

ผลการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง
ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2559
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF “MODERATE CLASS MORE KNOWLEDGE” ACTIVITY MANAGEMENT USING
MUAY THAI ARTS ON SELF – DEFENSE SKILLS OF LOWER SECONDARY SCHOOL
FEMALE STUDENTS

Mr. Kittisak Penroj



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้
ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง ของ
นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

นายกิตติศักดิ์ เพ็ญโรจน์

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ดิงศภัทย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ธมยา)

กิตติศักดิ์ เพ็ญโรจน์ : ผลการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น (EFFECTS OF “MODERATE CLASS MORE KNOWLEDGE” ACTIVITY MANAGEMENT USING MUAY THAI ARTS ON SELF – DEFENSE SKILLS OF LOWER SECONDARY SCHOOL FEMALE STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ศ. ดร. จินตนา สราวุธพิทักษ์, 104 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 60 คน โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา แบ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย จำนวน 30 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบบปกติ จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้วิจัยได้แก่ แผนกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง จำนวน 8 แผนกิจกรรมและแบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2559

5883310327 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: MUAY THAI ARTS / SELF-DEFENSE SKILL

KITTISAK PENROJ: EFFECTS OF “MODERATE CLASS MORE KNOWLEDGE”
ACTIVITY MANAGEMENT USING MUAY THAI ARTS ON SELF – DEFENSE SKILLS
OF LOWER SECONDARY SCHOOL FEMALE STUDENTS. ADVISOR: PROF. JINTANA
SARAYUTHPITAK, Ph.D., 104 pp.

The purposes of this study were: 1) to compare the average score of the self-defense skills before and after implementation of the experimental group students and the control group students 2) to compare the average score of the self-defense skills after implementation between the experimental group students and the control group students. The sample was 60 students from the lower secondary school students of Chomsurang Upatham School, Ayutthaya. Thirty students in the experimental group were assigned to using Muay thai arts while the other thirty students in the control group were assigned to using with the conventional activity. The research instruments were composed of eight activity plans using Muay thai arts. Then data were analyzed by means, standard deviation and t-test.

The research findings were as follow:

1) The mean scores of the self-defense skills of the experimental group students after experiment were significantly higher than before at .05 level.

2) The mean scores of the self-defense skills of the experimental group students after experiment was significantly higher than the control group students at .05 level.

Department: Curriculum and
Instruction

Student's Signature

Advisor's Signature

Field of Study: Health and Physical
Education

Academic Year: 2016

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาและช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งช่วยให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์ และให้ความช่วยเหลือในทุกๆด้าน เป็นอย่างเต็มที่มาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ ประธานสอบ วิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย ที่กรุณาให้ข้อคิดและคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา อาจารย์ ดร.รุจน์ เล่าหักดิ์ อาจารย์ ดร.กิจจา ฌนอมสิงหะ และอาจารย์ ดร.จักริน ด้วงคำ ที่ให้คำแนะนำและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนและคณาจารย์โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ให้ความร่วมมือ อำนวยความสะดวก สนับสนุน และเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยครั้งนี้ และขอบคุณนักเรียนชั้น ม.1 ซึ่งเป็นกลุ่ม ตัวอย่าง และให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ นิสิตปริญญาโทสาขาสุศึกษาและพลศึกษา ทุก ท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ดูแล ร่วมทุกข์ ร่วมสุข ซึ่งกันและกันตลอดระยะเวลาที่ศึกษาที่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย	7
นิยามศัพท์	7
ประโยชน์ที่ได้รับ	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
1. กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”	11
1.1 ความหมายของ กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้”	11
1.2 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”	11
1.3 หลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”	12
1.4 การวัดและประเมินผล กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”	13
2. ภัยอันตราย	14
2.1 ความหมายของภัยอันตราย	14
2.2 ความรุนแรงในสังคมไทย.....	14
2.3 ลักษณะในการเข้าทำร้าย.....	16

3. การป้องกันตนเอง.....	16
3.1 ความหมายของการป้องกันตนเอง	16
3.2 องค์ประกอบของการป้องกันตนเอง	16
3.3 การป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน	18
3.4 การป้องกันความรุนแรงในโรงเรียน	21
3.5 เทคนิคการใช้วิทยะและสิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ	23
3.6 ประโยชน์ของการป้องกันตนเอง	25
3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
4. ทักษะพื้นฐานศิลปะมวยไทย	27
4.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับศิลปะมวยไทย	27
4.2 ทักษะการออกอาวุธมวยไทยเบื้องต้น	28
4.3 การป้องกันและตอบโต้	29
4.4 ประโยชน์และคุณค่าของศิลปะมวยไทย	31
4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
5. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	37
1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	37
1.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	37
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล	49
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง	49
2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง.....	49

2.3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	50
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	50
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	51
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม	52
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวย ไทย ที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับ การจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องการป้องกันตนเองแบบปกติ	55
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	61
สรุปผลการวิจัย.....	61
อภิปรายผลการวิจัย.....	62
ข้อเสนอแนะ	67
1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	67
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	68
รายการอ้างอิง	69
ภาคผนวก	71
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	72
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	75
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	88
ภาคผนวก ง การคิดวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	95
ภาคผนวก จ รูปภาพการใช้กิจกรรม.....	100

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ 104



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ทักษะศิลปะมวยไทยที่สามารถใช้ป้องกันตนเองในสถานการณ์ภัย อันตราย.....	31
ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ทักษะศิลปะมวยไทยที่สามารถใช้ป้องกันตนเองในสถานการณ์ภัย อันตราย.....	38
ตารางที่ 3 สรุปการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่มีต่อทักษะการ ป้องกันตนเอง ของนักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนต้น	39
ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ	44
ตารางที่ 5 แบบแผนการทดลอง.....	49
ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม	50
ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการ ทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม	52
ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการ	53
ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการ ทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายสถานการณ์.....	54
ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	55
ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายสถานการณ์	56

สารบัญรูปภาพ

หน้า

แผนภาพที่ 1	ขั้นตอนดำเนินการวิจัย	36
แผนภาพที่ 2	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง	57
แผนภาพที่ 3	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง	58
แผนภาพที่ 4	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม	59
แผนภาพที่ 5	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	60

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ภัยอันตรายที่เกิดจากความรุนแรงและการถูกทำร้ายของวัยรุ่นหญิงในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจและสูญเสียทรัพย์สินของผู้ถูกระทำเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อความเชื่อมั่นโดยรวมของประเทศในด้านความปลอดภัยของประชาชนในประเทศอีกด้วย จากการศึกษาสถิติการถูกล่วงละเมิดทางเพศของเด็กและสตรีในปี 2554 พบว่า มีจำนวนถึง 22,565 ราย หรือเฉลี่ยวันละ 62 ราย หรือกล่าวได้ว่า ในทุกชั่วโมงมีวัยรุ่นหญิงและสตรีถูกระทำความรุนแรง 3 ราย โดยวัยรุ่นหญิงถูกระทำความรุนแรงทางเพศมากที่สุด รองลงมา คือ ถูกกระทำความรุนแรงทางร่างกายและจิตใจ ขณะที่สตรีถูกระทำความรุนแรงด้านร่างกายมากที่สุด รองลงมา คือ ถูกกระทำความรุนแรงทางเพศและจิตใจ สำหรับผู้กระทำความรุนแรงในวัยรุ่นหญิงมากที่สุด คือ เพื่อน และบุคคลในครอบครัว ขณะที่ผู้กระทำความรุนแรงในสตรีมากที่สุด ได้แก่ สามี คู่รัก และบุคคลในครอบครัว ต่อมาในปี 2555 มีจำนวนผู้ถูกทำร้ายร่างกาย จำนวน 20,582 ราย เฉลี่ยวันละ 56 ราย โดยความรุนแรงที่เกิดในกลุ่มเด็ก พบว่า เกือบร้อยละ 90 เป็นเด็กหญิง พบมากที่สุดในกลุ่มอายุ 10-15 ปี นอกจากนี้ สถิติการให้บริการของศูนย์พึ่งได้ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในโรงพยาบาลประจำจังหวัด 297 แห่ง ในปี พ.ศ. 2550 มีเด็ก สตรีและผู้สูงอายุที่ถูกกระทำทารุณเข้ารับบริการถึง 19,068 ราย เป็นผู้หญิงอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 8,172 ราย และสถิติมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉลี่ยพบความรุนแรงที่เกิดต่อผู้หญิง เป็นการกระทำของใกล้ชิด แฟน และสามี มากกว่าคนไม่รู้จักกันหรือคนแปลกหน้าซึ่งมีจำนวนน้อยมาก ในส่วนของมูลนิธิเพื่อนหญิงได้รับแจ้งเรื่องร้องเรียนการกระทำความรุนแรงต่อผู้หญิงเฉลี่ยปีละ 1,500 รายและพบว่าปี 2551 น่าจะเพิ่มถึง 1,600 ราย โดยร้อยละ 80 เป็นการกระทำความรุนแรงในครอบครัวและ ร้อยละ 20 เป็นคดีข่มขืนและภัยทางเพศ การกระทำความรุนแรงต่อผู้หญิงมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยในปี 2556 มีจำนวนผู้หญิงที่ถูกกระทำความรุนแรง 31,866 ราย เฉลี่ยวันละ 87 รายหรือทุกๆ 15 นาที จะมีผู้หญิงถูกทำร้าย 1 คน นับว่าเป็นตัวเลขที่สูงมาก หน่วยงานสตรีขององค์การสหประชาชาติ (UN Women) รายงานว่า ในปี 2556 ประเทศไทยมีเด็กและสตรีถูกระทำความรุนแรงสูงขึ้น ซึ่งเป็นความรุนแรงต่อคู่ของตนเอง โดยประเทศไทยอยู่ในลำดับที่ 36 จาก 75 ประเทศ ที่มีการกระทำความรุนแรงทางกายมากที่สุด และอยู่ในลำดับที่ 7 จาก 71 ประเทศ ที่มีการกระทำความรุนแรงทางเพศมากที่สุด (ASTV ผู้จัดการออนไลน์, 2557; ไทยรัฐออนไลน์, 2557)

นอกจากนี้ จากการศึกษาสถานการณ์การกระทำรุนแรงในสังคมไทยนั้น (ความรุนแรงในสังคมไทย, 2554) ได้พบข้อมูลของการกระทำรุนแรงระหว่างคนใกล้ชิดที่น่าสนใจหลายประการ เช่น การข่มขืนผู้หญิงส่วนใหญ่เกิดกับวัยผู้ใหญ่คืออายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ในช่วงเวลา 18.00 – 24.00 น. ส่วนใหญ่เกิดเหตุในโรงแรมและเป็นการกระทำของญาติหรือเพื่อนสนิท โดยมักมีการดื่มสุราก่อนก่อเหตุเสมอ สำหรับการละเมิดทางเพศในโรงเรียน เด็กที่ถูกละเมิดทางเพศส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่ไม่อบอุ่นหรือแตกแยก และครอบครัวใหม่ไม่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน โดยทางโรงเรียนไม่มีกฎระเบียบและวิธีการจัดการเรียนการสอนหรือมีความร่วมมือกับผู้ปกครองในการป้องกันปัญหา แม้แต่ในครอบครัวเองก็เกิดความรุนแรงในการอบรมเลี้ยงดู โดยเด็กจะได้รับการเลี้ยงดูด้วยวิธีการที่รุนแรงในด้านจิตใจและร่างกาย ที่น่าสนใจคือผลการวิจัยพบว่า เกิดการรับรู้ที่ต่างกันระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง กล่าวคือเด็กจะรับรู้ว่าจะถูกเลี้ยงดูด้วยวิธีการรุนแรงมากกว่าผู้ปกครองที่รับรู้ว่าได้กระทำรุนแรงกับเด็ก และผู้หญิงที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวจะถูกกระทำรุนแรงทางจิตใจมากที่สุด รองลงมาคือทางเพศและทางร่างกาย ส่วนใหญ่ถูกกระทำโดยสามี ความรุนแรงที่เกิดจากภัยทางสังคมเป็นความรุนแรงที่พบเห็นได้บ่อยมากตามข่าวของสื่อมวลชน เป็นการกระทำรุนแรงต่อร่างกายและจิตใจในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การชิงทรัพย์ ทำร้ายร่างกาย ฆ่าล้างแค้น ล่วงละเมิดทางเพศและการใช้แรงงานเด็กอย่างไม่เป็นธรรม จากสถิติของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่สรุปไว้ในปี 2544 ระบุว่าช่วงที่ผ่านมามีการทำร้ายร่างกายมีอัตราเพิ่มขึ้น การข่มขืนอยู่ในจำนวนคงที่ ส่วนการใช้แรงงานเด็กมีแนวโน้มลดลงแต่เพิ่มขึ้นในบางภูมิภาค เช่น ภาคใต้ สำหรับเด็กและเยาวชนที่ถูกจับกุมส่งสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนนั้น เพิ่มขึ้นในแต่ละปี ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นภาพของความรุนแรงในสังคมที่เพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน

การกระทำความรุนแรงต่อผู้หญิง หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่เป็นความรุนแรงที่เกิดจากอคติทางเพศ ซึ่งเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่สตรี รวมทั้งการขู่เข็ญ คุกคาม กีดกันเสรีภาพทั้งในทางสาธารณะและในชีวิตส่วนตัว โดยรูปแบบที่ปรากฏอยู่ในสังคมบ้านเรานั้นมีหลากหลายรูปแบบ ล้วนแต่เป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด และทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้หญิง ความรุนแรงทางเพศ หลายคนนึกถึงแต่การถูกข่มขืน ซึ่งจริงๆ แล้ว มีตั้งแต่การแท้งโดยยาสายตา และวาจา การอนาจาร ลวนลาม คุกคามทางเพศ การข่มขืน (รวมถึงการข่มขืนภรรยา) รุมโทรม การข่มขืนฆ่า ซึ่งส่วนใหญ่พบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ ปัจจัยหลักที่ทำให้ผู้หญิงถูกกระทำความรุนแรงทางเพศ การคุกคามทางเพศเป็นภัยทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่ง จากผลการวิจัยพบว่า การคุกคามทางเพศมักเกิดในที่สาธารณะ พบมากที่สุดคือการเกี้ยวพาราสีจากคนแปลกหน้าในเวลากลางคืน ซึ่งเป็นการคุกคามที่เกิดความรำคาญและหวาดกลัวอันมีผลร้ายต่อจิตใจ นอกจากนี้ การคุกคามทางเพศในที่สาธารณะเช่น ป้ายรถเมล์ ถนนหนทาง ในช่วงนอกเวลาทำงานโดยคนไม่รู้จักก็น่าจะเกิดขึ้นทั้งกับเพศหญิงและชาย โดยปัจจัยที่จะทำให้ถูกคุกคามทางเพศมากที่สุดคือ ความสวยความหล่อของหน้าตาและเรือนร่างหรือสัดส่วน การกระทำก็ตั้งแต่เอาอวัยวะเพศมาเสียดสีเพื่อสำเร็จความใคร่ จนถึงการลวนลามโดยใช้กำลังประทุษร้ายซึ่งถือว่าการกระทำรุนแรงของภัยทางสังคมที่น่ากลัว สิ่งที่เป็นปัญหาจากความรุนแรงนอกจากจะเกิดกับร่างกายและจิตใจแล้วส่วนหนึ่งยัง ฝังแน่นในอารมณ์และความรู้สึกของผู้ถูกกระทำต่อเนื่องไปอีกยาวนาน บางคนมีความหวาดกลัวทั้งผู้คนและสถานที่ บางคน

รู้สึกทุกข์ทรมานและเจ็บปวด บางคนสูญเสียความมั่นใจในตัวเองและไม่ไว้วางใจผู้อื่น และบางคนคิดว่าสิ่งที่ถูกกระทำเป็นตราบาปที่ติดตัวไปชั่วชีวิตที่สำคัญที่สุดคือปัญหาการกระทำรุนแรงระหว่างกัน มิได้ยุติลงแต่เฉพาะบุคคลที่กระทำและ ผู้ถูกกระทำเท่านั้น ปัญหาส่วนใหญ่ลุกลามขยายผลไปถึงชุมชนรอบข้างและสังคม กลายเป็นปัญหาที่ทับถมและทวีความรุนแรงมากขึ้นจนเป็นภาระที่คนในสังคมต้องเผชิญและร่วมกันรับผิดชอบในที่สุด เพื่อรณรงค์ยุติความรุนแรงที่เกิดขึ้น ทุกวันที่ 25 พ.ย. ของทุกปี องค์การสหประชาชาติจึงได้กำหนดให้เป็น “วันยุติความรุนแรงต่อผู้หญิง” ขึ้น ด้วยเหตุนี้หลายหน่วยงานไม่ว่าจะเป็นกระทรวงยุติธรรม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ยูนิเฟม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มูลนิธิเพื่อนหญิง ตลอดจนเครือข่ายยุติความรุนแรงต่อผู้หญิง จึงได้รวมพลัง สร้างค่านิยม “ไม่เพิกเฉย” ต่อความรุนแรง พร้อมดำเนินโครงการรณรงค์ “หนึ่งเสียง หยุดความรุนแรงต่อผู้หญิง” โดย ได้รับพระกรุณาธิคุณจากพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ในการเป็นทูตสันถวไมตรีให้กับกองทุนการพัฒนาเพื่อสตรีแห่งสหประชาชาติในการต่อต้านความรุนแรงต่อผู้หญิง (UNIFEM) ในโครงการ Say NO to Violence Against Women (วันรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็ก, 2556)

สถิติและข้อมูลดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า สถานการณ์ความรุนแรงและการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตั้งแต่ปี 2554 ถึง ปี 2556 มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ถูกกระทำความรุนแรงมีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ยิ่งถูกกระทำความรุนแรงมากก็จะส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ อีกทั้งส่งผลต่ออารมณ์ บุคลิกภาพและการดำเนินชีวิตประจำวัน มีความกระวนกระวาย ใจไม่ปรวน ขณะที่บางคนมีอาการเครียด ท้อแท้เรื้อรัง สูญเสียความมั่นใจในตนเอง กลัวสังคมไม่ยอมรับ อับอาย ซึมเศร้า หรือบางรายมีอาการทางจิต หวาดกลัว หวาดผวา แม้เหตุการณ์สิ้นสุดมาเป็นเวลานานแล้ว เป็นต้น นอกจากนี้ เด็กที่เห็นเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว ก็จะเกิดผลกระทบทางจิตใจไม่ต่างกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางร่างกายและทางเพศโดยตรง เด็กที่ถูกทุบตี ทำร้าย หรือได้เห็นความรุนแรงเสมอ ๆ จะฝังใจเรื่องความรุนแรง และจะเข้าใจผิดว่าเมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขได้โดยใช้ความรุนแรง รวมทั้งการอยู่ในภาวะแวดล้อมที่มีความรุนแรง เด็กก็จะซึมซับและเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรงโดยไม่รู้ตัว เด็กจะกระทำรุนแรงต่อเพื่อน และเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะกระทำรุนแรงต่อครอบครัวของตนเองต่อไป (ไทยรัฐออนไลน์, 2557)

ข้อมูลเบื้องต้นดังกล่าว สะท้อนให้เห็นชัดเจนว่าความรุนแรงที่ผู้หญิงประสบจากคู่ของตนนั้นเป็นปัญหา ทางสุขภาพที่สำคัญและเป็นประเด็นที่แสดงถึงการผู้หญิงถูกคุกคามและละเมิดสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานในการที่จะมีชีวิตอย่างปลอดภัย นับเป็นตัวเลขที่น่าตกใจ และเป็นปัญหาที่ทุกคนในสังคมควรให้ความสำคัญและร่วมมือกันแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิงที่มีความเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศและก่อให้เกิดความรุนแรงมากที่สุด จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศและความรุนแรงของวัยรุ่นหญิง พบว่า การพาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงโดยลำพัง การแต่งกายล่อแหลม การไม่มีทักษะการป้องกันตัวเหล่านี้ เป็นสาเหตุ

สำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาสถานการณ์รุนแรงและการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การป้องกันมิให้วัยรุ่นหญิงต้องตกอยู่ในสถานการณ์ภัยอันตรายจากความรุนแรงสามารถทำได้โดยการหลีกเลี่ยงไม่นำตัวเองเข้าไปในสถานการณ์ที่เสี่ยงโดยลำพัง การแต่งกายไม่ล่อแหลม การฝึกศิลปะการป้องกันตัวขั้นพื้นฐาน จะเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของวัยรุ่นหญิงได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557)

จากการวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า มีตัวชี้วัดในเรื่องการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศเพียง 1 ตัวชี้วัดเท่านั้น โดยอยู่ในสาระการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทำให้การจัดการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาในวิชาสุขศึกษา ไม่เพียงพอต่อการสร้างทักษะการป้องกันตนเองจากความรุนแรงและการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ เนื่องจากครูผู้สอนและผู้เรียนมีเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไม่เพียงพอต่อการเสริมสร้างทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนต่อความรุนแรงและการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ปัจจัยดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพศศึกษาในวิชาสุขศึกษา ไม่สามารถลดปัญหาหรือลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงและการถูกล่วงละเมิดทางเพศของวัยรุ่นหญิงได้ จึงเป็นปัญหาของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อื่นๆ เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามตัวชี้วัดที่ระบุไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

การแก้ปัญหาเวลาไม่เพียงพอในการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีทักษะการปฏิบัติเพิ่มขึ้นนั้น ครูผู้สอนสามารถพิจารณาการจัดกิจกรรมนอกเวลาเรียนให้นักเรียนเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายการจัดการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการลดเวลาในส่วนของทฤษฎีการเรียนรู้ วิชาการต่าง ๆ และกิจกรรมที่ผู้เรียนเป็นเพียงผู้รับความรู้ให้ลดน้อยลง และเพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ได้ใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการทำงานเป็นทีม และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีความสุข ภายใต้กิจกรรมที่สร้างสรรค์ โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ดังนี้ 1) เพื่อนำหลักสูตรสถานศึกษา ไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ตามหลักการของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 2) เพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ และได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ ตามความถนัดและความสนใจของผู้เรียน และมีความสุขในการเรียนรู้ 3) เพื่อให้ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการศึกษาของโรงเรียน กล่าวโดยสรุป การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเพิ่มพูนทักษะในด้านต่าง ๆ ที่ครอบคลุมองค์ประกอบตามหลักการการศึกษา เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อความสนใจของผู้เรียน เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และสามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้กับชีวิตประจำวันของผู้เรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา และเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีม เน้นความเป็นระบบ ควบคู่ไปกับการวัดและการประเมินผล

ที่หลากหลายตามสภาพจริง โดยพ่อ แม่ ผู้ปกครองและบุคคลทุกฝ่าย มีส่วนร่วมในการพัฒนาผู้เรียน อย่างเต็มศักยภาพ การจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เป็นกิจกรรมที่โรงเรียนสามารถจัด ได้อย่างหลากหลาย โดยการจัดกิจกรรมนั้นไม่จำเป็นต้องเปิดให้กับผู้เรียนเพียงระดับชั้นเดียว หรือ เพียงห้องเดียว บางกิจกรรมสามารถทำร่วมกันหลายระดับชั้นได้ เพื่อให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับคน หลายช่วงวัย เสมือนการจำลองสภาพจริงของสังคม ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ เพิ่มพูนทักษะในการแก้ไขปัญหาให้กับเด็กไทย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

อย่างไรก็ตาม นโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ในปัจจุบันของรัฐบาล โดยกระทรวงศึกษาธิการ ได้เริ่มดำเนินการวางแผนทางการบริหารจัดการเวลาเรียนตั้งแต่ปีการศึกษา 2559 โดยให้ครูผู้สอนเป็น ผู้ออกแบบกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ให้บูรณาการกับการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียน และ เน้นให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และค้นหาความถนัด ความต้องการของตนเอง มี จุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมประสิทธิผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 นำไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะการคิดวิเคราะห์ และได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็นอย่างเต็มศักยภาพ กล่าวได้ว่า การจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เป็นนโยบายที่ครูผู้สอนสามารถนำมาจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มทักษะชีวิต โดยเฉพาะการ เสริมสร้างทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกระทำความรุนแรงหรือ การถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ จากการศึกษา พบว่า ศิลปะมวยไทยที่มีรูปแบบเป็นเอกลักษณ์เฉพาะนั้น นอกจากจะเป็นศิลปะไทยที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์แล้วยังเป็นศิลปะที่สามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันการ ถูกระทำความรุนแรงหรือการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2548; สำนัก วิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

ศิลปะมวยไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของคนไทยที่สืบทอดกันมานาน เป็นทั้งการต่อสู้ ป้องกันตัวและกีฬา การฝึกมวยไทยยังให้คุณค่าและประโยชน์ต่อผู้เล่นในด้านต่าง ๆ เช่น ด้าน ร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และยังเป็นประโยชน์ในด้านความปลอดภัย เนื่องจากมวยไทยเป็น การฝึกฝนการเคลื่อนไหวของร่างกายหลายลักษณะ เช่น ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เหยียด ยืน ย่อ ก้ม เหยง หลบ หลีก รับ จับ เหวี่ยง ซึ่งการเคลื่อนไหวเหล่านี้ เป็นการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงทุกส่วน ของร่างกาย ทั้งอวัยวะภายนอก เช่น ตา หู ศีรษะ คอ ลำตัว มือ แขน ขา เท้า และอวัยวะภายใน เช่น สมอง หัวใจ ปอด ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต การใช้แรงมีทั้งหนักเบาประกอบกัน นอกจากนี้ ยังเป็นการฝึกประสาทให้ตื่นตัว มีปฏิกิริยาตอบสนองได้อย่างรวดเร็ว มีความสัมพันธ์ใน การเคลื่อนไหวของมือและเท้าเป็นอย่างดี นับเป็นการฝึกศิลปะการต่อสู้เพื่อป้องกันตนเองในยามคับ ขั้นได้เป็นอย่างดี อย่างน้อยก็เป็นการผ่อนหนักให้เป็นเบา คือ แทนที่จะเจ็บมากก็เจ็บตัวน้อยลง หรืออาจจะไม่เจ็บตัวเลย ยิ่งถ้าฝ่ายตรงข้ามไม่มีความรู้ด้านการป้องกันตัว ผู้ที่ฝึกศิลปะมวยไทยก็ยิ่ง ได้เปรียบมากขึ้น จึงนับได้ว่ามวยไทยเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการป้องกันตนเองจากภัยอันตรายได้อย่าง เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย และยังเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างเสริมความปลอดภัยให้ผู้ที่ฝึกฝนด้วย (ชาญชัย ยมดิษฐ์, 2553; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557)

การนำศิลปะมวยไทยมาใช้ในการป้องกันและตอบโต้หรือไม่รับ เป็นการนำหลักวิชาในการ นำเอาไม้มวยต่าง ๆ มาผสมผสานเข้าด้วยกัน เพื่อใช้ในการแก้ไขการจู่โจมของคู่ต่อสู้หรือฝ่ายรุก ไม้

รับหมายถึงการรับไม้มวยของคู่ต่อสู้ที่ละชนิดตามลำดับ เช่น การรับการชกหมัด การรับเตะ การรับ ถีบ การรับเข่า การรับศอก โดยอาศัยการถอยให้พ้นระยะ การหลบหลีก ปิดป้อง และโต้ตอบด้วยไม้ มวยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ 1) การโยกตัว หรือเอนตัวให้พ้นระยะ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย เพื่อหลบหลีกไม้มวยของคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา อาจใช้วิธีการโยกตัวหรือเอนตัวให้พ้นระยะไม่ปะทะ กับไม้มวยคู่ต่อสู้แล้วพร้อมที่จะตอบโต้ 2) การหลบหลีก หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย เพื่อหลบหลีกไม้มวยของคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา อาจใช้วิธีการก้มตัว โยกตัวไปทางซ้าย ไปทางขวา รวมทั้งการยกขาขึ้นบังและย่อ ตัวต่ำลง 3) การปิด หมายถึง การใช้มือหรือแขนปิดไม้มวยทำให้ไม้ มวยของคู่ต่อสู้เบี่ยงเบนไปยังเป้าหมายอื่น หรือทำให้คู่ต่อสู้เสียหลัก เสียการทรงตัวและเป็นการเปิด โอกาสให้เราใช้ไม้มวยตอบโต้ได้ 4) การปิดป้อง หมายถึง การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้อง อวัยวะที่เป็นจุดอ่อนของร่างกาย การปิดป้องส่วนมากจะต้องปะทะกับไม้มวยของคู่ต่อสู้อย่างรุนแรง 5) การบังถีบ หมายถึง การยกขาขึ้นบังการถีบของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้ใช้ไม้มวยโดยการถีบขา หน้าท้อง หน้าอก ให้เรายกขาขึ้นบังการถีบของคู่ต่อสู้ แล้วตอบโต้ 6) บังการเตะ หมายถึง การยกขาขึ้นสูงเพื่อ บังการเตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้ใช้ไม้มวย การเตะเฉียง เตะตัด ให้เรายกขาขึ้นสูงตามระยะของไม้ มวยคู่ต่อสู้ขึ้นบังการเตะและพร้อมที่จะตอบโต้ 7) บังศอก หมายถึง การใช้มือหรือแขนยกขึ้นกันศอก ของคู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้ตีศอกมาให้เรายกแขนป้องกันศอกของคู่ต่อสู้แล้วตอบโต้ 8) บังใน หมายถึง การ ยกขาขึ้นสูงเพื่อบังไม้มวยการเตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้เตะซ้ายให้เรายกขาขวาขึ้นบัง ถ้าคู่ต่อสู้เตะ ขวาให้เรายกขาซ้ายขึ้นบังไม้มวยการเตะของคู่ต่อสู้พร้อมตอบโต้ทันที 9) การบังจับ หมายถึง การใช้ มือบังจับไม่ให้ไม้มวยของคู่ต่อสู้ ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้ถีบ เตะตรง เตะเฉียง ให้ใช้ฝ่ามือบังแล้วจับ ขาของคู่ต่อสู้ (ชาญชัย ยมดิษฐ์, 2553; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557)

จากสภาพและแนวโน้มของภัยอันตรายในปัจจุบันของวัยรุ่นหญิง และจากการศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” และความสำคัญของศิลปะมวยไทย สามารถสรุปได้ ว่า การจัดการเรียนการสอนโดยนำศิลปะมวยไทยมาประยุกต์นั้น เป็นวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ มีความสอดคล้องกับนโยบายและความต้องการในการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ที่ มุ่งเน้นให้นักเรียนมีทักษะชีวิต นำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการ ป้องกันตนเองจากการถูกทำร้ายและการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ผล ของการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการ ป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

คำถามวิจัย

การใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยสามารถพัฒนาทักษะการ ป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ได้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้จัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบบปกติ

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบบปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องการป้องกันตนเองแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคปลาย ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 220,871 คน

2. ตัวแปร

1.1 ตัวแปรอิสระ คือ การจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ทักษะพื้นฐานศิลปะมวยไทยที่มีต่อการป้องกันตนเอง

1.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะการป้องกันตนเอง

นิยามศัพท์

กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยลดเวลาในส่วนของทฤษฎีการเรียนรู้ วิชาการต่าง ๆ และกิจกรรมที่นักเรียนเป็นเพียงผู้รับความรู้ให้ลดน้อยลง และเพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ได้ใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการทำงานเป็นทีม และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีความสุข ภายใต้

กิจกรรมที่สร้างสรรค์ สำหรับงานวิจัยนี้หมายถึงศิลปะมวยไทยที่ผู้วิจัยใช้เป็นพื้นฐานในการฝึกการป้องกันตัวให้แก่นักเรียน

ภัยอันตราย หมายถึง ภัยที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด โดยที่ผู้ถูกกระทำไม่ทันตั้งตัวหรือไม่ได้เตรียมตัวเพื่อป้องกันมาก่อน ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและสถานที่ อันเป็นเหตุให้ถึงแก่ความบาดเจ็บทางร่างกายและทรัพย์สินและการเสียชีวิต สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สถานการณ์จำลอง เกี่ยวกับภัยอันตราย 8 สถานการณ์ ได้แก่ การถูกทำร้ายโดยการตอยจากด้านหลัง การถูกทำร้ายโดยการตบจากด้านหลัง การถูกลวนลามโดยการโอบไหล่ การถูกทำร้ายโดยการเตะจากด้านหลัง การถูกทำร้ายโดยการถีบจากด้านหลัง การถูกทำร้ายโดยการขว้างหรือปาสิ่งของใส่ การถูกทำร้ายโดยการตีด้วยไม้หรือของแข็ง และการถูกทำร้ายโดยการวิ่งเข้าพุ่งชน

การป้องกันตนเอง หมายถึง ความสามารถในการกระทำเพื่อเป็นการลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ หรือความรุนแรงที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อร่างกาย ชีวิตและทรัพย์สิน และสามารถสร้างความปลอดภัยให้กับตนเอง สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยวัดทักษะการป้องกันตนเอง โดยใช้สถานการณ์จำลองภัยอันตราย 8 สถานการณ์ เพื่อให้นักเรียนใช้ศิลปะมวยไทย 9 ทักษะ คือ การเอนตัว การหลบหลีก การปิด การปิดป้อง การบังถีบ การบังเตะ การบังศอก การบังใน และการบังจับ มาป้องกันตนเองจากสถานการณ์ภัยอันตรายนั้น โดยประเมินทักษะการป้องกันตนเองจากแบบทดสอบตามเกณฑ์การให้คะแนนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ศิลปะมวยไทย หมายถึง ศิลปะการป้องกันตัวประจำชาติไทย โดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ มือ เท้า เข่า ศอก และศีรษะผสมผสานกันจนมีประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งการรุกและการรับ โดยมีการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่างๆ เช่น ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ก้ม จับ เหวี่ยง เป็นต้น สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้สถานการณ์จำลองเกี่ยวกับภัยอันตรายให้นักเรียนฝึกทักษะศิลปะมวยไทย 9 ทักษะมาจัดกิจกรรม ได้แก่ 1) ทักษะการเอนตัว หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อหลบหลีกไม้มวยของคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา อาจใช้วิธีการโยกตัวหรือเอนตัวให้พ้นระยะไม้ปะทะกับไม้มวยคู่ต่อสู้แล้วพร้อมที่จะตอบโต้ 2) ทักษะการหลบหลีก หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อหลบหลีกไม้มวยของคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา อาจใช้วิธีการก้มตัว โยกตัวไปทางซ้าย ไปทางขวา รวมทั้งการยกขาขึ้นบังและย่อตัวต่ำลง 3) ทักษะการปิด หมายถึง การใช้มือหรือแขนปิดไม้มวยทำให้ไม้มวยของคู่ต่อสู้เบี่ยงเบนไปยังเป้าหมายอื่น หรือทำให้คู่ต่อสู้เสียหลัก เสียการทรงตัวและเป็นการเปิดโอกาสให้เราใช้ไม้มวยตอบโต้ได้ 4) ทักษะการปิดป้อง หมายถึง การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้องอวัยวะที่เป็นจุดอ่อนของร่างกาย การปิดป้องส่วนมากจะต้องปะทะกับไม้มวยของคู่ต่อสู้อย่างรุนแรง 5) ทักษะการบังถีบ หมายถึง การยกขาขึ้นบังการถีบของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้ใช้ไม้มวยโดยการถีบขา หน้าท้อง หน้าอก ให้เรายกขาขึ้นบังการถีบของคู่ต่อสู้ แล้วตอบโต้ 6) ทักษะการบังเตะ หมายถึง การยกขาขึ้นสูงเพื่อบังการเตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้ใช้ไม้มวย การเตะเฉียง เตะตัด ให้เรายกขาขึ้นสูงตามระยะของไม้มวยคู่ต่อสู้ขึ้นบังการเตะและพร้อมที่จะตอบโต้ 7) ทักษะการบังศอก หมายถึง การใช้มือหรือแขนยกขึ้นกันศอกของคู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้ตีศอกมาให้เรายกแขนป้องกันศอกของคู่ต่อสู้แล้วตอบโต้ 8) ทักษะการบังใน หมายถึง การยกขาขึ้นสูงเพื่อบังไม้มวยการเตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่

ต่อสู้ตะข้ายให้เรายกเข้าขาขึ้นบัง ถ้าต่อสู้ตะขวาให้เรายกเข้า ข้ายขึ้นบังไม่มวยการเตะของคู่ต่อสู้พร้อมตอบโต้ทันที

และ 9) ทักษะการบังจับ หมายถึง การใช้มือบังจับไม่ให้ไม้มวยของคู่ต่อสู้ ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้ถีบ ตะตรง ตะเฉียง ให้ใช้ฝ่ามือบังแล้วจับขาของคู่ต่อสู้ ให้นักเรียนฝึกป้องกันตนเองในสถานการณ์ภัยอันตรายที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการป้องกันตนเองดีขึ้น
2. ได้แผนการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง
3. เป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนในการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็น ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”
 - 1.1 ความหมายของกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”
 - 1.2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”
 - 1.3 หลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”
 - 1.4 การวัดและประเมินผล กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”
2. ภัยอันตราย
 - 2.1 ความหมายของภัยอันตราย
 - 2.2 ความรุนแรงในสังคม
 - 2.3 ลักษณะในการเข้าทำร้าย
3. การป้องกันตนเอง
 - 3.1 ความหมายของการป้องกันตนเอง
 - 3.2 องค์ประกอบของการป้องกันตนเอง
 - 3.3 การป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน
 - 3.4 การป้องกันความรุนแรงในโรงเรียน
 - 3.5 เทคนิคการใช้วิธีวิ่งและสิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ
 - 3.6 ประโยชน์ของการป้องกันตนเอง
 - 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. ศิลปะมวยไทย
 - 4.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับศิลปะมวยไทย
 - 4.2 ทักษะการออกอาวุธมวยไทยเบื้องต้น
 - 4.3 การป้องกันและตอบโต้
 - 4.4 ประโยชน์และคุณค่าของศิลปะมวยไทย
 - 4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

1. กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

1.1 ความหมายของ กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้”

ความหมายของ กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

ลดเวลาเรียน หมายถึง การลดเวลาเรียนภาควิชาการและการลดเวลาของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้รับความรู้ เช่น การบรรยาย การสาธิต การศึกษาในความรู้ที่ให้น้อยลง

เพิ่มเวลารู้ หมายถึง การเพิ่มเวลาและโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง มีประสบการณ์ตรง คิดวิเคราะห์ ทำงานเป็นทีม และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีความสุขจากกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลายมากขึ้น

การบริหารจัดการเวลาเรียน หมายถึง การจัดสรรส่วนเวลาดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้รับความรู้ที่ให้น้อยลง และเพิ่มเวลาของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติจริง และสร้างความรู้ด้วยตัวเองมากขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาตามความสนใจ ความถนัด และความต้องการได้เพิ่มพูนทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะชีวิต ความมีน้ำใจ การทำงานเป็นทีม และมีความสุขในการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยลดการเรียนรู้ในด้านวิชาการ และเพิ่มเวลาของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้เป็นผู้ลงมือปฏิบัติจริง ให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ตรง ส่งเสริมให้มีความคิดสร้างสรรค์และสามารถเลือกเรียนได้ตามความถนัดหรือสนใจ และมีความสุขจากกิจกรรมที่หลากหลายมากขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

1) เพื่อนำหลักสูตรสถานศึกษา ไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ตามหลักการของหลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

2) เพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ และได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ ตามความถนัดและความสนใจของผู้เรียน และมีความสุขในการเรียนรู้

3) เพื่อให้ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของการจัดการศึกษาของโรงเรียน

4) เพื่อให้สถานศึกษาสามารถบริหารจัดการเวลาเรียนได้อย่างเหมาะสม ทั้งในด้านวิชาการ ด้านการปฏิบัติ และนักเรียนได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพตามความถนัดของแต่ละบุคคล

5) เพื่อให้สถานศึกษาสามารถบริหารจัดการหลักสูตรสถานศึกษาให้มีความเหมาะสมแก่ผู้เรียนตามคุณภาพมาตรฐานการเรียนรู้

สรุป การจัดการกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ หมายถึง การจัดการกิจกรรมโดยการลดเวลาเรียนของผู้เรียนในด้านวิชาการและเพิ่มเวลาของกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนเข้าร่วมด้วยความสนใจ และความถนัด ซึ่งนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือทำและปฏิบัติจริง ส่งเสริมให้มีความคิดสร้างสรรค์ และมีทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 หลักการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

หลักการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

- 1) จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งเน้น การเพิ่มพูนทักษะชีวิต การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหาการทำงานเป็นทีม สร้างเสริมคุณลักษณะ ค่านิยมที่ดีงาม และเสริมสร้างความมั่นใจ
- 2) จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบตามหลักการศึกษา ได้แก่ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจริยศึกษา ด้านหัตถศึกษา และด้านพลศึกษา
- 3) จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียน ตามความสนใจ ความถนัด โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 4) จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ได้รับประสบการณ์ตรง สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และเรียนรู้อย่างมีความสุข
- 5) จัดกิจกรรมการเรียนรู้เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของผู้เรียน ใช้สิ่งแวดล้อม ชุมชน และเทคโนโลยีสารสนเทศรอบตัวของผู้เรียนเป็นแหล่งการเรียนรู้
- 6) จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนทักษะการคิดวิเคราะห์ การอภิปรายร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน สามารถสรุปความรู้ นำเสนอ สร้างแรงบันดาลใจ การแก้ไขปัญหา และการสร้างสรรค์นวัตกรรม รวมถึง สามารถสร้างความมุ่งมั่นเพื่อแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง
- 7) จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา และทุกสถานที่ โดยประสานความร่วมมือจาก พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และบุคคลทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนอย่างเต็มศักยภาพ
- 8) จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันเป็นทีม เน้นความเป็นระบบ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูล มีความสามัคคี มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 9) จัดกิจกรรมการเรียนรู้ควบคู่ไปกับการวัดและประเมินผล ใช้วิธีการประเมินที่หลากหลาย เน้นการประเมินตามสภาพจริง และให้ความสำคัญกับการประเมินการปฏิบัติของผู้เรียน

การจัดการกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เป็นกิจกรรมที่โรงเรียนสามารถจัดได้อย่างหลากหลาย โดยการจัดการกิจกรรมนั้นไม่จำเป็นต้องเปิดให้กับผู้เรียนเพียงระดับชั้นเดียว หรือเพียงห้องเดียว บางกิจกรรมสามารถทำร่วมกันหลายระดับชั้นได้ เพื่อให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับคนหลายช่วงวัย เสมือนการจำลองสภาพจริงของสังคม ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ เพิ่มพูนทักษะในการแก้ไขปัญหาให้กับเด็กไทย การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ได้กำหนดหมวดกิจกรรมและแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

หมวดกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบ่งออกเป็น 4 หมวด 16 กิจกรรม ดังนี้
 หมวดที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (กิจกรรมบังคับตามหลักสูตร)

- 1) กิจกรรมแนะแนว
- 2) กิจกรรมนักเรียน
- 3) กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์

หมวดที่2 สร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้

- 1) พัฒนาความสามารถด้านการสื่อสาร
- 2) พัฒนาความสามารถด้านการคิดและการพัฒนากรอบความคิดแบบเปิดกว้าง
- 3) พัฒนาความสามารถด้านการแก้ไขปัญหา
- 4) พัฒนาความสามารถด้านการใช้เทคโนโลยี
- 5) พัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้

หมวดที่3 สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม

- 1) ปลูกฝังค่านิยมและจิตสำนึกการทำประโยชน์ต่อสังคม มีจิตสาธารณะและการให้บริการ
ด้านต่าง ๆ ทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อส่วนรวม
- 2) ปลูกฝังความรักชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์
- 3) ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม (มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ อดทน มุ่งมั่นในการทำงาน กตัญญู)
- 4) ปลูกฝังความรัก ความภาคภูมิใจในความเป็นไทย และหวงแหนสมบัติของชาติ

หมวดที่4 สร้างเสริมทักษะการทำงาน การดำรงชีพ และทักษะชีวิต

- 1) ตอบสนองความสนใจ ความถนัด และความต้องการของผู้เรียนตามความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 2) ฝึกการทำงาน ทักษะทางอาชีพ ทรัพย์สินทางปัญญา อยู่อย่างพอเพียง และมีวินัยทางการเงิน
- 3) พัฒนาความสามารถด้านการใช้ทักษะชีวิต
- 4) สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

สรุป การจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ เป็นกิจกรรมที่ผู้สอนสามารถจัดได้อย่างหลากหลาย โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันละกัน มีการวัดประเมินที่หลากหลายรูปแบบ มุ่งเน้นการเพิ่มพูนทักษะชีวิตให้กับผู้เรียน ปลูกฝังค่านิยมและจิตสำนึกที่ดีให้ผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง รวมถึงสร้างความมุ่งมั่นให้ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้ด้วยตนเองและสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา

1.4 การวัดและประเมินผล กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

การวัดและประเมินผล กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

การวัดประเมินผลกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” จะใช้การประเมินผลที่หลากหลายเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ โดยเน้นการประเมินตามสภาพจริง (Authentic Assessment) ที่หลากหลาย และให้ความสำคัญกับการประเมินโดยการปฏิบัติ (Performance Assessment) โดยแบ่งหมวดหมู่กิจกรรมการเรียนรู้ และวิธีการประเมินผล ดังนี้

1) หมวดกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ที่จัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” บังคับตามหลักสูตร โดยประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน กิจกรรมเพื่อ

สังคมและสาธารณะประโยชน์ ให้ตัดสินผลการประเมินเป็น “ผ่าน” และ “ไม่ผ่าน” ตามเกณฑ์การประเมินที่หลักสูตรกำหนด และเป็นส่วนหนึ่งของการจบหลักสูตรสถานศึกษา

2) หมวดกิจกรรมที่ 2-4 กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้ กิจกรรมสร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการทำงาน การดำรงชีพและทักษะชีวิต ให้ประเมินความก้าวหน้า พัฒนาการของผู้เรียนเป็นรายบุคคล และประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน ผู้เกี่ยวข้อง โดยอาจบันทึกผลการประเมินเป็นแฟ้มสะสมผลงานของผู้เรียนเป็นรายบุคคล

สรุป การวัดและประเมินผล กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ จะใช้การประเมินที่หลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ โดยเน้นการประเมินโดยการปฏิบัติ กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการทำงาน และประเมินพัฒนาการของผู้เรียนว่ามีความก้าวหน้ามากน้อยเพียงใด

2. ภัยอันตราย

2.1 ความหมายของภัยอันตราย

วิฑูรย์ สิมะโชคดี (2537) ได้ให้ความหมายของภัยอันตรายว่า หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมิได้วางแผนล่วงหน้าซึ่งก่อให้เกิดความบาดเจ็บ พิการ เสียชีวิต หรือทำให้อวัยวะเสียหายและยังครอบคลุมถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน แม้จะไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือพิการก็ตาม

2.2 ความรุนแรงในสังคมไทย

ความหมายของคำว่าความรุนแรง โดยทั่วไป ความรุนแรง คือ การทำให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งอาจจะเกิดจากธรรมชาติ อุบัติเหตุ หรือจากน้ำมือมนุษย์ก็ได้

การกระทำรุนแรงในสังคมไทยเกิดขึ้นได้ด้วยสาเหตุต่าง ๆ กัน ความรุนแรงบางอย่างเป็นผลมาจากความคิดความเชื่อของคนในสังคมที่กระทำระหว่างกัน บางอย่างเกิดจากภาวะจิตใจที่ผิดปกติของคนในสังคม บางอย่างเป็นความรุนแรงที่กระทำระหว่างคนใกล้ชิด และบางอย่างเป็นภัยทางสังคมซึ่งสาเหตุของความรุนแรงในสังคมไทยที่พบเห็นได้บ่อยขึ้นในปัจจุบัน มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ (ปริยาภรณ์ สุโพธิ์, 2549; สุนิสา อินอุทัย, 2557)

1) การกระทำรุนแรงอันเกิดจากความคิดความเชื่อของคนในสังคม เป็นสิ่งละเอียดอ่อน บางอย่างแฝงมากับความเชื่อในรูปแบบของค่านิยม หรือสืบทอดผ่านทางวัฒนธรรมประเพณีในแต่ละสังคม จนเกิดการยอมรับ และมักมองข้ามลักษณะความรุนแรงที่ปรากฏ เช่น การนิยมเจาะหูให้แก่ลูกผู้หญิง การนิยมมีรอยสักแก้มผิวหนังของตนเอง สิ่งเหล่านี้ในสังคมมองเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ทั้ง ๆ ที่เป็นความรุนแรงที่กระทำขึ้นระหว่างแม่ต่อลูกหรือกระทำกับตนเอง

2) การกระทำรุนแรงระหว่างกันตามความเชื่อของไทยโดยทั่วไปแม้จะไม่รุนแรงถึงขนาดทุบตีและยิงทิ้งกันต่อหน้าต่อตาผู้อื่นอันเนื่องมาจากการ ฝ่าฝืนกฎ หรือล่วงมาฆ่าหม่ออย่างลัทธิบางลัทธิในภูมิภาคอื่น ๆ ของโลก แต่ความเชื่อบางอย่างในภูมิภาคต่าง ๆ ของไทยก็มีลักษณะการกระทำรุนแรง

จากผลของความเชื่อมีใช้น้อย ในอดีตเวลาก่อสร้างเจดีย์หรือพระธาตุบางแห่งต้องฝังคนเป็น ๆ ข้างใต้แท่นฐาน หรือบางแห่งมีวิธีการรักษาคนเป็นโรคจิตด้วยด้วยวิธีการทางไสยศาสตร์ มีการไล่ผีให้ออกจากตัวโดยการเขียนตีหรือราดด้วยน้ำร้อน บางแห่งมีพิธีเลี้ยงผีอารักษ์เมืองและมีการฆ่าสัตว์สังเวกแสดงความรุนแรง หรือตัวอย่างการขับไล่ผู้สงสัยว่าเป็นผีปอบไปอยู่นอกเมืองหรือที่ห่างไกลผู้ คน ใช้วิธีการที่รุนแรง เช่น ขว้างปา รุมทำร้าย หรือรื้อถอนบ้าน ซึ่งเกิดผลร้ายต่อผู้ถูกกล่าวหาทั้งร่างกายและจิตใจ

3) การกระทำรุนแรงที่เกิดจากภาวะจิตใจที่ผิดปกติ การกระทำรุนแรงเช่นนี้มักเกิดจากคนที่มีจิตใจไม่ปกติซึ่งปะปนอยู่ในสังคม มีทั้งที่เราสังเกตเห็นและไม่เห็น ระดับความรุนแรงขึ้นอยู่กับความผิดปกติของภาวะจิตใจ เช่น คนเป็นโรคจิตประเภทคลั่งสลับซึม ที่ก่อเหตุทำร้ายแก่คนรอบข้างหรือคนในครอบครัวจนเป็นข่าวให้เห็นอยู่เสมอ คนที่คับข้องใจและแสดงความก้าวร้าวต่อภาวะคับข้องใจด้วยการกระทำรุนแรงต่อตนเองโดยการฆ่าตัวตายในสังคมไทยก็มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จากข้อมูลที่ศึกษาพบว่าคนไทยใช้วิธีฆ่าตัวตายโดยการกินยามากถึง 70 % รองลงมาคือแทงตัวเอง กระโดดจากที่สูง ยิงตัวตายและผูกคอตาย นอกจากนั้น ยังมีการกระทำรุนแรงอันเกิดจากภาวะจิตใจที่ผิดปกติให้เห็นอีกมากมาย เช่น คนเป็นเอดส์แพร่เชื้อโดยใช้เข็มฉีดยาแทงคนอื่น คนวิปริตทางเพศโชว์อวัยวะเพศต่อหน้าดารารที่ตนคลั่งไคล้จนเกิดความหวาดกลัว เป็นต้น

4) การกระทำรุนแรงที่เกิดขึ้นระหว่างคนใกล้ชิด ปัจจุบันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคม ซึ่งความรุนแรงที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่จะเกิดในครอบครัว โรงเรียน หรือชุมชนที่อยู่ใกล้ชิดกัน ลักษณะความรุนแรงมีตั้งแต่ดูดำด้วยถ้อยคำ ลงโทษด้วยวิธีการแปลก ๆ ทำร้ายร่างกาย และคุกคามทางเพศ ส่วนใหญ่เกิดกับเด็กและผู้หญิง

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์การกระทำรุนแรงในสังคมไทย (สุนิสา อินุทัย, 2557) พบข้อมูลของการกระทำรุนแรงระหว่างคนใกล้ชิดที่น่าสนใจหลายประการ เช่น การข่มขืน ผู้หญิงส่วนใหญ่เกิดกับวัยผู้ใหญ่คืออายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ในช่วงเวลา 18.00 – 24.00 น. ส่วนใหญ่เกิดเหตุในโรงแรมและเป็นการกระทำของญาติหรือเพื่อนสนิท โดยมักมีการดื่มสุราก่อนก่อเหตุเสมอ สำหรับการละเมิดทางเพศในโรงเรียน เด็กที่ถูกละเมิดทางเพศส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่ไม่อบอุ่นหรือแตกแยก และครอบครัวใหม่ไม่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน โดยทางโรงเรียนไม่มีกฎระเบียบและวิธีการจัดการเรียนการสอนหรือมีความร่วมมือกับผู้ปกครองในการป้องกันปัญหา แม้แต่ในครอบครัวเองก็เกิดความรุนแรงในการอบรมเลี้ยงดู โดยเด็กจะได้รับการเลี้ยงดูด้วยวิธีการที่รุนแรงในด้านจิตใจและร่างกาย ที่น่าสนใจคือ ผลการวิจัยพบว่าเกิดการรับรู้ที่ต่างกันระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง กล่าวคือเด็กจะรับรู้ว่าคุณเลี้ยงดูด้วยวิธีการรุนแรงมากกว่าผู้ปกครองที่รับรู้ว่าได้กระทำรุนแรงกับเด็ก และผู้หญิงที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวจะถูกกระทำรุนแรงทางจิตใจมากที่สุด รองลงมาคือทางเพศและทางร่างกาย ส่วนใหญ่ถูกกระทำโดยสามี

2.3 ลักษณะในการเข้าทำร้าย

อัญชลี บุญเดช (2528) ได้กล่าวถึงลักษณะการเข้าทำร้ายร่างกายมี 2 ลักษณะ ดังนี้

1) ยืนเผชิญหน้า มีอาวุธทั้งคู่หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีอาวุธ โดยคู่ต่อสู้จะตั้งใจเข้ามาทำร้ายทันที โดยไม่ให้ระวังตัวไว้ก่อน จะเข้ามาในลักษณะวิ่งเข้าใส่ เจือแขน ฟาด หรือตบ เตะด้วยเท้า ฟันด้วยดาบ แทะด้วยมีด ชักปืนยิง

2) ยืนหันหลังหรือกำลังเผลอ การเข้ามาทำร้ายจากด้านหลังหรือตอนที่กำลังเผลอ จะกระทำในลักษณะ กอดรัดลำตัว วิ่งเข้าใส่เพื่อ เตะ ตบ ถีบ ล้อคอด้วยแขน ตีที่ศีรษะ ท้ายทอย และกักหู

สรุป ภัยอันตราย หมายถึง ภัยที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด โดยที่เราไม่ทันตั้งตัวหรือไม่ได้ระมัดระวังมาก่อน อาจเกิดขึ้นได้ทุกเวลาและสถานที่ อันเป็นเหตุให้ถึงแก่ความบาดเจ็บทางร่างกาย และทรัพย์สินและการเสียชีวิต ความรุนแรงในสังคมไทยมีสาเหตุจากความคิดความเชื่อของคนในสังคม วิธีการทางไสยศาสตร์ ภาวะจิตใจที่ผิดปกติ และคนใกล้ชิด ส่วนใหญ่เกิดเหตุในโรงแรมและเป็นการกระทำของญาติหรือเพื่อนสนิท โดยมักมีการดื่มสุราก่อนก่อเหตุผู้หญิงที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวจะถูกกระทำรุนแรงทางจิตใจมากที่สุด รองลงมาคือทางเพศและทางร่างกาย ลักษณะการเข้าทำร้ายร่างกายมี 2 ลักษณะ คือ ยืนเผชิญหน้า มีอาวุธทั้งคู่หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีอาวุธ และยืนหันหลังหรือกำลังเผลอ การเข้ามาทำร้ายจากด้านหลัง สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สถานการณ์จำลองเกี่ยวกับภัยอันตราย ได้แก่ การถูกทำร้ายร่างกาย การถูกชิงทรัพย์ การถูกกลั่นแกล้ง เป็นต้น

3. การป้องกันตนเอง

3.1 ความหมายของการป้องกันตนเอง

การป้องกันตนเอง หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำป้องกันตัวทั้งที่มีอาวุธและไม่มีอาวุธ รู้จักแก้ไข เอาตัวรอด ออกมาจากสถานการณ์อันเลวร้าย ให้ตนเองปลอดภัยจากอันตรายต่อร่างกาย และทรัพย์สิน (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2539)

3.2 องค์ประกอบของการป้องกันตนเอง

การป้องกันตนเองจะต้องประกอบไปด้วยความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ สติ ปัญญา และปฏิญาณไหวพริบในการป้องกันตนเองเพื่อความปลอดภัยทั้งร่างกายจิตใจในยามที่ประสบเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดหรือพบกับภัยอันตรายจากสังคม

3.2.1 วิธีการต่อสู้และป้องกันตนเอง

มนุษย์คิดค้นวิธีการต่อสู้เพื่อป้องกันตนเองโดยใช้วิธีต่างๆในร่างกายมาเป็นอาวุธ และพยายามป้องกันจุดอ่อนหรือจุดสำคัญไม่ให้คู่ต่อสู้ทำอันตรายได้ อาวุธ อวัยวะแต่ละอย่างสามารถนำมาใช้ทำอันตรายคู่ต่อสู้ได้ดังนี้ (อัญชลี บุญเดช, 2528)

1) ศีรษะ ใช้ทำอันตรายแก่ส่วนที่บอบบางของร่างกาย เช่น หน้าอกและท้อง โดยการชน โขก ตัน

- 2) มือ ใช้ทำอันตรายแก่ส่วนที่บอบบางของร่างกาย เช่น บริเวณหน้า กกหู คอ บั้นเอว โดยการกระแทก จับ บีบ รวมทั้งการจับด้วย
- 3) ศอก ใช้ทำอันตรายในส่วนที่แข็งแรง เช่น เช่น บริเวณหน้าอกและที่เท้า ใช้เวลาต่อสู้ระยะประชิด โดยการ ฟัน ตี
- 4) เข่า ใช้ทำอันตรายแก่ส่วนของร่างกายที่แข็งแรงให้แตกหัก เช่น ออก ท้องและขาโครง โดยการ กระแทก กด ้งัด
- 5) เท้า ใช้ทำอันตรายแก่ส่วนของร่างกายโดยการ ถีบ เตะ

3.2.2 หลักในการป้องกันตนเอง

ประพจน์ ลักษณะพิสูทธิ์ (2527)และ อัญชลี บุญเดช (2528) กล่าวถึงหลักในการป้องกันตนเอง มีดังนี้

1) การใช้แรง “ดิ่งแล้วผลัก ผลักแล้วดิ่ง” เช่น การถูกคนร้ายดึงตัวเราไป หากเราขัดขึ้นคงสู้ไม่ได้ แต่ถ้าเราผลักหรือปล่อยให้เขาดึง จะทำให้คนร้ายใช้แรงมากขึ้นและทำให้คนร้ายเสียหลักได้ง่าย

2) การฝึกซ้อม เป็นสิ่งจำเป็น โดยจะต้องมีความอดทน ฝึกฝน คั้นคว่ำ และปฏิบัติจนเกิดทักษะและความชำนาญ

3) สติสัมปชัญญะ เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงอย่างยิ่ง โดยใช้หลักดังนี้

3.1) ต้องมีสติ รู้ว่าอะไรเป็นอะไร และจะทำอย่างไร ตัดสินใจใช้วิธีการป้องกันตัวที่ดี และเหมาะสมกับสถานการณ์และความปลอดภัยของตัวเราเอง

3.2) ต้องรวดเร็ว เด็ดขาด โดยต้องอาศัยการฝึกซ้อมอย่างหนัก ฝึกสร้างสถานการณ์ หัดป้องกันและแก้ไข

3.3) ยึดหลักการอยู่รอดที่ว่า

หลีกเลี่ยง ดีกว่า ต่อสู้

ต่อสู้ ดีกว่า บาดเจ็บ

บาดเจ็บ ดีกว่า พิกการ

พิกการ ดีกว่า ตาย

สรุป การป้องกันตนเอง หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำเพื่อเป็นการลดความเสี่ยงต่อความรุนแรง เอาตัวรอดจากสถานการณ์อันเลวร้าย ให้ตนเองปลอดภัยจากอันตรายต่อร่างกายและทรัพย์สิน โดยการป้องกันตนเองสามารถนำอวัยวะต่างๆในร่างกาย เช่น ศีรษะ มือ เท้า เข่า ศอก มาใช้เป็นอาวุธหรือป้องกันตนเองจากคู่ต่อสู้ได้ ซึ่งลักษณะในการเข้าทำร้ายมีทั้งการเผชิญหน้าและยืนหันหลัง สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยวัดการป้องกันตนเอง โดยมีองค์ประกอบคือ การโยกตัว การหลบหลีก การปิด การปิดป้อง การบังถีบ การบังเตะ การบังศอก การบังเข่า การบังใน และการบังจับ โดยประเมินทักษะการป้องกันตนเองจากแบบทดสอบตามเกณฑ์การให้คะแนนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3.3 การป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน

ศิริรินทร์มา ทศนีย์รัตน์ (2554) ได้เสนอแนะวิธีป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน ในแต่ละสถานการณ์ ดังนี้

1) หากคนร้ายประชิดตัวและอยู่กับตามลำพัง พยายามรวบรวมสติอย่าตกใจจนเกิน ให้หาวิธีการช่วยเหลือตนเองเฉพาะหน้า โดยการใช้น้ำเย็นเข้าลูบ หรือพูดจาถ่วงเวลาให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อหาทางหลบหนีออกมาจากสถานการณ์นั้น ๆ พยายาม ไม่ช่วยคนร้าย เพราะอาจทำให้คนร้ายใช้ความรุนแรง มีหลายจุดที่อาจจู่โจมคนร้ายได้ เช่น ดวงตา อวัยวะเพศ แต่ต้องให้แน่ใจว่าสามารถทำให้คนร้ายเจ็บจริงจนหยุดการกระทำ หรือเสียการทรงตัวชั่วคราว เพื่อให้สามารถหลบหนีออกมาจากสถานการณ์ตรงนั้นได้ ไม่เช่นนั้นอาจทำให้สถานการณ์แย่กว่าเดิม

2) กรณีอยู่ท่ามกลางฝูงชนหรือบริเวณที่มีผู้คน เช่น ถูกอนาจารบนรถเมล์ ไม่ควรอาย ให้ร้องขอความช่วยเหลือต่างๆ หากพบว่า มีคนเดินตามในที่เปลี่ยว ควรตะโกนว่า “ไฟไหม้” อย่าตะโกนว่า “ช่วยด้วย” แล้ว วิ่งหนีให้เร็วที่สุด ควรแจ้งความหรือให้เจ้าหน้าที่ตำรวจลงบันทึกประจำวัน เพื่อนำตัวคนทำผิดมาลงโทษ หรืออย่างน้อยเพื่อเป็นการเตือนผู้กระทำผิด ไม่ว่าในกรณีใดก็ตาม สิ่งที่สำคัญคือ ต้องตั้งสติให้มั่นเพื่อที่จะเลือกวิธีเอาตัวรอดได้อย่างเหมาะสม

3) กรณีความรุนแรงในครอบครัวไม่ทำให้เหตุการณ์รุนแรงยิ่งขึ้น เช่น ยุติการโต้เถียงในขณะที่ยังต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์โกรธ แล้วพยายามหันหน้ามาปรึกษาพูดคุยกัน เมื่อต่างฝ่ายอยู่ในสภาพที่พร้อม กรณีที่ไม่สามารถพูดคุยกันได้โดยตรง อาจให้ผู้ใหญ่ที่นับถือ หรือญาติพี่น้องมาเป็นตัวกลางในการพูดคุย

4) กรณีที่ถูกทำร้ายหรือไม่มั่นใจในความปลอดภัย ให้พยายามเลี่ยงจากสถานการณ์หรือสถานที่นั้น โดยอาจติดต่อขอความช่วยเหลือจากตำรวจ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อน หรือบุคคลที่ไว้ใจ หรือย้ายที่อยู่ชั่วคราวจนกว่าปัญหาจะคลี่คลาย โทรศัพท์ ขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง เพื่อน หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ หากยังไม่ได้ผล ควรตัดสินใจใช้สิทธิตามกฎหมาย แจ้งความต่อตำรวจ เพราะไม่มีใครมีสิทธิทำร้ายผู้อื่นแม้จะเป็นสามี ตั้งสติพยายามทบทวนเรื่องราว เหตุผลและวิธีการแก้ไขปัญหา รวมถึงพิจารณาว่า หากจะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันต่อไป ครมมีข้อตกลงกันอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์ขึ้นอีก ไม่ระบายนอารมณ์กับเด็ก โดยดูดำ ทุบตี หรือทำร้าย เพื่อประชดอีกฝ่ายหนึ่ง

5) กรณีถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควรรีบให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างเร่งด่วนภายใน 24 ชั่วโมง ไม่ควรอาบน้ำหรือชำระล้างร่างกายหรือเปลี่ยนเสื้อผ้า เพื่อให้สามารถเก็บหลักฐานได้ชัดเจนและครบถ้วน เพราะการตรวจร่างกายอย่างเร่งด่วนไม่ว่าจะตัดสินใจดำเนินคดีหรือไม่ จะเป็นผลดีในแง่การป้องกันการติดเชื้อจากเพศสัมพันธ์ ป้องกันการตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถทำได้ภายใน 48 ชั่วโมง และเมื่อตัดสินใจที่จะแจ้งความร้องทุกข์เมื่อใด พยานหลักฐานทางการแพทย์เหล่านี้จะเป็นประโยชน์ ว่าถูกละเมิดทางเพศจริง เพราะการดำเนินคดีการละเมิดทางเพศในประเทศไทยให้ความสำคัญกับผลการตรวจร่างกายของแพทย์เป็นสำคัญ หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวตามลำพัง เพราะอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่เป็นผลร้ายกับตนเอง เช่น ทำร้ายตนเอง พยายามฆ่าตัวตาย ให้กำลังใจตนเอง ไม่ควรลงโทษตนเอง เพราะไม่มีผู้ใดต้องการถูกข่มขืน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่ความผิดของตนเอง แต่เป็นความผิดของชายที่มากกระทำต่างหาก ให้รำลึกอยู่เสมอว่า คุณค่า อนาคต ความสามารถของเรามีได้สูญเสียไปกับ

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ควรตัดสินใจคลี่คลายปัญหาโดยอาจหาบุคคลที่ไว้ใจได้ เช่น พ่อแม่ เล่าเรื่องที่เกิดขึ้นเพื่อร่วมกันคิดแก้ไขปัญหาหรือแจ้งความนำผู้กระทำผิด มาลงโทษ เพื่อไม่ให้เขามีโอกาสมากระทำซ้ำ หรือไปกระทำกับคนอื่นอีก

นอกจากนี้ บทความทางวิชาการทางด้านอาชญาวิทยาหลายเรื่อง (โลภณ พิสุทธิวงษ์, 2560) ได้แนะนำว่า การแก้ไขปัญหามันขึ้นตอนเผชิญเหตุการณ์จะถูกข่มขืนนั้น เป็นเรื่องที่สุดเสี่ยง และมักไม่ค่อยมีประสิทธิภาพในการที่จะป้องกันแก้ไขให้ผู้หญิงรอดพ้นจากเหตุการณ์นั้นได้อย่างปลอดภัย เนื่องจาก มีปัจจัยที่ต้องนำมาพิจารณาในการแก้ไขปัญหามันภายใต้ภาวะวิกฤติบีบคั้น ซึ่งผู้ที่ไม่เคยฝึกมาก่อน จะไม่มีความสามารถหรือทักษะที่จะจัดการแก้ไขปัญหามันได้ โดยมีปัจจัยหรือตัวแปรที่จะต้องดำเนินการให้เหมาะสมเมื่อจะถูกข่มขืนกระทำซ้ำเรา คือ

1) เวลาและสถานที่ การจะถูกข่มขืนในห้องน้ำโรงพยาบาลนตรี กับในซอยเปลี่ยว ย่อมมีความแตกต่างกันในการใช้วิธีการแก้ไข เช่นในห้องน้ำอาจใช้การตะโกนร้องให้คนช่วย แต่ในซอยเปลี่ยวแม้ใช้นกหวีดที่ผู้หญิงเตรียมติดตัวไว้เป่ายามฉุกเฉิน ก็ไม่แน่ว่าจะมีโอกาสเป่าหรือไม่ หรือถ้าเป่าได้แล้วจะมีใครได้ยินหรือไม่

2) ความแข็งแรงของผู้หญิงที่เป็นผู้จะถูกข่มขืน หากผู้หญิงที่ถูกข่มขืนมีความสามารถในการวิ่งเร็วหลบหนีได้ หรือเป็นนักยูโด ทีมชาติหรือเป็นมือปืน ที่มีความชำนาญในการยิงต่อสู้ ก็น่าเชื่อว่า จะแก้สถานการณ์ การจะถูกข่มขืนได้

3) ลักษณะจำนวน และอาวุธคนร้าย หากผู้หญิงเพียงคนเดียวเดินในซอยเปลี่ยว ไปพบคนร้ายแบบแก๊งค์วัยรุ่น มีหลายคนและมีอาวุธปืน แม้ผู้หญิงที่จะเป็นเหยื่อการจะถูกข่มขืนจะเก่งเพียงใด มีอาวุธปืนที่ใช้ได้ดีเพียงใด ก็เป็นเรื่องที่จะแก้ไขปัญหาลำบาก

จากตัวแปรข้างต้น การจะแก้ไขปัญหามันสถานการณ์การจะถูกข่มขืนว่าจะใช้วิธีการใด จึงเป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึงตัวแปรดังกล่าว และใช้ให้เหมาะสม ซึ่งในทางวิชาการทางด้านอาชญาวิทยา ไม่แนะนำที่จะเสนอแนะวิธีการใด ที่เป็นสูตรสำเร็จหรือวิธีการสำเร็จรูปที่แก้ไขปัญหามันหรือสถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างครอบคลุม หรือที่สามารถเผชิญหน้ากับคนร้ายได้ทุกรูปแบบ หรือประเภทของคนร้ายที่จะมาข่มขืน ดังนั้น ในทางวิชาการทางด้านอาชญาวิทยา จึงเน้นในการป้องกันปัญหามันไม่ให้เกิดสถานการณ์การจะถูกข่มขืนขึ้น โดยใช้ทฤษฎีสถานการณ์ (Situation Theory) เป็นแนวทางป้องกันปัญหามัน คือ

1) การลดช่องโอกาส เช่น ไม่ไปในที่เปลี่ยว หากจำเป็นต้องไปก็ต้องมีเพื่อนร่วมทางที่พอเหมาะกับเหตุร้ายที่อาจเกิดขึ้น การแต่งกายของผู้หญิงไม่ยั่วเยว มีความรัดกุม ถอดยากหรือถ้าหากคนร้ายที่มีศักยภาพที่จะข่มขืนเป็นคนรู้จักคุ้นเคย วิธีการป้องกันก็ไม่ควรไปในที่ลับตากับบุคคลดังกล่าวตามลำพังหรือการที่ไม่นั่งรถแท็กซี่เพียงคนเดียว เป็นต้น

2) เพิ่มความแข็งแรงให้กับผู้หญิงที่จะเป็นเหยื่อ เช่น ให้ผู้หญิงพกอุปกรณ์ป้องกันตัวเมื่อคราวจำเป็น เช่นนกหวีด สเปรย์พริกไทย กรรไกร ร่มกันแดด หรือฝึกการต่อสู้ป้องกันตัว

3) การควบคุมคนร้ายผู้เสี่ยงต่อกระทำผิดฐานข่มขืนกระทำซ้ำเรา เป็นหน้าที่ของชุมชน และสังคมทุกส่วน ในการกวดขันไม่ให้วัยรุ่นจับกลุ่มมั่วสุม รวมถึงเสนอกฎหมายในการจัดทำฐานข้อมูลผู้กระทำผิดทางเพศ (Sex Offender Registration Act) แบบในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่มีการจัดทำฐานข้อมูลผู้เคยกระทำผิดทางเพศไว้ให้สาธารณชนเข้าถึงข้อมูล เพื่อช่วยกันระมัดระวังจับตามดู

เพราะว่าผู้กระทำผิดทางเพศส่วนใหญ่ได้รับโทษจำคุกไม่นาน เมื่อพ้นโทษมาแล้วมักกระทำผิดอีกและมักทำผิดไม่ไกลจากที่พักอาศัย โดยเฉพาะคนร้ายโรคจิต

สำนักงานตำรวจแห่งชาติได้แนะนำ วิธีการป้องกันแก้ไขปัญหาการถูกข่มขืนไว้ 10 ประการดังต่อไปนี้

- 1) อย่านุ่งกระโปรงสั้น การแต่งกายต้องรัดกุม ไม่โป้เกินไป
- 2) อย่านั่งรถจักรยานยนต์ หมายถึงกรณี ยาเสพติด หากเพื่อนนำมาให้ลองแล้วใจอ่อนจะเป็นปัญหา
- 3) อย่ายิงพาคนแปลกหน้า คนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อนมาเกี่ยวพาราฮี หรือ ทำที่เป็นแนะนำช่วยเหลือ
- 4) อย่ายกพาเพื่อนไม่ดี ส่วนมาก เพื่อนที่ไม่ดี มักจะนำสิ่งที่ไม่ดีมาให้
- 5) อย่ายกพาเพื่อนไม่ดี ยุคนี้เด็กสาวมักจะ "โตเกินวัย" กับพ่อแม่ก็มักจะไม่ได้มีเวลาใกล้ชิด
- 6) อย่ายกพาเพื่อนไม่ดี ยุคนี้เด็กสาวมักจะ "โตเกินวัย" กับพ่อแม่ก็มักจะไม่ได้มีเวลาใกล้ชิด
- 7) อย่ายกพาเพื่อนไม่ดี ยุคนี้เด็กสาวมักจะ "โตเกินวัย" กับพ่อแม่ก็มักจะไม่ได้มีเวลาใกล้ชิด
- 8) อย่ายกพาเพื่อนไม่ดี ยุคนี้เด็กสาวมักจะ "โตเกินวัย" กับพ่อแม่ก็มักจะไม่ได้มีเวลาใกล้ชิด
- 9) อย่ายกพาเพื่อนไม่ดี ยุคนี้เด็กสาวมักจะ "โตเกินวัย" กับพ่อแม่ก็มักจะไม่ได้มีเวลาใกล้ชิด
- 10) อย่ายกพาเพื่อนไม่ดี ยุคนี้เด็กสาวมักจะ "โตเกินวัย" กับพ่อแม่ก็มักจะไม่ได้มีเวลาใกล้ชิด

นอกจากนี้ สราวุธ เบญจกุล (2550) กล่าวถึง วิธีการป้องกันตัวขั้นพื้นฐาน ดังนี้

- 1) หากเลือกพักอาศัยนอกสถานศึกษา ให้ศึกษาทำเลที่ตั้งและสภาพชุมชนรอบบริเวณที่จะเลือกพัก และให้เลือกพักอาศัยในทำเลที่ปลอดภัยไว้ก่อน
- 2) อย่ายกพาเพื่อนไม่ดี ยุคนี้เด็กสาวมักจะ "โตเกินวัย" กับพ่อแม่ก็มักจะไม่ได้มีเวลาใกล้ชิด
- 3) ให้ใส่กลอนประตูหน้าต่างทุกบานให้เรียบร้อยก่อนออกจากห้องพัก อพาร์ทเมนท์ หรือรถ และอย่าทิ้งสิ่งของมีค่าไว้ในที่พักหรือรถเป็นอันขาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเงินสดและเครดิตการ์ด
- 4) อย่ายกพาเพื่อนไม่ดี ยุคนี้เด็กสาวมักจะ "โตเกินวัย" กับพ่อแม่ก็มักจะไม่ได้มีเวลาใกล้ชิด
- 5) อย่ายกพาเพื่อนไม่ดี ยุคนี้เด็กสาวมักจะ "โตเกินวัย" กับพ่อแม่ก็มักจะไม่ได้มีเวลาใกล้ชิด
- 6) ระวังรถจักรยานยนต์หรือรถจักรยานยนต์ โดยเฉพาะในบริเวณที่มีคนหนาแน่น เพราะจะมีพวกมิจฉาชีพอยู่เยอะ หากพกกล้องถ่ายรูป ฯลฯ ก็ให้ถือหรือสะพายติดตัวด้วยความระมัดระวัง อย่ายกพาเพื่อนไม่ดี ยุคนี้เด็กสาวมักจะ "โตเกินวัย" กับพ่อแม่ก็มักจะไม่ได้มีเวลาใกล้ชิด
- 7) อย่ายกพาเพื่อนไม่ดี ยุคนี้เด็กสาวมักจะ "โตเกินวัย" กับพ่อแม่ก็มักจะไม่ได้มีเวลาใกล้ชิด

8) ถ้าประจันหน้ากับผู้ร้าย ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือตามถนน อย่าขัดขึ้น ขัดขวาง หรือต่อสู้กับคนร้าย จำไว้เสมอ “เสียทรัพย์สินดีกว่าเสียชีวิต” ให้ทำใจเย็น ๆ และสังเกตรูปพรรณสัณฐานของคนร้ายให้มากที่สุด เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการสอบสวนและสืบหาตัวคนร้ายต่อไป

สรุป การป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน สามารถทำได้หลายวิธีการ ซึ่งวิธีแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ดังกล่าวที่ดีที่สุด หรือที่สามารถเผชิญหน้ากับคนร้ายได้ทุกรูปแบบ คือการใช้ทฤษฎีสถานการณ์ (Situation Theory) เป็นแนวทางป้องกันปัญหา ด้วยการการลดช่องโอกาส เช่น ไม่ไปที่เปลี่ยว ไม่ควรไปในที่ลับตาคน เพิ่มความแข็งแรงให้ตนเอง พกอุปกรณ์ป้องกันตัว ฝึกการต่อสู้ป้องกันตัว กวดขันไม่ให้วัยรุ่นจับกลุ่มมั่วสุม เป็นต้น

3.4 การป้องกันความรุนแรงในโรงเรียน (สราวุธ เบญจกุล, 2550; สุนิสา อินอุทัย, 2557)

ในปัจจุบันข่าวคราวเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง แก่ปัญหาเป็นเรื่องที่พบเห็น และได้ยินได้ฟังอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะมาจากสื่อวิทยุ โทรทัศน์ ข่าวหนังสือพิมพ์ หรือแม้แต่พบเห็นเหตุการณ์ด้วยตนเอง ความรุนแรงที่แสดงออกเป็นไปได้ ตั้งแต่การทะเลาะเบาะแว้ง ใช้กำลังทำร้าย หรืออาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าผู้อื่นตาย ข่าวคราวเกี่ยวกับความรุนแรงในรูปแบบต่าง ๆ เหล่านี้สามารถนำมาใช้เป็นอุทาหรณ์ หรือ บทเรียน สำหรับนักเรียนได้โดยที่ครูผู้สอนอาจจัดบทเรียนเพื่อประยุกต์ใช้ในชั่วโมงที่เหมาะสม เช่น ในชั่วโมงสำหรับวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต หรือชั่วโมงแนะแนว โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงบทบาทของตนเอง ในการป้องกันความรุนแรงตลอดจนสามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่จะนำไปสู่ความรุนแรง และมีทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า โดยที่นักเรียนควรได้รับการสอนให้ตระหนักว่า การใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาไม่ใช่หนทางที่ควรนำมาใช้จัดการกับความรู้สึกโกรธของตนเอง ซึ่งในที่นี้การใช้ความรุนแรง หมายถึง ความพยายามที่จะใช้กำลังเพื่อทำร้ายผู้อื่น ซึ่งความรุนแรงดังกล่าว อาจนำไปสู่การฆ่าผู้อื่น และถือว่าเป็นอาชญากรรมที่ร้ายแรง แนวคิดเกี่ยวกับการป้องกันความรุนแรง การกระทำที่ใช้ความรุนแรงซึ่งเกิดขึ้นในช่วงเวลาอันสั้นโดยไม่ได้คาดคิด โดยมากมักจะเป็นผลจากความโกรธ ที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ จนกลายเป็นเรื่องที่ทำลายอนาคตคนที่เกี่ยวข้อง กับเหตุการณ์ให้ย่อยยับลงได้ในพริบตา การแก้ปัญหาความรู้สึกโกรธ หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้นควรใช้การสื่อ และหาทางออกถึงความรู้สึกโกรธอย่างเหมาะสม และฝึกทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อมีความขัดแย้ง หรือมีความรู้สึกโกรธเกิดขึ้น

ในสหรัฐอเมริกามีการจัดหลักสูตรการป้องกันความรุนแรง สำหรับวัยรุ่นที่เน้นการสอน และฝึกทักษะให้แก่เด็ก โดยเฉพาะการป้องกันการก่อเหตุฆ่าผู้อื่น โดยมีสมมุติฐานว่ามีปัจจัยเบื้องต้น 3 ประการที่มักนำไปสู่การก่อเหตุรุนแรงนั้นคือความโกรธเคือง หรือการทะเลาะเบาะแว้งกัน เหล่า หรือยาเสพติด และการมีอาวุธในครอบครอง ดังนั้น หลักสูตรนี้มุ่งเน้นการสอนเพื่อทำให้นักเรียนเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของ ปัจจัยแวดล้อม และพฤติกรรมของตนเองที่มีส่วนส่งเสริมให้เกิดการก่อเหตุส่งเสริมให้เกิดการก่อเหตุรุนแรงหรือช่วยลดความรุนแรงของเหตุการณ์ลงได้ ในหลักสูตรจะใช้การสอนด้วยกิจกรรมกลุ่ม ที่เน้นหลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้งใด ๆ ด้วยทำที่อันสงบซึ่งประกอบด้วยหลักปฏิบัติสำคัญ ๆ ในขณะที่เกิดปัญหาดังนี้

1. ให้พยายามอยู่ในภาวะควบคุมความโกรธของตนเองเสมอ

2. ให้อารมณ์ดี พยายามรักษาระดับเสียงให้ราบเรียบ และสงบ
3. ให้อารมณ์ดี และเห็นอกเห็นใจฝ่ายที่เป็นคู่กรณี

แนวทางการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นอาจนำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้นักเรียนในชั้นเรียน ซึ่งอาจทำได้ง่าย ๆ โดยการยกกรณีตัวอย่าง ซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์สมมติ หรือเป็นกรณีที่เกิดขึ้นจริงนำมาเล่าให้นักเรียนฟัง และอภิปรายในกลุ่มตลอดจนการนำเรื่องมาผูกเป็นละคร ให้นักเรียนลงสวมบทบาทสมมติ

ตัวอย่างของกิจกรรม ที่อยู่ในหลักการป้องกันความรุนแรง ที่สามารถนำมาใช้ ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1

อ่านเรื่องราวต่อไปนี้ให้นักเรียนในชั้นฟัง แล้วให้นักเรียนวิเคราะห์ปัจจัย ที่นักเรียนเห็นว่านำไปสู่การก่อเหตุการณรุนแรง

“ เย็นวันเสาร์หลังงานกีฬาของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง นักเรียนชาย 2 คน ได้เกิดชกต่อยกันขึ้น ระหว่างที่ต่อสู้กันนั้นคนหนึ่งถูกยิง และเสียชีวิตระหว่างนำส่งโรงพยาบาล ตำรวจได้จับกุมนักเรียนคู่กรณี และตั้งข้อกล่าวหาว่ากระทำการฆาตกรรมผู้อื่น จากปากคำผู้เห็นเหตุการณ์ การชกต่อยเกิดขึ้น เนื่องจาก ผู้ตายได้กล่าวล้อเลียนถึงการแข่งขันฟุตบอลที่ผ่านมา และพยานยังกล่าวอีกว่านักเรียนทั้งคู่ต่างดื่มสุรา มาก่อนเกิดเหตุ ”

ให้นักเรียนในชั้นเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ และอภิปรายโดยมุ่งประเด็นความสนใจ ถึงปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดเหตุทะเลาะวิวาท จนเกิดเหตุการณ์ฆ่ากันตาย และจะป้องกันสถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างไรบ้าง ในการช่วยกันอภิปรายควรพยายามทำให้นักเรียน ตระหนักว่าปัจจัย การแข่งขัน ความรู้สึกเปรียบเทียบ การใช้กำลัง การดื่มสุรา การยุง และการมีอาวุธในครอบครอง ล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องที่นำไปสู่การกระทำรุนแรง จนกลายเป็นเหตุการณ์ที่น่าสลดใจทั้งสิ้น ประเด็นคำถามเพิ่มเติมที่ควรทำให้นักเรียนสนใจ คือ การอภิปรายถึงผลสืบเนื่องจากการกระทำรุนแรง ได้แก่ จะเกิดอะไรขึ้นกับเด็กที่ต้องโทษคุมขัง การทะเลาะวิวาทที่เกิดขึ้นคุ้มค่างับความสุขเสีย ของบุคคลทั้งสองหรือไม่ เป็นต้น นอกจากนี้ อาจให้นักเรียนมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เคยพบเห็นสัก 2 เรื่อง โดยให้เรื่องหนึ่งเป็นสถานการณ์ซึ่งมีปัจจัยที่อาจนำไปสู่การกระทำที่มีแนวโน้มว่าจะกลายเป็นเหตุรุนแรง ส่วนอีกเรื่องหนึ่ง ให้เป็นสถานการณ์ซึ่งมีการกระทำบางอย่าง ที่เป็นการป้องกันเหตุการณ์รุนแรงได้ นอกจากนี้ อาจนำเอาเรื่องที่เป็นข่าวน่าสนใจมาอภิปรายร่วมกันโดยให้นักเรียนช่วยกันพิจารณาวิเคราะห์ ถึงเหตุปัจจัยตลอดจนกลวิธีที่จะป้องกันไม่ให้เกิดกลายเป็นเรื่องรุนแรงดังเป็นข่าว

กิจกรรมที่ 2

ให้นักเรียนได้ลงสวมบทบาทสมมติว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่สามารถหาหนทางป้องกันการกระทำที่ก่อให้เกิดความรุนแรงได้ ซึ่งกำหนดหัวข้อดังนี้

บทบาทแรก : ให้นักเรียนที่ได้รับเลือกออกมาแสดงถึงสถานการณ์และปัจจัยซึ่งอาจนำไปสู่การต่อสู้หรือการกระทำรุนแรง

บทบาทที่สอง : ให้นักเรียนออกมาแสดงสถานการณ์เดียวกัน แต่ใช้หลักการพื้นฐานและกลวิธีที่เสนอไว้ตอนต้นเพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากัน นั่นคือ หลักการที่ให้ควบคุมอารมณ์ตนเอง และหาทางออกให้ผู้อื่น ระหว่างการแสดงออกให้มีการถ่ายวิดีโอ เพื่อให้สามารถนำเหตุการณ์มาพิจารณาและวิเคราะห์ซ้ำได้หลาย ๆ ครั้ง การอภิปรายในชั้นตอนนี้อาจมุ่งให้ความสนใจในเรื่องอะไรทำให้เกิดการวิวาทกันขึ้น มีสิ่งแวดล้อมอะไรบ้างที่ทำให้บุคคลต้องตกอยู่ในสถานการณ์ซึ่งนำไปสู่ความรุนแรงได้ และมีหนทางอะไรบ้างในการจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเอง เป็นต้น จะเห็นว่าเป้าหมายที่สำคัญในกิจกรรมเหล่านี้ คือ การทำให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้และสามารถเปรียบเทียบแยกแยะถึงผลเสียของการกระทำที่รุนแรง รู้จักพิจารณาและวิเคราะห์ถึงปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การกระทำดังกล่าว และที่สำคัญก็คือให้เกิดได้มีโอกาสฝึกใช้ทักษะที่จำเป็นในการลดอารมณ์โกรธซึ่งอาจนำไปสู่การก่อเหตุความรุนแรงได้

สรุป การป้องกันความรุนแรงในโรงเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อลดอัตราการเกิดการเหตุรุนแรงจากความโกรธเคือง การทะเลาะเบาะแว้งกันของนักเรียนในโรงเรียน และสามารถแยกแยะถึงผลเสียของการกระทำที่รุนแรง โดยการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน คือ กิจกรรมบทบาทสมมติ ที่ให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่าง ซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์สมมติ หรือเป็นกรณีที่เกิดขึ้นจริง แล้วอภิปรายในกลุ่มตลอดจนการนำเรื่องมาผูกเป็นละคร ให้นักเรียนลองสวมบทบาทสมมติ จากนั้นนักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ ถึงเหตุปัจจัยตลอดจนกลวิธีที่จะไม่ให้มีเรื่องรุนแรงเกิดขึ้น

3.5 เทคนิคการใช้วัยวะและสิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้โดยที่ไม่ทันได้ระมัดระวังตัว การมีสติและทักษะในการป้องกันตัว จะช่วยให้นักเรียนสามารถป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างปลอดภัย ซึ่งมีข้อแนะนำ ดังนี้ (สุนิสสา อินอุทัย, 2557)

1) เทคนิคการใช้วัยวะ อวัยวะในร่างกายของคนเราสามารถใช้เป็นอาวุธในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้หลายอย่าง ได้แก่ มือ สันมือ ฝ่ามือ หลังมือและปลายนิ้ว เท้า สันเท้า ปลายเท้า ฝ่าเท้า และหลังเท้า

เข่า ศอก ศีรษะ หน้าผาก กะโหลกศีรษะด้านหลัง อวัยวะทั้ง 5 นี้ จะใช้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับกรณีฝึกฝน นอกจากนี้ หากถึงคราวคับขัน การใช้ปากหรือฟัน ก็สามารถใช้ได้เช่นกัน ระวังอย่าให้คนร้ายเข้ามาประชิดตัวเกิน 2 ก้าว จงตั้งสติและหาโอกาสป้องกันตัว โดยการใช้เท้าถีบไปที่ขาคนร้ายบริเวณ กระดูกขา ท่อนบน หัวเข่า หรือหน้าแข้ง เพื่อหยุดคนร้าย

ถ้าคนร้ายผลิผลามจะเข้ามาประชิดตัว ให้ป้องกันตัวเองโดยการใช้สันมือฟันไปที่ซอกคอหรือริมฝีปาก ดึงจุก คอ ไทปลาร้า กกหู หรือไม้ใช้สันมือกระแทกยันคางให้คนร้ายหงายหลัง แล้วฉวยโอกาสหลบหนี แล้วเรียกให้คนช่วย

เมื่อถูกคนร้ายจับมือขณะนั่ง เดิน หรือยืน ให้ใช้มือข้างที่เป็นอิสระจับนิ้วก้อยที่มือของคนร้ายข้างที่จับเราอยู่ แล้วหักกลับขึ้นอย่างแรงและเร็ว เพื่อคนร้ายจะได้ตกใจ และเกิดความเจ็บปวดจนต้องรีบปล่อยมือออก

เมื่อถูกคนร้ายจับมือทั้งสองข้างทางด้านหน้า ให้ดึงมือกลับ โดยบิดข้อมือ ให้ฝ่ามือหันเข้ากัน แล้วดึงมือเข้าหากัน เมื่อมือหลุดเป็นอิสระแล้ว ให้ตัวดมือข้างที่ถนัดขึ้นสูง แล้วใช้สันมือฟาดลงบนตักจุมูกคนร้ายอย่างเต็มแรง จากนั้นให้เตะหน้าแข้งคนร้ายแรงๆ แล้ววิ่งหนีให้เร็วที่สุด

อีกวิธีหนึ่ง คือ เบี่ยงตัวออกโดยหันหน้าเท้าที่ถนัดเข้าหาคนร้าย แล้วเตะหรือถีบหน้าแข้งคนร้าย หรือใช้สันเท้ากระทะแทกลงบนหัวเข่าของคนร้าย

เมื่อถูกคนร้ายจับมือทั้งสองข้างทางด้านหลัง ให้เกร็งข้อมือแล้วดึงไปข้างหน้า ขณะเดียวกันให้ใช้สายตาเหลียวดูเข่าของคนร้าย แล้วถีบไปที่หัวเข่าอย่างแรง และวิ่งหนีอย่างรวดเร็ว

เมื่อถูกคนร้ายบีบคอทางด้านหน้า ให้เกร็งลำคอไว้และประสานมือยกขึ้น กระทะแท่มือคนร้ายให้ออกจากกัน พร้อมกระทะแท่นเท้าที่หน้าแข้งคนร้ายแรงๆหลาย ๆ ครั้ง

เมื่อคนร้ายปล่อยมือ ให้กระทะแท่นเท้าลงที่หัวเข่าคนร้ายอย่างแรงอีกครั้งเพื่อไม่ให้คนร้ายตั้งตัวได้ทัน แล้ววางหนีอย่างรวดเร็ว ซึ่งคนร้ายอาจจะมีการเจ็บจนไม่สามารถตามได้ทันท่วงที ทำให้ปลอดภัยจากการถูกทำร้ายหรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ

เมื่อถูกคนร้ายกอดทางด้านหน้า ให้สอดแขนข้างที่ถนัดขึ้นมาแล้วใช้สันมือกระทะแท่นคางคนร้ายอย่างแรง พร้อมกับใช้เข้ากระทะแท่นท้องน้อย หรือเป้ากางเกงคนร้ายซ้ำอีกครั้ง หรืออาจใช้นิ้วจิ้มตาคนร้าย แล้ววิ่งหนี

เมื่อถูกคนร้ายเข้ามากอดทางด้านหลัง

วิธีที่ 1 ให้ใช้ฝ่ามือยันปลายคางคนร้ายให้เงยขึ้น แล้วใช้นิ้ว สันมือ หรือกำปั้น กระทะแท่นไปที่ลูกกระเดือกโดยเร็ว หรือใช้กำปั้นทุบไปที่บริเวณตักจุมูกคนร้าย

วิธีที่ 2 ให้กระทะแท่นคอไปที่ด้านหลังบริเวณลิ้นปี่หรือท้องน้อยคนร้าย หรือเบี่ยงตัวออกด้านหลังเล็กน้อย แล้วยกคอกระทะแท่นไปที่คางหรือคอของคนร้าย

2) เทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ นอกจากการใช้วิธีข้างต้นเพื่อป้องกันตัวแล้ว บางครั้งเราอาจหยิบฉวยสิ่งของที่มีอยู่ เช่น ของใช้ในกระเป๋ า หวี ลูกกัญญาแจ ปากกา ดินสอ ร่ม รองเท้า ฯลฯ เป็นอาวุธได้อีกด้วย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

2.1) การใช้หวี โดยใช้ด้ามหวีแทงบริเวณใต้คาง หรือใช้หวีข่วนใบหน้าคนร้าย

2.2) การใช้กัญญาแจ โดยใช้กัญญาแจแทงบริเวณใต้ลูกกระเดือกหรือแทงเข้าที่ลูกตา

2.3) การใช้ปากกาหรือดินสอ โดยใช้ปากกาหรือดินสอที่มิดไปที่หลังมือของคนร้าย

2.4) การใช้ร่ม โดยการยื่นถือร่มในท่าระมัดระวัง แล้วใช้ตัวร่มในท่าขวางกระทะแท่นไปที่ลำคอคนร้าย หรืออาจใช้ปลายร่มแหลมๆแทงไปที่ลิ้นปี่ของคนร้าย

2.5) การใช้รองเท้า อาจทำโดยไม่ต้องถอดรองเท้าออก โดยการกระชกและเส็งไปที่จุดอ่อนของคนร้าย เช่น เป้ากางเกง

ชายโครง ใบหน้า เป็นต้น แล้วยกเท้าขึ้นถีบอย่างแรงหรืออาจใช้วิธีถอดรองเท้า เพื่อใช้เป็นอาวุธในการตบ ตี โดยการใช้สันรองเท้ากระทะแท่นไปที่จุดอ่อนต่างๆ

2.6) การใช้ไม้กวาด อาจใช้โดยการใช้นิ้วกำด้ามไม้กวาดเป็นอาวุธสำหรับตีแทงไปที่จุดอ่อน หรือโดยการจับไม้กวาดในมือกระทะแท่นทั้งสองข้างของคนร้าย พร้อมกับเตะ ถีบที่หัวเข่า แล้วเปลี่ยนเป็นยกไม้กวาดขึ้นกระทะแท่นที่คอหอย

นอกจากตัวอย่างที่กล่าวมาแล้ว ของใช้ในบ้านหลายๆอย่างก็สามารถนำมาใช้เป็นอาวุธได้ เช่น มีด ไม้ กรรไกร ขวด ฯลฯ

สรุป เทคนิคการใช้วิทยวะและสิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ จะช่วยให้นักเรียนสามารถป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากอันตรายได้อย่างปลอดภัย โดยการเทคนิคการใช้วิทยวะ และเทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ

3.6 ประโยชน์ของการป้องกันตนเอง

มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการป้องกันตนเองไว้ ดังนี้

อัญชลี บุญเดช (2528) กล่าวว่า การต่อสู้ป้องกันตนเองนั้นมีมาตั้งแต่โบราณแล้ว แม้ในปัจจุบันก็ยังมีประโยชน์มากมาย ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และที่สำคัญที่สุดเพื่อความอยู่รอดของชีวิต

นิคม ทาแดง (2521) กล่าวว่า ผู้เรียนศิลปะป้องกันตัว ไม่ได้เรียนเพื่อทำร้ายผู้ที่อ่อนแอกว่า แต่เรียนเพื่อป้องกันตัวเองและบริการสังคม รักษาไว้ซึ่งความยุติธรรมของสังคม ปกป้องผู้ที่อ่อนแอกว่าตน

กিজา ถนอมสิงหะ (2558) กล่าวว่า การฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ในชีวิตประจำวันของเรา นั้น ไม่ว่าจะเป็นสังคมใด มักจะมีอันตรายจากศัตรูหรือพวกมิจฉาชีพอยู่เสมอ โดยเฉพาะในสังคมที่ไม่มีระเบียบ ซึ่งวิชาวามวยไทยสามารถใช้ต่อสู้เพื่อป้องกันตัวในยามคับขันได้ อย่างน้อยเป็นการผ่อนคลายหนักให้เป็นเบา คือ แทนที่จะเจ็บตัวมากก็เจ็บตัวน้อยลง หรือแทนที่จะเจ็บตัวเพียงเล็กน้อยก็ไม่เจ็บเลย

สุนทร แม้นสงวน (2521) กล่าวถึงคุณประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

- 1) คุณค่าต่อสภาพร่างกาย ใช้ป้องกันตัว เวลาฉุกเฉิน
 - 1.1) บริหารร่างกาย ให้แข็งแรงสมบูรณ์
 - 1.2) ทำให้ร่างกายมีความสง่างาม
 - 1.3) ร่างกายมีความทรหด
 - 1.4) มีความรวดเร็ว ว่องไว
 - 1.5) สร้างภูมิคุ้มกันโรคแก่ร่างกาย
- 2) คุณค่าทางจิตใจ
 - 2.1) ความกล้าหาญ ทำให้จิตใจกล้าที่จะตอบโต้ศัตรูที่จะกระทำต่อเรา
 - 2.2) ความแข็งแรง อดทน หากจิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่มีความอดทน ย่อมทำให้เกิดความท้อถอย
 - 2.3) มีความเชื่อมั่นในตนเอง และตัดสินใจได้ดี
 - 2.4) มีความเฉลียวฉลาดและไหวพริบ การฝึกการเรียนรู้จะทำให้เกิดปัญญาและไหวพริบ
 - 2.5) ความมีระเบียบ ผู้เรียนจะเกิดความเป็นระเบียบตามแบบฝึกของผู้สอนเป็นขั้นๆ

2.6) มีน้ำใจนักกีฬา รักความยุติธรรม ไม่ข่มเหงใคร ไม่นำความรู้ความสามารถของตนไปใช้ในทางที่ผิด ให้อภัยผู้อื่นเสมอ นำความรู้ที่มีไปใช้ป้องกันตัวเองหรือแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รู้จากการเอาตัวรอดจากการต่อสู้อย่างปลอดภัยได้

3) คุณค่าทางสังคม รู้จักรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย เคารพเชื่อฟัง เป็นผู้มีเมตตาช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือชาติได้ เช่นการรับราชการทหาร หรือช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า ไม่นำความรู้ไปใช้ในทางที่มิควร

สรุป การป้องกันตนเอง เป็นการป้องกันตนเองจากภัยอันตรายในยามคับขัน เป็นการผ่อนหนักให้เป็นเบา คือแทนที่จะเจ็บตัวมาก ก็ทำให้เจ็บตัวน้อยลง ในการฝึกศิลปะป้องกันตัวจะช่วยให้พัฒนาทางด้านร่างกายให้มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง และทางด้านจิตใจคือจะช่วยให้ มีความกล้าหาญ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และยังทำให้มีความปลอดภัยในชีวิต

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุนิสา อินอุทัย (2557) ได้ศึกษาเรื่อง การป้องกันตนเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมของประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลแสนสุข อำเภอเมืองชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการป้องกันตนเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมของประชาชน และเปรียบเทียบระดับการป้องกันตนเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่ออาชญากรรม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนมีระดับการป้องกันตนเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่ออาชญากรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยพบว่ามีการกระทำเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่ออาชญากรรม น้อยกว่าการละเว้นการกระทำเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่ออาชญากรรม และเมื่อ เปรียบเทียบระดับการป้องกันตนเองพบว่าประชาชนที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ แตกต่างกัน มีการป้องกันตนเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัญชลี บุญเดช (2528) ได้ศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างนักเรียนชายและหญิง เกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์และการนำไปใช้ของการต่อสู้ป้องกันตัว อยู่ในระดับมากที่สุด คือ การต่อสู้ป้องกันตัวมีส่วนช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย และจิตใจได้ ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสุขุมรอบคอบ และพบว่านักเรียนชายกับหญิง มีความคิดเห็น ว่า วัตถุประสงค์ การเรียน การสอน การฝึก ประโยชน์ และการนำไปใช้ของการต่อสู้ป้องกันตัว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ปரியากรณ์ สุโพธิ์ (2549) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของผู้หญิง ศึกษากรณีผู้ต้องขังหญิงในคดีประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของผู้ต้องขังหญิงในคดีประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย และสาเหตุของพฤติกรรมความรุนแรงของผู้ต้องขังหญิงในคดีประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยทางมานุษยวิทยา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก รวมทั้งการใช้เทคนิคของการจดบันทึก ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลมากต่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของ

ผู้หญิง คือ การศึกษา สถานภาพสมรส สภาพแวดล้อมและบริเวณอยู่อาศัย การคบเพื่อน การเรียนรู้จากสื่อ และความกดดันในความไม่เท่าเทียมทางเพศ

ศิริรินทร์ณา ทศนียรัตน์ (2554) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศต่อความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษา ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และเพื่อเปรียบเทียบความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้แบบสอบถามความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศและแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผลการวิจัยพบว่า หลังสิ้นสุดการทดลองทันทีที่คะแนนความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4. ทักษะพื้นฐานศิลปะมวยไทย

4.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับศิลปะมวยไทย (ชาญชัย ยมดิษฐ์, 2553; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557; สืบสานศิลปะมวยไทย, 2551)

ศิลปะมวยไทย หมายถึง ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่มีมาแต่โบราณ เป็นการต่อสู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในเชิงกีฬาและการต่อสู้จริงๆ มวยไทยเริ่มขึ้นในสมัยใดไม่มีเอกสารหรือหนังสือเล่มใดระบุไว้ แต่เท่าที่ได้ปรากฏมวยไทยเกิดขึ้นมานานแล้ว และอาจเกิดขึ้นมานานพร้อมๆ กับชาติไทย เพราะมวยไทยนั้นเป็นศิลปะประจำชาติและเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย ตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน มวยไทยสมัยก่อนฝึกฝนอยู่ในบรรดาหมู่ทหาร การรบกับประเทศเพื่อนบ้านสมัยนั้นยังไม่มีปืนเป็นอาวุธ มีแต่ดาบ พลอง ง้าว ดั้ง เขน การรบสมัยนั้นจึงเป็นการรบที่ประชิดด้วยอาวุธในมือ คนไทยจึงฝึกหัดการเตะ ถีบ คู่ต่อสู้ เพื่อให้เกิดการได้เปรียบเพิ่มขึ้นจากการใช้อาวุธดังกล่าวต่อมามีผู้คิดว่าทำอย่างไรจึงจะนำการถีบการเตะนั้นมาเป็นศิลปะการต่อสู้ไปพร้อมกับมือได้ จึงได้เกิดการฝึกหัดการต่อสู้ป้องกันตัว

จุดกำเนิดมวยไทย (โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง, 2522) อาจเนื่องมาจากการดำเนินชีวิตในสมัยโบราณที่ต้องต่อสู้กับภัยธรรมชาติ โดยการใช้อาวุธต่างๆ ของร่างกายเป็นอาวุธในการต่อสู้และป้องกันตัว ซึ่งต่อมาได้มีการคิดค้น ปรับปรุงการใช้อาวุธต่างๆ เหล่านั้นให้เหมาะสม มีการฝึกหัดฝึกซ้อม ในสำนักมวยโดยครูมวยที่มีชื่อเสียง เมื่อยามสงครามก็นำเอาศิลปะมวยไทยมาใช้คู่กับอาวุธประเภทต่างๆ เพื่อให้การรบมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เมื่อว่างเว้นจากสงครามก็นิยมจัดให้มีการแข่งขันชกมวยซึ่งในปัจจุบันก็แพร่หลายทั่วไป

มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ของชนชาติไทย มีวิวัฒนาการมาหลายชั่วอายุคน มีประวัติการใช้มวยไทยต่อสู้อย่างกล้าหาญเพื่อป้องกันบ้านเมืองมาหลายยุคหลายสมัย มวยไทยจึงเป็นมรดกของการ

สิ่งสมวัฒนธรรม ประเพณีหลาย ๆ ด้านอย่างผสมกลมกลืน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความเชื่อเกี่ยวกับ จิตวิญญาณ คาถาอาคม ดนตรี วรรณกรรม คุณธรรม จริยธรรม มวยไทยจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ บรรพบุรุษไทย ได้คิดค้นอย่างชาญฉลาด โดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผสมกับพลังกายและพลังแห่ง จิตวิญญาณของมนุษย์ ออกมาเป็นลีลา กระบวนท่าของการต่อสู้ได้อย่างงดงาม พิธีกรรมต่าง ๆ ที่มีขึ้น ตั้งแต่แรกที่มีบ๊วยเป็นศิษย์จนกระทั่งการถ่ายทอดการเรียนรู้จนจบกระบวนท่าไม้มวยไทยของครู มวยแต่ละคนนั้น แฝงไว้ด้วยคติธรรมแห่งความรู้รักสามัคคีในหมู่คณะ ความกตเวทิตะ มีมานะพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน ต่อร่างกายและจิต ต่อตนเอง สังคม และชาวโลก สิ่ง สำคัญที่สุดเวลามีศึกสงครามคือความพยายามรักษาผืนแผ่นดินที่ตนอาศัยอยู่ให้มั่นคงที่สุด จำเป็นต้อง มีการฝึกหัดการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่าและอาวุธชนิดต่าง ๆ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมใน การทำศึกสงครามต่อไป

สรุป มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย โดยใช้วิธีต่าง ๆ ในร่างกาย เป็น กระบวนท่าในการป้องกันและออกอาวุธ ศิลปะมวยไทยมีมาเป็นเวลานานหลายชั่วอายุคน ซึ่งนำไปใช้ ได้ทั้งในเชิงกีฬาและการต่อสู้จริง ๆ นอกจากนั้นศิลปะมวยไทยยังเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทย เป็น มรดกของกาสิ่งสมวัฒนธรรมมาหลายยุคหลายสมัย

4.2 ทักษะการออกอาวุธมวยไทยเบื้องต้น

ทักษะการออกอาวุธมวยไทย โดยการใช้ หมัด เท้า เข่า ศอก (กิจจา ถนอมสิงหะ, 2558) มีดังนี้

1) ทักษะการใช้หมัด

หมัดแย็บ หรือหมัดนำชก คือ การชกหมัดหน้าออกไปตรงๆด้วยความรวดเร็วว่องไว ด้วยพลังและแรง เพื่อพุ่งส้นหมัดออกไปปะทะเป้าหมาย แล้วชักหมัดกลับมาในท่าเตรียม เปรียบดังงู ฉก การออกแรงชก จะไม่มีการเงี้ยวหมัด แต่จะชกด้วยการออกแรงจากหัวไหล่ ลำตัวและเท้า ออกหมัด พุ่งเหยียดแขน คว่ำหมัดออกไปตรงๆ

หมัดตรง หรือหมัดตรงชกตาม คือ การชกหมัดที่อยู่ด้านหลังตรงไปยังเป้าหมาย โดย อาศัยแรงจากหัวไหล่ ลำตัวและเท้าส่งไปที่หมัด พุ่งแขนเหยียดตรง คว่ำหมัดให้ส้นหมัดถูกเป้าหมาย โดยทั่วไปเป้าหมายจะเป็นส่วนบนของคู่ต่อสู้ เช่น ใบหน้า ปลายคาง ศีรษะ คอ ถิ่นปี เมื่อชกไปแล้ว สายตาจับจ้องเป้าหมาย ส่วนหัวไหล่ ลำตัว และเอวจะบิดคว่ำลงเล็กน้อย เท้าหลังจะส่งแรง น้ำหนัก ตัวอยู่ที่เท้าหน้า

หมัดฮุค หรือหมัดเหวี่ยง หรือหมัดขว้าง คือการชกหมัดโดยการงอข้อศอกไว้ ให้ หมัดออกไปเป็นวิถีโค้ง เป็นแนวนอนกับพื้นดิน อาจจจะคว่ำหมัดหรือตั้งหมัดก็ได้ แต่พยายามให้บริเวณ ส้นหมัดถูกเป้าหมาย

หมัดอัปเปอร์คัต หรือหมัดเสย หรือหมัดสอยดาว คือหมัดที่ชกโดยการงอข้อศอก ล็อกข้อศอกหงายหมัดขึ้น วิถีทางของหมัดจะขึ้นจากด้านล่างขึ้นสู่ด้านบนท่ามูมฉากกับพื้น หมัดเสยมี สองลักษณะ คือ หมัดเสยนำและหมัดเสยตาม สามารถใช้ได้เมื่อเป้าหมายอยู่ใกล้ตัว เป้าหมายที่ชกคือ บริเวณปลายคาง ท้อง ถิ่นปี หน้าอก และใบหน้า

2) ทักษะการใช้เท้า

การถีบ คือการใช้ปลายเท้า ฝ่าเท้า หรือส้นเท้าปะทะคู่ต่อสู้ การยกเท้าปะทะคู่ต่อสู้ นั้นอาจจะเหยียดขาตรงไว้ก่อน แล้วจึงยกขึ้นถีบค้ำยันโดยให้ปลายเท้า ฝ่าเท้า หรือส้นเท้าปะทะ เป้าหมาย หรือจะงอเข่าก่อนแล้วจึงเหยียดออกตรงๆ ให้ปลายเท้า ฝ่าเท้า หรือส้นเท้าปะทะเป้าหมาย ทิศทางของการถีบจะมีอยู่ 3 ลักษณะ คือ ถีบตรง ให้ทิศทางของการถีบขนานไปกับพื้น เป้าหมายของการถีบจะอยู่ตรงระดับโคนขาของผู้ถีบ และขาที่ถีบออกไปทำมุมฉากกับขาที่รับน้ำหนักตัว ถีบเฉียง ขึ้นข้างบนให้ทิศทางของการถีบพุ่งตรงจากโคนขาขึ้นสู่เป้าหมายที่สูงกว่าระดับโคนขาของคู่ต่อสู้ ขาที่ถีบออกไปจะทำมุมป้านกับขาที่รับน้ำหนักตัว และถีบลงให้ทิศทางของการถีบพุ่งตรงจากโคนขาสูงสู่พื้น ปะทะเป้าหมายที่อยู่ต่ำกว่าระดับโคนขาของผู้ถีบ

การเตะ คือ การใช้ข้อว้ายส่วนขาตั้งแต่ใต้เข่าลงไปจนถึงปลายเท้า เหวี่ยงไปปะทะ เป้าหมายอาจจะเป็นวิถีทางตรงจากพื้นขึ้นไป เรียกว่าเตะตรง หรือเตะผ่าหมาก ถ้าเป็นวิถีเฉียงไปทางซ้ายหรือทางขวา เรียกว่าเตะเฉียง ถ้าเป็นวิถีทางโค้งขึ้น แล้ววัดขนานกับพื้นหรือตัดลงสู่พื้น เรียกว่าการเตะตัด

3) ทักษะการใช้เข่า

ทักษะการใช้เข่ามี 2 ลักษณะ คือ การใช้เข่าโดยไม่ต้องใช้มือหรือแขนเกาะยึดดึง กระชากเป้าหมายหรือคู่ต่อสู้ และการใช้เข่า ใช้มือหรือแขนเกาะยึด ดึง กระชากคู่ต่อสู้

การตีเข่าที่เคลื่อนที่จากจุดเริ่มไปกระทบเป้าหมายเป็นแนวหรือวิถีทางตรงไปข้างหน้า มี 2 ลักษณะ คือ เข่าตรงตีหน้า หรือเข่าตรงตีด้วยเข่าหน้า และเข่าตรงตีตามหรือตีด้วยเข่าหลัง แต่เข่าที่ดีแล้วมีประสิทธิภาพหนักหน่วงคือเข่าหลัง

4) ทักษะการใช้ศอก

ศอกจัดได้ว่าเป็นอาวุธที่ใช้ได้ดีในระยะประชิด เมื่อพับแขนท่อนบนบริเวณปลายศอก จะเป็นส่วนที่แข็งและแหลมมา ส่วนนี้คือส่วนที่จะใช้ตี เมื่อกระแทกถูกส่วนต่างๆของร่างกายจะทำให้เจ็บปวด บวม และแตกได้ เป้าหมายของการตีศอกที่ได้ผลดีส่วนมากเป็นการตีบริเวณ หน้าผาก คิ้ว ตา ขมับ และปลายคาง ส่วนอื่นก็สามารถใช้ศอกได้ แต่จะไม่ได้ผลดีเท่ากับบริเวณที่กล่าวมา

สรุป มวยไทยเป็นการนำส่วนต่างๆของร่างกายมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการต่อสู้ เช่น ทักษะการใช้หมัด ทักษะการใช้เท้า ทักษะการใช้เข่า และทักษะการใช้ศอก ซึ่งในแต่ละส่วนก็มีท่าทางที่แตกต่างกันออกไปตามความเหมาะสม

4.3 การ ป้องกันและตอบโต้

ศิลปะการป้องกันและตอบโต้ หรือไม้รับ หมายถึงหลักวิชาในการนำเอาไม้มวยต่าง ๆ มาผสมผสานเข้าด้วยกัน เพื่อใช้ในการแก้ไขการจู่โจมของคู่ต่อสู้หรือฝ่ายรุก ไม้รับในที่นี้จะกล่าวถึงการรับไม้มวยของคู่ต่อสู้ที่ละชนิดตามลำดับ เช่น การรับการชกหมัด การรับเตะ การรับถีบ การรับเข่า การรับศอก โดยอาศัยการถอยให้พ้นระยะ การหลบหลีก ปิดป้อง และโต้ตอบด้วยไม้มวยต่าง ๆ ดังจะกล่าวต่อไป

1) การโยกตัว หรือเอนตัวให้พ้นระยะ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อหลบหลีกไม้มวยของคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา อาจใช้วิธีการโยกตัวหรือเอนตัวให้พ้นระยะไม่ปะทะกับไม้มวยคู่ต่อสู้แล้วพร้อมที่จะตอบโต้

2) การหลบหลีก หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อหลบหลีกไม้มวยของคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา อาจใช้วิธีการก้มตัว โยกตัวไปทางซ้าย ไปทางขวา รวมทั้งการยกขาขึ้นบังและย่อตัวต่ำลง

3) การปิด หมายถึง การใช้มือหรือแขนปิดไม้มวยทำให้ไม้มวยของคู่ต่อสู้เบี่ยงเบนไปยังเป้าหมายอื่น หรือทำให้คู่ต่อสู้เสียหลัก เสียการทรงตัวและเป็นการเปิดโอกาสให้เราใช้ไม้มวยตอบโต้ได้

4) การปิดป้อง หมายถึง การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้องอวัยวะที่เป็นจุดอ่อนของร่างกาย การปิดป้องส่วนมากจะต้องปะทะกับไม้มวยของคู่ต่อสู้อย่างรุนแรง

5) การบังถีบ หมายถึง การยกเข้าขึ้นบังการถีบของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้ใช้ไม้มวยโดยการถีบขา หน้าท้อง หน้าอก ให้เรายกเข้าขึ้นบังการถีบของคู่ต่อสู้ แล้วตอบโต้

6) บังการเตะ หมายถึง การยกขาขึ้นสูงเพื่อบังการเตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้ใช้ไม้มวย การเตะเฉียง เตะตัด ให้เรายกขาขึ้นสูงตามระยะของไม้มวยคู่ต่อสู้ขึ้นบังการเตะและพร้อมที่จะตอบโต้

7) บังศอก หมายถึง การใช้มือหรือแขนยกขึ้นกันศอกของคู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้ตีศอกมาให้เรายกแขนป้องกันศอกของคู่ต่อสู้แล้วตอบโต้

8) บังใน หมายถึง การยกเข้าขึ้นสูงเพื่อบังไม้มวยการเตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้เตะซ้าย ให้เรายกเข้าขวาขึ้นบัง ถ้าคู่ต่อสู้เตะขวา ให้เรายกเข้าซ้ายขึ้นบังไม้มวยการเตะของคู่ต่อสู้พร้อมตอบโต้ทันที

9) การบังจับ หมายถึง การใช้มือบังจับไม่ให้ไม้มวยของคู่ต่อสู้ ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้ถีบ เตะตรง เตะเฉียง ให้ใช้ฝ่ามือบังแล้วจับขาของคู่ต่อสู้

สรุป ศิลปะมวยไทยนอกจากมีการออกอาวุธเพื่อใช้ในการต่อสู้แล้วก็ยังมีทักษะในการป้องกันกรจู่โจมของคู่ต่อสู้ สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำทักษะ การป้องกันพื้นฐาน 9 ทักษะมาจัดกิจกรรม ได้แก่ ทักษะการโยกตัว ทักษะการหลบหลีก ทักษะการปิด ทักษะการปิดป้อง ทักษะการบังถีบ ทักษะการบังเตะ ทักษะการบังเข้า ทักษะการบังศอก ทักษะการบังใน และทักษะการบังจับ

ผลการวิเคราะห์ทักษะศิลปะมวยไทยที่สามารถใช้ป้องกันตนเองในสถานการณ์ภัยอันตรายที่ผู้วิจัยใช้ในงานวิจัยนี้ ปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ทักษะศิลปะมวยไทยที่สามารถใช้ป้องกันตนเองในสถานการณ์ภัยอันตราย

ทักษะการป้องกันตนเองโดยใช้ศิลปะมวยไทย	สถานการณ์ภัยอันตราย							
	การต่อ	การตบ	การถูกโอบ	การเตะ	การถีบ	การถูกขว้าง	การตีด้วยไม้	การวิ่งเข้า
1. การเอนตัว			✓				✓	
2. การหลบหลีก						✓		✓
3. การปิด	✓		✓					
4. การปิดป้อง	✓					✓		
5. การบังถีบ					✓			✓
6. การบังเตะ				✓				
7. การบังจับ		✓			✓			
8. การบังใน				✓				
9. การบังศอก		✓					✓	

จากตารางที่ 1 พบว่า สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 1 เกิดจากการต่อจากด้านหน้าต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการปิดและการปิดป้องในการป้องกันตนเอง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 2 เกิดจากการต่อจากด้านหน้าต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการบังจับและการบังศอกในการป้องกันตนเอง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 3 เกิดจากการถูกโอบไหล่ต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการเอนตัวและการปิดในการป้องกันตนเอง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 4 เกิดจากการการเตะจากด้านหน้าต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการบังเตะและการบังในในการป้องกันตนเอง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 5 เกิดจากการถีบจากด้านหน้าต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการบังถีบและการบังจับในการป้องกันตนเอง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 6 เกิดจากการถูกขว้างสิ่งของใส่ต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการหลบหลีกและการปิดป้องในการป้องกันตนเอง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 7 เกิดจากการการตีด้วยไม้หรือของแข็งต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการเอนตัวและการบังศอกในการป้องกันตนเอง และสถานการณ์ภัยอันตรายที่ 8 เกิดจากการวิ่งเข้าพุ่งชนต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการหลบหลีกและการบังถีบในการป้องกันตนเอง

4.4 ประโยชน์และคุณค่าของศิลปะมวยไทย (โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง, 2522)

การฝึกมวยไทยก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สร้างความมีระเบียบวินัย และส่งเสริม อนุรักษ์ สืบสานวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม เป็นศิลปะการ

ต่อสู้ป้องกันตัวที่สามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ในยามคับขันได้ทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เช่นทำให้มีความมั่นใจในตนเอง เกิดความกล้าหาญ มีความสุขุมเยือกเย็น รู้จักหาเหตุผล มีความมานะอดทนในการสร้างสมรรถภาพทางกายและมีความเข้มแข็งอดทนไม่ท้อแท้ต่อสถานการณ์ต่างๆ นอกจากนี้การฝึกมวยไทยยังนำไปใช้ในการแสดงศิลปะมวยไทย และยังสามารถนำไปเป็นอาชีพสร้างรายได้ให้แก่ตนเองอีกด้วย

ประโยชน์และคุณค่าของศิลปะมวยไทย แบ่งออกได้ 6 ประการ ดังนี้

- 1) ความสำคัญต่อบุคคล บุคคลที่ฝึกมวยไทยจะมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- 2) ความสำคัญต่อชุมชนและสังคม กิจกรรมของมวยไทย เป็นกิจกรรมร่วมกันหลาย ๆ คน เมื่อมีการจัดการแข่งขันในโอกาสต่าง ๆ มวยไทยยังสามารถฝึกเด็ก เยาวชน เพื่อไปแสดงศิลปะมวยไทย เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายและนันทนาการสร้างความสนุกสนาน
- 3) ความสำคัญต่อประเทศ มวยไทยมีส่วนสำคัญในการดำรงเอกราชของชาติไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเพราะมวยไทยช่วยในการรบของทหาร ทหารและตำรวจจึงได้รับการฝึกมวยไทยอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน มวยไทยแพร่หลายเป็นที่นิยมกันในต่างประเทศทั้งในเอเชีย ยุโรป และอเมริกา ทำให้ชาวต่างชาติรู้จักคนไทย นิยมยกย่องความสามารถด้านมวยไทย โดยจ้างให้ไปเป็นผู้ฝึกสอนมวยไทยช่วยทำให้มีงานทำ ทำรายได้เข้าประเทศอย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี
- 4) ความสำคัญต่อนานาชาติ มวยไทยมีความสำคัญต่อชาวโลก เนื่องจากนานาชาติ หันมาสนใจศิลปะการต่อสู้แบบมวยไทย และนิยมฝึกซ้อมเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อการแสดงและเพื่อการแข่งขัน มีการตั้งชมรม และองค์กรมวยไทยในต่างประเทศตั้งมากมาย ซึ่งล้วนแต่่นำกิจกรรมการฝึกซ้อม การแข่งขัน และการแสดงศิลปะมวยไทย เป็นสื่อ ทำให้ชาวต่างชาติเข้าใจในวัฒนธรรมประเพณีของคนไทยมากขึ้น ทั้งชื่นชมและหวงแหนศิลปะมวยไทยเหมือนเป็นศิลปะที่สร้างขึ้นสำหรับชาวโลกทั้งหมด
- 5) มวยไทยคู่ราชบัลลังก์ มวยไทยจะได้รับการฝึกอบรมให้เป็นผู้เสียสละ มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ มีคุณธรรมประจำตัว จึงทำให้พระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ ทรงโปรดปรานนักมวยไทยมาก เกลั้ๆ แต่งตั้งให้เป็นราชองครักษ์ ทนายเลื่อทนายตำรวจ ตำรวจหลวง และมหาดเล็ก เป็นต้น
- 6) มวยไทยช่วยทำให้ชาติมั่นคง มวยไทย เป็นเอกลักษณ์ เป็นประเพณี และวัฒนธรรมคือความมั่นคงของชาติไทย มวยไทยจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ชาติมั่นคง ไม่ว่าคนไทยจะไปอยู่ที่ใดก็จะนำศิลปะมวยไทย ไปฝึกปฏิบัติ และเผยแพร่ สร้างความสัมพันธ์อันดีในหมู่คนไทยด้วยกัน

สรุป การฝึกศิลปะมวยไทยทำให้เกิดการพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสร้างความมีระเบียบวินัยให้แก่ตนเอง รวมถึงเป็นการฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตนเองจากการถูกทำร้ายหรือเกิดอันตราย และยังสามารถนำไปใช้ป้องกันคนอื่นให้รอดพ้นจากภัยในยามคับขัน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ทั้งยังเป็นการอนุรักษ์ศิลปะการต่อสู้ประจำชาติที่อยู่คู่กับคนไทยมาเนิ่นนาน

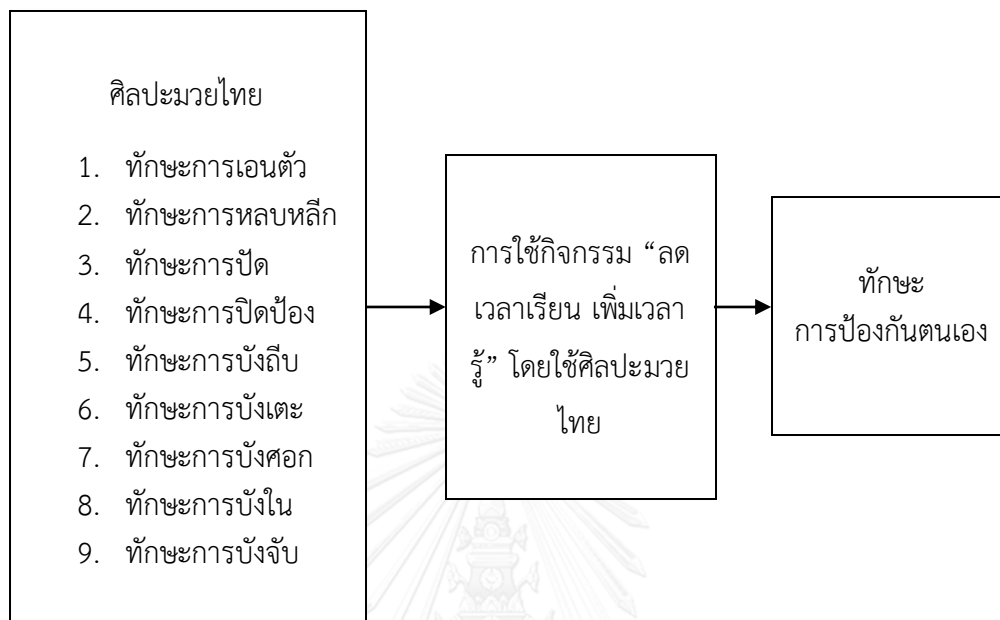
4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง (2522) ได้ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย วิธีการฝึก การแข่งขันกีฬามวยไทย ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย ถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ดำเนินงานวิจัยโดยการศึกษา ค้นคว้าจากเอกสาร จดหมายเหตุ ทั้งที่เป็นปฐมภูมิ และทุติยภูมิ รวมทั้งสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้อง กับกีฬามวยไทย ผลการวิจัยพบว่า จุดกำเนิดของกีฬามวยไทยอาจเนื่องมาจากการดำเนินชีวิตใน สมัยโบราณ ที่ต้องสู้กับภัยธรรมชาติ โดยการใช้อวัยวะต่างๆของร่างกายเป็นการต่อสู้ เมื่อยาม สงครามก็ได้นำเอาศิลปะมวยไทยมาใช้ และเมื่อยามเว้นว่างจากสงครามก็นิยมจัดการแข่งขันมวย ไทยอยู่เสมอ

กิจจา ถนอมสิงหะ (2558) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพ ชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีขั้นตอนการวิจัยประกอบด้วย การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมโดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดการออกกำลังกายโดยใช้มวยไทย แนวคิด การออกกำลังกายแบบวงจรและแนวคิดการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ผลการวิจัย พบว่า ประสิทธิภาพ ของรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้านร่างกายในส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมัน ความ อ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และการหายใจและ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความปลอดภัย ของกลุ่มทดลองแตกต่าง จากก่อนทดลองและแตกต่างจากกลุ่มควบคุมหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพ็ญประภา เข้มแดง (2518) ได้ศึกษาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวของอาวุธมวยไทย โดย มีจุดประสงค์เพื่อศึกษารีแอคชั่นใหม่และแรงกระทบของอาวุธหมัด ศอก และเตะ กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยนักมวยอาชีพจากค่ายมวยต่างๆ ในกรุงเทพฯ ทดลองโดยท่าท่า หมัด ศอก และเตะ วัดรีแอคชั่นใหม่ด้วยเครื่องวัดเวลาอิเล็กทรอนิกส์ วัดแรงกระทบด้วยไดนาโมมิเตอร์ ผลการ เปรียบเทียบพบว่ารีแอคชั่นใหม่ระหว่างข้างที่ถนัดและไม่ถนัดของนักมวย และบุคคลธรรมดา ไม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนในแรงกระทบนั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในหมัด ศอก และเตะ ทั้งในนักมวยและบุคคลธรรมดา

5. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.3.1 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 1.3.2 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเองโดยใช้ศิลปะมวยไทย

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

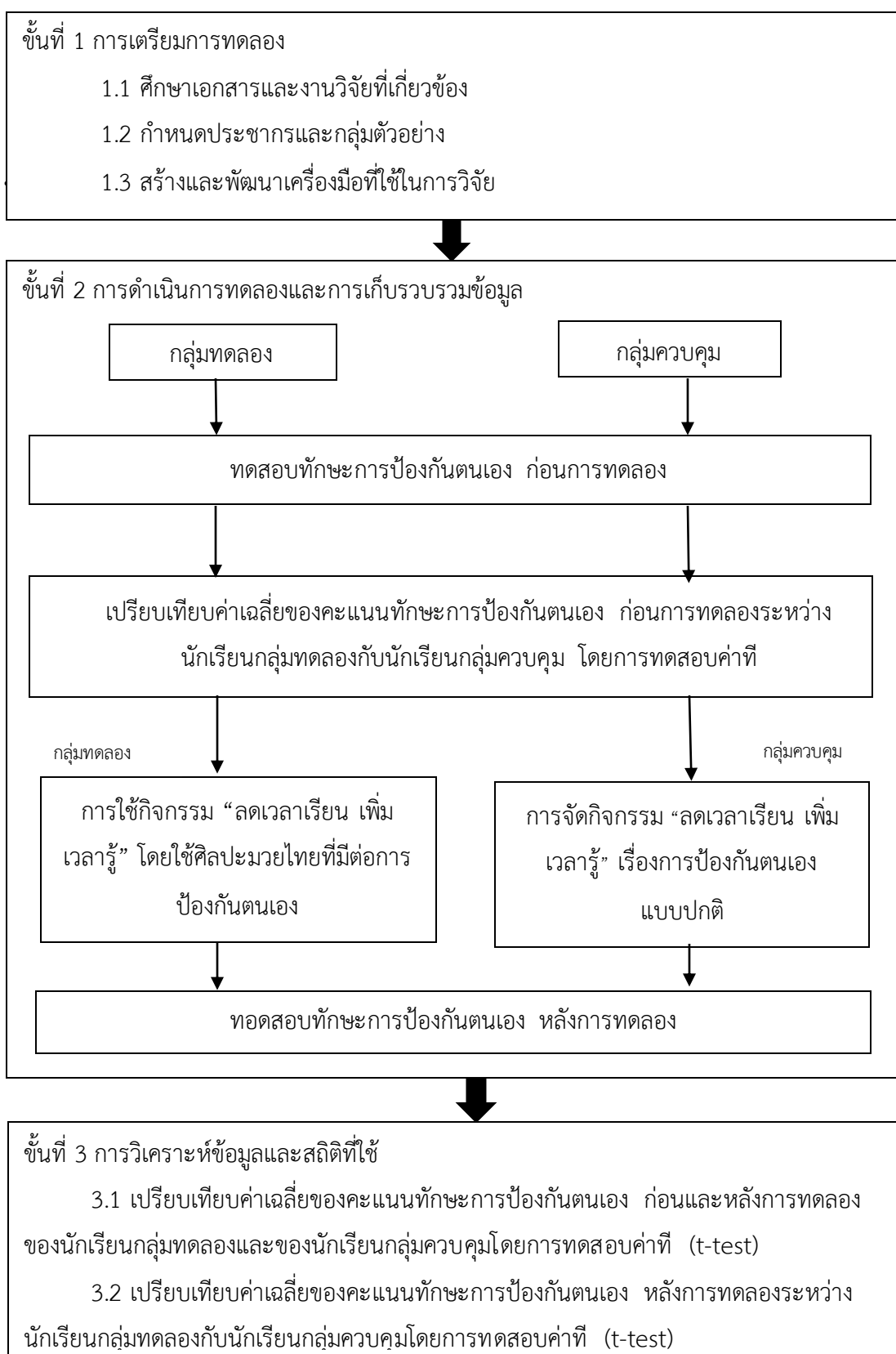
- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง
- 2.3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 วิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพที่ 1

แผนภาพที่ 1 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาเอกสารหลักสูตรเกี่ยวกับนโยบาย แนวทางการจัดกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรมตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ของกระทรวงศึกษาธิการ

1.1.2 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมโดยใช้ศิลปะมวยไทย

1.1.3 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 220,807 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จำนวน 2 ห้องเรียน ได้แก่ ม.1/5 และ ม.1/7 ห้องเรียนละ 50 คน โดยสุ่มนักเรียนห้องละ 30 คน ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย รวมจำนวน 60 คน โดยดำเนินการดังนี้

1.2.1 การเลือกโรงเรียนที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) เป็นโรงเรียนหญิงในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1.2.1.1 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และอาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองผลการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง

1.2.1.2 เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่น ๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

1.2.2 การสุ่มห้องเรียนเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ขึ้นมา 2 ห้อง จาก 12 ห้อง ด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก เพื่อกำหนดห้องเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้ห้องมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 เข้าเป็นกลุ่มทดลองได้รับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย และห้องมัธยมศึกษาปีที่ 1/7 เป็นกลุ่มควบคุมได้รับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบบปกติ

1.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและการพัฒนาการใช้กิจกรรมตามขั้นตอน ต่อไปนี้

1.3.1.1 ศึกษารูปแบบการใช้กิจกรรมตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” และแนวทางการจัดกิจกรรมในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมากำหนดแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1.3.1.2 วิเคราะห์สถานการณ์ภัยอันตรายที่สามารถใช้ทักษะศิลปะมวยไทยในการป้องกันตนเอง เพื่อนำมาสังเคราะห์กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ทักษะศิลปะมวยไทยที่สามารถใช้ป้องกันตนเองในสถานการณ์ภัยอันตราย

ทักษะการป้องกันตนเองโดยใช้ศิลปะมวยไทย	สถานการณ์ภัยอันตราย							
	การต่อ	การตบ	การถูกโอบ	การเตะ	การถีบ	การถูกขว้าง	การตีด้วยไม้	การวิ่งเข้า
1. การเอนตัว			✓				✓	
2. การหลบหลีก						✓		✓
3. การปิด	✓		✓					
4. การปิดป้อง	✓					✓		
5. การบังถีบ					✓			✓
6. การบังเตะ				✓				
7. การบังจับ		✓			✓			
8. การบังใน				✓				
9. การบังศอก		✓					✓	

จากตารางที่ 2 พบว่า สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 1 เกิดจากการต่อจากด้านหน้าต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการปิดและการปิดป้องในการป้องกันตนเอง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 2 เกิดจากการต่อจากด้านหน้าต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการบังจับและการบังศอกในการป้องกันตนเอง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 3 เกิดจากการถูกโอบไหล่ต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการเอนตัวและการปิดในการป้องกันตนเอง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 4 เกิดจากการการเตะจากด้านหน้าต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการบังเตะและการบังในในการป้องกันตนเอง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 5 เกิดจากการถีบจากด้านหน้าต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการบังถีบและการบังจับในการป้องกันตนเอง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 6 เกิดจากการถูกขว้างสิ่งของใส่ต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการหลบหลีกและการปิดป้องในการป้องกันตนเอง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 7 เกิดจากการการตีด้วยไม้หรือของแข็งต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการเอนตัวและการบังศอกในการป้องกันตนเอง และสถานการณ์

ภัยอันตรายที่ 8 เกิดจากการวิ่งเข้าพุ่งชนต้องใช้ทักษะศิลปะมวยไทยการหลบหลีกและการบังถีบในการป้องกันตนเอง

1.3.1.3 ดำเนินการเขียนแผนกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 50 นาที ประกอบไปด้วยสถานการณ์ภัยอันตรายจำนวน 8 สถานการณ์ ที่สามารถใช้ทักษะศิลปะมวยไทยที่มีต่อการป้องกันตนเอง 9 ทักษะ คือ การเอนตัวพ้นระยะ การหลบหลีก การปิด การปิดป้อง การบังถีบ การบังเตะ การบังจับ การบังใน และการบังศอก ในการป้องกันตนเอง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 สรุปการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนต้น

กิจกรรมโดยใช้ ศิลปะมวยไทย	สัปดาห์ที่							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. การเอนตัว			✓				✓	
2. การหลบหลีก						✓		✓
3. การปิด	✓		✓					
4. การปิดป้อง	✓					✓		
5. การบังถีบ					✓			✓
6. การบังเตะ				✓				
7. การบังจับ		✓			✓			
8. การบังใน				✓				
9. การบังศอก		✓					✓	

จากตารางที่ 3 พบว่า การจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โดยใช้ศิลปะมวยไทย ใช้เวลา 8 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่ 1 เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการปิดและการปิดป้อง สัปดาห์ที่ 2 เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการบังจับและการบังศอก สัปดาห์ที่ 3 เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการเอนตัวและการปิด สัปดาห์ที่ 4 เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการบังเตะและการบังใน สัปดาห์ที่ 5 เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการบังถีบและการบังจับ สัปดาห์ที่ 6 เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการหลบหลีกและการปิดป้อง สัปดาห์ที่ 7 เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะ 2. การเอนตัวและบังศอก สัปดาห์ที่ 8 เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการหลบหลีกและการบังถีบ

1.3.1.4 นำกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่สร้างขึ้น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.1.5 นำกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสุขศึกษาหรือพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือ

เป็นอาจารย์ที่เชี่ยวชาญด้านศิลปะมวยไทย ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของแต่ละกิจกรรม เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง โดยนำมาหาความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence : IOC) ดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .05 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95 จึงได้กิจกรรมที่จะนำไปทดลองใช้จำนวน 8 กิจกรรม และรวบรวมข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3.1.6 แก้ไขปรับปรุงกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3.1.7 นำกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม นำมาปรับปรุงแก้ไขกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ให้เหมาะสมยิ่งขึ้นก่อนนำไปใช้จริง

1.3.2 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเองใน 8 สถานการณ์ ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ได้แก่

สถานการณ์ที่ 1 มีผู้ร้ายเดินเข้ามาเพื่อทำร้ายร่างกายโดยการต่อยจากด้านหน้า

สถานการณ์ที่ 2 มีผู้ร้ายเดินเข้ามาเพื่อทำร้ายร่างกายโดยการตบจากด้านหน้า

สถานการณ์ที่ 3 เดินเล่นที่ตลาดนัดแล้วมีคนแปลกหน้าเข้ามาโอบไหล่

สถานการณ์ที่ 4 มีผู้ร้ายเข้ามาทำร้ายร่างกายโดยการเตะจากด้านหน้า

สถานการณ์ที่ 5 มีผู้ร้ายเข้ามาทำร้ายร่างกายโดยการถีบจากด้านหน้า

สถานการณ์ที่ 6 เดินเล่นที่สวนสาธารณะแล้วมีกลุ่มวัยรุ่นปาสิ่งของใส่จากด้านหน้า

สถานการณ์ที่ 7 มีผู้ร้ายใช้อาวุธลักษณะยาวหรือของแข็งตีจากด้านหน้า และ

สถานการณ์ที่ 8 ผู้ร้ายเข้ามาทำร้ายโดยการพุ่งเข้าชนจากด้านหน้า ได้ดำเนินการตาม

ขั้นตอน ต่อไปนี้

1.3.2.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบวัดทักษะการป้องกันตนเอง

1.3.2.2 สร้างแบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง เป็นลักษณะแบบวัดเชิงสถานการณ์ มีวิธีการและเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละสถานการณ์เป็นแบบวัดรูบริก (scoring rubrics) มี 3 ระดับ ดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ 1

มีผู้ร้ายเดินเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการต่อยบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า

วัดทักษะที่ใช้ คือ

- 1) ทักษะการปิด
- 2) ทักษะการปิดป้อง

เกณฑ์การให้คะแนน

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการปิดโดยการใช้อ้อมหรือแขนปิดทำให้คู่ต่อสู้ เบี่ยงเบนไปยังทิศทางอื่น และสามารถใช้ทักษะการปิดป้องโดยการมีส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้อง บริเวณใบหน้า ได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการปิดโดยการใช้อ้อมหรือแขนปิดทำให้คู่ต่อสู้ เบี่ยงเบนไปยังทิศทางอื่น และสามารถใช้ทักษะการปิดป้องโดยการ ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้องบริเวณ ใบหน้า ได้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะและสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนไม่สามารถแสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

สถานการณ์ที่ 2

มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการตบบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า

วัดทักษะที่ใช้ คือ

- 1) ทักษะการบังจับ
- 2) ทักษะการบังศอก

เกณฑ์การให้คะแนน

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการบังจับโดยการใช้อ้อมบังจับไม่ให้คู่ต่อสู้ ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้ตบให้ใช้ฝ่ามือบังแล้วจับมือและแขนของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการ บังศอกโดยการใช้อ้อมหรือแขนยกขึ้นกันมือของคู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้ตบมาให้เรายกแขนป้องกันได้อย่าง ถูกต้อง

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการบังจับโดยการใช้อ้อมบังจับไม่ให้คู่ต่อสู้ ปะทะ กับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้ตบให้ใช้ฝ่ามือบังแล้วจับมือและแขนของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการบังศอกโดยการ ใช้อ้อมหรือแขนยกขึ้นกันมือของคู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้ตบมาให้เรายกแขนป้องกัน ได้อย่างถูกต้อง

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนไม่สามารถแสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

สถานการณ์ที่ 3

นักเรียนไปเดินเล่นที่ตลาดนัดแล้วมีคนแปลกหน้าเดินมาโอบไหล่จากทางด้านหลัง

วัดทักษะที่ใช้ คือ

- 1) ทักษะการเอนตัวพ้นระยะ
- 2) ทักษะการปิด

เกณฑ์การให้คะแนน

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเอนตัวโดยการเอนตัวให้พ้นระยะไม่ปะทะกับ คู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการปิดโดยการใช้อ้อมหรือแขนปิดทำให้คู่ต่อสู้เบี่ยงเบนไปทิศทางอื่น ได้อย่าง ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเอนตัวโดยการเอนตัวให้พื้นระยะไม่ปะทะกับคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการปิดโดยการใช้อ้อมหรือแขนปิดทำให้คู่ต่อสู้เบี่ยงเบนไปยังทิศทางอื่น ได้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนไม่สามารถแสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

สถานการณ์ที่ 4

นักเรียนโดนผู้ร้ายเข้ามาทำร้ายทางด้านหน้าโดยการเตะจากด้านหน้า

วัตทักษะที่ใช้ คือ

- 1) ทักษะการบังเตะ
- 2) ทักษะการบังใน

เกณฑ์การให้คะแนน

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการบังเตะโดยการยกขาขึ้นสูงเพื่อบังการเตะของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการบังในโดยการยกเข่าขึ้นสูงเพื่อบังไม่มวยการเตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้เตะซ้ายให้เรายกเข่าซ้ายขึ้นบัง ถ้าคู่ต่อสู้เตะขวาให้เรายกเข่าขวาขึ้นบังการเตะของคู่ต่อสู้ ได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการบังเตะโดยการยกขาขึ้นสูงเพื่อบังการเตะของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการบังในโดยการยกเข่าขึ้นสูงเพื่อบังไม่มวยการเตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้เตะซ้ายให้เรายกเข่าซ้ายขึ้นบัง ถ้าคู่ต่อสู้เตะขวาให้เรายกเข่าขวาขึ้นบังการเตะของคู่ต่อสู้ ได้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนไม่สามารถแสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

สถานการณ์ที่ 5

มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการตีจากทางด้านหน้า

วัตทักษะที่ใช้ คือ

- 1) ทักษะการบังตีบ
- 2) ทักษะการบังจับ

เกณฑ์การให้คะแนน

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการบังตีบโดยการยกเข่าขึ้นบังการตีบของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการบังจับโดยการใช้อ้อมจับไม่ให้คู่ต่อสู้ ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้ตีบ ให้ใช้ฝ่ามือบังแล้วจับขาของคู่ต่อสู้ ได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการบังตีบโดยการยกเข่าขึ้นบังการตีบของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการบังจับโดยการใช้อ้อมจับไม่ให้คู่ต่อสู้ ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้ตีบ ให้ใช้ฝ่ามือบังแล้วจับขาของคู่ต่อสู้ ได้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนไม่สามารถแสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

สถานการณ์ที่ 6

นักเรียนเดินเล่นที่สวนสาธารณะแล้วมีกลุ่มวัยรุ่นปาสิ่งของเข้าใส่จากทางด้านหน้า
วัดทักษะที่ใช้ คือ

- 1) ทักษะการหลบหลีก
- 2) ทักษะการปิดป้อง คือ

เกณฑ์การให้คะแนน

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการหลบหลีกโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา อาจใช้วิธีการก้มตัว โยกตัวไปทางซ้ายหรือทางขวารวมทั้งย่อตัวต่ำลง และสามารถใช้อุปกรณ์ปิดป้องโดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้องอวัยวะที่เป็นจุดอ่อนของร่างกายได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการหลบหลีกโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา อาจใช้วิธีการก้มตัว โยกตัวไปทางซ้ายหรือทางขวารวมทั้งย่อตัวต่ำลง และสามารถใช้อุปกรณ์ปิดป้องโดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้องอวัยวะที่เป็นจุดอ่อนของร่างกายได้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะและสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนไม่สามารถแสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

สถานการณ์ที่ 7

มีผู้ร้ายใช้อาวุธลักษณะยาวหรือของแข็งตีจากทางด้านหน้า
วัดทักษะที่ใช้ คือ

- 1) ทักษะการเอนตัวพ้นระยะ
- 2) ทักษะการบังศอก

เกณฑ์การให้คะแนน

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเอนตัวพ้นระยะโดยการเอนตัวให้พ้นระยะไม่ปะทะกับคู่ต่อสู้ และสามารถใช้อุปกรณ์บังศอกโดยใช้มือหรือแขนยกขึ้นกั้นการโจมตีของคู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้โจมตีมาให้เรายกแขนป้องกัน ได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการบังศอกโดยใช้มือหรือแขนบังทำให้คู่ต่อสู้เบี่ยงเบนไปยังทิศทางอื่น และสามารถใช้อุปกรณ์ปิดป้องโดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้องบริเวณใบหน้า ได้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะและสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนไม่สามารถแสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

สถานการณ์ที่ 8

มีผู้ร้ายเดินเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการต่อยบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า
วัดทักษะที่ใช้ คือ

- 1) ทักษะการปิด
- 2) ทักษะการปิดป้อง

เกณฑ์การให้คะแนน

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการปิดโดยการใช้มือหรือแขนปิดทำให้คู่ต่อสู้ เบี่ยงเบนไปยังทิศทางอื่น และสามารถใช้ทักษะการปิดป้องโดยการมีส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้อง บริเวณใบหน้า ได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเอนตัวพ้นระยะโดยการเอนตัวให้ พ้นระยะไม่ปะทะกับคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการบังคอกโดยการใช้อ้อมหรือแขนยกขึ้นกั้นการ โจมตีของคู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้โจมตีมาให้เรายกแขนป้องกัน ได้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะและสามารถ ป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนไม่สามารถแสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

สรุป วิธีการวัดทักษะการป้องกันตนเองใน 8 สถานการณ์และ เกณฑ์การให้คะแนน การทดสอบ ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
สถานการณ์ที่ 1 มีผู้ร้ายเดินเข้ามา เพื่อที่จะทำร้ายร่างกาย โดยการต่อยบริเวณ ใบหน้าจากทางด้านหน้า	นักเรียนสามารถใช้ มือหรือแขนปิดทำให้คู่ ต่อสู้เบี่ยงเบนไปยัง ทิศทางอื่น และสามารถ ใช้ทักษะการปิดป้องโดย การใช้ส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายปิดป้องบริเวณ ใบหน้า ได้อย่างถูกต้อง ทั้ง 2 ทักษะ และ สามารถป้องกันตนเองได้ อย่างปลอดภัย	นักเรียนสามารถใช้ มือหรือแขนปิดทำให้คู่ ต่อสู้เบี่ยงเบนไปยัง ทิศทางอื่น และสามารถ ใช้ทักษะการปิดป้องโดย การ ใช้ส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายปิดป้องบริเวณ ใบหน้า ได้อย่างถูกต้อง เพียงหนึ่งทักษะและ สามารถป้องกันตนเองได้ อย่างปลอดภัย	นักเรียนไม่สามารถแสดง ทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ
ทักษะที่ใช้คือ 1. ทักษะการปิด 2. ทักษะการปิดป้อง			
สถานการณ์ที่ 2 มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะ ทำร้ายร่างกายโดยการ	นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการบังจับโดยการ ใช้มือบังจับไม่ให้คู่ต่อสู้	นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการบังจับโดยการ ใช้มือบังจับไม่ให้คู่ต่อสู้	นักเรียนไม่สามารถ แสดงทักษะได้ถูกต้อง ทั้ง 2 ทักษะ

ตารางที่ 4 (ต่อ)

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
<p>ตบบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า</p> <p>ทักษะที่ใช้คือ</p> <p>1. ทักษะการบังจับ</p> <p>2. ทักษะการบังศอก</p>	<p>ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้ตบให้ใช้ฝ่ามือบัง แล้วจับมือและแขนของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการบังศอกโดยการ ใช้มือหรือแขนยกขึ้นกันมือของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้ตบมาให้เรา</p>	<p>ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้ตบให้ใช้ฝ่ามือบัง แล้วจับมือและแขนของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการบังศอกโดยการ ใช้มือหรือแขนยกขึ้นกันมือของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้ตบมาให้เรา</p>	
<p>สถานการณ์ที่ 3</p> <p>ไปเดินเล่นที่ตลาดนัดแล้วมีคนแปลกหน้าเดินมาโอบไหล่จากทางด้านหลัง</p> <p>ทักษะที่ใช้คือ</p> <p>1. ทักษะการเอนตัว</p> <p>2. ทักษะการปิด</p>	<p>นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเอนตัวโดยการเอนตัวให้พื้นระยะไม่ปะทะกับคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการปิดโดยการ ใช้มือหรือแขนปิดทำให้คู่ต่อสู้เบี่ยงเบนไปทิศทางอื่น ได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย</p>	<p>นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเอนตัวโดยการเอนตัวให้พื้นระยะไม่ปะทะกับคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการปิดโดยการ ใช้มือหรือแขนปิดทำให้คู่ต่อสู้เบี่ยงเบนไปยังทิศทางอื่น ได้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย</p>	<p>นักเรียนไม่สามารถแสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ</p>
<p>สถานการณ์ที่ 4</p> <p>โดนผู้ร้ายเข้ามาทำร้ายทางด้านหน้าโดยการเตะจากด้านหน้า</p> <p>ทักษะที่ใช้คือ</p> <p>1. ทักษะการบังเตะ</p> <p>2. ทักษะการบังใน</p>	<p>นักเรียนสามารถใช้ทักษะการบังเตะโดยการยกขาขึ้นสูงเพื่อบังการเตะ ของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการบังในโดยการยกเข้าขึ้นสูงเพื่อบังไม้มวยการเตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้</p>	<p>นักเรียนสามารถใช้ทักษะการบังเตะโดยการยกขาขึ้นสูงเพื่อบังการเตะ ของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการบังในโดยการยกเข้าขึ้นสูงเพื่อบังไม้มวยการเตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้</p>	<p>นักเรียนไม่สามารถแสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ</p>

ตารางที่ 4 (ต่อ)

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
	เตะซ้ายให้เรายกเข่าซ้าย ขึ้นบัง ถ้าคู่ต่อสู้เตะขวา ให้เรายกเข่าขวาขึ้นบัง การเตะของคู่ต่อสู้ ได้ อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกัน ตนเองได้อย่างปลอดภัย	เตะซ้ายให้เรายกเข่าซ้าย ขึ้นบัง ถ้าคู่ต่อสู้เตะขวา ให้เรายกเข่าขวาขึ้นบัง การเตะของคู่ต่อสู้ ได้ อย่างถูกต้องเพียงหนึ่ง ทักษะ และสามารถ ป้องกันตนเองได้อย่าง ปลอดภัย	
สถานการณ์ที่ 5 มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะ ทำร้ายร่างกายโดยการ ถีบจากทางด้านหน้า ทักษะที่ใช้คือ 1. ทักษะการบังถีบ 2. ทักษะการบังจับ	นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการบังถีบโดยการ ยกเข่าขึ้นบังการถีบของ คู่ต่อสู้ และสามารถใช้ ทักษะการบังจับโดยการ ใช้มือบังจับไม่ให้คู่ต่อสู้ ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ ต่อสู้ถีบ ให้ใช้ฝ่ามือบัง แล้วจับขาของคู่ต่อสู้ ได้ อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกัน ตนเองได้อย่างปลอดภัย	นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการบังถีบโดยการ ยกเข่าขึ้นบังการถีบของ คู่ต่อสู้ และสามารถใช้ ทักษะการบังจับโดยการ ใช้มือบังจับไม่ให้คู่ต่อสู้ ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ ต่อสู้ถีบ ให้ใช้ฝ่ามือบัง แล้วจับขาของคู่ต่อสู้ ได้ อย่างถูกต้องเพียงหนึ่ง ทักษะ และสามารถ ป้องกันตนเองได้อย่าง ปลอดภัย	นักเรียนไม่สามารถแสดง ทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ
สถานการณ์ที่ 6 เดินเล่นที่สวน สาธารณะ แล้วมีกลุ่ม วัยรุ่นปาสิ่งของเข้าใส่ จากทางด้านหน้า ทักษะที่ใช้คือ 1. ทักษะการหลบหลีก	นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการหลบหลีกโดย การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อหลบ หลีกคู่ต่อสู้ที่ จู่โจมมา อาจใช้วิธีการก้มตัว โยก ตัวไปทางซ้ายหรือทาง	นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการหลบหลีกโดย การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อหลบ หลีกคู่ต่อสู้ที่ จู่โจมมา อาจใช้วิธีการก้มตัว โยก ตัวไปทางซ้ายหรือทาง	นักเรียนไม่สามารถแสดง ทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

ตารางที่ 4 (ต่อ)

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
2.ทักษะการปิดป้อง	ขวบรวมทั้งย่อตัวต่ำลง และสามารถใช้ทักษะการปิดป้องโดยการใช้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย	ขวบรวมทั้งย่อตัวต่ำลง และสามารถใช้ทักษะการปิดป้องโดยการใช้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่ง ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย	
สถานการณ์ที่ 7	นักเรียนสามารถใช้ มีผู้ร้ายใช้อาวุธลักษณะ ยาวหรือของแข็งตีจาก ทางด้านหน้า ทักษะที่ใช้คือ	นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการเอนตัวพัน ระยะเวลาโดยการเอนตัวให้ พันระยะไม่ปะทะกับคู่ ต่อสู้ และสามารถใช้ ทักษะการบังศอกโดย การใช้มือหรือแขน ยกขึ้นกั้นการโจมตีของคู่ ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้โจมตีมา ให้เรายกแขนป้องกัน ได้ อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกัน ตนเองได้อย่างปลอดภัย	นักเรียนไม่สามารถแสดง ทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ
1. ทักษะการเอนตัวพัน ระยะเวลา	ทักษะการบังศอกโดย การใช้มือหรือแขน	ทักษะการบังศอกโดย การใช้มือหรือแขน	
2. ทักษะการบังศอก	ยกขึ้นกั้นการโจมตีของคู่ ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้โจมตีมา ให้เรายกแขนป้องกัน ได้ อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกัน ตนเองได้อย่างปลอดภัย	ยกขึ้นกั้นการโจมตีของคู่ ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้โจมตีมา ให้เรายกแขนป้องกัน ได้ อย่างถูกต้องเพียงหนึ่ง ทักษะ และสามารถ ป้องกันตนเองได้อย่าง ปลอดภัย	
สถานการณ์ที่ 8	นักเรียนสามารถใช้ โดนผู้ร้ายวิ่งเข้ามาทำร้ายโดยการพุ่งชนจาก ทางด้านหน้า	นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการหลบหลีกโดย การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้ที่ ใดๆ ของร่างกาย เพื่อหลบ	นักเรียนไม่สามารถแสดง ทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

ตารางที่ 4 (ต่อ)

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
ทักษะที่ใช้คือ	โจมตี อาจใช้วิธีการก้ม	หลีกเลี่ยงต่อสู้ที่โจมตี	
1. ทักษะการหลบหลีก	ตัว โยกตัวไปทางซ้าย	อาจใช้วิธีการก้มตัว โยก	
2. ทักษะการบังถีบ	หรือทางขวา รวมทั้งย่อตัวต่ำลง และสามารถใช้ทักษะการบังถีบโดยการยกเข้าขึ้นบังการโจมตี	ตัวไปทางซ้ายหรือทางขวา รวมทั้งย่อตัวต่ำลง และสามารถใช้ทักษะการบังถีบโดยการยกเข้าขึ้นบังการโจมตี	
	ของคู่ต่อสู้ ได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะและสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย	ของคู่ต่อสู้ ได้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย	

การแปลผล กำหนดเกณฑ์การตัดสินการปฏิบัติดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติ	ผลการตัดสินการปฏิบัติ
24 - 19	มีการป้องกันตนเองระดับดีมาก
18 - 13	มีการป้องกันตนเองระดับปานกลาง
12 - 07	มีการป้องกันตนเองระดับน้อย

1.3.2.3 นำแบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การวิจัย ลักษณะการทดสอบสถานการณ์ และทักษะการป้องกันตนเองที่ต้องการทดสอบ และความถูกต้องด้านภาษาพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.2.4 นำแบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเองที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสุขศึกษาและพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นผู้ที่เชี่ยวชาญด้านศิลปะมวยไทย ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การวิจัย สถานการณ์ ทักษะการป้องกันตนเอง และความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อทดสอบกับวัตถุประสงค์ (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อทดสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.96

1.3.2.5 นำแบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

1.3.2.1.6 นำผลการทดสอบทักษะการป้องกันตนเองมาทำการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง โดยหาความสอดคล้องกันระหว่างผู้ประเมิน 2 คน (Inter-rater reliability) แล้วนำมาหาค่าความสัมพันธ์ ผลการวิเคราะห์ พบว่า ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88 ได้แบบวัดทักษะการป้องกันตนเองจำนวน 8 กิจกรรม

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลอง ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างทดลอง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₃		O ₄

- E = กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมป้องกันตนเองโดยใช้ศิลปะมวยไทย
 C = กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมป้องกันตนเองแบบปกติ
 O₁ O₃ = ผลการวัดการป้องกันตนเองที่วัดได้ก่อนการทดลอง
 O₂ O₄ = ผลการวัดการป้องกันตนเองที่วัดได้หลังการทดลอง
 X = การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้แนวคิดการจัดกิจกรรมโดยใช้ศิลปะมวยไทย

2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลาการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย

2.3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนทดลองการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้แนวคิดการจัดกิจกรรมโดยใช้ศิลปะมวยไทย ดังนี้

2.3.1.1 ทำการทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทำการทดลอง (Pre-test)

2.3.1.2 นำผลการทดสอบทักษะการป้องกันตนเองของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบ โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะการป้องกันตนเอง แตกต่างกันหรือไม่ ผลการทดสอบดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ทักษะการป้องกันตนเอง	n	ก่อนการทดลอง		t	p
		\bar{x}	SD		
กลุ่มทดลอง	30	9.93	0.98	1.49	0.14
กลุ่มควบคุม	30	10.37	1.24		

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองเท่ากับ 9.93 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองเท่ากับ 10.37

2.3.2 ดำเนินการทดลอง

2.3.2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที

2.3.2.2 กลุ่มควบคุม ดำเนินการจัดกิจกรรมแบบปกติ โดยอาจารย์ประจำโรงเรียน สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวม 8 สัปดาห์ สาระการใช้กิจกรรมของห้องควบคุมเหมือนกับห้องทดลอง

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าความเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเองโดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

3.1.1 วิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดทักษะการป้องกันตนเองเพื่อหาความเที่ยง

3.1.2 วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนเฉลี่ยทักษะการป้องกันตนเอง โดยใช้คอมพิวเตอร์

3.1.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้คอมพิวเตอร์

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 ทดสอบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2.2 ทดสอบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องทักษะการป้องกันตนเองแบบปกติ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิง หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องทักษะการป้องกันตนเอง แบบปกติ

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องเพศศึกษา โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องการป้องกันตนเอง แบบปกติ ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
กลุ่มทดลอง	30	9.93	.98	19.90	1.34	30.48	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	10.37	1.24	10.43	1.47	.28	0.38

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิง สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 9.93 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.90 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้” เรื่องทักษะการป้องกันตนเอง แบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.37 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.43 คะแนน

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายสถานการณ์

สถานการณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	(n=30)		(n=30)			
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1. มีผู้ร้ายเดินเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการต่อยบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า	1.20	0.40	2.43	0.50	11.88	0.00*
2. มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการตบบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า	1.33	0.47	2.23	0.43	8.11	0.00*
3. ไปเดินเล่นที่ตลาดนัดแล้วมีคนแปลกหน้าเดินมาโอบไหล่จากทางด้านหลัง	1.23	0.43	2.40	0.49	9.14	0.00*
4. โดนผู้ร้ายเข้ามาทำร้ายทางด้านหน้าโดยการเตะจากด้านหน้า	1.27	0.45	2.40	0.49	9.87	0.00*
5. มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการถีบจากทางด้านหน้า	1.13	0.34	2.47	0.50	12.04	0.00*
6. เดินเล่นที่สวนสาธารณะแล้วมีกลุ่มวัยรุ่นปาสิ่งของเข้าใส่จากทางด้านหน้า	1.33	0.47	2.53	0.50	8.63	0.00*
7. มีผู้ร้ายใช้อาวุธลักษณะยาวหรือของแข็งตีจากทางด้านหน้า	1.27	0.45	2.70	0.46	9.60	0.00*
8. โดนผู้ร้ายวิ่งเข้ามาทำร้ายโดยการพุ่งชนจากทางด้านหน้า	1.17	0.37	2.73	0.45	13.70	0.00*
รวม	9.93	0.98	19.90	1.34	30.48	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 9.93 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.90

เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกสถานการณ์

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายสถานการณ์

สถานการณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	(n=30)		(n=30)			
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1. มีผู้ร้ายเดินเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการต่อยบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า	1.27	0.45	1.33	0.47	0.52	0.60
2. มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการตบบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า	1.37	0.49	1.30	0.46	0.70	0.48
3. ไปเดินเล่นที่ตลาดนัดแล้วมีคนแปลกหน้าเดินมาโอบไหล่จากทางด้านหลัง	1.33	0.47	1.30	0.46	0.44	0.66
4. โดนผู้ร้ายเข้ามาทำร้ายทางด้านหน้าโดยการเตะจากด้านหน้า	1.30	0.46	1.23	0.43	1.00	0.32
5. มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการถีบจากทางด้านหน้า	1.17	0.37	1.17	0.37	1.00	0.32
6. เดินเล่นที่สวนสาธารณะแล้วมีกลุ่มวัยรุ่นปาสิ่งของเข้าไปจากทางด้านหน้า	1.40	0.49	1.50	0.57	1.14	0.26
7. มีผู้ร้ายใช้อาวุธลักษณะยาวหรือของแข็งตีจากทางด้านหน้า	1.30	0.46	1.33	0.47	1.00	0.32
8. โดนผู้ร้ายวิ่งเข้ามาทำร้ายโดยการพุ่งชนจากทางด้านหน้า	1.23	0.43	1.27	0.45	0.32	0.74
รวม	10.37	1.24	10.43	1.47	0.28	0.77

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังจากได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องทักษะการป้องกันตนเอง แบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.37 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.43

เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกสถานการณ์

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องการป้องกันตนเองแบบปกติ

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องการป้องกันตนเองแบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 10 และ 11

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		\bar{x}	SD		
กลุ่มทดลอง	30	19.90	1.34	25.91	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	10.43	1.47		

* $P < .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.90 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.43 คะแนน

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายสถานการณ์

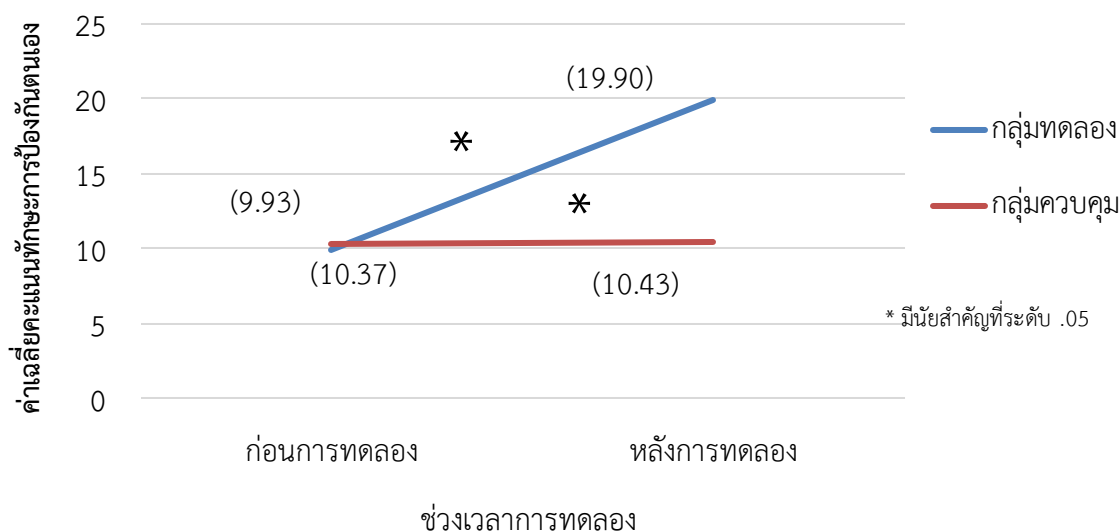
สถานการณ์	กลุ่มทดลอง (n=40)		กลุ่มควบคุม (n=40)		t	p
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1. มีผู้ร้ายเดินเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการต่อยบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า	2.43	0.50	1.33	0.47	8.66	0.00*
2. มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการตบบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า	2.23	0.43	1.30	0.46	8.06	0.00*
3. ไปเดินเล่นที่ตลาดนัดแล้วมีคนแปลกหน้าเดินมาโอบไหล่จากทางด้านหลัง	2.40	0.49	1.30	0.46	8.83	0.00*
4. โดนผู้ร้ายเข้ามาทำร้ายทางด้านหน้าโดยการเตะจากด้านหน้า	2.40	0.49	1.23	0.43	9.70	0.00*
5. มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการถีบจากทางด้านหน้า	2.47	0.50	1.17	0.37	11.24	0.00*
6. เดินเล่นที่สวนสาธารณะแล้วมีกลุ่มวัยรุ่นปาสิ่งของเข้าใส่จากทางด้านหน้า	2.53	0.50	1.50	0.57	7.39	0.00*
7. มีผู้ร้ายใช้อาวุธลักษณะยาวหรือของแข็งตีจากทางด้านหน้า	2.70	0.46	1.33	0.47	11.19	0.00*
8. โดนผู้ร้ายวิ่งเข้ามาทำร้ายโดยการพุ่งชนจากทางด้านหน้า	2.73	0.45	1.27	0.45	12.62	0.00*
รวม	19.90	1.34	10.43	1.47	25.91	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.90 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.43 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกสถานการณ์

แผนภาพที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

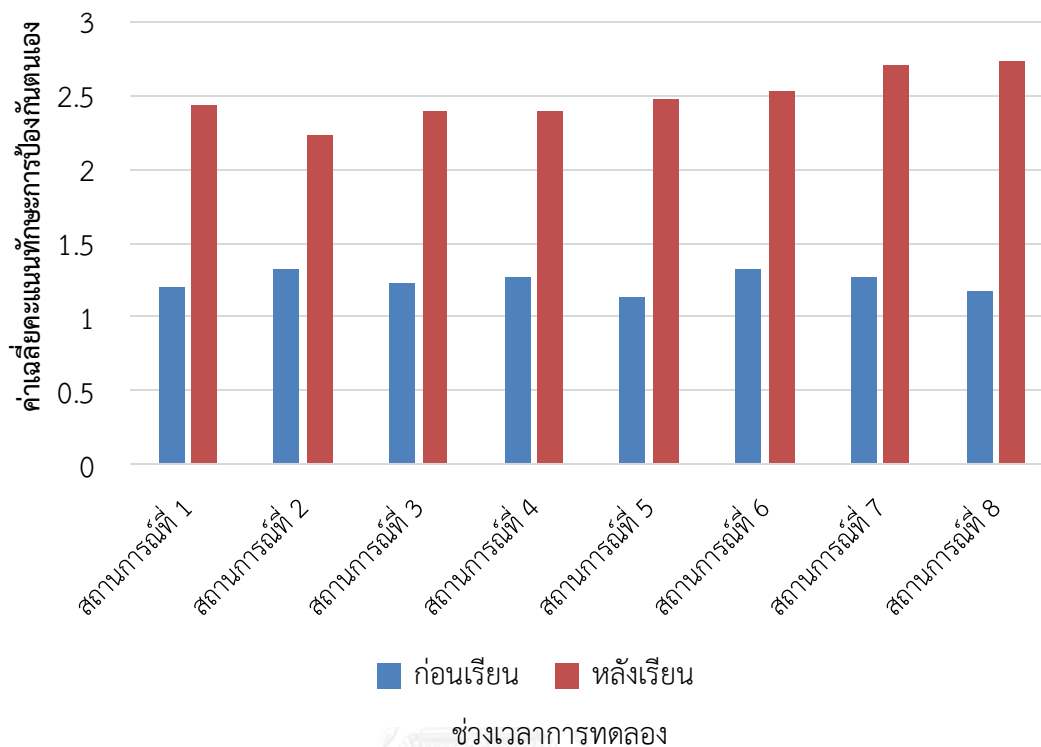


จากภาพที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 9.93 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.90

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังจากได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องทักษะการป้องกันตนเอง แบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.37 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.43

และค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.90 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.43 คะแนน

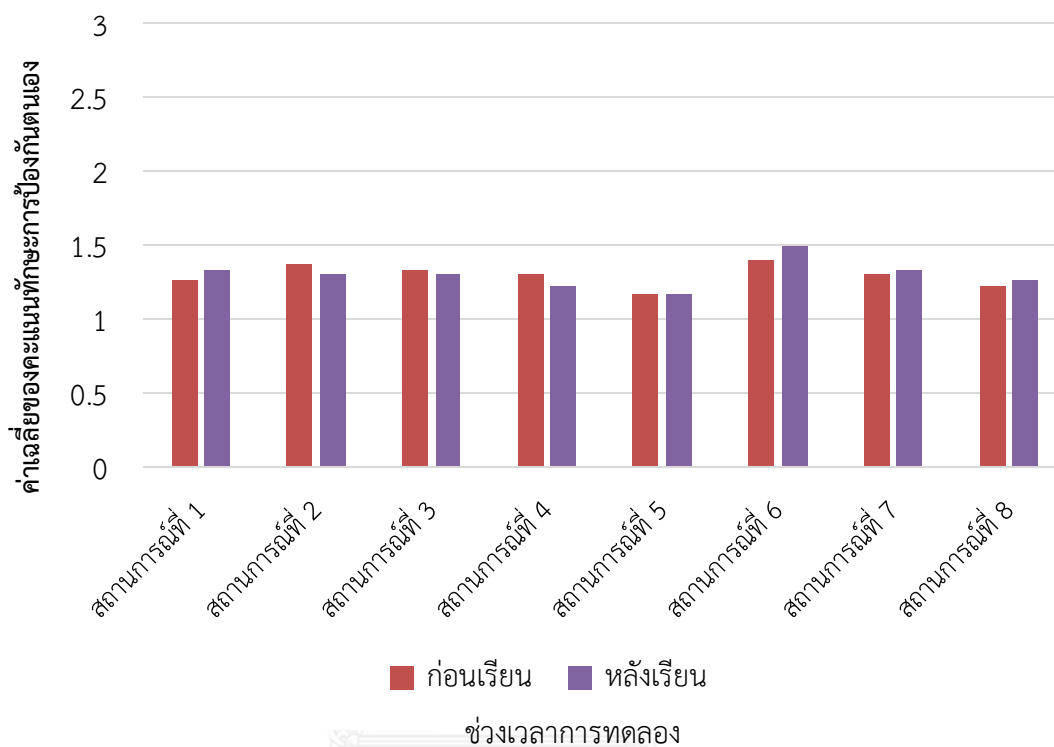
แผนภาพที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง
ของนักเรียนกลุ่มทดลอง



จากภาพที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 9.93 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.90

เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกสถานการณ์ โดยสถานการณ์ที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ สถานการณ์ที่ 8 โดนผู้ร้ายวิ่งเข้ามาทำร้าย โดยการพุ่งชนจากทางด้านหน้า รองลงมาคือ สถานการณ์ที่ 7 มีผู้ร้ายใช้อาวุธลักษณะยาวหรือของแข็งตีจากทางด้านหน้า และสถานการณ์ที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สถานการณ์ที่ 2 มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการตบบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า

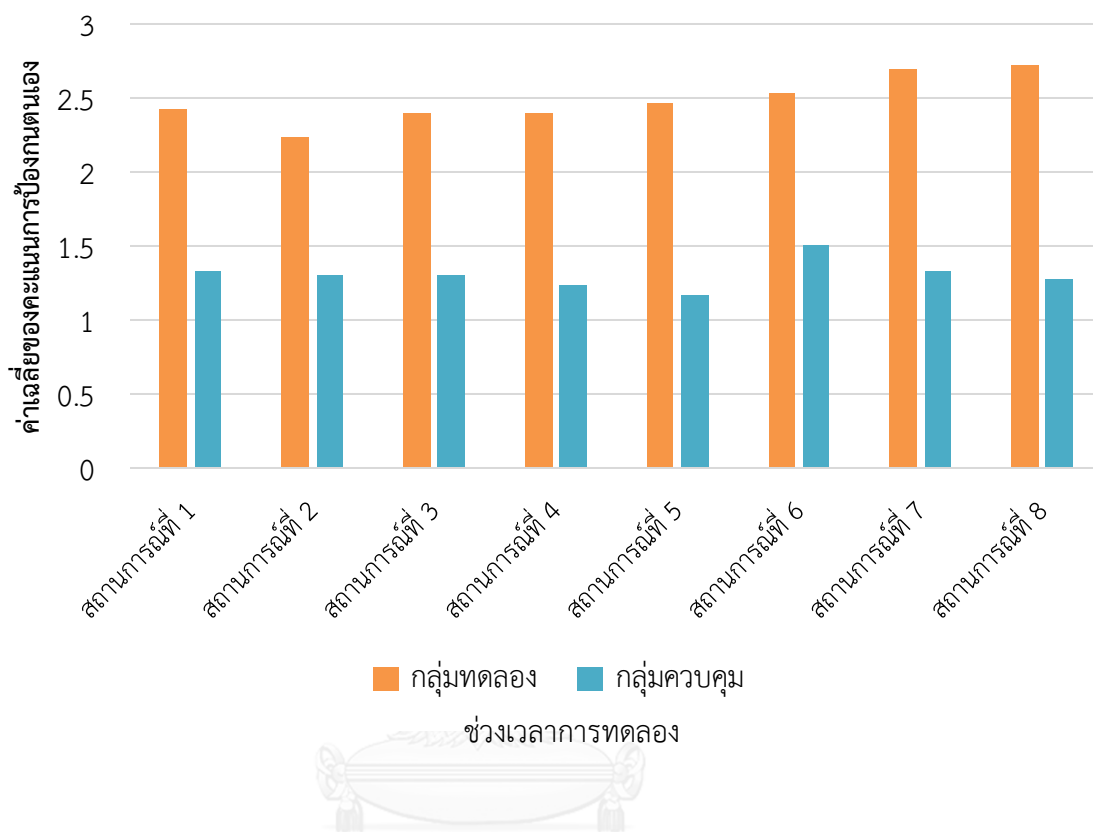
แผนภาพที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม



จากภาพที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังจากรับการฝึกกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องทักษะการป้องกันตนเอง แบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.37 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.43

เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายสถานการณ์ โดยสถานการณ์ที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ สถานการณ์ที่ 6 เดินเล่นที่สวนสาธารณะแล้วมีกลุ่มวัยรุ่นนป้าสิ่งของเข้าไปจากทางด้านหน้า รองลงมาคือ สถานการณ์ที่ 1 มีผู้ร้ายเดินเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการต่อยบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า และสถานการณ์ที่ 7 มีผู้ร้ายใช้อาวุธลักษณะยาวหรือของแข็งตีจากทางด้านหน้า และสถานการณ์ที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สถานการณ์ที่ 5 มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการถีบจากทางด้านหน้า

แผนภาพที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.90 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.43 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานีการฝึก พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกสถานีการฝึก

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ 1) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบบปกติ 2) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบบปกติ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จำนวน 60 คน ด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยการจับฉลาก เพื่อกำหนดห้องเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย จำนวน 30 คน และนักเรียนที่ได้รับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องแบบปกติ จำนวน 30 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย จำนวน 8 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.95 และแบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเองใน 8 สถานการณ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.96 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้วยค่า “ที”

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องการป้องกันตนเอง แบบปกติ มีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกสถานการณ์

1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังจากได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องทักษะการป้องกันตนเอง แบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกสถานการณ์

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องการป้องกันตนเองแบบปกติ มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย สูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องทักษะการป้องกันตนเอง แบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกสถานการณ์

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัย ต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย พบว่า หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. การเอนตัว

ทักษะการเอนตัวพื้นฐาน เป็นทักษะในการป้องกันตนเองที่ต้องอาศัยความว่องไว การเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อหลบหลีกการโจมตีของคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา อาจใช้วิธีการโยกตัวหรือเอนตัว ให้พื้นฐานไม่ปะทะกับการโจมตีของคู่ต่อสู้แล้วพร้อมที่จะตอบโต้ โดยผู้วิจัยได้สร้างสถานการณ์จำลองให้นักเรียนได้นำทักษะเอนตัวพื้นฐานไปประยุกต์ใช้ป้องกันตนเองจากสถานการณ์การถูกโอบ ไหล่ และป้องกันตนเองจากสถานการณ์การถูกตีด้วยไม้หรือของแข็ง โดยผู้วิจัยได้นำกระบอกลมมา จำลองเป็นไม้เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการป้องกันตนเองโดยใช้ทักษะการเอนตัวพื้นฐานซึ่งผู้วิจัย สังเกตเห็นว่านักเรียนรู้สึกสนใจและสนุกสนานในการทำกิจกรรมและเกิดทักษะในการป้องกันตนเอง จากการฝึกฝน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2527) กล่าวว่า การฝึกซ้อม เป็นสิ่งจำเป็น โดยจะต้องมีความอดทน ฝึกฝน ค้นคว้า และปฏิบัติจนเกิดทักษะและความชำนาญ

2. การหลบหลีก

ทักษะการหลบหลีก เป็นอีกหนึ่งทักษะที่ต้องอาศัยการประสานสัมพันธ์กันระหว่างร่างกายและสายตา โดยเป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อป้องกันตนเองจากการถูกโจมตี ผู้วิจัยได้ใช้ สถานการณ์การถูกพุ่งเข้าชน โดยให้นักเรียนได้ฝึกทักษะหลบหลีกไปด้านซ้ายและขวา เพื่อ ป้องกัน ตนเองจากการถูกพุ่งเข้าชน และสถานการณ์การป้องกันจากการถูกขว้างปาสิ่งของ ในสถานการณ์นี้ ผู้วิจัยได้นำลูกบอลลมมาใช้ในการจัดกิจกรรมทำให้นักเรียนรู้สึกตื่นตัวในการฝึกทักษะการหลบหลีก จากโจมตีโดยการขว้างลูกบอล โดยผู้วิจัยให้นักเรียนได้ผลัดกันเป็นฝ่ายโจมตีและ ป้องกันตนเอง ซึ่ง กิจกรรมการป้องกันตนเองจากการถูกพุ่งเข้าชน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัญชลี บุญเดช (2528) กล่าวว่า การพุ่งเข้าชนเป็นลักษณะการเข้าทำร้ายทันทีโดยไม่ได้ระวังตัวไว้ก่อน และการถูกขว้างปา สิ่งของเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งนำไปสู่ทักษะการป้องกัน ตนเองจากการถูกโจมตี

3. การปิด

เป็นทักษะการใช้มือหรือแขนปิดการโจมตีของคู่ต่อสู้ให้เบี่ยงเบนไปยังเป้าหมายอื่น หรือเป็นการทำให้ คู่ต่อสู้เสียหลัก เสียการทรงตัวและเป็นการเปิดโอกาสให้เราตอบโต้หรือรอดพ้นจากการถูกโจมตี สอดคล้องกับ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2539) กล่าวว่า การป้องกันตนเองคือพฤติกรรมหรือ การกระทำป้องกันตัวทั้งที่มีอาวุธและไม่มีอาวุธ รู้จักแก้ไข เอาตัวรอด ออกมาจากสถานการณ์อัน เลวร้ายได้ โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะการปิดในสถานการณ์การถูกโอบไหล่ โดยให้นักเรียน ได้ใช้มือปิดแขนของผู้โจมตีเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกลวนลามโดยการโอบไหล่ และสถานการณ์ การถูกโจมตีโดยการต่อยจากด้านหน้า โดยการใช้มือปิดมือหรือแขนของผู้โจมตีให้เบี่ยงเบนไปยัง เป้าหมายอื่น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าเมื่อนักเรียนสามารถจับจังหวะการโจมตีได้ก็สามารถทำให้ใช้ทักษะ การปิดเพื่อทำให้คู่ต่อสู้เสียหลักนำไปสู่ทักษะการป้องกันตนเองได้เป็นอย่างดี

4. การปิดป้อง

ทักษะการปิดป้อง เป็นการฝึกให้นักเรียนการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้องอวัยวะที่เป็นจุดอ่อนของร่างกาย เช่น บริเวณใบหน้า บริเวณท้อง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง (2522) กล่าวว่า วิธีการป้องกันตนเองโดยใช้อวัยวะต่างๆในร่างกายมาเป็นอาวุธและพยายามป้องกันจุดอ่อนหรือจุดสำคัญไม่ให้คู่ต่อสู้ทำอันตรายได้ การปิดป้องส่วนมากจะต้องปะทะกับการโจมตีซึ่งผู้วิจัยได้นำสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการต่อยจากด้านหน้า โดยนักเรียนจะต้องปิดป้องบริเวณใบหน้าไม่ให้คู่ต่อสู้โจมตีมาโดนใบหน้าของตนเองโดยผู้วิจัยได้นักเรียนได้จับคู่กันและผลัดกันเป็นฝ่ายโจมตีและป้องกันตนเอง และสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการขว้างปาสิ่งของใส่ ในกิจกรรมนี้นักเรียนจะต้องนำแขนยกขึ้นมาปิดป้องบริเวณใบหน้าและลำตัวป้องกันตนเองจากลูกบอลลมซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ผู้วิจัยนำมาใช้แทนสิ่งของที่ใช้ขว้างเพื่อให้นักเรียนได้ใช้ทักษะการปิดป้องในการป้องกันตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้เรียนรู้สึกสนุกสนานและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมโดยการผลัดกันเป็นฝ่ายโจมตีและฝ่ายป้องกันตนเอง

5. การบังถีบ

เป็นทักษะที่ใช้การยกเข่าขึ้นบังการโจมตีโดยการถีบของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้โจมตีโดยการถีบให้นักเรียนยกเข่าขึ้นบังการถีบของคู่ต่อสู้ โดยให้นักเรียนฝึกทักษะการบังถีบไม่ให้คู่ต่อสู้ถีบมาโดนตัวเรา ผู้วิจัยได้นำทักษะการบังถีบให้นักเรียนใช้ป้องกันตนเองจากสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการถีบและการถูกโจมตีโดยการพุ่งเข้าชน เพื่อทำให้ผู้โจมตีเสียหลักและให้นักเรียนได้ป้องกันตนเองจากการถูกโจมตี

6. การบังเตะ

ทักษะการบังเตะนักเรียนจะต้องยกขาขึ้นสูงเพื่อบังการเตะของคู่ต่อสู้ ผู้วิจัยได้นำสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการเตะจากด้านหน้าเพื่อให้นักเรียนได้นำทักษะการบังเตะมาใช้เพื่อป้องกันตนเอง โดยให้นักเรียนได้จับคู่กันเพื่อให้นักเรียนได้ลองโจมตีโดยการเตะและป้องกันโดยใช้ทักษะการบังเตะ เนื่องจากกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนโจมตีโดยการเตะจากด้านข้างจึงทำให้มีนักเรียนบางส่วนไม่สามารถทำได้เนื่องจากปัญหาด้านสรีระของนักเรียนเพราะการเตะจากด้านข้างจะต้องยกขาสูงกว่าปกติ อย่างไรก็ตามปัญหาด้านสรีระของนักเรียนไม่มีผลกระทบต่อฝึกทักษะการบังเตะเพื่อเป็นทักษะในการป้องกันตนเอง

7. การบังจับ

เป็นทักษะการใช้มือบังจับไม่ให้เกิดการโจมตีของคู่ต่อสู้ ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้โจมตีมาให้ใช้ฝ่ามือบังแล้วจับขาหรือแขนของคู่ต่อสู้เพื่อป้องกันตนเองหรือทำให้คู่ต่อสู้เสียจังหวะ โดยผู้วิจัยได้นำสถานการณ์การตบจากด้านหน้าและสถานการณ์การถีบจากด้านหน้ามาให้ให้นักเรียนได้นำทักษะการบังจับมาประยุกต์ใช้ ส่งผลให้นักเรียนสามารถป้องกันตนเองได้โดยเพิ่มทักษะการจับที่ให้นักเรียนต้องใช้สายตาคอยจับจ้องการโจมตีจากคู่ต่อสู้โดยจะต้องมีสมาธิและความว่องไวเพื่อที่จะป้องกันตนเอง และจับขาหรือแขนของคู่ต่อสู้เพื่อทำให้เสียจังหวะซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของไว้วัลลิษฐ์ โคว์ (2510) ที่กล่าวว่าการป้องกันตนเองจะต้องมีความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ สติ ปัญญา และปฏิญาณไหวพริบในการป้องกันตนเองเพื่อความปลอดภัยทั้งร่างกายจิตใจในยามที่ประสบเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดหรือพบกับภัยอันตรายจากสังคม และจับขาหรือแขนของคู่ต่อสู้เพื่อทำให้เสียจังหวะ

8. การบังใน

เป็นการให้นักเรียนยกเข้าขึ้นสูงเพื่อป้องกันการโจมตีโดยการเตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้เตะซ้ายให้ยกเข้าซ้ายขึ้นบัง ถ้าคู่ต่อสู้เตะขวาให้ยกเข้าขวาขึ้นบังการเตะของคู่ต่อสู้ โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนนำทักษะการบังในไปใช้ในสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการเตะจากด้านหน้า ซึ่งทักษะการบังในมีลักษณะคล้ายการบังเตะจึงทำให้นักเรียนบางส่วนสับสน แต่ผู้วิจัยได้อธิบายและบอกถึงความแตกต่างของทักษะการบังในและการบังเตะจึงทำให้นักเรียนเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการบังในได้อย่างถูกต้อง

9. การบังศอก

ทักษะการบังศอก หมายถึง การใช้มือหรือแขนยกขึ้นกั้นการโจมตีของคู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้โจมตีมาให้เรา ยกแขนป้องกันการโจมตีของคู่ต่อสู้ โดยผู้วิจัยได้นำสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการเตะจากด้านหน้าและการโจมตีด้วยไม้หรือของแข็ง มาใช้ในการทำกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้ลองปฏิบัติทักษะการบังศอก โดยเป็นการยกแขนขึ้นบังการเตะจากด้านหน้าและป้องกันการโจมตีด้วยไม้หรือของแข็งซึ่งผู้วิจัยใช้กระบองลมเป็นอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม จากการสังเกตพบว่านักเรียนสามารถป้องกันตนเองโดยใช้ทักษะการบังศอกป้องกันการถูกโจมตีบริเวณใบหน้าของตนเองซึ่งเป็นจุดสำคัญได้

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เรื่องทักษะการป้องกันตนเอง แบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. การเอนตัว

เป็นทักษะที่ต้องอาศัยความว่องไวในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกโจมตี นักเรียนจะต้องมีการฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญจึงจะทำให้รู้ถึงจังหวะในการป้องกัน ดังนั้นเมื่อนักเรียนปฏิบัติจนรู้ถึงจังหวะจึงสามารถป้องกันตนเองได้เหมาะสมกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกฝน ซึ่งสอดคล้องกับ กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2558) การเพิ่มเวลาและโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองและมีความสุขจากกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลายมากขึ้น

2. การหลบหลีก

เป็นกิจกรรมที่นักเรียนจะทำการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อหลบหลีกการถูกโจมตี โดยนักเรียนจะต้องใช้สายตาและสมาธิในการเตรียมตัวเพื่อป้องกันตนเอง โดยกิจกรรมนี้ใช้ลูกบอลเพื่อใช้ในการหลบหลีก ทำให้นักเรียนรู้สึกกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม โดยนักเรียนกลุ่มทดลองผ่านกิจกรรมในการฝึกทักษะการหลบหลีกมาก่อนจึงสามารถเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ เพื่อหลบหลีกลูกบอลได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่เรียนศิลปะมวยไทยแบบปกติโดยจะเน้นท่าทางมากกว่าการฝึกทักษะการป้องกันตนเอง

3. การปิด

ให้กิจกรรมการปิดนี้จะให้นักเรียนใช้มือหรือแขนปิดการโจมตีของคู่ต่อสู้ให้เบี่ยงเบนไปยังเป้าหมายอื่นหรือเป็นการทำให้คู่ต่อสู้เสียหลัก เสียการทรงตัว โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะการปิดในสถานการณ์การถูกโอบไหล่ และสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการตอยจากด้านหลัง ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่านักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ยังไม่สามารถจับจังหวะในการป้องกันตนเองได้ หากนักเรียนสามารถจับจังหวะการโจมตีได้ก็สามารถทำให้ใช้ทักษะการปิดเพื่อทำให้คู่ต่อสู้เสียหลักนำไปสู่ทักษะการป้องกันตนเองได้เป็นอย่างดี การใช้วิธีต่างในร่างกายมาใช้ป้องกันตนเองสอดคล้องกับงานวิจัยของโพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง (2522) ที่กล่าวว่า สมัยโบราณที่ต้องต่อสู้กับภัยธรรมชาติ โดยการใช้อวัยวะต่างๆของร่างกายเป็นอาวุธในการต่อสู้และป้องกันตัว ซึ่งต่อมาได้มีการคิดค้น ปรับปรุงการใช้อวัยวะต่างๆเหล่านั้นให้เหมาะสม

4. การปิดป้อง

ทักษะการปิดป้อง เป็นการฝึกให้นักเรียนการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้องอวัยวะที่เป็นจุดอ่อนของร่างกาย เช่น บริเวณใบหน้า บริเวณท้อง เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยได้นำสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการตอยจากด้านหลัง โดยนักเรียนจะต้องปิดป้องบริเวณใบหน้าไม่ให้คู่ต่อสู้โจมตีมาโดนใบหน้าของตนเอง โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนได้จับคู่กันและผลัดกันเป็นฝ่ายโจมตีและป้องกันตนเอง และสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการขว้างปาสิ่งของใส่ โดยในทักษะการปิดป้องนอกจากจะป้องกันแล้วสายตายังต้องสอดส่องเพื่อมองการโจมตีเพื่อที่จะได้ป้องกันได้อย่างเหมาะสม โดยนักเรียนกลุ่มทดลองสามารถป้องกันตนเองได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

5. การบังถีบ

เป็นทักษะที่ใช้การยกเข่าขึ้นบังการโจมตีโดยการถีบของคู่ โดยให้นักเรียนฝึกทักษะการบังถีบไม่ให้คู่ต่อสู้ตีมาโดนตัวเรา ผู้วิจัยได้นำทักษะการบังถีบให้นักเรียนใช้ป้องกันตนเองจากสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการถีบและการถูกโจมตีโดยการพุ่งเข้าชน เพื่อทำให้ผู้โจมตีเสียหลักและให้นักเรียนได้ป้องกันตนเองจากการถูกโจมตี โดยเป็นการป้องกันการโจมตีจากทางด้านหน้า

6. การบังเตะ

ทักษะการบังเตะนักเรียนจะต้องยกขาขึ้นสูงเพื่อบังการเตะของคู่ต่อสู้ ผู้วิจัยได้นำสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการเตะจากด้านหลังเพื่อให้นักเรียนได้นำทักษะการบังเตะมาใช้เพื่อป้องกันตนเอง โดยผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าการยกเข่าขึ้นมาบังการเตะของนักเรียนกลุ่มควบคุมบางกลุ่มยังไม่สามารถป้องกันตนเองจากการถูกโจมตีโดยการเตะได้ดีเท่าที่ควร

7. การบังจับ

เป็นทักษะการใช้มือบังจับไม่ให้การโจมตีของคู่ต่อสู้ ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้โจมตีมาให้ใช้ฝ่ามือบังแล้วจับขาหรือแขนของคู่ต่อสู้เพื่อป้องกันตนเองหรือทำให้คู่ต่อสู้เสียจังหวะ โดยผู้วิจัยได้นำสถานการณ์การตบจากด้านหลังและสถานการณ์การถีบจากด้านหลังมาให้นักเรียนได้นำทักษะการบังจับมาประยุกต์ใช้ โดยนักเรียนส่วนใหญ่จะนำมือมาบังเพื่อป้องกันตนเองเท่านั้น โดยไม่ได้ใช้มือจับเพื่อทำลายจังหวะของคู่ต่อสู้

8. การบังใน

เป็นการให้นักเรียนยกเข้าขึ้นสูงเพื่อบังการโจมตีโดยการเตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้เตะซ้ายให้ยกเข้าซ้ายขึ้นบัง ถ้าคู่ต่อสู้เตะขวาให้ยกเข้าขวาขึ้นบังการเตะของคู่ต่อสู้ โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนนำทักษะการบังในไปใช้ในสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการเตะจากด้านหน้า ซึ่งทักษะการบังนี้มีลักษณะคล้ายการบังเตะจึงทำให้นักเรียนบางส่วนสับสน และการป้องกันก็จะแตกต่างกันโดยใช้กันจากข้างในซึ่งต่างจากบังเตะซึ่งบังจากทางด้านนอก ซึ่งนักเรียนกลุ่มควบคุมที่เรียนกิจกรรมมวยไทยแบบปกติส่วนใหญ่ยังไม่สามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง

9.การบังศอก

ทักษะการบังศอก หมายถึง การใช้มือหรือแขนยกขึ้นกันการโจมตีของคู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้โจมตีมาให้เรา ยกแขนป้องกันการโจมตีของคู่ต่อสู้ โดยผู้วิจัยได้นำสถานการณ์การถูกโจมตีโดยการเตะจากด้านหน้า และการโจมตีด้วยไม้หรือของแข็ง โดยกิจกรรมนี้จะช่วยให้นักเรียนได้ฝึกการป้องกันตัวโดยการยกแขนขึ้นมาเพื่อบังการโจมตีจากคู่ต่อสู้ โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่ผ่านกิจกรรมฝึกทักษะการบังศอกส่วนใหญ่สามารถป้องกันตนเองได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ผ่านการจัดกิจกรรมมวยไทยแบบปกติ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า การใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยสามารถสร้างเสริมทักษะการป้องกันตนเองให้กับนักเรียนได้ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยดังนี้

1.1 การใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ในกิจกรรมทักษะการบังถีบ เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความระมัดระวัง เนื่องจากนักเรียนอาจไม่ทราบกำลังของตนเองในการถีบ อาจทำให้เกิดอันตรายได้ ครูผู้สอนควรทำความเข้าใจกับผู้เรียนเกี่ยวกับกฎระเบียบในการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน เพื่อความปลอดภัย

1.2 การใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ในกิจกรรมทักษะการบังเตะ เป็นกิจกรรมที่นักเรียนและผู้สอนสามารถสร้างสถานการณ์ได้หลากหลายมากกว่า 1 สถานการณ์ และเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้นักเรียนรู้จักการระวังตนเองและป้องกันตนเองรอบด้าน

1.3 สื่อประกอบ ในกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ที่นักเรียนชื่นชอบและสนุกสนานต่อการทำกิจกรรมคือ ลูกบอล ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ทำซื้อได้ง่าย มีน้ำหนักเบา สะดวกต่อการเคลื่อนย้าย และเป็นกิจกรรมที่สามารถกระตุ้นให้นักเรียนรู้จักการป้องกันตนเองได้ดี

1.4 ในการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันมากที่สุด ครูผู้สอนควรเลือกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงใน

ชีวิตประจำวันอย่างหลากหลาย เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีทักษะการป้องกันตนเอง และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างหลากหลาย

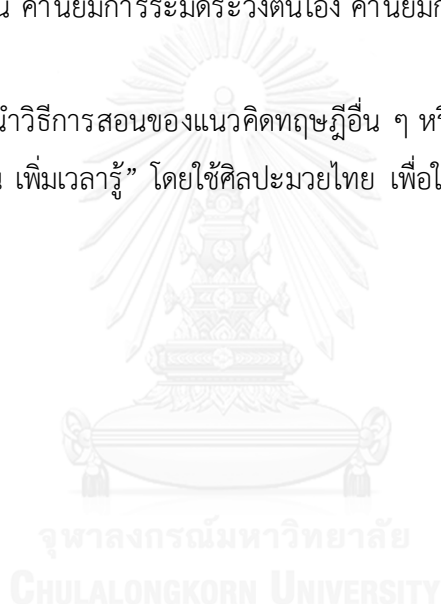
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการนำกิจกรรม“ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ไปทดลองใช้กับนักเรียนชาย เนื่องจากปัจจุบันนี้เยาวชนไทยทั้งชายและหญิงล้วนเกิดอันตรายขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย

2.2 ควรมีการนำศิลปะมวยไทย ไปบูรณาการร่วมกับกีฬาอื่นๆ ในการทำกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เพื่อให้เกิดความหลากหลายในการสร้างกิจกรรม

2.3 ควรมีการพัฒนาการใช้กิจกรรม“ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย ต่อการส่งเสริมด้านอื่น ๆ เช่น ค่านิยมการระมัดระวังตนเอง ค่านิยมการรักกีฬามวยไทย หรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นต้น

2.4 ควรมีการนำวิธีการสอนของแนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ หรือวิธีอื่น ๆ มาบูรณาการร่วมกับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทย เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ



รายการอ้างอิง

- ASTV ผู้จัดการออนไลน์. (2557). วิธีป้องกันภัยของผู้หญิง. บทความสุขภาพ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2539). ครุภัณฑ์การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน: กรุงเทพมหานคร: ศุภสภา.
- กิจจา ถนอมสิงหะ. (2558). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ความรุนแรงในสังคมไทย. (2554). เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/16234> (สืบค้นเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2559).
- ชาญชัย ยมดิษฐ์. (2553). มวยไทย. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 35.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2557). สถิติเด็ก-สตรีไทยถูกทำร้าย. เข้าถึงได้จาก <http://www.thairath.co.th/content/440681>, สืบค้นเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2559.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์. (2527). เกมพลศึกษา: กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรียาภรณ์ สุโพธิ์. (2549). พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของผู้หญิง: ศึกษากรณีผู้ต้องขังหญิงในคดีประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต คณะรัฐศาสตร์), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญประภา เข้มแดง. (2518). ศึกษาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวของอาวุธมวยไทย. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง. (2522). พัฒนากีฬามวยไทย. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็ก. (2556). เข้าถึงได้จาก <http://www.apsw-thailand.org/stopviolence57.html> (สืบค้นเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2559).
- วิฑูรย์ สิมะโชคดี. (2537). จิตวิทยาองค์การอุตสาหกรรม การพัฒนาองค์กรและนวัตกรรมการเมือง: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี.
- ศิริรินทร์ณา ทศนีย์รัตน์. (2554). ผลของโปรแกรมป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศต่อความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สราวุธ เบญจกุล. (2550). หลักฐานทางนิติวิทยาศาสตร์กับกระบวนการยุติธรรม. วารสารศาล
ยุติธรรมปริทัศน์, 64-67.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). เข้าถึงได้จาก
<http://www.thaihealth.or.th/Books/428.html> (สืบค้นเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2559).

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2558). คู่มือการบริหารจัดการ
เวลาเรียน ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้. กรุงเทพมหานคร.

สืบสานศิลปะมวยไทย. (2551). กรุงเทพมหานคร: การกีฬาแห่งประเทศไทย.

สุนิสา อินอุทัย. (2557). การป้องกันตนเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่ออาชญากรรม ของประชาชนในเขตพื้นที่
ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง ชลบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาการบริหาร
ทั่วไป วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.

อัญชลี บุญเดช. (2528). ความคิดเห็นของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับการ
ต่อสู้ป้องกันตัว. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.





รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือแผนกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้
ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา
อาจารย์พิเศษประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ ดร.รุจน์ เลหาภักดิ์
อาจารย์ประจำแขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ ดร.จักริน ต้วงคำ
อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
5. อาจารย์ ดร.กัจจา ถนอมสิงหะ
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนกำเนิดวิทย์

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ แบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ถมยา
อาจารย์พิเศษประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ ดร.รุจน์ เลหาภักดิ์
อาจารย์ประจำแขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ ดร.จักริน ต้วงคำ
อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
5. อาจารย์ ดร.กัจจา ถนอมสิงหะ
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนกำเนิดวิทย์



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 1

การป้องกันการถูกทำร้ายโดยการต่อจากด้านหน้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการป้องกันตนเองที่เหมาะสม โดยใช้ศิลปะมวยไทย
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการป้องกันตนเองที่เหมาะสม เพื่ออนุรักษ์ศิลปะมวยไทย

สื่อที่ใช้

1. ภาพประกอบการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการต่อ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูจำลองสถานการณ์การถูกทำร้ายโดยการต่อจากด้านหน้าพร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร
2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกต่อให้นักเรียนดู โดยการปิด และการปิดป้อง
3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการปิด และการปิดป้อง ตามที่ครูผู้สอนทำให้อู
4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(ต่อ) และอีกฝ่ายรับ(การปิดและปิดป้อง)
5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน
6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการต่ออย่างถูกวิธี

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถป้องกันการถูกทำร้ายร่างกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยได้

กิจกรรมที่ 2

การป้องกันการถูกทำร้ายโดยการตบจากด้านหน้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการป้องกันตนเองที่เหมาะสม โดยใช้ศิลปะมวยไทย
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการป้องกันตนเองที่เหมาะสม เพื่ออนุรักษ์ศิลปะมวยไทย

สื่อที่ใช้

1. ภาพประกอบการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการตบ
2. คลิปวิดีโอการโจมตีโดยการตบ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูจำลองสถานการณ์การถูกทำร้ายโดยการตบจากด้านหน้าพร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร
2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกตบให้นักเรียนดู โดยการบังจับ และการบังศอก
3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการบังจับ และการบังศอก ตามที่ครูผู้สอนทำให้ดู
4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(ตบ) และอีกฝ่ายรับ(การบังจับและบังศอก)
5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน
6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการตบอย่างถูกวิธี

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถป้องกันการถูกทำร้ายร่างกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยได้

กิจกรรมที่ 3

การป้องกันการถูกลวนลามโดยการโอบไหล่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการป้องกันตนเองที่เหมาะสม โดยใช้ศิลปะมวยไทย
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการป้องกันตนเองที่เหมาะสม เพื่ออนุรักษ์ศิลปะมวยไทย

สื่อที่ใช้

1. ภาพประกอบการป้องกันการถูกลวนลามโดยการโอบไหล่

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติการถูกลวนลามโดยการโอบไหล่ พร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร
2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกลวนลามโดยการโอบไหล่ ให้นักเรียนดู โดยการเอนตัวพ้นระยะ และการปิด
3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการเอนตัวพ้นระยะ และการปิด ตามที่ครูผู้สอนทำให้อู
4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายลวนลามโดยการโอบไหล่ และอีกฝ่ายป้องกัน (การเอนตัวพ้นระยะและการปิด)
5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน
6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการลวนลามอย่างถูกวิธี

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถป้องกันการถูกทำร้ายโดยใช้ศิลปะมวยไทยได้

กิจกรรมที่ 4

การป้องกันการถูกทำร้ายโดยการเตะจากด้านหน้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการป้องกันตนเองที่เหมาะสม โดยใช้ศิลปะมวยไทย
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการป้องกันตนเองที่เหมาะสม เพื่ออนุรักษ์ศิลปะมวยไทย

สื่อที่ใช้

1. ภาพประกอบการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการเตะจากด้านหน้า

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูจำลองสถานการณ์การป้องกันการถูกทำร้ายโดยการเตะ พร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร
2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการเตะให้นักเรียนดู โดยการบังเตะ และการบังใน
3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการบังเตะ และการบังใน ตามที่ครูผู้สอนทำให้อู
4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(เตะจากด้านหน้า) และอีกฝ่ายป้องกัน(การบังเตะและบังใน)
5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน
6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการเตะอย่างถูกวิธี

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถป้องกันการถูกทำร้ายโดยใช้ศิลปะมวยไทยได้

กิจกรรมที่ 5

การป้องกันการถูกทำร้ายโดยการถีบจากด้านหน้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการป้องกันตนเองที่เหมาะสม โดยใช้ศิลปะมวยไทย
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการป้องกันตนเองที่เหมาะสม เพื่ออนุรักษ์ศิลปะมวยไทย

สื่อที่ใช้

1. ภาพประกอบการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการถีบจากด้านหน้า

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติการถูกทำร้ายโดยการถีบ พร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร
2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการเตะให้นักเรียนดู โดยการบังถีบ บังจับ
3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการบังถีบ บังเกาะจับ ตามที่ครูผู้สอนทำให้ดู
4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(ถีบจากด้านหน้า) และอีกฝ่ายป้องกัน(การบังถีบ บังจับ)
5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน
6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการถีบอย่างถูกวิธี

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถป้องกันการถูกทำร้ายโดยใช้ศิลปะมวยไทยได้

กิจกรรมที่ 6

การป้องกันการถูกทำร้ายโดยการขว้างหรือปาสิ่งของใส่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการป้องกันตนเองที่เหมาะสม โดยใช้ศิลปะมวยไทย
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการป้องกันตนเองที่เหมาะสม เพื่ออนุรักษ์ศิลปะมวยไทย

สื่อที่ใช้

1. ภาพประกอบการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการขว้างหรือปาสิ่งของใส่
2. ลูกบอล

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูเล่าเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มวัยรุ่นขว้างปาสิ่งของใส่ชาวบ้านและการถูกทำร้ายโดยการขว้างหรือปาสิ่งของใส่ พร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร
2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการขว้างหรือปาสิ่งของใส่ให้นักเรียนดู โดยการปิดป้อง และการหลบหลีก
3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการเอนตัวพ้นระยะ และ การหลบหลีก ตามที่ครูผู้สอนทำให้ดู
4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(ปาลูกบอลเล็ก) และอีกฝ่ายป้องกัน(การปิดป้องและหลบหลีก)
5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน
6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการขว้างปาสิ่งของใส่อย่างถูกวิธี

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถป้องกันการถูกทำร้ายโดยใช้ศิลปะมวยไทยได้

กิจกรรมที่ 7

การป้องกันการถูกทำร้ายโดยการตีด้วยไม้หรือของแข็ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการป้องกันตนเองที่เหมาะสม โดยใช้ศิลปะมวยไทย
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการป้องกันตนเองที่เหมาะสม เพื่ออนุรักษ์ศิลปะมวยไทย

สื่อที่ใช้

1. คลิปวิดีโอการถูกทำร้ายโดยการตีด้วยไม้หรือของแข็ง
2. กระบองลม

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูเปิดคลิปวิดีโอการถูกทำร้ายโดยการตีด้วยไม้หรือของแข็ง พร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร
2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการตีด้วยไม้หรือของแข็งให้นักเรียนดู โดยการบังศอก และการเอนตัวพ้นระยะ
3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการบังศอก และการเอนตัวพ้นระยะ ตามที่ครูผู้สอนทำให้ดู
4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(ตีด้วยกระบองลม) และอีกฝ่ายป้องกัน(การบังศอกและเอนตัวพ้นระยะ)
5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน
6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการถูกตีด้วยไม้หรือของแข็งอย่างถูกวิธี

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถป้องกันการถูกทำร้ายโดยใช้ศิลปะมวยไทยได้

กิจกรรมที่ 8

การป้องกันการถูกทำร้ายโดยการวิ่งเข้าพุงชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการป้องกันตนเองที่เหมาะสม โดยใช้ศิลปะมวยไทย
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการป้องกันตนเองที่เหมาะสม เพื่ออนุรักษ์ศิลปะมวยไทย

สื่อที่ใช้

1. ภาพประกอบการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการวิ่งเข้าพุงชน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูจำลองสถานการณ์การป้องกันการถูกทำร้ายโดยการวิ่งเข้าพุงชน พร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร
2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการตีด้วยไม้หรือของแข็งให้นักเรียนดู โดยการหลบหลีก
3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการหลบหลีก ตามที่ครูผู้สอนทำให้อู
4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(พุงเข้าชน) และอีกฝ่ายป้องกัน(การหลบหลีกและบังถีบ)
5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน
6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการวิ่งเข้าพุงชนอย่างถูกวิธี

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถป้องกันการถูกทำร้ายโดยใช้ศิลปะมวยไทยได้

ตารางการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้แนวความคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย
ที่มีต่อค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สัปดาห์ที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม
1	การป้องกัน การถูกทำร้าย โดยการต่อ ยจากด้านหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูจำลองสถานการณ์การถูกทำร้ายโดยการต่อยจากด้านหน้าพร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร 2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกต่อยให้นักเรียนดู โดยการปิด และการปิดป้อง 3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการปิด และการปิดป้องตามที่ครูผู้สอนทำให้ดู 4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(ต่อย) และอีกฝ่ายรับ(การปิดและปิดป้อง) 5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน 6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการต่อยอย่างถูกวิธี
2	การป้องกัน การถูกทำร้าย โดยการตบ จากด้านหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูจำลองสถานการณ์การถูกทำร้ายโดยการตบจากด้านหน้าพร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร 2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกตบให้นักเรียนดู โดยการบังจับ และการบังศอก 3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการบังจับ และการบังศอกตามที่ครูผู้สอนทำให้ดู 4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(ตบ) และอีกฝ่ายรับ(การบังจับและบังศอก) 5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน 6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการตบอย่างถูกวิธี

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม
3	การป้องกัน การถูกลวน ลามโดยการ โอบไหล่	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติการถูกลวนลามโดยการโอบไหล่ พร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร 2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกลวนลามโดยการโอบไหล่ ให้นักเรียนดู โดยการเอนตัวพ้นระยะ และการปิด 3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการเอนตัวพ้นระยะ และการปิด ตามที่ครูผู้สอนทำให้ดู 4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายลวนลามโดยการโอบไหล่ และอีกฝ่ายป้องกัน(การเอนตัวพ้นระยะและการปิด) 5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการลวนลามอย่างถูกวิธี
4	การป้องกัน การถูกทำร้าย โดยการเตะ จากด้านหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูจำลองสถานการณ์การป้องกันการถูกทำร้ายโดยการเตะ พร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร 2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการเตะให้นักเรียนดู โดยการบังเตะ และการบังใน 3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการบังเตะ และการบังใน ตามที่ครูผู้สอนทำให้ดู 4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(เตะจากด้านหน้า) และอีกฝ่ายป้องกัน(การบังเตะและบังใน) 5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน 6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการเตะอย่างถูกวิธี

สัปดาห์ที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม
5	การป้องกัน การถูกทำร้าย โดยการถีบ จากด้านหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้นักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติการถูกทำร้ายโดยการถีบ พร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร 2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการเตะให้นักเรียนดู โดยการบังถีบ บังจับ 3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการบังถีบ บังเกาะจับ ตามที่ครูผู้สอนทำให้ดู 4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(ถีบจากด้านหน้า) และอีกฝ่ายป้องกัน(การบังถีบ บังจับ) 5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการถีบอย่างถูกวิธี
6	การป้องกัน การถูกทำร้าย โดยการขว้าง หรือปาสิ่งของ ใส่	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเล่าเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มวัยรุ่นขว้างปาสิ่งของใส่ชาวบ้านและการถูกทำร้ายโดยการขว้างหรือปาสิ่งของใส่ พร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร 2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการขว้างหรือปาสิ่งของใส่ให้นักเรียนดู โดยการปิดป้อง และการหลบหลีก 3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการเอนตัวพ้นระยะ และหลบหลีก ตามที่ครูผู้สอนทำให้ดู 4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(ปาลูกบอลเล็ก) และอีกฝ่ายป้องกัน(การปิดป้องและหลบหลีก) 5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการขว้างปาสิ่งของใส่อย่างถูกวิธี

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม
7	การป้องกัน การถูกทำร้าย โดยการตีด้วย ไม้หรือ ของแข็ง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเปิดคลิปวิดีโอการถูกทำร้ายโดยการตีด้วยไม้หรือของแข็ง พร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร 2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการตีด้วยไม้หรือของแข็งให้นักเรียนดู โดยการบังสอก และการเอนตัวพ้นระยะ 3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการบังสอก และการเอนตัวพ้นระยะ ตามที่ครูผู้สอนทำให้ดู 4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(ตีด้วยกระบองกลม) และอีกฝ่ายป้องกัน(การบังสอกและเอนตัวพ้นระยะ) 5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน 6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการถูกตีด้วยไม้หรือของแข็งอย่างถูกวิธี
8	การป้องกัน การถูกทำร้าย โดยการวิ่งเข้า พุ่งชน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูจำลองสถานการณ์การป้องกันการถูกทำร้ายโดยการวิ่งเข้าพุ่งชน พร้อมซักถามนักเรียนว่า ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้จะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร 2. ครูสาธิตทักษะการป้องกันการถูกทำร้ายโดยการตีด้วยไม้หรือของแข็งให้นักเรียนดู โดยการหลบหลีก 3. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการหลบหลีก ตามที่ครูผู้สอนทำให้ดู 4. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก(พุ่งเข้าชน) และอีกฝ่ายป้องกัน(การหลบหลีกและบังถีบ) 5. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการป้องกันให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน 6. ครูสรุปและแนะนำการป้องกันตนเองจากการวิ่งเข้าพุ่งชนอย่างถูกวิธี



แบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง

- สถานการณ์ที่ 1 มีผู้ร้ายเดินเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการต่อยบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า
- สถานการณ์ที่ 2 มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการตบบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า
- สถานการณ์ที่ 3 ไปเดินเล่นที่ตลาดนัดแล้วมีคนแปลกหน้าเดินมาโอบไหล่จากทางด้านหลัง
- สถานการณ์ที่ 4 โดนผู้ร้ายเข้ามาทำร้ายทางด้านหน้าโดยการเตะจากด้านหน้า
- สถานการณ์ที่ 5 มีผู้ร้ายเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการถีบจากทางด้านหน้า
- สถานการณ์ที่ 6 เดินเล่นที่สวนสาธารณะแล้วมีกลุ่มวัยรุ่นปาสิ่งของเข้าใส่จากทางด้านหน้า
- สถานการณ์ที่ 7 มีผู้ร้ายใช้อาวุธลักษณะยาวหรือของแข็งตีจากทางด้านหน้า
- สถานการณ์ที่ 8 โดนผู้ร้ายวิ่งเข้ามาทำร้ายโดยการพุ่งชนจากทางด้านหน้า

เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
สถานการณ์ที่ 1 มีผู้ร้ายเดินเข้ามาเพื่อที่จะทำร้ายร่างกายโดยการต่อยบริเวณใบหน้าจากทางด้านหน้า	นักเรียนสามารถใช้ทักษะการปิดโดยการใช้มือหรือแขนปิดทำให้คู่ต่อสู้เบี่ยงเบนไป	นักเรียนสามารถใช้ทักษะการปิดโดยการใช้มือหรือแขนปิดทำให้คู่ต่อสู้เบี่ยงเบนไปยังทิศทางอื่น และสามารถ	นักเรียนไม่สามารถแสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ
ทักษะที่ใช้คือ	ปิดป้องโดยการมีส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้องบริเวณ	ใช้ทักษะการปิดป้องโดยการมีส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้องบริเวณ	
1. ทักษะการปิด	ปิดป้องบริเวณ	ใบหน้า ได้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะและ	
2. ทักษะการปิดป้อง	ใบหน้า ได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย	สามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย	
สถานการณ์ที่ 2	นักเรียนสามารถใช้ทักษะการบังจับโดย		

<p>มีผู้ร้ายเข้ามา เพื่อที่จะทำร้าย ร่างกายโดยการตบ บริเวณใบหน้าจาก ทางด้านหน้า</p> <p>ทักษะที่ใช้คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะการบังจับ 2. ทักษะการบังศอก 	<p>การใช้มือบังจับไม่ให้ คู่ต่อสู้ ปะทะกับตัว เรา เมื่อคู่ต่อสู้ตบให้ ใช้ฝ่ามือบังแล้วจับมือ และแขนของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะ การบังศอกโดยการ ใช้มือหรือแขนยกขึ้น กันมือของคู่ต่อสู้เมื่อ คู่ต่อสู้ตบมาให้เรายก แขนป้องกัน ได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถ ป้องกันตนเองได้ อย่างปลอดภัย</p>	<p>นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการบังจับโดย การใช้มือบังจับไม่ให้ คู่ต่อสู้ ปะทะกับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้ตบให้ใช้ฝ่า มือบังแล้วจับมือและ แขนของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการ บังศอกโดยการการใช้ มือหรือแขนยกขึ้นกัน มือของคู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้ ตบมาให้เรายกแขน ป้องกัน ได้อย่าง ถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะ และสามารถป้องกัน ตนเองได้อย่าง ปลอดภัย</p>	<p>นักเรียนไม่สามารถ แสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ</p>
<p>สถานการณ์ที่ 3</p> <p>ไปเดินเล่นที่ตลาด นัดแล้วมีคนแปลก หน้าเดินมาโอบไหล่ จากทางด้านหลัง</p> <p>ทักษะที่ใช้คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะการเอนตัว พันระยะ 2. ทักษะการปิด 	<p>นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการเอนตัวโดย การเอนตัวให้พ้น ระยะไม่ปะทะกับคู่ ต่อสู้ และสามารถใช้ ทักษะการปิดโดยการ ใช้มือหรือแขนปิดทำ ให้คู่ต่อสู้เบี่ยงเบนไป ทิศทางอื่น ได้อย่าง ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกัน</p>	<p>นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการเอนตัวโดย การเอนตัวให้พ้นระยะ ไม่ปะทะกับคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะการ ปิดโดยการ ใช้มือหรือ แขนปิดทำให้คู่ต่อสู้ เบี่ยงเบนไปยังทิศทาง อื่น ได้อย่างถูกต้อง เพียงหนึ่งทักษะและ สามารถป้องกันตนเอง ได้อย่างปลอดภัย</p>	<p>นักเรียนไม่สามารถ แสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ</p>

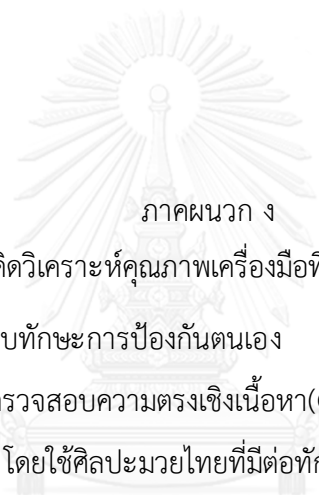
	ตนเองได้อย่าง ปลอดภัย		
สถานการณ์ที่ 4	นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการบังเตะโดย การยกขาขึ้นสูงเพื่อ บังการเตะของคู่ต่อสู้ และสามารถใช้ทักษะ การบังในโดยการยก ขาขึ้นสูงเพื่อบังไม้ มวยการเตะของคู่ ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้เตะ ซ้ายให้เรายกขาซ้าย ขึ้นบัง ถ้าคู่ต่อสู้เตะ ขวาให้เรายกขาขวา ขึ้นบังการเตะของคู่ ต่อสู้ ได้อย่างถูกต้อง ทั้ง 2 ทักษะ และ สามารถป้องกัน ตนเองได้อย่าง ปลอดภัย	นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการบังเตะโดย การยกขาขึ้นสูงเพื่อบัง การเตะของคู่ต่อสู้ และ สามารถใช้ทักษะการ บังในโดยการยกขาขึ้น สูงเพื่อบังไม้มวยการ เตะของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ ต่อสู้เตะซ้ายให้เรายก ขาซ้ายขึ้นบัง ถ้าคู่ต่อสู้ เตะขวาให้เรายกขา ขวาขึ้นบังการเตะของ คู่ต่อสู้ ได้อย่างถูกต้อง เพียงหนึ่งทักษะและ สามารถป้องกันตนเอง ได้อย่างปลอดภัย	นักเรียนไม่สามารถ แสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ
โดนผู้ร้ายเข้ามาทำ ร้ายทางด้านหน้าโดย การเตะจากด้านหน้า ทักษะที่ใช้คือ 1. ทักษะการบังเตะ 2. ทักษะการบังใน			
สถานการณ์ที่ 5	นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการบังถีบโดย การยกขาขึ้นบังการ ถีบของคู่ต่อสู้ และ สามารถใช้ทักษะการ บังจับโดยการใช้มือ บังจับไม่ให้คู่ต่อสู้ ปะทะกับตัวเรา เมื่อ	นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการบังถีบโดย การยกขาขึ้นบังการ ถีบของคู่ต่อสู้ และ สามารถใช้ทักษะการ บังจับโดยการใช้มือบัง จับไม่ให้คู่ต่อสู้ ปะทะ กับตัวเรา เมื่อคู่ต่อสู้ถีบ	นักเรียนไม่สามารถ แสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ
มีผู้ร้ายเข้ามา เพื่อที่จะทำร้าย ร่างกายโดยการถีบ จากทางด้านหน้า ทักษะที่ใช้คือ 1. ทักษะการบังถีบ 2. ทักษะการบังจับ			

	คู่ต่อสู้บีบ ให้ใช้ฝ่ามือ บังแล้วจับขาของคู่ต่อสู้ ได้อย่างถูกต้อง ทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย	ให้ใช้ฝ่ามือบังแล้วจับขาของคู่ต่อสู้ ได้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย	
สถานการณ์ที่ 6	นักเรียนสามารถใช้ทักษะการหลบหลีก โดยการเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา อาจใช้วิธีการก้มตัว โยกตัวไปทางซ้ายหรือทางขวารวมทั้งย่อตัวต่ำลง และสามารถใช้ทักษะการปิดป้องโดยการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้อง อวัยวะที่เป็นจุดอ่อนของร่างกาย ได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย	นักเรียนสามารถใช้ทักษะการหลบหลีก โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา อาจใช้วิธีการก้มตัว โยกตัวไปทางซ้ายหรือทางขวารวมทั้งย่อตัวต่ำลง และสามารถใช้ทักษะการปิดป้องโดยการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปิดป้องอวัยวะที่เป็นจุดอ่อนของร่างกาย ได้อย่างถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะ และสามารถป้องกันตนเองได้อย่างปลอดภัย	นักเรียนไม่สามารถแสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

<p>สถานการณ์ที่ 7</p> <p>มีผู้ร้ายใช้อาวุธ ลักษณะยาวหรือ ของแข็งตีจากทาง ด้านหน้า</p> <p>ทักษะที่ใช้คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะการเอนตัว พ้นระยะ 2. ทักษะการบังศอก 	<p>นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการเอนตัวพ้น ระยะโดยการเอนตัว ให้พ้นระยะไม่ปะทะ กับคู่ต่อสู้ และ สามารถใช้ทักษะการ บังศอกโดยการใช้มือ หรือแขนยกขึ้นกัน การโจมตีของคู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้โจมตีมาให้ เรายกแขนป้องกัน ได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ และสามารถ ป้องกันตนเองได้ อย่างปลอดภัย</p>	<p>นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการเอนตัวพ้น ระยะโดยการเอนตัวให้ พ้นระยะไม่ปะทะกับคู่ ต่อสู้ และสามารถใช้ ทักษะการบังศอกโดย การใช้มือหรือแขน ยกขึ้นกันการโจมตีของ คู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้โจมตี มาให้เรายกแขน ป้องกัน ได้อย่าง ถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะ และสามารถป้องกัน ตนเองได้อย่าง ปลอดภัย</p>	<p>นักเรียนไม่สามารถ แสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ</p>
<p>สถานการณ์ที่ 8</p> <p>โดนผู้ร้ายวิ่งเข้ามา ทำร้ายโดยการพุ่งชน จากทางด้านหน้า</p> <p>ทักษะที่ใช้คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะการหลบหลีก 2. ทักษะการบังถีบ 	<p>นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการหลบหลีก โดยการเคลื่อนไหว ร่างกาย เพื่อหลบ หลีกคู่ต่อสู้ที่จู่โจมมา อาจใช้วิธีการก้มตัว โยกตัวไปทางซ้าย หรือทางขวารวมทั้ง ย่อตัวต่ำลง และ สามารถใช้ทักษะการ บังถีบโดยการยกเข่า ขึ้นบังการโจมตีของคู่ ต่อสู้ได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการหลบหลีก โดยการเคลื่อนไหวส่วน ต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้ที่จู่ โจมมา อาจใช้วิธีการ ก้มตัว โยกตัวไป ทางซ้ายหรือทางขวา รวมทั้งย่อตัวต่ำลง และสามารถใช้ทักษะ การบังถีบโดยการยก เข่าขึ้นบังการโจมตีของ คู่ต่อสู้ ได้อย่างถูกต้อง เพียงหนึ่งทักษะและ</p>	<p>นักเรียนไม่สามารถ แสดงทักษะได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ</p>

ทั้ง 2 ทักษะและ	สามารถป้องกันตนเอง
สามารถป้องกัน	ได้อย่างปลอดภัย
ตนเองได้อย่าง	
ปลอดภัย	





ภาคผนวก ง
การคิดวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. คุณภาพของแบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง
2. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) ของกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง
3. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) ของแบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง

คุณภาพของแบบวัดค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทย

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนกิจกรรมที่ 1

แผนกิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่			
		1	2	3	4	5			
1.การป้องกัน	1.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
การถูกทำร้าย	2.สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
โดยการต่อ	3.ขั้นตอนการ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
จากด้านหน้า	จัดกิจกรรม								
	4.การประเมินผล	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	รวม							0.95	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนกิจกรรมที่ 2

แผนกิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่			
		1	2	3	4	5			
2..การ	1.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ป้องกันการ	2.สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ถูกทำร้ายโดย	3.ขั้นตอนการจัด	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
การตบจาก	กิจกรรม								
ด้านหน้า	4.การประเมินผล	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	รวม							0.95	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนกิจกรรมที่ 3

แผนกิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
3.การป้องกัน การถูก ลวนลามโดย การโอบไหล่	1.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2.สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3.ขั้นตอนการ จัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4.การประเมินผล	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
รวม								0.95	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนกิจกรรมที่ 4

แผนกิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
4. การ ป้องกันการ ถูกทำร้ายโดย การตะจาก ด้านหน้า	1.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2.สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3.ขั้นตอนการจัด กิจกรรม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4.การประเมินผล	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
รวม								0.95	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนกิจกรรมที่ 5

แผนกิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
5. การป้องกัน การถูกทำร้าย โดยการถีบจาก ด้านหน้า	1.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2.สื่อที่ใช้	1	0	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	3.ขั้นตอนการ จัดกิจกรรม	1	0	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	4.การประเมินผล	1	0	1	1	0	3.00	0.60	ใช้ได้
รวม								0.80	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนกิจกรรมที่ 6

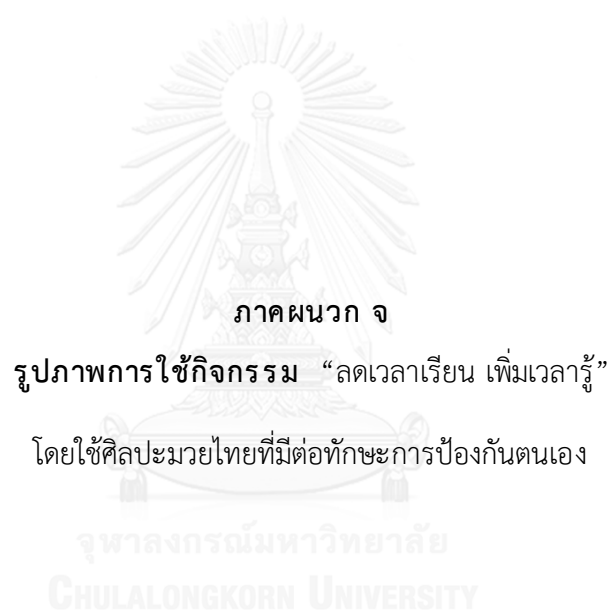
แผนกิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
6. การป้องกัน การถูกทำร้ายโดย การข่วนหรือปา สิ่งของใส่	1.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2.สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3.ขั้นตอนการ จัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4.การประเมินผล	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
รวม								0.95	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนกิจกรรมที่ 7

แผนกิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
7. การป้องกัน	1.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
การถูกทำร้าย	2.สื่อที่ใช้	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
โดยการตีด้วย	3.ขั้นตอนการ	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
ไม้หรือของแข็ง	จัดกิจกรรม								
	4.การประเมินผล	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
รวม								0.80	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนกิจกรรมที่ 8

แผนกิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
8. การป้องกัน	1.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
การถูกทำร้าย	2.สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
โดยการวิ่งเข้า	3.ขั้นตอนการ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
พุงชน	จัดกิจกรรม								
	4.การประเมินผล	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
รวม								0.95	ใช้ได้









ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายกิตติศักดิ์ เพ็ญโรจน์ เกิดเมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2535 ที่จังหวัดนนทบุรี สำเร็จการศึกษาหลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2557 และเข้าศึกษาต่อในปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2558

