



ผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการ  
ความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี  
พ.ศ. 2568  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของ  
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี  
พ.ศ. 2568  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ชื่อวิทยานิพนธ์

ผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการ  
ความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชื่อ สกุลผู้วิจัย

นายพรทิวี นาคศรี

สาขาวิชา คณะ

พลศึกษาและกีฬา ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์



.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(อาจารย์ ดร.ธัญญาวัฒน์ หอมสมบัติ)



.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี  
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาพลศึกษาและกีฬา



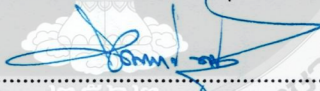
.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป่องนุ)

รักษาการในตำแหน่งรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



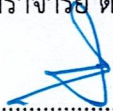
.....ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปทุมพร ศรีอิสาน)



.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี)



.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป่องนุ)



.....กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.ธัญญาวัฒน์ หอมสมบัติ)



.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา)

Thesis Title The Effects of Physical Education Activities Using Muay Thai on Stress Management Among High School Students

Researcher's name Mr. Pornatawee Naksri

Disciplines, Faculty Physical Education and Sports, Faculty of Education

Advisor Committee

.....Advisor  
(Thanyawat Homsombat, Ph.D.)

.....Co-advisor  
(Assoc. Prof. Nuanphan Chaiyama, Ph.D)

Faculty of Education, Thailand National Sports University Udonthani Campus  
Approved this Thesis in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master of Education

.....  
(Asst. Prof. Rotjana Pongnoo, Ed.D.)

Acting as Deputy Dean of Faculty of Education Udonthani

Examination Committee

.....Chairman  
(Asst. Prof. Pathumporn Sriisan, Ph.D.)

.....Committee  
(Assoc.Prof.Dr.Somjet Phusri, Ed.D.)

.....Committee  
(Asst. Prof. Rotjana Pongnoo, Ed.D.)

.....Committee  
(Thanyawat Homsombat, Ph.D.)

.....Committee  
(Assoc. Prof. Nuanphan Chaiyama, Ph.D)

## บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการ  
ความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
ชื่อ สกฤตผู้วิจัย นายพรทิว นาคศรี  
ชื่อปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา, คณะ พลศึกษาและกีฬา ศึกษาศาสตร์  
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์ 2568  
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. อาจารย์ ดร.ธัญญาวัฒน์ หอมสมบัติ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
2. รองศาสตราจารย์ ดร.นवलพรรณ ไชยมา ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre - Experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีคะแนนความเครียดในระดับปานกลาง (24 – 41 คะแนน) จำนวน 42 คน ได้มาโดยการใช้ตารางร้อยละจากจำนวนกลุ่มประชากร โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแผนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย จำนวน 8 แผน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ชุดแบบวัดความเครียด (SPST – 20) ของ กรมสุขภาพจิต และแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อพรรณนาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ paired t-test และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับคะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ยระดับคะแนนความเครียดกรมสุขภาพจิต หลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย ระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ความสัมพันธ์ของระดับของการจัดการความเครียด และระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าหากนักเรียนมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ดีจะมีระดับความเครียดลดลง

**คำสำคัญ:** การจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย, ความเครียด

## ABSTRACT

Thesis Title	The Effects of Physical Education Activities Using Muay Thai on Stress Management Among High School Students	
Researcher's name	Mr. Porntawee Naksri	
Degree	Master of Education	
Discipline, Faculty	Physical Education and Sport, Faculty of Education	
Year	2025	
Advisor committee		
	1. Thanyawat Homsombat, Ph.D	Advisor
	2. Assoc. Prof. Nuanphan Chaima, Ph.D	Co-advisor

This study is a pre-experimental research aimed at examining and comparing the stress levels before and after a physical education activity using Muay Thai and determining the relationship between stress levels and average scores on stress management behavior in high school students. The sample consisted of 42 high school students with moderate stress levels (24–41 points), selected using a percentage table from the population and systematic random sampling. The research instruments included an 8-week physical education activity plan using Muay Thai (3 days per week, 1 hour per day), a stress assessment tool (SPST-20) from the Department of Mental Health, and a stress management behavior assessment scale. Descriptive statistics such as percentages, means, and standard deviations were used to describe the general data of the sample group, mean stress scores, and stress management behavior scores. Inferential statistics included paired t-tests and Pearson's correlation coefficient, with a significance level set at 0.05.

The results showed that the pre-activity stress levels, as measured by the Department of Mental Health, were moderate, while the post-activity stress levels were low. The mean stress management behavior scores before the activity were at a moderate level, while after the activity, the mean scores were at a high level. A statistically significant negative correlation was found between stress levels and stress management behavior at the 0.05 significance level. In conclusion, students who demonstrated better stress management behavior had lower stress levels.

**Keywords:** physical education activity using Muay Thai, stress

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก อาจารย์ ดร. ธีรญาวัฒน์ หอมสมบัติ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.นवलพรรณ ไชยมา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมในการทำวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อีกทั้งให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปทุมพร ศรีอิสาน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป็องนู และรองศาสตราจารย์ ดร. สมเจตน์ ภูศรี ที่ได้กรุณาเป็นคณะกรรมการร่วมพิจารณา ตลอดจนให้คำปรึกษา แนะนำ อันเป็นประโยชน์ยิ่งต่อการปรับปรุงวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือทุกท่าน ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษาและกีฬาทุกคน ที่คอยช่วยเหลือแนะนำ สนับสนุนข้อมูลด้านการวิจัย และให้กำลังใจผู้วิจัยตลอดระยะเวลาของการศึกษา

คุณค่าและประโยชน์จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาแด่พระคุณบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ ทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในการทำวิทยานิพนธ์ จวบจนผู้วิจัยประสบความสำเร็จในครั้งนี้



วิทยาเขตอุดรธานี

## สารบัญ

		หน้า
	บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
	บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
	กิตติกรรมประกาศ.....	ค
	สารบัญ.....	ง
	สารบัญตาราง.....	ฉ
	สารบัญภาพ.....	ช
<b>บทที่</b>		
<b>1</b>	<b>บทนำ.....</b>	<b>1</b>
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
	ขอบเขตของการวิจัย.....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
	ข้อตกลงเบื้องต้นระหว่างการทำทดลอง.....	7
	สมมติฐานการวิจัย.....	7
	ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
<b>2</b>	<b>เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>9</b>
	หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา.....	9
	แนวคิดและพัฒนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	20
	หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับกีฬามวยไทย.....	24
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด.....	34
	หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด.....	52
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	55

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	59
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	59
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	65
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
	สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	71
	สรุปผลการวิจัย.....	71
	อภิปรายผล.....	71
	สรุป.....	74
	ข้อเสนอแนะ.....	74
	บรรณานุกรม.....	75
	ภาคผนวก.....	85
	ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	86
	ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ.....	88
	ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	94
	ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	159
	ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรม.....	165
	ภาคผนวก ฉ ใบรับรองจริยธรรม.....	168
	ประวัติผู้วิจัย.....	173

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 แสดงกลวิธีมวยไทยและวิธีการใช้กลมวยไทย.....	30
2.2 การสังเคราะห์กลวิธีมวยไทยที่นำมาใช้ในการพัฒนาแผนการจัดการกิจกรรมพลศึกษา.....	34
3.1 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	64
4.1 ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลของคะแนนความเครียด.....	68
4.2 ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลของคะแนนประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด.....	68
4.3 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....	68
4.4 แสดงระดับคะแนนความเครียดจากแบบประเมินกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม.....	69
4.5 แสดงระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียดก่อนและหลังการทดลอง.....	69
4.6 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียดและระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียดระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8.....	70
4.7 แสดงผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับระดับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	70



## สารบัญภาพ

ภาพ

หน้า

1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 8



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากสำหรับมนุษย์ เพราะในชีวิตประจำวันมนุษย์จำเป็นที่จะต้องนำความรู้ความสามารถจากการศึกษามาปรับใช้ในสังคมสมัยใหม่ เพื่อต้องการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนให้ดีขึ้นและยั่งยืน อีกทั้งการศึกษายังช่วยพัฒนาทางด้านความคิด ด้านวิชาการ และด้านทักษะ ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้มีหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยมีวิสัยทัศน์เพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษา การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 11)

กระทรวงศึกษาธิการ (2551, น. 25) ได้มีการจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เป็นเป้าหมายสำหรับการพัฒนาเด็กและเยาวชน ผู้สอนต้องพยายามคัดสรรกระบวนการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งหนึ่งในกลุ่มการเรียนรู้ที่สำคัญคือ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รวมทั้งปลูกฝังเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะต่าง ๆ อันเป็นสมรรถนะสำคัญที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียน จากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กล่าวมานั้นทำให้เห็นว่า นักเรียนไทยมีชั่วโมง หรือรายวิชาที่ต้องเรียนมากกว่าประเทศอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ เนดี ภูประสม (2564, น. 156) ที่กล่าวว่า ประเทศไทยมีชั่วโมงเรียนเฉลี่ยต่อวันยาวนานที่สุดในโลก โดยนักเรียนใช้เวลาในห้องเรียนเฉลี่ย 9 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน ซึ่งนานกว่าประเทศอื่น ๆ มากทั้งนี้ก็มีเหตุผลหลายประการที่ทำให้เด็กไทยเรียนหนักเช่นนี้เหตุผลหนึ่งคือ รัฐบาลไทยให้ความสำคัญกับการศึกษาเป็นอย่างมาก เนื่องจากการศึกษาถือเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาศักยภาพพลเมืองภายในประเทศ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจและความก้าวหน้าของสังคมโดยรวม ส่วนอีกสาเหตุหนึ่งคือ การศึกษาไทยมีความเข้มงวดมาก นักเรียนไทยจะถูกกดดันให้เชี่ยวชาญวิชาต่าง ๆ มากมาย นอกเหนือจากนี้นักเรียนไทยยังถูกคาดหวังให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอีกหลากหลาย เช่น กีฬา งานจิตอาสา ดนตรี และศิลปะ เป็นต้น ทั้งนี้ ข้อดีหลักของการมีชั่วโมงเรียนยาวนานคือ ทำให้มีเวลาในการสอนและการเรียนรู้มากขึ้น ซึ่งสามารถช่วยให้นักเรียนมีผลการเรียนโดยเฉลี่ยสูงขึ้นได้ แต่ข้อเสียที่ตามมาคือ นักเรียนอาจมีความเครียดและความเหนื่อยล้าสะสมเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีเวลาพักผ่อน ทำงานอดิเรก และกิจกรรมกับครอบครัวน้อยกว่าที่ควร ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและร่างกายของพวกเขา ซึ่งกิจกรรมที่กล่าวมานั้นทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความลำบากใจ คับข้องใจ รู้สึกกังวลในใจอันเป็นผลสะสมสาเหตุความเครียดได้ในที่สุด

ความเครียดมีสาเหตุเกิดขึ้นจากความวิตกกังวลกับเรื่องราวต่าง ๆ เช่น ด้านการเรียน การทำงาน อาชีพ ความเป็นอยู่สังคม และวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2559, น. 16-18) ได้ให้สาเหตุของความเครียดไว้ คือ สาเหตุจากปัจจัยในตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบันความเครียดที่เกิดขึ้นมักพบกับวัยรุ่นเกี่ยวกับความเครียดจากการเรียน ไม่ว่าจะเป็นการสอบ งานต่าง ๆ ที่จะต้องส่งในแต่ละวิชา ระบบการเรียนการสอนที่แตกต่างกัน รวมไปถึงการวางแผนการเรียนเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ (วิรินญา แสงธรรมชัย และคณะ, 2567, 39-50 จากการศึกษาของ วิจิตราภรณ์ สมชัย (2565, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 เพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความเครียดในระดับรุนแรงร้อยละ 62.82 รองลงมาในระดับความเครียดสูงระดับน้อย และระดับปานกลาง โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ หนี้สินในครอบครัว ความสัมพันธ์กับครอบครัว การเรียนที่ส่งผลต่อความเครียด เหตุผลคือการเลือกโรงเรียนคือการลองมาสอบตามเพื่อน โดยนักเรียนกลุ่มนี้มีความเครียดระดับสูงถึงขั้นรุนแรงเนื่องจากการสอบแข่งขันเพื่อเข้าสู่โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีศักยภาพสูงมีความหมายต่ออนาคตของพวกเขา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทรา อู่เอ็ง และ วรณกร พลพิชัย (2561, 94-106) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลางและมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสมเมื่อมีปัญหาความเครียด นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนจะปรึกษากันภายในครอบครัว เรื่องเรียนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องเพื่อนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องแฟนจะปรึกษาเพื่อน และการแก้ปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง เล่นดนตรี ออกไปเที่ยว พักผ่อน และออกกำลังกายเล่นกีฬาที่ถนัด ส่วนระดับความเครียดจากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับความเครียดสูงร้อยละ 28 ระดับความเครียดปานกลางร้อยละ 44.9 เพศให้ผลต่อความเครียดไม่แตกต่างกัน ส่วนโปรแกรมที่เรียนคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส ภาษาไทย สังคม มีความเครียดระดับปานกลาง การศึกษาของ ภัณฑิรา เตชบวรเกียรติ (2561, น. 22) พบว่า นักเรียนมีความเครียดด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนหญิงมีความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนชาย อีกทั้งระดับชั้นเรียนที่ต่างกันยังพบความเครียดที่ต่างกันด้วย โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยสรุปจากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่เตรียมสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดระดับรุนแรงสูง ซึ่งเกิดจากการแข่งขันสูงและแรงกดดันด้านการเรียน โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น เพศ อายุ หนี้สินในครอบครัว และความสัมพันธ์ในครอบครัว ส่วนการจัดการความเครียดที่พบนักเรียนเลือกปรึกษาครอบครัวหรือเพื่อน และทำกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง โดยนักเรียนหญิงมีความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนชาย และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดสูงกว่านักเรียนชั้นปีที่ 4 ซึ่งสะท้อนถึงผลกระทบของระดับชั้นเรียนและแรงกดดันต่อความเครียด ดังนั้นจะเห็นได้ว่านักเรียนหากมีกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว กิจกรรมที่ผ่อนคลายจะช่วยจัดการความเครียดได้และกิจกรรมที่มีการ

เคลื่อนไหวถูกบรรจุไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ซึ่งอยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามีทั้งหมด 5 สาระ 6 มาตรฐาน ซึ่งสาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มีมาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น.17) นั้นแสดงว่านักเรียนจะต้องมีการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และกีฬาไทย กิจกรรมพลศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญาควบคู่กันไป จิรกรรม ศิริประเสริฐ (2543, น. 22) และ ภูวดล เกิดศักดิ์ (2566, น. 12) ได้กล่าวถึง การจัดกิจกรรมพลศึกษา หมายถึง การจัดกิจกรรมที่เคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การมีสุขภาพพลานามัยที่ดีจะส่งผลให้บุคลิกภาพโดยรวมดีขึ้น รวมทั้งสร้างเสริมประสบการณ์ต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียนเพื่อพัฒนาทั้งในด้านความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งทางด้านคุณธรรม จริยธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี การเริ่มกิจกรรมพลศึกษาตั้งแต่เข้ารับการศึกษาจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา จะส่งผลในการพัฒนาผู้เรียนไปในทางที่ดี สามารถนำความรู้ ความคิด ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน และเป็นการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพทั้งในด้านการทำงาน และการดำรงชีวิต ซึ่งจะ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป วรศักดิ์ เพียรชอบ (2560, น. 272) ได้กล่าวถึง ความหมายเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา ดังนี้ กิจกรรมพลศึกษานอกจากจะมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนา ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถมีชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างดีและมี ประสิทธิภาพแล้ว กิจกรรมพลศึกษายังช่วยสร้างเสริมประสบการณ์ต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียนเพื่อพัฒนาทั้ง ในด้านความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งทางด้านคุณธรรม จริยธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี การ มีสุขภาพ พลานามัยที่ดีจะส่งผลให้บุคลิกภาพโดยส่วนรวมดีขึ้น การเริ่มกิจกรรมพลศึกษาตั้งแต่เข้ารับ การศึกษา จนกระทั่งสำเร็จการศึกษา จะส่งผลในการพัฒนาผู้เรียนไปในทางที่ดีสามารถ นำความรู้ ความคิด ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน และเป็นการพัฒนาให้ เป็นผู้มี 12 คุณภาพทั้งในด้านการทำงาน และการดำรงชีวิตซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา ประเทศชาติต่อไป (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2560, น. 1-2) นอกจากนี้แล้ว สุวิมล ตั้งสัจพจน์ 2541 (น. 14-15) ได้ให้ความหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า เป็นการศึกษเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง ทางกาย ทางใจ ทางการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทั้งยังเป็นการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง การสร้างคน ให้รู้จักวิธีการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาว และกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมพลศึกษาต้องพัฒนาทั้งหลักสูตร บทบาทและการเรียนการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนสามารถเป็นบุคคลที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมในฐานะนักสุขภาพที่ดี โดยสรุป การจัด กิจกรรมพลศึกษา หมายถึง การวางแผนและดำเนินกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ และพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวของผู้เรียน โดยกิจกรรมเหล่านี้มุ่งเน้นการมีส่วนร่วม การ เรียนรู้ และการสร้างความสนุกสนาน เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการฝึกกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและปลูกฝังนิสัยรักสุขภาพในระยะยาว ซึ่งหนึ่งในกีฬาที่นิยมมาประยุกต์ใช้กับ การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อจัดการความเครียดให้กับนักเรียนคือ กีฬามวยไทย

กีฬามวยไทยเป็นกิจกรรมพลศึกษาอย่างหนึ่งที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพราะว่าเป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ร่างกายโดยหมัด เท้า เข่า ศอก เป็นอาวุธ การออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณถือว่าเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่ดี เนื่องจากกีฬามวยไทยเป็น ศิลปวัฒนธรรมทางการกีฬาของชาติที่แสดงออกถึงเอกลักษณ์ของคนไทยทางการต่อสู้ป้องกันตัว อันเกิดขึ้นจากวิถีชีวิตและภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ นอกจากนี้การออกกำลังกายด้วยมวยไทย โบราณยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกเพศทุกวัย ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา ให้เป็นผู้มีความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคม อย่างมีความสุข (ภูสิทธิ ภูลวรรณ และคณะ, 2563, น. 105-118.) จากการศึกษาของ Bernacka et al. (2016, น. 225-233) พบว่า มวยไทยเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่มีลักษณะเฉพาะตัวที่เป็น การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง การเคลื่อนไหวหลายมิติ และการมีส่วนร่วมของระบบต่างๆ ของ ร่างกาย ซึ่งสามารถส่งผลต่อระดับความเครียดของนักกีฬาโดยการกระตุ้นการตอบสนองของระบบ ต่อต่อไร้ท่อ (Endocrine System) ทำให้ลดฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ในระยะยาว แม้ว่าระดับ คอร์ติซอลจะเพิ่มขึ้นในระหว่างการฝึกเพื่อตอบสนองต่อความเครียดทางกาย แต่ร่างกายจะปรับตัวให้ ตอบสนองต่อความเครียดได้ดีขึ้นในระยะยาว ดังนั้นการลดคอร์ติซอลจะช่วยลดผลกระทบของ ความเครียดเรื้อรัง นอกจากนี้จากการศึกษาของ Cioffi and Lubetzky (2023, pp. 259-268) ยัง พบว่าการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงโดยเฉพาะการชกมวยช่วยเพิ่มการหลั่งเอนโดρφิน (Endorphins) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขที่ช่วยลดอาการตึงเครียดและสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย รวมทั้งจะกระตุ้นให้ร่างกายเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนโดปามีนและเซโรโทนิน (Dopamine & Serotonin) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และลดอาการวิตกกังวล นอกจากนี้ในขณะที่หลังการฝึกมวยไทยจะ กระตุ้นให้ระบบประสาทส่วนพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System) ทำงานมากขึ้น ส่งผลให้หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง และเกิดความผ่อนคลาย รวมทั้งกระตุ้นให้เพิ่มการ ทำงานสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และการลด ผลกระทบของความเครียดของนักกีฬา Ciocca and Tschan (2023, pp. 1-8) กล่าวว่า ในขณะที่ออก กกำลังกายที่ระดับความหนักสูงสุด (ร้อยละ 80-90 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด) จะกระตุ้นให้สมอง เพิ่ม Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) ซึ่งเป็นโปรตีนที่ช่วยสร้างเซลล์สมองใหม่ในส่วน ที่เกี่ยวข้องกับความจำและอารมณ์ รวมทั้งเกิดการปรับตัวของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Adaptation) โดยการลดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Resting Heart Rate) ซึ่งการฝึกมวยไทยช่วยปรับสมดุลการทำงานของหัวใจ ลดอัตราการเต้นของหัวใจในขณะที่พัก ส่งผลให้ ร่างกายตอบสนองต่อความเครียดได้ดีขึ้น ในขณะเดียวกันจะทำให้นักกีฬามีการเพิ่มของ Heart Rate Variability (HRV) ซึ่ง HRV ที่สูงขึ้นหลังการฝึกมวยไทยสะท้อนถึงการปรับตัวของระบบประสาท อัตโนมติและการจัดการความเครียดที่ดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายด้วยมวยไทยไม่เพียงแต่ช่วยลด ความเครียดผ่านกลไกสรีรวิทยา เช่น การหลั่งฮอร์โมนที่ส่งเสริมความสุข การปรับสมดุลระบบ ประสาท และการลดการอักเสบในระดับเซลล์ แต่ยังมีผลเชิงบวกต่อจิตใจ เช่น การเพิ่มสมาธิและ การระบายอารมณ์ ทำให้มวยไทยเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพสูงสำหรับการจัดการ ความเครียดทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

จากสาเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยเล็งเห็นว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาประเภทต่าง ๆ โดยเฉพาะกีฬามวยไทยมีความสำคัญต่อนักเรียนที่เผชิญปัญหาความเครียด จากด้านการเรียน สังคม ครอบครัว เศรษฐกิจ และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เนื่องจากกิจกรรมกีฬาช่วยเสริมสร้างทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ส่วนในด้านของจิตใจนั้นส่งผลต่อการลดความเครียดและความวิตกกังวล เพราะการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินในสมอง ช่วยสร้างความรู้สึกร่าเริงและลดความตึงเครียดทางจิตใจ นอกจากนี้ยังส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี ลดความรู้สึกลดเดี่ยว และเพิ่มความมั่นใจในตนเอง รวมทั้งพัฒนาการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการปัญหาในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น ปลุกฝังให้นักเรียนเห็นคุณค่าในการดูแลสุขภาพของตนเองในระยะยาว และเพิ่มพลังบวกและพัฒนาทัศนคติที่ดี ช่วยสร้างวินัย ความอดทน และการยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาตนเอง การจัดกิจกรรมพลศึกษาด้วยกีฬาประเภทต่าง ๆ จึงไม่เพียงช่วยลดความเครียดในนักเรียน แต่ยังพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เพื่อให้พวกเขาสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพจิตที่ดีรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด ความวิตกกังวล และความกดดันของจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล 6 นครอุดรธานี ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 จำนวน 109 คน (โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล 6 นครอุดรธานี, 2567, ออนไลน์)

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล 6 นครอุดรธานี ที่มีคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 24 – 41 คะแนนความเครียดระดับกลาง จำนวน 33 คน ได้มาโดยการใช้ตารางร้อยละ 30 จากจำนวนกลุ่มประชากร (บุญชม ศรีสะอาด, 2550, น. 24) เพื่อป้องกันการถอนตัว (Drop - out) ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลองผู้วิจัยจึงได้

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 30 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง รวมเป็นจำนวน 42 คน ซึ่งการได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ทำการเลือกโดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบ (Systematic random sampling)

#### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variables) คือ แผนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา โดยใช้กีฬามวยไทย
2. ตัวแปรตาม (Dependent variables) คือ การจัดการความเครียด

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

**แผนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา (Physical education activity plan)** หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 8 แผน ซึ่งประกอบด้วย ขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมหรือนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นอธิบายและสาธิตหรือขั้นการสอน ขั้นฝึกหัดหรือฝึกปฏิบัติ ขั้นนำไปใช้ และขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

**กีฬามวยไทย (Muay Thai sport)** หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้อวัยวะหมัด เท้า เข่า และศอก เป็นศิลปะการต่อสู้ การแข่งขันและการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

**ความเครียด (Stress)** หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากสภาวะของจิตใจเมื่อถูกกดดัน ถูกคุกคาม ถูกคาดหวังหรือความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ วิตกกังวลซึ่งสาเหตุนั้นเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

**แบบประเมินระดับคะแนนความเครียด (Assessment form stress)** หมายถึง แบบประเมินความเครียดที่สร้างขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ที่ใช้ประเมินความเครียด โดยประเมินความเครียด 5 ระดับ คือ

1. ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
2. ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3. ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
4. ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
5. ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

**นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (Senior high school)** หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมเทศบาล 6 นครอุดรธานี สังกัดสำนักงานการศึกษาเทศบาลนครอุดรธานี อำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี

**แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา (Behavioral assessment form for stress management among high school students)** หมายถึง การวัดและการประเมินด้านพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อทราบถึงระดับของการจัดการความเครียด

### ข้อตกลงเบื้องต้นระหว่างการทดลอง

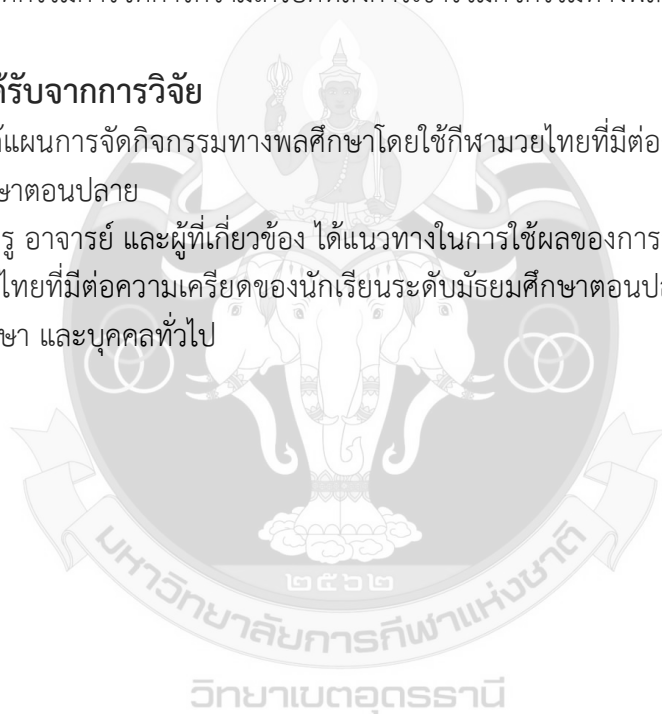
1. ในระหว่างการทดลองกลุ่มตัวอย่างควรหลีกเลี่ยงการจัดการความเครียดโดยวิธีอื่น ๆ นอกเหนือจากการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย
2. ในระหว่างการทดลองกลุ่มตัวอย่างไม่ควรเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬาชนิดอื่น ๆ

### สมมติฐานของการวิจัย

1. การจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยส่งผลให้ระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายลดลง
2. ระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์เชิงลบกับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย

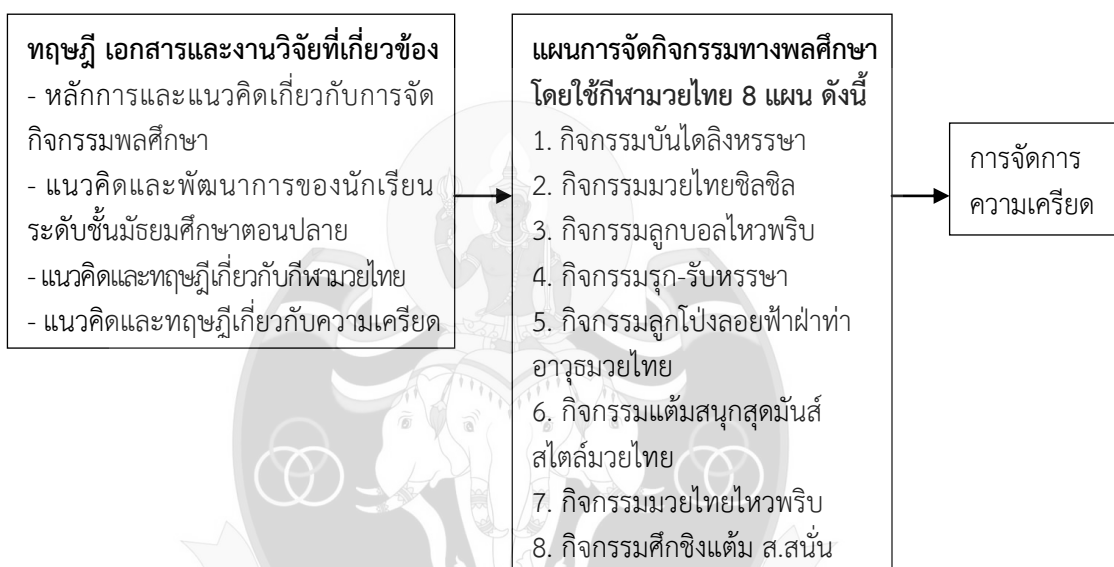
### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แผนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ครู อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แนวทางในการใช้ผลของการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อนำไปปรับใช้กับนักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไป



## กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย ที่มีต่อความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเปรียบเทียบความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้สรุปกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

ที่มา : จัดทำเมื่อ 10 สิงหาคม 2567

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre - Experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One Group Pre-test-Post-test Design) เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเปรียบเทียบความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา
2. แนวคิดและพัฒนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับกีฬามวยไทย
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
5. หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527, น. 1-2) ได้กล่าวถึง พลศึกษา ว่า พลศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย เพราะผู้ที่ได้รับการศึกษาที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการศึกษาครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ พุทธิศึกษา จริยศึกษา พลศึกษาและหัตถศึกษา ซึ่งจะเห็นได้ว่าพลศึกษาเป็นหนึ่งในนั้น คำว่า “พลศึกษา” มาจากภาษาอังกฤษที่ว่า Physical Education พลศึกษาเป็นการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญอย่างหนึ่งในหลักสูตรของโรงเรียนในการส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ให้กับผู้เรียนมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเจริญงอกงาม และมีพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ส่วนหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา ได้กล่าวว่า พื้นฐานการจัดกิจกรรมพลศึกษา คือ การจัดตามความต้องการ ความสามารถ และความสนใจของแต่ละบุคคล ควรคำนึงถึงการอบรมสั่งสอน และการช่วยเหลือให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการใช้สถานที่ การใช้อุปกรณ์ รวมถึงสิ่งอื่น ๆ นวรัตน์ หัสดี, (2559, น. 74) ได้กล่าวว่า เมื่อเราจะจัดกิจกรรมทางพลศึกษาให้แก่บุคคลใดหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเราจะต้องคำนึงถึงหลักการพลศึกษาซึ่งมีพื้นฐานหรือรากฐานด้านวิทยาศาสตร์ ด้านสังคม และด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคลมาเป็นหลักในการวิเคราะห์หากิจกรรมทางพลศึกษาที่เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การนำหลักการไปใช้นั้นควรคำนึงถึงความสัมพันธ์และสอดคล้องกันระหว่างสิ่งต่อไปนี้ คือ การจัดกิจกรรมพลศึกษาควรพิจารณาตามหลักการ โดยพิจารณาจาก ความมุ่งหมาย (Purposes) ปัญหา (Problems) และข้อเท็จจริง (Fact) (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2557, น. 25)

จากหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า พลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา และการศึกษาที่มีประสิทธิภาพต้องได้รับการศึกษา 4 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านจิตใจ ด้านทักษะ และด้านการใช้มือประดิษฐ์หรือประกอบอาชีพ พลศึกษาเป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องนำไปสู่การจัด กิจกรรมพลศึกษาต้องคำนึงถึงบุคคลเป็นหลักไม่ว่าจะเป็นเพศ อายุ ความต้องการ ความสามารถ ความสนใจ และต้องจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของคนที่เกี่ยวข้องกิจกรรมที่สำคัญคือ สามารถนำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 1. ความหมายของกิจกรรมพลศึกษา

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2561, น. 207) ได้กล่าวถึง กิจกรรมพลศึกษา คือ รายวิชา พลศึกษาหรือเนื้อหาของหลักสูตรพลศึกษาของโรงเรียน ซึ่งครูคัดกรองหรือเลือกสรรมาแล้ว และนำไปจัดการเรียนรู้ให้นักเรียนเกิดการพัฒนาแบบองค์รวม (holistic) ทั้งด้านความรู้ เจตคติ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ทั้งในและนอกชั้นเรียน โดยให้สอดคล้องกับ มาตรฐานและตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลาง กิจกรรมพลศึกษามีหลายชนิด แต่ทุกชนิดที่เลือกบรรจุ ไว้ในหลักสูตรต้องมีคุณค่าต่อนักเรียนไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน กิจกรรมทางกาย การเล่นพื้นเมือง เกม กีฬาไทยตลอดจนกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ซึ่งนำไปสู่การมี ความสามารถทางกายหรือความฉลาดรู้ทางกาย (physical literacy) ในชีวิตประจำวันต่อไป

วันวิสา ป้อมประสิทธิ์ (2561, น. 10) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า การ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบไปด้วยการเคลื่อนไหวทางกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกายโดยมี วัตถุประสงค์ที่แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ รวมถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ ดีแล้วมีให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูและปรับเปลี่ยน ปัญหาพฤติกรรมให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น กิจกรรมพลศึกษา ยังมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมการ เคลื่อนไหวที่ต้องควบคุมร่างกายและจิตใจในการทำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย มีสุขภาพดี มีระเบียบ วินัย อดทน สร้างสรรค์ความสามัคคี มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

รัฐพล มากพูน (2563, น. 11) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษา หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับร่างกายและการทำงานของร่างกายซึ่งศึกษาถึงภาวะที่ร่างกายไม่มีการ เคลื่อนไหว คือ ศีรษะกายวิภาควิทยา (Anatomy) สรีรวิทยา (Physiology) และสภาพของจิตใจ (A state of mind) ส่วนการศึกษาการทำงานของร่างกายเป็นการศึกษาถึงสภาวะที่ร่างกายเคลื่อนไหว (Physiology of performances) จำเป็นต้องอาศัยหลักการของสรีรวิทยาการของร่างกาย (Physiology of exercise) กลไกการเรียนรู้ (Moter - Learning) และชีวกลศาสตร์ (Biomechanics) เข้าด้วยกัน อีกทั้ง ยังศึกษามลกระทบของสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่มีต่อสภาวะจิตวิทยา และการบำรุงร่างกายให้อยู่ ในสภาพที่พร้อมจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมพลศึกษา คือ การทำกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับการ เคลื่อนไหวของร่างกาย การออกกำลังกาย และเล่นเกม เพื่อส่งเสริมพัฒนาร่างกายให้มีความ สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยกิจกรรมนั้นต้อง เหมาะสมกับช่วงวัยผู้เรียน หรือผู้ร่วมกิจกรรมนั้น ๆ

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2541, น. 14 – 15) ได้ให้ความหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่าเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางกาย ทางใจ ทางการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ทั้งยังเป็นการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง การสร้างคน ให้รู้จักวิธีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวและกระทำให้ตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมพลศึกษาต้องพัฒนาทั้งหลักสูตร บทบาทและการเรียนการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนสามารถเป็นบุคคลที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมในฐานะนักสุขภาพที่ดี

ภูวดล เกิดศักดิ์ (2566, น. 12) ได้กล่าวถึง การจัดกิจกรรมพลศึกษา หมายถึง การจัดกิจกรรมที่เคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การมีสุขภาพพลานามัยที่ดีจะส่งผลให้บุคลิกภาพโดยรวมดีขึ้น รวมทั้งสร้างเสริมประสบการณ์ต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียนเพื่อพัฒนาทั้งในด้านความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งทางด้านคุณธรรม จริยธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี การเริ่มกิจกรรมพลศึกษาตั้งแต่เข้ารับการศึกษาจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา จะส่งผลในการพัฒนาผู้เรียนไปในทางที่ดี สามารถนำความรู้ ความคิด ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพทั้งในด้านการทำงาน และการดำรงชีวิต ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

ในการควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับทุกช่วงวัย เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจให้ดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

จากการกล่าวถึงการจัดกิจกรรมพลศึกษา สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษา หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นพัฒนาผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาโดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อในการจัดและสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงก็คือ เพศ อายุ ความต้องการ ความสามารถ การนำไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. ความสำคัญของการจัดกิจกรรมพลศึกษา

วาสนา คุณาภิสิริ (2556, น. 16-39) กล่าวถึง กระบวนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาไว้ว่า ต้องจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลายต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียนเน้นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติ การตรวจสอบ และการประเมินผล ให้ครอบคลุมทางกิจกรรมสุขภาพทั้งด้านป้องกัน ส่งเสริมและดำรงสุขภาพ โดยการใช้วิธีการเรียนอย่างมีชีวิตชีวาให้ผู้เรียนฝึกความรับผิดชอบฝึกทักษะ การคิด ทักษะการจัดการ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการเผชิญสถานการณ์ การเรียนรู้จากปัญหา และความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง หมั่นฝึกฝนและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองและความแข็งแรงของร่างกาย เข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมได้ เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการวิทยาศาสตร์และได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม และยอมรับว่าตนเองมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะสุขภาพและความปลอดภัยของผู้อื่นด้วย

บดีนทร์ บันบำรุงกิจ (2561, น. 51-52) กล่าวไว้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องอาศัยการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของเด็ก และตรงตามเป้าประสงค์ของกิจกรรมนั้น ๆ แต่การที่จะให้ผลดีและประสิทธิภาพโดยไม่มีปัญหาจำเป็นจะต้องอาศัยปัจจัยหลาย ๆ อย่างมาประกอบแนวคิดว่ากิจกรรมพลศึกษาควรให้ผู้เรียน

ทราบเป้าหมายทุกครั้งก่อนการสอนและควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การจัดระยะเวลาให้เหมาะสมตลอดจนความถูกต้องของทักษะให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการสาธิตและการฝึกหัด โดยอาจจะใช้วัสดุอุปกรณ์ทางโสตทัศนศึกษาประกอบ เพื่อให้การเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษามีคุณภาพ

สมคิด สนวนศรี (2554, น. 14) ได้ให้ความสำคัญของการจัดกิจกรรมพลศึกษา ดังนี้

1. ส่งเสริมให้เด็กมีการเรียนรู้ มีความเข้าใจรู้ถึงประโยชน์ของพลศึกษาที่มีต่อชีวิตมนุษย์
2. เพื่อให้เด็กทุกคนมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมทางด้านพลศึกษาตามที่ตนชอบหรือมีความถนัด
3. เป็นทักษะและความรู้ที่นำไปใช้ประกอบในเวลาว่าง
4. เพื่อฝึกให้เป็นนิสัยตามหลักประชาธิปไตย
5. เพื่อให้รู้หลักการเกี่ยวกับอนามัยของตนเอง
6. ปลูกฝังและสร้างนิสัยให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
7. ทำประโยชน์ต่อสาธารณะ ชุมชน และสังคมโดยรวม
8. เพื่อใช้ในการแก้ไขความบกพร่องบางอย่างในตัวเด็ก
9. ปลูกฝังความสามัคคี
10. ส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้จักให้อภัย

ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล (2554, น. 22-23) ได้ให้คุณค่าและความสำคัญของกิจกรรมพลศึกษา

ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ช่วยให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง เหมาะสม และมีทักษะซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา เหมาะแก่การฝึกตั้งแต่วัยเด็ก การใช้กล้ามเนื้อการทำงานของระบบประสาท ระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติและ มีการพัฒนาไปตามวัยที่เหมาะสม

2. ด้านอารมณ์ การรู้จักควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง พัฒนาเรื่องการจัดการผ่อนคลาย ความตึงเครียด ของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท กิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิด ความสนุกสนาน ทำให้เด็กได้แสดงออก ช่วยระบายพลังงานที่เหลือออกไป ทำให้เด็กมีอารมณ์แจ่มใส

3. ด้านสังคม เป็นการจำลองสภาพสังคมได้อย่างแท้จริง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การทำงานเป็นหมู่คณะ ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ ทั้งนี้ยังช่วยในการแก้ไข ปัญหาสังคม เช่น การที่เด็กได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากการออกกำลังกาย

4. ด้านจิตใจ ช่วยในเรื่องของจริยธรรม เปรียบสนามกีฬาเป็นห้องปฏิบัติการทาง จริยธรรม อย่างดีที่ จะช่วยฝึกอบรมนักเรียนขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา มีการแสดงออกตามความ เป็นจริง ต้องเป็นผู้เล่น และผู้ดูที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา ส่งผลให้เด็กมีความเป็นพลเมืองที่ดีต่อไปในอนาคต

5. ด้านสติปัญญาเด็กจะมีความรู้ความเข้าใจตลอดจนสามารถนำทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ มาประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา เช่น การวางแผนการรุกและรับเป็นกระบวนการคิดที่ ควบคู่กับการปฏิบัติ

ฟอง เกิดแก้ว (2550, น. 68-69) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ในการจัดโปรแกรมพลศึกษา เพราะว่ากิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อที่จะนำไปสู่การบรรลุจุดหมาย

ปลายทางวิชาพลศึกษา ฉะนั้น การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จึงต้องพิจารณาอย่างรอบคอบว่าจะให้ประโยชน์มากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะให้ประสบผลสำเร็จมากที่สุด

ดังนั้นสรุปได้ว่า กิจกรรมพลศึกษาจึงเป็นส่วนสำคัญที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ การสร้างนิสัย การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจ โดยมีความสำคัญและประโยชน์หลายด้านของการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งสามารถอธิบายในแต่ละประเด็น ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายของนักเรียนซึ่งการบ่งชี้ที่ต้องใช้กำลังกายนั้นเป็นจุดสังเกตและช่วยให้ร่างกายมีสมรรถนะโดยรวมกิจกรรมพลศึกษาส่งผลมากต่อการพัฒนาของมนุษย์อย่างเห็นได้ชัดของสุขภาพร่างกายของเรา การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษามักเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ร่างกายส่วนต่าง ๆ ในการเคลื่อนที่ เคลื่อนไหวเมื่อมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถควบคุมต่างส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อีกทั้งยังช่วยเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพให้มีสุขภาพที่ดีและร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ด้านการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ กิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่สร้างความแข็งแรง อดทน ทนทานทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพราะในการที่ร่างกายเริ่มมีการเคลื่อนไหวจากเบาไปหาหนัก จากง่ายไปหายาก จากอยู่กับที่เป็นการเคลื่อนที่เลยทำให้จิตใจต้องอดทน มุ่งมั่น ตั้งใจ ดังนั้นการพัฒนาทั้ง 2 ด้าน นี้ต้องควบคู่กันไป ซึ่งการทำกิจกรรมพลศึกษาที่ต้องอาศัยกำลังร่างกายช่วยในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ ระบบทางเดินหายใจและหัวใจ และระบบอื่น ๆ ในร่างกาย การทำกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานมากช่วยในการเสริมสร้างร่างกาย ซึ่งสามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายสามารถทำงานได้ดีขึ้น

3. ด้านการลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยในการลดระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้าโดยการทำกิจกรรมพลศึกษาจะช่วยให้ร่างกายปล่อยสารเคมีที่ทำให้รู้สึกดี อย่างเช่น อะดรีนาลีน และเอ็นดอร์ฟิน เพราะการร่วมกิจกรรมพลศึกษาเป็นการพัฒนาการรับมือกับความเครียดและสถานการณ์ที่เกิดความท้าทาย เช่น การทำกิจกรรมพลศึกษาช่วยในการพัฒนาทักษะในการรับมือกับความเครียดและสถานการณ์ที่ท้าทาย โดยการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสภาพแวดล้อมที่ต่าง ๆ จะช่วยให้มีความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาไม่เพียงแต่ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพกาย แต่ยังมีผลกระทบต่อด้านจิตใจและสุขภาพจิตอย่างสำคัญด้วย

4. ด้านพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกัน (Teamwork) การทำกิจกรรมพลศึกษาช่วยในการสร้างทักษะในการทำงานร่วมกัน เพราะเป็นการฝึกหรือร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มกับผู้อื่นที่มีพื้นฐานและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เนื่องจากส่วนใหญ่ของกิจกรรมนี้จำเป็นต้องมีการร่วมมือกับผู้อื่นในการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ กิจกรรมพลศึกษาส่งเสริมให้นักเรียนได้ลองประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ เช่น การนำเสนอ การเป็นผู้นำ การแก้ปัญหา เป็นต้น รวมทั้งการสร้างความเข้าใจและความเคารพต่อบุคคลที่มีลักษณะและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน โดยการทำงานร่วมกับผู้อื่นจะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าในการเรียนรู้

5. ด้านส่งเสริมการพัฒนาจิตใจและการมีสมาธิ การทำกิจกรรมพลศึกษาช่วยให้นักเรียนมีโอกาสฝึกฝนในการจัดการกับความกังวลและสิ่งที่ท้าทาย ซึ่งสามารถช่วยให้พัฒนาความมั่นใจและ

สมาธิในการปฏิบัติตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ดังนั้น กิจกรรมพลศึกษามีความสำคัญมากต่อการพัฒนาทักษะและคุณลักษณะที่จำเป็นสำหรับนักเรียนในการเตรียมความพร้อมสู่ชีวิตในสังคมและที่ทำงานในอนาคต

### 3. หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการจัดกิจกรรมพลศึกษา Bucher (1975, p. 53) ได้กล่าวไว้มีดังนี้

1. กิจกรรมทางพลศึกษานั้นต้องจัดให้สอดคล้องและตรงกับระดับความสามารถความสนใจของผู้เรียน

2. ครูผู้สอนพลศึกษาต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีความสนใจในเนื้อหาวิชาของกิจกรรมที่ได้จัดขึ้นรวมถึงวิธีการใช้อุปกรณ์ในการประกอบการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี

3. จัดเตรียมสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ รวมถึงการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ก่อนที่จะกำหนดกิจกรรมนั้น ครูผู้สอนจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจในเพศ วัย หรือระดับอายุของผู้เรียนสามารถเตรียมการให้เหมาะสมเพื่อสอดคล้องกับกิจกรรม และระดับของผู้เรียน ดังนี้

3.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถส่งผลให้ผู้เรียนมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมรวมถึงด้านการพัฒนาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มด้วย

3.2 กิจกรรมที่จัดขึ้นทำขึ้นนั้นส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้องและสามารถปฏิบัติตนอยู่ในกฎ ระเบียบ กติกา เป็นอย่างดี

3.3 ส่งเสริมให้ผู้เรียนให้มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม และมีความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง

การจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมที่ใช้การปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทุก ๆ ด้านทั้ง 5 ด้านประกอบไปด้วย (วรศักดิ์เพียรชอบ, 2548, น. 25-28)

1. ด้านสมรรถภาพทางกาย ให้ผู้เรียนมีร่างกายที่แข็งแรงมีสุขภาพและอนามัยที่ดี

2. ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้นักเรียนได้มีทักษะในการเล่นกีฬาที่จำเป็นและง่าย สามารถนำไปใช้ในเวลาว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ได้

3.ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการเล่นเบื้องต้นง่าย ๆ และจำเป็น

4. ด้านคุณธรรม การมีน้ำใจนักกีฬา ให้นักเรียนมีคุณธรรม เช่น การมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ เป็นต้น

5. ด้านเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเล่นกีฬาตลอดจนการออกกำลังกายซึ่งนำไปสู่การมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายต่อไปโดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ ด้วยตนเอง

สุชาติ อัมพันขาว (2566, น.16) กล่าวถึงหลักการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาเป็นวิชาทางการปฏิบัติโดยเน้นผู้เข้าเรียนให้ได้ปฏิบัติจริงจะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ได้จากประสบการณ์โดยตรง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. กระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมของเด็กเบื้องต้น ทั้งด้านร่างกาย และความรู้สึกรู้จัก เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนของการจัดกิจกรรม

2. กระบวนการสร้างความเข้าใจ และความสามารถในการปฏิบัติในสิ่งที่เรียนได้เป็นกระบวนการที่ครูจะมีส่วนช่วยในการอธิบาย ชี้แจง สร้างความเข้าใจ และนำไปสู่การปฏิบัติ

3. กระบวนการปฏิบัติจริงเพื่อความสนุกสนาน กระบวนการนี้จะใช้การฝึกปฏิบัติจริงเข้ามาช่วยเพื่อให้เด็กมีความสุข มีความสนุก และพร้อมในการเล่นกิจกรรมพลศึกษา

4. กระบวนการสรุป ประเมินผล และสรุปปฏิบัติ

นวรรตน์ หัสดี (2559, น. 74-96) หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า เมื่อเราจะจัดกิจกรรมพลศึกษาให้แก่บุคคลใดหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเราต้องคำนึงถึงหลักการพลศึกษาซึ่งมีพื้นฐานหรือรากฐานด้านวิทยาศาสตร์ด้านสังคม และด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคลมาเป็นหลักในการวิเคราะห์หากิจกรรมทางพลศึกษาที่เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การนำหลักการไปใช้นั้นควรคำนึงถึงความสัมพันธ์และสอดคล้องกันระหว่างสิ่งต่อไปนี้เป็นการจัดกิจกรรมพลศึกษาควรพิจารณาตามหลักการโดยพิจารณาจากสิ่งต่อไปนี้

1. ความมุ่งหมาย (Purposes) ความมุ่งหมายอย่างหนึ่งของโปรแกรมพลศึกษา คือ การพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย

2. ปัญหา (Problems)

2.1 ใช้กิจกรรมประเภทใดส่งเสริมความสมบูรณ์ของร่างกาย

2.2 จะใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพ เพื่อพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย

2.3 ประเมินผลความสัมพันธ์ผลทางความความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย

3. ข้อเท็จจริง (Fact)

3.1 กิจกรรมที่ให้ความแข็งแรงความอดทน และความคล่องตัว ได้แก่ การดึงข้อ วิ่งระยะไกล การวิ่งประเภทต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย

3.2 ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายของเยาวชนทุกวันนี้มีมาตรฐานต่ำกว่าความสมบูรณ์แข็งแรงของเยาวชนเมื่อ 15 ปีก่อน

3.3 แบบทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย จะต้องมีความแม่นยำตรง (Validity) เชื่อถือได้ (Objectivity)

3.4 แบบทดสอบความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ชื่อข้อทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Tests ICSPFT) จะมีความแม่นยำตรงเชื่อถือได้และมีปรนัยหรือไม่

4. หลักการ (Principles) โรงเรียนควรมีนโยบายที่กำหนดความเหมาะสมว่าจะให้นักเรียนมีระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายขนาดใด

5. นโยบาย (Policies) นโยบายคือ การกำหนดหลักการมาผสมผสานกัน เพื่อการนำไปปฏิบัติในที่นี้ คือ

5.1 แบบทดสอบ ICSPFT ใช้วัดสมรรถภาพทางกายของเด็กชายและหญิง

5.2 การทดสอบ จะกระทำ 3 ครั้งต่อปี

5.3 เด็กชายหญิงจะถูกแบ่งเป็นกลุ่มตามระดับอายุชั้นเรียน หรือเกณฑ์อื่น ๆ เพื่อความสะดวกในการทดสอบ

5.4 ใช้วัดผลเด็กชายหญิง ที่เรียนพลศึกษาตามปกติมิใช่เด็กที่เรียนพลศึกษาชั้นเรียนพิเศษ

5.5 ไม่ควรใช้เวลาในการวัดผลมากกว่า 10 % ของเวลาเรียนพลศึกษาทั้งหมด

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า หลักการสำคัญในการจัดกิจกรรมพลศึกษา ต้องตรงตามวัตถุประสงค์ มีขั้นตอนกระบวนการที่ชัดเจนโดยกิจกรรมพลศึกษานั้นจะต้องสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน และที่สำคัญกิจกรรมจะต้องส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีคุณภาพทางด้านเก่ง ดี มีสุข

#### 4. ประเภทของกิจกรรมพลศึกษา

อุดร รัตนภักดิ์ (2559, น. 10) ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติของเยาวชนประกอบด้วยกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมที่มีทักษะการเคลื่อนไหว การกระโดดเขย่ง กระโดดสลับเท้า ตบมือ ให้เข้ากับจังหวะ การเคลื่อนไหวไปตามจังหวะเพลง การฟ้อนรำ รวมไปถึงการเต้นรำที่มีความหมายและสร้างสรรค์

2. กิจกรรมเบ็ดเตล็ด ได้แก่ กิจกรรมที่ไม่มีกฎกติกา และการจัดการแข่งขันเหมือนเกมกีฬาใหญ่ กิจกรรมการเล่นเบ็ดเตล็ดจัดเพื่อให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานในการเล่น ไม่เป็นผู้หนึ่งเฉย และเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

3. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพของตนเอง ได้แก่ กิจกรรมเพื่อเพิ่มความอดทนแข็งแรง กิจกรรมนี้จะทำให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายดี สนองความต้องการด้านความเจริญงอกงามทางกาย จิตใจ และทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง

4. กิจกรรมเกมและกีฬา คือ เกมกีฬาที่มีกฎกติกาบังคับเล่นเป็นทีมหรือชุด ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล กิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของธรรมชาติของเด็กให้มีพัฒนาการทางด้านสังคม รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้เด็กมีคุณธรรมทางจิตใจ รู้แพ้ รู้ชนะ วรรคักดี เพียรชอบ (2560, น. 197 - 218) ได้เสนอประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่าประเภทกิจกรรมพลศึกษา ที่สำคัญสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทชุด เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล
2. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทคู่หรือบุคคล เช่น แบดมินตัน เทนนิส
3. กิจกรรมเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว เช่น มวย กระบี่กระบอง
4. กิจกรรมเกี่ยวกับเกมมูลฐาน และเกมนำไปสู่กีฬาใหญ่
5. กิจกรรมเกี่ยวกับน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ
6. กิจกรรมประเภทยิมนาสติก เช่น ยืดหยุ่น ราวคู่
7. กิจกรรมเกี่ยวกับการบริหารกาย
8. กิจกรรมเข้าจังหวะ

ทินกร พิริยะชนานุสรณ์ (2552: ออนไลน์) ได้แบ่งกิจกรรมพลศึกษาออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่มีกฎกติกามากนัก มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความสนุกสนาน เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายได้ตามสมควร

2. กิจกรรมกีฬา (Sport) แบ่งเป็น สองประเภทคือกีฬาในร่ม (Indoor Sport) และกีฬากลางแจ้ง (Outdoor Sport) กีฬาในร่ม นิยมเล่นภายในอาคารหรือโรงยิม เช่น ปิงปอง ยิมนาสติก กีฬาในร่ม ไม่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างหนักมักเน้นความสนุกสนาน ส่วนกีฬากลางแจ้งเป็นประเภทกีฬาที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายที่หนัก มักเล่นภายนอกอาคาร เช่น ฟุตบอล ซี่ม้า พายเรือ

3. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic activity) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้เสียงเพลงหรือดนตรีเป็นส่วนประกอบ

4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Body conditioning) เป็นกิจกรรมที่กระทำ เพื่อรักษาหรือเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เช่น การดึงข้อ ดันพื้น ลูก-นั่ง เป็นต้น

5. กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor activity) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเน้นการออกเดินทางตามภูมิประเทศที่น่าสนใจ เช่น การปีนเขา เดินทางไกล ทักษนาจร ค่ายพักแรม

6. กิจกรรมการแก้ไขความพิการ (Adaptive activity) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาความพิการทางร่างกาย

จากข้อความข้างต้นที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า ประเภทกิจกรรมพลศึกษาเป็นลักษณะของกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ส่วนที่เป็นการออกกำลังกายเพื่อกีฬา ก็จะเน้นไปในทางกีฬาประเภททีมและบุคคล แต่อย่างไรก็ตามกิจกรรมพลศึกษาก็ยังเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญในการพัฒนานักเรียนทุกช่วงชั้นให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่ดีมีคุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจนักกีฬา ในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา

## 5. แผนการจัดกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แผนการสอน หรือแผนการจัดกิจกรรมเป็นแผนการที่จะต้องมีการเตรียมเพื่อที่จะดำเนินงานให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เพื่อให้การเตรียมแผนการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมจึงได้มีนักวิชาการให้ข้อมูลและกล่าวถึง ดังนี้

แผนการสอนมีความหมายเช่นเดียวกับ แผนการจัดการเรียนรู้ กล่าวคือ เป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การใช้สื่อการเรียนรู้ และการวัดผลประเมินผลที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ (อาภรณ์ ใจเที่ยง, 2553, น. 216) ในขณะที่ ภูวดล เกิดศักดิ์ (2566, น. 23) ได้ให้ความหมายของแผนการจัดกิจกรรมไว้ว่า แผนการจัดกิจกรรม หมายถึง แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครูผู้สอนนอกเวลาเรียนภายใต้กรอบเนื้อหาสาระที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยกำหนดจุดประสงค์ วิธีการดำเนินการหรือกิจกรรมให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย และวิธีวัดผลประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

นันทพร ภูครองนาค (2560, น. 29) กล่าวถึง แผนการจัดการเรียนรู้ ไว้ว่าเป็นการวางแผนการเรียนการสอนไว้ล่วงหน้าโดยมีการกำหนดรูปแบบของบทเรียนแต่ละเรื่อง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการจัดการเรียนการสอนแก่ครูและเพื่อให้ครูพัฒนาการเรียนการสอนไปสู่จุดมุ่งหมาย ซึ่ง

แผนการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา วิธีการจัดกิจกรรม สื่อการเรียนรู้ และการวัดผลการประเมินผลผู้เรียนตามที่หลักสูตรกำหนด

ชนาธิป พรกุล (2552, น. 85) ได้ให้ความหมายไว้ว่า แผนการจัดการเรียนรู้เป็นแนวทางการ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เขียนไว้ล่วงหน้า ทำให้ผู้สอนมีความพร้อม และมั่นใจว่า สามารถสอน ได้บรรลุจุดประสงค์ที่กำหนดไว้และดำเนินการสอนได้ราบรื่น

นิคม ชมภูหลง (2545, น. 180) ให้ความหมายว่าเป็นแผนการหรือโครงการที่จัดทำเป็น ลายลักษณ์อักษรเพื่อใช้ในการปฏิบัติการสอนในรายวิชาใดรายวิชาหนึ่งเป็นการเตรียมการสอนอย่างมี ระบบ และเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ครูพัฒนาการจัดการเรียนการสอนไปสู่จุดประสงค์การเรียนรู้ และ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร สรุปลงจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของแผนการจัด กิจกรรม การเรียนรู้พบว่า คือแผนการจัดการเรียนรู้ออกแบบหรือโครงการสื่ออุปกรณ์เครื่องมือที่ ผู้สอนจัด ประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนตามศักยภาพของผู้เรียนโดยมีลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ มีการวัดผล ประเมินผลตามเนื้อหาและจุดประสงค์ที่กำหนด

สำลี รักสุทธี (2544, น. 78) ให้ความหมายของแผนการจัดการเรียนรู้ไว้ว่า เป็นการนำ รายวิชาหรือกลุ่มประสบการณ์ที่ต้องทำการสอนตลอดภาคเรียนมาสร้างเป็นแผนการจัดการ กิจกรรมการเรียนการสอน การใช้สื่ออุปกรณ์การสอน และการวัดผลประเมินผล เพื่อใช้สอนในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ โดยกำหนดเนื้อหา เนื้อหาและจุดประสงค์ของการเรียนย่อย ๆ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ หรือ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร สภาพผู้เรียน ความพร้อมของโรงเรียนในด้านวัสดุอุปกรณ์ตรงกับชีวิตจริงใน ท้องถิ่น

จากความหมายของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นจะเห็นได้ว่า แผนการ จัดการเรียนรู้ออกแบบเป็นการจัดเตรียมข้อมูล เนื้อหา สื่อ อุปกรณ์การสอน และการวัดผลประเมินผลของ ผู้สอน เพื่อใช้ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์โดยกระบวนการเรียนรู้ออกแบบไปหาหากผู้เรียนให้มี ความรู้ มีทักษะและมีจิตใจให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งโจฮันน์ แฮร์บาร์ต (Johann F. Herbart) กล่าวถึงวัตถุประสงค์หลักในการสอน คือ ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากความสนใจก่อนการเรียนรู้เน้น ความสนใจ และความตั้งใจเป็นสิ่งสำคัญเป็นสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ที่ได้รับ และส่งเสริมให้นักเรียนสามารถจัดลำดับความรู้ จากง่ายไปหายากและจากความจริงทั่วไปสู่ หลักเกณฑ์หรือข้อสรุปมีแนวคิดที่ต้องการให้นักเรียนเป็นคนดีมีคุณธรรม โดยครูเป็นผู้เริ่มจัด ประสบการณ์ (Bigge, 1964, pp. 33 - 47)

การจัดการเรียนการสอนโดยใช้วิธีสอนของแฮร์บาร์ต (Herbart Method) เป็นวิธีสอนที่ถูก พัฒนาขึ้นโดย Johann F. Herbart (Bigge, 1964: 33-47) นักปรัชญาการศึกษาชาวเยอรมันมีความ เชื่อว่าการที่นักเรียนจะเรียนรู้สิ่งใดนั้นต้องเริ่มต้นจากความสนใจก่อน จึงเข้าสู่ขั้นตอนการสอน เพื่อให้ เกิดการเรียนรู้ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแฮร์บาร์ต (Herbart) เชื่อว่าการเรียนรู้มี 3 ระดับ คือ ขั้นการเรียนรู้ โดยประสาทสัมผัส (sens activity) ขั้นจำความคิดเดิม (memory characterized) และขั้นเกิด ความคิดรวบยอดและความเข้าใจ (conceptual thinking or understanding) การ เรียนรู้เกิดขึ้น จากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และสั่งสม ประสบการณ์ หรือความรู้เหล่านี้ไว้ การเรียนรู้นี้จะขยายขอบเขตออกไปเรื่อย ๆ เมื่อบุคคลได้รับ ประสบการณ์หรือความรู้ใหม่เพิ่มขึ้น โดยผ่านกระบวนการเชื่อมโยงและการสร้างความสัมพันธ์

ระหว่างความรู้ใหม่กับความรู้เดิมเข้าด้วยกัน (apperception) และเชื่อว่าการสอนควรเริ่มจากการ ทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนเสียก่อนแล้วจึงเสนอความรู้ใหม่ต่อไป ควรจะช่วยให้ นักเรียนสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้เดิมกับความรู้ใหม่จนได้ข้อสรุปที่ต้องการแล้วจึงให้นักเรียนนำข้อสรุปที่ ได้ไปประยุกต์ใช้กับปัญหาหรือสถานการณ์ใหม่ ๆ (Bigge, 1964: 33-47)

สมถิติ แจ่มขำว (2561, น. 11-12) ได้กล่าวถึง การจัดการเรียนการสอนโดยใช้วิธีสอนแอสร์ บาร์ท ว่าทฤษฎีกลุ่มนี้เน้นการรับรู้และการเชื่อมโยงของความคิดโดยมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมา พร้อมกับความว่างเปล่ามีหลักการสำคัญ ดังนี้

1. การเรียนรู้เกิดขึ้นโดยการทำงานของระบบประสาทภายในร่างกาย ถ้าระบบประสาท สัมผัสไม่ยอมทำงานการเรียนรู้ก็ย่อมไม่เกิดขึ้นความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจึงเป็นผลเนื่องจากสิ่งเร้าที่มา เป็นตัวเร้าและทำให้มีพฤติกรรมตอบสนองอันจะนำไปสู่ความคิดความรู้สึกหรือการกระทำต่าง ๆ

2. การเรียนรู้เกิดขึ้นเนื่องจากการสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า และการ ตอบสนองโดยมีข้อต่อหรือสิ่งเชื่อมโยงมาเชื่อมโยงให้เกิดขึ้นระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองตาม ลักษณะที่บุคคลหรือนักเรียนต้องการให้เกิดขึ้นสิ่งเร้าเพียงสิ่งเดียวอาจก่อให้เกิดปฏิกิริยาได้หลาย ๆ ลักษณะและสิ่งเร้าหลาย ๆ ลักษณะอาจก่อให้เกิดปฏิกิริยาได้เพียงลักษณะเดียวสิ่งเชื่อมโยงจะเป็น ตัวการที่ทำให้ระบบประสาทของบุคคลมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เข้ามา (อุบลรัตน์ เฟิงสถิต, 2547, น. 157-158) กล่าวไว้ว่าการจัดการศึกษาจึงควรจะเริ่มจากการทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนก่อน แล้วนำเสนอความรู้ใหม่ การเรียนรู้ที่นั้นเกิดจากการได้รับประสบการณ์ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 สิ่ง สมประสบการณ์และความรู้การเรียนรู้จะขยายขอบเขตออกไปเรื่อย ๆ เมื่อได้รับประสบการณ์ ความรู้ ใหม่เพิ่มขึ้น โดยการผ่านกระบวนการเชื่อมโยง และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ใหม่ กับ ความรู้เดิมเข้าด้วยกัน

ทิตินา แคมมณี (2546, น. 48-50) ได้กล่าวถึง หลักการจัดการสอนตามวิธีการสอนของ แอสร์บาร์ท ไว้ดังนี้

1. การจัดให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก ต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

2. การช่วยให้ผู้เรียนสร้างความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เดิมกับความรู้ใหม่จะช่วยให้ผู้เรียน เกิดความเข้าใจได้อย่างดี

3. การสอนโดยดำเนินการตาม 5 ขั้นตอนของแอสร์บาร์ท จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี และรวดเร็ว ขั้นตอนดังกล่าว คือ

3.1 ขั้นเตรียมการสอน หรือขั้นนำ (Preparation) ได้แก่ การเร้าความสนใจของผู้เรียน และการทบทวนความรู้เดิม

3.2 ขั้นเสนอ (Presentation) ได้แก่ การเสนอความรู้ใหม่

3.3 ขั้นการสัมพันธ์ความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ (Comparison and Abstraction) ได้แก่ การขยายความรู้เดิมให้กว้างออกไป โดยสัมพันธ์ความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การ เปรียบเทียบ การผสมผสาน ฯลฯ ทำให้ได้ข้อเท็จจริงใหม่ที่สัมพันธ์กับประสบการณ์เดิม

3.4 ขั้นสรุป (Generalization) ได้แก่ การสรุปการเรียนรู้เป็นหลักการ หรือกฎต่าง ๆ ที่ จะสามารถจะนำไปประยุกต์ใช้กับปัญหาหรือสถานการณ์อื่น ๆ ต่อไป

3.5 ชั้นประยุกต์ใช้ (Application) ได้แก่ การให้ผู้เรียนนำข้อสรุป หรือการเรียนรู้ที่ได้ไปใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ไม่เหมือนเดิม

ดังนั้นจากการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงนำวิธีการเรียนการสอนมาจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยเพราะการเรียนการสอนโดยใช้วิธีสอนแฮร์บาร์ต (Herbart Method) มีลักษณะการสอนที่เน้นความสนใจและความตั้งใจของนักเรียนเป็นกระบวนการเรียนการสอนที่มีการดำเนินการสอนจากง่ายไปหายาก จากสิ่งที่รู้ไปหาสิ่งที่ไม่รู้ จากใกล้ไปไกล ตามขั้นการสอน 5 ขั้น เพื่อจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกิจกรรมมวยไทย

## แนวคิดและพัฒนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

### 1. ความสำคัญของการศึกษาระดับมัธยม

การศึกษาระดับมัธยมศึกษา เป็นการศึกษาที่มีความสำคัญของระดับการศึกษาระดับหนึ่ง เพราะเป็นการศึกษาให้กับเยาวชนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความอิสระ อ่อนไหว และมีการเปลี่ยนแปลงมากทั้งทางกายภาพ ร่างกาย และจิตใจพร้อมที่จะก้าวไปยังวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นการจัดการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา จึงต้องมีการวางแผนอย่างเหมาะสม และมีหลักการที่ชัดเจน เนื่องจากการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสำคัญ ดังนี้

สุจินต์ วิทวธีรานนท์ (2524, น. 6-7) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการมัธยมศึกษาไว้ 2 ประการ ดังนี้

1. ความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล เนื่องจากผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษา กำลังจะเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต การศึกษาระดับนี้จึงมีส่วนในการสร้างคุณลักษณะที่จะทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างดี เป็นที่ยอมรับของสังคม มีความรู้ ความสามารถที่จะประกอบอาชีพเลี้ยงตนได้ เป็นผู้มีความคุณธรรม จริยธรรม สามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักรักษาสุขภาพของตนและรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ดังนั้น การศึกษาระดับมัศึกษานี้ จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาวัยรุ่นให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีอนาคต

2. ความสำคัญต่อสังคม การเมือง และเศรษฐกิจ การมัศึกษามีความสำคัญต่อความมั่นคงทางสังคมและการเมือง เพราะเหตุว่าโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เป็นสถาบันทางการศึกษาที่วางรากฐานทางความคิดและความประพฤติของวัยรุ่น ปลูกฝังคุณธรรม และความสำนึกในสิทธิหน้าที่ของพลเมือง สร้างความมีวัฒนธรรม และศีลธรรมให้สมกับที่เป็นพลเมืองดีของชาติ เพื่อให้ผู้เรียนจะได้เป็นประชาชนที่มีบทบาททางการเมืองอย่างเต็มที่และถูกต้องในอนาคตตลอดจนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมทางด้านเศรษฐกิจ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาช่วยให้ผู้เรียนได้สำรวจความสนใจและความถนัดของตนและกำหนดอนาคตทางการประกอบอาชีพไว้ก่อนข้างจะแน่นอนแล้ว ทั้งสติปัญญา ความสามารถและร่างกายก็พัฒนาเกือบจะเท่ากับผู้ใหญ่ การปลูกฝังและพัฒนาความสามารถและเจตคติ ในการประกอบอาชีพตามความสามารถ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียนแต่ละคนย่อมจะเป็นการสร้างความสามารถของแต่ละบุคคล อันเป็นผลทำให้ผู้เรียนเป็นผู้ผลิตที่มีประสิทธิภาพสูง และเป็นการสร้างกำลังทางเศรษฐกิจของชาติ

นอกจากนี้ อาคม จันทสุนทร และคณะ (2537, น. 213-215) กล่าวถึงความสำคัญของการมัศึกษากับการพัฒนาประเทศไว้ 3 ด้าน ดังนี้

### 1. ด้านเศรษฐกิจ

การศึกษาในระดับมัธยมศึกษาสามารถพัฒนาปัจเจกบุคคลให้มีความรู้ ความสามารถในการเชิงวิชาการ พร้อมทั้งจะรับรู้และปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางสังคมอันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีตลอดจนมีความรู้ความสามารถในเชิงวิชาชีพ มีทักษะในการทำงาน มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์มากกว่าผู้สำเร็จการศึกษาขั้นพื้นฐานเพียงระดับประถมศึกษา ประเทศที่มีสำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาและไม่ศึกษาต่อ แต่เข้าสู่ตลาดแรงงานเลยก็จะทำให้ได้กำลังแรงงานในระดับกลางที่มีคุณภาพ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศในภาพรวมด้วย

### 2. ด้านสังคม

การศึกษาระดับมัธยมศึกษา เป็นการศึกษาที่ช่วยพัฒนาสังคมของประเทศ กล่าวคือ การมัธยมศึกษาเป็นการศึกษาที่ช่วยพัฒนาปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชากรในสังคมให้ดีขึ้น เช่น รู้จักการรักษาสุขภาพอนามัย รู้จักการกินดีอยู่ดี รู้จักการหลีกเลี่ยงการรับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย เป็นต้น นอกจากนี้การมัศึกษายังช่วยปลูกฝังให้ประชากรรู้จักการรักษาวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของประเทศของตน แม้มีการหลั่งไหลของวัฒนธรรมของประเทศอื่น ๆ เข้ามาก็มีการเลือกรับไม่ถึงกับกลายชาติไปเพราะความขาดปัญญา นอกจากนี้การมัธยมศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาและปรับปรุงตนให้เข้ากับสังคมและเสริมสร้างสังคม โดยร่วมกันป้องกันและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของสังคม

### 3. ด้านการเมือง

การศึกษาระดับมัธยมศึกษา เป็นการศึกษาที่ปลูกฝังอุดมการณ์และความรู้ทางการเมืองแก่ประชาชน เป็นการสร้างวัฒนธรรมทางการเมืองตามที่ประเทศนั้น ๆ ต้องการ ซึ่งก่อให้เกิดความมั่นคงของประเทศนั้น ๆ ด้วย การที่มัธยมศึกษาสามารถช่วยการพัฒนาการเมืองของประเทศได้นั้น เป็นเพราะเด็กที่ได้รับการศึกษาในวัยนี้ เป็นวัยที่มีความพร้อมที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทางการเมืองได้ เป็นวัยที่พร้อมที่จะเรียนรู้สภาพทางการเมือง มีการวิเคราะห์วิจารณ์ ก่อให้เกิดความเข้าใจและมีเจตคติที่ดีต่อระบอบการเมืองในประเทศ โดยเรียนรู้จากกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในโรงเรียนและในสังคมจากความสำคัญของการมัธยมศึกษา ดังที่ได้กล่าวมานี้ หากพิจารณาความสำคัญของการมัธยมศึกษาในด้านผู้เรียนและสังคมเป็นเกณฑ์ สามารถจำแนกความสำคัญของการมัธยม

จากความสำคัญของการมัธยมที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ระดับมัธยมศึกษาเป็นระดับที่มีความสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน หรือกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อให้นักเรียนนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 2. ความหมายของวัยรุ่น

มีนักวิชาการให้ความหมายของวัยรุ่น ดังนี้

คำว่า "วัยรุ่น" พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542, น. 1,062) ได้ให้ความหมายคำว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่อายุประมาณ 13-19 ปี

Hurlock (1973, p. 391) กล่าวถึง คำว่า "วัยรุ่น" ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า "Adolescence" มาจากภาษาลาตินว่า "Adolescer" หมายความว่า "To Grow in to Maturity" แปลว่า การเจริญเติบโตสู่วุฒิภาวะหรือเป็น วัยที่พัฒนามาจากสภาวะความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545, น. 329) ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่มีพัฒนาการลักษณะเด่นในด้านต่าง ๆ ทุกด้าน เช่น ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาก และเห็นได้ชัดเจน วัยรุ่นมีความแตกต่างจากวัยอื่น ๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมากในทุกด้านของพัฒนาการ

จากข้อมูลสรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายสู่ผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมต่าง ๆ

### 3. พัฒนาการของวัยรุ่น

การพัฒนาการของวัยรุ่น สุชา จันทรธม (2540, น. 46) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นมีลำดับขั้นในการพัฒนาซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

3.1 วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) อายุ 13-15 ปี ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายเริ่มมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย สำหรับเด็กหญิงนั้นแสดงให้เห็นความเจริญของร่างกายเต็มที่ก็คือการมีประจำเดือนครั้งแรก ส่วนเด็กชายนั้นไม่มีลักษณะบ่งชี้ เช่น เด็กผู้หญิง แต่เราสังเกตได้จากการหลั่งอสุจิครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศ น้ำเสียงที่พูดยังเปลี่ยนเป็นห้าวขึ้น และมีลักษณะที่เรียกว่า "แตกพาน" ส่วนเด็กหญิงนอกจากการมีประจำเดือน สัตว์ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไป

3.2 วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) คือ อายุระหว่าง 15-18 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความนึกคิด การเจริญเติบโตในระยะเวลานี้มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไปในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในด้านจิตใจนั้นเป็นผลพลอยได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แม้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสิ่งปกติของเด็กทุกคนแต่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน

พัฒนาการของวัยรุ่นตอนกลาง มีหลายด้าน ดังนี้

3.2.1 พัฒนาการทางกาย (Physical development) อัตราความเจริญเติบโตของร่างกายเด็กวัยรุ่นเริ่มช้าลง รูปร่างเข้าสัดส่วนของผู้ใหญ่ความเจริญเติบโตทางส่วนสูงใกล้จะสิ้นสุด และเมื่อเด็กอายุได้ประมาณ 17-18 ปี จะไม่มีส่วนสูงเพิ่มขึ้นหรือเพิ่มขึ้นน้อยที่สุด แต่การเพิ่มทางด้านน้ำหนักยังคงดำเนินต่อไปในอัตราที่ช้าลงกว่าเดิม ลักษณะทางเพศขั้นที่สองเจริญอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การมีหนวดเครา หรือเสียงห้าวในผู้ชาย และการมีสเปกผายออก ตลอดจนการมีเสียงแหลมเล็กในผู้หญิง รังไข่ยังเจริญอย่างรวดเร็ว ทรวงอกเริ่มได้ขนาดใกล้เคียงกับของผู้ใหญ่ ขณะที่อวัยวะเพศจะเพิ่มมากขึ้น สุขภาพแข็งแรงขึ้นกว่าช่วงวัยรุ่นตอนต้น คือ ไม่เหน็ดเหนื่อยเหมือนตอนอายุ 11-12 ปี

3.2.2 พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional development) อารมณ์ของวัยรุ่นตอนกลาง วัยนี้เป็นวัยที่ได้ชื่อว่าวัย "พายุบุแคม" หมายถึงการแสดงความรู้สึกรุนแรง เปิดเผยและตรงเกินไป เด็กอาจจะรู้สึกว่าคุณมีความสุขและเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง แต่บางครั้งก็รู้สึกเกิดอารมณ์เศร้าหุนหัน มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลาความชอบและไม่ชอบของเด็กวัยรุ่นรุนแรงมากไม่ค่อยจะยอมใครง่าย ๆ ในขณะเดียวกันบางครั้งก็อาจจะเป็นคนโอ้อ้อมอารีชอบช่วยเหลือ และบางครั้งจะเป็นคนเห็นแก่ตัวแบบเด็ก ๆ ก็ได้ ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงต่างต้องการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ โดยที่เด็กไม่รู้ตัวว่าเป็นความผิด เนื่องจากเด็กกำลังเจริญเติบโตไปสู่ผู้ใหญ่เด็กมีความต้องการที่จะพึ่งพาตนเอง จึงทำให้เด็กมักจะฝ่าฝืน กฎเกณฑ์ของครอบครัว ทั้ง ๆ ที่ยังต้องการ

ความสนใจจากครอบครัว เนื่องจากต้องการเป็นอิสระนั่นเอง

3.2.3 พัฒนาการทางสังคม (Social development) โดยทั่วไปสังคมของเด็กวัยนี้กว้างขวางขึ้นทั้งสองเพศ และมีเหตุผลในการคบเพื่อนต่างเพศมากขึ้น คือ ไม่เพียงแต่คบเพื่อนใกล้เรือนเคียงกันเท่านั้น แต่ยังคงคบเพื่อนที่ถูกใจตน เช่น มีความสนใจและมีบุคลิกภาพตน เป็นต้น กลุ่มของเด็กชายมักจะใหญ่กว่ากลุ่มของเด็กหญิง เด็กวัยนี้เป็นวัยที่สนใจกีฬาว่าวัยที่กลุ่มมีอิทธิพลต่อตัวเขามากเป็นวัยรวมพวกบางคนอาจจะทำตัวแสบกว่าผู้อื่นเพื่อเรียกร้องความสนใจหรือมักใช้คำพูดแปลก ๆ

3.2.4 พัฒนาการทางสติปัญญา (Mental development) ระบบประสาทของเด็กวัยนี้พัฒนาเกือบเต็มที่ ความสามารถทางสมองก็มีเพิ่มขึ้น ความจำดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น การแก้ปัญหาดีขึ้น มีความกระตือรือร้นมากขึ้น และมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายด้าน สนใจผู้อื่นและมีความสนใจเกี่ยวกับความแตกต่างทางบุคลิกภาพมีทัศนคติต่อบุคคล และสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี สามารถใช้ความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตนเองได้มากขึ้น ต้องการให้เป็นที่ประทับใจแก่ผู้อื่น พยายามหาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไข ฉะนั้น เด็กวัยนี้จึงชอบส่องกระจกเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพของตน สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง นอกจากนี้ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือวรรณคดีและการดูเป็นเหมือนกระจกประเภทหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กสามารถปรับปรุงตนเองได้

3.3 วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อายุ 19-21 ปี ในระยะนี้พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์ ซึ่งมักมีพัฒนาการด้านจิตใจมากกว่าด้านร่างกาย โดยเฉพาะด้านเกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต เด็กวัยนี้มักพยายามปรับปรุงร่างกายของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้นและพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง

พัฒนาการวัยรุ่นตอนปลาย มีลักษณะดังนี้

3.3.1 พัฒนาการทางกาย (Physical development) การเจริญเติบโตด้านร่างกายค่อย ๆ พัฒนาจากวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลางจะพัฒนาเต็มที่ในวัยรุ่นตอนปลายขนาดทุกสัดส่วนเจริญเต็มที่บอกลักษณะความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ มีการแบ่งแยกหน้าที่ของกล้ามเนื้อต่าง ๆ บุคลิกภาพเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ลักษณะแก่อ่อนนุ่ม ค่อย ๆ หายไปเปลี่ยนเป็นสภาพเรียบบร้อยขึ้น

3.3.2 พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional development) อารมณ์ระยะวัยรุ่นตอนปลาย อารมณ์ที่รุนแรงค่อย ๆ สงบลงเป็นสุขุมเยือกเย็น สภาพเรียบบร้อยขึ้น วัยนี้จะอดกลั้นในด้านความรู้สึกเมื่อมีสิ่งเร้าจะไม่ค่อยแสดงออกในรูปต่าง ๆ เช่น วัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง อารมณ์วัยรุ่นตอนปลายส่วนใหญ่จะมีเหตุผลมีลักษณะเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

3.3.3 พัฒนาการทางสังคม (Social development) วัยรุ่นตอนปลายนี้เป็นช่วงที่ทักษะทางสังคมเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดสามารถปรับตัวได้ดีในสังคม มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนของสังคมมีความเชื่อมั่นในการแสดงออกทางวาจาและท่าทางในสังคม นอกจากนี้วัยรุ่นตอนปลายยังเริ่มสนใจศึกษาบทบาทของบิดามารดาที่วางตัวต่อกันพอ ๆ กับการสนใจในบทบาทของความเป็นเพื่อนที่เขาและเพื่อน ๆ ปฏิบัติต่อกันในกลุ่ม

3.3.4 พัฒนาการทางสติปัญญา (Mental development) วัยรุ่นตอนปลายสติปัญญาเจริญสูงสุด ความจำดี คิดได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม จินตนาการกว้างขวาง ความคิดลึกซึ้งทัดเทียมผู้ใหญ่ หากจะมีส่วนที่ด้อยกว่าผู้ใหญ่อยู่บ้างก็โดยเนื่องมาจากประสบการณ์ที่ผ่านโลกมาน้อยกว่าผู้ใหญ่ และมีความสุขรอบคอบน้อยกว่าผู้ใหญ่ความสามารถทางสติปัญญาจะพัฒนาการ

มาตามลำดับชั้น เริ่มตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาได้ดีกว่าวัยเด็ก พัฒนาการทางสมองนี้จะค่อยเป็นค่อยไปจึงไม่เห็นชัดเท่ากับพัฒนาการทางกายของวัยรุ่น

กล่าวโดยสรุป คือ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอายุระหว่าง 13-25 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย สรีระ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา การเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ทำให้วัยรุ่นมีความสุขรอบคอบ มั่นมั่นตั้งใจในสิ่งที่จะทำหรือต้องการที่จะเป็นในอนาคต กล้าแสดงออกทางด้านความรู้ ความสามารถของตนเองสนใจ และก้าวทันเทคโนโลยีในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน และกรมอนามัย (2560, น. 29) การกล่าวถึงการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาในวัยรุ่น ดังนี้ การจัดกิจกรรมทางพลศึกษาควรเป็นกิจกรรมที่หนักพอควร เพราะร่างกายเด็กกำลังเจริญเติบโตสู่วัยหนุ่มสาว โดยเด็กผู้หญิงจะมีพัฒนาการทางกายมากกว่าเด็กผู้ชายในระยะเริ่มต้น แต่ในช่วงปลายเด็กผู้ชายจะเจริญเติบโตมากกว่าด้านจิตใจ เด็กวัยนี้จะเริ่มจับกลุ่มโดยแยกหญิง และชาย วัยนี้สามารถเล่นกีฬาได้ทุกรูปแบบ แต่เลือกกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายที่ไม่มีผลต่อโรคประจำตัว หรือสามารถเลือกเข้าฟิตเนสก็ได้ เพื่อเป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงให้ทุกส่วนของร่างกาย

## หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับกีฬามวยไทย

### 1. ความสำคัญของกีฬามวยไทย

ณัฐธิดา ณ นคร (2561, น. 1) ได้กล่าวว่า “มวย” เป็นกิจกรรมการต่อสู้ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับมวลมนุษยชาติและได้พัฒนามาเป็นกีฬาที่ยิ่งใหญ่ของโลกในปัจจุบัน กีฬามวยนอกจากจะเป็นกิจกรรมที่ทรงคุณค่าในฐานะที่เป็นศิลปะ ป้องกันตัวแล้วยังได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสมบูรณ์ทางกายหรือ สมรรถภาพทางร่างกาย (Physical Fitness) ได้เป็นอย่างดีที่สำคัญคือ กีฬามวยเป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน ตลอดจนปลูกฝังความมีน้ำใจ นักกีฬาในหมู่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย “มวยไทย” เป็นกีฬาที่ยิ่งใหญ่ซึ่งคนไทยรู้จักคุ้นเคยมานานในฐานะที่เป็นศิลปะการต่อสู้ และกีฬาประจำชาติไทย ส่วนชาวต่างประเทศที่เข้ามาในประเทศไทยได้มีโอกาสชมการแข่งขันมวยไทยต่างให้ความเห็นเป็นเสียงเดียวกันว่า มวยไทยมีวิธีการชกที่มหัศจรรย์ที่สุดในโลก ทั้งนี้เพราะมวยไทยเป็นทั้งศาสตร์และ ศิลป์ ที่เป็นศาสตร์เพราะเป็นวิชาการที่ต้องศึกษาหาความรู้ และที่เป็นศิลป์เพราะเต็มไปด้วยกลยุทธ์และชั้นเชิงมวย ตามแบบฉบับของคนไทยที่เรียกว่า ครอบเครื่อง คือสามารถใช้อวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกายที่เรียกว่า นวอาวุธ คือ หมัด 2 เท้า 2 เข่า 2 ศอก 2 และศีรษะ 1 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า และสมบูรณ์ที่สุด

ทักษะมวยไทย เป็นรูปแบบของการเคลื่อนไหวด้วยอวัยวะที่ใช้เป็นอาวุธในการป้องกันตัวเอง หรือเพื่อการบุกรุก โจมตีคู่ต่อสู้ ทักษะมวยไทยรูปแบบการเคลื่อนไหวได้ถูกประดิษฐ์คิดค้นขึ้นโดยพื้นฐานของการเคลื่อนไหว จะประกอบด้วย ท่าเตรียมพร้อม รูปแบบการเคลื่อนไหวของหมัด เท้า (เตะ-ถีบ) เข่า และศอก การผสมผสานการเคลื่อนไหวของหมัด เท้า เข่า ศอก เรียกว่า ไม้มวยไทย (กลมมวย เเชิงมวย) ซึ่งไม้มวยไทยจะประกอบด้วยแม่ไม้คือ รูปแบบการเคลื่อนไหวมวยไทยที่จำต้องปฏิบัติให้ได้ก่อนที่ จะไปฝึกลูกไม้มวยไทยที่มีความละเอียดอ่อน มีลีลาเฉพาะรวมทั้งนักมวยที่เก่งกาจ มักจะมีลีลาที่เรียกว่า ลูกไม้เป็นของตนเอง หรือลีลาเฉพาะตัว (อนันต์ เมฆสวรรค์, 2563, น. 223)

นิรุทธ์ สุขดี (2562, น. 4) ได้กล่าวถึงศิลปะมวยไทยว่า ศิลปะแม่ไม้มวยไทยนั้นมีคุณค่าอย่างยิ่งโดยผู้ที่ผ่านการฝึกมวยไทยจะได้รับการสั่งสอนจากครูบาอาจารย์ทางมวยให้มีคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรมอันดี รู้คุณชาติ ศาสน์ กษัตริย์ บิดา มารดาและครูบาอาจารย์ มีจิตใจที่มั่นคงไม่หวั่นกับสิ่งแวดล้อมรอบข้างตัวที่มากระทบ มีความมั่นใจในตนเอง กล้าหาญที่เผชิญต่อหน้าศัตรู สุขุมรอบคอบ มีความอดทนสูง สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยซึ่งกันและกัน มีเขาว์ปัญญาดี ไหวพริบแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ดี มีความสนุกสนานร่าเริง มีความสามัคคีสามารถเข้ากับเพื่อนในสังคมได้เป็นอย่างดี มีระเบียบวินัยในตนเองปฏิบัติตามกฎ และระเบียบแบบแผนสิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายให้มีการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ตนเองในการควบคุมตนเองเวลารู้สึกโกรธหรือไม่ไหว มีสมาธิในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สามารถที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ ซึ่งเป็นทักษะที่เป็นปัญหาที่ควรได้รับการพัฒนาในเด็กวัยนี้โดยด่วน นอกจากนี้มวยไทย ยังถือได้ว่าเป็นศิลปะประจำชาติไทยที่ควรอนุรักษ์และสืบสานประเพณีเอาไว้ตามที่ทางกระทรวงศึกษาธิการให้ความสำคัญในการศึกษา จากความสำคัญที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อที่จะส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กในทุก ๆ มิติ เด็กได้มีโอกาสได้เรียนรู้การออกกำลังกายแบบมวยไทยและมีสุขภาพที่ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข รวมทั้ง เป็นการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ให้สืบสานต่อไปสู่ลูกหลานชาวไทยในอนาคตทำให้เลื่อนหายจากแผ่นดินไทย

## 2. ความหมายกีฬามวยไทย

อนันต์ เมฆสุวรรณ (2563, น. 223) ได้กล่าวถึง ทักษะมวยไทย หมายถึง รูปแบบการเคลื่อนไหวแบบการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยอวัยวะ หมัด เท้า เข่า ศอก ซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวของอวัยวะ หมัด เท้า เข่า ศอก และรูปแบบการเคลื่อนไหวในท่าการไหว้ครูก่อนการต่อสู้หรือการไหว้ครูบนเวที และรูปแบบการใช้หมัดหรือการต่อยแบบการเคลื่อนไหวเท้า ได้แก่ การเตะและการถีบ รูปแบบการใช้ศอกและรูปแบบการใช้เข่า ซึ่งเป็นท่าการเคลื่อนไหวมาตรฐาน การออกแบบท่าการเคลื่อนไหวดังกล่าวจะแสดงให้เห็นถึงความได้เปรียบเชิงกลของการเคลื่อนไหวและความมั่นคง การทรงตัวในขณะที่เคลื่อนไหวอยู่กับที่ ซึ่งเป็นการคิดค้นของภูมิปัญญาไทยสมัยโบราณ รวมทั้งผู้เขียนจะได้อธิบายให้เข้าใจถึงรูปแบบการออกกำลังกาย การเข้ากระทำหรือการตั้งรับ ซึ่งบรรพบุรุษของไทยได้คิดค้นรูปแบบการต่อสู้ดังกล่าว เป็นรูปแบบของการเคลื่อนไหวเชิงศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่งดงาม มีประสิทธิภาพอย่างน่าอัศจรรย์ แม่ไม้มวยไทย ซึ่งประกอบด้วยกลมวย เเชิงมวย แม่ไม้และลูกแม่ไม้มวยไทย

แม่ไม้มวยไทย หมายถึง ท่าทางการผสมผสานการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก เพื่อการรุกหรือรับในการต่อสู้มวยไทย (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2555, น. 20)

จตุชัย จำปาหอม, (2557, น. 36) การจะใช้ศิลปะแม่ไม้มวยไทยได้อย่างชำนาญจะต้องผ่านการฝึกเบื้องต้นในการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก แต่ละอย่างให้คล่องแคล่วก่อน จากนั้นจึงฝึกให้ผสมผสานกันไปทั้งหมด หมัด เท้า เข่า ศอก และศิลปะการหลบหลีก ซึ่งขึ้นอยู่กับครูมวยที่จะคิดคัดแปลงพลิกแพลงเพื่อนำไปใช้ให้ได้ผลแล้วตั้งชื่อท่ามวยนั้น ๆ ตามลักษณะท่าทางให้จดจำได้ง่าย เมื่อมีท่ามวยมากขึ้นจึงจัดแบ่งเป็นหมวดหมู่ หรือตั้งชื่อให้เรียกขานคล้องจองกันเพื่อลูกศิษย์จะได้ท่องจำและไม่ลืมง่ายในอดีตมวยไทยไม่ได้ใส่นวมจะชกกันด้วยมือเปล่าหรือใช้ผ้าดิบพันมือจึงสามารถใช้จับมือคู่ต่อสู้เพื่อทุ่ม ทับ จับ หัก หรือบิดได้ นักมวยจึงใช้ชั้นเชิงในการต่อสู้มากกว่าการใช้พลังกำลังจึงเกิดท่าแม่ไม้มวยไทยมากมาย

ต่อมามีการกำหนดให้นักมวยไทยใส่นวมในขณะขึ้นชกแข่งขันเช่นเดียวกับมวยสากล และมีการออกกฎกติกาต่าง ๆ เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นแก่นักมวย และง่ายต่อการตัดสินท่ามวยที่มีมาแต่อดีตบางท่าจึงไม่สามารถนำมาใช้ในการแข่งขันได้ ถือว่าผิดกติกาและบางท่านนักมวยก็ไม่สามารถใช้ได้ ถนัดเนื่องจากมีเครื่องป้องกันร่างกายมากท่ามวยบางท่าจึงถูกกลืนเลื่อนไปในที่สุด

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ของคนไทยที่มีมานาน มวยไทยเป็นการเคลื่อนไหวท่าทางโดยใช้หมัด เท้า เข่า ศอก และรวมไปถึงการใช้ร่างกายในการทำท่า หัก จับ หัก หรือบิดได้ แต่การเล่นกีฬามวยไทยจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด เพราะศิลปะการต่อสู้ที่จะต้องใช้ร่างกายเป็นอาวุธอาจทำให้เกิดอันตรายได้ง่าย มวยไทยการคิดท่าจะมาจากครูมวยจะเป็นการตั้งชื่อตามลักษณะของการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก

### 3. ประเภทของไม้มวยไทย

อนันต์ เมฆสุวรรณ (2563, น. 224) กล่าวว่า มีโบราณจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิได้แบ่งประเภทของไม้มวยไทยไว้ต่างกันขึ้นอยู่กับครูมวยแต่ละท่านแม้บางท่าจะมีชื่อเรียกเหมือนกันก็ตาม ไม้มวยไทยที่มีการกล่าวถึงในตำรามวยหลายตำราและแบ่งลักษณะไว้ชัดเจน คือ แบ่งตามลักษณะการแก้ทางมวยและการจู่โจม เรียกชื่อว่า กลมวย จะแบ่งตาม ลักษณะการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก เรียกว่าเชิงมวย บางตำราแบ่งเป็นแม่ไม้ไม้ ลูกไม้หรือแบ่งเป็นไม้ครู ไม้เกร็ด ซึ่งไม้ครูหมายถึงไม้สำคัญเป็นไม้หลักที่ครูมวยเน้นให้ลูกศิษย์ทุกคนต้องทำให้ได้ ทำให้ดีและทำให้ชำนาญ เพราะเมื่อรู้และชำนาญเรื่องไม้ครูแล้วจะสามารถแตกไม้ครูแต่ละแบบออกเป็นไม้เกร็ดได้อีกมากมาย ไม้มวยที่มีการแบ่งไว้ชัดเจน 3 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

#### 3.1 ลักษณะกลมวย

กลมวย หมายถึง ท่าของการใช้ศิลปะมวยไทยทั้งการรุกและการรับในการต่อสู้ด้วยมวยไทย เรียกชื่อตามลักษณะการใช้ ถ้าใช้ในการรุกเรียกว่า กลมวยจู่โจม ถ้าใช้ในการรับหรือตอบโต้เรียกว่า กลมวยแก้ ถ้ารับและตอบโต้หมัดเรียกว่า กลมวยแก้หมัด ถ้ารับและตอบโต้เท้าเรียกว่า กลมวยแก้เท้า ถ้ารับและตอบโต้เข่าเรียกว่า กลมวยแก้เข่า ถ้ารับและตอบโต้ศอกเรียกว่า กลมวยแก้ศอก ในขณะที่ จตุชัย จำปาหอม (2557, น. 37) ได้กล่าวถึง กลมวยไว้ในตำรามวยไทยตำรับพระเจ้าเสือ ดังนี้

##### 3.1.1 กลมวยแก้หมัด 29 กลมวย ได้แก่

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1) สลับฟันปลา      | 13) หงส์ปีกหัก      |
| 2) ปักขาแหวกกรัง   | 14) สักพวงมาลัย     |
| 3) ขวาซัดดอก       | 15) ฝานลูกบวบ       |
| 4) อิเหนาแทงกริช   | 16) ปิดปกชกด้วยศอก  |
| 5) ยกเขาพระสุเมรุ  | 17) สนวนทวน         |
| 6) ตาเถรค้ำฝัก     | 18) คลื่นกระทบฝั่ง  |
| 7) มอญยันหลัก      | 19) บาทาลูบพักตร์   |
| 8) ขุนศึกตีทวน     | 20) ขุนยักษ์พานาง   |
| 9) ดับชวาลา        | 21) พระรามจองถนน    |
| 10) หนูไต่ราว      | 22) นารายณ์บันเดียร |
| 11) เอร่าวันเสงา   | 23) ลูกคางจับหมัด   |
| 12) หนุมานถวายเป็น | 24) รักแร้หักแขน    |

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 25) คอกท้ายทอย       | 28) หนุมานหักด่าน |
| 26) นารายณ์ขว้างจักร | 29) จระเข้พาดหาง  |
| 27) ล้มขุนทวน        |                   |

## 3.1.2 กลมวยแก้เก้า 23 กลมวย ได้แก่

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1) ปีกลูกทอย        | 13) รัตวงเอราวัน      |
| 2) นาคาบิดหาง       | 14) ยันรูกขมูล        |
| 3) หักวงไอยรา       | 15) โคนรูกขมูล        |
| 4) วิรุฬหกกลับ      | 16) นางมณโฑนั่งตัก    |
| 5) ไกรสรข้ามห้วย    | 17) หักสลักเพชร       |
| 6) หิริญม้วนแผ่นดิน | 18) หนุมานพาดกุมภันท์ |
| 7) นาคมุดบาดาล      | 19) ลิงพลั่ว          |
| 8) ทะแยค้ำเสา       | 20) ญวนทอดแห          |
| 9) ฤๅษีเหิน         | 21) ขุนศึกตีทวน       |
| 10) พระรามเดินดง    | 22) กวาดมาร           |
| 11) บรรพตกลม        | 23) หนุมานแบกแข่ง     |
| 12) นางมณโฑนั่งแทน  |                       |

## 3.1.3 กลมวยแก้เข้า 3 กลมวย ได้แก่

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 1) พลิกแผ่นดิน   | 3) เขาสุเมรุ |
| 2) กิ่งหินต้องลม |              |

## 3.1.4 กลมวยแก้ศอก 4 กลมวย ได้แก่

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1) พระรามนำวศร | 3) พระรามพาดศร |
| 2) พระรามหักศร | 4) พระรามยันศร |

## 3.1.5 กลมวยจู่โจม 23 กลมวย ได้แก่

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1) หักคอไอยรา     | 13) จระเข้พาดหาง     |
| 2) ขุนยักษ์จับลิง | 14) ยันเอราวัน       |
| 3) กวางเหลียวหลัง | 15) เถรกวาดลาน       |
| 4) ตลบขึ้น        | 16) พระรามตีทัพ      |
| 5) อีกานีกรัง     | 17) พระรามสะกดทัพ    |
| 6) ตลบลง          | 18) บันเศียรทศกัณฐ์  |
| 7) หนุมานแหวกฟอง  | 19) ขว้างจักรนารายณ์ |
| 8) นกคุ้มเข้ารัง  | 20) พระรามเหยียบลงกา |
| 9) ฤๅษีมุดสระ     | 21) รามสุรขว้างขวาน  |
| 10) หนุมานทะยาน   | 22) หนุมานข้ามลงกา   |
| 11) หักคอเอราวัน  | 23) นารายณ์ข้ามสมุทร |
| 12) ตะเพียนแฝงตอ  |                      |

กล่าวโดยสรุป กลมวয় หมายถึง การใช้ท่าศิลปะมวยไทยเป็นอาวุธและจะต้องมีทั้งการรุกและการรับ ถ้ารุกเรียกว่า กลมวয়จุ่ม ถ้ารับหรือตอบโต้ เรียกว่า กลมวয়แก้

### 3.2 ลักษณะเชิงมวย

เชิงมวย หมายถึง วิธีการใช้หมัด เท้า เข่า และศอก เป็นท่าทางหรือแบบแผนในการรุกและรับแบบต่าง ๆ เชิงมวยแบ่งเป็น 4 เชิง คือ เชิงหมัด 15 เชิง เชิงเท้า 15 เชิง เชิงเข่า 11 เชิงศอก 24 เชิง รวมทั้งสิ้น 65 เชิงมวย มีชื่อเรียกแตกต่างกันดังต่อไปนี้

#### 3.2.1 เชิงหมัด 15 เชิง

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1) กาจิกไข่ (หมัดตรงนำ)         | 9) หนุมาณถวายแหวน (หมัดเสยคู่) |
| 2) พระพายล้มสิงขร (หมัดตรงตาม)  | 10) ล้วงแดนหระ (ชกพร้อมเข่า)   |
| 3) วานรหัด่าน (หมัดเหวี่ยงข้าง) | 11) นาคาพันไฟกาฬ (หมัดสลับ)    |
| 4) พระกาฬเปิดโลก (หมัดหงาย)     | 12) หักด่านลมกรด (หมัดปนศอก)   |
| 5) ไชยนาสา (หมัดงอตัว)          | 13) องคตควงพระขรรค์ (หมัดควง)  |
| 6) อินทราชวังจักร (หมัดขว้าง)   | 14) ฤๅษีสัมภวาน (หมัดหลอก)     |
| 7) พระลักษณห์ห้ามพล (หมัดอัด)   | 15) หนุมาณจงถนน (หมัดคว่ำบน)   |
| 8) ผจญช้างสาร (ชกพร้อมกับเท้า)  |                                |

#### 3.2.2 เชิงเท้า 15 เชิง

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1) เปิดทวาร (เตะนำ)                               | 9) จระเข้ฟาดหาง (เตะเหวี่ยงหลัง) |
| 2) ลงदानประตุ (เตะเหวี่ยง)                        | 10) กิณรีเล่นน้ำ (ส้นเท้าตีขึ้น) |
| 3) กระทุ้งร้วตา (เตะถีบ)                          | 11) ตามด้วยแข้ง (เตะด้วยแข้ง)    |
| 4) โยธาสินธพ (ถีบเตะตรง)                          | 12) แปลงอินทรี (เท้าพร้อมหมัด)   |
| 5) มณฑลเล่นข (เท้าหน้าเตะเหวี่ยง)                 | 13) พาศีสะบัดย่าง (เตะติดตาม)    |
| 6) มัจฉาเล่นหาง (เตะสามไม้<br>เตะเท้า, คางและถีบ) | 14) นางสลับบาท (เตะสลับเท้า)     |
| 7) กวางเล่นโป่ง (กระโดดเตะ)                       | 15) กวาดธรณี (เตะเหวี่ยงต่ำ)     |
| 8) ณรงค์พยุทบาท (ถีบเตะเหวี่ยง)                   |                                  |

#### 3.2.3 เชิงเข่า 11 เชิง

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1) กุมภภัณฑ์ฟุ้งหอก (เข่าตรง) | 7) หยุดโยธา (เข่าพร้อมศอก)         |
| 2) หยอกนาง (เข่าตะแคง)        | 8) ภูมาสะท้าน (เข่าอัด)            |
| 3) เขยคาง (เข่าคู่)           | 9) หักคอช้างเอราวัณ (โน้มคอตีเข่า) |
| 4) พราราศ์ตรู (เข่าข้าง)      | 10) ดันภูมา (เข่าพร้อมหมัด)        |
| 5) งูไล่ตุ๊กแก (เข่าสลับ)     | 11) ศิลากระทบ (เข่ากระทบ)          |
| 6) ตาแก่ตีชูด (เข่าคู่ศอก)    |                                    |

#### 3.2.4 เชิงศอก 24 เชิง

- |                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1) ฟุ้งหอก (ศอกนำ)          | 4) แ่งลูกคาง (ศอกตัด) |
| 2) ศอกผ่านหน้า (ศอกพันหน้า) | 5) ถางป่า (ศอกคว่ำ)   |
| 3) พร้ายายแก่ (ศอกเหวี่ยง)  | 6) ฟ้ำลั่น (ศอกปนแขน) |

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 7) ยันพยัคฆ์ (ศอกอัด)          | 17) ช้างประสานงา (ศอกปักคู่)     |
| 8) จักรนารายณ์ (ศอกกลับ)       | 16) นาคาคาบหาง (ศอกพร้อมเข้า)    |
| 9) ทรายเหลียวหลัง              | 19) โยธาเคลื่อนทัพ (ศอกพุ่งหน้า) |
| 10) กวางสะบัดหน้า (ศอกสลัด)    | 18) สู้แดนนาคา (ศอกกลับหลัง)     |
| 11) คชาตกมัน (ศอกฟันหลัง)      | 21) ฆ้อนตีทั้ง (ศอกปัก)          |
| 12) ยันโยธี (ศอกอัดหลัง)       | 20) ยันสองกร (ศอกยกหลัง)         |
| 13) พสุธาสะท้าน (ตีสองศอกกลับ) | 23) ฤษีบิดยา (ศอกค้ำปัก)         |
| 14) อัคคีส่องแสง (ศอกสลัดหมัด) | 22) ขว้างพสุธา (ศอกขว้างหลัง)    |
| 15) กำแพงภูผา (ศอกกลับหลัง)    | 24) นาคาเคลื่อนกาย (ศอกควง)      |

กล่าวโดยสรุป เชิงมวย หมายถึง เป็นวิธีการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก เป็นท่าในการรุกและรับ ลักษณะต่าง ๆ ในการต่อสู้ และเชิงมวยเป็นแบบแผนหรือแผนที่ใช้ในการต่อสู้

### 3.3 ลักษณะแม่ไม้และลูกไม้มวยไทย

แม่ไม้มวยไทย หมายถึง ท่าของการใช้ศิลปะมวยไทยที่สำคัญที่สุด อันเป็นฐานของมวยไทยซึ่งผู้ฝึกมวยไทยจะต้องเรียนรู้และปฏิบัติให้ได้ก่อนที่จะฝึกลูกไม้ซึ่งถือว่าเป็นการใช้แม่ไม้ไทยที่ละเอียดขึ้น แม่ไม้มวยไทยจัดแบ่งเป็น 15 ไม้ ดังนี้

#### 3.3.1 แม่ไม้ 15 ไม้

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1) สลับฟันปลา     | 9) จระเข้พาดหาง    |
| 2) ปักขาแหวกรัง   | 10) หักวงไอยรา     |
| 3) ขวาซัดหอก      | 11) นาคาบิดหาง     |
| 4) อีเหนาแทงกริช  | 12) วิรุฬหกกลับ    |
| 5) ยกเขาพระสุเมรุ | 13) ดับชวาลา       |
| 6) ตาเถรค้ำฟัก    | 14) ชุนยักษ์จับลิง |
| 7) มอญยันหลัก     | 15) หักคอเอราวัณ   |
| 8) ปักลูกทอย      |                    |

ลูกไม้มวยไทย หมายถึง ท่าของการใช้ศิลปะมวยไทยที่แตกย่อยออกไปจากแม่ไม้มีลักษณะละเอียดอ่อนมากมายหลายอย่าง ซึ่งผู้ฝึกจะต้องผ่านการฝึกหัดแม่ไม้มวยไทยก่อนจึงจะฝึกลูกไม้ได้ดีโบราณจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิได้จัดแบ่งลูกไม้มวยไทย แบ่งเป็น 15 ไม้ ดังนี้

#### 3.3.2 ลูกไม้ 15 ไม้

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1) เอร่าวิณเสยงา    | 9) หนุมนถวายแหวน  |
| 2) บาทาลูบพักตร์    | 10) ญวนทอดแห      |
| 3) ชุนยักษ์พานาง    | 11) ทะแยค้ำเสา    |
| 4) พระรามนำวศร      | 12) หงส์ปักหัก    |
| 5) ไกรสรข้ามห้วย    | 13) สักพวงมัลลย์  |
| 6) กวางเหลียวหลัง   | 14) เถรกวาดลาน    |
| 7) หิริญม้วนแผ่นดิน | 15) ผ่านลูกลูกบวบ |
| 8) นาคมุดบาดาล      |                   |

### 3.4 กลวิธีมวยไทย

อนันต์ เมฆสุวรรณ (2563, น. 275 - 302) กล่าวว่า กลวิธีมวยไทยต่าง ๆ เป็นการสังสมสืบเนื่องจากวิวัฒนาการของมวยไทยในหลายยุคหลายสมัยจนกระทั่งเข้าสู่ยุคของกีฬามวยไทย และกลวิธีการใช้หมัด คอก เท้า เข่า มีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 2.1 แสดงกลวิธีมวยไทยและวิธีการใช้กลมวยไทย

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
การชกหมัดตรง	การชกหมัดออกไปตรง ๆ จากการตั้งท่าปล่อยหมัดออกไปโดยการคว่ำลงให้เป็นแนวขนานกับพื้น อาศัยแรงจากไหล่ สะโพกและเท้า
การชกหมัดตรงหน้า	การชกไปตรง ๆ ใช้แรงส่งจากไหล่ สะโพก และเท้า ขณะที่หมัดออกไปปิดแขนให้หมัดอยู่ลักษณะคว่ำหมัด แขนตรงและตึง เมื่อหมัดถูกเป้าหมายให้เกร็งหมัดหลังจากชกไปแล้วนำหมัดกลับที่เดิมให้เหมือนกับลักษณะการออกหมัด คือออกหมัดไปแนวใดให้กลับมาแนวเดิม อย่าลดหมัดและแขนลง
การชกหมัดตรงหลัง	เป็นหมัดชกต่อเนื่องจากหมัดตรงหน้า โดยชกตรง ๆ ไปยังเป้าหมายอาจจะเป็นใบหน้า หรือลำตัว การชกออาศัยแรงส่งจากไหล่ สะโพก และเท้า
การชกหมัดเสย	การชกออาศัยการบิดหมัดให้หงายเอาทางด้านฝ่ามือเข้าหาตัวเองในลักษณะงอแขนหมัดที่ชกออกไปจะต้องอาศัยแรงส่งจาก หัวไหล่ สะโพกและเท้า หมัดเสยหรือหมัดสอยดาวมีประโยชน์มาก เมื่ออยู่ในระยะใกล้ หมัดที่ใช้ชกนั้นใช้ได้ทั้งหมัดนำและหมัดตาม การชกจะได้ผลดีนั้นจะต้องใช้แรงส่งจากไหล่และเท้าให้มีความสัมพันธ์กัน เป้าหมายของการชกคือบริเวณปลายคางจึงเรียกว่า หมัดสอยดาว โดยอีกเป้าหมายคือ บริเวณท้อง
การชกหมัดเหวี่ยง	การชกโดยใช้แรงเหวี่ยงจากไหล่ ลำตัว และเท้าลักษณะของแขนที่เหวี่ยงขึ้นอยู่กักระยะของคู่ต่อสู้ถ้าคู่ต่อสู้อยู่ใกล้ก็ต้องงอแขนให้มาก เมื่อคู่ต่อสู้อยู่ไกลก็งอแขนเล็กน้อย
หมัดเหวี่ยงสั้น	ใช้เมื่อคู่ต่อสู้ยกมือป้องกันใบหน้าทำให้ไม่สามารถใช้หมัดตรงได้ จึงควรใช้หมัดเหวี่ยงสั้น เพราะหมัดเหวี่ยงสั้นจะโค้งผ่านกำบังของคู่ต่อสู้ชกเข้าเป้าหมายให้
หมัดเหวี่ยงยาว	การชกหมัดโดยเหวี่ยงแขนให้สุดเกร็งแขนให้ถึงคว่ำมือให้สันหมัดถูกเป้าหมายแล้วเหวี่ยงหมัดออกไปเป็นวงกว้างขนานกับพื้นชกเป้าหมายที่อยู่ห่างไกล
หมัดเหวี่ยงกลับ	เมื่อชกหมัดเหวี่ยงออกไปแล้วแต่ไม่ถูกเป้าหมายจึงหยุดแล้วเหวี่ยงสวนกลับมาในทิศทางเดิม เพื่อให้ถูกเป้าหมาย สามารถใช้ได้ทั้งหมัดเหวี่ยงสั้นและหมัดเหวี่ยงยาว กรณีเหวี่ยงผิดสามารถเหวี่ยงหมัดกลับมาชกที่เป้าหมาย
คอกตี	คอกที่ตีในลักษณะแนวตั้งลงสู่พื้นโดยการใช้แรงหมุนจากหัวไหล่กดเฉียงลงใช้มือที่ตีนั้นหันเข้าหาลำตัวพร้อมกับใช้แรงส่งจากเท้าเป้าหมายในการตีคอก ใบหน้าและศีรษะของคู่ต่อสู้

ตาราง 2.1 (ต่อ)

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
ศอกตัด	ศอกลักษณะนี้จะตีในแนวขนานกับพื้นโดยใช้การเหวี่ยงของแรงกระตุกจากหัวไหล่อย่างรวดเร็วใช้แรงส่งมาจากสะโพกแล้วบิดตัวให้มากจึงจะถึงเป้าหมายอย่างรุนแรง มือและข้อศอกที่อยู่ในระดับเสมอกับปาก เป้าหมายคือการเข้าตีเข้าที่ใบหน้าของคู่ต่อสู้
ศอกงัด	ศอกที่ใช้ตีเสยขึ้น โดยการงัดขึ้นตรง ๆ หรือบางครั้งอาจเฉียงเล็กน้อย การงัดให้ย่อตัวลงเพื่อที่จะใช้แรงส่งจากเท้าใช้เมื่อคู่ต่อสู้จะเข้ามาจับคอตีเข้าให้ใช้ศอกงัดเข้าที่เป้าหมายปลายคางของคู่ต่อสู้
ศอกพุ่ง	ศอกที่ตั้งไว้ตรงข้ามกับคู่ต่อสู้หรือทางที่คู่ต่อสู้จะบุกเข้ามาพับข้อแขนให้ปลายศอกส่วนแหลมชี้ไปข้างหน้าให้ศอกขนานกับพื้น ควรใช้ศอกที่อยู่ด้านหน้าเพราะอยู่ใกล้ และศอกพุ่งออกไปตรง ๆ ใช้การสับเท้าอาศัยแรงจากเท้าหลังเข้าหาคู่ต่อสู้ เป้าหมาย คือ บริเวณใบหน้าของคู่ต่อสู้
ศอกกระทิง	เป็นการตีศอกที่เกิดจากการตีศอกที่ผิดพลาดพร้อมกับกระชากศอกกลับคืนมายังเป้าหมายเดิมในลักษณะกระทิงกลับเฉียงไปข้างหน้า โดยใช้แรงส่งจากเท้าใช้เมื่อคู่ต่อสู้เข้ามาประชิดตัวทางด้านหลังหรือถูกกอดปล้ำ เป้าหมาย คือ การใช้ศอกกระทิงปะทะไปที่ลำตัวของคู่ต่อสู้
ศอกสับ	การตีศอกโดยใช้แรงส่งมาจากด้านบนให้ศอกสับลงมาปะทะเป้าหมายที่อยู่ด้านล่างในแนวตั้งสามารถใช้ได้ทั้งศอกสับเดี่ยวและศอกสับคู่
ศอกกลับ	เป็นการตีศอกโดยการหมุนตัวที่ศอกออกไปทางด้านหลัง ส่วนใหญ่มักตีศอกกลับในแนวตั้งและ ศอกกลับแนวขนานสามารถเพิ่มความรุนแรงให้มากขึ้นได้จากการหมุนตัวด้วยความเร็วที่สัมพันธ์กับการตีศอก เป้าหมายของการใช้ศอกกลับอยู่ที่ใบหน้า และศีรษะของคู่ต่อสู้
ถีบตรง	การยกเท้าขึ้นถีบตรง ๆ ไปข้างหน้า เป้าหมายของการถีบส่วนใหญ่อยู่ที่บริเวณท้องอกหรือหน้า
ถีบจิก	การถีบโดยงุ่มปลายนิ้วเท้าทั้งห้านิ้วชิดเรียงติดกันและเกร็งเท้าให้แข็งแรงกดจากด้านบนลงไปส่วนล่าง เรียกว่า "ถีบจิก" เป้าหมายการถีบอยู่ที่บริเวณ สะดือ หรือท้อง ส่งผลให้คู่ต่อสู้เกิดการเสียดหรือจุกข้อเสียดของการถีบแบบนี้คือมีแรงปะทะน้อย
ถีบข้าง	การถีบโดยหันลำตัวตัวด้านข้างให้คู่ต่อสู้ โดยการบิดเข้า จากที่ขึ้นข้างบนให้ลงมาอยู่แนวนอนทางปลายเท้าที่ยืนเป็นหลัก พร้อมส่งแรงถีบไปยังเป้าหมาย ส่วนที่จะถูกเป้าหมายคือ บริเวณฝ่าเท้าในลักษณะเฉียง แลียง หรือแนวนอน แขนทั้งสองยกขึ้นสูงเพื่อเป็นการป้องกันเป้าหมายในการถีบ คือ ลำตัว ต้นขา ชายโครง และด้านข้างบางโอกาสจะใช้ถีบในระดับสูงได้ ข้อสำคัญในการถีบให้สูงขึ้นนั้นจะต้องเอนตัวไปข้างหลัง การใช้เท้าถีบใช้ได้ ทั้งสองเท้าจะเป็นเท้าหน้าหรือเท้าหลังก็ได้

ตาราง 2.1 (ต่อ)

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
กลับหลังถีบ	เป็นการถีบโดยหมุนตัวหันหลังให้คู่ต่อสู้ แล้วถีบออกไปจากทางด้านหลังของตัว เราใช้การบิดเท้าและหันเข่าลงสู่พื้นพร้อมกับถีบและหันหลังให้คู่ต่อสู้ เอนตัวให้หน้าคว่ำลงสู่พื้นให้หันหน้าเป็นแนวเดียวกับลำตัวเป้าหมายของการถีบคือที่ลำตัว หน้า โอกาสของการถีบหลังมักไม่ค่อยได้ใช้ เพราะเป็นการหันหลังให้คู่ต่อสู้จะทำให้เสียเปรียบในเรื่องของการต่อสู้ แต่บางครั้งก็ใช้ได้ เช่น คู่ต่อสู้เข้ามาขณะที่หันหลังให้จึงต้องใช้ถีบหลัง
เตะตรง	โดยการยกเข่าขึ้นมาก่อน แล้วจึงยกเท้าท่อนหลังขึ้นตาม ปลายเท้าจุ่มเหยียด สะบัดปลายเท้าขึ้น
เตะเฉียง	การใช้แรงเหยียดของเท้าเหยียดขึ้นในแนวเฉียง ส่วนที่ถูกเป้าหมายอาจจะเป็นส่วน แฉ่ง ส่วนหลังเท้า ๆ ที่เหยียดขึ้นไปอาจเหยียดตรงหรืองอเข้าเล็กน้อย การเหยียด นั้นให้บิดส่วนหลังเท้าหรือหน้าแข้งเข้าหาคู่ต่อสู้ เป้าหมายในการเตะเฉียงส่วน ใหญ่ มักจะเป็นบริเวณชายโครงจนถึงระดับคอ ในส่วนของแรงเหยียดต้องอาศัย แรงเหยียดจากเท้าและแขนทั้งสองข้าง ในขณะที่ใช้เท้าเตะนั้น จะต้องมี สัมพันธ์กับแขนขณะที่เหยียดเท้าขึ้นแขนจะต้องเหยียดลงมาเพื่อเป็นแรงส่ง แต่ ควรระวังคู่ต่อสู้ขณะที่เราเหยียดแขนลงมา เป็นแนวตัดกับเท้า การเตะเฉียงนั้นมัก เตะในระดับกลางและระดับสูง
เตะตัด	การเตะโดยใช้แรงเหยียดของเท้าเตะขึ้นเฉียงแล้ว โค้งลงตัดหรือเหยียดตัดขนาน กับแนวพื้นอวัยวะที่ถูกเป้าหมายจะเป็น บริเวณ แฉ่ง หลังเท้า บางครั้งเตะโดยการ ย่อตัวแล้วเตะตัดไปที่เท้าของคู่ต่อสู้ การเตะตัดมี 3 ระดับ เตะต่ำระดับต่ำ ระดับกลาง และระดับสูง
เตะกลับหรือเตะ โดยการตัวกลับ	เป็นการยกเข่าขึ้นเฉียงตัดกับลำตัวแล้วสะบัดกลับให้เท้าเข้าหาเป้าหมาย ถ้าใช้ เท้าซ้ายเตะกลับ ต้องเตะทางด้านซ้ายของคู่ต่อสู้ การเตะกลับบางครั้งใช้ในกรณี เตะ คู่ต่อสู้เมื่อเตะผิดแล้วตัวกลับเข้ามาเตะในลักษณะเตะกลับ อย่างไรก็ตามก็ ข้อเสีย ของการเตะกลับคือไม่ค่อยมีความแข็งแรงเป้าหมายของการเตะอยู่ในระดับสูง
เตะเหยียดกลับ หรือ จระเข้พาดหาง	เป็นการกลับหลังและหมุนตัวเตะโดยใช้สันเท้า หรือส่วนที่เหนือสันเท้าขึ้นไป เล็กน้อยเตะถูกเป้าหมายในการหมุนตัวยกเท้าขึ้นเตะ ควรก้มหรือโน้มตัวลง เพื่อที่จะยกเท้าได้สูง การเหยียดเท้าจะมีความสัมพันธ์กับการหมุนตัว
เข้าตรง	เป็นการยกเข่าขึ้นหรือกระแทกยกขึ้นไป โดยการงอเข่าเป็นมุมแหลมใช้ส่วนที่เป็น หัวเข่ากระแทกเป้าหมายและให้ปลายเท้าของเข่าที่ยกขึ้นตีขึ้นไปทางข้างหลัง นิยมใช้ ในระยะประชิดตัว เป้าหมายการตีเข้า ได้แก่ บริเวณท้อง คาง และใบหน้าของคู่ ต่อสู้ สามารถตีได้ทั้งเข่าซ้ายและเข่าขวา
เข้าโหน	เป็นการตีเข้าโดยใช้มือทั้งสองจับส่วนท้ายทอยตึงและโน้มคอลงมาพร้อมกับตีเข้า ตรงสวนขึ้นไป

ตาราง 2.1 (ต่อ)

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
เข้าเฉียง หรือเข้าตี	เป็นการตีเข้าเฉียงขึ้นให้เข้าปะทะเป้าหมาย ด้วยการใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก เป้าหมายที่เข้าเฉียงอยู่ที่บริเวณชายโครง ท้อง หน้าอก คาง และใบหน้า ถ้าตีเข้าซ้ายจะเฉียงเข้าปะทะเป้าหมายทางด้านขวา ถ้าตีเข้าขวาก็จะเฉียงเข้าปะทะเป้าหมายทางด้านซ้าย หากเข้ากอดรัดแล้วจับคู่ต่อสู้ไว้ให้แน่นแล้วดึงมาทางด้านข้างที่จะตีเข้าปลายเท้าซึ่งลู่ผ่านไปทางด้านหลังวิธีนี้จะช่วยเพิ่มความรุนแรง ในการที่เข้าเฉียงให้มากขึ้น
เข้าตัด	การตีเข้าที่มีทิศทางการตีเข้าผ่านจากขวาไปซ้ายหรือซ้ายไปขวาวานานกับพื้น หรือเป็นแนวเดียวกัน หรือที่ตัดลงมาหาพื้นปลายเท้าขึ้นไปทางด้านหลังโดยใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพกเหวี่ยงตัดเข้าหาลำตัวให้ส่วนหัวเข้าปะทะเป้าหมายเข้าที่ต้นขาหรือชายโครง
เข้าลา	มีลักษณะคล้ายครึ่งเตาะครึ่งเข้าเหมือนกับการตีขาของลา โดยใช้บริเวณเข่าและแข้งปะทะเป้าหมายระยะการใช้เข้าลาอยู่ในระยะกลางการตีเข้าชนิดนี้ไม่ต้องจับคอ แต่ตีเฉียงลักษณะคล้ายกับการเตะเฉียงอาจพบเข้าเล็กน้อย เป้าหมายให้ตีเข้าที่ท้องและชายโครงของคู่ต่อสู้
เข้าน้อย	เป็นการเข้าทำเมื่อขณะเข้ากอดรัดคอ สะพายแล่ง หรือเอา ให้ตีเข้าเข้าที่บริเวณต้นขาหรือท้องน้อยของคู่ต่อสู้เร็ว ๆ หลาย ๆ ครั้ง เป็นการรบกวนคู่ต่อสู้ให้ขัดเท้าและปวดเท้า หากถูกตีเข้าน้อยหลาย ๆ ครั้ง อาจทำให้คู่ต่อสู้เสียเหลี่ยม นิยมใช้เมื่อคลุกวงใน
เข้าลอย	เป็นการยกเข้าขึ้นท่ามุมโดยการชี้ปลายเท้าไปทางข้างหลัง แล้วใช้เข้าพุ่งเข้าปะทะเป้าหมายพร้อมกับยกตีเท้าข้างที่เป็นฐานขึ้นให้ลอยพ้นจากพื้นแล้วพุ่งตัวไปข้างหน้าเป้าหมายการตีเข้าลอยอยู่ที่อกลิ้นปี และใบหน้าสามารถใช้เข้านำหรือเข้าตามก็ได้บางครั้ง อาจจะใช้พุ่งเข้าหน้าไปก่อนแล้วตามสลับเข้าหลังเป็นเข้าหน้าแล้วเข้าปะทะเป้าหมาย

จากการศึกษากลวิธีมวยไทย อนันต์เมฆสุวรรณ (2563, น. 275-302) ได้แนวคิดการใช้กลวิธีมวยไทยสำหรับสายวิชาชีพพลศึกษาและระบบการเรียนการสอนที่มีแบบแผนชัดเจน รวมทั้งมีรูปแบบการเคลื่อนไหวด้วยอาวุธที่มีความเป็นแบบมาตรฐาน และประโยชน์สามารถนำมาสังเคราะห์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามลักษณะของกลวิธีมวยไทย ปรากฏดังตาราง 2.2

ตาราง 2.2 การสังเคราะห์กลวิธีมวยไทยที่นำมาใช้ในการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ที่	ชื่อกลวิธีมวยไทย	คุณลักษณะของกลวิธีมวยไทย			
		ด้านเอกลักษณ์	ด้านความปลอดภัย	ด้านความแข็งแรง	ด้านความอดทน
1	การชกหมัดตรง	✓	✓	✓	✓
2	การชกหมัดตรงหน้า	✓	✓	✓	✓
3	การชกหมัดตรงหลัง	✓	✓	✓	✓
4	การชกหมัดเสย	✓		✓	✓
5	การชกหมัดเหวี่ยง	✓	✓	✓	✓
6	ศอกตี	✓		✓	✓
7	ศอกตัด	✓		✓	✓
8	ศอกงัด	✓		✓	✓
9	ศอกกลับ	✓		✓	✓
10	ถีบตรง	✓	✓	✓	✓
11	ถีบข้าง	✓	✓	✓	✓
12	กลับหลังถีบ	✓		✓	✓
13	เตะตรง	✓	✓	✓	✓
14	เตะเฉียง	✓	✓	✓	✓
15	เตะตัด	✓		✓	✓
16	เข่าตรง	✓	✓	✓	✓
17	เข่าเฉียงหรือเข่าตี	✓		✓	✓
18	เข่าตัด	✓	✓	✓	✓
19	เข่าลอย	✓		✓	✓

สรุป จากการสังเคราะห์ตารางกลวิธีมวยไทยที่นำมาใช้ในการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ผู้วิจัยใช้การประเมินคุณลักษณะโดยใช้วิธีการเลือกท่ากลวิธีมวยไทยที่สำคัญ ๆ สามารถนำมาใช้ได้จริงกับแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งได้แก่ ด้านความเป็นเอกลักษณ์ ด้านความแข็งแรงของร่างกาย ด้านความอดทนของจิตใจ และด้านความปลอดภัยซึ่งต้องดูแลการจัดกิจกรรมอย่างเหมาะสม

## แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

### 1. ความหมายของความเครียด

มีนักวิชาการหลายท่านกล่าวถึงความหมายของความเครียด ดังนี้

คำว่า Stress ซึ่งหมายถึง ความเครียด มีรากศัพท์มาจากคำว่า Stringere ในภาษาลาติน

หมายถึง ความกดดัน ความตึงเครียด หรือความพยายามอย่างแรงกล้า ในครั้งแรกใช้ความเครียด ในทางวิศวกรรม แต่ภายหลังใช้ความเครียดในความหมายของพลังที่มีต่อบุคคล ซึ่งหมายถึง แรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้คนเกิดความเครียด ที่เรียกว่า Stressor (วรพจน์ สถิตเสถียร, 2548, น. 20)

ภูวตล เกิดศักดิ์ (2566, น. 34) ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจเป็นทั้งสถานการณ์ ภายนอกและภายในของบุคคลนั่นเองที่มากกดดัน คุกคาม หรือบังคับทำให้ร่างกายหรือจิตใจเกิดการปรับตัวแล้วแสดงออกในลักษณะของอาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ใจสั่น เป็นต้น รวมทั้ง แสดงออกมาในลักษณะของความรู้สึกวิตกกังวล สับสน หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ เป็นต้น

สุจริต สุวรรณชีพ (2558, น. 13) ได้กล่าวถึงความหมายของความเครียดไว้ว่าเป็นภาวะของจิตใจที่เตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์หรือความกดดันอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งบุคคลนั้นคาดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้นหนักเกินกว่ากำลังความสามารถของตนในยามปกติที่จะแก้ไขหรือขจัดปัญหาให้หมดสิ้นหรือบรรเทาลง

วนรัตน์ สิงใส (2555, น. 5) ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ต่าง ๆ แล้วส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ และแสดงความผิดปกติต่าง ๆ ในรูปแบบของการเกิดการเจ็บป่วยทางกาย และทางจิต

วิไลลักษณ์ พงษ์โสธา (2555, น. 240) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะสมดุลของบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัว ปรับใจจากสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน จนก่อให้เกิดความกังวล

มยุรี ตานินทร์ (2552, น. 10) ความเครียดเป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงของบุคคลเมื่อตกอยู่ภายใต้สถานการณ์แวดล้อมที่รับรู้ว่าคุณคุกคามต่อความผาสุกของบุคคล โดยการเปลี่ยนแปลงจะแสดงออกมาในลักษณะของการตื่นตัวของร่างกาย ความรู้สึกทุกข์ใจ และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็น ได้ชัด บุคคลได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นความเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับการให้ความสำคัญกับ สิ่งนั้น ไม่ว่าจะป็นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่าง ๆ ในชีวิต ทำให้กับบุคคลมีปฏิกริยา ตอบโต้ความเครียด ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นทั้งผลดีและผลเสียขึ้นอยู่กับประเมินความเครียดนั้น ว่ามากน้อยเพียงใดซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการปรับตัวหรือความเครียดที่เกิดขึ้นในลำดับต่อไป

อนุพงศ์ จันทร์จุฬาและชัยพฤติน ชำนาญ (2559 น. 15) ได้สรุปความความเครียด ได้ 3 ลักษณะ คือ

1.1 ความเครียดแบบการตอบสนอง คือปฏิกริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามา เกิดคุกคาม วัดได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด เช่น มือสั่น ปากสั่น เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น

1.2 ความเครียดแบบที่มีสิ่งกระตุ้น คือ การที่บุคคลต้องพบเหตุการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และก่อให้เกิดความเครียด เช่น การสอบตก ไม่มีงานทำ การตายของบุคคลในครอบครัว

1.3 ความเครียดแบบการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยผ่านกระบวนการประเมินความรู้สึกนึกคิด หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิด สูญเสีย/ อันตราย คุกคามและทำลาย

จิรัฐดา สินธุศิริ, และคณะ (2567, น. 207-215) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล อันเนื่องมาจากการเกิดปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก ร่างกาย รวมทั้งเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความกดดันความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้น ๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น ความกลัว ไม่สบายใจ หงุดหงิด เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ เป็นต้น ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

สุคนทิพย์ หนูนผล (2544, น. 13) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มากระทบทั้งจากภายในและภายนอกบุคคลก่อให้เกิดเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถเพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ในภาวะที่ดีที่สุด

Dorland (1994, p. 158) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลายๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกัน หรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้น

Blazer (2010, p. 398) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ใด ๆ ที่บุคคลรับรู้ได้ว่าถูกคุกคามในการบรรลุเป้าหมายของตน

Wunsch et al. (2021, p. 739) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจคน ผลกระทบของความเครียดได้มีเฉพาะความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อการหย่อนประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต เช่น การเรียน การทำงาน เป็นต้น

วณิ เทศน์ธรรม (2541, น. 10) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาในตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องต่างๆ ซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ทั้งจากร่างกายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีสภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจบุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของตนเองไว้

จันทรา อ้อยเอ็ง และ วรณกร พลพิชัย (2561, น. 13) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอก เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

กรมสุขภาพจิต (2541, น. 2) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีอยู่มากและคงอยู่เป็นเวลานาน

Wallace (1978, p. 457) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งจำเป็นในการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ขณะเดียวกันความเครียดที่มากเกินไป ทำให้เกิดความเจ็บปวดได้หรืออาจทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมและหากเป็นความเครียดที่รุนแรงอาจเป็นสาเหตุการตายได้

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง สภาวะของจิตใจภายในตัวบุคคลที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นจึงทำให้มีผลกระทบภายในจิตใจ เช่น ความวังงวนเรื่องเรียน เรื่องงาน ครอบครัว ค่าใช้จ่าย เศรษฐกิจทางสังคม และความผิดหวังในสิ่งที่คาดหวังไว้จึงทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจ ซึ่งจะนำไปสู่ความเครียดในอนาคต

## 2. ประเภทของความเครียด

คมกฤษ นันท์โรจน์พงศ์ และคณะ (2561, น. 28) ได้อธิบายประเภทของความเครียดและได้แบ่งความเครียดตามผลที่เกิดขึ้นออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 ความเครียดที่ดี (positive stress) ซึ่งเรียกว่า eustress เป็นความเครียดที่ทำให้เกิดความสุข

2.2 ความเครียดที่ไม่ดี (Negative Stress) ซึ่งเรียกว่า Distress ได้แก่ ความเครียดที่ความทุกข์ ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.2.1 ความเครียดทางร่างกาย เป็นความเครียดซึ่งเกิดจากการที่อวัยวะและระบบของร่างกายเมื่อได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าทั้งจากสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น แสง สี เสียง อุณหภูมิ รสชาติ สัมผัสต่าง ๆ หรือถูกกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมภายในร่างกาย เช่น ความหิวกระหาย ความต้องการทางเพศหรือการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและระดับของสารต่าง ๆ ในเลือด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทและสมองส่วน hypothalamus ให้เปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบกล่อมเนื้อระบบการหายใจ ระบบทางเดินอาหารของบุคคล

2.2.2 ความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ เป็นกระบวนการของบุคคลที่เกิดขึ้นเพื่อที่จะสนองตอบต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในลักษณะการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และจิตใจ ซึ่งสิ่งเร้ามีทั้งที่เกิดขึ้นนอกร่างกาย หรือเกิดขึ้นภายในร่างกายก็ได้ ซึ่งมักเกิดจากความขัดแย้งที่มีอยู่ในจิตใจ เป็นภาวะที่บุคคลต้องตัดสินใจเลือก หรือเกิดจากภาวะจิตใจที่มีความวิตกกังวล กลัวความล้มเหลว กลัวความผิดหวังทำให้เกิดความอึดอัดคับข้องใจ ส่งผลให้มีอารมณ์หวั่นไหว หวาดกลัว วิตกกังวล หรือบางครั้งได้รับการกระทบกระเทือนทางจิตใจอย่างรุนแรง ส่งผลให้ร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างเฉียบพลัน

ในขณะที่ บริษัทไทยสมุทรประกันชีวิต (2564, น. 19) ได้อธิบายประเภทหลัก ๆ ของความเครียด ดังนี้

1. Acute stress คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน เช่น หิวข้าว อากาศร้อนหรือหนาวเกินไป ความกลัว ตกใจ หรือตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย และเมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม

2. Episodic acute stress คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและหลายครั้งติดต่อกัน เช่น มีปัญหาสุขภาพจนทำให้ทำงานและต่อมาคนสำคัญในชีวิตจากไปอย่างกะทันหัน เป็นต้น

3. Chronic stress คือ ความเครียดเรื้อรัง หรือความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้นได้ เช่น ความเครียดจากการทำงาน ความเหงา

หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งความเครียดประเภทนี้อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตใจและร่างกาย  
ดวงพร สุรพงษ์พิวัฒน์ (2565, น. 22) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมถึงประเภทของความเครียดไว้  
อีกแบ่งตามระยะเวลา ไว้ว่า

1. ความเครียดระยะสั้นหรือฉับพลัน เช่น ทะเลาะกับเพื่อน คนใกล้ชิดเสียชีวิตสอตก การหย่าร้าง
2. ความเครียดเรื้อรังและสะสม เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้เครียดอยู่ซ้ำ ๆ เช่น การเรียนหรือทำงานที่มีความกดดันสูงปัญหาการเงิน

ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและสมอง ดังนี้

ความเครียดส่งผลต่อสมอง เกิดการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกและกระตุ้นการหลั่งคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) จากต่อมหมวกไตให้ไวระยะต่าง ๆ ตื่นตัว เพื่อเตรียมร่างกายเข้าสู่ภาวะพร้อมสู้หรือหนี คือ ใจเต้นรัว ความดันเลือดสูง หลอดเลือดหดตัว หายใจถี่และสั้นซึ่งถือเป็นอาการผิดปกติของร่างกายหากอยู่ในภาวะเครียดนาน ๆ ร่างกายและจิตใจจะได้รับผลกระทบจากอาการผิดปกติเหล่านี้

ความเครียดที่กระทบกระเทือนอารมณ์รุนแรงส่งผลทำให้สมองฝ่อได้ โดยเฉพาะสมองส่วนอะมิกดาลา (อารมณ์ดิบ) และไฮโปทาลามัส (ศูนย์รวมสัญชาตญาณ) เกิดเป็นโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ที่กระทบจิตใจรุนแรงความเครียดส่งผลกระทบต่อสมดุการทำงานของสมอง ดังนี้

1. ระบบประสาทอัตโนมัติ คือระบบซิมพาเทติก และพาราซิมพาเทติก
  2. ฮอร์โมนคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) จากต่อมหมวกไต
  3. สารสื่อประสาททั้งสิ้นแห่งความสุข-สงบ คือ โดพามีน ออกซิโทซิน ซีโรโทนิน เอ็นดอร์ฟิน
- 3. ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด**

3.1 ทฤษฎีความเครียดของ Folkman and Lazarus (1984, p. 22) ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า เป็นกระบวนการตอบสนองทางอารมณ์ (Emotion Response System) กล่าวคือเป็นผลของการกระทำร่วมกันระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมเมื่อเกิดความไม่สมดุลระหว่างความต้องการหรือการเรียกร้อง (Demand) จากสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการตอบสนองบุคคล (Resource) บุคคลจะมีการตอบสนองทางอารมณ์รูปแบบการตอบสนองจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นกับการประเมินของ บุคคลต่อสิ่งเร้าที่เขามากระทบ

3.2 ทฤษฎีความเครียดของ Selye (1974, pp. 31 – 64) ได้อธิบายเกี่ยวกับ ความเครียดว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยา ตอบสนองต่อสิ่งทีมาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่มาคุกคาม ขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะร่างกายขาดความสมดุล แสดงให้รู้โดยมี กลุ่มอาการทางร่างกายที่มี ลักษณะเฉพาะซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้แบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

3.2.1 ระยะเตือน (Alarm reaction) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า หรือตัวกระตุ้น ที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดในระยะแรก ปฏิกิริยาในระยะนี้เกิดขึ้นเพียงระยะสั้น ๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่นาที ถึง 48 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของตัวกระตุ้น อาการแสดงนั้นเป็นผล เนื่องมาจากการ

เปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า ระยะเดือนนี้ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1) ระยะช็อก (Shock place) เป็นระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของ บุคคลที่ถูกรบกวาน จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงสมดุลทางร่างกาย ทำให้เกิดการสลายโปรตีนของ กล้ามเนื้อ มีการหลั่งของน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น การดึงตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง มี ผลทำให้หลอดเลือดที่ส่งเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขยายตัว ในขณะที่หลอดเลือดฝอยส่วนปลายตาม ผิวหนัง และช่องท้องหดตัว ถ้าปฏิกิริยาเกิดขึ้นรุนแรงมาก ความดันโลหิตจะลดลงต่ำจนมีอาการ ช็อคหรือหัวใจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกายยังไม่พร้อมที่จะปรับตัว

2) ระยะต้านช็อก (Counter shock place) เป็นระยะถัดจากระยะช็อกซึ่ง ร่างกายเริ่ม ปรับตัวกลับเข้าสู่ภาวะสมดุล โดยจะมีการดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมา ช่วยเหลือระบบต่าง ๆ อาการแสดงที่ตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดัน โลหิตสูงขึ้น ม่านตา ขยาย เหงื่อออกมาผิดปกติ และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย อาจ สรุปได้ว่า ระยะเดือนนี้เป็น 36 ระยะแสดงอาการตื่นตกใจ เป็นการตอบสนองต่อความเครียดในระยะแรก จะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูง ระยะที่แสดงอาการ ตื่นตกใจนี้ จะใช้เวลาไม่นาน แต่ถ้าหากสิ่งที่มา กระตุ้นนั้นเป็นอันตราย และคงอยู่นานจนรบกวาน ต่อการดำรงชีวิตสิ่งมีชีวิตจะตาย ในช่วงระยะนี้ ซึ่งจะเป็นระยะเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมง หรือไม่ก็วัน

3.2.2 ระยะต่อต้าน ถ้าหากสิ่งมีชีวิตยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ภายหลังจากเกิดการตอบสนอง ในระยะแรกก็จะเข้าสู่ระยะต่อต้าน ระยะที่สองนี้เป็นระยะรูปแบบที่แตกต่างไปจาก ระยะแรก กล่าวคือ เป็นระยะที่สิ่งมีชีวิตมีการปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามกระบวนการต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นในระยะแรก จะมีอัตราลดลง แต่ยังคงสูงกว่าภาวะปกติของร่างกาย สิ่งมีชีวิตจะแสดงอาการของความเครียด ออกมาเล็กน้อย ร่างกายอ่อนแอลงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หอบหืด และเป็นไข้ ซึ่งเป็นผลมาจากระบบ ภูมิคุ้มกันบกพร่องไป

3.2.3 ระยะหมดกำลัง ถ้าหากสิ่งกระตุ้นที่เป็นอันตรายมีความรุนแรงและยังคงอยู่เป็นเวลานาน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะอ่อนแอลง และพลังงานที่ร่างกายสะสมไว้จะหมดไป การปรับตัวของ สิ่งมีชีวิตจากระยะที่สองนั้นจะสูญเสียไป สิ่งมีชีวิตจะเข้าสู่ระยะที่สาม คือ ระยะหมดกำลังร่างกายจะหมดแรง กลไกปรับตัวจะล้มเหลว ทำให้เสียชีวิตในที่สุด

3.3 ทฤษฎีความเครียดของ Biggs, Brough, and Drummond (2017, pp. 351-364) ได้เสนอรูปแบบกระบวนการความเครียด พัฒนาตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus and Folkman (1984, p. 32) ซึ่ง ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

3.3.1 เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event) ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมซึ่งรวมไปถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นด้วยดังนั้นเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นถือเป็นสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ และจะมีความหมายมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประเมินของบุคคล เหตุการณ์ที่ถือเป็นสิ่งเร้านี้จะมีคุณลักษณะคุณสมบัติภายในและภายนอก

3.3.2 การประเมินทางปัญญาข้างต้น (Primary Appraisal) เป็นการประเมินเหตุการณ์ หรือ สภาวะการณ์ในสภาพแวดล้อมของบุคคลโดยทั่ว ๆ ไปไม่เฉพาะเจาะจง เพื่อตัดสินว่ามีผลคุกคาม ต่อตนเองหรือไม่ประเมินจะใช้ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล คือ ค่านิยม และความเชื่อของบุคคลในการ ประเมิน เช่น การถามตนเองว่า “ฉันมีปัญหาหรือไม่” และปัจจัยทางสภาพการณ์คือเหตุการณ์แปลก ใหม่

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะการณ์ที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยา ตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่มาคุกคาม ความเครียดมีอยู่ 3 ระยะ คือ ระยะเตือน ระยะต่อต้าน และระยะหมดกำลัง ทั้ง 3 ระยะนี้เป็นความเครียดที่บุคคลต้องเผชิญกับสิ่ง ภายในและภายนอกนั้น ๆ ตามสถานการณ์

#### 4. ปัจจัยและสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

ณัฐพิชชา สันติพงษ์ และคณะ (2563, น. 24) ได้อธิบายปัจจัยและสาเหตุที่ทำให้ความ ความเครียดไว้ 6 ข้อ ดังนี้

1. ด้านการเรียน ไม่ได้เรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองสนใจ ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียน ได้อย่างชัดเจน ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ของท่านไม่เหมาะสม ได้รับมอบหมายงานเกี่ยวกับการ เรียนที่ยากหรือมากเกินไป
2. ด้านสังคม ไม่มีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมในหรือนอก มหาวิทยาลัย
3. ด้านครอบครัว สถานภาพบิดา มารดาของท่าน มีการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือเป็นหม้าย มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว
4. ด้านเศรษฐกิจ มีรายรับไม่เพียงพอ ทำงานหารรายได้ระหว่างเรียนไปด้วย
5. ด้านสิ่งแวดล้อม ใช้เวลาในการเดินทางมาเรียนค่อนข้างนาน ไม่พอใจใจในที่พักอาศัย ของท่าน
6. ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิทมีความขัดแย้งกับเพื่อนใน มหาวิทยาลัยมีความขัดแย้งกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย

ในขณะที่ กิ่งกาญจน์ ไทยขวัญ (2554, น. 19) ได้อธิบายถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดไว้ ว่า “ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด” ว่าเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดอาจจะเป็น สิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ลักษณะทางกายภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สังคมและสิ่งกระตุ้นที่ เป็นสิ่งแวดล้อมภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก เป็นต้น กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดว่าที่ 2 ประเภท ได้แก่

1. ความเครียดภายใน คือ แรงกระตุ้นภายในตัวเองของบุคคลซึ่งเกิดจากร่างกาย เปลี่ยนแปลงทางชีวภาพหรือสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ความอบอุ่น เป็นต้น เมื่อได้รับการตอบสนองไม่เพียงพอก็อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมทางสังคมได้ เช่น กลายเป็นคนให้ร้าย หงุดหงิด ฉุนเฉียว เป็นต้น ความเครียดทางพัฒนาการ เป็นความเครียดที่ เกิดในช่วงพัฒนาการของแต่ละวัย เกิดจากเหตุจูงใจทางสังคมหรือความต้องการทางจิตใจ ได้แก่ ความต้องการความรัก การมีเพื่อน ความยกย่องนับถือ การที่คนเราเติบโตในสังคมที่แตกต่างกัน

ประสบการณ์ไม่เหมือนกันย่อมทำให้แต่ละคนมีความต้องการ ภายใน หรือ เหตุจูงใจทางสังคมที่ไม่เหมือนกัน

2. ความเครียดภายนอก หรือความเครียดจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก ที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยหรือได้รับอันตรายต่าง ๆ รวมทั้งวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ชื่อเรียกร่องทางสังคม ได้แก่ แบบแผน ประเพณีที่แตกต่างกัน เมื่อเราไม่สามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ กระทบกระวายเป็น ไม่เป็นตัวของตัวเอง และตกอยู่ในภาวะเคร่งเครียด

อนันต์ บุญร่วม และคณะ (2564, น. 24) ยังได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียดเพิ่มเติมไว้ว่า ความเครียดเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย โดยมี 2 ปัจจัยใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ปัจจัยภายนอก เช่น เครียดจากการทำงาน ภาระหนี้สิน ตกงาน เกิดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ หรือปัญหาสุขภาพ เป็นต้น

2. ปัจจัยภายใน บางคนสารเคมีในสมองไม่สมดุลทำให้เกิดอารมณ์เครียด เศร้า วิตกกังวลง่ายกว่าคนทั่วไป

ทิวา หอมสวาสดี (2543, น. 12-13) ได้กล่าวถึงวงจรของความเครียด ไว้ดังนี้

2.1 สาเหตุของความเครียด (Source of stress) มีสาเหตุได้หลายทาง ตั้งแต่ตัวบุคคล ครอบครัว สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายอย่างพร้อมกัน

2.2 ผลของความเครียด (Effect of stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องป็นป่วนซึ่งผลของความเครียดนั้นเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

2.3 พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นผลของการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตผลของความเครียด สุขภาพ สาเหตุของความเครียด พฤติกรรมประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) ซึ่งทำให้นอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้น ผลของความเครียด จึงสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

2.4 สุขภาพ (Health) ในที่นี้หมายถึงสุขภาพทางร่างกายและสุขภาพทางจิต แต่เนื่องจาก ลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้น อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางลบ เช่น มุ่งมั่นที่จะเผชิญกับ สถานการณ์ หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ก็ได้ จากรูปจะเห็นเส้นประ คือ พฤติกรรม ที่เกิดขึ้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมทาง บวกหรือ พฤติกรรม ทางลบ

อัมพร โอตระกูล (2538, น. 15) ได้จำแนกชนิดของความเครียด ดังนี้

1. จำแนกโดยสาเหตุที่เกิด ได้แก่

1.1 ความเครียดเกิดจากความทุกข์ (Distress) สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดเป็นสิ่งคุกคามที่ทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความทุกข์ใจไม่สบายใจ และคับข้องใจทำให้เกิดความเครียด

1.2 ความเครียดเกิดจากความสุข (Eustress) สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันหันไม่คาดคิดทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความตื่นเต้นดีใจก่อให้เกิดความเครียดได้

2. จำแนกโดยแหล่งที่เกิด ได้แก่

## 2.1 ความเครียดที่เกิดกับร่างกาย ได้แก่

2.1.1 ความเครียดที่เกิดอย่างเฉียบพลัน (Emergency Stress) สิ่งที่คุณความชีวิตเกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุ

2.1.2 ความเครียดที่เกิดอย่างต่อเนื่อง (Continuing Stress) สิ่งที่คุณความชีวิตเกิดขึ้น และดำเนินต่อเนื่องไปการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่คุณความความรู้สึก เช่น การตั้งครรภ์ การคลอด การหมดประจำเดือน

2.2 ความเครียดที่เกิดกับจิตใจ ได้แก่สิ่งคุกคามที่เกิดสืบเนื่องมาจากความคิด บางครั้งก็เกิดอย่างเฉียบพลัน เกิดการตอบสนองทันทีทันใดต่อสิ่งคุกคาม เช่น เมื่อถูกดู ดา ก็จะมีสัญชาตญาณและเกลียด หรือสิ่งคุกคามเกิดจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ทำให้คิดว่าอาจจะเกิดอันตรายก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด

## 3. จำแนกโดยไซระดับความเครียด ได้แก่

3.1 ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือ มีความเครียดเกิดขึ้นน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงวินาทีหรือภายในชั่วโมงเท่านั้นมักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปทำงานไม่ทันเวลา ฯลฯ

3.2 ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไปความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ฯลฯ

3.3 ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะยาวนานเป็นสัปดาห์หรือ อาจเป็นเดือนเป็นปีก็ได้เช่น การตายของผู้เป็นที่รักการเจ็บป่วยที่รุนแรงการสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2559, น. 16-18) ได้ให้สาเหตุของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

### 1. สาเหตุจากปัจจัยในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกาย สภาวะทางกายบางประการทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่า ร่างกายเครียด จากการที่ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกัน แยกจากกันไม่ได้ การเกิดความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามด้วย ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

1.1.1 คุณลักษณะทางพันธุกรรม ที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานแตกต่างกัน

1.1.2 ความเหนียวแน่นทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ที่จะ ทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

1.1.3 ภาวะทางโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารที่จะมีผลต่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ หรือการ บริโภคสาร บางประเภท อาทิเช่น สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ ตลอดจนสารเสพติดต่าง ๆ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

1.1.4 การพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลีย ติดต่อกันเป็นเวลานาน

1.1.5 การเจ็บป่วยทางร่างกาย ทั้งการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน เช่น อุบัติเหตุ หรือ การเจ็บป่วยเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

1.1.6 ลักษณะที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และการทรงตัว เช่น การเดิน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมยอมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ถือว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับความเครียดมากที่สุด

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ ไม่สบาย ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า อารมณ์เครียด

1.2.2 การขาดคุณสมบัติบางประการของบุคคล ซึ่งเชื่อกันว่ามีความจำเป็นต่อ สถานะ และความรู้สึก เช่น การขาดความสามารถ การขาดทักษะในงานที่รับผิดชอบยอมก่อให้เกิดความเครียดได้

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นสภาพภูมิอากาศ สภาพภูมิประเทศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลและทำให้ต้องปรับตัวอยู่เสมอ ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิต และสามารถทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ หรือเชื้อโรคอื่น ๆ

2.3 สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม โดยปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมที่ ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

2.3.1 สถานภาพและบทบาททางสังคมของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลมีหลายบทบาทหลายสถานภาพ เช่น ถ้าอยู่ในครอบครัว อาจจะมีบทบาทเป็นพ่อแม่อยู่ในที่ทำงานเป็นลูกน้อง มีผู้บังคับบัญชาคอยดูแลการปฏิบัติงาน ถ้าอยู่กับพ่อแม่ก็มีบทบาทเป็นลูก หรือเป็นเพศชาย เพศหญิง เหล่านี้ ล้วนมีผลให้แต่ละบุคคลมีการแสดงออก หรือมีการกระทำที่แตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้งกันหรือแตกต่างกันมากก็อาจทำให้เกิด ความยากลำบากในการปรับตัวและเกิดความเครียดได้

2.3.2 บรรทัดฐานทางสังคม ได้แก่ แนวทางหรือกฎเกณฑ์ในการประพฤติปฏิบัติคนในสังคมส่วนใหญ่ยอมรับหรือปฏิบัติตาม จนกลายเป็นธรรมเนียมของสังคมนั้น ๆ แต่บางครั้งกฎเกณฑ์ดังกล่าวไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคล หรือเป็นกฎเกณฑ์ที่ เคร่งครัดมาก ย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลได้

## 5. ระดับของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2559, น. 12) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

3.1 Mild stress (ความเครียดระดับต่ำ) เป็นภาวะเครียดเล็กน้อยและหายไปได้ใน ระยะอันสั้น เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติด้วยความเคยชินเพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย

3.2 Moderate stress (ความเครียดระดับปานกลาง) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจากการมีสิ่งเร้ามากระตุ้น ทำให้เกิดความกังวลใจ ความคับข้องใจ แต่ไม่รุนแรงมากนัก เกิดแรงผลักดันให้ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ดีขึ้น

3.3 High stress (ความเครียดระดับสูง) คือการที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดเป็นเวลานานจนไม่สามารถปรับตัวได้ อาจนำไปสู่ความเครียดสะสมเรื้อรังและเกิดผลต่อสุขภาพ

3.4 ความเครียดระดับรุนแรง (Severe stress) คือการอยู่กับความเครียดที่สูงเป็นเวลานาน ทำให้บุคคลมีปัญหาในการปรับตัว เช่น เกิดความเบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวังและส่งผลต่อความเจ็บป่วยอื่น ๆ ตามมา

Janis (2013, pp. 43-46) ได้แบ่ง ระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในวงสั้น ๆ อาจแค่นาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน การมาไม่ทันเวลานัด

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดชนิดรุนแรงกว่าชนิดแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการยาวนานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เช่น การตายของบุคคลใกล้ชิด ความเจ็บป่วยที่รุนแรง

วันัญญา แก้วแก้วปาน. (2564, น. 29) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับเช่นกัน คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกี่ยวข้องสาเหตุเพียงเล็กน้อย และสิ้นสุดในระยะเวลาสั้น ๆ อาจเป็นเพียงเล็กน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาสั้น ๆ อาจเป็นเพียงวินาทีหรือชั่วโมง เช่น การพลาดเวลานัดหมาย

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าในระดับแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน ซึ่งมีสาเหตุที่ส่งผลต่อบุคคลมากกว่าสาเหตุในระดับแรก เช่น ความเครียดจากงานหนัก ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้อาจแสดงอาการยาวนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี โดยมีสาเหตุรุนแรงมากหรือจากหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียสิ่งของหรือ บุคคลอันเป็นที่รัก การเจ็บป่วยรุนแรง ซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิต เช่น พิกการ เป็นต้น

ชูทิตย ปานปรีชา (2531, น. 483) ได้แบ่งระดับความรุนแรงของความเครียดไว้ 3 ระดับคือ ระดับแรก เป็นภาวะที่จิตใจมีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือว่าเป็นภาวะปกติของทุกคน

ขณะเผชิญปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่ปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่แสดงออกให้เห็น โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต

ระดับสาม เป็นภาวะจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง หรือความเครียดมาก

ร่างกาย จิตใจป่วยแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจให้เห็นชัดมีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรค ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไปการตัดสินใจผิดพลาดระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือรักษาตัวแม้ว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไปต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยเหลือ

## 6. แบบประเมินความเครียด

การประเมินระดับความเครียด ความเครียดของบุคคลสามารถวัดได้จาก พฤติกรรมการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ โดยการแสดงออกในรูปแบบที่หลากหลายและแตกต่างกันออกไป ตั้งแต่สามารถควบคุมตนเองได้จนกระทั่งไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ทั้งนี้ความเครียดสามารถจำแนกออกเป็น 4 ระดับ ตามเกณฑ์มาตรฐานของแบบประเมินความเครียด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### 6.1 Suanprung Stress Test

6.1.1 ระดับน้อย (0-23 คะแนน) ความเครียดขนาดเล็กน้อยและหายไป ในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ทั้งนี้ความเครียดสามารถปรับตัวอย่างอัตโนมัติด้วยความเคยชิน

6.1.2 ระดับปานกลาง (24-41 คะแนน) ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคมบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวลหรือความกลัวถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายเป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

6.1.3 ระดับสูง (42-61 คะแนน) เป็นความเครียดที่บุคคลได้รับและก่อให้เกิดความเครียดสูงไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในระยะเวลาอันสั้น และอยู่ในระดับอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาเข้าไปสู่ความเครียดเรื้อรัง

6.1.4 ระดับรุนแรง (62 คะแนนขึ้นไป) เป็นความเครียดระดับสูงที่มีระยะเวลาติดต่อกันอย่างต่อเนื่องทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรงควบคุมตัวเองไม่ได้ทำให้เกิดอาการทางกายหรือ โรคภัย

6.2 แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) เป็นการประเมินในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาที่มีเหตุการณ์ในข้อใด มีระดับของความเครียด ดังนี้

ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้น ได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจในนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ท างานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ

คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดี คือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พุดคุยระบายความเครียดกับ ผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียด ด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรือรังมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคน ใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การ ปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

นอกจากนี้ยังมีแบบวัดเหตุการณ์ ความเครียดในชีวิตในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา จำนวน 43 ข้อ โดยแบ่งตัวชี้วัดในแบบประเมินออกเป็น 5 มิติคือ สุขภาพ ครอบครั้ว เศรษฐกิจ อาชีพ และ สังคม จำนวน 7 12 6 10 และ 8 ข้อ ตามลำดับ และแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรม สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย 3 มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ และสังคม จำนวน 10 9 และ 1 ข้อ ตามลำดับ โดยจำแนกการประเมินระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ ไม่เครียด (0 คะแนน) เป็นครั้งคราว (1 คะแนน) เป็นบ่อย (2 คะแนน) และเป็นประจำ (3 คะแนน)

ความเครียดเป็นภาวะความกดดันที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด 4 ทาง คือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม และด้าน สรีระ ดังนั้นเราจึงสามารถประเมินความเครียด โดยการวัดจากปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้ซึ่งพอจะ สรุปได้ 4 วิธี ดังนี้ มนันยา ทาศิริ (2557, น. 22-23)

1. การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self-report) เช่น การตอบแบบสอบถาม (questionnaire) แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจหรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น และมีการหา คุณภาพของแบบทดสอบเหล่านั้น ทั้งในด้านความเที่ยงและความตรง แบบทดสอบความเครียดที่ใช้กัน เช่น

1.1 แบบสอบถาม SCL-90 (Symptom check list 90) ประกอบด้วยข้อคำถาม 90 ข้อ ชนิด 5 สเกล ใช้วัดความผิดปกติทางด้านจิตใจ วัดความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย (Somatization) อาการย้ำคิดย้ำความรู้สึกไวต่อผู้อื่น อาการเศร้า ความรู้สึกกังวล ความรู้สึกไม่เป็น มิตร ความคิดหวาดระแวงความหลงผิด และประสาทหลอน

1.2 แบบสอบถาม CMI (Cornell medical index) เป็นแบบสำรวจสุขภาพจิตทั่ว ๆ ไป ประกอบด้วยข้อคำถาม ใช่ หรือ ไม่ใช่ จำนวน 195 ข้อ ในแบบสอบถามจะถามถึงภาวะทางจิตคือ จะถามภาวะความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกไวต่อสิ่งเร้า ความรู้สึกโกรธ และความรู้สึกเครียดซึ่งเป็นประเภทการวัดอาการแสดงความเจ็บป่วยทางจิต

1.3 แบบสำรวจ HOS (Health opinion survey) เป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพกายมี ข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกายจำนวน 18 ข้อ อีก 2 ข้อถาม เกี่ยวกับจิตใจที่แสดงออกถึงผลของการปรับตัวต่อความเครียด

1.4 แบบประเมินความเครียด SOS (Symptoms of stress inventory) เป็นแบบสำรวจเพื่อประเมินระดับความเครียดของภาควิชาการพยาบาลจิตสังคม มหาวิทยาลัยวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ดัดแปลงมาจาก Cornell medical index มีข้อคำถามจำนวน 107 ข้อ เหมาะกับการศึกษาในกลุ่มคนที่ปฏิบัติงานในสถานที่ทำงานที่เครียดและเป็นภาระ เช่น ผู้ปฏิบัติงานด้านธุรกิจการเงิน ธนาคาร ตำรวจ พยาบาลในหอผู้ป่วยหนัก เป็นต้น

1.5 แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ชนิด 5 สเกล ในแบบสอบถามจะถามถึงภาวะทางจิต คือ จะถามภาวะความเศร้า ความวิตกกังวลความรู้สึกโกรธ และวัดความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย

1.6 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด (Street test) ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกในระยะเวลา 2 เดือน ที่ผ่านมาเป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต เพื่อใช้วิเคราะห์หาความเครียดสำหรับประชาชนไทย โดยพบว่าแบบสอบถามชุดนี้มีจุดตัดที่คะแนน = 17 มีค่า Sensitivity test = 70.4% ค่า Specificity = 64.6% ค่า Reliability = 0.86

การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเองนี้ ถ้าผู้สัมภาษณ์มีทัศนคติที่ยอมรับต่อผู้ถูกสัมภาษณ์จะช่วยลดความกดดันทางสังคมที่ผู้ถูกสัมภาษณ์จะรู้สึกได้ หรือผู้ถูกสัมภาษณ์จะไม่ต้องกลัวว่าจะเสียหน้า ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องป้องกันตนเองในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง วิธีการรายงานเกี่ยวกับตนเองนี้เป็นวิธีที่ใช้ได้ง่าย สะดวก และใช้ได้กับการวัด การตอบสนองทางด้านอารมณ์

2. การใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขา เช่น แบบทดสอบ Rorschach แบบทดสอบ TAT (Thematic apperception test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล ซึ่งได้รับการฝึกมาเป็นพิเศษ

3. การใช้การสังเกต (Observation) เราสามารถจะสังเกตได้จากพฤติกรรมได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะความเครียด เช่น พุดจาเกรี้ยวกราด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น ถอนหายใจบ่อย ๆ สีหน้าแววตา น้ำเสียง และท่าทาง เป็นต้น

4. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Neurophysiological change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความตึงของกล้ามเนื้อ (EMG biofeedback) เป็นต้น การวัดด้วยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

## 7. แบบวัดความเครียดสวนปรง

แบบวัดความเครียดสวนปรงเป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดความเครียดที่เหมาะสมสำหรับคนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียดซึ่งเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกาย และจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้ที่จะมารับบริการทราบที่มาของความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิด

ความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมจะใช้ในการให้บริการปรึกษาและแนะนำในเรื่องนี้ (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540, น. 28 )

คุณสมบัติของเครื่องมือ

1. ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒินำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ได้แบบวัดความเครียด จำนวน 102 ข้อ

2. การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงตามสภาพ (Concurrent validity) ในกลุ่มตัวอย่าง 523 คน เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้คือค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography: EMG) ซึ่งมีความแม่นยำ ตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMIG ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95%

3. การแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่สร้างซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง และรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติที่ (Normalized T-Score) ในการแบ่งโดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นมาตรฐาน

4. การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กลงเหลือ 60 ข้อ และ 20 ข้อ พร้อมทั้งหาคุณภาพแบบวัดที่ได้โดยใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัย เพื่อลดตัวปัจจัยให้เหลือข้อคำถามน้อยลงคำถามที่เหลือจะต้องมีความ เชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ

วัตถุประสงค์ : เพื่อประเมินความเครียดของบุคคลที่อยู่ในระดับใดมากที่สุดก่อนจะนำไปสู่การแก้ไข ที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

วิธีการนำไปใช้ : แบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเองตามข้อความที่ตรง กับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบต้องอ่านหนังสือได้จะเหมาะกับคนในวัยทำงานหรือวัยเรียน (โดยคำถามที่เกี่ยวกับงานจะเปลี่ยนเป็นเรื่องเรียนแทน) แบบวัดความเครียดสวนปรุงจะมี 3 ชุด คือ ชุด 102 ข้อ 60 ข้อ และ 20 ข้อ แต่ละข้อมี 5 คำตอบ

การให้คะแนน : ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าถ้าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วที่ให้เครื่องหมายในช่องนั้น ๆ

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้

คะแนน 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 ดังนี้

ตอบไม่รู้สึกรู้สึกเครียด ให้ 1 คะแนน

ตอบเครียดเล็กน้อย ให้ 2 คะแนน

ตอบเครียดปานกลาง ให้ 3 คะแนน

ตอบเครียดมาก ให้ 4 คะแนน

ตอบเครียดมากที่สุด ให้ 5 คะแนน

ไม่ตอบ ให้ 0 คะแนน

การแปลผล : แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 - 23 เครียดน้อย

คะแนน 24 - 41 เครียดปานกลาง

คะแนน 42 - 45 เครียดมาก

คะแนน 46 - 61 เครียดสูง

คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถึงว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายเป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตรายหากการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้หมดแรงควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

#### 8. วิธีการจัดการความเครียด

ธรรมนูญชน ชัยภูมิ (2564, น. 15) ได้อธิบายการจัดการกับความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียดนั้นเป็นวิธีการที่ใช้สำหรับจัดการกับปัญหาที่เป็นสิ่งเร้า ก่อให้เกิดความเครียดต่อตนเอง โดยจะมีวิธีการจัดการที่แตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในตอนนั้น ซึ่งวิธีหรือรูปแบบการจัดการความเครียดมีหลากหลายรูปแบบ ได้แก่

รูปแบบการจัดการความเครียด (Coping Strategies) จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการความเครียดตั้งแต่ยุคปัจจุบัน จนย้อนกลับไปในยุคอดีต พบว่า การจัดการความเครียดนั้นมีหลากหลายวิธีการ ได้แก่ Biggs, Brough, and Drummond (2017, pp. 351-364) จำแนกจัดการความเครียดออกเป็น 3 แบบ ได้แก่

1. กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused Coping Strategy) คือ การที่บุคคลจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นโดยเป็นที่จะจัดการกับปัญหามีการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เข้าใจปัญหาดีขึ้น

2. กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotional-focused Coping Strategy) คือ การลดความเครียดที่เกิดขึ้นโดยจัดการกับอารมณ์ ได้แก่ การคิดถึงสิ่งที่ต้องการ การถอยห่างจากสิ่งที่เกิดขึ้นการคิดในทางบวก การตำหนิตนเอง การลดความตึงเครียด และการออกจากการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3. กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม (Mixed Problem and Emotional Focused Coping Strategy) คือ บุคคลไม่สามารถจัดการกับความเครียดโดยใช้วิธีมุ่งแก้ปัญหาหรืออารมณ์ แต่บุคคลต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแก้ไขปัญหาหรือการจัดการกับอารมณ์

สุกิมวัจน์ สุริโย และคณะ (2566, น. 21) ได้อธิบายการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา ผู้เขียนขอยกบทสุขภาวะองค์รวม ซึ่งเป็นการบริหารความสุขครบถ้วน 4 ด้านมาใช้ในการบริหารจัดการความเครียดในยุควิถีใหม่จากภัยโควิด-19 ไว้ว่า หมายถึง การที่มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มีภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต และภาวิตปัญญา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนา อย่างแท้จริงนั้น เกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมีดุลยภาพ ซึ่งเป็นสิ่งทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์แบบ 4 ประการ ประกอบด้วย การพัฒนาที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมสังคม การพัฒนาจิตและการพัฒนาปัญญา และได้กล่าว เพิ่มว่าสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ คือ องค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย โดยมี องค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเรียกว่า ภาวนา 4 ประการด้วย

1. ภาวนากาย (การพัฒนาที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย) คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีสุขอย่างเกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติปฏิบัติต่อสิ่งทั้งทั้งหลายอย่างมีสติ

2. ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ สัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อน ในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี

3. จิตภาวนา (การพัฒนาจิต) คือ การทำจิตใจเจริญองงามขึ้นในทางคุณธรรมความดีงาม และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต มีน้ำใจ เมตตา กรุณา มุทิตา ศรัทธา มีความเคารพ เป็นต้น การที่มีความสมบูรณ์ด้วยจิตนั้นย่อมส่งผลให้จิตใจมี ความแข็งแรงมั่นคง ชยันมั่นเพียร มีความรับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิและมีความเสียสละ

4. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จัก ดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ความทุกข์

กองสุขศึกษา (2558, น. 14 - 15) ได้กล่าวถึงวิธีการจัดการความเครียดไว้ดังนี้

### 1. การออกกำลังกายคลายเครียด

ช่วยในเรื่องอารมณ์และลดอาการซึมเศร้าแม้ว่าการออกกำลังกายจะไม่ใช่วิเศษแต่การเพิ่มการขยับกายยืดเส้นยืดสายร่างกายนั้นเป็นผลดีและช่วยให้จัดการกับอารมณ์เศร้าได้ดีขึ้น ไม่จำเป็นต้องออกแรงอย่างหนัก เพื่อให้เหงื่อตกมาก ๆ การออกกำลังกายที่ให้ผลทางสุขภาพจิตนั้นแม้เพียงแค่เดินเร็วเพียงวันละสัก 10 นาทีก็ได้ผลแล้ว หรืออาจเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง ทำให้ตนเองสนุกสนานและเพลิดเพลินเข้ากับคนอื่น ๆ ได้

## 2. กิจกรรมการพักผ่อน

เป็นการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินซึ่งกิจกรรมที่จะทำมีอยู่มากมาย โดยต้องไม่เป็นกิจกรรมที่ขัดกับจารีตประเพณี เช่น การเล่นดนตรีกิจกรรมบันเทิงดูหนังฟังเพลง เป็นต้น กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นกิจกรรมนันทนาการได้โดยมีแนวทางในการเลือกกิจกรรมที่จะปฏิบัติ ดังนี้

1. ความสนใจ การเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจจะทำให้เกิดความสุขสนุกรื่นและเพลิดเพลิน เกิดความสุข ส่งผลให้จิตใจได้ผ่อนคลาย และลดความเครียดได้ด้วย

2. สุขภาพ ในการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ จะต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญหากมีร่างกายที่แข็งแรงก็สามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมให้หลากหลายยิ่งขึ้น

3. เลือกให้ช่วงเวลาที่ว่าง หากมีเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมไม่มากก็อาจเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้เวลาน้อยหรือสามารถนำไปปฏิบัติในวันต่อไปได้ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง การร้องเพลงคาราโอเกะกับสมาชิกในครอบครัวหลังเลิกงาน

4. เลือกให้เหมาะสมของกิจกรรมกับงานประจำที่ทำหากงานประจำที่ทำเป็นงานที่นั่งอยู่กับที่ไม่ค่อยได้ใช้กำลังก็ควรเลือกกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายและร่างกายจะได้แข็งแรงด้วย แต่ถ้างานประจำที่ใช้กำลังมากเช่น เป็นนักกีฬา เกษตรกรผู้ใช้แรงงานก็ควรเลือกกิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงมากนัก เช่น ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นหมากรุก เล่นปาเป้าร่างกาย

## 3. การนั่งสมาธิ

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุดเพราะจิตใจจะสงบและปลอดจากความคิดที่ซ้าซวก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ

หลักของการทำสมาธิคือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่น ๆ อย่างสิ้นเชิง หากฝึกสมาธิเป็นประจำจะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

## 4. การนวดไทย

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียดและลดอาการเจ็บปวดได้การนวดไทยสามารถนวดได้ด้วยตนเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่อันมีสาเหตุมาจากความเครียด

## 5. การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชน

เป็นการรวมตัวกันของคนในชุมชน ในเทศกาลใดเทศกาลหนึ่งเพื่อนมาเป็นจุดเด่นในการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชนเพื่อเสริมสร้างอารมณ์เพราะการที่ได้มีการพูดคุยยกย่องกับคนในชุมชนเสมอ ๆ จะช่วยสร้างบรรยากาศของความสนุกสนานในการอยู่ร่วมกันเป็นการจัดการความเครียดได้

## หลักการและแนวคิดเกี่ยวพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด

จากการศึกษาของ Bernacka et al. (2016, pp. 225 - 233) ได้ศึกษาเกี่ยวกับมิติบุคลิกภาพด้านการปฏิบัติตาม/ไม่ปฏิบัติตาม (Conformism/Nonconformism) เพื่อทำนายรูปแบบการเผชิญความเครียดในนักกีฬาประเภทต่อสู้ชายจำนวน 346 คนที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ อย่างเช่น คิกบ็อกซิ่ง มิกซ์มาร์เทรียลอาร์ต มวยไทย มวยสากล และมวยปล้ำ ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ทำแบบสอบถามพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ (Creative Behaviour Questionnaire: KANH III) ซึ่งมีการวัดมิติบุคลิกภาพด้านการปฏิบัติตาม/ไม่ปฏิบัติตาม และแบบสอบถาม Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) ซึ่งวัดรูปแบบการเผชิญความเครียด การวิเคราะห์เปรียบเทียบดำเนินการเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบปฏิบัติตามและไม่ปฏิบัติตาม ผลการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างในรูปแบบการเผชิญความเครียดระหว่างกลุ่มที่มีลักษณะปฏิบัติตามและไม่ปฏิบัติตาม โดยผู้ที่มีลักษณะไม่ปฏิบัติตามมีแนวโน้มที่จะใช้รูปแบบการเผชิญความเครียดที่เกี่ยวกับการแข่งขัน (Task-oriented coping)

สรุปได้ว่า พบว่านักกีฬาที่มีอัตราการไม่ปฏิบัติตามที่สูงขึ้นมีความสัมพันธ์กับการใช้รูปแบบการเผชิญความเครียดที่เน้นงานบ่อยขึ้น และการใช้รูปแบบการเผชิญความเครียดที่เน้นอารมณ์ (Emotion-oriented coping) น้อยลง

ในขณะที่การศึกษาของ Tomczak et al. (2013, pp. 161 - 168) ได้ศึกษาลักษณะของบุคลิกภาพการจัดการความเครียดในนักกีฬาต่อสู้โดยใช้ศิลปะการต่อสู้แบบผสมผสาน เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพของนักกีฬากับลักษณะการจัดการความเครียดในนักกีฬา 20 คน (ชาย 10 คน หญิง 10 คน) โดยใช้แบบประเมินการจัดการความเครียดของ Costa and McCrae ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาเพศหญิงมีความฉลาดทางการกีฬาสูงแต่มีความตื่นตัว ในขณะที่แข่งขันต่ำกว่าเพศชาย ในทางตรงกันข้ามนักกีฬาเพศหญิงกลับมีการจัดการความเครียดดีกว่าเพศชาย จากการศึกษาสรุปได้ว่า บุคลิกลักษณะของนักกีฬาที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ บุคลิกลักษณะของนักกีฬาเป็นปัจจัยที่ดีที่ใช้ในการทำนายลักษณะการจัดการความเครียดของนักกีฬาต่อสู้โดยใช้ศิลปะการต่อสู้แบบผสมผสาน

จากการศึกษาของ Katharina et al. (2012, pp. 243 - 250) ได้ทำการศึกษาบุคลิกภาพของนักกีฬาได้แก่ ระดับการตื่นตัว การแก้ไขสถานการณ์ในขณะที่แข่งขัน และประสบการณ์การเล่นเพื่อทำนายประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาในสถานการณ์ที่ถูกกดดันสูง ในนักกีฬาประเภทต่อสู้ จำนวน 55 คน โดยใช้แบบประเมินบุคลิกภาพของนักกีฬาผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพของนักกีฬาที่มีความสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่กำลังแข่งขัน โดยเฉพาะระดับความตื่นตัวสูง มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับความสามารถทางด้านกีฬาในขณะที่ถูกกดดัน นอกจากนี้ยังพบว่า ความตื่นตัวของแต่ละบุคคลมีความสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่ถูกกดดันสูงด้วย

Namazov et al (2019, p.11) พบว่า ปัญหาการเผชิญความเครียดของนักกีฬาที่เกิดจากผลการแข่งขันที่ไม่ประสบความสำเร็จถือเป็นหนึ่งในประเด็นที่เร่งด่วนและมีความสำคัญในทางปฏิบัติอย่างมาก ในปัจจุบันยังไม่มีคำอธิบายที่ครอบคลุมว่าเหตุใดนักกีฬาจึงเลือกกลยุทธ์การเผชิญความเครียดแบบใดแบบหนึ่ง และยังไม่มีความแนะนำที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับการเลือกกลยุทธ์ที่ให้ผลลัพธ์ในการเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษาส่วนใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับกลยุทธ์การเผชิญ

ความเครียดในกีฬายังคงเป็นงานเชิงประจักษ์ วัตถุประสงค์ของบทความนี้คือการระบุความแตกต่างในวิธีการเผชิญความเครียดที่เกิดจากผลการแข่งขันที่ไม่ประสบความสำเร็จซึ่งถูกใช้โดยนักกีฬามวยปล้ำที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันที่แตกต่างกัน โดยใช้การทดสอบ "การเผชิญสถานการณ์ชีวิตที่ยากลำบาก SVF120" "พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเชิงรุก" และ "ความน่าเชื่อถือทางจิตวิทยา" ผู้ตอบแบบสอบถามคือนักกีฬามวยปล้ำที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University ซึ่งมีประสบการณ์ในกิจกรรมการแข่งขันที่แตกต่างกัน การศึกษานี้ช่วยให้สามารถสรุปได้เกี่ยวกับกลยุทธ์การเผชิญความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุดในนักกีฬามวยปล้ำที่มีประสบการณ์และไม่มีประสบการณ์ พร้อมทั้งประเมินความแตกต่างที่ค้นพบ และสนับสนุนโอกาสและทรัพยากรของโค้ชในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดจากผลการแข่งขันที่ไม่ประสบความสำเร็จ ผลการศึกษา มีเป้าหมายสำหรับนักจิตวิทยาการกีฬาและโค้ชที่ฝึกสอนนักกีฬามวยปล้ำหรือนักศึกษากีฬาที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ตลอดจนนักกีฬาที่ให้ความสำคัญกับความสำเร็จในอาชีพกีฬาและความสบายใจทางจิตใจของตนเอง

### **พฤติกรรมจัดการความเครียด**

พฤติกรรมที่พึงประสงค์การจัดการความเครียด หมายถึง ความสามารถในการป้องกัน และจัดการความเครียดตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์รอบข้าง ด้วยการที่สามารถเลือกวิธีการจัดการความเครียดวิธีใดวิธีหนึ่งตามความเหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล เช่น การออกกำลังกายการพักผ่อน กิจกรรมบันเทิง (ดูหนัง ฟังเพลง) การนั่งสมาธิ การนวดไทย มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นทั้งในครอบครัว เพื่อนร่วมงานหรือชุมชน อย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ จะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและป้องกันโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสุขภาพได้ ซึ่งการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะส่งผลที่ดีต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม คือ

**1. ผลต่อตนเอง** รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตามสังคมอย่างไม่มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นผู้มี

1.1 บุคลิกภาพดีโดยมีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

1.2 มีความคิดสติปัญญาดีโดยมีสติมีสมาธิมีการตัดสินใจที่ดีและมีเหตุผลในการทำสิ่งต่าง ๆ ใช้สติปัญญาได้อย่างเต็มที่

1.3 มีสุขภาพร่างกายดีโดยมีผลต่อการทำงานของระบบร่างกายควบคุมอารมณ์ได้ไม่หงุดหงิดและไม่โกรธง่าย

1.4 มีการเรียนและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเต็มความสามารถมีความรับผิดชอบ มีความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มองเห็นว่าชีวิตมีค่าและมีความหมาย

**2. ผลต่อครอบครัว** สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตที่ดีครอบครัวก็มีความสุขสงบสุขไม่เกิดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ตามมา

**3. ผลต่อสังคม** คนในสังคมก็จะสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขมีความปลอดภัย อยู่ร่วมกันด้วยความสงบเรียบร้อย รักใคร่ปรองดอง สามัคคีกัน นำพาชาติและบ้านเมืองไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุขได้

การมีภาวะเครียดจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว ชุมชนและสังคม การที่ประเทศชาติของเรา ถ้าสมาชิกในสังคมไม่มีภาวะเครียดหรือมีสุขภาพจิตที่ดีย่อมนำมาซึ่งความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนทุกคน

## พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดและปัจจัยส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยง

### 1. พฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยงร่วมที่เป็นตัวกำหนดให้เกิดปัญหาสุขภาพเกิดจากการมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ไม่ดีซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวมีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทั้งที่เป็นปัจจัยภายในของบุคคล และปัจจัยภายนอกของบุคคลซึ่งล้วนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงการจัดการความเครียดได้

### 2. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม

#### ปัจจัยภายในของบุคคล

2.1 ขาดการประเมินระดับความเครียดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอการประเมินระดับความเครียดเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้รู้ว่าตนเองมีระดับความเครียดเป็นอย่างไร มีความผิดปกติหรือซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำไปสู่การค้นหาวิธีการจัดการความเครียด โดยต้องประเมินความเครียดว่าเรามีความเครียดในระดับใด เช่น ระดับไม่มีความเครียดสงสัยว่ามีปัญหาความเครียดหรือมีความเครียดสูง เพื่อการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้ถูกต้องและเพียงพอต่อการป้องกันหรือลดปัญหาสุขภาพ และโรคเหล่านั้นได้

2.2 ไม่มีความรู้ในการจัดการความเครียด การจัดการความเครียดมีหลากหลายรูปแบบ ปัญหาที่พบส่วนใหญ่คนที่มีความเครียดและคนที่ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ไม่สามารถเลือกได้ว่าตนเองควร จะจัดการความเครียดแบบไหนที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์กับตนเองมากที่สุดจนกลายเป็นปัญหา ทำให้ไม่ได้จัดการความเครียด ดังนั้น ความรู้ด้านการจัดการความเครียดแต่ละวิธีที่ถูกต้อง มีความสำคัญและจำเป็นที่จะทำให้ทุกคนสามารถเลือกการจัดการความเครียดให้เหมาะสมกับอายุ ปัญหาสุขภาพที่กำลังเป็นอยู่ว่าจะมีวิธีจัดการความเครียดอย่างไร แคไหน เมื่อไหร่ ดังนั้นผู้มีความเครียด จึงต้องมีความรู้ในการเลือกชนิดและรูปแบบของการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยต้องคำนึงถึงภาวะโรค ข้อจำกัดต่าง ๆ จะมีผลทำให้การจัดการความเครียดอย่างเพียงพอและต่อเนื่อง

2.3 มีการรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย ความรุนแรงของการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ดังนั้นการทำให้บุคคลมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องก็จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจัดการความเครียดสูงวิธีการคือการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจโดยทีมงานปราชญ์ชาวบ้าน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

2.4 มีทักษะที่ไม่ถูกต้องในการจัดการความเครียด การมีทักษะที่ไม่ถูกต้องในการจัดการความเครียด ก่อให้เกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีหลาย ๆ คนที่ภายหลังเลือกวิธีจัดการความเครียดแล้วเกิดปัญหา เช่น ปฏิบัติการไม่ถูกซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้ไม่ยอมปฏิบัติ ดังนั้น การที่ทำให้บุคคลมีทักษะการจัดการความเครียดที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถและทักษะของตนเองก็จะส่งผลให้มีการจัดการความเครียดอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

### ปัจจัยภายนอกของบุคคล

1. ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการจัดการความเครียด สาเหตุที่ไม่ค่อยมีการจัดการความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เพราะสถานที่หรืออุปกรณ์อำนวยความสะดวกไม่เพียงพอซึ่งเป็นเครื่องมือช่วยให้พฤติกรรมจัดการความเครียดของประชาชนได้ดีขึ้น
2. ขาดสิ่งสนับสนุนหรือยับยั้งต่อการจัดการความเครียดเช่นไม่มีเพื่อน ไม่มีกลุ่มชมรมในการจัดการความเครียด ขาดแรงจูงใจต่อการมีพฤติกรรมจัดการความเครียด (กองสุขศึกษา, 2558, น. 14 - 15)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. งานวิจัยในประเทศ

ภูวดล เกิดศักดิ์ (2566, น. 79-80) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการจัดการกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายผลการวิจัย พบว่า ผลของการจัดการกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีต่อการจัดการ ความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ระดับความเครียด และการ จัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาก่อนการจัดการกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และหลัง การจัดการกิจกรรมอยู่ในระดับสูง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดกรมสุขภาพจิตของนักเรียนหลังได้รับการจัดการกิจกรรมต่ำกว่า ก่อนการจัดการกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับปานกลาง โดยค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อน การจัดการกิจกรรมโดยรวมเท่ากับ 38.96 คือ มีความเครียดในระดับสูง และหลังการจัดการกิจกรรมมีค่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมเท่ากับ 20.09 คือ มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระดับน้อย ค่าคะแนนเฉลี่ยแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนหลังได้รับ การจัดการกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดการกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าคะแนนเฉลี่ย การจัดการความเครียดก่อนการจัดการกิจกรรมโดยรวมเท่ากับ 2.99 คือ มีความเครียดในระดับปานกลาง และหลังการจัดการกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมเท่ากับ 3.95 คือ มีค่าคะแนนเฉลี่ยการ จัดการความเครียดในระดับมาก

วันัญญา แก้วแก้วปาน (2564, น. 20-25) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $\bar{X} = 51.60$ ) และ 2) นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงครามที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย ส่วนนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน

สุจิตรา อุรัตนมณีและสุภาวดี เลิศสำราญ (2560, น. 79) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ผลการศึกษา: พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดสูง (ร้อยละ 56.6) รองลงมา มีความเครียดรุนแรง (ร้อยละ 22.0)

ความคาดหวังของครอบครัว ปริมาณงานที่ได้รับ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ขณะที่รายได้ครอบครัวและการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และพบว่าส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลปานกลาง (ร้อยละ 67.0) รองลงมา มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ (ร้อยละ 25.8) โดยความคาดหวังของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รายได้ครอบครัวและการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้าพบว่าร้อยละ 21.4 มีภาวะซึมเศร้าระดับที่มีความสำคัญทางคลินิกควรได้รับการวินิจฉัย สรุปคือ วัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง มีความวิตกกังวลปานกลางถึงต่ำ และมีส่วนหนึ่งที่มีภาวะซึมเศร้าสูง

ประทีป กาลเข้ว่า สุพัตรา สมใจ และเบญญาภา กาลเข้ว่า (2564, น. 38-50) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกุเวียงวิทยาคม อำเภอกุเวียง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 147 คน พบว่านักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 51.01 มีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.54 ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.008) ส่วนเพศ โรคประจำตัว ผลการเรียน แผนการเรียน และรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียน (P-value=0.823, 0.909, 0.177, 0.066 และ 0.506 ตามลำดับ)

นิธินี รุจิรังสีเจริญ นิดา ลิ่มสุวรรณ ศิริไชย หงส์สงวนศรี และบัญญัติ ยงยวน (2564, น. 53-68) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดความภาคภูมิใจในตนเอง และการทำหน้าที่ของครอบครัวกับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 541 ราย จาก 988 ราย (ร้อยละ 54.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ โดยพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ร่วมกันทำนายอธิบายระดับความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความภาคภูมิใจในตัวเอง สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด (ด้านอนาคต ด้านสถานศึกษาด้านการจัดสรรเวลา ด้านครอบครัว ด้านคุณครู ด้านการเรียน) การทำหน้าที่ของครอบครัว (ด้านความผูกพันทางอารมณ์ ด้านการตอบสนองทางอารมณ์) และปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล (บุคคลที่พักอาศัยอยู่รวม) โดยพบว่าตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายความเครียดของนักเรียน ได้ประมาณ ร้อยละ 44.8 สรุป นักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 54.7 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ โดยสัมพันธ์กับปัจจัยหลายอย่าง แต่อย่างไรก็ตามปัจจัยต่างๆ ที่ศึกษาในครั้งนี้ร่วมกันทำนายความเครียดของนักเรียนเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น

ปัญญาภรณ์ ธนกรนุวัฒน์ (2565, น. 52-59) ได้ศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66) จำนวน 138 คน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยใช้แบบวัดความเครียดที่พัฒนามาจากกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ ในรูปแบบกูเกิลฟอร์ม (Google form) แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 15 – 89 คะแนน และมีคะแนนความเครียดเฉลี่ย อยู่ที่ 50.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อยู่ที่ 15.18 และพบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดสูง (42–61 คะแนน) มากที่สุด อยู่ที่

ร้อยละ 45.65 รองลงมา นักเรียนมีระดับความเครียดปานกลาง (24–41 คะแนน) อยู่ที่ร้อยละ 30.43 รองลงมา นักเรียนมีระดับความเครียดสูงมาก (มากกว่า 62 คะแนน) อยู่ที่ร้อยละ 22.46 และน้อยที่สุดคือ นักเรียนมีระดับความเครียดน้อย (0–23 คะแนน) อยู่ที่ร้อยละ 2.17 ผู้ปกครองกับครู ควรร่วมกันดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิดโดยเฉพาะดูแลด้านจิตใจ และควรสร้างกลไกที่จะลดความเครียด สร้างความสุข ให้กับนักเรียนอย่างสมดุล และเพียงพอ

## 2. งานวิจัยต่างประเทศ

Lemay et al. (2019, pp.749 – 751) ศึกษาผลกระทบของการฝึกโยคะและการทำสมาธิ ต่อความเครียดและระดับความวิตกกังวลของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วม 17 คน อายุ 19 ถึง 23 ปี เสร็จสิ้นการศึกษา ผู้เข้าร่วมสิบสามคนเป็นผู้หญิงและสี่คนเป็นชายนักเรียนเก้าคนลงทะเบียนในโปรแกรม เกสัชศาสตร์ชุมชนบัณฑิต และอีกแปดคนลงทะเบียนในโปรแกรมวิชาการอื่น ๆ คะแนนความวิตกกังวลและความเครียดของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญในขณะที่สติโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ของคะแนนการใช้แบบประเมินที่ชัดเจนตั้งแต่ก่อนถึงหลังการได้รับการทดลอง แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็คและการรับรู้ระดับความเครียด มีความสำคัญ โดยไม่มีนักเรียนให้คะแนนที่อยู่ระดับ "สูง" สำหรับความเครียดหรือความวิตกกังวลในแบบสอบถามหลังการทดลอง ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนประสพกับระดับความเครียดและความวิตกกังวลที่ลดลงหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมโยคะและการทำสมาธิหกสัปดาห์ก่อนการสอบปลายภาค ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการใช้การฝึกสติเพียงสัปดาห์ละครั้งอาจช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Gurung et al. (2020, pp. 307 – 309) ศึกษาความเครียดทางวิชาการของนักเรียนมัธยมปลายในพื้นที่ชนบทของประเทศเนปาล การศึกษาแบบเชิงพรรณนาดำเนินการในโรงเรียน 6 แห่งในโรลปา ประชากรที่ศึกษาคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 11 และ 12 แต่ละชั้นมี 1-2 ห้องเรียนและนักเรียนทุกคนตั้งแต่เกรด 11-12 จากแต่ละห้องเรียนเข้าร่วมในการเรียน ผลการวิจัยพบว่า จากนักเรียนทั้งหมด 521 คน พบว่านักเรียนที่มีคะแนนความเครียดของแบบทดสอบความเครียดทางวิชาการทั้งหมด 138 คน (26.5%) มีความเชื่อมั่นที่ระดับ .05

Kerekes et al. (2021, pp.1 – 16) ศึกษาเกี่ยวกับ ความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกาย และความสัมพันธ์กับปัจจัยทางจิตสังคมเชิงลบของนักเรียนมัธยมปลายของสวีเดน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมปลายชาวสวีเดนส่วนใหญ่ มากกว่า 80% ไม่มีหรือมีปัญหาเพียงเล็กน้อยเกี่ยวกับ ความเครียดและไม่มีผลกระทบต่อร่างกายเพียงครั้งเดียว นักศึกษาหญิงเปิดเผยระดับความทุกข์ทาง จิตใจที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญตามโดเมน BSI แต่ละโดเมนจำนวนข้อร้องเรียนเกี่ยวกับร่างกายมีการ กระจายระหว่างเพศในลักษณะเดียวกัน นักเรียนไม่ค่อยรายงานปัญหาการใช้สารเสพติดแต่เกือบ 40% ของผู้ชายและ 50% ของนักเรียนหญิงระบุถึงประสบการณ์การทารุณกรรมทางร่างกายและ จิตใจ สถานการณ์ทางจิตสังคมเชิงลบดังกล่าวเกี่ยวข้องกับระดับความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นในผู้ชายและ ระดับความทุกข์ทางจิตทั่วไปในนักเรียนหญิงที่เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 59

Kaczmarek and Oleszak (2021 pp. 1 – 16) ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนและความเข้มข้นของความเครียดที่รับรู้โดยวัยรุ่นในโปแลนด์ปฏิริยาความเครียดที่สูงขึ้นในช่วงวัยรุ่นเป็นตัวบ่งชี้ความเสี่ยงของการสัมผัสกับความเครียดจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ พบว่าเด็กผู้หญิงมีโอกาสได้รับความเครียดจากการรับรู้ในระดับสูงมากกว่าเด็กผู้ชายถึงสามเท่า นอกจากนี้ เด็กผู้หญิงยังดูแลมากกว่าเด็กผู้ชายในเรื่องความเครียดที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนและสถานะน้ำหนัก ในขณะที่เด็กผู้ชายมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อมในโรงเรียนเป็นปัจจัยทำนายเพียงอย่างเดียวของระดับความเครียดที่รับรู้ในระดับสูง โดยมีผลมากในทั้งเด็กชายจากการศึกษาครั้งนี้ โปรแกรมป้องกันมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการบรรเทาผลกระทบของความเครียดจากโรงเรียนที่มีต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารงานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้นำหลักการแนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความเครียดในระดับปานกลาง รวมถึงการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬาที่คนไทยนั้นจะส่งผลให้ความเครียดของนักเรียนลดลงหรือเพิ่มขึ้น และเมื่อเกิดความเครียดนักเรียนจะต้องจัดการกับพฤติกรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ ในระหว่างที่เกิดความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เพราะความเครียดเกิดจากปัจจัยภายในตนเอง และภายนอกหรือสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกภายในจิตใจ เช่น ความคับข้องใจ ไม่สบายใจ รู้สึกหดหู่ สิ้นหวัง ความผิดหวัง ความคาดหวัง ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น ด้านการเงิน การงาน ชีวิตครอบครัว เป็นต้น ซึ่งความเครียดเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดโดยเฉพาะนักเรียน ส่วนใหญ่สาเหตุมาจากการเรียน การสอบเข้าศึกษาต่อ การตั้งเป้าหมายในอนาคต ปัญหาภายในครอบครัว ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬาที่คนไทยในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมเทศบาล 6 นครอุดรธานี

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre - Experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเปรียบเทียบความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล 6 นครอุดรธานี ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 ทั้งหมดจำนวน 229 คน ที่มีความเครียดระดับปานกลางมีคะแนนอยู่ระหว่าง 24 – 41 คะแนน จำนวน 109 คน (โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล 6 นครอุดรธานี, 2567, ออนไลน์)

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมศึกษาเทศบาล 6 นครอุดรธานี ที่มีคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 24 – 41 คะแนน จำนวน 33 คน ได้มาโดยการใช้ตารางร้อยละ 30 จากจำนวนกลุ่มประชากร (บุญชม ศรีสะอาด, 2550, น. 24) ดังนี้ ตาราง 3.1 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

จำนวนประชากร	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
จำนวนประชากรทั้งหมดหลักร้อย	15 – 30%
จำนวนประชากรทั้งหมดหลักพัน	10 – 15%
จำนวนประชากรทั้งหมดหลักหมื่น	5 – 10%

ที่มา: (บุญชม ศรีสะอาด, 2550, น. 24)

ดังนั้น เพื่อป้องกันการถอนตัว (Drop - out) ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลองผู้วิจัยจึงได้คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 30 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง รวมเป็นจำนวน 42 คน ซึ่งการได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ทำการเลือกโดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบ (Systematic random sampling) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. รับสมัครนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 5 ที่มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย

2. ทำการวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 229 คน

3. นำผลการประเมินความเครียดมาจัดกลุ่มระดับความเครียด 4 กลุ่ม ดังนี้

3.1 กลุ่มระดับความเครียดน้อย คะแนนความเครียด 0 – 23 คะแนน จำนวน 117 คน

3.2 กลุ่มระดับความเครียดปานกลาง คะแนนความเครียด 24 – 41 คะแนน จำนวน

109 คน

3.3 กลุ่มระดับความเครียดสูง คะแนนความเครียด 42 – 61 คะแนน จำนวน 3 คน

3.4 กลุ่มระดับความเครียดรุนแรง คะแนนความเครียด 62 คะแนนขึ้นไป จำนวน 0 คน

4. เมื่อแบ่งกลุ่มเสร็จแล้วนำนักเรียนที่มีความเครียดระดับปานกลาง คะแนนความเครียด 24 – 41 คะแนน มาทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

**การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง** เป็นการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบ (Systematic random sampling) โดยเป็นการสุ่มตัวอย่างที่ใช้กับประชากรที่มีจำนวนมาก และรายชื่อของนักเรียนได้เรียงลำดับตามตัวอักษร ก-ฮ มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. กำหนดหมายเลขประจำตัวให้แก่ผู้เข้ารับการทดลองทุกคน

2. หาอัตราส่วน (K) โดย ประชากร (N) และกลุ่มตัวอย่าง (n)

จากสูตร

$$K = \frac{N}{n}$$

$$K = \frac{109}{42}$$

คือ ประชากร 109 คน ต้องการกลุ่มตัวอย่าง 42 คน จะได้อัตราส่วนเท่ากับ 3

3. นำบัญชีรายชื่อของนักเรียนเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยกำหนดให้คนแรกของนักเรียน เป็นกลุ่มตัวอย่างคนที่ 1 **วิทยาเขตอุดรธานี**

4. หมายเลขของนักเรียนคนต่อไปจะถูกกำหนดอย่างเป็นระบบโดยการรวม อัตราส่วนที่ได้จากข้อ 2. กับบัญชีรายชื่อของนักเรียนข้อที่ 3.

ดังนั้นนักเรียนที่มีหมายเลข 1, 4 (1+3), 7 (4+3), 10 (7+3) และ 13 (10+3)..... จะเป็นกลุ่มตัวอย่าง และจะทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบจนได้ครบตามจำนวน

#### **เกณฑ์การคัดเลือก**

1. เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมเทศบาล 6 นครอุดรธานี ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 24 – 41 คะแนน

2. กลุ่มตัวอย่างสมัครใจและผู้ปกครองลงนามในใบยินยอมที่จะเข้าร่วมทำการทดลอง และยินยอมให้เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย

3. สามารถร่วมการวิจัยในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยทำการวิจัยในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 15.40 ถึง 16.40 น.

### เกณฑ์การคัดออก

1. ในกรณีผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม
2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยไม่ถึง ร้อยละ 80 ของระยะเวลาในการฝึก
3. เกิดการบาดเจ็บมาเนื่องจากสาเหตุอื่น หรือมีสุขภาพที่เป็นโรคร้ายไข้เจ็บ ขณะทำการวิจัยจนไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยต่อไปได้

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย จำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยทำการวิจัยในวันจันทร์ พุธ และศุกร์
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ
  - 2.1 แบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST – 20) (กรมสุขภาพจิต, 2550, น. 56)
  - 2.2 แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตอนปลาย

#### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือแผนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย

1. ศึกษาทฤษฎี หลักการ เอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา ความเครียด กีฬามวยไทย ผู้วิจัยได้นำแนวคิด หลักการจัดการสอนและชั้นการสอนของแฮร์บาร์ต ทีศนา แชมมณี (2552, น. 49 – 50) ศึกษากระบวนการเรียนการสอนจัดเป็นอันดับตามลักษณะที่เป็นจริง ดำเนินการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นขั้นตอน รวมทั้งได้นำหลักการ กองสุขศึกษา (2558, น. 15) เกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียด และพฤติกรรมจัดการความเครียดโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ส่งผลต่อความสนุกสนาน รู้สึกผ่อนคลายและกลวิธีมวยไทยการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก ได้ ศึกษาตำราจาก (อนันต์ เมฆสวรรค์, 2563, น. 275 – 302) เพื่อสร้างแผนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา โดยใช้กีฬามวยไทย
2. วิเคราะห์ และคัดเลือกกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. ดำเนินการสร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
4. นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจแก้ไขเพิ่มเติมและนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้น

#### วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือแผนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย มีขั้นตอนในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้
  - 1.1 นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ของแผนกิจกรรมพลศึกษา และแบบประเมินพฤติกรรม



2.3 นำแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ให้มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.60 ขึ้นไป และนำข้อเสนอมาปรับปรุงแก้ไข

2.5 นำแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย จำนวน 30 คน

2.6 นำผลการทดลองใช้แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หากคุณภาพรายข้อคำถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด ถ้าหากพบว่าข้อใดมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ข้อนั้นสามารถวัดในสิ่งที่ต้องการได้แต่หากข้อใดไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่สามารถวัดในสิ่งที่ต้องการไม่ได้ให้ตัดข้อความข้อนั้นออก

#### การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยกำหนดแบบแผนการวิจัยเป็นแบบแผนการทดลองขั้นต้น (Pre - Experimental research) โดยจะศึกษาผลก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre-test-Post-test Design) มีแบบแผนการวิจัย ดังนี้



สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

- O<sub>1</sub> แทน ระดับความเครียดและระดับด้านการจัดการความเครียดก่อนการทดลอง
- O<sub>2</sub> แทน ระดับความเครียดและระดับด้านการจัดการความเครียดหลังการทดลอง
- X แทน การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

#### รายละเอียดและขั้นตอนการดำเนินการทดลอง มีดังต่อไปนี้

1. **ขั้นเตรียมก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา** ผู้วิจัยปฐมนิเทศนักเรียนก่อนเพื่อแจ้งจุดประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทำความเข้าใจในการวิจัยที่ตรงกันจากนั้นผู้วิจัยประเมินความเครียดของนักเรียนก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย

ตาราง 3.1 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ลำดับที่	วัน/เวลา	กิจกรรมพลศึกษา	จำนวนชั่วโมง	วิธีการจัดกิจกรรม
1	จันทร์ พุธ และศุกร์	กิจกรรมบันไดลิงหรรษา	3	บรรยาย ถาม ตอบ อธิบายและสาธิต ลงมือปฏิบัติ ใช้เกมนำทางและการเรียนรู้แบบร่วมมือ
2	จันทร์ พุธ และศุกร์	กิจกรรมมวยไทยซิลซิล	3	บรรยาย ถาม ตอบ อธิบายและสาธิต ลงมือปฏิบัติ ใช้เกมนำทางและการเรียนรู้แบบร่วมมือ
3	จันทร์ พุธ และศุกร์	กิจกรรมลูกบอลไหวพริบ	3	บรรยาย ถาม ตอบ อธิบายและสาธิต ลงมือปฏิบัติ ใช้เกมนำทางและการเรียนรู้แบบร่วมมือ
4	จันทร์ พุธ และศุกร์	กิจกรรมรูก-รับหรรษา	3	บรรยาย ถาม ตอบ อธิบายและสาธิต ลงมือปฏิบัติ ใช้เกมนำทางและการเรียนรู้แบบร่วมมือ
5	จันทร์ พุธ และศุกร์	กิจกรรมลูกโป่งลอยฟ้า ฝ่าท่าอาวุธมวยไทย	3	บรรยาย ถาม ตอบ อธิบายและสาธิต ลงมือปฏิบัติ ใช้เกมนำทางและการเรียนรู้แบบร่วมมือ
6	จันทร์ พุธ และศุกร์	กิจกรรมแต้มสนุก สุดมันส์สไตล์มวยไทย	3	บรรยาย ถาม ตอบ อธิบายและสาธิต ลงมือปฏิบัติ ใช้เกมนำทางและการเรียนรู้แบบร่วมมือ
7	จันทร์ พุธ และศุกร์	วิทยาเขตอุดรธานี กิจกรรมมวยไทยไหวพริบ	3	บรรยาย ถาม ตอบ อธิบายและสาธิต ลงมือปฏิบัติ ใช้เกมนำทางและการเรียนรู้แบบร่วมมือ
8	จันทร์ พุธ และศุกร์	กิจกรรมศึกชิงแต้ม ส.สนั่น	3	บรรยาย ถาม ตอบ อธิบายและสาธิต ลงมือปฏิบัติ ใช้เกมนำทางและการเรียนรู้แบบร่วมมือ
<b>รวม 24 ชั่วโมง</b>				

2. **ขั้นตอนการ จัดกิจกรรม** โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำนวน 8 แผน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ชั่วโมง

2.1. การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย ผู้วิจัยใช้กระบวนการจัดการเรียนการสอนตามแผนการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นตามขั้นตอนของการสอนพลศึกษา โดยมีกระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

2.1.1 ขั้นตอนการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม ในขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่บทเรียนจะมีอยู่ 2 กระบวนการคือ การนำกับการพัฒนาการนำเข้าสู่บทเรียนใช้เวลา 3-5 นาที เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเรียนกิจกรรมที่ครูเตรียมไว้ และการพัฒนาใช้เวลา 5-8 นาที เป็นการบริหารร่างกายให้พร้อมสำหรับการทำกิจกรรมในขั้นต่อไป

2.1.2 ขั้นตอนการสอนและสาธิต เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กีฬามวยไทย โดยนักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

2.1.3 ขั้นฝึกหัด เป็นขั้นที่ต้องสอดคล้องกับการสอนนักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองเพิ่มเติมจากครูสอนไปโดยใช้เวลา 20-25 นาที ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะตามจุดมุ่งหมายของการเรียน เกิดการเรียนรู้ด้วยการลงมือทำเพื่อปลูกฝังทัศนคติและบุคลิกที่ดีให้แก่ผู้เรียน

2.1.4 ขั้นนำไปใช้ การนำไปใช้จะใช้เวลา 5-7 นาที เพื่อให้นักเรียนนำทักษะที่เรียนไปแล้วมาทดลองใช้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ แล้วเกิดความสนุกสนานร่วมกับเพื่อน ๆ และปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้แก่ผู้เรียน เช่น ความมีน้ำใจ การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

2.1.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ในขั้นการสรุปและสรุปปฏิบัติใช้เวลา 10 นาที เพื่อสรุปผลเกี่ยวกับการเรียนการสอนหรือเพื่อสร้างมโนทัศน์เป็นหลังการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติสุจริตที่สุด

3. **ขั้นการประเมินผล** หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยครบทั้ง 8 แผน ผู้วิจัยประเมินความเครียดของผู้เรียนหลังการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยกีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดด้วยแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิตในสัปดาห์ที่ 8

วิทยาเขตอุดรธานี

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อประสานงานเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและทำการทดลองจากผู้บริหาร
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย แบบประเมินผลแก่ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ผู้ร่วมวิจัยและครูประจำชั้นร่วมกันกำหนดตารางเวลาการจัดกิจกรรม

3. จัดเตรียมสถานที่ เครื่องมือ อุปกรณ์ แบบประเมินความเครียด และแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. ทำการประเมินกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย โดยใช้แบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST - 20) ของ (กรมสุขภาพจิต, 2550, น. 56) และแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

5. ชี้แจงขั้นตอนวิธีการจัดกิจกรรมโดยละเอียดแก่กลุ่มตัวอย่างให้เข้าใจถูกต้อง
6. ดำเนินการทดลองโดยจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 8 แผน ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 15.40 ถึง 16.40 น.
7. ทำการประเมินระดับความเครียดและแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดหลังจากการทดลองสัปดาห์ที่ 8
8. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบแต่ละรายการมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์และแปลผลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย Mean ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อพรรณนาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ได้แก่ One sample t-test และ Dependent t-test มีรายละเอียดดังนี้
  - 2.1 Dependent t-test เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความเครียดและคะแนนพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดก่อนทดลองและหลังทดลอง
  - 2.2 หาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation: r)
3. ข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบ t-test มีดังนี้
  - 3.1 กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่ม
  - 3.2 ทดสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูลว่าเป็นโค้งปกติหรือไม่ด้วยสถิติ Shapiro wilk test
  - 3.3 ข้อมูลอยู่ในมาตราอันตรภาค (Interval scale) ขึ้นไป
4. กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre - Experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬาหมวดยุทธวิธีที่มีต่อความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเปรียบเทียบความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬาหมวดยุทธวิธีในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

#### สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มประชากร
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบ (t-test)
p-value	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลของคะแนนความเครียดและคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียด
- ส่วนที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 3 คะแนนการประเมินความเครียด และคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียด
- ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียด และระดับคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียด
- ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับระดับการจัดการความเครียด

## ส่วนที่ 1 ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลของคะแนนความเครียด

ตาราง 4.1 ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลของคะแนนความเครียด โดยใช้สถิติ Shapiro - wilk test (n= 42)

คะแนน ความเครียด	n	Shapiro - wilk test		
		Statistic	df	Sig.
ก่อนการทดลอง	42	0.54	42	.13
หลังการทดลอง	42	0.61	42	.13

จากตาราง 4.1 ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลของคะแนนความเครียด พบว่า ทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย มีการกระจายของข้อมูลของคะแนนความเครียดเป็นโค้งปกติ

ตาราง 4.2 ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลของคะแนนประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด โดยใช้สถิติ Shapiro - wilk test (n= 42)

คะแนน การจัดการ ความเครียด	n	Shapiro - wilk test		
		Statistic	df	Sig.
ก่อนการทดลอง	42	.96	42	0.09
หลังการทดลอง	42	.97	42	0.25

จากตาราง 4.2 ผลการทดสอบการกระจายของข้อมูลของคะแนนพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด พบว่า ทั้งก่อนการการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทย มีการกระจายของข้อมูลของคะแนนพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดเป็นโค้งปกติ

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตาราง 4.3 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n= 42)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพของบิดา มารดา		
สมรสอยู่ร่วมกัน	31	73.80
สมรสแยกกันอยู่	0	0.00
หย่าร้าง	11	26.20

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>รายได้ของผู้ปกครอง</b>		
ต่ำกว่า 5,000	0	0.00
5,000 – 10,000	3	7.14
10,001 – 15,000	6	14.28
15,001 – 20,000	21	50.00
สูงกว่า 20,000 บาท	12	28.57

จากตาราง 4.3 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นเพศชาย จำนวน 42 คน สถานภาพของบิดามารดาส่วนใหญ่ผู้ปกครองสมรสอยู่ร่วมกัน จำนวน 31 คน (ร้อยละ 73.80) และหย่าร้าง จำนวน 11 คน (ร้อยละ 26.20) รายได้ของผู้ปกครองส่วนใหญ่ 15,001 – 20,000 บาท จำนวน 21 คน (ร้อยละ 50.00) รองลงมา คือ สูงกว่า 20,000 บาท จำนวน 12 คน (ร้อยละ 28.57)

**ส่วนที่ 3** คะแนนการประเมินความเครียด และคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียด  
 ตาราง 4.4 ระดับคะแนนความเครียดจากแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม (n= 42)

	คะแนน ก่อนการจัดกิจกรรม	ระดับความเครียด	คะแนน หลังการจัดกิจกรรม	ระดับความเครียด
$\bar{x}$	37.98	ปานกลาง <sup>๒</sup>	19.33	เล็กน้อย
S.D.	2.73		1.44	

### วิทยาเขตอุดรธานี

จากตาราง 4.4 พบว่า ระดับคะแนนความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ยระดับคะแนนหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับเล็กน้อย

ตาราง 4.5 ระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดก่อนและหลังการทดลอง (n=42)

	คะแนน ก่อนการจัดกิจกรรม	ระดับการจัดการ ความเครียด	คะแนน หลังการจัดกิจกรรม	ระดับการจัดการ ความเครียด
$\bar{x}$	2.75	ปานกลาง	3.77	มาก
S.D.	0.65		0.36	

จากตาราง 4.5 พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปาน และระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก

#### ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียด และระดับคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ตาราง 4.6 ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียด และระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดระหว่างก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (n=42)

ตัวแปร	$\bar{x}$ (S.D.)	t	df	p-value
<b>ระดับคะแนนความเครียด</b>				
ก่อนการจัดกิจกรรม	2.48 (0.61)	11.11	41	0.000
หลังการจัดกิจกรรม	1.43 (0.38)			
<b>ระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด</b>				
ก่อนการจัดกิจกรรม	2.75 (0.65)	-10.30	41	0.000
หลังการจัดกิจกรรม	3.77 (0.36)			

จากตาราง 4.6 ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียด พบว่า คะแนนความเครียดหลังการจัดกิจกรรมน้อยกว่าก่อนการจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับระดับการจัดการความเครียด

ตาราง 4.7 แสดงผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับระดับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

การจัดการความเครียด	ระดับความเครียด		
ระดับการจัดการความเครียด	r	Sig.	ระดับความสัมพันธ์
	-0.739	0.003	สูง

จากตาราง 4.7 พบว่าระดับของการจัดการความเครียด และระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ดีทำให้ระดับความเครียดลดลง

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre - Experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเปรียบเทียบความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

**ส่วนที่ 1** ผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระดับคะแนนความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ยระดับคะแนนความเครียดหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับเล็กน้อย ระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก

**ส่วนที่ 2** เปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียด พบว่า คะแนนความเครียดหลังการจัดกิจกรรมน้อยกว่าก่อนการจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**ส่วนที่ 3** ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระดับของการจัดการความเครียด และระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยส่งผลให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้ระดับความเครียดลดลง

#### อภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่า ระดับคะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดหลังการจัดกิจกรรมโดยใช้กีฬามวยไทยน้อยกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมโดยใช้กีฬามวยไทยเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นนอกห้องเรียนเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง ซึ่ง Silva et al. (2019, p. 322) ค้นพบว่า การออกกำลังกายในระยะเวลาดังกล่าวจะส่ง

ผลบวกต่อทั้งร่างกายและสุขภาพในหลายด้าน ทั้งในเชิงสรีรวิทยาและจิตใจ โดยนอกจากการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือดแล้ว การออกกำลังกายยังช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนความเครียด และกระตุ้นการหลั่งเอนดอร์ฟิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยบรรเทาความเครียดและเพิ่มความสุข พัฒนาความแข็งแรงทางจิตใจ เพราะการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยพัฒนาความสามารถในการตั้งเป้าหมาย และมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มสมาธิและการจัดการกับความวิตกกังวล (Tipton, 2021, pp. 1-3) รวมทั้งช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอน โดยการฝึกที่เหมาะสมจะช่วยให้หลับลึกและมีการพักผ่อนที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีฮอร์โมนในร่างกายเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา (Athanasios et al. (2023, pp. 251-266) นอกจากนี้การศึกษาของ Gerber et al. (2012, pp. 571-581) ที่พบว่า การลดความเครียดหลังจากการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการฝึกมวยไทยที่มีลักษณะการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลให้ร่างกายปรับตัวและบรรเทาความเครียดได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกายมีผลกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งเอนดอร์ฟิน (Endorphins) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีคุณสมบัติช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้น เอนดอร์ฟินจะทำหน้าที่คล้ายกับสารเคมีที่ช่วยลดความเครียดและอารมณ์ไม่ดี โดยทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขมากขึ้นหลังจากออกกำลังกาย นอกจากนี้พวกเขายังพบว่า เมื่อร่างกายได้รับการกระตุ้นจากกิจกรรมที่มีความเข้มข้นสูงเช่น มวยไทย จะทำให้ร่างกายลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและฮอร์โมนคอร์ติซอลจะลดลงหลังจากการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง เนื่องจากร่างกายต้องการการฟื้นฟูสภาพจากความเครียดที่สะสมไว้ กีฬามวยไทยเป็นกิจกรรมที่มีการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) เป็นระบบที่ช่วยให้ร่างกายพร้อมรับมือกับสถานการณ์ตึงเครียดในระหว่างการฝึก ซึ่งจะกระตุ้นการหลั่งของสารเคมีที่ช่วยในการตอบสนองต่อความเครียด แต่หลังจากเสร็จสิ้นการฝึก ระบบพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System) ที่เป็นระบบที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายจะเข้ามาทำงานแทนที่เพื่อฟื้นฟูร่างกายและลดความตึงเครียด ทำให้ความเครียดจากร่างกายลดลงได้หลังการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Toohy et al. (2020, p. 787) ที่ยืนยันว่า การออกกำลังกายช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะสมอง ซึ่งทำให้สมองได้รับออกซิเจนและสารอาหารมากขึ้น ช่วยให้สมองสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและช่วยลดความเครียดได้ นอกจากนี้ยังช่วยในการปรับสมดุลทางเคมีในสมอง ซึ่งเป็นการลดความวิตกกังวล รวมทั้งการฝึกมวยไทยจำเป็นต้องใช้สมาธิในการเคลื่อนไหวและการควบคุมร่างกาย การตั้งใจทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดจะช่วยให้ผู้ฝึกไม่สนใจเรื่องเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้ลดความวิตกกังวลและความเครียดลงได้ นอกจากนี้ การฝึกมวยไทยไม่เพียงแต่เป็นการฝึกทางร่างกายเท่านั้นแต่ยังมีการฝึกทางจิตใจร่วมด้วย เช่น การควบคุมอารมณ์ การเรียนรู้เทคนิคการหายใจ การผ่อนคลายร่างกาย ซึ่งสามารถช่วยในการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยรวมแล้ว การฝึกกีฬามวยไทยเป็นการกระตุ้นร่างกายและจิตใจในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งช่วยลดระดับความเครียดได้ทั้งในแง่ของการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา การผ่อนคลายจากการฝึกช่วยให้นักเรียนสามารถรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น การที่นักเรียนมีระดับ

คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่าหลังจากการจัดกิจกรรมมวยไทย เกิดจากผลกระทบที่เป็นบวกจากกระบวนการทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาหลายด้าน เช่น การหลั่งเอนโดรฟิน ที่ช่วยบรรเทาความเครียด การลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล การกระตุ้นและการผ่อนคลายระบบประสาทที่ช่วยปรับสมดุลทางร่างกายและจิตใจ และการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลให้ผู้ฝึกสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าเดิมหลังจากการฝึกมวยไทย

นอกจากนั้น ผลการศึกษานี้ยังพบว่า ระดับของการจัดการความเครียด และระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งความสัมพันธ์ในเชิงลบระหว่างระดับการจัดการความเครียดและระดับความเครียดหมายความว่า เมื่อระดับของการจัดการความเครียดดีขึ้น จะส่งผลให้ระดับความเครียดของนักเรียนลดลง หรือเมื่อระดับการจัดการความเครียดลดลง จะทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จากหลักฐานทางสรีรวิทยาที่ Siciliano et al. (2022, pp. 102-125) อธิบายได้ว่า เมื่อมีความเครียดในร่างกาย ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) จะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ดี ร่างกายจะต้องเผชิญกับระดับคอร์ติซอลที่สูง ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ระบบย่อยอาหาร และระบบการนอนหลับ (Alacreu-Crespo, 2024, pp. 312-322) แต่หากนักเรียนมีทักษะการจัดการความเครียดที่ดี เช่น การฝึกหายใจ การทำสมาธิ การออกกำลังกาย ฯลฯ ระบบประสาทจะสามารถผ่อนคลายได้ดีขึ้น ส่งผลให้ระดับคอร์ติซอลลดลงและร่างกายกลับสู่สภาวะปกติ ซึ่งทำให้ความเครียดลดลงตามไปด้วย นอกจากนี้ Goldstein (2021, pp. 1-38) ได้อธิบายเกี่ยวกับกระบวนการทางจิตวิทยาไว้ว่า นักเรียนที่มีทักษะการจัดการความเครียด (Coping Skills) ที่ดีมักจะสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ดีกว่า โดยไม่ให้ความเครียดส่งผลกระทบต่อจิตใจหรือสุขภาพจิตของตนเอง ตัวอย่างเช่น การฝึกการคิดบวก การหาทางออกในสถานการณ์เครียด หรือการใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียด เช่น การฟังเพลง การนั่งสมาธิ จะช่วยลดระดับความเครียดได้ รวมทั้ง นักเรียนที่มีทักษะการจัดการความเครียดดีขึ้นมักจะมีการรับรู้ถึงสถานการณ์เครียด (Stress Perception) ในมุมมองที่แตกต่างจากคนที่ไม่มีทักษะในการจัดการ เช่น การมองสถานการณ์เครียดเป็นโอกาสในการเรียนรู้หรือพัฒนา แทนที่จะมองเป็นปัญหาที่หนักหนา การรับรู้ในแง่บวกเหล่านี้สามารถช่วยลดระดับความเครียดได้ สอดคล้องกับทฤษฎีของ Hill and Thayer (2019, p. 15) ที่กล่าวไว้ว่า การมีทักษะการจัดการความเครียดที่ดีช่วยให้นักเรียนมีการควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้พวกเขาารู้สึกผ่อนคลายและสามารถลดความเครียดในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิตโดยรวม นักเรียนที่มีทักษะในการจัดการความเครียดดีมักจะมีความมั่นใจในตนเองสูงและสามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสัมพันธ์ในเชิงลบที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการจัดการความเครียดและระดับความเครียดแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีความสามารถในการจัดการความเครียดได้ดีจะสามารถลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผลนี้มีความสำคัญทางสถิติ นั่นหมายความว่าไม่ใช่แค่ความบังเอิญหรือความผันผวนของข้อมูล แต่เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ที่แท้จริงระหว่างสองปัจจัยนี้ การพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดในระยะยาวจะช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการจัดการกับความเครียดในทุก ๆ ด้านของชีวิต เช่น ในการเรียน การทำกิจกรรมต่าง ๆ และการเผชิญกับ

ความท้าทายในอนาคต ความเครียดที่ได้รับการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพสามารถป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า หรือการพัฒนาภาวะเครียดเรื้อรัง (Chronic stress) ที่อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

## สรุป

ความสัมพันธ์ในเชิงลบที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการจัดการความเครียดและระดับความเครียดของนักเรียนแสดงให้เห็นว่า นักเรียนสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีจะส่งผลให้ระดับความเครียดลดลง ซึ่งเป็นผลลัพธ์จากการพัฒนาทักษะการรับมือกับความเครียด การลดฮอร์โมนคอร์ติซอลในร่างกาย และการควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น ส่งผลให้สุขภาพจิตและร่างกายของนักเรียนดีขึ้นในระยะยาว

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ควรขยายกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายจากนักเรียนในระดับชั้นต่าง ๆ และอายุที่แตกต่างกัน รวมทั้งพิจารณาปัจจัย เช่น เพศ และประสบการณ์การฝึกกีฬา เพื่อหาความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียด
2. การสำรวจปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ควรสำรวจปัจจัยอื่น ๆ เช่น การนอนหลับ การรับประทานอาหาร และการจัดการความเครียดที่อาจมีผลร่วมกับการฝึกกีฬามวยไทย
3. การใช้เทคนิคการประเมินที่หลากหลาย ใช้เครื่องมือประเมินที่หลากหลายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำ เช่น การวัดฮอร์โมนหรือการสัมภาษณ์เชิงลึก
4. การศึกษาในกลุ่มนักเรียนที่มีความเครียดสูง ควรศึกษาผลของการใช้มวยไทยในกลุ่มนักเรียนที่มีความเครียดสูงหรือปัญหาทางจิตใจ

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). *บริการสุขภาพจิตมุ่งชีวิตเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.
- \_\_\_\_\_. (2559). *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ: การประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็กครั้งที่ 12*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.
- \_\_\_\_\_. (2550). *แบบวัดความเครียด SPST 20 ของโรงพยาบาลสวนปรุง*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2555). *วันมวยไทย*. กรุงเทพฯ: กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม.
- กรมอนามัย. (2560). *ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและการนอนหลับสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)*. กรุงเทพมหานคร: เอ็นซี คอนเซปต์.
- กองสุขศึกษา. (2558). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดสำหรับวัยทำงาน*. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กึ่งกาญจน์ ไทยขวัญ. (2564). *ปัจจัยส่งผลกระทบต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของบุคลากรไฟฟ้า*. (วิทยานิพนธ์) วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการจัดการธุรกิจทั่วไป. เพชรบุรี: มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี.
- คมกฤษ นันท์โรจน์พงศ์, ภูทิพ มีถาวรกุล และธีรวัฒน์ จันทิก. (2561). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมจัดการความเครียด*. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 24(1), 3-38.
- จตุชัย จำปาหอม. (2557). *การจัดการความรู้ภูมิปัญญาไทยด้านมวยไทยโบราณ*. (วิทยานิพนธ์) ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขามวยไทยศึกษา. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- จันทร์หา อ้อยเอ็ง และ วรณกร พลพิชัย. (2561). *การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง*. *วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*, 10(10), 94-106.
- จิรกรรม ศิริประเสริฐ. (2543). *ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรัฐดา สินธุศิริ, ปติตตา สงวนสุข, และ นริศรา ชัยเชิงพิณ. (2567). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ*. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 10(1), 207-215.
- เจริญทอง ข้าวสาร. (2562). *การออกกำลังกายด้วยมวยไทยเพื่อให้มีสุขภาพดี*. ถนนพระอาทิตย์ แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.
- ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล. (2554). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา*. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 12(5), 22-23.

- ชนาธิป พรกุล. (2552). *การสอน กระบวนการคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้*. กรุงเทพฯ: บริษัท วี.พรีนท์ (1991) จำกัด.
- ชุดวิชา สุขศึกษา. (2526). *สุขศึกษา หน่วยที่ 1-7*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2531). *อารมณ์ความเครียดและการปรับตัว* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- ณัฐธินิชา ณ นคร. (2561). การเตรียมความพร้อมกีฬามวยไทยสู่โอลิมปิก. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น*, 15(2), 350-369.
- ณัฐพิชชา คุณสันติพงษ์, & คณะ. (2563). การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษา ระดับปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออก. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 3(3), 52-63.
- ธรรมยุชนก ชัยภูมิ. (2564). *การศึกษาการจัดการความเครียดในการทำงานของบุคลากรในบริษัทส่งออกแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์) ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการทางสังคม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงพร สุรพงษ์พิวัฒน์. (2565, 19 มกราคม). *เคล็ดลับบอกเล่าความเครียด*. <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2469>
- ทินกร พิริยะชนานุสรณ์. (2552, 15 ตุลาคม). *กิจกรรมพลศึกษา*. <http://www.learners.in.th/blogs/posts/297054>.
- ทิวา หอมสวาสดี. (2543). *ความเครียดของครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี*. (วิทยานิพนธ์) ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทิตินา เขมมณี. (2546). *ศาสตร์การสอน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวรรตน์ หัสดี. (2559). การสอนพลศึกษาสำหรับพลศึกษา. *วารสารครุศาสตร์*, 4(44), 259-269.
- นวรรตน์ หัสดี. (2560). การสอนพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 44(2), 1-14.
- นิคม ชมพูหลง. (2545). *วิธีการและขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นและการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา*. มหาสารคาม: อภิชาติการพิมพ์.
- นิธินี รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลิ่มสุวรรณ, ศิริไชย หงส์สงวนศรี และบัญญัติ ยงยวน. (2564). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 66(1), 53-68.
- นิรุทธิ์ สุขดี. (2019). การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 13(3), 51-61.
- เนติ ภูประสม. (2564). สถานการณ์ภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. 2564. กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.
- บดินทร์ ปันบำรุงกิจ. (2561). แนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2558. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 12(1), 12-20.

- บริษัทไทยสมุทรประกันชีวิต. (2564, 22 เมษายน). *เครียดเป็นของโปรดของโรคร้าย*.  
<https://www.ocean.co.th/articles/strain-a-favorite-of-the-disease>
- บุญชม ศรีสะอาด. (2550). *วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัยเล่ม 1*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปริวัตร ปาโส และพนิดา ชูเวช. (2565). พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด*, 11(1), 113-119.
- ประทีป กาลเขว้า, สุพัตรา สมใจ, และเบญญาภา กาลเขว้า. (2564). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนภูเวียงวิทยาคม อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น. *วารสารทันตภิบาล*, 32(1), 38-50.
- ปานิก เวียงชัย. (2558, 24 สิงหาคม). *การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด*.  
<http://biology.ipst.ac.th/?p=2767>.
- ปัญญาภรณ์ ชนกรนวัฒน์. (2565). ความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66). *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 5(4), 52-59.
- พรพรรณ ศรี โสภาก และธนวรรณ อาจารย์รัฐ. (2562). บทบาทพยาบาลในการป้องกันและจัดการความเครียด. *บูรพาเวชสาร*, 4(2), 79-92.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2550). *การพลศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: พิทักษ์อักษร.
- พลัฎฐ์ สุวรรณามาธการ. (2565). กิจกรรมส่งเสริมเผยแพร่มวยไทยในท้องถิ่น. สำนักงานคณะกรรมการกีฬามวย. กรุงเทพฯ; อักษรเจริญทัศน์.
- ไพวัลย์ ตัณลาพุม. (2560). *พลศึกษาเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ภัณฑิรา เตชบวรเกียรติ. (2561). *ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน*. (รายงานการวิจัย) ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ภรณ์ทิพย์ ผลกระโทก และสุหทัย โตสังวาลย์. (2023). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา. *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, 29(3), 75-91.
- ภัทรินาฏ บุญชู. (2543). ความชุกของภาวะซึมเศร้าและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิต-สังคมกับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดอุบลราชธานี. *จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: กรุงเทพฯ*.
- ภูวดล เกิดศักดิ์. (2566). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์) ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา. อุตรธานี: มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุตรธานี.
- ภูวสิทธิ์ ภูววรรณ. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. *วารสารวิจัยและพัฒนา วลัยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(3), 105-118.

- มนตรี สามงามดี. (2558). ปัญหาและแนวทางแก้ไขการจัดกิจกรรมพลศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ. *ม.ป.ท.*
- มนันยา ทาศิริ. (2557). *กระบวนการจัดการความเครียดสำหรับพนักงานธนาคารกสิกรไทย.* (วิทยานิพนธ์) ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มยุรี ตานินทร์. (2552). *ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลศรีธัญญาจังหวัดนนทบุรี.* (การค้นคว้าอิสระ) ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นันทพร ภูครองนาค. (2560). *การพัฒนาทักษะการอ่านและการเขียนสะกดคำตามมาตราตัวสะกดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้ขั้นตอนของแฮร์บาร์ต.* (วิทยานิพนธ์) ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการเรียนการสอน. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.* กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- รัฐพล มากพูน. (2563). *ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.* (วิทยานิพนธ์) การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โรงเรียนมัธยมเทศบาล ๖ นครอุดรธานี. (2567, 25 กันยายน). *ข้อมูลนักเรียน.*  
<https://udn6webplanning.aimedia.co.th/Home/StudentData>
- วนรัตน์ สิงใส. (2555). *การจัดการความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรงสมองเสื่อมโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่.* (วิทยานิพนธ์) พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรพจน์ สถิตเสถียร. (2548). *บุคลิกภาพท่าองค์ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.* (สารนิพนธ์) การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). *หลักการและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2).* กรุงเทพฯ: \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_. (2548). *กิจกรรมเข้าจังหวะ (พิมพ์ครั้งที่ 5).* กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์. สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์.
- \_\_\_\_\_. (2557). *หลักและวิชาการสอนพลศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2).* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์.
- \_\_\_\_\_. (2560). *รวมบทความปรัชญาหลักการวิธีการสอนและหลักการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2556). *เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและนันทนาการ, 39(1), 16-39.*
- \_\_\_\_\_. (2559). *การสอนพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: บริษัทวิทยาพัฒน์.

- ..... (2561). *หลักสูตรและการจัดการเรียนรู้พลศึกษา* (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: บริษัทวิทยาพัฒนา.
- วารุณี วรศักดิ์เสนีย์. (2545). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการจัดการกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์) ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันัญญา แก้วแก้วปาน. (2564). *การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 32(2), 13-28.
- วันวิสา ป้อมประสิทธิ์. (2561). *ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์) ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิตรภรณ์ สมชัย. (2565). *ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์*. (วิทยานิพนธ์) ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิรินญา แสงธรรมชัย, รัตนาวดี พานิชกุล, สุพรรณษา ปิยวัชรเมธา, อังคณา ศรสวัสดิ์, ชุติมา สุขอ่อน, และ ณภัทรรัตน์ ไชยอัครกัลป์. (2567). *ผลของความเครียดจากการปรับตัวในการเรียนที่มีต่อการเผชิญความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่อยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง*. *วารสารการวัด ประเมินผล สถิติ และการวิจัยทางสังคมศาสตร์*, 4(1), 39-50. <https://doi.org/10.14456/jsmesr.2023.4>
- วณิ เทชนธรรม. (2541). *ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา*. (วิทยานิพนธ์) การศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศราวุธ สิงห์มณี, จิตติมา ดำรงวัฒนะ, อุดมศักดิ์ เดโชชัย, เดโช แก้วน้ำแก้ว และชวนะ ทองนุ่น. (2563). *วิถีมวยไทย: เส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช. สุขมายิมส์หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช*. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, 4(2), 64-80.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2545). *จิตวิทยาการใช้ชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 แนวคิดเชิงทฤษฎีวิจัยวัยรุ่น-วัยสูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์บริการวิชาการและวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2560). *โครงการมวยไทยเพื่อสุขภาพและศิลปะป้องกันตัว*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมคิด สวนศรี. (2554). *ปัญหาการจัดและบริหารโปรแกรมพลศึกษาของหัวหน้าหมวดวิชาพลศึกษานามัย โรงเรียนมัธยมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์) ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมฤดี แจ้งข่าว. (2561). *ผลการใช้วิธีสอนแฮร์บาร์ตที่มีต่อมโนทัศน์และการประยุกต์ใช้ความรู้เศรษฐศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3*. (วิทยานิพนธ์) ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล. (2544). *ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี (วิทยานิพนธ์) การศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สุจิตรา อู๋รัตนมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ. (2560). ความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย. *วารสารพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 31(2), 78-94.*
- สุจินต์ วิศวธีรานนท์. (2524). *พฤติกรรมกรรมการสอนมัธยม. หน่วย 1 – 5. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. นนทบุรี: อมรินทร์การพิมพ์.*
- สุซาดา อัมพันขาว. (2566). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาด้วยการเต้นแอโรบิกที่มีต่อสุขภาพสมอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. (วิทยานิพนธ์) ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา. อุตรธานี: มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุตรธานี.*
- สุชา จันทรเฒ. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการ. (พิมพ์ครั้งที่ 4) กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.*
- สุธิดา พลพิพัฒน์พงศ์, นุจรี ไชยมงคล, และดวงใจ วัฒนสินธุ์ (2561). ความคิดฆ่าตัวตายในวัยรุ่นและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 26(1), 40-49.*
- สุภิมวัจน์ สุริโย และสุวัฒน์ รักขันโท. (2566). การจัดการความเครียดในยุควิถีชีวิตใหม่. *วารสารมนุษยศาสตร์ มจร ปรีทรรศน์, 9(1), 398-406.*
- สุจรีต สุวรรณชีพ. (2558). *คู่มือแนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: โรงพิมพ์ศาสนา.*
- สุรียา สนบุต. (2562). *โครงการกิจกรรมมวยไทยเพื่อสุขภาพ. กองทุนสุขภาพตำบลบ้านควน จังหวัดสตูล.*
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2541). *พลศึกษาและนันทนาการ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). รายงานการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. พฤษภาคม 2540.
- สาธิตา ศรีกงพาน. (2565). การเลือกกิจกรรมพลศึกษาให้เหมาะกับตนเอง. *พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.*
- สำลี รักสุทธิ. (2544). *เทคนิควิธีการเขียนหลักสูตรและการจัดทำหนังสือสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.*
- หงษ์ศิริ ภิโยติลภชัย, อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง และทัศนีย์ จันทรภาส. (2558). ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา. สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข.
- อนันต์ เมฆสุวรรณค์. (2563). *ศาสตร์และศิลป์มวยไทย. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตชัยภูมิ. บริษัท วิสต้าอินเตอร์ปรีนท์ จำกัด.*
- อนันต์ บุญร่วม, คำเมืองแสน และพจน์ สุวใจ. (2564). การปฏิบัติการพื้นฐานเพื่อบำบัดความเครียด. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, 5(2), 329-342.*

- อาคม จันทสุนทร และคณะ. (2537). *การประมวลสาระชุดวิชาสัมมนาการมัธยมศึกษา*. หน่วยที่ 11-15. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2553). *หลักการสอน* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อนุพงศ์ จันทร์จุฬา และ ชัยพฤติน ชำนาญ. (2559). *ความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยชายที่เข้ารับการบำบัดรักษาเยาเสพติในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพโรงพยาบาลธัญญารักษ์ สงขลา*. (รายงานการวิจัย) สาขาวิจัยกลุ่มภารกิจบริการวิชาการ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ สงขลา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- อุดร รัตนภักดิ์. (2559). *ปรัชญาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ราไพพรรณ. *วารสารวิจัยราไพพรรณ*, 12(1), 12-20.
- อุบลรัตน์ เพ็งสถิต. (2554). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อัมพร โอตระกูล. (2538). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์นำอักษรการพิมพ์.
- Alacreu-Crespo, A., Sebti, E., Moret, R. M., & Courtet, P. (2024). From social stress and isolation to autonomic nervous system dysregulation in suicidal behavior. *Current psychiatry reports*, 26(6), 312-322. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01503-6>
- Athanasίου, N., Bogdanis, G. C., & Mastorakos, G. (2023). Endocrine responses of the stress system to different types of exercise. *Reviews in endocrine & metabolic disorders*, 24(2), 251-266. <https://doi.org/10.1007/s11154-022-09758-1>
- Bernacka, R. E., Sawicki, B., Mazurek-Kusiak, A., & Hawlena, J. (2016). Conforming and nonconforming personality and stress coping styles in combat athletes. *Journal of human kinetics*, 51(4), 225-233. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0186>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and folkman's psychological stress and coping theory. In c. l. cooper & j. c. quick (eds.), *the handbook of stress and health: a guide to research and practice* (pp. 351-364). wiley blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Blazer, C. (2010). Student stress. *Information capsule research service*, 1006(5), 1-18.
- bucher, C. A. (1975). *Administration of school health and physical education programs, including athletics*. St. Louis: the c.v. Mosby company.
- Bigge, M. L. (1964). *Learning theories for teachers*. New York: Harper & Row.
- Ciocca, G., & Tschan, H. (2023). The enjoyability of physical exercise: exergames and virtual reality as new ways to boost psychological and psychosocial health in astronauts. *JEEE open journal of engineering in medicine and biology*, (99), 1-8. <https://doi.org/10.1109/ojemb.2023.3234014>

- Cioffi, R., & Lubetzky, A. V. (2023). Boxvr versus guided youtube boxing for stress, anxiety, and cognitive performance in adolescents: a pilot randomized controlled trial. *Games health journal*, 12(3), 259-268.
- Deutsch, M., & Hornstein, H. (Eds.). (1975). *Applying social psychology: implications for research, practice, and training* (1st ed.). Harper & row.
- Dorland, Neuman W.A. (1994). *Dorland's illustrated medical dictionary*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal psychology*, 95(2), 107.
- Gerber, M., Brand, S., Lindwall, M., Elliot, C., Kalak, N., Herrmann, C., Pühse, U., & Jonsdottir, I. H. (2012). Concerns regarding hair cortisol as a biomarker of chronic stress in exercise and sport science. *Journal of sports science and medicine*, 11(4), 571-581. pmcid: pmc3763301.
- Goldstein, D. S. (2021). Stress and the "extended" autonomic system. *Autonomic neuroscience*, 236(7), 102889. <https://doi.org/10.1016/j.autneu.2021.102889>
- Gurung, M., Chansatitporn, N., Chamroonsawasdi, K., & Lapvongwatana, P. (2020). Academic stress among high school students in a rural area of Nepal: A descriptive cross-sectional study. *JNMA J nepal med assoc*, 58(225), 306-309.
- Hastürk, G., & Akyıldız Munusturlar, M. (2022). The effects of exergames on physical and psychological health in young adults. *Games for health journal*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1089/g4h.2022.0093>
- Hill, L. K., & Thayer, J. F. (2019). The autonomic nervous system and hypertension: Ethnic differences and psychosocial factors. *Current cardiology reports*, 21(3), 15. <https://doi.org/10.1007/s11886-019-1100-5>
- Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent development* (4th ed.). USA: McGraw-Hill.
- Janis, I. L. (2013). *Psychological stress: Psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients*. Academic press.
- Kaczmarek, M., & Oleszak, S. (2021). School-related stressors and the intensity of perceived stress experienced by adolescents in Poland. *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 1-16.
- Katharina, G., Hanrahan, M, C., Stephanie, J. & Michael, K. (2012). Testing an interactionist perspective on the relationship between personality traits and performance under public pressure. *Psychology of sport and exercise*, 13(3), 243-250.

- Kerekes, N., Zouini, B., Tingberg, S., & Erlandsson, S. (2021). Psychological distress, somatic complaints, and their relation to negative psychosocial factors in a sample of Swedish high school students. *Front public health*, 9(20), 1-16.
- Lemay, V., Hoolahan, J. & Buchanan, A. (2019). Impact of a yoga and meditation intervention on students' stress and anxiety levels. *American journal of pharmaceutical education*, 83(5), 747-752.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: A systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 739.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>
- Namazov, A. K., Guzikova, L. A., & Namazov, K. A. (2019). Effect of wrestlers' experience on the choice of coping strategies, conference: 9th PCSF 2019 - professional culture of the specialist of the future authors: The European proceedings of social & behavioural sciences.
- Razak, N. A. (2021). Physiological responses of exergaming boxing in adults: A systematic review and meta-analysis. *Games health J*, 10(2), 73-82.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: JB Lippincott.
- Siciliano, R. E., Anderson, A. S., & Compas, B. E. (2022). Autonomic nervous system correlates of posttraumatic stress symptoms in youth: Meta-analysis and qualitative review. *Clinical psychology review*, 92(5), 102125.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102125>
- Silva, L. A. D., Tortelli, L., Motta, J., Menguer, L., Mariano, S., Tasca, G., Silveira, G. B., Pinho, R. A., & Silveira, P. C. L. (2019). Effects of aquatic exercise on mental health, functional autonomy, and oxidative stress in depressed elderly individuals: a randomized clinical trial. *Clinics (Sao Paulo)*, 74(5), e322.  
<https://doi.org/10.6061/clinics/2019/e32>
- Slavin, L. A., Rainer, K. L., McCreary, M. L., & Gowda, K. K. (1991). Toward a multicultural model of the stress process. *Journal of counseling & development*, 70(1), 156-163.
- Tipton, M. (2021). Experimental Physiology special issue: Extreme environmental physiology. *Experimental physiology*, 106(1), 1-3.  
<https://doi.org/10.1113/EP089151>

- Toohey, K., Pampa, K., McKune, A., Cooke, J., Welvaert, M., Northey, J., Quinlan, C., & Semple, S. (2020). The impact of high-intensity interval training exercise on breast cancer survivors: a pilot study to explore fitness, cardiac regulation and biomarkers of the stress systems. *BMC cancer*, 20(1), 787. doi: 10.1186/s12885-020-07295-1. PMID: 32819304; PMCID: PMC7441660.
- Tomczak, M., Breczewski, G., Sokołowski, M., Kaiser, A. & Czerniak U. (2013). Personality traits and stress coping styles in the Polish national cadet wrestling team. *Arch budo*, 9(5), 161-168.
- Wallace, R. E. (1978). Geometry and rates of change of fault-generated range fronts, north-central Nevada. *j. res. US geol. surv*, 6(5), 637-650.



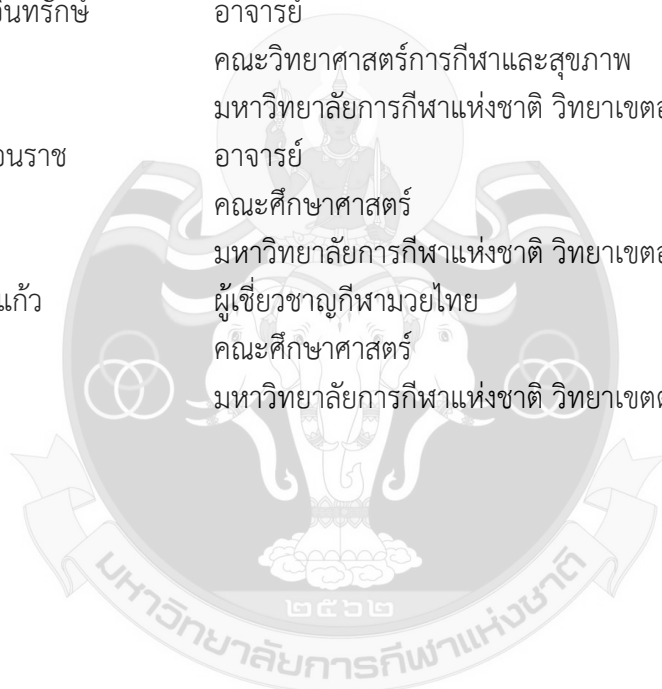


วิทยาเขตอุดรธานี



## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

นางจุไรรัตน์ สมสุข ผศ.นิมนวล แก้วพิลา	ครู คศ.4 (ข้าราชการบำนาญ) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
นางสาวณัฐนิช เจริญวรชัย	อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
นายชาญวิทย์ อินทร์เกษ	อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
นายคณิตชา ส่อนราช	อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง
นายเอกชัย พูลแก้ว	ผู้เชี่ยวชาญกีฬามวยไทย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง



วิทยาเขตอุดรธานี



ภาคผนวก ข  
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ

วิทยาเขตอุดรธานี

ที่ กก ๐๕๒๐/ ๐๑๗

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี  
อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ๔๑๐๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน นางจุไรรัตน์ สมสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงวิทยานิพนธ์

จำนวน ๑ ชุด


๒. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี มีนักศึกษาราย นายพรทิว นาคศรี คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

  
(นายสุพล ยะปะกา)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

๒๕๖๘

วิทยาเขตอุดรธานี

สำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๑

โทรสาร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๑



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ...งานบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี IP: Phone ๒๘๑๒๖.....  
 ที่ กค.๐๕๒๑.๐๔/๒๒๒.....วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๘.....  
 เรื่อง ...ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย.....

เรียน รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วย คณะศึกษาศาสตร์ โดยงานบัณฑิตศึกษา มีนักศึกษาราย นายพรทวี นาคศรี หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ โดยงานบัณฑิตศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิ่มนวล แก้วพิลา ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ และนางสาวณัฐนิช เจริญวรชัย ตำแหน่ง อาจารย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน รองคณบดีฯ

- นายพรทวี นาคศรี นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

จึงเรียนมา

๑. เพื่อโปรดพิจารณา
๒. ให้ความอนุเคราะห์
๓. สั่งการอื่นตามเห็นควร

(นางสาวจันทนา นวนมีศรี)  
 เจ้าหน้าที่ธุรการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนิด ลิเลิศ)  
 หัวหน้าสำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รจนา ป่องนุ)  
 ประธานผู้รับผิดชอบหลักสูตร

วิทยาเขตอุดรธานี

- ทราบ/บันทึกการประสาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รจนา ป่องนุ)  
 รักษาราชการในตำแหน่งรองคณบดี  
 คณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ...งานบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี IP: Phone ๒๕๑๒๖  
 ที่ กก.๐๕๒๑.๐๔/๒๓๓ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๘  
 เรื่อง ...ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

ด้วย คณะศึกษาศาสตร์ โดยงานบัณฑิตศึกษา มีนักศึกษาราย นายพรทวี นาคศรี หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งขณะนี้ อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ โดยงานบัณฑิตศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่าน ได้แก่ นายชาญวิทย์ อินทร์ขันธ์ ตำแหน่ง อาจารย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน รองคณบดี

- นายพรทวี นาคศรี นักศึกษาระดับ  
 บัณฑิตศึกษา ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

จึงเรียนมา

๑. เพื่อโปรดพิจารณา
๒. ให้ความอนุเคราะห์
๓. สิ่งการอื่นตามเห็นควร

(นางสาวจันทนา นวนมีศรี)  
 เจ้าหน้าที่ธุรการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนิศ ลิเลิศ)  
 หัวหน้าสำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รจนา ป่องนุ)  
 ประธานผู้รับผิดชอบหลักสูตร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รจนา ป่องนุ)  
 วิชาการในตำแหน่งรองคณบดี  
 คณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ...งานบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี IP: Phone ๒๕๑๒๖  
 ที่ ...ภค.๐๕๒๐/ว. ๐๑๒ ..... วันที่ ...๓๑ มกราคม ๒๕๖๘  
 เรื่อง ...ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย  
 เรียน รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอ่างทอง

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี มีนักศึกษาราย นายพรทิว นาคศรี  
 หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง  
 ผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
 ตอนปลาย ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ โดยงานบัณฑิตศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่าน  
 เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ  
 การวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่าน คือ นายคณิตชา สอนราช  
 ตำแหน่ง อาจารย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการ  
 จัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี  
 เช่นเคย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นายสุพล ยะปะภา)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี



วิทยาเขตอุดรธานี



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ...งานบัณฑิตศึกษา, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, วิทยาเขตอุดรธานี, IP: Phone. ๒๘๑๒๖.....  
 ที่ ...ภค.๐๕๒๐/ว. ๐๑๒..... วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๘.....  
 เรื่อง ...ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย.....  
 เรียน รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตตรัง

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี มีนักศึกษาราย นายพรทิวี นาคศรี หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ โดยงานบัณฑิตศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่าน คือ นายเอกชัย พูลแก้ว ตำแหน่ง อาจารย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี เช่นเคย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นายสุพล ยะปะภา)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี



วิทยาเขตอุดรธานี



ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

วิทยาเขตอุดรธานี

**ตารางแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (จำนวน 8 สัปดาห์)**

สัปดาห์ ที่	วัน/เวลา	กิจกรรมพลศึกษา	จำนวน ชั่วโมง	วิธีการจัดกิจกรรม
1	วันจันทร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมบันไดลิงहरखा	1	1. บรรยาย
	วันพุธ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมบันไดลิงहरखा	1	2. ถาม ตอบ
	วันศุกร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมบันไดลิงहरखा	1	3. อธิบายและสาธิต
2	วันจันทร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมมวยไทยซิลซิล	1	4. นักเรียนลงมือปฏิบัติ
	วันพุธ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมมวยไทยซิลซิล	1	5. ใช้เกมนำทาง
	วันศุกร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมมวยไทยซิลซิล	1	6. การเรียนรู้แบบร่วมมือ
3	วันจันทร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมลูกบอลไหวพริบ	1	1. บรรยาย
	วันพุธ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมลูกบอลไหวพริบ	1	2. ถาม ตอบ
	วันศุกร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมลูกบอลไหวพริบ	1	3. อธิบายและสาธิต
4	วันจันทร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมรุก-รับहरखा	1	4. นักเรียนลงมือปฏิบัติ
	วันพุธ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมรุก-รับहरखा	1	5. ใช้เกมนำทาง
	วันศุกร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมรุก-รับहरखा	1	6. การเรียนรู้แบบร่วมมือ
5	วันจันทร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมลูกโป่งลอยฟ้าฝ่า ท่าอาวุธมวยไทย	1	1. บรรยาย
	วันพุธ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมลูกโป่งลอยฟ้าฝ่า ท่าอาวุธมวยไทย	1	2. ถาม ตอบ
	วันศุกร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมลูกโป่งลอยฟ้าฝ่า ท่าอาวุธมวยไทย	1	3. อธิบายและสาธิต
	วันจันทร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมลูกโป่งลอยฟ้าฝ่า	1	4. นักเรียนลงมือปฏิบัติ
	วันพุธ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมลูกโป่งลอยฟ้าฝ่า	1	5. ใช้เกมนำทาง
	วันศุกร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมลูกโป่งลอยฟ้าฝ่า	1	6. การเรียนรู้แบบร่วมมือ

ลำดับที่	วัน/เวลา	กิจกรรมพลศึกษา	จำนวน ชั่วโมง	วิธีการจัดกิจกรรม
6	วันจันทร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมเต็มสนุกสุดมันส์ สไตล์มวยไทย	1	1. บรรยาย 2. ถาม ตอบ
	วันพุธ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมเต็มสนุกสุดมันส์ สไตล์มวยไทย	1	3. อธิบายและสาธิต 4. นักเรียนลงมือปฏิบัติ
	วันศุกร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมเต็มสนุกสุดมันส์ สไตล์มวยไทย	1	5. ใช้เกมนำทาง 6. การเรียนรู้แบบร่วมมือ
7	วันจันทร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมมวยไทยไหวพริบ	1	1. บรรยาย 2. ถาม ตอบ
	วันพุธ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมมวยไทยไหวพริบ	1	3. อธิบายและสาธิต 4. นักเรียนลงมือปฏิบัติ
	วันศุกร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมมวยไทยไหวพริบ	1	5. ใช้เกมนำทาง 6. การเรียนรู้แบบร่วมมือ
8	วันจันทร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมศึกชิงแตรม ส.สนั่น	1	1. บรรยาย 2. ถาม ตอบ
	วันพุธ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมศึกชิงแตรม ส.สนั่น	1	3. อธิบายและสาธิต 4. นักเรียนลงมือปฏิบัติ
	วันศุกร์ เวลา 15.40 16.40 น.	กิจกรรมศึกชิงแตรม ส.สนั่น	1	5. ใช้เกมนำทาง 6. การเรียนรู้แบบร่วมมือ
<b>รวม</b>			24 ชั่วโมง	

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของ  
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ที่ 1 เรื่องบันไดลิงहरรษา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด 2.** การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

**มาตรฐาน พ 3.2** ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด 1.** ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือคู่ ได้อย่างน้อย 1 ชนิด

3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

**จุดประสงค์การเรียนรู้ :** นักเรียน

1. ตั้งใจฟังและเอาใจใส่ในการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทย (A)
2. ชื่นชอบและปฏิบัติตามแบบฝึกอย่างสนุกสนานพร้อมแสดงมารยาทของการเล่นมวยไทยตามระเบียบที่กำหนดในทุกแบบฝึก (A)
3. นำทักษะการชกหมัดไปใช้ในการเล่นเกมได้ถูกต้อง (P)

**สาระการเรียนรู้**

การใช้หมัดชกเป็นอาวุธของกีฬามวยไทย โดยการชกหมัดจะต้องออกอาวุธที่แม่นยำและแรง จุดประสงค์หลักก็เพื่อเป็นการเอาชนะคู่ต่อสู้ หรือน็อก ถ้าฝึกการใช้หมัดชกอย่างถูกวิธี และฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดความชำนาญ ดังนั้นการใช้หมัดชกจึงมีความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องรู้วิธีการขั้นตอนอย่างแท้จริงเพื่อนำไปใช้ในการเล่นกีฬามวยไทยได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นเตรียม (5-7 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 14 คน (ดังรูป)



2. ผู้สอนตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ด้านสุขภาพสอบถามการเจ็บป่วย
3. ผู้สอนแจ้งเรื่องที่เรียนพร้อมวัตถุประสงค์
4. ผู้สอนนำยี่ดกلامเนื้อข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า โดยให้นักเรียนแถว

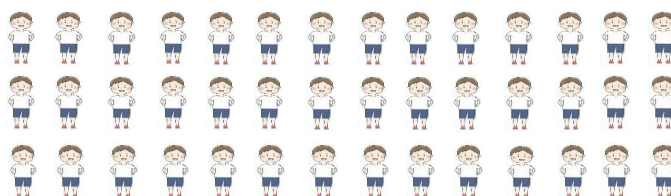
หน้ากระดานเหมือนเดิมแต่ขยายแถว 1 ช่วงแขน

### ขั้นอธิบายและสาธิต (5-8 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวแบบเดิมเพื่อรับฟังผู้สอนอธิบาย และสาธิต การฝึกเคลื่อนไหวที่และการชกหมัดแบบมวยไทย
2. ผู้สอนให้นักเรียนที่ทำได้ค่อนข้างถูกออกมาสาธิตให้เพื่อนดู พร้อมทั้งครูอธิบายรูปแบบท่าทางการชกหมัดที่ถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง
3. สอบถามความเข้าใจนักเรียนและเตรียมตัวในการเข้าสู่ขั้นฝึกปฏิบัติต่อไป

### ขั้นฝึกหัด (20-25 นาที)

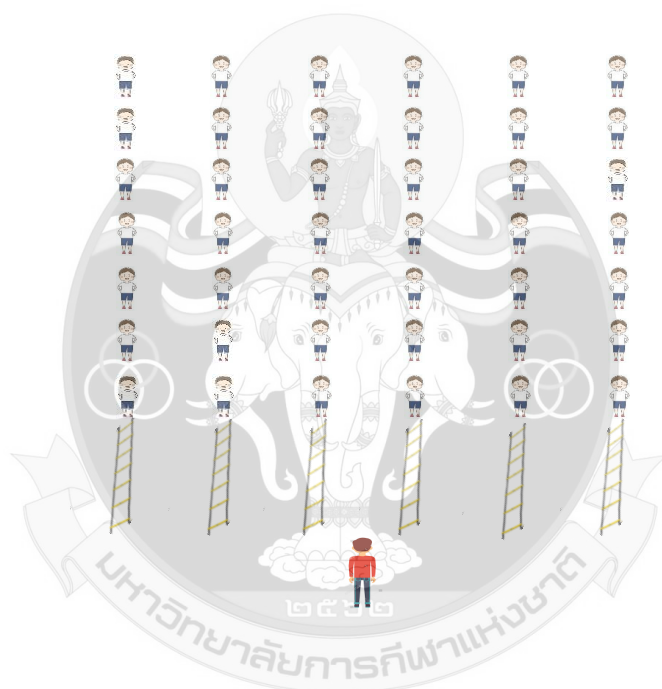
แบบฝึกที่ 1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 14 คน โดยการขยายแถวและฝึกการจดมวยแบบอยู่กับที่และเคลื่อนไหวที่ (ดังรูป)



### วิธีปฏิบัติ

1. ผู้สอนให้นักเรียนฝึกท่าทางในการจดมวยอยู่กับที่ตามสัญญาณนกหวีด
2. ผู้สอนนำฝึกการเคลื่อนที่ 6 ทิศทาง ได้แก่ เคลื่อนที่เดินหน้า เคลื่อนที่ถอยหลัง เคลื่อนที่ไปทางด้านซ้าย เคลื่อนที่ไปทางด้านขวา เคลื่อนที่หมุนไปด้านขวา เคลื่อนที่หมุนไปด้านซ้ายตามสัญญาณนกหวีด
3. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตการจดมวยอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

**แบบฝึกที่ 2** ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 6 แถว ๆ ละ 7 คน โดยการขยายแถวและฝึกการชกหมัด (ดังรูป)

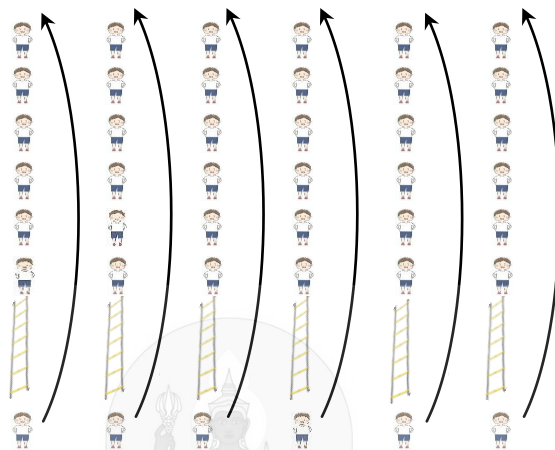


### วิธีปฏิบัติ

1. ผู้สอนให้นักเรียนแต่ละแถวฝึกการชกหมัดตรงหน้า การชกหมัดตรงหลัง การชกหมัดเสย และการชกหมัดเหวี่ยง ตามเสียงสัญญาณนกหวีด ตามลำดับ
2. ผู้สอนให้นักเรียนชกหมัดตรงแล้วเคลื่อนที่มาด้านหน้า โดยคนแรกของแถวจะฝึกก้าวมาที่ช่อง  
บันไดลิงเรื่อย ๆ จนครบช่องบันไดลิงแล้วคนแรกก็มายืนรอฝั่งตรงข้าม คนที่ 2 – 7 ก็ทำการฝึกตามลำดับเหมือนคนแรกฝึกจนครบทุกคน
3. ผู้สอนให้นักเรียนฝึกการชกหมัดตรงหน้า การชกหมัดตรงหลัง การชกหมัดเสย และการชกหมัดเหวี่ยง จนครบทุกกิจกรรม
4. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตการจดมวยอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

### ชั้นนำไปใช้ (5-10 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าเหมือนแบบฝึกที่ 2 (ดังรูป)



2. ผู้สอนให้นักเรียนชกหมัดตรงแล้วเคลื่อนที่มาด้านหน้า โดยคนแรกของแถวจะฝึกก้าวมาที่ช่องบันไดลงเรื่อย ๆ จนครบช่องบันไดลงแล้วคนแรกก็วิ่งกลับไปต่อท้ายแถว คนที่ 2 – 7 ก็ทำการฝึกตามลำดับเหมือนคนแรกฝึกจนครบทุกคน ถ้าแถวไหนเสร็จก่อนครบทุกคนให้นั่งลงและถือว่าชนะถ้าแถวไหนฝึกการชกหมัดไม่ครบให้เริ่มใหม่ (ให้แข่งขันการชกหมัดตรงหลัง การชกหมัดเสย และการชกหมัดเหวี่ยง จนครบทุกกิจกรรม)

### ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)

1. ผู้สอนเรียกรวมนักเรียน และให้นักเรียนคูลดาว์น แล้วนั่งในรูปแบบ (ดังรูป)



2. ผู้สอนร่วมกับนักเรียนสรุปกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการชกหมัด และนัดหมายการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทยชั่วโมงต่อไป

### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. บันไดลิง
3. ใบความรู้

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการปฏิบัติตามคำสั่งการให้ความร่วมมือกับกลุ่ม และการปฏิบัติตามกฎกติกาความมีน้ำใจนักกีฬา
2. สังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนว่าทำได้ถูกต้อง

### สัญลักษณ์

-  = ครู/ผู้สอน
-  = นักเรียน
-  = ทิศทางการวิ่ง
-  = บันไดลิง

### กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนควรใช้เวลาว่างในการฝึกชกหมัด และศึกษาดูการชกหมัดเพิ่มเติมได้จาก Youtube เอกสาร ตำรามวยไทย

### บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

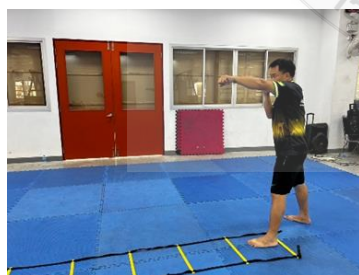
.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

## ใบความรู้ เรื่อง กิจกรรมบันไดลิงหรรษา

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
การชกหมัดตรง	การชกหมัดออกไปตรง ๆ จากการตั้งท่าปล่อยหมัดออกไปโดยการคว่ำลงให้เป็นแนวขนานกับพื้น อาศัยแรงจากไหล่ สะโพกและเท้า
การชกหมัดตรงหน้า	การชกไปตรง ๆ ใช้แรงส่งจากไหล่ สะโพก และเท้า ขณะที่หมัดออกไปบิดแขนให้หมัดอยู่ลักษณะคว่ำหมัด แขนตรงและตึง เมื่อหมัดถูกเป้าหมายให้เกร็งหมัดหลังจากชกไปแล้วนำหมัดกลับที่เดิมให้เหมือนกับลักษณะการออกหมัด คือออกหมัดไปแนวใดให้กลับมาแนวเดิม อย่าลดหมัดและแขนลง
การชกหมัดตรงหลัง	เป็นหมัดชกต่อเนื่องจากหมัดตรงหน้า โดยชกตรง ๆ ไปยังเป้าหมายอาจจะเป็นใบหน้า หรือลำตัว การชกออาศัยแรงส่งจากไหล่ สะโพก และเท้า
การชกหมัดเสย	การชกออาศัยการบิดหมัดให้หงายเอาทางด้านฝ่ามือเข้าหาตัวเองในลักษณะงอแขนหมัดที่ชกออกไปจะต้องอาศัยแรงส่งจาก หัวไหล่ สะโพกและเท้า หมัดเสยหรือหมัดสอยดาวมีประโยชน์มาก เมื่ออยู่ในระยะใกล้ หมัดที่ชกนั้นใช้ได้ทั้งหมัดนำและหมัดตาม การชกจะได้ผลดีนั้นจะต้องใช้แรงส่งจากไหล่และเท้าให้มีความสัมพันธ์กัน เป้าหมายของการชกคือบริเวณปลายคางจึงเรียกว่า หมัดสอยดาว โดยอีกเป้าหมายคือ บริเวณท้อง
การชกหมัดเหวี่ยง	การชกโดยใช้แรงเหวี่ยงจากไหล่ ลำตัว และเท้าลักษณะของแขนที่เหวี่ยงขึ้นอยู่กับระยะของคู่ต่อสู้ถ้าคู่ต่อสู้อยู่ใกล้ก็ต้องงอแขนให้มาก เมื่อคู่ต่อสู้อยู่ไกลก็งอแขนเล็กน้อย



### ข้อเสนอแนะ

นักเรียนควรระวังเรื่องการชกหมัด ต้องฝึกจากง่ายไปหายากสิ่งสำคัญต้องดูความปลอดภัยในการฝึกด้วย

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของ  
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ที่ 2 เรื่องมวยไทยชิลชิล**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด 2.** การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

**มาตรฐาน พ 3.2** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด 1.** ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือคู่ ได้อย่างน้อย 1 ชนิด

3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

**จุดประสงค์การเรียนรู้ :** นักเรียน

1. ตั้งใจฟังและเอาใจใส่ในการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทย (A)
2. ชื่นชอบและปฏิบัติตามแบบฝึกอย่างสนุกสนานพร้อมแสดงมารยาทของการเล่นมวยไทยตามระเบียบที่กำหนดในทุกแบบฝึก (A)
3. ฝึกปฏิบัติการชกหมัดและเตะได้อย่างถูกต้องตามกติกากีฬามวยไทย (P)

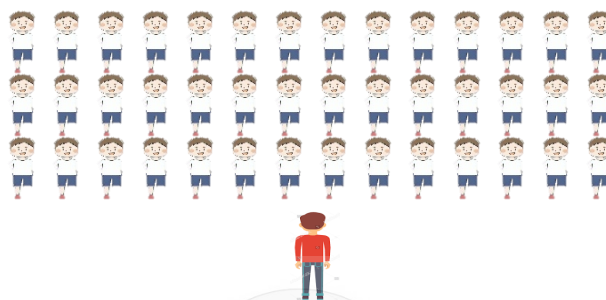
**สาระการเรียนรู้**

การใช้หมัดชกและเตะเป็นอาวุธของกีฬามวยไทยซึ่งเป็นศิลปวัฒนธรรมไทยด้านกีฬาที่บ่งบอกความเป็นไทย การชกหมัดและเตะต้องทำการฝึกอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจให้มีอาวุธที่หนักแน่น รวดเร็วและนำไปสู่การเรียนรู้ การฝึก การเป็นนักกีฬาที่ดี อีกทั้งเห็นคุณค่าของกีฬามวยไทยให้คงอยู่สืบไป

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นเตรียม (5-7 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 14 คน (ดังรูป)



2. ผู้สอนตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ด้านสุขภาพสอบถามการเจ็บป่วย
3. ผู้สอนแจ้งเรื่องที่เรียนพร้อมวัตถุประสงค์
4. ผู้สอนนำยี่ดกล้ามเนื้อข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า โดยให้นักเรียนแถว

หน้ากระดานเหมือนเดิมแต่ขยายแถว 1 ช่วงแขน

### ขั้นอธิบายและสาธิต (5-8 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวแบบเดิมเพื่อรับฟังผู้สอนอธิบาย และสาธิต
2. ผู้สอนอธิบายและสาธิตการออกซกหมัดซัดและการเตะพร้อมกับการก้าวเท้าที่ถูกต้อง
3. ผู้สอนให้นักเรียนที่ทำได้ค่อนข้างถูกออกมาสาธิตให้เพื่อนดู พร้อมทั้งผู้สอนอธิบายรูปแบบ

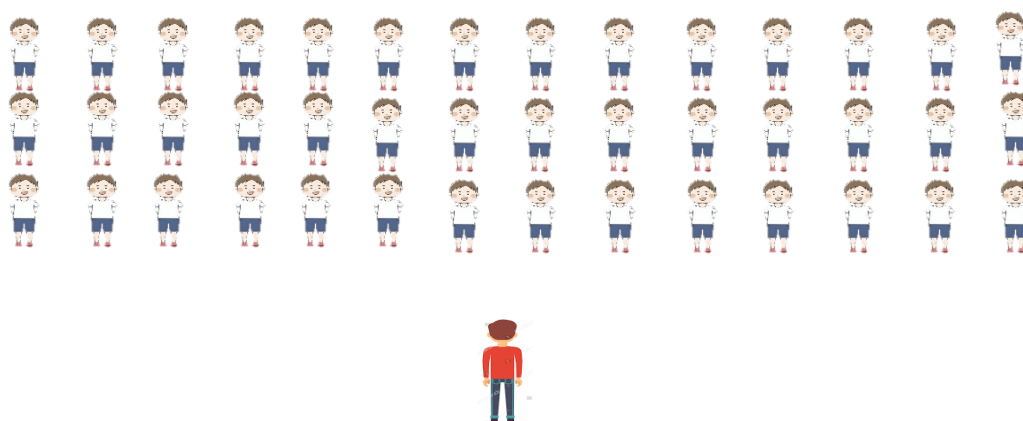
ท่าทางการซกหมัดที่ถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

4. สอบถามความเข้าใจนักเรียนและเตรียมตัวในการเข้าสู่ขั้นฝึกปฏิบัติต่อไป

### ขั้นฝึกหัด (20-25 นาที)

แบบฝึกที่ 1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 14 คน โดยการขยายแถว

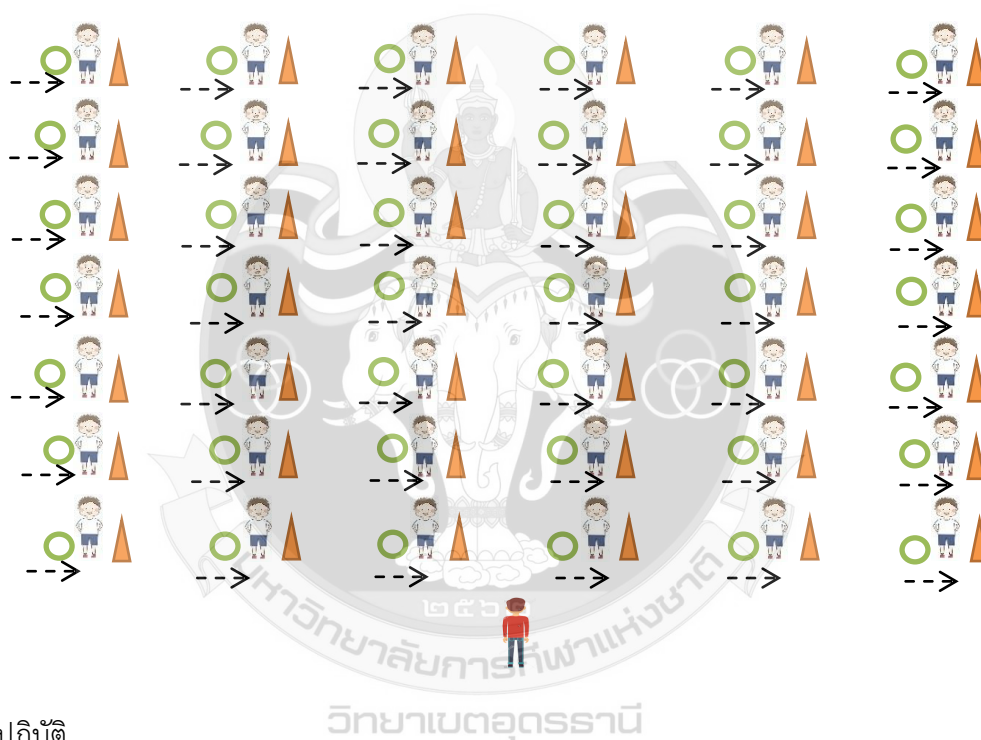
(ดังรูป)



### วิธีปฏิบัติ

1. ผู้สอนให้นักเรียนฝึกท่าทางในการชกหมัดชุดและเตะตามสัญญาณนกหวีด
2. ผู้สอนให้นักเรียนออกหมัดและการเตะสลับกันไปพร้อมกับการก้าวเท้าไปตามสัญญาณนกหวีด
3. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตการจดมวยอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

แบบฝึกที่ 2 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 6 แถว ๆ ละ 7 คน โดยการขยายแถวและฝึกการชกหมัด และเตะ (ดังรูป)

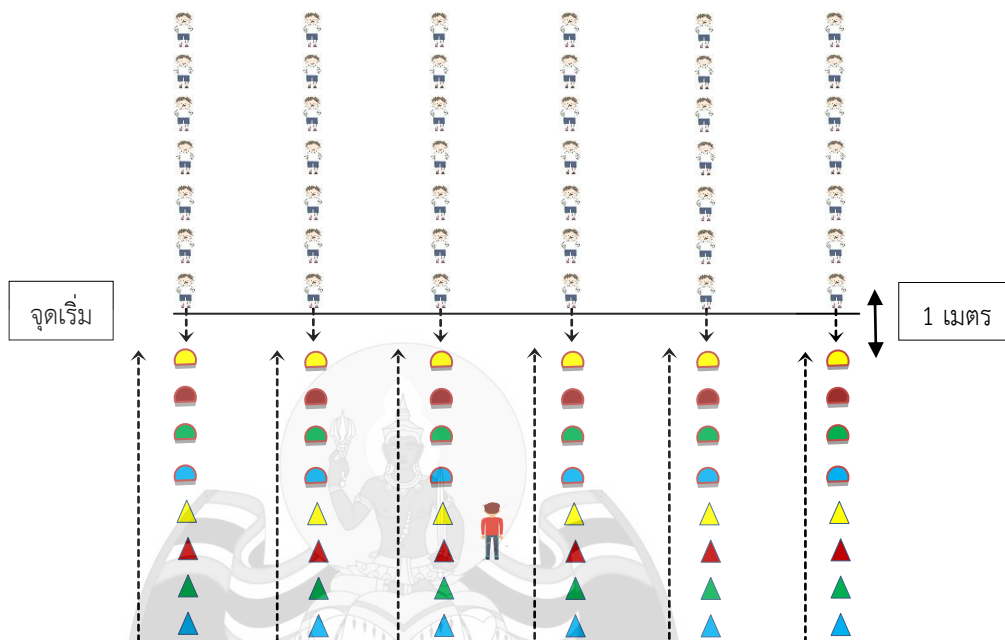


### วิธีปฏิบัติ

1. ผู้สอนให้นักเรียนแต่ละแถวฝึกการเคลื่อนที่ชกหมัดและเตะตามสีห่วงและกรวย (ตามเสียงสัญญาณนกหวีดของผู้สอน)
2. ผู้สอนให้นักเรียนชกหมัดเคลื่อนที่ไปห่วงสีเขียวแล้วชกหมัดตามผู้สอนบอกชื่อกลมวยและเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้นักเรียนเคลื่อนที่กลับไปกรวยสีส้มแล้วเตะตามผู้สอนบอกชื่อกลมวย
3. ผู้สอนให้นักเรียนฝึกการชกหมัดชุดและการเตะ จนครบทุกท่ากลมวย
4. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

### ชั้นนำไปใช้ (5-10 นาที)

1. ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มเหมือนแบบฝึกที่ 2 (ดังรูป)



2. ผู้สอนให้นักเรียนแต่ละแถวจัดเป็นแถวตอนโดยหัวหน้าแถวให้ยืนห่างจากจุดมาร์คเกอร์ ระยะ 1 เมตร
3. ผู้สอนให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอยู่ที่จุดเริ่มต้นโดยวิธีการเล่นให้คนที่ 1 ของแถวเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้นักเรียนเคลื่อนที่มาด้านหน้าและออกอาวุธมวยไทยตามสีของมาร์คเกอร์ เช่น หมัดตรง หน้า (สีเหลือง) หมัดตรงหลัง (สีแดง) หมัดเหวี่ยง (สีเขียว) หมัดเสย (สีฟ้า) เตะตรง (กรวยสีเหลือง) เตะเฉียง (กรวยสีแดง) เตะตัด (กรวยสีเขียว) เตะกลับ (กรวยสีฟ้า) เมื่อครบ 8 ท่า แล้วให้วิ่งไปแตะมือคนที่ 2 แล้วไปต่อทำแถวพร้อมนั่งลงให้คนที่ 2 – 7 ทำเหมือนคนแรก แถวไหนทำครบทุกคนและทำตามกติกาทุกคนเป็นฝ่ายชนะหากเสมอกัน อาจให้ครูเป็นผู้ตัดสินตามความถูกต้องของท่าทาง

### ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)

1. ผู้สอนเรียกรวมนักเรียน และให้นักเรียนคุณดาว์ แล้วนั่งในรูปแบบ (ดังรูป)



2. ผู้สอนร่วมกับนักเรียนสรุปกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการชกหมัด
3. ผู้สอนและนักเรียนถาม-ตอบเกี่ยวกับอาวุธกีฬามวยไทย
4. ผู้สอนนัดหมายการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทยชั่วโมงต่อไปและให้นักเรียนช่วยเก็บอุปกรณ์

ในการทำกิจกรรม








### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. มาร์เกอร์
3. กรวย
4. ใบความรู้

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการปฏิบัติตามคำสั่งการให้ความร่วมมือกับกลุ่มและการปฏิบัติตามกฎกติกาความมีน้ำใจนักกีฬา
2. สังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนว่าทำได้ถูกต้อง

### สัญลักษณ์

-  = ครู/ผู้สอน
-  = นักเรียน
-  = ทิศทางการวิ่ง
-  = ระยะห่าง
-  = มาร์เกอร์ (แบบโดมมินิโคน)
-  = กรวย
-  = สปีดริง

### กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนควรใช้เวลาว่างในการฝึกชกหมัดชุด การเตะ และศึกษาดูการชกหมัดเพิ่มเติมได้จาก Youtube เอกสาร ตำรามวยไทย

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

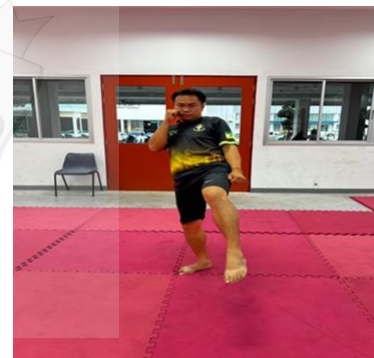
ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)



วิทยาเขตอุดรธานี

## ใบความรู้ เรื่อง กิจกรรมมวยไทยชิลชิล

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
เตะตรง	โดยการยกเข้าขึ้นมาก่อน แล้วจึงยกเท้าท่อนหลังขึ้นตาม ปลายเท้าจุ่มเหยียด สะบัดปลายเท้าขึ้น
เตะเฉียง	การใช้แรงเหยียดของเท้าเหยียดขึ้นในแนวเฉียง ส่วนที่ถูกเป้าหมายอาจจะเป็นส่วนข้าง ส่วนหลังเท้า ๆ ที่เหยียดขึ้นไปอาจเหยียดตรงหรืองอเข้าเล็กน้อย การเหยียดนั้นให้บิดส่วนหลังเท้าหรือหน้าแข้งเข้าหาคู่ต่อสู้ เป้าหมายในการเตะเฉียงส่วนใหญ่ มักจะเป็นบริเวณชายโครงจนถึงระดับคอ ในส่วนของแรงเหยียดต้องอาศัยแรงเหยียดจากเท้าและแขนทั้งสองข้าง ในขณะที่ใช้เท้าเตะนั้น จะต้องสัมผัสกับแขนขณะที่เหยียดเท้าขึ้นแขนจะต้องเหยียดลงมาเพื่อเป็นแรงส่งแต่ควรระวังคู่ต่อสู้ขณะที่เราเหยียดแขนลงมา เป็นแนวตัดกับเท้า การเตะเฉียงนั้นมักเตะในระดับกลางและระดับสูง
เตะตัด	การเตะโดยใช้แรงเหยียดของเท้าเตะขึ้นเฉียงแล้ว โค้งลงตัดหรือเหยียดตัดขนานกับแนวพื้นอวัยวะที่ถูกเป้าหมายจะเป็น บริเวณ ข้าง หลังเท้า บางครั้งเตะโดยการย่อตัวแล้วเตะตัดไปที่เท้าของคู่ต่อสู้ การเตะตัดมี 3 ระดับ เเตะต่ำระดับต่ำ ระดับกลาง และระดับสูง



### ข้อเสนอแนะ

นักเรียนควรระวังเรื่องการชกหมัดชูดและการเตะ ต้องฝึกจากง่ายไปหายากสิ่งสำคัญต้องดูความปลอดภัยในการฝึกด้วย

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ที่ 3 เรื่องลูกบอลไหวพริบ**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด 2.** การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

**มาตรฐาน พ 3.2** ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด 1.** ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือคู่ ได้อย่างน้อย 1 ชนิด

3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

**จุดประสงค์การเรียนรู้ :** นักเรียน

1. ตั้งใจฟังและเอาใจใส่ในการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทย (A)
2. ชื่นชอบและปฏิบัติตามแบบฝึกอย่างสนุกสนานพร้อมแสดงมารยาทของการเล่นมวยไทยตามระเบียบที่กำหนดในทุกแบบฝึก (A)
3. ฝึกปฏิบัติการชกหมัด การเตะ การถีบและการเข้าได้อย่างถูกต้องตามกติกากีฬามวยไทย (P)

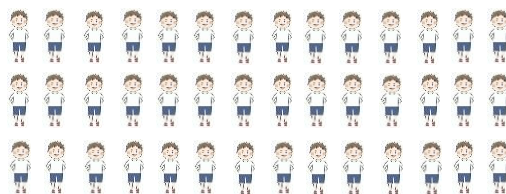
**สาระการเรียนรู้**

การชกหมัด การเตะ การถีบและการเข้าเป็นอาวุธของกีฬามวยไทยที่แสดงถึงความเป็นศิลปวัฒนธรรมไทยที่บ่งบอกความเป็นไทย เป็นอาวุธที่ต้องฝึกให้ถูกต้องทั้งวิธีการและขั้นตอนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจและนำไปเป็นศิลปะการป้องกันตัวได้ หรืออาวุธมวยไทยเหล่านี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญของกีฬามวยไทยถ้าการฝึกซ้อมหรือเรียนรู้อย่างถูกต้องแล้วจะนำไปสู่การเล่นกีฬามวยไทยที่มีประสิทธิภาพและสู้ชัยชนะได้อย่างง่ายดาย

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นเตรียม (5-7 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 14 คน (ดังรูป)

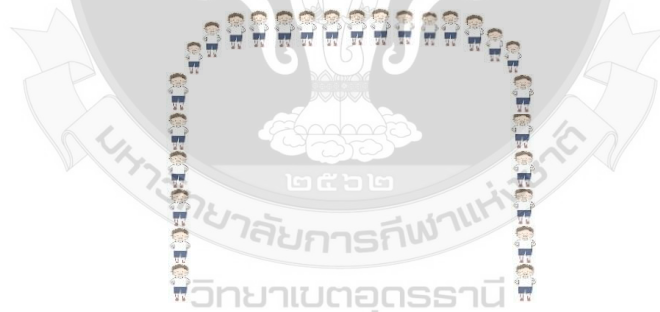


2. ผู้สอนตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ด้านสุขภาพสอบถามการเจ็บป่วย
3. ผู้สอนแจ้งเรื่องที่เรียนพร้อมวัตถุประสงค์
4. ผู้สอนนำยี่ดกล้ามเนื้อข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า โดยให้นักเรียนแถวหน้ากระดานเหมือนเดิมแต่ขยายแถว 1 ช่วงแขน

หน้ากระดานเหมือนเดิมแต่ขยายแถว 1 ช่วงแขน

### ขั้นอธิบายและสาธิต (5-8 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวแบบรูปตัวยู (ดังรูป)



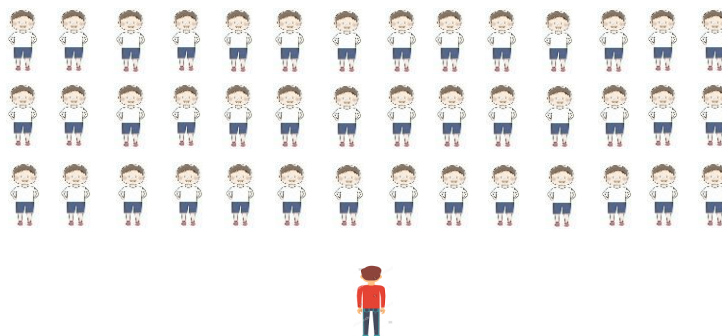
2. ผู้สอนอธิบายและสาธิตการออกซกหมัดชุด หมัดเสยการเตะ การถีบ และการเข้าพร้อมกับการก้าวเท้าเคลื่อนที่ให้ถูกต้อง

3. ผู้สอนให้นักเรียนที่ทำได้ค่อนข้างถูกออกมาสาธิตให้เพื่อนดู พร้อมทั้งผู้สอนอธิบายรูปแบบท่าทางการชกหมัดที่ถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

4. สอบถามความเข้าใจนักเรียนและเตรียมตัวในการเข้าสู่ขั้นฝึกปฏิบัติต่อไป

### ขั้นฝึกหัด (20-25 นาที)

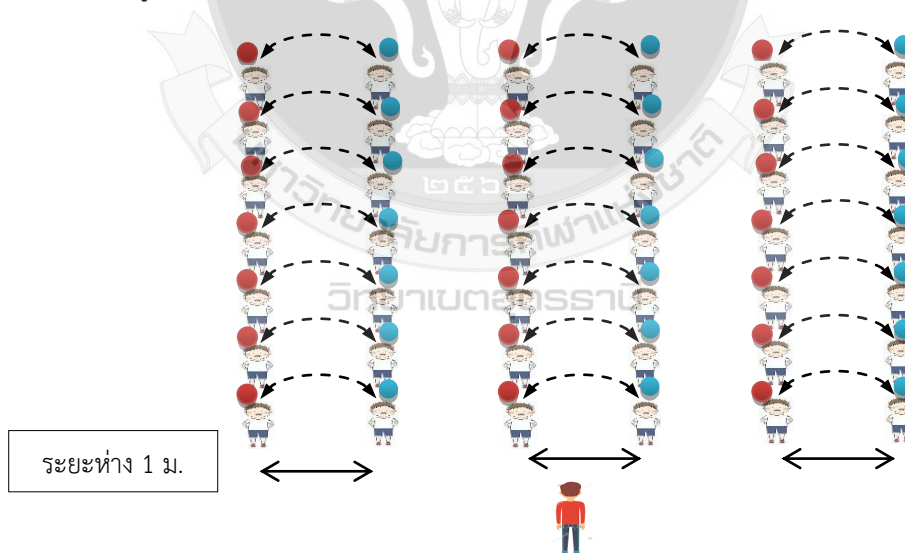
แบบฝึกที่ 1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 14 คน โดยการขยายแถว (ดังรูป)



### วิธีปฏิบัติ

1. ผู้สอนให้นักเรียนฝึกท่าทางในการชกหมัดชุด หมัดเสย การเตะ การถีบและการเข้าตามสัญญาณนกหวีด โดยอยู่กับที่
2. ผู้สอนให้นักเรียนออกอาวุธเหมือนเดิมแต่เพิ่มการก้าวเท้าเคลื่อนที่ตามสัญญาณนกหวีด
3. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตการจดมวยอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

แบบฝึกที่ 2 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 6 แถว ๆ ละ 7 คน โดยการขยายแถวและให้จับคู่หันหน้าเข้ากัน (ดังรูป)



### วิธีปฏิบัติ

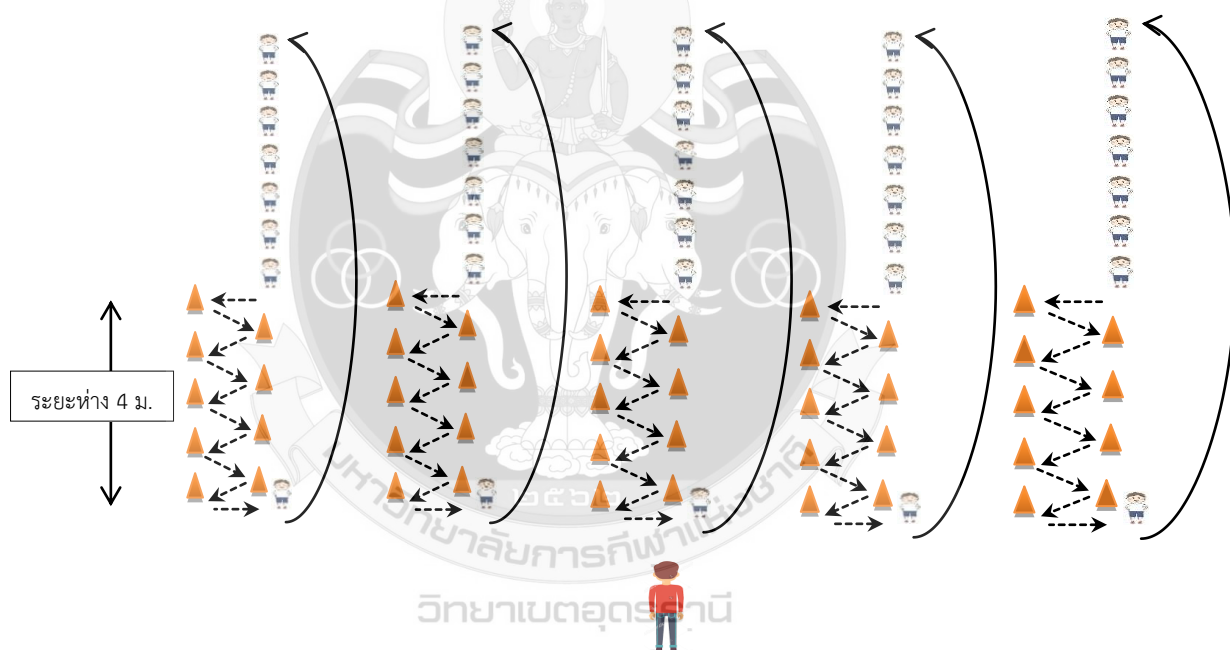
1. ผู้สอนให้นักเรียนแต่ละคู่หันหน้าเข้าหากันโดยแต่ละคู่จะมีลูกบอล 2 ลูก (สีฟ้ากับสีแดง)
2. ผู้สอนให้นักเรียนโยนลูกบอลให้ฝ่ายตรงข้ามสีไหนก็ได้ ซึ่งฝ่ายที่รับลูกบอลจะต้อง

ตอบสนองต่อการโยนจากฝ่ายตรงข้ามมีไหวพริบถั่วรับลูกบอลสีแดงให้ใช้การชกหมัด แต่ถ้ารับลูกบอลสีฟ้าให้ใช้การเตะ ถีบหรือเข่า (ต้องรับลูกบอลให้ได้ก่อน) ทักษะมวยไทยในการออกท่าทางจะต้องถูกต้อง

3. ให้นักเรียนรับลูกลักษณะนี้คนละ 10 ลูก เมื่อครบแล้วสลับกันทำ
4. กิจกรรมนี้ช่วยในการพัฒนาด้านสมาธิและการตอบสนองที่รวดเร็วผ่านทักษะกีฬามวยไทย เพื่อเสริมสร้างสมาธิและปฏิกิริยาตอบสนองในขณะที่เล่นกีฬา
5. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

### ขั้นนำไปใช้ (5-10 นาที)

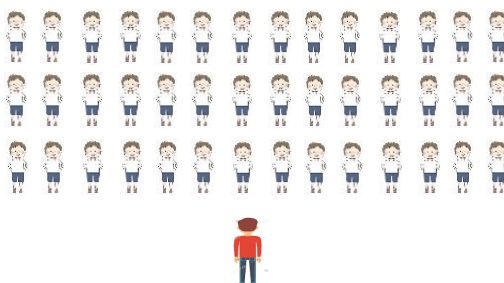
1. ให้นักเรียนแบ่งเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน (ดังรูป)



2. ผู้สอนให้นักเรียนแต่ละแถวจัดเป็นแถวตอนโดยแต่ละแถวจะมีกรวยตั้งอยู่ทั้งหมด 9 อัน (ดังรูป) แถวกับกรวยมีระยะห่าง 4 ม.
3. ผู้สอนให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอยู่ที่จุดเริ่มต้นโดยวิธีการเล่นให้คนที่ 1 ของแถวเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้นักเรียนเคลื่อนที่มาด้านหน้าและออกอาวุธมวยไทยตามจุดกรวยตั้งไว้เป็นรูปแบบซิกแซก
4. โดยให้เคลื่อนที่ไปที่กรวยด้านหน้าให้ออกหมัด เสร็จแล้วถอยเฉียงมาหากกรวยอีกอันแล้วออกอาวุธการเตะเมื่อครบ 9 กรวย แล้วให้วิ่งไปแตะมือคนที่ 2 แล้วไปต่อท้ายแถวพร้อมนั่งลง ให้คนที่ 2 – 7 ทำเหมือนคนแรก แถวไหนทำครบทุกคนและทำตามกติกาทุกคนเป็นฝ่ายชนะหากเสมอกันอาจให้ครูเป็นผู้ตัดสินตามความถูกต้องของท่าทาง

### ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)

1. ผู้สอนเรียกรวมนักเรียน และให้นักเรียนคุณดาวน์ แล้วนั่งในรูปแบบ (ดังรูป)



2. ผู้สอนร่วมกับนักเรียนสรุปกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการชกหมัด การเตะ การถีบและการเข้า
3. ผู้สอนและนักเรียนถาม-ตอบเกี่ยวกับอาวุธกีฬามวยไทย
4. ผู้สอนนัดหมายการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทยชั่วโมงต่อไปและให้นักเรียนช่วยเก็บอุปกรณ์

ในการทำกิจกรรม


### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. กรวย
3. ใบความรู้

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการปฏิบัติตามคำสั่งการให้ความร่วมมือกับกลุ่มและการปฏิบัติตามกฎกติกาความมีน้ำใจนักกีฬา
2. สังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนว่าทำได้อยู่หรือไม่

### สัญลักษณ์

-  = ครู/ผู้สอน
-  = นักเรียน
-  = ทิศทางการวิ่ง
-  = ระยะห่าง
-  = กรวย
-  = ลูกบอลสี
-  = ทิศทางการเคลื่อนที่ออกอาวุธ

### กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนควรใช้เวลาว่างในการฝึกชกหมัดชุด การเตะ การถีบ และการเข้าศึกษาดูเพิ่มเติมได้จาก Youtube เอกสาร ตำรามวยไทย

### บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

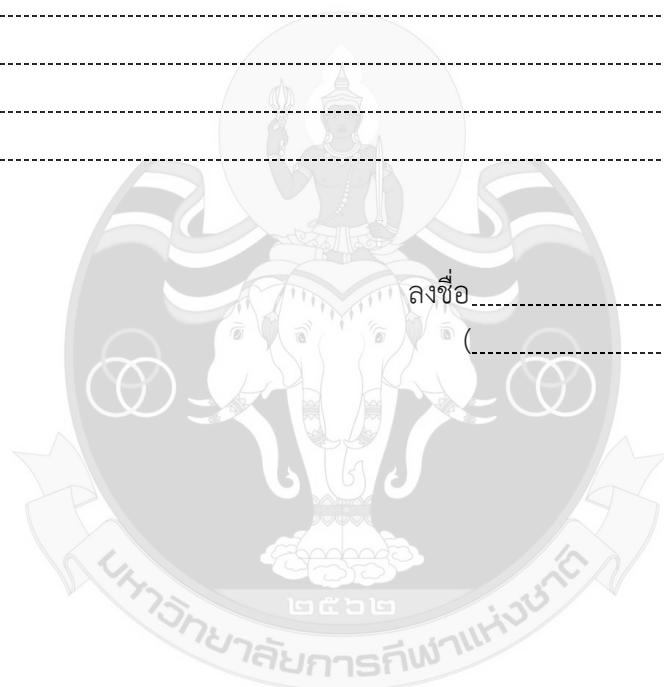
.....

.....

.....

.....

.....

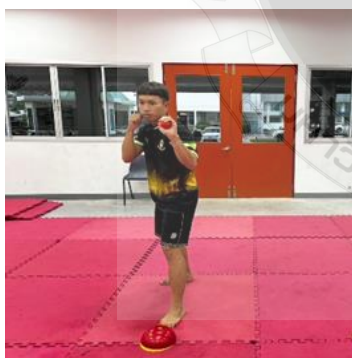


ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วิทยาเขตอุดรธานี

## ใบความรู้ เรื่อง กิจกรรมลูกบอลไหวพริบ

ชื่อกิจกรรมมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
เตะตัด	การเตะโดยใช้แรงเหวี่ยงของเท้าเตะขึ้นเฉียงแล้ว โคนงัดตัดหรือเหวี่ยงตัดขนานกับแนวพื้นอวัยวะที่ถูกเป้าหมายจะเป็น บริเวณ แข้ง หลังเท้า บางครั้งเตะโดยการย่อตัวแล้วเตะตัดไปที่เท้าของคู่ต่อสู้ การเตะตัดมี 3 ระดับ เตะต่ำระดับต่ำ ระดับกลาง และระดับสูง
ถีบจิก	การถีบโดยงุ่มปลายนิ้วเท้าทั้งห้านิ้วชิดเรียงติดกันและเกร็งเท้าให้แข็งแรงกดจากด้านบนลงไปส่วนล่าง เรียกว่า "ถีบจิก" เป้าหมายการถีบอยู่ที่บริเวณ สะดือ หรือ ท้อง ส่งผลให้คู่ต่อสู้เกิดการเสียดหรือจุกข้อเสียดของการถีบแบบนี้คือมีแรงปะทะน้อย
เข้าตรง	เป็นการยกเข้าขึ้นหรือกระแทกยกขึ้นไป โดยการงอเข้าเป็นมุมแหลมใช้ส่วนที่เป็นหัวเข่ากระแทกเป้าหมายและให้ปลายเท้าของเข่าที่ยกขึ้นตีขึ้นไปทางข้างหลัง นิยมใช้ในระยะเวลาประชิดตัว เป้าหมายการตีเข้า ได้แก่ บริเวณท้อง คาง และใบหน้าของคู่ต่อสู้ สามารถตีได้ทั้งเข่าซ้ายและเข่าขวา
เข้าโหน	เป็นการตีเข้าโดยใช้มือทั้งสองจับส่วนท้ายทอยดึงและโน้มคอลงมาพร้อมกับตีเข้าตรงสวนขึ้นไป



### ข้อเสนอแนะ

นักเรียนควรระวังเรื่องการชกหมัดชูด การเตะ การถีบ และการเข้าต้องฝึกจากง่ายไปหายาก สิ่งสำคัญต้องดูแลความปลอดภัยในการฝึกด้วย

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ที่ 4 เรื่องรุก-รับ Herrera**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด 2.** การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

**มาตรฐาน พ 3.2** ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด 1.** ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือคู่ ได้อย่างน้อย 1 ชนิด

3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

**จุดประสงค์การเรียนรู้ :** นักเรียน

1. ตั้งใจฟังและเอาใจใส่ในการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทย (A)
2. ชื่นชอบและปฏิบัติตามแบบฝึกอย่างสนุกสนานพร้อมแสดงมารยาทของการเล่นมวยไทยตามระเบียบที่กำหนดในทุกแบบฝึก (A)
3. แสดงท่าการใช้หมัด เท้า และเข่าได้อย่างถูกต้องตามกติกากีฬามวยไทย (P)

**สาระการเรียนรู้**

การใช้หมัด เท้า และเข่าคืออาวุธของกีฬามวยไทยที่สำคัญในการเล่นมวยไทยการใช้หมัด เท้า และเข่าต้องใช้ให้ถูกต้องตามสถานการณ์การเล่น การออกอาวุธหมัด เท้า เข่าจะต้องฝึกให้เกิดความชำนาญซึ่งต้องมีความรู้ เข้าใจในการเล่น ความปลอดภัยในการฝึกและที่สำคัญวัตถุประสงค์ของการฝึก ดังนั้น อาวุธหมัด เท้า เข่า ถ้านำไปแข่งขันจะทำให้ผู้เรียนออกอาวุธได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นเตรียม (5-7 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 14 คน (ดังรูป)



2. ผู้สอนตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ด้านสุขภาพสอบถามการเจ็บป่วย
3. ผู้สอนแจ้งเรื่องที่เรียนพร้อมวัตถุประสงค์
4. ผู้สอนนำยืดกล้ามเนื้อข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า โดยให้นักเรียนแถว

หน้ากระดานเหมือนเดิมแต่ขยายแถว 1 ช่วงแขน

### ขั้นอธิบายและสาธิต (5-8 นาที)

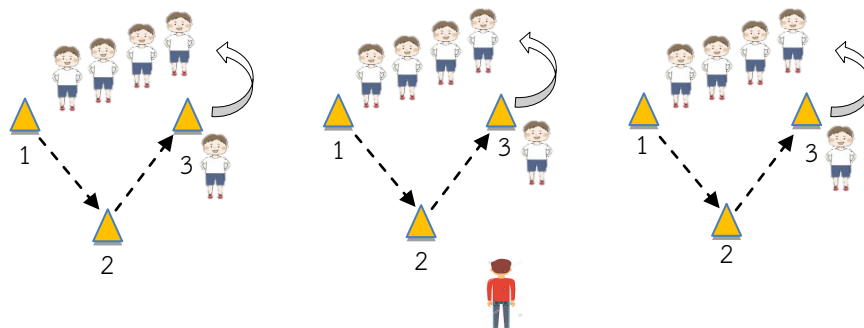
1. นักเรียนเข้าแถวแบบรูปตัวยู (ดังรูป)



2. ผู้สอนอธิบายและสาธิตการใช้หมัด เท้า และเข่าพร้อมแบบผสมผสานกันพร้อมกับการก้าวเท้าเคลื่อนที่ให้ถูกต้อง
3. ผู้สอนให้นักเรียนที่ทำได้ค่อนข้างถูกออกมาสาธิตให้เพื่อนดู พร้อมทั้งผู้สอนอธิบายรูปแบบท่าทางการใช้หมัด เท้า และเข่าที่ถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง
4. สอบถามความเข้าใจนักเรียนและเตรียมตัวในการเข้าสู่ขั้นฝึกปฏิบัติต่อไป

### ขั้นฝึกหัด (20-25 นาที)

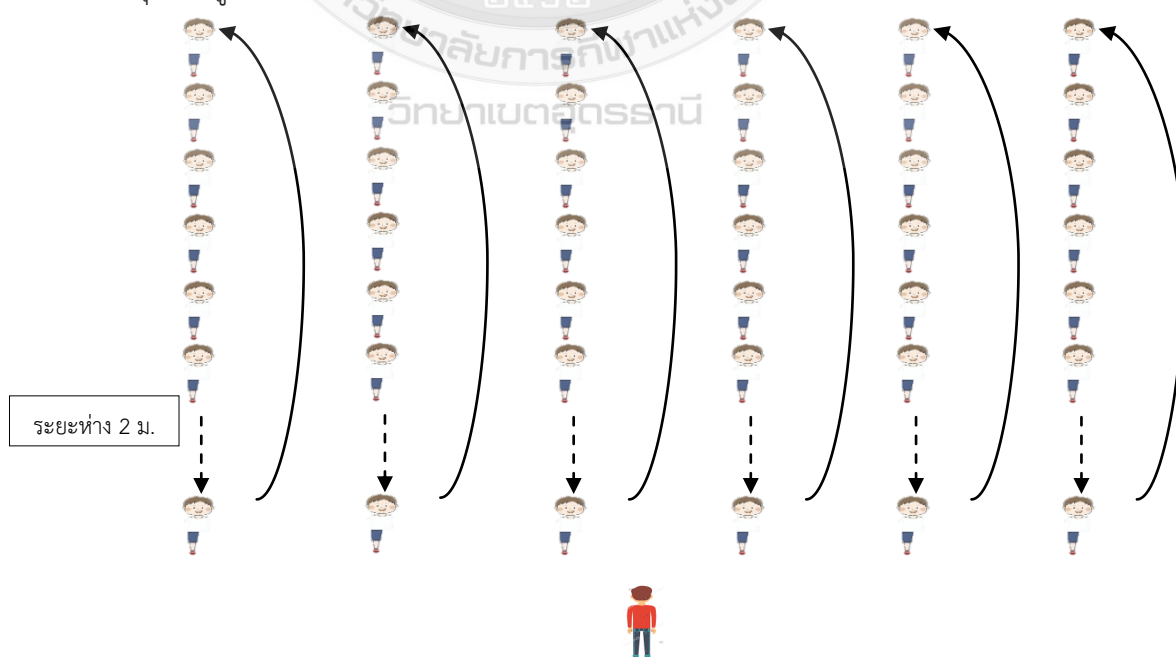
แบบฝึกที่ 1 ให้นักเรียนแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 14 คน และให้จัดรูปแบบ (ดังรูป)



#### วิธีปฏิบัติ

1. ผู้สอนให้นักเรียนคนแรกเคลื่อนที่มาหากรวยที่ 1 แล้วออกอาวุธหมัด 1 ทำ จำนวน 2 ครั้ง (ซ้าย-ขวา) แล้วเคลื่อนที่มากรวยที่ 2 แล้วออกอาวุธเท้า 1 ทำ จำนวน 2 ครั้ง (ซ้าย-ขวา) แล้วเคลื่อนที่มากรวยที่ 3 แล้วออกอาวุธเข่า 1 ทำ จำนวน 2 ครั้ง (ซ้าย-ขวา) เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวกลุ่มตัวเอง
2. ให้ผู้เรียนคนที่ 2-7 ทำเหมือนคนแรก ให้ทำคนละ 5 เที้ยว
3. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตการจดมวยอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

แบบฝึกที่ 2 ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 6 แถว ๆ ละ 7 คน โดยให้ตัวแทนในกลุ่มไปยืนห่างจากเพื่อนในกลุ่ม (ดังรูป)

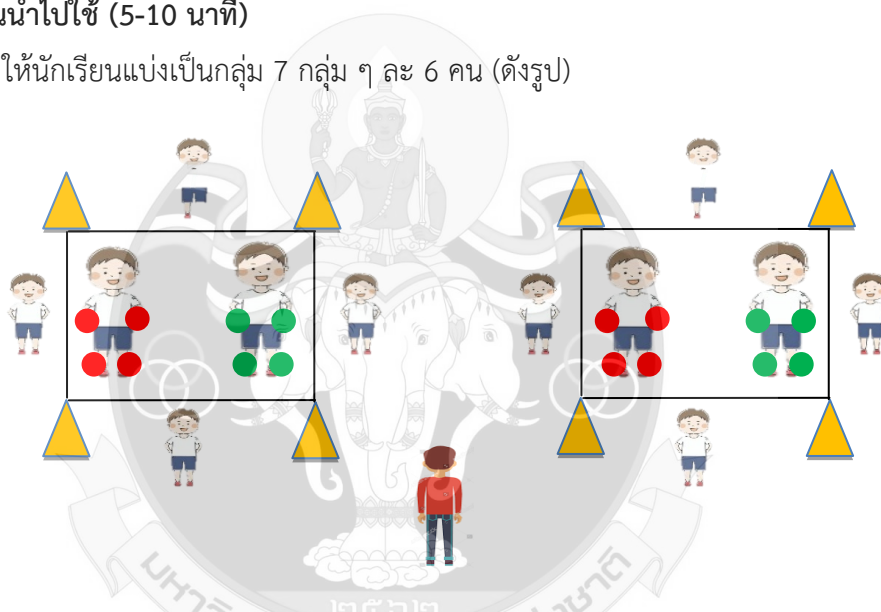


## วิธีปฏิบัติ

1. ผู้สอนให้หัวหน้าแต่ละแถวออกมายืนห่างจากเพื่อน 2 เมตร โดยจะต้องถือเป๋ามาย
2. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้นักเรียนคนแรกของแถวเคลื่อนที่ไปหาหัวหน้าแถวที่ถือเป๋ายอยู่ เมื่อถึงเป๋าให้นักเรียนใช้หมัด เท้าและเข่า (อย่างละท่า เท่ากับ 1 ชุด) สามารถเปลี่ยนท่าได้ในแต่ละชุด
3. เมื่อทำเสร็จ 1 ชุด แล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวตัวเอง
4. ให้นักเรียนแต่ละแถวทำคนละ 5 ชุด
5. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

### ชั้นนำไปใช้ (5-10 นาที)

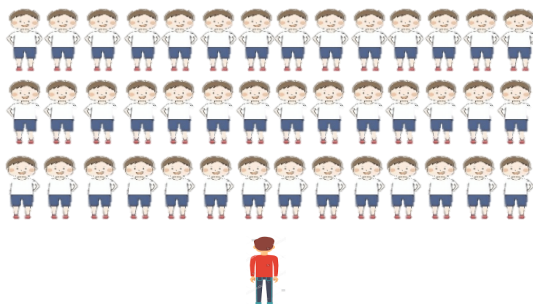
1. ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม 7 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน (ดังรูป)



2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจับคู่กัน (กลุ่มละ 3 คู่) โดยให้แต่ละคู่ผูกลูกโป่งไว้ที่ข้อมือและข้อเท้าตัวเองแบ่งเป็นสีแดงกับสีเขียวแล้วไปยืนกลางเส้นสีเหลือง เขตจะถูกวางโดยกรวยสีส้ม 4 อัน เพื่อนที่เหลือให้ยืนเชียร์ขอบสนาม
3. วิธีการเล่นเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดเริ่มให้แต่ละคู่เข้าไปชก หรือเตะที่ลูกโป่งของคู่ต่อสู้ จังหวะรุกเพื่อให้ลูกโป่งแตก ส่วนฝ่ายรับต้องหลบการชก หรือเตะให้ได้เพื่อป้องกันลูกโป่งตัวเองไม่ให้แตก
4. แต่ละคู่จะใช้เวลา 1.30 นาที เมื่อหมดเวลาผู้สอนจะเป่านกหวีดแล้วให้นักเรียนหยุดแล้วดูว่าลูกโป่งตัวเองแตกกี่ลูก ใครแตกจำนวนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ หรือถ้าไม่แตกให้เสมอกัน
5. เมื่อแต่ละคู่แข่งเสร็จแล้วให้เปลี่ยนคู่ต่อไปขึ้นบนสนามให้ทำงานกว่าจะครบหมดทุกคู่
6. การเล่นผู้สอนจะคอยดูนักเรียนทุกกลุ่มการใช้กติกา การมีน้ำใจนักกีฬา และความปลอดภัย

### ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)

1. ผู้สอนเรียกรวมนักเรียน และให้นักเรียนคุณดาวน์ แล้วนั่งในรูปแบบ (ดังรูป)



2. ผู้สอนร่วมกับนักเรียนสรุปกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการใช้หมัด เท้า และเข่า
3. ผู้สอนและนักเรียนถาม-ตอบเกี่ยวกับอาวุธกีฬามวยไทย
4. ผู้สอนนัดหมายการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทยชั่วโมงต่อไปและให้นักเรียนช่วยเก็บอุปกรณ์

ในการทำกิจกรรม


### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. กรวย
3. นาฬิกาจับเวลา
4. ใบความรู้

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการปฏิบัติตามคำสั่งการให้ความร่วมมือกับกลุ่ม และการปฏิบัติตามกฎกติกาความมีน้ำใจนักกีฬา
2. สังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนว่าทำได้ถูกต้อง

### สัญลักษณ์

-  = ครู/ผู้สอน  
 = นักเรียน  
 = ทิศทางการวิ่ง  
 = ระยะห่าง  
 = กรวย  
 = ลูกโป่ง  
 = ทิศทางการเคลื่อนที่ออกอาวุธ

### กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนควรใช้เวลาว่างในการฝึกใช้หมัด เท้า และเข่าศึกษาดูเพิ่มเติมได้จาก Youtube เอกสาร ตำรามวยไทย

### บันทึกหลังการสอน

.....

.....

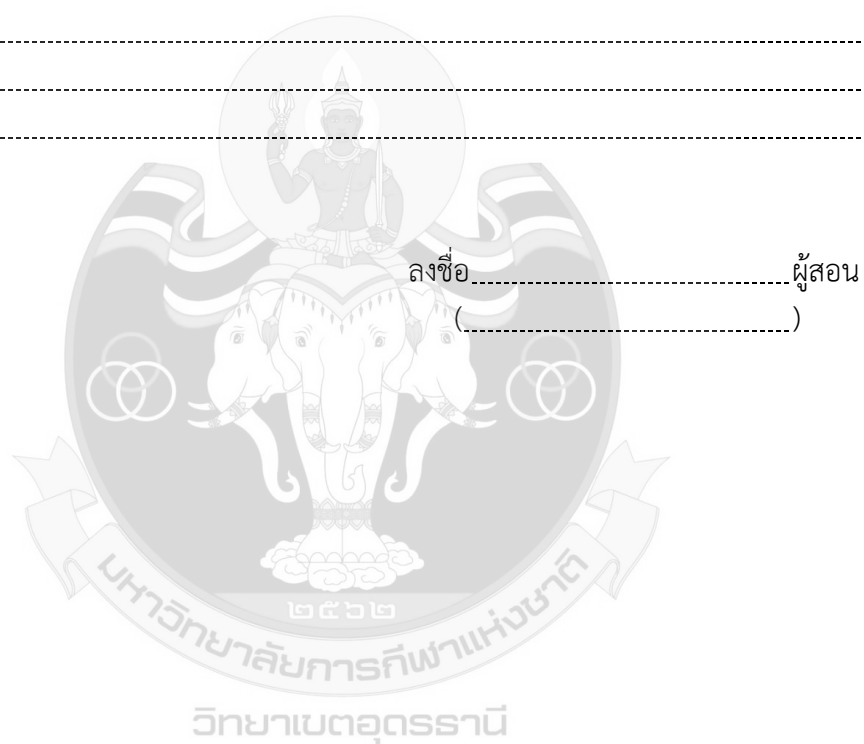
.....

.....

.....

.....

.....



**ใบความรู้**  
**เรื่อง กิจกรรมรุก-รับรักษา**

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
การชกหมัดตรง	การชกหมัดออกไปตรง ๆ จากการตั้งท่าปล่อยหมัดออกไปโดยการคว่ำลงให้เป็นแนวขนานกับพื้น อาศัยแรงจากไหล่ สะโพกและเท้า
การชกหมัดเหวี่ยง	การชกโดยใช้แรงเหวี่ยงจากไหล่ ลำตัว และเท้าลักษณะของแขนที่เหวี่ยงขึ้นอยู่กับระยะของคู่ต่อสู้ถ้าคู่ต่อสู้อยู่ใกล้ก็ต้องงอแขนให้มาก เมื่อคู่ต่อสู้อยู่ไกลก็งอแขนเล็กน้อย
เตะตัด	การเตะโดยใช้แรงเหวี่ยงของเท้าเตะขึ้นเฉียงแล้ว โค้งลงตัดหรือเหวี่ยงตัดขนานกับแนวพื้นอวัยวะที่ถูกเป้าหมายจะเป็น บริเวณ แข้ง หลังเท้า บางครั้งเตะโดยการย่อตัวแล้วเตะตัดไปที่เท้าของคู่ต่อสู้ การเตะตัดมี 3 ระดับ เตะต่ำระดับต่ำ ระดับกลาง และระดับสูง
เตะเหวี่ยงกลับ หรือ จระเข้พาดหาง	เป็นการกลับหลังและหมุนตัวเตะโดยใช้สันเท้า หรือส่วนที่เหนือสันเท้าขึ้นไปเล็กน้อยเตะถูกเป้าหมายในการหมุนด้วยยกเท้าขึ้นเตะ ควรก้มหรือโน้มตัวลงเพื่อที่จะยกเท้าได้สูง การเหวี่ยงเท้าจะมีความสัมพันธ์กับการหมุนตัว
เข้าตรง	เป็นการยกเท้าขึ้นหรือกระแทกยกขึ้นไป โดยการงอเข่าเป็นมุมแหลมใช้ส่วนที่เป็นหัวเข่ากระแทกเป้าหมายและให้ปลายเท้าของเข่าที่ยกขึ้นตีชี้ไปทางข้างหลัง นิยมใช้ในระยะเวลาประชิดตัว เป้าหมายการตีเข้า ได้แก่ บริเวณท้อง คาง และใบหน้าของคู่ต่อสู้ สามารถตีได้ทั้งเข่าซ้ายและเข่าขวา
เข้าเฉียง หรือเข้าตี	เป็นการตีเข้าเฉียงขึ้นให้เข่าปะทะเป้าหมาย ด้วยการใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก เป้าหมายที่เข้าเฉียงอยู่ที่บริเวณชายโครง ท้อง หน้าอก คาง และใบหน้า ถ้าตีเข่าซ้ายจะเฉียงเข้าปะทะเป้าหมายทางด้านขวา ถ้าตีเข่าขวาจะเฉียงเข้าปะทะเป้าหมายทางด้านซ้าย หากเข้ากอดรัดแล้วจับคู่ต่อสู้ไว้ให้แน่นแล้วดึงมาทางด้านข้างที่จะตีเข่าปลายเท้าชี้ลงสู่พื้นไปทางด้านหลังวิธีนี้จะช่วยเพิ่มความรุนแรง ในการที่เข้าเฉียงให้มากขึ้น
เข้าลอย	เป็นการยกเท้าขึ้นท่ามุมโดยการชี้ปลายเท้าไปทางข้างหลัง แล้วใช้เข่าพุ่งเข้าปะทะเป้าหมายพร้อมกับยกตีเข่าข้างที่เป็นฐานขึ้นให้ลอยพ้นจากพื้นแล้วพุ่งตัวไปข้างหน้าเป้าหมายการตีเข่าลอยอยู่ที่อกล้นปี และใบหน้าสามารถใช้เข่านำหรือเข่าตามก็ได้บางครั้ง อาจจะใช้พุ่งเข่าหน้าไปก่อนแล้วตามสลับเข่าหลังเป็นเข่าหน้าแล้วเข่าปะทะเป้าหมาย
เข้าโหน	เป็นการตีเข่าโดยใช้มือทั้งสองจับส่วนท้ายทอยดึงและโน้มคอลงมาพร้อมกับตีเข่าตรงสวนขึ้นไป



### ข้อเสนอแนะ

นักเรียนควรระวังเรื่องการใช้หมัดชุด เท้า และเข่าต้องฝึกจากง่ายไปหายากสิ่งสำคัญต้องดูแลความปลอดภัยในการฝึกด้วย



**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ที่ 5 เรื่องลูกโป่งลอยฟ้าผาอาวุธมวยไทย**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด 2.** การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

**มาตรฐาน พ 3.2** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด 1.** ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือคู่ ได้อย่างน้อย 1 ชนิด

3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

**จุดประสงค์การเรียนรู้ :** นักเรียน

1. ตั้งใจฟังและเอาใจใส่ในการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทย (A)
2. ชื่นชอบและปฏิบัติตามแบบฝึกอย่างสนุกสนานพร้อมแสดงมารยาทของการเล่นมวยไทยตามระเบียบที่กำหนดในทุกแบบฝึก (A)
3. แสดงท่าการใช้หมัด เท้า เข่า และศอกได้อย่างถูกต้องตามกติกากีฬามวยไทย (P)

**สาระการเรียนรู้**

การใช้หมัด เท้า เข่า และศอกคืออาวุธของกีฬามวยไทยที่สำคัญในการเล่นมวยไทยการใช้หมัด เท้า เข่า และศอกต้องใช้ให้ถูกต้องตามสถานการณ์การเล่น การออกอาวุธหมัด เท้า เข่า และศอกจะต้องฝึกให้เกิดความชำนาญซึ่งต้องมีความรู้ เข้าใจในการเล่น ความปลอดภัยในการฝึกและที่สำคัญวัตถุประสงค์ของการฝึกและการนำไปใช้ ดังนั้น อาวุธหมัด เท้า เข่า และศอก ถ้านำไปเล่นเพื่อแข่งขันจะทำให้ผู้เรียนออกอาวุธได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นเตรียม (5-7 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 14 คน (ดังรูป)



2. ผู้สอนตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ด้านสุขภาพสอบถามการเจ็บป่วย
3. ผู้สอนแจ้งเรื่องที่เรียนพร้อมวัตถุประสงค์
4. ผู้สอนนำยี่ดกล้ามเนื้อข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า โดยให้นักเรียนแถว

หน้ากระดานเหมือนเดิมแต่ขยายแถว 1 ช่วงแขน

### ขั้นอธิบายและสาธิต (5-8 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวแบบรูปตัวยู (ดังรูป)



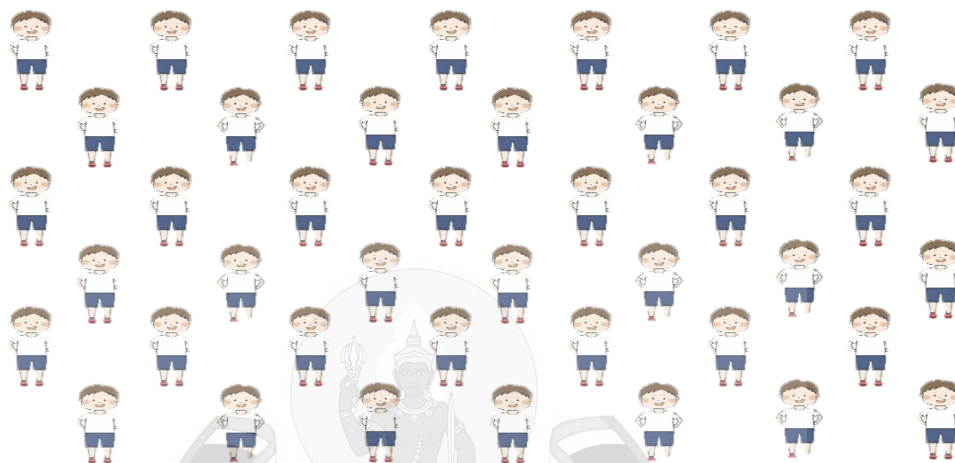
2. ผู้สอนอธิบายและสาธิตการใช้หมัด เท้า เข่าและศอกพร้อมแบบผสมผสานกันพร้อมกับการก้าวเท้าเคลื่อนที่ให้ถูกต้อง

3. ผู้สอนให้นักเรียนที่ทำได้ค่อนข้างถูกออกมาสาธิตให้เพื่อนดู พร้อมทั้งผู้สอนอธิบายรูปแบบท่าทางการใช้หมัด เท้า เข่าและศอกที่ถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

4. สอบถามความเข้าใจนักเรียนและเตรียมตัวในการเข้าสู่ขั้นฝึกปฏิบัติต่อไป

### ขั้นฝึกหัด (20-25 นาที)

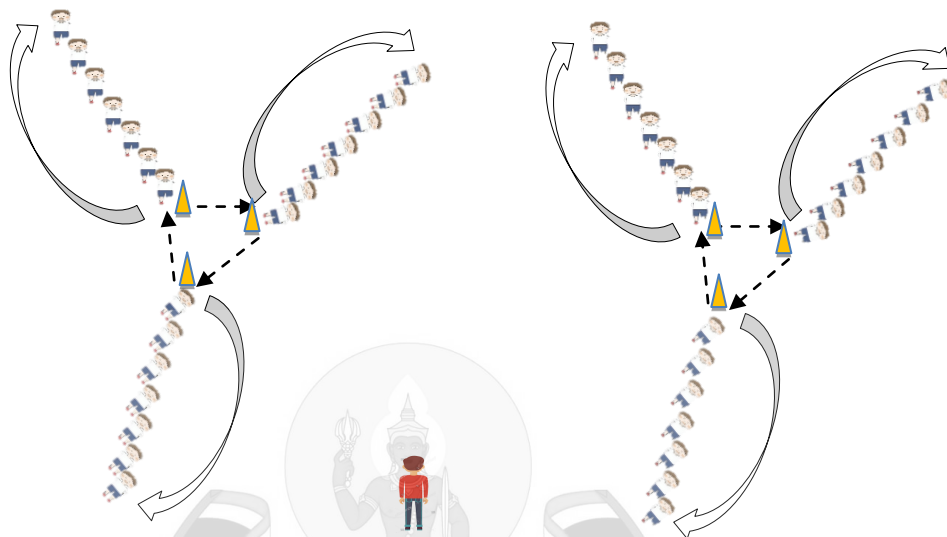
แบบฝึกที่ 1 ให้นักเรียนแบ่งเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน และให้จัดรูปแบบยืนสลับฟันปลา (ดังรูป)



#### วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเคลื่อนที่พร้อมออกอาวุธการใช้หมัดชุด ได้แก่ หมัดตรงหน้า-ตรงหลัง หมัดเหวี่ยงซ้าย-เหวี่ยงขวา และหมัดเสยซ้าย-เสยขวา จำนวน 5 ชุด โดยฟังการสั่งและเสียงสัญญาณนกหวีดจากผู้สอน
2. ให้นักเรียนเคลื่อนที่พร้อมออกอาวุธการใช้เท้า ได้แก่ เตะตรง เตะเฉียง เตะตัดและเตะจรเข้พาดหาง จำนวน 5 ชุด โดยฟังการสั่งและเสียงสัญญาณนกหวีดจากผู้สอน
3. ให้นักเรียนเคลื่อนที่พร้อมออกอาวุธการใช้เข้า ได้แก่ เข้าตรง เข้าตัด เข้าเฉียงหรือเข้าตีและเข้าลอย จำนวน 5 ชุด โดยฟังการสั่งและเสียงสัญญาณนกหวีดจากผู้สอน
4. ให้นักเรียนเคลื่อนที่พร้อมออกอาวุธการใช้ศอก ได้แก่ ศอกตี ศอกงัด ศอกตัด และศอกกลับ จำนวน 5 ชุด โดยฟังการสั่งและเสียงสัญญาณนกหวีดจากผู้สอน
5. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตการจดมวยอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

แบบฝึกที่ 2 ให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 21 คน โดยให้แต่ละกลุ่มจัดรูปแบบแถว (ดังรูป)

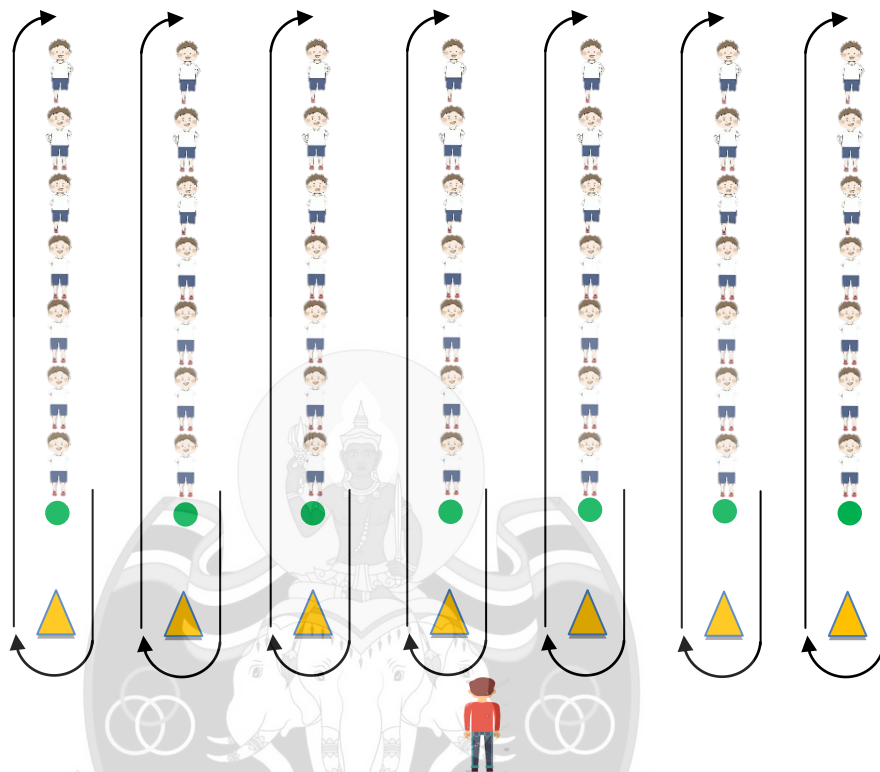


#### วิธีปฏิบัติ

1. ให้แต่ละกลุ่มจัดแถว 3 แถว แล้วยืนเป็นรูปสามเหลี่ยม โดยจะมีกรวยวางอยู่ที่แต่ละแถว ยืนหลังกรวย และให้นักเรียนคนแรกของแถวถือเป๋ามวย
2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้นักเรียนเคลื่อนที่ไปทางซ้ายหาเพื่อนที่ถือเป๋ากล้วยมือตัวเอง แล้วให้ออกอาวุธหมัด 1 ชุด แล้วเคลื่อนที่ไปด้านซ้ายอีกแล้วให้ออกอาวุธเท้า-เข่า 1 ชุด เสร็จแล้วเคลื่อนที่ไปแถวตัวเองแล้วออกอาวุธศอก 1 ชุด ครบแล้วให้ไปต่อท้ายแถวตัวเอง
3. เมื่อคนแรกของแถวไปต่อท้ายแถวให้คนที่ 3 มาถือเป๋าให้คนที่ 2 ออกอาวุธ ตามลำดับทำแบบนี้ไปจนถึงคนสุดท้ายในกลุ่ม
4. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

## ชั้นนำไปใช้ (5-10 นาที)

1. ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม 6 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน และจัดแถว (ดังรูป)



2. วิธีการเล่นเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดเริ่มให้นักเรียนคนแรกของกลุ่มใช้หมัดชกที่ลูกโป่งให้ลอยมาด้านหน้าเรื่อย ๆ จนถึงกรวยให้อ้อมกรวยแล้วชกเหมือนเดิมจนไปถึงคนที่ 2 ของกลุ่ม (คนแรกวิ่งไปต่อแถวแล้วนั่งลง)
3. ให้คนที่ 2 ของกลุ่มใช้เท้าเตะลูกโป่งให้ลอยมาด้านหน้าเรื่อย ๆ จนถึงกรวยให้อ้อมกรวยแล้วชกเหมือนเดิมจนไปถึงคนที่ 3 ของกลุ่ม (วิ่งไปต่อแถวแล้วนั่งลง)
4. ให้คนที่ 3 ของกลุ่มใช้เข่าทำให้ลูกโป่งให้ลอยมาด้านหน้าเรื่อย ๆ จนถึงกรวยให้อ้อมกรวยแล้วชกเหมือนเดิมจนไปถึงคนที่ 4 ของกลุ่ม (วิ่งไปต่อแถวแล้วนั่งลง)
5. ให้คนที่ 4 ของกลุ่มใช้ศอกทำให้ลูกโป่งให้ลอยมาด้านหน้าเรื่อย ๆ จนถึงกรวยให้อ้อมกรวยแล้วชกเหมือนเดิมจนไปถึงคนที่ 5 ของกลุ่ม (วิ่งไปต่อแถวแล้วนั่งลง)
5. ให้คนที่ 5 ของกลุ่มใช้หมัด-เท้าทำให้ลูกโป่งให้ลอยมาด้านหน้าเรื่อย ๆ จนถึงกรวยให้อ้อมกรวยแล้วชกเหมือนเดิมจนไปถึงคนที่ 6 ของกลุ่ม (วิ่งไปต่อแถวแล้วนั่งลง)
6. ให้คนที่ 6 ของกลุ่มใช้เข่า-ศอกทำให้ลูกโป่งให้ลอยมาด้านหน้าเรื่อย ๆ จนถึงกรวยให้อ้อมกรวยแล้วชกเหมือนเดิมจนไปถึงคนที่ 7 ของกลุ่ม (วิ่งไปต่อแถวแล้วนั่งลง)
7. ให้คนที่ 7 ของกลุ่มใช้หมัด-เท้า-เข่า-ศอกทำให้ลูกโป่งให้ลอยมาด้านหน้าเรื่อย ๆ จนถึงกรวยให้อ้อมกรวยแล้วชกเหมือนเดิมจนไปถึงกลุ่มตัวเอง กลุ่มไหนทำครบ 7 คนก่อน และทำถูกต้อง

ไม่ผิดกติกาที่สำคัญลูกโป่งต้องไม่แตก กลุ่มไหนทำลูกโป่งแตกให้เป่าใหม่แล้วเริ่มใหม่ ถ้าลูกโป่งตกจุดไหนให้เริ่มใหม่จุดนั้น

8. การเล่นเกมผู้สอนจะคอยดูนักเรียนทุกกลุ่มการใช้กติกา การมีน้ำใจนักกีฬา และความปลอดภัย

### ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)

1. ผู้สอนเรียกรวมนักเรียน และให้นักเรียนคุณดาวน์ แล้วนั่งในรูปแบบ (ดังรูป)



2. ผู้สอนร่วมกับนักเรียนสรุปกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการใช้หมัด เท้า เข่า และศอก
3. ผู้สอนและนักเรียนถาม-ตอบเกี่ยวกับอาวุธกีฬามวยไทย
4. ผู้สอนนัดหมายการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทยชั่วโมงต่อไปและให้นักเรียนช่วยเก็บอุปกรณ์

ในการทำกิจกรรม



### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. กรวย
3. ใบความรู้

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการปฏิบัติตามคำสั่งการให้ความร่วมมือกับกลุ่ม และการปฏิบัติตามกฎกติกาความมีน้ำใจนักกีฬา
2. สังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนว่าทำได้ถูกต้อง

### สัญลักษณ์

-  = ครู/ผู้สอน
-  = นักเรียน
-  = ทิศทางการวิ่ง
-  = กรวย
-  = ลูกโป่ง

### กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนควรใช้เวลาว่างในการฝึกใช้หมัด เท้า เข่า และศอกศึกษาดูเพิ่มเติมได้จาก Youtube เอกสาร ตำรามวยไทย

### บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

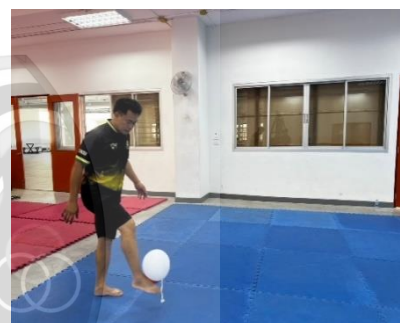
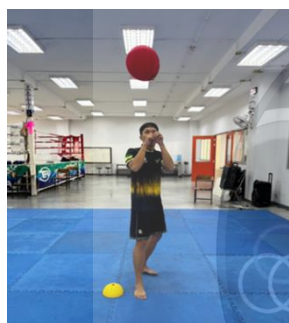
ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วิทยาเขตอุดรธานี

**ใบความรู้**  
**เรื่อง กิจกรรมรุก-รับรักษา**

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
การชกหมัดตรง	การชกหมัดออกไปตรง ๆ จากการตั้งท่าปล่อยหมัดออกไปโดยการคว่ำลงให้เป็นแนวขนานกับพื้น อาศัยแรงจากไหล่ สะโพกและเท้า
การชกหมัดเหวี่ยง	การชกโดยใช้แรงเหวี่ยงจากไหล่ ลำตัว และเท้าลักษณะของแขนที่เหวี่ยงขึ้นอยู่กับระยะของคู่ต่อสู้ถ้าคู่ต่อสู้อยู่ใกล้ก็ต้องงอแขนให้มาก เมื่อคู่ต่อสู้อยู่ไกลก็งอแขนเล็กน้อย
เตะตัด	การเตะโดยใช้แรงเหวี่ยงของเท้าเตะขึ้นเฉียงแล้ว โค้งลงตัดหรือเหวี่ยงตัดขนานกับแนวพื้นอวัยวะที่ถูกเป้าหมายจะเป็น บริเวณ แข้ง หลังเท้า บางครั้งเตะโดยการย่อตัวแล้วเตะตัดไปที่เท้าของคู่ต่อสู้ การเตะตัดมี 3 ระดับ เตะต่ำระดับต่ำ ระดับกลาง และระดับสูง
เตะเหวี่ยงกลับ หรือ จระเข้พาดหาง	เป็นการกลับหลังและหมุนตัวเตะโดยใช้สันเท้า หรือส่วนที่เหนือสันเท้าขึ้นไปเล็กน้อยเตะถูกเป้าหมายในการหมุนด้วยยกเท้าขึ้นเตะ ควรก้มหรือโน้มตัวลงเพื่อที่จะยกเท้าได้สูง การเหวี่ยงเท้าจะมีความสัมพันธ์กับการหมุนตัว
เข้าตรง	เป็นการยกเท้าขึ้นหรือกระแทกยกขึ้นไป โดยการงอเข่าเป็นมุมแหลมใช้ส่วนที่เป็นหัวเข่ากระแทกเป้าหมายและให้ปลายเท้าของเข่าที่ยกขึ้นตีขึ้นไปทางข้างหลัง นิยมใช้ในระยะเวลาประชิดตัว เป้าหมายการตีเข้า ได้แก่ บริเวณท้อง คาง และใบหน้าของคู่ต่อสู้ สามารถตีได้ทั้งเข่าซ้ายและเข่าขวา
เข้าเฉียง หรือเข้าตี	เป็นการตีเข้าเฉียงขึ้นให้เข่าปะทะเป้าหมาย ด้วยการใช้น้ำแรงเหวี่ยงจากสะโพก เป้าหมายที่เข้าเฉียงอยู่ที่บริเวณชายโครง ท้อง หน้าอก คาง และใบหน้า ถ้าตีเข่าซ้ายจะเฉียงเข้าปะทะเป้าหมายทางด้านขวา ถ้าตีเข่าขวาจะเฉียงเข้าปะทะเป้าหมายทางด้านซ้าย หากเข่ากอดรัดแล้วจับคู่ต่อสู้ไว้ให้แน่นแล้วดึงมาทางด้านข้างที่จะตีเข่าปลายเท้าชี้ลงสู่พื้นไปทางด้านหลังวิธีนี้จะช่วยเพิ่มความรุนแรง ในการที่เข้าเฉียงให้มากขึ้น
เข้าลอย	เป็นการยกเท้าขึ้นท่ามุมโดยการชี้ปลายเท้าไปทางข้างหลัง แล้วใช้เข่าพุ่งเข้าปะทะเป้าหมายพร้อมกับยกตีเข่าข้างที่เป็นฐานขึ้นให้ลอยพ้นจากพื้นแล้วพุ่งตัวไปข้างหน้าเป้าหมายการตีเข่าลอยอยู่ที่อกลิ้นปี และใบหน้าสามารถใช้เข่านำหรือเข่าตามก็ได้บางครั้ง อาจจะใช้พุ่งเข่าหน้าไปก่อนแล้วตามสลับเข่าหลังเป็นเข่าหน้าแล้วเข่าปะทะเป้าหมาย
เข้าโหน	เป็นการตีเข้าโดยใช้มือทั้งสองจับส่วนท้ายทอยตึงและโน้มคอกลงมาพร้อมกับตีเข่าตรงสวนขึ้นไป
ศอกตี	ศอกที่ตีในลักษณะแนวตั้งลงสู่พื้นโดยการใช้น้ำแรงหมุนจากหัวไหล่กดเฉียงลงใช้มือที่ตีนั้นหันเข้าหาลำตัวพร้อมกับใช้น้ำแรงส่งจากเท้าเป้าหมายในการตีศอก ใบหน้าและศีรษะของคู่ต่อสู้

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
ศอกตัด	ศอกลักษณะนี้จะตีในแนวขนานกับพื้นโดยใช้การเหวี่ยงของแรงกระตุกจากหัวไหล่อย่างรวดเร็วใช้แรงส่งมาจากสะโพกแล้วบิดตัวให้มากจึงจะถึงเป้าหมายอย่างรุนแรง มือและข้อศอกที่อยู่ในระดับเสมอกับปาก เป้าหมายคือการเข้าตีเข้าที่ใบหน้าของคู่ต่อสู้
ศอกงัด	ศอกที่ใช้ตีเสยขึ้น โดยการงัดขึ้นตรง ๆ หรือบางครั้งอาจเฉียงเล็กน้อย การงัดให้ย่อตัวลงเพื่อที่จะใช้แรงส่งจากเท้าใช้เมื่อคู่ต่อสู้จะเข้ามาจับคอตีเข้าให้ใช้ศอกงัดเข้าที่เป้าหมายปลายคางของคู่ต่อสู้
ศอกสับ	การตีศอกโดยการใช้แรงส่งมาจากด้านบนให้ศอกสับลงมาปะทะเป้าหมายที่อยู่ด้านล่างในแนวตั้งสามารถใช้ได้ทั้งศอกสับเดี่ยวและศอกสับคู่



### ข้อเสนอแนะ

นักเรียนควรระวังเรื่องการใช้หมัด เท้า เข่า และศอก ต้องฝึกจากง่ายไปหายาก สิ่งสำคัญต้องดูแลความปลอดภัยในการฝึกด้วย

วิทยาเขตอุดรธานี

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ที่ 6 เรื่องแต้มสนุกสุดมันส์สไตล์มวยไทย**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด 2.** การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

**มาตรฐาน พ 3.2** ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด 1.** ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือคู่ ได้อย่างน้อย 1 ชนิด

3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

**จุดประสงค์การเรียนรู้ :** นักเรียน

1. ตั้งใจฟังและเอาใจใส่ในการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทย (A)
2. ชื่นชอบและปฏิบัติตามแบบฝึกอย่างสนุกสนานพร้อมแสดงมารยาทของการเล่นมวยไทยตามระเบียบที่กำหนดในทุกแบบฝึก (A)
3. ฝึกปฏิบัติการใช้เท้าถีบแล้วเข้าและการใช้เท้าถีบแล้วศอกได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน (P)

**สาระการเรียนรู้**

การถีบ เข้าและศอก คือ อาวุธของกีฬามวยไทยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเอาชนะคู่ต่อสู้ จะต้องรู้เข้าใจวิธีการขั้นตอนการออกอาวุธถีบ เข้าและศอกให้ถูกต้องตามกฎกติกา การออกอาวุธถีบ เข้าและศอกจะต้องฝึกให้ได้อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความชำนาญในการเล่น เรื่องความปลอดภัยในการฝึกคือวัตถุประสงค์หลักของการฝึกและการนำไปใช้ ดังนั้น การใช้เท้าถีบ ใช้เข้าและศอก ถ้านำไปเล่นเพื่อแข่งขันจะทำให้ผู้เรียนออกอาวุธได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นเตรียม (5-7 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 14 คน (ดังรูป)



2. ผู้สอนตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ด้านสุขภาพสอบถามการเจ็บป่วย
3. ผู้สอนแจ้งเรื่องที่เรียนพร้อมวัตถุประสงค์
4. ผู้สอนนำยืดกล้ามเนื้อข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า โดยให้นักเรียนแถวหน้ากระดานเหมือนเดิมแต่ขยายแถว 1 ช่วงแขน

หน้ากระดานเหมือนเดิมแต่ขยายแถว 1 ช่วงแขน

### ขั้นอธิบายและสาธิต (5-8 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวแบบรูปตัวยู (ดังรูป)



2. ผู้สอนอธิบายและสาธิตการใช้เท้าถีบแล้วเข้าและการใช้เท้าถีบแล้วศอกพร้อมกับการก้าวเท้าเคลื่อนที่ให้ถูกต้อง

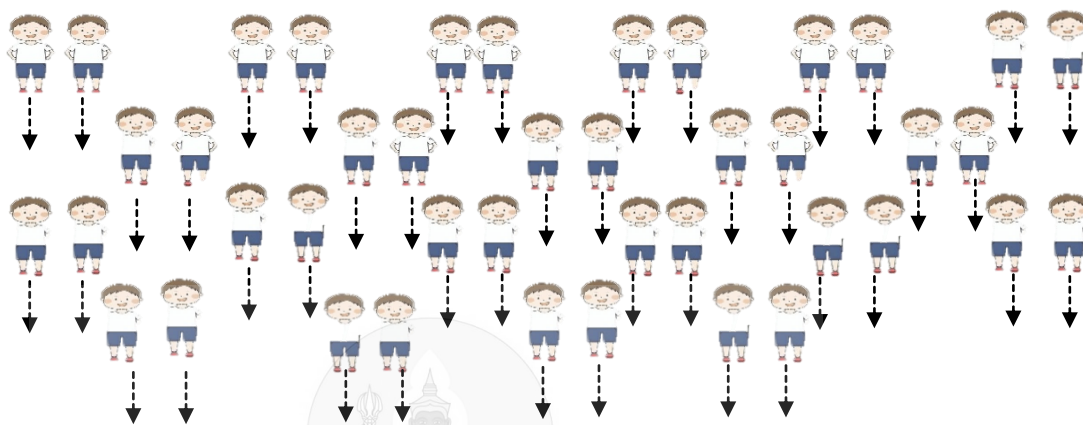
3. ผู้สอนให้นักเรียนที่ทำได้ค่อนข้างถูกต้องออกมาสาธิตให้เพื่อนดู พร้อมทั้งผู้สอนอธิบายรูปแบบท่าทางการใช้เท้าถีบแล้วเข้าและการใช้เท้าถีบแล้วศอกที่ต้องถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

4. สอบถามความเข้าใจนักเรียนและเตรียมตัวในการเข้าสู่ขั้นฝึกปฏิบัติต่อไป



ขั้นฝึกหัด (20-25 นาที)

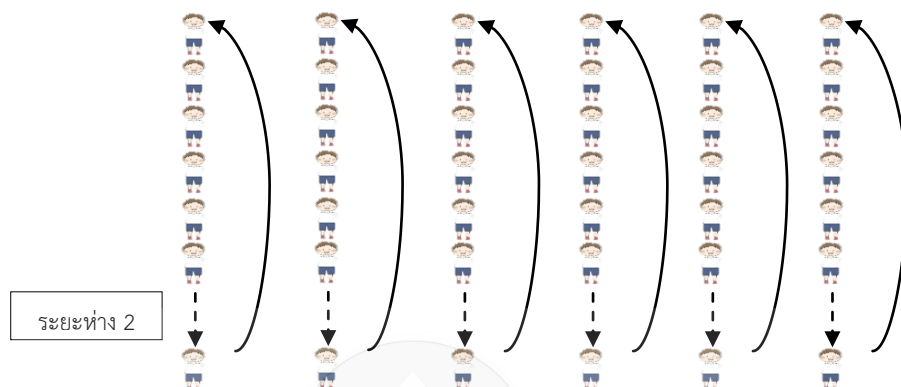
แบบฝึกที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่และจัดรูปแบบ (ดังรูป)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนยืนห่างจากคู่ 2 ช่วงแขน แล้วเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดจากผู้สอนให้นักเรียนเคลื่อนที่เดินก้าวมาด้านหน้าพร้อมออกอาวุธการใช้เท้าถีบแล้วเข้าตามท่าซ้าย-ขวา จำนวน 5 ครั้ง เสร็จแล้วให้นักเรียนกลับหลังหัน
2. ให้ทำเหมือนข้อที่ 1 แต่ออกอาวุธโดยการใช้เท้าถีบแล้วศอกตามท่าซ้าย-ขวา
3. ให้นักเรียนทำตามข้อที่ 1 และ 2 คู่ละ 5 เที้ยว
4. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตการจดมวยอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

แบบฝึกที่ 2 ให้นักเรียนแบ่งเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน โดยให้แต่ละกลุ่มจัดรูปแบบแถว (ดังรูป)

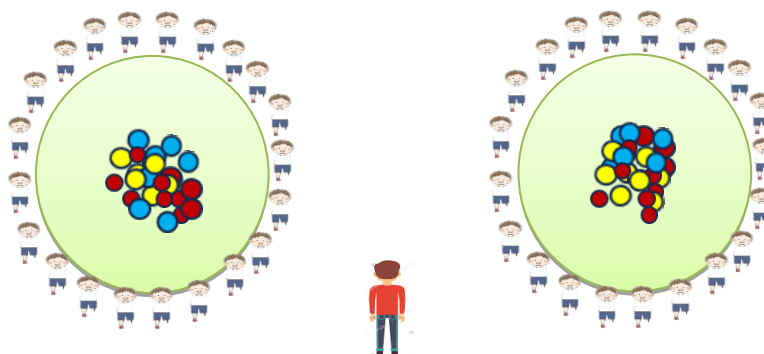


### วิธีปฏิบัติ

1. ผู้สอนให้หัวหน้าแต่ละแถวออกมายืนห่างจากเพื่อน 2 เมตร โดยจะต้องถือเป๋ามวย
2. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้นักเรียนคนแรกของแถวเคลื่อนที่ไปหาหัวหน้าแถวที่ถือเป๋ามาอยู่ เมื่อถึงเป๋านักเรียนใช้เท้าถีบแล้วเข้าตามทำซ่าย-ขวา และเมื่อทำเสร็จแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวตัวเอง
3. ให้นักเรียนคนที่ 2-7 ทำเหมือนคนแรกจนครบแล้วเปลี่ยนการใช้เท้าถีบแล้วศอกตามทำซ่าย-ขวา และเมื่อทำเสร็จแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวตัวเองให้นักเรียนคนที่ 2-7 ทำเหมือนคนแรกจนครบทุกคน
4. ให้นักเรียนแต่ละแถวทำคนละ 3 รอบ
5. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

### ชั้นนำไปใช้ (5-10 นาที)

1. ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม ๆ ละ 21 คน และจัดรูปแบบ (ดังรูป)



2. วิธีการเล่นเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดเริ่มให้นักเรียนเดินเป็นวงกลมรอบวงกลมกลุ่มตัวเอง โดยใช้ทักษะการออกอาวุธมวยไทยต่าง ๆ เช่น หมัด เท้า เข่า ศอก
  3. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้นักเรียนหยุดและเดินไปเอาลูกบอลสีตามที่คุณสอนกำหนด ลูกบอลจะมีจำนวนจำกัด
  4. เมื่อนักเรียนที่หยิบลูกบอลสีได้ตามที่คุณสอนกำหนดให้เอาลูกบอลออกมาวางไว้ในตะกร้า ด้านนอกและสำหรับนักเรียนที่ไม่สามารถหยิบลูกบอลได้จะต้องออกจากเกมทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนเหลือผู้ชนะในกิจกรรมนี้
  5. หากนักเรียนคนใดหยิบผิดสีก็ต้องออกจากเกมเช่นกัน
  6. ผู้สอนจะคอยดูนักเรียนทุกกลุ่มการใช้กติกา การมีน้ำใจนักกีฬา และความปลอดภัย
- ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)**
1. ผู้สอนเรียกรวมนักเรียน และให้นักเรียนคุณครูแล้วนั่งในรูปแบบ (ดังรูป)



2. ผู้สอนร่วมกับนักเรียนสรุปกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการใช้เท้าถีบแล้วเข้าตามและการถีบแล้วศอกตาม
3. ผู้สอนและนักเรียนถาม-ตอบเกี่ยวกับอาวุธกีฬามวยไทย
4. ผู้สอนนัดหมายการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทยชั่วโมงต่อไปและให้นักเรียนช่วยเก็บอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. ลูกบอลสี
3. ใบความรู้

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการปฏิบัติตามคำสั่งการให้ความร่วมมือกับกลุ่ม และการปฏิบัติตามกฎกติกาความมีน้ำใจนักกีฬา
2. สังเกตการณปฏิบัติของนักเรียนว่าทำได้ถูกต้อง

### สัญลักษณ์



### กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนควรใช้เวลาว่างในการฝึกกรีฑาแล้วตามด้วยเช่า และกรีฑาตามด้วยศอกศึกษาดูเพิ่มเติมได้จาก Youtube เอกสาร ตำรามวยไทย

### บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

**ใบความรู้**  
**เรื่อง กิจกรรมแต้มสนุกสุดมันส์สไตล์มวยไทย**

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
ถีบตรง	การยกเท้าขึ้นถีบตรง ๆ ไปข้างหน้า เป้าหมายของการถีบส่วนใหญ่อยู่ที่บริเวณท้องอกหรือหน้า
ถีบข้าง	การถีบโดยหันลำตัวด้านข้างให้คู่ต่อสู้ โดยการบิดเข้า จากที่ขึ้นข้างบนให้ลงมาอยู่แนวนอนทางปลายเท้าที่ยืนเป็นหลัก พร้อมส่งแรงถีบไปยังเป้าหมาย ส่วนที่จะถูกเป้าหมายคือ บริเวณฝ่าเท้าในลักษณะเฉียง เฉียง หรือแนวนอน แขนทั้งสองยกขึ้นสูงเพื่อเป็นการป้องกันเป้าหมายในการถีบ คือ ลำตัว ต้นขา ชายโครง และด้านข้างบางโอกาสจะใช้ถีบในระดับสูงได้ ข้อสำคัญในการถีบให้สูงขึ้นนั้นจะต้องเอนตัวไปข้างหลัง การใช้เท้าถีบใช้ได้ ทั้งสองเท้าจะเป็นเท้าหน้าหรือเท้าหลังก็ได้
ถีบจิก	การถีบโดยงุ่มปลายนิ้วเท้าทั้งห้านิ้วชิดเรียงติดกันและเกร็งเท้าให้แข็งแรงกดจากด้านบนลงไปส่วนล่าง เรียกว่า "ถีบจิก" เป้าหมายการถีบอยู่ที่บริเวณ สะดือ หรือท้อง ส่งผลให้คู่ต่อสู้เกิดการเสียดหรือจุกข้อเสียดของการถีบแบบนี้คือมีแรงปะทะน้อย
เข้าตรง	เป็นการยกเท้าขึ้นหรือกระแทกยกขึ้นไป โดยการงอเข้าเป็นมุมแหลมใช้ส่วนที่เป็นหัวเข่ากระแทกเป้าหมายและให้ปลายเท้าของเข่าที่ยกขึ้นตีขึ้นไปทางข้างหลัง นิยมใช้ในระยะเวลาประชิดตัว เป้าหมายการตีเข้า ได้แก่ บริเวณท้อง คาง และใบหน้าของคู่ต่อสู้ สามารถตีได้ทั้งเข่าซ้ายและเข่าขวา
เข้าเฉียง หรือเข้าตี	เป็นการตีเข้าเฉียงขึ้นให้เข้าปะทะเป้าหมาย ด้วยการใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก เป้าหมายที่เข้าเฉียงอยู่ที่บริเวณชายโครง ท้อง หน้าอก คาง และใบหน้า ถ้าตีเข่าซ้ายจะเฉียงเข้าปะทะเป้าหมายทางด้านขวา ถ้าตีเข่าขวาจะเฉียงเข้าปะทะเป้าหมายทางด้านซ้าย หากเข่ากอดรัดแล้วจับคู่ต่อสู้ไว้ให้แน่นแล้วดึงมาทางด้านข้างที่จะตีเข้าปลายเท้าซึ่งส่งขึ้นไปทางด้านหลังวิธีนี้จะช่วยเพิ่มความรุนแรง ในการที่เข้าเฉียงให้มากขึ้น
เข้าลอย	เป็นการยกเท้าขึ้นท่ามุมโดยการถีบปลายเท้าไปทางข้างหลัง แล้วใช้เข่าพุ่งเข้าปะทะเป้าหมายพร้อมกับยกตีเท้าข้างที่เป็นฐานขึ้นให้ลอยพ้นจากพื้นแล้วพุ่งตัวไปข้างหน้าเป้าหมายการตีเข้าลอยอยู่ที่อกหลัง และใบหน้าสามารถใช้เข่านำหรือเข้าตามก็ได้บางครั้ง อาจจะใช้พุ่งเข่าหน้าไปก่อนแล้วตามสลับเข้าหลังเป็นเข่าหน้าแล้วเข้าปะทะเป้าหมาย
เข้าโหน	เป็นการตีเข้าโดยใช้มือทั้งสองจับส่วนท้ายทอยตึงและโน้มคอลงมาพร้อมกับตีเข้าตรงสวนขึ้นไป
ศอกตี	ศอกที่ตีในลักษณะแนวตั้งลงสู่พื้นโดยการใช้น้ำหนักจากหัวไหล่กดเฉียงลงใช้มือที่ตีนั้นหันเข้าหาลำตัวพร้อมกับใช้แรงส่งจากเท้าเป้าหมายในการตีศอก ใบหน้าและศีรษะของคู่ต่อสู้

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
ศอกตัด	ศอกลักษณะนี้จะตีในแนวขนานกับพื้นโดยใช้การเหวี่ยงของแรงกระตุกจากหัวไหล่อย่างรวดเร็วใช้แรงส่งมาจากสะโพกแล้วบิดตัวให้มากจึงจะถึงเป้าหมายอย่างรุนแรง มือและข้อศอกที่อยู่ในระดับเสมอกับปาก เป้าหมายคือการเข้าตีเข้าที่ใบหน้าของคู่ต่อสู้
ศอกงัด	ศอกที่ใช้ตีเสยขึ้น โดยการงัดขึ้นตรง ๆ หรือบางครั้งอาจเฉียงเล็กน้อย การงัดให้ย่อตัวลงเพื่อที่จะใช้แรงส่งจากเท้าใช้เมื่อคู่ต่อสู้จะเข้ามาจับคอตีเข้าให้ใช้ศอกงัดเข้าที่เป้าหมายปลายคางของคู่ต่อสู้



### ข้อเสนอแนะ

นักเรียนควรระวังเรื่องการใช้เท้าถีบเข่าและศอกต้องฝึกจากง่ายไปหายากสิ่งสำคัญต้องดูแลความปลอดภัยในการฝึกด้วย

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ที่ 7 เรื่องมวยไทยไหวพริบ**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด 2.** การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

**มาตรฐาน พ 3.2** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด 1.** ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือคู่ ได้อย่างน้อย 1 ชนิด

3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

**จุดประสงค์การเรียนรู้ :** นักเรียน

1. ตั้งใจฟังและเอาใจใส่ในการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทย (A)
2. ชื่นชอบและปฏิบัติตามแบบฝึกอย่างสนุกสนานพร้อมแสดงมารยาทของการเล่นมวยไทยตามระเบียบที่กำหนดในทุกแบบฝึก (A)
3. แสดงท่าการใช้หมัดแล้วศอกและการใช้เท้าเตะแล้วเข้าได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน (P)

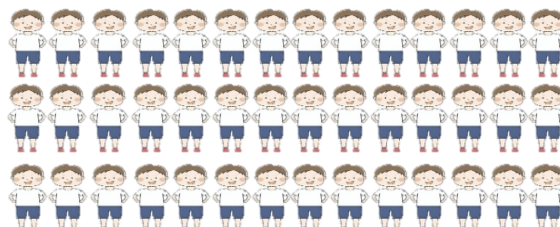
**สาระการเรียนรู้**

การใช้หมัดแล้วตามด้วยศอก และการใช้เท้าเตะแล้วตามด้วยเข่า คือ อารูธของกีฬามวยไทยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเอาชนะคู่ต่อสู้จะต้องรู้เข้าใจวิธีการขั้นตอนการออกอาวุธหมัดแล้วศอกและการใช้เท้าเตะแล้วเข่าตามให้ถูกต้องตามกฎ กติกา การออกอาวุธหมัดแล้วศอกและการใช้เท้าเตะแล้วเข่าจะต้องฝึกให้เหมาะสมทำให้เกิดความชำนาญในการเล่น เรื่องความปลอดภัยในการฝึกคือวัตถุประสงค์หลักของการฝึกและการนำไปใช้ ดังนั้น การใช้หมัดแล้วศอกและการใช้เท้าเตะแล้วเข่าถ้านำไปเล่นเพื่อแข่งขันจะทำให้ผู้เรียนออกอาวุธได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นเตรียม (5-7 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 14 คน (ดังรูป)



2. ผู้สอนตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ด้านสุขภาพสอบถามการเจ็บป่วย
3. ผู้สอนแจ้งเรื่องที่เรียนพร้อมวัตถุประสงค์
4. ผู้สอนนำยืดกล้ามเนื้อข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า โดยให้นักเรียนแถวหน้ากระดานเหมือนเดิมแต่ขยายแถว 1 ช่วงแขน

หน้ากระดานเหมือนเดิมแต่ขยายแถว 1 ช่วงแขน

### ขั้นอธิบายและสาธิต (5-8 นาที)

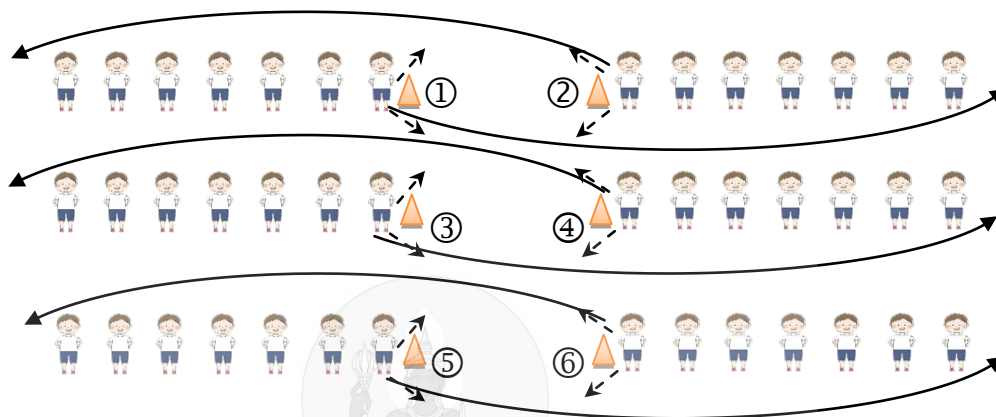
1. นักเรียนเข้าจัดแถวหน้ากระดาน 3 แถวเท่า ๆ กัน (ดังรูป)



2. ผู้สอนอธิบายและสาธิตการใช้หมัดแล้วศอกและการใช้เท้าเตะแล้วเข้าพร้อมกับการก้าวเท้าเคลื่อนที่ให้ถูกต้อง
3. ผู้สอนให้นักเรียนที่ทำได้ค่อนข้างถูกออกมาสาธิตให้เพื่อนดู พร้อมทั้งผู้สอนอธิบายรูปแบบท่าทางการใช้หมัดแล้วศอกและการใช้เท้าเตะแล้วเข้าที่ถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง
4. สอบถามความเข้าใจนักเรียนและเตรียมตัวในการเข้าสู่ขั้นฝึกปฏิบัติต่อไป

### ขั้นฝึกหัด (20-25 นาที)

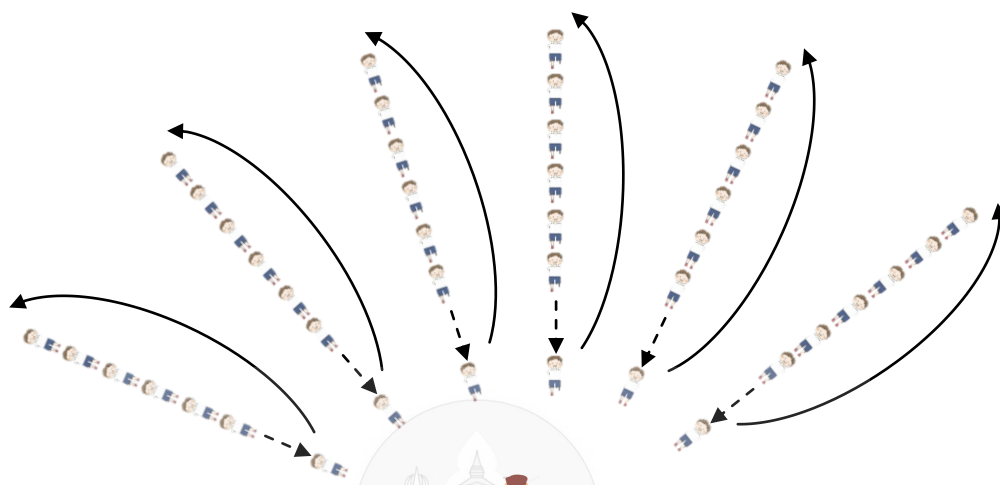
แบบฝึกที่ 1 ให้นักเรียนแบ่งเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน โดยให้แต่ละกลุ่มจัดรูปแบบแถว (ดังรูป)



#### วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 หันหน้าหากกลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 หันหน้าหากกลุ่มที่ 4 และกลุ่มที่ 5 หันหน้าหากกลุ่มที่ 6 (ดังรูป)
2. ให้นักเรียนคนแรกของกลุ่มยืนหลังกรวยที่ตั้งไว้ให้แต่ละกลุ่มและให้ทุกคนอยู่ในท่าจรมวย
3. ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละแถวออกอาวุธการให้หมัดและตามด้วยศอกทางด้านขวาของกรวย และการใช้เท้าเตะและตามด้วยเข่าด้านซ้ายของกรวย เสร็จแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวของกลุ่มตรงข้าม
4. ให้เมื่อคนแรกทำเสร็จแล้วให้นักเรียนคนที่ 2 - 7 เคลื่อนที่มาที่กรวยแล้วก็ทำเหมือนคนแรกครบทุกคนในแถวให้ทำคนละ 3 เที้ยว
5. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

## แบบฝึกที่ 2 ให้นักเรียนจัดรูปแบบแถวครึ่งวงกลม (ดังรูป)

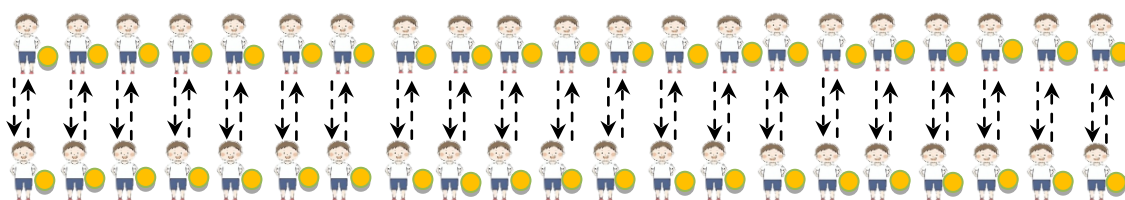


### วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนกลุ่มออกมาถือเป่า เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดจากผู้สอนให้นักเรียนคนแรกของแถวเคลื่อนที่เดินก้าวมาด้านหน้าหน้าเข้าพร้อมออกอาวุธการใช้หมัดแล้วศอกและการใช้เท้าเตะแล้วเข้า เสร็จแล้วให้นักเรียนกลับหลังหันวิ่งไปต่อท้ายแถวตัวเอง
2. ให้นักเรียนคนที่ 2-7 ทำเหมือนคนแรก จำนวนคนละ 3 เที้ยว
3. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตการจดมวยอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

### ขั้นนำไปใช้ (5-10 นาที)

1. ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม ๆ ละ 21 คน และจัดรูปแบบแถว (ดังรูป)



2. ให้นักเรียนจับคู่หันหน้าเข้าหากันโดยระยะห่าง 2 เมตร ทุกคนจะมีลูกโป่ง 1 ลูกผูกไว้ที่ข้อมือตัวเองด้านขวา

3. วิธีการเล่นเมื่อได้ยินสัญญานนกหวีดให้นักเรียนเดินไปหาคู่ตัวเองเป้าหมายของเกม คือการทำให้ลูกโป่งของฝ่ายตรงข้ามแตกการใช้ทักษะมวยไทยนักกีฬาจะต้องใช้ท่าทางจากมวยไทยเมื่อเป็นฝ่ายรุกและเมื่อฝ่ายรับป้องกันโดยการปิดหมัด ปิดการเตะ การศอก และการเข้าของคู่ต่อสู้ให้ได้

4. ฝ่ายไหนทำลูกโป่งของฝ่ายตรงข้ามแตกก่อนนับเป็น 1 คะแนน (และหยุดเล่นทันทีเมื่อลูกโป่งแตก) ห้ามจับลูกโป่ง หรือใช้เล็บทำให้ลูกโป่งแตกจะถือว่าผิดกติกาและไม่นับจำนวนแตก

5. เมื่อหมดเวลาผู้สอนจะเป่านกหวีดบอกสัญญานให้หยุดเล่น

6. สรุปผลฝ่ายไหนหรือกลุ่มไหนสามารถทำให้ลูกโป่งของฝ่ายตรงข้ามแตกมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

7. ผู้สอนจะคอยดูนักเรียนทุกกลุ่มการใช้กติกา การมีน้ำใจนักกีฬา และความปลอดภัย  
ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)

1. ผู้สอนเรียกรวมนักเรียน และให้นักเรียนคุณดาวน์ แล้วนั่งในรูปแบบ (ดังรูป)



2. ผู้สอนร่วมกับนักเรียนสรุปกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการใช้หมัดแล้วศอกและการใช้เท้าเตะแล้วเข้าตาม

3. ผู้สอนและนักเรียนถาม-ตอบเกี่ยวกับอาวุธกีฬามวยไทยที่ใช้ในการรุกและรับ

4. ผู้สอนนัดหมายการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทยชั่วโมงต่อไปและให้นักเรียนช่วยเก็บอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. ลูกโป่งสี
3. ใบความรู้
4. กรวย

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการปฏิบัติตามคำสั่งการให้ความร่วมมือกับกลุ่ม และการปฏิบัติตามกฎกติกาความมีน้ำใจนักกีฬา
2. สังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนว่าทำได้ถูกต้อง

### สัญลักษณ์



### กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนควรใช้เวลาว่างในการใช้หมัดแล้วศอกและการใช้เท้าเตะแล้วเข้าศึกษาดูเพิ่มเติมได้จาก Youtube เอกสาร ตำรามวยไทย

### บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

**ใบความรู้**  
**เรื่อง กิจกรรมมวยไทยไหวพริบ**

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
การชกหมัดตรง	การชกหมัดออกไปตรง ๆ จากการตั้งท่าปล่อยหมัดออกไปโดยการคว่ำลงให้เป็นแนวขนานกับพื้น อาศัยแรงจากไหล่ สะโพกและเท้า
การชกหมัดตรงหน้า	การชกไปตรง ๆ ใช้แรงส่งจากไหล่ สะโพก และเท้า ขณะที่หมัดออกไปบิดแขนให้หมัดอยู่ลักษณะคว่ำหมัด แขนตรงและตึง เมื่อหมัดถูกเป้าหมายให้เกร็งหมัดหลังจากชกไปแล้วนำหมัดกลับที่เดิมให้เหมือนกับลักษณะการออกหมัด คือออกหมัดไปแนวใดให้กลับมาแนวเดิม อย่าลดหมัดและแขนลง
การชกหมัดตรงหลัง	เป็นหมัดชกต่อเนื่องจากหมัดตรงหน้า โดยชกตรง ๆ ไปยังเป้าหมายอาจจะเป็นใบหน้า หรือลำตัว การชกออาศัยแรงส่งจากไหล่ สะโพก และเท้า
การชกหมัดเสย	การชกออาศัยการบิดหมัดให้หงายเอาทางด้านฝ่ามือเข้าหาตัวเองในลักษณะงอแขนหมัดที่ชกออกไปจะต้องอาศัยแรงส่งจาก หัวไหล่ สะโพกและเท้า หมัดเสยหรือหมัดสอยดาวมีประโยชน์มาก เมื่ออยู่ในระยะใกล้ หมัดที่ชกชกนั้นใช้ได้ทั้งหมัดนำและหมัดตาม การชกจะได้ผลดีนั้นจะต้องใช้แรงส่งจากไหล่และเท้าให้มีความสัมพันธ์กัน เป้าหมายของการชกคือบริเวณปลายคางจึงเรียกว่า หมัดสอยดาว โดยอีกเป้าหมายคือ บริเวณท้อง
การชกหมัดเหวี่ยง	การชกโดยการใช้แรงเหวี่ยงจากไหล่ ลำตัว และเท้าลักษณะของแขนที่เหวี่ยงขึ้นอยู่กับระยะของคู่ต่อสู้ถ้าคู่ต่อสู้อยู่ใกล้ก็ต้องงอแขนให้มากเมื่อคู่ต่อสู้อยู่ไกลก็งอแขนเล็กน้อย
หมัดเหวี่ยงสั้น	ใช้เมื่อคู่ต่อสู้ยกมือป้องกันใบหน้าทำให้ไม่สามารถใช้หมัดตรงได้ จึงควรใช้หมัดเหวี่ยงสั้น เพราะหมัดเหวี่ยงสั้นจะโค้งผ่านกำบังของคู่ต่อสู้ชกเข้าเป้าหมายให้
หมัดเหวี่ยงยาว	การชกหมัดโดยเหวี่ยงแขนให้สุดเกร็งแขนให้ถึงคว่ำมือให้สันหมัดถูกเป้าหมายแล้วเหวี่ยงหมัดออกไปเป็นวงกว้างขนานกับพื้นชกเป้าหมายที่อยู่ห่างไกล
หมัดเหวี่ยงกลับ	เมื่อชกหมัดเหวี่ยงออกไปแล้วแต่ไม่ถูกเป้าหมายจึงหยุดแล้วเหวี่ยงสวนกลับมาในทิศทางเดิม เพื่อให้ถูกเป้าหมาย สามารถใช้ได้ทั้งหมัดเหวี่ยงสั้นและหมัดเหวี่ยงยาว กรณีเหวี่ยงผิดสามารถเหวี่ยงหมัดกลับมาชกที่เป้าหมาย
เข้าตรง	เป็นการยกเข้าขึ้นหรือกระแทกยกขึ้นไป โดยการงอเข้าเป็นมุมแหลมใช้ส่วนที่เป็นหัวเข่ากระแทกเป้าหมายและให้ปลายเท้าของเข่าที่ยกขึ้นตีขึ้นไปทางข้างหลัง นิยมใช้ในระยะประชิดตัว เป้าหมายการตีเข้า ได้แก่ บริเวณท้อง คาง และใบหน้าของคู่ต่อสู้ สามารถตีได้ทั้งเข้าซ้ายและเข้าขวา
เข้าเฉียง หรือเข้าตี	เป็นการตีเข้าเฉียงขึ้นให้เข้าปะทะเป้าหมาย ด้วยการใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพกเป้าหมายที่เข้าเฉียงอยู่ที่บริเวณชายโครง ท้อง หน้าอก คาง และใบหน้า ถ้าตีเข้าซ้ายจะเฉียงเข้าปะทะเป้าหมายทางด้านขวา ถ้าตีเข้าขวาจะเฉียงเข้าปะทะเป้าหมายทางด้านซ้าย หากเข้ากอดรัดแล้วจับคู่ต่อสู้ไว้ให้แน่นแล้วดึงมาทางด้าน

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
	ข้างที่จะตีเข้าปลายเท้าข้างคู่ต่อสู้ไปทางด้านหลังวิธีนี้จะช่วยเพิ่มความรุนแรง ในการที่เข้าเฉียงให้มากขึ้น
เข้าลอย	เป็นการยกเข้าขึ้นท่ามุมโดยการตีปลายเท้าไปทางข้างหลัง แล้วใช้เข้าพุ่งเข้าปะทะ เป้าหมายพร้อมกับยกตีเท้าข้างที่เป็นฐานขึ้นให้ลอยพ้นจากพื้นแล้วพุ่งตัวไป ข้างหน้าเป้าหมายการตีเข้าลอยอยู่ที่อกถึงซี่ และใบหน้าสามารถใช้เข้าหน้าหรือ เข้าตามก็ได้บางครั้ง อาจจะใช้พุ่งเข้าหน้าไปก่อนแล้วตามสลับเข้าหลังเป็นเข้า หน้าแล้วเข้าปะทะเป้าหมาย
เข้าโหน	เป็นการตีเข้าโดยใช้มือทั้งสองจับส่วนท้ายทอยตึงและโน้มคอกลงมาพร้อมกับตีเข้า ตรงสวนขึ้นไป
ศอกตี	ศอกที่ตีในลักษณะแนวตั้งลงสู่พื้นโดยการใช้นิ้วชี้จากหัวไหล่กดเฉียงลงใช้มือที่ ตีนั้นหันเข้าหาลำตัวพร้อมกับใช้แรงส่งจากเท้าเป้าหมายในการตีศอก ใบหน้า และศีรษะของคู่ต่อสู้
ศอกตัด	ศอกลักษณะนี้จะตีในแนวขนานกับพื้นโดยใช้การเหวี่ยงของแรงกระตุกจาก หัวไหล่อย่างรวดเร็วใช้แรงส่งมาจากสะโพกแล้วบิดตัวให้มากจึงจะถึงเป้าหมาย อย่างรุนแรง มือและข้อศอกที่อยู่ในระดับเสมอกับปาก เป้าหมายคือการเข้าตีเข้า ที่ใบหน้าของคู่ต่อสู้
ศอกกัด	ศอกที่ใช้ตีเสยขึ้น โดยการรัดขึ้นตรง ๆ หรือบางครั้งอาจเฉียงเล็กน้อย การรัดให้ ย่อตัวลงเพื่อที่จะใช้แรงส่งจากเท้าใช้เมื่อคู่ต่อสู้จะเข้ามาจับคอตีเข้าให้ใช้ศอกกัด เข้าที่เป้าหมายปลายคางของคู่ต่อสู้



### ข้อเสนอนแนะ

นักเรียนควรระวังเรื่องการใช้หมัดแล้วศอกและการใช้เท้าเตะแล้วเข้าต้องฝึกจากง่ายไปหายากสิ่งสำคัญต้องดูแลความปลอดภัยในการฝึกด้วย

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ที่ 8 เรื่องศึกชิงแค้น ส.สนั่น**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด 2.** การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

**มาตรฐาน พ 3.2** ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด 1.** ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือคู่ ได้อย่างน้อย 1 ชนิด

3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

**จุดประสงค์การเรียนรู้ :** นักเรียน

1. ตั้งใจฟังและเอาใจใส่ในการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทย (A)
2. ชื่นชอบและปฏิบัติตามแบบฝึกอย่างสนุกสนานพร้อมแสดงมารยาทของการเล่นมวยไทยตามระเบียบที่กำหนดในทุกแบบฝึก (A)
3. ฝึกปฏิบัติท่าการใช้หมัด เท้า เข่า และศอกได้อย่างถูกต้องตามกฎ กติกา กีฬามวยไทย (P)

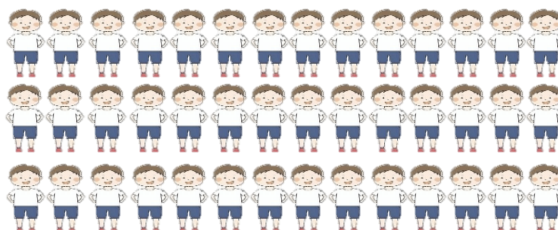
**สาระการเรียนรู้**

การใช้หมัด เท้า เข่า และศอกคือ ศิลปะของกีฬามวยไทยที่สำคัญและโดดเด่นอย่างหนึ่งในการต่อสู้ที่จะต้องรู้เข้าใจวิธีการขั้นตอนการออกอาวุธหมัด เท้า เข่า และศอกให้ถูกต้องตามกฎ กติกา การออกอาวุธควรจะต้องฝึกให้อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความชำนาญในการเล่น รู้การใช้อาวุธและป้องกัน ดังนั้น การใช้หมัด เท้า เข่า และศอกถ้านำไปเล่นเพื่อแข่งขันจะทำให้ผู้เรียนออกอาวุธได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นเตรียม (5-7 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 14 คน (ดังรูป)



2. ผู้สอนตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ด้านสุขภาพสอบถามการเจ็บป่วย
3. ผู้สอนแจ้งเรื่องที่เรียนพร้อมวัตถุประสงค์
4. ผู้สอนนำยืดกล้ามเนื้อข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า โดยให้นักเรียนแถวหน้ากระดานเหมือนเดิมแต่ขยายแถว 1 ช่วงแขน

หน้ากระดานเหมือนเดิมแต่ขยายแถว 1 ช่วงแขน

### ขั้นอธิบายและสาธิต (5-8 นาที)

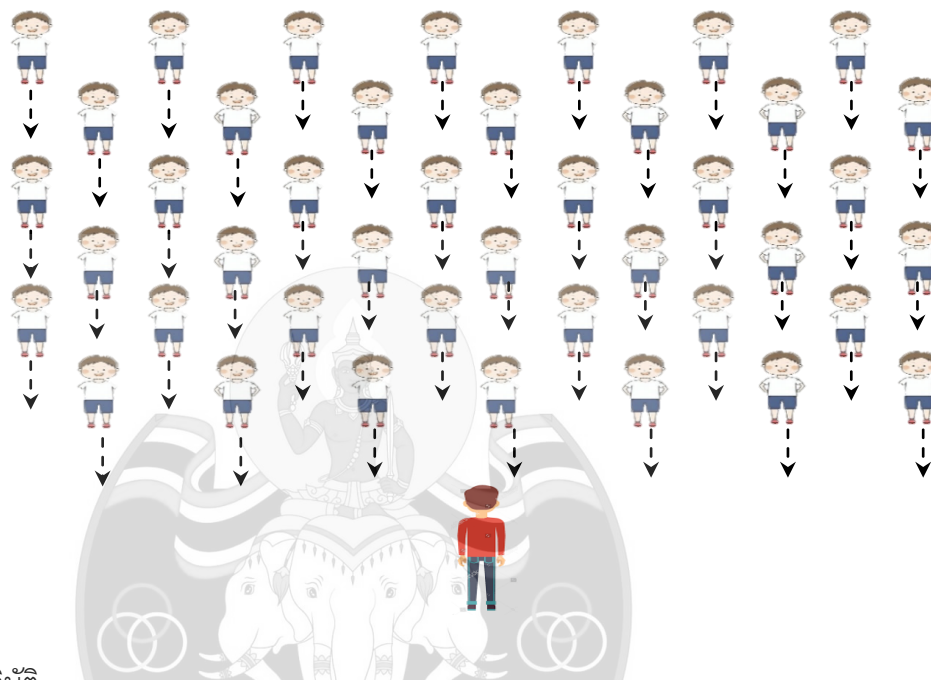
1. นักเรียนเข้าจัดแถวหน้ากระดาน 3 แถวเท่า ๆ กัน (ดังรูป)



2. ผู้สอนอธิบายและสาธิตการใช้หมัด เท้า เข่าและศอกพร้อมกับเคลื่อนที่แบบผสมผสานเพื่อปิดป้องกันอาวุธให้ถูกต้อง
3. ผู้สอนให้นักเรียนที่ทำได้ค่อนข้างถูกออกมาสาธิตให้เพื่อนดู พร้อมทั้งผู้สอนอธิบายรูปแบบท่าทางการใช้หมัด เท้า เข่าและศอก การหลบหลีก ปิด ป้องกันที่ถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง
4. สอบถามความเข้าใจนักเรียนและเตรียมตัวในการเข้าสู่ขั้นฝึกปฏิบัติต่อไป

### ขั้นฝึกหัด (20-25 นาที)

แบบฝึกที่ 1 ให้นักเรียนแบ่งเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน โดยให้แต่ละกลุ่มขยายแถว 2 ช่วงแขน (ดังรูป)



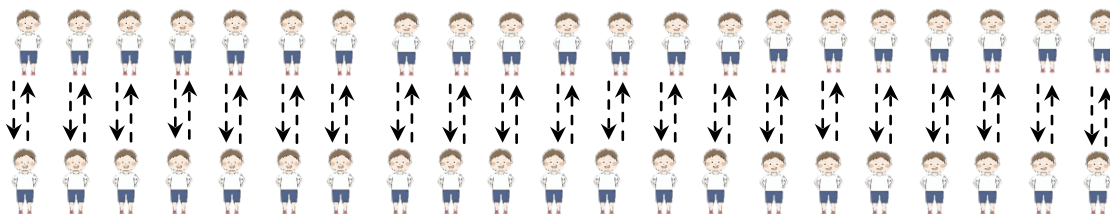
#### วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนออกอาวุธด้วยหมัดชุดและหลบโยกโดยการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ทำคนละ 3 ชุด
2. ให้นักเรียนออกอาวุธด้วยเท้าและหลบโยก โดยการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ทำคนละ 3 ชุด
3. ให้นักเรียนออกอาวุธด้วยเข่าและหลบโยก โดยการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ทำคนละ 3 ชุด
4. ให้นักเรียนออกอาวุธด้วยศอกและหลบโยก โดยการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ทำคนละ 3 ชุด
5. ผู้สอนจะเป่านกหวีดให้สัญญาณการเริ่มเล่น
6. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

แบบฝึกที่ 2 ให้นักเรียนจัดรูปแบบแถวหน้ากระดาน 2 แถวหันหน้าเข้าหากันและให้จับคู่

(ดังรูป)

①



②



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนทุกคนเมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้เคลื่อนที่เข้าไปหาคู่ต่อสู้ นักเรียนแถวที่ 1 ออกอาวุธให้ครบหมด เท้า เข่า และศอก ส่วนนักเรียนแถวที่ 2 ให้หลบหลีก โยกหลบและปิดป้อง ทำอาวุธที่เพื่อนใช้ (โดยต้องระมัดระวังเรื่องอุบัติเหตุ)

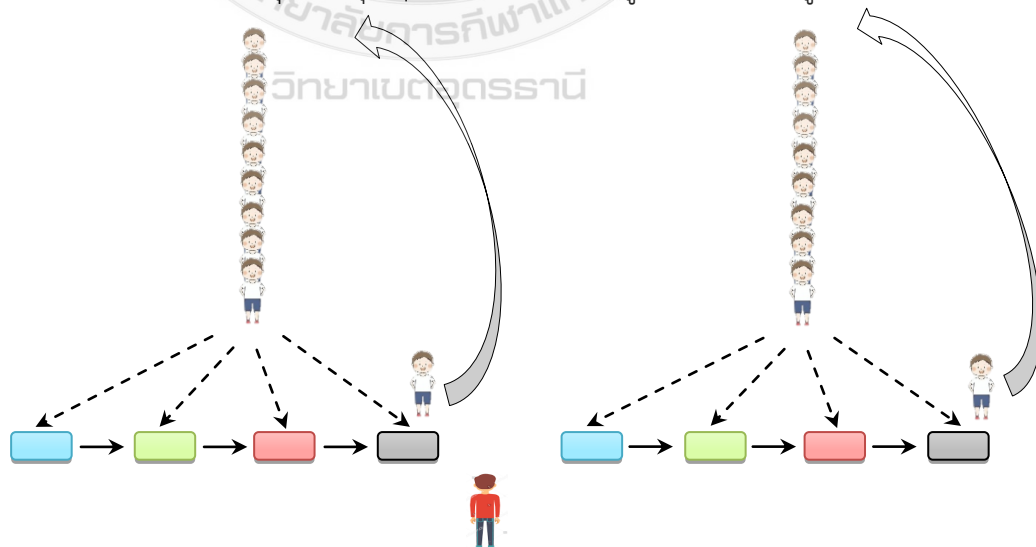
2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้หยุดและเปลี่ยนฝ่ายรุก-รับ

3. ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 3 เที้ยว

4. ผู้สอนสังเกตการณ์ปฏิบัติของนักเรียนหากนักเรียนส่วนมากทำไม่ถูกต้องให้เรียกรวมแล้วอธิบายและสาธิตการจดมวยอีกครั้งหนึ่ง (รวม-แยก-รวม)

ชั้นนำไปใช้ (5-10 นาที)

1. ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม ๆ ละ 21 คน และจัดรูปแบบแถว (ดังรูป)



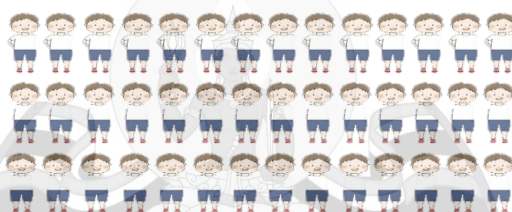
2. วิธีการเล่นเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่ม เคลื่อนที่มาที่เป้า แล้วออกหมัดชุดที่เป้าสีฟ้า เท้าที่เป้าสีเขียว เข่าที่เป้าสีแดง และศอกที่เป้าสีเทา เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวแล้วนั่งลง

3. ให้นักเรียนคนที่ 2 – 21 ทำเหมือนคนแรกคนครบทุกคน

4. ฝ่ายไหนทำเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ (ใครข้ามสีของเป้า หรือจำผิดสี ให้ถือว่าทำผิดกติกาปรับพาล์ว)

5. ผู้สอนจะคอยดูนักเรียนทุกกลุ่มการใช้กติกา การมีน้ำใจนักกีฬา และความปลอดภัย  
ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)

1. ผู้สอนเรียกรวมนักเรียน และให้นักเรียนคุณครูแล้วนั่งในรูปแบบ (ดังรูป)



2. ผู้สอนร่วมกับนักเรียนสรุปกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการใช้หมัด เท้า เข่าและศอก การหลบหลีก ปัด และป้องกัน

3. ผู้สอนและนักเรียนถาม-ตอบเกี่ยวกับอาวุธกีฬามวยไทยที่ใช้หมัด เท้า เข่าและศอก การหลบหลีก ปัด และป้องกันที่ใช้เมื่อเป็นฝ่ายรุกและรับ

4. ผู้สอนนัดหมายการฝึกกิจกรรมกีฬามวยไทยชั่วโมงต่อไปและให้นักเรียนช่วยเก็บอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม







### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. นกหวีด
2. เป้าสี
3. ใบความรู้
4. กรวย

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือของนักเรียนในการปฏิบัติตามคำสั่งการให้ความร่วมมือกับกลุ่ม และการปฏิบัติตามกฎกติกาความมีน้ำใจนักกีฬา
2. สังเกตการณปฏิบัติของนักเรียนว่าทำได้ถูกต้อง

### สัญลักษณ์

-  = ครู/ผู้สอน  
 = นักเรียน  
 = ทิศทางการเดินออกอาวุธ  
 = ทิศทางการวิ่ง  
 = ทิศทางการเคลื่อนที่เปลี่ยนเป้า  
 = เป้าสี

### กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนควรใช้เวลาว่างในการใช้หมัด เท้า เข่า และศอก การหลบหลีก ปิด และป้องกันศึกษา ดูเพิ่มเติมได้จาก Youtube เอกสาร ตำรามวยไทย

### บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

**ใบความรู้**  
**เรื่อง กิจกรรมมวยไทยไหวพริบ**

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
การชกหมัดตรง	การชกหมัดออกไปตรง ๆ จากการตั้งท่าปล่อยหมัดออกไปโดยการคว่ำลงให้เป็นแนวขนานกับพื้น อาศัยแรงจากไหล่ สะโพกและเท้า
การชกหมัดตรงหน้า	การชกไปตรง ๆ ใช้แรงส่งจากไหล่ สะโพก และเท้า ขณะที่หมัดออกไปบิดแขนให้หมัดอยู่ลักษณะคว่ำหมัด แขนตรงและตึง เมื่อหมัดถูกเป้าหมายให้เกร็งหมัดหลังจากชกไปแล้วนำหมัดกลับที่เดิมให้เหมือนกับลักษณะการออกหมัด คือออกหมัดไปแนวใดให้กลับมาแนวเดิม อย่าลดหมัดและแขนลง
การชกหมัดตรงหลัง	เป็นหมัดชกต่อเนื่องจากหมัดตรงหน้า โดยชกตรง ๆ ไปยังเป้าหมายอาจจะเป็นใบหน้า หรือลำตัว การชกออาศัยแรงส่งจากไหล่ สะโพก และเท้า
การชกหมัดเสย	การชกออาศัยการบิดหมัดให้หงายเอาทางด้านฝ่ามือเข้าหาตัวเองในลักษณะงอแขนหมัดที่ชกออกไปจะต้องอาศัยแรงส่งจาก หัวไหล่ สะโพกและเท้า หมัดเสยหรือหมัดสอยดาวมีประโยชน์มาก เมื่ออยู่ในระยะใกล้ หมัดที่ชกชกนั้นใช้ได้ทั้งหมัดนำและหมัดตาม การชกจะได้ผลดีนั้นจะต้องใช้แรงส่งจากไหล่และเท้าให้มีความสัมพันธ์กัน เป้าหมายของการชกคือบริเวณปลายคางจึงเรียกว่า หมัดสอยดาว โดยอีกเป้าหมายคือ บริเวณท้อง
การชกหมัดเหวี่ยง	การชกโดยการใช้แรงเหวี่ยงจากไหล่ ลำตัว และเท้าลักษณะของแขนที่เหวี่ยงขึ้นอยู่กับระยะของคู่ต่อสู้ถ้าคู่ต่อสู้อยู่ไกลก็ต้องงอแขนให้มากเมื่อคู่ต่อสู้อยู่ใกล้ก็งอแขนเล็กน้อย
หมัดเหวี่ยงสั้น	ใช้เมื่อคู่ต่อสู้ยกมือป้องกันใบหน้าทำให้ไม่สามารถใช้หมัดตรงได้ จึงควรใช้หมัดเหวี่ยงสั้น เพราะหมัดเหวี่ยงสั้นจะโค้งผ่านกำบังของคู่ต่อสู้ชกเข้าเป้าหมายให้
หมัดเหวี่ยงยาว	การชกหมัดโดยเหวี่ยงแขนให้สุดเกร็งแขนให้ถึงคว่ำมือให้สันหมัดถูกเป้าหมายแล้วเหวี่ยงหมัดออกไปเป็นวงกว้างขนานกับพื้นชกเป้าหมายที่อยู่ห่างไกล
หมัดเหวี่ยงกลับ	เมื่อชกหมัดเหวี่ยงออกไปแล้วแต่ไม่ถูกเป้าหมายจึงหยุดแล้วเหวี่ยงสวนกลับมาในทิศทางเดิม เพื่อให้ถูกเป้าหมาย สามารถใช้ได้ทั้งหมัดเหวี่ยงสั้นและหมัดเหวี่ยงยาว กรณีเหวี่ยงผิดสามารถเหวี่ยงหมัดกลับมาชกที่เป้าหมาย
เตะตรง	โดยการยกเข่าขึ้นมาก่อน แล้วจึงยกเท้าท่อนหลังขึ้นตามปลายเท้าขมับเหวี่ยงสะบัดปลายเท้า
เตะตัด	การเตะโดยใช้แรงเหวี่ยงของเท้าเตะขึ้นเฉียงแล้ว โค้งลงตัดหรือเหวี่ยงตัดขนานกับแนวพื้นอวัยวะที่ถูกเป้าหมายจะเป็น บริเวณ แข้ง หลังเท้า บางครั้งเตะโดยการย่อตัวแล้วเตะตัดไปที่เท้าของคู่ต่อสู้ การเตะตัดมี 3 ระดับ เตะต่ำระดับต่ำ ระดับกลางและระดับสูง
เตะเหวี่ยงกลับ หรือ จระเข้พาดหาง	เป็นการกลับหลังและหมุนตัวเตะโดยใช้สันเท้า หรือส่วนที่เหนือสันเท้าขึ้นไปเล็กน้อยเตะถูกเป้าหมายในการหมุนตัวยกเท้าขึ้นเตะ ควรก้มหรือโน้มตัวลงเพื่อที่จะยกเท้าได้สูง การเหวี่ยงเท้าจะมีความสัมพันธ์กับการหมุนตัว

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
เตะเฉียง	การใช้แรงเหวี่ยงของเท้าเหวี่ยงขึ้นในแนวเฉียง ส่วนที่ถูกเป้าหมายอาจจะเป็นส่วนข้าง ส่วนหลังเท้า ๆ ที่เหวี่ยงขึ้นไปอาจเหยียดตรงหรืองอเข่าเล็กน้อย การเหวี่ยงนั้นให้บิดส่วนหลังเท้าหรือหน้าแข้งเข้าหาคู่ต่อสู้ เป้าหมายในการเตะเฉียงส่วนใหญ่ มักจะเป็นบริเวณชายโครงจนถึงระดับคอ ในส่วนของแรงเหวี่ยงต้องอาศัยแรงเหวี่ยงจากเท้าและแขนทั้งสองข้าง ในขณะที่ใช้เท้าเตะนั้น จะต้องสัมผัสกับแขนขณะที่เท้าขึ้นแขนจะต้องเหวี่ยงลงมาเพื่อเป็นแรงส่ง แต่ควรระวังคู่ต่อสู้ขณะที่เราเหวี่ยงแขนลงมา เป็นแนวตัดกับเท้า การเตะเฉียงนั้นมักเตะในระดับกลางและระดับสูง
เตะกลับหรือเตะโดยการตัวกลับ	เป็นการยกเข่าขึ้นเฉียงตัดกับลำตัวแล้วสะบัดกลับให้เท้าเข้าหาเป้าหมาย ถ้าใช้เท้าซ้ายเตะกลับ ต้องเตะทางด้านซ้ายของคู่ต่อสู้ การเตะกลับบางครั้งใช้ในกรณีเตะ คู่ต่อสู้เมื่อเตะผิดแล้วตัวเข้ามาเตะในลักษณะเตะกลับ อย่างไรก็ตาม ข้อเสียของการเตะกลับคือไม่ค่อยมีความแข็งแรงเป้าหมายของการเตะอยู่ในระดับสูง
เข้าตรง	เป็นการยกเข่าขึ้นหรือกระแทกยกขึ้นไป โดยการงอเข่าเป็นมุมแหลมใช้ส่วนที่เป็นหัวเข่ากระแทกเป้าหมายและให้ปลายเท้าของเข่าที่ยกขึ้นตีขึ้นไปทางข้างหลัง นิยมใช้ในระยะเวลาประชิดตัว เป้าหมายการตีเข้า ได้แก่ บริเวณท้อง คาง และใบหน้าของคู่ต่อสู้ สามารถตีได้ทั้งเข่าซ้ายและเข่าขวา
เข้าเฉียง หรือเข้าตี	เป็นการตีเข้าเฉียงขึ้นให้เข้าปะทะเป้าหมาย ด้วยการใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก เป้าหมายที่เข้าเฉียงอยู่ที่บริเวณชายโครง ท้อง หน้าอก คาง และใบหน้า ถ้าตีเข้าซ้ายจะเฉียงเข้าปะทะเป้าหมายทางด้านขวา ถ้าตีเข้าขวาจะเฉียงเข้าปะทะเป้าหมายทางด้านซ้าย หากเข้ากดรัดแล้วจับคู่ต่อสู้ไว้ให้แน่นแล้วดึงมาทางด้านข้างที่จะตีเข้าปลายเท้าชี้ลงสู่พื้นไปทางด้านหลังวิธีนี้จะช่วยเพิ่มความรุนแรง ในการที่เข้าเฉียงให้มากขึ้น
เข้าลอย	เป็นการยกเข่าขึ้นท่ามมโดยการชี้ปลายเท้าไปทางข้างหลัง แล้วใช้เข่าพุ่งเข้าปะทะเป้าหมายพร้อมกับยกกดเท้าข้างที่เป็นฐานขึ้นให้ลอยพ้นจากพื้นแล้วพุ่งตัวไปข้างหน้าเป้าหมายการตีเข้าลอยอยู่ที่อกลิ้นปี่ และใบหน้าสามารถใช้เข่านำหรือเข้าตามก็ได้บางครั้ง อาจจะใช้พุ่งเข่าหน้าไปก่อนแล้วตามสลับเข้าหลังเป็นเข่าหน้าแล้วเข้าปะทะเป้าหมาย
เข้าโหน	เป็นการตีเข้าโดยใช้มือทั้งสองจับส่วนท้ายทอยตึงและโน้มคอลงมาพร้อมกับตีเข้าตรงสวนขึ้นไป
ศอกตี	ศอกที่ตีในลักษณะแนวตั้งลงสู่พื้นโดยการใช้แรงหมุนจากหัวไหล่กดเฉียงลงใช้มือที่ตีนั้นหันเข้าหาลำตัวพร้อมกับใช้แรงส่งจากเท้าเป้าหมายในการตีศอก ใบหน้าและศีรษะของคู่ต่อสู้
ศอกกด	ศอกที่ใช้ตีเสยขึ้น โดยการงัดขึ้นตรง ๆ หรือบางครั้งอาจเฉียงเล็กน้อย การงัดให้ย่อตัวลงเพื่อที่จะใช้แรงส่งจากเท้าใช้เมื่อคู่ต่อสู้จะเข้ามาจับคอตีเข้าให้ใช้ศอกงัดเข้าที่เป้าหมายปลายคางของคู่ต่อสู้

ชื่อกลวิธีมวยไทย	วิธีการใช้กลมวยไทย
ศอกตัด	ศอกลักษณะนี้จะตีในแนวขนานกับพื้นโดยใช้การเหวี่ยงของแรงกระตุกจากหัวไหล่อย่างรวดเร็วใช้แรงส่งมาจากสะโพกแล้วบิดตัวให้มากจึงจะถึงเป้าหมายอย่างรุนแรง มือและข้อศอกที่อยู่ในระดับเสมอกับปาก เป้าหมายคือการเข้าตีเข้าที่ใบหน้าของคู่ต่อสู้



### ข้อเสนอแนะ

นักเรียนควรระวังเรื่องการใช้หมัด เท้า เข่า และศอก การหลบหลีก ปิด และป้องกันต้องฝึกจากง่ายไปหายากสิ่งสำคัญต้องดูแลความปลอดภัยในการฝึกด้วย





ภาคผนวก ง  
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

วิทยาเขตอุดรธานี

## แบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20)

**คำชี้แจง:** ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ข้อใดเกิดขึ้นกับคุณบ้าง และคุณรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่ ✓ ช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

- ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด  
 ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย  
 ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง  
 ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก  
 ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ
  - ชาย
  - หญิง
2. สถานภาพของบิดา มารดา
  - สมรสอยู่ร่วมกัน
  - สมรสแยกกันอยู่
  - หย่าร้าง
3. รายได้ของผู้ปกครอง
  - ต่ำกว่า 5,000
  - 5,000 – 10,000
  - 10,001 – 15,000
  - 15,001 – 20,000
  - สูงกว่า 20,000

ตอนที่ 2 แบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20)

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงาน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียงและดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดหัวข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดใจ					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย					
<b>คะแนนรวม</b>						

**แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
โรงเรียนมัธยมเทศบาล 6 นครอุดรธานี**

**คำชี้แจง**

1. แบบวัดฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมเทศบาล 6 นครอุดรธานี ให้นักเรียนระลึกถึงเหตุการณ์ตัวนักเรียนในอดีตที่ผ่านมาตลอดช่วง 2 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันว่านักเรียนมีพฤติกรรมอย่างไรเมื่อเกิดความเครียดแล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่มีความตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบและขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อคำถาม

2. คำตอบทุกข้อในแบบวัดนี้ผู้วิจัยจะรักษาไว้เป็นความลับโดยจะนำเสนอในภาพรวม และจะไม่กระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัยเท่านั้น การให้ข้อมูลของนักเรียนมีความสำคัญต่อการศึกษามาก ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาตอบแบบวัดที่มีอยู่ทุกข้อให้ครบถ้วนตามที่นักเรียนทราบและเป็นจริงมากที่สุด

3. แบบวัดฉบับนี้แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด

**หลักเกณฑ์ของการตอบแบบสอบถาม มีดังต่อไปนี้**

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ เป็นข้อความเชิงนิมิตและนิเสธ ดังนี้

คำถามเชิงนิมิต (Positive)

รับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้นบ่อยมาก	หมายถึง	5 คะแนน
รับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้นบ่อย	หมายถึง	4 คะแนน
รับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้นปานกลาง	หมายถึง	3 คะแนน
รับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้นนาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	2 คะแนน
ไม่เคยรับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้น	หมายถึง	1 คะแนน

คำถามเชิงนิเสธ (Negative) ให้คะแนนตอบตรงกันข้ามกับคำถามเชิงนิมิต (Positive)

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยที่กำหนดเกณฑ์ ดังนี้

4.51 – 5.00	มีระดับการจัดการความเครียดมากที่สุด
3.51 – 4.50	มีระดับการจัดการความเครียดมาก
2.51 – 3.50	มีระดับการจัดการความเครียดปานกลาง
1.51 – 2.50	มีระดับการจัดการความเครียดน้อย
1.00 – 1.50	มีระดับการจัดการความเครียดน้อยที่สุด

ให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามว่านักเรียนมีความคิดเห็นในเรื่องนั้นมากน้อย

เพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. สถานภาพของบิดา มารดา

สมรสอยู่ร่วมกัน

สมรสอยู่แยกกันอยู่

หย่าร้าง

3. รายได้ของผู้ปกครอง

ต่ำกว่า 5,000

5,000 – 10,000

5.3 10,000 – 15,000

15,000 – 20,000

20,000 ขึ้นไป

### ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

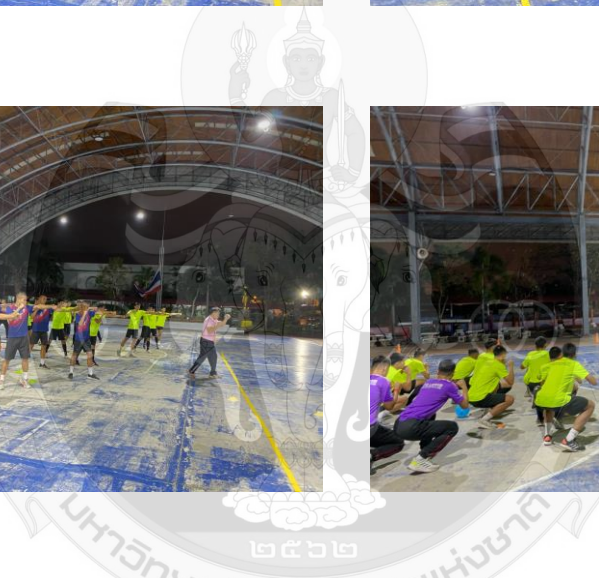
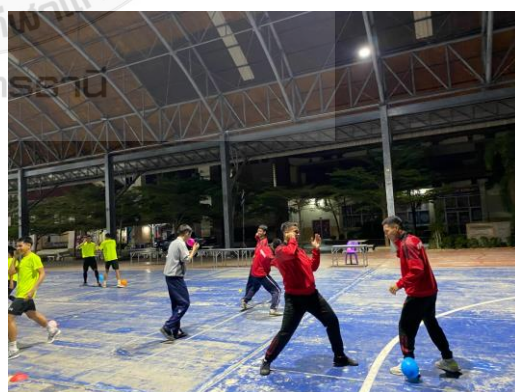
ข้อ ที่	คำถาม	ระดับประเมินพฤติกรรม				
		บ่อย มาก	บ่อย	ปาน กลาง	นานๆ ครั้ง	ไม่ เคย
1	เมื่อเจอปัญหา สามารถตั้งสติและแก้ปัญหาได้					
2	ท่านสามารถทำงานอย่างตั้งใจ ไม่สนใจกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง					
3	เมื่อครูอธิบายเนื้อหาที่เรียน แล้วท่านสามารถนำไปอธิบายเพื่อนเข้าใจได้					
4	เมื่อครูให้เปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่งไปทำอีกกิจกรรมหนึ่ง					
5	ในขณะที่ทำกิจกรรมเมื่อครูสั่งให้หยุด ท่านสามารถหยุดได้โดยไม่หงุดหงิด					
6	เมื่อมีอารมณ์โกรธมาก ๆ ท่านสามารถสงบสติอารมณ์ และไม่ใช้ความรุนแรง					
7	ท่านสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่กำลังเผชิญได้					
8	ท่านสามารถตั้งสติและหาทางแก้ปัญหาได้					
9	เมื่อผิดหวังและไม่ได้ตั้งใจ ท่านไม่โวยวายหรือโมโห					
10	ท่านไม่ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น					
11	ท่านสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จได้ก่อนเวลา และถูกต้องตามขั้นตอน					

ข้อ ที่	คำถาม	ระดับประเมินพฤติกรรม				
		บ่อย มาก	บ่อย	ปาน กลาง	นานๆ ครั้ง	ไม่ เคย
12	เมื่อเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มหรือเล่นด้วยท่านสามารถเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นได้โดยไม่รู้สึกรำคาญหรือหงุดหงิด					
13	เมื่อเพื่อนทำให้ไม่พอใจท่านสามารถระงับอารมณ์และไม่ตอบโต้					
14	เมื่อเจอปัญหา ท่านตัดสินใจได้ไม่ดี					
15	เมื่อรู้สึกต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบท่านสามารถจัดการอารมณ์ได้					
16	เมื่อรู้สึกคับข้องใจ ท่านสามารถจัดการความรู้สึกตนเองได้					
17	เมื่อรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ท่านสามารถจัดการอารมณ์ได้					
18	เมื่อรู้สึกเศร้าท่านสามารถจัดการอารมณ์ได้					
19	ท่านสามารถวางแผนการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างเป็นระบบ					
20	เมื่อเกิดความเครียดแล้วหัวใจเต้นเร็วท่านสามารถจัดการกับตนเองได้					
21	เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่ทำร้ายร่างกายตนเอง					
22	เมื่อมีความเครียดท่านมักหลับยากและตื่นบ่อย					
23	เมื่อเกิดความเครียดท่านมักมีความหิวอาหาร					
24	ท่านสามารถจัดการค่าใช้จ่ายเงินให้พอใช้จ่าย					
25	เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่สูบบุหรี่ หรือสุรา					
26	เมื่อเกิดความเครียดท่านสามารถพูดคุยกับคนในครอบครัว เพื่อน					
27	หลังจากทำกิจกรรม ท่านเปลี่ยนพฤติกรรมการมองโลกในแง่ร้าย					
28	เมื่อมีสถานการณ์บังคับท่านจะปัสสาวะบ่อย					
29	เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่เล่นการพนัน					
30	เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่ใช้สารเสพติด					
<b>คะแนนรวม</b>						



วิทยาเขตอุดรธานี

ภาพการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาด้วยกีฬามวยไทย







วิทยาเขตอุดรธานี



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา  
 เลขที่ 91 ถนนเทศบาล 1 ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000 โทรศัพท์ 0 7321 2863 ต่อ 131  
 E-mail: scphyl.irb@yala.ac.th Website: http://www.yala.ac.th/IRB-SCPHYL/

### หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ชื่อโครงการวิจัย	ผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬาหมวดยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย		
รหัสจริยธรรมการวิจัย	SCPHYLIRB-2568/005		
ผู้วิจัยหลัก	นายพรทิวี นาคศรี		
สังกัด	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี		
วิธีการพิจารณา	Expedited		
วันที่ส่ง	02 มกราคม 2568	วันที่พิจารณา	06 มกราคม 2568
วันที่รับรอง	15 มกราคม 2568	วันหมดอายุ	15 มกราคม 2569

#### เอกสารที่รับรอง

1. โครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงข้อมูลอาสาสมัครวิจัย
4. เอกสารแสดงความยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าว
5. ประวัตินักวิจัย/คณะนักวิจัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา  
 ได้พิจารณาโครงการวิจัยแล้ว ตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ตามระเบียบแนวทาง  
 และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

#### หมายเหตุ:

1. กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า 15. กรกฎาคม 2568 แบบฟอร์ม AF 03-19
2. กำหนดส่งรายงานสิ้นสุดโครงการ 15. กุมภาพันธ์ 2569 แบบฟอร์ม AF 03-20
3. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัยหลังได้รับการ  
รับรอง ให้นักวิจัยขออนุมัติปรับรายละเอียด และ AF 07-01  
และ AF 07-02
4. หากดำเนินการวิจัยไม่แล้วเสร็จภายในระยะเวลารับรอง  
ให้นักวิจัยขออนุมัติขยายระยะเวลา แบบฟอร์ม AF 03-18

### วิทยาเขตอุดรธานี

(นายอวิรุทธ์ สิงห์กุล)

เลขานุการคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม  
การวิจัยในมนุษย์



(นายภักดิ์ธู วีรขจร)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม  
การวิจัยในมนุษย์

(หนังสือรับรองมีป้มนตราสัญลักษณ์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา)



รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
รหัสโครงการ SCPHYLIRB-..2568/..005....  
วันที่รับรอง...1AF.03.04.../..2568.....  
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมฯ วสส.ยะลา

### เอกสารชี้แจงข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย

เรื่องด้วย ข้าพเจ้า	นายพรทิวี นาคศรี	กำลังดำเนินการวิจัย เรื่อง
ผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย		

โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

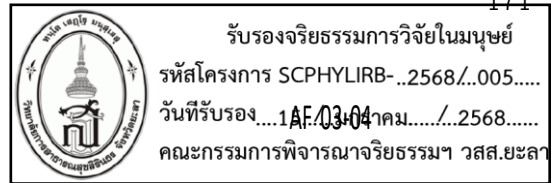
#### 1. ระบุเหตุผล ความจำเป็นในการเชิญอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเชิญอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งในปัจจุบันความเครียดจากภายในและภายนอกได้มีบทบาทมากในกลุ่มนักเรียนทำให้นักเรียนมีความเครียดระหว่างเรียน ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาผลการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และก่อนเชิญ อาสาสมัครผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลอย่างครบถ้วนเพื่อให้อาสาสมัครได้ทราบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยจะสามารถตัดสินใจได้ว่า จะเข้าร่วมโครงการหรือไม่โดยไม่มี การปกปิด ไม่มีอคติ

#### 2. อธิบายขั้นตอนการทำวิจัยอย่างง่าย ๆ และเป็นภาษาที่บุคคลทั่วไปเข้าใจได้

- 2.1 ผู้วิจัยเลือกหัวข้อปัญหาที่จะศึกษาวิจัย
- 2.2 ศึกษาค้นคว้ารวบรวมแนวคิดและทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.3 กำหนดขอบเขตของปัญหา วัตถุประสงค์การวิจัย และกำหนดสมมติฐานของการวิจัย
- 2.4 นำแนวคิดและทฤษฎีมาสร้างปัจจัยหรือตัวแปรที่ส่งผลต่องานวิจัย
- 2.5 สร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ
- 2.6 การเก็บรวบรวมข้อมูลและการตรวจสอบข้อมูล
- 2.7 การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ
- 2.8 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาบทสรุปของงานวิจัย
- 2.9 การสรุปผลและการอภิปรายผล
- 2.10 การจัดทำรายงานวิจัยและรูปเล่มวิจัย

3. กรณีที่เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์/ สทนากลุ่ม/ สังเกตการณ์/ การ



บันทึกภาพหรือวิดีโอ ต้องระบุระยะเวลาที่ใช้ในการตอบ ระยะเวลาการทำลาย การรักษาความลับและสิทธิในการปฏิเสธที่จะไม่ตอบข้อใดก็ได้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ในการจัดกิจกรรมและขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะถูกเก็บเป็นความลับในคอมพิวเตอร์ มีการปกป้องเข้าถึงข้อมูลโดยใช้การเข้ารหัส ซึ่งผู้วิจัยท่านนั้นที่สามารถเข้าถึงได้ และจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้นซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ท่าน แต่ประการใด จะไม่มีการระบุชื่อ/ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่มีการเผยแพร่ภาพถ่ายหรือวิดีโอที่มีรูปของท่านแก่สาธารณะ หากผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องแสดงภาพถ่ายที่มีรูปของท่าน ผู้วิจัยจะระมัดระวังไม่ให้เห็นภาพหน้าทั้งหมดของท่าน และจะใช้แสดงเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้นในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครของ โครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและสามารถถอนตัวเมื่อใดก็ได้โดยไม่เสียสิทธิ์ใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ ท่านจะไม่เสียสิทธิ์ใด และจะไม่ระบุชื่อ/ข้อมูลส่วนตัวของท่าน จึงไม่เกิดผลกระทบต่อการศึกษาของท่าน และจะทำลายเมื่อการศึกษาครั้งนี้สิ้นสุด

#### 4. ระบุความเสี่ยง/ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับของอาสาสมัครวิจัย และชุมชน

อาสาสมัครอาจเกิดความปวด เมื่อยกล้ามเนื้อ ขา แขน และลำตัวในช่วง 1-2 วัน แรก เมื่อทำกิจกรรมทางพลศึกษาเพราะเป็นการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกาย

ประโยชน์ที่คาดว่าอาสาสมัครจะได้รับ ดังนี้

4.1 อาสาสมัครใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

4.2 อาสาสมัครได้ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมกีฬามวยไทยทำให้เกิดประโยชน์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

4.3 อาสาสมัครได้ทำกิจกรรมทางพลศึกษาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย การผ่อนคลาย ความ สนุกสนาน ซึ่งช่วยลดความเครียด

4.4 อาสาสมัครเห็นคุณค่า อนุรักษ์ สืบสานศิลปมวยไทยของชาติไทยให้คงอยู่สืบไป

#### 5. มาตรการในการป้องกันแก้ไข และดูแล อาสาสมัครวิจัยที่เข้าร่วมโครงการ

ผู้วิจัยจะดูแลอาสาสมัครระหว่างการกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ หรืออื่น ๆ หากอาสาสมัครเกิดการบาดเจ็บระหว่างการทำกิจกรรมอาสาสมัครจะได้รับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดยผู้วิจัย และครูเวรประจำห้องพยาบาลโรงเรียนมัธยมเทศบาล 6 นครอุดรธานี หากอาการไม่ดีขึ้นอาสาสมัครจะถูกนำส่งโรงพยาบาลอุดรธานี ซึ่งระยะทางห่างจากโรงเรียน 3 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 8 นาที หากท่านได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ทำวิจัยแล้วผู้ทำวิจัยยินดีจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของท่าน

#### 6. ค่าตอบแทนชดเชย ไม่มี

ในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครวิจัยของโครงการวิจัย  
ครั้งนี้ ท่านสามารถถอนตัวเมื่อใดก็ได้โดยไม่เสีย  
สิทธิ์ใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ ท่านจะไม่เสียสิทธิ์ใด และจะไม่ระบุชื่อ/  
ข้อมูลส่วนตัว ของท่าน จึงไม่เกิดผลกระทบต่อการเรียนของท่าน

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดหรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ  
ผลการวิจัย สามารถติดต่อ สอบถามผู้วิจัยได้ตลอด 24 ชั่วโมง ที่นายพรทิว นาคศรี ที่  
อยู่ 380 ม.5 ต.หมากแข้ง อ.เมือง จ.อุดรธานี หมายเลขโทรศัพท์ 084-7922254 และ  
อีเมลล์ mauythai.udon@gmail.com

หากท่านมีปัญหาสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของท่านในการการวิจัยนี้

โปรดสอบถามได้ที่เลขานุการคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยการ  
สาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา  
ห้อง 6522 ชั้น 5 อาคารอำนวยการ  
เลขที่ 91 ถนนเทศบาล 1 ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา  
โทรศัพท์ 073-212-863 ต่อ 131 โทรสาร 073-213-234

ลงชื่อ.....

(นายพรทิว นาคศรี)

นักวิจัย



รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

รหัสโครงการ SCPHYLIRB-..2568/..005.....

วันที่รับรอง...1AF.03.04.../..2568.....

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมฯ วสส.ยะลา



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุลผู้วิจัย	นายพรทวี นาคศรี
วัน เดือน ปี เกิด	4 ตุลาคม 2528
สถานที่เกิด	อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น
ที่อยู่ปัจจุบัน	426 หมู่ 2 ตำบลหนองโก อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น 40170
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
วุฒิการศึกษา	ปี 2552 จบระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี 2567 จบระดับปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา และกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี



วิทยาเขตอุดรธานี