

การพัฒนาหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวสำหรับการพัฒนาทักษะและความสามารถในการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานของผู้เรียนที่มีความสนใจในศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว

Developing a martial arts curriculum for developing basic self-defense skills and abilities of students who are interested in martial arts and self-defense

ภาณุ กุศลวงศ์<sup>1</sup>

Phanu Kusolwong<sup>1</sup>

Received: March 31,2024 Revised: May 31,2024 Accepted: May 31,2024

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวสำหรับการพัฒนาทักษะและความสามารถในการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานของผู้เรียนที่มีความสนใจในศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร งานวิจัย และทำการสัมภาษณ์เชิงลึก และสรุปเป็นร่างหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวระยะสั้น และนำร่างหลักสูตรที่ได้จากการวิเคราะห์หามาทำการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ค่าความสอดคล้องของความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 17 ท่าน ประกอบด้วย ด้านสุขศึกษาและพลศึกษา ด้านหลักสูตรและการสอน และด้านการวัดประเมินผล โดยมีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.00 เพื่อพิจารณาความถูกต้อง เหมาะสม และความเป็นไปได้ของการนำหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวระยะสั้นไปใช้

ผลการวิจัย พบว่า หลักสูตรศิลปะป้องกันตัว ระยะสั้น ประกอบด้วย 1) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถในการป้องกันตัวขั้นพื้นฐาน 2) โครงสร้างของหลักสูตร ประกอบด้วย (2.1) การยืน (2.2) การเคลื่อนที่ (2.3) การชก (2.4) การตอก (2.5) การเข้า (2.6) การเตะ (2.7) การทุ่มและการนำคู่ต่อสู้ลงสู่พื้น และ (2.8) การจับล็อก 3) เวลาเรียน 4) แผนการจัดการเรียนรู้ หลักสูตรมุ่งพัฒนาทักษะและความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการป้องกันตัวโดยเฉพาะในส่วนของความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องและการปฏิบัติตัวทางด้านของการประกอบท่าต่าง ๆ ตามลำดับขั้นโดยมีเทคนิควิธีการบริหารจัดการ การแก้ปัญหาเฉพาะด้าน และการคาดการณ์ในสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่สำคัญคือการพัฒนาผู้สนใจและผู้เรียนให้มีศักยภาพและมีความรู้มีความสมบูรณ์ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของหลักสูตรซึ่งจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์และการป้องกันตัวได้อย่างเกิดประสิทธิผลสูงสุด

**คำสำคัญ:** หลักสูตรศิลปะป้องกันตัว, ชั้นพื้นฐาน, ศิลปะการต่อสู้, การป้องกันตัว

<sup>1</sup> ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>1</sup> Department of Physical Education, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

<sup>1</sup> Corresponding author Email: phanu@g.swu.ac.th

## Abstract

The purpose of this research was to develop a martial arts curriculum for the development of basic self-defense skills and abilities of students who are interested in martial arts and self-defense. The researcher studied documents, research and conducted in-depth interviews. and summarized as a short-term martial arts course outline The draft curriculum obtained from the analysis was then used for group discussion. Analyze the consistency of the opinions of 17 experts, consisting of health education and physical education. Curriculum and teaching and measurement and evaluation With content validity equal to 1.00 to consider the correctness, appropriateness, and feasibility of implementing a short-term martial arts curriculum.

The results of the research found that the short-term martial arts curriculum consists of 1) the objectives of the curriculum To develop basic skills and abilities in self-defense 2) The structure of the course consists of (2.1) standing (2.2) moving (2.3) punching (2.4) elbowing (2.5) kneeling (2.6) kicking ( 2.7) Throwing and bringing the opponent to the ground and (2.8) Grabbing 3) Study time and 4) Lesson plan. The course aims to develop basic skills and necessities of self-defense, especially in the part of having correct knowledge and understanding and behavior in performing various poses in sequence with techniques and methods. Management Solving specific problems and predictions about what will happen in the future This is to lead to the important goal of developing interested people and learners to have potential and complete knowledge covering the objectives of the curriculum, which will be used for maximum benefit and effective self-defense.

**Keywords:** Martial arts course, basics, martial arts, self-defense

## บทนำ

ศักยภาพและคุณภาพของประชากรไทยในทุกช่วงวัย เป็นปัจจัยท้าทายสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ แม้ว่าการเข้าถึงระบบบริการสาธารณสุข การศึกษา บริการสาธารณสุข โครงสร้างพื้นฐาน และการคุ้มครองทางสังคมของคนไทยมีความครอบคลุมมากขึ้น แต่ยังมีปัญหาเรื่องคุณภาพและความสะดวกสบายในหลายมิติ และความมั่นคงเป็นหนึ่งในมิติที่เป็นเป้าหมายสำคัญสูงสุดของทุกสังคมในทุกยุคสมัย ความมั่นคงแบบองค์รวม คือยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง มีเป้าหมายสำคัญ เพื่อบริหารจัดการสถานะแวดล้อมของประเทศให้มีความมั่นคง ปลอดภัย และมีความสงบเรียบร้อยในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับชาติ สังคม ชุมชน ไปจนถึงระดับความมั่นคงของมนุษย์

กีฬาเป็นสื่อทำให้มนุษย์ได้แสดงออกซึ่งศักยภาพของตน กีฬาฝึกฝนร่างกายและจิตใจ ซึ่งกีฬาที่สามารถฝึกฝนร่างกายและจิตใจของมนุษย์ได้ดีที่สุดอย่างหนึ่งก็คือ “กีฬการต่อสู้” ในแต่ละประเทศจะมีศิลปะป้องกันตัวด้วยมือเปล่าประจำชาติของตน และประเทศในแถบตะวันออกจะมีศิลปะป้องกันที่ผสมผสานกลมกลืนกับลัทธิความเชื่อในท้องถิ่น เช่น มวยไทยกับไสยศาสตร์เครื่องรางของขลัง ยูโด ไอคิโด กับลัทธิเซนของญี่ปุ่น และวูซูกับลัทธิเต๋าของจีน เป็นต้น ศิลปะป้องกันตัวด้วยมือเปล่า สามารถแบ่งออก

ได้เป็น 2 ประเภทคือ 1) การต่อสู้แบบเตะต้อย เป็นการต่อสู้ที่ใช้อวัยวะในร่างกายที่มีความแข็งแรงโจมตีคู่ต่อสู้ เช่น หมัด เท้า เข่า ศอก และศีรษะ การต่อสู้แบบนี้ได้แก่ เทควันโด คาราเต้ มวยสากล และมวยไทย เป็นต้น 2) ศิลปะป้องกันตัวแบบจับหัก ทุ่ม เป็นการต่อสู้ใช้วิธีการบิดหรือหักบริเวณข้อต่อของร่างกาย บริเวณหลอดเลือดและเส้นประสาท รวมทั้งการจับคู่ต่อสู้เหวี่ยงหรือทุ่มลงพื้น ศิลปะป้องกันตัว ประเภทนี้ได้แก่ มวยปล้ำ ยูโด ฮับคิโด เป็นต้น ปัจจุบันศิลปะการต่อสู้ด้วยมือเปล่าถูกพัฒนาเป็นกีฬาต่อสู้และเป็นที่ยอมรับของประชากรโลกในปัจจุบัน ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 32 ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น มีกีฬาต่อสู้ถูกบรรจุอยู่ในมหกรรมกีฬารั้งนี้ถึง 5 ชนิด ได้แก่ กีฬามวยสากลสมัครเล่น กีฬายูโด กีฬาคาราเต้ กีฬาทควันโด และกีฬามวยปล้ำ (<https://olympics.com>) การฝึกศิลปะป้องกันตัวนอกจากจะทำให้มีน้ำใจนักกีฬา สุขภาพที่แข็งแรง เพิ่มระดับของสมรรถภาพทางกาย (อานันท์ รุ่งเรือง, 2556) กระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจ ปริมาณการใช้ออกซิเจน และปริมาณการระบายอากาศการหายใจตอนาที (อังคณา แดงไทย, 2563) มีผลต่อระบบการเผาผลาญพลังงาน การหลั่งฮอร์โมน และช่วยลดปริมาณไขมันส่วนเกินของร่างกาย (Boutcher, 2010) กระตุ้นการตอบสนองของระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย (Finlay et al, 2020) เหมือนการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ แล้ว ศิลปะป้องกันตัวยังสามารถนำไปใช้ป้องกันตัว ในยามจำเป็นได้อีกด้วย ซึ่งในปี 2564 มีผู้ถูกทำร้ายร่างกายกว่าถึง 1,492 ราย (กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2564) การได้รับการฝึกศิลปะการป้องกันตัว จึงเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึก ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

การจัดการเรียนการสอนทางด้านของวิชาสุขศึกษาและพลศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็กตามวัยและมีการพัฒนาทางด้านของกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ที่มีความสัมพันธ์ต่อการเจริญเติบโตของผู้เรียน (Kingkaew, 2012) ตั้งแต่ในระดับเริ่มต้นจนกระทั่งถึงในวัยผู้ใหญ่ในส่วนของจัดการเรียนการสอนหรือการจัดทำหลักสูตรที่สะท้อนต่อความต้องการของสังคม (Boutcher, S. H., 2010) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการป้องกันตัวถือว่าเป็นพื้นฐานของการพัฒนาและการเรียนที่จะนำไปใช้ในอนาคตได้อย่างเกิดประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอนทางด้านของการสร้างหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวควรจะมีมุ่งเน้นในเรื่องของการฝึกทักษะการต่อสู้และการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานที่จะทำให้ผู้เรียนนั้นสามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเองมีทักษะการปฏิบัติการต่อสู้ที่เป็นการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องตามลำดับขั้นตอนซึ่งทั้งนี้การจัดการเรียนการสอนจะต้องผสมผสานในเรื่องของความสนุกสนานการมีคุณธรรมจริยธรรมความคิดเห็นในเชิงของเหตุผล (Finlay, M. J. et al., 2020) ตลอดถึงในเรื่องของเจตคติต่อการฝึกทักษะการต่อสู้และการป้องกันตัวตลอดจนสามารถนำทักษะการต่อสู้และการป้องกันตัวนี้ไปใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุดตลอดทั้งในการเข้าร่วมการจัดการเรียนการสอนครูผู้สอน (เกษงกา เจียรณนัย และคณะ, 2557) จะต้องมีการคัดเลือกเยาวชนและประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไปซึ่งมีความพร้อมและสามารถที่จะเข้าสู่หลักสูตรตลอดถึงกระบวนการของการพัฒนาทางด้านของร่างกายไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อระบบหัวใจและหลอดเลือดการควบคุมน้ำหนักและความสมดุลทางด้านของกระดูก (Thaimmaclub, 2013) โดยผู้สอนจะต้องมีการจัดทำหลักสูตรที่มีการกำหนดโครงสร้างวิชาเนื้อหาและจำนวนเวลาให้สอดคล้องกับการปฏิบัติที่ผู้สอนได้มีการออกแบบในเชิงของประสบการณ์และกิจกรรมการเรียนรู้ (MerllwBot, 2013) โดยสุดท้ายจะต้องมีการวัดประเมินผลตามสภาพจริงที่สอดคล้องกับศักยภาพและความสามารถของผู้เรียนแต่ละคนได้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อหลักสูตรที่จะนำไปใช้อย่างมีคุณค่าและมีการพัฒนาในอนาคตอย่างยั่งยืนต่อไป

จากความสำคัญและความต้องการของผู้ที่สนใจดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวสำหรับการพัฒนาทักษะและความสามารถในการป้องกันตัวขั้น พื้นฐานของผู้เรียนที่มีความสนใจในศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว ซึ่งในฐานะครูผู้สอนศิลปะป้องกันตัวที่มีความสอดคล้องกับหลักการทางพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา หลักและวิธีการสอน และหลักการบริหารจัดการเข้ามาพัฒนาหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวให้มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันตัวเพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเองต่อไป

## วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวสำหรับการพัฒนาทักษะและความสามารถในการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานของผู้เรียนที่มีความสนใจในศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากร

ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ทางด้านศิลปะป้องกันตัว ประกอบด้วย ด้านสุขศึกษาและพลศึกษา ด้านหลักสูตรและการสอน และด้านการวัดประเมินผล

### กลุ่มตัวอย่าง

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะป้องกันตัว จำนวน 17 ท่าน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์และขั้นตอนในการคัดเลือกให้ผู้เชี่ยวชาญมีคุณสมบัติดังนี้ 1) เป็นผู้ที่มีอายุมากกว่า 18 ปี 2) มีประสบการณ์สอนศิลปะป้องกันตัวมากกว่า 15 ปี

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยมีขั้นตอนของการสร้างเครื่องมือ ได้แก่ 1) การวิเคราะห์จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 2) การจัดจำแนกองค์ประกอบด้านโครงสร้างของหลักสูตร 3) การออกแบบประสบการณ์เรียนรู้และแผนการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ 4) การประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ตามหลักสูตรและการกำหนดตัวชี้วัดรายด้าน และ 5) การวัดประเมินผลตามตัวชี้วัดของวัตถุประสงค์ของหลักสูตร หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการหาค่าความสอดคล้องของความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

### การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อจัดทำสรุปแนวคิดในการจัดทำร่างหลักสูตรและนำข้อมูลที่ได้ออกจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาสรุปวิเคราะห์ขั้นต้น (Preliminary Analysis)

2. นำร่างหลักสูตรที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาจัดการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) กับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 ท่าน มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และเสนอเป็นความเรียง

3. วิเคราะห์ค่าความสอดคล้องของความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

## ประเด็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวสำหรับการพัฒนาทักษะและความสามารถในการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานของผู้เรียนที่มีความสนใจในศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว มีวัตถุประสงค์เพื่อ

พัฒนาหลักสูตรศิลปะป้องกันตัว ระยะสั้น ให้มีความเหมาะสมและตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ โดยสังเคราะห์จากการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เสนอแนวทางไว้ และนำเสนอข้อมูลเป็นความเรียง ดังต่อไปนี้

**ประเด็นที่ 1 จุดประสงค์และความมุ่งหมายของหลักสูตร** หลักสูตรศิลปะป้องกันตัว ระยะสั้น เป็นหลักสูตรที่จัดการเรียนการสอนและฝึกฝนทักษะการต่อสู้และป้องกันตัวพื้นฐาน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถฝึกฝนและปฏิบัติทักษะการต่อสู้และป้องกันตัวพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนานและเจตคติที่ดีต่อการฝึกทักษะการต่อสู้และป้องกันตัว ตลอดจนสามารถนำทักษะการต่อสู้และป้องกันตัวไปใช้ในการออกกำลังกายหรือใช้ป้องกันตัวได้ในยามคับขันได้

**ประเด็นที่ 2 คุณสมบัติของผู้เรียน** เยาวชนและประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปี ขึ้นไป เนื่องจากสามารถเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายในรูปแบบของกีฬาได้ ตลอดจนเข้าใจกฎ ระเบียบที่ซับซ้อนได้ และการออกกำลังกายหรือทักษะการต่อสู้และป้องกันตัวนั้น จะส่งผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด การควบคุมน้ำหนัก การสะสมมวลกระดูก ตลอดจนส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถนำทักษะการต่อสู้และป้องกันตัวไปใช้ในการออกกำลังกายหรือใช้ป้องกันตัวได้ในยามคับขันได้

**ประเด็นที่ 3 โครงสร้างของหลักสูตร** หลักสูตรศิลปะป้องกันตัว ระยะสั้น เป็นหลักสูตรที่จัดการเรียนการสอนทักษะการต่อสู้และป้องกันตัวพื้นฐาน ที่ใช้กับเยาวชนและประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปี ขึ้นไป จัดการเรียนการสอนครั้งละ 1 ชั่วโมง 20 ครั้ง โดยให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการต่อสู้และป้องกันตัว เช่น การยืน การเคลื่อนที่ การชก การศอก การเข่า การเตะ การทุ่มและการนำคู่ต่อสู้ลงสู่พื้น และการจับล็อก

**ประเด็นที่ 4 การวัดและประเมินผล** เนื่องจากหลักสูตรศิลปะป้องกันตัว ระยะสั้น เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง วิธีการวัดและประเมิน จึงควรวัดความสามารถในการปฏิบัติและการแสดงออกของผู้เรียนภายใต้สถานการณ์และเงื่อนไขที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยวัดทั้งกระบวนการ (Process) และผลงาน (Product) ที่ผู้เรียนกระทำและแสดงออก

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวสำหรับการพัฒนาทักษะและความสามารถในการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานของผู้เรียนที่มีความสนใจในศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัวผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย ปรากฏผลดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ผลการพัฒนาหลักสูตรการพัฒนาหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวสำหรับการพัฒนาทักษะและความสามารถในการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานของผู้เรียนที่มีความสนใจในศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว

ลำดับที่	ด้าน	ผลการตรวจสอบ	
		คุณภาพ (ดัชนีความสอดคล้อง)	การตัดสิน คุณภาพ
1	จุดมุ่งหมายของหลักสูตร	1.00	ผ่าน
2	โครงสร้างหลักสูตร	1.00	ผ่าน
3	เวลาเรียน	1.00	ผ่าน
4	การวัดและประเมินผล	1.00	ผ่าน
<b>เฉลี่ย</b>		<b>1.00</b>	<b>ผ่าน</b>

จากตารางที่ 1 การพัฒนาหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวสำหรับการพัฒนาทักษะและความสามารถในการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานของผู้เรียนที่มีความสนใจในศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว พบว่า องค์ประกอบของการพัฒนาและคุณภาพของหลักสูตร ได้แก่ 1) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ซึ่งหลักสูตรศิลปะป้องกันตัว ระยะสั้น เป็นหลักสูตรที่มุ่งจัดการเรียนรู้ให้กับผู้ที่มีความสนใจศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว และอายุ 12 ปีขึ้นไป จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถทางการต่อสู้และป้องกันตัวพื้นฐาน สร้างความมีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา ปลูกฝังให้ผู้เรียนรักการออกกำลังกาย 2) โครงสร้างหลักสูตร โดยหลักสูตรได้กำหนดสาระการเรียนรู้ไว้ 6 สาระ คือ การยืน การเคลื่อนที่ การชก การศอก การเข่า การเตะ การทุ่มและการนำคู่ต่อสู้ลงสู่พื้น และการจับล็อก 3) เวลาเรียน หลักสูตรศิลปะป้องกันตัว ระยะสั้นจัดการเรียนการสอน ครั้งละ 1 ชั่วโมง 20 ครั้ง 4) การวัดและประเมินผล หลักสูตรศิลปะป้องกันตัว ระยะสั้น ใช้แบบทดสอบทักษะการต่อสู้และป้องกันตัว โดยประเมินระดับทักษะ 5 รายการ คือ การชก การศอก การเข่า การเตะ และการทุ่มและการนำคู่ต่อสู้ลงสู่พื้น โดยแบ่งระดับคุณภาพดังนี้ 1) ดี อยู่ที่ระดับเกณฑ์ตัดสิน A 2) ปานกลาง อยู่ที่ระดับเกณฑ์ตัดสิน B 3) ปรับปรุง อยู่ที่ระดับเกณฑ์ตัดสิน C

### อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวสำหรับการพัฒนาทักษะและความสามารถในการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานของผู้เรียนที่มีความสนใจในศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว เป็นหลักสูตรที่ผ่านการสังเคราะห์ตรวจสอบความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เกี่ยวข้องแล้วว่า หลักสูตรศิลปะป้องกันตัว ระยะสั้นนี้สามารถนำไปใช้ได้กับผู้เรียนที่มีความสนใจในศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว อายุ 12 ปีขึ้นไป โดยสรุปภาพรวม-ประกอบด้วย 1) เป้าหมายของหลักสูตร มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีทักษะทางการต่อสู้และป้องกันตัวพื้นฐานที่ถูกต้อง มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา และมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เป็นไปตามยุทธศาสตร์การส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักรู้ด้านการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐานของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ.2566-2570) และยุทธศาสตร์การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬาของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ.2566-2570) 2) หลักสูตร ตามที่ได้ผ่านการประเมินความสอดคล้องของหลักสูตร แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องและเหมาะสมของหลักสูตร ประกอบไปด้วย จุดมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้างหลักสูตร เวลาเรียน และการวัดและประเมินผล เนื่องจากมีกระบวนการพัฒนาหลักสูตรที่เป็นไปตามหลักการการพัฒนาหลักสูตรของยูเนสโก ที่ได้เสนอขั้นตอนของการพัฒนาหลักสูตรไว้ดังนี้ 1) กำหนดความต้องการของผู้เข้าอบรม 2) กำหนดวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายของหลักสูตร 3) ลำดับเนื้อหาของหลักสูตร 4) กำหนดวิธีการเรียน 5) หาประสิทธิภาพของหลักสูตร สอดคล้องกับ Kingkaew (2012) กล่าวว่า การพัฒนาระบบกล่อมเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ที่มีความสัมพันธ์กันต้องอยู่ภายใต้ของการฝึกทักษะอย่างเป็นระบบตั้งแต่ในระดับเริ่มต้นจนกระทั่งถึงในวัยผู้ใหญ่ในส่วนของจัดการเรียนการสอนหรือการจัดทำหลักสูตรที่สะท้อนต่อความต้องการของสังคม Boutcher, S. H. (2010) กล่าวว่า การป้องกันตัวถือว่าเป็นพื้นฐานของการพัฒนาและการเรียนที่จะนำไปใช้ในอนาคตได้อย่างเกิดประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอนทางด้านของการสร้างหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวควรจะมีจุดมุ่งเน้นในเรื่องของการฝึกทักษะการต่อสู้และการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานที่จะทำให้ผู้เรียนนั้นสามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเองมีทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องตามลำดับขั้นตอนซึ่งทั้งนี้การจัดการเรียนการสอนจะต้องผสมผสานในเรื่องของความสนุกสนานการมีคุณธรรมจริยธรรมความ

คิดเห็นในเชิงของเหตุผล Finlay, M. J. et al. (2020) กล่าวว่า การบ่มเพาะเจตคติเป็นสิ่งสำคัญต่อการฝึกทักษะการต่อสู้และการป้องกันตัวตลอดจนสามารถนำทักษะการต่อสู้และการป้องกันตัวนี้ไปใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุดตลอดทั้งในการเข้าร่วมการจัดการเรียนการสอน ครูผู้สอน เจษฎา เจียรณีย์ และคณะ (2557) กล่าวว่า การฝึกทักษะทางพลศึกษาของผู้เรียนที่สนใจการออกกำลังกายจะต้องมีการคัดเลือกเยาวชนและประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไปซึ่งมีความพร้อมและสามารถที่จะเข้าสู่หลักสูตรตลอดถึงกระบวนการของการพัฒนาทางด้านของร่างกายไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อระบบหัวใจและหลอดเลือดการควบคุมน้ำหนักและความสมดุลทางด้านของกระดูก

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

หลักสูตรศิลปะป้องกันตัว ระยะสั้น ที่ได้จากการวิจัยนี้ ควรนำไปใช้อย่างเหมาะสมและมีการติดตามประเมินผลการใช้หลักสูตรอย่างใกล้ชิดโดยผู้เชี่ยวชาญ ข้อค้นพบจากการจัดทำหลักสูตรศิลปะป้องกันตัว พบว่า กระบวนการที่สำคัญของการพัฒนาหลักสูตรจะต้องมีการศึกษาบริบทสภาพแวดล้อมความสำคัญและความจำเป็นต่อการจัดทำหลักสูตรเพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์หากกลยุทธ์และแนวทางจัดทำแผนการพัฒนาหลักสูตรให้มีประสิทธิภาพและมีการออกแบบประสบการณ์กระบวนการตามลำดับขั้นตอนที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์รวมถึงการวัดประเมินผลที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องนำหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่สำคัญของการพัฒนาสังคมมนุษย์อย่างมีคุณภาพและการสร้างสรรค์สังคมแห่งความสุข

### ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ผู้บริหารควรมีการศึกษาองค์ประกอบและปัจจัยที่สนับสนุนการจัดทำหลักสูตรเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนทางด้านของการฝึกทักษะศิลปะการป้องกันตัวให้เกิดประสิทธิผลอย่างสูงสุดและนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องมีทั้งความรู้ที่ควบคู่คุณธรรม
- 2) ครูผู้สอนจะต้องมีการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับผู้เรียนและผู้ที่มีความสนใจทั้งด้านของการฝึกทักษะศิลปะป้องกันตัวโดยจะต้องมีการประเมินความพร้อมความเหมาะสมสิ่งแวดล้อมวัสดุอุปกรณ์โดยเฉพาะในเรื่องของความปลอดภัยและการนำไปฝึกให้เกิดประโยชน์อย่างมีคุณค่า

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรศิลปะป้องกันตัวสำหรับการพัฒนาทักษะและความสามารถในการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานของผู้เรียนที่มีความสนใจในศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว” ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สัญญาเลขที่ 505/2561 ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC/E-426/2563 และได้รับความอนุเคราะห์ข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญเพื่อการพัฒนาหลักสูตรผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

## เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2564). <https://www.egov.go.th/th>. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2567.
- เจษฎา เจียรณัย และคณะ. (2557). *ทักษะชีวิตในการพัฒนาสุขภาพ (Life skills for health development)*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2557 พิมพ์ครั้งที่ 1. 192 p.
- อังคณา แต่งไทย, นิรอมลี มะกาเจ, ต่อก็คี๊ แก้วจรัสวิไล และราตรี เรืองไทย. (2563). ผลของการออกกำลังกายท่าชดมวยไทยด้วยการชกลม กระสอบทรายและเป้าล่อ ที่มีผลต่อการตอบสนองของระบบหัวใจและหายใจในเพศหญิง. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 9(2).
- อนันท์ รุ่งเรือง. (2556). ผลของการฝึกออกกำลังกายด้วยการรำมวยไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะและการทรงตัวของผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*. 15(3)
- Boutcher, S. H. (2010). High-intensity intermittent exercise and fat loss. *Journal of obesity*. 20(11).
- Finlay, M. J., Greig, M., McCarthy, J., & Page, R. M. (2020). Physical Response to Pad- and Bag-Based Boxing-Specific Training Modalities. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(4).
- International Olympic Committee. (2020). *Olympic Sports*. Retrieved from <https://olympics.com/tokyo-2020/en/sports/>. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2567.
- Kingkaew. (2012). *ศิลปะการป้องกันตัว (Martial Arts) (ออนไลน์)*. แหล่งที่มา : <http://55011225003.blogspot.com/2012/07/blog-post.html> . สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2567.
- MerllwBot. (2013). *ศิลปะการป้องกันตัว(ออนไลน์)*. แหล่งที่มา : <http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A8%E0%B8%B4%E0%B8%A5%E0%B8%9B%E0%B8> . สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2567.
- Thaimmaclub. (2013) . ประวัติศิลปะการต่อสู้ (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://thaimmaclub.com/category/history/> . สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2567.