



การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



เนาวรัตน์ ตรีเมฆ

วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรปริญญาการศึกษาดุซญ์บัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์ออกกำลังกาย
ปีการศึกษา 2568
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์ออกกำลังกาย
ปีการศึกษา 2568
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ”

ของ เนาวรัตน์ ตรีเมฆ

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

หลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์ออกกำลังกาย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด)

.....ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์)

.....กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.ทวิทรัพย์ เขยผักแว่น)

.....กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(ดร.ภักพัฒน์ เชิดคพุท)

.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาพัทธ์ เตียวตระกูล)

อนุมัติ

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.วัฒนา พัดเกตุ)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวไทยสำหรับมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ
ผู้วิจัย	เนาวรัตน์ ตรีเมฆ
ประธานที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์
กรรมการที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.ทวีทรัพย์ เขยฝักแว่น ดร.ภักวิวัฒน์ เชิดพุทธร
ประเภทสารนิพนธ์	วิทยานิพนธ์ กศ.ด. พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2568
คำสำคัญ	หลักสูตรปฏิบัติการ, คีตะมวไทย, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 2) สร้างและหาคุณภาพหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 3) ทดลองใช้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และ 4) ประเมินหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีขั้นตอนการวิจัย 4 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็น โดยการศึกษาจากเอกสาร เกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เป็นข้อมูลพื้นฐาน การสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์ ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร โดยการยกร่างหลักสูตรเสริม ตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร โดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร และความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร เป็นการศึกษาความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 คนรับข้อเสนอแนะปรับปรุงหลักสูตรก่อนการนำไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริง ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตร กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ จำนวน 30 คน และประเมินความรู้ พฤติกรรมและเจตคติด้านคีตะมวไทย ขั้นตอนที่ 4 การประเมินหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ เครื่องมือที่ใช้ 1) หลักสูตร 2) คู่มือการใช้หลักสูตร 3) แบบประเมิน ความรู้ พฤติกรรมและเจตคติด้านคีตะมวไทย 4) แบบประเมินคุณภาพของหลักสูตร วิเคราะห์ข้อมูลโดยมีสถิติที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความหมายของคิตะมวโยไทย พบว่า คิตะมวโยไทยคือ แนวทางการประยุกต์มวโยไทย ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีประจำถิ่นก่อให้เกิดเป็นเอกลักษณ์ เป็นกีฬา ซึ่งจะสะท้อนทัศนคติ และวัฒนธรรมของบุคคล 3 ด้าน 1) ด้านความรู้ 2) ด้านพฤติกรรม และ3) ด้านเจตคติคิตะมวโยไทย

2. การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นรูปแบบการเรียนรู้แบบ Active Learning ทำให้ได้หลักสูตรที่ยึดกระบวนการปฏิบัติการที่มีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมสอดคล้องกับปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติกำหนดไว้พบว่า

2.1 โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.67) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านการประเมินมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.72$, S.D. = 0.57 (รองลงมาคือด้านเป้าหมาย ($\bar{X} = 4.44$, S.D. = 0.66(ตามลำดับ

2.2 โดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.66) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านวิสัยทัศน์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.57) รองลงมาคือด้านตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.74) และด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์กับด้านการประเมินมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X} = 4.34$, S.D. = 0.64) ตามลำดับ

2.3 มืองค์ประกอบของหลักสูตรจำนวน 13 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) วิสัยทัศน์ 2) หลักการ 3) เป้าหมาย 4) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 5) สารของหลักสูตร 6) คำอธิบายหลักสูตร 7) มาตรฐานการเรียนรู้ 8) ตัวชี้วัด 9) โครงสร้างเวลาเรียน 10) แนวทางการจัดการเรียนรู้ 11) แนวทางการวัดและประเมินผล 12) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ 13) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3. ผลการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า

3.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้คิตะมวโยไทยของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติคิตะมวโยไทยของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรมคิตะมวโยไทยของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ผลการศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า

4.1 โดยรวมความเป็นประโยชน์ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.62) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผลจากการการวัดและประเมินผลทำให้ครูทราบพัฒนาการของผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.63$, S.D. = 0.48) รองลงมาคือเป็นประโยชน์วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.71) ตามลำดับ

4.2 โดยรวมมีความเป็นไปได้ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = 0.67) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านหลักการมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.63) รองลงมาคือด้านเป้าหมาย ($\bar{X} = 4.34$, S.D. = 0.59) และด้านตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ ($\bar{X} = 4.31$, S.D. = 0.68) ตามลำดับ



Title	THE DEVELOPMENT OF THE KI-TA MUAY THAI OVERT CURRICULUM FOR THE NATIONAL SPORTS UNIVERSITY
Author	Naowarat Trimek
Advisor	Associate Professor Pufa Savagpun, Ph.D.
Co-Advisor	Assistant Professor Acting Sub Lt.Thaweesub Koeipakvaen, Ph.D. Pakawaut Cherdputra, Ph.D
Academic Paper	Ed.D Dissertation in Physical Education and Exercises Science – (Type 2.1), Naresuan University, 2025
Keywords	Overt Curriculum, Ki-Ta Muay Thai, National Sport University

ABSTRACT

This research aimed to 1) study guidelines and elements in creating a Ki-Ta Muay Thai overt curriculum for National Sports University 2) create and find quality of Ki-Ta Muay Thai overt curriculum for National Sports University 3) Trial the Ki-Ta Muay Thai overt curriculum for National Sports University and 4) evaluate the Ki-Ta Muay Thai overt curriculum for National Sports University. There are 4 research steps: Step 1 : Study necessary basic information by studying documents about principles, concepts, and theories that are basic information, group discussions and interviews. Step 2 : Creating and checking the quality of the curriculum by drafting the supplementary curriculum check course quality by experts to assess the appropriateness of the curriculum and accuracy and propriety of the curriculum. This was a content validity study with 5 experts receiving suggestions to improve the curriculum before testing it out in real situations. Step 3: Trial of the course with the target group is second-year students in the Faculty of Education, National Sports University, Phetchabun Campus, numbering 30 people and evaluating their knowledge, behavior and attitude in Ki-Ta Muay Thai. Step 4: Evaluation of the Ki-Tta Muay Thai overt curriculum for the National Sports University aspects of utility and feasibility. Research instrument were: 1) Curriculum 2) Curriculum handbook 3) Evaluation form for knowledge, behavior and attitude in Ki-Ta Muay Thai 4) Curriculum quality

evaluation form. Data analyze using statistics used in percentage, mean, standard deviation and test independent t-values.

The results are as follows:

1. The results of the study of the concept of analyzing the meaning of the Ki-Ta Muay Thai found that the Ki-Ta Muay Thai is guidelines for applying Muay Thai. This is a result of social factors, culture and local traditions that create a unique sport which reflects attitudes and the culture of individuals in 3 areas: 1) knowledge 2) behavior and 3) Ki-Ta Muay Thai attitude

2. The development of the Ki-Ta Muay Thai overt curriculum for the National Sports University is an active learning approach, resulting in a curriculum that is based on an operating process that is propriety and accuracy consistent with the Ki-Ta Muay Thai operation for the National Sports University. It was found that

2.1 Overall propriety were at a high level ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.67) and when considered as from side to side, it was found that the evaluation side had the highest mean ($\bar{X} = 4.72$, S.D. = 0.57) followed by the goal side ($\bar{X} = 4.44$, S.D. = 0.66) respectively.

2.2 Overall accuracy were at a high level ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.66) and when considering each aspect, it was found that the vision aspect had the highest mean ($\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.57), followed by indicators and behavioral indicators ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.74), and desirable characteristics and The evaluations had the same mean ($\bar{X} = 4.34$, S.D. = 0.64), respectively.

2.3 There are 13 elements of the curriculum as follows: 1) Vision 2) Principles 3) Goals 4) Desired characteristics 5) Course content 6) Course description 7) Learning standards 8) Indicators 9) Class time structure 10) Learning management guidelines 11) Measurement and evaluation guidelines 12) Media and learning resources 13) Academic achievement test

3. The results of using the Ki-Ta Muay Thai overt curriculum for the National Sports University found that:

3.1 The academic achievement in knowledge Ki-Ta Muay Thai of the sample group was found higher mean score after the experiment than before the experiment, with statistical significance at the .01 level.

3.2 The academic achievement in attitude Ki-Ta Muay Thai of the sample group was found higher mean score after the experiment than before the experiment, with statistical significance at the .01 level.

3.3 The academic achievement in behavior Ki-Ta Muay Thai of the sample group was found higher mean score after the experiment than before the experiment, with statistical significance at the .01 level.

4. The results of the study of the effectiveness of the Ki-Ta Muay Thai overt curriculum for the National Sports University found that:

4.1 Overall utility were at a high level ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.62) and when considering, it was found that the results from measurement and evaluation made teachers aware of students' development with the highest mean ($\bar{X} = 4.63$, S.D. = 0.48), followed by being useful and able to measure and cover learning objectives ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.71) respectively.

4.2 Overall feasibility were at a high level ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = 0.67) and when considering from side to side, it was found that the principles side had the highest mean ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.63), followed by the goals side ($\bar{X} = 4.34$, S.D. = 0.59) and the indicators and behavioral indicators side ($\bar{X} = 4.31$, S.D. = 0.68) respectively.

ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้อุทิศสละเวลาอันมีค่ามาเป็นทีปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการ วิทยานิพนธ์อันประกอบไปด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.ทวีทรัพย์ เขยผักแว่น และ ดร.ภักวิวัฒน์ เจริญพุทธ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความ เอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์และทรงคุณค่า

กราบขอบพระคุณ รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ และนักศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ เป็นอย่างสูง ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลและพื้นที่ทำวิจัย ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัย เป็นอย่างดีในการเข้าไปทำวิจัยและเก็บข้อมูลสำหรับการทำการวิจัยในครั้งนี้

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ของผู้วิจัยที่ให้อำนาจใจและให้การสนับสนุน ในทุกๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงคุณภาพ การพลศึกษาแก่ประชากรที่มีความหลากหลาย

เนาวรัตน์ ตรีเมฆ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
ประกาศคุณูปการ.....	ข
สารบัญ.....	ข
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	9
ขอบเขตของการวิจัย.....	10
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
1. กีฬามวยไทย.....	13
2. กีฬาคีตะมวยไทย.....	17
3. หลักการพัฒนาหลักสูตร.....	28
4. การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา.....	40
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	95
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	109
ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทย สำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.....	110
ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ.....	112
ขั้นตอนที่ 3 ผลการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	115
ขั้นตอนที่ 4 การประเมินหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	116
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	119
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทย สำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.....	119

ตอนที่ 2 ผลการสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ.....	122
ตอนที่ 3 ผลการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ..	145
ตอนที่ 4 ผลการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	147
บทที่ 5 บทสรุป	170
สรุปผลการวิจัย.....	171
อภิปรายผลการวิจัย	173
ข้อเสนอแนะ	181
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	181
บรรณานุกรม	182
ภาคผนวก	187
ภาคผนวก ก	188
ภาคผนวก ข	189
ภาคผนวก ค	229
ภาคผนวก ง	350
ภาคผนวก จ	376
ภาคผนวก ฉ	410
ประวัติผู้วิจัย	427

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1	แสดงกลุ่มตัวอย่าง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ...	110
ตาราง 2	แสดงกลุ่มตัวอย่าง ผู้สอนคีตะมวยไทย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	116
ตาราง 3	แสดงผลการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับคีตะมวยไทย.....	119
ตาราง 4	แสดงผลการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับคีตะมวยไทย	121
ตาราง 5	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสม ด้านบทสรุปผู้บริหารตาม ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	123
ตาราง 6	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสม ด้านวิสัยทัศน์	124
ตาราง 7	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสม ด้านหลักการ	125
ตาราง 8	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสม ด้านเป้าหมาย.....	126
ตาราง 9	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสม ด้านคุณลักษณะอันพึง ประสงค์.....	127
ตาราง 10	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสม ด้านตัวชี้วัด และ พฤติกรรมบ่งชี้	128
ตาราง 11	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสม ด้านคำอธิบายหลักสูตร	129
ตาราง 12	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสม ด้านแผนการจัดการ เรียนรู้คีตะมวยไทย.....	130
ตาราง 13	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสม ด้านสื่อการเรียนรู้.....	131
ตาราง 14	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสม ด้านการประเมิน.....	132
ตาราง 15	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติ การคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.....	133

ตาราง 16	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านบทรูปผู้บริหาร.....	134
ตาราง 17	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านวิสัยทัศน์.....	135
ตาราง 18	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านหลักการ	136
ตาราง 19	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านเป้าหมาย.....	137
ตาราง 20	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	138
ตาราง 21	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้	139
ตาราง 22	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคำอธิบายหลักสูตร	140
ตาราง 23	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านแผนการจัดการเรียนรู้ศิลปะ มวยไทย	141
ตาราง 24	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านสื่อการเรียนรู้	142
ตาราง 25	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านการประเมิน.....	143
ตาราง 26	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.....	144
ตาราง 27	แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านความรู้ก่อนทดลองและหลังทดลองการ ใช้หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	145

ตาราง 28	แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านเจตคติก่อนทดลองและหลังทดลองการ ใช้หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	146
ตาราง 29	แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านพฤติกรรมก่อนทดลองและหลังทดลอง การใช้หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	146
ตาราง 30	แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านพฤติกรรม(การดูแลสุขภาพ) ก่อน ทดลองและหลังทดลองการใช้หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬา แห่งชาติ	147
ตาราง 31	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านบทรูปผู้บริหาร.....	148
ตาราง 32	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านวิทยากร.....	149
ตาราง 33	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านหลักการ.....	150
ตาราง 34	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านเป้าหมาย.....	151
ตาราง 35	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	152
ตาราง 36	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้	153
ตาราง 37	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคำอธิบายหลักสูตร	154
ตาราง 38	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านแผนการจัดการเรียนรู้ศิลปะ มวยไทย	155
ตาราง 39	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร ปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านสื่อการเรียนรู้	156

[illegible]

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	11
ภาพ 2 กระบวนการจัดฝึกอบรม	36
ภาพ 3 แผนผังแสดงขั้นตอนในการวิจัย (Research Flowchart).....	109



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เดิมชื่อ วิทยาลัยพลศึกษา และยกระดับมาเป็นสถาบันการพลศึกษา ทำหน้าที่ผลิตครู โดยเฉพาะครูสอนพลศึกษาและสุขศึกษา แต่ปัจจุบันได้เพิ่ม บทบาทในการผลิตบุคลากร ด้านวิชาชีพ ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพ ด้านการจัดการกีฬาและการสื่อสารกีฬาเพิ่มขึ้น ตามที่สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ได้กำหนดนโยบายการพัฒนাবัณฑิตอุดมคติไทย พ.ศ. 2554 - 2558 โดยกำหนดว่าจะต้องมีความเป็นพลวัตร (dynamic) ให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอก เพื่อให้สถาบันอุดมศึกษาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนাবัณฑิตให้สอดคล้องกับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว วัตถุประสงค์ของการพัฒนাবัณฑิต อุดมคติไทย คือ การสร้างกรอบทิศทางของ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบัณฑิต สร้างแนวทางการดำเนินงานพัฒนাবัณฑิต และสร้างกรอบการ ติดตามผลการดำเนินงานพัฒนাবัณฑิต โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาบุคลิกนิสัย ทักษะนิสัย และเจตคติพลีดังนี้ 1) บัณฑิตไทยมีสมรรถนะและทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 พร้อมในการทำงานและมีขีดความสามารถในระดับสากล สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บัณฑิตในสาขาอาชีพต่าง ๆ 2) บัณฑิตไทยมีคุณลักษณะความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก และ 3) เพื่อส่งเสริมการพัฒนাবัณฑิตไทยให้มีความเป็นเลิศที่หลากหลาย ทั้งนี้เพื่อสนองตอบความต้องการตามจุดเน้นของสถาบันอุดมศึกษา กล่าวคือผลิตบัณฑิตที่สะท้อน ตามจุดเน้นของสถาบัน เป็นบัณฑิตที่เก่งทั้งวิชาการและวิชาชีพ โดยคำนึงถึงเกณฑ์มาตรฐานทางวิชาการ และวิชาชีพนั้น ๆ สำหรับคุณลักษณะของบัณฑิตอุดมคติไทยที่พึงประสงค์นั้น กรอบแผนอุดมศึกษา ระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551 - 2565) (กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2565) หรือการประชุมในเวทีระดับชาตินานาชาติหรือการ ระดมความคิดเห็นจากเครือข่ายการพัฒนাবัณฑิตอุดมคติไทย พบว่ายุคปัจจุบันมีความต้องการ คุณลักษณะของบัณฑิตที่เด่นชัด และสูงกว่าในอดีตสมรรถนะในตนเองของบัณฑิตจะมีความสำคัญมาก ยิ่งขึ้นในโลกอนาคตจากปัจจัยการเปลี่ยนแปลง ทำให้บัณฑิตรุ่นใหม่จำเป็นต้องพัฒนาขีดความสามารถ ในระดับสากล ซึ่งความสามารถในการคิดจะเป็นหัวใจสำคัญสำหรับบัณฑิตยุคใหม่ เช่น การคิดเชิงเหตุผล การคิดวิจารณ์ญาณเป็นต้น นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องมีทักษะหลายด้านเพื่อการดำรงชีวิต ดังนั้น องค์ประกอบคุณลักษณะของบัณฑิตยุคใหม่ที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 ควรประกอบด้วย 1) ด้านความรู้ประกอบด้วยการเป็นผู้มีหลักคิดทางวิชาการในศาสตร์

ที่ต้นศึกษาและสามารถเชื่อมโยงกับศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องความสามารถในการหาความรู้เพิ่มเติม มีนิสัยใฝ่รู้ มีความสามารถในการประยุกต์ความรู้ให้เหมาะสมกับบริบททางสังคมมีความเท่าทันกับ ความเคลื่อนไหวและความก้าวหน้าในศาสตร์ที่ต้นศึกษา 2) ด้านทักษะ ประกอบด้วย การมี คุณลักษณะความเป็นนักคิด มีกระบวนการคิด มีวิจารณญาณ มีมุมมองเชิงบวก และเชิงสร้างสรรค์มี การตีค่าและการใช้ข้อมูลอย่างสมเหตุสมผล สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การคิดเชิงสร้างสรรค์ และการ แก้ปัญหา มีทักษะการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางกระแสโฆษณา ขวณเชื่อสามารถใช้วิจารณญาณต่อข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้ตลอดจน มีความสามารถในการปรับตัวได้ ดีในสภาวะการเปลี่ยนแปลง มีทักษะการเรียนรู้นวัตกรรมใหม่ มีทักษะในการสืบหาข้อมูล การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีและการเรียนรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ การสื่อสาร การสืบหาข้อมูลและการเรียนรู้ผ่านสื่อ ต่างๆ การบริหารจัดการ และการเป็นผู้ประกอบการ สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ ทำงานกับคนที่ ต่างความคิดหรือต่างวัฒนธรรมได้ มีทักษะในการจัดการความขัดแย้งและมีทักษะการทำงานเป็นทีม สร้างความร่วมมือระหว่างการทำงานได้ มีทักษะการเป็นผู้นำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเป็นผู้นำการ เปลี่ยนแปลง และ 3) ด้านบุคลิกอุปนิสัย ประกอบด้วย คุณลักษณะด้านความเป็นพลเมืองดีในระบอบ ประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ เป็นประมุข ตลอดจนมีความเป็นพลเมืองดีของภูมิภาคและของ โลก มีค่านิยมที่ถูกต้องทั้งด้านสังคมและ มนุษยธรรม มีความเข้าใจในวัฒนธรรมข้ามชาติ เพราะโลก ปัจจุบันเป็นโลกที่ไร้พรมแดนมีความเข้าใจคนอื่นเข้าใจสังคม ชุมชน วัฒนธรรมอื่นได้เห็นคุณค่า ใน ความแตกต่าง มีความเคารพในความแตกต่างและความหลากหลาย เป็นผู้ที่มีการจริยธรรมและค่านิยมที่ดี งามอยู่ในพื้นฐานของจิตใจ เช่น การมีจิตอาสา การมีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อสังคมยึดมั่น ในจรรยาบรรณวิชาชีพ ตลอดจนน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต สำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษาได้กำหนดกรอบมาตรฐานการประกันคุณภาพ ของงานด้านกิจการ นักศึกษาให้เป็นกิจกรรมที่สถาบันอุดมศึกษาสนับสนุนส่งเสริม เพื่อให้ให้นักศึกษาได้พัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ตลอดจนคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ ได้แก่ คุณธรรม จริยธรรม ความรู้ ทักษะทางปัญญา ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ รวมทั้งทักษะ การ วิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นบัณฑิตที่มีคุณสมบัติพร้อม จะ เห็นได้ว่าการศึกษาเพื่อการพัฒนาผลการเรียนรู้ของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา มุ่งเน้นการเสริมสร้าง ผลลัพธ์ทางการเรียนรู้ 3 ประการคือ ความรู้ ทักษะและค่านิยม

ทั้งนี้การมุ่งเน้นผลลัพธ์ทางการเรียนรู้ 3 ประการนั้นมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี 2565 ขึ้นภายใต้กรอบนโยบายการพัฒนามหาวิทยาลัย 5 ปี พ.ศ. 2561 – 2565 ซึ่งกองพัฒนานักศึกษาได้ใช้เป็นกรอบเพื่อกำหนดแนวทางในการทำงานของกองพัฒนา นักศึกษา และใช้จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี 2565 ขึ้นภายใต้อัตลักษณ์ “ทักษะดี มีน้ำใจเป็น นักกีฬา พัฒนาสังคม” เอกลักษณ์ “มหาวิทยาลัยด้านการกีฬา” อันเป็นคุณลักษณะของบัณฑิต

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ อีกทั้งสอดคล้องกับภารกิจและนโยบายการพัฒนาผลลัพธ์ทางการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัย 3 ประการ (กองนโยบายและแผน, 2565) พัฒนาและเพิ่มบทบาทในการเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่นด้วย การสร้างผลงานและการดำเนินการที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม โดยจัดให้มีกิจกรรมที่หยิบยกปัญหาของท้องถิ่น มาทำการวิจัยให้บริการวิชาการและนำมาใช้ในการผลิตบัณฑิตรวมทั้งมุ่งผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพสามารถปฏิบัติงานเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นและสังคมตามอัตลักษณ์ได้อย่างชัดเจน ผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับโดยจัดให้มีการทบทวนปรับปรุงหลักสูตร และระบบการเรียนการสอนให้ทันสมัยสอดคล้องกับความต้องการของสังคมความก้าวหน้าทางวิชาการ และยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยและยกระดับความสามารถของนักศึกษา เพื่อเป็นการสร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัย สามารถดึงดูดคนดีคนเก่งเข้ามาร่วมงานได้ส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของอาจารย์บุคลากรและนักศึกษา ตามที่ผู้วิจัยกล่าวมาแสดงให้เห็นความสำคัญในการพัฒนานักศึกษาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณลักษณะสอดคล้องตามความต้องการของสังคมในศตวรรษที่ 21

หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาศิลปะการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กำหนดให้ระยะเวลาการศึกษา 4 ปี จำนวนไม่น้อยกว่า 132 หน่วยกิต แบ่งเป็นหมวดวิชาศึกษาทั่วไปไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต หมวดวิชาเฉพาะด้านไม่น้อยกว่า 96 หน่วยกิต โดยมีกลุ่มวิชาชีพครู 36 หน่วยกิต กลุ่มวิชาเอก 60 หน่วยกิต ซึ่งเป็นวิชาเอกบังคับหลักสูตร 22 หน่วยกิต และวิชาเอกบังคับปฏิบัติ 18 หน่วยกิต ทั้งนี้วิชาเอกบังคับปฏิบัติประกอบด้วยกีฬาสากล และกีฬาไทยหลายชนิด แต่ยังขาดการบูรณาการกีฬาที่สอดคล้องกับความต้องการของโรงเรียน และชุมชน เช่น คีตะมวยไทยที่สามารถเป็นเนื้อหาและการปฏิบัติเพิ่มเติมในรายวิชาทักษะและการสอนกีฬามวยไทย (พล 031338) นอกจากนี้การทำทีมคีตะมวยไทยเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน “มหกรรมการประกวดศิลปะมวยไทยชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย” ประเภทคีตะมวยไทยโดยกรมพลศึกษา มีเพียงมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ที่สามารถส่งทีมเข้าร่วมการแข่งขัน และประสบความสำเร็จโดยได้รางวัลชนะเลิศการแข่งขันประเภทประชาชนทั่วไป และชนะเลิศทักษะมวยไทยซึ่งถือเป็นผลงานเชิงประจักษ์ ขณะที่รายการคีตะมวยไทยในปี พ.ศ. 2562 มีเพียงมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตสุพรรณบุรี และอ่างทองเท่านั้นที่เริ่มให้ความสนใจเข้าร่วมการแข่งขัน เนื่องจากแต่ละวิทยาเขตไม่ปรากฏการสอนคีตะมวยไทยในรายวิชาทักษะและการสอนกีฬามวยไทย (พล 031338) ทั้งที่ทุกวิทยาเขตมีอาจารย์มวยไทยประจำ (กองบริหารงานกลาง, 2565) นอกจากนั้นในวิชาชีพของครูพลศึกษาหรือนักศึกษาคูพลศึกษามักได้รับการร้องขอจากสถานศึกษาให้พัฒนาการแสดงศิลปะมวยไทยเพื่อตอบสนองต่อการอนุรักษ์วัฒนธรรมและถือเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นตามภารกิจและนโยบายการพัฒนาผลลัพธ์ทางการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผลลัพธ์การเรียนรู้ (learning outcomes) ตามกรอบคุณวุฒิแห่งชาติ (national qualification framework) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560 (คณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2560) หมายถึง เกณฑ์บ่งชี้คุณลักษณะการเรียนรู้และผลของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากระบบการเรียนรู้ ตามมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรที่กำหนดไว้ในแต่ละระดับและประเภทการศึกษาและ/หรือ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากฝึกปฏิบัติและ/หรือจากการทำงาน ประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ 1) ความรู้ (knowledge) หรือ พุทธิพิสัย (cognitive domain) หมายถึงความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง หลักการ ทฤษฎี และแนวปฏิบัติต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับสาขาวิชาที่เรียน/ทำงาน โดยเน้นความรู้เชิงทฤษฎีและ/หรือข้อเท็จจริงเป็นหลัก 2) ทักษะ (skills) หรือ ทักษะพิสัย (psychomotor domain) หมายถึง ความสามารถปฏิบัติงานซึ่งบุคคลนั้นควรทำได้เมื่อได้รับมอบหมาย โดยสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการ และแก้ปัญหาการทำงาน ด้วยทักษะด้านกระบวนการคิดที่เกี่ยวข้องกับการใช้ตรรกะ ทักษะการหยั่งรู้ และความคิดสร้างสรรค์ (logical, initiative, and creative thinking) หรือทักษะการปฏิบัติ/วิธีปฏิบัติที่มีความคล่องแคล่วและความชำนาญในการปฏิบัติตามกรอบคุณวุฒิแต่ละระดับ 3) ความสามารถในการประยุกต์ใช้และความรับผิดชอบ (application and responsibility) หรือเจตคติพิสัย (affective domain) หมายถึงความสามารถของบุคคลที่เกิดจากระบบการเรียนรู้ การใช้ความรู้ ทักษะทางสังคม ในการทำงาน/ศึกษาอบรม เพื่อการพัฒนาวิชาชีพของบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วยความสามารถในการสื่อสาร ภาวะผู้นำ ความรับผิดชอบ (responsibility) ความเป็นอิสระ (autonomy) และการเห็นคุณค่าของความรู้ (value) ในการดำเนินการต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง เช่น ความสามารถในการตัดสินใจและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

ทั้งนี้การสร้างหลักสูตรจำเป็นต้องกำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ซึ่งเป็นการกำหนดสิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนมีหรือบรรลุ ซึ่งประกอบด้วยความรู้ ทักษะและเจตคติค่านิยม โดยการเขียนผลลัพธ์การเรียนรู้จะต้องครอบคลุมพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้านและเขียนในเชิงพฤติกรรมซึ่งสามารถจำแนกได้ 3 ด้านดังนี้ (วัฒนาพร ระเบียบทุกข์, 2542) 1) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) คือจุดประสงค์การเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติที่ต้องลงมือทำ 2) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) คือจุดประสงค์การเรียนรู้ที่เน้นความสามารถทางสมอง หรือ ความรอบรู้ในเนื้อหาวิชาหรือทฤษฎี และ 3) ด้านเจตคติพิสัย (Affective Domain) คือจุดประสงค์การเรียนรู้ที่เน้นคุณธรรม หรือเจตคติหรือความรู้สึกทางจิตใจนอกจากนี้การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ในลำดับขั้นของกรวยประสบการณ์ (cone of experience) จะช่วยให้ความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ผ่านเข้ามาถึงผู้เรียนในรูปแบบของสื่อต่างๆ แต่ละประเภท เช่น การจัดประสบการณ์ให้มีการเล่นและการฝึกโดยตรง การจำลองการแข่งขัน การชมการแข่งขันผ่านสื่อโทรทัศน์ การเล่นหรือการเรียนรู้ผ่านเกมส์จำลอง เป็นต้น ซึ่งวิชาพลศึกษาถือว่าเป็นวิชาหนึ่งที่ผู้เรียนจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงมากที่สุด เพราะผู้เรียนจะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเสมอ

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่มีรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่แตกต่างจากวิชาอื่น ๆ เพราะเป็นวิชาที่ผู้เรียนจำเป็นต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ นอกจากนั้นยังเป็นวิชาที่เสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงปราศจากโรคภัยทั้งปวง ซึ่งเมื่อบุคคลมีสุขภาพแข็งแรงแล้วนั้นย่อมเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และการศึกษา คุณภาพของทรัพยากรมนุษย์จึงเป็นสำคัญในการสร้างให้มีคุณค่า มีคุณภาพมากที่สุด โดยมีรูปแบบการสร้างทรัพยากรมนุษย์ดังนี้ (จันทร์ ผ่องศรี, 2550) 1) การสร้างทางสมอง ต้องอาศัยการสร้างสุขภาพร่างกายเป็นสื่อพื้นฐานให้สมองเรียนรู้ คิดทำ จำ ตัดสินใจ ถูกต้อง มั่นคงถาวร 2) การสร้างทางร่างกายและจิตใจ คือกิจกรรมพลศึกษาย่อมเป็นสื่อทำให้ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง 3) การสร้างทางคุณธรรมและจริยธรรม ได้จากกิจกรรมพลศึกษาที่ทุกกิจกรรมจะมีกฎกติกา มีระเบียบ ข้อบังคับ มีวินัย มีแบบแผนขั้นตอนการฝึก ซึ่งการหล่อหลอมจากประสบการณ์จริงทำให้เกิดคุณธรรมและจริยธรรม มีมารยาทอันดีงามให้สังคม 4) สร้างการเรียนรู้ตามรูปแบบและปฏิบัติจริงด้วยตนเองได้ ได้จากกิจกรรมทุกกิจกรรมทุกกิจกรรมต้องเรียนรู้ตามวิทยาการ ปฏิบัติตามรูปแบบให้เกิดทักษะด้วยตนเอง จนเกิดประสบการณ์ มีความสามารถด้วยตนเอง วิชาพลศึกษาจึงถือได้ว่าเป็นวิชาที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งในปัจจุบันหลายๆ หลักสูตรมองข้ามความสำคัญของวิชาในกลุ่มพลศึกษา และมุ่งเน้นแต่การเรียนในทางวิชาการเช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และภาษาอังกฤษ เป็นต้น ในขณะที่สาเหตุของการทำให้วิชาพลศึกษาลดระดับความสำคัญลง 4 ประการ คือ 1) ด้านผู้สอน ขาดแคลนผู้สอนที่มีความรู้ความสามารถในวิชานั้นอย่างแท้จริง นั่นคือผู้สอนจะต้องมีหลักการ วิธีการและกลวิธี ในวิชานั้น และเมื่อผู้สอนที่เริ่มมีอายุมากขึ้นหรือมีรูปร่างเปลี่ยนแปลงไปจะส่งผลต่อการสาธิตและการแสดงทักษะบางอย่างที่ทำให้เรียนไม่สามารถมองเห็นภาพการแสดงทักษะที่แท้จริง 2) ด้านผู้เรียน ผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานของการเรียนที่ไม่เท่ากัน ทำให้ไม่เข้าใจหรือเข้าใจทักษะ รวมถึงกฎกติกาของกีฬานั้นๆ และไม่สามารถประยุกต์ทักษะและเทคนิคเพื่อนำไปปฏิบัติต่อได้ เมื่อผู้เรียนไม่สามารถเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนานแล้วผู้เรียนก็จะมีประสบการณ์ มีเจตคติในเชิงลบกับวิชาพลศึกษา และไม่ให้ความสำคัญกับวิชาพลศึกษาในที่สุด 3) ด้านการเรียนการสอน การเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้นยังคงเป็นการเรียนการสอนในรูปแบบเดิม ๆ คือ การอธิบายด้วยวาจาและการสาธิต ซึ่งบ่อยครั้งที่ผู้เรียนไม่เข้าใจหรือมองภาพไม่ทันเนื่องจากไม่เคยเล่นหรือเห็นมาก่อน และความต่อเนื่องของการแสดงทักษะบางประเภทที่ไม่สามารถแสดงให้เห็นได้โดยละเอียดและแสดงภาพซ้ำได้ นอกจากนั้น สื่อการสอนในวิชาพลศึกษายังไม่เป็นที่น่าสนใจหรือดึงดูดใจแก่ผู้เรียน นอกจากจะซ้ำๆ และไม่ทันสมัยแล้วยังมีจำนวนน้อยอีกด้วย รวมไปถึงการจัดบทเรียน การจัดกิจกรรม ไม่เป็นไปตามลำดับขั้นของการพัฒนาทักษะกีฬาที่ถูกต้อง เนื่องจากผู้สอนขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือผู้เรียนที่ไม่สามารถฝึกหัดทักษะต่างๆ ได้มากเพียงพอ อันสืบเนื่องมาจากเวลาที่มีอยู่จำกัดในชั้นเรียน และสุดท้ายคือในการฝึกซ้อมทักษะกีฬานั้นผู้เรียนจำเป็น

อย่างยิ่งที่จะต้องไปฝึกซ้อมนอกชั้นเรียน เพราะไม่สามารถจัดการเรียนการสอนให้บ่อยครั้งได้ใน 1 สัปดาห์ และ 4) ด้านอุปกรณ์และสถานที่ ในสถานศึกษาบางแห่งมีสนามและอุปกรณ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน และมีจำนวนจำกัด ทำให้การจัดการเรียนการสอนมีความจำกัด และที่สถานศึกษาบางแห่งมีจำนวนนักศึกษาต่อสถานที่ในการจัดการเรียนการสอนที่ไม่เหมาะสม (ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล, 2561) วิชาพลศึกษาในปัจจุบันจึงเป็นเสมือนวิชาที่ให้ความรู้ด้านทักษะกีฬาแต่แอบแฝงด้วยการสร้างเสริมสุขภาพไปในตัว ผู้วิจัยได้เลือกวิชามวยไทย เนื่องจากเป็นกีฬาที่มีความเป็นเอกลักษณ์ความเป็น มีกฎระเบียบการเล่น การซ้อม การแข่งขัน เป็นที่ยอมรับของคนไทยทั่วประเทศและต่างชาติทั่วโลก เป็นกีฬาที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ แก่ผู้เล่น ผู้ฝึกซ้อม โดยไม่จำกัดอายุ ไม่จำกัดเพศและวัย อีกทั้งยังสามารถเล่นหรือซ้อมเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายแล้ว ยังนำไปเป็นทักษะในการป้องกันตัวได้ด้วยจากที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้วนั้นในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในปัจจุบันจะมีการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ในระดับประถม มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา ในขณะที่วิชาพลศึกษาได้จัดชนิดกีฬาให้ผู้เรียนได้เรียนในทักษะกีฬาหลัก ซึ่งเป็นกีฬาสากล เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส เป็นต้น ซึ่งนอกจากมีการเรียนการสอนทักษะและการสอนบรรจุลงในกีฬาหลักแล้ว ยังมีกีฬาไทยหรือไทยประยุกต์ ได้แก่ กระบี่กระบอง ตะกร้อ การละเล่นพื้นบ้าน กีฬาไทย และมวยไทย เป็นต้น ซึ่งกีฬาเหล่านี้ผู้เรียนจะได้เรียนตั้งแต่ในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา มาแล้ว

ฉะนั้นหลักสูตรการศึกษาระดับอุดมศึกษาในสถาบันที่ผลิตครูพลศึกษาจึงกำหนดให้วิชามวยไทย กีฬาไทยเป็นวิชาเอกบังคับปฏิบัติสำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ทั้งนี้จากการสำรวจรายวิชา รายวิชาทักษะและการสอนกีฬามวยไทย พบว่ามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ที่บรรจุเป็นวิชาบังคับปฏิบัติ ส่วนมหาวิทยาลัยต่างๆ บรรจุให้เป็นวิชาเลือก เช่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2563; มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2563; มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2564; มหาวิทยาลัยราชภัฏจอมบึง, 2562) และยังไม่ปรากฏการประยุกต์ใช้ศิลปะการแสดงได้แก่ คีตะมวยไทย เพื่อสร้างความน่าสนใจและสอดคล้องกับความต้องการของชุมชนที่มหาวิทยาลัยการกีฬาควรได้หยิบยกปัญหาของท้องถิ่นมาพัฒนาเป็นงานวิจัย นอกจากนี้การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนยังขาดแคลนผู้สอนมวยไทยที่มีความรู้ความสามารถในการประยุกต์ศาสตร์มวยไทยมาสู่คีตะมวยไทย (บุญทิพย์ แป้นทอง, 2561) ผู้เรียนจึงขาดแรงจูงใจในการเรียนศิลปะการต่อสู้แบบไทยประยุกต์คีตะมวยไทยตามที่คุณวิจัยได้กล่าวไว้ข้างต้น

คีตะมวยไทย (Kita-Muay Thai) หรือ แอโรบิกมวยไทย เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง ที่นำทักษะการไหว้ครูมวยไทยหรือแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย อาวุธของมวยไทยโดยใช้ทักษะหมัด (Mat) เท้า (Tao) เข่า (Khao) ศอก (Sok) เตะ (Te) ถีบ (Thip) การรุก (offensive) การรับ (defensive) ของศิลปะมวยไทยมาประยุกต์และผสมผสาน ออกแบบท่าทางให้เข้ากับการเต้นแอโรบิก

(กิจจา ถนอมสิงหา, 2558) โดยประกอบกับเสียงเพลง เสียงดนตรี นอกจากจะสนุกได้ออกกำลังกาย มีสุขภาพดีเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพ คีตะมวยไทยยังสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรง ความทนทาน ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัวที่ การทรงตัว (ธราดล ดีประชา, 2556) อีกทั้งยังสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในความเป็นคนไทยจากการเข้าร่วมคีตะมวยไทยที่ถือว่าเป็นมรดกที่ยิ่งใหญ่ของประเทศไทยอีกด้วย (ทรายทิพย์ ธีระเดชพงศ์, 2553) คีตะมวยไทยเป็นมรดกของชาติไทยมายาวนานแฝงไว้ด้วยแนวคิดและขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทยแก่นแท้ของมวยไทยคือ การสอนให้รู้จักออกกำลังกายฝึกฝนการเคลื่อนไหวของร่างกายหลายลักษณะเช่น ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เหยียด ยืน ย่อ ก้ม เงย หลบ หลีก รับ จับ เหวี่ยง ซึ่งการฝึกเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นการออกกำลังอย่างทั่วถึงทุกส่วนของร่างกายทั้งอวัยวะภายนอกเช่น ตา หู คีระชะ คอ ลำตัว มือ แขน ขาเท้าและอวัยวะภายใน เช่น สมอง หัวใจ ปอด ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต การใช้แรงมีทั้งหนักเบาประกอบกันนอกจากนี้ยังเป็นการฝึกประสาทให้ตื่นตัวมีปฏิกริยาตอบสนองได้อย่างรวดเร็วมีความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของมือและเท้าเป็นอย่างดีจึงนับได้ว่ามวยไทยเป็นกิจกรรมพลศึกษาอย่างหนึ่งและเป็น (กิตติศักดิ์ เพ็ญโรจน์, 2559) กิจกรรมที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยนอกจากนี้ คีตะมวยไทยเป็นกิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นเพราะกีฬามวยไทยมีวิธีการเล่นที่ส่งเสริมให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกายได้เป็นอย่างดีไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการเล่นกีฬาสากลประเภทอื่น ๆ กล่าวคือในการเล่นกีฬามวยไทยไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมประลองหรือการแข่งขันหากฝึกอย่างเป็นระบบมีความมุ่งมั่นพยายามอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้คีตะมวยไทยให้คุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายผู้เล่นหลายด้านอาทิ เช่น 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความอดทนของกล้ามเนื้อความอ่อนตัวความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจส่งผลให้มืองค์ประกอบของร่างกายที่เหมาะสมทำให้ร่างกายสามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ ความกล้าหาญ ความอดทนอดกลั้น ความพอใจในชีวิต ความรู้สึกสนุกสนาน ภูมิใจในตนเอง การมีความสุขกับสิ่งที่ทำ สิ่งที่มีและสิ่งที่เป็นมีสมาธิ มีการตัดสินใจที่ดี มีการควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างเสริมความรู้สึภาคภูมิใจในศิลปะประจำชาติ ทั้งในแง่ขนบธรรมเนียมประเพณีของไทยทั่วไปและขนบธรรมเนียมประเพณีในการเล่นกีฬาเนื่องจากศิลปะมวยไทยเป็นกีฬาที่มีรูปแบบและวิธีการเป็นระบบระเบียบ มีขั้นตอน ทั้งการรำรำแต่ละท่า ต่างก็แสดงออกซึ่งศิลปะการรำรำที่มีความหมายแบบไทย ท่าต่อสู้ก็เป็นลักษณะการต่อสู้แบบไทยล้วนมีหลักการและเหตุผลที่อธิบายได้การที่ได้เรียนรู้และเข้าใจถึงคุณค่าของมวยไทย อย่างถ่องแท้จะเกิดความซาบซึ้งเห็นความสำคัญของมวยไทย เกิดความภาคภูมิใจที่ได้ศึกษาเล่าเรียนและสืบทอดมรดกอันสำคัญประจำชาติไว้ 3) ด้านสังคม ได้แก่ การรับรู้ความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่นไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อนรับรู้ว่าคุณสามารถเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม ได้เนื่องจากเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงมีการตัดสินใจ

ที่ดีมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวอยู่ในสังคมได้ 4) ด้านความปลอดภัยเป็นการฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ในยามคับขันจากมิจฉาชีพอย่างน้อยก็เป็นการผ่อนคลายให้เป็นเบาคือแทนที่จะเจ็บตัวมาก ก็เจ็บตัวน้อยลงหรือแทนที่จะเจ็บตัวเพียงเล็กน้อยก็ไม่เจ็บตัวเลยยิ่งถ้าฝ่ายตรงข้ามไม่มีความรู้การต่อสู้ป้องกันตัวด้วยแล้วผู้ที่ฝึกศิลปะมวยไทย ก็ยิ่งได้เปรียบมากขึ้นนอกจากนี้ยังเป็นการฝึกประสาทให้ตื่นตัวมีปฏิกิริยาตอบสนองได้อย่างรวดเร็วมีความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของมือและเท้าเป็นอย่างดี (สุดา กาญจนวณิชย์, 2550)

การจัดรูปแบบโปรแกรมศิลปะมวยไทยเพื่อการพัฒนาทักษะให้กับผู้เรียนได้นั้นสิ่งที่ควรคำนึงถึงคือหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดรูปแบบโปรแกรมการฝึกจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าแนวคิดการจัดรูปแบบโปรแกรมแบบวงจร (circuit training) เป็นโปรแกรมที่เหมาะสมที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดรูปแบบโปรแกรมการฝึกโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะเนื่องจากแนวคิดโปรแกรมแบบวงจรเป็นรูปแบบการฝึกที่นำเอาการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมาผสมผสานกับการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านทำให้ได้ใช้กล้ามเนื้อเนื้อที่หลากหลายอยู่ตลอดเวลา (นิศากร ตันติวิบูลย์, 2557) และต่อเนื่องด้วยการออกกำลังกายแบบจัดเรียงลำดับเป็นสถานีซึ่งแสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของกิจกรรมในแต่ละสถานีทำให้เกิดความสนุกสนานท้าทายเพลิดเพลินไม่น่าเบื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน ๆ ซ้ำ ๆ และต่อเนื่องอีกทั้งเป็นการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนากล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดีแนวคิดการออกกำลังกายแบบวงจรกำหนดเวลาในการฝึกไว้ที่ 30-45 วินาทีต่อสถานีอย่างน้อย 5 สถานีและมีช่วงเวลาพักเพื่อไปสถานีถัดไป 10-15 วินาทีแนวคิดการออกกำลังกายวิธีดังกล่าวสามารถส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย (body composition) ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (muscular flexibility) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscular strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscular endurance) และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ (Cardio-Respiratory fitness) (สนธยา สีละหมาด, 2551)

นอกจากนี้พบว่าแนวคิดการสร้างโปรแกรมเป็นกลุ่มที่มีบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีการติดต่อสัมพันธ์กันโดยอาศัยหลักการของกลุ่มเพื่อน (peer group) ซึ่งมีความสำคัญต่อการฝึกเป็นอย่างมากเพราะกลุ่มจะช่วยหล่อหลอมเสริมสร้างบุคลิกภาพปลูกฝังค่านิยมบรรทัดฐานที่สำคัญของสังคมเพื่อให้บุคคลเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมได้ เช่น ความรับผิดชอบความซื่อสัตย์และอื่น ๆ เป็นต้น อิทธิพลของกลุ่มจะมีเหนือบุคคล (มนตรี เครือวัลย์, 2556) และความผูกพันของบุคคลที่มีความรู้สึกต่อกันหากบุคคลในกลุ่มมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม บุคคลย่อมพร้อมที่จะเสียสละหรือแสดงพฤติกรรมตามที่กลุ่มต้องการในทางสังคมวิทยาลัยและการช่วยเหลือกันภายในกลุ่มจะสูงดังนั้นบุคคลที่ถูกแวดล้อมด้วยกลุ่มคนจะทำให้เกิดแรงสนับสนุนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันผลักดันให้เกิดการช่วยเหลือ หรือให้กำลังใจกันภายในกลุ่มแนวคิดการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม

โดยอาศัยหลักการของกลุ่มเพื่อนจึงเป็นการช่วยส่งเสริม พัฒนาการด้านสังคมคือสามารถสร้างความสัมพันธ์และการปรับตัวของตนเองกับบุคคลอื่นรับรู้ว่าตนเองสามารถเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมได้ ดังนั้นการโปรแกรมการฝึกคิตะมวยไทยจึงควรมีแนวโน้มกระทำเป็นกลุ่มและเป็นแบบสถานการณ์ฝึก ซึ่งมีความสอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ในวัยรุ่นที่นิยมความท้าทายจากกระบวนการเรียนการสอนที่คล้ายกับสถานการณ์จริงมากที่สุดซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยโดยเป็นรูปแบบการสอนที่มี การเลียนแบบสภาพเหตุการณ์ หรือสมมติสถานการณ์ให้มีความคล้ายคลึงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ใน ชีวิตจริงและสอดคล้องกับเนื้อหาในบทเรียนจากนั้นเสนอเป็นกิจกรรมการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้ ทดลองฝึกปฏิบัติออกความคิดเห็น หรือตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาจากสถานการณ์นั้น ทำให้ ผู้เรียนมีประสบการณ์ในสภาพที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้ผู้เรียน สามารถสร้างความเข้าใจหลักการทางวิทยาศาสตร์ และกระบวนการต่างๆ ที่ไม่เห็นเป็นรูปธรรม ผู้เรียนมีความรู้สึกร่วมต่อเหตุการณ์ได้ดี อีกทั้งยังสามารถถ่ายโยงการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติจริงได้ต่อไป

ด้วยเหตุผลข้างต้นดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำหลักและวิธีการสอน ความรู้และทักษะกีฬาคิตะมวยไทย พัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยให้สามารถตอบสนองได้กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติอันจะส่งผลต่อพลวัตรทางวัฒนธรรมกีฬาพื้นบ้านแบบบูรณาการอย่างยั่งยืน

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. เพื่อสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
3. เพื่อทดลองใช้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
4. เพื่อประเมินหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้แนวทางการและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. ได้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
3. ได้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีคุณภาพ

4. ได้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีประสิทธิภาพ

ขอบเขตของการวิจัย

1. การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาคีตะมวโยไทย กฎ กติกา มารยาทของกีฬาคีตะมวโยไทย หลักวิทยาศาสตร์การฝึก กีฬาคีตะมวโยไทย ทักษะกีฬาคีตะมวโยไทย โดยมุ่งเน้นให้นักศึกษาสาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความรู้ มีทักษะ และเห็นคุณค่าในกีฬาคีตะมวโยไทย

2. การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งนี้เป็นการสอบถาม ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการสอนกีฬาคีตะมวโยไทยและพลศึกษาเท่านั้น

3. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus Group) สอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 คน ได้แก่ ผู้แทนจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประจำภูมิภาคจำนวน 5 คน ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกีฬาคีตะมวโยไทยจำนวน 2 คน ผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตรจำนวน 2 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

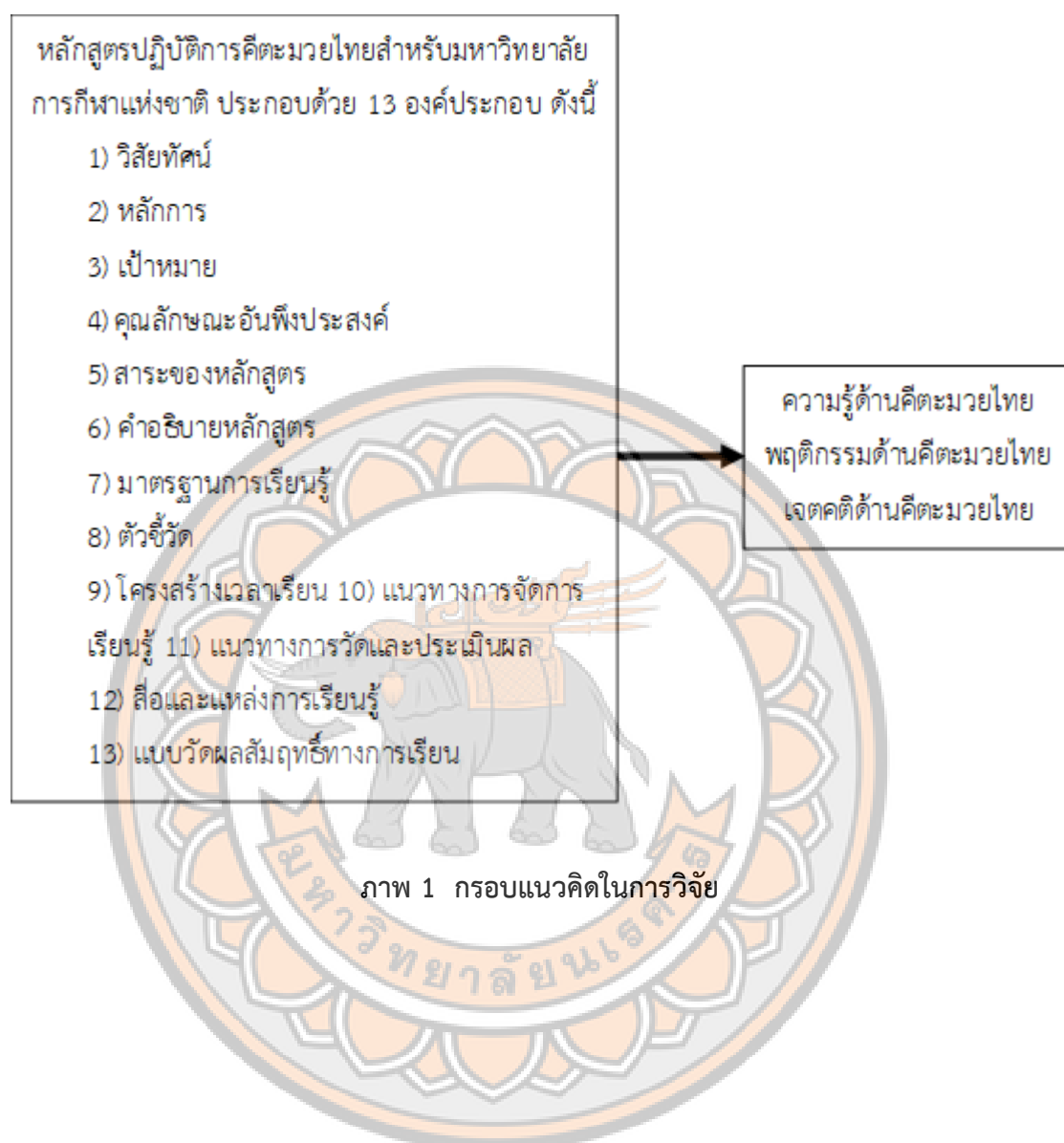
1. การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การคิดค้นหลักสูตรปฏิบัติการในด้านเนื้อหาของหลักสูตร กลุ่มเป้าหมายหรือผู้ใช้หลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตร เพิ่มองค์ประกอบหลักสูตร และอื่นๆ เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายของหลักสูตรใหม่ที่วางไว้

2. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หมายถึง มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตเพชรบูรณ์

3. หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทย หมายถึง หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นที่สร้างขึ้นสำหรับการสอนคีตะมวโยไทย ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ซึ่งประกอบด้วย 1) ด้านการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและวิธีการสอนคีตะมวโยไทย 2) ด้านการพัฒนาพฤติกรรมคีตะมวโยไทย และ 3) ด้านการพัฒนาเจตคติในคุณค่าของคีตะมวโยไทยที่ถูกต้อง ซึ่งหลักสูตรมีระยะเวลาการฝึกอบรม จำนวน 30 ชั่วโมง

4. การประเมินประสิทธิภาพ หมายถึง การประเมินความเหมาะสม ความถูกต้องครอบคลุม ความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. กีฬามวยไทย
 - 1.1 ประวัติมวยไทย
 - 1.2 ความสำคัญและประโยชน์ของมวยไทย
 - 1.3 การสอนมวยไทย
2. กีฬาคีตะมวยไทย
 - 2.1 ประวัติคีตะมวยไทย
 - 2.2 ความสำคัญและประโยชน์ของคีตะมวยไทย
 - 2.3 การสอนคีตะมวยไทย
 - 2.4 ทักษะการเคลื่อนไหวคีตะมวยไทย
3. การพัฒนาหลักสูตร
 - 3.1 ความหมายของการพัฒนาหลักสูตร
 - 3.2 ความสำคัญของการพัฒนาหลักสูตร
 - 3.3 หลักสูตรปฏิบัติการ
 - 3.4 องค์ประกอบและขั้นตอนของการพัฒนาหลักสูตร
4. การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา
 - 4.1 ความหมายของผู้ฝึกสอน
 - 4.2 หลักการและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอน
 - 4.3 บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนคีตะมวยไทย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. กีฬามวยไทย

1.1 ประวัติมวยไทย

มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับคนไทย โดยความเฉลียวฉลาดของบรรพบุรุษในการใช้วัยวะทุกส่วนของร่างกาย เช่น หมัด เท้า เข่า ศอก และศีรษะเข้าต่อสู้ป้องกัน โดยในสมัยก่อนจะมีการฝึกฝนอยู่ในบรรดาหมู่ทหารเพราะมีการรบพุ่งและสู้รบกันกับประเทศเพื่อนบ้าน ต่อมาหากไม่มีสงครามได้นำมาใช้ในการแสดงเวลาว่างเทศกาลต่างๆ ซึ่งทำให้มวยไทยได้เป็นที่แพร่หลาย จึงทำให้มีการฝึกมวยไทยกันมากในสถานที่ต่างๆ เช่น วัด บ้าน และสำนักราชบัณฑิต โดยมีจุดมุ่งหมายของฝึกมวยไทยนั้นมี 2 ประการ ได้แก่

ประการที่ 1 เพื่อใช้ในการป้องกันตัว รักษาชีวิตของตนเพื่ออยู่รอด

ประการที่ 2 เพื่อใช้สำหรับสู้รบกับข้าศึก เพื่อการป้องกันและรักษาเอกราชของประเทศ

จากการศึกษาหลักฐานทางประวัติศาสตร์ของไทย มวยไทยได้เกิดขึ้นตั้งแต่สมัยยุคสุโขทัย และสืบทอดกันมาจนถึงในยุคปัจจุบันและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีการจัดการแข่งขันมวยไทยอาชีพ มวยไทยสมัครเล่น มีการกำหนดกติกาการแข่งขัน การจัดการเรียนการสอนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับอุดมศึกษา และมีการแสดงศิลปะมวยไทยเพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมอันดีงามของไทย

1.2 ความสำคัญและประโยชน์ของมวยไทย

มวยไทยมีความสำคัญต่อบุคคลและส่วนรวมมาตั้งแต่สมัยก่อน โดยสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2560) กล่าวถึงความสำคัญของมวยไทยไว้ดังนี้

1. มวยไทยสำคัญต่อบุคคล

มวยไทยช่วยพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญาให้เป็นผู้มีความสมบูรณ์ทางกาย และจิตใจ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้นคนไทยทุกคนควรจะได้ฝึกฝนเพื่อเป็นการออกกำลังกายให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีอยู่เสมอ ทั้งควรจะได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องมวยไทยให้เป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องมวยไทยอย่างถูกต้อง อันจะยังผลให้เกิดความรักชื่นชมในวัฒนธรรมอันล้ำค่าแห่งศิลปะการต่อสู้ และพยายามเผยแพร่ไปสู่ชาวโลกอย่างมีระบบ

2. มวยไทยสำคัญต่อชุมชนและสังคม

มวยไทยเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนบุคคลและเป็นการออกกำลังกายร่วมกับคนหลาย ๆ คนได้ อาจใช้มวยไทยเพื่อการออกกำลังกายสนุกสนาน หรือฝึกหัดเพื่อการแข่งขันกีฬาและจัดการแข่งขันมวยไทยในโอกาสพิเศษต่าง ๆ เช่น งานเทศกาลประเพณี กิจกรรมเกี่ยวกับมวยไทยจึงเป็นสื่อสัมพันธ์ของคนในชุมชนและระหว่างชุมชนอย่างต่อเนื่องยังผลให้เกิดความร่วมมือกัน ในสังคม

1.3 การสอนมวยไทย

มวยไทยมีส่วนสำคัญในการดำรงเอกราชของชาติไทยตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบันเพราะมวยไทยช่วยให้การรบของทหารไทยได้เปรียบคู่ต่อสู้ โดยเฉพาะในระยะประชิดตัว ทหาร ตำรวจไทยจึงได้รับการฝึกฝนเรื่องมวยไทยอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน มวยไทยแพร่หลายเป็น ที่นิยมกันในประเทศทั้งในเอเชีย ยุโรป และอเมริกา ทำให้ชาวต่างชาติรู้จักคนไทย นิยม ยกย่องในความสามารถด้านมวยไทยโดยจ้างให้เป็นผู้ฝึกสอนช่วยให้คนไทยมีงานทำ และทำรายได้ให้ประเทศอย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

มวยไทยสำคัญต่อนานาชาติ

มวยไทยมีความสำคัญต่อชาวโลก เนื่องจากนานาประเทศเริ่มหันมาสนใจศิลปะ การต่อสู้แบบมวยไทย และนิยมฝึกซ้อมทั้งเพื่อการออกกำลังกาย และเพื่อการแข่งขัน มีการตั้งชมรมและองค์กรมวยไทยในต่างประเทศมากมาย ซึ่งล้วนแล้วแต่นำกิจกรรมการฝึกซ้อม การแข่งขันมวยไทยเป็นสื่อทำให้ชาวต่างชาติเข้าใจในวัฒนธรรม ประเพณีของคนไทยมากขึ้นทั้งชื่นชมและหวงแหนศิลปะมวยไทยเหมือนเป็นศิลปะที่สร้างขึ้นมามีค่าสำหรับชาวโลกทั้งมวล

มวยไทยคู่ราชบัลลังก์

ในอดีตนักมวยไทยจะได้รับการฝึกสอน อบรมให้เป็นผู้เสียสละ มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ คุณธรรมประจำตัวนักมวยไทยดังกล่าว จึงทำให้พระมหากษัตริย์ไทยโบราณ ทรงโปรดปรานนักมวยไทยมาก โปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้เป็นราชองครักษ์ หนายเลือก หนายตำรวจ ตำรวจหลวง และมหาดเล็ก เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีหน้าที่ปกป้องคุ้มครองราชบัลลังก์และประเทศชาติ มวยไทยในวังจะมีลักษณะพิเศษต่างกับมวยไทยทั่วไป คือ มีความชำนาญในการทุ่ม ทับ จับ หัก เป็นอย่างมากและเชี่ยวชาญในการต่อสู้ประชิดตัว

มวยไทยช่วยให้ชาติมั่นคง

มวยไทยเป็นเอกลักษณ์ เป็นวัฒนธรรม และวัฒนธรรม คือความมั่นคงของชาติ มวยไทย จึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ชาติไทยมั่นคง ไม่ว่าคนไทยจะไปอยู่ที่ใดก็นำศิลปะมวยไทยไปฝึกปฏิบัติและเผยแพร่ สร้างความสัมพันธ์อันดีในหมู่คนไทยด้วยกัน

คุณค่าของมวยไทยที่มีต่อผู้เรียน

สาธิตา ศรีธนะ (2553) กล่าวว่า ศิลปะมวยไทยมีคุณค่าสูงสำหรับผู้เรียนหลายประการ คือ

1. ร่างกายมีสมรรถภาพดีสมส่วน มีภูมิต้านทานโรคสูง
2. มีจิตใจเข้มแข็ง มีความสุขุมรอบคอบ
3. สามารถป้องกันตัวและเป็นประโยชน์ต่อสังคมในชีวิตประจำวันได้
4. มีความเชื่อมั่นต่อตนเอง มีระเบียบวินัย กล้าหาญ อดทน
5. ดำรงไว้ซึ่งศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยให้ยั่งยืนแพร่หลายตลอดไป

6. มีไหวพริบ เชวชาญปัญญา แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
7. มีความเป็นสุภาพบุรุษไม่กล้ากระทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ
8. มีความกล้าหาญ
9. ยึดเป็นอาชีพได้

ประโยชน์ของมวยไทยต่อผู้เรียน

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2560) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของ มวยไทย ในด้านสภาพทางร่างกาย สภาพทางจิตและสังคม ดังนี้

1. มวยไทยช่วยพัฒนาการทางกาย

1.1 ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพในการทำงานสูง

1.2 ช่วยทำให้ทรวดทรงดี มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำ เพราะการฝึกซ้อมการแข่งขันกีฬามวยไทย จะต้องใช้อวัยวะเกือบทุกส่วน เมื่ออวัยวะเกือบทุกส่วนได้ ออกกำลังกายจึงเป็นส่วนช่วยให้ทรวดทรงสง่างามสมชายชาติศรี

2. มวยไทยช่วยพัฒนาการทางอารมณ์ การออกกำลังกาย การฝึกซ้อม การแข่งขัน และการต่อสู้ของกีฬามวยนั้น จะพบทั้งความผิดหวังและสมหวัง รวมทั้งความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ดังนั้น นักกีฬามวยไทยจึงจะต้องมีความอดทน อดกลั้นเป็นอย่างดีจึงจะสามารถเป็นนักกีฬา มวยไทยที่ดีได้ นักมวยไทยที่มีประสบการณ์กับการพ่ายแพ้และการชนะจากการได้แข่งขันบ่อย ๆ จะมีอารมณ์มั่นคง สูง มีความเชื่อมั่นตนเองเพราะกีฬามวยไทยต่างกับกีฬาอื่นๆ ตรงที่เมื่อพ่ายแพ้ในการแข่งขันแต่ละครั้งจะไม่ผิดหวังอย่างเดียว ยังจะต้องเจ็บกายด้วย

3. มวยไทยช่วยพัฒนาการทางด้านสังคม กีฬามวยไทยเป็นศิลปวัฒนธรรมไทย ด้านหนึ่ง ผู้ฝึกหัดมวยไทย และนักกีฬามวยไทยก็เสมือนผู้รักษา ทำนุบำรุง และดำรงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย ทั้งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวโน้มน้าวให้ชาวไทยรัก ห่วงแหนและสามัคคีกันในทุกหมู่คณะ อันเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งเสริมให้ประเทศชาติมีความมั่นคงสืบไป นอกจากนี้ ยังเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนที่ใช้เวลาว่างในการฝึกกีฬามวยไทย เพราะนอกจากจะได้รู้จักกับ การออกกำลังกาย และเรียนศิลปะมวยไทยไปพร้อมๆ กันแล้วยังสร้างความอบอุ่น ความมีน้ำใจ เป็นนักกีฬา และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ประพฤติตนเป็นอันธพาล เป็นนักเลง ไม่ติดยาเสพติด กีฬามวยไทยจึงเป็นส่วนช่วยขัดเกลานิสัยใจคอให้เยาวชนไม่ประพฤติผิดหันมาทำความดี อันเป็นทางที่จะช่วยพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

4. มวยไทยช่วยพัฒนาการทางด้านจิตใจ เนื่องจากกีฬามวยไทยเป็นศิลปวัฒนธรรมดังนั้น ขบวนการของกีฬามวยไทยจึงมีการขึ้นครู ไหว้ครู การนับถือผู้ประสิทธิ์วิทยาการทางมวยไทย การเคารพนับถือผู้มีคุณภาวะสูงกว่า การรู้จักเสียสละกำลังกาย กำลังใจเพื่อคนอื่น ความซื่อสัตย์สุจริต ความยุติธรรม การมีมารยาท มีระเบียบวินัย กล้าหาญ อดทน มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย การ

ฝึกหัดศิลปะมวยไทยอยู่เป็นประจำ และการเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามวยไทยอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้ และจะแสดงออกแต่ในสิ่งที่ต้องการ มีสติปัญญาไหวพริบในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า จะเห็นได้ว่านักมวยทั่วไปเมื่อจะฝึกซ้อมทุกครั้ง จะทำการระลึกถึงพ่อแม่ ครูบาอาจารย์โดยการประนมมือไหว้กระสอบ ก่อนชกเป้าก็ประนมมือไหว้ผู้ล่อเป้าหรือคู่ซ้อม สิ่งเหล่านี้แสดงถึงมารยาท แสดงถึงการมีสติ การควบคุมตนเอง เป็นการกระทำอย่างมีจุดมุ่งหมายซึ่งจะบรรลุความสำเร็จได้ดีเมื่อเวลาแข่งขันนักมวยจะโค้งคู่ต่อสู้และกราบไหว้ที่มุมของตนเองเมื่อเวลา ชกเสร็จ ก็จะไปแสดงความเสียใจกับฝ่ายของผู้แพ้ ส่วนผู้แพ้ก็แสดงความรู้สึกให้อภัย ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้เป็นมารยาทอันดีงามซึ่งนักกีฬามวยไทยปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นเวลาช้านาน

5. มวยไทยช่วยให้เกิดสวัสดิภาพแก่บุคคลและสังคม เนื่องจากกีฬามวยไทยเป็นศิลปะป้องกันตัวให้บุคคลสามารถป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นแก่ชีวิตและทรัพย์สินได้ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้มากยิ่งขึ้น เมื่ออยู่ในสังคมใดก็สามารถใช้ศิลปะมวยไทยให้สามารถป้องกันอันตรายที่จะเกิดแก่ชีวิตและทรัพย์สินของคนในสังคมนั้น ทำให้สังคมนั้นมีความเจริญก้าวหน้า มีสวัสดิภาพ และมีความมั่นคง ทั้งสามารถยึดเป็นอาชีพหนึ่งที่มีมั่นคงและหารายได้ให้กับตนเองและเป็นรายได้เข้าประเทศอีกทางหนึ่งด้วย

6. มวยไทยช่วยเพิ่มสมรรถภาพและประสิทธิภาพของทหารและตำรวจ เนื่องด้วยทหารและตำรวจจะต้องปฏิบัติหน้าที่ปราบปรามโจรผู้ร้าย และออกศึกสงคราม นอกเหนือไปจากการใช้อาวุธยุทธโศปกรณ์แล้ว การต่อสู้ด้วยมือเปล่ายังมีความจำเป็นอยู่มาก ในการต่อสู้ระยะประชิด ศิลปะการต่อสู้แบบมวยไทยอันเป็นศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทย จะช่วยให้การต่อสู้แบบมือเปล่า ในระยะประชิดของทหารและตำรวจมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งยังช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเสริมสร้างความกล้าหาญ เด็ดเดี่ยวในการต่อสู้อีกด้วย

7. มวยไทยช่วยสร้างเสริมคุณธรรมจากประวัติศาสตร์ทำให้เห็นเด่นชัดว่า การฝึกหัด มวยไทยนั้น สามารถสร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรมด้านต่าง ๆ ให้เกิดในตัวนักมวย เช่น มีความซื่อสัตย์ สุจริต ดังเช่น นายทองดี ฟันขาว แสดงความจงรักภักดีต่อพระเจ้าตากสินมหาราช เด็กชายบุญเกิดที่เรียนวิชามวยไทยกับนายทองดี ฟันขาว (ซึ่งต่อมาได้เป็นพระยาพิชัย) ได้เฝ้าติดตามรับใช้ร่วมรบเคียงบ่าเคียงไหล่กับพระยาพิชัยจนกระทั่งยอมตายในที่รบเพื่อปกป้องคุ้มครองพระยาพิชัย นอกจากนี้ กองทนายเลือกซึ่งมีหน้าที่รักษาความสงบเรียบร้อยภายใน ก็มักจะคัดเลือกเอาเฉพาะนักมวยเข้ามาทำหน้าที่นี้เพราะได้พิจารณาแล้วเห็นว่า นักมวยเป็นผู้ที่ได้รับการเสริมสร้างคุณธรรมด้านต่าง ๆ มาเป็นอย่างดี

ดังนั้นมวยไทยจึงเป็นศิลปะการต่อสู้ที่มีความสำคัญและคุณค่าต่อผู้เรียน 3 ลักษณะ ได้แก่ ลักษณะที่หนึ่งมีความสำคัญต่อบุคคล ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ลักษณะที่สองมีความสำคัญต่อสังคม โดยใช้ในการประกอบอาชีพ เป็นกิจกรรมในการออก

กำลังกายร่วมกัน และลักษณะที่สามมีความสำคัญต่อประเทศชาติ เป็นศิลปะการต่อสู้ ที่ได้รับความสนใจจากชาวต่างชาติเข้ามาศึกษาในประเทศเป็นจำนวนมาก และยังเป็นการส่งเสริมวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ

2. กีฬาคีตะมวยไทย

2.1 ประวัติคีตะมวยไทย

คีตะมวยไทย หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มวยไทยแอโรบิก เป็นรูปแบบการออกกำลังกาย รูปแบบใหม่ที่นำเอาท่าทางของทักษะศิลปะมวยไทย ได้แก่ ทักษะการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก ประยุกต์ใช้กับการเต้นแอโรบิก จึงเรียกว่า “มวยไทยแอโรบิก” หรือ “คีตะมวยไทย”

“คีตะมวยไทย” เป็นการแสดงใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่ใช้อวัยวะต่างๆของร่างกายมาแสดงเป็นการออกกำลังกาย หรือใช้อาวุธทั้ง 9 ได้แก่ ศีรษะ มือ (หมัด) เท้า เข่า ศอก เป็นอาวุธในการต่อสู้ นอกจากนี้ยังเป็นศิลปะที่แสดงออกถึงกลยุทธ์ ที่สามารถใช้อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย เคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่วว่องไวในการต่อสู้และการป้องกันตัว รวมทั้งมีดนตรีประกอบในขณะการแข่งขัน เป็นกีฬา ที่เสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายพัฒนาทางด้านจิตใจ สุขุมรอบคอบ ความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะในการตัดสินใจนั้นจะต้องเด็ดขาดรวดเร็วในชั่วพริบตาเดียว ซึ่งหากได้ฝึกหัดมวยไทยอยู่เสมอจะเป็นการฝึกให้ผู้นั้นเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพ มีไหวพริบ ในการแก้ปัญหาในสังคมได้ดีตามแนวทาง มวยไทย คีตะมวยไทยเป็นกิจกรรมประเภทบุคคลที่ต่อสู้ด้วยมือเปล่า การเล่นและฝึกจะต้องสร้างสมรรถภาพของร่างกายให้มีความแข็งแรงอดทนและจิตใจต้องเข้มแข็ง จะต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ คีตะมวยไทย เป็นท่ารำเพื่อการออกกำลังกายแก่ผู้รำ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงจะมีท่ารำเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) และมีท่าคีตะมวยไทย(กระทรวงวัฒนธรรม)

2.2 ความสำคัญและประโยชน์ของคีตะมวยไทย

ปัจจุบันคีตะมวยไทยเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่นิยมแพร่หลายไปทั่วประเทศ ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานราชการ สถานศึกษา หรือหน่วยงานเอกชน ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดต่างก็นำเอารูปแบบการออกกำลังกายนี้มาใช้ในการทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ หรือแข่งขันในสถานศึกษาระดับต่าง ๆ ยกตัวอย่าง เช่น งานรณรงค์การส่งเสริมสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข งานมหกรรมกีฬาต้านยาเสพติด การประกวดศิลปะมวยไทยชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย พิธีเปิดในการแข่งขันกีฬากายในสถานศึกษา แม้แต่งานสำคัญระดับประเทศ ยังนำการออกกำลังกายด้วย คีตะมวยไทยมาใช้ เช่น การจัดงาน “คีตะมวยไทยต้านภัยยาเสพติด”เฉลิมพระ

เกียรติสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ 28 กรกฎาคม 2546 ณ ลานคนเมือง หน้าศาลาการกรุงเทพมหานคร (สำนักสวัสดิการสังคม, 2546)

2.3 การสอนคีตะมวยไทย

หลักและขั้นตอนการออกกำลังกายแบบคีตะมวยไทย

ขั้นตอนที่สำคัญของการออกกำลังกายแบบคีตะมวยไทยแบ่งเป็น 3 หรือ 5 ขั้นตอนดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
3. ช่วงฝึกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout)
4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down)
5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work)

มีรายละเอียดขั้นตอนที่สำคัญของการออกกำลังกายแบบคีตะมวยไทย ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) ใช้เวลา 5 - 7 นาที เป็นช่วงของการเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะงานหนัก เป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อให้เลือดไหลเวียน ไปยังกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อรวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นพร้อมที่จะทำงานซึ่งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135 - 140 BPM (beat per minute)

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลา 5 - 7 นาที เป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั่วร่างกายตลอดจนการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ให้สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงกว้างตามธรรมชาติลักษณะของข้อต่อนั้น ๆ เพื่อให้มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135 - 140 BPM

3. ช่วงฝึกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout) ใช้เวลา 20 - 40 นาที ในการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอดตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังที่สะสมไว้และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้มีระดับที่สามารถคงสภาพศักยภาพของกล้ามเนื้อ รวมทั้งการพัฒนาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคลโดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุลักษณะการเต้นของหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140 - 160 BPM

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (cool down) ใช้เวลา 5 - 10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูดดมของโลหิตรรวมทั้งลดอัตราการเต้นของหัวใจและเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นสูงสุดค่อย ๆ ลดลงจนเกือบอยู่ในสภาพปกติดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140 - 155 BPM

5. การบริหารเฉพาะส่วน (FLOOR WORK) ใช้เวลา 7 - 10 นาที ในการที่จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แต่ละส่วนที่ต้องการ ตลอดจนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกทั้งเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ให้ยืดเหยียดกลับคือสู่สภาพเดิมและมีการผ่อนคลายดนตรีที่ใช้ ควรมีจังหวะระหว่าง 120 - 135 BPM ในช่วงสุดท้ายของการเต้นร่างกายควรอยู่ในลักษณะที่มีการผ่อนคลายชีพจรอยู่ในอัตราที่ใกล้เคียงกับอัตราก่อนการเต้นและเป็นการรู้สึกของผู้เต้นควรมีความรู้สึกผ่อนคลาย

2.4 ทักษะการเคลื่อนไหวศิลปะมวยไทย

กรมพลศึกษา (2544) ได้เสนอหลักการและขั้นตอนการฝึกที่ถูกต้องและสมบูรณ์จะต้องประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

1. ช่วงเหยียดยืดและอบอุ่นร่างกายในขั้นนี้ใช้เวลา 5 - 10 นาที ซึ่งประกอบด้วยการยืดเหยียดข้อต่อในท่าช้า ๆ เช่น หมุนบิดข้อต่อที่ไหล่ ข้อมือ ลำตัว สะโพก เข่า ข้อศอกข้อเท้าบิดหรือเหยียดส่วนของร่างกายคล้ายบิดไล่ความเหนียวออกไป หลังจากนั้นใช้ท่าที่เร็วขึ้นเล็กน้อย เช่นการไหว้ครูมวยไทย กายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทยและทักษะพื้นฐานมวยไทยมาเป็นการยืดเหยียด

2. ช่วงฝึก ควรใช้เวลา 15-20 นาที ช่วงนี้เป็นการฝึกเบาสลับหนักปานกลางจนหัวใจเต้นเป็น 60-70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งจะใช้จังหวะเพลงมาประกอบเข้าสลับเร็วปานกลาง เพลงเร็วให้ผสมกลมกลืนกับจังหวะดนตรี ท่าการเต้นจะมีการกระโดดหรือเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ นำท่าแม่ไม้มวยไทย ท่าไหว้ครูมวยไทยท่าทักษะแม่ไม้มวยไทยมาประกอบเป็นท่าเต้น

3. ช่วงผ่อนคลายควรใช้เวลา 5 - 10 นาที เป็นการค่อย ๆ ปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่สภาพปกติ โดยลดจากการฝึกหนักเป็นปานกลางและเบาจะใช้การผ่อนคลายโดยการไหว้ครูมวยไทย กายบริหาร ท่าแม่ไม้มวยไทย และทักษะพื้นฐานมวยไทยมาเป็นการยืดเหยียดอย่างเบาแล้ว ฝึก การเหยียดยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายก็ได้ การผ่อนคลายนี้จะช่วยป้องกัน การเป็นลม หน้ามืด เพราะร่างกายปรับตัวไม่ทันจากการออกกำลังกายหนักแล้วหยุดทันที ถ้ารู้สึกเหนื่อยให้เดินสวท่ายาวแฉ่งแขน 2 - 3 นาที สูดลมหายใจลึกและแรงจะช่วยให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติได้ดีขึ้น (เจริญ ปริโต, 2530)

ท่าไหว้ครูมวยไทยและทักษะพื้นฐานกีฬามวยไทย

ท่าไหว้ครูมวยไทย

ท่าที่ 1 พรหมนั่งคือ ท่าไหว้ครู 3 ทิศ

ท่าที่ 2 พรหมนั่งคือ ท่ารำเมฆชลาล่อแก้ว

ท่าที่ 3 พรหมนั่งคือ ท่ารำสองเมฆ

ท่าที่ 4 พรหมนั่งคือ ท่ารำพระแม่ธรณีบีบมวยผม

ท่าที่ 5 พรหมนั่งคือ ท่ารำลับหอกโมกษศักดิ์

- ท่าที่ 6 พรมนั่งคือ ท่ารำพระยาคุตยุทธนาคา
 ท่าที่ 7 พรมนั่งคือ ท่าเสื่อลากหาง
 ท่าที่ 8 พรมนั่งคือ ท่าเตรียม หรือ ท่าประณมภูมิ
 ท่าที่ 9 พรมยืนคือ ท่ารำตัดไม้ข่มนาม
 ท่าที่ 10 พรมยืนคือ ท่ารำนกยูงรำแพน
 ท่าที่ 11 พรมยืนคือ ท่ารำช้างจักรนารายณ์
 ท่าที่ 12 พรมยืนคือ ท่ารำกุมพะกันพุงหอก
 ท่าที่ 13 พรมยืนคือ ท่ารำช้างชูงวง
 ท่าที่ 14 พรมยืนคือ ท่ารำนารายแผลงศร
 ท่าที่ 15 พรมยืนคือ ท่ารำขุนแผนฟันม่าน
 ท่าที่ 16 พรมยืนคือ ท่ารำหงส์เหิน

ท่าบริหารแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน หมัด เท้า เข่า ศอก

- ท่าที่ 1 หมัดตรงซ้าย
 ท่าที่ 2 หมัดตรงขวา
 ท่าที่ 3 หมัดสอยดาวซ้าย หรือ เสยซ้าย
 ท่าที่ 4 หมัดสอยดาวขวา หรือ เสยขวา
 ท่าที่ 5 หมัดตวัดซ้าย
 ท่าที่ 6 หมัดตวัดขวา
 ท่าที่ 7 หมัดเหวี่ยงซ้าย
 ท่าที่ 8 หมัดเหวี่ยงขวา
 ท่าที่ 9 เตะล่างด้วยเท้าซ้าย (พับใน)
 ท่าที่ 10 เตะล่างด้วยเท้าขวา (พับใน)
 ท่าที่ 11 เตะลำตัวด้วยเท้าซ้าย
 ท่าที่ 12 เตะลำตัวด้วยเท้าขวา
 ท่าที่ 13 ถีบด้านหน้าด้วยเท้าซ้าย
 ท่าที่ 14 ถีบด้านหน้าด้วยเท้าขวา
 ท่าที่ 15 เข่าซ้ายตรง (โหน)
 ท่าที่ 16 เข่าขวาตรง (โหน)
 ท่าที่ 17 ศอกซ้ายตีสอง
 ท่าที่ 18 ศอกขวาตีสอง
 ท่าที่ 19 ศอกตัดซ้าย

ท่าที่ 20 ศอกตัดขวา

ท่าที่ 21 ศอกงัดซ้าย

ท่าที่ 22 ศอกงัดขวา

ท่าที่ 23 ศอกถอง หรือ ศอกกลับซ้าย

ท่าที่ 24 ศอกถอง หรือ ศอกกลับขวา

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2556) ได้กล่าวถึงผลของการออกกำลังกายแบบคีตะมวยไทยต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ไว้ดังนี้

ผลต่อระบบการหายใจ การออกกำลังกายมีผลต่อระบบการหายใจดังนี้

1. ความสามารถทางการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (Maximum oxygen uptake, VO2 max) มีค่าเพิ่มขึ้น ค่านี้คือ เป็นดัชนีที่ดีที่สุดของความสามารถร่างกายซึ่งหมายถึงความแข็งแรงของระบบหัวใจและการหายใจ
2. การหายใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น รู้สึกสะดวกขึ้น และเต็มปอดมากขึ้นทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น รวมทั้งสมองด้วย
3. ความจุชีพ (Vital capacity) เพิ่มขึ้นค่านี้เป็นจำนวนของอากาศที่สามารถหายใจเข้าไปได้เต็มที่ในการหายใจ ค่านี้คิดประมาณที่เริ่มจากเมื่อหายใจเข้าออกเต็มที่แล้ว
4. ทรวงอกขยายขนาดใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการหายใจแข็งแรงขึ้น ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น
5. ลดอันตรายของโรคบางอย่าง เช่น โรคหืด โรคถุงลมโป่งพอง และโรคที่ระบบทางเดินหายใจ

แอโรบิกมวยไทย

ความหมายของแอโรบิกมวยไทย

แอโรบิกมวยไทยเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการใช้หมัด เท้า เข่า ศอกผสมผสานเข้ากับจังหวะดนตรีและสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นได้ สอดคล้องกับวาสนา คุณาภสิทธิ์ (2552) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ทั้งทางด้านระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือดและระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง ดังนั้นแอโรบิกมวยไทยจึงเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ช่วยในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้นักศึกษาสาขาสาธารณสุขชุมชน

ประชาชนทั่วไปมีการตื่นตัวในการออกกำลังกายและพยายามที่จะหาวิธีออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง รวมทั้งให้ได้ผลดีที่สุดภายใต้สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน การออกกำลังกายแบบง่าย ๆ สะดวกสบาย สนุก และปลอดภัย ใช้อุปกรณ์น้อยหรือไม่ใช้เลยจึงเป็นกิจกรรมที่คนส่วนใหญ่ให้ความสนใจ และด้วยเหตุนี้การวิ่ง และการออกกำลังกายแอโรบิก จึงเป็นกิจกรรมที่ได้รับ

ความนิยมมากในปัจจุบัน เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย สะดวก ประหยัด และได้รับความสนุกสนาน รวมทั้งคุณค่าที่ได้รับก็เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ กล่าวคือ การวิ่งจะทำให้กล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนได้รับการเคลื่อนไหว ถ้าฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ฝึกมีความจุพอดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดฝอยเพิ่มขึ้น การดูดซึมออกซิเจนจะทำได้ดีขึ้นรวมถึงปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานของปอด ไต ตับ ระบบทางเดินของอากาศให้ดีขึ้นด้วย) ส่วนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายประกอบดนตรี ผู้ที่ฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ระบบหายใจระบบไหลเวียนทำงานได้อดทนขึ้น กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ยืดหยุ่นได้ดี การประสานงานกันของกล้ามเนื้อกับระบบประสาทดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น และได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558)

กีฬาไทยและกีฬาพื้นบ้านไทยภูมิปัญญาของคนไทยมีความสำคัญในการพัฒนาการของเด็กเยาวชนเป็นอย่างมาก เนื่องจากกิจกรรมของเด็ก และเยาวชน ส่วนใหญ่ คือการเล่น การเล่น เป็นการส่งเสริม สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งยังได้ออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เด็ก และเยาวชนมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจดีงาม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย รู้รัก สามัคคี มีจิตใจเบิกบาน มีการพัฒนาด้านสมอง ความคิดอ่าน ความคล่องแคล่ว ว่องไว ตลอดจนมีสรรพภาพทางกายและทางอารมณ์ สุขุม เยือกเย็น มั่นคงยิ่งขึ้น กีฬาไทยและกีฬาพื้นบ้านไทย ภูมิปัญญาไทย เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินวิถีชีวิตของเด็กและเยาวชนไทยมาตั้งแต่โบราณเป็นกิจกรรมที่เกิดจากบริบทของคนไทย ตามสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัยธรรมชาติ วัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ ศาสนา โดยใช้ความคิดริเริ่ม หากุศลโอบายและพัฒนาเป็นกีฬาไทยและกีฬาพื้นบ้าน เพื่อนำมาใช้เป็นกิจกรรมการเล่นของชาวบ้าน ในสมัยโบราณหลังจากการทำมาหากินทั้งวัน เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียดหลังจากการทำงานทั้งยังได้พบปะสังสรรค์พวกพ้องในหมู่บ้านสร้างความคุ้นเคยความรักสามัคคีในหมู่คณะ

คุณค่าของกีฬาแอโรบิกมวยไทยเป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่คิดค้นหากุศลโอบายวิธีการต่าง ๆ ออกมาเป็นเกมหรือกิจกรรมแล้วนำมาให้เด็ก เยาวชน และชาวบ้านได้เล่นกันในหมู่บ้านในงานเทศกาล งานประเพณีต่าง ๆ รวมถึงเล่นเพื่อผ่อนคลายหลังจากการทำงานมาทั้งวัน จึงถือได้ว่ากีฬาพื้นบ้านไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติไทย ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิต ค่านิยม ศาสนา ความเชื่อของคนไทย ดังที่ จอมพลเรือ หลวงยุทธ ศาสตรโกศล นายกสมาคมกีฬาไทยฯ คนที่ 6 ได้กล่าวถึงกีฬาไทยเมื่อ พ.ศ. 2504 ไว้ดังนี้ “ อันกีฬานั้น ย่อมเป็นที่รับกันได้โดยทั่วไป แล้วว่าเป็นเครื่องสร้างสรรค์ และส่งเสริม คุณธรรม และสามัคคีธรรมของประชากรทั่วโลกอย่างยิ่ง เหตุนี้ ชาติต่าง ๆ ที่เจริญแล้วจึงต่างพยายามปรับปรุงและส่งเสริมกีฬาประจำชาติของตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นด้วยความมุ่งหมายที่จะนำออกเผยแพร่แก่ชาวโลก เพื่อเป็นการเชิดชูชาติของตนเอง เพราะกีฬาเป็นศิลปะประจำชาติส่วนหนึ่งเป็นสัญลักษณ์แห่งวัฒนธรรมและอารยธรรมของชาติโดยแท้ ชาติไทยเราก็มีกีฬาประจำ

ชาติอยู่มาหลาย ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่แปลกที่ น่าดู น่าสนใจ และน่าจะออกเผยแพร่แก่ชาวโลก อันจะนำมาซึ่งชื่อเสียงเกียรติคุณให้แก่ประเทศชาติ ”

แอโรบิกมวยไทย กีฬาลูกครึ่งหน้าใหม่ โลกเรสมัยนี้นิยมที่จะนำเอาวัฒนธรรมเทคโนโลยี หรือสิ่งของต่าง ๆ มาผสมผสานเพื่อสร้างประโยชน์ในรูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิม บางอย่างอาจจะแค่เพิ่มความแปลกใหม่แต่ก็ไม่ได้ทำให้เกิดประโยชน์มากขึ้น บางสิ่งเมื่อนำเข้ามารวมกันแล้วอาจจะเพิ่มคุณค่าของสิ่งที่ถูกนำมาผสมผสานเช่นเดียวแอโรบิกมวยไทย การออกกำลังกายแบบลูกครึ่งที่ผสมผสานความสวยงามของ ศิลปะป้องกันตัวอย่างมวยไทย และการออกกำลังกายสไตล์ตะวันตก อย่างแอโรบิก ถึงทั้ง 2 ชนิดกีฬา จะมาจากคนละซีกโลกแต่ก็สามารถเข้ากันได้ดี แอโรบิกมวยไทย ไม่ได้เป็นเพียงการออกกำลังกายเพื่อเรียกเหงื่อเท่านั้นแต่ยังเป็นทั้ง ศาสตร์ และ ศิลป์ในการสร้างความแข็งแรงและฟื้นฟูสภาพร่างกาย ตามหลักของวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่ง นายสมบัติ ครูพันธุ์ ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ ได้บอกถึงประโยชน์ของกีฬาผสมชนิดนี้ว่า มวยไทยเป็นกีฬาที่ใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อทุกมัด กระดูกทุกข้อรวมทั้งสายตาที่คอยจดจ้องคู่ต่อสู้ เมื่อนำมารวมเข้ากับทักษะศิลปะอย่างแอโรบิกและวิทยาศาสตร์การกีฬา จะทำให้เกิดการยกมาตรฐานมวยไทยขึ้นไปอีก เพราะจะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ลดอาการบาดเจ็บจากการที่ต้องไปต่อยกันจริง ๆ รวมทั้งยังเพิ่มมูลค่าในการใช้ออกซิเจนในการหายใจมากขึ้น คือมีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (หัวใจ ปอด หลอดเลือด) ความแข็งแรงและความอดทน ของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ชีพจรขณะพัก รวมทั้งการหลั่งสารสุข หรือเอนโดฟินเมื่อออกกำลังกาย นานมากกว่า 10 นาทีขึ้นไป ทำให้คลายเครียด กล้ามเนื้อหายเกร็ง อาการเจ็บปวดหายไป ตัวเบา ถ้าได้ทำการฝึกจนถึงระยะนี้จะหมดความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย เมื่อถึงเวลาจะออกกำลังกายโดยอัตโนมัติ นอกจากนั้นดนตรีที่เราใจซึ่งนำมาประกอบกับการออกลีลาท่วงท่าของมวยไทย จะทำให้ผู้ที่เต้นแอโรบิกมวยไทยได้ทั้งความสนุกสนานและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงไปพร้อม ๆ กัน

แอโรบิกมวยไทยถือเป็นการลดอันตรายของการเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกาย เนื่องจากมวยไทย ต้องใช้การต่อสู้ การปะทะ การกระแทก เรียกว่าง่าย ๆ ว่า เป็นการขยับหนีจากความสวยงามของศิลปะป้องกันตัวไปเป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้องมากขึ้น ขณะนี้อยู่ในช่วงสร้างรูปแบบของแอโรบิกมวยไทยให้เป็นทางการมีการรับรองตามหลักวิชาการ มีองค์กรที่คอยดูแลเรื่องกฎและการแข่งขันการเต้นก็ต้องกำหนดความเร็ว ความช้า ความหนัก (แดง ตานี, 2553)

กีฬาไทยและกีฬาพื้นบ้านไทย จึงเป็นสิ่งสะท้อนถึงวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย ที่มีคุณค่ายิ่งสำหรับสังคมไทยทุกคนควรภาคภูมิใจ และช่วยกันอนุรักษ์สืบสาน เผยแพร่ให้เป็นสมบัติของชาติสืบไป

หลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมวยไทย

ควรออกกำลังกายนานเท่าไรเป็นสิ่งที่ต้องนำมาพิจารณาระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับระดับความหนักของการออกกำลังกาย ความฟิตอายุจุดมุ่งหมายหรือแรงจูงใจในการ ออกกำลังกาย เวลาในการออกกำลังกายที่ได้ผลตั้งแต่ 15 - 60 นาที หรือการออกกำลังกายที่มีความหนักหรือความเข้มข้นให้อยู่ในช่วงพอประมาณและการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์สูงสุด และลดอัตราการเสี่ยงอันตราย คือการออกกำลังกายที่มีความหนักปานกลางในระยะที่นานกว่าคือประมาณ 45 - 60 นาที และควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมวยไทย

แอโรบิกมวยไทย เป็นกิจกรรมที่ผสมผสานระหว่างการเต้นแอโรบิกกับกีฬามวยไทยจัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอีกรูปแบบหนึ่งที่ช่วยเรียกเหงื่อและรอยยิ้มได้เป็นอย่างดี แอโรบิกมวยไทยเป็นการนำลักษณะการออกอาวุธของมวยไทย เช่น การออกหมัด การเตะ ฯลฯ มาประยุกต์เป็นท่าเต้นแอโรบิกโดยทั่วไปบุคคลที่ปรารถนาในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น จึงควรหันมาสนใจในการออกกำลังกายซึ่งการออกกำลังกายนั้นมีหลายรูปแบบ แต่ที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายสามารถนำออกซิเจนไปใช้ได้เพียงพอในระดับความหนักของงาน 70 - 80 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (สัทัญญา แสงเงิน, 2560)

ขั้นตอนการออกกำลังกายด้วยแอโรบิกมวยไทย

ขั้นตอนที่สำคัญของการออกกำลังกายด้วยแอโรบิกมวยไทยแบ่งเป็น 3 หรือ 5 ขั้นตอน ดังนี้ (ดอกรไม้ สิงทศ, 2560)

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up)
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
3. ช่วงฝึกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout)
4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (cool down)
5. การบริหารเฉพาะส่วน (floor work)

ขั้นตอนที่สำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมวยไทย ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) ใช้เวลา 5 - 7 นาที เป็นช่วงของการเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะงานหนัก เป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกายเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อรวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นพร้อมที่จะทำงานซึ่งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 130 - 138 BPM (beat per minute)

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลา 5 - 7 นาที เป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั่วร่างกายตลอดจนการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ให้สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงกว้างตามธรรมชาติลักษณะของข้อต่อนั้น ๆ เพื่อให้มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135 - 140 BPM

3. ช่วงฝึกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout) ใช้เวลา 20 - 40 นาที ในการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด ตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังที่สะสมไว้ และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้มีระดับที่สามารถคงสภาพศักยภาพของกล้ามเนื้อ รวมทั้งการพัฒนาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคล โดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุลัทธิการเต้นของหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 145 - 150 BPM

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (cool down) ใช้เวลา 5 - 10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูบน้ำของโลหิตรวมทั้งลดอัตราการเวียนศีรษะและเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นที่สุดค่อย ๆ ลดลงจนเกือบอยู่ในสภาพปกติดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140 - 155 BPM

5. การบริหารเฉพาะส่วน (floor work) ใช้เวลา 7 - 10 นาที ในการที่จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แต่ละส่วนที่ต้องการ ตลอดจนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกทั้งเพื่อการผ่อนคลายการจัดปรับกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นให้ยืดเหยียดกลับคือสู่สภาพเดิมและมีการผ่อนคลาย ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 120 - 135 BPM ในช่วงสุดท้ายของการเดินร่างกายควรอยู่ในลักษณะที่มีการผ่อนคลายซึ่งควรอยู่ในอัตราที่ใกล้เคียงกับอัตราก่อนการเต้นและเป็นความรู้สึกของผู้เต้นควรมีความรู้สึกผ่อนคลาย

กรมพลศึกษาได้เสนอหลักการและขั้นตอนการฝึกที่ถูกต้องและสมบูรณ์จะต้องประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

1. ช่วงเหยียดยืดและอบอุ่นร่างกาย ในขั้นนี้ใช้เวลา 5 - 10 นาที ซึ่งประกอบด้วย การยืดเหยียดข้อต่อในท่าช้า ๆ เช่น หมุนบิดข้อต่อที่ไหล่ ข้อมือ ลำตัว สะโพก เข่า ข้อศอก ข้อเท้า บิดหรือเหยียดส่วนของร่างกายคล้ายบิดไล่ความเฉื่อยออกไป หลังจากนั้นใช้ท่าที่เร็วขึ้นเล็กน้อย เช่น กายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทย และทักษะพื้นฐานมวยไทยมาเป็นการยืดเหยียด

2. ช่วงฝึกควรใช้เวลา 15 - 20 นาที ช่วงนี้เป็นการฝึกเบาสลับหนักปานกลางจนหัวใจเต้นเป็น 60 - 70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งจะใช้จังหวะเพลงมาประกอบเข้าสลับเร็วปานกลาง เพลงเร็วให้ผสมกลมกลืนกับจังหวะดนตรี ทำการเต้นจะมีการกระโดดหรือเคลื่อนไหว เคลื่อนที่นำท่าแม่ไม้มวยไทย ท่าทักษะแม่ไม้มวยไทยมาประกอบเป็นท่าเต้น

3. ช่วงผ่อนคลาควรใช้เวลา 5 - 10 นาที เป็นการค่อย ๆ ปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่สภาพปกติ โดยลดจากการฝึกหนักเป็นปานกลางและเบาจะใช้การผ่อนคลาโดยการไหว้ครูมวยไทย กายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทยและทักษะพื้นฐานมวยไทยมาเป็นการยืดเหยียดอย่างเบา แล้วฝึกการเหยียดยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายก็ได้ การผ่อนคลานี้จะช่วยป้องกันการเป็นลมหน้ามืด เพราะร่างกายปรับตัวไม่ทันจากการออกกำลังกายหนักแล้วหยุดทันที ถ้ารู้สึกเหนื่อยให้เดินสวเท้ายาวแกว่งแขน 2 - 3 นาที สูดลมหายใจลึกและแรงจะช่วยให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติได้ดีขึ้น (ท่าชุดแม่ไม้มวยไทยของกรมพลศึกษา (ท่าเดี่ยว) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2550)

ท่ากายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทย ประยุกต์มาจากการใช้อาวุธหลักของมวยไทย ดังนี้ ท่าเตรียม ผู้แสดงยืนอยู่ในท่าตรงจากท่าเตรียม ก้าวเท้าที่ไม่ถนัดไปข้างหน้า ระยะห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองกำหมัด หมัดหน้าอยู่ระดับสายตา ส่วนหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้ากดปลายคางลง

- 
- ท่าที่ 1 หมัดตรง
 - ท่าที่ 2 หมัดตัวต (หมัดฮุก)
 - ท่าที่ 3 หมัดเสย (หมัดสอยดาว)
 - ท่าที่ 4 ศอกตี
 - ท่าที่ 5 ศอกตัด
 - ท่าที่ 6 ศอกจัด
 - ท่าที่ 7 ศอกฟ่ง
 - ท่าที่ 8 ศอกกระทุ้ง
 - ท่าที่ 9 ศอกกลับ
 - ท่าที่ 10 ศอกสับ
 - ท่าที่ 11 เข่าตรง
 - ท่าที่ 12 เข่าเฉียง
 - ท่าที่ 13 เข่าโค้ง (เข่าตัด)
 - ท่าที่ 14 เข่าลอย
 - ท่าที่ 15 เตะตรง (เตะผ่าหมาก)
 - ท่าที่ 16 เตะตัด
 - ท่าที่ 17 เตะเฉียง
 - ท่าที่ 19 ถีบปลายเท้า
 - ท่าที่ 20 ถีบด้วยสันเท้า
 - ท่าที่ 21 ถีบด้วยข้างเท้า
 - ท่าที่ 22 กลับหลังถีบ

ท่าชุดการเดินแอโรบิกมวยไทย

ท่าที่ 1 ชกไขว้

ท่าที่ 2 ทำเหมือนท่าที่ 1 แต่สลับข้าง

ท่าที่ 3 นำท่าที่ 1 และ 2 มารวมกันโดยการชกซ้าย 1 ครั้ง และชกขวา 1 ครั้งสลับกัน

ท่าที่ 4 ชกไขว้ สลับ

ท่าที่ 5 ชกตรง

ท่าที่ 6 เหมือนท่าที่ 5 สลับ เท้าหน้า เท้าตาม

ท่าที่ 7 หมัดดัดสลับ

ท่าที่ 8 โนม์คอดีเข้า

ท่าที่ 9 ชกไขว้ และ โนม์คอดีเข้า

ท่าที่ 10 ทำเหมือนท่าที่ 9 แต่เริ่มชกหมัดซ้ายก่อน

ท่าที่ 11 เตะข้าง

ท่าที่ 12 เตะตัด

ท่าที่ 13 ทำเหมือนท่าที่ 12 แต่เปลี่ยนเป็นเตะเท้าข้างซ้าย

ท่าที่ 14 ถีบหน้าสลับ

ท่าที่ 15 ก้าวสลับเท้าชกตรง

ท่าที่ 16 ก้าวเท้าชกไขว้สลับซ้ายขวา

ท่าที่ 17 ทำเหมือนท่าที่ 16 แต่สลับเท้าในจังหวะที่ 1

ท่าที่ 18 ศอกตัดซ้าย – ขวา

ท่าที่ 19 เข่าตรงสลับ

ท่าที่ 20 เข่าข้างลาตัว

ท่าที่ 21 ทำเหมือนท่าที่ 20 โดยการสลับข้าง

ท่าที่ 22 เตะหลังสลับซ้าย – ขวา

กิจจา ถนอมสิงหะ (2558) ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เผยว่า แอโรบิกมวยไทยเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานระหว่างกีฬาสสมัยใหม่และศิลปะมวยไทยเป็นกีฬาที่ออกกำลังกายได้ทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นท่วงท่าในการใช้ศอก เข่า หมัด เตะ หรือแม้กระทั่ง การถีบ ก็เป็นท่วงท่าที่สำคัญมากสำหรับการออกกำลังกายรูปแบบนี้

3. หลักการพัฒนาหลักสูตร

3.1 ความหมายของการพัฒนาหลักสูตร

มีนักการศึกษาให้ความหมายของคำว่า “การพัฒนาหลักสูตร” ไว้ดังนี้

สงัด อุทรานันท์ (2553) ได้กล่าวถึงความหมายของการพัฒนาหลักสูตรว่า “การพัฒนา” ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Development” มีความหมายอยู่ 2 ลักษณะคือ

- การทำให้ดีขึ้นหรือทำให้สมบูรณ์ขึ้น
- การทำให้เกิดขึ้น

ด้วยเหตุนี้การพัฒนาหลักสูตรจึงมีความหมายใน 2 ลักษณะ คือ การทำหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือสมบูรณ์ขึ้น กับการสร้างหลักสูตรขึ้นมาใหม่ โดยไม่มีหลักสูตรเดิมเป็นพื้นฐานเลย

การจัดการหลักสูตรทางพลศึกษาและนันทนาการ (PERSIL for Life Creation) คือหลักสูตรพลศึกษาและนันทนาการตามแนวคิดการศึกษาแบบเรียนร่วมเพื่อส่งเสริมลilaชีวิต ผู้เขียนได้พัฒนาขึ้นให้เป็นหลักสูตรรายวิชาพลศึกษาและนันทนาการพิเศษ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหาร ครู และผู้สนใจใช้เป็นทางเลือกในการจัดการเรียนรู้เพิ่มเติมจากหลักสูตรปกติ อันสืบเนื่องจากลilaชีวิตเป็นปรปักษ์กับข้อจำกัดทางสังคม จารีตและวัฒนธรรมที่หลากหลาย ดังนั้นจึงส่งผลต่อลักษณะการเข้าร่วมกิจกรรมทางกีฬาและนันทนาการ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาหลักสูตรพิเศษขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมโดยเน้นความหลากหลายของผู้เรียน อันจะเป็นการส่งเสริมการมีกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการในชีวิตประจำวันอย่างน่าสนใจ หนังสือเล่มนี้จึงประกอบด้วย บทการพัฒนาหลักสูตรการพลศึกษาในโรงเรียน การนันทนาการในโรงเรียนและการศึกษาวิถีและลilaชีวิต อันจะนำไปสู่การสร้างหลักสูตรซึ่งประกอบไปด้วย วิสัยทัศน์ หลักการเป้าหมาย คุณลักษณะที่พึงประสงค์ สารของหลักสูตร คำอธิบายหลักสูตร มาตรฐาน ตัวชี้วัด สารการเรียนรู้เรื่องวิถีชีวิตของผู้เรียน แนวทางการจัดการเรียนรู้ แนวทาง การวัดและประเมินผล ตลอดจนสื่อและแหล่งการเรียนรู้ ภายในเล่มประกอบไปด้วย 5 บท ที่อธิบายถึงการจัดการหลักสูตรทางพลศึกษาและนันทนาการ (ภูฟ้า เสวกพันธ์, 2563)

การจัดการพัฒนาหลักสูตรทางพลศึกษาเป็นฐานความรู้สำคัญที่นักการศึกษาและ นักวิชาการต้องรู้ เข้าใจและตระหนักในกระบวนการเริ่มต้นที่จะนำพาพลศึกษาไปสู่การเรียน การสอนที่มีประสิทธิภาพในชั้นเรียน โดยในบทนี้จะประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการพัฒนาหลักสูตร ความสำคัญของหลักสูตร องค์ประกอบของหลักสูตร รูปแบบหลักสูตรและรูปแบบ การพัฒนาหลักสูตรทางพลศึกษา การเลือกเนื้อหา หลักสูตรและประสบการณ์การเรียนรู้พลศึกษา การตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร การนำหลักสูตรไปใช้ การประเมินหลักสูตรพลศึกษา หลักสูตรสถานศึกษา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อส่งเสริมให้เกิดการจัด การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (ภูฟ้า เสวกพันธ์, 2563)

กรณีพลศึกษาในโรงเรียนของ PERSIL พลศึกษาในโรงเรียนได้รับการสังเคราะห์จากปรัชญาทางพลศึกษา กล่าวคือ การจัดพลศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนที่เรียนอยู่ในสถาบันการเรียนทุก ๆ คน ได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ อย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึงกัน ตามความต้องการความสามารถ ความสนใจของ ผู้เรียนแต่ละคน เป็นการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีความรักความชอบผูกพันกับกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาต่างๆ เพื่อนำกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่หลังจากสำเร็จการศึกษาไปแล้วด้วย ทั้งนี้รวมถึงการได้รับคำสอน การช่วยเหลือแนะนำ การใช้สถานที่ การใช้อุปกรณ์และการให้บริการอย่างอื่น ๆ เกี่ยวกับการพลศึกษาด้วยเพื่อให้ผู้เรียนแต่ละคนได้พัฒนาการตามศักยภาพของตนเองให้มากที่สุด นอกจากนี้หลักสูตรพลศึกษาในโรงเรียนยังคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล วัฒนธรรม ประเพณีที่แตกต่างกันของผู้เรียน ซึ่งโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมีจุดมุ่งหมาย 5 ข้อดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2558)

3.2 ความสำคัญของการพัฒนาหลักสูตร

ทาบบา (Taba, 1962) ได้กล่าวไว้ว่า “การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การเปลี่ยนแปลงปรับปรุงหลักสูตรอันเดิมให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ทั้งในด้านการวางจุดมุ่งหมาย การจัดเนื้อหาวิชา การเรียนการสอน การวัดผลประเมินผล และอื่น ๆ เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายอันใหม่ที่วางไว้ การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบหรือเปลี่ยนแปลงทั้งหมด ตั้งแต่จุดมุ่งหมายและวิธีการ และการเปลี่ยนแปลงหลักสูตรนี้จะมีผลกระทบกระเทือนทางด้านความคิดและความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ส่วนการปรับปรุงหลักสูตร หมายถึง การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรเพียงบางส่วนโดยไม่เปลี่ยนแปลงแนวคิดพื้นฐาน หรือรูปแบบของหลักสูตร”

กู๊ด (Good, 1973) ได้ให้ความเห็นว่า “การพัฒนาหลักสูตรเกิดได้ 2 ลักษณะ คือ การปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงหลักสูตร การปรับปรุงหลักสูตรเป็นวิธีการพัฒนาหลักสูตรอย่างหนึ่งเพื่อให้เหมาะสมกับโรงเรียนหรือระบบโรงเรียน จุดมุ่งหมายของการสอน วัสดุอุปกรณ์ วิธีสอน รวมทั้งการประเมินผล ส่วนคำว่าเปลี่ยนแปลงหลักสูตร หมายถึงการแก้ไขหลักสูตรให้แตกต่างไปจากเดิม เป็นการสร้างโอกาสทางการเรียนขึ้นใหม่”

เซเลอร์ และอเล็กซานเดอร์ (Saylor & Alexander, 1974) ให้ความหมายว่า “การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การจัดทำหลักสูตรเดิมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือเป็นการจัดทำหลักสูตรใหม่โดยไม่มีหลักสูตรเดิมอยู่ก่อน การพัฒนาหลักสูตร อาจหมายรวมถึงการสร้างเอการอื่น ๆ สำหรับนักเรียนด้วย”

จากความหมายของการพัฒนาหลักสูตรที่นักการศึกษาได้กล่าวไว้ข้างต้น ทำให้สามารถอธิบาย สรุปความหมายของการพัฒนาหลักสูตรได้ว่า การพัฒนาหลักสูตร (Curriculum

Development) หมายถึง การจัดทำหลักสูตรการปรับปรุง การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรให้ดีขึ้น เพื่อให้
 เหมาะสมกับความต้องการของบุคคล และสภาพสังคม

สาเหตุที่ทำให้มีการพัฒนาหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตร จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพิจารณาถึงข้อมูลพื้นฐานในด้านต่าง ๆ เพื่อให้
 หลักสูตรที่สร้างขึ้นมานั้น สมบูรณ์ สามารถสนองความต้องการของบุคคล และสังคม พื้นฐานด้าน
 ต่างๆ ที่นักพัฒนาหลักสูตรต้องนำมาพิจารณานั้นมีหลายประการ ซึ่งมีนักการศึกษาได้ให้ความคิดเห็น
 ว่า พื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรด้านต่าง ๆ ที่ควรนำมาพิจารณาในการพัฒนาหลักสูตร มี 5 ด้าน
 ดังนี้

1. พื้นฐานทางด้านปรัชญาการศึกษา
2. พื้นฐานทางด้านจิตวิทยา
3. พื้นฐานทางด้านสังคมและวัฒนธรรม
4. พื้นฐานทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง
5. พื้นฐานทางด้านวิทยาการและเทคโนโลยี

กระบวนการการพัฒนาหลักสูตร

ทาบบา (Taba, 1962) ได้กล่าวถึง กระบวนการพัฒนาหลักสูตรที่ตอบสนองความต้องการของ
 ผู้เรียน ตามความเชื่อที่ว่าผู้เรียนมีพื้นฐานแตกต่างกัน โดยกำหนดกระบวนการพัฒนาหลักสูตรไว้ 7
 ขั้นตอน ดังนี้

1. วินิจฉัยความต้องการ: สำรวจสภาพปัญหา ความต้องการ และความจำเป็นต่าง ๆ ของ
 สังคม และผู้เรียน
2. กำหนดจุดมุ่งหมาย: หลังจากได้วินิจฉัยความต้องการของสังคมและผู้เรียนแล้วจะกำหนด
 จุดมุ่งหมายที่ต้องการให้ชัดเจน
3. คัดเลือกเนื้อหาสาระ: จุดมุ่งหมายที่กำหนด แล้วจะช่วยในการเลือกเนื้อหาสาระให้
 สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย วย ความสามารถของผู้เรียน โดยเนื้อหาต้องมีความเชื่อถือได้ และสำคัญต่อ
 การเรียนรู้
4. จัดเนื้อหาสาระ: เนื้อหาสาระที่เลือกได้ ยังต้องจัดโดยคำนึงถึงความต่อเนื่อง และความ
 ยากง่ายของเนื้อหา วุฒิภาวะ ความสามารถ และความสนใจของผู้เรียน
5. คัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้: ครูผู้สอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องคัดเลือกประสบการณ์
 การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา และจุดมุ่งหมายของหลักสูตร
6. จัดประสบการณ์การเรียนรู้: ประสบการณ์การเรียนรู้ควรจัดโดยคำนึงถึงเนื้อหาสาระและ
 ความต่อเนื่อง

7. กำหนดที่จะประเมินและวิธีการประเมินผล: ตัดสินใจว่าจะต้องประเมินอะไรเพื่อตรวจสอบผลว่าบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ และกำหนดด้วยว่าจะใช้วิธีประเมินผลอย่างไร ใช้เครื่องมืออะไร

สังกัด อุทรานันท์ (2562) สังกัด อุทรานันท์ มีความเห็นว่าการพัฒนาหลักสูตรมีความครอบคลุมถึงการร่างหลักสูตรขึ้นมาใหม่ และการปรับปรุงหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นด้วย การใช้หลักสูตรและการประเมินหลักสูตรนั้น เป็นกระบวนการอันหนึ่งของการพัฒนาหลักสูตร โดยได้จัดลำดับขั้นตอนของการพัฒนาหลักสูตรไว้ดังนี้ คือ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน
2. การกำหนดจุดมุ่งหมาย
3. การคัดเลือกและจัดเนื้อหาสาระ
4. การกำหนดมาตรการวัดและการประเมินผล
5. การนำหลักสูตรไปใช้
6. การประเมินผลการใช้หลักสูตร
7. การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร

กระบวนการพัฒนาหลักสูตรทั้ง 6 ขั้นตอนดังกล่าว มีสาระสำคัญโดยสรุปดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน คือ ข้อมูลทางด้านความต้องการ ความจำเป็นและปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและการปกครอง ตลอดจนนโยบายทางการศึกษาของรัฐ ข้อมูลทางด้านจิตวิทยา ปรัชญาการศึกษา ความต้องการของผู้เรียน ตลอดจนวิเคราะห์หลักสูตรเดิม เพื่อพิจารณาข้อบกพร่องที่ควรปรับปรุงแก้ไข

2. การกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร คณะกรรมการดำเนินงานจะต้องร่วมกันพิจารณา กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรให้สอดคล้องกับข้อมูลพื้นฐาน โดยจุดมุ่งหมายของหลักสูตรจะระบุคุณสมบัติของผู้ที่จบหลักสูตรนั้น ๆ มุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้ง 3 ด้าน คือ พุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย โดยกำหนดทั้งจุดมุ่งหมายทั่วไป และจุดมุ่งหมายเฉพาะ แต่ละรายวิชา ซึ่งจะเน้นการปฏิบัติมากขึ้น โดยคำนึงถึงพัฒนาการทางร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนปลูกฝังนิสัยที่ดีงาม เพื่อให้เป็นพลเมืองดี

3. การกำหนดเนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ หลังจากได้กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแล้ว ก็ถึงขั้นการเลือกสาระความรู้ต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ เพื่อความสมบูรณ์ให้ได้วิชาความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสม กระบวนการขั้นนี้ จึงครอบคลุมถึงการคัดเลือกเนื้อหาวิชาแล้วพิจารณาจัดลำดับเนื้อหาเหล่านั้นว่า เนื้อหาสาระใด ควรเป็นพื้นฐานของเนื้อหาใดบ้าง ควรให้เรียนอะไรก่อนอะไรหลัง แล้วแก้ไขเนื้อหาที่ถูกต้องสมบูรณ์ ทั้งแง่สาระและการจัดลำดับที่เหมาะสม ตามหลักจิตวิทยาการเรียนรู้

4. การนำหลักสูตรไปใช้ เป็นขั้นของการแปลงหลักสูตรไปสู่การสอน ซึ่งเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ และเกี่ยวข้องกับครูผู้สอน หลักสูตรจะประสบผลสำเร็จ มีประสิทธิภาพนั้นขึ้นอยู่กับผู้บริหารโรงเรียน และครูผู้สอนจะต้องศึกษาทำความเข้าใจ และมีความชำนาญในการใช้หลักสูตร ซึ่งครอบคลุมถึงการเตรียมการสอน การจัดการเรียนการสอน การจัดสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ภายในโรงเรียนเพื่อเสริมหลักสูตร การนิเทศการศึกษา และการบริหารการบริการหลักสูตร ฯลฯ นอกจากนี้ ในขั้นนี้ยังครอบคลุมถึงการนำหลักสูตรไปทดลองใช้ก่อนนำไปเผยแพร่ด้วย

5. การประเมินผลหลักสูตร เป็นการประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตรว่าเมื่อนำหลักสูตรไปใช้แล้วนั้น ผู้ที่จบหลักสูตรนั้น ๆ ไปแล้ว มีคุณสมบัติ มีความรู้ความสามารถตามที่หลักสูตรกำหนดไว้หรือไม่ นอกจากนี้ การประเมินหลักสูตรจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปรับปรุงหลักสูตรให้มีคุณค่าสูงขึ้น อันเป็นผลในการนำหลักสูตรไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ การประเมินหลักสูตรควรทำให้ครอบคลุมระบบหลักสูตรทั้งหมด และควรประเมินให้ต่อเนื่องกัน ดังนั้นการประเมินหลักสูตรจึงประกอบด้วยการประเมินสิ่งต่อไปนี้ คือ

5.1 การประเมินเอกสาร หลักสูตร เป็นการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร ว่ามีความเหมาะสมดี และถูกต้องตามหลักการพัฒนาหลักสูตรเพียงใด หากมีสิ่งใดบกพร่องก็จะดำเนินการปรับปรุงแก้ไขก่อนจะได้นำไปประกาศใช้ในโอกาสต่อไป

5.2 การประเมินการใช้หลักสูตร เป็นการตรวจสอบว่าหลักสูตรสามารถนำไปใช้ได้ดี ในสถานการณ์จริงเพียงใด มีส่วนไหนที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้หลักสูตร โดยมากหากพบข้อบกพร่องในระหว่างการใช้หลักสูตรก็มักได้รับการแก้ไขโดยทันที เพื่อให้การใช้หลักสูตรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

5.3 การประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตร โดยทั่วไปจะดำเนินการหลังจากได้มีผู้สำเร็จการศึกษาจากหลักสูตรไปแล้ว การประเมินหลักสูตร ในลักษณะนี้มักจะทำการติดตาม ความก้าวหน้าของผู้สำเร็จการศึกษาว่าสามารถประสบความสำเร็จในการทำงานเพียงใด

5.4 การประเมินระบบหลักสูตร เป็นการประเมินหลักสูตรในลักษณะที่มีความสมบูรณ์และสลับซับซ้อนมาก กล่าวคือ การประเมินระบบหลักสูตรจะมีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบอื่น ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับหลักสูตรด้วย เช่น ทรัพยากรที่ต้องใช้ ความสัมพันธ์ของระบบ หลักสูตร กับระบบบริหาร โรงเรียน ระบบการจัดการเรียนการสอน และระบบการวัดและประเมินผลการเรียนการสอน เป็นต้น

เป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้นหลังจากได้ผ่านกระบวนการประเมินผลหลักสูตรแล้ว ซึ่งเมื่อมีการใช้หลักสูตรไประยะหนึ่งอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะแวดล้อมและสังคม จนทำให้หลักสูตรขาดความเหมาะสม จำเป็นต้องมีการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

จากขั้นตอนดังกล่าวจะเห็นได้ว่า กระบวนการพัฒนาหลักสูตรนั้นจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการดำเนินการมากขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงใหม่ว่าการเปลี่ยนแปลงมาน้อยเพียงใด ซึ่งส่วนใหญ่แล้วการพัฒนาหลักสูตรจะต้องใช้เวลาเป็นปีขึ้นไป ในการเตรียมการ และการดำเนินงาน จำเป็นต้องใช้กำลังคน และงบประมาณมากพอสมควร เพื่อให้ได้หลักสูตรที่ดีมีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลในการพัฒนาเยาวชนของชาติต่อไป

ปัญหาของการพัฒนาหลักสูตร

ปัญหาของการพัฒนาหลักสูตร คือ ปัญหาที่เกิดขึ้นในกระบวนการยกระดับของหลักสูตรจากระดับที่เป็นขั้นสู่อีกระดับหนึ่ง ปัญหาอันเกิดจากการร่วมคิดร่วมทำ ร่วมกันสร้างหลักสูตร และร่วมกันนำหลักสูตรไปใช้ มีดังนี้

1. ปัญหาขาดครูที่มีคุณสมบัติเหมาะสม
2. ปัญหาการไม่ยอมรับและไม่เปลี่ยนแปลงบทบาทการสอนของครูตามแนวหลักสูตร
3. ปัญหาการจัดอบรมครู
4. ศูนย์การพัฒนาหลักสูตร ไม่เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตน
5. ขาดการประสานงานหน้าที่ที่ตระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ
6. ผู้บริหารต่าง ๆ ไม่สนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงหลักสูตร
7. ปัญหาขาดแคลนเอกสาร เนื่องจากขาดงบประมาณและการคมนาคมขนส่งไม่

วิธีการการพัฒนาหลักสูตร มี 5 วิธีการ

1. การพัฒนาหลักสูตรจากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง
2. การพัฒนาหลักสูตรจากเบื้องล่างสู่เบื้องบน
3. การพัฒนาหลักสูตรแบบวิธีการสามิต
4. การพัฒนาหลักสูตรวิธีการอย่างมีระบบ
5. การพัฒนาหลักสูตรโดยวิธีเชิงปฏิบัติการ (มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา, 2555)

3.3 หลักสูตรปฏิบัติการ

เนื้อหาสำหรับการจัดการเรียนการสอนสู่ศึกษาและพลศึกษาอิงตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560) ซึ่งได้กำหนดสาระและ มาตรฐานการเรียนรู้ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2561) โดยหลักสูตรสถานศึกษา (functional curriculum) คือหลักสูตรที่โรงเรียนพัฒนาขึ้น (Dodds, 1985) ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระดับดังนี้

1) หลักสูตรปฏิบัติการ (overt curriculum) คือ หลักสูตรสถานศึกษาที่มีแผนการจัดการเรียนรู้ ทั้งระยะสั้นและระยะยาวในชั้นเรียนที่ผู้สอนพัฒนาขึ้นโดยอิงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้จากหลักสูตรแกนกลาง

2) หลักสูตรนัยนิยม (covert curriculum) คือ หลักสูตรที่มีบริบทซึ่งไม่ได้กำหนดแบบเป็นทางการ ในแผนการจัดการเรียนรู้โดยตรงแต่แอบแฝงเป็นบรรทัดฐาน ความเชื่อ ค่านิยม จารีต ประเพณีของสังคม เช่น การยืนเข้าแถว การยกมือแสดงสิทธิ์ วาทกรรมโอวาท แอบแฝงอยู่ในกระบวนการจัดการเรียนรู้หรือกิจกรรมในชั้นเรียน

3) หลักสูตรสูญ (null curriculum) คือ หลักสูตรซึ่งเนื้อหาวิชาหรือกิจกรรมที่สำคัญจำเป็นทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และค่านิยม ถูกตัดออกจากเอกสารในหลักสูตรและปฏิบัติการหลักสูตรในโรงเรียนและแผนการจัดการเรียนรู้ เช่น เมื่อผู้สอนพิจารณาแล้วพบว่าไม่สามารถสอนว่ายน้ำได้เพราะไม่มีสระว่ายน้ำ ก็อาจสอนเรื่องความสำคัญของการว่ายน้ำ การไม่สอนยิมนาสติกเพราะไม่มีผู้สอนที่มีความชำนาญมากพอ หรือโรงเรียนสหศึกษาไม่ได้สรรหากิจกรรมทางพลศึกษาสำหรับผู้เรียนเพศหญิงที่มากเพียงพอ เช่น กีฬาลีลาศหรือเต้นรำ หรือการไม่ได้สอนเรื่องการให้ความสำคัญกับความงาม (beauty privilege) เหล่านี้ก็อาจทำให้ผู้เรียนรู้สึกได้ถึง การลดทอนความสำคัญและคุณค่าของตนเองจากผู้สอนได้

4) หลักสูตรแฝง (hidden curriculum) คือ หลักสูตรที่มีการจัดการเรียนการสอนที่เนื้อหาหรือรูปแบบนั้นผู้สอนไม่ได้ตั้งใจหรือไม่ได้วางแผนให้เกิด ผู้สอนมีอิทธิพลกับหลักสูตรนี้มากทั้งทางสังคมและทางการศึกษา แต่ในขณะเดียวกันผู้เรียนก็สามารถตีความสิ่งที่ผู้สอนได้กระทำหรือพูดได้แตกต่างกันมากที่สุด ผู้เขียนจะได้ยกตัวอย่างในชั้นเรียนพลศึกษา เช่น กรณีที่ผู้สอนมุ่งให้ความสำคัญกับทักษะขั้นสูงในการเล่นกีฬา โดยการให้ความสนใจผู้เรียนเพศชายมากกว่าเพศหญิง ปฏิบัติอย่างแตกต่างในกลุ่มผู้เรียนหลากหลายวัฒนธรรม ธรรมเนียมทางเพศ หรือภูมิหลังทางครอบครัว การกระทำของผู้สอนเช่นนี้คือการสื่อสารที่มีพลังอำนาจมหาศาลในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมและการตีค่าในความเป็น “บรรทัดฐาน” แม้จะไม่ได้ถูกระบุเป็นข้อความใด ๆ ในแผนการจัดการเรียนรู้หรือผลลัพธ์การเรียนรู้ ผู้เรียนสามารถแปลความสารการกระทำของผู้สอนทั้งน้ำเสียง ภาษา ท่าทาง การแสดงความเป็นมิตร หรือการสร้างกิจกรรมทางเลือกได้ว่า ผู้เรียนคนใดเป็นบุคคลสำคัญ ในชั้นเรียน ผู้สอนควรลำดับชั้นการเรียนรู้ว่าสิ่งใดควรมาก่อนมาหลังหรือเป้าหมายที่แท้จริงของการเรียนรู้ (Bain, 1990) พลังอำนาจนี้ย่อมส่งผลถึงผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างแน่นอน

หลักสูตรแฝงนี้ยังเกี่ยวพันกับการแสดงออกของร่างกายในฐานะที่เป็นบรรทัดฐานของสังคมด้วย กล่าวคือในวิชาสุขศึกษามักจะสอนถึงความสัมพันธ์เชิงผกผันระหว่างสมรรถภาพร่างกายกับความอ้วน สารที่ทรงพลังอำนาจนี้ถ่ายทอดมาสู่ความเข้าใจในวิชาพลศึกษาด้านค่านิยมในร่างกายที่สมส่วน ซึ่งกลับกลายเป็นอิทธิพลทางวัฒนธรรมต่อวัยรุ่นหนุ่มสาวในการเข้ายิม หรือกระทั่งวิธีการที่อาจ

เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น การอดอาหาร การออกกำลังกายอย่างหนักเพียงเพื่อการดำรงไว้ซึ่งร่างกายที่สมส่วน (Garrett and Wrench, 2012; Rich, 2010) ดังนั้นการที่ผู้สอนออกกำลังกายเพื่อร่างกายที่งดงามก็ย่อมทำให้ผู้เรียนแปลความสารตามความเข้าใจของสังคมได้ การทำลายบรรทัดฐานของสังคมดังกล่าวมาข้างต้นนี้ด้วยกลวิธี เชิงวิพากษ์จึงมีความสำคัญในการนำพาพลศึกษาในรูปแบบที่เป็นการศึกษาสำหรับผู้เรียนทุกคน

3.4 การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตร

สิ่งจำเป็นในการทำหลักสูตร คือ กระบวนการพัฒนาหลักสูตร แนวคิดของไทเลอร์ (Tyler, 1957) ก่อนการพัฒนาหลักสูตรควรทราบรายละเอียดดังนี้

1. จุดมุ่งหมายทางการศึกษาของโรงเรียนคืออะไร
2. ประสบการณ์ทางการศึกษาที่ควรจัดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการศึกษาคืออะไร
3. ประสบการณ์ทางการศึกษาเหล่านั้นจะจัดให้มีประสิทธิภาพได้อย่างไร
4. จะตัดสินใจอย่างไรว่าบรรลุจุดมุ่งหมายแล้ว

จากคำตอบของคำถามทั้ง 4 คำถาม แสดงถึงขั้นตอน 4 ขั้นตอนของ กระบวนการพัฒนาหลักสูตร (Tanner & Tanner, 1980)

1. กำหนดวัตถุประสงค์
2. เลือกแนวทางเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์
3. จัดระเบียบแนวทางนั้น
4. ประเมินผลที่ได้รับ

กระบวนการพัฒนาหลักสูตรของไทเลอร์ (Tyler, 1957) ลักษณะเด่นของหลักสูตรจะเริ่มจากการศึกษาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตัวผู้เรียน สังคม หรือเนื้อหาความรู้ก่อน แล้วกำหนดวัตถุประสงค์ชั่วคราวของหลักสูตรให้สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้มา หลังจากนั้นไปศึกษาปรัชญาจิตวิทยา การเรียนรู้และเป้าหมายของโรงเรียน แล้วกลับมาพิจารณาวัตถุประสงค์ชั่วคราวว่ายอมรับได้หรือไม่ โดยคำนึงถึงพื้นฐานของคุณค่าทางการศึกษาเป้าหมายของการศึกษาและหน้าที่ของโรงเรียน หลังจากนั้นจึงกำหนดวัตถุประสงค์ที่แน่นอน

ความหมายของการฝึกอบรม มีผู้ให้ความหมายของการฝึกอบรมไว้ ดังนี้

เดสเลอร์ (Dessler, 1997) ให้ความหมายของการฝึกอบรมไว้ว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการ ในการสอนบุคลากรใหม่ เพื่อให้มีทักษะในการปฏิบัติงานในหน้าที่ ขณะเดียวกันอาจเป็นการเพิ่มพูนทักษะที่บุคลากรต้องการ ซึ่งเป็นการพัฒนางานในปัจจุบันและอนาคตด้วย บางแห่งอาจใช้คำว่า ฝึกอบรมควบคู่ไปกับการพัฒนา ถึงแม้จะมีความหมายที่แตกต่างกัน

มอร์เฮด และกริฟฟิน (Moorhead & Griffin, 1995) ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า การฝึกอบรมมีเป้าหมายสำคัญ เพื่อให้บุคลากรในองค์กรเกิดการเรียนรู้ มีความเกี่ยวข้องกับการ ประเมินผลการปฏิบัติการและการให้รางวัล เช่น การขึ้นเงินเดือน การเลื่อนตำแหน่ง การประกาศยกย่อง การชมเชย เป็นต้น

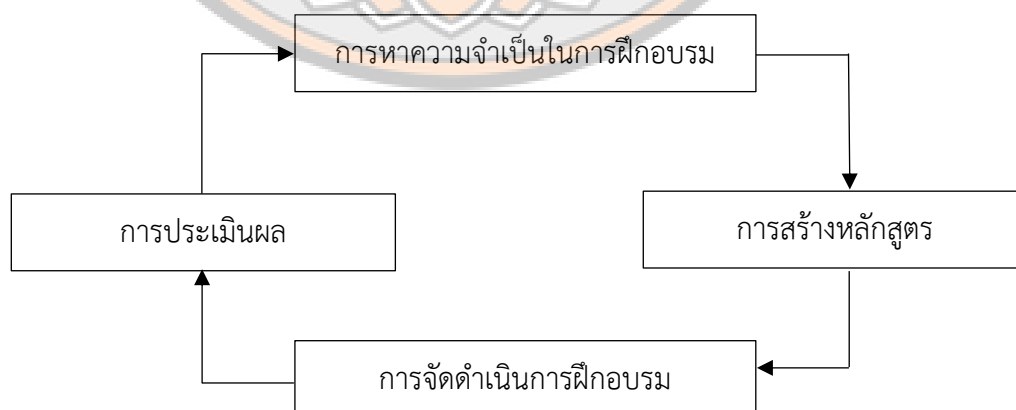
ธงชัย สันติวงษ์ (2537) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมไว้ว่า การฝึกอบรม คือ กระบวนการที่จัดขึ้นอย่างเป็นระบบ เพื่อที่จะหาทางให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและ/หรือ ทักษะของบุคลากรในองค์กร เพื่อที่จะให้สามารถปฏิบัติงานได้ดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเพิ่มประสิทธิผล ตามเป้าหมายที่องค์กรได้ตั้งไว้

ขั้นตอนการสร้างหลักสูตรอบรม

ยูเนสโก (UNESCO, 1987 อ้างถึงใน ปัทมาพร ชเลิศเพ็ชร, 2551) ได้เสนอขั้นตอนของการ สร้างหลักสูตรอบรมไว้ ดังนี้

- 1 การกำหนดความต้องการของผู้เข้ารับการอบรม
- 2 การกำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะและจุดมุ่งหมายการฝึกอบรม
- 3 การเลือกและจัดลำดับเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม
- 4 กำหนดวิธีการฝึกอบรม กลุ่มเป้าหมาย สถานที่ เวลา และแหล่งข้อมูล
- 5 การนำหลักสูตรฝึกอบรมไปทดลองใช้เบื้องต้น
- 6 การนำหลักสูตรฝึกอบรมไปทดลองใช้จริง
- 7 การประเมินผลประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม

อนุวัฒน์ ถีออยู่ (2554) ได้แสดงให้เห็นขั้นตอนกระบวนการอบรมตามกระบวนการในการ ฝึกอบรมดังนี้



ภาพ 2 กระบวนการจัดฝึกอบรม

ที่มา : อนุวัฒน์ ถีออยู่ (2554)

ขั้นที่ 1 การหาความจำเป็นในการฝึกอบรม

เป็นระยะเริ่มต้นของระบบการฝึกอบรม โดยดำเนินการศึกษาหาข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เชื่อมั่นว่าจำเป็นต้องมีการฝึกอบรมจริง การฝึกอบรมต้องใช้ทรัพยากรทุกอย่าง ซึ่งเมื่อคิดเป็นงานแล้ว จะมีจำนวนมาก ดังนั้น การศึกษาข้อมูลในขั้นตอนนี้จะทำให้บ่งบอกได้ว่าสมควรจะจัดดำเนินการฝึกอบรมหรือไม่ และเหตุผลใดจึงต้องมีการฝึกอบรม

ขั้นที่ 2 การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

เป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจากการวิเคราะห์ข้อมูลมาแล้ว และลงความเห็นว่าสมควรที่จะจัดการอบรมได้ จึงนำมาสร้างหลักสูตรฝึกอบรม หรือเรียกได้ว่า โครงการเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่นเอง หลักสูตรจะประกอบด้วย หัวข้อวิชา วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เนื้อหาหรือประเด็นสำคัญ เทคนิคหรือวิธีการฝึกอบรม สื่อที่จะใช้ รวมทั้งเวลาที่กำหนดไว้ด้วย ซึ่งหลักสูตรที่กล่าวนี้จะต้องมีการเรียงลำดับหัวข้อวิชาที่เป็นระบบและเหมาะสม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ จนกระทั่งเปลี่ยนพฤติกรรมและสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้อย่างถูกต้อง เต็มใจและมีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 3 การจัดดำเนินการฝึกอบรม

หลังจากสร้างหลักสูตรสำเร็จลงแล้ว จะต้องนำไปเขียนโครงการบริหาร เพื่ออนุมัติจัดการฝึกอบรม ซึ่งในขั้นตอนนี้จะเน้นหนักในด้านการบริหารโครงการ เช่น ด้านการจัดการบุคลากรที่จะรับผิดชอบการฝึกอบรมด้านการเงิน หรืองานงบประมาณที่จะต้องใช้ในการฝึกอบรม ตลอดจนการสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรมที่ดี เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้ารับการอบรม

ขั้นที่ 4 การประเมินการฝึกอบรม

การฝึกอบรมทุกครั้งเมื่อดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว จะต้องทำการประเมินการฝึกอบรมในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การหาความจำเป็นในการจัดการฝึกอบรม ความเหมาะสมของหลักสูตร และประสิทธิภาพในการจัดการฝึกอบรม ซึ่งการประเมินดังกล่าวจะต้องพิจารณาโดยยึดวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปฏิบัติงานให้ดีขึ้นเป็นประเด็นสำคัญ

วิธีการอบรม

จิรัชย์ ประชุมแพทย์. (2558) กล่าวว่า เทคนิคการฝึกอบรม นับว่ามีความสำคัญอย่างมาก ทั้งนี้เพราะวิธีการฝึกเป็นสิ่งที่จะทำให้การอบรมบรรลุจุดมุ่งหมาย สำหรับวิธีการฝึกอบรมที่ใช้กันมากมีดังนี้

1 การบรรยาย (Lecture) เป็นวิธีที่นิยมใช้ทั่วไปเหมาะสำหรับการฝึกอบรมที่ต้องการนำเสนอแนวคิดใหม่ ๆ ที่ไม่มีรายละเอียดซับซ้อนสามารถจัดสำหรับกลุ่มผู้เข้าอบรมจำนวนมากได้ วิทยากรต้องมีความสามารถในการถ่ายทอด เพื่อให้ผู้ฟังเกิดการตื่นตัวและติดตามตลอด

2 การอภิปราย (Group Discussion) เป็นรูปแบบการนำเสนอความคิดเห็นในประเด็นที่อยู่ในความสนใจของผู้เข้ารับการอบรมและบุคคลโดยทั่วไป ผู้อภิปรายและผู้ฟังมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น ผู้ดำเนินการอภิปรายต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการสรุปและเชื่อมโยง ความคิดเห็นได้

3 การสาธิต (Demonstration) เป็นการนำเสนอกระบวนการ ขั้นตอนและรายละเอียดของสาระความรู้ โดยวิทยากรจะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปฏิบัติงานและอธิบาย

4 การระดมสมอง (Brain Storming) เป็นวิธีการที่เหมาะสม สำหรับกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมที่มีความรู้ในระดับเดียวกัน วิทยากรที่จะเสนอการระดมสมองจะต้องมีความเข้าใจ และถนัดในการใช้วิธีนี้ เพราะต้องมีการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้ารับการอบรม กล้าพูด กล้าแสดงออกอย่างเปิดเผย

5 การฝึกปฏิบัติ (Practice) เป็นรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดทักษะ และสามารถนำไปใช้ได้ พอว่าวิธีการนี้เป็นการที่ต้องการของผู้เข้ารับการอบรมมาก

6 เกม (Game) เป็นกิจกรรมที่สอดแทรกในการอบรม เพื่อลดการเบื่อหน่าย ก่อให้เกิดแรงคิด เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและสามารถทำงานร่วมกันเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเมินหลักสูตรอบรม

ในการประเมินผล มนตรี เครือวัล (2556) เสนอให้ทำการตรวจสอบผลลัพธ์ 4 ลักษณะ คือ

1 ประเมินปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Evaluation) เป็นการตรวจสอบความรู้สึก หรือความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

2 ประเมินผลการเรียนรู้ (Learning Evaluation) เป็นการตรวจสอบผลการเรียนรู้ โดยควรตรวจสอบให้ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) และเจตคติ (Attitude)

3 ประเมินพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปหลังการอบรม (Behavior Evaluation) เป็นการตรวจสอบว่าผู้ผ่านการอบรมได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นไปตามความคาดหวังของโครงการหรือไม่

4 ประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับองค์กร (Result Evaluation) เป็นการตรวจสอบว่าผลจากการอบรมได้เกิดผลดีต่อองค์กร หรือผลกระทบต่อองค์กรในลักษณะใดบ้าง คุณภาพขององค์กรดีขึ้นหรือไม่

การประเมินผลการฝึกอบรม เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล อย่างเป็นระบบเพื่อประเมินความสำเร็จของโครงการฝึกอบรม หรือการประเมินผลการใช้เทคนิคการฝึกอบรม ซึ่งต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรมนั้น ๆ เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาว่าการฝึกอบรมนั้น สามารถช่วย ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้หรือไม่ แพทริก (Patrick, 1987 อ้างถึงใน บุญเลิศ ไพรินทร์, 2538) ได้เสนอเกณฑ์ที่ควรพิจารณาและประเมิน ดังนี้

1. การประเมินปฏิกิริยา (Reaction) เป็นการประเมินความรู้สึกนึกคิดของผู้รับการอบรมที่มีต่อโครงการฝึกอบรม เช่น ในด้านเนื้อหา วิทยากร วิธีหรือเทคนิคการฝึกอบรม เอกสารประกอบอบรม

สถานที่ฝึกอบรม บรรยากาศในการฝึกอบรม ระยะเวลาที่ใช้โสตทัศนูปกรณ์ เป็นต้น โดยทั่วไปแล้ว ควรมีการกำหนดสิ่งที่ต้องการจะประเมินไว้ ตั้งแต่ในขั้นการออกแบบโครงการฝึกอบรม และนำสิ่งที่ต้องการจะประเมินบรรจุลงในแบบประเมินผล

2. การประเมินผลการเรียนรู้ (Learning) เป็นการประเมินผลความเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะและเจตคติ ตามวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรมนั้น ๆ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการ มากน้อยหรือไม่เพียงใด สำหรับวิธีการที่ใช้ในการประเมินการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

2.1 ความรู้ (Knowledge) การประเมินระดับความรู้ของผู้รับการอบรม คือ การวัดความรู้ เกี่ยวกับข้อเท็จจริง หลักการวิธีการ และกระบวนการทำงาน โดยทั่วไปในกระบวนการ ประเมิน ความรู้มักจะวัดโดยใช้แบบทดสอบความรู้ ซึ่งมี 4 แบบ คือ 1) แบบทดสอบอัตนัย 2) แบบทดสอบเติม คำหรือคำตอบแบบสั้น 3) แบบทดสอบถูก-ผิด 4) แบบทดสอบปรนัย

2.2 ทักษะ (Skill) การประเมินทักษะมีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบว่า ผู้รับการอบรมมีการ พัฒนาด้านทักษะเพิ่มขึ้นหรือไม่ วิธีการประเมิน เช่น การให้แสดงหรือกระทำทักษะนั้น ๆ ออกมา โดยผู้ฝึกอบรมจะคอยสังเกตหรือให้คะแนน เรียกว่าเป็นการทดสอบการปฏิบัติงานหรือการ ทดสอบ ความสามารถ

2.3 เจตคติ (Attitude) การประเมินเจตคติเป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกของ ผู้รับการอบรมต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แบบการประเมินมีหลายแบบสามารถนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสม

3. การประเมินผลการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมการทำงาน (Behavior) เป็นการประเมิน ว่าพฤติกรรมการทำงานของผู้รับการอบรม มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ หรือ เปรียบเทียบความพึงพอใจของผู้บังคับบัญชาก่อนและหลังการฝึกอบรม แนวทางในการประเมิน พฤติกรรมมีดังนี้

3.1 ประเมินพฤติกรรมอย่างเป็นระบบทั้งก่อนและหลังการฝึกอบรม

3.2 เก็บข้อมูลจากกลุ่มต่าง ๆ ต่อไปอย่างน้อยหนึ่งกลุ่ม ได้แก่ ผู้รับการอบรม ผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงานของผู้รับการอบรม

3.3 มีการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติงานทั้งก่อนและหลังการอบรม

3.4 ควรจะประเมินการฝึกอบรมหลังสิ้นสุดโครงการแล้วระยะเวลาหนึ่ง เพื่อให้ผู้รับการ อบรมได้มีโอกาสนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้

3.5 ควรมีกกลุ่มควบคุม ซึ่งประกอบด้วยผู้ที่ไม่ได้ผ่านการฝึกอบรม เพื่อใช้เป็นกลุ่ม เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ผ่านการฝึกอบรม

สำหรับเครื่องมือในการประเมินพฤติกรรม อาจใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมโดยตรง และการ บันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกพฤติกรรม

4. การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา

4.1 ความหมายของผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึกสอน (Coach) เป็นคำที่รู้จักกันดีในหมู่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน หมายถึง ผู้ที่ฝึกกีฬาเพื่อการ เล่นหรือการแข่งขัน ปัจจุบันในประเทศไทยผู้ฝึกสอนกับครูพลศึกษาในสถานศึกษาส่วนใหญ่จะเป็น คนๆ เดียวกัน อาจจะแตกต่างกันบ้างในโรงเรียนกีฬาที่ผู้ฝึกสอนจะได้รับมอบหมายหน้าที่ให้ฝึกซ้อม ควบคุม และนำนักกีฬาเข้าร่วมในการแข่งขันในรายการต่าง ๆ และเป็นการเรียนการสอนที่มีการวัด และประเมินผลตามหลักสูตรโรงเรียนกีฬาโดยเฉพาะ

ผู้ฝึกสอนกีฬา (Coach) หมายถึง บุคคลที่มีความรู้ ความเข้าใจ และความรอบรู้สูง ในเรื่อง ของกีฬาประเภทนั้น ๆ มีความชำนาญและกว้างขวางพอต่อการกีฬาที่ทำ มีอำนาจบทบาท ในการ ควบคุม ดูแล ประสานงาน และกำหนดเกณฑ์ต่าง ๆ ต่อนักกีฬาและทีมเป็นผู้วางแผนกำหนดแนวทาง แก้ปัญหาเกี่ยวกับวิธีการฝึกซ้อมและแข่งขันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้

การเป็นผู้ฝึกสอนที่ดี Drake chamber (อ้างถึงใน กรมพลศึกษา, 2552) ได้เขียนไว้ในคู่มือ การบริหารกีฬาของกองทุนสงเคราะห์โอลิมปิก (Olympic solidarity) ของคณะกรรมการ โอลิมปิก นานาชาติ (International Olympic Committee: IOC) ได้รูปการเป็นผู้ฝึกสอนที่ดี (Academy of a Good coach) ไว้ดังนี้

1. มีความรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการของนักกีฬา (knowledge of growth and development)
2. อุทิศตนและกระตือรือร้นในการปฏิบัติหน้าที่ (Dedicated, Enthusiastic)
3. มีวุฒิภาวะ (Mature)
4. มีคุณธรรมจริยธรรม (Ethical)
5. มีความยุติธรรม (Fairness)
6. รู้หลักวิธีการฝึกซ้อมนักกีฬา (Knowledge of training method)
7. มีความสามารถในการฝึกนักกีฬาอย่างได้ผล (Effectively run practice)
8. มีความสามารถในการประเมินนักกีฬา (Evaluation of personnel)
9. มียุทธศาสตร์ (Strategy)
10. รู้จักการใช้คน (Effectively use of personnel)
11. มีความห่วงใยนักกีฬา (Centre for the athlete)
12. มีความสามารถในการสอน (Ability to teach)
13. มีความสามารถในการใช้สื่อ (Media)
14. มีความสามารถในการสื่อสาร (Communication)
15. เป็นผู้สร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา (Motivator)

16. มีวินัย (Discipline)
17. มีทักษะการจัดองค์กร (Organization skills)
18. มีความรู้เกี่ยวกับการทำงานของร่างกาย (Knowledge of how the body works)
19. มีอารมณ์ขัน (Humour)

สถาบันผู้ฝึกสอนกีฬา สหราชอาณาจักร (The British Institute of Sport coach: BISC, 1989) และสภาจรรยาบรรณผู้ฝึกสอนกีฬาแห่งยุโรป (The council of Europe of code of sport ethics, 1992) ได้กำหนดมาตรฐานคุณสมบัติวิชาชีพผู้ฝึกสอนกีฬาระดับภาค พร้อมได้มีการ ปรับปรุงแก้ไขในปี ค.ศ.1998 โดยกำหนดให้มาตรฐานวิชาชีพผู้ฝึกสอนกีฬาประกอบด้วย จริยธรรม มาตรฐาน 10 ด้าน คือ

1. ด้านมนุษยศาสตร์ (Humanity) การยอมรับในคุณค่าและสิทธิส่วนบุคคลของมนุษย์ชน
2. ด้านความสัมพันธ์ (Relationship) จะต้องมีความสัมพันธ์ของบุคคลเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดี ความปลอดภัย การปกป้องสิทธิในปัจจุบันและอนาคตของนักกีฬา
3. ด้านการยึดมั่นสัญญา (Commitment) ต้องปฏิบัติตามหน้าที่และคำตอบแทน
4. ด้านความร่วมมือ (Co-operation) มีการสื่อสารและความร่วมมือกับนักกีฬาหรือองค์กรวิชาชีพ
5. ด้านความซื่อสัตย์ (Integrity) มีความซื่อสัตย์ปฏิบัติตามกติกา และไม่สนับสนุนให้นักกีฬาทำผิดกฎระเบียบกติกาต่าง ๆ
6. ด้านการโฆษณาสินค้า (Advertising) การโฆษณาที่เกี่ยวกับกีฬาจะต้องเป็นไปตามข้อตกลง และกฎกติกาขององค์กรเพื่อสัญญาต่าง ๆ ที่ได้กำหนดไว้
7. ด้านการรักษาความลับข้อมูลส่วนบุคคล (Confidentiality) จะต้องเป็นผู้รักษาความลับหรือข้อมูลส่วนบุคคลของนักกีฬา
8. ด้านการไม่ละเมิดสิทธิ (Abuse of privilege) จะต้องไม่มีการสัญญาและไม่มีการละเมิดสิทธิของผู้อื่น
9. ด้านความปลอดภัย (Safety) จะต้องดูแลความปลอดภัยของนักกีฬา ตลอดระยะเวลาที่ปฏิบัติหน้าที่
10. ด้านสมรรถนะ (Competency) จะต้องมีความสามารถในการฝึกสอนนักกีฬาอย่างถูกต้องตามหลัก และจริยธรรมของนักกีฬานั้น

ส่วนคำว่า พฤติกรรมนั้น (Behavior) หมายถึง สิ่งที่บุคคลแสดงออกหรืออาจเรียกว่า บุคลิกภาพ บางครั้งเราไม่สามารถหาสาเหตุของพฤติกรรมได้ชัดเจน กล่าวว่าการปรับพฤติกรรมคือ การใช้หลักการเรียนรู้และหลักจิตวิทยาใช้ในการแก้ไข พฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ประสิทธิภาพ (Effective) หมายถึง การทำงานที่มีคุณภาพและบรรลุตามความคาดหวังโดยใช้การจัดการกับทรัพยากรและเวลาได้อย่างประหยัดและคุ้มค่า กล่าวโดยทั่วไป พฤติกรรมการฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพ คือ การที่ผู้ฝึกสอนกักขฬปฏิบัติ ตามหลักพฤติกรรมศาสตร์และหลักจิตวิทยา เพื่อปรับและรักษาทักษะของนักกีฬาให้คงที่ หรืออีกความหมายหนึ่งของพฤติกรรมการฝึกสอนคือการรวบรวมความรู้หลักการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของผู้ฝึกสอน และสามารถนำความรู้ และประสบการณ์มาแสดงออกในการปฏิบัติหน้าที่ให้ประสบผลสำเร็จ ผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. สามารถตั้งเป้าหมายและคาดหวังผลสัมฤทธิ์จากการแสดงทักษะของนักกีฬา เพื่อวัดและประเมินผลทักษะของนักกีฬา หรือประเมินความสามารถในตัวผู้ฝึกสอนเองได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถใช้วิธีการปรับพฤติกรรมเฉพาะของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพตามที่ได้ มีการศึกษาทดลองมาก่อน
3. จดจำความแตกต่างระหว่างการพัฒนาพฤติกรรมใหม่และรักษา (หรือจูงใจ) พฤติกรรมที่ปฏิบัติอยู่ในระดับที่เป็นที่ยอมรับ และใช้วิธีการทางบวกตามที่ทำสำเร็จทั้งสองประการ
4. มีการบันทึกระดับของความสามารถ ความสำเร็จ และพัฒนาการไว้เปรียบเทียบกับระดับทักษะและความสามารถเดิมของนักกีฬาที่มีอยู่ หรือเปรียบเทียบกับนักกีฬาคนอื่น ๆ
5. มีการบันทึกผลการสอนไว้ เพื่อใช้ประเมินตนเอง และพัฒนาพฤติกรรมการฝึกสอนของตนอยู่เสมอ
6. มีการสรุป รวบรวมและประเมินผลนักกีฬาตามเป้าหมายอยู่เสมอ ยอมรับวิธีการฝึกสอนที่ใช้ได้ผลดีมาแล้ว และพยายามรักษาระดับของผลสัมฤทธิ์ที่ดีของนักกีฬาไว้

4.2 หลักการและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอน

ไตรรัตน์ ฟ้าปกาสิต (2563) ได้เสนอคุณลักษณะของผู้ฝึกสอน ไว้ดังนี้ ผู้ฝึกสอนควรมีลักษณะเป็นผู้นำและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อที่จะสามารถแนะนำและส่งเสริมให้นักกีฬาปฏิบัติตนได้ อย่างถูกต้องและบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้ ผู้ฝึกสอนจะต้องระลึกเสมอว่าการแข่งขันกีฬานั้นไม่ควรมุ่งหวังเพื่อชัยชนะเพียงอย่างเดียว ยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ อีก ที่จะนำมาซึ่งชัยชนะ ทั้งการแข่งขัน และ เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุข สิ่งที่คุณฝึกสอนจะต้องชี้แนะลูกศิษย์เป็นแนวทางการปฏิบัติ เช่น การฝึกหาความรู้ ทั้งความรู้ในเรื่องของ กฎ กติกา และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน ความรู้ในเรื่องของวิทยาศาสตร์การกีฬา ความถนัด ความพร้อม ความต้องการ สภาพร่างกาย จิตใจ ระบบการ ฝึกซ้อม การพักผ่อนร่างกาย ความรู้ในเรื่องของโภชนาการเพื่อสามารถเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์และ มีคุณค่าต่อร่างกาย และที่สำคัญควมมีระเบียบวินัย ความมานะพยายามในการฝึกซ้อม และเป็นผู้มีมารยาทสุภาพเรียบร้อย มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดอย่างมีเหตุผล องค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้นักกีฬาประสบชัยชนะในการแข่งขันและสามารถนำไปใช้

ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้อีกด้วย ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้ความสามารถทั้ง แนวกว้างและแนวลึกเกี่ยวกับการฝึกกีฬา คือ มีทั้งความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถที่จะนำไป ประยุกต์ใช้ มีประสบการณ์ มีแรงจูงใจ และความเอาใจใส่ต่อหน้าที่การงาน การสอน (Instruction) การฝึกสอน (Coaching) หรือการฝึก (Training) มีความ แตกต่างกัน คือ การสอนเป็นเพียงการปู พื้นฐานเบื้องต้นให้กับนักกีฬา เพื่อให้สามารถเข้าร่วมแข่งขัน กีฬาได้ แต่การฝึกเป็นการรวบรวมเอา ปัจจัยหลาย ๆ ด้านมาเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่ นักกีฬาให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ดังที่กล่าวว่า การ สอนมุ่งเพื่อให้ได้แต่การฝึกมุ่งเพื่อการชนะเลิศในการแข่งขัน (Instruction = How to play, Coaching = How to win)

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนที่ดี

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนที่ดี มีดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี (Human Relationship) ผู้ฝึกสอนจะต้องเป็นผู้ที่เข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ ทั้งเป็นการส่วนตัวหรือหมู่คณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักกีฬาแต่ละคนในทีมของตน
2. มีความยุติธรรม ใจเป็นกลาง (Fairness) ในฐานะที่เป็นผู้ฝึกสอนเป็นศูนย์รวมของจิตใจ ของนักกีฬา หากมีข้อขัดแย้งเกิดขึ้นระหว่างนักกีฬาดังกล่าวในทีม ผู้ฝึกสอนจะต้องท าหน้าที่เป็นผู้ ประสานการตัดสินใจใด ๆ ลงไปต้องมีความเป็นกลาง มีความยุติธรรมที่ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง นักกีฬา ทุกคนได้รับการเอาใจใส่เท่าเทียมกัน
3. เป็นแบบอย่างที่ดี (Coach as an Example) ผู้ฝึกสอนจะต้องเป็นตัวอย่างให้แก่ นักกีฬา เช่น ความรับผิดชอบในหน้าที่ การตรงต่อเวลา หรือแม้แต่การอุทิศตนให้กับความก้าวหน้าของทีม แต่ ในบางเรื่องก็ไม่สามารถหรือจำเป็นต้องเป็นตัวอย่างก็ได้ เช่น การสร้างสมรรถภาพของร่างกาย ไม่ต้อง วิ่ง 10 รอบสนามใหญ่ หรือสามารถยิงประตูได้อย่างหนักหน่วงและแม่นยำ เพราะผู้สอนไม่ได้ลงไป เล่นกีฬาแทนนักกีฬาในการแข่งขันทุกครั้ง แม้แต่กฎระเบียบของทีมในบางเรื่องที่วาง ไว้ หากทำเป็น ตัวอย่างได้ก็ทำ
4. ความเป็นผู้ใหญ่ (Maturity) ความเป็นผู้ใหญ่ไม่ใช่ผู้มีอายุมาก หรือมีอายุในวัยผู้ใหญ่ เท่านั้น ความเป็นผู้ใหญ่ในที่นี้ หมายถึง การกระทำการแสดงออกต่าง ๆ ที่เป็นผู้ใหญ่ เช่น เป็นผู้ เสียสละ รู้จักให้อภัย เป็นที่ปรึกษา ให้ความอบอุ่นและคุ้มครองนักกีฬาได้
5. เป็นผู้ที่มีไหวพริบดีสามารถตัดสินใจด้วยความเฉลียวฉลาด (Intelligence) ไหวพริบ และ เซอร์ปัญญาเป็นสิ่งที่ติดตัวบุคคลโดยกำเนิดซึ่งไม่เท่าเทียมกัน แต่การศึกษาค้นคว้าและประสบการณ์ จะช่วยให้บุคคลมีเซอร์ปัญญา มีช่องทางแก้ไขปัญหามากกว่าที่คิดซ้ำอีกได้ แต่หากเป็นปัญหาที่ซ้ำๆ ประสบบ่อยมาก่อน หรือไม่ได้หาวิธีแก้ไขไว้มาก่อน ก็ยากในการแก้ไขปัญหานั้น ผู้ฝึกสอนจึงต้องเป็นผู้ ค้นคว้า คิดการณ์ล่วงหน้าได้อย่างรอบคอบในการแก้ไขปัญหา หรือแม้แต่แบบแผนวิธีการเล่นทุก รูปแบบ

6. มีความรู้ความเข้าใจนักกีฬา (Interest Youth) ผู้ฝึกสอนถือเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องรับผิดชอบหลายสิ่งหลายอย่างในทีม โดยเฉพาะเกี่ยวกับการเล่นและฝีมือของนักกีฬา ผู้ฝึกจะต้องมีความเข้าใจในตัวของนักกีฬาในทีม เข้าใจลึกซึ้งถึงลักษณะต่าง ๆ ของนักกีฬา เข้าใจปัญหา เหตุและวิธีแก้ไข ปัญหาของนักกีฬาเป็นอย่างดี

7. มีความรู้เรื่องการพัฒนาของบุคคลทุกวัยเป็นอย่างดี (Knowledge of Human Growth and Development) ผู้ฝึกสอนที่ดีต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการพัฒนาของบุคคล แต่ละวัย ความเจริญเติบโตของร่างกายและปัญหา ตลอดจนขีดจำกัดของความสามารถของบุคคลในแต่ละวัย เพราะปัจจัยดังกล่าวต้องนำมาฝึกกับนักกีฬาด้วย

8. มีลักษณะเป็นผู้นำ (Leadership) ในฐานะที่ผู้ฝึกสอนเป็นผู้กำหนดการก้าวไปของทีม ลักษณะการเป็นผู้นำนั้นจะต้องมีความสามารถที่จะสั่งสอนลงโทษเป็นแบบอย่าง มีความเป็นผู้ใหญ่ ใจคอก่อนแน่นสามารถจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในทีม หรือนอกทีมได้ โดยเฉพาะในด้านการบังคับบัญชาทีม นั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องทำได้เป็นอย่างดี

9. รู้จักการใช้จิตวิทยาในการแก้ไข้ปัญหา (Psychological Skill) ผู้ฝึกสอนจะต้องรู้หลักการใช้จิตวิทยาเพื่อชนะใจคน เข้าใจปัญหาสาเหตุของปัญหา และรู้จักวิธีแก้ไขได้อย่างถูกต้อง รู้จักใช้คำพูดกับทีมและเฉพาะตัวของนักกีฬา และสรรหาคำพูดได้เป็นที่พอใจ ไม่กระทบกระเทือน จิตใจนักกีฬาหรือบั่นทอนกำลังใจนักกีฬามากนัก ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้และได้รับการอบรม ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ผู้ฝึกสอนจะต้องได้ศึกษาทฤษฎีและกลวิธีการเป็นผู้ฝึก ทั้งนี้เพื่อที่จะให้เกิดสิ่งต่อไปนี้

1.1 มีหลักในการฝึกและอบรมนักกีฬา

1.2 ประยุกต์หลักการและทฤษฎีในการฝึก รวมทั้ง กฎ กติกา ระเบียบ กฎเกณฑ์

ข้อบังคับให้สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสม

1.3 รู้จักแผนการฝึกและกลวิธีต่าง ๆ

1.4 รู้จักควบคุมและบริหารงานในหมู่คณะได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

2.1 เพื่อทราบกลไกการเคลื่อนไหว

2.2 สามารถวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของนักกีฬา ซึ่งตั้งอยู่บนรากฐานทาง วิทยาศาสตร์กายวิภาคและสรีรวิทยา

2.3 สามารถเชื่อมโยงภาพกายภาพและจิตวิทยามาวิเคราะห์กลไกการเคลื่อนไหว ของนักกีฬา เพื่อปรับปรุงและทราบข้อจำกัดของนักกีฬาแต่ละคนได้ เพื่อสวัสดิภาพของนักกีฬาด้วย

3. ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้ด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย

3.1 เข้าใจการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย และผลที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับการฝึก เพื่อจะนำไปวิเคราะห์ความสามารถของนักกีฬาได้

3.2 ทราบอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่ติดต่อการออกกำลังกายและการฝึกกีฬา

3.3 ทราบผลการฝึกในแต่ละแบบว่าควรจะฝึกอย่างไร ในลักษณะใด

3.4 ทราบถึงผลการใช้ยากระตุ้นและยานวดบางชนิดที่มีผลต่อร่างกายและการทำงานของนักกีฬา

4. ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้ในเรื่องสังคมวิทยาและจิตวิทยา

4.1 เพื่อทราบถึงความสนใจและประวัติความเป็นมาในการที่คนเราสนใจในนักกีฬารวมทั้งภาพของสังคมให้ความมั่นใจแก่นักกีฬามากน้อยเพียงไร

4.2 เพื่อให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีแก่ผู้ร่วมงาน นักกีฬาและชุมชน

4.3 เข้าใจหลักการและสามารถนำวิชาจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการฝึกและอบรมนักกีฬา

4.4 เข้าใจกระบวนการเรียนรู้และสภาพการณ์เกี่ยวกับการเรียนทักษะกีฬา

4.5 รู้จักวิธีการจูงใจให้นักกีฬาต้องการจะฝึกหัดกีฬา

4.6 รู้จักขบวนการพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา และความแตกต่างระหว่างบุคคล

4.7 เข้าใจและสามารถนำขบวนการแนะแนวมาใช้กับนักกีฬา

5. ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความเข้าใจในด้านการแพทย์

5.1 เพื่อเข้าใจในด้านสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา

5.2 ให้ความรู้ในการวินิจฉัยภาพของร่างกาย สภาพวัตถุอุปกรณ์ และสภาพสิ่งแวดล้อมที่จะไม่ให้เกิดอันตรายในขณะที่ฝึกหัดและแข่งขัน

5.3 เมื่อเกิดอุบัติเหตุสามารถช่วยเหลือทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นหรือนำนักกีฬาไปทำการรักษาพยาบาลได้

5.4 รู้จักรายงานเบื้องต้นเมื่อนักกีฬาได้รับบาดเจ็บ

5.5 สื่อสารกับแพทย์รู้เรื่องและเข้าใจง่าย เมื่อนำนักกีฬาไปทำการรักษาพยาบาล

5.6 เข้าใจกฎหมายเกี่ยวกับการแพทย์และนักกีฬา เช่น การประกันอุบัติเหตุการ ได้รับบาดเจ็บ ผู้ฝึกจะต้องทำอย่างไรบ้าง

4.3 บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนคิตะมวยไทย

ไตรรัตน์ ฟ้าปกาสิต (2563) ได้เสนอลักษณะและบทบาทของผู้ฝึกสอน ไว้ดังนี้

1. ผู้ฝึกสอนต้องตระหนักดีว่าการแพ้หรือชนะนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจของนักกีฬา รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายนอก

2. มีความมานะพยายาม มีระเบียบวินัย และเสียสละทำงานเพื่อหมู่คณะ

3. มีความรู้ ความสามารถ และมีความคิดอย่างมีเหตุผลในการถ่ายทอดความรู้และฝึกสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นที่ยอมรับของนักกีฬา
4. เคารพและยอมรับฟังความคิดเห็นของนักกีฬา ทั้งเลือกสรรอย่างมีเหตุผล มีหลักการ และยึดมั่นในระเบียบข้อตกลงที่ร่วมกัน
5. ควรฝึกสอนให้พอเหมาะกับภาพร่างกายและจิตใจของนักกีฬา อย่าพยายามสอนและให้บทเรียนหรือแบบฝึกหัดมากเกินไป
6. พยายามให้กำลังใจ กระตุ้น หรือจูงใจให้นักกีฬาเกิดความรักในชื่อเสียงของหมู่คณะ เพื่อนักกีฬา เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบในการฝึก และมีจิตวิญญาณที่จะนำชัยชนะ มาสู่หมู่คณะ
7. ผู้ฝึกจะต้องฝึกให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้จนถึงขั้นชำนาญ
8. การฝึกจะต้องใช้วิธีการฝึกหลายวิธี ขึ้นอยู่กับความสนใจของแต่ละบุคคลเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย
9. การฝึก ควรเริ่มจากการสอนทฤษฎีแล้วจึงภาคสนาม โดยการอธิบายสาธิต ลองปฏิบัติ ให้นักกีฬาและเกิดความเข้าใจ
10. จัดทำสถิติการฝึก การเข้าร่วมการฝึก ความสำเร็จของนักกีฬาแต่ละคน เพื่อเป็น ระเบียบสะสม ช่วยเป็นแรงกระตุ้นให้นักกีฬาตื่นตัวอยู่เสมอในการที่จะพยายามทำดี ปรับปรุง ความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น
11. ผู้ฝึกจะต้องพยายามหาวิธีการเพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงสุดเท่าที่จะทำได้
12. ควรสร้างเสริมสมรรถภาพและทดสอบความสามารถของนักกีฬาอยู่เสมอ เพื่อชี้ให้เห็นว่าความสามารถของนักกีฬาแต่ละคนเป็นอย่างไร จะได้พัฒนาความสามารถให้คงอยู่ในเกณฑ์ดีเสมอไป
13. ผู้ฝึกจะต้องเข้าใจ การฝึกนั้นจะต้องฝึกตลอดสม่ำเสมอ แต่ช่วงระยะเวลาการฝึกอาจแตกต่างกันออกไป
14. ควรฝึกซ้อมให้มากกว่าสภาพความเป็นจริงในการแข่งขัน เมื่อถึงเวลาการแข่งขันจริง ไม่ควรพุดอะไรมากเกินไป นอกจากให้คำแนะนำ
15. เมื่อนักกีฬาได้พัฒนาสมรรถภาพและความสามารถอย่างดีที่สุดแล้ว ผู้ฝึกสอนควรพยายามให้กำลังใจเพื่อส่งเสริมพลังใจให้เข้มแข็งพร้อมที่จะเข้าแข่งขัน
16. ในขณะทำการแข่งขัน อย่าสอนหรือตะโกนบอกนักกีฬามากเกินไป จะทำให้นักกีฬา เกิดความกังวลและสภาพจิตใจเสียไป
17. เมื่อนักกีฬาแพ้ ผู้ฝึกต้องพยายามอธิบายสาเหตุของการแพ้ให้นักกีฬาทราบ เพื่อหาทางแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องและปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม เพื่อให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มากขึ้น

18. ไม่ใช้วาจาหยาบคายหรือดูหมิ่นความสามารถของนักกีฬา พยายามให้กำลังใจเมื่อแพ้ และพยายามชมเชยเมื่อได้รับชัยชนะ

19. ผู้ฝึกจะต้องมีลักษณะผู้นำ มีความคิดริเริ่ม วางโครงการ แนะนำนักกีฬาให้มีระเบียบวินัย ตัดสินใจถูกต้อง ออกคำสั่งชัดเจน มีความเข้าใจนักกีฬาทุกด้าน

20. ผู้ฝึกจะต้องซื่อสัตย์ จริงใจ และมีความยุติธรรมแก่นักกีฬาทุก ๆ ด้าน ถือว่านักกีฬาทุกคนมีความสำคัญเท่า ๆ กัน

ลักษณะพฤติกรรมกรรมการฝึกสอนกีฬาที่มีประสิทธิภาพ

ลักษณะพฤติกรรมกรรมการฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพประกอบด้วยคุณลักษณะของพฤติกรรม 6 ประการ ดังนี้

1. มีการวัดความสามารถของนักกีฬาเป็นประจำ
ขั้นตอนแรก

ผู้ฝึกสอนจะต้องกำหนดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมของกีฬาที่เข้าใจง่าย และสามารถวัดและประเมินผลพฤติกรรมนักกีฬาได้เป็นอย่างดี สามารถนำมาใช้ประเมินประสิทธิภาพของการฝึกสอนได้ และจุดประสงค์ในการรักษาทักษะที่ควรกำหนดไว้ มีดังนี้

1.1 ต้องการให้เกิดทักษะหรือพฤติกรรมในขณะที่ฝึกหัด ได้แก่

1. ให้นักกีฬามุ่งมั่นและตั้งใจฝึก

2. ให้นักกีฬาเป็นผู้ฟังที่ดีในขณะที่ทำการสอน

3. ให้นักกีฬาฝึกทักษะที่เหมาะสมตามวิธีการที่แนะนำ

4. ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนของเทคนิคที่ดีในระหว่างการฝึกด้วยความอดทน

5. ให้ฝึกทักษะอย่างต่อเนื่องและไม่หยุดบ่อยหรือนาน

6. ให้ฝึกทักษะด้วยความเร็วและหนักหน่วงเหมาะสมกับความสามารถ

7. ให้นักกีฬาฝึกด้วยวิธีการที่ไม่เครียดและมีจินตภาพ เพื่อให้นักกีฬานำไปใช้ในการแข่งขันได้อย่างเหมาะสม

1.2 ทักษะหรือพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นในการแข่งขัน ได้แก่

1. ให้นักกีฬารู้วิธีการอบอุ่นร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อ และมีความพร้อมที่จะแข่งขัน

2. ให้นักกีฬามีทักษะและสามารถพัฒนาการได้ เช่น จับเวลา หรือ วัดระยะได้

3. ให้นักกีฬาแสดงความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนในทีมได้

4. ให้นักกีฬามีน้ำใจนักกีฬาและลดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนให้มากที่สุด เช่น สัมผัสมือกับคู่แข่ง ข้น หรือยอมรับการตัดสิน เป็นต้น

ขั้นตอนที่สอง

ผู้ฝึกสอนควรปรับพฤติกรรมของนักกีฬาตามที่กำหนดอย่างเป็นระบบสามารถอธิบายและประเมินวิธีปฏิบัติตามองค์ประกอบของพฤติกรรมที่กำหนด รวบรวมข้อมูลพื้นฐานไว้ประเมินพฤติกรรมการฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพ หรือประเมินพัฒนาการของนักกีฬาได้ มีการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับนักกีฬาไว้ เช่น สถิติในการยิงประตู การรับส่งที่ดีและเสีย การเสิร์ฟ เป็นต้น

นอกจากข้อมูลดังกล่าวแล้ว ยังควรบันทึกวิธีการหรือพฤติกรรมทั้งทางบวกและลบ เช่น คำพูดที่สามารถกระตุ้นหรือจูงใจ พฤติกรรมที่นักกีฬาแสดงว่าไม่พอใจ เป็นต้น

2. มีความสามารถในการศึกษาวิธีการปรับพฤติกรรม

ผู้ฝึกสอนที่มีคุณลักษณะพฤติกรรมการฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำผลการศึกษาวิจัยที่เชื่อถือได้มาปรับพฤติกรรมและพัฒนาการเรียนรู้ของนักกีฬา โดยอาศัยหลักความจริงที่ว่าความสำเร็จส่วนใหญ่เกิดจากการปรับพฤติกรรม

ตามหลักจิตวิทยา ผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่มีอิทธิพลในการปรับพฤติกรรม หากการประยุกต์หลักจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการแก้ปัญหา การสอนทักษะใหม่ และรักษาระดับทักษะที่ใช้ในการแข่งขัน ตลอดจนการจัดการบริหารโปรแกรมกีฬาของทีม

3. มีวิธีการพัฒนาและรักษาพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

พฤติกรรมการฝึกสอนที่ดี คือ ความสามารถในการสอนทักษะใหม่และสามารถปรับทักษะของนักกีฬาที่มีอยู่ให้สูงขึ้นให้เต็มศักยภาพ ตลอดจนใช้วิธีการฝึกและเทคนิคการสอนในการปรับและรักษาพฤติกรรมนักกีฬาได้ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยหลักการฝึกสอนด้านต่าง ๆ เช่น การสอน การสาธิต การแนะนำทักษะ การสร้างสถานการณ์จำลอง ให้รางวัล และการแก้ไข ข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น

การจูงใจ (Motivation) เป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่นักกีฬาต้องการ ผู้ฝึกสอนควรใช้การจูงใจเป็นวิธีที่จะรักษาทักษะของนักกีฬาไว้ เช่น การพูดกระตุ้นให้นักกีฬาเห็นความชื่นชมของผู้ชนะและความผิดหวังของผู้แพ้ เพื่อเป็นการจูงใจให้นักกีฬายามฝึกทักษะให้ขำนาญจนถึงที่สุด เพื่อใช้ในการแข่งขัน แต่การจูงใจด้วยการพูดดังกล่าวเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอที่รักษาระดับทักษะที่ฝึกมาก่อนไว้ได้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพจะต้องใช้การสังเกตและบันทึก ข้อมูลการใช้ทักษะใหม่ที่จำเป็นของผู้เล่นทุกคนจากการแข่งขัน ต่อจากนั้น ควรนำทั้งข้อมูล การใช้ทักษะ และระบบการเล่นที่ได้ผลมาตั้งเป็นจุดมุ่งหมาย ตลอดจนใช้วิธีชมเชยนักกีฬาที่ปฏิบัติดี เพื่อรักษาระดับทักษะต่าง ๆ และศึกษาต่อไปว่าจะส่งผลให้ทีมแพ้ชนะหรือไม่ การปฏิบัติเช่นนี้ ไม่เพียงแต่จะเกิดประสิทธิผลต่อการเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีเท่านั้น แต่ยังทำให้นักกีฬาเล่นได้อย่างสนุกสนานมากขึ้นอีกด้วย

4. มีการส่งเสริมให้นักกีฬابรรลุความสามารถสูงสุด

ลักษณะพฤติกรรมกรรมการฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพ ประการที่ 4 คือ พยายามส่งเสริมและสอนให้นักกีฬาแข่งขันกับตนเองมากกว่าที่จะสอนให้แข่งขัน กับระดับมาตรฐาน หรือความสามารถของนักกีฬาอื่น โดยตั้งเป้าหมายการปฏิบัติทักษะและกระทำทุกวิถีทางที่จะให้นักกีฬาเกิดความก้าวหน้า และสำเร็จตามเป้าหมาย การฝึกฝนตนเองต้องมีการบันทึกสถิติ ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และแสดงผลการประเมินความก้าวหน้าของการฝึกให้นักกีฬาเห็นเสมอ ตัวอย่างเช่น ในการแข่งขันว่ายน้ำประเภทอายุไม่เกิน 10 ปี มีนักกีฬาที่ส่งเข้าแข่งขันทั้งหมดจำนวน 6 คน และมีนักกีฬาที่ผู้ฝึกสอนส่งแข่งขัน 1 – 2 คน มีทักษะด้อยกว่าอีก 4 คนมาก ในสถานการณ์เช่นนี้ ผู้ฝึกสอนคงไม่ต้องการที่จะได้รับชัยชนะเหนือนักกีฬาอื่น เนื่องจากนักกีฬาของตนเองยังด้อยประสบการณ์มาก คงไม่สามารถเอาชนะ นักกีฬาอื่นที่เป็นตัวเด่นในรายการแข่งขันได้ และไม่เป็นการส่งเสริมนักกีฬาใหม่ที่จะได้รับอันดับที่ 5 หรือ 6 จากการแข่งขัน แต่ประสบการณ์ครั้งนี้ อาจกลายเป็นความพ่ายแพ้ที่แสนขมขื่นและทรมานของนักกีฬาที่จะติดตัวไปพร้อมกับความคิดที่ไม่อยากจะฝึกฝนเพื่อชัยชนะ เราอาจแปลกใจที่เห็น ผู้ฝึกสอนบางคนต้องการจะส่งนักกีฬาใหม่แข่งขันในรายการ ใหญ่ ๆ แต่ผู้ฝึกสอนบางคนอาจไม่ต้องการเช่นนั้น ผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพจะพยายามพัฒนาทักษะของนักกีฬาของเขาเสียก่อน และบอกให้นักกีฬารับรู้ได้โดยไม่เสียกำลังใจว่าการที่เขาจะได้อันดับที่ 6 นั้นเป็นการไปแข่งขันกับตนเอง ไม่ได้แข่งขันกับคนเก่ง และเมื่อนักกีฬารู้ว่าเป็นการแข่งขันกับสถิติครั้งล่าสุดของตนเอง ซึ่งมีโอกาสจะเอาชนะได้และสามารถจะเอาชนะได้บ่อยจนเขามีประสบการณ์เพียงพอที่จะแข่งขันในรายการสำคัญอย่างแท้จริงด้วยความยินดี

สังคมกีฬาในปัจจุบันนักกีฬาต้องการ “ชัยชนะ” และรู้สึกว่าการชนะมีความหมายและความรู้สึกที่ดี ผู้ฝึกสอนเองก็ยอมรับว่าชัยชนะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด จึงไม่แปลกที่จะนึกถึงตำแหน่งชนะเลิศ แม้ว่าชัยชนะจะอยู่ไกล แต่ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องสร้างความหวังให้กับนักกีฬาทุกคนได้ระลึกถึงเสมอ และทำให้นักกีฬาเข้าใจว่า มิติแห่งความหวังของนักกีฬาแต่ละคนประกอบด้วยความพยายามที่จะสร้างความพร้อมให้ตนเองและทำให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่เป็นไปได้ ผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพต้องเตรียมวิธีการไปสู่ชัยชนะที่เป็นไปได้ การเป็นนักกีฬาควรจะได้ประโยชน์จากการฝึกฝนตนเอง และได้รับประสบการณ์จากการฝึกกลยุทธ์และทักษะ มีโอกาสแข่งขันกีฬาหลังจากฝึกซ้อม และยังคงฝึกสมาธิอีกด้วย ซึ่งในการแข่งขันจะพบอยู่เสมอว่านักกีฬา บางคนถูกวิพากษ์วิจารณ์ว่า “เขาไม่มีสมาธิเลย” แต่ไม่มีใครรู้และอธิบายได้ว่าเพราะเหตุใดนักกีฬาจึงเล่นไม่ดีอย่างกะทันหัน แต่คาดเดาเอาเองว่าอาจมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การบาดเจ็บ หรือการเมื่อยล้า หรือกังวลกับผลที่คาดหวัง นักกีฬาต้องได้รับการฝึกสมาธิเพื่อปรับพฤติกรรมให้ถูกต้องด้วยตนเองก่อนที่จะมีผลกระทบต่อการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนต้องควบคุมพฤติกรรมเพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถรักษาระดับสุดยอดของการเล่นเอาไว้ได้ หากพบว่ามีสถานการณ์ที่ทำให้นักกีฬาต้องปรับพฤติกรรมในช่วงใด ผู้ฝึกสอนควรจดบันทึกข้อมูลของสถานการณ์นั้น เพื่อเตรียมปรับปรุงนักกีฬาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และยกระดับ

ความสามารถด้านจิตใจของนักศึกษา โดยผู้ฝึกสอนควรฝึกวิธีการควบคุมตนเองของนักศึกษาให้ดีขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้นักศึกษาเสียสมาธิจนต้องพ่ายแพ้ในรายการสำคัญ ซึ่งเราจะพบว่านักศึกษามีการเปลี่ยนระดับความสามารถเพราะสาเหตุนี้อยู่เสมอ ผู้ฝึกสอนต้องเอาใจใส่เรื่องการควบคุมตนเองของนักศึกษา และการควบคุมพฤติกรรมที่จะไปในทางลบ และพยายามช่วยรักษาระดับทักษะและพฤติกรรมทางบวกเอาไว้ และควรบันทึกผลการปฏิบัติและแจ้งผลความก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ ให้นักศึกษาทราบ

5. วิธีการปรับพฤติกรรมผู้ฝึกสอน

ลักษณะของพฤติกรรมผู้ฝึกสอนที่ดีประการที่ 5 คือ การสังเกตและให้ความสนใจกับตัวเอง ว่ามีพฤติกรรมเป็นอย่างไร ในฐานะที่เป็นผู้ฝึกสอนต้องเรียนรู้ในสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการปรับพฤติกรรม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และต้องรู้ว่า บางสิ่งที่ตนเองปฏิบัติอาจเป็นอุปสรรคต่อความต้องการดังกล่าว ผู้ฝึกสอนก็เป็นคนธรรมดาคนหนึ่งที่ทำหน้าที่ในสิ่งที่ท่านอาจรู้ไม่จริง และรู้สึกว่ามันไม่เหมาะกับนิสัยของท่าน บางครั้งผู้ฝึกสอนอาจรู้สึกว่าการแสดงออกนั้นผิด แต่ก็รู้ว่า จะทำอย่างไรให้ดีกว่านี้ ดังนั้น การพยายามฝึกปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้นก็จะช่วยให้ท่านเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีได้ การให้ความสำคัญกับปรับพฤติกรรมผู้ฝึกสอนนี้มีความจำเป็นสำหรับผู้ฝึกสอนในการเรียนรู้ เพื่อจดจำวิธีการฝึกสอนที่ดีไว้เป็นประสบการณ์ นอกจากนี้วิธีการปรับพฤติกรรมดังกล่าวยังจะช่วยให้สามารถรักษาระดับความรู้เกี่ยวกับ นักศึกษาที่ท่านดูแลอยู่ได้เป็นอย่างดี ผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพควรปรับพฤติกรรมไปในทางบวกดังนี้

1. เขียนจุดมุ่งหมาย ทั้งที่เป็นจุดมุ่งหมายเฉพาะบุคคลและทีม ตั้งแต่ก่อนเริ่มต้นฤดูกาลฝึกซ้อม
2. เขียนเป้าหมายของการฝึกซ้อมไว้ตั้งแต่ต้นฤดูกาลแข่งขัน
3. กำหนดกลยุทธ์และเขียนแผนการฝึกทักษะและวิธีช่วยให้นักศึกษาให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย
4. ใช้วิธีการให้รางวัลด้วยการชมเชย ไม่ตะโกนต่อว่านักกีฬาระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขัน
5. ให้โอกาสนักกีฬาแก้ไขข้อผิดพลาด หลังแจ้งผลการปฏิบัติโดยทันทีที่เขาทำผิดพลาด
6. ใช้วิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดโดยการไม่ข่มขู่ หรือทำให้นักกีฬาอึดอัดใจ
7. นึกถึงความต้องการของนักกีฬาแต่ละคน (ที่อาจเป็นผลดีต่อการฝึกทักษะ) อยู่เสมอ
8. ให้เวลาชมเชยนักกีฬาที่เริ่มมีพัฒนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักกีฬาใหม่ที่ยังต้องมีการเอาใจใส่

ผู้ฝึกสอนควรเรียนรู้วิธีการประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติงาน การฝึกสอนที่มีประโยชน์คือการได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าเป็นการตอบแทนการ ปฏิบัติงาน การกำหนดจุดมุ่งหมายถือว่า เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากตัวเองสามารถช่วยไม่ให้เกิดความสับสนวุ่นวายใจ ความผิดพลาด ความโกรธหรือความรู้สึกที่ว่า “ไม่รู้ว่าจะทำอะไร” ผู้ฝึกสอนที่ดีควรตั้งจุดมุ่งหมายและทำการ

ประเมินตนเองอย่างซื่อสัตย์ซึ่ง เป็นวิธีการแก้ไขสิ่งที่ทำผิดพลาดให้ถูกต้องได้นอกจากการกำหนดจุดมุ่งหมายอย่างไตร่ตรองและพยายามปรับพฤติกรรมที่บกพร่อง แล้วผู้ฝึกสอนควรยอมรับการกระทำของนักกีฬาทุกคนที่กระทำในการเล่นว่าได้ทำสิ่งที่ดีและมีคุณค่าที่สุดแล้ว เมื่อเขารู้ว่าท่านเป็นคนดีจึงเป็นการง่ายมากที่จะปฏิบัติในสิ่งที่ดี โดยประเมินตนเองอย่างมีระเบียบ การปฏิบัติทดลองและประเมินคุณลักษณะที่ดีของผู้ฝึกสอนซ้ำ ๆ จะเป็นหลักประกันความสำเร็จในอาชีพผู้ฝึกสอนได้

6. มีการปรับพฤติกรรมจากมุมมองของสังคม

ลักษณะสำคัญของพฤติกรรมกรรมการฝึกสอนที่ดี เกี่ยวกับมุมมองของสังคม ซึ่งในทางจิตวิทยาเรียก คุณลักษณะเช่นนี้ว่า ความคาดหวังของสังคม เป็นวิธีการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมผู้ฝึกสอน เพราะเหตุผลทางสังคมจะเป็นแรงจูงใจให้ ผู้ฝึกสอนในการแสวงหาคำตอบจากคำถาม 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. นักกีฬา ผู้ปกครองหรือผู้ชมมีความเข้าใจหรือไม่ว่าจุดหมายของโปรแกรมการปฏิบัติงานมีอะไรบ้าง

2. นักกีฬารู้หรือไม่ว่าวิธีการสอนที่ผู้ฝึกสอนจะนำมาใช้คืออะไร

3. นักกีฬารู้หรือไม่ว่าผลลัพธ์ที่จะได้จากวิธีการสอนที่ผู้ฝึกสอนจะนำมาใช้ คืออะไร

ผู้ฝึกสอนควรรวบรวมคำตอบทั้งหมดไว้อย่างน้อย 1- 2 คำตอบจากสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจปฏิบัติหน้าที่และให้สามารถตั้งเป้าหมายที่คิดว่าเหมาะสมหรือเพื่อใช้ปรับปรุงวิธีสอนนักกีฬาให้เหมาะสม ผู้ฝึกสอนจะตัดสินใจโดยอาศัยข้อมูลจากผลการแข่งขันหรือสถานการณ์เดิมที่ผู้ฝึกสอนยอมรับเพียงอย่างเดียวนั้นคงไม่เพียงพอ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพควรกระตุ้นนักกีฬาให้ป้อนข้อมูลย้อนกลับจากคำถามที่ตั้งไว้หลาย ๆ ประการ ดังตัวอย่างข้างต้น และพร้อมที่จะอธิบายให้นักกีฬาเข้าใจและยอมรับจุดมุ่งหมายที่ผู้ฝึกสอนกำหนดว่าเป็นจุดมุ่งหมายที่สามารถจะกระทำให้สำเร็จได้ ผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพควรปฏิบัติหน้าที่ตามวิธีที่เห็นว่าเหมาะสมอย่างสม่ำเสมอด้วยการวางแผนก่อนแข่งขัน และประเมินผลความสำเร็จหลังฤดูกาลแข่งขัน ตลอดจนสังเกตปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากนักกีฬาโดยตรง หรือจากการตอบแบบสอบถามเพื่อให้นักกีฬารู้สึกว่าวิธีการที่ผู้ฝึกสอนใช้อยู่เป็นวิธีการที่มีประโยชน์ โดยปกติผู้ฝึกสอนไม่ควรให้นักกีฬาตอบคำถามตรง ๆ แต่ควรสร้างปฏิสัมพันธ์ในทางบวกกับนักกีฬา แล้วจึงให้นักกีฬาสรุปลความคิดเห็นในตอนสุดท้าย ผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพควรให้ความสำคัญกับจุดมุ่งหมายที่เป็นไปได้ของนักกีฬาแต่ละคน มากกว่าการยอมรับการตีค่าของชัยชนะเป็นเงินลงทุน เพราะนักกีฬามีสิทธิ์จะได้รับประสบการณ์ในการเล่น กีฬาประเภทนั้น ๆ ตามแต่โอกาสจะอำนวย จึงเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอนที่ต้องสอนให้นักกีฬามีความสามารถอย่างเต็มที่ และต้องสอนจนแน่ใจว่านักกีฬาจะได้รับประสบการณ์และสามารถนำไปใช้อย่างสนุกสนาน และทำให้นักกีฬายอมรับผู้ฝึกสอนที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างมีเป้าหมาย และหลักวิชาการว่าสามารถจะนำทีมไปสู่เป้าหมายของการแข่งขันได้อย่างแน่นอน

พฤติกรรมการสอนที่ควรระมัดระวัง

วิธีการที่ผู้ฝึกสอนจะเข้าไปมีอิทธิพลเหนือนักกีฬา มีทั้งการแสดงพฤติกรรมในทางบวกและลบ เช่น การให้รางวัลกับนักกีฬาที่แสดงความสามารถตามที่ผู้ฝึกสอนต้องการ หรือ การทำโทษ ผู้ฝึกสอนส่วนมากใช้วิธีการเสริมแรงทั้งทางบวก และทางลบผสมผสานกันหรือบางคนอาจใช้วิธีการในทางลบทั้งหมดก็มี พฤติกรรมที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นจนเป็นปกติในการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ฝึกสอน และสิ่งควรระมัดระวังมี 3 ประการดังต่อไปนี้

1. ตั้งใจที่จะแจ้งผลการปฏิบัติของนักกีฬาใน ทางบวก

ผู้ฝึกสอนควรเตรียมการสอนอย่างมีขั้นตอนมากกว่าที่จะตะโกนใส่ หรือแจ้งผลการปฏิบัติของนักกีฬาในทางลบ ซึ่งการแจ้งผลในทางลบกระทำได้ง่ายและผู้ฝึกสอนมักใช้บ่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแจ้งผลในทางลบกับนักกีฬาเยาวชนที่ทำผิดพลาดผู้ฝึกสอนต้องคิดให้ถี่ถ้วน ที่จะใช้คำพูดในเชิงตำหนิที่ไม่เหมาะสม เพราะเมื่อก้าวออกไปแล้ว ผู้ฝึกสอนจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ค่อนข้างเสียหาย เสียภาพพจน์ อาจถูกประณามหรือเยาะเย้ยจากทางจากคนที่พบเห็น และบางคนคงไม่ให้อภัยในข้อผิดพลาดนี้ จะเห็นว่าการลงโทษผู้ที่ไม่ต้องการรับโทษทั้งทางตรงและทางอ้อมหลาย ๆ ครั้งเป็นเหตุขัดขวางอารมณ์ในการปฏิบัติทักษะของบุคคล หรือขัดขวางการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เพราะเป็นการระงับพฤติกรรมการเรียนรู้เอาไว้ การลงโทษอาจเป็นเหตุให้นักกีฬาแสดงพฤติกรรมหรือทักษะที่ผู้ฝึกสอนไม่ต้องการ และต่อต้านการสอน นอกจากนี้ การลงโทษที่ไม่เหมาะสมอาจจะมีผลกระทบไปสู่การเรียนรู้ กิจกรรมอื่นด้วย ถ้านักกีฬาได้รับการลงโทษที่ไม่เหมาะสมหลาย ๆ ครั้งในขณะแข่งขันหรือฝึกซ้อม นักกีฬาก็อาจจะตัดสินใจเลิกเล่น หลบเลี่ยงหรือไม่ยอมเล่นกีฬาที่มีลักษณะคล้ายกับกีฬาที่เขาถูกทำโทษก็ได้ “ภายหลังจากที่นักกีฬาถูกลงโทษจากการเล่นกีฬาหนึ่ง อาจมีผลกระทบต่อกีฬาอีกหลายประเภทที่มีลักษณะคล้ายกัน หรือทำให้ผลการแข่งขันออกมาอย่างผิดพลาดความหมาย นอกจากนี้ การที่นักกีฬา หลบเลี่ยงอาจมีสาเหตุจากการที่นักกีฬาเคยถูกทำโทษมาก่อน ข้าพเจ้าวิเคราะห์อย่างใจเป็นกลางว่า เหตุการณ์เช่นนี้คงเกิดขึ้นหลายครั้งกับผู้ใหญ่ที่ไม่ยอมเล่นกีฬา และการฝึกกีฬาในโรงเรียนก็เช่นกันคงมีการแอบลงโทษนักกีฬาโดยไม่เหมาะสมในบางเรื่องที่เกี่ยวข้องการเล่นอยู่บ้าง”

จากความเห็นข้างต้น ผู้ฝึกสอนควรปรับวิธีจูงใจหรือวิธีเสริมแรงที่ไม่เหมาะสม เพราะอาจจะสร้างความไม่พอใจและกระทบต่อการปฏิบัติทักษะได้ โดยผู้ฝึกสอนควรดูแลให้ความสนใจนักกีฬาและแจ้งผลการปฏิบัติทั้งในทางบวกและลบอย่างสม่ำเสมอ ให้นักกีฬารับรู้ความจริงจากผู้ฝึกสอน และอาจทดลองเก็บข้อมูลโดยจดบันทึกจำนวนครั้งในการชมเชยนักกีฬาในทางบวกและทางลบทุกครั้ง เช่น การตะโกน การวิจารณ์ หัวเราะเยาะนักกีฬา เพื่อให้ผู้ฝึกสอนทราบว่าควรจะใช้วิธีการแจ้งผลการปฏิบัติด้วยวิธีใดมากกว่ากัน สัดส่วนการแจ้งผลการปฏิบัติในทางบวกกับทางลบมีอัตราส่วน 4 : 1 ดังนั้น การฝึกสอนนักกีฬารุ่นเยาว์ควรที่จะแจ้งผลการปฏิบัติทางบวกมากกว่าทางลบ การแจ้งผลควร

ปฏิบัติให้ถูกต้องสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ผิดพลาดของนักศึกษา ผู้ฝึกสอนควรใช้การแนะนำหรืออธิบายที่เหมาะสม เพื่อให้นักศึกษาปฏิบัติให้ถูกต้อง เช่น การสั่งให้เหยียดแขนซ้ายให้เต็มที่ หรือสั่งว่าอย่าพับข้อมือนักศึกษาจนเกินไปขณะเหวี่ยงแร็กเก็ตไปข้างหลัง เป็นต้น ดังนั้น ครูพลศึกษาควรใช้การแจ้งผล ในทางบวกพร้อมกับการแก้ไขการปฏิบัติที่ผิดให้ถูกต้องในอัตราส่วน 3 : 1 หรือ 4 : 1

2. พยายามจัดสิ่งล่อใจที่ขัดขวางการเรียนรู้ของนักศึกษา

ผู้ฝึกสอนควรบอกนักศึกษาย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอถึงวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง หรือต้องสาธิตใหม่ ให้นักศึกษาเห็นทักษะและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องให้ชัดเจนมากเท่าที่จะทำได้ ผู้ฝึกสอนไม่ควรใช้สิ่งล่อใจ เพราะทุกครั้งที่นักศึกษามองจะต่อต้านสิ่งล่อใจต่าง ๆ ที่เป็นการขัดขวางการฝึกทักษะ แต่ควรชี้ให้นักศึกษามองเห็นและปฏิบัติให้ดีที่สุด ผู้ฝึกสอนไม่ควรชมเชยการปฏิบัติและวิจารณ์ไปพร้อมกันเพื่อปรับทักษะนักศึกษา แต่ควรเผื่อการปฏิบัติทักษะ พร้อมทั้งกล่าวคำชมเชยและแก้ไขข้อผิดพลาดเป็นกรณีไป

3. ศึกษาหาความรู้ที่ทันสมัยอยู่เสมอ

ผู้ฝึกสอนควรให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือหลักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอนบางท่านอาจไม่เห็นด้วยกับวิธีแจ้งผลปฏิบัติในทางบวก หรือการให้รางวัล แต่เชื่อว่าควรให้นักศึกษามีความรับผิดชอบเพราะจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ถ้าได้เรียนรู้ด้วยการเลียนแบบและกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องชมเชยตลอดเวลา ดังนั้นจึงสามารถสรุปพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนในลักษณะต่าง ๆ ได้ 5 ประเภท ดังนี้

3.1 ผู้ฝึกสอนที่ชอบแต่งพฤติกรรมในทางบวก ผู้ฝึกสอนลักษณะนี้ยอมรับหลักจิตวิทยาการศึกษาที่ว่า ควรใช้วิธีการทางบวกปรับพฤติกรรมนักศึกษาตามที่ต้องการ

3.2 ผู้ฝึกสอนที่ชอบแต่งพฤติกรรมในทางลบ มักคิดว่าการเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องมีรางวัล และไม่เชื่อว่ารางวัลจะมีอิทธิพลและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

3.3 ผู้ฝึกสอนแบบเผด็จการ มักเห็นขัดแย้งกับการแต่งพฤติกรรมทางบวก และใช้วิธีแจ้งผลในทางลบมากกว่าทางบวก นอกจากนี้ เขายังเชื่อว่าควรจะให้เด็กมีความรับผิดชอบตนเอง แต่กลับชอบควบคุมนักศึกษาตลอดเวลาฝึก ชอบพูดเยาะเย้ย ถากถาง วิพากษ์และลงโทษนักกีฬาในแบบไม่เหมาะสมอีกด้วย

3.4 ผู้ฝึกสอนประเภทวางเฉย ไม่ชอบแสดงความเห็นใด ๆ กับปฏิกิริยาของนักศึกษา ไม่สนใจความคิดของนักกีฬาที่มีต่อวิธีการฝึกที่นำมาใช้

3.5 ผู้ฝึกสอนแบบตามสบาย จะไม่ยอมรับคำว่า “หลักการฝึกสอน” และไม่ยอมรับวิธีการใด ๆ ไปใช้ สรุปได้ว่า ถ้ามีบุคคลที่จะให้เลือกเป็นผู้ฝึกสอนของทีม นักกีฬารุ่นหนุ่มสาวจะเลือกอยู่กับ ผู้ฝึกสอนที่มีการให้รางวัลบ่อยครั้ง

แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้ปกครองบางคนที่ชอบให้สอนนักกีฬาโดยวิธีการเสริมแรงในทางลบมากกว่าทางบวก แต่ก็เชื่อว่าผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองจำนวนมากที่ชอบวิธีการฝึกสอนที่มีการเสริมแรงในทางบวก และประโยชน์ที่จะเป็นข้อคิดจากโค้ชประเภทต่าง ๆ มีดังต่อไปนี้คือ

1. ควรปรับพฤติกรรมและนำวิธีที่เหมาะสมมาใช้ในการปรับพฤติกรรมนักกีฬาและการจัดบริหารโปรแกรมกีฬา

2. กระบวนการพฤติกรรมกรรมการฝึกสอนข้างต้นเป็นวิธีการที่จะนำไปสู่การประเมินประสิทธิภาพผู้ฝึกสอนได้ ซึ่งผู้ฝึกสอนก็ต้องฝึกฝน ต้องเรียนรู้ ต้องสร้างความก้าวหน้าเช่นเดียวกับนักกีฬา และต้องพยายามทำฤดูกาลแข่งขันให้สดใส การจะเป็นผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพต้องมีการประเมินตนเองและยอมรับที่จะปรับพฤติกรรมกรรมการฝึกสอนได้

ดังนั้นจากการความหมายของหลักการสอนกีฬาจึงสรุปได้ว่าวิธีการฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพเป็นกระบวนการที่มีการวัดและประเมินพฤติกรรมของนักกีฬา นำวิธีการปรับพฤติกรรมในทางบวกมาใช้ประโยชน์เสมอ เพื่อปรับและรักษาพฤติกรรมที่ต้องการส่งเสริมให้นักกีฬามีความพร้อม และแข่งขันกับตัวเองให้ดีที่สุด กับการแข่งขันกับมาตรฐานของผู้อื่น ทดลองและประเมินพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนอย่างต่อเนื่อง และยอมรับฟังเหตุผลและข้อคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับวิธีการฝึกสอน มีการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการฝึกสอนให้มีประสิทธิภาพ ด้วยการนำระบบข้อมูลมาใช้ประเมินและอภิปรายประสิทธิผล และมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะปรับพฤติกรรมกรรมการฝึกสอน ตลอดทั้งนำวิธีการใหม่มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ และสรุปข้อควรระวังเป็นพิเศษสำหรับผู้ที่จะฝึกการเป็นผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพซึ่งต้องแสดงพฤติกรรม 3 ประการ คือ

1. แจ้งผลการปฏิบัติอย่างระมัดระวัง เพื่อให้แน่ใจว่าเป็นไปในทางบวกมากกว่าทางลบ
2. ชมเชยนักกีฬาย่อย ๆ เพื่อพัฒนาทักษะโดยส่วนรวมมากกว่าการส่งเสริมให้ชำนาญเฉพาะทักษะบางอย่างมากเกินไป จนเป็นการปฏิบัติที่ผิด
3. ศึกษาและหาความรู้ที่ทันสมัยอยู่เสมอ เช่น หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาและจิตวิทยาการกีฬา เป็นต้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2551)

จรรยาบรรณของผู้ฝึกสอนกีฬา

กรมพลศึกษา (2552) ได้เสนอจรรยาบรรณของผู้ฝึกสอน (Coaches Code of Ethics) ไว้ดังนี้

1. ผู้ฝึกสอนพึงระลึกอยู่เสมอว่าตนมีอิทธิพลมากในการปลูกฝังให้นักกีฬาเป็นคนดี มีน้ำใจมากกว่าการหวังผลชนะอย่างเดียว
2. ผู้ฝึกสอนพึงปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ทุกคนที่เกี่ยวข้อง
3. ผู้ฝึกสอนทำหน้าที่อย่างเข้มงวดในการป้องกันการใช้สารกระตุ้นในนักกีฬา
4. ผู้ฝึกสอนต้องไม่ดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ขณะทำหน้าที่

5. ผู้ฝึกสอนจะทำหน้าที่ไปจนถึงสิ้นสุดฤดูกาลแข่งขัน (จะไม่ละทิ้งหน้าที่)
6. ผู้ฝึกสอนต้องรู้โปรแกรมการแข่งขันและวางแผนเป็นอย่างดี โดยไม่แสวงหาผลประโยชน์จากช่องว่างของกติกา
7. ผู้ฝึกสอนต้องส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา โดยให้คนดูและผู้มีส่วนได้เสีย (Stakeholder) แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา
8. ผู้ฝึกสอนต้องเคารพกฎกติกา โดยไม่ส่งเสริมให้ผู้เล่นและผู้ต่อต้านผู้ตัดสินและผู้จัดการแข่งขัน
9. ผู้ฝึกสอนต้องจัดให้มีการประชุมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อมีความเข้าใจตรงกัน ในกฎกติกาการแข่งขัน
10. ผู้ฝึกสอนต้องไม่บีบบังคับให้อาจารย์พิจารณาผลการเรียนของนักกีฬาเป็นกรณีพิเศษ
11. ผู้ฝึกสอนจะไม่สอดแนมทีมคู่ต่อสู้เพื่อล้วงความลับของคู่ต่อสู้

หลักการฝึกซ้อมกีฬา

หลักการฝึกซ้อมกีฬา (Principle of Training)

สนธยา สีสมาต (2547) กล่าวว่า ระบบการฝึกซ้อมทุกรูปแบบเป็นผลจากกฎทางด้านสรีรวิทยา 3 ประการ คือ กฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Law of Overload) กฎของความเฉพาะเจาะจง (Law of Specificity) และกฎของการย้อนกลับ (Law of Reversibility)

1. กฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Law of Overload)

กฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Law of Overload) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย เนื่องจากการปรับตัว (Adaptation) หรือผลของการฝึกซ้อม (Training Effect) จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อร่างกายมีการทำงานที่ระดับเหนือกว่าระดับพฤติกรรมปกติที่ปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวันหรือการทำงานที่มีความหนักมากกว่าปกติที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งความหนักมากกว่าปกติจะเพิ่มความเครียดต่อระบบการทำงานของร่างกายในจำนวนที่มากกว่าภาพปกติหรือภาพที่ร่างกายเคยชิน เช่น การออกกำลังกายจะทำให้อัตราการเต้นของชีพจรสูงขึ้นกว่าชีพจรขณะพักหรือในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อจะต้องมีการทำงานต้านกับแรงต้านที่มากกว่าปกติ โดยกล้ามเนื้อต้องได้รับความหนักมากกว่าปกติจากการเพิ่มความหนัก (Intensity) ของการออกกำลังกาย (กล้ามเนื้อออกแรงทำงานหนักมากกว่าที่กล้ามเนื้อทำงานอยู่ในชีวิตประจำวัน) หรืออีกวิธีการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความหนักมากกว่าปกติสามารถทำได้โดยการเพิ่มระยะเวลา (Duration) ของการออกกำลังกาย เช่น การเพิ่มความอดทนของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อต้องทำงานในระยะเวลาที่ยาวนานกว่าปกติ (โดยการปฏิบัติจำนวนครั้งที่มากกว่า) การปรับปรุงความอ่อนตัว (Flexibility) การเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (Range of Motion) ต้องมีการยืดเหยียด

กล้ามเนื้อ (Stretching) ให้มีความยาวมากกว่าปกติหรือค้างการยืดเหยียดไว้ในเวลานานกว่าปกติจึงจะก่อให้เกิดการพัฒนาตามมาได้

อย่างไรก็ตาม การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายสามารถบรรลุได้ด้วยการปราศจากการฝึกซ้อมในแต่ละครั้งที่สมบุกสมบันหรือรุนแรง เนื่องจากระดับความหนักของการฝึกซ้อมที่นำมาใช้กระตุ้นจะเป็นตัวกำหนดระดับการตอบสนองของร่างกาย ถ้าความหนักของการฝึกซ้อมมีมากกว่าความหนักปกติที่ร่างกายสามารถปฏิบัติได้ ร่างกายจะมีความเหนื่อยล้า (Fatigue) ทำให้ระดับสมรรถภาพลดต่ำกว่าระดับปกติ แต่ถ้าการฝึกซ้อมจบลง ระดับสมรรถภาพจะมีการฟื้นสมรรถภาพ (Recovery) กลับคืนถึงระดับปกติ และถ้าความหนักมีความเหมาะสมไม่มากหรือน้อยไป หลังการฟื้นสภาพอย่างสมบูรณ์ระดับสมรรถภาพจะเพิ่มขึ้นสูงกว่าระดับเริ่มต้น (Original Level) ซึ่งเป็นผลมาจากร่างกายมีการปรับชดเชยมากขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกซ้อม

การปรับชดเชยมากกว่าปกติ (Overcompensation)

การปรับชดเชยมากกว่าปกติเป็นขบวนการที่เกิดขึ้นกับร่างกายหลังจากร่างกายได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสม ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการลดต่ำลงและการสร้างขึ้นกลับคืนของสภาพชีววิทยาปกติ (Biological Bases) ของความสามารถทางกายและสภาพจิตใจ ในการดำรงชีวิตประจำวันทุกคนจะมีระดับของสภาพชีววิทยาที่เฉพาะเป็นของตนเอง ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของกิจกรรมที่ทำอยู่ในแต่ละวัน โดยร่างกายจะอยู่ในสภาวะสมดุล (Homeostasis) ไม่มีความเครียดเกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ แต่เมื่อบุคคลมีการฝึกซ้อมการทำงานจะรบกวนสภาพชีววิทยาปกติจากการเผาผลาญสารอาหารที่เก็บสะสมไว้ในร่างกายเพื่อผลิตพลังงานสำหรับการเคลื่อนไหว ซึ่งจะเป็นผลทำให้มีการพร่องลงของสารอาหารที่เก็บสะสมไว้และผลของขบวนการเผาผลาญที่ไม่สมบูรณ์ยังก่อให้เกิดการสะสมของกรดแล็กติก (Lactic) ในกล้ามเนื้อที่มีการทำงานและในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดความเมื่อยล้า (Fatigue) และลดความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายลงชั่วคราว แต่เมื่อการออกกำลังกายหยุดลงและระหว่างการฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง ร่างกายจะมีการฟื้นสภาพจากการเติมสารอาหารที่ใช้ผลิตพลังงานกลับคืน ซึ่งจะทำให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาวะสมดุลหรือสภาพชีววิทยาปกติอีกครั้งหนึ่ง อย่างไรก็ตามการฟื้นสภาพกลับคืนสู่สภาพชีววิทยาปกติของร่างกายจะเป็นไปอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เนื่องจากขบวนการสร้างพลังงาน กลับคืนภายในร่างกาย และการเติมเต็มขึ้นใหม่จะมีขบวนการที่ช้าและต้องการเวลาหลายชั่วโมง และถ้าเวลาระหว่างการฝึกซ้อมในแต่ละครั้งยาวนานเพียงพอร่างกายจะมีการชดเชยสารอาหารสำหรับผลิตพลังงานได้อย่างสมบูรณ์และร่างกายจะเคลื่อนเข้าไปสู่การปรับชดเชยมากกว่าปกติด้วยเหตุที่ร่างกายไม่รู้จำนวนที่แน่นอนของสารอาหารที่ใช้ผลิตพลังงานที่เก็บสะสมไว้ในร่างกายก่อนการฝึกซ้อม ดังนั้น นอกจากร่างกายจะมีการเติมสารอาหารสำหรับผลิตพลังงานขึ้นอย่างสมบูรณ์แล้วร่างกายยังมี การเก็บสำรองไว้อีกจำนวนหนึ่ง ซึ่งเป็นผลทำให้นักกีฬามีพลังงานสำหรับการฝึกซ้อมในครั้งต่อไปมากกว่าเดิม และ

ทุก ๆ ครั้งที่มีการปรับชดเชยมากกว่าปกติ นักกีฬาก็จะก้าวขึ้นไปสู่ระดับความสมดุล (Homeostasis) ในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีสำหรับการฝึกซ้อมและความสมบูรณ์ทางกาย อย่างไรก็ตาม ถ้าเวลาการพักระหว่างการฝึกซ้อมในแต่ละครั้งยาวนานเกินไปหรือไม่ได้รับการฝึกซ้อม ในครั้งต่อไปในช่วงเวลาที่เหมาะสม (ช่วงที่มีการปรับชดเชยมากกว่าปกติ) ผลของการปรับชดเชยมากกว่าปกติก็จะลดต่ำลงสู่สภาพชีววิทยาปกติและการพัฒนาจะเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย

อย่างไรก็ตาม การปรับชดเชยมากกว่าปกติจะเกิดขึ้นได้ถ้าการทำงานและการสร้างขึ้นกลับคืนมือนี้อัตราส่วนที่สมดุลกัน กล่าวคือ ถ้าความหนักของการฝึกซ้อมและช่วงเวลาการพักระหว่างการฝึกซ้อมในแต่ละครั้งมีการวางแผนอย่างถูกต้อง สารต้นตอที่ใช้ผลิตพลังงานจะมีการสร้างขึ้นอย่างเต็มที่และมีการสำรองไว้ แต่ถ้าความหนักของการฝึกซ้อมที่นำมาใช้น้อยเกินไป การปรับชดเชยมากกว่าปกติ (ผลของการฝึกซ้อม) หลังการฟื้นฟูสภาพก็จะน้อยกว่าที่ต้องการ และถ้าความหนักของการฝึกซ้อมที่นำมาใช้มากเกินไป นักกีฬาก็จะใช้เวลาในการปรับชดเชยหรือกลับคืนถึงระดับสมรรถภาพก่อนการฝึกซ้อมนานขึ้น หลังจากมีการฝึกซ้อมที่เหมาะสมร่างกายจะใช้เวลาในการฟื้นฟูสภาพและการปรับชดเชย มากกว่าปกติประมาณ 24 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ช่วงเวลาการปรับชดเชยมากกว่าปกติของร่างกายจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดและความหนักของการฝึกซ้อม ตัวอย่างเช่น

หลังจากมีการฝึกซ้อม ความอดทนแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Endurance) การปรับชดเชยมากกว่าปกติอาจจะเกิดขึ้น หลังจากเวลาผ่านไปประมาณ 6 ถึง 8 ชั่วโมงขณะที่การออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดความเครียดกับ ระบบประสาทส่วนกลาง (Central Nervous System: CNS) อาจต้องใช้เวลามากกว่า 24 ชั่วโมง และบางครั้งอาจถึง 36 ถึง 48 ชั่วโมง การปรับชดเชยมากกว่าปกติถึงจะเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามสำหรับ นักกีฬาชั้นนำที่ผ่านการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดีอาจจะไม่จำเป็นต้องใช้เวลาพักถึง 24 ชั่วโมงระหว่างการฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง นักกีฬาสามารถทำในการฝึกซ้อมในครั้งต่อไปได้ก่อนที่การปรับชดเชยมากกว่าปกติจะเกิดขึ้น

2. กฎของความเฉพาะเจาะจง (Law of Specificity)

กฎของความเฉพาะเจาะจง (Law of Specificity) เป็นกฎที่เกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมที่มีผลเฉพาะตามชนิดของการกระตุ้นหรือชนิดของกิจกรรม ซึ่งเป็นการประยุกต์ขึ้นตามชนิดของการพัฒนาที่เกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อ การฝึกซ้อมความแข็งแรงจะมีผลทางด้านการเพิ่มขึ้นของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และขณะที่ออกกำลังกายเพื่อฝึกซ้อมความอดทนจะมีผลที่เฉพาะในการปรับปรุงความอดทนของกล้ามเนื้อ ความหนักของงานที่แตกต่างกันจะมีผลต่อร่างกายแตกต่างกัน การเพิ่มความแข็งแรงจะต้องทำการฝึกซ้อมด้วยความหนักที่มากกว่าปกติ แรงต้านที่ต่ำกว่าระดับที่ร่างกายสามารถทำได้ (ต่ำกว่าระดับที่กล้ามเนื้อสามารถปฏิบัติได้ในสภาวะปกติ) จะไม่มีผลในการเพิ่มความแข็งแรง ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดของแรงต้านที่ต่ำกว่างานที่ร่างกายสามารถทำได้จะพบได้ในการดันพื้น (Push-up) ในตอนแรกความแข็งแรงจะเพิ่มขึ้นแต่เมื่อร่างกายมีการปรับ

ภาพความแข็งแรงถึงระดับที่พอดีกับแรงต้าน (น้ำหนักของร่างกาย) ความแข็งแรงจะไม่เพิ่มขึ้นแต่จะกลายเป็นผลทางด้านความอดทนที่เพิ่มขึ้นแทน ความหนักของการฝึกซ้อม (Intensity) และปริมาณของการฝึกซ้อม (Volume) จะเป็นตัวกำหนดผลของการฝึกซ้อม (Training Effects) การฝึกซ้อมต้องมีความเหมาะสมอยู่ในขอบเขตของประเภทการแข่งขัน นักกีฬาจะต้องใช้วิธีการและความหนักของการฝึกซ้อมที่สอดคล้องกับความ ต้องการที่แท้จริงของประเภทการแข่งขัน การปรับเปลี่ยนองค์ประกอบของความหนักในการฝึกซ้อม หรือปริมาณการฝึกซ้อมจะมีความสัมพันธ์กับผลของการฝึกซ้อม การเพิ่มองค์ประกอบของความหนัก จะเป็นผลทำให้มีการลดลงของปริมาณการฝึกซ้อมและส่งผลให้มีการพัฒนาทางด้านความเร็ว ความแข็งแรง และความสามารถในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน ตรงกันข้ามการเพิ่มองค์ประกอบของปริมาณในการฝึกซ้อมจะเป็นผลทำให้ความหนักของการฝึกซ้อมลดลงและส่งผลให้มีการพัฒนาทางด้านความอดทนหรือความสามารถในการทำงานแบบใช้ออกซิเจน

3. กฎของการย้อนกลับ (Law of Reversibility)

กฎของการย้อนกลับ (Law of Reversibility) หมายถึง ระดับสมรรถภาพจะลดต่ำลง ถ้าได้รับความหนักมากกว่าปกติไม่ต่อเนื่อง ความจริงผลของการฝึกซ้อมจะมีการย้อนกลับภายใน ตัวเอง ถ้าการฝึกซ้อมไม่เป็นสิ่งที่ทำลายหรือหนักขึ้นระดับสมรรถภาพก็จะคงที่ (Plateau) และถ้าหยุดการฝึกซ้อมระดับสมรรถภาพก็ลดต่ำลงเป็นลำดับขั้นจนกระทั่งเคลื่อนที่ต่ำลงถึงระดับที่จำเป็นสำหรับ การประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

การย้อนกลับของผลการฝึกซ้อม (Reversibility of Training effect)

ผลของการฝึกซ้อมจะมีผลอยู่ชั่วระยะหนึ่งและจะลดลงหลังจาก 2-3 วัน ของการหยุดการฝึกซ้อม ซึ่งจะเป็นการลดทั้งขบวนการเมตาบอลิก (Metabolic) และความสามารถในการทำงานของร่างกาย ถึงแม้ช่วงเวลาการพักระหว่างการออกกำลังกายในแต่ละครั้งจะมีความจำเป็นสำหรับ ประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย แต่การพักที่ยาวนานเกินไประหว่างการฝึกซ้อม (หลายวันหรือสัปดาห์) สามารถเป็นผลทำให้มีการลดลงของระดับสมรรถภาพการรักษาระดับสมรรถภาพให้คงอยู่ นักกีฬาจำเป็นต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (Maintenance) เมื่อมีการฝึกซ้อมความแข็งแรงและการฝึกซ้อมหยุดลง ระดับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลงอย่างสัมพันธ์กับระยะเวลาในการฝึกซ้อม กล่าวคือ การลดลงของความแข็งแรงจะกินเวลานานถ้านักกีฬามีการฝึกซ้อมที่ยาวนาน และมีความแข็งแรงอยู่ในระดับสูง ตรงกันข้าม ถ้านักกีฬามีระยะเวลาการฝึกซ้อมน้อยกว่าการลดลงสู่ระดับปกติจะเกิดขึ้นเร็ว

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การฝึกซ้อมทุกรูปแบบจะเป็นผลโดยกฎทางด้านสรีรวิทยา 3 ประการ คือ กฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Law of Overload) กฎของความเฉพาะเจาะจง (Law of Specificity) และกฎของการย้อนกลับ (Law of Reversibility)

6. หลักและวิธีการสอนทักษะกีฬา

หลักเบื้องต้นที่ควรพิจารณา

นักการศึกษาได้นำพฤติกรรมเข้ามาใช้ในการพลศึกษา โดยเชื่อว่า การแนะนำทางด้านพฤติกรรมที่ดีมีองค์ประกอบง่าย ๆ ที่เกี่ยวข้อง 2 ประการ ประการแรก เป็นการกำหนดคำแนะนำเกี่ยวกับแนวคิดของผู้ฝึกสอนที่ชัดเจนของทักษะที่สำคัญที่จะให้นักกีฬา ประการที่สอง เป็นการบอกให้ผู้ฝึกสอนทราบถึงวิธีการที่มีประสิทธิภาพของข้อมูลย้อนกลับ เกี่ยวกับจุดเด่นของทักษะที่นักกีฬาปฏิบัติ แต่อย่างไรก็ตาม การกำหนดเป้าหมายทั้งสองประการดังกล่าวข้างต้นในบทนี้นั้น ควรมีการทบทวนถึงเป้าหมายตามคำแนะนำทั้งสอง และมีหลักการเบื้องต้นที่ผู้ฝึกสอนต้องพิจารณาและให้ความสนใจ ดังนี้

1. การพิจารณาระดับความสามารถของนักกีฬาแต่ละคน
2. การพิจารณาระดับสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับทักษะที่ผู้ฝึกสอนวางแผนในการสอน

3. การวิเคราะห์ทักษะที่ซับซ้อน

4. กำหนดเงื่อนไขการฝึกนักกีฬาให้มีประสบการณ์ตามธรรมชาติเป็นรางวัล

ความเข้าใจในความแตกต่างของการเจริญเติบโต

มนุษย์มีความแตกต่างทางโครงสร้างของร่างกายมากในช่วงอายุ ระหว่าง 10 – 16 ปี เด็กชายที่มีอายุ 13 ปีเท่ากัน แต่อาจมีลักษณะทางกายวิภาคที่แตกต่างกัน ซึ่งจะศึกษาได้จากการเอ็กซเรย์กระดูกข้อมือ (ข้างที่ไม่ถนัด) ซึ่งจะเป็นตัวชี้วัดการเจริญเติบโตทางกายวิภาคของกระดูก แม้อายุจะเท่ากันแต่สรีระร่างกายอาจจะไม่เท่ากัน

การจัดการแข่งขัน โดยทั่วไปจะแบ่งตามเพศและอายุ แต่สำหรับกีฬาต่อสู้จะใช้น้ำหนักเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง เพราะทำได้ง่ายและเหมาะสมกับสรีระของนักกีฬา แต่ผู้ฝึกสอนควรคำนึงถึงสภาพความพร้อมทางด้านร่างกาย ความแตกต่างทางด้านอารมณ์และสังคมด้วย เพราะความแตกต่างทางความพร้อมดังกล่าว มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และฝึกซ้อมของนักกีฬา ซึ่งบางคนอาจจะเรียนรู้ได้ช้ากว่านักกีฬาคณะอื่น ๆ ผู้ฝึกสอนจะต้องเข้าใจและให้โอกาสแก่นักกีฬากลุ่มนี้

ความแตกต่างทางวัฒนธรรม สถานะครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู มีผลต่อการคิดการแสดงออก บุคลิกภาพและการเข้าสังคมของนักกีฬา ในการฝึกสอนกีฬาจะต้องเข้าใจจิตใจส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา และการทำงานเป็นทีม แก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอนจะต้องรู้และเข้าใจในเรื่องความแตกต่างดังกล่าวข้างต้น เพื่อหาวิธีการที่เหมาะสมในการปรับนักกีฬาให้แต่ละคนอยู่ร่วมกันได้

ความแตกต่างทางเพศ

เด็กผู้หญิงจะมีรูปร่างเล็กและมีไขมันมากกว่าเด็กผู้ชาย ในสมัยก่อนเด็กผู้หญิงมีโอกาในการเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาน้อยกว่าเด็กผู้ชาย ปัจจุบันความแตกต่างดังกล่าวลดลง และเกิด

การเรียกร่องในสิทธิสตรีเพื่อความเท่าเทียมกันทางเพศ ผู้ฝึกสอนจึงต้องส่งเสริมและให้กำลังใจแก่นักกีฬาเพศหญิงให้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาให้มากขึ้น ควรคำนึงอยู่เสมอว่าการฝึกนักกีฬาหญิงและชายมีความแตกต่างกันทั้งสรีระร่างกายและจิตใจ

เพศและการเจริญเติบโต (Gender and Growth Development)

ผู้ฝึกสอนกีฬา จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในความแตกต่างของนักกีฬาที่อยู่ในความดูแล ซึ่งเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยากและซับซ้อน ผู้ฝึกสอนบางคนมักเข้าใจว่า การให้ความเอาใจใส่แก่นักกีฬาทุกคนอย่างเท่าเทียมกันก็ถือว่ามีความยุติธรรมและเป็นการเพียงพอแล้ว ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องที่ผู้ฝึกสอนจะปฏิบัติกับนักกีฬาทุกคนในรูปแบบเดียวกัน เพราะนักกีฬาแต่ละคนต่างมีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะในพื้นฐานต่าง ๆ ดังนี้

1. ความพร้อมทางด้านร่างกาย (Maturation)
2. วัฒนธรรม (Culture)
3. เพศ สมรรถภาพทางกาย และจิตใจ (Gender, Physical and Mental)

ในอดีตนักกีฬาที่มีความต้องการเฉพาะตัว หรือไม่สนใจที่จะทำการฝึกซ้อม หรือร่วมทำกิจกรรมอย่างจริงจัง มักถูกคัดออกจากทีม ปัจจุบันแนวทางดังกล่าวได้มีการเปลี่ยนแปลงไปแล้ว ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องเตรียมนักกีฬาและฝึกสอนนักกีฬาที่มีความแตกต่างกันอย่างมาก เช่น นักกีฬาที่มีความต้องการพิเศษ มีความแตกต่างทางด้านจิตใจสังคม หรือวัฒนธรรม เป็นต้น ซึ่งผู้ฝึกสอนที่ดีต้องรู้และเข้าใจความแตกต่างดังกล่าวข้างต้น และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับนักกีฬากลุ่มนี้ได้อย่างถูกต้อง ดังนี้

ความเข้าใจในนักกีฬาวัยรุ่น การฝึกสำหรับนักกีฬาวัยรุ่น เป็นงานที่ท้าทาย เพราะนักกีฬาวัยรุ่นนี้เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างมาก โดยเฉพาะนักกีฬาที่มีอายุระหว่าง 11 – 21 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจแบ่งได้เป็น 3 ช่วงอายุ ดังนี้

1. ช่วงวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 11 – 14 ปี)

โดยเฉลี่ยของช่วงนี้ เด็กผู้หญิงจะมีอายุ 9.5 ปี เด็กชายอายุเฉลี่ย 11.5 ปี เด็กวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางความสูงอย่างรวดเร็ว โดยจะมีการเพิ่มความสูงที่อายุเฉลี่ย 11.5 ปี ในเด็กผู้หญิง และ 13.5 ปีในเด็กผู้ชาย

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางความสูงอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กวัยนี้เคลื่อนไหวร่างกายไม่คล่องแคล่ว ไม่กระฉับกระเฉง การทรงตัวไม่ดี และการทำงานของร่างกายไม่ค่อยสัมพันธ์กัน จนกว่าจะมีการปรับตัวในการทำงานในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและร่างกายในวัยนี้ มีการเพิ่มขึ้นทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชาย และหากมีโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ดีก็จะสามารถเพิ่มความแข็งแรงขึ้นได้อีก เด็กผู้ชายจะเพิ่มได้มากกว่าเด็กผู้หญิงเล็กน้อยในระยะก่อนวัยรุ่น และจะเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในช่วงวัยรุ่น

ในกิจกรรม เช่น การกระโดด การขว้าง และการวิ่ง ทั้งเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องในช่วงวัยรุ่น แต่เด็กผู้หญิงจะมีพัฒนาการน้อยลงในช่วงอายุ 12 – 13 ปี ส่วนเด็กผู้ชายจะมีการพัฒนาต่อเนื่องจนถึงช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เด็กวัยนี้จำเป็นที่จะต้องได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีการพักผ่อนมากกว่าปกติ เด็กจะสูงและแข็งแรงมาก โดยเฉพาะผู้ที่มีการพรสวรรค์ทางกีฬาจะเห็นได้ชัดเจนเมื่อเทียบกับเพื่อนในกลุ่ม

ในช่วงอายุนี้ ทั้งเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง จะย่างเข้าสู่วัยรุ่นจึงต้องคำนึงถึงความเปลี่ยนแปลงทางเพศ เช่น เด็กผู้หญิงจะมีการขยายขนาดของเต้านมและเริ่มมีประจำเดือน เสียงของเด็กผู้ชายจะเริ่มทุ้มต่ำและมีความตื่นตัวทางเพศบ่อยขึ้น ช่วงก่อนวัยรุ่นจะมีความสนใจทางเพศ เริ่มต้องการความเป็นส่วนตัว และสนใจการแต่งกายมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเริ่มปรากฏชัดเจน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเพื่อน เริ่มมีการจับกลุ่มโดยเฉพาะในกลุ่มเพศเดียวกัน และความต้องการความเป็นอิสระ ซึ่งสังเกตได้จากการมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่ เด็กช่วงวัยนี้ชอบการค้นหาตัวเองว่าตัวเองเป็นใครและอยู่ส่วนใดของสังคม ไม่มั่นใจในการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ หงุดหงิดง่าย มีความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น แต่ส่วนใหญ่จะเป็นแนวคิดที่เป็นนามธรรม

จากความแตกต่างของความพร้อมทางร่างกาย เด็กช่วงวัยนี้จะมีพัฒนาการตามความเชื่อของตนเองและมักจะได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน หรือผู้ใหญ่ที่เขาให้ความเชื่อถือ

2. ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 15 – 17 ปี)

การเจริญเติบโตทางร่างกายจะสมบูรณ์ สำหรับเด็กผู้หญิงอยู่ที่อายุเฉลี่ย 14.5 ปี และเด็กผู้ชายอายุเฉลี่ย 16.5 ปี โดยเด็กผู้ชายจะมีมัดกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและเด็กผู้หญิงจะมีไขมันเพิ่มขึ้น เด็กวัยนี้เริ่มให้ความสนใจกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายน้อยลง แต่ให้ความสนใจต่อบุคลิกภาพมากขึ้น มักให้ความสำคัญกับความเป็นหญิงหรือชาย โดยเฉพาะการแสดงออกทางวัฒนธรรมของตน ชอบความอิสระ ต้องการการยอมรับจากสังคมรอบข้าง และต้องการเป็นเอกเทศในเรื่องการตัดสินใจ แต่มักจะตัดสินใจผิดพลาด ผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดควรให้คำแนะนำที่ถูกต้อง กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อความคิดและการตัดสินใจของเด็กช่วงวัยนี้ เช่น การแต่งกาย ภาพลักษณ์ภายนอก การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ

การได้รับความอิสระ ความไว้วางใจจากกลุ่มเพื่อนหรือผู้ใหญ่ จะเป็นการเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความมั่นใจให้แก่เด็กวัยนี้

3. ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18 – 21 ปี)

เด็กวัยนี้จะรู้จักตัวเองดีขึ้น รู้ว่าจะทำอะไรได้ดีหรือไม่ดีอย่างไร และเริ่มมองเห็นอนาคตของตนเอง เนื่องจากมีความสามารถที่จะพึ่งพาตัวเองและพร้อมที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นจากผู้ใหญ่มากขึ้น มีการวางแผนเป้าหมายในชีวิต แต่กลุ่มเพื่อนก็ยังคงมีอิทธิพลในการตัดสินใจ และการให้ความสนใจในความใกล้ชิดจากคนในครอบครัวก็ยังคงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง บุคลิกของเด็กในช่วงวัยนี้ เป็นช่วงสำคัญ ที่ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องรู้และเข้าใจในการเปลี่ยนแปลง ทางบุคลิกภาพของเด็กวัยนี้

ความแตกต่างของช่วงวัยต่าง ๆ เป็นปัญหาสำหรับการจัดกลุ่ม เพราะบางครั้งอายุไม่ได้เป็นตัวกำหนดภาพร่างกาย อารมณ์ หรือความพร้อมทางสังคม ดังนั้นการจัดกลุ่มตามอายุเพื่อการแข่งขัน กีฬาจึงไม่เหมาะสม เพราะอาจจะมีปัญหาเรื่องความปลอดภัยและความไม่เป็นธรรม

หลักการสอน

บทบาทที่สำคัญที่สุดของผู้ฝึกสอน คือ การสอนเทคนิคทักษะ และแทคติก ในการแข่งขัน เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง การฝึกซ้อมของนักกีฬาในปัจจุบันมุ่งเน้นการฝึกซ้อมในสภาพการณ์ที่เหมือนการแข่งขันมากกว่าการฝึกซ้อมเทคนิคทักษะ ซึ่งจะทำให้นักกีฬาได้เรียนรู้จากสถานการณ์จริง นั่นคือ แทคติกในการแข่งขัน เมื่อนักกีฬาประสบปัญหาจากการมีเทคนิคทักษะไม่ดีพอที่จะนำไปใช้ในการฝึกซ้อมแทคติกจะทำให้นักกีฬาระหนักว่าต้องการการเรียนรู้เทคนิคทักษะต่าง ๆ เพิ่มเติม การเรียนรู้เทคนิคทักษะจะมีความหมายกับนักกีฬามากขึ้น เนื่องจากเป็นความต้องการของนักกีฬาที่จะเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ในการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน

การสอนเทคนิคทักษะ

การฝึกสอน คือ การสอน และการสอนคือการทำให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้

การเรียนรู้ คือ การพัฒนาความสามารถอย่างถาวรอันเนื่องมาจากการฝึกหัด

นักกีฬาที่มีความสามารถสูงและประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา จะต้องใช้เวลา ในการฝึกหัดเป็นเวลานาน โดยการแสดงทักษะได้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งในตอนแรกที่เป็นผู้หัดใหม่ จะมีความตั้งใจอยู่ที่ทักษะพื้นฐานจะคอยคิดอยู่เสมอว่าจะแสดงทักษะที่ถูกต้องได้อย่างไร เมื่อการฝึกหัดผ่านไป ความตั้งใจก็เปลี่ยนไปยังส่วนอื่นของทักษะ อาจจะเป็นทักษะที่สูงขึ้นหรือลุกลายในการเล่น

อาจจะกล่าวได้ว่า ภายหลังการฝึกหัด นักกีฬามีทักษะที่เปลี่ยนแปลงและพัฒนาจากผู้หัดใหม่ จนกลายเป็นผู้มีความชำนาญและมีความสามารถสูง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนานี้ได้ดำเนินไปเป็นลำดับ ตามขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ทักษะ ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

1. ขั้นหาความรู้ (Cognitive State)

เมื่อผู้เรียนเริ่มเรียนทักษะใหม่ จะพบกับคำถามตัวเองเกี่ยวกับความรู้ในทักษะพื้นฐานของกีฬานั้น ๆ เช่น ทักษะพื้นฐานที่สำคัญมีอะไรบ้าง จะแสดงทักษะเหล่านั้นอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะเล่นได้ดี กฎและกติกาการเล่นมีอะไรบ้าง การนับแต้มมีวิธีการอย่างไร และอื่น ๆ คำถามเหล่านี้ผู้เรียนจะต้องคิดค้นหาคำตอบ ซึ่งอาจจะได้จากครูผู้สอนจากหนังสือวารสารจากภาพยนตร์ หรือจากเครื่องมือโสตทัศนูปกรณ์อื่น ๆ นอกจากนี้อาจจะได้รับคำตอบจากการฝึกหัดของตนเอง ดังนั้นขั้นแรกนี้จึงเรียกว่าขั้นหาความรู้

ในขั้นหาความรู้ ผู้เรียนจะมีการแสดงทักษะที่ผิดพลาดอยู่เสมอ ๆ ความสามารถในการแสดงออกจะแปรผัน ผิดบ้าง ถูกบ้าง ผู้เรียนไม่ตระหนักถึงความผิดพลาดที่เกิดขึ้นและไม่รู้ว่าจะทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไปได้อย่างไร มีการลองผิดลองถูกตลอดเวลา ก่อนการแสดงทักษะแต่ละครั้งจะต้องคิดว่า จะทำอย่างไร ทำให้การเคลื่อนไหวซ้ำไม่มีประสิทธิภาพ

2. ขั้นการเชื่อมโยง (Associative Stage)

เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความรู้และการฝึกหัด ในขั้นนี้ผู้เรียนได้ฝึกหัดทักษะพื้นฐานมากขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ความผิดพลาดซึ่งแต่ก่อนนั้นได้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ ได้ลดลงไป ผู้เรียนรู้ตัวว่าการแสดงทักษะของตนเองนั้นถูกหรือผิด สามารถที่จะแก้ไขและปรับปรุงให้ถูกต้องและดีขึ้นได้ เมื่อได้รับคำแนะนำที่เหมาะสม หรือจากการลองผิดลองถูกของตนเอง ความสามารถที่แสดงออกมีความแปรผันน้อยลง มีความถูกต้องและคงเส้นคงวามากขึ้น

3. ขั้นอัตโนมัติ (Autonomous Stage)

ภายหลังจากการฝึกหัดและมีประสบการณ์มากขึ้น ผู้เรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นสุดท้ายของการเรียนรู้ คือ ขั้นอัตโนมัติ ในขั้นนี้การแสดงทักษะจะเป็นไปอย่างรวดเร็วและอัตโนมัติ ผู้เรียนไม่ต้องนึกถึงท่าทางการเคลื่อนไหว แต่จะมีความตั้งใจต่อส่วนของทักษะที่สำคัญ และยากขึ้น นอกจากนี้ผู้เรียนจะมีความตั้งใจต่อกุโลบายในการเล่น เพื่อที่ตนเองจะได้แสดงความสามารถสูงสุด

จะเห็นวก่อนที่ผู้เรียนจะมีทักษะดีในกีฬาแต่ละประเภทนั้น จะต้องผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ของกระบวนการเรียนรู้ทักษะมาตามลำดับ การเรียนรู้จะดำเนินไปด้วยความรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพหรือไม่นั้น ผู้ฝึกสอนเป็นผู้มีอิทธิพลและบทบาทสำคัญในการนี้

ในขั้นหาความรู้ ผู้ฝึกสอนจะต้องแก้ไขความผิดพลาดทั้งหลายที่เกิดขึ้นโดยอธิบายและสาธิตการแสดงทักษะที่ถูกต้องให้ผู้เรียนได้รู้และเข้าใจ ในกรณีที่ทักษะยากและซับซ้อน อาจจะแบ่งแยกทักษะนั้นออกเป็นส่วนย่อย ๆ ให้ผู้เรียนฝึกหัด ให้เวลาผู้เรียนให้ฝึกหัดมากขึ้น เมื่อผู้เรียนทำผิดและหมดกำลังใจในการฝึกหัด ก็ให้แรงจูงใจกระตุ้นให้ผู้เรียนพยายามมากขึ้นเมื่อเห็นว่าผู้เรียนทำได้ถูกต้องก็กล่าวคำชมเชย จะเป็นแรงหนุนให้ผู้เรียนแสดงทักษะนั้นได้ถูกต้องบ่อยครั้งจนคงเส้นคงวาในที่สุด ถ้ามีเวลาผู้ฝึกสอนควรให้ความสนใจกับผู้เรียนเป็นรายบุคคลจะช่วยแก้ไขความผิดพลาดได้ตรงจุด

สำหรับการเชื่อมโยงนั้นผู้ฝึกสอนควรใช้เวลาผู้เรียนได้ฝึกหัดมากขึ้น ช่วยแก้ไขในส่วนละเอียดของทักษะ ให้ข้อมูลที่เป็นผลย้อนกลับภายหลังการแต่งทักษะอาจใช้เครื่องมือโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วีดิโอเทปช่วยประกอบในการแก้ไขความผิดพลาด ส่วนในขั้นอัตโนมัติผู้ฝึกสอนควรให้ผู้เรียนได้ฝึกหัดทักษะส่วนที่ยากและซับซ้อน สอนกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่สำคัญในการเล่นและจัดให้มีการแข่งขันเพื่อให้ผู้เรียนได้นำเอาทักษะที่ได้เรียนมาไปใช้ในสถานการณ์จริง อันจะเป็นการเพิ่มประสบการณ์ในการแข่งขันให้ผู้เรียน

วิธีการฝึกสอนกีฬา (Coaching Methods)

วิธีการฝึกสอน จะมีความแตกต่างไปตามบริบททางกีฬา ผู้ฝึกสอนที่ถูกว่าจ้างจากสโมสรเพื่อทำให้สโมสรประสบความสำเร็จในการแข่งขันอาจจะต้องพิจารณาวิธีการฝึกสอนจากความต้องการของเจ้าของทีม ในขณะที่ผู้ฝึกสอนที่ถูกนักกีฬาเชิญให้เป็นผู้ฝึกสอน อาจจำเป็นต้องมีวิธีการฝึกสอนที่ตอบสนองต่อความต้องการของนักกีฬามาใช้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้ฝึกสอนจะต้องสามารถรู้ได้ว่าวิธีการฝึกสอนของพวกเขาต้องได้รับการแก้ไข เพื่อให้เกิดการตอบสนองที่มีประสิทธิภาพ

ในเรื่องของรูปแบบหรือสไตล์ในการฝึกสอน ผู้ฝึกสอนจะต้องสามารถใช้รูปแบบการฝึกสอนที่หลากหลายเพื่อให้นักกีฬาได้เรียนรู้ นักกีฬาหลายคนต้องการคำแนะนำในเชิงลึกและการอธิบาย ผู้ฝึกสอนต้องมีวิธีการสอนที่หลากหลาย และมีความสามารถ ดังนี้

1. ให้คำแนะนำอย่างตรงไปตรงมา
2. ชักถามเกี่ยวกับการอำนวยความสะดวก
3. ลดความเจ้ากี้เจ้าการและความเป็นระเบียบวินัยที่พวกเขาทำ
4. เพิ่มความรับผิดชอบในการแสดงความสามารถของนักกีฬา
5. พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬาแต่ละคน
6. เป็นตัวอย่างที่ดี
7. กำหนดความรับผิดชอบและความเกี่ยวข้องกับผลของการแข่งขัน
8. พัฒนาการตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักกีฬา

คำแนะนำในการสอนทักษะที่สำคัญแก่นักกีฬา

ผู้ฝึกสอนต้องให้ข้อมูลแก่นักกีฬาในการปฏิบัติทักษะอย่างชัดเจน เพื่อให้การปฏิบัติทักษะมีประสิทธิภาพโดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. วิธีการสอนแบบผสมผสาน

ก่อนเริ่มต้นการสอน ผู้ฝึกสอนต้องสร้างความสนใจและจูงใจวัตถุประสงค์ให้นักกีฬาทราบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาใหม่ ผู้ฝึกสอนต้องแจ้งให้ทราบว่าต้องการให้นักกีฬาทำอะไร โดยการสาธิตวิธีปฏิบัติ ทักษะที่ถูกต้อง ในขณะที่กำลังสาธิตวิธีการปฏิบัติ ต้องอธิบายว่ามีการเคลื่อนไหวร่างกายและวิธีการปฏิบัติโดยละเอียดที่นักกีฬาใหม่สามารถจะเข้าใจและปฏิบัติได้ไม่ผิดพลาด สำหรับการ

ปฏิบัติทักษะ บางทักษะ ผู้ฝึกสอนอาจจะต้องใช้รูปภาพเพื่อช่วยในการแสดงรูปแบบของทักษะ ตัวอย่างเช่น การว่ายน้ำ ผู้ฝึกสอนจะชี้ให้เห็นความถูกต้องของการใช้มือ ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ให้นักกีฬาใหม่ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. แสดงภาพขั้นตอนของการใช้แขนในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
2. ปฏิบัติด้วยการงอแขนให้เหมือนกับการเคลื่อนไหวแขนในน้ำให้เหมือนในภาพขณะที่อธิบายลักษณะและตำแหน่งของแขน
3. ภายหลังจากการสาธิตทักษะที่ถูกต้อง สาธิตวิธีการที่นักกีฬาใหม่มักชอบปฏิบัติ 2 – 3 ประการให้ดู และทำการเปรียบเทียบทักษะที่ถูกต้องกับทักษะที่ไม่ถูกต้องให้นักกีฬาดูเพื่อความเข้าใจที่ชัดเจน

4. สาธิตทักษะที่ถูกต้องซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

การอธิบายและสาธิตทักษะ ควรมีวิธีอธิบายพฤติกรรมที่จะช่วยให้นักกีฬาเข้าใจอย่างชัดเจนว่าผู้ฝึกสอนต้องการให้เกิดทักษะอะไรขึ้นกับนักกีฬา เช่น ถ้าผู้ฝึกสอนอธิบายรูปแบบขององค์ประกอบของการใช้แขนในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ควรใช้คำพูดว่า “แขนของนักกีฬาจะต้องจ้วงลงน้ำด้านหน้าของหัวไหล่” โดยให้หัวแม่มือและนิ้วมือสัมผัสน้ำก่อน หรือ ในระหว่างช่วงแรกของการดึงแขน ต้องยกศอกให้สูงและงอแขนเพื่อให้มือเคลื่อนที่ผ่านบริเวณหน้าท้อง หรือนิ้วมือ ควรผ่านส่วนกลางของลำตัว และท้องส่วนล่าง หรือเมื่อสิ้นสุดการดึงแขน ให้ดึงมือเฉียดสะโพกของนักกีฬาเมื่อสิ้นสุดท่าว่าย นักกีฬาอาจใช้หัวแม่มือสัมผัสชุดว่ายน้ำเพื่อสร้างความรู้สึกว่ายได้ถูกต้อง เป็นต้น

2. อธิบายลำดับขั้นตอนที่จะปฏิบัติทักษะให้สำเร็จ

บางครั้งนักกีฬาอาจไม่เข้าใจว่าตนต้องฝึกทักษะนั้นตามขั้นตอนอย่างไร ดังนั้นผู้ฝึกสอนต้องอธิบายโดยลำดับการฝึกปฏิบัติก่อนและหลังให้ชัดเจน

3. ตั้งคำถามเพื่อชักชวนความเข้าใจ

ภายหลังจากที่ผู้ฝึกสอนอธิบายความคาดหวังแล้ว ให้ตรวจสอบความรู้ของนักกีฬาโดยการถามสิ่งที่ได้อธิบายไปแล้ว เช่น ถามว่าการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์จะจ้วงแขนลงในน้ำที่ใด ถ้านักกีฬาตอบผิดหรือสาธิตไม่ถูกต้อง สรุปว่านักกีฬาใหม่ไม่เข้าใจวิธีการปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง ให้สาธิตซ้ำและสอนอีกครั้งเป็นขั้นตอนสิ่งหนึ่งที่ต้องนำมาพิจารณาคือ เมื่อมีการถามนักกีฬาและนักกีฬาเจียบให้สรุปว่านักกีฬาไม่เข้าใจเช่นกัน

4. ให้นักกีฬาแสดงทักษะ

ผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำอาจจะถามนักกีฬาถึงท่าว่ายฟรีสไตล์ในขณะที่ยืนอยู่ข้างสระครูสอนกอล์ฟอาจจะให้นักกอล์ฟแสดงลักษณะการเคลื่อนที่ของลูกกอล์ฟโดยที่ไม่ต้องตีลูกจริง ๆ ผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลอาจจะให้นักกีฬาแสดงท่าทางของมือในการเลี้ยงลูก การใช้ขา การก้มตัว ศีรษะและนิ้วมือ ซึ่งอาจจะให้สาธิตโดยใช้ลูกบาสเกตบอลประกอบก็ได้ การให้นักกีฬาแสดงท่าทางตามทักษะ

ดังกล่าวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงว่าจะทำถูกหรือผิด แต่ถ้านักกีฬาทำผิด สามารถที่จะแนะนำสิ่งที่ถูกต้องโดยทันทีและให้นักกีฬาปฏิบัติใหม่อีกครั้งให้ถูกต้อง

วิธีให้รางวัลนักกีฬาที่ปฏิบัติทักษะได้สำเร็จ

ผู้ฝึกสอนต้องรู้ความสามารถที่แท้จริงของนักกีฬาและให้รางวัลนักกีฬาที่ปฏิบัติได้ถูกต้อง การให้รางวัลเป็นส่วนประกอบหนึ่งในกระบวนการสอน ในระหว่างที่นักกีฬาเริ่มทำการฝึกเพียง 2 – 3 ครั้ง นักกีหาย่อมเกิดข้อผิดพลาดและมีความรู้สึกลายากจะทำให้สำเร็จและควรจะได้รับรางวัลจากประสบการณ์ที่ดีในความพยายามฝึกทักษะ วิธีการที่จะช่วยให้การมอบรางวัลแก่นักกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยสร้างการพัฒนาทักษะให้เข้มแข็งตามที่ต้องการ มีดังนี้

1. ความถี่ในการให้รางวัลที่นักกีฬาปฏิบัติทักษะได้สำเร็จ
2. ควรแน่ใจว่ารางวัลที่ให้ป็นรางวัลที่เกิดจากมุมมองของนักกีฬาไม่ใช่ของผู้ฝึกสอน
3. ควรใช้การชมเชยในทางบวก
4. ควรให้รางวัลในทันทีที่นักกีฬาปฏิบัติทักษะได้ตามที่ต้องการ
5. ควรให้รางวัลที่เหมาะสมกับพฤติกรรมที่ต้องการ
6. เมื่อสอนทักษะใหม่จำเป็นต้องให้ปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้งและให้รางวัลทุกครั้งที่ปฏิบัติถูกต้องจริง ๆ
7. ให้รางวัลตามทักษะที่ต้องการเมื่อนักกีฬาปฏิบัติถูกต้องตามเงื่อนไขหรือถูกต้องตามสภาพแวดล้อม
8. ภายหลังจากที่ทักษะได้รับการพัฒนาค่อย ๆ ให้รางวัลให้ห่างขึ้น

จากการศึกษาหลักและวิธีการสอนทักษะสามารถสรุปได้ว่า ความสำเร็จในการสอนทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อนักกีฬาตามที่คุณฝึกสอนคาดหวังหรือตั้งใจไว้นั้น ต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วน ประการแรก เป็นการให้ความสำคัญในการประเมินระดับความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญของการสอนที่มีประสิทธิภาพ ประการที่สอง คือการเตรียมวิเคราะห์งานทางด้านทักษะกีฬาที่จะสอน ร่วมกับการวิเคราะห์งานและพัฒนาการทางด้านทักษะ ผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่เตรียมความพร้อมในการสอนทักษะที่สำคัญให้นักกีฬา เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพประกอบด้วย รูปแบบการสอน รายละเอียดของทักษะที่ถูกต้อง รายละเอียดของทักษะที่ไม่ถูกต้องที่นักกีฬาแสดงออกมาสลับกับความสามารถ การตั้งคำถามเพื่อทดสอบนักกีฬาที่ไม่เข้าใจการอธิบาย และการให้โอกาสให้นักกีฬาได้ แสดงทักษะเพื่อเป็นการทดสอบความเข้าใจ เมื่อนักกีฬาสามารถปฏิบัติทักษะได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ แล้วก็จะป็นระบบในการให้รางวัลเพื่อกระตุ้นความสนใจและเสริมแรงให้นักกีฬาพัฒนาทักษะให้มากยิ่งขึ้น โดยผู้ฝึกสอนต้องแน่ใจว่า

1. รางวัลที่ให้เป็นการแสดงความสามารถของนักกีฬาอย่างแท้จริง
2. รางวัลถูกตั้งขึ้นตามจำนวนของคำแนะนำที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

3. นักกีฬาถูกสอนตามตารางของรางวัลเพื่อว่ารางวัลในลักษณะต่าง ๆ จะช่วยสนับสนุนการรักษาทักษะ

4. การสอนที่มีประสิทธิภาพทำให้แน่ใจว่าความต้องการทักษะใหม่ได้ถูกถ่ายโยงไปสู่สภาพแวดล้อมของการแข่งขัน (สถาบันพัฒนากีฬาตะกร้ออาชีพนานาชาติ (INTA), 2558)

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

Jary and Jary and Marshall (อ้างถึงใน สุเทพ สุวีรางกูร, 2551) กล่าวว่า วัยรุ่น (Adolescence or Teenager) คือ วัยแตกเนื้อหนุ่มสาวหรือคนรุ่นหนุ่มสาว เป็นวัยที่เปลี่ยนจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพัฒนาทางร่างกายเป็นสำคัญหรือผู้มีอายุระหว่าง 13 – 19 ปี ซึ่งสอดคล้องกับ สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์ (2551) ได้กล่าวว่า วัยรุ่น (adolescents) เป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสติปัญญา องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นว่าเป็นบุคคลในช่วงอายุระหว่าง 10 – 19 ปี และมีลักษณะสำคัญ ดังนี้คือ

1. มีพัฒนาการด้านร่างกายโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านอวัยวะเพศ จนมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์
2. มีพัฒนาการด้านจิตใจ ซึ่งเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเป็นผู้ใหญ่
3. มีการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยเปลี่ยนจากการพึ่งพาครอบครัวมาเป็นการประกอบอาชีพเพื่อมีรายได้เลี้ยงดูตนเอง หรือมีสิทธิทางกฎหมาย เช่น ในประเทศไทยกำหนดให้บุคคลอายุ 18 ปีขึ้นไปใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้งได้ เป็นต้น

การแบ่งช่วงของวัยรุ่น

ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์ (2529) กล่าวว่า นักจิตวิทยาแบ่งช่วงของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะวัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 11 – 13 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี เป็นวัยที่ร่างกายของเด็กมีการพัฒนามาก เติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะพัฒนาการด้านเพศจะมีรวดเร็วมาก ในเพศหญิงจะเห็นได้ชัดจากการมีประจำเดือนครั้งแรก สำหรับชายจะมีปรากฏเฉพาะภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น มีเสียงแตกห้าวขึ้น ส่วนพัฒนาการด้านความคิดอ่านและความรู้สึกนั้น วัยรุ่นช่วงนี้ยังคิดว่าตนเป็นเด็กอยู่

2. ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี การเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่นในระยะนี้ก็ยังคงดำเนินต่อไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป และจะสิ้นสุดลง

เมื่อถึงวุฒิภาวะ และการพัฒนาทางสติปัญญา ก็จะพัฒนาตามการพัฒนาทางร่างกายไปเรื่อย ๆ ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามตัวบุคคลและสภาพแวดล้อม

3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 16 – 20 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 18 – 21 ปี วัยรุ่น ตอนปลายเป็นวัยที่พัฒนาทางร่างกายและจิตใจพัฒนามาจนถึงขั้นสูงสุด พัฒนาการทางร่างกายจะคงที่ แต่พัฒนาการทางสติปัญญาจะดำเนินต่อไป โดยเฉพาะด้านความคิดและปรัชญาชีวิต สุชา จันทน์อม (2520) กล่าวว่า เด็กในวัยนี้จะสร้างเอกลักษณ์ความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามแก้ปัญหาชีวิตของตัวเอง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มายุ่งเกี่ยวมากนัก

ความต้องการของวัยรุ่น

สุพัตรา สุภาพ (2545) อธิบายว่า ความต้องการของวัยรุ่นนั้นจะขึ้นอยู่กับค่านิยมที่แต่ละคนยึดถือ และโดยส่วนใหญ่จะยึดตามค่านิยมของกลุ่มที่ตนเข้าร่วมด้วย ดังนั้นกลุ่มจึงมีอิทธิพลมากกับความต้องการของวัยรุ่น ในทัศนะของนักสังคมวิทยาชาวไทยกล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่น ซึ่งประกอบด้วยความต้องการ ดังนี้

1. ต้องการความรัก ไม่ว่าจะเป็นความรักของพ่อแม่ญาติพี่น้อง รักเพื่อน รักพวกพ้อง ในขณะเดียวกันก็มีความต้องการให้เพื่อนรัก รักตัวเอง อยากดี อยากประสบความสำเร็จ รักเพื่อนต่างเพศ เป็นความรักแบบหนุ่มสาว ฯลฯ

2. ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน โดยส่วนมากจะออกมาในรูปของกิจกรรม กีฬาหรือบันเทิง

3. ต้องการความเป็นอิสระ ความต้องการจะรุนแรงมากในวัยนี้ เพราะเป็นวัยที่อยู่ระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ จึงต้องการแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเอง ฉะนั้นจึงไม่ชอบให้ผู้ใหญ่เข้ามาก้าวร้าวหรือยุ่งกับชีวิตของตน ไม่ชอบให้ใครมาสั่งสอนดักเตือน หรือให้ความช่วยเหลือ เด็กบางคนจึงแอบทำอะไรตอนที่ผู้ใหญ่ไม่เห็น

4. ต้องการได้รับการยกย่อง ต้องการมีชื่อเสียง วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการให้สังคมยอมรับหรือยกย่องชมเชย หรืออยากเด่นอยากดัง เช่น อยากเป็นนักกีฬาที่เก่ง อยากเป็นดารา เป็นต้น หรืออยากแสดงออกมาในแง่การเทิดทูนนักกีฬา ศิลปิน ดารานักร้องนักแสดง หรือก็รวมกลุ่ม ตั้งชมรม เพื่อแสดงให้สังคมเห็นว่าเขาได้พยายามทำดีที่สุดแล้ว

5. มีอุดมคติสูง ด้วยวัยนี้อยู่ในช่วงของการเรียนรู้ และไม่เคยออกไปประสบสภาพความเป็นจริง จึงทำให้บางครั้งมองข้ามกับความเป็นจริงไปบ้าง คือ เป็นพวกอุดมคติสูง (Idealist) มากกว่ามุ่งไปในทางที่สามารถทำได้ในความเป็นจริง (Pragmatist) ซึ่งบางครั้งก็ตกเป็นเหยื่อหรือเครื่องมือของผู้ที่มีอำนาจหรือมีอิทธิพล แสวงหาผลประโยชน์ได้ เพราะวัยรุ่นมักจะมีอุดมคติแรงกล้า มีความกล้าได้กล้าเสียสูง และมีแรงผลักดันสูง เชื่อคนง่าย โดยไม่คิดว่าผู้อื่นอาจจะหลอกใช้ หรือคิดไม่ซื่อกับตนได้

จุดอ่อนของวัยรุ่นคือ ถ้ามีความเชื่อแล้วมักจะเชื่ออย่างจริงจัง แต่ในขณะเดียวกันก็ระแวงไม่ยอมเชื่อถ้อยอะไรง่าย ๆ นอกจากว่ามีหลักฐานมาอ้างอิง และถ้าเชื่อแล้วเกิดไม่เป็นจริงก็จะสามารถเปลี่ยนความเชื่อได้อย่างรวดเร็วเพราะเป็นวัยที่ชอบบริโภชนา

6. มีความสนใจในเรื่องเพศและเพื่อนต่างเพศ เป็นวัยที่ต้องการความรู้ และความเข้าใจเรื่องเพศอย่างถูกต้อง ถ้าถูกกีดกันจะแสดงออกทางอ้อมโดยการปิดบัง และพูดคุยนเฉพาะในกลุ่มเพศเดียวกัน หาความรู้จากการได้ยินได้ฟังจากที่คนอื่นพูด ซึ่งอาจจะถูกบ้างผิดบ้าง หรืออาจจะอ่านจากหนังสือเรื่องเพศ นอกจากจะอยากรู้เรื่องเพศแล้ว ยังเป็นวัยที่สนใจเพื่อนต่างเพศ ถ้าหากถูกขัดขวาง ทักท้วงอาจทำให้จิตใจหดหู่ ขุ่นมัว และแสดงออกโดยการขัดขวางไม่ยอมทำตามผู้ใหญ่ เพราะเป็นวัยรักแบบหลงใหลใฝ่ฝัน หรือเป็นความรักแบบรุนแรง โดยมากจะรักโดยขาดอุดมการณ์ ด้วยเหตุนี้จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นความรักในแง่ความรู้สึก ไม่เหมือนกับความรักแบบผู้ใหญ่ที่มีแนวโน้ม ยึดหลักความเป็นจริงเข้ามาประกอบด้วย

7. ต้องการการรวมกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญมากกับเด็กในวัยนี้ มีความต้องการการยอมรับจากเพื่อน ฉะนั้นจึงพยายามทำตามเพื่อน แม้ในบางครั้งจะขัดกับความรู้สึกส่วนตัวไปบ้างก็ตาม เช่น การแต่งตัวผิดระเบียบของโรงเรียน การหนีเรียน เป็นต้น

8. ต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่ คือ ต้องการให้ผู้ใหญ่ออมรับว่าตนมีความสามารถ หรือมีประโยชน์ต่อสังคม ดังนั้นผู้ใหญ่ไม่ควรจะนิ่งเฉย ควรให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบในกิจกรรม บางอย่าง เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักความรับผิดชอบ เป็นตัวของตัวเอง หรือช่วยตัวเองได้มากขึ้น

9. ต้องการแบบอย่างที่ดี วัยรุ่นในปัจจุบันนี้แม้จะต้องการอิสระ แต่ก็ยังอยากได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่ ดังนั้นผู้ใหญ่ควรประพฤติตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดีกับเด็ก ต้องคอยนำทาง คอยตักเตือน เมื่อกระทำผิด และให้รางวัลเมื่อทำดี

10. ต้องการความปลอดภัยและมั่นคง คือ ต้องการหลักประกันว่าเมื่อตนทำดีแล้วจะไม่ต้องถูกลงโทษหรือเป็นที่พอใจของผู้ใหญ่ เพราะในบางครั้งสิ่งที่วัยรุ่นคิดว่าดี อาจจะไม่ดีในความคิดของผู้ใหญ่ก็ได้ แต่โดยทั่วไปแล้วเมื่อวัยรุ่นทำผิดก็มักจะได้รับการอภัยเพราะสังคมยังถือว่าวัยรุ่นอยู่ในวัยเรียน

11. ต้องการประสบการณ์ใหม่ ๆ ความต้องการนี้อาจจะรุนแรง และหาความพอใจในทางใดทางหนึ่งให้จนได้ ซึ่งผู้ใหญ่บางคนก็มักจะห้ามหรือกีดกันไม่ให้หนุ่มสาวรับความสนุกสนานเพลิดเพลินทั้ง ๆ ที่การกระทำนั้นไม่ก่อให้เกิดอันตรายแต่อย่างใด เช่น อยากรู้อยากลองแปลก ๆ เปลี่ยนแบบตามสมัยนิยม อยากรู้มีเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น ผลที่ติดตามมา คือเกิดการช่อนเร้น หลอก หลวง ในที่สุดอาจเกิดความเสื่อมเสียเพราะในวัยนี้เป็นวัยที่ความรักความเกลียดอยู่ใกล้กันมาก

12. ความรู้สึกรุนแรง เช่น ถ้าเกิดสมหวังก็ชื่นชมซาบซึ้ง ตื่นเต้น ถ้าผิดหวังก็จะแค้นใจ น้อยใจในวาสนาของตน ความรู้สึกนี้จะรุนแรงผิดธรรมดา บางครั้งอาจก่อให้เกิดโศกนาฏกรรม รุนแรง เช่น การฆ่าตัวตาย เป็นต้น

13. ต้องการมีอนาคตและประสบความสำเร็จ เป็นวัยที่ยากับผิดชอบ อยากพึ่งตนเอง ใฝ่ฝัน ถึงความสำเร็จในอนาคตของตนเอง เช่น อยากเป็นหมอ เป็นอาจารย์ เป็นต้น

จากข้อความข้างต้นจึงสามารถสรุปลักษณะความต้องการของวัยรุ่นได้ดังนี้

1. ความต้องการทางเพศ
2. ความต้องการได้รับอิสระ
3. ความต้องการที่จะหาเลี้ยงตนเอง
4. ความต้องการที่จะได้รับความนับถือจากสังคม
5. ความต้องการในปรัชญาชีวิตที่น่าพอใจ

ความต้องการต่าง ๆ เหล่านี้ของวัยรุ่น หากได้รับการตอบสนองและสนับสนุนอย่างเหมาะสม ก็จะเป็นการเร่งพัฒนาการของวัยรุ่นไปได้อย่างเหมาะสม แต่หากถูกขัดขวาง วัยรุ่นมักจะแสดงการต่อต้านอย่างรุนแรง และหมายถึงความล้มเหลวในการพัฒนาบุคลิกภาพของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่น

สุวรรณ เรื่องกายจนเศรษฐกิจ (2551) ได้แบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วงอายุ ได้แก่ 1. วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10 – 13 ปี หรือเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น 2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14 – 16 ปี หรือเด็กมัธยมศึกษาตอนปลายและ 3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 17-19 ปี หรือวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย

วันดี วราวิทย์ (2529) ได้อธิบายพัฒนาการของวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. ด้านพัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทางร่างกาย เพื่อเป็นพื้นฐานของพัฒนาการด้านอื่น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างและอวัยวะต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ส่วนสูง เพศหญิงความสูงจะเพิ่มขึ้นรวดเร็วในช่วงอายุ 10 ½ -14 ปี และหยุดสูง ส่วนเพศชายความสูงจะเพิ่มขึ้นรวดเร็วในช่วงอายุ 12 ½ -14 ½ ปี ไปเรื่อย ๆ จนอายุ 20 ปี

1.2 น้ำหนัก ระยะก่อนวัยรุ่นเพศชายจะน้ำหนักมากกว่าเพศหญิง ระยะกลางเพศหญิงจะมีน้ำหนักมากกว่าเพศชาย หลังจากนั้นเพศชายจะหนักกว่าเพศหญิง เล็กน้อย และมีน้ำหนักมากกว่าตลอดไป

1.3 สัดส่วนของร่างกาย กระดูกเชิงกรานของเพศหญิงจะขยายออก ตะโพกผายออก ลำตัวกลม มีส่วนโค้ง ส่วนเพศชายขากรรไกรขยายออก ออกกว้าง ไหล่กว้าง มือเท้าใหญ่ แขน ขายาว ทรวงอกผาย

1.4 การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศโดยในเพศชายจะเกิดการผันแปรเสียงแตกพร่าและท้าวขึ้น มีหนวดเครา ส่วนเพศหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน มีขนขึ้นที่บริเวณอวัยวะเพศและรักแร้ หน้าอกและตะโพกขยายขึ้น

2. ด้านพัฒนาการด้านอารมณ์ (Physical Development) วัยรุ่นมักมีอารมณ์ที่หงุดหงิด ร้าวร้อน รุนแรง และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ G Stanley Hall ได้เรียกวัยรุ่นตามการแสดงออกจากอารมณ์ว่าเป็นวัยพายุบุแคม (Storm and Stress) ซึ่งหมายความว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนอารมณ์หนึ่งไปสู่อารมณ์ตรงกันข้ามได้อย่างรวดเร็ว เดอนิเจ เทียนทอง (2546) ได้อธิบายลักษณะพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกรุนแรง แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย และตรงไปตรงมา เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง แต่บางครั้งก็รู้สึกหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลา ความชอบไม่ชอบของวัยรุ่นนี้รุนแรงสูง ไม่ค่อยจะยอมใครง่าย ๆ นัก ทั้งผู้หญิงและผู้ชายต่างต้องการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ เมื่ออยู่บ้านบางครั้งเด็กชอบเก็บตัวอยู่ตามลำพังไม่ต้องการให้ใครรบกวน เป็นวัยที่ชอบเข้าหาเพื่อน ชอบให้เพื่อนยอมรับและยกย่อง เด็กมักมีขัดแย้งในใจอยู่เสมอ เช่น บางคราวอยากเป็นผู้ใหญ่ บางคราวอยากเป็นเด็ก มีความต้องการที่จะพึ่งพาตนเอง แต่ยังต้องการความสนใจจากพ่อแม่อยู่ เด็กวัยนี้ต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับ จึงมักเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองสูงขึ้น และมีความกังวลใจเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของตนเองอยู่ตลอดเวลาสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์ต่างจากวัยอื่นคือ

2.1 การเปลี่ยนแปลงทางกาย การที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งรูปร่างสัดส่วน และสรีระภายใน ทำให้อารมณ์เกิดความวิตกกังวลเป็นอย่างมากว่าตนจะมีลักษณะที่ผิดปกติจากคนทั่วไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้

2.2 สภาพแวดล้อมทางสังคม โดยเกิดจากปัญหาการปรับตัวต่อสิ่งใหม่ที่ได้พบ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่ เพื่อนต่างเพศ การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น อาจส่งผลให้วัยรุ่นขาดความมั่นใจ อารมณ์ไม่คงที่ และเปลี่ยนแปลงง่าย

สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์ (2551) ได้กล่าวถึง พัฒนาการด้านจิตสังคมของวัยรุ่นซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1. ต้องการความเป็นอิสระ (Independence –Dependence Struggle) 2. สนใจในรูปลักษณ์ของตนเอง (Body Image Concern) 3. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและเริ่มมีวิถีชีวิตของตนเอง (Peer Group Involvement) และ 4. กำลังพัฒนาบุคลิกภาพ ความนับถือ ตนเอง จริยธรรม และความถนัดส่วนตนในด้านอาชีพ (Identity Development)

3. ด้านพัฒนาการด้านสติปัญญา Piaget (อ้างถึงใน จรรยา สุวรรณพัฒน์, 2529) นักจิตวิทยาชาวสวิสได้ทำการศึกษาเกี่ยวพัฒนาการรู้คิดและสติปัญญาตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงผู้ใหญ่ ได้แบ่งขั้นตอนของพัฒนาการทางสติปัญญาออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อ

ขั้นที่ 2 เริ่มคิดเริ่มเข้าใจ

ขั้นที่ 3 ใช้ความคิดด้านรูปธรรม

ขั้นที่ 4 ใช้ความคิดด้านนามธรรม

จรรยา สุวรรณทัต (2529) กล่าวถึง ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นมีดังนี้

1. ความจำดีมาก แต่มักไม่ค่อยได้ใช้ความจำให้เป็นประโยชน์ เนื่องจากต้องการใช้ความคิดในการแสดงความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับสังคม
2. มีสมมติเกี่ยวกับเรื่องที่ตนสนใจมากเป็นพิเศษ และพยายามค้นหาความจริง เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ โดยไม่ยอมย่อท้อ
3. มีความคิดก้าวหน้า กว้างขวาง พยายามแสวงหาความรู้ ใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มพูน ความสามารถของตน
4. มีจินตนาการมาก มักชอบเพ้อฝันสร้างวิมานในอากาศอยู่คนเดียวเป็น เวลานาน ๆ การฝันกลางวันของวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นเรื่องเพื่อนต่างเพศ ความรัก และการประสบความสำเร็จในชีวิตในอนาคตของตน
5. ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรง โดยปักใจเรื่องอะไรแล้ว มักเชื่อเรื่องนั้น อย่างจริงจัง ในขณะที่เดียวกันก็ระแวงไม่ยอมเชื่อถ้อยอะไรง่าย ๆ นอกจากว่ามีหลักฐานมาอ้างอิง

เดือนใจ เทียนทอง (2546) อธิบายพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็น วัยที่มีการพัฒนาการทางสติปัญญาที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว มีความสามารถต่าง ๆ เพิ่มขึ้นหลายอย่าง ทั้งในด้านความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ก็มีอย่างกว้างขวางและลึกซึ้งขึ้น เขาสามารถใช้ความคิดของตนได้ อย่างมีอิสระ แสดงความคิดเห็นต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเสรีสูงขึ้น แบบการคิดของวัยรุ่นแตกต่างไปจากตอนที่เขาเป็นเด็กอย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ เริ่มคิดถึงสิ่งที่ไกลออกไปจากตัว ไม่ผูกการคิดไว้กับการคิดเพียงแบบเดียว รู้จักสังเกตความคิดความรู้สึกที่คนอื่นมีต่อตนเองชัดเจนขึ้น ทำให้การประเมินค่าตนเองของเด็กวัยนี้ เป็นไปอย่างตรงต่อข้อเท็จจริงสูงขึ้น ความสามารถที่วัยรุ่นมีเพิ่มขึ้นนี้จะช่วยให้ สามารถสะสมความรู้ต่าง ๆ ได้ดีขึ้นสิ่งสำคัญในการพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงจากการคิดของเด็กที่อายุน้อยกว่า คือ การพัฒนาการรู้ คิดจากเชิงรูปธรรมมาเป็นเชิงนามธรรม กล่าวคือ วัยรุ่นจะกลายเป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้เหตุผลจากการตั้งสมมติฐานต่าง ๆ สามารถพิจารณาสิ่งที่อาจเป็นไปได้เท่า ๆ กันกับพิจารณาเรื่องที่เป็นจริงและเป็นทางรูปธรรม วัยรุ่น จึงค่อยพิจารณาสูงขึ้นจากการคิดเชิงเด็กเล็ก ในแบบที่มีการค้นหา และดูเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งของกับเหตุการณ์ต่าง ๆ มาสู่การคิดที่เป็นตัวของตัวเองได้

4. ด้านพัฒนาการด้านสังคม วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่ พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนนาน ๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่

อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีและบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

7. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2548) กล่าวว่า ทักษะการเคลื่อนไหวมีมากมายและกว้างขวาง นับตั้งแต่การเล่นเปียโน การเต้นรำ การเดินด้วยขาเทียม การเตะฟุตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การตัดเย็บเสื้อผ้า การบรรจุกระป๋องในโรงงาน และอื่น ๆ จนกระทั่งการขับรถยนต์และการขับเครื่องบิน

ในการศึกษาทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skill) จำเป็นต้องพิจารณาสิ่งสำคัญ ได้แก่

1. ลักษณะเฉพาะและธรรมชาติของทักษะการเคลื่อนไหว
2. ระบบการจำแนกทักษะการเคลื่อนไหว

ทักษะ (Skill)

คำว่า ทักษะ (Skill) อาจกล่าวได้ว่ามีความหมาย 2 ประการด้วยกัน คือ 1. ทักษะ หมายถึง การกระทำหรืองาน (An Act or Task) และ 2. ทักษะ หมายถึง ดัชนีคุณภาพของการแสดงความสามารถ (Quality Performance)

1. ทักษะ หมายถึง การกระทำหรืองาน ที่เฉพาะเจาะจงและมีเป้าหมายที่จะบรรลุ ในที่นี้หมายถึงการกระทำหรืองานที่เกี่ยวกับด้านการเคลื่อนไหว (Motor Domain) เช่น การเล่นเปียโน การกลิ้งเหล็ก การว่ายน้ำ การหยิบถ้วย การกระโดด และอื่น ๆ

ดังนั้นคำว่า ทักษะ (Skill) จึงหมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skill) ที่แสดงถึงการกระทำหรืองานที่มีเป้าหมายและต้องการเคลื่อนไหวที่ตั้งใจของร่างกายและ/หรือ แขน ขา ที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย

การใช้คำว่า ทักษะ ในลักษณะนี้ชี้ให้เห็นว่า ในการแสดงทักษะการเคลื่อนไหวมีลักษณะหลายอย่างเหมือนกัน คือ

1. ทักษะมีเป้าหมายที่จะกระทำให้สำเร็จ หมายความว่า ทักษะการเคลื่อนไหวมีวัตถุประสงค์
2. มีการกระทำโดยตั้งใจ ไม่ใช่เกิดจากรีเฟล็กซ์ (Reflex) แม้ว่าการกระทำผิดพลาดอาจมีวัตถุประสงค์และเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวแต่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ จึงไม่นับเป็นทักษะ

3. ต้องการการเคลื่อนไหวของร่างกาย ศีรษะ แขน และขา เพื่อกระทำการเคลื่อนไหวให้ประสบความสำเร็จลักษณะนี้ สำคัญเพราะเป็นพื้นฐานของความแตกต่างระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว กับทักษะชนิดอื่นของมนุษย์

2. ทักษะ หมายถึง ดัชนีคุณภาพของการแสดงความสามารถ ในที่นี้ ทักษะ คือ คุณภาพของการแสดงความสามารถซึ่งหมายถึงระดับของความเชี่ยวชาญ อาจแสดงออกได้หลายประการ แตกต่างกันไป ดังนี้

1. การกำหนดระดับประสิทธิผล (Productivity) ของผู้ที่มีทักษะ
2. การตัดสินบุคคลที่มีทักษะอาจพิจารณาได้จากลักษณะการแสดงความสามารถบางประการ ได้แก่

2.1 การแสดงความสามารถที่คงเส้นคงวา (Consistency)

2.2 การมีสมาธิต่อสิ่งชี้แนะที่เหมาะสม (Appropriate Cues)

2.3 การคาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipation) มี 2 ลักษณะ คือ

2.3.1 การคาดการณ์ล่วงหน้าจากกับรับรู้ (Perceptual Anticipation) หมายถึง การคาดการณ์ล่วงหน้าจากข้อมูลที่ได้ศึกษาสังเกตมาก่อน

2.3.2 การคาดการณ์ล่วงหน้าจากข้อมูลปัจจุบัน (Receptive Anticipation) หมายถึง การคาดการณ์ล่วงหน้าจากข้อมูลหรือสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

จากลักษณะการแสดงความสามารถ 3 ประการดังกล่าว เป็นตัวอย่างของเกณฑ์ที่ใช้ตัดสินว่าเป็นนักกีฬาที่มีทักษะหรือไม่มีทักษะ อย่างไรก็ตามสามารถนำเอาลักษณะอื่นมาร่วมพิจารณาร่วมด้วยอีกได้

นอกจากนี้ การพิจารณาคูณภาพของการแสดงความสามารถของผู้กระทำแล้วตัดสินว่าเป็นผู้มีทักษะหรือไม่มีทักษะ เราอาจพิจารณาคูณภาพของการแสดงความสามารถเป็นระดับต่าง ๆ เพื่อให้มีลักษณะยืดหยุ่นมากขึ้น ถ้าผู้กระทำแสดงความสามารถที่มีคุณภาพระดับปานกลาง อาจเรียกว่ามีทักษะระดับปานกลาง และบุคคลที่แสดงความสามารถที่มีคุณภาพระดับต่ำอาจเรียกว่า ทักษะระดับต่ำ

ระบบการจำแนกทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skill Classification System)

ทักษะการเคลื่อนไหวมีมากมาย และลักษณะกว้างขวางนับตั้งแต่ทักษะการเคลื่อนไหวในการอุตสาหกรรม ทักษะการกีฬา ทักษะการดนตรี และอื่น ๆ ไปจนถึงทักษะการขับรถยนต์และเครื่องบิน ดังนั้นจึงได้มีการจำแนกทักษะการเคลื่อนไหวออกเป็นกลุ่มโดยอาศัยการกำหนดองค์ประกอบของทักษะการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันออกเป็น 3 ระบบ ดังนี้

1. ระบบความแม่นยำของการเคลื่อนไหว (Precision of Movement)

การจำแนกทักษะการเคลื่อนไหวโดยอาศัยความแม่นยำของการเคลื่อนไหว แบ่งออกได้ 2 กลุ่ม ได้แก่

1.1 ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีลักษณะเกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เป้าหมายของการแสดงความสามารถไม่ได้อยู่ที่ความแม่นยำของการเคลื่อนไหว ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่ การเดิน การกระโดด การขว้าง และอื่น ๆ

1.2 ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก เป็นทักษะที่ต้องการการควบคุมของกล้ามเนื้อมัดเล็ก เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จในการแสดงทักษะ โดยทั่วไปทักษะเหล่านี้เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างมือและตา ต้องการความแม่นยำสูงในการแสดงทักษะ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้แก่ การเขียน การวาดรูปการเย็บผ้า การกลัดกระดุมและอื่น ๆ

2. การกำหนดจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของการเคลื่อนไหว (Defining the Beginning and End Point of the Movement)

การจำแนกทักษะการเคลื่อนไหวอีกระบบหนึ่งอยู่บนพื้นฐานของความชัดเจนของจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของการเคลื่อนไหว แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

2.1 ทักษะการเคลื่อนไหวชนิดสั้น (Discrete Motor Skill) เป็นการเคลื่อนไหว ที่มีจุดเริ่มต้นและสิ้นสุดของการเคลื่อนไหวที่ชัดเจน

2.2 ทักษะการเคลื่อนไหวเป็นชุด (Serial Motor Skill) เป็นการรวมกันของทักษะการเคลื่อนไหวชนิดสั้น หลาย ๆ ทักษะเข้าด้วยกัน

2.3 ทักษะการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง (Continuous Motor Skill) มีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด ของการเคลื่อนไหวไม่ชัดเจน ผู้กระทำเป็นผู้กำหนดจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของทักษะ นอกจากนี้ ผู้กระทำต้องแต่งทักษะการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ อีกด้วย

3. ความคงที่ของสิ่งแวดล้อม (Stability of the Environment)

การจำแนกทักษะการเคลื่อนไหวอีกระบบหนึ่งอาศัยพื้นฐานของความคงที่ของสิ่งแวดล้อมในการแสดงทักษะเป็นตัวกำหนด ได้แบ่งทักษะการเคลื่อนไหวนี้ออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

3.1 ทักษะปิด (Closed Skill) หมายถึง ทักษะที่แสดงในขณะที่สิ่งแวดล้อมคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีอิทธิพลต่อผู้กระทำสามารถทำนายได้ ผู้กระทำมีความพร้อมเมื่อใดก็สามารถลงมือกระทำได้

3.2 ทักษะเปิด (Open Skill) ทักษะที่แสดงขณะที่สิ่งแวดล้อมไม่คงที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีอิทธิพลต่อผู้กระทำ ผู้กระทำต้องปรับการตอบสนองของตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา

นอกจากนี้ได้มีระบบการจำแนกทักษะอีกระบบหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับทักษะปิดและทักษะเปิด ได้แก่ ระบบการจำแนกที่อาศัยพื้นฐานของการเริ่มแสดงทักษะ ถ้าบุคคลเป็นผู้เริ่มกระทำ

เรียกว่า ทักษะการเคลื่อนไหวที่กำหนดโดยตนเอง (Self-paced Motor Skill) แต่หากการแสดงทักษะถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอก เรียกว่า ทักษะการเคลื่อนไหวกำหนดโดยภายนอก (Externally-paced Motor Skill) จากความหมายของทักษะและการจำแนกทักษะการเคลื่อนไหวที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้รู้และเข้าใจถึงลักษณะธรรมชาติของทักษะการเคลื่อนไหว และสามารถสรุป (Generalization) หรือ หลักการเกี่ยวกับวิธีการแสดงทักษะและการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ และยังสามารถนำมาพัฒนาการจัดการเรียนการสอนต่อไปได้

การวัดการแสดงความสามารถทางการเคลื่อนไหว (Measures of Motor Performance) สามารถจำแนกออกได้เป็น 2 กลุ่ม

1. การวัดผลลัพธ์ของการตอบสนอง (Response Outcome Measures) เป็นการวัดที่ชี้ถึงผลลัพธ์ของแสดงความสามารถ ได้แก่

- 1.1 เวลาที่กระทำการตอบสนอง เช่น การวิ่ง 100 เมตร ภายในเวลา 12 วินาที เป็นต้น
- 1.2 เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) หมายถึง เวลาที่นับตั้งแต่สิ่งเร้าปรากฏขึ้นจนถึงเริ่ม การเคลื่อนไหว เช่น เวลาระหว่างเสียงปั้งดังขึ้นจนถึงเริ่มการวิ่ง
- 1.3 ปริมาณความผิดพลาด (Error) ในการกระทำเมื่อเทียบกับเกณฑ์การเคลื่อนไหว เช่น การผิดพลาดจากการปาเป้า ยิงปืน ยิงลูกโทษบาสเกตบอล และอื่น ๆ
- 1.4 เปอร์เซนต์ของความผิดพลาด เช่น จำนวนความผิดพลาดในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ
- 1.5 จำนวนครั้งที่ทำสำเร็จ เช่น จำนวนครั้งที่เสริฟเทนนิสลูกแรกลงบนคอร์ต
- 1.6 เวลาบนเป้าหมาย (Time on Target) เช่น เวลาที่ติดตามเป้าหมายที่เคลื่อนที่ บนจอโทรทัศน์

2. การวัดผลิตผลของการตอบสนอง (Response Production Measures) เป็นการวัดเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่อแขนและขาขณะทำการเคลื่อนไหว ได้แก่

- 2.1 ระยะขจัด (Displacement) หมายถึง ระยะที่ร่างกายหรือวัตถุเคลื่อนที่สั้นที่สุด เช่น นักกอล์ฟตีลูกระยะทาง 100 หลา แต่ระยะทางทั้งหมดที่ลูกเคลื่อนที่รวมทั้งลอยในอากาศด้วย 150 หลา ระยะสั้นที่สุดหรือระยะขจัดคือ 100 หลา
- 2.2 ความเร็ว (Velocity) หมายถึง ความเร็วของแขน-ขาที่เคลื่อนที่ขณะกระทำการตอบสนอง
- 2.3 อัตราเร่ง (Acceleration) หมายถึง รูปแบบของการเพิ่มอัตราเร่ง หรือลดอัตราเร่ง ในขณะเคลื่อนไหว
- 2.4 มุมของข้อต่อ (Joint Angle) เช่น มุมของข้อต่อของแขนที่ใช้ในการตีลูกเทนนิส

2.5 Electromyography (EMG) เช่น เวลาที่กล้ามเนื้อ Biceps เริ่มถูกกระตุ้นในระหว่างการออกกำลังกายที่เร็ว

2.6 Electroencephalography (EEG) เช่น ลักษณะการทำงานของสมองขณะฝึกสมาธิ เป็นต้น

วิธีการวัดการแสดงความสามารถทางการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ส่วนใหญ่เป็นวิธีการวัดที่ใช้กันทั่วไปในการศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬาสาขาต่าง ๆ นอกจากการวัดปริมาณของความผิดพลาด (Error) ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ถึงความแม่นยำในการเคลื่อนไหว ดังนั้นจึงต้องศึกษาการวัดปริมาณความผิดพลาดอย่างละเอียด

การประเมินการเรียนรู้ (Assessing Learning)

การสอนทักษะโดยทั่วไปจำเป็นต้องมีการประเมินว่าสิ่งที่ได้สอนไป ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งการประเมินการเรียนรู้มี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การพิจารณาคำจำกัดความของการเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจว่าการเรียนรู้คืออะไร และมีลักษณะอย่างไร และขั้นตอนที่ 2 การพิจารณาแนวทางที่จะอนุมานได้ว่าการเรียนรู้ขึ้น

คำจำกัดความของการแสดงความสามารถ (Performance) และการเรียนรู้ (Learning)

ในการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวมีคำสองคำที่มีความหมายสำคัญและแตกต่างกัน 2 คำ ดังนี้

1. การแสดงความสามารถ (Performance) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกในทักษะการเคลื่อนไหว สามารถสังเกตได้ เช่น การตีลูกเทนนิส การเตะฟุตบอล การวิ่ง 100 เมตร เป็นต้น การแสดงความสามารถเหล่านี้สามารถวัดได้ด้วยการวัดการแสดงความสามารถต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้การวัดความสามารถยังรวมพฤติกรรมที่มีลักษณะใหญ่กว้างขวาง เช่น การเล่นฟุตบอลตลอดการแข่งขัน อาจเรียกว่าเป็นการแสดงความสามารถอย่างหนึ่ง

2. การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงการแสดงความสามารถที่ค่อนข้างถาวร ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกหัดหรือประสบการณ์ การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายใน ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง สามารถอนุมานได้จากการสังเกตการแสดงความสามารถของบุคคล การเปลี่ยนแปลงการแสดงความสามารถในระหว่างการเรียนรู้มีลักษณะ 2 ประการ คือ

2.1 แสดงพัฒนาการตลอดช่วงการเรียนรู้ หมายความว่าบุคคลต้องแสดงทักษะดีขึ้นกว่าที่ผ่านมาในระหว่างการสังเกตการแสดงความสามารถ และการพัฒนานั้น จะยืนนาน

2.2 ลักษณะที่แสดงออกของการเกิดการเรียนรู้คือ การแสดงความสามารถสูงขึ้นอย่างคงเส้นคงวา

ลักษณะ 2 ประการ ของการเปลี่ยนแปลงการแสดงความสามารถในระหว่างการเรียนรู้ มีความสำคัญในการอนุมานเกี่ยวกับการเรียนรู้ ลักษณะแรกเกี่ยวข้องกับพัฒนาของความสามารถที่

แสดงออกและยืนนานของพัฒนาการนั้น ในขณะที่ลักษณะที่สองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงการแสดงความสามารถที่คงเส้นคงวา

การประเมินการเรียนรู้ที่สามารถอนุมานเกี่ยวกับการเรียนรู้ได้อย่างแม่นยำมีอยู่ 3 วิธี

1. การสังเกตการฝึกหัด (Practice Observation) เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการประเมิน การเรียนรู้ โดยการเก็บบันทึกการแสดงความสามารถในระหว่างที่ฝึกหัดทักษะใหม่ แล้วนำเสนอในรูปโค้งการเรียนรู้ (Learning Curve)

2. การทดสอบการคงอยู่ของการเรียนรู้ (Retention Test) วิธีการทดสอบการคงอยู่ของการเรียนรู้ในสถานการณ์ทักษะการเคลื่อนไหว คือ การพัฒนาแบบทดสอบทักษะที่เหมาะสมกับการทดสอบนักเรียนของท่าน ทำการทดสอบนักเรียนของท่านในวันแรกของการฝึกหัด ภายหลังจากการสอนทักษะนั้นเป็นระยะเวลาหนึ่ง ทำการทดสอบนั้นอีกครั้ง ความแตกต่างระหว่างการทดสอบครั้งแรกและครั้งที่สอง จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงพัฒนาการของทักษะ อย่างไรก็ตามถ้าสนใจการเรียนรู้ ก็สามารถที่จะทดสอบอีกครั้งหนึ่ง ภายหลังจากหยุดการฝึกหัดระยะเวลาหนึ่ง ถ้ามีความแตกต่าง ระหว่างคะแนนการทดสอบครั้งแรกกับคะแนนการทดสอบหลังหยุดการฝึกหัดอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ก็สามารถที่จะอนุมานได้ว่าการเรียนรู้ขึ้นจากการทดสอบการคงอยู่ของการเรียนรู้ หลังหยุดการฝึกหัด

3. การทดสอบการถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer Test) คือการทดสอบการถ่ายโยงการเรียนรู้ ในการทดสอบนี้ผู้เรียนต้องนำความรู้ที่ได้เรียนมาก่อนมาใช้ในสถานการณ์ใหม่ ผู้สอนจะต้องทำการทดสอบก่อนการฝึกหัด (Pre-test) แล้วจึงทำการฝึกจากนั้นทำการทดสอบหลังการฝึกหัด (Post-test) ถ้าเกิดการเรียนรู้ สามารถที่จะอนุมานได้จากความสามารถที่เพิ่มขึ้นในการทำทักษะนั้น ในการทดสอบหลังการฝึก

การกระบวนการข่าวสาร (Information Processing)

การกระบวนการข่าวสาร หมายถึง การจัดกระทำต่อข่าวสารที่ต่อเนื่องนับตั้งแต่รับข่าวสาร ตีความข่าวสาร บันทึกข่าวสาร เลือกการตอบสนอง จนกระทั่งแสดงการตอบสนองต่อข่าวสารนั้น คำว่าข่าวสารมีความหมายเช่นเดียวกับสิ่งเร้าหรือข้อมูลที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม ข่าวสารสามารถจำแนกได้หลายชนิด ได้แก่ ภาพเสียง การสัมผัสความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว กลิ่น และรส คนเราได้รับสารเหล่านี้โดยประสาทรับรู้ลักษณะต่าง ๆ

การกระบวนการข่าวสารนับตั้งแต่รับข่าวสารเข้ามาจนกระทั่งถึงการตอบสนองนั้น มีกระบวนการเกิดขึ้นภายในโครงสร้างของการกระบวนการข่าวสาร ประกอบไปด้วย 5 หน่วย คือ

1. ความจำความรู้สึก (Sensory Memory)
2. กลไกการรับรู้ (Perceptual Mechanism)
3. ความจำระยะสั้น (Short-term Memory)

4. ความจำระยะยาว (Long-term Memory)

5. กลไกการตอบสนอง (Response Generator)

1. ความจำความรู้สึก (Sensory Memory) ประสาทรับความรู้สึกเฉพาะ จะรับรู้ข่าวสารต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม ข่าวสารเหล่านี้จะถูกส่งมายังความจำความรู้สึก และถูกบันทึกไว้ใน ความจำนี้ ข่าวสารที่ได้รับนี้จะเป็นข่าวสารดิบที่ยังไม่ได้มีการแปลความหมายแต่อย่างใด ความจำความรู้สึกนี้ มีความสามารถในการบันทึกความจำได้ไม่จำกัด แต่หากไม่มีกระบวนการขั้นต่อไป ข่าวสารเหล่านี้จะเลือนรางจางหายไปภายใน $\frac{1}{2}$ วินาที

2. กลไกการรับรู้ (Perceptual Mechanism) ข่าวสารจะถูกส่งต่อไปยังกลไกการรับรู้ ซึ่งมีกระบวนการที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน 2 กระบวนการ คือ

2.1 การจำรูปแบบ (Pattern Recognition) จะทำให้ข่าวสารดิบที่ได้รับจากความจำความรู้สึกมีความหมายด้วยการเปรียบเทียบข่าวสารที่เก็บไว้ในความจำระยะยาว ทำให้นักก็หาข่าวสารนั้นคืออะไร การจำรูปแบบมีความสัมพันธ์กับข่าวสารจาก ความจำระยะยาวที่นำมาเปรียบเทียบกับข่าวสารที่ได้รับจากความจำความรู้สึก ถ้าข่าวสารนั้นถูกต้องก็จะทำให้การจำรูปแบบนั้นถูกต้อง แต่ถ้าข่าวสารนั้นผิดจะทำให้รูปแบบผิดพลาดด้วย

2.2 การเลือกความตั้งใจ (Selective Attention) เนื่องจากข่าวสารที่ปรากฏอยู่ในความจำความรู้สึกนั้นมีมากมาย นักก็หาจำเป็นต้องรู้จักเลือกความตั้งใจต่อข่าวสาร ที่มีความสำคัญที่ต้องการกระบวนการต่อไป และเพิกเฉยไม่สนใจต่อข่าวสารอื่น

3. ความจำระยะสั้น (Short-term Memory) ความจำระยะสั้นนี้เป็นศูนย์กลางของกิจกรรมกระบวนการข่าวสาร กิจกรรมเหล่านี้ ได้แก่

3.1 การกระบวนการข่าวสารใหม่ที่ส่งมาจากกลไกการรับรู้

3.2 การกระบวนการข่าวสารเก่าจากความจำระยะยาว

3.3 การเลือกการตอบสนองและโปรแกรมการเคลื่อนไหว

4. ความจำระยะยาว (Long-term Memory) ข่าวสารจากความจำระยะสั้นจะส่งมาเก็บไว้ในความจำระยะยาว ความจำระยะยาวสามารถเก็บข่าวสารไว้ได้จำนวนมากมายไม่จำกัด และค่อนข้างถาวรตามทฤษฎีกล่าวว่า เมื่อข่าวสารถูกเก็บไว้ในความจำระยะยาว ข่าวสารนั้นจะคงอยู่ถาวร

5. กลไกการตอบสนอง (Response Generator) เมื่อได้มีการเลือกการตอบสนองและกำหนดโปรแกรมการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม ซึ่งเกิดขึ้นในความจำระยะสั้น ๆ แล้ว โปรแกรมการเคลื่อนไหวนี้จะถูกส่งต่อไปยังกลไกการกำเนิดการตอบสนอง เพื่อเลือกกล้ามเนื้อที่เหมาะสมให้ทำงานตามข้อมูลที่กำหนดไว้ในโปรแกรมการเคลื่อนไหวจากนั้นกลไกการกำเนิดการตอบสนองก็จะส่งคำสั่งในรูปของกระแสประสาทไปยังกล้ามเนื้อที่คัดเลือกแล้ว ทำให้การเคลื่อนไหวนั้นเกิดขึ้น การ

เคลื่อนไหวที่ตอบสนองต่อข่าวสาร ที่นำเข้าจะกลับคืนเป็นข่าวสารใหม่ทำหน้าที่เป็นผลย้อนกลับ เพื่อใช้ในการแก้ไขปรับปรุงการกระบวนการข่าวสารต่อไป

จะเป็นว่าการเล่นกีฬาหรือการเล่นชั้นกีฬา นักกีฬามีกระบวนการข่าวสารที่ซับซ้อนตลอดเวลา การแสดงความสามารถของนักกีฬาจึงเป็นผลจากประสิทธิภาพของกระบวนการข่าวสาร นับตั้งแต่การรับข่าวสารเข้ามา ตีความหมายของข่าวสารในความจำระยะสั้น ความจำระยะยาว การเลือกการตอบสนอง การโปรแกรมการเคลื่อนไหว ตลอดจนการทำงานของกลไกการตอบสนอง

ขั้นการเรียนรู้ทักษะ (Stages of Skill Learning)

นักกีฬาที่มีความสามารถสูงและประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา จะต้องใช้เวลาในการฝึกหัดเป็นระยะเวลานาน การแสดงทักษะได้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งในตอนแรกที่เป็นผู้หัดใหม่ จะมีความตั้งใจอยู่ที่ทักษะพื้นฐาน จะคอยติดตามอยู่เสมอว่าจะแสดงทักษะที่ถูกต้องได้อย่างไร เมื่อการฝึกหัดผ่านไป ความตั้งใจก็เปลี่ยนไปยังส่วนอื่นของทักษะ อาจเป็นทักษะที่สูงขึ้น ซึ่งกล่าวได้ว่า ภายหลังการฝึกหัด นักกีฬามีทักษะที่เปลี่ยนแปลงและพัฒนาจากผู้หัดใหม่ จนกลายเป็นผู้ชำนาญและมีความสามารถสูง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนานี้ได้ดำเนินไปเป็นลำดับ ตามขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ทักษะ ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นหาความรู้ (Cognitive Stage) เมื่อผู้เรียนเริ่มเรียนทักษะใหม่ จะพบกับคำถาม ตัวเองเกี่ยวกับความรู้ในทักษะพื้นฐานของกีฬานั้น ๆ คำถามเหล่านั้นผู้เรียนจะต้องคิดค้นหาคำตอบ ซึ่งอาจจะได้จากครูผู้สอนจากหนังสือ หรือจากการฝึกหัดของตนเอง เราจึงเรียกขั้นนี้ว่าขั้นหาความรู้

ในขั้นนี้ผู้เรียนจะมีการแต่งทักษะที่ผิดพลาดอยู่เสมอ ๆ ความสามารถในการแสดงออก จะแปรผันผิดบ้าง ถูกบ้าง ผู้เรียนไม่ตระหนักถึงความผิดพลาดที่เกิดขึ้นและไม่รู้ว่าจะทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไปได้อย่างไร มีการลองผิดลองถูกตลอดเวลา ก่อนการแสดงทักษะแต่ละครั้งจะต้องคิดว่า จะทำอย่างไร ทำให้การเคลื่อนไหวซ้ำและไม่มีประสิทธิภาพ

2. ขั้นการเชื่อมโยง (Associative Stage) เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความรู้และการฝึกหัด ในขั้นนี้ผู้เรียนได้ฝึกหัดทักษะพื้นฐานมากขึ้นและมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ความผิดพลาด ซึ่งแต่ก่อนนั้นได้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ ได้ลดลงไป ผู้เรียนรู้ตัวว่าการแสดงทักษะของตนเองนั้น ถูกหรือผิดสามารถที่จะแก้ไขและปรับปรุงให้ถูกต้องและดีขึ้นได้ เมื่อได้รับคำแนะนำที่เหมาะสม หรือจากการลองผิดลองถูกของตนเอง ความสามารถที่แสดงออกมีความแปรผันน้อยลง มีความถูกต้องและคงเส้นคงวามากขึ้น

3. ขั้นอัตโนมัติ (Autonomous Stage) ภายหลังจากการฝึกหัดและมีประสบการณ์มากขึ้น ผู้เรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นสุดท้ายของการเรียนรู้ คือ ขั้นอัตโนมัติ ในขั้นนี้การแสดง ทักษะจะเป็นไปอย่างรวดเร็วและอัตโนมัติ ผู้เรียนไม่ต้องนึกถึงท่าทางการเคลื่อนไหว แต่จะมีความตั้งใจต่อส่วน

ของทักษะที่สำคัญและยากขึ้น นอกจากนี้ผู้เรียนจะมีความตั้งใจต่อกลยุทธ์ในการเล่น เพื่อตนเองจะได้แสดงความสามารถสูงสุด

จะเห็นว่าก่อนผู้เรียนจะมีทักษะดีในกีฬาแต่ละประเภทนั้น จะต้องผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ของกระบวนการเรียนรู้ทักษะมาตามลำดับ การเรียนรู้จะดำเนินไปด้วยความรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพหรือไม่นั้น ครูเป็นผู้มีอิทธิพลและบทบาทสำคัญในทุกขั้นของการเรียนรู้ทักษะ

ผลย้อนกลับ (Feedback)

ผลย้อนกลับ หมายถึง ข้อมูลหรือข่าวสารที่บุคคลได้รับในระหว่างการแสดงทักษะหรือภายหลังการแสดงทักษะ แสดงถึงกระบวนการข่าวสารง่าย ๆ สิ่งเร้าหรือข่าวสารที่ผู้เรียนได้รับเป็นความรู้สึกต่าง ๆ ได้แก่ เสียง สัมผัส ความรู้ภายในจากข้อต่อปลายเอ็นของกล้ามเนื้อ เป็นต้น จะถูกส่งไปยังกลไกกระบวนการข่าวสารส่วนกลาง เป็นผลให้เกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือข่าวสารนั้นขึ้น การตอบสนองนี้ได้ย้อนกลับมาเป็นข้อมูล เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเปรียบเทียบกับการตอบสนองที่ถูกต้อง

ผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในการแสดงทักษะนั้น สามารถจำแนกออกตามแหล่งที่มาของผลย้อนกลับได้ 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ

1. ผลย้อนกลับภายใน (Intrinsic Feedback) หมายถึง ผลย้อนกลับที่เกิดจากตัวผู้เรียนเอง แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด ดังนี้

1.1 ผลย้อนกลับภายใน ขณะแสดงทักษะ (Concurrent Intrinsic Feedback) เป็นข้อมูลหรือข่าวสารที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนขณะแสดงทักษะ ข่าวสารนี้ย้อนกลับไป เป็นข่าวสารใหม่ให้ผู้เรียนได้ใช้เปรียบเทียบกับเกณฑ์หรือมาตรฐานที่วางไว้ เพื่อแก้ไขการแสดงทักษะให้ถูกต้อง ข่าวสารนี้ได้รับจากประสาทรับความรู้สึกต่าง ๆ เช่น การมองเห็น การได้ยิน และความรู้สึภายในเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว

1.2 ผลย้อนกลับภายใน หลังการแสดงทักษะ (Terminal Intrinsic Feedback) เป็นข่าวสารที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนภายหลังการแสดงทักษะได้สิ้นสุดลงแล้ว เป็นข่าวสารที่จะนำมาปรับปรุงการแสดงทักษะครั้งต่อไป

2. ผลย้อนกลับเสริม (Augmented Feedback) หมายถึง ผลย้อนกลับที่ได้รับจากแหล่งภายนอก อาจเป็นครูผู้สอนหรือเครื่องมือสันทนาการ เช่น วิทยุเทป ภาพยนตร์ รูปภาพ และอื่นๆ ผลย้อนกลับชนิดนี้มีความสำคัญต่อการเรียนการสอนมาก ทั้งนี้เพราะผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนเองนั้น ยังไม่เพียงพอจะปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด ยังต้องการผลย้อนกลับเริ่มจากครูหรืออุปกรณ์สันทนาการเพิ่มเติม ผลย้อนกลับชนิดนี้ยังแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด

2.1 ผลย้อนกลับเสริม ขณะแสดงทักษะ (Concurrent Augmented Feedback) เป็นผลย้อนกลับที่ได้รับจากแหล่งภายนอกในขณะที่ผู้เรียนกำลังแสดงทักษะ เช่น ครูบอกให้นักเรียนเล่นลูกบาสเกตบอลต่ำลง ในขณะที่นักเรียนกำลังเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เป็นต้น

2.2 ผลย้อนกลับเสริม หลังการแสดงทักษะ (Terminal Augmented Feedback) เป็นผลย้อนกลับที่ได้รับจากแหล่งภายนอกหลังการแสดงทักษะได้สิ้นสุดลงแล้ว ผลย้อนกลับชนิดนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

2.2.1 การรู้ผล (Knowledge of Result) เป็นผลย้อนกลับเสริมที่ได้รับจากแหล่งภายนอก ภายหลังจากการแสดงทักษะสิ้นสุดลง ข่าวสารนี้จะบอกถึงผลการกระทำขนาดความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ มาตรฐาน หรือจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

2.2.2 การรู้ทาง (Knowledge of Performance) เป็นผลย้อนกลับเสริมจากแหล่งภายนอกที่ให้ข่าวสารเกี่ยวกับรูปแบบการเคลื่อนไหว

บทบาทของผลย้อนกลับ เป็นที่ยอมรับว่าผลย้อนกลับทำหน้าที่ช่วยในการเรียนรู้ทักษะให้มีประสิทธิภาพ ความสำคัญของผลย้อนกลับนั้นอาจกล่าวได้ 3 บทบาท คือ

1. ผลย้อนกลับทำหน้าที่แก้ไขข้อผิดพลาด (Correction)
2. ผลย้อนกลับทำหน้าที่เสริมแรง (Reinforcement)
3. ผลย้อนกลับทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจ (Motivation)

ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อผลย้อนกลับ ผลย้อนกลับจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับตัวแปรต่อไปนี้

1. ความถี่ของการให้ผลย้อนกลับ (Frequency)
2. การหยุดหรือถอนให้ผลย้อนกลับ (Withdrawal)
3. ความละเอียดของผลย้อนกลับ (Precision)
4. การถ่วงเวลาให้ผลย้อนกลับ (Delay)

จะเห็นว่าผลย้อนกลับมีส่วนสำคัญในการเรียนรู้ทักษะ ทำให้ผู้เรียนแก้ไขข้อผิดพลาดและพัฒนาการเรียนรู้ให้สูงขึ้น ผลย้อนกลับจากผู้เรียนเองไม่เพียงพอทำให้เกิดการลองผิดลองถูก ต้องใช้เวลานาน อาจทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ผิด ๆ ได้ ครูมีบทบาทสำคัญในการให้ผลย้อนกลับเสริมแก่ผู้เรียน เพื่อให้การฝึกหัดพัฒนาและมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการฝึกหัดที่แก้ไขความผิดพลาดด้วยผลย้อนกลับจะ ทำให้ความสามารถสูงขึ้น

การคงอยู่ของการเรียนรู้ (Retention of Learning)

ความสามารถของนักกีฬาจะลดลงหลังจากที่หยุดฝึกซ้อมหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ก่อนการเล่น ความสามารถที่เหลืออยู่นี้เราเรียกว่า การคงอยู่ของการเรียนรู้ ดังนั้นอาจให้คำจำกัดความของการคงอยู่ของการเรียนรู้ได้ว่า ความสามารถที่ยังคงอยู่หลังจากหยุดฝึกหัด ส่วนความสามารถที่หายไปเรียกว่าการลืม

สาเหตุของการลืม (Forgetting)

หลังจากข่าวสารได้ส่งมายังหน่วยความจำระยะสั้น ซึ่งเป็นหน่วยความจำที่กำลังทำงาน ข่าวสารจะถูกเก็บอยู่ได้ในเวลาอันสั้นประมาณ 15 วินาที และจะสามารถเก็บข่าวสารได้ประมาณ 5 – 9 หน่วย ถ้าไม่ได้ทบทวนซ้ำ เมื่อเกินเวลาดังกล่าวหรือมีจำนวนมากกว่าขีดจำกัดก็จะถูกลืมไป ข่าวสารที่สนใจก็จะถูกส่งไปยังหน่วยความจำระยะยาว เก็บข่าวสารไว้ได้นานไม่จำกัดเวลา อย่างไรก็ตาม หน่วยความจำระยะยาวนี้ ข่าวสารอาจจะเกิดการลืมได้เช่นเดียวกัน มีทฤษฎี 2 ทฤษฎี อธิบายถึงสาเหตุที่เกิดการลืมขึ้น คือ

1. ทฤษฎีรอยจำเลือน (Trace-decay Theory) ประสาทสรีรวิทยาได้อธิบายว่า ในขณะที่ผู้เรียนฝึกหัดทักษะแต่ละครั้งนั้น จะเกิดรอยความจำขึ้นที่ส่วนของสมอง เมื่อไม่ได้ฝึกหัดรอยความจำนี้ ก็จะเลือนรางไป ทำให้เกิดการลืม ดังนั้นสาเหตุที่ทำให้เกิดการลืมคือ เวลาที่ผ่านไปโดยไม่ได้ออกฝึกหัด

2. ทฤษฎีการรบกวน (Interference Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การลืมเกิดขึ้น เนื่องจากการรบกวนของกิจกรรม การรบกวนของกิจกรรมมี 2 ลักษณะ คือ

2.1 การตามรบกวน (Proactive Interference) คือ การลืมเนื่องจากการรบกวนของกิจกรรมที่กระทำมาก่อน

2.2 การย้อนรบกวน (Retroactive Interference) คือ การลืมเนื่องจากมีข้อมูลหรือกิจกรรมมาคั่นกลาง ระหว่างการกระทำทักษะ

การถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of Learning)

การถ่ายโยงการเรียนรู้ หมายถึง การเรียนรู้ทักษะหนึ่งช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะหนึ่ง หรืออิทธิพลของการเรียนรู้ทักษะที่เรียนมาก่อนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะใหม่ สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะ

1. การถ่ายโยงการเรียนรู้ในทางบวก (Positive Transfer of Learning) หมายถึง การเรียนรู้ทักษะที่เรียนมาก่อนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะใหม่

2. การถ่ายโยงการเรียนรู้ในทางลบ (Negative Transfer of Learning) หมายถึง การเรียนรู้ทักษะที่เรียนมาก่อนไปขัดขวางการเรียนรู้ทักษะใหม่

3. การถ่ายโยงการเรียนรู้ที่เป็นศูนย์หรือเป็นกลาง (Zero Transfer of Learning) หมายถึง การที่การเรียนรู้ทักษะที่เรียนมาก่อนไม่ได้ส่งเสริมหรือขัดขวางการเรียนรู้ทักษะใหม่

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการถ่ายโยงการเรียนรู้

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลทำให้เกิดการถ่ายโยงการเรียนรู้จากทักษะหนึ่งไปสู่อีกทักษะหนึ่งในทางบวกหรือลบ มากหรือน้อยเพียงใดนั้น มีอยู่หลายองค์ประกอบด้วยกัน แต่ที่สำคัญมีอยู่ 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความคล้ายคลึงกันของทักษะ (Similarity)

2. ความซับซ้อนและการจัดระเบียบของทักษะ (Skill Complexity and Skill Organization)

3. ระดับทักษะที่เรียนมาก่อน (Previous Experience)

4. ความตั้งใจที่จะทำให้เกิดการถ่ายโยง (Intention)

จิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)

จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมและการเข้าร่วม ผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายของมนุษย์ ตลอดจนจนเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา มีนักจิตวิทยาการกีฬาหลายท่านได้ให้ความหมายของจิตวิทยาการกีฬาไว้ดังนี้

กิลล์ (Gill, 1986) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นสหวิทยาการในสาขาของวิทยาศาสตร์ การกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นการศึกษาวิธีทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในสภาพการณ์กีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งใช้ทฤษฎี งานวิจัย การสร้างและประเมินจากวิทยาศาสตร์การกีฬาและจิตวิทยา เพื่อเข้าใจพฤติกรรมกีฬา อิทธิพลของบุคลิกภาพ และปัจจัยทางสังคมหรือพฤติกรรมทางสังคมในสภาพการณ์กีฬา บัทเลอร์ (Butler, 1997) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬามีความหมายเหมือนกับการฝึกทักษะ ทางจิต ซึ่งอธิบายได้ในรูปแบบของการสร้างความคิดในทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การฝึกสมาธิ การควบคุมความเครียด การสร้างจินตภาพ เป็นต้น ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิทยา จิตวิทยาการกีฬาสามารถที่จะเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางกีฬา

แอนเชล (Anshel, 1997) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวข้องกับการเลือกหรือการสร้างแรงจูงใจให้แก่กีฬาที่เหมาะสม เพื่อที่นักกีฬาเหล่านั้นมีส่วนร่วมแข่งขันตามศักยภาพที่เขาจะพึงกระทำได้สูงสุด

ซิลปะชัย สุวรรณธาดา (2532) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่ง ที่นำเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษา วิเคราะห์ อธิบาย พฤติกรรม ความรู้ ความเข้าใจของนักกีฬา โค้ชผู้ฝึกสอน ครู ผู้ชม ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อหาคำตอบว่าทำไม อย่างไร เมื่อไหร่ และสถานการณ์อย่างไรที่บุคคลเหล่านี้แสดงพฤติกรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้สามารถสรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬา คือ การนำศาสตร์ทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การกีฬา เพื่ออธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรมที่แสดงออกโดย

นักกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นั้น และเพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถแสดงศักยภาพของตนได้สูงขึ้นในสถานการณ์การกีฬา

องค์ประกอบของจิตวิทยาการกีฬา

1. แรงจูงใจ (Motivation) คือ กระบวนการกระตุ้นให้พฤติกรรมไปสู่จุดหมาย แรงจูงใจ จึงเป็นตัวกำหนดความตั้งใจ ความพยายามที่จะกระทำมีความมุ่งมั่นที่จะกระทำหรือปฏิบัติ ซึ่งจะมีผลต่อคุณภาพ และความสามารถในการเล่นกีฬาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2532)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2536) กล่าวว่า แรงจูงใจ คือ ความตั้งใจและการกำหนดทิศทางพฤติกรรม มนุษย์แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะให้ถอยหนีหรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติดหรือพยายามที่จะบรรลุตามเป้าหมายประสงค์

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2545) กล่าวถึงความหมายของแรงจูงใจเป็น 2 แนวทาง คือ แรงจูงใจในความหมายของผู้ฝึกสอน คือ การหาวิธีชักจูงให้นักกีฬาปฏิบัติกิจกรรมที่นักกีฬาอาจไม่ประสงค์จะปฏิบัติ และแรงจูงใจในความหมายของนักกีฬา คือ สาเหตุที่นักกีฬานำขึ้นมาอ้างเพื่อกระทำกิจกรรมใด ๆ ให้สำเร็จหรือเมื่อประสบความล้มเหลว

มอร์แกน และคิง (Morgan & King, 1975) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง ภาวะภายในตัวบุคคลหรือสัตว์ ซึ่งขับหรือผลักดันให้คนหรือสัตว์นั้นแสดงพฤติกรรม เพื่อที่จะได้บรรลุถึงเป้าหมาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้สามารถสรุปได้ว่า แรงจูงใจหมายถึง ปัจจัยหรือสาเหตุที่มากระตุ้น ให้บุคคลหรือนักกีฬาแสดงพฤติกรรมที่นำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแรงจูงใจ หรือความต้องการนั้นมีผลต่อการกำหนดทิศทางในการเลือกปฏิบัติและระดับความตั้งใจที่จะกระทำหรือปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างทুমเท เช่น การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา

ประเภทของแรงจูงใจ

แรงจูงใจโดยทั่ว ๆ ไป แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2545)

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการและอยากจะแสดงพฤติกรรมบางสิ่งบางอย่าง ด้วยเหตุผลและความชอบของตนเอง บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจภายใน จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความพอใจและยินดีในงานของตน เช่น ดีใจที่ได้ติดทีมชาติ ภูมิใจที่เป็นสมาชิกของทีมมหาวิทยาลัย เป็นต้น การเกิดแรงจูงใจภายในนั้น มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1.1 ความสนใจ (Interest) ความสนใจช่วยกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจ ทুমเทเวลา ให้กับสิ่งที่สนใจนั้น

1.2 ความต้องการ (Need) ทุกคนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ และความต้องการนั้นจะไปกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจและพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อให้ประสบ ความสำเร็จ

1.3 เจตคติ (Attitude) เป็นความรู้สึกภายใน ถ้าคนมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ก็จะเป็นแรงจูงใจให้คนพยายามกระทำสิ่งนั้นให้ประสบความสำเร็จ

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หมายถึง ภาวะของคนที่ได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอกทำให้มองเห็นจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมาย ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของคน ๆ นั้น โดยทั่วไปพฤติกรรมของคนมักจะได้รับแรงจูงใจภายนอกทั้งสิ้น แรงจูงใจภายนอกมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

2.1 เป้าหมาย (Goal) เป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ และพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

2.2 การรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า (Knowledge of Progress) นักกีฬาที่มีโอกาสทราบความก้าวหน้าในอาชีพหรือกิจกรรมใด ๆ ของตนเอง ย่อมทำให้คน ๆ นั้น เกิดแรงจูงใจและมีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป

2.3 สิ่งล่อใจ (Incentives) คือ สิ่งที่มีผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ นำมาใช้ล่อใจนักกีฬา เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ

ทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation Theories)

ทฤษฎีแรงจูงใจ คือ หลักการกำหนดทิศทางการแสดงออกถึงพฤติกรรมของนักกีฬา ซึ่งมีผลกระทบต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของนักกีฬา ทฤษฎีแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับการกีฬามี 4 ทฤษฎี ดังต่อไปนี้
(สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2545)

1. ทฤษฎีแรงจูงใจภายในและการประเมินความรู้ (Intrinsic Motivation and Cognitive Evaluation Theory)

แรงจูงใจภายใน เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายในตัวเอง โดยไม่มีรางวัลหรือสิ่งล่อใจภายนอกมาเป็นแรงกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมนั้น ๆ แรงจูงใจภายในเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานและสนุกที่ได้เล่น โดยไม่มีอิทธิพลจากภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดขึ้นได้อย่างไร เพื่อขึ้นได้อย่างไร เป็นสิ่งที่ยากจะอธิบาย เพราะแรงจูงใจภายในเกิดขึ้นจากแรงขับภายใน ที่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานเท่านั้น ดังนั้น เพื่อที่จะหาคำอธิบายในเรื่องนี้จึงเกิดทฤษฎีการประเมินความรู้ขึ้น

ทฤษฎีการประเมินความรู้ (Cognitive Evaluation Theory) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการรับรู้ ว่า ตนเองมีความสามารถและการตัดสินใจด้วยตนเอง องค์ประกอบที่สำคัญของทฤษฎีการประเมิน

ความรู้ คือ การรับรู้ในการควบคุม (Perceive Controlling) และกระบวนการประเมินข้อมูล (Information Process)

1.1 การรับรู้ในการควบคุม (Perceive Controlling) หมายถึง นักกีฬาต้องรับรู้ว่าจะไร เป็นแหล่งของ สาเหตุในการจูงใจให้นักกีฬาเล่นกีฬา แหล่งของสาเหตุประกอบด้วย แหล่งแรงจูงใจ ภายใน และแหล่งแรงจูงใจภายนอก ดังนั้น นักกีฬาจำเป็นต้องรับรู้และควบคุมแหล่งของสาเหตุที่เล่น กีฬาให้ได้ในช่วงเวลาแรกของการเล่นกีฬา นักกีฬาหลายคนรับรู้ว่าจะเล่นกีฬานั้นด้วยความสนใจ อยากเล่น (แรงจูงใจภายใน) โดยไม่ได้หวังสิ่งล่อใจ คือ เงินรางวัล หรือสิ่งของ (แรงจูงใจภายนอก) แต่ เมื่อเล่นกีฬาไปได้นาน ๆ อาจจะมีแรงจูงใจภายนอกเข้ามามีส่วนในการเล่นกีฬานักกีฬาได้ หาก เมื่อใดนักกีฬารับรู้ว่าจะเล่นกีฬาเพราะมีแรงจูงใจภายนอกมา เป็นสิ่งกระตุ้นสำคัญ แรงจูงใจภายในของ นักกีฬาจะลดลงด้วย เช่น นักกีฬาเริ่มฝึกซ้อมว่ายน้ำ เพราะชอบและสนใจในกีฬาวว่ายน้ำ ในเวลา ต่อมาผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลายได้ให้รางวัลพิเศษกับนักกีฬามากมาย จนในที่สุดนักกีฬาไม่สามารถ ทราบว่าเล่นกีฬาวว่ายน้ำเพราะแหล่งของสาเหตุใด เป็นต้น เพราะฉะนั้น นักกีฬาต้องรับรู้ในการ ควบคุมให้ได้ว่าทำไมจึงเล่นกีฬาและเล่นกีฬาเพราะอะไร จำไว้เสมอว่า เมื่อใดที่แรงจูงใจภายนอกเข้า มามีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา เมื่อนั้นแรงจูงใจภายในจะลดลงทันที

1.2 กระบวนการประเมินข้อมูล (Information Process) หมายถึง กระบวนการที่รับรู้ ประเมินข้อมูลว่า แรงจูงใจภายใน หรือแรงจูงใจภายนอก ที่มีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา กระบวนการประเมินข้อมูลเป็นองค์ประกอบสำคัญในการรับรู้ถึงความสามารถและการตัดสินใจด้วย ตนเอง ถ้านักกีฬามีกระบวนการประเมินข้อมูลที่ดีแล้ว จะสามารถประเมินข้อมูลได้เลยว่าแรงจูงใจ ภายในหรือแรงจูงใจภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา

2. ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation Theory)

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง แรงจูงใจที่เป็นลักษณะนิสัยเผชิญหน้าหรือถอยหนีทั้งในขณะ ฝึกซ้อมและแข่งขัน รวมทั้งความมุ่งมั่นเพื่อความ เป็นเลิศ ตามทฤษฎีของแมคคลีแลนด์และแอทคินสัน (McClelland and Atkinson Theory) อธิบายว่า แรงจูงใจที่ต้องการรู้เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์หรือถอย หนีความล้มเหลว (R. H. Cox, 1994) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นองค์ประกอบที่เกิดจากความต้องการที่ ประสบผลสำเร็จด้วยความต้องการที่จะถอยหนีความล้มเหลวสิ่งจะได้เพิ่มขึ้นจากผลลบ คือ แรงจูงใจ ภายนอกที่เข้ามามีอิทธิพลและความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จ ในสถานการณ์แข่งขัน นักกีฬาจะ แสดงความสามารถออกมาต่ำกว่ามาตรฐาน เพราะนักกีฬาประเมินว่ากิจกรรมนั้นไม่ได้ท้าทาย ความสามารถ แรงจูงใจที่ต้องการแสดงความสามารถเต็มที่จะลดลงส่วนนักกีฬาที่แสดงความสามารถ ออกมาได้สูงหรือสูงกว่ามาตรฐาน เพราะนักกีฬาประเมินว่ากิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่ท้าทาย ความสามารถ นักกีฬาเกิดความสนุก ต้องการแข่งขัน และเล่นเต็มความสามารถสูงสุด จนเกิด พฤติกรรมกล้าเสี่ยง และการคาดหวังผลต่อไป

ต่อมาทฤษฎีนี้ได้พัฒนาเป็นทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์ (Harter's Competence Motivation Theory) โดยอธิบายว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือ แรงจูงใจที่เกิดจากความรูสึกว่าตนเองมีความสามารถมีความพยายามที่อยากจะทำสิ่งที่ยากขึ้น และมีความต้องการที่จะฝึกสิ่งที่ยากขึ้นไปเรื่อย ๆ รับรู้ว่าคุณประสบความสำเร็จ และสามารถทำในสิ่งที่ยากขึ้นได้ แต่ในทางตรงข้ามนักกีฬาไม่ยอมทำสิ่งที่ยากขึ้น เมื่อรับรู้ว่าคุณแล้วจะไม่ประสบความสำเร็จ

ดังนั้นในการฝึกซ้อมกีฬาหรือแข่งขันกีฬา นักกีฬาที่มีการรับรู้ หรือถูกทำให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถก็จะเกิดความมั่นใจ มีความต้องการที่จะฝึกซ้อมในสิ่งที่ยากยิ่งขึ้น และมีแรงจูงใจที่จะกระทำการที่ยากมากขึ้น ดังนั้น ผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม และบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องจึงมีอิทธิพลมากในการช่วยสร้างเสริมการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถไว้ ดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ถึงความสำเร็จ (Perceive Success) นักกีฬาควรได้รับการฝึกให้มีการรับรู้ถึงความสำเร็จทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาที่สำคัญควรเน้นถึง ความสำเร็จในความพยายามที่จะเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถมากกว่าที่จะมุ่ง ผลแพ้ชนะของการแข่งขันกีฬานั้น ๆ เมื่อนักกีฬาได้พยายามที่จะเล่นกีฬาให้สำเร็จตามเป้าหมายแล้ว ต่อไปควรที่จะกำหนดเป้าหมายให้ยากขึ้น เพื่อให้นักกีฬาจะได้เพิ่มความพยายามให้มากขึ้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นควรตั้งอยู่บนพื้นฐานความสามารถของนักกีฬาด้วย

2. การชักจูงด้วยการใช้คำพูด (Verbal Persuasion) เป็นการใช้คำพูดกระตุ้นโดย ผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม และบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ นักกีฬา การใช้คำพูดกระตุ้นนั้นเป็นการให้ผลย้อนกลับในทางบวก ซึ่งสามารถทำได้ทั้งในขณะฝึกซ้อม ก่อนการแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

3. การเลียนแบบจากประสบการณ์ (Vicarious Experience) เป็นการเลียนแบบประสบการณ์จากบุคคลที่มีอายุ เพศ และระดับความสามารถใกล้เคียงกับนักกีฬา เพื่อเป็นแม่แบบและเปรียบเทียบกับตนเอง นอกจากนั้นแล้ว อาจนำประสบการณ์การแก้ไขปัญหาของนักกีฬาที่ตนเองเลียนแบบมาใช้กับตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจให้ตนเองขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) ในการเล่นกีฬาให้ได้ผลสูงสูดนั้น ควรมีระดับของแรงกระตุ้นที่พอเหมาะ ไม่ควรให้อยู่ระดับสูงหรือต่ำเกินไป ดังนั้น การปรับแรงกระตุ้นเป็นสิ่งที่ จะช่วยให้การฝึกซ้อมและการแข่งขันได้ผลสูงสูดเต็มความสามารถของนักกีฬา

3. ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ (Attribution Theory)

โรเบิร์ต (Roberts, 1992) อธิบายว่า ความพยายามของมนุษย์ในการอ้างสิ่งต่าง ๆ เพื่อจะให้เกิดความเข้าใจในการกำหนดพฤติกรรมและเหตุการณ์ต่าง ๆ ของตนเอง จะทำให้แรงจูงใจในการกระทำนั้น มั่นคงยิ่งขึ้น นอกจากนั้นยังสามารถใช้อธิบายความสามารถของตนเองด้วย ทฤษฎีการอ้างสาเหตุของโรเบิร์ต ประกอบด้วย ปัจจัยประกอบส่วนบุคคล คือ ความสามารถ (Ability) ความ

พยายาม (Effort) และปัจจัยประกอบสิ่งแวดล้อม คือ ความยากของงาน (Task difficulty) และโชค (Luck)

การอ้างสาเหตุในการกระทำของนักกีฬาสืบเนื่องมาจากความเข้าใจในปัจจัยประกอบส่วนบุคคล คือ ความสามารถและความพยายาม และปัจจัยประกอบสิ่งแวดล้อม คือ ความยากของงาน และโชค

ต่อมาทฤษฎีการอ้างสาเหตุได้รับการพัฒนาโดยไวเนอร์ (Weiner, 1992) โดยแบ่งการอ้างสาเหตุออกเป็น 2 ด้าน คือ ความคงที่ (Stability) ประกอบด้วย ความคงที่ (Stable) และความไม่คงที่ (Unstable) กับแหล่งการควบคุม (Locus of Control) ประกอบด้วย แหล่งภายใน (Internal) และแหล่งภายนอก (External) ไวเนอร์เชื่อว่าการอ้างสาเหตุของมนุษย์ประกอบด้วย ความยากของงาน (Task difficulty) ความพยายาม (Effort) ความสามารถ (Ability) และโชค (Luck)

การอ้างสาเหตุของนักกีฬาเป็นการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง เพื่อรักษาความภาคภูมิใจในตัวเอง ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการเล่นกีฬา ผู้ฝึกสอนเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยปรับการอ้างสาเหตุเมื่อมีการรับรู้ว่าคุณสมบัติสำเร็จหรือล้มเหลว โดยเมื่อนักกีฬาประสบผลสำเร็จให้อ้างสาเหตุ เป็นเพราะความสามารถของนักกีฬารวมกับความคงที่ เพื่อสร้างความเชื่อมั่น หากประสบความล้มเหลวจะอ้างสาเหตุเดิมไม่ได้ เพราะจะทำลายความเชื่อมั่นและแรงจูงใจของนักกีฬา ควรจะแนะนำให้ อ้างสาเหตุเป็นเพราะขาดความพยายาม งานยาก และคู่ต่อสู้เก่งกว่า ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่คงที่ที่จะชนะตลอดไป ดังนั้น นักกีฬาควรมีความพยายามมากขึ้น และใช้เวลาในการฝึกซ้อมมากขึ้น (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย, 2542)

4. ทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting Theory)

เป้าหมาย (Goal) คือ บางสิ่งบางอย่างที่เราต้องการจะทำให้สำเร็จ และเป้าหมายมีคุณสมบัติ 2 ประการ คือ เนื้อหา หมายถึง วัตถุประสงค์หรือผลที่กำหนด และความเข้มของงาน หมายถึง ปริมาณของงานหรือพลังที่ผู้กำหนดเป้าหมายจะใช้เพื่อความสำเร็จของงานนั้น

ล็อกและลาธัม (Locke & Latham, 1990) อธิบายถึง หลักการทำงานในทฤษฎีการกำหนดเป้าหมายไว้ว่า มีกระบวนการและองค์ประกอบหรือตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการกำหนด เป้าหมายที่ดีหรือเหมาะสมไว้ 3 ประการ คือ

1. ผลกระทบของการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อทิศทางความเข้มของงาน ความเพียร พยายาม และการพัฒนากลยุทธ์ในการพัฒนางานให้ดีขึ้น
2. องค์ประกอบ 4 ประการ ที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายและงาน ได้แก่ ความสามารถ ความทุ่มเทต่องาน การให้ข้อมูลย้อนกลับ และความซับซ้อนของงาน
3. องค์ประกอบทางสถานการณ์ กลไกของการกำหนดเป้าหมายที่มีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของงานหรือการเล่นกีฬา

เทคนิควิธีการจูงใจนักกีฬา

การจูงใจนักกีฬาสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งผู้ฝึกสอนแต่ละคนย่อมมีวิธีที่เหมาะสม ในการเลือกใช้นักกีฬาต่าง ๆ กัน การจูงใจมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักกีฬามีแรงจูงใจในการพัฒนา ทักษะกีฬาให้ดีขึ้นในขณะฝึกซ้อมและให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในขณะแข่งขัน มีดังต่อไปนี้ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2545)

1. การยกย่องชมเชย (Praise) เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดและสามารถให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ แต่สิ่งที่สำคัญคือ ผู้ฝึกสอนควรมีเทคนิคว่าเวลาใดเหมาะสมที่สุด เช่น ชมเชยเมื่อนักกีฬาได้พัฒนา ทักษะกีฬาก้าวหน้าขึ้น ข้อควรระวังของการยกย่องชมเชย คือ การอิจฉาในหมู่ นักกีฬา การแบ่งเป็นกลุ่ม ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงต้องเลือกเวลาให้เหมาะสมกับการชมเชยนั้น ๆ อย่ายกย่องชมเชยนักกีฬาเพียงไม่กี่คนบ่อยเกินไป และต้องชมเชยอย่างจริงจัง

2. การปลอบขวัญเมื่อล้มเหลว (Diversion from Failure) ในการแข่งขันกีฬาต้องมีคำว่าแพ้ หรือชนะ ทีมที่ชนะไม่ค่อยปรากฏปฏิกริยาย้อนกลับไปในทางที่ไม่ดี ส่วนทีมแพ้ส่วนใหญ่ยังคงจดจำ ภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ และมักจะแสดงปฏิกริยาย้อนกลับไปในทางที่ไม่ดี ดังนั้นผู้ฝึกสอนที่ดีควรหาวิธีการแก้ไข โดยการเบี่ยงเบนความคิดหรือความรู้สึกต่าง ๆ ให้หมดไป เพราะถ้าปล่อยไว้นานเกินไป อาจทำให้นักกีฬาเกิดความท้อถอย เปื่อหน่วยต่อการฝึกซ้อม ซึ่งเป็นผลร้ายต่อทีมในวันข้างหน้า วิธีปลอบขวัญที่นิยมทำกัน เช่น นำนักกีฬาไปพักผ่อน โดยการเปลี่ยนสถานที่ หรือจัดกิจกรรมที่สนุกสนานให้แก่ นักกีฬา ในช่วงระยะเวลาที่นักกีฬากำลังสนุกสนานนั้น ผู้ฝึกสอนอาจสอดแทรกสิ่งที่ เป็นสาระในเรื่องของการปรับเปลี่ยนระบบการเล่น การสร้างขวัญและกำลังใจแก่นักกีฬาต่อไป

3. การใช้เสียง (Use of Voice) ผู้ฝึกสอนจำนวนมากใช้เสียงในการกระตุ้นให้นักกีฬาเกิด ความฮึกเหิมหรือตื่นตัวในการแข่งขัน เสียงของผู้ฝึกสอนเป็นสิ่งสำคัญต่อนักกีฬามาก การพูดเพื่อชี้แนะแนวทางการเล่น การใช้เสียงหนักเบาอย่างมีจังหวะและมีเหตุผลอย่างจริงจัง ทำให้นักกีฬาเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป การตะโกนด่านักกีฬาที่ทำผิดแต่เพียงอย่างเดียวเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างมาก หรือการสั่งในขณะที่นักกีฬากำลังเล่นอยู่นั้นก็ไม่มีประโยชน์มากนักเช่นกัน เนื่องจากฟังไม่รู้เรื่อง อาจทำให้นักกีฬาเกิดอาการพะวักพะวง และเป็นผลร้ายต่อทีมได้

4. การกำหนดกฎระเบียบและบทลงโทษ (Treats and Punishment) เป็นสิ่งที่จะต้องบัญญัติไว้ เป็นพื้นฐาน เพื่อเป็นการสร้างระเบียบวินัยแก่นักกีฬา และเป็นสิ่งผู้ฝึกสอนควรจะช่วยกัน สร้างขึ้น ผู้ฝึกสอนที่ดีควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ จากกฎระเบียบและบทลงโทษที่ตั้งไว้ ไม่ควรให้นักกีฬาคนใดมีอภิสิทธิ์เหนือกฎระเบียบและบทลงโทษได้ เมื่อใดนักกีฬาปฏิบัติผิดระเบียบต้องมีการลงโทษให้เหมาะสม หากผู้ฝึกสอนสามารถปฏิบัติ ได้ตามนี้แล้ว นักกีฬาในทีมจะมีความสามัคคีและไม่แบ่งเป็นกลุ่มย่อย

5. การพูดคุยเป็นรายบุคคลและทีม (Individual and Team Discussion) การพูดคุย การอภิปราย แสดงความคิดเห็น เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนานักกีฬาและทีม ในระบบทีมเน้นการเปิดโอกาสให้นักกีฬาพูดในสิ่งที่ผ่านมาและช่วยกันแก้ปัญหา สร้างให้ทุกคนยอมรับซึ่งกันและกัน โดยผู้ฝึกสอนอาจเป็นคนหยิบยกปัญหาต่าง ๆ ขึ้นมาพูดคุย ถ้านักกีฬาคนใดมีปัญหา ผู้ฝึกสอนต้องช่วยแก้ปัญหาเป็นราย ๆ ไป

6. การชี้นำพิเศษ (Pep talk) เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรใช้ให้เป็นประโยชน์ โดยอาจจะใช้คำพูดชี้แนะแนวทางก่อนการฝึกซ้อม การแข่งขัน ระหว่างขอเวลานอก ทั้งทีมและรายบุคคล หรือบางครั้งอาจจะพูดถึงการ แก้เกมการเล่น การปรับเปลี่ยนวิธีหรือแผนการเล่น เพื่อนำไปใช้ในการแข่งขันครั้งต่อไป

7. การใช้เงื่อนไขพิเศษ (Use of Gimmicks) เพื่อส่งเสริมความสำเร็จของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนอาจกำหนดเงื่อนไขพิเศษขึ้นมา เพื่อเรียกขวัญและกำลังใจให้นักกีฬามีความต้องการที่จะเล่นกีฬาต่อไป โดยอาจเขียนเงื่อนไขพิเศษไว้บนกระดานเพื่อเตือนใจนักกีฬา หรือใช้สื่อด้านอื่น ๆ เข้ามาเพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

2. ความก้าวร้าว (Aggression)

จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า การแฉะ รุกราน รุนแรง เป็นมารยาททางกายและวาจาที่ไม่เรียบร้อย

คอกซ์ (Cox, 1990) ให้ความหมายความก้าวร้าวไว้ว่า เป็นความตั้งใจที่จะทำร้ายต่อสิ่งที่มีชีวิตและคาดหวังว่าเหยื่อจะได้รับบาดเจ็บ สอดคล้องกับความหมายของบาร์อน (Baron, 1977) ที่กล่าวว่า ความก้าวร้าวเป็นการกระทำใดที่มีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้ผู้หนึ่งผู้ใดได้รับบาดเจ็บ โดยผู้หนึ่งไม่มีการป้องกันหรือรู้ตัวมาก่อน

ประเสริฐไชย สุขสะอาด (2534) กล่าวว่า ความก้าวร้าวในสถานการณ์กีฬา หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการเล่นกีฬาโดยมีและไม่มีเจตนาที่จะทำร้าย ใช้กำลังหรือความพยายามที่ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์

จากความหมายดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ความก้าวร้าวเป็นคุณลักษณะที่ไม่ดีทั้งนั้น อย่างไรก็ตามความก้าวร้าวนั้นเป็นการใช้ความพยายามหรือแรงผลักดันภายในออกมา ซึ่งถ้าเราสามารถควบคุมแรงผลักดันภายในนั้นให้ออกมาในลักษณะที่ดีได้ เราก็จะได้แรงและพลังอันมหาศาลที่มีอาจประมาณค่าได้เลย

ลักษณะความก้าวร้าว

ในสถานการณ์การกีฬา สามารถแยกลักษณะความก้าวร้าวออกเป็น 3 แบบ ดังนี้คือ

1. ความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือการตั้งใจทำร้าย (Hostile Aggression) เป็นความก้าวร้าวที่มีวัตถุประสงค์เพื่อทำร้ายผู้อื่น ให้ได้รับบาดเจ็บ มีความทุกข์ทรมานและเจ็บปวด ความ

ก้าวร้าว ลักษณะนี้เป็นการแสดงความก้าวร้าวแบบโต้ตอบและแบบโกรธ เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ต้องการทำร้ายร่างกายและจิตใจผู้อื่น

2. ความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ (Instrumental Aggression) เป็นความก้าวร้าวที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการแข่งขันโดยมีแรงเสริม คือ ชัยชนะ ชื่อเสียง เป็นต้น พฤติกรรมความก้าวร้าวลักษณะนี้เป็นความตั้งใจให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ แต่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกโกรธ

พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือการตั้งใจทำร้ายและพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบเป็นเครื่องมือ อาจมีพฤติกรรม การแสดงออกอาจเหมือนหรือใกล้เคียงกัน บางครั้งไม่สามารถแยกออกได้ว่าเป็นความก้าวร้าวที่มีความโกรธปะปนมาด้วยหรือไม่ หรือจัดเป็นพฤติกรรมความก้าวร้าวลักษณะใด

3. พฤติกรรมอีกเหิม (Assertive Behavior) เป็นความก้าวร้าวที่มีลักษณะพฤติกรรมแสดงออกจากการใช้ร่างกายในทางที่ถูกต้องเป็นไปตามกฎกติกาการแข่งขัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการแข่งขัน แต่ไม่ต้องการทำร้ายหรือทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ นักกีฬาเท่านั้นที่จะรับรู้ได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจจะทำร้ายผู้อื่น

3. ความวิตกกังวล (Anxiety)

ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีตและสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามาก (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2545)

ความวิตกกังวล แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับที่ไม่สูงมากเกินไป จะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาดีขึ้น

2. ความเครียดทางลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไป ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถต่ำกว่ามาตรฐานเดิม

ประเภทของความวิตกกังวล (Type of Anxiety)

เลวิต (Levitt, 1967) และ สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger et al., 1970) ได้ศึกษาเรื่องระดับความวิตกกังวลของกลุ่มนักกีฬาประเภทต่าง ๆ และได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลตามลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น และแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

เมื่อพิจารณาการศึกษาความวิตกกังวลทั้ง 2 ลักษณะแล้ว จะเห็นว่าความวิตกกังวลทั้งสองนี้จะเป็นตัวเสริมซึ่งกันและกัน ถ้าการแข่งขันมีความสำคัญ นักกีฬาที่มีความวิตกกังวล ซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวสูง จะเสริมให้นักกีฬาผู้นั้นมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงตามไปด้วย

การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา

ผู้ฝึกสอนสามารถใช้เทคนิคต่อไปนี้ ที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขันกีฬา (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทฤทธิ์, 2542)

1. ให้ทีมฝึกซ้อมในสถานการณ์ที่มีความกดดัน
2. ใช้คำพูดและท่าทางโดยการให้กำลังใจทางบวก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้นักกีฬา และเกิดทัศนคติที่ดีในทุกขั้นตอนของการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
3. ให้การฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ เพื่อให้นักกีฬามีประสบการณ์และทักษะหลาย ๆ ประการ
4. จูงใจนักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด ผู้ฝึกสอนควรหลีกเลี่ยงการจูงใจแบบสูงเกินไป เพราะสามารถบั่นทอนความสามารถโดยจะทำให้เกิดความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อ และระดับการจูงใจที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป
5. สร้างความคิดที่ว่าการเล่นกีฬาแต่ละครั้งมีความสำคัญเท่ากัน
6. ช่วยให้นักกีฬาตั้งเป้าหมายสำหรับความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเป็นไปได้สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้น ๆ
7. ผู้ฝึกสอนควรซ่อนเร้นความกลัวและความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ การแข่งขันและการเล่นกีฬา ถ้าผู้ฝึกสอนแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็นนักกีฬาจะได้รับผลจากความวิตกกังวลนั้น

4. ความเครียด (Stress)

ความเครียด (Stress) คือ การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าหรือความจำเป็นของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ความเครียดทำให้เกิดความวิตกกังวล และทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2545)

สุพิตร มาหิโต (2535) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะของจิตใจที่ตื่นตัว พร้อมจะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งความกดดันเป็นสถานการณ์ เกิน

ความสามารถของตนเองในการแก้ไขหรือขจัดปัญหาให้หมดสิ้นไป ความเครียดจากการแข่งขันกีฬาเป็นสาเหตุสำคัญของการที่นักกีฬาไม่สามารถทำได้ดีที่สุดเท่าที่เขาสามารถทำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่สำคัญมาก ดังนั้น นักกีฬาควรทราบถึงสาเหตุของความเครียด และควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา เพื่อนักกีฬาจะสามารถแสดงทักษะที่ดีหรือแสดงทักษะที่แท้จริงออกมาได้

สาเหตุของความเครียด

1. สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย
2. สาเหตุทางจิต ได้แก่ ความไม่สมหวังต่าง ๆ ความขัดแย้งภายในจิตใจ ความคับข้องใจ
3. สาเหตุทางสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทั้งหลายในเรื่องครอบครัว การงาน ที่อยู่อาศัย และสภาพอื่น ๆ ที่สร้างความกดดันทางจิตใจ

ผู้ฝึกสอนที่ดีควรจะศึกษาถึงเทคนิคการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา เพื่อจะช่วยให้นักกีฬามองคลายความตึงเครียดหรือความเครียด และยังสามารถส่งเสริมการแสดงความสามารถของนักกีฬาให้ดีขึ้นได้ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้ขั้นพื้นฐานก่อนว่า นักกีฬาเกิดความเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) หรือทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และผู้ฝึกสอนควรหาเทคนิควิธีการที่เหมาะสมจัดการกับความเครียดนั้นให้ถูกต้อง หรือเรียกว่า ทฤษฎีสมมุติฐานการจับคู่ (Matching Hypotheses Theory)

ทฤษฎีสมมุติฐานการจับคู่ (Matching Hypotheses Theory)

สมมุติฐานการจับคู่ คือ การพยายามหาวิธีจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือ การตื่นตัวที่มากหรือน้อยเกินไปสำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน เพื่อให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุด การใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความเครียดจะต้องดูให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน แต่ละประเภทกีฬา ลักษณะของความเครียดมี 2 ชนิด คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เทคนิคที่เหมาะสมกับการจัดการกับความเครียดทางร่างกาย คือ การผ่อนคลายทางกายภาพ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การใช้เทคนิคการหายใจ เป็นต้น และความเครียดที่เกิดขึ้นกับจิตใจ เทคนิคที่เหมาะสมกับการจัดการกับความเครียดทางจิตใจ การผ่อนคลายทางจิตใจ เช่น การหยุดความคิด การสะกดจิต เป็นต้น

5. การพูดกับตนเอง (Self - Talk)

การพูดกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองใหม่ให้ไปในทางที่ดีที่จะช่วยให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันหรือแสดงทักษะจะช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อผลของการแข่งขัน ดังนั้น นักกีฬาทุกคนจะต้องรู้จักสร้างประโยคในการพูดกับตนเอง ต้องรู้จักประโยคนี้ทำให้เกิดการกระตุ้นที่

พอเหมาะพร้อมที่จะแข่งขัน หรือก่อให้เกิดความวิตกกังวล ถ้ารู้ว่าประโยชน์ที่พูดกับตนเองนั้น ก่อให้เกิดความวิตกกังวล นักกีฬาต้องรู้จักเปลี่ยนเป็นประโยคใหม่ที่ได้ผลในทางที่ดี

การสร้างประโยคพูดกับตนเองที่ดีจะต้องสัมพันธ์กับจุดหมายที่ตั้งไว้จากจุดหมายที่กำหนดไว้ อย่างเฉพาะเจาะจงเป็นไปได้ ทำท่ายและบรรลุได้ นักกีฬาสามารถวางแผนไว้ล่วงหน้า แล้วใช้เป็นแนวทางในการสร้างประโยคพูดกับตนเอง อีกประการหนึ่งก็คือสิ่งที่นักกีฬามีความตั้งใจอยู่ การที่รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร จะบอกให้รู้ว่ากำลังมีความตั้งใจอยู่กับอะไร ถ้ากำลังคิดถึงความสามารถของตนเองล่วงหน้า ก็อาจก่อให้เกิดความวิตกกังวล ดังนั้น นักกีฬาควรสร้างประโยคพูดกับตนเองให้เป็นทางที่ดี

6. การคิดกับตนเอง (Self - Thought)

การคิดกับตนเองเป็นเสมือนกับการแนะนำปรึกษากับตนเองหรือการสะกดจิตตนเอง การคิดกับตนเองของนักกีฬานี้จะนำและควบคุมพฤติกรรมและความสามารถของนักกีฬา เช่น ถ้าคิดกับตนเองว่าสามารถที่จะกระทำก็จะทำได้เสมอ การคิดกับตนเองที่ส่งเสริมความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น ได้แก่ การคิดกับตนเองที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาและการคิดกับตนเองที่สร้างความรู้สึกระตุ้นให้นักกีฬามีสมาธิในการเล่นกีฬา การคิดกับตนเองทั้งสองอย่างนี้จะช่วยให้นักกีฬาตระหนักถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต รวมทั้งการวางแผนที่จะโต้ตอบสถานการณ์เหล่านั้น นอกจากนี้ ยังช่วยรักษาระดับแรงจูงใจ ความพยายาม ความตื่นตัวเพื่อให้นักกีฬาพร้อมที่จะแข่งขัน (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย, 2542)

การพัฒนาแนวความคิดของนักกีฬา

แนวความคิดต่อไปนี้ จะช่วยพัฒนาการคิดกับตนเองให้เปลี่ยนไปในทางที่ดีได้

1. การแข่งขันไม่ได้ทำให้ฉันเกิดความวิตกกังวลที่แท้จริง การคิดกับตนเองก่อให้เกิดความวิตกกังวล ดังนั้น ฉันจะต้องคิดในทางที่ดี
2. ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งมีองค์ประกอบหลายอย่างแตกต่างกัน เหตุการณ์ในการทำงานเดียวกันย่อมไม่เกิดขึ้น
3. เราารู้สึกเหมือนที่เราคิด ดังนั้น เราต้องเปลี่ยนความคิด ถ้าต้องการเปลี่ยนความรู้สึก
4. ทุกคนย่อมมีความผิดพลาด และเราทุกคนก็สามารถปรับตัวเข้ากับความผิดพลาดนั้นได้ พยายามตั้งจุดมุ่งหมายให้เฉพาะเจาะจง เป็นจริงได้ ทำท่าย และบรรลุได้

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยภายในประเทศ

เชวง ผาสุก (2554) ได้ศึกษาผลการฝึกกายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทยที่มีต่อการพัฒนาความสามารถทางกลไกความมุ่งหมายของการศึกษารั้งนี้เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกกายบริหารด้วยท่าแม่ไม้มวยไทยที่มีต่อการพัฒนาความสามารถทางกลไก โดยการกำหนดความหนักและ

ความนานในการฝึกต่างกัน 4 แบบคือ แบบ 4 จังหวะ 12 นาที แบบ 8 จังหวะ 12 นาที แบบ 4 จังหวะ 25 นาที และแบบ 8 จังหวะ 25 นาที กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ระดับประถมศึกษา อายุระหว่าง 11-13 ปี ที่เคยฝึกกายบริหารด้วยท่าแม่ไม้มวยไทยมาก่อน จำนวน 60 คน ซึ่งได้มา โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) แล้วเลือกเข้ากลุ่ม โดยการทดสอบความสามารถทางกลไกด้านการยืน กระโดดไกล การลุก-นั่ง การดันพื้น การวิ่ง กลับตัว และการวิ่ง 5 นาที เป็นเกณฑ์ในการพิจารณา แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน หลังจากนั้น ให้แยกฝึกตามกลุ่มและแบบฝึกที่กำหนดฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน และทำการทดสอบ ความสามารถทางกลไกหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถทางกลไกด้านการยืน กระโดดไกล ด้านการลุก-นั่ง ด้านดันพื้น ด้านการวิ่งกลับตัว และด้านการวิ่ง 5 นาที ทุกกลุ่มมีความสามารถเพิ่มขึ้น

บรรทม พิมพ์ทองครบุรี (2541) ได้ศึกษาผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิกดันทซ์ และการกระโดดเชือกที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา ภายหลังการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิกดันทซ์ และการกระโดดเชือก ที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนบ้านห้วยหุบเกลือ จำนวน 30 คน ซึ่งใช้การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1. แบบฝึกกายบริหารแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน 2. แบบฝึกกายบริหารชุดแอโรบิกดันทซ์ 3. แบบฝึกกายบริหารชุดการกระโดดเชือก และ 4. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งญี่ปุ่น (J.A.S.A.) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่า "ที" (t-test) และทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า

1. สมรรถภาพทางกลไกก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. สมรรถภาพทางกลไกก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มแอโรบิกดันทซ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. สมรรถภาพทางกลไกก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มกระโดดเชือก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. สมรรถภาพทางกลไกหลังการฝึกระหว่างกลุ่มกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน กลุ่มแอโรบิกดันทซ์ และกลุ่มกระโดดเชือก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุตา กาญจนะวนิชย์ (2543) ได้ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยกับการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยกับการเต้นแอโร

บิก แบบแรงกระแทกต่ำที่มีต่อน้ำหนัก อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัวขณะพัก ความอ่อนตัวเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา ความจุปอดสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด และอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดขณะปั่นจักรยานกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตหญิงที่พักอยู่ในหอพักของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอายุ 18-22 ปี ที่มีสุขภาพดี อาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้จำนวน 40 คน โดยใช้วิธีการจับคู่ (Matched group) จากการทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มฝึกเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทย กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มฝึกเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ ใช้เวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 45 นาที ทดการวัดสมรรถภาพทางกายหลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า "ที" (t-test) นำข้อมูลหลังการทดลองทั้งสองกลุ่มมา วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measures) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของตุกี (เอ) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มฝึกเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทย ก่อนการทดลองหลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ มีความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพักเปอร์เซ็นต์ไขมัน สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดความจุปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขาและอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดขณะปั่นจักรยานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรส่วนใหญ่พบว่าเริ่มมีความแตกต่างกันตั้งแต่สัปดาห์ที่ 5

2. กลุ่มฝึกเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ มีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักความอ่อนตัว เปอร์เซ็นต์ไขมัน สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ความจุปอดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดขณะปั่นจักรยานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรส่วนน้อยพบว่าเริ่มมีความแตกต่างกันตั้งแต่สัปดาห์ที่ 5

3. หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ กลุ่มฝึกเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยมีเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลงและสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มฝึกเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุเทพ สิทธิโสภณ (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทย 2 แบบ ที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพกลไกของนักเรียนหญิงโรงเรียนประถมศึกษาโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทย 2 แบบ ที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพกลไกของนักเรียนหญิงโรงเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 โรงเรียนอนุบาลศิริมาศ (วัดบึง) ตำบลทุ่งหลวง อำเภอสิริมาศ จังหวัดสุโขทัย ปีการศึกษา 2546 จำนวน 60 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน โดยให้

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยแบบ 4 จังหวะ สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 20 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยแบบ 8 จังหวะ สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 10 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นท่าการบริหารชุดแม่ไม้มวยไทย และแบบทดสอบสมรรถภาพกลไกของโอเรกอน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ ที (t – test Independent) และกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพกลไกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ในรายการทดสอบงอแขนห้อยตัว ยืนกระโดดไกล และลูก – นิ่ง มีค่าเท่ากับ 8.29 วินาที 148.86 เซนติเมตร และ 41.26 ครั้ง ตามลำดับ กลุ่มที่ 2 ในรายการทดสอบงอแขนห้อยตัว ยืนกระโดดไกล และลูก – นิ่ง มีค่าเท่ากับ 9.05 วินาที 150.13 เซนติเมตร และ 39.33 ครั้ง ตามลำดับ

2. ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพกลไกในการทดสอบงอแขนห้อยตัว ยืนกระโดดไกล และลูก – นิ่ง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

สุดา กาญจนะวนิชย์ (2550) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการเต้นแอโรบิก มวยไทยที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมและเปรียบเทียบโปรแกรมการเต้นแอโรบิกมวยไทยที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาคปลายปีการศึกษา 2549 อายุระหว่าง 18-22 ปี จำนวน 63 คน ซึ่งอาสาสมัครเข้ารับการทดลอง โดยผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแบ่งกลุ่มสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดแล้วสุ่มเข้ากลุ่มอย่างมีระบบ (Randomized block design) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 21 คน ใช้เวลาในการทดลอง 12 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 50 นาทีที่มีความหนักของงานแตกต่างกันระหว่าง 55-65%, 66-75%และ76-85%ของอัตราการเต้นของหัวใจสำรอง วัดการใช้พลังงาน 50 นาที (รวมช่วงอบอุ่นร่างกาย 10 นาที และช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 10 นาที) หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ หลังการทดลอง 7 สัปดาห์ และ หลังการทดลอง 12 สัปดาห์ และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 7 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ แล้วนำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า “เอฟ” (F-test) นำข้อมูลหลังการทดลองทั้ง 3 กลุ่มมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measures) ของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่ม และเปรียบเทียบความแปรปรวนแบบทางเดียวระหว่างกลุ่มฝึกเต้นแอโรบิกมวยไทย เมื่อพบความแตกต่างจึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ตามวิธีของแอลเอสดี (LSD) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมการเดินแอโรบิกมวยไทย ทั้ง 3 โปรแกรมที่มีความหนักของงานแตกต่างกัน (55-65%, 66-76% และ 76-85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสำรอง) สามารถพัฒนาให้เป็นโปรแกรมการเดินแอโรบิกที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดได้ ซึ่งโปรแกรมการเดินแอโรบิกมวยไทย ทั้ง 3 โปรแกรมมีความตรงเชิงเนื้อหา โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.80-1.00 หมายความว่ามีความตรงดีมาก และมีค่าความเชื่อมั่นจากการทดสอบโปรแกรมการเดินแอโรบิกมวยไทย ทั้ง 3 โปรแกรมที่มีระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. กลุ่มฝึกเดินแอโรบิกมวยไทยทั้ง 3 โปรแกรม หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ หลังการทดลอง 7 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ มีการพัฒนาการใช้พลังงาน 50 นาที่ และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 7 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 12 สัปดาห์เพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. กลุ่มฝึกเดินแอโรบิกมวยไทย ทั้ง 3 โปรแกรม หลังการทดลอง 12 สัปดาห์ เปรียบเทียบการใช้พลังงาน 50 นาที่ ระหว่างกลุ่มที่มีความหนักของงานระหว่าง 55-65% กับ 66-75% และ 55-65% กับ 76-85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสำรองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนความหนักของงานระหว่าง 66-75% กับ 76-85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสำรองมีการใช้พลังงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดทุกกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการฝึกเดินแอโรบิกมวยไทยทั้ง 3 โปรแกรมที่มีความหนักของงานแตกต่างกัน หลังการทดลอง 12 สัปดาห์ สามารถเพิ่มการใช้พลังงานและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดได้ ควรเลือกโปรแกรมที่เหมาะสมกับสมรรถภาพของร่างกาย อย่างไรก็ตาม

การเดินแอโรบิกมวยไทยที่มีความหนักของงานระหว่าง 66-75% ของอัตราการเต้นของหัวใจสำรอง สามารถเพิ่มการใช้พลังงานมากกว่าจากสัปดาห์ที่ 2 ถึงสิ้นสุดการทดลอง 12 สัปดาห์ และหากต้องการเพิ่มสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ควรเลือกโปรแกรมที่มีความหนักของงานระหว่าง 76-85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสำรอง

วิลาสินี นครวานากุล (2551) ได้ศึกษา เรื่องผลการใช้สื่อวีดิทัศน์ในการฝึกมวยไทยแอโรบิก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอรพิมพิทยภา อำเภอกนครบุรี จังหวัดนครราชสีมา การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้สื่อวีดิทัศน์ในการฝึกมวยไทยแอโรบิก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอรพิมพิทยภา อำเภอกนครบุรี จังหวัดนครราชสีมา ที่มีต่ออัตราการเต้นของชีพจรขณะพักและความอ่อนตัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอรพิมพิทยภา อำเภอกนครบุรี จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 30 คน โดยกำหนดโปรแกรมการเดินมวยไทยแอโรบิก เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 40 นาที คืออบอุ่นร่างกาย (Warm up) 10 นาที การเดิน (Work out) 20 นาที และการผ่อนคลาย (Cool down) 10 นาที แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ทดสอบค่า “ที”(t-test) นำข้อมูลก่อนทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มาหาความแตกต่างที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ผลการวิจัยพบว่า

1. การฝึกมวยไทยแอโรบิก ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีค่าชีพจรขณะพักหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ต่ำกว่าค่าชีพจรขณะพักก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. การฝึกมวยไทยแอโรบิก ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีค่าความอ่อนตัวหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เดชา พูลเกษม (2552) ได้การศึกษาผลการใช้กายบริหารชุดคีตมวยไทยและแอโรบิกกับสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านบัวมล (เจริญราษฎร์อุทิศ) สำนักงานเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังฝึกกายบริหาร

ชุดคีตมวยไทย ของกลุ่มกายบริหารคีตมวยไทยและเพื่อศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังฝึกกายบริหารชุดแอโรบิก ของกลุ่มกายบริหารแอโรบิกโดยวัดจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ประกอบด้วย น้ำหนัก , ส่วนสูง , ดัชนีมวลกาย , การลุกนั่ง , นั่งงอตัวไปข้างหน้า , การเดินวิ่ง 800 เมตร กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มคีตมวยไทย 20 คน กลุ่มแอโรบิก 20 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. สมรรถภาพทางกลไกด้านลุก-นั่ง ของนักเรียนหลังได้รับการฝึกกายบริหารชุดคีตมวยไทยสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สมรรถภาพทางกลไก ลุก-นั่ง ของนักเรียนหลังได้รับการฝึกกายบริหารชุดแอโรบิกสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. สมรรถภาพทางกลไกด้านงอตัวไปข้างหน้า ของนักเรียนหลังได้รับการฝึกกายบริหารชุดคีตมวยไทยสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สมรรถภาพทางกลไกด้านงอตัวไปข้างหน้าของนักเรียนหลังได้รับการฝึกกายบริหารชุดแอโรบิกสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. สมรรถภาพทางกลไกด้านวิ่ง / เดิน 800 เมตร ของนักเรียนหลังได้รับการฝึกกายบริหารชุดคีตมวยไทยเร็วกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สมรรถภาพทางกลไกด้านวิ่ง / เดิน 800 เมตร ของนักเรียนหลังได้รับการฝึกกายบริหารชุดแอโรบิกเร็วกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ดัชนีมวลกาย ของนักเรียนหลังได้รับการฝึกกายบริหารชุดคีตมวยไทยสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือสูงขึ้นเพียงเล็กน้อย ดัชนีมวลกายของนักเรียนหลังได้รับการ

ฝึกกายบริหารชุดแอโรบิกสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือสูงขึ้นเพียงเล็กน้อย

ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า การออกกำลังกายด้วยกายบริหารชุดคีตะมวยไทย และชุดแอโรบิก ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อสมรรถภาพทางกลไกได้อย่างดีทั้งสิ้น

ประสารศิษฐ์ ศรีศักดิ์ (2552) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการออกกำลังกายด้วยการฝึกมวยไทยและคีตะมวยไทยต่อการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลในกองทัพบกสายงานสัสดีจังหวัดบุรีรัมย์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกาย และศึกษาผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลในกองทัพบก สายงานสัสดีจังหวัดบุรีรัมย์ ด้วยการฝึกมวยไทยและคีตะมวยไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นกำลังพลในกองทัพบก สายงานสัสดีจังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการฝึกมวยไทยและคีตะมวยไทย ที่ออกแบบให้มีความเหมาะสมกับวัยของกำลังพลในกองทัพบก ใช้เวลาในการออกกำลังกายตามโปรแกรม 12 สัปดาห์ ๓ วัน วันละ 60 - 90 นาที โดยก่อนการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายจะวัดสมรรถภาพร่างกายด้วยเครื่องวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายอินบอดี 720 (720 Body Composition Analysis) ซึ่งเป็นเครื่องมือสำหรับการวัดสมรรถภาพร่างกายที่เชื่อถือได้ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพในวงการแพทย์ และจะทำการวัดสมรรถภาพร่างกายอีกครั้ง หลังการออกกำลังกายแล้ว 12 สัปดาห์ โดยวัดค่าของน้ำหนักของร่างกาย น้ำหนักมวลกล้ามเนื้อ น้ำหนักกล้ามเนื้อแขนขวา น้ำหนักกล้ามเนื้อแขนซ้าย น้ำหนักกล้ามเนื้อลำตัว น้ำหนักกล้ามเนื้อขาขวา น้ำหนักกล้ามเนื้อขาซ้ายและคะแนนสมรรถภาพร่างกาย

ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการฝึกมวยไทยและคีตะมวยไทยสามารถพัฒนาให้เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและมีความเหมาะสมตามองค์ประกอบของการฝึกมวยไทยและคีตะมวยไทย และหลังการทดลองการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการฝึกมวยไทยและคีตะมวยไทย 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพร่างกายด้านน้ำหนักของร่างกาย น้ำหนักมวลกล้ามเนื้อ น้ำหนักกล้ามเนื้อแขนขวา น้ำหนักกล้ามเนื้อแขนซ้าย น้ำหนักกล้ามเนื้อลำตัว น้ำหนักกล้ามเนื้อขาขวา น้ำหนักกล้ามเนื้อขาซ้ายและคะแนนสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โกเมศ อภัยวงศ์ (2552) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาและเปรียบเทียบผลก่อนและหลังฝึกการออกกำลังกายแบบมวยไทยแอโรบิกที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลก่อนและหลังฝึก การออกกำลังกายแบบมวยไทยแอโรบิกที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ประชากรกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนผ่องพลอยอนุสรณ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้น

พื้นฐาน กระทรวงมหาดไทย ที่ผ่านการเรียนรายวิชาพลศึกษา มวยไทยพื้นฐาน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 64 คน เป็นนักเรียนชาย 30 คน และนักเรียนหญิง 32 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบมวยไทยแอโรบิกที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้เวลาฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย KASETSART Youth Fitness Test ประกอบด้วยรายการทดสอบ 4 รายการ คือ ลูก – นิ่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นิ่งงอตัวไปข้างหน้าและวิ่งอ้อมหลัก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการฝึกและหลักการฝึกทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติค่า “ที” (t – test) โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนม่วงพลอยอนุสรณ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร เขต 2 รายการลูก – นิ่ง 60 วินาที พบว่า ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.53 ครั้ง และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.53 ครั้ง รายการดันพื้น 30 วินาที ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.97 ครั้ง และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.83 ครั้ง รายการนิ่งงอตัวไปข้างหน้า ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.65 เซนติเมตร และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.30 เซนติเมตร และรายการวิ่งอ้อมหลักก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.88 วินาที และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.99 วินาที ส่วนค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงรายการลูก – นิ่ง 60 วินาที พบว่าก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.50 ครั้ง และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.03 ครั้ง รายการดันพื้น 30 วินาที ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.31 ครั้ง และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.06 ครั้ง รายการนิ่งงอตัวไปข้างหน้า ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 เซนติเมตร และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.58 เซนติเมตร และรายการวิ่งอ้อมหลักก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.44 วินาที และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.76 วินาที

2. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนม่วงพลอยอนุสรณ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร เขต 2 รายการลูก-นิ่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นิ่งงอตัวไปข้างหน้าและวิ่งอ้อมหลัก ก่อนและหลังการฝึกออกกำลังกายแบบมวยไทยแอโรบิกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กาญจนา จงอุตสาห์ (2554) ได้ศึกษาวิจัยเพื่อปรับปรุงรูปแบบการสอนรายวิชาภาษาอังกฤษ ฟัง-พูด ตามแนวการจัดหลักสูตรที่อิงมาตรฐาน ด้วยการกำหนดมาตรฐานและมาตรฐานการเรียนรู้ ช่วงชั้น ม.1 – ม.3 สร้างกรอบโครงร่างหลักสูตรรายวิชาและแผนการสอนรายวิชา นำไปทดลองสอนกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้น ม.3 ที่เลือกเรียนวิชาภาษาอังกฤษฟัง – พูด ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย จังหวัดนครราชสีมา

ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. ได้แนวการพัฒนาหลักสูตรภาษาอังกฤษที่อิงมาตรฐานระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วยมาตรฐานและมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ในช่วงชั้น ม.1 – ม.3

2. ได้รูปแบบการเรียนการสอนรายวิชาภาษาอังกฤษฟัง-พูดที่อิงมาตรฐาน ประกอบด้วย เป้าหมาย ผลการเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชา กรอบโครงร่างหลักสูตรรายวิชา ซึ่งแสดงถึงความเชื่อมโยงของหน่วยการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ มาตรฐานและมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น วัตถุประสงค์ กิจกรรมการเรียนการสอนและการประเมินผล

3. ผลการทดลองสอนรายวิชาภาษาอังกฤษฟัง-พูด ที่ปรับโดยอิงมาตรฐาน พบว่าสามารถนำไปปฏิบัติได้ผลดี โดยผู้เรียนมีพัฒนาการทักษะทางภาษา ทักษะในการค้นคว้า ทักษะในการทำงานร่วมกัน มีความมั่นใจและกล้าแสดงออกมากขึ้น รู้จักประเมินตนเองและเพื่อน มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ มีความสนใจและความพยายามเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด

ชุดิมา เวทการ (2544) ได้ทำการศึกษาถึงการพัฒนหลักสูตรท้องถิ่นวิชาศิลปะ เพื่อสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์โบราณสถานวัดไผ่โหล่น พบว่า หลักสูตรท้องถิ่นที่ได้พัฒนามีจุดมุ่งหมายเน้นไปที่นักเรียน โดยมุ่งให้นักเรียนเกิดจิตสำนึก ความผูกพัน และเกิดความรักในท้องถิ่นของตนเองนั้น โรงเรียนและชุมชนต้องให้ความร่วมมือกันเพื่อนำเอาศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ บรรลุตามที่ต้องการ นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการร่วมกันสร้างจิตสำนึกให้แก่เด็กนักเรียนดังนี้

1. ทุกฝ่ายควรมีผู้นำที่มองเห็นองค์รวมของการพัฒนานักเรียนให้มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรท้องถิ่น

2. ผู้บริหารโรงเรียนควรเปลี่ยนกรอบความคิดให้โรงเรียนเป็นฐานในการจัดการศึกษา พร้อมทั้งขยายแนวคิดนี้ให้แก่ครูและชุมชนได้รับรู้และมีความเข้าใจ โรงเรียนควรสร้างเครือข่ายสำหรับประสานความร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

3. ในการจัดการศึกษาตามแนวปฏิรูป ผู้บริหารต้องทำให้ครูเกิดวิสัยทัศน์ร่วมกันให้ครูและชุมชนได้มีความรู้เกี่ยวกับการสร้างหลักสูตร อาจเป็นการอบรมหรือศึกษาดูงาน

4. ในการจัดกิจกรรมของชุมชน ผู้บริหารต้องสนับสนุนให้ครูเข้าไปมีส่วนร่วม และให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน มีการนำนักเรียนไปเรียนรู้ในแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียน เพื่อศึกษาวิถีชีวิตของชุมชน

จุไรรัตน์ สุตรุ่ง (2547) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรแบบเน้นกระบวนการทำโครงการเพื่อเสริมสร้างทักษะภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า มีกระบวนการในการทำโครงการภาษาอังกฤษเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากการปฐมนิเทศ การวางแผนในชั้นเรียน การจัดทำโครงการ และการสรุปโครงการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรแบบเน้นกระบวนการทำโครงการ นอกจากนี้ผู้เรียนจะเกิดการพัฒนาทักษะทางภาษาอังกฤษแล้ว ยังเป็นการฝึกทักษะทางสังคมให้กับผู้เรียนอีกด้วย

ยรรยง สมทรง (2553) ทำการพัฒนาหลักสูตรผู้นำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชุมชนสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบล โดยการศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรอบรมนโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวคิดในการพัฒนาหลักสูตร โดยวิธีการทดลองกลุ่มตัวอย่าง คือผู้นำออกกำลังกายทั่วประเทศ จำนวน 40 คน ได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบทดสอบความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายที่มีต่อผู้นำออกกำลังกายและแบบประเมินโครงสร้างหลักสูตรนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักสูตรผู้นำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชุมชนสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบล ประกอบด้วยรายละเอียดหลักสูตรผู้นำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชุมชนสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบล, เอกสารประกอบการอบรมและชุดประเมินผลการอบรม การอบรมใช้เวลา 8 ชั่วโมงต่อวัน รวม 4 วัน การอบรมมุ่งพัฒนาสมรรถนะให้แก่ผู้นำออกกำลังกายมีความรู้เพิ่มและมีความทันสมัย เนื้อหาหลักสูตรมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ วิธีการอบรมเป็นแบบบรรยายและการฝึกปฏิบัติมีการประเมินผลในด้านความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของผู้เข้ารับการอบรม

2. ผลการทดลองใช้หลักสูตร “ผู้นำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชุมชนสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบล” หลังการอบรมปรากฏว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้เข้ารับการอบรมเพิ่มขึ้นทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ความคิดเห็นของผู้รับการอบรมเห็นด้วยกับการจัดอบรมหลักสูตรผู้นำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชุมชนสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบล

5.2 งานวิจัยภายในต่างประเทศ

เบตฟอร์ด (Bedford, 1996) ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลของการฝึกแอโรบิกดันทซ์กับแอโรบิกในน้ำที่มีต่อการใช้ออกซิเจนสูงสุด วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการฝึกแอโรบิกในน้ำมีผลเช่นเดียวกับแอโรบิกบนบกหรือไม่ กลุ่มตัวอย่าง 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มฝึกแอโรบิกในน้ำ 9 คน และกลุ่มฝึกแอโรบิกบนบก 9 คน ทดสอบก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ วัดสมรรถภาพการใช้ ออกซิเจนสูงสุด วิเคราะห์ความแปรปรวน (ANCOVA) ได้แก่ อายุ, น้ำหนัก, ระดับกิจกรรม ผลการวิจัยทั้งสองกลุ่มพบว่าการเพิ่มการใช้ออกซิเจนสูงสุดไม่ต่างกัน ดังนั้นแอโรบิกในน้ำมีผลในการเพิ่มระบบไหลเวียนและหายใจได้ดีเช่นเดียวกัน

รอดริกัส (Rodriguez, 1997) ทำการวิจัยเรื่องผลการเต้นแอโรบิกเมื่อเปรียบเทียบกับ การบริหารกายและการวิ่งเหยาะๆ ที่มีต่อชีพจรและเจตคติต่อการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการออกกำลังกายสองแบบที่มีต่อชีพจรและเจตคติ กลุ่มตัวอย่างเกรด 5-6 ชาย 9 คน หญิง 17 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 13 คน ทั้งสองกลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มละ 20 นาทีต่อครั้ง และฝึก1-

2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของ ชีพจร และเจตคติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษารวบรวมเอกสารและผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศสรุปได้ว่า การออกกกำลังกายแบบแอโรบิกมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย โดยเฉพาะการเต้นแอโรบิกแบบต่างๆ หลังทำให้สมรรถภาพทางกายและสรีรวิทยาของร่างกายดีขึ้น แต่มีสมรรถภาพบางด้าน หลังการฝึกไม่มีการเปลี่ยนแปลง อาจเนื่องมาจากตัวแปรต่าง ๆ เช่น โปรแกรมการฝึก กำหนด ความหนัก ความนานและความถี่ไม่เหมาะสมอย่างไรก็ตามการออกกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ทำให้สมรรถภาพทางกายเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์กับศิลปะมวยไทย เป็นการเต้นแอโรบิกมวยไทย ประกอบจังหวะดนตรีที่เร้าใจ เป็นการร่วมกันอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยได้ด้วย จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา เรื่องนี้

ซัง (Cheung, 1989) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง The Integrated Curriculum Sequencing Model โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบหลักสูตรที่มีลักษณะครอบคลุมหลักสูตรทุกด้านสำหรับผู้วางแผนหลักสูตรโดยการบูรณาการเนื้อหาเกี่ยวกับการจัดลำดับอย่างกว้าง ๆ (Macro-sequencing) เข้ากับการจัดลำดับอย่างละเอียด (Micro-sequencing) และการเชื่อมโยงหลักการ ไปสู่การดำเนินการขั้นต่อไป

การพัฒนารูปแบบหลักสูตรนี้ประกอบด้วยขั้นตอน 8 ขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์ทั่วไปของการเรียนรู้
2. กำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะของการเรียนรู้แต่ละครั้ง
3. กำหนดการปฏิบัติการในแต่ละจุดประสงค์ของการเรียนรู้
4. กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ที่เป็นการถ่ายทอดผลของการเรียนรู้
5. กำหนดจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่ต้องการให้ปฏิบัติ
6. จัดลำดับของจุดประสงค์การเรียนรู้ในขั้นที่ 5 เพื่อเป็นหลักในการจัดลำดับการเรียนรู้และผลของการถ่ายทอดการเรียนรู้
7. ถ้าจุดประสงค์ในการเรียนรู้ในขั้นสุดท้ายบรรลุแล้ว ถือว่าการกำหนดลำดับขั้นต่าง ๆ โดยการบูรณาการสมบูรณ์แล้ว

8. กลับไปสู่ขั้นที่ 5 เมื่อผู้เรียนได้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้งหมดแล้ว

ซูซาน (Susan, 2003 อ้างถึงใน ยรรยง สมทรง, 2553) ได้กล่าวว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายจากผลการวิจัยของศูนย์การแพทย์โรงพยาบาลเด็กซินซินเนติ (Cincinnati Children's hospital Medicine Center) มีการศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้คนในชุมชน มีปัจจัยหลักที่เกิดจากลักษณะการวางผังเมืองที่ปลอดภัย และเอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น ระยะทางจากบ้านไปร้านค้าหรือโรงเรียน ที่สามารถเดินไปถึงกันได้ ดังนั้นการ

สร้างภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายจึงเป็นเงื่อนไขอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมให้สุขภาพโดยรวมของประชาชนอย่างมาก

เซ็ง (Cheng, 1993 อ้างถึงใน เบญจพล เบญจพลากร, 2545) ได้ทำวิจัยเรื่องการประเมินสมรรถนะในการจัดการกีฬา สำหรับประเทศสาธารณรัฐจีน (ไต้หวัน) วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เป็นการกำหนดสมรรถนะต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับการจัดการองค์การกีฬาให้ได้ผลดีและถ่ายทอดทักษะและความรู้ที่จำเป็นต้องมีการเป็นผู้นำและการจัดการกีฬาในไต้หวัน รวม 334 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสำรวจผู้ปฏิบัติงานการจัดการกีฬา ผลการวิจัยพบว่า

1. สมรรถนะทางวิชาการสำหรับผู้จัดการกีฬาในไต้หวันเรียงลำดับจากสูงลงมาต่ำ มีดังนี้ ความรู้เกี่ยวกับกีฬา มนุษย์สัมพันธ์ การพูดต่อสาธารณชน การจัดการด้านบุคคล การเขียน การจัดการด้านการเงินสมรรถภาพส่วนบุคคล การจัดการด้านกีฬา และอื่น ๆ

2. การศึกษาสำหรับผู้จัดการกีฬาในไต้หวัน ที่เป็นด้านสำคัญ 10 อันดับแรก คือ การบริหาร การกีฬา การวางแผนและการจัดการร้านสิ่งอำนวยความสะดวก การใช้ประโยชน์จากคอมพิวเตอร์ การบาดเจ็บจากการกีฬา การจัดการบุคคล การจัดการ การจัดการโปรแกรมนันทนาการและกีฬา สำหรับเยาวชน การสื่อสารระหว่างบุคคล การตัดสินใจ และการสอนกีฬา

3. มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างผู้อำนวยการกีฬาตัวแทนการกีฬา องค์การควบคุมระดับชาติและกีฬาอาชีพ ในแง่ของการจัดการกีฬาในด้านที่ศึกษามา องค์การที่ทำหน้าที่เป็นสถานที่ฝึกงาน สำหรับนักศึกษาปริญญาโท จำนวนชั่วโมงรวม สำหรับการฝึกงาน หัวหน้าหลักของผู้จัดการกีฬา และการรับรองวุฒิ สำหรับผู้จัดการกีฬา

วิลเลียม (Williams, 2003) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Recreation educators' and practitioners' opinions regarding program accreditation and certification เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักนันทนาการการศึกษาที่มีต่อการรับรองหลักสูตรการศึกษาด้านนันทนาการและได้รายงานว่ มาตรฐานวิชาชีพ เป็นเครื่องบ่งบอกถึงควมมีคุณภาพ และควมมีประสิทธิภาพในการบริหารจัดการ และการให้คำแนะนำตามคุณภาพแห่งวิชาชีพนั้น ๆ

การรับรองมาตรฐานวิชาชีพ นันทนาการ ก็เพื่อให้เกิดคุณภาพตามหลักการ ซึ่งพบว่าสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 มาตรฐาน ได้แก่มาตรฐานด้านปฏิบัติการ และมาตรฐานด้านการเข้าสู่วิชาชีพ ซึ่งมาตรฐานด้านปฏิบัติการนั้น มีข้อพิจารณาในองค์ประกอบด้านประสบการณ์ ด้านควมเชี่ยวชาญ และด้านกระบวนการในการทำหน้าที้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนส่วนมาตรฐานด้านการเข้าสู่วิชาชีพ ก็มีข้อพิจารณาในด้านการได้รับ การศึกษาในระดับปริญญาเป็นหลัก ซึ่งทั้งสองมาตรฐานที่จะได้รับการรับรองนั้น ได้กำหนดระดับ ควมสามารถออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ระดับการมีความรู้พื้นฐานในสาขาวิชา
2. ระดับการมีความเข้าใจในหลักการ

3. ระดับการมีความสามารถในการนำไปปฏิบัติ

กระแสแห่งความต้องการในคุณภาพและมาตรฐานของวิชาชีพนั้นหนาแน่นขึ้นอย่างต่อเนื่องนั้น ผลักดันให้มีการพิจารณาและทบทวนเกี่ยวกับการรับรองมาตรฐานวิชาชีพนั้นหนาแน่นขึ้น โดยการสร้างแรงผลักดันให้เกิดการรับรองโดยองค์กรที่ทำหน้าที่ควบคุมดูแล ว่าผู้ที่ได้รับการรับรองมาตรฐานวิชาชีพนั้น มีคุณสมบัติ ความรู้ และโดยเฉพาะในด้านของความสามารถในการบริหารจัดการในวิชาชีพนั้นหนาแน่นขึ้นได้ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งวิชาชีพนั้นหนาแน่นขึ้นเป็นสาขาวิชาชีพที่มีรูปแบบการรับรองความสามารถที่แตกต่างจากวิชาชีพอื่น ๆ การรับรองมาตรฐานวิชาชีพนั้นหนาแน่นขึ้นถูกแบ่งออกเป็น 2 ส่วน อันได้แก่

1. มาตรฐานด้านการบริหารจัดการ
2. มาตรฐานด้านการศึกษา

มาคาเรนา (Mascarenahs, 2005) ได้ทำการศึกษา เรื่อง Elite refereeing performance : developing a model for sport science support. เพื่อศึกษากรอบสำหรับการฝึกอบรมและการเลือกใช้ผู้ตัดสินกีฬา โดยอยู่บนพื้นฐานของประสิทธิภาพในการทำงาน โดยทำการวิเคราะห์จากรายงานการประเมินผู้ตัดสินสหภาพรักบี้ฟุตบอล การฝึกอบรมผู้ตัดสิน ประสิทธิภาพการตัดสินของผู้ตัดสินรักบี้พรีเมียร์ลีกอังกฤษ และการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับผู้ตัดสินกีฬา ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบประสิทธิภาพในการตัดสินกีฬาเกิดจากคุณลักษณะที่สำคัญที่สุดคือ ด้านความเป็นเลิศทางจิตวิทยา และประกอบด้วยคุณลักษณะอีก 4 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความรู้ และการนำกฎกติกามาใช้ ด้านการตัดสินตามบริบท ด้านบุคลิกภาพและการควบคุมเกม และด้านสมรรถภาพทางกาย การยืนตำแหน่งและการเคลื่อนไหวจากการสัมภาษณ์กลุ่มโค้ชกรู๊ปยืนยันการนำรูปแบบดังกล่าวมาใช้ในการประเมินและเครื่องมือ ซึ่งสหภาพรักบี้ฟุตบอลนำไปใช้พัฒนาผู้ตัดสินทั่วประเทศอังกฤษ

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อส่งเสริมให้คนไทยได้รับโอกาสในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาและออกกำลังกายคู่การมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี
- 2) เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสังคมทุกภาคส่วน ในการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายและการกีฬาเป็นสื่อเพื่อสร้างคนที่มีน้ำใจนักกีฬา มีคุณธรรม จริยธรรม และสามัคคีสมานฉันท์
- 3) เพื่อจัดหาและพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านการกีฬาให้เพียงพอ โดยเฉพาะสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สนามกีฬา วัสดุ อุปกรณ์ที่ทันสมัย รวมทั้งการจัดให้มีผู้ฝึกสอนและอาสาสมัครด้านการออกกำลังกายและการกีฬาประจำศูนย์และสนามกีฬา
- 4) เพื่อปรับบทบาทของกองทุนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ให้สนับสนุนภารกิจในการพัฒนานักกีฬาตั้งแต่ระดับเด็กและเยาวชน โดยจัดให้มีทุนการศึกษาและทุนสนับสนุนแก่เด็กและเยาวชนที่มี

ความสามารถและมีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้มีความสามารถสูงด้านกีฬาในระดับนานาชาติ ให้สามารถพัฒนาเป็นนักกีฬาทีมชาติที่สร้างชื่อเสียงและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชนของประเทศ

5) เพื่อส่งเสริมให้ภาคเอกชนมีวามร่วมในการลงทุนและการบริจาค เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายและการกีฬาด้วยมาตรการจูงใจที่เหมาะสม เช่น มาตรการภาษี มาตรการส่งเสริมการลงทุน และมาตรการการเงิน ภายใต้ความโปร่งใสและมีธรรมาภิบาล

6) เพื่อพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ด้วยการนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาประยุกต์ใช้อย่างจริงจัง เพื่อพัฒนากีฬาที่มีศักยภาพไปสู่กีฬาอาชีพ รวมทั้งพัฒนาผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินให้ได้มาตรฐานสากล

7) เพื่อปรับปรุงแก้ไขกฎหมาย กฎระเบียบ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการองค์กรกีฬา เพื่อพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการบริหารจัดการกีฬาและการออกกำลังกายในทุกมิติอย่างเป็นระบบ

8) เพื่อสนับสนุนให้ผู้พิการเข้าถึงการกีฬาและการแข่งขันกีฬาในทุกระดับ เพื่อพัฒนาไปสู่การเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถในนามทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาและมหกรรมกีฬาด่าง ๆ

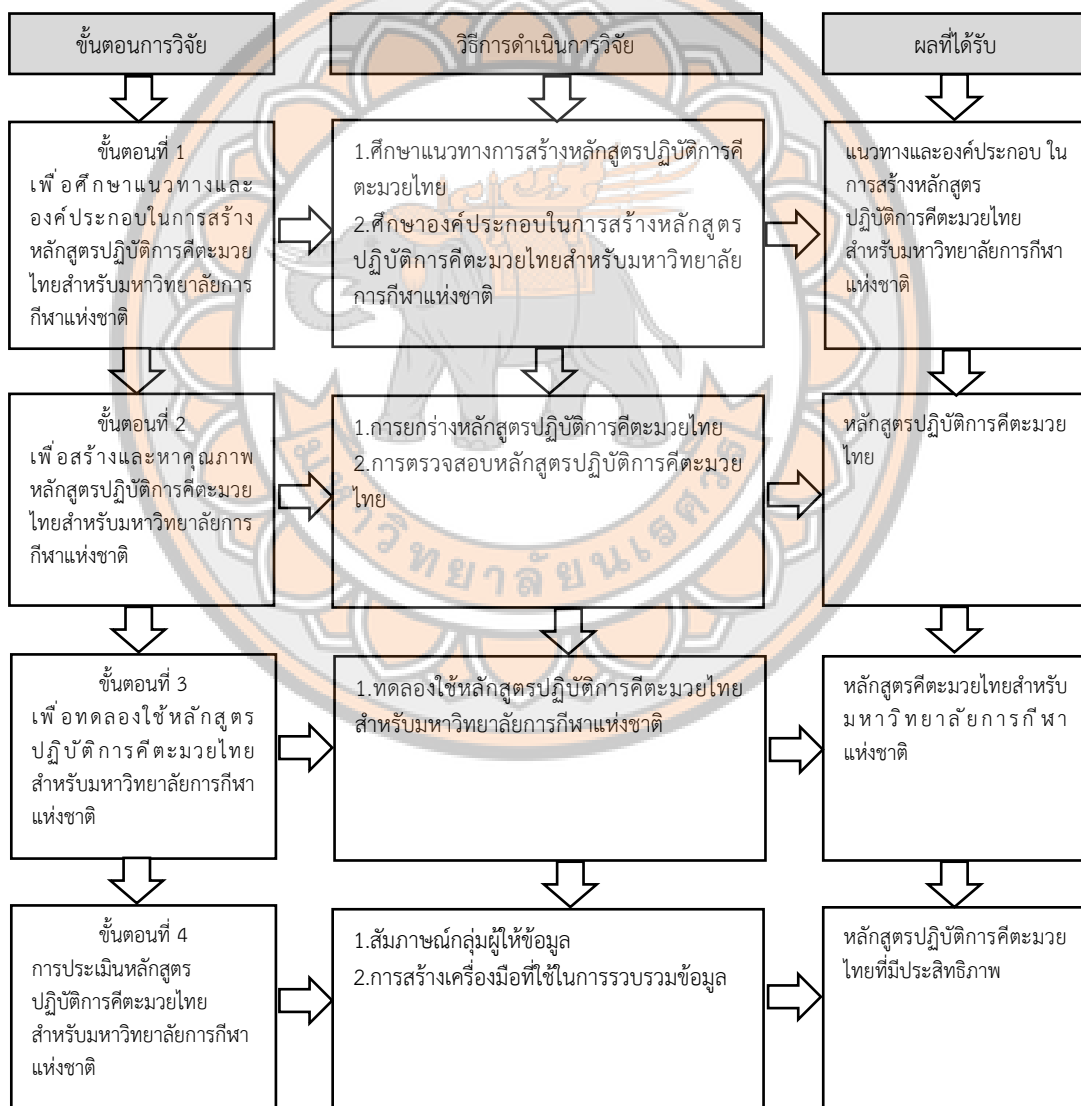
9) เพื่อส่งเสริมให้ส่วนภูมิภาคทุกภาค ของประเทศไทย และของโลก เป็นศูนย์กลางในการอบรม จัดให้มีการฝึกและมีการแข่งขันกีฬาคีตะมวยไทย



บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้



ภาพ 3 แผนผังแสดงขั้นตอนในการวิจัย (Research Flowchart)

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนนี้ มากำหนดเป็นร่างหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทย ดังต่อไปนี้

การศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

1. แหล่งข้อมูล

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ทั้ง 17 วิทยาเขต จำนวน 340 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ จำนวน 5 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตาราง 1 แสดงกลุ่มตัวอย่าง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตำแหน่ง	จำนวน (คน)
อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาเขตเพชรบูรณ์	5
รวม	5

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

2.1 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร หลักการ แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดกรอบแนวคิด และสร้างแบบสัมภาษณ์แนวทางในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

2) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา

3) ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาเสนอแนะ

4) ผู้วิจัยประสานผู้เชี่ยวชาญทางโทรศัพท์

5) ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำหนังสือถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

6) ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามที่คุณผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ

7) จัดพิมพ์เครื่องมือฉบับสมบูรณ์

2.2 ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์การศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประกอบด้วย 1 ข้อคำถาม ดังนี้

ข้อที่ 1 ท่านเห็นว่าแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติควรเป็นอย่างไร

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำหนังสือถึงมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2 ผู้วิจัยประสานผู้เก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละวิทยาเขตของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

3.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์แนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเกี่ยวกับร่างหลักสูตรฯ ในวันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566 เวลา 13.30-15.30 น. และได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อปรับปรุง และแก้ไขหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติตามข้อเสนอแนะของคุณผู้เชี่ยวชาญตามประเด็นการสนทนากลุ่มขอความอนุเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล จำนวน 5 คน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อปรับปรุง และแก้ไขหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยในขั้นตอนนี้ เป็นกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการจัดการ โดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

- 1) อาจารย์ผู้สอนคิตะมวโยไทยในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
- 2) ผู้ตัดสินคิตะมวโยไทยชิงแชมป์ประเทศไทย ซึ่งจัดโดย กรมพลศึกษา
- 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

ผู้ที่ไม่สามารถให้สัมภาษณ์ในงานวิจัยได้

โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยในขั้นตอนนี้ ประกอบไปด้วย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.จตุรงค์ เหมลา อาจารย์มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรพล พบลาบ ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร
3. รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ เมฆสุวรรณค์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชัยภูมิ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จสอ.ดร.พลาต สัมภ์กรแก้ว อาจารย์มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย
5. ดร.ยงศักดิ์ ณ สงขลา ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพฯ (อดีตประธานผู้ตัดสินกีฬามวยไทย ช่อง 7 สี)

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติประกอบด้วย 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 การสร้างและยกร่างหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 การสร้างและยกร่างหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติทั้ง 2 ส่วนมายกร่างหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. ผู้วิจัยนำร่างหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาความเหมาะสมและการใช้ภาษา
3. ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะอาจารย์ที่ปรึกษาไปดำเนินการปรับปรุง แก้ไขจัดทำร่างหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรฯ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. แหล่งข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) พิจารณาแสดงความคิดเห็น เพื่อตรวจสอบรูปแบบในด้านความเหมาะสม (Propriety Standard) และด้านความถูกต้องครอบคลุม (Accuracy Standard) จำนวน 5 คน ได้มาแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

- 1) อาจารย์ผู้สอนคิตะมวยไทยในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
- 2) ผู้ตัดสินคิตะมวยไทยชิงแชมป์ประเทศไทย ซึ่งจัดโดย กรมพลศึกษา
- 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร

การคัดออก (Exclusion Criteria)

ผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย

กลุ่มที่ 1 อาจารย์ผู้สอนคิตะมวยไทยในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 5 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยจัดทำเอกสารประกอบการพิจารณาเพื่อตรวจสอบความเหมาะสม และความถูกต้องครอบคลุมของ หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งประกอบไปด้วย โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อและ หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

2) ผู้จัดทำประเด็นเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของ หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วยรายละเอียดร่าง ในแต่ละองค์ประกอบ และแบบสอบถามเพื่อประเมินความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของ หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

3) ผู้วิจัยนำเอกสารทั้ง 2 ส่วนเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมและการใช้ภาษา

4) นำข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษามาปรับปรุงแก้ไขและจัดทำแบบสอบถาม เพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติฉบับสมบูรณ์

2.2 ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) ประเด็นเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้อง ครอบคลุมของหลักสูตร ปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ที่ได้ทำการยกกว้างขึ้นจากการศึกษาใน ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเป็นการตรวจสอบแบบรายการ (Checklist) และข้อเสนอแนะเพื่อ ปรับปรุงหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นแบบปลายเปิด (Open-ended)

2) แบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวรในการทำหนังสือถึงผู้ทรงคุณวุฒิ

3.2 ผู้วิจัยประสานผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์

3.3 ผู้วิจัยส่งเอกสารประกอบการสนทนากลุ่มไปให้ผู้เชี่ยวชาญที่จะเข้าร่วมสนทนากลุ่มจำนวน 9 ท่าน ได้ทำการศึกษาเอกสารก่อน 15 วัน

3.4 ดำเนินการสนทนากลุ่มตามวัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ที่นัดหมาย

3.5 ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำผู้วิจัยและบอกจุดมุ่งหมายในการสนทนา พร้อมสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง สร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นในการสนทนา และขอความยินยอมจากผู้ร่วมสนทนา โดยขอบันทึกเสียงการสนทนา และเปิดโอกาสให้ซักถามผู้วิจัยก่อน เพื่อสร้างความไว้วางใจ

3.6 เริ่มสนทนาโดยยึดแนวทางการสนทนาที่มีอยู่เป็นหลักตามเอกสารที่ส่งไปให้ศึกษา ในขั้นตอนที่ 2 เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในประเด็นต่าง ๆ

3.7 ผู้ดำเนินการสนทนาประมาณระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละประเด็นมาไว้เพื่อไม่ให้ เสียเวลามากไปกับหัวข้อและไม่ทำให้ผู้สนทนามีความรู้สึกถูกตัดบท

3.8 เมื่อแน่ใจว่าเนื้อหาที่ต้องการในการสนทนาแล้ว จบการสนทนาด้วยการเปิด โอกาสให้ผู้เข้าร่วมสนทนาซักถามข้อข้องใจอีกครั้ง เพื่อตรวจสอบข้อสงสัยในเรื่องที่สนทนาทั้งหมด

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยถอดเทปบทสนทนาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน วิเคราะห์ข้อมูลจากการ สนทนากลุ่ม โดยตีความหมายในรูปของการวิเคราะห์เนื้อหา

4.2 ข้อมูลความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรวิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลความหมายค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมิน ค่าเฉลี่ยดังนี้ โดยวิธีการของลิเคิร์ท (Likert) (บุญชม ศรีสะอาด, 2556, หน้า 121)

ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติมีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติมีความเหมาะสมและความถูกต้อง ครอบคลุมในระดับพอใช้

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความเหมาะสมและความ ถูกต้องครอบคลุมในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติมีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนที่ 3 ผลการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย นักศึกษาสาขาพลศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการ กีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์จำนวน 30 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

1) นักศึกษาสาขาพลศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขต เพชรบูรณ์ จำนวน 30 คน

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

ผู้ไม่สามารถเข้าร่วมหลักสูตรได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

2.1.1 ผู้วิจัยสร้างคู่มือการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ

2.1.2 ผู้วิจัยนำคู่มือที่ได้ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบความ เหมาะสมและการใช้ภาษา

2.1.3 นำข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษามาปรับปรุงแก้ไขและจัดทำคู่มือการใช้ หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติฉบับสมบูรณ์

2.2 ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.2.1 คู่มือการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬา แห่งชาติ

2.2.2 แบบประเมินความรู้ พฤติกรรม และเจตคติคิตะมวยไทย

2.2.3 มีการประเมินความรู้ พฤติกรรม และเจตคติคิตะมวยไทยระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำหนังสือถึงมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเพื่อขอความอนุเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

3.2 ผู้วิจัยประสานผู้เข้ารับการทดลองสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 30 ชั่วโมง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การเปรียบเทียบคะแนนด้านความรู้ พฤติกรรม และเจตคติก่อนทดลองและหลังทดลอง การใช้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

อาจารย์ผู้สอนคิตะมวยไทยในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 5 คน วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

ผู้ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้

ตาราง 2 แสดงกลุ่มตัวอย่าง ผู้สอนคิตะมวยไทย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตำแหน่ง	จำนวน (คน)
ผู้สอนคิตะมวยไทย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	5
วิทยาเขตเพชรบูรณ์	
รวม	5

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

2.1.1 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale)

2.1.2 ผู้วิจัยนำคู่มือที่ได้และแบบสอบถามเพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมและการใช้ภาษา

2.1.3 นำข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษามาปรับปรุงแก้ไขและจัดทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติฉบับสมบูรณ์

2.2 ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

2.2.1 คู่มือการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

2.2.2 แบบสอบถามเพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ถามความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องที่มีต่อความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำหนังสือถึงมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเพื่อขอความอนุเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

3.2 ผู้วิจัยประสานผู้เก็บข้อมูลทางโทรศัพท์

3.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่พัฒนาขึ้นไปใช้โดยการส่งคู่มือและแบบสอบถามไปยังกลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้แก่ ผู้สอนคิตะมวยไทย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ในการนำปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่พัฒนาขึ้นไปใช้วิเคราะห์โดยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการแปลความหมาย ค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินค่าเฉลี่ย ดังนี้ โดยวิธีการของลิเคิร์ท (Likert) (บุญชม ศรีสะอาด, 2556, หน้า 121)

ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการ
กีฬาแห่งชาติที่มีต่อความเป็นประโยชน์และมีความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการ
กีฬาแห่งชาติที่มีต่อความเป็นประโยชน์และมีความเป็นไปได้อยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง พัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับ
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีต่อความเป็นประโยชน์และมีความเป็นไปได้อยู่ในระดับพอใช้

ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการ
กีฬาแห่งชาติที่มีต่อความเป็นประโยชน์และมีความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุดน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง พัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับ
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีต่อความเป็นประโยชน์และมีความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด
น้อยที่สุด



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดย แบ่งเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตอนที่ 2 ผลการสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตอนที่ 3 ผลของการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตอนที่ 4 ผลของการประเมินหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ส่วนที่ 1 การสังเคราะห์หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคีตะมวยไทย แล้วทำการบันทึกผลการศึกษามาประเด็นที่กำหนดไว้ และนำมาสร้างข้อสรุป และวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านคีตะมวยไทยดังนี้

ตาราง 3 แสดงผลการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับคีตะมวยไทย

บุคคล	แนวคิดเกี่ยวกับคีตะมวยไทย
บุญสนอง บุญโยทยาน (2515)	เป็นการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย อันเนื่องมาจากวัฒนธรรมในระดับสากล และวัฒนธรรมย่อยในระดับท้องถิ่น การเรียนรู้และการปรับตัวให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมใหม่ๆ จึงเป็นไปเพื่อการอยู่รอดในสังคม วิถีชีวิตอยู่ควบคู่กับวัฒนธรรม
ประเสริฐ วิทยารัฐ (2522)	การอยู่อาศัยของกลุ่มคนทำมาหากินตามสภาพแวดล้อม ผูกพันกันและมีกฎเกณฑ์ซึ่งตกทอดมาควบคุมการศึกษาวิถีชีวิตของชุมชนท้องถิ่นในสภาวะ

บุคคล	แนวคิดเกี่ยวกับคีตะมวยไทย
	ต่างๆ สามารถศึกษาได้จากด้านการตั้งถิ่นฐาน ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม วัฒนธรรมและการละเล่นของชุมชนนั้นๆ
สุนันท์ อินทนิล (2536)	กำหนดขอบเขตเนื้อหาการศึกษาวิถีชีวิตด้านกีฬา มวยไทย
สุพัตรา สุภาพ (2541)	ความคิดและแนวการปฏิบัติของชุมชนนั้นๆ ซึ่งโดยทั่วไปแต่ละชุมชนจะมีวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชุมชน นั้นๆ ที่มีคุณค่า เกิดจากการรวบรวมจากประวัติศาสตร์ ให้ความสำคัญแก่ความเป็นคน และหล่อหลอมกลมกลืนกันเป็นชุมชน ซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันในการพัฒนาชุมชนที่สำคัญ
เมธามาลย์ ราชภัณฑารักษ์ (2544)	วิถีชีวิตของมนุษย์ด้านกีฬาในสังคมถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตาย ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน พฤติกรรมต่างๆ ที่มนุษย์ทำไม่ว่าจะเป็นการแปร่งฟัน สวมใส่เสื้อผ้าเครื่องประดับตลอดจนการเล่นกีฬา ดูโทรทัศน์ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของวัฒนธรรมทั้งสิ้น วัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดรูปแบบของครอบครัว เศรษฐกิจ การปกครอง การศึกษา ศาสนา เป็นต้น วัฒนธรรมจะกำหนดว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดถูก สิ่งใดผิด รวมทั้งเป้าหมายในชีวิตว่าควรเป็นอย่างไร ฉะนั้น กิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการกิน การดื่ม การพูด การอ่าน การเขียน การคิด การทำงาน การเล่น การติดต่อสัมพันธ์ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของวัฒนธรรมทั้งสิ้น วัฒนธรรมจึงเป็นวิถีชีวิตของกีฬาในสังคม
นันทพร ศรีสุทธะ (2544)	การแสดงพฤติกรรมคีตะมวยไทย เป็นประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เป็นนิสัย ซึ่งจะสะท้อนทัศนคติ และวัฒนธรรมของบุคคล เป็นเอกลักษณ์ของคีตะมวยไทย
นันทพร ศรีสุทธะ (2544)	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ความแตกต่างของรายได้ การศึกษา อาชีพ ความเชื่อส่วนบุคคล จะเป็นตัวกำหนดทำให้เกิดความแตกต่างของกิจกรรมคีตะมวยไทย
ราชบัณฑิตยสถาน (2550)	กีฬา มวยไทยผสมผสานกับวัฒนธรรมการร่ายรำ

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นถึงแนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความหมายของคีตะมวยไทย กล่าวโดยสรุปคีตะมวยไทยคือ แนวทางการประยุกต์มวยไทย ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม

และประเพณีประจำถิ่นก่อให้เกิดเป็นเอกลักษณ์ ส่งผลต่อแรงกดดันให้เกิดเป็นศิลปะมวยไทย ฉะนั้น กิจกรรมทุกอย่างของ ศิลปะมวยไทย ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของวัฒนธรรมทั้งสิ้น วัฒนธรรมจึงเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม และเป็นการกระทำตามวิธีการและแนวทางอย่างใดอย่างหนึ่ง

ตาราง 4 แสดงผลการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับศิลปะมวยไทย

ประเด็นแนวคิด ศิลปะมวยไทย	สถาบันและนักวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านการศึกษาศิลปะมวยไทย								ผลการ คัดเลือก	
	บุญสนอง	ประเสริฐ	สุนันท์	สุพัตรา	เมธมาลย์	นันทพร	ราชบัณฑิต	ภูสิทธิ์		ธันพร
ด้านความรู้ทั่วไป	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	★
ด้านพฤติกรรม	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	★
ด้านเจตคติ		✓			✓			✓		★

*หมายเหตุ

✓ หมายถึงมีการศึกษาองค์ประกอบดังกล่าว

★ หมายถึงผู้วิจัยได้คัดเลือกองค์ประกอบดังกล่าวมาศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นถึงการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับศิลปะมวยไทยของสถาบัน นักวิจัย และนักวิชาการ สามารถสรุปได้ว่า ศิลปะมวยไทยเป็นกีฬา ซึ่งจะสะท้อนทัศนคติ และวัฒนธรรมของบุคคล เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลในเรื่องความรู้ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลนั้น จะได้รับอิทธิพลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์การศึกษาศิลปะมวยไทยเป็น 3 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้ มุ่งศึกษาหลักการศิลปะมวยไทย
2. ด้านพฤติกรรม มุ่งศึกษาพฤติกรรมการแสดงศิลปะมวยไทย
3. ด้านเจตคติ มุ่งศึกษาเจตคติด้านศิลปะมวยไทย

ตอนที่ 2 ผลการสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ส่วนที่ 1 การสร้างและยกร่างหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาร่างหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติและดำเนินการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group) เกี่ยวกับร่างหลักสูตรฯ ในวันจันทร์ที่ 7 สิงหาคม 2566 เวลา 13.30-15.30 น. และได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อปรับปรุง และแก้ไขหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญตามประเด็นการสนทนากลุ่มดังนี้

ประเด็นที่ 1 การพัฒนาหลักสูตรพิเศษของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่ยอมรับว่ามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เน้นกลุ่มสาระการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจด้านกีฬา อย่างไรก็ตามมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีการสอนกีฬามวยไทยนักเรียนเพิ่มเติมตามลักษณะความรู้ความสามารถพิเศษของอาจารย์ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ยังขาดการพัฒนาหลักสูตรพิเศษใดๆ ด้านคีตะมวยไทย หรือแม้กระทั่งการสอนวิชาคีตะมวยไทย

ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เห็นชอบว่ามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หากได้มีการใช้หลักสูตรเฉพาะที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อส่งเสริมคีตะมวยไทยมีความน่าสนใจ และหลากหลายมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังได้เสนอแนะให้มีการทำความเข้าใจกับความหมายของ “คีตะมวยไทย”

ประเด็นที่ 2 การพัฒนาระบบการเรียนรู้ตอบสนองต่อการสอนคีตะมวยไทย

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เห็นชอบกับรูปแบบการสอนคีตะมวยไทย ทั้งยังกำชับความสอดคล้องประเด็นกระบวนการเรียนรู้ในหลักสูตรฯ ที่ให้ความสำคัญกับคีตะมวยไทยซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคีตะมวยไทย

อย่างไรก็ตามกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แม้จะเป็นกระบวนการเรียนรู้คีตะมวยไทย ซึ่งถือเป็นรูปแบบการเรียนรู้แบบ Active Learning

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสม (Propriety Standard) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเป็นแบบปลายเปิด (Opened Form) ให้กับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยอาศัยเกณฑ์ประเมินที่เสนอจากคณะกรรมการการสร้างมาตรฐานสำหรับการประเมินทางการศึกษา (Joint Committee on Standard for Education Evaluation) ผลการตรวจสอบความเหมาะสม (Propriety Standard) ของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ความคิดเห็นของ

ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีค่าความเหมาะสมดังตาราง

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการ คิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านบทสรุปผู้บริหารตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านบทสรุปผู้บริหาร			
1. องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วนเพียงพอ	4.25	0.43	มาก
2. สารของคำนำครอบคลุม แสดงความสำคัญของการพัฒนาลีลาชีวิต และภาพรวมของหลักสูตรฯ	4.00	0.50	มาก
3. แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่งพัฒนาการด้านลีลาชีวิต และการยอมรับในความแตกต่างให้เข้าใจง่าย ชัดเจน	4.12	0.78	มาก
รวม	4.13	0.60	มาก

จากตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านบทสรุปผู้บริหารตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.60) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า องค์ประกอบมีความชัดเจนครบถ้วนเพียงพอ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่งพัฒนาการด้านลีลาชีวิต และการยอมรับในความแตกต่างให้เข้าใจง่ายชัดเจน ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 0.78) อยู่ในระดับมาก

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการ คีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านวิสัยทัศน์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านวิสัยทัศน์			
1. แสดงวิสัยทัศน์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย ชัดเจน	4.50	0.71	มาก
2. ยึดโยงกับลักษณะคีตะมวโยไทย	4.62	0.48	มากที่สุด
3. ให้ความสำคัญกับการเคารพในคีตะมวโยไทย	4.00	1.00	มาก
4. มีความสอดคล้องกับแนวคิดการจัดการศึกษา แบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของคี ตะมวโยไทย	3.87	0.33	มาก
รวม	4.25	0.75	มาก

จากตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านวิสัยทัศน์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.75) อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ยึดโยงกับลักษณะคีตะมวโยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.62$, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ แสดงวิสัยทัศน์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย ชัดเจน ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.71) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการ คีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านหลักการตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านหลักการ			
1. ชี้แจงหลักการของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	4.50	0.71	มาก
2. หลักการมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคีตะมวโยไทย	4.37	0.70	มาก
3. สามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	4.12	0.33	มาก
4. ระบุผู้ใช้หลักสูตรฯ และแนวทางการการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างชัดเจน	4.37	0.48	มาก
รวม	4.34	0.59	มาก

จากตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านหลักการตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ($\bar{X} = 4.34$, S.D. = 0.59) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การชี้แจงหลักการของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.71) อยู่ในระดับมากรองลงมาคือ หลักการมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคีตะมวโยไทย และระบุผู้ใช้หลักสูตรฯ และแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างชัดเจน เท่ากันคือ ($\bar{X} = 4.37$, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านเป้าหมายตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านเป้าหมาย			
1. ชี้แจงเป้าหมายของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	4.63	0.70	มากที่สุด
2. เป้าหมายมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมวยไทย	4.25	0.66	มาก
3. ระบุผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียนให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	4.38	0.70	มาก
4. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล	4.50	0.50	มากที่สุด
รวม	4.44	0.66	มาก

จากตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านเป้าหมายตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมมีความเหมาะสม ($\bar{X} = 4.44$, S.D. = 0.66) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การชี้แจงเป้าหมายของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.63$, S.D. = 0.70) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.50) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์			
1. ชี้แจงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ ให้ เข้าใจง่าย และชัดเจน	5.00	0.00	มากที่สุด
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความสอดคล้องกับ ลักษณะความต้องการและวิถีของคิตะมวโยไทย	4.37	0.48	มาก
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ครอบคลุมลักษณะ ความเป็นมนุษย์ในสังคม	4.12	0.78	มาก
4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์สอดคล้องกับแนวคิด ผลลัพธ์การจัดการศึกษา	4.00	0.78	มาก
รวม	4.38	0.65	มาก

จากตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเหมาะสม ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.65) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าการชี้แจงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 5.00$, S.D. = 0.00) อยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาคือ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีของคิตะมวโยไทย ($\bar{X} = 4.37$, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมาก

ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้			
1. ระบุตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ให้ เข้าใจง่าย และชัดเจน	4.75	0.43	มากที่สุด
2. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถ ปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน	4.25	0.43	มาก
3. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความ สอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตร	3.75	0.66	มาก
4. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความ สอดคล้องกับวัย และความสนใจของผู้เรียน	4.75	0.43	มากที่สุด
รวม	4.38	0.65	มาก

จากตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเหมาะสม ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.65) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การระบุตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่ายและชัดเจน และตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับวัยและความสนใจของผู้เรียน มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.75, S.D. = 0.43)อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน ($\bar{X}$ = 4.25, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านคำอธิบายหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านคำอธิบายหลักสูตร			
1. ระบุคำอธิบายหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	3.50	0.71	มาก
2. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ครูสามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน	4.88	0.33	มากที่สุด
3. คำอธิบายหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรฯ	4.00	0.00	มาก
4. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถระบุภาพรวมของเนื้อหาหลักสูตรให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	4.25	0.00	มาก
รวม	4.16	0.67	มาก

จากตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคำอธิบายหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเหมาะสม ($\bar{X}$ = 4.16, S.D. = 0.67) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ครู สามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.88, S.D. = 0.33) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือคำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถระบุภาพรวมของเนื้อหาหลักสูตรให้เข้าใจง่าย และชัดเจน ($\bar{X}$ = 4.25, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวยไทยตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวยไทย			
1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ ตรงตามแนวคิดและวิถีคิตะมวยไทย	3.25	0.43	ปานกลาง
2. สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ สอดคล้องกับตัวชี้วัด และวิถีคิตะมวยไทย	4.63	0.70	มากที่สุด
3. เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียน ร่วม โดยส่งเสริมความแตกต่างและความ หลากหลายของผู้เรียน	4.38	0.70	มาก
4. เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสม กับวัยและความสนใจของผู้เรียน	4.63	0.48	มากที่สุด
5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสม ต่อการเรียนในเนื้อหาแต่ละมาตรฐาน	4.88	0.33	มากที่สุด
รวม	4.35	0.79	มาก

จากตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเหมาะสม ($\bar{X}$ = 4.35, S.D. = 0.79) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมต่อการเรียนในเนื้อหาแต่ละมาตรฐานมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.88, S.D. = 0.33) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้สอดคล้องกับตัวชี้วัด และวิถีคิตะมวยไทย และกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.63, S.D. = 0.70 และ 0.48 อยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ)

ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการ คีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านสื่อกีฬาเรียนรู้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านสื่อกีฬาเรียนรู้			
1. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	3.63	0.86	มาก
2. สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการกระตุ้น การมีส่วนร่วมของผู้เรียน	4.00	0.50	มาก
3. เหมาะสมกับการสอนตามแนวทางการจัดคีตะมวย ไทย	4.12	0.33	มาก
4. ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถี คีตะมวยไทย	4.87	0.33	มากที่สุด
5. ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาคีตะมวยไทย	3.62	0.70	มาก
รวม	4.05	0.74	มาก

จากตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านสื่อกีฬาเรียนรู้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเหมาะสม ($\bar{X}$ = 4.05, S.D. = 0.74) อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีคีตะมวยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.87, S.D. = 0.33) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ เหมาะสมกับการสอนตามแนวทางการจัดคีตะมวยไทย ($\bar{X}$ = 4.12, S.D. = 0.33) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านการประเมินตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
ด้านการประเมิน			
1. วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้	4.63	0.48	มากที่สุด
2. การวัดและประเมินผลตรงกับลักษณะคิตะมวย ไทยที่เน้นความหลากหลายของผู้เรียน	4.88	0.33	มากที่สุด
3. เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุม จุดประสงค์การเรียนรู้	5.00	0.00	มากที่สุด
4. เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุมคิตะ มวยไทย	4.37	0.86	มาก
รวม	4.72	0.57	มากที่สุด

จากตาราง 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านการประเมินตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเหมาะสม ($\bar{X}$ = 4.72, S.D. = 0.57) อยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 5.00, S.D. = 0.00) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ การวัดและประเมินผลตรงกับลักษณะคิตะมวยไทยที่เน้นความหลากหลายของผู้เรียน ($\bar{X}$ = 4.88, S.D. = 0.33) อยู่ในระดับมากที่สุดตามลำดับ

ตาราง 15 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เหมาะสม
1. ด้านบทสรุปผู้บริหาร	4.13	0.60	มาก
2. ด้านวิสัยทัศน์	4.25	0.75	มาก
3. ด้านหลักการ	4.34	0.59	มาก
4. ด้านเป้าหมาย	4.44	0.66	มาก
5. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	4.38	0.65	มาก
6. ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้	4.38	0.65	มาก
7. ด้านคำอธิบายหลักสูตร	4.16	0.67	มาก
8. ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวโยไทย	4.35	0.79	มาก
9. ด้านสื่อการเรียนรู้	4.05	0.74	มาก
10. ด้านการประเมิน	4.72	0.57	มากที่สุด
รวม	4.33	0.67	มาก

จากตาราง 15 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเหมาะสม ($\bar{X}$ = 4.33, S.D. = 0.67) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านการประเมินมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.72, S.D. = 0.57) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือด้านเป้าหมาย ($\bar{X}$ = 4.44, S.D. = 0.66) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 การตรวจสอบคุณภาพด้านความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบประเมินความถูกต้องครอบคลุม (Accuracy Standard) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเป็นแบบปลายเปิด (Opened Form) ให้กับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยอาศัยเกณฑ์ประเมินที่เสนอจากคณะกรรมการการสร้างมาตรฐานสำหรับการประเมินทางการศึกษา (Joint Committee on Standard for Education Evaluation)

ผลการตรวจสอบความถูกต้องครอบคลุม (Accuracy Standard) ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีค่าความถูกต้องครอบคลุม ดังตาราง

ตาราง 16 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านบทสรุปผู้บริหารตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ ถูกต้องครอบคลุม
ด้านบทสรุปผู้บริหาร			
1. องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วน เพียงพอ	4.25	0.83	มาก
2. สารของคำนำครอบคลุม แสดงความสำคัญ ของการพัฒนาลีลาชีวิต และภาพรวมของ หลักสูตรฯ	4.13	0.33	มาก
3. แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่ง พัฒนาคิตะมวโยไทย	4.38	0.70	มาก
รวม	4.25	0.66	มาก

จากตาราง 16 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านบทสรุปผู้บริหารตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุม ($\bar{X}$ = 4.25, S.D. = 0.66) อยู่ในระดับ

มากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าแสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่งพัฒนาคีตะมวยไทย ชัดเจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.70) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือองค์ประกอบมีความถูกต้องเพียงพอ ($\bar{X}$ = 4.25, S.D. = 0.83) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านวิสัยทัศน์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ ถูกต้องครอบคลุม
ด้านวิสัยทัศน์			
1. วิสัยทัศน์ของหลักสูตรเข้าใจง่าย ชัดเจน	4.00	0.50	มาก
2. ยึดโยงกับลักษณะคีตะมวยไทย	4.63	0.48	มากที่สุด
3. ให้ความสำคัญกับการเคารพในคีตะมวยไทย	4.63	0.48	มากที่สุด
4. มีความสอดคล้องกับแนวคิดการจัดการศึกษา แบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะ ของคีตะมวยไทย	4.00	0.50	มาก
รวม	4.42	0.57	มาก

จากตาราง 17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านวิสัยทัศน์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุม ($\bar{X}$ = 4.42, S.D. = 0.57) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ายึดโยงกับลักษณะคีตะมวยไทยและให้ความสำคัญกับการเคารพในคีตะมวยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.63, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาคือการแสดงวิสัยทัศน์ของหลักสูตรฯ อย่างถูกต้อง ($\bar{X}$ = 4.00, S.D. = 0.50) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 18 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านหลักการตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ ถูกต้องครอบคลุม
ด้านหลักการ			
1. ชี้แจงหลักการของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	4.13	0.93	มาก
2. หลักการมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีคีตะมวยไทย	3.75	0.66	มาก
3. สามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	4.38	0.48	มาก
4. ระบุผู้ใช้หลักสูตรฯ และแนวทางการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้อย่างชัดเจน	4.00	0.71	มาก
รวม	4.06	0.75	มาก

จากตาราง 18 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านหลักการตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุม ($\bar{X}$ = 4.06, S.D. = 0.75) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือชี้แจงหลักการของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน ($\bar{X}$ = 4.13, S.D. = 0.93) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 19 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านเป้าหมายตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ ถูกต้องครอบคลุม
ด้านเป้าหมาย			
1. ระบุผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียน ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	3.75	0.83	มาก
2. เป้าหมายมีความสอดคล้องกับลักษณะความ ต้องการและวิถีชีวิตของคีตะมวยไทย	4.50	0.50	มาก
3. ระบุผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียน ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	4.50	0.50	มาก
4. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล	3.75	0.83	มาก
รวม	4.25	0.72	มาก

จากตาราง 19 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านเป้าหมายตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุม ($\bar{X}$ = 4.25, S.D. = 0.72) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าเป้าหมายมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคีตะมวยไทยและระบุผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียนให้เข้าใจง่าย และชัดเจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.50, S.D. = 0.50) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือระบุผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียนให้เข้าใจง่าย และชัดเจน และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ($\bar{X}$ = 3.75, S.D. = 0.83) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 20 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ ถูกต้องครอบคลุม
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์			
1. ชี้แจงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของ หลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	4.38	0.48	มาก
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความ สอดคล้องกับลักษณะความต้องการและ วิถีคิตะมวโยไทย	4.50	0.71	มาก
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ครอบคลุม ลักษณะความเป็นมนุษย์ในสังคม	4.38	0.86	มาก
4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์สอดคล้องกับ แนวคิดผลลัพธ์การจัดการศึกษา	4.13	0.33	มาก
รวม	4.34	0.64	มาก

จากตาราง 20 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุม ($\bar{X}$ = 4.34, S.D. = 0.64) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าคุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีคิตะมวโยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.50, S.D. = 0.71) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือชี้แจงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ครอบคลุมลักษณะความเป็นมนุษย์ในสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.86) อยู่ในระดับมากตามลำดับ

ตาราง 21 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ ถูกต้องครอบคลุม
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้			
1. ระบุตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	4.50	0.71	มาก
2. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน	4.38	0.70	มาก
3. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตร	4.75	0.43	มากที่สุด
4. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับวัย และความสนใจของผู้เรียน	3.88	0.78	มาก
รวม	4.38	0.74	มาก

จากตาราง 21 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุม ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.74) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.75, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.70) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 22 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร
ปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคำอธิบายหลักสูตรตามความคิดเห็น
ของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ ถูกต้องครอบคลุม
ด้านคำอธิบายหลักสูตร			
1. ระบุคำอธิบายหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และ ชัดเจน	4.25	0.43	มาก
2. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทาง ให้ครู สามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่าง ชัดเจน	4.00	0.50	มาก
3. คำอธิบายหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับ เป้าหมายของหลักสูตรฯ	4.00	0.87	มาก
4. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถระบุภาพรวม ของเนื้อหาหลักสูตรให้เข้าใจง่าย และ ชัดเจน	4.00	0.87	มาก
รวม	4.06	0.70	มาก

จากตาราง 22 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของ
หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคำอธิบายหลักสูตรตามความ
คิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุม ($\bar{X}$ = 4.06, S.D. = 0.70) อยู่ในระดับ
มากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าระบุคำอธิบายหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด
($\bar{X}$ = 4.25, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ครู
สามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน, คำอธิบายหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมาย
ของหลักสูตรฯ และคำอธิบายหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรฯ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน
($\bar{X}$ = 4.00, S.D. = 0.50, 0.87, 0.87) อยู่ในระดับมากตามลำดับ

ตาราง 23 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวยไทยตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ ถูกต้องครอบคลุม
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวยไทย			
1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการ เรียนรู้ ตรงตามแนวคิดและวิถีคิตะมวยไทย	4.63	0.70	มากที่สุด
2. สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ สอดคล้องกับตัวชี้วัด และวิถีคิตะมวยไทย	3.63	0.48	มาก
3. เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษา แบบเรียนร่วม โดยส่งเสริมความแตกต่าง และความหลากหลายของผู้เรียน	4.13	0.33	มาก
4. เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้มีความ เหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน	4.38	0.70	มาก
5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เหมาะสมต่อการเรียนในเนื้อหาแต่ละ มาตรฐาน	4.25	0.43	มาก
รวม	4.20	0.64	มาก

จากตาราง 23 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวยไทยตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุม ($\bar{X}$ = 4.20, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ ตรงตามแนวคิดและวิถีคิตะมวยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.63, S.D. = 0.70) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือเนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.70) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 24 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร
ปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านสื่อการเรียนรู้ตามความคิดเห็นของ
ผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ ถูกต้องครอบคลุม
ด้านสื่อการเรียนรู้			
1. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	3.88	0.60	มาก
2. สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการ กระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน	4.38	0.48	มาก
3. เหมาะสมกับการสอนตามแนวทางการจัดคิตะ มวยไทย	4.63	0.48	มากที่สุด
4. ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีคิตะ มวยไทย	3.75	0.43	มาก
5. ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาการคิตะมวยไทย	4.50	0.50	มาก
รวม	4.23	0.61	มาก

จากตาราง 24 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของ
หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านสื่อการเรียนรู้ตามความ
คิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุม ($\bar{X}$ = 4.23, S.D. = 0.61) อยู่ในระดับ
มากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าเหมาะสมกับการสอนตามแนวทางการจัดคิตะมวยไทยมีค่าเฉลี่ย
สูงสุด ($\bar{X}$ = 4.63, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาการคิตะมวยไทย
($\bar{X}$ = 4.50, S.D. = 0.50) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 25 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร
ปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านการประเมินตามความคิดเห็นของ
ผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ ถูกต้องครอบคลุม
ด้านการประเมิน			
1. วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้	4.50	0.71	มาก
2. การวัดและประเมินผลตรงกับลักษณะคิตะ มวยไทยที่เน้นความหลากหลายของผู้เรียน	4.25	0.43	มาก
3. เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุม จุดประสงค์การเรียนรู้	3.88	0.60	มาก
4. เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุมคิ ตะมวยไทย	4.75	0.43	มากที่สุด
รวม	4.34	0.64	มาก

จากตาราง 25 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของ
หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านการประเมินตามความ
ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุม ($\bar{X}$ = 4.34, S.D. = 0.64) อยู่ในระดับ
มากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าเกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุมคิตะมวยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด
($\bar{X}$ = 4.75, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือวัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X}$ =
4.50, S.D. = 0.71) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 26 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ ถูกต้องครอบคลุม
1. ด้านบทสรุปผู้บริหาร	4.25	0.66	มาก
2. ด้านวิสัยทัศน์	4.42	0.57	มาก
3. ด้านหลักการ	4.06	0.75	มาก
4. ด้านเป้าหมาย	4.25	0.72	มาก
5. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	4.34	0.64	มาก
6. ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้	4.38	0.74	มาก
7. ด้านคำอธิบายหลักสูตร	4.06	0.70	มาก
8. ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวยไทย	4.20	0.64	มาก
9. ด้านสื่อการเรียนรู้	4.23	0.61	มาก
10. ด้านการประเมิน	4.34	0.64	มาก
รวม	4.24	0.66	มาก

จากตาราง 26 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุม ($\bar{X}$ = 4.24, S.D. = 0.66) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านวิสัยทัศน์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.42, S.D. = 0.57) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือด้านตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.74) และด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์กับด้านการประเมินมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.34, S.D. = 0.64) อยู่ในระดับมากตามลำดับ

ทำให้ได้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ในหลักสูตร พบว่าหลักสูตรพิเศษนี้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมด้วยแนวคิดหลักสูตรปฏิบัติการโดยเน้นความหลากหลายของผู้เรียน อันจะเป็นการส่งเสริมการมีกิจกรรมด้านคิตะมวยไทย หลักสูตรฉบับนี้มีองค์ประกอบของหลักสูตรจำนวน องค์ประกอบ ดังนี้ 1.วิสัยทัศน์ 2.หลักการ 3.เป้าหมาย 4.คุณลักษณะที่พึงประสงค์ 5.สาระของหลักสูตร

6.คำอธิบายหลักสูตร 7.มาตรฐาน 8.ตัวชี้วัด 9.สาระการเรียนรู้เรื่องศิลปะไทย 10.โครงสร้างเวลาเรียน 11.แนวทางการจัดการเรียนรู้ 12.แนวทางการวัดและประเมินผล และ 13.สื่อและแหล่งการเรียนรู้

ตอนที่ 3 ผลการใช้หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ส่วนที่ 1 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการใช้หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ผลการทดลองดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความสะดวกในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์แทนความหมายของตัวแปรและค่าสถิติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบค่าที่ (t-test)
df	แทน	ขั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
p-value	แทน	ค่าความน่าจะเป็นของสถิติ
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 27 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านความรู้ก่อนทดลองและหลังทดลองการใช้หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คะแนน	$\bar{X}$	S.D.	n	t	df	p-value
ก่อนทดลอง	10.27	2.68	30	-30.90**	29	0.000
หลังทดลอง	25.17	1.84	30			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 27 การเปรียบเทียบคะแนนด้านความรู้ก่อนทดลองและหลังทดลองการใช้หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 10.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.68 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 25.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.84

นอกจากนี้ การทดสอบคะแนนก่อนทดลองและหลังทดลอง ด้วยสถิติ t-test แบบ Dependent พบว่า ค่า t เท่ากับ -30.90 มีค่า df เท่ากับ 29 และค่า p-value เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่กำหนดไว้ จึงสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านความรู้หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 28 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านเจตคติก่อนทดลองและหลังทดลองการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คะแนน	$\bar{X}$	S.D.	n	t	df	p-value
ก่อนทดลอง	30.57	5.02	30	-16.71**	29	0.000
หลังทดลอง	51.13	4.20	30			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 28 การเปรียบเทียบคะแนนด้านเจตคติก่อนทดลองและหลังทดลองการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติพบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 30.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.02 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 51.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.20

นอกจากนี้ การทดสอบคะแนนก่อนทดลองและหลังทดลอง ด้วยสถิติ t-test แบบ Dependent พบว่า ค่า t เท่ากับ -16.71 มีค่า df เท่ากับ 29 และค่า p-value เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่กำหนดไว้ จึงสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านเจตคติหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 29 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านพฤติกรรมก่อนทดลองและหลังทดลองการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คะแนน	$\bar{X}$	S.D.	n	t	df	p-value
ก่อนทดลอง	100.13	17.02	30	-28.33**	29	0.000
หลังทดลอง	202.37	8.32	30			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 29 การเปรียบเทียบคะแนนด้านพฤติกรรมก่อนทดลองและหลังทดลองการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนการ

ทดลองมีค่าเท่ากับ 100.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 17.02 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 202.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 8.32

นอกจากนี้ การทดสอบคะแนนก่อนทดลองและหลังทดลอง ด้วยสถิติ t-test แบบ Dependent พบว่า ค่า t เท่ากับ -28.33 มีค่า df เท่ากับ 29 และค่า p-value เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่กำหนดไว้ จึงสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านพฤติกรรมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 30 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนด้านพฤติกรรม(การดูแลสุขภาพ) ก่อนทดลองและหลังทดลองการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คะแนน	$\bar{X}$	S.D.	n	t	df	p-value
ก่อนทดลอง	26.67	4.16	30	-21.04**	29	0.000
หลังทดลอง	49.20	4.29	30			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 30 การเปรียบเทียบคะแนนด้านพฤติกรรม(การดูแลสุขภาพ)ก่อนทดลองและหลังทดลองการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติพบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 26.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.16 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 49.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.29

นอกจากนี้ การทดสอบคะแนนก่อนทดลองและหลังทดลอง ด้วยสถิติ t-test แบบ Dependent พบว่า ค่า t เท่ากับ -21.04 มีค่า df เท่ากับ 29 และค่า p-value เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่กำหนดไว้ จึงสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านพฤติกรรมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 4 ผลการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ส่วนที่ 1 การประเมินคุณภาพด้านความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบประเมินความเป็นประโยชน์(Utility Standard) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเป็นแบบปลายเปิด (Opened Form)ให้กับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยอาศัยเกณฑ์ประเมินที่เสนอ

จากคณะกรรมการการสร้างมาตรฐานสำหรับการประเมินทางการศึกษา (Joint Committee on Standard for Education Evaluation)

ผลการตรวจสอบความเป็นประโยชน์ (Utility Standard) ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีค่าความเป็นประโยชน์ดังตาราง ดังนี้

ตาราง 31 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านบทรูปผู้บริหารตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นประโยชน์
ด้านบทรูปผู้บริหาร			
1. สารของค่านำเป็นประโยชน์ต่อแนวทางการใช้ หลักสูตร	3.75	0.66	มาก
รวม	3.75	0.66	มาก

จากตาราง 31 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านบทรูปผู้บริหารตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีค่าความเป็นประโยชน์ ($\bar{X}$ = 3.75 , S.D. = 0.66) อยู่ในระดับมาก

ตาราง 32 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านวิสัยทัศน์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นประโยชน์
ด้านวิสัยทัศน์			
1. เป็นประโยชน์ต่อการยึดโยงกับลักษณะ วิถีคีตะมวยไทย	4.38	0.48	มาก
2. เป็นประโยชน์ต่อแนวการจัดการศึกษา แบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของ ผู้เรียนแต่ละคน	4.38	0.70	มาก
รวม	4.38	0.60	มาก

จากตาราง 32 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านวิสัยทัศน์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นประโยชน์ ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.60) อยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าเป็นประโยชน์ต่อการยึดโยงกับลักษณะวิถีคีตะมวยไทยและเป็นประโยชน์ต่อแนวการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของผู้เรียนแต่ละคน มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.48 และ 0.70) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 33 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านหลักการตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นประโยชน์
ด้านหลักการ			
1. เป็นประโยชน์ต่อลักษณะความต้องการและ วิถีศิลปะมวยไทย	4.63	0.48	มากที่สุด
2. เป็นประโยชน์ต่อแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	4.13	0.78	มาก
3. สามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ได้ อย่างถูกต้อง	4.11	0.78	มาก
รวม	4.38	0.70	มาก

จากตาราง 33 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านหลักการตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นประโยชน์ ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.70) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เป็นประโยชน์ต่อลักษณะความต้องการและวิถีศิลปะมวยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.63, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ เป็นประโยชน์ต่อแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน ($\bar{X}$ = 4.13, S.D. = 0.78) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 34 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านเป้าหมายตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นประโยชน์
ด้านเป้าหมาย			
1. เป้าหมายเป็นประโยชน์ต่อลักษณะความต้องการ และวิถีคิตะมวยไทย	4.13	0.78	มาก
2. ผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับผู้เรียน	4.75	0.43	มากที่สุด
3. เป็นประโยชน์ต่อความแตกต่างระหว่าง บุคคล	4.50	0.71	มาก
รวม	4.46	0.71	มาก

จากตาราง 34 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านเป้าหมายตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นประโยชน์ ($\bar{X}$ = 4.46 , S.D. = 0.71) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.75, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ เป็นประโยชน์ต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ($\bar{X}$ = 4.50, S.D. = 0.71) อยู่ในระดับมากตามลำดับ

ตาราง 35 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมว้ยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมว้ยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นประโยชน์
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์			
1. คุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์ กับความต้องการและวิถีคิตะมว้ยไทย	4.50	0.50	มาก
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์ กับลักษณะความเป็นมนุษย์ในสังคม	4.25	0.43	มากที่สุด
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์ กับแนวคิด คิตะมว้ยไทย	4.38	0.86	มาก
รวม	4.38	0.63	มาก

จากตาราง 35 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมว้ยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีค่าความเป็นประโยชน์ ($\bar{X}$ = 4.38 , S.D. = 0.63) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าคุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์กับความต้องการและวิถีคิตะมว้ยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.50, S.D. = 0.50) อยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาคือคุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์กับแนวคิดคิตะมว้ยไทย ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.86) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 36 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นประโยชน์
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้			
1. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับการวัดและประเมิน	3.88	0.60	มาก
2. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของหลักสูตร	4.38	0.70	มาก
3. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับวัยของผู้เรียน	4.63	0.70	มากที่สุด
4. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับความสนใจของผู้เรียน	4.38	0.48	มาก
รวม	4.31	0.68	มาก

จากตาราง 36 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นประโยชน์ ($\bar{X}$ = 4.31 , S.D. = 0.68) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับวัยของผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.63, S.D. = 0.70) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของหลักสูตร และตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับความสนใจของผู้เรียน ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.70 และ 0.48) อยู่ในระดับมากตามลำดับ

ตาราง 37 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคำอธิบายหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (N=5)

หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นประโยชน์
ด้านคำอธิบายหลักสูตร			
1. คำอธิบายหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ให้ครู สามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน	4.38	0.48	มาก
2. คำอธิบายหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ต่อ เป้าหมายของหลักสูตรฯ	4.25	0.83	มาก
รวม	4.31	0.68	มาก

จากตาราง 37 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคำอธิบายหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นประโยชน์ ($\bar{X}$ = 4.31 , S.D. = 0.68) อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าคำอธิบายหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ให้ครู สามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมากรองลงมาคือ คำอธิบายหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของหลักสูตรฯ ($\bar{X}$ = 4.25, S.D. = 0.83) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 38 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร
ปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวโยไทยตาม
ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นประโยชน์
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวโยไทย			
1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการ เรียนรู้ เป็นประโยชน์ต่อแนวคิดและวิถีคิตะ มวโยไทย	4.13	0.78	มาก
2. สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้เป็น ประโยชน์ตัวชี้วัด และวิถีชีวิตคิตะมวโยไทย	4.38	0.48	มาก
3. เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียน ร่วม เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมความ แตกต่างและความหลากหลายของผู้เรียน	4.50	0.50	มาก
4. เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้เป็นประโยชน์กับ วัยและความสนใจของผู้เรียน	4.25	0.66	มาก
รวม	4.31	0.63	มาก

จากตาราง 38 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของ
หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะ
มวโยไทยตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นประโยชน์ ($\bar{X}$ = 4.31 ,
S.D. = 0.63) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าเนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษา
แบบเรียนร่วม เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลายของผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด
($\bar{X}$ = 4.50, S.D. = 0.50) อยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาคือสาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้เป็น
ประโยชน์ตัวชี้วัด และวิถีชีวิตคิตะมวโยไทย ($\bar{X}$ = 4.38 , S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 39 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านสื่อการเรียนรู้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นประโยชน์
ด้านสื่อการเรียนรู้			
1. เป็นประโยชน์ต่อจุดประสงค์การเรียนรู้	4.13	0.60	มาก
2. เป็นประโยชน์กับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วย การกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน	4.38	0.86	มาก
3. เป็นประโยชน์กับการสอนตามแนวทางการ จัดการศึกษาคิตะมวยไทย	4.38	0.70	มาก
4. เป็นประโยชน์ต่อกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ แสดงออกตามวิถีคิตะมวยไทย	4.25	0.83	มาก
5. เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการคิตะมวยไทย	4.38	0.48	มาก
รวม	4.30	0.71	มาก

จากตาราง 39 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านสื่อการเรียนรู้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีค่าเฉลี่ยความเป็นประโยชน์ ($\bar{X}$ = 4.30 , S.D. = 0.71) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เป็นประโยชน์กับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน, เป็นประโยชน์กับการสอนตามแนวทางการจัดการศึกษาคิตะมวยไทย และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการคิตะมวยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.38 , S.D. = 0.86, 0.70 และ 0.48) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ เป็นประโยชน์ต่อกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีคิตะมวยไทย ($\bar{X}$ = 4.25, S.D. = 0.83) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 40 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมว้ยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านการประเมินตามความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมว้ยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นประโยชน์
ด้านการประเมิน			
1. เป็นประโยชน์วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์ การเรียนรู้	4.50	0.71	มาก
2. การวัดและประเมินผลเป็นประโยชน์ต่อ ลักษณะการจัดการศึกษาคิตะมว้ยไทย	4.25	0.66	มาก
3. ข้อมูลที่ได้จากการวัดและประเมินผลเป็น ประโยชน์ต่อนักเรียนในการปรับปรุงตนเอง อย่างต่อเนื่อง	4.38	0.48	มาก
4. เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลเป็นประโยชน์ ต่อการพัฒนาคิตะมว้ยไทยของผู้เรียนเป็น รายบุคคล	4.25	0.66	มาก
5. ผลจากการการวัดและประเมินผลทำให้ครู ทราบพัฒนาการของผู้เรียน	4.63	0.48	มากที่สุด
รวม	4.40	0.62	มาก

จากตาราง 40 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมว้ยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านการประเมินตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นประโยชน์ ($\bar{X}$ = 4.40 , S.D. = 0.62) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผลจากการการวัดและประเมินผลทำให้ครูทราบพัฒนาการของผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.63, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือเป็นประโยชน์วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X}$ = 4.50, S.D. = 0.71) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 41 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นประโยชน์
1. ด้านบทสรุปผู้บริหาร	3.75	0.66	มาก
2. ด้านวิสัยทัศน์	4.38	0.60	มาก
3. ด้านหลักการ	4.38	0.70	มาก
4. ด้านเป้าหมาย	4.46	0.71	มาก
5. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	4.38	0.63	มาก
6. ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้	4.31	0.68	มาก
7. ด้านคำอธิบายหลักสูตร	4.31	0.68	มาก
8. ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ศิลปะมวยไทย	4.31	0.63	มาก
9. ด้านสื่อการเรียนรู้	4.30	0.71	มาก
10. ด้านการประเมิน	4.40	0.62	มาก
รวม	4.31	0.65	มาก

จากตาราง 41 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ ของหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นประโยชน์ ($\bar{X}$ = 4.31, S.D. = 0.65) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านเป้าหมายมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.46, S.D. = 0.71 และ 0.50) อยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาคือด้านวิสัยทัศน์, ด้านหลักการ และด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.60, 0.70 และ 0.63) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 การประเมินคุณภาพด้านความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวไทย สำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบประเมินความเป็นไปได้ (Feasibility Standard) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเป็นแบบปลายเปิด (Opened Form) ให้กับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยอาศัยเกณฑ์ประเมินที่เสนอจากคณะกรรมการการสร้างมาตรฐานสำหรับการประเมินทางการศึกษา (Joint Committee on Standard for Education Evaluation)

ผลการตรวจสอบความเป็นไปได้ (Feasibility Standard) ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีค่าความเป็นไปได้อ้างอิงดังตาราง

ตาราง 42 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการ คิตะมวไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านบทรูปผู้บริหารตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นไปได้
ด้านบทรูปผู้บริหาร			
1. องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วนเพียงพอ	4.38	0.48	มาก
2. สารของคำนำครอบคลุม แสดงความสำคัญของการพัฒนาคิตะมวไทย และภาพรวมของหลักสูตรฯ	4.63	0.48	มากที่สุด
3. แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่งพัฒนาการคิตะมวไทย และการยอมรับในความแตกต่างให้เข้าใจง่าย ชัดเจน	3.88	0.78	มาก
รวม	4.29	0.68	มาก

จากตาราง 42 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านบทรูปผู้บริหารตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นไปได้ ($\bar{X}=4.29$, S.D. = 0.68) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณา

เป็นรายข้อพบว่าสาระของคำนำครอบคลุม แสดงความสำคัญของการพัฒนาคีตะมวยไทย และภาพรวมของหลักสูตรฯ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.63, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือองค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วนเพียงพอ ($\bar{X}$ = 4.38 , S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 43 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการ คีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านวิสัยทัศน์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n= 5)

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นไปได้
ด้านวิสัยทัศน์			
1. วิสัยทัศน์ของหลักสูตรเข้าใจง่าย ชัดเจน	4.25	0.43	มาก
2. ยึดโยงกับลักษณะคีตะมวยไทย	4.38	0.48	มาก
3. ให้ความสำคัญกับการเคารพในคีตะมวยไทย	4.25	0.66	มาก
4. แนวคิดการจัดการศึกษาคีตะมวยไทยมีความ เป็นไปได้กับลักษณะเฉพาะของผู้เรียนแต่ละคน	3.75	0.66	มาก
รวม	4.16	0.62	มาก

จากตาราง 43 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านวิสัยทัศน์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นไปได้ ($\bar{X}$ = 4.16 , S.D. = 0.62) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ายึดโยงกับลักษณะคีตะมวยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = , 4.38, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือวิสัยทัศน์ของหลักสูตรเข้าใจง่าย ชัดเจนและให้ความสำคัญกับการเคารพในคีตะมวยไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.25 , S.D. = 0.43 และ 0.66) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 44 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการ คีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านหลักการตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นไปได้
ด้านหลักการ			
1. หลักการของหลักสูตรฯ มีแนวทางเข้าใจง่าย และชัดเจน	4.00	0.71	มาก
2. หลักการมีความเป็นไปได้กับลักษณะความ ต้องการและวิถีคีตะมวยไทย	4.63	0.48	มากที่สุด
3. ผู้ใช้หลักสูตรฯ สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างชัดเจน	4.50	0.50	มาก
รวม	4.38	0.63	มาก

จากตาราง 44 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านหลักการตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นไปได้ ($\bar{X}$ = 4.38 , S.D. = 0.63) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าหลักการมีความเป็นไปได้กับลักษณะความต้องการและวิถีคีตะมวยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.63, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือผู้ใช้หลักสูตรฯ สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างชัดเจน ($\bar{X}$ = 4.50, S.D. = 0.50) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 45 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการ คีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านเป้าหมายตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n= 5)

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นไปได้
ด้านเป้าหมาย			
1. ชี้แจงเป้าหมายของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	3.88	0.33	มาก
2. เป้าหมายของหลักสูตรฯ มีแนวทางเข้าใจง่าย และ ชัดเจน	4.38	0.70	มาก
3. ผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ มีความเป็นไปได้กับการพัฒนา ผู้เรียน	4.38	0.48	มาก
4. ความแตกต่างระหว่างบุคคลสามารถปฏิบัติได้จริง	4.75	0.43	มากที่สุด
รวม	4.34	0.59	มาก

จากตาราง 45 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านเป้าหมายตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นไปได้ ($\bar{X}$ = 4.34, S.D. = 0.59) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความแตกต่างระหว่างบุคคลสามารถปฏิบัติได้จริง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.75, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาคือ เป้าหมายของหลักสูตรฯ มีแนวทางเข้าใจง่าย และชัดเจน และผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ มีความเป็นไปได้กับการพัฒนาผู้เรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.70 และ 0.48) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 46 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการ คีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นไปได้
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์			
1. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ เข้าใจ ง่าย และชัดเจน	4.25	0.43	มาก
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความเป็นไปได้กับ ลักษณะความต้องการและวิถีคีตะมวโยไทย	4.13	0.60	มาก
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ปฏิบัติได้เพื่อพัฒนา ความเป็นมนุษย์ในสังคม	3.88	0.60	มาก
4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ปฏิบัติได้ตรงกับ แนวคิดคีตะมวโยไทย	4.50	0.71	มาก
รวม	4.19	0.63	มาก

จากตาราง 46 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นไปได้ ($\bar{X}$ = 4.19, S.D. = 0.63) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าคุณลักษณะอันพึงประสงค์ปฏิบัติได้ตรงกับแนวคิดคีตะมวโยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.50, S.D. = 0.71) อยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาคือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ เข้าใจง่าย และชัดเจน ($\bar{X}$ = 4.25, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 47 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ตามความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นไปได้
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้			
1. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติเข้าใจง่าย และชัดเจน	4.38	0.70	มาก
2. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่าง ชัดเจน	4.75	0.43	มากที่สุด
3. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติได้ตรงตามเป้าหมายของหลักสูตร	4.38	0.48	มาก
4. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติได้สอดคล้องกับวัย และความสนใจของ ผู้เรียน	3.75	0.66	มาก
รวม	4.31	0.68	มาก

จากตาราง 47 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นไปได้ ($\bar{X}$ = 4.31 , S.D. = 0.68) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่างชัดเจนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.75, S.D. = 0.43) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติเข้าใจง่าย และชัดเจนและ ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติได้ตรงตามเป้าหมายของหลักสูตร มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.70 และ 0.48) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 48 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการ คีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคำอธิบายหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นไปได้
ด้านคำอธิบายหลักสูตร			
1. คำอธิบายหลักสูตรฯ มีแนวทางปฏิบัติเข้าใจง่าย และชัดเจน	4.00	0.50	มาก
2. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ครู สามารถปฏิบัติการจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่าง ชัดเจน	4.50	0.71	มาก
3. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติได้ตามเนื้อหา หลักสูตรโดยเข้าใจง่าย และชัดเจน	3.88	0.78	มาก
รวม	4.13	0.73	มาก

จากตาราง 48 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านคำอธิบายหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นไปได้ ($\bar{X}$ = 4.13, S.D. = 0.73) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าคำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ครู สามารถปฏิบัติการจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.50 , S.D. = 0.71) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ คำอธิบายหลักสูตรฯ มีแนวทางปฏิบัติเข้าใจง่าย และชัดเจน ($\bar{X}$ = 4.00 , S.D. = 0.50) อยู่ในระดับมากตามลำดับ

ตาราง 49 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวยไทยตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นไปได้
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวยไทย			
1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ ปฏิบัติได้จริงตามแนวคิดและวิถีคิตะมวยไทย	3.88	0.60	มาก
2. สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ปฏิบัติ ได้ตามตัวชี้วัด และวิถีคิตะมวยไทย	4.38	0.70	มาก
3. เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม สามารถส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลาย ของผู้เรียน	4.25	0.66	มาก
4. เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้ปฏิบัติได้จริง เหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน	4.13	0.60	มาก
5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ปฏิบัติได้ จริงตาม เนื้อหาแต่ละมาตรฐาน	4.13	0.60	มาก
รวม	4.15	0.65	มาก

จากตาราง 49 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวยไทยตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นไปได้ ($\bar{X}$ = 4.15 , S.D. = 0.65) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ปฏิบัติได้ตามตัวชี้วัด และวิถีคิตะมวยไทยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.70) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม สามารถส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลายของผู้เรียน ($\bar{X}$ = 4.25, S.D. = 0.66) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 50 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านสื่อการเรียนรู้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นไปได้
ด้านสื่อการเรียนรู้			
1. ปฏิบัติได้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	3.88	0.93	มาก
2. สามารถกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน	4.50	0.71	มาก
3. สามารถส่งเสริมการปฏิบัติการสอนตามแนว ทางการจัดการศึกษาคิตะมวยไทย	4.00	0.87	มาก
4. สามารถให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีชีวิตของ ตนเอง	4.38	0.48	มาก
5. สามารถให้ผู้เรียนพัฒนาลีลาชีวิต ในการเข้าร่วม กิจกรรมคิตะมวยไทย	4.25	0.66	มาก
รวม	4.20	0.78	มาก

จากตาราง 50 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านสื่อการเรียนรู้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นไปได้ ($\bar{X}$ = 4.20, S.D. = 0.78) อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสามารถกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.50, S.D. = 0.71) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือสามารถให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีชีวิตของตนเอง ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 51 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านการประเมินตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นไปได้
ด้านการประเมิน			
1. สามารถวัดได้จริงครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้	4.25	0.66	มาก
2. สามารถวัดและประเมินผลได้จริงตามลักษณะการจัดการศึกษาคิตะมวยไทยที่เน้นความหลากหลายของผู้เรียน	4.00	0.87	มาก
3. เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลได้จริงครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้	4.13	0.60	มาก
4. เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลสามารถวัดได้ครอบคลุมการพัฒนาคิตะมวยไทย	4.00	0.71	มาก
รวม	4.09	0.72	มาก

จากตาราง 51 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติด้านการประเมินตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นไปได้ ($\bar{X}$ = 4.09 , S.D. = 0.72) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสามารถวัดได้จริงครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.25, S.D. = 0.66) อยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาคือเครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลได้จริงครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X}$ = 4.13, S.D. = 0.60) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 52 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับความ เป็นไปได้
1. ด้านบทสรุปผู้บริหาร	4.29	0.68	มาก
2. ด้านวิสัยทัศน์	4.16	0.62	มาก
3. ด้านหลักการ	4.38	0.63	มาก
4. ด้านเป้าหมาย	4.34	0.59	มาก
5. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	4.19	0.63	มาก
6. ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้	4.31	0.68	มาก
7. ด้านคำอธิบายหลักสูตร	4.13	0.73	มาก
8. ด้านแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา	4.15	0.65	มาก
9. ด้านสื่อการเรียนรู้	4.20	0.78	มาก
10. ด้านการประเมิน	4.09	0.72	มาก
รวม	4.21	0.67	มาก

จากตาราง 52 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าโดยรวมมีความเป็นไปได้ ($\bar{X}$ = 4.21, S.D. = 0.67) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านหลักการมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.63) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือด้านเป้าหมาย ($\bar{X}$ = 4.34, S.D. = 0.59) และด้านตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ ($\bar{X}$ = 4.31, S.D. = 0.68) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

บทที่ 5

บทสรุป

การวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1. เพื่อศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 2. เพื่อสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 3. เพื่อทดลองใช้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และ 4. เพื่อประเมินหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ การวิจัยมีรูปแบบเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ที่มีแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design โดยนำหลักสูตรที่พัฒนาไปทดลองใช้กับ นักศึกษาสาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โดยวิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) การดำเนินการวิจัยประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ศึกษาแนวทางและองค์ประกอบในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 2. สร้างและหาคุณภาพหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 3. ทดลองใช้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และ 4. ประเมินหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1. แบบสัมภาษณ์แนวทางในการสร้างหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 2. แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร และ 3. แบบประเมินความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตร เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองใช้หลักสูตร ประกอบด้วย 1. หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา จำนวน 30 แผน 2. แบบทดสอบความรู้ด้านคีตะมวยไทย 3. แบบวัดเจตคติคีตะมวยไทย และ 4. แบบวัดพฤติกรรมคีตะมวยไทย เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร ประกอบด้วย 1. แบบประเมินความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร และ 2. แบบประเมินความเป็นไปได้ของหลักสูตร ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้หลักสูตร โดยการนำแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 30 แผน แผนการจัดการเรียนรู้ละ 1 มีการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์แปลผลข้อมูลการวิจัยด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยการหา

ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความตรงเชิงเนื้อหา ค่าความเชื่อมั่น ค่าอำนาจจำแนก ค่าความยากง่ายของแบบทดสอบ และทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบ t-test

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สรุปได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความหมายของคีตะมวยไทย พบว่า คีตะมวยไทยคือ แนวทางการประยุกต์มวยไทย ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีประจำถิ่นก่อให้เกิดเป็นเอกลักษณ์ ส่งผลต่อแรงกดดันให้เกิดเป็นคีตะมวยไทย ฉะนั้น กิจกรรมทุกอย่างของ คีตะมวยไทย ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของวัฒนธรรมทั้งสิ้น วัฒนธรรมจึงเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม และเป็นการกระทำตามวิธีการและแนวทางอย่างใดอย่างหนึ่ง คีตะมวยไทยเป็นกีฬาที่จะสะท้อนทัศนคติ และวัฒนธรรมของบุคคล เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลในเรื่องความรู้ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลนั้น จะได้รับอิทธิพลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์การศึกษาคีตะมวยไทยเป็น 3 ด้านดังต่อไปนี้ 1) ด้านความรู้ มุ่งศึกษาหลักการคีตะมวยไทย 2) ด้านพฤติกรรม มุ่งศึกษาพฤติกรรมการแสดงคีตะมวยไทย และ 3) ด้านเจตคติ มุ่งศึกษาเจตคติด้านคีตะมวยไทย

2. การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่ยอมรับว่ามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เน้นกลุ่มสาระการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจด้านกีฬา อย่างไรก็ตามมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีการสอนกีฬามวยไทย นักเรียนเพิ่มเติมตามลักษณะความรู้ความสามารถพิเศษของอาจารย์ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ยังขาดการพัฒนาหลักสูตรพิเศษใดๆ ด้านคีตะมวยไทย หรือแม้กระทั่งการจัดสอนวิชาคีตะมวยไทย ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เห็นชอบว่ามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หากได้มีการใช้หลักสูตรเฉพาะที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อส่งเสริมคีตะมวยไทยมีความน่าสนใจ และหลากหลายมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังได้เสนอแนะให้มีการทำความเข้าใจกับความหมายของ “คีตะมวยไทย” การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตอบสนองต่อการสอนคีตะมวยไทย ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เห็นชอบกับรูปแบบการสอนคีตะมวยไทย ทั้งยังกำชับความสอดคล้องประเด็นกระบวนการเรียนรู้ในหลักสูตรฯ ที่ให้ความสำคัญกับคีตะมวยไทย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคีตะมวยไทย อย่างไรก็ตามกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แม้จะเป็นกระบวนการเรียนรู้คีตะมวยไทย ซึ่งถือเป็นรูปแบบการเรียนรู้แบบ Active Learning ทำให้ได้หลักสูตรที่ยึดกระบวนการปฏิบัติการที่มีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมสอดคล้องกับปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติกำหนดไว้พบว่า

2.1 พัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมาก (= 4.33, S.D. = 0.67) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการประเมินมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.72, S.D. = 0.57) (รองลงมาคือด้านเป้าหมาย ($\bar{X}$ = 4.44, S.D. = 0.66) ตามลำดับ

2.2 พัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมมีความถูกต้องครอบคลุมในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.24, S.D. = 0.66) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านวิสัยทัศน์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.42, S.D. = 0.57) รองลงมาคือด้านตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ ($\bar{X}$ = 4.38, S.D. = 0.74) และด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์กับด้านการประเมินมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X}$ = 4.34, S.D. = 0.64) ตามลำดับ

2.3 พัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีองค์ประกอบของหลักสูตรจำนวน 14 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) วิสัยทัศน์ 2) หลักการ 3) เป้าหมาย 4) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 5) สารของหลักสูตร 6) คำอธิบายหลักสูตร 7) มาตรฐานการเรียนรู้ 8) ตัวชี้วัด 9) โครงสร้างเวลาเรียน 10) แนวทางการจัดการเรียนรู้ 11) แนวทางการวัดและประเมินผล 12) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ 13) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3. ผลการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า

3.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้คีตะมวยไทยของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ในด้านคีตะมวยไทยก่อนและหลังการทดลอง ก็พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติคีตะมวยไทยของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติคีตะมวยไทยก่อนและหลังการทดลอง ก็พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรมคีตะมวยไทยของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรมคีตะมวยไทยก่อนและหลังการทดลอง ก็พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ผลการศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า

4.1 หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาโดยรวมความเป็นประโยชน์ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.62) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผลจากการการวัดและประเมินผลทำให้ครูทราบพัฒนาการของผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.63$, S.D. = 0.48) รองลงมาคือเป็นประโยชน์วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.71) ตามลำดับ

4.2 หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาโดยรวมมีความเป็นไปได้ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = 0.67) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านหลักการมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.63) รองลงมาคือด้านเป้าหมาย ($\bar{X} = 4.34$, S.D. = 0.59) และด้านตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ ($\bar{X} = 4.31$, S.D. = 0.68) ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยนำเสนอผลการอภิปรายการวิจัย ดังนี้

1. ผลการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความหมายของคีตะมวยไทย พบว่า คีตะมวยไทยคือ แนวทางการประยุกต์มวยไทย ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีประจำถิ่นก่อให้เกิดเป็นเอกลักษณ์ ส่งผลต่อแรงกดดันให้เกิดเป็นคีตะมวยไทย ฉะนั้นกิจกรรมทุกอย่างของคีตะมวยไทย ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของวัฒนธรรมทั้งสิ้น วัฒนธรรมจึงเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม และเป็นการกระทำตามวิธีการและแนวทางอย่างใดอย่างหนึ่ง คีตะมวยไทยเป็นกีฬา ซึ่งจะสะท้อนทัศนคติ และวัฒนธรรมของบุคคล เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลในเรื่องความรู้ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลนั้น จะได้รับอิทธิพลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์การศึกษาคีตะมวยไทยเป็น 3 ด้านดังต่อไปนี้ 1) ด้านความรู้ มุ่งศึกษาหลักการคีตะมวยไทย 2) ด้านพฤติกรรม มุ่งศึกษาพฤติกรรมการแสดงคีตะมวยไทย และ 3) ด้านเจตคติ มุ่งศึกษาเจตคติด้านคีตะมวยไทย สอดคล้องสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540) ที่กล่าวว่า คีตะมวยไทยช่วยพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญาให้เป็นผู้มีความสมบูรณ์ทางกาย และจิตใจ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้นคนไทยทุกคนควรจะได้ฝึกฝนเพื่อเป็นการออกกำลังกายให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีอยู่เสมอ ทั้งควรจะได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องคีตะมวยไทยให้เป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องคีตะมวยไทยอย่างถูกต้อง อันจะยังผลให้เกิดความรักชื่นชมในวัฒนธรรมอันล้ำค่าแห่งศิลปะการต่อสู้ และพยายามเผยแพร่ไปสู่ชาวโลกอย่างมีระบบ คีตะมวยไทยเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนบุคคลและการออกกำลังกายร่วมกับคนหลาย ๆ คนได้อาจใช้มวยไทยเพื่อการเล่นสนุกสนาน หรือฝึกหัดเพื่อการแข่งขันกีฬาและจัดการแข่งขันมวยไทยใน

โอกาสพิเศษต่าง ๆ เช่น งานเทศกาลประเพณี กิจกรรมเกี่ยวกับมวยไทยจึงเป็นสื่อสัมพันธ์ของคนในชุมชนและระหว่างชุมชนอย่างต่อเนื่องยังผลให้เกิดความร่วมมือกัน ในสังคม อีกทั้งศิลปะมวยไทยมีส่วนสำคัญในการดำรงเอกราชของชาติไทยตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบันเพราะศิลปะมวยไทยช่วยให้การรบของทหารไทยได้เปรียบคู่ต่อสู้ โดยเฉพาะในระยะประชิดตัว ทหาร ตำรวจไทยจึงได้รับการฝึกฝนเรื่องมวยไทยอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ศิลปะมวยไทยแพร่หลายเป็น ที่นิยมกันในต่างประเทศทั้งในเอเชีย ยุโรป และอเมริกา ทำให้ชาวต่างชาติรู้จักคนไทย นิยม ยกย่องในความสามารถด้านมวยไทยโดยจ้างให้เป็นผู้ฝึกสอนช่วยให้คนไทยมีงานทำ และทำรายได้ให้ประเทศอย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

2. ผลการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า เป็นหลักสูตรปฏิบัติการที่สร้างขึ้นโดยยึดลักษณะศิลปะมวยไทย จัดเป็นหลักสูตรที่ยึดกระบวนการทางสังคมและการดำรงอยู่ของศิลปะมวยไทย (Social Process and Life Function) สอดคล้องกับการศึกษาของรุจิร ภูสาระ (2551) ที่กล่าวถึงหลักสูตรลักษณะดังกล่าวว่าเป็นหลักสูตรที่สร้างขึ้นโดยยึดลักษณะทางศิลปวัฒนธรรมเป็นหลัก โดยคำนึงถึงความต้องการและความสนใจของผู้เรียนเป็นพื้นฐาน นอกจากนี้ผู้เรียนยังสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับความคิดของดิวอี้ (Dewey, 1959) โดยยึดหลักปรัชญาพัฒนาการนิยม (Progressivism) จึงมีวัตถุประสงค์จะให้การศึกษเป็นเครื่องมือในการสร้างและปฏิรูปเสียใหม่ให้สถานศึกษาเป็นศูนย์กลางในการจัดระบบการเรียนและมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความหลากหลายทางวัฒนธรรมการกีฬา โดยยึดงานหรือกิจกรรมเป็นหลัก ผู้สอนเป็นเพียงผู้เสนอแนะแนวทางเพื่อให้ผู้เรียนเห็นความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอน-ผู้เรียน ผู้เรียน-ผู้เรียน ทั้งนี้การพัฒนาหลักสูตรผู้วิจัยได้มีขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาหลักสูตร สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาหลักสูตรของไทเลอร์ (Tyler, 1986) สืบเนื่องจากก่อนการพัฒนาหลักสูตรผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานศิลปะมวยไทยและนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นลักษณะการสอนศิลปะมวยไทย รวมถึงข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการยกร่างหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อนำมาทำการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนศิลปะมวยไทย กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนศิลปะมวยไทย ถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความต้องการและข้อเสนอแนะในการพัฒนาหลักสูตร รวมถึงรายละเอียดของหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 30 ชั่วโมง เพื่อส่งเสริมการพัฒนาหลักสูตรให้เกิดประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้วิจัยได้หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สอดคล้องกับภูฟ้า เสวกพันธ์ (2563) ที่กล่าวไว้ว่า หลักสูตรที่ดี หมายถึง หลักสูตรที่ทันสมัยและสามารถแก้ปัญหาปัจจุบันของสังคมได้ เมื่อสภาพของสังคมหรือเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ เปลี่ยนแปลงหลักสูตรก็ต้องเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย มิฉะนั้นหลักสูตรนั้นจะล้าสมัยและไม่อาจใช้แก้ปัญหาของสังคมได้ อีกทั้ง

ผู้วิจัยยังได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์จากข้อมูลต่างๆ ดังต่อไปนี้เพื่อเป็นข้อมูลต่างๆ ในการพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องเหมาะสมกับศิลปะคิตะมวโยไทย ซึ่งสอดคล้องกับสังกัด อุทยานันท์ (2532) ที่กล่าวว่าการพัฒนาหลักสูตรไม่ว่าจะเป็นการร่างหลักสูตรขึ้นมาใหม่ หรือการปรับปรุงหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น จำเป็นต้องคำนึงถึงข้อมูลพื้นฐานของหลักสูตรคือ ข้อมูลทางด้านประวัติและปรัชญาการศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนและทฤษฎีการเรียนรู้ ข้อมูลทางสังคมและวัฒนธรรม และข้อมูลเกี่ยวกับธรรมชาติของเนื้อหาวิชา ก่อนที่จะมีการร่างหลักสูตรขึ้นมาใหม่ควรจะได้รับการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ที่เป็นพื้นฐานหลักสูตรเสียก่อนเพื่อให้ทราบสภาพปัญหาและความต้องการของสังคมและผู้เรียน อันจะสามารถจัดหลักสูตรให้แก้ปัญหาและสนองความต้องการนั้นๆ ได้ ในกรณีที่เป็น การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรก็เช่นเดียวกัน การวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ที่เป็นพื้นฐานของหลักสูตรก็เป็น สิ่งจำเป็นเพื่อจะทำให้หลักสูตรที่ทำการปรับปรุงแก้ไขนั้นมีความสอดคล้องกับสภาพและความต้องการ ของสังคมและผู้เรียนได้มากที่สุด และยังสอดคล้องกับสุชาติ โสมประยูร และเอนอ้อชมา วัฒนบุรานนท์ (2553) ที่ได้กล่าวว่า ทุกครั้งที่มีการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรก็ต้องมีการวิเคราะห์หลักสูตรและการเรียน การสอนตามหลักสูตรนั้นๆ ก่อนเสมอ เพราะการวิเคราะห์หลักสูตรและการเรียนการสอนเป็น กระบวนการที่สำคัญมากในการปรับปรุงหรือพัฒนาหลักสูตร นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับนิรมล ศตวุฒิ (2543) ที่กล่าวว่า การศึกษาข้อมูลด้านสังคม ผู้เรียน และความรู้มีความสำคัญสำหรับการเลือกเนื้อหา หลักสูตร เพราะการเลือกและจัดเนื้อหาหลักสูตรจะต้องสอดคล้องกับสภาพสังคมและความต้องการ ของสังคม เนื้อหาหลักสูตรต้องครอบคลุมความรู้ประเภทต่างๆ ให้มีความหลากหลายเพื่อสนองความ ต้องการและความสนใจของผู้เรียนด้วย

เมื่อผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนาหลักสูตรแล้ว ผู้วิจัยได้ ดำเนินการสร้างหลักสูตรโดยการกำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรตามหลักสูตรมหาวิทยาลัยการกีฬา แห่งชาติ เพื่อเป็นแนวทางการนำหลักสูตรไปใช้ปฏิบัติได้จริงในสถานศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง ผู้วิจัยได้นำข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนาหลักสูตรมาเป็นหลักในการกำหนดองค์ประกอบของ หลักสูตร และได้ทำการกำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรตามลำดับเพื่อให้ได้องค์ประกอบของ หลักสูตรที่มีความสอดคล้องและต่อเนื่องกัน ดังนี้ โดยผู้วิจัยทำการกำหนด "วิสัยทัศน์" ขึ้นมาเป็นลำดับ แรก เพื่อให้ได้ข้อความที่มีลักษณะเป็นความคาดหวังของหลักสูตร ภาพอันพึงประสงค์ที่ต้องการให้ เกิดขึ้น รวมถึงลักษณะหรือเอกลักษณ์เฉพาะของหลักสูตร อันเป็นทิศทางในการวางแผนกำหนด องค์ประกอบอื่นๆ ที่สามารถนำไปสู่การดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังคำกล่าวของสำลี รักสุทธี และคณะ (2545) ที่กล่าวว่า หากการกำหนดและจัดทำวิสัยทัศน์เป็นไปอย่างเป็นกระบวนการที่ดี ถูกต้องก็จะสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหลักสูตร จัดทำหลักสูตร กำหนดทิศทาง กำหนดสาระการ เรียนรู้ให้สอดคล้องกับความต้องการของทุกฝ่ายได้จากนั้น ผู้วิจัยได้กำหนด "หลักการ" ขึ้น เพื่อแสดง ถึงวิธีการดำเนินงานต่างๆ ให้สามารถบรรลุผลตามวิสัยทัศน์ที่ได้กำหนดขึ้น เมื่อผู้วิจัยได้กำหนด

หลักการของหลักสูตรเรียบร้อยแล้วจึงดำเนินการกำหนด “เป้าหมาย” ของหลักสูตรขึ้นมา เพื่อกำหนดข้อความที่เป็นความคาดหวังด้านคุณภาพ หรือจุดหมายปลายทางด้านคิตะมวยไทยที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อผ่านการเรียนการสอนตามหลักสูตรซึ่งการกำหนดเป้าหมายนั้นจะต้องให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์และหลักการไว้ด้วยจากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการกำหนด “คุณลักษณะอันพึงประสงค์” เพื่อกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาคิตะมวยไทยในด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมให้เกิดขึ้นโดยผู้วิจัยได้กำหนดให้สอดคล้องกับคิตะมวยไทย ผู้วิจัยได้กำหนด “สาระของหลักสูตร” ซึ่งเป็นองค์ความรู้หลักที่จำเป็นต่อการพัฒนาคิตะมวยไทย โดยผู้วิจัยกำหนดสาระของหลักสูตรจากการให้กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้านคิตะมวยไทยลงความเห็นถึงประเด็นองค์ความรู้ที่สำคัญที่ผู้เรียนต้องเรียนรู้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าหลักสูตรนี้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับคิตะมวยไทยเมื่อได้สาระของหลักสูตรแล้ว ผู้วิจัยได้กำหนด“คำอธิบายหลักสูตร” เพื่อบรรยายถึงวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นต่อจากนั้นกำหนด “มาตรฐานการเรียนรู้” สิ่งที่นักศึกษาพึงรู้และปฏิบัติได้เมื่อได้เรียนในสาระของหลักสูตรนั้นๆจากนั้นผู้วิจัยได้กำหนด “ตัวชี้วัด” ขึ้น เพื่อใช้ในการประเมินพัฒนาการการเรียนรู้ของผู้เรียนว่าเป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้หรือไม่ และการกำหนดตัวชี้วัดนั้นจะต้องให้มีความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้

จากนั้นผู้วิจัยได้กำหนด “โครงสร้างเวลาเรียน” ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมกับคิตะมวยไทย รวมทั้งได้กำหนด “แนวทางการจัดการเรียนรู้” ให้สอดคล้องกับคิตะมวยไทย มีการกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ได้ฝึกการวิเคราะห์ การอภิปราย การปฏิบัติ มีการนำหลักการคิตะมวยไทยมาใช้ในการบูรณาการกับเนื้อหาสาระการเรียนรู้ตามแนวคิดการจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในความหลากหลายทางวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมคิตะมวยไทยจากนั้นผู้วิจัยได้กำหนด “แนวทางการวัดและประเมินผล” เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการทางการเรียนของผู้เรียนเมื่อได้เรียนตามหลักสูตร ซึ่งผลจากการประเมินนั้นจะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนให้มีการพัฒนาการเรียนรู้สูงขึ้น อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงกระบวนการจัดการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น ดังคำกล่าวของทิสนา แคมมณี (2557) ที่กล่าวว่า การวัดและประเมินผลการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ให้ผู้สอนใช้พัฒนาคุณภาพผู้เรียน เพราะจะช่วยให้ได้ข้อมูลสารสนเทศที่แสดงพัฒนาการความก้าวหน้าและความสำเร็จของผู้เรียน รวมทั้งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาและเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ และองค์ประกอบสุดท้ายของหลักสูตรคือ “สื่อและแหล่งการเรียนรู้” ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่มีความหลากหลายประเภท เช่น การใช้ภาพข่าว สไลด์ ใบความรู้ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับเนื้อหาสาระของหลักสูตรแสดงให้เห็นได้ว่าหลักสูตรฉบับนี้มีการกำหนดองค์ประกอบต่างๆ ของหลักสูตรที่มีความเหมาะสมจะเป็นแนวทางในการจัดมวลงประสพการณ์ต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยและผู้สอนนำไปปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนมี

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ตามที่เป้าหมายของหลักสูตรกำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของสุนีย์ ภูพันธ์ (2546) กล่าวถึงลักษณะของหลักสูตรที่ดี มีดังนี้ 1.ตรงตามความมุ่งหมายของการศึกษา 2.สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันของผู้เรียน คือ จัดวิชาทักษะ และวิชาเนื้อหาให้เหมาะสมกันเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเจริญงอกงามทุกด้าน 3.หลักสูตรที่ดีจะต้องเป็นประสบการณ์ที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวันของเด็ก เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิต เพื่อให้มีความเป็นอยู่อย่างผาสุก 4.หลักสูตรที่ดีย่อมส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ทักษะ เจตคติ ความคิดริเริ่ม มีความคิดสร้างสรรค์ในการดำเนินชีวิต 5.หลักสูตรที่ดีย่อมบอกแนวทาง วิธีสอน และอุปกรณ์สื่อการสอน ประกอบเนื้อหาสาระที่จะสอนไว้อย่างเหมาะสม 6.หลักสูตรที่ดีต้องจัดประสบการณ์และกิจกรรมหลายๆอย่าง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เลือกอย่างเหมาะสมตามความสนใจ ความต้องการและความสามารถของแต่ละบุคคล และ 7.หลักสูตรที่ดีจะต้องวางกฎเกณฑ์ไว้อย่างเหมาะสมแก่การนำไปปฏิบัติและสะดวกแก่การวัดและประเมินผล

เมื่อผู้วิจัยกำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร ก่อนที่จะนำหลักสูตรไปทดลองใช้โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านพิจารณาความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมขององค์ประกอบของหลักสูตร พิจารณาความเหมาะสม และความถูกต้องครอบคลุมของภาษาที่ใช้ในการทำหลักสูตร พิจารณาถึงความเหมาะสม ถูกต้อง ครอบคลุมของสาระ เนื้อหา ตัวชี้วัด แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้และการประเมินที่ใช้ในการทำหลักสูตรเพื่อนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้หลักสูตรมีความเหมาะสม ถูกต้องครอบคลุมและครบถ้วนตามองค์ประกอบของหลักสูตรมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรปฏิบัติการศึกษามวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พบว่า มีความเหมาะสม และถูกต้องครอบคลุมทุกองค์ประกอบของหลักสูตรทั้งนี้อาจเป็นผลสืบเนื่องจากการกำหนดแต่ละองค์ประกอบของหลักสูตรนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดเป็นลำดับขั้นขององค์ประกอบหลักสูตร และแต่ละองค์ประกอบของหลักสูตรมีความเหมาะสม ถูกต้องครอบคลุม สอดคล้องกันแต่ละองค์ประกอบ ดังคำกล่าวของ ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539) ที่กล่าวว่า การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรและวัสดุหลักสูตรต่าง ๆ เพื่อนำผลมาปรับปรุงข้อบกพร่องก่อนนำไปใช้จริง ต้องกำหนดเป็นแผนอย่างมีขั้นตอนและระบบ มีการประชุมพิจารณาร่วมกันหรือให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบว่า องค์ประกอบต่าง ๆ ของหลักสูตร เช่น จุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน คาบเวลาเรียน วิธีการวัดและประเมินผล มีความสอดคล้องกันหรือไม่อย่างไร วัสดุหลักสูตร เช่น แผนการสอน สื่อการเรียนการสอนต่าง ๆ มีความสอดคล้องกับหลักสูตรหรือไม่ ภาษาที่มีความแจ่มชัดเพียงใด ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ก่อนนำหลักสูตรไปใช้จริง และยังสอดคล้องกับคำกล่าวของสงัด อุทธานันท์ (2532) ที่กล่าวว่า หลังจากได้ร่างหลักสูตรขึ้นมาเสร็จแล้ว สมควรจะได้มีการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรก่อนที่จะได้มีการนำไปใช้จริง ๆ เพื่อจะได้ทราบถึงจุดดีจุดอ่อนของหลักสูตร หากพบว่ามีจุดอ่อนหรือมี

ข้อบกพร่องก็สมควรจะได้ปรับปรุงแก้ไขเสียก่อน อีกทั้งยังสอดคล้องกับคำกล่าวของนิรมล ศตวุฒิ (2543) ที่กล่าวว่า หลังจากร่างหลักสูตรเสร็จสิ้นแล้ว ก่อนที่จะนำหลักสูตรไปใช้จะต้องตรวจสอบคุณภาพก่อนเพื่อแน่ใจว่าหลักสูตรมีความสมบูรณ์ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะหลักสูตรเป็นแนวทางสำหรับการเรียนการสอน และการจัดการเรียนการสอนเป็นกระบวนการหลักในการพัฒนาคน ให้มีความรู้ความสามารถไปปฏิบัติงานในสังคม หากกระบวนการพัฒนาคนมีข้อบกพร่องก็จะทำให้ผลผลิตคือคนได้รับการพัฒนาไม่สมบูรณ์และการพัฒนาคนที่ไม่สมบูรณ์จะมีผลกระทบอย่างมากต่อสังคมโดยรวม ซึ่งแตกต่างจากกระบวนการผลิตสินค้าที่หากว่าสินค้ามีข้อบกพร่องหรือไม่สมบูรณ์ก็สามารถขจัดทิ้งหรือทำลายไปได้โดยไม่ส่งผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น และเมื่อผู้วิจัยได้ปรับปรุงองค์ประกอบของหลักสูตรตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยได้นำหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ปฏิบัติจริงกับผู้เรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ เพื่อพิจารณาปัญหาที่พบระหว่างการใช้หลักสูตรของแต่ละองค์ประกอบของหลักสูตร เพื่อนำปัญหาที่พบไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สารกา ศรีธนะ (2553) ที่กล่าวไว้ว่า เมื่อจัดทำหลักสูตรเสร็จ และตรวจสอบคุณภาพหลักสูตรพร้อมปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์แล้ว จึงนำหลักสูตรไปจัดการเรียนรู้แสดงว่าการจัดการเรียนรู้เป็นกิจกรรมหนึ่งในกระบวนการพัฒนาหลักสูตร นอกจากนี้กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการจัดการเรียนรู้มีผลต่อกันและกัน การที่จะรู้ว่าหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นนั้นมีผลสัมฤทธิ์ดีหรือไม่สามารถพิจารณาจากการนำหลักสูตรไปใช้ ถ้าวางแผนหลักสูตรดีก็จะส่งผลให้การจัดการเรียนรู้เป็นไปด้วยดี แต่ถ้าแม้ว่าการวางแผนหลักสูตรดีแต่นำไปจัดการเรียนรู้ไม่สอดคล้องกับหลักสูตรก็จะทำให้ไม่บรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตรได้ หรือหากการวางแผนหลักสูตรไม่เหมาะสม หรือขาดความถูกต้องครบคลุมก็จะทำให้การจัดการเรียนรู้ไม่ประสบผลสำเร็จ ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินผลการทดลองใช้หลักสูตร โดยการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม เพื่อประเมินผลด้านพัฒนาการเรียนรู้นี้คือมวยไทยหลังจากการใช้หลักสูตร เพื่อนำผลการประเมินไปพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้หลักสูตรมีความเป็นประโยชน์ และเป็นไปได้ในขั้นตอนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับทศนา แคมมณี (2557) ที่กล่าวว่าการประเมินผลการใช้หลักสูตร มีความมุ่งหมายที่จะประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตรเพื่อให้ทราบว่าคุณภาพที่ได้จากหลักสูตรนั้นเป็นไปตามเจตนารมณ์หรือจุดมุ่งหวังของสังคม และผู้เรียนเพียงใด ถ้าผลของการประเมินได้พบข้อบกพร่องหรือมีจุดอ่อนตรงไหนก็จะส่งผลให้มีกิจกรรมการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรในลำดับต่อไป ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงได้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีคุณภาพ

3. หลังจากการทดลองใช้หลักสูตรที่ได้พัฒนาขึ้นพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมด้านคีตะมวยไทยตามหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ หลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น และเมื่อนำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

เจตคติ และพฤติกรรมด้านคีตะมวยไทย มาเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลองก็พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากหลักสูตรที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีสาระการเรียนรู้ของหลักสูตร ที่สอดคล้องกับคีตะมวยไทย จึงกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความสนใจที่จะเรียนรู้มากยิ่งขึ้นเพราะเกี่ยวข้องกับคีตะมวยไทยโดยตรง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติได้จริงซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของสุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรณนธ์ (2553) ที่กล่าวว่า กิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนควรจะต้องมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิตจริงของผู้เรียนเสมอ กิจกรรมหลาย ๆ อย่างที่ผู้สอนนำมาใช้ควรเป็นกิจกรรมหรือการปฏิบัติที่ผู้เรียนสามารถนำไปใช้แสดงคีตะมวยไทยได้ด้วย เพราะจะช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ดียิ่งขึ้น อันที่จริงผู้เรียนไม่ได้เรียนเฉพาะเนื้อหาสาระเท่านั้น แต่ยังเรียนวิธีการหรือกิจกรรมหรือกระบวนการสอนที่ครูนำมาใช้สอนด้วย นอกจากนี้ทาบ (Taba, 1962) ยังได้กล่าวอีกว่า ประสบการณ์ในการเรียนรู้จะได้ผลดีก็ต่อเมื่อผู้เรียนได้มองเห็นว่า ประสบการณ์ที่เขาได้รับนั้นมีความสัมพันธ์ หรือเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์โดยทั่วไปทั้งหมดที่พบหรืออาจจะพบในชีวิตจริงของเรา ตามปกติเรื่องที่ผู้เรียนมักจะเรียนรู้ได้ดี ควรจะต้องมีความหมายหรือความสัมพันธ์ต่อชีวิตประจำวันที่อยู่ใกล้ตัว และเรื่องนั้น ๆ ควรจะต้องมีลักษณะเป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรมอีกด้วย ผู้เรียนจึงจะมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างบทเรียนกับการนำไปใช้ได้ง่ายขึ้น

การที่นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ในคีตะมวยไทยสูงขึ้น สืบเนื่องจากแนวทางการจัดการเรียนรู้ของหลักสูตร ยังได้กำหนดกิจกรรมต่างๆ ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกกระบวนการคิด การวิเคราะห์ การอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติในกิจกรรมคีตะมวยไทย การสำรวจสภาพปัญหาต่าง ๆ จากสถานการณ์จริง การแสดงคีตะมวยไทย การสาธิต รวมถึงกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนผู้เรียน การใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของอาภรณ์ ใจเที่ยง (2553) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมโดยวิธีต่าง ๆ อย่างหลากหลาย ที่ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ ได้คิด ค้นคว้า ได้ปฏิบัติและมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง และสอดคล้องกับคำกล่าวของสุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2553) ที่กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับความรู้จากการลงมือปฏิบัติเป็นกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคนและสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มก็มีอิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ศึกษา ค้นคว้า ค้นพบความรู้และสร้างสรรค์ความรู้ด้วยตนเอง นอกจากนี้การจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรยังกำหนดให้มีการใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การใช้ใบความรู้ การแสดงภาพ ข่าว เหตุการณ์ สถิติต่างๆ รวมทั้งสื่อของจริง เพื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาสาระของหลักสูตรมากขึ้น ดังคำกล่าวของวาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2552) ที่กล่าวว่า วัสดุอุปกรณ์การสอนช่วยอำนวยความสะดวกให้กับผู้เรียน โดยเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากสิ่งที่เป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นการ

กระตุ้นให้ผู้เรียนได้สร้างแนวคิดด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์กว้างขวางมากยิ่งขึ้น รวมถึงกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ เกิดความพร้อมในเรื่องที่จะเรียนมากยิ่งขึ้น ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ จดจำเรื่องราวต่างๆ ได้มากขึ้นและนานขึ้น และยังช่วยเสริมสร้างเจตคติที่มั่นคงให้กับผู้เรียนอีกด้วย

ในส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติสูงขึ้น ทั้งนี้เป็นผลสืบเนื่องจากการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรนั้น ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสร้างแรงจูงใจ การโน้มน้าวใจ รวมถึงมีการยกตัวอย่างประกอบการอธิบายที่สอดคล้องกับคิตะมวยไทย และการให้ผู้เรียนได้เห็นภาพของจริง เห็นภาพตัวอย่างที่ดีของการแสดงคิตะมวยไทย การได้เรียนรู้จากวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องคิตะมวยไทย การใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการมีสัปปะกัฏฐิที่ถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งผู้วิจัยพยายามสร้างบรรยากาศในการจัดการเรียนการสอนไม่ให้ตึงเครียด และสร้างความเป็นกันเองระหว่างผู้วิจัยและผู้เรียน ก็ย่อมทำให้ผู้เรียนมีเจตคติต่อการเรียนรู้คิตะมวยไทย ดังคำกล่าวของ ศักดิ์ศรี ปาณะกุล และคณะ (2554) ที่กล่าวไว้ว่า ทักษะคติของคนเรานั้นไม่ใช่เรื่องพันธุกรรม แต่เป็นเรื่องที่หาเพิ่มเติมได้ สร้างขึ้นได้ และสามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงได้ นอกจากนี้การเห็นตัวอย่างที่ดี การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุลักษณะหรือบรรยากาศที่เป็นกันเอง รวมทั้งการจัดกิจกรรมในห้องเรียนที่เหมาะสมและน่าสนใจย่อมจะช่วยให้เด็กนักเรียนมีทัศนคติในการเรียนที่ดีขึ้น และยังสอดคล้องกับคำกล่าวของแพรทท์ (Pratt, 1994) ที่กล่าวว่า การสอนให้เกิดเจตคตินั้น ต้องพยายามยกตัวอย่างที่โน้มน้าวจิตใจให้ผู้เรียนมีความเห็นคล้อยตามอีกทั้งพยายามให้ผู้เรียนได้รับความรู้จากแหล่งต่างๆ และจากวิทยากรหลายๆ คน ผสมผสานกับความพยายามในการกระตุ้นและส่งเสริมการกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและสิ่งที่ดีงาม

การมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรมคิตะมวยไทยสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นผลสืบเนื่องจากการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรกำหนดให้มีแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ประยุกต์การนำวิถีชีวิตเดิมเชื่อมโยงกับหลักการและแนวปฏิบัติคิตะมวยไทยสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ รวมถึงการจัดการเรียนการสอนยังได้มีการสาธิต การฝึกปฏิบัติ และการมอบหมายงานให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติเพื่อเป็นการทบทวนบทเรียนต่างๆ นอกจากนี้ผู้เรียนยังได้รับการเสริมแรงทางบวก เช่น การที่ผู้สอนกล่าวชื่นชมเมื่อผู้เรียนมีพฤติกรรมในการแสดงคิตะมวยไทย และผู้สอนได้มีการกล่าวเน้นย้ำให้คงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ถูกต้อง เช่น ความพยายามในการแสดงคิตะมวยไทยที่สอดคล้องกับความเป็นไทย และชักจูงคนดู ซึ่งสอดคล้องกับไตรรัตน์ พ้าปกาสิต (2543) ที่กล่าวว่าทั้งสภาพแวดล้อมทางครอบครัวและสภาพแวดล้อมทางสังคมมีแรงเกี่ยวนซึ่งจะผลักดันให้เด็กได้ก่อรูปทางพฤติกรรมที่ถาวรของพวกเขา และยังเป็นไปในทิศทางเดียวกับแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วมที่ให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการสร้างความเข้าใจกันระหว่างผู้เรียนจากการได้ลงมือปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะ

1. ผลจากการวิจัยพบว่า หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติทำให้กลุ่มตัวอย่างมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมสูงขึ้น ดังนั้นผู้บริหารมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตต่าง ๆ ควรนำหลักสูตรที่ได้พัฒนาขึ้นนั้นไปเป็นแนวทางในการจัดการเรียนสอนเพิ่มเติมจากหลักสูตรทั่วไปของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติพัฒนาให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของคิตะมวยไทย

2. กิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ที่เสนอไว้ในหลักสูตรและแผนการจัดการเรียนรู้นั้น เป็นเพียงแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา ดังนั้นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่ต้องศึกษาและทำความเข้าใจหลักสูตรและแผนการจัดการเรียนรู้อย่างละเอียด และสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตามความเหมาะสมของผู้เรียน และสภาพพื้นที่ของแต่ละวิทยาเขต

3. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมของการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้นั้น อาจารย์สามารถปรับระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมได้ตามความเหมาะสมเพราะเนื่องจากบางกิจกรรมใช้ระยะเวลานานมาก การจัดการเรียนรู้ภายในระยะเวลา 1 ชั่วโมงอาจไม่สามารถปฏิบัติได้

4. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้คิตะมวยไทยต้องใช้ระยะเวลาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมค่อนข้างนาน ดังนั้นการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ และการปฏิบัตินั้น ควรใช้ระยะเวลานานพอในการประเมินผล เพื่อให้เห็นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ และพฤติกรรม การปฏิบัติคิตะมวยไทยตามหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติได้ชัดเจนขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในเรื่องความยั่งยืน หลังจากการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติไปแล้ว ทั้งนี้เพื่อให้เห็นถึงประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรในระยะยาวต่อไป

2. ควรมีการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติในวิทยาเขตต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางสำคัญในการดำเนินกิจกรรมคิตะมวยไทยต่างพื้นที่กันอีกด้วย

3. ควรศึกษาผลของการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่มีต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 เป็นต้น

4. ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องการดำเนินงานด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติโดยเฉพาะ เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้ภายในวิทยาเขตที่มีคุณภาพ



บรรณานุกรม

- กิจจา ถนอมสิงหะ. (2558). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กาญจนา จงอุตสาหะ. (2554). รูปแบบการสอนรายวิชาภาษาอังกฤษฟัง-พูด ตามแนวการจัดหลักสูตรที่อิงมาตรฐาน ด้วยการกำหนดมาตรฐานและมาตรฐานการเรียนรู้ ช่วงชั้น ม. 1 – ม. 3. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). คู่มือสุขภาพประชาชน. โรงพิมพ์สหชัย. กรุงเทพฯ.
- โกเมศ อภัยวงศ์. (2552). การศึกษาและเปรียบเทียบผลก่อนและหลังฝึกการออกกำลังกายแบบมวยไทยแอโรบิกที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2560). มวยไทย. บริษัทบุ๊ค พอยท์ จำกัด. กรุงเทพฯ.
- จิรัชย์ ประชุมแพทย์. (2558). ผลการฝึกแอโรบิกมวยไทยที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและสมรรถภาพทางกายบางส่วน. วิทยานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จุไรรัตน์ สดรุ้ง. (2547). การพัฒนาหลักสูตรแบบเน้นกระบวนการทำโครงงานเพื่อเสริมสร้างทักษะภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. (2559). การพัฒนาหลักสูตร: หลักการและแนวปฏิบัติ. โรงพิมพ์อลีน เพรส. กรุงเทพฯ.
- ชุติมา เวทการ. (2544). การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นวิชาศิลปะ เพื่อสร้าง จิตสำนึกในการอนุรักษ์โบราณสถานวัดไผ่ล้อม. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2556). คีตะมวยไทยกับการออกกำลังกาย. สุขภาพใจ. กรุงเทพฯ.
- เชวง ผาสุก. (2554). ผลการฝึกกายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทยที่มีต่อการพัฒนา ความสามารถทางกลไก. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดอกไม้ สิงทิต. (2560). การออกกำลังกายด้วยแอโรบิกมวยไทย. บริษัทบุ๊ค พอยท์ จำกัด. กรุงเทพฯ.
- เดชา พูลเกษม. (2552). ผลการใช้กายบริหารชุดคีตะมวยไทยและแอโรบิกกับสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านบัวมล. (เจริญราษฎร์อุทิศ) สำนักงานเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร
- แดง ตานี. (2553). กีฬาสำหรับเยาวชน. พัฒนาศึกษา. กรุงเทพฯ.

- ไตรรัตน์ ฟาปาสาสิต. (2563). *วิถีชีวิตและโลกทัศน์ของเด็กเร่ร่อนในกรุงเทพมหานคร: ศึกษากรณีบริเวณสถานีรถไฟกรุงเทพ (หัวลำโพง)*. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรทม พิมพ์ทองครบุรี. (2541). *ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิกแดนซ์ และการกระโดดเชือกที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประสารศิษฐ์ ศรีศักดิ์. (2552). *ผลการออกกำลังกายด้วยการฝึกมวยไทยและคิตะมวยไทยต่อการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลในกองทัพบกสายงานสวัสดิจังหวัดบุรีรัมย์*. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนตรี เครือวัล. (2556). *สภาพ ปัญหา และแนวทางแก้ไขการแข่งขันมวยไทยเด็ก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตนา แคมมณี. (2557). *การประเมินผลหลักสูตร หลักสูตรประถมศึกษา 2521 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ*. สารมวลชน. กรุงเทพฯ.
- นิรมล ศตวุฒิ. (2563). *การพัฒนาหลักสูตร (Curriculum Development)*. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2563). *หลักสูตรพลศึกษาและนันทนาการ*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก.
- ยรรยง สมทรง. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรผู้นำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชุมชนสังกัดองค์กรบริหารส่วนตำบล*. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุจิร ภู่อาระ. (2561). *การพัฒนาหลักสูตร : ตามแนวปฏิรูปการศึกษา*. บริษัทบุ๊ค พอยท์ จำกัด. กรุงเทพฯ.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2552). *การพัฒนาหลักสูตร แนวคิด ทฤษฎี และกระบวนการปฏิบัติกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*. องค์การคำ สกสศ. กรุงเทพฯ.
- วิลาสินี นครวานากุล. (2551). *ผลการใช้สื่อวีดิทัศน์ในการฝึกมวยไทยแอโรบิก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนรพิมพ์วิทยา อำเภอครบุรี จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศักดิ์ศรี ปาณะกุล และคณะ. (2560). *หลักสูตรและการจัดการเรียนรู้*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2558). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

- สงัด อุทยานันท์. (2562). *พื้นฐานและการพัฒนาหลักสูตร.ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.*
- สาธกา ศรีธนะ. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา เรื่อง การเคลื่อนไหวด้วยท่ารำโยกหลงเลง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอากาศอำนวยศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากสกลนคร เขต 3. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. สกลนคร.*
- สกุญญา แสงเงิน. (2560). *แอโรบิกกับกีฬามวยไทย. บริษัทบุ๊ค พอยท์ จำกัด. กรุงเทพฯ.*
- สุดา กาญจนะวณิชย์. (2543) . *การเปรียบเทียบผลของการเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยกับการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุดา กาญจนะวณิชย์. (2550). *การพัฒนาโปรแกรมการเต้นแอโรบิกมวยไทยที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*
- สุชาติ โสมประยูร และเอมอัสมา วัฒนบุรานนท์. (2553). *การสอนสุขศึกษา สุขภาพใจ. กรุงเทพฯ.*
- สุเทพ สิทธิโสภณ. (2547). *ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทย 2 แบบ ที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพกลไกของนักเรียนหญิงโรงเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุนีย์ ภูพันธ์. (2556). *แนวคิดพื้นฐานการสร้างและการพัฒนาหลักสูตรยุคปฏิรูปการศึกษาไทย. The Knowledge Center. เชียงใหม่.*
- สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. (2553). *19 วิธีจัดการเรียนรู้: เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ. โรงพิมพ์ ภาพพิมพ์. กรุงเทพฯ.*
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2563). *วัฒนธรรมก้าวไปกับการเปลี่ยนแปลง. กรุงเทพฯ. หน้า 1.*
- สำลี รักสุทธีและคณะ. (2565). *เทคนิควิธีการเขียนหลักสูตรพัฒนาศึกษา. กรุงเทพฯ.*
- อนุวัฒน์ ถืออยู่. (2554). *การพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพค่ายมวยไทยในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2559). *หลักการสอน. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. กรุงเทพฯ.*
- Bedford, F. Tyrer. (1996). *Comparison of the effects of aerobic dance training and water aerobics on maximal oxygen consumption. New York. Bradford printing.*
- Cheung, D. Awreut. (1989). *The Integrated Curriculum Sequencing Model. Singapore*
- Dewey, J. (1959). *Experience and Education. New York: Macmillan Publishing Company.*

- Mascarenahs, H. (2005). *Elite refereeing performance : developing a model for sport science support*. New York. Bradford printing.
- Pratt, D. (1994). *Curriculum planning: a handbook for professionals*. Orlando: Fla. Harcourt Brace.
- Rodriguez A. Barewish. (1997). *Aerobic dance results compared to Physical exercise and jogging that affect the pulse and attitude towards exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Tyler R.W. (1986). *Evaluation acting program*. Bostom Allin and Bacon.
- Williams, R.T. (2003). *Recreation educators' and practitioners' opinions regarding program accreditation and certification*. Orlando. USA.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รศ.ดร.จาดรงค์ เหมลา อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬา
แห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง
2. ผศ.ดร.ธีรพล พบลาบ ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตสมุทรสาคร
3. ผศ.จสอ.ดร.พลาตร์ สังข์กรแก้ว อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬา
แห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย
4. ผศ.ดร.อังคณา อ่อนธานี อาจารย์ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร
5. ผศ.ดร.อาพัทธ์ เตียวตระกูล อาจารย์ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์
การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร



ภาคผนวก ข

คู่มือการใช้หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



บทสรุปผู้บริหาร

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ (The Development of Ki-Ta Muay Thai Overt Curriculum for National Sport University) เป็นผลลัพธ์ของงานวิจัย เรื่องการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้วยความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ และองค์กรด้านมวยไทย ซึ่งมีบทบาทในการจัดการศึกษาคีตะมวยไทย **คีตะมวยไทย** (Kita-Muay Thai) หรือ แอโรบิกมวยไทย เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจ ทักษะการไหว้ครูมวยไทยหรือแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย อาวุธของมวยไทยโดยการใช้ทักษะ หมัด (Mat) เท้า(Tao) เข่า(Khao) ศอก(Sok) เตะ(Te) ถีบ(Thip) การรุก(offensive) การรับ(defensive) ของศิลปะมวยไทยมาประยุกต์และผสมผสาน ออกแบบท่าทางให้เข้ากับการเดินแอโรบิก โดยประกอบกับเสียงเพลง เสียงดนตรี นอกจากจะสนุกได้ออกกำลังกาย มีสุขภาพดีเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพ คีตะมวยไทยยังสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรง ความทนทาน ความคล่องแคล่ว ว่องไว ความอ่อนตัวที่ การทรงตัว อีกทั้งยังสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในความเป็นคนไทยจากการเข้าร่วมคีตะมวยไทยที่ถือว่าเป็นมรดกที่ยิ่งใหญ่ของประเทศไทยอีกด้วย **คีตะมวยไทย**เป็นมรดกของชาติไทยมายาวนานแฝงไว้ด้วยแนวคิดและขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทยแก่นแท้ของมวยไทย คือการสอนให้รู้จักออกกำลังกายฝึกฝนการเคลื่อนไหวของร่างกายหลายลักษณะเช่น ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เหยียด ยืน ย่อ ก้ม เงย หลบ หลีก รับ จับ เหวี่ยง ซึ่งการฝึกเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงทุกส่วนของร่างกายทั้งอวัยวะภายนอกเช่น ตา หู ศีรษะ คอ ลำตัว มือ แขน ขา เท้า และอวัยวะภายใน เช่น สมอง หัวใจ ปอด ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต การใช้แรงมีทั้งหนักเบา ประกอบกันนอกจากนี้ยังเป็นการฝึกประสาทให้ตื่นตัวมีปฏิกิริยาตอบสนองได้อย่างรวดเร็วมีความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของมือและเท้าเป็นอย่างดีจึงนับได้ว่ามวยไทยเป็นกิจกรรมคีตะมวยไทยอย่างหนึ่งและเป็น กิจกรรมที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยนอกจากนี้ คีตะมวยไทยเป็นกิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นเพราะกีฬามวยไทยมีวิธีการเล่นที่ส่งเสริมให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกายได้เป็นอย่างดีไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการเล่นกีฬาสากลประเภทอื่น ๆ กล่าวคือในการเล่นกีฬามวยไทยไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมประลองหรือการแข่งขันหากฝึกอย่างเป็นระบบมีความมุ่งมั่นพยายามอย่างสม่ำเสมอ

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย การเรียนรู้ 14 สัปดาห์ ฤๅละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 29 ชั่วโมงการเรียนรู้ มุ่งหวังเพื่อให้ผู้เรียนรู้ประวัติ ความรู้เบื้องต้น บทบาท และหน้าที่ ความเป็นมาคีตะมวยไทย การรำไหว้ครูมวยไทย ทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่า ทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก กระบวนการทางแอโรบิกและคีตะมวยไทย การแสดงคีตะมวยไทย การสร้างเสริม

สมรรถภาพทางกาย การป้องกันการบาดเจ็บ โภชนาการสำหรับนักกีฬาตีตะมวยไทย และการจัดการแข่งขัน

คีตะมวยไทย

“คีตะมวยไทย” เป็นการแสดงใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่ใช้อวัยวะต่างๆของร่างกายมาแสดงเป็นการออกกำลังกาย หรือใช้อาวุธทั้ง 9 ได้แก่ ศีรษะ มือ (หมัด) เท้า เข่า ศอก เป็นอาวุธในการต่อสู้ นอกจากนี้ยังเป็นศิลปะที่แสดงออกถึงกลยุทธ์ ที่สามารถใช้อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่วว่องไวในการต่อสู้และการป้องกันตัว รวมทั้งมีดนตรีประกอบในขณะการแข่งขัน เป็นกีฬา ที่เสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายพัฒนาทางด้านจิตใจ สุขุมรอบคอบ ความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง สามารถนำไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะในการตัดสินใจนั้นจะต้องเด็ดขาดรวดเร็วในชั่วพริบตาเดียว ซึ่งหากได้ฝึกหัดมวยไทยอยู่เสมอจะเป็นการฝึกให้ผู้นั้นเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพ มีไหวพริบในการแก้ปัญหาในสังคมได้ดีตามแนวทาง มวยไทย คีตะมวยไทยเป็นกิจกรรมประเภทบุคคลที่ต่อสู้ด้วยมือเปล่า การเล่นและฝึกจะต้องสร้างสมรรถภาพของร่างกายให้มีความแข็งแรงอดทนและจิตใจต้องเข้มแข็ง จะต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ คีตะมวยไทย เป็นท่ารำเพื่อการออกกำลังกายแก่ผู้รำ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงจะมีท่ารำเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) และมีท่าคีตะมวยไทย(กระทรงวัฒนธรรม) ซึ่งคีตะมวยไทยมีจุดมุ่งหมาย 5 ข้อดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ สามารถสนองความต้องการเคลื่อนไหวของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตตามอัตราที่ควรจะเป็น
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการในการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ หรือที่เรียกว่าเพื่อให้ผู้เรียนได้มีทักษะในกิจกรรมกีฬาต่างๆ เพื่อจะได้นำไปใช้เล่นในเวลาว่างหรือเมื่อหลังจากออกจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติไปแล้ว
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความรู้และความเข้าใจในหลักการเบื้องต้นในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้วยความปลอดภัยเพื่อสุขภาพของตนเอง
4. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีคุณธรรม มีน้ำใจนักกีฬา
5. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความรัก มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อมิตรภาพและเพื่อความสนุกสนาน

หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยที่จัดขึ้นสำหรับผู้เรียนในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ดำเนินการเป็นเวลา 29 ชั่วโมง 14 สาระประกอบด้วย

- สาระที่ 1. ความรู้เรื่องบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน
- สาระที่ 2. ประวัติ ความเป็นมาศิลปะมวยไทย และความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย
- สาระที่ 3. การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)
- สาระที่ 4. การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยืน)
- สาระที่ 5. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด
- สาระที่ 6. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า
- สาระที่ 7. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่า
- สาระที่ 8. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก
- สาระที่ 9. การทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย
- สาระที่ 10. กระบวนการทางแอโรบิกและศิลปะมวยไทยการแสดงศิลปะมวยไทย
- สาระที่ 11. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- สาระที่ 12. การป้องกันการบาดเจ็บ
- สาระที่ 13. โภชนาการสำหรับนักกีฬาศิลปะมวยไทย
- สาระที่ 14. การแข่งขันศิลปะมวยไทย



วิสัยทัศน์ของหลักสูตร

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จัดเป็นหลักสูตรปฏิบัติการรายวิชาพิเศษ มุ่งพัฒนาความรู้ด้านคีตะมวโยไทยผู้เรียนในด้านคีตะมวโยไทย พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ด้วยกิจกรรมทางคีตะมวโยไทย ที่มีการจัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ วัสดุทางการกีฬาอย่างเพียงพอ แนวคิดหลักสูตรปฏิบัติการ เน้นความหลากหลายของผู้เรียน พัฒนาความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างมนุษย์อย่างยั่งยืนโดยยึดถือการศึกษาคุณค่าของคีตะมวโยไทย โดยเกิดผลรวมสุดท้ายคือผู้เรียนมีความรอบรู้ด้านคีตะมวโยไทยกับกิจกรรมด้านกีฬาในชีวิตประจำวันอย่างน่าสนใจ มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมเพื่อตนเองและสังคมสืบไป



หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเพื่อส่งเสริมความรู้
ด้าน คีตะมวยไทยผู้เรียนในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีหลักการดังนี้

1. เป็นหลักสูตรที่สอดคล้องกับแนวทางการจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. เป็นหลักสูตรที่สอดคล้องกับวิถีของคีตะมวยไทย
3. เป็นหลักสูตรที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง
4. เป็นหลักสูตรที่ผู้สอน ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติสามารถนำไปใช้จัดการเรียนรู้ได้อย่าง
ถูกต้อง และเหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้เรียน
5. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาความรู้ด้านคีตะมวยไทย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้าน
การกีฬา พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ด้วยกิจกรรมคีตะมวยไทย
6. เป็นหลักสูตรที่เน้นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์วิถีชีวิตของตนเอง
เพื่อสามารถวางแผนในการพัฒนา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านการกีฬา พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม
และปัญญาอย่างเหมาะสม
7. เป็นหลักสูตรที่บูรณาการหลักการ ปรัชญา แนวคิดหลักสูตรปฏิบัติการ เน้นความหลากหลายทาง
สังคม จารีต พัฒนาความเข้าใจในคุณค่าของคีตะมวยไทยอย่างยั่งยืน



เป้าหมาย

เมื่อจบการศึกษาตามหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยผู้เรียนในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จะมีความรู้ เจตคติและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านคีตะมวยไทยพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญาอย่างเหมาะสม โดยผู้เรียนจะมีคุณภาพดังนี้

1. เข้าใจและวิเคราะห์ถึงคุณค่าของคีตะมวยไทย การประพจน์ การปฏิบัติชีวิตปกติอย่าง สม่าเสมอจนเป็นนิสัยในแต่ละวัน มีอัตลักษณ์ด้านกิจกรรมคีตะมวยไทย ด้านการดูแลสุขภาพ การเข้าใจ ถึงพัฒนาการทางด้านร่างกาย การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่าเสมอ
2. แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมคีตะมวยไทยในเวลาว่าง ด้วยความคำนึงถึงความหลากหลายทางสังคม
3. มีทักษะการปรับเปลี่ยน และเสนอแนวทางการพัฒนาความรู้ด้านคีตะมวยไทย พฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรมด้านการกีฬา และนันทนาการในเวลาว่าง พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญา อย่างเหมาะสม



คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมความรู้ด้านคีตะมวยไทยผู้เรียนในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ดังนี้

1. ผู้เรียนมีความรอบรู้ด้านคีตะมวยไทยพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมด้านคีตะมวยไทยพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

1. ผู้เรียนมีความรอบรู้ด้านคีตะมวยไทยพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมด้านคีตะมวยไทยพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

นิยาม

ความรู้ด้านคีตะมวยไทยพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมด้านคีตะมวยไทย พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา หมายถึง คุณลักษณะที่แสดงออกถึงวิถีการดำเนินชีวิตที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมด้านคีตะมวยไทยรูปแบบเป็นผู้กระทำได้ (Active) หรือผู้เข้าร่วม (Passive) โดยมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนา ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

ตารางแสดงตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ 1

ตัวชี้วัด	พฤติกรรมบ่งชี้
ความรู้ด้านคีตะมวยไทย	1.1 การปฏิบัติตนในวิถีการดำเนินชีวิตที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมคีตะมวยไทยรูปแบบเป็นผู้กระทำได้ (Active) หรือผู้เข้าร่วม (Passive)
พฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมด้านคีตะมวยไทย พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา	1.2 เข้าร่วมกิจกรรมด้านคีตะมวยไทยเพื่อการพัฒนา ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา
	1.3 แนะนำ และชักชวนให้ผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรมด้านคีตะมวยไทยพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อส่งเสริมการมีความรอบรู้ด้านคีตะมวยไทย

ตารางแสดงเกณฑ์พฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ 1

พฤติกรรมบ่งชี้	ไม่ผ่าน (0)	ผ่าน (1)	ดี (2)	ดีมาก (3)
1.1 การปฏิบัติตน ในวิถีการดำเนิน ชีวิตที่มีการเข้า ร่วมกิจกรรมคีตะ มวยไทยทั้ง รูปแบบเป็น ผู้กระทำเอง (Active) หรือ ผู้เข้าร่วม (Passive)	ไม่มีการปฏิบัติตน ในวิถีการดำเนิน ชีวิตที่มีการเข้า ร่วมกิจกรรมคีตะ มวยไทยทั้ง รูปแบบเป็น ผู้กระทำเอง (Active) หรือ ผู้เข้าร่วม (Passive)	มีการปฏิบัติตนใน วิถีการดำเนินชีวิต ที่มีการเข้าร่วม กิจกรรมคีตะ มวยไทยรูปแบบ ผู้เข้าร่วม (Passive)	มีการเข้าร่วม กิจกรรมคีตะ มวยไทยเพื่อการ พัฒนา ร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญาทั้ง รูปแบบ เป็นผู้กระทำเอง (Active) หรือ ผู้เข้าร่วม (Passive) เพื่อการ พัฒนา ร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญา	มีการเข้าร่วม กิจกรรมคีตะ มวยไทยเพื่อการ พัฒนา ร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญาทั้ง รูปแบบ เป็นผู้กระทำเอง (Active) หรือ ผู้เข้าร่วม (Passive) เพื่อการ พัฒนา ร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญา และยังมี การแนะนำ และ ชักชวนให้ผู้อื่นเข้า ร่วมกิจกรรมคีตะ มวยไทย พร้อม ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อส่งเสริมการมี ความรอบรู้ด้านคี ตะมวยไทย
1.2 เข้าร่วม กิจกรรมคีตะ มวยไทยเพื่อการ พัฒนา ร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญา				
1.3 แนะนำ และ ชักชวนให้ผู้อื่นเข้า ร่วมกิจกรรมคีตะ ตะมวยไทยพร้อม ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อส่งเสริมการมี ความรอบรู้ด้านคี ตะมวยไทย				

สาระของหลักสูตร

หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬา มีสาระของหลักสูตรที่เป็นองค์ความรู้หลัก ดังนี้

คำอธิบายหลักสูตร

ศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ วิเคราะห์ อภิปราย แสดงพฤติกรรมที่ตระหนัก เห็นคุณค่า มีทักษะการปฏิบัติ และเสนอแนวทางการเข้าร่วมกิจกรรมด้านศิลปะมวยไทยทั้ง รูปแบบเป็นผู้กระทำได้ (Active) หรือผู้เข้าร่วม (Passive) ของผู้เรียน ความรู้ในเรื่องความรอบรู้ด้านศิลปะมวยไทย ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ ทักษะศิลปะมวยไทย การเป็นผู้ฝึกสอนศิลปะมวยไทย การเข้าร่วมแข่งขันศิลปะมวยไทยทั้งในและระหว่างมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มาตรฐาน ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้เรื่องศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สาระที่ 1 ความรู้เรื่องบทบาทและหน้าที่ของการเป็น ผู้ฝึกสอนศิลปะมวยไทย

มาตรฐาน 1.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงหลักการเรื่องบทบาทและหน้าที่ของการเป็น ผู้ฝึกสอนศิลปะมวยไทย

มาตรฐาน 1.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าเรื่องบทบาทและหน้าที่ของการเป็น ผู้ฝึกสอนศิลปะมวยไทย

มาตรฐาน 1.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวทางการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับความรอบรู้ด้านศิลปะมวยไทย

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 1

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องศิลปะไทย
	หลักการศิลปะไทย
1. วิเคราะห์ถึงหลักการทางศิลปะไทยกับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย	1. สาระสำคัญ ความหมาย ประวัติศิลปะไทย
2. อธิบายวิธีการดำเนินชีวิตทั่วไปเพื่อเป็นแนวทางการเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะไทยสำหรับผู้เรียนได้	2. วิธีการดำเนินชีวิตทั่วไปเพื่อเป็นแนวทางการเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะไทยสำหรับผู้เรียนได้แก่ กิจวัตรประจำวัน สังคมวัฒนธรรม การใช้เวลาว่าง การดูแลสุขภาพ
3. อธิบายหลักการทางศิลปะไทยที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เรียนได้	3. ประโยชน์ของการศิลปะไทยกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
4. แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะไทยที่เหมาะสมกับความรอบรู้ด้านศิลปะไทย	4. แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะไทยที่ส่งเสริมการมีความรอบรู้ด้านศิลปะไทย
	การส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย
1. วิเคราะห์ถึงหลักการทางศิลปะไทยกับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย	1. สาระสำคัญ หลักการ ความหมาย องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย
2. อธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้	2. แนวทางการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับความรอบรู้ด้านศิลปะไทย
3. เสนอแนวทางการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับความรอบรู้ด้านศิลปะไทย	
	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
1. วิเคราะห์ถึงหลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1. สาระสำคัญ หลักการ วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. วิเคราะห์องค์ประกอบสำคัญของสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับเพศและวัยได้	2. การทดสอบ และการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย

สาระที่ 2 ประวัติ ความเป็นมาศิลปะมวยไทย และความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย

มาตรฐาน 2.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงหลักการประวัติ ความเป็นมาศิลปะมวยไทย และความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย

มาตรฐาน 2.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของประวัติ ความเป็นมาศิลปะมวยไทย และความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย

มาตรฐาน 2.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวหลักการออกกำลังกายเบื้องต้น และสุขภาวะองค์รวมที่เหมาะสม

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 2

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องศิลปะมวยไทย
	ประวัติ ความเป็นมาศิลปะมวยไทย และความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย
1. วิเคราะห์ถึงประวัติ ความเป็นมาศิลปะมวยไทย และความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย	1. สาระสำคัญ ความหมาย หลักการประวัติ ความเป็นมาศิลปะมวยไทย และความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย
2. อธิบายประวัติ ความเป็นมาศิลปะมวยไทย และความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย	2. หลักการประวัติ ความเป็นมาศิลปะมวยไทย และความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย
3. แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของประวัติ ความเป็นมาศิลปะมวยไทย และความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย	

สาระที่ 3 การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)

มาตรฐาน 3.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)

มาตรฐาน 3.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)

มาตรฐาน 3.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 3

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องศิลปะมวยไทย การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)
1. วิเคราะห์ถึงทักษะการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)	1. สาระสำคัญ การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)
2. อธิบายวิวัฒนาการของการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)	
	ทักษะการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)
1. นั่งท่าเทพธิดา พนมมือเสมอหน้าอกได้	1. นั่งท่าเทพธิดา พนมมือเสมอหน้าอก
2. กราบแบมือ มือซ้ายลงก่อนแล้วตามด้วยมือขวา ปฏิบัติทั้งหมด 3 ครั้งได้	2. กราบแบมือ มือซ้ายลงก่อนแล้วตามด้วยมือขวา ปฏิบัติทั้งหมด 3 ครั้ง

สาระที่ 4 การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยีน)

มาตรฐาน 4.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยีน)

มาตรฐาน 4.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยีน)

มาตรฐาน 4.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยีน)

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 4

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องศิลปะมวยไทย
	การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยีน)
1. วิเคราะห์ถึงทักษะการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยีน)	1. สาระสำคัญ การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยีน)
2. อธิบายวิวัฒนาการของการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยีน) ได้	
	ทักษะการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยีน)
1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ยกขาขวาเหยียดไปทางด้านหลัง พร้อมกับโน้มตัวไปทางด้านหน้า มือทั้งสองพนม อยู่ระดับอกได้	1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ยกขาขวาเหยียดไปทางด้านหลัง พร้อมกับโน้มตัวไปทางด้านหน้า มือทั้งสองพนม อยู่ระดับอก
2. บิดฝ่ามือหันหลังมือเข้าหากันแล้วค่อยๆเคลื่อนแขนทั้งสองลอดผ่าน ไตรักรไธไปทางด้านหลัง จนแขนเหยียดตรง หน้าเงมองตรงไปด้านหน้าได้	2. บิดฝ่ามือหันหลังมือเข้าหากันแล้วค่อยๆเคลื่อนแขนทั้งสองลอดผ่าน ไตรักรไธไปทางด้านหลัง จนแขนเหยียดตรง หน้าเงมองตรงไปด้านหน้า

สาระที่ 5 ทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด

มาตรฐาน 5.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงการออกอาวุธโดยใช้หมัด

มาตรฐาน 5.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกอาวุธโดยใช้หมัด

มาตรฐาน 5.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวการออกอาวุธโดยใช้หมัด

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 5

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องศิลปะมวยไทย
	การออกอาวุธโดยใช้หมัด
1. วิเคราะห์ถึงทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด	1. สาระสำคัญ การออกอาวุธโดยใช้หมัด
2. อธิบายวิวัฒนาการของการออกอาวุธโดยใช้หมัด	
	ทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด
1. บิดตัวเพื่อปล่อยหมัดได้	1. บิดตัวเพื่อปล่อยหมัด
2. ส่งแรงจากลำตัวและหัวไหล่ ยึดแขนออกไปให้สุดได้	2. ส่งแรงจากลำตัวและหัวไหล่ ยึดแขนออกไปให้สุด
3. คว่ำหมัดลงให้สันหมัดพุ่งตรงไปข้างหน้าได้	3. คว่ำหมัดลงให้สันหมัดพุ่งตรงไปข้างหน้า
4. ดึงหมัดกลับมาอยู่ในท่าจรดมวยเหมือนเดิมได้	4. ดึงหมัดกลับมาอยู่ในท่าจรดมวยเหมือนเดิม

สาระที่ 6 ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า

มาตรฐาน 6.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงการออกอาวุธโดยใช้เท้า

มาตรฐาน 6.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกอาวุธโดยใช้เท้า

มาตรฐาน 6.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวการออกอาวุธโดยใช้เท้า

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 6

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องศิลปะมวยไทย
	การออกอาวุธโดยใช้เท้า
1. วิเคราะห์ถึงทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า	1. สาระสำคัญการออกอาวุธโดยใช้เท้า
2. อธิบายวิวัฒนาการของการออกอาวุธโดยใช้เท้า	
	ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า
1. ยกเท้าขึ้นจากพื้น งอเข่าเล็กน้อยได้	1. ยกเท้าขึ้นจากพื้น งอเข่าเล็กน้อย
2. ออกแรงส่งจากสะโพกผ่านหัวเข่า ส่งไปยังปลายเท้าได้	2. ออกแรงส่งจากสะโพกผ่านหัวเข่า ส่งไปยังปลายเท้า
3. ยึดขาตรง งุ่มปลายฟุ้งไปยังเป้าหมายได้	3. ยึดขาตรง งุ่มปลายฟุ้งไปยังเป้าหมาย

สาระที่ 7 ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข้า

มาตรฐาน 7.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข้า

มาตรฐาน 7.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกอาวุธโดยใช้เข้า

มาตรฐาน 7.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวการออกอาวุธโดยใช้เข้า

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 7

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องศิลปะมวยไทย
	การออกอาวุธโดยใช้เข้า
1. วิเคราะห์ถึงทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข้า	1. สาระสำคัญการออกอาวุธโดยใช้เข้า
2. อธิบายวิวัฒนาการของการออกอาวุธโดยใช้เข้า	
	ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข้า
1. มือสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ ลักษณะกอดคอกู้ ต่อสู้ได้	1. มือสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ ลักษณะกอดคอก ต่อสู้
2. ถ่ายน้ำหนักตัวมาด้านหลัง ยกปลายเท้าขึ้น พับ เข้าได้	2. ถ่ายน้ำหนักตัวมาด้านหลัง ยกปลายเท้าขึ้น พับเข้า
3. จุ่มปลายเท้า ส่งแรงจากการยกปลายเท้าได้	3. จุ่มปลายเท้า ส่งแรงจากการยกปลายเท้า
4. พุงเข้าไปข้างหน้าเข้าปะทะเป้าหมายได้	4. พุงเข้าไปข้างหน้าเข้าปะทะเป้าหมาย

สาระที่ 8 ทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก

มาตรฐาน 8.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก

มาตรฐาน 8.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกอาวุธโดยใช้ศอก

มาตรฐาน 8.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวการออกอาวุธโดยใช้ศอก

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 8

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องศิลปะมวยไทย
	การออกอาวุธโดยใช้ศอก
1. วิเคราะห์ถึงทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก	1. สาระสำคัญการออกอาวุธโดยใช้ศอก
2. อธิบายวิวัฒนาการของการออกอาวุธโดยใช้ศอก	
	ทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก
1. ยกศอกให้สูงระดับหน้าได้	1. ยกศอกให้สูงระดับหน้า
2. ปิดหัวไหล่ให้ศอกพุ่งไปข้างหน้าได้	2. ปิดหัวไหล่ให้ศอกพุ่งไปข้างหน้า
3. ปลายหมัดหันเข้าหาลำตัวได้	3. ปลายหมัดหันเข้าหาลำตัว
4. กดศอกลง น้ำหนักตัวโน้มไปตามศอกได้	4. กดศอกลง น้ำหนักตัวโน้มไปตามศอก

สาระที่ 9 การทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย

มาตรฐาน 9.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงความสำคัญของการทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย

มาตรฐาน 9.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าขอ'การทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย

มาตรฐาน 9.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวการปฏิบัติตนด้านการทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 9

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องศิลปะมวยไทย
	การทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย
1. วิเคราะห์ถึงหลักการทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย	1. สาระสำคัญ การทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย
2. อธิบายกระบวนการทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย	
	การออกแบบการทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย
1. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัดได้	1. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด
2. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้าได้	2. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า
3. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่าได้	3. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่า
4. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอกได้	4. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก

สาระที่ 10 กระบวนการทางแโรบิกและคีตะมวยไทยการแสดงคีตะมวยไทย

มาตรฐาน 10.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงความสำคัญของกระบวนการทางแโรบิกและคีตะมวยไทยการแสดงคีตะมวยไทย

มาตรฐาน 10.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของกระบวนการทางแโรบิกและคีตะมวยไทยการแสดงคีตะมวยไทย

มาตรฐาน 10.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวการปฏิบัติตนด้านกระบวนการทางแโรบิกและคีตะมวยไทยการแสดงคีตะมวยไทย

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 10

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องคีตะมวยไทย
	กระบวนการทางแโรบิกและคีตะมวยไทย
1. วิเคราะห์ถึงหลักการกระบวนการทางแโรบิกและคีตะมวยไทยการแสดงคีตะมวยไทย	การแสดงคีตะมวยไทย
2. อธิบายกระบวนการทางแโรบิกและคีตะมวยไทยการแสดงคีตะมวยไทย	1. สาระสำคัญ กระบวนการทางแโรบิกและคีตะมวยไทยการแสดงคีตะมวยไทยความหมายประวัตินั้นนทนาการ
	การแสดงคีตะมวยไทย
สามารถนับจังหวะเพลงและเต้นได้ถูกต้องตามกระบวนการทางแโรบิกได้	สามารถนับจังหวะเพลงและเต้นได้ถูกต้องตามกระบวนการทางแโรบิก

สาระที่ 11 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

มาตรฐาน 11.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงหลักการคีตะมวยไทยกับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

มาตรฐาน 11.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของสมรรถภาพทางกาย

มาตรฐาน 11.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวทางการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับคีตะมวยไทย

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 11

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องคีตะมวยไทย
	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
1. อธิบายความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกายได้	1. สาระสำคัญ หลักการ ความหมาย องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย
2. ประเมินประโยชน์ของส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับคีตะมวยไทยได้	2. แนวทางการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับคีตะมวยไทย

สาระที่ 12 การป้องกันการบาดเจ็บ

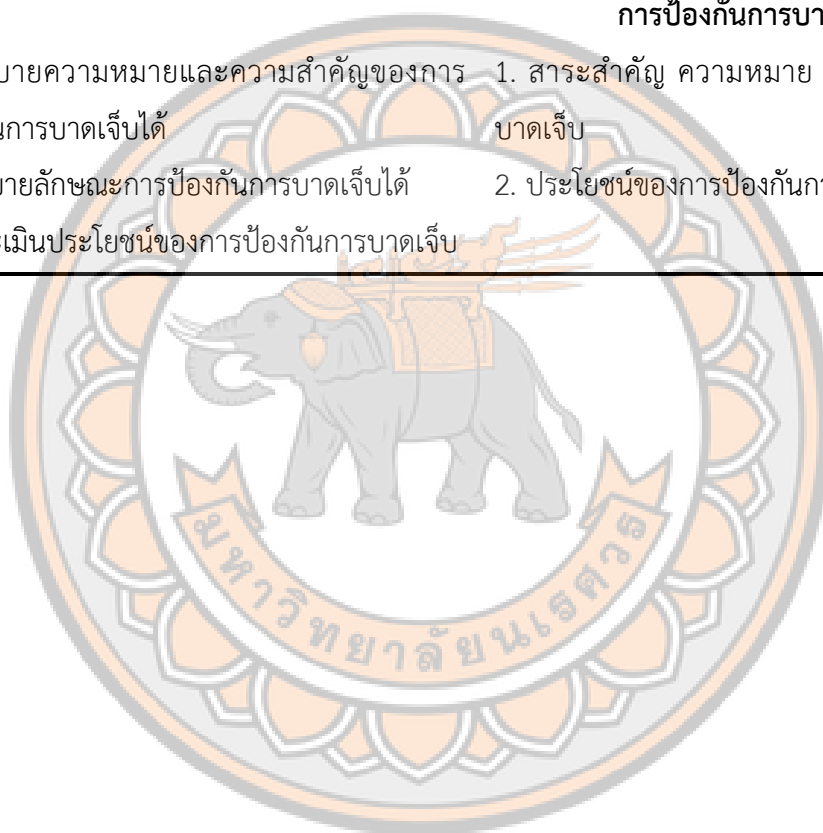
มาตรฐาน 12.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงหลักการคิตะมวยไทยกับการป้องกันการบาดเจ็บ

มาตรฐาน 12.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของการป้องกันการบาดเจ็บ

มาตรฐาน 12.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวทางการป้องกันการบาดเจ็บ

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 12

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องคิตะมวยไทย
	การป้องกันการบาดเจ็บ
1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการป้องกันการบาดเจ็บได้	1. สาระสำคัญ ความหมาย การป้องกันการบาดเจ็บ
2. อธิบายลักษณะการป้องกันการบาดเจ็บได้	2. ประโยชน์ของการป้องกันการบาดเจ็บ
3. ประเมินประโยชน์ของการป้องกันการบาดเจ็บ	



สาระที่ 13 โขนานการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย

มาตรฐาน 13.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงหลักการโขนานการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย

มาตรฐาน 13.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของโขนานการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย

มาตรฐาน 13.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวทางโขนานการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 13

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องขี่ม้าไทย
	โขนานการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย
1. อธิบายความหมายและความสำคัญของโขนานการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย	1. สาระสำคัญ ความหมาย โขนานการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย
2. อธิบายลักษณะโขนานการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย	2. ประโยชน์ของโขนานการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย
3. ประเมินประโยชน์ของโขนานการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย	

สาระที่ 14 การแข่งขัน

มาตรฐาน 14.1 เข้าใจและวิเคราะห์ถึงหลักการแข่งขันคีตะมวยไทย

มาตรฐาน 14.2 แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของการแข่งขันคีตะมวยไทย

มาตรฐาน 14.3 มีทักษะการปฏิบัติและเสนอแนวทางการแข่งขันคีตะมวยไทย

ตารางแสดงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ตามสาระที่ 13

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้เรื่องคีตะมวยไทย
	การแข่งขัน
1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการแข่งขันคีตะมวยไทย	1. สาระสำคัญ ความหมาย การแข่งขันสำหรับนักกีฬาคีตะมวยไทย
2. อธิบายลักษณะการแข่งขันคีตะมวยไทย	2. ประโยชน์ของการแข่งขันกีฬาคีตะมวยไทย
3. ประเมินประโยชน์ของการแข่งขันคีตะมวยไทย	



โครงสร้างเวลาเรียน

หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นหลักสูตรรายวิชาศิลปะมวยไทย ที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการจัดการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งประกอบไปด้วยเนื้อหาทางศิลปะมวยไทยจำนวน 14 สาระ 42 มาตรฐาน ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับแผนการจัดการเรียนรู้ และโครงการปฏิบัติการในหลักสูตรจำนวน 29 แผน แผนการจัดการเรียนรู้ละ 1 ชั่วโมง รวมระยะเวลาการดำเนินการจัดการเรียนการสอนตลอดหลักสูตรทั้งสิ้น 29 ชั่วโมง

ตารางแสดงโครงสร้างเวลาเรียนตามแผนการจัดการเรียนรู้และโครงการ

สาระการเรียนรู้เรื่องศิลปะมวยไทย	เวลา (ชั่วโมง)	สัปดาห์ที่
1. ปฐมนิเทศ	1	1
สาระที่ 1. ความรู้เรื่องบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอนศิลปะมวยไทย	1	
สาระที่ 2. ประวัติความเป็นมาศิลปะมวยไทย	1	
สาระที่ 2. ความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย	1	
สาระที่ 3. การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)	2	2
สาระที่ 4. การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยืน)	2	
สาระที่ 5. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด	2	3
สาระที่ 6. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า	2	
สาระที่ 7. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่า	2	4
สาระที่ 8. ทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก	2	
สาระที่ 9. การทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย	2	5
สาระที่ 10. กระบวนการทางแอโรบิกและศิลปะมวยไทยการแสดงศิลปะมวยไทย	2	
สาระที่ 11. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	2	6
สาระที่ 12. การป้องกันการบาดเจ็บ	2	
สาระที่ 13. โภชนาการสำหรับนักกีฬาศิลปะมวยไทย	2	7
สาระที่ 14. การจัดการแข่งขันศิลปะมวยไทย	2	
2. ปัจฉิมนิเทศ	1	8
รวมระยะเวลาการดำเนินการจัดการเรียนการสอนตลอดหลักสูตร	29	

แนวทางการจัดการเรียนรู้

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีแนวทางการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

1. ผู้สอนใช้รูปแบบการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ด้วยการออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยการกำหนดให้ผู้เรียนได้ฝึกกระบวนการคิด วิเคราะห์ ฝึกปฏิบัติ การทำกิจกรรมกลุ่ม การสำรวจ การมอบหมายงานเพื่อให้ผู้เรียนได้ทำการศึกษาค้นคว้า
2. ในการสอนแต่ละสาระการเรียนรู้ของหลักสูตร ผู้สอนควรมีการประเมินความรู้ เจตคติ และทักษะ การปฏิบัติของผู้เรียน รวมถึงการประเมินทักษะคีตะมวโยไทยก่อนการสอนด้วยทุกครั้ง เพื่อให้ผู้สอนได้ข้อมูล สำหรับการวางแผนจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด
3. ในการสอนแต่ละสาระการเรียนรู้ของหลักสูตร ผู้สอนจะต้องให้ผู้เรียนพิจารณาถึงความถนัดของตนเองอันจะนำไปสู่การมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบแผนการประพฤติปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกิจกรรมคีตะมวโยไทยส่งผลในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้

แนวทางการวัดและการประเมินผล

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวโยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีแนวทางการวัดและการประเมินผล ดังนี้

1. การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ โดยการใช้แบบทดสอบความรู้
2. การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ โดยการใช้แบบวัดเจตคติ
3. การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรม โดยการใช้แบบวัดพฤติกรรม

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีแนวทางการจัดสื่อและแหล่งการเรียนรู้ตามแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

ตาราง แสดงแนวทางการจัดกิจกรรมในแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้	แนวทางการจัดกิจกรรม
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 “ปฐมนิเทศ”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทย” 2. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง “ความรอบรู้ด้านคีตะมวยไทย” 3. ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง “แนวทางการจัดการเรียนการสอน” 4. ใบงานที่ 1 เรื่อง “ความคาดหวังในการเข้าร่วมโปรแกรม” 5. แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมคีตะมวยไทย 6. ภาพเกี่ยวกับคีตะมวยไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 “ความรู้เรื่องบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอนคีตะมวยไทย”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “บทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอนคีตะมวยไทย” 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง “ผังความคิดบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอนคีตะมวยไทย” 3. แบบบันทึกความรู้เกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอนคีตะมวยไทย 4. ภาพเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอนคีตะมวยไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 “ประวัติความเป็นมาคีตะมวยไทย”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ประวัติความเป็นมาคีตะมวยไทย” 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง “ผังความคิดประวัติความเป็นมาคีตะมวยไทย” 3. แบบบันทึกความรู้เกี่ยวกับประวัติคีตะมวยไทย 4. ภาพเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาคีตะมวยไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 “ความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทย”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทย” 2. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง “คีตะมวยไทย ในเวทีโลก” 3. ภาพเกี่ยวกับคีตะมวยไทย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 “การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “หลักปฏิบัติเบื้องต้นการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)” 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง “ประสบการณ์การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)”
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 “ปฏิบัติการการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ขั้นตอนการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)” 2. ภาพเกี่ยวกับการการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)”
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 “การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยืน)”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “หลักปฏิบัติเบื้องต้นการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยืน)” 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง “ประสบการณ์การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยืน)”
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 “ปฏิบัติการการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยืน)”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ขั้นตอนการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยืน)” 2. ภาพเกี่ยวกับการการรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยืน)”
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 “ทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด” 2. ภาพเกี่ยวกับทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด 3. วิดีโอคลิป YouTube เกี่ยวกับทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด 4. แบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่เบื้องต้น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 “ปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด” 2. แบบฝึกทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 “ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า” 2. ภาพเกี่ยวกับทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า

	3. วิดีโอคลิป YouTube เกี่ยวกับทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า 4. แบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่เบื้องต้น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 “ปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า” 2. แบบฝึกทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 “ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่า”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่า” 2. ภาพเกี่ยวกับทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่า 3. วิดีโอคลิป YouTube เกี่ยวกับทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่า 4. แบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่เบื้องต้น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 “ปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่า”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่า” 2. แบบฝึกทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่า
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 “ทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก” 2. ภาพเกี่ยวกับทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก 3. วิดีโอคลิป YouTube เกี่ยวกับทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก 4. แบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่เบื้องต้น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 “ปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก” 2. แบบฝึกทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 “การทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “การทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย” 2. แบบบันทึกความรู้ทั่วไปการทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “รูปแบบการทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย”

“ปฏิบัติการการทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย”	2. การพัฒนาแบบทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 “กระบวนการทางแอโรบิกและคีตะมวยไทย”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “กระบวนการทางแอโรบิกและคีตะมวยไทย” 2. แบบฝึกแอโรบิกและคีตะมวยไทย 3. ภาพแสดงเกี่ยวกับแอโรบิกและคีตะมวยไทย 4. แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมแอโรบิกและคีตะมวยไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 “การแสดงคีตะมวยไทย”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “การแสดงคีตะมวยไทย” 2. แบบบันทึกความรู้เกี่ยวกับประวัติ และกฎกติกาของกีฬาบาสเกตบอล 3. ภาพเกี่ยวกับการแสดงคีตะมวยไทย 4. วิดีโอคลิป YouTube เกี่ยวกับการแสดงคีตะมวยไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 “การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย” 2. ภาพแสดงเกี่ยวกับสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ 3. แบบบันทึกการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22 “ปฏิบัติการการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “การออกแบบการฝึกสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย” 2. แบบฝึกทักษะเพื่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23 “การป้องกันการบาดเจ็บ”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “การป้องกันการบาดเจ็บ” 2. แบบฝึกเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ 3. ภาพแสดงเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บ 4. วิดีโอคลิป YouTube เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24 “ปฏิบัติการเพื่อการป้องกันการบาดเจ็บ”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “สถานการณ์การบาดเจ็บคิตะมวยไทย” 2. แบบบันทึกความรู้การป้องกันการบาดเจ็บ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25 “โภชนาการสำหรับนักกีฬาคิตะมวยไทย”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “โภชนาการสำหรับนักกีฬาคิตะมวยไทย” 2. ภาพแสดงเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับนักกีฬาคิตะมวยไทยแบบต่าง ๆ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26 “ปฏิบัติการโภชนาการสำหรับนักกีฬาคิตะมวยไทย”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “การออกแบบโภชนาการสำหรับนักกีฬาคิตะมวยไทย” 2. แบบบันทึกโภชนาการสำหรับนักกีฬาคิตะมวยไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27 “การแข่งขัน”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “การแข่งขันคิตะมวยไทย” 2. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง “การแบ่งสายเพื่อการแข่งขัน” 3. แบบฝึกทักษะการจัดการแข่งขัน 4. วิดีโอคลิป YouTube เกี่ยวกับการแข่งขันคิตะมวยไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28 “ปฏิบัติการการแข่งขัน”	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “ปฏิบัติการการแข่งขัน” 2. แบบบันทึกการวิเคราะห์การแข่งขันคิตะมวยไทยที่ประสบความสำเร็จ

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แบบทดสอบการมีความรอบรู้ด้านศิลปะมวยไทยด้านความรู้

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียง 1 ข้อ

ข้อที่ 1 คีตะ มีความหมายสอดคล้องกับข้อใด

- ก. การขับร้อง, เพลง
- ข. การต่อสู้
- ค. การบูชาครู
- ง. การแข่งขัน

ข้อที่ 2 ข้อใดต่อไปนี้เป็นประโยชน์ของมวยไทย

- ก. การสืบสานวัฒนธรรม
- ข. การสร้างปฏิสัมพันธ์
- ค. การสร้างกล้ามเนื้อ
- ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ 3 Aerobic Workout หมายถึงข้อใด

- ก. ช่วงยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ข. ช่วงเตรียมร่างกาย
- ค. ช่วงหัวใจทำงานเต็มที่
- ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ 4 ศิษย์ฝากตัวครู มีความสัมพันธ์กับข้อใด

- ก. การประวิงเวลา
- ข. การขอมาพ่อแม่
- ค. การข่มขวัญคู่ต่อสู้
- ง. การไหว้ครูมวยไทย

ข้อที่ 5 การกอบพระแม่ธรณี หมายถึงข้อใด

- ก. โนมตัวไปด้านหลังพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง
- ข. กวาดแขนจากด้านข้างลำตัวมาอยู่ด้านหน้า
- ค. ดึงตัวขึ้นมานั่งตรงๆพร้อมยกมือมาไว้ที่อก
- ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ 6 ข้อใดต่อไปนี้เป็นขั้นตอนที่ถูกต้องของท่าสอดสร้อยมาลา

ก. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวางลงมาที่อก แล้วสอดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็นจังหวะที่ 7

ข. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวางลงมาที่เอว แล้วสอดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็นจังหวะที่ 7

ค. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวางลงมาที่อก แล้วสอดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็นจังหวะที่ 8

ง. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวางลงมาที่เอว แล้วสอดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็นจังหวะที่ 8

ข้อที่ 7 ท่าเมฆชลล่อแก้วมีความสัมพันธ์กับข้อใด

ก. การรำไหว้ครูในทิศเบื้องหน้า

ข. การรำไหว้ครูในทิศเบื้องบน

ค. การรำไหว้ครูในทิศเบื้องหลัง

ง. การรำไหว้ครูในทิศเบื้องล่าง

ข้อที่ 8 ท่านกยูร่าแพนมีความสัมพันธ์กับข้อใด

ก. การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยืน)

ข. การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)

ค. ศิษย์ฝากตัวครู

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ 9 ท่าเทพนิมิตควรฝึกให้เข้ากับจังหวะเครื่องดนตรีใด

ก. กรับ

ข. ฉิ่ง

ค. กลองตะลุมพุก

ง. ปี่

ข้อที่ 10 การออกอาวุธโดยใช้หมัด หมายถึงข้อใด

ก. หมัดตรง

ข. หมัดฮุก

ค. หมัดตัด

ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ 11 หมัดเสยมีเป้าหมายตรงจุดใดของคู่ต่อสู้

- ก. ท้องและเอว
- ข. ลิ้นปี่และปลายคาง
- ค. สะโพกและขา
- ง. ทัดหู

ข้อที่ 12 ยกเข้าขึ้นตีเฉียง องศา 45 มีเป้าหมายตรงจุดใดของคู่ต่อสู้

- ก. ลำตัว
- ข. แขน
- ค. ขา
- ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ 13 การลากข้อศอกที่พับนั้นขนานกับพื้นเข้าปะทะมีเป้าหมายตรงจุดใดของคู่ต่อสู้

- ก. โหนกแก้ม
- ข. คีว
- ค. ปลายคาง
- ง. ถูกทุกข้อ

ข้อที่ 14 “ก่อนและหลังเล่นกีฬาทุกครั้งควรมีการยืดกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 – 10 นาที” สัมพันธ์กับข้อใด

- ก. การขมิ้นขั้วคู่ต่อสู้
- ข. การป้องกันการบาดเจ็บ
- ค. การเคารพครู
- ง. การแสดงวัฒนธรรม

ข้อที่ 15 อาหารคาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมอย่างรวดเร็ว หมายถึงข้อใด

- ก. นมเปรี้ยว
- ข. ส้มตำ
- ค. ขนมปังทาแยม
- ง. ถูกทุกข้อ

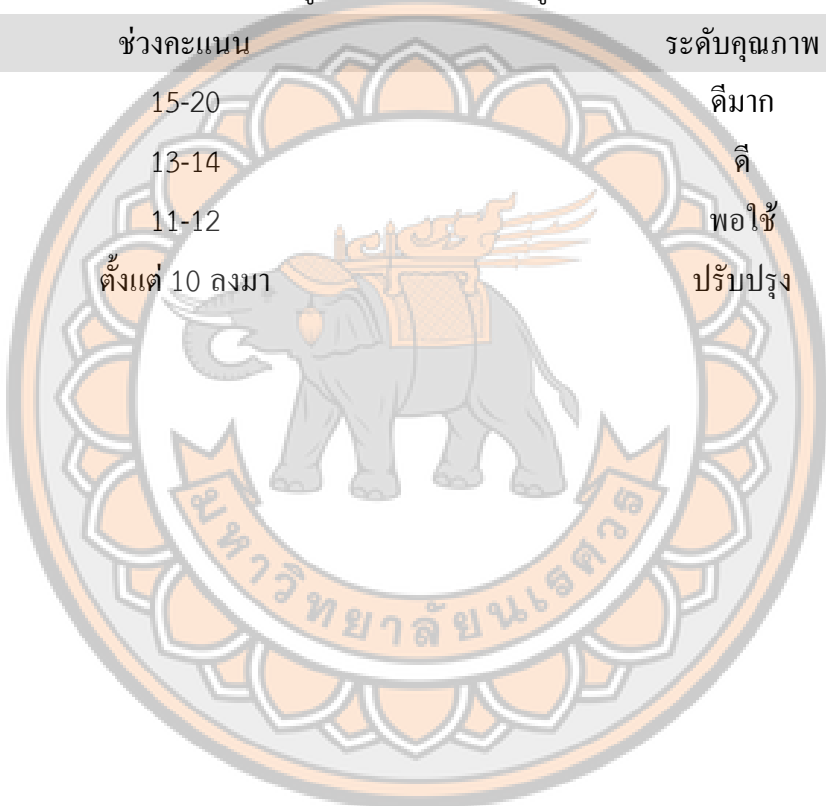
โปรดใช้คำตอบนี้ต่อไปนี้ตอบคำถามข้อที่ 16-20

- ก. Floor Work
- ข. Cool Down
- ค. Target Heart Rate
- ง. Stretching

- ข้อที่ 16 ช่วงการลดอัตราการเต้น ของหัวใจ
- ข้อที่ 17 ช่วงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ข้อที่ 18 ช่วงความปลอดภัยในการออกกำลังกาย
- ข้อที่ 19 ช่วงการพัฒนาประสิทธิภาพของหัวใจและปอด
- ข้อที่ 20 ช่วงการเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ

ตารางแสดงเกณฑ์การประเมินความรู้ด้านการมีความรอบรู้ด้านคีตะมวยไทย

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
15-20	ดีมาก
13-14	ดี
11-12	พอใช้
ตั้งแต่ 10 ลงมา	ปรับปรุง



ตารางแสดงการเฉลยแบบทดสอบความรู้ด้านการมีความรอบรู้ด้านศิลปะมวยไทย

ข้อที่	คำตอบที่ถูกต้อง
1.	ก.
2.	ง.
3.	ค.
4.	ง.
5.	ง.
6.	ข.
7.	ค.
8.	ก.
9.	ง.
10.	ข.
11.	ก.
12.	ก.
13.	ง.
14.	ข.
15.	ค.
16.	ข.
15.	ค.
17.	ก.
18.	ง.
19.	ค.
20.	ข.

แบบประเมินเจตคติด้านคีตะมวยไทย

จงทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงความคิดเห็น

คำชี้แจง

1 = ไม่เห็นด้วย

2 = ไม่แน่ใจ

3 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตารางแสดงแบบประเมินเจตคติด้านคีตะมวยไทยในหลักสูตรคีตะมวยไทย ฯ

ข้อคำถาม	ระดับเจตคติ		
	1	2	3
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับคีตะมวยไทย			
2. ท่านรู้สึกสดชื่น เบิกบานใจกับคีตะมวยไทย			
3. ท่านรู้สึกถึงชีวิตที่มีความสงบสุขกับคีตะมวยไทย			
4. ท่านรู้สึกถึงการตั้งเป้าหมายกับคีตะมวยไทย			
5. ท่านเห็นความสำคัญของคีตะมวยไทย			
6. ท่านเห็นถึงคุณค่าในคีตะมวยไทย			
7. ท่านมีความมั่นใจในการประกอบอาชีพคีตะมวยไทย			
8. ท่านรู้สึกเป็นสุขเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาคีตะมวยไทย			
9. ท่านรู้สึกพึงพอใจในการเชิญชวนให้ผู้อื่นร่วมคีตะมวยไทย			
10. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าคีตะมวยไทยสร้างสุนทรียภาพในชีวิตได้			

ตารางแสดงเกณฑ์การประเมินเจตคติด้านคีตะมวยไทย

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
24-30	ดีมาก
17-23	ดี
12-16	พอใช้
ตั้งแต่ 11 ลงมา	ปรับปรุง

แบบวัดพฤติกรรมด้านคีตะมวยไทย

คำชี้แจง

1. แบบวัดพฤติกรรมด้านคีตะมวยไทย ฉบับนี้ใช้สำหรับหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

2. แบบวัดพฤติกรรมด้านคีตะมวยไทย ใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมโดยผู้สอน ซึ่งมีประสิทธิภาพตรงกับผู้เรียน

3. แบบวัดพฤติกรรมด้านคีตะมวยไทย

3.1 แบบวัดพฤติกรรมด้านคีตะมวยไทยด้านการดูแลสุขภาพ

มีประเด็นวัด 5 ข้อ

4. แบบวัดพฤติกรรมด้านคีตะมวยไทย ใช้วัดก่อนและหลังการใช้หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและเกณฑ์การตัดสินคุณภาพดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้	1	คะแนน

ตารางแสดงเกณฑ์การตัดสินคุณภาพในแบบวัดพฤติกรรมด้านคีตะมวยไทย

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
51-60	ดีมาก
41-50	ดี
31-40	พอใช้
ตั้งแต่ 30 ลงมา	ปรับปรุง

ตารางแสดงแบบวัดพฤติกรรมด้านคิตะมวยไทย

รายการประเมิน	ระดับการแสดงผลพฤติกรรม		
	3	2	1
คิตะมวยไทยในการดูแลสุขภาพ			
1. สวมเสื้อผ้าที่สะอาด			
1.1 สวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและปราศจากกลิ่นอับ			
1.2 วางเสื้อผ้าหลังจากสวมใส่แล้วลงในตะกร้าเพื่อรอการซัก			
1.3 จัดเก็บเสื้อผ้าแยกตามประเภทการใช้งานและไม่ปะปนกับของผู้อื่น			
1.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรม ในการเชิญชวนให้ผู้อื่นสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด			
2. ดูแลความสะอาดของร่างกายทุกส่วน			
2.1 อาบน้ำเป็นประจำวันละ 2 ครั้งเช้าและเย็น หรือตามความเหมาะสมของสภาพภูมิอากาศและกิจกรรม			
2.2 ใช้ผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายแต่ละประเภทอย่างถูกต้องเหมาะสม			
2.3 จัดเก็บชุดผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับของผู้อื่น			
2.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรม ในการเชิญชวนให้ผู้อื่นดูแลความสะอาดของร่างกายทุกส่วน			
3. มีสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร			
3.1 ทำความสะอาดภาชนะรับประทานอาหารหลังใช้ทุกครั้ง			
3.2 ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร			
3.3 จัดเก็บชุดภาชนะรับประทานอาหารเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับของผู้อื่น			
3.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรม ในการเชิญชวนให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญในการมีสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร			
4. แสดงออกกับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม			

รายการประเมิน	ระดับการแสดงผลพฤติกรรม		
	3	2	1
4.1 แสดงความมั่นใจในสถานการณ์ที่ต้องอยู่ต่อหน้าหรือเผชิญหน้ากับผู้คนเป็นหมู่คณะ			
4.2 แสดงความเชื่อมั่นในการท้าทายเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม			
4.3 ใช้คำพูดที่สุภาพ ให้เกียรติเพศตรงข้าม ไม่แสดงกิริยาก้าวร้าว หรือเสียดสี			
4.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรม ในการเชิญชวนให้ผู้อื่นแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม			
5. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย			
5.1 อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย			
5.2 แสดงท่าทางการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายที่หลากหลายตามประเภทหรือชนิดของการออกกำลังกาย			
5.3 สามารถใช้หลักการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาการบาดเจ็บเบื้องต้นจากการออกกำลังกาย			
5.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรม ในการเชิญชวนให้ผู้อื่นอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย			

ภาคผนวก ค

แผนการจัดการเรียนรู้ศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



สัปดาห์ที่ 1

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

การปฐมนิเทศ เป็นกิจกรรมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการเรียนสอนทั้งในการเรียน การวัดผล ประเมินผล และในการจัดการเรียนรู้ในวิชาคิตะมวยไทย ผู้เรียนควรทราบข้อตกลงเบื้องต้น เพื่อให้กระบวนการจัดการเรียนรู้สามารถดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

“คิตะมวยไทย” เป็นการแสดงใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่ใช้อวัยวะต่างๆของร่างกายมาแสดงเป็นการออกกำลังกาย หรือใช้อาวุธทั้ง ได้แก่ ศีรษะ มือ (หมัด) เท้า เข่า ศอก เป็นอาวุธในการ 9 ต่อสู้ นอกจากนี้ยังเป็นศิลปะที่แสดงออกถึงกลยุทธ์ ที่สามารถใช้อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย เคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่วว่องไวในการต่อสู้และการป้องกันตัว รวมทั้งมีดนตรีประกอบในขณะการแข่งขัน เป็นกีฬา ที่เสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายพัฒนาทางด้าน จิตใจ สุขุมรอบคอบ ความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะในการตัดสินใจนั้นจะต้องเด็ดขาดรวดเร็วในชั่ว พริบตาเดียว ซึ่งหากได้ฝึกหัดมวยไทยอยู่เสมอจะเป็นการฝึกให้ผู้นั้นเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพ มีไหวพริบ ในการแก้ปัญหาในสังคมได้ดีตามแนวทาง มวยไทย คิตะมวยไทยเป็นกิจกรรมประเภทบุคคลที่ต่อสู้ด้วย มือเปล่า การเล่นและฝึกจะต้องสร้างสมรรถภาพของร่างกายให้มีความแข็งแรงอดทนและจิตใจต้อง เข้มแข็ง จะต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ คิตะมวยไทย เป็นท่ารำเพื่อการออกกำลังกายแก่ผู้รำ ทำให้ร่างกาย สมบูรณ์ แข็งแรงจะมีท่ารำเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) และมีท่าคิตะมวยไทย(กระบวน วัฒนธรรม)

หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีระยะเวลาทั้งสิ้น 28 ชั่วโมง 14 สาระ 42 มาตรฐาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความเข้าใจแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในหลักสูตร ฯ
2. เพื่อให้ผู้เรียนเตรียมตัวล่วงหน้าในการเรียน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อทดสอบความเข้าใจและความรู้พื้นฐานเดิมเกี่ยวกับคิตะมวยไทยเพื่อเป็นแนวทางใน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

เนื้อหาสาระ

คีตะมวยไทย

ปัจจุบันคีตะมวยไทยเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่นิยมแพร่หลายไปทั่วประเทศ ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานราชการ สถานศึกษา หรือหน่วยงานเอกชน ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดต่างก็นำเอารูปแบบการออกกำลังกายนี้มาใช้ในการทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ หรือแข่งขันในสถานศึกษาระดับต่าง ๆ ยกตัวอย่าง เช่น งานรณรงค์การส่งเสริมสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข งานมหกรรมกีฬาด้านยาเสพติด การประกวดศิลปะมวยไทยชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย พิธีเปิดในการแข่งขันกีฬากายในสถานศึกษา แม้แต่งานสำคัญระดับประเทศ ยังนำการออกกำลังกายด้วย คีตะมวยไทยมาใช้ เช่น การจัดงาน “คีตะมวยไทยด้านยาเสพติด” เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ 28 กรกฎาคม 2546 ณ ลานคนเมือง หน้าศาลาการกรุงเทพมหานคร (สำนักสวัสดิการสังคม, 2546)

หลักและขั้นตอนการออกกำลังกายแบบคีตะมวยไทย

ขั้นตอนที่สำคัญของการออกกำลังกายแบบคีตะมวยไทยแบ่งเป็น 3 หรือ 5 ขั้นตอนดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
3. ช่วงฝึกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout)
4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down)
5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work)

มีรายละเอียดขั้นตอนที่สำคัญของการออกกำลังกายแบบคีตะมวยไทย ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) ใช้เวลา 5 - 7 นาที เป็นช่วงของการเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะงานหนัก เป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อให้เลือดไหลเวียน ไปยังกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจน ระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อรวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นพร้อมที่จะทำงานซึ่งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135 - 140 BPM (beat per minute)

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลา 5 - 7 นาที เป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั่วร่างกายตลอดจนการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ให้สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงกว้างตามธรรมชาติลักษณะของข้อต่อนั้น ๆ เพื่อให้มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135 - 140 BPM

3. ช่วงฝึกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout) ใช้เวลา 20 - 40 นาที ในการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอดตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังที่สะสมไว้และ

เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้มีระดับที่สามารถคงสภาพศักยภาพของกล้ามเนื้อ รวมทั้งการพัฒนาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคลโดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุลัทธิการเต้นของหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140 - 160 BPM

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (cool down) ใช้เวลา 5 - 10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูบน้ำของโลหิตรวมทั้งลดอัตราการเวียนศีรษะและเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นสูงสุดค่อย ๆ ลดลงจนเกือบอยู่ในสภาพปกติคนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140 - 155 BPM

5. การบริหารเฉพาะส่วน (FLOOR WORK) ใช้เวลา 7 - 10 นาที ในการที่จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แต่ละส่วนที่ต้องการ ตลอดจนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกทั้งเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นให้ยืดเหยียดกลับคือสู่สภาพเดิมและมีการผ่อนคลายคนตรีที่ใช้ ควรมีจังหวะระหว่าง 120 - 135 BPM ในช่วงสุดท้ายของการเต้นร่างกายควรอยู่ในลักษณะที่มีการผ่อนคลายชีพจรอยู่ในอัตราที่ใกล้เคียงกับอัตราก่อนการเต้นและเป็นความรู้สึกของผู้เต้นควรมีความรู้สึกผ่อนคลาย

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้สอนและผู้เรียนพูดคุยเกี่ยวกับคิตะมวยไทย
2. ผู้สอนอธิบายเกี่ยวกับคิตะมวยไทย

ขั้นอธิบาย

1. ผู้สอนชี้แจงให้ผู้เรียนทราบว่าในภาคเรียนนี้ผู้เรียนจะได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. ผู้สอนตกลงทำความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอน และบทบาทของผู้เรียนตามวิธีการเรียนการสอนด้วยหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
3. ผู้เรียนซักถามข้อสงสัย และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ รูปแบบการเรียนการสอน และบทบาทของผู้เรียนที่เรียนด้วยหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ขั้นการวัดและประเมินผล

ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนด้านความเข้าใจ และความรู้พื้นฐานเดิมเกี่ยวกับคิตะมวยไทยของผู้เรียน

สัปดาห์ที่ 1
สาระที่ 1
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง ความรู้เรื่องบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน จำนวน 1 ชั่วโมง
 ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

ผู้ฝึกสอนกีฬา หรือ Coach หมายถึง ผู้ที่ให้การส่งเสริม สนับสนุนให้บุคคลใช้ความรู้และทักษะที่เขามีอยู่แล้วได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้ฝึกสอนจะไม่ได้ทำหน้าที่สอนหรือฝึกอบรมเพื่อให้ความรู้ใหม่ ผู้ฝึกสอนจะมองหาสิ่งจุดเด่นข้อดีของนักกีฬาซึ่งเขามีอยู่แล้ว และให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาปรับปรุงทักษะของตัวเอง การฝึกสอนหรือการโค้ช (Coaching) เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการที่จะนำทีมบรรลุจุดมุ่งหมายเดียวกัน ทั้งโค้ชและนักกีฬาจะต้องเรียนรู้ที่จะสัมพันธ์กัน เป็นทั้งผู้ให้-ผู้รับ รู้บทบาทและหน้าที่ที่จะประสานสัมพันธ์กัน ในปัจจุบัน โค้ช มีบทบาทหน้าที่หลายอย่าง ตั้งแต่การเป็นผู้ฝึกสอน (Instructor) ผู้ประเมิน (Assessor) ผู้ให้คำปรึกษา (Mentor) ผู้ให้ความสะดวกสบาย (Facilitation) ผู้สาธิต (Demonstrator) ผู้สนับสนุน (Supporter) ผู้สร้างแรงจูงใจ (Motivator) ผู้จัดการ (Organizer) ผู้วางแผน (Planner) ซึ่งขึ้นอยู่กับความถนัด โอกาส และสถานการณ์ต่างๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถบอกความหมายของผู้ฝึกสอนได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถยกตัวอย่างคุณค่าของการเป็นผู้ฝึกสอนได้
3. ผู้เรียนสามารถแสดงบทบาทของผู้ฝึกสอนได้

เนื้อหาสาระ

ความรู้เรื่องบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกหรือผู้ชี้แนะคือคนที่ทำหน้าที่ในการกำหนดทิศทางการเล่นและออกคำสั่งหรือคำแนะนำต่าง ๆ ให้กับนักกีฬา เพื่อใช้เวลาลงสนามการแข่งขันกีฬา โดยอาจจะกล่าวได้ว่าผู้ฝึกเป็นคนกำหนดยุทธศาสตร์และวิธีการของการแข่งกีฬาให้กับนักกีฬาของตน ซึ่งผู้ฝึกส่วนใหญ่ก็คือนักกีฬาคณะหนึ่งที่เคยเล่นและเข้าใจในกีฬาประเภทหนึ่ง ๆ เป็นอย่างดี

โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ผู้ฝึกอาจจะมีผู้ช่วยในการทำงานอยู่ และตัวผู้ฝึกเองก็ถือได้ว่าเป็นผู้ที่เป็นตัวแทนความสำเร็จของนักกีฬาที่ตนเองฝึกสอนมา บ่อยครั้งที่การฝึกสอนผู้เล่นหรือการวางตัวผู้เล่นจะเป็นหน้าที่ของผู้ช่วย ส่วนผู้ฝึกนั้นจะมีหน้าที่ใหญ่อื่น ๆ เช่น การวางวิสัยทัศน์ให้กับทีม การกำหนดยุทธศาสตร์หลักของทีมเพื่อเอาไว้ใช้ในการฝึกนักกีฬาต่อไป ในการแข่งกีฬาหลาย ๆ อย่าง ผู้ฝึกอาจจะเป็นผู้จัดการทีมด้วยเช่นกัน มีหน้าที่ในการคัดเลือกตัวคนเล่นหรือเจรจาต่อรองสัญญาต่าง ๆ ของนักกีฬาที่ตนสังกัด และในส่วนของการเล่นซ้อม ผู้ฝึกก็จะมีหน้าที่ในการสอนทักษะ สอนกฎและวิธีการของกีฬาให้กับนักกีฬา ซึ่งการฝึกสอนเหล่านี้อาจจะประกอบไปด้วยผู้ฝึกหลาย ๆ คนหลาย ๆ หน้าที่ด้วยกัน เช่น ผู้ฝึกเฉพาะทางในการตั้งรับ ผู้ฝึกเฉพาะทางในการรุก เป็นต้น และเนื่องจากหน้าที่การฝึกสอนต่าง ๆ ถูกแบ่งไปโดยผู้ฝึกแต่ละคน ดังนั้น จำเป็นที่จะต้องมียุทธศาสตร์ผู้ฝึกอีกคนหนึ่งซึ่งมีหน้าที่คอยประสานงานกับผู้ฝึกคนอื่น ๆ ผู้ฝึกที่ประสบความสำเร็จมักจะเป็นผู้มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักมากกว่าบรรดานักกีฬาที่เข้าได้ฝึกสอนมา และผู้ฝึกจะคอยเป็นหน้าเป็นตาให้กับทีมหรือนักกีฬาของตนอีกด้วยกิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้สอนและผู้เรียนพูดคุยเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน เพื่อทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเอง
2. ผู้สอนสุ่มผู้เรียนประมาณ 3-4 คน ให้บอกความเข้าใจของตนเองในด้านบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน

ขั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายความหมายของบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน
2. ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดถึงบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน
3. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม แล้วร่วมกันสรุปความหมายและคุณค่าของการเป็นผู้ฝึกสอน
4. ผู้เรียนแต่ละกลุ่มสรุปผลงานในรูปแบบของภาพวาด และแผนที่ความคิด และตัวแทนออกมานำเสนอ

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปความหมายและคุณค่าบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน
2. ผู้เรียนบันทึกความรู้ที่ได้เกี่ยวกับกิจกรรมบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน

ขั้นการวัดและประเมินผล

ด้านความรู้

วิธีการและการประเมินผล

1. ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องความหมายและคุณค่าบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการนำเสนอ การอภิปราย การเขียนแผนที่ความคิด

เกณฑ์การวัด

ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

ด้านเจตคติ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนแสดงคำพูดถึงเจตคติที่ดีต่อบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน
- ด้านทักษะ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมายและคุณค่าของบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน

สื่อการเรียนการสอน

1. ใบความรู้เกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน
2. แผนภาพแสดงถึงคุณค่าบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน
3. แผนภาพสรุปเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของการเป็นผู้ฝึกสอน

สัปดาห์ที่ 1
สาระที่ 2
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง ประวัติความเป็นมาศิลปะมวยไทย

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

ศิลปะมวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับคนไทย โดยความเฉลียวฉลาดของบรรพบุรุษในการใช้วัยวะทุกส่วนของร่างกาย เช่น หมัด เท้า เข่า ศอก และศีรษะเข้าต่อสู้ป้องกัน โดยในสมัยก่อนจะมีการฝึกฝนอยู่ในบรรดาหมู่ทหารเพราะมีการรบพุ่งและสู้รบกันกับประเทศเพื่อนบ้าน ต่อมาหากไม่มีสงครามได้นำมาใช้ในการแสดงเวลาว่างงานเทศกาลต่างๆ ซึ่งทำให้มวยไทยได้เป็นที่แพร่หลาย จึงทำให้มีการฝึกมวยไทยกันมากในสถานที่ต่างๆ เช่น วัด บ้าน และสำนักราชบัณฑิต โดยมีจุดมุ่งหมายของฝึกมวยไทยนั้นมี ประการ ได้แก่ 2

ประการที่ 1 เพื่อใช้ในการป้องกันตัว รักษาชีวิตของตนเองเพื่ออยู่รอด

ประการที่ 2 เพื่อใช้สำหรับสู้รบกับข้าศึก เพื่อการป้องกันและรักษาเอกราชของประเทศ 2

จากการศึกษาหลักฐานทางประวัติศาสตร์ของไทย ศิลปะมวยไทยได้เกิดขึ้นตั้งแต่สมัยยุคสุโขทัย และสืบทอดกันมาจนถึงในยุคปัจจุบันและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีการจัดการแข่งขันมวยไทยอาชีพ มวยไทยสมัครเล่น มีการกำหนดกติกาการแข่งขัน การจัดการเรียนการสอนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับอุดมศึกษา และมีการแสดงศิลปะมวยไทยเพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมอันดีงามของไทย

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายประวัติความเป็นมาของศิลปะมวยไทยได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ประวัติความเป็นมาของศิลปะมวยไทยได้
3. ผู้เรียนมีความซาบซึ้งประวัติความเป็นมาของศิลปะมวยไทย

เนื้อหาสาระ

“ศิลปะมวยไทย” เป็นการแสดงใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่ใช้อาวุธต่างๆของร่างกายมาแสดงเป็นการออกกำลังกาย หรือใช้อาวุธทั้ง 9 ได้แก่ ศีรษะ มือ (หมัด) เท้า เข่า ศอก เป็นอาวุธในการ

ต่อสู้นอกจากนี้ยังเป็นศิลปะที่แสดงออกถึงกลยุทธ์ ที่สามารถใช้วิถีส่วนต่างๆของร่างกาย เคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่วว่องไวในการต่อสู้และการป้องกันตัว รวมทั้งมีดนตรีประกอบในขณะการแข่งขัน เป็นกีฬา ที่เสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายพัฒนาทางด้าน จิตใจ สุขุมรอบคอบ ความอ่อนนุ่มลุ่มมตุน มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะในการตัดสินใจนั้นจะต้องเด็ดขาดรวดเร็วในชั่ว พริบตาเดียว ซึ่งหากได้ฝึกหัดมวยไทยอยู่เสมอจะเป็นการฝึกให้ผู้นั้นเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพ มีไหวพริบ ในการแก้ปัญหาในสังคมได้ดีตามแนวทาง มวยไทย คีตะมวยไทยเป็นกิจกรรมประเภทบุคคลที่ต่อสู้ด้วย มือเปล่า การเล่นและฝึกจะต้องสร้างสมรรถภาพของร่างกายให้มีความแข็งแรงอดทนและจิตใจต้อง เข้มแข็ง จะต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ คีตะมวยไทย เป็นท่ารำเพื่อการออกกำลังกายแก่ผู้รำ ทำให้ร่างกาย สมบูรณ์ แข็งแรงจะมีท่ารำเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) และมีท่าคีตะมวยไทย(กระทรง วัฒนธรรม)

ปัจจุบันคีตะมวยไทยเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่นิยมแพร่หลายไปทั่วประเทศ ไม่ว่าจะเป็น หน่วยงานราชการ สถานศึกษา หรือหน่วยงานเอกชน ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดต่างก็ นำเอารูปแบบการออกกำลังกายนี้มาใช้ในการทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการส่งเสริม สุขภาพ หรือแข่งขันในสถานศึกษาระดับต่าง ๆ ยกตัวอย่าง เช่น งานรณรงค์การส่งเสริมสุขภาพของ กระทรวงสาธารณสุข งานมหกรรมกีฬาด้านยาเสพติด การประกวดคีตะมวยไทยชิงชนะเลิศแห่ง ประเทศไทย พิธีเปิดในการแข่งขันกีฬายาวในสถานศึกษา แม้แต่งานสำคัญระดับประเทศ ยังนำการ ออกกำลังกายด้วย คีตะมวยไทยมาใช้ เช่น การจัดงาน “คีตะมวยไทยด้านภัยยาเสพติด”เฉลิมพระ เกียรติสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ 28 กรกฎาคม 2546 ณ ลานคนเมือง หน้าศาลาการกรุงเทพมหานคร (สำนักสวัสดิการสังคม, (2546

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้สอนและผู้เรียนพูดคุยเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของคีตะมวยไทย
2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มร่วมกันสรุปประวัติความเป็นมาของคีตะมวยไทย

จากประสบการณ์ของตนเอง

ขั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายประวัติความเป็นมาของคีตะมวยไทยประกอบแผนภาพ
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูคลิปจากหนังเรื่อง นายขนมต้ม ประมาณ 10 นาที แล้วสรุปในประเด็นที่ เกี่ยวข้องกับประวัติความเป็นมาของคีตะมวยไทย

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปประวัติความเป็นมาของคีตะมวยไทย
2. ผู้เรียนบันทึกความรู้ที่ได้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของคีตะมวยไทย

ขั้นการวัดและประเมินผล

ด้านความรู้

วิธีการและการประเมินผล

1. ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องความหมายและประวัติความเป็นมาของคีตะมวยไทย

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการนำเสนอ การอภิปราย การเขียนแผนที่ความคิด

เกณฑ์การวัด

1. ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

ด้านเจตคติ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนแสดงคำพูดถึงเจตคติที่ดีในการเห็นความสำคัญของประวัติความเป็นมาของคีตะมวยไทย

ด้านทักษะ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมายและประวัติความเป็นมาของคีตะมวยไทย

สื่อการเรียนการสอน

1. ใบความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของคีตะมวยไทย
2. แผนภาพเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของคีตะมวยไทย

สัปดาห์ที่ 1

สาระที่ 2

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง ความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทย

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

ปัจจุบันคีตะมวยไทยเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่นิยมแพร่หลายไปทั่วประเทศ ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานราชการ สถานศึกษา หรือหน่วยงานเอกชน ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดต่างก็นำเอารูปแบบการออกกำลังกายนี้มาใช้ในการทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ หรือแข่งขันในสถานศึกษาระดับต่าง ๆ ยกตัวอย่าง เช่น งานรณรงค์การส่งเสริมสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข งานมหกรรมกีฬาด้านยาเสพติด การประกวดศิลปะมวยไทยชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย พิธีเปิดในการแข่งขันกีฬาภายในสถานศึกษา แม้แต่งานสำคัญระดับประเทศ ยังนำการออกกำลังกายด้วย คีตะมวยไทยมาใช้ เช่น การจัดงาน “คีตะมวยไทยด้านภัยยาเสพติด” เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ 28 กรกฎาคม 2546 ณ ลานคนเมือง หน้าศาลาการกรุงเทพมหานคร (สำนักสวัสดิการสังคม, 2546)

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมาย และความสำคัญของความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทยได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการ ขั้นตอนของการสอนความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทยได้อย่างถูกต้องตามมาตรฐาน
3. ผู้เรียนสามารถประเมินผลความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทยได้

เนื้อหาสาระ

คีตะมวยไทยเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการใช้หมัด เท้า เข่า ศอกผสมผสานเข้ากับจังหวะดนตรีและสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นได้ สอดคล้องกับถนนอมวงษ์ ฤกษ์พันธ์ และเฉลิม ชัยวัชรารณ (2544กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบคีตะเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ทั้งทางด้านระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือดและระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง

ดังนั้นคีตะมวยไทยจึงเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ช่วยในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้แก่ นักศึกษาสาขาสาธารณสุขชุมชน

ประชาชนทั่วไปมีการตื่นตัวในการออกกำลังกายและพยายามที่จะหาวิธีออกกำลังกายให้ เหมาะสมกับตนเอง รวมทั้งให้ได้ผลดีที่สุดภายใต้สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน การออกกำลังกาย แบบง่าย ๆ สะดวกสบาย สนุก และปลอดภัย ใช้อุปกรณ์น้อยหรือไม่ใช้เลยจึงเป็นกิจกรรมที่คน ส่วนใหญ่ให้ความสนใจ และด้วยเหตุนี้การวิ่ง และการออกกำลังกายคีตะ จึงเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย สะดวก ประหยัด และได้รับความสนุกสนาน รวมทั้ง คุณค่าที่ได้รับก็เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ กล่าวคือ การวิ่งจะทำให้กล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนได้รับการ เคลื่อนไหว ถ้าฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ฝึกมีความจุปอดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดฝอยเพิ่มขึ้น การดูดซึม ออกซิเจนจะทำได้ดีขึ้นรวมถึงปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานของปอด ไต ตับ ระบบทางเดินของ อากาศให้ดีขึ้นด้วย (สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 94 :2540 – (95ส่วนการออกกำลังกายแบบคีตะเป็นการออก กายประเภทประกอบดนตรี ผู้ที่ฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ระบบหายใจระบบไหลเวียนทำงานได้อดทนขึ้น กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงยืดหยุ่นได้ดีการประสานงานกันของกล้ามเนื้อกับระบบประสาทดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น และได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน (การกีฬาแห่งประเทศไทย,(11 - 10 :2548

กีฬาไทยและกีฬาพื้นบ้านไทยภูมิปัญญาของคนไทยมีความสำคัญในการพัฒนาการของเด็ก เยาวชนเป็นอย่างมาก เนื่องจากกิจกรรมของเด็ก และเยาวชน ส่วนใหญ่ คือการเล่น การละเล่นเป็น การส่งเสริม สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งยังได้ออกกำลังกายเป็น ประจำทำให้เด็ก และเยาวชนมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจดีงาม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย รู้รัก สามัคคี มีจิตใจเบิกบาน มีการพัฒนาด้านสมอง ความคิดอ่าน ความคล่องแคล่ว ว่องไว ตลอดจนมีสร รรภาพทางกายและทางอารมณ์ สุขุม เยือกเย็น มั่นคงยิ่งขึ้น กีฬาไทยและกีฬาพื้นบ้านไทย ภูมิปัญญา ไทย เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินวิถีชีวิตของเด็กและเยาวชนไทยมาตั้งแต่โบราณเป็นกิจกรรมที่เกิด จากบริบทของคนไทย ตามสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัยธรรมชาติ วัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ ไสยศาสตร์ โดยใช้ความคิดริเริ่ม หากุศลโอบายและพัฒนาเป็นกีฬาไทยและกีฬาพื้นบ้าน เพื่อนำมาใช้เป็นกิจกรรมการเล่นของชาวบ้าน ในสมัยโบราณหลังจากการทำมาหากินทั้งวัน เพื่อให้ เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียดหลังจากการทำงานทั้งยังได้พบปะสังสรรค์พวกพ้องใน หมู่บ้านสร้างความคุ้นเคยความรักสามัคคีในหมู่คณะกิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้สอนและผู้เรียนพูดคุยเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทย
2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มร่วมกันทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย

ชั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทย
2. ผู้สอนสาธิตให้ผู้เรียนดูวิธีการและขั้นตอนการเล่นคีตะมวยไทย
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทยเบื้องต้น

ชั้นสรุป

1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปความหมายของความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทย
2. ผู้เรียนบันทึกความรู้ที่ได้เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทย

ขั้นการวัดและประเมินผล

ด้านความรู้

วิธีการและการประเมินผล

1. ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทย

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการนำเสนอ การอภิปราย การเขียนแผนที่ความคิด

เกณฑ์การวัด

1. ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

ด้านเจตคติ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนแสดงคำพูดถึงเจตคติที่ดีในการเห็นความสำคัญของความรู้เบื้องต้นคีตะมวยไทย

ด้านทักษะ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนสามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและแปลผลได้อย่างถูกต้อง

สื่อการเรียนการสอน

1. ใบความรู้เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย
2. แผนภาพเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นศิลปะมวยไทย



สัปดาห์ที่ 2
สาระที่ 3
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง การรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมนั่ง)

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

การรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย เป็นการรำรำในกีฬามวยไทยเพื่อแสดงถึงความกตัญญูรู้คุณและความเคารพต่อผู้สอนมวย เป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาช้านาน เช่นเดียวกับวิชาการหลายแขนงของไทย ที่มักทำการไหว้ผู้สอนก่อน ทั้งยังถือเป็นการยึดเหนี่ยวกลมเกลียว เป็นการอบอุ่นร่างกายของนักกีฬาอีกด้วย ซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือการรำไหว้ผู้สอนแบบพรหมนั่ง และการรำไหว้ผู้สอนแบบพรหมยืน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายหลักการการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมนั่ง) ได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมนั่ง) ได้อย่างถูกต้อง
3. ผู้เรียนสามารถประเมินผลลัพธ์จากการการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมนั่ง) ได้อย่างถูกต้อง

วิธีได้

เนื้อหาสาระ

ลีลาการรำรำในการไหว้ครูผู้สอนมวยไทย 2 ท่า ท่าพรหมนั่ง 6 ท่าย่อย ได้แก่ ศิษย์ฝากตัวครูผู้สอน : ศิษย์ถือสายมงคล คุณเขามอบให้ครูผู้สอน และกราบ (ไม่แบ่มือ) จากนั้นครูผู้สอนสวมมงคลให้ศิษย์ ท่าพนม คุณเข้าตัวตรง พนมมือเสมอหน้าอก ทำจิตใจให้สงบ ภาวนา ระลึกถึงพระคุณบิดามารดาและครูผู้สอนบาอาจารย์ และกราบลงพื้น 3 ครั้ง ท่าเทพนม : โนม้ตัวไปด้านหน้าพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง ลอดผ่านรักแร้ไปข้างหน้าเป็นท่ากอบพระแม่ธรณี ตามองไปด้านหน้า จากนั้นทำท่าถวายบังคม ทำทั้งหมด 3 รอบ ท่าปฐม : ยกตัวก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ๑ ก้าว ขาซ้ายเหยียดไปด้วยหลัง งอหลังเท้าเขยิบขึ้น แขนขวาอยู่บนต้นขาขวา แขนซ้ายงอคมเสมอกว้าง ก้มหัวทั้งสองข้าง ท่าพรหม : ยกเท้าออกไปวางด้านหน้า หมัดทั้งสองประสานระดับอก หน้าตรง โนม้ตัวมาข้างหน้าและควงหมัด 3 รอบ ท่าสวดสร้อยมาลา : โนม้ตัวไปข้างหน้า มือซ้ายสวดเหนือแขนขวา แล้วชักมือซ้ายไปด้านหลังระดับเอว นั่งด้วยสันเท้าซ้าย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

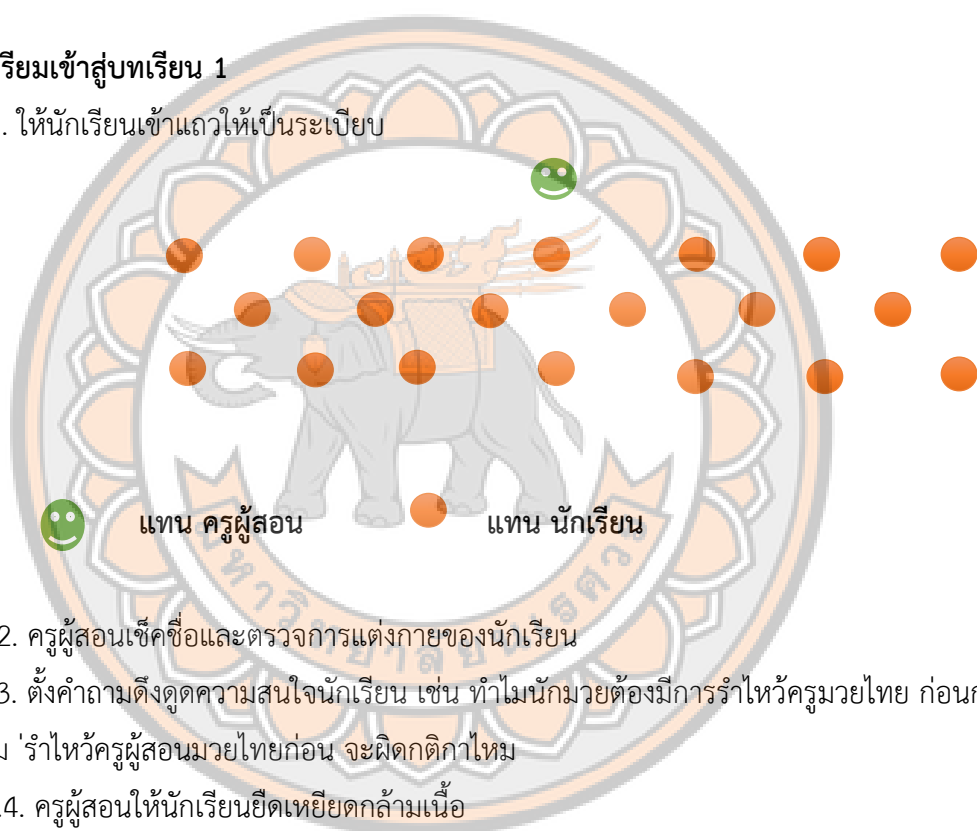
ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้สอนและผู้เรียนพูดคุยเกี่ยวกับการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมนั่ง) เบื้องต้น
2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มร่วมกันเขียนประสบการณ์การรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมนั่ง) ของตนเอง

ขั้นสอน

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

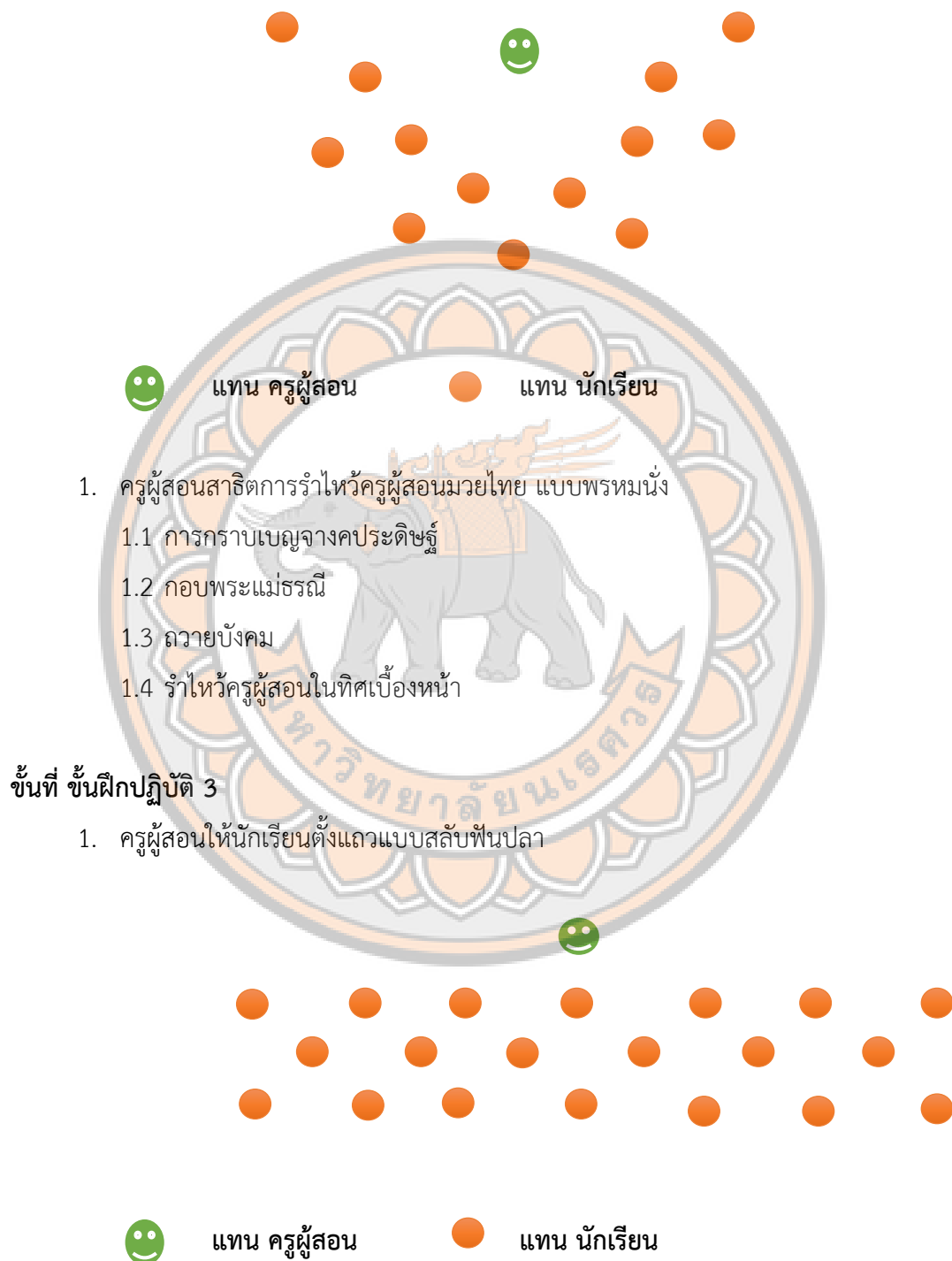
1. ให้นักเรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



2. ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของนักเรียน
3. ตั้งคำถามดึงดูดความสนใจนักเรียน เช่น ทำไมนักมวยต้องมีการรำไหว้ครูมวยไทย ก่อนการชก ถ้าไม่ 'รำไหว้ครูผู้สอนมวยไทยก่อน จะผิดกติกาไหม
4. ครูผู้สอนให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต

1. ครูผู้สอนอธิบายถึงความสำคัญของการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย โดยครูผู้สอนให้นักเรียน ตั้งแถวและนั่งลง



2. ครูผู้สอนให้นักเรียนนั่งลงฝึกแบบฝึกที่ 1 การกราบเบญจางคประดิษฐ์ โดยใช้นับจังหวะ 1 2 3 4 5 6 7 8

แบบฝึกที่ 1 กราบเบญจางคประดิษฐ์ โดยใช้นับจังหวะ 1 2 3 4 5 6 7 8

นั่งท่าเทพธิดา พนมมือเสมอหน้าอก .1

2. กราบแบมือ มือซ้ายลงก่อนแล้วตามด้วยมือขวา ปฏิบัติทั้งหมด ครั้ง 3



3. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึก แบบฝึกที่ 2 กอบพระแม่ธรณี โดยใช้นับจังหวะ 1 2 3 4 5 6 7 8

แบบฝึกที่ กอบพระแม่ธรณี 2

1. โนมตัวไปด้านหน้าพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านข้าง
2. กวาดแขนจากด้านข้างลำตัวมาอยู่ด้านหน้า
3. ดึงตัวขึ้นมานั่งตรงๆพร้อมยกมือมาไว้ที่อก



4. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึก แบบฝึกที่ 3 การถวายเป็นสังฆม โดยใช้นับจังหวะ 1 2 3 4 5 6 7 8

แบบฝึกที่ 3 การถวายเป็นบังคม

พนมมือไว้ระหว่างอก .1

ยกมือขึ้นไหว้ ก้มศีรษะลง ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ระหว่างคิ้ว .2

ค่อย ๆ เหยียดมือทั้งสองไปข้างหน้าโดยแยกฝ่ามือออกหันฝ่ามือลง สู้พื้นให้นิ้วชี้ .3
และนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชิดกัน

.4 ยกมือขึ้นพร้อมกับเหยียดตัวเงยหน้า ให้นิ้วหัวแม่มือมาจกระหว่างคิ้ว

กลับมาสู่ท่าเริ่มโดยเหยียดแขนขึ้นและวาดลงเข้าสู่การพนมมือระดับอก .5

เหมือนเดิม ถวายเป็นบังคมทั้งหมด 3 ครั้ง

5. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึก แบบฝึกที่ 4 ท่าปฐุม โดยใช้นับจังหวะ 1 2 3 4
แบบฝึกที่ 4 ท่าปฐุม

1. เปลี่ยนจากการนั่งท่าเทพธิดาเป็นท่าเทพบุตร
2. เหยียดขาซ้ายไปข้างหน้า ประมาณ 1 ก้าว เข้าขวางอตั้งฉากกับพื้น ตั้งส้นเท้าและเปิดปลายเท้า
3. ขณะที่ปฏิบัติ ข้อ 2. ให้เปลี่ยนจากการพนมมือมาเป็นตั้งการ์ดมวย



6. ครูผู้สอนให้นักเรียน ฝึกการรำในทิศเบื้องหน้า ท่าสอดสร้อยมาลา และท่าเบิกฟ้า

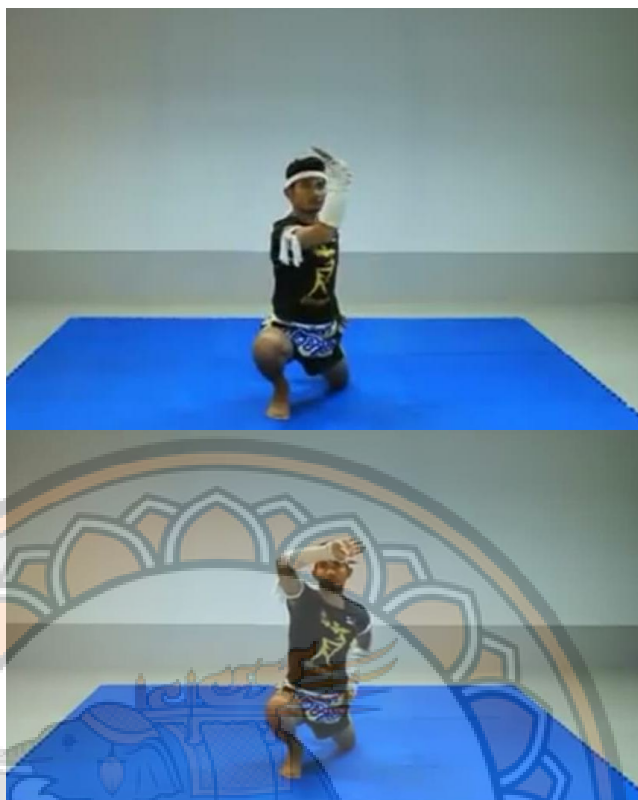
แบบฝึกที่ ท่าสอดสร้อยมาลา 5

1. อยู่ในท่าปฐม แขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวาลงมาอยู่ที่เอว จากนั้นสอดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็นจังหวะ ที่ 5
2. เปลี่ยนเป็นแขนขวาดังขนานกับพื้น ดึงแขนซ้ายลงมาที่เอว แล้วสอดแขนซ้ายขึ้นเหนือแขนขวา นับเป็นจังหวะที่ 6
3. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวางลงมาที่เอว แล้วสอดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็นจังหวะที่ 7
4. ในจังหวะที่ 8 ให้ควงหมัดแล้วตั้งการ์ดในท่าปฐม



แบบฝึกที่ 6 ท่าเบิกฟ้า

1. โล้ตัวไปข้างหน้า เข่าซ้ายไม่แตะพื้น กระดกเท้าขวาขึ้น
2. มือซ้ายแตะไว้ที่หน้าขาข้างซ้าย ยกมือขวาขึ้น ใช้การสับมือแตะจากทางขวา ไปทางซ้าย ในจังหวะที่ 1 2 3 4
3. จากนั้นพลิกหน้ามือกลับ สับมือแตะจากทางซ้ายไปทางขวา ในจังหวะที่ 5 6 7 8



ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้นักเรียนแข่งกันรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย ให้แบ่งเป็นกลุ่มๆละเท่าๆกัน กลุ่มไหนรำได้สวย และถูกต้องมากที่สุดที่จะเป็นผู้ชนะ โดยครูผู้สอนเป็นคนนับจังหวะให้

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

1. ครูผู้สอนเรียกรวมให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
2. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในการรำไหว้ครูผู้สอนพรหมนั่งที่สอนไป
3. ครูผู้สอนชื่นชมนักเรียนที่มีทักษะการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทยที่ดี และให้ออกมารำไหว้ครูผู้สอนให้เพื่อนดู
4. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป
5. ครูผู้สอนปล่อยนักเรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

นกหวีด

แบบฝึกที่ 1,2,3,4,5,6

การวัดผลและการประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

สัปดาห์ที่ 2

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง ปฏิบัติการการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมนั่ง)
 ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

จำนวน 1 ชั่วโมง
 เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

ปฏิบัติการการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมนั่ง) เป็นการรำรำในกีฬามวยไทยเพื่อแสดงถึงความกตัญญูรู้คุณและความเคารพต่อผู้สอนมวย เป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาช้านาน เช่นเดียวกับวิชาการหลายแขนงของไทย ที่มักทำการไหว้ผู้สอนก่อน ทั้งยังถือเป็นการยึดเหนี่ยวกลมเนื้อ เป็นการอบอุ่นร่างกายของนักกีฬาอีกด้วย ซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือการรำไหว้ครูสอนแบบพรหมนั่ง และการรำไหว้ครูสอนแบบพรหมยืน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายหลักการการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมนั่ง) ได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมนั่ง) ได้อย่างถูกต้อง
3. ผู้เรียนสามารถประเมินผลลัพธ์จากการการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมนั่ง) ได้อย่างถูกต้อง

วิธีได้

เนื้อหาสาระ

ลีลาการรำรำในการไหว้ครูผู้สอนมวยไทย 2 ท่า ท่าพรหมนั่ง 6 ท่าย่อย ได้แก่ ศิษย์ฝากตัวครูผู้สอน : ศิษย์ถือสายมงคล คุณเขมอมอบให้ครูผู้สอน และกราบ (ไม่แบ่มือ) จากนั้นครูผู้สอนสวมมงคลให้ศิษย์ ท่าพนม คุณเข้าตัวตรง พนมมือเสมอหน้าอก ทำจิตใจให้สงบ ภาวนา ระลึกถึงพระคุณบิดามารดาและครูผู้สอนบาอาจารย์ และกราบลงพื้น 3 ครั้ง ท่าเทพนม : โนม้ตัวไปด้านหน้าพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง ลอดผ่านรักแร้ไปข้างหน้าเป็นท่ากอบพระแม่ธรณี ตามองไปด้านหน้า จากนั้นทำท่าถวายบังคม ทำทั้งหมด 3 รอบ ท่าปฐม : ยกตัวก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ๑ ก้าว ขาซ้ายเหยียดไปด้วยหลัง งอหลังเท้าเขยิบขึ้น แขนขวาอยู่บนต้นขาขวา แขนซ้ายงอคุมเสมออก กำหมัดทั้งสองข้าง ท่าพรหม : ยกเท้าออกไปวางด้านหน้า หมัดทั้งสองประสานระดับอก หน้าตรง โนม้ตัวมาข้างหน้าและควงหมัด 3 รอบ ท่าสวดสร้อยมาลา : โนม้ตัวไปข้างหน้า มือซ้ายสวดเหนือแขนขวา แล้วชักมือซ้ายไปด้านหลังระดับเอว นั่งด้วยสันเท้าซ้าย

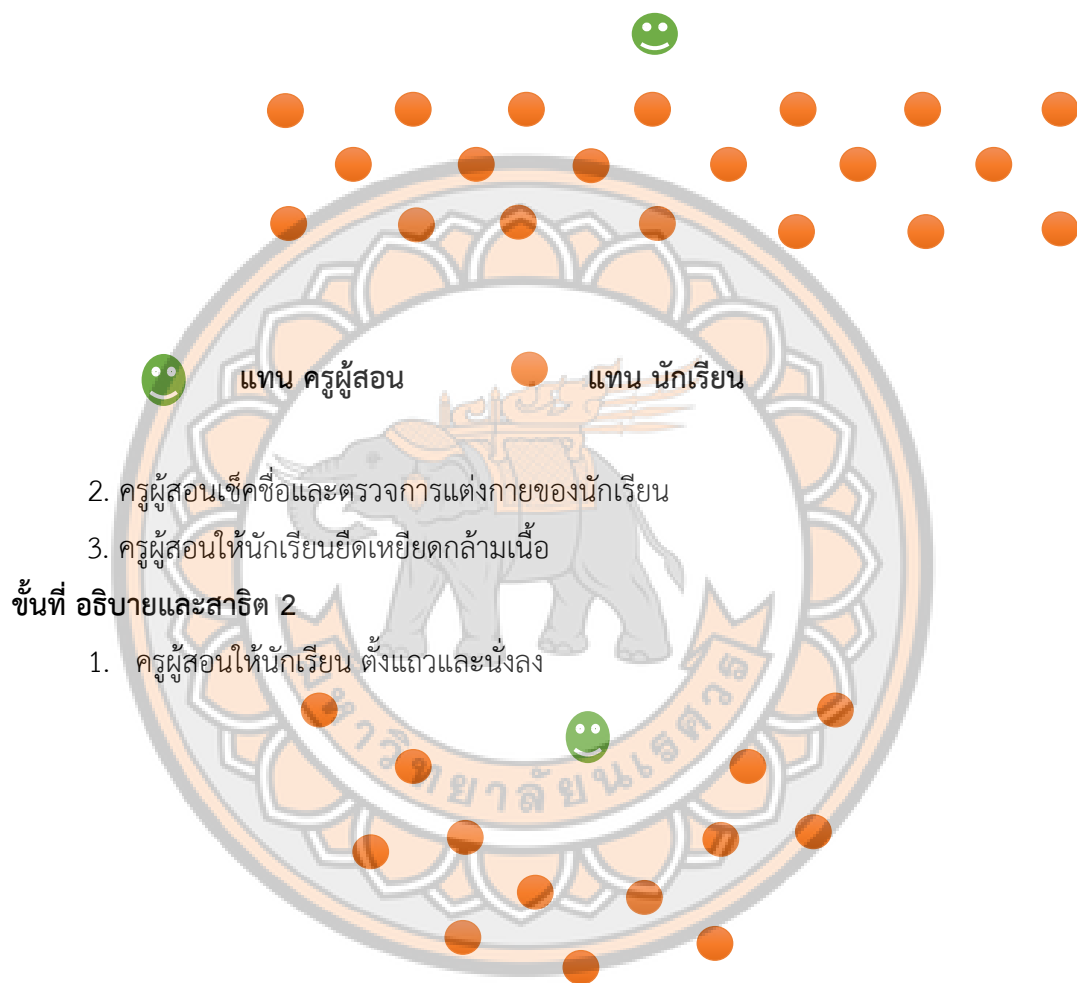
กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

1. ให้นักเรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



2. ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของนักเรียน
3. ครูผู้สอนให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2

1. ครูผู้สอนให้นักเรียน ตั้งแถวและนั่งลง



แทน ครูผู้สอน

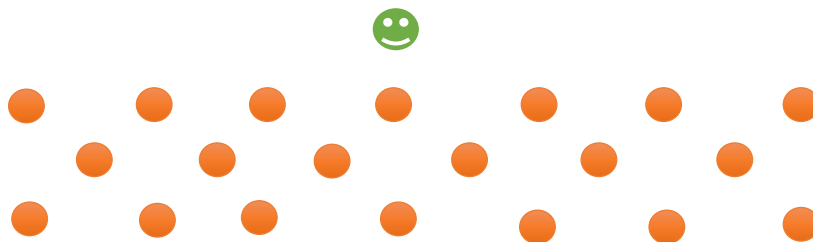


แทน นักเรียน

2. ครูผู้สอนพูดถึงการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย แบบพรหมนั่ง ต่อจาก คาบที่แล้ว ซึ่งเหลืออีก 3 ทิศ ที่จะเรียนในคาบนี้
3. ครูผู้สอนสาธิตการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย แบบพรหมนั่ง ในทิศเบื้องหลัง เบื้องขวา และ เบื้องซ้าย

ขั้นที่ ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

1. ครูผู้สอนให้นักเรียนตั้งแถวแบบสลับฟันปลา



แทน ครูผู้สอน



แทน นักเรียน

2. ครูผู้สอนให้นักเรียนนั่งลงฝึกแบบฝึกที่ 7 การเปลี่ยนทิศ โดยใช้การนับจังหวะ 1 2 3 4
แบบฝึกที่ 7 การเปลี่ยนทิศพรหมนั่ง (จากทิศเบื้องหน้า ไปทิศเบื้องหลัง)
 1. อยู่ในท่าปฐม วางเข่าซ้ายลงที่พื้น ในจังหวะที่ 1
 2. พลิกตัวกลับหลัง นั่งบนสันเท้าซ้าย เข่าขวางอตั้งฉากกับพื้น ต้นสันขวาเปิดปลายเท้า ในจังหวะที่ 2
 3. เก็บขาขวามาเพื่อนั่งบนสันเท้าขวา ในจังหวะที่ 3
 4. เขยียดขาซ้ายไปข้างหน้า ประมาณ 1 ก้าว เข่าขวางอตั้งฉากกับพื้น ตั้งสันเท้าและเปิดปลายเท้า (กลับมาอยู่ในท่าปฐมตอนแรก) ในจังหวะที่ 4
3. ครูผู้สอนให้นักเรียน รำไหว้ครูผู้สอนในทิศเบื้องหลัง ทำสวดสร้อยมาลา และท่าเมฆขลา ล่อแก้ว
แบบฝึกที่ 8 ท่าเมฆขลา ล่อแก้ว
 1. โล้ตัวไปข้างหน้า เข่าซ้ายไม่แตะพื้น กระดกเท้าขวาขึ้น
 2. มือซ้ายไว้ที่หน้าขาซ้าย มือขวาทำท่า ล่อแก้ว (ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะกับนิ้วกลาง ลักษณะให้เป็นวงกลม แล้วยกเหนือศรีษะ หมุนข้อมือไปมา) ในจังหวะที่ 1 2 3 4
 3. เปลี่ยนข้างใช้มือซ้ายในท่าท่า ล่อแก้ว ในจังหวะที่ 5 6 7 8



4. ครูผู้สอนให้นักเรียนเปลี่ยนไปเบี่ยงซ้าย รำไห้ครูผู้สอนในท่า สอดสร้อยมาลา และท่าสาวน้อยปะแป้ง

แบบฝึกที่ ท่าสาวน้อยปะแป้ง 9

1. โล้ตัวไปข้างหน้า เข้าซ้ายไม่แตะพื้น กระดกเท้าขวาขึ้น
2. แขนมือซ้าย เอื้อมมือขวาไปข้างหลัง เสมือนเอื้อมไปหยิบแป้ง
3. ใช้มือขวามาวางแตะมือซ้าย พลิกมือสลับไปมา ลักษณะเหมือนผสมแป้ง
4. ยกมือซ้ายตั้งขึ้น จินตนาการว่าเป็นกระจก
5. ใช้มือขวา แตะไปที่ แก้ม 2 ข้าง และหน้าผาก เหมือนการปะแป้ง
6. มองมือซ้ายที่ จินตนาการว่าเป็นกระจก แล้วพยักหน้า



5.ครูผู้สอนให้นักเรียนเปลี่ยนไปทิศไปเบี่ยงขวา รำไห้ครูผู้สอน ในท่าสอดสร้อยมาลาท่าพระแม่ธรณีบีบมวยผม

แบบฝึกที่ ทำพระแม่ธรณีบีบมวยผม 10

1. โล้ตัวไปข้างหน้า เข้าซ้ายไม่แตะพื้น กระดกเท้าขวาขึ้น
2. ใช้มือขวา วาดมือจากข้างหลังลักษณะของการรวบผม
3. ใช้มือสองทั้งสองข้าง มวยผมเหนือศรีษะไปมา
4. ใช้มือขวาวาดจากศรีษะ ไปด้านหลัง ลักษณะการลูบผม
5. ครูผู้สอนเปิดเพลงปี่มว้ยไห้ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกกราเข้าจังหวะ



ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

ครูผู้สอนให้นักเรียนแข่งกันรำไห้ครูผู้สอนมวยไทย ให้แบ่งเป็นกลุ่มๆละเท่าๆกัน กลุ่มไหนรำได้สวย ลงจังหวะกับเพลงปี่มว้ยไห้ครูผู้สอน และถูกต้องมากที่สุดที่จะเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

1. ครูผู้สอนเรียกรวมให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
2. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในการรำไห้ครูผู้สอนพรหมนึ่งที่สอนไป
3. ครูผู้สอนชื่นชมนักเรียนที่มีทักษะการรำไห้ครูผู้สอนมวยไทยที่ดีและให้ออกมารำไห้

ครูผู้สอนให้เพื่อนดู

4. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป
5. ครูผู้สอน ปล่อนักเรียนไปล้างมือรักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. ลำโพง เพลงปี่มวยไหว้ครูผู้สอน
3. แบบฝึกที่ 7,8,9,10

การวัดผลและการประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน



สัปดาห์ที่ 2
สาระที่ 4
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง การรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมยืน)

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

การรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย เป็นการรำรำในกีฬามวยไทยเพื่อแสดงถึงความกตัญญูคุณและความเคารพต่อครูผู้สอนมวยไทย เป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาช้านาน เช่นเดียวกับวิชาการหลายแขนงของไทย ที่มักทำการไหว้ครูผู้สอนก่อน ทั้งยังถือเป็นการยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นกรอบอู่ร่างกายของนักกีฬาอีกด้วย ซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือการรำไหว้แบบพรหมนั่ง และการรำไหว้ครูผู้สอนแบบพรหมยืน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายหลักการการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมยืน) ได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมยืน) ได้อย่างถูกต้อง
3. ผู้เรียนสามารถประเมินผลลัพธ์จากการการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมยืน) ได้อย่างถูกต้อง

วิธีได้

เนื้อหาสาระ

ลีลาการรำรำในการไหว้ครูผู้สอนมวยไทย 2 ท่า ท่าพรหมนั่ง 6 ท่าย่อย ได้แก่ ศิษย์ฝากตัวครูผู้สอน : ศิษย์ถือสายมงคล คุณเข่ามอบให้ครูผู้สอน และกราบ (ไม่แบ่มือ) จากนั้นครูผู้สอนสวมมงคลให้ศิษย์ ท่าพนม คุณเข่าตัวตรง พนมมือเสมอหน้าอก ทำจิตใจให้สงบ ภาวนา ระลึกถึงพระคุณบิดามารดาและครูผู้สอนบาอาจารย์ และกราบลงพื้น 3 ครั้ง ท่าเทพนม : โนมตัวไปด้านหน้าพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง ลอดผ่านรักแร้ไปข้างหน้าเป็นท่ากอบพระแม่ธรณี ตามองไปด้านหน้า จากนั้นทำท่าถวายบังคม ทำทั้งหมด 3 รอบ ท่าปฐม : ยกตัวก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ๑ ก้าว ขาซ้ายเหยียดไปด้วยหลัง งอหลังเท้าเข็ดขึ้น แขนขวายูบตันขาขวา แขนซ้ายงอคุมเสมออก กำหมัดทั้งสองข้าง ท่าพรหม : ยกเท้าออกไปวางด้านหน้า หมัดทั้งสองประสานระดับอก หน้าตรง โนมตัวมา

ข้างหน้าและควงหมัด 3 รอบ ทำสอดสร้อยมาลา : โนม้ตัวไปข้างหน้า มือซ้ายสอดเหนือแขนขวา แล้ว
ชักมือซ้ายไปด้านหลังระดับเอว นั่งด้วยส้นเท้าซ้าย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

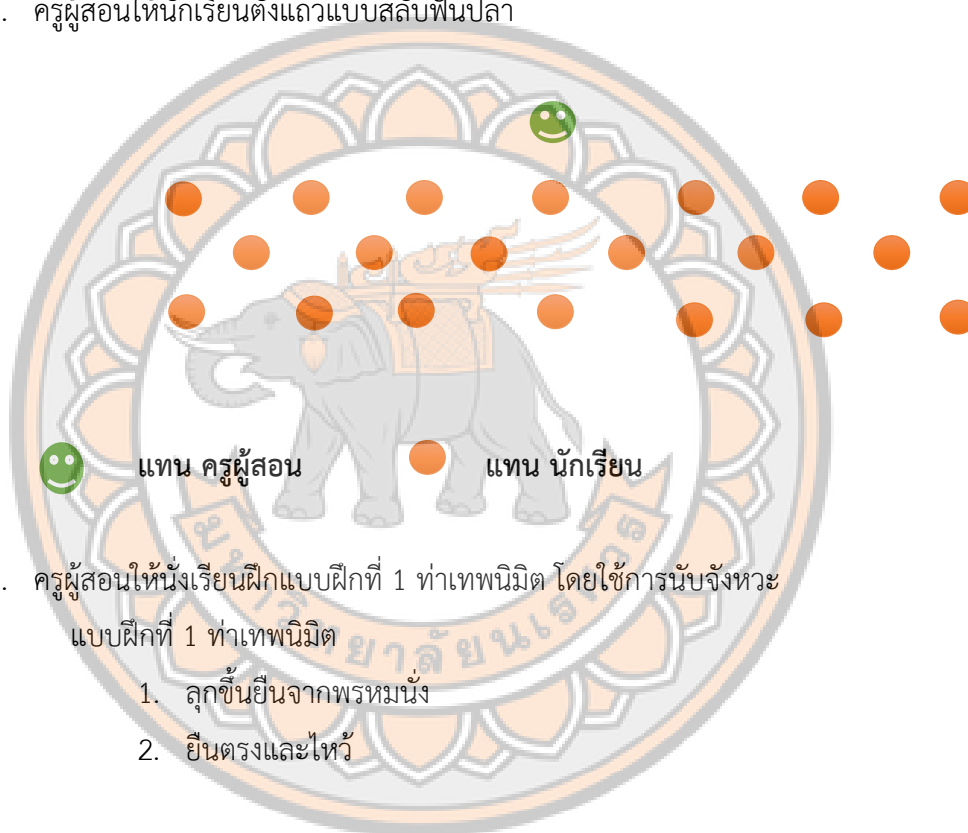
1. ให้นักเรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



6. ครูผู้สอนอธิบายถึงความสำคัญของการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย
7. ครูผู้สอนสาธิตการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย แบบพรหมยืน
 - 7.1 ท่าเทพนิมิต
 - 7.2 ท่านกยูงรำแพน
 - 7.3 ท่าหงส์เหิร

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

7. ครูผู้สอนให้นักเรียนตั้งแถวแบบสลับฟันปลา



8. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 1 ท่าเทพนิมิต โดยใช้การนับจังหวะ
แบบฝึกที่ 1 ท่าเทพนิมิต
 1. ลุกขึ้นยืนจากพรหมนั่ง
 2. ยืนตรงและไหว้



3. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ ท่านกยุงรำแพน โดยใช้การนับจังหวะ 2

แบบฝึกที่ ท่านกยุงรำแพน 2

1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ยกขาขวาเหยียดไปทางด้านหลัง พร้อมกับ โนมตัวไปทางด้านหน้า มือทั้งสองพนม อยู่ระดับอก
2. บิดฝ่ามือหันหลังมือเข้าหากันแล้วค่อยๆเคลื่อนแขนทั้งสองลอดผ่าน ไตรักร แล้วไปทางด้านหลัง จนแขนเหยียดตรง หน้าเงมองตรงไปด้านหน้า
3. เคลื่อนมือทั้งสองออกไปด้านข้างลักษณะ กางแขนแล้วโค้งเข้าหา กันด้านหน้า

ควงแขน 3 รอบ



4. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ ท่าหงส์เหิร โดยใช้การนับจังหวะ 3

แบบฝึกที่ ท่าหงส์ 3 เหิร

1. ยกเท้าขวาเหยียดไปด้านหลัง โดยยืนทรงตัวด้วยเท้าซ้าย โน้มตัวไปข้างหน้า เล็กน้อยร่ายรำโดยกางแขนทั้งสองออกด้านข้างสุดแขน ย่อเข่าลงพร้อมกับคว้าฝ่ามือทั้งสอง
2. ยืดเข่าให้ตรงพร้อมกับงอข้อมือขึ้นให้ปลายนิ้วชี้ขึ้น
3. ยกปลายนิ้วชี้ขึ้นในท่าปักบิน และวาดกลับมาอยู่ที่ระดับอก



5. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ ท่าเทพนิมิต โดยให้ฝึกเข้ากับจังหวะเพลงปี่มวยไหว้ 4

ครูผู้สอน

แบบฝึกที่ ท่าเทพนิมิต 4

1. ครูผู้สอนเปิดเพลงปี่มวยไหว้ครูผู้สอน ให้นักเรียนนับจังหวะ
2. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกท่าเทพนิมิตเข้ากับจังหวะเพลง

6. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 5 ท่านกยูงรำแพน โดยให้ฝึกเข้ากับจังหวะเพลงปี่มวยไหว้

ครูผู้สอน

แบบฝึกที่ 5 ท่านกยูงรำแพน

1. ครูผู้สอนเปิดเพลงปี่มวยไหว้ครูผู้สอน ให้นักเรียนนับจังหวะ
2. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกท่านกยูงรำแพนเข้ากับจังหวะเพลง

7. ครูผู้สอน ให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 6 ท่าหงส์เหิร โดยให้ฝึกเข้ากับจังหวะเพลงปี่มวยไหว้

ครูผู้สอน

แบบฝึกที่ 6 ท่าหงส์เหิร

1. ครูผู้สอนเปิดเพลงปี่มวญไหว้ครูผู้สอน ให้นักเรียนนับจังหวะ
 2. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกท่าหงส์เหิรเข้ากับจังหวะเพลง
- 8.ครูผู้สอน ให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่7 ราไหว้ครูผู้สอนแบบต่อเนื่อง

แบบฝึกที่ 7

1. ครูผู้สอนเปิดเพลงปี่มวญไหว้ครูผู้สอน
2. ครูผู้สอนให้นักเรียน ราไหว้ครูผู้สอนมวญไทยพรมยีนแบบต่อเนื่อง

ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้นักเรียนแข่งกันราไหว้ครูผู้สอนมวญไทย ให้แบ่งเป็นกลุ่มๆละเท่าๆกัน กลุ่มไหนราได้สวย และถูกต้องมากที่สุดที่จะเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

6. ครูผู้สอนเรียกรวมให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
7. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในการราไหว้ครูผู้สอนพรมยีนที่สอนไป
8. ครูผู้สอนชื่นชมนักเรียนที่มีทักษะการราไหว้ครูผู้สอนมวญไทยที่ดี และให้ออกมาราไหว้ครูผู้สอนให้เพื่อนดู
9. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป
10. ครูผู้สอนปล่อยนักเรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. แบบฝึกที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
3. เพลงปี่มวญไหว้ครู
4. ลำโพง

การวัดผลและการประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

สัปดาห์ที่ 2
สาระที่ 4
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

เรื่อง ปฏิบัติการการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมยืน)

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

ปฏิบัติการการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย เป็นการรำรำในกีฬามวยไทยเพื่อแสดงถึงความกตัญญูรู้คุณและความเคารพต่อครูผู้สอนมวย เป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาช้านาน เช่นเดียวกับวิชาการหลายแขนงของไทย ที่มีกทำการไหว้ครูผู้สอนก่อน ทั้งยังถือเป็นการยึดเหนี่ยวกลมแน่นือ เป็นการอบอุ่นร่างกายของนักกีฬาอีกด้วย ซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือการรำไหว้แบบพรหมนั่ง และการรำไหว้ครูผู้สอนแบบพรหมยืน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายหลักการการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมยืน) ได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมยืน) ได้อย่างถูกต้อง
3. ผู้เรียนสามารถประเมินผลลัพธ์จากการการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย (พรหมยืน) ได้อย่าง

ถูกวิธีได้

เนื้อหาสาระ

ลีลาการรำรำในการไหว้ครูผู้สอนมวยไทย 2 ท่า ท่าพรหมนั่ง 6 ท่าย่อย ได้แก่ ศิษย์ฝากตัวครูผู้สอน : ศิษย์ถือสายมงคล คุณเขามอบให้ครูผู้สอน และกราบ (ไม่แบ่มือ) จากนั้นครูผู้สอนสวมมงคลให้ศิษย์ ท่าพนม คุณเข้าตัวตรง พนมมือเสมอหน้าอก ทำจิตใจให้สงบ ภาวนา ระลึกถึงพระคุณบิดามารดาและครูผู้สอนบาอาจารย์ และกราบลงพื้น 3 ครั้ง ท่าเทพนม : โนมตัวไปด้านหน้าพร้อมกบเหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง ลอดผ่านรักแร้ไปข้างหน้าเป็นท่ากอบพระแม่ธรณี ตามองไปด้านหน้า จากนั้นทำท่าถวายบังคม ทำทั้งหมด 3 รอบ ท่าปฐุม : ยกตัวก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ๑ ก้าว ขาซ้ายเหยียดไปด้วยหลัง งอหลังเท้าเข็ดขึ้น แขนขวาอยู่บนต้นขาขวา แขนซ้ายงอคุมเสมออก กำหมัดทั้งสองข้าง ท่าพรหม : ยกเท้าออกไปวางด้านหน้า หมัดทั้งสองประสานระดับอก หน้าตรง โนมตัวมาข้างหน้าและควงหมัด 3 รอบ ท่าสวดสร้อยมาลา : โนมตัวไปข้างหน้า มือซ้ายสวดเหนือแขนขวา แล้วชักมือซ้ายไปด้านหลังระดับเอว นั่งด้วยสันเท้าซ้าย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

1. ให้นักเรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต

1. ครูผู้สอนให้นักเรียน ตั้งแถวและนั่งลง



แทน ครูผู้สอน



แทน นักเรียน

2. ครูผู้สอนอธิบายถึงความสำคัญของการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย
3. ครูผู้สอนสาธิตการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย แบบพรหมยืน

ท่าพญาครุฑ 3.1

ท่าพระรามแผลงศร 3.2

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. ครูผู้สอนให้นักเรียนตั้งแถวแบบสลับฟันปลา



2. ครูผู้สอน ให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 8 ท่าพญาครุฑ โดยใช้การนับจังหวะ
แบบฝึกที่ ท่าพญาครุฑ 8

1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ยกขาขวาเหยียดไปทางด้านหลัง พร้อมกับ
โน้มตัวไปทางด้านหน้า
2. กำหมัดทั้งสองข้างม้วนหมัดขึ้นจากด้านล่างขึ้นด้านบน ตั้งฉากทั้งสองข้าง
3. หันหน้าไปทางซ้าย มองหมัดและพยักหน้า
4. หันหน้าไปทางขวา มองหมัดและพยักหน้า



3. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ ท่าพระรามแผลงศร โดยใช้การนับจังหวะ 9

แบบฝึกที่ ท่าพระรามแผลงศร 9

1. กำหมัดทั้งสองข้างไว้ที่หัวไหล่ ดึงขึ้นเหนือศีรษะ
2. ยกขาขวาขึ้นไปทางด้านหลัง ทรงตัวตัวขาซ้ายข้างเดียว โน้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย พร้อมกำหมัดตั้งแขนซ้ายไปข้างหน้าขนานกับพื้น วงแขนขวารอบศีรษะและยกขึ้นแนบใบหู
3. วางขาขวาลงกับพื้น ยกขาซ้ายตั้งขึ้น พร้อมกำหมัดตั้งแขนซ้ายไปข้างหน้าขนานกับพื้น วงแขนขวารอบศีรษะและยกขึ้นแนบใบหู
4. วางขาซ้ายลงกับพื้น ก้าวขาขวาไปข้างหน้า พร้อมแบมือขวาไปข้างหน้า มือซ้ายไว้ที่เอว
5. ดึงมือขวามาไว้เหนือคิ้ว ลักษณะมองดู แล้วพยักหน้า



4. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ ท่าพญาครุฑ โดยให้ฝึกเข้ากับจังหวะเพลงปี่มวยไหว้ 10

ครูผู้สอน

แบบฝึกที่ 10 ทำพญาครุฑ

1. ครูผู้สอนเปิดเพลงปี่มวญไหว้ครูผู้สอน ให้นักเรียนนับจังหวะ
2. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกท่าพญาครุฑเข้ากับจังหวะเพลง

5.ครูผู้สอน ให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่11 ท่าพระรามแผลงศร โดยให้ฝึกเข้ากับจังหวะเพลงปี่มวญไหว้ครูผู้สอน

แบบฝึกที่ 11 ท่าพระรามแผลงศร

1. ครูผู้สอนเปิดเพลงปี่มวญไหว้ครูผู้สอน ให้นักเรียนนับจังหวะ
2. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกท่าพระรามแผลงศรเข้ากับจังหวะเพลง
6. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 11 ท่าพระรามแผลงศรเข้ากับจังหวะเพลง

แบบฝึกที่ 12

1. ครูผู้สอนเปิดเพลงปี่มวญไหว้ครูผู้สอน
2. ครูผู้สอนให้นักเรียน ท่าไหว้ครูผู้สอนมวญไทยพรมยืนแบบต่อเนื่อง

ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้นักเรียนแข่งกันท่าไหว้ครูผู้สอนมวญไทย ให้แบ่งเป็นกลุ่มๆละเท่าๆกัน กลุ่มไหนทำได้สวย ลงจังหวะเพลง และถูกต้องมากที่สุดที่จะเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

- 1.ครูผู้สอนเรียกรวมให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
2. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในการท่าไหว้ครูผู้สอนพรมยืนที่สอนไป
3. ครูผู้สอนชื่นชมนักเรียนที่มีทักษะการท่าไหว้ครูผู้สอนมวญไทยที่ดี และให้ออกมาท่าไหว้ครูผู้สอนให้เพื่อนดู
4. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป
5. ครูผู้สอนปล่อยนักเรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. แบบฝึกที่ 8, 9, 10, 11, 12
3. เพลงปี่มวญไหว้ครูผู้สอน
4. ลำโพง

การวัดผลและการประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

สัปดาห์ที่ 3
สาระที่ 5
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

เรื่อง ทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทย มีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วยอาวุธทั้ง 9 อย่าง ได้แก่ หมัด, เข่า, ศอก, เข้ม, เขียว, เขียว, เขียว, เขียว, เขียว

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้พลัดถิ่นมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนรู้และบอกวิธีการออกอาวุธโดยใช้หมัดต่างๆได้
2. ผู้เรียนสามารถออกอาวุธโดยใช้หมัดต่างๆได้
3. ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน

เนื้อหาสาระ

1. การตั้งท่าจรดมวย
2. การกำหมัด
3. การออกอาวุธโดยใช้หมัด
 - 3.1 หมัดตรง
 - 3.2 หมัดตัด
 - 3.3 หมัดเสย
 - 3.4 หมัดเหวี่ยง

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ 1เตรียมเข้าสู่บทเรียน

- 1.ให้ผู้เรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



2. ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของผู้เรียน
3. ครูผู้สอนเปิดวิดีโอการออกอาวุธโดยใช้หมัดให้ผู้เรียนดู เพื่อดึงดูดความสนใจ
4. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต 2

8. ครูผู้สอนให้ผู้เรียน ตั้งแถวและนั่งลง



แทน ครูผู้สอน



แทน ผู้เรียน

9. ครูผู้สอนอธิบายถึงการใช้อาวุธมวยไทย (การใช้หมัด)
10. ครูผู้สอนสาธิตการตั้งท่าจรดมวย การกำหมัดและการออกอาวุธโดยใช้หมัด
 - 10.1 สาธิตการตั้งท่าจรดมวย

10.2 สอนการกำหมัด

10.3 หมัดตรง

10.4 หมัดฮุค

10.5 หมัดเสย

10.6 หมัดเหวี่ยง

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

9. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนตั้งแถวแบบสลับฟันปลา



10. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 1 การต่อยหมัดตรง โดยใช้การนับจังหวะ 1 2 แบบฝึกที่ 1 หมัดตรง

1. ปิดตัวเพื่อปล่อยหมัด
2. ส่งแรงจากลำตัวและหัวไหล่ ยึดแขนออกไปให้สุด
3. คอว่าหมัดลงให้สันหมัดพุ่งตรงไปข้างหน้า
4. ดึงหมัดกลับมาอยู่ในท่าจรดมวยเหมือนเดิม



11. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 2 การต่อยหมัดฮุค โดยใช้นับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 2 หมัดฮุค

1. ปิดตัวเพื่อปล่อยหมัด
2. ส่งแรงจากลำตัวและหัวไหล่
3. คว่ำหมัดลงให้สันหมัดเหวี่ยงสั้นๆไปเป็นลักษณะโค้งครึ่งวงกลม



12. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 3 การต่อยหมัดเสย โดยใช้นับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 3 หมัดเสย

1. จ้างหมัดข้างถนัดไปข้างหลัง
2. หายกำปั้นขึ้น ออกแรงจากเท้า ส่งผ่านสะโพก ลำตัว หัวไหล่ ปล่อยหมัด
เป้าหมายอยู่ที่ล้นปีและปลายคางคู่ต่อสู้



13. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 4 การต่อยหมัดเหวี่ยง โดยใช้การนับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ 4 หมัดเหวี่ยง

1. จ้างมือถนัดไปข้างหลัง
2. เหวี่ยงแขนจากข้างหลังขึ้นผ่านเหนือศีรษะลักษณะวงกว้าง ปล่อยแรงมาจากเท้า ส่งผ่านสะโพก ลำตัว ไหล่
3. ใช้สันหมัดกดลงบริเวณ หน้า ลำคอ ของคู่ต่อสู้



14. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 5 คือ ท่าทำ ต่อยหมัดตรง หมัดฮุค หมัดเสย และหมัดเหวี่ยง โดยประกอบจังหวะเพลง

ขั้นที่ ๔ นำไปใช้

ครูผู้สอนให้ผู้เรียนแข่งกันเต้นโดยใช้ท่าการต่อยหมัดต่างๆที่เรียน เข้ากับจังหวะเพลง ใครสามารถทำได้ถูกต้อง ตรงจังหวะ และสวยงามจะเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ ๕ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

11. ครูผู้สอนเรียกรวมให้ผู้เรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
12. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในใช้หมัดต่างๆ
13. ครูผู้สอนชื่นชมผู้เรียนที่มีทักษะการใช้หมัดที่ดี และให้ออกมาทำให้เพื่อนดู
14. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป
15. ครูผู้สอนปล่อยผู้เรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. แบบฝึกที่ 1,2,3,4,5
3. ลำโพง
4. เพลงแอโรบิค

การวัดผลและการประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน

สัปดาห์ที่ 3
สาระที่ 5
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

เรื่อง ปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทย มีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วยอาวุธทั้ง 7 อย่าง ได้แก่ หมัด, เข่า, ศอก

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้พลัดถิ่นมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนรู้และบอกวิธีการปฏิบัติการออกอาวุธโดยใช้หมัดต่าง ๆ ได้
2. ผู้เรียนสามารถออกอาวุธโดยใช้หมัดต่าง ๆ ได้
3. ผู้เรียนสามารถสอนปฏิบัติการออกอาวุธโดยใช้หมัดต่าง ๆ ได้

เนื้อหาสาระ

1. การตั้งท่าจรดมวย
2. การกำหมัด
3. การออกอาวุธโดยใช้หมัด
 - 3.1 หมัดตรง
 - 3.2 หมัดตัด
 - 3.3 หมัดเสย
 - 3.4 หมัดเหวี่ยง

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

- 1.ให้ผู้เรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2

11. ครูผู้สอนให้ผู้เรียน ตั้งแถวและนั่งลง



แทน ครูผู้สอน



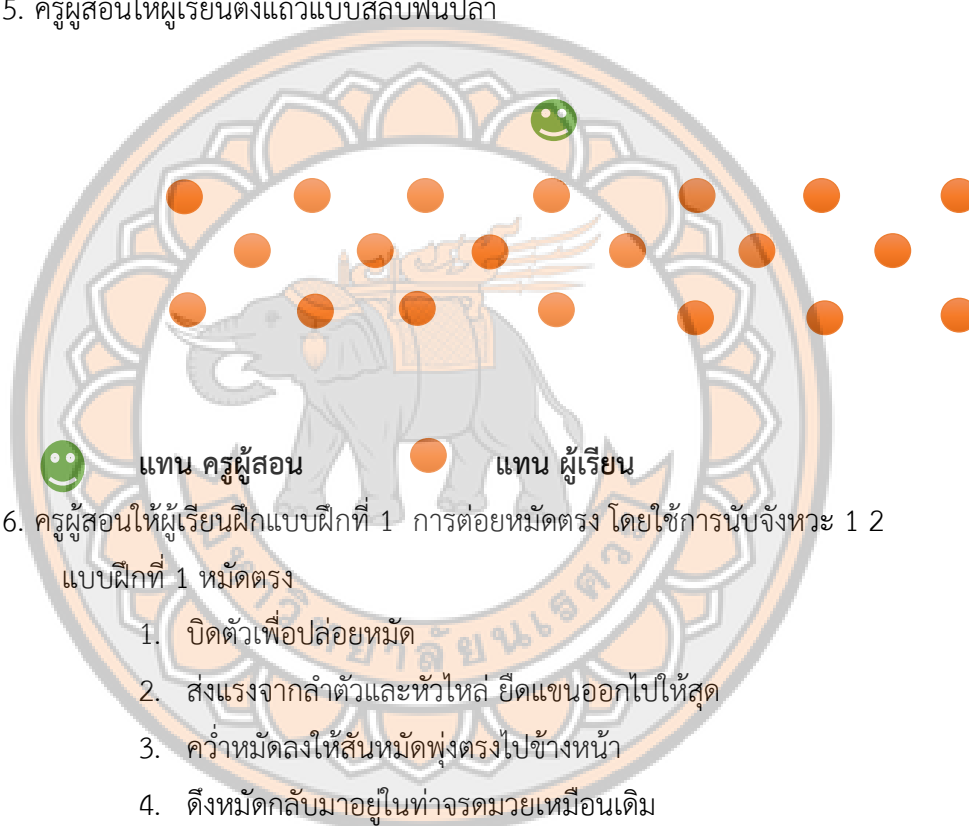
แทน ผู้เรียน

12. ครูผู้สอนอธิบายถึงปฏิบัติการการใช้อาวุธมวยไทย (การใช้หมัด)
13. ครูผู้สอนสาธิตการตั้งท่าจรดมวย การกำหมัดและการออกอาวุธโดยใช้หมัด
 - 13.1 สาธิตการตั้งท่าจรดมวย

- 13.2 สอนการกำหมัด
- 13.3 หมัดตรง
- 13.4 หมัดฮุก
- 13.5 หมัดเสย
- 13.6 หมัดเหวี่ยง

ขั้นที่ ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

15. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนตั้งแถวแบบสลับฟันปลา



16. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 1 การต่อยหมัดตรง โดยใช้การนับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 1 หมัดตรง

1. ปิดตัวเพื่อปล่อยหมัด
2. ส่งแรงจากลำตัวและหัวไหล่ ยึดแขนออกไปให้สุด
3. คอว่าหมัดลงให้สันหมัดพุ่งตรงไปข้างหน้า
4. ดึงหมัดกลับมาอยู่ในท่าจรดมวยเหมือนเดิม

17. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 2 การต่อยหมัดฮุก โดยใช้การนับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 2 หมัดฮุก

4. ปิดตัวเพื่อปล่อยหมัด
5. ส่งแรงจากลำตัวและหัวไหล่
6. คอว่าหมัดลงให้สันหมัดเหวี่ยงสั้นๆไปเป็นลักษณะโค้งครึ่งวงกลม

18. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 3 การต่อยหมัดเสย โดยใช้การนับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 3 หมัดเสย

3. จ้างหมัดข้างถนัดไปข้างหลัง

4. หายกำปั้นขึ้น ออกแรงจากเท้า ส่งผ่านสะโพก ลำตัว หัวไหล่ ปล่อยหมัด
เป้าหมายอยู่ที่ล้นปีและปลายคางคู่ต่อสู้
19. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 4 การต่อหมัดเหวี่ยง โดยใช้การนับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 4 หมัดเหวี่ยง
 4. จ้างมือถนัดไปข้างหลัง
 5. เหวี่ยงแขนจากข้างหลังขึ้นผ่านเหนือศีรษะลักษณะวงกว้าง ปล่อยแรงมาจาก
เท้า ส่งผ่านสะโพก ลำตัว ไหล่
 6. ใช้สันหมัดกดลงบริเวณ หน้า ลำคอ ของคู่ต่อสู้
20. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 5 คือ ทำท่า ต่อหมัดตรง หมัดฮุก หมัดเสย และหมัด
เหวี่ยง โดยประกอบจังหวะเพลง

ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้ผู้เรียนแข่งกันเต้นโดยใช้ท่าการต่อหมัดต่างๆที่เรียน เข้ากับจังหวะเพลง ใคร
สามารถทำได้ถูกต้อง ตรงจังหวะ และสวยงามจะเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

1. ครูผู้สอนเรียกรวมให้ผู้เรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
2. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในใช้หมัดต่างๆ
3. ครูผู้สอนชื่นชมผู้เรียนที่มีทักษะการใช้หมัดที่ดี และให้ออกมาทำให้เพื่อนดู
1. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป
2. ครูผู้สอนปล่อยผู้เรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. แบบฝึกที่ 1,2,3,4,5
- ลำโพง .3
4. เพลงแอโรบิค

การวัดผลและการประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน

สัปดาห์ที่ 3
สาระที่ 6
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

เรื่อง ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทย มีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วยอาวุธทั้ง 11 อย่าง ได้แก่ หมัด, เท้า, เข่า, ศอก

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้พลัดถิ่นมีความสามารถดังนี้

1. นักเรียนรู้และบอกวิธีการออกอาวุธโดยใช้เท้าต่างๆได้ (K)
2. นักเรียนสามารถออกอาวุธโดยการใช้อวัยวะต่างๆได้ (P)
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน (A)

เนื้อหาสาระ

1. การออกอาวุธโดยใช้เท้า
 - 1.1 การถีบ
 - 1.2 เตะตรง
 - 1.3 เตะเฉียง
 - 1.4 เตะตัด
 - 1.5 เตะตวัด

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

1. ให้นักเรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



2. ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของนักเรียน
3. ครูผู้สอนเปิดวิดีโอการออกอาวุธโดยใช้เท้าให้นักเรียนดู เพื่อดึงดูดความสนใจ
4. ครูผู้สอนให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2

14. ครูผู้สอนให้นักเรียน ตั้งแถวและนั่งลง

15. ครูผู้สอนอธิบายถึงการใช้อาวุธมวยไทย (การใช้เท้า)

16. ครูผู้สอนสาธิตการออกอาวุธโดยการใช้เท้า

16.1 การถีบ

16.2 เตะตรง

16.3 เตะเฉียง

16.4 เตะตัด

16.5 เตะตัวต

ขั้นที่ ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

21. ครูผู้สอนให้นักเรียนตั้งแถวแบบสลับฟันปลา



22. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 1 การถีบ โดยใช้การนับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 1 การถีบ

5. ยกเท้าขึ้นจากพื้น งอเข่าเล็กน้อย
6. ออกแรงส่งจากสะโพกผ่านหัวเข่า ส่งไปยังปลายเท้า
7. ยึดขาตรง จุ่มปลายฟุตไปยังเป้าหมาย



23. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 2 เตะตรง โดยใช้การนับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ 2 เตะตรง

7. ยืนตั้งท่าจรดมวย

8. ยกขาขึ้นเตะตรง เป้าหมายอยู่ที่ปลายคาง



4. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ เตะเฉียง 3 โดยใช้การนับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ เตะเฉียง 3

5. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า

6. ส่งแรงจากสะโพกลงไปที่ปลายเท้า

7. งอเข่าเล็กน้อยและกระตุกปลายเท้าขึ้น

8. เหวี่ยงขา องศา เข้าหาเป้าหมาย 45



5. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 4 เตะตัด โดยใช้การนับจังหวะ 1 2

7. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า

8. เหวี่ยงเท้าอีกข้างหนึ่งขนานกับพื้นไปยังเป้าหมายพร้อมบิดสะโพกและลำตัว



6. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ เตะตวัด โดยใช้การนับจังหวะ 1 2 5
แบบฝึกที่ เตะตวัด 5

1. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า
2. ยกเท้าอีกข้างขึ้น เข่าอ
3. ดึงปลายเท้าตวัดไปที่ก้านคอ
4. บิดลำตัวไปด้านที่เตะ



5. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ คือ ทำท่า การถีบ เตะตรง เตะเฉียง เตะตัด และเตะ 5
ตวัด

โดยประกอบจังหวะเพลง

ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้นักเรียนแข่งกันเต้นโดยใช้ท่าการถีบ การเตะต่างๆที่เรียน เข้ากับจังหวะเพลง ใคร
สามารถทำได้ถูกต้อง ตรงจังหวะ และสวยงามจะเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

16. ครูผู้สอนเรียกรวมให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
17. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในใช้เท้าแบบต่างๆ
18. ครูผู้สอนชื่นชมนักเรียนที่มีทักษะการใช้เท้าที่ดี และให้ออกมาทำให้เพื่อนดู
19. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป
20. ครูผู้สอนปล่อยนักเรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. แบบฝึกที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6
3. ลำโพง
4. เพลงแอโรบิค

การวัดผลและการประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน



สัปดาห์ที่ 3
สาระที่ 6
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

เรื่อง ปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00

น.

สาระสำคัญ

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทย มีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วย การโจมตีจากร่างกายทั้ง หมัด, เท้า, เข่า, ศอก

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้พลัดถิ่นมีความสามารถดังนี้

1. นักเรียนรู้และบอกวิธีการปฏิบัติการออกอาวุธโดยใช้เท้าต่างๆได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการออกอาวุธโดยใช้เท้าต่างๆได้ (P)
3. นักเรียนสามารถสอนปฏิบัติการออกอาวุธโดยใช้เท้าต่างๆได้ (A)

เนื้อหาสาระ

2. การออกอาวุธโดยใช้เท้า
 - 2.1 การถีบ
 - 2.2 เตะตรง
 - 2.3 เตะเฉียง
 - 2.4 เตะตัด
 - 2.5 เตะตัววัด

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

1. ให้นักเรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



2. ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของนักเรียน
3. ครูผู้สอนเปิดวิดีโอการออกอาวุธโดยใช้ท่าให้นักเรียนดู เพื่อดึงดูดความสนใจ
4. ครูผู้สอนให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2

5. ครูผู้สอนให้นักเรียน ตั้งแถวและนั่งลง



แทน ครูผู้สอน



แทน นักเรียน

6. ครูผู้สอนอธิบายถึงการใช้อาวุธมวยไทย (การใช้เท้า)

7. ครูผู้สอนสาธิตการออกอาวุธโดยใช้เท้า

7.1 การถีบ

7.2 เตะตรง

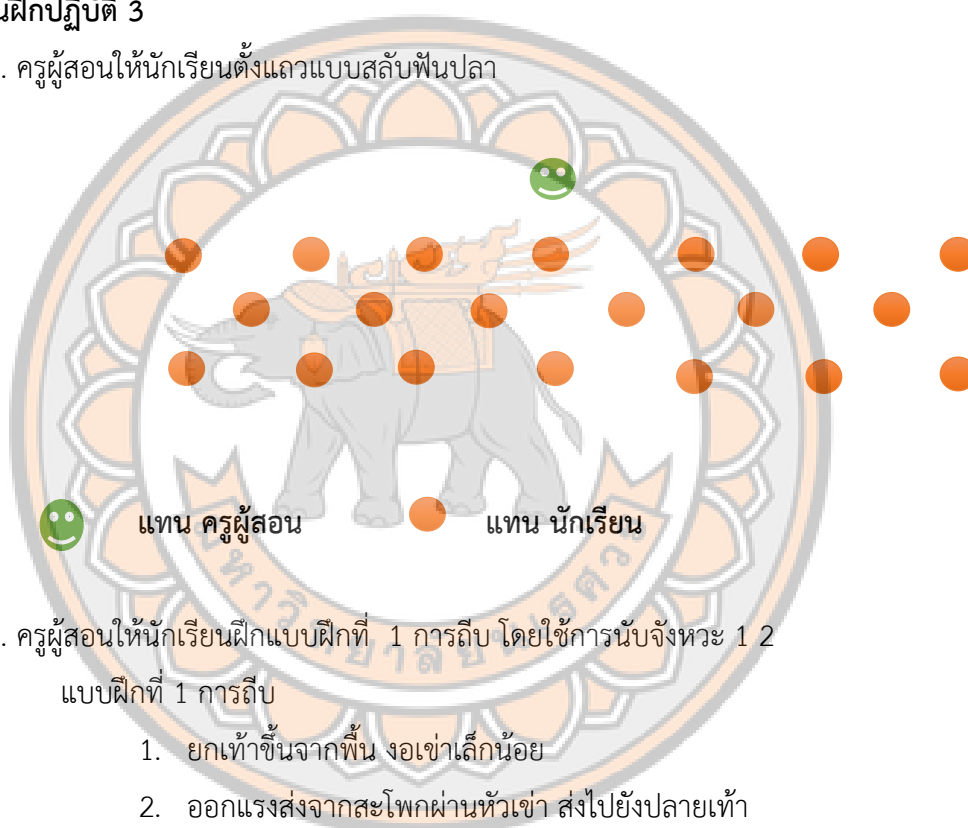
7.3 เตะเฉียง

7.4 เตะตัด

7.5 เตะตัววัด

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

8. ครูผู้สอนให้นักเรียนตั้งแถวแบบสลับฟันปลา



9. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 1 การถีบ โดยใช้การนับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ 1 การถีบ

1. ยกเท้าขึ้นจากพื้น งอเข่าเล็กน้อย
 2. ออกแรงส่งจากสะโพกผ่านหัวเข่า ส่งไปยังปลายเท้า
 3. ยืดขาตรง จุ่มปลายฟ่งไปยังเป้าหมาย
 4. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 2 เตะตรง โดยใช้การนับจังหวะ 1 2
- แบบฝึกที่ 2 เตะตรง
5. ยืนตั้งท่าจรดมวย
 6. ยกขาขึ้นเตะตรง เป้าหมายอยู่ที่ปลายคาง

10. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ เตะเฉียง 3 โดยใช้การนับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ 3 เตะเฉียง

1. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า
2. ส่งแรงจากสะโพกลงไปที่ปลายเท้า
3. งอเข่าเล็กน้อยและกระตุกปลายเท้าขึ้น
4. เหวี่ยงขา 45 องศา เข้าหาเป้าหมาย

11. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 4 เตะตัด โดยใช้การนับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ 4 เตะตัด

1. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า
2. เหวี่ยงเท้าอีกข้างหนึ่งขนานกับพื้นไปยังเป้าหมายพร้อมบิดสะโพกและลำตัว

12. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 5 เตะตัวด โดยใช้การนับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ 5 เตะตัวด

1. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า
2. ยกเท้าอีกข้างขึ้น เข่งอ
3. ดึงปลายเท้าตัวดไปที่ก้นคอ
4. บิดลำตัวไปด้านที่เตะ

13. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 5 คือ ทำท่า การถีบ เตะตรง เตะเฉียง เตะตัด และเตะตัวด

โดยประกอบจังหวะเพลง

ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้นักเรียนแข่งกันเล่นโดยใช้ท่าการถีบ การเตะต่างๆที่เรียน เข้ากับจังหวะเพลง ใครสามารถทำได้ถูกต้อง ตรงจังหวะ และสวยงามจะเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

14. ครูผู้สอนเรียกรวมให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
15. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในใช้ท่าแบบต่างๆ
16. ครูผู้สอนชื่นชมนักเรียนที่มีทักษะการใช้เท้าที่ดี และให้ออกมาทำให้เพื่อนดู
17. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป
18. ครูผู้สอนปล่อยนักเรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. แบบฝึกที่ 1,2,3,4,5,6
3. ลำโพง
4. เพลงแอโรบิค

การวัดผลและการประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน



สัปดาห์ที่ 4
สาระที่ 7
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

เรื่อง ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข้า

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทย มีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วยอาวุธทั้ง 7 อย่าง ได้แก่ หมัด, เข่า, ศอก, เข้ม, เข่า, เข้ม, เข่า

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้พลัดถิ่นมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนรู้และบอกวิธีการออกอาวุธโดยใช้เข้าต่างๆได้ (K)
2. ผู้เรียนสามารถออกอาวุธโดยใช้เข้าต่างๆได้ (P)
3. ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน (A)

เนื้อหาสาระ

3. การออกอาวุธโดยใช้เข้า

- 1.1 เข่าโหน
- 1.2 เข่าตี
- 1.3 เข่าเฉียง
- 1.4 เข่าลอย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ 1เตรียมเข้าสู่บทเรียน

1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



6. ครูผู้สอนอธิบายถึงการใช้อาวุธมวยไทย (การใช้เข่า)
7. ครูผู้สอนสาธิตการออกอาวุธโดยการใช้เข่า
 - 7.1 เข่าโหน
 - 7.2 เข่าตี
 - 7.3 เข่าเฉียง

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

8. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนตั้งแถวแบบสลับฟันปลา



9. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 1 เข่าโหน โดยใช้การนับจังหวะ 2 1

แบบฝึกที่ 1 เข่าโหน

1. เมื่อสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ ลักษณะกอดคอคู่ต่อสู้
2. ถ่ายน้ำหนักร่างมาด้านหลัง ยกปลายเท้าขึ้น พับเข่า
3. จุ่มปลายเท้า ส่งแรงจากการยกปลายเท้า
4. พุงเข่าไปข้างหน้าเข้าปะทะเป้าหมาย



10. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 2 เข้าตี โดยใช้การนับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 2 ตีเข้า

1. มือสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ ลักษณะกอดคอคู่ต่อสู้
2. ถ่ายน้ำหนักตัวมาด้านข้าง ยกปลายเท้าขึ้น พับเข้า
3. จุ่มปลายเท้า ส่งแรงจากการยกปลายเท้า
4. บิดสะโพกและบิดเข่าออกทางด้านข้างที่จะตี
5. ตีเข้าจากทางด้านข้างเข้าปะทะเป้าหมาย



11. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 3 เข้าเฉียง โดยใช้การนับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 3 เข้าเฉียง

1. ยืนตั้งท่าจรดมวย
2. มือสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ ลักษณะกอดคอคู่ต่อสู้
3. ยกเข่าขึ้นตีเฉียง 45 องศา กับลำตัวคู่ต่อสู้
4. หมุนสะโพกปลายเท้าชี้ลง



12. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 4 เช้าลอย โดยใช้นับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ 4 เช้าลอย

1. ยืนตั้งท่าจรดมวย
2. กระโดดพุ่งไปข้างหน้า งอเข่า กระแทกอกหรือโบทหน้าคู่ต่อสู้
3. ใช้แรงส่งจากบิดสะโพกและปลายเท้าหลัง



13. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 5 คือ ท่าท่า เช้าโหน เช้าตี เช้าเฉียง และเช้าลอย โดยประกอบจังหวะเพลง

ขั้นที่ ชื่อนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้ผู้เรียนแข่งกันเต้นโดยใช้ท่าเช้าต่างๆที่เรียน เข้ากับจังหวะเพลง ใครสามารถทำได้ถูกต้อง ตรงจังหวะ และสวยงามจะเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

14. ครูผู้สอนเรียกรวมให้ผู้เรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
15. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในการใช้เช้าแบบต่างๆ
16. ครูผู้สอนชื่นชมผู้เรียนที่มีทักษะการใช้เช้าที่ดี และให้ออกมาทำให้เพื่อนดู
17. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป
18. ครูผู้สอนปล่อยผู้เรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. แบบฝึกที่ 1,2,3,4,5
3. ลำโพง
4. เพลงแอโรบิค

การวัดผลและการประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน

สัปดาห์ที่ 4
สาระที่ 7
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

เรื่อง ปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข้า

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทย มีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วยอาวุธทั้งเก้าอย่างทั้ง หมัด, เท้า, เข่า, ศอก

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้พลัดถิ่นมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนรู้และบอกวิธีการออกอาวุธโดยใช้เข้าต่างๆได้ (K)
2. ผู้เรียนสามารถออกอาวุธโดยใช้เข้าต่างๆได้ (P)
3. ผู้เรียนสามารถสอนปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข้า (A)

เนื้อหาสาระ

4. การออกอาวุธโดยใช้เข้า

4.1 เข้าโหน

4.2 เข้าตี

4.3 เข้าเฉียง

4.4 เข้าลอย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ

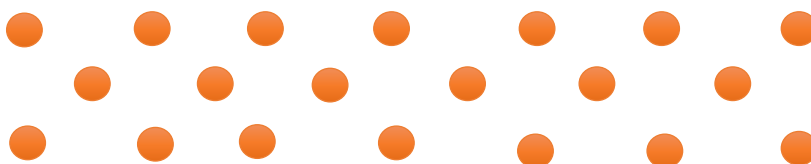


2. ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของผู้เรียน
 3. ครูผู้สอนเปิดวิดีโอการออกอาวุธโดยใช้เข้าให้ผู้เรียนดู เพื่อดึงดูดความสนใจ
 4. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนอบอุ่นร่างกาย
- ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2
5. ครูผู้สอนให้ผู้เรียน ตั้งแถวและนั่งลง

6. ครูผู้สอนอธิบายถึงการใช้อาวุธมวยไทย (การเข้า)
7. ครูผู้สอนสาธิตการออกอาวุธโดยการเข้า
 - 7.1 เข้าโหน
 - 7.2 เข้าตี
 - 7.3 เข้าเฉียง

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

8.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนตั้งแถวแบบสลับฟันปลา



แทน ครูผู้สอน



แทน ผู้เรียน

9.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 1 เข้าโหน โดยใช้การนับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 1 เข้าโหน

1. มือสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ ลักษณะกอดคอคู่ต่อสู้
2. ถ่ายน้ำหนักตัวมาด้านหลัง ยกปลายเท้าขึ้น พับเข้า
3. จุ่มปลายเท้า ส่งแรงจากการยกปลายเท้า
4. พุงเข้าไปข้างหน้าเข้าปะทะเป้าหมาย

10.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 2 เข้าตี โดยใช้การนับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 2 เข้าตี

1. มือสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ ลักษณะกอดคอคู่ต่อสู้
2. ถ่ายน้ำหนักตัวมาด้านข้าง ยกปลายเท้าขึ้น พับเข้า
3. จุ่มปลายเท้า ส่งแรงจากการยกปลายเท้า
4. บิดสะโพกและบิดเข่าออกทางด้านข้างที่จะตี
5. ตีเข้าจากทางด้านข้างเข้าปะทะเป้าหมาย

11. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 3 เข้าเฉียง 3 โดยใช้การนับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 3 เข้าเฉียง

1. ยืนตั้งท่าจรดมวย
2. มือสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ ลักษณะกอดคอคู่ต่อสู้
3. ยกเข่าขึ้นตีเฉียง 45 องศา กับลำตัวคู่ต่อสู้

4. หมุนสะโพกปลายเท้าชี้ลง

12. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 4 เข้าลอย โดยใช้การนับจังหวะ 1 2
แบบฝึกที่ 4 เข้าลอย

1. ยืนตั้งท่าจรดมวย
2. กระโดดพุ่งไปข้างหน้า งอเข่า กระแทกอกหรือโอบหน้าคู่ต่อสู้
3. ใช้แรงส่งจากบิดสะโพกและปลายเท้าหลัง

13. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 5 คือ ท่าท่า เข่าโหน เข่าตี เข่าเฉียง และเข่าลอย โดย
ประกอบจังหวะเพลง

ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้ผู้เรียนแข่งกันเต้นโดยใช้ท่าเข่าต่างๆที่เรียน เข่ากับจังหวะเพลง ใครสามารถทำได้
ถูกต้อง ตรงจังหวะ และสวยงามจะเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

1. ครูผู้สอนเรียกรวมให้ผู้เรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
2. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในการใช้เข่าแบบต่างๆ
3. ครูผู้สอนชื่นชมผู้เรียนที่มีทักษะการใช้เข่าที่ดี และให้ออกมาทำให้เพื่อนดู
4. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป
5. ครูผู้สอนปล่อยผู้เรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. แบบฝึกที่ 1,2,3,4,5
3. ลำโพง
4. เพลงแอโรบิค

การวัดผลและการประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน

สัปดาห์ที่ 4
สาระที่ 8
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

เรื่อง ทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทย มีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วยอาวุธทั้ง 11 อย่าง ได้แก่ หมัด, เท้า, เข่า, ศอก

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้พลัดถิ่นมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนรู้และบอกวิธีการออกอาวุธโดยใช้ศอกต่างๆได้ (K)
2. ผู้เรียนสามารถออกอาวุธโดยใช้ศอกต่างๆได้ (P)
3. ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน (A)

เนื้อหาสาระ

1.การออกอาวุธโดยใช้เข่า

- 1.1 ศอกตี
- 1.2 ศอกตัด
- 1.3 ศอกงัด
- 1.4 ศอกกลับ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



2. ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของผู้เรียน
 3. ครูผู้สอนเปิดวิดีโอการออกอาวุธโดยใช้Lvdให้ผู้เรียนดู เพื่อดึงดูดความสนใจ
 4. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนอบอุ่นร่างกาย
- ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2
- 5.ครูผู้สอนให้ผู้เรียน ตั้งแถวและนั่งลง

- 6ครูผู้สอนอธิบายถึงการใช้อาวุธมวยไทย (การใช้ศอก)

- 7ครูผู้สอนสาธิตการออกอาวุธโดยการใช้อศอก

- 7.1 ศอกดี

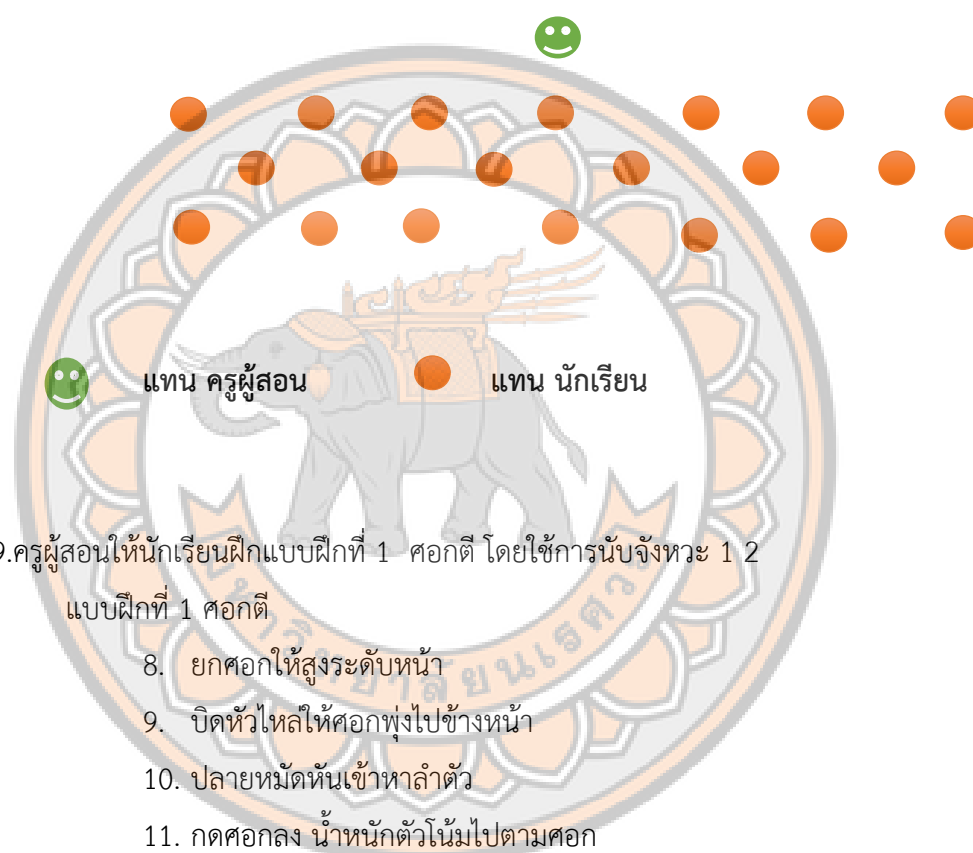
7.2 ศอกตัด

7.3 ศอกงัด

7.4 ศอกกลับ

ขั้นที่ ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

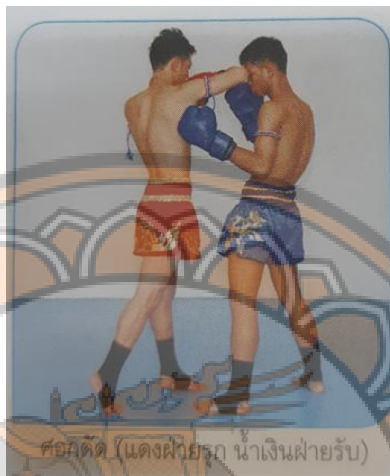
8.ครูผู้สอนให้นักเรียนตั้งแถวแบบสลับฟันปลา



10. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 2 ศอกตัด โดยใช้การนับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ 2 ศอกตัด

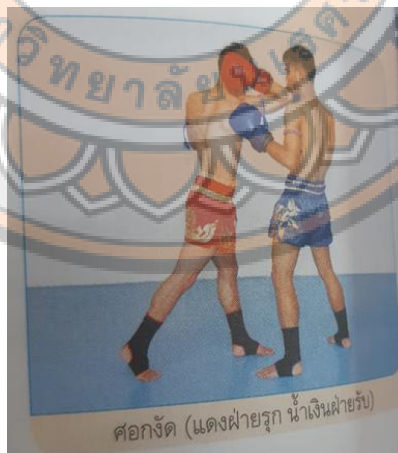
1. พับข้อศอกข้างที่จะใช้บิดไหล่ทางด้านข้างเล็กน้อย
2. ลากข้อศอกที่พับนั้นขนานกับพื้นเข้าปะทะที่เป้าหมาย บริเวณ โหนกแก้ม คีว หรือปลายคาง



11. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 3 ศอกงัด โดยใช้การนับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ 3 ศอกงัด

1. พับศอกที่ต้องการใช้
2. งัดศอกไปที่เป้าหมาย บริเวณปลายคาง โดยใช้แรงส่งจากเท้าและหัวไหล่



12. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 4 ศอกกลับ โดยใช้การนับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ 4 ศอกกลับ

1. ยืนตั้งท่าจดมวย
2. หมุนตัวกลับพร้อมตีศอกหลัง ในลักษณะศอกตัดหรือศอกตีลังก็ได้
3. แล้วกลับตัวมาท่าเดิม



13. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 5 คือ ท่าท่า ศอกตี ศอกตัด ศอกงัด และศอกกลับ โดยประกอบจังหวะเพลง

ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้นักเรียนแข่งกันเต้นโดยใช้ท่าการศอกต่างๆที่เรียน เข้ากับจังหวะเพลง ใครสามารถทำได้ถูกต้อง ตรงจังหวะ และสวยงามจะเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

14. ครูผู้สอนเรียกรวมให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
15. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในใช้ศอกต่างๆ
16. ครูผู้สอนชื่นชมนักเรียนที่มีทักษะการใช้ศอกที่ดี และให้ออกมาทำให้เพื่อนดู
17. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป
18. ครูผู้สอนปล่อยนักเรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. แบบฝึกที่ 1,2,3,4,5
3. ลำโพง
4. เพลงแอโรบิค

การวัดผลและการประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

สัปดาห์ที่ 4
สาระที่ 8
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

เรื่อง ปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทย มีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วยอาวุธทั้ง 11 อย่าง ได้แก่ หมัด, เข่า, ศอก

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้พลัดถิ่นมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนรู้และบอกวิธีการออกอาวุธโดยใช้ศอกต่างๆ ได้ (K)
2. ผู้เรียนสามารถออกอาวุธโดยใช้ศอกต่างๆ ได้ (P)
3. ผู้เรียนสามารถสอนปฏิบัติการทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก (A)

เนื้อหาสาระ

1. การออกอาวุธโดยใช้ศอก
 - 1.1 ศอกตี
 - 1.2 ศอกตัด
 - 1.3 ศอกจัด
 - 1.4 ศอกกลับ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



2. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 1 สอกตี โดยใช้นับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ 1 สอกตี

1. ยกสอกให้สูงระดับหน้า
2. บิดหัวไหล่ให้สอกพุ่งไปข้างหน้า
3. ปลายหมัดหันเข้าหาลำตัว
4. กดสอกลง น้ำหนักตัวโน้มไปตามสอก

3. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 2 สอกตัด โดยใช้นับจังหวะ 1 2

แบบฝึกที่ 2 สอกตัด

1. พับข้อศอกข้างที่จะใช้บิดไหล่ทางด้านข้างเล็กน้อย
2. ลากข้อศอกที่พับนั้นขนานกับพื้นเข้าปะทะที่เป้าหมาย บริเวณ โหนกแก้ม คีว หรือปลายคาง

4. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 3 สอกงัด โดยใช้นับจังหวะ 2 1

แบบฝึกที่ 3 สอกงัด

1. พับศอกที่ต้องการใช้
2. งัดศอกไปที่เป้าหมาย บริเวณปลายคาง โดยใช้แรงส่งจากเท้าและหัวไหล่

5. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 4 สอกกลับ โดยใช้นับจังหวะ 1 2 4

แบบฝึกที่ 4 สอกกลับ

1. ยืนตั้งท่าจดมวย
2. หมุนตัวกลับพร้อมตีศอกหลัง ในลักษณะสอกตัดหรือสอกตีลังกก็ได้
3. แล้วกลับตัวมาท่าเดิม

6. ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกแบบฝึกที่ 5 คือ ท่าท่า สอกตี สอกตัด สอกงัด และสอกกลับ โดย 5

ประกอบจังหวะเพลง

ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้นักเรียนแข่งกันเต้นโดยใช้ท่าการสอกต่างๆที่เรียน เข้ากับจังหวะเพลง ใครสามารถทำได้ถูกต้อง ตรงจังหวะ และสวยงามจะเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

1. ครูผู้สอนเรียกรวมให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
2. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในใช้สอกต่างๆ
3. ครูผู้สอนชื่นชมนักเรียนที่มีทักษะการใช้สอกที่ดี และให้ออกมาทำให้เพื่อนดู
4. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป
5. ครูผู้สอนปล่อยนักเรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. แบบฝึกที่ 1,2,3,4,5
3. ลำโพง
4. เพลงแอโรบิค

การวัดผลและการประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน



สัปดาห์ที่ 5
สาระที่ 9
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

เรื่อง การทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

การทดสอบหลังเรียน เป็นการทดสอบผู้เรียนหลังการจัดการเรียนการสอนในเนื้อหาต่างๆ เพื่อตรวจสอบความรู้ทักษะของผู้เรียนในเรื่องทักษะการออกอาวุธมวยไทย และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติที่ดีต่อรายวิชา คีตะมวยไทย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนรู้และเข้าใจการออกอาวุธมวยไทย (K)
2. ผู้เรียนสามารถสอบปฏิบัติทักษะการออกอาวุธมวยไทยได้ (P)
3. ผู้เรียนมีความสนุกสนานและมีเจตคติที่ดีต่อรายวิชา คีตะมวยไทย (A)

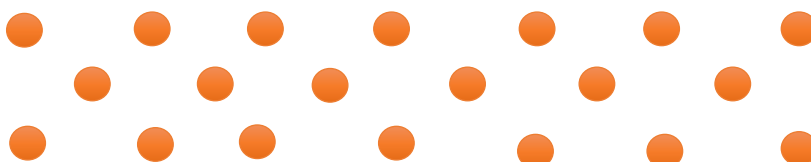
สาระการเรียนรู้

การทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 เตรียมเข้าสู่บทเรียน

1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



แทน ครูผู้สอน



แทน ผู้เรียน

2. ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของผู้เรียน
3. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2

1. ครูผู้สอนอธิบายเกณฑ์การให้คะแนนในการสอบ
2. ครูผู้สอนสาธิตขั้นตอนในการสอบ เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย

ขั้นที่ ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

1. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน
2. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาจัดลำดับการสอบ
3. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกซ้อมก่อนทำการสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย

ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

1. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนทำการสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย
 - 1.1 ทักษะการออกอาวุธโดยใช้หมัด (5 คะแนน)
 - 1.2 ทักษะการออกอาวุธโดยใช้ศอก (5 คะแนน)

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

1. ครูผู้สอนเรียกรวมให้ผู้เรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
2. ครูผู้สอนสรุปเรื่องการสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย
3. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในการสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย
4. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป
5. ครูผู้สอนปล่อยผู้เรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. ลำโพง
3. เพลงแอโรบิค

การวัดผลและการประเมินผล

การสอบปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ 5
 สาระที่ 9
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18

เรื่อง การทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

การทดสอบหลังเรียน เป็นการทดสอบผู้เรียนหลังการจัดการเรียนการสอนในเนื้อหาต่างๆ เพื่อตรวจสอบความรู้ทักษะของผู้เรียนในเรื่องทักษะการออกอาวุธมวยไทย และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติที่ดีต่อรายวิชา คีตะมวยไทย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนรู้และเข้าใจการออกอาวุธมวยไทย (K)
2. ผู้เรียนสามารถสอบปฏิบัติทักษะการออกอาวุธมวยไทยได้ (P)
3. ผู้เรียนมีความสุขสนุกสนานและมีเจตคติที่ดีต่อรายวิชา คีตะมวยไทย (A)

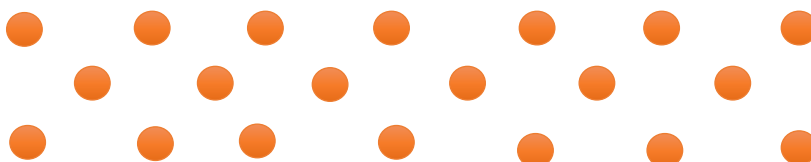
สาระการเรียนรู้

การทดสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



แทน ครูผู้สอน



แทน ผู้เรียน

2. ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของผู้เรียน
3. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2

1. ครูผู้สอนอธิบายเกณฑ์การให้คะแนนในการสอบ
2. ครูผู้สอนสาธิตขั้นตอนในการสอบ เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย

ขั้นที่ ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

1. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน
2. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาจัดลำดับการสอบ
3. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกซ้อมก่อนทำการสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย

ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

1. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนทำการสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย
 - 1.1 ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เข่า
 - 1.2 ทักษะการออกอาวุธโดยใช้เท้า

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

1. ครูผู้สอนเรียกรวมให้ผู้เรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
2. ครูผู้สอนสรุปเรื่องการสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย
3. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในการสอบทักษะการออกอาวุธมวยไทย
4. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป
5. ครูผู้สอนปล่อยผู้เรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. ลำโพง
3. เพลงแอโรบิค

การวัดผลและการประเมินผล

การสอบปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ 5
สาระที่ 10
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19

เรื่อง กระบวนการทางแอโรบิกและคีตะมวยไทยการแสดงคีตะมวยไทย **จำนวน 1 ชั่วโมง**
ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ **เวลา 16.00-17.00 น.**

สาระสำคัญ

แอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมกันอย่างกว้างขวางทุกเพศ ทุกวัย ที่เป็นเช่นนี้ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน สามารถออกกำลังกายได้ทุกสถานที่ ทำได้ไม่ยากนัก ขอให้มีความเสี่ยงหรือจังหวะประกอบการออกกำลังกายก็พอแล้ว ทั้งนี้ การนับจังหวะเพลงก็เป็นสิ่งที่คนเต้นแอโรบิกทุกคนควรฝึกให้แม่นยำ อีกทั้งควรเดินตามกระบวนการ ตามการแบ่งช่วงของการเต้นแอโรบิกที่ประกอบด้วย 3 ช่วงใหญ่ๆ คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ช่วงแอโรบิก (Aerobic workout) ช่วงผ่อนคลาย (Cool down)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนมีความเข้าใจในกระบวนการทางแอโรบิก (K)
2. ผู้เรียนสามารถนับจังหวะเพลงและเต้นได้ถูกต้องตามกระบวนการทางแอโรบิก (P)
3. ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน (A)

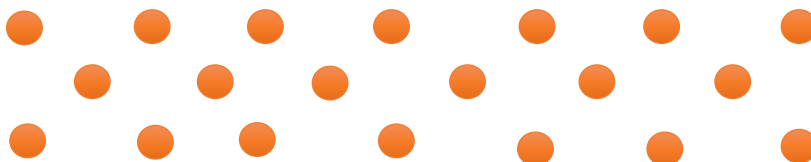
สาระการเรียนรู้

1. ช่วงในการเต้นแอโรบิก
2. การนับจังหวะเพลง
3. สอนนับจังหวะเพลง

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



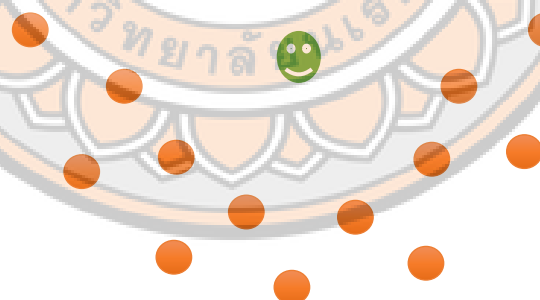
แทน ครูผู้สอน

แทน ผู้เรียน

2. ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของผู้เรียน
3. ครูผู้สอนตั้งคำถามเพื่อดึงดูดความสนใจผู้เรียน เช่น ในการเต้นแอโรบิคมีกี่ช่วง
4. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2

1. ครูผู้สอนให้ผู้เรียน ตั้งแถวและนั่งลง



แทน ครูผู้สอน



แทน ผู้เรียน

2. ครูผู้สอนอธิบายถึงกระบวนการแอโรบิคว่ามีกี่ช่วง อะไรบ้าง
3. ครูผู้สอนสาธิตการนับจังหวะเพลง

ขั้นที่ ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

1.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนตั้งแถวแบบสลับฟันปลา



2.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 1 การนับจังหวะเพลง คาราโอเกะ

แบบฝึกที่ 1 ดนตรีเพลงคาราโอเกะ

- 1.ครูผู้สอนเปิดเพลงคาราโอเกะ ไม่มีเสียงร้องทำให้ฟังจังหวะได้ชัดเจน
- 2.ครูผู้สอนพาผู้เรียนนับบัพทเพลง
- 3.ครูผู้สอนพาผู้เรียนปรบมือให้ตรงจังหวะเพลง
- 4.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนนับ และปรบมือให้ลงจังหวะเพลง

3.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 2 การนับจังหวะเพลงที่เร็วขึ้นที่ไม่มีเสียงนักร้อง

แบบฝึกที่ 2 ดนตรีเพลงเร็วขึ้น

- 1.ครูผู้สอนเปิดเพลงที่เร็วขึ้นแต่ไม่มีเสียงนักร้อง เพื่อฝึกให้ผู้เรียนนับจังหวะได้มากขึ้น
- 2.ครูผู้สอนพาผู้เรียนนับบัพทเพลง
- 3.ครูผู้สอนพาผู้เรียนปรบมือให้ตรงจังหวะเพลง
- 4.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนนับ และปรบมือให้ลงจังหวะเพลง

4.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 3 การนับจังหวะเพลงแอโรบิกทั่วไป

แบบฝึกที่ 3 ดนตรีเพลงแอโรบิก

1. ครูผู้สอนเปิดเพลงแอโรบิกทั่วไปที่เร็วขึ้น และมีเสียงนักร้อง
2. ครูผู้สอนพาผู้เรียนนับบัพทเพลง
3. ครูผู้สอนพาผู้เรียนปรบมือให้ตรงจังหวะเพลง
4. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนนับ และปรบมือให้ลงจังหวะเพลง

ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้ผู้เรียนสอบนับจังหวะเพลงแอโรบิก

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

- 1.ครูผู้สอนเรียกรวมให้ผู้เรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
- 2.ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในกระบวนการแอโรบิกและการนับจังหวะเพลง
- 3.ครูผู้สอนชื่นชมผู้เรียนที่มีทักษะการนับจังหวะเพลงแม่นยำ
- 4.ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป
- 5.ครูผู้สอนปล่อยผู้เรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. แบบฝึกที่ 1,2,3
- 3.ลำโพง
4. เพลงแอโรบิก

การวัดผลและการประเมินผล

การสอบปฏิบัติ



สัปดาห์ที่ 5
สาระที่ 10
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20

เรื่อง กระบวนการทางแอโรบิกและศิลปะมวยไทยการแสดงศิลปะมวยไทย **จำนวน 1 ชั่วโมง**
ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ **เวลา 16.00-17.00 น.**

สาระสำคัญ

การแสดงศิลปะมวยไทยเป็นศิลปะการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมกันอย่างกว้างขวางทุกเพศทุกวัย ที่เป็นเช่นนี้เพราะเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน สามารถออกกำลังกายได้ทุกสถานที่ ทำได้ไม่ยากนัก ขอให้ฟังเสียงหรือจังหวะประกอบการออกกำลังกายก็พอแล้ว ทั้งนี้ การนับจังหวะเพลงก็เป็นสิ่งที่คนเต้นแอโรบิกทุกคนควรฝึกให้แม่นยำ อีกทั้งควรเดินตามกระบวนการ ตามการแบ่งช่วงของการเต้นแอโรบิก ที่ประกอบด้วย) ช่วงใหญ่ๆ คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย 3Warm up) ช่วงแอโรบิก (Aerobic workout) ช่วงผ่อนคลาย (Cool down)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนมีความเข้าใจในกระบวนการการแสดงศิลปะมวยไทย(K)
2. ผู้เรียนสามารถนับจังหวะเพลงและเต้นได้ถูกต้องตามกระบวนการการแสดงศิลปะมวยไทย(P)
3. ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน (A)

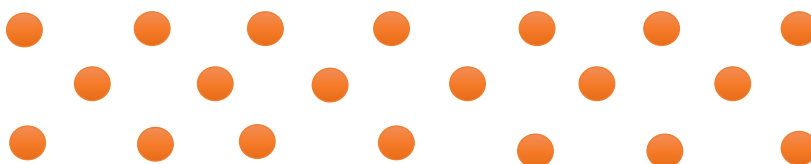
สาระการเรียนรู้

1. ช่วงในการเต้นการแสดงศิลปะมวยไทย
2. การนับจังหวะการแสดงศิลปะมวยไทย
3. สอนนับจังหวะเพลง

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



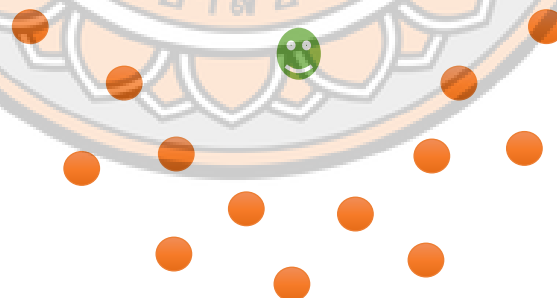
แทน ครูผู้สอน

แทน ผู้เรียน

2. ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของผู้เรียน
3. ครูผู้สอนตั้งคำถามเพื่อดึงดูดความสนใจผู้เรียน เช่น ในการเต้นแอโรบิคมีกี่ช่วง
4. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2

1. ครูผู้สอนให้ผู้เรียน ตั้งแถวและนั่งลง



แทน ครูผู้สอน



แทน ผู้เรียน

2. ครูผู้สอนอธิบายถึงการแสดงศิลปะมวยไทยว่ามีกี่ช่วง อะไรบ้าง
3. ครูผู้สอนสาธิตการนับจังหวะเพลง

ขั้นที่ ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

1.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนตั้งแถวแบบสลับฟันปลา



2.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 1 การนับจังหวะเพลง คาราโอเกะ

แบบฝึกที่ 1 ดนตรีเพลงคาราโอเกะ

1. ครูผู้สอนเปิดเพลงคาราโอเกะ ไม่มีเสียงร้องทำให้ฟังจังหวะได้ชัดเจน
2. ครูผู้สอนพาผู้เรียนนับบทเพลง
3. ครูผู้สอนพาผู้เรียนปรบมือให้ตรงจังหวะเพลง
4. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนนับ และปรบมือให้ลงจังหวะเพลง

3.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 2 การนับจังหวะเพลงที่เร็วขึ้นที่ไม่มีเสียงนักร้อง

แบบฝึกที่ 2 ดนตรีเพลงเร็วขึ้น

1. ครูผู้สอนเปิดเพลงที่เร็วขึ้นแต่ไม่มีเสียงนักร้อง เพื่อฝึกให้ผู้เรียนนับจังหวะได้มากขึ้น
2. ครูผู้สอนพาผู้เรียนนับบทเพลง
3. ครูผู้สอนพาผู้เรียนปรบมือให้ตรงจังหวะเพลง
4. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนนับ และปรบมือให้ลงจังหวะเพลง

4.ครูผู้สอนให้ผู้เรียนฝึกแบบฝึกที่ 3 การนับจังหวะเพลงแอโรบิกทั่วไป

แบบฝึกที่ 3 ดนตรีเพลงแอโรบิก

1. ครูผู้สอนเปิดเพลงแอโรบิกทั่วไปที่เร็วขึ้น และมีเสียงนักร้อง
2. ครูผู้สอนพาผู้เรียนนับบทเพลง
3. ครูผู้สอนพาผู้เรียนปรบมือให้ตรงจังหวะเพลง
4. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนนับ และปรบมือให้ลงจังหวะเพลง

ขั้นที่ ชี้นำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้ผู้เรียนสอบนับจังหวะเพลงการแสดงคีตะมวยไทย

ขั้นที่ ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

1. ครูผู้สอนเรียกรวมให้ผู้เรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
2. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในกระบวนการแอโรบิกและการนับจังหวะเพลง
3. ครูผู้สอนชื่นชมผู้เรียนที่มีทักษะการนับจังหวะเพลงแม่นยำ
3. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป
4. ครูผู้สอนปล่อยผู้เรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. แบบฝึกที่ 1,2,3
3. ลำโพง
4. เพลงแอโรบิก

การวัดผลและการประเมินผล

การสอบปฏิบัติ



สัปดาห์ที่ 6
สาระที่ 11
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21

เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึงการวัดระดับความสามารถของร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องการวัดเพื่อประเมินระดับความสามารถว่าดีมาน้อยเพียงใดโดยเฉพาะ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมาย และความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการ ขั้นตอนของการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้องตามมาตรฐาน
3. ผู้เรียนสามารถประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆได้

เนื้อหาสาระ

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึงการวัดระดับความสามารถของร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องการวัดเพื่อประเมินระดับความสามารถว่าดีมาน้อยเพียงใดโดยเฉพาะ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต^[1]การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศที่นิยมได้แก่ แบบทดสอบ AAHPERD แบบทดสอบ JASA แบบทดสอบฟิสสิกอล เบสท์ และแบบทดสอบ ICSPFT^[2]การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การทำงานของหัวใจและประสิทธิภาพในการไหลเวียนโลหิต ได้แก่ แบบทดสอบการวิ่งระยะทาง 2.4 กิโลเมตร แบบทดสอบ 1.5 mile Run Test (วิ่ง 1.5 ไมล์) แบบทดสอบ 1 mile Walk Test (เดิน 1 ไมล์) และ แบบฮาร์วาร์ดสเตปเทส (Harvard Step Test)

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยแรงเหยียดขา แรงเหยียดหลัง แรงบีบมือ และ 1RM Test ^[SEP]การทดสอบสมรรถภาพทางกาย พลังของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การทดสอบด้วยยีนกระโดดไกล ยีนกระโดดสูง ^[SEP]การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความทนทานของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การทดสอบด้วยลูกนั่ง 30 วินาที (Sit-Up Test) การดึงข้อ งอแขนห้อยตัว (Pull up) การดันพื้น (Push Up Test) ^[SEP]การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความความอ่อนตัว ได้แก่ การทดสอบความอ่อนตัวด้านหน้า โดยการนั่งก้มตัวให้มากที่สุด ^[SEP]การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความคล่องแคล่วว่องไว ได้แก่ การทดสอบความวิ่งเก็บของระยะ 10 เมตร โดยให้ทำเวลาน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้สอนและผู้เรียนพูดคุยเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มร่วมกันทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย

ขั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบแผนภาพ
2. ผู้สอนสาธิตให้ผู้เรียนดูวิธีการและขั้นตอนการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนได้ทดลองทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองและเพื่อนในกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ผู้เรียนบันทึกความรู้ที่ได้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ขั้นการวัดและประเมินผล

ด้านความรู้

วิธีการและการประเมินผล

1. ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องความหมายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการนำเสนอ การอภิปราย การเขียนแผนที่ความคิด

เกณฑ์การวัด

1. ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

ด้านเจตคติ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนแสดงคำพูดถึงเจตคติที่ดีในการเห็นความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ด้านทักษะ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนสามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและแปลผลได้อย่างถูกต้อง

สื่อการเรียนการสอน

1. ใบความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. แผนภาพเกี่ยวกับขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. อุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย



สัปดาห์ที่ 6
สาระที่ 11
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22

เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการทดสอบสมรรถภาพจึงมีความสำคัญกับทุกคนอย่างมาก เพราะจะทำให้ทุกคนทราบระดับสมรรถภาพทางกายว่าอยู่ระดับใด มีความสมบูรณ์เพียงพอที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้หรือไม่

จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.นักเรียนสามารถอธิบายสมรรถภาพทางกายได้ (K)
- 2.นักเรียนสามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ (P)
- 3.นักเรียนให้ความสำคัญกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (A)

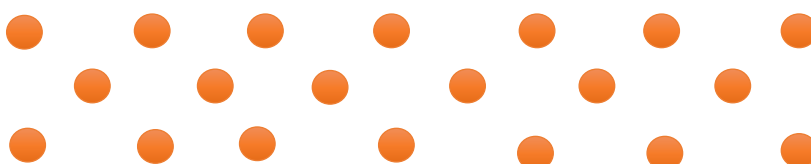
สาระการเรียนรู้

- 1.สมรรถภาพทางกาย
- 2.การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1เตรียมเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



แทน ครูผู้สอน



แทน นักเรียน

- 2.ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของนักเรียน
3. ตั้งคำถามดึงดูดความสนใจนักเรียน เช่น ทำไมคนเราเดินขึ้นตึกสามชั้น มีระดับความเหนื่อยไม่เท่ากัน
- 4.ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2

- 1.ครูผู้สอนอธิบายเรื่องสมรรถภาพทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 2.ครูผู้สอนอธิบายและสาธิตวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบไปด้วย
 - 2.1 ยืนกระโดดไกล
 - 2.2 นั่งจอตัวไปข้างหน้า
 - 2.3 ลูก – นั่ง
 - 2.4 วิ่งเก็บของ

ขั้นที่ ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

- 1.ครูผู้สอนให้นักเรียนแบ่งเป็น 4 กลุ่ม เท่าๆกัน
- 2.ครูผู้สอนแจกแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 3.ครูผู้สอนให้นักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้นักเรียนบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกและส่งทำย
ชั่วโมง

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

- 1.ครูผู้สอนเรียกรวมให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
- 2.ครูผู้สอนสรุปเรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 3.ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 4.ครูผู้สอนปล่อยนักเรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

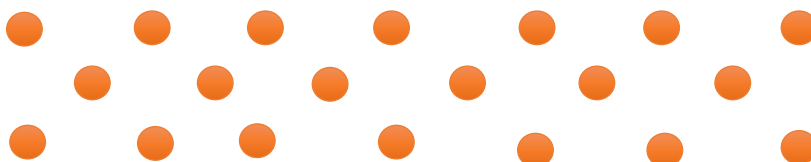
แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
เกณฑ์การวัดสมรรถภาพทางกาย

การวัดผลและการประเมินผล

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

1. ให้นักเรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



แทน ครูผู้สอน



แทน นักเรียน

2. ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของนักเรียน
3. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2

1. ครูผู้สอนอธิบายเรื่องสมรรถภาพทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ครูผู้สอนอธิบายและสาธิตวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย
 - 2.1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง หาค่าดัชนีมวลกาย
 - 2.2 วิ่งระยะสั้น 50 เมตร
 - 2.3 วิ่งระยะไกล ผู้หญิง เมตร ผู้ชาย 1000 เมตร 800

ขั้นที่ ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

1. ครูผู้สอนแจกแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ครูผู้สอนให้นักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้นักเรียนบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกและส่งท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ ข 5 สรุปและสรุปปฏิบัติ

1. ครูผู้สอนเรียกรวมให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
2. ครูผู้สอนสรุปเรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. ครูผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป
5. ครูผู้สอนปล่อยนักเรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ (แผ่นยางยึนกระโดดไกล ไม้วิ่งเก็บของ ที่วัดนั่งอตัว)
3. แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. เกณฑ์การวัดสมรรถภาพทางกาย

การวัดผลและการประเมินผล

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย



สัปดาห์ที่ 6
สาระที่ 12
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23

เรื่อง การป้องกันการบาดเจ็บ

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นมือใหม่ที่เริ่มออกกำลังกาย ไปจนถึงนักกีฬาโอลิมปิกที่ฝึกฝนร่างกายมาเกือบตลอดชีวิต การระวังตัวสามารถช่วยลดโอกาสในการบาดเจ็บได้อย่างมาก และเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ผู้ที่เล่นกีฬาควรปฏิบัติตามนี้ เบสิกต้องมี ควรมีความรู้พื้นฐาน และทักษะในการเล่นกีฬานั้นๆ เพื่อความปลอดภัยและลดอุบัติเหตุต่างๆ วอร์มอัพแอ็นด์คูลดาวน์ ก่อนและหลังเล่นกีฬาทุกครั้งควรมีการยืดกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 – 10 นาที เพื่อสร้างกล้ามเนื้อต่างๆ ให้มีความยืดหยุ่นที่ดีพอ และมีความแข็งแรงทนทาน ช่วยป้องกันปัญหากล้ามเนื้อฉีกขาด หรืออักเสบ

อาหารเพิ่มพลัง เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สารอาหารครบถ้วน ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้ร่างกายมีพลังและลดอาการเหน็ดเหนื่อยได้ง่าย แต่งตัวให้เหมาะสม ควรสวมชุดออกกำลังกายที่เหมาะสม ตลอดจนคำนึงถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์การกีฬา รวมถึงสภาพอากาศก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน เริ่มต้นช้าๆ ให้เริ่มต้นอย่างช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มระดับความหนักหน่วง ระยะเวลา และความถี่ต่อสัปดาห์ เมื่อสภาพร่างกายของคุณแข็งแรงขึ้น ดื่มน้ำไม่มากหรือน้อยเกินไป เทคนิคในการดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังออกกำลังกาย วิธีง่ายๆ คือ ดื่มน้ำ 250 มล. ก่อนออกกำลังกายประมาณ 20 – 30 นาที จากนั้นดื่มน้ำอีก 250 มล. ทุกๆ 10 – 20 นาที ระหว่างออกกำลังกาย และดื่มน้ำ 500 มล. เมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้ว

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมาย และความสำคัญของการป้องกันการบาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการ ขั้นตอนของการป้องกันการบาดเจ็บได้อย่างถูกต้องตามมาตรฐาน
3. ผู้เรียนสามารถประเมินผลการป้องกันการบาดเจ็บได้

เนื้อหาสาระ

การเล่นกีฬาในปัจจุบันมีแนวโน้มจะเป็นการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากขึ้น ได้ทั้งสภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจเบิกบาน ยังได้ทั้งสังคมในกลุ่มเพื่อนใหม่ๆ ที่เล่นฟุตบอลบ้าง หรือจะเป็นฟุตบอลแบดมินตัน เทนนิสไปจนถึงการวิ่งมาราธอนในระยะต่าง ๆ สำหรับคนที่ต้องการ “เคาะสนิม” เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องเตรียมตัวร่างกายและใจให้พร้อม เพื่อหลีกเลี่ยงจากอาการบาดเจ็บโดยคาดไม่ถึง

1. วอร์มอัพก่อนลุย

การได้เหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายเริ่มต้นเบาๆ ไปก่อน จะช่วยการไหลเวียนของเลือด ทั้งการได้คลายกล้ามเนื้อทุกส่วน มีนักวิ่งหลายคนชี้แจงการบริหารร่างกายในท่าพื้นฐานทั้งการหมุนหัวไหล่ สะบัดมือ แขน ขา ส่วนใหญ่จะเข้าสู่วิ่งทันที เคยมีให้เห็นเป็นตัวอย่าง มีนักวิ่งหน้าใหม่วิ่งรวมกลุ่มนักวิ่งคนอื่น ก่อนจะเริ่มวิ่งช้าลง เกิดอาการจุกเสียด หัวใจเต้นเร็วและแรงกว่าปกติ ควบคุมการหายใจเข้าออกไม่ได้

2. สวมใส่อุปกรณ์กีฬา

ไม่ว่าจะเล่นกีฬาอะไร รองเท้าที่สวมใส่ได้ถูกออกแบบให้เหมาะสมอยู่แล้ว การใช้รองเท้าหรือเครื่องป้องกันตัวอื่นๆ อย่างผ້ารองข้อศอกจะช่วยหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บ ส่วนการใส่รองเท้าผิดประเภท อาจจะต้องทนเจ็บเดินกระเผลกกับอาการสั่นรองซ้ำ ข้อเท้าแพลง บางรายเจ็บเรื้อรัง ขาดการรักษาที่ถูกต้อง จะหาหมอก็ต่อเมื่ออาการหนักแล้ว ดังนั้น การสวมใส่อุปกรณ์ที่เหมาะสมจึงช่วยลดอาการบาดเจ็บลงได้

3. ‘ร่างกาย’ ต้องพร้อม

ลองตรวจสอบตัวเองก่อนว่าวันนี้พักผ่อนมาเต็มที่หรือไม่ บางคนนอนหลับกลางคืนไม่กี่ชั่วโมงแล้วตื่นเข้าไปทำงาน ตกเย็นสวมชุดกีฬาที่คืนเคยลงสนามทันที หลายคนคิดว่าตัวเองแข็งแรง ทำอย่างนี้ทุกวันเท่ากับสะสมความเหนื่อยล้าของร่างกายเป็นทวีคูณ อาจเกิดอาการน็อกกลางอากาศโดยไม่รู้ตัว หากรู้สึกอ่อนเพลีย ก็หยุดออกกำลังกายไปก่อนอย่าฝืนจะดีกว่า

4. เข้าใจ ‘ทักษะ’

ไม่ว่าจะเล่นบาสเกตบอลหรือฟุตบอล หลายรายไม่ทันระวังตัวถูกศอกของคู่ต่อสู้กระแทกใส่ ใบหน้าทั้งเป็นแผลแตกหรือตึงจนมุกหัก ฟันหัก การทำความเข้าใจกับวิธีการเล่นที่ถูกต้อง มีน้ำใจ นักกีฬา มีการฝึกฝน และสภาพร่างกายที่แข็งแรง จะช่วยลดการบาดเจ็บได้มาก

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้สอนและผู้เรียนพูดคุยเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บ
2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มร่วมกันทดสอบการป้องกันการบาดเจ็บอย่างง่าย

ชั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายความหมายของการป้องกันการบาดเจ็บประกอบแผนภาพ
2. ผู้สอนสาธิตให้ผู้เรียนดูวิธีการและขั้นตอนการป้องกันการบาดเจ็บ
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนได้ทดลองทดสอบการป้องกันการบาดเจ็บของตนเองและเพื่อนในกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปความหมายของการป้องกันการบาดเจ็บ
2. ผู้เรียนบันทึกความรู้ที่ได้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บ

ขั้นการวัดและประเมินผล

ด้านความรู้

วิธีการและการประเมินผล

1. ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องความหมายการป้องกันการบาดเจ็บ

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการนำเสนอ การอภิปราย การเขียนแผนที่ความคิด

เกณฑ์การวัด

1. ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

ด้านเจตคติ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนแสดงคำพูดถึงเจตคติที่ดีในการเห็นความสำคัญของการป้องกันการบาดเจ็บ

ด้านทักษะ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนสามารถทดสอบการป้องกันการบาดเจ็บและแปลผลได้อย่างถูกต้อง

สื่อการเรียนการสอน

1. ใบความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บ
2. แผนภาพเกี่ยวกับขั้นตอนการป้องกันการบาดเจ็บ
3. อุปกรณ์การป้องกันการบาดเจ็บ



สัปดาห์ที่ 6
สาระที่ 12
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24

เรื่อง ปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บ

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

ปฏิบัติการการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นมือใหม่ที่เริ่มออกกำลังกายไปจนถึงนักกีฬาโอลิมปิกที่ฝึกฝนร่างกายมาเกือบตลอดชีวิต การระวังตัวสามารถช่วยลดโอกาสในการบาดเจ็บได้อย่างมาก และเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ผู้ที่เล่นกีฬาควรปฏิบัติ ดังนี้ เบสิกต้องมี ควรมีความรู้พื้นฐาน และทักษะในการเล่นกีฬานั้นๆ เพื่อความปลอดภัยและลดอุบัติเหตุต่างๆ วอร์มอัพแอ็นด์คูลดาวน์ ก่อนและหลังเล่นกีฬาทุกครั้งควรมีการยืดกล้ามเนื้อประมาณ 5 – 10 นาที เพื่อสร้างกล้ามเนื้อต่างๆ ให้มีความยืดหยุ่นที่ดีพอ และมีความแข็งแรงทนทาน ช่วยป้องกันปัญหากล้ามเนื้อฉีกขาด หรืออักเสบ

อาหารเพิ่มพลัง เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สารอาหารครบถ้วน ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้ร่างกายมีพลังและลดอาการเหน็ดเหนื่อยได้ง่าย แต่งตัวให้เหมาะสม ควรสวมชุดออกกำลังกายที่เหมาะสม ตลอดจนถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์การกีฬา รวมถึงสภาพอากาศก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน เริ่มต้นช้าๆ ให้เริ่มต้นอย่างช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มระดับความหนักหน่วง ระยะเวลา และความถี่ต่อสัปดาห์ เมื่อสภาพร่างกายของคุณแข็งแรงขึ้น ดื่มน้ำไม่มากหรือน้อยเกินไป เทคนิคในการดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังออกกำลังกาย วิธีง่ายๆ คือ ดื่มน้ำ 250 มล. ก่อนออกกำลังกายประมาณ 20 – 30 นาที จากนั้นดื่มน้ำอีก 250 มล. ทุกๆ 10 – 20 นาที ระหว่างออกกำลังกาย และดื่มน้ำ 500 มล. เมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้ว

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมาย และความสำคัญของปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการ ขั้นตอนของปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บได้อย่างถูกต้องตามมาตรฐาน
3. ผู้เรียนสามารถประเมินผลปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บได้

เนื้อหาสาระ

การเล่นกีฬาในปัจจุบันมีแนวโน้มจะเป็นการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากขึ้น ได้ทั้งสภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจเบิกบาน ยังได้ทั้งสังคมในกลุ่มเพื่อนใหม่ๆ ที่เล่นฟุตบอลบ้าง หรือจะเป็นฟุตบอลแบดมินตัน เทนนิสไปจนถึงการวิ่งมาราธอนในระยะต่าง ๆ สำหรับคนที่ต้องการ “เคาะสนิม” เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องเตรียมตัวร่างกายและใจให้พร้อม เพื่อหลีกเลี่ยงจากอาการบาดเจ็บโดยคาดไม่ถึง

1.วอร์มอัพก่อนลุย

การได้เหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายเริ่มต้นเบาๆ ไปก่อน จะช่วยการไหลเวียนของเลือด ทั้งการได้คลายกล้ามเนื้อทุกส่วน มีนักวิ่งหลายคนชี้แจงการบริหารร่างกายในท่าพื้นฐานทั้งการหมุนหัวไหล่ สะบัดมือ แขน ขา ส่วนใหญ่จะเข้าสู่วิ่งทันที เคยมีให้เห็นเป็นตัวอย่าง มีนักวิ่งหน้าใหม่วิ่งรวมกลุ่มนักวิ่งคนอื่น ก่อนจะเริ่มวิ่งช้าลง เกิดอาการจุกเสียด หัวใจเต้นเร็วและแรงกว่าปกติ ควบคุมการหายใจเข้าออกไม่ได้

2.สวมใส่อุปกรณ์กีฬา

ไม่ว่าจะเล่นกีฬาอะไร รองเท้าที่สวมใส่ได้ถูกออกแบบให้เหมาะสมอยู่แล้ว การใช้รองเท้าหรือเครื่องป้องกันตัวอื่นๆ อย่างผ้ารองข้อศอกจะช่วยหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บ ส่วนการใส่รองเท้าผิดประเภท อาจจะต้องทนเจ็บเดินกระเผลกกับอาการสั่นรองซ้ำ ข้อเท้าแพลง บางรายเจ็บเรื้อรัง ขาดการรักษาที่ถูกต้อง จะหาหมอก็คือเมื่ออาการหนักแล้ว ดังนั้น การสวมใส่อุปกรณ์ที่เหมาะสมจึงช่วยลดอาการบาดเจ็บลงได้

3. ‘ร่างกาย’ต้องพร้อม

ลองตรวจสอบตัวเองก่อนว่าวันนี้พักผ่อนมาเต็มที่หรือไม่ บางคนนอนหลับกลางคืนไม่กี่ชั่วโมงแล้วตื่นเช้าไปทำงาน ตกเย็นสวมชุดกีฬาที่คั่นเคยลงสนามทันที หลายคนคิดว่าตัวเองแข็งแรง ทำอย่างนี้ทุกวันเท่ากับสะสมความเหนื่อยล้าของร่างกายเป็นทวีคูณ อาจเกิดอาการน็อกกลางอากาศโดยไม่รู้ตัว หากรู้สึกอ่อนเพลีย ก็หยุดออกกำลังกายไปก่อนอย่าฝืนจะดีกว่า

4.เข้าใจ ‘ทักษะ’

ไม่ว่าจะเล่นบาสเกตบอลหรือฟุตบอล หลายรายไม่ทันระวังตัวถูกศอกของคู่ต่อสู้กระแทกใส่ ใบหน้าทั้งเป็นแผลแตกหรือตึงจุกหมัก ฟันหัก การทำความเข้าใจกับวิธีการเล่นที่ถูกต้อง มีน้ำใจ นักกีฬา มีการฝึกฝน และสภาพร่างกายที่แข็งแรง จะช่วยลดการบาดเจ็บได้มาก

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้สอนและผู้เรียนพูดคุยเกี่ยวกับปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บ
2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มร่วมกันทดสอบปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บ

อย่างง่าย

ชั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายความหมายของปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บประกอบแผนภาพ
2. ผู้สอนสาธิตให้ผู้เรียนดูวิธีการและขั้นตอนปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บ
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนได้ทดลองทดสอบปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บของตนเองและเพื่อน

ในกลุ่ม

ชั้นสรุป

1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปความหมายของปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บ
2. ผู้เรียนบันทึกความรู้ที่ได้เกี่ยวกับปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บ

ขั้นการวัดและประเมินผล

ด้านความรู้

วิธีการและการประเมินผล

1. ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องความหมายปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บ

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการนำเสนอ การอภิปราย การเขียนแผนที่ความคิด

เกณฑ์การวัด

1. ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

ด้านเจตคติ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนแสดงคำพูดถึงเจตคติที่ดีในการเห็นความสำคัญของปฏิบัติการการป้องกันการ

บาดเจ็บ

ด้านทักษะ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนสามารถทดสอบการป้องกันการบาดเจ็บและแปลผลได้อย่างถูกต้อง

สื่อการเรียนการสอน

1. ใบความรู้เกี่ยวกับปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บ
2. แผนภาพเกี่ยวกับขั้นตอนปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บ
3. อุปกรณ์ปฏิบัติการการป้องกันการบาดเจ็บ



สัปดาห์ที่ 7
สาระที่ 13
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25

เรื่อง โภชนาการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทย **จำนวน 1 ชั่วโมง**
ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ **เวลา 16.00-17.00 น.**

สาระสำคัญ

นักกีฬาเป็นกลุ่มที่ใช้พลังงานในการเล่นกีฬามากและมีการฝึกซ้อมเป็นประจำ จึงมีความต้องการสารอาหารพิเศษแตกต่างจากคนทั่วไป อย่างความต้องการด้านพลังงานที่เพิ่มขึ้น โดยกำหนดปริมาณคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้นเป็น 5-8 กรัม/น้ำหนักตัว/วัน และปริมาณโปรตีนเพิ่มเป็น 1.4-2 กรัม/น้ำหนักตัว/วัน เพื่อให้ร่างกายมีแหล่งพลังงานสำรองและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งโภชนาการที่เหมาะสมควรมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสมรรถภาพการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมาย และความสำคัญของโภชนาการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทยได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการ ขั้นตอนของโภชนาการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทยได้อย่างถูกต้องตามมาตรฐาน
3. ผู้เรียนสามารถประเมินผลโภชนาการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทยได้

เนื้อหาสาระ

นักกีฬาเป็นกลุ่มที่ใช้พลังงานในการเล่นกีฬามากและมีการฝึกซ้อมเป็นประจำ จึงมีความต้องการสารอาหารพิเศษแตกต่างจากคนทั่วไป อย่างความต้องการด้านพลังงานที่เพิ่มขึ้น โดยกำหนดปริมาณคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้นเป็น 5-8 กรัม/น้ำหนักตัว/วัน และปริมาณโปรตีนเพิ่มเป็น 1.4-2 กรัม/น้ำหนักตัว/วัน เพื่อให้ร่างกายมีแหล่งพลังงานสำรองและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งโภชนาการที่เหมาะสมควรมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสมรรถภาพการเล่นกีฬา แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ช่วงก่อนออกกำลังกาย

ช่วงก่อนออกกำลังกายควรมีการรับประทานอาหารให้เพียงพอ เพื่อสะสมแหล่งพลังงานสำรองไว้ใช้ขณะออกกำลังกาย สารอาหารที่สำคัญคือ คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ให้พลังงานอย่างรวดเร็ว และสะสมเป็นแหล่งพลังงานสำรองในรูปไกลโคเจน พบได้ในอาหารกลุ่ม ข้าว แป้ง ผลไม้ น้ำตาล โดยการทานอาหารในช่วงก่อนออกกำลังกาย ยังแบ่งออกเป็น 2 ช่วงเวลา ดังนี้

ก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

ควรเลือกทานอาหารคาร์โบไฮเดรตสูง เพื่อสะสมเป็นแหล่งพลังงาน มีปริมาณโปรตีนปานกลาง ไขมันต่ำ เพราะไขมันเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องใช้พลังงานในการย่อยอาหาร หากรับประทานมากเกินไป ร่างกายจะเหลือพลังงานไว้ทำกิจกรรมน้อยลง ทำให้ประสิทธิภาพการออกกำลังกายลดลง

อาหารที่ควรรับประทาน ควรเน้นหนักไปทางอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต อย่าง ข้าว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว หรือผลไม้ เช่น กล้วย แอปเปิ้ล พร้อมกับทานอาหารกลุ่มอื่นในปริมาณพอเหมาะ เช่น เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำและปรุงอาหารโดยใช้ไขมันน้อย อย่างเช่น ออไก้ต้ม ปลาเนื้อ นู่น่า

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารที่เสี่ยงการปนเปื้อนหรืออาหารรสจัด เพราะอาจทำให้เกิดท้องเสียได้ เช่น ส้มตำ และผักทุกชนิด เพราะมีใยอาหารสูง ทำให้ย่อยยาก

ก่อนออกกำลังกาย 30 นาที

เป็นช่วงที่ใกล้เวลาออกกำลังกาย ควรรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมอย่างรวดเร็ว เช่น อาหารที่เป็นของเหลว เพื่อให้ร่างกายนำพลังงานไปใช้ได้อย่างเพียงพอในการออกกำลังกาย

อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ เครื่องดื่มให้พลังงานสูง น้ำผลไม้ หรือน้ำหวาน หรือขนมปังทาแยม

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ นมทุกชนิด เพราะมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบ ทำให้ดูดซึมคาร์โบไฮเดรตได้ช้าลง

นอกจากนี้ก่อนออกกำลังกาย การดื่มน้ำให้เพียงพอก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะระหว่างการออกกำลังกายร่างกายจะสูญเสียน้ำออกไปกับเหงื่อ หากร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไป สามารถส่งผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬาได้ ดังนั้นก่อนออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง ควรดื่มน้ำให้ได้ปริมาณ 500-600 มิลลิลิตร

ระยะที่ 2 ช่วงระหว่างออกกำลังกาย

ถึงแม้อยู่ในช่วงออกกำลังกาย การเสริมอาหารที่เหมาะสมก็มีความสำคัญ เมื่อออกกำลังกายต่อเนื่องเกิน 1 ชั่วโมง ปริมาณไกลโคเจน หรือแหล่งพลังงานสำรองในร่างกายจะมีปริมาณลดลง จึงจำเป็นต้องเสริมพลังงานด้วยอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมเร็ว และควรได้รับปริมาณน้ำ และเกลือแร่ โซเดียมเสริมให้เพียงพอ เพื่อชดเชยที่ร่างกายสูญเสียขณะออกกำลังกาย โดยปริมาณน้ำดื่มที่เหมาะสมคือ ปริมาณ ¼ ขวด (ขนาด 500-600 มิลลิลิตร) ทุก 10-15 นาที

อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ เครื่องดื่มเสริมเกลือแร่ หรือ energy gel ที่มีพลังงานจากน้ำตาลที่ดูดซึมเร็ว เช่น กลูโคส โดยควรมีปริมาณคาร์โบไฮเดรต 6-8% ในปริมาตร 180-360 มิลลิลิตร ทุก 10-15 นาที ซึ่งจะชดเชยทั้งพลังงาน, น้ำ และเกลือแร่ที่สูญเสีย

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารที่เป็นของแข็ง และนม

ระยะที่ 3 ช่วงหลังออกกำลังกาย

หลังออกกำลังกายเป็นช่วงฟื้นฟูร่างกาย ควรเลือกทานโปรตีนคุณภาพดี ซึ่งให้กรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน โดยเฉพาะกรดอะมิโนลิวซีน เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งพบได้ในเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม สำหรับอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตก็มีความสำคัญสำหรับช่วงฟื้นฟูเช่นเดียวกัน เพื่อนำมาสร้างขดเชยไกลโคเจนที่ใช้ในช่วงออกกำลังกาย และเก็บไว้เป็นพลังงานสำรองต่อไป นอกจากนี้ควรชั่งน้ำหนักหลังออกกำลังกาย เพื่อชดเชยปริมาณน้ำที่สูญเสียไปกับเหงื่อ โดยน้ำหนักที่ลดลงทุก 1 กิโลกรัม ให้ชดเชยด้วยน้ำ 1.5 ลิตร เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ทั้งนี้อาหารหลังออกกำลังกายยังแบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา ดังนี้

ภายใน 30 นาทีแรกหลังออกกำลังกาย

เป็นช่วงเวลาที่ย่างกายตอบสนองต่อสารอาหารที่เข้าสู่ร่างกายได้ดีที่สุด ควรรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน เพื่อชดเชยที่ใช้ไปขณะออกกำลังกายและช่วยฟื้นฟูร่างกาย

อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ นมขาดมันเนย, แชนวีชทูน่า/อกไก่, ขนมปังหมูหยอง, ซาลาเปาหมูแดง หรือ เครื่องดื่มเสริมพลังงาน

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารที่มีไขมันสูง อาหารทอด เพื่อให้ร่างกายดูดซึมคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนได้ดี

หลังออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง

แม้จะหยุดพักการออกกำลังกายมาแล้ว 2 ชั่วโมง แต่ยังคงอยู่ในช่วงฟื้นฟูร่างกาย จึงต้องการสารอาหารเต็มเต็ม ควรเน้นทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน สามารถทานเป็นอาหารมื้อหลักได้ โดยเลือกทานอาหารประเภทข้าว แป้ง และเนื้อสัตว์ รวมทั้งผลไม้ ลักษณะอาหารจะใกล้เคียงอาหารก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง เพียงแต่เพิ่มปริมาณโปรตีนเพิ่มขึ้น

อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ แชนวีชทูน่า/อกไก่ ข้าวและกับข้าว เช่น ปลานึ่ง หมูรวนซีอิ๊ว หรือ ก๋วยเตี๋ยว อย่างไรก็ตาม นักกีฬาคควรทดลองทานอาหารตามแนวทางข้างต้นก่อนการแข่งขันจริง เพื่อตรวจสอบว่าปริมาณอาหารที่รับประทานเพียงพอต่อการออกกำลังกายหรือไม่ การเลือกทานอาหารที่เหมาะสมทั้งในเรื่องของสารอาหารสำคัญ เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน น้ำ และช่วงเวลาในการรับประทาน จะช่วยส่งผลต่อสมรรถภาพของนักกีฬาให้ดียิ่งขึ้นได้

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้สอนและผู้เรียนพูดคุยเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับนักกีฬาคีตะมวยไทย
2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มร่วมกันทดสอบโภชนาการสำหรับนักกีฬาคีตะมวยไทยอย่างง่าย

ชั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายความหมายของโขนการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทยประกอบแผนภาพ
2. ผู้สอนสาธิตให้ผู้เรียนดูวิธีการและขั้นตอนการโขนการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนได้ทดลองทดสอบโขนการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทยของตนเองและ

เพื่อนในกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปความหมายของโขนการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย
2. ผู้เรียนบันทึกความรู้ที่ได้เกี่ยวกับโขนการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย

ขั้นการวัดและประเมินผล

ด้านความรู้

วิธีการและการประเมินผล

1. ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องความหมายโขนการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการนำเสนอ การอภิปราย การเขียนแผนที่ความคิด

เกณฑ์การวัด

1. ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

ด้านเจตคติ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนแสดงคำพูดถึงเจตคติที่ดีในการเห็นความสำคัญของโขนการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย

มวยไทย

ด้านทักษะ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนสามารถทดสอบโขนการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทยและแปลผลได้อย่างถูกต้อง

สื่อการเรียนการสอน

1. ใบความรู้เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทย
2. แผนภาพเกี่ยวกับขั้นตอนโภชนาการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทย
3. อุปกรณ์โภชนาการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทย



สัปดาห์ที่ 7
สาระที่ 13
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26

เรื่อง ปฏิบัติการโภชนาการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทย

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

นักกีฬาเป็นกลุ่มที่ใช้พลังงานในการเล่นกีฬามากและมีการฝึกซ้อมเป็นประจำ จึงมีความต้องการสารอาหารพิเศษแตกต่างจากคนทั่วไป อย่างความต้องการด้านพลังงานที่เพิ่มขึ้น โดยกำหนดปริมาณคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้นเป็น 5-8 กรัม/น้ำหนักตัว/วัน และปริมาณโปรตีนเพิ่มเป็น 1.4-2 กรัม/น้ำหนักตัว/วัน เพื่อให้ร่างกายมีแหล่งพลังงานสำรองและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งโภชนาการที่เหมาะสมควรมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสมรรถภาพการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมาย และความสำคัญของโภชนาการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทยได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการ ขั้นตอนของโภชนาการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทยได้อย่างถูกต้องตามมาตรฐาน
3. ผู้เรียนสามารถประเมินผลโภชนาการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทยได้

เนื้อหาสาระ

นักกีฬาเป็นกลุ่มที่ใช้พลังงานในการเล่นกีฬามากและมีการฝึกซ้อมเป็นประจำ จึงมีความต้องการสารอาหารพิเศษแตกต่างจากคนทั่วไป อย่างความต้องการด้านพลังงานที่เพิ่มขึ้น โดยกำหนดปริมาณคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้นเป็น 5-8 กรัม/น้ำหนักตัว/วัน และปริมาณโปรตีนเพิ่มเป็น 1.4-2 กรัม/น้ำหนักตัว/วัน เพื่อให้ร่างกายมีแหล่งพลังงานสำรองและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งโภชนาการที่เหมาะสมควรมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสมรรถภาพการเล่นกีฬา แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ช่วงก่อนออกกำลังกาย

ช่วงก่อนออกกำลังกายควรมีการรับประทานอาหารให้เพียงพอ เพื่อสะสมแหล่งพลังงานสำรองไว้ใช้ขณะออกกำลังกาย สารอาหารที่สำคัญคือ คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ให้พลังงานอย่างรวดเร็ว และสะสมเป็นแหล่งพลังงานสำรองในรูปไกลโคเจน พบได้ในอาหารกลุ่ม ข้าว แป้ง ผลไม้ น้ำตาล โดยการทานอาหารในช่วงก่อนออกกำลังกาย ยังแบ่งออกเป็น 2 ช่วงเวลา ดังนี้

ก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

ควรเลือกทานอาหารคาร์โบไฮเดรตสูง เพื่อสะสมเป็นแหล่งพลังงาน มีปริมาณโปรตีนปานกลาง ไขมันต่ำ เพราะไขมันเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องใช้พลังงานในการย่อยอาหาร หากรับประทานมากเกินไป ร่างกายจะเหลือพลังงานไว้ทำกิจกรรมน้อยลง ทำให้ประสิทธิภาพการออกกำลังกายลดลง

อาหารที่ควรรับประทาน ควรเน้นหนักไปทางอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต อย่าง ข้าว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว หรือผลไม้ เช่น กล้วย แอปเปิ้ล พร้อมกับทานอาหารกลุ่มอื่นในปริมาณพอเหมาะ เช่น เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำและปรุงอาหารโดยใช้ไขมันน้อย อย่างเช่น ออไก่ต้ม ปลาหนึ่ง หนูนุ่ม

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารที่เสี่ยงการปนเปื้อนหรืออาหารรสจัด เพราะอาจทำให้เกิดท้องเสียได้ เช่น ส้มตำ และผักทุกชนิด เพราะมีใยอาหารสูง ทำให้ย่อยยาก

ก่อนออกกำลังกาย 30 นาที

เป็นช่วงที่ใกล้เวลาออกกำลังกาย ควรรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมอย่างรวดเร็ว เช่น อาหารที่เป็นของเหลว เพื่อให้ร่างกายนำพลังงานไปใช้ได้อย่างเพียงพอในการออกกำลังกาย

อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ เครื่องดื่มให้พลังงานสูง น้ำผลไม้ หรือน้ำหวาน หรือขนมปังทาแยม อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ นมทุกชนิด เพราะมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบ ทำให้ดูดซึมคาร์โบไฮเดรตได้ช้าลง

นอกจากนี้ก่อนออกกำลังกาย การดื่มน้ำให้เพียงพอก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะระหว่างการออกกำลังกาย ร่างกายจะสูญเสียน้ำออกไปกับเหงื่อ หากร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไป สามารถส่งผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬาได้ ดังนั้นก่อนออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง ควรดื่มน้ำให้ได้ปริมาณ 500-600 มิลลิลิตร

ระยะที่ 2 ช่วงระหว่างออกกำลังกาย

ถึงแม้อยู่ในช่วงออกกำลังกาย การเสริมอาหารที่เหมาะสมก็มีความสำคัญ เมื่อออกกำลังกายต่อเนื่องเกิน 1 ชั่วโมง ปริมาณไกลโคเจน หรือแหล่งพลังงานสำรองในร่างกายจะมีปริมาณลดลง จึงจำเป็นต้องเสริมพลังงานด้วยอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมเร็ว และควรได้รับปริมาณน้ำ และเกลือแร่ โซเดียมเสริมให้เพียงพอ เพื่อชดเชยที่ร่างกายสูญเสียขณะออกกำลังกาย โดยปริมาณน้ำดื่มที่เหมาะสมคือ ปริมาณ $\frac{1}{4}$ ขวด (ขนาด 500-600 มิลลิลิตร) ทุก 10-15 นาที

อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ เครื่องดื่มเสริมเกลือแร่ หรือ energy gel ที่มีพลังงานจากน้ำตาลที่ดูดซึมเร็ว เช่น กลูโคส โดยควรมีปริมาณคาร์โบไฮเดรต 6-8% ในปริมาตร 180-360 มิลลิลิตร ทุก 10-15 นาที ซึ่งจะชดเชยทั้งพลังงาน, น้ำ และเกลือแร่ที่สูญเสีย

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารที่เป็นของแข็ง และนม

ระยะที่ 3 ช่วงหลังออกกำลังกาย

หลังออกกำลังกายเป็นช่วงฟื้นฟูร่างกาย ควรเลือกทานโปรตีนคุณภาพดี ซึ่งให้กรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน โดยเฉพาะกรดอะมิโนลิวซีน เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งพบได้ในเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม สำหรับอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตก็มีความสำคัญสำหรับช่วงฟื้นฟูเช่นเดียวกัน เพื่อนำมาสร้างขดเชยไกลโคเจนที่ใช้ในช่วงออกกำลังกาย และเก็บไว้เป็นพลังงานสำรองต่อไป นอกจากนี้ควรชั่งน้ำหนักหลังออกกำลังกาย เพื่อชดเชยปริมาณน้ำที่สูญเสียไปกับเหงื่อ โดยน้ำหนักที่ลดลงทุก 1 กิโลกรัม ให้ชดเชยด้วยน้ำ 1.5 ลิตร เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ทั้งนี้อาหารหลังออกกำลังกายยังแบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา ดังนี้

ภายใน 30 นาทีแรกหลังออกกำลังกาย

เป็นช่วงเวลาที่ย่างกายตอบสนองต่อสารอาหารที่เข้าสู่ร่างกายได้ดีที่สุด ควรรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน เพื่อชดเชยที่ใช้ไปขณะออกกำลังกายและช่วยฟื้นฟูร่างกาย

อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ นมขาดมันเนย, แชนวีชทูน่า/อกไก่, ขนมปังหมูหยอง, ซาลาเปาหมูแดง หรือ เครื่องดื่มเสริมพลังงาน

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารที่มีไขมันสูง อาหารทอด เพื่อให้ร่างกายดูดซึมคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนได้ดี

หลังออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง

แม้จะหยุดพักการออกกำลังกายมาแล้ว 2 ชั่วโมง แต่ยังคงอยู่ในช่วงฟื้นฟูร่างกาย จึงต้องการสารอาหารเต็มเต็ม ควรเน้นทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน สามารถทานเป็นอาหารมื้อหลักได้ โดยเลือกทานอาหารประเภทข้าว แป้ง และเนื้อสัตว์ รวมทั้งผลไม้ ลักษณะอาหารจะใกล้เคียงอาหารก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง เพียงแต่เพิ่มปริมาณโปรตีนเพิ่มขึ้น

อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ แชนวีชทูน่า/อกไก่ ข้าวและกับข้าว เช่น ปลาเนื้อ หนุ่ยรวนซีอิ้ว หรือ ก๋วยเตี๋ยว อย่างไรก็ตาม นักกีฬาคควรทดลองทานอาหารตามแนวทางข้างต้นก่อนการแข่งขันจริง เพื่อตรวจสอบว่าปริมาณอาหารที่รับประทานเพียงพอต่อการออกกำลังกายหรือไม่ การเลือกทานอาหารที่เหมาะสมทั้งในเรื่องของสารอาหารสำคัญ เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน น้ำ และช่วงเวลาในการรับประทาน จะช่วยส่งผลต่อสมรรถภาพของนักกีฬาให้ดียิ่งขึ้นได้

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้สอนและผู้เรียนพูดคุยเกี่ยวกับปฏิบัติการโภชนาการสำหรับนักกีฬาคีตะมวยไทย
2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มร่วมกันทดสอบปฏิบัติการโภชนาการสำหรับนักกีฬาคีตะมวยไทยอย่างง่าย

ชั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายความหมายของปฏิบัติการโขนการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทย ประกอบแผนภาพ
2. ผู้สอนสาธิตให้ผู้เรียนดูวิธีการและขั้นตอนปฏิบัติการโขนการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทย
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนได้ทดลองทดสอบปฏิบัติการโขนการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทย ของตนเองและเพื่อนในกลุ่ม

ชั้นสรุป

1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปความหมายของปฏิบัติการโขนการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทย
2. ผู้เรียนบันทึกความรู้ที่ได้เกี่ยวกับปฏิบัติการโขนการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทย

ขั้นการวัดและประเมินผล

ด้านความรู้

วิธีการและการประเมินผล

1. ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องความหมายปฏิบัติการโขนการสำหรับนักกีฬาตะมวยไทย

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการนำเสนอ การอภิปราย การเขียนแผนที่ความคิด

เกณฑ์การวัด

1. ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

ด้านเจตคติ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนแสดงคำพูดถึงเจตคติที่ดีในการเห็นความสำคัญของปฏิบัติการโขนการสำหรับ

นักกีฬาตะมวยไทย

ด้านทักษะ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนสามารถทดสอบปฏิบัติการโขนการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทยและแปลผลได้อย่างถูกต้อง

สื่อการเรียนการสอน

1. ใบความรู้เกี่ยวกับปฏิบัติการโขนการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย
2. แผนภาพเกี่ยวกับขั้นตอนปฏิบัติการโขนการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย
3. อุปกรณ์ปฏิบัติการโขนการสำหรับนักกีฬาขี่ม้าไทย



สัปดาห์ที่ 7
สาระที่ 14
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27

เรื่อง การจัดการแข่งขัน

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

หน้าที่ของการจัดการการกีฬา มีความหลากหลายและกว้างขวางมากแต่เป้าหมาย คือ การคิดให้ถูก ทำให้เป็น ด้วยความรู้ ประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญ ตลอดจนความสามัคคีร่วมมือกัน ทำงานเป็นทีมตั้งแต่ระดับนานาชาติจนถึงระดับท้องถิ่น การจัดการการกีฬามีขอบข่าย 3 ระดับ ใหญ่ๆ ได้แก่

1. การจัดการองค์กร (Organization Management)
2. การจัดการแข่งขัน (Event Management)
3. กระบวนการจัดการ (Process Management)

การบริหารและการจัดการนั้น ขึ้นอยู่กับองค์กรที่มีผู้นำที่ดี มีวิสัยทัศน์กว้างไกล และเข้าถึงการทำงานในทุกระดับ มีระบบการจัดการที่เป็นระบบโดยมีกลยุทธ์เป็นตัวขับเคลื่อน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมาย และความสำคัญของการจัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการ ขั้นตอนของการจัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้องตามมาตรฐาน
3. ผู้เรียนสามารถประเมินผลการจัดการแข่งขันได้

เนื้อหาสาระ

การจัดการแข่งขันกีฬาทุกชนิด เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งคนจัดและผู้เข้าร่วมการแข่งขัน เพื่อให้ทุกคนเล่น และคนชมมีความสุข สนุกสนาน คนจัดก็ประสบความสำเร็จ แต่หากจะให้ตรง วัตถุประสงค์ ต้องเคารพกฎ กติกา ข้อบังคับที่ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนดขึ้น และปฏิบัติตามกติกการแข่งขัน ของแต่ละชนิดกีฬาอย่างเคร่งครัด เพราะกฎ กติกา หรือข้อบังคับเหล่านี้ ต้องอาศัยเป็นหลักให้การแข่งขัน ปลอดภัย มีประสิทธิภาพ ไม่มีปัญหาใดๆเกิดขึ้น และถือว่าการตัดสินของผู้ตัดสินเป็นที่สิ้นสุด

ดังนั้นการจัดการแข่งขันแต่ละครั้งจึงจำเป็นต้องวางแผนทางการแข่งขันให้ถูกต้อง เหมาะสม เพราะหาก จัดการแข่งขันผิดพลาดอาจส่งผลเสียต่อทีมเหล่านั้น ทำให้เกิดการได้เปรียบ เสียเปรียบซึ่ง

กันและกันการจัดการ แข่งขันที่ดีจึงต้องมีการกำหนดวิธีการจัดการแข่งขันให้เป็นสากล และมีความ เชื่อถือได้

วิธีการแข่งขันมีการจัดหลายรูปแบบ ซึ่งแต่แบบต้องจัดให้เหมาะสมกับ วัน เวลา และ สถานที่จัดการ แข่งขัน สำหรับการจัดการแข่งขันแบ่งออกได้ดังนี้

1. แพ้ครั้งเดียวคัดออก 2. พบกันหมด
3. พบกันหมดพบกันหมด
4. พบกันหมดตามด้วยแพ้คัดออก
5. แพ้คัดออกตามแพ้คัดออก
6. แพ้คัดออกตามด้วยพบกันหมด
7. แบบคอนโซลชั่น
8. หารองชนะเลิศ
9. ให้โอกาสแก้ตัว
10. ชนะคัดออก
11. ขึ้นขึ้นบันได

ในการจัดแข่งขันก็ให้เลือกใช้วิธีการแข่งขันให้เหมาะสมตามสภาพของสถานที่ วันเวลา หรือ สภาพใน ท้องถิ่นจัดการแข่งขัน

กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้สอนและผู้เรียนพูดคุยเกี่ยวกับการจัดการแข่งขัน
2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มร่วมกับการจัดการแข่งขันอย่างง่าย

ชั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายความหมายของการจัดการแข่งขันประกอบแผนภาพ
2. ผู้สอนสาธิตให้ผู้เรียนดูวิธีการและขั้นตอนการจัดการแข่งขัน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนได้ทดลองทดสอบการจัดการแข่งขันของตนเองและเพื่อนในกลุ่ม

ชั้นสรุป

1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปความหมายของการจัดการแข่งขัน
2. ผู้เรียนบันทึกความรู้ที่ได้เกี่ยวกับการจัดการแข่งขัน

ขั้นการวัดและประเมินผล

ด้านความรู้

วิธีการและการประเมินผล

1. ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องความหมายการจัดการแข่งขัน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการนำเสนอ การอภิปราย การเขียนแผนที่ความคิด

เกณฑ์การวัด

1. ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

ด้านเจตคติ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนแสดงคำพูดถึงเจตคติที่ดีในการเห็นความสำคัญของการจัดการแข่งขัน

ด้านทักษะ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนสามารถทดสอบการจัดการแข่งขันและแปลผลได้อย่างถูกต้อง

สื่อการเรียนการสอน

1. ใบความรู้เกี่ยวกับการจัดการแข่งขัน
2. แผนภาพเกี่ยวกับขั้นตอนการจัดการแข่งขัน
3. อุปกรณ์การจัดการแข่งขัน

สัปดาห์ที่ 7
สาระที่ 14
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28

เรื่อง ปฏิบัติการจัดการจัดการแข่งขัน

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

หน้าที่ของการจัดการการกีฬา มีความหลากหลายและกว้างขวางมากแต่เป้าหมาย คือ การคิดให้ถูก ทำให้เป็น ด้วยความรู้ ประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญ ตลอดจนความสามัคคีร่วมมือกัน ทำงานเป็นทีมตั้งแต่ระดับนานาชาติจนถึงระดับท้องถิ่น การจัดการการกีฬามีขอบข่าย 3 ระดับ ใหญ่ๆ ได้แก่

1. การจัดการองค์กร (Organization Management)
2. การจัดการแข่งขัน (Event Management)
3. กระบวนการจัดการ (Process Management)

การบริหารและการจัดการนั้น ขึ้นอยู่กับองค์กรที่มีผู้นำที่ดี มีวิสัยทัศน์กว้างไกล และเข้าถึงการทำงานในทุกระดับ มีระบบการจัดการที่เป็นระบบโดยมีกลยุทธ์เป็นตัวขับเคลื่อน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถดังนี้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมาย และความสำคัญของปฏิบัติการการจัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการ ขั้นตอนของปฏิบัติการการจัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้องตามมาตรฐาน
3. ผู้เรียนสามารถประเมินผลปฏิบัติการการจัดการแข่งขันได้

เนื้อหาสาระ

ปฏิบัติการการจัดการแข่งขันกีฬาทุกชนิด เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งคนจัดและผู้เข้าร่วมการแข่งขัน เพื่อให้ทุกคนเล่น และคนชมมีความสุข สนุกสนาน คนจัดก็ประสบความสำเร็จ แต่หากจะให้ตรง วัตถุประสงค์ ต้องเคารพกฎ กติกา ข้อบังคับที่ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนดขึ้น และปฏิบัติตามกติกาการแข่งขัน ของแต่ละชนิดกีฬาอย่างเคร่งครัด เพราะกฎ กติกา หรือข้อบังคับเหล่านี้ ต้องอาศัยเป็นหลักให้การแข่งขัน ปลอดภัย มีประสิทธิภาพ ไม่มีปัญหาใดๆเกิดขึ้น และถือว่าการตัดสินของผู้ตัดสินเป็นที่สิ้นสุด

ดังนั้นการจัดการแข่งขันแต่ละครั้งจึงจำเป็นต้องวางแผนทางการแข่งขันให้ถูกต้อง เหมาะสม เพราะหาก จัดการแข่งขันผิดพลาดอาจส่งผลเสียต่อทีมเหล่านั้น ทำให้เกิดการได้เปรียบ เสียเปรียบซึ่งกันและกันการจัดการ แข่งขันที่ดีจึงต้องมีการกำหนดวิธีการจัดการแข่งขันให้เป็นสากล และมีความ เชื่อถือได้

วิธีการแข่งขันมีการจัดหลายรูปแบบ ซึ่งแต่แบบต้องจัดให้เหมาะสมกับ วัน เวลา และ สถานที่จัดการ แข่งขัน สำหรับการจัดการแข่งขันแบ่งออกได้ดังนี้

1. แพ้ครั้งเดียวคัดออก 2. พบกันหมด
3. พบกันหมดพบกันหมด
4. พบกันหมดตามด้วยแพ้คัดออก
5. แพ้คัดออกตามแพ้คัดออก
6. แพ้คัดออกตามด้วยพบกันหมด
7. แบบคอนโซลเช่น
8. หารองชนะเลิศ
9. ให้โอกาสแก้ตัว
10. ชนะคัดออก
11. ขึ้นขึ้นบันได

ในการจัดแข่งขันก็ให้เลือกใช้วิธีการแข่งขันให้เหมาะสมตามสภาพของสถานที่ วันเวลา หรือ สภาพใน ท้องถิ่นจัดการแข่งขัน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ผู้สอนและผู้เรียนพูดคุยเกี่ยวกับปฏิบัติการการจัดการแข่งขัน
2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มร่วมกันปฏิบัติการการจัดการแข่งขันอย่างง่าย

ขั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายความหมายของปฏิบัติการการจัดการแข่งขันประกอบแผนภาพ
2. ผู้สอนสาธิตให้ผู้เรียนดูวิธีการและขั้นตอนปฏิบัติการการจัดการแข่งขัน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนได้ทดลองทดสอบปฏิบัติการการจัดการแข่งขันของตนเองและเพื่อนในกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปความหมายของปฏิบัติการการจัดการแข่งขัน
2. ผู้เรียนบันทึกความรู้ที่ได้เกี่ยวกับปฏิบัติการการจัดการแข่งขัน

ขั้นการวัดและประเมินผล

ด้านความรู้

วิธีการและการประเมินผล

1. ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องความหมายปฏิบัติการการจัดการแข่งขัน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลการนำเสนอ การอภิปราย การเขียนแผนที่ความคิด

เกณฑ์การวัด

1. ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

ด้านเจตคติ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนแสดงคำพูดถึงเจตคติที่ดีในการเห็นความสำคัญของปฏิบัติการการจัดการแข่งขัน

ด้านทักษะ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้เรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

เกณฑ์การวัด

1. ผู้เรียนสามารถทดสอบปฏิบัติการการจัดการแข่งขันและแปลผลได้อย่างถูกต้อง

สื่อการเรียนการสอน

1. ใบความรู้เกี่ยวกับปฏิบัติการการจัดการแข่งขัน
2. แผนภาพเกี่ยวกับขั้นตอนปฏิบัติการการจัดการแข่งขัน
3. อุปกรณ์ปฏิบัติการการจัดการแข่งขัน

สัปดาห์ที่ 8
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29

เรื่อง ปัจฉิมนเทศ

จำนวน 1 ชั่วโมง

ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

เวลา 16.00-17.00 น.

สาระสำคัญ

การทดสอบหลังเรียน เป็นการทดสอบนักเรียนหลังการจัดการเรียนการสอนในเนื้อหาต่างๆ เพื่อตรวจสอบความรู้ ทักษะทั้งหมดที่ได้เรียนมา นำไปสร้างสรรค์การแสดงคีตะมวยไทย และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติที่ดีต่อรายวิชาคีตะมวยไทย

วิชาคีตะมวยไทย

จุดประสงค์การเรียนรู้

4. นักเรียนอธิบายหลักแสดงคีตะมวยไทยได้ (K)
5. นักเรียนสามารถแสดงคีตะมวยไทยได้ (P)
6. นักเรียนมีความสุขสนุกสนาน และกระตือรือร้นในการเรียน (A)

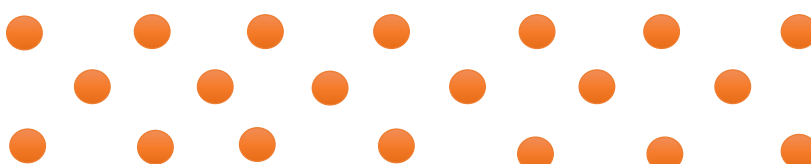
สาระการเรียนรู้

การทดสอบการแสดงคีตะมวยไทย

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ เตรียมเข้าสู่บทเรียน 1

1. ให้นักเรียนเข้าแถวให้เป็นระเบียบ



แทน ครูผู้สอน



แทน นักเรียน

- 2.ครูผู้สอนเช็คชื่อและตรวจการแต่งกายของนักเรียน
- 3.ครูผู้สอนให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ อธิบายและสาธิต 2

- 1.ครูผู้สอนอธิบายเกณฑ์การให้คะแนนในการสอบ
- 2.ครูผู้สอนสาธิตขั้นตอนในการสอบ เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย

ขั้นที่ ขั้นฝึกปฏิบัติ 3

- 1.ครูผู้สอนให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาจับลำดับการสอบ
- 2.ครูผู้สอนให้นักเรียนฝึกซ้อมการแสดงคีตะมวยไทยที่นักเรียนสร้างสรรค์ ออกแบบการแสดงเอง

ขั้นที่ ขั้นนำไปใช้ 4

ครูผู้สอนให้นักเรียนทำการสอบการแสดงคีตะมวยไทย

ขั้นที่ ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ 5

- 1.ครูผู้สอนเรียกรวมให้นักเรียนเข้าแถวเหมือนตอนต้นชั่วโมง
- 2.ครูผู้สอนสรุปเรื่องการสอบทักษะการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย
- 3.ครูผู้สอนพูดถึงภาพรวมในการสอบทักษะการรำไหว้ครูผู้สอนมวยไทย
- 4.ครูผู้สอนบอกแนวข้อสอบปลายภาค
- 5.ครูผู้สอนปล่อยนักเรียนไปล้างมือ รักษาความสะอาดก่อนไปเรียนชั่วโมงต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. ลำโพง
3. เพลงในการแสดงคีตะมวยไทยของแต่ละกลุ่ม

การวัดผลและการประเมินผล

การสอบปฏิบัติ

ภาคผนวก ง
แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย



แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย
ในการตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสม
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ
เรื่อง
หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คำชี้แจง

1. เครื่องมือวิจัยฉบับนี้ เป็นการตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสม จำนวน 10 ด้าน
2. ขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ช่วยพิจารณาร่างของแบบสอบถามการตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสม ว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ของการวิจัยเรื่องนี้หรือไม่ ด้วยการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผลการพิจารณา
เกณฑ์การให้คะแนน
ให้ +1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีสอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ให้ 0 คะแนน เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อนั้นมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ให้ -1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อนั้นมีเนื้อหาไม่สอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
3. ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ให้ข้อเสนอแนะ หรือความคิดเห็นเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้

ตารางแสดงแบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาด้านความเหมาะสมของหลักสูตรฯ

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ด้านบทสรุปผู้บริหาร				
1. องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วน เพียงพอ				
2. สารของค่านำครอบคลุม แสดงความสำคัญ ของการพัฒนาลีลาชีวิต และภาพรวมของ หลักสูตรฯ				
3. แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่ง พัฒนาการด้านลีลาชีวิต และการยอมรับในความ แตกต่างให้เข้าใจง่าย ชัดเจน				
ด้านวิสัยทัศน์				
1. แสดงวิสัยทัศน์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย ชัดเจน				
2. ยึดโยงกับลักษณะคิตะมวยไทย				
3. ให้ความสำคัญกับการเคารพในคิตะมวยไทย				
4. มีความสอดคล้องกับแนวคิดการจัด การศึกษาแบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึง ลักษณะเฉพาะของคิตะมวยไทย				
ด้านหลักการ				
1. ชี้แจงหลักการของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. หลักการมีความสอดคล้องกับลักษณะความ ต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมวยไทย				
3. สามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไป ใช้ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
4. ระบุผู้ใช้หลักสูตรฯ และแนวทางการการจัด กิจกรรมการเรียนรู้อย่างชัดเจน				
ด้านเป้าหมาย				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
1. ชี้แจงเป้าหมายของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. เป้าหมายมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมวญไทย				
3. ระบุผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียนให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
4. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล				
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์				
1. ชี้แจงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมวญไทย				
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ครอบคลุมลักษณะความเป็นมนุษย์ในสังคม				
4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์สอดคล้องกับแนวคิดผลลัพธ์การจัดการศึกษา				
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้				
1. ระบุตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน				
3. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตร				
4. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับวัย และความสนใจของผู้เรียน				

ด้านคำอธิบายหลักสูตร

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
1. ระบุคำอธิบายหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ครู สามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน				
3. คำอธิบายหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรฯ				
4. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถระบุภาพรวมของเนื้อหาหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คีตะมวยไทย				
1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ ตรงตามแนวคิดและวิถีคีตะมวยไทย				
2. สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ สอดคล้องกับตัวชี้วัด และวิถีคีตะมวยไทย				
3. เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษา แบบเรียนรวม โดยส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลายของผู้เรียน				
4. เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน				
5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เหมาะสมต่อการเรียนในเนื้อหาแต่ละมาตรฐาน				
ด้านสื่อการเรียนรู้				
1. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้				
2. สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน				
3. เหมาะสมกับการสอนตามแนวทางการจัดคีตะมวยไทย				
4. ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีคีตะมวยไทย				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
5. ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาคีตะมวยไทย				
ด้านการประเมิน				
1. วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้				
2. การวัดและประเมินผลตรงกับลักษณะคีตะมวยไทยที่เน้นความหลากหลายของผู้เรียน				
3. เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้				
4. เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุมคีตะมวยไทย				



แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย
ในการตรวจสอบคุณภาพด้านความถูกต้องครอบคลุม
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ
เรื่อง
หลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คำชี้แจง

1. เครื่องมือวิจัยฉบับนี้ เป็นการตรวจสอบคุณภาพด้านความถูกต้องครอบคลุม จำนวน 10 ด้าน
2. ขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ช่วยพิจารณาร่างของแบบสอบถามการตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสม ว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ของการวิจัยเรื่องนี้หรือไม่ ด้วยการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผลการพิจารณา
เกณฑ์การให้คะแนน
ให้ +1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ให้ 0 คะแนน เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ให้ -1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเนื้อหาไม่สอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
3. ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ให้ข้อเสนอแนะ หรือความคิดเห็นเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้

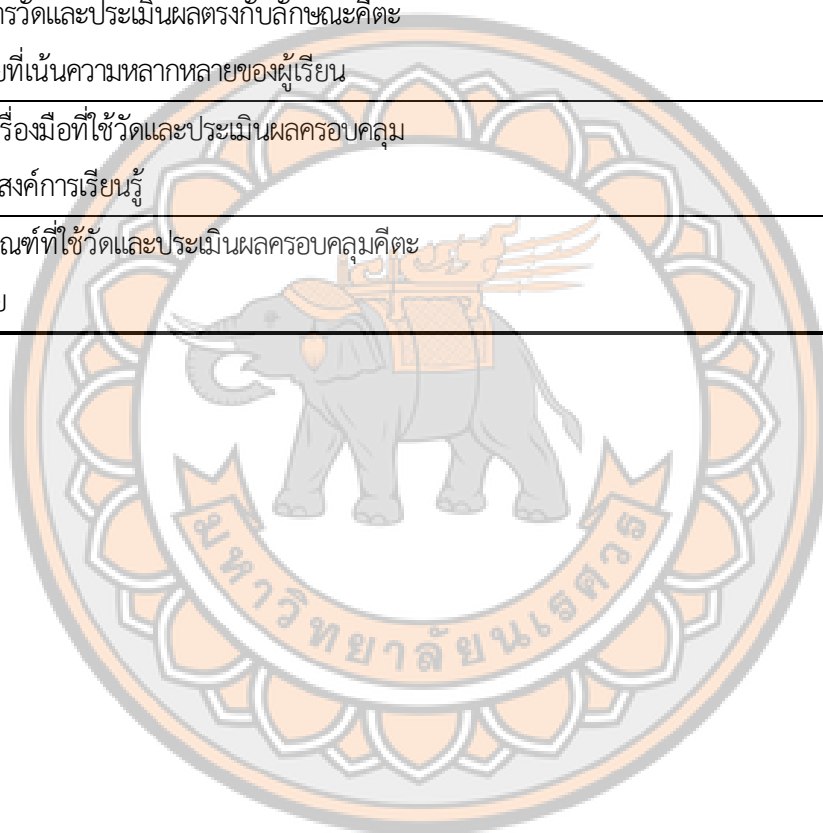
ตารางแสดงแบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาด้านความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรฯ

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ด้านบทสรุปผู้บริหาร				
1. องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วน เพียงพอ				
2. สาระของคำนำครอบคลุม แสดงความสำคัญ ของการพัฒนาหลักสูตร และภาพรวมของ หลักสูตรฯ				
3. แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่ง พัฒนาการด้านหลักสูตร และการยอมรับในความ แตกต่างให้เข้าใจง่าย ชัดเจน				
ด้านวิสัยทัศน์				
1. แสดงวิสัยทัศน์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย ชัดเจน				
2. ยึดโยงกับลักษณะคิตะมวยไทย				
3. ให้ความสำคัญกับการเคารพในคิตะมวยไทย				
4. มีความสอดคล้องกับแนวคิดการจัด การศึกษาแบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึง ลักษณะเฉพาะของคิตะมวยไทย				
ด้านหลักการ				
1. ชี้แจงหลักการของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. หลักการมีความสอดคล้องกับลักษณะความ ต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมวยไทย				
3. สามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไป ใช้ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
4. ระบุผู้ใช้หลักสูตรฯ และแนวทางการการจัด กิจกรรมการเรียนรู้อย่างชัดเจน				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ด้านเป้าหมาย				
1. ชี้แจงเป้าหมายของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. เป้าหมายมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมวยไทย				
3. ระบุผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียนให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
4. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล				
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์				
1. ชี้แจงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีของคิตะมวยไทย				
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ครอบคลุมลักษณะความเป็นมนุษย์ในสังคม				
4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์สอดคล้องกับแนวคิดผลลัพธ์การจัดการศึกษา				
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้				
1. ระบุตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน				
3. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตร				
4. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับวัย และความสนใจของผู้เรียน				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ด้านคำอธิบายหลักสูตร				
1. ระบุคำอธิบายหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ครู สามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน				
3. คำอธิบายหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรฯ				
4. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถระบุภาพรวมของเนื้อหาหลักสูตรให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ศิลปะไทย				
1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ ตรงตามแนวคิดและวิถีศิลปะไทย				
2. สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ สอดคล้องกับตัวชี้วัด และวิถีศิลปะไทย				
3. เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม โดยส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลายของผู้เรียน				
4. เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน				
5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมต่อการเรียนในเนื้อหาแต่ละมาตรฐาน				
ด้านสื่อการเรียนรู้				
1. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้				
2. สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน				
3. เหมาะสมกับการสอนตามแนวทางการจัดศิลปะไทย				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
4. ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีชีวิต ตามวัยไทย				
5. ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาจิตะมัยไทย				
ด้านการประเมิน				
1. วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้				
2. การวัดและประเมินผลตรงกับลักษณะจิตะ มัยไทยที่เน้นความหลากหลายของผู้เรียน				
3. เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุม จุดประสงค์การเรียนรู้				
4. เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุมจิตะ มัยไทย				



แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย
ในการตรวจสอบคุณภาพด้านความเป็นประโยชน์
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ
เรื่อง
หลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คำชี้แจง

1. เครื่องมือวิจัยฉบับนี้ เป็นการตรวจสอบคุณภาพด้านความเป็นประโยชน์ จำนวน 10 ด้าน
2. ขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ช่วยพิจารณาร่างของแบบสอบถามการตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสม ว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ของการวิจัยเรื่องนี้หรือไม่ ด้วยการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผลการพิจารณา
เกณฑ์การให้คะแนน
ให้ +1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีสอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ให้ 0 คะแนน เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อนั้นมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ให้ -1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อนั้นมีเนื้อหาไม่สอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
3. ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ให้ข้อเสนอแนะ หรือความคิดเห็นเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้

ตารางแสดงแบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาด้านความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรฯ

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ด้านบทสรุปผู้บริหาร				
1. สารของคํานําเป็นประโยชน์ต่อแนวทางการ ใช้หลักสูตร				
ด้านวิสัยทัศน์				
1. เป็นประโยชน์ต่อการยึดโยงกับลักษณะ วิถีชีวิตมวยไทย				
2. เป็นประโยชน์ต่อแนวคิดการจัดการศึกษา แบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของ ผู้เรียนแต่ละคน				
ด้านหลักการ				
1. เป็นประโยชน์ต่อลักษณะความต้องการ และวิถีชีวิตมวยไทย				
2. เป็นประโยชน์ต่อแนวทางการนำหลักสูตร ฯ ไปใช้ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				
3. สามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไป ใช้ได้อย่างถูกต้อง				
ด้านเป้าหมาย				
1. เป้าหมายเป็นประโยชน์ต่อลักษณะความ ต้องการและวิถีชีวิตมวยไทย				
2. ผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับ ผู้เรียน				
3. เป็นประโยชน์ต่อความแตกต่างระหว่าง บุคคล				
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์				
1. คุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์ กับความต้องการและวิถีชีวิตมวยไทย				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์กับลักษณะความเป็นมนุษย์ในสังคม				
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์กับแนวคิด คีตะมวยไทย				
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้				
1. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับการวัดและประเมิน				
2. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของหลักสูตร				
3. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับวัยของผู้เรียน				
4. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับความสนใจของผู้เรียน				
ด้านคำอธิบายหลักสูตร				
1. คำอธิบายหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ให้ครูสามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน				
2. คำอธิบายหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของหลักสูตรฯ				
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คีตะมวยไทย				
1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ เป็นประโยชน์ต่อแนวคิดและวิถีคีตะมวยไทย				
2. สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ เป็นประโยชน์ตัวชี้วัด และวิถีชีวิตคีตะมวยไทย				
3. เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลายของผู้เรียน				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
4. เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้เป็นประโยชน์กับวัยและความสนใจของผู้เรียน				
ด้านสื่อการเรียนรู้				
1. เป็นประโยชน์ต่อจุดประสงค์การเรียนรู้				
2. เป็นประโยชน์กับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน				
3. เป็นประโยชน์กับการสอนตามแนวทางการจัดการศึกษาคีตะมวยไทย				
4. เป็นประโยชน์ต่อกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีคีตะมวยไทย				
5. เป็นประโยชน์ต่อพัฒนาการศึกษาคีตะมวยไทย				
ด้านการประเมิน				
1. เป็นประโยชน์วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้				
2. การวัดและประเมินผลเป็นประโยชน์ต่อลักษณะการจัดการศึกษาคีตะมวยไทย				
3. ข้อมูลที่ได้จากการวัดและประเมินผลเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง				
4. เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคีตะมวยไทยของผู้เรียนเป็นรายบุคคล				
5. ผลจากการการวัดและประเมินผลทำให้ครูทราบพัฒนาการของผู้เรียน				

แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย
ในการตรวจสอบคุณภาพด้านความเป็นไปได้
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ
เรื่อง
หลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คำชี้แจง

1. เครื่องมือวิจัยฉบับนี้ เป็นการตรวจสอบคุณภาพด้านความเป็นไปได้ จำนวน 10 ด้าน
2. ขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ช่วยพิจารณาร่างของแบบสอบถามการตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสม ว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ของการวิจัยเรื่องนี้หรือไม่ ด้วยการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผลการพิจารณา
เกณฑ์การให้คะแนน
ให้ +1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีสอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ให้ 0 คะแนน เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ให้ -1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามมีเนื้อหาไม่สอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการศิลปะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
3. ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ให้ข้อเสนอแนะ หรือความคิดเห็นเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้

ตารางแสดงแบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาด้านความเป็นไปได้ของหลักสูตรฯ

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ด้านบทสรุปผู้บริหาร				
1. องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วน เพียงพอ				
2. สารของค่านำครอบคลุม แสดงความสำคัญ ของการพัฒนาคีตะมวยไทย และภาพรวมของ หลักสูตรฯ				
3. แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่ง พัฒนาการคีตะมวยไทย และการยอมรับในความ แตกต่างให้เข้าใจง่าย ชัดเจน				
ด้านวิสัยทัศน์				
1. วิสัยทัศน์ของหลักสูตรเข้าใจง่าย ชัดเจน				
2. ยึดโยงกับลักษณะคีตะมวยไทย				
3. ให้ความสำคัญกับการเคารพในคีตะมวยไทย				
4. แนวคิดการจัดการศึกษาคีตะมวยไทยมี ความเป็นไปได้กับลักษณะเฉพาะของผู้เรียนแต่ละ คน				
ด้านหลักการ				
1. หลักการของหลักสูตรฯ มีแนวทางเข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. หลักการมีความเป็นไปได้กับลักษณะความ ต้องการและวิถีคีตะมวยไทย				
3. ผู้ใช้หลักสูตรฯ สามารถจัดกิจกรรมการ เรียนรู้อย่างชัดเจน				
ด้านเป้าหมาย				
1. ชี้แจงเป้าหมายของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
2. เป้าหมายของหลักสูตรฯ มีแนวทางเข้าใจ ง่าย และชัดเจน				
3. ผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ มีความเป็นไปได้กับ การพัฒนาผู้เรียน				
4. ความแตกต่างระหว่างบุคคลสามารถปฏิบัติ ได้จริง				
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์				
1. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ เข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความเป็นไปได้ กับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตชาวไทย				
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ปฏิบัติได้เพื่อ พัฒนาความเป็นมนุษย์ในสังคม				
4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ปฏิบัติได้ตรงกับ แนวคิดชีวิตะมวยไทย				
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้				
1. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติเข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติกรวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน				
3. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติได้ตรงตามเป้าหมายของหลักสูตร				
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้				
4. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติได้สอดคล้องกับวัย และความสนใจของ ผู้เรียน				
ด้านคำอธิบายหลักสูตร				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
1. คำอธิบายหลักสูตรฯ มีแนวทางปฏิบัติเข้าใจง่าย และชัดเจน				
2. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ครู สามารถปฏิบัติการจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน				
3. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติได้ตามเนื้อหาหลักสูตรโดยเข้าใจง่าย และชัดเจน				
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คีตะมวยไทย				
1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ ปฏิบัติได้จริงตามแนวคิดและวิถีคีตะมวยไทย				
2. สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ ปฏิบัติได้ตามตัวชี้วัด และวิถีคีตะมวยไทย				
3. เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษา แบบเรียนร่วม สามารถส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลายของผู้เรียน				
4. เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้ปฏิบัติได้จริงเหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน				
5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ปฏิบัติได้จริงตาม เนื้อหาแต่ละมาตรฐาน				
ด้านสื่อการเรียนรู้				
1. ปฏิบัติได้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้				
2. สามารถกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน				
3. สามารถส่งเสริมการปฏิบัติการสอนตามแนวทางการจัดการศึกษาคีตะมวยไทย				
4. สามารถให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีชีวิตของตนเอง				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
5. สามารถให้ผู้เรียนพัฒนาลีลาชีวิต ในการเข้าร่วมกิจกรรมคีตะมวยไทย				
ด้านการประเมิน				
1. สามารถวัดได้จริงครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้				
2. สามารถวัดและประเมินผลได้จริงตามลักษณะการจัดการศึกษาคีตะมวยไทยที่เน้นความหลากหลายของผู้เรียน				
3. เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลได้จริงครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้				
4. เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลสามารถวัดได้ครอบคลุมการพัฒนาคีตะมวยไทย				

แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัยเจตคติด้านคิตะมวยไทย
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

เรื่อง

การวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คำชี้แจง

1. เครื่องมือวิจัยฉบับนี้ เป็นแบบทดสอบด้านเจตคติ มีข้อคำถาม ทั้งหมด 10 ข้อ
2. ขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ช่วยพิจารณาร่างแบบทดสอบด้านเจตคติ ว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ของการวิจัยเรื่องนี้หรือไม่ ด้วยการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผลการพิจารณา
เกณฑ์การให้คะแนนในระบบ IOC
ให้ +1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีสอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ให้ 0 คะแนน เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อนั้นมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ให้ -1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อนั้นมีเนื้อหาไม่สอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
3. ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ให้ข้อเสนอแนะ หรือความคิดเห็นเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้

ตารางแสดงแบบประเมินเจตคติด้านคีตะมวยไทยในหลักสูตรคีตะมวยไทย ฯ

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับคีตะมวยไทย				
2. ท่านรู้สึกสดชื่น เบิกบานใจกับคีตะมวยไทย				
3. ท่านรู้สึกถึงชีวิตที่มีความสงบสุขกับคีตะมวยไทย				
4. ท่านรู้สึกถึงการตั้งเป้าหมายกับคีตะมวยไทย				
5. ท่านเห็นความสำคัญของคีตะมวยไทย				
6. ท่านเห็นถึงคุณค่าในคีตะมวยไทย				
7. ท่านมีความมั่นใจในการประกอบอาชีพคีตะมวยไทย				
8. ท่านรู้สึกเป็นสุขเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาคีตะมวยไทย				
9. ท่านรู้สึกพึงพอใจในการเชิญชวนให้ผู้อื่นร่วมคีตะมวยไทย				
10. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าคีตะมวยไทยสร้างสุนทรียภาพในชีวิตได้				

แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัยแบบวัดพฤติกรรมด้านศีตมะยไทย
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

เรื่อง

การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติการศีตมะยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

คำชี้แจง

1. เครื่องมือวิจัยฉบับนี้ เป็นแบบทดสอบด้านพฤติกรรม มีข้อคำถาม ทั้งหมด 20 ข้อ
2. ขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ช่วยพิจารณาร่างแบบทดสอบพฤติกรรมด้านศีตมะยไทยว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการศีตมะยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติของการวิจัยเรื่องนี้หรือไม่ ด้วยการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผลการพิจารณา
เกณฑ์การให้คะแนนในระบบ IOC
ให้ +1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีสอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการศีตมะยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ให้ 0 คะแนน เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อนั้นมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการศีตมะยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ให้ -1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อนั้นมีเนื้อหาไม่สอดคล้องกับหลักสูตรปฏิบัติการศีตมะยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
3. ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านผู้เชี่ยวชาญ ให้ข้อเสนอแนะ หรือความคิดเห็นเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้

ตารางแสดงแบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมด้านคีตะมวยไทย

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
คีตะมวยไทยในการดูแลสุขภาพ				
1.สวมเสื้อผ้าที่สะอาด				
1.1 สวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและปราศจากกลิ่นอับ				
1.2 วางเสื้อผ้าหลังจากสวมใส่แล้วลงในตะกร้าเพื่อรอการซัก				
1.3 จัดเก็บเสื้อผ้าแยกตามประเภทการใช้งานและไม่ปะปนกับ ของผู้อื่น				
1.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือ กิจกรรมในการเชิญชวนให้ผู้อื่นสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด				
2. ดูแลความสะอาดของร่างกายทุกส่วน				
2.1 อาบน้ำเป็นประจำวันละ 2 ครั้งเช้าและเย็น หรือตามความ เหมาะสมของสภาพภูมิอากาศและกิจกรรม				
2.2 ใช้ผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายแต่ละประเภท อย่างถูกต้องเหมาะสม				
2.3 จัดเก็บชุดผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายเป็น สัดส่วนไม่ปะปนกับของผู้อื่น				
2.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือ กิจกรรม ในการเชิญชวนให้ผู้อื่นดูแลความสะอาดของ ร่างกายทุกส่วน				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
3. มีสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร				
3.1 ทำความสะอาดภาชนะรับประทานอาหารหลังใช้ทุกครั้ง				
3.2 ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร				
3.3 จัดเก็บชุดภาชนะรับประทานอาหารเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับของผู้อื่น				
3.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรม ในการเชิญชวนให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญในการมีสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร				
4. แสดงออกกับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม				
4.1 แสดงความมั่นใจในสถานการณ์ที่ต้องอยู่ต่อหน้าหรือเผชิญหน้ากับผู้คนเป็นหมู่คณะ				
4.2 แสดงความเชื่อมั่นในการทักทายเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม				
4.3 ใช้คำพูดที่สุภาพ ให้เกียรติเพศตรงข้าม ไม่แสดงกิริยาก้าวร้าว หรือเสียดสี				
4.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรมในการเชิญชวนให้ผู้อื่นแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม				

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
5. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย				
5.1 อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย				
5.2 แสดงท่าทางการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายที่หลากหลายตามประเภทหรือชนิดของการออกกำลังกาย				
5.3 สามารถใช้หลักการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาการบาดเจ็บเบื้องต้นจากการออกกำลังกาย				
5.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรมในการเชิญชวนให้ผู้อื่นอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย				

ภาคผนวก จ
ผลการประเมินความสอดคล้อง (IOC) ของแบบประเมินในการตรวจสอบคุณภาพ
ของการพัฒนาหลักสูตร ฯ



ตารางผลการประเมินความสอดคล้อง (IOC) ของแบบประเมินในการตรวจสอบคุณภาพด้าน
ความเหมาะสมของการพัฒนาหลักสูตร ฯ

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านบทสรุปผู้บริหาร							
1. องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วนเพียงพอ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. สารของคำนำครอบคลุม แสดงความสำคัญของ การพัฒนาลีลาชีวิต และภาพรวมของหลักสูตรฯ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่งพัฒนาการ ด้านลีลาชีวิต และการยอมรับในความแตกต่างให้ เข้าใจง่าย ชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านวิสัยทัศน์							
1. วิสัยทัศน์ของหลักสูตรเข้าใจง่าย ชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. ยึดโยงกับลักษณะคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. ให้ความสำคัญกับการเคารพในคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. มีความสอดคล้องกับแนวคิดการจัดการศึกษา แบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของคิตะ มวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านหลักการ							
1. ชี้แจงหลักการของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และ ชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. หลักการมีความสอดคล้องกับลักษณะความ ต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. สามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. ระบุผู้ใช้หลักสูตรฯ และแนวทางการการจัด กิจกรรมการเรียนรู้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านเป้าหมาย							
1. ชี้แจงเป้าหมายของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. เป้าหมายมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมวโยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. ระบุผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียนให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์							
1. ชี้แจงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมวโยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ครอบคลุมลักษณะความเป็นมนุษย์ในสังคม	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์สอดคล้องกับแนวคิดผลลัพธ์การจัดการศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้							
1. ระบุตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตร	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับวัย และความสนใจของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านคำอธิบายหลักสูตร							
1. ระบุคำอธิบายหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ครู สามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. คำอธิบายหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรฯ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถระบุภาพรวมของเนื้อหาหลักสูตรให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คีตะมวยไทย							
1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ ตรงตามแนวคิดและวิถีคีตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ สอดคล้องกับตัวชี้วัด และวิถีคีตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม โดยส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลายของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมต่อการเรียนในเนื้อหาแต่ละมาตรฐาน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านสื่อการเรียนรู้							
1. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการกระตุ้น การมีส่วนร่วมของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. เหมาะสมกับการสอนตามแนวทางการจัดสาระ มว้ยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีสาระ มว้ยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
5. ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาสาระมว้ยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านการประเมิน							
1. วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. การวัดและประเมินผลตรงกับลักษณะสาระ มว้ยไทยที่เน้นความหลากหลายของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุม จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุมสาระ มว้ยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ตารางผลการประเมินความสอดคล้อง (IOC) ของแบบประเมินในการตรวจสอบคุณภาพด้านความถูกต้องครอบคลุมของการพัฒนาหลักสูตรฯ

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านบทสรุปผู้บริหาร							
1. องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วนเพียงพอ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. สารของคำนำครอบคลุม แสดงความสำคัญของ การพัฒนาลีลาชีวิต และภาพรวมของหลักสูตรฯ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่งพัฒนาคีตะ มวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านวิสัยทัศน์							
1. วิสัยทัศน์ของหลักสูตรเข้าใจง่าย ชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. ยึดโยงกับลักษณะคีตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. ให้ความสำคัญกับการเคารพในคีตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. มีความสอดคล้องกับแนวคิดการจัดการศึกษา แบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของคีตะ มวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านหลักการ							
1. ชี้แจงหลักการของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และ ชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. หลักการมีความสอดคล้องกับลักษณะความ ต้องการและวิถีคีตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. สามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ ให้ เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. ระบุผู้ใช้หลักสูตรฯ และแนวทางการการจัด กิจกรรมการเรียนรู้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านเป้าหมาย							
1. ชี้แจงเป้าหมายของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. เป้าหมายมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมวญไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. ระบุผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียนให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์							
1. ชี้แจงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีคิตะมวญไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ครอบคลุมลักษณะความเป็นมนุษย์ในสังคม	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์สอดคล้องกับแนวคิดผลลัพธ์การจัดการศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้							
1. ระบุตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตร	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับวัย และความสนใจของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านคำอธิบายหลักสูตร							
1. ระบุคำอธิบายหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ครู สามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. คำอธิบายหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรฯ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถระบุภาพรวมของเนื้อหาหลักสูตรให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ผู้ศึกษาชาวไทย							
1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ ตรงตามแนวคิดและวิถีชีวิตคนไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ สอดคล้องกับตัวชี้วัด และวิถีชีวิตคนไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม โดยส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลายของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมต่อการเรียนในเนื้อหาแต่ละมาตรฐาน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านสื่อการเรียนรู้							
1. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการกระตุ้น การมีส่วนร่วมของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. เหมาะสมกับการสอนตามแนวทางการจัดคืตะ มวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีคืตะ มวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
5. ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาการคืตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านการประเมิน							
1. วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. การวัดและประเมินผลตรงกับลักษณะคืตะมวย ไทยที่เน้นความหลากหลายของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุม จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุมคืตะมวย ไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ตารางผลการประเมินความสอดคล้อง (IOC) ของแบบประเมินในการตรวจสอบคุณภาพด้านความเป็น
ประโยชน์ของการพัฒนาหลักสูตร ฯ

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านบทสรุปผู้บริหาร							
1. สารของคำนำเป็นประโยชน์ต่อแนวทางการใช้หลักสูตร	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านวิสัยทัศน์							
1. เป็นประโยชน์ต่อการยึดโยงกับลักษณะวิถีชีวิตมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. เป็นประโยชน์ต่อแนวคิดการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของผู้เรียนแต่ละคน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านหลักการ							
1. เป็นประโยชน์ต่อลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. เป็นประโยชน์ต่อแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. สามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ได้ อย่างถูกต้อง	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านเป้าหมาย							
1. เป้าหมายเป็นประโยชน์ต่อลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. ผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. เป็นประโยชน์ต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์							
1. คุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์กับความต้องการและวิถีคิตะมยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์กับลักษณะความเป็นมนุษย์ในสังคม	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์กับแนวคิด คิตะมยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้							
1. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับการวัดและประเมิน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของหลักสูตร	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับวัยของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับความสนใจของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านคำอธิบายหลักสูตร							
1. คำอธิบายหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ให้ครูสามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. คำอธิบายหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของหลักสูตรฯ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คิตะมวยไทย							
1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ เป็นประโยชน์ต่อแนวคิดและวิถีคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ เป็นประโยชน์ตัวชี้วัด และวิถีชีวิตคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษา แบบเรียนร่วม เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลายของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้เป็นประโยชน์กับวัยและความสนใจของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านสื่อการเรียนรู้							
1. เป็นประโยชน์ต่อจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. เป็นประโยชน์กับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. เป็นประโยชน์กับการสอนตามแนวทางการจัดการศึกษาคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. เป็นประโยชน์ต่อกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
5. เป็นประโยชน์ต่อพัฒนาการคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านการประเมิน							
1. เป็นประโยชน์วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. การวัดและประเมินผลเป็นประโยชน์ต่อลักษณะการจัดการศึกษาคีตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. ข้อมูลที่ได้จากการวัดและประเมินผลเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคีตะมวยไทยของผู้เรียนเป็นรายบุคคล	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
5. ผลจากการการวัดและประเมินผลทำให้ครูทราบพัฒนาการของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ตารางผลการประเมินความสอดคล้อง (IOC) ของแบบประเมินในการตรวจสอบคุณภาพด้านความเป็นไปได้ ของการพัฒนาหลักสูตร ฯ

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านบทสรุปผู้บริหาร							
1. องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วนเพียงพอ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. สาระของคำนำครอบคลุม แสดงความสำคัญของการพัฒนา คีตะมวโยไทย และภาพรวมของหลักสูตรฯ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่งพัฒนาการ คีตะมวโยไทย และการยอมรับในความแตกต่างให้เข้าใจง่าย ชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านวิสัยทัศน์							
1. วิสัยทัศน์ของหลักสูตรเข้าใจง่าย ชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. ยึดโยงกับลักษณะ คีตะมวโยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. ให้ความสำคัญกับการเคารพใน คีตะมวโยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. แนวคิดการจัดการศึกษา คีตะมวโยไทย มีความเป็นไป ได้กับลักษณะเฉพาะของผู้เรียนแต่ละคน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านหลักการ							
1. หลักการของหลักสูตรฯ มีแนวทางเข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. หลักการมีความเป็นไป ได้กับลักษณะความต้องการและวิถี คีตะมวโยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านหลักการ							
3. ผู้ใช้หลักสูตรฯ สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านเป้าหมาย							
1. ชี้แจงเป้าหมายของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. เป้าหมายของหลักสูตรฯ มีแนวทางเข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. ผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ มีความเป็นไปได้กับการพัฒนาผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. ความแตกต่างระหว่างบุคคลสามารถปฏิบัติได้จริง	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์							
1. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ เข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความเป็นไปได้กับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตชาวไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ปฏิบัติได้เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ในสังคม	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ปฏิบัติได้ตรงกับแนวคิดชีวิตชาวไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้							
1. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติเข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติกรวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้							
3. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติได้ตรงตามเป้าหมายของหลักสูตร	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติได้สอดคล้องกับวัย และความสนใจของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านคำอธิบายหลักสูตร							
1. คำอธิบายหลักสูตรฯ มีแนวทางปฏิบัติเข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ ครู สามารถปฏิบัติการจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่าง ชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติได้ตาม เนื้อหาหลักสูตรโดยเข้าใจง่าย และชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านแผนการจัดการเรียนรู้สู่ศิษย์ไทย							
1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการ เรียนรู้ ปฏิบัติได้จริงตามแนวคิดและวิถีศิษย์ไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ ปฏิบัติได้ตามตัวชี้วัด และวิถีศิษย์ไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียน ร่วม สามารถส่งเสริมความแตกต่างและความ หลากหลายของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้ปฏิบัติได้จริง เหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ปฏิบัติได้ จริงตาม เนื้อหาแต่ละมาตรฐาน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
ด้านสื่อการเรียนรู้							
1. ปฏิบัติได้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. สามารถกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมการปฏิบัติตามการสอนตามแนวทางการจัดการศึกษาคีตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. สามารถให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีชีวิตของตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
5. สามารถให้ผู้เรียนพัฒนาลีลาชีวิต ในการเข้าร่วมกิจกรรมคีตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ด้านการประเมิน							
1. สามารถวัดได้จริงครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. สามารถวัดและประเมินผลได้จริงตามลักษณะการจัดการศึกษาคีตะมวยไทยที่เน้นความหลากหลายของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลได้จริงครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลสามารถวัดได้ครอบคลุมการพัฒนาคีตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ตารางแสดงผลการประเมินความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบด้านความรู้ในการมีวิถีชีวิต

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
ข้อที่ 1 คีตะ มีความหมายสอดคล้องกับข้อใด	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ก. การขับร้อง, เพลง							
ข. การต่อสู้							
ค. การบูชาครู							
ง. การแข่งขัน							
ข้อที่ 2 ข้อใดต่อไปนี้เป็นประโยชน์ของมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ก. การสืบสานวัฒนธรรม							
ข. การสร้างปฏิสัมพันธ์							
ค. การสร้างกล้ามเนื้อ							
ง. ถูกทุกข้อ							
ข้อที่ 3 Aerobic Workout หมายถึงข้อใด	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ใช้ได้
ก. ช่วงยืดเหยียดกล้ามเนื้อ						0	
ข. ช่วงเตรียมร่างกาย							
ค. ช่วงหัวใจทำงานเต็มที่							
ง. ถูกทุกข้อ							
ข้อที่ 4 ศิษย์ฝากตัวครู มีความสัมพันธ์กับข้อใด	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ก. การประวิงเวลา							
ข. การขอขมาพ่อแม่							
ค. การข่มขู่คุกคาม							
ง. การไหว้ครูมวยไทย							

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
ข้อที่ 5 การกอบพระแม่ธรณี หมายถึงข้อใด	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ก. โนม้ตัวไปด้านหลังพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านข้าง							
ข. กวาดแขนจากด้านข้างลำตัวมาอยู่ด้านหน้า							
ค. ดึงตัวขึ้นมานั่งตรงๆพร้อมยกมือมาไว้ที่อก							
ง. ถูกทุกข้อ							
ข้อที่ 6 ข้อใดต่อไปนี้เป็นขั้นตอนที่ถูกต้องของท่าสวดสร้อยมาลา	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ก. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวาลงมาที่อก แล้วสวดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็นจังหวะที่ 7							
ข. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวาลงมาที่เอว แล้วสวดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็นจังหวะที่ 7							
ค. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวาลงมาที่อก แล้วสวดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็นจังหวะที่ 8							
ง. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวาลงมาที่เอว แล้วสวดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็นจังหวะที่ 8							

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
ข้อที่ 7 ท่าเมฆขลาต่อเนื่องแล้วมีความสัมพันธ์กับข้อใด	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ใช้ได้
ก. การรำไหว้ครูในทิศเบื้องหน้า							
ข. การรำไหว้ครูในทิศเบื้องบน							
ค. การรำไหว้ครูในทิศเบื้องหลัง							
ง. การรำไหว้ครูในทิศเบื้องล่าง							
ข้อที่ 8 ท่านกยูงรำแพนมีความสัมพันธ์กับข้อใด	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ก. การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยืน)							
ข. การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)							
ค. ศิษย์ฝากตัวครู							
ง. ถูกทุกข้อ							
ข้อที่ 9 ท่าเทพนิมิตควรรฝึกให้เข้ากับจังหวะเครื่องดนตรีใด	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ก. กรับ							
ข. ฉิ่ง							
ค. กลองตะลุมพุก							
ง. ปี่							
ข้อที่ 10 การออกอาวุธโดยใช้หมัด หมายถึงข้อใด	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ก. หมัดตรง							
ข. หมัดฮุก							
ค. หมัดตัด							
ง. ถูกทุกข้อ							
ข้อที่ 11 หมัดเสมีเป้าหมายตรงจุดใดของคู่ต่อสู้	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
ก. ท้องและเอว							
ข. ลิ้นปี่และปลายคาง							
ค. สะโพกและขา							
ง. ทัดหู							
ข้อที่ 12 ยกเข้าขึ้นตีเฉียง 45 องศาเป้าหมายตรงจุดใดของคู่ต่อสู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
ก. ลำตัว							
ข. แขน							
ค. ขา							
ง. ถูกทุกข้อ							
ข้อที่ 13 การลากข้อศอกที่พบบนขนานกับพื้น เข้าปะทะมีเป้าหมายตรงจุดใดของคู่ต่อสู้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ก. โหนกแก้ม							
ข. คีว							
ค. ปลายคาง							
ง. ถูกทุกข้อ							
ข้อที่ 14 “ก่อนและหลังเล่นกีฬาทุกครั้งควรมีการ ยืดกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 – 10 นาที” สัมพันธ์ กับข้อใด	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ก. การข้มขยัญคู่ต่อสู้							
ข. การป้องกันการบาดเจ็บ							
ค. การเคารพครู							
ง. การแสดงวัฒนธรรม							
ข้อที่ 15 อาหารคาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมอย่าง รวดเร็ว หมายถึงข้อใด	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ก. นมเปรี้ยว							
ข. ส้มตำ							
ค. ขนมปังทาแยม							
ง. ถูกทุกข้อ							
ข้อที่ 16 ช่วงการลดอัตราการเต้น ของหัวใจ	+1	0	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 17 ช่วงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ข้อที่ 18 ช่วงความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
ข้อที่ 19 ช่วงการพัฒนาประสิทธิภาพของหัวใจและปอด	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
ข้อที่ 20 ช่วงการเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้



ตารางแสดงผลการประเมินความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบเจตคติด้านคิตะมวยไทย

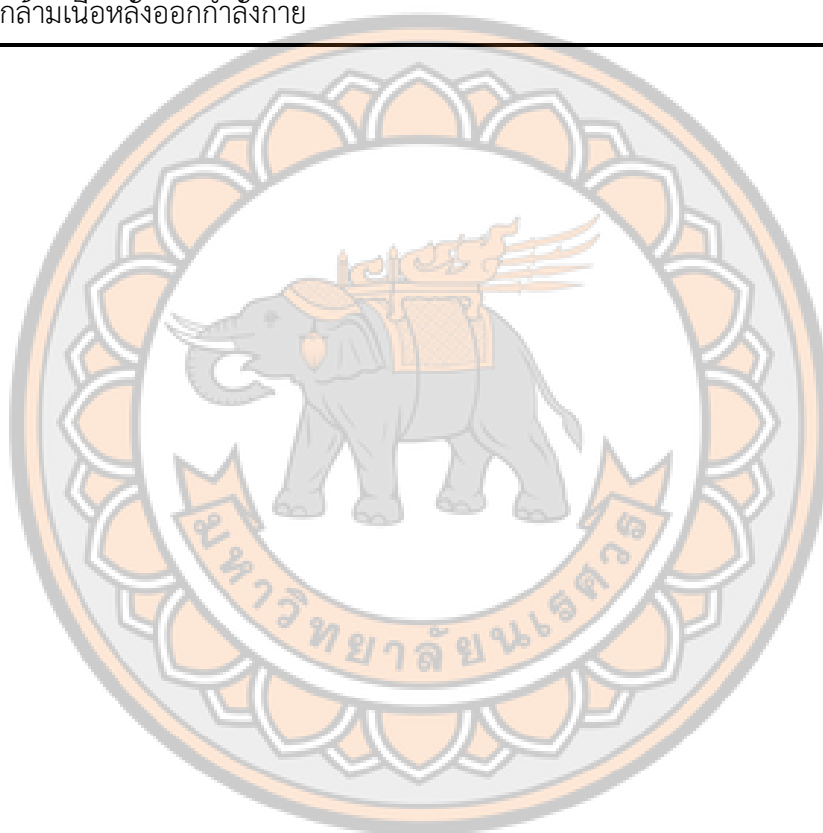
ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					Σ	แปลผล
	1	2	3	4	5		
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. ท่านรู้สึกสดชื่น เบิกบานใจกับคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. ท่านรู้สึกถึงชีวิตที่มีความสงบสุขกับคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. ท่านรู้สึกถึงการตั้งเป้าหมายกับคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
5. ท่านเห็นความสำคัญของคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
6. ท่านเห็นถึงคุณค่าในคิตะมวยไทย	+1	0	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
						0	
7. ท่านมีความมั่นใจในการประกอบอาชีพคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
8. ท่านรู้สึกเป็นสุขเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
9. ท่านรู้สึกพึงพอใจในการเชิญชวนให้ผู้อื่นร่วมคิตะมวยไทย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
10. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าคิตะมวยไทยสร้างสุนทรียภาพในชีวิตได้	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ตารางแสดงผลการประเมินความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบพฤติกรรมด้านคีตะมวยไทย

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
คีตะมวยไทยในการดูแลสุขภาพ							
1.สวมเสื้อผ้าที่สะอาด							
1.1 สวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและปราศจากกลิ่นอับ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
1.2 วางเสื้อผ้าหลังจากสวมใส่แล้วลงในตะกร้าเพื่อรอการซัก	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
1.3 จัดเก็บเสื้อผ้าแยกตามประเภทการใช้งานและไม่ปะปนกับของผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
1.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรมในการเชิญชวนให้ผู้อื่นสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2. ดูแลความสะอาดของร่างกายทุกส่วน							
2.1 อาบน้ำเป็นประจำวันละ 2 ครั้งเช้าและเย็น หรือตามความเหมาะสมของสภาพภูมิอากาศและกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2.2 ใช้ผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายแต่ละประเภทอย่างถูกต้องเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2.3 จัดเก็บชุดผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับของผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
2.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรม ในการเชิญชวนให้ผู้อื่นดูแลความสะอาดของร่างกายทุกส่วน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3. มีสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร							
3.1 ทำความสะอาดภาชนะรับประทานอาหารหลังใช้ทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3.2 ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
3.3 จัดเก็บชุดภาชนะรับประทานอาหารเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับของผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
3.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรม ในการเชิญชวนให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญในการมีสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4. แสดงออกกับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม							
4.1 แสดงความมั่นใจในสถานการณ์ที่ต้องอยู่ต่อหน้าหรือเผชิญหน้ากับผู้คนเป็นหมู่คณะ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4.2 แสดงความเชื่อมั่นในการท้าทายเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4.3 ใช้คำพูดที่สุภาพ ให้เกียรติเพศตรงข้าม ไม่แสดงกิริยาก้าวร้าว หรือเสียดสี	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
4.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรมในการเชิญชวนให้ผู้อื่นแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	+1	
5. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย							
5.1 อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
5.2 แสดงท่าทางการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายที่หลากหลายตามประเภทหรือชนิดของการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้
5.3 สามารถใช้หลักการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
หลังออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหการบาดเจ็บ เบื้องต้นจากการออกกำลังกาย							
5.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบ เอกสารหรือกิจกรรมในการเชิญชวนให้ผู้อื่น อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืด เหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้



ตารางแสดงผลค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบด้านคีตะมวยไทยด้านความรู้

ข้อคำถาม	P	r	แปลผล
ข้อที่ 1 คีตะ มีความหมายสอดคล้องกับข้อใด	0.63	0.87	ใช้ได้
ก. การขับร้อง, เพลง			
ข. การต่อสู้			
ค. การบูชาครู			
ง. การแข่งขัน			
ข้อที่ 2 ข้อใดต่อไปนี้เป็นประโยชน์ของมวยไทย	0.70	0.73	ใช้ได้
ก. การสืบสานวัฒนธรรม			
ข. การสร้างปฏิสัมพันธ์			
ค. การสร้างกล้ามเนื้อ			
ง. ถูกทุกข้อ			
ข้อที่ 3 Aerobic Workout หมายถึงข้อใด	0.17	0.27	ตัดทิ้ง
ก. ช่วงยืดเหยียดกล้ามเนื้อ			
ข. ช่วงเตรียมร่างกาย			
ค. ช่วงหัวใจทำงานเต็มที่			
ง. ถูกทุกข้อ			
ข้อที่ 4 ศิษย์ฝากตัวครู มีความสัมพันธ์กับข้อใด	0.57	0.80	ใช้ได้
ก. การประวิงเวลา			
ข. การขอขมาพ่อแม่			
ค. การข่มขวัญคู่ต่อสู้			
ง. การไหว้ครูมวยไทย			
ข้อที่ 5 การกอบพระแม่ธรณี หมายถึงข้อใด	0.67	0.73	ใช้ได้
ก. โนมตัวไปด้านหลังพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสอง			
ข. กวาดแขนจากด้านข้างลำตัวมาอยู่ด้านหน้า			
ค. ดึงตัวขึ้นมานั่งตรงๆพร้อมยกมือมาไว้ที่อก			
ง. ถูกทุกข้อ			

ข้อคำถาม	P	r	แปลผล
ข้อที่ 6 ข้อใดต่อไปนี้เป็นขั้นตอนที่ถูกต้องของท่าสวดสร้อย มาลา	0.53	0.60	ใช้ได้
ก. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวา ลงมาที่อก แล้วสวดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็นจังหวะ ที่ 7			
ข. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวา ลงมาที่เอว แล้วสวดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็น จังหวะที่ 7			
ค. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวา ลงมาที่อก แล้วสวดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็นจังหวะ ที่ 8			
ง. เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายตั้งขนานกับพื้น ดึงแขนขวา ลงมาที่เอว แล้วสวดแขนขวาขึ้นเหนือแขนซ้าย นับเป็น จังหวะที่ 8			
ข้อที่ 7 ท่าเมฆขลาแล้วแก้วมีความสัมพันธ์กับข้อใด	0.83	0.80	ตัดทิ้ง
ก. การรำไหว้ครูในทิศเบื้องหน้า			
ข. การรำไหว้ครูในทิศเบื้องบน			
ค. การรำไหว้ครูในทิศเบื้องหลัง			
ง. การรำไหว้ครูในทิศเบื้องล่าง			
ข้อที่ 8 ท่านกยูงรำแพนมีความสัมพันธ์กับข้อใด	0.53	0.67	ใช้ได้
ก. การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมยืน)			
ข. การรำไหว้ครูมวยไทย (พรหมนั่ง)			
ค. ศิษย์ฝากตัวครู			
ง. ถูกทุกข้อ			
ข้อที่ 9 ท่าเทพนิมิตควรฝึกให้เข้ากับจังหวะเครื่องดนตรีใด	0.43	0.60	ใช้ได้
ก. กรับ			
ข. ฉิ่ง			
ค. กลองตะลุมพุก			
ง. ปี่			

ข้อคำถาม	P	r	แปลผล
ข้อที่ 10 การออกอาวุธโดยใช้หมัด หมายถึงข้อใด	0.10	0.07	ตัดทิ้ง
ก. หมัดตรง			
ข. หมัดชุก			
ค. หมัดตัด			
ง. ถูกทุกข้อ			
ข้อที่ 11 หมัดเสมีเป้าหมายตรงจุดใดของคู่ต่อสู้	0.67	0.87	ใช้ได้
ก. ท้องและเอว			
ข. ลิ้นปี่และปลายคาง			
ค. สะโพกและขา			
ง. ทัดหู			
ข้อที่ 12 ยกเข่าขึ้นตีเฉียง 45 องศา มีเป้าหมายตรงจุดใดของคู่ต่อสู้	0.60	0.60	ใช้ได้
ก. ลำตัว			
ข. แขน			
ค. ขา			
ง. ถูกทุกข้อ			
ข้อที่ 13 การลากข้อศอกที่พับนั้นขนานกับพื้นเข้าปะทะมีเป้าหมายตรงจุดใดของคู่ต่อสู้	0.67	0.80	ใช้ได้
ก. โหนกแก้ม			
ข. คีว			
ค. ปลายคาง			
ง. ถูกทุกข้อ			
ข้อที่ 14 “ก่อนและหลังเล่นกีฬาทุกครั้งควรมีการยืดกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 – 10 นาที” สัมพันธ์กับข้อใด	0.60	0.73	ใช้ได้
ก. การขมิ้นขมิ้นคู่ต่อสู้			
ข. การป้องกันการบาดเจ็บ			
ค. การเคารพครู			
ง. การแสดงวัฒนธรรม			

ข้อคำถาม	P	r	แปลผล
ข้อที่ 15 อาหารคาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมอย่างรวดเร็ว หมายถึงข้อใด	0.97	0.87	ตัดทิ้ง
ก. นมเปรี้ยว			
ข. ส้มตำ			
ค. ขนมปังทาแยม			
ง. ถูกทุกข้อ			
ข้อที่ 16 ช่วงการลดอัตราการเต้น ของหัวใจ	0.63	0.73	ใช้ได้
ข้อที่ 17 ช่วงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	0.57	0.67	ใช้ได้
ข้อที่ 18 ช่วงความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	0.60	0.73	ใช้ได้
ข้อที่ 19 ช่วงการพัฒนาประสิทธิภาพของหัวใจและปอด	0.63	0.73	ใช้ได้
ข้อที่ 20 ช่วงการเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ	0.63	0.73	ใช้ได้



ตารางแสดงผลค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินเจตคติด้านคีตะมวยไทยในหลักสูตรคีตะมวยไทย ฯ

ข้อคำถาม	t	Sig	แปลผล
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับคีตะมวยไทย	3.35**	0.00	ใช้ได้
2. ท่านรู้สึกสดชื่น เบิกบานใจกับคีตะมวยไทย	4.02**	0.00	ใช้ได้
3. ท่านรู้สึกถึงชีวิตที่มีความสงบสุขกับคีตะมวยไทย	-2.48*	0.02	ใช้ได้
4. ท่านรู้สึกถึงการตั้งเป้าหมายกับคีตะมวยไทย	3.35**	0.00	ใช้ได้
5. ท่านเห็นความสำคัญของคีตะมวยไทย	-2.37*	0.03	ใช้ได้
6. ท่านเห็นถึงคุณค่าในคีตะมวยไทย	-0.73	0.47	ตัดทิ้ง
7. ท่านมีความมั่นใจในการประกอบอาชีพคีตะมวยไทย	-3.50**	0.00	ใช้ได้
8. ท่านรู้สึกเป็นสุขเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาคีตะมวยไทย	-2.65*	0.02	ใช้ได้
9. ท่านรู้สึกพึงพอใจในการเชิญชวนให้ผู้อื่นร่วมคีตะมวยไทย	3.35**	0.00	ใช้ได้
10. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าคีตะมวยไทยสร้างสุนทรียภาพในชีวิตได้	-2.37*	0.03	ใช้ได้



ตารางแสดงผลค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดพฤติกรรมด้านคิตะมวยไทย

ข้อคำถาม	t	Sig	แปลผล
คิตะมวยไทยในการดูแลสุขภาพ			
1.สวมเสื้อผ้าที่สะอาด			
1.1 สวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและปราศจากกลิ่นอับ	-3.06*	0.01	ใช้ได้
1.2 วางเสื้อผ้าหลังจากสวมใส่แล้วลงในตะกร้าเพื่อรอการซัก	3.37**	0.00	ใช้ได้
1.3 จัดเก็บเสื้อผ้าแยกตามประเภทการใช้งานและไม่ปะปนกับของผู้อื่น	-3.43**	0.00	ใช้ได้
1.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรมในการเชิญชวนให้ผู้อื่นสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด	-4.21**	0.00	ใช้ได้
2. ดูแลความสะอาดของร่างกายทุกส่วน			
2.1 อาบน้ำเป็นประจำวันละ 2 ครั้งเช้าและเย็น หรือตามความเหมาะสมของสภาพภูมิอากาศและกิจกรรม	-3.67**	0.00	ใช้ได้
2.2 ใช้ผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายแต่ละประเภทอย่างถูกต้องเหมาะสม	4.02**	0.00	ใช้ได้
2.3 จัดเก็บชุดผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดร่างกายเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับของผู้อื่น	-5.37**	0.00	ใช้ได้
2.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรม ในการเชิญชวนให้ผู้อื่นดูแลความสะอาดของร่างกายทุกส่วน	-4.91**	0.00	ใช้ได้
3. มีสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร			
3.1 ทำความสะอาดภาชนะรับประทานอาหารหลังใช้ทุกครั้ง	-2.48*	0.02	ใช้ได้
3.2 ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร	3.37**	0.00	ใช้ได้
3.3 จัดเก็บชุดภาชนะรับประทานอาหารเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกับของผู้อื่น	-3.43**	0.00	ใช้ได้
3.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรม ในการเชิญชวนให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญในการมีสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร	-3.57**	0.00	ใช้ได้

ข้อคำถาม	t	Sig	แปลผล
ด้านลีลาชีวิตด้านการดูแลสุขภาพ			
4. แสดงออกกับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม			
4.1 แสดงความมั่นใจในสถานการณ์ที่ต้องอยู่ต่อหน้าหรือเผชิญหน้ากับผู้คนเป็นหมู่คณะ	-2.48*	0.02	ใช้ได้
4.2 แสดงความเชื่อมั่นในการทักทายเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม	-2.45*	0.03	ใช้ได้
4.3 ใช้คำพูดที่สุภาพ ให้เกียรติเพศตรงข้าม ไม่แสดงกิริยาก้าวร้าว หรือเสียดสี	-3.06*	0.01	ใช้ได้
4.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรมในการเชิญชวนให้ผู้อื่นแสดงออกกับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม	-3.43**	0.00	ใช้ได้
5. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย			
5.1 อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย	-4.21**	0.00	ใช้ได้
5.2 แสดงท่าทางการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายที่หลากหลายตามประเภทหรือชนิดของการออกกำลังกาย	-2.93*	0.01	ใช้ได้
5.3 สามารถใช้หลักการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาการบาดเจ็บเบื้องต้นจากการออกกำลังกาย	-3.50**	0.00	ใช้ได้
5.4 ปรากฏผลงานสร้างสรรค์ทั้งในรูปแบบเอกสารหรือกิจกรรมในการเชิญชวนให้ผู้อื่นอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย	-3.06*	0.01	ใช้ได้

ตารางแสดงผลค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านพฤติกรรม

แบบทดสอบ	Cronbach's Alpha
ด้านความรู้	0.78
ด้านเจตคติ	0.82
ด้านพฤติกรรม	0.92



ภาคผนวก ฉ
แบบประเมินคุณภาพของหลักสูตร



**แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทย
สำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

คำชี้แจง

โปรดพิจารณาว่าหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความเหมาะสมตามองค์ประกอบด้านต่างๆ ที่กำหนดหรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ระดับความเหมาะสม” ตามระดับความคิดเห็นของท่านดังนี้

- | | | |
|---|---------|--------------------------------|
| 5 | หมายถึง | มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | มีความเหมาะสมในระดับมาก |
| 3 | หมายถึง | มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | มีความเหมาะสมในระดับน้อย |
| 1 | หมายถึง | มีความเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด |

ตารางแสดงแบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
1. ด้านบทสรุปผู้บริหาร					
1.1 องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วนเพียงพอ					
1.2 สารของคำนำครอบคลุม แสดงความสำคัญของการพัฒนาลีลาชีวิต และภาพรวมของหลักสูตรฯ					
1.3 แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่งพัฒนาการด้านลีลาชีวิต และการยอมรับในความแตกต่างให้เข้าใจง่ายชัดเจน					
2. ด้านวิสัยทัศน์					
2.1 แสดงวิสัยทัศน์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย ชัดเจน					
2.2 ยึดโยงกับลักษณะคีตะมวยไทย					
2.3 ให้ความสำคัญกับการเคารพในลักษณะคีตะมวยไทย					
2.4 มีความสอดคล้องกับแนวคิดการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของคีตะมวยไทย					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
3. ด้านหลักการ					
3.1 ชี้แจงหลักการของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
3.2 หลักการมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมยไทย					
3.3 สามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
3.4 ระบุผู้ใช้หลักสูตรฯ และแนวทางการการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างชัดเจน					
4. ด้านเป้าหมาย					
4.1 ชี้แจงเป้าหมายของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
4.2 เป้าหมายมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมยไทย					
4.3 ระบุผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียนให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
4.4 คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล					
5. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์					
5.1 ชี้แจงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
5.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีของคิตะมยไทย					
5.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ครอบคลุมลักษณะความเป็นมนุษย์ในสังคม					
5.4 คุณลักษณะอันพึงประสงค์สอดคล้องกับแนวคิดผลลัพธ์การจัดการศึกษา					
6. ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
6.1 ระบุตัวชีวิต และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
6.2 ตัวชีวิต และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน					
6.3 ตัวชีวิต และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตร					
6.4 ตัวชีวิต และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับวัย และความสนใจของผู้เรียน					
7. ด้านคำอธิบายหลักสูตร					
7.1 ระบุคำอธิบายหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
7.2 คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ครูสามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน					
7.3 คำอธิบายหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรฯ					
7.4 คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถระบุภาพรวมของเนื้อหาหลักสูตรให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
8. ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ศิลปะมวยไทย					
8.1 มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชีวิต และสาระการเรียนรู้ ตรงตามแนวคิดและวิถีศิลปะมวยไทย					
8.2 สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้สอดคล้องกับตัวชีวิต และวิถีศิลปะมวยไทย					
8.3 เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม โดยส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลายของผู้เรียน					
8.4 เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน					
8.5 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมต่อการเรียนในเนื้อหาแต่ละมาตรฐาน					
9. ด้านสื่อการเรียนรู้					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
9.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
9.2 สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน					
9.3 เหมาะสมกับการสอนตามแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
9.4 ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีชีวิตตาม					
9.5 ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาจิตตามวิถีชีวิตตาม					
10. ด้านการประเมิน					
10.1 วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้					
10.2 การวัดและประเมินผลตรงกับลักษณะจิตตามวิถีชีวิตตาม					
10.3 เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุม					
10.4 เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุมจิตตามวิถีชีวิตตาม					

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
(.....)

วัน/เดือน/ปี

**แบบประเมินความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทย
สำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

คำชี้แจง

โปรดพิจารณาว่าหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความถูกต้องครอบคลุมตามองค์ประกอบด้านต่างๆ ที่กำหนดหรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ระดับความถูกต้องครอบคลุม” ตามระดับความคิดเห็นของท่านดังนี้

- | | | |
|---|---------|--|
| 5 | หมายถึง | มีความถูกต้องครอบคลุมในระดับมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | มีความถูกต้องครอบคลุมในระดับมาก |
| 3 | หมายถึง | มีความถูกต้องครอบคลุมในระดับปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | มีความถูกต้องครอบคลุมในระดับน้อย |
| 1 | หมายถึง | มีความถูกต้องครอบคลุมในระดับน้อยที่สุด |

ตารางแสดงแบบประเมินความถูกต้องครอบคลุมของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

รายการประเมิน	ระดับความถูกต้องครอบคลุม				
	5	4	3	2	1
1. ด้านบทสรุปผู้บริหาร					
1.1 องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วนเพียงพอ					
1.2 สารของคำนำครอบคลุม แสดงความสำคัญของการพัฒนาลีลาชีวิต และภาพรวมของหลักสูตรฯ					
1.3 แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่งพัฒนาคีตะมวยไทย					
2. ด้านวิสัยทัศน์					
2.1 วิสัยทัศน์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย ชัดเจน					
2.2 ยึดโยงกับลักษณะคีตะมวยไทย					
2.3 ให้ความสำคัญกับการเคารพในคีตะมวยไทย					
2.4 มีความสอดคล้องกับแนวคิดการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของคีตะมวยไทย					
3. ด้านหลักการ					

รายการประเมิน	ระดับความถูกต้องครอบคลุม				
	5	4	3	2	1
3.1 ชี้แจงหลักการของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
3.2 หลักการมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตคนไทย					
3.3 สามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
3.4 ระบุผู้ใช้หลักสูตรฯ และแนวทางการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้อย่างชัดเจน					
4. ด้านเป้าหมาย					
4.1 ชี้แจงเป้าหมายของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
4.2 เป้าหมายมีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตของคิตะมวยไทย					
4.3 ระบุผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียนให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
4.4 คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล					
5. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์					
5.1 ชี้แจงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
5.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความสอดคล้องกับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตคนไทย					
5.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ครอบคลุมลักษณะความเป็นมนุษย์ในสังคม					
5.4 คุณลักษณะอันพึงประสงค์สอดคล้องกับแนวคิดผลลัพธ์การจัดการศึกษา					
6. ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้					
6.1 ระบุตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					

รายการประเมิน	ระดับความถูกต้องครอบคลุม				
	5	4	3	2	1
6.2 ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน					
6.3 ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มี ความสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตร					
6.4 ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ มี ความสอดคล้องกับวัย และความสนใจของผู้เรียน					
7. ด้านคำอธิบายหลักสูตร					
7.1 ระบุคำอธิบายหลักสูตรฯ ให้เข้าใจง่าย และ ชัดเจน					
7.2 คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ ครู สามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน					
7.3 คำอธิบายหลักสูตรฯ มีความสอดคล้องกับ เป้าหมายของหลักสูตรฯ					
7.4 คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถระบุภาพรวมของ เนื้อหาหลักสูตรให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					
8. ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ที่ตะมว้ยไทย					
8.1 มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการ เรียนรู้ ตรงตามแนวคิดและวิถีที่ตะมว้ยไทย					
8.2 สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ สอดคล้องกับตัวชี้วัด และวิถีที่ตะมว้ยไทย					
8.3 เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียน ร่วม โดยส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลาย ของผู้เรียน					
8.4 เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้มีความ เหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน					
8.5 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ถูกต้อง และตรงต่อการเรียนในเนื้อหาแต่ละมาตรฐาน					
9. ด้านสื่อการเรียนรู้					

รายการประเมิน	ระดับความถูกต้องครอบคลุม				
	5	4	3	2	1
9.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
9.2 สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการกระตุ้น การมีส่วนร่วมของผู้เรียน					
9.3 เหมาะสมกับการสอนตามแนวทางการจัด การศึกษาแบบเรียนร่วม					
9.4 ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีศิลปะ มวยไทย					
9.5 ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาศิลปะมวยไทย					
10. ด้านการประเมิน					
10.1 วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้					
10.2 การวัดและประเมินผลตรงกับลักษณะศิลปะ มวยไทยที่เน้นความหลากหลายของผู้เรียน					
10.3 เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุม จุดประสงค์การเรียนรู้					
10.4 เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลครอบคลุมศิลปะ มวยไทย					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม					
.....					
.....					

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วัน/เดือน/ปี

**แบบประเมินความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทย
สำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

คำชี้แจง

โปรดพิจารณาว่าหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความเป็นประโยชน์ตามองค์ประกอบด้านต่างๆ ที่กำหนดหรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ระดับความเป็นประโยชน์” ตามระดับความคิดเห็นของท่านดังนี้

- | | | |
|---|---------|-------------------------------------|
| 5 | หมายถึง | มีความเป็นประโยชน์ในระดับมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | มีความเป็นประโยชน์ในระดับมาก |
| 3 | หมายถึง | มีความเป็นประโยชน์ในระดับปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | มีความเป็นประโยชน์ในระดับน้อย |
| 1 | หมายถึง | มีความเป็นประโยชน์ในระดับน้อยที่สุด |

ตารางที่ แสดงแบบประเมินความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรปฏิบัติการคิตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

รายการประเมิน	ระดับความเป็นประโยชน์				
	5	4	3	2	1
1. ด้านบทสรุปผู้บริหาร					
1.1 สารของคำนำเป็นประโยชน์ต่อแนวทางการใช้หลักสูตร					
2. ด้านวิสัยทัศน์					
2.1 เป็นประโยชน์ต่อการยึดโยงกับลักษณะวิถีคิตะมวยไทย					
2.2 เป็นประโยชน์ต่อแนวคิดการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของผู้เรียนแต่ละคน					
3. ด้านหลักการ					
3.1 เป็นประโยชน์ต่อลักษณะความต้องการและวิถีคิตะมวยไทย					
3.2 เป็นประโยชน์ต่อแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ให้เข้าใจง่าย และชัดเจน					

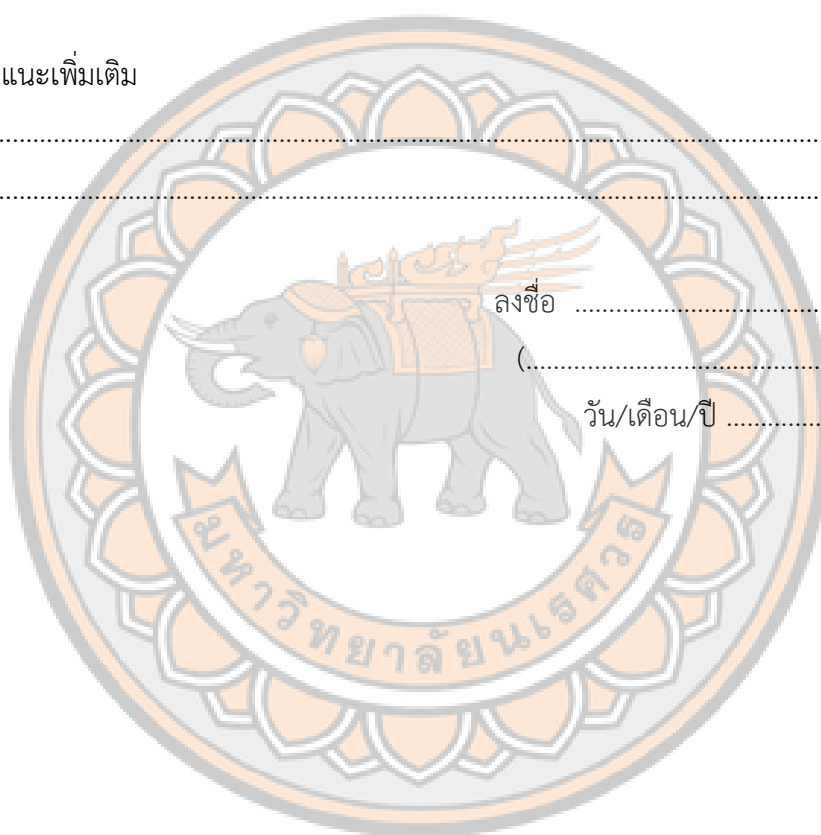
รายการประเมิน	ระดับความเป็นประโยชน์				
	5	4	3	2	1
3.3 สามารถชี้แนะแนวทางการนำหลักสูตรฯ ไปใช้ได้ อย่างถูกต้อง					
4. ด้านเป้าหมาย					
4.1 เป้าหมายเป็นประโยชน์ต่อลักษณะความต้องการ และวิถีชีวิตชาวไทย					
4.2 ผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์กับผู้เรียน					
4.3 เป็นประโยชน์ต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล					
5. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์					
5.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์กับ ความต้องการและวิถีชีวิตชาวไทย					
5.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์กับ ลักษณะความเป็นมนุษย์ในสังคม					
5.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นประโยชน์คือ ชาวไทย					
6. ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้					
6.1 ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็น ประโยชน์กับการวัดและประเมิน					
6.2 ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็น ประโยชน์ต่อเป้าหมายของหลักสูตร					
6.3 ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็น ประโยชน์กับวัยของผู้เรียน					
6.4 ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ เป็น ประโยชน์กับความสนใจของผู้เรียน					
7. ด้านคำอธิบายหลักสูตร					
7.1 คำอธิบายหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ให้ครู สามารถจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน					
7.2 คำอธิบายหลักสูตรฯ เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมาย ของหลักสูตรฯ					

รายการประเมิน	ระดับความเป็นประโยชน์				
	5	4	3	2	1
8. ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ คีตะมวโยไทย					
8.1 มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ เป็นประโยชน์ต่อแนวคิดและวิถีชีวิตของคีตะมวโยไทย					
8.2 สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้เป็น ประโยชน์ตัวชี้วัด และวิถีชีวิตของคีตะมวโยไทย					
8.3 เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียน ร่วม เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมความแตกต่างและ ความหลากหลายของผู้เรียน					
8.4 เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้เป็นประโยชน์กับ วัยและความสนใจของผู้เรียน					
9. ด้านสื่อการเรียนรู้					
9.1 เป็นประโยชน์ต่อจุดประสงค์การเรียนรู้					
9.2 เป็นประโยชน์กับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการ กระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน					
9.3 เป็นประโยชน์กับการสอนตามแนวทางการจัด การศึกษา คีตะมวโยไทย					
9.4 เป็นประโยชน์ต่อกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงออก ตามวิถีชีวิตของตนเอง					
9.5 เป็นประโยชน์ต่อพัฒนาการมีวิถีชีวิตในการเข้า ร่วม คีตะมวโยไทย					
10. ด้านการประเมิน					
10.1 เป็นประโยชน์วัดได้ครอบคลุมจุดประสงค์การ เรียนรู้					
10.2 การวัดและประเมินผลเป็นประโยชน์ต่อลักษณะ การจัดการศึกษาแบบเรียนร่วมที่เน้นความหลากหลาย ของผู้เรียน					
10.3 ข้อมูลที่ได้จากการวัดและประเมินผลเป็น ประโยชน์ต่อผู้เรียนในการปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง					

รายการประเมิน	ระดับความเป็นประโยชน์				
	5	4	3	2	1
10.4 เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตของผู้เรียนเป็นรายบุคคล					
10.5 ผลจากการการวัดและประเมินผลทำให้ครูทราบพัฒนาการของผู้เรียน					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....



ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วัน/เดือน/ปี

**แบบประเมินความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทย
สำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

คำชี้แจง

โปรดพิจารณาว่าหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความเป็นไปได้ตามองค์ประกอบด้านต่างๆ ที่กำหนดหรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ระดับความเป็นไปได้” ตามระดับความคิดเห็นของท่านดังนี้

- | | | |
|---|---------|----------------------------------|
| 5 | หมายถึง | มีความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | มีความเป็นไปได้ในระดับมาก |
| 3 | หมายถึง | มีความเป็นไปได้ในระดับปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | มีความเป็นไปได้ในระดับน้อย |
| 1 | หมายถึง | มีความเป็นไปได้ในระดับน้อยที่สุด |

ตารางที่ แสดงแบบประเมินความเป็นไปได้ของหลักสูตรปฏิบัติการคีตะมวยไทยสำหรับมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

รายการประเมิน	ระดับความเป็นไปได้				
	5	4	3	2	1
1. ด้านบทสรุปผู้บริหาร					
1.1 องค์ประกอบมีความชัดเจน ครบถ้วนเพียงพอ					
1.2 สารของค่านำครอบคลุม แสดงความสำคัญของการพัฒนาคีตะมวยไทย และภาพรวมของหลักสูตรฯ					
1.3 แสดงจุดหมายของหลักสูตรฯ โดยมุ่งพัฒนาการคีตะมวยไทย และการยอมรับในความแตกต่างให้เข้าใจง่ายชัดเจน					
2. ด้านวิสัยทัศน์					
2.1 วิสัยทัศน์ของหลักสูตรฯ สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง					
2.2 ยึดโยงกับลักษณะการปฏิบัติตามวิถีคีตะมวยไทย					
2.3 ให้ความสำคัญกับการเคารพในคีตะมวยไทย					
2.4 แนวคิดการจัดการศึกษาคีตะมวยไทยมีความเป็นไปได้กับลักษณะเฉพาะของผู้เรียนแต่ละคน					

รายการประเมิน	ระดับความเป็นไปได้				
	5	4	3	2	1
3. ด้านหลักการ					
3.1 หลักการของหลักสูตรฯ มีแนวทางเข้าใจง่าย และชัดเจน					
3.2 หลักการมีความเป็นไปได้กับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตชาวไทย					
3.3 ผู้ใช้หลักสูตรฯ สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน					
4. ด้านเป้าหมาย					
4.1 เป้าหมายของหลักสูตรฯ มีแนวทางเข้าใจง่าย และชัดเจน					
4.2 เป้าหมายมีความเป็นไปได้กับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตชาวไทย					
4.3 ผลลัพธ์ของหลักสูตรฯ มีความเป็นไปได้กับการพัฒนาผู้เรียน					
4.4 ความแตกต่างระหว่างบุคคลสามารถปฏิบัติได้จริง					
5. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์					
5.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรฯ เข้าใจง่าย และชัดเจน					
5.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์มีความเป็นไปได้กับลักษณะความต้องการและวิถีชีวิตชาวไทย					
5.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ปฏิบัติได้เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ในสังคม					
5.4 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ปฏิบัติได้ตรงกับแนวคิดชีวิตชาวไทย					
6. ด้านตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้					
6.1 ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติเข้าใจง่าย และชัดเจน					

รายการประเมิน	ระดับความเป็นไปได้				
	5	4	3	2	1
6.2 ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ สามารถ ปฏิบัติการวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน					
6.3 ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติ ได้ตรงตามเป้าหมายของหลักสูตร					
6.4 ตัวชี้วัด และพฤติกรรมบ่งชี้ของหลักสูตรฯ ปฏิบัติ ได้สอดคล้องกับวัย และความสนใจของผู้เรียน					
7. ด้านคำอธิบายหลักสูตร					
7.1 คำอธิบายหลักสูตรฯ มีแนวทางปฏิบัติเข้าใจง่าย และชัดเจน					
7.2 คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถชี้แนะแนวทางให้ครู สามารถปฏิบัติการจัดรูปแบบการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน					
7.3 คำอธิบายหลักสูตรฯ สามารถปฏิบัติได้ตามเนื้อหา หลักสูตรโดยเข้าใจง่าย และชัดเจน					
8. ด้านแผนการจัดการเรียนรู้คีตะมวยไทย					
8.1 มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ ปฏิบัติได้จริงตามแนวคิดและวิถีคีตะมวยไทย					
8.2 สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ปฏิบัติ ได้ตามตัวชี้วัด และวิถีคีตะมวยไทย					
8.3 เนื้อหาตามแนวทางการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม สามารถส่งเสริมความแตกต่างและความหลากหลายของ ผู้เรียน					
8.4 เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้ปฏิบัติได้จริง เหมาะสมกับวัยและความสนใจของผู้เรียน					
8.5 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ปฏิบัติได้ จริงตาม เนื้อหาแต่ละมาตรฐาน					
9. ด้านสื่อการเรียนรู้					
9.1 ปฏิบัติได้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
9.2 สามารถกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน					

รายการประเมิน	ระดับความเป็นไปได้				
	5	4	3	2	1
9.3 สามารถส่งเสริมการปฏิบัติการสอนตามแนว ทางการจัดการศึกษาคีตะมวยไทย					
9.4 สามารถให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามวิถีชีวิตของ ตนเอง					
9.5 สามารถให้ผู้เรียนพัฒนาลีลาชีวิต ในการเข้าร่วม กิจกรรมคีตะมวยไทย					
10. ด้านการประเมิน					
10.1 สามารถวัดได้จริงครอบคลุมจุดประสงค์การ เรียนรู้					
10.2 สามารถวัดและประเมินผลได้จริงตามลักษณะการ จัดการศึกษาคีตะมวยไทยที่เน้นความหลากหลายของ ผู้เรียน					
10.3 เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลได้จริงครอบคลุม จุดประสงค์การเรียนรู้					
10.4 เกณฑ์ที่ใช้วัดและประเมินผลสามารถวัดได้ ครอบคลุมการพัฒนาคีตะมวยไทย					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม					
.....					
.....					

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วัน/เดือน/ปี