

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- ชุดฝึกอบรมเรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพ ร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธี ไคโตะโฮ  
สำหรับผู้ปกครอง
- บทรายการวิดิทัศน์

## ชุดฝึกอบรม

เรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพ ร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธีโดสะโฮ  
สำหรับผู้ปกครอง



โดย

วิฑูรย์ ทองเนื้อดี

วิชาเอก เทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

## บทนำ

ชุดฝึกอบรมนี้เป็นชุดฝึกอบรมสำหรับวิทยากรที่ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพ ร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธีโคตะโฮ มีรายละเอียดดังนี้

### หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันบริการฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับเด็กสมองพิการ การจัดบริการส่วนใหญ่ยังเป็นภาระหลักของนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง เป็นระบบการบริการที่พึ่งพาตนเอง และยังเป็นการบริการแบบแยกส่วน แต่ในสภาพความเป็นจริง กระบวนการฟื้นฟูเด็กพิการควรเป็นเรื่องของครอบครัว เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการมีส่วนร่วมเพื่อให้มีการจัดการให้ลูกได้รับการฟื้นฟูอย่างเหมาะสม ถูกต้อง และเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพแบบองค์รวม อันสอดคล้องต้องกันกับแนวคิดการปฏิรูประบบสุขภาพ ซึ่งเป็นการแสดงถึงศักยภาพของครอบครัวที่ดูแลเด็กพิการ ได้อย่างมีคุณภาพในอนาคต

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปกครองปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการในท่าผ่อนคลายได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้ปกครองปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการในท่านั่งได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้ปกครองปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการในท่ายืนบนเก้าอี้ได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้ปกครองปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการในท่ายืนได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้ปกครองปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการในท่าเดินได้อย่างถูกต้อง

## คู่มือสำหรับวิทยากร

1. วิทยากรนำวิดีโอซีดีไปศึกษาก่อน 1 ครั้ง
2. ชุดฝึกอบรมแบ่งออกเป็น 5 หน่วย ดังนี้
  1. การฝึกท่าพ่อนคลาย
  2. การฝึกทำนั่ง
  3. การฝึกทำยืนบนเข่า
  4. การฝึกทำยืน
  5. การฝึกทำเดิน

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม ในระหว่างฝึกอบรม

1. เวลา 8.30-12.00 น. กิจกรรมที่ 1) วิทยากรนำเข้าสู่การฝึกอบรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมชมวิดีโอซีดี 15 นาที กิจกรรมที่ 2) วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้ กลุ่มละ 7 คนสองกลุ่มและกลุ่มละ 6 คนหนึ่งกลุ่มให้แต่ละกลุ่มจับคู่กันผลัดกันฝึกปฏิบัติเพื่อความถูกต้องก่อนที่จะนำไปปฏิบัติจริงกับเด็กสมองพิการ โดยมีวิทยากรคอยดูแลและเมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยก็สามารถซักถามวิทยากรได้ใช้เวลา 15 นาที กิจกรรมที่ 3) วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมของแต่ละกลุ่มออกมาฝึกปฏิบัติทีละ 1 คนโดยใช้เวลาคนละ 20 นาทีโดยมีผู้สังเกตทั้ง 3 ท่านคอยบันทึกการฝึกปฏิบัติลงในแบบสังเกตการฝึกการปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโคตะโฮระหว่างฝึกอบรมจนครบทั้ง 20 คน

เวลา 13.00-16.00 น. กิจกรรมที่ 1) วิทยากรนำเข้าสู่การฝึกอบรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมชมวิดีโอซีดี 15 นาที กิจกรรมที่ 2) วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้ กลุ่มละ 7 คนสองกลุ่มและกลุ่มละ 6 คนหนึ่งกลุ่มให้แต่ละกลุ่มจับคู่กันผลัดกันฝึกปฏิบัติเพื่อความถูกต้องก่อนที่จะนำไปปฏิบัติจริงกับเด็กสมองพิการ โดยมีวิทยากรคอยดูแลและเมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยก็สามารถซักถามวิทยากรได้ใช้เวลา 15 นาที กิจกรรมที่ 3) วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมของแต่ละกลุ่มออกมาฝึกปฏิบัติทีละ 1 คนโดยใช้เวลาคนละ 20 นาทีโดยมีผู้สังเกตทั้ง 3 ท่านคอยบันทึกการฝึกปฏิบัติลงในแบบสังเกตการฝึกการปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโคตะโฮระหว่างฝึกอบรมจนครบทั้ง 20 คน

2. ดำเนินการตามกิจกรรมในข้อ 1 โดยในภาคเช้าจะได้ 1 หน่วยและภาคบ่ายจะได้ 1 หน่วย  
ดำเนินการจนครบทั้ง 5 หน่วย

3. หลังจากฝึกอบรมจนครบทั้ง 5 หน่วยแล้ว วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมาทดสอบการปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโคตะโฮ ดังนี้ เวลา 8.30-12.00 น.

ซึ่งขั้นตอนการทดสอบหลังการฝึกอบรมนี้จะแตกต่างกับขั้นตอนระหว่างฝึกอบรม โดยจะไม่มีการเปิดวิดีโอซีดีให้ดู โดยจะมีเพียงการสรุปสิ่งที่ได้มีการฝึกอบรมไปแล้วเท่านั้นหลังจากนั้น ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกมาปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธี โคสะ โฮ ตามที่ได้ผ่านการฝึกอบรมมาแล้ว โดยมีผู้สังเกตคอยบันทึกการปฏิบัติลงในแบบสังเกตการณ์ ปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธี โคสะ โฮจนครบทั้ง 20 คน

## หน่วยที่ 1 การฝึกทำฟ่อนกลาย

### 1.1 ทำฟ่อนกลาย (ทำนอน)



#### วิธีการฝึก

1. เด็กอยู่ในท่าตะแคงขาของเด็กและลำตัวเด็กในเวลานอนตะแคง
2. ผู้ฝึกอยู่ด้านข้างของเด็กมือข้างหนึ่งอยู่ที่บริเวณสะโพกและอีกข้างหนึ่งจับที่บริเวณหัวไหล่เด็ก
3. มือที่จับสะโพกมั่นคงและเป็นธรรมชาติให้มากที่สุด ดันไม่ให้สะโพกเคลื่อนไหว
4. มือผู้ฝึกพร้อมและเด็กปรับ (สังเกตจากสีหน้า) นำผู้ฝึกกดน้ำหนักลงไปในทิศทางตรงขนาดับไหล่เด็กกดช้า ๆ เมื่อเด็กต่อต้านให้หยุดค้างไว้ \* แต่อย่าละมือออกจากไหล่เด็กและกดอีกเบา ๆ เมื่อฟ่อนกลายจุดที่เกรงหรือลำตัว ด้านข้าง การกดน้ำหนักต้องใช้ทั้งมือทั้งสองอย่าจับในลักษณะการจิกทั้งหัวนิ้วลงที่ไหล่เด็ก

## 1.2 ทำพ่อนคลายทำนึ่ง (โน้มตัว ไปด้านหน้า)



### วิธีการฝึก

1. เด็กอยู่ในท่านั่งขัดสมาธิ (คอยังไม่แข็ง)
2. จับตัวเด็กโน้มตัวไปด้านหน้า จุดที่ 6 ขาหนีบจะเกร็ง ผู้ฝึกกดน้ำหนักลงบริเวณแผ่นหลังไปด้านหน้าเบาๆ
3. วิธีการจับเด็กให้อยู่ในท่านั่งผู้ฝึกให้ท่อนขาด้านที่มีกล้ามเนื้อมากที่สุด มือสองข้างประคองที่คอเด็กและคอๆ ประคองดึงตัวเด็กขึ้นมาท่อนขาด้านที่มีกล้ามเนื้อที่สุดดันข้อสะโพกไม่ให้เคลื่อนไหว
4. เมื่อเด็กหลังตรงแล้วให้เอียงตัวไปด้านซ้าย-ขวา ช้าๆ
5. ทำอีกครั้งในข้อที่ 1-4

### 1.3 ทำผอนคล้ายทำนัง (โน้มตัวไปด้านหน้า ช้าย-ขวา)

วัตถุประสงค์ เพื่อผอนคล้ายจุดที่ 6 ที่ละข้าง



#### วิธีการฝึก

1. เด็กนั่งอยู่ในท่าขัดสมาธิ มือผู้ฝึกทั้งสองประคองคอเอียงตัวไปด้านขวาเล็กน้อย
2. ประคองลำตัว โนมตัวไปด้านขวาบางครั้งสะโพกด้านซ้ายยก มือจับไม่ให้สะโพกซ้าย โนมลำตัวเด็กลงช้า ๆ ลงไปถึงจุดที่เกร็งหยุด แล้วค่อย ๆ ลงน้ำหนักเบา ๆ
3. การฝึกในข้างต่อไปก็ฝึกในลักษณะเดียวกับข้อ 1-2
4. จุดที่หกล่อนคล้ายประคองคอเด็กขึ้นมาอยู่ในท่านั่งขาท่อนที่มีกล้ามเนื้อมากที่สุดดันหลังเด็กให้ตัว ตรงไม่ให้โน้มไปด้านหลัง

#### 1.4 ทำผ่อนคลายทำนั่ง (เอนตัวไปข้างหลัง)



##### วิธีการฝึก

1. เด็กนั่งในท่าขัดสมาธิ
2. วิธีการคั่นลำตัวเด็ก ขาทั้งสองผู้ฝึกสอดพาดขาเด็กที่นั่งขัดสมาธิ
3. มือผู้ฝึกจับที่ที่ท้ายทอยนิ้วมือประคองที่บริเวณแก้ม
4. คั่นตัวเด็กให้อยู่ในท่าตรง มือที่ประคองคอยเอนตัวมาด้านหลังช้า ๆ เมื่อเด็กด้านหลังยุบแต่อย่าปล่อยแล้วค่อยผ่อนลงมาทีละน้อย
5. ผ่อนคลายข้างแล้วค่อยคั่นตัวเด็กที่เอนมาข้างหลังกลับไปสู่ท่านั่งเหมือนเดิม

### 1.5 ทำผอนคล้ายทำนั้ง (เอนตัวไปข้างหลัง ช้าย-ขวา)



#### วิธีการฝึก

1. เด็กนั่งในท่าขัดสมาธิ
2. วิธีการดันลำตัวเด็ก ขาทั้งสองผู้ฝึกสอดพาดขาเด็กที่นั่งขัดสมาธิ
3. มือผู้ฝึกจับที่ที่ท้ายทอยนิ้วมือประคองที่บริเวณแก้ม
4. ขวามือประคองคอต้นตัว เอียงตัวเด็กไปด้านขวา เมื่อเด็กด้านหยุดแต่อย่าปล่อยแล้วค่อย ๆ ดันตัวเด็กลงทีละน้อย
5. ผ่อนคลายบ้างแล้วค่อยดันตัวเด็กที่เอนมาข้างหลังกลับไปสู่ท่านั่งเหมือนเดิม
6. ขวามือประคองคอต้นตัว เอียงตัวเด็กไปด้านซ้าย เมื่อเด็กด้านหยุดแต่อย่าปล่อยแล้วค่อย ๆ ดันตัว เด็กลงทีละน้อย
7. ดันตัวเด็กที่เอนมาข้างหลังกลับไปสู่ท่านั่งเหมือนเดิม

### แบบสังเกต

## การฝึกการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโดสะโฮ ระหว่างฝึกอบรม

### คำชี้แจง

1. แบบสังเกตนี้ใช้บันทึกผลการฝึกการปฏิบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. แบบสังเกตนี้ใช้สำหรับบันทึกการสังเกตของการฝึกหน่วยที่ 1 การฝึกท่าพ่อนคลาย
3. การบันทึกผลการสังเกต ดำเนินการดังนี้
  - 3.1 สังเกตการฝึกปฏิบัติตามรายการที่กำหนดในแต่ละท่า
  - 3.2 บันทึกผลการสังเกตตามรายการที่กำหนด ขณะที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกปฏิบัติ
4. วิธีการบันทึกผลการสังเกตดำเนินการดังนี้

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามรายการที่ท่านสังเกตเห็น

หมายเหตุ ในการประเมินให้พิจารณาประเด็นของการสังเกตของแต่ละข้อครบทั้งหมดจึงจะถือว่า  
ถูกต้อง

## แบบสังเกตการฝึกปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโคตะโฮ

ผู้สังเกตชื่อ : .....

ผู้ถูกสังเกตชื่อ : .....

สถานที่สังเกต : .....

วันที่สังเกต : .....

### หน่วยที่ 1 การฝึกท่าผ่อนคลาย

#### ตอนที่ 1.1 การฝึกท่าผ่อนคลาย (ท่านอน)

| รายการ                                                  | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดให้เด็กนอนในท่าตะแคง ถ้าตัวตรง                    | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. นั่งคุกเข่าด้านหลังเด็ก มือจับที่หัวไหล่และสะโพกเด็ก | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. กดหัวไหล่เด็กลงช้า ๆ และจับสะโพกเด็กไม่ให้เคลื่อนไหว | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                     | คะแนน                                                                |          |

#### ตอนที่ 1.2 การฝึกท่าผ่อนคลาย ท่านั่ง (โน้มตัวไปด้านหน้า)

| รายการ                                                                               | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. นิ่งหลังเด็ก จับเด็กให้นั่งอยู่ในท่าจัดสมาธิ                                      | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. จับเด็กให้โน้มตัวไปด้านหน้าช้า ๆ หน้าอกและศีรษะเด็กแนบพื้น ใช้มือคั่นบริเวณสะโพก  | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. พยุงตัวเด็กให้นั่งท่าตรง สะโพกเด็กจะต้องแนบพื้น                                   | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 4. ยกตัวเด็กขึ้น จับเด็กให้เต็มอุ้งมือ สะโพกเด็กต้องแนบพื้น พยุงเด็กให้อยู่ในท่าเดิม | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                  | คะแนน                                                                |          |

ตอนที่ 1.3 การฝึกทำผ่อนคลาย ทำนั่ง (โน้มตัวไปด้านหน้า ซ้าย-ขวา)

| รายการ                                                                                                                                                       | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. นั่งข้างหลังเด็ก จัดให้เด็กนั่งขัดสมาธิ                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. ประครองลำตัวเด็กให้งอไปด้านหน้า                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. โนม้ตัวเด็กไปด้านขวาช้า ๆ โดยที่สะโพกและขาข้างซ้ายเด็กต้องแนบพื้น                                                                                         | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 4. พยุงตัวเด็กให้นั่งในท่าตรง สะโพกแนบพื้น แล้วอกลำตัวเด็ก โนม้ตัวเด็กไปด้านซ้ายช้า ๆ สะโพกและขาข้างขวาเด็กต้องแนบพื้น ออกแรงกดสักครู่แล้วพยุงตัวเด็กนั่งตรง | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                                                                                          | คะแนน                                                                |          |

ตอนที่ 1.4 การฝึกทำผ่อนคลายทำนั่ง (โน้มตัวไปด้านหลัง)

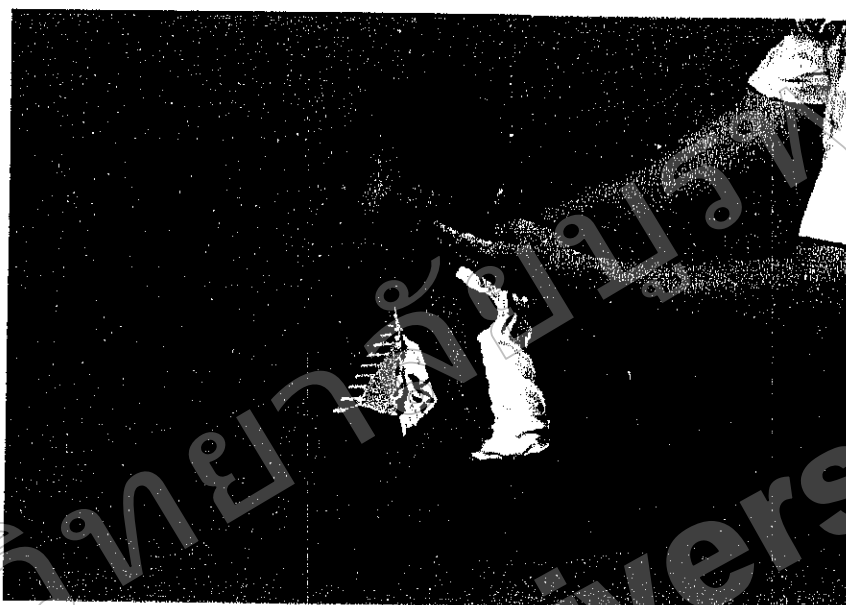
| รายการ                                                                                                         | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. นั่งด้านหลังเด็ก จับเด็กนั่งขัดสมาธิ                                                                        | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. สอดขาทั้ง 2 ข้างเข้าบริเวณสะเอวเด็ก เข้าแนบสะเอว หัวแม่มือประครองท้ายทอย นิ้วที่เหลือประครองแก้มทั้งสองข้าง | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. พยุงตัวเด็กให้ตรง โนม้ตัวเด็กมาด้านหลังช้า ๆ ค่อย ๆ ผ่อน และดันตัวเด็กให้อยู่ในท่าเดิม                      | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                                            | คะแนน                                                                |          |

ตอนที่ 1.5 การฝึกท่าผ่อนคลายทำนัง (เอียงตัวไปด้านหลังซ้าย-ขวา)

| รายการ                                                                                                                                | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. นั้งด้านหลังเด็ก จับเด็กนั่งขัดสมาธิ                                                                                               | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. สอดขาทั้ง 2 ข้างเข้าบริเวณสะดือเด็ก เข้าแนบ<br>สะดือ หัวแม่มือประครองท้ายทอย นิ้วที่เหลือ<br>ประครองแก้มทั้งสองข้าง                | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. พยุงตัวเด็กให้ตรง บิดลำตัวเด็กเล็กน้อยโน้มตัว<br>ให้เอนไปด้านหลัง เอียงขวา ใช้ขาองรับตัวเด็ก<br>ห้ามเคลื่อนไหว แล้วยกตัวให้นั่งตรง | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 4. บิดลำตัวเด็กเล็กน้อย โน้มตัวให้เอนไป<br>ด้านหลัง เอียงซ้าย ใช้ขาองรับตัวเด็กห้าม<br>เคลื่อนไหว แล้วยกตัวให้นั่งตรง                 | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                                                                   | คะแนน                                                                |          |

## หน่วยที่ 2 การฝึกทำนั้ง

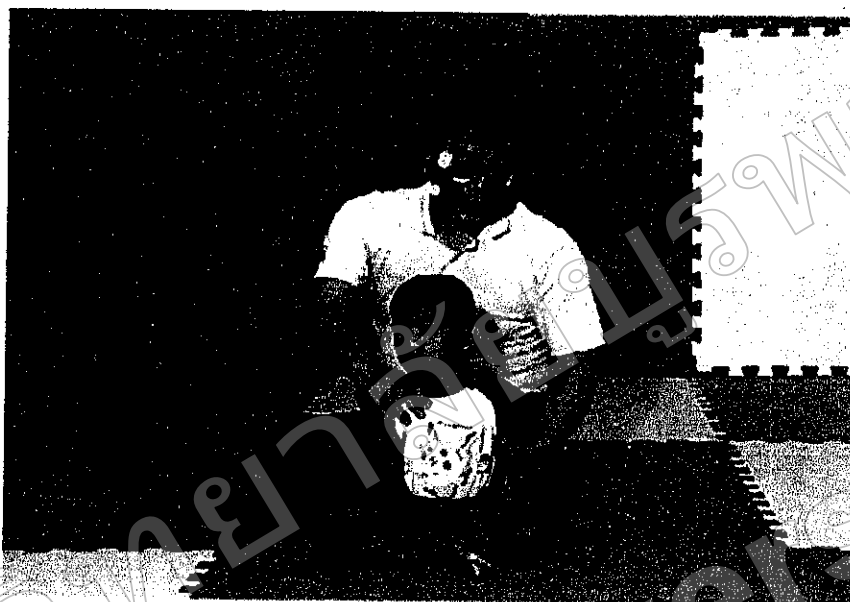
### 2.1 การฝึกลงน้ำหนัก (กคน้ำหนักลงตรงกลาง)



#### วิธีการฝึก

1. เด็กนั่งในท่าขัดสมาธิ ถ้าตัวตรง
2. ผู้ฝึกประคองเด็กที่หัวไหล่ ทั้งสองข้าง ขาที่อ่อนล้าที่มีกล้ามเนื้อตัวเด็กให้อยู่ในท่าลำตัวตรง
3. เมื่อเด็กอยู่ในท่าตรง ผู้ฝึกพร้อมให้สัญญาณนับ1-3 กดน้ำหนักลงในแนวคึ่งน้ำหนักลงที่ก้นทั้งสองข้าง ถ้าเด็กเกร็งหรือต่อต้านห้ามกดน้ำหนักลง ต้องกลับมาจัดท่าใหม่
4. ปฏิบัติดัง 1-4

## 2.2 การฝึกฝนน้ำหนักลง แนวเฉียง ซ้าย-ขวา



### วิธีการฝึก

1. เด็กนั่งในท่าขัดสมาธิ
2. มือผู้ฝึกประคองที่ไหล่ทั้งสองข้าง เมื่อเด็กนั่งหลังตรง กดน้ำหนักลงในทิศทางเฉียงขวาน้ำหนักลงที่ก้นข้างซ้าย
3. มือผู้ฝึกประคองที่ไหล่ทั้งสองข้าง เมื่อเด็กนั่งหลังตรง กดน้ำหนักลงในทิศทางเฉียงซ้ายน้ำหนักลงที่ก้นข้างขวา

### 2.3 การฝึกเคลื่อนไหวย่อ-ยืด



#### วิธีการฝึก

1. เด็กนั่งในท่าขัดสมาธิ ลำตัวตรง มือประคองที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง
2. ขาผู้ฝึกท่อนที่มีเนื้อมากที่สุดคั่นลำตัวเด็กให้หลังตรง
3. เมื่อเด็กนั่งหลังตรงให้เด็กย่อ-ยืดข้อสะโพกขึ้นลง ถ้าเด็กยังทำไม่ได้ผู้ฝึกช่วยใช้ขาหรือมือดันให้เด็กย่อ-ยืด ให้สัญญาณในการฝึกทุกครั้ง

### แบบสังเกต

## การฝึกการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโดสะโฮ ระหว่างฝึกอบรม

### คำชี้แจง

1. แบบสังเกตนี้ใช้บันทึกผลการฝึกการปฏิบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. แบบสังเกตนี้ใช้สำหรับบันทึกการสังเกตของการฝึกหน่วยที่ 2 การฝึกทำนั่ง
3. การบันทึกผลการสังเกต ดำเนินการดังนี้
  - 3.1 สังเกตการฝึกปฏิบัติตามรายการที่กำหนดในแต่ละท่า
  - 3.2 บันทึกผลการสังเกตตามรายการที่กำหนด ขณะที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกปฏิบัติ
4. วิธีการบันทึกผลการสังเกตดำเนินการดังนี้

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามรายการที่ท่านสังเกตเห็น

หมายเหตุ ในการประเมินให้พิจารณาประเด็นของการสังเกตของแต่ละข้อครบทั้งหมดจึงจะถือว่า  
ถูกต้อง

## แบบสังเกตการฝึกปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโดสะโฮ

ผู้สังเกตชื่อ : .....

ผู้ถูกสังเกตชื่อ : .....

สถานที่สังเกต : .....

วันที่สังเกต : .....

### หน่วยที่ 2 การฝึกทำนั่ง

#### ตอนที่ 2.1 การฝึกกลิ้งน้ำหนัก (กลิ้งน้ำหนักลงตรงกลาง)

| รายการ                                                                                                       | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดเด็กให้นั่งขัดสมาธิ                                                                                    | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. ผู้ฝึกนั่งด้านหลังเด็ก และใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งคั่นบริเวณหลังทิ้งอให้ลำตัวตรง พร้อมใช้มือประคองไหล่ของเด็ก | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. ผู้ฝึกวางมือบนไหล่ของเด็ก ขณะนั่งตัวตรงทั้ง 2 ข้าง และใช้มือค้ำน้ำหนักลงที่ก้นกบตรง ๆ                     | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                                          | คะแนน                                                                |          |

#### ตอนที่ 2.2 กลิ้งน้ำหนักลงแนวเอียงซ้าย-ขวา

| รายการ                                                                                                        | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดเด็กให้นั่งขัดสมาธิ                                                                                     | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. วางมือลงบนไหล่ทั้งสองข้างของเด็ก แล้วค้ำน้ำหนักลงที่ไหล่ซ้ายในลักษณะเอียง ๆ ให้ น้ำหนักลงไปที่ก้นกบด้านขวา | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. วางมือลงบนไหล่ทั้งสองข้างของเด็ก แล้วค้ำน้ำหนักลงที่ไหล่ขวาในลักษณะเอียง ๆ ให้ น้ำหนักลงไปที่ก้นกบด้านซ้าย | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                                           | คะแนน                                                                |          |

ตอนที่ 2.3 ฝึกเคลื่อนไหวข้อสะโพก

| รายการ                                                                                               | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดเด็กให้นั่งในท่าขัดสมาธิ                                                                       | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. ผู้ฝึกนั่งอยู่ด้านหลังเด็ก มือประครองไหล่ของเด็ก ใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งดันส่วนหลังของเด็กให้ตั้งตรง | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. ค่อย ๆ ยกตัวเด็กขึ้นให้ข้อสะโพกยืดขึ้น ให้ขาของผู้ฝึกดันหลังให้ลำตัวเด็กตรง                       | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 4. กดลำตัวเด็กให้น้ำหนักลงบนสะโพก ลำตัวเด็กตั้งตรง                                                   | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                                  | คะแนน                                                                |          |

### หน่วยที่ 3 การฝึกทำยีนบนเข่า

#### 3.1 การปล่อยคลาย ยึดข้อสะโพกในท่าตั้งเข่า



##### วิธีการฝึก

1. จับตัวเด็กอยู่ในท่ายีนบนเข่า
  2. ผู้ฝึกอยู่ในท่ายืน มือผู้ฝึกข้างขวาสอดใต้รักแร้ มืออีกข้างหนึ่งจับที่บริเวณสะโพกเมื่อเด็กอยู่ในท่าตั้งเข่าตรง
  3. โน้มตัวเด็กไปด้านหน้าในท่าตั้งเข่าเล็กน้อย
    - 3.1 กดน้ำหนักในทิศทางเฉียง ดังรูป ห้ามกดน้ำหนักลงในแนวตั้ง
    - 3.2 เมื่อผ่อนคลายเป็นแล้วค่อยดันตัวเด็กขึ้นให้ยืนในท่ายีนบนเข่า
- จำนวนครั้งขึ้นอยู่กับความพร้อมของเด็ก

### 3.2 การลงน้ำหนักเข้าทั้งสองข้าง



#### วิธีการฝึก

1. จับเด็กอยู่ในท่ายืนบนเข่า
2. ผู้ฝึกอยู่ด้านข้าง ขาข้างขวาเหยียดยาว ข้อเข่าพับเล็กน้อยและวางบนท่อนขาของเด็ก ฝ่าเท้าข้างซ้ายของผู้ฝึกคั่นบริเวณเข่าทั้งสองข้างเด็กไม่ให้เคลื่อนไหว
3. เด็กอยู่ในท่าตรงแล้วค่อยๆ กดน้ำหนักลงในแนวตั้งน้ำหนักที่กดต้องลงที่เข่าเด็กทั้งสองข้าง ถ้ากดแล้วเด็กตัวเอียงให้หยุดแล้วจัดทำทางเด็กให้ดีขึ้น (การกดลำตัวเด็กต้องตรงเสมอ)

### 3.3 การถ่ายเทน้ำหนัก ย่อ-ยืด



#### วิธีการฝึก

1. เด็กอยู่ในท่ายืนบนเข่า
2. ผู้ฝึกอยู่ด้านหลัง ขาขวาเหยียดตรงวาง บนท่อนขาเด็ก ขาซ้ายพับเล็กน้อย ฝ่าเท้าซ้ายประกบไว้ที่เข่าทั้งสองข้างเด็กไม่ให้เคลื่อนไหว
3. ค้นตัวเด็กให้ลำตัวตรง ค่อย ๆ ให้เด็กย่อเข่าลงเล็กน้อย แล้วค่อยยืดตัวให้เด็กตัวตรงอีกครั้ง
4. ปฏิบัติตามความพร้อมของเด็ก การฝึกต้องกระตุ้น ชมเชย ให้สัญญาณ

### 3.4 การถ่ายเทน้ำหนัก ช้าย-ขวา



#### วิธีการฝึก

1. เด็กอยู่ในท่ายืนบนเข่า
2. ผู้ฝึกอยู่ด้านข้าง ขาขวาเหยียดตรงวาง บนท่อนขาเด็ก ขาซ้ายพับเล็กน้อย ฝ่าเท้าซ้ายประกบไว้ที่เข่าทั้งสองข้างเด็กไม่ให้เคลื่อนไหว
3. มือผู้ฝึกจับแขนสองข้างในกรณีเด็กแรงสมดุลไม่ดี
4. เมื่อเด็กตัวตรงแล้วค่อยถ่ายน้ำหนักเด็กไปด้านซ้าย โดยผู้ฝึกกระตุ้นเด็กให้เคลื่อนไหวด้วยตนเอง ถ้าเด็กทำไม่ได้ต้องช่วยในการถ่ายน้ำหนักให้เด็ก
5. ค่อยดึงตัวเด็กให้มาอยู่ในท่าตรง
6. เมื่อเด็กตัวตรงแล้วค่อยถ่ายน้ำหนักเด็กไปด้านขวาทำได้ก็กลับมาอยู่ในท่าตรง

### แบบสังเกต

## การฝึกการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโดสะโฮ ระหว่างฝึกอบรม

### คำชี้แจง

1. แบบสังเกตนี้ใช้บันทึกผลการฝึกการปฏิบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. แบบสังเกตนี้ใช้สำหรับบันทึกการสังเกตของการฝึกหน่วยที่ 3 การฝึกทำยืนบนเท้า
3. การบันทึกผลการสังเกต ดำเนินการดังนี้
  - 3.1 สังเกตการฝึกปฏิบัติตามรายการที่กำหนดในแต่ละท่า
  - 3.2 บันทึกผลการสังเกตตามรายการที่กำหนด ขณะที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกปฏิบัติ
4. วิธีการบันทึกผลการสังเกตดำเนินการดังนี้

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามรายการที่ท่านสังเกตเห็น

หมายเหตุ ในการประเมินให้พิจารณาประเด็นของการสังเกตของแต่ละข้อครบทั้งหมดจึงจะถือว่า

ถูกต้อง

## แบบสังเกตการฝึกปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโคสะโฮ

ผู้สังเกตชื่อ : .....

ผู้ถูกสังเกตชื่อ : .....

สถานที่สังเกต : .....

วันที่สังเกต : .....

### หน่วยที่ 3 การฝึกทำยืนบนเข่า

#### ตอนที่ 3.1 การผ่อนคลายยึดข้อสะโพกในท่าตั้งเข่า

| รายการ                                                                                                                                   | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดเด็กให้ยืนบนเข่า ลำตัวและขาตั้งตรง                                                                                                 | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. ลูกเข่าด้านข้างลำตัวเด็ก มือขวาสอดเข้าใต้รักแร้เด็ก ประครองร่างกายของเด็กแยกลำตัวเด็กขึ้น มือซ้ายแตะสะโพกเด็ก กดเบา ๆ ในลักษณะเฉียงลง | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. ใช้มือข้างที่สอดเข้าใต้รักแร้ดันตัวเด็กให้ตั้งตรงในท่าคุกเข่า                                                                         | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                                                                      | คะแนน                                                                |          |

#### ตอนที่ 3.2 การลงน้ำหนักเข่าทั้งสองข้าง

| รายการ                                                                      | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดเด็กให้ยืนบนเข่า ลำตัวและขาตั้งตรง                                    | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. นั่งด้านข้างเด็ก วางขาไว้ด้านหลังข้อพับเด็ก ฝ่าเท้าอีกข้างวางแนบเข่าเด็ก | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. กดไหล่เด็กลง                                                             | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                         | คะแนน                                                                |          |

### ตอนที่ 3.3 การถ่ายเทน้ำหนักย่อ-ยืด

| รายการ                                                                                                     | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดเด็กให้ยืนบนเข่า ลำตัวและขาตั้งตรง                                                                   | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. นั่งด้านข้างเด็ก วางขาไว้ด้านหลังข้อพับเด็ก<br>ฝ่าเท้าอีกข้างหนึ่งวางแนบเข่าเด็ก                        | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. จับแขนทั้งสองข้างของเด็ก พยุงให้เด็กตั้งเข่า<br>ตรง                                                     | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 4. บอกให้เด็กย่อ-ยืดให้ลำตัวตรง โดยการแนบเท้า<br>กับเข่าของเด็ก และใช้ขาที่วางพาดตรงข้อพับคัน<br>สะโพกเด็ก | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                                        | คะแนน                                                                |          |

### ตอนที่ 3.4 การถ่ายเทน้ำหนักซ้าย-ขวา

| รายการ                                                                                                        | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดเด็กให้ยืนบนเข่า ลำตัวและขาตั้งตรง                                                                      | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. นั่งด้านข้างเด็ก วางขาไว้ด้านหลังข้อพับเด็ก<br>ฝ่าเท้าอีกข้างวางขนานกับเข่าเด็ก                            | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. บอกให้เด็กถ่ายเทน้ำหนักลงบนเข่าซ้าย-ขวา<br>สลับโดยแนบเท้ากับเข่าของเด็กและใช้มือประ<br>ครองลำตัวเด็กให้ตรง | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                                           | คะแนน                                                                |          |

## หน่วยที่ 4 การฝึกทำยีน

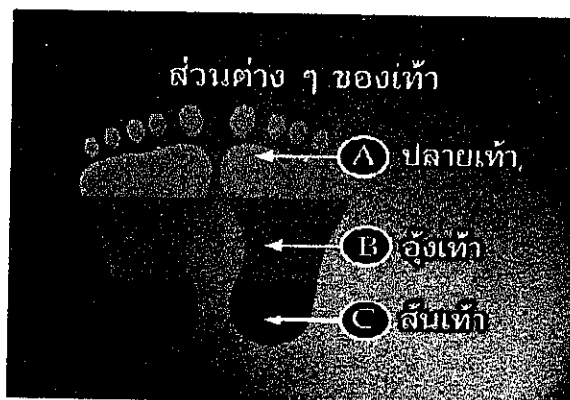
### 4.1 ลักษณะรูปเท้าและการลงน้ำหนักในการยืน



การยืนที่ถูกต้อง คือลำตัวตรง ต้องเช็ด ที่ข้อสะโพก ต้องเช็ด ข้อเข่า ต้องเช็ดข้อเท้า การยืนที่ผิด ลำตัวโน้มตัวไปข้างหน้า แอนไปข้างหลังมากเกินไป จะทำให้เสียสมดุลเดินไม่ได้ หน้าที่ผู้ฝึกต้อง สอนวิธีการเคลื่อนไหวให้เด็กสมองพิการให้ถูกต้อง

ลักษณะรูปเท้า และการลงน้ำหนักในการยืน  
ส่วนต่าง ๆ ของเท้า

- A: ปลายเท้า
- B: ข้างเท้าด้านนอก
- C: ส้นเท้า



การฝึกการยืนในเด็กสมองพิการ สัมผัสจากเด็กที่เป็นตัวอย่าง การยืนขาจะแอนไป ด้านหลังจะทำให้เสียสมดุลของร่างกาย การยืนน้ำหนักก็จะถ่ายเทไปด้านหลังมากกว่าด้านหน้า ต้องฝึกให้เด็กยืนในท่าตรงให้ได้มากที่สุด ท่าที่ฝึกคือการ ข่อ- ยึด เข่า ในท่ายืน

## 4.2 การถ่ายเทน้ำหนัก ย่อ-ยืด



### วิธีการฝึก

1. จับเด็กอยู่ในท่ายืนตรง
2. ผู้ฝึกอยู่ด้านข้างของเด็ก ผู้ฝึกงอเข้าข้างเล็กน้อยดันข้อพับเข้าด้านหลังของเด็ก ขาซ้ายงอพับ มือทั้งสองข้างจับต้นแขนเด็กสร้างความมั่นใจในการยืนของเด็ก
3. เมื่อเด็กกล้าตัวตรง แล้วให้สัญญาณให้เด็กย่อเข้าลงเล็กน้อย ถ้าเด็กยังไม่สามารถทำได้ ผู้ฝึกใช้เข้าผู้ฝึกดันข้อพับด้านหลังให้งอลงเล็กน้อยน้ำหนักจะลงที่เท้าเด็กทั้งสองข้าง ย่อ-ยืด ทำสลับ

### 4.3 การถ่ายเทน้ำหนัก ช้าย-ขวา



#### วิธีการฝึก

1. เด็กอยู่ในท่ายืนลำตัวตรง
2. ผู้ฝึกอยู่ด้านข้างของเด็ก ผู้ฝึกงอเข่าขึ้นเล็กน้อยคั่นข้อพับเข่าด้านหลังของเด็ก ขาช้ายข้อพับ มือทั้งสองข้างจับต้นแขนเด็กสร้างความมั่นใจในการยืนของเด็ก
3. การจับของผู้ฝึกมีหลายแบบสังเกตทำนี้ผู้ฝึกจับที่ข้อข้อสะโพกทั้งสองข้าง
4. เมื่อเด็กลำตัวตรงผู้ฝึกจะคั่นตัวเด็กถ่ายน้ำหนักไปด้านซ้าย (พยายามกระตุ้นให้เด็กทำด้วยตนเอง) น้ำหนักเด็กจะลงที่เท้าซ้าย แล้วค่อยให้เด็กกลับมา อยู่ในท่าตรง
5. เด็กลำตัวตรงผู้ฝึกจะคั่นตัวเด็กถ่ายน้ำหนักไปด้านขวา (พยายามกระตุ้นให้เด็กทำด้วยตนเอง) น้ำหนักเด็กจะลงที่เท้าขวา แล้วค่อยให้เด็กกลับมา อยู่ในท่าตรง

หมายเหตุ การจับเด็กมีหลายวิธีขึ้นอยู่กับความพิการที่แตกต่าง การจับต้องสร้างความมั่นใจให้เด็กเสมอ

\*\*\*\*ทำนี้เป็นการฝึกถ่ายเทน้ำหนักในลักษณะ ผู้ฝึกอยู่ด้านหลังเด็กมือข้างขวารู้ฝึกจับที่ไหล่และอีกข้างหนึ่งจับที่สะโพกเด็ก ให้เด็กถ่ายเทน้ำหนักไปด้านซ้าย น้ำหนักจะลงที่เท้าซ้าย แล้วค่อยคั่นตัวเด็กมาอยู่ในท่าตรง (พยายามให้เด็กทำด้วยตนเอง) เมื่อเด็กอยู่ในท่าตรงแล้วให้สัญญาณ ถ้าเด็กทรงตัวได้ค่อยละมือออกเพื่อให้เด็กทรงตัวด้วยตนเองมากที่สุด ละมือมาจับที่สะโพกแล้วค่อยถ่ายเทน้ำหนักลงไปด้านขวา น้ำหนักจะลงที่เท้าขวา แล้วค่อยคั่นตัวเด็กมาอยู่ในท่าตัวตรง

### แบบสังเกต

## การฝึกการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโคสะโฮ ระหว่างฝึกอบรม

### คำชี้แจง

1. แบบสังเกตนี้ใช้บันทึกผลการฝึกการปฏิบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. แบบสังเกตนี้ใช้สำหรับบันทึกการสังเกตของการฝึกหน่วยที่ 4 การฝึกทำยืน
3. การบันทึกผลการสังเกต ดำเนินการดังนี้
  - 3.1 สังเกตการฝึกปฏิบัติตามรายการที่กำหนดในแต่ละท่า
  - 3.2 บันทึกผลการสังเกตตามรายการที่กำหนด ขณะที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกปฏิบัติ
4. วิธีการบันทึกผลการสังเกตดำเนินการดังนี้

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามรายการที่ท่านสังเกตเห็น

หมายเหตุ ในการประเมินให้พิจารณาประเด็นของการสังเกตของแต่ละข้อครบทั้งหมดจึงจะถือว่า  
ถูกต้อง

## แบบสังเกตการฝึกปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโคตะโฮ

ผู้สังเกตชื่อ : .....

ผู้ถูกสังเกตชื่อ : .....

สถานที่สังเกต : .....

วันที่สังเกต : .....

### หน่วยที่ 4 การฝึกทำยืน

#### ตอนที่ 4.1 ลักษณะรูปเท้าและการลงน้ำหนักในการยืน

| รายการ                                                                                              | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดร่างกายให้ตั้งตรง ไม่เอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง                                                | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. จับเอวและสะโพกไม่ให้งอ ไม่เอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง เข้าตรง                                      | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. จับเด็กให้ยืน ฝ่าเท้าแนบชิดพื้น โดยฝ่าเท้าและขาทั้งสองต้องขนานกัน ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างเสมอกัน | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                                 | คะแนน                                                                |          |

#### ตอนที่ 4.2 การถ่ายเทน้ำหนัก ย่อ-ยืด

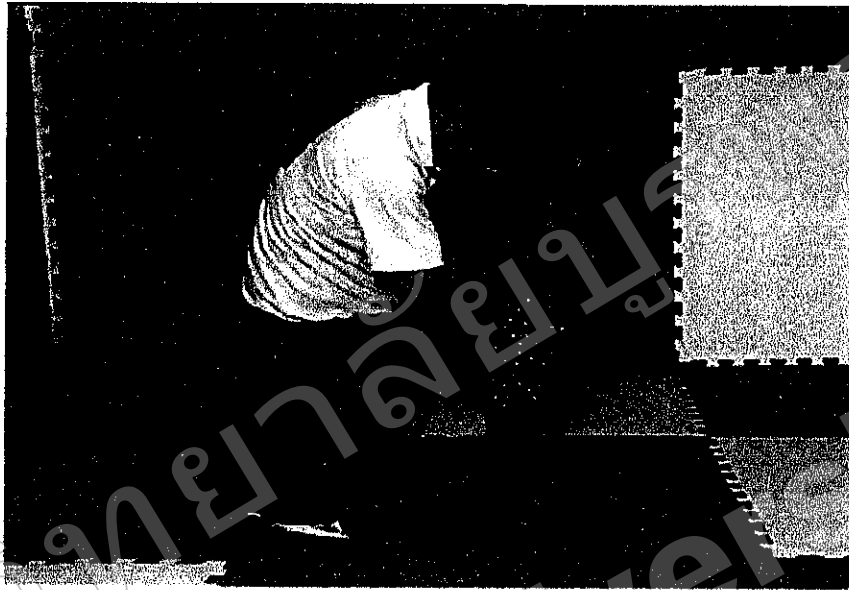
| รายการ                                                                                                                                 | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดเด็กให้ยืนในท่าที่ถูกต้อง                                                                                                        | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. ใช้มือพยุงตัวเด็กทางด้านหลัง ขาข้างหนึ่งยกขึ้นขึ้น แล้วดันให้เข้าของเด็กย่อลง มือประครองตัวเด็กให้ตั้งตรง แล้วประครองให้เข้ายืดขึ้น | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                                                                    | คะแนน                                                                |          |

ตอนที่ 4.3 การถ่ายเทน้ำหนักซ้าย-ขวา

| รายการ                                                                                                                             | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. แยกขาเด็กออกประมาณ 3-4 ซม. เท้าทั้งสองข้างขนานกัน ปลายเท้าเสมอกัน ร่างกายส่วนบนและขาตั้งตรง สะโพก เข่า และข้อเท้าไม่งอหรือเกร็ง | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. ให้เด็กลงน้ำหนักที่ส้นเท้าข้างใดข้างหนึ่ง และช่วยพยุงเอว ระวังไม่ให้เข่างอหรือขาเขย่ง                                           | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. สลับเด็กให้ลงน้ำหนักที่ส้นเท้าอีกข้างหนึ่ง และช่วยพยุงเอว ระวังไม่ให้เข่างอหรือขาเขย่ง                                          | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                                                                | คะแนน                                                                |          |

## หน่วยที่ 5 การฝึกทำเดิน

### 5.1 การฝึกทรงตัว



#### วิธีการฝึก

1. เด็กอยู่ในท่ายืน 2 เท้า
2. ผู้ฝึกนั่งคุกเข่าอยู่ด้านหลังเด็ก มือ 2 ข้างจับที่สะโพกเด็ก
3. จับเด็กอยู่ในท่าเดิน มือข้างขวาจับที่สะโพก ซ้ายจับที่สองแขน มือข้างขวากดที่สะโพก

เด็กโน้มตัวไป ข้างหน้า น้ำหนักก็จะลงที่เท้าขวาของเด็ก ขาซ้ายจะพับงอ เพื่อที่จะก้าว ผู้ฝึกต้องช่วยในการลงน้ำหนัก ที่เท้าของก้าวไปด้านหน้า แล้วลงเท้าพับให้ถูกต้อง ก่อนค่อยก้าวเดินทำอย่างช้าๆ และถูกต้อง

- ท่าทางของผู้ฝึกต้องเปลี่ยน
- ท่าเดินของเด็ก ในภาพดังกล่าว เด็กทำได้ค่อนข้างดี
- การจับมีหลายวิธีมากเพื่อให้เด็กเดินได้ถูกต้อง ผู้ฝึกยืนแนบตัวของเด็กและจับขาเด็กให้ก้าวเดินได้ถูกต้อง โดยใช้เข้าผู้ฝึกคั่นที่ข้อสะโพกและข้อพับของเด็กให้ก้าวเดินและถ่ายเทน้ำหนักให้ถูกต้องการช่วยในการเดินลงน้ำหนัก เมื่อเด็กก้าวเดินเร็ว ผู้ฝึกให้ฝ่าเท้าผู้ฝึกแตะเท้าเด็กไว้ไม่ให้เดินเร็ว ดังภาพ

## 5.2 การฝึกการก้าวเดิน



### วิธีการฝึก

1. ผู้ฝึกจับให้เด็กอยู่ในท่ายื่น และจับตัวเด็กจากทางด้านหลัง มือสองข้างจับที่สะโพกเด็ก
2. ประคองให้เด็กก้าวเดิน โดยมือคอยกดที่สะโพกเด็กไม่ให้บิดมากเกินไป เมื่อเด็กก้าวไปข้างหน้า น้ำหนักจะลงไปที่ขาข้างที่ก้าว ทำให้ขาอีกข้างหนึ่งพับงอเตรียมก้าวต่อไปอีกข้าง  
ตอนนี้ผู้ฝึกควรช่วยจับให้เด็กลงน้ำหนักอย่างถูกต้อง ก่อนจะก้าวเดินซ้ำ ๆ ต่อไปสลับกัน
3. ถ้าเด็กก้าวเดินเร็วไป ผู้ฝึกควรใช้เท้าผู้ฝึกแตะหรือกดเท้าเด็กไว้ไม่ให้เดินเร็วเกินไป เพราะอาจจะทำให้เด็กลงน้ำหนักไม่ถูกต้อง และเมื่อเด็กเริ่มก้าวเดินได้แล้ว ควรฝึกให้เด็กรู้จักการหมุนตัวไปทางซ้ายหรือขวา เดินทวนหรือตามเข็มนาฬิกา หรือเดินเป็นรูปตัว S เพื่อให้เด็กสามารถเดินหลบสิ่งกีดขวางที่อาจทำให้เกิดอันตรายได้

### แบบสังเกต

## การฝึกการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโดสะโฮ ระหว่างฝึกอบรม

### คำชี้แจง

1. แบบสังเกตนี้ใช้บันทึกผลการฝึกการปฏิบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. แบบสังเกตนี้ใช้สำหรับบันทึกการสังเกตของการฝึกหน่วยที่ 5 การฝึกท่าเดิน
3. การบันทึกผลการสังเกต ดำเนินการดังนี้
  - 3.1 สังเกตการฝึกปฏิบัติตามรายการที่กำหนดในแต่ละท่า
  - 3.2 บันทึกผลการสังเกตตามรายการที่กำหนด ขณะที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกปฏิบัติ
4. วิธีการบันทึกผลการสังเกตดำเนินการดังนี้

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามรายการที่ท่านสังเกตเห็น

หมายเหตุ ในการประเมินให้พิจารณาประเด็นของการสังเกตของแต่ละข้อครบทั้งหมดจึงจะถือว่า  
ถูกต้อง

## แบบสังเกตการฝึกปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโคสะโฮ

ผู้สังเกตชื่อ : .....

ผู้ถูกสังเกตชื่อ : .....

สถานที่สังเกต : .....

วันที่สังเกต : .....

### หน่วยที่ 5 การฝึกท่าเดิน

#### ตอนที่ 5.1 การฝึกการทรงตัว

| รายการ                                                                          | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. ฝึกให้เด็กยกเท้าขึ้นทีละข้าง แล้วก้าวไปข้างหน้าเป็นก้าวสั้น ๆ และเป็นเส้นตรง | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. หมุนเอวเด็กเล็กน้อยขณะก้าวขาไปหน้า และคืนสะโพกเด็กเล็กน้อย                   | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. เมื่อเท้าของเด็กแตะพื้น ช่วยเด็กเอาส้นเท้าแตะพื้นก่อนวางเท้า                 | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                             | คะแนน                                                                |          |

#### ตอนที่ 5.2 การฝึกการก้าวเดิน

| รายการ                                                                                        | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จับเด็กให้อยู่ในท่าเดิน จับตัวเด็กจากด้านหลังมือสองข้างจับที่สะโพกเด็ก                     | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. ประครองให้เด็กก้าวเดิน มือกดที่สะโพกไม่ให้บิดมากเกินไป                                     | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. ช่วยจับเด็กให้ลงน้ำหนักการก้าวเดิน (น้ำหนักลงบนเท้าข้างที่ก้าว อีกข้างพยุงเตรียมก้าวต่อไป) | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| รวม                                                                                           | คะแนน                                                                |          |

### แบบสังเกต

## การปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโคสะโฮ หลังฝึกอบรม

### คำชี้แจง

1. แบบสังเกตนี้ใช้บันทึกผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. แบบสังเกตนี้ใช้สำหรับบันทึกการสังเกตของการปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการ โดยวิธี โคสะ โฮ หน่วยที่ 1-5
3. การบันทึกผลการสังเกต ดำเนินการดังนี้
  - 3.1 สังเกตการฝึกปฏิบัติตามรายการที่กำหนดในแต่ละท่า
  - 3.2 บันทึกผลการสังเกตตามรายการที่กำหนด ขณะที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกปฏิบัติ
4. วิธีการบันทึกผลการสังเกตดำเนินการดังนี้

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามรายการที่ท่านสังเกตเห็น

หมายเหตุ ในการประเมินให้พิจารณาประเด็นของการสังเกตของแต่ละข้อครบทั้งหมดจึงจะถือว่าถูกต้อง

**แบบสังเกตการปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเด็กสมองพิการโดยวิธีโคสะโฮหลัง  
ฝึกอบรม**

ผู้สังเกตชื่อ : .....

ผู้ถูกสังเกตชื่อ : .....

สถานที่สังเกต : .....

วันที่สังเกต : .....

**ตอนที่ 1.1 ทำฟ่อนกลาย (ท่านอน)**

| รายการ                                                  | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดให้เด็กนอนในท่าตะแคง ลำตัวตรง                     | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. นั่งคุกเข่าด้านหลังเด็ก มือจับที่หัวไหล่และสะโพกเด็ก | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. กดหัวไหล่เด็กลงช้า ๆ และจับสะโพกเด็กไม่ให้เคลื่อนไหว | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |

**ตอนที่ 1.2 ทำฟ่อนกลาย ท่านั่ง (โน้มตัวไปด้านหน้า)**

| รายการ                                                                                 | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. นั่งหลังเด็ก จับเด็กให้นั่งอยู่ในท่าจัดสมาธิ                                        | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. จับเด็กให้โน้มตัวไปด้านหน้าช้า ๆ หน้าอกและศีรษะเด็กแนบพื้น ใช้มือคั่นบริเวณสะโพก    | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. พยุงตัวเด็กให้นั่งท่าตรง สะโพกเด็กจะต้องแนบพื้น                                     | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 4. ยกลำตัวเด็กขึ้น จับเด็กให้เต็มอุ้งมือ สะโพกเด็กต้องแนบพื้น พยุงเด็กให้อยู่ในท่าเดิม | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |

ตอนที่ 1.3 ทำผอนกลาย ทำนั้ง (โน้มตัวไปด้านหน้า ซ้าย-ขวา)

| รายการ                                                                                                                                                             | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. นั้งข้างหลังเด็ก จัดให้เด็กนั้งขัดสมาธิ                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. ประครองลำตัวเด็กให้งอไปด้านหน้า                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. โนม้มตัวเด็กไปด้านขวา ซ้าย ซ้าย โดยที่สะโพกและขาข้างซ้ายเด็กต้องแนบพื้น                                                                                         | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 4. พยุงตัวเด็กให้นั้งในท่าตรง สะโพกแนบพื้น แล้วออลำตัวเด็ก โนม้มตัวเด็กไปด้านซ้าย ซ้าย ซ้าย สะโพกและขาข้างขวาเด็กต้องแนบพื้น ออกแรงกดสักครู่แล้วพยุงตัวเด็กนั้งตรง | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |

ตอนที่ 1.4 ทำผอนกลายทำนั้ง (โน้มตัวไปด้านหลัง)

| รายการ                                                                                                         | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. นั้งด้านหลังเด็ก จับเด็กนั้งขัดสมาธิ                                                                        | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. สอดขาทั้ง 2 ข้างเข้าบริเวณสะเอวเด็ก เจ้าแนบสะเอว หัวแม่มือประครองท้ายทอย นิ้วที่เหลือประครองแก้มทั้งสองข้าง | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. พยุงตัวเด็กให้ตรง โนม้มตัวเด็กมาด้านหลัง ซ้าย ซ้าย ค่อยๆ ผอน และดันตัวเด็กให้อยู่ในท่าเดิม                  | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |

ตอนที่ 1.5 ทำฟ่อนกลายทำนั้ง (เย็บตัวไปด้านหลังซ้าย-ขวา)

| รายการ                                                                                                                         | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. นั้งด้านหลังเด็ก จับเด็กนั่งขัดสมาธิ                                                                                        | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. สอดขาทั้ง 2 ข้างเข้าบริเวณสะเอวเด็ก เข้าแนบสะเอว หัวแม่มือประครองท้ายทอย นิ้วที่เหลือประครองแก้มทั้งสองข้าง                 | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. พยุงตัวเด็กให้ตรง บิดลำตัวเด็กเล็กน้อยโน้มตัวให้เอนไปด้านหลัง เอียงขวา ใช้ขาองรับตัวเด็ก ห้ามเคลื่อนไหว แล้วยกตัวให้นั่งตรง | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 4. บิดลำตัวเด็กเล็กน้อย โน้มตัวให้เอนไปด้านหลัง เอียงซ้าย ใช้ขาองรับตัวเด็กห้ามเคลื่อนไหว แล้วยกตัวให้นั่งตรง                  | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |

ตอนที่ 2.1 การลงน้ำหนัก (กดน้ำหนักลงตรงกลาง)

| รายการ                                                                                                       | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดเด็กให้นั่งขัดสมาธิ                                                                                    | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. ผู้ฝึกนั่งด้านหลังเด็ก และใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งดันบริเวณหลังทิ้งอให้ลำตัวตรง พร้อมใช้มือประครองไหล่ของเด็ก | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. ผู้ฝึกวางมือบนไหล่ของเด็ก ขณะนั่งตัวตรงทั้ง 2 ข้าง และใช้มือกดน้ำหนักลงที่ก้นกบตรง ๆ                      | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |

### ตอนที่ 2.2 กคนำหนักลงแนวเอียงซ้าย-ขวา

| รายการ                                                                                                              | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดเด็กให้นั่งขัดสมาธิ                                                                                           | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. วางมือลงบนไหล่ทั้งสองข้างของเด็ก แล้วกด<br>น้ำหนักลงที่ไหล่ซ้ายในลักษณะเฉียง ๆ ให้<br>น้ำหนักลงไปที่ก้นกบด้านขวา | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. วางมือลงบนไหล่ทั้งสองข้างของเด็ก แล้วกด<br>น้ำหนักลงที่ไหล่ขวาในลักษณะเฉียง ๆ ให้<br>น้ำหนักลงไปที่ก้นกบด้านซ้าย | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |

### ตอนที่ 2.3 การเคลื่อนไหวข้อสะโพก

| รายการ                                                                                                   | ผลการสังเกต                                                          | หมายเหตุ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. จัดเด็กให้นั่งในท่าขัดสมาธิ                                                                           | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 2. ผู้ฝึกนั่งอยู่ด้านหลังเด็ก มือประครองไหล่ของเด็ก ใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งดันส่วนหลังของเด็กให้<br>ตั้งตรง | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 3. ค่อย ๆ ยกตัวเด็กขึ้นให้ข้อสะโพกยืดยืดขึ้น ให้ขา<br>ของผู้ฝึกดันหลังให้ลำตัวเด็กตรง                    | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |
| 4. กดลำตัวเด็กให้น้ำหนักลงบนสะโพก ลำตัวเด็ก<br>ตั้งตรง                                                   | <input type="checkbox"/> ถูกต้อง <input type="checkbox"/> ไม่ถูกต้อง |          |