

การพัฒนาหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น

Development of Taekwondo Short Course

ภาณุ กุศลวงศ์*

*คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Corresponding author. E-mail: phanu@g.swu.ac.th

Received: January 31, 2019 Revised: May 20, 2019 Accepted: May 27, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น สำหรับเด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร งานวิจัย และทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อนำมาสรุปเป็นร่างหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น และนำร่างหลักสูตรที่ได้จากการวิเคราะห์มาทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group) และวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องของความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ โดยหาค่า IOC เพื่อพิจารณาความถูกต้อง เหมาะสม และความเป็นไปได้ของการนำหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้นไปใช้ ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น ประกอบด้วย 1) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถทางกีฬาเทควันโดขั้นพื้นฐาน สร้างความมีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา ปลูกฝังให้ผู้เรียนรักการออกกำลังกายและกีฬาเทควันโด 2) โครงสร้างของหลักสูตร ประกอบด้วย 2.1) การยืน 2.2) การชก 2.3) การเตะ 2.4) การป้องกัน 2.5) การเคลื่อนไหวร่างกาย 2.6) การต่อสู้ 3) เวลาเรียน ครั้งละ 1 ชั่วโมง 20 ครั้ง 4) แผนการจัดการเรียนรู้ และมีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) = 1.00

คำสำคัญ: ศิลปะการต่อสู้ การออกกำลังกาย น้ำใจนักกีฬา

Abstract

This research aims to develop the taekwondo short course for children aged between 6-12 years old. The data derived from the two data gathering methods, namely, the documentations and in-depth interview with five experts, provide a draft summary of the taekwondo short course. The analysis result of the study was also extended for a further study with focus group to analyze the consistency of experts' opinion to find out the IOC for the accuracy, suitability, and feasibility to implement the proposed taekwondo short course. The research findings were composed of four main topics, namely 1) The aim of the course is to develop the basic skills and abilities of taekwondo. Discipline and sportsmanship. Instill in the students a love of exercise and Taekwondo. 2) The curriculum structure of 2.1) Stand 2.2) Punch 2.3) Kick 2.4) Basic Block 2.5) Physical Movement 2.6) Fighting 3) Study time of 20 sessions, with each time lasting 1 hour 4) Teaching plan and The analysis study resulted that Index of Item Objective Congruence (IOC) = 1.00

Keywords: Martial Arts, Exercise, Sportsmanships

บทนำ

กีฬาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประชาชนและประเทศชาติ ไม่ว่าจะเป็นในด้านคุณภาพชีวิต สุขภาพร่างกายและจิตใจ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปลูกฝังความมีน้ำใจนักกีฬา การสร้างรายได้และอาชีพ ตลอดจนการสร้างคุณภาพภูมิปัญญาในตนเอง เนื่องจากกีฬาเป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้ในการแสดงศักยภาพของตนเอง และยังเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ กีฬานั้นเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทหนึ่งที่คนให้ความสนใจนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงสมบูรณ์เพราะฉะนั้นผู้ที่เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจดี ซึ่งก็จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับวรรคัตต์ เพียร์ชอบ (2548) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การที่มนุษย์สามารถประกอบกิจการต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้นั้น ก็เป็นผลเนื่องมาจากการที่เขาได้ออกแรงหรือออกกำลังกายของตนเอง ด้วยเหตุนี้ นักพลศึกษา จึงได้นำเอาหลักจิตวิทยาการกีฬามาใช้เพื่อทำให้มนุษย์สามารถที่จะออกกำลังกายด้วยความเต็มใจและสมัครใจโดยอาศัยหลักการ

ที่ว่า ตามธรรมชาติของมนุษย์ที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ ความต้องการทางด้านความสนุกสนาน และความต้องการที่จะทดลองในสิ่งที่มีความท้าทาย ที่คิดว่าตนเองสามารถจะทำได้และ กิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ทำหายได้เป็นอย่างดี คือ กีฬา

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) ได้มุ่งหวังให้คนไทย ได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องจนเป็นวิถีชีวิต มีสุขภาพ และสมรรถภาพที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจนักกีฬา เพื่อหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียว สู่ความสามัคคีและสมานฉันท์ มีการบริหารจัดการกีฬาทุกมิติอย่างเป็นระบบ โดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาพัฒนาศักยภาพนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศอย่างมีมาตรฐาน ระดับสากล และแนวคิดการพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน เป็นหนึ่งในมิติของกรอบ การพัฒนาการกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปลูกฝังและเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย และจิตใจ โดยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างทัศนคติที่ดี มีความสามัคคี และเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬาให้แก่เด็ก เยาวชนในโรงเรียน รวมถึงนอกระบบโรงเรียน (สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560)

ปัจจุบันกีฬาเทควันโดกำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในประเทศไทย เนื่องจาก นักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทยได้รับเหรียญทองแดงในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เกมส์ ครั้งที่ 28 เมื่อปี ค.ศ. 2004 ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ เหรียญเงินในเข้าร่วม การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ครั้งที่ 29 เมื่อปี ค.ศ. 2008 ณ กรุงปักกิ่ง ประเทศจีน เหรียญ ทองแดงในเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ครั้งที่ 30 เมื่อปี ค.ศ. 2012 ณ กรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร และในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ครั้งที่ 31 ค.ศ. 2016 ณ ริโอ เดอ จาเนโร ประเทศบราซิล นักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทยได้สิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขัน 3 คน จึงทำให้กีฬาเทควันโดได้รับความนิยมมากยิ่งขึ้น มีการเปิดการเรียนการสอนกันทั่วประเทศ และสโมสรเทควันโดที่เป็นสมาชิกของสมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทยถึง 110 สโมสร (สมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย, 2559: ออนไลน์) รวมทั้งได้มีการบรรจุกีฬาเทควันโด ลงในหลักสูตรของสถานศึกษาต่าง ๆ ซึ่งได้กำหนดไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษา สาระที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1: เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา โดยสถานศึกษาสามารถเลือกชนิดกีฬาไปจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้ตามความพร้อม และความเหมาะสมให้กับทุกช่วงชั้นตั้งแต่ช่วงชั้นที่ 1-4 นอกจากนี้ กีฬาเทควันโดยังเป็น กีฬาอีกชนิดหนึ่งที่จัดทำกรแข่งขันตั้งแต่ในระดับโรงเรียนกลุ่มโรงเรียน ระดับสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษา และในระดับสูงขึ้นไป

ด้วยเหตุผลข้างต้นดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำหลักการทางด้านพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา สรีรวิทยาการออกกำลังกาย หลักและวิธีการสอน และหลักการ บริหารจัดการเข้ามาสร้างหลักสูตรกีฬาเทควันโด ระยะสั้นให้มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น สำหรับเด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น” ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษาวิจัย วิธีการ เครื่องมือ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการวิจัย จากนั้นจัดทำเอกสาร แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสอบถาม ความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น

ขั้นตอนที่ 2 ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก 2 รอบ นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์และจัดทำร่างหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น

ขั้นตอนที่ 3 นำร่างหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้นมาจัดการสนทนากลุ่มย่อยและ ประเมินคุณภาพของหลักสูตรเพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ขั้นตอนที่ 4 จัดทำหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น ฉบับสมบูรณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา หลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น ให้มีความเหมาะสมและตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ โดยมีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) = 1.00 ซึ่งได้มาจากการสังเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึก ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เสนอแนวทางไว้ และนำเสนอข้อมูลเป็นความเรียง ดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 จุดประสงค์และความมุ่งหมายของหลักสูตร หลักสูตรกีฬาเทควันโด ระยะสั้น เป็นหลักสูตรที่จัดการเรียนการสอนทักษะทางกีฬาเทควันโดขั้นพื้นฐาน เพื่อให้ ผู้เรียนสามารถฝึกฝนและปฏิบัติทักษะทางกีฬาเทควันโดขั้นพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง ทำให้ ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานและเจตคติที่ดีต่อกีฬาเทควันโด ตลอดจนสามารถนำทักษะทาง กีฬาเทควันโดไปใช้ในการออกกำลังกายหรือใช้ป้องกันตัวได้ในยามคับขัน และสามารถ พัฒนาไปเรียนหรือฝึกทักษะทางกีฬาเทควันโดเพื่อความเป็นเลิศต่อไป

ประเด็นที่ 2 คุณสมบัติของผู้เรียน เด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี เนื่องจากเด็กในวัย 6 ปีขึ้นไปจะสามารถวิ่ง กระโดด ปีนป่าย ตลอดจนสามารถเคลื่อนไหว ออกแรงหรือออกกำลังกายในรูปแบบของกีฬาได้ ตลอดจนเข้าใจกฎกติกาที่ไม่ซับซ้อนได้ และการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวัย 6-12 ปี นั้น จะส่งผลต่อการพัฒนาการในด้าน ความสูง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด การควบคุมน้ำหนัก การสะสมมวลกระดูก ตลอดจนส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย

ประเด็นที่ 3 การวัดและประเมินผล เนื่องจากหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง วิธีการวัดและประเมิน จึงควรวัดความสามารถ ในการปฏิบัติและการแสดงออกของผู้เรียนภายใต้สถานการณ์และเงื่อนไขที่สอดคล้องกับ สภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยวัดทั้งกระบวนการ (Process) และผลงาน (Product) ที่ผู้เรียนกระทำและแสดงออก

ประเด็นที่ 4 โครงสร้างของหลักสูตร หลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น เป็นหลักสูตรที่ จัดการเรียนการสอนทักษะทางกีฬาเทควันโดขั้นพื้นฐาน ที่ใช้กับเด็กอายุ 6-12 ปี จัดการเรียน การสอน ครั้งละ 1 ชั่วโมง 20 ครั้ง โดยให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะพื้นฐานของของกีฬาเทควันโด เช่น การใช้มือ การใช้เท้า การชก การเตะ การป้องกัน และการเคลื่อนไหวร่างกาย

สรุปผลการวิจัย

1. วิสัยทัศน์

เป็นหลักสูตรเทควันโดระยะสั้นที่ทำให้ผู้เรียนมีทักษะและความสามารถทางกีฬา เทควันโดขั้นพื้นฐาน มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา ตลอดจนมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และกีฬาเทควันโด

2. พันธกิจ

จัดการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาทักษะและความสามารถทางกีฬาเทควันโดขั้นพื้นฐาน จัดกิจกรรมที่สร้างความมีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา ปลูกฝังให้ผู้เรียนรักการออกกำลังกาย และกีฬาเทควันโด

3. เป้าหมาย

- 3.1 ผู้เรียนมีทักษะทางกีฬาเทควันโดขั้นพื้นฐานที่ถูกต้อง
- 3.2 ผู้เรียนมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี
- 3.3 ผู้เรียนเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา
- 3.4 ผู้เรียนเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและกีฬาเทควันโด

4. หลักสูตร

รายละเอียดของหลักสูตรมาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่มย่อย เพื่อให้หลักสูตรมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) และเหมาะสมกับเด็ก อายุ 6-12 ปี คือ

4.1 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

หลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น เป็นหลักสูตรที่มุ่งจัดการเรียนรู้ให้กับผู้ที่มีความสนใจในกีฬาเทควันโด และอายุ 6-12 ปี จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถทางกีฬาเทควันโดขั้นพื้นฐาน สร้างความมีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา ปลูกฝังให้ผู้เรียนรักการออกกำลังกายและกีฬาเทควันโด

4.2 โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรได้กำหนดสาระการเรียนรู้ไว้ 6 สาระ คือ

1. การยืน
2. การชก
3. การเตะ
4. การป้องกัน
5. การเคลื่อนไหวร่างกาย
6. การต่อสู้

4.3 เวลาเรียน

หลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น จัดการเรียนการสอน ครั้งละ 1 ชั่วโมง 20 ครั้ง

4.4 การวัดและประเมินผล

หลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น ใช้แบบทดสอบทักษะกีฬาเทควันโด โดยประเมินระดับทักษะ 4 รายการ คือ

1. ทักษะการชก
2. ทักษะการป้องกันการ
3. ทักษะการเตะ
4. ทักษะการต่อสู้

โดยแบ่งระดับคุณภาพดังนี้

1. ดี A
2. ปานกลาง B
3. ปรับปรุง C

อภิปรายผล

หลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น เป็นหลักสูตรที่ผ่านการสังเคราะห์ ตรวจสอบความสอดคล้อง จากผู้ทรงวุฒิและผู้เกี่ยวข้องแล้วว่า หลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้นนี้สามารถนำไปใช้ได้กับผู้เรียนที่มีความสนใจในกีฬาเทควันโด อายุ 6-12 ปี โดยประยุกต์ใช้กระบวนการพัฒนาหลักสูตร 6 ขั้นตอนของสังต์ อูทรานันท์ (2532) 1) วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน 2) กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร 3) กำหนดเนื้อหาและประสบการณ์เรียนรู้ 4) นำหลักสูตรไปใช้ 5) ประเมินผลหลักสูตร และ 6) ปรับปรุงหลักสูตร มาบูรณาการร่วมกับหลักการฝึกซ้อมกีฬา (Principle of Training) 3 ประการ คือ 1) กฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Law of Overload) 2) กฎของความเฉพาะเจาะจง (Law of Specificity) และ 3) กฎของการย้อนกลับ (Law of Reversibility) (สนธยา สีละมาต, 2547) สามารถสรุปภาพรวมได้คือ

1. วิสัยทัศน์เน้นส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องจนเป็นวิถีชีวิต มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจนักกีฬา เพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) พันธกิจมุ่งให้ความรู้และพัฒนาทักษะความสามารถทางกีฬาเทควันโดขั้นพื้นฐาน จัดกิจกรรมที่สร้างความมีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา ปลูกฝังให้ผู้เรียนรักการออกกำลังกายและกีฬาเทควันโด เพื่อสร้างค่านิยมวิถีชีวิตรักการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย สู้การมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี

2. เป้าหมายของหลักสูตร สร้างให้ผู้เรียนมีทักษะทางกีฬาเทควันโดขั้นพื้นฐาน ที่ถูกต้องมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นผู้ที่ระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา และมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและกีฬาเทควันโด

3. หลักสูตร ตามที่ได้ผ่านการประเมินความสอดคล้องของหลักสูตร แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องและเหมาะสมของหลักสูตรที่จะพัฒนาผู้เรียนไปเป็นไปตามวิสัยทัศน์และเป้าหมายของหลักสูตร

ข้อเสนอแนะ

หลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้นที่ได้จากการวิจัยนี้ ควรนำไปใช้อย่างเหมาะสมและมีการติดตามประเมินผลการใช้หลักสูตรอย่างใกล้ชิด

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. พัฒนาหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้นให้เหมาะสมกับผู้เรียนในวัยอื่นๆ
2. พัฒนาหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น เพื่อให้ตอบสนองกับยุทธศาสตร์การส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักด้านการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐานของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564)
3. พัฒนาหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น เพื่อให้ตอบสนองกับยุทธศาสตร์การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬาของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564)
4. พัฒนาหลักสูตรกีฬาเทควันโดระยะสั้น เพื่อให้ตอบสนองกับยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศและต่อยอดเพื่อความสำเร็จในระดับอาชีพของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564)

เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560-2564)**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). **รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีการสอน และการวัดเพื่อประเมินผล ทางพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สังัด อุทรานันท์. (2532). **พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มิตรสยาม.
- สนธยา สีละมาด. (2547). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย. (2551). **รายชื่อสโมสรที่เป็นสมาชิกสมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 30 มิถุนายน 2559. จาก <http://www.taekwondothai.com/>