



วิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษา
และพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร

INTEGRATION TEACHING FOR REFUSING SKILLS AND MARTIAL ARTS SKILL IN
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION OF MATTAYOM 1 STUDENTS AT RAJINI
SCHOOL OF BANGKOK

ศรินาถ ใจสบาย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2564

วิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิบัติและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษา
และพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

INTEGRATION TEACHING FOR REFUSING SKILLS AND MARTIAL ARTS SKILL IN
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION OF MATTAYOM 1 STUDENTS AT RAJINI
SCHOOL OF BANGKOK



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Health Education & Physical Education)
Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
2021
Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

วิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ของ

ศรินาถ ใจสบาย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	 ประธาน
(อาจารย์ ดร.ธัญมา หลายพัฒน์)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศัมพิย์)
..... ที่ปรึกษาร่วม	 กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ธงชาติ พูเจริญ)	(อาจารย์ ดร.ปริยาภรณ์ กุลศิริรัตน์)

ชื่อเรื่อง	วิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	ศรินาถ ใจสบาย
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ธัญมา หลายพัฒน์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. ธงชาติ พู่เจริญ

งานวิจัยนี้มีความมุ่งหมายของการวิจัย 1) เพื่อเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนแบบปกติมีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานคร และ 2) เพื่อเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานครในระยะก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงที่มีความสนใจในการจัดการสอนแบบบูรณาการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดทักษะการปฏิเสธ แบบประเมินทักษะการป้องกันตัว และโปรแกรมวิธีการสอนแบบบูรณาการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำสองทาง ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบบูรณาการมีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 2) หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ นักเรียนมีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : วิธีการสอนแบบบูรณาการ, ทักษะการปฏิเสธ, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, ทักษะการป้องกันตัว

Title	INTEGRATION TEACHING FOR REFUSING SKILLS AND MARTIAL ARTS SKILL IN HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION OF MATTAYOM 1 STUDENTS AT RAJINI SCHOOL OF BANGKOK
Author	SIRINART JAISABAY
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2021
Thesis Advisor	Doctor Thanma Laipat
Co Advisor	Doctor Thongchat Phucharoen

The purposes of this research are as follows: (1) to compare integration teaching and normal teaching of refusing skills, martial arts skills and physical education among Matthayom One students at Rajini School of Bangkok; and (2) to compare the integration teaching of refusing skills, martial arts skills, and physical education of Matthayom One students of Rajini School in Bangkok before learning and after learning for four weeks, after learning for six weeks and after learning for eight weeks. The samples in this study included 40 Matthayom One students of Rajini School in Bangkok. They were divided into two groups of 20, an experimental and a control group, selected by purposive sampling to voluntarily to participate in integration teaching. The research instruments in this study were a refusing skill scale, an evaluation form on martial arts skills and an integration teaching program. The statistical analysis was Two-Way Repeated MANOVA. The research results were as follows: (1) after learning for four weeks, after learning for six weeks and after learning for eight weeks, the Matthayom One students who learned with integration teaching, such as higher refusing and martial arts skills than the students who learned with normal teaching at a statistically significant level of 0.05; and (2) after learning for four weeks, after learning for six weeks and after learning for eight weeks, the Matthayom One students who learned with the integration teaching of refusing skills and martial arts skills significantly increased at a level of 0.05.

Keyword : INTEGRATION TEACHING, REFUSING SKILL, MATTHAYOM ONE STUDENTS, MARTIAL ARTS SKILLS

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากอาจารย์

ดร.ธัญมา หลายพัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์หลัก และอาจารย์ดร.ธงชาติ พู่เจริญ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ร่วม ที่ท่านได้ให้คำแนะนำ คอยให้คำปรึกษาช่วยเหลือในทุกๆเรื่อง อีกทั้งยังเสียสละเวลาอันมีค่ามาทำการตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์ ที่กรุณาเป็นประธานผู้ทรงคุณวุฒิ ภายนอกมหาวิทยาลัยสอบปริญญานิพนธ์ อาจารย์ดร.ปรียาภรณ์ กุลศิริรัตน์ กรรมการบริหารหลักสูตร สอบปริญญานิพนธ์ รวมถึงให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการทำปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์ อาจารย์ ดร.ยงศักดิ์ ณ สงขลา อาจารย์ดร.ภาณุ กุศลวงศ์ อาจารย์ ดร.พงศธร สุกิจญาณ อาจารย์ จตุพร จามิกรณ์ ที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ที่ได้สละเวลาในการตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องของแบบฝึกทักษะ แผนการสอน ตรวจทานความถูกต้องของภาษา ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ฉบับนี้ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ หม่อมหลวงประทีปทิพย์ นาครทรรพ ผู้จัดการโรงเรียนราชินี ครูเรืองศิริ สิงห์เดช ผู้อำนวยการโรงเรียนราชินี และราชินีมูลนิธิ ที่มอบทุนการศึกษาให้ผู้วิจัยได้ศึกษาต่อในระดับ ปริญญามหาบัณฑิต รวมถึงเพื่อนครูโรงเรียนราชินีทุกท่านที่ให้งำลังใจและคอยสนับสนุนในทุกๆเรื่อง

ขอขอบคุณครอบครัว ที่สนับสนุนและเป็นกำลังใจตลอดมา ขอขอบคุณคุณคณาจารย์สาขาสุขศึกษา และพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้และความเอื้ออารีต่อกัน ขอขอบคุณ และขอใจ นางสาววีพรณ นาคศิริ นางสาวบุษกร เฉลิมสินสุวรรณ และนางสาวนริศรา ศิริพันธ์ศักดิ์ ที่คอยช่วยเหลือ สนับสนุน ให้คำแนะนำ และเป็นกำลังใจตลอดมา สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยถึง ที่มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ศิรินาถ ใจสบาย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญในการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. วิธีการสอนแบบบูรณาการ.....	7
1.1 ความหมายของวิธีการสอน.....	7
1.2 ความหมายของบูรณาการ.....	7
1.3 แนวคิดทฤษฎีการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ.....	8
1.4 ความสำคัญของการบูรณาการ.....	9
1.5 รูปแบบของการบูรณาการ.....	10

1.6 เทคนิคการบูรณาการ.....	10
1.7 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาสุขศึกษาพลศึกษา	12
2. ทักษะชีวิต.....	15
2.1 ความหมายของทักษะชีวิต.....	15
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต	15
2.3 การจัดกลุ่มทักษะชีวิต.....	16
2.4 ที่มาและแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต	19
2.5 ความสำคัญของทักษะชีวิต.....	19
2.6 องค์ประกอบของทักษะชีวิต	20
2.7 วิธีการสอนทักษะชีวิต	21
2.8 แนวคิดของการปฏิเสธและการต่อรอง	21
2.9 การประเมินทักษะชีวิต	23
2.10 แนวคิดเรื่องการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	23
3. ทักษะการป้องกันตัว	24
3.1 ความหมายของทักษะการป้องกันตัว	24
3.2 ความสำคัญของทักษะการป้องกันตัว.....	24
3.3 การใช้อาวุธการป้องกันตัว	25
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32
4.1 งานวิจัยในประเทศ	32
4.2 งานวิจัยต่างประเทศ	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	36
2. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	36

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	46
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	48
การศึกษาผลของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิบัติและ ทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานคร	48
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	68
ความมุ่งหมายของการวิจัย	68
ประชากร.....	68
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	68
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	68
การเก็บรวบรวมข้อมูล	70
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	70
สรุปผลการวิจัย	71
อภิปรายผลการวิจัย	72
ข้อเสนอแนะ	74
บรรณานุกรม.....	76
ภาคผนวก.....	80
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ.....	81
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ	83
ภาคผนวก ค การตรวจคุณภาพของแบบวัดและโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการ	89
ภาคผนวก ง แบบวัดและโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการ	94
ภาคผนวก จ หนังสือการรับรองจริยธรรมการวิจัย	139

ประวัติผู้เขียน.....	141
----------------------	-----



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 การสรุปโครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	42
ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง	45
ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิบัติและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=40) .	49
ตาราง 4 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความแปรปรวนของทักษะการปฏิบัติและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=40)	52
ตาราง 5 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของขนาดความสัมพันธ์และขนาดความแปรปรวนในการวัดซ้ำของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิบัติและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=40)	53
ตาราง 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิบัติและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=40)	54
ตาราง 7 การเปรียบเทียบทักษะการปฏิบัติและทักษะการป้องกันตัวของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=40)	55
ตาราง 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)	58

ตาราง 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการป้องกันตัวของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบ บูรณาการในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)	59
ตาราง 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการชกของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณา การในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)	60
ตาราง 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการเตะของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบ บูรณาการในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)	61
ตาราง 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการปฏิสระของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบ ปกติในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)	62
ตาราง 13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการป้องกันตัวของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอน แบบปกติในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)	63
ตาราง 14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการชกของกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติใน ระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20) .	64
ตาราง 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการเตะของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติ ในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)	65
ตาราง 16 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดทักษะการปฏิสระ	90
ตาราง 17 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินทักษะการป้องกันตัว	90
ตาราง 18 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทักษะการปฏิสระ	91
ตาราง 19 ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการ	93

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	5
ภาพประกอบ 2 การจัดองค์ประกอบทักษะชีวิตด้วยแนวคิดของยูเนสโก (UNESCO).....	18
ภาพประกอบ 3 หมัดตรง	26
ภาพประกอบ 4 หมัดวัดหรือหมัดฮุก	26
ภาพประกอบ 5 ภาพหมัดเสยหรือหมัดอัปเปอร์คัต.....	27
ภาพประกอบ 6 การถีบ	27
ภาพประกอบ 7 การเตะตรง เจียง ตัด และตัววัด	28
ภาพประกอบ 8 ศอกตี.....	30
ภาพประกอบ 9 ศอกตัด.....	30
ภาพประกอบ 10 ศอกงัด	31
ภาพประกอบ 11 ศอกกลับ	32
ภาพประกอบ 12 มาตรฐาน ตัวชี้วัด สุขศึกษาและพลศึกษา.....	41
ภาพประกอบ 13 ค่าเฉลี่ยของทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวของนักเรียน กลุ่มวิธีการ สอนแบบบูรณาการ ในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลัง เรียน 8 สัปดาห์.....	66
ภาพประกอบ 14 ค่าเฉลี่ยของทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวของนักเรียน กลุ่มวิธีการ สอนแบบปกติ ในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์.....	67
ภาพประกอบ 15 การจรวดมวย.....	103
ภาพประกอบ 16 หมัดวัดหรือหมัดฮุก	103
ภาพประกอบ 17 การถีบ	112
ภาพประกอบ 18 การเตะ.....	113



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัญหาการคุกคามทางเพศส่งผลต่อนักเรียนทุกเพศทุกวัย จากการสำรวจข้อมูลนักเรียนถูกคุกคามทางเพศของสำนักงานตำรวจแห่งชาติปี พ.ศ. 2565 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ถูกคุกคามทางเพศจากคนรู้จักหรือคนใกล้ชิด รองลงมาคือ ญาติ บุคคลในครอบครัว และบุคคลแปลกหน้า (เดลินิวส์, 2565) ซึ่งทำให้นักเรียนมีประสบการณ์ที่เลวร้าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ย่อมเกิดปมด้อยและเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการดำเนินชีวิตในอนาคตได้ (สัญญาพงศ์ ลิ้มประเสริฐ วินันทกานต์ รุจิภักดีและยศวดี ทิพยมงคลอุดม, 2563) ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ได้ให้ความสำคัญของการวางรากฐานในการพัฒนานักเรียนให้มีทักษะชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เท่าทันต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560)

ทักษะชีวิตเป็นการที่บุคคลมีความสามารถในการด้านความรู้ ความคิด ทักษะการปรับตัว (วรรณภา พิพัฒน์นวงศ์, 2557) ทำให้นักเรียนสามารถคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง มีบุคลิกภาพที่ดี มีการแสดงออกที่เหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่ในทางกลับกันถ้านักเรียนไม่มีทักษะชีวิต ย่อมคล้อยตามความคิดของผู้อื่นได้ง่าย ส่งผลให้บุคคลมีเจตคติเชิงลบและมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2551) ซึ่งทักษะการปฏิเสชนั้นเป็นส่วนหนึ่งของทักษะชีวิตที่ถูกบรรจุไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุทธศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ที่กล่าวถึง ตัวชี้วัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไว้ว่า มีการแสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และมาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง กล่าวถึง ตัวชี้วัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไว้ว่า มีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ซึ่งสถานการณ์ปัจจุบันนักเรียนมักถูกคุกคามทางเพศ นักเรียนมีสิทธิที่จะหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเพื่อให้ตนเองสามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (สุดสงวน สุธีสร 2543) รวมถึงการใช้ทักษะป้องกันตัวที่เป็นศิลปะการต่อสู้จากกีฬามวยไทย ไม่ว่าจะเป็นการชก การศอก การถีบ และการเตะเพื่อปกป้องตนเองให้สามารถรอดพ้นจากสถานการณ์ที่เสี่ยงต่ออันตรายและอาจถูกคุกคามทางเพศได้ (สุวิมล เกิดอินทร์, 2558)

การพัฒนาทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวนั้นมีหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาสุขศึกษา การจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษา การให้คำปรึกษารายบุคคล การให้คำปรึกษากลุ่ม การฝึกอบรม กิจกรรมกลุ่ม ฯลฯ และวิธีหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวได้ดีที่สุด การจัดการเรียนการสอนในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เนื่องจากวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เป็นวิชาที่ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจสถานการณ์การคุกคามทางเพศ มีการฝึกทักษะปฏิเสธ ทักษะการขมกยและการตะนั้ เป็นศิลปะการป้องกันตัวให้ตนเองไม่ถูกคุกคามทางเพศได้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อในชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว เริ่มแสดงสัดส่วนของผู้ใหญ่และมีลักษณะทางเพศที่ชัดเจนมากขึ้น ถ้านักเรียนสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ย่อมทำให้นักเรียน มีความวิตกกังวลลดน้อยลงและมีความสุขในการเรียนและการดำเนินชีวิตมากขึ้น (เดมศักดิ์ คทวนิช, 2546) ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งนักเรียนที่อยู่โรงเรียนหญิงล้วนที่มีการปลูกฝังให้เป็นกุลสตรีไทย รักนวลสงวนตัว ซึ่งเป็นคุณสมบัติของผู้ดี ประพฤติตนตามครรลองครองธรรม อารังไว้ซึ่งวัฒนธรรมไทย ซึ่งนักเรียนมีโรงเรียนตั้งอยู่ใกล้ชุมชนและตลาดขายดอกไม้ขนาดใหญ่ ทำให้อรอบโรงเรียนมีบุคคลมกหน้าหลายตา ทั้งพ่อค้าแม่ค้า คนต่างด้าว คนไร้บ้าน และมิจฉาชีพ อาจทำให้นักเรียนมีความเสี่ยงที่จะถูกละเมิดทางเพศได้

ดังนั้น คณะผู้วิจัยที่เป็นบุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จึงมีความต้องการที่จะศึกษาผลของวิธีการสอนแบบบูรณาการในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพื่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานคร เนื่องจากวิธีการสอนแบบบูรณาการในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาไปด้วยกันช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการใช้ทักษะการปฏิเสธ ทำให้นักเรียนมีการฝึกฝนทักษะการป้องกันตัว เพื่อให้ตนเองมีความปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงในการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนแบบปกติที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี

จังหวัดกรุงเทพมหานครในระยะก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์

ความสำคัญในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้วิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวให้นักเรียนสามารถใช้ทักษะการปฏิเสธและใช้ทักษะป้องกันตัว เพื่อปกป้องตนเองให้รอดพ้นจากสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ รวมถึงสถานการณ์อื่นๆ ที่เป็นอันตรายกับตนเองได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 6 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้นจำนวน 218 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการ จำนวน 20 คน และกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติ จำนวน 20 คน

ตัวแปรที่จะศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 วิธีการสอนแบบบูรณาการ

1.2 วิธีการสอนแบบปกติ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1 ทักษะการปฏิเสธ

2.2 ทักษะการป้องกันตัว ประกอบด้วย ทักษะการชกและทักษะการเตะ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. วิธีการสอนแบบบูรณาการ หมายถึง การจัดการเรียนการสอนโดยการผสมผสานในกลุ่มสาระระหว่างรายวิชาสู่ศึกษาและพลศึกษาโดยวิชารวมอยู่ในคาบเรียนเดียวกัน โดยการกำหนดเรื่องที่จะสอน กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ กำหนดเนื้อหาย่อย วางแผนการสอน ปฏิบัติการสอน และการประเมินผลและพัฒนานักเรียน

2. วิธีการสอนแบบปกติ หมายถึง การจัดการเรียนการสอนที่ใช้สอนทุกภาคเรียนของการสอนวิชาสู่ศึกษาและพลศึกษา โดยสอนวิชาสู่ศึกษา 1 คาบเรียน วิชาพลศึกษา 1 คาบเรียน ต่อสัปดาห์

3. ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง เป็นการที่ไม่ยอมรับในข้อเสนอหรือการกล่าวชักชวนของผู้อื่นให้ทำให้ตนเองรู้สึกไม่สบายใจ การกล่าวปฏิเสธจึงเป็นการพูดเพื่อโน้มน้าวให้ผู้ที่มาชักชวนเกิดการเปลี่ยนใจและเป็นการเอาตัวรอดจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นๆ และยังเป็นการปฏิเสธอย่างไม่ให้เสียสัมพันธภาพอีกด้วย

4. ทักษะการป้องกันตัว หมายถึง การป้องกันด้วยทักษะมวยไทย เป็นการใช้อาวุธแบบมือเปล่า โดยการชกด้วยหมัดตรง หมัดเสย การใช้ศอก เข่า เตะ ถีบ ในการป้องกันตัวเมื่อคู่ต่อสู้เข้ามาในระยะประชิด การวิจัยในครั้งนี้ใช้ทักษะมวยไทย 2 ทักษะ ได้แก่ การชกและการเตะ

5. วิชาสู่ศึกษาและพลศึกษา หมายถึง วิชาที่มุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาและสร้างเสริมสุขภาพใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา

6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับวิธีการสอนแบบบูรณาการมีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ
2. นักเรียนที่ได้รับวิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวสูงกว่าหลังการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. วิธีการสอนแบบบูรณาการ

- 1.1 ความหมายของวิธีการสอน
- 1.2 ความหมายของการบูรณาการ
- 1.3 แนวคิดของการบูรณาการ
- 1.4 คุณค่าและความสำคัญของการบูรณาการ
- 1.5 รูปแบบการบูรณาการ
- 1.6 เทคนิคการบูรณาการ
- 1.7 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

2. ทักษะชีวิต

- 2.1 ความหมายของทักษะชีวิต
- 2.2 แนวคิดทักษะชีวิต
- 2.3 การจัดกลุ่มทักษะชีวิต
- 2.4 ที่มาและแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต
- 2.5 ความสำคัญของทักษะชีวิต
- 2.6 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
- 2.7 วิธีการสอนทักษะชีวิต
- 2.8 แนวคิดของการปฏิเสธและการต่อรอง
- 2.9 การประเมินทักษะชีวิต
- 2.10 แนวคิดเรื่องการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

3. การป้องกันตัว

- 3.1 ความหมายของทักษะการป้องกันตัว
- 3.2 ความสำคัญของทักษะการป้องกันตัว
- 3.3 การใช้อาวุธทักษะการป้องกันตัว

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. วิธีการสอนแบบบูรณาการ

1.1 ความหมายของวิธีการสอน

อุทุมพร จามรมาน (2541) กล่าวถึงวิธีการสอน เป็นโครงสร้างที่มีความเกี่ยวข้องกันระหว่างหน่วยต่างๆ ที่มีหลากหลายมิติ ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

ทิตนา แคมมณี (2556) กล่าวว่า วิธีการสอน หมายถึง การที่ผู้สอนมีวิธีการที่ทำให้นักเรียนมีการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยใช้วิธีที่หลากหลาย

จากวิธีการสอนในข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า วิธีการสอนเป็นแนวทางการปฏิบัติแบบอย่างที่ทำให้ผู้สอนดำเนินการด้วยวิธีหลากหลาย เพื่อให้ให้นักเรียนมีการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของเนื้อหาที่กำหนดไว้

1.2 ความหมายของบูรณาการ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2544) กล่าวถึง การบูรณาการ เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีการเชื่อมโยงในศาสตร์หรือวิชาต่างๆ ที่หลากหลาย เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ชัดเจน

วิเศษ ชินวงศ์ (2544) กล่าวว่า การบูรณาการ หมายถึง กระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างหลักการและข้อเท็จจริงที่สามารถเชื่อมโยงวิถีชีวิตได้อย่างสมดุลและสมบูรณ์ในทุกด้าน การจัดการเรียนรู้ในนักเรียนได้รู้จักการเชื่อมโยง ผสมผสานการสอน เพื่อเสริมความรู้และการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

ทิตนา แคมมณี (2556) กล่าวว่า การบูรณาการ เป็นการนำเนื้อหาที่มีความสัมพันธ์กัน และสามารถเชื่อมโยงกันได้มาจัดการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเนื้อหาในภาพรวม และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวัน

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การบูรณาการ โดยการนำความรู้ในสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามาเชื่อมโยงกันในเรื่องการใช้ทักษะชีวิตและการป้องกันตัวด้วยทักษะมวยไทย มาเป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมุ่งศึกษา แก้ไขปัญหา และกำหนดรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อมีทักษะในการเอาตัวรอดในสถานการณ์ซับซ้อน จากบุคคลและในสถานที่ต่าง ๆ

1.3 แนวคิดทฤษฎีการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

การบูรณาการ เป็นการผสมผสานประสบการณ์เรียนรู้ต่างๆ ที่หลากหลาย มาใช้ใน ชีวิตประจำวัน ซึ่งการผสมผสานองค์ความรู้ต่าง ๆ เหล่านี้เป็นการบูรณาการ(Beane, 1991; Travess & Revore, 1990) ซึ่งผู้วิจัยมีแนวคิดทฤษฎีการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

1.3.1 แนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สัน

ซิมป์สัน (Simpson, 1972) กล่าวว่า ทักษะเป็นความสามารถในการประสาน การทำงานของกล้ามเนื้อในร่างกายที่ซับซ้อน ซึ่งใช้การสั่งการจากสมอง และมีการปฏิสัมพันธ์กับ ความรู้สึก และการแสดงออกพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยทักษะการปฏิบัติสามารถพัฒนาได้ด้วยการ ฝึกฝนให้ชำนาญ เพื่อให้นักเรียนทำงานที่ต้องเคลื่อนไหวได้อย่างชำนาญ โดยมีกระบวนการดังนี้ (ทิตินา แซมมณี, 2556)

1. การรับรู้ เป็นการให้นักเรียนมีความรู้ในสิ่งที่จะทำ โดยการให้นักเรียนสังเกต การทำงานของทักษะนั้น
2. การเตรียมความพร้อม เป็นการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้พร้อม ต่อการเคลื่อนไหวและแสดงทักษะนั้น
3. การตอบสนองภายใต้การควบคุม เป็นการที่นักเรียนมีการเลียนแบบ ทักษะนั้นตามคำสั่งของครูและคู่มือ หรือการให้นักเรียนได้ลองผิดลองถูก เพื่อให้นักเรียนมีการ ตอบสนองทักษะนั้นได้อย่างถูกต้อง
4. การให้ลงมือกระทำ เป็นการให้นักเรียนมีการแสดงทักษะนั้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในการแสดงทักษะเพิ่มขึ้น
5. การกระทำอย่างสมบูรณ์แบบ เป็นการที่นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะนั้น จน นักเรียนมีทักษะนั้นอย่างถาวร
6. การปรับปรุงและประยุกต์ เป็นการให้นักเรียนปรับปรุงและพัฒนาทักษะของ ตนเองให้ดีขึ้น
7. การคิดริเริ่ม เป็นการที่นักเรียนใช้ทักษะได้อย่างอัตโนมัติ และนำทักษะไป ประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่หลากหลายเป็นไปตามที่ตนเองต้องการ

1.3.2 แนวคิดการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดฟ

เดฟ (Dave, 1967) กล่าวว่า การสอนทักษะปฏิบัติเป็นการช่วยให้นักเรียนมี ความสามารถในการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแม่นยำ โดยมีรูปแบบการสอนดังนี้ (ทิตินา แซมมณี, 2556)

1. การเลียนแบบ เป็นการให้นักเรียนสังเกตทักษะที่ต้องการ เพื่อให้นักเรียนรับรู้ และสังเกตเห็นรายละเอียดของทักษะนั้น
2. การลงมือกระทำตามคำสั่ง เป็นการที่นักเรียนลงมือทำโดยไม่มีแบบอย่างให้เห็น ซึ่งทำจากคำสั่งของครูหรือทำตามคำสั่งจากคู่มือ ซึ่งทำให้นักเรียนมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น
3. การกระทำอย่างถูกต้องแม่นยำ เป็นการที่นักเรียนมีการฝึกฝนทักษะนั้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีการแสดงทักษะที่ถูกต้องแม่นยำมากขึ้น
4. การแสดงออก เป็นการที่นักเรียนปรับปรุงและพัฒนาทักษะเพื่อใช้ในสถานการณ์ที่หลากหลาย
5. การกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นการที่นักเรียนมีการแสดงทักษะอย่างอัตโนมัติ และมีทักษะนั้นอยู่อย่างถาวร

จากแนวคิดทฤษฎีการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ เป็นการผสมผสานประสบการณ์เรียนรู้ต่างๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้อย่างความหลากหลาย โดยผู้วิจัยมีการใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สันและแนวคิดการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดฟ เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกฝนและพัฒนาทักษะนั้น และมีการแสดงออกทางทักษะนั้นเป็นไปตามอัตโนมัติ

1.4 ความสำคัญของการบูรณาการ

การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ เป็นการผสมผสานระหว่างวิชาเพื่อใช้ในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริง ช่วยลดความซ้ำซ้อนในเนื้อหาที่เรียน รวมทั้งส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้ทักษะกระบวนการคิดและประสบการณ์ที่หลากหลาย ซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้ (อรัญญา สุธาสิโนบล, 2545)

1. ลดความซ้ำซ้อนของเนื้อหาวิชา ทำให้การเรียนในรายวิชาต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กันมากขึ้น
2. ช่วยให้นักเรียนสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้นักเรียนสามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้ได้อย่างหลากหลาย
3. ช่วยตอบสนองการเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา (Multiple Intelligences) ซึ่งตอบสนองต่อความสามารถของนักเรียนหลายๆ ด้าน เช่น ภาษาศาสตร์ คณิตศาสตร์ การเคลื่อนไหวของร่างกาย ดนตรี สังคม ความรู้ ความเข้าใจของตนเอง ซึ่งจัดเป็นการตอบสนองต่อความสามารถที่แสดงออก และการตอบสนองทางอารมณ์
4. การสอนมีความสอดคล้องกับทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ของนักเรียนได้ด้วยตัวเอง (Constructivism) ซึ่งกำลังได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง ในวงการศึกษาไทยยุคปัจจุบัน

จากความสำเร็จของบูรณาการช่วยให้นักเรียนมีการเชื่อมโยงความรู้ในรายวิชาต่างๆ ที่มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

1.5 รูปแบบของการบูรณาการ

การจัดการเรียนแบบบูรณาการ มีหลากหลายรูปแบบซึ่งแต่ละทฤษฎี มีรูปแบบสำคัญๆ ดังนี้ (ทศนา แหมมณี, 2556)

1. การบูรณาการภายในวิชา (Interdisciplinary) เป็นการที่ครูนำเนื้อหาในรายวิชาเดียวกันมาเชื่อมโยงความรู้ให้มีความสัมพันธ์กัน

2. การบูรณาการระหว่างวิชา (Interdisciplinary หรือ Multidisciplinary) เป็นการที่ครูนำเนื้อหาในรายวิชาตั้งแต่สองวิชาขึ้นไปมาเชื่อมโยงความรู้ให้มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งมีดังนี้

2.1 แบบสอดแทรก (Infusion) เป็นการสอดแทรกเนื้อหาในรายวิชาอื่นๆ โดยครูคนเดียว

2.2 แบบคู่ขนาน (Parallel) เป็นการสอดแทรกเนื้อหาในรายวิชาต่างๆ ที่มีครูตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาวางแผนกำหนดหัวข้อมาเชื่อมโยงเนื้อหาสาระไปในทิศทางเดียวกัน โดยที่ครูแต่ละคนสอนเนื้อหาที่แตกต่างกันภายใต้วัตถุประสงค์การเรียนรู้เดียวกัน

2.3 แบบพหุวิทยาการ (Multidisciplinary) เป็นการสอนในรายวิชาที่หลากหลาย โดยครูสอนคนเดียว การที่ครูแยกกันสอน การสอนแบบกลุ่มคณะ และการสอนแบบข้ามรายวิชา

จากการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ มี 3 รูปแบบ ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการระหว่างวิชาสุขศึกษาและวิชาพลศึกษาเข้าด้วยกัน โดยสอดแทรกเนื้อหาทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัว

1.6 เทคนิคการบูรณาการ

ลาซาบาลและคณะ (Lardizabal et al. 1970) ได้กล่าวถึง เทคนิคการบูรณาการ (The Integrative Activity Technique) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มหน่วยการเรียนรู้ (Initiating the Unit) เป็นการที่ครูสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนที่เหมาะสม โดยการตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนมีการเผชิญปัญหาแบบท้าทาย เช่น ถ้าเกิดปัญหานี้ขึ้น นักเรียนจะอย่างไร วิธีไหนที่แก้ปัญหาได้ดีที่สุด เป็นต้น

2. ขั้นชี้นำประสบการณ์ (Point of Experiencing) เป็นการที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติงานตามที่ครูมอบหมายไว้ โดยครูมีหน้าที่ให้คำแนะนำแก่นักเรียนเท่านั้น ทำให้นักเรียนมี

การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม มีการแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบ มีการแสวงหาข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูล และการอภิปรายผลที่ได้จากประสบการณ์ในครั้งนี้

3. ขั้นกิจกรรมสรุป (Culminating Activities) เป็นการที่นักเรียนมีการระดมสมอง มีการสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน นำมาซึ่งการสรุปความรู้ของตนเอง โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้นำเสนอวิธีการ การแสดงละคร และโครงงาน

4. ขั้นการประเมินผล (Evaluation) เป็นการที่นักเรียนมีการตัดสินและประเมินผลงานของตนเอง ประเมินผลงานของกลุ่ม เพื่อปรับปรุงผลงานให้ดีขึ้นต่อไป

นีเวล (Newell, 1994) ได้กล่าวถึงกระบวนการออกแบบสูตรการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ มีจำนวน 8 ขั้นตอนดังนี้

1 การระดมความคิดจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาที่เกี่ยวข้อง (Assembling an Interdisciplinary Team) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้เชิงบูรณาการโดยการอภิปราย การโต้แย้งและการหาข้อสรุป

2. การเลือกหัวข้อ (Selecting the Topic) เป็นการเลือกหัวข้อและแนวคิดที่สามารถเชื่อมโยงและผสมผสานความรู้เข้าด้วยกันได้

3. การระบุรายวิชาที่มีการผสมผสานกัน (Identifying Disciplines) เป็นการเลือกวิชาที่มีความสัมพันธ์กันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน

4. การพัฒนารายละเอียดย่อยของเนื้อหาสาระ (Developing the Subtext) เป็นการพัฒนาหัวข้อให้มีรายละเอียดที่ชัดเจน

5. การโครงสร้างของหลักสูตร (Structuring the Course) เป็นการกำหนดความเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของแนวคิดในแต่ละวิชาเข้าด้วยกัน

6. การเลือกประเด็นที่สนใจให้นักเรียนศึกษาค้นคว้า (Selecting Reading)

7. การกำหนดแผนงาน (Designing Assignments)

8. การเตรียมรายละเอียดประมวลการสอน (Preparing the Syllabus)

ทิศนา ขัมมณี (2556) ได้กล่าวถึงเทคนิคการบูรณาการไว้ดังนี้

1. ครูและนักเรียนจัดเตรียมหน่วยบูรณาการ โดยมีภาระกิจ อภิปรายเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร วัตถุประสงค์รายวิชา เนื้อหาสาระ มาเชื่อมโยงความรู้ให้เป็นเรื่องเดียวกัน โดยใช้วิธีการที่หลากหลาย

2. ครูและนักเรียนมีการร่วมมือกันกำหนดวัตถุประสงค์รายวิชาและจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความสอดคล้องกัน โดยเน้นความเข้าใจและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการที่ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ศึกษาและได้ใช้ความรู้ในเนื้อหาสาระที่บูรณาการในทุกเรื่อง
3. ครูมีการแนะนำให้นักเรียนทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
4. ครูและนักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายและสรุปผลการเรียนรู้
5. ครูมีการประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้

จากเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการข้างต้น ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการบูรณาการของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการมาใช้ในการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษาพลศึกษา เรื่องทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัว ด้วยการศึกษาลักษณะและวิเคราะห์ถึงปัญหา หาสาเหตุในการเรียนรู้ถึงการป้องกันตัวเอง โดยกำหนดเรื่องที่สอนอย่างชัดเจน กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ กำหนดเนื้อหาย่อย วางแผนการสอน การจัดการเรียนการสอน และประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียน

1.7 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาสุขศึกษาพลศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา โดยมีสาระการเรียนรู้และคุณภาพของนักเรียนดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรง การเสริมสร้างสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน สุขศึกษามุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน พลศึกษามุ่งเน้นให้นักเรียนใช้กิจกรรม การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ในการเรียนพลศึกษานักเรียน จะได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬาทั้งประเภท บุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งของ ไทยและสากล กิจกรรมต่างๆ จะช่วยให้นักเรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลตามศักยภาพด้านการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางกายได้ปรับปรุงสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบ และหลักการทางวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงาน ร่วมกันเป็นทีม ได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองโดยตรงตามความถนัดและ

ความสนใจ ได้ค้นหาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางกาย และรักการออกกำลังกาย

1.7.1 สารและมาตรฐานการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการเรียนรู้ในด้านความรู้ ด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านทักษะ เพื่อกำหนดขอบข่ายของเนื้อหา เพื่อให้โรงเรียนนำสาระไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนสอดคล้องกับท้องถิ่นและชุมชน เพื่อพฤติกรรม ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านทักษะ ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์หรือด้านอารมณ์ โดยกระทรวงศึกษาธิการ (2551) ได้กำหนดสารและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาดังนี้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ 1.1 เป็นความเข้าใจ ธรรมชาติ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1 เป็นความเข้าใจและการเห็นคุณค่า ตนเอง ครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา และมีทักษะการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว เป็นการออกกำลังกาย กีฬาไทย และกีฬาสากล ประกอบด้วย มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายและกีฬา และมาตรฐาน พ 3.2 ความรักในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ มีการเคารพกฎกติกา และมีน้ำใจนักกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1 เป็นกสนเห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริม สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง สารเสพติด และความรุนแรง

1.7.2 คุณภาพนักเรียน

เมื่อจบการศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาแล้ว นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่เหมาะสมในเรื่องของธรรมชาติ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการมนุษย์ การเสริมสร้างสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ มีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีดังต่อไปนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

1. การเห็นความสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตที่ส่งผลต่อทุก ช่วงวัยในชีวิต

2. การเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ความเสมอภาคทางเพศ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และการตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการที่เหมาะสม

3. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

4. มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

5. การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน

6. การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาทางกาย โดยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายตามความสนใจและความถนัดอย่างสม่ำเสมอ

7. ความตระหนักความสำคัญในพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

8. การเป็นตัวของตัวเอง มีการเห็นคุณค่าของตนเองที่มีศักยภาพ

9. ปฏิบัติตามกฎหมายที่กำหนดไว้ มีน้ำใจในการทำงานเป็นทีมและมีน้ำใจนักกีฬา เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

1.7.3 มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

การวิจัยครั้งนี้ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐานที่ พ 2.1 เรื่องทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อปกป้องตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 3 คือ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ในมาตรฐานที่ 3.1 ตัวชี้วัดที่ 2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา สำหรับการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษา เรื่องทักษะการป้องกันตัวด้วยกีฬาการชกและการเตะ

2. ทักษะชีวิต

2.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเกิดสถานการณ์ที่กดดันและตึงเครียดที่เกิดขึ้น โดยมีการเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของทักษะชีวิตไว้ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1993) ได้กล่าวถึง ทักษะชีวิต เป็นการที่บุคคลมีความสามารถจัดการสถานการณ์ที่เข้ามากระตุ้นด้วยการตอบสนองด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม

กรมสุขภาพจิต (2546) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นการที่บุคคลมีการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

สัมฤทธิ์ สันเต (2547) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นการที่บุคคลมีการแสวงหาข้อมูลเพื่อตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

จากทักษะชีวิตในข้างต้น กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถที่จำเป็นที่ช่วยให้บุคคลมีการคิดและตัดสินใจแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้มีชีวิตอย่างมีความสุข

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดี รู้จักปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (World Health Organization. 1993) ซึ่งทักษะชีวิตมีการเชื่อมโยงระหว่างความรู้ เจตคติ และและพฤติกรรมที่นำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น การที่บุคคลคนหนึ่งมีสุขภาพกายและใจสมบูรณ์แข็งแรงนั้น ต้องรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเองก่อน จึงจะสามารถเข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ ทำให้บุคคลสามารถดูแลตนเองและผู้อื่นให้มีสุขภาพกายและใจแข็งแรงได้ จึงมีการส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตในวงการศึกษามากขึ้น (อรัญญา ชูติมา, 2553) ดังนั้น ทักษะชีวิตจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ โดยมีปัจจัยต่างๆ ดังนี้ (เทพ สงวนกิตติพันธุ์, 2545)

1. ทักษะชีวิตทางด้านร่างกาย เป็นการที่บุคคลมีความรู้ความสามารถในการจัดการตนเองให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เหมาะสม

2. ทักษะชีวิตทางด้านสังคม เป็นการที่บุคคลควรมีความรู้ความสามารถที่จะรับผิดชอบตามบทบาทชีวิตที่ได้รับ โดยบุคคลมีการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น

3. ทักษะชีวิตทางด้านจิตใจ เป็นการที่บุคคลมีความรู้ความสามารถในการควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้บุคคลมีการคิดและตัดสินใจที่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ และมีความสุขในชีวิตอีกด้วย

2.3 การจัดกลุ่มทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมีการจัดกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน ดังนี้

2.3.1 ทักษะชีวิตในสาระการเรียนรู้ มีจำนวน 2 กลุ่ม ดังนี้ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554) มีรายละเอียด ดังนี้

1. ทักษะชีวิตทั่วไป เป็นการที่บุคคลมีการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน เช่น การสอบได้คะแนนไม่ดี การทะเลาะกับเพื่อน การถูกกลั่นแกล้ง การไม่ยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ฯลฯ ซึ่งการที่บุคคลมีทักษะชีวิตทั่วไป ย่อมมีการคิดและตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม นำมาซึ่งทักษะชีวิตอื่นๆ อย่างกว้างขวาง

2. ทักษะชีวิตเฉพาะ เป็นการที่บุคคลมีการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตที่เฉพาะเจาะจง เช่น การติดสารเสพติด การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การตั้งครมภ์ก่อนวัยอันควร การเป็นโรคเอดส์ ฯลฯ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ ถ้าบุคคลไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ย่อมเกิดเป็นปมด้อย ผังใจ และนำไปสู่โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายในที่สุด แต่ในทางกลับกันนั้น ถ้าบุคคลมีทักษะชีวิตเฉพาะ ย่อมมีความพร้อมที่จะเข้าใจและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่ทำหาย และสามารถจัดการตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อลดปัญหาเฉพาะเจาะจงที่เกิดขึ้นในอนาคต

กรมสุขภาพจิต มีการจัดกลุ่มทักษะชีวิตตามวัตถุประสงค์ทางการเรียนรู้ มีดังนี้ (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี, 2546)

1. ด้านพุทธิพิสัย เป็นการที่บุคคลมีการใช้ความคิดริเริ่ม ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินค่า

2. ด้านจิตพิสัย เป็นการที่บุคคลมีความเชื่อและมีทัศนคติต่อตนเองกับผู้อื่น มีการเข้าใจตนเอง มีการยอมรับและให้เกียรติกับผู้อื่น มีจิตสาธารณะที่รับผิดชอบต่อสังคม

3. ด้านทักษะพิสัย เป็นการที่บุคคลได้เรียนรู้การแสดงออกของพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ เช่น การปฏิเสธและการป้องกันตนเองในสถานการณ์ที่เป็นอันตราย

สำนักงานโครงการพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการประมณศึกษาแห่งชาติ (2541) กล่าวถึง กลุ่มทักษะชีวิต มีจำนวน 4 กลุ่ม ดังนี้

1. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านปัญญาและความคิด เป็นการที่บุคคลมีความสามารถทางสมองในการเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ จากเรื่องง่ายไปถึงเรื่องยากและซับซ้อนอย่างมีระบบ ก่อให้เกิดการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ การคิดแก้ปัญหา และความคิดสร้างสรรค์

2. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านจิตใจ เป็นการที่บุคคลมีสติและสมาธิในการควบคุมอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข เพื่อดูแลและพัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข

3. ทักษะชีวิตและคุณธรรมด้านการกระทำ เป็นการที่บุคคลมีการการเคลื่อนไหวร่างกายในทำกิจกรรมได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว และมีแบบแผนที่ชัดเจน ทำให้มีความเชี่ยวชาญในการทำกิจกรรมหรือการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น

4. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านสังคม เป็นการที่บุคคลทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสนิทสนมกลมเกลียวและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งบุคคลต้องมีความสามารถในด้านการติดต่อสื่อสาร การทำงานเป็นกลุ่ม การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว (2555) ได้ทำการสังเคราะห์องค์ประกอบทักษะชีวิตมีดังนี้

1. ความสามารถในการคิด (Thinking Smart) เป็นการที่บุคคลสามารถวิเคราะห์ จำแนก และระบุความสำคัญของสถานการณ์อย่างมีเหตุมีผล และมีแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่มีความเหมาะสมที่สุด

2. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา (Decision Making and Problem Solving) เป็นการที่บุคคลเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีที่สุด

3. ความสามารถในการสื่อสารและทักษะทางสังคม (Communication & social Skills) เป็นการที่บุคคลมีความเข้าใจในสภาวะอารมณ์ของผู้อื่น มีการเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีการปฏิสัมพันธ์กันโดยเอาใจเขามาใส่ใจเรา ย่อมทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข

4. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียด (Emotional Control & Coping Stress) เป็นการที่บุคคลมีการตัดสินใจและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง มีการยับยั้งชั่งใจ เพื่อให้บุคคลมีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น และลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้น้อยลง

5.ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง (Self-smart) เป็นการที่บุคคลค้นพบจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและมีศักยภาพในการพัฒนาตนเองไปในทางที่เหมาะสม

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำองค์ประกอบทักษะชีวิตมาจัดกลุ่มตามหลักการ 4 เสาหลักของการศึกษา (The Four pillars of learning) ของยูเนสโก (UNESCO) ที่เป็นหลักการพื้นฐาน ดังนี้

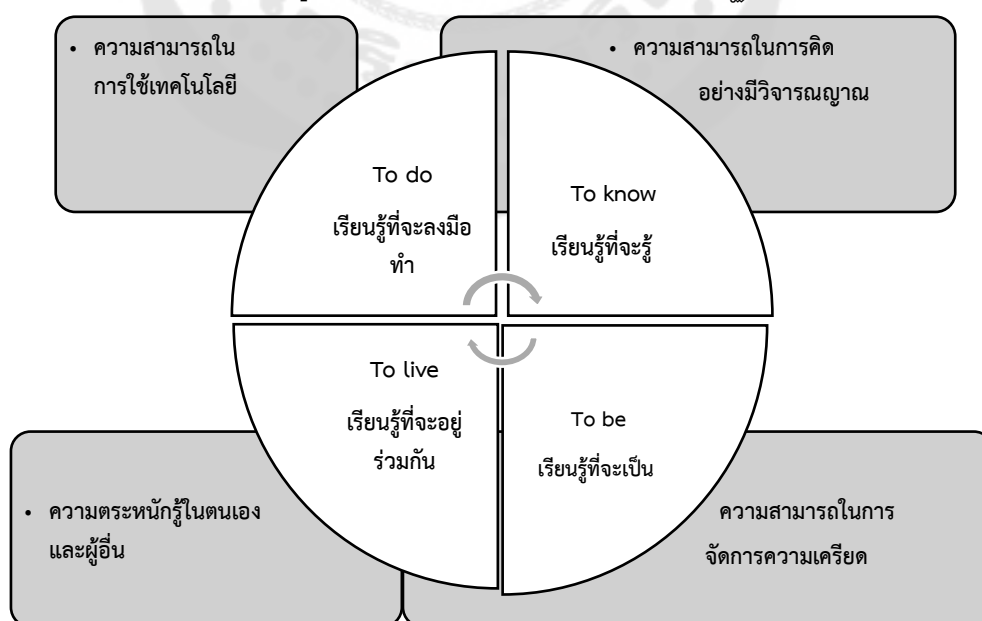
1. เรียนรู้ที่จะรู้ เป็นการสร้างกระบวนการคิดให้เข้าใจความซับซ้อนของโลกอย่างครอบคลุม ได้แก่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อให้บุคคลเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ จากระดับความคิดพื้นฐานไปสู่ความคิดขั้นสูงอย่างเป็นระบบ เป็นความสามารถในการนำความรู้และข้อมูลมาวิเคราะห์ ไตร่ตรอง เพื่อประเมินความเสี่ยงของสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ

2. เรียนรู้ที่จะเป็น เป็นการที่บุคคลมีความรู้เท่าทันอารมณ์ มีการจัดการอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสม

3. เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน เป็นการสร้างความเข้าใจจุดเด่นและจุดด้อยตนเองและผู้อื่น มีการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่มีการเปรียบเทียบกันเพื่อด้อยค่าตนเองและผู้อื่น

4. เรียนรู้ที่จะทำ เป็นการที่บุคคลมีการเลือกใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองได้อย่างถูกต้องสร้างสรรค์ รู้เท่าทันเทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ผู้วิจัยนำองค์ประกอบทักษะชีวิตมาจัดกลุ่มตามหลักการ 4 เสาหลักของการศึกษา (The four pillars of learning) ของยูเนสโก (UNESCO) ที่เป็นหลักการพื้นฐานแสดงในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 การจัดองค์ประกอบทักษะชีวิตด้วยแนวคิดของยูเนสโก (UNESCO)

2.4 ที่มาและแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดจากธรรมชาติและกระบวนการเรียนการสอน ซึ่งมีดังนี้ (ธัญวิช วิเชียรพันธ์และปวีณา จันทรสุข, 2556)

1. เกิดเองตามธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมและแบบอย่างที่ดีจากบุคคลที่เป็นตัวอย่าง แต่การเรียนรู้เช่นนี้ไม่มีเวลาและทิศทางที่แน่นอน
2. เกิดจากกระบวนการเรียนการสอน โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้ร่วมกันด้วยกิจกรรมที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริง โดยให้บุคคลได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนมีการเชื่อมโยงความรู้ของตนเองและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

2.1 กิจกรรมที่นักเรียนมีส่วนร่วมในการสร้างและค้นพบความรู้ด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนมีการคิดและการตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น การให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์จากข้อมูลข่าวสารที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้นักเรียนเชื่อมโยงความรู้กับการดำเนินชีวิตในอนาคต

2.2 กิจกรรมที่นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่นการไปทัศนศึกษา การเข้าค่ายคุณธรรมจริยธรรม การทำกิจกรรมในวันสำคัญ กิจกรรมชมรม กิจกรรมโครงงาน กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ทำให้นักเรียนได้แสดงออกทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในการทำงานร่วมกัน ช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีการเข้าใจ ยอมรับ และให้เกียรติผู้อื่น นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานร่วมกัน

3. กิจกรรมที่กำหนดให้ให้นักเรียนมีแสดงความคิดเห็นอย่างสมเหตุสมผล เพื่อสะท้อนให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะชีวิตให้นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีการจัดการอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสม โดยมีการเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งพัฒนาทักษะชีวิตเฉพาะ โดยการจัดการเรียนการสอนการปฏิบัติ และทักษะการป้องกันตัว โดยผู้วิจัยมีการให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2.5 ความสำคัญของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมีความสำคัญกับนักเรียน เนื่องจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นสับสนในความคิดของตนเองเกี่ยวกับโอกาสในอนาคตว่าจะเป็นอย่างไรรวมถึงอาจจะทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลและนำไปสู่ความเครียดได้ ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1993) กล่าวว่า ความสำคัญของทักษะชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นและควรได้รับการส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับทุกคน เพื่อที่จะตอบสนองความจำเป็นดังนี้

1. ความต้องการ/ความจำเป็นด้านเด็กและเยาวชน ซึ่งเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีแนวโน้มปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้แก่ การติดยาเสพติด การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ดังนั้นการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาลำนี้ จะต้องจัดกิจกรรมที่นำไปสู่การแก้ปัญหา การจัดการในกลุ่มวัยรุ่น และชี้แนวทางที่จะส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนรู้จักวิธีการจัดการความเครียด และความกดดันต่างๆ ซึ่งการส่งเสริมทักษะชีวิตเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการแก้ไขปัญหา ทำให้เยาวชนมีความแข็งแรงขึ้น สามารถปรับตัวเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่ยากได้จะสามารถปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

2. ความต้องการ/ความจำเป็นด้านสังคม เป็นการที่เด็กและเยาวชนมีการสร้างคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการส่งเสริมทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นให้เด็กและเยาวชนมีการปรับตัวที่ดีขึ้นและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

3. ความต้องการ/ความจำเป็นด้านการศึกษา เป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากการจัดการเรียนการสอนแบบเดิม ยิ่งในลักษณะการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนที่เข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งมีความต้องการเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มาสั่งสอน ขณะเดียวกันจะเชื่อตนเองมาก ทำให้ต้องเน้นการสอนที่มีพื้นฐานอยู่ที่การมีส่วนร่วมของนักเรียนและการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพราะการมีส่วนร่วมจะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แบบคิดเอง แก้ไขปัญหาเองจากสถานการณ์สมมุติ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการสร้างความตระหนักและการให้ความสำคัญต่อการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการสอนทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น เพื่อลดปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคล

2.6 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ยูเนสโก (Focusing Resources on Effective School Health, 2002 อ้างในกฤษฎา ปญญา, 2552) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสามารถทางความคิด (Cognitive Abilities) เป็นการเรียนรู้ที่จะรู้ (Learning to Know) โดยแบ่งออกเป็น 2 ทักษะ ประกอบด้วย ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (Decision Making and Problem-Solving Skills) และทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking skills)

2. ด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะเป็น (Learning to be) โดยแบ่งออกเป็น 3 ทักษะ ประกอบด้วย ทักษะการเพิ่มความควบคุม

ภายในตนเอง (Skills for Increasing Internal Locus of Control) ทักษะการจัดการกับความรู้สึก (Skills for Managing Feeling) และทักษะการจัดการกับความเครียด (Skills for Managing Stress)

3. ด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Abilities) เป็นการที่บุคคลมีการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Learning to be) ประกอบด้วย ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal communication skills) ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (Negotiation and Refusal Skills) ทักษะการเห็นอกเห็นใจ (Empathy skills) และทักษะการทำงานเป็นทีมและการให้ความร่วมมือ (Cooperation and Teamwork Skills)

จากทักษะชีวิตในข้างต้น พบว่า ทักษะชีวิต มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ทักษะด้านความสามารถทางความคิด ทักษะด้านความสามารถส่วนบุคคล และทักษะด้านความสามารถระหว่างบุคคล

2.7 วิธีการสอนทักษะชีวิต

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) มีการจัดทำแนวทางวิธีการสอนและการพัฒนาทักษะชีวิต 8 สาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ได้แก่ กิจกรรมไฮมูม กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน กิจกรรมเพื่อสังคม และกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามนโยบายของสถานศึกษา มีดังนี้

1. การจัดกิจกรรมที่นักเรียนมีส่วนร่วมในการค้นพบและเข้าใจความรู้ด้วยตนเอง เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่างๆ และแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย ช่วยให้นักเรียนเชื่อมโยงความรู้กับทักษะชีวิตในอนาคต

2. การจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ลงมือทำร่วมกันเป็นกลุ่ม เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม กิจกรรมโครงงาน กิจกรรมอาสา เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ทำให้นักเรียนดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.8 แนวคิดของการปฏิเสธและการต่อรอง

การปฏิเสธเป็นสิ่งที่บุคคลควรยอมรับได้ ซึ่งการปฏิเสธโดยไม่ให้มีการเสียสัมพันธภาพที่ดีในหมู่เพื่อน เพื่อที่จะใช้ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ หรืออาจจะเกิดผลกระทบในด้านลบที่ตามมาได้ ซึ่งนักวิชาการได้ทำการศึกษาแนวคิดของการปฏิเสธและการต่อรองไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) กล่าวถึงการปฏิเสธและการต่อรองไว้ดังนี้

1. การใช้คำพูดและน้ำเสียงที่จริงจัง เพื่อแสดงเจตนากรณีที่ชัดเจนในการปฏิเสธ
2. การใช้ข้ออ้างทางความรู้สึกอย่างเหตุผล จะช่วยให้ผู้อื่นไม่สามารถโต้แย้งตนเองได้

3. การขอความคิดเห็นจากผู้ชนและขอบคุณผู้ชักชวนที่ยอมรับให้ให้เกียรติตัวเราเอง

4. การถูกสบประมาท บุคคลควรมีสติและไม่หวั่นไหวไปในคำพูดเหล่านั้น ซึ่งบุคคลมีการต่อรองและการผัดผ่อน รวมถึงการปฏิเสธซ้ำเพื่อยืนยันเจตนาของตนอย่างชัดเจน เพื่อหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้น

เพียงเพ็ญ เอี่ยมลออ (2542) กล่าวว่า การพัฒนาการปฏิเสธและการต่อรองสามารถฝึกปฏิบัติได้ดังนี้

1. การเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น เพื่อได้รับการสนับสนุนกำลังใจ รวมทั้งการแนะนำข้อคิดที่เป็นประโยชน์ว่าการปฏิเสธเป็นสิทธิที่บุคคลสามารถทำเพื่อปกป้องตนเองได้

2. การเรียนรู้วิธีการฝึกปฏิเสธ โดยใช้การสื่อสารเพื่อเจรจาต่อรอง หาทางที่เหมาะสม เช่นบอกความรู้สึกตนเองเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล การต่อรองโดยการทำกิจกรรมที่ดีกว่ามาทดแทน การแสดงบทบาทสมมุติ เป็นต้น

3. การปฏิเสธอย่างชัดเจน จะต้องแสดงการปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง และเมื่อการปฏิเสธได้ผล กล่าวคือเป็นที่ยอมรับด้วยความพึงพอใจกันทั้ง 2 ฝ่าย ควรขอบคุณเพื่อรักษาน้ำใจของบุคคลอื่นที่มาชวน

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2547) ได้กล่าวว่า ทักษะการปฏิเสธ เป็นสิทธิอันชอบธรรมที่ทุกคนและสามารถทำได้ ซึ่งทำให้ตนเองสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) กล่าวว่า ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง การที่บุคคลมีการยืนยันความต้องการของตนเอง มีการหลีกเลี่ยงและต่อรองบนพื้นฐานของความถูกต้อง

จากแนวคิดการปฏิเสธและการต่อรองเบื้องต้น สามารถสรุปได้ว่า การปฏิเสธและการต่อรอง เป็นการที่ไม่ยอมรับในข้อเสนอหรือการกล่าวชักชวนของผู้อื่นในสิ่งที่เห็นว่าไม่เหมาะสม การกล่าวปฏิเสธจึงเป็นการพูดเพื่อโน้มน้าวเอาตัวรอดจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นๆ

2.9 การประเมินทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นการที่บุคคลมีการใช้ชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบัน ศตวรรษที่ 21 โดยการวัดสิ่งที่เกิดในตัวนักเรียน ดังนั้นการประเมินทักษะชีวิต ควรใช้การตัดสิน และประเมินคุณค่าตามสภาพจริง โดยการสังเกต เก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลเพื่อตัดสิน ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ (สงบ ลักษณะ, 2544) มีดังนี้

1. วัดครบถ้วนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ได้จริง เช่น วัดผลสัมฤทธิ์ วัดผลจิตใจ และ วัดทักษะการปฏิบัติได้จริง
2. วัดได้ตรงความเป็นจริง เป็นการสะท้อนความรู้ความสามารถที่แท้จริงของนักเรียน ให้มีความผิดพลาดน้อยที่สุด ไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนที่เรียนอ่อนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และ ลดความผิดพลาดในนักเรียนที่เรียนเก่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
3. เลือกสรร เป็นการคิดค้นเครื่องมือและเทคนิคการวัดผลที่เป็นการวัดพฤติกรรมที่แท้จริงที่แสดงออกถึงความสามารถของนักเรียน โดยการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนและผลงานของนักเรียน

ทักษะเป็นการแสดงออกถึงการปฏิบัติตามกระบวนการต่างๆ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝน โดยมีคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับทักษะปฏิบัติ 3 คำ ได้แก่ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอันเป็นพื้นฐานของมนุษย์ (Psychomotor Skill) ซึ่งมีวิธีการทดสอบโดยใช้การทดสอบที่ไม่ใช้ภาษา (Non-Verbal Test) ได้แก่ การวัดการเคลื่อนไหวของร่างกายในการเดิน วิ่ง กระโดด การบิดตัว การทรงตัว การขว้าง ตี และเตะ ส่วนทักษะปฏิบัติที่อาศัยความสามารถของสมองร่วมด้วยและมักเป็นทักษะที่ต้องฝึกหัดอย่างต่อเนื่อง เช่น ทักษะการอ่าน ทักษะการเขียน และ ทักษะการแสดงออกหรือทำงานตามกระบวนการต่างๆที่อาศัยความสามารถทางสมองร่วมกับจิตเจตจำนง วิธีการวัดและประเมินภาคปฏิบัติต้องให้ผู้รับการประเมินแสดงออกในสถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์จริงหรือเสมือนจริงที่จัดไว้ (กมลวรรณ ตังธนากันท์, 2557)

2.10 แนวคิดเรื่องการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สุดสงวน สุธีสร (2543) ได้กล่าวถึง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ไว้ดังนี้

1. การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยตัวเองเป็นการระมัดระวังไม่ให้ตัวเองไปอยู่ในสถานการณ์ที่ล่อแหลมต่อการเป็นเหยื่อ เช่น การไม่เดินคนเดียวในที่เปลี่ยว การไม่ไปเที่ยวแหล่งเริงรมย์ที่มีเหตุทะเลาะวิวาท เป็นต้น

2. การป้องกันตนเองในลักษณะการต่อสู้ เป็นการที่บุคคลได้รับการอบรมให้มีการใช้ศิลปะป้องกันตัว เมื่อมีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้นจะเห็นได้ว่า บุคคลที่เรียนศิลปะการป้องกันตัวสามารถเอาตัวรอดและช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นอันตรายได้

3. การป้องกันตนเองด้วยการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนบ้านและชุมชน เพื่อจะได้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อเกิดเหตุร้ายขึ้น

4. การป้องกันโดยรัฐบาลจัดหาบริการให้ตำรวจและทหารดูแลพื้นที่เพื่อป้องกันไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรม

5. การป้องกันการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมแบบผสมผสานแนวทางดังกล่าวทั้งหมด เช่น โครงการวิทยุสมัครเล่นเพื่อป้องกันอาชญากรรม เป็นต้น

3. ทักษะการป้องกันตัว

3.1 ความหมายของทักษะการป้องกันตัว

ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว หมายถึง การต่อสู้กับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เพื่อให้ตัวเองเอาตัวรอดจากภัยที่เกิดขึ้น วิธีต่อสู้เพื่อการป้องกันตัวนั้นมีหลากหลายรูปแบบและมีความสำคัญมากที่สุดในสังคมปัจจุบัน เพราะจะเป็นสิ่งที่ป้องกันให้ตนเองสามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์คับขัน และจากบุคคลที่เป็นอันตรายต่อตนเอง ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวสามารถนำศิลปะการต่อสู้จากกีฬาทั้งไทยและสากลมาประยุกต์ใช้ได้ เช่น มวยไทย มวยไชยา ยูโด เทควันโด เป็นต้น โดยนำทุกวิชามารวมผสมผสานกันเพื่อให้มีความสอดคล้องและกลมกลืน และนำไปประยุกต์ใช้ในการเอาชนะคู่ต่อสู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด (สุวิมล เกิดอินทร์, 2558)

งานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยทักษะมวยไทยและทักษะการเตะ เพราะทักษะการชกและทักษะการเตะเป็นการต่อสู้เพื่อป้องกันตัวที่ได้เปรียบในระยะประชิด มีการออกอาวุธที่หลากหลายทำให้คู่ต่อสู้คาดเดาสถานการณ์ได้ลำบากจึงเป็นศิลปะการต่อสู้ที่ดีที่สุดของประเทศไทย โดยใช้ทำทางเบื้องต้นในการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการร่วมกับการสอนทักษะชีวิต

3.2 ความสำคัญของทักษะการป้องกันตัว

ชาญณรงค์ สุขงษา (2545) กล่าวว่า ทักษะการป้องกันตัวก่อให้เกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ สร้างความมีระเบียบวินัยในตนเอง และยังส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีไทยอันดีงาม และยังเป็นศิลปะการต่อสู้ที่ช่วยเหลือตนเองในยามที่คับขัน ความสำคัญของทักษะการป้องกันตัวมี 6 ประการ ดังนี้

1. ความสำคัญต่อบุคคล เป็นการที่บุคคลที่ได้รับการฝึกฝนทักษะการป้องกันตัวจะมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง

2. ความสำคัญต่อชุมชนและสังคม เป็นการที่บุคคลทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน เมื่อมีการจัดการแข่งขันกันในโอกาสงานต่าง ๆ ทำให้บุคคลมีความสนุกสนานและมีน้ำใจนักกีฬาเพิ่มขึ้น

3. ความสำคัญต่อประเทศชาติ เป็นการที่ทักษะการป้องกันตัวจัดเป็นวิธีการป้องกันการรุกรานจากชาติอื่นๆ สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชและทหารกล้าได้ใช้วิชาการป้องกันตัวกอบกู้ราชบัลลังก์จากพม่า ดังนั้นวิชาทักษะการป้องกันตัว จึงใช้เป็นการปกป้องอิสรภาพของประเทศ

4. ความสำคัญต่อนานาชาติ เป็นการที่ชาวต่างชาติให้ความสำคัญกับทักษะการป้องกันตัวทั้งเข้ามาร่วมฝึกหัดในประเทศและต่างประเทศ ทำให้เข้าใจถึงวิถีชีวิตและขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย

5. ความสำคัญต่อราชบัลลังก์ เป็นการใช้ทักษะการป้องกันตัวในการเข้ารับราชการในกรมทนายเลื่อ หรือกรมนักมวยรับราชการสนองคุณพระมหากษัตริย์และพิทักษ์ราชบัลลังก์ จึงทำให้มวยไทยคู่ราชบัลลังก์

6. ความสำคัญช่วยทำให้ชาติมั่นคง เป็นความมั่นคงของขนบธรรมเนียมประเพณีไทย ถือว่าเป็นความมั่นคงของชาติ โดยเฉพาะด้านเอกลักษณ์ไทยถือว่าเป็นทุนทางสังคมร่วมกันที่หล่อหลอมบุคลิกภาพรวมใจของคนไทยให้เข้ามาอยู่ร่วมกัน

3.3 การใช้อาวุธการป้องกันตัว

การป้องกันตัวเป็นศิลปะการต่อสู้ที่ใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายผสมผสานกันในการเคลื่อนไหวด้วยจังหวะที่กลมกลืนกับแรงส่งหรือเป็นอาวุธในการจู่โจมคู่ต่อสู้และป้องกันตนเอง ดังนั้น นักเรียนต้องเรียนรู้การใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็น หมัด เท้า เข่า ศอก ทักษะที่ควรเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้อาวุธการป้องกันตัวในการต่อสู้เพื่อป้องกันตนเองมีดังนี้ (พรพรรณ จันทโรนานนท์และคณะ, 2555)

1. การกำหมัด คือ การใช้หมัดหรือทั่วไปเรียกว่ากำปั้น นักมวยไทยใช้เพื่อชกคู่ต่อสู้ซึ่งในศิลปะการต่อสู้มวยไทยการชกคู่ต่อสู้ต้องเรียนรู้วิธีการกำหมัดอย่างถูกต้อง

2. การชก มีหลายวิธี การนำมาใช้ขึ้นอยู่กับโอกาสได้แก่ หมัดตรง หมัดฮุก หมัดเสย และยังมีอีกหลายท่าทางสำหรับการชกทางผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างการชก 3 ท่าทางดังกล่าว

2.1 หมัดตรง คือการกำหมัดที่ถนัดชกออกไปตรงหน้าหรือคู่ต่อสู้ โดยอาศัยแรงจากหัวไหล่ ลำตัว และเท้ายันพื้น โดยน้ำหนักจะอยู่ที่เท้าข้างหน้า และส่งแรงจากเท้าด้านหลัง ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 หมัดตรง

2.2 หมัดตวัดหรือหมัดฮุก (Hook) คือหมัดที่ชกออกไปโดยการงอข้อศอก 90 องศาเป็นหมัดช่วงสั้นและหนักหน่วงพร้อมตวัดเข้าวงแคบ ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 หมัดตวัดหรือหมัดฮุก

2.3 หมัดเสยหรือหมัดอัปเปอร์คัต (Uppercut) คือ การชกในระยะประชิดคู่ต่อสู้ โดยการงอศอก เกร็งข้อศอกหมายหมัดแล้วพุ่งเสยหมัดขึ้นสู่เป้าหมาย ได้แก่ ปลายคาง ดังจมูก ใบหน้าของคู่ต่อสู้ ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 ภาพหมัดเสยหรือหมัดอัฟเปอร์คัต

3. การใช้เท้า คือ การใช้เท้าเป็นอาวุธในกีฬามวยไทย จัดเป็นอาวุธที่ใช้ระยะห่างจากตัวคู่ต่อสู้ การใช้เท้าในกีฬามวยไทยนั้นหมายถึงเท้าข้างจดปลายเท้า การใช้เท้าเป็นอาวุธสามารถทำได้ 2 ลักษณะ คือ การถีบและการเตะ

3.1 การถีบ คือ การใช้ปลายเท้าหรือฝ่าเท้าถีบไปยังเป้าหมาย โดยทั่วไปมักเข้าใจว่าการถีบเป็นการใช้อาวุธในการต่อสู้แต่ความจริงแล้วเมื่อใดที่มีจังหวะและโอกาสที่ดี การถีบนำมาเป็นอาวุธที่ร้ายแรงได้หากถีบเข้าที่ใบหน้าหรือบริเวณลำตัว ท้องน้อยเพื่อให้คู่ต่อสู้เกิดอาการบาดเจ็บได้ ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 การถีบ

3.2 การเตะ คือ การใช้ข้อว้ระยะส่วนขาตั้งแต่เอวลงไปจนถึงเท้า ซึ่งการนำมาใช้นั้นขึ้นอยู่กับโอกาสและความชำนาญ การเตะมีหลายวิธีได้แก่ การเตะตรง การเตะเฉียง การเตะตัด การเตะวัด

3.2.1 การเตะตรง คือ การยกปลายเท้าเตะขึ้นตรงเป้าหมายในลักษณะตั้งฉาก 90 องศา มักเรียกว่า เตะผ่าหมาก

3.2.2 การเตะเฉียง คือ การยกเท้าเตะคู่ต่อสู้ 45 องศา เป้าหมายคือด้านลำตัว วิธีการเตะเฉียง ด้วยการก้าวเท้าด้านใดด้านหนึ่ง แล้วส่งแรงไปยังสะโพก ปลายเท้า งอเข่าเล็กน้อยและกระตุกปลายเท้าเหวี่ยงขา 45 องศา สู่เป้าหมายซึ่งได้แก่ ลำตัว ก้านคอ สะโพก เป็นต้น

3.2.3 การเตะตัด คือ การเตะตัดขา ลำตัว วิธีการเตะ ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า เหยียดอีกเท้าขนานกับพื้นไปยังเป้าหมาย ลำตัว ขา พร้อมบิดลำตัวและสะโพก

3.2.4 การเตะตวัด คือ การเตะสูงเป้าหมายคือก้านคอของผู้ต่อสู้ วิธีการเตะตวัด ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า ยกเท้าอีกข้าง งอเข่าขึ้น แล้วดีดปลายเท้าตวัดลงตรงก้านคอ ดังประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 การเตะตรง เเฉียง ตัด และตวัด

4. การใช้เข่า คือ การใช้เข่าในกีฬามวยไทยถือเป็นอาวุธที่รุนแรง เพราะเข่าเป็นอาวุธที่แข็งแกร่ง หัวเข่า เข่าปะทะร่างกายคู่ต่อสู้ แต่การใช้เข่าในกีฬามวยไทยนั้นไม่สามารถทำได้โดยง่าย เนื่องจากไม่มีคู่ต่อสู้คนใดที่จะยอมให้ตัวเองถูกตีเข่า ดังนั้นการตีเข่า ฝ่ายตีเข่าต้องใช้ความแข็งแกร่งของร่างกายในการกอด รััด ปล้ำ ละเหนี่ยวรั้งคู่ต่อสู้มาตีเข่าให้ได้ การใช้เข่าในกีฬามวยไทยสามารถกระทำทั้งสองข้างและมีหลายวิธี มีดังนี้

4.1 เช่าโหนด คือ การตีเช่าด้วยเงินเช่าข้างใดข้างหนึ่งในขณะที่ประชิดคู่ต่อสู้ได้ โดยการพยายามโน้มตัวคู่ต่อสู้ลงมาเสียก่อน แล้วพุ่งเข้าปะทะคู่ต่อสู้บริเวณลิ้นปี ท้องน้อย และหน้าขา

4.2 เช่าตีหรือเช่าตัด คือ การตีเช่าที่ต้องพยายามตีในขณะกับพื้น เป้าหมายบริเวณขา หรือชายโครง วิธีการตีเช่า โน้มคอคู่ต่อสู้ ถ่ายน้ำหนักตัวมาทางด้านซ้าย ยกปลายเท้าขึ้นพับข้อเช่า บิดสะโพก และบิดเข่าออกทางด้านข้างที่จะตีส่งแรงจากปลายเท้า ตีเช่าทางด้านข้างปะทะเป้าหมายบริเวณต้นขาและชายโครง

4.3 เช่าเฉียง คือ การตีเช่าเข้าข้างลำตัว โดยยกเช่าเฉียง 45 องศา ปลายเท้าชี้ตรง กดลำตัวคู่ต่อสู้ให้ต่ำลงหรือเหวี่ยงคู่ต่อสู้ให้เสียหลัก

4.4 เช่าลอย คือ การกระโดดตีเช่า เท้าทั้งสองข้างลอยจากพื้น โดยพุ่งตัวลักษณะโหมไล่ที่หมายลำตัวและส่วนบน วิธีการตีเช่าลอย ยืนตั้งท่าและกระโดดพุ่งตัวไปข้างหน้า งอเช่าและกระแทกไปยังอก หรือใบหน้าของคู่ต่อสู้

5. การใช้ศอก คือ การใช้ศอกในกีฬามวยไทยถือเป็นอาวุธที่อันตรายซึ่งการใช้ศอกกับคู่ต่อสู้จำเป็นต้องใช้ในระยะประชิด การใช้ศอกในกีฬามวยไทยนั้นมีหลายลักษณะ ได้แก่ ศอกตี ศอกกัด ศอกตัด ศอกกลับ เป็นต้น

5.1 ศอกตี คือ การใช้ศอกตีบริเวณใบหน้า โดย การยกศอกให้สูงระดับใบหน้าบิดหัวไหล่ให้ศอกพุ่งไปข้างหน้า ปลายหมัดหันเข้าหาลำตัวกดศอกลง น้ำหนักตัวโน้มไปตามศอก ดังภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 ศอกดี

5.2 ศอกตัด คือ ศอกที่ใช้ในการตีไปยังเป้าหมาย โดยการพับศอกข้างที่จะใช้ บิดไหล่ออกด้านข้างเล็กน้อย ลากข้อศอกที่พับนั้นขนานกับพื้นเข้าปะทะเป้าหมาย บริเวณโหนกแก้ม คีว และปลายคาง ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 9 ศอกตัด

5.3 ศอกงัด คือ การใช้ศอกงัดในแนวดิ่งผ่านลำตัวถึงหน้า โดยการตีศอกงัด พับศอกแล้วงัดศอกไปยังเป้าหมายบริเวณปลายคาง ใช้แรงส่งจากเท้าและหัวไหล่ ดังภาพประกอบ

10



ภาพประกอบ 10 ศอกงัด

5.4 ศอกกลับ คือ การใช้ศอกที่เหวี่ยงกลับไปด้านหลัง และหมุนตัวเป็นครึ่งวงกลม วิธีการใช้ศอกกลับ ยืนตั้งท่าธรรมชาติ หมุนตัวกลับพร้อมตั้งศอกหลังในลักษณะศอกตัดหรือศอกตีลง แล้วกลับตัวโดยเร็ว ดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 ศอกกลับ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

นักวิชาการได้ทำการศึกษางานวิจัยในประเทศไว้ดังนี้

ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ (2553) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกท่ารำพุมร่วมกับท่าต่อสู้เดี่ยวรุกในกีฬาทควันโดที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกท่ารำพุมเช่นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางร่างกายสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะท่ารำพุมร่วมกับท่าต่อสู้เดี่ยวรุก ทำให้นักเรียนได้ออกกำลังกายได้อย่างสนุกสนานและมีความสุข รวมถึงสามารถนำการฝึกท่ารำพุมร่วมกับท่าต่อสู้เดี่ยวรุกไปใช้ในการป้องกันตัวได้

ภูมิสิษฐ์ ยุทธพิชญเปรม (2555) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกเทควันโดที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกเทควันโดในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายโดยรวมและรายด้าน ประกอบด้วย ความสามารถในการยืนกระโดดไกล ความสามารถในการวิ่งเก็บของ

ความสามารถในการนั่งอตัว และความสามารถในการลุกนั่งสูงกว่าก่อนการฝึกเทควันโดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิชณุ สมัญญา (2556) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกแอโรบิกด้วยศิลปะมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกแอโรบิกด้วยศิลปะมวยไทยนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยรวมและรายด้าน ประกอบด้วย วิ่งเดิน นั่งก้มตัวไปข้างหน้า ลุกนั่งหนึ่งนาที และดึงข้ออแขนห้อยตัวเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะ โปรแกรมการฝึกแอโรบิกมีการประยุกต์ใช้มวยไทย ทำให้นักเรียนมีความสุข สนุกสนาน สามารถจดจำท่ามวยไทยได้อย่างถูกต้อง

สุตาภรณ์ ประดับแก้ว (2557) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัย พบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีความสามารถในการจัดการอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีความสามารถในการจัดการอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิจจา ถนอมสิงหะ (2558) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมศิลปะมวยไทยเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 42 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 21 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 21 คน ผลการวิจัย พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะมวยไทยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายด้าน ความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจและความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความปลอดภัยเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) หลังเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะมวยไทยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายด้าน ความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจและความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความปลอดภัยสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวิมล เกิดอินทร์ (2558) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่อลวงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุทัยธานี จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตมีความรู้

และทักษะการป้องกันการล่งละเมิดทางเพศเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตมีความรู้และทักษะการป้องกันการล่งละเมิดทางเพศสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เกิดจากโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสามารถพัฒนาความรู้และทักษะการป้องกันการล่งละเมิดทางเพศได้

กิตติศักดิ์ เพ็ญโรจน์ (2559) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีทักษะการป้องกันตนเองสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะ ศิลปะมวยไทยในกิจกรรมทักษะบั้งเต๊ะที่มีการจำลองสถานการณ์ที่หลากหลาย ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้การระวังและป้องกันตนเองอย่างรอบด้าน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการจัดโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต การฝึกเทควันโด กิจกรรมศิลปะมวยไทย เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ทักษะชีวิต และทักษะการป้องกันความเสี่ยงต่อสถานการณ์ที่ล่อแหลม ซึ่งการจัดโปรแกรมที่หลากหลายสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะชีวิต และทักษะการป้องกันการล่งละเมิดทางเพศได้

4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

นักวิชาการได้ทำการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

อาคาจารย์และคณะ (Aghajari et al. 2010) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โรงเรียนเป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะการปฏิเสธของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนนาราเก็ด ประเทศอิหร่าน จำนวน 417 คน ผลการวิจัย พบว่า 1) หลังการใช้โรงเรียนเป็นฐานนักเรียนชั้นประถมศึกษากลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) หลังการใช้โรงเรียนเป็นฐานนักเรียนชั้นประถมศึกษากลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธสูงกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า การใช้โรงเรียนเป็นฐานช่วยให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงและปฏิเสธผู้อื่นเพื่อไม่ให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงและไม่ถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด

โบโรมานฟา ซาบานี และกาฟฟานี (Boroumandfar; Shabani; & Ghaffari, 2012) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพเพื่อพัฒนาทักษะการปฏิเสธต่อ

สถานการณ์เสี่ยงของนักเรียนวัยรุ่นน ประเทศอิหร่าน จำนวน 145 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพนักเรียนวัยรุ่นนมีความเชื่อทางสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความตั้งใจทางพฤติกรรม และทักษะการปฏิเสธเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า แบบแผนความเชื่อสุขภาพสามารถเสริมสร้างร่างกาย อารมณ์ และสุขภาพทางสังคมให้นักเรียนวัยรุ่นนสามารถปกป้องตนเองให้รอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยงได้

บีสเลย์และฟราเซอร์-โทมัส (Beesley; & Fraser-Thomas, 2016) ได้ทำการศึกษาผลของการเรียนรู้ทักษะชีวิตผสมผสานกับทักษะการป้องกันตัวของนักเรียนวัยรุ่นน ประเทศบราซิล จำนวน 11 คน ผลการวิจัยพบว่า การเรียนรู้ทักษะชีวิตผสมผสานทักษะการป้องกันตัว ไม่ว่าจะเป็นการวาด ศิลปะการนุกูกของชาวบราซิล การปล้ำ และมวย ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิต และได้ฝึกฝนทักษะป้องกันตัว ทำให้มีประสบการณ์การสะท้อนตนเองและถ่ายทอดความรู้ที่ได้ให้เพื่อนในกลุ่ม ซึ่งจากการสัมภาษณ์นักเรียนวัยรุ่นน พบว่า นักเรียนมีตัวแบบที่มีทักษะชีวิตและทักษะการป้องกันตัว ไม่ว่าจะเป็นครูผู้สอน นักจิตวิทยา และนักกีฬาผู้ฝึกสอนทักษะการป้องกันตัว รวมถึงการที่ครอบครัวเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียนวัยรุ่นน ย่อมส่งผลต่อความสามารถ ความเชื่อมั่น และทักษะการป้องกันตัวของนักเรียนเพิ่มสูงขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศ พบว่า การเรียนรู้ การใช้โรงเรียนเป็นฐาน และการใช้แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพทำให้นักเรียนมีทักษะการหลีกเลี่ยงและทักษะการปฏิเสธเพิ่มสูงขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 6 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น จำนวน 218 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนราชินี จำนวน 78 คน จากนั้นผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมวิธีการสอนแบบบูรณาการและวิธีการสอนแบบปกติ จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มจำแนกกลุ่ม (Random Assignment) และผู้วิจัยทำการสุ่มหมายเลข เพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการ จำนวน 20 คน และกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติ จำนวน 20 คน เมื่อนักเรียนมีความไม่สนใจในการเข้าร่วมวิธีการสอนแบบบูรณาการและวิธีการสอนแบบปกติ และนักเรียนที่ได้รับบาดเจ็บจากการใช้ทักษะการป้องกันตัว สามารถถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลต่อการเรียนของนักเรียนแต่ประการใด

2. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การพัฒนาแบบวัดทักษะการปฏิเสธ มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการปฏิเสธของสุวิมล เกิดอินทร์ (2558) เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์ของทักษะการปฏิเสธ

1.2 ผู้วิจัยทำการพัฒนาแบบวัดทักษะการปฏิเสธเป็นมาตรวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีจำนวน 5 ระดับ ประกอบด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

1.3 นำแบบวัดทักษะการปฏิเสธไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.60-1.00 แล้วผู้วิจัยนำข้อคำถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ

1.4 นำแบบวัดทักษะการปฏิเสธไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำแบบวัดทักษะการปฏิเสธ มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item - Total Correlation) ในแต่ละด้าน ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20-0.79 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 มีข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 14 ข้อ

ตัวอย่างแบบวัดทักษะการปฏิเสธ

คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของคุณมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบดังต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการปฏิเสธมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการปฏิเสธค่อนข้างมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการปฏิเสธปานกลาง
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการปฏิเสธค่อนข้างน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับทักษะการปฏิเสธเลย

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
00. สมศรีไม่ยอมไปเช่าหออยู่กับสมคิด โดยอ้างว่าคนที่เห็นแก่เงินไม่เห็นจำเป็นเลยที่จะต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน					
00. เนื่องจากใกล้วันสอบ แม่ให้วิชาทบทวนหนังสือและห้ามออกไปพบกับโก้ที่เป็นแฟน วิชาทำตามที่มาตราบอก ถ้ามาตราเผลอก็กออกไปหาโก้ โก้จะได้ไม่ได้เหนื่อยใจตนเอง					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดทักษะการปฏิเสธ

ระดับความถี่	คะแนนในข้อความทางบวก	คะแนนในข้อความทางลบ
จริง	5	1
ค่อนข้างจริง	4	2
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	3	3
ค่อนข้างไม่จริง	2	4
ไม่จริงเลย	1	5

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบวัดทักษะการปฏิเสธ (บุญชม ศรีสะอาด, 2549)

ระดับคะแนนเฉลี่ยรายข้อ	การแปลความหมาย
1.00-1.50	มีทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับน้อยที่สุด
1.51-2.50	มีทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับน้อย
2.51-3.50	มีทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับปานกลาง
3.51-4.50	มีทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับมาก
4.51-5.00	มีทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับมากที่สุด

2. การสร้างแบบประเมินทักษะการป้องกันตัว มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการป้องกันตัว เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์และทักษะการการป้องกันตัว

2.2 พัฒนาแบบประเมินทักษะการป้องกันตัวของครองศักดิ์ งามมีศรี (2530) เป็นมาตรวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีจำนวน 5 ระดับ ประกอบด้วย ดีมาก ดีปานกลาง แย่ และแย่มาก

2.3 นำแบบประเมินทักษะการป้องกันตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี ไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 มีจำนวน 3 ข้อ แล้วผู้วิจัยนำมาตรวัดมาตราส่วนประมาณค่าของครองศักดิ์ งามมีศรี (2530) มาปรับปรุงแก้ไขเป็น การใช้ทักษะการป้องกันตัวของบุญชม ศรีสะอาด (2549) ให้มีความเหมาะสมตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ

ตัวอย่างแบบประเมินทักษะการป้องกันตัว

คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบดังต่อไปนี้

ดีมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการป้องกันตัวมากที่สุด
ดี	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการป้องกันตัวค่อนข้างมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการป้องกันตัวปานกลาง
แย่	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการป้องกันตัวค่อนข้างน้อย
แย่มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับทักษะการป้องกันตัวเลย

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นสำหรับผู้จัด				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	แย่	แย่มาก
00. ทักษะการป้องกันตัว					
00. ทักษะการชก					
00. ทักษะการเตะ					

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบวัดทักษะการป้องกันตัว (บุญชม ศรีสะอาด, 2549)

ระดับคะแนนเฉลี่ยรายข้อ	การแปลความหมาย
1-10 คะแนน	นักเรียนมีการใช้ทักษะป้องกันตัวได้น้อยมาก
11-20 คะแนน	นักเรียนมีการใช้ทักษะป้องกันตัวได้น้อย
21-30 คะแนน	นักเรียนมีการใช้ทักษะป้องกันตัวได้ปานกลาง
31-40 คะแนน	นักเรียนมีการใช้ทักษะป้องกันตัวได้มาก
41-50 คะแนน	นักเรียนมีการใช้ทักษะป้องกันตัวได้มากที่สุด

3. การสร้างโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาหลักสูตรสุศึกษาและพลศึกษา เพื่อศึกษาจุดมุ่งหมายของหลักสูตร เนื้อหา และจุดประสงค์การเรียนรู้วิชาสุศึกษาและพลศึกษา

3.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการสอนแบบบูรณาการ เพื่อเป็นแนวทางการในสร้างโปรแกรมการวิธีการสอนแบบบูรณาการ

3.3 ผู้วิจัยทำการเลือกวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สุขศึกษาและพลศึกษา สารที่ 2 ชีวิตและครอบครัวตัวชี้วัดที่ 2 แสดงทักษะการปฏิเสธป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และสารที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล บูรณาการในเชิงเนื้อหา ดังภาพประกอบ 8

สารที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะการดำเนินชีวิต

พ2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สารที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

พ3.1ม.1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตาม

ชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด



ภาพประกอบ 12 มาตรฐาน ตัวชี้วัด สุขศึกษาและพลศึกษา

3.4 ผู้วิจัยทำการสร้างโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการตัวชี้วัดสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิเคราะห์ มาตรฐาน ตัวชี้วัด โดยนักเรียนที่ได้รับวิธีการสอนแบบบูรณาการจะเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาอย่างต่อเนื่อง จำนวน 2 คาบ ในขณะที่นักเรียนที่ได้รับวิธีการสอนแบบปกติ จะเรียนวิชาสุขศึกษา จำนวน 1 คาบ และวิชาพลศึกษา จำนวน 1 คาบ และผู้วิจัยทำการสรุปโครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ดังตาราง 2

ตาราง 1 การสรุปโครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

สัปดาห์	การสอนแบบบูรณาการ	การสอนแบบปกติ	
		สุขศึกษา	พลศึกษา
1	อธิบายความหมายลักษณะพฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศและแสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกล่องละเมิดได้ โดยใช้ทักษะการป้องกันตัวด้วยการแสดงท่าเตรียมยืนจรวดมวยและการชกหมัดตรงได้	-ความหมายของการล่องละเมิดทางเพศ -ลักษณะของพฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศ	ทักษะมวยไทยขั้นพื้นฐาน -ท่าเตรียมยืนจรวดมวย -การรูกและการถอยฉาก -ทักษะชกหมัดตรง
2	อธิบายพฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศด้วยวาจา และแสดงทักษะการหลีกเลี่ยงการถูกล่องละเมิดทางเพศทางวาจาและใช้ทักษะการป้องกันตัวด้วยการชกหมัดตรง ทักษะการเตะตรง และการป้องกันได้	-ลักษณะของพฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศ -การล่องละเมิดทางเพศด้วยวาจา	การใช้หมัด - ทักษะหมัดช่วงสั้น (ฮุก) -ทักษะหมัดเสย (อัปเปอร์คัต)

ตาราง 1 (ต่อ)

สัปดาห์	การสอนแบบบูรณาการ	การสอนแบบปกติ	
		สุขศึกษา	พลศึกษา
3	อธิบายลักษณะการล้วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวได้ มีแสดงทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัว ประกอบด้วย ทักษะการถีบ การบังถีบ การชกหมัด เสยหรือหมัดอัปเปอร์คัต และเตะเฉียงได้	การล้วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ได้ถูกเนื้อต้องตัว	การป้องกันการชก -การหลอกหลอ -การถอยให้พ้นระยะ
4	อธิบายลักษณะของการล้วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำอย่างชัดแจ้ง มีการแสดงทักษะการป้องกันตัวด้วยการเตะตัดและการเตะตัววัด	การล้วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำอย่างชัดแจ้ง	ทักษะการชก -การโยกตัวให้พ้นระยะ -การหลบหลีก
5	อธิบายสาเหตุของการล้วงละเมิดทางเพศได้โดยนักเรียนแสดงทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัว ประกอบด้วย การชกหมัดตรง หมัดตรง 1-2 หมัดช่วงสั้น (ฮุก) หมัดเสย (อัปเปอร์คัต) และการป้องกันหมัดได้	สาเหตุของการล้วงละเมิดทางเพศ	ทักษะการใช้เท้า -ทักษะเตะตรง - ทักษะเตะเฉียง
6	อธิบายวิธีการป้องกันตนเองและการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศด้วยทักษะการป้องกันตัวจากการเตะตรงและเตะเฉียงได้	การป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการล้วงละเมิดทางเพศ	ทักษะการใช้เท้า -ทักษะการเตะตัด -ทักษะการเตะตัววัด

ตาราง 1 (ต่อ)

สัปดาห์	การสอนแบบบูรณาการ	การสอนแบบปกติ	
		สุขศึกษา	พลศึกษา
7	อธิบายวิธีการปฏิบัติอย่างจริงจัง และขอความเห็นได้และนักเรียน สามารถเลือกใช้ทักษะปฏิบัติตาม สถานการณ์เพื่อป้องกันตนเองได้ด้วย ทักษะการชก และการเตะ	ทักษะปฏิบัติเพื่อ ป้องกันการล้วง ละเมิดทางเพศ -ทักษะปฏิบัติอย่าง จริงจัง -ทักษะขอความเห็น	การป้องกันการเตะ -การถอยให้พ้นระยะ -การทำให้ล้ม -การถีบ
8	อธิบาย ทักษะ การปฏิบัติซ้ำ การต่อรอง การมัดผ่อนได้และแสดง ทักษะการชกหมัดเสย (อัปเปอร์คัต) และการเตะตัวได้	ทักษะปฏิบัติเพื่อ ป้องกันการล้วง ละเมิดทางเพศ -ทักษะปฏิบัติซ้ำ -ทักษะต่อรอง -ทักษะมัดผ่อน	การป้องกันการเตะ -การหลบหลีก -การมัดให้เบี่ยงเบน ออกไป -การปิดป้อง

3.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานครไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.60-1.00 จากนั้นผู้วิจัยทำการประเมินความน่าเชื่อถือของผู้ประเมิน (Inter-Rater Reliability) มีค่าเท่ากับ 0.95 และผู้วิจัยโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ

3.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยทำการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.7 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนราชินีตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ (The Control-Group Pretest-Posttest Time-Series Design) (ชูศรี วงศ์รัตน์ และองอาจ นัยพัฒน์, 2551) ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังตาราง 2

ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบ ก่อนเรียน	ทดลอง หลังเรียน 2 สัปดาห์	ทดสอบ หลังเรียน 4 สัปดาห์	ทดสอบ หลังเรียน 6 สัปดาห์	ทดสอบ หลังเรียน 8 สัปดาห์
E ₁	O ₁	X ₁	O ₂	O ₃	O ₄
C	O ₅	X ₂	O ₆	O ₇	O ₈

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

E ₁	แทน	กลุ่มที่ได้รับวิธีการสอนแบบบูรณาการ
C	แทน	กลุ่มที่ได้รับวิธีสอนแบบปกติ
O ₁ , O ₅	แทน	การทดสอบก่อนเรียน
X ₁	แทน	วิธีการสอนแบบปกติ
X ₂	แทน	วิธีการสอนแบบบูรณาการ
O ₂ , O ₆	แทน	การทดสอบหลังเรียนในสัปดาห์ที่ 4
O ₃ , O ₇	แทน	การทดสอบหลังเรียนในสัปดาห์ที่ 6
O ₄ , O ₈	แทน	การทดสอบหลังเรียนในสัปดาห์ที่ 8

3.2 วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 40 คน ทำแบบวัดทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัว จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มจำแนกกลุ่ม (Random Assignment) และคณะผู้วิจัยทำการสุ่มหมายเลข เพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการ จำนวน 20 คน และกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติ จำนวน 20 คน

2. ระยะเวลาทดลอง ผู้วิจัยนำโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการไปทำการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลอง และให้นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการจัดการเรียนการสอนปกติ จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลแบบวัดทักษะการปฏิเสฐและทักษะการป้องกันตัวในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลแบบวัดทักษะการปฏิเสฐและทักษะการป้องกันตัวในสัปดาห์ที่ 8

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอการรับรองพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเมื่อผู้วิจัยได้รับหนังสือรับรองพิจารณาโครงการวิจัยที่ รหัส SWUEC-G-370/2563E ทำในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยตามที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด โดยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบเหตุผลล่วงหน้า

2. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างและโรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลแบบวัดทักษะการปฏิเสฐและทักษะการป้องกันตัวนักเรียนและทำการทดลองใช้โปรแกรมการสอนแบบบูรณาการกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร ตามวันเวลาที่กำหนดไว้

3. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลแบบวัดทักษะการปฏิเสฐและทักษะการป้องกันตัวในระยะหลังการทดลอง

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะการปฏิเสฐและทักษะการป้องกันตัวมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนแบบปกติมีต่อทักษะการปฏิเสฐและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานคร และการเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสฐและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานครในระยะก่อนการทดลอง หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำสองทาง (Two-

Way Repeated MANOVA) และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

2.2.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

2.2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดทักษะการปฏิบัติ โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Coefficient Correlation)

2.2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะการปฏิบัติทั้งฉบับหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

2.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำสองทาง (Two-Way Repeated MANOVA) และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method)

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
SS	แทน	ค่าผลรวมกำลังสอง (Sum of Square)
df	แทน	ค่าองศาอิสระ (Degree of Freedom)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของกำลังสอง (Mean of Square)
F	แทน	ค่าสถิติที่ได้จากการคำนวณความแปรปรวน (F-Test)
p-value	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)

การศึกษาผลของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิเสธ และทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานคร

ก่อนการศึกษาผลของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลา ก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่ใกล้เคียงกัน โดยในระยะเวลา ก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk พบว่า ระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีค่านัยสำคัญทางสถิติอยู่ระหว่าง 0.06-0.77 แสดงให้เห็นว่า ผลของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลา ก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ จึงสามารถวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามวัดซ้ำสองทาง (Two-Way Repeated Measures ANOVA)

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ ดังตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=40)

ทักษะ	กลุ่ม	ระยะเวลา											
		ก่อนเรียน			หลังเรียน 4 สัปดาห์			หลังเรียน 6 สัปดาห์			หลังเรียน 8 สัปดาห์		
ทักษะการปฏิเสธ	วิธีการสอนแบบบูรณาการ	3.79	0.19	มาก	4.05	0.25	มาก	4.30	0.19	มาก	4.45	0.17	มาก
	วิธีการการสอนปกติ	3.80	0.19	มาก	3.83	0.29	มาก	3.93	0.30	มาก	3.86	0.43	มาก
ทักษะการป้องกันตัว	วิธีการสอนแบบบูรณาการ	30.08	7.78	ปานกลาง	35.90	6.50	ปานกลาง	36.18	7.13	ปานกลาง	39.15	6.64	ปานกลาง
	วิธีการการสอนปกติ	28.83	7.14	น้อย	28.85	4.72	น้อย	31.23	5.65	ปานกลาง	32.55	5.75	ปานกลาง
ทักษะการชักชวน	วิธีการสอนแบบบูรณาการ	35.50	9.40	ปานกลาง	39.55	9.02	ปานกลาง	41.15	8.36	มาก	43.55	8.01	มาก
	วิธีการการสอนปกติ	35.10	8.88	ปานกลาง	33.80	6.33	ปานกลาง	35.95	7.32	ปานกลาง	36.90	7.23	ปานกลาง
ทักษะการตะแคง	วิธีการสอนแบบบูรณาการ	24.65	7.00	น้อย	31.20	6.99	ปานกลาง	32.25	7.05	ปานกลาง	34.75	6.53	ปานกลาง
	วิธีการการสอนปกติ	23.65	5.12	น้อย	24.40	5.04	น้อย	26.50	5.00	น้อย	28.20	5.41	น้อย

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการ ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธเท่ากับ 3.79 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.19 อยู่ในระดับมาก หลังเรียน 4

เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.32 อยู่ในระดับน้อย หลังเรียน 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยทักษะการชกเท่ากับ 36.90 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.23 อยู่ในระดับปานกลาง

ทักษะการเตะ พบว่า นักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการ ก่อนเรียน มีค่าเฉลี่ยทักษะการเตะเท่ากับ 24.65 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.00 อยู่ในระดับน้อย หลังเรียน 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยทักษะการเตะเท่ากับ 31.20 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.99 อยู่ในระดับปานกลาง หลังเรียน 6 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยทักษะการเตะเท่ากับ 32.25 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.05 อยู่ในระดับปานกลาง หลังเรียน 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยทักษะการเตะเท่ากับ 34.75 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.53 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติ ก่อนเรียนค่าเฉลี่ยทักษะการเตะเท่ากับ 23.65 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.12 อยู่ในระดับน้อย หลังเรียน 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยทักษะการเตะเท่ากับ 24.40 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.04 อยู่ในระดับน้อย หลังเรียน 6 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยทักษะการเตะเท่ากับ 26.50 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.00 อยู่ในระดับน้อย หลังเรียน 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยทักษะการเตะเท่ากับ 28.20 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.41 อยู่ในระดับน้อย

2. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ ดังตาราง 4-6

ตาราง 4 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความแปรปรวนของทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=40)

ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการป้องกันตัว	ระยะเวลา	Levene Statistic	df1	df2	p-value
ทักษะการปฏิเสธ	ก่อนเรียน	1.92	1	38	0.17
	หลังเรียน 4 สัปดาห์	0.62	1	38	0.43
	หลังเรียน 6 สัปดาห์	0.62	1	38	0.43
	หลังเรียน 8 สัปดาห์	0.63	1	38	0.44
ทักษะการป้องกันตัว	ก่อนเรียน	1.05	1	38	0.31
	หลังเรียน 4 สัปดาห์	1.62	1	38	0.21
	หลังเรียน 6 สัปดาห์	1.10	1	38	0.30
	หลังเรียน 8 สัปดาห์	0.35	1	38	0.56

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนก่อนเรียนกลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนทักษะการปฏิเสธระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ ($F=1.92$ $df=1, 38$ $p\text{-value}=0.17$) หลังเรียน 4 สัปดาห์กลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนทักษะการปฏิเสธระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ ($F=0.62$ $df=1, 38$ $p\text{-value}=0.43$) หลังเรียน 6 สัปดาห์กลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนทักษะการปฏิเสธระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ ($F=0.62$ $df=1, 38$ $p\text{-value}=0.43$) หลังเรียน 8 สัปดาห์กลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนทักษะการปฏิเสธระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ ($F=0.63$ $df=1, 38$ $p\text{-value}=0.44$) ส่วนก่อนเรียนกลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนทักษะการป้องกันตัวระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ ($F=1.05$ $df=1, 38$ $p=0.31$) หลังเรียน 4 สัปดาห์กลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนทักษะการป้องกันตัวระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ ($F=1.62$ $df=1, 38$ $p\text{-value}=0.21$) หลังเรียน 6 สัปดาห์กลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนทักษะการป้องกันตัวระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ ($F=1.10$ $df=1, 38$ $p\text{-value}=0.30$) หลังเรียน 8 สัปดาห์กลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนทักษะการป้องกันตัวระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ ($F=0.35$ $df=1, 38$ $p\text{-value}=0.56$)

ตาราง 5 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของขนาดความสัมพันธ์และขนาดความแปรปรวนในการวัดซ้ำของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=40)

ทักษะการปฏิเสธ	Mauchly's	Approx.	df	p-value	Epsilon		
และทักษะการป้องกันตัว	W	Chi-Square			Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
ทักษะการปฏิเสธ	0.84	6.24	5	0.28	0.89	0.99	0.33
ทักษะการป้องกันตัว	0.42	31.70*	5	0.00	0.67	0.72	0.33
ทักษะการชก	0.19	60.78*	5	0.00	0.54	0.57	0.33
ทักษะการเตะ	0.26	49.85*	5	0.00	0.62	0.66	0.33

*p-value<0.05

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนมีทักษะการปฏิเสธ (Mauchly's $W=0.84$ $df=5$ $p\text{-value}=0.28$) จากการวัดซ้ำทั้ง 4 ครั้ง มีขนาดความสัมพันธ์และขนาดความแปรปรวนมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และทักษะการป้องกันตัว (Mauchly's $W=0.42$ $df=5$ $p\text{-value}=0.00$) และทุกด้าน ประกอบด้วย ทักษะการชก (Mauchly's $W=0.19$ $df=5$ $p\text{-value}=0.00$) ทักษะการเตะ (Mauchly's $W=0.26$ $df=5$ $p\text{-value}=0.00$) จากการวัดซ้ำทั้ง 4 ครั้ง มีขนาดความสัมพันธ์และขนาดความแปรปรวนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงต้องอ่านผลการวิจัยแบบ Greenhouse-Geisser ต่อไป

ตาราง 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=40)

Effect	Multivariate Test	Value	F	Hypothesis df	Error df	p-value
ระยะเวลา	Pillai's Trace	0.94	39.93*	11	28	0.00
	Wilks' Lambda	0.06	39.93*	11	28	0.00
	Hotelling's Trace	15.69	39.93*	11	28	0.00
	Roy's Largest	15.69	39.93*	11	28	0.00
	Root					
กลุ่ม	Pillai's Trace	0.50	8.63*	4	35	0.00
	Wilks' Lambda	0.50	8.63*	4	35	0.00
	Hotelling's Trace	0.99	8.63*	4	35	0.00
	Roy's Largest	0.99	8.63*	4	35	0.00
	Root					
ระยะเวลาXกลุ่ม	Pillai's Trace	0.79	9.37*	11	28	0.00
	Wilks' Lambda	0.21	9.37*	11	28	0.00
	Hotelling's Trace	3.68	9.37*	11	28	0.00
	Roy's Largest	3.68	9.37*	11	28	0.00
	Root					

*p-value<0.05

จากตาราง 6 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ พบว่า ช่วงเวลาที่เปลี่ยนไปนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Wilk's Lambda=0.06 F=39.93 df=11, 28 p-value

=0.00) กลุ่มที่แตกต่างกันนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Wilk's Lambda=0.50 F=8.63 df=4, 35 p-value =0.00) ส่วนระยะเวลาที่เปลี่ยนไปและกลุ่มที่แตกต่างกันนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Wilk's Lambda=0.21 F=9.37 df=11, 28 p-value =0.00) จึงสามารถทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์

ตาราง 7 การเปรียบเทียบทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=40)

ทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัว	SS	df	MS	F	p-value
ทักษะการปฏิเสธ					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการ-กลุ่มวิธีการสอนปกติ	2.24	1	2.24	21.62*	0.00
ความคลาดเคลื่อนภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	1.79	3	0.60	8.85*	0.00
ระยะเวลาXกลุ่ม	3.55	3	1.18	17.54*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	7.699	114.00	0.07		

ตาราง 7 (ต่อ)

ทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัว	SS	df	MS	F	p-value
ทักษะการป้องกันตัว					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการ-กลุ่มวิธีการสอนปกติ	985.06	1	985.06	6.90*	0.01
ภายในกลุ่ม					
ความคลาดเคลื่อน	5427.54	38	142.83		
ระยะเวลา					
ระยะเวลาXกลุ่ม	860.32	1.99	431.56	34.09*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	3.55	2.67	1.33	17.54*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	958.96	75.75	12.66		
ทักษะการชก					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการ-กลุ่มวิธีการสอนปกติ	810.00	1	810.00	3.37*	0.05
ภายในกลุ่ม					
ความคลาดเคลื่อน	9146.38	38	240.69		
ระยะเวลา					
ระยะเวลาXกลุ่ม	556.33	1.61	344.80	23.57*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	234.85	1.61	145.55	9.95*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	896.83	61.31	14.63		

ตาราง 7 (ต่อ)

ทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัว	SS	df	MS	F	p-value
ทักษะการเตะ					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการ-กลุ่มวิธีการสอนปกติ	1010.03	1	1010.03	8.87*	0.01
ภายในกลุ่ม					
ความคลาดเคลื่อน	4325.08	38	113.82		
ระยะเวลา					
ระยะเวลา	1102.65	1.85	597.11	32.29*	0.00
ระยะเวลาXกลุ่ม	266.13	1.85	144.11	7.79*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	1297.73	70.17	18.49		

* p-value<0.05

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนในกลุ่มที่แตกต่างกันมีทักษะการปฏิเสธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=21.62$ $df=1,38$ $p\text{-value}=0.00$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีทักษะการปฏิเสธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=8.85$ $df=3$ $p\text{-value}=0.00$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีทักษะการปฏิเสธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=17.54$ $df=3$ $p\text{-value}=0.00$) ส่วนการเปรียบเทียบทักษะการป้องกันตัวของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนปกติในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนในกลุ่มที่แตกต่างกันมีทักษะการป้องกันตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=6.90$ $df=1, 38$ $p\text{-value}=0.00$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีทักษะการป้องกันตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=34.09$ $df=2.99$ $p\text{-value}=0.00$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีทักษะการป้องกันตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=17.54$ $df=.67$ $p\text{-value}=0.00$) และสามารถพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

ทักษะการชก พบว่า นักเรียนในกลุ่มที่แตกต่างกันมีทักษะการชกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=3.37$ $df=1, 38$ $p\text{-value}=0.00$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีทักษะ

การชกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=23.57$ $df=1.61$ $p\text{-value}=0.00$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีทักษะการชกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=9.95$ $df=1.61$ $p\text{-value}=0.00$)

ทักษะการเตะ พบว่า นักเรียนในกลุ่มที่แตกต่างกันมีทักษะการเตะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=8.87$ $df=1, 38$ $p=0.00$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีทักษะการเตะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=32.29$ $df=1.85$ $p=0.00$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีทักษะการเตะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=7.79$ $df=1.85$ $p=0.00$)

เมื่อพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bon Method) ดังตาราง 8-15

ตาราง 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการปฏิเสศของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ ($n=20$)

ระยะเวลา	ก่อนเรียน ($M=3.79$)	หลังเรียน 4 สัปดาห์ ($M=4.05$)	หลังเรียน 6 สัปดาห์ ($M=4.30$)	หลังเรียน 8 สัปดาห์ ($M=4.45$)
ก่อนเรียน ($M=3.79$)	-	-	-	-
หลังเรียน 4 สัปดาห์ ($M=4.05$)	-0.26*	-	-	-
หลังเรียน 6 สัปดาห์ ($M=4.30$)	-0.51*	-0.25*	-	-
หลังเรียน 8 สัปดาห์ ($M=4.45$)	-0.66*	-0.40*	-0.15*	-

* $p\text{-value}<0.05$

จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการระยะเวลาหลังเรียน 8 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ และหลังเรียน 6 สัปดาห์ ส่วนระยะเวลาหลังเรียน 6 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียนและหลังเรียน 4 สัปดาห์ และระยะเวลาหลังเรียน 4 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการป้องกันตัวของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)

ระยะเวลา	ก่อนเรียน (M=30.08)	หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=35.90)	หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=36.18)	หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=39.15)
ก่อนเรียน (M=30.08)	-	-	-	-
หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=35.90)	-5.82*	-	-	-
หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=36.18)	-6.10*	-0.28	-	-
หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=39.15)	-9.07*	-3.25*	-2.97*	-

* p-value<0.05

จากตาราง 9 พบว่า นักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการระยะเวลาหลังเรียน 8 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการป้องกันตัวสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ และหลังเรียน 6 สัปดาห์ ส่วนระยะเวลาหลังเรียน 6 สัปดาห์และระยะเวลาหลังเรียน 4 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการป้องกันตัวสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการชกของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)

ระยะเวลา	ก่อนเรียน (M=35.50)	หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=39.55)	หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=41.15)	หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=43.55)
ก่อนเรียน (M=35.50)	-	-	-	-
หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=39.55)	-4.05*	-	-	-
หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=41.15)	-5.65*	-1.60*	-	-
หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=43.55)	-8.05*	-4.00*	-2.40*	-

* p-value<0.05

จากตาราง 10 พบว่า นักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการระยะเวลาหลังเรียน 8 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการชกสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ และหลังเรียน 6 สัปดาห์ ส่วนระยะเวลาหลังเรียน 6 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการชกสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียนและหลังเรียน 4 สัปดาห์ และระยะเวลาหลังเรียน 4 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการชกสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการเตะของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)

ระยะเวลา	ก่อนเรียน (M=24.65)	หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=31.20)	หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=32.25)	หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=34.75)
ก่อนเรียน (M=24.65)	-	-	-	-
หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=31.20)	-6.55*	-	-	-
หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=32.25)	-7.60*	-1.05	-	-
หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=34.75)	-10.10*	-3.55*	-2.50*	-

* p-value<0.05

จากตาราง 11 พบว่า นักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการระยะเวลาหลังเรียน 8 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการเตะสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ และหลังเรียน 6 สัปดาห์ ส่วนระยะเวลาหลังเรียน 6 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการเตะสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียน และระยะเวลาหลังเรียน 4 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการเตะสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)

ระยะเวลา	ก่อนเรียน (M=3.80)	หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=3.83)	หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=3.93)	หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=3.86)
ก่อนเรียน (M=3.80)	-	-	-	-
หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=3.83)	-0.03	-	-	-
หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=3.93)	-0.13	-0.10	-	-
หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=3.86)	-0.06	-0.03	-0.07	-

จากตาราง 12 พบว่า นักเรียนโรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานครกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติระยะเวลาหลังเรียน 8 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการปฏิบัติสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ และหลังเรียน 6 สัปดาห์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการป้องกันตัวของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)

ระยะเวลา	ก่อนเรียน (M=28.83)	หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=28.85)	หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=31.23)	หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=32.55)
ก่อนเรียน (M=28.83)	-	-	-	-
หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=28.85)	-0.02	-	-	-
หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=31.23)	-2.40*	-2.38*	-	-
หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=32.55)	-3.72*	-3.70*	-1.32*	-

* p-value<0.05

จากตาราง 13 พบว่า นักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติระยะเวลาหลังเรียน 8 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการป้องกันตัวสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์และหลังเรียน 6 สัปดาห์ ส่วนระยะเวลาหลังเรียน 6 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการป้องกันตัวสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียนและหลังเรียน 4 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการชกของกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติใน
 ระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)

ระยะเวลา	ก่อนเรียน (M=35.10)	หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=33.80)	หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=35.95)	หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=36.90)
ก่อนเรียน (M=35.10)	-	-	-	-
หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=33.80)	1.30	-	-	-
หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=35.95)	-0.85	-2.15	-	-
หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=36.90)	-1.80	-3.10*	-0.95	-

* p-value<0.05

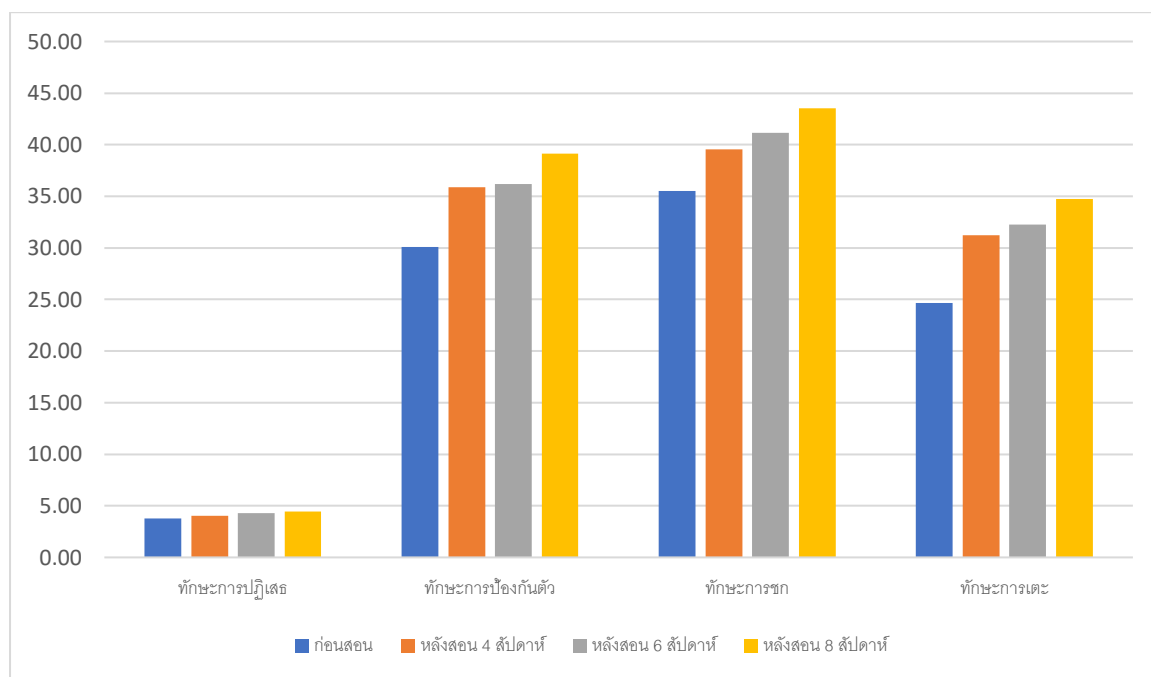
จากตาราง 14 พบว่า นักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติระยะเวลาหลังเรียน 8 สัปดาห์มี
 ค่าเฉลี่ยทักษะการชกสูงกว่าระยะเวลาหลังเรียน 4 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะการตะของนักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติ ในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ (n=20)

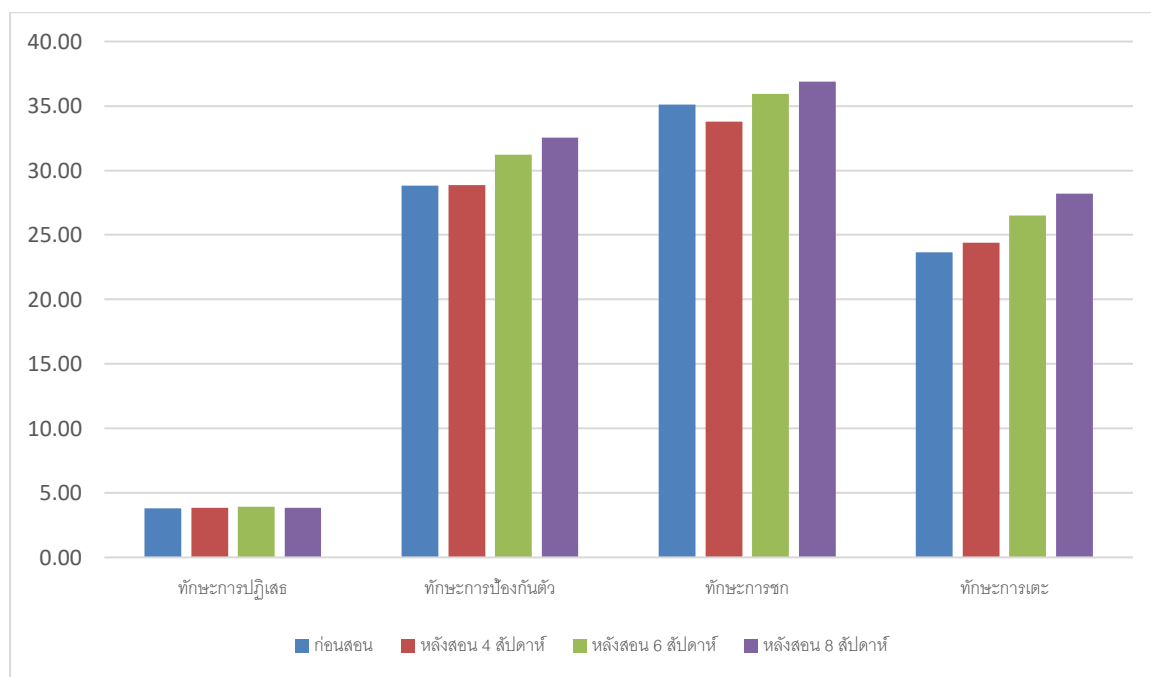
ระยะเวลา	ก่อนเรียน (M=23.65)	หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=24.40)	หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=26.50)	หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=28.20)
ก่อนเรียน (M=23.65)	-	-	-	-
หลังเรียน 4 สัปดาห์ (M=24.40)	-0.75	-	-	-
หลังเรียน 6 สัปดาห์ (M=26.50)	-2.85*	-2.10*	-	-
หลังเรียน 8 สัปดาห์ (M=28.20)	-4.55*	-3.80*	-1.70*	-

* p-value<0.05

จากตาราง 15 พบว่า นักเรียนกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติระยะเวลาก่อนเรียน 8 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยทักษะการตะสูงกว่าระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ภาพประกอบ 13 ค่าเฉลี่ยของทักษะการปฏิบัติและทักษะการป้องกันตัวของนักเรียน
กลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการ
ในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์



ภาพประกอบ 14 ค่าเฉลี่ยของทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวของนักเรียน
กลุ่มวิธีการสอนแบบปกติ
ในระยะเวลาก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนแบบปกติมีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานครในระยะก่อนการทดลอง หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 6 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น จำนวน 218 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนราชินี จำนวน 40 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมวิธีการสอนแบบบูรณาการและวิธีการสอนแบบปกติ จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มจำแนกกลุ่ม (Random Assignment) และคณะผู้วิจัยทำการสุ่มหมายเลข เพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มวิธีการสอนแบบบูรณาการ จำนวน 20 คน และกลุ่มวิธีการสอนแบบปกติ จำนวน 20 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างแบบวัดทักษะการปฏิเสธ มีขั้นตอนดังนี้

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการปฏิเสธ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์และทักษะการปฏิเสธ
- 1.2 สร้างแบบวัดทักษะการปฏิเสธเป็นมาตรวัดมาตราส่วนประมาณค่า มีจำนวน 5 ระดับ ประกอบด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 1.3 นำแบบวัดทักษะการปฏิเสธไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.60-1.00

1.4 นำแบบวัดทักษะการปฏิเสธไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20-0.79 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 มีข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 14 ข้อ

2. การสร้างแบบวัดทักษะการป้องกันตัว มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการป้องกันตัว เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์และทักษะการป้องกันตัว

2.2 สร้างแบบวัดทักษะการป้องกันตัวเป็นมาตรวัดมาตราส่วนประมาณค่า มีจำนวน 5 ระดับ ประกอบด้วย มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

2.3 นำแบบวัดทักษะการป้องกันตัวไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 มีจำนวน 3 ข้อ

3. การสร้างโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาหลักสูตรสุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อศึกษาจุดมุ่งหมายของหลักสูตร เนื้อหา และจุดประสงค์การเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

3.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการสอนแบบบูรณาการ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการวิธีการสอนแบบบูรณาการ

3.3 เลือกวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัวตัวชี้วัดที่ 2 แสดงทักษะการปฏิเสธป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และสาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล บูรณาการในเชิงเนื้อหา

3.4 สร้างโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการตัวชี้วัดสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิเคราะห์ มาตรฐาน ตัวชี้วัด โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับวิธีการสอนแบบบูรณาการจะเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาอย่างต่อเนื่อง จำนวน 2 คาบ ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีการสอนแบบปกติ จะเรียนวิชาสุขศึกษา จำนวน 1 คาบ และวิชาพลศึกษา จำนวน 1 คาบ

3.5 นำโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานครไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.60-1.00

3.6 นำโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.7 นำโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้รับหนังสือรับรองพิจารณาโครงการวิจัยที่ รหัส SWUEC-G-370/2563E ทำในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยตามที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด โดยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ในการถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบเหตุผลล่วงหน้า

2. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง และโรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลแบบวัดทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานครและทำการทดลองใช้โปรแกรมการสอนแบบบูรณาการกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร ตามวันเวลาที่กำหนดไว้

3. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลแบบวัดทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวนักเรียนในระยะหลังการทดลอง

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวนักเรียนมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนแบบปกติมีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานคร และการเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานครในระยะก่อนการทดลอง หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6

สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำสองทาง (Two-Way Repeated MANOVA) และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟรนี (Bonferroni Method)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

2.2.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

2.2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Coefficient Correlation)

2.2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานครทั้งฉบับหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

2.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำสองทาง (Two-Way Repeated MANOVA) และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟรนี (Bonferroni Method)

สรุปผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนแบบปกติมีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับวิธีการสอนแบบบูรณาการมีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานคร ในระยะก่อนเรียน หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ พบว่า หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ นักเรียนที่ได้รับ

การสอนแบบบูรณาการมีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการกับวิธีการสอนแบบปกติมีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับวิธีการสอนแบบบูรณาการมีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานครที่ได้รับวิธีการสอนแบบบูรณาการมีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติ ทั้งนี้เป็นเพราะ นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบบูรณาการมีการเรียนวิชาสุขศึกษาและวิชาพลศึกษาที่ต่อเนื่องกันเป็นเวลาสองชั่วโมง ซึ่งผู้วิจัยมีการจัดสถานที่เป็นสัดส่วน อยู่ในโรงยิมที่มีความกว้างขวาง ซึ่งมีความเหมาะสมกับการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการที่มีกิจกรรมที่หลากหลาย ทำให้นักเรียนมีความเครียดในการเรียนน้อยลง ซึ่งการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการมีการเชื่อมโยงความรู้เป้าหมายในการเรียนทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวอย่างชัดเจน ทำให้นักเรียนเข้าใจและตระหนักรู้ในการนำทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้นักเรียนมีความสนใจในการเรียนและการทำกิจกรรมในชั้นเรียนมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกตินั้น มีการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาแยกคาบกันออกมาอย่างชัดเจน เมื่อนักเรียนเรียนสุขศึกษานั้น จะเรียนทักษะการปฏิเสธในห้องเรียน ซึ่งไม่สะดวกต่อการทำกิจกรรมต่างๆ และเมื่อเรียนวิชาพลศึกษา นักเรียนต้องนำชุดพลมาเปลี่ยนที่โรงเรียน จากนั้นเดินไปเรียนที่โรงยิม เมื่อใกล้หมดเวลาเรียนพลศึกษา นักเรียนต้องเปลี่ยนชุดนักเรียนและเดินกลับไปเรียนที่ห้องเรียน จึงทำให้นักเรียนไม่มีเวลาในการฝึกฝนทักษะการป้องกันตัวมากนัก จึงทำให้วิธีการสอนแบบบูรณาการมีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติ ดังคำกล่าวของลักษณา สรวิวัฒน์ (2557) ที่กล่าวว่า การจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนที่กว้างขวางและอำนวยความสะดวกแก่นักเรียน ย่อมทำให้นักเรียนมีความสนใจใฝ่เรียนรู้ในรายวิชาที่เรียนได้อย่างเต็มที่และมีความสุขในการเรียน และงานวิจัยของสุวิมล เกิดอินทร์ (2558) ที่พบว่า หลังการทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เกิด

จากโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสามารถพัฒนาความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศได้

2. การเปรียบเทียบวิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานครในระยะก่อนการทดลอง หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ พบว่า หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ นักเรียนมีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ที่กล่าวว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับวิธีการสอนแบบบูรณาการมีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวสูงกว่าหลังการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังเรียน 4 สัปดาห์ หลังเรียน 6 สัปดาห์ และหลังเรียน 8 สัปดาห์ ทั้งนี้เกิดจากวิธีการสอนแบบบูรณาการเป็นการจัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานในกลุ่มสาระรายวิชาและสุขศึกษารวมอยู่ในวิชาเรียนเดียวกัน ก่อให้เกิดการเรียนรู้ผสมผสานในเรื่องทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัว ไม่ว่าจะเป็นเทคนิคการบรรยาย ซึ่งเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ สาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศ การใช้ทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความรู้ความเข้าใจในทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวเพิ่มขึ้น ซึ่งทศนา แฉมมณี (2556) ได้กล่าวว่า เทคนิคการบรรยาย โดยการเตรียมเนื้อหาสาระ แล้วอธิบายเนื้อหาสาระให้กับนักเรียน ย่อมทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระนั้นเพิ่มขึ้น การใช้เทคนิคอภิปราย โดยผู้วิจัยและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ยกตัวอย่างข่าวการถูกล่วงละเมิดทางเพศในลักษณะต่างๆ สาเหตุที่บุคคลในข่าวถูกล่วงละเมิดทางเพศ การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศ และให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ยกตัวอย่างสถานการณ์การล่วงละเมิดทางเพศที่พบเจอในชีวิตประจำวัน มีการพูดล้อเลียนปมด้อย การชักชวนให้มีเพศสัมพันธ์ การถูกแอบมองหน้าอก การเจอคนโชว์อวัยวะเพศ ซึ่งนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลีกเลี่ยงที่จะไม่พูดคุยด้วยและเดินหนีเข้าไปในสถานที่ชุมชน เพื่อให้ตนเองมีความปลอดภัยจากอันตรายที่เกิดขึ้น จากนั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พูดถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเองเจอสถานการณ์การล่วงละเมิดทางเพศ เกิดจากการแต่งตัวไม่สุภาพเรียบร้อย ทำให้ยั่ววนต่อเพศตรงข้าม มีการใช้โทรศัพท์มือถือตลอดเวลา ทำให้ขาดความสนใจต่อบุคคลรอบข้าง จึงมีความเสี่ยงที่จะถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ง่าย ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จะแต่งตัวให้สุภาพเรียบร้อย มีการใช้โทรศัพท์มือถือในยามที่จำเป็น และมี

ความระมัดระวังตัวตลอดเวลา เพื่อความปลอดภัยของตนเอง ดังที่ ทิศนา แหมมณี (2556) ได้กล่าวว่า เทคนิคการอภิปรายช่วยให้นักเรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในประเด็นที่กำหนดไว้ ทำให้ครูผู้สอนและนักเรียนได้ความคิดเห็นที่เป็นข้อมูลที่หลากหลาย ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขึ้น จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการสาธิตการใช้เทคนิคการปฏิเสธและเทคนิคการป้องกันตัว และผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงเทคนิคการใช้สถานการณ์จำลองตามสถานการณ์การล่อลวงละเมิดทางเพศ โดยจำลองสถานการณ์วันวาเลนไทน์ ผู้ชายชวนผู้หญิงไปที่ห้อง ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใช้ทักษะการปฏิเสธที่ได้เรียนมา เช่น เรายังไม่ได้ขออนุญาตพ่อแม่เลย เราคงไปไม่ได้หรอก เดี่ยวพ่อแม่เราจะเห็นห่วย เราต้องทำงานส่งครูภายในวันพรุ่งนี้ เราไปที่ห้องเธอไม่ได้หรอก วันไหนเราว่างเราจะไปกับเธอนะ เป็นต้น และผู้วิจัยได้กระตุ้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถ้าถูกบังคับให้ไปที่ห้องจะทำอย่างไร ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใช้ทักษะการชก ทักษะการต่อย ทักษะการถีบ และทักษะการเตะอย่างคล่องแคล่ว ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ทดลองใช้ทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวที่ได้เรียนมา ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความรู้ความเข้าใจและสามารถนำทักษะที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ออกพ้นจากการล่อลวงละเมิดทางเพศได้ ดังที่ ทิศนา แหมมณี (2556) ได้กล่าวว่า เทคนิคการสาธิตทำให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการสังเกต ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจในการปฏิบัติที่ชัดเจนขึ้น จากนั้นมีการสรุปผลที่ได้จากวิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีทักษะปฏิเสธเพิ่มสูงขึ้น และมีการใช้ทักษะการป้องกันตัวได้อย่างคล่องแคล่ว ดังคำกล่าวของเทมศักดิ์ คทวณิช (2546) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ที่เกิดจากการจัดสถานการณ์หรือประสบการณ์ ถ้าได้รับการเรียนรู้และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปอย่างถาวร

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัว ควรจัดวิชาเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาในคาบที่ต่อเนื่องกัน เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวไปควบคู่กัน เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ประจำวันได้

1.2 การสอนแบบบูรณาการควรให้นักเรียนยกตัวอย่างการถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการป้องกันตนเองไม่ให้ถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ จากนั้นควรมี

การจำลองสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศที่มีความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการถูกล่วงละเมิดทางวาจา การล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ได้ถูกเนื้อต้องตัว การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำอย่างชัดเจน เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกใช้ทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวได้อย่างเต็มที่

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการจัดการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนชายล้วนหรือโรงเรียนสหศึกษา เพื่อให้มั่นใจว่าการจัดการสอนแบบบูรณาการสามารถพัฒนาทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวได้ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

2.2 ควรมีการจัดการสอนแบบบูรณาการในรายวิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมควบคู่กับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมยุวกาชาด กิจกรรมชุมนุม และกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ เพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวเพิ่มสูงขึ้น

บรรณานุกรม

- Aghajari, E. P. (2010). The Effect Of School- Based Interventions On Refusal Skills (Say No) For Junior High School Students. *Nursinf and Midwifery Journal*, 5(18), 31-39.
- Beane, J. (1991). The Middle School: The Natural Home of integrated Curriculum. *Educational Leadership*, 42(2), 9-13.
- Beesley, T., & Fraser-Thomas, J. (2016). Understanding the process of learning life skills in mixed martial arts. *Sport Psychology*, 48(1), 66.
- Boroumandfar, K., Fetemeh, S., & Mohtasham, G. (2012). Investigation on the Effect of Health Belief Model-Based Education Refusal Skills in High Risk Situation among Female Students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 17(3), 229-233.
- Lardizabal, A. e. a., & . (1970). *Methods and Principles of Teaching*. Quezon City: Alemar-Phoenix.
- Organization, W. H. (1997). *Life Skill Education in Schools*. Geneva: World Health Organization.
- Sue, N., & Shackleton, V. (1994). International Differences in Selection Methods. *International Journal of Selection and Assessment*, 2(2), 71-73.
- Travess, D. P., & Revore, R. W. (1990). *Foundations of Educations: Becorning a Teache* (2 ed.). Englewood Cliffs. N.I.: Prentice-Hall.
- กมลวรรณ ตังธนากานนท์. (2557). การวัดและประเมินทักษะการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมวิชาการ. (2544). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). สุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2545-2546. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กระทรวงสาธารณสุข, ก. (2541). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- กฤษฎา ปญญา. (2552). การสร้างแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- กิจจา ถนอมสิงหะ. (2558). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- กิตติศักดิ์ เพ็ญโรจน์. (2559). ผลการใช้กิจกรรม "ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้" โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ครองจักร งามมีศรี. (2530). แบบทดสอบทักษะกีฬามวยไทยสำหรับนักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ชาญณรงค์ สุขงษา. (2545). คู่มือการสอนมวยไทยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: บรรณกิจ.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ, & อองอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เดลินิวส์. (2565). คุณภาพทางเพศพุ่งสูง สถิติเจ้าหน้าที่รัฐย่นชาวบ้านพอๆ กัน เร่งล้อมคอกลดคดีข่มขืน. Retrieved <https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/1892626/>
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2546). จิตวิทยาทั่วไป (8 ed.). กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ทิสนา แคมมณี. (2556). ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ (17 ed.). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพ สงวนกิตติพันธุ์. (2545). ทักษะชีวิต : ทักษะเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธัญวิธ วิเชียรพันธ์, & ปวีณา จันทรสุข. (2555). รายงานโครงการพัฒนาเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ของเด็กและเยาวชนไทยเพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสังคม.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2538). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ. (2553). ผลของการฝึกทำรำฟุตเช่ร่วมกับท่าต่อสู้เคียวรุกในกีฬาเทควันโดที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว. (2555). การพัฒนาหลักสูตรทักษะชีวิตโดยการใช้การคิดเป็นฐานการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. พระนครศรีอยุธยา.

- พรพรรณ จันทโรนานนท์และคณะ. (2555). สารานุกรมสำหรับเยาวชน เล่มที่ 35 เรื่อง มวยไทย. กรุงเทพฯ: โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.
- เพียงเพ็ญ เลี่ยมลออ. (2542). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตในเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา. (2547). ผลของโปรแกรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตและเปลี่ยนเจตคติต่อพฤติกรรมกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนชาย ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนบ้านมุขิตา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ภูมิสิทธิ์ ยุทธพิชญ์เปรม. (2555). ผลการฝึกเทคนิควันโตที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 2. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2551). เอกสารการสอนชุดวิชาทักษะชีวิต=Life Skill. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2557). จิตวิทยาสำหรับครู. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. (2546). หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณภา พิพัฒน์ธนวศ์. (2557). ทักษะชีวิตวัยรุ่นไทยในศตวรรษที่ 21. วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ, 24(2), 42-48.
- วิเศษ ชินวงศ์. (2544). การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ. วารสารวิชาการ, 4(10), 26-27.
- วิษณุ สมัญญา. (2556). ผลการฝึกแอโรบิคด้วยศิลปะมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สงบ ลักษณะ. (2544). แนวการทำแผนการสอน. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- สัญญาพงศ์ ลิ้มประเสริฐ, วินันท์กานต์ รุจิภักดิ์, & ยศวัต ทัพยมงคลอุดม. (2563). การตกเป็นเหยื่อ ความรุนแรงทางเพศของนักเรียน. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 5(9), 242.

- สัมพันธ์ สันต. (2547). การพัฒนาเครื่องมือประเมินทักษะชีวิตจากกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำหรับนักเรียนวัยเด็กตอนกลาง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564). กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2554). บทสรุปและข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติจากผลการประเมินคุณภาพภายนอกรอบสอง (พ.ศ. 2549-2553) ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. .
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2554). การส่งเสริมวิถีประชาธิปไตยผ่านกิจกรรมค่าย. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุดสงวน สุธีสร. (2543). เหยื่ออาชญากรรม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุตาภัทร ประดับแก้ว. (2557). ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สุวิมล เกิดอินทร์. (2558). ผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันตัวการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- อรัญญา สุธานีโนบล. (2545). การสอนแบบบูรณาการ. วารสารวิชาการ, 5, 20-38.
- อรัญญา ชูติมา. (2553). การจัดการทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนนันทชาติเกรดสกูล อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อุทุมพร จามรมาน. (2541). การประกันคุณภาพระดับอุดมศึกษาตามเกณฑ์ของทบวงมหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.





ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

- | | |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์ | ข้าราชการบำนาญ |
| 2. อาจารย์ ดร.ยงศักดิ์ ณ สงขลา | อาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งชาติ
วิทยาเขตกรุงเทพ |
| 3. อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์ | อาจารย์คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. อาจารย์ ดร.พงษ์ธร สุกิจญาณ | อาจารย์คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. อาจารย์ จตุพร จามิกรณ์ | อาจารย์ ค.ศ. 3 วิชาสุขศึกษา
โรงเรียนประสาทวิทยาคาร |





ภาคผนวก ข
หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

ที่ อว 8718/2467



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

8 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์

เนื่องด้วย นางศิรินาถ ใจสบาย นิติระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “วิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ธัญมา หลายพัฒน์ และอาจารย์ ดร.ธงชาติ พู่เจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แผนการจัดการเรียนรู้โปรแกรม และ 2) แบบทดสอบ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางศิรินาถ ใจสบาย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อัษฎชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิติ โทรศัพท์ 091 873 2159

ที่ อว 8718/2467



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

8 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ยงศักดิ์ ณ สงขลา

เนื่องด้วย นางสาวศิริมาต ใจสบาย นิติระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “วิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ธัญมา หลายพัฒน์ และอาจารย์ ดร.ธงชาติ พู่เจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แผนการจัดการเรียนรู้โปรแกรม และ 2) แบบทดสอบ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวศิริมาต ใจสบาย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 873 2159

ที่ อว 8718/2467



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

8 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางศิรินาถ ใจสบาย นิสิตรดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “วิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.อัญมา หลายพัฒน์ และอาจารย์ ดร.งงชาติ พูเจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สุดาภัทร ประดับแก้ว เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แผนการจัดการเรียนรู้โปรแกรม และ 2) แบบทดสอบ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางศิรินาถ ใจสบาย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 873 2159

ที่ อว 8718/2467



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

8 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนประสาทวิทยาคาร

เนื่องด้วย นางศิริมา ใจสบาย นิติระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “วิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ธัญมา หลายพัฒน์ และอาจารย์ ดร.ธงชาติ พูเจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางสาวจตุพร จามิกรณ์ ครูชำนาญการ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แผนการจัดการเรียนรู้โปรแกรม และ 2) แบบทดสอบ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางศิริมา ใจสบาย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อัษฎชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิติ โทรทัศน์ 091 873 2159



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/2468

วันที่ 8 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางศิรินาถ ใจสบาย นิติระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “วิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิเสธและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ธัญมา หลายพัฒน์ และอาจารย์ ดร.ธงชาติ พูเจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 1) แผนการจัดการเรียนรู้โปรแกรม และ 2) แบบทดสอบ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร.091 873 2159

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางศิรินาถ ใจสบาย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ศิรินาถ ใจสบาย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อัษฎชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

การตรวจคุณภาพของแบบวัดและโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการ

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดทักษะการปฏิบัติ และแบบวัดทักษะการป้องกันตัว
2. ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะการปฏิบัติ
3. ค่าความเหมาะสมของโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการ

ตาราง 16 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดทักษะการปฏิเสธ

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
	1	2	3	4	5			
1	1	1	1	1	1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	0	1	1	1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	0	1	1	4	0.80	ปรับปรุง
5	1	1	1	1	1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	1	1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	0	0	0	2	0.40	ไม่ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	1	1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1	1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	1	1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	1	1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	1	1	5	1.00	ปรับปรุง
13	1	1	0	1	1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	0	1	1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	0	1	1	4	0.80	ปรับปรุง

ตาราง 17 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินทักษะการป้องกันตัว

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
	1	2	3	4	5			
1	1	1	1	1	1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	1	1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 18 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทักษะการปฏิเสธ

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
1. สมศรีบอกปฏิเสธกับสมคิดเรื่องไม่ไปเช่าหอพักอยู่ด้วยกันโดยอ้างเหตุผลว่าคนอื่นที่เช่าเป็นแฟนกันไม่จำเป็นต้องไปอยู่ด้วยกัน	0.71	คัดเลือกไว้
2. นิวตัดสินใจยื่นร้อเพื่อนๆ ผู้หญิงออกจากห้องน้ำพร้อมๆ กันเพราะเห็นผู้ชายท่าทางมีพิรุณอยู่น้ำในห้องน้ำ	0.32	คัดเลือกไว้
3. นักเรียนตัดสินใจบอกกับเพื่อนชายที่คบหาดูใจกันมานาน เมื่อเพื่อนชายบอกรักและชวนออกเดทว่า “ไม่ไป เราขอเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิมดีกว่า”	0.89	คัดเลือกไว้
4. เมื่อนักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนชายชวนไปดูหนังสองต่อสอง นักเรียนตัดสินใจบอกกับเพื่อนชายว่าต้องบอกพ่อกับแม่ก่อน	0.42	คัดเลือกไว้
5. สมมุติถ้านักเรียนกำลังเล่นเฟสบุ๊กอยู่ๆ ก็มีผู้ชายไม่รู้จักมาขอเป็นเพื่อน ดีสนิและชวนออกเดทนักเรียนรีบบอกกับผู้ปกครองทันที	0.46	คัดเลือกไว้
6. แอนรีบวิ่งไปบอกผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ในละแวกนั้นให้มาช่วยเมื่อมีผู้ชายคนหนึ่งมาแตะเนื้อต้องตัวเพื่อนหญิงของนักเรียนโดยไม่ได้รับความยินยอมพร้อมใจ	0.47	คัดเลือกไว้
7. ฉันทบคลิกวิดีโอเว็บไซต์ซึ่งเพื่อนส่งมาให้ทาง โทรศัพท์ มือถือเพื่อไม่ให้ภาพที่ไม่เหมาะสมเผยแพร่ไปสู่สังคม	0.38	คัดเลือกไว้
8. เมื่อนักเรียนนั่งรถเมล์แล้วต้องนั่งกับชายแปลกหน้าแล้วชายคนนั้นยื่นมือจับมือนักเรียนตัดสินใจลุกขึ้นยืนแล้วไปนั่งที่อื่นทันที	0.32	คัดเลือกไว้
9. เมื่อประสบปัญหาเรื่องลวงละเมิดทางเพศฉันจะหันไปปรึกษาพ่อแม่เป็นอันดับแรก	0.28	คัดเลือกไว้
10. วลีตัดสินใจไม่ไปเที่ยวฉลองสอบปลายภาคเสร็จ ในเวลากลางคืน เพราะมองว่าไม่เหมาะสม ทั้งที่มีเพื่อนชายหญิงคนสนิทไปด้วย	0.70	คัดเลือกไว้
11. ตั้มกับเบิร์ตขับมอเตอร์ไซด์มาพบแอนกำลังเดินอยู่จึงอาสารับแอนไปด้วยโดยให้หนึ่งด้านหน้าคนขับแต่แอนตอบปฏิเสธไปเพราะเห็นว่าไม่เหมาะสม	0.33	คัดเลือกไว้

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่า อำนาจ จำแนก	ผลการ คัดเลือก
12. เนื่องจากใกล้วันสอบ แม่จึงบังคับวีณาให้ทบทวนหนังสือและห้ามออกไปพบกับโก้ซึ่งเป็นเพื่อนชาย วีณาทำตามที่มีมารดาบอก ถ้ามารดาไม่อยู่แล้วค่อยออกไปเพราะถ้าไม่ออกไปจะทำให้ใ้ก้น้อยใจตนเองได้	0.80	คัดเลือกไว้
13. เมื่อพ่อแม่ตักเตือนฉันเรื่องไม่ให้ไปไหนมาไหนกับเพื่อนต่างเพศ ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นของฉันโดยไม่ทำให้พ่อแม่รู้สึกไม่พอใจ	0.45	คัดเลือกไว้
14. คุณครูตักเตือนฉันที่แต่งตัวไม่เหมาะสม ใส่กระโปรงสั้น ใส่เสื้อฟิตเปรี๊ยะ และบางมาก ใส่มาโรงเรียนเสมอๆ	0.20	คัดเลือกไว้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะการปฏิเสธ มีค่าเท่ากับ 0.84

ตาราง 19 ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการ

รายการประเมิน	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC
	คนที่	คนที่	คนที่ 3	คนที่	คนที่		
	1	2		4	5		
1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00
2. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1.00
3. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00
4. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00
5. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	1	1	1	1	1	5	1.00
6. กระบวนการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00
7. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้	1	0	1	0	1	3	0.60
8. การวัดและประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1.00

ภาคผนวก ง

แบบวัดและโปรแกรมการสอนแบบบูรณาการ

1. แบบวัดทักษะการปฏิเสธ
2. แบบประเมินทักษะการป้องกันตัว
3. โปรแกรมการสอนแบบบูรณาการ

แบบวัดทักษะการปฏิเสธ

คำชี้แจง

1. แบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ข้อมูลที่ได้จากนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ผู้วิจัยจึงขอให้นักเรียนได้ตอบแบบวัดให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยการตอบแบบวัดนี้จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนแต่ประการใด จะกระทำและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเพื่อผลทางการวิจัยเท่านั้น

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการตอบแบบวัดในครั้งนี้

นางศรินาถ ใจสบาย

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่สอดคล้องกับ
ความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบดังต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการปฏิเสธมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการปฏิเสธค่อนข้างมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการปฏิเสธปานกลาง
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการปฏิเสธค่อนข้างน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับทักษะการปฏิเสธเลย

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1. สมศรีบอกปฏิเสธกับสมคิดเรื่องไม่ไปเช่าหอพักอยู่ด้วยกันโดยอ้างเหตุผลว่าคนอื่นที่เค้าเป็นแฟนกันไม่จำเป็นต้องไปอยู่ด้วยกัน					
2. นินัตัดสินใจยื่นรอกเพื่อนๆ ผู้หญิงออกจากห้องน้ำพร้อมๆ กันเพราะเห็นผู้ชายท่าทางมีพิรุณยืนอยู่หน้าห้องน้ำ					
3. นักเรียนตัดสินใจบอกกับเพื่อนชายที่คบหาดูใจกันมานาน เมื่อเพื่อนชายบอกรักและชวนออกเดทว่า “ไม่ไป เราขอเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิมดีกว่า”					
4. เมื่อนักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนชายชวนไปดูหนังสองต่อสอง นักเรียนตัดสินใจบอกกับเพื่อนชายว่าต้องบอกพ่อกับแม่ก่อน					
5. สมมุติถ้านักเรียนกำลังเล่นเฟสบุ๊คอยู่ๆ ก็มีผู้ชายไม่รู้จักมาขอเป็นเพื่อน ตีสนิทและชวนออกเดทท่่นักเรียนรีบบอกกับผู้ปกครองทันที					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
6. แอนริบวิ่งไปบอกผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ในละแวกนั้นให้มาช่วยเมื่อมีผู้ชายคนหนึ่งมาแตะเนื้อต้องตัวเพื่อนหญิงของนักเรียนโดยไม่ได้รับความยินยอมพร้อมใจ					
7. ฉันลบคลิปวิดีโอโป๊ซึ่งเพื่อนส่งมาให้ทางโทรศัพท์มือถือเพื่อไม่ให้ภาพที่ไม่เหมาะสมเผยแพร่ไปสู่สังคม					
8. เมื่อนักเรียนนั่งรถเมล์แล้วต้องนั่งกับชายแปลกหน้าแล้วชายคนนั้นยื่นมือจับมือนักเรียนๆ ตัดสินใจลุกขึ้นแล้วไปนั่งที่อื่นทันที					
9. เมื่อประสบปัญหาเรื่องล่วงละเมิดทางเพศฉันจะหันไปปรึกษาพ่อแม่เป็นอันดับแรก					
10. วลีที่ตัดสินใจไม่ไปเที่ยวฉลองสอบปลายภาคเสร็จในเวลากลางคืนเพราะมองว่าไม่เหมาะสม ทั้งที่มีเพื่อนชายหญิงคนสนิทไปด้วย					
11. ตั้มกับเบิร์ตขับมอเตอร์ไซด์มาพบแอนกำลังเดินอยู่จึงอาสาขับแอนไปด้วยโดยให้นั่งด้านหลังคนขับแต่แอนตอบปฏิเสธไปเพราะเห็นว่าไม่เหมาะสม					
12. เนื่องจากใกล้วันสอบ แม่จึงบังคับวีณาให้ทบทวนหนังสือและห้ามออกไปพบกับโก้ซึ่งเป็นเพื่อนชายวีณาทำตามที่มารดาบอก ถ้ามารดาไม่อยู่แล้วค่อยออกไปเพราะถ้าไม่ออกไปจะท ำให้โก้น้อยใจตนเองได้					
13. เมื่อพ่อแม่ตักเตือนฉันเรื่องไม่ให้ไปไหนมาไหนกับเพื่อนต่างเพศ ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นของฉันโดยไม่ทำให้พ่อแม่รู้สึกไม่พอใจ					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
6. แอนริบวิ่งไปบอกผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ในละแวกนั้นให้มาช่วยเมื่อมีผู้ชายคนหนึ่งมาแตะเนื้อต้องตัวเพื่อนหญิงของนักเรียนโดยไม่ได้รับความยินยอมพร้อมใจ					
14. คุณครูตักเตือนอ้อมที่แต่งตัวไม่เหมาะสม ใส่กระโปรงสั้น ใส่เสื้อฟิตเปรี้ยว และบางมาก ใส่มาโรงเรียนเสมอๆ					

แบบประเมินทักษะการป้องกันตัว

คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่สอดคล้องกับ

ความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบดังต่อไปนี้

ดีมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการป้องกันตัวมากที่สุด
ดี	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการป้องกันตัวค่อนข้างมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการป้องกันตัวปานกลาง
แย่	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับทักษะการป้องกันตัวค่อนข้างน้อย
แย่มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับทักษะการป้องกันตัวเลย

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นสำหรับผู้จ้ย				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	แย่	แย่มาก
00. ทักษะการป้องกันตัว					
00. ทักษะการชก					
00. ทักษะการเตะ					

โปรแกรมการสอนแบบบูรณาการ
แผนการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ (แผนที่ 1)
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**
เรื่อง ทักษะปฏิเสธด้วยกีฬามวยไทย **เวลา 2 ชั่วโมง**

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

สาระการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬามวยไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานและตัวชี้วัด

พ.2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พ.3.1 ม.1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลหรือทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามกีฬาอย่างละ 1 ชนิด

พ 3.2 ม.1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ

การกระทำ หรือ การพูดที่เกี่ยวกับเรื่องทางเพศ และการแสดงออกทางเพศต่อบุคคลอื่นที่ไม่ยินยอมการคุกคามทางเพศที่ไม่สัมผัส การคุกคามทางเพศที่มีการสัมผัส การพยายามขืนใจ การปลุกปล้ำ การข่มขืนเพื่อสนองความใคร่ของผู้กระทำล้วนเป็นพฤติกรรมของการล่วงละเมิดทางเพศ ดังนั้นบุคคลควรมีความสามารถของที่จัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมต่อสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดจึงต้องมี การฝึกทักษะพื้นฐานมวยไทยทักษะการใช้หมัดช่วยให้เยาวชนสามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์คับขันหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศที่อาจเกิดขึ้นระหว่างอยู่ที่บ้าน หรือระหว่างทางมาโรงเรียนได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและพฤติกรรมของการล้วงละเมิดทางเพศได้
2. นักเรียนบอกขั้นตอน ท่าเตรียมยืนจรดมวย การใช้หมัดฮุก การหลอกปล่อย การถอยให้

พื้นระยะได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

3. นักเรียนแสดงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศได้
4. นักเรียนแสดงทักษะขั้นตอน ท่าเตรียมยืนจรดมวยและการใช้หมัดฮุกได้
5. นักเรียนสามารถแสดงทักษะการป้องกันการชกหมัดฮุกได้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

6. มีความมุ่งมั่น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนระบุความหมายและลักษณะพฤติกรรมของการล้วงละเมิดทางเพศและแสดงท่าเตรียมยืนจรดมวย การใช้หมัดตรงและการป้องกันการชกหมัดตรงได้

สาระการเรียนรู้

1. การล้วงละเมิดทางเพศ
 - 1.1. ความหมายของการล้วงละเมิดทางเพศ
 - 1.2. ลักษณะของพฤติกรรมการล้วงละเมิดทางเพศ
2. ทักษะมวยไทย
 - 2.1 การยืนจรดมวย
 - 2.2 การฝึกทักษะการใช้หมัดฮุก
3. ทักษะการป้องกันหมัดฮุก
 - 3.1 การโยกตัวหลอกปล่อย
 - 3.2 การถอยให้พื้นระยะ

กระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน (ใช้เวลา 10 นาที)

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงเหตุการณ์การถูกล้วงละเมิดในเด็กและวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน
2. ครูนำข่าวเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศของวัยรุ่น

3. ครูใช้คำถามกระตุ้นความคิดจากการที่ดูข่าวการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

-นักเรียนได้แนวคิดจากการดูข่าวอะไรบ้าง

-นักเรียนคิดว่าถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับนักเรียนจะมีวิธีการป้องกันอย่างไร นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น

4. ครูยกตัวอย่างการต่อสู้ด้วยมวยไทยเพื่อเอาตัวรอดจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศของผู้หญิงและวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน

ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต (ใช้เวลา 30 นาที)

1. ครูถามนักเรียนว่า การถูกล่วงละเมิดทางเพศหมายถึงอะไร และมีลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศแบบใดได้บ้าง ให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากนั้นครูอธิบายให้นักเรียนทราบว่า ลักษณะการถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นลักษณะของการทำอันตรายต่อบุคคลอื่นทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ

1.1 การถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยวาจา

1.2 การถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ได้ถูกเนื้อต้องตัว

1.3 การถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำความรุนแรง

2. ครูอธิบายความรู้เกี่ยวกับทักษะพื้นฐานมวยไทย การโยกตัว การจรดมวย การใช้หมัดฮุก ซึ่งประกอบไปด้วยดังนี้

2.1 การจรดมวย กำมือให้กำนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วก้อยเข้าหาฝ่ามือ กำฝ่ามือให้แน่น ให้นิ้วทั้งสี่เรียงชิดกัน และกดหัวแม่มือทับลงบนระหว่างนิ้วชี้และนิ้วกลาง กำหมัดให้แน่น ข้อมือต้องเกร็งเป็นระดับแนวเดียวกันตลอด ไม่งอหรือปล่อยตามสบาย เพราะจะเกิดอันตรายเมื่อชกหรือกระแทกเป้า



ภาพประกอบ 15 การจรดมวย

2.2 หมัดตวัดหรือหมัดฮุก คือ หมัดที่ชกออกไปจากการส่งแรงจากไหล่และการเทน้ำหนักตัวลงข้อศอกประมาณ 90 องศา เป็นหมัดช่วงสั้นแต่หนักหน่วงมาก



ภาพประกอบ 16 หมัดตวัดหรือหมัดฮุก

2.3 การโยกตัวหลอกหล่อ เป็นการหลอกให้คู่ต่อสู้เข้าใจผิด โดยการเอนตัวเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้คู่ต่อสู้จับทางไม่ได้อาจใช้สายตาก่อนแล้วตามด้วยการเอนตัวอีกทาง

2.4 การถอยให้พ้นระยะ เป็นการถอยให้ห่างจากคู่ต่อสู้ โดยกระโดดเคลื่อนเท้าถอยหลัง หรือก้าวถอยหลัง แต่ต้องให้พ้นระยะหมัดของคู่ต่อสู้ ในการถอยเมื่อพ้นระยะแล้ว จะต้องอยู่ในท่าที่พร้อมจะตอบโต้คู่ต่อสู้ทันที

3. ครูขออาสาสมัครในการแสดงให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนรู้วิธีการใช้หมัดกับครูผู้สอนหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 ฝึกทักษะ (ใช้เวลา 30 นาที)

1. นักเรียนนำอุปกรณ์ร่างกายโดยให้ตัวแทนของกลุ่มในแต่ละสัปดาห์เป็นผู้นำเช่นสัปดาห์ที่ 1 ให้กลุ่มที่ 1 ออกมาเป็นผู้นำโดยให้นักเรียนปฏิบัติตามผู้นำจนครบทุกคนและจะสลับกันเป็นผู้นำอุปกรณ์ร่างกายทุกสัปดาห์ (ผู้นำต้องใช้ท่าอุปกรณ์ร่างกายไม่ซ้ำกัน)

2. ครูให้นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะมวยไทย การจรดมวย พร้อมกับฝึกการหลอกหลอ โดยการใช้นายดาและหลอกหลอด้วยการเอนตัวไปอีกทางให้คู่ชกมัดตักแล้วสลับกันเป็นผู้ชก และผู้หลอกหลอ โดยฝึกเป็นชุด ชุดละ 10 ครั้ง เมื่อฝึกเสร็จแล้ว ให้นักเรียนพัก

3. ในขณะพักครูให้นักเรียนจับกลุ่มๆละ 5 คน เพื่อร่วมกันสรุปวิธีการในการหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยด้วยวาจาหากมีการวิพากษ์ วิจัยเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา การตามจับ ตามตื้อ การพูดเรื่องสองแง่สองง่าม การใช้คำพูดทะเลาะวิวาทของแต่ละกลุ่ม

4. หลังจากหมดเวลาพักครูให้นักเรียนฝึกทักษะมวยไทย การจรดมวย พร้อมกับฝึกการถอยให้พ้นระยะโดยฝึกถอยซ้าย - ขวา และวนเป็นวงกลมให้คู่ชกมัดตักแล้วสลับกันเป็นผู้ชก โดยฝึกเป็นชุด ชุดละ 10 ครั้ง เมื่อฝึกเสร็จแล้ว ให้นักเรียนพัก โดยครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิดและให้คำแนะนำที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้ (ใช้เวลา 20 นาที)

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มเท่ากัน และให้หมายเลขประจำกลุ่ม เพื่อแข่งขันการหาคำตอบ

2. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้นักเรียนคนแรกในกลุ่มของกลุ่มที่ 1-4 วิ่งไปหาบัตรคำที่มีความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ และลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศที่ถูกต้อง โดยบัตรคำจะมีทั้งความหมายที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้อง

3. เมื่อได้บัตรคำแล้วหากบัตรคำเป็นคำตอบที่ถูกคนนั้นจะต้องแสดงวิธีการ ยืนจรดมวย และการใช้หมัด การโยกตัว การหลอกหลอ การถอยให้พ้นระยะ เลือกเพียง 1 อย่าง แต่หากตอบผิดจะต้องทำครบทุกรายการหรือจนกว่าคนต่อไปจะหาคำตอบที่ถูกต้องเจอ

4. กลุ่มไหนหาคำตอบได้ครบก่อน เป็นกลุ่มชนะ

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้ (ใช้เวลา 10 นาที)

1. ครูขออาสาสมัครจากนักเรียนเพื่อออกมานำเพื่อนในห้อง เพื่อคลายกล้ามเนื้อ ในท่า ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความหมายและลักษณะพฤติกรรมของการล้วงละเมิดทางเพศและทำเตรียมยื่นจรมวย และการใช้หมัด

3. ครูได้มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรมของการล้วงละเมิดทางเพศเพิ่มเติม

4. ครูแนะนำวิธีการฝึกทักษะต่างๆเพิ่มเติม และมอบหมายให้นักเรียนฝึกนอกเวลาเรียน

5. นักเรียนสำรวจความเรียบร้อยของสมาชิกในกลุ่ม นัดหมายการเรียนในสัปดาห์ต่อไป หัวหน้าห้องสั่งทำความสะอาด และเดินเป็นแถวกลับห้องเรียน

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงการต่อสู้ในกีฬามวยไทย
2. ภาพข่าวเกี่ยวกับการถูกล้วงละเมิดทางเพศในวัยรุ่น
3. บัตรคำความหมายของการล้วงละเมิดทางเพศ และลักษณะของพฤติกรรมการล้วงละเมิดทางเพศ
4. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่างๆ
5. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ม.1 บริษัท สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้
ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ชักถามความรู้เกี่ยวกับ -อธิบายความหมายของการล่องละเมิดทางเพศ -พฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศ -ความรู้เกี่ยวกับทักษะมวยไทย การจรดมวย การใช้หมัดสุก การป้องกันการชกหมัดสุก	-แบบสังเกตพฤติกรรม การตอบข้อคำถาม	-ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับความรู้ร้อยละ 80
ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติ -วิเคราะห์ข้อผิดพลาดหรือพบความจากสื่อ -การฝึกปฏิบัติกิจกรรมทักษะมวยไทย การใช้หมัดสุก การป้องกันการชกหมัดสุก	-แบบวัดทักษะการปฏิบัติ	-ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับความรู้ร้อยละ 80

ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
-สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก ความมุ่งมั่นของนักเรียน	-แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	-ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพร้อยละ 80

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะมวยไทยท่าเตรียมยืน จรดมวย และการใช้หมัดฮุก การป้องกันการชกหมัดฮุกได้อย่างถูกต้อง	- แบบวัดประเมินทักษะ/กระบวนการ	- นักเรียนสามารถเลือกใช้ทักษะมวยไทยได้อย่างถูกต้องร้อยละ 80

การวัดและประเมินผล

เกณฑ์การประเมิน	ระดับการประเมิน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1.นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและพฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศได้	นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและพฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศได้อย่างถูกต้องครบถ้วน	นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและพฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศได้ อย่างถูกต้องเป็นส่วนใหญ่แต่ใช้เวลานาน	นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและพฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศได้บ้างบางส่วน
2.นักเรียนบอกขั้นตอนท่าเตรียมยืน จรดมวย และการใช้หมัดฮุก การป้องกันการชกหมัดฮุกได้	นักเรียนบอกขั้นตอนท่าเตรียมยืน จรดมวย การใช้หมัดฮุก และการป้องกันการชกหมัดฮุกได้ถูกต้องครบถ้วน	นักเรียนบอกขั้นตอนท่าเตรียมยืน จรดมวย การใช้หมัดฮุกและการป้องกันการชกหมัดฮุกได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่แต่ต้องใช้เวลานาน	นักเรียนบอกขั้นตอนท่าเตรียมยืน จรดมวย การใช้หมัดฮุกและการป้องกันการชกหมัดฮุกได้ เป็นส่วนน้อย

การวัดและประเมินผล

เกณฑ์การประเมิน	ระดับการประเมิน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
3.นักเรียนแสดงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้	นักเรียนแสดงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ถูกต้องครบถ้วน	นักเรียนแสดงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ แต่ต้องใช้เวลานาน	นักเรียนแสดงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้เป็นส่วนน้อย
4.นักเรียนแสดงทักษะขั้นตอนท่าเตรียมยืนจรดมวย การใช้หมัดฮุกและการป้องกันการชกหมัดฮุกได้	นักเรียนแสดงทักษะขั้นตอนท่าเตรียมยืนจรดมวย การใช้หมัดฮุกและการป้องกันการชกหมัดฮุกได้ถูกต้องครบถ้วน	นักเรียนแสดงทักษะขั้นตอนท่าเตรียมยืนจรดมวย การใช้หมัดฮุกและการป้องกันการชกหมัดฮุกได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	นักเรียนแสดงทักษะขั้นตอนท่าเตรียมยืนจรดมวย การใช้หมัดฮุกและการป้องกันการชกหมัดฮุกได้เป็นส่วนน้อย
5.นักเรียนสามารถแสดงทักษะการป้องกันการชกหมัดตรงได้	นักเรียนสามารถแสดงทักษะการป้องกันการชกหมัดตรงได้ถูกต้องครบถ้วน	นักเรียนสามารถแสดงทักษะการป้องกันการชกหมัดตรงได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	นักเรียนสามารถแสดงทักษะการป้องกันการชกหมัดตรงได้เป็นส่วนน้อย
6.มีความมุ่งมั่น	นักเรียนตั้งใจปฏิบัติทักษะตามแบบฝึก	นักเรียนตั้งใจปฏิบัติทักษะตามแบบฝึกในบางครั้ง	นักเรียนไม่ตั้งใจปฏิบัติทักษะตามแบบฝึก

แผนการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ (แผนที่ 3)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

เรื่อง ทักษะปฏิเสธด้วยกีฬามวยไทย **เวลา 2 ชั่วโมง**

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

สาระการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬามวยไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานและตัวชี้วัด

พ.2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พ.3.1 ม.1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลหรือทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามกีฬาอย่างละ 1 ชนิด

พ 3.2 ม.1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ

การล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว เป็นลักษณะของพฤติกรรม การล่วงละเมิดทางเพศ อย่างหนึ่งแม้ว่าจะไม่เป็นการกระทำที่รุนแรง แต่อาจส่งผลให้มีการล่วงละเมิดทางเพศในลักษณะอื่นตามมาได้ เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมต่อสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดจึงต้องมี การฝึกทักษะพื้นฐานมวยไทยที่ใช้เท่าก่อนที่จะมีการเข้ามาประชิดตัว โดยการถีบ หรือการเตะ เพื่อช่วยให้เยาวชนสามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์คับขันหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศที่อาจเกิดขึ้นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะของการล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวได้
2. นักเรียนบอกขั้นตอนวิธีการถีบการบังถีบและการทำให้ล้มได้
3. นักเรียนบอกขั้นตอนทักษะการหมัดเสยหรือหมัดอัปเปอร์คัต และเตะเฉียงได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

4. นักเรียนแสดงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว ได้

5. นักเรียนแสดงวิธีการถีบและการบังถีบได้

6. นักเรียนแสดงทักษะการชกหมัดเสยหรือหมัดอัปเปอร์คัต และเตะเฉียงได้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

7. มีความมุ่งมั่น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

-นักเรียนอธิบายลักษณะการถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวได้

-นักเรียนแสดงการถีบ การบังถีบ การชกหมัดเสยหรือหมัดอัปเปอร์คัต และเตะเฉียงได้

สาระการเรียนรู้

1. การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

1.1. ลักษณะของพฤติกรรมการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

1.2. การถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว

2. กีฬามวยไทย

2.1 ชกหมัดเสยหรือหมัดอัปเปอร์คัต

2.2 การเตะเฉียง

3. ทักษะการป้องกัน

3.1 การถีบ

3.2 การบังถีบ

3.3 การทำให้ล้ม

กระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน (ใช้เวลา 10 นาที)

1. ครูนำภาพที่ผู้หญิงเดินผ่านหน้าผู้ชายไปแล้วผู้ชายแสดงอาการมองหน้าออกผู้หญิงแล้วแลบลิ้น อีกภาพหนึ่งเมื่อผู้หญิงเดินผ่านไปแล้วผู้ชายมองกันผู้หญิง ครูถามว่าลักษณะแบบนี้เป็นการกระทำที่แสดงออกแบบใด

2. ครูถามต่ออีกว่านักเรียนคิดว่าลักษณะการแสดงตามภาพแบบนี้เราเรียกว่าเป็นการถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่

3. ครูใช้คำถามกระตุ้นหากนักเรียนเจอเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับนักเรียนจะมีวิธีการป้องกันอย่างไร

4. ครูยกตัวอย่างการต่อสู้ด้วยมวยไทยเพื่อเอาตัวรอดจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศของผู้หญิงและวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน

ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต (ใช้เวลา 30 นาที)

1. ครูถามนักเรียนว่าลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศแบบใดได้บ้างให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ จากนั้นครูอธิบายให้นักเรียนทราบว่า ลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศด้วยด้วยการกระทำที่ไม่ถูกต้องต้องตัว

-การจ้องมองของสงวน เช่น การมองหน้าอก

-การแอบดูหรือที่เรียกว่า “ถ้ามอง”

-การขูดอวัยวะเพศ

-การขูดภาพโป๊ หรือภาพที่ส่งไปในทางเพศ

-การเผยแพร่สื่อลามก หรือคลิปวิดีโอโป๊

-การแพร่ภาพถ่ายคลิปวิดีโอลามกอนาจารทางอินเทอร์เน็ต

2. การใช้เท้า คือ การใช้เท้าเป็นอาวุธในกีฬามวยไทย จัดเป็นอาวุธที่ใช้ระยะห่างจากตัวคู่ต่อสู้ การใช้เท้าในกีฬามวยไทยนั้นหมายถึงหน้าแข้งจุดปลายเท้า การใช้เท้าเป็นอาวุธสามารถทำได้ 2 ลักษณะ คือ การถีบและการเตะ

2.1 การถีบ คือ การใช้ปลายเท้า ฝ่าเท้า หรือสันเท้าถีบไปยังเป้าหมาย โดยทั่วไปมักเข้าใจว่าการถีบเป็นการใช้อาวุธในการต่อสู้แต่ความจริงแล้วเมื่อใดที่มีจังหวะและโอกาสที่ดี การถีบนำมาเป็นอาวุธที่ร้ายแรงได้หากถีบเข้าที่ใบหน้าหรือบริเวณลำตัว ท้องน้อยเพื่อให้คู่ต่อสู้เกิดอาการบาดเจ็บได้ ดังภาพ การบังถีบ เป็นการยกขาขึ้นแล้วงอเข่าเฉียงตัวเพื่อป้องกันการถีบของคู่ต่อสู้



ภาพประกอบ 17 การถีบ

2.2 การเตะ คือ การใช้ข้อวัยวะส่วนขาตั้งแต่เอวลงไปจนถึงเท้า ซึ่งการนำมาใช้นั้นขึ้นอยู่กับโอกาสและความชำนาญ การเตะมีหลายวิธีได้แก่ การเตะตรง การเตะเฉียง การเตะตัด การเตะตวัด



ภาพประกอบ 18 การเตะ

3. ครูของอาสาสมัครในการแสดงให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนรู้วิธีการใช้เท้าในการตีกับ
ครูผู้สอนหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 ฝึกทักษะ (ใช้เวลา 30 นาที)

1. นักเรียนนำอบอุ้งร่างกายโดยให้ตัวแทนของกลุ่มในแต่ละสัปดาห์เป็นผู้นำเช่นสัปดาห์ที่ 1 ให้กลุ่มที่ 1 ออกมาเป็นผู้นำโดยให้นักเรียนปฏิบัติตามผู้นำ จนครบทุกคนและจะสลับกันเป็นผู้นำอบอุ้งร่างกายทุกสัปดาห์

2. ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างสถานการณ์ ตามหัวข้อและวิธีการรับมือหากเกิดสถานการณ์ดังต่อไปนี้

- 2.1 การจ้องมองของสงวน เช่นการมองหน้าอก
- 2.2 การแอบดูหรือที่เรียกว่า “ถ้ามอง”
- 2.3 การขูดอวัยวะเพศ
- 2.4 การขูดภาพโป๊ หรือภาพที่ส่งไปในทางเพศ
- 2.5 การเผยแพร่สื่อลามก หรือคลิปวิดีโอโป๊
- 2.6 การแพร่ภาพถ่ายคลิปวิดีโอลามกอนาจารทางอินเทอร์เน็ต

3. ฝึกทักษะมวยไทย

- 3.1. การถีบ
- 3.2. การบังถีบ
- 3.3. ชกหมัดเสยหรือหมัดอัปเปอร์คัต
- 3.4. การเตะเฉียง

4. นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานแถวละ 10 คน สองแถวหันหน้าเข้าหากันโดยให้ห่างกันเท่าต้องไม่โดนกันฝึกการถีบ การเตะเฉียงการเตะตรง การชกหมัดเสย การป้องกันการถีบตามจังหวะเสียงนกหวีด เป็นชุดๆ ละ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนทักษะเป็นทักษะการเตะเหวี่ยงและการเตะตรงตามลำดับครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิดและให้คำแนะนำที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้ (ใช้เวลา 20 นาที)

1. ครูให้นักเรียนเลือกตัวแทนหนึ่งคน เพื่อแต่งตั้งให้เป็นพระราชาโดยพระราชาจะเป็นผู้สั่งพระราชาต้องการให้เพื่อนในห้องปฏิบัติกิจกรรมอะไร พระราชาจะสั่งการเช่น พระราชาต้องการให้แสดงการถีบลม 10 ครั้ง แล้วออกคำสั่งให้ปฏิบัติพร้อมกันเริ่ม ให้เพื่อนในห้องปฏิบัติพร้อมกันและนับเสียงดังเมื่อปฏิบัติครบแล้ว

2. เมื่อมีการเปลี่ยนพระราชา พระราชาคนต่อไปอาจใช้คำถามว่าลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศมีแบบใดบ้าง สลับกันไป

3. ให้นักเรียนในห้องเลือกพระราชทานคนใหม่ขึ้นมา แล้วใช้วิธีให้พระราชทานสั่งการและให้เพื่อนในห้องปฏิบัติตาม โดยให้มีพระราชทาน 10 คน

ขั้นที่ 5 สรุป (ใช้เวลา 10 นาที)

1. ครูขออาสาสมัครจากนักเรียนเพื่อออกมานำเพื่อนในห้อง เพื่อคลายกล้ามเนื้อ ในท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการการป้องกันการล่งละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกต้องต้องตัว การถีบ การบังคับ ชกหมัดเสยหรือหมัดอัปเปอร์คัต การเตะเฉียง

3. ครูได้สอบถามนักเรียนมีใครได้รับบาดเจ็บ จากการปฏิบัติกิจกรรมหรือไม่

4. ครูแนะนำวิธีการฝึกทักษะต่างๆเพิ่มเติม และมอบหมายให้นักเรียนฝึกนอกเวลาเรียน

5. นักเรียนสำรวจความเรียบร้อยของสมาชิกในกลุ่ม นัดหมายการเรียนในสัปดาห์ต่อไป หัวหน้าห้องส่งทำความเข้าใจ และเดินเป็นแถวกลับห้องเรียน

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงการต่อสู้ในกีฬามวยไทย

2. ภาพข่าวเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศในวัยรุ่น

3. สถานการณ์ตัวอย่าง

4. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่างๆ

5. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ม.1 บริษัท สถาบันพัฒนาคุณภาพ

วิชาการ (พว)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ชักถามความรู้เกี่ยวกับ -ลักษณะพฤติกรรมของการล่อง ละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ ไม่ถูกต้องต่อตัว -ขั้นตอนวิธีการสืบ การบังคับ การทำให้ล้ม -ขั้นตอนการชกหมัดเสียหรือ หมัดอัปเปอร์คัตและเตะเฉียง	-แบบสังเกตพฤติกรรมการ ตอบข้อคำถาม	-ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับ ความรู้ร้อยละ 80

ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
-สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกมี ความมุ่งมั่นของนักเรียน	-แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์	-ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับ คุณภาพร้อยละ 80

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
-สังเกตการแสดงขั้นตอนวิธี การสืบ การบังคับ การทำให้ล้ม -สังเกตวิธีการชกหมัดเสียหรือ หมัดอัปเปอร์คัตและเตะเฉียง	-แบบสังเกตพฤติกรรม	-นักเรียนสามารถเลือกใช้ ทักษะมวยไทยได้อย่าง ถูกต้องร้อยละ 80

การวัดและประเมินผล

เกณฑ์การประเมิน	ระดับการประเมิน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1.นักเรียนสามารถอธิบายพฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวได้	นักเรียนสามารถอธิบายพฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน	นักเรียนสามารถอธิบายพฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว ได้อย่างถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ แต่ต้องใช้เวลา	นักเรียนสามารถอธิบายพฤติกรรมของการล่องละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวได้บ้างบางส่วน
2.นักเรียนบอกขั้นตอนวิธีการถีบ การบังถีบ การทำให้ล้ม การชกหมัดเสย และเตะเฉียงได้	นักเรียนบอกขั้นตอนวิธีการถีบ การบังถีบ การทำให้ล้ม การชกหมัดเสยและเตะเฉียง ได้ถูกต้องครบถ้วน	นักเรียนบอกขั้นตอนวิธีการถีบ การบังถีบ การทำให้ล้ม การชกหมัดเสยและเตะเฉียงได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่แต่ต้องใช้เวลานาน	นักเรียนบอกขั้นตอนวิธีการถีบ การบังถีบ การทำให้ล้ม การชกหมัดเสยและเตะเฉียงได้เป็นส่วนน้อย
3.นักเรียนแสดงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่องละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวได้	นักเรียนแสดงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่องละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวได้ ถูกต้องครบถ้วน	นักเรียนแสดงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่องละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่แต่ต้องใช้เวลานาน	นักเรียนแสดงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่องละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวได้เป็นส่วนน้อย
4.นักเรียนแสดงทักษะวิธีการถีบ การบังถีบ การทำให้ล้มได้	นักเรียนแสดงทักษะขั้นตอนวิธีการถีบ การบังถีบ การทำให้ล้มได้ถูกต้องครบถ้วน	นักเรียนแสดงทักษะขั้นตอนวิธีการถีบ การบังถีบและการทำให้ล้ม ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	นักเรียนแสดงทักษะขั้นตอนวิธีการถีบ การบังถีบ และการทำให้ล้มได้เป็นส่วนน้อย

การวัดและประเมินผล

เกณฑ์การประเมิน	ระดับการประเมิน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
5.นักเรียนแสดงวิธีการชกหมัดเสยและเตะเฉียงได้	นักเรียนแสดงการชกหมัดเสยและเตะเฉียงได้ถูกต้องครบถ้วน	นักเรียนแสดงการชกหมัดเสยและเตะเฉียงได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	นักเรียนแสดงการชกหมัดเสยและเตะเฉียงได้เป็นส่วนน้อย
6.มีความมุ่งมั่น	นักเรียนมีความมุ่งมั่นขณะปฏิบัติทักษะตามแบบฝึก	นักเรียนมีความมุ่งมั่นขณะปฏิบัติทักษะตามแบบฝึกในบางครั้ง	นักเรียนไม่มีความมุ่งมั่นขณะปฏิบัติทักษะตามแบบฝึก

โปรแกรมการฝึกทักษะมวยไทย

โปรแกรมการฝึกทักษะมวยไทยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นโปรแกรมฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาทักษะการป้องกันตัว ใช้ระยะเวลาในการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ ฝึกในชั้นเรียน 2 ชั่วโมง ฝึกนอกชั้นเรียน 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การฝึกนอกชั้นเรียนในกลุ่มควบคุม ฝึกวันจันทร์ - วันพุธ กลุ่มทดลอง ฝึกวันอังคาร - พฤหัสบดี เวลา 16.00 -17.00 น. มีรูปแบบการฝึกดังต่อไปนี้

1. การชกหมัดตรง
2. การชกหมัดช่วงสั้น (ฮุก)
3. การชกหมัดเสย (อัปเปอร์คัต)
4. การหลอกล้อ
5. การถอยให้พ้นระยะ
6. การโยกตัวหรือการเอนตัวให้พ้นระยะ
7. การหลบหลีก
8. การมัดให้เบี่ยงเบนออกไป
9. การเตะตรง
10. การเตะเฉียง
11. การเตะตัด
12. การเตะตวัด
13. การปัดป้อง
14. การบังเกาะจับ
15. การทำให้ล้ม
16. การถีบ

โปรแกรมการฝึกทักษะมวยไทยนอกเวลาเรียน (สัปดาห์ที่ 1)

ขั้นตอนการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

รูปแบบการฝึก	ระยะเวลา (นาที)
1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 1.2 เหยียดแขน ซ้าย - ขวา 1.3 หมุนเอว 1.4 พับเข่า 1.5 สะบัดข้อมือ ข้อเท้า 1.6 นั่งปลายเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า	10
2. ช่วงฝึกทักษะ ใช้แบบฝึกดังนี้ 2.1 ฝึกหมัดตรง 2.2 ฝึกหมัดช่วงสั้น (ฮุก) 2.3 ฝึกการหลอกหล่อ 2.4 ฝึกการถอยให้พ้นระยะ 2.5 ฝึกการโยกตัวหรือการเอนตัวให้พ้นระยะ 2.6 ฝึกการหลบหลีก 2.7 ฝึกการมัดให้เบี่ยงเบนออกไป	40
3. ช่วงคลายอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 3.2 ยืดกล้ามเนื้อไหล่ ซ้าย ขวา 3.3 ยืดกล้ามเนื้อแขนท่อนบน ซ้าย ขวา 3.4 ยืนเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า 3.5 ยืนแยกเท้าบิดเท้าไปทางซ้ายงอเข่าหน้าเท้าหลังตึง 3.6 ยืนเท้าชิดมือประสานยกขึ้นเหนือศีรษะตึง	10

โปรแกรมการฝึกทักษะมวยไทยนอกเวลาเรียน (สัปดาห์ที่ 2)

ขั้นตอนการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

รูปแบบการฝึก	ระยะเวลา (นาที)
1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 1.2 เขวี้ยงแขน ซ้าย - ขวา 1.3 หมุนเอว 1.4 พับเข่า 1.5 สะบัดข้อมือ ข้อเท้า 1.6 นั่งแยกปลายเท้าแตะสลับ	10
2. ช่วงฝึกทักษะ ใช้แบบฝึกดังนี้ 2.1 ฝึกหมัดช่วงสั้น (ฮุก) 2.2 แบบฝึกหมัดเสย (อัปเปอร์คัต) 2.3 ฝึกการหลอกหล่อ 2.4 ฝึกการถอยให้พ้นระยะ 2.5 ฝึกการโยกตัวหรือการเอนตัวให้พ้นระยะ 2.6 ฝึกการหลบหลีก 2.7 ฝึกการปิดให้เบี่ยงเบนออกไป	40
3. ช่วงคลายอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 3.2 ยืดกล้ามเนื้อไหล่ ซ้าย ขวา 3.3 ยืดกล้ามเนื้อแขนท่อนบน ซ้าย ขวา 3.4 ยืนเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า 3.5 ยืนแยกเท้าบิดเท้าไปทางซ้ายงอเข่าหน้าเท้าหลังตึง 3.6 ยืนเท้าชิดยกเข่าซ้ายขึ้น สลับยกเข่าขวา	10

โปรแกรมการฝึกทักษะมวยไทยนอกเวลาเรียน (สัปดาห์ที่ 3)

ขั้นตอนการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

รูปแบบการฝึก	ระยะเวลา (นาที)
1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 1.2 เหยียดแขน ซ้าย - ขวา 1.3 หมุนเอว 1.4 พับเข่า 1.5 สะบัดข้อมือ ข้อเท้า 1.6 นั่งแยกปลายเท้าแตะสลับ	10
2. ช่วงฝึกทักษะ ใช้แบบฝึกดังนี้ 2.1 การเตะตรง 2.2 การเตะเฉียง 2.3 ฝึกการหลอกหล่อ 2.4 ฝึกการถอยให้พ้นระยะ 2.5 ฝึกการปิดป้อง 2.6 ฝึกการบังเกาะจับ 2.7 ฝึกการถีบ	40
3. ช่วงคลายอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 3.2 ยืดกล้ามเนื้อไหล่ ซ้าย ขวา 3.3 ยืดกล้ามเนื้อแขนท่อนบน ซ้าย ขวา 3.4 ยืนเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า 3.5 ยืนแยกเท้าบิดเท้าไปทางซ้ายงอเข่าหน้าเท้าหลังตึง 3.6 ยืนเท้าชิดมือประสานยกขึ้นเหนือศีรษะตึง	10

โปรแกรมการฝึกทักษะมวยไทยนอกเวลาเรียน (สัปดาห์ที่ 4)

ขั้นตอนการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

รูปแบบการฝึก	ระยะเวลา (นาที)
1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 1.2 เหวี่ยงแขน ซ้าย - ขวา 1.3 หมุนเอว 1.4 พับเข่า 1.5 สะบัดข้อมือ ข้อเท้า 1.6 นั่งปลายเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า	10
2. ช่วงฝึกทักษะ ใช้แบบฝึกดังนี้ 2.1 ฝึกการเตะตัด 2.2 ฝึกการเตะตวัด 2.3 ฝึกการหลอกปล่อย 2.6 ฝึกการถอยให้พ้นระยะ 2.7 ฝึกการปิดป้อง 2.6 ฝึกการบังเกาะจับ 2.7 ฝึกการถีบ	40
3. ช่วงคลายอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 3.2 ยืดกล้ามเนื้อไหล่ ซ้าย ขวา 3.3 ยืดกล้ามเนื้อแขนท่อนบน ซ้าย ขวา 3.4 ยืนเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า 3.5 ยืนแยกเท้าบิดเท้าไปทางซ้ายงอเข่าหน้าเท้าหลังตึง 3.6 ยืนเท้าชิดยกเข่าซ้ายขึ้น สลับยกเข่าขวา	10

โปรแกรมการฝึกทักษะมวยไทยนอกเวลาเรียน (สัปดาห์ที่ 5)

ขั้นตอนการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

รูปแบบการฝึก	ระยะเวลา (นาที)
1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 1.2 เหวี่ยงแขน ซ้าย - ขวา 1.3 หมุนเอว 1.4 พับเข่า 1.5 สะบัดข้อมือ ข้อเท้า 1.6 นั่งปลายเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า	10
2. ช่วงฝึกทักษะ ใช้แบบฝึกดังนี้ 2.1 ฝึกหมัดตรง 2.2 ฝึกหมัดช่วงสั้น (ฮุก) 2.3 ฝึกหมัดเสย (อัปเปอร์คัต) 2.4 ฝึกการหลอกหล่อ 2.5 ฝึกการถอยให้พ้นระยะ 2.6 ฝึกการโยกตัวหรือการเอนตัวให้พ้นระยะ 2.7 ฝึกการหลบหลีก 2.8 ฝึกการปัดให้เบี่ยงเบนออกไป	40
3. ช่วงคลายอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 3.2 ยืดกล้ามเนื้อไหล่ ซ้าย ขวา 3.3 ยืดกล้ามเนื้อแขนท่อนบน ซ้าย ขวา 3.4 ยืนเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า 3.5 ยืนแยกเท้าบิดเท้าไปทางซ้ายงอเข่าหน้าเท้าหลังตึง 3.6 ยืนเท้าชิดมือประสานยกขึ้นเหนือศีรษะตึง	10

โปรแกรมการฝึกทักษะมวยไทยนอกเวลาเรียน (สัปดาห์ที่ 6)

ขั้นตอนการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

รูปแบบการฝึก	ระยะเวลา (นาที)
1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 1.2 เหวี่ยงแขน ซ้าย - ขวา 1.3 หมุนเอว 1.4 พับเข่า 1.5 สะบัดข้อมือ ข้อเท้า 1.6 นั่งแยกปลายเท้าแตะสลับ	10
2. ช่วงฝึกทักษะ ใช้แบบฝึกดังนี้ 2.1 ฝึกการเตะตรง 2.2 ฝึกเตะเฉียง 2.3 ฝึกการเตะตัด 2.4 ฝึกการเตะตัว 2.5 ฝึกการโยกตัวหรือการเอนตัวให้พ้นระยะ 2.6 ฝึกการหลบหลีก 2.7 ฝึกการมัดให้เบี่ยงเบนออกไป 2.8 ฝึกการปกป้อง	40
3. ช่วงคลายอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 3.2 ยืดกล้ามเนื้อไหล่ ซ้าย ขวา 3.3 ยืดกล้ามเนื้อแขนท่อนบน ซ้าย ขวา 3.4 ยืนเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า 3.5 ยืนแยกเท้าบิดเท้าไปทางซ้ายงอเข่าหน้าเท้าหลังตึง 3.6 ยืนเท้าชิดยกเข่าซ้ายขึ้น สลับยกเข่าขวา	10

โปรแกรมการฝึกทักษะมวยไทยนอกเวลาเรียน (สัปดาห์ที่ 7)

ขั้นตอนการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

รูปแบบการฝึก	ระยะเวลา (นาที)
1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 1.2 เหวี่ยงแขน ซ้าย - ขวา 1.3 หมุนเอว 1.4 พับเข่า 1.5 สะบัดข้อมือ ข้อเท้า 1.6 นั่งปลายเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า	10
2. ช่วงฝึกทักษะ ใช้แบบฝึกดังนี้ 2.1 ฝึกหมัดตรง 2.2 แบบฝึกหมัดช่วงสั้น (ฮุก) 2.3 การเตะตรง 2.4 การเตะเฉียง 2.5 ฝึกการหลอกหล่อ 2.6 ฝึกการถอยให้พ้นระยะ 2.7 ฝึกการปิดป้อง 2.8 ฝึกการถีบ	40
3. ช่วงคลายอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 3.2 ยืดกล้ามเนื้อไหล่ ซ้าย ขวา 3.3 ยืดกล้ามเนื้อแขนท่อนบน ซ้าย ขวา 3.4 ยืนเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า 3.5 ยืนแยกเท้าบิดเท้าไปทางซ้ายงอเข่าหน้าเท้าหลังตึง 3.6 ยืนเท้าชิดมือประสานยกขึ้นเหนือศีรษะตึง	10

โปรแกรมการฝึกทักษะมวยไทยนอกเวลาเรียน (สัปดาห์ที่ 8)

ขั้นตอนการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

รูปแบบการฝึก	ระยะเวลา (นาที)
1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 1.2 เหวี่ยงแขน ซ้าย - ขวา 1.3 หมุนเอว 1.4 พับเข่า 1.5 สะบัดข้อมือ ข้อเท้า 1.6 นั่งปลายเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า	10
2. ช่วงฝึกทักษะ ใช้แบบฝึกดังนี้ 2.1 ฝึกหมัดช่วงสั้น (ฮุก) 2.2 แบบฝึกหมัดเสย (อัปเปอร์คัต) 2.3 ฝึกการเตะตัด 2.4 ฝึกการเตะตัววัด 2.5 ฝึกการโยกตัวหรือการเอนตัวให้พ้นระยะ 2.6 ฝึกการหลบหลีก 2.7 ฝึกการปิดให้เบี่ยงเบนออกไป 2.8 ฝึกการปิดป้อง	40
3. ช่วงคลายอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3.1 ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงซ้าย ขวา หน้า หลัง 3.2 ยืดกล้ามเนื้อไหล่ ซ้าย ขวา 3.3 ยืดกล้ามเนื้อแขนท่อนบน ซ้าย ขวา 3.4 ยืนเท้าชิดก้มปลายมือแตะปลายเท้า 3.5 ยืนแยกเท้าบิดเท้าไปทางซ้ายงอเข่าหน้าเท้าหลังตึง 3.6 ยืนเท้าชิดยกเข่าซ้ายขึ้น สลับยกเข่าขวา	10

คู่มือวิธีการฝึกทักษะมวยไทย

วิธีการกำหมัด เพื่อให้หมัดที่กำกระชับแน่น โดยแบ่มือให้นิ้วมือทั้ง 4 เรียงชิดติดกัน แล้วพับนิ้วทั้ง 4 นิ้วเข้าหาอุ้งมือ แล้วพับนิ้วหัวแม่มือกดลงทาบ ในลักษณะเดียวกับนิ้วชี้และนิ้วกลางโดยไม่เกร็ง

ทักษะหมัดตรง คือ การใช้หมัดที่ถนัดมุ่งไปยังเป้าหมาย โดยใช้แรงจากหัวไหล่ ลำตัว เอว และเท้ายันพื้น ให้ทุกส่วนประสานกัน ยึดแขนออกไปให้สุดโดยน้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า ใช้แรงส่งจากเท้าหลังและสะโพก หัวไหล่



วิธีการฝึก

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าห่าง หนึ่งช่วงไหล่ ยกแขนทั้งสองงอขึ้นพร้อมกับกำหมัด ในท่าการวัดมวย

ขั้นตอนที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ส่งหมัดด้วยแขนขวาไปข้างหน้าคว่ำหมัดใช้แรงจากหัวไหล่ ลำตัว เอว ทิ้งน้ำหนักไปที่เท้าหน้า โน้มตัวตามแรง เท้าหลังยันพื้นยกส้นเท้าเล็กน้อย ให้ทุกส่วนประสานกัน ยึดแขนออกไปให้สุด

ขั้นตอนที่ 3 ดึงเท้าซ้ายและแขนขวากลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 4 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ส่งหมัดด้วยแขนซ้ายไปข้างหน้าคว่ำหมัดใช้แรงจากหัวไหล่ ลำตัว เอว ทิ้งน้ำหนักไปที่เท้าหน้า โน้มตัวตามแรง เท้าหลังยันพื้นยกส้นเท้าเล็กน้อย ให้ทุกส่วนประสานกัน ยึดแขนออกไปให้สุด

ขั้นตอนที่ 5 ดึงเท้าขวาและแขนซ้ายกลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

คู่มือวิธีการฝึกทักษะมวยไทย

วิธีการกำหมัด เพื่อให้หมัดที่กำกระชับแน่น โดยแบ่มือ ให้นิ้วมือทั้ง 4 เรียงชิดติดกัน แล้วพับนิ้วทั้ง 4 นิ้วเข้าหาอุ้งมือ แล้วพับนิ้วหัวแม่มือกดลงทาบ ในลักษณะเฉียงกับนิ้วชี้และนิ้วกลาง โดยไม่เกร็ง

ทักษะหมัดสั้น (ฮุก) คือ การส่งแรงจากหมัด ข้อศอก และไหล่ เคลื่อนที่ในจังหวะเดียวกัน คว่า หมัดลงให้สันหมัดสัมผัสเป้าหมาย แรงส่งของหมัด ส่งจากปลายเท้า สะโพก และหัวไหล่ งอแขนท่อนล่าง ให้ทำมุมกับแขนท่อนบน เป็นมุมประมาณ 90 องศา ชกด้วยการกระตุกหัวไหล่ ถ่ายน้ำหนักตัวเพื่อเพิ่มน้ำหนักหมัด โดยการยกส้นเท้าหลังขึ้น



วิธีการฝึก

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าห่างหนึ่งช่วงไหล่ ยกแขนทั้งสองงอขึ้นพร้อมกับกำหมัด ในท่าการ์ดมวย

ขั้นตอนที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ส่งหมัดด้วยแขนขวาไปข้างหน้าคิดว่าหมัดใช้แรงส่งจากปลายเท้า สะโพก และหัวไหล่ งอแขนท่อนล่าง ให้ทำมุมกับแขนท่อนบน เป็นมุมประมาณ 90 องศา ชกด้วยการกระตุกหัวไหล่ ถ่ายน้ำหนักตัวเพื่อเพิ่มน้ำหนักหมัด โดยการยกส้นเท้าหลังขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 ดึงเท้าซ้ายและแขนขวากลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 4 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ส่งหมัดด้วยแขนซ้ายไปข้างหน้าคิดว่าหมัดใช้แรงส่งจากปลายเท้า สะโพก และหัวไหล่ งอแขนท่อนล่าง ให้ทำมุมกับแขนท่อนบน เป็นมุมประมาณ 90 องศา ชกด้วยการกระตุกหัวไหล่ ถ่ายน้ำหนักตัวเพื่อเพิ่มน้ำหนักหมัด โดยการยกส้นเท้าหลังขึ้น

ขั้นตอนที่ 5 ดึงเท้าขวาและแขนซ้ายกลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

คู่มือวิธีการฝึกทักษะมวยไทย

วิธีการกำหมัด เพื่อให้หมัดที่กำกระชับแน่น โดยแบ่มือ ให้นิ้วมือทั้ง 4 เรียงชิดติดกัน แล้วพับนิ้วทั้ง 4 นิ้วเข้าหาอุ้งมือ แล้วพับนิ้วหัวแม่มือกดลงทาบ ในลักษณะเดียวกับนิ้วชี้และนิ้วกลาง โดยไม่เกร็ง

ทักษะหมัดเสย(อัปเปอร์คัต) คือ การใช้หมัดที่ถนัดมุ่งไปยังเป้าหมาย โดยใช้แรงจากหัวไหล่ ลำตัว เหว และเท้ายันพื้น ให้ทุกส่วนประสานกัน ยืดแขนออกไปให้สุดการใช้หมัดชกเข้าหาคู่ต่อสู้ โดยงอศอก เกร็งข้อศอกหงายหมัด แล้วพุ่งหมัดยกขึ้นสู่เป้าหมาย



วิธีการฝึก

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าห่างหนึ่งช่วงไหล่ ยกแขนทั้งสองงอขึ้นพร้อมกับกำหมัด ในท่าการ์ดมวย

ขั้นตอนที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ย่อเข่าเล็กน้อย ส่งหมัดด้วยแขนขวาไปข้างหน้าโดยงอศอก เกร็งข้อศอกหงายหมัด แล้วพุ่งหมัดยกขึ้นสู่เป้าหมาย พร้อมเหยียดตัวขึ้นตามหมัด

ขั้นตอนที่ 3 ดึงเท้าซ้ายและแขนขวากลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 4 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อเข่าเล็กน้อย ส่งหมัดด้วยแขนซ้ายไปข้างหน้าโดยงอศอก เกร็งข้อศอกหงายหมัด แล้วพุ่งหมัดยกขึ้นสู่เป้าหมาย พร้อมเหยียดตัวขึ้นตามหมัด

ขั้นตอนที่ 5 ดึงเท้าขวาและแขนซ้ายกลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

คู่มือวิธีการฝึกทักษะมวยไทย

วิธีการฝึกการป้องกันหมัด

1. **การหลอกหล่อ** เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้คู่ต่อสู้เข้าใจผิด หรือเพื่อให้คู่ต่อสู้จับทางเราไม่ได้ แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ โดยไม่เคลื่อนที่ไปจากที่เดิม คือ

1.1 หลอกด้วยสายตา ให้นักเรียนฝึกโดยการ มองสูงแต่ใช้หมัดไปสู้เป้าหมายที่ต่ำ หรือมองต่ำแต่ใช้หมัดไปสู้เป้าหมายที่สูง

1.2 หลอกด้วยศีรษะ ให้นักเรียนฝึกโดยการ การเคลื่อนไหวศีรษะไปมาทั้งด้านซ้ายและด้านขวา เพื่อให้คู่ต่อสู้หลงทาง

1.3 หลอกหล่อด้วยการเคลื่อนไหวลำตัว ให้นักเรียนฝึกโดย การอาศัยความอ่อนตัว เช่น การโยกเอวหรือโยกลำตัวไปทางซ้ายและขวา

2. **การถอยให้พ้นระยะ** ให้นักเรียนจับคู่ โดยให้ คนที่ 1 เป็นฝ่ายรุกด้วยการชกหมัดตรง คนที่ 2 เป็นฝ่ายป้องกัน การถอยให้ห่างจากคู่ต่อสู้ อาจกระโดดเคลื่อนเท้าถอยหลัง หรือก้าวถอยหลัง แต่ต้องให้พ้นระยะหมัดของคู่ต่อสู้ ในการถอยเมื่อพ้นระยะแล้ว จะต้องอยู่ในท่าที่พร้อมจะตอบโต้คู่ต่อสู้ทันที แล้วสลับเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับเมื่อได้แล้วให้เปลี่ยนทักษะหมัดช่วงสั้น (ฮุก) หมัดเสย (อัปเปอร์คัต)

3. **การโยกตัวหรือการเอนตัวให้พ้นระยะ** ให้นักเรียนจับคู่ โดยให้ คนที่ 1 เป็นฝ่ายรุกด้วยการชกหมัดตรง คนที่ 2 เป็นฝ่ายป้องกัน การโยกตัวหรือเอนตัวออกให้พ้นระยะคู่ต่อสู้ ไปทางซ้าย – ทางขวา- ก้มต่ำเงยหน้าเอนตัวไปหลัง แล้วสลับเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับเมื่อได้แล้วให้เปลี่ยนทักษะหมัดช่วงสั้น (ฮุก) หมัดอัด (อัปเปอร์คัต)

4. **การหลบหลีก** ให้นักเรียนจับคู่ โดยให้ คนที่ 1 เป็นฝ่ายรุกด้วยการชกหมัดตรง คนที่ 2 เป็นฝ่ายป้องกันการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อหลบหลีกหมัดของคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา โดยการใช้วิธีก้มตัวหลบด้านซ้ายและขวา แล้วสลับเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับเมื่อได้แล้วให้เปลี่ยนทักษะหมัดช่วงสั้น (ฮุก) หมัดอัด (อัปเปอร์คัต)

5. **การบิดให้เบี่ยงเบนออกไป** ให้นักเรียนจับคู่ โดยให้ คนที่ 1 เป็นฝ่ายรุกด้วยการชกหมัดตรง คนที่ 2 เป็นฝ่ายป้องกันโดยใช้มือหรือแขนบิดหมัดไปยังเป้าหมายอื่น แล้วสลับเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับเมื่อได้แล้วให้เปลี่ยนทักษะหมัดช่วงสั้น (ฮุก) หมัดเสย (อัปเปอร์คัต)

คู่มือวิธีการฝึกทักษะมวยไทย

ทักษะการการเตะ คือ การใช้วัยวะส่วนขาตั้งแต่เอวลงไปจนถึงเท้า ซึ่งการนำมาใช้นั้นขึ้นอยู่กับโอกาสและความชำนาญ การเตะมีหลายวิธีได้แก่ การเตะตรง การเตะเฉียง การเตะตัด การเตะตวัด

การเตะตรง คือ การยกปลายเท้าเตะขึ้นตรงเป้าหมายในลักษณะตั้งฉาก 90 องศาเรียกว่า เตะผ่าหมาก



วิธีการฝึก

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ ยกแขนทั้งสองขึ้นพร้อมกับกำหมัด ในท่าการ์ดมวย

ขั้นตอนที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ยกเท้าขวาปลายเท้าเตะขึ้นตรงเป้าหมายในลักษณะตั้งฉาก 90 องศาเรียกว่า เตะผ่าหมาก

ขั้นตอนที่ 3 ดึงเท้าขวากลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 4 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ยกเท้าซ้ายปลายเท้าเตะขึ้นตรงเป้าหมายในลักษณะตั้งฉาก 90 องศาเรียกว่า เตะผ่าหมาก

ขั้นตอนที่ 5 ดึงเท้าซ้ายกลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

คู่มือวิธีการฝึกทักษะมวยไทย

ทักษะการการเตะ คือ การใช้วัยวะส่วนขาตั้งแต่เอวลงไปจนถึงเท้า ซึ่งการนำมาใช้นั้นขึ้นอยู่กับโอกาสและความชำนาญ การเตะมีหลายวิธีได้แก่ การเตะตรง การเตะเฉียง การเตะตัด การเตะวัด

การเตะเฉียง คือ การยกเท้าเตะคู่ต่อสู้ 45 องศา เป้าหมายคือด้านลำตัว วิธีการเตะเฉียง ด้วยการก้าวเท้าด้านใดด้านหนึ่ง แล้วส่งแรงไปยังสะโพก ปลายเท้า งอเข่าเล็กน้อยและกระตุกปลายเท้าเหวี่ยงขา 45 องศา สู่เป้าหมายซึ่งได้แก่ ลำตัว ก้านคอ สะโพก เป็นต้น



วิธีการฝึก

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ ยกแขนทั้งสองงอขึ้นพร้อมกับกำหมัด ในท่าการวัดมวย

ขั้นตอนที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ยกเท้าขวาปลายเท้าเตะขึ้นด้วยการส่งแรงไปยังสะโพกโดยบิดสะโพก ปลายเท้า งอเข่าเล็กน้อยและกระตุกปลายเท้าเหวี่ยงขา 45 องศา สู่เป้าหมาย

ขั้นตอนที่ 3 ดึงเท้าขวากลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 4 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ยกเท้าซ้ายปลายเท้าเตะขึ้นด้วยการส่งแรงไปยังสะโพก ปลายเท้า งอเข่าเล็กน้อยและกระตุกปลายเท้าเหวี่ยงขา 45 องศา สู่เป้าหมายขั้นตอนที่ 3 ดึงเท้าขวากลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 5 ดึงเท้าซ้ายกลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

คู่มือวิธีการฝึกทักษะมวยไทย

ทักษะการการเตะ คือ การใช้วัยวะส่วนขาตั้งแต่เอวลงไปจนถึงเท้า ซึ่งการนำมาใช้นั้นขึ้นอยู่กับโอกาสและความชำนาญ การเตะมีหลายวิธีได้แก่ การเตะตรง การเตะเฉียง การเตะตัด การเตะตวัด

การเตะตัด คือ การเตะตัดขา ลำตัว วิธีการเตะ ก้าวเท้าใดเท้าให้ไปข้างหน้า เหวี่ยงอีกเท้าขนานกับพื้นไปยังเป้าหมาย ลำตัว ขา พร้อมบิดลำตัวและสะโพก



วิธีการฝึก

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ ยกแขนทั้งสองงอขึ้นพร้อมกับกำหมัด ในท่าการวัดมวย

ขั้นตอนที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมย่อเข่าเล็กน้อย ยกเท้าขวาปลายเท้าเตะเฉียงทำขนานกับพื้นไปยังเป้าหมาย ลำตัว ขา พร้อมบิดลำตัวและสะโพก

ขั้นตอนที่ 3 ดึงเท้าขวากลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 4 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมย่อเข่าเล็กน้อย ยกเท้าซ้ายปลายเท้าเตะเฉียงทำขนานกับพื้นไปยังเป้าหมาย ลำตัว ขา พร้อมบิดลำตัวและสะโพก

ขั้นตอนที่ 5 ดึงเท้าซ้ายกลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

คู่มือวิธีการฝึกทักษะมวยไทย

ทักษะการการเตะ คือ การใช้วัยวะส่วนขาตั้งแต่เอวลงไปจนถึงเท้า ซึ่งการนำมาใช้นั้นขึ้นอยู่กับโอกาสและความชำนาญ การเตะมีหลายวิธีได้แก่ การเตะตรง การเตะเฉียง การเตะตัด การเตะตวัด

การเตะตวัด คือ การเตะสูงเป้าหมายคือก้านคอของผู้ต่อสู้ วิธีการเตะตวัด ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า ยกเท้าอีกข้าง งอเข่าขึ้น แล้วดีดปลายเท้าตวัดลงตรงก้านคอ



วิธีการฝึก

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าห่างหนึ่งช่วงไหล่ ยกแขนทั้งสองงอขึ้นพร้อมกับกำหมัด ในท่าการรัดมวย

ขั้นตอนที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ยกเท้าขวา งอเข่าขึ้น แล้วดีดปลายเท้าตวัดลงตรงก้านคอ

ขั้นตอนที่ 3 ดึงเท้าขวากลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 4 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ยกเท้าซ้าย งอเข่าขึ้น แล้วดีดปลายเท้าตวัดลงตรงก้านคอ

ขั้นตอนที่ 5 ดึงเท้าซ้ายกลับมาอยู่ในท่าขั้นตอนที่ 1

คู่มือวิธีการฝึกทักษะมวยไทย

วิธีการฝึกการป้องกันการเตะ

การถอยให้พ้นระยะให้นักเรียนจับคู่ โดยให้ คนที่ 1 เป็นฝ่ายรุกด้วยการเตะตรง คนที่ 2 เป็นฝ่ายป้องกัน โดยการถอยให้ห่างจากคู่ต่อสู้ อาจกระโดดเคลื่อนเท้าถอยหลังหรือก้าวถอยหลัง แต่ต้องให้พ้นระยะการเตะของคู่ต่อสู้ ในการถอยเมื่อพ้นระยะแล้ว จะต้องอยู่ในท่าที่พร้อมจะตอบโต้คู่ต่อสู้ทันทีแล้วสลับเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับเมื่อได้แล้วให้เปลี่ยนทักษะ เตะเฉียง เตะตัด เตะตัว

การโยกตัวหรือการเอนตัวให้พ้นระยะให้นักเรียนจับคู่ โดยให้ คนที่ 1 เป็นฝ่ายรุกด้วยการเตะตรง คนที่ 2 เป็นฝ่ายป้องกัน การโยกตัวหรือเอนตัวออกให้พ้นระยะคู่ต่อสู้ ไปทางซ้าย – ทางขวา-ก้มต่ำเงยหน้าเอนตัวไปหลัง แล้วสลับเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับเมื่อได้แล้วให้เปลี่ยนทักษะ เตะเฉียง เตะตัด เตะตัว

การปิดป้องให้นักเรียนจับคู่ โดยให้ คนที่ 1 เป็นฝ่ายรุกด้วยการเตะตรง คนที่ 2 เป็นฝ่ายป้องกัน โดยการใช้ส่วนต่างๆ ที่แข็งแรงของร่างกายปิดป้องอวัยวะที่เป็นจุดอ่อนของร่างกาย เช่น การใช้เข้าปิดป้องท้อง รวมถึงบริเวณลำตัว เมื่อคู่เตะแล้วสลับเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับเมื่อได้แล้วให้เปลี่ยนทักษะเตะเฉียง เตะตัด เตะตัว

การบังเกาะจับให้นักเรียนจับคู่ โดยให้ คนที่ 1 เป็นฝ่ายรุกด้วยการเตะตรง คนที่ 2 เป็นฝ่ายป้องกัน ให้คู่เตะตรง การบังไม่ให้คู่ต่อสู้ปะทะกับตัวเรา ด้วยการยกขาขึ้นบังนั้นจะต้องอาศัยการผ่อนแรงถูกจังหวะและเหมาะสมจึงจะได้ผลดี เมื่อบังเกาะจับได้แล้ว สลับเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับเมื่อได้แล้วให้เปลี่ยนทักษะ เตะเฉียง เตะตัด เตะตัว

การทำให้ล้มให้นักเรียนจับคู่ โดยให้ คนที่ 1 เป็นฝ่ายรุกด้วยการเตะตรง คนที่ 2 เป็นฝ่ายป้องกัน เมื่อคู่ฝ่ายรุกเตะตรง แล้วให้คู่ฝ่ายรับจับขาที่เตะมาแล้วดันมือผลักให้ล้ม หรือเหวี่ยงให้ล้มเมื่อได้แล้ว สลับเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับเมื่อได้แล้วให้เปลี่ยนทักษะเตะเฉียง เตะตัด เตะตัว

คู่มือวิธีการฝึกทักษะมวยไทย

ทักษะการถีบ คือ การใช้ปลายเท้า ฝ่าเท้า หรือสันเท้าปะทะคู่ต่อสู้ ปลายเท้าปะทะคู่ต่อสู้ การถีบตรง คือ การถีบออกไปตรงๆ ให้ปลายเท้า สันเท้า หรือฝ่าเท้าปะทะเป้าหมายใน ส่วนต่างๆ ของคู่ต่อสู้ โดยอาจเหยียดเท้าตรง หรืองอเท้าเข้าถีบก็ได้

การถีบข้าง คือ การใช้ปลายเท้าถีบออกไปด้านข้างของลำตัว โดยเฉียงศรະออกไปห่างจากลำตัว

การกลับหลังถีบ คือ การถีบตรงออกไปด้านหลัง อาจเหยียดขาตรง หรืองอขาแล้วเหยียดตรงออกไปยังเป้าหมาย

การกระโดดถีบ คือ การสปีเท้าที่ไม่ถนัดออกไป 1 จังหวะ แล้วลอยตัวใช้เท้าที่ถนัดพุ่งไป ยังเป้าหมายของคู่ต่อสู้

การถีบจิก คือ การใช้ปลายเท้าที่ถนัดจิกไปบริเวณหน้าท้อง หรือล้นปีของคู่ต่อสู้ โดยอาศัยแรงส่งจากเท้าที่ไม่ถนัด

วิธีการฝึกการป้องกันการถีบ

ขั้นตอนที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่ โดยให้ คนที่ 1 เป็นฝ่ายรุกด้วยการเตะตรง คนที่ 2 เป็นฝ่าย ป้องกันให้รีบใช้วิธีการถีบตรงไปที่บริเวณขาของฝ่ายรุกที่กำลังจะยกถีบอย่างรวดเร็ววิธีการนี้จึง จังหวะทำก่อน แล้วสลับเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับเมื่อได้แล้วให้เปลี่ยนทักษะการถีบข้าง กลับหลังถีบ กระโดดถีบ ถีบจิกตามลำดับ

ขั้นตอนที่ 2 ให้นักเรียนจับคู่ โดยให้คนที่ 1 เป็นฝ่ายรุกด้วยการชกหมัดตรง คนที่ 2 เป็น ฝ่ายป้องกันให้รีบใช้เท้าขวาถีบไปที่บริเวณหน้าอกของฝ่ายรุกที่กำลังจะชกหมัดตรง อย่างรวดเร็ว วิธีการนี้จึงจังหวะทำก่อน แล้วสลับเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับเมื่อได้แล้วให้เปลี่ยนทักษะการถีบข้าง กลับหลังถีบ กระโดดถีบ ถีบจิก ตามลำดับ





หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 370/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: วิธีการสอนแบบบูรณาการที่มีต่อทักษะการปฏิบัติและทักษะการป้องกันตัวในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีจังหวัดกรุงเทพมหานคร

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาง ศิริมาศ ใจสบาย

สังกัด: คณะพลศึกษา

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารแจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบเห็น

- | | |
|---|--|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 24 ธันวาคม 2563 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 24 ธันวาคม 2563 |
| 3. เอกสารแจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 24 ธันวาคม 2563 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 24 ธันวาคม 2563 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณัฏฐา เข็มจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิมล ภีระสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-370/2563

วันที่ให้การรับรอง : 24/12/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 24/12/2564

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางศิรินาถ ใจสบาย
วัน เดือน ปี เกิด	10 มิถุนายน 2511
สถานที่เกิด	จังหวัดสุราษฎร์ธานี
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2527 มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนกาญจนาดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี พ.ศ. 2530 มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนวัดน้อยใน จังหวัดกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2534 การศึกษาระดับบัณฑิต สาขาเอกพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2564 การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร
ที่อยู่ปัจจุบัน	73/60 หมู่บ้านพฤษภาวิไล 28 ซอยแก้วอินทร์ ถนนกาญจนาภิเษก ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11140