

January 2021

## ผลการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น (Effects of “Moderate Class More Knowledge” Activity Management Using Muay Thai Arts on Self-defense Skills of Lower Secondary School Female Students)

กิตติศักดิ์ เข็มชูโรจน์

จินตนา สรายุทธพิทักษ์

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal>



Part of the [Education Commons](#)

### Recommended Citation

เข็มชูโรจน์, กิตติศักดิ์ and สรายุทธพิทักษ์, จินตนา (2021) "ผลการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น (Effects of “Moderate Class More Knowledge” Activity Management Using Muay Thai Arts on Self-defense Skills of Lower Secondary School Female Students)," *Journal of Education Studies*: Vol. 49: Iss. 1, Article 1.

DOI: 10.14456/educu.2021.1

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol49/iss1/1>

This Article is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Education Studies by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact [ChulaDC@car.chula.ac.th](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).



ผลการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง  
ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

Effects of “Moderate Class More Knowledge” Activity Management Using Muay  
Thai Arts on Self-defense Skills of Lower Secondary School Female Students

กิตติศักดิ์ เพ็ญโรจน์<sup>1</sup> และ จินตนา สรายุทธพิทักษ์<sup>2</sup>

Kittisak Penroj<sup>1</sup> and Jintana Sarayuthpitak<sup>2</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 60 คน โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ใช้แผนกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โดยใช้ศิลปะมวยไทย และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ใช้แผนแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที ผลการวิจัย พบว่า 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ศิลปะมวยไทย, ทักษะการป้องกันตนเอง, นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

Article Info: Received 24 October, 2018; Received in revised form 1 December, 2020; Accepted 18 December, 2020

<sup>1</sup> นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อีเมล: kittisak\_pen@hotmail.com

Graduate Student in Health and Physical Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University Email: kittisak\_pen@hotmail.com

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอนคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อีเมล: jintana.s@chula.ac.th

Lecturer in Health and Physical Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University Email: jintana.s@chula.ac.th

### Abstract

The purposes of this study were to compare the average score of the self-defence skills, using Muay Thai martial arts (or Thai boxing), before and after implementation of the experimental and control groups students, and to compare the average score of the self-defence skills after implementation between the two groups of students. The study's sample comprised 60 female students from the lower Chomsurang Upatham secondary school, Ayutthaya, Thailand. Thirty students in the experimental group were assigned using Muay Thai martial arts, while the other thirty students in the control group were assigned conventional activities. The research instruments comprised eight activity plans using Muay Thai martial arts. The data was then analysed by mean, standard deviations and t-test. The research findings revealed the mean scores of the self-defence skills of the experimental group of students after the experiment were significantly higher than before, at 0.05 level, while the mean scores of the self-defence skills of the experimental group of students after the experiment were significantly higher than the control group of students, at 0.05 level.

*Keywords:* Muay Thai arts, self-defense skill, lower secondary school female students

### บทนำ

สถานการณ์ภัยอันตรายที่เกิดจากความรุนแรงและการถูกทำร้ายของวัยรุ่นหญิงในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสูญเสียทรัพย์สินของผู้ถูกรกระทำเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นโดยรวมของประเทศในด้านความปลอดภัยของประชาชนในประเทศ จากการศึกษาสถิติการถูกล่วงละเมิดทางเพศของเด็กและสตรีในปี 2554 พบว่า มีจำนวนถึง 22,565 ราย หรือเฉลี่ยวันละ 62 ราย หรือกล่าวได้ว่า ในทุกชั่วโมงมีวัยรุ่นหญิงและสตรีถูกรกระทำ ความรุนแรง 3 ราย ซึ่งเป็นการถูกรกระทำ ความรุนแรงทางเพศมากที่สุด รองลงมา คือ ถูกรกระทำ ความรุนแรงทางร่างกายและจิตใจ สำหรับผู้กรกระทำ ความรุนแรงในวัยรุ่นหญิงมากที่สุด คือ เพื่อนและบุคคลใน นอกจากนี้ ความรุนแรงที่เกิดในกลุ่มเด็กเกือบร้อยละ 90 เป็นเด็กหญิง พบมากที่สุดในกลุ่มอายุ 10-15 ปี นอกจากนี้ สถิติการให้บริการของศูนย์พึ่งได้ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า การกรกระทำ ความรุนแรงต่อผู้หญิงมีแนวโน้มสูงขึ้น หน่วยงานสตรีขององค์การสหประชาชาติ (UN Women) รายงานว่า ในปี 2556 ประเทศไทยมีเด็กและสตรีถูกรกระทำ ความรุนแรงสูงขึ้น ซึ่งเป็นความรุนแรงจากคู่ของตนเอง โดยประเทศไทยมีสถิติการกรกระทำ ความรุนแรงทางเพศมากที่สุดอยู่ในลำดับที่ 36 จาก 75 ประเทศ และเป็นประเทศที่มีสถิติการกรกระทำ ความรุนแรงทางเพศมากที่สุดอยู่ในลำดับที่ 7 จาก 71 ประเทศ (ไทยรัฐออนไลน์, 2557; ASTV ผู้จัดการออนไลน์, 2557)

สถิติและข้อมูลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า สถานการณ์ความรุนแรงและการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตั้งแต่ปี 2554 ถึง ปี 2556 มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ถูกกระทำความรุนแรงมีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ยิ่งถูกกระทำความรุนแรงมากย่อมส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย อีกทั้งส่งผลต่ออารมณ์ บุคลิกภาพ และการดำเนินชีวิตประจำวัน มีความกระวนกระวาย วิตกกังวล ประปรวน ขณะที่บางคนมีอาการเครียด ห่อเหี่ยวเรื้อรัง สูญเสียความมั่นใจในตนเอง กลัวสังคมไม่ยอมรับ อับอาย ซึมเศร้า หรือบางรายมีอาการทางจิต หวาดกลัว หวาดผวา แม้เหตุการณ์สิ้นสุดมาเป็นเวลานานแล้ว นอกจากนี้ เด็กที่เห็นเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว จะเกิดผลกระทบทางจิตใจไม่ต่างกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางร่างกายและทางเพศโดยตรงเด็กที่ถูกทุบตี ทำร้าย หรือได้เห็นความรุนแรงเสมอ ๆ จะฝังใจเรื่องความรุนแรง และเข้าใจผิดว่า เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขได้โดยใช้ความรุนแรง รวมทั้งการอยู่ในภาวะแวดล้อมที่มีความรุนแรง เด็กซึมซับและเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรงโดยไม่รู้ตัว ส่งผลให้เด็กกระทำความรุนแรงต่อเพื่อน และเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะกระทำรุนแรงต่อครอบครัวของตนเองต่อไป (ไทยรัฐออนไลน์, 2557)

แนวโน้มของสภาพปัญหาที่เด็กวัยรุ่นและสตรีถูกกระทำความรุนแรงและการถูกล่วงละเมิดทางเพศดังกล่าว นับเป็นปัญหาที่ทุกคนในสังคมควรให้ความสำคัญและร่วมมือกันแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิงที่มีความเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศและก่อให้เกิดความรุนแรงมากที่สุด จากการศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศและความรุนแรงของวัยรุ่นหญิง พบว่า การพาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงโดยลำพัง การแต่งกายล่อแหลม การไม่มีทักษะการป้องกันตัว เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาสถานการณ์รุนแรงและการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การป้องกันมิให้วัยรุ่นหญิงต้องตกอยู่ในสถานการณ์ภัยอันตรายจากความรุนแรงสามารถทำได้โดยการหลีกเลี่ยงไม่นำตัวเองเข้าไปในสถานการณ์ที่เสี่ยงโดยลำพัง ไม่แต่งกายล่อแหลม และฝึกศิลปะการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานจะเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของวัยรุ่นหญิงได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557)

ผลจากการวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า มีตัวชี้วัดในเรื่องการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศเพียง 1 ตัวชี้วัดเท่านั้น โดยอยู่ในสาระการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทำให้การจัดการเรียนการสอนเรื่อง เพศศึกษาในวิชาสุขศึกษา ไม่เพียงพอต่อการสร้างทักษะการป้องกันตนเองจากความรุนแรงและการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ เนื่องจากครูผู้สอนและผู้เรียนมีเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

ไม่เพียงพอต่อการเสริมสร้างทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนต่อความรุนแรงและการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ปัจจัยดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนเพศศึกษาในวิชาสุขศึกษาไม่สามารถลดปัญหาหรือลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงและการถูกล่วงละเมิดทางเพศของวัยรุ่นหญิงได้ ซึ่งเป็นปัญหาของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามตัวชี้วัดที่ระบุไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

การแก้ปัญหาเวลาไม่เพียงพอในการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีทักษะการปฏิบัติเพิ่มขึ้นนั้นพิจารณาการจัดกิจกรรมนอกเวลาเรียนให้นักเรียนเพิ่มขึ้นได้ สอดคล้องกับนโยบายการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการลดเวลาในส่วนของทฤษฎีการเรียนรู้ วิชาการต่าง ๆ และกิจกรรมที่ผู้เรียนเป็นเพียงผู้รับความรู้ให้ลดน้อยลง และเพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ได้ใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการทำงานเป็นทีม และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีความสุข ภายใต้กิจกรรมที่สร้างสรรค์ โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ได้แก่ 1) เพื่อนำหลักสูตรสถานศึกษาไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ตามหลักการของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 2) เพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ และได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ ตามความถนัดและความสนใจของผู้เรียน และมีความสุขในการเรียนรู้ 3) เพื่อให้ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการศึกษาของโรงเรียน

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเพิ่มพูนทักษะในด้านต่าง ๆ ที่ครอบคลุมองค์ประกอบตามหลักการศึกษ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อความสนใจของผู้เรียน เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และสามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้กับชีวิตประจำวันของผู้เรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา และเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีม เน้นความเป็นระบบ ควบคู่ไปกับการวัดและการประเมินผลที่หลากหลายตามสภาพจริง โดยพ่อ แม่ ผู้ปกครองและบุคคลทุกฝ่าย มีส่วนร่วมในการพัฒนาผู้เรียนอย่างเต็มศักยภาพ การจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เป็นกิจกรรมที่โรงเรียนสามารถจัดได้อย่างหลากหลาย โดยการจัดกิจกรรมนั้นไม่จำเป็นต้องเปิดให้กับผู้เรียนเพียงระดับชั้นเดียวหรือเพียงห้องเดียว บางกิจกรรมสามารถทำร่วมกันหลายระดับชั้นได้ เพื่อให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับคนหลายช่วงวัย เหมือนการจำลองสภาพจริงของสังคม ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ เพิ่มพูนทักษะในการแก้ไขปัญหา

ให้กับเด็กไทย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

นโยบาย "ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้" โดยกระทรวงศึกษาธิการได้เริ่มดำเนินการวางแนวทางการบริหารจัดการเวลาเรียนตั้งแต่ปีการศึกษา 2559 ซึ่งครูเป็นผู้ออกแบบกิจกรรมโดยบูรณาการกับการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียน เน้นให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และค้นหาความถนัดความต้องการของตนเอง ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะการคิดวิเคราะห์ และได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็นอย่างเต็มศักยภาพ ดังนั้น จึงเป็นพื้นที่การเรียนรู้ซึ่งครูสามารถออกแบบการสอนเพื่อเสริมสร้างทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกระทำความรุนแรงหรือการถูกล่วงละเมิดทางเพศสำหรับนักเรียนหญิงได้ โดยนำศิลปะมวยไทยมีรูปแบบเป็นเอกลักษณ์เฉพาะมาประยุกต์ใช้ (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2558; สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

ศิลปะมวยไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของคนไทยที่สืบทอดกันมานาน เป็นทั้งการต่อสู้ป้องกันตัวและกีฬา การฝึกมวยไทยยังให้คุณค่าและประโยชน์ต่อผู้เล่นในด้านต่าง ๆ เช่น ร่างกาย จิตใจ สังคม และยังเป็นประโยชน์ในด้านความปลอดภัย เนื่องจากมวยไทยเป็นการฝึกฝนการเคลื่อนไหวของร่างกายหลายลักษณะ เช่น ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เหยียด ยืน ย่อ ก้ม เงย หลบ หลีก รับ จับ เหวี่ยง การเคลื่อนไหวเหล่านี้ เป็นการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงทุกส่วนของร่างกาย ทั้งอวัยวะภายนอก เช่น ตา หู ศีรษะ คอ ลำตัว มือ แขน ขา เท้า และอวัยวะภายใน เช่น สมอง หัวใจ ปอด ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต การใช้แรงมีทั้งหนักเบาประกอบกัน นอกจากนี้ ยังเป็นการฝึกประสาทให้ตื่นตัว มีปฏิริยาตอบสนองได้อย่างรวดเร็ว มีความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของมือและเท้าเป็นอย่างดี นับเป็นการฝึกศิลปะการต่อสู้เพื่อป้องกันตนเองในยามคับขันได้เป็นอย่างดี อย่างน้อยก็เป็นการผ่อนคลายให้เป็นเบา แทนที่จะเจ็บมากร่างกายอาจทำให้เจ็บตัวน้อยลง หรืออาจไม่เจ็บตัวเลย ยิ่งถ้าฝ่ายตรงข้ามไม่มีความรู้ด้านการป้องกันตัว ผู้ที่ฝึกศิลปะมวยไทยยิ่งได้เปรียบมากขึ้น นับได้ว่า มวยไทยเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการป้องกันตนเองจากภัยอันตรายได้อย่างเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย และยังเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างเสริมความปลอดภัยให้ผู้ฝึกฝนด้วย (กลุ่มประชาสัมพันธ์ กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2557)

สภาพและแนวโน้มของภัยอันตรายในปัจจุบันที่มีต่อวัยรุ่นหญิง ผู้วิจัยศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรม "ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้" และความสำคัญของศิลปะมวยไทย สามารถสรุปได้ว่า การจัดการเรียนการสอนโดยนำศิลปะมวยไทยมาประยุกต์ เป็นวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับนโยบายและความต้องการในการจัดกิจกรรม "ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้" ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนมีทักษะชีวิต นำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการป้องกันตนเองจากการถูกร้าวยและ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงศึกษาผลของการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเป็นการแก้ปัญหาเวลาเรียนที่ไม่เพียงพอ ในขณะที่เดียวกันสามารถส่งเสริมทักษะการป้องกันตัวขั้นพื้นฐานให้แก่นักเรียน นำไปสู่ความปลอดภัยในชีวิตประจำวันได้

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง และของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบบปกติ

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบบปกติ

### วิธีการวิจัย

ตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบบปกติ จำนวน 30 คน ใช้การสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากได้ ม.1/5 เป็นกลุ่มทดลอง และ ม.1/7 เป็นกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยสร้างแผนกิจกรรม จำนวน 8 แผน โดยวิเคราะห์ทักษะศิลปะมวยไทยที่สามารถใช้ป้องกันตนเอง จำนวน 9 ทักษะ คือ การเอนตัวพ้นระยะ การหลบหลีก การบิด การปิดป้อง การบังถีบ การบังเตะ การบังจับ การบังใน และการบังศอก ในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ภัยอันตราย จำนวน 8 ภัย ได้แก่ สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 1 เกิดจากการต่อจากด้านหน้า ต้องใช้ทักษะการบิดและการปิดป้อง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 2 เกิดจากการต่อจากด้านหน้า ต้องใช้ทักษะการบังจับและการบังศอก สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 3 เกิดจากการถูกโอบไหล่ ต้องใช้ทักษะการเอนตัวและการบิด สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 4

เกิดจากการการเตะจากด้านหน้า ต้องใช้ทักษะการบังเตะและการบัง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 5 เกิดจากการถีบจากด้านหน้า ต้องใช้ทักษะการบังถีบและการบังจับ สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 6 เกิดจากการถูกขว้างสิ่งของใส่ ต้องใช้ทักษะการหลบหลีกและการปิดป้อง สถานการณ์ภัยอันตรายที่ 7 เกิดจากการการตีด้วยไม้หรือของแข็ง ต้องใช้ทักษะการเอนตัวและการบังศอก และสถานการณ์ภัยอันตรายที่ 8 เกิดจากการวิ่งเข้าพุ่งชน ต้องใช้ทักษะการหลบหลีกและการบังถีบ ผู้วิจัยนำแผนกิจกรรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง มีลักษณะเป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ มีวิธีการและเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละสถานการณ์เป็นแบบรูบริกส์ 3 ระดับ ได้แก่ 3 คะแนน หมายถึง แสดงการป้องกันตนเองได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ 2 คะแนน หมายถึง แสดงการป้องกันตนเองได้ถูกต้องเพียงหนึ่งทักษะ และ 1 คะแนน หมายถึง ไม่สามารถแสดงการป้องกันตนเองได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์การป้องกันตนเอง จำนวน 8 สถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์ที่ 1 มีผู้ร้ายเดินเข้ามาเพื่อทำร้ายร่างกายโดยการต่อจากด้านหน้า สถานการณ์ที่ 2 มีผู้ร้ายเดินเข้ามาเพื่อทำร้ายร่างกายโดยการตบจากด้านหน้า สถานการณ์ที่ 3 เดินเล่นที่ตลาดนัดแล้วมีคนแปลกหน้าเข้ามาโอบไหล่ สถานการณ์ที่ 4 มีผู้ร้ายเข้ามาทำร้ายร่างกายโดยการเตะจากด้านหน้า สถานการณ์ที่ 5 มีผู้ร้ายเข้ามาทำร้ายร่างกายโดยการถีบจากด้านหน้า สถานการณ์ที่ 6 เดินเล่นที่สวนสาธารณะแล้วมีกลุ่มวัยรุ่นปาสิ่งของใส่จากด้านหน้า สถานการณ์ที่ 7 มีผู้ร้ายใช้อาวุธลักษณะยาวหรือของแข็งตีจากด้านหน้า และสถานการณ์ที่ 8 ผู้ร้ายเข้ามาทำร้ายโดยการพุ่งเข้าชนจากด้านหน้า ผู้วิจัยนำเครื่องมือให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับเท่ากับ 0.96 และนำเครื่องมือไปนำร่องกับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับตัวอย่างแต่ไม่ใช่ตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนทดลองโดยทำการทดสอบทักษะการป้องกันตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (pretest) ได้ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเองของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 9.93 และกลุ่มควบคุม เท่ากับ 10.37 เมื่อทดสอบค่าที พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  $t(df=29) = 1.49, p = 0.14$  จากนั้นดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองกับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุม อาจารย์ประจำวิชาของโรงเรียนเป็นผู้สอนกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบบปกติ โดยระยะเวลาและสาระการจัดกิจกรรมเหมือนกับกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ทำการทดสอบทักษะการป้องกันตนเอง (posttest) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



โดยใช้แบบทดสอบทักษะการป้องกันตนเองแบบเดียวกันกับก่อนเรียน

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระหว่างกลุ่มด้วยการทดสอบค่าที

### ผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ตาราง 1) สรุปได้ ดังนี้

1.1 หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 9.93 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 19.90

1.2 หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเองของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบบปกติ ไม่แตกต่างกันกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 10.37 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 10.43

### ตาราง 1

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเองก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		df	t	p
		M	SD	M	SD			
กลุ่มทดลอง	30	9.93	.98	19.90	1.34	29	30.48	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	10.37	1.24	10.43	1.47	29	.28	0.38

หมายเหตุ: \* $p < .05$

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเองหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบบปกติ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน

เท่ากับ 19.90 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 10.43 (ตาราง 2)

## ตาราง 2

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเอง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		df	t	p
		M	SD			
กลุ่มทดลอง	30	19.90	1.34	29	25.91	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	10.43	1.47			

หมายเหตุ: \* $p < .05$

## อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยอภิปรายในประเด็น ดังนี้

1. การใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะการป้องกันตนเอง เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติท่ามวยไทยสำหรับใช้ป้องกันตนเองจากภัยอันตรายในชีวิตประจำวัน จำนวน 9 ทักษะ ได้แก่ การเอนตัว การหลบหลีก การปิด การปิดป้อง การบังถีบ การบังเตะ การบังจับ การบังใน และการบังศอก ผู้วิจัยจัดให้นักเรียนหญิงฝึกฝนท่ามวยไทยที่สามารถใช้ป้องกันตนเองได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่น การปิดป้องเป็นทักษะที่ผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและมีคะแนนเฉลี่ยเมื่อทำการทดสอบสถานการณ์ที่ต้องใช้ทักษะดังกล่าว ผู้วิจัยได้ใช้สถานการณ์อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของทักษะการปิดป้อง รวมถึงทักษะอื่น ๆ และเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของผู้เรียน ทำให้นักเรียนตั้งใจฝึกฝนจน สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2558) ที่ระบุว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของผู้เรียน ใช้สิ่งแวดล้อม ชุมชน และเทคโนโลยีสารสนเทศรอบตัวของผู้เรียนเป็นแหล่งการเรียนรู้ นอกจากนี้ในทักษะอื่น ๆ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ ทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในตนเองว่า ถึงแม้ว่าจะเป็นเพศหญิง แต่ก็สามารถใช้ทักษะกีฬามวยไทยในการป้องกันตนเองได้ ผู้เรียนจึงเกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเองเมื่อปฏิบัติได้ และสามารถปฏิบัติได้ดีเท่ากับเพศชายที่มีพลังและความแข็งแรงมากกว่า

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Dort (2004) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “Women in Competitive Muay Thai” ในประเด็นที่เกี่ยวกับผู้หญิงและมวยไทย โดยศึกษาหลากหลายประเด็น แต่ประเด็นที่น่าสนใจที่สุด คือ การดึงเรื่องความไม่เท่าเทียมกันระหว่างเพศหญิงและเพศชายที่พบในวงการมวยไทย แต่ปัจจุบันระบบดังกล่าวได้เปลี่ยนไป อนาคตบทบาทของผู้หญิงที่เกี่ยวข้องกับมวยไทยจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นจนสามารถมีบทบาทที่เท่าเทียมกันกับบทบาทของผู้ชายได้ในอนาคต

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวคือ นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะที่ต้องอาศัยความว่องไวในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกโจมตีเพื่อให้เกิดความชำนาญจึงจะสามารถจับจังหวะในการป้องกัน ผู้วิจัยออกแบบให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ซ้ำ ๆ โดยเป็นการใช้ร่างกายที่สอดคล้องกับท่าทางการป้องกันอันตรายจากภัยต่าง ๆ สอดคล้องกับ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2527) ที่กล่าวว่า การฝึกซ้อมเป็นสิ่งจำเป็น โดยต้องมีความอดทน ฝึกฝน คัดคว้า และปฏิบัติจนเกิดทักษะและความชำนาญ และสอดคล้องกับนโยบายกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ที่เป็นการเพิ่มเวลาและโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองและมีความสุขจากกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลายมากขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2558)

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การใช้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยในกิจกรรมทักษะการบังคับ เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความระมัดระวัง เนื่องจากนักเรียนอาจไม่ทราบกำลังของตนเองในการถีบ อาจทำให้เกิดอันตรายได้ ครูผู้สอนควรทำความเข้าใจกับนักเรียนเกี่ยวกับกฎระเบียบในการทำกิจกรรมอย่างชัดเจนเพื่อความปลอดภัย สำหรับกิจกรรมทักษะการบังคับ เป็นกิจกรรมที่นักเรียนและผู้สอนสามารถสร้างสถานการณ์ได้หลากหลายมากกว่า 1 สถานการณ์ และเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้นักเรียนรู้จักการระวังตนเองและป้องกันตนเองรอบด้าน สื่อประกอบที่นักเรียนชื่นชอบและสนุกสนานต่อการทำกิจกรรม คือ ลูกบอลซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่หาซื้อได้ง่าย มีน้ำหนักเบา สะดวกต่อการเคลื่อนย้าย และเป็นกิจกรรมที่สามารถกระตุ้นให้นักเรียนรู้จักการป้องกันตนเองได้ดี นอกจากนี้ เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันมากที่สุด ครูผู้สอนควรเลือกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันอย่างหลากหลาย ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีทักษะการป้องกันตนเอง และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการนำกิจกรรม“ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยใช้ศิลปะมวยไทยไปทดลองใช้กับนักเรียนชาย เนื่องจากปัจจุบันนี้เยาวชนไทยทั้งชายและหญิงล้วนเกิดอันตรายขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย

2.2 ควรมีการนำศิลปะมวยไทย ไปบูรณาการร่วมกับกีฬาอื่น ๆ 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

#### ภาษาไทย

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2558). *อัตลักษณ์มวยไทยมรดกล้ำค่าที่ควรสืบทอด*. [http://www.culture.go.th/culture\\_th/mobile\\_detail.php?cid=11&nid=948](http://www.culture.go.th/culture_th/mobile_detail.php?cid=11&nid=948)

กลุ่มประชาสัมพันธ์ กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2557). *มวยไทย มรดกภูมิปัญญาจากบรรพชน ความภูมิใจของคนทั้งชาติ*. [http://www.culture.go.th/culture\\_th/ewt\\_news.php?nid=584&Filename=index](http://www.culture.go.th/culture_th/ewt_news.php?nid=584&Filename=index)

ไทยรัฐออนไลน์. (2557). *สถิติเด็ก-สตรีไทยถูกทำร้าย*. <http://www.thairath.co.th/content/440681>

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์. (2527). *เกมพลศึกษา*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). *ความรุนแรงเด็ก-สตรี เพิ่มขึ้น เน้นเฝ้าระวังใกล้ชิด*. <http://www.thaihealth.or.th/Content/23397.html>

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2558). *คู่มือการบริหารจัดการเวลาเรียน “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”*. กระทรวงศึกษาธิการ.

ASTV ผู้จัดการออนไลน์. (2557). *วิธีป้องกันภัยของผู้หญิง*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

### ภาษาอังกฤษ

Dort, A. (2004). *Sport, tradition, and women in Muay Thai*. Life of Lois. <http://life-of-lois.blogspot.com/2011/04/sport-tradition-and-women-in-muay-thai.html>