

ชุดความรู้ “การพัฒนาผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายโดยใช้จานร่อน”

เด็กและเยาวชนพิการ ไม่ว่าจะเป็เด็กและเยาวชนที่อยู่ในชุมชน หรืออยู่ในโรงเรียนทั้งโรงเรียนสังกัดสำนักงานบริหารการศึกษาพิเศษ และโรงเรียนเรียนร่วม ซึ่งมีจำนวนมากถึง 404,602 คน¹ ถือเป็นผู้ฝึกสอนอีกกลุ่มหนึ่งที่ยังมีปัญหาในการเข้าถึงการออกกำลังกาย ทั้งในด้านของการเข้าถึงประเภทของกีฬา การไม่มีกีฬาทางเลือก ตลอดจนในระบบการจัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนเอง เนื้อหาวิชาที่ใ้ในการเรียนรู้อยังเป็นกีฬาสำหรับคนทั่วไป มิได้มีกีฬาทางเลือกสำหรับนักเรียนพิการ ยังผลให้ส่วนใหญ่ นักเรียนพิการจะได้เรียนในประเภทกีฬาสำหรับคนทั่วไปในทางทฤษฎี และไม่สามารถฝึกปฏิบัติได้

การเล่นจานร่อนถือเป็นทางเลือกหนึ่ง เพื่อลดความเหลื่อมล้ำในด้านการออกกำลังกายของนักเรียนพิการ โดยเหมาะสมสำหรับเด็ก และเยาวชนพิการที่เข้าไม่ถึงกีฬาประเภทอื่นๆ อาจด้วยสภาพร่างกาย ความจำกัดในการเคลื่อนไหว ความแข็งแรงของร่างกาย รวมถึงการออกกำลังกายโดยใช้จานร่อนเป็นกีฬาที่เล่นง่าย สนุก สามารถเล่นได้ตั้งแต่อายุน้อยๆ สามารถมีส่วนร่วมได้ทั้งผู้พิการ และบุคคลทั่วไป และกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้จานร่อน ยังเป็นการออกกำลังกายที่สามารถเล่นได้ในทุกความหลากหลายของความพิการ รวมถึงผู้พิการที่มีความต้องการจำเป็นในเรื่องสุขภาพ กลไกกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสด้วยเช่นกัน

ชุดความรู้ “การพัฒนาผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายโดยใช้จานร่อน” จึงเป็นหนึ่งในแนวคิดที่จะอุดช่องว่างในการเข้าถึงการออกกำลังกายของนักเรียนพิการ และสร้างการออกกำลังกายทางเลือกให้แก่ครูผู้สอนในโรงเรียน โดยการพัฒนาผู้ฝึกสอนเพื่อถ่ายทอดความรู้ให้แก่นักเรียนพิการที่มีความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็ความพิการทางการมองเห็น ด้านร่างกาย ด้านการได้ยิน และด้านการเรียนรู้และสมอง เพื่อให้นักเรียนสามารถออกกำลังกายร่วมกับคนปกติ และมีพื้นที่ในการออกกำลังกายร่วมกันอย่างเท่าเทียม จากสมมติฐานที่ว่า คนพิการมีความต้องการที่จะออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสมรรถนะร่างกาย และมีความสามารถออกกำลังกายได้หลากหลาย แต่ควรดูให้เท่าเทียมและเสมอภาคภายใต้กฎและกติกาเดียวกัน

¹ ทีมา ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2557

กลุ่มเป้าหมาย :

ครู/ผู้ฝึกสอนด้านกีฬา ในโรงเรียนประถม/มัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานบริหารการศึกษาพิเศษ, สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มีการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม (มีนักเรียนพิการในโรงเรียน) และผู้ฝึกสอนทั่วไปที่มีความสนใจ ประมาณ 40 คน ต่อครั้งการพัฒนา

องค์ความรู้ที่ใช้ในการเรียนรู้ :

- ความรู้พื้นฐานการเล่นจานร่อน
- ประเภทของความพิการ
- การเตรียมความพร้อมร่างกาย (warm up) /การบริหารร่างกายเพื่อการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นจานร่อนที่เหมาะสมกับประเภทความพิการ
- วิธีการจับจานร่อน / การจัดทำ
- วิธีการร่อน
- วิธีการรับจานร่อน
- ข้อควรระวังในการเล่นจานร่อนสำหรับเด็กพิการ
- อุปกรณ์เสริมที่ใช้ในการเล่นจานร่อนของผู้พิการ
- กิจกรรมอื่นๆ ที่นำมาบูรณาการกับการเล่นจานร่อน

รูปแบบการเรียนรู้ :

การอบรม ประกอบการลงมือปฏิบัติจริง ในระยะเวลา 1 วัน

ทีมวิทยากร :

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	โทรศัพท์
1. อาจารย์ศุภชัย คันทรง	ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านการเล่นกีฬาจานร่อน	095-734-4664

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	โทรศัพท์
2. อาจารย์รอยพิมพ์ แจกอรัมย์	รองผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 7 จังหวัดพิษณุโลก	091-152-9486
3. อาจารย์นิรันดร อุปนันท์	โรงเรียนโสตศึกษาอนุสารสุนทร จังหวัดเชียงใหม่	089-756 9883
4. อาจารย์วันเพ็ญ บุญเรือง	โรงเรียนโสตศึกษาอนุสารสุนทร จังหวัดเชียงใหม่	081-530 7684
5. อาจารย์อองอาจ แก้วจา	รองผู้อำนวยการโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่	089-104 9202
6. อาจารย์พิณิจ โสมิยะ	โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่	084- 491 5254
7. อาจารย์พฤษัทส แลสันกลาง	โรงเรียนกาวิละอนุกุล จังหวัดเชียงใหม่	087-578 1578
8. อาจารย์วิชราภรณ์ เรืองแดง	โรงเรียนกาวิละอนุกุล จังหวัดเชียงใหม่	097-949 4561
9. อาจารย์สราวุฒิ สวัสดิ์	โรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่	095-684 4843
10. อาจารย์ปรีชา ไวรักษ์	โรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่	093-169 3716

โปรแกรมการเรียนรู้ :

วัน-เวลา	เนื้อหา	กระบวนการ	เอกสารประกอบ	อุปกรณ์ที่ต้องใช้	ผู้บรรยาย/ ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
08.00 - 08.30 น. (30 นาที)	ลงทะเบียน					
08.30 - 09.00 น.	กล่าวเปิดงาน / ชี้แจงวัตถุประสงค์และกระบวนการเรียนรู้					
09.00 - 09.30 น. (ครึ่งชั่วโมง)	<ul style="list-style-type: none"> ● ความรู้พื้นฐานการเล่นจानร้อน ● ประเภทของความพิการ 	บรรยาย + กรณีศึกษา	คู่มือการออกกำลังกาย โดยใช้จานร้อน	<ul style="list-style-type: none"> ● LCD ● จัดเก้าอี้เป็นครึ่งวงกลม (สามารถยกเข้าออก-ปรับเปลี่ยนได้ง่าย) 		
09.30 - 10.30 น. (1 ชั่วโมง)	<ul style="list-style-type: none"> ● การเตรียมความพร้อมร่างกาย (warm up) /การบริหารร่างกายเพื่อการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายโดยใช้จานร้อน 	บรรยาย + ฝึกปฏิบัติ	คู่มือการออกกำลังกาย โดยใช้จานร้อน	<ul style="list-style-type: none"> ● LCD ● จัดห้องให้มีพื้นที่ในการฝึกปฏิบัติในการอบอุ่นร่างกาย 		
10.30 - 12.00 น. (1 ชั่วโมงครึ่ง)	<ul style="list-style-type: none"> ● วิธีการเล่นจานร้อนเบื้องต้น <ul style="list-style-type: none"> - วิธีการจับจานร้อน / การจัดทำ 	บรรยาย + ฝึกปฏิบัติ	คู่มือการออกกำลังกาย โดยใช้จานร้อน	<ul style="list-style-type: none"> ● LCD ● จัดห้องให้มีพื้นที่ในการฝึกปฏิบัติ 		

วัน-เวลา	เนื้อหา	กระบวนการ	เอกสารประกอบ	อุปกรณ์ที่ต้องใช้	ผู้บรรยาย/ ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
	<ul style="list-style-type: none"> - วิธีการร่อน - วิธีการรับงานร่อน - การเล่นโต้ตอบกัน <ul style="list-style-type: none"> ● ข้อควรระวังในการเล่นงานร่อนสำหรับเด็กพิการ 			<ul style="list-style-type: none"> ● งานร่อน 40 งาน 		
12.00 – 13.00 น. (1 ชั่วโมง)	พักรับประทานอาหารกลางวัน					
13.00 – 14.30 น. (1 ชั่วโมงครึ่ง)	<ul style="list-style-type: none"> ● วิธีการเล่นงานร่อนเบื้องต้น ● ข้อควรระวังในการเล่นงานร่อนสำหรับเด็กพิการ (ต่อ) 	บรรยาย + ฝึกปฏิบัติ	คู่มือการออกกำลังกาย โดยใช้งานร่อน	<ul style="list-style-type: none"> ● LCD ● จัดห้องให้มีพื้นที่ในการฝึกปฏิบัติ ● งานร่อน 40 งาน 		
14.30 – 16.00 น. (1 ชั่วโมงครึ่ง)	<ul style="list-style-type: none"> ● อุปกรณ์เสริมที่ใช้ในการเล่นงานร่อนของผู้พิการ ● กิจกรรมอื่นๆ ที่นำมาบูรณาการกับการเล่นงานร่อน 	บรรยาย + กรณีศึกษา + แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการนำงานร่อนไปบูรณาการในการจัดการเรียนการสอน	คู่มือการออกกำลังกาย โดยใช้งานร่อน	<ul style="list-style-type: none"> ● LCD 		
16.00 น.	ปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการ					

หมายเหตุ : ผู้เข้าอบรมแต่งกายในชุดพละ หรือชุดที่เหมาะสมสำหรับเล่นกีฬา