



มาตรฐานอาชีพและคุณวุฒิวิชาชีพ
Occupational Standard and Professional Qualifications

สาขาวิชาชีพการกีฬา อาชีพผู้ฝึกสอนกีฬา

จัดทำโดย สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน)

1. ชื่อมาตรฐานอาชีพ

สาขาวิชาชีพการกีฬา อาชีพผู้ฝึกสอนกีฬา

2. ประวัติการปรับปรุงมาตรฐาน

โครงการทบทวนมาตรฐานอาชีพและคุณวุฒิวิชาชีพ สาขาวิชาชีพการกีฬา พ.ศ. 2562

3. ทะเบียนอ้างอิง (Imprint)

N/A

4. ข้อมูลเบื้องต้น

N/A

5. ประวัติการปรับปรุงมาตรฐานในแต่ละครั้ง

โครงการทบทวนมาตรฐานอาชีพและคุณวุฒิวิชาชีพ สาขาวิชาชีพการกีฬา พ.ศ. 2562

6. ครั้งที่

ครั้งที่ 1 โครงการทบทวนมาตรฐานอาชีพและคุณวุฒิวิชาชีพ สาขาวิชาชีพการกีฬา พ.ศ. 2562

7. คุณวุฒิวิชาชีพที่ครอบคลุม (Professional Qualifications included)

สาขาวิชาชีพการกีฬา

สาขาการให้บริการทางด้านการกีฬา

อาชีพผู้ฝึกสอนกีฬา ระดับ 4

8. คุณวุฒิวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง (Related Professional Qualifications)

N/A

9. หน่วยสมรรถนะทั้งหมดในมาตรฐานอาชีพ (List of All Units of Competence within this Occupational Standards)

รหัสหน่วยสมรรถนะ	เนื้อหา
10102	สอนความรู้และทักษะกีฬาขั้นต้น
10202	กำหนดแบบฝึกขั้นต้นเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และความปลอดภัย
10302	ดำเนินกระบวนการฝึกขั้นต้นเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และความปลอดภัย
10402	บริหารจัดการโปรแกรมในการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นต้น
10502	ประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีตามจรรยาบรรณวิชาชีพ

10. ระดับคุณวุฒิ

10.1 สาขาวิชาชีพการกีฬา สาขาการให้บริการทางด้านการกีฬา อาชีพผู้ฝึกสอนกีฬา ระดับ 4

คุณลักษณะของผลการเรียนรู้ (Characteristics of Outcomes)

เป็นบุคคลที่มีทักษะฝีมือในการปฏิบัติงานที่ถูกกำหนดไว้แล้ว สามารถแก้ปัญหาพื้นฐานที่พบเป็นประจำโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี เครื่องมือ และข้อมูลพื้นฐานได้ และเป็นผู้ที่มีสมรรถนะในการดำเนินการสอนความรู้และทักษะกีฬาขั้นต้น กำหนดแบบฝึกขั้นต้นเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และความปลอดภัย ดำเนินกระบวนการฝึกขั้นต้นเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และความปลอดภัย การสื่อสารและการใช้ภาวะผู้นำ และประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีตามจรรยาบรรณวิชาชีพ

การเลื่อนระดับคุณวุฒิวิชาชีพ (Qualification Pathways)

ผู้ที่เข้าสู่ระดับคุณวุฒิวิชาชีพ อาชีพผู้ฝึกสอนกีฬา ระดับ 4 จะต้องมีความสมบัติน้อยอย่างใดอย่างหนึ่งดังนี้

1. เป็นผู้ผ่านการประเมินคุณวุฒิวิชาชีพ ผู้ฝึกสอนกีฬา ระดับ 3 หรือ

- 2. มีความรู้และทักษะ กีฬาที่ทำการฝึกสอน จรรยาบรรณ วิทยาศาสตร์การกีฬาและการบริหารจัดการขั้นต้น วิธีการสอนกีฬา ความปลอดภัย การกู้ชีพ และพัฒนาการและความแตกต่างของบุคคลที่รับการฝึกกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาสุขภาพและการแข่งขันกีฬาในระดับจังหวัด โดยมีประสบการณ์ต่อเนื่องในการฝึกสอนกีฬาไม่น้อยกว่า 3 ปี มีหลักฐานเอกสารรับรองจากต้นสังกัดและมีคุณสมบัติทางการศึกษา หรือ
- 3. ผ่านการอบรมหลักสูตรการฝึกสอนกีฬาที่จัดโดยหน่วยงานทางด้านกีฬาที่เกี่ยวข้องของภาครัฐหรือสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย หรือสถาบันการศึกษาที่กระทรวงศึกษาธิการรับรองหรือหน่วยราชการที่เกี่ยวข้องตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ หรือ
- 4. ได้รับการฝึกอบรมจากผู้ผ่านการประเมินคุณวุฒิวิชาชีพ ฝึกสอนกีฬา ระดับระดับ 6 ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์การฝึกสอนกีฬาอย่างน้อยมากกว่า 5 ปีขึ้นไปและผ่านการอบรมหลักสูตรการฝึกสอนกีฬาที่จัดโดยหน่วยงานทางด้านกีฬาที่เกี่ยวข้องของภาครัฐหรือสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย หรือสถาบันการศึกษาที่กระทรวงศึกษาธิการรับรองหรือหน่วยราชการที่เกี่ยวข้องตามหลักสูตรที่กำหนด

หลักเกณฑ์การต่ออายุหนังสือรับรองมาตรฐานอาชีพ

N/A

กลุ่มบุคคลในอาชีพ (Target Group)

ผู้ฝึกสอนกีฬา

หน่วยสมรรถนะ (หน่วยสมรรถนะทั้งหมดของคุณวุฒิวิชาชีพนี้)

- 10102 สอนความรู้และทักษะกีฬาขั้นต้น
- 10202 กำหนดแบบฝึกขั้นต้นเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และความปลอดภัย
- 10302 ดำเนินกระบวนการฝึกขั้นต้นเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และความปลอดภัย
- 10402 บริหารจัดการโปรแกรมในการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นต้น
- 10502 ประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีตามจรรยาบรรณวิชาชีพ

ตารางแผนผังแสดงหน้าที่

1. ตารางแสดงหน้าที่ 1

ประกาศใช้ ณ 17/07/2563

ตาราง 1 : FUNCTIONAL MAP แสดง KEY PURPOSE , KEY ROLES , KEY FUNCTION

ความมุ่งหมายหลัก Key Purpose	บทบาทหลัก Key Roles		หน้าที่หลัก Key Function	
	รหัส	คำอธิบาย	รหัส	คำอธิบาย
พัฒนาศักยภาพของผู้ฝึกสอนกีฬาให้มีความรู้และทักษะที่มีคุณภาพและทัดเทียมระดับสากล	10	ปฏิบัติหน้าที่ผู้ฝึกสอนกีฬาได้อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพเหมาะสม	101	สอนความรู้ด้านกีฬา
			102	กำหนดแบบฝึกกีฬา
			103	ดำเนินกระบวนการฝึกกีฬา
			104	บริหารการจัดการกระบวนการฝึกกีฬา
			105	ปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณวิชาชีพ

คำอธิบาย ตารางแผนผังแสดงหน้าที่เป็นแผนผังที่ใช้วิเคราะห์หน้าที่งานเพื่อให้ได้หน้าที่หลัก (Key Function)

2. ตารางแสดงหน้าที่ 1 (ต่อ)

ประกาศใช้ ณ 17/07/2563

ตาราง 2 : FUNCTIONAL MAP แสดง KEY FUNCTION , UNIT OF COMPETENCE , ELEMENT OF COMPETENCE

หน้าที่หลัก Key Function		หน่วยสมรรถนะ Unit of Competence		หน่วยสมรรถนะย่อย Element of Competence	
รหัส	คำอธิบาย	รหัส	คำอธิบาย	รหัส	คำอธิบาย
101	สอนความรู้ด้านกีฬา	10102	สอนความรู้และทักษะกีฬาขั้นต้น	10102.01	เตรียมการสอนเรื่องทักษะกีฬาให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้
				10102.02	อธิบายขั้นตอนการสอนความรู้และทักษะกีฬาให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้
				10102.03	ปฏิบัติการสอนความรู้และทักษะกีฬาให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้
				10102.04	รายงานผลการปฏิบัติการสอนความรู้และทักษะกีฬาขั้นต้นได้
102	กำหนดแบบฝึกกีฬา	10202	กำหนดแบบฝึกขั้นต้นเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และความปลอดภัย	10202.01	กำหนดแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวการฝึกขั้นต้น
				10202.02	กำหนดแบบฝึกสมรรถภาพทางกายการฝึกขั้นต้น
				10202.03	กำหนดแบบฝึกเพื่อความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บการฝึกขั้นต้น
103	ดำเนินกระบวนการฝึกกีฬา	10302	ดำเนินกระบวนการฝึกขั้นต้นเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และความปลอดภัย	10302.01	ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวการฝึกขั้นต้น
				10302.02	ฝึกสมรรถภาพทางกายการฝึกขั้นต้น
				10302.03	ฝึกเพื่อความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บการฝึกขั้นต้น

หน้าที่หลัก Key Function		หน่วยสมรรถนะ Unit of Competence		หน่วยสมรรถนะย่อย Element of Competence	
รหัส	คำอธิบาย	รหัส	คำอธิบาย	รหัส	คำอธิบาย
103	ดำเนินกระบวนการฝึกกีฬา	10302	ดำเนินกระบวนการฝึกขั้นต้นเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และความปลอดภัย	10302.02	ฝึกสมรรถภาพทางกายการฝึกขั้นต้น
				10302.03	ฝึกเพื่อความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บการฝึกขั้นต้น
104	บริหารจัดการกระบวนการฝึกกีฬา	10402	บริหารจัดการโปรแกรมในการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นต้น	10402.01	วิเคราะห์การปฏิบัติงานการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นต้น
				10402.02	ใช้การเป็นผู้นำให้สอดคล้องกับการฝึกกีฬาขั้นต้น
				10402.03	สร้างแรงจูงใจให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้น
				10402.04	บริหารจัดการให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้น
105	ปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ	10502	ประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีตามจรรยาบรรณวิชาชีพ	10502.01	ประพฤติตนเพื่อแสดงความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ
				10502.02	ปฏิบัติตามเป็นตัวอย่างที่ดีต่อหน้าที่การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา

คำอธิบาย

ตารางแผนผังแสดงหน้าที่ (ต่อ) เป็นแผนผังที่ใช้วิเคราะห์หน้าที่งานหลังจากได้หน้าที่หลัก (Key Function) เพื่อให้ได้ หน่วยสมรรถนะ (Unit of Competence) และหน่วยสมรรถนะย่อย (Element of Competence)

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ 10102
2. ชื่อหน่วยสมรรถนะ สอนความรู้และทักษะกีฬาขั้นต้น
3. ทบทวนครั้งที่ 1 / 2562
4. สร้างใหม่ ☐ ปรับปรุง ☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ฝึกสอนกีฬา

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

เป็นผู้มีความรู้ด้านการสอนความรู้และทักษะกีฬาขั้นต้น และสามารถบันทึก สรุปและรายงาน ผลการปฏิบัติการสอนความรู้และทักษะกีฬาขั้นต้น

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ฝึกสอนกีฬา

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

ไม่มี

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

ไม่มี

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
10102.01 เตรียมการสอนเรื่องทักษะกีฬาให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้	1. อธิบายความรู้พื้นฐานด้านกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาได้ 2. เขียนแผนการสอนความรู้และทักษะสำหรับนักกีฬาสมัครเล่นเพื่อความเป็นเลิศขั้นต้นได้	ข้อสอบข้อเขียน
10102.02 อธิบายขั้นตอนการสอนความรู้และทักษะกีฬาให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้	1. สอนความรู้ด้านการกีฬาแก่ผู้เล่นกีฬาสมัครเล่นเพื่อความเป็นเลิศขั้นต้นได้ 2. สอนทักษะกีฬาตามลำดับขั้นตอนแก่ผู้เล่นกีฬาสมัครเล่นเพื่อความเป็นเลิศขั้นต้นได้	ข้อสอบข้อเขียน
10102.03 ปฏิบัติการสอนความรู้และทักษะกีฬาให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้	1. ดำเนินการสอนความรู้และทักษะกีฬาให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้ 2. บันทึกผลการสอนความรู้และทักษะกีฬาให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้	ข้อสอบข้อเขียน

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
10102.04 รายงานผลการปฏิบัติการสอนความรู้และทักษะกีฬาขั้นต้นได้	1. ประเมินผลการสอนความรู้และทักษะกีฬาด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา 2. รายงานผลการสอนความรู้และทักษะกีฬาให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

ไม่มี

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

1. มีทักษะด้านการสอนความรู้และทักษะกีฬาขั้นต้น
2. มีทักษะการบันทึก สรุปผลรายงาน ผลการปฏิบัติการสอนความรู้และทักษะกีฬาขั้นต้น

(ข) ความต้องการด้านความรู้

1. ความรู้เกี่ยวกับทักษะกีฬาขั้นต้น

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการกำหนดข้อแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกันกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

1. เอกสาร / หลักฐานการอบรมเชิงปฏิบัติการ
2. แฟ้มสะสมผลงาน และ / หรือ
3. เอกสาร / หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

1. ผลการทดสอบความรู้
2. เอกสาร/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกสมรรถนะย่อยขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในกรณีที่ได้รับการประเมินผ่านไม่ครบตามเกณฑ์กำหนด ผู้ประเมินต้องแจ้งหน่วยสมรรถนะและสมรรถนะย่อยที่ไม่ผ่านให้ผู้รับการประเมินไปทบทวนสมรรถนะที่ยังไม่ผ่านและสามารถกลับมาทดสอบสมรรถนะใหม่อีกครั้ง

(ง) วิธีการประเมิน

1. ผลการทดสอบความรู้
2. เอกสาร/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

15. ขอบเขต (Range Statement)

ขอบเขตอธิบายถึงขอบเขตการปฏิบัติงานและสภาพแวดล้อมอื่นๆ หรือสถานการณ์อื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อการทำงาน รวมถึงเครื่องมือ อุปกรณ์ เทคโนโลยี ทรัพยากรที่ใช้ หรือข้อกำหนดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

(ก) คำแนะนำ

ไม่มี

(ข) คำอธิบายรายละเอียด

1. การบันทึก หมายถึง ข้อความที่จดไว้เพื่อช่วยความทรงจำหรือเพื่อเป็นหลักฐาน ข้อความที่นำมาจดย่อๆ ไว้เพื่อให้รู้เรื่องเดิม
2. กีฬา หมายถึง เป็นกิจกรรมหรือการเล่นเพื่อความสนุกเพลิดเพลินหรือเพื่อความแข็งแรงของร่างกาย หรือเพื่อผ่อนคลายความเคร่งเครียดทางจิต

รวมไปถึงกิจกรรมปกติหรือทักษะที่อยู่ภายใต้กติกาซึ่งถูกกำหนดโดยความเห็นที่ตรงกันโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพักผ่อน การแข่งขัน ความเพลิดเพลิน ความสำเร็จ การพัฒนาของทักษะ หรือหลายสิ่งรวมกัน กีฬาเป็นกิจกรรมที่ควบคู่กับการแข่งขัน และระบบคะแนน

16. หน่วยสมรรถนะรวม (ถ้ามี)

ไม่มี

17. อุตสาหกรรมร่วม/กลุ่มอาชีพร่วม (ถ้ามี)

ไม่มี

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

ทดสอบความรู้โดยการสอบข้อเขียน

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ 10202
2. ชื่อหน่วยสมรรถนะ กำหนดแบบฝึกขั้นต้นเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และความปลอดภัย
3. ทบทวนครั้งที่ 1 / 2562
4. สร้างใหม่ ☐ ปรับปรุง ☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ฝึกสอนกีฬา

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

มีความรู้ด้านการกำหนดแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวการฝึกขั้นต้น แบบฝึกสมรรถภาพทางกายการฝึกขั้นต้น และแบบฝึกเพื่อความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บการฝึกขั้นต้น

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ฝึกสอนกีฬา

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

ไม่มี

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

ไม่มี

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
10202.01 กำหนดแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวการฝึกขั้นต้น	1. วิเคราะห์ความต้องการนักกีฬาในการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวการฝึกขั้นต้น 2. กำหนดแบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวการฝึกขั้นต้น 3. ประเมินแบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวการฝึกขั้นต้น	ข้อสอบข้อเขียน
10202.02 กำหนดแบบฝึกสมรรถภาพทางกายการฝึกขั้นต้น	1. วิเคราะห์ความต้องการนักกีฬาในการฝึกสมรรถภาพทางกายการฝึกขั้นต้น 2. กำหนดแบบฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายการฝึกขั้นต้น 3. ประเมินแบบฝึกสมรรถภาพทางกายการฝึกขั้นต้น	ข้อสอบข้อเขียน
10202.03 กำหนดแบบฝึกเพื่อความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บการฝึกขั้นต้น	1. วิเคราะห์สาเหตุการบาดเจ็บทางการกีฬาทั้งปัจจัยภายในปัจจัยภายนอก และปัจจัยตามสถานการณ์ 2. กำหนดแบบฝึกกีฬาขั้นต้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ 3. กำหนดแบบฝึกเพื่อความปลอดภัยสำหรับบุคคลกลุ่มพิเศษการฝึกขั้นต้น	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

ไม่มี

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

1. มีทักษะในการกำหนดแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวการฝึกขั้นต้น
2. มีทักษะในการกำหนดแบบฝึกสมรรถภาพทางกายการฝึกขั้นต้น
3. มีทักษะในการกำหนดแบบฝึกเพื่อความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บการฝึกขั้นต้น

(ข) ความต้องการด้านความรู้

ความรู้ด้านพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา

และเวชศาสตร์การกีฬาขั้นต้นเพื่อนำไปกำหนดแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาเยาวชนและประชาชนทั่วไปที่มีทักษะขั้นต้น รวมทั้งจัดการการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อ

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการกำหนดข้อแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกันกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

1. เอกสาร / หลักฐานการอบรมเชิงปฏิบัติการ
2. แฟ้มสะสมผลงาน และ / หรือ
3. เอกสาร / หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

1. ผลการทดสอบความรู้
2. เอกสาร/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกสมรรถนะย่อยขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในกรณีที่ได้รับประเมินผ่านไม่ครบตามเกณฑ์กำหนด ผู้ประเมินต้องแจ้งหน่วยสมรรถนะและสมรรถนะย่อยที่ไม่ผ่านให้ผู้รับการประเมินไปทบทวนสมรรถนะที่ยังไม่ผ่านและสามารถกลับมาทดสอบสมรรถนะใหม่อีกครั้ง

(ง) วิธีการประเมิน

1. ผลการทดสอบความรู้
2. เอกสาร/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

15. ขอบเขต (Range Statement)

ขอบเขตอธิบายถึงขอบเขตการปฏิบัติงานและสภาพแวดล้อมอื่นๆ หรือสถานการณ์อื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อการทำงาน รวมถึงเครื่องมือ อุปกรณ์ เทคโนโลยี ทรัพยากรที่ใช้ หรือข้อกำหนดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

16. หน่วยสมรรถนะร่วม (ถ้ามี)

ไม่มี

17. อุตสาหกรรมร่วม/กลุ่มอาชีพร่วม (ถ้ามี)

ไม่มี

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

1. ทดสอบความรู้โดยการสอบข้อเขียน

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ 10302
2. ชื่อหน่วยสมรรถนะ ดำเนินกระบวนการฝึกขั้นต้นเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และความปลอดภัย
3. ทบทวนครั้งที่ 1 / 2562
4. สร้างใหม่ ☐ ปรับปรุง ☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ฝึกสอนกีฬา

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

มีความรู้ด้านการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวการฝึกขั้นต้น การฝึกสมรรถภาพทางกายการฝึกขั้นต้น และการฝึกเพื่อความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บการฝึกขั้นต้น

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ฝึกสอนกีฬา

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

ไม่มี

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

ไม่มี

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
10302.01 ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวการฝึกขั้นต้น	1. เตรียมการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับการฝึกขั้นต้นได้ 2. ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับการฝึกขั้นต้นได้ 3. ประเมินการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับการฝึกขั้นต้นได้	ข้อสอบข้อเขียน
10302.02 ฝึกสมรรถภาพทางกายการฝึกขั้นต้น	1. เตรียมการฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับการฝึกขั้นต้นได้ 2. ฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาขั้นต้นได้ 3. ประเมินการฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับการฝึกขั้นต้นได้	ข้อสอบข้อเขียน การสาธิตการปฏิบัติงาน
10302.03 ฝึกเพื่อความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บการฝึกขั้นต้น	1. เตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาลสำหรับการฝึกขั้นต้น 2. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บต่อกระดูกและกล้ามเนื้อ 3. เคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บการฝึกขั้นต้นได้	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

ไม่มี

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

1. มีทักษะในการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวการฝึกขั้นต้น
2. มีทักษะในการฝึกสมรรถภาพทางกายการฝึกขั้นต้น
3. มีทักษะในการฝึกเพื่อความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บการฝึกขั้นต้น
4. มีทักษะการนำแบบฝึกไปปฏิบัติจริง

(ข) ความต้องการด้านความรู้

ความรู้ด้านกล้ามเนื้อ กระดูก ระบบพลังงาน ทักษะการเรียนรู้การเคลื่อนไหว ชีวกลศาสตร์พื้นฐาน การกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายและการฟื้นฟูการบาดเจ็บพื้นฐาน สมรรถภาพทางกาย และการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายและทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน อุปกรณ์การฝึก รวมทั้งการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและกระดูก

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการกำหนดข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกันกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

1. เอกสาร / หลักฐานการอบรมเชิงปฏิบัติการ
2. แฟ้มสะสมผลงาน และ / หรือ
3. เอกสาร / หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

1. ใบรับรองคุณวุฒิการศึกษา
2. เอกสาร/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกสมรรถนะย่อยขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในกรณีที่ได้รับประเมินผ่านไม่ครบตามเกณฑ์กำหนด ผู้ประเมินต้องแจ้งหน่วยสมรรถนะและสมรรถนะย่อยที่ไม่ผ่านให้ผู้รับการประเมินไปทบทวนสมรรถนะที่ยังไม่ผ่านและสามารถกลับมาทดสอบสมรรถนะใหม่อีกครั้ง

(ง) วิธีการประเมิน

1. ผลการทดสอบความรู้
2. เอกสาร/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

15. ขอบเขต (Range Statement)

ขอบเขตอธิบายถึงขอบเขตการปฏิบัติงานและสภาพแวดล้อมอื่นๆ หรือสถานการณ์อื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อการทำงาน รวมถึงเครื่องมือ อุปกรณ์ เทคโนโลยี ทรัพยากรที่ใช้ หรือข้อกำหนดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

16. หน่วยสมรรถนะร่วม (ถ้ามี)

10202 กำหนดแบบฝึกขั้นต้นเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และความปลอดภัย

17. อุตสาหกรรมร่วม/กลุ่มอาชีพร่วม (ถ้ามี)

ไม่มี

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

1. ทดสอบความรู้โดยการสอบข้อเขียน
2. ทดสอบความรู้โดยการสังเกตการปฏิบัติงาน

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ10402
2. ชื่อหน่วยสมรรถนะบริหารจัดการโปรแกรมในการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นต้น
3. ทบทวนครั้งที่1 / 2562
4. สร้างใหม่

☐

ปรับปรุง

☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ฝึกสอนกีฬา

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

มีความรู้และทักษะทางด้านการใช้ภาวะผู้นำและมีความสามารถในการจัดการโปรแกรมทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันจริงในระดับขั้นต้น

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ฝึกสอนกีฬา

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

ไม่มี

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

ไม่มี

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
10402.01 วิเคราะห์การปฏิบัติงานการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นต้น	1. วางแผนเป้าหมายการปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้ 2. วิเคราะห์ลักษณะความพร้อมของนักกีฬาให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้ 3. วิเคราะห์ปัจจัยเกี่ยวข้องและส่งเสริมการปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้	ข้อสอบข้อเขียน
10402.02 ใช้การเป็นผู้นำให้สอดคล้องกับการฝึกกีฬาขั้นต้น	1. ใช้รูปแบบการเป็นผู้นำให้สอดคล้องกับการการปฏิบัติหน้าที่ในการฝึกขั้นต้นได้ 2. ใช้วิธีการสื่อสารให้สอดคล้องกับการปฏิบัติหน้าที่ในการฝึกขั้นต้นได้ 3. วางกฎเกณฑ์กำกับดูแลควบคุมให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้	ข้อสอบข้อเขียน
10402.03 สร้างแรงจูงใจให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้น	1. อธิบายความรู้ที่เกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้ 2. ใช้วิธีการสร้างแรงจูงใจให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้	ข้อสอบข้อเขียน

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
10402.04 บริหารจัดการให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้น	1. วางแผนการปฏิบัติหน้าที่ให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้ 2. จัดระบบการปฏิบัติหน้าที่ให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้ 3. ดำเนินการตามแผนการปฏิบัติหน้าที่ให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้ 4. ประเมินด้านประสิทธิภาพและประสิทธิผล การปฏิบัติหน้าที่ให้สอดคล้องกับการฝึกขั้นต้นได้	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

ไม่มี

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

1. มีทักษะในการจัดการการฝึกซ้อมและจัดการการแข่งขันกีฬาขั้นต้น
2. มีทักษะในการใช้ภาษาไทยและต่างประเทศขั้นต้น
3. มีทักษะในการใช้ภาวะผู้นำและแรงจูงใจขั้นต้นเพื่อการตัดสินใจ

(ข) ความต้องการด้านความรู้

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการการกีฬา
2. ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีภาวะผู้นำ
3. ความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการกำหนดข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกันกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

1. เอกสาร / หลักฐานการอบรมเชิงปฏิบัติการ
2. แฟ้มสะสมผลงาน และ / หรือ
3. เอกสาร / หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

1. ใบรับรองคุณวุฒิการศึกษา
2. เอกสาร/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกสมรรถนะย่อยขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในกรณีที่ได้รับประเมินผ่านไม่ครบตามเกณฑ์กำหนด ผู้ประเมินต้องแจ้งหน่วยสมรรถนะและสมรรถนะย่อยที่ไม่ผ่านให้ผู้รับการประเมินไปทบทวนสมรรถนะที่ยังไม่ผ่านและสามารถกลับมาทดสอบสมรรถนะใหม่อีกครั้ง

(ง) วิธีการประเมิน

1. ผลการทดสอบความรู้
2. เอกสาร/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

15. ขอบเขต (Range Statement)

ขอบเขตอธิบายถึงขอบเขตการปฏิบัติงานและสภาพแวดล้อมอื่นๆ หรือสถานการณ์อื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อการทำงาน รวมถึงเครื่องมือ อุปกรณ์ เทคโนโลยี ทรัพยากรที่ใช้ หรือข้อกำหนดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

(ก) คำแนะนำ

1. ไม่มี

(ข) คำอธิบายรายละเอียด

1. สภาพแวดล้อมทางกายภาพสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน หมายถึง สนามกีฬา โรงยิม และอุปกรณ์ของสนาม อุปกรณ์การเล่นกีฬา สภาพภูมิอากาศ สิ่งแวดล้อม

เป็นต้น

16. หน่วยสมรรถนะรวม (ถ้ามี)

ไม่มี

17. อุตสาหกรรมร่วม/กลุ่มอาชีพร่วม (ถ้ามี)

ไม่มี

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

1. ทดสอบความรู้โดยการสอบข้อเขียน

1. รหัสหน่วยสมรรถนะ 10502
2. ชื่อหน่วยสมรรถนะ ประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีตามจรรยาบรรณวิชาชีพ
3. ทบทวนครั้งที่ 1 / 2562
4. สร้างใหม่ ☐ ปรับปรุง ☒

5. สำหรับชื่ออาชีพและรหัสอาชีพ (Occupational Classification)

ผู้ฝึกสอนกีฬา

6. คำอธิบายหน่วยสมรรถนะ (Description of Unit of Competency)

มีความรู้ด้านการประพฤตินเพื่อแสดงความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ และการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีต่อหน้าที่การเป็นผู้ฝึกสอน

7. สำหรับระดับคุณวุฒิ

1	2	3	4	5	6	7	8
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

8. กลุ่มอาชีพ (Sector)

ผู้ฝึกสอนกีฬา

9. ชื่ออาชีพและรหัสอาชีพอื่นที่หน่วยสมรรถนะนี้สามารถใช้ได้ (ถ้ามี)

ไม่มี

10. ข้อกำหนดหรือกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง (Licensing or Regulation Related) (ถ้ามี)

ไม่มี

11. สมรรถนะย่อยและเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Elements and Performance Criteria)

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
10502.01 ประพฤติตนเพื่อแสดงความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ	1. ศรัทธาต่อวิชาชีพและปฏิบัติหน้าที่ด้วยความระมัดระวังและความรับผิดชอบต่อวิชาชีพผู้ฝึกสอน 2. เป็นสมาชิกของสภาวิชาชีพและมีการส่งเสริมสนับสนุนวิชาชีพให้มีมาตรฐานสูงขึ้น 3. อธิบายวิธีการปฏิบัติหน้าที่ตามหลักมาตรฐานอาชีพ เพื่อส่งเสริมและยกระดับการยอมรับ ความไว้วางใจ และความศรัทธาจากสังคมที่มีต่อวิชาชีพ	ข้อสอบข้อเขียน

สมรรถนะย่อย (Element)	เกณฑ์ในการปฏิบัติงาน (Performance Criteria)	วิธีการประเมิน (Assessment)
10502.02 ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีต่อหน้าที่การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา	- อธิบายวิธีการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบ และมุ่งมั่นต่อการปรับปรุงพัฒนาตนเองอยู่เสมอเพื่อการเป็นตัวอย่างที่ดีในการประกอบวิชาชีพ - อธิบายวิธีการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรู้สึที่เป็นกลางไม่มีอคติเพื่อการเป็นตัวอย่างที่ดีในการประกอบวิชาชีพ - อธิบายวิธีการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง และยึดมั่นต่อหลักจรรยาบรรณวิชาชีพเพื่อการเป็นตัวอย่างที่ดีในการประกอบวิชาชีพ - อธิบายวิธีการปฏิบัติตามกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ ผู้ฝึกสอน และกฎ ระเบียบของความปลอดภัยในการฝึกซ้อม - อธิบายวิธีการฝึกฝน สร้างเสริมความรู้ ทักษะความสามารถและสุขภาพอนามัยให้กับตนเองอยู่เสมอ	ข้อสอบข้อเขียน

12. ความรู้และทักษะก่อนหน้าที่จำเป็น (Pre-requisite Skill & Knowledge)

ไม่มี

13. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) ความต้องการด้านทักษะ

ไม่มี

(ข) ความต้องการด้านความรู้

ไม่มี

14. หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Guide)

หลักฐานที่ต้องการกำหนดข้อแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและควรที่จะใช้ประกอบร่วมกันกับเกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria) และความรู้ที่ต้องการ (Required Skills and Knowledge)

(ก) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)

- เอกสาร / หลักฐานการอบรมเชิงปฏิบัติการ
- แฟ้มสะสมผลงาน และ / หรือ
- เอกสาร / หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

(ข) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

- ใบรับรองคุณวุฒิการศึกษา
- เอกสาร/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

(ค) คำแนะนำในการประเมิน

ผู้เข้ารับการประเมินต้องผ่านการประเมินที่ครอบคลุมในทุกสมรรถนะย่อยขอบเขตความรู้และทักษะที่กำหนดในกรณีที่ผู้รับการประเมินผ่านไม่ครบตามเกณฑ์กำหนด ผู้ประเมินต้องแจ้งหน่วยสมรรถนะและสมรรถนะย่อยที่ไม่ผ่านให้ผู้รับการประเมินไปทบทวนสมรรถนะที่ยังไม่ผ่านและสามารถกลับมาทดสอบสมรรถนะใหม่อีกครั้ง

(ง) วิธีการประเมิน

- ผลการทดสอบความรู้
- เอกสาร/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง

15. ขอบเขต (Range Statement)

ขอบเขตอธิบายถึงขอบเขตการปฏิบัติงานและสภาพแวดล้อมอื่นๆ หรือสถานการณ์อื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อการทำงาน รวมถึงเครื่องมือ อุปกรณ์ เทคโนโลยี ทรัพยากรที่ใช้ หรือข้อกำหนดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

(ก) คำแนะนำ

- ไม่มี

(ข) คำอธิบายรายละเอียด

1. การปรับปรุงพัฒนาตนเอง หมายถึง การเสริมสร้างความรู้และการปรับปรุงตนเองให้มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะ ความชำนาญ และความสามารถในการปฏิบัติงานที่ตนรับผิดชอบอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งการพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ
2. สร้างเสริมความรู้ หมายถึง การแสวงหาความรู้จากภายนอก หรือการรวบรวมองค์ความรู้ที่มีอยู่มาพัฒนาให้เป็นระบบหรือเพื่อสร้างความรู้ใหม่

16. หน่วยสมรรถนะรวม (ถ้ามี)

ไม่มี

17. อุตสาหกรรมร่วม/กลุ่มอาชีพร่วม (ถ้ามี)

ไม่มี

18. รายละเอียดกระบวนการและวิธีการประเมิน (Assessment Description and Procedure)

1. ทดสอบความรู้โดยการสอบข้อเขียน