



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

ปริญญา

พลศึกษา

พลศึกษา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง การสร้างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล

A Construction of Judo Skills Rating Scales for the Students of Matayomsuksa 4
Navamintarachinuthit Sattrivitaya Buddhamonthon School

นามผู้วิจัย นายณัฐวุฒิ วุฒิพงษ์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิบูลย์ ชลนันทน์, Ed.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีระ มาลีหอม, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การสร้างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬา judo สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล

A Construction of Judo Skills Rating Scales for the Students of Matayomsuksa 4
Navamintarachinuthit Sattrivitaya Buddhamonthon School

โดย

นายณัฐวุฒิ วุฒิพงษ์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

พ.ศ. 2553

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ณัฐวุฒิ วุฒิพงษ์ 2553: การสร้างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด สำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิบูลย์ ชลนันทน์, ค.ศ. 150 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด สำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ซึ่งประกอบด้วย
ทักษะยูโด 3 ทักษะคือ ทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม ทักษะการปล้ำ หาคความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยใช้วิธีของ Rovinelli and Hambleton หาคความเชื่อถือโดยวิธี
ทดสอบซ้ำ (test-retest) และหาคความเป็นปรนัยโดยใช้ผู้ประเมินจำนวน 2 ท่าน กับนักเรียน จำนวน
60 คน เป็นนักเรียนชาย 30 คนและนักเรียนหญิง 30 คน กลุ่มตัวอย่างสำหรับสร้างเกณฑ์จำนวน
240 คน เป็นนักเรียนชาย 60 คนและนักเรียนหญิง 180 คน

ผลการวิจัยพบว่ามาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด มีค่าความเที่ยงตรงของ ทักษะ
การล้ม ทักษะการทุ่ม และทักษะการปล้ำ มีค่าเท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตรงตามจุดประสงค์
เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง ค่าความเชื่อถือได้ ค่าความเป็นปรนัยของทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม
และทักษะการปล้ำ มีค่าเท่ากับ .97 อยู่ในระดับดีมากทุกทักษะ

สรุปได้ว่า มาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีคุณสมบัติของแบบทดสอบที่ดี
สามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Nattawut Wuttipong 2010: A Construction of Judo Skills Rating Scales for the Students of Matayomsuksa 4 Navamintarachinuthit Sattrivitaya Buddhamonthon School. Master of Arts (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Viboon Chalanun, Ed.D. 150 pages.

The purpose of this research was to construct Judo Skills Rating Scales for Matayomsuksa 4 students of Navamintarachinuthit Sattrivitaya Buddhamonthon school Bangkok. Judo skills consist of Falling skill, Throwing skill and Grappling skill. The validity method of Rovinelli and Hambleton was established by five experts. The test-retest method was used to determine the reliability with a sample of 60 students, 30 boys and 30 girls in a seven-day interval. The objectivity was tested by the scoring judgment of two testers with the same sample. The samples selected for the norms were 240 students which consisted of 60 boys and 180 girls.

The following results indicated the values of validation test of Judo Rating Scales included tests in Falling skill, Throwing skill and Grappling skill were equal to 1.00 which is in the behavioral objectives. The reliability test and objectivity test of Falling skill, Throwing skill and Grappling skill were 0.97 also which all of skill equivalent to the best level.

The conclusion of this research for Judo Skills Rating Scales possessed gratifying quality for application to Matayomsuksa 4 students of Navamintarachinuthit Sattrivitaya Buddhamonthon school Bangkok.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เพราะได้รับความกรุณาและคำแนะนำที่ดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิบูลย์ ชลนันทน์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้ให้ คำปรึกษาข้อเสนอแนะและแก้ไขข้อบกพร่อง และขอขอบคุณคณาจารย์ภาควิชาพลศึกษาทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้ ความเข้าใจ ในการศึกษาซึ่งสามารถนำความรู้ มาเป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ขนิษฐา ปราชญ์วิทยาและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจน สำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอขอบคุณ เพื่อนๆ นิสิตปริญญาโทภาคพิเศษ รุ่นที่ 10 ที่เป็นกำลังใจและ ช่วยเหลือมาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา รวมถึงผู้เขียนตำรา เอกสาร บทความต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและนำมาอ้างอิงในการวิจัยครั้งนี้

คุณค่า ประโยชน์ และความดี อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ เล่มนี้ ขอมอบแด่คุณพ่ออุบล และ คุณแม่สุรัชนี วุฒิพงษ์ ครู อาจารย์ ตลอดจนถึง พี่ น้อง และญาติบุคคลที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ สนับสนุนทุนการศึกษาและเป็นกำลังใจคอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ณัฐวุฒิ วุฒิพงษ์
ตุลาคม 2553

สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(6)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์	6
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	9
ความเป็นมาของกีฬายูโดและทักษะพื้นฐานยูโด	10
ประโยชน์ของกีฬายูโด	32
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	33
หลักสูตรกีฬายูโด	36
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล	37
หลักการวัดและประเมินผล	40
ทฤษฎีและหลักการเกี่ยวกับการสร้างแบบทดสอบ	43
เกณฑ์ปกติ	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	50
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	55
ประชากร	55
กลุ่มตัวอย่าง	55

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
ขั้นตอนการสร้างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด	57
การเก็บรวบรวมข้อมูล	59
การวิเคราะห์ข้อมูล	60
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	62
ผลการวิจัย	59
ข้อวิจารณ์	74
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	76
สรุปผลการวิจัย	76
ข้อเสนอแนะ	84
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	86
ภาคผนวก	93
ภาคผนวก ก หนังสือราชการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	94
ภาคผนวก ข การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและค่าชี้แจงพร้อม แบบสอบถามมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล	97
ภาคผนวก ค ใบบันทึกคะแนนมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล	123
ภาคผนวก ง ราชนามผู้ทรงคุณวุฒิและราชนามผู้ประเมิน	144
ภาคผนวก จ สถิติที่ใช้ในการวิจัย	148
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	150

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่ามาตรฐาน ความเชื่อถือได้ ความเป็นปรนัยของ Kirkendall และคณะ	61
2	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ของร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะการล้ม	63
3	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ของร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะการทุ่ม	63
4	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ของร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะการปล้ำ	64
5	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของร่างมาตรฐานวัดประมาณค่า ทักษะการล้ม	64
6	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของร่างมาตรฐานวัดประมาณค่า ทักษะการทุ่ม	65
7	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของร่างมาตรฐานวัดประมาณค่า ทักษะการปล้ำ	66
8	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของร่างมาตรฐานวัดประมาณค่า ทักษะยูโด	66
9	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยระหว่างผู้ประเมิน 2 คน ของร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะการล้ม	67

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	ค่าสัมประสิทธิ์หาสัมพันธภาพความเป็นปรนัยระหว่างผู้ประเมิน 2 คน ของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการท่อม	68
11	ค่าสัมประสิทธิ์หาสัมพันธภาพความเป็นปรนัยระหว่างผู้ประเมิน 2 คน ของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการปล้ำ	69
12	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยระหว่างผู้ประเมิน 2 คน ของมาตรวัดประมาณค่าทักษะยูโด	69
13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการนำมาตร วัดประมาณค่าทักษะยูโด ทักษะการลัดนำไปประเมินกับนักเรียน	70
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการนำมาตร วัดประมาณค่าทักษะยูโด ทักษะการท่อมนำไปประเมินกับนักเรียน	71
15	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการนำมาตร วัดประมาณค่าทักษะยูโด ทักษะการปล้ำนำไปประเมินกับนักเรียน	71
16	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการนำ มาตรวัดประมาณค่าทักษะยูโด นำไปประเมินกับนักเรียน	72
17	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด ทักษะการลัดและ ทักษะย่อยทั้ง 8 ท่า	72
18	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด ทักษะการท่อมและ ทักษะย่อยทั้ง 5 ท่า	72

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
19	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ทักษะการปล้ำ ทักษะย่อยทั้ง 3 ท่า	73
20	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ทักษะการล้ม	73
21	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ทักษะการทุ่ม	73
22	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ทักษะการปล้ำ	74

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ทำนอบตบเบาะ	16
2	ทำทำลุ่มนั่ง	17
3	ทำนั่งบนสันเท้าลุ่มหลัง	18
4	ทำยืนลุ่มหลัง	19
5	ทำนั่งเหยียดขา ลุ่มข้าง ซ้าย - ขวา	20
6	ทำนั่งสันเท้าลุ่ม ซ้าย - ขวา	21
7	ทำยืนปิดซ้าย ลุ่มซ้าย - ยืนปิดขวา ลุ่มขวา	22
8	ทำม้วนไหล่ลง ตบเบาะซ้าย - ขวา	23
9	การแบ่งทักษะตามหลักของยูโด	24
10	ทำท่อมด้วยไหล่	25
11	ทำพับแขนท่อมด้วยไหล่	26
12	ทำกอดคอท่อมด้วยสะโพก	27
13	ทำกอดเอวท่อมด้วยสะโพก	28

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
14	ทำท่อมเกี่ยวขานอกใหญ่	29
15	ทำกอดคอแนบกาย	30
16	ทำจับกดด้านข้าง	31
17	ทำจับคล้องบนศีรษะ	31



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ยูโด เป็นกีฬาที่มีรากฐานมาจากศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของชาวญี่ปุ่น ที่มุ่งเน้นการฝึกฝน เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจให้สามารถปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยูโด มีวิวัฒนาการมาจากยูยิตสู หรือศิลปะของการยอมตาม โดย ดร.จิโกโร คาโน (ค.ศ. 1860 - 1938) เป็นผู้มีความสามารถด้านยูยิตสูได้ทำให้ยูยิตสูทันสมัยและดีขึ้น ด้วยการให้กำเนิดวิชายูโดขึ้นในปี ค.ศ. 1882 จนกระทั่งกีฬายูโดได้รับการยอมรับกันอย่างแพร่หลาย และในปี ค.ศ. 1952 สหพันธ์ ยูโดนานาชาติได้รับการจัดตั้งขึ้น เพื่อให้ชาวโลกได้เข้าใจกีฬายูโดได้ดีขึ้น ต่อมากีฬายูโดก็ได้รับการยอมรับครั้งแรกในกีฬาโอลิมปิก ในปี ค.ศ. 1964 จนกระทั่งปัจจุบันกีฬายูโดได้เป็นกีฬาที่ถูก กำหนดให้มีการจัดการแข่งขันอย่างเป็นทางการในกีฬาโอลิมปิกตลอดมาซึ่งแสดงให้เห็นถึงความ นิยมของกีฬายูโดที่มีมากขึ้นมาเป็นลำดับ (ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์, 2539: 3-6)

ยูโดเป็นกีฬาประเภทศิลปะการต่อสู้ที่รวมเอาความนุ่มนวล โอนอ่อน สมดุลและความ แข็งแกร่งเข้าด้วยกัน เป็นกีฬาที่เสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย พัฒนาจิตใจ ความสุภาพรอบคอบ ก่อให้เกิดการตัดสินใจที่ถูกต้อง ภายใต้อำนาจความเชื่อมั่นของตนเอง เป็นอย่างสูง การฝึกหัดเล่นอยู่เสมอก่อให้เกิดทักษะติดตัว สามารถนำไปใช้ต่อสู้ป้องกันตนเองยาม จุกฉุนได้ดี ยูโดเป็นหลักการบริหารร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยใช้แรงน้อย ที่สุด เพื่อสวัสดิภาพและประโยชน์สุขร่วมกัน โดยแท้จริงตามแนวทางของผู้ให้กำเนิดกีฬายูโด (กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2525: 1) ยูโดเป็นวิชาที่ช่วยในการบริหารกาย ทุกส่วนอย่างแท้จริง ทำให้ร่างกายมีสัดส่วนเหมาะสมทำให้ร่างกายมีการโอนอ่อนผ่อนตาม สถานการณ์ต่างๆ ได้ ใ้รู้จักควบคุมตนเอง ให้มีการทรงตัวที่มั่นคง ทำให้เกิดสมาธิ นอกจากนั้น ยังเป็นเกมกีฬาการต่อสู้ที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความกล้าหาญ ความอดทนให้สูงขึ้น ก่อให้เกิดความ มั่นใจในตนเอง ช่วยเพิ่มพูนความมานะบากบั่นและความคิดในการตัดสินใจ ตลอดจนการติดต่อกับผู้อื่นด้วย ดังนั้นการเล่นและการฝึกยูโดจึงถือเป็นการฝึกด้านจิตใจให้เข้มแข็ง ทรหดอดทน ยิ่งขึ้นด้วย (เฉลี่ย พิมพ์พันธุ์, 2525: 2)

ด้วยคุณค่าของกีฬาโยคะดังกล่าวโรงเรียนต่างๆในระดับมัธยมศึกษา สถาบันอุดมศึกษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าฯ โรงเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรือ โรงเรียนนายร้อย ตำรวจและโรงเรียนกีฬา ได้บรรจุกีฬาโยคะไว้ในหลักสูตร เพื่อให้ครูพลศึกษาจักได้นำกีฬาโยคะไป ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนเพื่อพัฒนาร่างกายและ จิตใจ ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ต่อไป

ในกระบวนการเรียนการสอนพลศึกษา ต้องมีการวัดผลประเมินผล เพื่อที่จะได้ครบ กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 26 (2547: 14) ที่ครูผู้สอนต้องพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติก สังเกตพฤติกรรมการเรียน ร่วมกิจกรรมและการทดสอบควบคู่ไปตามความเหมาะสม ของแต่ละระดับและรูปแบบการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ วิริยา บุญชัย (2529: 17) ได้กล่าวถึงการ เรียนการสอนวิชาพลศึกษาไว้ว่า ในกระบวนการเรียนการสอนนั้นสิ่งที่มีความสำคัญและขาดไม่ได้ คือ การวัดและประเมินผล เพื่อที่จะทำให้ทราบถึงผลสัมฤทธิ์ในการเรียนการสอน ข้อดีและ ข้อบกพร่องในการเรียนการสอนและพัฒนาการของผู้เรียน ซึ่งครูพลศึกษาจะต้องสามารถแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าผู้เรียนมีพัฒนาการที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอน มิใช่พัฒนาการที่เป็นไปตาม ธรรมชาติของผู้เรียนเอง และ บุญส่ง โกสะ (2542: 35) ได้กล่าวว่า ในการเรียนพลศึกษาครูพล ศึกษาจะต้องมีการวัดผล ซึ่งในการวัดผลทางพลศึกษานั้นครูพลศึกษาจะต้องให้ความสำคัญกับ วัดดูประสงค์ของการพลศึกษา มิใช่คำนึงเกี่ยวกับการดำเนินการสอนอย่างเดียว ซึ่งวัดดูประสงค์ ของการเรียนรู้พลศึกษาให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพ ทักษะ ความรู้ และจิตพิสัย

ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2544: 1) ได้กล่าวถึงปัญหาของการประเมินทักษะไว้ว่า

การประเมินทักษะส่วนใหญ่ ยังใช้วิธีสังเกตของครูผู้สอน ซึ่งมีหลักเกณฑ์ที่ไม่แน่นอน ชัดเจน ทำให้เกิดปัญหาในการให้คะแนน เพราะบางครั้งเกิดจากความพึงพอใจของผู้สอน ขาดความยุติธรรม ไม่สามารถตรวจสอบได้ซึ่งสอดคล้องกับ Baumgartner and Jackson (1999: 364) ได้กล่าวถึงปัญหาของการสังเกตไว้ว่า

...ปัญหาของการประเมินผลด้วยการสังเกตของครู (subjective evaluation) บางครั้งเกิดจากความพึงพอใจของผู้ให้คะแนนแต่ละคน เช่นในกรณีที่มีความเห็นพ้องกันของผู้ให้คะแนนที่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับต่ำ จะได้ค่าความเป็นปรนัย (objectivity) ต่ำด้วย...

นอกจากนั้น วิริยา บุญชัย (2529: 21) ได้กล่าวถึงการประเมินผล โดยครูสังเกตไว้ว่า

...ปัญหาของการประเมินโดยครูสังเกตนั้น ข้อมูลที่ได้ขาดความเที่ยงตรง เชื่อถือได้ และความเป็นปรนัย แต่สามารถปรับปรุงวิธีการประเมินโดยครูได้หากมีการวางแผนและการดำเนินการที่ดี โดยพิจารณาทักษะที่ต้องการวัด และกำหนดการให้คะแนนในแต่ละส่วนให้ชัดเจน กำหนดมาตรฐานในแต่ละทักษะ กำหนดวิธีการบันทึกคะแนนเพื่อให้การประเมินมีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้มากที่สุด...

มาตรวัดประมาณค่า (rating scales) เป็นเครื่องมือที่ดีและมีประสิทธิภาพชนิดหนึ่ง ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตอย่างเป็นระบบ มีความเที่ยงตรง เชื่อถือได้ ความเป็นปรนัยและความเป็นมาตรฐาน สามารถนำไปใช้วัดและประเมินการปฏิบัติทักษะกีฬาเชิงคุณภาพได้ทุกชนิดกีฬา

ซึ่ง Morrow *et al.* (2000: 307) ได้กล่าวถึงมาตรวัดประมาณค่า ไว้ว่า

...เป็นทางเลือกใหม่ของครูพลศึกษาหรือผู้ที่สนใจการปฏิบัติทักษะในเชิงวิเคราะห์ (human performance analysis) ซึ่งสามารถที่จะพัฒนาทักษะส่วนบุคคลได้ ซึ่งเรียกว่าเป็นทักษะมุ่งกระบวนการ (process oriented) โดยทักษะมุ่งกระบวนการนี้เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ในการประเมินผลรูปแบบของทักษะได้ โดยผู้ปฏิบัติ (performance) จะถูกประเมินตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นขั้นปฏิบัติ และขั้นต่อไป...

สุมาลี จันทร์ชลอ (2542: 217) ได้กล่าวถึงมาตรวัดประมาณค่า ไว้ดังนี้

...เป็นการบันทึกการสังเกตที่มีผู้นิยมใช้มาก สามารถใช้ประเมินสภาพ หรือคุณภาพของสิ่งที่จะถูกประเมินโดยแบ่งระดับต่างๆกัน ใช้ได้ดีในหลายๆด้าน การประเมินกระบวนการ เช่นทักษะทางร่างกาย...

และ อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน (2548: 1) ได้กล่าวถึงมาตรวัดประมาณค่าไว้ว่า

...มาตรวัดประมาณค่า (rating scale) เป็นเครื่องมือเพื่อใช้รวบรวมข้อมูลที่แพร่หลายมาก
ใครๆ ก็สร้างได้ แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้คำนึงถึงวิธีการสร้างที่ถูกต้อง นอกจากนี้ ข้อมูลจาก
มาตรวัดประมาณค่าเป็นข้อมูลลำดับที่ (ordinal data) มิใช่ข้อมูลระดับอันตรภาค (interval
data) ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลจะต้องให้ความสำคัญในเรื่องนี้ มิฉะนั้นจะเลือกใช้สถิติ
ที่ไม่ตรงกับลักษณะข้อมูล ส่งผลให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการแปลผลและนำไปใช้...

ดังนั้น มาตรวัดประมาณค่า (rating scale) จึงเป็นเครื่องมือที่สามารถนำไปวัดและ
ประเมินผล ในรูปแบบของการวัดทักษะเชิงคุณภาพได้ เพราะมีความเที่ยงตรง ความเชื่อมั่นและ
ความเป็นปรนัย โดยมีหลักการให้คะแนนที่มาตรฐาน ยุติธรรม ไม่ลำเอียง ผู้ทำการทดสอบ
สามารถตัดสินความสามารถของผู้เรียนได้ตามสภาพที่เป็นจริง

โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาในโครงการ
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 เนื่องในวโรกาสที่ปี พ.ศ. 2535 เป็นปี
แห่งการเฉลิมฉลอง เนื่องในมหามงคลสมัยที่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงเจริญ
พระชนมพรรษา 5 รอบ กระทรวงศึกษาธิการถือโอกาสสำคัญยิ่งนี้ที่จะได้สนองพระมหา
กรุณาธิคุณ เพื่อเป็นการถวายสักการะและเป็นอนุสรณ์สถานให้อนุชนรุ่นหลังได้รำลึกถึงคุณงาม
ความดีของพระองค์ท่านสืบไป โดยกระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศจัดตั้งโรงเรียนในโครงการ
เฉลิมพระเกียรติในเขตกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล จำนวน 9 โรงเรียนและ “โรงเรียน
นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล” เป็นหนึ่งในจำนวน 9 โรงเรียนโดยกระทรวงศึกษาได้
ประกาศจัดตั้งเมื่อวันที่ 10 เมษายน 2535 (ประวัติโรงเรียน, 2543: 5)

สำหรับการเรียนการสอนของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ใน
หลักสูตรได้กำหนดให้นักเรียนศึกษาวิชาการฝึกพลศึกษาและต่อสู้ป้องกันตัวจำนวน 20 สัปดาห์
ต่อภาคเรียน ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทั้ง 2 ภาคการศึกษา ซึ่งในการเรียนการสอนวิชาต่อสู้
ป้องกันตัวนั้น ยูโดเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ทางโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑลได้
เลือกนำมาเป็นกิจกรรมการเรียนการสอน เพราะเห็นคุณค่าของกีฬา ยูโดที่สามารถนำไปใช้ต่อสู้
ป้องกันตัวและยังสร้างความเป็นระเบียบวินัย เพิ่มความเชื่อมั่น เกิดทักษะและสามารถนำไปใช้ใน
ภาวะคับขันในสถานการณ์จริง แต่ปัญหาที่พบในการเรียนการสอนยูโดในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ

สตรีวิทยา พุทธมณฑล คือ ยังไม่มีเครื่องมือสำหรับวัดและประเมินทักษะและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนการสอนกีฬาโยโด

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะเป็นศิษย์เก่าและนักกีฬาโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ที่มีประสบการณ์กับกีฬาโยโดเป็นเวลานาน จึงมีความสนใจที่จะสร้างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ไว้ให้อาจารย์ผู้สอนกีฬาโยโดได้ใช้เป็นแนวทางการวัดและประเมินที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน โดยผู้วิจัยได้สร้างเฉพาะทักษะพื้นฐาน 3 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการล้ม ทักษะการทุ่มและทักษะการปล้ำ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพการเรียนการสอนจริงตามที่หลักสูตรของโรงเรียนได้กำหนดไว้และสามารถนำไปใช้วัดและประเมินทักษะกีฬาโยโดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้มาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ที่มีความเที่ยงตรง เชื่อถือได้ ความเป็นปรนัยและเกณฑ์ปกติ
2. สามารถนำมาตราวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดไปใช้วัดและประเมินการเรียนการสอนกีฬาโยโดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
3. นักเรียนสามารถทราบผลการปฏิบัติทักษะกีฬาโยโดของตนเองได้ เพื่อนำไปพัฒนาทักษะให้ดียิ่งขึ้น

4. สามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่จะศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง มาตรฐานประมาณค่าทักษะกีฬาประเภทอื่นๆต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มประชากรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาอยู่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล และผ่านการเรียน กีฬายูโดใน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 400 คน
2. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ร่างมาตรฐานค่าทักษะกีฬายูโดที่ประกอบด้วย 3 ทักษะดังนี้
 - 2.1 ทักษะการล้ม (ukemi)
 - 2.2 ทักษะการทุ่ม (nage waza)
 - 2.3 ทักษะการปล้ำ (katame waza)

นิยามศัพท์

เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในความหมายของคำที่ใช้เขียนในรายงานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย จึงขอใช้ศัพท์เฉพาะของกีฬา ยูโด ในความหมายและขอบเขตดังนี้

มาตรฐานประมาณค่า หมายถึง เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสังเกต ให้ผลของการวัดเป็นเชิงปริมาณ โดยใช้มาตรฐานในการประเมิน 4 ระดับคือ 3 = ดี 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง 0 = ไม่ผ่าน

เกณฑ์ปกติ หมายถึง คะแนนที่ทำไว้เป็นหลักเปรียบเทียบ ซึ่งอยู่ในรูปของช่วงคะแนน โดยใช้คะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) มาคำนวณแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ 4 = ดีมาก 3 = ดี 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง 0 = ไม่ผ่าน

ทักษะกีฬายูโด หมายถึง ท่าทางต่างๆที่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าล้ม ท่าทุ่ม ท่าปล้ำในทักษะของกีฬายูโด

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิง โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ที่ผ่านการเรียนกีฬายูโด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552

การล้ม (ukemi) หมายถึง ทักษะการล้มตัวให้เกิดความปลอดภัยแก่ร่างกายจากการเล่นกีฬา ยูโด

Mae mawari ukemi หมายถึง การม้วนตัวบေး

การทุ่ม (nage waza) หมายถึง ทักษะการทุ่ม เป็นท่าทุ่มคู่ต่อสู้ตามแบบแผนกีฬา ยูโด

seoi-nage หมายถึง การทุ่มด้วยไหล่แขนเดียว

Morote seoi nage หมายถึง ท่าพับแขนทุ่มด้วยไหล่

Koshi-Guruma หมายถึง การกอดคอทุ่ม

Ogoshi หมายถึง การกอดเอวหรือโอบเอวทุ่ม

Osoto-gari หมายถึง การทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่

การปล้ำ (katame waza) หมายถึง ทักษะการปล้ำ เป็นท่าปล้ำ จับยึดคู่ต่อสู้ตามแบบแผน กีฬา ยูโด

Kesa-gatame หมายถึง ท่ากอดคอแนบกาย

Yoko-shiho-gatame หมายถึง ท่าจับกดด้านข้าง

Kami-shiho-gatame หมายถึง ทำจับคล่อมบนศีรษะ

Tori หมายถึง ผู้ทุ่มหรือผู้กระทำ

Uke หมายถึง ผู้ล้มหรือผู้ถูกกระทำ



บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้ง ในประเทศและต่างประเทศ ตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความเป็นมาของกีฬายูโดและทักษะพื้นฐานยูโด
2. ประโยชน์ของกีฬายูโด
3. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
4. หลักสูตรกีฬายูโด
5. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล
6. หลักการวัดและการประเมินผล
7. หลักการสร้างแบบมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะ
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเป็นมาของกีพายุโดและทักษะพื้นฐานยูโด

กีพายุโด เป็นกีฬาสากลที่มีผู้นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายไปในทุกทวีป ซึ่งจะเห็นได้ว่ากีพายุโดมีการจัดการแข่งขันในทุกระดับ ทุกวัย ทุกเพศ ไม่ว่าจะเป็นระดับเยาวชน ระดับเยาวชน ระดับนักเรียน ระดับอุดมศึกษา ระดับประเทศ หรือระดับนานาชาติ เช่น การแข่งขันยูโดชิงแชมป์โลก เป็นต้น อย่างไรก็ตามกีพายุโดมีรากฐานทางประวัติศาสตร์มาจากประเทศญี่ปุ่น โดยรัฐบาลทหารที่ก่อตั้งขึ้นสมัยโตกุกาวา อียาสึ ในปี ค.ศ. 1603 และสืบเนื่องจนถึงช่วงปลายศตวรรษที่ 19 นับว่าเป็นยุคของความเสื่อมโทรมช่วงสุดท้ายของระบบศักดินาแบบทหารญี่ปุ่น ซึ่งมีสาเหตุมาจากสภาพการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกประเทศ เนื่องจากผู้นำทางทหารหรือโชกุน ไม่สามารถทำให้ประเทศแยกตัวออกจากโลกภายนอกได้สำเร็จ ความไม่สงบที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดไคบิโอะ หรือพวกเจ้าของที่ดินที่ร่ำรวยและมีอำนาจต้องการให้โชกุนคืนอำนาจของประเทศให้กับพระเจ้าจักรพรรดิสิ่งนี้เกิดขึ้นในช่วงที่เรียกว่าการฟื้นฟูราชวงศ์เมจิ (meiji-restoration) ต่อมาโครงสร้าง อย่างหลวมๆของรัฐบาลทหารของโชกุนได้แตกสลายไป และพระเจ้าจักรพรรดิเมจิได้ขึ้นครองราชย์ในปี ค.ศ. 1868 จุดประสงค์ของการฟื้นฟูได้เสนอให้มีการชำระล้างภายในชาติขึ้นเพื่อกำจัดความอ่อนแอของแผ่นดิน แต่เพื่อเป็นการอุทิศอย่างจริงจังให้กับชาติ พวกเขาไม่ควรกระทำเช่นนั้นต่อไป ดังนั้น ยูยิตสูจึงหมดไปจากความนิยม ทำให้ยอดนักยูยิตสูในยุคนั้นต้องจัดการแสดงริมถนนเพื่อแลกเปลี่ยนกับเงิน สิ่งที่เคยรุ่งเรืองครั้งหนึ่งของพวกเขามูไร ซึ่งขณะนี้ได้ถูกมองข้ามไป ต่อมา ดร.จิโกโร คาโน (Dr. Jigoro Kano) ใช้ความสามารถและความพยายามจนทำให้ยูยิตสูรอด พ้นมาจากสมัยฟื้นฟูราชวงศ์เมจิได้ เขาได้นำยูยิตสูที่เขารักมาดัดแปลงแก้ไขตลอดเวลาและเขาได้เรียกวิธีการใหม่ของเขาว่า ยูโด (ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์, 2539: 2-3)

ความแตกต่างของยูโดกับยูยิตสู กล่าวโดยสรุปก็คือ เป็นการเปลี่ยนจากศิลปะ (art) ให้เข้าสู่หลักการ (principle) เท่านั้น ดังที่ ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2539: 17) ได้กล่าวถึงหลักการของยูโดไว้ว่า ยูโด คือ หลักการในอันที่จะบริหารร่างกายและจิตใจให้ มีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสมรรถภาพตามอุดมคติของยูโด กล่าวคือ “ประสิทธิภาพสูงสุดโดยใช้แรงน้อยที่สุดเพื่อสวัสดิภาพและประโยชน์สุขร่วมกัน” (maximum efficiency with minimum effort and mutual welfare and benefit) นอกจากนั้น ศาสตราจารย์จิโกโร คาโน ได้อธิบายไว้หลายทางในหนังสือที่ท่านได้เรียบเรียงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำว่า “ju” ซึ่งหมายถึง การโอนอ่อนหรือให้ทาง (gentleness or giringway)

ในเรื่องหลักการของยูโดนั้น ท่านปรมาจารย์ จิโกโร คาโน ได้เคยกล่าวอย่างสั้นๆ อีกประการหนึ่งว่า กลวิธีที่ให้งังเกิดผลตามหลักการของยูโดนั้นแท้จริง ปรากฏชัดเจนอยู่ในชื่อของวิชานี้ ซึ่ง ท่านได้ขนานขึ้นใหม่ คือ

“ju” หมายถึง ความโอนอ่อนหรือให้ทาง

“do” หมายถึง วิธีหรือหลักการ(ชว้ชชัย กาญจนะทวีกุล, 2542: 14)

กีฬายูโดสู่กีฬาโลก

กีฬายูโดได้รับการยอมรับครั้งแรกในกีฬาโอลิมปิก เมื่อปี ค.ศ. 1964 ในขณะที่ประเทศญี่ปุ่นเป็นเจ้าของภาพ และปัจจุบันยูโดได้เป็นกีฬาที่เป็นทางการในกีฬาโอลิมปิก ในปี ค.ศ. 1952 สหพันธ์ยูโดนานาชาติได้รับการจัดตั้งขึ้น เพื่อให้ชาวโลกเข้าใจกีฬายูโดได้ดีขึ้น เป้าหมายและวัตถุประสงค์ของสหพันธ์ มีดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของสหพันธ์อย่างจริงจังและมีมิตรภาพประสานงานและให้คำปรึกษากิจกรรมต่างๆ ของกีฬายูโดในทุกประเทศทั่วโลก
2. ทำให้กีฬายูโดได้รับความสนใจไปทั่วโลก
3. จัดการแข่งขันและควบคุมการแข่งขันยูโดแชมป์เปียนโลกและการแข่งขันกีฬายูโดในกีฬาโอลิมปิกสากลด้วยการร่วมมือกับองค์กรประจำภูมิภาคนั้น ๆ
4. จัดให้มีการเคลื่อนไหวกีฬายูโดทั่วโลกบนพื้นฐานที่เป็นสากล ส่งเสริมการขยายตัวและการพัฒนาทางด้านเทคนิคและสปีริตของยูโด
5. รวบรวมมาตรฐานทางเทคนิคต่างๆ
6. รักษาธรรมเนียมปฏิบัติของยูโดไว้ โดยผ่านทางรูปแบบ (ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์, 2539: 6)

ยูโดในประเทศไทย

ในปี ค.ศ. 1907 (พ.ศ. 2450) ชาวญี่ปุ่น ชื่อ กิโยฟูจิ (Kiyofuji) ได้เข้ามาทำงานในประเทศไทยในบริษัทของชาวญี่ปุ่น ชื่อบริษัทมิตซุบุนเซนไกชา พร้อมทั้งนำเอาวิชายูโดเข้ามาเผยแพร่ให้แก่ผู้ร่วมงานได้ฝึกหัดกัน มีชาวญี่ปุ่นอีกหนึ่ง ชื่อ นายเอนโด เป็นทันตแพทย์ชาวญี่ปุ่นมีความรู้ทางยูโด ได้เข้าร่วมเป็นผู้ฝึกสอนเผยแพร่เป็นที่นิยมในหมู่คนใกล้ชิดและคนไทยพอสมควร ซึ่งสมัยนั้นยังเป็นวิชายูโดอยู่ปี ค.ศ. 1912 (พ.ศ. 2455) หม่อมเจ้าวิบูลย์สวัสดิวงศ์ สวัสดิกุล ได้ทรงศึกษาวิชายูโดมาจากประเทศทางยุโรป เมื่อกลับมารับราชการอยู่ในกระทรวงการต่างประเทศทรงเห็นว่า ยูโดมีประโยชน์ต่อสังคม มีความประสงค์จะให้มีการศึกษาวิชานี้ในโรงเรียนต่างๆ เช่นเดียวกับนานาประเทศ จึงทรงนำวิชายูโดไปสอนแก่ครู นักเรียน ในโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยเป็นแห่งแรกในจำนวนนี้มีอาจารย์ทิม อติเปรมานนท์ และอาจารย์นิคม ทองจิตร เข้าศึกษาวิชายูโดรวมอยู่ด้วย

ในปี ค.ศ. 1937 (พ.ศ. 2480) สถาบันโคโดกันยูโดแห่งประเทศไทยมีผู้สนใจวิชายูโดเป็นจำนวนมาก จึงได้ส่งนักยูโดที่มีคุณวุฒิชั้นสูง จำนวน 5 คน มาเยี่ยมชมและเผยแพร่วิชายูโดตามมาตรฐานที่ถูกต้องให้โดยเปิดสอนและสาธิตเป็นเวลา 1 สัปดาห์ที่สามัคยาจารย์สโมสรบริเวณโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย และได้เรียกสถานที่ฝึกสอนนี้ว่า “เรนบูกัน” จากการแสดงความสามารถในครั้งนี้ นักยูโดชั้นสูงจากญี่ปุ่นยอมรับและยกย่องในฝีมือของอาจารย์ทิม อติเปรมานนท์ และอาจารย์หม่อมหลวงพูน ฤกษ์ธร ณ อยุธา สถาบันโคโดกันยูโดจึงมอบคุณวุฒิทางยูโดให้แก่อาจารย์ทั้งสองเป็นนักยูโดสายดำชั้น 1 ด้วย

ในปี ค.ศ. 1938 (พ.ศ. 2481) สถาบันเรนบูกัน ซึ่งเป็นสถานที่ฝึกยูโดในประเทศไทยได้จัดส่งนักยูโดไทย จำนวน 5 คน ไปเยี่ยมสถาบันโคโดกันและบูต็อกโก ที่ประเทศญี่ปุ่น การไปครั้งนี้ นักยูโดไทยได้แสดงฝีมือจนเป็นที่ยอมรับในความสามารถ สถาบันโคโดกันจึงให้วุฒิสายดำชั้น 1 แก่นักยูโดไทยทั้ง 5 ท่าน ซึ่งประกอบไปด้วย นายจรัส สุภวงค์ นายสมศักดิ์ กิตติสาธิต นายประจันต์ วัชรปา นายจิรวัดน์ นาคะโมทย์ และนายทง ชุมสาย

ในปี ค.ศ. 1955 (พ.ศ. 2498) พลตำรวจโทพิชัย กุลละวณิชย์, พลตำรวจตรี มงคล จิรเศรษฐ และอาจารย์สิทธิผล พลาชีวิน ได้ร่วมกันก่อตั้งสมาคมยูโดแห่งประเทศไทยขึ้น และจดทะเบียนอย่างถูกต้อง เมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2498

ในปี ค.ศ. 1956 (พ.ศ. 2499) สมาคมยูโดแห่งประเทศไทย เข้าร่วมเป็นสมาชิกสหพันธ์ยูโดแห่งเอเชีย (The Judo Federation of Asia) หลังจากนั้นสมาคมยูโดแห่งประเทศไทยได้ส่งนักกีฬา ยูโดเข้าร่วมการแข่งขันระหว่างชาติเสมอมา (ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์, 2539: 7-8)

ระดับความสามารถมาตรฐานของนักยูโด

ทั้งสองเพศ (ชาย-หญิง) ได้ถูกกำหนดขึ้นโดยมีสีของสายคาดเอวเป็นเครื่องหมาย ระดับความสามารถมาตรฐานดังกล่าวแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับใหญ่คือ ระดับกียู (kyu) คือระดับที่อาจเรียกว่า “นักเรียน” ระดับดาน (dan) คือระดับที่เรียกว่า “ผู้นำ” เป็นผู้ซึ่งมีความสามารถสูง ทั้งระดับนักเรียนและระดับผู้นำนี้ยังแบ่งออกเป็นระดับย่อยๆ ลงอีก โดยมีสีประจำแต่ละระดับไว้ซึ่งแต่ละประเทศกำหนดไม่เหมือนกัน สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ดังนี้

1. รองสายดำ ชั้น 5 สายคาดเอวสีขาว
2. รองสายดำ ชั้น 4 สายคาดเอวสีเขี้ยว
3. รองสายดำ ชั้น 3 สายคาดเอวสีฟ้า
4. รองสายดำ ชั้น 2 สายคาดเอวสีน้ำตาล
5. รองสายดำ ชั้น 1 สายคาดเอวสีน้ำตาลปลายดำ
6. สายดำ ชั้น 1 สายคาดเอวสีดำ
7. สายดำ ชั้น 2 สายคาดเอวสีดำ
8. สายดำ ชั้น 3 สายคาดเอวสีดำ
9. สายดำ ชั้น 4 สายคาดเอวสีดำ
10. สายดำ ชั้น 5 สายคาดเอวสีดำ
11. สายดำ ชั้น 6 สายคาดเอวสีขาวสลัดแดง
12. สายดำ ชั้น 7 สายคาดเอวสีขาวสลัดแดง
13. สายดำ ชั้น 8 สายคาดเอวสีขาวสลัดแดง
14. สายดำ ชั้น 9 สายคาดเอวสีแดง
15. สายดำ ชั้น 10 สายคาดเอวสีแดง (ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์, 2539: 25)

เครื่องแต่งกาย (Judogi)

เครื่องแต่งกายในการฝึกยูโดต้องสวมชุดโดยเฉพาะที่เรียกว่า “Judogi” ซึ่งมีพื้นฐานมาจากประเพณีนิยมเกี่ยวกับการแต่งกายของชาวญี่ปุ่นมีลักษณะดังนี้

- เสื้อ ค่ายเสื้อกิโมโน ถักด้วยด้ายดิบสีขาวหนาแข็งแรงทนทาน แต่อ่อนนุ่มไม่ลื่นมือสามารถซักได้และใช้ได้ยาวนาน ส่วนแขนและลำตัวกว้างหลวม ตัวยาวคลุมกัน แขนยาวประมาณครึ่งแขนท่อนล่างเสื้อยูโดที่ดีต้องมีลักษณะเบาบางแต่แข็งแรง การเบาบางจะช่วยให้การระบายความร้อนในร่างกายดีขึ้น ประเทศญี่ปุ่นนับว่าเป็นประเทศผู้ผลิตเสื้อยูโดที่ดีที่สุดในโลก
- กางเกง มีลักษณะคล้ายกางเกงจีนเป็นผ้าดิบเช่นกัน ที่เอวมีร้อยเชือกรัดเอว กางเกงต้องหลวมพอสบายยาวประมาณครึ่งขาท่อนล่าง
- สายคาดเอว เป็นผ้าเย็บซ้อนกันหนาประมาณ 0.5 เซนติเมตร กว้างประมาณ 2 นิ้ว ยาวให้คาดเอวได้ 2 รอบ เหลือชายไว้ผูกเงื่อนพิริอด (reef knot) แล้วเหลือชายข้างละ 15 เซนติเมตร สำหรับสายคาดเอวนี้เป็นเครื่องแสดงระดับความสามารถมาตรฐานของนักยูโดด้วยการฝึกยูโดต้องฝึกด้วยเท้าเปล่า ฉะนั้นเรื่องเล็บเท้าตลอดจนเล็บมือต้องตัดให้สั้น และสะอาดอยู่เสมอเครื่องประดับ เช่น นาฬิกา แหวน สร้อย กิ๊บติดผม ฯลฯ จะต้องเอาออกเพราะสิ่งเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ นักยูโดที่ดีต้องหมั่นทำความสะอาดชุดยูโด มือและเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ อย่าให้มีกลิ่นเหม็นเพราะจะทำให้เบาะยูโดสกปรกและมีกลิ่นเหม็นไปด้วย (ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์, 2539: 23-24)

เทคนิคการเอาชนะของกีฬายูโดแบ่งออกได้เป็น 4 ลักษณะคือ

1. การทุ่ม(nage-waza)
2. การจับกด(katame-waza)
3. การรัดคอ (shime -waza)
4. การหักข้อศอก (kansetsu-waza)

ทักษะพื้นฐานของกีฬายูโด

สำหรับการเล่นหรือฝึกยูโดนั้น ส่วนมากจะเป็นการทุ่มและเหวี่ยงให้ล้มลงไป ซึ่งควรที่จะศึกษาเรียนรู้ถึงวิธีการล้มที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย เพราะการล้มนอกจากเราจะรับน้ำหนักตัวเองแล้วเรายังต้องรับน้ำหนักเพิ่มจากแรงของฝ่ายตรงข้ามที่เหวี่ยงทุ่มเราลงไปอีก ฉะนั้นจึงต้องศึกษาให้เข้าใจในหลักการของวิธีการล้มเสียก่อนที่จะเรียนในขั้นต่อไป การล้มมีความจำเป็นและมีความสำคัญมากสำหรับนักยูโด ถ้าล้มไม่ถูกวิธีอาจได้รับอันตรายได้ ผู้เล่นต้องรู้วิธีล้มโดยเฉลี่ยส่วนของร่างกาย เช่น ลำตัว แขน ขา ให้รับน้ำหนักเท่าๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นนักยูโดฝึกหัดใหม่หรือนักยูโดที่มีทักษะแล้วก็ตาม ต้องมีการฝึกการล้มเป็นประจำ เพราะการล้มจะช่วยไม่ให้ได้รับอันตรายจากการทุ่มแล้ว ยังเป็นการเตรียมร่างกายให้มีความพร้อมที่จะฝึกและยังช่วยให้เกิดพัฒนาการในเทคนิคอื่นๆ ของยูโดอีกด้วย (กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2525: 25) การล้มในกีฬายูโด นับว่ามีความจำเป็นและสำคัญมากเพราะว่าการฝึกยูโดผู้ฝึกทั้ง 2 ฝ่าย ต่างพยายามเข้าทำซึ่งกันและกันเพื่อให้ตนได้เปรียบ จึงต้องมีการล้มกันอยู่เป็นประจำ ดังนั้นประโยชน์ของการล้มจึงมีคุณประโยชน์คือ เป็นการบริหารร่างกายก่อนการฝึก (อุ่นเครื่องหรือยืดเส้นยืดสาย warm up) เช่นเดียวกับกีฬาต่างๆ ไป การฝึกล้มนี้ให้ฝึกตั้งแต่การฝึกล้มหลัง เริ่มจากฝึกล้มในท่านอน ท่านั่งเหยียดขา ท่านั่งงอเข่าและยืน จากนั้นจึงติดตามด้วยการฝึกล้มด้านข้าง (หาญ เลิศทวีวิทย์, 2533: 53) Yagamana กล่าวว่า “ผู้ที่ฝึกหัดยูโดทั่วไปจะพูดว่าการล้มที่ตินั้นสามารถป้องกันการช็อคเพราะล้มได้ถึง 95 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่ร่างกายของท่านได้คำนวณส่วนที่เหลือ บางที่ท่านอาจแปลกใจในข้อที่ว่า ยิ่งเสียงที่ท่านล้มลงบนเสื่อฝึกดังมากเท่าไร ท่านก็จะปลอดภัยมากขึ้นเท่านั้น เหตุผลก็คือ การล้มที่ดีและถูกวิธีนั้นได้นำมาซึ่งเสียงอันเกิดจากท่อนขาของท่านกระทบกับเสื่อฝึก” (เฉลี่ย พิมพ์พันธุ์, 2525: 30) ซึ่งการล้มตบเบาที่เป็นมาตรฐานในกีฬายูโดนั้นพอจะจำแนกได้ดังนี้

ทักษะการล้ม (ukemi)

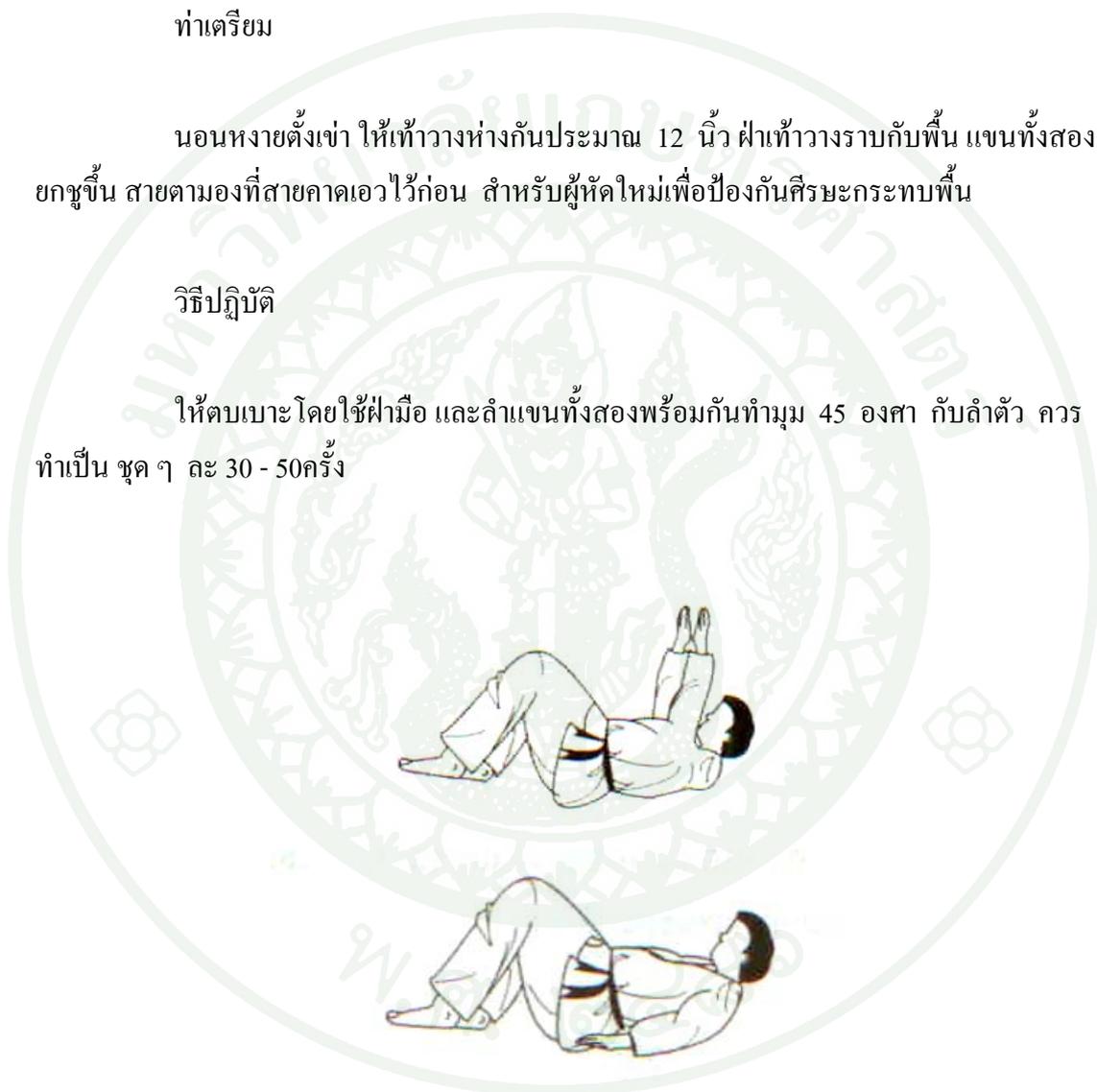
1. นอนตบเบา

ท่าเตรียม

นอนหงายตั้งเข่า ให้เท้าวางห่างกันประมาณ 12 นิ้ว ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น แขนทั้งสองยกชูขึ้น สายตามองที่สายคาดเอวไว้ก่อน สำหรับผู้หัดใหม่เพื่อป้องกันศีรษะกระทบพื้น

วิธีปฏิบัติ

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



ภาพที่ 1 นอนตบเบา

ที่มา: เฉลี่ย พิมพันธุ์ (2552: 84-85)

2. ทำนั่งล้มหลัง

ท่าเตรียม

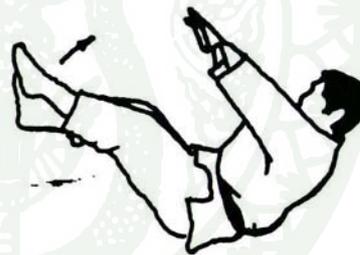
นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า และยกแขนทั้งสองขึ้น

ท่าปฏิบัติ

ให้เอนตัวไปข้างหลัง เก็บคอโดยการมองสายคาดเอวไว้ตลอดเวลา แล้วปล่อยให้ตัวกลิ้งไปตามส่วนโค้งของหลัง ในจังหวะแรกที่หลังสัมผัสพื้น ให้ฟาดแขนทั้งสองคมเบาๆทันที โดยให้แขนทั้งสองทำมุม 45 องศา กับลำตัว หรือห่างจากลำตัวประมาณ 1 คืบ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดพลังในการตบ และไม่ให้เกิดอันตราย แก่ท่อนแขน ขณะกลิ้งตัว



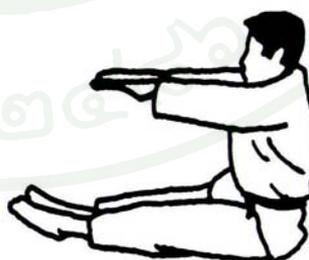
ภาพที่ 32a



ภาพที่ 32b



ภาพที่ 32c



ภาพที่ 32d

ภาพที่ 2 ทำล้มนั่ง

ที่มา: ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล (2542: 41)

3. นั่งบนส้นเท้าล้มหลัง

ท่าเตรียม

นั่งบนส้นเท้าเหยียดแขนไปข้างหน้า

วิธีปฏิบัติ

ให้หย่อนก้นสัมผัสพื้นก่อน เก็บคอโดยการมองสายคาดเอว แล้วปล่อยให้ก้นไปตามส่วนโค้งของแผ่นหลัง จังหวะแรกที่หลังถูกพื้น ให้ดบเบาะทันที



ภาพที่ 3 นั่งบนส้นเท้าล้มหลัง
ที่มา: ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2539: 42)

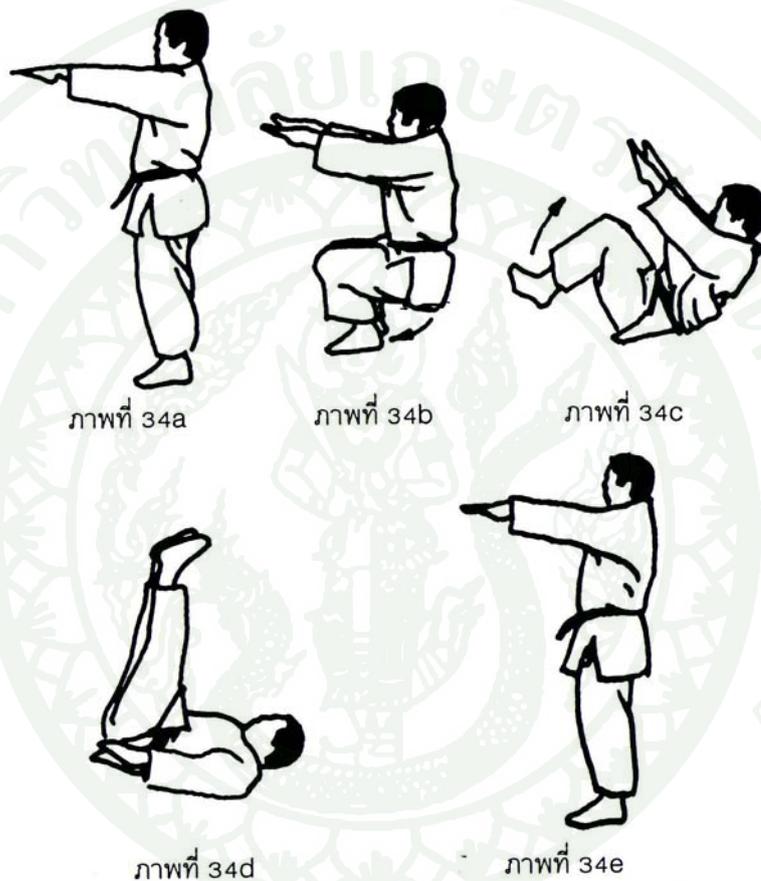
4. ยืนล้มหลัง

ท่าเตรียม

ยืนด้วยปลายเท้า แขนเหยียดตรงไปข้างหน้า ขนานกับพื้นไม่เกร็ง

ท่าปฏิบัติ

ให้ย่อเข่าลงจนก้นสัมผัสพื้น แล้วปล่อยให้ลำตัวคลิ้งไปตามส่วนโค้งของแผ่นหลัง ในจังหวะแรกที่หลังสัมผัสพื้น ให้ตบเบาะช่วยด้วยลำแขน และฝ่ามือทันที



ภาพที่ 4 ยืนล้มหลัง

ที่มา: รัชชัย กาญจนะทวีกุล (2542: 43)

5. นั่งเหยียดขาล้มข้าง ซ้าย - ขวา

ท่าเตรียม

ให้นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า แล้วยกแขนทั้ง 2 ขึ้น

ท่าปฏิบัติ

ให้ล้มตัวเอียงไปด้านซ้าย โดยให้สีข้างด้านซ้ายก่อนไปทางด้านหลังล้มผัดพื้นก่อน
ในจังหวะแรกที่สีข้างด้านซ้าย ล้มผัดพื้นนั้นให้ใช้มือซ้ายช่วยคบบေးทันที



ท่าเตรียม

กำลังล้ม

ขณะล้มแล้ว

ภาพที่ 5 นั่งเหยียดขาล้มข้าง ซ้าย - ขวา
ที่มา: ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์ (2539: 44)

หมายเหตุ

การล้มข้างด้านขวา ก็กระทำในทำนองเดียวกัน การฝึกควรฝึกให้ล้มด้านเดียวก่อน เมื่อทำได้แล้วจึงควรให้ล้มซ้ายที ขวาที สลับกันเป็นชุด ๆ

6. นั่งส้นเท้าล้ม ซ้าย - ขวา

ท่าเตรียม

ให้นั่งของ ๆ ด้วยปลายเท้า

ท่าปฏิบัติ

เมื่อต้องการฝึกล้มทางด้านขวา ให้เหยียดเท้าซ้ายออกไปข้างหน้า พร้อมทั้งเหวี่ยงไปทางขวาแล้วค่อย ๆ ย่อตัวลง ให้ก้นสัมผัสพื้น ปล่อยให้ลำตัวกลิ้งไปตามส่วนโค้งของแผ่นหลัง ซึ่งก่อนไปทางด้านซ้าย และจังหวะแรกที่หลัง สัมผัสพื้นเบา ให้ตบเบาช่วยทันที



ภาพที่ 6 นั่งส้นเท้าล้ม ซ้าย - ขวา
ที่มา: ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล (2542: 44)

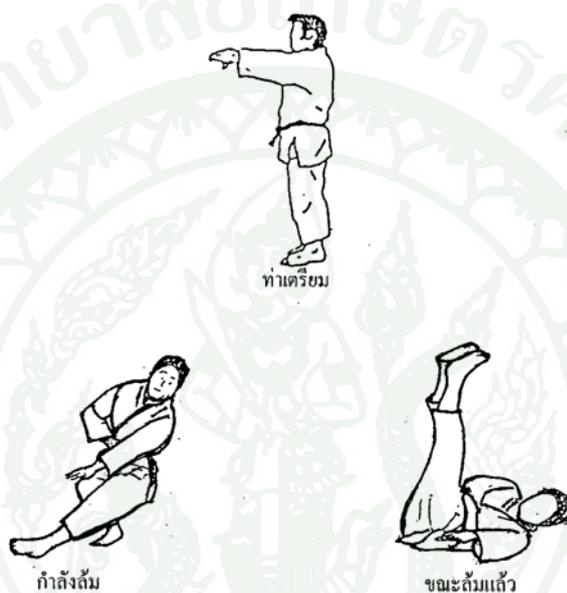
7. ยืนปิดซ้าย ล้มซ้าย - ยืนปิดขวา ล้มขวา

ท่าเตรียม

ให้ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณเท่าช่วงไหล่ ปล่อยให้ตัวสบาย

ท่าปฏิบัติ

เมื่อต้องการล้มซ้าย ให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าสั้น ๆ แล้วใช้เท้าซ้ายปิดผ่านไปทางขวา พร้อมทั้งค่อย ๆ ย่อตัวลง โดยการย่อเข้าขวาให้กันสัมผัสพื้น ปล่อยให้ลำตัวกลงไปตามส่วนโค้งของแผ่นหลัง ซึ่งก่อนไปทางด้านซ้ายเล็กน้อย ในจังหวะแรกที่พื้นผิวส่วนใหญ่ของแผ่นหลังสัมผัสพื้น ให้ตบเบาะช่วยทันที



ภาพที่ 7 ยืนปิดซ้าย ล้มซ้าย - ยืนปิดขวา ล้มขวา

ที่มา: ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2542: 46)

หมายเหตุ

การฝึกปิดขวาล้มขวา ก็ทำในทำนองเดียวกันแต่เปลี่ยนข้างทำเท่านั้นและอย่าล้มขณะล้มนั้น ต้องเก็บคอตลอดเวลา สายตามองที่สายคาดเอวไว้

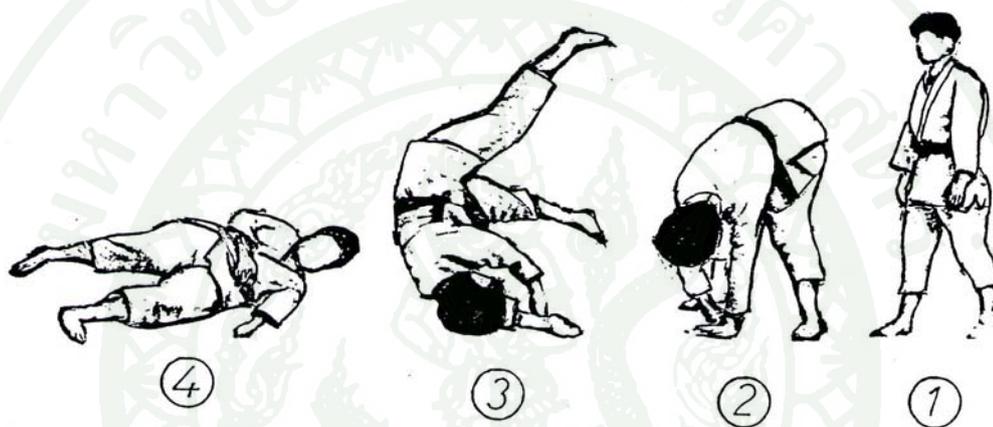
8. ม้วนไหล่ง ตบเบาะซ้าย - ขวา (mae mawari ukemi)

ท่าเตรียม

ถ้าต้องการฝึกม้วนไหล่งด้านขวาก่อน ให้ยืนด้วยเท้าขวานำเท้าซ้ายตาม

ท่าปฏิบัติ

ให้ก้มตัวลงวางแขนขวาลงระหว่างกลางเท้าซ้ายและเท้าขวา โดยให้ส่วนของแขนให้โค้ง และให้ส่วนของสันมือสัมผัสพื้น บิดปลายมือเข้าหาตัวหันหน้าไปทางซ้ายตามองลอดผ่านรักแร้ข้างซ้าย เริ่มม้วนไหล่ด้วยการถีบส่งด้วยเท้าทั้งสองให้ลำตัวกลิ้งไปข้างหน้า เริ่มด้วยส่วนของมือ และแขน ไหล่และหลัง แล้วเหยียดตัวนอนโดยให้ เท้าซ้ายอตั้งขึ้น ฝ่าเท้ายันพื้นไว้เต็มที่



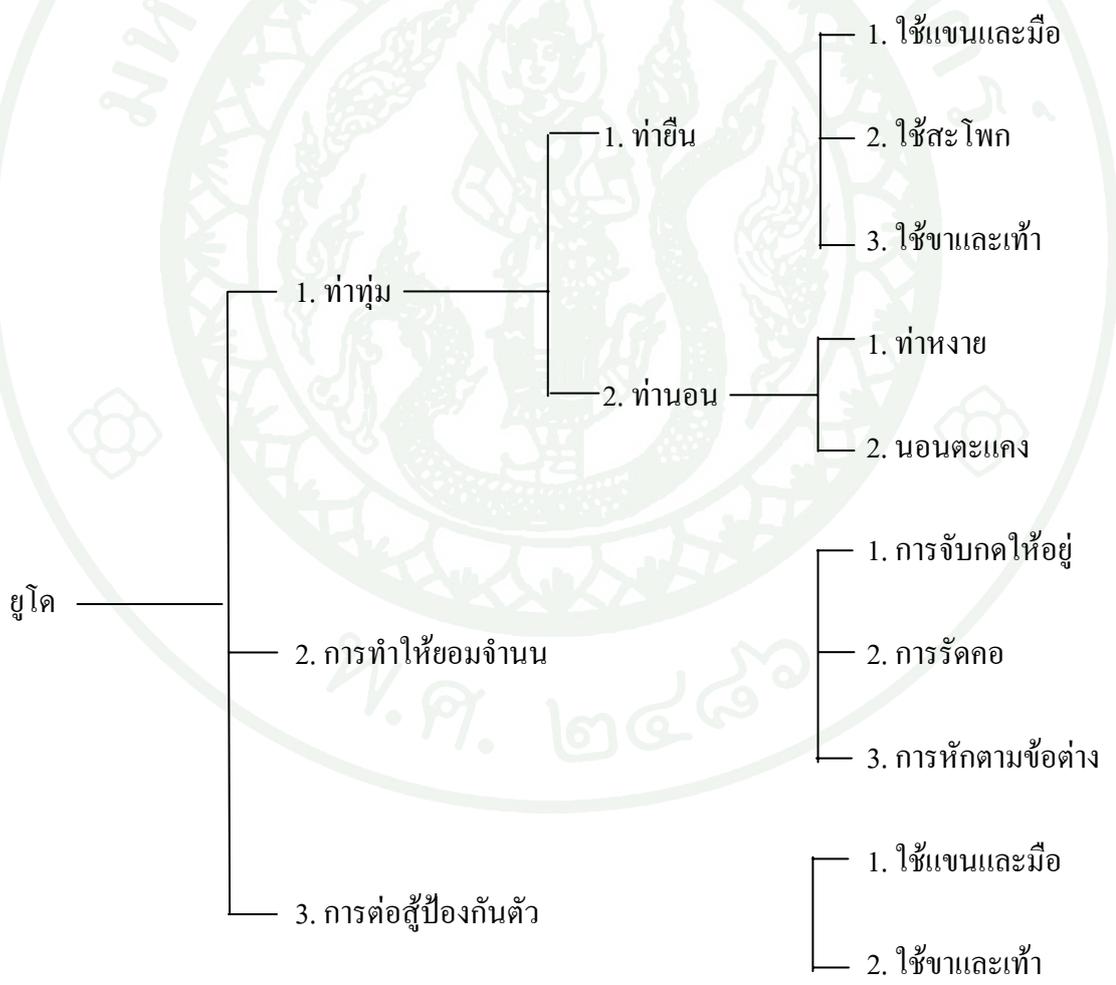
ภาพที่ 8 ม้วนไหล่ลง ตบเบาซ้าย - ขวา
ที่มา: ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์ (2542: 49)

หมายเหตุ

ก่อนที่จะฝึกม้วนไหล่ตบเบา นั้น ควรฝึกการตบเบาด้วยเท้าก่อนโดยการนอนหงายเก็บคอ เสร็จแล้วยกลำตัวท่อนล่างให้สูงขึ้นไปในอากาศ แล้วปิดสะโพกให้ลำตัวด้านซ้ายหรือด้านขวาลงสู่พื้นด้วยฝ่าเท้า สะโพก ขาท่อนล่าง และบริเวณท่อนบนสัมผัสพื้นพร้อมกัน ถ้าล้มทางด้านซ้ายให้ตั้งเข่าขวา ถ้าล้มทางด้านขวาให้ตั้งเข่าซ้าย เพื่อให้ฝ่าเท้าช่วยในการตบเบา

ทักษะเบื้องต้นในการท่อม

การท่อมในยูโดมีหลายทำตามเทคนิคที่ใช้เช่น การท่อมด้วยมือ การท่อมด้วยไหล่ การท่อมด้วยสะโพก การท่อมด้วยเท้า การนอนท่อม สำหรับผู้ที่ฝึกใหม่ที่ฝึกครบเบาะแล้ว ควรจะเรียนทำท่อมจากท่าง่ายไปสู่ท่ายาก รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติในการท่อมเบื้องต้นจะเสนอต่อไปในที่คิดว่าสำคัญสำหรับผู้เข้ารับการศึกษาใหม่ ยูโดประกอบด้วยทักษะที่สำคัญอยู่ 3 หมวดใหญ่ๆ โดยในแต่ละทักษะจะแบ่งย่อยเป็นหมวดต่างๆ ตามหลักของยูโด ซึ่ง ศาสตราจารย์จิโกโร คาโน ผู้ให้กำเนิดยูโดได้แบ่งแยกกีฬา ยูโด ออกเป็นส่วนต่างๆ เพื่อสะดวกแก่การศึกษาดังต่อไปนี้ (ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์, 2542: 51)



ภาพที่ 9 การแบ่งทักษะตามหลักของยูโด
ที่มา: ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์ (2542: 51)

ทักษะการทุ่ม (nage waza)

1. ท่าทุ่มด้วยไหล่ (seoi-nage)

วิธีปฏิบัติ

1. ขณะที่ยืนพร้อมที่จะทุ่ม ใช้มือซ้ายดึงคู่ต่อสู้ให้เสียทรงมาข้างหน้า พร้อมก้าวเท้าขวาไปวางหน้าขวาของคู่ต่อสู้
2. หมุนตัวด้วยความเร็วไปทางซ้าย พร้อมใช้มือขวาสอดใต้รักแร้ของคู่ต่อสู้
3. ใช้นิ้วพับแขนขวากระชับแน่น ถอยเท้าซ้ายหาคู่ต่อสู้ ย่อเข่าลงให้ต่ำ หมุนตัวต่อไปอีก มือซ้ายดึงแขนเสื้อคู่ต่อสู้ให้แรง
4. บิดหัวไหล่ดึงคู่ต่อสู้ลอยข้ามหัวไหล่ไปล้มลงด้านหน้า



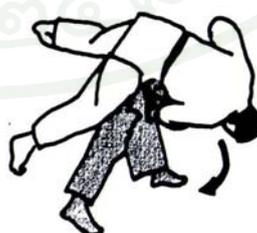
ภาพที่ 45a



ภาพที่ 45b



ภาพที่ 44c



ภาพที่ 44d

ภาพที่ 10 ท่าทุ่มด้วยไหล่

ที่มา: ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล (2542: 59-60)

2. ท่าพับแขนทุ่มด้วยไหล่ (morote seoi nage)

วิธีปฏิบัติ

1. ขณะที่ยืนพร้อมที่จะทุ่ม ดึงคู่ต่อสู้ให้เสียการทรงตัวมาทางด้านหน้า
2. ก้าวเท้าขวาไปวางหน้าเท้าขาคู่ต่อสู้ หมุนตัวเข้าหาในขณะที่ใช้มือขวาม้วนเสี้ยวคู่ต่อสู้
3. หมุนตัวไปทางด้านซ้าย พร้อมทั้งสะบัดหน้าไปทางด้านซ้าย
4. ใช้มือทั้งสองดึงคู่ต่อสู้ไปทางไหล่ขวา คู่ต่อสู้ก็จะถูกทุ่มลอย



ภาพที่ 46b

ภาพที่ 46a



ภาพที่ 46d

ภาพที่ 46c

ภาพที่ 11 ท่าพับแขนทุ่มด้วยไหล่

ที่มา: ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล (2542: 61-62)

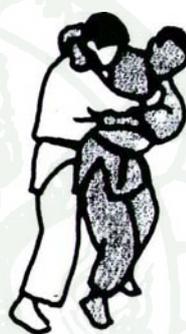
3. ท่ากอดคอทุ่มด้วยสะโพก (koshi-guruma)

วิธีปฏิบัติ

1. ใช้มือซ้ายจับแขนเสื้อคู่ต่อสู้ให้แน่นพร้อมดึงให้คู่ต่อสู้เสียหลักมาข้างหน้า
2. ก้าวเท้าขวาไปวางข้างหน้าเท้าขวาของคู่ต่อสู้ ยกแขนขวาตวัดกอดรอบคอ
3. ถอยเท้าซ้ายหาคู่ต่อสู้โน้มคอกคู่ต่อสู้ลงมา
4. หมุนตัวเราไปด้านซ้ายคู่ต่อสู้ก็จะทุ่มลอย



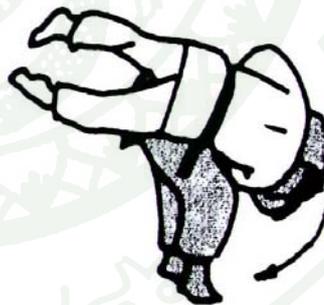
ภาพที่ 50a



ภาพที่ 50b



ภาพที่ 50c



ภาพที่ 50d

ภาพที่ 12 ท่ากอดคอทุ่มด้วยสะโพก

ที่มา: ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล (2542: 69)

4. ท่ากอดเอวทุ่มด้วยสะโพก (ogoshi)

วิธีปฏิบัติ

1. ก้าวเท้าขวาเฉียงไปข้างหน้าทางด้านซ้ายมือ ให้อยู่ข้างหน้าเท้าขวาของผู้ต่อสู้
2. ก้าวเท้าซ้ายไปวางด้านหลังเท้าขวาของผู้ทุ่มให้อยู่ในแนวเดียวกัน
3. ปลดปล่อยมือขวาไปโอบเอวผู้ต่อสู้ให้แน่นพลิกตัวกลับหลังหัน เท้าแยกและย่อเข้าทั้งสองลงเล็กน้อย ให้สะโพกซ้อนกันพอดี ถ้าตัวตรง มือซ้ายดึงแขนซ้ายของผู้ต่อสู้ให้ชิดลำตัวหันหน้าไปทางไหล่ซ้าย
4. ดึงมือพร้อมกับโค้งตัวลง ผู้ต่อสู้ก็จะลอยข้ามตัวผู้ทุ่มไปตกลงสู่พื้น



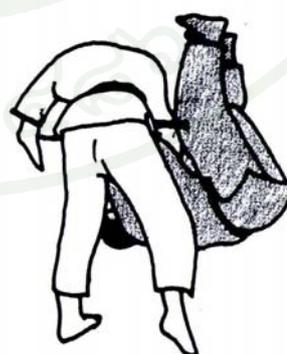
ภาพที่ 47a



ภาพที่ 47b



ภาพที่ 47c



ภาพที่ 47d

ภาพที่ 13 ท่ากอดเอวทุ่มด้วยสะโพก

ที่มา: รัชชัย กาญจนะทวีกุล (2542: 63-64)

5. ท่าทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (osoto-gari)

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนจับเสี่ยวโคหันหน้าเข้าหาคู่ต่อสู้ในลักษณะพร้อมที่จะทุ่ม
2. ใช้แขนซ้ายดึงแขนขวาของคู่ต่อสู้แบบบริเวณหน้าอก จะทำให้คู่ต่อสู้เสียการทรงตัวมาทางด้านขวาของคู่ต่อสู้เอง และใช้แขนขวากระชากคู่ต่อสู้เข้าหาลำตัว
3. ในขณะเดียวกันที่คู่ต่อสู้เสียการทรงตัว ย่อเข่าลงเล็กน้อยพร้อมเตะเท้าขวาไปด้านหน้า
4. เกี่ยวขาขวาลงบริเวณข้อพับขาของคู่ต่อสู้ พร้อมทั้งใช้มือขวาดันคู่ต่อสู้ไปทางด้านหลังของคู่ต่อสู้



ภาพที่ 59a

ภาพที่ 59b



ภาพที่ 59c



ภาพที่ 59d

ภาพที่ 14 ท่าทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่

ที่มา: ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล (2542: 63-64)

ทักษะการปล้ำ (katame-waza)

1. ท่ากอดคอแนบกาย (kesa-gatame)

วิธีปฏิบัติ

1. เข้าประชิดตัวคู่ต่อสู้ด้านข้าง ให้เท้าขวาเหยียดมาข้างหน้านั่งลงให้ชิดตัวคู่ต่อสู้ และขาซ้ายงอไปทางด้านหลังพับเพียบขาเป็นรูปตัว Z
2. ใช้แขนขวาโอบคอของคู่ต่อสู้ไว้และจับที่คอเสื้อให้แน่น มือซ้ายจับที่บริเวณใต้ศอกขวาของคู่ต่อสู้ให้แน่นแล้วโน้มตัวลงมาข้างหน้า



ภาพที่ 15 ท่ากอดคอแนบกาย

ที่มา: ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์ (2539: 103)

2. ท่าจับกดด้านข้าง(yoko-shiho-gatame)

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ปล้ำคุกเข่าอยู่ทางด้านขวาของคู่ต่อสู้ โดยหันหน้าไปทางด้านข้างแล้วโน้มตัวลง

2. ใช้มือซ้ายอ้อมไปจับที่คอเสื้อและมือขวาสอดผ่านหว่างขาไปจับบริเวณชายเสื้อหรือกางเกงของคู่ต่อสู้ อัดเข้าหาไว้ที่สะโพกด้านขวาของคู่ต่อสู้โดยเหยียดขาซ้ายออกไปให้ตั้งและวางอุ้งเท้าขึ้นพื้น



ภาพที่ 75

ภาพที่ 16 ทำจับกดด้านข้าง

ที่มา: ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล (2542: 105)

3. ทำจับคล่อมบนศีรษะ(kami-shiho-gatame)

วิธีปฏิบัติ

1. คุกเข่าอยู่เหนือศีรษะคู่ต่อสู้ ผู้ปล้ำก้มลงสอดแขนทั้งสองข้างลงไปใต้แขนทั้งสองข้างของคู่ต่อสู้ มือทั้งสองข้างจับไปที่สายของคู่ต่อสู้
2. กดด้านข้างใบหน้าลงที่หน้าท้องของคู่ต่อสู้ พร้อมกับเปิดเข่าทั้งสองข้างของผู้ปล้ำออกเพื่อทิ้งน้ำหนักตัวลงไปบนอกของคู่ต่อสู้



ภาพที่ 17 ทำจับคล่อมบนศีรษะ

ที่มา: ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์ (2542: 113)

ประโยชน์ของกีฬาโยโด

ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์ (2544: 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกีฬาโยโดดังนี้

วิชาโยโด เป็นวิชาหนึ่งในกิจกรรมพลศึกษา เป็นวิชาที่มีหลักการและวัตถุประสงค์ที่เหมือนกับวิชาพลศึกษา อย่างอันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กล่าวคือ

1. เป็นวิชาที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย และความแข็งแรง
2. เป็นวิชาที่ส่งเสริมเรื่องคุณค่าของชีวิต คุณธรรม และจริยธรรม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีทางสังคม
3. เป็นวิชาที่ส่งเสริมการปรับปรุง บุคลิกภาพที่พึงปรารถนาของตนเอง
4. เป็นวิชาที่เป็นกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ
5. เป็นวิชาต่อสู้ป้องกันตัว

นอกจากนี้ มงคล จิระเศรษฐ (2512: 29) ยังกล่าวถึงหลักการและวัตถุประสงค์ของวิชาโยโดว่า

...สำหรับโยโดนั้น ยิ่งสนใจในวิชานี้มากขึ้นเพียงไร ก็ยิ่งมีความเข้าใจคำว่า “ประสิทธิภาพ สูงสุดยิ่งขึ้นเท่านั้น” หนึ่ง เรื่องประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากจะเป็นมูลฐานของการบริหารร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ อันเป็นประโยชน์อย่างใหญ่หลวงในด้านพลศึกษาแล้ว ยังก่อให้เกิดประโยชน์ทางสติปัญญา จริยธรรม ศิลธรรม วงการธุรกิจ ตลอดจนสวัสดิภาพแห่งสังคม และการดำรงชีพร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย...

สรุปได้ว่า กีฬาโยโดเป็นกีฬาที่ช่วยในการบริหารกายทุกส่วนอย่างแท้จริง ทำให้ร่างกายมีสัดส่วนเหมาะสม ทำให้ร่างกายมีความโอบอ้อมผ่อนตามสถานการณ์ต่างๆ ได้ ให้อึดจึกควบคุมตนเอง ให้มีการทรงตัวที่มั่นคง และทำให้เกิดความผ่อนคลายแก่ร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดสมาธิ นอกจากนั้นยังเป็นเกมกีฬาการต่อสู้ที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความกล้าหาญ ความอดทนให้สูงขึ้น ให้

เกิดความมั่นใจในตัวเองช่วยเพิ่มพูนความมานะบากบั่นและความคิดในการตัดสินใจ ตลอดจนการติดต่อกับบุคคลอื่นด้วย ดังนั้นการเล่นและการฝึกกีฬาโดจึงถือเป็นการฝึกด้านจิตใจให้เข้มแข็งทรหดอดทนยิ่งขึ้น สร้างเสริมบุคลิกภาพตลอดจนคุณธรรมและจริยธรรม

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดโครงสร้างของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. ระดับช่วงชั้น

กำหนดหลักสูตรเป็น 3 ช่วงชั้น ตามระดับพัฒนาการของผู้เรียนดังนี้

ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

2. สาระการเรียนรู้

การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุล ต้องคำนึงถึงหลักการทางสมองและพหุปัญญา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จึงกำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระ การเรียนรู้ ดังนี้

1. ภาษาไทย
2. คณิตศาสตร์
3. วิทยาศาสตร์
4. สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
5. สุขศึกษาและพลศึกษา
6. ศิลปะ
7. การงานอาชีพและเทคโนโลยี
8. ภาษาต่างประเทศ

3. สารและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

สาระที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1: เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1: เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1: เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2: รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1: เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ5.1: ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

4. มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1: เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6)

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม ดำเนินถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล ประเภทคู่ ประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

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

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6)

1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน ดำเนินถึงผลที่เกิดต่อสังคม

2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปปฏิบัติใช้ทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

4. ร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (holistic) การจัดการเรียนรู้ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงเน้นผู้เรียนให้เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬาไทย และกีฬาสากล จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลตามศักยภาพด้านความเจริญเติบโตและ พัฒนาการทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนโดยรวม

หลักสูตรกีฬายูโด

กีฬายูโดเป็นหลักสูตรที่บรรจุไว้ในการเรียนการสอนพลศึกษา รหัสวิชา พ.31101,พ.31102 ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้คำอธิบายรายวิชา รหัสวิชา พ.31101,พ.31102 พลศึกษา(ยูโด) จำนวน 0.5 หน่วยกิต 20 ชั่วโมง ศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์ เกี่ยวกับความเป็นมา และคุณค่าของการเล่นยูโด ทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับการล้ม การจับ การทุ่ม การปล้ำ เทคนิคการต่อสู้และป้องกัน ปฏิบัติตนเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกาการแข่งขัน กลวิธีต่างๆ ในการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น วางแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม ตลอดจนนำหลักการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ การบำรุงรักษาสุขภาพและอุปกรณ์ ความปลอดภัยในการเล่น

มีน้ำใจนักกีฬา มีมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขันกีฬา โดยนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี เล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่า และความงามของกีฬา

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> ● ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา ● การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
2. ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	<ul style="list-style-type: none"> ● การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม	<ul style="list-style-type: none"> ● กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว ยูโด
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	<ul style="list-style-type: none"> ● การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์
5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	<ul style="list-style-type: none"> ● การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

มาตรฐาน พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	<ul style="list-style-type: none"> ● การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่าง ๆ ขี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน ● การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ● การใช้ความสามารถของตนเองในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่น โดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม ● การวางแผนกำหนดกิจกรรม การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา
2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> ● สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา ● กลวิธี หลักการรุก การป้องกัน อย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา ● การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	<ul style="list-style-type: none"> ● การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา ● บุคลิกภาพที่ดี
4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> ● ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา ● คุณค่าและความงามของการกีฬา

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1: เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	● การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

ทักษะกีฬาโยโดที่ใช้ในการเรียนการสอนประกอบไปด้วย 3 ทักษะใหญ่ ดังนี้

ทักษะการล้ม (ukemi)

1. นอนตบเบา
2. ทำนั่งล้มหลัง
3. นั่งบนสันเท้าล้มหลัง
4. ยืนล้มหลัง
5. นั่งเหยียดขาล้มข้าง ซ้าย – ขวา
6. นั่งสันเท้าล้ม ซ้าย – ขวา
7. ยืนปิดซ้าย ล้มซ้าย - ยืนปิดขวา ล้มขวา
8. ม้วนไหล่ลง ตบเบาข้างซ้าย – 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. ท่ากอดคอแนบกาย(kesa-gatame)
2. ท่าจับกดด้านข้าง(yoko-shiho-gatame)
3. ท่าจับคล้องมบนศีรษะ(kami-shiho-gatame)

หลักการวัดและการประเมินผล

การวัดและการประเมินผลถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญสิ่งหนึ่งสำหรับการเรียนการสอน ซึ่งการวัดผลและการประเมินผลจะมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะวิชา เพื่อเป็นการจูงใจให้ผู้เรียนได้แสดงพฤติกรรมให้ผู้สอนได้สังเกต การวัดและการประเมินผลทางพลศึกษานับเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งประการหนึ่ง ที่นักการศึกษาหรือผู้บริหารการศึกษาละเว้นเสียมิได้เพราะการวัดผลและการประเมินผลจะเป็นเครื่องมือที่แสดงให้เห็นว่าหลังจากที่ได้มีการเรียนการสอนกันแล้ว ผลที่ได้รับนั้นเป็นไปตามจุดหมายที่วางไว้หรือไม่ ผู้เรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลในการเรียนมากน้อยแค่ไหน และในการวัดและการประเมินผลนั้น จะต้องสอดคล้องกับกระบวนการเรียนการสอนด้วย ดังที่ วิริยา บุญชัย (2529: 1)กล่าวไว้ว่า

...กระบวนการเรียนการสอนต่างๆ ไป จะมีลักษณะเป็นวงจรที่ต่อเนื่องกัน วงจรดังกล่าวนี้จะมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ การกำหนดวัตถุประสงค์ของการศึกษา (objectives) โดยพิจารณาจากปรัชญาในการจัดการศึกษา ต่อจากนั้นต้องดำเนินการเรียนการสอน(methodology and instruction) เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์การเรียน (learning experiences) ซึ่งประสบการณ์ต่างๆที่ผู้เรียนได้รับนั้น จะบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่เพียงใด ก็ต้องอาศัยการประเมินผล...

กระบวนการเรียนการสอนไม่ว่าวิชาอะไร สิ่งทีครูผู้สอนจะขาดไม่ได้คือ การประเมินผล การเรียนของนักเรียน ปัจจุบันโรงเรียนส่วนใหญ่มีการประเมินผลการเรียนอย่างมีแบบแผน มีทั้งการประเมินระหว่างเรียนและสิ้นสุดการเรียน การประเมินผลระหว่างเรียนก็เพื่อทราบความก้าวหน้าหรือความล้มเหลวของนักเรียนและการสอนของครู เพื่อช่วยในการปรับปรุงการสอนเพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนใส่ใจในการเรียนเพื่อช่วยในการจัดกลุ่มสอนซ่อมเสริม ส่วนการประเมินผลเมื่อสิ้นสุดการเรียน ก็เพื่อที่จะดูว่าการจัดการเรียนการสอนนั้นประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

ที่ตั้งไว้หรือไม่ การวัดและการประเมินผลทางพลศึกษาสุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526: 5) ได้เสนอรูปแบบขั้นตอนในการวัดและประเมินผล คือ ศึกษาถึงปรัชญาพลศึกษา หลักสูตรพลศึกษา จุดประสงค์ทั่วไป จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมในการสร้างเครื่องมือหรือสร้างแบบหนึ่งที่จะบ่งชี้ถึงการเป็นนักกีฬาที่ดีมีความสามารถ ช่วยให้เล่นกีฬาได้สนุกสนานและมีความสนใจที่จะนำไปเล่นในยามว่างต่อไป

จากการศึกษาหลักการวัดและประเมินผลสรุปได้ว่า การวัดและการประเมินผลจะต้องกระทำให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนการสอน การประเมินผลจะเป็นดัชนีบ่งชี้ว่าผู้เรียนบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่เพียงใด ดังนั้น การเรียนการสอนของโรงเรียนก็มีการวัดและประเมินผลทั้งระหว่างเรียนและสิ้นสุดการเรียน

ปัจจุบันการวัดผลและการประเมินได้เป็นส่วนหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในกิจกรรมและสถานการณ์เกือบทุกชนิด การวัดผลเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยบอกว่าผู้เรียนได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ครูกำหนดหรือไม่ (บุญส่ง โกละ, 2547: 8) ซึ่งการวัดและการประเมินผลนับได้ว่าเป็นส่วนสำคัญของการกระบวนการเรียนการสอนที่ครูทุกคนต้องมีความรู้ การวัดและการประเมินผลเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ครูผู้สอนเข้าใจนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น ว่านักเรียนแต่ละคนมีความสามารถที่จะบรรลุจุดประสงค์ตามความต้องการที่ครูคาดหวังหรือไม่ อีกทั้งยังเป็นตัวบ่งบอกถึงประสิทธิภาพในการเรียนการสอนว่าควรปรับปรุงในส่วนใดดังนั้นครูผู้สอนพลศึกษาจึงควรจะเป็นบุคคลที่ต้องมีความรู้ความเข้าใจตลอดจนทักษะเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลเป็นอย่างดี (จิรกรรม ศิริประเสริฐ, 2543: 283)

การวัดและประเมินผล เป็นกระบวนการที่สำคัญในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา การวัดเป็นตัวบ่งชี้ผลผลิตหรือคุณลักษณะที่วัดผลแล้วแสดงคุณค่าด้วยปริมาณของจำนวนที่วัดได้ อย่างไรก็ตาม การวัดผลไม่ได้หมายถึงเฉพาะการใช้แบบทดสอบเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการสังเกต การประมาณค่า ตลอดจนการใช้เครื่องมืออื่น ๆ ที่เราสามารถรวบรวมข้อมูลในเชิงปริมาณได้ด้วย สำหรับการประเมิน เป็นการตีค่าของสิ่งที่เราวัดได้ รวมถึงการตัดสินคุณค่าด้วย การประเมินผลทางพลศึกษาส่วนมากมักจะกระทำเพื่อการให้คะแนนนักเรียนหลังจากได้เรียนจบวิชาในภาคการเรียนการศึกษาหนึ่ง ๆ หรือจบหลักสูตรการเรียนการสอนเรียบร้อยแล้ว ซึ่งการวัดผลจะมีคุณภาพได้นั้นต้องมีเครื่องมือที่เป็นมาตรฐาน ในทางพลศึกษาด้านทักษะส่วนใหญ่ ใช้การสังเกตซึ่งมีความเป็นปรนัยน้อย เนื่องจากไม่มีเกณฑ์การวัดที่แน่นอน แต่จะขึ้นอยู่กับดุลยพินิจ หรือสายตาของผู้ประเมิน ซึ่งจะขึ้นอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึก จึงทำให้การวัดผลมีความเชื่อถือได้น้อย ซึ่งการที่จะทำให้ผลของ

คุณภาพมีความเชื่อถือได้และมีมาตรฐานนั้น จะต้องใช้มาตรวัดประมาณค่า เพราะเป็นเทคนิคที่ดีวิธีหนึ่ง เป็นการนำกระบวนการสังเกต โดยนำมาจัดอันดับใช้ประเมินความสามารถลักษณะหรือองค์ประกอบ ต่าง ๆ (ผาณิต บิลมาศ, 2530: 19)

การวัดผลและประเมินผลการเรียนวิชาพลศึกษาจำเป็นต้องใช้แบบทดสอบเป็นเครื่องมือ ซึ่ง บุญส่ง โกสะ (2547: 28) ได้เสนอเกณฑ์ในการเลือกแบบทดสอบที่ได้มาตรฐานว่า ควรมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

1. มีความเที่ยงตรง (validity) หมายถึง ในการวัดนั้นเราต้องการวัดอะไรก็วัดได้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ สามารถวัดในสิ่งที่เราต้องการวัด ความเที่ยงตรงนี้ประกอบด้วยความเป็นหนึ่งเดียวกัน
2. มีความเชื่อถือได้ (reliability) หมายถึง เมื่อทำการวัดแล้วผลที่ได้จากการวัดมีความเหมือนกัน ใกล้เคียงกัน ไม่มีความแตกต่างกันทุกครั้ง ก็แสดงว่ามีความเชื่อถือได้ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
3. ความเป็นปรนัย (objectivity) หมายถึง ความเป็นปรนัยไว้ว่าการเป็นชนิดหนึ่งของความเชื่อถือได้ แม้ว่าแบบทดสอบอาจจะแตกต่างกัน คืออาจจะมี 2 ชุด 2 แบบ หรือ 2 ลักษณะ กระทำโดยคนเดียวกันผลที่ออกมาจากการทดสอบนั้นหรือการวัดนั้นจะมีคะแนนเหมือนกัน ไม่แตกต่างกัน

สรุป การวัดผลและประเมินผลมีความสำคัญในการสอน จึงจำเป็นต้องมี เครื่องมือที่เป็นมาตรฐาน สามารถบ่งชี้ถึงขอบเขตในการวัดและประเมิน มีความเที่ยงตรง มีความเชื่อถือได้ และมีความเป็นปรนัย โดยอาศัยการสังเกตและมีหลักการในการให้คะแนนที่ออกมาเป็นสถิติตัวเลข ก็คือการใช้แบบทดสอบโดยการประมาณค่าทักษะกีฬา

ทฤษฎีและหลักการเกี่ยวกับการสร้างแบบทดสอบ

มีผู้ให้ความหมายของแบบทดสอบไว้หลายท่านดังนี้

ภัทรา นิคมมานนท์ (2532: 21) ให้ความหมายของแบบทดสอบว่า ...เป็นชุดคำถามหรือกลุ่มงานใดๆ ที่สร้างขึ้นมาแล้วนำไปเร้าให้นักเรียนหรือผู้สอนแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการออกมาโดยผู้สอนสามารถสังเกตและวัดได้...

วิริยา บุญชัย (2529: 8-9) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ...แบบ (form) หรือ เครื่องมือ (tool) หรือกระบวนการสำหรับวัดความสามารถ ความสัมฤทธิ์หรือความสนใจของบุคคลที่แสดงออกมา แบบทดสอบนี้ใช้วัดในสิ่งที่เราไม่สามารถวัดโดยตรงได้ ซึ่งจะวัดได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นแสดงผลหรือการกระทำนั้นออกมาก่อน เช่น จะวัดความสามารถทางปัญญาก็ให้ผู้นั้นทำข้อสอบ ผลก็จะออกมาหรือต้องการวัดกำลังขา ก็ต้องให้มีการกระโดด ถ้ากระโดดได้ไกล หรือกระโดดได้สูงมากก็แสดงว่ามีกำลังขามาก มิใช่ว่าเอาเทปมาวัดขา ถ้าขาโตมีกำลังขามาก จะเห็นว่าแบบทดสอบก็เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการประเมินผล

Johnson and Nelson (1974: 44) กล่าวว่า แบบทดสอบที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

1. ความเที่ยงตรง (validity) หมายถึง ความสามารถวัดในสิ่งที่ต้องการวัดตรงตามจุดมุ่งหมาย
2. ความเชื่อมั่น (reliability) หมายถึง การที่แบบทดสอบมีความแน่นอนในการวัดโดยผู้รับการทดสอบจะทดสอบกี่ครั้งก็จะได้ผลเช่นเดิม
3. เกณฑ์ปกติ (norms) เพื่อใช้เป็นตัวแทนของประชากรเฉพาะกลุ่ม
4. ความเป็นปรนัย (objectivity) หมายถึง แบบทดสอบมีมาตรฐานที่แน่นอนแจ่มชัดในการดำเนินการและการให้คะแนน แม้จะมีผู้วัดหลายคนก็ได้คำตอบหรือคะแนนที่เท่ากัน

ในการทำงานเดียวกัน พุนศักดิ์ ประถมบุตร (2532: 22 - 25) ได้เสนอเกณฑ์การเลือกแบบทดสอบที่ดีที่จะนำไปใช้ทำการทดสอบ คือ

1. ความเที่ยงตรง (validity) หมายถึง ความถูกต้อง แม่นยำ ในการวัดของเครื่องมือ ซึ่งทำให้ผลที่ได้จากการวัดตรงตามความต้องการหรือตรงตามวัตถุประสงค์ ความเที่ยงตรงถือว่าเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นที่สุด สำคัญที่สุดของเครื่องมือทุกชนิด ถ้าเครื่องมือขาดคุณสมบัติชนิดนี้เสมือนกับให้วัดพลังของขา โดยการยืนกระโดดไกลแต่กลับไปวัดความแข็งแรงของขาโดยใช้ไดนาโมมิเตอร์ (back and leg dynamometer) ผลการวัดหรือตัวเลขที่ได้ย่อมผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปเพราะตัวเลขดังกล่าวจะแทนคุณลักษณะความสามารถชนิดอื่นที่ไม่ตรงกับสิ่งที่ต้องการ การพิจารณาว่าเครื่องมือใดมีความเที่ยงตรงหรือไม่นั้น ต้องใช้ความมุ่งหมายของการวัดเป็นเกณฑ์

2. ความเชื่อมั่น (reliability) หมายถึง การวัดที่ให้ผลแน่นอน สม่ำเสมอ ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นที่มั่นใจหรือเชื่อถือในผลนั้นได้จริง ถึงแม้จะมีการวัดซ้ำอีกผลที่ได้ย่อมแน่นอนไม่เปลี่ยนแปลงจากเดิมถ้าเป็นข้อสอบจะสามารถให้คะแนนหรือผลการสอบที่แน่นอนคงที่ ไม่ว่าจะสอบข้อสอบนั้นกี่ครั้งก็ตาม ถ้าสภาพหรือสภาวะการสอบนี้เหมือนเดิม เช่น บุคคลนั้นยังไม่ได้เรียนรู้เพิ่มเติมจากเดิมหรือเปรียบเสมือนเครื่องชั่งน้ำหนักที่บอกน้ำหนักได้เท่ากันทุกครั้งที่ยื่นชั่งในเวลาใกล้เคียงกันซึ่งน้ำหนักนั้นอาจจะน้อยหรือมากกว่าน้ำหนักที่แท้จริงก็ได้พึงสังเกตว่าความเชื่อมั่นเป็นคุณสมบัติของเครื่องมือซึ่งเน้นที่ผลการวัดซึ่งต้องคงที่เสมอ แต่ไม่ได้กล่าวถึงความถูกต้อง เหมือนกับความเที่ยงตรง ดังนั้นแบบทดสอบหรือเครื่องมือที่ดีจะต้องมีทั้งความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นสูงทั้งสองอย่าง

3. ความเป็นปรนัย (objectivity) เป็นคุณลักษณะสำคัญของข้อคำถามเป็นรายชื่อหรือรายการทดสอบแต่ละรายการของเครื่องมือวัดทุกชนิดซึ่งหมายถึง ความแจ่มชัดของคำถามคำสั่งหรือวิธีการทดสอบทำให้เกิดความเข้าใจในความหมายได้ถูกต้องตรงกัน คำถาม คำสั่ง หรือวิธีการทดสอบใดจะมีความเป็นปรนัยจะต้องมีคุณสมบัติ 3 ประการ คือ

3.1 ข้อคำถาม คำสั่งหรือวิธีการทดสอบนั้นมีความชัดเจน ผู้ที่อ่านคำถามคำสั่งหรือวิธีการทดสอบนั้นแล้วจะเข้าใจความหมายได้ตรงกัน

3.2 ผลการตอบข้อคำถามนั้นสามารถตรวจให้คะแนนได้อย่างแน่นอน เชื่อกันได้ว่ากล่าวคือ ใครจะตรวจผลการตอบนั้นก็จะได้คะแนนตรงกัน หรือถ้าตรวจหลายครั้งๆ คะแนนของคำตอบนั้นก็จะได้เท่ากัน ในแบบทดสอบภาคปฏิบัติทางกิจกรรมพลศึกษาหลายอย่างมีความเป็นปรนัยในการให้คะแนน เช่น การทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ การยิงประตู การส่งบอลกระทบฝ่าผนัง การเลี้ยงลูก การขว้างแม่เหล็ก จะใช้กรรมการที่คนมาให้คะแนนการทดสอบก็จะได้คะแนนเท่ากันทุกครั้ง

3.3 คะแนนที่ได้จากการทดสอบนั้น สามารถแปลความหมายได้ตรงกันหรือคะแนนนั้นมีความหมายที่ชัดเจน สามารถนำมาบอกอันดับความสามารถของผู้สอบได้อย่างมั่นใจ

4. เกณฑ์ปกติ (norms) หมายถึง มาตรฐานที่กำหนดไว้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งของประชากรกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งผู้ดำเนินการทดสอบสามารถนำผลจากการทดลองไปเปรียบเทียบกับประชากรในลักษณะเดียวกันได้ เกณฑ์ปกติมีความจำเป็นสำหรับครูพลศึกษา เพราะการวัดผลภาคปฏิบัติของพลศึกษาในชั้นแรกผลอาจจะออกเป็นระยะทาง เวลา หรือจำนวนครั้งซึ่งจะต้องนำผลที่ได้นั้นไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่จะจำแนกไว้ตามเพศ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก หรืออื่นๆ อีก ครูพลศึกษาอาจจะมีเกณฑ์ปกติที่มีผู้สร้างขึ้นไว้แล้วหรืออาจจะสร้างขึ้นใช้เอง การสร้างเกณฑ์ปกติมีขอบข่ายดังนี้

4.1 ประชากรที่ใช้จะต้องมีจำนวนมากพอและมีความเกี่ยวข้องกัน (relevance)

4.2 ประชากรหรือข้อมูลที่นำมาสร้างเกณฑ์ปกติต้องมีความเป็นตัวแทนที่ดีโดยการสุ่มที่กระจายค่าที่ได้ไม่สูงหรือต่ำจนเกินไป

4.3 เกณฑ์ปกติที่ได้ควรใช้เฉพาะกลุ่มในท้องถิ่นเท่านั้น เพราะแต่ละท้องถิ่นหรือแต่ละประเทศมีความแตกต่างกัน

4.4 เกณฑ์ปกติต้องมีการปรับปรุงตามช่วงเวลาที่ผ่านมาให้มีความเป็นปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจและเทคโนโลยีต่างๆ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กในด้านต่างๆ อยู่เสมอ

5. อำนาจจำแนก (discrimination) เป็นคุณลักษณะของเครื่องมือในการวัดผลอย่างหนึ่งที่สามารถแยกหรือจำแนกบุคคลที่มีคุณลักษณะ หรือความสามารถแตกต่างกันออกจากกันได้ ลักษณะดังกล่าวจึงเป็นความไวของเครื่องมือที่จะบอกถึงระดับหรือปริมาณความสามารถของบุคคลซึ่งแตกต่างกันกล่าวคือ เครื่องมือนั้นจะให้ผลการวัดออกมาอย่างน้อยลดหลั่นกันไปตามคุณลักษณะหรือความสามารถที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล เช่น การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อผู้รับการทดสอบทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการแล้วคนที่มีความสามารถสูงหรือสมรรถภาพทางกายดีจะทำคะแนนในการทดสอบได้ดีกว่าคนที่มีความสามารถน้อยหรือสมรรถภาพทางกายต่ำ และการที่จะเกิดผลการวัดตามลักษณะดังกล่าวแสดงว่ารายการทดสอบแต่ละรายการย่อมต้องมีคุณลักษณะในด้านอำนาจจำแนกด้วย

6. ความยากพอเหมาะ (difficulty) เป็นคุณลักษณะของข้อทดสอบโดยเฉพาะที่จะต้องมียุทธศาสตร์ความยากง่ายปานกลาง ไม่ยากเกินระดับความสามารถของเด็กจนทำให้เด็กส่วนใหญ่ทำไม่ได้หรือได้คะแนนต่ำ ขณะเดียวกันก็ต้องไม่ง่ายจนเกินไปจนทำให้เด็กส่วนใหญ่ตอบถูกหรือปฏิบัติได้จนมีคะแนนสอบกันมากซึ่งทั้ง 2 กรณีคือข้อสอบที่ยากเกินไปหรือง่ายเกินไปจะมีคุณสมบัติน้อยมากในการวัดผล

7. คำแนะนำ ในการทดสอบที่เป็นมาตรฐาน (standardized direction) เป็นคุณลักษณะที่ดีของข้อทดสอบ คือมีคำแนะนำ คำสั่งหรือวิธีดำเนินการทดสอบที่เป็นมาตรฐานชัดเจน ถูกต้องตามหลักวิชาการพลศึกษา ผู้รับการทดสอบปฏิบัติแล้วไม่ทำให้เกิดการได้เปรียบเสียเปรียบกันและปฏิบัติเหมือนกันทุกคนอันจะทำให้ผลการทดสอบเป็นไปตามมาตรฐานของคำแนะนำเดียวกันสามารถนำผลการทดสอบนั้นมาเปรียบเทียบกันได้ เช่น การทดสอบดึงข้อเพื่อวัดความแข็งแรงของแขนและไหล่ มีคำแนะนำในการดำเนินการทดสอบว่าให้จับราวเดียว

สุพิตร สมานิติ (2530: 273 - 276) ได้เสนอหลักในการสร้างแบบทดสอบทักษะซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ควรจะเลือกทักษะที่เป็นพื้นฐานกีฬาที่ต้องการจะวัดและก่อนที่จะกำหนดเกณฑ์ในการวัดลงไป ควรจะต้องพิจารณาให้รอบครอบ มีการสังเกตพฤติกรรมและทดลองนำไปใช้ก่อน

2. แบบทดสอบทักษะที่สร้างขึ้นมานั้น ควรจะเป็นแบบทดสอบที่ใกล้เคียงสภาพความเป็นจริงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. แบบทดสอบนั้น ควรจะแบ่งแยกความสามารถของนักเรียนอย่างเห็นได้อย่างชัดเจน
4. แบบทดสอบทักษะนั้น จะต้องมีจำนวนครั้งที่ใช้ในการทดสอบอย่างเพียงพอมีผลนั้น ผลที่ตามมาคือทำให้ค่าของความเชื่อถือได้ต่ำลง
5. แบบทดสอบทักษะนั้น จะใช้เวลาในการดำเนินการน้อยไม่เสียเวลามากเกินไปและไม่ควรใช้อุปกรณ์ต่างๆมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น โดยคำนึงถึงอุปกรณ์ที่มีอยู่แล้วในโรงเรียน
6. แบบทดสอบทักษะที่สร้างขึ้นมานั้น ไม่ควรประกอบด้วยหลายๆ ทักษะจนเกินไป เพราะนอกจากจะทำให้ให้นักเรียนเกิดความสับสนแล้ว วิธีดำเนินการก็ขาดประสิทธิภาพไปด้วย
7. แบบทดสอบทักษะที่มีความต่อเนื่องกัน ครูหรือผู้ทำการทดสอบควรจะให้ให้นักเรียนทดสอบต่อเนื่องกันไปจนเสร็จ
8. พิจารณาการให้คะแนนอย่างง่ายๆ และสื่อความหมายที่ชัดเจนและเข้าใจได้อย่างดี
9. แบบทดสอบทักษะทุกชนิด จะต้องมีคำแนะนำในการทดสอบไว้อย่างชัดเจน ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่า เมื่อนำแบบทดสอบนั้น ไปใช้กับนักเรียนทุกห้องก็จะมีวิธีการใช้ที่เหมือนกัน นอกจากการเขียนข้อแนะนำวิธีการทดสอบแล้ว ก็ควรจะรวบรวมเอารายละเอียดของอุปกรณ์เครื่องมือ วิธีการจัดตั้งเครื่องมือ ลำดับขั้นของรายการในการทดสอบตลอดทั้งระยะเวลาในการทดสอบขั้นตอนในการทำการทดสอบลักษณะนี้ จำเป็นต้องมีการฝึกฝนเป็นอันมาก เพราะจะทำให้ผลของการทดสอบที่ได้นั้นมีความแม่นยำมากขึ้น
10. เครื่องมือหรือแบบทดสอบที่นำมาใช้จะมีค่าความแม่นยำมากขึ้น หากผู้ทำการทดสอบจะทดลองนำเอาแบบทดสอบนั้น ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จัดได้ว่าเป็นตัวแทนของประชากร โดยมีระดับของอายุ เพศ ความสามารถที่จะต้องเหมือนหรือใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างที่เราจะทดสอบจริง

11. จะต้องการระดับความเชื่อถือและระดับความแม่นยำของเครื่องมือหรือแบบทดสอบนั้นๆ เสียก่อนที่จะนำไปใช้

12. เครื่องมือหรือแบบทดสอบบางชุดซึ่งมีรายการของการทดสอบที่ต้องการวัดทักษะเหมือนหรือคล้ายคลึงกันมากก็อาจจะนำมาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างรายการนั้นๆ หากมีค่าสหสัมพันธ์สูงเราอาจจะตัดรายการใดรายการหนึ่งออกไปและใช้รายการอื่นแทน ในทางตรงกันข้ามหากพบว่ารายการทดสอบที่นำมาเปรียบเทียบกันนั้นมีค่าสหสัมพันธ์ต่ำ เราจะต้องนำเอาแบบทดสอบรายการนั้น ๆ ไว้ในแบบทดสอบต่อไปก็ได้

13. ควรสร้างคะแนนมาตรฐาน (standard scores) ของเครื่องมือหรือแบบทดสอบเมื่อนำมาใช้ในระยะหนึ่งแล้ว ผู้ทำการทดสอบจะต้องหาคะแนนมาตรฐานของแต่ละรายการเอาไว้ด้วย

เกณฑ์ปกติ

วิริยา บุญชัย (2529: 27) ได้ให้ความหมายของเกณฑ์ปกติว่าเป็นมาตรฐานที่กำหนดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งของประชากรกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งสามารถนำผลการทดสอบไปเปรียบเทียบกับประชากรในลักษณะเดียวกันได้ ซึ่งหลักเกณฑ์ในการสร้างเกณฑ์ปกติ ผาณิต บิลมาศ (2526: 18) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. ทำการสุ่มตัวอย่างที่มากพอ (ทำให้มีความคลาดเคลื่อนน้อย)
2. การสุ่มตัวอย่างกระจายอยู่ในประชากรทั่วไป
3. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาต้องเป็นตัวแทนประชากรได้จริง ๆ
4. เกณฑ์ปกติต้องใช้เฉพาะกลุ่มที่กำหนดเท่านั้น
5. จะต้องคำนวณเกณฑ์ปกติของข้อสอบย่อยแต่ละอย่างก่อนแล้วจึงคำนวณหาเกณฑ์ปกติของแบบทดสอบทั้งหมด

6. เกณฑ์ปกติต้องมีการปรับปรุงด้วยเพราะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและด้านอื่น ๆ ซึ่งแน่นอนเหลือเกินว่าลักษณะความสามารถของเด็กเปลี่ยนไปด้วย

นอกจากนี้ บุญเชิด ภิญโญนันตพงษ์ (อ้างถึงใน วิทเวช วงศ์เพม, 2537: 25 - 26) ได้แบ่งประเภทของเกณฑ์ปกติตามกลุ่มอ้างอิงไว้ 4 ประเภท คือ

1. เกณฑ์ปกติระดับชาติ (national norms) หมายถึง เกณฑ์ปกติที่คำนวณจากกลุ่มตัวอย่างทั้งประเทศหรือขนาดใหญ่มาก โดยจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ เพศ เป็นเกณฑ์ที่ใช้เปรียบเทียบได้อย่างกว้างขวางที่สุด ครอบคลุมประชากรได้ในวงกว้าง เป็นเกณฑ์ที่ใช้กับการทดสอบทุกชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหมาะสมกับการวัดความถนัดทั่วไปและวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. เกณฑ์ปกติท้องถิ่น (local norms) หมายถึง เกณฑ์ปกติที่ใช้กลุ่มอ้างอิงเฉพาะเล็กกลางซึ่งถ้าใช้เกณฑ์ปกติอาจครอบคลุมไม่ทั่วถึงและไม่ละเอียดพอทำให้ไม่สามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและทุกสมรรถภาพ
3. เกณฑ์ปกติโรงเรียน (school norms) เป็นเกณฑ์ที่คำนวณมาจากค่าเฉลี่ยของชั้นเรียนหรือโรงเรียนคล้ายกับเกณฑ์ท้องถิ่น แต่เป็นการสร้างขึ้นมาเพื่อใช้ประโยชน์ในการศึกษาในโรงเรียน ซึ่งอ้างอิงเฉพาะนักเรียนในระบบการศึกษา
4. เกณฑ์ปกติเฉพาะกลุ่ม (special group norms) เป็นเกณฑ์ปกติที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง โดยเฉพาะนอกจากนี้ยังมีงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องอีกดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

อนุชา พิงสาย (2536) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬายูโดและเกณฑ์มาตรฐานสำหรับ นิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร แบบทดสอบประกอบด้วย 4 รายการ คือ ทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม ทักษะการจับยึด และทักษะการเล่นอย่างเสรี กลุ่มประชากรที่ใช้เป็น นิสิตนักศึกษาชายที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 240 คน

ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบทักษะการล้ม มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.86 ความเป็นปรนัย .88 แบบทดสอบทักษะการทุ่ม มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความ เชื่อถือได้เท่ากับ 0.77 ความเป็นปรนัย .86 แบบทดสอบทักษะการจับยึด มีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.93 ความเป็นปรนัย .86 แบบทดสอบทักษะการเล่นอย่างเสรี มี ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.86 ความเป็นปรนัย .90

ถาวร เขียนเสมอ (2540) ได้สร้างแบบประเมินค่าทักษะยิมนาสติกสำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วยทักษะยิมนาสติก 5 รายการ คือ ทักษะนั่งงอเข่าม้วนหน้า ทักษะ นั่งงอเข่าม้วนหลัง ทักษะหกสูง ทักษะยื่นพุ่งม้วน และทักษะล้อเกวียน ประเมินค่าความเที่ยงตรง เชิงเนื้อหา ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ 12 ท่าน โดยใช้วิธีของ Rovinelli และ Hambleton หาค่าความเชื่อถือได้ (reliability) โดยวิธีทดสอบซ้ำ (test-retest method) และหาค่าความเป็นปรนัย (objectivity) โดยใช้ครูผู้สอนยิมนาสติกจำนวน 3 คน

ผลการวิจัยพบว่า แบบประเมินค่าทักษะนั่งงอเข่าม้วนหน้า มีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ .95 ค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .82 และค่าความเป็นปรนัยระหว่าง .74 - .94 แบบประเมินค่าทักษะ นั่งงอเข่าม้วนหลัง มีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ .97 ค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .94 และค่าความเป็น ปรนัยระหว่าง .73-.92 แบบประเมินค่าทักษะหกสูง มีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ .96 ค่าความเชื่อถือ ได้เท่ากับ .94 และค่าความเป็นปรนัยระหว่าง .91-1.00 แบบประเมินค่าทักษะยื่นพุ่งม้วน มีค่า ความเที่ยงตรงเท่ากับ .97 ค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .91 และค่าความเป็นปรนัยระหว่าง .70 - 1.00

แบบประเมินค่าทักษะสื่อเกวียน มีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ .94 ค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .82 และค่าความเป็นปรนัยระหว่าง .73 - 1.00

สุชาติ ทับทอง (2542) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาโยโดสำหรับนักเรียนตำรวจในโรงเรียนตำรวจภูธร 7 แบบทดสอบประกอบด้วย 2 ทักษะการล้ม และทักษะการทุ่ม มีความเที่ยงตรงเฉพาะหน้าโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบจำนวน 7 ท่าน หาค่าความเชื่อถือได้โดยวิธีทดสอบซ้ำ ระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยโดยใช้ผู้ทดสอบ 3 คน

ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม และทักษะรวม มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้เท่ากับ .85, .73 และ .085 ตามลำดับ แบบทดสอบทักษะกีฬาโยโด ทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม และทักษะรวม มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยระหว่างผู้ทดสอบคนที่ 1 กับคนที่ 2 คนที่ 2 กับคนที่ 3 และคนที่ 1 กับคนที่ 3 มีค่าเท่ากับ .85 .91 .89, .91 .91 .86 และ .85 .93 .85 ตามลำดับ

อนุชิต แท้สูงเนิน (2543) ได้สร้างแบบประเมินค่าทักษะกีฬาโยโดประเภทบาร์คู่ม สำหรับนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี แบบประเมินค่าทักษะโยโดประกอบด้วย 5 รายการ คือ ทักษะการไกวตัวขึ้นหน้า ทักษะการไกวตัวขึ้นหลัง ทักษะท่าม้วนหน้า ทักษะท่าคิดตัวแขนราบสู่ท่าค้ำยัน และทักษะท่าไกวพลิกตัว 180 องศาออกข้างบาร์ หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้วิธีของ Rovinelli และ Hambleton หาค่าความเชื่อถือได้ (reliability) โดยวิธีทดสอบซ้ำ (test-retest method) และหาค่าความเป็นปรนัย (objectivity)

ผลการวิจัยพบว่า แบบประเมินค่าทักษะการไกวตัวขึ้นหน้ามีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ .97 ความเชื่อถือได้เท่ากับ .80 ความเป็นปรนัยระหว่าง .79 - .89 แบบประเมินค่าทักษะการไกวตัวขึ้นหลังมีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ .97 ความเชื่อถือได้เท่ากับ .86 ความเป็นปรนัยระหว่าง .79-.89 แบบประเมินค่าทักษะท่าม้วนหน้ามีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 1.00 ความเชื่อถือได้เท่ากับ .80 ความเป็นปรนัยระหว่าง .91-.94 แบบประเมินค่าทักษะท่าคิดตัวแขนราบสู่ท่าค้ำยันมีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 1.00 ความเชื่อถือได้เท่ากับ .86 ความเป็นปรนัยระหว่าง .93 - .96 แบบประเมินค่าทักษะท่าไกวพลิกตัว 180 องศา มีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 1.00 ความเชื่อถือได้เท่ากับ .85 ความเป็นปรนัยระหว่าง .88 - .91

ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2544) ได้สร้างแบบประเมินค่าทักษะยูโดระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประกอบด้วยทักษะยูโด 3 ชุด คือ หลักการล้ม หลักการทุ่ม และหลักการปล้ำ รวมรายการย่อยทั้งหมด 11 รายการ หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยใช้วิธีของ Rovinelli และ Hambleton หาค่าความเชื่อถือได้ (reliability) โดยวิธีทดสอบซ้ำ (test-retest method) และหาค่าความเป็นปรนัย (objectivity) โดยใช้ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมิน

ผลการวิจัยพบว่า แบบประเมินค่าทักษะยูโดชุดที่ 1 หลักการล้ม 1.1 ทักษะทำยืนล้มหลังตบเบาะ มีค่าความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 1.00 และ 0.86 ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ ดี - ดีมาก 1. ทักษะทำยืนล้มข้างตบเบาะ มีค่าความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 0.83 และ 0.85 ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ ดี - ดีมาก 1.3 ทักษะทำยืนม้วนไหลตบเบาะ มีค่าความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 .87 และ 0.81 ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ ดี - ดีมาก แบบประเมินค่าทักษะยูโดชุดที่ 2 หลักการทุ่ม 2.1 ทักษะท่าทุ่มเกี่ยวขาพับใหญ่ด้านนอก มีค่าความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 0.96 และ 0.91ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ ดี - ดีมาก 2.2 ทักษะท่าทุ่มม้วนสะโพก มีค่าความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 0.93 และ 0.87 ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ ดี - ดีมาก 2.3 ทักษะท่าทุ่มด้วยไหล่ มีค่าความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 0.87 และ 0.81ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ ดี - ดีมาก 2.4 ทักษะท่าถีบท้องน้อย มีค่าความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 0.85 และ 0.86 ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ ดี - ดีมาก แบบประเมินค่าทักษะยูโดชุดที่ 3 หลักการปล้ำ 3.1 ทักษะการกอดคอแนบกาย มีค่าความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 0.84 และ 0.80 ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ ดี - ดีมาก หลักการปล้ำ 3.2 ทักษะท่าจับกดด้านข้าง มีค่าความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 0.96 และ 0.82 ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ ดี - ดีมาก หลักการปล้ำ 3.3 ทักษะท่าจับกดเหนือศีรษะ มีค่าความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 0.85 และ 0.92 ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ ดี - ดีมาก 3.3 ทักษะท่าจับกดบนลำตัว มีค่าความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 0.88 และ 0.98 ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ ดี - ดีมาก

งานวิจัยในต่างประเทศ

Johnson and Garcia (citeh in Johnson and Nelson, 1986: 292 - 296) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะยิมนาสติกเบื้องต้น (Beginner Gymnastic Stunts) เพื่อวัดความสามารถทางยิมนาสติกรายบุคคล ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจนถึงระดับวิทยาลัย แบบทดสอบประกอบด้วย ทักษะยืดหยุ่น ทักษะการทรงตัวและความอ่อนตัว ทักษะม้ากระโดด แทรมโปลีน ทักษะคานทรงตัว ทักษะบาร์ต่างระดับ ทักษะบาร์เดี่ยว ทักษะบาร์คู่ ทักษะห่วงนึ่ง ทักษะม้าหู

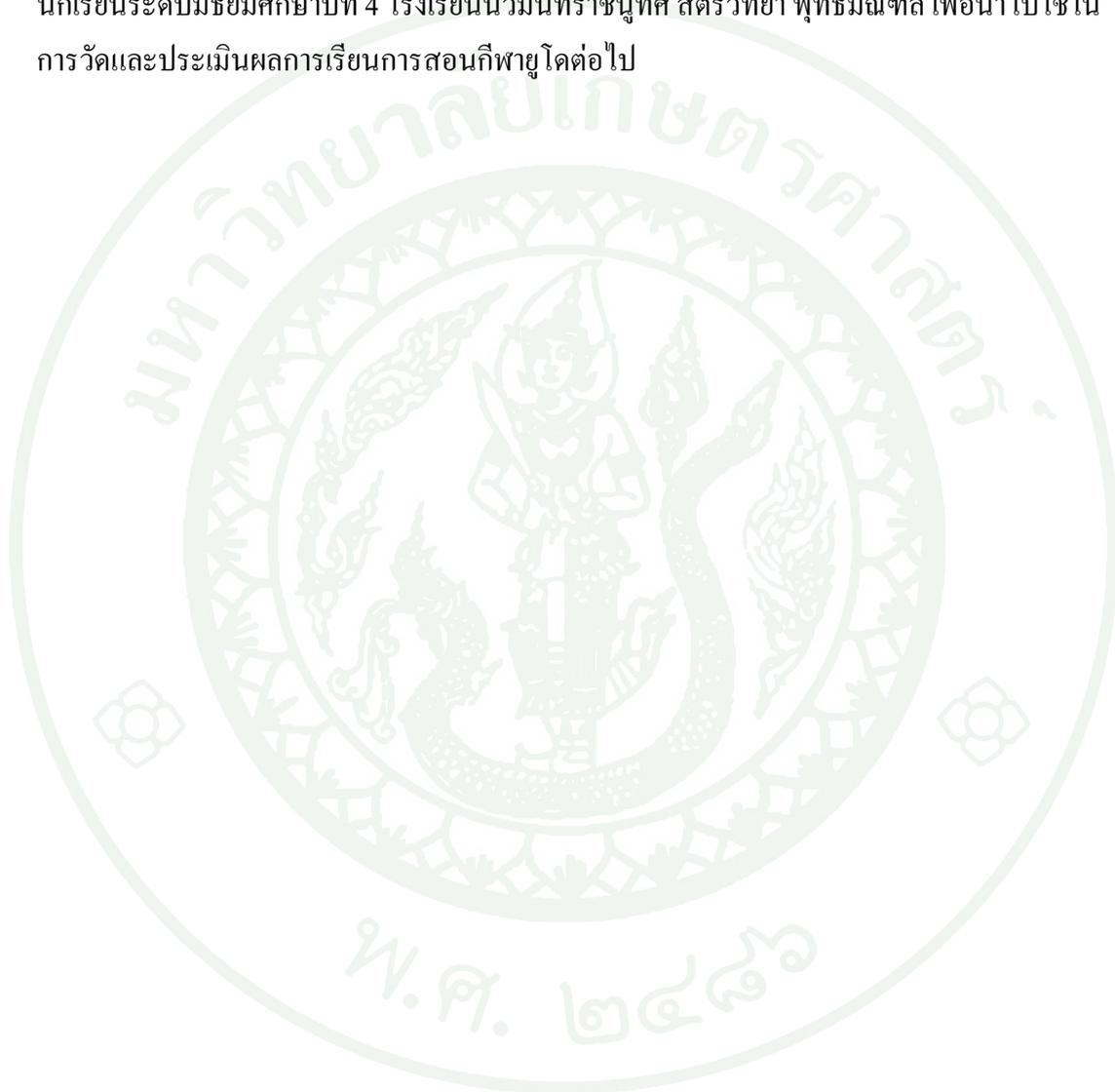
การให้คะแนน เริ่มคะแนนในการประเมินที่ระดับความยากของการแสดงทักษะแต่ละทักษะที่ระดับค่าเฉลี่ย (average) และไปหาค่าสูงสุด (upper limit) และค่าต่ำสุด (lower limit) บนพื้นฐานเกณฑ์มาตรฐาน 5 ระดับ นักเรียนเลือกปฏิบัติ 2 รายการ จากทักษะต่างๆ ใน 5 ประเภท อุปกรณ์ เมื่อนักเรียนปฏิบัติทักษะที่เลือกได้ผิดพลาด จะถูกหักคะแนนจากค่าเฉลี่ยไปหาค่าต่ำสุด เมื่อนักเรียนปฏิบัติทักษะที่เลือกได้ถูกต้องจะได้คะแนนเพิ่มไปหาค่าสูงสุดของคะแนนการประเมิน

จากการศึกษาของ Johnson และ Garcia พบว่า การประเมินความสามารถทางยิมนาสติกใช้มาตรฐานการประเมิน 4 และ 5 ระดับ

Ellenbrand (citeh in Tritschler, 2000: 393) ได้สร้างแบบวัดทักษะกีฬา ยิมนาสติกของนักศึกษาหญิงระดับวิทยาลัย โดยสร้างแบบวัดทักษะ 4 รายการ คือ คานทรงตัว, ฟลอเอ็กเซอร์ไซซ์, บาร์ต่างระดับ และม้ากระโดด ผลจากการวิจัยพบว่า ค่าความเที่ยงตรงสภาพ (concurrent validity) จากการให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญจากประสบการณ์เกี่ยวกับยิมนาสติกที่หลากหลาย 3 คน (ผู้ฝึกสอนยิมนาสติก, ครูผู้สอนวิชายิมนาสติกในวิทยาลัย และนักศึกษสาขาวิชาพลศึกษาที่ได้เรียนวิชายิมนาสติก) กับกรรมการกีฬา ยิมนาสติก 3 คน ของคานทรงตัว มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .93 ม้ากระโดดมีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .97 บาร์ต่างระดับ มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .99 ม้ากระโดดมีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .88 ค่าสหสัมพันธ์แบบทักษะรวม มีค่าเท่ากับ .97 ค่าความเชื่อถือได้ ของคานทรงตัว มีค่าเท่ากับ .99 ฟลอเอ็กเซอร์ไซซ์ มีค่าเท่ากับ .97 บาร์ต่างระดับ มีค่าเท่ากับ .99 ม้ากระโดดมีค่าเท่ากับ .98

จากการศึกษาวิจัยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศที่ผ่านมา ได้มีผู้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการสร้างแบบประเมินค่าทักษะกีฬาหลายประเภท โดยมีมาตรฐานในการใช้มาตรวัด

ประมาณค่า (rating scale) ต่างกัน แต่ส่วนใหญ่จะใช้ 4 ระดับซึ่ง มีรายการครอบคลุมเนื้อหาของ กีฬา มีขั้นตอนการสร้างที่คล้ายกัน มีการหาค่าหรือคุณสมบัติของเครื่องมือ โดยส่วนใหญ่พบว่า ค่า ความเที่ยงตรง ค่าความเป็นปรนัย ค่าความเชื่อถือได้ อยู่ในระดับสูง สามารถนำไปใช้ได้และ สามารถนำแนวทางจากการงานวิจัยดังกล่าวมาสร้างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด สำหรับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล เพื่อนำไปใช้ในการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนกีฬาโยโดต่อไป



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ที่ผ่านการเรียนกีฬายูโดในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 เป็นนักเรียนชายจำนวน 140 คน นักเรียนหญิงจำนวน 260 คน รวม 400 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ที่ผ่านการเรียนกีฬายูโดในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างเพื่อนำร่างมาตรวัดประมาณค่าไปทดลองใช้ (try out) ได้มาโดยการสุ่มแบบง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากจำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน นักเรียนหญิง 10 คน
2. กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ ได้มาโดยการสุ่มแบบง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก จำนวน 60 คน เป็นนักเรียนชาย 30 คน นักเรียนหญิง 30 คน
3. กลุ่มตัวอย่างเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติ ได้มาโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 240 คน เป็นนักเรียนชาย 60 คน และนักเรียนหญิง 180 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬา 유도 ซึ่งผู้วิจัยได้สร้าง ขึ้น ประกอบด้วย 3 ทักษะ 16 ท่า ดังนี้

1. มาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะการล้ม (ukemi) ประกอบด้วยท่าล้มต่อไปนี้
 - 1.1 ทำนอนตบเบาะ
 - 1.2 ทำนั่งล้มหลัง
 - 1.3 ทำนั่งบนส้นเท้าล้มหลัง
 - 1.4 ทำยืนล้มหลัง
 - 1.5 ทำนั่งเหยียดขาล้มข้าง
 - 1.5.1 ทำนั่งเหยียดขาล้มข้างซ้าย
 - 1.5.2 ทำนั่งเหยียดขาล้มข้างขวา
 - 1.6 ทำนั่งส้นเท้าล้ม
 - 1.6.1 ทำนั่งส้นเท้าล้มซ้าย
 - 1.6.2 ทำนั่งส้นเท้าล้มขวา
 - 1.7 ทำยืนปิด
 - 1.7.1 ทำยืนปิดซ้าย ล้มซ้าย
 - 1.7.2 ยืนปิดขวา ล้มขวา
 - 1.8 ทำม้วนไหล่ลงตบเบาะ
 - 1.8.1 ทำม้วนไหล่ลง ตบเบาะซ้าย - ขวา
 - 1.8.2 ทำม้วนไหล่ลง ตบเบาะซ้าย - ขวา
2. มาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะการทุ่ม (nage waza) ประกอบด้วยท่าทุ่มต่อไปนี้
 - 2.1 ท่าทุ่มด้วยไหล่แขนเดียว (seoi nage)
 - 2.2 ท่าพับแขนทุ่มด้วยบ่า (morote seoi nage)
 - 2.3 ท่าโอบคอทุ่มด้วยสะโพก (koshi-guruma)
 - 2.4 ท่าโอบเอวทุ่มด้วยสะโพก (ogoshi)

2.5 ท่าทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (osoto gari)

3. มาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะการปล้ำ (katame waza) ประกอบด้วยท่าปล้ำต่อไปนี้
 - 3.1 ท่ากอดคอแนบกาย (kesa gatame)
 - 3.2 ท่าจับกดด้านข้าง (yoko-shiho-gatame)
 - 3.3 ท่าจับคล้องบนศีรษะ (kami-shiho-gatame)

ขั้นตอนการสร้างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬา judo

1. ศึกษาเนื้อหาเทคนิคการปฏิบัติกีฬา judo ตามหลักสูตรกลุ่มสาระวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ทฤษฎีการสร้างมาตรฐานวัดประมาณค่าจากหนังสือ วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเอกสารต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬา judo
2. วิเคราะห์ทักษะกีฬา judo ที่สำคัญ เพื่อให้ได้มาซึ่งทักษะย่อย รายละเอียดของทักษะ และน้ำหนักความสำคัญ
3. ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเป็นแนวทางในการร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬา judo
4. ขั้นตอนการร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬา judo
 - 4.1 กำหนดวัตถุประสงค์ที่จะประเมินด้านคุณภาพของทักษะกีฬา judo
 - 4.2 กำหนดหัวข้อทักษะ รายละเอียดทักษะย่อยกีฬา judo ที่จะประเมิน ได้แก่
 - 4.2.1 ทักษะการล้ม ประกอบด้วยการล้ม 8 ท่าแต่ละท่ามีหัวข้อประเมินดังนี้
 - 4.2.1.1 ท่าเตรียม
 - 4.2.1.2 ท่าเคลื่อนไหวสู่ท่าล้ม

4.2.1.3 ทำลิ่มลงสู่พื้นและท่าจบ

4.2.2 ทักษะการทุ่ม ประกอบด้วยการทุ่ม 5 ท่าแต่ละท่ามีหัวข้อประเมินดังนี้

4.2.2.1 ท่าเตรียม

4.2.2.2 การทำให้เสียทรงตัวและการเข้าท่าทุ่ม

4.2.2.3 การบังคับลงสู่พื้นและท่าจบ

4.2.3 ทักษะการปล้ำ ประกอบด้วยการปล้ำ 3 ท่าแต่ละท่ามีหัวข้อประเมินดังนี้

4.2.3.1 ท่าเตรียม

4.2.3.2 การเข้ากระทำ

4.2.3.3 ท่าจบ

5. นำร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ทำการตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง

6. นำร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ที่ผ่านการเรียนกีฬาโยโด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน นักเรียนหญิง 10 คน เพื่อหาข้อบกพร่องและนำไปแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องสมบูรณ์

7. นำร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยวิธีของ Rovinelli and Hambleton โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านพิจารณาพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ แล้วนำมาคำนวณหาค่าดัชนี ความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์ (IOC, index of consistency)

8. นำร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดที่ผ่านผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปหาค่าความเชื่อถือได้ (reliability) ด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (test-retest method) ห่างกัน 1 สัปดาห์และหาค่าความเป็นปรนัย (objectivity) จากการให้คะแนนของผู้ประเมินทั้ง 2 ท่าน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ที่ผ่านการเรียน
กีฬาโยโด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 60 คน เป็นนักเรียนชาย 30 คน นักเรียนหญิง
30 คน

9. จัดทำใบบันทึกคะแนน (rating sheet) ให้มีความสะดวกต่อการบันทึกคะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดย
ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. จัดทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นำไปเพื่อติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย กับผู้เชี่ยวชาญและ
ผู้อำนวยการ โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล และนัดวัน เวลา ที่จะทำการทดสอบ
ใน เดือนกรกฎาคม 2553
2. นำร่างมาตรฐานค่าไปทดลองใช้ (try out) เพื่อหาข้อบกพร่องและนำไปแก้ไข
ปรับปรุง
3. นำร่างมาตรฐานค่าเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ประเมินค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
4. นัดหมายผู้ประเมิน (tester) 2 ท่าน และกลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บข้อมูล 2 ครั้ง โดยเว้น
ระยะห่างกัน 1 สัปดาห์
5. ชี้แจงขั้นตอนและวิธีการประมาณค่าในแต่ละทักษะให้แก่กลุ่มตัวอย่างและผู้ประเมิน
(tester) 2 ท่านด้วยตนเอง
6. จัดเตรียมอุปกรณ์ และสถานที่ ในการทดสอบความสามารถในการแสดงทักษะกีฬา
โยโดของนักเรียน

7. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามที่นัดหมายไว้

8. จัดทำเกณฑ์ปกติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาฟุตบอล แต่ละทักษะ แต่ละท่าจากการแสดงความคิดเห็นตามดุลพินิจของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ด้วยวิธีของ Rovinelli and Hambleton เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเนื้อหาในร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาฟุตบอลกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เกณฑ์ดัชนีความสอดคล้องของ Rovinelli and Hambleton

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5	เป็นข้อความที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เพราะสามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง
น้อยกว่า 0.5	เป็นข้อความที่ต้องตัดทิ้ง หรือแก้ไข เพราะไม่สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

ที่มา: Rovinelli and Hambleton (อ้างใน สรัญญา ลำลึก, 2548)

2. หาค่าความเชื่อถือได้ (reliability) ของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาฟุตบอล โดยการนำคะแนนแต่ละทักษะของการประเมินครั้งแรกและครั้งที่สอง (test-retest) มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (pearson product moment correlation coefficient)

3. หาค่าความเป็นปรนัย (objectivity) ของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาฟุตบอล โดยการนำคะแนนของผู้ประเมิน 2 ท่าน นำผลคะแนน แต่ละทักษะมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (pearson product moment correlation coefficient)

ตารางที่ 1 ค่ามาตรฐาน ความเชื่อถือได้ ความเป็นปรนัยของ Kirkendall และคณะ

มาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	ความเชื่อถือได้	ความเป็นปรนัย
ดีมาก	0.90 – 1.00	0.95 – 1.00
ดี	0.80 – 0.89	0.85 – 0.94
ยอมรับ	0.60 – 0.79	0.70 – 0.84
ต่ำ	0.00 – 0.59	0.00 – 0.69

ที่มา: Kirkendall *et al*, 1980 (อ้างใน ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์, 2544: 12)

4. สร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) มาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโดยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยกำหนดเกณฑ์และระดับ ดังนี้ (บุญส่ง โกสละ, 2547: 133)

ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่า $\bar{X} + 1.0$ S.D. ถือว่ามีคะแนนระดับดีมาก

ผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง $\bar{X} + 0.5$ S.D. ถึง $\bar{X} + 1.0$ S.D. ถือว่ามีคะแนนระดับดี

ผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง $\bar{X} - 0.5$ S.D. ถึง $\bar{X} + 0.5$ S.D. ถือว่ามีคะแนนระดับพอใช้

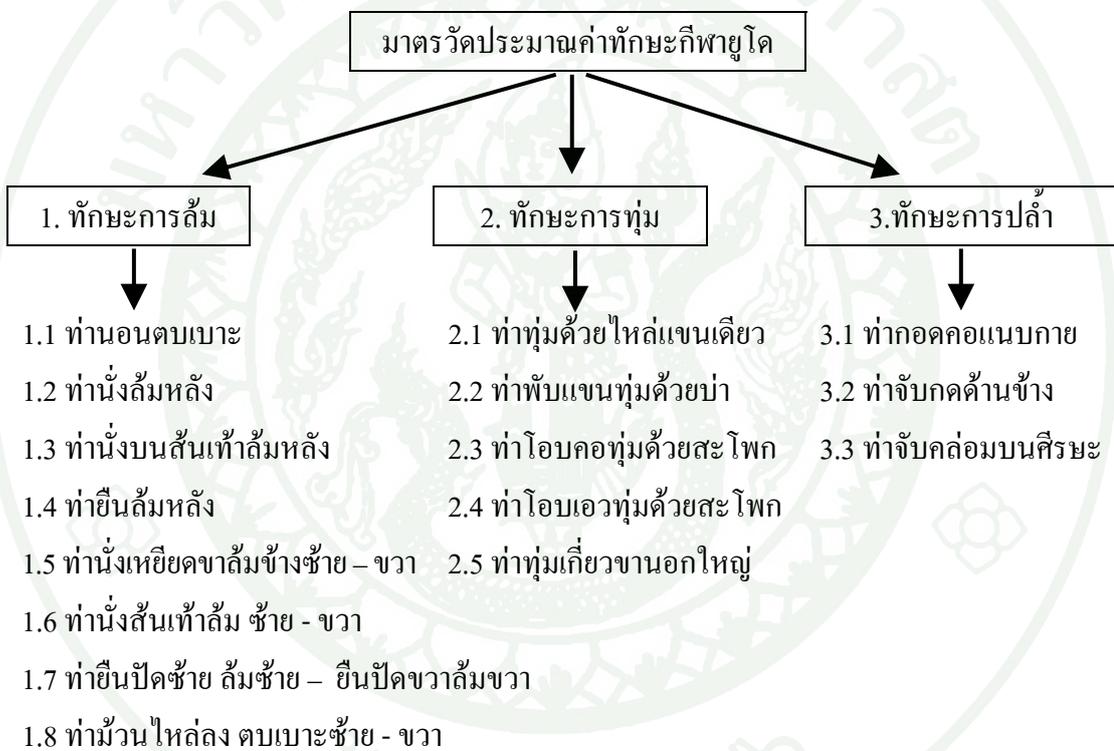
ผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง $\bar{X} - 1.0$ S.D. ถึง $\bar{X} - 0.5$ S.D. ถือว่ามีคะแนนระดับปรับปรุง

ผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า $\bar{X} - 1.0$ S.D. ถือว่ามีคะแนนระดับไม่ผ่าน

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

จากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้มาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ ศรีวิทยา พุทธมณฑล ประกอบด้วย 3 ทักษะ 16 ท่า (ภาคผนวก ก) ดังนี้



ซึ่งมีคุณภาพในด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) สามารถวัดได้ตรงตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง มีความเชื่อถือได้ (reliability) อยู่ในระดับดีมาก และมีความเป็นปรนัย (objectivity) อยู่ในระดับดีและดีมาก ผู้วิจัยได้นำเสนอผลในรูปแบบของตารางและความเรียง ดังนี้

ตารางที่ 2 ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมของร่างมาตรฐาน
ประมาณค่าทักษะการล้มน

ทำทักษะการล้มน	IOC
1 ทำนอนตบเบา	1.00
2 ทำนั่งล้มนหลัง	1.00
3 ทำนั่งบนสันเท้าล้มนหลัง	1.00
4 ทำยืนล้มนหลัง	1.00
5 ทำนั่งเหยียดขาล้มนข้าง ซ้าย - ขวา	1.00
6 ทำนั่งสันเท้าล้มน ซ้าย - ขวา	1.00
7 ทำยืนปิดซ้าย ล้มนซ้าย - ยืนปิดขวา ล้มนขวา	1.00
8 ทำม้วนไหล่ลง ตบเบาซ้าย - ขวา	1.00
ทักษะการล้มน	1.00

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของร่างมาตรฐานประมาณค่า
ทักษะการล้มนและทักษะย่อยทั้ง 8 ท่า มีค่าเท่ากับ 1.00 เมื่อนำมาเทียบกับเกณฑ์ดัชนีความสอดคล้อง
ของ Rovinelli and Hambleton (มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5) สรุปได้ว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
สามารถวัดได้ตรงตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

ตารางที่ 3 ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมของร่างมาตรฐาน
ประมาณค่าทักษะการท้มน

ทำทักษะการท้มน	IOC
1 ทำท้มนด้วยไหล่แขนเดียว	1.00
2 ทำพับแขนท้มนด้วยบ่า	1.00
3 ทำโอบคอท้มนด้วยสะโพก	1.00
4 ทำโอบเอวท้มนด้วยสะโพก	1.00
5 ทำท้มนเกี่ยวขานอกใหญ่	1.00
ทักษะการท้มน	1.00

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการท่อมและทักษะย่อยทั้ง 5 ท่า มีค่าเท่ากับ 1.00 เมื่อนำมาเทียบกับเกณฑ์ดัชนีความสอดคล้องของ Rovinelli and Hambleton (มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5) สรุปได้ว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาสามารถวัดได้ตรงตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

ตารางที่ 4 ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการปล้ำ

ท่าทักษะการปล้ำ	IOC
1 ท่ากอดคอแนบกาย	1.00
2 ท่าจับกดด้านข้าง	1.00
3 ท่าจับคล่อมบนศีรษะ	1.00
ทักษะการปล้ำ	1.00

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการปล้ำและทักษะย่อยทั้ง 3 ท่า มีค่าเท่ากับ 1.00 เมื่อนำมาเทียบกับเกณฑ์ดัชนีความสอดคล้องของ Rovinelli and Hambleton (มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5) สรุปได้ว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา สามารถวัดได้ตรงตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการล้ม

ท่าทักษะการล้ม	ความเชื่อถือได้	ระดับการประเมิน
1 ท่านอนดบเบา	.98	ดีมาก
2 ท่านั่งล้มหลัง	.98	ดีมาก
3 ท่านั่งบนสันเท้าล้มหลัง	1.00	ดีมาก
4 ท่ายืนล้มหลัง	1.00	ดีมาก
5. ท่านั่งเหยียดขาล้ม		
5.1 ท่านั่งเหยียดขาล้มข้างซ้าย	1.00	ดีมาก
5.2 ท่านั่งเหยียดขาล้มข้างขวา	1.00	ดีมาก

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ทำทักษะการล้ม	ความเชื่อถือได้	ระดับการประเมิน
6. ทำนั่งส้นเท้าล้ม		
6.1 ทำนั่งส้นเท้าล้มซ้าย	.98	ดีมาก
6.2 ทำนั่งส้นเท้าล้มขวา	1.00	ดีมาก
7. ทำยืนปิด		
7.1 ทำยืนปิดซ้าย ล้มซ้าย	.97	ดีมาก
7.2 ยืนปิดขวา ล้มขวา	1.00	ดีมาก
8. ทำม้วนไหล่ลงตบเบา		
8.1 ทำม้วนไหล่ลงตบเบาซ้าย	.97	ดีมาก
8.2 ทำม้วนไหล่ลงตบเบา ขวา	.93	ดีมาก
ทักษะการล้ม	.97	ดีมาก

จากตารางที่ 5 เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของ ทักษะการล้มและทักษะย่อยทั้ง 8 ทำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของ Kirkendall และคณะ (0.90 – 1.00 ดีมาก) แสดงให้เห็นว่า

ร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการล้มและทักษะย่อยทั้ง 8 ทำ มีความเชื่อถือได้อยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการทุ่ม

ทำทักษะการทุ่ม	ความเชื่อถือได้	ระดับการประเมิน
1 ทำทุ่มด้วยไหล่แขนเดียว	.95	ดีมาก
2 ทำพับแขนทุ่มด้วยบ่า	.98	ดีมาก
3 ทำโอบคอทุ่มด้วยสะโพก	.98	ดีมาก
4 ทำโอบเอวทุ่มด้วยสะโพก	.98	ดีมาก
5 ทำทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่	.96	ดีมาก
ทักษะการทุ่ม	.97	ดีมาก

จากตารางที่ 6 เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อใจได้ของทักษะการท่อมและทักษะย่อยทั้ง 5 มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อใจได้ของ Kirkendall และคณะ (0.90 – 1.00 ดีมาก) แสดงให้เห็นว่า

ร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการท่อมและทักษะย่อยทั้ง 5 ท่า มีความเชื่อใจได้อยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อใจได้ของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการปล้ำ

ท่าทักษะการปล้ำ	ความเชื่อใจได้	ระดับการประเมิน
1 ท่ากอดคอแนบกาย	.99	ดีมาก
2 ท่าจับกดด้านข้าง	.95	ดีมาก
3 ท่าจับคล่อมบนศีรษะ	.97	ดีมาก
ทักษะการปล้ำ	.97	ดีมาก

จากตารางที่ 7 เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อใจได้ของทักษะการปล้ำและทักษะย่อยทั้ง 3 ท่ามาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อใจได้ของ Kirkendall และคณะ (0.90 – 1.00 ดีมาก) แสดงให้เห็นว่า

ร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการปล้ำและทักษะย่อยทั้ง 3 ท่า มีความเชื่อใจได้อยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อใจได้ของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะยูโด

ทักษะยูโด	ความเชื่อใจได้	ระดับการประเมิน
ทักษะการล้ม	.97	ดีมาก
ทักษะการท่อม	.97	ดีมาก
ทักษะการปล้ำ	.97	ดีมาก

จากตารางที่ 8 เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะยูโด มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Kirkendall และคณะ (0.90 – 1.00 ดีมาก) แสดงให้เห็นว่า

ร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬา ยูโดแต่ละทักษะทั้ง 3 ทักษะ มีค่าความเชื่อถือได้อยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัย ของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการล้ม

ท่าทักษะการล้ม	ค่าความเป็นปรนัย	ระดับการประเมิน
1 ท่านอนตบเบาะ	.98	ดีมาก
2 ท่านั่งล้มหลัง	.99	ดีมาก
3 ท่านั่งบนส้นเท้าล้มหลัง	1.00	ดีมาก
4 ท่ายืนล้มหลัง	1.00	ดีมาก
5. ท่านั่งเหยียดขาล้ม		
5.1 ท่านั่งเหยียดขาล้มข้างซ้าย	1.00	ดีมาก
5.2 ท่านั่งเหยียดขาล้มข้างขวา	1.00	ดีมาก
6. ท่านั่งส้นเท้าล้ม		
6.1 ท่านั่งส้นเท้าล้มซ้าย	.98	ดีมาก
6.2 ท่านั่งส้นเท้าล้มขวา	1.00	ดีมาก
7. ท่ายืนปิด		
7.1 ท่ายืนปิดซ้าย ล้มซ้าย	.97	ดีมาก
7.2 ยืนปิดขวา ล้มขวา	1.00	ดีมาก
8. ท่าม้วนไหล่ลงตบเบาะ		
8.1 ท่าม้วนไหล่ลงตบเบาะซ้าย	.98	ดีมาก
8.2 ท่าม้วนไหล่ลงตบเบาะ ขวา	.91	ดี
ทักษะการล้ม	.97	ดีมาก

จากตารางที่ 9 เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยของทักษะการลื้มและทักษะย่อยทั้ง 8 ท่ามาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยของ Kirkendall และคณะ (0.95 – 1.00 ดีมากและ 0.85 – 0.94 ดี) แสดงให้เห็นว่า

ร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะทักษะการลื้มและทักษะย่อยทั้ง 8 ท่า มีค่าความเป็นปรนัยอยู่ในระดับดีมาก ยกเว้นท่าม้วนไหล่ลงตบเบาๆขวามีค่าความเป็นปรนัยอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการท่อม

ท่าทักษะการท่อม	ค่าความเป็นปรนัย	ระดับการประเมิน
1 ท่าท่อมด้วยไหล่แขนเดียว	.94	ดี
2 ท่าพับแขนท่อมด้วยบ่า	.99	ดีมาก
3 ท่าโอบคอท่อมด้วยสะโพก	.98	ดีมาก
4 ท่าโอบเอวท่อมด้วยสะโพก	.98	ดีมาก
5 ท่าท่อมเกี่ยวขานอกใหญ่	.97	ดีมาก
ทักษะการท่อม	.97	ดีมาก

จากตารางที่ 10 เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยของทักษะการท่อมและทักษะย่อยทั้ง 5 ท่ามาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยของ Kirkendall และคณะ (0.95 – 1.00 ดีมากและ 0.85 – 0.94 ดี) แสดงให้เห็นว่า

ร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะทักษะการท่อมและทักษะย่อยทั้ง 5 ท่า มีค่าความเป็นปรนัยอยู่ในระดับดีมาก ยกเว้นท่าท่อมด้วยไหล่แขนเดียวมีค่าความเป็นปรนัยอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะการปล้ำ

ท่าทักษะการปล้ำ	ค่าความเป็นปรนัย	ระดับการประเมิน
1 ท่ากอดคอแนบกาย	.97	ดีมาก
2 ท่าจับกดด้านข้าง	.96	ดีมาก
3 ท่าจับคล่อมบนศีรษะ	.98	ดีมาก
ทักษะการปล้ำ	.97	ดีมาก

จากตารางที่ 11 เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยของทักษะการปล้ำและทักษะย่อยทั้ง 3 ท่า มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยของ Kirkendall และคณะ (0.95 – 1.00 ดีมาก) แสดงให้เห็นว่า

ร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะทักษะการปล้ำและทักษะย่อยทั้ง 3 ท่า มีค่าความเป็นปรนัยอยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัย ของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะยูโด

ทักษะยูโด	ค่าความเป็นปรนัย	ระดับการประเมิน
ทักษะการล้ม	.97	ดีมาก
ทักษะการทุ่ม	.97	ดีมาก
ทักษะการปล้ำ	.97	ดีมาก

จากตารางที่ 12 เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยของร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะยูโด มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Kirkendall และคณะ (0.95 – 1.00 ดีมาก) แสดงให้เห็นว่า

ร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬา ยูโดแต่ละทักษะทั้ง 3 ทักษะมีค่าความเป็นปรนัยอยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการนำมาตรวัดประมาณค่าทักษะยูโด ทักษะการล้มนำไปประเมินกับนักเรียน

รายการ	\bar{X}	S.D.
1 ทำนองตบเบาะ	6.81	1.60
2 ทำนั้งล้มห้าง	6.79	1.76
3 ทำนั้งบนสั้นเท้าล้มห้าง	6.88	1.78
4 ทำยืนล้มห้าง	6.72	1.73
5. ทำนั้งเหยียดขาล้ม		
5.1 ทำนั้งเหยียดขาล้มข้างซ้าย	6.52	1.60
5.2 ทำนั้งเหยียดขาล้มข้างขวา	6.98	1.84
6. ทำนั้งสั้นเท้าล้ม		
6.1 ทำนั้งสั้นเท้าล้มซ้าย	6.93	1.79
6.2 ทำนั้งสั้นเท้าล้มขวา	6.72	1.71
7. ทำยืนปิด		
7.1 ทำยืนปิดซ้าย ล้มซ้าย	6.98	1.81
7.2 ยืนปิดขวา ล้มขวา	6.87	1.81
8. ทำม้วนไหล่ลงตบเบาะ		
8.1 ทำม้วนไหล่ลงตบเบาะซ้าย	6.93	1.83
8.2 ทำม้วนไหล่ลงตบเบาะ ขวา	6.43	1.75

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่าจากการนำมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด ทักษะการล้มนำไปประเมินกับนักเรียนในแต่ละท่าได้ค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 6.43 – 6.98 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 1.60 – 1.84

ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการนำมาตรวัดประมาณค่าทักษะยูโด ทักษะการทุ่มนำไปประเมินกับนักเรียน

รายการ	\bar{X}	S.D.
1 ทำทุ่มด้วยไหล่แขนเดียว	6.10	1.55
2 ทำพับแขนทุ่มด้วยบ่า	6.13	1.76
3 ทำโอบคอทุ่มด้วยสะโพก	5.78	1.35
4 ทำโอบเอวทุ่มด้วยสะโพก	6.11	1.58
5 ทำทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่	6.03	1.59

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า จากการนำมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬา ยูโด ทักษะการทุ่มไปประเมินกับนักเรียนในแต่ละท่าทำได้ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 5.78 – 6.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 1.35 – 1.76

ตารางที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการนำมาตรวัดประมาณค่าทักษะยูโด ทักษะการปล้ำนำไปประเมินกับนักเรียน

รายการ	\bar{X}	S.D.
1 ท่ากอดคอแนบกาย	6.65	1.38
2 ท่าจับกดด้านข้าง	6.27	1.24
3 ท่าจับคล่อมบนศีรษะ	6.43	1.42

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า จากการนำมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬา ยูโด ทักษะการปล้ำไปประเมินกับนักเรียนในแต่ละท่าทำได้ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 6.27 – 6.65 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 1.24 – 1.42

ตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการนำมาตรวัดประมาณค่าทักษะยูโด นำไปประเมินกับนักเรียน

รายการ	\bar{x}	S.D.
ทักษะการล้ม	81.55	16.31
ทักษะการทุ่ม	30.15	6.45
ทักษะการปล้ำ	19.35	3.20

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า จากการนำมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด แต่ละทักษะทั้ง 3 ทักษะไปประเมินกับนักเรียนในแต่ละทักษะได้ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 19.35– 81.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 3.20– 16.31

ตารางที่ 17 เกณฑ์ปกติของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด ทักษะการล้มและทักษะย่อยทั้ง 8 ท่า

คะแนน	ระดับ
9	ดีมาก
8	ดี
6 - 7	พอใช้
5	ปรับปรุง
0 - 4	ไม่ผ่าน

ตารางที่ 18 เกณฑ์ปกติของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด ทักษะการทุ่มและทักษะย่อยทั้ง 5 ท่า

คะแนน	ระดับ
9	ดีมาก
8	ดี
5 - 7	พอใช้
4	ปรับปรุง
0 - 3	ไม่ผ่าน

ตารางที่ 19 เกณฑ์ปกติของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ทักษะการปล้ำ ทักษะย่อยทั้ง 3 ท่า

คะแนน	ระดับ
9	ดีมาก
8	ดี
6 - 7	พอใช้
5	ปรับปรุง
0 - 4	ไม่ผ่าน

ตารางที่ 20 เกณฑ์ปกติของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ทักษะการล้ม

คะแนน	ระดับ
99 - 108	ดีมาก
91 - 98	ดี
73 - 90	พอใช้
65 - 72	ปรับปรุง
0 - 64	ไม่ผ่าน

ตารางที่ 21 เกณฑ์ปกติของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ทักษะการทุ่ม

ระดับ	ระดับ
38 - 45	ดีมาก
34 - 37	ดี
27 - 33	พอใช้
24 - 26	ปรับปรุง
0 - 23	ไม่ผ่าน

ตารางที่ 22 เกณฑ์ปกติของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ทักษะการปล้ำ

คะแนน	ระดับ
24 - 27	ดีมาก
22 - 23	ดี
18 - 21	พอใช้
16 - 17	ปรับปรุง
0 - 15	ไม่ผ่าน

ข้อวิจารณ์

1. มาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบไปด้วย 3 ทักษะ คือ ทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม และทักษะการปล้ำ ซึ่งสอดคล้องกับ ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์ (2544) และ อนุชา พึ่งสาย (2536) มีทักษะ 4 ทักษะประกอบด้วยการล้ม ทักษะการทุ่ม ทักษะการปล้ำและทักษะการเล่นอย่างเสรี ในทักษะการเล่นอย่างเสรีนี้ถือว่าเป็นทักษะชั้นสูง ผู้วิจัยจึงไม่สร้างมาตรวัดทักษะนี้ขึ้นมา เช่นเดียวกับของสุชาติ ทับทอง (2542) ประกอบไปด้วย 2 ทักษะ คือ ทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม

ทักษะการล้มประกอบไปด้วยการล้ม 8 ท่าทั้งด้านซ้ายและขวา ที่มีรายละเอียดมากกว่าของอนุชา พึ่งสาย ในทักษะการล้มประกอบไปด้วยการล้ม 4 ท่า สุชาติ ทับทอง และ ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์ ประกอบไปด้วยการล้ม 3 ท่า

ทักษะการทุ่มประกอบไปด้วยการทุ่ม 5 ท่า ซึ่งสอดคล้องกับสุชาติ ทับทอง ที่ได้สร้าง ทักษะการทุ่ม 5 ท่าเช่นกัน อนุชา พึ่งสาย ทักษะการทุ่มประกอบไปด้วยการทุ่ม 10 ท่าซึ่งใน 10 ท่านี้มีท่าทุ่มที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเหมือนกัน 5 ท่า และอีก 5 ท่าเป็นทักษะชั้นสูง เช่นเดียวกับของ ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์ ทักษะการทุ่มประกอบไปด้วยการทุ่ม 4 ท่า ซึ่งมีท่าทุ่มที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเหมือนกัน 3 ท่า และอีก 1 ท่าเป็นทักษะชั้นสูง

ทักษะการปล้ำประกอบไปด้วยการปล้ำ 3 ท่า อนุชา พึ่งสายและทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์ ทักษะการปล้ำประกอบไปด้วยการปล้ำ 4 ท่า

2. ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด โดยการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ซึ่งใช้วิธีของ Rovinelli และ Hambleton ประเมินค่าความเที่ยงตรงพบว่า ดัชนีความสอดคล้องของมาตรวัดทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม ทักษะการปล้ำ มีค่าเท่ากับ 1.00 ซึ่งสอดคล้องกับทรวงศ์ศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ ค่าความเที่ยงตรงมีค่าเท่ากับ 1.00

3. ความเชื่อถือได้ของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด โดยวิธีทดสอบซ้ำ (test-retest method) ในช่วงระยะเวลาห่างกัน 1 สัปดาห์ พบว่า ทักษะล้ม ทักษะทุ่ม ทักษะปล้ำ มีค่าเท่ากับ .97 อยู่ในระดับดีมากในทุกทักษะ ซึ่งมีค่าสูงกว่าของ อนุชา พึงสาย ความเชื่อถือได้มีค่าเท่ากับ .86 .77 และ .93 อยู่ในระดับดี ขอมรับและดีมากตามลำดับ สุชาติ ทับทอง (ทักษะการล้มและทักษะการทุ่ม) ความเชื่อถือได้มีค่าเท่ากับ .85 และ .73 อยู่ในระดับดี และขอมรับ ส่วนของทรวงศ์ศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ ความเชื่อถือได้มีค่าเท่ากับ .90 .90 และ .88 อยู่ในระดับดีมาก และดี ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าค่าเชื่อถือได้ของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นในแต่ละทักษะ มีค่าความเชื่อถือได้อยู่ในระดับสูง มีค่าความเชื่อถือได้มากกว่า

4. ความเป็นปรนัยของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ใช้ผู้ประเมิน 2 ท่าน ซึ่งเมื่อนำผลการให้คะแนนมาหาค่าความเป็นปรนัย โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แล้วพบว่า ความเป็นปรนัยของแบบทดสอบ ทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม ทักษะการปล้ำ มีค่าเท่ากับ .97 อยู่ในระดับดีมากทุกรายการ ซึ่งมีค่าสูงกว่าของ อนุชา พึงสาย ความเป็นปรนัยมีค่าเท่ากับ .88 .86 และ .86 อยู่ในระดับดีทุกทักษะสุชาติ ทับทอง (ทักษะการล้มและทักษะการทุ่ม) ความเป็นปรนัยมีค่าเท่ากับ .85 - .91 และ .96 - .91 อยู่ในระดับดีถึงดีมาก ส่วนของทรวงศ์ศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ ความเป็นปรนัยมีค่าเท่ากับ .84 .86 และ .88 อยู่ในระดับดีทุกทักษะ จะเห็นได้ว่าความเป็นปรนัยของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นในแต่ละทักษะ มีความเป็นปรนัยอยู่ในระดับสูง และมีความเป็นปรนัยมากกว่า ยกเว้นในท่าม้วนไหล่ตบเบาะขวาและท่าทุ่มด้วยไหล่แขนเดียวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอยู่ในระดับดี อาจเนื่องด้วยเหตุผลที่ว่านอกเหนือจากรายละเอียดของทักษะย่อยที่ผู้วิจัยได้นิยามไว้นั้น ลักษณะการม้วนตัวและตำแหน่งของแขนที่สองทำนี้ ไม่ได้มีการกำหนดไว้อย่างชัดเจนว่าจะต้องมีตำแหน่งตายตัวอยู่ที่ใด ขึ้นอยู่กับความถนัดของผู้ประเมิน จึงทำให้ผู้ประเมินมีเกณฑ์การให้คะแนนแตกต่างกันตามความถนัดของตนเอง เป็นสาเหตุให้ค่าความเป็นปรนัยอยู่ในระดับดี

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่ามาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดที่ผู้วิจัยทำขึ้นนี้ มีทั้งความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเชื่อถือได้ และความปรนัย ตรงตามเกณฑ์มาตรฐานทั้งหมด อันเนื่องมาจากวิธีการสร้างเครื่องมือที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ ตามทฤษฎีที่กำหนด รวมถึงมีการตรวจสอบจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญจริง ทำให้มาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดนี้มีความเที่ยงตรงสูง ส่งผลให้ค่าความเชื่อถือและความปรนัยได้สูงตามไปด้วย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่องการสร้างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโดสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล สามารถสรุปสาระสำคัญได้
ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธ
มณฑล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ที่ผ่านการเรียนกีฬาโดในภาคเรียนที่ 2
ปีการศึกษา 2552 เป็นนักเรียนชายจำนวน 140 คน นักเรียนหญิงจำนวน 260 คน รวม 400 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างเพื่อนำร่างมาตรวัดประมาณค่าไปทดลองใช้ (try out) ได้มาโดยการสุ่ม
แบบง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก จำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน
นักเรียนหญิง 10 คน

2. กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ ได้มาโดยการสุ่มแบบง่าย (simple random
sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากจำนวน 60 คน เป็นนักเรียนชาย 30 คน นักเรียนหญิง 30 คน

3. กลุ่มตัวอย่างเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติ ได้มาโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 240 คน เป็นนักเรียนชาย 60 คนและนักเรียนหญิง 180 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ร่างมาตรฐานค่าทักษะกีฬายูโด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 3 ทักษะ คือ ร่างมาตรฐาน ทักษะการล้ม (ukemi) ทักษะการทุ่ม (nage waza) และทักษะการปล้ำ (katame waza)

การสร้างมาตรฐานค่าทักษะยูโด

มาตรฐานค่าทักษะยูโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีหลักการและขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาเทคนิคการปฏิบัติกีฬายูโด ตามหลักสูตรกลุ่มสาระวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ทฤษฎีการสร้างมาตรฐานค่าจากหนังสือ วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเอกสารต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างมาตรฐานค่าทักษะกีฬายูโด

2. วิเคราะห์ทักษะยูโดที่สำคัญ เพื่อให้ได้มาซึ่งทักษะย่อยและรายละเอียดของทักษะ

3. ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเป็นแนวทางในการร่างมาตรฐานค่าทักษะกีฬายูโด

4. ขั้นตอนการร่างมาตรฐานค่าทักษะกีฬายูโด

4.1 กำหนดวัตถุประสงค์ที่จะประเมินด้านคุณภาพของทักษะกีฬายูโด

4.2 กำหนดหัวข้อทักษะ รายละเอียดทักษะย่อยกีฬายูโดที่จะประเมิน ได้แก่

4.2.1 ทักษะการล้ม ประกอบด้วยการล้ม 8 ท่าแต่ละท่ามีหัวข้อประเมินดังนี้

4.2.1.1 ทำเตรียม

4.2.1.2 ทำเคลื่อนไหวสู่ท่าล้ม

4.2.1.3 ท่าล้มลงสู่พื้นและท่าจบ

4.2.2 ทักษะการทุ่ม ประกอบด้วยการทุ่ม 5 ท่าแต่ละท่ามีหัวข้อประเมินดังนี้

4.2.2.1 ทำเตรียม

4.2.2.2 การทำให้เสียทรงตัวและการเข้าท่าทุ่ม

4.2.2.3 การบังคับลงสู่พื้นและท่าจบ

4.2.3 ทักษะการปล้ำ ประกอบด้วยการปล้ำ 3 ท่าแต่ละท่ามีหัวข้อประเมินดังนี้

4.2.3.1 ทำเตรียม

4.2.3.2 การเข้ากระทำ

4.2.3.3 ท่าจบ

5. นำร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโดเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ทำการตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง

6. นำร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ที่ผ่านการเรียนกีฬา ยูโด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชาย 10 คน นักเรียนหญิง 10 คน เพื่อหาข้อบกพร่องและแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องสมบูรณ์

7. นำร่างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโดไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยวิธีของ Rovinelli and Hambleton โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านพิจารณา พฤติกรรมที่สามารถวัดได้แล้วนำมาคำนวณหาค่าดัชนี ความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับ จุดประสงค์ (IOC, index of consistency)

8. นำร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดที่ผ่านผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปหาค่าความเชื่อถือได้ (reliability) ด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (test-retest method) ห่างกัน 1 สัปดาห์และหาค่าความเป็นปรนัย (objectivity) จากการให้คะแนนของผู้ประเมินทั้ง 2 ท่าน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ที่ผ่านการเรียนกีฬาโยโด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 60 คนคน เป็นนักเรียนชาย 30 คน นักเรียนหญิง 30 คน

9. จัดทำใบบันทึกคะแนน (rating sheet) ให้มีความสะดวกต่อการบันทึกคะแนน

ผลการวิจัย

มาตรวัดประมาณค่าทักษะโยโด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ค่าความเชื่อถือได้ (reliability) และ ค่าความเป็นปรนัย (objectivity) ดังต่อไปนี้

1. มาตรวัดประมาณค่าทักษะท่านอนคบเบาะ

1.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

1.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.98 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

1.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.98 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

2. มาตรวัดประมาณค่าทักษะท่านั่งล้มหลัง

2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

2.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.98 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

2.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.99 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

3. มาตรฐานประมาณค่าทักษะทำน้บบนสันเท้าล้้มหลัง

3.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

3.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 1.00 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

3.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

4. มาตรฐานประมาณค่าทักษะทำน้บสันเท้าล้้มหลัง

4.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

4.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 1.00 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

4.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

5. มาตรฐานประมาณค่าทักษะทำน้บเหยียดขาล้้มข้าง ซ้าย – ขวา

5.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 ทั้งด้านซ้ายและขวา สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

5.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 1.00 ทั้งด้านซ้ายและขวา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

5.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 1.00 ทั้งด้านซ้ายและขวา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

6. มาตรฐานประมาณค่าทักษะทำน้บสันเท้าล้้ม ซ้าย - ขวา

6.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์
เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

6.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.98 , 1.00 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

6.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.98 , 1.00 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

7. มาตรฐานค่าทักษะทำยื่นปิดซ้าย ล้มซ้าย - ยื่นปิดขวา ล้มขวา

7.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์
เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

7.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.97 , 1.00 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

7.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.97 , 1.00 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

8. มาตรฐานค่าทักษะท่าม้วนไหล่ลง ตบเบาซ้าย - ขวา

8.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์
เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

8.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.97 , 0.93 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

8.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.98 , 0.91 อยู่ในเกณฑ์ดีมากและดี

9. มาตรฐานค่าทักษะท่าทุ่มด้วยไหล่แขนเดียว

9.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์
เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

9.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.95 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

9.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.94 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

10. มาตรฐานประมาณค่าทักษะท่าพับแขนท่อนด้วยบ่า

10.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์
เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

10.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.98 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

10.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.99 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

11. มาตรฐานประมาณค่าทักษะท่าโอบคอท่อนด้วยสะโพก

11.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์
เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

11.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.98 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

11.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.98 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

12. มาตรฐานประมาณค่าทักษะท่าโอบเอวท่อนด้วยสะโพก

12.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์
เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

12.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.98 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

12.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.98 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

13. มาตรฐานประมาณค่าทักษะท่าทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่

13.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

13.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.96 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

13.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.97 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

14. มาตรฐานประมาณค่าทักษะท่ากดคอแนบกาย

14.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

14.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.99 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

14.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.97 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

15. มาตรฐานประมาณค่าทักษะท่าจับกดด้านข้าง

15.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

15.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.95 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

15.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.96 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

16. มาตรฐานประมาณค่าทักษะท่าจับคล่อมบนศีรษะ

16.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

16.2 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.97 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

16.3 ค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.98 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

1. ก่อนการทดสอบทุกครั้ง ครูผู้สอนหรือผู้ประเมินจะต้องศึกษาความรู้ความเข้าใจในรายละเอียดให้ถูกต้อง เพราะกีฬายูโดมีทักษะที่ค่อนข้างละเอียดและซับซ้อนเพื่อให้คะแนนที่ได้มีความคลาดเคลื่อนน้อยที่สุด
2. ในการทดสอบทักษะยูโดทุกครั้ง จะต้องชี้แจงรายละเอียดให้กับนักเรียนที่เข้ารับการทดสอบทักษะเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการทดสอบ และอธิบายวิธีปฏิบัติตนในระหว่างที่เข้ารับทดสอบทักษะ เพื่อให้การทดสอบทักษะเป็นไปด้วยความเรียบร้อย รวดเร็ว และเข้าใจถูกต้องตรงกัน เนื่องจากความแตกต่างในการเรียนของนักเรียนแต่ละคน อาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการทดสอบทักษะได้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผู้สอนที่จะนำมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปใช้ ควรมีความรู้เรื่องทักษะกีฬายูโดพอสมควร หรือศึกษาเนื้อหารายละเอียดให้ถูกต้อง เพราะยูโดเป็นกีฬาที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวค่อนข้างซับซ้อน เพื่อความเที่ยงตรงในการประเมิน
2. ให้พิจารณาในการนำมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปใช้ให้เหมาะสมกับนักเรียนในโรงเรียนอื่น หรือระดับที่มีระดับอายุ การเรียนการสอนคล้ายคลึงกัน
3. มาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นมาตรวัดที่สามารถชี้ข้อบกพร่องในการปฏิบัติทักษะของนักเรียนได้ เหมาะสำหรับการนำไปใช้ร่วมกับการประเมิน โดยการสังเกตของครูผู้สอนได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสร้างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด สำหรับนักเรียนระดับชั้นอื่นที่มีการเรียนการสอนโยโด
2. ควรจะมีการกำหนดค่าน้ำหนักความสำคัญในแต่ละทักษะ และแต่ละท่าด้วย
3. ควรศึกษามาตรวัดประมาณค่าทักษะโยโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาประเภทอื่น ๆ ต่อไป

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. 2551. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กัลยา วานิชย์บัญชา. 2550. **สถิติสำหรับงานวิจัย.** กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กมล สุดประเสริฐ. 2510. **หลักการและวิธีวัดผลการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิช.

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา. 2525. **คู่มือยูโด.** กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิญี่ปุ่น
แห่งประเทศไทย.

จิรกรรม ศิริประเสริฐ. 2543. **ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาระดับประถมศึกษา.**

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จำลอง ชูโต. 2521. **การสร้างเกณฑ์ประเมินผลการศึกษาภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล.**

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจเลีย พิมพ์พันธุ์. 2525. **ยูโด.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

ชาติชาย วงษ์รัตน์. 2546. **การสร้างแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้น สำหรับนักเรียน**

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มค่ายเนินวง จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร

มหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2537. **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

คารณี นวพันธ์. 2528. แบบประเมินค่าความสามารถลีลาศ สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.

ถาวร เขียนเสมอ. 2540. การสร้างแบบประเมินค่าทักษะยิมนาสติก สำหรับนักเรียนระดับ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์. 2539. ทักษะและวิธีสอนยูโด. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2544. การสร้างแบบประเมินคู่อทักษะยูโด ระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล. 2542. ยูโด. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี.พรินท์ จำกัด.

บุญชม ศรีสะอาด. 2521. การวัดผลและประเมินผลทางการศึกษา. กอปลินธุ์: ประสานการพิมพ์.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2535. การวัดและการประเมินการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามเจริญพานิชย์.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2536. สถิติวิจัย 1. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิชาญเพชร.

บุญส่ง โกสะ. 2542. วิจัยวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์,

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2547. การวัดและประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักส่งเสริม

และฝึกอบรมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน.

- ประกิจ รัตนสุวรรณ. 2525. การวัดและประเมินผลทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร:
คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประวิต เอราวรรณ์. 2545. การวิจัยในชั้นเรียน. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้าวิชาการจำกัด
- ปัญญา หาญลำยวง. 2540. การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลสำหรับนักศึกษาหญิง ระดับ
วิทยาลัยพลศึกษาในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ผาณิต บิลมาศ. 2524. การทดสอบและการประเมินผลพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. 2530. การวัดทักษะกีฬา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา, คณะพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พูนศักดิ์ ประถมบุตร. 2532. การทดสอบและการประเมินผลพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร:
ไอ เอส พรินติ้ง เฮ้าส์.
- ไพศาล หวังพานิช. 2526. การวัดผลการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- พอง เกิดแก้ว. 2520. การพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- ภัทรา นิคมานนท์. 2532. การประเมินและการสร้างแบบทดสอบ. ภาควิชาการทดสอบและวิจัย
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม.
- มงคล จีระเศรษฐ์. 2512. แนวฝึกสอนวิชายูโด สำหรับนักเรียนนายร้อยตำรวจ. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล นิยมวิทยา.
- เขาวดี ราชชัยกุล. 2521. “หลักการวัดและประเมินผลการศึกษา”. วารสารครุศาสตร์.
(กันยายน – ตุลาคม 2541): 14.

เยาวดี ราชชัยกุล วิบูลย์ศรี. 2539. การวัดและการสร้างแบบสอบผลสัมฤทธิ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เยาวดี วิบูลย์ศรี. 2528. การวัดผลและประเมินผลการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

หาญ เลิศทวีวิทย์. 2533. ยูโดและศิลปะป้องกันตัว. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สารมวลชน.

ละเอียด กรยุทธพิพัฒน์. 2528. การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลสำหรับนักศึกษาชายระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2539. เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

วิริยา บุญชัย. 2529. การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

วินิต กองบุญเทียม. 2536. การทดสอบและการประเมินผลทางการศึกษา. เชียงใหม่: ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่.

วิทเวช วงศ์เพม. 2537. แบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539. การสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทวิทยพัฒน์ จำกัด.

วิรัช แสงสุวรรณ. 2539. การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลสำหรับนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- สุชาติ ทับทอง. 2542. การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาโยโดสำหรับนักเรียนตำรวจในโรงเรียน ตำรวจภูธร 7. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุมาลี จันทร์ชลอ. 2542. การวัดและประเมินผล. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สื่อเสริม กรุงเทพมหานคร.
- สมนึก กัททิษณี. 2546. การวัดผลการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กอพลินธุ์: ประสานการพิมพ์.
- สุวิมล ตั้งสัจจงณ์. 2526. การวัดและประเมินผลพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุนีย์ เหมะประสิทธิ์. 2536. สถิติประยุกต์เพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สุพิตร สมหาหิโต. 2530. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมโภชน์ เจริญขำ. 2548. การสร้างแบบประเมินค่าทักษะการวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สร้อยญา ลำลึก. 2548. การสร้างแบบประเมินค่าทักษะกีฬาแบดมินตันสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนปรางค์วิทยารามอินทรา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อนุชา พึ่งสาย. 2536. แบบประเมินค่าทักษะกีฬาโยโดสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อนุชิตร์ แท้สูงเนิน. 2543. การสร้างแบบประเมินค่าทักษะกีฬาโยมนาสตึกสำหรับนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน. 2548. **มาตรวัดประมาณค่า**. กรุงเทพมหานคร: ฟินนี่พับบลิชชิง.

Blanchard,R.G 1961. **The Mechanics of Judo**. Tokyo: E. Tuttle company Publishers.

Barrow, H.M and R. McGee. 1979. **A Practical Approach to Measurement in Physical
Education**. Philadelphia: Lea & Febiger.

Baumgartner, T.A. and A.S. Jackson. 1982. **Measurement for Evaluation in Physical
Education**. (2d ed.). Iowa: Wm. C. Brown Publishers.

_____. 1999. **Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise
Science**. (6th ed). Iowa: McGreaw-Hill Companies, Inc.

Collin, D.R. and P.B.Hodges. 1978. **A Comprehensive Guide to Sport Skills Test and
Measurement**. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas Publisher.

Hilda, A. F. 1989. **Relationships among Various Objective Swimming Tests and Expert
Evaluation of Skills in Swimming**.

Johnson,B.L. and J.K. Nelson. 1986. **Practical Measurements for Evaluation in Physical
Education**. Edina, Minnesota: Burgess Publishing.

Kodensha, I. 1970. **Kodokan Judo**. Tokyo: Dainippon Printing Co., Ltd.

Kazuzo, K 1967. **Judo in action : throwing Techniques**. Tokyo: Japan Publication Trading
Company.

Kirkendall, D.R., J. J. Gruber and R.E. Johnson. 1980. **Measurement and Evaluation in Physical Education.** Dubuque, Iowa: Win C. Brown Company.

Kirkendall, D.R., J. J. Gruber and R.E. Johnson. 1987. **Measurement and Evaluation in Physical Education.** Dubuque, Iowa: Win C. Brown Company.

Miller, D.K. 2002. **Measurement by the Physical Educator .** (4th ed). New York: McGraw-Hill.

Morrow, J.R., A.W. Jackson., J.G. Disch and D.P. Mood. 2000. **Measurement and Evaluation in Human Performance.** Illinois: Human Kinetics Publishers.

Strand. B.N. and R.Wilson. 1993. **Assessing Sport Skill.** Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.

Thomas J R., Nelson J.K.,and Silverman S.J. 2005. **Research Methods in Physical Activity.** Champaign. Human Kinetic: United state.

Tritschler, K. 2000. **Practical Measurement and Assessment.** New York: Lippincott Williams & Wilkins.

Verducci, F.M. 1980. **Measurement Concepts in Physical Education.** (3rd ed.). St.Louis, Missouri: The C. V. Mosby Company.

Kirkendall, D.R., J.J. Gruder and R.E. Johnson. 1987. **Measurement and Evaluation for Physical Educators.** Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
หนังสือขอความร่วมมือผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ

ที่ ศธ.0513.10905/012



ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

23 มกราคม 2553

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย

เรียน อาจารย์สำเร็จ แก้วกระจ่าง (ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล)

ด้วยนายฉัฐวุฒิ วุฒิพงษ์ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา (ภาคพิเศษ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กำลังดำเนินการสร้างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท ภายใต้การควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิบูลย์ ชลานันต์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ จำเป็นต้องทดสอบนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ที่ผ่านการเรียนวิชาโยโดภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ภาควิชาพลศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พีระ มาลีหอม)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. (02)642-8762,(02)579-7149

ฉัฐวุฒิ วุฒิพงษ์ 086-1619087



ที่ ศธ.0513.10905/ว.013

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

23 มกราคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ 1 ชุด
2. ร่างมาตรฐานวัดประมาณค่า

ด้วยนายณัฐวุฒิ วุฒิพงษ์ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา (ภาคพิเศษ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการสร้างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท ภายใต้การควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิบูลย์ ชลานันต์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ นิสิตต้องการข้อเสนอแนะจากท่านผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการสร้างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะยูโด ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัว นิสิต พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการรับเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ในการสร้างมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะยูโด ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล

ขอแสดงความนับถือ

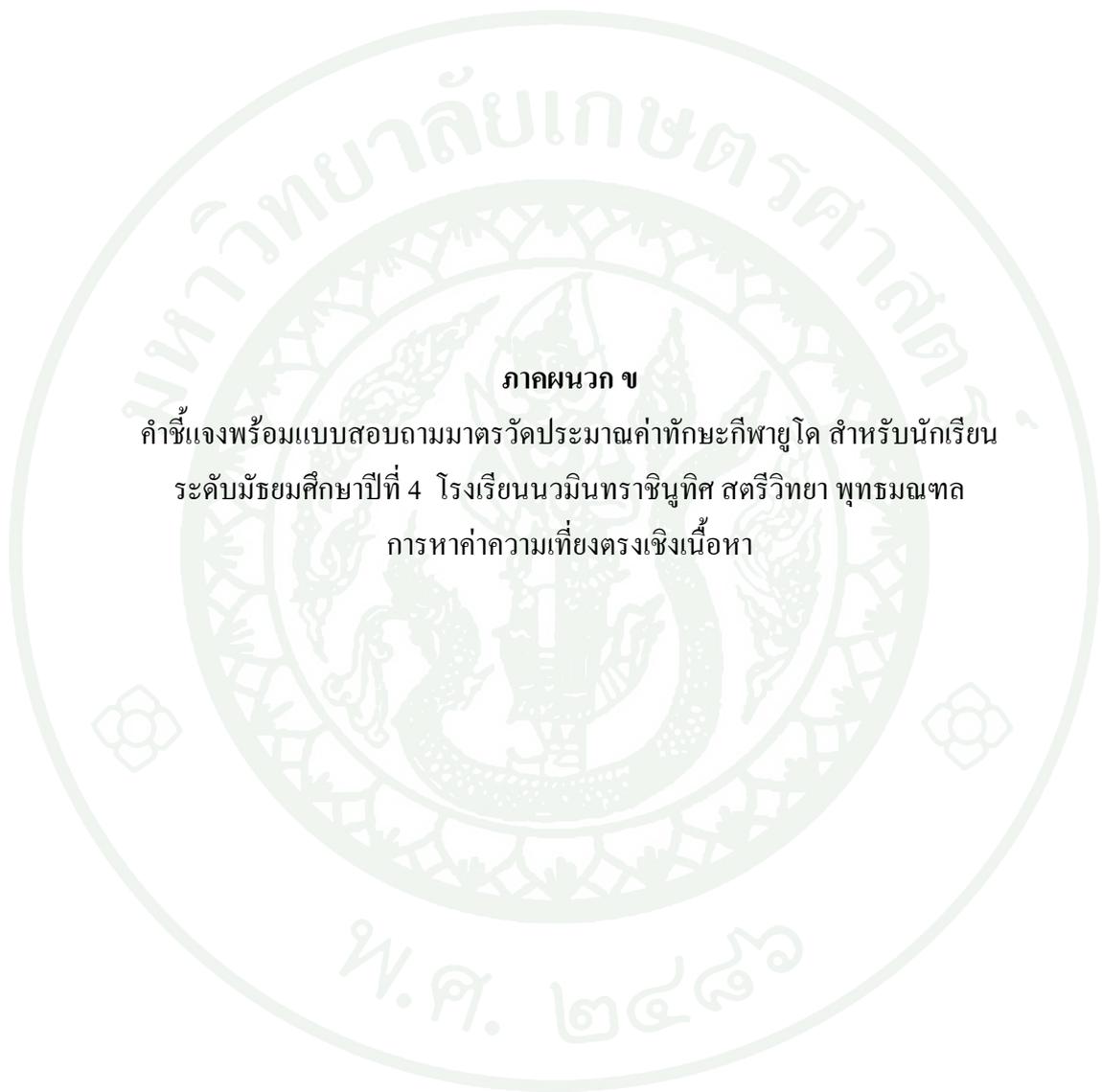
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พีระ มาลีหอม)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. (02)642-8762, (02)579-7149

ณัฐวุฒิ วุฒิพงษ์ 086-1619087



การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

มาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโด (พ.31101, พ.31102) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4
ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 3 ทักษะ 16 ท่า

ชุดที่ 1 มาตรวัดทักษะการล้ม (ukemi)

- 1.1 ท่านอนคบเบาะ
- 1.2 ท่านั่งล้มหลัง
- 1.3 ท่านั่งบนสันเท้าล้มหลัง
- 1.4 ทำยืนล้มหลัง
- 1.5 ท่านั่งเหยียดขาล้มข้าง
 - 1.5.1 ท่านั่งเหยียดขาล้มข้างซ้าย
 - 1.5.2 ท่านั่งเหยียดขาล้มข้างขวา
- 1.6 ท่านั่งสันเท้าล้ม
 - 1.6.1 ท่านั่งสันเท้าล้มซ้าย
 - 1.6.2 ท่านั่งสันเท้าล้มขวา
- 1.7 ทำยืนปิด
 - 1.7.1 ทำยืนปิดซ้าย ล้มซ้าย
 - 1.7.2 ยืนปิดขวา ล้มขวา
- 1.8 ท่าม้วนไหล่ลงคบเบาะ
 - 1.8.1 ท่าม้วนไหล่ลง คบเบาะซ้าย - ขวา
 - 1.8.2 ท่าม้วนไหล่ลง คบเบาะซ้าย - ขวา

ชุดที่ 2 มาตรวัดทักษะการทุ่ม (nage waza)

- 2.1 ท่าทุ่มด้วยไหล่แขนเดียว(seoi nage)
- 2.2 ท่าพับแขนทุ่มด้วยบ่า(morote seoi nage)
- 2.3 ท่าโอบคอทุ่มด้วยสะโพก (koshi guruma)
- 2.4 ท่าโอบเอวทุ่มด้วยสะโพก (ogoshi)

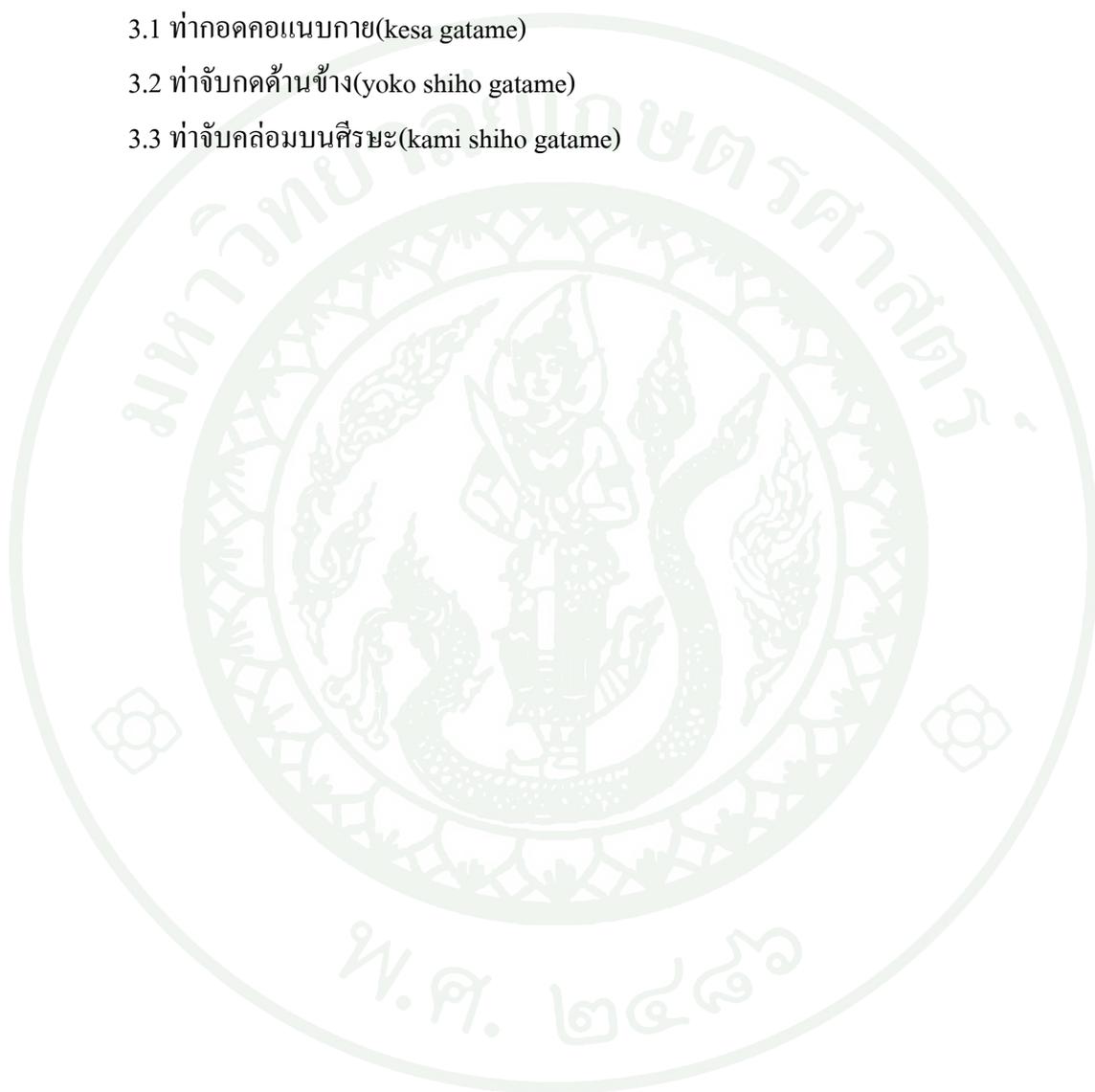
2.5 ท่าทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่(osoto gari)

ชุดที่ 3 มาตรฐานทักษะการปล้ำ (katame waza)

3.1 ท่ากอดคอแนบกาย(kesa gatame)

3.2 ท่าจับกดด้านข้าง(yoko shiho gatame)

3.3 ท่าจับคล้องมบนศีรษะ(kami shiho gatame)



แบบสอบถามมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4
ทักษะการล้ม

คำชี้แจง

ขอความกรุณาผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดประมาณค่า
ทักษะกีฬาโยโด ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในประเด็นต่อไปนี้

1. ลำดับทักษะหรือพฤติกรรมว่า สามารถวัดความถูกต้องในการปฏิบัติทักษะได้ตาม
วัตถุประสงค์ที่กำหนดหรือไม่ โดยขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องต่อไปนี้

..... + 1 = แนใจว่าวัดได้

..... 0 = ไม่แนใจว่าวัดได้

..... - 1 = แนใจว่าวัดไม่ได้

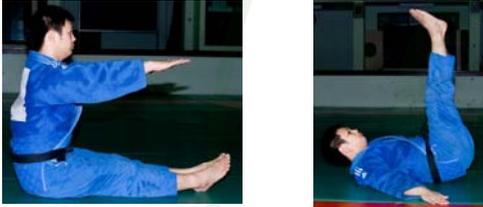
2. หากท่านมีความคิดเห็นเพิ่มเติม โปรดเขียนข้อคิดเห็นลงในช่องเสนอแนะด้วยจะเป็น
พระคุณอย่างยิ่ง

มาตรฐานวัดประมาณค่าและเกณฑ์ทักษะยูโด ทักษะการล้ม (ukemi)

1.1 ทำนอนตบเบาะ

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้(0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> นอนหงายชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น แยกเท้าและเข่าให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่ แขนทั้งสองยกขึ้นตั้งฉากกับเบาะ ฝ่ามือไปข้างหน้า ขกศีรษะ โดยสายตามองไปที่สายคาดเอว 				
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> นิ้วมือทั้งห้านิ้วเรียงชิดติดกัน ทิ้งแขนลงข้างลำตัว ทำมุมแหลมกับลำตัว สี่สิบห้าองศา คว่ำฝ่ามือลงตบเบาะข้างลำตัว ด้วยแขนทั้งหมดตลอดแนว 				
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ขกแขนทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกัน แขนทั้งสองขึ้นตั้งฉากกับเบาะ ฝ่ามือไปข้างหน้า ตามองสายคาดเอว 				

1.2 ทำนั่งล้มหลัง

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แกใจ ว่าวัดได้ (+1)	ไม่แกใจว่า วัดได้(0)	แกใจว่าวัด ไม่ได้ (-1)	หมายเหตุ แก้ไข เพิ่มเติม
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นิ่งเหยียดเท้าตามสบายโดยไม่เกรง 2. ยกแขนเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ 3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า 				
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เตะขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับเอนตัวล้มลงด้านหลัง 2. โส้ไปด้านหลัง ขาเหยียดตรง 3. หลังกระทบเบาะ หิ้งแขนลงข้างตัวทำมุมแหลม สี่สิบห้าองศา กับลำตัวคบบนเบาะ ขาดังตรง เข้าไม่จ่อ ตามองสายคาดเอว 				
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เหวี่ยงขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า 2. ขาเหยียดตรง พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้น 3. นิ่งเหยียดขา แขนยกเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ 				

1.3 ทำนั่งบนส้นเท้าล้มหลัง

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้(0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
1. ทำเตรียม 	1. นั่งบนส้นเท้าให้ก้นชิดส้นเท้า 2. แขนทั้งสองข้างเหยียดไปด้านหน้าเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ 3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า				
2. ทำเคลื่อนไหว 	1. โล้ตัวลงด้านหลังวางเท้าเต็มเบาะให้ก้นชิดส้นเท้า ก้นสัมผัสเบาะให้เหยียดขาทั้งสองออก ตามองสายคาดเอว 2. หลังกระทบเบาะ ทั้งแขนทั้งสองข้างลงตบเบาะ 3. ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ขาดังตรงเข้าไม่งอ				
3. ทำจบ 	1. เหวี่ยงขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า 2. งอเข่าให้ส้นเท้าชิดกับก้น พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้น 3. นั่งบนส้นเท้า แขนยกเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ				

1.4 ทำยื่นล้มหลัง

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้(0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนตรง ยกแขนเสมอไหล่ แขนทั้งสองข้างเหยียดไปด้านหน้าเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า 				
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ย่อตัวลง นั่งก้นชิดสันเท้า โผล่ตัวไปด้านหลัง ก้นสัมผัสเบาะแล้วเหยียดขาทั้งสองออก ทิ้งแขนทั้งสองข้างลงตบเบาะ ศีรษะไม่กระแทกเบาะ 				
<p>3.ท่าจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> เหยียดขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า งอเข่าให้สันเท้ามาชิดกับก้น พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้น ลุกขึ้นนั่ง ยืนตรง เท้าชิด แขนยกเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ 				

1.5.1 ทำนั่งเหยียดขาข้ามข้างซ้าย

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้(0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งเหยียดขา แขนซ้ายเหยียดเสมอไหล่ 2. มือขวาจับไว้ตรงบริเวณสายคาดเอว 3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า 				
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. โส้ตัวไปด้านหลัง โดยเตะเท้าเฉียงไปทางขวา 2. มือขวาจับไว้ตรงสายคาดเอว มือซ้ายตบเบาๆ ให้ส้นข้างด้านซ้ายก่อนไปทางด้านหลังสัมผัสพื้น หัวไหล่ด้านขวายกขึ้น 3. ศีรษะไม่กระแทกเบาๆ ตามองสายคาดเอว ขาดังตรงเข้าไม่มอง 				
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เหวี่ยงขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า 2. ยกแขนซ้ายขึ้น มือขวาจับไว้บริเวณสายคาดเอว 3. นั่งเหยียดขา แขนซ้ายเหยียดเสมอไหล่ ขนานกับเบาๆ มือขวาจับไว้บริเวณสายคาดเอว 				

1.5.2 ทำนั่งเหยียดขาสัมผัสข้างขวา

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้(0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งเหยียดขา แขนขวาเหยียดเสมอไหล่ 2. มือซ้ายจับไว้ตรงบริเวณสายคาดเอว 3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า 				
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. โส้ตัวไปด้านหลัง โดยเตะเท้าเฉียงไปทางซ้าย 2. มือซ้ายจับไว้ตรงสายคาดเอว มือขวาคบเบาะ ให้ส้นข้างด้านขวาค่อนไปทางด้านหลังสัมผัสพื้น หัวไหล่ด้านซ้ายยกขึ้น 3. ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ตามองสายคาดเอว ขาดังตรงเข้าไม่ถ่อ 				
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เหวี่ยงขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า 2. ยกแขนขวาขึ้น มือซ้ายจับไว้บริเวณสายคาดเอว 3. นั่งเหยียดขาแขนขวาเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ มือซ้ายจับไว้บริเวณสายคาดเอว 				

1.6.1 นั่งส้นเท้าล้มซ้าย

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้(0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งบนส้นเท้า ยกแขนซ้ายเสมอไหล่ 2. มือขวาจับไว้บริเวณสายคาดเอว 3. ศีรษะตั้งตรง ตามอง ไปด้วยไปด้านหน้า 				
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เหยียดเท้าซ้ายไปด้านหน้า เหยียดเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา 2. สัมผัสตัวตบเบาด้วยแขนซ้าย มือขวาจับสายคาดเอว 3. ศีรษะไม่กระแทกเบา ตามองสายคาดเอว ขาดังตรงเข้าไม่มอง 				
<p>3.ท่าจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เหยียดขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า 2. งอเข้าให้ส้นเท้ามาชิดกับกันลูกขึ้นนั่ง พร้อมกับยกแขนซ้าย เหยียดไปด้านหน้าเสมอไหล่ มือขวาจับไปบริเวณสายคาดเอว 3. นั่งบนส้นเท้า แขนซ้ายเสมอไหล่ มือขวาจับไว้บริเวณสายคาดเอว 				

1.6.2 นั่งส้นเท้าล้มขวา

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้(0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งบนส้นเท้า ยกแขนขวาเสมอไหล่ 2. มือซ้ายจับไว้บริเวณสายคาดเอว 3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า 				
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เหยียดเท้าขวาไปด้านหน้า เหยียดเท้าขวาเฉียงไปทางซ้าย 2. ล้มตัวคบเบาะด้วยแขนขวา มือซ้ายจับสายคาดเอว 3. ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ตามองสายคาดเอว ขาค้างตรงเข้าไม่มือง 				
<p>3.ท่าจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เหยียดขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า 2. งอเข่าให้ส้นเท้ามาชิดกับก้นลุกขึ้นนั่ง พร้อมกับยกแขนขวาเหยียดไปด้านหน้าเสมอไหล่ มือซ้ายจับไปบริเวณสายคาดเอว 3. นั่งบนส้นเท้า แขนขวาเสมอไหล่ มือซ้ายจับไว้บริเวณสายคาดเอว 				

1.7.1 ยืนปัดซ้าย ล้มซ้าย

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้(0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
1.ท่าเตรียม 	1. ยืนตรง ยกแขนซ้ายเสมอไหล่ 2. มือขวาจับไว้บริเวณสายคาดเอว 3. ศีรษะตั้งตรง ตามอง ไปด้านหน้า				
2.ท่าเคลื่อนไหว 	1. ก้าวเท้าขวา ย่อตัวลงนั่งก้นชิดสันเท้า 2. เทียบเท้าซ้าย ไปด้านหน้า เท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา 3. ล้มตัวคว่ำเบาะด้วยแขนซ้าย มือขวาจับสายคาดเอว ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ตามองสายคาดเอว ขาค้างตรง เข่าไม่งอ				
3.ท่าจบ 	1. เท้าทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า 2. งอเข่าให้สันเท้ามาชิดกับก้นลุกขึ้นนั่ง พร้อมกับยกแขนซ้าย เทียบไปด้านหน้าเสมอไหล่ มือขวาจับไปบริเวณสายคาดเอว 3. ยืนตรง ยกแขนซ้ายเสมอไหล่ มือขวาจับไว้บริเวณสายคาดเอว				

1.7.2 ยืนปัดขวา ล้มขวา

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้(0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนตรง ยกแขนขวาเสมอไหล่ มือซ้ายจับไว้บริเวณสายคาดเอว ศีรษะตั้งตรง ตามอง ไปด้านหน้า 				
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ก้าวเท้าซ้าย ย่อตัวลงนั่งกันชิดสันเท้า เหยียดเท้าขวา ไปด้านหน้า เหวี่ยงเท้าขวาเฉียงไปทางซ้าย ล้มตัวควบเบาะด้วยแขนขวา มือซ้ายจับสายคาดเอว ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ตามองสายคาดเอว ขาดังตรง เข่าไม่งอ 				
<p>3.ท่าจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> เหยียดขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า งอเข่าให้สันเท้ามาชิดกับกันลูกขึ้นนั่ง พร้อมกับยกแขนขวา เหยียดไปด้านหน้าเสมอไหล่ มือซ้ายจับไปบริเวณสายคาดเอว ยืนตรง ยกแขนขวาเสมอไหล่ มือซ้ายจับไว้บริเวณสายคาดเอว 				

1.8.1 ยืนปิดซ้าย ล้มซ้าย

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้(0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนแยกเท้าทำเตรียมล้มม้วนตัวคบเบาะด้านมือซ้าย มือและแขนทั้งสองข้างทอดลงข้างลำตัว ศีรษะตั้งตรง ตามอง ไปด้านหน้า 				
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า มือซ้ายวางลงแนวเดียวกับเท้าขวา ห่างกันประมาณช่วงไหล่ ทำแขนเป็นรูปโค้งวางลงไปด้านหน้า ให้ปลายนิ้วกลางและนิ้วนางข้างขวาสัมผัสเบาะ มือและเท้าทำมุมกันเป็นรูปสามเหลี่ยม 				
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> เตะเท้าหลังให้ตัวกลิ้งไปด้านหน้า เป็นลักษณะวงล้อ โดยผ่านท่อนแขนขวา สะบัก และหลัง สัมผัสลงสู่พื้นในท่านอนตะแคงซ้าย ใช้มือซ้ายคบเบาะ มือขวาวางไว้ที่สายคาดเอว ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ตามองแขนข้างที่คบเบาะ ขาข้างซ้ายเหยียดออก ขาข้างขวาดึงเข้าขึ้น 				

1.8.2 ยืนปัดขวา ล้มขวา

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้(0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุ แก้ไขเพิ่มเติม
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนแยกเท้าทำเตรียมลิ่มม้วนควัดบเบาะด้านมือขวา มือและแขนทั้งสองข้างทอดลงข้างลำตัว ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า 				
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า มือขวาวางลงแนวเดียวกับเท้าซ้าย ห่างกันประมาณช่วงไหล่ ทำแขนเป็นรูปโค้งวางลงไปด้านหน้า ให้ปลายนิ้วกลางและนิ้วนางข้างซ้ายสัมผัสศอกขวา มือและเท้าทำมุมกันเป็นรูปสามเหลี่ยม 				
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> เตะเท้าหลังให้ตัวลิ่งไปด้านหน้า เป็นลักษณะวงล้อ โดยผ่านท่อนแขนซ้าย สะบัก และหลัง ลิ่มควัดลิ่งสู่นในท่านอนตะแคงขวา ใช้มือขวาควัดบเบาะมือซ้ายวางไว้ที่สายคาดเอว ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ตามองแขนข้างที่ควัดบเบาะ ขาข้างขวาเหยียดออก ขาข้างซ้ายคั้งเข้าขึ้น 				

แบบสอบถามมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4
ทักษะการทุ่ม

คำชี้แจง

ขอความกรุณาผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในประเด็นต่อไปนี้

1. ลำดับทักษะหรือพฤติกรรมว่า สามารถวัดความถูกต้องในการปฏิบัติทักษะได้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดหรือไม่ โดยขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องต่อไปนี้

..... + 1 = แนใจว่าวัดได้

..... 0 = ไม่แนใจว่าวัดได้

..... - 1 = แนใจว่าวัดไม่ได้

2. หากท่านมีความคิดเห็นเพิ่มเติม โปรดเขียนข้อคิดเห็นลงในช่องเสนอแนะด้วยจะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

มาตรฐานวัดประมาณค่าและเกณฑ์ทักษะยูโด ทักษะการทุ่ม (nage waza)

2.1 ทำทุ่มด้วยไหล่แขนเดียว (seoi nage)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้ (0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนในท่าเตรียม ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงแขน ยืนแยกเท้า กว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ อุเกะ(ผู้กระทำ)ใช้มือทั้งสองข้างจับซาปเสื่อ โทริ โทริ(ผู้ถูกกระทำ)ใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อด้านซ้ายบริเวณ ใต้ศอก 				
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> อุเกะใช้มือทั้งสองข้างดึง โทริให้เสียทรงตัวมาด้านหน้า ก้าวเท้าขวาไปต่อปลายเท้าขวาของโทริ ลากเท้าซ้ายไปวางด้านหลังเท้าขวา เข่าย่อทั้งสองข้าง บิดลำตัวและสะโพก หันหลังเข้ารับลำตัวของโทริ ปลายเท้าทั้งสองข้างวางห่างกันช่วงไหล่ เข่าย่อ พร้อมเหวี่ยงแขนขวาปลดใต้แขนขวาโทริ 				
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> อุเกะใช้มือซ้ายดึงโทริพร้อมกับใช้มือขวารัดได้รั้งไว้ให้แน่น อุเกะเหวี่ยงตัวไปทางซ้าย ยึดตัวขึ้น ใช้มือดึงโทริทุ่มลงสู่เบาะ ขณะที่ทุ่มอุเกะจะต้องใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อของโทริไว้เพื่อลดแรงกระแทก 				

2.2 ทำพับแขนทุ่มด้วยบ่า (morote sei nage)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้ (0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนในท่าเตรียม ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงแขน ยืนแยกเท้า กว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ อุเคะใช้มือขวาจับส่าปลีเสื้อ มือซ้ายจับแขนเสื้อบริเวณใต้ศอก โตริใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อ 				
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> อุเคะ คึงโตริด้วยมือทั้งสองข้างให้เสียการทรงตัวมาข้างหน้า ก้าวเท้าขวาไปที่ปลายเท้าขวาของโตริ ลากเท้าซ้ายตามเข้าหลังเท้าขวา ใช้มือขวาม้วนเสื้อ หมุนศอกไปทางด้านซ้าย บิดลำตัวและสะโพก หันหลังเข้ารับลำตัวของโตริ ปลายเท้าทั้งสองข้างวางห่างกันช่วงไหล่ เข่าย่อ 				
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> อุเคะคึงใช้มือทั้งสองคึงโตริให้มาชิดทางไหล่ขวา อุเคะเหวี่ยงตัวไปทางซ้าย ยึดตัวขึ้น ใช้มือคึงโตริทุ่มลงสู่เบาะ ขณะที่ทุ่มอุเคะจะต้องใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อของโตริไว้เพื่อลดแรงกระแทก 				

2.3 ทำโอบคอท่อมด้วยสะโพก (koshi guruma)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้ (0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนในท่าเตรียม ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงแขน ยืนแยกเท้า กว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ อุเคะใช้มือขวาจับสามเหลี่ยม มือซ้ายจับแขนเสื้อบริเวณใต้ศอก โตริใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อ 				
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> อุเคะใช้มือทั้งสองข้างดึงโตริให้เสียทรงตรงตัวมาด้านหน้า ก้าวเท้าขวาไปที่ปลายเท้าขวาของโตริ ลากเท้าซ้ายตามเข้าหลังเท้าขวา เปลี่ยนมือซ้ายจากจับสามเหลี่ยมไปคล้องคอโตริ บิดลำตัวและสะโพก หันหลังเข้ารับลำตัวของโตริ ปลายเท้าทั้งสองข้างวางห่างกันช่วงไหล่ เข่าย่อ 				
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> อุเคะหมุนตัวเราไปด้านซ้ายใช้มือซ้ายดึงแขนมือขวาคล้องคอโตริ หมุนไปเป็นวงรอบ อุเคะก้มตัวลงยืดเขาขึ้น ใช้มือดึงโตริท่อมลงสู่เบาะ ขณะที่ท่อมอุเคะจะต้องใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อของโตริไว้เพื่อลดแรงกระแทก 				

2.4.ทำโอบอวทูมด้วยสะโพก (ogoshi)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้ (0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนในท่าเตรียม ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงแขน ขึ้นแยกเท้า กว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ อุ้งมือซ้ายจับขาจับสามนิ้ว มือซ้ายจับแขนเสื้อบริเวณใต้ศอก โคโรใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อ 				
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> อุ้งมือใช้มือทั้งสองข้างดึงโคโรให้เสียการทรงตัวมาด้านหน้า ก้าวเท้าขวาไปที่ปลายเท้าขวาของหุ่น ลากเท้าซ้ายตามเข้าหลังเท้าขวา เปลี่ยนมือซ้ายจากการจับสามนิ้ว อ้อมไปโอบรอบอวทูม บิดลำตัวและสะโพก หันหลังเข้ารับลำตัวของโคโร ปลายเท้าทั้งสองข้างวางห่างกันช่วงไหล่ เข่าย่อ 				
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> อุ้งมือใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของโคโรให้ชิดลำตัว หันหน้าไปทางไหล่ซ้าย คึงมือพร้อมกับโค้งตัวลง อุ้งมือก้มตัวลงชิดเข้าขึ้น ใช้มือดึงโคโรทุ้มลงสู่เบาะ ขณะที่ทุ้มอุ้งมือจะต้องใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อของโคโรไว้เพื่อลดแรงกระแทก 				

2.5 ท่าทุ่มเกี่ยวขานอกใหญ่ (osoto gari)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้ (0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1. ท่าเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนในท่าเตรียม ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงแขน ยืนแยกเท้า กว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ อุเกะใช้มือขวาจับสาปเสื่อ มือซ้ายจับแขนเสื้อบริเวณใต้ศอก โตริใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อ 				
<p>2. ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> อุเกะดันให้โตริถอยไปข้างหลังทางด้านซ้าย ก้าวเท้าซ้ายเคลื่อนไปวางข้างลำตัวโตริทางขวามือ มือซ้ายดึง ศอกแนบลำตัวเพื่อควบคุมให้น้ำหนักตัวของโตริตกลง ที่ขาขวา บิดสะโพกมาทางซ้าย พร้อมกับเตะขาขวาไปทางด้านหน้าปลายเท้าทุ่ม 				
<p>3. ท่าจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> อุเกะใช้ขาขวาตัดลงที่ขาพับขวาของโตริ อุเกะโน้มตัวลงให้น้ำหนักของโตริตกลงที่ด้านหลัง พร้อมกับผลักด้วยมือขวาและมือซ้ายดึงให้เต็มแรง ขณะที่ทุ่มอุเกะจะต้องใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อของ โตริไว้เพื่อลดแรงกระแทก 				

แบบสอบถามมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาญูโด ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4
ทักษะการปล้ำ

คำชี้แจง

ขอความกรุณาผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดประมาณค่า
ทักษะกีฬาญูโด ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในประเด็นต่อไปนี้

1. ลำดับทักษะหรือพฤติกรรมว่า สามารถวัดความถูกต้องในการปฏิบัติทักษะได้ตาม
วัตถุประสงค์ที่กำหนดหรือไม่ โดยขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องต่อไปนี้

..... + 1 = แนใจว่าวัดได้

..... 0 = ไม่แนใจว่าวัดได้

..... - 1 = แนใจว่าวัดไม่ได้

2. หากท่านมีความคิดเห็นเพิ่มเติม โปรดเขียนข้อคิดเห็นลงในช่องเสนอแนะด้วยจะเป็น
พระคุณอย่างยิ่ง

มาตรฐานประมาณค่าและเกณฑ์ทักษะยูโด ทักษะการปล้ำ (katame waza)

3.1 ทำกอดคอแนบกาย (kesa gatame)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้ (0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุ แก้ไขเพิ่มเติม
1. ทำเตรียม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อุเกะ (ผู้กระทำ) คุกเข่าแบบยูโด เข่าแยกประมาณช่วงไหล่ หลังเท้าราบไปกับพื้นเบาะ มือทั้งสองข้างวางไว้ที่โคนขาหนีบมือเข้าหากัน 2. โตรี (ผู้ถูกกระทำ) นอนหงายอยู่ทางด้านซ้ายก่อนไปทางด้านหน้าของอุเกะ 3. อุเกะเปลี่ยนจากท่าคุกเข่าเป็นท่าตั้งเข่า 				
2. ทำเคลื่อนไหว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อุเกะนั่งลงด้านข้างของหุ่น ใช้มือซ้ายจับแขนเสื้อขวาของ โตรี บริเวณใต้ศอก ใช้รักแร้หนีบข้อมือ 2. ใช้แขนขวารัดรอบคอ โตรี และใช้มือจับบริเวณคอเสื้อด้านหลัง 3. สะโพกข้างขวาชิดลำตัว โตรี วางเท้าทั้งสองบนพื้น คล้ายนั่งพับเพียบ โดยให้เท้าทั้งสองแยกออกจากกัน 				
3. ทำจบ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. หันหน้าออกทางซ้ายมือ กดทับบนลำตัวของ โตรี 2. ใช้รักแร้หนีบมือขวา โตรีไว้ให้แน่น โนมัดคล้องต่ำ 3. อุเกะใช้มือค้ำที่คอเสื้อและแขนเสื้อของ โตรี พร้อมๆกัน บังคับไหล่ครึ่งไว้ กลับพื้นตลอดเวลา 				

3.2 ทำจับกดด้านข้าง (yoko shiho gatame)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจว่าวัดได้(0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	หมายเหตุแก้ไขเพิ่มเติม
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อุเเกาะคุกเข้าแบบยูโด เข้าแยกประมาณช่วงไหล่ หลังเท้าราบไปกับพื้นเบาๆ มือทั้งสองข้างวางไว้ที่โคนขาหันปลายนิ้วมือเข้าหากัน 2. โตรินอนหงายอยู่ทางด้านหน้าของอุเเกาะ 3. อุเเกาะเปลี่ยนจากท่าคุกเข้าเป็นท่าตั้งเข้า 				
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อุเเกาะใช้มือขวาสอดเข้าไประหว่างขา เอื้อมไปจับสายคาดเอวของโตริ 2. ใช้มือซ้ายสอดเข้าใต้คอ จับคอเสื้อเหนือบ่าซ้ายของโตริ 3. กดเข้าขวาเข้าไปที่สะโพกขวา และกดเข้าซ้ายเข้าไปใต้รักแร้ขวาของโตริ 				
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กดลำตัวไปบนหน้าอกโตริ 2. สะโพกและลำตัวกดต่ำ ก้มศีรษะลงต่ำทับโตริ 3. เขยียดขาซ้ายออกไปให้ตึง หลังเท้าทั้งสองข้างวางราบไปกับพื้น บังคับตรึงโตริไว้กลับพื้นตลอดเวลา 				

3.3 ทำจับคล่อมบนศีรษะ(kami shiho gatame)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	แกใจ ว่าวัดได้ (+1)	ไม่แกใจ ว่าวัดได้ (0)	แกใจว่าวัด ไม่ได้ (-1)	หมายเหตุ แก้ไข เพิ่มเติม
<p>1.ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อุเคะคุกเข้าแบบยูโด เข้าแยกประมาณช่วงไหล่ หลังเท้าราบไปกับพื้น เบาะ มือทั้งสองข้างวางไว้ที่โคนขาหันปลายนิ้วมือเข้าหากัน 2. โดรินอนหงายหันศีรษะไปทางอุเคะ 3. อุเคะเปลี่ยนจากท่าคุกเข้าเป็นท่าตั้งเข้า 				
<p>2.ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อุเคะใช้มือทั้งสองข้างซ้อนเข้าได้ไหล่ เอื้อมไปจับสาย คาดเอว 2. หมอบตัวลงให้หน้าท้องอยู่บนใบหน้าของโดริ 3. ให้ศีรษะอุเคะอยู่บริเวณลำตัวของโดริ 				
<p>3.ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้มือที่จับสายคาดเอวทั้งสองข้างให้แน่นตรึงโดริให้อยู่กับที่ 2. อุเคะใช้ลำตัวกดลงบนศีรษะและไหล่ของโดริ 3. เขยิบขาออกถ่วงน้ำหนักไว้ด้านหลัง 				



ภาคผนวก ค

ใบบันทึกคะแนนมาตรฐานวัดประมาณค่าทักษะกีฬาโยโด สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล

ใบบันทึกคะแนนมาตรฐานวัดประมาณค่าและเกณฑ์ทักษะยูโด ทักษะการล้ม (ukemi) ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1.1 ทำนอนตบเบาะ

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<p>1. นอนหงายชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น แยกเท้าและเข่าให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่</p> <p>2. แขนทั้งสองยกขึ้นตั้งฉากกับเบาะ ฝ่ามือไปข้างหน้า</p> <p>3. ชกศีรษะโดยสายตามองไปที่สายคาดเอว</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>.....</p>
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. นิ้วมือทั้งห้านิ้วเรียงชิดติดกัน</p> <p>2. ทั้งแขนลงข้างลำตัว ทำมุมแหลมกับลำตัว สี่สิบห้าองศา</p> <p>3. คอว่าฝ่ามือลงตบเบาะข้างลำตัว ด้วยแขนทั้งหมดตลอดแนว</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>.....</p>
<p>3.ท่าจบ</p> 	<p>1. ชกแขนทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกัน</p> <p>2. แขนทั้งสองขึ้นตั้งฉากกับเบาะ ฝ่ามือไปข้างหน้า</p> <p>3. ตามองสายคาดเอว</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>.....</p>

1.2 ทำนั่งล้มหลัง

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งเหยียดเท้าตามสบายโดยไม่เกรง 2. ยกแขนเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ 3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เตะขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับเอนตัวล้มลงด้านหลัง 2. โส้ไปด้านหลัง ขาเหยียดตรง 3. หลังกระทบเบาะ ทั้งแขนลงข้างตัวทำมุมแหลมสี่สิบห้าองศา กับลำตัวตบลงบนเบาะ ขาตั้งตรงเข้าไม่งอ ตามองสายคาดเอว <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เหวี่ยงขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า 2. ขาเหยียดตรง พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้น 3. นั่งเหยียดขา แขนยกเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

1.3 ทำนั่งบนส้นเท้าล้มหลัง

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<p>1. นั่งบนส้นเท้าให้ก้นชิดส้นเท้า</p> <p>2. แขนทั้งสองข้างเหยียดไปด้านหน้าเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ</p> <p>3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. โล้ตัวลงด้านหลังวางเท้าเต็มเบาะให้ก้นชิดส้นเท้า ก้นสัมผัสเบาะให้เหยียดขาทั้งสองออก ตามองสายคาดเอว</p> <p>2. หลังกระทบเบาะ ทิ้งแขนทั้งสองข้างลงตบเบาะ</p> <p>3. ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ขาดังตรงเข้าไม่งอ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>3.ท่าจบ</p> 	<p>1. เหวี่ยงขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า</p> <p>2. งอเข้าให้ส้นเท้าชิดกับก้น พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้น</p> <p>3. นั่งบนส้นเท้า แขนยกเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>

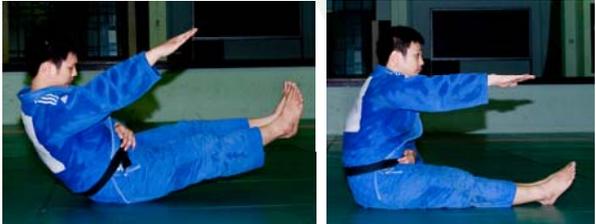
1.4 ทำยืนล้มหลัง

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง ยกแขนเสมอไหล่ 2. แขนทั้งสองข้างเหยียดไปด้านหน้าเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ 3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ย่อตัวลง นั่งก้นชิดสันเท้า 2. โส้ตัวไปด้านหลัง ก้นสัมผัสเบาะแล้วเหยียดขาทั้งสองออก 3. ทิ้งแขนทั้งสองข้างลงตบเบาะ ตามองสายคาดเอว ศีรษะไม่กระแทกเบาะ <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>3. ทำจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เหวี่ยงขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า 2. งอเข่าให้สันเท้ามาชิดกับก้น พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้นลูบขึ้นนั่ง 3. ยืนตรง เท้าชิด แขนยกเสมอไหล่ ขนานกับเบาะ <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

1.5.1 ทำนั่งเหยียดขา ล้มข้างซ้าย

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<p>1. นั่งเหยียดขา แขนซ้ายเหยียดเสมอไหล่</p> <p>2. มือขวาจับไว้ตรงบริเวณสายคาดเอว</p> <p>3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. โส้ตัวไปด้านหลัง โดยเตะเท้าเฉียงไปทางขวา</p> <p>2. มือขวาจับไว้ตรงสายคาดเอว มือซ้ายตบเบาๆ ให้สีข้างด้านซ้ายก่อนไปทางด้านหลังสัมผัสพื้น หัวไหล่ด้านขวายกขึ้น</p> <p>3. ศีรษะไม่กระแทกเบาๆ ตามองสายคาดเอว ขาตั้งตรงเข้าไม่งอ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>3. ทำจบ</p> 	<p>1. เหวี่ยงขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า</p> <p>2. ยกแขนซ้ายขึ้น มือขวาจับไว้บริเวณสายคาดเอว</p> <p>3. นั่งเหยียดขา แขนซ้ายยกเสมอไหล่ ขนานกับเบาๆ มือขวาจับไว้บริเวณสายคาดเอว</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>

1.5.2 ทำนั่งเหยียดขาล้มข้างขวา

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<p>1. นั่งเหยียดขา แขนขวาเหยียดเสมอไหล่ 2. มือซ้ายจับไว้ตรงบริเวณสายคาดเอว 3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. ไล้ตัวไปด้านหลัง โดยเตะเท้าเฉียงไปทางซ้าย 2. มือซ้ายจับไว้ตรงสายคาดเอว มือขวาควมเบา ให้สีข้างด้านขวาค่อนไปทางด้านหลังสัมผัสพื้น หัวไหล่ด้านซ้ายยกขึ้น 3. ศีรษะไม่กระแทกเบา ตามองสายคาดเอว ขาตั้งตรงเข้าไม่งอ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>3.ท่าจบ</p> 	<p>1. เหยียดขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า 2. ยกแขนขวาขึ้น มือซ้ายจับไว้บริเวณสายคาดเอว 3. นั่งเหยียดขา แขนขวาเหยียดเสมอไหล่ ขนานกับเบา มือซ้ายจับไว้บริเวณสายคาดเอว</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

1.6.1 นั่งส้นเท้าล้มซ้าย

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<p>1. นั่งบนส้นเท้า ยกแขนซ้ายเสมอไหล่</p> <p>2. มือขวาจับไว้บริเวณสายคาดเอว</p> <p>3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. เขยิบเท้าซ้ายไปด้านหน้า เขวี้ยงเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา</p> <p>2. ล้มตัวตบเบาะด้วยแขนซ้าย มือขวาจับสายคาดเอว</p> <p>3. ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ตามองสายคาดเอว ขาตั้งตรงเข่าไม่งอ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>3.ท่าจบ</p> 	<p>1. เขวี้ยงขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า</p> <p>2. งอเข่าให้ส้นเท้ามาชิดกับก้นลุกขึ้นนั่ง พร้อมกับยกแขนซ้ายเขยิบไปด้านหน้าเสมอไหล่ มือขวาจับไปบริเวณสายคาดเอว</p> <p>3. นั่งบนส้นเท้า แขนซ้ายเสมอไหล่ มือขวาจับไว้บริเวณสายคาดเอว</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>

1.6.2 นั่งส้นเท้าล้มขวา

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<p>1. นั่งบนส้นเท้า ยกแขนขวาเสมอไหล่</p> <p>2. มือซ้ายจับไว้บริเวณสายคาดเอว</p> <p>3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. เหยียดเท้าขวาไปด้านหน้า เหยียดเท้าขวาเฉียงไปทางซ้าย</p> <p>2. ล้มตัวตบเบาะด้วยแขนขวา มือซ้ายจับสายคาดเอว</p> <p>3. ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ตามองสายคาดเอว ขาตั้งตรงเข้าไม่งอ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>3.ท่าจบ</p> 	<p>1. เหยียดขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า</p> <p>2. งอเข่าให้ส้นเท้ามาชิดกับก้นลุกขึ้นนั่ง พร้อมกับยกแขนขวาเหยียดไปด้านหน้าเสมอไหล่ มือซ้ายจับไปบริเวณสายคาดเอว</p> <p>3. นั่งบนส้นเท้า แขนขวาเสมอไหล่ มือซ้ายจับไว้บริเวณสายคาดเอว</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>

1.7.1 ยืนปัดซ้าย ล้มซ้าย

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<p>1. ยืนตรง ยกแขนซ้ายเสมอไหล่ 2. มือขวาจับไว้บริเวณสายคาดเอว 3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. ก้าวเท้าขวา ย่อตัวลงนั่งก้นชิดสันเท้า 2. เหยียดเท้าซ้ายไปด้านหน้า เหวี่ยงเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา 3. ล้มตัวคบเบาะด้วยแขนซ้าย มือขวาจับสายคาดเอว ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ตามองสายคาดเอว ขาตั้งตรงเท้าไม่งอ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>3.ท่าจบ</p> 	<p>1. เหวี่ยงขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า 2. งอเท้าให้สันเท้ามาชิดกับก้นลุกขึ้นนั่ง พร้อมกับยกแขนซ้ายเหยียดไปด้านหน้าเสมอไหล่ มือขวาจับไปบริเวณสายคาดเอว 3. ยืนตรง ยกแขนซ้ายเสมอไหล่ มือขวาจับไว้บริเวณสายคาดเอว</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

1.7.2 ยืนปัดขวา ล้มขวา

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<p>1. ยืนตรง ยกแขนขวาเสมอไหล่</p> <p>2. มือซ้ายจับไว้บริเวณสายคาดเอว</p> <p>3. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>.....</p>
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. ก้าวเท้าซ้าย ย่อตัวลงนั่งก้นชิดสันเท้า</p> <p>2. เขยียดเท้าขวาไปด้านหน้า เหวี่ยงเท้าขวาเฉียงไปทางซ้าย</p> <p>3. ล้มตัวตบเบาะด้วยแขนขวา มือซ้ายจับสายคาดเอว ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ตามองสายคาดเอว ขาตั้งตรง เข่าไม่งอ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>.....</p>
<p>3.ท่าจบ</p> 	<p>1. เหวี่ยงขาทั้งสองข้างมาทางด้านหน้า</p> <p>2. งอเข่าให้สันเท้ามาชิดกับก้นลุกขึ้นนั่ง พร้อมกับยกแขนขวาเขยียดไปด้านหน้าเสมอไหล่ มือซ้ายจับไปบริเวณสายคาดเอว</p> <p>3. ยืนตรง ยกแขนขวาเสมอไหล่ มือซ้ายจับไว้บริเวณสายคาดเอว</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>.....</p>

1.8.1 ม้วนไหลลง ตบเบาะซ้าย

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนแยกเท้าท่าเตรียมลี้ม้วนตัวตบเบาะด้านมือซ้าย มือและแขนทั้งสองข้างทอดลงข้างลำตัว ศีรษะตั้งตรง ตามองไปด้านหน้า <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า มือซ้ายวางลงแนวเดียวกับเท้าขวา ห่างกันประมาณช่วงไหล่ ทำแขนเป็นรูปโด้งวางลงไปด้านหน้า ให้ปลายนิ้วกลางและนิ้วนางข้างขวาสัมผัสเบาะ มือและเท้าทำมุมกันเป็นรูปสามเหลี่ยม <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>3.ท่าจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> เตะเท้าหลังให้ตัวกลิ้งไปด้านหน้า เป็นลักษณะวงล้อ โดยผ่านท่อนแขนขวา สะบัก และหลัง ลี้ม้วนลงสู่พื้นในท่านอนตะแคงซ้าย ใช้มือซ้ายตบตบเบาะ มือขวาวางไว้ที่สายคาดเอว ศีรษะไม่กระแทกเบาะ ตามองแขนข้างที่ตบเบาะ ขาข้างซ้ายเหยียดออก ขาข้างขวาดึงเข้าขึ้น <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

ใบบันทึกคะแนนมาตรฐานวัดประมาณค่าและเกณฑ์ทักษะยูโด ทักษะการทุ่ม (nage waza) ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

2.1 ทำทุ่มด้วยไหล่แขนเดียว (seoi nage)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<p>1. ยืนในท่าเตรียม ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงแขน ยืนแยกเท้า กว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่</p> <p>2. อุเกะ(ผู้กระทำ) ใช้มือทั้งสองข้างจับสาปเสื้อคู่หู</p> <p>3. โตรี(ผู้ถูกกระทำ) ใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อคู่หูด้านซ้ายบริเวณใต้ศอก</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. อุเกะใช้มือทั้งสองข้างดึง โตรีให้เสียทรงตรงตัวมาด้านหน้า</p> <p>2. ก้าวเท้าขวาไปต่อปลายเท้าขวาของ โตรี ลากเท้าซ้ายไปวางด้านหลังเท้าขวา เข้าข้อทั้งสองข้าง</p> <p>3. บิดลำตัว สะโพก หันหลังเข้ารับลำตัวของ โตรี ปลายเท้าทั้งสองข้างวางห่างกันช่วงไหล่ เข้าข้อ พร้อมเหวี่ยงแขนขวาปลดใต้แขนขวา โตรี</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>3. ทำจบ</p> 	<p>1. อุเกะใช้มือซ้ายดึง โตรีพร้อมกับใช้มือขวารัดใต้รักแร้ให้แน่น</p> <p>2. อุเกะเหวี่ยงตัวไปทางซ้าย ชิดตัวขึ้น ใช้มือดึง โตรีทุ่มลงสู่เบาะ</p> <p>3. ขณะที่ทุ่มอุเกะจะต้องใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อของ โตรีไว้เพื่อลดแรงกระแทก</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>

2.2 ทำพับแขนทุ่มด้วยป่า (morote sei nage)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<p>1. ยืนในท่าเตรียม ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงแขน ยืนแยกเท้า กว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่</p> <p>2. อุเคะใช้มือขวาจับสาปเสื้อ มือซ้ายจับแขนเสื้อบริเวณใต้ศอก</p> <p>3. โตรีใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<p>1.อุเคะ ดึง โตรีด้วยมือทั้งสองข้าง ให้เสียทรงตรงตัวมาข้างหน้า</p> <p>2. ก้าวเท้าขวาไปที่ปลายเท้าขวาของ โตรี ลากเท้าซ้ายตามเข้าหลังเท้าขวา ใช้มือขวาม้วนเสื้อ หมุนศอกไปทางด้านซ้าย</p> <p>3. บิดลำตัวและสะโพก หันหลังเข้ารับลำตัวของ โตรี ปลายเท้าทั้งสองข้างวางห่างกันช่วงไหล่ เข่าย่อ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>3.ท่าจบ</p> 	<p>1. อุเคะดึงใช้มือทั้งสองดึง โตรีให้มาชิดทางไหล่ขวา</p> <p>2. อุเคะเหวี่ยงตัวไปทางซ้าย ยึดตัวขึ้น ใช้มือดึง โตรีทุ่มลงสู่เบาะ</p> <p>3. ขณะที่ทุ่มอุเคะจะต้องใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อของ โตรีไว้เพื่อลดแรงกระแทก</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>

2.3 ทำโอบคอทุ่มด้วยสะโพก (koshi guruma)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1. ท่าเตรียม</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนในท่าเตรียม ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงแขน ยืนแยกเท้า กว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ อุเเกาะใช้มือขวาจับสาบเสื้อ มือซ้ายจับแขนเสื้อบริเวณใต้ศอก โตริใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อ <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>2. ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> อุเเกาะใช้มือทั้งสองข้างดึงโตริให้เสียทรงตัวมาด้านหน้า ก้าวเท้าขวาไปที่ปลายเท้าขวาของโตริ ลากเท้าซ้ายตามเข้าหลังเท้าขวา เปลี่ยนมือซ้ายจากจับสาบเสื้อไปคล้องคอโตริ บิดลำตัวและสะโพก หันหลังเข้ารับลำตัวของโตริ ปลายเท้าทั้งสองข้างวางห่างกันช่วงไหล่ เข่าย่อ <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>3. ท่าจบ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> อุเเกาะหมุนตัวเราไปด้านซ้ายใช้มือซ้ายดึงแขนมือขวาคล้องคอโตริหมุนไปเป็นวงรอบ อุเเกาะก้มตัวลงยัดเข้าขึ้น ใช้มือดึงโตริทุ่มลงสู่เบาะ ขณะที่ทุ่มอุเเกาะจะต้องใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อของโตริไว้เพื่อลดแรงกระแทก <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

2.4. ท่ากอดคอทุ่มด้วยสะโพก (ogoshi)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1. ท่าเตรียม</p> 	<p>1. ยืนในท่าเตรียม ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงแขน ยืนแยกเท้า กว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่</p> <p>2. อุเเกะใช้มือขวาจับสาบเสื้อ มือซ้ายจับแขนเสื้อบริเวณใต้ศอก</p> <p>3. โทริใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>2. ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. อุเเกะใช้มือทั้งสองข้างดึงโทริให้เสียทรงตรงตัวมาด้านหน้า</p> <p>2. ก้าวเท้าขวาไปที่ปลายเท้าขวาของหุ่น ลากเท้าซ้ายตามเข้าหลังเท้าขวา เปลี่ยนมือซ้ายจากการจับสาบเสื้อ อ้อมไปโอบรอบเอว</p> <p>3. บิดลำตัวและสะโพก หันหลังเข้ารับลำตัวของโทริ ปลายเท้าทั้งสองข้างวางห่างกันช่วงไหล่ เข่าย่อ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>3. ท่าจบ</p> 	<p>1. อุเเกะใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของโทริให้ชิดลำตัว หันหน้าไปทางไหล่ ซ้าย ดึงมือพร้อมกับโค้งตัวลง</p> <p>2. อุเเกะก้มตัวลงชิดเข้าขึ้น ใช้มือดึงโทริทุ่มลงสู่เบาะ</p> <p>3. ขณะที่ทุ่มอุเเกะจะต้องใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อของโทริไว้เพื่อลดแรงกระแทก</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>

2.5 ท่าทุ่มเกี่ยวกับขวานอกใหญ่ (osoto gari)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1.ท่าเตรียม</p> 	<p>1. ยืนในท่าเตรียม ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงแขน ยืนแยกเท้า กว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่</p> <p>2. ผู้ทุ่มใช้มือขวาจับส่าปเสื้อ มือซ้ายจับแขนเสื้อบริเวณใต้ศอก</p> <p>3. หุ่นใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>2.ท่าเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. ผู้ทุ่มดันให้หุ่นถอยไปข้างหลังทางด้านซ้าย</p> <p>2. ก้าวเท้าซ้ายเลื่อนไปวางข้างลำตัวหุ่นทางขวามือ มือซ้ายดึง ศอกแนบลำตัวเพื่อควบคุมให้น้ำหนักตัวของหุ่นตกลงที่ขาขวา</p> <p>3. บิดสะโพกมาทางซ้าย พร้อมกับเตะขาขวาไปทางด้านหน้าปลายเท้างุ้ม</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>3.ท่าจบ</p> 	<p>1. ผู้ทุ่มใช้ขาขวาดักลงที่ขาพับขวาของหุ่น</p> <p>2. ผู้ทุ่มโน้มตัวลงให้น้ำหนักของหุ่นตกลงที่ด้านหลัง พร้อมกับผลักด้วยมือขวาและมือซ้ายดึงให้เต็มแรง</p> <p>3. ขณะที่ทุ่มผู้ทุ่มจะต้องใช้มือทั้งสองข้างจับแขนเสื้อของหุ่นไว้เพื่อลดแรงกระแทก</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>

ใบบันทึกคะแนนมาตรฐานวัดประมาณค่าและเกณฑ์ทักษะยูโด ทักษะการปล้ำ (katame waza) ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

3.1 ทำกอดคอแนบกาย (kesa gatame)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<p>1. อุเกะ(ผู้กระทำ)คุกเข่าแบบยูโด เข่าแยกประมาณช่วงไหล่ หลังเท้าราบไปกับพื้นเบาะ มือทั้งสองข้างวางไว้ที่โคนขาหันปลายนิ้วมือเข้าหากัน</p> <p>2. โตรี(ผู้ถูกกระทำ)นอนหงายอยู่ทางด้านซ้ายก่อนไปทางด้านหน้าของอุเกะ</p> <p>3. อุเกะเปลี่ยนจากท่าคุกเข่าเป็นท่าตั้งเข่า</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>.....</p>
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. อุเกะนั่งลงด้านข้างของหุ่น ใช้มือซ้ายจับแขนเสื้อขวาของโตริ บริเวณใต้ศอกใช้รักแร้หนีบข้อมือ</p> <p>2. ใช้แขนขวารัดรอบคอโตริ และใช้มือจับบริเวณคอเสื้อด้านหลัง</p> <p>3. สะโพกข้างขวาชิดลำตัวโตริ วางเท้าทั้งสองบนพื้น คล้ายนั่งพับเพียบ โดยให้เท้าทั้งสองแยกออกจากกัน</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>.....</p>
<p>3. ทำจบ</p> 	<p>1. หันหน้าออกทางซ้ายมือ กดทับบนลำตัวของโตริ</p> <p>2. ใช้รักแร้หนีบมือขวาโตริไว้ให้แน่น โนม้ตัวลงต่ำ</p> <p>3. อุเกะใช้มือค้ำที่คอเสื้อและแขนเสื้อของโตริพร้อมๆกัน บังคับไหล่ตรึงไว้ กลับพื้นตลอดเวลา</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>.....</p>

3.3 ทำจับคล่อมบนศีรษะ(kami shiho gatame)

ลำดับทักษะ	รายละเอียดทักษะย่อย	คะแนนที่ปฏิบัติได้
<p>1. ทำเตรียม</p> 	<p>1. อุ้งเข่าคุกเข้าแบบยูโด เข้าแยกประมาณช่วงไหล่ หลังเท้าราบไปกับพื้น เบาะ มือทั้งสองข้างวางไว้ที่โคนขาหนีบปลายนิ้วมือเข้าหากัน</p> <p>2. โตรินอนหงายหันศีรษะไปทางอุ้งเข่า</p> <p>3. อุ้งเข่าเปลี่ยนจากท่าคุกเข่าเป็นท่าตั้งเข่า</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>2. ทำเคลื่อนไหว</p> 	<p>1. อุ้งเข่าใช้มือทั้งสองข้างซ้อนเข้าได้ใหญ่ เอื้อมไปจับสายคาดเอว</p> <p>2. หมอบตัวลงให้หน้าท้องอยู่บนใบหน้าของโตริ</p> <p>3. ให้ศีรษะอุ้งเข่าอยู่บริเวณลำตัวของโตริ</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>3. ทำจบ</p> 	<p>1. ใช้มือที่จับสายคาดเอวทั้งสองข้างให้แน่นตรึงโตริให้อยู่กับที่</p> <p>2. อุ้งเข่าใช้ลำตัวกดลงบนศีรษะและไหล่ของโตริ</p> <p>3. เขยียดขาออกถ่วงน้ำหนักไว้ด้านหลัง</p> <p style="text-align: right;">รวมคะแนน</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>



ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและรายนามผู้ประเมิน

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผศ.ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์

วุฒิการศึกษา

กศ.บ.(พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ศศ.ม.(พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วุฒิวิทยุโศ

สายค้ายูโศชั้น 3 สมาคมยูโศแห่งประเทศไทย

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ดร.รัชชัย กาญจนะทวีกุล

วุฒิการศึกษา

ค.บ.(พลศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ศศ.ม.(พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปร.ค.(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา) มหาวิทยาลัยบูรพา

วุฒิวิทยุโศ

สายค้ายูโศชั้น 5 สหพันธ์ยูโศนานาชาติ(IJF)

ตำแหน่งปัจจุบัน

รองคณบดี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

3. นางณัฐภักษา เพ็ชรเป็นนิตย์

วุฒิการศึกษา

ค.บ.(พลศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ศษ.ม.(การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ตำแหน่งปัจจุบัน

หัวหน้างานศูนย์ฝึกเยาวชนขั้นพื้นฐานและความเป็นเลิศ กองส่งเสริมวัฒนธรรม การท่องเที่ยวและกีฬา(ฝ่ายส่งเสริมกีฬาและนันทนาการ) เทศบาลนคร นครปฐม

4. อาจารย์ณรรฐพงษ์ เลิศปรีชานันท์

วุฒิการศึกษา

ค.บ.(พลศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

วุฒิวิทยุโศ

สายค้ายูโศชั้น 2 สมาคมยูโศแห่งประเทศไทย

สายค้ายูโศชั้น 1 สถาบันยูโศ โศโศกัน

สายค้ายูโศชั้น 1 สหพันธ์ยูโศนานาชาติ(IJF)

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้ฝึกสอนยูโศจังหวัดนครปฐม กองส่งเสริมวัฒนธรรม การท่องเที่ยวและกีฬา

เทศบาลนคร นครปฐม

5. อาจารย์ทวีศักดิ์ กำลั้งดี

วุฒิการศึกษา

นบ.(นิติศาสตร์) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วุฒิวิทยุโศ

สายค้ายูโศชั้น 1 สมาคมยูโศแห่งประเทศไทย

สายค้ายูโศชั้น 1 สถาบันยูโศ โศโศกัน

สายค้ายูโศชั้น 1 สหพันธ์ยูโศนานาชาติ(IJF)

อดีตกรรมการสมาคมยูโศแห่งประเทศไทย

ตำแหน่งปัจจุบัน

เจ้าหน้าที่การตลาด ธนาคารกสิกรไทย

รายนามผู้ประเมิน

ผู้ประเมินคนที่ 1 อาจารย์วัชรระบดี รังสีสุริยันต์

วุฒิการศึกษา

ศศ.บ.(การพัฒนาชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

วุฒิกีฬายูโด

สายดำยูโดชั้น 1 สมาคมยูโดแห่งประเทศไทย

สายดำยูโดชั้น 1 สถาบันยูโด โคโดกัน

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้ฝึกสอนยูโดจังหวัดนครปฐม กองส่งเสริมวัฒนธรรม การท่องเที่ยวและกีฬา

เทศบาลนคร นครปฐม

ผู้ประเมินคนที่ 2 อาจารย์ทนงศักดิ์ กำลังดี

วุฒิการศึกษา

ศศ.บ.(พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วุฒิกีฬายูโด

สายดำยูโดชั้น 2 สมาคมยูโดแห่งประเทศไทย

สายดำยูโดชั้น 1 สหพันธ์ยูโดนานาชาติ(IJF)

กรรมการสมาคมยูโดแห่งประเทศไทย

ตำแหน่งปัจจุบัน

เจ้าหน้าที่ลานกีฬา ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตหลักสี่



ภาคผนวก จ
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของมาตรวัดประมาณค่า โดยใช้วิธี Rovinelli and Hambleton(อ้างถึงใน สรรณูญา ลำลึก, 2548 : 97)

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

IOC	=	ดัชนีความสอดคล้องของข้อทดสอบกับลักษณะพฤติกรรม
$\sum R$	=	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาทั้งหมด
N	=	จำนวนผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาวิชา

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Pearson Product Moment Correlation Coefficient (อ้างถึงใน สุรเชษฐ อ่อนสีแดง, 149)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r_{xy}	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน โพรดักโมเมนต์
X	คือ	ค่าของตัวแปรชุดที่หนึ่ง
Y	คือ	ค่าของตัวแปรชุดที่สอง
N	คือ	จำนวนคู่
$\sum X$	คือ	ผลรวมของค่าของตัวแปรชุดที่หนึ่ง
$\sum Y$	คือ	ผลรวมของค่าของตัวแปรชุดที่สอง
$\sum XY$	คือ	ผลรวมของค่าของตัวแปรชุดที่หนึ่งและค่าของตัวแปรชุดที่สอง

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล	นายณัฐวุฒิ วุฒิพงษ์
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 8 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2525
สถานที่เกิด	จังหวัดนครปฐม
ประวัติการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ประจำ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ วิทยาเขตรังสิต

