

การพัฒนาคู่มือการสอนวิชาศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

สารนิพนธ์

ของ

นายก่ำพล จันทรทองอิน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

พฤษภาคม 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาคู่มือการสอนวิชาศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

27 ก.ค. 2548

บทคัดย่อ
ของ
นายกำพล จันทร์ทองอิน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
พฤษภาคม 2548

กำพล จันทร์ทองอิน. (2548). การพัฒนาคู่มือการสอนวิชาศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ.

การพัฒนาคู่มือการสอนวิชาศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จัดทำขึ้น
เพื่อเป็นคู่มือสำหรับอาจารย์ผู้สอนศิลปะการป้องกันตัวนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ใช้เป็นแนวทางในการจัดกระบวนการเรียนรู้วิชาศิลปะ
การป้องกันตัว และสำหรับผู้บริหารสถานศึกษาใช้ในการนิเทศติดตามการจัดกระบวนการเรียนรู้
ศิลปะการป้องกันตัว การจัดทำคู่มือ ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าจากเอกสารหนังสือ งานวิจัย และคู่มือ
ต่างๆ เพื่อให้เนื้อหาสาระครบถ้วนและเป็นปัจจุบัน ในการจัดทำคู่มือ ได้จัดทำโครงร่างไปให้
ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ให้ความเห็นและข้อเสนอแนะแล้วนำมาปรับปรุงได้จัดทำเนื้อหาสาระ
ของคู่มือ เพื่อเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาสาระ จากนั้น
ได้ดำเนินการจัดทำคู่มือและนำคู่มือไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้
โดยผู้บริหารการศึกษา จำนวน 2 คน ผู้บริหารงานวิชาการ จำนวน 3 คน และอาจารย์
ผู้สอนศิลปะการป้องกันตัว จำนวน 15 คน ผลการพิจารณา ความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้
พบว่ามี ความเหมาะสมอยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ
0.49

สิ่งที่ได้จากการจัดทำสารนิพนธ์เล่มนี้ คือ สำหรับครูผู้สอนสามารถใช้คู่มือการสอนวิชา
ศิลปะการป้องกันตัว เป็นแนวทางในการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ และใช้คู่มือการสอนนี้เป็น
เครื่องมือช่วยสอน โดยให้นักเรียนศึกษาและฝึกปฏิบัติก่อนล่วงหน้าตลอดจนใช้ทบทวนทักษะ
ที่เรียนไปแล้วได้เป็นอย่างดี สำหรับผู้บริหารสามารถใช้คู่มือการสอนวิชาศิลปะการป้องกันตัว
เป็นเครื่องมือในการวางแผนนิเทศติดตาม และสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้ของครูผู้สอนว่า
เป็นไปตามขั้นตอนการฝึกปฏิบัติหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

DEVELOPMENT OF A TEACHING MANUAL ON DEFENSE
ART FOR UPPER SECONDARY STUDENTS

AN ABSTRACT
BY
MR.KAMPOL JANTHONG-IN

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Administration
at Srinakharinwirot University

May 2005

Kampol JanthongIn. (2005). *Development of a teaching manual on art defense for upper secondary students.*

Master's Project., M.Ed. (Educational Administration). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.

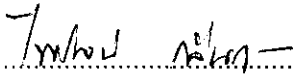
Project Advisor : Asst. Prof. Dr.Phairojana Klinkularb.

The Development of Art Defense Teaching Manual for Level 4 students was written as teaching manuals for teachers who teach the subject of Art Defense to Level 4 students supervised by the Basic Education Office. It will be used as the guidelines for the teaching design of Art Defense and for the school administrators to supervise the teaching and learning of Art Defense. In writing the manual, the author has studied and researched informations from related articles, books, researches and many manuals in order to get full and present details. The author had submitted the structure manual to 5 knowledgeable persons for comment and advice, improved and then submitted it to 5 educational experts to examine the contents. After that the manual was written and brought to the educational experts for approval. The approval team consists of 2 educational administrators, 3 academic administrators and 15 teachers of Art Defense. The result of the suitability in using the manual was high level of 4.42 and .49 standard deviation.

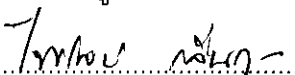
The result from the project was the art defense teaching manual which can be used as a guideline for designing the process of learning and as a teaching aid. The students can study and practice before going to their classes or review the skills that have been studied. The administrators can also used it as a tool to supervise, follow up and observe the process of teaching in order to find information to develop the teaching and learning.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

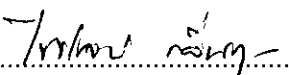
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

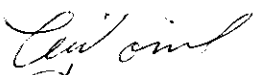

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ)

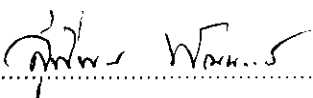
ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ)

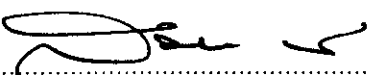
คณะกรรมการสอบ


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ)


.....กรรมการสอบสารนิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เวโรเท ดร.ไพบูลย์ อ่อนมั่ง)


.....กรรมการสอบสารนิพนธ์
(อาจารย์สุพีพรรณ พัฒนพานิชย์)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


.....คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ชูชาติ)

วันที่.....12.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความอนุเคราะห์ และให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ที่กรุณาให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ตลอดจนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการจัดทำคู่มือ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระ สุภากิจ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงรัตน์ เกษรแพทย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง กรรมการพิจารณาเค้าโครงสารนิพนธ์ และกรรมการสอบสารนิพนธ์ ที่ให้ความกรุณาให้คำแนะนำปรึกษาแนวทาง ในการจัดทำสารนิพนธ์ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ด้วยดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์จาก คณะศึกษาศาสตร์และคณะสังคมศาสตร์ รวมทั้งคณาจารย์ในภาควิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ให้การอบรมสั่งสอนและประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้บริหารการศึกษา ผู้บริหารงานวิชาการ และอาจารย์ผู้สอนศิลปะการป้องกันตัว ทุกท่านที่กรุณาได้ให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำคู่มือและประเมินคู่มือ เพื่อให้คู่มือเสร็จสมบูรณ์

คุณค่าและประโยชน์ของสารนิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นกตัญญูจดเวทิตาแด่บิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่อบรมสั่งสอนให้ความรู้ ประสบการณ์ จนสารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

กำพล จันทรทองอิน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการศึกษา.....	3
ขอบเขตของการศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.....	6
โครงสร้างของหลักสูตร.....	6
สาระการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา.....	7
ความสำคัญ วิสัยทัศน์ และคุณภาพผู้เรียน.....	9
กระบวนการเรียนรู้.....	11
การวัดและประเมินผล.....	11
การเรียนการสอนศิลปะการป้องกันตัว.....	14
ศิลปะการป้องกันตัวของชาติต่าง ๆ.....	14
ประโยชน์ของการฝึกศิลปะการป้องกันตัว.....	16
กระบวนการจัดการเรียนรู้.....	17
การนิเทศการสอน.....	21
บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษากับการนิเทศการสอน.....	22
กิจกรรมนิเทศการสอน.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการนิเทศ.....	29
คู่มือ.....	31
ความหมายของคู่มือ.....	31
ประเภทของคู่มือ.....	32
องค์ประกอบของคู่มือ.....	33
แนวทางการจัดเขียนคู่มือ.....	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	36
งานวิจัยในประเทศ.....	37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 ขั้นตอนและวิธีการจัดทำคู่มือ.....	41
ขั้นตอนการจัดทำคู่มือ.....	41
ศึกษาแนวทางในการจัดทำคู่มือ.....	41
วางแผนในการดำเนินการจัดทำคู่มือ.....	42
ดำเนินการจัดทำคู่มือ.....	43
4 คู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4.....	47
ปก.....	48
คำนำ.....	49
สารบัญ.....	50
คำชี้แจงการใช้คู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4.....	51
วัตถุประสงค์ของคู่มือ.....	51
วิธีการใช้คู่มือสำหรับผู้สอน.....	51
วิธีการใช้คู่มือสำหรับการนิเทศการจัดกระบวนการเรียนรู้.....	53
เนื้อหาสาระคู่มือศิลปะการป้องกันตัว.....	55
เนื้อหาการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายไม่มีอาวุธ.....	56
เนื้อหาการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายมีอาวุธ.....	92
บรรณานุกรม.....	113
ภาคผนวก.....	114
บรรณานุกรม.....	122
ภาคผนวก.....	125
ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของโครงร่างคู่มือ.....	126
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา.....	127
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้.....	128
ภาคผนวก ข. แบบประเมินความเหมาะสมในการนำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ไปใช้.....	130
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	133

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

โลกในปัจจุบันเป็นยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายทางสังคม เศรษฐกิจ ตลอดจนการสื่อสารที่พัฒนาเป็นระบบเดียวกันทั่วโลก สามารถส่งข่าวสารได้ฉับไว และมนุษย์พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสดังกล่าว จึงมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในทุกด้าน ทั้งๆที่การดำรงชีวิตยังคงเป็นไปตามธรรมชาติ มีความต้องการสิ่งต่างๆ ที่มีความจำเป็น ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ในความเจริญนี้วิทยาการเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสร้างความสะดวกสบายในชีวิตประจำวัน กระทั่งเป็นสิ่งที่ขาดเสียไม่ได้ในการดำเนินชีวิต ทั้งอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้การติดต่อสื่อสารคมนาคมสาธารณูปโภควิถีชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันจึงมีการดิ้นรน มุ่งทำงานหารายได้ ขวนขวาย เพื่อให้ได้สิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้มาสนองความต้องการ (กรมพลศึกษา. 2542 : 1)

การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน มีความเจริญทางวัตถุอย่างมากมาย ตามกระแสยุคโลกาภิวัตน์ ผลกระทบที่ตามมาคือความเสื่อมทางวัฒนธรรม จริยธรรม ศีลธรรม เพราะทุกคนล้วนมุ่งส่งเสริมและพยายามพาดตนเองก้าวไปให้ทันยุคตามสมัย ทำให้มนุษย์ในชนชาติละเลยความเป็นชาติของตนเอง และรากเหง้าของศิลปวัฒนธรรม ประเพณี นอกจากนั้นการต่อสู้ดิ้นรนแข่งขันกัน ในการทำมาหากิน ซึ่งต้องเกิดขึ้นให้ทันกับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกนำพาให้มนุษย์หลงลืมสิ่งต้องพึงพาอาศัยกัน คุณค่าทางจิตใจ จริยธรรม ศีลธรรมและมนุษยธรรม สภาพสังคมเสื่อมโทรม สภาพจิตใจของคน ในสังคมก็เสื่อมโทรมไปด้วยจะเห็นได้จากข่าวสารข้อมูลมากมาย จากสื่อมวลชนแขนงต่างๆ ที่ ทำให้ผู้รับรู้เกิดความรู้สึกเศร้าสลดใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการกระทำของมนุษย์ด้วยกันเอง และส่งผลเสียหายแก่เพื่อนมนุษย์ หรือผู้เป็นกำลังสำคัญในการที่จะพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้า แต่ภัยที่เกิดจากสภาพสังคมและสภาพจิตใจของเจ้าของสังคมนี้ กลับทำลายมนุษย์หรือตนเอง ภัยในสังคมที่พบและเกิดความเสียหายต่อมนุษย์ ซึ่งบางครั้งอาจถึงแก่ชีวิตมนุษย์ คือ ภัยจากการถูกข่มขืนกระทำชำเราหรืออนาจาร (กรมพลศึกษา. 2542 : 59)

สาเหตุเกิดจากความเสื่อมทางสังคม ศีลธรรมจรรยา บางครั้งเราอาจพบพฤติกรรมที่เสื่อมโทรมทางสังคม ในครอบครัว หญิงสาวแต่งกายล่อแหลมมีพฤติกรรมในทางเสื่อมเสีย เช่น เที่ยวกลางคืน สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เดินโอบกอดแสดงความรักในที่สาธารณะ ผู้ชายขาดการควบคุมจิตใจ อารมณ์ และความยั้งคิด สามักรรยาแยกทางกัน พ่อข่มขืนลูก พ่อเลี้ยงข่มขืนลูกเลี้ยง พี่ข่มขืนน้อง หรือแม้แต่เพื่อนบ้านใกล้เคียง เหตุการณ์น่าเศร้าสลดนี้เกิดขึ้นไม่เว้นแม้แต่เด็กเล็กๆ เมื่อเกิดเหตุการณ์เลวร้ายขึ้น มีผลทำให้เสียสุขภาพจิต สุขภาพกาย เกิดความกังวล อับอาย (กรมพลศึกษา. 2542 : 61)

ในสภาพสังคมที่มีการเอารัดเอาเปรียบ มุ่งร้าย ปองร้ายร่างกาย ต้องการอยากได้ หรือ สบโอกาสจากผู้ที่ยอ่อนแอกว่า หรือบางคนทำไปเพราะตกเป็นทาสของยาเสพติด ในสภาพที่ประกอบไปด้วยบุคคลหลากหลายจำพวก ซึ่งไม่สามารถแยกแยะได้ว่า ใครคือคนดี ใครคือคนร้าย การข่มเหงรังแก การฉ้อคร่ำอนาจาร การจี้ปล้น การทำร้ายร่างกายจึงมักเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ดังนั้น การป้องกันตัวเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่สามารถทำให้ตนเองพ้นภัยจากการทำร้ายของมนุษย์ด้วยกัน กระทรวงศึกษาธิการ. (2544 : 9) จึงได้จัดให้มีวิชาศิลปะการป้องกันตัว ได้จัดให้เป็นวิชาในสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 โดยจัดขึ้นตามนโยบายและจุดเน้นของสถานศึกษาที่ มุ่งพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและสภาพของสังคมปัจจุบัน

วิชาศิลปะการป้องกันตัวเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อหลบหลีกจากการถูกจู่โจม ทำร้าย และฝึกเพื่อเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย และจิตใจให้พร้อมรับสถานการณ์อันตรายที่อาจเกิดขึ้นโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ทักษะพื้นฐาน วิชาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว คือ การทรงตัว ความแข็งแรง การเคลื่อนไหว ความคล่องตัวและความกล้าตัดสินใจ ผู้เรียนจะได้รับความกล้าและสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตประจำวันได้ วิชานี้ได้รวมศิลปะการป้องกันตัวหลายประเภทด้วยกัน เพื่อนำไปสู่วิธีการป้องกันตัวแบบผสมผสานด้วยรูปแบบต่างๆ ผู้เรียนจะได้คุณประโยชน์ สำหรับนำไปใช้ป้องกันตัว และฝึกคุณลักษณะที่ดีงาม เช่น ความกล้า และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (จรรยาพร ธรณินทร์, และสมพร จำเริญม. 2528 : 12) ศิลปะการป้องกันตัวมิได้เจาะจงว่าต้องนำวิธีการป้องกันตัวสาขาใดสาขาหนึ่งมาใช้โดยเฉพาะ แต่เป็นการประยุกต์วิชามวยไทย ยูโด ไอคิโด คาราเต้ มวยปล้ำ มาเป็นวิชาศิลปะการป้องกันตัว ดังนั้นจึงควรถือว่าวิชาศิลปะการป้องกันตัวเป็นวิชาที่เลือกเอาวิชาการต่อสู้ป้องกันตัวมาเป็นวิชาศิลปะการป้องกันตัว เพื่อนำมาใช้ในโอกาสอันควร เพื่อป้องกันตัวด้วยมือเปล่า (อัญชลี บุญเดช. 2528 : 3)

ในขอบข่ายเนื้อหาของวิชาศิลปะการป้องกันตัว เป็นการประยุกต์เนื้อหาวิชาการป้องกันตัวจากหลายประเภทรวมกัน ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า ความเพียงพอของเอกสาร และคู่มือการเรียนการสอนวิชาศิลปะการป้องกันตัว ควรมีคู่มือในการเรียนการสอนมากกว่านี้ (มานะ อ้อยสนามไชย. 2543 : บทคัดย่อ)

ผู้ศึกษาเกี่ยวข้องกับการสอนศิลปะการป้องกันตัวในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ได้ตระหนักถึงความสำคัญในความปลอดภัยของเยาวชนในวัยเรียน ที่อยู่ในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปโดยไม่สามารถแยกแยะได้ว่าใคร คือ คนดี ใคร คือ คนร้าย ฉะนั้นการทำร้ายร่างกายจึงเกิดขึ้นได้ทุกสถานที่ ตลอดเวลา โดยเฉพาะเยาวชนในวัยเรียน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญที่จะเกิดขึ้นเป็นประจำ และเยาวชนเหล่านี้ ถือได้ว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศ เพราะเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป จากความสำคัญดังกล่าวผู้ศึกษาจึงได้จัดทำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวขึ้น จากประสบการณ์การสอนศิลปะการป้องกันตัวมา 15 ปี สอดคล้องกับหลักการทางทฤษฎี โดยได้หล่อหลอมวิธีการต่อสู้ป้องกันตัวจากหลายรูปแบบและ

หลายประเทศ กล่าวคือ แบบมวยไทยจากประเทศไทย แบบเทควันโดจากสาธารณรัฐประชาธิปไตยเกาหลีใต้ และแบบไอคิโดจากประเทศญี่ปุ่น นำมาประยุกต์เป็นคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวให้มีเนื้อหาสาระที่กระชับ ชัดเจน มีภาพประกอบ มีขั้นตอนการปฏิบัติทักษะที่ง่ายต่อการฝึกปฏิบัติและการนำไปใช้ในสภาพการณ์จริง ทั้งนี้เพื่อให้ครูผู้สอนใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ และใช้เป็นเครื่องมือช่วยสอน โดยนักเรียนได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติมาก่อนล่วงหน้าได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้คู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวฉบับนี้ยังเป็นเครื่องมือสำหรับผู้บริหารใช้วางแผนการนิเทศ ติดตามครูผู้สอน และใช้สังเกตการจัดกระบวนการเรียนของครูผู้สอนว่าเป็นไปตามจุดประสงค์หรือไม่ เพื่อนำข้อบกพร่องมาพัฒนาผู้เรียนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อพัฒนาคู่มือการสอนวิชาศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ความสำคัญของการศึกษา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดทำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวของอาจารย์ผู้สอน ศิลปะการป้องกันตัว และผู้บริหารสถานศึกษา

1. อาจารย์ผู้สอนศิลปะการป้องกันตัว สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนศิลปะการป้องกันตัว
2. ผู้บริหารสถานศึกษา สามารถใช้คู่มือในการนิเทศติดตามการสอนศิลปะการป้องกันตัว

ขอบเขตของการศึกษา

คู่มือจัดทำเพื่อให้อาจารย์ผู้สอนศิลปะการป้องกันตัว ใช้เป็นแนวทางในการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. เนื้อหาที่ใช้จัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ ประกอบไปด้วยการป้องกันตัวจากผู้ทำร้าย มีอาวุธ และไม่มีอาวุธ
2. คู่มือนี้ใช้สำหรับอาจารย์ผู้สอนศิลปะการป้องกันตัว และผู้บริหารสถานศึกษา ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. วิชาศิลปะการป้องกันตัว หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ในการป้องกันตัว ที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อหลบหลีกจากการจู่โจมทำร้ายของผู้อื่น ในลักษณะมือเปล่า หรือใช้อาวุธ การฝึกเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมรับสถานการณ์ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ได้
2. คู่มือการสอนวิชาศิลปะการป้องกันตัว หมายถึง เอกสารประกอบการจัดกระบวนการเรียนรู้การป้องกันตัวโดยบูรณาการการป้องกันตัวแบบมวยไทย แบบไอคิโดและแบบเทควันโด ผสมผสานกัน
3. นักเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
4. อาจารย์ผู้สอน หมายถึง ผู้ที่สอนวิชาศิลปะการป้องกันตัว ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
5. ผู้บริหาร หมายถึง ผู้ทำหน้าที่ในการบริหารสถานศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน และรองผู้อำนวยการโรงเรียน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับอาจารย์ผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี เขต 1 ผู้ศึกษาได้รวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นประโยชน์ในการทำคู่มือให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยแยกนำเสนอเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

1.1 โครงสร้างของหลักสูตร

1.2 สาระการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา

1.2.1 สาระที่ 3 มาตรฐานสาระการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นที่ 4

1.2.2 ความสำคัญ วิสัยทัศน์ และคุณภาพผู้เรียน

1.2.3 กระบวนการเรียนรู้

1.2.4 การวัดและประเมินผล

2. การเรียนการสอนศิลปะการป้องกันตัว

2.1 ศิลปะการป้องกันตัวของชาติต่าง ๆ

2.2 ประโยชน์ของการฝึกศิลปะการป้องกันตัว

2.3 กระบวนการจัดการเรียนรู้

2.4 การนิเทศการสอน

3. คู่มือ

3.1 ความหมายของคู่มือ

3.2 ประเภทของคู่มือ

3.3 องค์ประกอบของคู่มือ

3.4 แนวทางการจัดทำคู่มือ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

4.2 งานวิจัยในประเทศ

1. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

1.1 โครงสร้างของหลักสูตร

เพื่อให้การจัดการศึกษาเป็นไปตามหลักการ จุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ให้สถานศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องมีแนวปฏิบัติในการจัดหลักสูตรสถานศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2544 : 5) จึงได้กำหนดโครงสร้างของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. ระดับช่วงชั้น

กำหนดหลักสูตรเป็น 4 ช่วงชั้น ตามระดับพัฒนาการของผู้เรียน ดังนี้

ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

2. สาระการเรียนรู้

กำหนดสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตร ซึ่งประกอบด้วยองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการเรียนรู้ และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมของผู้เรียนเป็น 8 กลุ่ม ดังนี้

2.1 ภาษาไทย

2.2 คณิตศาสตร์

2.3 วิทยาศาสตร์

2.4 สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

2.5 สุขศึกษาและพลศึกษา

2.6 ศิลปะ

2.7 การงานอาชีพและเทคโนโลยี

2.8 ภาษาต่างประเทศ

สาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มนี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนต้องเรียนรู้ โดยอาจจัดเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก ประกอบด้วย ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เป็นสาระการเรียนรู้ที่สถานศึกษาต้องใช้เป็นหลักในการจัดการเรียนการสอน เพื่อสร้างพื้นฐานการคิดและเป็นกลุ่ตยู่ท้ในการแก้ปัญหาและวิกฤตของชาติ กลุ่มที่สอง ประกอบด้วยสุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ เป็นสาระการเรียนรู้ที่เสริมสร้างพื้นฐานความเป็นมนุษย์และสร้างศักยภาพในการคิดและการทำงานอย่างสร้างสรรค์ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2544 : 3) ได้กำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เป็น 5 สาระ : 6 มาตรฐานการเรียนรู้ 108 มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ช่วงชั้นที่ 1 (ป.1-3) มี 22 ข้อ ช่วงชั้นที่ 2 (ป.4-6) มี 29 ข้อ ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3) มี 29 ข้อ และช่วงชั้นที่ 4 (ม.4-6) มี 28 ข้อ

1.2 สารการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา

สารการเรียนรู้ คือ กรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ที่จัดเป็นหมวดหมู่ของเนื้อหาเฉพาะด้านอย่างเป็นระบบ ซึ่งแตกต่างกันไปตามธรรมชาติ ของสารการเรียนรู้สาระต่าง ๆ จะมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน และควรจัดการเรียนรู้ในลักษณะบูรณาการ มากกว่าการจะแยกสอนทีละสาระ และได้กำหนดสาระชั้นพื้นฐานที่เป็นองค์ความรู้ของกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2544 : 7) ไว้ดังนี้

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะ

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา

มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมใน

สุนทรียภาพของการศึกษา

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรง

สุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพ

เพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

สำหรับสารการเรียนรู้เพิ่มเติม กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2544 : 9) จัดให้เป็นสารการเรียนรู้ที่จัดขึ้นตามนโยบายและจุดเน้นของสถานศึกษา ที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองและท้องถิ่น โดยเลือกจากผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี / รายภาค และสารการเรียนรู้รายปีและรายภาค ที่ได้วิเคราะห์และพิจารณาว่าเป็นเรื่องสำคัญและต้องการส่งเสริมให้เข้มข้นขึ้น หรือเขียนเป็นผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี / รายภาคขึ้นใหม่ และนำมาจัดเป็นสารการเรียนรู้เพิ่มเติม เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนตามความสนใจและความถนัดของตนเอง

1.2.1 สารที่ 3 มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4

ในการดำเนินการจัดทำคู่มือศิลปะการป้องกันตัว ผู้วิจัยได้ใช้สาระการเรียนรู้ที่ 3 มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 4 (ม.4-6) มาตรฐาน พ 3.1 และมาตรฐาน พ 3.2 มาใช้เป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือ ซึ่ง กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 72-84) ได้เสนอรายละเอียดไว้ดังนี้

สารที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 4 (ม.4-6)

1. แสดงความสามารถทางกายในการเล่นกีฬาประเภท บุคคล กีฬาประเภททีม การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการทำงานต่าง ๆ
2. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว แบบต่าง ๆ และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา
3. ประยุกต์ความคิดรวบยอดจากหลักการทาง วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 4 (ม.4-6)

1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ สม่ำเสมอ
2. ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ สม่ำเสมอ กับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
3. ประยุกต์หลักการรุก การป้องกัน และการให้ความร่วมมือในการเล่นและแข่งขันกีฬาที่เลือกด้วยความชื่นชอบ
4. แสดงความรู้เกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัย และกลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นและการแข่งขัน กีฬากับผู้อื่นและยึดมั่นในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5. แสดงความรับผิดชอบของตนเองในระหว่างการแข่งขันกีฬากาย และการเล่นกีฬาเป็นทีม
6. แสดงทักษะการให้ความร่วมมือในระหว่างการแข่งขันกีฬากายและการเล่นกีฬาเป็นทีม ตามโครงสร้างที่กำหนดไว้
7. แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่นการดู และการแข่งขัน

1.2.2 ความสำคัญ วิสัยทัศน์ และคุณภาพผู้เรียน

ความสำคัญ

สุขภาพมีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (well being) ของคนแต่ละคน และสังคม สุขภาพ จึงหมายรวมถึงมิติด้านความเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนโดยรวม

สุขศึกษาและพลศึกษามีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของมนุษย์ ให้มีความสมบูรณ์ มีความสมดุล และมีคุณภาพ ให้ผู้เรียนมีความสามารถเรียนรู้ และเกิดการพัฒนาก้าวหน้าเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ความสามารถของตนเอง เกิดวิธีการเรียนรู้ด้วยพลังความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ เกิดความตระหนักและความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทย (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 1)

วิสัยทัศน์

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนากฎการด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนารวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ด้วยการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และกิจกรรมเหล่านั้นได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว

สุขศึกษาและพลศึกษา จึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยให้มีทั้งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือกระบวนการ

คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมตามแนวการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และตามจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ผลรวมสุดท้าย คือ ผู้เรียนเกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (holistic)

ในการเรียนรู้สุขศึกษา ผู้เรียนจะได้รับการกระตุ้นและจูงใจให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง และมีคุณค่าในการพัฒนารูปแบบของวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พัฒนาทักษะการเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคม รู้จักการสร้าง ความรับผิดชอบและสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น ทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน และในชุมชน ทั้งชุมชนที่ตนเองอยู่อาศัยและชุมชนอื่น ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน และยอมรับในความแตกต่างนั้น เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญกับ ปัญหาที่ท้าทายความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้ง และการสร้างเสริมสุขภาพ

ในการเรียนรู้สุขศึกษา ผู้เรียนจะได้รับโอกาสให้เข้าร่วมในกิจกรรมทางกายและ กีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งของไทยและสากล กิจกรรมทางกายและ กีฬาต่าง ๆ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลตามศักยภาพ ด้านความเจริญเติบโต และพัฒนาการ ทางกาย ได้ปรับปรุงสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย เกิดการพัฒนาทักษะกลไกอย่างเต็มที่ ได้ เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบ และหลักการทางวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม ได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองโดยตรง ตามความถนัด และความสนใจ ได้ค้นหาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และรักการออกกำลังกาย

การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา มุ่งเน้นให้ ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาคอรบถ้วนจากสาระต่าง ๆ คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต รวมทั้งสามารถ จัดให้สอดคล้อง เชื่อมโยงบูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่น ๆ อีก 7 กลุ่ม และยังนำไปจัดเป็น กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อการเติมเต็มให้แก่ผู้เรียนได้อีกด้วย (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 1-2)

สรุปได้ว่าการจัดการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา จึงควรจัดให้เหมาะสม กับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอน และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ควรให้สอดคล้องกับลักษณะของวัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมไทย และ วัฒนธรรมสากล โดยได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบ้าน ชุมชน และท้องถิ่นไปพร้อมกัน

คุณภาพของผู้เรียน

เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาแล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ และค่านิยมที่ดี ในเรื่องธรรมชาติ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม

กีฬาไทยและกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัย (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 3)

จากความสำเร็จ วิสัยทัศน์ และคุณภาพผู้เรียนของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา การเรียนรู้พลศึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ จากการลงมือปฏิบัติ ด้วยตนเองโดยตรง ตามความถนัด ความสนใจ และความพร้อมของสถานศึกษา ตลอดจนความต้องการของชุมชน วิชาศิลปะการป้องกันตัว จึงเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เลือกเรียน ในสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม รายวิชา สพ 418 (ศิลปะการป้องกันตัว)

1.2.3 กระบวนการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงและการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน ช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ พัฒนาความมั่นใจในตนเอง และความสามารถของตนเอง เกิดวิธีการเรียนรู้ด้วยพลัง มีความสามารถในการนำความรู้ และทักษะไปประยุกต์ช่วยผู้เรียนให้เกิดความตระหนักและรับผิดชอบต่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของตนเอง ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทย

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา จึงต้องจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลาย ต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียน เน้นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติ การตรวจสอบ และการประเมินผล ให้ครอบคลุมกิจกรรมสุขภาพทั้งด้านป้องกัน ส่งเสริม และดำรงสุขภาพ โดยการใช้วิธีการเรียนอย่างมีชีวิตชีวา ให้ผู้เรียนฝึกความรับผิดชอบต่อฝึกทักษะการคิด ทักษะการจัดการ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการเผชิญสถานการณ์ การเรียนรู้จากปัญหา และประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง หมั่นฝึกฝนและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเอง และความแข็งแรงของร่างกาย เข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล ประเภททีม ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบ และหลักการวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม และยอมรับว่าตนเอง มีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะสุขภาพ และความปลอดภัยของผู้อื่นด้วย (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 17)

1.2.4 การวัดและประเมินผล

การวัดและการประเมินผลการเรียนเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ซึ่งต้องดำเนินควบคู่กันไป การบูรณาการการวัดและประเมินผลกับการจัดการเรียนรู้ให้แก่

ผู้เรียน ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนหลายประการ อาทิ ได้ข้อมูลย้อนกลับที่จะช่วยติดตาม กำชับ ดูแลความก้าวหน้าของผู้เรียน นำผลมาปรับแนวทางการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักในความสามารถและพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง และมีคุณธรรม สามารถค้นพบความรู้ใหม่และคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองได้

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 มาตรา 26 กำหนดชัดเจนให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียน โดยพิจารณาจาก พัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกต พฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบควบคู่ไปกับกระบวนการเรียนการสอน ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับและรูปแบบการศึกษา นั้นหมายถึง ผู้สอนจะต้องวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนจากหลายส่วนก่อนที่จะตัดสินใจให้ระดับผลการเรียน (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 17-18)

ดังนั้นเพื่อให้การวัดและประเมินผลการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ผู้สอนควรดำเนินการวัดและประเมินผล ซึ่งกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545 : 18) ให้คำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

1. เน้นกระบวนการประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียน (Formative Evaluation) และประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน (Summative Evaluation) ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ รวมทั้งคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ หรือตามปรัชญาของวิชาโดยให้ความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และการบูรณาการความรู้ตามความเหมาะสม เน้นการนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุงกระบวนการสอนของตนและปรับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อความสำเร็จตามจุดหมายของหลักสูตร

2. เน้นการประเมินด้วยวิธีการที่หลากหลาย สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียนตามสภาพจริงหรือใกล้เคียงสถานการณ์ที่เป็นจริง (Authentic Learning and Assessment) สะท้อนความสามารถและการแสดงออกของผู้เรียน (Student Performance) อย่างชัดเจน

3. เน้นการบูรณาการการประเมินผลควบคู่ไปกับการเรียนการสอนและกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยประเมินจากคุณภาพของงานและกระบวนการทำงานของผู้เรียน

4. เน้นการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ส่งเสริมให้มีการประเมินตนเอง ประเมินโดยเพื่อนและกลุ่มเพื่อน และประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

5. เน้นการประเมินผู้เรียนที่ต้องพิจารณาอย่างครอบคลุม จากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบตามความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มสาระและระดับชั้น

ในการวัดและประเมินผลการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสามารถทำได้หลากหลายวิธี ผู้สอนควรพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับการ

จัดกิจกรรมการเรียนการสอน และกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ ซึ่ง กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2544 : 235-236) ได้ให้แนวทางไว้ดังนี้

1. การใช้แบบทดสอบชนิดต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งแบบอัตนัยและปรนัย แบบทดสอบปรนัยที่นิยมกันมาก ได้แก่ แบบถูก-ผิด แบบเลือกตอบ แบบจับคู่ และแบบเติมคำ ข้อดีของแบบทดสอบปรนัย คือ สะดวกในการตรวจ และประหยัดเวลา แต่ไม่สามารถวัดกระบวนการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนได้อย่างชัดเจน ดังนั้น ในการวัดผลการเรียนรู้ระหว่างภาค ผู้สอนควรเน้นให้ผู้เรียนได้เขียนตอบให้มากที่สุด

2. การสังเกตจากการปฏิบัติ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ผู้สอนสามารถจัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ ภายใต้เงื่อนไขที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง หรือใกล้เคียงความเป็นจริงได้มากมาย เช่น การปฐมพยาบาล การจัดการกับอารรมณ์ การออกกำลังกาย การแข่งขันกีฬา ฯลฯ จากสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลองที่กำหนด ผู้สอนสามารถสังเกตวิธีการ หรือขั้นตอนการทำงานของผู้เรียน ความคล่องตัว ความชำนาญ การแสดงออกของผู้เรียน เช่น ความสนใจและตั้งใจเรียน ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย และการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม เป็นต้น ปัจจุบันนิยมให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ค่อนข้างมาก โดยให้ปฏิบัติบ่อยครั้งเพื่อให้ผู้เรียนสร้างและสรุปองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง เครื่องมือที่ใช้วัดและเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกการสังเกต แบบสำรวจรายการต่าง ๆ ระเบียบประวัติส่วนบุคคล เป็นต้น

3. การสัมภาษณ์ เป็นการสนทนา พูดคุย ชักถามผู้เรียนทั้งอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ใช้ได้ทั้งในเรื่องความรู้ความเข้าใจ พฤติกรรมและการปฏิบัติรวมทั้งความรู้สึกและเจตคติ การสัมภาษณ์ที่ให้ประโยชน์มากกว่า คือ การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ เน้นสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เรียนเป็นรายบุคคลและสัมภาษณ์ผู้ปกครอง จะช่วยยืนยันหรือสนับสนุนข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนที่ได้จากวิธีการอื่น ๆ ด้วย

ในการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ ผู้สอนอาจมีเพียงประเด็นคำถามที่ต้องการ เมื่อพูดคุย ชักถามผู้เรียนหรือผู้ปกครองแล้ว จึงมาบันทึกผลการสัมภาษณ์ในภายหลัง ในกรณีที่มีผู้เรียนจำนวนมาก ผู้สอนอาจใช้แบบสอบถามที่มีประเด็นเช่นเดียวกับการสัมภาษณ์ โดยจัดกลุ่มคำตอบที่คาดว่าจะได้รับ ในกรณีเช่นนี้มีข้อเสีย คือ ผู้สอนไม่สามารถคาดเดาความรู้สึกหรือพฤติกรรมของผู้ตอบว่าจริงใจมากน้อยเพียงใด ส่วนใหญ่ผู้สอนมีการสัมภาษณ์ พูดคุย และชักถามผู้เรียนอย่างไม่เป็นทางการอยู่แล้ว ตลอดเวลา แต่ไม่มีการบันทึกข้อมูลไว้เป็นหลักฐานและเก็บไว้อย่างเป็นระบบ

4. การตรวจสอบจากผลงาน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติให้มากที่สุด ผู้สอนควรมอบหมายงานให้ผู้เรียนทำทั้งเป็นกลุ่มและรายบุคคล งานที่ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ลงมือทำมีหลายอย่าง อาทิ โครงงานต่าง ๆ เช่น โครงงานสร้างสื่อรณรงค์ การต่อต้านยาเสพติด โครงงานสุขภาพพื้นที่ ฯลฯ จัดทำวารสารสุขภาพ และการกีฬาของโรงเรียน เป็นต้น

ผลงานจะแสดงให้เห็นถึงความสามารถของผู้เรียนและพัฒนาการในการเรียนรู้ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

ในการมอบหมายงานให้ผู้เรียนทำ ผู้สอนควรให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการตกลงเลือกงานที่ทำ อธิบายลักษณะงานที่ทำให้ชัดเจน เน้นงานที่กระตุ้นหรือสร้างความสนใจของผู้เรียน ให้อยากเรียนรู้ และเป็นงานที่ให้ผู้เรียนได้แสดงความรู้ ความสามารถ ทักษะที่ต้องการ งานที่ทำการมีหลายรูปแบบและผู้สอนควรติดตามการทำงานของนักเรียนและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

เครื่องมือที่ใช้ประเมินผลงานของผู้เรียน ใช้แบบบันทึก แบบสังเกต หรือแบบสำรวจรายการ เช่นเดียวกับการสังเกตจากการปฏิบัติ

แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) ก็เป็นเครื่องมือประเมินอีกชนิดหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สอนติดตามดูแลการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ เห็นภาพพัฒนาการ การทำงานของผู้เรียน และยังเป็นเครื่องมือสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้ปกครอง อีกทางหนึ่งด้วย

2. การเรียนการสอนศิลปะการป้องกันตัว

2.1 ศิลปะการป้องกันตัวของชาติต่าง ๆ

ศิลปะการป้องกันตัวเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อหลบหลีกจากการถูกจู่โจม ทำร้าย เป็นการฝึกเพื่อเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย และจิตใจให้พร้อมรับสถานการณ์อันตรายที่เกิดขึ้น โดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ทักษะพื้นฐานของศิลปะการป้องกันตัว คือ การทรงตัว ความแข็งแรง การเคลื่อนไหว ความคล่องตัวและความกล้าตัดสินใจ ผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาด้านความกล้าและความเชื่อมั่นของตนเอง สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตประจำวันได้ (จรรยาพรธินันท์, และสมพร จำเริญม. 2528 : 12) วิชาศิลปะการป้องกันตัว ได้รวมการป้องกันตัวหลายประเภทด้วยกัน เพื่อนำไปสู่การป้องกันตัวแบบผสมผสาน โดยประยุกต์วิชาการป้องกันตัวแบบมวยไทย ไคจิโด และเทควันโด ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. มวยไทย เป็นศิลปะการป้องกันตัวประจำชาติไทย ลักษณะทั่วไปของการป้องกันตัว อาศัยอวัยวะทุกส่วนที่แข็งแรงในร่างกาย มาเป็นอาวุธ ซึ่งเรียกว่า ไม้มวยไทย หมายถึง ท่าของการใช้อาวุธมวยไทยในแต่ละชนิด ซึ่งมีท่าของการใช้หมัด เท้า เข่า และศอก เช่น การใช้หมัดต่อย คู่ต่อสู้เรียกว่าไม้หมัด การใช้เท้าเตะคู่ต่อสู้ เรียกว่าไม้ถีบ การใช้เข่า เรียกว่า ไม้ศอก ไม้มวยแบ่งตามลักษณะความสั้นยาวของอาวุธแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ ไม้สั้น และไม้ยาว กล่าวคือ ถ้าใช้อาวุธสั้น เช่น หมัดขว้างสั้น หมัดสอยดาว ศอกและเข่า เรียกว่าไม้สั้น ถ้าใช้อาวุธยาว เช่น ใช้เท้าเตะและถีบ เรียกว่า ไม้ยาว

ไม้มวยไทย ถ้าแบ่งตามลักษณะความสำคัญมากน้อย ความละเอียดมากน้อยและความเป็นไม้มวยใหญ่และไม้อย่อย ซึ่งสามารถแตกแขนงออกไปได้หลายแบบหลายอย่าง แล้วก็แบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ แม่ไม้และลูกไม้ ซึ่งตามธรรมดาแล้วในการต่อย เตะ ถีบ เข่า และศอก

ถือว่าเป็นพื้นฐานอันสำคัญในการใช้อาวุธมวยไทย ทั้งการต่อย เตะ ถีบ เข่า และศอก สามารถทำได้หลาย ๆ แบบ เช่น การต่อย แบ่งเป็นต่อยหมัดตรง หมัดสอยดาว หมัดขว้างสั้นและหมัดขว้างยาว การเตะ แบ่งเป็นเตะรัด เตะเฉียง เตะตัด และเตะกลางหลัง การถีบแบ่งเป็น ถีบตรง ถีบข้าง และถีบหลังการเข่าแบ่งเป็น เข่าตรง เข่าเฉียง เข่าตัดและเข่าลอย การศอกแบ่งเป็นศอกดี ศอกตัด ศอกงัด ศอกพุ่ง และศอกกลับหลัง ดังนั้นการต่อย การเตะ การถีบ การเข่า และการศอก ถือว่าเป็นแม่ไม้ส่วนการต่อยหมัดตรง หมัดสอยดาว หมัดขว้างสั้น และหมัดขว้างยาว การเตะรัด เตะตรง เตะเฉียง เตะตัด เตะกลับหลัง การถีบตรง ถีบข้าง ถีบหลัง การเข่าตรง เข่าเฉียง เข่าตัด เข่าลอย การศอกดี ศอกตัด ศอกงัด ศอกพุ่ง และศอกกลับหลัง เหล่านี้เป็นลูกไม้ (แปลก พนาธิกุล และปรีชา ตั้งใจ. 2543 : 181)

2. ไอคิโด เป็นศิลปะการป้องกันตัวของญี่ปุ่น ซึ่งมีทักษะการต่อสู้ป้องกันตัว เป็นการต่อสู้ด้วยมือเปล่า เทคนิคการตอบโต้ของไอคิโดนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นเทคนิคการตอบโต้ ที่แขนและมือ นอกจากนั้นยังต้องอาศัยแรงจากฝ่ายตรงข้ามผลักหรือดึง และไอคิโดยังเป็นการป้องกันตัวในระยะประชิด โดยเฉพาะการตอบโต้ที่แขน เช่นการบิด การหัก การลื้อด การทุ่มผู้ที่เข้ามาทำร้าย รูปแบบในการฝึกไอคิโด มี 4 ลักษณะ คือ ซูวาริ วาซา (ZUWARA WAZA) ทั้งสองฝ่ายอยู่ในท่านั่ง ฮัมมิ ฮันดาชิ (HAMMI HANTASHI) ฝ่ายหนึ่งอยู่ในท่านยืน อีกฝ่ายหนึ่งอยู่ในท่านั่ง ทาชิ วาซา (TACHI WAZA) ทั้งสองฝ่ายอยู่ในท่านยืน บูกิ วาซา (BUGI WAZA) ฝ่ายหนึ่งใช้อาวุธ อีกฝ่ายหนึ่งป้องกันตัวด้วยมือเปล่า และเทคนิคของไอคิโดที่ใช้ในการตอบโต้และป้องกัน ประกอบด้วยเทคนิคที่สำคัญ คือ เทคนิคการทุ่ม และกดฝ่ายตรงข้ามลงสู่พื้น เทคนิคการลื้อดหรือบิดหักแขน และเทคนิคการทุ่มแล้วติดตามด้วยการลื้อด เทคนิคการประยุทธ์ของไอคิโด เช่น เทคนิคทำบิดข้อมือนั้น เวลาจับบิดจะต้องใช้มือซ้ายจับมือขวาของคู่ฝึก โดยผู้จับจะต้องจับในลักษณะคว่ำมือ ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ทางด้านหลังมือบริเวณโคนนิ้วนาง และนิ้วก้อย ส่วนนิ้วอื่น ๆ อยู่ทางด้านฝ่ามือและบิดฝ่ามือของคู่ฝึกออกจากด้านนอกของลำตัว เมื่อเข้าใจดังนี้แล้ว เวลาฝึกเมื่อคู่ฝึกเข้ามาทำอันตรายโดยลักษณะอาการ จับมือ แขน ฟัน ตี และอื่น ๆ ฯลฯ เป็น ก็ให้เคลื่อนที่ไปให้ปลอดภัยก่อน และหากต้องการตอบโต้ ก็เคลื่อนที่ไปและจับให้ลักษณะคว่ำมืองดังกล่าวข้างต้น (ปรีชา ดันจริยานนท์. มมป : 18-22)

3. เทควันโด เป็นศิลปะการป้องกันตัวประจำชาติเกาหลี ทักษะการต่อสู้ป้องกันตัวจะมุ่งเน้นทักษะการใช้มือ ใช้เท้าในการชกและการเตะ เทควันโดเป็นการป้องกันตัวระยะห่าง มีอาวุธที่สำคัญ คือ การเตะ ในการเตะนั้น แตกต่างจากมวยไทย คือ เทควันโดใช้วิธีการกระตุกเข่าพับองก่อนเตะ จะได้ความรวดเร็วในการใช้อาวุธ และทำร้ายจุดอ่อนของผู้ที่ทำร้าย อาวุธในร่างกายที่สำคัญในการฝึกเทควันโด ได้แก่ สันมือ ใช้ฟันสับ ปลายนิ้ว ใช้แทง จั้ม จี้ สันมือ ใช้ฟัน ฝ่ามือ ใช้ตบกระแทก หลังมือ ใช้ตีกระแทก กำปั้น ด้านหน้า ใช้ตีกระแทก ทูบ ใช้ชกต่อย สันกำปั้น ใช้ชกต่อย กำปั้น ด้านข้าง ใช้ทุบ กระแทก กำปั้นด้านในใช้ทุบ กระแทก กำปั้นแบบอื่น ๆ ใช้ตบกระแทก ท่อนแขนด้านในใช้กระแทก ตี ท่อนแขนด้านนอกใช้กระแทก ตี ศอกใช้ตี ยัน งัด กระแทก ถอง กระทุ้ง เข่าใช้ตี กระแทก หลังเท้าใช้เตะ นิ้วเท้าใช้ถีบ จิก เตะ ข้างเท้าด้านนอก

ใช้เตะ กระแทก ฝ่าเท้าด้านหน้าใช้เตะกับปิด ฝ่าเท้าด้านหลังใช้กระแทก ถีบ ส้นเท้าใช้กระแทก เตะ และเทคนิคของเทควันโด ประกอบด้วย การยืน การชก การฟันหรือแทง การตี การเตะ การป้องกัน การเคลื่อนไหวร่างกาย และการร่ายรำ (สมศักดิ์ ศิริอนันต์ และภาวิน พจนอารี. 2546 : 12-18)

จากรูปแบบศิลปะการป้องกันตัวของแต่ละชาติ ซึ่งมีจุดเด่นที่แตกต่างกันไปเมื่อผู้คิดทำร้ายจะมาทำร้าย (ยังไม่ได้ถึงตัว) เราสามารถป้องกันด้วยอาวุธยาว เช่น ขา และเท้า ซึ่งสามารถนำเอาศิลปะการป้องกันตัวของมวยไทยหรือเทควันโดมาใช้ หรือเมื่อผู้คิดทำร้ายเข้ามาทำร้าย ประชิดตัว (ไม่ได้จับต้องตัว) เราสามารถป้องกันตัวด้วยอาวุธร้าย เช่น เข่า ศอก หมัด ซึ่งสามารถนำศิลปะการป้องกันตัวของมวยไทยหรือเทควันโดมาใช้ และเมื่อผู้คิดร้ายเข้ามาทำร้าย ประชิดตัว และจับต้อง เราสามารถป้องกันตัวแบบตอบโต้ที่แขนของไอคิโด และหยุดยั้งคู่ต่อสู้ด้วยอาวุธที่หนักของร่างกาย เช่น เข่าและเท้าของมวยไทยหรือเทควันโด จากข้อมูลดังกล่าวข้าพเจ้า ในฐานะอาจารย์ผู้สอนศิลปะการป้องกันตัว จึงได้หลอมรวมศิลปะการป้องกันตัวแบบมวยไทย ไอคิโด และเทควันโด มาจัดทำเป็นคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัว โดยมีโครงสร้างการป้องกันตัว 2 แบบ คือ 1.การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายไม่มีอาวุธ 10 ทักษะได้แก่ การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจับมือ ลวนลามการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายดึงผม การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอจากด้านหน้า การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับขา การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับ-โอบไหล่ การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามโอบกอดการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามกอดจับเอวด้านหน้า การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอจากด้านหลัง การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหักแขน ไชวหลัง และการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามคล้องแขน และ 2. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายมีอาวุธ 6 ทักษะได้แก่ การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจ้วงแทงจากด้านบน การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้หน้าท้อง การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้า การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอจากด้านหลัง การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้เหวี่ยงตีจากด้านขวา และการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้ตีด้านบนกลางศีรษะ ทั้งนี้ เพื่อให้อาจารย์ผู้สอนได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดกระบวนการเรียนรู้

2.2 ประโยชน์ของการฝึกศิลปะการป้องกันตัว

สมศักดิ์ ศิริอนันต์ และ ภาวิน พจนอารี. (2546 : 35) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกศิลปะการป้องกันตัวไว้ดังนี้

1. สามารถนำมาแก้ไขสถานการณ์แบบต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น กล่าวคือ

1.1 ผู้ทำร้ายจะเข้ามาทำร้ายในระยะห่าง เราสามารถนำการเตะ การถีบของมวยไทย หรือเทควันโดมาใช้ได้เลย

1.2 ผู้ทำร้ายประชิดตัวด้วยการจับ เพื่อจะทำร้าย เราสามารถนำวิธีการบิดหักมือที่จับ แล้วนำวิธีการของมวยไทย หรือเทควันโดมาใช้ตามสถานการณ์

1.3 ผู้ทำร้ายใช้อาวุธจะแทงหรือฟัน เราสามารถนำวิธีการใช้แขนเป็นเกราะป้องกัน (บล็อก) ของเทควันโด แล้วนำวิธีการหยุดยั้งคู่ต่อสู้ด้วยมวยไทย หรือไอคิโดมาใช้ต่อไป

2. สามารถนำมาผ่อนคลายเป็นสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น เช่น จากหนักกลายเป็นเบา จากที่จะต้องบาดเจ็บมากก็จะกลายเป็นบาดเจ็บน้อย
3. สามารถยืดระยะเวลาในสถานการณ์ให้นานขึ้น เพื่อรอความช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ หรือเจ้าหน้าที่ที่คอยให้ความช่วยเหลือ
4. นำมาฝึกซ้อมทำให้เป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้น
5. นำมาฝึกซ้อมในชีวิตประจำวัน ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทำให้เป็นคนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

2.3 กระบวนการจัดการเรียนรู้

ในการจัดกระบวนการ จัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา ได้มีนักวิชาการกล่าวถึงหลักการ และทฤษฎี ไว้ดังนี้

สุพิตร สมิติโต. (2530 : 235-238) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้ทางพลศึกษา ไว้ดังนี้

1. ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย เป็นการสำรวจและเตรียมความพร้อมทางร่างกายของผู้เรียน ก่อนจะเริ่มเรียน การกระทำกิจกรรมอบอุ่นร่างกายในกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ของร่างกาย ซึ่งควรกระทำให้ติดต่อกัน ในท่าต่าง ๆ ที่นำมาฝึกนั้น ควรเป็นท่าที่หนักพอสมควร เพื่อจะช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมที่จะทำงานต่อไป ในการใช้เวลาอบอุ่นร่างกาย ควรใช้ให้น้อยแต่ต้องให้ได้ท่าของการออกกำลังกายให้มากที่สุด ซึ่งควรกำหนดท่าทางต่าง ๆ ไว้ เพื่อปฏิบัติเป็นประจำโดยไม่ต้องเสียเวลาอธิบาย และเพื่อเป็นการส่งเสริมลักษณะของการเป็นผู้นำ ครูควรจะให้นักเรียนได้เปลี่ยนกันออกมา นำท่าทางการบริหารร่างกาย

2. ขั้นตอนอธิบายและสาธิต เป็นการอธิบายประกอบการสาธิต ถึงวิธีการและท่าทางของการปฏิบัติที่ถูกต้อง ควรใช้เวลาให้สั้นที่สุดเพื่อให้เด็กได้มีเวลาริบบมือปฏิบัติโดยทันที มิฉะนั้น ความสนใจของเด็กจะเปลี่ยนไปทางอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่สอนอยู่กลางแจ้งแดดร้อน เด็กจะมีช่วงความสนใจสั้น และอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการคุมชั้นเรียน โดยครูผู้สอนสามารถนำหลักสำคัญในการอธิบายและสาธิตมาใช้ในขณะสอนได้ ซึ่งครูจะต้องจัดแถวให้นักเรียนสามารถได้ยินและมองเห็นครูได้อย่างทั่วถึง คือ จัดรูปแถวให้นักเรียนจากคนตัวเตี้ยไปยั้ยักนักเรียนคนตัวสูง และการยืนเข้าแถวของนักเรียน ควรจะให้นักเรียนหันหน้าไปตามแสงแดด (อย่าทวนแสงแดด) แต่ไม่ควรนานเกินไป เพราะจะทำให้เด็กเกิดการเป็นลมได้ ในการอธิบายและสาธิตทักษะต่าง ๆ ควรแยกออกไปในแต่ละทักษะ อย่างรวมนั้น โดยควรอธิบายพร้อมสาธิตในทักษะที่ง่าย ๆ เสียก่อน เมื่อนักเรียนมีความเข้าใจดีแล้ว ก็ให้นักเรียนลองฝึกด้วยท่ามือเปล่าเสียก่อน แล้วจึงใช้อุปกรณ์

3. ขั้นฝึกหัด หลังจากทีนักเรียนได้ฟังคำอธิบายและสาธิตแล้ว ต่อไปก็จะเป็นการฝึกหัดขั้นตอนทีละขั้นทีละตอน ตามลักษณะเนื้อหาวิชาแต่ละคาบกับอุปกรณ์ หรือเป็นการปฏิบัติจริง ซึ่งขั้นนี้นับว่าเป็นขั้นที่มีความสำคัญมาก ถือว่าเป็นขั้นที่เป็นหัวใจของการสอนวิชาพลศึกษา นักเรียนจะเป็นผู้ที่มีทักษะดีเพียงใดนั้น จะขึ้นอยู่กับ การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ของครู ขั้นนี้จะเป็นขั้นที่ใช้เวลาในการฝึกหัดมากที่สุด โดยมีหลักสำคัญในการดำเนินการของขั้นฝึกหัด ซึ่งจะต้องจัดกิจกรรมให้เด็กทุกคนได้มีส่วนร่วมให้มากที่สุด อย่าให้เด็กต้องรอลำดับของตนเองนานจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ควรให้เด็กลงมือทำพร้อม ๆ กัน วิธีนี้ทำให้เด็กมีงานทำตลอดเวลา อย่าให้อยู่นิ่งเฉย

เมื่อถึงขั้นตอนของการเริ่มต้นฝึก ครูควรให้นักเรียนเริ่มต้นด้วยการฝึกอยู่กับที่เสียก่อน แล้วจึงค่อยให้มีการเคลื่อนไหว และควรฝึกจากท่าง่าย ๆ ไปสู่ท่าที่ยาก หลังจากนั้นครูจึงแบ่งอัตราส่วนนักเรียนต่ออุปกรณ์การฝึกให้พอดีกัน ในการฝึกทักษะของนักเรียน ควรให้ฝึกในกิจกรรมเดียวกันเสียก่อน โดยให้หมุนเวียนกันอยู่คนละ 1 แบบฝึกหัด โดยครูอาจจะให้นักเรียนคนที่มีความแข็งแรงช่วยครูในการฝึกทักษะให้เพื่อนคนอื่น ๆ ด้วย ในขั้นของการฝึกหัดครูควรจะต้องดูแลการฝึกหัดของนักเรียนอย่างทั่วถึง และไม่ควรรู้เวลาอยู่กับกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งนานจนเกินไป หากครูสังเกตพบข้อบกพร่องของนักเรียนที่เหมือน ๆ กัน ครูควรใช้สัญญาณนกหวีดเรียกรวมนักเรียน แล้วจึงอธิบายใหม่ ซึ่งการที่จะให้นักเรียนเกิดทักษะนั้น ครูจะต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง

4. ขั้นนำไปใช้ เป็นขั้นที่ต้องการให้นักเรียนนำเอาทักษะที่ได้เรียน และได้ฝึกหัดไปแล้ว มาใช้ในสถานการณ์ที่เป็นเกมหรือกีฬาชนิดนั้น ๆ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้มีทักษะเพิ่มมากขึ้น และให้เกิดความสนุกสนาน นอกจากนั้น ครูยังสามารถประเมินผลการเรียนได้จากการสอนในขั้นนี้ การจัดกิจกรรมในขั้นนำไปใช้ ครูอาจจะจัดในลักษณะของเกมนำ เกมแบบผลัด หรือการเล่นกีฬาที่ได้ฝึกทักษะในขั้นฝึกหัดไปแล้วก็ได้ ข้อสำคัญที่ครูจะต้องคำนึงถึง ก็คือ กิจกรรมนั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับทักษะที่ครูได้สอนไป ตัวอย่างเช่น เมื่อครูสอนทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจับมือลวนลาม ในขั้นนำไปใช้ครูก็อาจจะเป็นผู้ทำร้าย และให้นักเรียนเป็นผู้ถูกทำร้าย ในการสอนขั้นนี้เป็นโอกาสให้ครูแสดงตัวอย่างที่ถูกต้อง พร้อมทักษะความว่องไวในการปฏิบัติ และสามารถสอดแทรกเนื้อหาอื่น ๆ ที่สำคัญ เพื่อฝึกหัดให้นักเรียนเกิดทักษะต่าง ๆ จากแบบฝึกหัด ในบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนให้นักเรียนมีคุณลักษณะต่าง ๆ ทางด้านสังคมได้ด้วย

5. ขั้นสรุป เป็นการนำผลการเรียน การฝึกทุกขั้นตอน มาประเมินถึงข้อดี ข้อผิดพลาด และข้อระวังของผู้เรียน พร้อมกับให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

พยุ้งศักดิ์ สนเทศ. (2538 : 7-11) ได้กล่าวถึงกระบวนการสอนวิชาพลศึกษา ไว้ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย เป็นขั้นตอนแรกในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะทางกาย เพื่อให้ร่างกายและจิตใจเกิดความพร้อมที่จะร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนในลำดับต่อไป อย่างราบรื่น มีประสิทธิภาพเป็นการป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ จิตใจมีความเชื่อมั่นมากขึ้น การอบอุ่นร่างกายที่ถูกวิธีการจะเป็นการช่วยส่งเสริมการพัฒนาระดับสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างดี กิจกรรมการอบอุ่นร่างกายในช่วงของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้น ประกอบไปด้วยการอบอุ่นร่างกายทั่วไปด้วยการวิ่ง การบริหารร่างกาย และการอบอุ่นร่างกาย

เฉพาะที่ เพื่อให้สอดคล้องกับชนิดของทักษะหรือกีฬาแต่ละประเภท เช่น การอบอุ่นร่างกาย เฉพาะที่ของกีฬาวอลเลย์บอล ก็เน้นที่การบริหารกล้ามเนื้อหัวใจและแขน เป็นต้น บางครั้ง การอบอุ่นร่างกายเฉพาะที่ก็อาจจะนำทักษะกีฬาที่จะเรียนมากระทำหรือปฏิบัติซ้ำ ๆ ในท่ามือเปล่า ไม่มีอุปกรณ์ใด ๆ ประกอบ เช่น การชกลมในกีฬามวยสากล การทุ่มลูกน้ำหนักด้วยท่ามือเปล่า เป็นต้น

ขั้นตอนสุดท้ายของกิจกรรมการอบอุ่นร่างกาย คือ การนำทักษะความรู้ที่ได้เรียน ได้ฝึกหัดไปในคาบเรียนที่ผ่านมา หรือคาบเรียนอื่น ๆ ก่อนหน้านี้ที่เห็นว่าเป็นทักษะพื้นฐานของการเรียนรู้ต่อไป มาฝึกทบทวนเพื่อเพิ่มพูนความชำนาญและระดับสมรรถภาพทางกายให้มากขึ้น อีกด้วย

2. การอธิบายประกอบการสาธิตทักษะตามจุดประสงค์การเรียนรู้ กระบวนการสอน วิชาพลศึกษาในขั้นตอนนี้ถือว่าเป็นหัวใจ มีความจำเป็นและความสำคัญมาก เป็นสิ่งที่สามารถ ชี้ให้เห็นทักษะและความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียน ได้รับการพัฒนาและเพิ่มพูน มวลประสบการณ์ ดังเจตนารมณ์ของหลักสูตรที่มุ่งหวังไว้ การอธิบายประกอบการสาธิตทักษะ กีฬาที่ดีนั้น ครูผู้สอนจะต้องหาวิธีการให้นักเรียนได้รับรู้ภาพรวม หรือทักษะรวมทั้งหมดเสียก่อน อาจจะใช้วิธีแสดงหรือสาธิตการฉายภาพนิ่ง ภาพยนตร์ หรือวีดิทัศน์ การพาไปชมการแข่งขัน กีฬา ณ สนามแข่งขัน การเชิญวิทยากรที่มีความสามารถดีเด่นหรือเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียง เป็นต้น ซึ่งในทางปฏิบัติแล้ว ครูผู้สอนย่อมมีความสามารถในการแสดงหรือสาธิตทักษะรวมได้ เป็นอย่างดี อยู่แล้ว และยังมีความสะดวกในการแสดงทักษะรวม ทุกจุดประสงค์การเรียนรู้ด้วย นอกจากนั้น การที่ได้รับรู้ในทักษะรวมทั้งหมดก่อน ยังช่วยเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ อยากร่วม กิจกรรมการเรียนการสอนมากขึ้น นักเรียนจะมีจินตนาการ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างทักษะย่อย ต่าง ๆ ได้เป็นรูปธรรมมากที่สุด

เมื่อนักเรียนได้รับรู้ในทักษะรวมหรือภาพรวมของกิจกรรมการเรียนการสอนไปแล้ว ครูก็สามารถจัดลำดับการสาธิตทักษะประกอบหรือทักษะย่อยหลายๆ อย่าง เพื่อให้เกิดความชำนาญ ในแต่ละส่วน แล้วนำทักษะย่อยหรือทักษะประกอบเหล่านี้ มาปฏิบัติรวมกันเป็นทักษะใหญ่ที่ใช้ แข่งขัน หรือนำไปฝึกฝน เพื่อเพิ่มพูนความชำนาญต่อไป การฝึกปฏิบัติเพื่อการเรียนรู้ในทักษะกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา ครูผู้สอนจะต้องหาแนวทางหรือแบบฝึกหัดอย่างหลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียน ซึ่งมีความแตกต่างระหว่างบุคคล มีระดับความสามารถทางกายที่ไม่เหมือนกัน สามารถที่จะเลือก แนวทาง เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนรู้ การเพิ่มพูนระดับความสามารถทางกาย ตาม ศักยภาพของตนเอง ระหว่างการฝึกปฏิบัตินั้น ครูผู้สอนจะต้องให้นักเรียนดำเนินการตามขั้นตอน ที่วางแผนไว้ และผู้เรียนจะต้องสามารถระบุความสำเร็จของการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละขั้นตอนได้ พร้อมกับวิเคราะห์สาเหตุ ปัญหา และอุปสรรค ตลอดจนข้อเสนอแนะอื่น ๆ ซึ่งพร้อม ที่จะรายงาน ผลการปฏิบัติตามทักษะ หรือกิจกรรมดังกล่าวหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกทักษะความสามารถทางกาย ไปแล้ว

3. การฝึกปฏิบัติทักษะเพื่อเสริมสร้างความสามารถทางกาย กิจกรรมการเรียนการสอนในขั้นนี้ นักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติทักษะย่อย และทักษะรวมตามแนวทางที่ครูผู้สอนได้อธิบายประกอบการสาธิต ซึ่งจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบในการเรียนรู้ในด้านทักษะพิสัย ดังนี้

จำนวนอุปกรณ์กีฬาจะต้องมีจำนวนให้เพียงพอหรือเหมาะสมกับจำนวนนักเรียนหรือครูผู้สอนจะต้องหาวิธีการให้นักเรียนผลัดกันหมุนเวียนมาใช้อุปกรณ์หรือสิ่งการเรียนการสอนดังกล่าว อย่างทั่วถึงและบ่อยครั้ง เช่น การตั้งสถานีการฝึกทักษะ เป็นต้น ครูผู้สอนจะต้องอธิบายประกอบการสาธิตทักษะซ้ำอีกในขณะที่นักเรียนฝึกปฏิบัติ โดยเฉพาะเมื่อเห็นว่า การฝึกปฏิบัตินั้นไม่ถูกต้องหรือยังมีข้อบกพร่อง ต้องเสนอแนะเพิ่มเติมอีก นักเรียนจะต้อง ฝึกปฏิบัติทักษะ และเสริมสร้างความสามารถทางกายด้วยแบบฝึกหรือวิธีการอย่างหลากหลาย ซึ่งต้องได้รับการวางแผนเป็นอย่างดีแล้ว ก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอน ในการฝึกทักษะกีฬาหรือกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายแต่ละอย่าง ควรมีแบบฝึกให้นักเรียนร่วมกิจกรรมหลาย ๆ ชนิด หลาย ๆ ประเภท อันจะมีผลต่อการเรียนรู้ทางทักษะพิสัยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นยังเป็นการสร้างบรรยากาศการเรียนการสอนให้สนุกสนาน ไม่ซ้ำซากจำเจ เบื่อหน่าย

ครูผู้สอนจะต้องกำหนดแนวทางในการฝึกปฏิบัติให้นักเรียนสามารถเลือกได้อย่างกว้างขวาง ทั้งนี้เพราะว่าหนทางที่นำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนรู้ทางด้านทักษะพิสัยนั้น ของนักเรียนแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน อันมีสาเหตุมาจากความแตกต่างระหว่างบุคคล ความถนัดและความสนใจ เป็นต้น การที่นักเรียนสามารถเลือกแนวปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองในการเรียนรู้ดังกล่าว นับได้ว่าเป็นสิ่งที่ครูผู้สอนควรจะให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี

กิจกรรมการฝึกปฏิบัติทักษะของนักเรียนจะต้องได้รับการตรวจสอบดูแลใกล้ชิดจากครูผู้สอน นอกจากจะช่วยเหลือให้คำแนะนำเพิ่มเติมแล้วยังช่วยดูแลหรือเป็นการป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การฝึกปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ทางด้านทักษะพิสัยนั้น ครูผู้สอนจำเป็นอย่างยิ่งที่จะให้นักเรียนได้ทราบเกณฑ์ และแนวทางการประเมินผลความสามารถทางกายหรือระดับการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัยด้วยตนเอง ทั้งนี้ก็เพื่อให้ทราบระดับความสามารถของตนเอง และพร้อมที่จะปรับปรุง แก้ไข พัฒนาการเรียนรู้ได้ในขณะนั้น อันจะเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนการสอนโดยรวมอีกด้วย

4. การนำความรู้ ทักษะความสามารถทางกายไปใช้ปฏิบัติจริง เมื่อนักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ เสริมสร้างความสามารถทางกายจนมีทักษะความรู้ ที่เกี่ยวข้องอยู่ในระดับที่สูงขึ้น หรือเป็นการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ โดยต่างก็มีประสบการณ์เฉพาะการฝึกตามแบบแผนเฉพาะทักษะย่อยเท่านั้น การนำความรู้และทักษะไปใช้ เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ให้กว้างไกลขึ้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

การนำความรู้และทักษะความสามารถทางกายไปใช้ปฏิบัติจริง ครูผู้สอนสามารถดำเนินการได้ใน 2 รูปแบบ คือ การจัดกิจกรรมการแข่งขันเฉพาะทักษะที่ครูกำหนดหรือเห็นว่ามีความสำคัญ เช่น ในการเรียนการสอนวิชาฟุตบอล ให้นักเรียนแข่งขันการเล่น การครอบครอง

ฟุตบอล เป็นต้น ซึ่งรูปแบบและวิธีการจัดการแข่งขันนั้น ครูผู้สอนสามารถประยุกต์กิจกรรมและทักษะต่างๆ มาใช้ในการแข่งขันได้อย่างกว้างขวาง และรูปแบบการจัดให้นักเรียนได้มีประสบการณ์การเล่นกีฬาเป็นทีม เช่น การให้นักเรียนแข่งขันเทเบิลเทนนิสที่ใช้ทักษะการตีลูกหน้ามือ เพียงอย่างเดียวตลอดการแข่งขัน เพื่อต้องการให้นักเรียนนำทักษะการตีลูกหน้ามือ ไปใช้ปฏิบัติจริง หลังจากได้ฝึกหัดเรียนรู้มาก่อนหน้านี้แล้ว

ช่วงเวลาที่นักเรียนนำความรู้และทักษะไปใช้ปฏิบัติจริงในการแข่งขัน และการเล่นกีฬาเป็นทีม นั้น ครูผู้สอนต้องใช้โอกาสดังกล่าวพิจารณา สังเกต และประเมินความรู้ความสามารถของนักเรียนว่าอยู่ในระดับแค่ไหน การนำทักษะย่อยไปประกอบเป็นทักษะใหญ่ เพื่อการเล่นและการแข่งขัน มีประสิทธิภาพเพียงไร มีจุดอ่อนหรือจุดเด่นแค่ไหน เพื่อจะได้นำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป ประการสำคัญการดำเนินกิจกรรมในขั้นนี้จะช่วยเสริมสร้างประสบการณ์การเล่น การแข่งขัน อันจะมีผลถึงการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ทางทักษะพิสัยได้อย่างสมบูรณ์ขึ้นที่สุด

5. การสรุปบทเรียน เมื่อนักเรียนได้นำทักษะความสามารถทางกายที่ได้เรียนรู้หรือฝึกฝนมานำไปใช้ปฏิบัติจริงจนสามารถเลือกใช้ทักษะให้เหมาะสม มีประสิทธิภาพกับการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย หรือการเป็นผู้มีความสามารถทางกายตามจุดประสงค์การเรียนรู้มุ่งหวังไว้ ขั้นตอนสุดท้ายครูผู้สอนจะต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามลำดับ ดังนี้

การสรุปบทเรียน โดยครูอธิบายประกอบการสาธิตทักษะในส่วนที่ประเมินแล้วเห็นว่านักเรียนหลายคนยังมีข้อบกพร่องอยู่ หรือเป็นไปตามคำร้องขอของนักเรียนที่ยังมีข้อสงสัยในการปฏิบัติตามทักษะต่าง ๆ การสรุปบทเรียนนั้น ครูผู้สอนอาจจะนำไฮสโคปสรุปหรือให้นักเรียนที่มีทักษะดีแล้วมาดำเนินการให้ทุกคนได้ชม ได้เห็นอีกครั้งก็ได้ เมื่อเห็นว่านักเรียนทุกคนหรือส่วนมากมีความเข้าใจ สามารถปฏิบัติทักษะตามจุดประสงค์การเรียนรู้ได้อยู่ในขั้นที่น่าพอใจแล้ว ครูผู้สอนอาจจะนำแบบรายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมตามทักษะ ความสามารถทางกายดังกล่าว มาให้นักเรียนรายงานตนเอง ตลอดจนแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ เกี่ยวกับการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนการสอนตั้งแต่ต้นคาบเรียนที่ผ่านมา เพื่อจะนำไปพิจารณาประกอบเป็นข้อมูลในการดำเนินการที่เกี่ยวกับการพัฒนา ปรับปรุงการเรียนการสอนต่อไป

กล่าวสรุปได้ว่าการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา ควรประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ขั้นตอนอุ่นร่างกาย 2. ขั้นตอนอธิบายและสาธิต 3. ขั้นฝึกหัดทักษะ 4. ขั้นนำความรู้ไปใช้ และ 5. ขั้นสรุป

2.4 การนิเทศการสอน

การนิเทศการศึกษามีความหมายแตกต่างกันตามความคิด ความเชื่อ จุดมุ่งหมาย และแนวทางการจัดการศึกษาที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่ง ดุสิต ทิวถนอม (2540 : 4) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการนิเทศการศึกษาไว้ 4 ประการ คือ

1. การนิเทศการศึกษา หมายถึง กระบวนการ (process) ในทางวิชาการ ในทางสร้างสรรค์ และในการทำงานร่วมกันของผู้ที่เกี่ยวข้องทางการศึกษา ได้แก่ ผู้บริหาร ผู้นิเทศ ครู

นักเรียน และบุคลากรทางการศึกษาอื่น ๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อปรับปรุงตนเอง ปรับปรุงการทำงาน และปรับปรุงการเรียนการสอนให้ดีขึ้น

2. การนิเทศการศึกษา หมายถึง กิจกรรมบริการ (service activity) ที่จัดขึ้นเพื่อช่วยปรับปรุงการสอนและการทำงานของครู โดยความร่วมมือช่วยเหลือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

3. การนิเทศการศึกษา หมายถึง การจัดการ (management) ของเจ้าหน้าที่ทางการศึกษาทุกฝ่ายในงานทุกงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน เพื่อปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพสูงสุดและเพื่อพัฒนาการศึกษาให้มีคุณภาพ

4. การนิเทศการศึกษา หมายถึง วิธีการต่าง ๆ (methods) เช่น การให้คำแนะนำช่วยเหลือ ปรึกษาหารือ ชี้แจง ประสานงาน ตลอดจนการให้ความรู้ ให้การศึกษาอบรมแก่ครูเป็นต้น เพื่อให้ครูได้ช่วยตัวเองในการปรับปรุงการสอนและการทำงานของตนเองให้ดีขึ้น

จากแนวความคิดดังกล่าว อาจสรุปเป็นความหมายของการนิเทศการศึกษา ได้ว่าการนิเทศการศึกษาเป็นกระบวนการ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม การบริการ และวิธีการต่าง ๆ ที่มีการจัดการอย่างเป็นระบบของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา โดยมีจุดประสงค์เพื่อการปรับปรุงการเรียนการสอน และการทำงานของครูให้มีประสิทธิภาพ

การนิเทศการสอนเป็นส่วนย่อยของการนิเทศ เป็นกระบวนการของผู้นิเทศที่มุ่งจะปรับปรุงและพัฒนาการสอนในสถานศึกษา โดยมุ่งที่พฤติกรรมของครูที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้เรียน

2.4.1 บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษากับการนิเทศการสอน

การนิเทศการสอนครอบคลุมงานด้านวิชาการ บทบาทของผู้นิเทศการสอน โดยเฉพาะผู้บริหารสถานศึกษา ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2546 : 67-68) กล่าวว่าไว้ว่า จะมีบทบาทในการนิเทศการสอนอยู่ 3 ประการ คือ

2.4.1.1 บทบาทของผู้บริหารกับการพัฒนาหลักสูตร

หลักสูตรเป็นหัวใจของการจัดการเรียนการสอน ซึ่งเป็นหลักให้การสอนดำเนินไปตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ทั้งนี้ก็เพราะหลักสูตรเป็นสิ่งที่กำกับว่า การสอนจะสอนอะไร สอนอย่างไร ผู้นิเทศการสอนจึงต้องเข้าใจในเรื่องของหลักสูตร หลักสูตรที่สมบูรณ์ต้องมีส่วนประกอบอย่างน้อยที่สุด 3 ส่วน คือ

- 1) จะให้ผู้เรียนเรียนอะไร หรือผู้สอนจะสอนอะไร
- 2) เรียนหรือสอนอย่างไร
- 3) สิ่งที่ต้องการให้เรียนหรือสิ่งที่สอนนั้น จะจัดลำดับอย่างไร

หลักสูตรโดยทั่วไปประกอบด้วยความมุ่งหมายทั่วไปและความมุ่งหมายเฉพาะ บอกถึงการเลือกและการจัดเนื้อหา แสดงวิธีการสอนและวิธีประเมินผลการเรียนการสอนนั้น ความสำคัญของงานด้านหลักสูตร มีดังนี้

- 1) งานด้านหลักสูตรและการเรียนการสอน ทำให้การศึกษาดำเนินไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

2) งานด้านหลักสูตรทำให้การศึกษามีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิผลตาม

เป้าหมาย

3) หลักสูตรเปรียบเสมือนแบบแปลนของการจัดการเรียนการสอน เพราะหลักสูตรบอกได้ว่า วัตถุประสงค์ที่ต้องการมีอะไรบ้าง จะใช้อะไรเป็นสื่อการสอน ใช้วิธีการฝึกอย่างไร จะจัดเตรียมอะไรบ้างที่จะช่วยในด้านการเรียนการสอน หลักสูตรจึงมีความสำคัญเป็นแผนยุทธศาสตร์ของการศึกษา ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามต้องการ และปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์.

(2546 : 70) ยังกล่าวถึงบทบาทของผู้บริหารในฐานะผู้นิเทศการพัฒนาหลักสูตร ไว้ดังนี้

1. วางแผนปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร
2. ประเมินความเหมาะสม และคุณภาพของโครงการพัฒนาหลักสูตร
3. อำนวยการให้เป็นตามนโยบาย และปรัชญาของการศึกษาและหลักสูตร
4. อำนวยการในการพัฒนาวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในหลักสูตร
5. ใช้ข้อมูลจากการวิจัยและส่งเสริมการวิจัยในโรงเรียน
6. ประสานงานกับบุคคลอื่น ในการจัดการเรียนการสอนพิเศษ เช่น หน่วย

ศึกษานิเทศก์

7. ทำงานร่วมกับครูนิเทศในการใช้หลักสูตร และงานนิเทศให้สัมพันธ์กัน
8. เตรียมผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร
9. อำนวยความสะดวกในเรื่องเวลา และอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรับปรุง

หลักสูตร

10. ช่วยเหลือครูโดยใช้เทคนิคการแนะแนวและที่ปรึกษาเกี่ยวกับการใช้

หลักสูตร

11. จัดองค์การ และอำนวยการโครงการที่เกี่ยวกับการจัดบริการ

ทางการศึกษาที่จัดขึ้นเป็นพิเศษ

12. แนะนำเกี่ยวกับการใช้หลักสูตรให้ชุมชนเข้าใจ
13. ส่งเสริมการติดต่อในโรงเรียนในระดับเดียวกัน

2.4.1.2 บทบาทของผู้บริหารกับการเป็นผู้นำในการจัดการเรียนการสอน

การจัดการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ คือ การจัดองค์ประกอบของการเรียนการสอนให้มีความสัมพันธ์กัน เพื่อสะดวกต่อการนำไปสู่จุดหมายปลายทางของการเรียนการสอนที่กำหนดไว้ องค์ประกอบของการจัดการเรียนการสอน มีอยู่ 10 องค์ประกอบ คือ

- 1) การรู้จักพื้นฐานของผู้เรียน
- 2) การกำหนดจุดมุ่งหมายของการสอน
- 3) การกำหนดเนื้อหาสาระสำหรับการสอน
- 4) การเตรียมความพร้อมในการเรียน
- 5) การดำเนินการสอน
- 6) การสร้างเสริมทักษะ

- 7) การสนับสนุนการสอน
- 8) การควบคุมและตรวจสอบคุณภาพการสอน
- 9) สมรรถนะผลของการสอน
- 10) การปรับปรุงแก้ไข

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2546 : 71-73) กล่าวถึง วิธีการจัดการเรียนการสอน การจัดการเรียนการสอน แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมการสอน ขั้นดำเนินการสอน และขั้นประเมินผลการสอน

1. ขั้นเตรียมการสอน

1.1 การเตรียมการสอนนั้น ต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายในรายวิชา เพื่อผู้สอนจะได้ทราบว่ากำลังสอนอะไร เป็นแนวทางในการเลือกหรือกำหนดเนื้อหาวิชา และการจัดกิจกรรมเนื้อหาวิชาให้ต่อเนื่องกัน

1.2 พื้นฐานของผู้เรียน ว่ามีพื้นฐานความรู้เดิมอะไรบ้าง อาจจะใช้แบบสอบถามหรือทดสอบก่อนการสอบ เพื่อจะได้เตรียมเนื้อหาที่ยากง่ายเหมาะสมกับผู้เรียน

1.3 การกำหนดเนื้อหา เป็นการเตรียมเนื้อหาวิชาให้ตรงกับจุดมุ่งหมาย มีความกว้างขวาง สมบูรณ์ถูกต้องของเนื้อหาวิชา เช่น เนื้อหาวิชาช่างต้องให้เหมาะสมกับงานอุตสาหกรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

1.4 การกำหนดกิจกรรมในการสอน รวมทั้งเทคนิควิธีสอน จะสอนด้วยวิธีบรรยาย อภิปราย การฝึกปฏิบัติ ฝึกกิจกรรม หรืองานอะไรบ้างที่นักเรียนนักศึกษา ต้องทำ

1.5 การกำหนดเวลาให้เหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรมการสอน ในทางปฏิบัติจะต้องใช้เวลาในการฝึก อาจใช้ระยะสั้นหรือยาวต่อเนื่องกันตามลักษณะวิชา

1.6 การกำหนดวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้สอน การเลือกวัสดุอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับเนื้อหาวิชาและการฝึกทักษะในวิชานั้น

2. ขั้นดำเนินการสอน

2.1 ชั่วโมงแรก ชั่วโมงแรกเป็นชั่วโมงสำคัญ เพราะถ้าเริ่มต้นด้วยดีก็จะมีโอกาสดีในชั่วโมงต่อไป เป็นชั่วโมงของการแนะนำตนเอง ทำความรู้จักกับนักเรียนนักศึกษา แนะนำรายวิชาด้วยการแจกจ่ายระเบียบวิชา พร้อมทั้งการอธิบายถึงวิชาที่เรียน วิธีเรียน การจัดการกิจกรรม การวัดผลโดยเปิดโอกาสให้นักเรียนนักศึกษามีส่วนร่วมในการให้ข้อคิดเห็นและเสนอแนะ

2.2 ชั่วโมงต่อ ๆ ไป การเริ่มสอนในแต่ละชั่วโมง ควรทบทวนการสอนที่ผ่านมา เพื่อจะได้เป็นการฟื้นความจำและความต่อเนื่องของบทเรียนอย่างเหมาะสม เปิดโอกาสให้ซักถามระหว่างชั่วโมง รวมทั้งการสรุปบทเรียนและการทดสอบความเข้าใจในสิ่งที่เรียน

3. ขั้นการประเมินผล

การประเมินผลการเรียนนั้น ครูจะทำการประเมินผลผลการเรียนการสอนที่เสร็จสิ้นลงไปแล้ว ว่าเป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยกำหนดการผ่านเกณฑ์หรือพิจารณาจากมาตรฐานที่กำหนด

กล่าวสรุปได้ว่าความสำคัญของการจัดระบบการเรียนการสอนเป็นหัวใจของงานบริหารสถานศึกษาและเป็นงานของการนิเทศ ซึ่งเป็นเครื่องชี้แนะให้เห็นว่าความสำเร็จในการดำเนินงานของสถานศึกษา การจัดระบบการเรียนการสอน นอกจากจะมีผลโดยตรงต่อนักเรียนแล้วยังมีผลต่อการพัฒนาหลักสูตรและการนำหลักสูตรไปใช้ การจัดระบบ การเรียนการสอนที่ดี จะเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้การเรียนการสอนบรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรแต่ละครั้ง จะต้องเปลี่ยนแปลงการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษาด้วย

ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์.(2546 : 70) กล่าวถึง บทบาทของผู้บริหารในฐานะเป็นผู้นำการจัดการเรียนการสอน มีดังนี้

1. จะต้องเปิดโอกาสให้ครูรู้จักปัญหา ความต้องการและพฤติกรรมของนักเรียนที่สอนเป็นอย่างดี
2. จะต้องช่วยให้นักเรียนได้รับความเสมอภาคทุกคน
3. จะต้องเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของสถานศึกษา
4. จะต้องส่งเสริมให้นักเรียนดำรงชีวิตร่วมกับเพื่อนในหมู่คณะได้อย่างมีความอบอุ่นและมีความสุข
5. จะต้องเปิดโอกาสให้เกิดการฝึกฝนการอยู่ร่วมกันของนักเรียนในระบอบประชาธิปไตยอย่างมากที่สุด
6. จะต้องช่วยให้เกิดบูรณาการประสบการณ์ ทั้งมวลของเด็ก
7. จะต้องกระตุ้นให้ครู ได้ให้ความสนใจกับการพัฒนาการทุก ๆ ด้านของเด็ก
8. จะต้องยึดหยุ่นให้เหมาะสมกับความต้องการ และความสนใจของเด็ก
9. จะต้องส่งเสริมสมรรถภาพในการสอนของครูให้ดียิ่งขึ้น

2.4.1.3 บทบาทของผู้นิเทศกับการประเมินผลการสอน

การประเมินผลการสอน เป็นกระบวนการที่ใช้ในการตัดสินใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพการสอนของผู้สอน ว่ามีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไรบ้าง ในขั้นตอนการดำเนินการสอน ทั้ง 3 ขั้นตอน คือ การเตรียมการสอนระหว่างการสอนและการประเมินผลการเรียน ว่ามีขั้นตอนใดบ้างที่ควรจะต้องแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น

ความมุ่งหมายของการประเมินผลการสอน เป็นความมุ่งหมายที่ใช้สำหรับการนิเทศการสอนของสถานศึกษา โดยเฉพาะในด้านวิชาการ คือ การนำมาพิจารณาปรับปรุง การเรียนการสอน เป็นการดำเนินการที่จะได้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้สอน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริการการสอน ดังนี้

- 1) การประเมินเพื่อการปรับปรุงการสอนของครู เพื่อให้ได้ข้อมูลย้อนกลับ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงการสอนของครูผู้สอนและผู้นิเทศ ให้มีความเหมาะสมและประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลการสอน โดยตัวผู้สอนเองหรือผู้นิเทศเพื่อนร่วมงานหรือผู้บริหาร ทำให้มองการสอนของตนเองได้ชัดเจนขึ้น

2) การประเมินผลการสอนเพื่อการปรับปรุงบริการด้านการสอน โดยการนิเทศการสอน สิ่งที่ต้องอำนวยความสะดวกให้กับผู้สอน ได้แก่ บริหารด้านการสอน เช่น ห้องสมุดเครื่องมืออุปกรณ์ในการสอนทางช่าง เครื่องมือ ห้องปฏิบัติการ โรงประลอง โรงฝึกงาน เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ผู้นิเทศหรือผู้บริหารก็สามารถประเมินการให้บริการการสอนได้ เพื่อจะได้ข้อมูลมาพิจารณาเปรียบเทียบ หาทางปรับปรุงการบริการด้านการสอนต่าง ๆ ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

3) การประเมินผลเพื่อปรับปรุงในการเรียน เป็นการประเมินผลเพื่อช่วยผู้เรียนในการปรับตัวต่อการตัดสินใจเลือกวิชาเรียน การเรียนในระดับอาชีวศึกษา มีวิชาชีพที่เป็นวิชาเลือกให้ผู้เรียนได้เลือกอยู่แล้ว การประเมินผลการเรียนของผู้เรียน เพื่อจะได้ให้ผู้เรียนรู้ว่า เขาเรียนอะไร อย่างไร และได้อะไรบ้าง โดยเปรียบเทียบกับจุดมุ่งหมายของเขา เป็นแนวทางให้ผู้เรียนได้ปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเรียนวิชานั้น ๆ

โครงสร้างขององค์ประกอบทางการสอน ที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการเรียนการสอนองค์ประกอบเหล่านี้ ได้แก่

1.การเตรียมการสอน พิจารณาจากการเตรียมเนื้อหาวิชา วิธีสอน อุปกรณ์การสอน ก่อนจะเริ่มการสอน

2.วัตถุประสงค์ของวิชา พิจารณาจากการตั้งวัตถุประสงค์ทั่วไปและ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

3. เอกสารประกอบการสอน ได้แก่ เนื้อหาวิชา แผ่นปลิว ใบงาน ที่ใช้ประกอบการสอนเพียงพอและเหมาะสมหรือไม่

4. ความสามารถในการสอน ได้แก่ เทคนิควิธีสอนที่นำมาใช้สื่อความหมาย การถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียน ว่ามีความเข้าใจได้แจ่มชัดเพียงใด

5. การจัดกิจกรรมในการสอน ได้แก่ การจัดกิจกรรมในการเรียน การสอนว่าเหมาะสมกับเนื้อหาและวิธีสอนหรือไม่เพียงใด

6. การใช้สื่อการสอน ได้แก่ การรู้จักเลือกใช้วัสดุกรรมให้เหมาะสม

7. ความรับผิดชอบในการสอน ได้แก่ การเข้าสอนอย่างสม่ำเสมอ มอบหมายงานให้ผู้เรียนและการตรวจงาน การแก้ไขงานของผู้เรียน และความตั้งใจของครู

8. เนื้อหาวิชา ได้แก่ ความเหมาะสมถูกต้องของเนื้อหาวิชา ทั้ง ทฤษฎีและปฏิบัติ

9. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ได้แก่ การสร้างความรักใคร่และความศรัทธาในตัวครูให้กับผู้เรียน ความเอาใจใส่ติดตามผลการเรียน เป็นต้น

10. บุคลิกภาพของผู้สอน การพูดจา การวางตน ความประพฤติ ปฏิบัติต่อผู้เรียน การแต่งกาย เป็นต้น

11.วิธีประเมินผลการเรียน วิธีที่นำมาใช้ในการประเมินผลการเรียน ได้อย่างถูกต้อง เป็นต้น

ผู้นิเทศการสอน ต้องพิจารณาถึงหลักการที่ใช้ประเมินผลการสอน ดังนี้

1. การประเมินผลการสอนต้องอาศัยข้อมูลที่น่าเชื่อถือ โดยการตั้งจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน การใช้เครื่องมือ และการรวบรวมข้อมูลที่เหมาะสม รวมทั้งการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เป็นที่ยอมรับของทุกฝ่าย
2. การประเมินผลการสอน เป็นขั้นตอนหนึ่งของการเรียนภายหลังจากการดำเนินการสอนแล้ว ไม่ใช่สิ่งที่จะใช้สร้างความรบกวนให้กับผู้ใด
3. การประเมินผล ต้องอาศัยข้อมูลจากหลายฝ่าย ทั้งจากผู้บริหาร ฝ่ายศึกษานิเทศ ฝ่ายครู และนักเรียน
4. การประเมินผลสามารถทำได้ใน 2 ระยะ คือ
 - 1) การประเมินระหว่างสอน (Formative Evaluation) เพื่อจะได้พิจารณาถึงวิธีสอนที่ใช้เพื่อการปรับปรุงการสอน
 - 2) การประเมินผลสรุป (Summative Evaluation) เป็นการประเมินผลเพื่อการตัดสินใจ การตัดสินใจเป็นการเลือกเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การตัดสินใจเกี่ยวกับนโยบาย การบริหารงาน เป็นต้น
5. การประเมินผลการสอนเป็นระบบ มี 3 ส่วน คือ
 - 1) การประเมินผลตัวป้อน (Input) ได้แก่ การประเมินที่มุ่งตัวผู้เรียนก่อนการสอน รวมทั้งคุณสมบัติ ความสามารถของครูผู้สอน
 - 2) การประเมินกระบวนการ (Process) เป็นการประเมินขณะดำเนินการเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมของครู
 - 3) การประเมินผลผลิต (Product) เป็นการประเมินผลการเรียนการสอนของผู้เรียนว่ามีความรู้ความสามารถ มีผลสัมฤทธิ์ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่เพียงใด
6. การประเมินผลการสอน สามารถทำได้ทั้งระดับโรงเรียนและระดับผู้สอน คือ ในระดับโรงเรียนนั้น เป็นนโยบายจากผู้บริหาร หรือฝ่ายนิเทศที่ทำอย่างเป็นทางการในการประเมินผู้สอนทุกคน อาจจัดตั้งเป็นคณะกรรมการหรืองานของฝ่ายวิชาการ หรือฝ่ายนิเทศครูผู้สอน อาจประเมินตนเอง เพื่อทราบข้อเท็จจริงในการปรับปรุงประสิทธิภาพการสอน
7. การประเมินผลการสอนจากภาระงานของผู้สอน (Workload) ควรจะได้คำนึงถึงปริมาณและคุณภาพ คือ จำนวนชั่วโมง จำนวนชิ้นงาน วิชาที่รับผิดชอบ ว่ามีมากน้อยเพียงใดกับคุณภาพของงาน เช่น ความพึงพอใจการสอนของผู้เรียน ความรู้ที่ผู้เรียนได้รับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นต้น

การประเมินผลการสอนเป็นงานที่ละเอียดซับซ้อน และมีผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบจากผู้ถูกประเมิน จึงควรจะได้รับ การพิจารณาอย่างรอบคอบ โดยการใช้ข้อมูลหลายฝ่าย และองค์ประกอบอื่น ๆ ประกอบการพิจารณาผลการประเมิน

บทบาทของผู้บริหารในการนำผลการประเมินไปใช้ในการนิเทศการสอน การนำผลของการประเมินไปใช้เพื่อผลทางวิชาการ ควรพิจารณา ดังนี้

1. เมื่อวิเคราะห์และสรุปผลการสอนแล้ว ควรแจ้งให้ฝ่ายที่เกี่ยวข้องทราบ เช่น ฝ่ายวิชาการ โดยเฉพาะการประเมินผลจากผู้สอน เพราะเน้นการเกี่ยวข้องโดยตรง
2. การพิจารณาผลของการประเมินผล ควรจะได้พิจารณาร่วมกันหลายฝ่าย ไม่ควรพิจารณาจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เพื่อให้ผู้อื่นร่วมพิจารณา ฝ่ายนี้เทศควรจะได้ประเมินผลทั้งในลักษณะกว้างและเฉพาะ
3. การพิจารณาผลการประเมิน ควรกระทำด้วยความรอบคอบและระมัดระวัง ผู้นี้เทศควรใช้ข้อมูลอื่นประกอบด้วย
4. ข้อมูลจากการประเมินผลลักษณะหนึ่ง ก็ใช้เพื่อประโยชน์ในแง่การปรับปรุงบริการการสอน ก็ควรจะใช้ไปในด้านนั้น

การนิเทศที่จัดอยู่ในปัจจุบัน มีทั้งการนิเทศจากบุคลากรภายนอกสถานศึกษา และบุคลากรภายในสถานศึกษา ซึ่งได้แก่ ผู้บริหาร ผู้ช่วยผู้บริหาร คณะอาจารย์ที่ได้รับการแต่งตั้งจากสถานศึกษา ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญที่สถานศึกษาเชิญมาเป็นวิทยากร บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษากับการนิเทศการสอนประกอบด้วย 3 บทบาทคือ บทบาทในการพัฒนาหลักสูตร บทบาทในการเป็นผู้นำการเรียนการสอน และบทบาทในการประเมินผลการสอน

2.4.2 กิจกรรมนิเทศการสอน

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2546 : 81) กล่าวถึง กิจกรรมนิเทศการสอนว่าเป็นกระบวนการจัดการศึกษาในสถานศึกษาที่สำคัญก็คือ กระบวนการจัดการเรียน การสอน การพัฒนาคุณภาพของการจัดการศึกษาที่ดีที่สุดก็คือ การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนการสอน เพราะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับผลผลิตของการศึกษาคือผู้เรียนนั่นเอง การพัฒนาคุณภาพการสอนเป็นการมุ่งเน้นให้ครูมีความสามารถทั้งด้านการสอน และการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่ในสถานศึกษา ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการจัดการเรียนการสอน เทคนิคในการพัฒนาการนิเทศการสอน จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับการพัฒนาคุณภาพการสอน และเป็นเครื่องมือที่สำคัญของผู้นิเทศการสอน บทบาทของผู้นิเทศ ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ศิษยานิเทศก์ หรืออาจารย์ที่ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่นิเทศ ต้องมีความสามารถ รู้เทคนิคการนิเทศการสอน ผู้นิเทศควรมีความรู้ในศาสตร์และศิลป์ของการสอน ศาสตร์ของการสอนนั้น ประกอบด้วยความรู้ความเข้าใจในองค์ประกอบของการสอนและการจัดกิจกรรมการสอน ส่วนศิลป์ของการสอนก็คือ การรู้จักและการเลือกใช้กิจกรรมการสอน ให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้รับการนิเทศ เวลาที่ใช้ในการนิเทศ ขนาดของกลุ่มของผู้รับการนิเทศตลอดจนการเลือกใช้กิจกรรมที่นำมาใช้ในการนิเทศ

กิจกรรมการนิเทศการสอนมีหลายแบบ ผู้นิเทศควรเลือกให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายสำหรับการนิเทศในโรงเรียน ควรเลือกการสังเกตในชั้นเรียนและการเยี่ยมชั้นเรียน ซึ่งปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2546 : 89-96) ได้ให้รายละเอียดไว้ ดังนี้

การสังเกตในชั้นเรียน

การสังเกตในชั้นเรียนเป็นกิจกรรมการนิเทศการสอน ที่ผู้นิเทศให้การสังเกตการสอนอย่างมีระบบ เพื่อจะเป็นแนวทางในการวิเคราะห์พฤติกรรมการสอนของครูอาจารย์

และช่วยแก้ไขปรับปรุงการสอนในชั้นเรียนให้ดีขึ้น การสังเกตการสอนในชั้นเรียนมีเทคนิควิธีใกล้เคียงกับการเยี่ยมชั้นเรียน แต่มีความละเอียดกว่าในด้านการประเมินผลการสอนด้วยการเยี่ยมชั้นเรียน ต้องการผู้สังเกตที่มีทักษะในด้านเทคนิควิธีสอน และผู้สังเกตจะมีเครื่องมือที่ช่วยการสังเกตในชั้นเรียนอย่างมีระบบ เช่น แบบสังเกต แบบประเมินผลการสอน โดยใช้ร่วมกับอุปกรณ์อื่น เช่น เทปบันทึกเสียง หรือวิดีโอเทป การสังเกตการสอนในชั้นเรียน สามารถมุ่งไปถึงพฤติกรรมของครูผู้สอน พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนนักศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียน ตลอดจนบรรยากาศในห้องเรียน การสังเกตในชั้นเรียน อาจทำเป็นแบบไม่เป็นทางการ ก็คือ ถือโอกาสผ่านไปเยี่ยมเยียนขณะครูกำลังสอนอยู่ หรือจะจัดอย่างเตรียมความพร้อมล่วงหน้า เช่น ให้ครูผู้สอนทราบล่วงหน้าพร้อมกับมีแบบสังเกต การสังเกตในชั้นเรียน ไม่เพียงแต่การสังเกตในชั้นเรียนที่มีปัญหาเพื่อการปรับปรุงแก้ไขเท่านั้น แต่สามารถนำมาใช้สังเกตการสอน ครูที่มีความสามารถในการสอน เพื่อเป็นตัวอย่างให้กับผู้สนใจ

การเยี่ยมชั้นเรียน

การเยี่ยมชั้นเรียน หมายถึง การไปศึกษาและการสังเกตการสอนในชั้นเรียนอื่น อาจจะจัดเป็นกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อไปเยี่ยมชั้นเรียนของครูที่มีความสามารถในการสอน มีความสามารถในการนำสื่อการสอนมาใช้ รวมทั้งมีเทคนิควิธีในการฝึกทักษะปฏิบัติคล้ายกับการสาธิตการสอน แต่เป็นสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน ครูที่สอนอยู่ในชั้นเรียนนั้น ก็จะแสดงบันทึกการสอน วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอน แบบทดสอบในงานต่าง ๆ ให้ผู้ที่ไปเยี่ยมชั้นเรียนได้ชมด้วย การเยี่ยมชั้นเรียนควรมีการตั้งจุดมุ่งหมายในการเยี่ยมชั้นเรียนนั้น ว่าต้องการจะได้รับความรู้ในเรื่องใด การไปเยี่ยมชั้นเรียนโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย จะไม่ได้ผลจากกิจกรรมนี้

2.4.3 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการนิเทศ

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการนิเทศมีแบบต่าง ๆ หลากอย่างประกอบกัน อาจเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม ซึ่ง ดุสิต ทิวถนอม (2540 : 173) ได้กล่าวถึงเครื่องมือที่ใช้ในการนิเทศ มีดังนี้

1. แบบทดสอบ (test)
2. การจัดอันดับคุณภาพ (rating scale)
3. แบบกำหนดมาตรฐาน (standardized test)
4. แบบสอบถามและแบบสำรวจต่าง ๆ (questionnaire and checklist)
5. การสังเกต (observation)
6. แบบสำรวจข้อมูล (survey)
7. แบบสัมภาษณ์ (interview)
8. การบันทึกย่อและระเบียบสะสม (anecdotal record and cumulative record)
9. สังคมมิติ (sociometry)
10. การให้ปฏิบัติและการนำไปใช้ (situational test)

11. การศึกษาเป็นรายบุคคล (case study)
12. การให้สร้างจินตนาการ (projective technique)
13. แบบรายงานความก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน (progress report) หรือแบบรายงานผลการปฏิบัติงาน (performance report)
14. การวิเคราะห์ระบบหรือการตรวจสอบระบบ (systems analysis or systems diagnosis)
15. การจัดระบบสารสนเทศเพื่อการบริหาร (management information systems)

2.5 การวัดผลและประเมินผล

การจัดกระบวนการเรียนการสอนจะเป็นไปตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวังหรือไม่จำเป็นต้องมีการวัดผลและประเมินผล ซึ่งกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545 : 196) กล่าวถึงขอบข่ายในการวัดและประเมินผลของสาระการเรียนรู้พลศึกษา ไว้ดังนี้

1. การวัดผลพัฒนาทางกลไกและสมรรถภาพทางกาย แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ
 - 1.1 การตรวจสอบทางการแพทย์ ผู้เรียนควรได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง
 - 1.2 การวัดสมรรถภาพทางกาย เป็นการวัดผลสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนโดยรวม แต่ไม่ใช้การวัดผลสมรรถภาพเพื่อการกีฬา เป็นสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ (Health Related Fitness) หมายถึง สถานภาพทางสมรรถภาพ เพื่อแสดงความเป็นผู้มีสุขภาพดีหรือไม่ดีเพียงใดของผู้เรียนแต่ละคน เพราะผู้เรียนแต่ละคนจะมีลักษณะเฉพาะของตนเอง
2. การวัดพัฒนาการทักษะ เนื่องจากการสอนพลศึกษาเป็นเรื่องราวของการสอนทักษะปฏิบัติ เพื่อเป็นการนำทางในการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ฉะนั้น จึงต้องมีการทดสอบทักษะในกิจกรรมและกีฬาต่าง ๆ แต่ละประเภท โดยแยกออกไปทำการทดสอบตามกลุ่มอายุ ความสามารถหรือระดับขั้นของผู้เรียน จะทำในลักษณะใดก็ได้ พิจารณาตามความเหมาะสม
3. การวัดพัฒนาการทางความรู้และเจตคติ เป็นกระบวนการทดสอบที่ต่างจากการวัดผลสมรรถภาพทางกาย และการวัดทักษะ เพราะมีเรื่องของสติปัญญา (intellectual) และความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้องมากกว่าการเคลื่อนไหว หรือทักษะกลไก
 - 3.1 การวัดความรู้ กีฬาบางชนิดมีแบบทดสอบมาตรฐานสำหรับวัดความรู้ โดยเฉพาะอยู่แล้ว แต่ที่ดีที่สุด ผู้สอนควรสร้างขึ้นมาเอง เพื่อความเหมาะสมและแม่นยำ โดยอาจใช้วิธีการสอบปากเปล่า การเขียนเรียงความ การเขียนแผนภูมิต่าง ๆ โดยเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับอุปกรณ์และอายุของผู้เรียน
 - 3.2 การวัดเจตคติ การวัดเจตคติต้องใช้เทคนิคแตกต่างจากการวัดความรู้ เทคนิคการวัดเจตคติ ความรู้สึก ความซาบซึ้งต่าง ๆ ควรใช้วิธีการดังนี้ เช่น การตอบคำถามสั้น ๆ การให้แสดงถึงอุดมคติ การสำรวจโดยผู้สอน เป็นต้น การวัดเจตคติเป็นการใช้เทคนิค เพื่อ

การค้นคว้าว่าผู้เรียนมีความชอบอะไรมากกว่ากัน ในเนื้อหาวิชาต่าง ๆ ของหลักสูตร หรือค้นว่าผู้เรียนมีเจตคติกับชั้นเรียนอย่างไร ผลที่ได้จากการวัดเจตคติจะไม่สรุปตามความคิดเห็นของผู้เรียนเพียงคนเดียว หรือผู้เรียนจำนวนน้อย แต่จะสรุปจากความคิดเห็นของผู้เรียนทั้งหมด หรือโดยส่วนรวมของชั้น แบบทดสอบเจตคติ จึงควรสร้างขึ้นเองโดยผู้สอน

การบริหารการวัดเจตคติ ควรมีคำชี้แจงในการทำข้อสอบที่ชัดเจนและง่าย ต่อการทำความเข้าใจและสั้น ๆ ไม่ใช้เวลามากเช่นกัน

4. การวัดพัฒนาการทางสังคม หรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์ พัฒนาการ ทางสังคม เป็นจุดมุ่งหมายของการสอนพลศึกษา ข้อหนึ่งที่สำคัญและจำเป็นต้องมีการวัดผลและประเมินผลผู้เรียน แต่มักจะถูกละเลยจากผู้สอน การวัดผลการพัฒนาการทางสังคมจะมีขอบข่ายเกี่ยวกับการปรับตัวเจตคติและความสนใจที่มีต่อสังคมของผู้เรียน ทั้งประสิทธิภาพในการเข้าไปอยู่ในสังคม และสถานภาพในสังคมด้วย

กล่าวสรุปได้ว่าในการวัดและประเมินผล ควรวัดให้ครอบคลุมทุกด้าน ได้แก่ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ และด้านเจตคติทางการศึกษา

3. คู่มือ

คู่มือจะเป็นแนวทางช่วยให้ครูสามารถสอนได้ถูกต้อง และบรรลุผลสัมฤทธิ์ ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ดังนั้นผู้จัดทำได้ศึกษาเอกสารของนักวิชาการไว้หลายท่าน ดังนี้

3.1 ความหมายของคู่มือ

อำนาจ เถาตระกูล (2541 : 8) ได้อธิบายเกี่ยวกับความหมายของคู่มือว่าเป็นเอกสารที่มีรายละเอียดเสนอแนะแก่ผู้ใช้ให้สามารถเข้าใจแนวทางการใช้และข้อพึงปฏิบัติที่จะช่วยให้การนำเรื่องนั้นไปใช้ตรงตามเจตนารมณ์

มงคล ชื่นชม (2545 : 53) ได้ให้ความหมายของคู่มือไว้ว่า หมายถึง หนังสือที่เขียนขึ้น เพื่อให้ผู้ใช้คู่มือได้ศึกษาความเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติตาม ในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้สามารถกระทำในสิ่งนั้นๆ ได้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายและมาตรฐานใกล้เคียงกันมากที่สุด

สมพล ศักดิ์ทวีกุลกิจ (2546 : 5) ได้ให้ความหมายของคู่มือไว้ว่า คู่มือ หมายถึง หนังสือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแก่ผู้ใช้ โดยมุ่งหวังให้ผู้ใช้สามารถดำเนินการในเรื่องนั้น ด้วยตนเองได้

ปราณี กรุณวงศ์ (2546 : 10) ได้ให้ความหมายของคู่มือว่า คู่มือเป็นหนังสือที่ใช้ควบคู่ไปกับการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ใช้คู่มือนำไปศึกษาทำความเข้าใจ และปฏิบัติตามให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย

จากคำอธิบายเกี่ยวกับความหมายของคู่มือ ของนักวิชาการที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า คู่มือ เป็นหนังสือ เอกสารแนะนำ แนวทางในการจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำไปใช้ปฏิบัติ ได้ทันที สามารถบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย

3.2 ประเภทของคู่มือ

คู่มือมีหลายประเภท นักวิชาการได้อธิบายเกี่ยวกับประเภทของคู่มือไว้ดังนี้ ศักรินทร์ สุวรรณโรจน์ และคณะ (2535 : 77) แบ่งคู่มือเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. คู่มือการสอนหรือคู่มือการจัดกิจกรรม เป็นคู่มือที่ให้ความรู้และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหลักสูตรการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียน
2. คู่มือหนังสือเรียน เป็นคู่มือที่จัดขึ้นควบคู่กับหนังสือเรียนที่เราต้องการอธิบายให้ใช้ หนังสือเรียนนั้นถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ดำเนินการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับเนื้อหาในหนังสือเรียน มีลักษณะกึ่งแผนการสอนกึ่งคู่มือนักเรียน

ปรีชา ช่างขวัญยืน และคณะ (2539 : 127-132) อธิบายว่าโดยทั่วไป หนังสือคู่มือที่พบกันมี 3 ประเภทใหญ่ ได้แก่

1. คู่มือครู (Teacher's manual or handbook) เป็นหนังสือที่ให้แนวทางและคำแนะนำแก่ครู เกี่ยวกับสาระ วิธีการ กิจกรรม สื่อวัสดุอุปกรณ์ และแหล่งข้อมูลอ้างอิงต่าง ๆ ปกติมักจะใช้คู่กับตำราเรียน
2. คู่มือผู้เรียน : แบบฝึกหัด (Student's manual or workbook) คือ หนังสือที่ผู้เรียนใช้ควบคู่ไปกับตำราเรียนปกติ ประกอบไปด้วยสาระ คำสั่ง แบบฝึกหัด ปัญหาหรือคำถามที่วางสำหรับเขียนคำตอบและการทดสอบ ปัจจุบันอาจใช้ควบคู่ไปกับหนังสืออื่น ๆ ที่ทำหน้าที่แทนครูหรือตำรา เช่น บทเรียน วีดิทัศน์ หรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เป็นต้น
3. คู่มือทั่วไป เป็นหนังสือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดแก่ผู้อ่าน โดยมุ่งหวังให้ผู้อ่านหรือผู้ใช้เข้าใจ และสามารถดำเนินการในเรื่องนั้นด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม

อำนาจ เกาตระกุล (2541 : 8-10) ได้อธิบายเกี่ยวกับประเภทของคู่มือว่ามี

3 ประเภท

1. คู่มือหลักสูตร เป็นเอกสารที่มีรายละเอียดและข้อเสนอแนะแก่ผู้ใช้หลักสูตร ให้สามารถเข้าใจแนวทางการใช้และข้อพึงปฏิบัติ เพื่อให้การใช้งานตรงตามเจตนารมณ์
2. คู่มือฝึกงาน เป็นเอกสารที่เสนอแนะแนวทางการฝึกงานของผู้เรียนทั้งในสถานศึกษาหรือสถานประกอบการ รวมทั้งผู้ที่มีส่วนร่วมกับการฝึกงานได้มีแนวทางในการปฏิบัติให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน
3. คู่มือนักเรียน เป็นเอกสารแนะนำการปฏิบัติตนของนักเรียนที่อยู่ในสถานศึกษาแห่งนั้น โดยเสนอแนะเกี่ยวกับข้อมูลของสถานศึกษาในด้านต่างๆ ที่นักเรียนควรรู้

ประเภทของคู่มือ สรุปได้ว่า ประเภทของคู่มือ ควรจะขึ้นอยู่กับการใช้งาน ซึ่งได้แก่ คู่มือสำหรับการสอน คู่มือสำหรับนักเรียน และคู่มือทั่วไปสำหรับผู้สนใจ โดยมุ่งหวังให้ผู้ใช้คู่มือ สามารถดำเนินการกิจกรรมนั้นได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง

3.3 องค์ประกอบของคู่มือ

นักวิชาการได้แสดงความคิดเห็นในเรื่ององค์ประกอบของคู่มือไว้ ดังนี้

อำนวย เกาตระกูล (2541 : ข - ช) ได้อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบการจัดทำคู่มือ การเขียนแผนการสอนว่า ต้องประกอบด้วย คำชี้แจงการทำคู่มือ ความเป็นมา ความสำคัญ และประโยชน์ของแผนการสอน ความรู้ที่ต้องนำไปใช้ในการเขียนแผนการสอน รูปแบบของแผนการสอน การเขียนแผนการสอนตามรูปแบบต่าง ๆ และรูปแบบใบช่วยสอน

เอกวุฒิ ไกรมาก (2541 : 54) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบของคู่มือ ควรประกอบไปด้วยรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. คำชี้แจงการใช้คู่มือ

- 1.1 วัตถุประสงค์การใช้คู่มือ
- 1.2 ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการใช้คู่มือ
- 1.3 วิธีการใช้
- 1.4 คำแนะนำ

2. เนื้อหาสาระที่จะสอน ปกติเนื้อหาสาระที่จะสอนมีคำชี้แจง หรือคำอธิบาย ประกอบและอาจมีการวิเคราะห์เนื้อหาสาระให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจที่จะอ่าน

3. การเตรียมการสอน ประกอบไปด้วยรายละเอียด ดังนี้

- 3.1 การเตรียมสถานที่ วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ และเครื่องมือที่จำเป็น
- 3.2 การเตรียมวัสดุ เอกสารประกอบการสอน แบบฝึกหัด และแบบปฏิบัติ

ข้อสอบพร้อมเฉลย

3.3 การติดต่อและประสานงานที่จำเป็น

4. กระบวนการ วิธีการ กิจกรรมการเรียนการสอน ส่วนนี้นับว่าเป็นส่วนสำคัญของคู่มือ และคู่มือต้องให้ข้อมูลรายละเอียด ดังนี้

- 4.1 คำแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีดำเนินการสอน
- 4.2 คำแนะนำและตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสอน ที่ช่วยให้ผู้สอนบรรลุผล
- 4.3 คำถาม ตัวอย่าง แบบฝึกหัด และสื่อต่าง ๆ ที่ใช้ในการสอน
- 4.4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำ ไม่ควรทำ

5. การวัดผลและประเมินผล คู่มือที่ดีควรให้คำแนะนำที่เกี่ยวกับการสอนอย่างครบถ้วน การวัดและประเมินผลการสอน นับเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสอน อีกองค์ประกอบหนึ่งที่คู่มือจำเป็นต้องให้รายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

5.1 เครื่องมือวัด

5.2 วิธีวัดผล

5.3 เกณฑ์การประเมินผล

6. ความรู้เสริม คู่มือครูที่ดีจะต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้ใช้ และสามารถคาดคะเนได้ว่าผู้ใช่มักประสบปัญหาในเรื่องใด และจัดหาหรือจัดทำข้อมูลที่จะช่วยเสริมความรู้ ครู อันจะทำให้การสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

7. ปัญหาและคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหา ผู้เขียนคู่มือควรจะเป็นผู้มีประสบการณ์ในเรื่องที่เขียนมากพอควร ผู้เขียนคู่มือครูที่สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การป้องกันและแก้ไขปัญหาก็อาจเกิดขึ้นได้กับผู้อ่านในขณะที่ใช้คู่มือ จึงถือได้ว่าเป็นผู้ทำหน้าที่ของผู้เขียนหนังสือที่ดี

8. แหล่งข้อมูลและอ้างอิงต่าง ๆ หนังสือที่ดีไม่ควรขาดการให้แหล่งข้อมูลหรืออ้างอิง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

เรียงชัย จงพิพัฒนสุข (2542 : 6 - 7) อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบการจัดทำคู่มือว่า ต้องประกอบด้วย คำชี้แจงการใช้คู่มือ วิธีการเรียนการสอน การวัดผลประเมินผล และข้อเสนอแนะ จากแนวคิดและรูปแบบของนักการศึกษาที่ได้กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่าองค์ประกอบของคู่มือ ประกอบไปด้วย 1. คำชี้แจง 2. เนื้อหา 3. คำแนะนำ 4. แหล่งอ้างอิงสำหรับแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

3.4 แนวทางการจัดเขียนคู่มือ

การเขียนคู่มือนั้นจะต้องเป็นแนวปฏิบัติเป็นสำคัญ ส่วนวิธีการจัดกิจกรรมนั้นจะต้องเขียนให้ละเอียดที่สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนได้ และควรแสดงแผนภาพ แผนภูมิ แผนผัง เพื่อช่วยให้ครูปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ได้ง่าย การเขียนคู่มือผู้อ่านได้รับความรู้ทางภาษาเขียน แต่ไม่มีโอกาสซักถามผู้เขียนในประเด็นที่สงสัยได้ คู่มือจึงต้องมีความชัดเจน และมีรายละเอียดครอบคลุมประเด็นที่น่าสงสัยไว้ทั้งหมด เพื่อที่ผู้อ่านจะได้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน การเขียนคู่มือต้องครอบคลุมประเด็น (ปรีชา ช่างขวัญยืน และคณะ. 2539 : 132-134) ดังนี้

1. ควรระบุให้ชัดเจนว่าคู่มือนั้นเป็นคู่มือสำหรับใคร ใครเป็นผู้ใช้
2. กำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน ต้องการให้ผู้ใช้อะไรบ้าง
3. คู่มือควรมีส่วนจะช่วยให้ผู้ใช้ได้อย่างไร มีประโยชน์อะไรบ้าง
4. ควรมีส่วนที่ให้หลักการหรือความรู้ที่จำเป็นแก่ผู้ใช้ในการใช้เครื่องมือ เพื่อให้

การใช้คู่มือเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

5. มีส่วนที่แนะนำให้ผู้ใช้เกี่ยวกับการเตรียมตัว เตรียมวัสดุ อุปกรณ์และสิ่ง ที่จำเป็นตามคู่มือแนะนำ

6. ควรมีส่วนที่ให้คำแนะนำผู้ใช้เกี่ยวกับขั้นตอนหรือกระบวนการในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

7. เนื้อหาสาระควรมีความถูกต้อง สามารถช่วยให้ผู้ใช้คู่มือทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ

7.1 มีข้อมูลรายละเอียดที่เพียงพอที่จะช่วยให้ผู้ใช้สามารถทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ

7.2 ต้องเรียงลำดับขั้นตอนอย่างเหมาะสม จึงจะช่วยให้ผู้ใช้ทำสิ่งนั้น ๆ ได้
อย่างถูกต้องและรวดเร็ว ประหยัด

7.3 สามารถใช้ภาษาสื่อให้ผู้ใช้เข้าใจตรงกับผู้เขียน ไม่คลุมเครือหรือทำให้
ผู้ใช้เกิดความเข้าใจผิด ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย หากสิ่งใดยุ่งยากซับซ้อนควรใช้เทคนิคอื่น เช่น
ภาพตาราง การยกตัวอย่าง การใช้สีจำแนก เป็นต้น

7.4 ควรแนะนำเคล็ดลับ หรือเทคนิควิธีต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้ใช้กระทำสิ่ง นั้น ๆ
ได้ ซึ่งข้อมูลนี้จะมาจากประสบการณ์ของผู้เขียน

7.5 ควรมีคำถามหรือกิจกรรมให้ผู้ใช้คู่มือทำ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจจาก
การอ่าน หรือปฏิบัติตามขั้นตอนที่เสนอแนะ

8. ควรใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการช่วยให้ผู้ใช้คู่มือได้สะดวก เช่น การจัดรูปเล่ม
ขนาด การเลือกตัวอักษร ขนาดของตัวอักษร การใช้ตัวดำ การใช้สี การใช้ภาพ การใช้การ
ตีกรอบ การเน้นข้อความบางตอน เป็นต้น

9. ควรใช้แหล่งอ้างอิงที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นบรรณานุกรม รายชื่อ
ชมรม รายชื่อสื่อ รายชื่อสถาบัน รายชื่อบุคคลสำคัญ เป็นต้น

การจัดทำคู่มือนี้มักจะพบข้อบกพร่องต่าง ๆ อยู่บ่อยครั้ง เช่น

1. รายละเอียดเนื้อหาสาระไม่ชัดเจนเพียงพอ
2. คำอธิบายไม่กระจ่าง
3. ใช้คำที่สื่อความหมายไม่ตรงหรือผิดความหมาย
4. ภาพประกอบไม่ชัดเจน ขนาดเล็กเกินไป
5. ภาพประกอบไม่เหมาะสมและเป็นภาพที่สื่อความหมายไม่ตรงกับเนื้อหาสาระ
6. การพิมพ์ที่ใช้ตัวอักษรเล็กเกินไป
7. การพิมพ์ที่ผิดพลาด ผิดวรรคตอน และตกหล่น

ผู้เขียนหรือผู้จัดทำคู่มือต้องระมัดระวัง เพื่อไม่ให้เกิดข้อบกพร่องดังกล่าวข้างต้น เพราะ
จะทำให้คู่มือขาดความสมบูรณ์ และเพื่อให้คู่มือมีความกระจ่างชัดเจน ควรใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น
การพิมพ์เน้นคำหรือข้อความที่สำคัญ เทคนิคการจัดหน้าคู่มือ และเทคนิคการจัดภาพ

จากหลักการและทฤษฎีของคู่มือดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือ
ศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ซึ่งมีโครงสร้างประกอบด้วย วัตถุประสงค์ วิธีใช้
เนื้อหา และกิจกรรม

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คอรื (Korri. 1971 : 5181-A) ได้ทำการวิจัยปัญหาการสอนวิชาพลศึกษาของครูพลศึกษา หญิงในรัฐมิเนโซต้า โดยให้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยกลุ่มประชากร ได้แก่ ครูที่สอนวิชาพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่ขาดอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก จำนวนนักเรียนแต่ละชั้นมากเกินไป ไม่สามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ตอบสนองความต้องการและความถนัดของแต่ละบุคคลได้ ครูพลศึกษามีชั่วโมงสอนมากเกินไปทำให้ไม่มีเวลาเตรียมการสอนในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผู้เรียนได้รับนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายด้าน

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1990 : 3707-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเรียนรู้การใช้วิธีการสอนกับนักเรียน การพัฒนาการประเภทฝึกหัดหรือฝึกอบรมและไม่ได้รับอบรมของครูผู้สอนพลศึกษา จุดประสงค์ของการศึกษาเรื่องนี้ เพื่อที่จะรับสารความรู้ความเข้าใจว่าคนเรานั้นเรียนรู้วิธีการสอนได้อย่างไร คำถามที่เป็นจุดรวมของการค้นคว้า อยู่ที่ความแตกต่างในการสอน ความรู้ความเข้าใจ ซึ่งอาจจะสัมพันธ์กับการฝึกหัดและประสบการณ์ จากการศึกษาได้เลือกครูเป็นตัวแทนเข้าร่วมศึกษา จำนวน 8 คน ซึ่งครูที่เป็นตัวแทนเหล่านั้นมีประสบการณ์อย่างกว้างขวางในการสอน เป็นต้นว่า ครูทั้งหลายได้ฝึกอบรมอย่างเป็นแบบแผนมาแล้ว เป็นผู้ที่มีใบประกาศเป็นมืออาชีพ และเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในการที่บังคับพื้นฐานที่เลือกการศึกษาในครั้งนี้ ครูที่เลือกมาเป็นครูผู้สอนวอลเลย์บอล โดยข้อมูลถูกเก็บรวบรวมมา 2 แบบ คือ แบบตั้งคำถามและแบบสอบถาม ซึ่งจะตอบหลังจากดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับการสอนวอลเลย์บอลไปแล้ว 20 นาที

ผลลัพธ์ชี้ให้เห็นว่าความแตกต่างระหว่างครูเหล่านั้น ในกลุ่มที่มีความรู้เกี่ยวกับทักษะในการเล่นวอลเลย์บอล กับอีกกลุ่มที่มีความรู้กับการสอนทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอล และกลุ่มที่มีความรู้เฉพาะวอลเลย์บอลอย่างเดียวไม่มีประสบการณ์ ความคิดเห็นที่มีต่อครูกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้คือ ครูกลุ่มที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ได้แสดงให้เห็นว่า มีการยอมรับมากกว่ากลุ่มที่มีความรู้พื้นฐานในการสอนทั่วไป ในทางตรงกันข้ามกลุ่มที่มีความรู้แต่ไม่มีประสบการณ์จะเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติของวิชา เข้าใจความต้องการของผู้เรียนว่า ผู้เรียนต้องการพัฒนาทักษะด้านใด เพื่อเรียนอยู่ในระดับต่าง ๆ

ในกรณีนี้ถือว่า ครูผู้สอนทั้งหลายได้มีการพัฒนาความรู้และการเรียนการสอนของนักเรียนอย่างประณีตถี่ถ้วน ผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมจะใช้ประสบการณ์กับนักเรียนในขณะที่ครูผู้รับ การฝึกอบรมจะชี้ให้เห็นถึงประสบการณ์ในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล ว่ามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการอบรมที่เป็นแบบแผนของลูกศิษย์ทั้ง 2 กลุ่ม ชี้ให้เห็นว่าเขาได้เรียนจากประสบการณ์จริงของครูและสอนจากประสบการณ์มาตั้งแต่เบื้องต้น

ครูที่ได้รับการฝึกอบรม และไม่ได้รับการฝึกอบรม ซึ่งมี 2 กลุ่ม มีความรู้และมีประสบการณ์ที่ต่างกัน และมาดูกันว่าความรู้ของครูที่มีอยู่นั้น ถูกนำมาทำเป็นกระบวนการโดยรวมผสมผสานเข้ากับสิ่งต่อไปนี้ การสอนในเนื้อหาต่าง ๆ เช่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาปลาย

ของรัฐ ในมหาวิทยาลัย การสอนแบบใช้ประสบการณ์ควรจะเริ่มจาก 1-18 ปี และมีการสังเกตเกี่ยวกับการเรียนการสอนว่าได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ขั้นต้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้หรือเรื่องการเรียนรู้ การเรียนการสอน ความเกี่ยวข้องกับการศึกษาของครูและการพัฒนาในหมู่คณะ รวมถึงการฝึกฝนประสบการณ์ต่าง ๆ จะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการจัดรูปแบบของการสอนความรู้ต่าง ๆ แก่นักเรียน ขอล่าวเสริมว่าเป็นการชัดเจนว่าการเตรียมตัวของครูสำหรับโครงการที่จะต้องเกี่ยวข้องอย่างมาก กับความแตกต่างระหว่างการสอนให้เป็นโค้ชกับการสอนเนื้อหาที่เป็นความรู้

เมลนิชุก (Melnychuk. 1992 : 3857-A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความเข้าใจในการใช้หลักสูตรศึกษาในชีวิตจริงของครูพลศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจความหมายของการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ของครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา วิธีการศึกษาดำเนินการโดยการสังเคราะห์เอกสาร วารสาร บทความ สังเกตการณ์สอน สนทนา สัมภาษณ์ และการวิพากษ์วิจารณ์ด้วยเหตุผล ทั้งนี้เพื่อมุ่งที่จะอธิบายแจกแจงพฤติกรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ในรายละเอียดของครูผู้ใช้หลักสูตรโดยตรง ผลการวิจัยจึงสรุปได้ 2 เรื่อง คือ เรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกและเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของครูพลศึกษาที่มีต่อหลักสูตรใหม่ที่ตนเองเกี่ยวข้องอยู่ รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ความรู้สึกที่เด่นชัด คือ ความพอใจ ความภูมิใจ ความเหนื่อยล้า ความคับข้องใจ ความไม่มีอำนาจและความฝันที่อยากจะได้โลกที่สมบูรณ์แบบที่สุด ส่วนความสัมพันธ์นั้น เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนกับผู้บริหาร ครูแนะแนว เพื่อร่วมงาน นักเรียนและผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของครูที่มีต่อหลักสูตรใหม่ กระบวนการ นำหลักสูตรไปใช้ ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ครูมีความต้องการในการช่วยและสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง ต้องการให้มีผลสะท้อนกลับ ต้องการการให้ความมั่นใจตลอดเวลาในกระบวนการใช้หลักสูตร นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักสูตรไปใช้ควรฟังเสียงครูบ้าง เพราะสิ่งที่ครูต้องการ ได้แก่ การยอมรับนับถือ การมีอิสรภาพ และเสถียรภาพในการทำงาน ตลอดจนต้องการเวลาและการสนับสนุน

4.2 งานวิจัยในประเทศ

อัญชลี บุญเดช (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง เกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาล สังกัดกองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยัง กลุ่มตัวอย่าง ประชากร จำนวน 750 คน ได้รับแบบสอบถามกลับมาศึกษา 693 ชุด คิดเป็น ร้อยละ 92.40 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ค่าที แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดประสงค์ของการต่อสู้ป้องกันตัว อยู่ในระดับมาก คือ คนทั่วไปฝึกการต่อสู้ป้องกันตัว เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อใช้ต่อสู้ และป้องกันอันตรายให้กับตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่น อีกทั้งป้องกันมิให้ผู้อื่นมารังแก

2. นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนการสอนและการฝึกการต่อสู้ป้องกันตัว อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ควรฝึกการต่อสู้ป้องกันตัวในขณะที่มีร่างกายแข็งแรง และจิตใจอยู่ในสภาพที่แจ่มใส การฝึกการต่อสู้ป้องกันตัวเป็นคู่ โดยเปลี่ยนกันเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกันสลับกัน ทุกคนมีโอกาสเลือกฝึกการต่อสู้ป้องกันตัวได้ตามความถนัดและความเหมาะสม ครูพลศึกษาควรมีความรู้ทางด้านการต่อสู้ป้องกันตัว

3. นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์และการนำไปใช้ของการต่อสู้ป้องกันตัว อยู่ในระดับมากที่สุด คือ การต่อสู้ป้องกันตัวมีส่วนช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจได้ ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสุขุมรอบคอบ

4. นักเรียนชายกับนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นว่างุดประสงค์การเรียนการสอนการฝึก ประโยชน์และการนำไปใช้ของการต่อสู้ป้องกันตัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

มานะ อ้อยสนามไชย (2543 : 76) ได้ทำการวิจัย เรื่อง สภาพและปัญหาการสอนศิลปะป้องกันตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดสมุทรสงคราม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบสภาพและปัญหาการสอนวิชาศิลปะป้องกันตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดสมุทรสาคร

กลุ่มตัวอย่างและประชากรเป็นผู้บริหาร จำนวน 35 คน ครูผู้สอนศิลปะการป้องกันตัว 35 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 200 คน เป็นชาย 100 คน และหญิง 100 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเข้าใจในจุดประสงค์ของหลักสูตรวิชาศิลปะป้องกันตัว มีสภาพจริงของผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.0, 65.7 และ 58.0 และปัญหาของผู้บริหาร ครูผู้สอน อยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.3, 40.0 และของนักเรียน ไม่มีปัญหา คิดเป็นร้อยละ 35.5

2. เนื้อหาวิชาศิลปะป้องกันตัวมีความเหมาะสมกับสภาพการเรียนการสอน มีสภาพจริงของผู้บริหาร ครูผู้สอน อยู่ในระดับมาก และนักเรียน คิดเป็นร้อยละ 40.0, 45.7 และ 43.0 และปัญหาของนักเรียน อยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.5 และของผู้บริหาร ครูผู้สอน ไม่มีปัญหา คิดเป็นร้อยละ 34.3, 37.1

3. ความสนใจและความตั้งใจเรียนของผู้เรียน มีสภาพจริง อยู่ในระดับมาก ของผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน คิดเป็นร้อยละ 51.4, 54.3 และ 43.0 ตามลำดับ และปัญหาอยู่ในระดับไม่มีปัญหา ของผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน คิดเป็นร้อยละ 37.1, 42.9 และ 41.0

4. วิธีการปลูกฝังและสร้างแนวความคิดในการนำศิลปะป้องกันตัว ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีสภาพจริง ของผู้บริหารและนักเรียน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.6, 52.0 และของครูผู้สอนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.0 และปัญหาของนักเรียน อยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.0 และของผู้บริหาร และครูผู้สอน ไม่มีปัญหา คิดเป็นร้อยละ 40.0, 51.4

5. การทดสอบเนื้อหาความรู้ทางทักษะ มีสภาพจริง ของผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.7, 42.9 และ 55.0 และปัญหาของผู้บริหารและนักเรียนอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.1, 34.5 และของครูผู้สอน ไม่มีปัญหา คิดเป็นร้อยละ 48.6

วรรณิ์ บันเทิง (2531 : 96) ได้ทำการศึกษา เรื่องการศึกษาองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติการนิเทศการศึกษาภายในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดราชบุรี พบว่า การรับรู้ของผู้บริหารโรงเรียนเกี่ยวกับการจัดการนิเทศการศึกษาภายในโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติการนิเทศการศึกษาภายในโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการรับรู้ของครูเกี่ยวกับการจัดการนิเทศการศึกษาภายในโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติการนิเทศการศึกษาภายในโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วรารณณ์ คล้ายทองคำ (2535 : 141) ได้ทำการศึกษา เรื่องการศึกษาเปรียบเทียบที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการจัดการนิเทศการศึกษาภายในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า โรงเรียนที่มีประสิทธิภาพการจัดการนิเทศการศึกษาภายในระดับสูง ความพึงพอใจในการทำงานของผู้บริหารนิเทศ เจตคติต่อการนิเทศการศึกษาภายในโรงเรียนของผู้รับการนิเทศอยู่ในระดับสูง

พุดิชัย กันตรง (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา เรื่องรูปแบบการนิเทศภายในที่มีประสิทธิภาพในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี พบว่า สภาพการจัดการนิเทศภายในของสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี ในด้านการจัดการนิเทศ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก รูปแบบการนิเทศภายในที่มีประสิทธิภาพในโรงเรียนประถมศึกษา ได้แก่ การสร้างกำลังใจในการทำงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน การได้รับการยอมรับและทักษะในการนิเทศ

ศรีจิตต์ สร้างเอี่ยม (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา เรื่องพฤติกรรมการบริหารที่ส่งผลต่อการปฏิบัติการนิเทศการศึกษาภายในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดราชบุรี พบว่าโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดราชบุรี มีบรรยากาศแบบปรึกษาหารือและความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศโรงเรียนกับการปฏิบัติการนิเทศการศึกษาภายในโรงเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวก

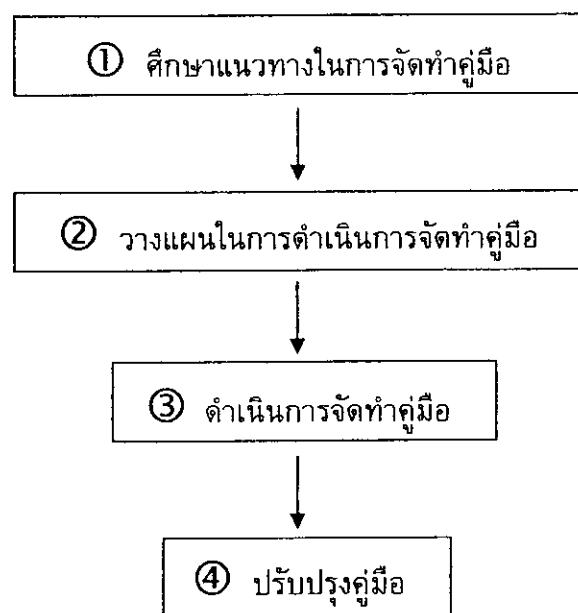
จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศและในประเทศ ผู้ศึกษาได้ทราบ ปัญหาของจำนวนนักเรียนที่ไม่เหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอน และการศึกษา ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ประสบการณ์ที่ฝึกฝนมาก่อนกับการเรียนรู้ และการใช้ศิลปะการป้องกันตัว ในสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนแนวคิดในการนำศิลปะการป้องกันตัวไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

มาเป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และการนิเทศการสอน เพื่อใช้เป็นแนวทางใน
การสร้างเครื่องมือสำหรับการนิเทศการศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียน

บทที่ 3

ขั้นตอนและวิธีการจัดทำคู่มือ

การจัดทำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีวิธีการดำเนินการดังภาพประกอบ 1 ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิขั้นตอนดำเนินการจัดทำคู่มือ

วิธีดำเนินการจัดทำคู่มือ

1. ศึกษาแนวทางในการจัดทำคู่มือ

ในการดำเนินการจัดทำคู่มือ ได้ศึกษาแนวทางดังต่อไปนี้

- 1.1 นโยบายและจุดเน้นของการศึกษา ความต้องการของผู้เรียนและท้องถิ่น
- 1.2 ศึกษาหลักการเกี่ยวกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน สาระและมาตรฐาน

การเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

- 1.3 ศึกษาหลักการเขียนคู่มือจากหนังสือเอกสารงานวิจัยและเอกสารทางวิชาการ เพื่อเป็นแนวทางในการเขียนคู่มือศิลปะการป้องกันตัวให้มีประสิทธิภาพ

2. วางแผนในการดำเนินการจัดทำคู่มือ

2.1 เขียนโครงร่างคู่มือศิลปะการป้องกันตัว แบ่งเนื้อหาสาระเป็น 2 ตอน ดังนี้

1) การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายไม่มีอาวุธ

- 1.1 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจับมือลวนลาม
- 1.2 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายตึงผม
- 1.3 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอจากด้านหน้า
- 1.4 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับขา
- 1.5 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับ – โอบไหล่
- 1.6 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามโอบกอด
- 1.7 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามกอดจับเอวด้านหน้า
- 1.8 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอจากด้านหลัง
- 1.9 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหักแขนไขว้หลัง
- 1.10 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามคล้องแขน

2) การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายมีอาวุธ

- 2.1 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจ้วงแทงจากด้านบน
- 2.2 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้หน้าท้อง
- 2.3 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้า
- 2.4 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอจากด้านหลัง
- 2.5 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้เหวี่ยงตีจากด้านขวา
- 2.6 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้ตีด้านบนกลางศีรษะ

2.2 นำโครงร่างคู่มือให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วย 1) ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะป้องกันตัว 2 คน 3) อาจารย์ 3 ระดับ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 2 คน รายชื่อดังนี้

1. นายชนู ไผ่ทอง รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์
2. นายวรยุทธ์ ทิพย์เที่ยงแท้ อาจารย์ 3 ระดับ 8 ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะ

การป้องกันตัว

3. นางนที คงประพันธ์ อาจารย์ 3 ระดับ 8 ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการป้องกันตัว
4. นางพรสวรรค์ เพียรดวงศรี อาจารย์ 3 ระดับ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนเบญจมราชูทิศ
5. นายจตุรงค์ แสงอุทัย อาจารย์ 3 ระดับ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนปากท่อพิทยาคม

3. ดำเนินการจัดทำคู่มือ

นำโครงร่างคู่มือมาเขียนเนื้อหาสาระให้ครบถ้วนสมบูรณ์ตามองค์ประกอบ ดังนี้

3.1 คำชี้แจงการจัดทำคู่มือ

ในการดำเนินการจัดทำคู่มือศิลปะการป้องกันตัวได้จัดทำตามหัวข้อ ดังนี้

3.1.1 วัตถุประสงค์

3.1.2 วิธีการใช้

3.1.3 เนื้อหา

3.1.4 กิจกรรม

3.1.4.1 วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

3.1.4.2 สถานที่สอน

3.1.4.3 ระยะเวลาที่ใช้สอน

3.1.4.4 วิธีการจัดการเรียนรู้

3.1.4.5 การประเมิน

3.1.5 การนิเทศการสอน

3.1.5.1 การตรวจแผนการสอน

3.1.5.2 สังเกตการปฏิบัติงานของผู้สอน

3.1.5.3 แบบบันทึกการนิเทศ

3.1.5.4 การประเมินผลการสอน

3.2 นำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ตรวจสอบ

ความถูกต้องของเนื้อหาสาระของคู่มือซึ่งประกอบด้วยนักวิชาการ 1 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการป้องกันตัว 2 คน และอาจารย์ผู้สอนศิลปะป้องกันตัว 2 คน รายชื่อดังนี้

1. ผศ.เรื่อโท ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. นายภาวิน พจนอารีย์ ศึกษานิเทศก์ 8 หน่วยนิเทศติดตามและประเมินผลหน่วยที่ 4 จังหวัดราชบุรี ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการป้องกันตัว

3. นายวรยุทธ์ ทิพย์เที่ยงแท้ อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการป้องกันตัว

4. นายจตุรงค์ แสงอุทัย อาจารย์ 3 ระดับ 8 อาจารย์ผู้สอนศิลปะการป้องกันตัว โรงเรียนปากท่อพิทยาคม

5. นางนที คงประพันธ์ อาจารย์ 3 ระดับ 8 อาจารย์ผู้สอนศิลปะการป้องกันตัว โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์

3.3 นำคู่มือที่ผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญและปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปให้ผู้บริหาร การศึกษา จำนวน 2 คน ผู้บริหารงานวิชาการ จำนวน 3 คน และครูผู้สอนศิลปะการป้องกันตัว จำนวน 15 คน พิจารณาความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ รายชื่อดังต่อไปนี้

ผู้บริหารการศึกษา

1. นายวัชรินทร์ เวชสุวรรณ ผู้อำนวยการ ระดับ 9 โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์
2. นายนเรศ สายหล้า ผู้อำนวยการโรงเรียนโสภณศิริราษฎร์

ผู้บริหารงานวิชาการ

1. นายธนู ใฝ่ทอง รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์
2. นายสมนิตย์ ทองลิ่ม รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงเรียนรัฐราษฎร์อุปถัมภ์
3. นายธวัชณ์ โควินท์ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงเรียนคุรุราษฎร์รังสฤษดิ์

ครูผู้สอน

1. นายสังขฤทธิ์ รุ่งเจริญ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ
2. นายวีระ ฉายขจร อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ
3. นายสถิตย์ รอบจังหวัด อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนคุรุราษฎร์รังสฤษดิ์
4. นายเสมา ศิริอำพันธ์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนโสภณศิริราษฎร์
5. นายประเทือง ชัยณรา อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนโสภณศิริราษฎร์
6. นายจตุรงค์ แสงอุทัย อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนปากท่อพิทยาคม
7. นายประกิต รัตนวิชัย อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนปากท่อพิทยาคม
8. นายวิเชียร กิมพิทักษ์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนรัฐราษฎร์อุปถัมภ์
9. นางสาวพิน เลื่อมอารมณ์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนท่ามะขามวิทยา
10. นายอนุชา ตรีสุคนธ์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนสวนผึ้งวิทยา
11. นายชัยฤทธิ์ กลิ่นชวนชื่น อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนสายธรรมจันทร์
12. นายอัมพร พูลทรัพย์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนสายธรรมจันทร์
13. นายสุชาติ ประเสริฐสุข อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนประสาธน์รัฐประชากิจ
14. นายสุจินต์ สุวรรณภักดี อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา
15. นายพงษ์ศักดิ์ สายะสิทธิ์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา

ในการทำคู่มือศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ให้ผู้บริหารการศึกษา ผู้บริหารงานวิชาการ และครูผู้สอนศิลปะการป้องกันตัว รวม 20 คน พิจารณาแสดงความคิดเห็น สรุปได้ดังนี้

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาความเหมาะสมในการนำคู่มือศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ไปใช้

ลำดับ	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1	วัตถุประสงค์ของคู่มือครอบคลุม มีความชัดเจนและเหมาะสม	4.60	.50	มากที่สุด
2	เนื้อหาสาระของคู่มือถูกต้องตามหลักวิชาการ ครอบคลุม มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.45	.51	มาก
3	เนื้อหาสาระของคู่มือเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน และการนำไปใช้	4.55	.51	มากที่สุด
4	การเรียบเรียงเนื้อหาสาระของคู่มือเป็นไปตามลำดับขั้นตอน	4.50	.51	มาก
5	การจัดกระบวนการเรียนรู้แต่ละทักษะ มีความชัดเจนสามารถนำไปใช้ได้จริง	4.60	.41	มากที่สุด
6	การจัดกระบวนการเรียนรู้เข้าใจ น่าติดตาม เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	4.45	.51	มาก
7	เนื้อหาสาระของคู่มือสามารถนำไปใช้จัดกระบวนการเรียนรู้ได้จริง หลังจากได้ทำการพัฒนาแล้ว	4.60	.41	มากที่สุด
8	คู่มือช่วยให้ผู้บริหาร ผู้นิเทศ และครูผู้สอนวางแผนในการบริหารจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีคุณภาพ	4.55	.51	มากที่สุด
9	คู่มือมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้กับสภาพปัญหาปัจจุบัน	4.20	.74	มาก
10	สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ มีความน่าสนใจ ประหยัด และช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เร็ว	3.75	.44	มาก
11	การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ มีความเที่ยงตรง เชื่อถือได้ และสามารถประยุกต์ได้	4.15	.53	มาก
12	คู่มือสามารถทำให้ผู้เรียน ครูผู้สอน และผู้บริหาร เกิดเจตคติที่ดี	4.60	.41	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย		4.42	.49	มาก

จากตาราง 1 สรุปได้ว่าผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 20 คน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมในการนำคู่มือศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ไปใช้ โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .49 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า

ลำดับที่ 1 วัตถุประสงค์ของคู่มือครอบคลุม มีความชัดเจนและเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .50 อยู่ในระดับมากที่สุด

ลำดับที่ 2 เนื้อหาสาระของคู่มือถูกต้องตามหลักวิชาการครอบคลุม มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .51 อยู่ในระดับมาก

ลำดับที่ 3 เนื้อหาสาระของคู่มือเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน และการนำไปใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .51 อยู่ในระดับมากที่สุด

ลำดับที่ 4 การเรียบเรียงเนื้อหาสาระของคู่มือเป็นไปตามลำดับขั้นตอน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .51 อยู่ในระดับมาก

ลำดับที่ 5 การจัดกระบวนการเรียนรู้แต่ละทักษะ มีความชัดเจน สามารถนำไปใช้ได้จริง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .41 อยู่ในระดับมากที่สุด

ลำดับที่ 6 การจัดกระบวนการเรียนรู้เข้าใจ น่าติดตาม เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .51 อยู่ในระดับมาก

ลำดับที่ 7 เนื้อหาสาระของคู่มือสามารถนำไปใช้จัดกระบวนการเรียนรู้ได้จริง หลังจากได้ทำการพัฒนาแล้ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .41 อยู่ในระดับมากที่สุด

ลำดับที่ 8 คู่มือช่วยให้ผู้บริหาร ผู้นิเทศ และครูผู้สอน วางแผนในการบริหารจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีคุณภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .51 อยู่ในระดับมากที่สุด

ลำดับที่ 9 คู่มือมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้กับสภาพปัญหาปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .74 อยู่ในระดับมาก

ลำดับที่ 10 สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ มีความน่าสนใจ ประหยัด และช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เร็ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .44 อยู่ในระดับมาก

ลำดับที่ 11 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ มีความเที่ยงตรง เชื่อถือได้ และสามารถประยุกต์ได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .53 อยู่ในระดับมาก

ลำดับที่ 12 คู่มือสามารถทำให้ผู้เรียน ครูผู้สอน และผู้บริหารเกิดเจตคติที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .41 อยู่ในระดับมากที่สุด

บทที่ 4

คู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเอารัดเอาเปรียบมุงร้าย ปองร้าย ร่างกายและทรัพย์สิน บางครั้งทำไปเพราะขาดสติ บางคนทำไปเพราะความต้องการหรืออยากได้ หรือสบโอกาสจากผู้ที่อ่อนแกว่า และบางคนทำไปเพราะตกเป็นทาสของยาเสพติด ดังที่เป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ให้เห็นกันอยู่แทบทุกวัน

ดังนั้นก่อนที่จะเรื่องราวต่าง ๆ จะเกิดขึ้น ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็จงพยายามหลีกเลี่ยง เช่น

1. หักเป็นคนระแวงภัย ให้คิดให้ถี่ถ้วนเสมอว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไร กำลังอยู่ไหน มีใครกำลังจ้องหรือหวังทำร้ายเราหรือเปล่า

2. หลีกเลี่ยงการเดินทางตามลำพัง ควรหาเพื่อนร่วมทางด้วย

3. แต่งกายให้รัดกุม เมื่อจำเป็นต้องเดินทางตามลำพัง

4. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่เปลี่ยวหรือไม่มีผู้คน

แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ การต่อสู้ป้องกันตัวต้องเกิดขึ้น คู่มือศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ได้รวบรวมวิธีการต่อสู้และป้องกันตัวหลายรูปแบบมาผสมผสานกันทั้งจากมวยไทย ไคจิโด และเทควันโด เพื่อประโยชน์ในการจัดกิจกรรม การฝึกฝนป้องกันตัวจากสถานการณ์ต่าง ๆ วิธีแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ตามขั้นตอน พร้อมภาพประกอบในการฝึกหัดซึ่งเข้าใจง่าย ตลอดจนเพื่อประโยชน์สำหรับผู้บริหารในการนิเทศกิจกรรมการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี

คู่มือการสอนวิชาศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4



จัดทำโดย

นายก้าพล จันทร่ทองอิน

คำนำ

คู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นคู่มือการฝึกการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่า จัดทำขึ้นสำหรับอาจารย์ผู้สอนใช้เป็นแนวทางจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในวิชาศิลปะการป้องกันตัวและสำหรับผู้บริหารสถานศึกษาใช้ในการนิเทศการเรียนการสอน

คู่มือนี้ เนื้อหาสาระประกอบไปด้วยการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายไม่มีอาวุธ และการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายมีอาวุธ ซึ่งเป็นการต่อสู้ป้องกันตัวจากสถานการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นจริง โดยมีวิธีการแก้ไขที่เหมาะสมด้วยวิธีนำเอาศิลปะการป้องกันตัวชาติต่าง ๆ มารวมกัน ซึ่งผู้เรียบเรียงได้ศึกษาค้นคว้าจากตำราหลายเล่ม

เอกสารเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้รับการอนุเคราะห์จาก ผศ.ดร.ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ หัวหน้าภาควิชาการบริหารการศึกษา และ ผศ. เรือโท ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตลอดจน นายวรยุทธ์ ทิพย์เที่ยงแท้ อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับอาจารย์ผู้สอนวิชาศิลปะการป้องกันตัวและผู้บริหารสถานศึกษาได้เป็นอย่างดี

กำพล จันทรทองอิน

พฤษภาคม 2548

สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจงการใช้คู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4.....	1
วัตถุประสงค์ของคู่มือ.....	1
วิธีการใช้คู่มือสำหรับสอน.....	1
วิธีการใช้คู่มือสำหรับการนิเทศการจัดกระบวนการเรียนรู้.....	3
เนื้อหาสาระคู่มือศิลปะการป้องกันตัว.....	5
การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายไม่มีอาวุธ.....	6
การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายมีอาวุธ.....	42
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	64

คำชี้แจงการใช้คู่มือ

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

คู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้อาจารย์ผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ใช้เป็นแนวทางในการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้แก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้รับคุณประโยชน์สำหรับนำไปใช้ป้องกันตัวและฝึกคุณลักษณะอันดีงามตลอดจนให้ผู้บริหารใช้เป็นแนวทางในการนิเทศการจัดกระบวนการเรียนรู้ของอาจารย์ผู้สอน

วิธีการใช้คู่มือสำหรับผู้สอน

การนำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวฉบับนี้ ไปใช้ดำเนินการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ อาจารย์ผู้สอนควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ควรศึกษาและทำความเข้าใจ ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะ การป้องกันตัวจากผู้ทำร้าย ไม่มีอาวุธ และการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายมีอาวุธ
2. จัดหาสื่อและสถานที่ให้เหมาะสมกับการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ และเพียงพอ กับจำนวนของผู้เรียน
3. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้เรียน ได้แก่ จำนวนผู้เรียน เพศ อายุ เป็นต้น
4. ปรับวิธีการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียน
5. การวัดและประเมินผล
 - 5.1 ใช้แบบประเมินทักษะในแต่ละทักษะที่จัดกระบวนการจัดการเรียนรู้
 - 5.2 ใช้แบบประเมินค่าคุณลักษณะอันพึงประสงค์
 - 5.3 ใช้แบบประเมินค่าการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

การนำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวฉบับนี้ ไปใช้ดำเนินการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้บริหารควรปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาคู่มือและประชุมผู้สอน การนิเทศการสอน เพื่ออธิบาย ชี้แจง เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้
2. สังเกตการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยมีแบบบันทึกพฤติกรรมการจัดกระบวนการเรียนรู้ของครูผู้สอนและพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน
3. ประชุมหลังการสังเกตการณ์จัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่ออภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับครูผู้สอนเกี่ยวกับการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้

4. ประเมินผลการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยนำข้อมูลที่ได้ระหว่างการสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้

การจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ศิลปะการป้องกันตัว

วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้ศิลปะการป้องกันตัว แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเตรียมการสอน 2) ขั้นดำเนินการสอน และ 3) ขั้นประเมินผลการสอน ในแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการสอน

1.1 การเตรียมการสอนนั้น ครูผู้สอนต้องศึกษาจุดมุ่งหมายของรายวิชา เพื่อจะได้ทราบว่าสอนเนื้อหาสาระอะไร และจัดกระบวนการเรียนรู้ เนื้อหาสาระให้ต่อเนื่องกัน

1.2 ศึกษาพื้นฐานของผู้เรียน ว่ามีพื้นฐานความรู้เดิมมีอะไรบ้าง อาจใช้แบบสอบถามแบบทดสอบก่อนการเรียน หรือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อศึกษาความพร้อมทางด้านความรู้และสมรรถภาพทางกาย ทั้งนี้จะได้เตรียมเนื้อหาสาระหรือทักษะการปฏิบัติที่ง่ายและเหมาะสมกับสภาพของผู้เรียน

1.3 การกำหนดเนื้อหาสาระ เป็นการเตรียมเนื้อหาสาระของวิชาศิลปะการป้องกันตัวให้ตรงกับจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้

1.4 การกำหนดกระบวนการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งเทคนิควิธีสอน ด้วยวิธีการบรรยายอภิปราย สาธิต การฝึกปฏิบัติ หรืองานอะไรบางอย่างที่จะให้นักเรียนต้องทำ

1.5 กำหนดเวลาให้เหมาะสมกับเนื้อหาสาระและการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้

1.6 กำหนดสื่อ วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้จัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ ควรเลือกสื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ให้เหมาะสมกับเนื้อหาสาระ และการฝึกทักษะศิลปะการป้องกันตัว

2. ขั้นดำเนินการสอน

2.1 ชั่วโมงแรก ในชั่วโมงแรกซึ่งเป็นชั่วโมงสำคัญ เพราะถ้าเริ่มต้นด้วยดีก็จะมีโอกาสดีในชั่วโมงต่อไป เป็นชั่วโมงของการแนะนำตนเอง ทำความรู้จักกับนักเรียน แนะนำรายวิชาด้วยการแจกแจงรายละเอียดของเนื้อหาสาระ พร้อมทั้งอธิบายถึงวิชาที่เรียน วิธีการเรียน การจัดกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผล ตลอดจนให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

2.2 ชั่วโมงต่อ ๆ ไป การเริ่มสอนแต่ละชั่วโมง ควรทบทวนความรู้และทักษะที่ผ่านมา เพื่อจะได้ให้ทบทวนความจำ และความต่อเนื่องของเนื้อหาสาระอย่างเหมาะสม เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามระหว่างเรียน รวมทั้งสรุปบทเรียน ทดสอบความเข้าใจในสิ่งที่เรียนและอบรมเรื่องคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. ขั้นตอนประเมินผล

การประเมินผลการจัดกระบวนการเรียนรู้ ครูผู้สอนจะทำการประเมินผลการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ว่าเป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยกำหนดการผ่านเกณฑ์หรือพิจารณาจากมาตรฐานที่กำหนดไว้

วิธีการใช้คู่มือสำหรับการนิเทศการจัดกระบวนการเรียนรู้

การนิเทศการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อปรับปรุงการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยการสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ทั้งหมด 4 ขั้นตอน คือ 1) การประชุมก่อนการนิเทศการจัดกระบวนการเรียนรู้ 2) สังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้ 3) ประชุมหลังสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้ และ 4) ประเมินผลการจัดการเรียนรู้ ในแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การประชุมก่อนการนิเทศการจัดกระบวนการเรียนรู้

การประชุมก่อนการสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้ เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ไว้วางใจกันระหว่างครูผู้สอนกับผู้นิเทศ ดังนั้นในขั้นตอนนี้ บทบาทของผู้นิเทศและกระบวนการในการนิเทศ ควรมีการอธิบายชี้แจงให้มีความเข้าใจร่วมกันอย่างชัดเจนดังนี้

1. การพูดคุยเกี่ยวกับการจัดชั้นเรียน บทเรียน และเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร ครูผู้สอน ควรให้ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการเรียนการสอนให้มากที่สุด เพื่อให้ผู้นิเทศหรือผู้สังเกตการสอนได้เข้าใจเรื่องที่จะสังเกต

2. ทำความเข้าใจกับจุดประสงค์ของการเรียนการสอนให้กระจ่าง ทั้งจุดประสงค์ของผู้สอนและผู้เรียน ทั้งในเรื่องของเนื้อหาและกระบวนการของจุดประสงค์นั้น ๆ

3. คุณลักษณะและการประเมินผลผู้เรียน ตลอดจนความพร้อม จะต้องนำมาพูดคุยให้เข้าใจกันก่อนและหลังกระบวนการประเมิน

4. วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้ และวัสดุอุปกรณ์การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ ครูจะต้องแสดงให้เห็นวิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้ในชั้นเรียน และการใช้วัสดุอุปกรณ์การจัดกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ ด้วยสิ่งต่าง ๆ ครูจะต้องอธิบายถึงวิธีการใช้ และเหตุผลต่าง ๆ ได้

5. กำหนดบทบาทของการนิเทศตามจุดประสงค์ และวิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้ครูและผู้นิเทศเข้าใจเน้นตรงกัน

ขั้นตอนที่ 2 การสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้

ขั้นตอนนี้เป็นการสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้ในชั้นเรียน มีการบันทึกพฤติกรรมการสอนของครู และพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน การบันทึกพฤติกรรมของครูและนักเรียน ควรบันทึกในเรื่องที่จำเป็น และที่ได้มีการประชุมกันไว้ก่อนการสังเกตการจัดกระบวนการ

เรียนรู้ในขั้นตอนที่ 1 ว่าจะมีการบันทึกกันในเรื่องใดบ้าง เช่น คำพูดของครูและนักเรียน หรือ พฤติกรรมของนักเรียนโดยเฉพาะที่มีปฏิสัมพันธ์กับครูโดยตรง สิ่งสำคัญก็คือ ผู้สังเกตการจัด กระบวนการเรียนรู้จะต้องบันทึกแต่พฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้จริง ๆ

ขั้นตอนที่ 3 ประชุมหลังสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้

การประชุมหลังการสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ มาก เพราะเป็นการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สังเกตหรือผู้สังเกตการจัด กระบวนการเรียนรู้กับครู และผลของการอภิปรายจะสะท้อนให้เห็นถึงประโยชน์ของการสังเกต การจัดกระบวนการเรียนรู้และด้านตัวของครูเองด้วย

ในการประชุมหลังการสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้ สิ่งที่สำคัญ ประการหนึ่ง ก็คือ การนำเอาข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกไว้ขณะสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้มา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน วิเคราะห์วิจารณ์ร่วมกันอย่างมีเหตุมีผล ตามบันทึกข้อมูลเหล่านั้น ดังนี้

1. นำข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่นั้นมาสร้างแนวทางใหม่ร่วมกัน โดยทำเป็นข้อตกลง จากข้อมูลที่ยอมรับระหว่างผู้สังเกตกับครูผู้สอน ข้อตกลงนี้จะต้องสรุปให้ได้ก่อนที่จะดำเนินการจัด กระบวนการเรียนรู้ครั้งต่อไป

2. แสดงพฤติกรรมของครูจากการที่ได้บันทึกไว้ ซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ นั้น อาจจะเป็นการกระทำของครูที่เกิดขึ้นทั้งในเรื่องของคำพูดหรือท่าทางต่าง ๆ ทั้งที่เป็นของครูเอง และของนักเรียนหรือเป็นการร่วมกันทั้งสองฝ่าย

3. ย้ำถึงกระบวนการและเนื้อหาตามจุดประสงค์ที่ได้มีการตกลงกันไว้ใน การประชุมก่อนการสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้

4. เปรียบเทียบแบบพฤติกรรมซึ่งได้กำหนดไว้ในแต่ละจุดประสงค์ว่า สอดคล้องกัน หรือไม่โดยการประเมินร่วมกันระหว่างความสัมพันธ์ของแบบพฤติกรรมกับ จุดประสงค์ สิ่งที่ต้องระลึกอยู่เสมอว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีความสำคัญน้อย โดยเนื้อหา ถ้าหากจะวิเคราะห์ถึงจุดประสงค์ของการจัดกระบวนการเรียนรู้ของครูแล้วย่อมมีความสำคัญ มากกว่า

5. ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น วางแผนสำหรับการ จัดกระบวนการเรียนรู้ในอนาคตผู้สังเกต และครูควรทำความเข้าใจในเรื่องของรูปแบบและ พฤติกรรมการจัดกระบวนการเรียนรู้ และสนับสนุนให้นำไปใช้อย่างต่อเนื่อง

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินผลการจัดการเรียนรู้

ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รวบรวมไว้ระหว่างการสังเกต และการอภิปรายหลัง การสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้นั้น มีความสำคัญเป็นอันมากในการประเมินผลการจัด กระบวนการเรียนรู้ เพราะเรื่องราวส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ และข้อมูล

ดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นความคิดเห็น บทสรุป ตลอดจนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้เป็นสาระสำคัญสำหรับการตัดสินใจในการปรับปรุงการจัดกระบวนการเรียนรู้ทั้งสิ้น ดังนั้น ลักษณะของการประเมินผลการจัดกระบวนการเรียนรู้ จึงควรให้สอดคล้องกับกระบวนการนิเทศ พฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นของครู หรือของนักเรียนจะต้องให้ความสำคัญ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนเกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ การนิเทศและการตัดสินใจในการปรับปรุงการจัดกระบวนการเรียนรู้ทั้งสิ้น

เนื้อหาสาระคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

1. ทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายไม่มีอาวุธ ประกอบไปด้วย

- 1.1 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจับมือหลวม
- 1.2 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายดึงผม
- 1.3 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอจากด้านหน้า
- 1.4 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหลวมจับขา
- 1.5 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหลวมจับ – โอบไหล่
- 1.6 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหลวมโอบกอด
- 1.7 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหลวมกอดจับเอวด้านหน้า
- 1.8 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอจากด้านหลัง
- 1.9 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหักแขนไขว้หลัง
- 1.10 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหลวมคล้องแขน

2. ทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายมีอาวุธ ประกอบไปด้วย

- 2.1 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจ้วงแทงจากด้านบน
- 2.2 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้หน้าท้อง
- 2.3 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้า
- 2.4 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอจากด้านหลัง
- 2.5 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้เหวี่ยงตีจากด้านขวา
- 2.6 การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้ตีด้านบนกลางศีรษะ

เนื้อหาสาระ	การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายไม่มีอาวุธ
ชื่อทักษะ	1. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจับมือลวนลาม 2. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายตึงผม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจับมือลวนลามได้ถูกต้อง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายตึงผมได้ถูกต้อง
ระยะเวลา	1 - 2 ชั่วโมง
สถานที่	พื้นที่ราบ ขนาด 8 x 10 เมตร ไม่มีสิ่งกีดขวาง เช่น สนามหญ้าในร่มหรือ กลางแจ้ง
วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้	อาจารย์ผู้สอนจัดกระบวนการเรียนรู้ตามขั้นตอน 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1. ขยับอบอุ่นร่างกาย 1.1 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารร่างกาย ข้อต่อ และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ แขน ขา และลำตัว 2. ขันอธิบายและสาธิต 2.1 อาจารย์ผู้สอนอธิบายและสาธิตการป้องกันตัว โดยอาจารย์ผู้สอนสาธิตร่วมกับผู้เรียนหรือจะใช้ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกเตรียมไว้ทำการสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจับมือลวนลาม ตั้งแต่ทำการจับมือผู้ทำร้าย การจับที่ข้อศอกผู้ทำร้าย การบิดแขนผู้ทำร้าย ตลอดจนการหยุดยั้งผู้ทำร้าย 2.2 อาจารย์ผู้สอนอธิบายและสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายตึงผม ตั้งแต่ทำการจับฝ่ามือของ ผู้ทำร้าย การเงยหน้าเอนตัว การหมุนตัวบิดแขน ตลอดจนการหยุดยั้งผู้ทำร้ายด้วยการใช้เท้าเตะ 3. ขันฝึกหัด 3.1 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจับมือลวนลาม โดยการฝึกแบบแยกทักษะ ดังนี้

3.1.1 ผู้ถูกทำร้ายจับมือผู้ทำร้าย โดยใช้นิ้วโป้งกดที่หลังฝ่ามือผู้ทำร้าย



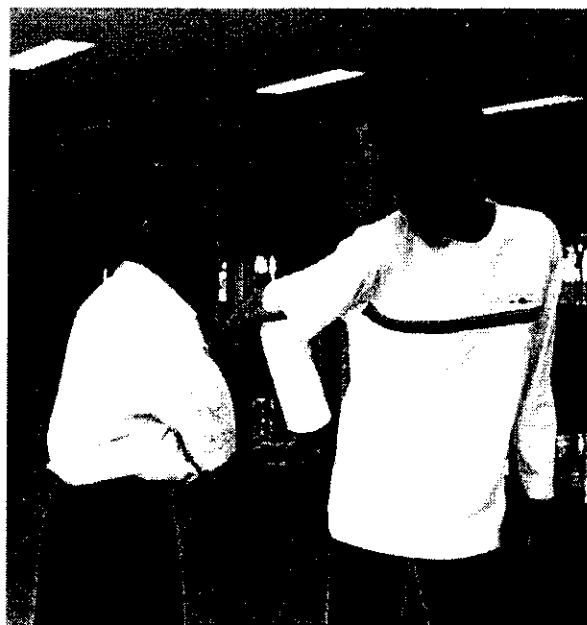
ภาพประกอบ : การบีบมือผู้ทำร้าย

3.1.2 บิดข้อมือและข้อศอกพร้อมกับลดมือซ้ายไปจับที่ข้อศอกของผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การบิดข้อมือและข้อศอก

3.1.3 ออกแรงเคลื่อนไหวมือทั้งสองพร้อมกัน โดยดึงมือซ้าย และยันมือขวา พยายามกดมือผู้ทำร้ายลง ยกข้อศอกให้สูงขึ้น



ภาพประกอบ : การบิดแขนผู้ทำร้าย

3.1.4 จากนั้นหยุดยั้งการเตะที่ท้องผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การหยุดยั้งผู้ทำร้าย

3.1.5 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจับมือลวนลามแบบรวม
ทักษะ

3.2 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายตึงผม โดยการฝึกแบบแยก
ทักษะ ดังนี้

3.2.1 ผู้ถูกทำร้ายใช้มือทั้งสองกดทับฝ่ามือของผู้ทำร้ายไว้กับศีรษะให้แน่น



ภาพประกอบ : การจับมือผู้ทำร้าย

3.2.2 ผู้ถูกทำร้ายผ่อนคลายร่างกาย เหยยหน้า เอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย



ภาพประกอบ : การกดฝ่ามือผู้ทำร้ายและการเหยยหน้า

3.2.3 ถอยเท้าซ้ายพร้อมกับหมุนตัวอย่างรวดเร็ว ก้าวเท้าขวาตาม หันหน้า เข้าหาผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การหมุนตัว

3.2.4 การเคลื่อนไหวและหมุนตัวแบบนี้ จะทำให้ฝ่ามือของผู้ทำร้ายถูกบิด



ภาพประกอบ : การบิดแขนผู้ทำร้าย

3.2.5 จากนั้นหยุดยั้งผู้ทำร้ายโดยใช้เท้าเตะที่ท้องน้อยผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การหยุดยั้งผู้ทำร้าย

3.2.6 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายถึงผมแบบรวมทักษะ

4. ขั้นนำไปใช้

4.1 นักเรียนฝึกป้องกันตัวเอง จากการถูกทำร้ายตามสถานการณ์สมมติที่เกิดขึ้น ได้แก่ การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจับมือลวนลาม และการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายถึงผม

5. ขั้นสรุป

5.1 อาจารย์ผู้สอนเสนอแนะข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข

5.2 อาจารย์ผู้สอนชมเชยในความสำเร็จ

5.3 อาจารย์ผู้สอนแนะนำการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

1. รูปภาพการป้องกันตัว

การวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินทักษะการปฏิบัติการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจับมือลวนลามและถึงผม
2. แบบประเมินคำคุณลักษณะพฤติกรรมของนักเรียน
3. แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

แบบประเมินทักษะ

เรื่อง การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจับมือลวนลามและตึงผม

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น ม.

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการประเมินให้ตรงกับขั้นตอนการปฏิบัติ

รายการทดสอบ/ขั้นตอนการปฏิบัติ	ผลการประเมิน	
	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
ผู้ทำร้ายจับมือลวนลาม		
1. การบีบมือผู้ทำร้าย		
2. การบิดข้อมือและข้อศอก		
3. การบิดแขน		
4. การเตะ		
5. เป้าหมาย ท้องน้อยผู้ทำร้าย		
รวม		
ผู้ทำร้ายตึงผม		
1. การจับมือผู้ทำร้าย		
2. การกดฝ่ามือ		
3. การหมุนตัวและบิดแขน		
4. การเตะ		
5. เป้าหมาย ท้องน้อยผู้ทำร้าย		
รวม		
รวมคะแนนทั้งหมด		

.....ผู้ประเมิน

(.....)

เนื้อหาสาระ	การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายไม่มีอาวุธ
ชื่อทักษะ	1. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอด้านหน้า 2. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับขา
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอด้านหน้า 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับขา
ระยะเวลา	1 - 2 ชั่วโมง
สถานที่	พื้นที่ราบ ขนาด 8 x 10 เมตร ไม่มีสิ่งกีดขวาง เช่น สนามหญ้าในร่มหรือ กลางแจ้ง
วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้	อาจารย์ผู้สอนจัดกระบวนการเรียนรู้ตามขั้นตอน 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1. ขยับอบอุ่นร่างกาย 1.1 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารร่างกาย ข้อมือ และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ แขน ขา และลำตัว 2. ขนอธิบายและสาธิต 2.1 อาจารย์ผู้สอนอธิบายและสาธิตการป้องกันตัว โดยอาจารย์ผู้สอนสาธิตร่วมกับผู้เรียนหรือจะใช้ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกเตรียมไว้ทำการสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอด้านหน้า ตั้งแต่ทำการจับมือผู้ทำร้าย การหมุนตัว การก้าวเท้า และการหักแขนผู้ทำร้าย 2.2 อาจารย์ผู้สอนอธิบายและสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับขา ตั้งแต่ทำการจับข้อมือผู้ทำร้าย การบิดมือ การหักศอก การควบคุมผู้ทำร้าย ตลอดจนการหยุดยั้งผู้ทำร้ายด้วย การเตะ 3. ฝึกหัด 3.1 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอด้านหน้า โดยการฝึกแบบแยกทักษะ ดังนี้

3.1.1 ผู้ถูกทำร้ายใช้มือทั้งสองจับที่ข้อมือซ้ายของผู้ทำร้ายไว้ให้แน่น



ภาพประกอบ : การจับมือผู้ทำร้าย

3.1.2 บิดลำตัวเอียงไปด้านซ้าย จากนั้นให้ใช้ความรวดเร็ว หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมบิดข้อมือผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การบิดข้อมือผู้ทำร้าย

3.1.3 ก้าวเท้าขวาตามจนหันหลังชิดผู้ทำร้ายบิดและหักแขนผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การบิดและการหักแขนผู้ทำร้าย

3.1.4 การเคลื่อนไหวสุดท้าย คือ ออกแรงใช้มือทั้งสองข้างดึงข้อมือผู้ทำร้ายขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเอนตัวทับผู้ทำร้ายไว้ ดึงข้อมือผู้ทำร้ายให้มากที่สุด เพื่อยุติการทำร้าย



ภาพประกอบ : การดึงข้อมือเพื่อยุติการทำร้าย

3.1.5 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอด้านหน้าแบบรวมทักษะ

3.2 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับขา ดังนี้

3.2.1 ใช้มือขวาจับที่ข้อมือผู้ทำร้าย และใช้มือซ้ายจับที่บริเวณข้อศอกผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การจับมือและศอกผู้ทำร้าย

3.2.2 ออกแรงบิดมือทั้งสองพร้อมกัน โดยใช้มือซ้ายดันข้อศอก มือขวาดึงบิด กดลงทางด้านนิ้วโป้งของตนเอง



ภาพประกอบ : การบิดมือและดันศอกผู้ทำร้าย

ผู้ทำร้าย

3.2.3 ผู้ถูกทำร้ายกดมือซ้ายที่ศอกผู้ทำร้ายและดึงมือขวาที่พร้อมหักแขน



ภาพประกอบ : การบิดแขนผู้ทำร้าย

3.2.4 เมื่อคุมผู้ทำร้ายที่แขนอยู่แล้วให้เตะที่ท้องน้อยหรือกางผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การเตะเพื่อหยุดยั้งผู้ทำร้าย

3.2.5 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับขาแบบรวมทักษะ

4. ชี้นำไปใช้

4.1 นักเรียนฝึกป้องกันตัวเอง จากการถูกทำร้ายตามสถานการณ์การสมมติที่เกิดขึ้น ได้แก่ การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอด้านหลัง และการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับขา

5. ชี้นำสรุป

5.1 อาจารย์ผู้สอนเสนอแนะข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข

5.2 อาจารย์ผู้สอนชมเชยในความสำเร็จ

5.3 อาจารย์ผู้สอนแนะนำการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

1. รูปภาพการป้องกันตัว

การวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินทักษะการปฏิบัติการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอด้านหลัง และลวนลามจับขา
2. แบบประเมินค่าคุณลักษณะพฤติกรรมของนักเรียน
3. แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

แบบประเมินทักษะ

เรื่อง การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอบจากด้านหน้าและลวนลามจับขา

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น ม.

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการประเมินให้ตรงกับขั้นตอนการปฏิบัติ

รายการทดสอบ/ขั้นตอนการปฏิบัติ	ผลการประเมิน	
	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
ผู้ทำร้ายบีบคอบจากด้านหน้า		
1. การจับมือผู้ทำร้าย		
2. การบิดข้อมือ		
3. การหักแขน		
4. การหยุดยั้งผู้ทำร้าย		
5. เป้าหมาย มือ แขน และหัวไหล่		
รวม		
ผู้ทำร้ายลวนลามจับขา		
1. การจับมือและศอกผู้ทำร้าย		
2. การบิดมือและดันศอก		
3. การบิดแขน		
4. การเตะ		
5. เป้าหมาย ท้องน้อยหรือคาง		
รวม		
รวมคะแนนทั้งหมด		

.....ผู้ประเมิน
(.....)

เนื้อหาสาระ	การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายไม่มีอาวุธ
ชื่อทักษะ	1. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับ-โอบไหล่ 2. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามโอบกอด
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับ-โอบไหล่ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามโอบกอด
ระยะเวลา	1 - 2 ชั่วโมง
สถานที่	พื้นที่ราบ ขนาด 8 x 10 เมตร ไม่มีสิ่งกีดขวาง เช่น สนามหญ้าในร่มหรือ กลางแจ้ง
วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้	อาจารย์ผู้สอนจัดกระบวนการเรียนรู้ตามขั้นตอน 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้
	1. ขยับอบอุ่นร่างกาย 1.1 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารร่างกาย ข้อต่อ และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ แขน ขา และลำตัว
	2. ขันอธิบายและสาธิต 2.1 อาจารย์ผู้สอนอธิบายและสาธิตการป้องกันตัว โดยอาจารย์ผู้สอนสาธิตร่วมกับ ผู้เรียนหรือจะใช้ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกเตรียมไว้ทำการสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับ- โอบไหล่ ตั้งแต่ทำการดึงผู้ทำร้าย การก้าวเท้าขวาง การเหวี่ยง และการทำให้ผู้ทำร้ายเสียการทรงตัว 2.2 อาจารย์ผู้สอนอธิบายและสาธิต การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายโอบกอด ตั้งแต่ ทำการจับมือผู้ทำร้าย การถอยเท้า การเหวี่ยง ตลอดจนการทำให้ผู้ทำร้ายเสียการทรงตัว
	3. ขันฝึกหัด 3.1 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับ-โอบไหล่ โดย การฝึกแบบแยกทักษะ ดังนี้

3.1.1 ผู้ทำร้ายเข้ามาจับ-โอบไหล่ ผู้ถูกทำร้ายใช้ความรวดเร็วประชิดตัวผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การถูกทำร้ายจับ-โอบไหล่

3.1.2 ผู้ถูกทำร้ายก้าวเท้าพร้อมกับสอดแขนคล้องลำตัวของผู้ทำร้ายและ

บิดสะโพก



ภาพประกอบ : การก้าวเท้าและบิดสะโพก

3.1.3 ดึงผู้ทำร้ายด้วยแขนขวา และใช้เท้าขวาวางด้านหน้าผู้ทำร้ายไว้
เหวี่ยงแขนขวาฟาดลงกับพื้น จะส่งผลให้ผู้ทำร้ายเสียการทรงตัวและล้มลง



ภาพประกอบ : การเหวี่ยงผู้ทำร้าย

3.1.4 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับ-โอบไหล่
แบบรวมทักษะ

3.2 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามโอบกอด โดยการฝึก
แบบแยกทักษะ ดังนี้

3.2.1 ผู้ทำร้ายเข้ามาโอบกอดผู้ถูกทำร้าย ใช้มือขวาของตนเอง จับมือขวาของ
ผู้ทำร้ายที่โอบเอว กดไว้กับตัวเองให้แน่น



ภาพประกอบ : การจับมือผู้ทำร้าย

3.2.2 ผู้ถูกทำร้ายก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า วางระหว่างขาของผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การวางเท้าของผู้ถูกทำร้าย

3.2.3 ย่อตัวลงเข้า พร้อมกับเหวี่ยงตัวและเหวี่ยงกำปั้นไปที่บริเวณใบหน้าของผู้ทำร้าย จะทำให้ผู้ทำร้ายเสียการทรงตัวหายใจหลังล้มลงทันที



ภาพประกอบ : การเหวี่ยงตัวและกำปั้นตอบโต้ผู้ทำร้าย

3.2.4 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามโอบกอด

4. ขั้นนำไปใช้

4.1 นักเรียนฝึกป้องกันตัวเอง จากการถูกทำร้ายตามสถานการณ์การสมมติที่เกิดขึ้น ได้แก่ การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับ-โอบไหล่ และการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามโอบกอด

5. ขั้นสรุป

5.1 อาจารย์ผู้สอนเสนอแนะข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข

5.2 อาจารย์ผู้สอนชมเชยในความสำเร็จ

5.3 อาจารย์ผู้สอนแนะนำการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

1. รูปภาพการป้องกันตัว

การวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินทักษะการปฏิบัติการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับ-โอบไหล่ และลวนลามโอบกอด
2. แบบประเมินค่าคุณลักษณะพฤติกรรมของนักเรียน
3. แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

แบบประเมินทักษะ
เรื่อง การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามจับ-โอบไหล่
และลวนลามโอบกอด

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น ม.

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการประเมินให้ตรงกับขั้นตอนการปฏิบัติ

รายการทดสอบ/ขั้นตอนการปฏิบัติ	ผลการประเมิน	
	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
ผู้ทำร้ายลวนลามจับ-โอบไหล่		
1. การจัดท่า		
2. การก้าวเท้าขวางผู้ทำร้าย		
3. การบิดสะโพก		
4. การเหวี่ยง		
5. เป้าหมาย / การหลุดพ้นจากผู้ทำร้าย		
รวม		
ผู้ทำร้ายลวนลามโอบกอด		
1. การจับมือผู้ทำร้าย		
2. การก้าวเท้า		
3. การย่อตัว / ทรงตัว		
4. การใช้กำปั้นทำร้ายผู้ทำร้าย		
5. เป้าหมาย / การหลุดพ้นจากผู้ทำร้าย		
รวม		
รวมคะแนนทั้งหมด		

.....ผู้ประเมิน
 (.....)

เนื้อหาสาระ	การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายไม่มีอาวุธ
ชื่อทักษะ	1. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามกอดจับเอวด้านหน้า 2. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอจากด้านหลัง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามกอดจับเอวด้านหน้า 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอจากด้านหลัง
ระยะเวลา	1 - 2 ชั่วโมง
สถานที่	พื้นที่ราบ ขนาด 8 x 10 เมตร ไม่มีสิ่งกีดขวาง เช่น สนามหญ้าในร่มหรือ กลางแจ้ง
วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้	อาจารย์ผู้สอนจัดกระบวนการเรียนรู้ตามขั้นตอน 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้
	1. ขยับอบอุ่นร่างกาย 1.1 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารร่างกาย ข้อมือ และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ แขน ขา และลำตัว
	2. อธิบายและสาธิต 2.1 อาจารย์ผู้สอนอธิบายและสาธิตการป้องกันตัว โดยอาจารย์ผู้สอนสาธิตร่วมกับ ผู้เรียนหรือจะใช้ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกเตรียมไว้ทำการสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามกอด จับเอวด้านหน้า ตั้งแต่ทำการก้าวเท้า การถอยเท้า การใช้สันเท้าวัด การทำให้ ผู้ทำร้ายเสีย การทรงตัว
	2.2 อธิบายและสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอจากด้านหลัง ตั้งแต่ทำการ จับข้อมือผู้ทำร้าย การหมุนตัวถอยเท้า การหยุดยั้งผู้ทำร้ายด้วยการเตะ
	3. ฝึกหัด 3.1 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามกอดจับเอวด้านหน้า โดยการฝึกแบบแยกทักษะ ดังนี้

ผู้ทำร้าย

3.1.1 เมื่อถูกผู้ทำร้ายกอดจับเอวด้านหน้า ให้ผู้ถูกทำร้ายใช้มือซ้ายจับมือ



ภาพประกอบ : การกอดจับเอวด้านหน้า

3.1.2 พยายามใช้เท้าขวาสอดเข้าไประหว่างขาของผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การสอดเท้าเข้าระหว่างขาผู้ทำร้าย

3.1.3 ใช้มือซ้ายผลักไหล่และมือขวาชกที่ปลายคางผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การใช้มือซ้ายผลัก ไหล่ มือขวาชกผู้ทำร้าย

3.1.4 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามกอดจับเอว
ด้านหน้าแบบรวมทักษะ

3.2 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอจากด้านหลัง โดยการฝึก
แบบแยกทักษะ ดังนี้

3.2.1 ผู้ทำร้ายบีบคอด้านหลังให้อยืนมือทั้งสองข้างไปทางด้านหลัง เพื่อจับมือ
ผู้ทำร้ายให้แน่น



ภาพประกอบ : การจับมือผู้ทำร้าย

3.2.2 พร้อมกับย่อขาหมุนตัวถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังอย่างรวดเร็ว โดยดึงมือซ้าย
ให้ต่ำลง



ภาพประกอบ : การย่อขา หมุนตัว ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง

3.2.3 เมื่อหมุนตัวกลับมาเผชิญหน้ากับผู้ทำร้ายให้ใช้ขาเตะไปที่บริเวณท้องน้อยของผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การใช้ขาเตะบริเวณท้องน้อย

3.2.4 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอด้านหลังแบบรวมทักษะ

4. ชี้นำไปใช้

4.1 นักเรียนฝึกป้องกันตัวเอง จากการถูกทำร้ายตามสถานการณ์สมมติที่เกิดขึ้น ได้แก่ การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามกอดจับเอวด้านหน้า และการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายบีบคอจากด้านหลัง

5. ขั้นสรุป

- 5.1 อาจารย์ผู้สอนเสนอแนะข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข
- 5.2 อาจารย์ผู้สอนชมเชยในความสำเร็จ
- 5.3 อาจารย์ผู้สอนแนะนำการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

1. รูปภาพการป้องกันตัว

การวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินทักษะการปฏิบัติการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายฉวยโอกาสจี้แหวด้านหน้าและบีบคอจากด้านหลัง
2. แบบประเมินค่าคุณลักษณะพฤติกรรมของนักเรียน
3. แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

แบบประเมินทักษะ
เรื่อง การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามกอดจับเอวด้านหน้า
และบีบคอจากด้านหลัง

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น ม.

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการประเมินให้ตรงกับขั้นตอนการปฏิบัติ

รายการทดสอบ/ขั้นตอนการปฏิบัติ	ผลการประเมิน	
	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
ผู้ทำร้ายลวนลามกอดจับเอวด้านหน้า		
1. การใช้เท้าขวาสอดระหว่างขาผู้ทำร้าย		
2. การใช้สันเท้าตวัดสันเท้าผู้ทำร้าย		
3. การผลัก / การทรงตัว		
4. การทำให้ผู้ทำร้ายเสียการทรงตัว		
5. หลุดพ้นจากผู้ทำร้าย		
รวม		
ผู้ทำร้ายบีบคอจากด้านหลัง		
1. การจับมือผู้ทำร้าย		
2. การบิดลำตัว		
3. หลุดพ้นจากการบีบคอ		
4. การเตะ		
5. เป้าหมาย ท้องน้อยผู้ทำร้าย		
รวม		
รวมคะแนนทั้งหมด		

.....ผู้ประเมิน
 (.....)

เนื้อหาสาระ	การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายไม่มีอาวุธ
ชื่อทักษะ	1. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหักแขนไขว้หลัง 2. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหลวมคล้อยแขน
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหักแขนไขว้หลัง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหลวมคล้อยแขน
ระยะเวลา	1 - 2 ชั่วโมง
สถานที่	พื้นที่ราบ ขนาด 8 x 10 เมตร ไม่มีสิ่งกีดขวาง เช่น สนามหญ้าในร่มหรือ กลางแจ้ง
วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้	อาจารย์ผู้สอนจัดกระบวนการเรียนรู้ตามขั้นตอน 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1. ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย 1.1 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารร่างกาย ข้อต่อ และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ แขน ขา และลำตัว 2. ขั้นตอนอธิบายและสาธิต 2.1 อาจารย์ผู้สอนอธิบายและสาธิตการป้องกันตัว โดยอาจารย์ผู้สอนสาธิตร่วมกับผู้เรียนหรือจะใช้ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกเตรียมไว้ทำการสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหักแขนไขว้หลัง ตั้งแต่ทำการพิง การทิ้งน้ำหนักตัว การหมุนตัว การจับมือผู้ทำร้าย การทำให้ผู้ทำร้ายล้มลง และการหยุดยั้งผู้ทำร้ายด้วยการเตะ 2.2 อธิบายและสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหลวมคล้อยแขน ตั้งแต่ทำการจับมือ การบังคับแขนผู้ทำร้าย ตลอดจนการหยุดยั้งผู้ทำร้าย 3. ขั้นฝึกหัด 3.1 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหักแขนไขว้หลัง โดยการฝึกแบบแยกทักษะ ดังนี้

3.1.1 ผู้ทำร้ายหักแขนไขว้หลังให้เอนตัวล้มลงไปทางด้านหลัง ฟิงผู้ทำร้ายไว้ พร้อมกับทิ้งน้ำหนักตัวไว้บนเท้าขวาข้างเดียว



ภาพประกอบ : การหักแขนไขว้หลังของผู้ทำร้าย

3.1.2 ผู้ถูกทำร้ายยกแขนซ้ายให้สูงขึ้นพาดบ่าของผู้ทำร้าย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายและบิดหมุนตัวไปทางซ้าย



ภาพประกอบ : การยกแขนซ้ายพาดบ่าผู้ทำร้าย

3.1.3 ลดแขนซ้ายลงตลอดได้แขนของผู้ทำร้ายแล้วไปจับมือซ้ายผู้ทำร้ายไว้



ภาพประกอบ : การจับมือผู้ทำร้าย

3.1.4 ใช้เท้าซ้ายถีบไปที่โคนขาของผู้ทำร้าย แล้ววางเท้าลง และเหวี่ยงผู้ทำร้ายให้เสียการทรงตัว



ภาพประกอบ : การเหวี่ยงผู้ทำร้าย

ให้เต็มที่

3.1.5 หมุนตัวไปทางซ้ายอย่างรวดเร็ว มือขวาออกแรงกดแขนซ้ายของผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การหมุนตัวและการกดแขนผู้ทำร้าย

3.1.6 หมุนตัวเข้าหาผู้ทำร้ายแล้ว ใช้เท้าซ้ายเตะที่ล้นปีผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การใช้เท้าเตะที่ล้นปีผู้ทำร้าย

3.1.5 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหักแขนไขว้หลังแบบรวม
ทักษะ

3.2 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลงลามคล่องแขน โดยการฝึก
แบบแยกทักษะ ดังนี้

3.2.1 ผู้ทำร้ายลงลามคล่องแขนด้านซ้าย ให้พับข้อศอกซ้าย บังคับแขนของ
ผู้ทำร้ายให้แน่น



ภาพประกอบ : การพับศอก

3.2.2 ใช้แขนซ้ายยกแขนผู้ทำร้ายไว้สูงกว่าปาแล้วใช้มือขวาจับมือของผู้ทำร้ายไว้
อย่างรวดเร็ว



ภาพประกอบ : การยกแขนและจับมือผู้ทำร้าย

3.2.3 พร้อมกับใช้ฝ่ามือซ้ายวางพาดไว้บนแขนขวาของตัวเอง มือทั้งสองข้าง
จะไขว้ประสานกันบังคับแขนผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การบังคับแขนของผู้ทำร้าย

3.2.4 ก้าวเท้าขวาวางขาด้านหลังผู้ทำร้าย บิดแขนและกดตัวผู้ทำร้ายให้ล้มไป

ด้านหลัง



ภาพประกอบ : การก้าวเท้าบิดแขนและกดตัวผู้ทำร้าย

3.2.5 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามคล้องแขนแบบ

รวมทักษะ

4. ชื่นนำไปใช้

4.1 นักเรียนฝึกป้องกันตัวเอง จากการถูกทำร้ายตามสถานการณ์สมมติที่เกิดขึ้น ได้แก่ การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหักแขนไว้หลัง และการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายลวนลามคล้องแขน

5. ขั้นสรุป

- 5.1 อาจารย์ผู้สอนเสนอแนะข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข
- 5.2 อาจารย์ผู้สอนชมเชยในความสำเร็จ
- 5.3 อาจารย์ผู้สอนแนะนำการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

1. รูปภาพการป้องกันตัว

การวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินทักษะการปฏิบัติการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหักแขนไขว้หลังและลวนลาม คล้องแขน
2. แบบประเมินค่าคุณลักษณะพฤติกรรมของนักเรียน
3. แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

แบบประเมินทักษะ

เรื่อง การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายหักแขนไขว้หลังและลวนลามคล้องแขน

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น ม.

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการประเมินให้ตรงกับขั้นตอนการปฏิบัติ

รายการทดสอบ/ขั้นตอนการปฏิบัติ	ผลการประเมิน	
	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
ผู้ทำร้ายหักแขนไขว้หลัง		
1. การทิ้งน้ำหนักตัวพิงผู้ทำร้าย		
2. การใช้แขนซ้ายจับผู้ทำร้าย		
3. การเหวี่ยง		
4. การบิดมือ		
5. การเตะผู้ทำร้าย		
รวม		
ผู้ทำร้ายลวนลามคล้องแขน		
1. การพับศอก		
2. การจับข้อมือ		
3. การบังคับแขนผู้ทำร้าย		
4. การก้าวเท้าบิดแขน		
5. การหยุดยั้งผู้ทำร้าย		
รวม		
รวมคะแนนทั้งหมด		

.....ผู้ประเมิน
(.....)

เนื้อหาสาระ	การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายมีอาวุธ
ชื่อทักษะ	1. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจ้วงแทงด้านบน 2. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้หน้าท้อง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจ้วงแทงด้านบน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้หน้าท้อง
ระยะเวลา	1 - 2 ชั่วโมง
สถานที่	พื้นที่ราบ ขนาด 8 x 10 เมตร ไม่มีสิ่งกีดขวาง เช่น สนามหญ้าในร่มหรือ กลางแจ้ง
วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้	อาจารย์ผู้สอนจัดกระบวนการเรียนรู้ตามขั้นตอน 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้
	1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย
	1.1 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารร่างกาย ข้อต่อ และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ แขน ขา และลำตัว
	2. ขั้นอธิบายและสาธิต
	2.1 อาจารย์ผู้สอนอธิบายและสาธิตการป้องกันตัว โดยอาจารย์ผู้สอนสาธิตร่วมกับ ผู้เรียนหรือจะใช้ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกเตรียมไว้ทำการสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจ้วงแทง ด้านบน ตั้งแต่ทำการรับแขนของผู้ทำร้าย การยืน การหมุนตัวและการหักแขน
	2.2 อธิบายและสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้หน้าท้อง ตั้งแต่ทำ การเตรียมพร้อม การเหวี่ยงแขน การจับแขน การบิดแขนผู้ทำร้าย ตลอดจนการหยุดยั้งผู้ทำร้าย ด้วยการเตะ
	3. ขั้นฝึกหัด
	3.1 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจ้วงแทงด้านบน โดยการฝึก แบบแยกทักษะ ดังนี้

3.1.1 ผู้ทำร้ายจ้วงแทงด้านบน ให้ยกมือซ้ายรับแขนของผู้ทำร้าย ยืนเอียงตัว
กึ่งน้ำหนักไว้ที่เท้าขวา



ภาพประกอบ : การใช้ข้อมือรับแขนผู้ทำร้าย

3.1.2 ก้าวเท้าขวา หมุนตัวไปทางขวาจนหันหลังให้ผู้ทำร้าย พร้อมกับใช้แขน
ซ้ายบิดข้อมือ แขนขวาคล่องตรงบริเวณข้อศอก โดยให้แขนท่อนบนของผู้ทำร้ายอยู่บนไหล่



ภาพประกอบ : การหมุนตัวและการบิดแขนผู้ทำร้าย

3.1.3 ล็อคแขนขวา พร้อมกับจับข้อมือที่ถือนีติของผู้ทำร้ายกดลง โดยใช้บ่าขวา
รองรับแขน และหักแขนของผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การหักแขนผู้ทำร้าย

3.1.4 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจ้วงแทงด้านบนแบบรวม
ทักษะ

3.2 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้หน้าท้อง โดยการฝึก
แบบแยกทักษะ ดังนี้

3.2.1 ผู้ทำร้ายใช้มีดจี้หน้าท้องผู้ถูกทำร้าย เตรียมพร้อมที่จะใช้ความรวดเร็วในการแก้ไขสถานการณ์



ภาพประกอบ : การถูกมีดจี้หน้าท้อง

3.2.2 ก้าวเท้าซ้ายพร้อมกับใช้มือซ้ายเหวี่ยง พร้อมกับจับแขนขวาของผู้ทำร้ายอย่างรวดเร็ว



ภาพประกอบ : การปัดและการก้าวเท้า

3.2.3 ใช้มือทั้งสองรวบข้อมือที่ถืออาวุธของผู้ทำร้าย พร้อมกับบิดแขนผู้ทำร้ายให้ตึง จะทำให้สามารถควบคุมข้อมือและแขนของผู้ทำร้ายได้



ภาพประกอบ : การจับข้อมือและการบิดแขนผู้ทำร้าย

3.2.4 หักแขนพร้อมกับเตะที่ระหว่างขาของผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การหักแขนและการเตะผู้ทำร้าย

3.2.5 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้หน้าท้องแบบรวม
ทักษะ

4. ชี้นำไปใช้

4.1 นักเรียนฝึกป้องกันตัวเอง จากการถูกทำร้ายตามสถานการณ์สมมติที่เกิดขึ้น
ได้แก่ การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจ้วงแทงด้านบน และการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้หน้าท้อง

5. ชื่นสรุป

5.1 อาจารย์ผู้สอนเสนอแนะข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข

5.2 อาจารย์ผู้สอนชมเชยในความสำเร็จ

5.3 อาจารย์ผู้สอนแนะนำการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

1. มีดสั้นทำด้วยไม้

การวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินทักษะการปฏิบัติการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจ้วงแทงด้านบน
และใช้มีดจี้หน้าท้อง
2. แบบประเมินค่าคุณลักษณะพฤติกรรมของนักเรียน
3. แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

แบบประเมินทักษะ

เรื่อง การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายจ้วงแทงจากด้านบนและใช้มีดจี้หน้าท้อง

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น ม.

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการประเมินให้ตรงกับขั้นตอนการปฏิบัติ

รายการทดสอบ/ขั้นตอนการปฏิบัติ	ผลการประเมิน	
	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
ผู้ทำร้ายใช้มีดจ้วงแทงจากด้านบน		
1. การรับแขนผู้ทำร้าย		
2. การหมุนตัว		
3. การบิดแขน		
4. การหลุดพ้นจากอาวุธ		
5. การหยุดผู้ทำร้ายด้วยการหักแขน		
รวม		
ผู้ทำร้ายใช้มีดจี้หน้าท้อง		
1. การบิดและการก้าวเท้า		
2. การจับข้อมือผู้ทำร้าย		
3. การบิดแขน		
4. การหักแขน		
5. การหยุดผู้ทำร้ายด้วยการเตะ		
รวม		
รวมคะแนนทั้งหมด		

.....ผู้ประเมิน

(.....)

เนื้อหาสาระ	การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายมีอาวุธ
ชื่อทักษะ	1. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้า 2. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหลัง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้า 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหลัง
ระยะเวลา	1 - 2 ชั่วโมง
สถานที่	พื้นที่ราบ ขนาด 8 x 10 เมตร ไม่มีสิ่งกีดขวาง เช่น สนามหญ้าในร่มหรือกลางแจ้ง
วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้	อาจารย์ผู้สอนจัดกระบวนการเรียนรู้ตามขั้นตอน 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย 1.1 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารร่างกาย ข้อต่อ และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ แขน ขา และลำตัว 2. ขั้นอธิบายและสาธิต 2.1 อาจารย์ผู้สอนอธิบายและสาธิตการป้องกันตัว โดยอาจารย์ผู้สอนสาธิตร่วมกับผู้เรียนหรือจะใช้ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกเตรียมไว้ทำการสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้า ตั้งแต่ทำการปิดข้อมือผู้ทำร้าย การรวบข้อมือ การเหวี่ยงแขน การควบคุมข้อมือและแขนของผู้ทำร้าย ตลอดจนการหยุดยั้งผู้ทำร้ายด้วยการเตะ 2.2 อธิบายและสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหลัง ตั้งแต่ทำการกึ่งน้ำหนักตัว การจับข้อมือ การบิดข้อมือผู้ทำร้าย และการหยุดยั้งผู้ทำร้ายด้วยการเตะ 3. ขั้นฝึกหัด 3.1 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้า โดยการฝึกแบบแยกทักษะ ดังนี้

3.1.1 ผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้า ผู้ถูกทำร้ายใช้แขนขวาปิดที่ข้อมือที่ถือมีดของผู้ทำร้าย แล้วการบิดลำตัวช่วย เพื่อให้ปลายมีดพ้นจากลำตัว



ภาพประกอบ : การปิดข้อมือผู้ทำร้าย

3.1.2 ใช้มือทั้งสองจับที่ข้อมือและแขนผู้ทำร้าย พร้อมกับเหวี่ยงลงในลักษณะตามเข็มนาฬิกา แขนผู้ทำร้ายจะตึง และถูกบิด เป็นการควบคุมข้อมือและแขนของผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การจับและการบิดแขนผู้ทำร้าย

3.1.3 ผู้ถูกทำร้ายกระชากแขนพร้อมกับเตะที่ปลายคางผู้ทำร้ายอย่างรวดเร็ว



ภาพประกอบ : การกระชากแขนและการเตะ

3.1.4 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้าแบบรวมทักษะ

3.2 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหลัง โดยการฝึกแบบแยกทักษะ ดังนี้

ผู้ทำร้าย

3.2.1 ผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหลังผู้ถูกทำร้าย ทิ้งน้ำหนักตัว ใช้หลังพิงลำตัวของ



ภาพประกอบ : การถูกมีดจี้คอด้านหลัง

3.2.2 ผู้ถูกทำร้ายใช้มือขวาจับข้อมือ พร้อมกับถอยเท้าซ้าย หมุนตัวหันหน้า เข้าหาผู้ทำร้าย อย่างรวดเร็ว



ภาพประกอบ : การจับข้อมือผู้ทำร้ายและการหมุนตัว

3.2.3 ผู้ถูกทำร้ายบิดแขนผู้ทำร้ายที่ถือนมิดไปด้านหลังอย่างรวดเร็ว ขณะนี้ผู้ทำร้ายจะรู้สึกปวดร้าวที่แขนและหัวไหล่อย่างรุนแรง



ภาพประกอบ : การบิดแขนผู้ทำร้าย

3.2.4 ผู้ถูกทำร้ายใช้เท้าขวาเตะไปที่ท้องน้อยผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การเตะท้องน้อย

3.2.5 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหลังแบบรวมทักษะ

4. ชื่อนำไปใช้

4.1 นักเรียนฝึกป้องกันตัวเอง จากการถูกทำร้ายตามสถานการณ์สมมติที่เกิดขึ้นได้แก่ การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้า และการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหลัง

5. ขั้นสรุป

- 5.1 อาจารย์ผู้สอนเสนอแนะข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข
- 5.2 อาจารย์ผู้สอนชมเชยในความสำเร็จ
- 5.3 อาจารย์ผู้สอนแนะนำการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

1. มีดสั้นทำด้วยไม้

การวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินทักษะการปฏิบัติการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้าและด้านหลัง
2. แบบประเมินค่าคุณลักษณะพฤติกรรมของนักเรียน
3. แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

แบบประเมินทักษะ

เรื่อง การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้าและด้านหลัง

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น ม.

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการประเมินให้ตรงกับขั้นตอนการปฏิบัติ

รายการทดสอบ/ขั้นตอนการปฏิบัติ	ผลการประเมิน	
	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
ผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้า		
1. การปิดข้อมือ		
2. การจับแขน		
3. การบิดแขน		
4. การหลุดพ้นจากอาวุธ		
5. การเตะผู้ทำร้าย		
รวม		
ผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหลัง		
1. การจับข้อมือ		
2. การหมุนตัว		
3. การบิดแขน		
4. การหลุดพ้นจากอาวุธ		
5. การเตะผู้ทำร้าย		
รวม		
รวมคะแนนทั้งหมด		

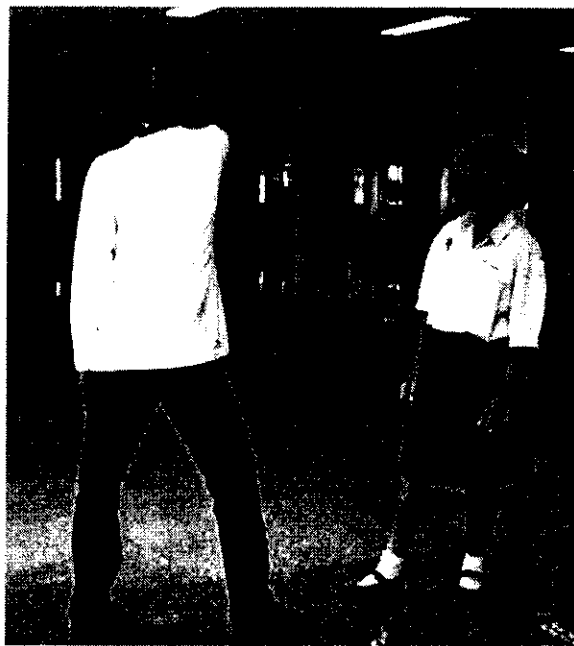
.....ผู้ประเมิน

(.....)

เนื้อหาสาระ	การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายมีอาวุธ
ชื่อทักษะ	1. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้เหลี่ยงตีจากด้านขวา 2. การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้ตีด้านบนกลางศีรษะ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้เหลี่ยงตีจากด้านขวา 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้ตีด้านบนกลางศีรษะ
ระยะเวลา	1 - 2 ชั่วโมง
สถานที่	พื้นที่ราบ ขนาด 8 x 10 เมตร ไม่มีสิ่งกีดขวาง เช่น สนามหญ้าในร่มหรือ กลางแจ้ง
วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้	อาจารย์ผู้สอนจัดกระบวนการเรียนรู้ตามขั้นตอน 5 ขั้นตอนต่อไปนี้ 1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย 1.1 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารร่างกาย ข้อต่อ และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ แขน ขา และลำตัว 2. ขั้นอธิบายและสาธิต 2.1 อาจารย์ผู้สอนอธิบายและสาธิตการป้องกัน โดยอาจารย์ผู้สอนสาธิตร่วมกับผู้เรียน หรือจะใช้ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกเตรียมไว้ทำการสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้เหลี่ยงตีจากด้านขวา ตั้งแต่ทำการยืน การรับแขนของผู้ทำร้าย การทิ้งน้ำหนักตัว การจับข้อมือและการควบคุมผู้ทำร้าย 2.2 อธิบายและสาธิตการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้ตีด้านบนกลางศีรษะ ตั้งแต่ทำการก้าวเท้าประชิด การรับแขนของผู้ทำร้าย การรวบมือ การควบคุมข้อมือและแขนผู้ทำร้าย ตลอดจนการหยุดยั้งผู้ทำร้ายด้วยการเตะ 3. ขั้นฝึกหัด 3.1 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้เหลี่ยงตีจากด้านขวา โดยการฝึกแบบแยกทักษะ ดังนี้

3.1.1 ผู้ทำร้ายใช้ไม้เหวี่ยงตีจากด้านหลัง เตรียมพร้อมโดยยืนเท้าขวาไว้

ด้านหลัง



ภาพประกอบ : การเตรียมพร้อม

3.1.2 ผู้ถูกทำร้ายตั้งแขนขวารับแขนของผู้ทำร้าย พร้อมกับทิ้งน้ำหนักตัวลงบน

เท้าขวา



ภาพประกอบ : การตั้งแขนรับและทิ้งน้ำหนักตัว

3.1.3 ผู้ถูกทำร้ายใช้มือขวาจับข้อมือที่ถืออาวุธของผู้ทำร้าย มือซ้ายจับที่ข้อศอก พร้อมกับ บิดแขนของผู้ทำร้ายให้ตึง ผู้ทำร้ายจะถูกควบคุมมือและแขนด้านที่มีอาวุธ



ภาพประกอบ : การจับข้อมือและการบิดแขนผู้ทำร้าย

3.1.4 ผู้ถูกทำร้ายใช้เท้าซ้ายเตะไปที่ข้อพับขาของผู้ทำร้ายให้ทรุดลง เพื่อ สะดวกในการควบคุมต่อไป



ภาพประกอบ : การเตะที่ข้อพับขา

3.1.5 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้เหวี่ยงตีจากด้านหน้าแบบรวมทักษะ

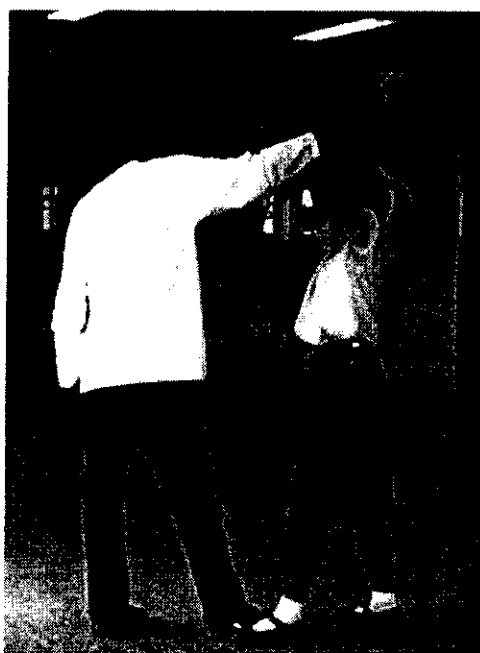
3.2 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้ตีด้านบนกลางศีรษะ โดยการฝึกแบบแยกทักษะ ดังนี้

3.2.1 ผู้ทำร้ายใช้ไม้ตีด้านบนกลางศีรษะ ผู้ถูกทำร้ายเตรียมพร้อมที่จะเข้าประชิดตัวผู้ทำร้าย



ภาพประกอบ : การถูกตีบนกลางศีรษะ

3.2.2 ผู้ถูกทำร้ายรีบก้าวเท้าซ้ายเข้าหา พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นรับแขนของผู้ทำร้าย โดยทำแขนทั้งสองไขว้กันเป็นกากบาท



ภาพประกอบ : การยกแขนทั้งสองขึ้นรับแขนผู้ทำร้าย

3.2.3 ผู้ถูกทำร้ายรวบมือกระชากแขนที่ถืออาวุธของผู้ทำร้าย เหยียงลงในทิศทางตามเข็มนาฬิกา ข้อมือและแขนผู้ทำร้ายจะถูกควบคุมไว้



ภาพประกอบ : การจับการบิดข้อมือผู้ทำร้าย

3.2.4 ผู้ถูกทำร้ายใช้เท้าเตะที่ท้องน้อยผู้ทำร้าย ซึ่งจะให้ผู้ทำร้ายทรุดตัวลง ผู้ถูกทำร้ายสามารถที่จะควบคุมตัวผู้ทำร้ายไว้ได้



ภาพประกอบ : การเตะท้องน้อย

3.2.5 นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้ดีด้านบนกลาง
ศีรษะ แบบรวมทักษะ

4. ชื่นนำไปใช้

4.1 นักเรียนฝึกป้องกันตัวเอง จากการถูกทำร้ายตามสถานการณ์สมมติที่เกิดขึ้น
ได้แก่ การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอด้านหน้า และการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้มีดจี้คอ
ด้านหลัง

5. ขั้นสรุป

5.1 อาจารย์ผู้สอนเสนอแนะข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข

5.2 อาจารย์ผู้สอนชมเชยในความสำเร็จ

5.3 อาจารย์ผู้สอนแนะนำการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

1. วัสดุพลาสติกใช้แทนท่อนไม้

การวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินทักษะการปฏิบัติการป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้เหวี่ยงดีดจากด้านขวา
และใช้ไม้ดีดด้านบนกลางศีรษะ
2. แบบประเมินคำคุณลักษณะพฤติกรรมของนักเรียน
3. แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

แบบประเมินทักษะ
เรื่อง การป้องกันตัวจากผู้ทำร้ายใช้ไม้เหล็ยงดีจากด้านขวา
และตีด้านบนกลางศีรษะ

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น ม.

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการประเมินให้ตรงกับขั้นตอนการปฏิบัติ

รายการทดสอบ/ขั้นตอนการปฏิบัติ	ผลการประเมิน	
	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
ผู้ทำร้ายเหวี่ยงดีจากด้านขวา		
1. การยืนเตรียมพร้อม		
2. การรับแขน และการทิ้งน้ำหนักตัว		
3. การจับและการบิดแขน		
4. การหลุดพ้นจากอาวุธ		
5. การหยุดผู้ทำร้ายด้วยการเตะ		
รวม		
ผู้ทำร้ายตีด้านบนกลางศีรษะ		
1. การเข้าประชิดตัว		
2. การรับแขนผู้ทำร้าย		
3. การจับและการบิดข้อมือ		
4. การหลุดพ้นจากอาวุธ		
5. การหยุดยั้งผู้ทำร้ายด้วยการเตะ		
รวม		
รวมคะแนนทั้งหมด		

.....ผู้ประเมิน
 (.....)

บรรณานุกรม

- จรวยพร ธรณินทร์, สมพร จำเริญม. (2548). คู่มือครูพลานามัย รายวิชา พ008 ศิลปะป้องกันตัว.
 กรุงเทพฯ: อรุณสภา.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2546). การนิเทศการสอน. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริม.
- แปลก พนาลีกุล และ ปรีชา ตั้งใจ. (2543). มวยไทยสู่สากล. กรุงเทพฯ: สุตรไพศาล.
- ยุทธพิชัย ชาญเลขา, และ ยุพยง เกษศิริ. (2540). พื้นฐานเทควันโด. กรุงเทพฯ: วาดศิลป์.
- สมศักดิ์ ศิริอนันต์, และ ภาวิน พจนอารี. (2546). ศิลปะการป้องกันตัวเทควันโด. กรุงเทพฯ:
 ประสานมิตร.

ภาคผนวก
แบบประเมินสำหรับอาจารย์ผู้สอน

แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง

การประเมินสังเกตนักเรียนเป็นรายกลุ่มขณะฝึกปฏิบัติ 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. ปฏิบัติตามแบบฝึก ประเมินนักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนในแบบฝึกปฏิบัติ
2. ปฏิบัติทักษะ ประเมินความถูกต้องของการปฏิบัติทักษะในแบบฝึกปฏิบัติ
3. พัฒนากลุ่ม ประเมินความร่วมมือ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ภายในกลุ่ม

ในแต่ละขั้นตอนใช้มาตรการการประเมิน 4 ระดับ โดยเริ่มจาก 0 ถึง 3 พิจารณา

จากเกณฑ์ ดังนี้

นักเรียนปฏิบัติไม่ได้	ได้	0	คะแนน
นักเรียนปฏิบัติได้น้อย	ได้	1	คะแนน
นักเรียนปฏิบัติได้ปานกลาง	ได้	2	คะแนน
นักเรียนปฏิบัติได้มาก	ได้	3	คะแนน

กลุ่มที่	ปฏิบัติตามแบบฝึก หน้าหน้า 1				ปฏิบัติทักษะ หน้าหน้า 2				พัฒนางานกลุ่ม หน้าหน้า 2				รวม คะแนน
	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

.....ผู้ประเมิน
(.....)

แบบสำหรับผู้นิเทศการสอน

แบบตรวจสอบแผนการจัดการเรียนรู้

โรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....
 ชื่อครูผู้สอน.....ชั้น.....
 รายวิชา.....

ลำดับ ที่	รายการตรวจสอบ	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต้อง ปรับปรุง
1	สาระสำคัญของความคิดรวบยอดของเนื้อหา สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้				
2	จุดประสงค์การจัดการเรียนรู้ สอดคล้อง ชัดเจน และเหมาะสม				
3	เนื้อหาสาระถูกต้อง ครบคลุมและชัดเจน				
4	กระบวนการจัดการเรียนรู้น่าสนใจ เหมาะสม และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์				
5	สื่อการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้น่าสนใจ ประหยัดและช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้เร็ว				
6	การวัดและประเมินผล มีความเที่ยงตรง เชื่อถือได้ และสามารถประยุกต์ได้				
7	ส่วนประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้ มีความสอดคล้องกัน				
8	แผนการจัดการเรียนรู้สามารถนำไปใช้ได้จริง				
9	แผนการจัดการเรียนรู้ช่วยพัฒนานักเรียนให้มี คุณลักษณะตามจุดประสงค์ที่กำหนด				

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจสอบ

(.....)

ตำแหน่ง.....

ว / ต / ป.....

แบบสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้

โรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....
 ชื่อผู้สอน.....ชั้น.....วันที่.....
 วิชา.....เวลา.....

1. นักเรียน

1.1 เจตคติ..... 1.2 ความพยายาม.....
 1.3 ความสนใจ..... 1.4 การจัดชั้นเรียน.....
 1.5 ความมีวินัย..... 1.6 จำนวนนักเรียน.....

2. ครูผู้สอน

2.1 การเตรียมการสอน..... 2.2 ทักษะ.....
 2.3 การปฏิบัติตามแผน..... 2.4 การพูด.....
 2.5 การโต้ตอบของนักเรียน..... 2.6 ทำทาง.....

3. เนื้อหาสาระ

3.1 เนื้อเรื่อง..... 3.2 การมีส่วนร่วมของนักเรียน.....
 3.3 เทคนิคการสอน..... 3.4 การใช้อุปกรณ์.....

4. ห้องเรียน

4.1 ป้ายนิเทศ..... 4.2 การระบายอากาศ.....
 4.3 กระดานดำ..... 4.4 แสงสว่าง.....
 4.5 สภาพแวดล้อม.....

5. การประเมินทั่ว ๆ ไป

5.1 จุดเด่น..... 5.2 จุดด้อย.....
 5.3 คำแนะนำที่ให้แก่ครูผู้สอน.....

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

(.....)

ตำแหน่ง.....

ว / ด / ป.....

การนิเทศการจัดการกระบวนการเรียนรู้

ชื่ออาจารย์ผู้สอน..... โรงเรียน.....
 อำเภอ..... จังหวัด.....
 สังกัด..... เขตการศึกษาที่.....
 เรื่อง..... ชั้น..... เวลา..... ชั่วโมง

คำชี้แจง

แบบนิเทศการจัดการเรียนรู้ของครูฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สถานศึกษาได้ใช้
 สำหรับนิเทศการสอนของครูอย่างละเอียด ประกอบด้วย

1. ด้านบุคลิภาพ
2. ด้านความรู้ความชำนาญ
3. ด้านเทคนิคการจัดการเรียนรู้
4. ด้านสื่อการเรียนรู้
5. ด้านการประเมินผลการเรียนรู้
6. บทบาทของผู้เรียน

เกณฑ์การประเมิน	ดีมาก	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
	ดี	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดี
	ปานกลาง	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้
	ต้องปรับปรุง	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง

การสัมภาษณ์ก่อนการนิเทศ.....

.....

การประชุมหลังการนิเทศ.....

.....

รายการนิเทศ	เกณฑ์การประเมิน			
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต้องปรับปรุง
1. สภาพทั่วไป				
2. บุคลิกภาพและลักษณะนิสัยของครูผู้สอน				
3. สภาพห้องเรียน				
4. สื่อการเรียนรู้				
5. วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้				
6. ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนและครูผู้สอน				
7. ความสนใจและกิจกรรมของนักเรียน				
8. การจัดชั้นเรียน				
9. เจตคติต่อการสอน				
10. การใช้ภาษาและสื่อความหมาย				

ข้อวิจารณ์และข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงนาม.....ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

ว / ด / ป.....

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2542). การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก. กรุงเทพฯ: CURSMA.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 คู่มือการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ตามหลักสูตรขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียน. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). เอกสารแนวทางการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา. กรุงเทพฯ: CURSMA.
- จรรยาพร ธรณินทร์, สมพร น้ำเอี่ยม. (2548). คู่มือครูพลานามัย รายวิชา พ008 ศิลปะป้องกันตัว. กรุงเทพฯ: CURSMA.
- ดุสิต ทิวถนอม. (2540). การนิเทศการศึกษา หลักการ และการปฏิบัติ. ภาควิชาการบริหาร การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ปราณี กรุณวงศ์. (2546). คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบโมเดลชีปป่า เพื่อพัฒนา ความคิดสร้างสรรค์ ระดับประถมศึกษา ของโรงเรียนวัดแสงสรรค์. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีชา ช่างขวัญยืน, และคณะ. (2539). เทคนิคการเขียนและผลิตตำรา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2546). การนิเทศการสอน. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริม.
- แปลก พนาลีกุล และ ปรีชา ตั้งใจ. (2543). มวยไทยสู่สากล. กรุงเทพฯ: สุตรไพศาล.
- พยุศักดิ์ สนเทศ. (2538). เอกสารประกอบการขอตำแหน่ง. เพชรบุรี: โรงเรียนเขาย้อย วิทยาคม. อัดสำเนา.
- พุฒิชัย กันตรง. (2539). รูปแบบการนิเทศภายในที่มีประสิทธิภาพในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.

- มงคล ชมชื่น. (2545). *คู่มือการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาตามระเบียบของกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มานะ อ้อยสนามไชย. (2543). *สภาพและปัญหาการสอนวิชาศิลปะการป้องกันตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดสมุทรสาคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ยุทธพิชัย ชาญเลขา, และ ยุพยง เกษศิริ. (2540). *พื้นฐานเทควันโด*. กรุงเทพฯ: วาดศิลป์.
- เริงชัย จงพิพัฒน์สุข. (2543). *คู่มือผู้ปกครองและครู*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- วรรณิ์ บันเทิง. (2531). *การศึกษาองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติการณ์เทศการศึกษาภายในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดราชบุรี*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- วราภรณ์ คล้ายทองคำ. (2535). *การศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการจัดการนิเทศการศึกษาภายในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีจิตต์ สร้างเอี่ยม. (2539). *พฤติกรรมการบริหารที่ส่งผลต่อการปฏิบัติการณ์เทศการศึกษาภายในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดราชบุรี*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตรและการนิเทศ). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- ศักดิ์รินทร์ สุวรรณโรจน์, และคณะ. (2535). *เส้นทางก้าวหน้าของข้าราชการครู: คู่มือการจัดทำผลงานทางวิชาการ*. กรุงเทพฯ: ประดิพัทธ์.
- สมพล ศักดิ์ทวีกุลกิจ. (2546). *คู่มือการจัดกิจกรรมด้านยาเสพติดในสถานศึกษา สังกัดกรมอาชีวศึกษา*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมศักดิ์ ศิริอนันต์, และ ภาวิน พจนอารี. (2546). *ศิลปะการป้องกันตัวเทควันโด*. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร.
- สุพิศรา สมาชิกโด. (2530). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เอกวุฒิ ไกรมาก. (2541). *การสร้างคู่มือในการจัดหาและใช้ประโยชน์วิทยากรท้องถิ่นสอนวิชาช่างอุตสาหกรรมในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (อุตสาหกรรมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อัญชลี บุญเดช. (2528). *ความคิดเห็นของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพฯ เกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อำนวย เกาตระกูล. (2541). *คู่มือการเขียนแผนการสอนเพื่อนำไปสู่การประกันคุณภาพ อาชีวศึกษา*. เชียงใหม่: เอมพันธ์.
- Korri, Lea Jean. (1971, April). "Instructional Problem Encountered by Woman Physical Education Teachers and Their Relation to Teaching Competency as Expressed by Physical Education Majors in Minnesota," *Dissertation Abstracts International*. 31(10) : 5181-A.
- Melnychuk, Nancy. (1992, May). "Toward Understanding the Lived World of the Physical Education Teacher in Curriculum Implementation," *Dissertation Abstracts International*. 52(11) : 3857-A.
- Rosenberg, EG. (1990, May). "The Learning of Teaching students by to train and non to train of the Physical Education," *Dissertation Abstracts International*. 51(11) : 3707-A.

ภาคผนวก ก.

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของโครงร่างคู่มือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของโครงร่างคู่มือ

- | | | | |
|----------------|----------------|---------------------------|----------------------------|
| 1. นายธนู | ไผ่ทอง | รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ | โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ |
| 2. นายวรยุทธ์ | ทิพย์เที่ยงแท้ | อาจารย์ 3 ระดับ 8 | โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ |
| 3. นางนที | คงประพันธ์ | อาจารย์ 3 ระดับ 8 | โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ |
| 4. นางพรสวรรค์ | เพียรดวงศรี | อาจารย์ 3 ระดับ 8 | โรงเรียนเบญจมราชูทิศ |
| 5. นายจตุรงค์ | แสงอุทัย | อาจารย์ 3 ระดับ 8 | โรงเรียนปากท่อพิทยาคม |

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. ผศ.เรื่อโท ดร.ไพบูลย์ อ่อนมั่ง | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. นายภาวิน พจนอารีย์ | ศึกษานิเทศก์ 8 หน่วยนิเทศติดตามและประเมินผล หน่วยที่ 4
จังหวัดราชบุรี |
| 3. นายวรยุทธ์ ทิพย์เที่ยงแท้ | อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ |
| 4. นายจตุรงค์ แสงอุทัย | อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนปากท่อพิทยาคม |
| 5. นางนที คงประพันธ์ | อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ |

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้

ผู้บริหารการศึกษา

1. นายวัชรินทร์ เวชสุวรรณ ผู้อำนวยการ ระดับ 9 โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์
2. นายนเรศ สายหล้า ผู้อำนวยการโรงเรียนโสภณศิริราษฎร์

ผู้บริหารงานวิชาการ

1. นายธนู ไม้ทอง รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์
2. นายสมนิตย์ ทองลิ้ม รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงเรียนรัฐราษฎร์อุปถัมภ์
3. นายธวัฒน์ โควินท์ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงเรียนคุรุราษฎร์รังสฤษดิ์

ครูผู้สอน

1. นายสังฤทธิ รุ่งจรรุญ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ
2. นายวีระ ฉายขจร อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ
3. นายสฤติย์ รอบจังหวัด อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนคุรุราษฎร์รังสฤษดิ์
4. นายเสมา ศิริอำพันธ์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนโสภณศิริราษฎร์
5. นายประเทือง ชัยฉนวน อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนโสภณศิริราษฎร์
6. นายจตุรงค์ แสงอุทัย อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนปากท่อพิทยาคม
7. นายประกิต รัตนวิชัย อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนปากท่อพิทยาคม
8. นายวิเชียร กิมพิทักษ์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนรัฐราษฎร์อุปถัมภ์
9. นางสาวพิณ เลื่อมอารมณ์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนท่ามะขามวิทยา
10. นายอนุชา ดรีสุคนธ์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนสวนผึ้งวิทยา
11. นายชัยฤทธิ์ กลิ่นชวนชื่น อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนสายธรรมจันทร์
12. นายอัมพร พูลทรัพย์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนสายธรรมจันทร์
13. นายสุชาติ ประเสริฐสุข อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนประสาธน์รัฐประชากิจ
14. นายสุจินต์ สุวรรณภักดี อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา
15. นายพงษ์ศักดิ์ สายะสิทธิ์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา

ภาคผนวก ข.

แบบประเมินความเหมาะสมในการนำ

คู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ไปใช้

แบบประเมินความเหมาะสม ในการนำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ไปใช้

ในการตอบแบบประเมินความเหมาะสมในการนำไปใช้ เป็นการศึกษเกี่ยวกับการจัดทำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ผู้จัดทำคู่มือขอความร่วมมือจากผู้ตอบแบบประเมินทุกท่าน ศิษษารายละเอียดของคู่มือให้เข้าใจก่อนตอบแบบประเมินความเหมาะสมการนำไปใช้ โดยขอให้ผู้ตอบแบบประเมินให้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

คำชี้แจง

แบบประเมินแบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ประเมิน

ตอนที่ 2 แบบประเมินความเหมาะสมในการนำไปใช้

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

แบบประเมินความเหมาะสม ในการนำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ไปใช้

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับข้อมูลที่เป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ประเมิน

- ตำแหน่ง ☐ ผู้บริหารการศึกษา
☐ ผู้บริหารงานวิชาการ
☐ ครูผู้สอน

ตอนที่ 2 แบบประเมินความเหมาะสมในการนำคู่มือการสอนศิลปะการป้องกันตัวสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ไปใช้

ข้อที่		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	วัตถุประสงค์ของคู่มือครอบคลุม มีความชัดเจนและเหมาะสม					
2	เนื้อหาสาระของคู่มือถูกต้องตามหลักวิชาการ ครอบคลุม มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย					
3	เนื้อหาสาระของคู่มือเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน และการนำไปใช้					
4	การเรียบเรียงเนื้อหาสาระของคู่มือเป็นไปตามลำดับขั้นตอน					
5	การจัดกระบวนการเรียนรู้แต่ละทักษะ มีความชัดเจน สามารถนำไปใช้ได้จริง					
6	การจัดกระบวนการเรียนรู้เข้าใจ น่าติดตาม เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์					
7	เนื้อหาสาระของคู่มือสามารถนำไปใช้จัดกระบวนการเรียนรู้ได้จริง หลังจากได้ทำการพัฒนาแล้ว					
8	คู่มือช่วยให้ผู้บริหาร ผู้นิเทศ และครูผู้สอนวางแผนในการบริหารจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ					

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ	นายกำพล จันทรทองอิน
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2500
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	328 / 120 ซอย 3 ถนนเพชรเกษม ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี 70000
ตำแหน่ง	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี เขต 1
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2516	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี
พ.ศ. 2518	มัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ. 2520	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง จากวิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
พ.ศ. 2527	ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) จากวิทยาลัยครุนครปฐม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ