



## หลักสูตรมาตรฐานกลางสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเพาะกายและฟิตเนส

### (๑) ชื่อหลักสูตรและประกาศนียบัตร

- ชื่อภาษาไทย หลักสูตรมาตรฐานกลางสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเพาะกายและฟิตเนส
- ชื่อภาษาอังกฤษ **Standard Training Course for Coach of Bodybuilding & Physique Sports**

### (๒) หลักการและเหตุผล

เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันหรือการเล่นกีฬาเพาะกายและฟิตเนสได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกฝนให้มีทักษะพื้นฐานและเทคนิคที่มีความเหมาะสม ปฏิภาณไหวพริบ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าอย่างฉับไว และสมรรถภาพทางกายที่เพียงพอ สามารถจะทำซ้ำๆ ได้อย่างต่อเนื่อง

ผู้ฝึกสอนกีฬา กีฬาเพาะกายและฟิตเนสจำเป็นต้องมีมาตรฐานในการปฏิบัติหน้าที่และจรรยาบรรณแห่งการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา ได้แก่ มีความรู้เกี่ยวกับกีฬา อาทิเช่น ประวัติ ระเบียบ กฎ กติกา สนามและอุปกรณ์ วิธีการฝึกสอน ระยะเวลาของการแข่งขัน แนวทางการตัดสินใจ รวมถึงทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์ (Tactic) ของกีฬาเพาะกายและฟิตเนส มีความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา อาทิเช่น บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอนกีฬา หลักการสอนและการสื่อสาร การวางแผนและการเขียนแผนการฝึกซ้อมกีฬา การบริหารจัดการกีฬาทั่วไปและการบริหารจัดการกีฬาในช่วงการฝึกซ้อมและแข่งขัน มีความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬา อาทิเช่น สรีรวิทยาการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายและหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา (ชีวกลศาสตร์) จิตวิทยาการกีฬา โภชนาการ การกีฬา

การไม่ใช้สารเสพติดและสารต้องห้ามในนักกีฬา ความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬา การปฐมพยาบาล และสามารถปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างตามจรรยาบรรณแห่งการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาเพื่อที่จะเชื่อมั่น



ได้ว่าผู้ฝึกสอนกีฬาที่ผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรนี้สามารถฝึกสอนกีฬาให้แก่ นักกีฬาหรือผู้รับบริการได้ ถูกต้องตามหลักวิชาการและดำรงไว้ซึ่งเกียรติภูมิแห่งอาชีพผู้ฝึกสอนกีฬา

ทั้งนี้หลักสูตรการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬา เพาะกายและฟิตเนส นี้ได้ถูกกำหนดขึ้น เพื่อใช้สำหรับ ฝึกอบรมเพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬาเป็นไปตามมาตรฐานการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬา และจรรยาบรรณแห่งผู้ฝึกสอนกีฬา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความเชื่อมั่นได้ว่าผู้ฝึกสอนกีฬาที่ผ่านการ ฝึกอบรมตามหลักสูตรนี้สามารถฝึกสอนกีฬาให้แก่ นักกีฬาหรือผู้รับบริการ ได้ถูกต้องตามหลักวิชาการและดำรง ไว้ ซึ่งเกียรติภูมิแห่งอาชีพผู้ฝึกสอนกีฬาอย่างสืบเนื่องต่อไป

### (๓) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

๑. เพื่อพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาเพาะกายและฟิตเนส ให้มีความรู้และทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับผู้ ฝึกสอน กีฬา สามารถประยุกต์ใช้ในการฝึกสอนนักกีฬาและผู้รับบริการตามชนิดกีฬาเพาะกายและฟิตเนส ได้ อย่างถูกต้อง เหมาะสมต่อไป
๒. เพื่อพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาเพาะกายและฟิตเนส ให้มีความรู้และทักษะเฉพาะสำหรับชนิดกีฬาเพาะ กายและฟิตเนส สามารถฝึกสอนและการบริหารจัดการกีฬาให้ประสบความสำเร็จต่อไป
๓. เพื่อยกระดับคุณภาพของผู้ฝึกสอนกีฬาเพาะกายและฟิตเนส ของประเทศให้สามารถ ปฏิบัติหน้าที่ ผู้ฝึกสอนกีฬาตามมาตรฐานการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬา และจรรยาบรรณแห่งผู้ฝึกสอนกีฬา ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ

### (๔) ระยะเวลาในการฝึกอบรม

30 ชั่วโมง



## (๕) โครงสร้างหลักสูตร

### ๕.๑ รายวิชาบังคับ ได้แก่

- วิชา จรรยาบรรณแห่งการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา

### ๕.๒ รายวิชาพื้นฐาน ได้แก่

- วิชาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา
- วิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
- วิชาหลักการเป็นผู้ฝึกสอน

### ๕.๓ รายวิชาเฉพาะ ได้แก่

- การฝึกด้านน้ำหนัก (Weight training) ขั้นพื้นฐาน
- การฝึกด้านน้ำหนัก (Weight training) สำหรับนักเพาะกายและฟิตเนส
- การจัดโปรแกรมการฝึกสำหรับนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนส

### ๕.๔ รายวิชาเลือก

- โภชนาการสำหรับนักเพาะกายและฟิตเนส และการจัดโปรแกรมอาหารสำหรับนักเพาะกายและฟิตเนส

## (๖) คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

1. เป็นผู้ที่เคยผ่านการอบรมเพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน
2. เป็นผู้ที่เคยผ่านการอบรมหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ฝึกสอนระดับชาติ (NBCC)
๓. มีอายุ 22 – 60 ปี



### (๓) ปัจจัยเกื้อหนุน ดังนี้

#### ๓.๑ สื่อและเอกสารประกอบการอบรม

- คู่มือหลักสูตรอบรมผู้ฝึกสอนกีฬา เพาะกายและฟิตเนส

#### ๓.๒ สถานที่และวัสดุอุปกรณ์

- เครื่อง Projector
- คอมพิวเตอร์ โปรแกรม Microsoft Power Point
- จอ LCD
- ห้องฝึกปฏิบัติ จำนวนอย่างน้อย 1 ห้อง พร้อมอุปกรณ์ weight training

#### ๓.๓ แหล่งฝึกปฏิบัติ

- มีการจัดให้ผู้เข้าอบรมได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาในสถานการณ์จำลอง

### (๔) วิธีการอบรม

ได้แก่ การบรรยาย การสาธิต การอภิปรายซักถาม การศึกษาจากกรณีศึกษา วิทยุทัศน์ การฝึกปฏิบัติ และ  
อื่นๆ

### (๕) กำหนดการอบรม

ตารางเวลาดำเนินการอบรม เป็นดังนี้



กำหนดการอบรมหลักสูตรมาตรฐานกลางสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเพาะกายและฟิตเนส

วันที่/ เวลา	08.00-09.00	09.00-10.00	10.00-11.00	11.00-12.00	12.00- 13.00	13.00-14.00	14.00-15.00	15.00-16.00	16.00-17.00
6 สค 61	ลงทะเบียน พิธีเปิด	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา	จรรยาบรรณแห่งการเป็น ผู้ฝึกสอนกีฬา		พักรับประทานอาหารกลางวัน	การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา	กติกาศและประเภทการแข่งขัน		
7 สค 61	วิทยาสตรการกีฬา					- โภชนาการสำหรับนักเพาะกายและฟิตเนส และการจัด โปรแกรมอาหาร สำหรับนักเพาะกายและฟิตเนส			
8 สค 61	- การฝึกด้านน้ำหนัก (Weight training) ขั้นพื้นฐาน - การฝึกด้านน้ำหนัก (Weight training) สำหรับนักเพาะกาย และฟิตเนส - การจัด โปรแกรมการฝึกสำหรับนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนส					การฝึกกล้ามเนื้ออก การฝึกกล้ามเนื้อบ่าและหัวไหล่ (ภาคทฤษฎี/ภาคปฏิบัติ)			
9 สค 61	การฝึกกล้ามเนื้อหลัง การฝึกกล้ามเนื้อแขน (ภาคทฤษฎี/ภาคปฏิบัติ)					การฝึกกล้ามเนื้อขา การฝึกกล้ามเนื้อท้อง (ภาคทฤษฎี/ภาคปฏิบัติ)			
10 สค 61	สรุป อภิปรายการฝึกด้าน น้ำหนัก	สอบภาคทฤษฎี		สอบภาคปฏิบัติ		มอบวุฒิบัตร พิธีปิด			



## (๑๐) การวัดและประเมินผล

๑๐.๑ เวลาที่เข้ารับการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 %

๑๐.๒ การทดสอบภาคทฤษฎี ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๖๐ %

๑๐.๓ การทดสอบภาคปฏิบัติ ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 60 %

(๑๑) คำอธิบายรายวิชา ขอบเขตเนื้อหาของรายวิชาในหลักสูตร เป็นดังนี้

### วิชา ความรู้ทั่วไป

ครอบคลุม ประวัติและความเป็นมาของกีฬาเพาะกายและฟิตเนส

### วิชา กฎกติกากีฬาเพาะกายและฟิตเนส

ครอบคลุม กฎกติกา การตัดสินประเภทกีฬาเพาะกาย ชายและหญิง แอคเชลติกฟิสิกชายและหญิง ฟิตเนส ชาย และหญิง สपोर्टฟิสิกชาย และ โมเดลฟิสิกหญิง รวมถึงระเบียบสำหรับการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนส

### วิชา โภชนาการ

ครอบคลุม หลักโภชนาการสำหรับกีฬาเพาะกายและฟิตเนส และการคำนวณโปรแกรมอาหาร

### วิชา การฝึกด้านน้ำหนัก (Weight training) ขั้นพื้นฐาน

ครอบคลุม หลักการฝึกด้านน้ำหนัก (Weight training) ขั้นพื้นฐาน การฝึกด้านน้ำหนัก (Weight training)

สำหรับนักเพาะกาย และฟิตเนส การจัดโปรแกรมการฝึกสำหรับนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนส



## วิชา หลักการฝึกกล้ามเนื้ออก การฝึกกล้ามเนื้อบ่าและหัวไหล่

ครอบคลุม หลักการฝึกและรูปแบบการฝึกกล้ามเนื้ออก การฝึกกล้ามเนื้อบ่าและหัวไหล่

## วิชา หลักการฝึกกล้ามเนื้อหลัง การฝึกกล้ามเนื้อแขน

ครอบคลุม หลักการฝึกและรูปแบบการฝึกกล้ามเนื้อหลังและ การฝึกกล้ามเนื้อแขน

## วิชา หลักการฝึกกล้ามเนื้อขา การฝึกกล้ามเนื้อท้อง

ครอบคลุม หลักการฝึกและรูปแบบการฝึกกล้ามเนื้อขาและการฝึกกล้ามเนื้อท้อง

## วิชา จรรยาบรรณ

ครอบคลุม หลักการด้านความเคารพ หลักการด้านความรับผิดชอบ หลักการด้านการใส่ใจดูแลผู้รับบริการ หลักการด้านความซื่อสัตย์ หลักการด้านความยุติธรรม หลักการด้านความเป็นพลเมืองที่ดี รวมถึงการส่งเสริมนักกีฬาและบุคลากรกีฬาให้มีคุณธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณ

## วิชา ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา

ครอบคลุม ประวัติความเป็นมาของกีฬา กฎ กติกา

## วิชา การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา

ครอบคลุม การปฏิบัติตน บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอนกีฬา หลักการสอนและการสื่อสาร



การประชาสัมพันธ์กับผู้บริหาร นักกีฬา ผู้ปกครอง สื่อมวลชนและองค์กรที่ให้การสนับสนุน แนวทางการฝึกสอนให้เป็นที่ไปตามปรัชญาของการฝึกสอน โดยเน้นนักกีฬาเป็นศูนย์กลาง

### วิชา การบริหารจัดการกีฬา

**ครอบคลุม** ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนและการเขียนแผนการฝึกซ้อมกีฬา หลักการบริหารจัดการกีฬา การบริหารจัดการกีฬาทั่วไป และการบริหารจัดการกีฬาในช่วงการฝึกซ้อมและแข่งขัน

### วิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา

**ครอบคลุม** ความรู้เกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย พัฒนาการเจริญเติบโต การพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาและความรู้เกี่ยวกับหลักการฝึกนักกีฬาในแต่ละช่วงอายุ หลักการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา (ชีวกลศาสตร์) จิตวิทยาการกีฬา โภชนาการการกีฬา การไม่ใช้สารเสพติดและสารต้องห้ามในนักกีฬา ความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬา การปฐมพยาบาล

(๑๒) คุณสมบัติของวิทยากร ได้ระบุชื่อและคุณสมบัติของวิทยากรพร้อมหลักฐานให้ครบถ้วน ดังนี้

#### ๑๒.๑ วิทยากรภาคทฤษฎี

เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในกีฬาที่สอน มีประสบการณ์ในการทำงานเรื่องที่ทำการสอน และได้รับการรับรองจากองค์กรกีฬาระดับชาติและ/หรือนานาชาติ ดังหลักฐานแนบ

#### ๑๒.๒ วิทยากรภาคปฏิบัติ

เป็นผู้ที่มีความชำนาญในกีฬาที่สอนปฏิบัติ มีประสบการณ์ในการทำงานเรื่องที่ทำการสอนปฏิบัติ หรือได้รับการรับรองจากองค์กรกีฬาระดับชาติและ/หรือนานาชาติ ดังหลักฐานแนบ

#### ๑๒.๓ ผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ หรือมีประสบการณ์ในหัวข้อที่ทำการสอน ดังหลักฐานแนบ





**(๑๓) ลักษณะของหน่วยงานที่ขอดำเนินการฝึกอบรม ตามหลักสูตรมาตรฐานกลางสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา  
ชนิดกีฬาเพาะกายและฟิตเนส**

เป็นหน่วยงานสามารถดำเนินการอบรมตามหลักสูตรมาตรฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาแห่งจังหวัด หรือสถาบันการศึกษาที่ได้รับการรับรองจากภาครัฐ ที่มีความพร้อมในการจัดการฝึกอบรม ฯลฯ

.....