

ตอนที่ 3.1 การผ่อนคลายยึดข้อสะโพกในท่าตั้งเข่า

รายการ	ผลการสังเกต	หมายเหตุ
1. จัดเด็กให้ยืนบนเข่า ลำตัวและขาตั้งตรง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
2. ทูกเข่าด้านข้างลำตัวเด็ก มือขวาสอดเข้าใต้รักแร้เด็ก ประครองร่างกายของเด็กแยกลำตัวเด็กขึ้น มือซ้ายแตะสะโพกเด็ก กดเบา ๆ ในลักษณะเฉียงลง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
3. ใช้มือข้างที่สอดเข้าใต้รักแร้ดันตัวเด็กให้ตั้งตรงในท่าทูกเข่า	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	

ตอนที่ 3.2 การลงน้ำหนักเข่าทั้งสองข้าง

รายการ	ผลการสังเกต	หมายเหตุ
1. จัดเด็กให้ยืนบนเข่า ลำตัวและขาตั้งตรง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
2. นั่งด้านข้างเด็ก วางขาไว้ด้านหลังข้อพับเด็ก ฝ่าเท้าอีกข้างวางแนบเข่าเด็ก	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
3. กดไหล่เด็กลง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	

ตอนที่ 3.3 การถ่ายเทน้ำหนักย่อ-ยืด

รายการ	ผลการสังเกต	หมายเหตุ
1. จัดเด็กให้ยืนบนเข่า ลำตัวและขาตั้งตรง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
2. นั่งด้านข้างเด็ก วางขาไว้ด้านหลังข้อพับเด็ก ฝ่าเท้าอีกข้างหนึ่งวางแนบเข่าเด็ก	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
3. จับแขนทั้งสองข้างของเด็ก พยายามให้เด็กตั้งเข่าตรง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
4. บอกให้เด็กย่อ-ยืดให้ลำตัวตรงโดยการโน้มตัวกับเข่าของเด็กและใช้ขาที่วางพาดตรงข้อพับคันสะโพกเด็ก	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	

ตอนที่ 3.4 การถ่ายเทน้ำหนักซ้าย-ขวา

รายการ	ผลการสังเกต	หมายเหตุ
1. จัดเด็กให้ยืนบนเข่า ลำตัวและขาตั้งตรง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
2. นั่งด้านข้างเด็ก วางขาไว้ด้านหลังข้อพับเด็ก ฝ่าเท้าอีกข้างวางบนเข่าเด็ก	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
3. บอกให้เด็กถ่ายเทน้ำหนักลงบนเข่าซ้าย-ขวา สลับ โดยแนบเท้ากับเข่าของเด็กและใช้มือประคองลำตัวเด็กให้ตรง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	

ตอนที่ 4.1 ลักษณะรูปเท้าและการลงน้ำหนักในการยืน

รายการ	ผลการสังเกต	หมายเหตุ
1. จัดร่างกายให้ตั้งตรง ไม่เอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
2. จับเอวและสะโพกไม่ให้เอน ไม่เอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง เข่าตรง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
3. จับเด็กให้ยืน ฝ่าเท้าแนบชิดพื้น โดยฝ่าเท้าและขาทั้งสองต้องขนานกัน ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างเสมอกัน	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	

ตอนที่ 4.2 การถ่ายเทน้ำหนัก ย่อ-ยืด

รายการ	ผลการสังเกต	หมายเหตุ
1. จัดเด็กให้ยืนในท่าที่ถูกต้อง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
2. ใช้มือพยุงตัวเด็กทางด้านหลัง ขาข้างหนึ่งยกขึ้นขึ้น แล้วดันให้เข่าของเด็กย่อลง มือประคองตัวเด็กให้ตั้งตรง แล้วประคองให้เข่ายืดขึ้น	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	

ตอนที่ 4.3 การถ่ายเทน้ำหนักซ้าย-ขวา

รายการ	ผลการสังเกต	หมายเหตุ
1. แยกขาเด็กออกประมาณ 3-4 ซม. เท้าทั้งสองข้างขนานกัน ปลายเท้าเสมอกัน ร่างกายส่วนบนและขาตั้งตรง สะโพก เข่า และข้อเท้าไม่งอหรือเกร็ง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
2. ให้เด็กลงน้ำหนักที่ส้นเท้าข้างใดข้างหนึ่ง และช่วยพยุงเอว ระวังไม่ให้เข่างอหรือขาเขย่ง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
3. สลับเด็กให้ลงน้ำหนักที่ส้นเท้าอีกข้างหนึ่ง และช่วยพยุงเอว ระวังไม่ให้เข่างอหรือขาเขย่ง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	

ตอนที่ 5.1 การทรงตัว

รายการ	ผลการสังเกต	หมายเหตุ
1. ฝึกให้เด็กยกเท้าขึ้นทีละข้าง แล้วก้าวไปข้างหน้าเป็นก้าวสั้น ๆ และเป็นเส้นตรง	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
2. หมุนเอวเด็กเล็กน้อยขณะก้าวขาไปหน้า และดันสะโพกเด็กเล็กน้อย	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
3. เมื่อเท้าของเด็กแตะพื้น ช่วยเด็กเอาส้นเท้าแตะพื้นก่อนวางเท้า	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	

ตอนที่ 5.2 การก้าวเดิน

รายการ	ผลการสังเกต	หมายเหตุ
1. จับเด็กให้อยู่ในท่าเดิน จับตัวเด็กจากด้านหลัง มือสองข้างจับที่สะโพกเด็ก	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
2. ประครองให้เด็กก้าวเดิน มือกดที่สะโพกไม่ให้บิดมากเกินไป	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
3. ช่วยจับเด็กให้ลงน้ำหนักการก้าวเดิน (น้ำหนักลงบนเท้าข้างที่ก้าว อีกข้างพยุงเตรียมก้าวต่อไป)	☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง	
รวม	คะแนน	

บทรายการวิดิทัศน์

ชุดฝึกอบรม เรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธี โคสะโฮ

ความยาว 39.40 นาที

ลำดับ	ภาพ	เสียง
1.	ไตเติ้ล - F/I ภาพ Outline การฝึกโคสะโฮ - ชื่อน CG. การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธี โคสะโฮ	ดนตรี
2.	- ภาพเด็กพิการ , คนค้อยโอกาส - ภาพเด็กสมองพิการในอิริยาบถต่าง ๆ - ภาพการพัฒนาและฟื้นฟูเด็กพิการในเมืองไทย - ภาพการเข้าค่ายอบรมผู้ปกครองของมูลนิธิเด็กพิการ	บรรยาย ไม่มีใครในโลกนี้ไม่อยากเกิดมาเป็นภาระของสังคม ดังเช่นเด็กพิการทางสมองเหล่านี้ ถ้าเขาเลือกได้ ก็คงอยากเกิดมาเป็นคนปกติที่ช่วยเหลือตนเองได้เช่นกัน ปัจจุบัน ทั่วโลกมีการทำงานวิจัยที่มุ่งเน้นการพัฒนาเด็กพิการมากขึ้น เพื่อช่วยเหลือเด็กพิการส่วนใหญ่ที่ขาดโอกาสได้รับการพัฒนาและฟื้นฟูอย่างถูกต้อง ขณะนี้เรามีวิธีการฟื้นฟูและพัฒนาเด็กพิการแบบใหม่จากประเทศญี่ปุ่น ได้ถูกนำมาใช้ในเมืองไทย ซึ่งจะช่วยให้ปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์ หรือปัญหาความไม่สะดวกของเด็กพิการที่อยู่ในชุมชน และเด็กพิการในเมืองที่ครอบครัวยากจน ผู้ปกครองก็สามารถนำวิธีนี้ไปใช้ฟื้นฟูเด็กพิการได้เองที่บ้าน ทำให้เด็กพิการสามารถได้รับการฟื้นฟูอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องได้ วิธีนี้เราเรียกว่า "โคสะโฮ"

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	-ภาพนักร่างกายภาพบำบัดกำลังฝึกผู้ป่วย -ภาพการฝึกผู้ป่วยของนักร่างกายภาพบำบัด -ภาพนักร่างกายภาพบำบัดกำลังสอนวิธีบำบัดให้กับผู้ปกครอง	โคสะโฮ หรือ วิธีโคสะ หมายถึง กิจกรรมในการช่วยเหลือให้ผู้ป่วยเกิดหรือกระทำกิจกรรมโคสะ โดยแพทย์ นักร่างกายภาพบำบัด จะกระตุ้นให้เข้าของร่างกายใช้กลไกทางจิตสั่งการให้ร่างกายเคลื่อนไหว การใช้โคสะโฮช่วยบำบัดเด็กพิการทางสมองนั้น พ่อแม่และครอบครัวสามารถเรียนรู้และฝึกฝนกับนักร่างกายภาพบำบัดหรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำไปใช้นำบำบัดที่บ้านได้เอง เด็กพิการจะได้รับการพัฒนาและฟื้นฟูอย่างต่อเนื่อง
3.	-ภาพการฝึกโคสะโฮ -ภาพกราฟิกแสดงจุดต่าง ๆ ของร่างกายเปรียบเทียบกับร่างกายเด็ก	<u>บรรยาย</u> หลักการฝึกการเคลื่อนไหวแบบญี่ปุ่นหรือ โคสะโฮ นั้น มีการแบ่งจุดต่าง ๆ ของร่างกายที่เป็นจุดสำคัญและเกี่ยวข้องกับการฝึกในท่าต่าง ๆ เพื่อให้เข้าใจง่ายและสะดวกต่อการเรียกชื่อ ซึ่งมีทั้งหมด 13 จุดด้วยกัน จุดที่สำคัญที่สุดในร่างกายก็คือจุดที่ 1-6 ได้แก่ จุดที่ 1 ต้นคอ จุดที่ 2 สะบัก จุดที่ 3 หน้าอก อยู่ตรงกลางระหว่างจุดที่ 2 หรือสะบักทั้งสองข้าง จุดที่ 4 กึ่งกลางลำตัว หรือหลัง อยู่ตรงกลางระหว่างจุดที่ 3 และ 5 จุดที่ 5 เอว จุดที่ 6 ข้อสะโพก จุดที่ 7 เข่า จุดที่ 8 ข้อเท้า หรือส้นเท้า จุดที่ 9 ปลายเท้า จุดที่ 10 หัวไหล่ จุดที่ 11 ข้อศอก จุดที่ 12 ข้อมือ และศอกท้าย จุดที่ 13 ปลายนิ้วตะ

ลำดับ	ภาพ	เสียง
4.	CG ขั้นตอนการฝึกโคสะโฮ -ภาพผู้ปวยกำลังฝึกโคสะโฮจากนักกายภาพ ทำผ่อนคลาย	<u>บรรยาย</u> การฝึกโคสะโฮแบ่งเป็นขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้ 1. การฝึกท่าผ่อนคลาย 2. การฝึกทำนั่ง 3. การฝึกทำขึ้นบนเข่า 4. การฝึกทำขึ้น 5. การฝึกทำเดิน ก่อนการฝึกโคสะโฮทุกครั้ง เราจะต้องเริ่มต้นด้วยการฝึกท่าผ่อนคลายหรือ Relaxation ซึ่งเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้ลดอาการเกร็งเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ และยังช่วยให้ผู้ถูกฝึกหรือเด็กสมองเกิดการเกิดความรู้สึกไว้วางใจผู้ฝึกอีกด้วยค่ะ
5.	CG. ข้อตอน “ท่าผ่อนคลาย (ท่านอน)” LS นักกายภาพกำลังจับเด็กนอนตะแคง CU มือของนักกายภาพจับหัวไหล่เด็ก MS นักกายภาพกำลังฝึกท่าผ่อนคลายให้กับเด็ก LS นักกายภาพกำลังฝึกท่าผ่อนคลายให้กับเด็ก CU หน้าของเด็ก LS นักกายภาพกำลังฝึกท่าผ่อนคลายให้กับเด็ก	<u>บรรยาย</u> 1. ให้เด็กนอนตะแคง ขาตรง ลำตัวตรง ผู้ฝึกนั่งในท่าตั้งเข่าอยู่ด้านหลังเด็ก 2. มือผู้ฝึกข้างหนึ่งจับหัวไหล่ อีกข้างจับที่สะโพก 3. ผู้ฝึกใช้มือข้างที่จับหัวไหล่กดแรงลงช้า ๆ อีกข้างหนึ่งจับสะโพกไม่ให้เคลื่อนไหว ให้ทำแบบเดียวกันทั้งข้างซ้ายและข้างขวา ทำนี้จะช่วยผ่อนคลายบริเวณหลังของเด็กที่มีอาการเกร็ง ในบางครั้งเด็กจะต่อต้านการเคลื่อนไหว ให้สังเกตดูจากสีหน้าและอาการเกร็งของเด็ก ถ้าเด็กต่อต้านให้หยุดไว้ก่อน อย่าเพิ่งกด แต่ก็อย่าปล่อยมือ ให้รอสักพักจึงค่อย ๆ ลองกดอีกครั้ง จนกว่าเด็กจะไม่ต่อต้าน ส่วนจำนวนครั้งที่ทำให้ดูจากความพร้อมของเด็ก

ลำดับ	ภาพ	เสียง
6.	CG. ข้อตอน " ทำผ่อกลายทำนั้ง (โน้มตัวไปด้านหน้า) " -LS ภาพผู้ช่วยกำลังรับการฝึกทำนั้งโน้มตัวไปข้างหน้าจากนักกายภาพ MS นักกายภาพกำลังชี้จุดบนตัวเด็ก LS นักกายภาพกำลังใช้ขาขึ้นหลังเด็ก LS เด็กนั่งลำตัวตรง MS นักกายภาพกำลังใช้มือจับแก้ม คอ หัว LS นักกายภาพนั่งอยู่ด้านหลังของเด็ก LS นักกายภาพกำลังโน้มตัวเด็กไปข้างหน้า MS นักกายภาพชี้จุดบริเวณสะโพกเด็ก LS นักกายภาพพยุงเด็กนั่งในท่าตรง	บรรยาย ทำนั้งโน้มตัวไปข้างหน้า เป็นการผ่อกลายและลดความเกร็งที่ข้อสะโพก หลังและไหล่ โดยขณะที่เด็กโน้มตัวไปด้านหน้า เด็กจะรู้สึกผ่อกลายในตอนแรกถ้าเด็กทำไม่ได้ต้องจัดท่าที่ถูกต้องให้เด็กรับรู้ก่อน โดยให้โน้มตัวเด็กไปข้างหน้าส่วนข้อสะโพกของเด็กจะงอ ส่วนลำตัว หน้าอกและศีรษะเด็กแนบไปกับพื้น และขณะทำท่านี้ต้องให้สะโพกของเด็กแนบติดกับพื้น นั่นคือจะมีการงอจุดที่ 6 สะโพก จุดที่ 4 แผ่นหลัง จุดที่ 3 หน้าอก และจุดที่ 1 คับคอ ถ้าสะโพกของเด็กไม่แนบไปกับพื้นต้องทำการช่วยเหลือโดยใช้ขาข้างหนึ่งของผู้ฝึกดันหลังเด็กไว้ ลงน้ำหนักกดสะโพกเด็กให้แนบติดกับพื้น ขณะจับตัวเด็กโน้มกลับมาให้อยู่ในท่านั่งปกติ จัดให้เด็กนั่งลำตัวตรง การจับที่ถูกต้อง ผู้ฝึกต้องใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณแก้ม คอ และหัวของเด็กเบาๆ ใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้างรองรับคับคอเด็กทางด้านหลัง การฝึกมีขั้นตอนดังนี้ 1. ให้เด็กนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งเอาฝ่าเท้าทั้งสองข้างประกบกัน ผู้ฝึกนั่งอยู่ด้านหลังเด็ก 2. โนม้ตัวเด็กไปข้างหน้าช้าๆ ถ้าเด็กทำไม่ได้ให้ช่วยจับเด็กโน้มตัวไปด้านหน้า ให้งอจุดที่ 1, 3, และ 6 ใช้มือคับบริเวณเอว ไกลๆ สะโพก หรือจุดที่ 5 แล้วใช้มือจับคว่ำส่วนไหนที่มีอาการเกร็ง ในตอนนี้อต้องระวังให้สะโพกเด็กติดกับพื้น ถ้าเด็กพยายามยกสะโพกขึ้นให้ใช้ขาของผู้ฝึกคับเอาไว้ ออกแรงกดสะโพกเด็กให้แนบติดไปกับพื้นจนเด็กรับรู้ได้ 3. พยุงตัวเด็กขึ้นให้นั่งท่าตรง โดยที่สะโพกเด็กยังต้องแนบกับพื้นอยู่

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	LS นักถ่ายภาพชกสะโพกเด็กขึ้น LS นักถ่ายภาพกำลังฝึกท่าผ่อนคลายทำนึ่ง ให้เด็กตั้งแต่ขั้นตอนแรกซ้ำอีกครั้ง	4. เมื่ออยู่ในท่าตรงแล้ว ให้ยกลำตัวของเด็กขึ้นช้า ๆ โดยชกสะโพกขึ้น เด็กจะเกร็งบริเวณข้อสะโพก ขณะที่ยกตัวขึ้นมาสะโพกเด็กจะแนบติดกับพื้นทั้งสองข้างและลำตัวตรง ในการฝึกถ้าเด็กเกร็งด้านให้หยุดก่อน แล้วโน้มตัวลงไปต่อช้า ๆ ถ้าเด็กทำได้แล้วค่อยพยุงตัวเด็กให้อยู่ในท่าเดิม แล้วทำต่อเนื่องต่อไป สิ่งที่ต้องระวังคือการจับตัวเด็ก ควรจับให้เต็มอุ้งมือ ไม่ใช่แค่ปลายนิ้ว จะทำให้เด็กรับรู้การสัมผัสได้ดีกว่าและไม่ต่อต้าน
7.	CG. ชื่อตอน " ท่าผ่อนคลายทำนึ่ง (โน้มตัวไปด้านหน้า ช้าย-ขวา) " LS นักถ่ายภาพกำลังอธิบายและชี้จุดในตัวเด็ก MS นักถ่ายภาพคนนำนักตัวลงที่สะโพกของเด็ก CU นักถ่ายภาพใช้นิ้วรองรับต้นคอของเด็ก LS นักถ่ายภาพนั่งอยู่ด้านหลังเด็ก MS เด็กกำลังงอตัวไปข้างหน้า LS นักถ่ายภาพจับตัวเด็กงอไปด้านขวา MS มือของนักถ่ายภาพกำลังกดลงที่สะโพกของเด็กให้ติดกับพื้น	<u>บรรยาย</u> การฝึกท่าผ่อนคลายในขั้นตอนนี้คล้ายกับท่าผ่อนคลายน้มตัวไปด้านหน้า แตกต่างกันเวลาโน้มตัวเด็กไปข้างหน้าให้นมไปด้านขวาและซ้ายสลับกัน ส่วนหลักการอื่น ๆ ยังคงเดิมคือจัดทำเด็กให้ตรง ใช้ขาผู้ฝึกช่วยลงน้ำหนักที่สะโพกของเด็กเพื่อให้สะโพกเด็กแนบติดกับพื้นและการจับประคองเด็กก็ให้ผู้ฝึกประคองแก้ม คอ และหัวของเด็กเบา ๆ ใช้นิ้วโป้งรองรับต้นคอด้านหลัง ขั้นตอนการฝึกทำนี้คือ 1. ให้เด็คนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งเอาฝ่าเท้าทั้งสองข้างประกบกัน ผู้ฝึกนั่งอยู่ด้านหลังเด็ก 2. งอลำตัวและสะโพกเด็กไปข้างหน้าเพื่อลดความเกร็งที่ข้อสะโพก ทำนี้ขณะที่งอลำตัว เด็กจะรู้สึกผ่อนคลาย 3. งอลำตัวเด็กไปข้างขวา โนมตัวเด็กไปข้างขวาช้า ๆ โดยที่สะโพกและขาข้างซ้ายของเด็กต้องแนบติดกับพื้น ออกแรงกดลำตัวของเด็กไว้ครู่หนึ่ง ซึ่งจะช่วยลดอาการเกร็งที่ข้อสะโพกข้างซ้าย ในตอนนี้ต้องระวังให้สะโพกเด็กติดกับพื้น ถ้าเด็กพยายามชกสะโพกขึ้นให้ใช้มือกดเอาไว้ ออกแรงกดสะโพกเด็กให้แนบติดไปกับพื้นจนเด็กรับรู้ได้

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	LS เด็กนั่งในท่าตรง MS นักกายภาพจับตัวเด็กงอไปด้านซ้าย LS นักกายภาพจัดทำที่ถูกต้องให้กับเด็ก LS นักกายภาพจับตัวเด็กงอไปด้านขวา	4. พุงตัวเด็กขึ้นมานั่งท่าตรง โดยที่สะโพกเด็กยังต้องแนบกับพื้นอยู่ 5. งอลำตัวเด็กไปข้างซ้าย โน้มตัวเด็กไปข้างซ้าย ซ้าย ๆ โดยที่สะโพกและขาข้างขวาของเด็กต้องแนบติดกับพื้น ออกแรงกดลำตัวของเด็กไว้ครู่หนึ่ง ซึ่งทำนี้จะช่วยลดอาการเกร็งที่ข้อสะโพกข้างขวา ผู้ฝึกควรช่วยจัดทำท่าที่ถูกต้องให้กับเด็กด้วย ในตอนนี้ต้องระวังให้สะโพกเด็กติดกับพื้น ถ้าเด็กพยายามยกสะโพกขึ้นให้ใช้มือกดเอาไว้เช่นเดิม 6. ทำสลับข้างซ้าย - ขวา
8.	CG. ชื่อตอน " ทำผ่อนคลายท่านี้ (เอนตัวไปข้างหลัง) " LS นักกายภาพกำลังอธิบาย LS เด็กนั่งเอาฝ่าเท้าประกบกัน โดยมีนักกายภาพอยู่ด้านหลังเด็ก MS นักกายภาพใช้นิ้วหัวแม่มือประคองที่ท้ายทอยเด็ก พุงลำตัวเด็กไว้ LS นักกายภาพโน้มตัวเด็กไปข้างหลัง LS นักกายภาพใช้เข่ารองรับตัวเด็กไว้ LS นักกายภาพยกตัวเด็กนั่ง	<u>บรรยาย</u> เป็นการยืดหลัง เพื่อลดความเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง มีขั้นตอนการฝึกคือ 1. ให้เด็กนั่งเอาฝ่าเท้าทั้งสองข้างประกบกัน ผู้ฝึกอยู่ด้านหลังเด็ก เอาขาสอดเข้าที่เอวเด็กทั้งสองข้าง เข้าของผู้ฝึกแนบติดกับเอวเด็ก ล้อมบริเวณหลังของเด็กให้มั่นคง โดยเข่าทั้งสองข้างของผู้ฝึกจะหันเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 2-3 ซม. เพื่อรองรับตัวเด็กไว้ 2. ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างประคองที่ท้ายทอย นิ้วมือที่เหลือประคองแก้มทั้งสองข้าง พุงลำตัวของเด็กให้ตรง แล้วค่อย ๆ โน้มตัวเด็กให้เอนมาทางด้านหลังช้า ๆ โดยแผ่นหลังของเด็ก คือ จุดที่ 1 - 4 ต้องเป็นแนวตรง ให้ผู้ฝึกใช้เข่ารองรับตัวเด็กไว้ และห้ามเคลื่อนไหวขา ตอนนี้ถ้าเด็กมีอาการเกร็ง ให้หยุดรอประมาณ 5 วินาที เพื่อให้เด็กผ่อนคลายก่อน แล้วค่อยทำท่าใหม่อีกครั้ง 3. ยกตัวเด็กกลับคืนมาให้อยู่ในท่านั่งตรง

ลำดับ	ภาพ	เสียง
9.	CG. ข้อตอน " ทำพ่อนคลายทำนั่ง (เอนตัวไปข้างหลัง ช้าย - ขวา) " LS นักกายภาพกำลังอธิบาย LS เด็กนั่งเอาฝ่าเท้าประกบกัน โดยมีนักกายภาพนั่งอยู่ด้านหลัง MS นักกายภาพใช้นิ้วหัวแม่มือประคองท้ายทอยเด็ก LS นักกายภาพโน้มตัวเด็กมาด้านหลังเอียงลงด้านขวา MS เด็กนั่งอยู่ในท่าตรง LS นักกายภาพโน้มตัวเด็กมาด้านหลังเอียงลงด้านขวา MS เด็กนั่งอยู่ในท่าตรง	บรรยาย ทำนี้คล้ายกับการฝึกทำพ่อนคลายทำนั่งเอนตัวไปข้างหลัง แตกต่างกันที่ต้องโน้มตัวเด็กไปข้างหลังทางซ้ายและทางขวา มีขั้นตอนการฝึกคือ 1. ให้เด็กนั่งเอาฝ่าเท้าทั้งสองข้างประกบกัน ผู้ฝึกอยู่ด้านหลังเด็ก เอาขาสอดเข้าที่เอวเด็กทั้งสองข้าง เหมือนกับท่าเอนไปข้างหลัง 2. ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างประคองที่ท้ายทอย นิ้วมือที่เหลือประคองแก้มทั้งสองข้าง ให้ผู้ฝึกบิดลำตัวของเด็กเล็กน้อย แล้วค่อยๆ โน้มตัวเด็กให้เอนมาทางด้านหลังเอียงลงด้านขวาช้าๆ ให้ผู้ฝึกใช้ขารองรับตัวเด็กไว้ และห้ามเคลื่อนไหวขา - ตอนนี้นักเด็กมีอาการเกร็ง ให้หยุดรอประมาณ 5 วินาที เพื่อให้เด็กผ่อนคลายก่อน แล้วค่อยทำท่านี้ใหม่อีกครั้ง 3. ยกตัวเด็กกลับคืนมาให้อยู่ในท่านี้ตรง 4. ผู้ฝึกบิดลำตัวของเด็กเล็กน้อย แล้วค่อยๆ โน้มตัวเด็กให้เอนมาทางด้านหลังเอียงลงด้านซ้ายช้าๆ ใช้ขารองรับตัวเด็กไว้ และห้ามเคลื่อนไหวขา - ถ้าเด็กมีอาการเกร็ง ให้หยุดรอประมาณ 5 วินาที เพื่อให้เด็กผ่อนคลายก่อน แล้วค่อยทำท่านี้ใหม่อีกครั้ง 5. ยกตัวเด็กกลับคืนมาให้อยู่ในท่านี้ตรง ทำซ้ำอีก 4-5 ครั้ง โดยสังเกตดูความพร้อมของเด็กเมื่อทำ Relaxation แล้ว ร่างกายของเด็กจะผ่อนคลายพร้อมสำหรับการฝึกโคตะโฮในท่าต่าง ๆ ต่อไป
10.	CG. " หยุด ทำแบบฝึกหัดและไบนงาน"	

ลำดับ	ภาพ	เสียง
11.	CG. ข้อตอน “หน่วยที่ 2 การฝึกทำนึ่ง” CG. ข้อตอน “การฝึกลงน้ำหนัก (กดน้ำหนักลงตรงกลาง)” LS นักกายภาพกำลังอธิบาย MS นักกายภาพชี้จุดต่าง ๆ LS เด็กนั่งท่าขัดสมาธิ MS ขาของนักกายภาพดันหลังเด็กให้ตรง MS มือนักกายภาพประคองไหล่เด็ก LS มือนักกายภาพบนไหล่ของเด็ก	<u>บรรยาย</u> ทำนึ่งบนพื้นเป็นท่าแรกของมนุษย์ในการควบคุมร่างกายให้ตั้งตรงสู้กับแรงดึงดูดของโลก ในโคสะโฮ เราต้องให้ความสนใจในการควบคุมหรือสั่งการร่างกายทั้งส่วนบนและส่วนล่างไปพร้อม ๆ กัน โดยต้องควบคุมทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ คอ ไหล่ หลัง เอว สะโพก และขา การฝึกทำนึ่งของโคสะโฮ จะฝึกในท่าขัดสมาธิ เพราะง่ายต่อการควบคุมร่างกายส่วนบน และให้ความมั่นคงกว่าท่าอื่น ๆ ขั้นตอนการฝึกคือ 1. ให้เด็กอยู่ในท่านั่งขัดสมาธิ หรือฝ่าเท้าทั้งสองประกบกัน 2. ผู้ฝึกนั่งอยู่ด้านหลังเด็กใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งดันบริเวณหลังทิ้งอให้ลำตัวของเด็กตั้งตรง ใช้มือประคองที่ไหล่ของเด็ก 3. เมื่อเด็กนั่งหลังตรงแล้วให้วางมือของผู้ฝึกลงบนไหล่ของเด็กทั้งสองข้าง และใช้มือกดน้ำหนักลงไปที่ก้นกบตรง ๆ ทำนึ่งจะทำให้เด็กรับรู้ถึงการลงน้ำหนักขณะทำนึ่ง
12.	CG. ข้อตอน “การฝึกลงน้ำหนัก (กดน้ำหนักลงแนวเฉียง ซ้าย - ขวา)” LS นักกายภาพกำลังอธิบาย LS เด็กนั่งท่าขัดสมาธิ LS มือนักกายภาพบนไหล่ของเด็ก ซ้อนกรรไกรลูกศรชี้เฉียงลง	<u>บรรยาย</u> ทำนึ่งเป็นการฝึกกดน้ำหนักลงแนวเฉียง ซ้าย - ขวา ขั้นตอนการฝึกคือ 1. อยู่ในท่านั่งเหมือนกับท่ากดน้ำหนักลงตรงกลาง วางมือลงบนไหล่ทั้งสองข้างของเด็ก แล้วกดน้ำหนักลงที่ไหล่ด้านซ้าย ในลักษณะเฉียง ๆ น้ำหนักจะลงไปสู่ก้นกบด้านขวา

ลำดับ	ภาพ	เสียง
13.	CG. ข้อตอน “ การฝึกเคลื่อนไหวข้อสะโพก (ย่อ – ยืด) ” LS นักกายภาพกำลังอธิบาย LS เด็กนั่งขัดสมาธิ MS นักกายภาพนั่งด้านหลังเด็ก มือประคองที่ไหล่ ขาค้นหลังของเด็ก LS นักกายภาพยกตัวเด็กขึ้น LS นักกายภาพกดลำตัวเด็กลง LS นักกายภาพกำลังฝึกให้กับเด็ก	<u>บรรยาย</u> ทำนี่เป็นการฝึกให้เด็กได้เคลื่อนไหวข้อสะโพก ด้วยการย่อ และยืดสะโพก ขั้นตอนการฝึกคือ 1. ให้เด็กอยู่ในท่านั่งขัดสมาธิ หรือเฝ้าเท้าทั้งสองประกบกัน 2. ผู้ฝึกนั่งอยู่ด้านหลังเด็ก ใช้มือประคองที่ไหล่ของเด็ก ใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งดันส่วนหลังของเด็กให้ตั้งตรง 3. ค่อย ๆ ยกตัวเด็กขึ้น ให้ข้อสะโพกยืดขึ้น โดยลำตัวของเด็กยังตั้งตรงอยู่ โดยใช้ขาของผู้ฝึกช่วยดันหลังเด็กให้ตรง 4. กดลำตัวของเด็กลงให้น้ำหนักลงบนสะโพกทั้งสองข้าง โดยที่ลำตัวของเด็กยังตั้งตรง ทำนี้จะทำให้เด็กรับรู้ถึงการลงน้ำหนักลงบนสะโพกด้วยการย่อ-ยืดสะโพกขึ้นลงตามการควบคุมของมือผู้ฝึก เมื่อเด็กพยายามเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อควบคุมท่านี้ด้วยตนเอง เด็กบางคนอาจจะเกร็งกล้ามเนื้อไม่ถูกต้อง อาจจะก้มหรือเงย ทำให้นั่งตัวตรงไม่ได้ ผู้ฝึกจึงคอยช่วยจับตัวเด็กให้อยู่ในท่าตั้งตรง
14.	CG. “ หยุดท่าแบบฝึกหัดและใบงาน ”	
15.	CG. ข้อตอน “ หน่วยที่ 3 การฝึกทำยื่นบนเข่า ” CG. ข้อตอน “ การผ่อนคลาย ยืดข้อสะโพกในท่าตั้งเข่า ” LS นักกายภาพกำลังอธิบาย	<u>บรรยาย</u> การยื่นบนเข่า หรือการคุกเข่า ในโคสะโฮ หมายถึงท่าที่เด็กยื่นบนเข่าโดยที่ลำตัวและขาตั้งตรง ไม่ให้การคุกเข่าแบบทั่ว ๆ ไป เป็นท่าฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อที่สำคัญมาก

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	LS เด็กกำลังยืน LS นักกายภาพอยู่ด้านข้างลำตัวเด็กท่าครึ่งคุกเข่า MS มือขวาของนักกายภาพสอดเข้าใต้รักแร้เด็ก LS นักกายภาพยกตัวเด็กขึ้น LS นักกายภาพคั่นตัวเด็กให้ตั้งตรง	การผ่อนคลายข้อสะโพกในท่าตั้งเข่าเป็นการฝึกเฉพาะการงอส่วนสะโพก การฝึกทำได้โดย 1. จัดให้เด็กอยู่ในท่ายืนเข่า 2. ให้ผู้ฝึกอยู่ทางด้านข้างลำตัวเด็กในท่าครึ่งคุกเข่า มือขวาของผู้ฝึกสอดเข้าใต้รักแร้เด็ก ประคองร่างกายของเด็กและยกลำตัวของเด็กขึ้น มือข้างซ้ายแตะที่สะโพกเด็กแล้วกดเบา ๆ ในลักษณะเฉียงลงเพื่อไม่ให้เอวเด็กแอ่นมากเกินไป 3. ใช้มือข้างที่ประคองใต้รักแร้คั่นตัวเด็กให้ตั้งตรงในท่าคุกเข่า ท่านี้จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเกร็งและรับรู้เกี่ยวกับการงอหรือผ่อนคลายของสะโพก
16.	CG. ข้อตอน “การลงน้ำหนักขาทั้งสองข้าง” LS นักกายภาพนั่งด้านข้างของเด็ก MS นักกายภาพกำลังกดไหล่ของเด็กลง LS เด็กกำลังยืนบนเข่า	<u>บรรยาย</u> การฝึกลงน้ำหนักขาทั้งสองข้าง ให้ผู้ฝึกนั่งอยู่ด้านข้างของเด็ก วางขาไว้ด้านหลังข้อพับเด็ก อีกข้างหนึ่งฝ่าเท้าแนบเข่าของเด็ก แล้วกดไหล่ของเด็กลงเพื่อให้เด็กสามารถยืนบนเข่าได้
17.	CG. ข้อตอน “การถ่ายเทน้ำหนัก ย่อ - ยืด” LS นักกายภาพกำลังอธิบาย LS เด็กอยู่ในท่ายืนเข่า MS นักกายภาพอยู่ด้านข้างของเด็ก LS นักกายภาพช่วยพยุงตัวเด็กตั้งเข่าตรง LS นักกายภาพบอกให้เด็กย่อ-ยืด โดยให้ลำตัวตรง	<u>บรรยาย</u> การถ่ายเทน้ำหนักย่อ-ยืด มีขั้นตอนการฝึกดังนี้ 1. ให้เด็กอยู่ในท่ายืนเข่า 2. ผู้ฝึกอยู่ด้านข้างของเด็ก วางขาไว้ด้านหลังข้อพับเด็ก อีกข้างหนึ่งฝ่าเท้าแนบเข่าของเด็ก 3. ผู้ฝึกจับแขนทั้งสองข้างของเด็กช่วยพยุงให้เด็กตั้งเข่าตรง 4. ผู้ฝึกบอกให้เด็ก ย่อ-ยืด โดยให้ลำตัวตรง ผู้ฝึกช่วยเหลือได้โดยการแนบเท้ากับเข่าของเด็ก และใช้ขาที่วางพาดตรงข้อพับคั่นสะโพกของเด็ก

ลำดับ	ภาพ	เสียง
18.	CG. ข้อตอน “การถ่ายเทน้ำหนัก ซ้าย - ขวา” LS นักกายภาพกำลังอธิบาย LS เด็กอยู่ในท่าขึ้นเข่า MS นักกายภาพกำลังประคองตัวเด็กให้ตั้งตรง	บรรยาย การถ่ายเทน้ำหนักซ้าย-ขวา มีขั้นตอนการฝึกดังนี้ 1. ให้เด็กและผู้ฝึกอยู่ในท่าเดียวกับการถ่ายเทน้ำหนัก ย่อ - ยืด 2. ผู้ฝึกบอกให้เด็กถ่ายเทน้ำหนักลงบนเข่า ซ้าย-ขวา สลับกัน โดยให้ลำตัวตรง ผู้ฝึกช่วยเหลือได้โดยการแนบเท้ากับเข่าของเด็ก และใช้มือประคองลำตัวเด็กให้ตั้งตรง
19.	CG. “หยุด ท่าแบบฝึกหัดและไปงาน”	
20.	CG. ข้อตอน “หน่วยที่ 4 การฝึกทำยืน” LS นักกายภาพกำลังอธิบาย LS นักกายภาพกำลังให้เด็กฝึกการผ่อนคลาย MS เด็กกำลังยืนทรงตัว โดยมีนักกายภาพช่วยเหลือ MS เข่าของเด็กตั้งตรง LS นักกายภาพจับบริเวณข้อสะโพกของเด็กไม่ให้บิดมาด้านหลัง MS ลำตัวเด็กตั้งตรง MS ฝ่าเท้าของเด็กแนบกับพื้น LS นักกายภาพกำลังช่วยให้เด็กขึ้น LS นักกายภาพกำลังอธิบายลักษณะการขึ้นของเด็ก	บรรยาย การฝึกทำยืนมีความสำคัญมากสำหรับเด็กสมองพิการ เด็กจะต้องพัฒนากล้ามเนื้อในระยะเวลาสั้น ๆ ก่อนเข้าสู่การฝึกการขึ้น จะต้องให้เด็กได้ผ่อนคลายและลดความเกร็งที่ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อขา และขีดยหลังก่อนทำการฝึก สิ่งสำคัญของการฝึกยืน คือต้องให้เด็กสามารถยืนทรงตัวได้ด้วยตนเอง โดยคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ ดังนี้ 1. เข่าทั้งสองข้างตั้งตรงต้อง ไม่แอ่นไปด้านหน้าหรือด้านหลัง ทั้งเวลาย่อและเวลายืดเข่า 2. บริเวณข้อสะโพกของเด็กต้องไม่บิดมาด้านหลังหรือแอ่นไปด้านหน้า และร่างกายส่วนบนต้องตั้งตรง ไม่งอมาด้านหน้าหรือด้านหลัง 3. ลักษณะของข้อเท้า ฝ่าเท้าต้องแนบกับพื้น อยู่ในลักษณะผ่อนคลาย ไม่เกร็ง เวลาย่อหรือยืดเข่า น้ำหนักต้องลงเต็มเท้าทั้งสองข้าง กระจายน้ำหนักให้ทั่วฝ่าเท้า ไม่ให้น้ำหนักไปด้านปลายเท้าหรือด้านสันเท้าเพียงด้านเดียว การจัดทำขึ้น ต้องให้ถูกต้องตามลักษณะต่าง ๆ ทั้งส่วนบนและส่วนล่างดังต่อไปนี้

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	LS นักกายภาพกำลังจัดร่างกายเด็กให้ตรง MS นักกายภาพใช้มือจัดสะโพกเด็ก LS นักกายภาพจับเข่าเด็กให้ตรง MS เท้าของเด็ก MS เท้าและขาของเด็กขนานกัน MS ลักษณะข้อเท้าของเด็ก	- จัดร่างกายให้ตั้งตรง ไม่แอ่นไปข้างหน้าหรือข้างหลัง - เอวและสะโพกต้องไม่งอ ไม่แอ่นไปข้างหน้าหรือข้างหลัง - เข่าตรง - ขณะที่ยืนฝ่าเท้าต้องแนบชิดกับพื้น - ฝ่าเท้า และขาทั้งสองข้างต้องขนานกัน ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างเสมอกัน - ข้อเท้า และสันเท้าต้องผ่อนคลาย ไม่เกร็ง
21.	CG. ข้อตอน “ลักษณะรูปเท้าและการลงน้ำหนักในการอื่น” - ภาพกราฟิกแสดงส่วนต่างๆ ของเท้า LS นักกายภาพกำลังอธิบายพร้อมชี้จุดที่ฝ่าเท้า LS เด็กขึ้นทรงตัวด้วยตัวเอง MS นักกายภาพกำลังอธิบายลักษณะการขึ้นที่ถูกต้องพร้อมชี้จุดที่ตัวเด็ก LS เด็กขึ้นทรงตัว MS นักกายภาพกำลังจัดท่าขึ้นให้เด็ก LS เด็กขึ้นทรงตัว LS นักกายภาพกำลังอธิบายขณะที่เด็กขึ้น	บรรยาย ส่วนต่าง ๆ ของเท้าได้แก่ ส่วน A ปลายเท้า ส่วน B อู้งเท้า และส่วน C สันเท้า โดยปกติ น้ำหนักต้องลงเต็มฝ่าเท้า คือทั้งส่วน A, B, และ C หลังจากที่เด็กสามารถขึ้นทรงตัวได้ จะต้องลงน้ำหนักที่เท้า โดยร่างกายส่วนบนและช่วงขาต้องอยู่ในท่าตั้งตรง ผู้ฝึกต้องสังเกตดูว่า ขณะที่เด็กขึ้น จะลงน้ำหนักที่ส่วนใดของเท้า เด็กบางคนเขย่งเท้า น้ำหนักก็จะลงที่ปลายนิ้วเท้า หรือถ้าน้ำหนักลงที่สันเท้า เด็กก็จะไม่สามารถขึ้นได้ เด็กจึงต้องเรียนรู้ถึงการลงน้ำหนักลงบนเท้าทั้งสามส่วน ตามการฝึกลงน้ำหนัก ซึ่งผู้ฝึกต้องจัดทำขึ้นที่ถูกต้องให้กับเด็ก โดยให้เท้าเด็กทั้ง 2 ข้างขนานกัน ห่างกันพอประมาณ ปลายเท้าเสมอกัน ร่างกายส่วนบนและขาตั้งตรง ลำตัวตรง สะโพก เข่า และข้อเท้าต้องไม่งอหรือเกร็ง เมื่อเด็กรู้จักการขึ้นอย่างถูกต้องแล้วก็จะเข้าสู่การฝึกถ่ายเทน้ำหนักในขั้นตอนต่อไป

ลำดับ	ภาพ	เสียง
22.	CG. ชื่อตอน “ การถ่ายเทน้ำหนักย่อ – ยืด ” LS นักกายภาพกำลังจัดทำขึ้นให้เด็ก MS นักกายภาพใช้มือพยุงตัวเด็กจากด้านหลัง MS นักกายภาพยกขาเด็กขึ้นและดันเข้าเด็กให้ย่อลง LS นักกายภาพประคองตัวเด็กให้เข้ายัดขึ้น	<u>บรรยาย</u> การถ่ายเทน้ำหนัก ย่อ-ยืด 1. จัดให้เด็กยืนอยู่ในท่าที่ถูกต้อง 2. ผู้ฝึกใช้มือพยุงตัวเด็กจากทางด้านหลัง ขาช้างหนึ่งยกขึ้นขึ้นแล้วใช้ขาดันให้เข้าของเด็กย่อลง โดยมีมือคอบประคองตัวเด็กให้ตั้งตรง แล้วประคองตัวเด็กให้เข้ายัดขึ้น การฝึกทำนี้เด็กจะรู้จักการถ่ายเทน้ำหนักที่ถูกต้อง
23.	CG. ชื่อตอน “ การถ่ายเทน้ำหนัก ซ้าย - ขวา ” LS นักกายภาพกำลังอธิบาย LS เด็กยืนแบกขา MS นักกายภาพจัดส่วนต่างๆ ไม่ให้จ่อ MS สันเท้าเด็ก LS นักกายภาพพยุงเอวของเด็ก MS เด็กยืนตัวตรง LS นักกายภาพจับสะโพกของเด็ก LS นักกายภาพกำลังอธิบายพร้อมสาธิต	<u>บรรยาย</u> การถ่ายเทน้ำหนักลงข้างซ้าย - ข้างขวา เมื่อเด็กสามารถลงน้ำหนักได้ถูกต้องแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ ให้เด็กฝึกการถ่ายเทน้ำหนักลงข้างซ้ายและข้างขวา ดังต่อไปนี้ 1. แยกขาเด็กออก ให้ห่างกันประมาณ 3-4 ซม. เท้าทั้ง 2 ข้างขนานกัน ปลายเท้าเสมอกัน ร่างกายส่วนบนและขาตั้งตรง สะโพก เข้า และข้อเท้าต้องไม่งอหรือเกร็ง 2. ให้เด็กลงน้ำหนักที่สันเท้า โดยลงที่เท้าข้างใดข้างหนึ่งก่อนก็ได้ และสร้างความมั่นใจให้เด็กโดยช่วยพยุงเอวเด็กไว้ไม่ให้ล้ม ให้เด็กหาจุดสมดุลด้วยตนเอง เมื่อเด็กลงน้ำหนักได้แล้ว ต้องสังเกตว่าเด็กเอนตัวไปด้านใด เข่างอ หรือขาเขย่งหรือไม่ ต้องระวังไม่ให้เข่างอหรือขาเขย่ง จากนั้นให้เด็กลองถ่ายเทน้ำหนักไปด้านซ้ายและขวา โดยผู้ฝึกช่วยจับที่สะโพกของเด็กเอาไว้เพื่อช่วยในการทรงตัว เมื่อเด็กถ่ายเทน้ำหนักไปข้างซ้ายและขวาทุกครั้ง จุดที่ 1 - 6 ต้องตรง และต้องระวังให้เด็กเคลื่อนไหวจุดที่ 5, 6, และ 7 อย่างถูกต้อง
24.	CG. “ หุตุ ทำแบบฝึกหัดและใบงาน ”	

ลำดับ	ภาพ	เสียง
25.	CG. ชื่อตอน “หน่วยที่ 5 การฝึกทำเดิน” CG. ชื่อตอน “การฝึกการทรงตัว” LS เด็กกำลังยืนยกเท้าขึ้นหนึ่งข้าง MS นักกายภาพกำลังอธิบาย LS นักกายภาพให้เด็กยกเท้าขึ้นหนึ่งข้าง แล้วก้าวไปข้างหน้า LS นักกายภาพจัดท่าเดินให้กับเด็ก	<u>บรรยาย</u> เมื่อเด็กสามารถยกเท้าข้างหนึ่งขึ้น โดยยืนบนเท้าข้างเดียวได้ชั่วขณะ แสดงว่าเด็กได้รับการฝึกยืนด้วยตนเองได้อย่างมั่นคงแล้ว ต่อจากนี้เด็กก็จะสามารถฝึกทำเดินซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายของโคสะโฮได้แล้ว เริ่มจากฝึกการทรงตัวตามขั้นตอนดังนี้ ผู้ฝึกให้เด็กยกเท้าขึ้นข้างหนึ่ง แล้วให้ก้าวไปข้างหน้า ต้องเป็นก้าวสั้น ๆ และเป็นเส้นตรง สาเหตุที่ไม่ควรให้เด็กก้าวยาว ๆ เพราะจะทำให้ขาตึงโดยไม่จำเป็น และทำให้เด็กเปลี่ยนถ่ายน้ำหนักจากขาข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่งได้ลำบาก เมื่อเด็กก้าวขาไปข้างหน้าต้องไม่หมุนเอวมากเกินไป เพราะจะทำให้กระดูกเชิงกรานหมุนตาม ผู้ฝึกควรช่วยคั่นสะโพกของเด็กไม่ให้บิดมากเกินไป และเมื่อเท้าของเด็กแตะพื้นให้เอาส้นเท้าแตะพื้นก่อน ผู้ฝึกควรช่วยเด็กวางเท้าให้ถูกต้องด้วย
26.	CG. ชื่อตอน “การฝึกการก้าวเดิน” LS นักกายภาพกำลังฝึกท่าเดินให้เด็ก LS นักกายภาพอธิบายพร้อมกับจัดท่าเดินให้เด็ก LS นักกายภาพจัดท่าเดินให้เด็ก	<u>บรรยาย</u> ขั้นตอนต่อไปคือการฝึกการก้าวเดินไปข้างหน้าซึ่งเป้าหมายสำคัญของการฝึกทำเดินนั้น ไม่ใช่เพียงแค่ให้เด็กสมองพิการได้รับรู้เกี่ยวกับเท้าเท่านั้น แต่ต้องทำให้เด็กก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงด้วย เด็กจะต้องเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงจุดศูนย์กลางของร่างกาย ซึ่งก็คือ การถ่ายน้ำหนักจากเท้าข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่งด้วย หลังจากที่เด็กสามารถย้ายน้ำหนักจากขาข้างหนึ่งและลงน้ำหนักไปยังขาข้างที่ก้าวไปข้างหน้าได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปต้องรู้จักการยกเท้าขึ้นจากพื้น โดยต้องยกส้นเท้าขึ้นจากพื้นด้วยนิ้วเท้า

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	MS นักกายภาพสาธิตการก้าวเดินของเด็ก LS บาของเด็กขณะที่ยับไม่ได้ MS นักกายภาพช่วยจับข้อเท้าของเด็ก LS เด็กกำลังก้าวเท้าไปข้างหน้า LS นักกายภาพจัดให้เด็กอยู่ในท่าขึ้น LS นักกายภาพประคองให้เด็กเดิน MS นักกายภาพกำลังชี้จุดที่ขาของเด็ก LS นักกายภาพช่วยให้เด็กก้าวเดิน LS นักกายภาพกดเท้าเด็กไม่ให้เดินเร็ว MS นักกายภาพจับให้เด็กหมุนตัวไปซ้ายหรือขวา	ถ้าเด็กไม่สามารถลงน้ำหนักบนพื้นด้วยขาที่ก้าวไปข้างหน้าได้ ขาหลังที่จะยกก้าวตามไปจะหยุดชะงัก นิ้วเท้าจะถูกับพื้น ข้อเท้าจะตึงจนขยับไม่ได้ ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถก้าวเดินได้ ดังนั้นการฝึกขยับข้อเท้าจึงมีความสำคัญ ซึ่งวิธีการฝึกก็คือ ค่อย ๆ ให้เด็กก้าวเท้าขึ้น ๆ และลงน้ำหนักให้มั่นคง ทีละก้าว สามารถสรุปการฝึกเดินได้ดังต่อไปนี้ 1. ผู้ฝึกจับให้เด็กอยู่ในท่าขึ้น และจับตัวเด็กจากทางด้านหลัง มือสองข้างจับที่สะโพกเด็ก 2. ประคองให้เด็กก้าวเดิน โดยมือคอยกดที่สะโพกเด็กไม่ให้บิดมากเกินไป เมื่อเด็กก้าวไปข้างหน้า น้ำหนักจะลงไปที่ขาข้างที่ก้าว ทำให้ขาอีกข้างหนึ่งพร้อมเตรียมก้าวต่อไปอีกข้าง ตอนที่ผู้ฝึกควรช่วยจับให้เด็กลงน้ำหนักอย่างถูกต้อง ก่อนจะก้าวเดินซ้ำ ๆ ต่อไปสลับกัน ถ้าเด็กก้าวเดินเร็วไป ผู้ฝึกควรใช้เท้าผู้ฝึกแตะหรือกดเท้าเด็กไว้ไม่ให้เดินเร็วเกินไป เพราะอาจจะทำให้เด็กลงน้ำหนักไม่ถูกต้อง และเมื่อเด็กเริ่มก้าวเดินได้แล้ว ควรฝึกให้เด็กรู้จักการหมุนตัวไปทางซ้ายหรือขวาดูทวนหรือตามเข็มนาฬิกา หรือเดินเป็นรูปตัว S เพื่อให้เด็กสามารถเดินหลบสิ่งกีดขวางที่อาจทำให้เกิดอันตรายได้
27.	LS นักกายภาพกำลังฝึกเด็กในท่านั่ง LS ผู้ปกครองหลายคนกำลังฝึกหัดเด็ก	<u>บรรยาย</u> ในการฝึกการเคลื่อนไหวแบบญี่ปุ่น หรือโดสะโฮ เพื่อฟื้นฟูเด็กพิการทางสมองนั้น เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปใช้พัฒนาเด็กพิการในความดูแลได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถตอบโจทย์ของปัญหาต่าง ๆ ได้ครบถ้วน

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	LS นักถ่ายภาพสารคดีการฝึกทำต่าง ๆ ให้เด็ก โดยผู้ปกครองทำตาม	อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกควรเข้าใจว่าขั้นตอนการฝึกในทำต่าง ๆ จะมีหลักการเพิ่มความยากลำบากทีละน้อย ถ้าเด็กไม่สามารถทำการฝึกในขั้นตอนใด ๆ ให้ก้าวหน้าได้ ต้องทำการฝึกใหม่จนสามารถทำได้ แล้วจึงฝึกในขั้นตอนต่อไป ถ้าได้รับการฝึกตามวิธีการที่กล่าวมาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องแล้ว เด็กสมองพิการก็สามารถเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ ซึ่งจะช่วยเหลือภาระของผู้ดูแล ของครอบครัวและสังคมในอนาคตได้อย่างแน่นอน
28.	CG. “หยุด ทำแบบฝึกหัดและไปงาน”	
29.	เครดิตท้าย	

ภาคผนวก ข

- แบบประเมินรายการวิถีทัศน์
- แบบประเมินความสอดคล้องของรายการที่ใช้ในการสังเกตกับวิธีการทางโคตะโฮ (IOC)
- คะแนนของผู้ปกครองแต่ละคนจากแบบสังเกตการฝึกการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย
เด็กสมองพิการ โดยวิธี โคตะ โฮ ระหว่างฝึกอบรม
- คะแนนของผู้ปกครองแต่ละคนจากแบบสังเกตการณ์ปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย
เด็กสมองพิการ โดยวิธี โคตะ โฮ หลังฝึกอบรม

การประเมินรายการวิดิทัศน์ เรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธี
โคตะโฮ สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเหมาะสมของรายการวิดิทัศน์ เรื่อง การฟื้นฟู
สมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธี โคตะ โฮ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
ความเหมาะสมระหว่างภาพกับเนื้อหา				
1.	ความเหมาะสมในการนำเข้าสู่เนื้อหา	4.40	.55	เหมาะสมมาก
2.	ความต่อเนื่องในการลำดับเนื้อหา	4.40	.55	เหมาะสมมาก
3.	ความสอดคล้องด้านวัตถุประสงค์ของเนื้อหา	5.00	.00	เหมาะสมมากที่สุด
4.	การใช้ภาพสื่อความหมาย	4.60	.55	เหมาะสมมากที่สุด
ภาพ				
1.	สีของภาพ	4.80	.45	เหมาะสมมากที่สุด
2.	ความชัดเจนของภาพ	4.60	.55	เหมาะสมมากที่สุด
3.	ความเหมาะสมของภาพในการสื่อความหมาย	4.60	.55	เหมาะสมมากที่สุด
4.	ความสัมพันธ์ของภาพกับคำบรรยาย	4.40	.55	เหมาะสมมาก
5.	การใช้เทคนิคในการสร้างภาพ	4.40	.55	เหมาะสมมาก
ตัวอักษร				
1.	ความเหมาะสมของรูปแบบตัวอักษร	4.20	.45	เหมาะสมมาก
2.	ความคมชัดของตัวอักษร	4.00	.00	เหมาะสมมาก
3.	ความเหมาะสมของขนาดตัวอักษร	4.20	.45	เหมาะสมมาก
4.	ความเหมาะสมในการวางตำแหน่งตัวอักษร	4.75	.50	เหมาะสมมากที่สุด
การบันทึกเสียง				
1.	คุณภาพของเสียงมีความชัดเจน	4.60	.55	เหมาะสมมากที่สุด
2.	เสียงดนตรีประกอบ	4.60	.55	เหมาะสมมากที่สุด
3.	คำบรรยาย	4.75	.50	เหมาะสมมากที่สุด

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
การตัดต่อ และเทคนิคพิเศษ (Special Effect)				
1.	การใช้กราฟิกประกอบ	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2.	ความต่อเนื่องของภาพ	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
3.	การใช้เทคนิคพิเศษในการเปลี่ยนภาพ	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
4.	การใช้เทคนิคพิเศษในการเร้าความสนใจ	4.40	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
5.	คุณภาพโดยรวมของสื่อวีดิทัศน์	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
อื่นๆ				
1.	ภาพไตเติ้ล	4.00	0.00	เหมาะสมมาก
2.	ภาพ credit ตอนจบ	4.00	0.00	เหมาะสมมาก
รวม		4.47	0.44	เหมาะสมมาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการประเมินคุณภาพของรายการวีดิทัศน์เรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธีโคสะโอ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์เห็นด้วยมาก และสำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสอดคล้องด้านวัตถุประสงค์ของเนื้อหา อยู่ในเกณฑ์เหมาะสมมากที่สุด

ตารางที่ 4 แบบประเมินความสอดคล้องของรายการที่ใช้ในการสังเกตกับวิธีการทางโคสะโฮ
จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 5 คน

รายการ	ความเห็น			ค่า IOC
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง	
	+1	0	-1	
หน่วยที่ 1 การฝึกท่าผ่อนคลาย				
ตอนที่ 1.1 การฝึกท่าผ่อนคลาย (ท่านอน)				
1. จัดให้เด็กนอนในท่าตะแคง ลำตัวตรง	5	0	0	1.00
2. นั่งคุกเข่าด้านหลังเด็ก มือจับที่หัวไหล่และสะโพกเด็ก	5	0	0	1.00
3. กดหัวไหล่เด็กลงช้า ๆ และจับสะโพกเด็กไม่ให้เคลื่อนไหว	5	0	0	1.00
ตอนที่ 1.2 การฝึกท่าผ่อนคลาย ท่านั่ง (โน้มตัวไปด้านหน้า)				
1. นั่งหลังเด็ก จับเด็กให้นั่งอยู่ในท่าขัดสมาธิ	5	0	0	1.00
2. จับเด็กให้นั่งตัวไปด้านหน้าช้า ๆ หน้อกและศีรษะเด็กแนบพื้น ใช้มือคั่นบริเวณสะโพก	5	0	0	1.00
3. พยุงตัวเด็กให้นั่งท่าตรง สะโพกเด็กจะต้องแนบพื้น	5	0	0	1.00
4. ยกตัวเด็กขึ้น จับเด็กให้เต็มอุ้งมือ สะโพกเด็กต้องแนบพื้น พยุงเด็กให้อยู่ในท่าเดิม	5	0	0	1.00
ตอนที่ 1.3 การฝึกท่าผ่อนคลาย ท่านั่ง (โน้มตัวไปด้านหน้า ชาย-ขวา)				
1. นั่งข้างหลังเด็ก จัดให้เด็กนั่งขัดสมาธิ	3	2	0	0.6
2. ประครองลำตัวเด็กให้งอไปด้านหน้า	3	2	0	0.6
3. โน้มตัวเด็กไปด้านขวาช้า ๆ โดยที่สะโพกและขาข้างซ้ายเด็กต้องแนบพื้น	5	0	0	1.00
4. พยุงตัวเด็กให้นั่งในท่าตรง สะโพกแนบพื้น แล้วงอลำตัวเด็ก โน้มตัวเด็กไปด้านซ้ายช้า ๆ สะโพกและขาข้างขวาเด็กต้องแนบพื้น ออกแรงกดสักรู้แล้วพยุงตัวเด็กนั่งตรง	3	0	0	1.00

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	ความเห็น			ค่า IOC
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง	
	+1	0	-1	
ตอนที่ 1.4 การฝึกท่าผ่อนคลายทำนั่ง (โน้มตัวไปด้านหลัง)				
1. นั่งด้านหลังเด็ก จับเด็กนั่งขัดสมาธิ	4	1	0	0.8
2. สอดขาทั้ง 2 ข้างเข้าบริเวณสะเอวเด็ก เข้าแนบสะเอว หัวแม่มือประครองท้ายทอย นิ้วที่เหลือประครองแก้มทั้งสองข้าง	4	1	0	0.8
3. พยุงตัวเด็กให้ตรง โนม้มตัวเด็กมาด้านหลังช้า ๆ ค่อย ๆ ผ่อน และดันตัวเด็กให้อยู่ในท่าเดิม	5	0	0	1.00
ตอนที่ 1.5 การฝึกท่าผ่อนคลายทำนั่ง (เอียงตัวไปด้านหลังซ้าย-ขวา)				
1. นั่งด้านหลังเด็ก จับเด็กนั่งขัดสมาธิ	5	0	0	1.00
2. สอดขาทั้ง 2 ข้างเข้าบริเวณสะเอวเด็ก เข้าแนบสะเอว หัวแม่มือประครองท้ายทอย นิ้วที่เหลือประครองแก้มทั้งสองข้าง	5	0	0	1.00
3. พยุงตัวเด็กให้ตรง บิดลำตัวเด็กเล็กน้อย โนม้มตัวให้เอนไปด้านหลัง เอียงขวา ใช้ขารองรับตัวเด็ก ห้ามเคลื่อนไหว แล้วยกตัวให้นั่งตรง	5	0	0	1.00
4. บิดลำตัวเด็กเล็กน้อย โนม้มตัวให้เอนไปด้านหลัง เอียงซ้าย ใช้ขารองรับตัวเด็กห้ามเคลื่อนไหว แล้วยกตัวให้นั่งตรง	5	0	0	1.00
ค่าคะแนนเฉลี่ย				0.93

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	ความเห็น			ค่า IOC
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง	
	+1	0	-1	
หน่วยที่ 2 การฝึกทำนึ่ง				
ตอนที่ 2.1 การฝึกลงน้ำหนัก				
(กดน้ำหนักลงตรงกลาง)				
1. จัดเด็กให้นั่งขัดสมาธิ	5	0	0	1.00
2. ผู้ฝึกนั่งด้านหลังเด็ก และใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งดันบริเวณหลังที่เอวให้ลำตัวตรง พร้อมใช้มือประคองไหล่ของเด็ก	5	0	0	1.00
3. ผู้ฝึกวางมือบนไหล่ของเด็ก ขณะนั่งตัวตรงทั้ง 2 ข้าง และใช้มือกดน้ำหนักลงที่ก้นกบ ตรง ๆ	5	0	0	1.00
ตอนที่ 2.2 กดน้ำหนักลงแนวเอียง				
ซ้าย-ขวา				
1. จัดเด็กให้นั่งขัดสมาธิ	5	0	0	1.00
2. วางมือลงบนไหล่ทั้งสองข้างของเด็ก แล้วกดน้ำหนักลงที่ไหล่ซ้ายในลักษณะเอียง ๆ ให้น้ำหนักลงไปที่ก้นกบด้านขวา	5	0	0	1.00
3. วางมือลงบนไหล่ทั้งสองข้างของเด็ก แล้วกดน้ำหนักลงที่ไหล่ขวาในลักษณะเอียง ๆ ให้น้ำหนักลงไปที่ก้นกบด้านซ้าย	5	0	0	1.00
ตอนที่ 2.3 ฝึกเคลื่อนไหวข้อสะโพก				
1. จัดเด็กให้นั่งในท่าขัดสมาธิ	5	0	0	1.00
2. ผู้ฝึกนั่งอยู่ด้านหลังเด็ก มือประคองไหล่ของเด็ก ใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งดันส่วนหลังของเด็กให้ตั้งตรง	5	0	0	1.00
3. ค่อย ๆ ยกตัวเด็กขึ้นให้ข้อสะโพกยืดขึ้น ให้ขาของผู้ฝึกดันหลังให้ลำตัวเด็กตรง	5	0	0	1.00
4. กดลำตัวเด็กให้น้ำหนักลงบนสะโพก ลำตัวเด็กตั้งตรง	4	1	0	0.8
ค่าคะแนนเฉลี่ย				.98

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	ความเห็น			ค่า IOC
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง	
	+1	0	-1	
หน่วยที่ 3 การฝึกทำยีนบนเข้า				
ตอนที่ 3.1 การผ่อนคลายข้อข้อสะโพกในท่าตั้งเข้า				
1. จัดเด็กให้ยืนบนเข้า ลำตัวและขาตั้งตรง	5	0	0	1.00
2. ลูกเข้านข้างลำตัวเด็ก มือขวาสอดเข้าใต้รักแร้เด็ก ประครองร่างกายของเด็กแลยกลำตัวเด็กขึ้น มือซ้ายและสะโพกเด็ก กดเบา ๆ ในลักษณะเฉียงลง	5	0	0	1.00
3. ใช้มือข้างที่สอดเข้าใต้รักแร้ดันตัวเด็กให้ตั้งตรงในท่าลูกเข้าน	5	0	0	1.00
ตอนที่ 3.2 การลงน้ำหนักเข้าทั้งสองข้าง				
1. จัดเด็กให้ยืนบนเข้า ลำตัวและขาตั้งตรง	5	0	0	1.00
2. นั่งค้ำข้างเด็ก วางขาไว้ด้านหลังข้อพับเด็ก ฝ่าเท้าอีกข้างวางแนบเข้าเด็ก	4	1	0	0.8
3. กดไหล่เด็กลง	3	2	0	0.6
ตอนที่ 3.3 การถ่ายเทน้ำหนักข้อข้อ-ข้อ				
1. จัดเด็กให้ยืนบนเข้า ลำตัวและขาตั้งตรง	5	0	0	1.00
2. นั่งค้ำข้างเด็ก วางขาไว้ด้านหลังข้อพับเด็ก ฝ่าเท้าอีกข้างหนึ่งวางแนบเข้าเด็ก	5	0	0	1.00
3. จับแขนทั้งสองข้างของเด็ก พยุงให้เด็กตั้งเข้าตรง	5	0	0	1.00
4. บอกให้เด็กข้อข้อให้ลำตัวตรงโดยการแนบเท้ากับเข้าของเด็ก และใช้ขาที่วางพาดตรงข้อพับคั่นสะโพกเด็ก	5	0	0	1.00
ค่าคะแนนเฉลี่ย				0.94

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	ความเห็น			ค่า IOC
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง	
	+1	0	-1	
หน่วยที่ 4 การฝึกทำขึ้น				
ตอนที่ 4.1 ลักษณะรูปเท้าและการลงน้ำหนักในการขึ้น				
1. จัดร่างกายให้ตั้งตรง ไม่เอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง	5	0	0	1.00
2. จับเอวและสะโพกไม่ให้งอ ไม่เอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง เป้าตรง	5	0	0	1.00
3. จับเท้าให้ขึ้น ฝ่าเท้าแนบชิดพื้น โดยฝ่าเท้าและขาทั้งสองต้องขนานกัน ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างเสมอกัน	5	0	0	1.00
ตอนที่ 4.2 การถ่ายเทน้ำหนัก ย่อ-ยืด				
1. จัดเท้าให้ขึ้นในท่าที่ถูกต้อง	5	0	0	1.00
2. ใช้มือพยุงตัวเด็กทางด้านหลัง ขาข้างหนึ่งยกขึ้นขึ้น แล้วดันให้เข้าของเด็กย่อลง มือประคองตัวเด็กให้ตั้งตรง แล้วประคองให้เข้ายืดขึ้น	5	0	0	1.00
ตอนที่ 4.3 การถ่ายเทน้ำหนักซ้าย-ขวา				
1. แยกขาเด็กออกประมาณ 3-4 ซม. เท้าทั้งสองข้างขนานกัน ปลายเท้าเสมอกัน ร่างกายส่วนบนและขาตั้งตรง สะโพก เข่า และข้อเท้าไม่งอหรือเกร็ง	5	0	0	1.00
2. ให้เด็กลงน้ำหนักที่ส้นเท้าข้างใดข้างหนึ่ง และช่วยพยุงเอว ระวังไม่ให้เข่างอหรือขาเข่ง	5	0	0	1.00
3. สลับเท้าให้ลงน้ำหนักที่ส้นเท้าอีกข้างหนึ่ง และช่วยพยุงเอว ระวังไม่ให้เข่างอหรือขาเข่ง	5	0	0	1.00
ค่าคะแนนเฉลี่ย				1.00

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	ความเห็น			ค่า IOC
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง	
	+1	0	-1	
หน่วยที่ 5 การฝึกทำเดิน				
ตอนที่ 5.1 การฝึกการทรงตัว				
1. ฝึกให้เด็กยกเท้าขึ้นทีละข้าง แล้วก้าวไปข้างหน้าเป็นก้าวสั้น ๆ และเป็นเส้นตรง	5	0	0	1.00
2. หมุนเอวเด็กเล็กน้อยขณะก้าวขาไปหน้าและดันสะโพกเด็กเล็กน้อย	4	1	0	0.8
3. เมื่อเท้าของเด็กแตะพื้น ช่วยเด็กเอาส้นเท้าแตะพื้นก่อนวางเท้า	4	1	0	0.8
ตอนที่ 5.2 การฝึกการก้าวเดิน				
1. จับเด็กให้อยู่ในท่าเดิน จับตัวเด็กจากด้านหลัง มือสองข้างจับที่สะโพกเด็ก	4	1	0	0.8
2. ประครองให้เด็กก้าวเดิน มือกดที่สะโพกไม่ให้บิดมากเกินไป	5	0	0	1.00
3. ช่วยจับเด็กให้ลงน้ำหนักการก้าวเดิน (น้ำหนักลงบนเท้าข้างที่ก้าว อีกข้างพยุงเตรียมก้าวต่อไป)	4	1	0	0.8
ค่าคะแนนเฉลี่ย				0.86
ค่าคะแนนเฉลี่ยทั้งหมด				0.94

ตารางที่ 5 คะแนนของผู้ปกครองแต่ละคนได้จากแบบสังเกตการฝึกการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย
เด็กสมองพิการ โดยวิธีโคสะโฮ ระหว่างฝึกอบรม

คนที่	คะแนนระหว่างฝึกอบรม					หมายเหตุ
	1	2	3	4	5	
	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม	คะแนนเต็ม	
	18	10	13	8	6	
1	18	9	12	8	6	
2	18	10	13	8	6	
3	18	10	13	8	6	
4	18	10	13	8	6	
5	18	9	12	6	6	
6	18	10	13	8	5	
7	16	10	13	8	6	
8	18	10	13	8	6	
9	18	10	13	8	6	
10	18	10	13	8	6	
11	17	7	13	8	6	
12	18	7	13	8	4	
13	18	10	13	8	6	
14	18	10	13	8	6	
15	18	8	11	5	6	
16	18	10	13	8	6	
17	18	7	13	8	6	
18	18	10	13	8	6	
19	18	10	13	8	6	
20	17	10	13	7	6	
ค่าร้อยละ 80						
ของคะแนน	14.4	8	10.4	6.4	4.8	
แต่ละหน่วย						
จำนวนผู้ผ่าน						
เกณฑ์ร้อยละ	100	85	100	90	95	
80						
เฉลี่ย				97.27		

ตารางที่ 6 คะแนนของผู้ปกครองแต่ละคนได้จากแบบสังเกตการปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพ
ร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธี โคสะโฮ หลังฝึกอบรม คะแนนเต็ม 55 คะแนน

คนที่	คะแนน
1	55
2	55
3	54
4	55
5	53
6	50
7	55
8	55
9	53
10	54
11	52
12	51
13	50
14	52
15	48
16	50
17	55
18	49
19	55
20	53
ผลรวมของคะแนน	1054
เฉลี่ย	95.82

ภาคผนวก ค

- สำเนาจดหมายขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- สำเนาจดหมายขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย

(สำเนา)

ที่ ศธ.๐๕๒๘.๐๓/๐๔๔๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นายแพทย์ประพนธ์ เกตุราภาส
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายวิฑูรย์ ทองเนื้อดี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ปกครอง เรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธีโคสะโฮ ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ใน ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร ๐-๑๓๔๐-๘๔๐๘)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๖๔-๕๘๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๖๕-๓๔๖๖

(สำเนา)

ที่ ศธ.๐๕๒๘.๐๓/๐๔๔๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.กัญญา ถิรรัตนศิริกุล
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายวิฑูรย์ ทองเนื้อดี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ปกครอง เรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโคสะโฮ
ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ใน
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็น
ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความ
เที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัยโทร ๐-๑๓๔๐-๘๔๐๘)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๖๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๖๕-๓๔๖๖

(สำเนา)

ที่ ศธ.๐๕๒๘.๐๓/๐๔๔๓

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์เพ็ญศิริ แก้วเกษร
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายวิฑูรย์ ทองเนื้อดี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ประกอบการ เรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธีโคสะโฮ
ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ใน
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็น
ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความ
เที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร ๐-๑๓๔๐-๘๔๐๘)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๔-๕๘๕๕

(สำเนา)

ที่ ศธ.๐๕๒๘.๐๓/๐๔

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ มกราคม ๒๕๔๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ประธานมูลนิธิเพื่อเด็กพิการ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายวิฑูรย์ ทองเนื้อดี นิติระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ประกอบการ เรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธี ไคโสะ โฮ
ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ ประธารกรรมการ มีความประสงค์จะ
ขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่าง
วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๔๕ ถึงวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๔๕ (ติดต่อผู้วิจัย โทร ๐-๑๓๔๐-๘๔๐๘)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๖๔-๕๘๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๖๕-๓๔๖๖

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการทำวิจัย

1. นายแพทย์ ประพนธ์ เกศราภาส ประธานมูลนิธิเพื่อเด็กพิการ
2. คุณกฤติน สุมาลี ประธานงานฝ่ายฟื้นฟูและพัฒนาศักยภาพเด็กพิการ
มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ
3. มิสเตอร์ ซีโรโกะ อินอุเอะ ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกการเคลื่อนไหวโคสะโฮ
จากประเทศญี่ปุ่น
4. รศ.ดร.วิริยะ วงศ์เลาหกุล อาจารย์ประจำสำนักเทคโนโลยีการศึกษา
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
5. รศ.เพ็ญศิริ แก้วเกษร รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าศูนย์บริการการสอน
ทาง วิทยุและโทรทัศน์
6. รศ.ชนิดา พิทักษ์สฤษดิ์ รักษาการในตำแหน่งหัวหน้างานเอนกทัศน์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
7. นายสันศักดิ์ ทองรินทร์ อาจารย์ คร.ระดับ 7 อาจารย์ประจำสาขานิเทศศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
8. นายยุวong อนุมานราชชน อาจารย์ ระดับ 7 รักษาการในตำแหน่ง
หัวหน้าภาควิชาการถ่ายภาพและภาพยนตร์
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลคลอง 6
9. รศ.ดร.กัญญา ถิรรัตนศิริกุล อาจารย์ประจำสาขาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
10. น.ส.นลินี ณ นคร อาจารย์ คร.ระดับ 7 หัวหน้างานพัฒนาการประเมินผล
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
11. น.ส.นวลแสนหิ์ วงศ์เชิดธรรม รศ. ระดับ 9 อาจารย์ประจำสำนักทะเบียนและวัดผล
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช