



**โครงการอบรมหลักสูตรมาตรฐานกลางสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา กีฬาคาราเต้โต**  
**ระหว่างวันที่ ๖ - ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑**  
**ณ สนามกีฬาพระราเมศวร จังหวัดลพบุรี**

**(๑) ชื่อหลักสูตรและประกาศนียบัตร**

- ชื่อภาษาไทย หลักสูตรมาตรฐานกลางสำหรับการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โต ระดับพื้นฐาน (C License)
- ชื่อภาษาอังกฤษ Standard Training Course for karatedo Coach: level C Licence

**(๒) หลักการและเหตุผล**

เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันหรือการเล่นกีฬาคาราเต้โต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกฝนให้มี ทักษะพื้นฐานและเทคนิคที่มีความเหมาะสม ปฏิภาณ ไหวพริบ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าอย่างฉับไว มีความรวดเร็ว แม่นยำและสมรรถภาพทางกายที่เพียงพอ สามารถจะทำซ้ำๆได้อย่างต่อเนื่อง

ผู้ฝึกสอนกีฬา กีฬาคาราเต้โต จำเป็นต้องมีมาตรฐานในการปฏิบัติหน้าที่และจรรยาบรรณแห่งการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา ได้แก่ มีความรู้เกี่ยวกับกีฬา อาทิเช่น ประวัติ วิธี ธรรมเนียมปฏิบัติของกีฬาคาราเต้โต ระเบียบ กฎ กติกา สนามและอุปกรณ์ วิธีการเล่น ประเภทของการแข่งขัน ระยะเวลาของการแข่งขัน รวมถึงแนวทางการตัดสิน การประท้วงและการร้องเรียน ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์ (Tactic) ของกีฬาคาราเต้โต มีความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา อาทิเช่น บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอนกีฬา หลักการสอนและการสื่อสาร การวางแผนและการเขียนแผนการฝึกซ้อมกีฬา การบริหารจัดการกีฬาทั่วไปและการบริหารจัดการกีฬาในช่วงการฝึกซ้อมและแข่งขัน มีความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬา อาทิเช่น สรีรวิทยาการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายและหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา (ชีวกลศาสตร์) จิตวิทยาการกีฬา โภชนาการการกีฬา การไม่ใช้สารเสพติดและสารต้องห้ามในนักกีฬา ความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬา การปฐมพยาบาล และสามารถปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างตามจรรยาบรรณแห่งการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา เพื่อที่จะเชื่อมั่นได้ว่าผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โต ที่ผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรนี้ สามารถฝึกสอนกีฬาให้แก่แก่นักกีฬา หรือผู้รับบริการได้ถูกต้องตามหลักวิชาการและดำรงไว้ซึ่งเกียรติภูมิแห่งอาชีพผู้ฝึกสอนกีฬา

ทั้งนี้หลักสูตรการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โต นี้ ได้ถูกกำหนดขึ้น เพื่อใช้สำหรับฝึกอบรม เพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โต เป็นไปตามมาตรฐานการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬา และจรรยาบรรณแห่งผู้ฝึกสอนกีฬา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความเชื่อมั่นได้ว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โต ที่ผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรนี้สามารถฝึกสอนกีฬาให้แก่ นักกีฬาหรือผู้รับบริการได้ถูกต้องตามหลักวิชาการ และดำรงไว้ซึ่งเกียรติภูมิแห่งอาชีพผู้ฝึกสอนกีฬาอย่างสืบเนื่องต่อไป

### (๓) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

๑. เพื่อพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โต ให้มีความรู้และทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับผู้ฝึกสอน กีฬาคาราเต้โต สามารถประยุกต์ใช้ในการฝึกสอนนักกีฬาและผู้รับบริการได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมต่อไป

๒. เพื่อพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โต ให้มีความรู้และทักษะเฉพาะกีฬาคาราเต้โต สามารถฝึกสอน และการบริหารจัดการกีฬาให้ประสบความสำเร็จต่อไป

๓. เพื่อยกระดับคุณภาพของผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โต ของประเทศให้สามารถ ปฏิบัติหน้าที่ผู้ฝึกสอนกีฬา ตามมาตรฐานการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬา และจรรยาบรรณแห่งผู้ฝึกสอนกีฬา

๔. เพื่อพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โต สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ และขยายฐานผู้เล่นกีฬาคาราเต้โต ใน ประเทศไทยให้เพิ่มขึ้น

### (๔) ระยะเวลาในการฝึกอบรม

อย่างน้อย ๔๐ ชั่วโมง

### (๕) คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

๑. มีอายุไม่น้อยกว่า ๒๐ ปี บริบูรณ์

๒. ผู้มีความสนใจในกีฬาคาราเต้

๓. มีหนังสือรับรองจากต้นสังกัด อาทิเช่น โรงเรียน สถาบันการศึกษา ชมรมกีฬา สมาคมกีฬา ฯลฯ

๔. มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง และสามารถทำการฝึกภาคปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

### (๖) การวัดและประเมินผล

๖.๑ เวลาที่เข้ารับการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๖.๒ การทดสอบภาคทฤษฎี ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๖๐

๖.๓ การทดสอบภาคปฏิบัติ ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๖๐

(๗) สิ่งที่คุณจะได้รับ

๑. ประกาศนียบัตร สำหรับการผ่านการอบรมหลักสูตร
๒. ใบ Certificate Licence ผู้ฝึกสอนสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย สำหรับผู้สอบผ่าน
๓. การขึ้นทะเบียนผู้ตัดสินตามมาตรฐานกลางของกรมพลศึกษา
๔. การขึ้นทะเบียนผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย (สำหรับผู้สอบผ่าน)
๕. ที่พักฟรีระหว่างวันอบรม พร้อมอาหารกลางวัน วันอบรม
๖. เสื้อยืดโครงการอบรมผู้ตัดสิน

(๘) สิ่งที่คุณเข้ารับการอบรมต้องเตรียม

๑. กางเกงวอร์มชายาว
๒. เสื้อยืด
๓. รองเท้าผ้าใบ
๔. ชุดคาราเต้

## กำหนดการวันอบรม

ระหว่างวันที่ ๖- ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

วันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๑

๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรม
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาคาราเต้
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ปรัชญาการกีฬาและจรรยาบรรณผู้ฝึกสอนกีฬา
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	หลักการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้
๑๔.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬา

วันอังคารที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑

๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	กติกากการแข่งขันเบื้องต้น
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	พื้นฐานการ ต่อย เตะ ปิด
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	พื้นฐานการยืน การเดิน ในรูปแบบของคาราเต้
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	พื้นฐานการเคลื่อนที่ Kihon ๑
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	พื้นฐานการเคลื่อนที่ Kihon ๒

วันพุธที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๖๑

๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	พื้นฐานการฝึกท่ากاتا
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	การฝึกท่ากاتاสำหรับแข่งขัน
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การใช้สัญญาณมือและสัญญาณธง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	พื้นฐานการเคลื่อนที่ประเภทต่อสู้ (Kumite)
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	พื้นฐานการเข้าท่าคะเนนด้วยมือและเท้า

วันพฤหัสบดีที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.           หลักการสอนประเภทkata ๑
- ๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.           หลักการสอนประเภทkata ๒
- ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.           การทดสอบและประเมินการสอนประเภทkata
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.           พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.           หลักการสอนประเภทkumi-ite
- ๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.           การทดสอบและประเมินการสอนประเภทkumi-ite

วันศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.           หลักการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้
- ๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.           เอกสารเกี่ยวกับการแข่งขันที่ผู้ฝึกสอนควรรู้
- ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.           วิธีการจัดการแข่งขัน
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.           พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.           ทดสอบและประเมินผลด้านกติกากการแข่งขันสำหรับผู้ฝึกสอน
- ๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.           สรุปการอบรม ถามตอบข้อสงสัย
- ๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.           พิธีมอบวุฒิบัตร ปิดการอบรม

\*\*\*\*\*

### วิธีการสมัคร

- ยื่นใบสมัคร ณ หน่วยงานที่รับสมัครในพื้นที่
- ส่งใบสมัคร มายัง อีเมล [tkfkarate@gmail.com](mailto:tkfkarate@gmail.com)
- ลงทะเบียนสมัครด้วยตนเองในระบบ Pass ของกรมพลศึกษา ตามที่อยู่ URL:  
ด้านล่าง <https://pass.dpe.go.th/welcome/indexm>
- สอบถามข้อมูล ได้ที่เบอร์
  - ๐๘๓-๕๔๒-๓๑๔๖   อ.ตุลย์รัตน์
  - ๐๙๙-๔๕๘-๗๘๗๘   อ.พนา
  - ๐๘๑-๔๔๙-๙๘๖๗   อ.ศุภดิษฐ์