

การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด
ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2557
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PROPOSED GUIDLINES OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT BY USING
JUDO IN SECONDARY SCHOOL LEVEL IN BANGKOK METROPOLITAN

Miss Pakwan Tadsanatanakorn



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education
Department of Curriculum and Instruction
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2014
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬา
	ยูโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร
โดย	นางสาวภาวิณี ทศนนากร
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอชฌา วัฒนบุรานนท์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวณี หอมสนิท)

ภาควิชา ทัศนนากร : การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬายูโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร (PROPOSED GUIDELINES OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT BY USING JUDO IN SECONDARY SCHOOL LEVEL IN BANGKOK METROPOLITAN) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.สุธนะ ดิงศภัทัย, หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬายูโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬายูโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ครูผู้สอนวิชายูโดในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีการเรียนการสอนวิชายูโด จำนวน 8 คน จาก 7 โรงเรียน เครื่องมือการวิจัยได้รับการตรวจสอบค่าความตรง IOC ที่ระดับ .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า: 1) การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬายูโดในระดับมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา มีการกำหนดวัตถุประสงค์ไว้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และกำหนดเนื้อหาทักษะกีฬายูโดขั้นพื้นฐาน ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน มีการกำหนดระเบียบและแนวทางปฏิบัติต่างๆ ไว้อย่างชัดเจน ดำเนินการสอนตามหลักการสอน คือ ขั้นนำ ขั้นอธิบายและสาธิต ขั้นฝึกหัด ขั้นนำไปใช้ และขั้นสรุปและประเมินผล พบปัญหาในเรื่องเวลาในการเรียนแต่ละคาบน้อยเกินไป ด้านสถานที่และอุปกรณ์ มีการจัดสถานที่และเบาะไว้ใช้ในการเรียนการสอนวิชายูโดโดยเฉพาะเจาะจง และด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา ครูผู้สอนจัดอัตราส่วนคะแนนระหว่างทฤษฎีกับปฏิบัติไว้ที่ ทฤษฎีร้อยละ 20 และปฏิบัติร้อยละ 80 นักเรียนต้องเข้าเรียนอย่างน้อยร้อยละ 80 เนื้อหาที่ทดสอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน 2) แนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬายูโดตัวในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา ควรกำหนดวัตถุประสงค์การสอนให้ครอบคลุมกับเนื้อหาทักษะยูโดทั้งหมด ควรกำหนดลักษณะของรายวิชายูโดเป็นวิชาบังคับ ควรกำหนดเนื้อหาวิชาและทักษะกีฬายูโดในขั้นพื้นฐาน และควรสอนวิธีการนำทักษะกีฬายูโดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน ควรกำหนดระเบียบ แนวทางปฏิบัติต่างๆ และข้อกำหนดในการป้องกันการบาดเจ็บภายในชั้นเรียน ควรอธิบายและสาธิตทักษะยูโดต่างๆ ให้นักเรียนดูมากกว่าหนึ่งครั้ง โดยเฉพาะในทักษะการทุ่มที่มีรายละเอียดในการฝึกมาก ควรให้นักเรียนจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) จากการเรียนด้านสถานที่และอุปกรณ์ ควรเป็นพื้นที่เรียบวางเบาะบนเวทีไม้อัดที่มีความแข็งแรง เบาะที่ใช้ควรเป็นเบาะยูโดหากงบประมาณไม่เพียงพอควรใช้เบาะกันกระแทกฟองน้ำหุ้มหนังเทียม และควรจัดทำสื่อการสอนออนไลน์เพื่อให้ นักเรียนศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ตลอดเวลา ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา ควรวัดและประเมินผลทักษะต่างๆ เป็นระยะ ควรสอนนักเรียนในทุกทักษะ โดยทักษะการล้มควรสอนทุกท่า ส่วนทักษะการทุ่มและทักษะการปล้ำอาจให้นักเรียนเลือกสอบตามสภาพและความเหมาะสม

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2557

5483411727 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: GUIDLINES OF PHYSICAL EDUCATION / LEARNING MANAGEMENT / JUDO

PAKWAN TADSANATANAKORN: PROPOSED GUIDLINES OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT BY USING JUDO IN SECONDARY SCHOOL LEVEL IN BANGKOK METROPOLITAN. ADVISOR: ASST. PROF. SUTHANA TINGSABHAT, Ph.D., pp.

The purposes of this research were: 1) to study conditions and problems of physical education learning management by using judo 2) to propose guidelines of physical education learning management by using judo. This study was qualitative research by interviewing The instrument in eight Judo teachers in secondary schools from seven schools, The research instrument has verified the validity is .80, analyzed by using content analysis. The research found that: 1) The objective and content had specified the objective to be in line with The Basic Education Core Curriculum B.E. 2551 and specified the content of basic skill in judo, The management of class had been decided on rule and process. The Interactive Phase contained the introduction phase, the explanation and demonstrate phase, the practice phase and the summary and evaluation phase. The research found that each classes were lacked of time,. Locations and equipments. There had been preparation of locations and cushion specially for judo classes. The evaluation of Judo class.Teachers made ratio at theory for 20 percent while the ratio of practical part were at 80 percent. Every student had to attend classes at 80 percent. Contents that were used in tests are conform to contents in classes. 2) Methods of the P.E. learning management by using judo in secondary education in Bangkok. On the learning objective and contents, there should be a specify that the objective of teaching must cover on all judo's skill. Specify judo as required subject. Specify subjects and basic skill of judo and regulation for prevent the injury in classes. Explain and demonstrate judo's skill more than one time, especially the throws that has many details in practice. Order students to make Portfolio from class. locations and equipments, Any locations should be smooth and should place a cushion on strong plywood. A cushion should be the one that made for judo. If in the situation that lack of budget then should use a sponge cushion that cover with artificial leather. Also, there should be an e-Learning so that students can study all the time. On the evaluation of educational. There should have a regular evaluation on skills.Tests students in all skills, especially fall skills that should had been tested every skills, while the test of throw and grapple skills may let students choose to do on the proper situation.

Department: Curriculum and Instruction

Student's Signature

Field of Study: Health and Physical Education

Advisor's Signature

Academic Year: 2014

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความสามารถของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชนะ ดิงศภัทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งช่วยให้คำแนะนำและดูแลเอาใจใส่ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการวิจัยในครั้งนี้ด้วยเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้ทำการวิจัย ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาครั้งนี้เป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนิท ที่เป็นคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่ได้พิจารณาให้ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ซึ่งทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาสละเวลาให้ความช่วยเหลือในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย รวมทั้งผู้อำนวยการโรงเรียนและครูผู้สอนวิชาโยคีทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ คณาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา และรองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ คอยดูแลร่วมทุกข์ร่วมสุขซึ่งกันและกันตลอดมา ผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามได้ครบถ้วน

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวสันต์ ทัศนธนากร คุณแม่วิณา กาญจนพงศ์พันธุ์ และญาติพี่น้อง พร้อมทั้งผู้มีอุปการะคุณทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนในการศึกษา ให้ความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย และกำลังใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ ข้าพเจ้าสำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิตนี้ด้วยดีตลอดมา ข้าพเจ้าจึงขอเทิดทูนพระคุณนี้ไว้เหนือสิ่งอื่นใด และขอกราบขอบพระคุณ ครู อาจารย์ ทุกคนที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ อบรมสั่งสอนตลอดจนสนับสนุนผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษา

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. สารระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	7
2. แนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษา	11
3. กีฬายูโด.....	15
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
ประชากรและกลุ่มผู้ให้ข้อมูล	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล	35

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
การตรวจสอบความตรงข้อมูล.....	37
การวิเคราะห์ข้อมูล	38
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	39
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	101
สรุปผลการวิจัย.....	101
อภิปรายผลการวิจัย.....	115
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	121
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	121
รายการอ้างอิง	122
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	126
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย	128
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	135
ภาคผนวก ง การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ.....	147
ภาคผนวก จ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก	163
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	165

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา	26
ตารางที่ 2 มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา.....	27
ตารางที่ 3 มาตรฐาน พ 4.1: เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	28
ตารางที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของครูผู้สอนวิชาวิทยาศาสตร์ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร	40
ตารางที่ 5 ลักษณะการจัดประเภทของรายวิชาวิทยาศาสตร์ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร.....	47
ตารางที่ 6 เนื้อหารายวิชาวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับเนื้อหาทั่วไป ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร.....	51
ตารางที่ 7 เนื้อหารายวิชาวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับทักษะการล้ม ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร.....	52
ตารางที่ 8 เนื้อหารายวิชาวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับทักษะการทุ่ม ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร.....	53
ตารางที่ 9 เนื้อหารายวิชาวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับทักษะการปล้ำ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร.....	54
ตารางที่ 10 จำนวนนักเรียนและวิธีการเช็คชื่อนักเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์ระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร	62
ตารางที่ 11 วิธีการอบอุ่นร่างกายและการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายก่อนการเรียนการสอนรายวิชาวิทยาศาสตร์ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร	62
ตารางที่ 12 สถานที่และเบาะ ที่ใช้ในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร.....	77

ตารางที่ 13 การวัดและประเมินผลทางการศึกษาในการเรียนการสอนรายวิชาทุกระดับ มัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร.....	80
ตารางที่ 14 จำนวน และร้อยละของผู้ครูผู้สอนวิชาชุด ในระดับมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร ...	84
ตารางที่ 15 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาทุกระดับ มัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา	87
ตารางที่ 16 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาทุกระดับ มัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านเนื้อหาวิชาที่สอน	88
ตารางที่ 17 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาทุกระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน	89
ตารางที่ 18 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาทุกระดับ มัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่และอุปกรณ์.....	94
ตารางที่ 19 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาทุกระดับ มัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา	95
ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับสภาพปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาทุกระดับ มัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา	97
ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับสภาพปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาทุกระดับ มัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน	98
ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับสภาพปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาทุกระดับ มัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่และอุปกรณ์.....	99
ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับสภาพปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาทุกระดับ มัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา	100

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการ เพราะในอดีตมนุษย์จำเป็นที่จะต้องเคลื่อนไหวร่างกายในการล่าสัตว์เพื่อนำมาเป็นอาหารและเพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิต แต่ในปัจจุบันการหาอาหารนั้นมีความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น จึงทำให้มนุษย์มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อยลงแต่การบริโภคอาหารยังเท่าเดิม จึงเป็นที่มาของโรคภัยต่าง ๆ

พลศึกษาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ที่อยู่บนรากฐานทางวิทยาศาสตร์และมีความเกี่ยวข้องกับศาสตร์อื่น ๆ อีกหลายแขนง พลศึกษาในสมัยโบราณยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน แต่จะแฝงอยู่ในการดำรงชีวิตปัจจุบันมนุษย์ต้องดิ้นรนเพื่อการอยู่รอด เช่น การหาอาหาร การต่อสู้สัตว์ร้าย และภัยธรรมชาติตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกตัว ดังนั้น มนุษย์จึงต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและการเจริญเติบโตนี้เองเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสังคม

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า พลศึกษา เป็นกระบวนการศึกษาที่ก่อให้เกิดพัฒนาการ 5 ด้านไปพร้อม ๆ กัน คือ

1. การพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความความแข็งแรง มีสุขภาพดี
2. การพัฒนาการทางด้านทักษะ ทำให้สามารถเล่นกีฬาได้และนำกีฬาไปเล่นในเวลาว่างด้วยความสนุกสนานได้
3. การพัฒนาการทางด้านความรู้ ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการเบื้องต้นของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สามารถเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้ด้วยความปลอดภัย
4. การพัฒนาการด้านคุณธรรม ทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความรักและความสามัคคีกัน มีน้ำใจนักกีฬา
5. การพัฒนาด้านเจตคติที่ดีต่อการพลศึกษาและการกีฬา ตลอดจนการออกกำลังกาย ทำให้เป็นผู้มีความรักและเห็นคุณค่าของการพลศึกษา การกีฬาและการออกกำลังกาย ทำให้มีการเล่นกีฬาตามอุดมคติของการกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเป็นกลุ่มวิชา 1 ใน 8 กลุ่มของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานฯ มีสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ 5 สาระการเรียนรู้ได้แก่ **1)การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์** มีความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการและธรรมชาติของการเจริญเติบโตของมนุษย์ **2)ชีวิตและครอบครัว** มีความรู้ ความเข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำรงชีวิต **3)การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล** มีความรู้ความเข้าใจในทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม กีฬามีความรักในการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา และปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา **4)การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค** มีความรู้ ความเข้าใจและเห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ **5)ความปลอดภัยในชีวิต** มีความรู้ ความเข้าใจในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การฉ้อโกง สารเสพติด และความรุนแรง

สรุปได้ว่าหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา นั้นได้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านเจตคติได้อย่างครบถ้วน และยังส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจพัฒนาการของการเจริญเติบโตของร่างกาย เห็นคุณค่าของชีวิตและครอบครัว รักการออกกำลังกายและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และดูแลรักษาตนเองให้มีความปลอดภัยจากสถานการณ์อันตรายต่าง ๆ ในสังคมได้

ยูโด (Judo) เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวประเภทหนึ่งที่แตกแขนงออกมาจากศาสตร์การต่อสู้ป้องกันตัวของประเทศญี่ปุ่นที่ชื่อว่ายูยิตสู (Jujitsu) ซึ่งรับอิทธิพลมาจากศิลปะการต่อสู้โบราณของชาวมุโรวินยุคที่ประเทศญี่ปุ่นเกิดภาวะสงครามเมื่ออยู่ในจังหวัดวะระชิชิโด มีจุดประสงค์เพื่อการทำร้ายคู่ต่อสู้ให้หมดสภาพในการต่อสู้ขัดขืน โดยเน้นที่การจับบิดและหักข้อต่อ และเมื่อสงครามได้สิ้นสุดลงยูยิตสูก็ได้มีการปรับปรุงวิธีการต่อสู้จากการเอาชนะ ไร้ศีลธรรม มาเป็นการป้องกันตัว การต่อสู้ด้วยกำลังกายและกำลังใจอันประกอบด้วยคุณธรรม มีจรรยาบรรณที่สุภาพเรียบร้อยขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับคำว่า ยูยิตสู ซึ่งหมายถึงความถึง ศิลปะแห่งความสุภาพ ต่อมา ดร.คานโน จิโกโร (Kano Jigoro) ได้มีความคิดที่จะพัฒนาปรับเปลี่ยนยูยิตสูให้เป็นกีฬา โดยตัดกระบวนการที่อันตรายและรุนแรงออก และได้จัดตั้งสถาบันโคโดกันยูโด (Kodokan Judo) ขึ้น ยูโดใช้วิธีการโอนอ่อนผ่อนตาม หรือที่เรียกว่า "ทางแห่งความสุภาพ" ดร.คานโน จิโกโร (Kano Jigoro) ได้เคยกล่าวเกี่ยวกับ

หลักการของยูโดอย่างสั้น ๆ อีกประการหนึ่งว่า “กลวิธีที่ให้งัดให้เกิดผลตามหลักการของยูโดแท้จริงปรากฏชัดแจ้งอยู่ในชื่อของวิชาซึ่งท่านได้ขนานนามอยู่แล้ว คือ ยู (Ju) หมายถึงความอ่อนอ่อนหรือให้ทางโด (Do) หมายถึงวิธีการหรือหลักการ” ปัจจุบัน ยูโดเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมไปอย่างแพร่หลายทั่วโลกและได้มีการจัดการแข่งขันในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับพื้นฐาน ไปจนถึงระดับโลก เช่นการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ การแข่งขันชิงแชมป์เอเชีย การแข่งขันชิงแชมป์โลก และการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก โดยได้มีการบรรจุยูโดเข้าแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกในประเทศไทยญี่ปุ่นในปี ค.ศ.1964

ยูโดเป็นกีฬาประเภทศิลปะการต่อสู้ที่รวมเอาความนุ่มนวล โอนอ่อน สมดุลและความแข็งแกร่งเข้าด้วยกัน เป็นกีฬาที่เสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายพัฒนาจิตใจ ความสุภาพรอบคอบ ก่อให้เกิดการตัดสินใจที่ถูกต้อง ภายใต้อิทธิพลของความเชื่อมั่นของตนเองเป็นอย่างสูง การฝึกหัดเล่นอยู่เสมอก่อให้เกิดทักษะติดตัว สามารถนำไปใช้ต่อสู้ป้องกันตนเองยามฉุกเฉินได้ดี ยูโดเป็นหลักการบริหารร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยใช้แรงน้อยที่สุด เพื่อสวัสดิภาพและประโยชน์สุขร่วมกันโดยแท้จริงตามแนวทางของผู้ให้กำเนิดกีฬาโยโด (กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, 2525) ยูโดเป็นวิชาที่ช่วยในการบริหารกายทุกส่วนอย่างแท้จริง ทำให้ร่างกายมีสัดส่วนเหมาะสมทำให้ร่างกายมีการโอนอ่อนผ่อนตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ให้รู้จักควบคุมตนเอง ให้มีการทรงตัวที่มั่นคง ทำให้เกิดสมาธิ นอกจากนั้นยังเป็นเกมกีฬาการต่อสู้ที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความกล้าหาญ ความอดทนให้สูงขึ้น ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ช่วยเพิ่มพูนความมานะบากบั่นและความคิดในการตัดสินใจ ตลอดจนการติดต่อกับผู้อื่นด้วย ดังนั้นการเล่นและการฝึกยูโดจึงถือเป็นการฝึกด้านจิตใจให้เข้มแข็ง ทรหดอดทนยิ่งขึ้นด้วย (เฉลียว พิมพ์พันธุ์, 2525)

ด้วยคุณค่าของกีฬาโยโดดังกล่าวโรงเรียนต่าง ๆ ในระดับมัธยมศึกษา สถาบันอุดมศึกษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าฯ โรงเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรือ โรงเรียนนายร้อยตำรวจและโรงเรียนกีฬา ได้บรรจุกีฬาโยโดไว้ในหลักสูตร เพื่อให้ครูพลศึกษาจักได้นำกีฬาโยโดไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ต่อไป

จากเหตุดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ได้มาซึ่งแนวทางในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานครต่อไป

คำถามการวิจัย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานครควรมีแนวทางเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหา ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร
2. นำเสนอแนวทางจัดการเรียนรู้พลศึกษาจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์ครูผู้สอนวิชาโยโดในโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร 8 คน เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร เพื่อวิเคราะห์แนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร
2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูผู้สอนวิชาโยโดในโรงเรียนที่มีการเรียนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557 จำนวน 8 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีการเรียนการสอนวิชาโยโดทั้งหมด 7 โรงเรียน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

แนวทางการจัดการเรียนรู้ หมายถึงหลักการ หรือ สิ่งที่ควรปฏิบัติในการจัดการเรียนรู้อันประกอบองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านการวัดและประเมินผล

การจัดการเรียนรู้พลศึกษา หมายถึง การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาด้วยกิจกรรมกีฬาประเภทต่าง ๆ ตามที่โรงเรียนจะสามารถจัดให้ได้ ซึ่งศึกษาจากองค์ประกอบในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา 4 ด้าน คือ ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านการวัดและประเมินผล

โยโด หมายถึง วิชาโยโดที่มีการเรียนการสอนในโรงเรียน ซึ่งมีทักษะเบื้องต้น คือ ทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม และทักษะการปล้ำ

ครู หมายถึง ครูผู้สอนวิชาโยโด ในโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

นักเรียน หมายถึง นักเรียนในโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬา 유도 ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

สภาพ หมายถึง ลักษณะที่ปรากฏเป็นจริงในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬา 유도

ปัญหา หมายถึง อุปสรรคหรือข้อขัดข้องต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุให้ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬา 유도ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบถึงสภาพและปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬา 유도ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬา 유도ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยกีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สารະการเรียนรู้อุขศีกษาและพลศีกษาระดับมัธยมศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศีกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
 - 1.1 สารະที่เป็นองค์ความรู้ของกลุ่มสารະการเรียนรู้อุขศีกษาและพลศีกษา
 - 1.2 มาตรฐานการเรียนรู้อุขศีกษาและพลศีกษาระดับมัธยมศึกษา
 - 1.3 คุณภาพผู้เรียนกลุ่มสารະการเรียนรู้อุขศีกษาและพลศีกษาระดับมัธยมศึกษา
2. แนวคิดการจัดการเรียนรู้อุขศีกษา
 - 2.1 การจัดการเรียนรู้อุขศีกษา
 - 2.2 จุดมุ่งหมายการจัดการเรียนรู้อุขศีกษา
3. กีฬาโยโด
 - 3.1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาโยโด
 - 3.2 ทักษะพื้นฐานโยโด
 - 3.3 สถานที่และอุปกรณ์
 - 3.4 หลักสูตรวิชากีฬาโยโด
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. สารระการเรียนรู้อุขศึกษาและพลศึกษาาระดับมัธยมศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรที่เป็นแกนกลางของประเทศไทย ซึ่งได้ระบุจุดหมาย มาตรฐานการเรียนรู้อ และตัวชี้วัดของทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้อทั้ง 8 กลุ่ม คือ กลุ่มสาระการเรียนรู้อภาษาไทยกลุ่มสาระการเรียนรู้อคณิตศาสตร์ กลุ่มสาระการเรียนรู้อวิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม กลุ่มสาระการเรียนรู้อุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้อศิลปะ กลุ่มสาระการเรียนรู้อการงานอาชีพและเทคโนโลยี และกลุ่มสาระการเรียนรู้อภาษาต่างประเทศครอบคลุมการศึกษาขั้นพื้นฐานของไทยไว้ออย่างชัดเจน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้อุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาดังนี้

1.1 สารระที่เป็นองค้ความรู้อของกลุ่มสาระการเรียนรู้อุขศึกษาและพลศึกษา

อุขศึกษาและพลศึกษาเป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้อที่สำคัญต่อการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ครอบคลุมถึงเรื่องสุขภาพพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของผู้เรียนมุ่งเน้นพัฒนาพฤติกรรมกรเรียนรู้อของผู้เรียนในด้านทักษะการเล่นกีฬาและออกกำลังกายด้านความรู้อเกี่ยวกับสุขภาพ ด้านการสร้างเจตคติค่านิยมที่ดี คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เช่นความรับผิดชอบ ความมีวินัยในตนเอง การเคารพในสิทธิของผู้อื่น และกฎกติกาของสังคม เป็นต้น จากความสำคัญดังกล่าว กระทรวงศึกษาธิการ (2551) จึงได้กำหนดสาระหลักที่จำเป็นในการเรียนพลศึกษาสำหรับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ทั้งหมด 5 สาระ ดังนี้

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ผู้เรียนจะได้เรียนรู้อเรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

2. ชีวิตและครอบครัว

ผู้เรียนจะได้เรียนรู้อเรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ผู้เรียนได้เรียนรู้อเรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎกติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

4. การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อ

5. ความปลอดภัยในชีวิต

ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

1.2 มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา

นอกจากสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่จำเป็น 5 สาระที่กล่าวไว้ในข้างต้นแล้ว กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ยังได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ดังต่อไปนี้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัวเพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเล่นกิจกรรมทางกายการเล่นกีฬาและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นกีฬาและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกาที่มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพการดำรงสุขภาพการป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุการใช้ยาเสพติดและความรุนแรง

1.3 คุณภาพผู้เรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา

หลังจากที่ผู้เรียนได้เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ที่กล่าวไว้ในข้างต้นแล้ว กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ได้กำหนดคุณภาพผู้เรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาไว้ดังนี้

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่3

1. เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
2. เข้าใจยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ความรู้สึทางเพศความเสมอภาคทางเพศสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นและตัดสินใจ แก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
3. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วนส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ตามวัย
4. มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศเพื่อนครอบครัวชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิตและสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
5. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุการใช้ยาเสพติดและความรุนแรงรู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเองครอบครัว และชุมชน
6. เข้าร่วมกิจกรรมทางกายกิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการกิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัยสนุกสนานและ ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
7. แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรค การดำรงสุขภาพการจัดการกับอารมณ์และความเครียดการออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมี วิธีชีวิตที่มีสุขภาพดี
8. สำนึกในคุณค่าศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
9. ปฏิบัติตามกฎกติกาหน้าที่ความรับผิดชอบเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นให้ ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจ นักกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

1. สามารถดูแลสุขภาพสร้างเสริมสุขภาพป้องกันโรคหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุการใช้ยาสารเสพติดและความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ

2. แสดงออกถึงความรักความเอื้ออาทรความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัวเพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศการดำเนินชีวิตและวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

3. ออกกำลังกายเล่นกีฬาเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

4. แสดงความรับผิดชอบให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎกติกาสิทธิหลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม

5. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

6. วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงสร้างเสริมสุขภาพดำรงสุขภาพการป้องกันโรคและการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม

7. ใช้กระบวนการทางประชาสังคมสร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัยและมีวิถีชีวิตที่ดี

สรุปได้ว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในสาระที่เป็นองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เน้นการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการ เคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างหลากหลายทั้งในไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้า ร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา

2. แนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

2.1 การจัดการเรียนรู้พลศึกษา

Good (1959) ให้ความหมายของพลศึกษาว่า หมายถึง โครงการการเรียนการสอน และการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั้งหลาย ซึ่งจัดไว้เพื่อที่จะส่งเสริม พัฒนาการของร่างกาย ทักษะการเคลื่อนไหวทางกลไก เจตคติต่าง ๆ และนิสัยแห่งความประพฤติอัน ดีงามที่พึงประสงค์ทั้งหลาย ทางด้านร่างกาย การเรียนพลศึกษาจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และแข็งแรงทางด้านร่างกาย จิตใจ พลศึกษาช่วยเพิ่มพูนความเชื่อมั่น ความคิดริเริ่มความรอบคอบ ไหวพริบดี จิตใจโอปอ้อมอริ มีความสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ทำให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดี ขึ้น ทางด้านอารมณ์ผู้ที่มีอารมณ์แจ่มใสอยู่เสมอช่วยลดความตึงเครียดของสภาพจิตใจลงได้มาก ทางด้านสังคมพลศึกษาส่งเสริมให้ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระเบียบวินัย รู้จักเคารพกฎกติกา อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม มีความเสียสละมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความ สามัคคีในหมู่คณะ ส่งเสริมให้เป็นผู้ผู้นำ และผู้ตามที่ดี

Bucher (1975 ,อ้างถึงใน พินิจ อินตา, 2554) ให้ความหมายว่าพลศึกษาเป็น การศึกษาแขนงหนึ่งในกระบวนการศึกษาทั้งหมดซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้เกิดการพัฒนาการทาง กายจิตใจอารมณ์และสังคมโดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เลือกแล้วเป็นสื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้

Camille and Rosalind (1963) ให้ความหมายว่า พลศึกษาเป็นโปรแกรมหนึ่ง ในโรงเรียน ซึ่งเป็นการศึกษาด้านศิลปะและวิทยาศาสตร์ ในการเคลื่อนไหวของมนุษย์ ซึ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตสำหรับโลกยุคปัจจุบัน หรือการพัฒนาการเคลื่อนไหวและพฤติกรรม ของมนุษย์ โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นสื่อและการกระทำเหล่านั้นมีข้อกำหนดเป็นเกณฑ์ แสดงออกอย่างชัดเจน หรือแสดงโดยใช้หลักความจริงตามธรรมชาติ

กอง วิสุทธารมณ (2523) ให้ความหมายของพลศึกษาไว้ว่าพลศึกษาเป็นกระบวนการ ฝึกฝนร่างกายให้มีสมรรถภาพดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมของการเคลื่อนไหวเป็นเครื่องมือประกอบการ พลศึกษาช่วยส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงว่องไวช่วยส่งเสริมอบรมจิตใจให้เป็นผู้มีระเบียบ วินัยหนักแน่นอดทนรู้แพ้รู้ชนะมีจิตใจสูงสร้างสรรค์สามัคคีและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเป็น กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การปฏิบัติกิจกรรมทางพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อในการเรียนรู้ เพื่อให้ ผู้เรียนเกิดการพัฒนาในทุก ๆ ด้านทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของ ร่างกาย ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรมการมีน้ำใจนักกีฬาและด้านเจตคติ ที่ดีในการออกกำลังกายโดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ ด้วยตนเอง

สรุปได้ว่าพลศึกษาคือการจัดการจัดการเรียนการสอนที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นสื่อในการพัฒนาผู้เรียนในด้านรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ความยุติธรรม ความสามัคคี ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัยซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน พลศึกษา

2.2 จุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนพลศึกษา

ฟอง เกิดแก้ว (2526) กล่าวว่า การสอนพลศึกษานั้นมีจุดมุ่งหมายเฉพาะที่สามารถมองเห็นได้เด่นชัดดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้มีสมรรถภาพและสุขภาพของร่างกายดีขึ้น รวมทั้งการรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ (Maintain Health) ที่ดีให้คงสภาพอยู่ต่อไป ความมุ่งหมายข้อนี้ นับว่าสำคัญและเป็นหัวใจของการสอนพลศึกษา เพราะการศึกษาแขนงอื่นมีส่วนบกร่องทางด้านนี้ การสอนพลศึกษาเท่านั้นมีบทบาทที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายได้อย่างแท้จริง ถ้าการสอนไม่บรรลุผลตามความมุ่งหมายนี้ย่อมหมายถึงความล้มเหลวของการสอนในสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ถือว่าสมรรถภาพของร่างกายเป็นรากฐานอันสำคัญยิ่งที่จะสร้างความสำเร็จในการดำรงชีวิตและการประกอบภารกิจต่าง ๆ ในวัยเรียนเป็นช่วงระยะที่จะต้องสร้างสมให้เกิดขึ้นและหาทางรักษาไว้ต่อไปฉะนั้นวิธีสอนจำเป็นจะต้องมุ่งไปสู่สภาวะการมีสมรรถภาพและสุขภาพเป็นสำคัญ

2. เพื่อให้มีทักษะในกิจกรรมทางพลศึกษาและสามารถนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในโอกาสต่อไป เนื่องจากการเรียนการสอนพลศึกษาอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ ทางกายเป็นสื่อฉะนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างทักษะเสียก่อนให้เพียงพอเพื่อจะได้นำทักษะอันเป็นพื้นฐานของกิจกรรมไปใช้ถ้าขาดทักษะย่อมเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการเข้าร่วมในกิจกรรมฉะนั้นการสอนส่วนใหญ่จึงเป็นการสร้างทักษะด้านต่าง ๆ ให้นักเรียนวิธีการสอนที่ดีก็คือวิธีการใดก็ตามที่สามารถให้ผู้เรียนมีทักษะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและเป็นทักษะที่ถูกต้องทักษะที่ได้ฝึกได้เรียนนอกจากจะใช้ประโยชน์ในขณะที่เป็นนักเรียนและอยู่ในโรงเรียนแล้วควรจะเป็นทักษะที่สามารถนำไปใช้ในโอกาสอื่นคือนอกบริเวณโรงเรียนและภายหลังจากสำเร็จการศึกษาไปแล้วด้วยเพราะถือว่ากิจกรรมทางพลศึกษามีความสำคัญตลอดชีวิต

3. ให้มีความรู้ความเข้าใจในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความรู้ด้านคุณค่าของวิชาพลศึกษา ประโยชน์ของกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ประวัติความเป็นมาของกีฬา กฎกติกาวิธีการเล่นมารยาทในการเล่นกีฬาหลักเกี่ยวกับความปลอดภัยประโยชน์ของการออกกำลังกายเพราะความเข้าใจเป็นส่วนสำคัญที่จะสร้างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาถ้าขาดความรู้เสียแล้วการประกอบกิจกรรมพลศึกษาย่อมจะไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรทั้งยังจะเกิดผลเสียขึ้นด้วย

4. เพื่อให้มีคุณลักษณะต่าง ๆ ประจำตัวคุณลักษณะดังกล่าวนี้ครอบคลุมไปทุก ๆ ด้าน ซึ่งเชื่อว่ากิจกรรมทางพลศึกษาจะมีส่วนช่วยและส่งเสริมได้แม้ว่าคุณธรรมเหล่านี้จะไม่สามารถสร้างได้ในระยะสั้นแต่ในการสอนพลศึกษาทุกครั้งจำเป็นจะต้องสร้างทางใดทางหนึ่งได้โดยที่เราเชื่อว่าผู้เรียนจะต้องค่อย ๆ เพิ่มลักษณะของคุณธรรมขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงจุดมุ่งหมายอันสูงสุดคุณธรรมเหล่านี้ได้แก่ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาความรักหมู่คณะความเป็นผู้มีระเบียบวินัยมารยาทในการเล่นและการดูกีฬาการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

5. เพื่อให้มีสุขนิสัยที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยทั่วไปแล้วถือว่าวิชาพลศึกษาเป็นวิชาสุขศึกษาภาคปฏิบัติเพราะในการเรียนวิชาพลศึกษาต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นหลักเพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพดีมีความรู้ดีมีทักษะดี

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า การเรียนการสอนพลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ตามหลักการและปรัชญาของการพลศึกษาคือการจัดการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเองเป็นสำคัญเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพซึ่งมีกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญคือ

1. กระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นกระบวนการเตรียมร่างกายและจิตใจของผู้เรียนก่อนที่จะเริ่มเรียนพลศึกษาซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นในการเรียนพลศึกษาเป็นอันมากเนื่องจากกระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีความตื่นตัวพร้อมที่จะเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยความปลอดภัยและทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ตื่นตัวและพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้โดยไม่เกิดการบาดเจ็บ

2. กระบวนการสร้างความเข้าใจและความสามารถในการปฏิบัติ เป็นกระบวนการที่ครูช่วยให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในสิ่งที่เรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์ของกีฬาหรือกิจกรรมที่จะสอนรวมทั้งกำหนดระเบียบกติกาการเล่นหรือข้อตกลงอื่น ๆ ที่จะช่วยให้การเล่นกีฬาเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้

3. กระบวนการปฏิบัติจริงเพื่อความสนุกสนาน เป็นหัวใจสำคัญของการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา เพราะเป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ในสภาพจริงทำให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงและได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ตามที่จุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้

4. กระบวนการสรุปประเมินผลและสรุปปฏิบัติ เป็นกระบวนการสุดท้ายของการเรียนการสอนพลศึกษาเพราะเป็นการสรุปและประเมินผลของการเรียนการสอนที่ผ่านมา ให้ผู้เรียนทราบเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้นสิ่งที่ครูควรแจ้งให้ผู้เรียนทราบจะมีทั้งในด้านการเล่นและพฤติกรรมกรมการ

แสดงออกของผู้เรียนเกี่ยวกับระเบียบกติกากาการมีน้ำใจนักกีฬาและอื่น ๆ ที่ควรส่งเสริมให้ดีขึ้นผู้เรียนจะได้มีเวลาพักก่อนที่จะทำความสะอาดร่างกายและเข้าเรียนในวิชาอื่น ๆ ต่อไป

การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งมุ่งเน้นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเป็นสำคัญดังนั้นการจัดการเรียนรู้จึงให้ความสำคัญกับเรื่องทักษะกระบวนการ โดยผสมผสานเข้ากับเรื่องของความรู้คุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมสัมฤทธิ์ผลของการเรียนรู้จะเห็นได้จากผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนคือสามารถปฏิบัติได้หรือปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอในการดำเนินชีวิตประจำวันจึงอาจกล่าวได้ว่าการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการปฏิบัติคือกระบวนการที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนปฏิบัติจนเกิดความชำนาญจากการที่ให้ผู้เรียนศึกษาตนเองโดยการสังเกตและได้เห็นตัวอย่างจากของจริงหรือการสาธิตผู้เรียนสามารถฝึกปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเกิดผลดีในการเรียนอย่างยั่งยืนขั้นตอนการปฏิบัติมี 4 ขั้นตอนคือ

1.สังเกตรับรู้หมายถึงให้ผู้เรียนได้เห็นตัวอย่างหลากหลายจากรูปภาพวีดิทัศน์การสาธิตของจริงจนเกิดความรู้ความเข้าใจและผู้เรียนสามารถสรุปเป็นความคิดรวบยอดได้

2.ทำตามแบบหมายถึงให้ผู้เรียนตามแบบอย่างหรือตัวอย่างที่แสดงให้เห็นทีละขั้นตอนโดยลำดับจากง่ายไปหายาก

3.ทำเองโดยไม่มีแบบหมายถึงให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติเองโดยลำดับขั้นตอนตั้งแต่เริ่มต้นไปสู่ผลสำเร็จจากประสบการณ์ที่เคยเห็นได้ศึกษาด้วยตนเอง

4.ฝึกให้ชำนาญหมายถึงให้ผู้เรียนปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดความชำนาญหรือทำได้โดยอัตโนมัติซึ่งอาจจะเป็นผลงานชิ้นเดิมหรือผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้นมาใหม่

สรุปได้ว่าการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและเกิดการเรียนรู้ทางสังคมจากการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงดังนั้นการเรียนการสอนพลศึกษาจึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับระเบียบกติกาคความมีน้ำใจนักกีฬาโดยจากการสังเกตการเลียนแบบและการฝึกปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน

3. กีฬายูโด

3.1 ประวัติความเป็นมาของกีฬายูโด

ยูโด (Judo) เป็นกีฬาที่ดัดแปลงมาจากศิลปะการต่อสู้ของประเทศญี่ปุ่นที่เรียกว่า ยูยิตสู (Jujitsu) ซึ่งเป็นวิชาการต่อสู้ด้วยมือเปล่าที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำอันตราย และทำลายจุดอ่อนของคู่ต่อสู้ โดยมีลักษณะเน้นที่การทุ่มเหวี่ยง จับบิด และหักข้อต่อ ทำให้คู่ต่อสู้หมดสภาพในการต่อสู้โดยมีความรุนแรงและทำอันตรายสาหัสให้กับคู่ต่อสู้จนถึงกับบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิตได้ ในสมัยโบราณประเทศญี่ปุ่นแบ่งแยกออกเป็นหลายกลุ่ม และมีกองกำลังนักรบของกลุ่มของตนเองโดยนักรบของแต่ละกลุ่ม จะได้รับการฝึกฝนให้มีความชำนาญในการใช้ศิลปะการต่อสู้ที่ใช้ในการทำสงครามหลายชนิด เช่น การฟันดาบ การยิงธนู การใช้หอก ทวน การขี่ม้า และยูยิตสู ซึ่งเป็นการต่อสู้ที่ใช้มือเปล่าในระยะประชิดตัว เมื่อยามที่ไม่สามารถที่จะใช้อาวุธประจำกายได้ถนัด นักรบจะต้องฝึกการต่อสู้ด้วยวิชายูยิตสูทุกคน การฝึกยูยิตสูนั้นนอกจากการฝึกทักษะการต่อสู้ และการฝึกร่างกายให้แข็งแรงแล้วยังเป็นการฝึกสมาธิ และฝึกกำลังใจให้บังเกิดความแข็งแกร่ง วิชายูยิตสูจะไม่มีความเมตตาปราณี มิได้คำนึงถึงศีลธรรม และโจมตีคู่ต่อสู้ตลอดเวลาโดยทำทุกวิถีการที่ทำให้คู่ต่อสู้บาดเจ็บหมดสภาพในการต่อสู้ซัดขึ้นจนถึงขั้นเสียชีวิต เช่น การทำร้ายดวงตาหักคอและหักข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นต้น

ตอนปลายสมัยเซนโกกุ (Sengoku) เมื่อตระกูลโทกุกาวา (Tokugawa) ได้ทำการปราบปรามบรรดาเจ้าผู้ครองนครตามหัวเมืองต่าง ๆ ให้สงบลงได้สำเร็จ และได้ตั้งตนเป็นเจ้าปกครองประเทศญี่ปุ่น เมื่อบ้านเมืองมีความสงบสุข วิชาการรบของพวกนักรบก็ต้องปรับปรุงใหม่ให้เหมาะสมกับกาลสมัย คือนอกจากฝึกการต่อสู้เพื่อการรบ และทำสงครามแล้ว นักรบก็ต้องเรียนหนังสือเพื่อศึกษาวิชาการปกครอง และอบรมจิตใจให้มีศีลธรรม ยูยิตสูซึ่งเป็นวิชาการต่อสู้ที่รุนแรง จึงต้องมีการปรับปรุงวิธีการฝึก จากการต่อสู้ที่มีจุดมุ่งเน้นการทำอันตรายคู่ต่อสู้อย่างไร้ศีล ธรรมและทำร้ายคู่ต่อสู้อย่างรุนแรงก็ได้รับการปรับปรุงมาเป็นการต่อสู้ด้วยกำลังกาย และกำลังใจอันประกอบด้วยคุณธรรม มีจรรยาบรรณที่สุภาพเรียบร้อยขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับสถานะการณ์ จากการที่มีการปรับเปลี่ยนกฎเกณฑ์ และวางระเบียบเกี่ยวกับบทบัญญัติทางศีลธรรมของนักรบให้รัดกุมมากขึ้น

ต่อมาเมื่อถึงสมัยเมจิ (Meiji) ในปี ค.ศ. 1868 อารยธรรมตะวันตกได้หลั่งไหลเข้าสู่ประเทศญี่ปุ่นทำให้วัฒนธรรมประเพณีของญี่ปุ่นหลายอย่างกลายมาเป็นสิ่งล้าสมัยของต่างชาติ และชาวญี่ปุ่นที่มีแนวคิดสมัยใหม่และมีการปรับเปลี่ยนกฎหมายหลายอย่างเพื่อให้มีความทันสมัย และเป็นอารยชน โดยในปี ค.ศ.1871 ได้มีการออกกฎหมายห้ามไม่ให้นักรบขามูไรพกพาดาบไปมาอีกต่อไป และยูยิตสูซึ่งเป็นวิชาการต่อสู้ที่นิยมฝึกฝนควบคู่กันก็ถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ล้าสมัย ทารุณและป่าเถื่อน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ยูยิตสูและศิลปะการต่อสู้มานานาชนิดต้องซบเซาลง และเข้าสู่ยุคตกต่ำ

เพราะสิ่งเหล่านี้เหมาะสมสำหรับตัวเองแต่ไม่เหมาะสมสำหรับการปกครองและการเปลี่ยนแปลงของประเทศ สำนักที่เปิดสอนวิชายูยิตสู และการต่อสู้ชนิดต่าง ๆ ได้พากันปิดตัวลงอย่างมากมาย

ต่อมาเมื่อเข้าสู่ยุคฟื้นฟูวิชายูยิตสูก็ได้รับการปฏิรูปเปลี่ยนแปลงโดย ดร.คาโนะ จิโกโร (Kano Jigoro) เพื่อให้เป็นกีฬาสำหรับทุกคน และในที่สุดก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิชาพลศึกษาของประเทศญี่ปุ่นต่อมา (ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์, 2539) ดร.คาโนะ มีอาชีพเป็นอาจารย์ นักกีฬา และนักปรัชญา เมื่อตอนที่อายุน้อยเนื่องจากเป็นผู้ที่รูปร่างเล็ก และร่างกายไม่แข็งแรง แต่เป็นคนที่มีจิตใจกล้าหาญ และมีนิสัยชอบการต่อสู้จึงได้ศึกษาวิชายูยิตสู โดยมุ่งหมายให้มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น และหลังจากที่ได้ฝึกยูยิตสูมาอย่างชำนาญแล้วก็เห็นว่ากระบวนการของวิชายูยิตสูนั้นเป็นกระบวนการที่อันตราย และมุ่งเน้นต่อการทำร้ายคู่ต่อสู้ด้วยความป่าเถื่อนทารุณ ดังนั้นจึงได้คิดนำยูยิตสูมาดัดแปลง และแก้ไขโดยได้ตัดท่าที่เป็นอันตรายต่อคู่ต่อสู้อย่างรุนแรงออกไป โดยยังคงไว้ในลักษณะของการทุ่มเหวี่ยง การจับกอด การรัดคอและในส่วนของท่าที่หักข้อต่อของร่างกายนั้นได้กำหนดให้หักข้อศอกได้เท่านั้น โดยมีจุดหมายให้เป็นกีฬาเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ และได้เรียกกีฬาที่ได้ปฏิรูปแล้วนี้ว่าโคโดกันยูโด (Kodokan Judo) และได้ก่อตั้งสถาบันยูโดโคโดกัน (Kodokan Judo Institute) ในปี ค.ศ. 1882 นอกจากการฝึกยูโดจะเป็นการฝึกเพื่อป้องกันตัวเองแล้วยังเป็นการบริหารร่างกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรง ฝึกสมาธิให้มั่นคง ผู้ฝึกยูโดจะได้รับประโยชน์ทั้งด้านร่างกาย และสมาธิด้านจิตใจอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการจุ่มคู่ต่อสู้ หรือการตั้งรับ โดยมีปรัชญาว่า “ประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อประโยชน์ร่วมกัน” (Maximum Efficiency Mutual Welfare and Benefit) ดร.คาโนะ ได้เชื่อว่าความสมบูรณ์และการดำรงอยู่ของประเทศขึ้นอยู่กับพลังของคนในชาติ และยูโดจะช่วยสร้างพลังส่วนนี้ (ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์, 2539) โคโดกันยูโดได้กลายเป็นรากฐานทางการกีฬาของญี่ปุ่นโดยได้มีการบรรจุลงในวิชาพลศึกษาพื้นฐานร่วมกับบิชิยามนาคติกและวิชาเคนโด (Kendo) หรือการฟันดาบแบบญี่ปุ่น จากนั้นเมื่อยูโดได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น และได้มีการเผยแพร่วิชายูโดไปทั่วโลกก็ได้รับความนิยมที่จะฝึกซ้อมกันอย่างมากมาย เพราะนอกจากที่เป็นกีฬาที่สามารถสร้างสุขภาพของร่างกายให้แข็งแรงแล้วยังเป็นการฝึกฝนทางด้านจิตใจให้เข้มแข็ง และมีความกล้าหาญอดทนได้เป็นอย่างดี

ในปี ค.ศ. 1952 ได้มีการจัดตั้งสหพันธ์ยูโดนานาชาติ (International Judo Federation) และในปี ค.ศ. 1964 ยูโดก็ได้รับการบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกซึ่งประเทศญี่ปุ่นเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันยูโดได้เข้ามาแพร่หลายในประเทศไทยครั้งแรกในปี ค.ศ.1907 โดยชาวญี่ปุ่นชื่อนายกิโยฟูจิ (Kiyo Fuji) ได้นำเอายูยิตสูเข้ามาฝึกซ้อมที่บริษัทมิทซุซุบุเนเซนไกชา โดยมีผู้ที่ร่วมฝึกฝนคือพนักงานในบริษัทร่วมกับผู้สนใจอื่น ๆ และมีนายทันตแพทย์เอนโด (Endo) ได้มาทำการช่วยสอนด้วย โดยสมัยนั้นยังคงเรียกว่ายูยิตสู ต่อมาในปี ค.ศ.1913 หม่อมเจ้าวิบูลย์สวัสดิวงศ์ สวัสดิกุล ซึ่งทรงศึกษาวิชานี้อย่างเชี่ยวชาญจนถึงระดับได้สายดำมาจากอังกฤษและฝรั่งเศส เมื่อทรงกลับมาทำงานที่กระทรวงการต่างประเทศ ก็ได้นำเอามาสอนแก่คณะครูในกระทรวง

กรรมการ และได้ทรงติดต่อกับทางกรมตำรวจ เพื่อนำเอายูยิตสูเข้าไปสอนในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ โดยทรงทำการฝึกสอนด้วยพระองค์เอง ต่อมาในปี ค.ศ.1936 นายโตชิโอะ ฮิดากะ (Toshio Hidaka) ได้ก่อตั้งสถานที่ฝึกยูโดเรียกว่า เรนบูกัน ซึ่งมีที่ตั้งอยู่บริเวณตรงข้ามไปรษณีย์กลางบางรัก เมื่อทางประเทศญี่ปุ่นได้ทราบว่ายูโดในประเทศไทยมีการฝึกซ้อมยูโดทางสถาบันโคโดกัน ประเทศญี่ปุ่นจึงได้ส่ง นักยูโดสายดำชั้นสูงมาเยี่ยมและเผยแพร่วิชายูโดเป็นเวลา 1 สัปดาห์ พร้อมมอบสายดำให้กับนักยูโด ไทยที่มีความสามารถ 2 ท่านคือ นายทิม อติเปรมานนท์ อาจารย์โรงเรียนสวนกุหลาบ และ หม่อมหลวงพุดกัญชร อาจารย์โรงเรียนนายร้อยทหารบก

ต่อมาในปี ค.ศ. 1941 ประเทศไทยได้ส่งนักกีฬายูโดไปฝึกซ้อมที่สถาบันโคโดกัน ประเทศญี่ปุ่น จำนวน 5 ท่านคือ นายสมศักดิ์ กิตติสาร นายจำรัส ศุภวงศ์ นายประจันต์ วัชรปาน นายจิรวุฒิ นาคะโมทย์ และนายทง ชุมสาย จากการไปศึกษาวิชายูโดที่ประเทศญี่ปุ่นครั้งนี้ นักกีฬาของประเทศไทยได้รับสายดำชั้น 1 กลับมาทุกคน จากนั้นมายูโดก็ได้รับความนิยมมี ผู้ฝึกซ้อมยูโดมากขึ้น และเริ่มแพร่หลายไปยังสถานศึกษาต่าง ๆ

ในปี ค.ศ.1955 ได้มีก่อตั้งสมาคมยูโดแห่งประเทศไทยขึ้น โดยมีผู้ริเริ่มคือ พลตำรวจ จัตวาพิชัย กุลละวณิชย์ พลตำรวจจัตวา มงคล จีระเศรษฐ์ และนายสิทธิผล ผลาชีวิน ใน ค.ศ. 1956 สมาคมยูโดแห่งประเทศไทยเข้าร่วมเป็นสมาชิกของสหพันธ์ยูโดแห่งเอเชีย (Judo Union of Asia)

กีฬาโยโดจัดว่ามีความสำคัญและคุณค่าต่อชีวิตมนุษย์ในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ตลอดจนจนถึงความปลอดภัยในการดำรงชีวิตตั้งที่กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพกรมพลศึกษา (2521) ได้กล่าวว่า การเล่นโยโดก่อให้เกิดการพัฒนาร่างกาย และจิตใจตามอุดมคติของยูโด เพิ่มความเชื่อมั่น และความรับผิดชอบต่อตนเอง และส่วนรวม นอกจากนั้นยังเป็นเป็นศิลปะการต่อสู้ ป้องกันตัวที่อาจช่วยเหลือตนเองได้ยามคับขันอีกด้วย และสอดคล้องกับบุญส่ง ยอดวงศ์ (2544) ที่ได้กล่าวว่า ยูโดเป็นวิชาที่ช่วยบริหารร่างกายทุกส่วนอย่างแท้จริง ทำให้ร่างกายมีสัดส่วนเหมาะสม มีความอ่อนนุ่มตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ให้รู้จักควบคุมตนเองในการทรงตัวที่มั่นคงและทำให้เกิด การผ่อนคลายแก่ร่างกายและจิตใจทำให้เกิดสมาธิ นอกจากนั้นยังเป็นเกมกีฬาการต่อสู้ที่ช่วยส่งเสริม ให้เกิดความกล้าหาญ อดทนที่สูงขึ้น ให้ความมั่นใจในตนเอง ช่วยเพิ่มพูนความมานะบากบั่น และความคิดในการตัดสินใจ ตลอดจนการติดต่อกับผู้อื่นด้วย ดังนั้นการเล่นและฝึกยูโดจึงเป็นการฝึก ด้านจิตใจให้เข้มแข็ง ทรหด อดทนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ พลตำรวจจัตวา มงคล จีระเศรษฐ์ (2513) ได้กล่าวถึงหลักการและวัตถุประสงค์ของยูโดว่า สำหรับยูโดนั้นยังสนใจในวิชานี้มากเพียงไรก็ยังมี ความเข้าใจในคำว่า ประสิทธิภาพสูงสุด ยิ่งขึ้นเท่านั้น อนึ่งเรื่องประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากเป็นมูล ฐานของการบริหารร่างกาย และจิตใจให้สมบูรณ์ อันเป็นประโยชน์อย่างใหญ่หลวงในด้านพลศึกษา แล้วยังก่อให้เกิดประโยชน์ทางสติปัญญา จริยศึกษา ศิลธรรม วงการธุรกิจ ตลอดจน สวัสดิภาพแห่ง

สังคม และการดำรงชีพรวมอยู่กับผู้อื่นอีกด้วย ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าในปัจจุบันได้มี ผู้ให้ความสนใจเรียน และเล่นกีฬายูโดมากขึ้นอย่างแพร่หลาย

เทคนิคการเอาชนะของวิชายูโดแบ่งออกได้เป็น 4 ลักษณะคือ

1. การทุ่ม (Nage-Waza)
2. การจับกด (Osakomi Waza)
3. การรัดคอ (Shime -Waza)
4. การหักข้อศอก (Kansetsu-Waza)

3.2 ทักษะพื้นฐานของกีฬายูโด

สำหรับในการเล่นหรือฝึกยูโดนั้น ส่วนมากจะเป็นการทุ่มและเหวี่ยงให้ล้มลงไป ซึ่งควรที่จะศึกษาเรียนรู้ถึงวิธีการล้มที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย เพราะการล้มนอกจากเรา จะรับน้ำหนักตัวเราเองแล้วเรายังต้องรับน้ำหนักเพิ่มจากแรงของฝ่ายตรงข้ามที่เหวี่ยงทุ่มเราลงไปอีก ฉะนั้นจึงต้องศึกษาให้เข้าใจในหลักการของวิธีการล้มเสียก่อนที่จะเรียนในขั้นต่อไป การล้มมีความ จำเป็นและมีความสำคัญมากสำหรับนักยูโด ถ้าล้มไม่ถูกวิธีอาจได้รับอันตรายได้ ผู้เล่นต้องรู้วิธีล้ม โดยเฉลี่ยส่วนของร่างกาย เช่น ลำตัว แขน ขา ให้รับน้ำหนักเท่า ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นนักยูโดฝึกหัดใหม่ หรือนักยูโดที่มีทักษะแล้วก็ตาม ต้องมีการฝึกการล้มเป็นประจำ เพราะการล้มจะช่วยไม่ให้ได้รับ อันตรายจากการทุ่มแล้ว ยังเป็นการเตรียมร่างกายให้มีความพร้อมที่จะฝึกและยังช่วยให้เกิด พัฒนาการในเทคนิคอื่น ๆ ของยูโดอีกด้วย (กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2525)

การล้มในกีฬายูโด นับว่ามีความจำเป็นและสำคัญมากเพราะว่าการฝึกยูโดผู้ฝึกทั้ง 2 ฝ่าย ต่างพยายามเข้าทำซึ่งกันและกันเพื่อให้ตนได้เปรียบ จึงต้องมีการล้มกันอยู่เป็นประจำ ดังนั้นประโยชน์ ของการล้มจึงมีคุณอนเนกประการคือ เป็นการบริหารร่างกายก่อนการฝึก (อุ่นเครื่องหรือยืดเส้นยืดสาย Warm Up) เช่นเดียวกับกีฬาทั่ว ๆ ไป การฝึกล้มนี้ให้ฝึกตั้งแต่การฝึกล้มหลัง เริ่มจากฝึกล้มในท่านอน ท่านั่งเหยียดขา ท่านั่งงอเข่าและยืน จากนั้นจึงติดตามด้วยการฝึกล้มด้านข้าง (ฮาญู เลิศทวีวิทย์, 2553) Yagamana กล่าวว่าผู้ที่ฝึกหัดยูโดทั่วไปจะพูดว่าการล้มที่ดีนั้น สามารถป้องกันการช็อคเพราะ ล้มได้ถึงร้อยละ 95 ขณะที่ร่างกายของท่านได้ค้ำจุนส่วนที่เหลือ บางที่ท่านอาจแปลกใจในข้อที่ว่า ยิ่ง เสียยิ่งที่ท่านล้มลงบนเสื่อฝึกดังมากเท่าไร ท่านก็จะปลอดภัยมากขึ้นเท่านั้น เหตุผลก็คือ การล้มที่ดี และถูกวิธีนั้นได้นำมาซึ่งเสียงอันเกิดจากท่อนขาของท่านกระทบกับเสื่อฝึก (เฉลี่ย พิมพ์พันธุ์, 2525) ซึ่งการล้มตบเบาที่เป็นมาตรฐานในกีฬายูโดนั้นพอจะจำแนกได้ดังนี้

ทักษะการล้ม (Ukemi)

1. นอนตบเบา

ท่าเตรียม นอนหงายตั้งเข่า ให้เท้าวางห่างกันประมาณ 12 นิ้ว ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น แขนทั้งสองยกชูขึ้น สายตามองที่สายคาดเอวไว้ก่อน สำหรับผู้หัดใหม่เพื่อป้องกันศีรษะกระทบพื้น

วิธีปฏิบัติ ให้ตบเบาโดยใช้ฝ่ามือ และลำแขนทั้งสองพร้อมกันท่ามุม 45 องศา กับลำตัว ควรทำเป็น ชุด ๆ ละ 30 - 50 ครั้ง

2. ทำนั่งล้มหลัง

ท่าเตรียม นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า และยกแขนทั้งสองขึ้น

ท่าปฏิบัติ ให้เอนตัวไปข้างหลัง เก็บคอโดยการมองสายคาดเอวไว้ตลอดเวลา แล้วปล่อยให้ตัวลื่นไปตามส่วนโค้งของหลัง ในจังหวะแรกที่หลังสัมผัสพื้น ให้พาดแขนทั้งสองตบเบาทันทีโดยให้แขนทั้งสองท่ามุม 45 องศา กับลำตัว หรือห่างจากลำตัวประมาณ 1 คืบ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดพลังในการตบ และไม่ให้เกิดอันตราย แก่ท่อนแขน ขณะกึ่งตัว

3. นั่งบนส้นเท้าล้มหลัง

ท่าเตรียม นั่งบนส้นเท้าเหยียดแขนไปข้างหน้า

วิธีปฏิบัติ ให้หย่อนกันสัมผัสพื้นก่อน เก็บคอโดยการมองสายคาดเอว แล้วปล่อยให้กึ่งไปตามส่วนโค้งของแผ่นหลัง จังหวะแรกที่หลังถูกพื้น ให้ตบเบาทันที

4. ยืนล้มหลัง

ท่าเตรียม ยืนด้วยปลายเท้า แขนเหยียดตรงไปข้างหน้า ขนานกับพื้นไม่เกร็ง

ท่าปฏิบัติ ให้อยู่เข่าลงจนกันสัมผัสพื้น แล้วปล่อยให้ลำตัวลื่นไปตามส่วนโค้งของแผ่นหลังในจังหวะแรกที่หลังสัมผัสพื้น ให้ตบเบาช่วยด้วยลำแขน และฝ่ามือทันที

5. นั่งเหยียดขาล้มข้าง ซ้าย - ขวา

ท่าเตรียม ให้นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า แล้วยกแขนทั้ง 2 ขึ้น

ท่าปฏิบัติ ให้ล้มตัวเอียงไปด้านซ้าย โดยให้สีข้างด้านซ้ายก่อนไปทางด้านหลังสัมผัสพื้นก่อนในจังหวะแรกที่สีข้างด้านซ้าย สัมผัสพื้นนั้นให้ใช้มือซ้ายช่วยตบเบาทันที

หมายเหตุ การล้มข้างด้านขวา ก็กระทำในทำนองเดียวกัน การฝึกควรฝึกให้ล้มด้านเดียวก่อน เมื่อทำได้แล้วจึงควรให้ล้มซ้ายที่ ขวาที่ สลับกันเป็นชุด ๆ

6. นั่งส้นเท้าล้ม ซ้าย - ขวา

ท่าเตรียม ให้นั่งยอง ๆ ด้วยปลายเท้า

ท่าปฏิบัติ เมื่อต้องการฝึกล้มทางด้านขวา ให้เหยียดเท้าซ้ายออกไปข้างหน้า พร้อมทั้งเหวี่ยงไปทางขวาแล้วค่อย ๆ ย่อตัวลง ให้นักสัมผัสพื้น ปล่อยให้ลำตัวกลิ้งไปตามส่วนโค้งของแผ่นหลังซึ่งค่อนไปทางด้านซ้าย และจังหวะแรกที่หลัง สัมผัสพื้นเบาๆ ให้ตบเบาๆช่วยทันที

7. ยืนปัดซ้าย ล้มซ้าย - ยืนปัดขวา ล้มขวา

ท่าเตรียม ให้ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณเท่าช่วงไหล่ ปล่อยตัวสบาย

ท่าปฏิบัติ เมื่อต้องการล้มซ้าย ให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าสั้น ๆ แล้วใช้เท้าซ้ายปัดผ่านไปทางขวาพร้อมทั้งค่อย ๆ ย่อตัวลง โดยการย่อเข่าขวาให้นักสัมผัสพื้น ปล่อยให้ลำตัวกลิ้งไปตามส่วนโค้งของแผ่นหลัง ซึ่งค่อนไปทางด้านซ้ายเล็กน้อย ในจังหวะแรกที่พื้นผิวส่วนใหญ่ของแผ่นหลังสัมผัสพื้น ให้ตบเบาๆช่วยทันที

หมายเหตุ การฝึกปัดขวาล้มขวา ก็ทำในทำนองเดียวกันแต่เปลี่ยนข้างทำเท่านั้นและอย่าลืมขณะล้มนั้น ต้องเก็บคอตลอดเวลา สายตามองที่สายคาดเอวไว้

8. ม้วนไหล่ลง ตบเบาๆซ้าย - ขวา (Mae Mawari Ukemi)

ท่าเตรียม ถ้าต้องการฝึกม้วนไหล่ด้านขวาก่อน ให้ยืนด้วยเท้าขวานำ เท้าซ้ายตาม

ท่าปฏิบัติ ให้ก้มตัวลงวางแขนขวาลงระหว่างกลางเท้าซ้ายและเท้าขวา โดยให้ส่วนของแขนให้โค้ง และให้ส่วนของสันมือสัมผัสพื้น บิดปลายมือเข้าหาตัวหันหน้าไปทางซ้าย สายตามองลอดผ่านรักแร้ข้างซ้าย เริ่มม้วนไหล่ด้วยการถีบส่งด้วยเท้าทั้งสองให้ลำตัวกลิ้งไปข้างหน้า เริ่มด้วยส่วนของมือ และแขน ไหล่และหลัง แล้วเหยียดตัวนอนโดยให้ เท้าซ้ายงอตั้งขึ้น ฝ่าเท้ายันพื้นไว้เต็มที่

หมายเหตุ ก่อนที่จะฝึกม้วนไหล่ตบเบาๆนั้น ควรฝึกการตบเบาๆด้วยเท้าก่อนโดยการนอนหงายเก็บคอ เสร็จแล้วยกลำตัวท่อนล่างให้สูงขึ้นไปในอากาศ แล้วบิดสะโพกให้ลำตัวด้านซ้ายหรือด้านขวาลงสู่พื้นด้วยฝ่าเท้า สะโพก ขาท่อนล่าง และบริเวณท่อนบนสัมผัสพื้นพร้อมกัน ถ้ามล้มทางด้านซ้ายให้ตั้งเข่าขวา ถ้ามล้มทางด้านขวาให้ตั้งเข่าซ้าย เพื่อให้ฝ่าเท้าช่วยในการตบเบาๆ

ทักษะเบื้องต้นในการทุ่ม

การทุ่มในยูโดมีหลายท่าตามเทคนิคที่ใช้เช่น การทุ่มด้วยมือ การทุ่มด้วยไหล่ การทุ่มด้วยสะโพก การทุ่มด้วยเท้า การนอนทุ่ม สำหรับผู้ที่ฝึกใหม่ที่ฝึกจบเบาะแล้ว ควรจะเรียนท่าทุ่มจากท่าง่ายไปสู่ท่ายาก รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติในการทุ่มเบื้องต้นจะเสนอต่อไปนี้ที่คิดว่าสำคัญสำหรับผู้เข้ารับการศึกษาใหม่ ยูโดประกอบด้วยทักษะที่สำคัญอยู่ 3 หมวดใหญ่ ๆ โดยในแต่ละทักษะจะแบ่งย่อยเป็นหมวดต่าง ๆ ตามหลักของยูโด ซึ่ง ศาสตราจารย์จิโกโร คาโน ผู้ให้กำเนิดยูโดได้แบ่งแยกกีฬา ยูโด ออกเป็นส่วนต่าง ๆ เพื่อสะดวกแก่การศึกษาดังต่อไปนี้

1. ท่าทุ่มด้วยไหล่ (Ippon Seoi Nage)

วิธีปฏิบัติ

1. ขณะที่ยืนพร้อมที่จะทุ่ม ใช้มือซ้ายดึงคู่ต่อสู้ให้เสียทรงมาข้างหน้า พร้อมก้าวเท้าขวาไปวางหน้าเท้าขวาของคู่ต่อสู้
2. หมุนตัวด้วยความเร็วไปทางซ้าย พร้อมใช้มือขวาสอดใต้รักแร้ของคู่ต่อสู้
3. ใช้ข้อพับแขนขวากระชับแน่น ถอยเท้าซ้ายหาคู่ต่อสู้ ย่อเข่าลงให้ต่ำ หมุนตัวต่อไปอีก มือซ้ายดึงแขนเสื้อคู่ต่อสู้ให้แรง
4. บิดหัวไหล่ดึงคู่ต่อสู้ลอยข้ามหัวไหล่ไปล้มลงด้านหน้า

2. ท่าพับแขนทุ่มด้วยไหล่ (Seoi nage)

วิธีปฏิบัติ

1. ขณะที่ยืนพร้อมที่จะทุ่ม ดึงคู่ต่อสู้ให้เสียการทรงตัวมาทางด้านหน้า
2. ก้าวเท้าขวาไปวางหน้าเท้าขวาของคู่ต่อสู้ หมุนตัวเข้าหาในขณะที่ใช้มือขวาม้วนเสื้อคู่ต่อสู้
3. หมุนตัวไปทางด้านซ้าย พร้อมทั้งสับตหน้าไปทางด้านซ้าย
4. ใช้มือทั้งสองดึงคู่ต่อสู้ไปทางไหล่ขวา คู่ต่อสู้ก็จะถูกทุ่มลอย

3. ท่ากอดคอทุ่มด้วยสะโพก (Koshi Guruma)

วิธีปฏิบัติ

1. ใช้มือซ้ายจับแขนเสื้อคู่ต่อสู้ให้แน่นพร้อมดึงให้คู่ต่อสู้เสียหลักมาข้างหน้า
2. ก้าวเท้าขวาไปวางข้างหน้าเท้าขวาของคู่ต่อสู้ ยกแขนขวาตวัดกอดคอ
3. ถอยเท้าซ้ายหาคู่ต่อสู้โน้มคอคู่ต่อสู้ลงมา
4. หมุนตัวเราไปด้านซ้ายคู่ต่อสู้ก็จะทุ่มลอย

4. ท่ากอดเอวทุ่มด้วยสะโพก (Ogoshi)

วิธีปฏิบัติ

1. ก้าวเท้าขวาเฉียงไปข้างหน้าทางด้านซ้ายมือ ให้อยู่ข้างหน้าเท้าขวาคู่ต่อสู้
2. ก้าวเท้าซ้ายไปวางด้านหลังเท้าขวาของผู้ทุ่มให้อยู่ในแนวเดียวกัน
3. ปลอยมือขวาไปโอบเอวคู่ต่อสู้ให้แน่นพลิกตัวกลับหลังหัน เท้าแยกและย่อเข้าทั้งสองลงเล็กน้อย ให้สะโพกซ้อนกันพอดี ลำตัวตรง มือซ้ายดึงแขนซ้ายของคู่ต่อสู้ให้ชิดลำตัวหันหน้าไปทางไหล่ซ้าย
4. ดึงมือพร้อมกับโค้งตัวลง คู่ต่อสู้ก็จะลอยข้ามตัวผู้ทุ่มไปตกลงสู่พื้น

5. ท่าทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (Osoto Gari)

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนจับเสี่ยวุโตะหันหน้าเข้าหาคู่ต่อสู้ในลักษณะพร้อมที่จะทุ่ม
2. ใช้แขนซ้ายดึงแขนขวาคู่ต่อสู้แนบบริเวณหน้าอก จะทำให้คู่ต่อสู้เสียการทรงตัวมาทางด้านขวาของคู่ต่อสู้เอง และใช้แขนขวากระชากคู่ต่อสู้เข้าหาลำตัว
3. ในขณะเดียวกันที่คู่ต่อสู้เสียการทรงตัว ย่อเขาลงเล็กน้อยพร้อมเตะเท้าขวาไปด้านหน้า
4. เกี่ยวขาขวาลงบริเวณข้อพับขาของคู่ต่อสู้ พร้อมทั้งใช้มือขวาดันคู่ต่อสู้ไปทางด้านหลังของคู่ต่อสู้

ทักษะการปล้ำ (Katame Waza)

1. ท่ากอดคอแนบกาย (Kesa Gatame)

วิธีปฏิบัติ

1. เข้าประชิดตัวคู่ต่อสู้ด้านข้าง ให้เท้าขวาเหยียดมาข้างหน้านั่งลงให้ชิดตัวคู่ต่อสู้และขาซ้ายงอไปทางด้านหลังพับเพียบขาเป็นรูปตัว Z
2. ใช้แขนขวาโอบคอของคู่ต่อสู้ไว้และจับที่คอเสื้อให้แน่น มือซ้ายจับที่บริเวณใต้ศอกขวาคู่ต่อสู้ให้แน่นแล้วโน้มตัวลงมาข้างหน้า

2. ทำจับกดด้านข้าง (Yoko Shiho Gatame)

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ปล้ำคุกเข่าอยู่ทางด้านขวาของคู่ต่อสู้ โดยหันหน้าไปทางด้านข้างแล้ว โน้มตัวลง
2. ใช้มือซ้ายอ้อมไปจับที่คอเสื้อและมือขวาสอดผ่านหว่างขาไปจับบริเวณชายเสื้อหรือกางเกงของคู่ต่อสู้ อัดเข้าขวาไว้ที่สะโพกด้านขวาของคู่ต่อสู้โดยเหยียดขาซ้ายออกไปให้ตึงและวางอุ้งเท้ายันพื้น

3. ทำจับคล่อมบนศีรษะ (Kami Shiho Gatame)

วิธีปฏิบัติ

1. คุกเข่าอยู่เหนือศีรษะคู่ต่อสู้ ผู้ปล้ำก้มลงสอดแขนทั้งสองข้างลงไปใต้แขนทั้งสองข้างของคู่ต่อสู้ มือทั้งสองข้างจับไปที่สายของคู่ต่อสู้
2. กดด้านข้างใบหน้าลงที่หน้าท้องของคู่ต่อสู้ พร้อมกับเปิดเข้าทั้งสองข้างของผู้ปล้ำออกเพื่อทิ้งน้ำหนักตัวลงไปบนอกของคู่ต่อสู้

3.3 สถานที่และอุปกรณ์

อุปกรณ์การฝึก

สถานที่ฝึกยูโดเรียกว่า โดโจ (Dojo) พื้นปูด้วยเบาะยูโดเรียกว่า ทาทามิ (Tatami) ที่มีขนาด 1 x 2 เมตรวางเรียงกันบนไม้รองที่ยกพื้นเพื่อลดแรงกระแทก สหพันธ์ยูโดนานาชาติ ได้กำหนดว่าสนามแข่งขันยูโดจะปูด้วยเบาะที่ทำจากฟองน้ำอัดแน่นโดยทั่วไปมีสี่เหลี่ยมขนาด 8 x 8 เมตรไม่เกิน 10 x 10 เมตร มีพื้นที่เขตอันตรายสีแดงกว้าง 1 เมตร และมีพื้นที่ปลอดภัยออกไปอีกข้างละ 3 เมตรในการแข่งขันนักกีฬาจะแบ่งออกเป็น 2 ฝ่ายคือ ฝ่ายขาว และฝ่ายแดง โดยจะคาดสายคาดเอวสีขาวและแดงเป็นการแยกฝ่าย ซึ่งในปัจจุบันได้เปลี่ยนเป็นฝ่ายขาว และฝ่ายน้ำเงินนักกีฬาจะสวมชุดยูโดสีขาว และสีน้ำเงินตามฝ่ายของตน เครื่องแต่งกายของนักยูโดเรียกว่า ยูโดกิ (Judogi) ซึ่งประกอบด้วย

1. เสื้อยูโด ซึ่งเสื้อยูโดโดยทั่วไปจะทำด้วยด้ายถัก หรือผ้าที่มีความแข็งแรง ที่จะทนแรงดึงหรือกระชากจากคู่ต่อสู้ได้มีลักษณะคล้ายเสื้อกีโมโน และจะต้องยาวพอที่จะคลุมสะโพก และเมื่อยืดแขนลงมาข้างลำตัว แขนเสื้อต้องยาวถึงข้อมือ การใส่เสื้อยูโดต้องใส่ด้านซ้ายทับด้านขวา และกว้างพอที่จะทับกันได้อย่างน้อย 20 เซนติเมตร โดยแขนเสื้อจะต้องยาวอย่างมากที่สุดถึงแค่ข้อมือหรืออย่างน้อยที่สุด 5 เซนติเมตรก่อนถึงข้อมือ และจะต้องมีช่องระหว่างแขนเสื้อกับแขนเป็นระยะ 10-15 เซนติเมตรตลอดความยาวของแขนเสื้อ ปกคอเสื้อมีความหนาอย่างมากที่สุด

1 เซนติเมตร และมีความกว้าง 5 เซนติเมตร โดยนักกีฬาหญิงจะต้องใส่เสื้อสีขาวหรือเสื้อรัดตัวสีขาว แขนสั้นข้างในเสื้อยูโด

2. กางเกงยูโด ซึ่งกางเกงยูโดจะต้องยาวถึงข้อเท้า อย่างสั้นที่สุดจะอยู่เหนือข้อเท้า 5 เซนติเมตร ช่องว่างระหว่างขากางเกงกับขาเป็นระยะ 10-15 เซนติเมตร ตลอดความยาวของขากางเกง

3. สายคาดเอว ซึ่งมีความกว้าง 4-5 เซนติเมตร และสีจะเป็นไปตามระดับขั้นของนักกีฬาคาดทับบนเสื้อยูโด และพันเอว 2 รอบและผูกเป็นปมสี่เหลี่ยมซึ่งห่วงแรกจะอยู่ในปมแน่นพอที่จะไม่ทำให้หลวม และยาวพอที่เมื่อผูกแล้วปลายจะโผล่ออกมา 20-30 เซนติเมตรสายคาดเอวของนักยูโดจะแสดงวิทยฐานะของนักยูโด โดยการกำหนดเป็นสายคาดเอวสีต่าง ๆ สำหรับการกำหนดสีของสายคาดเอวตามวิทยฐานะของนักยูโด สมาคมยูโดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้กำหนดลำดับของสายแสดงวิทยฐานะไว้ดังนี้

1. ระดับต่ำกว่าสายดำ แบ่งออกเป็น 5 ระดับคือ

- 1.1 รองสายดำชั้น 5 (Gokyu) สายคาดเอวสีขาว
- 1.2 รองสายดำชั้น 4 (Yonkyu) สายคาดเอวสีเขียว
- 1.3 รองสายดำชั้น 3 (Sankyu) สายคาดเอวสีฟ้า
- 1.4 รองสายดำชั้น 2 (Nikyu) สายคาดเอวสีน้ำตาล
- 1.5 รองสายดำชั้น 1 (Ikkyu) สายคาดเอวสีน้ำตาลปลายดำ

2. ระดับสายดำ แบ่งออกเป็น 10 ระดับคือ

- 2.1 สายดำชั้น 1 (Shodan) สายคาดเอวสีดำ
- 2.2 สายดำชั้น 2 (Nidan) สายคาดเอวสีดำ
- 2.3 สายดำชั้น 3 (Sandan) สายคาดเอวสีดำ
- 2.4 สายดำชั้น 4 (Yondan) สายคาดเอวสีดำ
- 2.4 สายดำชั้น 5 (Godan) สายคาดเอวสีดำ
- 2.6 สายดำชั้น 6 (Rokudan) สายคาดเอวสีขาวสลับแดง
- 2.7 สายดำชั้น 7 (Shichidan) สายคาดเอวสีขาวสลับแดง
- 2.8 สายดำชั้น 8 (Hachidan) สายคาดเอวสีขาวสลับแดง
- 2.9. สายดำชั้น 9 (Kyudan) สายคาดเอวสีแดง
- 2.10 สายดำชั้น 10 (Judan) สายคาดเอวสีแดง

3.4 หลักสูตรวิชากีฬายูโด

กีฬายูโดเป็นหลักสูตรที่บรรจุไว้ในการเรียนการสอนพลศึกษา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

คำอธิบายรายวิชา พลศึกษา (ยูโด) จำนวน 0.5 หน่วยกิต 20 ชั่วโมง

ศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์ เกี่ยวกับความเป็นมา และคุณค่าของการเล่นยูโด ทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับการล้ม การจับ การทุ่ม การปล้ำ เทคนิคการต่อสู้และป้องกัน ปฏิบัติตนเกี่ยวกับสิทธิ กฎกติกาการแข่งขัน กลวิธีต่าง ๆ ในการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น วางแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม ตลอดจนนำหลักการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอการบำรุงรักษาสุขภาพและอุปกรณ์ ความปลอดภัยในการเล่นมีน้ำใจนักกีฬา มีมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขันกีฬา โดยนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี เล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่า และความงามของกีฬา

หลักสูตรกีฬายูโดสามารถส่งเสริมให้เกิดตัวชีวิตในหลักสูตรแกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งมีด้วยกัน 3 ตัวชีวิต ดังนี้



ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตาม
หลักสูตร

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล

ตารางที่ 1 มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกม

และกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา	ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
3. เล่นกีฬาไทยกีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่กีฬาประเภททีม	กีฬาประเภทบุคคล/คู่ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่องิ้วาว ยูโด
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์เช่นกิจกรรมเข้าจังหวะเชียร์ลีดเดอร์
5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนและนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

ที่มา : กระทรวงศึกษาธิการ (2551)

ตารางที่ 2 มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนค้ำึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่าง ๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม การวางแผนกำหนดกิจกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา
2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา กลวิธี หลักการรุก การป้องกัน อย่างสร้างสรรค์ในการเล่น และแข่งขันกีฬา การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่นการแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา บุคลิกภาพที่ดี
4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา คุณค่าและความงามของการกีฬา

ที่มา : กระทรวงศึกษาธิการ (2551)

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ตารางที่ 3 มาตรฐาน พ 4.1: เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

ที่มา : กระทรวงศึกษาธิการ (2551)

ทักษะกีฬาโยโดที่ใช้ในการเรียนการสอนประกอบไปด้วย 3 ทักษะใหญ่ ดังนี้

ทักษะการล้ม (Ukemi)

1. นอนตบเบา
2. ทำนั่งล้มหลัง
3. นั่งบนส้นเท้าล้มหลัง
4. ยืนล้มหลัง
5. ทำนอนตะแคงตบเบา ซ้าย - ขวา
5. นั่งเหยียดขาล้มข้าง ซ้าย - ขวา
6. นั่งส้นเท้าล้ม ซ้าย - ขวา
7. ยืนปัดซ้าย ล้มซ้าย - ยืนปัดขวา ล้มขวา
8. ม้วนไหล่ลง ตบเบาซ้าย - ขวา (Mae Mawari Ukemi)

ทักษะการทุ่ม (Nage Waza)

1. ทำทุ่มด้วยไหล่ (Seoi-Nage)
2. ทำทุ่มด้วยไหล่ (Morote Seoi Nage)
3. ทำกอดคอทุ่มด้วยสะโพก (Koshi Guruma)
4. ทำกอดคอทุ่มด้วยสะโพก (Ogoshi)
5. ทำทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (Osoto Gari)

ทักษะการปล้ำ (Katame Waza)

1. ทำกอดคอแนบกาย (Kesa Gatame)
2. ทำจับกดด้านข้าง (Yoko Shiho Gatame)
3. ทำจับคล้องบนศีรษะ (Kami Shiho Gatame)

กล่าวโดยสรุปวิชากีฬาโยโดเป็นศิลปะการต่อสู้ที่ก่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงควบคู่ไปกับการพัฒนาจิตใจ มีสมาธิ สุขภาพ ครอบคลุม ซึ่งการฝึกทักษะกีฬาโยโดอยู่เสมอก่อให้เกิดทักษะติดตัว สามารถนำทักษะกีฬาโยโดไปใช้ป้องกันตัวในชีวิตประจำวัน ทั้งจากการลั้มและในการต่อสู้ป้องกันตนเองยามฉุกเฉินได้

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

จตุรงค์ เหมรา (2536) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและปัญหาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ โดยใช้แบบสอบถาม ถามผู้บริหารและครูพลศึกษา จำนวน 400 คน ผลจากการวิจัยพบว่า โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐานส่วนใหญ่เปิดสอนวิชาบังคับแกนตามหลักสูตร และเปิดสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับเลือก ส่วนวิชาเลือกเสรีเปิดสอนเป็นส่วนน้อย กิจกรรมที่เปิดสอนพิจารณาตามความพร้อมของโรงเรียน โรงเรียนส่วนใหญ่มีโรงฝึกพลศึกษาไม่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรมพลศึกษา การประเมินผลการเรียนวิชาพลศึกษาใช้เกณฑ์ของกลุ่มโรงเรียน ส่วนปัญหาด้านการสอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนในอำเภอเมืองและโรงเรียนนอกอำเภอเมือง โดยส่วนรวมมีปัญหาในระดับน้อย ส่วนข้อที่มีปัญหาระดับมาก คือ ความรู้ความเข้าใจในหลักสูตรฉบับปรับปรุงมีไม่เพียงพอ และขาดคู่มือประกอบการสอนวิชาพลศึกษา จำนวนครูพลศึกษามีไม่เพียงพอ และงานรับผิดชอบของครูพลศึกษามีมาก เมื่อเทียบปัญหาในด้านการสอนตามหลักสูตร ฉบับปรับปรุงของโรงเรียนในอำเภอเมืองและนอกอำเภอเมืองพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

มยุรี ชุมพล (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษาคาทอลิก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2546 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบปัญหาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาคาทอลิก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2546 ด้านหลักสูตรการสอนวิชาพลศึกษา ด้านครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ด้านสถานที่และอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกทางวิชาพลศึกษา ด้านการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้บริหารจำนวน 80 คน ครูพลศึกษา จำนวน 214 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วจากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการจัดการเรียนการสอนเรียนการสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษาคาทอลิก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2546 ตามความคิดของผู้บริหารและครูพลศึกษา มีดังนี้

1. ด้านหลักสูตรการสอนวิชาพลศึกษา มีปัญหาในระดับน้อย
2. ด้านครูผู้สอนวิชาพลศึกษา มีปัญหาในระดับน้อย
3. ด้านสถานที่และอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกทางวิชาพลศึกษา มีปัญหาในระดับน้อย

4. ด้านการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา มีปัญหาในระดับน้อย ยกเว้นผู้บริหารที่มีวุฒิการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เห็นว่ามีปัญหาระดับปานกลางการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในสถานศึกษาให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพนั้นต้องอาศัยการจัดการศึกษาและการบริหารที่เหมาะสมสอดคล้องกับหลักสูตรและความต้องการของผู้เรียนเพื่อจะได้บรรลุตามความมุ่งหมายของสถานศึกษา

ดังนั้นพอที่จะสรุปได้ว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพ มีดังนี้

- 1 ด้านหลักสูตร และกิจกรรมทางพลศึกษา ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นเป้าหมายและสิ่งที่จะช่วยให้การเรียนการสอนเกิดประสิทธิภาพ เปรียบกับเครื่องนำทาง ให้กับผู้สอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อช่วยให้บรรลุถึงเป้าหมายของการเรียนการสอนพลศึกษา และสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกัน

- 2 ด้านครูผู้สอนพลศึกษา ถือว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เนื่องจากการดำเนินการสอนจะมีประสิทธิภาพได้หรือไม่นั้น ผู้สอนจึงต้องมีความเข้าใจ

ในหลักสูตรเป็นอย่างดีเพื่อนำไปจัดกิจกรรมในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ให้บรรลุเป้าหมายของหลักสูตร

- 3 ด้านผู้เรียน เป็นผู้ที่มีความสำคัญ ทำให้การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ซึ่งการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาจะสามารถวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้จากตัวผู้เรียน และการศึกษาปฏิบัติของผู้เรียนเป็นสำคัญ

- 4 สถานที่และอุปกรณ์ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้การเรียนการสอนวิชาพลศึกษามีประสิทธิภาพได้หรือไม่นั้นผู้สอนต้องคำนึงถึง ความเพียงพอของอุปกรณ์ สภาพของอุปกรณ์ และความปลอดภัยซึ่งอาจจะก่อให้เกิดผลกระทบกับการเรียนการสอนได้เช่นเดียวกัน

อมรทัตต์ อัครกะพู่ (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยใช้แบบสอบถาม ถามผู้ฝึกสอน 10 คน และนักกีฬาฟุตบอลใน จำนวน 126 คน ผลการวิจัยพบว่าปัญหาในการฝึกซ้อมกีฬา ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬามีปัญหาในด้านต่าง ๆ โดยแบ่งตามสถานภาพของผู้ทำแบบสอบถามได้ดังนี้

1. ผู้ฝึกสอน มีความคิดเห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโด ด้านผู้ฝึกสอน มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ด้านนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ อุปกรณ์ สวัสดิการ งบประมาณ) มีปัญหาอยู่ในระดับมาก

2. นักกีฬา มีความคิดเห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโด ด้านผู้ฝึกสอน มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ อุปกรณ์ สวัสดิการ งบประมาณ) มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

Folsom Meek (1995) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นต่อคุณลักษณะของครูผู้สอนกับเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมทางพลศึกษา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ จากครูผู้สอนพลศึกษาในสหรัฐอเมริกา 30 รัฐ รวม 1,081 คนผลการวิจัยพบว่าโดยภาพรวมเห็นว่าครูผู้สอนมีคุณลักษณะด้านพลศึกษา มีค่าเฉลี่ย 3.51 (ระดับเหมาะสมมาก) โดยเฉพาะด้านการ เตรียมตัวสอน มีคุณลักษณะเหมาะสมมากที่สุด ส่วนด้านทักษะความสามารถและการดำเนินการวัดประเมินผลของครูพลศึกษา มีความเหมาะสมอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ด้านความคิดเห็นต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษา ที่มีสมรรถภาพทางการกีฬาต่ำ ได้แก่ กลุ่มที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคม กลุ่มโรคจิตอย่างอ่อน และกลุ่มที่มีความสามารถทางพลศึกษาต่ำ ครูพลศึกษาเห็นว่าความสามารถทางการกีฬาของนักเรียนขึ้นอยู่กับตัวพยากรณ์ โดยตรงกับอายุนักเรียน จำนวนรายวิชาที่เรียน ระดับชั้นเรียน รายวิชาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย และการเตรียมตัวในการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Hilgenbrinck (2001) ได้ทำการวิจัยเรื่องโครงการพลศึกษากับการรับรู้ของคณะกรรมการยูวชนรัฐเท็กซัส จุดประสงค์ของการวิจัยนี้ทำขึ้นเพื่อตรวจสอบการรับรู้ของผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่และนักพลศึกษา ผู้อำนวยการด้านนันทนาการและผู้อำนวยการด้านกีฬาที่เกี่ยวข้องกับการบริหารและเสนอโครงการพลศึกษาให้แก่คณะกรรมการยูวชน ด้านการรักษาความปลอดภัยรัฐเท็กซัส ซึ่งเป็นชาย 10 คน ด้วยการบรรยายและจินตนาการภาพของงาน มีการนำข้อมูลไปวิเคราะห์ เพื่อตอบคำถามของการวิจัยที่ว่า คณะกรรมการยูวชนเท็กซัสรับรู้อะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับโครงการพลศึกษาสำหรับเยาวชนชายที่กระทำความผิด มีการสัมภาษณ์ถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ แนวทางในการสัมภาษณ์ประกอบด้วยคำถามกึ่งการสอบสวนแบบปลายเปิด 7 ข้อ งานวิจัยฉบับนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการบรรยายโครงการ ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบสาระสำคัญเร่งด่วน 10 ประการ คือ คำจำกัดความของพลศึกษา โครงการ ตัวแทนเยาวชน ปรัชญาการแก้ไข กำลังทหาร การฝึกกีฬา แรงจูงใจในการเรียนพลศึกษา ระบบการสนับสนุน ตัวแทนรัฐบาล อุปสรรค คำอธิบาย

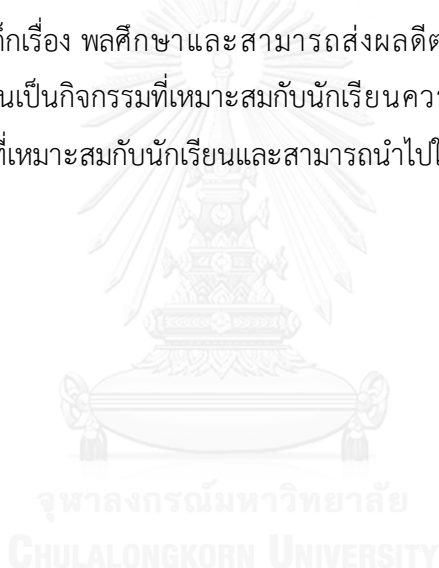
กีฬา ความสำคัญของกีฬา คำแนะนำ ความเข้าใจ ความต้องการที่แท้จริง และแนวโน้มในอนาคต การวิเคราะห์กระทำได้อย่างสมบูรณ์โดยการพัฒนาทฤษฎีพื้นฐาน

McOomber (2006) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเล่นกลางแจ้งของเด็กระดับอนุบาล เปรียบเทียบพฤติกรรมและการรับรู้ในเด็กต่างเพศ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการรับรู้ในการเล่นกลางแจ้งของเด็กระดับอนุบาล กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาประกอบด้วยเด็กระดับอนุบาลจำนวน 16 คน และพฤติกรรมการเล่นของเด็กแต่ละคนถูกใส่รหัสเป็นช่วงเวลา ช่วงละ 10 วินาที ภายหลังจากการสังเกต มีการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ในเรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศในการเล่นกลางแจ้งโดยอาศัยการสัมภาษณ์กึ่งแบบแผน ผลการศึกษาพบว่ามีความแตกต่างชัดเจนในระดับการเล่น ชนิดกิจกรรมและอุปกรณ์การเล่นระหว่างเด็กผู้ชายและผู้หญิงกิจกรรมที่เด็กผู้หญิงเลือกเล่นมากที่สุดคือ การปั่นจักรยานสามล้อ ขณะที่การเล่นบอลเป็นที่นิยมของเด็กผู้ชาย เด็กในกลุ่มตัวอย่างได้แสดงให้เห็นรูปแบบของเพศชี้ให้เห็นว่า หมวกไฟเป็นการเล่นของเด็กผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ขณะที่ตุ๊กตาเด็กและเก้าอี้ไต่เดินเป็นของเด็กผู้หญิง ต้นตอของการตัดสินใจของเด็กเกี่ยวกับการเล่น และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ สื่อ ครู พ่อแม่ เพื่อน และพี่น้อง

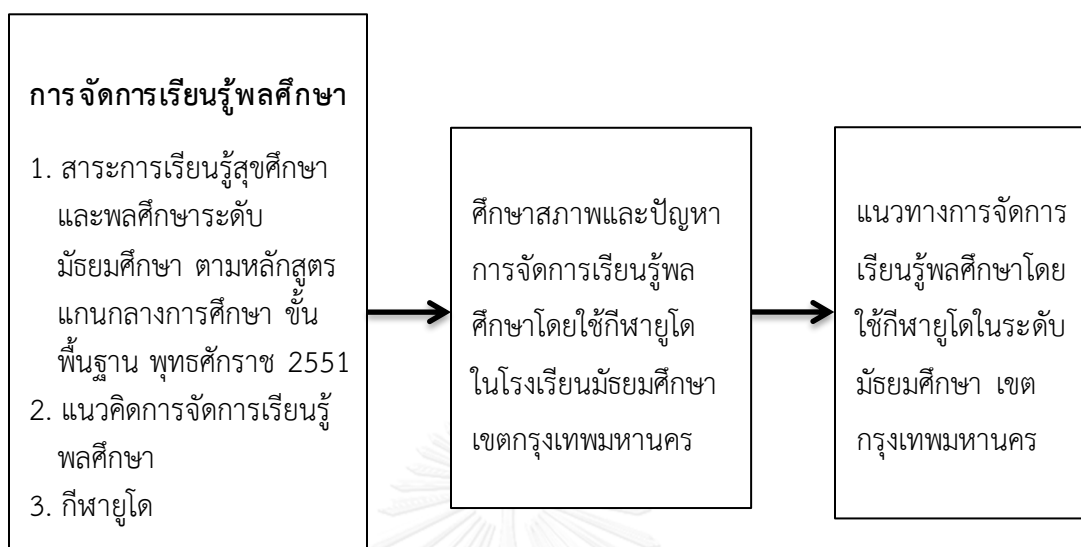
Nancy (1992 อ้างถึงใน สมยศ แซ่โต้ว, 2556) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาค้นคว้าเข้าใจในการใช้หลักสูตรพลศึกษาในชีวิตจริงของครูพลศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจความหมายของการนำหลักสูตรใหม่ไปใช้ของครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา วิธีการศึกษาดำเนินการโดยการสังเคราะห์เอกสารวารสาร บทความ สังเกตการสอน สนทนา สัมภาษณ์ และการวิพากษ์วิจารณ์ด้วยเหตุผล ทั้งนี้เพื่อมุ่งที่จะอธิบาย แจกแจงพฤติกรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ในรายละเอียดของครูผู้ใช้หลักสูตรโดยตรง

ผลการวิจัยสรุปได้ 2 เรื่อง คือ เรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกและเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของครูพลศึกษาที่มีต่อหลักสูตรใหม่ที่ตัวเองเกี่ยวข้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ความรู้สึกที่เด่นชัด คือ ความพอใจ ความภูมิใจ ความเหนื่อยล้า ความคับข้องใจ ความไม่มีอำนาจและความฝันที่อยากจะได้โลกที่สมบูรณ์ที่สุด ส่วนความสัมพันธ์เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ครูผู้สอน และผู้บริหาร ครูแนะแนวเพื่อนร่วมงาน นักเรียน และผู้ปกครองนอกจากนี้ยังได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของครูที่มีต่อหลักสูตรใหม่ กระบวนการนำหลักสูตรไปใช้ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ครูมีความต้องการให้ความมั่นใจตลอดเวลา ในกระบวนการใช้หลักสูตรนอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักสูตรไปใช้ควรฟังเสียงครูบ้างเพราะสิ่งที่ครูต้องการ ได้แก่ การยอมรับนับถือ การมีอิสรภาพและเสรีภาพในการทำงาน ตลอดจนต้องการเวลา และการสนับสนุน

Wolf (1991 อ้างถึงใน หนึ่งฤทัย อินกราด,2553) ได้ศึกษาเรื่อง โปรแกรมพลศึกษาในระดับประถมศึกษาที่มีผลกระทบต่อตัวนักเรียน (การประเมินหลักสูตร) จุดมุ่งหมายของการศึกษาคือ การเปรียบเทียบกิจกรรมพลศึกษาในทัศนคติของนักเรียน ของโรงเรียนประถมศึกษาที่มีครูผู้สอนเป็นผู้ชำนาญพิเศษกับกลุ่มที่ไม่ใช้ครูสอนเป็นผู้ชำนาญพิเศษ โดยทำการศึกษากลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 288 คน จากโรงเรียนประถมศึกษา 4 โรงเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของรัฐอิลลินอยส์ โดยแบ่ง 2 โรงเรียน ใช้ครูพลเป็นผู้เชี่ยวชาญสอนและอีก 80 คน สอนตามชั่วโมงพลศึกษาตามปกติในแต่ละวันและอีก 77 คน ใช้การเรียนตามโปรแกรมพลศึกษาอย่างเดียว 2 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบแมนน์-วิทนียู (Mann-Whitney U) เพื่อได้ทราบความแตกต่างระหว่างการสอนแบบใช้ผู้เชี่ยวชาญและไม่ใช้ผู้เชี่ยวชาญ และวัดทัศนคติของนักเรียนที่เรียนในชั่วโมงปกติ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ผลของการศึกษาพบว่า การสอนที่ใช้ผู้เชี่ยวชาญสามารถสร้างทัศนคติในทางบวกให้แก่เด็กเรื่อง พลศึกษาและสามารถส่งผลต่อโปรแกรมพลศึกษา นักเรียนมีความสุขกับกิจกรรมมากขึ้นเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนควรมีกิจกรรมนี้ทุกวัน ครูพลศึกษาต้องประเมินผลกิจกรรม ที่เหมาะสมกับนักเรียนและสามารถนำไปใช้ได้ตลอดชีวิตมากกว่า



กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร” เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการสัมภาษณ์ (Interview) เพื่อเป็นการศึกษาเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญหรือผู้รู้ (Key Informants) เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร มีทั้งหมด 8 คน ซึ่งเป็นครูผู้สอนวิชาโยโดในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2558 จากโรงเรียนที่มีการเรียนการสอนวิชาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 7 โรงเรียน ดังนี้

โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล	จำนวน 2 คน
โรงเรียนมัธยมวัดดาวคนอง	จำนวน 1 คน
โรงเรียนโยธินบูรณะ	จำนวน 1 คน
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน	จำนวน 1 คน
โรงเรียนวัดราชโอรส	จำนวน 1 คน
โรงเรียนราชวินิตบางเขน	จำนวน 1 คน
โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย	จำนวน 1 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขออนุญาตจากทางฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือจากฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีการเรียนการสอนวิชาโยโด เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ให้ทราบ และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีหนังสือขอความร่วมมือของผู้วิจัยไปด้วย โดยดำเนินการส่งหนังสือด้วยตนเอง

3. นัดหมายวันและเวลาในการสัมภาษณ์กับครูผู้สอนวิชาโยด
4. ดำเนินการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์ โดยการสัมภาษณ์ครูผู้สอนวิชาโยดด้วยตนเอง โดยวิธีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล (Individual Interview) ตามวันเวลาที่ได้นัดหมาย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การสัมภาษณ์ (Interview) โดยสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล (Individual Interview) ด้วยแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยด ในระดับมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร มีประเด็นในการศึกษา คือ ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน ด้านสถานที่และอุปกรณ์ และด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา

2. การบันทึกข้อมูล เป็นขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียง (Voice Records) ผู้วิจัยได้ขออนุญาตให้สามารถบันทึกเสียงการสนทนา การตอบข้อซักถามและนำเทปมาเปิดซ้ำอีกครั้งในระหว่างการวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างใช้สัมภาษณ์ครูผู้สอนวิชาโยดในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร มีประเด็นในการศึกษา 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา
2. ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน
3. ด้านสถานที่และอุปกรณ์
4. ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง มีวิธีการดำเนินการเป็นขั้นตอน รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ศึกษาและสำรวจสภาพและปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกีฬาโยด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร จากเอกสาร วารสาร หนังสือ วิทยานิพนธ์ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์

2. ศึกษาแบบสัมภาษณ์ จากรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำแนวคิดที่ได้จากการศึกษาและสำรวจมาประยุกต์ ปรับปรุงแล้วสร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ขึ้นให้เหมาะสมครอบคลุมขอบเขตของการวิจัยและตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

3. นำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแก้ไขและปรับปรุงให้ถูกต้องและเหมาะสมก่อนนำไปหาคุณภาพเครื่องมือต่อไป

การตรวจสอบความตรงข้อมูล

การตรวจสอบความตรงของข้อมูลที่ได้ทำการรวบรวมมีความครบถ้วน ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ และสามารถตอบปัญหาของการวิจัยได้ ผู้วิจัยต้องทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) หมายถึง การที่เครื่องมือวัดมีข้อความตรงตามเรื่องที่ต้องการจะวัด วิธีการวิเคราะห์จะดำเนินการหลังจากได้สร้างเครื่องมือวัดแล้ว โดยมีวิธีการ ดังนี้

1. นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) แก้ไขข้อผิดพลาด หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence; IOC) โดยให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ถ้าข้อความวัดได้ตรงจุดประสงค์	ได้ +1 คะแนน
ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นวัดตรงจุดประสงค์หรือไม่	ได้ 0 คะแนน
ถ้าข้อความวัดได้ไม่ตรงจุดประสงค์	ได้ -1 คะแนน

2. นำคะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิทุกคนที่ประเมินมารวมลงในแบบวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อความกับจุดประสงค์เพื่อหาค่าเฉลี่ย สำหรับข้อความแต่ละข้อใช้สูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC แทน ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์
(Index of Item – Objective Congruence)

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์การคัดเลือกข้อความ

1. ข้อความที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 – 1.00 คัดเลือกไว้ใช้ได้
2. ข้อความที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้ง

ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีค่าดัชนีเท่ากับ 0.8

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งหมดมาทำการถอดเทปและจัดการทำให้ข้อมูลเป็นระบบ โดยทำการแยกประเภทของข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้จากการประเภทมาจัดให้เป็นหมวดหมู่ ได้แก่ ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน ด้านสถานที่และอุปกรณ์ และด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร จากครูผู้สอนวิชาโยโดที่เรียนวิชาโยโดในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร และนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ครูผู้สอนวิชาโยโดเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

สัญลักษณ์และคำย่อที่ใช้แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

\bar{X} หมายถึง ค่าเฉลี่ย (Mean)

ตอนที่ 1 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ครูผู้สอนวิชาโยโด เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

จากการสัมภาษณ์ครูผู้สอนโยโดระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร 8 คน จากโรงเรียนที่มีการเรียนการสอนโยโดทั้งหมด 7 โรงเรียน ผู้วิจัยทำการศึกษาใน 5 ประเด็น ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของครูผู้สอนวิชาโยโด
2. ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา
3. ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน
4. ด้านสถานที่และอุปกรณ์
5. ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา

ตารางที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของครูผู้สอนวิชาวิทยาศาสตร์ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

รายการ	ครูคนที่ 1	ครูคนที่ 2	ครูคนที่ 3	ครูคนที่ 4	ครูคนที่ 5	ครูคนที่ 6	ครูคนที่ 7	ครูคนที่ 8
1. เพศ	หญิง	หญิง	หญิง	ชาย	ชาย	ชาย	ชาย	ชาย
2. อายุ	48 ปี	35 ปี	54 ปี	25 ปี	43 ปี	53 ปี	54 ปี	59 ปี
3. วุฒิการศึกษา สาขา	- ป.ตรี พลศึกษา	- ป.ตรี พลศึกษา - ป.โท บริหารการศึกษา	- ป.ตรี พลศึกษา	- ป.ตรี พลศึกษา	- ป.ตรี พลศึกษา	- ป.ตรี พลศึกษา	- ป.ตรี พลศึกษา	- ป.ตรี พลศึกษา - ป.โท สุขศึกษา
4. ศิลปะการต่อสู้ที่สอน	ยูโด	ยูโด มวยไทย ไอคิโด	ยูโด	ยูโด	ยูโด	ยูโด	ยูโด	ยูโด มวยไทย
5. การศึกษาหรือจ้างรับการอบรมเกี่ยวกับการสอนกีฬา ยูโด	- เคยเป็นนักกีฬา - อบรมผู้ฝึกสอน จากสมาคมยูโด - อบรมผู้ฝึกสอน สหพันธ์ยูโด นานาชาติ	- เคยเป็นนักกีฬา - ไม่เคยอบรม ผู้ฝึกสอน	- เคยเป็นนักกีฬา - อบรมผู้ฝึกสอน จากสมาคมยูโด	- เคยเป็นนักกีฬา - ไม่เคยอบรม ผู้ฝึกสอน	- เคยเป็นนักกีฬา - อบรมผู้ฝึกสอน จากสมาคมยูโด - อบรมผู้ฝึกสอน สหพันธ์ยูโดเอเชีย	- อบรมผู้ฝึกสอน จากสมาคมยูโด ร่วมกับบ็อดิมิเบีย สากล	- อบรมผู้ฝึกสอน จากสมาคมยูโด	- อบรมการสอน ยูโดจัดโดยกรม สามัญศึกษา
6. ประสบการณ์สอนพลศึกษาและวิทยาศาสตร์	- พลศึกษา 28ปี - ยูโด 22 ปี	- พลศึกษา 11 ปี - ยูโด 7 ปี	- พลศึกษา 31 ปี - ยูโด 25 ปี	- พลศึกษา 3 ปี - ยูโด 3 ปี	- พลศึกษา 11 ปี - ยูโด 7 ปี	- พลศึกษา 29 ปี - ยูโด 5 ปี	- พลศึกษา 30 ปี - ยูโด 6 ปี	- พลศึกษา 37 ปี - ยูโด 15 ปี
8. จำนวนคาบเรียนที่ทำการสอน	9 คาบเรียน	6 คาบเรียน	6 คาบเรียน	2 คาบเรียน	5 คาบเรียน	8 - 9 คาบเรียน	12 คาบเรียน	6 คาบเรียน
9. ภาระงานอื่นนอกจากการสอน	รองหัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา	หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา	หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา	-	-	หัวหน้างานรักษาความปลอดภัย	หัวหน้างานแผนงานโรงเรียน	ผู้ช่วยฝ่ายปกครอง

1. ข้อมูลทั่วไปของครูผู้สอนวิชากีฬายูโด

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ครูผู้สอนวิชายูโดมีอายุตั้งแต่ 25 ปี – 59 ปี จบการศึกษาขั้นต้นในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา และมีบางท่านศึกษาต่อในสาขาสุขศึกษาและสาขาบริหารการศึกษา ทำการสอนวิชาในกลุ่มศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว คือ ยูโด เพียงวิชาเดียว ส่วนมากจะเคยเป็นนักกีฬายูโดและผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬายูโดจากสมาคมยูโดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

จำนวนนักเรียนที่ทำการสอนใน 1 คาบเรียนมีจำนวน 31 - 40 คน ถึง 41 – 50 คน แต่หากจัดการเรียนการสอนเป็นวิชาเลือกที่ให้นักเรียนเลือกเรียนตามความสมัครใจนั้นมีจำนวนนักเรียนต่ำกว่า 31 คน

จำนวนคาบเรียนที่สอนยูโดในแต่ละสัปดาห์จะมีจำนวนตามห้องเรียนที่ทำการสอนในภาคเรียนนั้น ตั้งแต่ 5 – 11 ห้องเรียน แต่หากเป็นวิชาเลือกจะจัดการเรียนการสอนระดับชั้นละ 2 คาบเรียน ต่อสัปดาห์

2. ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา

ยูโดในปัจจุบันเป็นกีฬาสากลประเภทบุคคล มีหลักการและวัตถุประสงค์คือ มุ่งบริหารร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยใช้แรงให้น้อยที่สุด เพื่อสวัสดิภาพและประโยชน์สุขร่วมกัน การฝึกยูโดต้องมีการฝึกการต่อสู้และป้องกันตัว ก็เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ออกแรง ซึ่งเป็นหนทางก่อให้เกิดสมรรถภาพทางกาย ฝึกให้มีทักษะในการล้ม และเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันอย่างแพร่หลาย จากการศึกษาพบว่า ครูผู้สอนวิชายูโด มีความคิดเห็นว่าควรจัดวิชายูโดให้เป็นกีฬาที่เรียนทั่วไปในระดับมัธยมศึกษา จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโดได้กล่าวถึงความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนการสอนวิชายูโดไว้ว่า

“ยูโดเนี่ยเป็นกีฬาที่ฝึกให้ต่อสู้ป้องกันตัว ใช้หลักการโอนอ่อนผ่อนตามตามคำแปลของคำว่า ยู (Ju) ที่แปลว่าความอ่อนโยน และ โด (Do) คือการต่อสู้ เป็นที่กีฬาที่ต้องใช้ทุกส่วนของร่างกายเด็กก็จะออกกำลังกายทุกส่วนไปด้วย แล้วก็ฝึกให้เด็กล้มเป็นกิลดการบาดเจ็บที่จะเกิดเวลามีอุบัติเหตุได้ อีกรายอย่างคือเป็นกีฬาสากลที่มีการแข่งขันตั้งแต่ระดับนักเรียนจนถึงกีฬาโอลิมปิก”

“เด็กจะได้มีทักษะในการป้องกันตัวเอง เพราะว่าเดี๋ยวนี้สังคมไทยมันมีเกี่ยวกับพวกอาชญากรรมเยอะ ”

ครูคนที่ 2

“มันเป็นการต่อสู้ป้องกันตัวถ้าเราให้เด็กได้ฝึกได้ทำมันก็จะติดตัวไปเป็นทักษะชีวิต เด็กจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น เด็กคนไหนมีแววหรืออยากเป็นนักกีฬาก็สามารถมาฝึกซ้อมเพิ่มเติมได้ ซึ่งโรงเรียนส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันต่าง ๆ”

ครูคนที่ 3

“ยูโดเป็นกีฬาที่ควรสอนทั่วไปในโรงเรียนมัธยม เพราะเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่ฝึกแล้วจะเป็นความสามารถติดตัวไปตลอด ต้องใช้ทุกส่วนของร่างกายในการเล่นทำให้เด็กได้พัฒนาสมรรถภาพทางกายได้”

ครูคนที่ 4

“เป็นวิชาป้องกันตัวไม่มากนักน้อย เวลาที่เกิดอุบัติเหตุจะสามารถป้องกันตัวได้อัตโนมัติ กีฬายูโดเป็นกีฬาที่สามารถต่อยอดกับการเรียนต่อมหาวิทยาลัยได้”

ครูคนที่ 5

“มันเป็นการออกกำลังกายที่เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่นในเรื่องของการล้ม เราสามารถที่จะเซฟร่างกายของเราได้ เพราะว่าผมจะสอนเด็กอยู่เสมอว่าการล้มเนี่ยถ้าเราฝึกการจัดระเบียบของร่างกายเวลาล้มได้ดี เวลาไปล้มข้างนอกก็จะสามารถจัดระเบียบได้ทำให้ป้องกันอย่างเช่นหัว ถ้าเราไม่เคยฝึกหัดเลยพอล้มไปแล้วอาจจะสับตไปด้านหลัง หัวก็จะฟาดพื้น ถ้าเราฝึกมาดีแล้วจนมันเคยชินพอเราล้มเราก็จะไม่รู้สึกตกใจมาก เราสามารถที่จะเซฟตัวเองยกศรีษะได้ มือก็จะไม่ทำถ้าเราล้มไปแรง ๆ มือเราไปเท้าข้อมืออาจจะหัก มันเป็นการเซฟร่างกายของเราอยู่แล้ว เด็กสามารถนำไปใช้ได้ ส่วนในเรื่องของการเอาไปป้องกันตัวก็เอาไปช่วยได้ในบางส่วน ไม่ได้ว่าเรียนไปแล้วจะต้องเอาไปป้องกันตัวได้ทั้งหมด แต่ว่าเมื่อเราได้ฝึกไปนาน ๆ เราก็จะมีสติในการที่จะทำอะไร

ต่าง ๆ เวลาเราจะแข่งขันหรือทำอะไรก็ จะมีสติในการแข่งขัน เราจะคิด
คิดที่จะบุก คิดที่จะรับ คิดในการเล่น ทำให้เด็กมีสติ มีสมาธิมากขึ้น”

ครูคนที่ 6

“เป็นกีฬาที่สามารถให้นักเรียนจำไปใช้ป้องกันตัวได้ เป็นกีฬาที่มี
การฝึกทักษะการล้มทำให้ลดการเกิดการบาดเจ็บในชีวิตประจำวันได้
คือ เวลาล้มคนทั่วไปจะใช้แขนยันพื้นอาจทำให้แขนหักได้ แต่เมื่อ
เรียนยูโดแล้วจะใช้วิธีการตบเบาลงไปบนพื้นเพื่อกระจายแรงแทน
การยันพื้น เป็นต้น และเป็นกีฬาที่เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายของ
นักเรียนได้ดี”

ครูคนที่ 7

“ควรเรียนยูโดตั้งแต่ประถมเลยด้วยซ้ำ เพราะทักษะมันมีพื้นฐานที่
คล้ายกับยี่ตหยุ่น ยิมนาสติก เพราะว่าพวกนี้มันเหมือนศิลปะไง ยูโด
มันไม่ใช่กีฬาปะทะ มันเป็นกีฬาที่ใช้แรงของคู่ต่อสู้ให้เป็นประโยชน์
ที่เราจะผลักเค้าไปถ้าเค้าไม่ไปเค้ามาข้างหน้าจังหวะนั้นเราก็หุ้ม
เด็กสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่นทักษะในการต่อสู้ มีเด็ก
เราเคยมีคนมาลวนลามเค้าก็สามารถต่อสู้ป้องกันตัวได้ และทำให้เด็ก
รู้จักวิธีการล้มรู้จักผ่อนแรงเพราะว่าที่เราสอนท่าล้มตบเบา ล้มหน้า
ทักษะพวกนี้ก็จะเอาไปช่วยได้ ลดการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้น ดีกว่าไม่ได้
ฝึกอะไรเลย”

ครูคนที่ 8

ครูผู้สอนวิชายูโดมีความเห็นตรงกันว่า กีฬายูโดเป็นกีฬาที่ควรให้มีการเรียนการสอน
โดยทั่วไป เพราะเป็นกีฬาที่สามารถนำมาใช้ป้องกันตัวในชีวิตประจำวันได้ ทั้งจากการโดนทำร้าย
ร่างกายและในการดำเนินชีวิตในทักษะของการล้ม เป็นกีฬาที่ต้องใช้ร่างกายทุกส่วนฝึกทักษะต่าง ๆ
ทำให้มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และเป็นกีฬาที่มีการจัดการแข่งขันอย่างแพร่หลายตั้งแต่ระดับ
นักเรียน นักศึกษา จนถึงในระดับโอลิมปิก

วัตถุประสงค์ในการสอนวิชาโยโด

จากการศึกษาพบว่า มีการจัดทำหลักสูตรวิชาโยโดและวางแผนการสอนไว้อย่างชัดเจน โดย และกำหนดวัตถุประสงค์ที่นักเรียนจะได้จากการเรียนการสอนวิชาโยโดโดยเฉพาะ คือ

- มีทักษะพื้นฐานของกีฬาโยโด
- ทราบถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาโยโด
- มีความรู้ในกฎ กติกา การแข่งขัน
- สามารถรับชมการแข่งขันได้อย่างเข้าใจ
- ทราบถึงมารยาทในการฝึกซ้อม แข่งขัน และรับชมกีฬาโยโด
- สามารถนำไปใช้ป้องกันตัวในชีวิตประจำวันได้
- มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ไม่รังแกคนที่อ่อนแอกว่า

จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชาโยโดได้กล่าวไว้ว่า

“ของเราก็เขียนหลักสูตรไว้ตามหลักสูตรแกนกลางที่กำหนดไว้ แต่เราก็มักกำหนดวิชาวัตถุประสงค์ของการเรียนโยโดเข้าไป”

ครูคนที่ 5

“ในนี้มันมีทั้งหมด ยกเว้นอยู่ตัวเดียวที่เราไม่ได้เน้นคือในเรื่องของการเอาไปใช้ป้องกันตัว มีจุดประสงค์อื่นในเรื่องที่เป็นผลประโยชน์ คือในเรื่องของการสอนแล้วเนี่ย เรามีโอกาสได้คุยกับเด็กในเรื่องของการประชาสัมพันธ์เรื่องการเป็นนักกีฬา ผลประโยชน์ของการเป็นนักกีฬา”

ครูคนที่ 6

“จุดประสงค์ที่บอกมามันก็มีทั้งหมดแต่ของเราจะเน้นให้เด็กได้ออกกำลังกายไม่ได้เน้นให้เป็นนักกีฬา แต่ถ้าใครสนใจเพิ่มเติมก็มีให้เค้าไปฝึกต่อที่อื่น”

ครูคนที่ 8

ลักษณะการจัดประเภทของรายวิชาที่หายุโธ

จากการศึกษาพบว่า มีการกำหนดประเภทของรายวิชา ระยะเวลาในการเรียนการสอนต่างกัน ตามความเหมาะสมของแต่ละโรงเรียน แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 จัดการเรียนการสอนยูโธ 2 ภาคเรียน

การจัดประเภทของรายวิชานั้นจะกำหนดให้มีความแตกต่างกันตามความเหมาะสมของแต่ละโรงเรียน คือ วิชาบังคับ วิชาบังคับเลือก และวิชาเพิ่มเติม แล้วแต่ทางโรงเรียนว่าจะกำหนดให้เป็นประเภทใดในภาคเรียนใด โดยการเรียนการสอนวิชายูโธจะมีเนื้อหาวิชาที่ต่อเนื่องกัน ทั้ง 2 ภาคเรียน โดยไม่แบ่งว่าในภาคเรียนนั้นจะเรียนเป็นวิชาประเภทใด จัดการเรียนการสอน 1 คาบ เรียนต่อสัปดาห์ จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโธได้กล่าวไว้ว่า

“เป็นวิชาบังคับ ตอนนี้เรียกว่าวิชาพื้นฐาน จะเหมือนกับวิชาคณิต อังกฤษ สังคมพื้นฐาน ที่ต้องให้เด็กเรียนทุกคนทุกโปรแกรม เรียน สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน เด็ก ม.4 ทุกคนต้องเรียน ยูโธ1 และ ยูโธ2 เป็นหลักสูตรสถานศึกษาของที่นี่”

ครูคนที่ 1

“ที่นี่เป็นวิชาบังคับเลือก เรียน 2 เทอมต่อเนื่องกัน จัดให้เรียนอาทิตย์ ละ 1 คาบเรียน ให้เด็ก ม.4 เรียนทุกคน ทุกห้อง”

ครูคนที่ 5

“ในโครงสร้างของที่นี่เรียนยูโธสัปดาห์ละ 1 คาบ เทอม 1 จะเป็นวิชาเพิ่มเติม เทอม 2 เป็นวิชาบังคับ ในตัวรหัสวิชา แต่ผู้สอนก็ไม่ได้คิดว่า มันจะเป็นวิชาเพิ่มเติมหรือบังคับ ขอให้สอนแล้วต่อเนื่องกัน ให้เด็ก ม.4 เรียนทุกห้อง แต่จะมีห้อง Gifted ที่เรียนเทอมเดียวเนื้อหาที่จะเรียนแค่เทอม 1 ของเด็กห้องทั่วไป”

ครูคนที่ 6

“วิชาบังคับเลือก ทั้ง 2 เทอม สอนให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 11 ห้องเรียน จากทั้งหมด 12 ห้องเรียน ซึ่งมี 1 ห้องที่ไม่มีการเรียนยูโธคือห้อง Gifted ที่ทางโรงเรียนจัดให้มีการเรียนพลศึกษา 5 คาบเรียนตลอดทั้งเทอม”

ครูคนที่ 7

กลุ่มที่ 2 จัดการเรียนการสอนยูโด 1 ภาคเรียน

2.1 วิชาบังคับเลือก กำหนดให้นักเรียนทุกคนในระดับชั้นต้องเรียน จัดการเรียนการสอน 1 คาบเรียนต่อสัปดาห์ โดยจัดให้เรียนภาคเรียนละครึ่งระดับชั้นสลับการเรียนการสอนกับกีฬาชนิดอื่น จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโดได้กล่าวไว้ว่า

“วิชาบังคับเลือก กำหนดให้เด็ก ม.4 เรียนทุกคน เรียนแค่เทอมเดียว สลับกันกับวิชาสุขศึกษา”

ครูคนที่ 3

“วิชาบังคับเลือก ให้นักเรียน ม.5 เรียนห้องละ 1 เทอม คือ จะแบ่งครึ่งจากจำนวนห้องเรียนทั้งหมดของ ม.5 ให้เรียนกีฬาเทอมละ 1 ชนิดแล้วสลับกัน”

ครูคนที่ 8

2.2 วิชาเพิ่มเติม เปิดให้นักเรียนที่สนใจเรียนยูโดเลือกเรียนตามความสมัครใจ จัดการเรียนการสอน 2 คาบเรียนต่อสัปดาห์ จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโดได้กล่าวไว้ว่า

“สอนเป็นวิชาเพิ่มเติม 1 หน่วยกิต ให้นักเรียนชั้น ม.4 และ ม.5 เลือกเรียนเอง สัปดาห์ละ 2 คาบเรียน แต่เราไม่ได้สอนรวมกันนะ ม.4 วันหนึ่ง ม.5 วันหนึ่ง”

ครูคนที่ 2

“ของผมเป็นวิชาเพิ่มเติม ให้เด็ก ม.2 เลือกเรียนตามความสนใจว่า เทอมนี้เด็กอยากจะเรียนอะไร สอนสัปดาห์ละ 2 คาบเรียน”

ครูคนที่ 4

ตารางที่ 5 ลักษณะการจัดประเภทของรายวิชาที่หายไปในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

โรงเรียน	วิชาบังคับ	วิชาบังคับเลือก	วิชาเพิ่มเติม	หมายเหตุ
1	2 ภาคเรียน	-	-	สัปดาห์ละ 1 คาบ สอน ม.4 ทุกห้อง
2	-	-	1 ภาคเรียน	สัปดาห์ละ 2 คาบ สอน ม.4 และ ม.5 ให้นักเรียนเลือกตามความสมัครใจ
3	-	1 ภาคเรียน	1 ภาคเรียน	- วิชาบังคับเลือก สัปดาห์ละ 1 คาบ สอน ม.4 ทุกห้องเรียน - วิชาเลือก สัปดาห์ละ 2 คาบ สอน ม.2 ให้นักเรียนเลือกตามความสมัครใจ
4	-	2 ภาคเรียน	-	วิชาบังคับเลือก สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน สอน ม.4 ทุกห้องเรียน
5	1 ภาคเรียน	-	1 ภาคเรียน	เรียนต่อเนื่อง 2 ภาค สัปดาห์ละ 1 คาบ สอน ม.4 ทุกห้อง ยกเว้นห้อง Gifted เรียน 1 ภาคเรียน
6	-	2 ภาคเรียน	-	สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน สอน ม.4 ทุกห้องเรียน ยกเว้นห้อง Gifted ไม่เรียนเลย
7	-	1 ภาคเรียน	-	สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน สอน ม.5 ทุกห้องเรียน

เนื้อหาวิชาที่สอน

เนื้อหาวิชาที่สอนเป็นเนื้อหาทั่วไปของกีฬายูโดและทักษะพื้นฐานของกีฬายูโด ประกอบด้วย ทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม และทักษะการปล้ำ ซึ่งผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้สอนในประเด็นต่อไปนี้

เนื้อหาทั่วไป

- การแสดงความเคารพ
- วิธีการแต่งกาย
- วิทยฐานะยูโด
- กฎ กติกา การแข่งขัน
- มารยาทและการวางตัวในห้องเรียน

ทักษะการล้ม

- ทำนอนตบเบา
- ทำนั่งล้มหลัง
- ทำนั่งบนสันเท้าล้มหลัง
- ทำยืนล้มหลัง
- ทำนอนตะแคงตบเบา (ซ้าย/ขวา)
- ทำนั่งเหยียดขาล้มข้าง (ซ้าย/ขวา)
- ทำนั่งสันเท้าล้ม (ซ้าย/ขวา)
- ทำยืนปิด (ปิดซ้ายล้มซ้าย/ปิดขวาล้มขวา)
- ทำม้วนไหล่ลงตบเบา (ซ้าย/ขวา)

ทักษะการทุ่ม (Nage Waza)

- ทำทุ่มด้วยบ่า (Ippon Seoi Nage)
- ทำพับแขนทุ่มด้วยบ่า (Seoi Nage)
- ทำโอบคอทุ่มด้วยสะโพก (Koshi-Guruma)
- ทำโอบเอวทุ่มด้วยสะโพก (Ogoshi)
- ทำทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (Osoto Gari)

ทักษะการปล้ำ (Katame Waza)

- ทำกอดคอแนบกาย (Kesa Gatame)
- ทำจับกดด้านข้าง (Yoko Shiho Gatame)
- ทำจับคล้องบนศีรษะ (Kami Shiho Gatame)

จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโดได้กล่าวไว้ว่า

“สอนทั้งหมดเพราะเป็นเนื้อหาพื้นฐานของกีฬายูโด ทั้งเนื้อหาทั่วไป การล้ม ท่าทุ่ม แล้วก็ปล้ำ ทักษะต่าง ๆ เป็นเรื่องที่ต้องรู้ ถ้านอกจากนี้ก็เป็นเรื่องของการคุยกับเด็กเกี่ยวกับการเป็นนักกีฬา ถ้าเด็กสนใจก็ให้มาเรียนเพิ่มเติมตอนเย็นหลังเลิกเรียน มีเพิ่มเติมให้เด็กนำทักษะยูโดไปเต้นประกอบเพลงด้วย”

ครูคนที่ 1

“เนื้อหาตรงนี้เราสอนทั้งหมดมันเป็นเรื่องทั่วไปที่เด็กจะได้รู้ว่ายูโด มีวิธีการเล่นอย่างไร แล้วก็ฝึกให้เด็กได้ต่อสู้กันด้วย”

ครูคนที่ 2

“ตรงนี้ครูสอนทั้งหมดทักษะต่าง ๆ เป็นทักษะพื้นฐานที่เด็กควรได้เรียนรู้ จะได้ว่ายูโดเป็นอย่างไร นอกจากนี้ครูยังสอนท่าปล้ำ ท่านั่งคล่อม (Tate Shihō Gatame) ด้วย เพราะเป็นท่าพื้นฐานที่นักเรียนควรจะได้เรียนรู้ เวลาที่สอนก็จะมีคำแนะนำข้อดีของการเป็นนักกีฬาให้กับเด็กด้วย”

ครูคนที่ 3

“เนื้อหาและทักษะอันนี้สอนทั้งหมด เพราะเป็นทักษะพื้นฐานของการเรียนยูโด เป็นทักษะที่ใช้บ่อยในการแข่งขัน ซึ่งถ้าเด็กอยากเป็นนักกีฬาเอาทักษะที่ได้เรียนในห้องไปฝึกต่อได้”

ครูคนที่ 4

“สอนทั้งหมดเพราะอันนี้เป็นพื้นฐานของยูโด เรายึดตามเกณฑ์การสอบสายของสมาคมยูโด เราสอนเนื้อหาพวกนี้ไปแล้วเวลาที่สมาคมเปิดสอบสายเขียว แล้วเด็กสามารถไปต่อยอดโดยการสอบสายได้ นอกจากนี้ก็มีการบอกให้เด็กได้รู้ถึงผลประโยชน์ของการเป็นนักกีฬาความสามารถตรงนี้อาจะไปใช้เข้ามหาวิทยาลัยได้”

ครูคนที่ 5

“เทอม 1 จะสอน ท่าโอบเอวทุ่มด้วยสะโปก (Ogoshi) ท่าทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (Osoto Gari) ท่าทุ่มด้วยบ่า (Ippon Seoi Nage) เทอม 2 จะสอน ท่าพับแขนทุ่มด้วยบ่า (Seoi Sage) ท่าเกี่ยวขาในเล็ก (Kouchi Gari) ท่าเกี่ยวตัวดกกลับเท้าด้านใน (Ouchi Gari) หากมีเวลาเพียงพอในการเรียนจะเน้นในการป้องกันตัวกับการทุ่มท่าต่อเนื่อง จะสอนท่าทุ่ม 3 ท่าที่ว่าจะเป็นหลักมาก่อน แล้วค่อยไปเพิ่มบางทีอย่างท่าโอบคอทุ่มด้วยสะโปก (Koshi Guruma) ถ้าเกิดว่าเด็กสามารถเรียนได้เร็วไม่เสียเวลามากเราก็จะเพิ่มเข้าไปเลย ส่วนทักษะการปล้ำก็สอนครบ 3 ท่า แล้วก็มิต่างคล่อม (Tate Shiho Gatame) อีกท่าหนึ่ง เรามีโอกาสได้คุยกับเด็กในเรื่องของการประชาสัมพันธ์เรื่องการเป็นนักกีฬา ผลประโยชน์ของการเป็นนักกีฬา คือเราจะโกดให้เค้าเห็นว่า เราสามารถที่จะมีทางเลือกได้หลายทาง คุณจะเรียนเก่งยังไงก็ตามแต่ถ้ามีทางเลือกได้หลายทางมันก็จะดีกว่า”

ครูคนที่ 6

“สอนทั้งหมดครบ แล้วทักษะการทุ่มจะสอนเพิ่มไปอีก 2 ท่า คือ ท่าทุ่มเหยียดขาขวาง (Tai otoshi) , ท่าดึงให้ล้ม (Uki Otoshi) ส่วนท่าปล้ำตอนนี้สอนทั้ง 3 ท่า ตอนแรกทีสอนจะไม่สอนทักษะการปล้ำเลย เพราะกลัวว่านักเรียนจะมองว่าคล้ายกับกิจกรรมทางเพศ แต่หลังจากได้เข้ารับการอบรมผู้ฝึกสอนจากสมาคมยูโด จึงได้เรียนรู้วิธีการสอน และได้เริ่มทำการสอนตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เพื่อให้เนื้อหาวิชามีทักษะที่ครบถ้วน แล้วก็ให้เด็กฝึกเป็นผู้ตัดสินด้วย มีการให้เด็กจัดการแข่งขันกันโดยนักเรียนจะเป็นคนดำเนินการทุกอย่าง แบ่งหน้าที่กันทำเพื่อทุกคนจะได้มีส่วนร่วม”

ครูคนที่ 7

“เนื้อหาและทักษะที่สอนจะได้ประมาณเท่านั้น มันจะได้ไม่เยอะมาก เพราะว่าเวลาของเรามันไม่เยอะ ในส่วนของทักษะการทุ่มครูจะสอนท่าทุ่มเหยียดขาขวาง (Tai otoshi) ด้วยอีกท่าหนึ่ง ส่วนทักษะการปล้ำไม่ได้สอนเลยเพราะเวลามีน้อย”

ครูคนที่ 8

ตารางที่ 6 เนื้อหารายวิชาที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาทั่วไป ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

รายการ	ครูคนที่ 1	ครูคนที่ 2	ครูคนที่ 3	ครูคนที่ 4	ครูคนที่ 5	ครูคนที่ 6	ครูคนที่ 7	ครูคนที่ 8
1. การแสดงความคิดสร้างสรรค์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. วิธีแต่งกาย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. วิถีฐานะยูโต	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4. มารยาทและการวางตัวในห้องเรียน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. กฎ กติกา การแข่งขัน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6. เนื้อหาอื่นๆ	- เต้นประกอบเพลงโดยใช้ทำยูโต - ประชาสัมพันธ์และแนะนำประโยชน์ของประชาสัมพันธ์	- ประชาสัมพันธ์และแนะนำประโยชน์ของประชาสัมพันธ์	- ประชาสัมพันธ์และแนะนำประโยชน์ของประชาสัมพันธ์	- ฝึกเป็นผู้ตัดสิน - ประชาสัมพันธ์และแนะนำประโยชน์ของประชาสัมพันธ์	- ประชาสัมพันธ์และแนะนำประโยชน์ของประชาสัมพันธ์	- ประชาสัมพันธ์และแนะนำประโยชน์ของประชาสัมพันธ์	-	-

ตารางที่ 7 เนื้อหาารายวิชาที่พายุโตเกี่ยวกับทักษะการลุ่ม ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

รายการ	ครูคนที่ 1	ครูคนที่ 2	ครูคนที่ 3	ครูคนที่ 4	ครูคนที่ 5	ครูคนที่ 6	ครูคนที่ 7	ครูคนที่ 8
1. ทำนองตบเบาะ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. ทำนองลุ่มหลัง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. ทำนองบงสนั่นท่าลุ่มหลัง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4. ทำยีนลุ่มหลัง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. ทำนองเหยียดขาลุ่มข้าง (ซ้าย/ขวา)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6. ทำนองตะแคงตบเบาะ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7. ทำนองสนั่นท่าลุ่ม (ซ้าย/ขวา)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8. ทำยีนปิด (ปิดซ้าย ลุ่มซ้าย/ปิดขวา ลุ่มขวา)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9. ทำม้วนไหลลงตบเบาะ (ซ้าย/ขวา)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ตารางที่ 8 เนื้อหาารายวิชาที่พายุได้เกี่ยวกับทักษะการทຸ່ມ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

รายการ	ครูคนที่ 1	ครูคนที่ 2	ครูคนที่ 3	ครูคนที่ 4	ครูคนที่ 5	ครูคนที่ 6	ครูคนที่ 7	ครูคนที่ 8
1. ทำทຸ່ມด้วยบ้ำ (Ippon Seoi Nage)	√	√	√	√	√	√	√	√
2. ทำพับแขนทຸ່มด้วยบ้ำ (Seoi Nage)	√	√	√	√	√	√	√	√
3. ทำโอบคอทຸ່มด้วยสะโพก (Koshi Guruma)	√	√	-	√	√	√	√	√
4. ทำโอบเอวทຸ່มด้วยสะโพก(Ogoshi)	√	√	√	√	√	√	√	√
5. ทำทຸ່มเกี่ยวจนอกใหญ่ (Osoto gari)	√	√	√	√	√	√	√	√
6. ทำเกี่ยวขาในเล็ก (Kouchi Gari)	-	-	√	-	-	-	-	-
7. ทำเกี่ยวตัวด้กลับเท้าด้านใน (Ouchi Gari)	-	-	√	-	-	-	-	-
8. ทำทຸ່มเหยียดขาขวาง (Tai Otoshi)	-	-	-	√	-	-	√	-
9. ทำตั้งให้ล้ม (Uki Otoshi)	-	-	-	√	-	-	-	-
10. การทຸ່มท่าต่อเมือง	-	-	√	-	-	-	-	-

ตารางที่ 9 เนื้อหารายวิชาที่พหุวิทยุได้เกี่ยวกับทักษะการปล้ำ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

รายการ	ครูคนที่ 1	ครูคนที่ 2	ครูคนที่ 3	ครูคนที่ 4	ครูคนที่ 5	ครูคนที่ 6	ครูคนที่ 7	ครูคนที่ 8
1. ทำกอดคอแนบกาย (Kesa Gatame)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓
2. ทำจับกดต้านข้าง (Yoko Shiho Gatame)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓
3. ทำจับคล้องบนศีรษะ (kami Shiho Gatame)	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓
4. ทำนั่งค่อม (Tate Shiho Gatame)	-	-	✓	✓	✓	-	-	-

3. ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน

การบริหารจัดการชั้นเรียนเป็นกระบวนการของการจัดระเบียบห้องเรียน และวิธีการสอนให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ผู้วิจัยทำการศึกษาใน 5 ประเด็นคือ

- ชั้นเตรียม
- ชั้นอธิบายและสาธิต
- ชั้นฝึกหัด
- ชั้นนำไปใช้
- ชั้นสรุปและประเมินผล

ชั้นเตรียม

ครูผู้สอนวิชาชุดมิกการแจ้งวัตถุประสงค์ในการสอนด้วยวิธีการแจกเอกสารประกอบการสอน และการชี้แจงให้นักเรียนฟังก่อนทำการสอน

มีการวางระเบียบ แนวทางปฏิบัติ รวมถึงกิจกรรมที่ต้องทำเป็นประจำทั้งก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียน คือ

- ถอดรองเท้า , ถูเท้า
- เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย
- ถอดเครื่องประดับ (สร้อย นาฬิกาข้อมือ กิ๊บ)
- เก็บกระเป๋าที่จุดวาง ของมีค่าให้รวมไว้หน้าห้อง
- ทำความเคารพสถานที่ สิ่งศักดิ์สิทธิ์
- นั่งให้เป็นระเบียบ

จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชาชุดมิกได้กล่าวไว้ว่า

“ในคาบเรียนแรกจะมีการแจกเอกสารชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะสอน วัตถุประสงค์การสอน พร้อมกับแจ้งระเบียบแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ ในชั้นเรียน คือต้องจัดหาชุดยูโตมาใช้ในการเรียน เปลี่ยนชุดให้เรียบร้อย ให้เวลา 10 นาที ก่อนขึ้นเบาะต้องถอดรองเท้า ถูเท้า ถอดพวงนาฬิกาข้อมือ กิ๊บติดผมออก ก่อนขึ้นเบาะต้องทำความเคารพสถานที่ แล้วนั่งให้เป็นระเบียบ ”

ครูคนที่ 1

“เราจะบอกวัตถุประสงค์ในการเรียนให้เด็กทราบก่อนทำการสอนเป็นการพูดคุยกับเด็กทบทวนเนื้อหาที่ได้สอนไปแล้วก็บอกสิ่งที่จะสอนวันนี้ คาบแรกก็จะบอกเด็กถึงข้อตกลงต่าง ๆ ในการเรียนวิชายูโด เช่น ห้ามใส่รองเท้าขึ้นเบาะ เปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย นาฬิกาสร้อยพระ กีบติดผม ก็ต้องถอดให้หมด มาถึงแล้วก็ต้องเคารพสิ่งศักดิ์เคารพเบาะก่อนขึ้นเบาะทุกครั้ง”

ครูคนที่ 2

“ครูจะมีเอกสารให้เด็กในคาบเรียนแรกแล้วก็พูดคุยกับเด็กก่อนสอนก็จะบอกถึงความสำคัญและความเป็นมาในการเรียนการสอน บอกข้อตกลงต่าง ๆ คือ ให้ถอดรองเท้าวางไว้หน้าห้อง ถุงเท้าก็ต้องถอดไม่ทันเวลาเดินขึ้นมบบนเบาะมันจะลื่น ในคาบแรกก็จะให้เด็กไปจัดหาชุดยูโดมาใช้เรียน ห้ามนำอาหารและน้ำขึ้นมบบนเบาะ กระเป๋าให้วางรวมกันไว้ สอนให้เด็กทำความเคารพครู เคารพสถานที่ตามวิธีของยูโดรวมไปถึงมารยาทต่าง ๆ”

ครูคนที่ 3

“ก็มีแจกเอกสารชี้แจงกำหนดการเรียนเนื้อหาที่จะเรียน แล้วก็บอกให้เด็กไปจัดหาชุดยูโด บอกแนวทางต่าง ๆ พวกถอดถุงเท้า ทำความเคารพเบาะ สร้อย แหวน นาฬิกาข้อมือต้องถอดให้หมด ต้องเปลี่ยนชุดให้เสร็จภายใน 10 นาที คือถ้าบอกไว้ตั้งแต่แรกคาบต่อไปเด็กมาถึงก็จะทำเองเลย”

ครูคนที่ 4

“แจ้งวัตถุประสงค์และประโยชน์ในการเรียนให้นักเรียนทราบในคาบเรียนแรกพร้อมแจกเอกสารชี้แจง พร้อมกับบอกกฎ ระเบียบต่าง ๆ คือ ต้องเปลี่ยนชุดพร้อมเรียนไม่เกิน 10 นาที แล้วตอนนี้โรงเรียนมีเกณฑ์ว่าขาด 2 ครั้ง เชิญผู้ปกครองให้มารับทราบอันนี้กำหนดในทุกวิชา ต้องถอดรองเท้าถุงเท้าก่อนขึ้นเบาะ เครื่องประดับก็ต้องถอดให้หมด ขึ้นไปแล้วก็นั่งให้เป็นระเบียบพร้อมทำความเคารพสถานที่ แล้วก็บอกให้เด็กจัดหาชุดยูโดมาใช้ในการเรียนด้วย”

ครูคนที่ 5

“คือการแจ้งแผนการสอนและวัตถุประสงค์ให้นักเรียนทราบเนี่ย ขึ้นอยู่กับเวลาที่เหลืออยู่ ถ้าเวลาเป็นปกติจะแจ้งให้ทราบทุกครั้ง แจ้ง โดยการบอกให้ดีกว่าวันนี้จะเรียนอะไร ทำอะไร เวลาที่จะขึ้นเบาะ จะต้องทำความเคารพก่อน โดยครูจะไปยืนรออยู่ตรงทางขึ้น เสร็จแล้วก็เคารพสิ่งสักการะที่มีพระพุทธรูป มีรูปปั้นอาจารย์เกลี้ยง ศิริโกคา ซึ่งเป็นผู้บุกเบิกการเรียนยูโดของที่นี่อยู่ด้วย พอเคารพเสร็จเด็กก็จะมา เข้าแถว ผมแบ่งเป็น ชาย หญิง 2 ฝั่ง แล้วก็เลขคู่ เลขคี่ เพราะการแบ่ง ตามเลขที่เป็นเลขคู่ เลขคี่ เรื่องรองเท้าเด็กจะทราบอยู่แล้วว่าเวลามา เรียน จะมีชั้นวางรองเท้าอยู่ด้านหลัง เค้าจะถอดวางที่นั่น”

ครูคนที่ 6

“มีการจัดทำเอกสารแจ้งเนื้อหาวิชา จุดประสงค์ในการเรียน การวัด และประเมินผล พร้อมทั้งอธิบายเกณฑ์ต่าง ๆ ให้นักเรียนทราบในคาบ เรียนแรก และแจ้งแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ ในชั้นเรียนกับเด็ก คือ ถอด รองเท้า ถูรองเท้าก่อนเข้าให้เรียน เปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย นำ กระเป๋าไปวางในที่ ๆ จัดให้ นั่งเข้าแถวให้เป็นระเบียบเพื่อเตรียมตัว เคารพเบาะ อาหารเครื่องดื่มห้ามนำขึ้นไปทานบนเบาะ”

ครูคนที่ 7

“แจ้งวัตถุประสงค์ตอนที่เข้าเรียน และมีเอกสารแจกเป็นโครงสร้าง การสอน เวลาเราสอนแล้วก็จะพูด มีการวางระเบียบและแนวทาง ปฏิบัติต่าง ๆ ในชั้นเรียน คือ การเคารพรูปผู้ให้กำเนิดวิชา ยูโด ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ นี่เค้าจะต้องปฏิบัติ หลังจากแต่งกายแล้วก็จะ เป็นท่าเคารพก่อนเรียน เราก็จะบอกเค้าว่ามาถึงแล้วให้ยืนยังงี้ แล้ว นั่ง แล้วทำอะไร ทำสมาธิโดยวิธีการหลับตาลืมตา กราบพระ ให้ทำ พร้อมกันทั้งห้อง ต้องถอดรองเท้าไว้หน้าห้องเรียงไว้เป็นแถว รองเท้า ใหม่วางไว้ด้านหน้า แล้วพวกโทรศัพท์ นาฬิกา ก็จะทำให้เค้ามารวมกันไว้ ข้างหน้าห้อง เพื่อให้สังเกตเห็นได้ง่าย”

ครูคนที่ 8

ยูโต เป็นกีฬาที่มีการใช้กำลังเข้าปะทะกัน ทำให้มีโอกาสเกิดการบาดเจ็บขณะทำการเรียนการสอนได้ ดังนั้นครูผู้สอนจึงได้มีข้อกำหนดเพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บภายในชั้นเรียน ดังนี้

- ห้ามวิ่งเล่นบนเบาะ
- ห้ามนั่งแขนเท้าพื้น
- ห้ามหันหลังให้คนที่ฝึกซ้อมอยู่
- ห้ามนั่งเหยียดขา
- ห้ามนั่งเท้าคาง
- ห้ามนอนเล่น

จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโตได้กล่าวไว้ว่า

“มีข้อกำหนดที่เราจะบอกเด็ก เหมือนเป็นข้อห้าม บอกเค้าไว้ตั้งแต่แรก ตอนที่บอกก็ต้องบอกเหตุผลด้วยว่าทำไมถึงต้องห้าม กีฬายูโดเนี่ย โดยทั่วไปเลยทุกที่จะห้ามนั่งเท้าแขน เพราะเวลาฝึกกันแล้วไม่ระวัง แล้วมีคนมาชนจะทำให้แขนหักได้ แล้วก็มืออย่างอื่น ห้ามวิ่งเล่น ห้ามนอน เวลาจะนั่งจะยืนต้องหันหน้าไปดูคนที่กำลังเล่นอยู่ ต้องระวังตัวตลอดเวลา”

ครูคนที่ 1

“เหมือนเวลาที่ฝึกซ้อมยูโดทั่วไป คือ ห้ามนั่งเท้าแขน – เท้าคาง ให้หันหน้าหาคนที่ฝึกซ้อมกันอยู่ ห้ามวิ่งเล่นบนเบาะ เวลานั้นก็ให้นั่งขัดสมาธิเพื่อมีอะไรได้ลูกหนีทัน”

ครูคนที่ 2

“เวลาเรียนที่ให้เด็กทั่วไปเรียนก็ต้องบอกเด็ก ว่าอย่านั่งเท้าแขน ห้ามวิ่งเล่น ห้ามนอน ต้องมีสติตื่นตัวคอยดูเพื่อนที่ทำการฝึกซ้อมอย่าหันหลังให้ เพราะคนที่สู้กันอยู่บางทีก็มองไม่เห็น”

ครูคนที่ 3

“มีทั่วไปครับ พวกห้ามนั่งเท้าแขน ห้ามนั่งเท้าคาง ห้ามหันหลังให้เบาะ ห้ามวิ่งเล่นหรือเล่นอะไรแปลก ๆ พวกนี้เราต้องคอยสังเกตด้วย”

ครูคนที่ 4

“เราพยายามเซฟเด็กที่สุด อะไรที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุก็จะบอกจะห้าม ห้ามวิ่งเล่นบนเบาะ เราจะบอกเลยว่าเวลาเรียนต้องนั่งให้เป็นระเบียบ เพราะถ้านอกเหนือคำสั่งแล้วอุบัติเหตุอาจเกิดได้ตลอดเวลา ห้ามนั่งเท้าแขน ต้องหันหน้าเข้าหาคนเล่นอยู่เสมอ”

ครูคนที่ 5

“ห้ามนอน ถ้าต้องการพักให้นักฟังเร็ว หันหน้าเขาในเบาะเสมอ ห้ามนั่งเหยียดขา ห้ามนั่งแขนเท้าเบาะ มีการยกตัวอย่างการกระทำที่จะทำให้เกิดการบาดเจ็บให้นักเรียนทราบ”

ครูคนที่ 6

“ห้ามนั่งเท้าแขน ห้ามหันหลังให้คนเล่น ห้ามนอนบนเบาะ พูดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บเพื่อให้นักเรียนระวัง ห้ามเล่นพิเรนไม่วิ่งเล่นขณะทำการเรียน”

ครูคนที่ 7

“หลักเลยคือต้องนั่งให้เป็นระเบียบ ไม่ให้วิ่งเล่นกันบนเบาะ ไม่นั่งเท้าแขน เด็กต้องมีสติ ถ้าเราเห็นว่าเด็กเล่นอะไรแปลก ๆ ก็ต้องคอยเตือน”

ครูคนที่ 8

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในการเรียนการสอนวิชาชุดผู้สอนและผู้เรียนจำเป็นต้องใช้ชุดยูโดที่หนาและแข็งแรง เพราะทักษะต่าง ๆ จะมีการจับดึงชุด หากใช้ชุดอื่นจะทำให้เกิดความเสียหายได้ ในช่วงแรกหากนักเรียนยังไม่สามารถหาชุดยูโดมาใช้ได้ จะกำหนดให้ใส่เสื้อฝักกับกางเกงวอร์มชายาวเข้าเรียน เนื่องจากทักษะการล้มยังไม่มี การจับดึงชุด จากการศึกษาพบว่า ข้อกำหนดในการจัดหาชุดยูโดแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 นักเรียนจัดหาชุดยูโดด้วยตนเอง ซึ่งโรงเรียนจะมีชุดยูโดระดับฝึกซ้อมจำหน่ายเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักเรียน จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชาชุดยูโดได้กล่าวไว้ว่า

“ช่วง 2 – 3 อาทิตย์แรก เด็กยังจะไม่ได้ชุดยูโดตอนนี้จะให้ใส่ชุดพละกับกางเกงวอร์มขายาวเรียนตบเบาไปก่อน แต่หลังจากนั้นนักเรียนต้องใส่ชุดยูโดทุกคน เด็กเค้าจะไปหาอย่างไรก็ได้ แต่ส่วนมากเด็กก็ซื้อใหม่เพราะชุดซ้อมมีอายุการใช้งานไม่นาน เรามีชุดขายให้เด็กราคาถูกกว่าไปหาซื้อเองข้างนอก มีบางส่วนก็ใช้ต่อจากพี่หรือรวมเงินกันซื้อชุดก็มี แล้วแต่เด็กจะจัดการ”

ครูคนที่ 1

“ให้เด็กซื้อชุดที่สหกรณ์โรงเรียนเลย ทางโรงเรียนจัดหาเตรียมไว้มีไซร์ให้เลือก มีนักเรียนบางคนอยู่คนละห้องรวมเงินกันซื้อชุดอันนี้เราก็ไม่ว่า ขอแค่เวลาเรียนต้องมีชุดใช้ก็พอ”

ครูคนที่ 3

“เด็กจะซื้อชุดที่โรงเรียนเลยครับ ที่ผมสอนเป็นวิชาเลือกที่เด็กเลือกเรียนเอง ส่วนใหญ่เด็กก็จะรู้ว่าต้องใส่ชุดยูโดแล้วก็เตรียมมา”

ครูคนที่ 4

“ให้นักเรียนซื้อชุดหรือจัดหาชุดยูโดมาใช้ในการเรียน มีที่ยืมชุดกันใส่แล้วไม่ซักชุดจะเหม็น อันนี้เราต้องให้ความรู้นักเรียนเกี่ยวกับสุขลักษณะด้วย”

ครูคนที่ 5

“ช่วงแรกจะให้เด็กใส่เสื้อพละกับกางเกงวอร์มขายาวมาเข้าเรียนได้ แต่สัปดาห์ที่ 5 ทุกคนจะต้องมีชุดยูโด คือตอนนี้ทางโรงเรียนจะมีระบบพี่รหัส ก็จะบอกเค้าว่าให้ไปสอบถามพี่รหัสดูก่อนว่ายังเก็บอยู่ไหม ใช้ได้อยู่ไหม แล้วก็ให้ดูตามสภาพแล้วก็รูปร่างด้วย บางทีมันใส่ไม่ได้ ในกรณีที่ไม่สามารถใช้ของพี่รหัสได้จะต้องซื้อชุดใหม่ ทางหมวดก็มีชุดขายราคาถูกกว่าร้านข้างนอก”

ครูคนที่ 6

“จำเป็นต้องใช้ชุดยูโดทุกคน เนื่องจากต้องจับดึงเสื้อ จะใช้ชุดอื่นแทนไม่ได้ โดยทั่วไปนักเรียนจะใช้ชุดในระดับฝึกซ้อมที่เป็นผ้าดิบชุดละ 400 – 500 บาท ซึ่งครูจะนำมาจัดจำหน่ายให้ แต่จะมีนักเรียนที่เป็นนักกีฬาหรือเป็นนักเรียนที่มีทุนทรัพย์ใช้ชุดแข่งขันหรือชุดฝึกซ้อมที่มีคุณภาพที่ดีมาใช้เรียน”

ครูคนที่ 7

กลุ่มที่ 2 โรงเรียนมีชุดให้ยืมเรียน เป็นชุดที่ใช้งบประมาณของโรงเรียนจัดซื้อมาให้ให้นักเรียนใช้เมื่อใช้เสร็จก็ต้องคืนให้กับโรงเรียน จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโดได้กล่าวไว้ว่า

“ตอนนี้มีชุดอยู่ 80 ชุด ให้ใช้คนละชุดเอาไปปรับผัดชอบเอง ของใครของมัน เอาไปซักเอาไปดูแลเองเลย พอจบการศึกษาก็เอามาคืน ในอนาคตถ้าชุดไม่พอใช้ก็ต้องสั่งซื้อเพิ่ม”

ครูคนที่ 2

“นักเรียนไม่ได้ซื้อเอง เป็นของโรงเรียนประมาณ 100 ชุด ใช้วิธีการเอาไปซักเหมือนการเก็บค่าเช่า 5 บาท เก็บแล้วก็สมมุติว่ามี 6 ห้อง ก็จะให้ 2 ห้องแบ่งไปซัก มันจะมี 2 ชุดสับกัน โดย 4 ห้องที่ไม่ได้เอาไปซักจะต้องจ่ายคนละ 5 บาท นำเงินทั้งหมดมารวมกันแล้วหาร 2 แล้วเอาเงินให้กับห้องที่เอาชุดไปซักทั้ง 2 ห้อง เพราะไม่สามารถที่จะให้นำไปซักรายคนได้ เทอมหนึ่งซักชุดครั้งเดียว และชุดที่เสียหายก็ให้เค้าเอาไปเย็บเลย ถ้าขาดก็ไปจ้างเย็บ 20 บาท แล้วให้มาเบิกกับครู ชุดที่ใช้อยู่นี้ไม่น้อยกว่า 5 ปี แต่เราก็มีการเสริมชุดใหม่เข้าไปทุกปี ถ้าชุดไหนไม่ไหวก็เปลี่ยน”

ครูคนที่ 8

เมื่อนักเรียนเข้าห้องและพร้อมในการเรียนแล้วครูจะทำการเช็คชื่อนักเรียนทุกครั้ง จากนั้นจะให้นักเรียนทำการอบอุ่นร่างกาย โดยการให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในบางโรงเรียนกำหนดให้นักเรียนวิ่งรอบสนามก่อนยืดเหยียดร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนปฏิบัติทักษะต่าง ๆ และเมื่อนักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการล้มได้แล้วครูผู้สอนจะกำหนดให้ทักษะการล้มทั้ง 9 ทักษะเป็นกิจกรรมที่ทำเพื่ออบอุ่นร่างกาย แต่จะไม่มีให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เนื่องจากเวลาไม่เพียงพอ ดังรายละเอียดในตารางที่ 10 และ 11

ชั้นอธิบายและสาธิต

จากการศึกษาพบว่าครูมีการสอนทักษะยูโดให้นักเรียน 3 วิธีคือ ครูเป็นผู้อธิบายและสาธิตใช้ในทักษะการล้ม โดยครูจะสาธิตทักษะให้นักเรียนดูจากนั้นให้นักเรียนฝึกทำตาม และครูอธิบายและสาธิตร่วมกับนักเรียน ใช้ในทักษะการล้มและทักษะการปล้ำ เพราะเป็นทักษะที่ต้องมีคู่ในการฝึกซ้อม โดยจะให้นักเรียนมาเป็นหุ่นแล้วครูจะสาธิตทักษะ นอกจากนี้ยังพบว่ามีบางโรงเรียนมีบทเรียนออนไลน์ให้นักเรียนศึกษาหาความรู้ประกอบด้วย จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโดได้กล่าวไว้ว่า

“ครูจะทำให้เด็กดูพวกการตบเบาะ ม้วนตัวตบเบาะ ส่วนท่าทุ่ม ท่าปล้ำ จะต้องให้นักเรียนมาเป็นคู่แล้วครูก็จะทำให้คนอื่นดู เด็กที่มาเป็นคู่ส่วนใหญ่ก็จะเป็นนักกีฬาที่พอจะมีทักษะอยู่”

ครูคนที่ 1

“มีวิธีครูอธิบายและสาธิตกับครูอธิบายและสาธิตร่วมกับนักเรียน อันไหนที่เราคนเดียวให้เด็กดูได้จะทำให้เด็กดูเลย ยูโดต้องเล่นเป็นคู่เลย ต้องให้เด็กมาเป็นคู่ เราก็จะทำทำให้คนอื่นดู”

ครูคนที่ 2

“ครูอธิบายและสาธิตในทักษะการล้มที่ทำคนเดียว พอเป็นทักษะการทุ่ม ทักษะการปล้ำจะให้นักที่เป็นนักกีฬามาเป็นคู่แล้วครูจะสาธิตให้เด็กในห้องดู แล้วก็ให้นักเรียนไปศึกษาจากเว็บไซต์ที่ครูได้จัดทำไว้มาประกอบกัน”

ครูคนที่ 3

“เรื่องตบเบาะ ม้วนตัวตบเบาะจะอธิบายและสาธิตให้เด็กดู เด็กเค้าก็จะทำตาม แต่ท่าทุ่ม ท่าปล้ำจะให้เด็กออกมาเป็นคู่”

ครูคนที่ 4

“ใช้อยู่ 2 วิธี คือ ครูอธิบายและสาธิตและครูอธิบายและสาธิตร่วมกับนักเรียน ยูโดมันต้องทำให้ดูก่อนแล้วค่อยให้ทำตาม”

ครูคนที่ 5

“เวลาสอนจะอธิบาย สาธิต ให้เด็กทำตามเป็นปกติ แต่ว่าในช่วงแรก ๆ ที่เด็กยังไม่เคยท่อมไม่เคยอะไรมาก่อน จะให้เด็กทั้งห้องท่อมเราเลย เพราะว่าคนท่อมก็ยังไม่เป็น คนลงก็ยังไม่เก่ง”

ครูคนที่ 6

“ครูเป็นผู้อธิบาย แล้วให้นักเรียนเป็นคนสาธิตทักษะ โดยครูคอยจัดทำทางในการทำทักษะให้เพื่อนในชั้นเรียนดู”

ครูคนที่ 7

“ครูจะอธิบาย แต่ไม่ได้สาธิต เปิดวิดีโอให้เค้าดูก่อน ให้เค้าไปหารายละเอียดเกี่ยวกับตรงนั้นมาถ้าใครมีปัญหาอะไร ก็จะคอยแนะนำ”

ครูคนที่ 8

ขั้นฝึกหัด

จากการศึกษาพบว่า ครูผู้สอนมีการกำหนดเกณฑ์เพื่อให้นักเรียนทำการจับคู่ฝึกทักษะ 2 อย่างคือ เพศเดียวกัน และ น้ำหนักใกล้เคียงกัน จากนั้นจะให้นักเรียนเลือกคู่ได้ตามความสมัครใจ ส่วนวิธีการฝึกจะให้นักเรียนฝึกพร้อมกันโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะก่อน พอนักเรียนเริ่มปฏิบัติทักษะได้แล้วจะให้นักเรียนฝึกด้วยตนเองและครูจะคอยแนะนำ และหากมีนักเรียนที่มีทักษะดีจะให้จับคู่กับนักเรียนที่ไม่สามารถปฏิบัติทักษะได้ เพื่อให้นักเรียนที่มีทักษะดีช่วยสอน จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชาโยโดได้กล่าวไว้ว่า

“กำหนดเลยว่าต้องชายคู่ชาย หญิงคู่หญิง น้ำหนักต้องแตกต่างกันบวกลบไม่เกิน 2 กิโลกรัม ถ้านักเกินกว่านี้จะยกกันไม่ไหว แล้วถ้ามีนักกีฬาหลายคนจะให้แยกกันไปคู่กับคนที่ยังไม่เป็น เวลาฝึกจะเป็นแบบปิดคือให้ยืนจับคู่กัน นับ 1 ก้าวขวา นับ 2 ก้าวซ้าย นับ 3 ดึงแบบนี้ พอเริ่มเป็นก็ให้เค้าฝึกกันครูจะคอยเดินดู”

ครูคนที่ 1

“มีแบ่งเพศชายหญิง แล้วก็น้ำหนัก ที่เหลือก็ให้เด็กไปเลือกคู่กันเอง การฝึกช่วงแรกจะให้ฝึกพร้อมกันโดยเรานับจังหวะแล้วให้เด็กทำ เมื่อเด็กทำได้แล้วก็จะปล่อยให้ฝึก”

ครูคนที่ 2

“เรื่องเพศนี้สำคัญต้องแยกชายชาย หญิงหญิง น้ำหนักต้องใกล้เคียงกัน ครูมีเครื่องชั่งน้ำหนักอยู่หลังห้องไปชั่งได้เลย เด็กเค้าไม่ค่อยมีปัญหาอะไรเพราะถ้าหนักต่างกันเด็กจะยกเพื่อนไม่ขึ้น เด็กเพิ่งหัดจะทำยังไม่ค่อยได้ไม่เหมือนนักกีฬาให้หนักต่างกันเยอะ ๆ ก็ยกได้ การฝึกจะต้องให้ฝึกพร้อมทำพร้อมกันก่อนโดยครูจะนับแล้วให้เด็กทำตาม พอเด็กทำได้จะให้ฝึกซ้อมเองครูจะคอยเดินดูแก้ไขให้”

ครูคนที่ 3

“กำหนดให้แบ่งเพศ แล้วก็ให้เลือกคู่จากน้ำหนักที่ใกล้เคียงกัน ตอนฝึกจะให้ฝึกพร้อมกันก่อนโดยเราจะนับจังหวะให้ พอเป็นแล้วจะให้เด็กฝึกกันเอง”

ครูคนที่ 4

“ก็มีเพศเดียวกัน น้ำหนักพอ ๆ กัน ถ้ามีนักกีฬาหรือคนที่ทำได้จะให้แยกไปฝึกกับคนที่ทำไม่ได้ เริ่มแรกจะนับจังหวะให้เด็กทำตาม นับ 1 2 3 เด็กจะทำตามที่ละจังหวะ ให้เด็กเริ่มรู้ว่าจะทำยังไงแล้วก็ปล่อยให้ฝึกกันเอง”

ครูคนที่ 5

“อันแรกแน่นอนอยู่แล้วคือให้แบ่งเพศชาย หญิง สองคือรูปร่างน้ำหนักตัวอันนี้คือเด็กเค้าจะรู้ว่าตัวใกล้เคียงกัน คือเราจะไม่บังคับ ให้จับคู่ตามความสมัครใจ เวลาให้เค้าฝึกจะ นับจังหวะให้เค้าเข้าก่อนจนเค้าสามารถทุ่มกันได้แล้วถึงจะปล่อย คือทุกคู่เวลาที่นับจังหวะเราก็จะดูแล้วคอยแก้ไขในช่วงนั้นเลย”

ครูคนที่ 6

“มี 3 วิธีคือ 1 แบ่งกลุ่มตามความสามารถของนักเรียน คือให้นักเรียนที่มีทักษะที่ดีคู่กับนักเรียนที่มีทักษะน้อย เพื่อให้นักเรียนที่ทักษะดีช่วยสอน 2 แบ่งกลุ่มตามเพศ คือ กำหนดให้แบ่งแบบ ชายคู่ชาย หญิงคู่หญิง 3 แบ่งกลุ่มตามความสมัครใจของนักเรียนคือ นอกเหนือการให้แบ่งเพศ แล้วก็ให้นักเรียนจับคู่ตามความสมัครใจ ในการฝึกทักษะต่าง ๆ ให้ฝึกแบบพร้อมกันโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะช่วงแรกของการฝึก และเมื่อ

นักเรียนทำได้แล้วก็จะให้เวลานักเรียนฝึกด้วยตนเองโดยที่ครูไม่ให้
จังหวะ”

ครูคนที่ 7

“แบ่งกลุ่มตามความสมัครใจของนักเรียน คือเราให้เค้าจับกันเองแต่เรา
ก็จะดูคู่ที่ไม่เหมาะสม ก็ให้เค้าดูน้ำหนัก แล้วบางห้องก็มีคู่ท่อมที่เป็นตัว
ใหญ่กับตัวเล็ก ไม่มีใครท่อมเค้าได้ หรืออาจท่อมได้แค่ฝ่ายเดียว
เพราะฉะนั้นคนที่ท่อมไม่ได้ เราก็จะต้องเป็นคนดูให้เค้า วิธีการฝึกคือให้
เด็กทำพร้อมกันโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะ และมีหัวหน้าชุดหัวหน้าแถวคุม
เพราะว่าพื้นที่เรามันน้อยเราก็จะเอาพวกนี้มา แบ่งเป็น 6 ชุด 12 คน ก็
จะดูว่าคนที่มีความสามารถ เวลาท่อมแล้วทำได้ดี ก็จะทำให้ชุดนี้มาเทรน
เพื่อน เป็นตัวอย่าง เวลาแยกกลุ่มฝึก”

ครูคนที่ 8

ชั้นนำไปใช้

จากการศึกษาพบว่า เมื่อนักเรียนฝึกทักษะต่าง ๆ ได้แล้วก็จะให้นักเรียนฝึกการฝึกซ้อมแบบ
จริง ที่เรียกว่า รันโดริ (Randori) เพื่อให้นักเรียนนำทักษะที่ได้เรียนไปแล้วมาหาจังหวะในการต่อสู้
มีการอธิบายและสาธิตเหตุการณ์เกี่ยวกับวิธีการนำไปใช้ป้องกันตัวในชีวิตประจำวัน วิธีการปฏิบัติหาก
ไม่มีชุดยูโด จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโดได้กล่าวไว้ว่า

“เมื่อเด็กทำทักษะต่าง ๆ ได้แล้ว จะให้รันโดริกันเพื่อเป็นให้เด็กได้ฝึก
ได้รู้วิธีต่อสู้ ก็มีอธิบายยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เด็กจะเอายูโดไปใช้
ป้องกันตัว แล้วถ้ามีเวลาจะให้เด็กฝึกทำด้วยพอเด็กได้ทำก็จะเข้าใจ
แล้วเอาไปใช้ได้”

ครูคนที่ 1

“ก็จะบอกวิธีการฝึกการต่อสู้ให้ได้ฝึกรันโดริ นำเอาทักษะที่ได้เรียนไป
มาลองใช้สู้กันจริง ก็มีเด็กมาถามเราว่าถ้าข้างนอกที่ไม่มีชุดยูโดจะทำ
ยังไง เรามีจำลองสถานการณ์ ลองฝึก ลองดู โดยที่ไม่ใช้เสื่อยูโด”

ครูคนที่ 2

“พอเด็กได้เรียนรู้ทักษะการล้มแล้วตรงนี้เค้าจะติดตัวไป เเล่ให้เด็กฟังว่านักยูโดที่ฝึกตบเบาสมาติ ๆ เวลาล้มจะไม่เอามือยันพื้น จะม้วนตัวตบเบาไปการบาดเจ็บก็ลดลงจากที่แขนหักก็เหลือแค่รอยถลอก ตบเบา มันสำคัญมาก พอทุ่มได้ก็ให้ฝึกทุ่มกัน รันโดริกัน แต่ต้องให้เด็กตบเบาเป็นก่อน”

ครูคนที่ 3

“ถ้าเด็กตบเบาได้ ทุ่มเป็นแล้ว การที่จะให้ฝึกซ้ำ ๆ มันจะน่าเบื่อ ต้องให้เด็กฝึกต่อสู้กัน เอาทักษะที่เรียนมาใช้ภาษายูโดก็เรียกว่ารันโดริ แต่ก็ต้องบอกให้เด็กระวังไม่เล่นนอกเหนือจากที่เรียนไป เราก็มียกตัวอย่างให้เด็กฟังว่าถ้าจะเอาไปใช้แบบไม่ชู้ตต้องทำอะไร ถ้ามีเวลาจะให้ฝึกกัน”

ครูคนที่ 4

“รันโดริ นี่สำคัญเลยต้องให้เด็กฝึกสู้กันจะได้รู้ว่ายูโดเล่นยังไง มันต้องใช้สมาธิ ไหวพริบ ทักษะที่เรียนมาทุกอย่าง แต่ต้องมั่นใจก่อนว่าเด็กสามารถเซฟตัวเองได้ ตบเบาเป็น เราจะเล่าให้เด็กฟังว่าเอาไปใช้ใน ชีวิตจริงยังไง เวลาสิ้นล้มหงายหลังให้ตบเบาจะได้ไม่เจ็บ ไม่ค่อยได้บอกวิธีต่อสู้ป้องกันตัวเท่าไรแต่ก็มีเล่าให้ฟังบ้าง”

ครูคนที่ 5

“ส่วนใหญ่จะให้รันโดริกัน มันเป็นการนำความรู้ที่เรียนไปมาใช้จะมียกตัวอย่างเหตุการณ์นำไปใช้ป้องกันตัวให้เด็กทราบบ้างแต่น้อย”

ครูคนที่ 6

“พอสอนทักษะต่าง ๆ ตุว่าเด็กทำได้แล้ว จะให้เด็กรันโดริ ฝึกต่อสู้กัน มีให้เด็กฝึกเป็นผู้ตัดสินด้วย ตรงนี้เค้าจะได้เรียนรู้กฎ กติกาไปด้วย ส่วนการประยุกต์ใช้จะเน้นการป้องกันตัว ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้น เช่น 1 ลื่นล้มไปด้านหลังให้ตบเบา 2 ถ้ามีคนตีให้เอามือกัน แล้วจับทุ่ม 3 หกล้มไปด้านหน้าให้ม้วนตัวตบเบา”

ครูคนที่ 7

“ฝึกให้เด็กรันโดริ เมื่อเด็กมีทักษะการทุ่มและตบเบาะ มียกตัวอย่าง เหตุการณ์ให้ฟังแต่ไม่ได้อยู่ในเนื้อหาที่ต้องสอน”

ครูคนที่ 8

ขั้นสรุปและประเมินผล

จากการศึกษาพบว่าท้ายคาบเรียนครูผู้สอนจะทำการสรุปเนื้อหาวิชาที่ได้สอนไปให้นักเรียน ทราบ พูดถึงเนื้อหาจะสอนในคาบเรียนต่อไปให้นักเรียนทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลล่วงหน้า ครูผู้สอนบาง ท่านมีการทดสอบในช่วงท้ายคาบเรียนด้วย มีเวลา 5 -10 นาที ให้นักเรียนเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ทำความสะอาดร่างกายก่อนไปเรียนวิชาต่อไป จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโดได้กล่าวไว้ว่า

“สรุปเนื้อหาที่เรียนท้ายคาบ ให้นักเรียนไปฝึกเพิ่มเติมที่ยังทำไม่ได้ จะปล่อยเด็กก่อนเวลา 3 – 5 นาที ให้เด็กไปเปลี่ยนชุดเข้าห้องน้ำล้าง หน้าตาแล้วแต่เค้า”

ครูคนที่ 1

“ท้ายคาบก็มีบอกให้เด็กไปเพิ่มเติมตรงนั้นตรงนี้ที่ยังทำไม่ได้ ตอนนี สอนคาบ 7 คาบ 8 เป็นคาบสุดท้ายเด็กจะไม่ได้ไปเรียนอะไรต่อ แต่ก็ จะปล่อยก่อนเวลาสัก 5 นาทีให้เด็กเปลี่ยนชุด”

ครูคนที่ 2

“มันแล้วแต่คาบนะแต่ส่วนใหญ่จะปล่อยเด็ก 3 – 5 นาที ก่อนหมด เวลา ก่อนปล่อยก็สรุปเรื่องที่เรียน เพื่อเด็กมีอะไรสงสัย ยังทำทักษะ ไม่ได้ จะบอกให้เด็กไปศึกษาเพิ่มเติมจากเว็บไซต์ที่ทำไว้หรือมาฝึกเพิ่ม หลังเลิกเรียน”

ครูคนที่ 3

“ปกติปล่อยก่อนเวลาประมาณ 5 นาที เด็กเค้าจะไปแวะเข้าห้องน้ำทำ ความสะอาดร่างกายอันนี้แล้วแต่เค้าเลย แต่ถ้าคาบไหนมีสอบท้าย คาบเด็กที่สอบเสร็จแล้วจะให้เปลี่ยนเป็นชุดพลະได้เลย แล้วก็สรุปรวม นักเรียนก่อนไปเรียนวิชาต่อไป”

ครูคนที่ 4

“สรุปเนื้อหาว่าเรียนอะไรไปบ้างต้องไปเพิ่มเติมตรงไหน ถ้าใครทำไม่ได้ก็ให้มาฝึกเพิ่มเติมจนเลิกเรียน ธรรมดาจะปล่อยก่อนเวลา 10 นาที ให้เค้าได้เปลี่ยนเสื้อผ้าแล้วเดินกลับไปเรียนวิชาต่อไป”

ครูคนที่ 5

“สรุปเนื้อหาที่เรียนทุกครั้ง แต่ไม่ได้ทำการทดสอบท้ายคาบ คือ คาบสอนก็จะสอนอย่างเดียว ส่วนคาบสอบก็จะสอบอย่างเดียว จะแยกกันไปเลย เพื่อเค้าจะได้มีเวลาฝึก จะปล่อยเด็กก่อนเวลา 5 นาที แต่บางวันที่มีกิจกรรมแล้วลดช่วงโมงเรียนเหลือ 40 นาที เราก็ต้องเร่งเค้าในเรื่องของการเปลี่ยนชุด บางทีมันเปียก แล้วก็ขึ้นซักรั้ว”

ครูคนที่ 6

“เป็นการสรุปเนื้อหาวิชาที่เรียน พร้อมทั้งชี้แจงการเรียนในครั้งต่อไป ส่วนการทดสอบจะทำในคาบเรียนเลย จะให้เวลาเปลี่ยนเสื้อผ้าประมาณ 5 นาทีก่อนหมดคาบ”

ครูคนที่ 7

“สรุปตอนท้ายว่าเราสอนอะไรไป ขึ้นอยู่กับเวลาด้วย เน้นข้อที่ควรแก้ไข เช่นบางคนท้อมแล้วจะไม่ย่อขา เลิกก่อนเวลา 5 นาที ให้เด็กไปเปลี่ยนเสื้อผ้าและทำความสะอาดร่างกายแล้วแต่เด็ก”

ครูคนที่ 8

สำหรับนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย ผู้สอนจะมีการมอบหมายงานให้นักเรียนติดตามเนื้อหาวิชาในคาบเรียนที่ไม่เข้าเรียน 4 วิธี ดังนี้

- สอบถามจากเพื่อน
- ฝึกทักษะด้วยตนเอง
- เข้าเรียนเพิ่มเติมกับครูผู้สอนหลังเลิกเรียนโดยผู้สอนนับเวลาเรียนให้
- ศึกษาจากบทเรียนออนไลน์

จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชาชุดได้กล่าวไว้ว่า

“มีให้เด็กมาเรียนชดเชยกับนักกีฬาตอนเย็นหลังเลิกเรียน ซึ่งก็จะคิดเป็นเวลาเรียนชดเชยให้”

ครูคนที่ 1

“เด็กเค้าจะถามจากเพื่อนว่าเขาเรียนอะไรไป แล้วก็ไปฝึกมาเอง พอเข้าเรียนคาบต่อไปเราจะทบทวนให้”

ครูคนที่ 2

“ให้เข้าเรียนเพิ่มเติมกับครูหลังเลิกเรียนที่นักกีฬาฝึกซ้อมกัน แล้วจะนับเวลาเรียนให้ด้วย”

ครูคนที่ 3

“ให้ถามจากเพื่อนส่วนใหญ่เด็กจะไปฝึกเอง แต่ถ้าทำไม่ได้หรือไม่ทันเพื่อนจะให้มาเรียนเพิ่มเติมตอนเย็น”

ครูคนที่ 4

“ก็ให้ทำรายงานและให้เข้าห้องเรียนหลังเลิกเรียน แล้วก็ชดเชยเวลาเข้าเรียนให้ด้วย ให้เรียนพร้อมกับชมรมที่ฝึกซ้อมกัน”

ครูคนที่ 5

“ถ้านักเรียนมีโรคประจำตัว ที่ไม่สามารถปฏิบัติทักษะได้ จะกำหนดให้เข้าเรียนทุกครั้ง ดูเพื่อนเรียน และให้เค้าทำทักษะที่ทำได้ในสภาพร่างกายของเค้า บางคนถ้าทำไม่ได้เลยจริง ๆ ก็ไม่ได้บังคับ เพราะว่าบางคนช่วงต้น เราก็จะถาม เคยมีโรคเกี่ยวกับกระดูกเราก็จะไม่ให้เล่นเลย พวกท่าทุ่ม แต่ว่าถ้าเป็นช่วงของการลือคซึ่งเค้าสามารถทำได้ เพราะว่าร่างกายเค้าไม่ได้รับน้ำหนักอะไรมาก ก็ให้เค้าได้จับได้เล่นกับเพื่อน แต่ก็ต้องบอกเพื่อนว่าต้องระวังนิดนึงอย่าไปแรง เพื่อให้เค้าได้สนุก ได้มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน แต่ว่าถ้าเป็นพวกโรคหัวใจนี่ยังไงก็ไม่ได้เลย ต้องนั่งดู และบางครั้งจะมีกรณีเด็กที่ไปทำกิจกรรมของโรงเรียนก็จะมาขอให้สอนเพิ่มเติมให้ในตอนเย็น”

ครูคนที่ 6

“มีให้นักเรียนไปสอบถามจากเพื่อนถึงเนื้อหาที่ขาดเรียนไป มีให้มาเรียนในตอนชมรมหลังเลิกเรียนเพิ่ม ให้นักกีฬาเป็นคนฝึกให้ จะมีแผ่นซีดีคลิปการแข่งขันยูโด คลิปท่าทุ่ม เฉพาะนักเรียนที่มีปัญหาด้านสุขภาพไม่สามารถเรียนได้”

ครูคนที่ 7

“ก็ให้ถามจากเพื่อนว่าเรียนอะไรไป แล้วก็ให้ฝึกทักษะด้วยตัวเอง พอเข้าเรียนเราจะทวนของคาบที่แล้วให้ ถ้าป่วยเล่นไม่ได้ก็จะให้เค้าไปหาเนื้อหา โดยเค้าไม่ได้ฝึกทักษะแต่ต้องเข้าเรียน เราก็จะมอบหมายงานให้เค้าแล้วเนื้อหาจะต้องมากคือไม่ใช่แผ่นสองแผ่น ต้องครอบคลุมละเอียด แล้วจะมีสิทธิได้เกรดเท่ากับเพื่อน”

ครูคนที่ 8

ครูผู้สอนมีการมอบหมายงานให้นักเรียนทำเพื่อเป็นคะแนนเก็บ ด้วยวิธีการให้นักเรียนทำรายงานเกี่ยวกับประวัติกีฬา ยูโด กฎ กติกา การแข่งขันยูโด และพบว่ามีบางโรงเรียนที่ให้นักเรียนจัดทำแผ่นคลิปวิดีโอทักษะยูโด การแข่งขันยูโด ให้เป็นคะแนนเก็บสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาด้านสุขภาพ จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชา ยูโด ได้กล่าวไว้ว่า

“ส่วนใหญ่จะให้ทำรายงานนะ แต่ถ้าเวลามีแข่งนานาชาติก็จะให้เด็กไปดูการแข่งแล้วเด็กจะเข้าใจกีฬา ยูโด มากขึ้น”

ครูคนที่ 5

“จะให้ทำรายงานส่งเป็นพวกประวัติ กฎ กติกา และจะมีแผ่นซีดีคลิปการแข่งขันยูโด คลิปท่าทุ่ม เฉพาะนักเรียนที่มีปัญหาด้านสุขภาพไม่สามารถเรียนได้”

ครูคนที่ 6

“ทำรายงาน เกี่ยวกับกติกา ประวัติ จะให้เด็กค้นคว้าหาเอง แต่ลักษณะการค้นคว้า เราจะให้ไปหาจากเน็ต หรือว่าถ้าไม่หาจากเน็ตเราก็มี อย่างเช่นประวัติที่ครูทำไว้ให้เป็นซีดี แล้วก็ให้เค้าไปหมุนเวียนถ่ายทอดกัน ทำให้เค้าค้นคว้าได้ง่ายขึ้นกว่าที่เค้าจะไปหาเองมันจะสะเปะสะปะมันบางคนจะได้น้อย แล้วเค้าต้องเขียนเอง ครูไม่เน้นงานที่ทำงานโดยการถ่ายเอกสาร การปรี้น จะให้นักเรียนต้องสรุป มีความรู้สึกว่าเค้าสามารถจะเรียนรู้อัจฉใจได้”

ครูคนที่ 8

ปัญหาที่พบ

จากการศึกษาพบว่าด้านบริหารจัดการชั้นเรียนมีปัญหาในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้
เวลาเรียนไม่เพียงพอ

ปัญหานี้พบมากในโรงเรียนที่ทำการเรียนการสอนวิชาโยด 1 คาบเรียนต่อสัปดาห์ เนื่องจากการที่โรงเรียนมีกิจกรรมอื่นมาเพิ่มเติมทำให้เวลาเรียนใน 1 คาบเรียนลดลง และโยดเป็นกีฬาที่ต้องให้นักเรียนเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ทำให้เวลาที่ใช้ในการเรียนการสอนน้อยลงกว่ากีฬาชนิดอื่นที่ไม่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ประกอบกับบางทักษะมีรายละเอียดมาก ทำให้สอนไม่ทันหรือเลิกเรียนช้า จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชาโยดได้กล่าวไว้ว่า

“เวลา 1 คาบ แค่ให้เด็กเปลี่ยนชุด อบอุ่นร่างกาย ก็จะหมดคาบแล้ว เราต้องคอยเร่งนักเรียนในการเปลี่ยนชุด ยิ่งช่วงเทอม 2 ที่มีกีฬาสี่หรือกิจกรรมอื่นก็จะเบียดเวลาลงไปอีก ถ้าสอนไม่ทันจะนัดให้เด็กมาเรียนเพิ่มเติมช่วงเย็นหลังเลิกเรียน”

ครูคนที่ 1

“มีบ้างที่สอนไม่ทัน อันนี้เราก็ต้องนัดให้เด็กมาเรียนเพิ่มตอนเย็น เพราะที่โรงเรียนมีกิจกรรมให้นักเรียนทำเยอะ บางทีก็มาเบียดเวลาเรียนลงไปไม่ใช่แค่ของเรา คือเวลาเรียนลงทุกคาบเรียน มันอยู่เหนือการควบคุม ครูคิดว่าการเรียนการสอนพลศึกษาควรจัดให้เรียนตามหลักสูตร 2 คาบต่อสัปดาห์เป็นอย่างน้อย”

ครูคนที่ 3

“เด็กที่มาเรียนจะต้องเปลี่ยนชุดก่อนเรียนทำให้กินเวลาไปเยอะ เราต้องคอยเร่งเค้า ถ้าสอนไม่ทันก็จะนัดให้มาเรียนเพิ่มหลังเลิกเรียน”

ครูคนที่ 5

“บางวันที่มีกิจกรรมแล้วลดช่วงโมงเรียนเหลือ 40 นาที เราก็ต้องเร่งเค้าในเรื่องของการเปลี่ยนชุด บางทีมันเบียด แล้วก็ขึ้นซำก็มี เทอม 2 เวลาเรียนจะไม่แน่นอนเพราะจะมีกิจกรรมของโรงเรียนเข้ามาแทรก บางทีเด็กไปทำกิจกรรมแล้วหายไปทั้งห้องเลยก็มี ถ้าไม่ทันเนื้อหาที่ใช้สอบก็จะให้มาเรียนเพิ่มตอนเย็นกับนักกีฬาที่ซ้อม”

ครูคนที่ 6

“มีบ้างที่สอนไม่ทันใน 1 คาบเรียน ก็จะทำให้เด็กไปศึกษาเพิ่มเติม พอคาบเรียนใหม่ก็จะทบทวนให้เด็กอีกที เดียวนี้โรงเรียนมีกิจกรรมให้นักเรียนทำเยอะ”

ครูคนที่ 7

“เวลาเรียนเด็กเรามีไม่มากเรียน 1 เทอม อาทิตย์ละ 1 วัน เลยจะเน้นให้เด็กได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในทักษะการปล้ำจะไม่ได้สอนเลย เพราะเวลาไม่พอ”

ครูคนที่ 8

พบการวิธีการแก้ไขของครูผู้สอน 3 วิธีคือ

- นัดให้นักเรียนเข้าเรียนเพิ่มเติม ช่วงเย็นหลังเลิกเรียน
- ให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมด้วยตนเอง
- ไม่สอนทักษะการปล้ำ

การจัดหาชุดยูโดของนักเรียน

ปัญหานี้จะพบในโรงเรียนที่กำหนดให้นักเรียนจัดหาชุดมาใช้เรียนเอง พบว่ามีนักเรียนบางคนใช้วิธีการรวมเงินกันซื้อชุดยูโดแล้วใช้ร่วมกันแล้วไม่นำชุดไปให้เพื่อนใช้ต่อ และพบว่า มีนักเรียนที่มีปัญหาทางการเงินไม่สามารถจัดหาชุดยูโดมาใช้เรียนได้ จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอน วิชายูโดได้กล่าวไว้ว่า

“จะมีเด็กบางกลุ่มอยู่คนละห้อง ตัวเท่า ๆ กัน เลยรวมเงินกันซื้อชุดยูโดชุดเดียวแล้วใช้ด้วยกัน แล้วคนใส่ก่อนไม่เอาชุดมาให้ต่อหรือไม่มาเรียน คนที่จะใช้ต่อก็ไม่มีชุดใส่ และจะมีเด็กเรียนบางคนแต่น้อยมาก ๆ ที่ไม่พร้อมในการซื้อชุด อันนี้เรามีชุดเก่า ๆ ที่รุ่นพี่บริจาคไว้ให้ยืมเรียน”

ครูคนที่ 1

“ก็มีบ้างที่เด็กมีปัญหาทางการเงินไม่สามารถจัดหาชุดยูโดได้แต่ก็น้อยมาก ๆ แค่ 1% อันนี้จะมีชุดไว้ให้ยืมเรียนให้เด็กเอาไปดูแลรักษาเองเลย หรือบางทีเด็กหุนกันซื้อชุดแล้วก็ไม่เอามาให้เพื่อนใช้ต่อ ลืมบ้างไม่มาเรียนบ้าง ครูก็มีชุดเก่า ๆ ของเด็กที่ไม่ใช่แล้วให้ยืมเรียนอยู่ในตะกร้าหลังห้องให้มาเลือกเอา”

ครูคนที่ 3

ผู้สอนดำเนินการแก้ไขปัญหาโดยการจัดหาชุดยูโดไว้ให้นักเรียนยืมเรียนเป็นกรณีพิเศษ

4. ด้านสถานที่และอุปกรณ์

สถานที่และเบาะ

จากการศึกษาพบว่าทุกโรงเรียนมีสถานที่เฉพาะ มีเบาะ ใช้สำหรับการเรียนการสอนโยโด ซึ่งอาจมีการใช้ร่วมกับวิชาพลศึกษาอื่นเช่น ยืดหยุ่น เทควันโด ศิลปะการป้องกันตัว มีความปลอดภัยต่อการเรียนการสอน พบว่าบางโรงเรียนจำเป็นต้องเพิ่มเบาะนวมหุ้มเสา หรือกั้นริมรั้ว เนื่องจากบริเวณเวทีหรือเบาะนั้นอยู่ติดกับเสาหรือรั้ว ซึ่งหากไม่ระวังอาจมีอุบัติเหตุขึ้นได้ จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชาโยโดได้กล่าวไว้ว่า

“เบาะโยโดที่ใช้เป็นเบาะมาตรฐานแข่งขัน ขนาด 2 สนามแข่งขัน วางบนไม้เพื่อลดแรงกระแทก อยู่บนโรงยิมชั้นบนของตึก สนามโยโดที่นี่เป็นสนามแข่งที่ได้มาตรฐานเพราะเคยใช้เป็นสนามที่ใช้เพื่อคัดตัวนักกีฬาทีมชาติ ขนาดของพื้นที่เบาะก็เพียงพอสำหรับการเรียนการสอน 1 คาบ เด็กสามารถฝึกทักษะได้พร้อมกัน เบาะนี้กว่าจะได้มาจำนวนเท่านี้ต้องใช้เวลาสะสมหลายปี”

ครูคนที่ 1

“ตอนนี้เบาะที่ใช้เป็นเบาะกันกระแทกที่ใช้ในกีฬาต่อสู้ทั่วไปไม่ใช่เบาะโยโด เป็นฟองน้ำหุ้มหนังเทียม พื้นที่ตอนนี้อยู่ของเราจะแคบมาก ไม่เพียงพอต่อการเรียนการสอน ก็จะทำให้ สับหว่าง กระจาย ให้เต็มแล้วก็แบ่งเป็นชุด เบาะของเราก็มีความปลอดภัยดี แต่จะให้ดีกว่านี้ต้องมีกล่องวางรองด้านล่างให้ช่วยลดแรงกระแทก ปีนี้จะทำให้ของบไปแล้วเป็นงบซ่อมบำรุงปรับปรุงอุปกรณ์”

ครูคนที่ 2

“เบาะโยโดที่ใช้ก็เป็นอีวีเอหุ้มหนังเทียม อันนี้โรงเรียนเพิ่งได้มาใหม่สั่งทำพิเศษให้มีขนาดพอดีกับห้องเรียน สั่งทำกับผู้ปกครองนักเรียน มีความปลอดภัยเทียบเท่าเบาะโยโดทั่วไป ขนาด 8 x 8 เมตร เท่ากับ 1 สนามแข่งพอดี พื้นที่เท่านี้ก็เพียงพอต่อการเรียนการสอน 1 ห้องเรียน แต่อาจจะต้องแบ่งกลุ่มในการฝึกบางทักษะ ”

ครูคนที่ 3

“เบาะที่ใช้เป็นเบาะยูโดรุ่นเก่าของสมาคมยูโดซึ่งเรากีรับบริจาคมา ขนาด 1 สนามแข่งขันและมีการนำเบาะยัดหยุ่นที่ทางโรงเรียนมีอยู่ แล้วมาเพิ่มเติมรอบ ๆ”

ครูคนที่ 5

“เบาะยูโดมาตรฐานแข่งขันด้านในเป็นอีวีเอ จำนวน 100 ใบ วางอยู่บนเวทีไม้ ใต้อาคารเรียน ล้อมบริเวณด้วยรั้วเหล็กเปิดโล่ง จัดเรียงเบาะเป็นสนามแข่งขันได้ประมาณ 2 สนาม เพียงพอต่อการเรียนการสอน แต่ต้องเพิ่มเบาะกันกระแทกรอบรั้ว เพราะเวทีของเราอยู่ติดกับรั้วเหล็กบางที่เด็กเล่นกันแล้วไปกระแทกโดน”

ครูคนที่ 6

“สถานที่ของเราจะเป็นห้องเรียนชั้นล่างสุดของอาคารเรียน จำนวน 1 ห้องเรียน และใช้สำหรับเรียนและฝึกซ้อมยูโดเท่านั้น เบาะที่ใช้คือยูโดมาตรฐานแข่งขันได้รับการรับรองคุณภาพจาก I.J.F จำนวน 60 เบาะ เพิ่งสั่งมาจากประเทศเบลเยียม วางเป็นสนามแข่งได้ 1 สนาม แต่พื้นที่มันจะติดกับเสากับผนังห้อง อันนี้เดี่ยวต้องหาเบาะมาหุ้มเสาป้องกันอันตราย พื้นที่เบาะตอนนี้ถือว่าเพียงพอในระดับนี้ ครูจะใช้วิธีการให้นักเรียนตั้งแถวฝึกในแนวทะแยงเพื่อให้ได้จำนวนเยอะที่สุด และมีการแบ่งการฝึกเป็นรอบ ๆ ”

ครูคนที่ 7

“ไม่ได้เป็นเบาะเฉพาะของยูโด เป็นฟองน้ำคลุมด้วยผ้าใบ แล้วใช้แผ่นโฟมจิ๊กซอวางด้านบน โดยการสนับสนุนของผู้ปกครอง แต่เบาะมันไม่ได้มาตรฐาน แล้วเราก็ไม่ได้วางลงบนพื้นปูนเลย เราให้ช่างนำไม้มาวางเป็นกล่องรองก่อนวางเบาะตามวิธีการของแรงการรับน้ำหนัก สูงจากพื้นปูนประมาณ 6 นิ้ว มีความปลอดภัยและมีขนาดเพียงพอกับการเรียนการสอน”

ครูคนที่ 8

ตารางที่ 12 สถานที่และเบาะ ที่ใช้ในการเรียนการสอนวิชาโยดในโรงเรียนมัธยมศึกษา
เขตกรุงเทพมหานคร

โรงเรียนที่	สถานที่	ประเภทของเบาะ	ขนาดและความเพียงพอ
1	โรงยิมชั้นบนสุด ของอาคารเรียน	- เบาะโยโด ขนาด 2x1 เมตร ด้านในเป็นโฟมชนิด เอสเทอร์ลีน ไวนิล อะซีเทน (อีวีเอ) หุ้มด้วยหนังเทียมลายทาทามิ - วางบนเวทีไม้อัดสูง 20 เซนติเมตร	เพียงพอ ขนาด 12x24 เมตร
2	ลานใต้อาคารเรียน ล้อมรั้วเหล็ก	- เบาะกันกระแทก สำหรับกีฬาต่อสู้ ขนาด 1x1 เมตร ด้านในเป็นฟองน้ำ หุ้มด้วยหนังเทียม - วางบนพื้นปูน	ไม่เพียงพอ ขนาด 5x7 เมตร
3	ห้องเรียนชั้นล่าง	- เบาะโยโด ขนาด 2x1 เมตร ด้านในเป็นโฟมชนิด เอสเทอร์ลีน ไวนิล อะซีเทน (อีวีเอ) หุ้มด้วยหนังเทียมลายทาทามิ - วางบนเวทีไม้อัดสูง 20 เซนติเมตร	เพียงพอ ขนาด 9x10 เมตร
4	ห้องเรียนชั้นล่าง	- เบาะโยโด ขนาด 2x1 เมตร ด้านในเป็นโฟมชนิด เอสเทอร์ลีน ไวนิล อะซีเทน (อีวีเอ) หุ้มด้วยหนังเทียมลายทาทามิ - วางบนเวทีไม้อัดสูง 20 เซนติเมตร	เพียงพอ ขนาด 10x10 เมตร
5	ลานใต้อาคารเรียน ล้อมรั้วเหล็ก	- เบาะโยโด ขนาด 2x1 เมตร ด้านในเป็นโฟมชนิด เอสเทอร์ลีน ไวนิล อะซีเทน (อีวีเอ) หุ้มด้วยหนังเทียมลายทาทามิ - วางบนเวทีไม้อัดสูง 20 เซนติเมตร	เพียงพอ ขนาด 10x27 เมตร
6	ห้องเรียนชั้นล่าง	- เบาะโยโด ขนาด 2x1 เมตร ด้านในเป็นโฟมชนิด เอสเทอร์ลีน ไวนิล อะซีเทน (อีวีเอ) หุ้มด้วยหนังเทียมลายทาทามิ ครอบ มาตรฐานจากสหพันธ์ยูโดนานาชาติ (I.J.F) - วางบนเวทีไม้อัดสูง 20 เซนติเมตร	เพียงพอ ขนาด 8x15 เมตร
7	ลานใต้อาคารเรียน มีประตูเหล็กกันบริเวณ	- เบาะกันกระแทก ด้านในเป็นฟองน้ำ หุ้มด้วยผ้าใบและมีเบาะโฟมยางจิกซอ วางซ้อนด้านบน - วางบนเวทีไม้อัดสูง 20 เซนติเมตร	เพียงพอ ขนาด 10x10 เมตร

ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย

จากการศึกษาพบว่า ไม่มีการจัดห้องไว้สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายของนักเรียนจากการใส่ชุดพลมาเป็นชุดยูโดโดยเฉพาะ โดยกำหนดให้นักเรียนใส่ทับชุดพลและดำเนินการเปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่ห้องน้ำของโรงเรียนหรือพื้นที่ข้าง ๆ เบาะ และแนะนำให้นักเรียนหญิงใส่กางเกงขาสั้นมาจากที่บ้านเพื่อความสะดวกรวดเร็วในการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโดได้กล่าวไว้ว่า

“ส่วนใหญ่ก็เปลี่ยนชุดที่ห้องน้ำ แล้วก็มาใส่ชุดยูโดก่อนขึ้นเบาะ เด็กผู้หญิงก็บอกให้เตรียมกางเกงขาสั้นใส่ไว้ข้างใน เพราะถ้าใส่กางเกงวอร์มบางที่เด็กก็อึดอัดขยับตัวไม่สะดวก บางคนก็เอาเสื้อยืดมาเปลี่ยนแทนเสื้อพล หรือจะใส่ทับชุดพลไปเลยก็ได้ แล้วแต่เด็ก แต่ต้องเปลี่ยนให้ทันเวลาที่กำหนด”

ครูคนที่ 1

“ไม่ได้มีเป็นห้องให้เปลี่ยน แต่จะกันพื้นที่ข้างหลังห้องไว้ให้เด็ก แล้วก็เด็กจะไปเปลี่ยนที่ห้องน้ำ”

ครูคนที่ 3

“เดิมเคยจัดห้องไว้สำหรับเปลี่ยนเสื้อผ้า แต่ทำให้ล่าช้าเพราะจำนวนห้องไม่เพียงพอ พอเด็กเข้าไปชุดนึง 7 – 8 คน ที่เหลือจะต้องรอ ถ้าให้เค้าใส่กางเกงขาสั้นมาอยู่แล้วมันก็สะดวกกว่า ก็จะสามารถถอดกางเกงวอร์มออกแล้วใส่ได้เลย ทำให้รวดเร็วกว่าเข้าไปเปลี่ยนในห้อง”

ครูคนที่ 6

“ที่นี่จะให้เด็กใส่ชุดทับชุดพลเลย มาถึงก็หยิบชุดยูโดที่อยู่หลังห้องใส่ทับในห้องนี้ได้เลย”

ครูคนที่ 8

สื่อการสอน

จากการศึกษาพบว่า ในการเรียนการสอนวิชายูโดมีการใช้สื่อทัศนูปกรณ์และสื่อการสอนต่าง ๆ ประกอบการสอน คือ โปสเตอร์ทักษะยูโด โทรท์ศน์ (ใช้ในการเปิดคลิปวิดีโอทักษะ ศิลปะการแข่งชั้น) และการจัดทำบทเรียนออนไลน์ไว้ให้นักเรียนได้ศึกษาล่วงหน้าและย้อนหลังได้ จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโดได้กล่าวไว้ว่า

“จะมีทีวีไว้เปิดให้เด็กดูบ้างนาน ๆ ครั้ง แล้วก็มีการแผ่นโปสเตอร์ทักษะต่าง ๆ ติดอยู่”

ครูคนที่ 1

“ครูทำเว็บไว้ให้นักเรียนศึกษาเรียนรู้มาก่อนบ้าง หรือเด็กอาจเข้าไปหาข้อมูลเพิ่มเติม มีแบบฝึกหัดให้เด็กเข้าไปฝึกทบทวนได้ด้วย มีทีวีอยู่ไว้เปิดคลิปท่าทุ่ม”

ครูคนที่ 3

“มีการสร้าง facebook และนำคลิปเนื้อหาที่เรียนใส่ไว้ หากนักเรียนไม่เข้าใจก็ให้ไปศึกษาเพิ่มเติมได้ โดยนักเรียนไม่ต้องมาหาเราเค้าสามารถดูเมื่อไหร่ก็ได้”

ครูคนที่ 6

“ใช้เป็นประจำเลย เวลาสอนเด็กจะเปิดคลิปทักษะให้นักเรียนดูแล้วก็อธิบายจัดทำทางให้เด็กฝึกทำตาม”

ครูคนที่ 8

ปัญหาที่พบ

พบปัญหาในด้านขนาดของพื้นที่เบาที่ใช้ในการเรียนการสอนน้อย ทำให้ผู้สอนต้องแบ่งกลุ่มนักเรียนในการฝึกปฏิบัติ มีพื้นที่รอบเบาที่ติดกับเสา รั้ว หรือผนังห้อง ซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ

ตารางที่ 13 การวัดและประเมินผลทางการศึกษาใน การเรียนการสอนรายวิชา ศึกษาระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

รายการ	ครูคนที่ 1	ครูคนที่ 2	ครูคนที่ 3	ครูคนที่ 4	ครูคนที่ 5	ครูคนที่ 6	ครูคนที่ 7	ครูคนที่ 8
1. อัตราส่วนคะแนนระหว่าง ทฤษฎีและปฏิบัติ	ทฤษฎี 20% ปฏิบัติ 80%	ทฤษฎี 20% ปฏิบัติ 80%	ทฤษฎี 20% ปฏิบัติ 80%	ทฤษฎี 20% ปฏิบัติ 80%	ทฤษฎี 20% ปฏิบัติ 80%	ทฤษฎี 20% ปฏิบัติ 80%	ทฤษฎี 20% ปฏิบัติ 80%	ทฤษฎี 20% ปฏิบัติ 80%
2. ช่วงเวลาในการวัดและ ประเมินผลการเรียน	- ในเวลาเรียน - ตามตารางที่ โรงเรียน กำหนด	- ในเวลาเรียน - ตามตารางที่ โรงเรียน กำหนด	- ในเวลาเรียน	- ในเวลาเรียน	- ในเวลาเรียน	- ในเวลาเรียน	- ในเวลาเรียน - ตามตารางที่ โรงเรียน กำหนด	- ในเวลาเรียน
3. การวัดและประเมินผลตลอด ภาคการศึกษาครอบคลุมใน เรื่องใดบ้าง	- ทักษะ - สมรรถภาพ ทางกาย - ความรู้ภาค ทฤษฎี - ด้านเจตคติ - คุณธรรม จริยธรรม	- ทักษะ - สมรรถภาพ ทางกาย - ความรู้ภาค ทฤษฎี - ด้านเจตคติ - คุณธรรม จริยธรรม	- ทักษะ - สมรรถภาพ ทางกาย - ความรู้ภาค ทฤษฎี - ด้านเจตคติ - คุณธรรม จริยธรรม	- ทักษะ - สมรรถภาพ ทางกาย - ความรู้ภาค ทฤษฎี - ด้านเจตคติ - คุณธรรม จริยธรรม	- ทักษะ - สมรรถภาพ ทางกาย - ความรู้ภาค ทฤษฎี - ด้านเจตคติ - คุณธรรม จริยธรรม	- ทักษะ - สมรรถภาพ ทางกาย - ความรู้ภาค ทฤษฎี - ด้านเจตคติ - คุณธรรม จริยธรรม	- ทักษะ - สมรรถภาพ ทางกาย - ความรู้ภาค ทฤษฎี - ด้านเจตคติ - คุณธรรม จริยธรรม	- ทักษะ - สมรรถภาพ ทางกาย - ความรู้ภาค ทฤษฎี - ด้านเจตคติ - คุณธรรม จริยธรรม
4. นักเรียนต้องเข้าเรียนอย่าง น้อย	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
5. แจ้งกำหนดการสอบให้ นักเรียน ทราล่วงหน้า	√	√	√	√	√	√	√	√

ตารางที่ 13 (ต่อ)

รายการ	ครูคนที่ 1	ครูคนที่ 2	ครูคนที่ 3	ครูคนที่ 4	ครูคนที่ 5	ครูคนที่ 6	ครูคนที่ 7	ครูคนที่ 8
6. ชี้แจงเกณฑ์การทดสอบและวิธีการสอบให้นักเรียนทราบอย่างชัดเจน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7. เนื้อหาที่ทดสอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8. มีการวัดและประเมินผลด้านทักษะระหว่างเรียนเป็นระยะ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9. สอนซ่อมเสริม เพิ่มเติมให้กับนักเรียนที่มีทักษะไม่เพียงพอ ก่อนที่จะมีการสอบแก้ตัว	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10. มีการแจ้งผลการสอบให้นักเรียนทราบอย่างสม่ำเสมอ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11. ประเมินผลการเรียนตามจุดประสงค์ที่กำหนด	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12. นำผลการประเมินไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนต่อไป	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

5. ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา

จากตารางที่ 4.10 พบว่าครูผู้สอนกำหนดอัตราส่วนคะแนนระหว่างทฤษฎีกับปฏิบัติไว้ที่ ทฤษฎี ร้อยละ 20 ปฏิบัติ ร้อยละ 80 นักเรียนต้องเข้าเรียนอย่างน้อย ร้อยละ 80 มีการสอบนักเรียนเป็นระยะตลอดภาคเรียน ก่อนทำการทดสอบจะแจ้งเกณฑ์การทดสอบและวิธีการสอบ พร้อมทั้งกำหนดการให้นักเรียนทราบล่วงหน้า

ในการสอบทักษะการล้มนจะสอบปฏิบัติทุกทักษะนักเรียนทุกคนจะต้องปฏิบัติทักษะการล้มนได้ เพราะถ้าล้มนไม่ถูกวิธีจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ ส่วนทักษะการท้มนและทักษะการปล้มนจะมีการทดสอบใน 2 ลักษณะคือ สอบทุกท่าที่ครูสอน หรือ ให้นักเรียนเลือกท่าที่คิดว่าทำได้ดีที่สุดมาสอบ 2 - 3 ท่า จากคำสัมภาษณ์ของครูผู้สอนวิชายูโดได้กล่าวไว้ว่า

“ให้สอบปฏิบัติในทุกทักษะที่ได้เรียนไป พอสอบเสร็จก็ให้เด็กดูคะแนนถ้ายังไม่ผ่านหรือคะแนนไม่ดีแล้วอยากมาสอบใหม่ก็ได้ เราจะบอกไปว่าต้องไปแก้ไขเพิ่มเติมตรงไหน หรืออาจไปฝึกเพิ่มในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนก็ได้”

ครูคนที่ 1

“ตบเบา ม้วนตัว สอบทุกท่า และจะให้เด็กตบเบา ก่อนเรียนทุกครั้ง ส่วนการท้มน การปล้มน ให้เลือกท่าที่ถนัด ท่าที่ทำได้ดีมาสอบ อันนี้แล้วแต่เค้าเลย ต้องบอกชื่อท่าและต้องทำท่าให้ถูก ก่อนสอบก็มีการทบทวนให้”

ครูคนที่ 2

“ที่นี่จะให้สอบท้ายคาบเรียนหลังจากที่สอนเลย เพราะเวลาไม่เยอะ บางที่โรงเรียนมีกิจกรรมเด็กก็ไม่ได้เรียนเวลาสอนก็น้อยลง ถ้าสอนไปแล้วค่อยมาสอบบางที่เด็กก็จำไม่ได้ต้องทบทวนใช้เวลาเยอะ เด็กเรียนแค่อาทิตย์ละ 1 คาบเรียน ถ้าเด็กคนไหนที่ทำไม่ได้ก็ให้มาฝึกเพิ่มตอนเลิกเรียนแล้วก็ให้สอบใหม่ได้”

ครูคนที่ 3

“พอสอนเสร็จจะสอบเลย ยกเว้นการล้มนที่จะสอนให้ครบทุกทักษะ ก่อนแล้วค่อยรวมท่าตบเบา 8 ท่า และท่าม้วนตัวมาสอบทีเดียว”

ครูคนที่ 4

“สอบทุกทักษะที่สอนไป คืออันนี้มันเป็นพื้นฐานที่นักเรียนควรต้องรู้ แล้วถ้าเด็กอยากต่อยอไปสอบสายเขียวกับทางสมาคมก็จะสามารถเลื่อนสายได้ จะเป็นแรงจูงใจให้เค้าด้วย”

ครูคนที่ 5

“หลัก ๆ เลยนะให้จะให้สอบตบเบาะ ม้วนตัวตบเบาะ ทุกท่าอันนี้มันจำเป็น ถ้าหุ้มได้แต่ล้มไม่เป็นมันจะเจ็บ ท่าหุ้ม ท่าปล้ำ นี่เราก็ต้องดูว่าสอนไปถึงไหน ถ้ามีเวลาก็จะให้สอบทั้งหมด”

ครูคนที่ 6

“ทักษะการล้ม กับทักษะการหุ้มจะสอบทั้งหมด แต่ทักษะการปล้ำนี้จะสอนท่าปล้ำพื้นฐานทั้ง 3 ท่า แต่เวลาทดสอบจะทำการทดสอบในท่ากอดคอแนบกาย (Kesa Gatame) เพียงท่าเดียว”

ครูคนที่ 7

“สอบนี้ส่วนใหญ่จะสอบไม่ทุกท่าที่สอน อาจสอบได้ท่าหรือสองท่า คือเราสอนทั้งหมด เวลาสอบเราให้เค้าเลือกท่าที่ทำได้ดีที่สุด 2 ท่า ขึ้นอยู่กับเวลาด้วย ถ้ามีงานบางทีก็จะไม่ทัน ก่อนจะสอบทักษะหุ้มก็จะต้องดูทักษะการตบเบาะการล้มว่าเค้าทำได้แล้ว”

ครูคนที่ 8

ตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬายูโด ในระดับมัธยมศึกษา
เขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 14 จำนวน และร้อยละของผู้ครูผู้สอนวิชายูโด ในระดับมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร

รายการ	ครู (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. เพศ		
ชาย	5	62.50
หญิง	3	37.50
2. อายุ		
25-30 ปี	1	12.50
31-35 ปี	1	12.50
41-45 ปี	1	12.50
50 ปี ขึ้นไป	5	62.50
3. วุฒิการศึกษา*		
ปริญญาตรี สาขาพลศึกษา	8	100.0
ปริญญาโท สาขาสุขศึกษา	1	12.50
ปริญญาโท สาขาบริหารการศึกษา	1	12.50
4. ท่านสอนวิชาศิลปะ การต่อสู้ป้องกันตัว อะไรบ้าง*		
ยูโด	8	100.0
มวยไทย	1	12.50
ไอคิโด	2	25.00

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 14 (ต่อ)

รายการ	ครู (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
5. ท่านเคยผ่านการศึกษา หรือเข้ารับการอบรม เกี่ยวกับการสอนกีฬาโยโดหรือไม่*		
ไม่เคย	2	25.00
หลักสูตรการพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาโยโด ระดับชาติ ชั้นที่1	5	62.50
หลักสูตรการพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาโยโด ระดับชาติ ชั้นที่2	4	50.00
สหพันธ์โยโดเอเชีย	1	12.50
สหพันธ์โยโดนานาชาติ	1	12.50
เคยเรียนโยโด และเป็นนักกีฬา	5	62.50
6. ท่านสอนวิชาพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา มาแล้วกี่ปี		
น้อยกว่า 5 ปี	1	12.50
11-15 ปี	2	25.00
21 ปีขึ้นไป	5	62.50
7. ท่านสอนโยโดระดับมัศึกษามาย่างไร		
น้อยกว่า 5 ปี	1	12.50
5 – 10 ปี	4	50.00
11- 15 ปี	1	12.50
21 ปี ขึ้นไป	2	25.00
8. จำนวนนักเรียนในแต่ละคาบที่สอนมีกี่คน		
ต่ำกว่า 31 คน	2	25.00
31-40 คน	3	37.50
41-50 คน	3	37.50
9. จำนวนชั่วโมงที่สอนโยโดในแต่ละสัปดาห์		
น้อยกว่า 5 คาบเรียน	1	12.50
5 – 10 คาบเรียน	6	75.00
11 – 15 คาบเรียน	1	12.50

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 14 (ต่อ)

รายการ	ครู (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
10. ภาระงานอื่นนอกจากการสอน*		
ไม่มี	2	25.00
รองหัวหน้ากลุ่มสาระ	1	12.50
หัวหน้างานรักษาความ ปลอดภัย	1	12.50
หัวหน้างานแผนงาน โรงเรียน	1	12.50
หัวหน้ากลุ่มสาระ	2	25.00
ผู้ช่วยฝ่ายปกครอง	1	12.50

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 14 พบว่า ครูผู้สอนวิชาโยโดเป็นเพศชาย ร้อยละ 62.50 มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ร้อยละ 62.50 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา ร้อยละ 100 ผ่านการศึกษาหรือเข้ารับการอบรม เกี่ยวกับการสอนโยโด หลักสูตรการพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาโยโดระดับชาติ ชั้นที่ 1 จากสมาคมโยโดแห่งประเทศไทย ร้อยละ 62.50 มีประสบการณ์สอนพลศึกษามาแล้ว 21 ปีขึ้นไป ร้อยละ 62.50 และสอนวิชาโยโดมาแล้ว 5 – 10 ปี ร้อยละ 50 สอนโยโดในแต่ละสัปดาห์ 5 – 10 คาบเรียน ร้อยละ 75 มีภาระงานอื่นนอกจากการสอน เป็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ร้อยละ 25

ตารางที่ 15 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬา 유도ในระดับมัธยมศึกษา
เขตกรุงเทพมหานคร ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา

รายการ	ครู (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. ท่านคิดว่าควรจัดวิชา 유도 เป็นวิชาที่ให้เรียนใน ระดับมัธยมศึกษาหรือไม่		
ควร	8	100.00
2. วิชา 유도 ในโรงเรียนของท่านกำหนดเรียนแบบใด*		
วิชาบังคับ	2	25.00
วิชาบังคับเลือก	4	50.00
วิชาเลือก	3	37.50
3. วัตถุประสงค์การสอนวิชา 유도 *		
มีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง	8	100.00
มีทักษะพื้นฐานของกีฬา 유도	8	100.00
ทราบถึงประวัติความเป็นมาของกีฬา 유도	8	100.00
มีความรู้ในกฎ กติกา การแข่งขัน	8	100.00
สามารถรับชมการแข่งขันได้อย่างเข้าใจ	8	100.00
ทราบถึงมารยาทในการฝึกซ้อม แข่งขัน และการรับชมกีฬา 유도	8	100.00
สามารถนำไปใช้ป้องกันตัวในชีวิตประจำวันได้	8	100.00
มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ไม่รังแกคน ที่อ่อนแอกว่า	8	100.00

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 15 พบว่า ครูผู้สอนมีความคิดเห็นว่ายูโดเป็นวิชาที่ควรให้มีการเรียนการสอนใน
ระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 100 สอนวิชา 유도 เป็นวิชาบังคับเลือก ร้อยละ 50

ตารางที่ 16 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬายูโดระดับมัธยมศึกษา
เขตกรุงเทพมหานคร ด้านเนื้อหาวิชาที่สอน

รายการ	ครู (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. เนื้อหาทั่วไป*		
การแสดงความเคารพ	8	100.00
วิธีการแต่งกาย	8	100.00
วิยฐานะยูโด	8	100.00
มารยาทและการวางตัวในห้องเรียน	8	100.00
กฎ กติกา การแข่งขัน	8	100.00
ประชาสัมพันธ์การเป็นนักกีฬา	6	75.00
เต้นประกอบเพลงโดยนำทำยูโด	1	12.50
ฝึกเป็นผู้ตัดสิน	1	12.50
2. ทักษะการล้ม*		
ทำนอนตบเบา	8	100.00
ทำนั่งล้มหลัง	8	100.00
ทำนั่งบนสันเท้าล้มหลัง	8	100.00
ทำยืนล้มหลัง	8	100.00
ทำนอนตะแคงตบเบา (ซ้าย/ขวา)	8	100.00
ทำนั่งเหยียดขาล้มข้าง (ซ้าย/ขวา)	8	100.00
ทำนั่งสันเท้าล้ม (ซ้าย/ขวา)	8	100.00
ทำยืนปัด (ปัดซ้ายล้มซ้าย/ปัดขวาล้มขวา)	8	100.00
ทำม้วนไหล่ลงตบเบา (ซ้าย/ขวา)	8	100.00
3. ทักษะการทุ่ม (nage waza) *		
ทำทุ่มด้วยบ่า (Ippon Seoi Nage)	8	100.0
ทำพับแขนทุ่มด้วยบ่า (Seoi Nage)	8	100.00

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 16 (ต่อ)

รายการ	ครู (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ทำโอบคอทุ่มด้วยสะโพก (Koshi Guruma)	8	100.00
ทำโอบเอวทุ่มด้วยสะโพก (Ogoshi)	8	100.00
ทำเกี่ยวตัวดกกลับเท้าด้านใน (Ouchi Gari)	1	12.50
ทำทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (Osoto Gari)	8	100.00
ทำเกี่ยวขาในเล็ก (Kouchi Gari)	1	12.50
ทำทุ่มเหยียดขาขวาง (Tai Otoshi)	2	25.00
ทำตั้งให้ล้ม (Uki Otoshi)	1	12.50
ทุ่มทำต่อเนื่อง	1	12.50
4. ทักษะการปล้ำ (Katame Waza) *		
ทำกอดคอแนบกาย (Kesa Gatame)	7	87.50
ทำจับกดด้านข้าง (Yoko Shiho Gatame)	7	87.50
ทำจับคล่อมบนศีรษะ (Kami Shiho Gatame)	8	100.00
ทำนั่งคล่อม (Tate Shiho Gatame)	3	37.50

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 16 พบว่า ครูผู้สอนมีการกำหนดเนื้อหาวิชาทั่วไป คือ การแสดงความเคารพ
วิธีการแต่งกาย วิชยฐานะยูโด กฎ กติกา การแข่งขัน และมารยาทวางตัวในห้องเรียน ร้อยละ 100
ทักษะการล้ม ทำนอนตบเบา ทำนั่งล้มหลัง ทำนั่งบนสันเท้าล้มหลัง ทำยืนล้มหลัง ทำนอนตะแคง
ตบเบา (ซ้าย/ขวา) ทำนั่งเหยียดขาล้มข้าง (ซ้าย/ขวา) ทำยืนปิด (ปิดซ้ายล้มซ้าย/ปิดขวาล้มขวา)
ทำม้วนไหล่ตบเบา (ซ้าย/ขวา) ร้อยละ 100 ทักษะการทุ่ม ทำทุ่มด้วยบ่า (Ippon Seoi Nage)
ทำพับแขนทุ่มด้วยบ่า (Seoi Nage) ทำโอบคอทุ่มด้วยสะโพก (Koshi Guruma) ทำโอบเอวทุ่มด้วย
สะโพก (Ogoshi) ทำทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (Osoto Gari) ร้อยละ 100 และทักษะการปล้ำ ทำกอดคอ
แนบกาย (Kesa Gatame) ทำจับกดด้านข้าง (Yoko Shiho Gatame) ทำจับคล่อมบนศีรษะ (Kami
Shiho Gatame) ร้อยละ 100

ตารางที่ 17 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดระดับมัธยมศึกษา
เขตกรุงเทพมหานคร ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน

รายการ	ครู (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. วิธีการแจ้งแผนการสอนและวัตถุประสงค์ ให้ นักเรียนทราบ *		
บอกก่อนทำการสอน	8	100.00
แจกเอกสาร	5	62.50
2. ระเบียบและแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ *		
ถอดรองเท้า , ถุงเท้า	8	100.00
เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	8	100.00
ถอดเครื่องประดับ (สร้อย, นาฬิกาข้อมือ)	5	62.50
เก็บกระเป๋าที่จุดวาง	4	50.00
ทำความสะอาดสถานที่ สิ่งศักดิ์สิทธิ์	8	100.00
นั่งให้เป็นระเบียบ	5	62.50
ห้ามนำอาหาร เครื่องดื่ม ขึ้นเบาะ	3	37.50
3. ข้อกำหนดหรือการป้องกันการบาดเจ็บของนักเรียน ภายในชั้นเรียนอย่างไร *		
ห้ามวิ่งเล่นบนเบาะ	8	100.00
ห้ามนั่งเท้าแขน	8	100.00
ต้องหันหน้าหาคนเล่นตลอดเวลา	8	100.00
ห้ามนั่งเหยียดขา	7	87.5.00
ห้ามนอนเล่น	8	100.00
ห้ามนั่งเท้าคาง	5	62.50
4. วิธีการเช็คชื่อนักเรียน		
ขานเลขที่	3	37.50
นั่งตามเลขที่	4	50.00
นับจำนวนคน	1	12.50

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 17 (ต่อ)

รายการ	ครู (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
5. วิธีการอบอุ่นร่างกาย (warm up) *		
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	8	100.00
ตบเบาๆ	8	100.00
วิ่ง	1	12.50
6. ท่านให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายก่อนสอนหรือไม่		
ไม่ทำ	8	100.00
7. ท่านมีวิธีการสอนวิชาใดอย่างไร *		
ครูเป็นผู้อธิบายและสาธิต	8	100.00
ครูอธิบายและสาธิตร่วมกับนักเรียน	8	100.00
ให้นักเรียนศึกษาจากบทเรียน online	3	37.50
8. ท่านใช้วิธีใดในการแบ่งกลุ่มหรือจับคู่เพื่อให้ นักเรียนฝึกทักษะ *		
จับคู่ตามความสมัครใจ	8	100.00
จับคู่ตามน้ำหนักใกล้เคียงกัน	8	100.00
จับคู่ตามเพศ	7	87.50
9. ท่านใช้วิธีใดในการให้นักเรียนฝึกทักษะ *		
ให้นักเรียนฝึกพร้อมกันโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะ	8	100.00
ให้นักเรียนฝึกด้วยตนเองและ ครูแนะนำ	8	100.00
10. มีการสอนวิธีการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือไม่ *		
ยกตัวอย่างเหตุการณ์	8	100.00
ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ	2	25.00
11. มีการสรุปเนื้อหาวิชาที่เรียน หรือทำการทดสอบ ท้ายคาบเรียนหรือไม่ *		
สรุปเนื้อหา	8	100.00
สอบ	2	25.00

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 17 (ต่อ)

รายการ	ครู (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
12. งานที่ให้นักเรียนทำเพื่อเป็นคะแนนเก็บ *		
ทำรายงานเกี่ยวกับประวัติ กฎ กติกา	8	100.00
CD ทักษะ การแข่งขันยูโด	1	12.50
ทดสอบสมรรถภาพ	1	12.50
13. เวลาให้นักเรียนเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายก่อนไปเรียนวิชาต่อไปเท่าไร		
5 นาที	5	62.50
10 นาที	3	37.50
14. การมอบหมายงานให้กับนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย ติดตามเนื้อหาวิชาในคาบเรียนที่ไม่เข้าเรียน ใช้วิธีใด*		
สอบถามจากเพื่อนในชั้นเรียนเกี่ยวกับ เนื้อหาวิชา	8	100.00
ฝึกทักษะด้วยตนเอง	8	100.00
เข้าเรียนเพิ่มเติมกับครูผู้สอนหลังเวลาเลิก เรียน	6	75.00
ศึกษาเพิ่มเติมจากบทเรียนออนไลน์	3	37.50
15. การแต่งกายของนักเรียนในการเรียนวิชายูโด เป็น อย่างไร *		
เสื้อพละโรงเรียน กางเกงวอร์มชายาว	8	100.00
ชุดยูโด ในระดับฝึกซ้อม	8	100.00
16. การเรียนวิชายูโดในโรงเรียนของท่านจัดให้เรียน อย่างไร *		
ในคาบเรียน	8	100.00
ตอนเย็นหลังเลิกเรียน (ตามความสมัครใจ ,นักกีฬา)	6	75.00

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 17 พบว่า ครูแจ้งแผนการสอนและวัตถุประสงค์ในการเรียนให้นักเรียนทราบ ด้วยการบอกก่อนทำการสอน ร้อยละ 100 มีการวางระเบียบและแนวทางปฏิบัติในชั้นเรียน คือ ถอด รองเท้า ถูเท้า เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดพียงสิ่งศักดิ์ ร้อยละ 100 มีข้อกำหนดในการ ป้องกันการบาดเจ็บคือ ห้ามวิ่งเล่น ห้ามนั่งเก้าอี้ และต้องหันหน้าเข้าหาคนเล่นตลอดเวลา ร้อยละ 100 เชื้อชื่อนักเรียนด้วยวิธีการให้นักเรียนนั่งตามเลขที่ ร้อยละ 50 อบอุ่นร่างกายด้วยการให้นักเรียน ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและตบเบาๆ ร้อยละ 100 มีวิธีสอนยูโดด้วยวิธีการครูเป็นผู้อธิบายและสาธิต และ ครูเป็นผู้อธิบายและสาธิตร่วมกับนักเรียน ร้อยละ 100 กำหนดเกณฑ์ในการให้นักเรียนจับคู่ คือ ตาม ความสมัครใจและน้ำหนักใกล้เคียงกัน ร้อยละ 100 ให้นักเรียนฝึกทักษะด้วยการให้นักเรียนฝึกพร้อม กันโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะ และให้นักเรียนฝึกด้วยตนเองและครูแนะนำ ร้อยละ 100 สอนวิธีการนำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการยกตัวอย่างเหตุการณ์ให้นักเรียนทราบ ร้อยละ 100 ท้ายคาบ เรียนสรุปเนื้อหาวิชาที่เรียน ร้อยละ 100 มอบหมายงานให้นักเรียนทำเพื่อเป็นคะแนนเก็บด้วยวิธีการ ให้นักเรียนทำรายงาน ร้อยละ 100 ให้เวลานักเรียนเปลี่ยนเครื่องแต่งกายก่อนไปเรียนวิชาต่อไป 5 นาที ร้อยละ 62.50 มอบหมายงานให้นักเรียนที่ขาด ลา ป่วย ให้ติดตามเนื้อหาโดยสอบถามจากเพื่อน ในชั้นเรียน ฝึกด้วยตัวเอง ร้อยละ 100 กำหนดการแต่งกายของนักเรียนในการเรียนยูโด คือ เสื้อโปโลสีขาวกางเกงวอร์มขาขาว และชุดยูโดระดับฝึกซ้อม ร้อยละ 100 ทำการสอนวิชายูโดในคาบ เรียน ร้อยละ 100

ตารางที่ 18 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยคะระดับมัธยมศึกษา
เขตกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่และอุปกรณ์

รายการ	ครู (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. มีสถานที่เฉพาะสำหรับเรียนวิชาโยคะหรือไม่		
มี	8	100.00
2. ชนิดของเบาะที่ใช้		
เบาะโยคะ	6	75.00
เบาะฟองน้ำหุ้มหนังเทียม	2	25.00
3. จำนวนเบาะเพียงพอต่อการเรียนการสอนหรือไม่		
เพียงพอ	7	87.50
ไม่เพียงพอ	1	12.50
4. ทำความสะอาดเบาะและสถานที่อย่างไร		
แม่บ้าน	7	87.50
นักกีฬาทำความสะอาดหลังเลิกเรียน	1	12.50
5. สถานที่ที่ใช้ในการเรียนโยคะมีความปลอดภัยต่อการเรียนการสอนหรือไม่		
ปลอดภัย	8	100.00
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับนักเรียนหรือไม่		
ไม่มี	8	100.00
7. มีการนำโสตทัศนูปกรณ์มาใช้ประกอบการสอนบ่อเพียงใด		
มีการใช้บ่อครั้ง	2	25.00
มีการใช้นาน ๆ ครั้ง	4	50.00
ไม่เคยใช้	2	25.00
8. โสตทัศนูปกรณ์ที่ครูนำมาใช้มีอะไรบ้าง *		
โปสเตอร์	2	25.00
โทรทัศน์	4	50.00
สื่อออนไลน์	3	37.50

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 18 พบว่า มีสถานที่เฉพาะใช้ในการเรียนยูโด ร้อยละ 100 ใช้เบาะยูโด ร้อยละ 75 จำนวนเบาะเพียงพอต่อการเรียนการสอน ร้อยละ 87.50 ทำความสะอาดสถานที่โดยแม่บ้านโรงเรียน ร้อยละ 100 สถานที่และเบาะมีความปลอดภัย ร้อยละ 100 มีการนำไฮโดรฟลูออโรคาร์บอน และสื่อการสอนมาใช้นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 50 คือ โทรทัสน์ ร้อยละ 50

ตารางที่ 19 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬายูโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา

รายการ	ครู (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. การจัดอัตราส่วนของคะแนนระหว่างทฤษฎีและปฏิบัติ ทฤษฎี 20% ปฏิบัติ 80%	8	100.00
2. นักเรียนเรียนต้องเข้าเรียนอย่างน้อย ร้อยละเท่าไร 80%	8	100.00
3. ครูใช้ช่วงเวลาใดในการสอบ * ในเวลาเรียน	8	100.00
ตามตารางที่โรงเรียนกำหนด	3	37.50
4. การสอบตลอดภาคการศึกษา วัดในเรื่องใดบ้าง * ทักษะยูโด	8	100.00
สมรรถภาพทางกาย	8	100.00
ความรู้ภาคทฤษฎี	8	100.00
ด้านเจตคติ	8	100.00
คุณธรรม จริยธรรม	8	100.00
5. ครูแจ้งกำหนดการสอบให้นักเรียนทราบล่วงหน้าหรือไม่ แจ้งล่วงหน้า	8	100.00
6. ครูชี้แจงเกณฑ์การทดสอบและวิธีการสอบให้นักเรียนทราบอย่างชัดเจนหรือไม่ ชี้แจง	8	100.00

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 19 (ต่อ)

รายการ	ครู (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
7. ครูแจ้งกำหนดการสอบให้นักเรียนทราบล่วงหน้าหรือไม่		
แจ้งล่วงหน้า	8	100.00
8. ครูชี้แจงเกณฑ์การทดสอบและวิธีการสอบให้นักเรียนทราบอย่างชัดเจนหรือไม่		
ชี้แจง	8	100.00
9. เนื้อหาที่ทดสอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียนหรือไม่		
เนื้อหาสอดคล้อง	8	100.00
10. การสอบทักษะระหว่างเรียนเป็นระยะหรือไม่		
มี	8	100.00
11. มีการสอนซ่อมเสริม เพิ่มเติมให้กับนักเรียนที่มีทักษะไม่เพียงพอก่อนสอบแก้ตัว		
มี	8	100.00
12. มีการแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนทราบอย่างสม่ำเสมอ		
มี	8	100.00
13. มีการประเมินผลการเรียนตามจุดประสงค์ที่กำหนด		
มี	8	100.00
14. มีการนำผลการประเมินไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนต่อไป		
มี	8	100.00

จากตารางที่ 19 พบว่า ครูผู้สอนจัดอัตราส่วนของคะแนน ทฤษฎี ร้อยละ 20 ปฏิบัติ ร้อยละ 80 ร้อยละ 100 นักเรียนต้องเข้าเรียนอย่างน้อย ร้อยละ 80 ใช้เวลาในคาบเรียนในการทดสอบนักเรียน ร้อยละ 100 การสอบตลอดภาคการศึกษาวัดในด้านทักษะยูโด สมรรถภาพทางกาย ความรู้ภาคทฤษฎี ด้านเจตคติ และคุณธรรม จริยธรรม ร้อยละ 100 มีการแจ้งกำหนดการสอบให้นักเรียนทราบล่วงหน้าชี้แจงเกณฑ์การทดสอบและวิธีการสอบให้นักเรียนทราบอย่างชัดเจน เนื้อหาที่ทดสอบ

มีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน มีการสอบทักษะระหว่างเรียนเป็นระยะ มีการสอนซ่อมเสริมเพิ่มเติมให้กับนักเรียนที่มีทักษะไม่เพียงพอก่อนสอบแก้ตัว แจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนทราบอย่างสม่ำเสมอ มีการประเมินผลการเรียนตามจุดประสงค์ที่กำหนด และนำผลการประเมินไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนต่อไป ร้อยละ 100

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับสภาพปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาอยู่ระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา

รายการ	ครู (n = 8)	
	\bar{X}	ระดับ ปัญหา
1. นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	1.25	น้อยที่สุด
2. นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ	1.25	น้อยที่สุด
3. นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาทักษะยูโด	1.25	น้อยที่สุด
4. นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรม	1.38	น้อยที่สุด
5. นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาด้านเจตคติ และเห็นคุณค่าของการเล่นยูโดและการออกกำลังกาย	1.38	น้อยที่สุด
6. นักเรียนไม่สามารถนำความรู้วิชายูโดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	1.88	น้อยที่สุด
7. นักเรียนไม่เกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาทั่วไป	1.00	น้อยที่สุด
8. นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการล้ม	1.13	น้อยที่สุด
9. นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการทุ่ม	1.63	น้อยที่สุด
10. นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการปล้ำได้	1.00	น้อยที่สุด
รวม	1.32	น้อยที่สุด

จากตารางที่ 20 พบว่าครูมีความคิดเห็นของเกี่ยวกับสภาพปัญหาด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหาในระดับน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.32) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับสภาพปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน

รายการ	ครู (n = 8)	
	\bar{X}	ระดับ ปัญหา
1. แจกแผนการเรียนและวัตถุประสงค์การเรียนไม่ทั่วถึง ไม่ชัดเจน	1.38	น้อยที่สุด
2. ระเบียบและแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ ที่ครูวางไว้ไม่สามารถทำได้จริง นักเรียนไม่ปฏิบัติตาม	1.63	น้อยที่สุด
3. การเช็คชื่อเข้าเรียนใช้เวลานานเกินไปไม่ตรงกับจำนวนนักเรียนที่เข้าเรียนและนักเรียนไม่เข้าใจข้อกำหนดในการ ขาด ลา ป่วย	1.13	น้อยที่สุด
4. การอบอุ่นร่างกายก่อนเรียนน้อยเกินไป	1.00	น้อยที่สุด
5. การจัดลำดับขั้นตอนความยากง่ายในการเรียนการสอนเป็นไปอย่างไม่เหมาะสม	1.00	น้อยที่สุด
6. วิธีการสอนทำให้นักเรียนเรียนรู้ช้า เรียนได้ไม่ทั่วถึง	1.00	น้อยที่สุด
7. วิธีการแบ่งกลุ่มหรือจับคู่ไม่เหมาะสมกับการเรียน	1.00	น้อยที่สุด
8. เวลาไม่เพียงพอในการสรุปเนื้อหาวิชาเรียนท้ายคาบ	1.38	น้อยที่สุด
9. งานที่ครูมอบหมายให้เป็นคะแนนเก็บไม่มีความเหมาะสม	1.38	น้อยที่สุด
10. เวลาเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายก่อนไปเรียนวิชาต่อไปไม่เพียงพอ	2.38	น้อย
11. ครูไม่ให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยในการเรียนทักษะต่าง ๆ	1.00	น้อยที่สุด

ตารางที่ 21 (ต่อ)

รายการ	ครู (n = 8)	
	\bar{X}	ระดับ ปัญหา
12. การมอบหมายงานให้กับนักเรียนที่ขาด ลา ป่วย เพื่อให้นักเรียนเรียนทันเพื่อนในครั้งต่อไป ไม่ สามารถปฏิบัติได้	1.63	น้อยที่สุด
13. เวลาในการเรียนแต่ละคาบสั้นเกินไป	4.13	มาก
รวม	1.54	น้อยที่สุด

จากตารางที่ 21 พบว่า ครูมีความคิดเห็นของเกี่ยวกับสภาพปัญหาด้านบริหารจัดการชั้นเรียน อยู่ในระดับ น้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.54) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ยกเว้นในเรื่องเวลาเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายก่อนไปเรียนวิชาต่อไปไม่เพียงพออยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38) และเวลาในการเรียนแต่ละคาบสั้นเกินไป อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13)

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับสภาพปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาอยู่ระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่และอุปกรณ์

รายการ	ครู (n = 8)	
	\bar{X}	ระดับ ปัญหา
1. คุณภาพของเบาะที่ใช้ไม่ได้มาตรฐานสากล	1.50	น้อยที่สุด
2. เบาะและพื้นที่ภายในห้องเรียนวิชาอยู่ไม่สะอาด	1.50	น้อยที่สุด
3. ความสว่างในห้องเรียนไม่เพียงพอ	1.88	น้อยที่สุด
4. การระบายอากาศของห้องเรียนไม่ดี	1.88	น้อยที่สุด
5. พื้นที่ที่ใช้ไม่เพียงพอต่อการเรียนการสอน	1.38	น้อยที่สุด
6. มีการรบกวนจากสิ่งอื่นภายนอกห้องเรียน	2.25	น้อย
7. อุปกรณ์ประกอบการสอนไม่ทันสมัย	1.25	น้อยที่สุด
รวม	1.66	น้อยที่สุด

จากตารางที่ 22 พบว่าครูมีความคิดเห็นของเกี่ยวกับสภาพปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์ในระดับน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.66) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสภาพปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ยกเว้นในเรื่องมีการรบกวนจากสิ่งอื่นภายนอกห้องเรียนอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25)

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับสภาพปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาทุกระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา

รายการ	ครู (n = 8)	
	\bar{X}	ระดับ ปัญหา
1. นักเรียนไม่ทราบถึงกำหนดการสอบล่วงหน้าที่ได้แจ้งไป	1.38	น้อยที่สุด
2. นักเรียนไม่ทราบเกณฑ์การทดสอบและวิธีการสอบให้นักเรียนทราบอย่างทั่วถึง	1.13	น้อยที่สุด
3. เนื้อหาที่ทดสอบไม่สอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน	1.00	น้อยที่สุด
4. การวัดและประเมินผลด้านทักษะก่อนเรียนเพื่อทราบถึงทักษะของนักเรียนที่มีอยู่ไม่สามารถทำได้	1.50	น้อยที่สุด
5. เวลาที่ใช้ในการวัดและประเมินผลด้านทักษะระหว่างเรียนเป็นระยะน้อยเกินไป	1.50	น้อยที่สุด
6. การสอนซ่อมเสริม เพิ่มเติมให้กับนักเรียนที่มีทักษะไม่เพียงพอ ก่อนที่จะมีการสอบแก้ตัว น้อยเกินไป	1.13	น้อยที่สุด
7. ไม่แจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนทราบอย่างสม่ำเสมอ	1.50	น้อยที่สุด
8. ประเมินผลการเรียนไม่เป็นไปตามจุดประสงค์ที่กำหนด	1.13	น้อยที่สุด
9. เวลาที่ใช้ในการทดสอบไม่เพียงพอ	3.63	ปานกลาง
รวม	1.54	น้อยที่สุด

จากตารางที่ 23 พบว่าครูมีความคิดเห็นของเกี่ยวกับสภาพปัญหาด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษาในระดับน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.54) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าสภาพปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ยกเว้นในเรื่องเวลาที่ใช้ในการทดสอบไม่เพียงพออยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร” เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) คือ การสัมภาษณ์ (Interview) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร และเพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูผู้สอนวิชาโยโด จำนวน 8 คน ทำการสัมภาษณ์โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

สรุปผลการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัยการนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 นำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สามารถสรุปผลการศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร จากครูผู้สอน 4 ด้านคือ 1.ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา 2.ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน 3.ด้านสถานที่และอุปกรณ์ 4.ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปสภาพและปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ในแต่ละด้านได้ดังนี้

1. ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา

มีการกำหนดวัตถุประสงค์สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 นอกจากนี้ยังมีการกำหนดวัตถุประสงค์ที่นักเรียนได้รับจากการเรียนการสอนวิชาโยโดไว้อย่างครบถ้วนทำให้นักเรียนมีการพัฒนาความรู้ ความสามารถ และทักษะต่าง ๆ ในกีฬาโยโดได้เป็นอย่างดี เนื้อหาวิชาที่กำหนดไว้มีความเหมาะสมในการเรียนการสอน เป็นเรื่องทั่วไปที่ผู้เรียนยุคควรได้เรียนรู้ ทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม และการปล้ำ เป็นทักษะพื้นฐานเหมาะสมกับนักเรียนส่วนมากไม่เคยเรียนโยโดมาก่อน

ลักษณะของรายวิชาโยโดมีการกำหนดไว้อย่างหลากหลายตามความเหมาะสมของแต่ละโรงเรียนทั้งวิชาบังคับ วิชาบังคับเลือก วิชาเลือก ซึ่งพบว่าบางโรงเรียนที่มีห้องเรียนพิเศษหรือห้อง Gifted นั้นอาจนักเรียนในห้องพิเศษนี้อาจไม่ได้เรียนวิชาโยโดและพลศึกษาอื่น ๆ ดังนี้

วิชาบังคับ (วิชาพื้นฐาน) ทำการสอนให้กับนักเรียนทุกห้องเรียน รวมถึงนักเรียนห้อง gifted ด้วย

วิชาบังคับเลือก ทำการสอนให้กับนักเรียนทุกห้องเรียน ยกเว้นห้อง Gifted

วิชาเลือก (วิชาเพิ่มเติม) ให้นักเรียนเลือกเรียนได้ตามความสมัครใจ

เนื้อหาวิชาที่สอน เป็นเนื้อหาทั่วไปของกีฬาโยโดและทักษะพื้นฐานของกีฬาโยโด ประกอบด้วยทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม และทักษะการปล้ำ รายละเอียดดังนี้

เนื้อหาทั่วไป

- การแสดงความเคารพ
- วิธีการแต่งกาย
- วิถีฐานะโยโด

- กฎ กติกา การแข่งขัน
- มารยาทและการวางตัวในห้องเรียน
- ประชาสัมพันธ์และแนะนำประโยชน์ของการเป็นนักกีฬา
- เต็มประกอบเพลงโดยใช้ทำยูโด

ทักษะการล้ม

- ทำนอนตบเบา
- ทำนั่งล้มหลัง
- ทำนั่งบนสันเท้าล้มหลัง
- ทำยืนล้มหลัง
- ทำนอนตะแคงตบเบา (ซ้าย/ขวา)
- ทำนั่งเหยียดขาล้มข้าง (ซ้าย/ขวา)
- ทำนั่งสันเท้าล้ม (ซ้าย/ขวา)
- ทำยืนปิด (ปิดซ้ายล้มซ้าย/ปิดขวาล้มขวา)
- ทำม้วนไหล่ตบเบา (ซ้าย/ขวา)

ทักษะการทุ่ม (Nage Waza)

- ทำทุ่มด้วยบ่า (Ippon Seoi Nage)
- ทำพับแขนทุ่มด้วยบ่า (Seoi Nage)
- ทำโอบคอทุ่มด้วยสะโพก (Koshi-Guruma)
- ทำโอบเอวทุ่มด้วยสะโพก (Ogoshi)
- ทำทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (Osoto Gari)
- ทำเกี่ยวขาในเล็ก (Kouchi Gari)
- ทำเกี่ยวตัวดักกลับเท้าด้านใน (Uchi Gari)
- ทำทุ่มเหยียดขาขวาง (Tai Otoshi)
- ทำดึงให้ล้ม (Uki Otoshi)

ทักษะการปล้ำ (Katame Waza)

- ทำกอดคอแนบกาย (Kesa Gatame)
- ทำจับกดด้านข้าง (Yoko Shiho Gatame)
- ทำจับคล้องบนศีรษะ (Kami Shiho Gatame)
- ทำนั่งคล้อง (Tate Shiho Gatame)

2. ด้านบริหารจัดการชั้นเรียน

การบริหารจัดการชั้นเรียนในการเรียนการสอนวิชาโยคีมีความเหมาะสม สามารถแบ่งได้ขั้นตอนคือ

ขั้นนำ ครูผู้สอนแจ้งแผนการสอนและจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนได้ทราบเพื่อให้นักเรียนได้มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเรียน มีการวางระเบียบและแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ ในชั้นเรียน กิจกรรมที่นักเรียนต้องทำเป็นประจำให้นักเรียนทราบ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในชั้นเรียน คือ ให้อาบน้ำก่อนเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย 10 นาที เมื่อเปลี่ยนเครื่องแต่งกายแล้วให้นักเรียนถอดรองเท้าถอดเข็มขัด เครื่องประดับ สำหรับทรัพย์สินมีค่าให้นำมารวมไว้หน้าห้อง เพื่อป้องกันการสูญหาย จากนั้นให้นักเรียนขึ้นไปนั่งบนเบาะให้เป็นระเบียบพร้อมทั้งให้นักเรียนทำความสะอาดสถานที่ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อเป็นการรวบรวมสมาธิก่อนทำการเรียนการสอน แล้วครูจะทำการเช็คชื่อนักเรียนพร้อมกับการสำรวจความพร้อมในการเรียนของนักเรียน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนทำการสอนทักษะ

มีข้อกำหนดเพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บภายในชั้นเรียน เนื่องจากโยคีเป็นกีฬาปะทะ หากนักเรียนไม่ระมัดระวังในการเรียนอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ ข้อกำหนดที่ครูตั้งไว้ นั้นเป็นข้อกำหนดเดียวกันกับการฝึกซ้อมกีฬาโยคีในสถานที่ฝึกซ้อมทั่วไป คือ ห้ามนั่งเท้าแขน เท้ากาง เนื่องจากถ้ามีคนมากระแทกหรือคนที่ฝึกซ้อมอาจล้มใส่จะทำให้แขนหักได้ ห้ามนอนหรือนั่งเหยียดขา เนื่องจากเป็นท่าที่ยากต่อการเคลื่อนที่หากมีเหตุการณ์เฉพาะหน้าเกิดขึ้นจะทำให้ไม่สามารถหลบหลีกได้ ทัน และต้องนั่งหันหน้าเข้าหาและสังเกตคนที่กำลังฝึกซ้อมกันอยู่ตลอดเวลา หากผู้ที่กำลังฝึกซ้อมกันอยู่เข้ามาใกล้จะได้หลบหลีกได้ทัน

กำหนดให้นักเรียนใส่ชุดโยคีในการเรียน โดยทางโรงเรียนมีชุดโยคีจำหน่าย เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักเรียนในการหาซื้อชุด ในกรณีที่นักเรียนมีปัญหาทางการเงินครูผู้สอนได้มีชุดโยคีเก่าที่ได้รับบริจาคจากนักเรียนที่ไม่ได้เรียนแล้วไว้ให้ยืมเรียน บางโรงเรียนมีการจัดซื้อชุดโยคีไว้ให้นักเรียนทุกคนยืมเรียนไม่จำเป็นต้องซื้อชุดใหม่ แต่นักเรียนต้องทำการดูแลรักษาชุดโดยด้วยตนเอง

ขั้นอธิบายและสาธิต ครูผู้สอนมีวิธีการสอนที่เหมาะสมทำให้นักเรียนเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ได้ดี ด้วยวิธีการที่ครูเป็นผู้อธิบายและสาธิตให้นักเรียนดูในทักษะการล้มต่าง ๆ ในด้านทักษะการพุ่มและการปล้ำผู้สอนใช้วิธีการอธิบายและสาธิตร่วมกับนักเรียน เนื่องจากเป็นทักษะที่ทำให้เป็นคู่จึงต้องให้นักเรียนขึ้นมาช่วยสาธิตด้วย

ขั้นฝึกหัด เนื่องจากโยคีเป็นกีฬาที่ต้องฝึกเป็นคู่ครูผู้สอนให้นักเรียนจับคู่เพื่อฝึกทักษะตามความสมัครใจ โดยมีเกณฑ์ในการเลือกคู่ฝึก คือ เพศเดียวกันและมีน้ำหนักใกล้เคียงกัน เพื่อความเหมาะสมและความง่ายต่อการฝึก การยกคู่ฝึก จากนั้นผู้สอนจะให้นักเรียนฝึกทักษะต่าง ๆ

ในทักษะการล้มนครุจะให้นักเรียนฝึกพร้อมกันโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะ พร้อมให้คำแนะนำกับนักเรียนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง แต่ในทักษะการท่อมและทักษะการปล้ำที่มีรายละเอียดในแต่ละทักษะมาก จะเริ่มด้วยการให้นักเรียนฝึกพร้อมกันโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะก่อน เมื่อนักเรียนสามารถทำได้แล้วจะให้นักเรียนฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วครูผู้สอนจะคอยแนะนำในจุดที่ไม่ถูกต้อง

ชั้นนำไปใช้ เมื่อนักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะและมีความรู้ในกฎ กติกา มารยาทในการฝึกซ้อมยูโดแล้ว ผู้สอนจะให้นักเรียน “รันโดริ” คือให้นักเรียนจับคู่กันแล้วทำการต่อสู้โดยใช้ทักษะยูโดต่าง ๆ ให้เลือกคู่ได้ตามความสมัครใจ และมีการยกตัวอย่างการนำทักษะยูโดไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อล้มนักเรียนทำการม้วนตัวไปข้างหน้าแล้วทำท่าตบเบาแทนการใช้แขนยันพื้นจะช่วยลดแรงกระแทกเพื่อป้องกันแขนหักได้ เป็นต้น มีการจำลองสถานการณ์ในการใช้ทักษะยูโดป้องกันตัวจากการถูกทำร้ายต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะยูโดไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขั้นสรุปและประเมินผล ช่วงท้ายคาบเรียนผู้สอนจะทำการสรุปเนื้อหาวิชาที่ได้ทำการสอนไปในแต่ละคาบเรียน พร้อมทั้งแจ้งจุดที่นักเรียนต้องไปทำการฝึกซ้อมเพิ่มเติมและนัดหมายเกี่ยวกับการสอนในคาบเรียนต่อไป และมีการทดสอบท้ายคาบเรียนในบางทักษะ ครูผู้สอนจะเลิกสอนก่อนหมดคาบเรียนประมาณ 5 – 10 นาที เพื่อให้นักเรียนได้เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายก่อนไปเรียนวิชาต่อไป

มีการมอบหมายงานให้กับนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย ติดตามเนื้อหาวิชา โดยการให้สอบถามเนื้อหาวิชาในคาบเรียนที่ขาดเรียนกับเพื่อนร่วมชั้น และให้ไปศึกษาหาข้อมูลพร้อมกันฝึกทักษะด้วยตนเองก่อน ในบางโรงเรียนมีการจัดทำทเรียนออนไลน์ไว้ให้นักเรียนศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เมื่อนักเรียนเข้าเรียนในคาบเรียนต่อไปครูจะมีการทบทวนทักษะเดิมให้ สำหรับโรงเรียนที่มีการฝึกซ้อมของนักกีฬาในช่วงเวลาเลิกเรียน ครูผู้สอนจะให้เข้าเรียนเพิ่มเติมกับครูผู้สอนตอนเย็นหลังเลิกเรียนพร้อมกับนักกีฬาและชดเชยเวลาในคาบเรียนที่ขาดเรียนไปให้ แต่สำหรับนักเรียนที่ป่วยหนักไม่จนไม่สามารถปฏิบัติทักษะของยูโดได้ จะให้เข้าเรียนพร้อมกับนักเรียนคนอื่นแล้วสังเกตการณ์เรียนอยู่ข้างเบาะพร้อมกับทำรายงานเนื้อหาวิชายูโดที่ได้รับจากการสังเกตชั้นเรียน

ครูมีการมอบหมายงานเพื่อเป็นคะแนนเก็บให้กับนักเรียนด้วยการให้นักเรียนทำงานรายเกี่ยวกับประวัติกีฬา ยูโด กฎ กติกา การแข่งขัน เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาเนื้อหาดังกล่าวจากการทำรายงาน โดยครูผู้สอนบางท่านได้จัดทำเอกสารประกอบวิชายูโดไว้ให้นักเรียนศึกษาเพื่อเป็นแนวทางการในการทำรายงาน และมีการสร้างบทเรียนออนไลน์ไว้ให้นักเรียนหาข้อมูลเพิ่มเติมด้วย

ระดับปัญหา

ครูผู้สอนวิชายูโดมีความเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาจัดการเรียนรู้อพลศึกษาโดยใช้กีฬา ยูโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน โดยรวมพบว่าอยู่ใน

ระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ และอยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากคือเวลาในการเรียนแต่ละคาบสั้นเกินไป และข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยคือเวลาเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายก่อนไปเรียนวิชาต่อไปไม่เพียงพอ

3. ด้านสถานที่และอุปกรณ์

มีสถานที่เฉพาะใช้สำหรับการเรียนการสอนยูโด ส่วนมากจะเป็นชั้นล่างของอาคารเรียนพบใน 2 ลักษณะคือ ลานใต้อาคารเรียนล้อมรั้ว หรือ ห้องเรียนชั้นล่างสุด และมี 1 โรงเรียนใช้สถานที่เป็นโรงยิมชั้นบนสุดของอาคารเรียน

มีเบาะใช้ในการเรียนการสอนมี 2 ประเภทคือ

1. เบาะยูโดมาตรฐานแข่งขัน ขนาด 2 x 1 เมตร หนา 50 มิลลิเมตร วัสดุกันกระแทกด้านในเป็นโฟมชนิดเอสเทอร์ลีน ไวนิล อะซีเทน (อีวีเอ) หุ้มหนังเทียมลายทาทามิ

2. เบาะกันกระแทก วัสดุเป็นฟองน้ำหุ้มด้วยหนังเทียม

เบาะวางบนเวทีไม้อัดสูงจากพื้นประมาณ 20 เซนติเมตร ทาน้ำยากันปลวกและฉีดยากันปลวกเป็นระยะ

จำนวนเบาะที่ใช้มีจำนวนแตกต่างกันไปตามขนาดของสถานที่ที่จัดไว้สำหรับจัดการเรียนการสอน จัดเรียงเบาะตามรูปแบบของสนามแข่งขันอย่างน้อย 1 สนามแข่งขัน (8 x 8 เมตร) ส่วนในโรงเรียนที่มีความพร้อมในด้านงบประมาณและสถานที่จะจัดพื้นที่ประมาณ 2 สนามแข่งขัน (12 x 24 เมตร) ซึ่งเพียงพอสำหรับการจัดการเรียนการสอนใน 1 คาบเรียน

แต่สำหรับโรงเรียนที่อยู่ในระยะเริ่มต้นของการจัดการเรียนการสอนวิชายูโดนั้น ได้จัดให้มีเบาะเป็นพื้นที่ 5 x 7 เมตร ตามขนาดของพื้นที่ที่ได้รับจัดสรร ซึ่งไม่เพียงพอสำหรับการเรียนการสอน

สถานที่และเบาะที่ใช้ในการเรียนการสอนยูโดนั้นมีความปลอดภัยต่อการเรียนการสอน แต่อาจมีบางที่จำเป็นต้องเพิ่มเบาะนวมหุ้มเสา หรือกั้นรั้ว เนื่องจากบริเวณเวทีหรือเบาะนั้นอยู่ติดกับเสาหรือรั้ว ซึ่งหากไม่ระวังอาจมีอุบัติเหตุขึ้นได้

การทำความสะอาดเบาะจะให้แม่บ้านของโรงเรียนทำความสะอาดร่วมกับการให้นักเรียนรักษาความสะอาดในคาบเรียน และโรงเรียนที่มีการฝึกซ้อมของนักกีฬาในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนจะให้นักกีฬาทำความสะอาดเบาะและพื้นที่รอบ ๆ ด้วย

การเปลี่ยนเครื่องแต่งกายของนักเรียนไม่มีการจัดห้องไว้ให้เปลี่ยนเครื่องแต่งกายโดยเฉพาะ โดยกำหนดให้นักเรียนเปลี่ยนเครื่องที่ห้องน้ำของโรงเรียนและพื้นที่ข้างเบาะ มีการ

แนะนำให้นักเรียนหญิงใส่กางเกงขาสั้นไว้ด้านในเพื่อความสะอาดรวดเร็วในการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย
 ในโรงเรียนที่ให้นักเรียนยืมชุดเรียนและให้ร่วมกันหลายห้องจะให้นักเรียนสวมชุดยูนิฟอร์มชุดพลศึกษา

มีการใช้สื่อทัศนูปกรณ์และสื่อการสอนคือแผ่นโปสเตอร์ทักษะต่าง ๆ ของกีฬา
 ยูโดไว้ให้นักเรียนศึกษาหาความรู้ มีการเปิดวิดีโอการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ และวิดีโอการแข่งขันยูโด
 เพื่อให้นักเรียนเข้าใจในกฎ กติกา การแข่งขัน และมีการจัดทำสื่อการสอนเป็นบทเรียนออนไลน์ไว้ให้
 นักเรียนศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมได้ทุกเวลา

ระดับปัญหา

ครูผู้สอนวิชายูโดมีความเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้
 กีฬายูโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่และอุปกรณ์โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับน้อย
 ที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยคือมีการ
 รบกววนจากสิ่งอื่นภายนอกห้องเรียน



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 CHULALONGKORN UNIVERSITY

4. ด้านการ วัดและประเมินผลทางการศึกษา

มีการจัดอัตราส่วนคะแนนระหว่างทฤษฎีกับปฏิบัติไว้ที่ ทฤษฎี ร้อยละ 20 และ ปฏิบัติ ร้อยละ 80 นักเรียนต้องเข้าเรียนอย่างน้อย ร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด ทำการทดสอบนักเรียนเป็นระยะตลอดภาคเรียน ก่อนทำการทดสอบครูผู้สอนจะแจ้งเกณฑ์การทดสอบและวิธีการสอบให้นักเรียนทราบอย่างชัดเจน พร้อมทั้งแจ้งกำหนดการสอบให้นักเรียนทราบล่วงหน้าเพื่อให้ นักเรียนเตรียมตัวทบทวนเนื้อหาก่อนสอบ เมื่อสอบเสร็จครูจะแจ้งคะแนนให้นักเรียนได้ทราบ หากมี นักเรียนที่คะแนนไม่ผ่านเกณฑ์ จะให้ไปฝึกเพิ่มเติมตอนเย็นหลังเลิกเรียนเมื่อนักเรียนปฏิบัติได้แล้วจะ ให้นักเรียนสอบซ่อม

การทดสอบส่วนมากจะสอบในคาบเรียนทั้งคาบเรียน คือมีการทบทวนทักษะให้ นักเรียนก่อนทำการทดสอบ แต่พบว่าบางแห่งจะทำการทดสอบท้ายคาบเรียนหลังจากที่สอนทักษะ นั้น ๆ หากเวลาที่ใช้ในการทดสอบไม่เพียงพอก็จะนัดให้นักเรียนมาสอบหลังเวลาเลิกเรียน และใน ส่วนของเนื้อหาภาคทฤษฎีส่วนมากทำการทดสอบในคาบเรียนเช่นเดียวกับปฏิบัติ แต่บางแห่ง กำหนดให้สอบตามตารางที่โรงเรียนกำหนดพร้อมกับวิชาอื่น ๆ

การวัดและ ประเมินผลตลอดภาคเรียนจะครอบคลุม 5 ด้านคือ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย ความรู้ เจตคติ และคุณธรรม จริยธรรม และประเมินผลการเรียนตาม จุดประสงค์ที่ได้กำหนดและแจ้งให้นักเรียนทราบไว้ จากนั้นจะนำผลการประเมินไปเป็นข้อมูลในการ พัฒนาคุณภาพนักเรียนต่อไป

ระดับปัญหา

ความคิดเห็นของครูผู้สอนวิชาโตเกี่ยวกับสภาพปัญหาจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้กีฬาโตระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อ โดยข้อที่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางคือเวลาที่ใช้ในการทดสอบไม่เพียงพอ

ตอนที่ 2 นำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

จากผลการศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร และนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จากครูผู้สอนวิชาโยโดเพื่อหาแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน ด้านสถานที่และอุปกรณ์ และด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำเสนอแนวทางในแต่ละด้านได้ดังนี้

1. ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา

1.1 ควรกำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมตามสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ควรกำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะวิชาโยโดให้มีความครอบคลุมกับเนื้อหาของกีฬาโยโด คือ

- มีทักษะพื้นฐานของกีฬาโยโด
- ทราบถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาโยโด
- มีความรู้ในกฎ กติกา การแข่งขัน
- สามารถรับชมการแข่งขันได้อย่างเข้าใจ
- ทราบถึงมารยาทในการฝึกซ้อม แข่งขัน และรับชมกีฬาโยโด
- สามารถนำไปใช้ป้องกันตัวในชีวิตประจำวันได้
- มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ไม่รังแกคนที่อ่อนแอกว่า

1.2 ควรกำหนดลักษณะของรายวิชาโยโด ให้เป็นวิชาบังคับเพื่อให้นักเรียนทุกคนได้เรียนวิชาโยโดและนำทักษะวิชาโยโดไปใช้ป้องกันตัวในชีวิตประจำวันได้

1.3 ควรกำหนดเนื้อหาวิชาและทักษะกีฬาโยโดในชั้นพื้นฐาน คือ

1.3.1 เนื้อหาทั่วไป ควรกำหนดเนื้อหาให้ครอบคลุมในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

- การแสดงความเคารพ
- วิธีการแต่งกาย
- วิทยฐานะโยโด
- กฎ กติกา การแข่งขัน
- มารยาทและการวางตัวในห้องเรียน

หากทางโรงเรียนมีความพร้อมและต้องการพัฒนาความสามารถของนักเรียนเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายูโดในระดับต่าง ๆ ควรมีการประชาสัมพันธ์และแนะนำประโยชน์ของการเป็นนักกีฬาให้นักเรียนทราบ

1.3.2 ทักษะการล้ม ควรกำหนดให้นักเรียนต้องเรียนในทุกท่าของทักษะการล้ม เพราะเป็นทักษะที่สำคัญหากนักเรียนไม่สามารถล้มได้อย่างถูกต้อง จะทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเรียนทักษะการทุ่มได้ ซึ่งมีทักษะการล้ม 9 ท่า ดังนี้

- ทำนอนตบเบา
- ทำนั่งล้มหลัง
- ทำนั่งบนส้นเท้าล้มหลัง
- ทำยืนล้มหลัง
- ทำนอนตะแคงตบเบา (ซ้าย/ขวา)
- ทำนั่งเหยียดขาล้มข้าง (ซ้าย/ขวา)
- ทำนั่งส้นเท้าล้ม (ซ้าย/ขวา)
- ทำยืนปัด (ปัดซ้ายล้มซ้าย/ปัดขวาล้มขวา)
- ทำม้วนไหล่ลงตบเบา (ซ้าย/ขวา)

1.3.3 ทักษะการทุ่ม (Nage Waza) ควรสอนท่าทุ่มพื้นฐานที่มีรายละเอียดในการฝึกเหมาะสมกับผู้ที่ไม่เคยฝึกทักษะยูโดมาก่อน และเป็นท่าที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ป้องกันตัวในชีวิตประจำวันได้ 4 ท่า คือ

- ท่าทุ่มด้วยบ่า (Ippon Seoi Nage)
- ท่าโอบคอทุ่มด้วยสะโพก (Koshi Guruma)
- ท่าโอบเอวทุ่มด้วยสะโพก (Ogoshi)
- ท่าทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (Osoto Gari)

1.3.4 ทักษะการปล้ำ (Katame Waza) หากโรงเรียนกำหนดให้เรียนยูโด 1 ภาคการศึกษา ควรตัดเนื้อหาในส่วนของทักษะการปล้ำออก หรือสอนเพียงท่ากอดคอแนบกาย (Kesa Gatame) 1 ท่า แต่หากโรงเรียนกำหนดให้นักเรียนเรียนวิชายูโด 2 ภาคการศึกษา ควรให้นักเรียนได้เรียนทักษะการปล้ำในชั้นพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงทักษะกีฬายูโดที่ครบถ้วน คือ

- ท่ากอดคอแนบกาย (Kesa Gatame)
- ท่าจับกดต้านข้าง (Yoko Shiho Gatame)
- ท่าจับคล้องบนศีรษะ (Kami Shiho Gatame)

1.3.5 ควรสอนวิธีการนำทักษะกีฬาโยโดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทั้งจากการล้มในชีวิตประจำวัน และการป้องกันตัวจากการถูกทำร้ายร่างกาย โดยการยกตัวอย่างเหตุการณ์ จำลองสถานการณ์ และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติวิธีการป้องกันตัวต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการนำไปใช้ได้จริง

2. ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน

2.1 ควรแจกเอกสารแผนการสอนและวัตถุประสงค์ในการเรียนให้นักทราบ พร้อมทั้งแจ้งระเบียบ แนวทางปฏิบัติต่าง ๆ และข้อกำหนดในการป้องกันการบาดเจ็บภายในชั้นเรียน ควรจัดทำแผ่นโปสเตอร์เกี่ยวกับแผนการสอน วัตถุประสงค์ ระเบียบ แนวทางปฏิบัติต่าง ๆ และข้อกำหนดในการป้องกันการบาดเจ็บภายในชั้นเรียน ติดไว้ภายในห้องเรียนยูโดเพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนอยู่เสมอ

2.1.1 ระเบียบและแนวทางปฏิบัติในชั้นเรียน ควรมีการกำหนดให้เหมาะสมกับการเรียนการสอนวิชาโยโด ดังนี้

- ถอดรองเท้า , ถุงเท้า ก่อนขึ้นเบาะ
- เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย
- ถอดเครื่องประดับ (สร้อย นาฬิกาข้อมือ กิ๊บ)
- เก็บกระเป๋าที่จุดวาง ของมีค่าให้รวมไว้หน้าห้อง
- ทำความเคารพสถานที่ สิ่งศักดิ์สิทธิ์
- นั่งให้เป็นระเบียบ

2.1.2 ข้อกำหนดในการป้องกันการบาดเจ็บภายในชั้นเรียน ควรกำหนดให้มีความรัดกุมและสามารถป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นในชั้นเรียนได้ ซึ่งควรมีความสอดคล้องกับการฝึกซ้อมยูโดในสถานที่ทั่วไป คือ

- ห้ามวิ่งเล่นบนเบาะ
- ห้ามนั่งแขนเท้าพื้น
- ห้ามหันหลังให้คนที่ฝึกซ้อมอยู่
- ห้ามนั่งเหยียดขา
- ห้ามนั่งเท้าคาง
- ห้ามนอนเล่น

2.2 ควรกำหนดให้นักเรียนใส่ชุดยูโดในการเรียนการสอน และควรจัดซื้อชุดยูโดไว้ให้นักเรียนทุกคนยืมเรียนพร้อมทั้งกำหนดให้นักเรียนทำความสะอาด ดูแลรักษาชุดด้วยตนเอง ในกรณีที่นักเรียนใช้ชุดร่วมกันหลายห้องเรียน ควรกำหนดให้นักเรียนผลัดกันนำชุดยูโดไปทำความสะอาดทุกสัปดาห์ แต่หากโรงเรียนมีงบประมาณไม่เพียงพอในการจัดหาชุดไว้ให้นักเรียนทุกคนยืมเรียน ควรจัดจำหน่ายชุดยูโดระดับฝึกซ้อมภายในโรงเรียน เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักเรียนในการจัดซื้อชุด หรือจัดทำโครงการรับบริจาคชุดยูโดจากรุ่นพี่สู่รุ่นน้องเพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่สามารถซื้อชุดยูโดใหม่ได้

2.3 ครูผู้สอนควรอธิบายและสาธิตทักษะยูโดต่าง ๆ ให้นักเรียนดูมากกว่า 1 ครั้ง โดยเฉพาะในทักษะการทุ่มที่มีรายละเอียดในการฝึกมาก ควรเปิดวิดีโอทักษะยูโดและการแข่งขันยูโดให้นักเรียนดูประกอบการสอน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง หากครูผู้สอนไม่มีความรู้ในทักษะยูโด ควรเข้ารับการอบรมหลักสูตรผู้ฝึกสอนยูโดขั้นพื้นฐาน จากสมาคมยูโดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เบอร์โทรศัพท์ 02-369-1514 , 02-369-2187 อีเมลล์ judo.thailand@yahoo.com

2.4 ควรกำหนดเกณฑ์ให้นักเรียนเลือกคูฝึกทักษะ คือ เพศเดียวกันและน้ำหนักใกล้เคียงกัน จากนั้นให้นักเรียนเลือกจับคู่ตามความสมัครใจ เนื่องจากกีฬายูโดมีทักษะที่ต้องยกคู่ต่อสู้ หากมีน้ำหนักแตกต่างกันมากจะทำให้การฝึกเป็นไปได้ช้าและอาจเกิดการบาดเจ็บได้

2.5 ควรให้นักเรียนฝึกทักษะพร้อมกันโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะ เพื่อเป็นการให้นักเรียนเรียนรู้ทักษะทีละขั้นตอน จากนั้นค่อยให้นักเรียนฝึกด้วยตนเองพร้อมกับคอยแนะนำในจุดที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง

2.5 ควรให้นักเรียนฝึกการต่อสู้ด้วยทักษะยูโดที่เรียกว่า “รันโดริ (Randori)” เพื่อให้นักเรียนทำทักษะยูโดที่ได้ฝึกไปมาใช้จริง

2.6 ควรมอบหมายงานให้นักเรียนทำเป็นคะแนนเก็บด้วยการให้นักเรียนทำรายงานเกี่ยวกับกฎ กติกา การแข่งขันกีฬายูโด และควรให้นักเรียนจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) จากการเรียนการสอนวิชายูโดทุกคาบเรียน เพื่อให้นักเรียนทบทวนทักษะที่ได้เรียนไปในแต่ละคาบเรียน

2.7 ควรมอบงานให้กับนักเรียนที่ขาดเรียน โดยการให้นักเรียนเข้าเรียนเพิ่มเติมช่วงเย็นหลังเลิกเรียนเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะในคาบเรียนที่ขาดไป ในกรณีที่นักเรียนมีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถฝึกทักษะยูโดได้เลย ควรกำหนดให้นักเรียนเข้าชั้นเรียนพร้อมนักเรียนคนอื่นใน ห้อง พร้อมสังเกตการณ์การเรียนการสอนและทำรายงานหรือจัดทำวิดีโอเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ของกีฬา ยูโด เพื่อให้ได้เกิดการเรียนรู้ไปพร้อมกับนักเรียนทั่วไป

3. ด้านสถานที่และอุปกรณ์

3.1 ควรจัดสถานที่สำหรับใช้ในการเรียนการสอนวิชายูโดโดยเฉพาะ ควรเป็นพื้นที่เรียบสามารถรองรับแรงกระแทกที่เกิดจากการทุ่มได้ อาจเป็นลานใต้อาคารเรียนหรือห้องเรียนชั้นล่างสุด เพื่อป้องกันการรบกวนห้องเรียนอื่นที่อยู่ใต้ห้องยูโด ควรจัดอยู่ในพื้นที่ที่มีการถ่ายเทอากาศได้ดีเนื่องจากชุดยูโดมีความหนาทำให้ผู้ใส่ร้อนและอึดอัดได้หากการระบายอากาศไม่ดี ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอไม่มีมืดหรือสว่างจนเกินไป

3.2 ควรต้องมีเบาะในการเรียนการสอนวิชายูโด เนื่องจากในทักษะการทุ่มจะเกิดแรงกระแทกทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

3.2.1 ควรใช้เบาะยูโด เพราะจะช่วยลดแรงกระแทกที่เกิดจากการทุ่มได้ดี มีความเรียบบนพื้นผิวที่เหมาะสมไม่ลื่นหรือขรุขระจนเกินไป และมีความยืดหยุ่นที่เหมาะสม แต่หากโรงเรียนมีงบประมาณไม่เพียงพอควรใช้เบาะฟองน้ำหุ้มหนังเทียม ที่เป็นเบาะสำหรับการเรียนวิชายืดหยุ่นหรือเบาะกันกระแทกในกีฬาต่อสู้ทดแทนได้

3.2.2 ควรวางเบาะบนเวทีไม้อัดสูงอย่างน้อย 20 เซนติเมตร ที่มีความแข็งแรงทนทานและมีความยืดหยุ่นพอสมควรสามารถรองรับแรงกระแทกได้ และต้องฉีดยากันปลวกเป็นประจำ

3.2.3 ควรมีเบาะวางเรียงกันอย่างน้อยขนาด 8 x 8 เมตร เพื่อความเพียงพอของพื้นที่ในการเรียนและให้นักเรียนได้รู้เรียนถึงขนาดของสนามแข่งขันด้วย

3.3 ควรจัดพื้นที่ไว้ให้นักเรียนเปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่อยู่ใกล้กับห้องเรียนยูโด เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการเปลี่ยนเครื่องแต่งกายของนักเรียน หากไม่สามารถจัดได้อาจให้นักเรียนสวมชุดยูโดทับเสื้อพละและกางเกงวอร์ม ควรแนะนำให้นักเรียนหญิงใส่กางเกงขาสั้นไว้ด้านในเพื่อความสะดวกและคล่องตัว

3.4 ควรใช้สื่อทัศนูปกรณ์และสื่อการสอนในการเรียน เพื่อให้นักเรียนมองเห็นภาพในการปฏิบัติได้ดีขึ้น โดยเฉพาะวิดีโอแสดงทักษะยูโดและคลิปการแข่งขันยูโด และหากมีความพร้อมควรจัดทำสื่อการสอนออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ หรือ facebook ไว้ให้นักเรียนศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมนอกเวลาเรียน

4. ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา

4.1 ควรวัดและประเมินผลทักษะต่าง ๆ เป็นระยะ เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกหัดและเรียนรู้ในทักษะต่าง ๆ ของกีฬาฟุตบอลได้อย่างครบถ้วน

4.2 ควรจัดอัตราส่วนคะแนนคะแนนระหว่างทฤษฎีกับปฏิบัติไว้ที่ ภาคทฤษฎี ร้อยละ 20 จากการทดสอบความรู้ ภาคปฏิบัติ ร้อยละ 80 จากการทดสอบสมรรถภาพ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมจริยธรรม โดยนักเรียนต้องเข้าเรียนอย่างน้อย ร้อยละ 80

4.3 ควรสอบนักเรียนในทุกทักษะ โดยทักษะการล้มควรสอบทุกท่า ส่วนทักษะการทุ่มและทักษะการปล้ำอาจให้นักเรียนเลือกสอบตามสภาพและความเหมาะสม



อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยใน 2 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโดระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 ด้าน คือ 1.ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา 2.ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน 3.ด้านสถานที่และอุปกรณ์ 4.ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา พบว่ามีการกำหนดวัตถุประสงค์และเนื้อหาวิชาเรียนไว้ครอบคลุมกับเนื้อหาของกีฬาโยโด และมุ่งเน้นการพัฒนานักเรียนด้านทักษะกีฬา ด้านความรู้ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา มีความเหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ว่าสาระที่เป็นองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่สำคัญต่อการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ครอบคลุมถึงเรื่องสุขภาพพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของผู้เรียนมุ่งเน้นพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนในด้านทักษะการเล่นกีฬาและออกกำลังกายด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ด้านการสร้างเจตคติค่านิยมที่ดี คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เช่นความรับผิดชอบ ความมีวินัยในตนเอง การเคารพในสิทธิของผู้อื่น และกฎกติกาของสังคม เป็นต้น และสอดคล้องกับ อัสรี สะอิตี (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การนำเสนอโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาของ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้เทคนิคการวิจัยแบบเดลฟาย ผลการวิจัยพบว่าด้านการสอนพลศึกษาควรมี ดังนี้ หลักสูตรที่กำหนดไว้มีความเหมาะสมกับพัฒนาการนักเรียนแต่ละช่วงวัย กิจกรรมพลศึกษามีความหลากหลายและเหมาะสมต่อนักเรียน กิจกรรมทางพลศึกษาที่กำหนดไว้ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนานักเรียนด้านระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีคุณธรรมจริยธรรม มีครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา ปลูกฝังให้นักเรียนเห็นความสำคัญของวิชาพลศึกษา

2 ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน พบว่ามีการบริหารจัดการชั้นเรียนที่เหมาะสม ทำให้สามารถจัดการเรียนการสอนวิชาโยโดได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการวางระเบียบ แนวทางปฏิบัติ และข้อกำหนดในการป้องกันการบาดเจ็บในชั้นเรียนอย่างชัดเจน มีขั้นตอนการสอนและวิธีการสอนที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ หาญ เลิศทวีวิทย์ (2553) กล่าวว่าผู้ที่จะเข้าห้องฝึกยูโดควรร่วมกิริยาวาจาให้สุภาพเหมาะสมแก่สภาพสถานที่ เช่น ไม่พูดเสียงดังเกินควร ไม่สวมรองเท้าในห้องฝึก ไม่สวมรองเท้าขึ้นไปบนเสื่อโยโด ระหว่างพักการฝึกซ้อมหรือฟังคำบรรยายจากครูอาจารย์ ควรฟังโดยสงบ สุภาพเรียบร้อย และตั้งใจฟังด้วยความเคารพเสมอ นอกจากนั้นควรเคารพเชื่อฟังคำแนะนำของครูอาจารย์และปฏิบัติตามระเบียบที่กำหนดไว้โดยเคร่งครัด พบปัญหาในเรื่องเวลาในการเรียนแต่ละคาบ

สิ้นเกินไป เนื่องจากยูโดเป็นกีฬาที่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายทำให้เสียเวลาไปพอสมควร ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ ศรีทองอินทร์ (2532) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการเรียนการสอนวิชายูโดในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าด้านการเรียนวิชายูโดสำหรับปัญหาเกี่ยวกับช่วงเวลาในการเรียนวิชายูโดแต่ละคาบซึ่งสิ้นเกินไป เพราะการเรียนในแต่ละคาบเรียนหรือ 50 นาที จะมีช่วงเวลาเปลี่ยนชั่วโมงเรียนและการเปลี่ยนเครื่องแต่งกายซึ่งต้องใช้เวลามากพอสมควร เวลาสำหรับการเรียนการสอนอย่างเต็มที่จึงมีไม่เพียงพอสำหรับเนื้อหาที่มีมาก

3. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ พบว่าโรงเรียนมีการจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ไว้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ พบปัญหาในระดับน้อย ทำให้มีการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้เป็นไปตามความมุ่งหมายของหลักสูตรวิชาพลศึกษา ที่กำหนดตามความเหมาะสมของสถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษานั้น นอกจากครูผู้สอนและผู้เรียนแล้ว ยังต้องอาศัยอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้มีความพร้อมและความเหมาะสมกับกิจกรรมแต่ละประเภท หากไม่มีอุปกรณ์ในการฝึกกิจกรรมพลศึกษาจะทำให้การจัดการเรียนรู้พลศึกษามีประสิทธิภาพลดลง ซึ่งสอดคล้องกับ สมคิด ชิตประสงค์ (2518 อ้างถึงใน สุวพร แสงรักษา, 2543) ได้กล่าวไว้ว่า อุปกรณ์ต้องมีความเหมาะสมกับสภาพ และขนาดของผู้เรียนเพื่อช่วยให้การฝึกสัมฤทธิ์ผลและ วิจิตร ศรีสอาน (2518 อ้างถึงใน สุวพร แสงรักษา, 2543) ได้กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนจะประสบผลสัมฤทธิ์สูงสุดถ้าผู้สอนรู้จักนำเอาอุปกรณ์มาช่วยในการสอน

4. ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา พบว่าครูผู้สอนวิชายูโดมีการวัดและประเมินผลทักษะยูโดเป็นระยะ เนื้อหาที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน มีเกณฑ์และวิธีการทดสอบที่เหมาะสม ทำให้พบปัญหาในระดับน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ ศรีทองอินทร์ (2532) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการเรียนการสอนวิชายูโดในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลอยู่ในระดับน้อย ซึ่งเป็นไปได้ว่าครูพลศึกษามีประสบการณ์ในการเรียนการสอนมาก จึงสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการวัดและประเมินผลได้ และสอดคล้องกับ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) ได้ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวัดผลและประเมินผลไว้ว่า ครูพลศึกษาจะต้องวัดผลและประเมินผลนักเรียนตามจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา คือ ความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญา หรือพุทธิวิสัย ความรู้สึกเท่าที่ อารมณ์ ค่านิยม อุดมคติ รวมเรียกว่า เจตคติหรือทัศนคติหรือเจตคติวิสัยทักษะ ซึ่งเป็นความชำนาญเฉพาะคน หรือทักษะวิสัย สมรรถภาพทางกายหรือประสิทธิภาพของร่างกาย ซึ่งแต่ละคนมีความแตกต่างกัน หรือสมรรถภาพทางกายวิสัย บุคลิกภาพ หรือพัฒนาการด้านสังคมต่าง ๆ หรือสังคมวิสัย

ประเด็นที่ 2 เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยคะระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร มีดังนี้

1. ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา ควรมีการกำหนดวัตถุประสงค์และเนื้อหาวิชาให้เหมาะสมกับการพัฒนาผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษา ควรกำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะวิชาโยคะให้มีความครอบคลุมกับเนื้อหาของกีฬาโยคะ ควรกำหนดเนื้อหาวิชาและทักษะโยคะในขั้นพื้นฐาน เพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนที่ไม่มีพื้นฐานกีฬาโยคะมาก่อนและสามารถนำทักษะต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันตัวในชีวิตประจำวันได้ และควรสอนวิธีการนำทักษะกีฬาโยคะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทั้งจากการล้มในชีวิตประจำวัน และการป้องกันตัวจากการถูกทำร้ายร่างกาย โดยการยกตัวอย่างเหตุการณ์ จำลองสถานการณ์ และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติวิธีการป้องกันตัวต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการนำไปใช้ได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับ บุญส่ง ยอดวงษ์ (2544) ว่าโยคะเป็นวิชาหนึ่งในกิจกรรมพลศึกษา ที่มีหลักการและวัตถุประสงค์ที่เหมือนกับวิชาพลศึกษาอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันคือ ส่งเสริมการออกกำลังกายและความแข็งแรง ส่งเสริมเรื่องคุณค่าของชีวิต คุณธรรมและจริยธรรม เพื่อการอยู่ร่วมกัน ด้วยดีในสังคม ส่งเสริมการปรับปรุงบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาของตนเอง เป็นกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ และเป็นวิชาต่อสู้ป้องกันตัว และสอดคล้องกับหลักเกณฑ์การสอบเลื่อนวิทยฐานะ (สมาคมโยคะแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2558) ว่าเกณฑ์ในการสอบเลื่อนจากสายขาวขึ้นสายเขียว คือ การเคารพ การล้ม 9 ท่า การเข้าท่าท่อม เทคนิคการท่อม ท่าอโปปัง เซโออินาเงะ ท่าโอโงชิ ท่าโคชิ กูรูมา ท่าโอโซโตการิ เทคนิคการลือค ท่าเกซ่า กาดามะ ท่าโยโกชิโฮ กาดามะ ท่าคามิชิโฮ กาดามะ และรันโดริ 1 ยก และสอดคล้องกับมยุรี ชุมพล (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษาคาทอลิก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่าด้านหลักสูตร และกิจกรรมทางพลศึกษา ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นเป้าหมายและสิ่งที่จะช่วยให้การเรียนการสอนเกิดประสิทธิภาพ เปรียบกับเครื่องนำทางให้กับผู้สอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อุปกรณ์เพื่อช่วยให้บรรลุถึงเป้าหมายของการเรียนการสอนพลศึกษาและสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกัน

2. ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน ควรจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพในห้องเรียน จัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนและสร้างวินัยในชั้นเรียนตลอดจนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครู พร้อมทั้งสร้างแรงจูงใจในการเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2548) ได้อธิบายความหมายของการจัดการห้องเรียนอย่างมีประสิทธิภาพว่า หมายถึงการสร้างและการรักษาสิ่งแวดล้อมของห้องเรียนเพื่อเอื้อต่อการเรียนรู้ของนักเรียน หรือหมายถึงกิจกรรมทุกอย่างที่ครูทำเพื่อจะช่วยให้การเรียนมีประสิทธิภาพและนักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้การบริหารจัดการชั้นเรียน หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนเพื่อสนับสนุนให้เด็กเกิดการ

เรียนรู้อย่างมีความสุข การจัดสภาพแวดล้อมจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ ความสะอาด ความปลอดภัย ความมีอิสระอย่างมีขอบเขตในการเล่น ความสะดวกในการทำกิจกรรม ความพร้อมของอาคารสถานที่ เช่น ห้องเรียน ห้องน้ำห้องส้วม สนามเด็กเล่น ฯลฯ ความเพียงพอเหมาะสมในเรื่องขนาด น้ำหนัก จำนวน สีของสื่อและเครื่องเล่น บรรยากาศในการเรียนรู้ การจัดที่เล่นและมุมประสบการณ์ต่าง ๆ และดำเนินการสอนในเนื้อหา และสอดคล้องกับ Burden (1995) ที่ให้คำจำกัดความของการจัดการชั้นเรียนไว้ว่า เป็นยุทธศาสตร์และการปฏิบัติที่ครูใช้เพื่อคงสภาพความเป็นระเบียบเรียบร้อย ควรแจ้งแผนการสอนและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ เพื่อให้นักเรียนศึกษาหาข้อมูลและเตรียมพร้อมกับการเรียนในคาบเรียนนั้น ดำเนินการสอนใน 1 คาบเรียนตามขั้นตอนการสอนพล คือ ขั้นเตรียม ทำการเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าเรียนและให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการเรียนทุกครั้ง ขั้นอธิบายและสาธิต การสอนทักษะครูควรเป็นผู้อธิบายและสาธิตให้นักเรียนดู เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ที่ถูกต้องตรงกันทั้งชั้นเรียน ขั้นฝึกหัดกีฬาโยโดเป็นกีฬาที่ต้องมีคูในการฝึกปฏิบัติจึงต้องมีการกำหนดเกณฑ์การจับคู่ให้นักเรียนเลือกจับคู่ได้เหมาะสม คือ เพศเดียวกันและน้ำหนักใกล้เคียงกัน หากมีนักเรียนที่สามารถปฏิบัติทักษะโยโดได้ดีควรแยกให้ฝึกกับนักเรียนที่ไม่มีทักษะจะทำให้นักเรียนที่ไม่มีทักษะสามารถเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องได้ดีขึ้น วิธีการฝึกควรให้นักเรียนเริ่มจากการฝึกทักษะพร้อมกันโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะ เพื่อให้นักเรียนรู้รายละเอียดขั้นตอนการฝึกที่ละขั้นตอน ทำให้ผู้สอนสามารถสังเกตวิธีการปฏิบัติของนักเรียนได้อย่างทั่วถึง เมื่อนักเรียนทราบถึงรายละเอียดขั้นตอนในทักษะนั้น ๆ แล้ว ควรให้นักเรียนฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้นักเรียนเกิดความชำนาญในทักษะนั้นขึ้นใช้ เมื่อนักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ได้แล้วนั้นควรให้นักเรียนรันโดริ (Randori)

เพื่อให้นักเรียนนำทักษะที่ได้เรียนไปมาฝึกใช้ นอกจากนี้ควรมีการยกตัวอย่างและจำลองสถานการณ์การใช้ทักษะกีฬาโยโดในการป้องกันตัวด้วย ขั้นสรุปและประเมินผล ทำยคาบเรียนควรมีการสรุปเนื้อหาวิชาที่สอนไปในคาบเรียนนั้นพร้อมทั้งให้แนะนำนักเรียนในจุดที่เป็นปัญหา หรืออาจทำการทดสอบในช่วงท้ายคาบเรียนได้ ซึ่งสอดคล้อง วิสูตร กองจินดา (2530 อ้างถึงใน หนึ่งฤทัย อินกราด, 2553) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการสอนวิชาพลศึกษาไว้ว่า การสอนพลศึกษาจะได้ผลดีนั้นควรประกอบไปด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ ขั้นอบอุ่นร่างกาย เป็นการเตรียมตัวผู้เรียนให้พร้อมที่จะเล่นกิจกรรมเป็นการกระตุ้นระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดความพร้อม และช่วยให้ร่างกายมีสมรรถภาพดียิ่งขึ้นอีกด้วย ขั้นอธิบายและสาธิต การอธิบายและสาธิตเป็นวิธีสอนที่จะให้นักเรียนได้รับความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่สอน สามารถนำไปเป็นไปแนวทางในการฝึกหัดและเล่นต่อไป ครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทดลองทักษะต่าง ๆ ด้วยตนเองเพื่อให้นักเรียน ได้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และสำรวจความสามารถ ของตนเอง รู้จักฟังตนเอง และขณะนักเรียนทดลองทักษะต่าง ๆ ด้วยวิธีการของตนเองอยู่นั้นครูควรตั้งปัญหา ชี้แนะในจุดสำคัญต่าง ๆ ควบคู่กันไปด้วยการอธิบายและสาธิตทักษะวิธี

เล่น ต่าง ๆ ควรจะสอนจากง่ายไปหายาก ขึ้นฝึกหัดเพื่อให้มีทักษะ การฝึกหัดจะทำให้นักเรียนได้นำเอาความรู้และทักษะที่เรียนมาแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ขั้นสรุป เป็นการสรุปประเมินผลบทเรียนในชั่วโมง เป็นขั้นตอนที่ควรจะทำก่อนจะหมดเวลาประมาณ 5-8 นาที ในการสรุปนี้อาจทำได้โดยคัดเลือกนักเรียนออกมาเล่นหรือแสดงในสิ่งที่ครูได้สอนไปแล้ว หรืออาจสรุปโดยวิธีการสังเกตของครูแล้วแจ้งให้นักเรียนทราบ สอดคล้องกับ Eby (1998) ได้กล่าวว่า เทคนิคและทักษะในการสอนของครูผู้สอนมีอิทธิพลต่อบรรยากาศในชั้นเรียน การสร้างแรงจูงใจ การปรับเปลี่ยนความสนใจ การเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลายจะทำให้เด็กไม่เบื่อหน่าย เมื่อเทียบกับครูที่ใช้วิธีการสอนแบบเดียวเป็นระยะเวลายาวนาน เช่น วิธีสอนแบบบรรยาย อาจทำให้เด็กเรียนรู้ได้ไม่เท่ากับที่ครูผู้สอนตั้งใจจะสอนเพราะเด็กเกิดความเบื่อหน่ายไม่สนใจเรียน และสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า การจัดบรรยากาศ สภาพการณ์ ข้อตกลงของชั้นเรียน และระเบียบการเรียนการสอนพลศึกษา เพื่อให้ดำเนินการเรียนการสอนเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ได้วางไว้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ

3. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ควรจัดให้มีสถานที่และเบาะใช้ในการเรียนการสอนวิชายูโด โดยเป็นสถานที่ที่มีการถ่ายเทอากาศได้ดี มีขนาดที่สามารถจัดวางเบาะได้อย่างน้อยขนาด 8 x 8 เมตร ซึ่งเป็นขนาดของพื้นที่แข่งขันกีฬายูโด วางอยู่บนเวทีไม้อัดที่มีความแข็งแรงทนทาน หากอยู่ใกล้ผนังหรือเสาควรหุ้มด้วยวัสดุกันกระแทก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น ควรทำความสะอาดพร้อมทั้งรักษาความสะอาดของพื้นที่ให้สะอาดอยู่เสมอ และควรใช้อุปกรณ์สื่อการสอนอยู่เสมอหรืออาจมีการสร้างบทเรียนออนไลน์ไว้ให้นักเรียนได้ศึกษาข้อมูล ซึ่งสอดคล้องกับ บุญส่ง ยอดวงษ์ (2544) ว่าห้องฝึกยูโดควรมีลักษณะห้องกว้างพอสมควร พื้นปูด้วยพรมเพื่อป้องกันการอันตรายในเวลาล้มผนังห้องควรบุด้วยวัสดุที่มีความอ่อนนุ่ม ซึ่งอาจกระแทกเป็นอันตรายควรแก้ไข ควรให้มีอากาศบริสุทธิ์โดยธรรมชาติ ถ่ายเทได้ดี มีความสว่างสะดวกแก่การฝึก ควรรักษาความสะอาดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ สอดคล้องกับ กองมาตรฐานกีฬา (2550) กล่าวไว้ว่าพื้นที่แข่งขันกีฬายูโดจะต้องมีพื้นที่อย่างน้อย 8 x 8 เมตร หรืออย่างมากที่สุด 10 x 10 เมตร เวทีแข่งขันต้องทำด้วยไม้มีความแข็งแรงทนทาน สอดคล้องกับ ศิริมาส ไทยวัฒนา (2522) ได้กล่าวไว้ว่าถ้ามีจำนวนอุปกรณ์มากก็เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนสนใจเรียนและตั้งใจฝึกหัดทักษะมาก ในทางตรงกันข้ามถ้ามีอุปกรณ์น้อยไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน นักเรียนก็อาจจะขาดความสนใจและเกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน สอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2553) ได้กล่าวว่า สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ ตามความมุ่งหวังของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ครูผู้สอนมีบทบาทสำคัญยิ่งในการจัดทำ พัฒนา และเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ที่ดีและมีประสิทธิภาพเหมาะสมตามความแตกต่างของผู้เรียน และควรมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่เหมาะสมกับพัฒนาการของผู้เรียนแต่ละช่วงวัย การจัดการชั้นเรียนครู

พลศึกษามีส่วนช่วยในการจัดบรรยากาศในชั้นเรียน ควรมีการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน เช่น สนามกีฬา อุปกรณ์กีฬา และควรมีการทำข้อตกลง กฎ ระเบียบ วินัย ในการเรียนระหว่างครูกับผู้เรียน เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมกระบวนการจัดการเรียนรู้ให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

4. ด้านการวัดและประเมินผล ครูวัดและประเมินผลทักษะต่าง ๆ เป็นระยะ เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกหัดและเรียนรู้ในทักษะต่าง ๆ ของกีฬาได้อย่าง ครบถ้วนและประเมินผลตลอดภาค การศึกษาให้ครอบคลุมจุดประสงค์การสอนพลศึกษา 5 ด้าน คือ ด้านทักษะ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านคุณธรรม จริยธรรม และควรสอบนักเรียนในทุกทักษะ โดยทักษะ การล้มควรสอบทุกท่า ส่วนทักษะการทุ่มและทักษะการปล้ำอาจให้นักเรียนเลือกสอบตามสภาพและความเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ซึ่งกำหนดให้ประเมิน ผู้เรียน โดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรม พฤติกรรมการ เรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบ ควบคู่ไปกับกระบวนการเรียนการสอน ตามความเหมาะสม ของแต่ละระดับและรูปแบบการศึกษา นั้นหมายถึงผู้สอนจะต้องวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ของผู้เรียนด้วยการเก็บรวบรวม ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนจากหลายส่วน ก่อนที่จะตัดสินใจให้ระดับผล การเรียน และสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า การวัดผลทางพลศึกษามีความ มุ่งหมายของการวัดเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีความสนใจ มีความพยายามศึกษาค้นคว้าหรือทำ แบบฝึกหัดในบทเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจ ให้ดียิ่งขึ้นหรือฝึกฝนตนเองให้มีความชำนาญให้มาก ยิ่งขึ้น และเพื่อให้ทราบสถานการณ์ของการเรียนการสอน ว่าการสอนของตนเองเป็นอย่างไรและจะ หาทางปรับปรุงหรือแก้ไขวิธีการสอนของตนเองให้ดีขึ้นต่อไปอย่างไร

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ครูผู้สอนควรวางแผนการแก้ไขเกี่ยวกับเวลาเรียนที่สั้นลงจากคาบเรียนละ 50 นาที เหลือคาบเรียนละ 40 นาที ไว้ล่วงหน้า เพื่อให้สามารถจัดการเรียนการสอนได้ทันเวลา
2. โรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนวิชากีฬายูโด 1 คาบเรียนต่อสัปดาห์ ในเวลา 1 ภาคการศึกษา ไม่จำเป็นต้องสอนทักษะการปล้ำ แต่หากมีเวลาเพียงพอหรือจัดการเรียนการสอนมากกว่า 1 ภาคเรียน ให้สอนทักษะการปล้ำเพียง 1 ทักษะ คือ ท่ากอดคอแนบกาย (Kesa Gatame)
3. ควรเน้นให้นักเรียนได้ฝึกวิธีการนำทักษะยูโดไปใช้ป้องกันตัวในชีวิตประจำวันเป็นประจำ ด้วยการให้นักเรียนจำลองสถานการณ์การป้องกันตัวจากถูกทำร้ายร่างกายที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะกีฬายูโดไปใช้ได้จริง
4. แนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกีฬายูโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร สามารถนำผลการวิจัยไปปรับ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมตามความต้องการของผู้เรียนแต่ละโรงเรียน เพื่อพัฒนาและส่งเสริมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาสำหรับโรงเรียนของตนเองได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬายูโด ที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ไป สอบถามความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับกีฬายูโด
2. ควรจัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อสรุปข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬายูโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร
ควรดำเนินการวิจัยด้วยเทคนิคการวิจัยอื่นเช่น เทคนิคการวิจัยแบบเดลฟา

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมวิชาการ. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กอง วิสุทธารมณ. (2523). การปลูกฝังน้ำใจนักกีฬาในตัวนักเรียน. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ* 1, 7-8.
- กองมาตรฐานกีฬา. (2550). คู่มือมาตรฐานสนามแข่งขันและอุปกรณ์กีฬาโยโด Retrieved 23 กรกฎาคม 2555
http://irrigation.rid.go.th/rid14/water/library/shelf/formula/page/Tourism_Sports/SAT/SAT.html
- กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. (2525). *คู่มือโยโด*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิญี่ปุ่นแห่งประเทศไทย.
- จตุรงค์ เหมรา. (2536). *สภาพและปัญหาการสอนพลศึกษาในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เฉลีย์ พิมพ์พันธุ์. (2525). *โยโด*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ทรงศักดิ์ นัยสินธุ์. (2539). *ทักษะและวิธีสอนโยโด*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญส่ง ยอดวงษ์. (2544). *คู่มือการสอนวิชาโยโด* กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ.
- พินิจ อินตา. (2554). *ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พอง เกิดแก้ว. (2526). *การพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: พิทักษ์อักษร.
- มงคล จีระเศรษฐ. (2513). *แนวฝึกสอนวิชาโยโด สำหรับนักเรียนนายร้อยตำรวจ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล นิยมวิทยา.

- มยุรี ชุมพล. (2548). ปัญหาการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษาคาทอลิก สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญาหลักการ วิธีการสอน และการวัดเพื่อ
ประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- ศิริมาส ไทยวัฒนา. (2522). กิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนประถม. กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนสาธิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม.
- สมบัติ ศรีทองอินทร์. (2532). ปัญหาการเรียนการสอนวิชายูโดในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมยศ แซ่โต้ว. (2556). สภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในเครือข่ายโรงเรียนราช
วินิต ปีการศึกษา 2555. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมาคมยูโดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2558). หลักเกณฑ์การสอบเลื่อนวิทยฐานะ (สอบ
เลื่อนสาย). กรุงเทพมหานคร: สมาคมยูโดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). แนวทางการจัดการเรียนรู้ ตามหลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2548). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์.
- สุพร แสงรักษา. (2543). สภาพและปัญหาการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด
สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หนึ่งฤทัย อินกราด. (2553). ปัญหาการจัดการเรียนรู้สาระพลศึกษาในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษา
ฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2552. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา คณะ
พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- หาญ เลิศทวีวิทย์. (2553). ยูโด ศิลปะป้องกันตัว. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนบรรณปิ่นเกล้า จำกัด.
- อมรทัตต์ อัครคณู. (2551). ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโด ในโรงเรียนกีฬาสังกัดสำนักงานพัฒนาการ
กีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อัสรี สะอีดี้. (2554). *การนำเสนอโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาของ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาดุษฎีบัณฑิต, ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Burden, Paul R. (1995). *Classroom Management and Discipline*. The United States of America: Longman Publishers.

Camille, B., Rosalind, C., . (1963). *Theory in Physical Education : A Field of Program Charge*. Philadelphia: Leafeliger.

Eby, Judy W. (1998). Reflective Planning, Teaching, and Evaluation K-12. Retrieved 12 December, 2013, from http://circle.adventist.org/files/CD2008/CD1/ict/vol_24/24cc_257-276.pdf

Folsom Meek, Sherry L. (1995). Attitudes of Preservice Physical Education Teachers Toward Teaching Students with Mild Disabilities. *Journal of Physical Recreation and Dance* 11, 32-40.

Good, C.V. (1959). *Dictionary of Education*. New York: McGraw Hill.

Hilgenbrinck, Linda Corinne. (2001). Physical Education Program : Perception Within the Texas Youth Commission. *Dissertation Abstracts International*, 62-12A.

McOmer, Kelly A. (2006). Preschool outdoor play: Gender comparisons in childrens behaviors and perceptions [M.S.dissertation]. *Dissertations And Theses*, 139 137 A.



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.เอ็มอัชฌา วัฒนบูรานนท์
หัวหน้าภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนิท
อาจารย์พิเศษสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน
อาจารย์พิเศษสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รองศาสตราจารย์ ศุภฤกษ์ มั่นใจตน
อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
5. อาจารย์จตุพร มลารัตน์
รองหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนราชวินิตบางเขน



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯโทร.82681-2ต่อ612

ที่ ศธ 0512.6(2791)/58-

วันที่ มีนาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เอ็มอัชฌา วัฒนบูรานนท์

ด้วย นางสาวภาขวัญ ทศนธนากร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศรัทิตย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร82681-2ต่อ612

ที่ ศธ 0512.6(2791)/58-

วันที่ มีนาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ศุภฤกษ์ มั่นใจตน

ด้วย นางสาวภาขวัญ ทศนธนากร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทีย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

มีนาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนิท

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวภาวัญญู ทศนธนากร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงาน ในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

มีนาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวภาวัญญู ทศนธนากร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษาเขต กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน
ฝ่ายวิชาการโทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

มีนาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์จตุรพร มลารัตน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวภาวัญญุ ทศนธนากร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษาเขต กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

มิถุนายน 2558

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน «ตำแหน่ง»โรงเรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวภาวัญ ทัศนธนากร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องขอเก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์การจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกีฬาโยโดในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัย ดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

8. ท่านสอนวิชาโยดมาแล้วกี่ปี
- () น้อยกว่า 5 ปี () 5-10 ปี () 11-15 ปี
- () 16-20 ปี () 21 ปีขึ้นไป
9. จำนวนนักเรียนในแต่ละคาบที่สอนมีกี่คน
- () ต่ำกว่า 31 คน () 31-40 คน () 41-50 คน
- () 50 คน ขึ้นไป
10. จำนวนคาบเรียนที่ทำการสอนโยดในแต่ละสัปดาห์
- () น้อยกว่า 5 คาบเรียน () 5 – 10 คาบเรียน
- () 10 – 15 คาบเรียน
11. ภาระงานอื่นนอกจากการสอน
- () ไม่มี () มี โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การจัดการเรียนรู้พลศึกษาใช้กีฬาโยด ในระดับมัธยมศึกษา

เขตกรุงเทพมหานคร

ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา

1. ท่านคิดว่าควรจัดวิชาโยด เป็นวิชาที่ให้เรียนในระดับมัธยมศึกษาหรือไม่
- () ควร เพราะ..... () ไม่ควร เพราะ.....
2. วิชาโยดในโรงเรียนของท่านกำหนดเรียนแบบใด
- () วิชาบังคับ () วิชาบังคับเลือก () วิชาเลือก
3. วัตถุประสงค์การสอนวิชาโยดที่ท่านสอนมีอะไรบ้าง
- () มีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง
- () มีทักษะพื้นฐานของกีฬาโยด
- () ทราบถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาโยด
- () มีความรู้ในกฎ กติกา การแข่งขัน
- () สามารถรับชมการแข่งขันได้อย่างเข้าใจ
- () ทราบถึงมารยาทในการฝึกซ้อม แข่งขัน และรับชมกีฬาโยด
- () สามารถนำไปใช้ป้องกันตัวในชีวิตประจำวันได้
- () มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถอย ไม่รังแกคนที่อ่อนแอกว่า
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4. เนื้อหาวิชาโยโดไคที่ท่านทำการสอนมีอะไรบ้าง

4.1 เนื้อหาทั่วไป

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> การแสดงความเคารพ | <input type="checkbox"/> วิธีการแต่งกาย |
| <input type="checkbox"/> วิถีฐานะโยโด | <input type="checkbox"/> มารยาทและการวางตัวในห้องเรียน |
| <input type="checkbox"/> กฎ กติกา การแข่งขัน | <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ..... |

4.2 ทักษะการล้ม

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ท่านอนตบเบา | <input type="checkbox"/> ท่านั่งล้มหลัง |
| <input type="checkbox"/> ท่านั่งบนส้นเท้าล้มหลัง | <input type="checkbox"/> ทำยืนล้มหลัง |
| <input type="checkbox"/> ท่านอนตะแคงตบเบา(ซ้าย/ขวา) | <input type="checkbox"/> ท่านั่งเหยียดขาล้มข้าง(ซ้าย/ขวา) |
| <input type="checkbox"/> ท่านั่งส้นเท้าล้ม(ซ้าย/ขวา) | <input type="checkbox"/> ทำยืนปิด(ปิดซ้ายล้มซ้าย/ปิดขวาล้มขวา) |
| <input type="checkbox"/> ทำม้วนไหล่ลงตบเบา(ซ้าย/ขวา) | <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ..... |

4.3 ทักษะการทุ่ม (nage waza)

- ทำทุ่มด้วยบ่า (ippon seoi nage)
- ทำพับแขนทุ่มด้วยบ่า (seoi nage)
- ทำโอบคอทุ่มด้วยสะโพก (koshi-guruma)
- ทำโอบเอวทุ่มด้วยสะโพก (ogoshi)
- ทำทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (osoto gari)
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

4.4 ทักษะการปล้ำ (katame waza)

- ทำกอดคอแนบกาย (kesa gatame)
- ทำจับกดด้านข้าง (yoko-shiho-gatame)
- ทำจับคล้องบนศีรษะ (kami-shiho-gatame)
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน

1. ท่านแจ้งแผนการสอนและวัตถุประสงค์ให้นักเรียนทราบหรือไม่

- แจ้ง อย่างไร..... ไม่แจ้ง

2. ท่านมีการวางระเบียบและแนวทางปฏิบัติต่างๆ ในชั้นเรียนหรือไม่

- มี อย่างไร..... ไม่มี

3. ท่านมีข้อกำหนดหรือการป้องกันการบาดเจ็บของนักเรียนภายในชั้นเรียนอย่างไร

- มี โปรดระบุ..... ไม่มี

4. ท่านเช็คชิ้นนักเรียนทุกครั้งที่มีการเรียนการสอนหรือไม่
 มี อย่างไร..... ไม่มี
5. ท่านให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย(warm up) ทุกครั้งก่อนทำการสอนหรือไม่
 มี อย่างไร..... ไม่มี
6. ท่านให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายหรือไม่
 ทำ อย่างไร..... ไม่ทำ
7. ท่านมีวิธีการสอนวิชาฯโดยอย่างไร
 ครูเป็นผู้อธิบายและสาธิต
 ครูอธิบายและสาธิตร่วมกับนักเรียน
 ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติก่อนแล้วค่อยสาธิต
 ให้นักเรียนอธิบายพร้อมสาธิต
 อื่นๆ.....
8. ท่านใช้วิธีใดในการแบ่งกลุ่มหรือจับคู่เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะ
 แบ่งกลุ่มตามความสามารถของนักเรียน
 แบ่งกลุ่มตามลำดับความสูง
 แบ่งกลุ่มตามเลขที่ในใบรายชื่อ
 แบ่งกลุ่มตามเพศ
 แบ่งกลุ่มตามความสนใจของนักเรียน
 อื่นๆ.....
9. ท่านใช้วิธีใดในการให้นักเรียนฝึกทักษะ
 ให้นักเรียนฝึกด้วยตนเองและครูแนะนำ
 ให้นักเรียนฝึกพร้อมกันโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะ
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
10. มีการสอนวิธีการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่
 มี อย่างไร..... ไม่มี
11. มีการสรุปเนื้อหาวิชาที่เรียนหรือทำการทดสอบท้ายคาบเรียนหรือไม่
 มี อย่างไร..... ไม่มี
12. ท่านมอบหมายงานให้นักเรียนทำเพื่อเป็นคะแนนเก็บอย่างไร
 ทำรายงาน ชมการแข่งขันยูโด
 อื่นๆ โปรดระบุ.....

13. ท่านมีเวลาให้นักเรียนเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายก่อนไปเรียนวิชาต่อไปเท่าไร
 5 นาที 10 นาที อื่นๆ โปรดระบุ.....
14. ท่านมอบหมายงานให้กับนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย เพื่อให้เรียนทันเพื่อนในครั้งต่อไปหรือไม่
 มี ไม่มี (ไม่ถามข้อ15)
15. การมอบหมายงานให้กับนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย ติดตามเนื้อหาวิชาในคาบที่ไม่เข้าเรียนใช้วิธีใด
 สอบถามจากเพื่อนในชั้นเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา
 ฝึกทักษะด้วยตนเอง
 หาความรู้และวิธีการฝึกจากแหล่งอื่นนอกห้องเรียน
 เช่น หนังสือ youtube เป็นต้น
 เข้าเรียนเพิ่มเติมกับครูผู้สอนหลังเวลาเลิกเรียน
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
16. การแต่งกายของนักเรียนในการเรียนวิชาชุด เป็นอย่างไร
 เสื้อพละโรงเรียน กางเกงวอร์มชายาว
 เสื้อยืดคอกกลม กางเกงวอร์มชายาว
 ชุดยูโด ในระดับฝึกซ้อม
 ชุดยูโด ในระดับแข่งขัน
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
17. การสอนวิชาชุดในโรงเรียนของท่านจัดให้เรียนอย่างไร
 ในคาบเรียน ตอนเย็นหลังเลิกเรียน
 อื่นๆ โปรดระบุ.....

ด้านสถานที่และอุปกรณ์

1. มีสถานที่เฉพาะสำหรับเรียนวิชาชุดหรือไม่
 มี อย่างไร..... ไม่มี
2. ชนิดของเบาะที่ใช้ในโรงเรียนของท่านเป็นแบบใด
 เบาะยูโด อื่นๆ โปรดระบุ.....
3. จำนวนเบาะเพียงพอต่อการเรียนการสอนหรือไม่
 เพียงพอ ไม่เพียงพอ
4. มีการทำความสะอาดสถานที่และเบาะอย่างไร
 นักเรียนทำความสะอาด อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. สถานที่ที่ใช้ในการเรียนยูโดมีความปลอดภัยต่อการเรียนการสอนหรือไม่
 มี อย่างไร..... ไม่มี อย่างไร.....
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับนักเรียนหรือไม่
 มี อย่างไร..... ไม่มี อย่างไร.....
7. มีการนำโสตทัศนูปกรณ์และสื่อการสอนมาใช้ประกอบการสอนบ่อยเพียงใด
 ใช้บ่อยครั้ง ใช้นานๆ ครั้ง ไม่เคยใช้ (ไม่ถามข้อ 8)
8. โสตทัศนูปกรณ์และสื่อการสอนที่ท่านนำมาใช้มีอะไรบ้าง
 แผ่นโปสเตอร์ โทรทัศน์
 อื่นๆ โปรดระบุ.....

ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา

1. การจัดอัตราส่วนของคะแนนระหว่างทฤษฎีและปฏิบัติเป็นอย่างไร
 ทฤษฎี 40% ปฏิบัติ 60% ทฤษฎี 30% ปฏิบัติ 70%
 ทฤษฎี 20% ปฏิบัติ 80% ปฏิบัติ 100%
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
2. ท่านใช้ช่วงเวลาใดในการทดสอบนักเรียน
 ในเวลาเรียน ตอนเย็นหลังเลิกเรียน
 ตามตารางที่โรงเรียนกำหนด อื่นๆ โปรดระบุ.....
3. การทดสอบตลอดภาคการศึกษาครอบคลุมในเรื่องใดบ้าง
 ทักษะ สมรรถภาพทางกาย
 ความรู้ภาคทฤษฎี ด้านเจตคติ
 คุณธรรม จริยธรรม อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. นักเรียนเรียนต้องเข้าเรียนอย่างน้อยร้อยละเท่าไร
 80% 90%
 100% อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. มีการแจ้งกำหนดการสอบให้นักเรียนทราบล่วงหน้า มี ไม่มี
6. มีการชี้แจงเกณฑ์การทดสอบและวิธีการสอบให้นักเรียนทราบอย่างชัดเจน มี ไม่มี
7. เนื้อหาที่ทดสอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน มี ไม่มี
8. มีการวัดและประเมินผลด้านทักษะระหว่างเรียนเป็นระยะ มี ไม่มี
9. มีการสอนซ่อมเสริมให้กับนักเรียนที่มีทักษะไม่เพียงพอก่อนสอบแก้ตัว มี ไม่มี
10. มีการแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนทราบอย่างสม่ำเสมอ มี ไม่มี

11. มีการประเมินผลการเรียนตามจุดประสงค์ที่กำหนด () มี () ไม่มี
12. มีการนำผลการประเมินไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนต่อไป () มี () ไม่มี



ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัญหาของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยกีฬายูโด ในระดับมัธยมศึกษา
เขตกรุงเทพมหานคร

ระดับความคิดเห็นด้านปัญหาการจัดการเรียนรู้

ระดับคะแนน 5 หมายถึง ปัญหามากที่สุด

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ปัญหามาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ปัญหาปานกลาง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ปัญหาน้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ปัญหาน้อยที่สุด

ข้อ	รายการปัญหา	ระดับปัญหา				
		5	4	3	2	1
ปัญหาด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา						
1.	นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย					
2.	นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ					
3.	นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาทักษะกีฬายูโด					
4.	นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรม					
5.	นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาด้านเจตคติ และเห็นคุณค่าของการเล่นยูโดและการออกกำลังกาย					
6.	นักเรียนไม่สามารถนำความรู้วิชายูโดไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้					
7.	นักเรียนไม่เกิดความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหา ทั่วไป					
8.	นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการล้ม					
9.	นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการทุ่ม					
10.	ไม่สามารถปฏิบัติทักษะการปล้ำได้					
ปัญหาด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน						
1.	ไม่สามารถแจ้งแผนการเรียนและจุดประสงค์ ในการเรียนยูโดให้นักเรียนทราบได้อย่างทั่วถึง					

ข้อ	รายการปัญหา	ระดับปัญหา				
		5	4	3	2	1
2.	นักเรียนไม่ทำตามระเบียบและแนวทางปฏิบัติต่างๆ ที่วางไว้					
3.	นักเรียนไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดในการป้องกันการบาดเจ็บ					
4.	การเช็คชื่อเข้าเรียนใช้เวลานานเกินไป ไม่ตรงกับจำนวนนักเรียนที่เข้าเรียน และนักเรียนไม่เข้าใจข้อกำหนดในการ ขาด ลา ป่วย					
5.	การอบอุ่นร่างกายก่อนเรียนมีเวลาไม่เพียงพอ					
6.	การจัดลำดับขั้นตอนความยากง่ายในการเรียนการสอนเป็นไปอย่างไม่เหมาะสม					
7.	วิธีการสอนทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ช้า สอนได้ไม่ทั่วถึง					
8.	นักเรียนไม่แบ่งกลุ่มหรือจับคู่ตามวิธีที่กำหนด					
9.	เวลาไม่เพียงพอในการสรุปเนื้อหาที่เรียนในช่วงท้ายคาบ					
10.	นักเรียนไม่ทำงานที่มอบหมายเพื่อให้เป็นคะแนนเก็บ					
11.	เวลาที่ให้เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายก่อนไปเรียนวิชาต่อไป ไม่เพียงพอ					
12.	นักเรียนไม่ทำงานที่มอบหมายให้กับนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย เพื่อให้นักเรียนเรียนทันเพื่อนในครั้งต่อไป					
13.	เวลาในการเรียนแต่ละคาบสั้นเกินไป					
ปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์						
1.	คุณภาพของเบาะที่ใช้ไม่ได้มาตรฐานสากล					
2.	เบาะและพื้นที่ภายในห้องเรียนยู่ดัดไม่สะอาด					
3.	ความสว่างในห้องเรียนไม่เพียงพอ					

ข้อ	รายการปัญหา	ระดับปัญหา				
		5	4	3	2	1
4.	การระบายอากาศของห้องเรียนไม่ดี					
5.	พื้นที่ที่ใช้ไม่เพียงพอต่อการเรียนการสอน					
6.	มีการรบกวนจากสิ่งอื่นภายนอกห้องเรียน					
7.	อุปกรณ์ประกอบการสอนไม่ทันสมัย					
ปัญหาด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา						
1.	นักเรียนไม่ทราบถึงกำหนดการสอบล่วงหน้า ที่ได้แจ้งไป					
2.	นักเรียนไม่ทราบเกณฑ์การทดสอบและ วิธีการสอบให้นักเรียนทราบอย่างทั่วถึง					
3.	เนื้อหาที่ทดสอบไม่สอดคล้องกับเนื้อหา ที่เรียน					
4.	การวัดและประเมินผลด้านทักษะก่อนเรียน เพื่อทราบถึงทักษะของนักเรียนที่มีอยู่ไม่ สามารถทำได้					
5.	เวลาในการวัดและประเมินผลด้านทักษะ ระหว่างเรียนเป็นระยะไม่เพียงพอ					
6.	การสอนซ่อมเสริม เพิ่มเติมให้กับนักเรียนที่มี ทักษะไม่เพียงพอ ก่อนที่จะมีการสอบแก้ตัว น้อยเกินไป					
7.	ไม่แจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนทราบอย่าง สม่ำเสมอ					
8.	ประเมินผลการเรียนไม่เป็นไปตามจุดประสงค์ ที่กำหนด					
9.	เวลาที่ใช้ในการทดสอบไม่เพียงพอ					

ตอนที่ 4 ท่านมีความคิดเห็น ปัญหา และข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานครอย่างไร และควรมีแนวทางแก้ไขปัญหายังไร

1. ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา

2. ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน

3. ด้านสถานที่และอุปกรณ์

4. ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา



ภาคผนวก ง
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางแสดงค่า IOC แบบสัมภาษณ์
แนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬาโยโด
ในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อคำถาม		ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
สถานภาพของผู้ตอบสัมภาษณ์									
1.	ชื่อ..... นามสกุล.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
2.	เพศ () ชาย () หญิง	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
3.	อายุ () น้อยกว่า 25 ปี () 25-30 ปี () 31-35 ปี () 36-40 ปี () 41-45 ปี () 46-50 ปี () 50 ปี ขึ้นไป	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
4.	วุฒิการศึกษา () ปริญญาตรี สาขา..... () ปริญญาโท สาขา..... () ปริญญาเอก สาขา.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
5.	ท่านสอนวิชาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว อะไรบ้าง () ยูโด () กระบี่กระบอง () เทควันโด () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
6. ท่านเคยผ่านการศึกษา หรือเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการสอนกีฬายูโดหรือไม่ () ไม่เคย () หลักสูตรการพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬายูโดระดับชาติ ชั้นที่ 1 () หลักสูตรการพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬายูโดระดับชาติ ชั้นที่ 2 () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
7. ท่านสอนวิชาพลศึกษาระดับมัธยมศึกษามาแล้วกี่ปี () น้อยกว่า 5 ปี () 5-10 ปี () 11-15 ปี () 16-20 ปี () 21 ปีขึ้นไป	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
8. ท่านสอนวิชายูโดระดับมัธยมศึกษามาแล้วกี่ปี () น้อยกว่า 5 ปี () 5-10 ปี () 11-15 ปี () 16-20 ปี () 21 ปีขึ้นไป	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
9. จำนวนนักเรียนในแต่ละคาบที่สอนมีกี่คน () ต่ำกว่า 31 คน () 31-40 คน () 41-50 คน () 50 คน ขึ้นไป	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
10. จำนวนคาบเรียนที่ทำการสอนยูโดในแต่ละสัปดาห์ () น้อยกว่า 5 คาบเรียน () 5 – 10 คาบเรียน () 10 – 15 คาบเรียน	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผล รวม	ค่า IOC	การ แปล ผล
	คน ที่1	คน ที่2	คน ที่3	คน ที่4	คน ที่5			
11. ภาระงานอื่นนอกจากการสอน () ไม่มี () มี โปรตระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การจัดการเรียนรู้พลศึกษาใช้กีฬายูโด ในระดับมัธยมศึกษา
เขตกรุงเทพมหานคร

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผล รวม	ค่า IOC	การ แปล ผล
	คน ที่1	คน ที่2	คน ที่3	คน ที่4	คน ที่5			
ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา								
1 ท่านคิดว่าควรจัดวิชายูโดเป็นวิชาที่ให้เรียน ในระดับมัธยมศึกษาหรือไม่ () ควร เพราะ..... () ไม่ควร เพราะ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	
2 วิชายูโดในโรงเรียนของท่านกำหนดเรียน แบบใด () วิชาบังคับ () วิชาบังคับเลือก () วิชาเลือก	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	
3 วัตถุประสงค์การสอนวิชายูโด ที่ท่านสอนมี อะไรบ้าง () มีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง () มีทักษะพื้นฐานของกีฬายูโด () ทราบถึงประวัติความเป็นมาของ กีฬายูโด () มีความรู้ในกฎ กติกา การแข่งขัน () สามารถรับชมการแข่งขันได้ อย่างเข้าใจ () ทราบถึงมารยาทในการฝึกซ้อม แข่งขัน และรับชมกีฬายูโด () สามารถนำไปใช้ป้องกันตัวใน ชีวิตประจำวันได้	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
<input type="checkbox"/> มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย <input type="checkbox"/> ไม่รังแกคนที่อ่อนแอกว่า <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....								
4 เนื้อหาวิชาโยโดที่ท่านทำการสอนมีอะไรบ้าง								
4.1 เนื้อหาทั่วไป <input type="checkbox"/> การแสดงความเคารพ <input type="checkbox"/> วิธีการแต่งกาย <input type="checkbox"/> วิทยฐานะยูโด <input type="checkbox"/> มารยาทและการวางตัวในห้องเรียน <input type="checkbox"/> กฎ กติกา การแข่งขัน <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
4.2 ทักษะการล้ม <input type="checkbox"/> ท่านอนตบเบาะ <input type="checkbox"/> ท่านั่งล้มหลัง <input type="checkbox"/> ท่านั่งบนสันเท้าล้มหลัง <input type="checkbox"/> ทำยืนล้มหลัง <input type="checkbox"/> ท่านอนตะแคงตบเบาะ(ซ้าย/ขวา) <input type="checkbox"/> ท่านั่งเหยียดขาล้มข้าง(ซ้าย/ขวา) <input type="checkbox"/> ท่านั่งสันเท้าล้ม(ซ้าย/ขวา) <input type="checkbox"/> ทำยืนปิด(ปิดซ้ายล้มซ้าย/ปิดขวาล้มขวา) <input type="checkbox"/> ท่าม้วนไหล่ลงตบเบาะ(ซ้าย/ขวา) <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
4.3 ทักษะการทุ่ม (nage waza) <input type="checkbox"/> ทำทุ่มด้วยบ่า (ippon seoi nage) <input type="checkbox"/> ทำพับแขนทุ่มด้วยบ่า (seoi nage) <input type="checkbox"/> ทำโอบคอทุ่มด้วยสะโพก (koshi-guruma)	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
<input type="checkbox"/> ทำโอบเอวทุ่มด้วยสะโพก (ogoshi) <input type="checkbox"/> ทำทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (osoto gari) <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....								
4.4 ทักษะการปล้ำ (katame waza) <input type="checkbox"/> ทำกอดคอแนบกาย (kesa gatame) <input type="checkbox"/> ทำจับกดต้านข้าง (yoko-shiho-gatame) <input type="checkbox"/> ทำจับคล่อมบนศีรษะ (kami-shiho-gatame) <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน								
1. ท่านแจ้งแผนการสอนและวัตถุประสงค์ให้นักเรียนทราบหรือไม่ <input type="checkbox"/> แจ้ง อย่างไร..... <input type="checkbox"/> ไม่แจ้ง	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
2. ท่านมีการวางระเบียบและแนวทางปฏิบัติต่างๆ ในชั้นเรียนหรือไม่ <input type="checkbox"/> มี อย่างไร..... <input type="checkbox"/> ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
3. ท่านมีข้อกำหนดหรือการป้องกันการบาดเจ็บของนักเรียนภายในชั้นเรียนอย่างไร <input type="checkbox"/> มี โปรดระบุ..... <input type="checkbox"/> ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
4. ท่านเช็คชื่อนักเรียนทุกครั้งที่มีการเรียนการสอนหรือไม่ <input type="checkbox"/> มี อย่างไร..... <input type="checkbox"/> ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
5. ท่านให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย(warm up) ทุกครั้งก่อนทำการสอนหรือไม่ () มี อย่างไร..... () ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
6. ท่านให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายหรือไม่ () ทำ อย่างไร..... () ไม่ทำ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
7. ท่านมีวิธีการสอนวิชาชุดอย่างไร () ครูเป็นผู้อธิบายและสาธิต () ครูอธิบายและสาธิตร่วมกับนักเรียน () ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติก่อนแล้วค่อยสาธิต () ให้นักเรียนอธิบายพร้อมสาธิต () อื่นๆ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
8. ท่านใช้วิธีใดในการแบ่งกลุ่มหรือจับคู่เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะ () แบ่งกลุ่มตามความสามารถของนักเรียน () แบ่งกลุ่มตามลำดับความสูง () แบ่งกลุ่มตามเลขที่ในใบรายชื่อ () แบ่งกลุ่มตามเพศ () แบ่งกลุ่มตามความสนใจของนักเรียน () อื่นๆ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
9. ท่านใช้วิธีใดในการให้นักเรียนฝึกทักษะ () ให้นักเรียนฝึกด้วยตนเองและครูแนะนำ () ให้นักเรียนฝึกพร้อมกันโดยครูเป็นผู้ให้จังหวะ () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
10. มีการสอนวิธีการนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันหรือไม่ () มี อย่างไร..... () ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
11. มีการสรุปเนื้อหาวิชาที่เรียนหรือทำการ ทดสอบท้ายคาบเรียนหรือไม่ () มี อย่างไร..... () ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
12. ท่านมอบหมายงานให้นักเรียนทำเพื่อเป็น คะแนนเก็บอย่างไร () ทำรายงาน () ชมการแข่งขันยูโด () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
13. ท่านมีเวลาให้นักเรียนเปลี่ยนเครื่องแต่ง กายและทำความสะอาดร่างกายก่อนไป เรียนวิชาต่อไปเท่าไร () 5 นาที () 10 นาที () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
14. ท่านมอบหมายงานให้กับนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย เพื่อให้นักเรียนเรียนทันเพื่อนใน ครั้งต่อไปอย่างไร () มี มี อย่างไร..... () ไม่มี (ไม่ถามข้อ15)	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
15. การมอบหมายงานให้กับนักเรียนที่ขาดลาป่วย ติดตามเนื้อหาวิชาในคาบเรียนที่ไม่เข้าเรียน ใช้วิธีใด () สอบถามจากเพื่อนในชั้นเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา () ฝึกทักษะด้วยตนเอง () หาความรู้และวิธีการฝึกจากแหล่งอื่นนอกห้องเรียน เช่นหนังสือ YouTube เป็นต้น () เข้าเรียนเพิ่มเติมกับครูผู้สอนหลังเวลาเลิกเรียน () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
16. การแต่งกายของนักเรียนในการเรียนวิชายูโด เป็นอย่างไร () เสื้อพละโรงเรียน กางเกงวอร์มชายาว () เสื้อยืดคอกกลม กางเกงวอร์มชายาว () ชุดยูโด ในระดับฝึกซ้อม () ชุดยูโด ในระดับแข่งขัน () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
17. การสอนวิชายูโดในโรงเรียนของท่านจัดให้เรียนอย่างไร () ในคาบเรียน () ตอนเย็นหลังเลิกเรียน () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ด้านสถานที่และอุปกรณ์								
1. มีสถานที่เฉพาะสำหรับเรียนวิชาโยโดหรือไม่ () มี อย่างไร..... () ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
2. ชนิดของเบาะที่ใช้ในโรงเรียนของท่านเป็นแบบใด () เบาะโยโด () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
3. จำนวนเบาะเพียงพอต่อการเรียนการสอนหรือไม่ () เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
4. มีการทำความสะอาดสถานที่และเบาะอย่างไร () นักเรียนทำความสะอาด () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
5. สถานที่ที่ใช้ในการเรียนโยโดมีความปลอดภัยต่อการเรียนการสอน () มี อย่างไร..... () ไม่มี อย่างไร.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับนักเรียนหรือไม่ () มี อย่างไร..... () ไม่มี อย่างไร.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
7. มีการนำวัสดุอุปกรณ์และสื่อการสอนมาใช้ประกอบการสอนบ่อยเพียงใด () ใช้บ่อยครั้ง () ใช้นานๆ ครั้ง () ไม่เคยใช้ (ไม่ถามข้อ 8)	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
8. โสตทัศนอุปกรณ์และสื่อการสอนที่ท่านนำมาใช้มีอะไรบ้าง () แผ่นโปสเตอร์ () โทรทัศน์ () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
ด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา								
1. การจัดอัตราส่วนของคะแนนระหว่างทฤษฎีและปฏิบัติเป็นอย่างไร () ทฤษฎี 40% ปฏิบัติ 60% () ทฤษฎี 30% ปฏิบัติ 70% () ทฤษฎี 20% ปฏิบัติ 80% () ปฏิบัติ 100% () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
2. ท่านช่วงเวลาใดในการทดสอบนักเรียน () ในเวลาเรียน () ตอนเย็นหลังเลิกเรียน () ตามตารางที่โรงเรียนกำหนด () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
3. การทดสอบตลอดภาคการศึกษาครอบคลุมในเรื่องใดบ้าง () ทักษะ () สมรรถภาพทางกาย () ความรู้ภาคทฤษฎี () ด้านเจตคติ () คุณธรรม จริยธรรม () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
4. นักเรียนต้องเข้าเรียนวิชาอย่างน้อยร้อยละเท่าไร () 80% () 90% () 100% () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
5. มีการแจ้งกำหนดการสอบให้นักเรียนทราบล่วงหน้า () มี () ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
6. มีการชี้แจงเกณฑ์การทดสอบและวิธีการสอบให้นักเรียนทราบอย่างชัดเจน () มี () ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
7. เนื้อหาที่ทดสอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน () มี () ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
8. มีการวัดและประเมินผลด้านทักษะระหว่างเรียนเป็นระยะ () มี () ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
9. มีการสอนซ่อมเสริม เพิ่มเติมให้กับนักเรียนที่มีทักษะไม่เพียงพอ ก่อนที่จะมีการสอบแก้ตัว () มี () ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
10. มีการแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนทราบอย่างสม่ำเสมอ () มี () ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
11. มีการประเมินผลการเรียนตามจุดประสงค์ที่กำหนด () มี () ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผล รวม	ค่า IOC	การ แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
12. มีการนำผลการประเมินไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนต่อไป () มี () ไม่มี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ระดับปัญหาของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยกีฬาโยโดในระดับมัธยมศึกษา
เขตกรุงเทพมหานคร

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผล รวม	ค่า IOC	การ แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ปัญหาด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา								
1. นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
2. นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
3. นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาทักษะกีฬาโยโด	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
4. นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาด้านคุณธรรมจริยธรรม	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
5. นักเรียนไม่เกิดการพัฒนาด้านเจตคติและเห็นคุณค่าของการเล่นโยโดและการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
6. นักเรียนไม่สามารถนำความรู้วิชาโยโดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
7. นักเรียนไม่เกิดความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาทั่วไป	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
8. นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการล้ม	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
9. นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการทุ่ม	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
10. ไม่สามารถปฏิบัติทักษะการปล้ำได้	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อคำถาม		ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ปัญหาด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน									
1.	ไม่สามารถแจ้งแผนการเรียนและจุดประสงค์ในการเรียนยูโด้ให้นักเรียนทราบได้อย่างทั่วถึง	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
2.	นักเรียนไม่ทำตามระเบียบและแนวทางปฏิบัติต่างๆ ที่วางไว้	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
3.	นักเรียนไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดในการป้องกันการบาดเจ็บ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
4.	การเช็คชื่อเข้าเรียนใช้เวลานานเกินไป ไม่ตรงกับจำนวนนักเรียนที่เข้าเรียน และนักเรียนไม่เข้าใจข้อกำหนดในการขาด ลา ป่วย	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
5.	การอบอุ่นร่างกายก่อนเรียนมีเวลาไม่เพียงพอ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
6.	การจัดลำดับขั้นตอนความยากง่ายในการเรียนการสอนเป็นไปอย่างไม่เหมาะสม	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
7.	วิธีการสอนทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ซ้ำ สอนได้ไม่ทั่วถึง	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
8.	นักเรียนไม่แบ่งกลุ่มหรือจับคู่ตามวิธีที่กำหนด	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
9.	เวลาไม่เพียงพอในการสรุปเนื้อหาที่เรียนในช่วงท้ายคาบ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
10.	นักเรียนไม่ทำงานที่มอบหมายเพื่อให้เป็นคะแนนเก็บ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
11.	เวลาที่ให้เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายก่อนไปเรียนวิชาต่อไป ไม่เพียงพอ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
12.	นักเรียนไม่ทำงานที่มอบหมายให้กับนักเรียนที่ ขาด / ลา / ป่วย เพื่อให้ นักเรียนเรียนทันเพื่อนในครั้งต่อไป	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
13.	เวลาในการเรียนแต่ละคาบสั้นเกินไป	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อคำถาม		ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์									
1.	คุณภาพของเบาะที่ใช้ไม่ได้มาตรฐานสากล	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
2.	เบาะและพื้นที่ภายในห้องเรียนยูโคโนไม่สะอาด	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
3.	ความสว่างในห้องเรียนไม่เพียงพอ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
4.	การระบายอากาศของห้องเรียนไม่ดี	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
5.	พื้นที่ที่ใช้ไม่เพียงพอต่อการเรียนการสอน	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
6.	มีการรบกวนจากสิ่งอื่นภายนอกห้องเรียน	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
7.	อุปกรณ์ประกอบการสอนไม่ทันสมัย	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
ปัญหาด้านการวัดและประเมินผล									
1.	นักเรียนไม่ทราบถึงกำหนดการสอบล่วงหน้าที่ได้แจ้งไป	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
2.	นักเรียนไม่ทราบเกณฑ์การทดสอบและวิธีการสอบให้นักเรียนทราบอย่างทั่วถึง	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
3.	เนื้อหาที่ทดสอบไม่ความสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
4.	การวัดและประเมินผลด้านทักษะก่อนเรียนเพื่อทราบถึงทักษะของนักเรียนที่มีอยู่ไม่สามารถทำได้	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
5.	เวลาในการวัดและประเมินผลด้านทักษะระหว่างเรียนเป็นระยะไม่เพียงพอ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
6.	การสอนซ่อมเสริม เพิ่มเติมให้กับนักเรียนที่มีทักษะไม่เพียงพอ ก่อนที่จะมีการสอบแก้ตัว น้อยเกินไป	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
7.	ไม่แจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนทราบอย่างสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
8.	ประเมินผลการเรียนไม่เป็นไปตามจุดประสงค์ที่กำหนด	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
9.	เวลาที่ใช้ในการทดสอบไม่เพียงพอ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้

ตอนที่ 4 ท่านมีความคิดเห็น ปัญหา และข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬายูโดในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานครอย่างไร และควรมีแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างไร

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1. ด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
2. ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
3. ด้านสถานที่และอุปกรณ์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
4. ด้านการวัดและประเมินผล	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้



ภาคผนวก จ
กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	โรงเรียน
ครูคนที่ 1	อาจารย์จตุพร มาลารัตน์	รายวินิตบางเขน
ครูคนที่ 2	อาจารย์ฐานัชชา กัญญาเงิน	สามเสนวิทยาลัย
ครูคนที่ 3	อาจารย์ชนิษฐา ปราชญ์วิทยา	นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล
ครูคนที่ 4	อาจารย์ประเมษฐ์ ดีกดี	นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล
ครูคนที่ 5	อาจารย์กฤษดา จันทรวีเชียร	มัธยมวัดดาวคนอง
ครูคนที่ 6	อาจารย์ไพบุลย์ ทรัพย์สมานวงศ์	วัดราชโอรส
ครูคนที่ 7	อาจารย์ธวัชชัย เมตตาประสพกิจ	รัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
ครูคนที่ 8	อาจารย์เฉลิม มอญมีเพชร	โยธินบูรณะ



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวภาวัญ ทศนธนากร เกิดวันที่ 17 มิถุนายน 2531 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจาก โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2548 สำเร็จการศึกษาปริญญาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2552 เข้าศึกษาต่อศึกษาต่อปริญญาโทบัณฑิต คณะครุศาสตร์ ภาควิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2554

