



หลักสูตรมาตรฐานกลางสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเพาะกายและฟิตเนส

(๑) ชื่อหลักสูตรและประกาศนียบัตร

- ชื่อภาษาไทยหลักสูตรมาตรฐานกลางสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเพาะกายและฟิตเนส
- 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



ได้ว่าผู้ฝึกสอนกีฬาที่ผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรนี้สามารถฝึกสอนกีฬาให้แก่นักกีฬาหรือผู้รับบริการได้
ถูกต้องตามหลักวิชาการและดำรงไว้ซึ่งเกียรติภูมิแห่งอาชีพผู้ฝึกสอนกีฬา

ทั้งนี้หลักสูตรการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬา เหวะกายและฟิตเนส นี้ได้ถูกกำหนดขึ้น เพื่อใช้สำหรับ
ฝึกอบรมเพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬาเป็นไปตามมาตรฐานการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬา
และจรรยาบรรณแห่งผู้ฝึกสอนกีฬา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความเชื่อมั่นได้ว่าผู้ฝึกสอนกีฬาที่ผ่านการ
ฝึกอบรมตามหลักสูตรนี้สามารถฝึกสอนกีฬาให้แก่นักกีฬาหรือผู้รับบริการ ได้ถูกต้องตามหลักวิชาการและดำรง
ไว้
ซึ่งเกียรติภูมิแห่งอาชีพผู้ฝึกสอนกีฬาอย่างสืบเนื่องต่อไป

(๓) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ๑ . เพื่อพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาเหวะกายและฟิตเนส ให้มีความรู้และทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับผู้
ฝึกสอน กีฬา สามารถประยุกต์ใช้ในการฝึกสอนนักกีฬาและผู้รับบริการตามชนิดกีฬาเหวะกายและฟิตเนส ได้
อย่างถูกต้อง เหมาะสมต่อไป
- ๒ . เพื่อพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาเหวะกายและฟิตเนส ให้มีความรู้และทักษะเฉพาะสำหรับชนิดกีฬาเหวะ
กายและฟิตเนส สามารถฝึกสอนและการบริหารจัดการกีฬาให้ประสบความสำเร็จต่อไป
- ๓ . เพื่อยกระดับคุณภาพของผู้ฝึกสอนกีฬาเหวะกายและฟิตเนส 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. เป็นผู้ที่เคยผ่านการอบรมเพาะกายทุกวัยสดใสทุกวัน
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 วิดีทัศน์ การฝึกปฏิบัติ และ
อื่นๆ

(๕) กำหนดการอบรม

ตารางเวลาดลอดการอบรม 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
23 กค 61	ลงทะเบียน พิธีเปิด	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา	จรรยาบรรณแห่งการเป็น ผู้ฝึกสอนกีฬา		พักรับประทานอาหารกลางวัน	การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา	กติกาและประเภทการแข่งขัน		
24 กค 61	วิทยาศาสตร์การกีฬา					- โภชนาการสำหรับนักเพาะกายและฟิตเนสและการจัดโปรแกรม อาหาร สำหรับนักเพาะกายและฟิตเนส			
25 กค 61	- การฝึกดัดน้ำหนัก (Weight training) ขั้นพื้นฐาน - การฝึกดัดน้ำหนัก (Weight training) สำหรับนักเพาะกาย และฟิตเนส - การจัด โปรแกรมการฝึกสำหรับนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนส					การฝึกกล้ามเนื้ออก การฝึกกล้ามเนื้อขาและหัวไหล่ (ภาคทฤษฎี/ภาคปฏิบัติ)			
26 กค 61	การฝึกกล้ามเนื้อหลัง การฝึกกล้ามเนื้อแขน (ภาคทฤษฎี/ภาคปฏิบัติ)					การฝึกกล้ามเนื้อขา การฝึกกล้ามเนื้อท้อง (ภาคทฤษฎี/ภาคปฏิบัติ)			
27 กค 61	สรุป อภิปรายการฝึกดัด 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 กฏกติกากีฬาเพาะกายและฟิตเนส

ครอบคลุม กฏกติกา การตัดสินประเภทกีฬาเพาะกาย ชายและหญิง แอคเชลติกฟิสิกชายและหญิง ฟิตเนสชาย และหญิง สपोर्टฟิสิกชาย และ โมเดลฟิสิกหญิง รวมถึงระเบียบสำหรับการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนส

วิชา โภชนาการ

ครอบคลุม หลักโภชนาการสำหรับกีฬาเพาะกายและฟิตเนส และ การคำนวณโปรแกรมอาหาร

วิชา การฝึกค้ำน้ำหนัก (Weight training) ขั้นพื้นฐาน

ครอบคลุม หลักการฝึกค้ำน้ำหนัก (Weight training) ขั้นพื้นฐาน การฝึกค้ำน้ำหนัก (Weight training) สำหรับนักเพาะกาย และฟิตเนส การจัด โปรแกรมการฝึกสำหรับนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนส



วิชาหลักการฝึกกล้ามเนื้ออก การฝึกกล้ามเนื้อบ่าและหัวไหล่

ครอบคลุม หลักการฝึกและรูปแบบการฝึกกล้ามเนื้ออก การฝึกกล้ามเนื้อบ่าและหัวไหล่

วิชาหลักการฝึกกล้ามเนื้อหลัง การฝึกกล้ามเนื้อแขน

ครอบคลุม หลักการฝึกและรูปแบบการฝึกกล้ามเนื้อหลังและ การฝึกกล้ามเนื้อแขน

วิชาหลักการฝึกกล้ามเนื้อขา 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 ๒ 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

.....