



STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

คู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงาน

เรื่อง

การบริการวิชาการกีฬามวยไทยเพื่อสุขภาพ (ภาคปฏิบัติ) สำหรับนักศึกษา
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

โดย

นายจรัญ กุญชรินทร์

ศูนย์ส่งเสริมวัฒนธรรมและการกีฬา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

สารบัญ

	หน้า
1. วัตถุประสงค์ (Objective)	3
2. ขอบเขต (Scope)	4
3. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)	5
4. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Procedure)	6
5. การติดตามประเมินผล (Monitoring)	11
6. ข้อบังคับ ระเบียบ ประกาศ เอกสารอ้างอิง (References)	12
7. ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไขปัญหา ข้อเสนอแนะ (Proposed Solution and Suggestions)	17
8. ภาคผนวก (ถ้ามี) (Appendix) เช่น แบบฟอร์ม/ โปรแกรม ที่เกี่ยวข้อง (Form / Program)	18
9. ประวัติผู้จัดทำ (Organizer)	22

1. วัตถุประสงค์ (Objective)

1.1 เพื่อให้ผู้ใช้คู่มือการบริการวิชาการกีฬามวยไทยเพื่อสุขภาพ (ภาคปฏิบัติ) สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สามารถปฏิบัติงานให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน

1.2 เพื่อให้ผู้ใช้คู่มือการบริการวิชาการกีฬามวยไทยเพื่อสุขภาพ (ภาคปฏิบัติ) สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สามารถปฏิบัติงานแทนกันได้

1.3 เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาเล็งเห็นคุณค่า และความสำคัญด้านการอนุรักษ์ศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทย ประชาสัมพันธ์ และเผยแพร่มรดกอันทรงคุณค่าของกีฬามวยไทยในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา

1.4 เพื่อให้หน่วยงานและฝ่ายที่เกี่ยวข้อง นำองค์ความรู้จากคู่มือการบริการวิชาการกีฬามวยไทย (ภาคปฏิบัติ) สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ไปใช้ประโยชน์เพื่อเกิดการพัฒนามากยิ่งขึ้นในอนาคตต่อไป

2. ขอบเขต (Scope)

คู่มือมาตรฐานการปฏิบัติงาน เรื่อง การบริการวิชาการกีฬามวยไทยเพื่อสุขภาพ (ภาคปฏิบัติ) สำหรับ นักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มีเนื้อหาครอบคลุมในด้านการเรียนรู้ศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยที่นับว่าเป็น มรดกอันทรงคุณค่า ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะประจำชาติไทย เป็นที่รู้จัก และมีการฝึกฝนอย่างแพร่หลายในประเทศ ต่างๆ ทั่วโลก รวมถึงลำดับขั้นตอน และวิธีการฝึกกีฬามวยไทยเพื่อสุขภาพ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำเพื่อ ป้องกันตัว คู่มือฉบับนี้ จัดทำขึ้นโดยใช้หลักเกณฑ์ และวิธีการปฏิบัติงานจากหนังสือ ตำราที่เกี่ยวข้องกับกีฬา มวยไทย ประกอบด้วย 1) สถาบันอนุรักษ์ศิลปะมวยไทย กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 2) มวยไทย สารานุกรมไทย มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เป็นต้น ผู้จัดทำคู่มือ รวบรวมประโยชน์ของ กีฬามวยไทย การฝึกท่าทางการไหว้ครูมวยไทย หลักพื้นฐานในการฝึกทักษะกีฬามวยไทย และการฝึกทักษะ สำหรับป้องกันตัวเองในรูปแบบง่ายๆ เพื่อนำไปใช้ชีวิตประจำวัน

3. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

ผู้ปฏิบัติงาน ตำแหน่งนักวิชาการ (พลศึกษา) ฝ่ายสนับสนุนการเรียนการสอนและการบริการ ศูนย์ส่งเสริม วัฒนธรรมและการกีฬา ตำแหน่งอาจารย์พิเศษ ดูแลรับผิดชอบภาระงานด้านการเรียนการสอน ภาควิชาปฏิบัติ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (กลุ่มวิชากีฬาและสุขภาพ) เช่น รายวิชา GEN64-181 กีฬาฟุตบอล รายวิชา GEN64-182 กีฬาฟุตซอล รายวิชา GEN64-183 กีฬาบาสเกตบอล และรายวิชา GEN64-184 กีฬาวอลเลย์บอล เป็นต้น โดย รับผิดชอบการเรียนการสอนภาควิชาปฏิบัติ จำนวน 8 – 10 กลุ่มเรียนต่อภาคการศึกษา (รองรับนักศึกษา จำนวน 400 คน) พร้อมทั้งดูแลรับผิดชอบภาระงานด้านการจัดโครงการส่งเสริมกีฬาและสุขภาพ และการจัดโครงการบริการ วิชาการทางด้านกีฬา เช่น กีฬาฟุตบอล กีฬาฟุตซอล และกีฬามวยไทย เป็นต้น

4. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Procedure)

การปฏิบัติงานบริการวิชาการกีฬามวยไทยเพื่อสุขภาพ (ภาคปฏิบัติ) สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มีขั้นตอนการปฏิบัติงาน โดยเป็นไปตามวิธีการสอนทางพลศึกษา ซึ่งในแต่ละวิธีการฝึกหรือรูปแบบการฝึกนั้นๆ จะแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) ขั้นเตรียมหรืออบอุ่นร่างกาย 2) ขั้นอธิบายและสาธิต 3) ขั้นฝึกปฏิบัติ 4) ชี้นำไปใช้ 5) ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ผู้จัดทำคู่มือได้จัดทำแผนการปฏิบัติงานบริการวิชาการกีฬามวยไทยเพื่อสุขภาพ (ภาคปฏิบัติ) สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ไว้ดังนี้

ลำดับที่	หัวข้อ/กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการเรียนการสอน	ระยะเวลา
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับกีฬามวยไทย การเตรียมความพร้อมร่างกายและการอบอุ่นร่างกายสำหรับกีฬามวยไทย	ผ้าพันมือ นวมชกขนาดมาตรฐาน นวมชกขนาดเล็ก ชุดอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ	จำนวน 1 ชั่วโมง
2	การไหว้ครู การตั้งท่า (การ์ด) และการเคลื่อนที่สำหรับกีฬามวยไทย 1) ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย 2) ขั้นอธิบายและสาธิต 3) ขั้นฝึกปฏิบัติ แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกที่ 3 4) ชี้นำไปใช้ 5) ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ	ผ้าพันมือ นวมชกขนาดมาตรฐาน นวมชกขนาดเล็ก ชุดอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ	จำนวน 1 ชั่วโมง

ลำดับที่	หัวข้อ/กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการเรียนการสอน	ระยะเวลา
3	<p>การชกด้วยหมัด และการป้องกัน</p> <p>1) ชั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>3) ชั้นฝึกปฏิบัติ</p> <p>แบบฝึกที่ 1</p> <p>แบบฝึกที่ 2</p> <p>แบบฝึกที่ 3</p> <p>4) ชั้นนำไปใช้</p> <p>5) ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</p>	<p>กระสอบทราย</p> <p>เป้าล่อ</p> <p>ผ้าพันมือ</p> <p>นวมชกขนาดมาตรฐาน</p> <p>นวมชกขนาดเล็ก</p> <p>ชุดอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ</p>	จำนวน 1 ชั่วโมง
4	<p>การใช้ศอก และการป้องกัน</p> <p>1) ชั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>3) ชั้นฝึกปฏิบัติ</p> <p>แบบฝึกที่ 1</p> <p>แบบฝึกที่ 2</p> <p>แบบฝึกที่ 3</p> <p>4) ชั้นนำไปใช้</p> <p>5) ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</p>	<p>กระสอบทราย</p> <p>เป้าล่อ</p> <p>ผ้าพันมือ</p> <p>นวมชกขนาดมาตรฐาน</p> <p>นวมชกขนาดเล็ก</p> <p>ชุดอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ</p>	จำนวน 1 ชั่วโมง

ลำดับที่	หัวข้อ/กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการเรียนการสอน	ระยะเวลา
5	<p>การเตะ การถีบ และการป้องกัน</p> <p>1) ชั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>3) ชั้นฝึกปฏิบัติ</p> <p>แบบฝึกที่ 1</p> <p>แบบฝึกที่ 2</p> <p>แบบฝึกที่ 3</p> <p>4) ชั้นนำไปใช้</p> <p>5) ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</p>	<p>กระสอบทราย</p> <p>เป้าล่อ</p> <p>ผ้าพันมือ</p> <p>นวมชกขนาดมาตรฐาน</p> <p>นวมชกขนาดเล็ก</p> <p>ชุดอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ</p>	จำนวน 1 ชั่วโมง
6	<p>การใช้เข่า และการป้องกัน</p> <p>1) ชั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>3) ชั้นฝึกปฏิบัติ</p> <p>แบบฝึกที่ 1</p> <p>แบบฝึกที่ 2</p> <p>แบบฝึกที่ 3</p> <p>4) ชั้นนำไปใช้</p> <p>5) ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</p>	<p>กระสอบทราย</p> <p>เป้าล่อ</p> <p>ผ้าพันมือ</p> <p>นวมชกขนาดมาตรฐาน</p> <p>นวมชกขนาดเล็ก</p> <p>ชุดอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ</p>	จำนวน 1 ชั่วโมง

ลำดับที่	หัวข้อ/กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการเรียนการสอน	ระยะเวลา
7	<p>การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น</p> <p>หลักการฝึกกับคู่ การป้องกัน และการตอบโต้</p> <p>อาวุธมวยไทย</p> <p>1) ขึ้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) ขึ้นอธิบายและสาธิต</p> <p>3) ขึ้นฝึกปฏิบัติ</p> <p>แบบฝึกที่ 1</p> <p>แบบฝึกที่ 2</p> <p>แบบฝึกที่ 3</p> <p>4) ขึ้นนำไปใช้</p> <p>5) ขึ้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</p>	<p>กระสอบทราย</p> <p>เป้าล่อ</p> <p>ผ้าพันมือ</p> <p>นวมชกขนาดมาตรฐาน</p> <p>นวมชกขนาดเล็ก</p> <p>ชุดอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ</p>	จำนวน 1 ชั่วโมง
8	<p>การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น</p> <p>หลักการฝึกกับคู่ การป้องกัน และการตอบโต้</p> <p>อาวุธมวยไทย</p> <p>1) ขึ้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) ขึ้นอธิบายและสาธิต</p> <p>3) ขึ้นฝึกปฏิบัติ</p> <p>แบบฝึกที่ 1</p> <p>แบบฝึกที่ 2</p> <p>แบบฝึกที่ 3</p> <p>4) ขึ้นนำไปใช้</p> <p>5) ขึ้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</p>	<p>กระสอบทราย</p> <p>เป้าล่อ</p> <p>ผ้าพันมือ</p> <p>นวมชกขนาดมาตรฐาน</p> <p>นวมชกขนาดเล็ก</p> <p>ชุดอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ</p>	จำนวน 1 ชั่วโมง

ลำดับที่	หัวข้อ/กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการเรียนการสอน	ระยะเวลา
9	<p>การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น</p> <p>หลักการฝึกกับคู่ การป้องกัน และการตอบโต้</p> <p>อาวุธมวยไทย</p> <p>1) ขึ้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) ขึ้นอธิบายและสาธิต</p> <p>3) ขึ้นฝึกปฏิบัติ</p> <p>แบบฝึกที่ 1</p> <p>แบบฝึกที่ 2</p> <p>แบบฝึกที่ 3</p> <p>4) ขึ้นนำไปใช้</p> <p>5) ขึ้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</p>	<p>กระสอบทราย</p> <p>เป้าล่อ</p> <p>ผ้าพันมือ</p> <p>นวมชกขนาดมาตรฐาน</p> <p>นวมชกขนาดเล็ก</p> <p>ชุดอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ</p>	จำนวน 1 ชั่วโมง
10	<p>การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น</p> <p>หลักการฝึกกับคู่ การป้องกัน และการตอบโต้</p> <p>อาวุธมวยไทย</p> <p>1) ขึ้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) ขึ้นอธิบายและสาธิต</p> <p>3) ขึ้นฝึกปฏิบัติ</p> <p>แบบฝึกที่ 1</p> <p>แบบฝึกที่ 2</p> <p>แบบฝึกที่ 3</p> <p>4) ขึ้นนำไปใช้</p> <p>5) ขึ้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</p>	<p>กระสอบทราย</p> <p>เป้าล่อ</p> <p>ผ้าพันมือ</p> <p>นวมชกขนาดมาตรฐาน</p> <p>นวมชกขนาดเล็ก</p> <p>ชุดอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ</p>	จำนวน 1 ชั่วโมง

5. การติดตามประเมินผล (Monitoring)

การปฏิบัติงานบริการวิชาการกีฬามวยไทยเพื่อสุขภาพ (ภาคปฏิบัติ) สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัย

ลักษณะ มีวิธีการติดตามประเมินผล ดังนี้

ลำดับที่	หัวข้อ/กิจกรรมการเรียนการสอน	การติดตาม/ประเมินผล
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับกีฬามวยไทย การเตรียมความพร้อมร่างกายและการอบอุ่นร่างกายสำหรับ กีฬามวยไทย	การสังเกต การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (ด้วย เครื่องมือทดสอบ เช่น วัดแรงบีบ มือ วัดแรงเหยียดขา วัดความ อ่อนตัว เป็นต้น)
2	การไหว้ครูแบบพื้นฐาน การตั้งท่า (การ์ด) และการเคลื่อนที่ สำหรับกีฬามวยไทย	การสังเกต การทดสอบ
3	การชกด้วยหมัด และการป้องกัน	การสังเกต การทดสอบ
4	การใช้ศอก และการป้องกัน	การสังเกต การทดสอบ
5	การเตะ การถีบ และการป้องกัน	การสังเกต การทดสอบ
6	การใช้เข่า และการป้องกัน	การสังเกต การทดสอบ
7	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น หลักการฝึกกับคู่ การป้องกัน และการตอบโต้อาวุธมวยไทย	การสังเกต การทดสอบ

ลำดับที่	หัวข้อ/กิจกรรมการเรียนการสอน	การติดตาม/ประเมินผล
8	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น หลักการฝึกกับคู่ การป้องกัน และการตอบโต้อาวุธมวยไทย	การสังเกต การทดสอบ
9	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น หลักการฝึกกับคู่ การป้องกัน และการตอบโต้อาวุธมวยไทย	การสังเกต การทดสอบ
10	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น หลักการฝึกกับคู่ การป้องกัน และการตอบโต้อาวุธมวยไทย	การสังเกต การทดสอบ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (ด้วยเครื่องมือทดสอบ เช่น วัด แรงบีบมือ วัดแรงเหยียดขา วัด ความอ่อนตัว เป็นต้น)

6. ข้อบังคับ ระเบียบ ประกาศ เอกสารอ้างอิง (References)

การปฏิบัติงานบริการวิชาการที่สามวัยไทยเพื่อสุขภาพ (ภาคปฏิบัติ) สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มีการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมด้านที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

การจัดทำแผนการเรียนรู้หรือแผนการสอน

ความหมายของแผนการสอน

แผนการสอน คือ การนำวิชาหรือกลุ่มประสบการณ์ที่ต้องทำการสอน ตลอดภาคเรียนมาสร้างเป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การใช้สื่อ อุปกรณ์การสอน การวัดและการประเมินผล สำหรับเนื้อหาสาระ และจุดประสงค์การเรียนการสอนย่อยๆ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือจุดเน้นของหลักสูตร สภาพผู้เรียน ความพร้อมของโรงเรียนในด้านวัสดุอุปกรณ์ และตรงกับชีวิตจริงในท้องถิ่น ซึ่งถ้ากล่าวอีกนัยหนึ่ง แผนการสอนคือ การเตรียมการสอนเป็นลายลักษณ์อักษรไว้ล่วงหน้า หรือ คือการบันทึกการสอนตามปกตินั่นเอง (กรมวิชาการ. 2545 : 3)

นิคม ชมภูหลง (2545 : 180) ให้ความหมายของแผนการสอนว่า แผนการสอน หมายถึง แผนการหรือโครงการที่จัดทำเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อใช้ในการปฏิบัติการสอนในรายวิชาใดวิชาหนึ่ง เป็นการเตรียมการสอนอย่างมีระบบและเป็นเครื่องมือช่วยให้ครูพัฒนาการจัดการเรียน การสอนไปสู่จุดประสงค์และจุดมุ่งหมายของหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2543 : 133) ให้ความหมายของแผนการสอนว่า หมายถึง การวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อเป็นแนวดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียน การสอนแต่ละครั้งโดยกำหนดสาระสำคัญ จุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอนสื่อ ตลอดจนการวัดผลและการประเมินผล

สถาบันพัฒนาความก้าวหน้า (2545 : 69) ได้ให้ความหมายของแผนการจัดการเรียนรู้ว่าเป็นแผนงานหรือโครงการที่ครูผู้สอนได้เตรียมการจัดการเรียนรู้ไว้ล่วงหน้าเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อใช้ปฏิบัติการเรียนรู้ในรายวิชาใดวิชาหนึ่งอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยใช้เป็นเครื่องมือสำหรับจัดการเรียนรู้เพื่อนำผู้เรียนไปสู่จุดประสงค์ การเรียนรู้และจุดหมายของหลักสูตรอย่างมีประสิทธิภาพ

กรมวิชาการ (2545 : 73) ได้ให้ความหมายของแผนการจัดการเรียนรู้ คือผลของการเตรียมการวางแผนการจัดการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบโดยนำสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชา และกระบวนการเรียนรู้ โดยเขียนเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ให้เป็นไปตามศักยภาพของผู้เรียน

สรุปว่า แผนการสอนคือ การวางแผนการจัดกิจกรรมเป็นลายลักษณ์อักษรไว้ล่วงหน้าอย่างละเอียด เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งมีเนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการสอน และวิธีวัดผล ประเมินผลที่ชัดเจน

ความสำคัญของแผนการจัดการเรียนรู้

สุพล วังสินธ์ (2536 : 5-6) กล่าวว่า แผนการจัดการเรียนรู้เป็นกุญแจดอกสำคัญที่ทำให้การเรียน การสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้นซึ่งสรุปความไว้ ดังนี้

1. ทำให้เกิดการวางแผนวิธีเรียนที่ดี ผสมผสานความรู้และจิตวิทยาการศึกษา
2. ช่วยให้ครุมีคู่มือการสอนที่ทำด้วยตนเองล่วงหน้ามีความมั่นใจในการสอน
3. ส่งเสริมให้ครุมีความรู้ความเข้าใจในด้านของหลักสูตร วิธีสอนการวัดผลและ

ประเมินผล

4. เป็นคู่มือสำหรับผู้มาสอนแทน
 5. เป็นหลักฐานแสดงข้อมูลที่ถูกต้องเที่ยงตรง เป็นประโยชน์ต่อวงการการศึกษา
 6. เป็นผลงานทางวิชาการแสดงความชำนาญความเชี่ยวชาญของผู้ทำ
- ลักษณะที่ดีของแผนการจัดการเรียนรู้

สมนึก ภัททิยธนี (2546 : 5) ได้กล่าวถึงลักษณะที่ดีของแผนต้องมีขั้นตอน ดังนี้

1. เนื้อหาต้องเขียนเป็นรายคาบ หรือรายชั่วโมงตารางสอน โดยเขียนให้สอดคล้องกับชื่อเรื่องให้อยู่ใน
โครงการสอน และเขียนเฉพาะเนื้อหาสาระสำคัญพอสังเขป (ไม่ควรบันทึกแผนการสอนอย่างละเอียดมาก ๆ
เพราะจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย)

2. ความคิดรวบยอด (Concept) หรือหลักการสำคัญ ต้องเขียนให้ตรงกับเนื้อหาที่จะสอนส่วนนี้ถือว่าเป็นหัวใจของเรื่องครูต้องทำความเข้าใจในเนื้อหาที่จะสอนจนสามารถเขียนความคิดรวบยอดได้อย่างมีคุณภาพ

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ต้องเขียนให้สอดคล้อง กลมกลืนกับความคิดรวบยอด มิใช่เขียนตามอำเภอใจมิใช่เขียนสอดคล้องเฉพาะเนื้อหาที่จะสอนเท่านั้นเพราะจะได้เฉพาะพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความรู้ความจำ
สมองหรือการพัฒนาของนักเรียนจะไม่ได้ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร

4. กิจกรรมการเรียนการสอน โดยยึดเทคนิคการสอนต่างๆ ที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้

5. สื่อที่ใช้ควรเลือกให้สอดคล้องกับเนื้อหา สื่อดังกล่าวต้องช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในหลักการได้ง่าย

6. วัดผลโดยคำนึงถึงเนื้อหา ความคิดรวบยอด จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมและช่วงที่ทำการวัด (ก่อนเรียน
ระหว่างเรียน หลังเรียน) เพื่อตรวจสอบว่าการสอนของครูบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่

ประโยชน์ของแผนการจัดการเรียนรู้

ถ้าครูได้ทำแผนการสอนและใช้แผนการสอนที่จัดทำขึ้น เพื่อนำไปใช้สอนในคราวต่อไป แผนการสอน
ดังกล่าวจะเกิดประโยชน์ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2544 : 134)

1. ครูรู้วัตถุประสงค์ของการสอน
2. ครูจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยความมั่นใจ
3. ครูจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน
4. ครูจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีคุณภาพ
5. ถ้าครูประจำชั้นไม่ได้สอน ครูที่มาทำการสอนแทนสามารถสอนแทนได้ตามจุดประสงค์ที่กำหนด

การวางแผนการจัดการเรียนรู้

การวางแผนการจัดการเรียนรู้ หมายถึง การตีความหมายของหลักสูตร และการกำหนดรายละเอียดของ
หลักสูตรที่จะต้องนำมาจัดการเรียนการสอน ให้แก่ผู้เรียน ผลจากการวางแผนจะได้คู่มือที่ใช้เป็นแนวทาง เรียกว่า
กำหนดการสอน ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2544 : 2 - 7)

1. ศึกษาวิเคราะห์หลักสูตร ได้แก่ หลักการ จุดหมาย โครงสร้าง เวลาเรียน แนวดำเนินการในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ตอบสนองจุดประสงค์การเรียนรู้ และจุดมุ่งหมายของหลักสูตร การวัดและการประเมินการเรียน คำอธิบายในแต่ละกลุ่มประสบการณ์ ซึ่งระบุเนื้อหาที่ต้องให้นักเรียนได้เรียน ตามลำดับขั้นตอนกระบวนการที่ต้องให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ และจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้
2. ศึกษาความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับองค์ประกอบแต่ละส่วนของหลักสูตร
3. ลำดับความคิดรวบยอดที่จัดให้นักเรียนแต่ละระดับชั้นได้เรียนรู้ก่อนหลัง โดยพิจารณาขอบข่ายเนื้อหา และกิจกรรมที่กำหนดไว้ในคำอธิบายรายวิชา
4. กำหนดผลที่ต้องการให้เกิดกับนักเรียน เมื่อได้เรียนรู้ความคิดรวบยอดแต่ละเรื่องแล้ว
5. กำหนดกิจกรรมการเรียนการสอนตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดไว้ในคำอธิบายรายวิชา หรืออาจพิจารณาจากกิจกรรมที่เหมาะสมกับเนื้อหาสาระ
6. กำหนดเวลาเรียนให้เหมาะสมกับขอบข่ายเนื้อหาสาระหรือความคิดรวบยอดจุดประสงค์การเรียนรู้ และกิจกรรมที่กำหนดไว้
7. รวบรวมรายละเอียดตามกิจกรรมข้อ 1 – 6 จัดทำเป็นเอกสารที่เรียกว่ากำหนดการสอนหรือแนวการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ใช้เป็นแนวทางในการเตรียมแผนการสอนต่อไป

การเตรียมการสอนและการปฏิบัติการสอน

การเตรียมการสอนเริ่มด้วยการจัดทำแผนการสอน ซึ่งเป็นผลมาจากการวางแผน มาสร้างเป็นแผนการสอนย่อยๆ องค์ประกอบที่สำคัญของแผนการสอน ควรมีดังนี้ (สำลี รักษุที และคณะ 2541 : 7)

1. สาระสำคัญ
2. จุดประสงค์การเรียนรู้
3. เนื้อหา
4. กิจกรรมการเรียนการสอน
5. สื่อการเรียนการสอน
6. การวัดและประเมินผลการเรียน

รายละเอียดแผนการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้ (Lesson Plan) ประกอบด้วย 9 หัวข้อ โดยการบูรณาการของหน่วยศึกษานิเทศก์ (สำลี รักษุที และคณะ. 2541 : 136 – 137)

1. สาระสำคัญ (Concept) เป็นความคิดรวบยอดหรือหลักการของเรื่องหนึ่งที่ต้องการให้เกิดกับนักเรียนเมื่อเรียนตามแผนการสอนแล้ว
2. จุดประสงค์การเรียนรู้ (Learning Objective) เป็นการกำหนดจุดประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อเรียนจบตามแผนการสอนแล้ว
3. เนื้อหา (Content) เป็นเนื้อหาที่จัดกิจกรรมและต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้
4. กิจกรรมการเรียนการสอน (Instructional Activities) เป็นการสอนขั้นตอนหรือกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งนำไปสู่จุดประสงค์ที่กำหนด

5. สื่อและอุปกรณ์ (Instructional Media) เป็นสื่อ และอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอน ที่กำหนดไว้ในแผนการสอน

6. การวัดผลและประเมินผล (Measurement and Evaluation) เป็นการกำหนด ขั้นตอนหรือวิธีการ วัดและประเมินผล ว่านักเรียนบรรลุจุดประสงค์ตามที่ระบุไว้ในกิจกรรมการเรียนการสอน แยกเป็นก่อนสอน ระหว่างสอน และหลังสอน

7. กิจกรรมเสนอแนะ เป็นกิจกรรมที่บันทึกการตรวจแผนการสอน

8. ข้อเสนอแนะของผู้บังคับบัญชา เป็นการบันทึกตรวจแผนการสอนเพื่อเสนอแนะหลังจากได้ตรวจสอบ ความถูกต้อง การกำหนดรายละเอียดในหัวข้อต่างๆ ในแผนการสอน

9. บันทึกการสอน เป็นการบันทึกของผู้สอน หลังจากนำแผนการสอนไปใช้แล้วเพื่อเป็นการปรับปรุงและ ใช้ในคราวต่อไป มี 3 หัวข้อ คือ

9.1 ผลการเรียนรู้ เป็นการบันทึกผลการเรียนด้านสุขภาพและปริมาณทั้ง 3 ด้าน คือด้านพุทธิพิสัย จิต พิสัย และทักษะพิสัย ซึ่งกำหนดในชั้นกิจกรรมการเรียนการสอนและการประเมิน

9.2 ปัญหาและอุปสรรค เป็นการบันทึก ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขณะสอน ก่อนสอน และหลังทำ การสอน

9.3 ข้อเสนอแนะ / แนวทางแก้ไข เป็นการบันทึกข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไขปรับปรุงการเรียนการสอน ให้ เกิดการเรียนรู้ บรรลุจุดประสงค์ของบทเรียนที่หลักสูตรกำหนด

7. ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไขปัญหา ข้อเสนอแนะ

(Proposed Solution and Suggestions)

ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไข การพัฒนาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปฏิบัติงานบริการวิชาการกีฬา มวยไทยเพื่อสุขภาพ (ภาคปฏิบัติ) สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มีรายละเอียด ดังนี้

ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติงาน	แนวทางแก้ไขและพัฒนา
ด้านสถานที่สำหรับภาคปฏิบัติ - ยังขาดพื้นที่ใช้งานเฉพาะด้านสำหรับกีฬามวยไทย	ด้านสถานที่สำหรับภาคปฏิบัติ - อยู่ระหว่างเสนอพิจารณาจัดสรรพื้นที่เพิ่มเติมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง - ขอความอนุเคราะห์ใช้พื้นที่จากหน่วยงานใกล้เคียงในอำเภอท่าศาลา หรือเครือข่าย
ด้านอุปกรณ์กีฬาสำหรับภาคปฏิบัติ - อุปกรณ์ใช้งานเฉพาะด้านสำหรับกีฬามวยไทย ไม่เพียงพอ และชำรุด เช่น กระสอบทราย ชุดเป้าล่อ และ นวมชก เป็นต้น	ด้านอุปกรณ์กีฬาสำหรับภาคปฏิบัติ - อยู่ระหว่างเสนอพิจารณาจัดสรรอุปกรณ์เพิ่มเติมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง - ขอความอนุเคราะห์ใช้อุปกรณ์บางส่วนจากหน่วยงานใกล้เคียงในอำเภอท่าศาลา หรือเครือข่าย

ข้อเสนอแนะ

-

8. ภาคผนวก (ถ้ามี) (Appendix)

เช่น แบบฟอร์ม/โปรแกรม ที่เกี่ยวข้อง (Form / Program)

ตัวอย่างรูปแบบแผนการเรียนรู้

หน่วยการสอนที่.....

หน่วยย่อยที่.....

เรื่อง..... เวลา..... คาบ

1. สาระสำคัญ

.....

2. จุดประสงค์

2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

.....

2.2 จุดประสงค์นำทาง

.....

3. เนื้อหา

.....

4. กิจกรรม

.....

5. สื่อการเรียนการสอน

.....

6. การวัดผลและประเมินผล

.....

7. กิจกรรมเสนอแนะเพิ่มเติม หรือภาคผนวก

.....

2. แผนการเรียนรู้แบบตาราง ตัวอย่าง เช่น

แผนการเรียนรู้ที่.....

เรื่อง.....เวลา.....คาบ
 วิชา.....ชั้น.....ภาคเรียนที่.....
 สอนวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ชื่อผู้สอน.....

สาระสำคัญ	จุดประสงค์ ปลายทาง/นำทาง	เนื้อหา	กิจกรรม การเรียนรู้	สื่อ / อุปกรณ์	การวัดผล

กิจกรรมเสนอแนะ.....

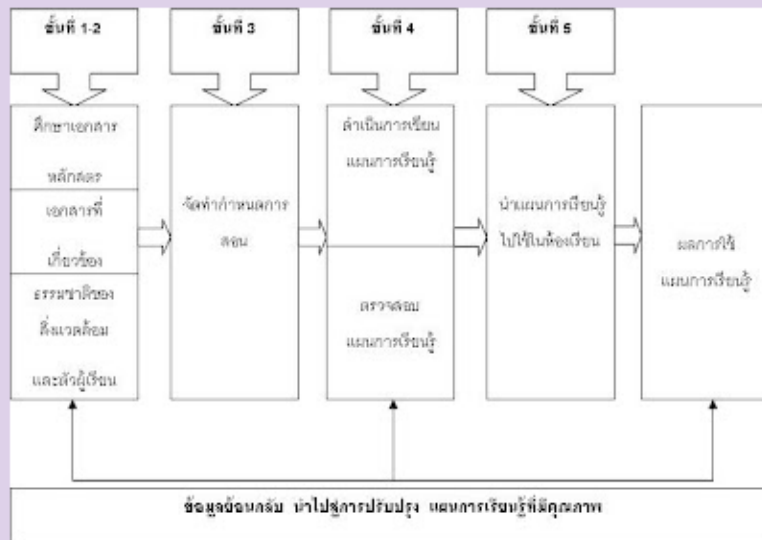
3. แผนการเรียนรู้แบบกิ่งตาราง ดังตัวอย่าง

แผนการเรียนรู้ที่.....

เรื่อง.....เวลา.....คาบ
วิชา.....ชั้น.....ภาคเรียนที่.....
สอนวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ชื่อผู้สอน.....
สาระสำคัญ.....
เนื้อหา.....
จุดประสงค์ปลายทาง.....

จุดประสงค์นำทาง	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน	สื่อการเรียนรู้ สอน	การวัดผล / ประเมินผล

กิจกรรมเสนอแนะ.....



ภาพที่ แผนการจัดการเรียนรู้เชิงระบบ

อ้างอิงถึง <https://sites.google.com/site/prapasara/5-4>

9. ประวัติผู้จัดทำ (Organizer)

ชื่อผู้เขียน (ไทย)	นายจรูญ กุญชรินทร์
ชื่อผู้เขียน (อังกฤษ)	Mr.JARUN KUNCHARIN
วัน เดือน ปี เกิด	6 พฤศจิกายน 2521
สถานที่ทำงาน	หน่วยงาน ศูนย์ส่งเสริมวัฒนธรรมและการกีฬา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
โทรศัพท์	075-673000 ต่อ 76567
อีเมล	Kjarun@wu.ac.th
ประวัติการศึกษา	2540 – 2544 ระดับปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งปัจจุบัน	นักวิชาการ (พลศึกษา)
ความเชี่ยวชาญ	นักกีฬามวยไทยอาชีพ ผู้ฝึกสอนกีฬามวยไทย อาจารย์พิเศษ/ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตซอล อาจารย์พิเศษ/ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล