

การจัดการความรู้

โรงเรียนเตรียมทหาร

แนวทางการพัฒนานักเรียนเตรียมทหารเป็นรายบุคคล

ด้านพลานามัย (กองพลศึกษา)

องค์ความรู้ในการดำเนินการจัดการความรู้ ประจำปี ๒๕๕๔
เรื่อง “แนวทางการพัฒนา นตท. เป็นรายบุคคลด้านพลาสมา”
หน่วยงาน กพล.ร.ร.ตท.

ชื่อองค์ความรู้

การพัฒนาเป็นรายบุคคลด้านการดิ่งข้อ

หลักการ

นตท. ทั้ง ๓ ชั้นปี จะต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ชั้นปีละ ๒ ครั้ง (ภาคเรียนที่ ๑ และ ๒) เป็นจำนวน ๖ ครั้ง โดยทดสอบ จำนวน ๙ สถานี ได้แก่ ดิ่งข้อ, ดันพื้น, ลูก-นั่ง, วิ่งเก็บของ, นั่งงอตัว, ยืนกระโดดไกล, วิ่ง ๑,๐๐๐ ม. และว่ายน้ำ ๕๐ ม. ซึ่งผลการทดสอบ ๓ ปากฎว่า นตท. ที่มีผลต้องพัฒนาที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำ อยู่ ๒ สถานี คือ ดิ่งข้อ และ

ว่ายน้ำ โดยสถานีดังกล่าวนี้ มีความสำคัญกับอาชีพทหาร, ตำรวจ มาก จึงต้องมีการพัฒนาให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

จุดมุ่งหมาย

๑. นตท. ได้ฝึกสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่, หน้าอก, หลัง และท้อง
๒. นตท. มีทักษะการดิ่งข้อ ที่ถูกต้อง
๓. นตท. มีความรู้จากการฝึกด้วยน้ำหนักกับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ
๔. นตท. ทราบถึงประโยชน์และโทษการฝึกด้วยน้ำหนัก
๕. นตท. สามารถดิ่งข้อให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน พร้อมต่อยอดกับเกณฑ์มาตรฐานของ รร.เหล่าทัพ และ รร.นรต. ได้

วิธีดำเนินการ

๑. นตท. ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ดิ่งข้อ (การสอบของ รร.เหล่าทัพ และ รร.นรต. จำนวน ๗ ครั้ง) กพล.ร.ร.ตท. ตั้งเกณฑ์ดังนี้ ชั้นปีที่ ๑ = ๓ ครั้ง, ชั้นปีที่ ๒ = ๕ ครั้ง, ชั้นปีที่ ๓ = ๗ ครั้ง โดยต่ำกว่าเกณฑ์มาฝึกเป็นรายบุคคล
๒. ทดสอบ (Pre – test) ดิ่งข้อ
๓. แบ่งกลุ่มการฝึก (ดิ่งข้อ = ศูนย์ – ๑ ครั้ง)
๔. จัดโปรแกรมฝึก นตท. เป็นเวลา ๘ สัปดาห์
๕. จัดแผนการฝึก นตท. ถึง สัปดาห์ที่ ๔ มีการทดสอบการพัฒนาช่วงระยะ
๖. ประเมินผลการฝึกกับโปรแกรมฝึก โดยผู้เชี่ยวชาญ หรือจากข้อมูลงานวิจัย มาปรับปรุงโปรแกรมฝึก
๗. ฝึก นตท. ตามโปรแกรมที่ปรับปรุงอีก ๔ สัปดาห์
๘. ทำการทดสอบครั้งสุดท้าย (Post – test)
๙. เก็บรวมผลการทดสอบว่า นตท. ผ่านหรือไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน
๑๐. นตท. ที่ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ก็เรียกเข้ากลุ่มพัฒนาเป็นรายบุคคลและผ่านเกณฑ์ทำกิจกรรมอื่นต่อไป

ผู้เชี่ยวชาญ พ.อ.สมนึก แสงนาค ผอ.กพล.รร.ตท. (ผู้จัดการว่ายน้ำทีมชาติไทยปัจจุบัน)

ตำราอ้างอิง

- คู่มือ การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการฝึกยกน้ำหนัก โดย กลุ่มวิจัยพัฒนา สำนักพัฒนาการกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
- เอกสารประกอบการสอน วิชา ๓๙๐๑๓๐๗ เทคนิคและโปรแกรมการฝึกกล้ามเนื้อ โดย อาจารย์ ดร. ชรินทร์ชัย อินทிரากรณ์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

องค์ความรู้ในการดำเนินการจัดการความรู้ ประจำปี ๒๕๕๔
เรื่อง “แนวทางการพัฒนา นตท. เป็นรายบุคคลด้านพลาสมา”
หน่วยงาน กพล.ร.ร.ตท.

ชื่อองค์ความรู้

การพัฒนาเป็นรายบุคคลด้านการว่ายน้ำ

หลักการ

นตท. ทั้ง ๓ ชั้นปี จะต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ชั้นปีละ ๒ ครั้ง (ภาคเรียนที่ ๑ และ ๒) เป็นจำนวน ๖ ครั้ง โดยทดสอบ จำนวน ๙ สถานี ได้แก่ ดิ่งข้อ, ดันพื้น, ลูก-นั่ง, วิ่งเก็บของ, นั่งงอตัว, ยืนกระโดดไกล, วิ่ง ๑,๐๐๐ ม. และว่ายน้ำ ๕๐ ม. ซึ่งผลการทดสอบ ฯ ปราบกฏว่า นตท. ที่มีผลต้องพัฒนาที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำ อยู่ ๒ สถานี คือ ดิ่งข้อ และว่ายน้ำ โดยสถานีดังกล่าวนี้ มีความสำคัญกับอาชีพทหาร, ตำรวจ มาก จึงต้องมีการพัฒนาให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

จุดมุ่งหมาย

๑. นตท. สามารถหายใจ, ใช้ขา, ใช้แขน ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ได้อย่างถูกต้อง
๒. นตท. มีทักษะของการว่ายน้ำขึ้นพื้นฐานที่ถูกต้อง
๓. นตท. มีความรู้การฝึกว่ายน้ำจากพื้นฐานจนถึงขั้นที่จะนำไปใช้งานได้
๔. นตท. สามารถว่ายน้ำเบื้องต้นอย่างถูกต้องและอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน พร้อมต่อยอดกับเกณฑ์

มาตรฐานของ รร.เหล่าทัพ และ รร.นรต. ได้

วิธีดำเนินการ

๑. นตท. ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานว่ายน้ำ (การสอบของ รร.เหล่าทัพ และ รร.นรต. ระยะทาง ๕๐ เมตร เวลา ๘๐ วินาที) กพล.ร.ร.ตท.ตั้งเกณฑ์ฯ ดังนี้ ชั้นปีที่ ๑ = ๘๐ วินาที, ชั้นปีที่ ๒ = ๗๐ วินาที, ชั้นปีที่ ๓ = ๖๐ วินาที โดยมากกว่าเกณฑ์มาฝึกเป็นรายบุคคล (โดยภาคเรียนที่ ๒ จะลดลงไปอีก ๕ วินาที)

๒. ทดสอบ (Pre – test) ว่ายน้ำ
๓. แบ่งกลุ่มการฝึก (ว่ายน้ำ = ว่ายน้ำไม่ถึง, เวลาไม่ผ่าน)
๔. จัดโปรแกรมฝึกว่ายน้ำ นตท. เป็นเวลา ๘ สัปดาห์
๕. จัดแผนการฝึกว่ายน้ำ นตท. ถึง สัปดาห์ที่ ๔ มีการทดสอบว่ายน้ำเพื่อดูการพัฒนาช่วงระยะ
๖. ประเมินผลการฝึกว่ายน้ำประกอบกับโปรแกรมฝึก โดยผู้เชี่ยวชาญ หรือจากข้อมูลงานวิจัยมาปรับปรุง

โปรแกรม

ฝึกว่ายน้ำ

๗. ฝึก นตท. ตามโปรแกรมว่ายน้ำที่ปรับปรุงอีก ๔ สัปดาห์
๘. ทำการทดสอบครั้งสุดท้าย (Post – test)
๙. เก็บรวบรวมผลการทดสอบว่า นตท. ผ่านหรือไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน
๑๐. นตท. ที่ว่ายน้ำไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ก็เรียกเข้ากลุ่มพัฒนาเป็นรายบุคคลต่อไป

ผู้เชี่ยวชาญ พ.อ.สมนึก แสงนาค ผอ.กพล.รร.ตท. (ผู้จัดการว่ายน้ำทีมชาติไทยปัจจุบัน)

ตำราอ้างอิง - คู่มือ การฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำ โดยงานวิชาการกองการฝึกอบรมสำนักพัฒนาบุคลากรกีฬา การกีฬา
แห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๔๖

องค์ความรู้ในการดำเนินการจัดการความรู้ ประจำปี ๒๕๕๔
เรื่อง “แนวทางการพัฒนา นตท. เป็นรายบุคคลด้านพละนามัย”
หน่วยงาน กพล.ร.ร.ตท.

ชื่อองค์ความรู้

การพัฒนาเป็นรายบุคคลด้านการสร้างทักษะวิ่งระยะไกล

หลักการ

นตท. ทั้ง ๓ ชั้นปี จะต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายในการวิ่งระยะไกล (ระยะทาง ๕ ,๗.๕ และ ๑๐ กม.) ภาคเรียนละ ๑ ครั้ง ต้องผ่านเกณฑ์ฯดังนี้ ชั้นปีที่ ๑ (๕ กม. = ๓๐ นาที), ชั้นปีที่ ๒ (๗.๕ กม. = ๔๕ นาที) และชั้นปีที่ ๓ (๑๐ กม. = ๖๐ นาที) กรณีที่ นตท.วิ่งไม่ได้ก็ทดสอบว่ายน้ำ ๒,๐๐๐ เมตร ส่วน นตท.ที่ทดสอบวิ่งไม่ผ่าน,ไม่ได้ทดสอบ และป่วยเมื่อยหาย ก็รวบรวมทดสอบใหม่ตามระยะ โดย กรม นร.ฯ เป็นผู้ดำเนินการ โดยสถานีดังกล่าวนี้ มีความสำคัญกับอาชีพทหาร, ตำรวจ รวมถึงหลักสูตรการฝึกต่างๆ จึงต้องมีการพัฒนาและสามารถต่อยอดได้ต่อไป

จุดมุ่งหมาย

๑. นตท. ได้ฝึกทักษะการวิ่งระยะไกล
๒. นตท. มีความรู้สามารถปรับสภาพได้กรณีการเป็นลมร้อน (Heat Stoke) จากการอยู่ท่ามกลางแดดนานๆ
๓. นตท. รู้จักการควบคุมความเร็วในการวิ่งระยะไกลๆได้
๔. นตท. รู้จักเตรียมร่างกายในการวิ่งระยะไกล
๕. นตท. สามารถวิ่งระยะไกล (๑๐ กม.)ในเวลาที่กำหนดได้
๕. นตท. สามารถวิ่งระยะไกลระยะ ๑๐ กม.ในหลักสูตรของ รร.เหล่าทัพ และ รร.นรต.

วิธีดำเนินการ

๑. จัด นตท. ทั้ง ๓ ชั้นปี ทดสอบวิ่งระยะไกล ดังนี้ ชั้นปีที่ ๑ = ๕ กม.,ชั้นปีที่ ๒ = ๗.๕ กม.และชั้นปีที่ ๓ = ๑๐ กม.,ตามเกณฑ์ฯ และในภาคเรียนต่อไปจะทดสอบมากขึ้นอีก ๑ ระยะเพื่อการพัฒนา
๒. ชี้แจงเส้นทางวิ่ง, มีรถนำขบวนวิ่ง, สถานีจ่ายน้ำตามระยะ, ตรวจสอบความพร้อมผู้ทดสอบ, แนะนำการวางแผนช่วงการวิ่ง,เตรียมรถพยาบาลฉุกเฉิน, เตรียมน้ำฉีดพ่นเพื่อลดอุณหภูมิ และมีการรายงานผลการวิ่งทุกระยะจนคนสุดท้าย
๓. ผู้ที่ไม่พร้อมวิ่ง จัดให้ทดสอบว่ายน้ำระยะ ๒,๐๐๐ เมตร
๔. ข้อเสนอ ช่วงทดสอบวิ่งระยะต่างๆควรเป็นช่วงเช้า เพราะอากาศสดชื่น ไม่ร้อน, แต่ถ้าจะช่วงเย็น ควรทดสอบช่วงเวลา ๑๗๐๐ เป็นต้นไปและต้องพิจารณาว่าอากาศร้อนมากหรือไม่ เพื่อป้องกันการเป็นลมร้อน (Heat Stoke)

๕. ก่อนปล่อยตัววิ่ง ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อพร้อมใช้งานและป้องกันการบาดเจ็บ
๖. เมื่อเข้าเส้นชัยก็ควรมีการคลายอุ่นให้กับกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อลดการตึงเครียดกับสู่สภาวะปกติ
๗. นตท.ที่ทดสอบวิ่งไม่ผ่าน,ไม่ได้ทดสอบ และป่วยเมื่อหาย ก็จะมีรวบรวมทดสอบใหม่ตามระยะ โดย กรม นร.ฯ

เป็นผู้ดำเนินการ

ผู้เชี่ยวชาญ พ.อ.สมนึก แสงนาค ผอ.กพล.รร.ตท. (ผู้จัดการว่ายน้ำทีมชาติไทยปัจจุบัน)

ตำราอ้างอิง - คู่มือ การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการฝึกยกน้ำหนัก โดย กลุ่มวิจัยพัฒนา สำนักพัฒนา
การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ



การพัฒนาเป็นรายบุคคลทักษะดึงข้อ



การพัฒนาเป็นรายบุคคลทักษะว่ายน้ำ



การพัฒนาเป็นรายบุคคลทักษะวิ่งระยะไกล