

**ผลของการใช้หลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1  
ที่มีผลต่อสุขสมรรถนะ ทักษะและเจตคติด้านศิลปะการต่อสู้  
ป้องกันตัวแบบไทยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนสังกัด  
กรุงเทพมหานคร**

**The Effects of the First Monkol Intensive Muay-Thai  
Study Curriculum on Health-Related Physical  
Fitness, Thai Martial Art's Skills and Attitudes  
of Second Key Stage Students in  
Bangkok Metropolis Schools**

คมสัน เสมอวิมล ดร.สิริชัยชาญ พักจำรูญ\* ดร.สุจิตรา สุขคนธรัพย์ และอาจารย์วิเชต ธีเชิญ  
สถาบันอาศรมศิลป์

**บทคัดย่อ**

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้หลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 ที่มีผลต่อ สุขสมรรถนะ ทักษะและเจตคติด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในช่วงชั้นที่ 2 จำนวน 60 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น สองกลุ่มๆ ละ 30 คน กลุ่มทดลองให้เรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 เป็นเวลา 10 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมให้เรียนวิชาพลศึกษาตามปกติ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ทดสอบทักษะด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละและนำเสนอสรุปเป็นความเรียง สังเกตและสนทนากลุ่มกลุ่มผู้เรียนหลังการทดลองนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลด้านเจตคติและคุณลักษณะ และสรุปเป็นความเรียง

\* Graduate Student Program in Holistic Education, Arsom Silp Institute of the Arts

\*\* Bunditpatanasilpa Institute

\*\*\* Assoc. Prof. Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

\*\*\*\* Arsom Silp Institute of the Arts

### ผลการวิจัยพบว่า

1. สุขสมรรถนะของนักเรียนหลังเรียนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยตามหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 แตกต่างกับก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน ยกเว้นองค์ประกอบของร่างกาย และแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ในด้านความอ่อนตัว
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะของการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยตามหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 ได้ทุกทักษะ
3. นักเรียนมีเจตคติที่ดีและเห็นคุณค่าของความเป็นไทย และมีคุณลักษณะด้านความสามัคคี ความอดทนพากเพียร

**คำสำคัญ :** หลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา, สุขสมรรถนะ, ทักษะด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย, เจตคติด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย, นักเรียนในช่วงชั้นที่ 2

### Abstract

The purposes of this study were to study the results of the first monkol Intensive Muay-Thai Suksa on health-related physical fitness, Thai martial art's skills and attitudes of second key stage students in Bangkok Metropolis schools. The second key stage samples comprised of 60 students. The second key stage samples were assigned into 2 groups. Thirty students were assigned to an experimental group and were studied Intensive Muay-Thai Suksa (Monkol 1) for 10 weeks, 3 days a week, and 1 hour a day. The other 30 students were assigned to a control group and were taken general physical education classes. The researcher examined health-related physical fitness of the experimental group and the control group before and after the experiment. The obtained data were analyzed in terms of means, standard deviations, and analysis of covariance. Thai martial art's skills were examined after the experiment, the results were analyzed by percentile and were summarized as an essay. Students were observed and were conducted focus group discussion after the experiment, the results were analyzed for attitudes and characteristics, and then were concluded as an essay.

The results were as follows;

1. After studied Intensive Muay-Thai Suksa (Monkol 1), all dimensions of health-related physical fitness of students were significant difference from before studied Intensive Muay-Thai Suksa (Monkol 1) at .05 level except body composition and the flexibility of the experimental group were significant difference from the control group at .05 level.

2. Students were able to perform every skills of Intensive Muay-Thai Suksa (Monkol 1).

3. Students had good attitudes, being-Thai values, unity, and diligence.

**Keyword :** INTENSIVE MUAY-THAI STUDY CURRICULUM, HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS, THAI MARTIAL ART's SKILLS, THAI MARTIAL ART's ATTITUDES, SECOND KEY STAGE STUDENTS

### บทนำ

การศึกษามีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนในสังคม เพราะการศึกษาเป็นทั้งตัวการพัฒนาและเป็นเครื่องมือสำหรับพัฒนาคน วิชาพลศึกษาก็เป็นวิชาหนึ่งในกระบวนการจัดการศึกษาที่สำคัญ เพราะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ต้องการพัฒนาพฤติกรรม การเรียนของผู้เรียนทั้งด้านความรู้ เจตคติ ค่านิยมที่ดี คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ รวมทั้งให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทักษะทางด้านสุขภาพและกีฬาที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน โดยสุขศึกษาและพลศึกษาได้จัดให้อยู่ในสาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552: 3)

กีฬาไทยเป็นหนึ่งในสาระการเรียนรู้ที่ถูกระบุอยู่ในหลักสูตรและกำหนดให้มีการสอนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยอันประกอบด้วยมวยไทย กระบี่กระบอง ซึ่งจากงานวิจัยของ สุจิตรา สุคนธทรัพย์ (2540) พบว่าศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยหากมีการเรียนอย่างต่อเนื่องและมีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมจะสามารถสร้างให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่ประกอบด้วยการมี

ความกตัญญูตบเวที มีวีริยะ มีขันติ มีความสามัคคี และมีพรหมวิหารสี่ ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวตรงกับจุดมุ่งหมายของกระทรวงศึกษาธิการต้องการ

แต่จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การเรียนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยนั้นเยาวชนรุ่นใหม่ไม่ให้ความสนใจเท่าที่ควรอาจเนื่องมาจากวิชานี้ไม่ได้ถูกนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างชัดเจนในปัจจุบัน (ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์, 2547: 5) ประกอบกับมีการออกพระราชบัญญัติเล่นการพนันมวยได้ (ชาญณรงค์ สุขหงษา, 2545: 54) ทำให้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยที่ในอดีตสอนคนให้เป็นคนดี (สุจิตรา สุคนธทรัพย์, 2540: 224) กลายเป็นกีฬาที่มีแต่ความรุนแรง มีการนำเสนอภาพการแข่งขันที่โหดร้ายแก่ผู้ที่ทำให้คู่ต่อสู้ได้รับบาดเจ็บบนเวที นอกจากนี้ใครที่สนใจเรียนรู้ทักษะมวยไทยต้องไปฝึกที่ค่ายมวยและต้องมีประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับมวยไทย จึงทำให้ผู้ปกครองและเยาวชนรุ่นใหม่ไม่ให้ความสนใจในการเรียนมวยไทย (สุจิตรา สุคนธทรัพย์, 2550: 1) รวมถึงวิชากระบี่กระบองที่มีสอนมาอย่างยาวนานแต่ไม่ได้รับความสนใจ เนื่องจากครูผู้สอนไม่มีความชำนาญ เน้นการสอนทักษะการรำ ขาดการเชื่อมโยงถึงประโยชน์ คุณค่าที่มีอยู่ในภูมิปัญญาของคนไทย และขาดการสร้างเจตคติที่ดีต่อศิลปะการต่อสู้ของไทย

จากปัญหาดังกล่าว ครูวิชิต ชี้เชิญ ครูภูมิ ปัญญาไทยจากสภาการศึกษาด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ได้ร่างหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา ทั้งหมด 9 ชั้นหรือ 9 มงคล โดยมีปรัชญาของหลักสูตรคือ “สอนคนให้เป็นมวย” และมีปรัชญาการสอนคือ “สอนคนก่อนสอนทุกสรรพวิทยา” โดยมีกิจกรรม การสอนประกอบด้วย มวยไทย กระบี่กระบอง นวดไทย ฤๅษีดัดตน และสอนคุณธรรมตามหลักคำสอนมงคล 38 ประการ โดยใช้เวลาในการอบรมมงคลละ 30 ชั่วโมง

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้เกิดแนวคิดในการนำหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษาฉบับร่าง มงคล 1 มาใช้สอนนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาผลของการใช้หลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 ที่มีผลต่อสุขสมรรถนะ ทักษะ และเจตคติด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษาให้สามารถเผยแพร่แก่โรงเรียนทั่วไปได้

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการเรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 ที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อประเมินทักษะด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครหลังการเรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1
3. เพื่อศึกษาผลของการเรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 ที่มีต่อเจตคติของนักเรียน

ในช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

### สมมติฐานการวิจัย

1. เจริญปริมาณ
  - 1.1 การเรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 ทำให้สุขสมรรถนะของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครดีขึ้น
2. เจริญคุณภาพ
  - 2.1 ภายหลังจากเรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 นักเรียนมีทักษะด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยที่ถูกต้อง
  - 2.2 การเรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 มีผลให้นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีเจตคติที่ดีต่อศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งงานออกเป็น 2 ระยะเวลาคือ

ระยะที่ 1 การศึกษานำร่อง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษานำร่อง (Pilot project) ผลของการใช้หลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 ที่มีต่อสุขสมรรถนะ ทักษะและเจตคติด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ระดับประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราษฎร์บูรณะ เขตทุ่งครุ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 30 คน ที่ไม่เคยเรียนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยมาก่อน ทำการศึกษาระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายน รวม 10 สัปดาห์

ระยะที่ 2 นำข้อมูลจากการศึกษานำร่องมาปรับแผนการสอนใหม่โดยให้มีการนำเกมหรือ

กีฬาไทยมาใช้เป็นชั้นนำในการเรียนการสอนแต่ละคาบ ลดทอนทักษะที่มากเกินไป และเพิ่มการวัดผลด้านคุณลักษณะของความสามัคคี ความอดทนเพียรพยายามให้มากขึ้น จากแผนการสอนที่ปรับใหม่นี้ได้นำมาใช้ทดลองสอนกับกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ระดับประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราชภัฏบูรณะ เขตทุ่งครุ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 30 คนในปีการศึกษา 2554

รายละเอียดขั้นตอนวิธีการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้

1. การวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 ที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

รายละเอียดวิธีการดำเนินการวิจัยประกอบด้วย

1.1 ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 คน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองเรียนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ที่โรงเรียนราชภัฏบูรณะ เขตทุ่งครุ จังหวัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มควบคุมให้เรียนวิชาพลศึกษาตามปกติ

1.3 ทดสอบสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

2. การวิจัยเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของทักษะด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยและศึกษาผลของการเรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 ที่มีต่อเจตคติและ

คุณลักษณะด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

รายละเอียดวิธีการดำเนินการวิจัยประกอบด้วย

2.1 ประเมินทักษะด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยของกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นภายหลังการทดลอง โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

2.2 สังเกตคุณลักษณะด้านความสามัคคี ความอดทนเพียรพยายามที่มีต่อการทำกิจกรรมการเรียนรายชั่วโมงตามแผนการสอน โดยใช้แบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2.3 สันทนาการกลุ่มเพื่อศึกษาเจตคติด้านความภาคภูมิใจในความเป็นไทยที่มีต่อศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยของกลุ่มทดลองหลังการทดลองโดยผู้วิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ประกอบด้วย

1. แผนการสอนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เมื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพบว่ามีดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.80-1.00

2. เครื่องมือในการทดสอบสมรรถภาพ คือ เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง นาฬิกาจับเวลา เครื่องวัดความอ่อนตัว

3. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินทักษะด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยคือ แบบประเมินทักษะด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย เมื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาพบว่ามีดัชนีความสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 1.00

4. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลด้านเจตคติ และคุณลักษณะด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยคือ แบบบันทึกหลังการสอน แบบประเมินคุณลักษณะด้านความสามัคคีและความอดทนเพียรพยายามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และกรอบการสนทนากลุ่มในการศึกษาเจตคติด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย

#### การวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยสุขสมรรถนะของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance)
2. หาค่าร้อยละของนักเรียนที่ปฏิบัติทักษะด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยได้ถูกต้อง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

สุขสมรรถนะ	กลุ่มทดลอง				t	sig
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. องค์ประกอบของร่างกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	17.55	3.50	17.10	3.31	1.13	0.26
2. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	15.66	4.81	19.45	5.41	-3.67	0.00*
3. ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	0.86	4.68	5.34	4.69	-5.94	0.00*
4. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (นาที)	10.94	1.82	8.89	1.34	6.68	0.00*

\*  $P \leq 0.05$

และนำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา

3. การหาค่าร้อยละจากแบบประเมินคุณลักษณะโดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา และข้อมูลจากบันทึกหลังการสอนมาวิเคราะห์แบบอุปนัย นำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มมาวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย

#### ผลการวิจัย

1. สุขสมรรถนะของนักเรียนหลังการเรียนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยตามหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 แตกต่างกับการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน ยกเว้นองค์ประกอบของร่างกาย (ดังตารางที่ 1) และแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความอ่อนตัว (ดังตารางที่ 2)

**ตารางที่ 2** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างข้อมูลสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง เมื่อใช้ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
องค์ประกอบของร่างกาย (กีโกรัม/ตารางเมตร)	ตัวแปรร่วม (Covariance)	576.33	1	576.33	249.973	0.00*
	รูปแบบ (Main effect)	8.09	1	8.09	3.510	0.06
	ความคลาดเคลื่อน (Error)	142.946	62	2.31		
	รวม	21497.56	65			
ความแข็งแรงและความ อดทนของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	ตัวแปรร่วม (Covariance)	182.80	1	182.80	5.191	0.03*
	รูปแบบ (Main effect)	45.91	1	45.91	1.304	0.26
	ความคลาดเคลื่อน (Error)	2183.35	62	35.22		
	รวม	25693.00	65			
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	ตัวแปรร่วม (Covariance)	750.88	1	750.88	45.792	0.00*
	รูปแบบ (Main effect)	79.70	1	79.70	4.860	0.03*
	ความคลาดเคลื่อน (Error)	1016.65	62	16.40		
	รวม	3316.00	65			
ความอดทนของระบบ ไหลเวียนโลหิต (นาที)	ตัวแปรร่วม (Covariance)	33.26	1	33.26	29.028	0.00*
	รูปแบบ (Main effect)	0.81	1	0.81	0.706	0.40
	ความคลาดเคลื่อน (Error)	71.04	62	1.146		
	รวม	5261.32	65			

\*p ≤ 0.05

2. นักเรียนปฏิบัติทักษะของการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยตามหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 ได้ทุกทักษะ

3. นักเรียนมีเจตคติที่ดีและเห็นคุณค่าของความเป็นไทยและมีคุณลักษณะด้านความสามัคคีความอดทนเพียรพยายาม

#### อภิปรายผล

1. จากสมมุติฐานการวิจัยข้อหนึ่ง “การเรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 จะทำให้ สุขสมรรถนะของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2

โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครดีขึ้น” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีสุขสมรรถนะด้านความอ่อนตัวดีกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนวิชาพลศึกษาตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าการเรียนวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 ประกอบด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายอย่างต่อเนื่องหลายกิจกรรม เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเล่นไทยรูปแบบต่างๆ การออกอาวุธมวยไทย การป้องกันตัวมือเปล่า การ

รำกระบี่ การตีกระบี่ การขึ้นพรหมสี่หน้าไหว้ครู มวยไทยและกระบี่ โดยใช้เวลาทำกิจกรรมต่อเนื่อง 50 นาที เป็นระยะเวลา 30 ชั่วโมง การออกกำลังกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อดังกล่าวจึงส่งผลต่อการยืดหยุ่นของเส้นใยกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อของร่างกายให้สามารถเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวได้มากขึ้นกว่าปกติ (ชูศักดิ์ เวชแพทย์, 2541 อ้างถึงใน ทิชาสังวรกาญจน์, 2551)

เมื่อพิจารณาผลของสุขสมรรถนะในกลุ่มทดลองก่อนเรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษามงคล 1 กับหลังการเรียนพบว่า นักเรียนมีสุขสมรรถนะดีขึ้นในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ทั้งนี้เป็นเพราะกระบวนการจัดการเรียนการสอนใน 1 คาบ (50 นาที) จำนวน 30 ครั้ง มีกิจกรรมที่หลากหลายเช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำเดี่ยว ทำคู่ การทำกิจกรรมการเล่นไทยเช่น วิ่งผลัด วิ่งเปี้ยว วิ่งแปะแข่ง เสือกินวัว ชีมาส่งเมือง การเรียนศิลปะมวยไทยผ่านทักษะการออกอาวุธ แม่ไม้มวยไทย การป้องกันตัวมือเปล่า การขึ้นพรหมสี่หน้าไหว้ครูมวยไทยและกระบี่ การรำกระบี่ และการตีกระบี่รุกรับ ซึ่งการออกกำลังกายดังกล่าวเป็นการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุมาลี นาเมือง (2548) ที่พบว่า การใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวมวยไทยมาจัดเป็นท่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะมีผลดีต่อความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และขา

2. จากสมมุติฐานการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อสอง “ภายหลังจากเรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษามงคล 1 ทักษะด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียน

สังกัดกรุงเทพมหานครดีขึ้น” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษามงคล 1 สามารถปฏิบัติทักษะมวยไทยและกระบี่ กระบองได้ดีทั้ง การป้องกันตัวมือเปล่า การขึ้นพรหม การใช้อาวุธและการรำได้เป็นอย่างดี แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มนี้มีพัฒนาการในด้านเขวามันปัญญา ด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น (ทิศนา แคมมณี, 2551: 86) จากการเริ่มต้นที่ไม่เคยมีทักษะ แต่เมื่อฝึกซ้อม ทบทวนสม่ำเสมอ ทำให้การวัดผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด นอกจากนี้ผลของการปฏิบัติทักษะได้ดียังแสดงให้เห็นว่าการเรียน การต่อสู้ป้องกันตัวเป็นการฝึกทักษะทางกายที่มีส่วนช่วยในการฝึกด้านจิตใจ ดังตัวอย่างเช่น

ทักษะการป้องกันตัวมือเปล่าประกอบด้วย การถอยสูดระยะ การหลบ การกด การปิดและการหยุดหมัด เหล่านี้เป็นทักษะที่ต้องอาศัยสติและการรับรู้ ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้นประสาทจึงจะสั่งงานได้อย่างฉับไวและเป็นอัตโนมัติ (สถาบันอาศรมศิลป์, 2553) ดังนั้น การที่นักเรียนปฏิบัติทักษะได้ถูกต้องแสดงว่านักเรียนรู้จักวิธีการจัดระเบียบร่างกายที่ถูกต้อง มีสติ มีสมาธิในการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้มีความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวมือและเท้าเป็นอย่างดี (วิจิต ชีเชิญ สัมภาษณ์ 20 มีนาคม 2555)

ทักษะการขึ้นพรหมสี่หน้าไหว้ครูมวยไทย เป็นทักษะที่เพิ่มทั้งกำลังกายและกำลังใจให้แก่ นักเรียนเพราะมีทั้งกระบวนการน้อมใจ สรวม ระวังและกำกับการใช้กำลังอย่างมีแบบแผนและมีจังหวะ รัตกุม ไม่ประมาทในการป้องกันตัวเอง (สถาบันอาศรมศิลป์, 2553) ทักษะนี้เป็นทักษะที่ยาก แต่นักเรียนส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติทักษะนี้ได้ทุกคนแสดงให้เห็นว่านักเรียนตระหนักถึงความ



สำคัญในเรื่องการไหว้ครู มีวิธีการจัดระเบียบร่างกาย ที่ถูกต้อง สามารถกำกับการเคลื่อนไหวร่างกายให้สัมพันธ์กันระหว่างมือกับเท้า มีสมาธิและมีสติกำกับการเคลื่อนไหวได้ตลอดเวลา รวมทั้งต้องมีความเข้าใจและความศรัทธา ในเรื่องไหว้ครูจึงจะสามารถทนต่อความเมื่อยและความเจ็บเข่าในขณะที่รำพรหมนั่งได้ (วิชิต ชีเขิญ สัมภาษณ์ 20 มีนาคม 2555)

ทักษะการออกอาวุธแม่ไม้มวยไทย เป็นทักษะที่ต้องใช้ความสัมพันธ์ของการออกแรงที่ถูกต้อง คล่องแคล่ว ทำอย่างมีสติ มีการทรงตัวที่ดี (สถาบันอาศรมศิลป์, 2553) การที่นักเรียนสามารถผ่านการทดสอบนี้ได้จำนวนมากแสดงให้เห็นว่านักเรียนรู้จักการจัดระเบียบร่างกายที่ถูกต้อง มีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันระหว่างมือ ขา เท้า รวมทั้งรู้จักวิธีการส่งแรงที่ถูกต้อง มีสติ มีสมาธิ มีความพึงพอใจและสนุกในกิจกรรมที่ครูสอน (วิชิต ชีเขิญ สัมภาษณ์ 20 มีนาคม 2555)

ทักษะการตีกระบี่กระบุงและรับ นักเรียนสามารถตีกระบี่ได้เป็นวง มีความชัดเจนในท่าทางของการตีกระบี่กระบุงและรับในตำแหน่งต่างๆ ของร่างกาย จากผลที่นักเรียนส่วนใหญ่สามารถผ่านการทดสอบได้ดีแสดงให้เห็นว่านักเรียนรู้จักการจัดระเบียบร่างกายที่ถูกต้อง สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กันระหว่างมือ เท้า รู้จักการสังเกตจังหวะ ในขณะที่เป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ (วิชิต ชีเขิญ สัมภาษณ์ 20 มีนาคม 2555)

ทักษะการขึ้นพรหมสี่หน้าไหว้ครูกระบี่ (พรหมนั่ง พรหมยืน) ทักษะนี้เป็นทักษะที่ยากกว่าทักษะไหว้ครูมวยไทยเพราะเป็นท่าที่ต้องถืออาวุธกระบี่ในมือขวาอีกมือหนึ่งจับรำซึ่งมือทั้งสองข้างต้องมีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กัน และต้องสัมพันธ์

กับการเคลื่อนไหวของเท้า รวมทั้งต้องมีการทรงตัวที่ดีเนื่องจากต้องเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวไป 4 ทิศทาง นอกจากนี้หากนักเรียนไม่มีสมาธิในการฟังนักเรียนจะจำท่าทางไม่ได้ และหากไม่มีความเชื่อหรือเข้าใจความหมายของการไหว้ครูนักเรียนก็จะไม่ให้ความสนใจ ซึ่งจะส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติทักษะของนักเรียน (วิชิต ชีเขิญ สัมภาษณ์ 20 มีนาคม 2555) ดังนั้น การที่นักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แสดงว่านักเรียนมีศรัทธาในการไหว้ครู มีสมาธิในการฟัง มีสมาธิในสังเกตและมีความสามารถในการควบคุมบังคับตัวให้ปฏิบัติทักษะตามครูได้อย่างดี

ทักษะการรำกระบี่ เป็นทักษะที่ฝึกความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวที่ การทรงตัว การเปลี่ยนทิศทางที่แม่นยำ การถ่วงน้ำหนัก (สถาบันอาศรมศิลป์, 2553) ทักษะนี้นักเรียนสามารถสอบผ่านได้ทุกคนในไม้รำที่ 1 แต่ไม้รำที่ 2 และไม้รำที่ 3 มีนักเรียนบางส่วนทำไม่ได้อาจเนื่องจากเป็นทักษะที่ค่อนข้างยาก การที่นักเรียนปฏิบัติทักษะนี้ได้แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความตั้งใจฟังสิ่งที่ครูอธิบาย และมีสมาธิจดจ่อกับท่าทางการเคลื่อนไหวของครู จึงสามารถปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง (วิชิต ชีเขิญ สัมภาษณ์ 20 มีนาคม 2555)

3. จากสมมุติฐานการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อสาม “การเรียนหลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษามงคล 1 มีผลให้นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีเจตคติที่ดีต่อศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนศิลปะการเรียนการต่อสู้ป้องกันตัว โดยนักเรียนที่เรียนตามแผนการสอนนี้แสดงเจตคติที่ดีคือพอใจและอยากให้โรงเรียนสอนวิชานี้ ดังที่นักเรียนให้ข้อมูลว่า “...อยากนำความรู้

ไปสอนน้องๆ ...อยากทำให้โรงเรียนราษฎร์บูรณะมีวิชาพลจะเป็นมวยไทย กระบี่กระบอง..." นอกจากนี้ นักเรียนยังมีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย ดังที่นักเรียนให้ข้อมูลว่า "...เริ่มต้นเรียนครูสอนให้รักแม่ไม่มวยไทย...เพราะเราอยู่เมือง ไทยเป็นประเพณีไทย..." และ "...ชอบกระบี่กระบอง เพราะประเทศอื่นไม่มี ถ้าเราไม่รักจะให้ประเทศใครมารักของเรา..." แสดงให้เห็นว่าการสอดแทรกคุณค่าและประโยชน์ในแผนการสอนสามารถทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในความเป็นไทย สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรธนา จันทร์เพ็ญ (2543) ที่พบว่าเจตคติของนักเรียนที่มีต่อการเรียนพลศึกษามาจากกิจกรรมการสอนและบุคลิกของครูพลศึกษา

สำหรับคุณลักษณะนั้นพบว่านักเรียนมีความสามัคคีในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันและมีความอดทนเพียรพยายามในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามที่ครูมอบหมายโดยไม่ท้อถอย ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนครั้งนี้เป็นการผสมผสานกิจกรรมหลายอย่างเข้าด้วยกัน กล่าวคือ มีการเล่นไทยให้นักเรียนสนุกสนานก่อนการเรียนทักษะ มีการเล่าเรื่องราวประวัติศาสตร์หรือเรื่องที่เกิดกับชีวิตจริงให้นักเรียนตระหนักในคุณค่าของสิ่งที่กำลังจะเรียน มีการสอดแทรกคุณค่าและคุณธรรมไปพร้อมการเรียนการสอนและการเล่น การจัดกิจกรรมลักษณะนี้ทำให้นักเรียนสนุกจึงตั้งใจเรียน และมีศรัทธาในครูพร้อมที่จะทำตามสิ่งที่ครูมอบหมาย ดังที่นักเรียนให้ข้อมูลว่า "...ที่ฝึกต่อทั้ง ๆ ที่เหนื่อย เพราะมีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น...ครูไม่เหนื่อยเราก็ซ้อมไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดเวลา ...เราก็ไม่ท้อ เราก็สู้ไปเรื่อยๆ ...เพราะมันสนุกและก็มีพยายามด้วย..." และ

"...อยากทำให้ดีที่สุดเพราะมันสนุก ความสุขเกิดจากความสนุก.."

ดังนั้น กล่าวได้ว่าการเรียนโดยใช้หลักสูตรระยะสั้นมวยไทยศึกษา มงคล 1 นี้ เป็นการศึกษาแบบองค์รวมที่นอกจากจะทำให้ผู้เรียนมีสุขสมรรถนะที่ดี มีทักษะการต่อสู้ที่สามารถนำไปแสดงหรือใช้ในการป้องกันตัวแล้ว ยังช่วยฝึกสมาธิฝึกความอดทนเพียรพยายาม ฝึกความสามัคคี ให้เกิดขึ้นในผู้เรียนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักคุณค่าของภูมิปัญญาไทย และรู้จักคุณธรรมตามคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ การไม่คบคนพาล คบบัณฑิต การเคารพบูชาบุคคลที่ควรบูชา อยู่ในประเทศอันสมควร และเคยทำบุญมาก่อน

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะระดับนโยบาย

1. ควรจัดทำคู่มือการสอนที่สรุปมาจากผลการวิจัยฉบับนี้ไปเผยแพร่ให้แก่โรงเรียนอื่นๆ เช่น กลุ่มโรงเรียนวิถิพุทธ กลุ่มโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรในโรงเรียน

2. ควรเสนอแนะหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ ให้จัดหลักสูตรอบรมครูผู้นำกิจกรรมมวยไทยศึกษาในโรงเรียน เพื่อให้เป็นทางเลือกในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรในหมวดวิชาพลานามัย

#### ข้อเสนอแนะระดับปฏิบัติการ

1. ควรมีการปรับระยะเวลาในการเรียนการสอนในแต่ละมงคลให้มากกว่า 30 ชั่วโมง โดยอาจแบ่งเป็น 2 ช่วงๆ ละ 30 ชั่วโมงรวม 60 ชั่วโมง

เพื่อให้นักเรียนได้มีเวลาฝึกฝนทักษะต่างๆ จนเกิดความชำนาญ มั่นใจและสามารถเป็นผู้นำในการปฏิบัติกิจกรรมได้ รวมทั้งสามารถพัฒนาคุณธรรมตามที่หลักสูตรต้องการได้

2. การจัดกิจกรรมในชั้นเรียนครูผู้สอนควรสร้างบรรยากาศของการเรียนให้สนุกสนาน ไม่ควรเน้นความเป็นเลิศทางทักษะมากเกินไป แต่ควรสร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

3. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนครูผู้สอนต้องบอกถึงคุณค่าของการทำกิจกรรมให้นักเรียนทราบเพื่อให้นักเรียนเข้าใจและเกิดเจตคติที่ดีในการเรียนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณาจารย์ ผู้ช่วยวิจัยทุกท่านที่ให้คำแนะนำการทำวิทยานิพนธ์และขอขอบคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนราชภัฏรำไพพรรณี นักเรียน และเพื่อนร่วมงานที่โรงเรียนรุ่งอรุณที่ให้การสนับสนุนจนประสบผลสำเร็จ

## รายการอ้างอิง

- ชาญณรงค์ สุหงษา. คู่มือการสอนมวยไทยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บรรณกิจ, 2545
- ทิวา สังวรกาญจน์. ผลของการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายท่ารำกระบี่ที่มีต่อสุขสมรรถนะ และ การทรงตัวของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- ทิตานา แคมมณี. ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์. เจตคติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรการ ศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- วิชิต ชีเชิญ. สัมภาษณ์. 17 กรกฎาคม 2552, 12 มีนาคม 2554 และ 20 มีนาคม 2555.
- วรรณภา จันทรเพ็ญ. เจตคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่นับถือศาสนาอิสลามที่มีต่อวิชา พลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ชุมชนม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2552.
- สุจิตรา สุนทรทรัพย์. การวิเคราะห์คุณลักษณะไทย คุณค่า และกระบวนการถ่ายทอดศิลปะการต่อสู้ ปกกันตัวแบบไทย : กระบี่กระบอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชาสารัตถศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- สุจิตรา สุนทรทรัพย์ และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่อง ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย : คุณค่าแท้และ กระบวนการถ่ายทอด กรณีศึกษาครูวิชิต ชีเชิญ. ทุนวิจัยสำนักงานคณะ กรรมการวัฒนธรรม แห่งชาติ, 2550.
- สถาบันอาศรมศิลป์. ภูมิปัญญากีฬาไทย: More than sport. กรุงเทพฯ: แพลนพรีนติ้ง, 2553.