

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

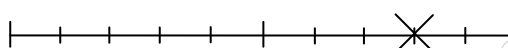
ภาคผนวก ก

แบบวัดความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา

การแนะนำ

แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยการออกแบบการจินตนาการถึงสถานการณ์ในการกีฬา หลังจากท่านจินตนาการในแต่ละฉาก ท่านจะให้คะแนนการจินตนาการบน 12 ระดับคะแนน สำหรับการให้คะแนนแต่ละครั้ง ให้กากบาท (X) ลงในเส้นระดับคะแนน ณ จุดที่ท่านรู้สึกตรงกับจินตนาการที่ท่านได้สร้างขึ้นมากที่สุด ด้านซ้ายสุดของเส้นแสดงถึงการไม่มีจินตนาการ หรือไม่มีความรู้สึก หรือไม่รู้สึกละเลย และด้านขวาสุดแสดงถึงความชัดเจนมาก หรือแสดงถึงการจินตนาการ การรู้สึก หรือความรู้สึกที่ชัดเจน

ถูกต้อง



ไม่ถูกต้อง

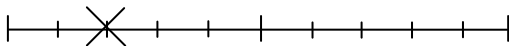


ตัวอย่างรูปแบบของสถานการณ์ที่ถูกสร้างขึ้นเป็นดังนี้

ท่านอยู่ทำงานเทศกาลแห่งหนึ่ง ท่านกำลังถือลูกเทนนิสใหม่เอี่ยม มีี้อหื้อ สีเหลืองสด ในมือขวาของท่าน ท่านเตรียมพร้อมที่จะขว้างมันไปที่ป้อมปืนที่ประกอบด้วยกระป๋องสีแดงและสีฟ้าจำนวน 6 กระป๋อง การขว้าง 1 ครั้งที่ทำให้กระป๋องกระจัดกระจายได้ จะทำให้ท่านได้รับรางวัล 1 รางวัล เริ่มด้วยท่านจับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างเพื่อที่จะช่วยปลดปล่อยความตึงเครียด จากนั้นท่านยกลูกบอลขึ้นจรดริมฝีปากของท่าน และจุ่มมันเพื่อให้โชคดี ท่านกำลังให้ความสนใจกับความนุ่มของลูกบอลใหม่ ที่เนื้อผ้าเป็นขนปุย ๆ และกลิ่นยางของลูกบอล ท่านคลายแขนที่จะทำการขว้างออกด้วยการสะบัด 1 ครั้ง และมองไปที่กระป๋องทั้งหมดอีกครั้ง จากนั้นท่านขว้างลูกบอล กระป๋องทั้งหมดถูกกระแทกอย่างดัง และท่านรู้สึกดีมาก

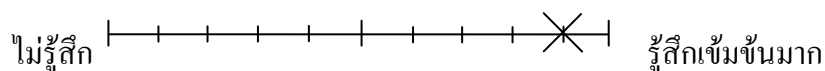
ข้างล่างนี้เป็นการเสนอคะแนนที่มีหลายระดับ เพื่อให้ท่านเลือกตามความคิดเห็น

1. จินตนาการชัดเจนเพียงใด?

ไม่มีจินตนาการ  มีจินตนาการชัดเจน

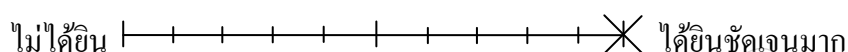
(ตัวอย่างนี้แสดงถึงจินตนาการได้ถูกสร้างขึ้นแต่ไม่ชัดเจน)

6. ในจินตนาการนั้นท่านรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมากเพียงใด?



(ตัวอย่างนี้แสดงการจินตนาการถึงความรู้สึกของการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อที่เข้มข้นมาก)

7. ท่านได้ยินจินตนาการมากเพียงใด?



(ตัวอย่างนี้สะท้อนให้เห็นถึงจินตนาการที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนที่สุด เสมือนว่าได้ยินเสียงนั้นจริง ๆ)

12. ประสบการณ์ความรู้สึกของท่านที่เกิดขึ้นในจินตนาการมีเพียงใด?



(ตัวอย่างนี้สะท้อนอารมณ์ระดับปานกลาง)

ท่านมีคำถามที่เกี่ยวกับกิจกรรมการจินตภาพ หรือวิธีที่ท่านจะตอบคำถามด้วยการใช้ระดับคะแนนต่าง ๆ หรือไม่ โปรดถามในเวลานี้ ตรวจสอบว่าท่านได้กากบาทลงในเส้นระดับคะแนนทั้ง 12 ข้อเรียบร้อยแล้ว

อย่าเปลี่ยนหน้า จนกว่าท่านได้รับอนุญาตให้ทำในหน้าต่อไป

6. จินตนาการถูกสร้างขึ้นได้ง่ายเพียงใด?

ยากที่จะสร้าง |-----| ง่ายที่จะสร้าง
จินตนาการ จินตนาการ

7. ท่านเห็นในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่เห็น |-----| เห็นได้ง่ายมาก

8. จินตนาการถูกสร้างขึ้นได้อย่างรวดเร็วเพียงใด?

ช้าที่จะสร้าง |-----| จินตนาการถูกสร้างขึ้น
จินตนาการ อย่างรวดเร็ว

9. การย้อนระลึกถึงความรู้สึกของท่าน โดยใช้การจินตนาการนั้นถูกสร้างขึ้นได้อย่าง
เข้มข้นเพียงใด

ไม่มีความรู้สึก |-----| มีความรู้สึก
อย่างเข้มข้นมาก

10. ท่านรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อภายในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่รู้สึก |-----| รู้สึกเข้มข้นอย่างมาก

11. ท่านสามารถควบคุมจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่สามารถควบคุม |-----| สามารถควบคุมจินตนาการ
จินตนาการ ได้อย่างสมบูรณ์

12. ท่านได้รับความรู้สึกของกลิ่นภายในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่ได้กลิ่น |-----| ได้กลิ่นชัดเจนมาก

ตรวจดูว่าท่านได้กากบาทในเส้นระดับคะแนนทั้ง 12 ข้อเรียบร้อยแล้ว

อย่าเปลี่ยนหน้า จนกว่าท่านได้รับอนุญาตให้ทำในหน้าต่อไป

สถานที่ที่เปรียบเสมือนบ้าน

จินตนาการว่าท่านเพิ่งจะเปลี่ยนและเตรียมแผนการครั้งสุดท้ายสำหรับการแข่งขัน ณ สถานที่ที่ซึ่งท่านทำการฝึกซ้อมและแข่งขันอยู่เป็นประจำ ให้เดินเข้าไปในบริเวณที่ท่านใช้ในการฝึกหรือแข่งขัน ผ่อนคลายขณะที่ท่านมองไปรอบ ๆ และปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ที่คุ้นเคย ให้สังเกตว่าท่านสามารถมองเห็นอะไรรอบ ๆ ตัวท่าน เสียงอะไรที่ท่านได้ยิน และความรู้สึกของกล้ามเนื้อชิ้นใดที่เคลื่อนไหว ท่านได้รับรู้ถึงประสาทสัมผัสของกลิ่นหรือรสชาติใด บ้าง? ท่านสามารถรับรู้ถึงรูปทรงและพื้นผิวของอุปกรณ์กีฬาที่ท่านกำลังใช้อยู่ไหม? ท่านได้รู้สึกถึงอารมณ์ของท่านไหมจากกิจกรรมนี้? ขณะนี้ท่านมีเวลา 60 นาที ให้กรอกระดับความรู้สึกทั้ง 12 ข้อด้านล่างนี้ อย่าใช้เวลามากในแต่ละข้อ ให้เชื่อว่าการตอบครั้งแรกของท่านดีที่สุด อย่าลืมกากบาท (X) ในเส้นระดับคะแนน

1. ท่านรู้สึกถึงพื้นผิวของวัสดุในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่รู้สึก |-----| รู้สึกอย่างชัดเจนมาก

2. จินตนาการชัดเจนเพียงใด?

จินตนาการไม่ได้ |-----| ชัดเจนอย่างสมบูรณ์

3. ท่านได้รับความรู้สึกของรสชาติภายในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่ได้ยิน |-----| ได้ยินอย่างชัดเจนมาก

4. การจินตนาการรักษาไว้ได้นานเพียงใด?

รักษาไว้ได้ |-----| รักษาไว้ได้ตลอดเวลา
ในเวลาที่ยาวนาน

5. ท่านได้ยินเสียงในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่ได้ยิน |-----| ได้ยินอย่างชัดเจนมาก

6. จินตนาการถูกสร้างขึ้นได้ง่ายเพียงใด?

ยากที่จะสร้าง |-----| ง่ายที่จะสร้าง
จินตนาการ จินตนาการ

7. การย้อนระลึกถึงความรู้สึกของท่านโดยใช้การจินตนาการนั้นถูกสร้างขึ้นได้อย่างไร
เข้มข้นเพียงใด

ไม่มีความรู้สึก |-----| มีความรู้สึก
อย่างเข้มข้นมาก

8. ท่านเห็นในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่เห็น |-----| เห็นได้ง่ายมาก

9. ท่านรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อภายในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่รู้สึก |-----| รู้สึกเข้มข้นอย่างมาก

10. ท่านสามารถควบคุมจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่สามารถควบคุม |-----| สามารถควบคุมจินตนาการ
จินตนาการ ได้อย่างสมบูรณ์

11. ท่านได้รับความรู้สึกของกลิ่นภายในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่ได้กลิ่น |-----| ได้กลิ่นชัดเจนมาก

12. จินตนาการถูกสร้างขึ้นได้อย่างรวดเร็วเพียงใด?

ช้าที่จะสร้าง |-----| จินตนาการถูกสร้างขึ้น
จินตนาการ อย่างรวดเร็ว

ตรวจดูว่าท่านได้กากบาทในเส้นระดับคะแนนทั้ง 12 ข้อเรียบร้อยแล้ว

อย่าเปลี่ยนหน้า จนกว่าท่านได้รับอนุญาตให้ทำในหน้าต่อไป

การแข่งขันที่ประสบความสำเร็จ

จินตนาการว่าท่านกำลังแข่งขันในรายการใดรายการหนึ่งสำหรับกีฬาที่ท่านเล่น และ ท่านอยู่ที่ช่วงเวลาใดใกล้จะจบการแข่งขัน ซึ่งผลกำลังจะถูกตัดสิน ท่านจึงความรู้สึกของการ เคลื่อนไหว การปฏิบัติทักษะ หรือความพยายามที่จะชนะการแข่งขันออกมา ให้สังเกตว่าท่าน สามารถมองเห็นอะไรรอบ ๆ ตัวท่าน เสียงอะไรที่ท่านได้ยิน และความรู้สึกของกล้ามเนื้อชิ้นใด ก็ที่ที่เคลื่อนไหว ท่านได้รับรู้ถึงประสาทสัมผัสของกลิ่นหรือรสชาติใด บ้าง? ท่านสามารถรับรู้ถึง รูปทรงและพื้นผิวของอุปกรณ์กีฬาที่ท่านกำลังใช้อยู่ไหม? ท่านได้รู้สึกถึงอารมณ์ของท่านไหมจาก กิจกรรมนี้? ขณะนี้ท่านมีเวลา 60 นาที ให้กรอกระดับความรู้สึกทั้ง 12 ข้อด้านล่างนี้ อย่าใช้เวลามาก ในแต่ละข้อ ให้เชื่อว่าการตอบครั้งแรกของท่านดีที่สุด อย่าลืมกากบาท (X) ในเส้นระดับคะแนน

1. ท่านเห็นในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

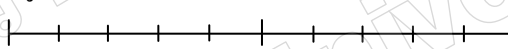
ไม่เห็น



เห็นได้ง่ายมาก

2. จินตนาการถูกสร้างขึ้นได้อย่างรวดเร็วเพียงใด?

ช้าที่จะสร้าง



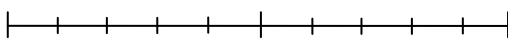
จินตนาการถูกสร้างขึ้น

จินตนาการ

อย่างรวดเร็ว

3. การย้อนระลึกถึงความรู้สึกของท่านโดยใช้การจินตนาการนั้นถูกสร้างขึ้นได้อย่าง เข้มข้นเพียงใด

ไม่มีความรู้สึก

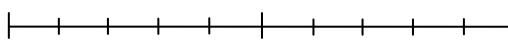


มีความรู้สึก

อย่างเข้มข้นมาก

4. จินตนาการชัดเจนเพียงใด?

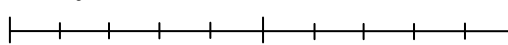
จินตนาการไม่ได้



ชัดเจนอย่างสมบูรณ์

5. ท่านได้รับความรู้สึกของรสชาติภายในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

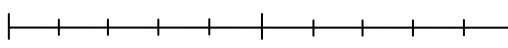
ไม่ได้ยิน



ได้ยินอย่างชัดเจนมาก

6. ท่านสามารถควบคุมจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่สามารถควบคุม



สามารถควบคุมจินตนาการ

จินตนาการ

ได้อย่างสมบูรณ์

7. ท่านได้รับความรู้สึกของกลิ่นภายในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่ได้กลิ่น |-----| ได้กลิ่นชัดเจนมาก

8. จินตนาการถูกสร้างขึ้นได้ง่ายเพียงใด?

ยากที่จะสร้าง |-----| ง่ายที่จะสร้าง
จินตนาการ จินตนาการ

9. ท่านรู้สึกถึงพื้นผิวของวัตถุในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่รู้สึก |-----| รู้สึกอย่างชัดเจนมาก

10. การจินตนาการรักษาไว้ได้นานเพียงใด?

รักษาไว้ได้ |-----| รักษาไว้ได้ตลอดเวลา
ในเวลาที่สั้นมาก

11. ท่านรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อภายในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่รู้สึก |-----| รู้สึกเข้มข้นอย่างมาก

12. ท่านได้ยินเสียงในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่ได้ยิน |-----| ได้ยินอย่างชัดเจนมาก

ตรวจสอบว่าท่านได้กากบาทในเส้นระดับคะแนนทั้ง 12 ข้อเรียบร้อยแล้ว

อย่าเปลี่ยนหน้า จนกว่าท่านได้รับอนุญาตให้ทำในหน้าต่อไป

การเริ่มต้นที่ช้า

จินตนาการว่าการแข่งขันเพิ่งเริ่มขึ้นได้ 2-3 นาที ท่านกำลังมีความลำบากใจที่จะทำสมาธิ และได้ทำบางอย่างผิดพลาดไป ท่านต้องการที่จะแก้ไขเกมการเล่นในขณะนั้น ก่อนที่จะแนบจะแสดงบนสกอร์บอร์ด ช่วงพักระหว่างเกม ท่านหายใจลึก ๆ หลายครั้งและมุ่งจิตใจอย่างจริงจังไปที่จุด ๆ หนึ่งที่อยู่ข้างหน้าท่าน ในเวลานี้ท่านกลับมาที่เกมการเล่นที่ตื่นตัวมากขึ้น ให้สังเกตว่าท่านสามารถมองเห็นอะไรรอบ ๆ ตัวท่าน เสียงอะไรที่ท่านได้ยิน และความรู้สึกของกล้ามเนื้อชิ้นใดก็ตามที่เคลื่อนไหว ท่านได้รับรู้ถึงประสาทสัมผัสของกลิ่นหรือรสชาติใด บ้าง? ท่านสามารถรับรู้ถึงรูปทรงและพื้นผิวของอุปกรณ์กีฬาที่ท่านกำลังใช้อยู่ไหม? ท่านได้รู้สึกถึงอารมณ์ของท่านใหม่จากกิจกรรมนี้? ขณะนี้ท่านมีเวลา 60 นาที ให้กรอระดับความรู้สึกทั้ง 12 ข้อด้านล่างนี้ อย่าใช้เวลามากในแต่ละข้อ ให้เชื่อว่าการตอบครั้งแรกของท่านดีที่สุด อย่าลืมกากบาท (X) ในเส้นระดับคะแนน

1. การย้อนระลึกถึงความรู้สึกของท่านโดยใช้การจินตนาการนั้นถูกสร้างขึ้นได้อย่างไร
เข้มข้นเพียงใด

ไม่มีความรู้สึก |-----| มีความรู้สึก
อย่างเข้มข้นมาก

2. จินตนาการถูกสร้างขึ้นได้ง่ายเพียงใด?

ยากที่จะสร้าง |-----| ง่ายที่จะสร้าง
จินตนาการ จินตนาการ

3. ท่านรู้สึกถึงพื้นผิวของวัสดุในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่รู้สึก |-----| รู้สึกอย่างชัดเจนมาก

4. ท่านสามารถควบคุมจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่สามารถควบคุม |-----| สามารถควบคุมจินตนาการ
จินตนาการ ได้อย่างสมบูรณ์

5. ท่านได้รับความรู้สึกของกลิ่นภายในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่ได้กลิ่น |-----| ได้กลิ่นชัดเจนมาก

ขั้นตอนการฝึก

นึกถึงแบบฝึกใดแบบฝึกหนึ่งที่ท่านเคยฝึกและได้รับการสอนมา ตอนนี้จินตนาการตัวท่านเองว่าฝึกแบบนั้นอยู่ ขณะที่ท่านเห็นภาพของตัวเองปฏิบัติทักษะในการฝึกซ้อม ให้พยายามปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กระทำจนเป็นนิสัยหรือทักษะใดทักษะหนึ่งอย่างครบถ้วน ให้สังเกตว่าท่านสามารถมองเห็นอะไรรอบ ๆ ตัวท่าน เสียงอะไรที่ท่านได้ยิน และความรู้สึกของกล้ามเนื้อชิ้นใดก็ที่เคลื่อนไหว ท่านได้รับรู้ถึงประสาทสัมผัสของกลิ่นหรือรสชาติใด บ้าง? ท่านสามารถรับรู้ถึงรูปทรงและพื้นผิวของอุปกรณ์กีฬาที่ท่านกำลังใช้อยู่ไหม? ท่านได้รู้สึกถึงอารมณ์ของท่านไหมจากกิจกรรมนี้? ขณะนี้ท่านมีเวลา 60 นาที ให้กรอกระดับความรู้สึกทั้ง 12 ข้อด้านล่างนี้ อย่าใช้เวลามากในแต่ละข้อ ให้เชื่อว่าการตอบครั้งแรกของท่านดีที่สุด อย่าลืมกากบาท (X) ในเส้นระดับคะแนน

1. ท่านรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อภายในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่รู้สึก |-----| รู้สึกเข้มข้นอย่างมาก

2. ท่านสามารถควบคุมจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่สามารถควบคุมจินตนาการ |-----| สามารถควบคุมจินตนาการได้อย่างสมบูรณ์

3. ท่านได้ยินเสียงในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่ได้ยิน |-----| ได้ยินอย่างชัดเจนมาก

4. การจินตนาการรักษาไว้ได้นานเพียงใด?

รักษาไว้ได้ |-----| รักษาไว้ได้ตลอดเวลาในเวลาที่สั้นมาก

5. ท่านได้รับความรู้สึกของรสชาติภายในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่ได้ยิน |-----| ได้ยินอย่างชัดเจนมาก

6. ท่านเห็นในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่เห็น |-----| เห็นได้ง่ายมาก

7. จินตนาการถูกสร้างขึ้นได้ง่ายเพียงใด?

ยากที่จะสร้าง |-----|
จินตนาการ จินตนาการ

8. การย้อนระลึกถึงความรู้สึกของท่านโดยใช้การจินตนาการนั้นถูกสร้างขึ้นได้อย่าง
เข้มข้นเพียงใด

ไม่มีความรู้สึก |-----| มีความรู้สึก
 อย่างเข้มข้นมาก

9. จินตนาการถูกสร้างขึ้นได้อย่างรวดเร็วเพียงใด?

ซ้ำที่จะสร้าง  จินตนาการถูกสร้างขึ้น
 จินตนาการ  อย่างรวดเร็ว

10. ท่านได้รับความรู้ลึกซึ้งของกลั่นกายใจจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่ได้กลืน | | | | | | | | | | ได้กลืนชัดเจนมาก

11. จินตนาการชัดเจนเพียงใด?

จินตนาการไม่ได้ |-----| จัดเจนอย่างสมบูรณ์

12. ท่านรู้สึกถึงพื้นผิวของวัสดุในจินตนาการได้ดีเพียงใด?

ไม่รู้ลึก |-----| รู้ลึกอย่างชัดเจนมาก

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟ

ฝึกทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟ 60 นาที ในช่วงเวลา 13.00-16.00 น.

แบบฝึก	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
แบบฝึกที่ 1	1. อบอุ่นร่างกาย	10
การฝึกความคุ้นเคยบน กระดาน	2. ผู้ฝึกสอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ของการทรงตัว บนกระดาน การเคลื่อนเท้าบนกระดาน อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนการทรงตัวบนกระดาน การเคลื่อนเท้าบนกระดาน ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดทักษะ	10
1. การทรงตัวบน กระดาน	3. เมื่ออธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกสอนสาธิตขั้นตอนการ ทรงตัวบนกระดาน การเคลื่อนเท้าบนกระดาน ตั้งแต่เริ่มต้นจน สิ้นสุดทักษะ ดังนี้	5
2. การเคลื่อนเท้าบน กระดาน	3.1 การทรงตัวบนกระดาน เตรียม ยืนตรงอยู่บนกระดาน การปฏิบัติ 3.1.1 ยืนตรงบนกระดานเท้าห่างกันช่วงไหล่ 3.1.2 ทรงตัวโดยแอ่นสะโพกไปทางด้านหน้า และกลับมาขึ้น ตรงโดยเท้าไม่ขยับ 3.2 ทักษะการเคลื่อนเท้าบนกระดาน เตรียม ยืนตรงอยู่บนกระดาน การปฏิบัติ 3.2.1 ยืนอยู่บนกระดานในลักษณะยืนตรง 3.2.2 เดินไปทางหัวและท้ายกระดาน ขยับตัวหมุนรอบ ๆ 3.2.3 เคลื่อนตัวแบบก้าวชิดก้าว ไปรอบ ๆ กระดาน 3.2.4 กางแขนออก และเคลื่อนตัวด้วยความเร็วรอบกระดาน	
	4. จากนั้นผู้ฝึกสอนให้ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้ คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ	30
	5. ผู้ฝึกสอนสรุปขั้นตอนการฝึกการทรงตัวบนกระดาน การ เคลื่อนเท้าบนกระดาน และให้ผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัย	5

แบบฝึก	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
แบบฝึกที่ 2 ทักษะการขึ้นกระดาน	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ผู้ฝึกสอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ทักษะการขึ้นกระดาน อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนทักษะการขึ้นกระดาน ตั้งแต่เริ่มต้น จนถึงสิ้นสุดทักษะ	10
	3. เมื่ออธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกสอนสาธิตขั้นตอน ทักษะการขึ้นกระดาน ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดทักษะ ดังนี้ <u>ทักษะการขึ้นกระดาน</u> <u>เตรียม</u> ผู้เล่นต้องเคลื่อนตัวไปข้างกระดานตรงข้ามกับไบวินด์ เชิร์ฟ บริเวณกลางกระดาน <u>การปฏิบัติ</u> 3.1 วางมือทั้งสองข้างบนกระดานระยะห่างช่วงไหล่ โดยให้เสา อยู่ตรงกลาง ระหว่างมือทั้งสองข้าง 3.2 กดมือสองข้างพร้อมกับเตะขา ยกตัวให้อาวสูงเสมอ กระดาน 3.3 บิดลำตัวด้านที่ถนัดยกสะโพกนั่งบนกระดาน 3.4 ใช้มือข้างที่ถนัดจับเชือกดึงไปให้เชือกดึงไปถึงพอสสมควร แล้วลุกขึ้นยืน	5
	4. จากนั้นผู้ฝึกสอนให้ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้ คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	30
	5. ผู้ฝึกสอนสรุปขั้นตอนการฝึกทักษะการขึ้นกระดาน และให้ผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัย	5

แบบฝึก	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
แบบฝึกที่ 3 ทักษะการยกโบ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ผู้ฝึกสอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ทักษะทักษะการยกโบ อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนทักษะการยกโบ ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดทักษะ	10
	3. เมื่ออธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกสอนสาธิตขั้นตอนทักษะการยกโบ ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดทักษะ ดังนี้ <u>ทักษะการยกโบ</u> <u>เตรียม</u> 1. อยู่ในท่ายืน มือถือเชือกดึงโบบนกระดาน 2. เท้าทั้งสองข้างชิด โคนเสา และชีปลายเท้าไปตามแนวปลายเสา	5
	<u>วิธีปฏิบัติ</u> 3.1 มือทั้งสองข้างจับเชือกดึงโบให้ตึง ยืนในลักษณะย่อเข่า แขนตึง หลังตรง ปรับตำแหน่งเสาให้ตั้งฉากกับแนวเส้นกลางกระดาน โบยังราบกับพื้นน้ำ 3.2 ออกแรงดันขาให้ยืนขึ้นในลักษณะแขนยังตึง และหลังตรง เอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย จะทำให้เสาโบวินด์เชิร์ฟค่อย ๆ ยกขึ้นพื้นน้ำ และน้ำก็จะไหลออกจากแผ่นโบมากขึ้น จนกระทั่งแผ่นโบอยู่ในลักษณะตั้งฉากกับผิวน้ำ 3.3 เริ่มใช้มือสาวเชือกดึงโบในลักษณะแขนตึง บิดไหล่ ดึงโบเข้าหาลำตัว และหลังตรง เอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย ให้น้ำหนักตัวช่วยในการสาวเชือกดึงโบวินด์เชิร์ฟจะค่อย ๆ ยกตัวขึ้นจนขวางเสมอผิวน้ำ 3.4 สาวเชือกดึงโบให้ปลายคานขวางเสมอกับผิวน้ำ ลำตัวกับเสาเป็นรูปตัววีใหญ่ เพื่อการทรงตัวที่ดี	30
	4. จากนั้นผู้ฝึกสอนให้ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	
	5. ผู้ฝึกสอนสรุปขั้นตอนการฝึกทักษะการยกโบ และให้ผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัย	5

แบบฝึก	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
แบบฝึกที่ 4	1. อบอุ่นร่างกาย	10
ทักษะการลากใบข้าม	2. ผู้ฝึกสอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ทักษะการลากใบข้าม	10
กระดานทางหัว	กระดานทางหัวกระดาน อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนทักษะการ	
กระดาน	ลากใบข้ามกระดานทางหัวกระดานตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุด	
	ทักษะ	
	3. เมื่ออธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกสอนสาธิตขั้นตอน	5
	ทักษะทักษะการลากใบข้ามกระดานทางหัวกระดาน ตั้งแต่	
	เริ่มต้นจนสิ้นสุดทักษะ ดังนี้	
	<u>ทักษะการลากใบข้ามกระดานทางหัวกระดาน</u>	
	<u>เตรียม</u> ยืนอยู่ในท่ายกใบขึ้นจากน้ำ	
	<u>ปฏิบัติ</u>	
	ออกแรงแขนลากใบไปทางหัวกระดาน พร้อมกับเคลื่อนเท้าชิด	
	โคนเสา ให้ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ไปที่ปลายคานขวาง ให้หัว	
	กระดานหมุนลอคปลายได้ใบ และกลับมาอยู่ในท่ายกขึ้นจากน้ำ	
	4. จากนั้นผู้ฝึกสอนให้ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้	30
	คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	
	5. ผู้ฝึกสอนสรุปขั้นตอนการฝึกทักษะทักษะการลากใบข้าม	5
	กระดานทางหัวกระดาน และให้ผู้รับการทดลองซักถามข้อ	
	สงสัย	

แบบฝึก	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
แบบฝึกที่ 5	1. อบอุ่นร่างกาย	10
ทักษะการลากใบข้าม	2. ผู้ฝึกสอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ทักษะการลากใบข้าม	10
กระดานทางท้าย	กระดานทางท้ายกระดาน อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนทักษะ	
กระดาน	การลากใบข้ามกระดานทางท้ายกระดานตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดทักษะ	
	3. เมื่ออธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกสอนสาธิตขั้นตอน	5
	ทักษะทักษะการลากใบข้ามกระดานทางท้ายกระดาน ตั้งแต่	
	เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดทักษะ ดังนี้	
	<u>ทักษะการลากใบข้ามกระดานทางท้ายกระดาน</u>	
	<u>เตรียม</u> ยืนอยู่ในท่ายกใบขึ้นจากน้ำ	
	<u>ปฏิบัติ</u>	
	ออกแรงแขนลากใบไปทางท้ายกระดาน พร้อมกับเคลื่อนเท้าชิด	
	โคนเสา ให้ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ไปที่ปลายคานขวาง ให้ท้าย	
	กระดานหมุนลวดปลายได้ใบ และกลับมายู่ในท่ายกขึ้นจากน้ำ	
	4. จากนั้นผู้ฝึกสอนให้ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้	30
	คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	
	5. ผู้ฝึกสอนสรุปขั้นตอนการฝึกทักษะการลากใบข้ามกระดาน	5
	ทางท้ายกระดาน และให้ผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัย	

แบบฝึก	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
แบบฝึกที่ 6 ทักษะการจับบังคับใบ	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ผู้ฝึกสอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ทักษะการจับบังคับใบ อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนทักษะการจับบังคับใบ ตั้งแต่เริ่มต้น จนถึงสิ้นสุดทักษะ	10
	3. เมื่ออธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกสอนสาธิตขั้นตอน ทักษะการจับบังคับใบ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดทักษะ ดังนี้ <u>ทักษะการจับบังคับใบ</u>	5
	<u>เตรียม</u> 1. ยืนอยู่ในท่ายกใบขึ้นจากน้ำ 2. ลากใบให้แผ่นใบตั้งฉากกับเส้นแนวกึ่งกลางกระดาน 3. มองไปทางหัวกระดาน มือและเท้าที่อยู่ส่วนหัวกระดาน จะเรียกว่ามือและเท้าหน้า ส่วนมือและเท้าที่อยู่ส่วนท้ายกระดาน จะเรียกว่ามือและเท้าหลัง	
	<u>การปฏิบัติ</u> 3.1 สาวเชือกดึงใบให้มือทั้งสองข้างชิดหัวคานขวาง 3.2 มือหน้าปล่อยเชือกดึงใบยกข้ามมือหลัง จับคานขวางชิดหัวคานขวาง 3.3 ก้าวเท้าหลังไปทางท้ายกระดาน ระยะห่างช่วงไหล่ พร้อมกับมือหลังปล่อยเชือกดึงใบจับคานขวางห่างจากมือหน้าช่วงไหล่ 3.4 แขนอยู่ในลักษณะแขนตั้งหลังตรง แผ่นใบทำมุม 45 องศา กับแนวกึ่งกลางกระดาน 4. จากนั้นผู้ฝึกสอนให้ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	30
	5. ผู้ฝึกสอนสรุปขั้นตอนการฝึกทักษะการยกใบ และให้ผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัย	5

แบบฝึก	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
แบบฝึกที่ 7 ทักษะการเล่นตัดลม	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ผู้ฝึกสอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ทักษะการเล่นตัดลม อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนทักษะการเล่นตัดลมตั้งแต่เริ่มต้น จนถึงสิ้นสุดทักษะ	10
	3. เมื่ออธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกสอนสาธิตขั้นตอน ทักษะการเล่นตัดลม ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดทักษะ ดังนี้ <u>ทักษะการเล่นตัดลม</u> <u>เตรียม</u> อยู่ในท่าพื้นฐาน <u>การปฏิบัติ</u> 3.1 สายตามองไปยังจุดหมายที่จะเล่นไป (90 องศา) 3.2 ปรับตำแหน่งจุดศูนย์กลางแรงลมที่ใบให้ตรงกับจุดกลาง ด้านข้างกระดาน 3.3 ให้น้ำหนักตัวผู้เล่นอยู่ตรงกลาง ไม่ถ่ายไปข้างหน้าหรือข้าง หลัง หันหน้าไปทางหัวกระดาน 3.4 ปรับแผ่นใบให้ทำมุม 45 องศา กับแนวเส้นกลางกระดาน วินด์เซิร์ฟ กระดานวินด์เซิร์ฟจะเล่น	5
	4. จากนั้นผู้ฝึกสอนให้ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้ คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	30
	5. ผู้ฝึกสอนสรุปขั้นตอนการฝึกทักษะการเล่นตัดลม และให้ ผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัย	5

แบบฝึก	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
แบบฝึกที่ 8 ทักษะการเล่นขึ้นลม	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ผู้ฝึกสอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ทักษะการเล่นขึ้นลม อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนทักษะการเล่นขึ้นลมตั้งแต่เริ่มต้น จนถึงสิ้นสุดทักษะ	10
	3. เมื่ออธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกสอนสาธิตขั้นตอน ทักษะการเล่นขึ้นลม ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดทักษะ ดังนี้ <u>ทักษะการเล่นขึ้นลม</u> <u>เตรียม อยู่ในท่าพื้นฐาน</u> <u>การปฏิบัติ</u> 3.1 สายตามองไปยังจุดหมายที่ต้องการเล่นขึ้นลมไป (89 – 45 องศา) 3.2 ย้ายตำแหน่งใบให้จุดศูนย์กลางแรงลมที่ใบเลยจุดกลาง ด้านข้างของกระดาน ไปทางท้ายกระดาน โดยการเอนเสาไปทางท้ายกระดาน 3.3 ถ่ายน้ำหนักตัวของผู้เล่นไปทางหัวกระดานให้สมดุลกัน โดยการดันสะโพกไปทางหัวกระดานไม่เคลื่อนเท้า 3.4 การดานจะเล่นในลักษณะหันหัวกระดานเข้าหาลม ถ้าจะให้การเล่นขึ้นลมมาก ก็เอนเสาไปทางท้ายมากขึ้น แต่อย่าให้น้อยกว่า 45 องศากับกระแสนลม เพราะวินด์เซิร์ฟไม่สามารถเล่นได้	5
	4. จากนั้นผู้ฝึกสอนให้ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	30
	5. ผู้ฝึกสอนสรุปขั้นตอนการฝึกทักษะการเล่นขึ้นลมและให้ผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัย	5

แบบฝึก	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
แบบฝึกที่ 9 ทักษะการเล่นเบียงลม	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ผู้ฝึกสอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ทักษะการเล่นเบียงลม อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนทักษะการเล่นเบียงลม ตั้งแต่ เริ่มต้นจนสิ้นสุดทักษะ	10
	3. เมื่ออธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกสอนสาธิตขั้นตอน ทักษะการเล่นเบียงลม ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดทักษะ ดังนี้ <u>ทักษะการเล่นเบียงลม</u> <u>เตรียม</u> อยู่ในท่าพื้นฐาน <u>การปฏิบัติ</u> 3.1 ตามองไปยังจุดมุ่งหมายที่ต้องการจะเล่น (91 – 135 องศา) 3.2 ตำแหน่งใบให้ศูนย์กลางแรงลมที่ใบเลยจุดกลางด้านข้าง กระดานไปทางหัวกระดาน โดยการเอนเสาไปทางหัวกระดาน 3.3 ถ่ายน้ำหนักตัวของผู้เล่นไปยังท้ายกระดานให้สมดุลกัน โดย ดันสะโพกไปทางท้ายกระดาน มือหน้าผลัก มือหลังดึงสอกเข้าหาลำตัว 3.4 กระดานจะเล่นเบียงลม ถ้าต้องการเบียงลมมากก็เอนเสาไป ให้มากตามต้องการ	5
	4. จากนั้นผู้ฝึกสอนให้ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้ คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	30
	5. ผู้ฝึกสอนสรุปขั้นตอนการฝึกทักษะการเล่นเบียงลมและให้ ผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัย	5

แบบฝึก	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
แบบฝึกที่ 10 ทักษะการเล่นลงลม	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ผู้ฝึกสอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ทักษะการเล่นลงลม อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนทักษะการเล่นลงลม ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดทักษะ	10
	3. เมื่ออธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกสอนสาธิตขั้นตอนทักษะการเล่นลงลม ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดทักษะ ดังนี้ <u>ทักษะการเล่นลงลม</u> <u>เตรียม</u> อยู่ในท่าพื้นฐาน <u>การปฏิบัติ</u>	5
	3.1 ลากใบไปทางหัวกระดานพร้อมกับขาทั้งสองเคลื่อนที่ไปทางปลายคานขวาง หัวกระดานจะเริ่มหันลงลม	
	3.2 ลากแผ่นใบให้อยู่ในแนวเดียวกับเส้นแนวกกลางกระดานพร้อมกับเท้าทั้งสองข้างก้าวมาท้ายกระดาน ห่างจากโคนเสาประมาณ 1 ก้าว ในลักษณะค่อมแนวเส้นกลางกระดาน	
	3.3 สวมเชือกดึงใบให้มือทั้งสองข้างชิดกับหัวคานขวาง ทดสอบทักษะกีพาวินด์เซิร์ฟ ลำตัวกับเสาคือรูปตัววี เพื่อถนัดในการจับคานขวาง	
	3.4 มือหน้าจับคานขวางพร้อมกับดึงเข้าหาข้างลำตัวทางด้านมือหน้า และใช้มือหลังจับคานขวางก่อนไปทางด้านปลายคานขวาง	
	3.5 ปรับใบให้จุดศูนย์รวมแรงลมที่ใบให้ตรงกับแนวดึงกับเส้นแนวกกลางกระดาน และเคลื่อนที่เท้าทั้งสอง มาทางด้านท้ายของกระดาน ห่างจากโคนเสาประมาณ 1 ก้าวในลักษณะค่อมแนวเส้นกลางกระดาน โดยเท้าทั้งสองข้างจะอยู่บริเวณขอบกระดานทั้งสองข้าง	
	3.6 ควบคุมกระดานให้แรงลม โดยใช้ความสมดุลของใบและการทรงตัว	
	4. จากนั้นผู้ฝึกสอนให้ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	30
	5. ผู้ฝึกสอนสรุปขั้นตอนการฝึกทักษะการเล่นลงลม และให้ผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัย	5

แบบฝึก	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
แบบฝึกที่ 11 ทักษะการกลับลำ แบบขึ้นลม	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ผู้ฝึกสอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ทักษะการกลับลำแบบขึ้นลม อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนทักษะการกลับลำแบบขึ้นลม ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดทักษะ	10
	3. เมื่ออธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกสอนสาธิตขั้นตอนทักษะการกลับลำแบบขึ้นลม ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดทักษะ ดังนี้ <u>ทักษะการกลับลำแบบขึ้นลม</u> <u>เตรียม</u> ยืนอยู่ในท่าเล่นตัดลม	5
	<u>การปฏิบัติ</u> 3.1 เคลื่อนเท้าทั้งสองข้างไปท้ายกระดาน พร้อมเอนเสาไปท้ายกระดาน หัวกระดานจะเริ่มหมุนเข้าหาลม 3.2 มือหน้าผลักเสาให้ห่างจากลำตัว พร้อมกับมือหลังดึงให้แผ่นใบด้านล่างชิดเท้าหลัง จะทำให้การทรงตัวดีขึ้นจนหัวกระดานหันเข้าหาลมในลักษณะสวนทางกับทิศทางลม (0 องศา) 3.3 เคลื่อนเท้าทั้งสองชิดโคนเสา เท้าหน้ายกพร้อมเสากับเปลี่ยนมือมาจับคานขวางอีกข้างหนึ่งของใบ และยกเท้าหลัง มาทางหัวกระดานให้ห่างจากโคนเสาเล็กน้อยเท้าทั้งสองข้างอยู่ในแนวเส้นกลางของกระดาน 3.4 ทำเฉียงลมโดยเอนเสาไปทางหัวกระดานในลักษณะมือหน้าผลักมือหลังเลื่อนไปกลางคานขวางพร้อมกับงอข้อศอกให้ใบรับลมบริเวณมือหน้า หัวกระดานจะหมุนตามลมจนอยู่ในลักษณะกระดานตั้งฉากกับลม 3.5 เปิดใบโดยผลักมือหลังให้แผ่นใบทำมุม 45 องศา กลับแนวเส้นกลางกระดานและจัดให้เสาดังฉากกลับแนวเส้นกลางกระดาน พร้อมกลับเคลื่อนเข้ามาในตำแหน่งเล่นตัดลม	
	4. จากนั้นผู้ฝึกสอนให้ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	30
	5. ผู้ฝึกสอนสรุปขั้นตอนการฝึกทักษะการกลับลำแบบขึ้นลม และให้ผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัย	5

แบบฝึก	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
แบบฝึกที่ 12 ทักษะการกลับลำ แบบขงลม	1. อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ผู้ฝึกสอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ทักษะการกลับลำแบบขงลม อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนทักษะการกลับลำแบบขงลม ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดทักษะ	10
	3. เมื่ออธิบายเรียบร้อยแล้ว ผู้ฝึกสอนสาธิตขั้นตอนทักษะการกลับลำแบบขงลม ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดทักษะ ดังนี้ <u>ทักษะการกลับลำแบบขงลม</u> <u>เตรียม</u> ยืนอยู่ในท่าเล่นตัดลม	5
	<u>การปฏิบัติ</u> 3.1 ทำเฉียงลมโดยการเอนเสาไปทางหัวกระดาน ให้หันลงลมจนหัวกระดานอยู่ในทิศทางขงลม (180 องศา)	
	3.2 ปลดปล่อยมือหลังพร้อมก้าวเท้าหลังไปชิดโคนเสา ขณะปลดปล่อยมือหลังจะต้องเลื่อนมือหน้าให้ชิดกับหัวคานขวางจะทำให้ใบวินด์เชิร์ฟหมุนผ่านไปทางหัวกระดานง่ายขึ้น	
	3.3 มือหลังที่ปลดปล่อยให้ยกข้ามมือหน้าจับคานขวางอีกด้านใกล้กับหัวคานขวาง	
	3.4 ปลดปล่อยมือหน้าแล้วเอื้อมไปจับคานขวางข้างเดียวกับมือแรกที่จับแล้วกดคานขวางลงให้เสาเอนไปทางท้ายของกระดานพร้อมกับลากเท้าหน้าเคลื่อนไปทางท้ายกระดาน	
	3.5 หัวกระดานเริ่มหันเข้าหาลมจนกระดานตั้งฉากกับลมจึงปรับตำแหน่งของเสาให้ตั้งฉากกับแนวเส้นกลางกระดาน เปิดใบให้แผ่นใบทำมุม 45 องศา กับแนวเส้นกลางกระดานและเคลื่อนเท้าให้อยู่ในตำแหน่งการเล่นตัดลม	
	4. จากนั้นผู้ฝึกสอนให้ผู้รับการทดลองฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	30
	5. ผู้ฝึกสอนสรุปขั้นตอนการฝึกทักษะการกลับลำแบบขงลมและให้ผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัย	5

ภาคผนวก ค
โปรแกรมการฝึกการจินตภาพ
30 นาที 12 สัปดาห์

โปรแกรมการฝึกการจินตภาพ

สัปดาห์ที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย การมองสี ความรู้สึก สัมผัส และกลิ่น

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของสีต่าง ๆ เช่น สีแดง สีเหลือง สีเขียว เป็นต้น	10
	3	สร้างภาพในใจของสถานที่ต่าง ๆ ที่ตนเองชอบ และรู้สึกผ่อนคลาย	10
		น้ำตก ภูเขา ชายหาด หรือสถานที่ส่วนตัว เป็นต้น	
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของสีต่าง ๆ เช่น สีแดง สีเหลือง สีเขียว เป็นต้น	10
	3	สร้างภาพในใจของตนเอง คมกลิ่นของวัตถุต่าง ๆ เช่น มะกรูด มะนาว	10
		ส้ม เป็นต้น และรับรู้กลิ่นหรือรสของวัตถุนั้น ๆ	
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟต่าง ๆ เช่น ใบ กระดาน เป็นต้น	10
	3	สร้างภาพในใจของตนเองสัมผัสวัตถุต่าง ๆ เช่น ใบ กระดาน น้ำทะเล	10
		ทรายที่ชายหาด เป็นต้น และรับรู้ถึงสัมผัสลักษณะของวัตถุนั้น ๆ	

สัปดาห์ที่ 2 ฝึกการผ่อนคลาย การควบคุมภาพ การสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม และพัฒนาทักษะ

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ใช้เป็นกิจวัตร เช่น เสื้อ กางเกง ใว	10
		กระดานวินด์เซิร์ฟ และสำรวจรายละเอียดของภาพที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยว	
		กับสี สภาพ ของอุปกรณ์ หรือรายละเอียดอื่น ๆ	
	3	สร้างภาพในใจของทะเล คลื่น ชายหาด และกระแสนม	10
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของกระดานและใบวินด์เซิร์ฟ ทะเล คลื่น ชายหาด	
		กระแสนม และภาพรวมของทะเลทั้งหมด	
	3	สร้างภาพในใจของเป้าหมายตามจุดต่าง ๆ ในทะเล เริ่มจากจุดเริ่มต้น	10
		ย้ายไปยังจุดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในทะเล	
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของเป้าหมายตามจุดต่าง ๆ ในทะเล เริ่มจากท่อนตรง	10
		ชายฝั่ง ย้ายไปตรงกลางจุดกลางทะเล และจุดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในทะเล	
	3	มองภาพตนเองกำลังขึ้นกระดาน ยกใบ จับบังคับใบ และแล่นตัดลม	10
		ขึ้นลม เบี่ยงลม ลงลม จากนั้นให้หลับตา และสร้างภาพเลียนแบบการ	
		แสดง	
		ทักษะนั้นทุกขั้นตอน และปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้งจนภาพนั้นมีความชัดเจน	

สัปดาห์ที่ 3 ฝึกการผ่อนคลาย การพัฒนาทักษะ การควบคุม และการจินตนาการเคลื่อนไหว

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของกระดานและใบวินด์เซิร์ฟ เป้าหมาย ระยะห่างของท่อน	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเล่นตัดลม เล่นขึ้นลม	10
		เล่นเฉียงลม เล่นลงลมในทุกขั้นตอนซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของกระดานและใบวินด์เซิร์ฟ เล่นออกจาก	10
		จุดเริ่มต้นไปสู่ท่อนที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยตนเองเป็นผู้บังคับ และรับรู้	
		ความรู้สึกของการเล่น ลม คลื่นในทะเล การสัมผัสกับที่จับบังคับใบ	
		และเท้าที่สัมผัสกระดาน	
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นตัดลม ขึ้นลม เฉียงลม ลงลม	10
		ครั้งที่ดีที่สุดและรับรู้ถึงความรู้สึกนั้น ปฏิบัติซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของกระดานและใบวินด์เซิร์ฟ เล่นออกจาก	10
		จุดเริ่มต้นไปสู่ท่อนที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยตนเองเป็นผู้บังคับ และรับรู้	
		ความรู้สึกของการเล่น ลม คลื่นในทะเล การสัมผัสกับที่จับบังคับใบ	
		และเท้าที่สัมผัสกระดาน	
	3	ควบคุมการเคลื่อนไหวในใจของการเล่นตัดลม เล่นขึ้นลม เล่นเฉียงลม	10
		เล่นลงลม ตามลำดับขั้นตอน	

สัปดาห์ที่ 4 ฝึกการผ่อนคลาย การพัฒนาทักษะ การควบคุมภาพ การจินตภาพการเคลื่อนไหว และการปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาด

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นวินด์เซิร์ฟออกจากท่อนเริ่มต้น	10
		และสามารถเล่นผ่านท่อนที่ตั้งเป้าไปได้	
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเล่นตัดลม เล่นขึ้นลม	10
		เล่นเฉียงลม เล่นลงลม ในทุกขั้นตอนซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นวินด์เซิร์ฟออกจากท่อนเริ่มต้น	10
		และสามารถเล่นผ่านท่อนที่ตั้งเป้าไปได้ และรับรู้ความรู้สึกถึงการสัมผัส	
		การจับบังคับใบและกระดานวินด์เซิร์ฟ	
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเล่นตัดลม ขึ้นลม เฉียงลม	10
		ลงลม โดยเริ่มจากการขึ้นกระดาน การยกใบ การจับบังคับใบ การเล่น	
		และการปรับปรุงการเล่นตัดลม ขึ้นลม เฉียงลม ลงลมให้กับครั้งที่ดีที่สุด	
		ซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของกระดานและใบวินด์เซิร์ฟ เป้าหมาย ระยะห่างจากท่อน	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจว่าตนเองกำลังเล่นวินด์เซิร์ฟ เห็นวิถี ระยะ	10
		ทิศทางของการเล่นวินด์เซิร์ฟ และสามารถเล่นผ่านท่อนที่ตั้งเป้าไว้ได้	

สัปดาห์ที่ 5 ฝึกการพัฒนาทักษะ การควบคุมภาพ การจินตภาพการเคลื่อนไหว

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจการควบคุมอุปกรณ์ต่าง ๆ และสภาพแวดล้อม	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของขั้นตอนการเล่นตัดลม ขึ้นลม เหยิงลม	10
		ลงลม ซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวของทะเล คลื่น ชายหาด และกระแสนลม	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นตัดลม ขึ้นลม เหยิงลม ลงลม	10
		ครั้งที่ดีที่สุด สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นตัดลม ขึ้นลม	
		เหยิงลม ลงลม ตามขั้นตอนทำซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นวินด์เซิร์ฟออกจากจุดเริ่มต้น	10
		และสามารถเล่นผ่านท่อนเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้	
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นตัดลม ขึ้นลม เหยิงลม ลงลม	10
		ที่สมบูรณ์ที่สุด ในทุกขั้นตอน ทำซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	

สัปดาห์ที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ การควบคุมภาพ การจินตภาพการเคลื่อนไหว

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจการควบคุมอุปกรณ์ต่าง ๆ และสภาพแวดล้อม	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของขั้นตอนการเล่นตัดลม ขึ้นลม เหยิงลม	10
		ลงลม ซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวของทะเล คลื่น ชายหาด และกระแสนม	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นตัดลม ขึ้นลม เหยิงลม ลงลม	10
		ครั้งที่ดีที่สุด สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นตัดลม ขึ้นลม	
		เหยิงลม ลงลม ตามขั้นตอนทำซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นวินด์เซิร์ฟออกจากจุดเริ่มต้น	10
		และสามารถเล่นผ่านท่อนเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้	
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นตัดลม ขึ้นลม เหยิงลม ลงลม	10
		ที่สมบูรณ์ที่สุด ในทุกขั้นตอน ทำซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	

สัปดาห์ที่ 7 ฝึกการผ่อนคลาย การมองสี ความรู้สึก สัมผัส และกลิ่น

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของสีต่าง ๆ เช่น สีแดง สีเหลือง สีเขียว เป็นต้น	10
	3	สร้างภาพในใจของสถานที่ต่าง ๆ ที่ตนเองชอบ และรู้สึกผ่อนคลาย	10
		น้ำตก ภูเขา ชายหาด หรือสถานที่ส่วนตัว เป็นต้น	
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของสีต่าง ๆ เช่น สีแดง สีเหลือง สีเขียว เป็นต้น	10
	3	สร้างภาพในใจของของตนเอง คมกลิ่นของวัตถุต่าง ๆ เช่น มะกรูด มะนาว	10
		ส้ม เป็นต้น และรับรู้กลิ่นหรือรสชาติของวัตถุนั้น ๆ	
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟต่าง ๆ เช่น ใบ กระดาน เป็นต้น	10
	3	สร้างภาพในใจของตนเองสัมผัสวัตถุต่าง ๆ เช่น ใบ กระดาน น้ำทะเล	10
		ทรายที่ชายหาด เป็นต้น และรับรู้ถึงสัมผัสลักษณะของวัตถุนั้น ๆ	

สัปดาห์ที่ 8 ฝึกการผ่อนคลาย การควบคุมภาพ การสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม และพัฒนาทักษะ

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ใช้เป็นกิจวัตร เช่น เสื้อ กางเกง ใว	10
		กระดานวินด์เซิร์ฟ และสำรวจรายละเอียดของภาพที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยว	
		กับสี สภาพ ของอุปกรณ์ หรือรายละเอียดอื่น ๆ	
	3	สร้างภาพในใจของทะเล คลื่น ชายหาด และกระแสนม	10
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของกระดานและใบวินด์เซิร์ฟ ทะเล คลื่น ชายหาด	
		กระแสนม และภาพรวมของทะเลทั้งหมด	
	3	สร้างภาพในใจของเป้าหมายตามจุดต่าง ๆ ในทะเล เริ่มจากจุดเริ่มต้น	10
		ย้ายไปยังจุดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในทะเล	
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของเป้าหมายตามจุดต่าง ๆ ในทะเล เริ่มจากท่อนตรง	10
		ชายฝั่ง ย้ายไปตรงกลางจุดกลางทะเล และจุดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในทะเล	
	3	มองภาพตนเองกำลังขึ้นกระดาน ยกใบ จับบังคับใบ และการกลับลำแบบ	10
		ขึ้นลมและลงลมจากนั้นให้หลับตา และสร้างภาพเลียนแบบการแสดง	
		ทักษะนั้นทุกขั้นตอน และปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้งจนภาพนั้นมีความชัดเจน	

สัปดาห์ที่ 9 ฝึกการผ่อนคลาย การพัฒนาทักษะ การควบคุม และการจินตนาการเคลื่อนไหว

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	10
	2	สร้างภาพในใจของกระดานและใบวินด์เซิร์ฟ เป้าหมาย ระยะห่างของท่อน	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังกลับลำแบบขึ้นลมและกลับลำแบบลงลมลงลมในทุกขั้นตอนซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	10
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	10
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของกระดานและใบวินด์เซิร์ฟ แล่นออกจากจุดเริ่มต้นไปสู่ท่อนที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยตนเองเป็นผู้บังคับ และรับรู้ความรู้สึกของการแล่น ลม คลื่นในทะเล การสัมผัสกับที่จับบังคับใบ และเท้าที่สัมผัสกระดาน	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการกลับลำแบบขึ้นลมและลงลม ครั้งที่ดีที่สุดและรับรู้ถึงความรู้สึกนั้น ปฏิบัติซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	10
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	10
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของกระดานและใบวินด์เซิร์ฟ แล่นออกจากจุดเริ่มต้นไปสู่ท่อนที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยตนเองเป็นผู้บังคับ และรับรู้ความรู้สึกของการแล่น ลม คลื่นในทะเล การสัมผัสกับที่จับบังคับใบ และเท้าที่สัมผัสกระดาน	10
	3	ควบคุมการเคลื่อนไหวในใจของการกลับลำแบบขึ้นลง และการกลับลำแบบลงลม ตามลำดับขั้นตอน	10

สัปดาห์ที่ 10 ฝึกการผ่อนคลาย การพัฒนาทักษะ การควบคุมภาพ การจินตภาพการเคลื่อนไหว และการปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาด

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นวินด์เซิร์ฟออกจากท่อนเริ่มต้น	10
		และสามารถเล่นผ่านท่อนที่ตั้งเป้าไปได้	
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังกลับลำแบบขึ้นลม	10
		การกลับลำแบบลงลม ในทุกขั้นตอนซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นวินด์เซิร์ฟออกจากท่อนเริ่มต้น	10
		และสามารถเล่นผ่านท่อนที่ตั้งเป้าไปได้ และรับรู้ความรู้สึกถึงการสัมผัส	
		การจับบังคับใบและกระดานวินด์เซิร์ฟ	
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังกลับลำแบบขึ้นลมและ	10
		ลงลม โดยเริ่มจากการขึ้นกระดาน การยกใบ การจับบังคับใบ การเล่น	
		และการปรับปรุงการกลับลำขึ้นลม และลงลมให้กับครั้งที่ดีที่สุด	
		ซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจของกระดานและใบวินด์เซิร์ฟ เป้าหมาย ระยะห่างจากท่อน	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจว่าตนเองกำลังเล่นวินด์เซิร์ฟ เห็นวิถี ระยะ	10
		ทิศทางของการเล่นวินด์เซิร์ฟ และสามารถเล่นผ่านท่อนที่ตั้งเป้าไว้ได้	

สัปดาห์ที่ 11 ฝึกการพัฒนาทักษะ การควบคุมภาพ การจินตภาพการเคลื่อนไหว

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจการควบคุมอุปกรณ์ต่าง ๆ และสภาพแวดล้อม	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของขั้นตอนการกลับลำแบบขึ้นลม และกลับลำ	10
		แบบลงลม ซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวของทะเล คลื่น ชายหาด และกระแสนม	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการกลับลำแบบขึ้นลม และลงลม	10
		ครั้งที่ดีที่สุด สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการกลับลำแบบขึ้นลม	
		การกลับลำแบบลงลม ตามขั้นตอนทำซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นวินด์เซิร์ฟออกจากจุดเริ่มต้น	10
		และสามารถเล่นผ่านท่อนเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้	
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการกลับลำแบบขึ้นลม และลงลม	10
		ที่สมบูรณ์ที่สุด ในทุกขั้นตอน ทำซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	

สัปดาห์ที่ 12 ฝึกการพัฒนาทักษะ การควบคุมภาพ การจินตภาพการเคลื่อนไหว

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพในใจการควบคุมอุปกรณ์ต่าง ๆ และสภาพแวดล้อม	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของขั้นตอนการกลับลำแบบขึ้นลง	10
		กลับลำแบบลงลง ช้าหลาย ๆ เที้ยว	
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวของทะเล คลื่น ชายหาด และกระแสน้ำ	10
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการกลับลำแบบขึ้นลง และลงลง	10
		ครั้งที่ดีที่สุด สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นตีกลม ขึ้นลง	
		เฉียงลง ลงลง ตามขั้นตอนทำซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก	10
		และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเล่นวินด์เซิร์ฟออกจากจุดเริ่มต้น	10
		และสามารถเล่นผ่านท่อนเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้	
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการกลับลำแบบขึ้นลง และลงลง	10
		ที่สมบูรณ์ที่สุด ในทุกขั้นตอน ทำซ้ำกันหลาย ๆ เที้ยว	

ภาคผนวก ง

เกณฑ์ในการประเมินการใช้คะแนนความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ

เกณฑ์ในการประเมินการให้คะแนนความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ

1. ท่าทางในการเล่น

ศีรษะ มองไปข้างหน้า โดยมองตรงไปข้างหน้าไหล่ไปทางหัวกระดาน

เพื่อกำหนดจุดที่กระดานจะแล่นไป รวมถึงจุดที่เกิดแรงลม

มือ จับคานขวางเหมือนตะขอ ระยะห่างของมือเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่

แขน แขนทั้งสองข้างตึง ไม่งอ

ไหล่ อยู่ในท่าขนานไปกับคานขวาง และหันไปตามเส้นทางการแล่น

หลัง หลังตรง ไม่งอ

ขา ขาตรง และสามารถงอได้เล็กน้อย

เท้า เท้าทั้งสองข้างห่างกันช่วงไหล่ เท้าหน้าวางข้างหรือหลังโคนเสาในแนวเฉียง

เท้าหลังวางบนแนวเส้นกลางกระดาน

เกณฑ์ในการประเมิน

- ถ้าปฏิบัติท่าทางได้ถูกต้องตามเกณฑ์ ก็จะได้ 5 คะแนน
- ถ้าไม่มองไปข้างหน้าลบ 1 คะแนน
- แขนงอ ลบ 1 คะแนน
- หลังงอ ลบ 1 คะแนน
- ตำแหน่งเท้าไม่ถูกต้อง ติดลบ 1 คะแนน

2. การทรงตัว

การทรงตัวในการเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ จะทำได้โดยการแอ่นเอวไปข้างหน้าและกลับมาอยู่ในท่าตรง เพื่อเป็นการสร้างความสมดุลให้กับผู้เล่น โดยผู้เล่นจะต้องไม่ขยับเท้า เพราะจะทำให้เสียสมดุลและตกน้ำได้ โดยผู้เล่นที่มีการทรงตัวที่ดี จะทำให้การเล่นเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ โดยเกณฑ์ถ้าไม่ตกน้ำจะได้ 5 คะแนน และถ้าตกน้ำ 1 ครั้ง ก็ลบ 10 คะแนน

3. ความแม่นยำในการเล่น

ความแม่นยำในการเล่น เป็นความสามารถของผู้เล่นที่จะเล่นวินด์เซิร์ฟ เข้ามาที่จุดในที่กำหนดได้ โดยจะแบ่งคะแนนเป็น 5 ระดับ คือเข้าจุดที่กำหนดจะได้ 5 คะแนน และไกลจากจุดที่กำหนดจะได้ 1 คะแนน โดยความห่างจะใช้ความห่างแต่ละช่อง 3 เมตร

4. ความเร็วในการเล่น

ความเร็วในการเล่น เป็นความสามารถของผู้เล่นที่จะควบคุมการเล่น และใช้เทคนิคในการเล่นให้มีความเร็ว比别人 และเข้าเส้นชัยตามที่กำหนดได้ โดยผู้เล่นที่เข้าเส้นชัยในอันดับ 1 จะได้ 5 คะแนน และให้คะแนนเรียงตามลำดับลงมา จนคนสุดท้ายจะได้ 1 คะแนน

ใบประเมินคะแนนความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ

ชื่อ – สกุลอายุ.....น้ำหนัก.....

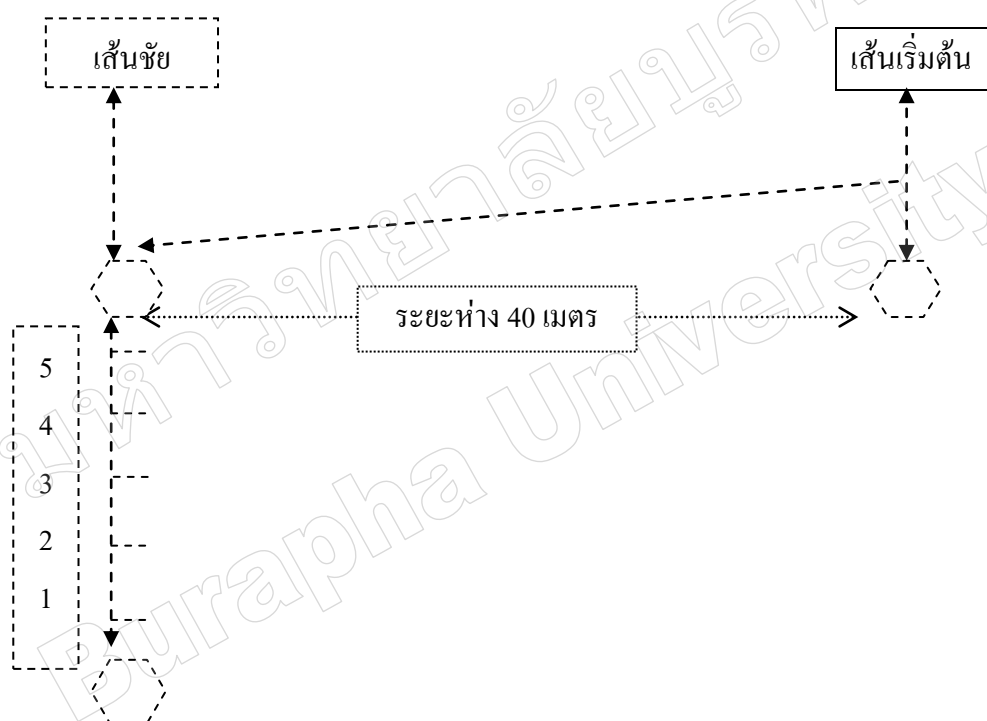
ทักษะ	การประเมิน	คะแนน				
		5	4	3	2	1
ทักษะการเล่นตัดลม	ท่าทางในการเล่น					
	การทรงตัวในการเล่น					
	ความแม่นยำในการเล่น					
	ความเร็วในการเล่น					
ทักษะการเล่นขึ้นลม	ท่าทางในการเล่น					
	การทรงตัวในการเล่น					
	ความแม่นยำในการเล่น					
	ความเร็วในการเล่น					
ทักษะการเล่นเฉียงลม	ท่าทางในการเล่น					
	การทรงตัวในการเล่น					
	ความแม่นยำในการเล่น					
	ความเร็วในการเล่น					
ทักษะการเล่นลงลม	ท่าทางในการเล่น					
	การทรงตัวในการเล่น					
	ความแม่นยำในการเล่น					
	ความเร็วในการเล่น					

ใบประเมินคะแนนความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ

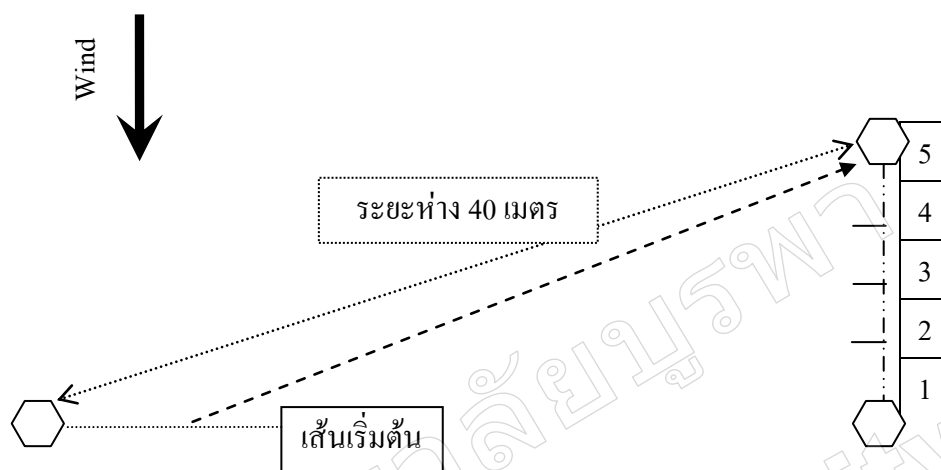
ชื่อ – สกุลอายุ.....น้ำหนัก.....

ทักษะ	การประเมิน	คะแนน				
		5	4	3	2	1
ทักษะการกลับลำแบบ ขึ้นลม	ท่าทางในการเล่น					
	การทรงตัวในการเล่น					
	ความแม่นยำในการเล่น					
	ความเร็วในการเล่น					
ทักษะการกลับลำแบบ ลงลม	ท่าทางในการเล่น					
	การทรงตัวในการเล่น					
	ความแม่นยำในการเล่น					
	ความเร็วในการเล่น					

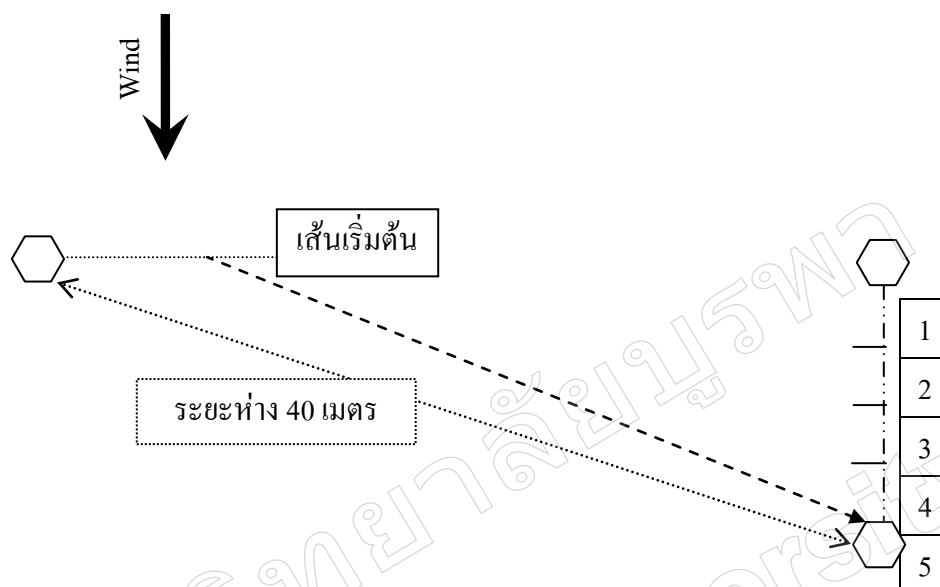
แบบทดสอบการเล่นตัดลม



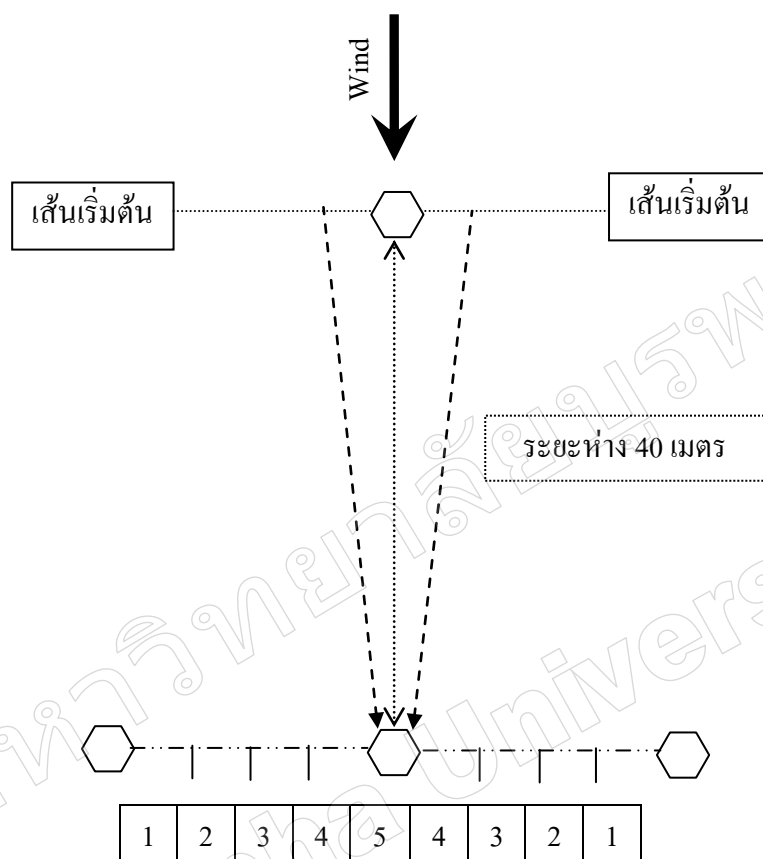
แบบทดสอบการแล่นขึ้นลม



แบบทดสอบการเล่นเจียงลม



แบบทดสอบการเล่นลงลม



สัญลักษณ์

----- = ทิศทางการเล่นวินด์เซิร์ฟ

[] = เส้นชัย

| = จุดเริ่มต้น

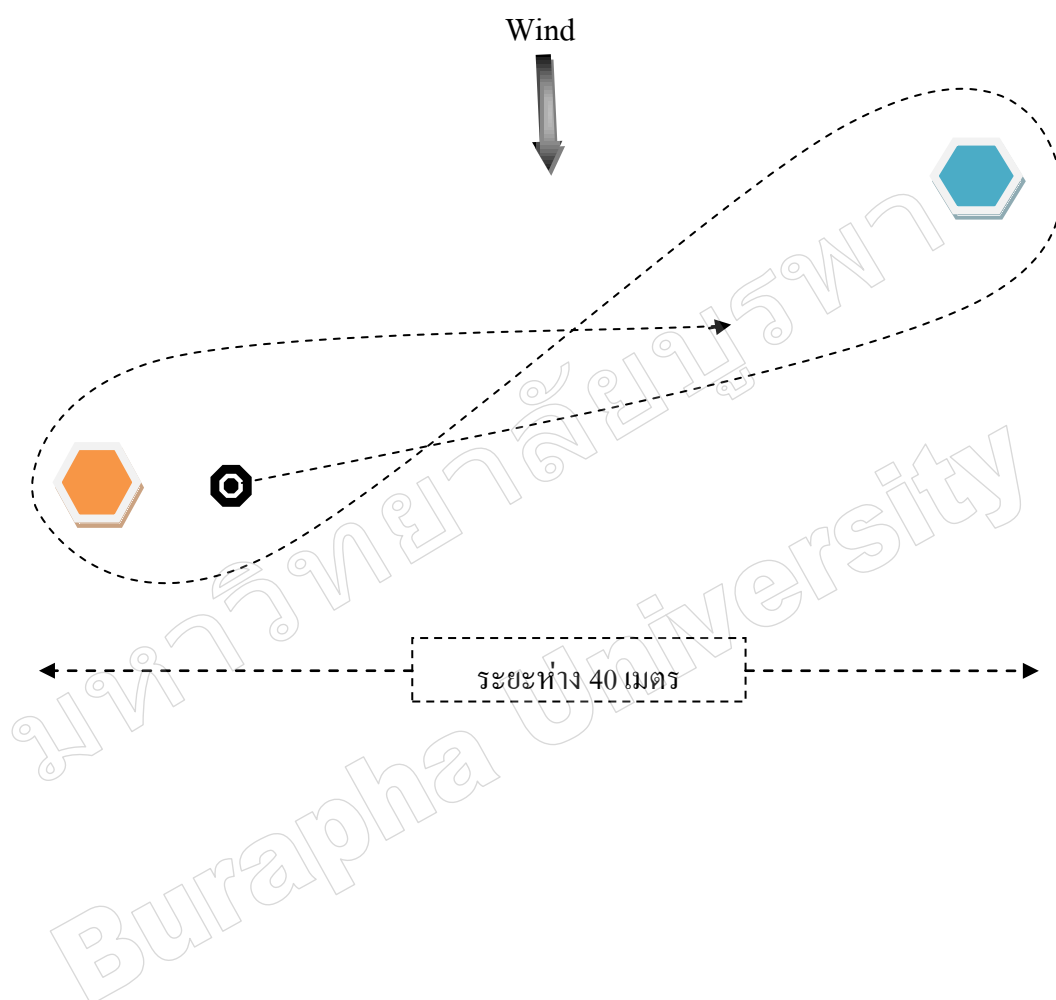
5 = คะแนนความสามารถ

↔ = ระยะห่างของทุ่น

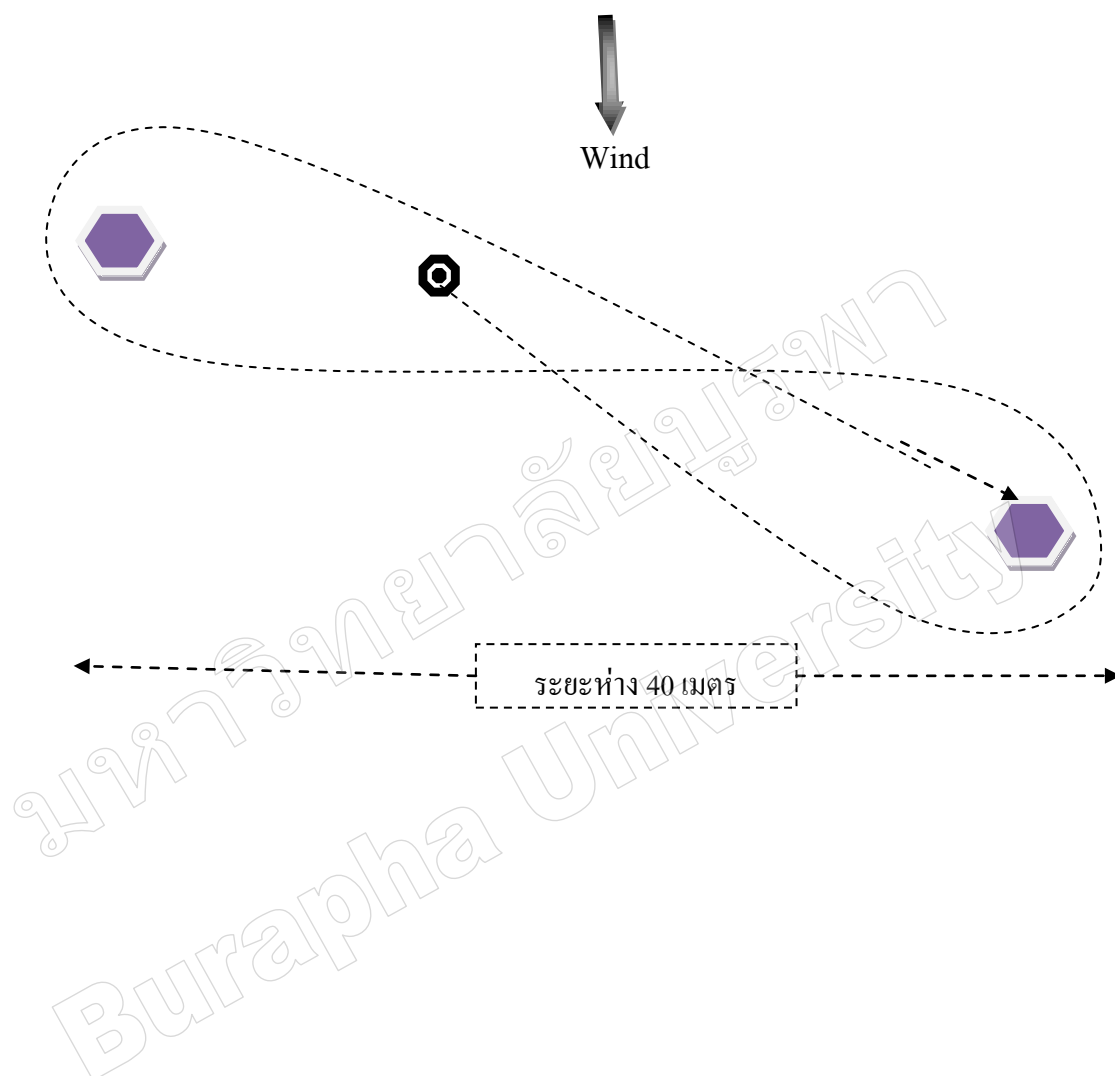
Wind ← = ทิศทางลม

⬡ = ทุ่น

แบบทดสอบการกลับลำวินด์เซิร์ฟแบบขึ้นลม



แบบทดสอบการกลับลำวินด์เซิร์ฟแบบลงลม



มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก จ

แบบฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ 12 แบบฝึก

แบบฝึกที่ 1 ทักษะการขึ้นกระดาน



1



2



3



4



ภาพที่ 16 ทักษะการขึ้นกระดาน (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 65)

แบบฝึกที่ 2 ทักษะการยกใบ



ท่าเตรียม



1



2



3



4

ภาพที่ 17 ทักษะการยกใบ (เจ็ดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 66)

แบบฝึกที่ 3 ทักษะการลากใบข้ามกระดาน



ท่าเตรียม



1

Wind



2



3



4



5

Wind

ภาพที่ 18 ทักษะการลากใบข้ามกระดาน (เจ็ดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 70)

แบบฝึกที่ 4 ทักษะการจับบังคับใบ



Wind

ท่าเตรียม



1



2



3



4

Wind

ภาพที่ 19 ทักษะจับบังคับใบ (เจ็ดชัย ชาณสมุทร, 2547, หน้า 71)

แบบฝึกที่ 5 ทักษะการปิดใบ



ท่าเตรียม



1



2



3

ภาพที่ 20 ทักษะการปิดใบ (เจดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 77)

แบบฝึกที่ 6 ทักษะการเปิดใบ



ท่าเตรียม



1



2



ภาพที่ 21 ทักษะการเปิดใบ (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 78)

แบบฝึกที่ 7 ทักษะการเล่นตัดลม



ภาพที่ 22 ทักษะการเล่นตัดลม (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 80)

แบบฝึกที่ 8 ทักษะการเล่นขึ้นลม



ท่าเตรียม



1



2



3



ภาพที่ 23 ทักษะการเล่นขึ้นลม

แบบฝึกที่ 9 ทักษะการเล่นเฉยลม



ภาพที่ 24 ทักษะการเล่นเฉยลม

แบบฝึกที่ 10 ทักษะการเล่นลงลม



ภาพที่ 25 ทักษะการเล่นลงลม (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 84)

แบบฝึกที่ 11 ทักษะการกลับลำแบบขึ้นลม

ท่าเตรียม



1



2

ภาพที่ 26 ทักษะการกลับลำแบบขึ้นลม (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 87-88)



3



4



5

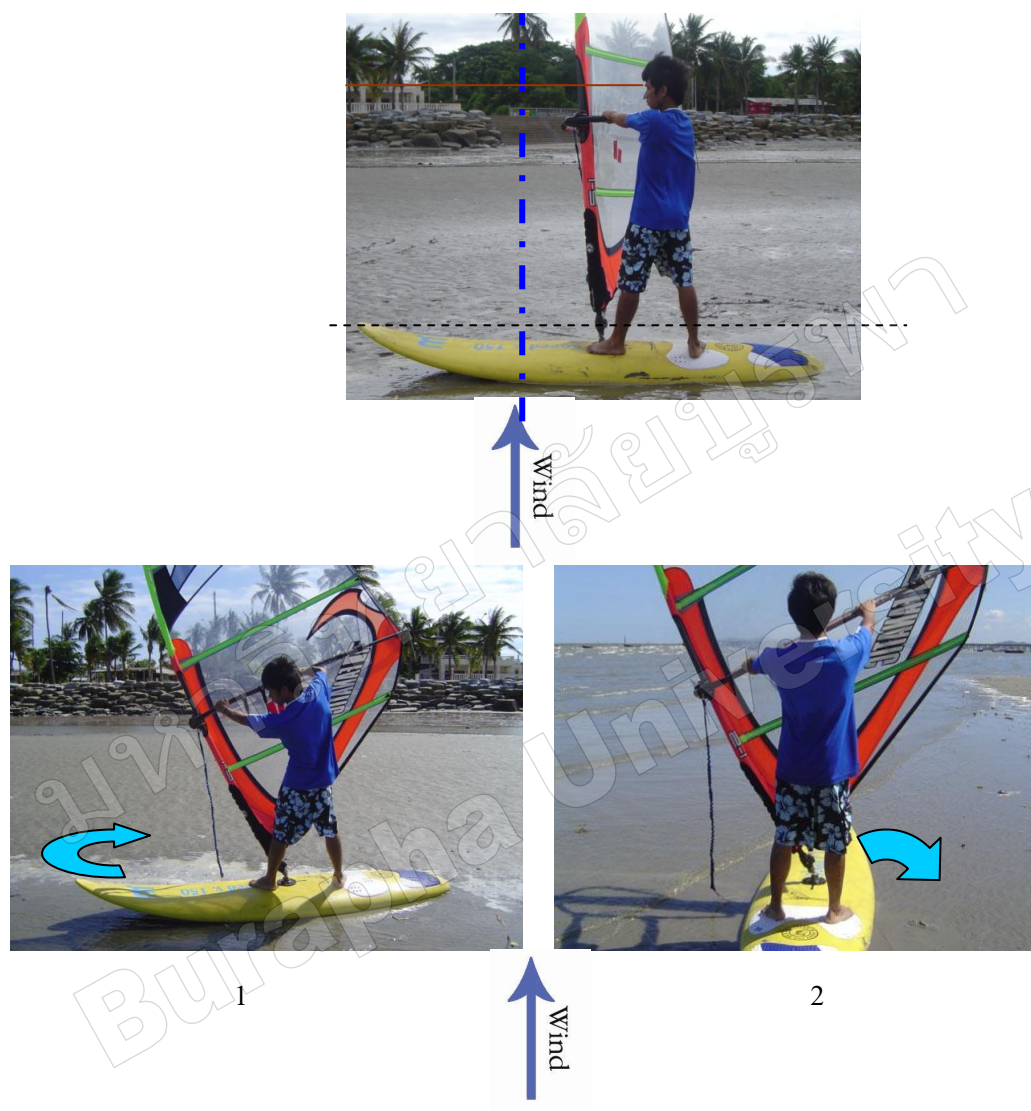


6



ภาพที่ 26 (ต่อ)

แบบฝึกที่ 12 ทักษะการกลับลำแบบลงลม
ท่าเตรียม



ภาพที่ 27 ทักษะการกลับลำแบบลงลม (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 90-91)



3



4



5



6



7



ภาพที่ 27 (ต่อ)