



www.dpe.go.th

DPE

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

วารสารกรมพลศึกษา
ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒
เดือน เมษายน ๒๕๖๐



กีฬา นร.คนพิการ “โคราชเกมส์” หัวใจที่แข็งแกร่ง ข้ามอุปสรรคในตัวตน

DPE Magazine
Mobile Application



การเปลี่ยนแปลงเพื่อก้าวสู่
“นักวิชาชีพนันทนาการ”

ประวัติศาสตร์มวยไทย
(ภาคจบ)

“วงโยธวาทิตชิงแชมป์ภาค”
วางฐานผลิตบุคลากรดนตรี
๑๐๕ วงทั่วไทยร่วมประชัน



<http://www.dpe.go.th>

Ebook Online

ปฏิทินกิจกรรม / โครงการของกรมพลศึกษา ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๐

สำนักการกีฬา

วัน/เดือน/ปี	รายการ	สถานที่
๑ ก.พ. - ๓๐ เม.ย. ๖๐	โครงการจัดการแข่งขันฟุตบอลมวลชน “อำเภอ...คัพ”	๘๗๘ อำเภอทั่วประเทศ
๒๐ ก.พ. - ๓ พ.ค. ๖๐	โครงการฝึกสอนกีฬา “ร้อนนี้มีกีฬาเพื่อลูกรัก”	สนามกีฬาแห่งชาติ และ ๗๗ จังหวัดทั่วประเทศ
๒๐ มี.ค. - ๔ พ.ค. ๖๐	โครงการจัดการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชน (PM Cup) ระดับเขต ๑๐ รุ่นอายุ ๑๒ ปี, ๑๔ ปี, ๑๖ ปี, ๑๘ ปี และ ประชาชนชาย - หญิง	สนามกีฬาแห่งชาติ สนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติฯ ๖๐ พรรษา จ.ปทุมธานี
๒ - ๑๒ เม.ย. ๖๐	การแข่งขันฮ็อกกี้นักเรียน ชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย	ประเทศอินเดีย.

สำนักนันทนาการ

วัน/เดือน/ปี	รายการ	สถานที่
๑๘ มี.ค. - ๖ พ.ค. ๖๐	โครงการส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมนันทนาการในเด็กและเยาวชน “ร้อนนี้มีนันทนาการเพื่อลูกรัก”	สนามกีฬาแห่งชาติ และ ๗๖ จังหวัดทั่วประเทศ
๖ - ๘ เม.ย. ๖๐	การจัดสัมมนาแนวทางการพัฒนาวิถีชีวิตอย่างยั่งยืน และการจัดประกวดวงโยธวาทิต ชิงแชมป์ภาคใต้	จ.สุราษฎร์ธานี
๑๐ เม.ย. ๖๐	กิจกรรมเทศกาลสงกรานต์ สืบสานประเพณีไทย	กรมพลศึกษา
๒๗ - ๒๙ เม.ย. ๖๐	การจัดสัมมนาแนวทางการพัฒนาวิถีชีวิตอย่างยั่งยืน และการจัดประกวดวงโยธวาทิต ชิงแชมป์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	จ.ขอนแก่น

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

วัน/เดือน/ปี	รายการ	สถานที่
๒๙ เม.ย. ๖๐	การอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาสู่ประชาชน เรื่อง “เรื่องต้องรู้...ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม”	ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาฯ กรมพลศึกษา

สถาบันพัฒนาศูนย์บุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา

วัน/เดือน/ปี	รายการ	สถานที่
๓ - ๕ เม.ย. ๖๐	โครงการพัฒนาผู้นำการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ: อบรมอาสาสมัคร กีฬาและผู้นำการออกกำลังกาย	จ.พิจิตร
๑๐ - ๑๒ เม.ย. ๖๐	โครงการพัฒนาผู้นำการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ: อบรมอาสาสมัคร กีฬาและผู้นำการออกกำลังกาย	จ.พะเยา
๑๘ - ๒๐ เม.ย. ๖๐	โครงการพัฒนาผู้นำการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ: อบรมอาสาสมัคร กีฬาและผู้นำการออกกำลังกาย	จ.ประจวบคีรีขันธ์
๑๘ - ๒๐ เม.ย. ๖๐	โครงการพัฒนาผู้นำการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ: อบรมอาสาสมัคร กีฬาและผู้นำการออกกำลังกาย	จ.นครศรีธรรมราช
๒๖ - ๒๘ เม.ย. ๖๐	โครงการพัฒนาผู้นำการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ: อบรมอาสาสมัคร กีฬาและผู้นำการออกกำลังกาย	จ.สงขลา



นายเนเร เหล่าวิชา อธิบดีกรมพลศึกษา และนายบุญเวทย์ ศรีทองใจ รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย ร่วมเป็นประธานในพิธีมอบรางวัลการประกวดวงโยธวาทิต ชิงแชมป์ภาคเหนือ ประจำปี ๒๕๖๐ โดยวงโยธวาทิตโรงเรียนอัสสัมชัญลำปางคว้าแชมป์ประเภทการเดิน ขบวนพาเหรด ส่วนโรงเรียนอนุบาลเชียงของ คว้าแชมป์ประเภท การประชันการตีกลอง (เมื่อวันที่ ๒๓-๒๔ มี.ค. ๒๕๖๐ ณ จังหวัดเชียงราย) ●



นายเนเร เหล่าวิชา อธิบดีกรมพลศึกษา เป็นประธาน ปิดการอบรม “การพัฒนาศักยภาพเครือข่ายชมรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ” ตามโครงการวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพ การกีฬาขั้นพื้นฐานและเพื่อมวลชน ระหว่างวันที่ ๗ - ๙ มีนาคม ๒๕๖๐ โดยมีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น ๘๕ คน ณ โรงแรมทินิติ จ.ระนอง ●

วิสัยทัศน์

“เป็นพลังขับเคลื่อนการพลศึกษา เพื่อประชาชนมีสุขภาพที่ดี”

ค่านิยม

“มอบความสุขให้มวลชน”

วัฒนธรรมองค์การ

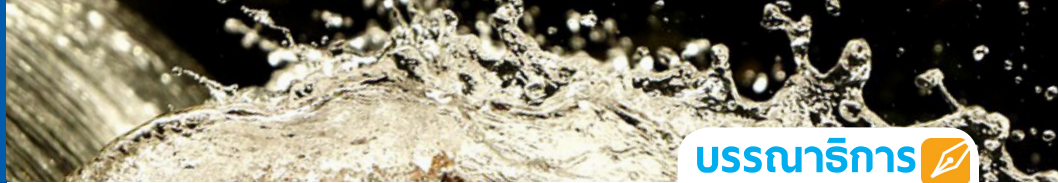
- เคารพในความเป็นคน (Respect)
- ทำตนเป็นตัวอย่าง (Role Model)
- สร้างความสัมพันธ์กับมวลชน (Relationship)
- มีความรับผิดชอบ (Responsibility)

พันธกิจ/ภารกิจหลัก

๑. ขับเคลื่อนการนำนโยบายด้านการพลศึกษาไปสู่การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
๒. สร้างเครือข่ายและประสานความร่วมมือกับด้านการพลศึกษากับทุกภาคส่วน
๓. พัฒนาบุคลากรด้านการพลศึกษาให้มีมาตรฐาน

อำนาจหน้าที่ตามกฎหมายกระทรวง

๑. ดำเนินการด้านการกีฬาขั้นพื้นฐานและกีฬามวลชน
๒. ดำเนินการด้านนันทนาการ
๓. ดำเนินการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา
๔. พัฒนาบุคลากรด้านการพลศึกษา สุขภาพ การกีฬานันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และสาขาที่เกี่ยวข้อง
๕. สืบค้น จัดเก็บ รวบรวม และพัฒนาระบบข้อมูลสารสนเทศเพื่อวางแผนและบริหารจัดการ และเผยแพร่ข้อมูลสถิติและองค์ความรู้ด้านการพลศึกษา สุขภาพ การกีฬานันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และการพัฒนาบุคลากรสาขาที่เกี่ยวข้อง
๖. อนุรักษ์ ส่งเสริม และเผยแพร่การเล่นพื้นเมือง และกีฬาพื้นบ้าน
๗. ดำเนินการประสานความร่วมมือกับองค์กรภาครัฐและเอกชน ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นเครือข่ายในการดำเนินงานด้านการพลศึกษา สุขภาพ การกีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และการพัฒนาบุคลากรสาขาที่เกี่ยวข้อง
๘. จัดทำแผนปฏิบัติงาน และแผนพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานด้านการพลศึกษา สุขภาพ การกีฬานันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และการพัฒนาบุคลากรสาขาที่เกี่ยวข้อง ให้สอดคล้องกับนโยบายแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ และแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ
๙. ศึกษา สืบค้น วิเคราะห์ วิจัย ให้คำปรึกษา แนะนำ และพัฒนางานด้านวิชาการการพลศึกษา สุขภาพ การกีฬานันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และการพัฒนาบุคลากรสาขาที่เกี่ยวข้อง
๑๐. ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานด้านการพลศึกษา สุขภาพ การกีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และการพัฒนาบุคลากรสาขาที่เกี่ยวข้อง
๑๑. ปฏิบัติการอื่นใดตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของกรม หรือตามที่รัฐมนตรีหรือคณะรัฐมนตรีมอบหมาย



สวัสดีครับ...กลับมาพบกันอีกครั้งกับ DPE MAGAZINE ฉบับที่ HOT ร้อนแรงที่สุดของปี ร้อนแรง ที่ว่านี้หมายถึง อากาศ บ้านเรานะครับ เดี๋ยวจะเข้าใจผิดกันไปใหญ่ เอาเป็นว่าถึงอากาศมันจะร้อนสักแค่ไหน แต่ใจอย่าร้อนไปตามอากาศเป็นดีที่สุดครับ เพราะผลที่จะตามมาหลังจากที่เราใจร้อนอาจจะส่งผลกระทบต่อตัวท่านเองและใครอีกหลายๆ คน และสิ่งที่ละเลยไม่ได้ก็คือ การดูแลรักษาสุขภาพให้พร้อมต่อการเผชิญสภาพอากาศที่สูงเฉียด ๔๐ องศาในแต่ละวัน หริอต่างๆ ที่อยากกระซิบบอกก็คือ ดื่มน้ำเยอะๆ เพื่อทดแทนการเสียเหงื่อ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายสดชื่น และทานอาหารที่มีประโยชน์และ “ปรุงสุก” เพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อโรคที่อาจมีอยู่ในอาหารดิบ

สำหรับวารสารกรมพลศึกษา ฉบับที่ ๒ ประจำปี ๒๕๖๐ เรากียังรวบรวมข่าวสารและองค์ความรู้รอบรู้ชีวขาวเหลืองมาฝากท่านผู้อ่านอีกเช่นเคย

ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับฤดูร้อนในปีนี้นะครับ

สารบัญ

๔	กีฬา us.คนพิการ “โคราชเกมส์” หัวใจที่แข็งแกร่ง ชามอุปสรรคในตัวตน	
๖	ประวัติศาสตร์มวยไทย (ภาคจบ)	
๘	การเปลี่ยนแปลงเพื่อก้าวสู่ “นักวิชาชีพนันทนาการ”	
๑๐	อาหารสำหรับวัยสูงอายุ	
๑๒	“วงโยธวาทิตชิงแชมป์ภาค” วางฐานผลิตบุคลากรดนตรี ๑๐๕ วงทั่วไทยร่วมประชัน	
๑๔	เตรียมความพร้อมเพื่อก้าวเข้าสู่ประเทศไทย ๔.๐	
๑๕	“Google Assistant” สิ่งง่ายๆ แคว่อกเสียง	

คณะที่ปรึกษา

นายเน	เหล่าวิชา	อธิบดีกรมพลศึกษา
นายนิวัฒน์	ลิ้มสุขนิรันดร์	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
นางสาวดารณี	ลิขิตวงศ์ศักดิ์	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
ดร.ประพันธ์	ไพโรจน์	เลขาธิการกรมและบรรณาธิการ
ข้าราชการ และบุคลากร		คณะทำงาน
ในสังกัดกลุ่มประชาสัมพันธ์		

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม
กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
๑๕๔ ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๑๔ ๐๑๒๐ ต่อ ๒๓๐๐-๓
โทรสาร ๐ ๒๒๑๔ ๕๖๕๕
<http://www.dpe.go.th>
<http://www.facebook.com/กรมพลศึกษา>



bit.ly/DPE2-1

กีฬา นร.คนพิการ “โคราชเกมส์” หัวใจที่แข็งแกร่ง ช้ามอุปสรรคในตัวตน



ผ่านพ้นไปด้วยดีสำหรับการแข่งขันกีฬาคคนพิการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๘ “โคราชเกมส์” เมื่อวันที่ ๑-๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ นักกีฬากว่า ๓,๐๐๐ คน จาก ๘๓ สถานศึกษาทั่วประเทศร่วมชิงชัย พิสูจน์ความสามารถด้านกีฬา

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ร่วมกับ จังหวัดนครราชสีมา จัดการแข่งขันกีฬานักเรียนคนพิการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๘ “โคราชเกมส์” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน คนพิการมีโอกาสออกกำลังกายด้วยกิจกรรมด้านการกีฬา พัฒนา คุณภาพชีวิตเพื่อให้มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่ดี ได้มีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ต่อกันในกลุ่มของคนพิการ รวมถึงให้คนพิการได้พัฒนาศักยภาพ ส่งผลให้ผู้พิการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

โดยพิธีเปิดการแข่งขันจัดขึ้นอย่างเรียบง่ายเมื่อวันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ ณ อาคารชาตียาฮอลล์ ภายในสนามกีฬา เฉลิมพระเกียรติฯ ๘๐ พรรษา โดยมี นายณเร เหล่าวิชา อธิบดี กรมพลศึกษา เป็นประธาน ซึ่งไฮไลท์อยู่ที่การจุดไฟคบเพลิงการแข่งขัน มีผู้วิ่งนำไฟประจําการแข่งขันเข้าสู่สนาม ๓ คน ประกอบด้วย ขวัญฤดี อันสุข นักกีฬาแบดมินตัน, จักรวาล เปรมฤติชัยศักดิ์ นักกีฬารักบี้ และ เฉลิม ชนขุนทด นักกีฬารักบี้ พิธีกล่าวคำปฏิญาณ ตนของนักกีฬาโดย นายฉัตรชัย เสนาจันทร์ นักกีฬายิงปืนทีมชาติไทย และพิธีกล่าวคำปฏิญาณตนของผู้ตัดสินโดย นายวิรัชทร ภู่อุณทโร



ผู้ตัดสินกีฬาบอคเซีย ปิดท้ายด้วยการแสดงชุด “นาฏภูไท ถวายอาลัย พ่อภูมิพล เปี่ยมล้นศรัทธาฯ สร้างฝันด้วยกีฬา โคราซเกมส์” สร้างความประทับใจให้กับผู้ชมในพิธีเปิดเป็นอย่างมาก

สำหรับในครั้งนี้ เจ้าภาพกำหนดคำขวัญประจำการแข่งขัน ไว้ว่า “เปลี่ยนภาระเป็นพลัง สร้างฝันด้วยกีฬา” จัดการแข่งขันกีฬา ๑๐ ชนิด ได้แก่ กรีฑา, เปตอง, แบดมินตัน, วูตวู, วอลเลย์บอล ชายหาด, บอคเซีย, โกลบอล, ฟุตซอล, เซปักตะกร้อ และเทเบิลเทนนิส ซิงซ์ยั้งสิ้น ๗๒๐ เหรียญทอง โดยได้รับความร่วมมือจากหน่วยงาน ภาครัฐ เอกชน รวมถึงประชาชนชาวโคราช ให้การดูแลและต้อนรับ เป็นอย่างดี

หลังจากจบศึกกันอย่างสนุก ในท้ายสุดแล้ว ทักษะกีฬา จากโรงเรียนศรีสังวาลย์ จ.นนทบุรี ก็คว้าตำแหน่งเจ้าเหรียญทอง ไปครอง ทำได้ ๔๐ เหรียญทอง ๑๐ เหรียญเงิน ๕ เหรียญทองแดง ตามมาด้วย โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ ๓๗ เหรียญทอง ๑๗ เหรียญเงิน ๙ เหรียญทองแดง สถานสงเคราะห์เด็กพิการและ ทพพลภาพปากเกร็ด ๓๓ เหรียญทอง ๑๔ เหรียญเงิน ๓ เหรียญทองแดง โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ๒๑ เหรียญทอง ๕ เหรียญเงิน ๑๒ เหรียญทองแดง โรงเรียนการศึกษาคนตาบอด ขอนแก่น ๑๗ เหรียญทอง ๒ เหรียญเงิน ๗ เหรียญทองแดง



ในพิธีปิดการแข่งขัน ได้รับเกียรติจาก นายมูธาอีร์ รักชาติเจริญ รองผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา เป็นประธาน โดยเจ้าภาพได้ส่งมอบหมายภารกิจการเป็นเจ้าภาพต่อให้กับ จังหวัดนครนายกในปี ๒๕๖๑ ใช้ชื่อว่า “นครนายกเกมส์”

กรมพลศึกษาได้จัดกีฬาให้นักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ ควบคู่ มากับกีฬานักเรียนคนพิการแห่งชาติมาเป็นเวลาเกือบ ๒ ทศวรรษ นับว่าเป็นรากฐานในการพัฒนาสังคม สร้างคุณค่าให้กับนักกีฬา คนพิการตั้งแต่วัยเยาว์ รู้คุณค่าในตัวเอง จากคำขวัญในครั้งนี้ “เปลี่ยนภาระเป็นพลัง สร้างฝันด้วยกีฬา” บ่งบอกถึงอนาคตทางด้านการ กีฬาในระดับสากล ซึ่งไม่ใช่เรื่องไกลเกินฝัน ขอเพียงทุกคน ก้าวข้ามอุปสรรคในตัวตน และมีหัวใจที่แข็งแกร่ง



ประวัติศาสตร์มวยไทย (ภาคจบ)

กลับมาพบกันอีกครั้งกับเรื่องราวของประวัติศาสตร์มวยไทย ซึ่งใน ๓ ภาคที่ผ่านมาเป็นในส่วนของวิวัฒนาการของมวยไทยในสมัยต่างๆ ใครจะไปเชื่อว่า “มวยไทย” จะเป็นศิลปะการป้องกันตัวของชาติไทยที่ทั่วโลกต่างยอมรับและให้ความสนใจกันอย่างแพร่หลาย

สำหรับในภาคจบของประวัติศาสตร์มวยไทย ขอนำเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับศิลปะการต่อสู้มวยไทย ๔ ภาค ทั้งมวยไชยา มวยลพบุรี มวยโคราช และมวยท่าเสา มาให้ท่านผู้อ่านได้ทราบกัน

มวยไชยา

มาเริ่มต้นที่มวยไทยจากภาคใต้ ซึ่งถือกำเนิดขึ้นจาก “พ่อท่านมา” ในสมัยรัชกาลที่ ๓ ที่ฝึกมวยให้กับชาวเมืองไชยา โดยประวัติมวยไชยาสืบค้นได้ถึงพระยาจีสัตยารักษ์ (จำ ศรียาภัย) เจ้าเมืองไชยา ในสมัยรัชกาลที่ ๕ ถ้ายทอดมายังบุตรชาย คือ ปรมาจารย์เชตร ศรียาภัย เผยแพร่มวยไชยาแก่ศิษย์จนกระทั่งถึงแก่กรรมในปี พ.ศ. ๒๕๒๑

จุดเด่นของมวยไชยามีอยู่ ๗ ด้าน คือ การตั้งท่ามวยหรือการจดมวย ท่าครูหรือท่าอย่างสามชุก การไหว้ครูร้ายรำ การพันมือแบบคาดเชือก การต่างกาย การฝึกซ้อมมวยไชยา และแม่ไม้มวยไชยา

แม่ไม้มวยไทยไชยามี ๗ ท่า ได้แก่ บั้นหมัด พันแขน พันหมัด กระโดดตบศอก พันหมัดพลิกเหลี่ยม เดินแรงเดินกา อย่างสามชุก และท่าที่สำคัญ คือ ท่าเสือลากหาง เคล็ดลับมวยไชยาที่ใช้ป้องกันได้ดีที่สุดคือ ป้อง ปัด ปิด เปิด



มวยลพบุรี

เป็นมวยไทยภาคกลาง ปรมาจารย์สุกะทันตะฤาษี เป็นผู้ก่อตั้งสำนักที่เขาสมอคอน และที่สำคัญคือ พ่อขุนรามคำแหงมหาราช เป็นลูกศิษย์รุ่นสุดท้าย

มวยลพบุรีมีชื่อเสียงโด่งดังและเฟื่องฟูที่สุดในรัชสมัยของ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยพระองค์เรียนวิชามวยไทยจาก ปรมาจารย์หลวงมลโยธานุโยค

เอกลักษณ์ของมวยลพบุรีที่เป็นที่เลื่องลือก็คือ เป็นมวยที่ชกฉลาด รุกรับแคล่วคล่องว่องไว ต่อยหมัดตรงได้แม่นยำ เรียกลักษณะการต่อมวยแบบนี้ว่า มวยเกี้ยว หมายถึง เป็นมวยที่ใช้ชั้นเชิงเข้าทำคู่ต่อสู้ โดยใช้กลลวงมากมาย เคลื่อนตัวอยู่เสมอ หลอกหลอกลบหลีกได้ดี สายตาดี ออกอาวุธทั้งหมด เท้า เข้า ศอก ได้อย่างรวดเร็ว และเอกลักษณ์ที่ชัดเจนอีกอย่างก็คือ มีการพันมือครึ่งแขน แต่ที่เด่นชัดและแปลกกว่ามวยสายอื่นๆ ก็คือ การพันคาดทับข้อเท้า ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของมวยลพบุรี

มวยโคราช

เป็นการต่อสู้แบบมือเปล่าในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา โดยมีนักมวยจากเมืองโคราชได้สร้างชื่อเสียงจากการไปแข่งขันชกมวยในพระนคร พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ พระราชทานยศและบรรดาศักดิ์ให้กับนักมวยมณฑลนครราชสีมาเป็นขุนหมื่นครูมวย คือ “หมื่นซังัดเชียงซก” ถือศักดิ์นา ๓๐๐ คือ นายแดง ไทยประเสริฐ ซึ่งมีชื่อเสียงในการใช้ “หมัดเหวี่ยงควาย”

มวยโคราชคาดเชือกในยุคปัจจุบันได้ถูกถ่ายทอดโดย พันเอกอำนาจ พุกศรีสุข อยู่ที่ สยามยุทธ์ กทม. รวมไปถึง ครูเข้า วาทยธธา ที่ถ่ายทอดวิชาความรู้อยู่ที่โรงเรียนบ้านไผ่ จ.ขอนแก่น

เอกลักษณ์ของมวยไทยโคราชอยู่การแต่งกาย สวมกางเกง ขาสั้น ไม่สวมเสื้อ สวมมงคลที่ศีรษะขณะชก การพันหมัดแบบคาดเชือก ตั้งแต่หมัดขึ้นไปจรดข้อศอก เพราะมวยโคราชเป็นมวยต่อยวงกว้าง และเพื่อป้องกันการเตะต่อยได้ดี



ที่มา: http://khundon.blogspot.com/2010/10/blog-post_25.html

มวยท่าเสา

เป็นสายมวยไทยภาคเหนือซึ่งไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจนถึงแหล่งกำเนิดและครูมวยคนแรก แต่ที่มีชื่อเสียงโด่งดังคนหนึ่ง คือ “ครูเมฆ” มีเอกลักษณ์โดดเด่นในเรื่องความคล่องแคล่ว ว่องไว รวดเร็ว เต็มขนาด ลีลาท่าทางสวยงามและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม้ตะ ถีบ และศอก

นอกจากนี้ยังมี ครูโพธิ์และพี่น้องได้ร่วมกันสอนเชิงมวยให้แก่ลูกศิษย์หลายคน จนกระทั่งครูโพธิ์ถึงแก่กรรม มวยไทยท่าเสาได้ลดบทบาทลงไปอย่างมาก มวยไทยสายครูเมฆก็ยังถูกสืบล้มเลือนไป จนไม่สามารถบอกความแตกต่างระหว่างมวยท่าเสากับมวยสายอื่นๆ ได้เลย

เอกลักษณ์ของมวยสายท่าเสา คือ การไหว้ครูจะไหว้พระแม่ธรณีก่อนทำพิธีไหว้ครู การไหว้ครูมวยท่าเสาจะไหว้บรมครูก่อนคือ พระอิศวร การคาดเชือกต้องเอาเชือกด้านตรงสังข์มีมาลงคาถาอาคมแล้วบิดให้เข้มีเกลี้ยง เชือกที่คาดจะต้องลงรักและคลุกน้ำมันยาง จากนั้นก็คลุกแก้วบดอีกทีหนึ่ง

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มวยไทยมีบทบาทในการช่วยเหลือชาติบ้านเมืองมากมาย วิวัฒนาการในแต่ละยุคแต่ละสมัย บ่งบอกถึงเอกลักษณ์ของมวยไทยได้เป็นอย่างดี เนื้อหาตั้งแต่ภาคแรกจนถึงภาคจบรวมแล้ว ๔ ตอนมาจากหนังสือ ประวัติศาสตร์ มวยไทย ซึ่งสถาบันศิลปะมวยไทย กรมพลศึกษา เป็นผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ ซึ่งถือว่ามีความพิเศษตีพิมพ์ทั้งภาษาไทยและแปลเป็นภาษาอังกฤษ โดยหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นส่วนสำคัญในการเป็นแหล่งค้นคว้า อ้างอิง เพื่อผู้ที่สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ได้เรียนรู้ต่อไป

ที่มา: หนังสือประวัติศาสตร์มวยไทย

การเปลี่ยนแปลงเพื่อก้าวสู่ “นักวิชาชีพนันทนาการ”



การเปลี่ยนแปลงเป็นหนึ่งในทักษะที่สำคัญและจำเป็นต่อการอยู่รอดและเสริมสร้างชีวิต โดยจะต้องพัฒนาแผนปรัชญา แนวคิด และการปฏิบัติ ซึ่งกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงจะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ

การใช้เวลาว่าง ถือเป็นโอกาสที่ดีที่สุดสำหรับการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากการใช้เวลาว่างมีบริบทเพื่อการค้นพบ การเริ่มใหม่ และเป็นจุดเริ่มแรกของชีวิต เป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลที่ได้รับความรู้ใหม่ ทักษะ ทศนคติ ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะได้มาจากสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและเอาใจใส่ การเปลี่ยนแปลงทางวิชาชีพของตนเองจะมีประสิทธิภาพ มีความหมาย และเกิดความพึงพอใจได้นั้น ต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง และสามารถเชื่อมต่อสิ่งใหม่ๆ เพื่อปรับปรุงและเสริมสร้างตัวเอง ซึ่งสิ่งที่สำคัญ คือ ความสนใจในการเรียนรู้ทักษะและความรู้ใหม่ๆ แล้วสามารถบูรณาการเพื่อให้วิชาชีพมีมิติใหม่

ตามนโยบายของแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙) นันทนาการเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพของคน โดยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ทำให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ ซึ่งยุทธศาสตร์ที่สำคัญประการหนึ่งของแผนฯ ในประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๒ การผลิตและพัฒนาบุคลากรในการเป็นผู้นำและการจัดบริการนันทนาการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผู้นำนันทนาการในโรงเรียน ชุมชน และองค์กรระดับประเทศให้มีศักยภาพ สามารถขับเคลื่อนนันทนาการจากระดับชุมชนสู่ระดับนานาชาติ เพื่อพัฒนาบุคลากรนันทนาการให้มีศักยภาพและขีดความสามารถในการจัดบริการนันทนาการระดับมาตรฐานสากล และเพื่อส่งเสริมการผลิตบุคลากรนันทนาการอาชีพ ให้มีมาตรฐานระดับนานาชาติ สามารถรองรับการร่วมมือกับประชาคมอาเซียนทางด้านประชาสังคมและวัฒนธรรมได้



ในประเทศไทยมีนันทนาการหลากหลายรูปแบบ มีหน่วยงานหรือองค์กรให้ความสำคัญจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เพื่อให้ประชาชนได้เข้าร่วม ได้พัฒนาคุณภาพชีวิต มีสุขภาพดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของประชาชนยังขาดความหลากหลายในกิจกรรม เนื่องจากประชาชน

ขาดความรู้และโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ ซึ่งหากได้มีการจัดการเรียนรู้และจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีความหลากหลาย จะช่วยให้ประชาชนมีทางเลือกได้มากขึ้น กล่าวคือ ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับนันทนาการยังมีอยู่อย่างจำกัดในสังคม ทำให้การดำเนินการตามแนวความคิดทางนันทนาการไม่สามารถดำเนินการอย่างเป็นระบบที่เชื่อมโยงกันได้

นอกจากนี้ การผลิตบุคลากร (นิกนันทนาการ) ตามมาตรฐานสากลจากองค์กรที่เกี่ยวข้องยังขาดการสนับสนุนจากทางภาครัฐ ด้วยเหตุจากการถูกละเลยความสำคัญจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการสร้างขอบข่ายการปฏิบัติหน้าที่ การเกิดใบรับรองวิชาชีพจึงเป็นเรื่องที่ไม่ปรากฏอยู่ในสังคมไทย ซึ่งถือเป็นอุปสรรคหนึ่งต่อการพัฒนาโอกาสทางอาชีพนันทนาการที่เป็นข้อจำกัดในสายอาชีพงานนันทนาการต่างๆ รวมไปถึงความรับผิดชอบและความก้าวหน้าการเจริญเติบโตทางอาชีพอย่างเสมอภาค

องค์กรทางนันทนาการจะดำเนินงานได้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ สิ่งที่สำคัญ คือ การมีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญ มีการทำงานที่มีระบบระเบียบแบบแผน โดยบุคลากรทางด้านนันทนาการต้องเพิ่มพูนความรู้และทักษะพื้นฐานในการทำงานเพื่อเสริมสร้างคุณภาพแรงงานให้สูงขึ้น ทั้งการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ แก้ปัญหาตัดสินใจ การทำงานเป็นทีม มีจริยธรรม มีวินัยในการทำงาน สามารถรองรับและเรียนรู้เทคโนโลยีที่ซับซ้อนได้ง่าย ปรับตัวให้ทันกับเทคโนโลยีสมัยใหม่และพร้อมก้าวสู่สังคมแห่งการเรียนรู้



ดังนั้น นักวิชาชีพนันทนาการต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เป็นทักษะชีวิตที่จำเป็น ซึ่งสิ่งที่สำคัญคือ ความสนใจในการเรียนรู้ทักษะและความรู้ใหม่ๆ แล้วสามารถบูรณาการเพื่อให้วิชาชีพมีมิติใหม่ โดยมี ๙ ความรู้ ทักษะ ทศนคติที่สำคัญ ที่จะต้องได้รับการปลูกฝัง เพื่อเพิ่มความสามารถของผู้ที่จะสนับสนุนกระบวนการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

๑) การเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๒) การมีประสิทธิภาพในการใช้ภาษา ๓) การปลูกฝังทัศนคติที่ดี ๔) การสร้างลักษณะนิสัยที่ดี ๕) การเคารพผู้อื่น ๖) การเข้าร่วมและมีส่วนร่วมในองค์กรวิชาชีพ ๗) ทางสายกลาง ๘) การสร้างเส้นทางปรัชญา และ ๙) การมีความคิดสร้างสรรค์

เห็นได้ว่า การใช้เวลาว่างถือเป็นโอกาสที่ดีที่สุดสำหรับการเปลี่ยนแปลง เพราะการเปลี่ยนแปลงจะต้องเกิดขึ้นตามธรรมชาติอย่างตรงไปตรงมา ขาดอุปสรรค เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี หากต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงจะต้องมุ่งมั่นและให้ความสนใจในการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เพื่อนใหม่ และการบูรณาการร่วมกัน ความสนใจการเรียนรู้ทักษะใหม่ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ก้าวไปข้างหน้า





อาหารสำหรับวัยสูงอายุ

ผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป วัยนี้จะมีความเปลี่ยนแปลงทางส่วนประกอบร่างกายไปในทางเสื่อมถอย เช่น มวลกล้ามเนื้อ มวลกระดูก และน้ำในร่างกายที่ลดลง มวลไขมันมีสัดส่วนมากขึ้น ขณะที่ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลง เช่น ระบบหัวใจ และหลอดเลือด ปอด ตับ ไต และสมอง รวมถึงภูมิคุ้มกันของร่างกายด้วย ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วยและติดเชื้อง่าย

ในผู้สูงอายุบางคนอาจจะพบว่ามีปัญหาทางโภชนาการ ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ได้แก่ เปื่ออาหาร การรับรู้กลิ่นและรสชาติเปลี่ยน รับประทานได้น้อย เคี้ยวกลืนลำบาก มีปัญหาการย่อยและการดูดซึม ดังนั้น ลักษณะอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ควรเป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย มีลักษณะเปียกนุ่ม ไม่ระคายเคืองต่อทางเดินอาหาร ไม่ทำให้ท้องอืด จุกแน่น ที่สำคัญต้องงดอาหารหมักดอง อาหารรสจัด เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาแก่ระบบทางเดินอาหาร

ตัวอย่างอาหารอ่อน

ชนิดอาหาร	อาหารที่ควรรับประทาน	อาหารที่ควรงดและหลีกเลี่ยง
เนื้อสัตว์	เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ บดละเอียด เนื้อปลา	เนื้อทอดทุกชนิด เนื้อที่มีรสจัด เนื้อแดดเดียว ไส้กรอกทุกชนิด
ไข่	ไข่ลวก ไข่ดาวน้ำ ไข่กวน ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น	ไข่ดาวทอดแข็งกรอบ ไข่เค็ม
ผัก	ผักสด ผักลวก ผัดผัก หรือต้มเปื่อย	ผักดอง ผักตากแห้ง ผักที่มีเส้นใยมากๆ ผักที่ทำให้ ท้องอืดจุกแน่น
ผลไม้	กล้วยสุก มะละกอสุก แดงโม แอปเปิ้ล ส้มโอ ส้มที่แกะเมล็ดออก	ฝรั่ง ผลไม้เชื่อม หรือผลไม้อบแห้ง
ธัญพืช	ข้าวต้มเปื่อย มักโรนีสั้น พาสต้าต่างๆ ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง	ธัญพืชหยาบ ย่อยยาก
ไขมัน	เนย ครีม น้ำมัน ซอสน้ำเนื้อ	ซอสที่มีรสจัด หรือใส่เครื่องเทศ
ขนมหวาน	นุ่มรับประทานง่าย ย่อยง่าย ไม่หวานจัด และไม่มีกะทิเข้มข้น	รสหวานจัด มีไส้หรือโรยมะพร้าว มีกะทิเข้มข้น ถั่ว ขนมเชื่อมชนิดต่างๆ
เครื่องดื่ม	นมถั่วเหลือง โกโก้ โอวัลติน ไมโล น้่านมธรรมชาติพร่องมันเนย หรือน้ำนมที่สกัดไขมันออก น้ำข้าว	ชา กาแฟรสเข้ม เครื่องดื่มที่รส หวานจัด

ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
๑. ข้าวต้มปลา นมไขมัน ๐% ผลไม้	๑. ข้าวสวยหุงนิ่ม กะเพราไก่สับ แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้ขาว ผลไม้	๑. ข้าวสวยหุงนิ่ม แกงส้มกุ้งผักรวม ผัดผักทองใส่ไข่
๒. โกโก้ร้อนหวานน้อย ข้าวสวย ต้มเลือดหมูไม่ใส่เครื่องใน	๒. บะหมี่เกี๊ยวน้ำไม่ใส่กระเทียมเจียว สาหร่ายดำ	๒. ข้าวสวย ต้มยำเห็ดรสอ่อน ไข่เจียวกุ้งสับ ผลไม้
๓. โจ๊กหมูใส่ไข่ น้ำเต้าหู้ทรงเครื่อง	๓. ก๋วยเตี๋ยวหมู ผลไม้	๓. ข้าวสวย ผัดบวบหมูสับนึ่ง นมไขมัน ๐%
๔. แขนวชิพหน้า นมจืดพร่องมันเนย	๔. ราดหน้าหมูเห็ดหอม รุนมะพร้าวอ่อน	๔. ข้าวสวย ปลาหนึ่ง น้ำพริกรสอ่อนๆ ผักลวก
๕. ข้าวต้มขาว ผัดผัก ไข่ต้ม นมถั่วเหลืองสูตรน้ำตาลน้อย	๕. ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น ผลไม้	๕. ข้าวสวย ผัดผักรวม ต้มปลา



แนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

- ✓ พักผ่อนให้เพียงพอวันละ ๖-๘ ชั่วโมง
- ✓ พยายามอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์
- ✓ ฝึกการขับถ่ายอย่าให้ท้องผูก
- ✓ ดูแลสุขภาพช่องปาก ฟัน และเหงือกอยู่เสมอ
- ✓ ตรวจสอบสุขภาพร่างกายเป็นประจำปีละ ๒ ครั้ง
- ✓ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
- ✓ งดสิ่งเสพติดที่บั่นทอนสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า
- ✓ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- ✓ ฝึกฝนสมาธิ ทำให้จิตใจสดใสอารมณ์ดี
- ✓ ควรหาโอกาสพบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน



เอกสารอ้างอิง

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๔๒). กินพอดีสุขทั่วไทย.
คณะกรรมการโภชนาการ ชมรมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานและชมรมนักกำหนดอาหาร. (๒๕๔๕). รายการอาหารแลกเปลี่ยน.
สุขภาพ สอนปาน. (๒๕๓๕). โภชนาการผู้สูงอายุ. วารสารการประชุมวิชาการโภชนาการดี ชีวียั่งยืน. หน้า ๙๐-๑๐๑.
สมใจ วิชัยดิษฐ์. (๒๕๓๕). อาหารสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารการประชุมวิชาการโภชนาการดี ชีวียั่งยืน. หน้า ๑๐๒-๑๑๐.

ภาพประกอบ: <http://www.pikool.com/อาหารสำหรับผู้สูงอายุ/>



bit.ly/DPE2-3



“วงโยธวาทิตชิงแชมป์ภาค” วางฐานผลิตบุคลากรดนตรี ๑๐๕ วงทั่วไทยร่วมประชัน

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยสำนักนันทนาการ จัดการประกวดวงโยธวาทิตนักเรียน นักศึกษา ชิงถ้วยพระราชทานฯ อย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๔ เป็นต้นมา จากผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ทำให้วงโยธวาทิตของประเทศไทย เกิดการพัฒนาศักยภาพ จนสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศในการประกวดวงโยธวาทิตระดับนานาชาติ และเพื่อเป็นการพัฒนา วงโยธวาทิตของประเทศไทยในทุกมิติอย่างทั่วถึง จึงได้จัดการสัมมนาแนวทางการพัฒนางวงโยธวาทิตอย่างยั่งยืน และจัดการประกวด วงโยธวาทิตชิงแชมป์ภาค ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นต้นมา โดยจัดการประกวดใน ๒ ประเภท ได้แก่

- ๑) ประเภทการประชันการตีกลอง (Drum Dual) ชิงถ้วยเกียรติยศกรมพลศึกษา และ
- ๒) ประเภทการเดินขบวนพาเหรด (Parade)

โดยในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ กรมพลศึกษา ได้ร่วมกับจังหวัดใน ๔ ภูมิภาค จัดการสัมมนาแนวทางการพัฒนางวงโยธวาทิตอย่างยั่งยืน และจัดการประกวดวงโยธวาทิตชิงแชมป์ภาค ประจำปี ๒๕๖๐ ควบคู่ไป ได้แก่

๑) ภาคเหนือ จ.เชียงราย จัดการสัมมนา ระหว่างวันที่ ๒๓-๒๔ มีนาคม ๒๕๖๐ ณ โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม และจัดการ ประกวดวงโยธวาทิตชิงแชมป์ภาคเหนือ ในวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๐ โดยแบ่งเป็นประเภท Parade เส้นทาง โรงเรียนเทศบาล ๑ ศรีเกิด ถึงโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม และประเภทประชันการตีกลอง (Drum Dual) ณ โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม

๒) ภาคใต้ จ.สุราษฎร์ธานี จัดการสัมมนา ระหว่างวันที่ ๖-๗ เมษายน ๒๕๖๐ ณ ลานตรวจวินัย กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๒๕ ค่ายวิภาวดีรังสิต และจัดการประกวดวงโยธวาทิตชิงแชมป์ภาคใต้ ในวันที่ ๘ เมษายน ๒๕๖๐ โดยแบ่งเป็นประเภท Parade เส้นทาง ศาลหลักเมือง ถึง เทศบาลนครเมืองสุราษฎร์ธานี และประเภทประชันการตีกลอง (Drum Dual) ณ เทศบาลนครเมือง สุราษฎร์ธานี

๓) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.ขอนแก่น จัดการ สัมมนาฯ ระหว่างวันที่ ๒๗-๒๘ เมษายน ๒๕๖๐ ณ โรงเรียน แก่นนครวิทยาลัย และจัดการประกวดวงโยธวาทิตชิงแชมป์ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ ในวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๐ โดยแบ่งเป็น ประเภท Parade เส้นทาง โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย ถึง สนามกีฬา กลางจังหวัดขอนแก่น และประเภทประชันการตีกลอง (Drum Dual) ณ สนามกีฬากลางจังหวัดขอนแก่น

๔) ภาคกลาง จ.ระยอง จัดการสัมมนาฯ ระหว่างวันที่ ๑๑-๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐ ณ สนามกีฬาจังหวัดระยอง และจัดการ ประกวดวงโยธวาทิตชิงแชมป์ภาคกลาง ในวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐ โดยแบ่งเป็นประเภท Parade เส้นทาง องค์การบริหาร ส่วนจังหวัดระยอง ถึง สนามกีฬากลางจังหวัดระยอง และประเภท ประชันการตีกลอง (Drum Dual) ณ สนามกีฬากลางจังหวัดระยอง

สำหรับการตอบรับนั้น ถือว่ามี feedback ดีขึ้น ตามลำดับ เห็นได้จากเมื่อ ๒ ปีก่อน มีวงสมัครเข้าร่วม ๕๖ วง ปีที่แล้ว มีวงสมัครเข้าร่วม ๖๓ วง และมาในปีนี้ได้รับการตอบรับจาก วงโยธวาทิตทั่วประเทศเกินความคาดหมายถึง ๑๐๕ วง รวมทั้งสิ้น ๓,๗๘๘ คน โดยแบ่งเป็น ภาคเหนือ ๒๑ วง ภาคใต้ ๒๐ วง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ๑๙ วง และภาคกลาง ๔๒ วง

ในส่วนของการตัดสิน กรมพลศึกษาได้เชิญ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวงโยธวาทิตจากสถาบันดนตรีชั้นนำของประเทศ อาทิ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยมหิดล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรมดุริยางค์ทหารบก กองดุริยางค์ทหารอากาศ ร่วมเป็นคณะกรรมการตัดสินการประกวด รวมถึงเป็นวิทยากรให้คำแนะนำเทคนิคและแนวทางการพัฒนา วงโยธวาทิต เพื่อให้วงที่สมัครเข้าร่วมการประกวดได้นำไปประยุกต์ ใช้ในวันประกวดจริง และเพื่อเป็นการวางรากฐานและระบบ ในการพัฒนางวงโยธวาทิตให้มีมาตรฐานอย่างยั่งยืนในอนาคตต่อไป



สำหรับเกณฑ์ในการพิจารณาให้คะแนน จะพิจารณา ใน ๔ องค์ประกอบหลัก ได้แก่ บทเพลงที่ใช้ในการแสดง ความสามารถในการเล่นรวมกัน ทักษะส่วนบุคคล และองค์ประกอบโดยรวมของการแสดง ทั้งในประเภท Parade และประเภทประชันการตีกลอง (Drum Dual) โดยวงโยธวาทิตที่ชนะเลิศหรือทำผลงานได้อย่างโดดเด่น ในแต่ละภาคนอกจากจะได้รับถ้วยเกียรติยศกรมพลศึกษาแล้วยังมีรางวัลดีเด่นในประเภทการเดินขบวนพาเหรด (Parade) ได้แก่ เครื่องลมดีเด่น เครื่องกระทบดีเด่น คทาการตีเด่น และนักแสดงประกอบ ดีเด่น พร้อมทุนส่งเสริมวงโยธวาทิต มูลค่ารวมกว่า ๕,๐๐๐,๐๐๐ บาท

สำหรับน้องๆ เยาวชน หรือผู้ที่สนใจและหลงใหลใน ท่วงทำนองแห่งดนตรี ก็สามารถเดินทางไปชมและเชียร์ได้ทุกภาค ตามกำหนดการที่แจ้งไปเบื้องต้น โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด หรือ สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารอื่นๆ เกี่ยวกับการประกวดวงโยธวาทิต ของกรมพลศึกษาได้ที่ www.band.dpe.go.th หรือเพจเฟซบุ๊ก DPE Marching Band Thailand



เตรียมความพร้อมเพื่อก้าวเข้าสู่ประเทศไทย ๔.๐

Thailand 4.0

ที่มา : สรุปจากการเข้าร่วมอบรมหลักสูตร
“เตรียมความพร้อมเพื่อก้าวเข้าสู่ประเทศไทย ๔.๐”

ไทยแลนด์ ๔.๐ เป็นวิสัยทัศน์เชิงนโยบายการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศไทย หรือโมเดลพัฒนาเศรษฐกิจของรัฐบาลที่ต้องการก้าวข้ามกับดักรายได้ปานกลาง (Middle Income Trap) เพื่อรับมือกับสภาพประชาคมโลกที่เปลี่ยนไป

ประเทศไทยในอดีตที่ผ่านมามีการพัฒนาด้านเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง ซึ่งประเทศไทยยุค ๔.๐ เป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจไปสู่ Value Based Economy หรือ เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม โดยมีฐานคิด คือ เปลี่ยนจากการผลิตสินค้าไปสู่สินค้าเชิงนวัตกรรม เปลี่ยนจากการขับเคลื่อนด้วยภาคอุตสาหกรรมไปสู่การขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรม เปลี่ยนจากการเน้นภาคการผลิตสินค้าไปสู่การเน้นภาคบริการมากขึ้น จึงต้องมีการเปลี่ยนวิธีการ คือ เปลี่ยนจากการเกษตรแบบดั้งเดิมไปสู่เกษตรสมัยใหม่ที่เน้นการบริหารจัดการและเทคโนโลยี (Smart Farming) และเป็นเกษตรกรแบบเป็นผู้ประกอบการ (Entrepreneur) เปลี่ยนจาก SMEs ที่รัฐต้องให้ความช่วยเหลือไปสู่การเป็นบริษัทเกิดใหม่ที่มีศักยภาพสูง (Smart Enterprises) และผู้ประกอบการใหม่ (Startups) เปลี่ยนจาก Traditional Services ไปสู่ High Value Services และเปลี่ยนจากแรงงานทักษะต่ำไปสู่แรงงานที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และทักษะสูง

แนวคิดเกี่ยวกับ Government ๔.๐

๑. เปิดกว้างและเชื่อมโยงกับทุกฝ่าย (Open & Connected government)

หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนต้องทำงานร่วมกันเชื่อมโยงข้อมูล เชื่อมโยงการทำงาน เชื่อมโยงในสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกันได้ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ การร่วมมือกันระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน (Public-private collaboration) การเปิดให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมการทำงานแบบประชารัฐ-แนวตั้ง การทำงานร่วมมือกันระหว่างส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและส่วนท้องถิ่นการออกแบบองค์กร การออกแบบการทำงาน การจัดระบบการทำงานต้องเปลี่ยนไป

๒. ประชาชนเป็นศูนย์กลาง (Citizen-centric government)

มุ่งเน้นให้ประชาชนเป็นศูนย์กลาง ตอบสนองความต้องการของประชาชนเป็นหลัก โดยมีการนำเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อให้ภาครัฐเข้าถึงประชาชนได้โดยตรง ประชาชนเองก็อยากจะเข้ามามีส่วนร่วมในการคิดและพัฒนาการให้บริการของหน่วยงานภาครัฐ ภาครัฐต้องตอบสนองต่อความต้องการ ปัญหา การเปลี่ยนแปลงของประชาชน ทั้งมิติของสังคม เศรษฐกิจ และความมั่นคงของประชาชน

๓. มีความฉลาดและรู้จักคิดริเริ่ม (Smart & innovation government)

บุคลากรภาครัฐต้องมีการคิดวิเคราะห์ที่ฉับไว (Critical thinking) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ทักษะการร่วมมือกันทำงาน และการแบ่งปัน (Collaboration) รวมทั้งทักษะการสื่อสาร (Communication) ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็น Innovative People สำหรับผู้บริหารต้องเพิ่มความเป็น Innovative Leader ผู้นำ ๓ ประการ คือ ๑) นำการเปลี่ยนแปลง, ๒) สนับสนุนการเปลี่ยนแปลง และ ๓) บริหารการเปลี่ยนแปลง

สังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศต้องเผชิญกับปัญหาใหม่ๆ และความต้องการของประชาชนในปัจจุบันและอนาคตที่มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น รวมถึงการปฏิรูปประเทศ การบริหารราชการแผ่นดินตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรฉบับใหม่ การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติระยะยาวไปสู่การปฏิบัติ และการวางยุทธศาสตร์ประเทศไทย ๔.๐ ซึ่งสิ่งที่กล่าวมาล้วนมีผลกระทบ และเป็นความท้าทายต่อการปฏิบัติราชการและการบริหารงานภาครัฐ ดังนั้น บุคลากรภาครัฐในทุกภาคส่วนและทุกระดับจึงต้องเตรียมความพร้อมเพื่อเผชิญหน้าความท้าทาย ความเปลี่ยนแปลง ยกระดับสมรรถนะของตนเอง พัฒนาองค์การให้เป็นเลิศอย่างยั่งยืน เรียนรู้การทำงานแบบบูรณาการร่วมกันเพื่อสร้างคุณค่าแก่สังคม เพื่อความสำเร็จในการพัฒนาประเทศร่วมกัน

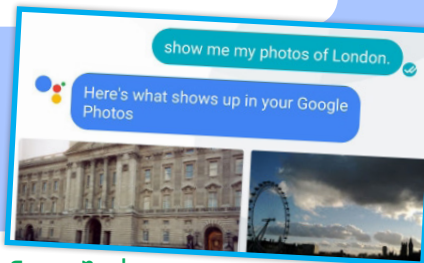
สวัสดีครับ ...กลับมาพบกันอีกครั้ง มีข่าวสาร IT อัปเดตเรื่อยๆ มาฝากกันเช่นเคย ที่ว่าร้อนๆ นี้ไม่ใช่อะไรนะครับ แต่เพราะว่าฉบับนี้เรามาเจอกัน ในฤดูร้อนนั่นเอง กรมอุตุนิยมวิทยาแจ้งว่า ประเทศไทย เข้าสู่ฤดูร้อนตั้งแต่วันที่ ๓ มีนาคมที่ผ่านมา และจะร้อน ต่อเนื่องยาวถึงกลางเดือนพฤษภาคม ยิ่งไงท่านผู้อ่าน ก็ดูแลสุขภาพกันให้ดีนะครับ

เข้าเรื่องดีกว่า สำหรับท่านผู้อ่านที่มีสมาร์ทโฟน ไว้ใช้งานแทบทุกท่านคงเคยได้ใช้งาน Siri ของ Apple iOS หรือ Google Now ในเครื่องระบบ Android กันไปบ้างแล้ว แต่วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับอีกหนึ่งผู้ช่วย นั่นคือ **Google Assistant** เป็นลูกครึ่งผสมมาจาก Siri และ Google Now ซึ่งตอนนี้ก็ปล่อยมาให้เราได้ใช้งานกันแล้ว เสียอย่างเดียวยังไม่รองรับภาษาไทย แต่รับรองได้เลยครับ ว่าจะมีการอัปเดตภาษาไทยมาให้ใช้งานได้อย่างแน่นอน

'Google Assistant' สั่งง่ายๆ แค่ออกเสียง



bit.ly/DPE2-4



รวมคำสั่งเจ๋งๆ มีประโยชน์ ไว้สั่งงานกับ Google Assistant

๑. Show me my photos of...

หากคุณเป็นผู้ใช้ Google Photos สะสมภาพถ่าย ลองสั่ง Show me my photos of...(ชื่อสถานที่ ชื่ออุปกรณ์ต่างๆ ชื่อคน สัตว์ หรือสิ่งของ) ก็จะหารูปเหล่านั้นให้ และสามารถเพิ่ม Last Week เพื่อค้นหาเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว หรือ January เพื่อหาเฉพาะเดือน มกราคมได้ด้วย

๒. Set a reminder for tomorrow.

เป็นการสั่งตั้งเวลาสำหรับวันพรุ่งนี้นั่นเอง เมื่อสั่งคำสั่งนี้ จะขึ้นตัวเลือกในการตั้งเวลาให้ หากไม่ชอบเวลาตามที่ตัวเลือกกำหนด คุณก็สามารถสั่งต่อเพื่อกำหนดเวลาที่ต้องการได้

๓. Show me my flights.

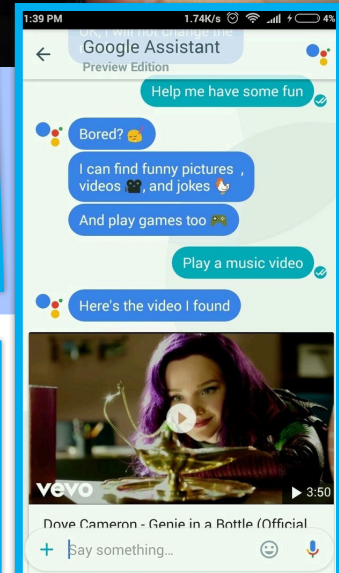
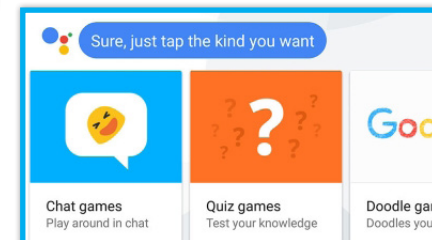
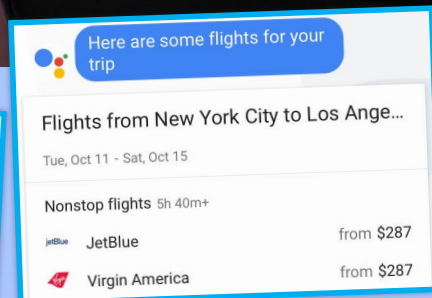
หากคุณจองตั๋วเครื่องบินโดยใช้อีเมล Gmail หรืออีเมลอื่น ที่ผูกกับ Gmail คุณไว้ คุณสามารถสั่ง Show me my flights เพื่อแสดงเที่ยวบินที่เราจะต้องขึ้นเครื่องได้

๔. What's the square root of...

เป็นการสั่งหา Square Root นั่นเอง เช่น What's the square root of ๓๐๐ ทาง Google Assistant ก็จะหาคำตอบ Square Root ๓๐๐ ให้

๕. Play some..

เป็นการสั่ง Google Assistant เปิดเพลงให้นั่นเอง แต่บน iOS หรือ iPhone นั้นจะเปิดเป็นคลิปเพลงบน YouTube ให้ ส่วน Android จะเปิดเพลงผ่านแอปเพลงต่างๆ



๖. How far is it to..

เป็นการถามว่าระยะไกลเท่าไร Google ก็จะเผยข้อมูล ระยะทางออกมาผ่านทางแอป Google Maps

๗. Let's play a game.

คำสั่งนี้ช่วยคลายเครียดได้ ลองสั่งตามนี้คุณ将会พบกับเกม ที่สามารถเล่นคนเดียวหรือเล่นแข่งกับคนอื่นได้ด้วย ส่วนใหญ่จะเป็นเกม แนว mini game เช่น OX, Drawing Game, Quiz Games เป็นต้น

๘. Show me my emails

เป็นการแสดงจดหมายล่าสุดบน Gmail ของคุณ

๙. What am I doing tomorrow?

หรือสั่งพวก "what's my next meeting?" หรือ "show me my agenda" ก็ได้เช่นกันเพื่อดูว่ากำหนดการงานต่อไปมี อะไรบ้าง โดยจะเปิดแอป Google Calendar ของคุณแสดงตารางนัด ออกมา

นี่คือ ๙ คำสั่งคร่าวๆ บน Google Assistant ที่ใช้ได้ง่าย และเป็นประโยชน์ต่อผู้ใช้ แต่ก็ยังมีคำสั่งอื่นๆ อีกมากมาย ตลอดจนอนาคตก็จะรองรับภาษาอื่นๆ ด้วย

ที่มา : <https://www.it๒๔hrs.com>



ร้อนนี้มีกีฬาและนันทนาการเพื่อลูกรัก

นายเนเร เหล่าวิชา อธิบดีกรมพลศึกษา เป็นประธานพิธีเปิดและปฐมฤกษ์เยาวชนผู้เข้าร่วมโครงการ ส่งเสริมกีฬาภาคฤดูร้อน “ร้อนนี้มีกีฬาและนันทนาการเพื่อลูกรัก” ประจำปี ๒๕๖๐ โดยมี นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์ รองอธิบดีกรมพลศึกษา พร้อมด้วยคณะผู้บริหารกรมพลศึกษา ให้การต้อนรับเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการฯ โดยปีนี้มีเยาวชนสมัครเข้าร่วมโครงการทั่วประเทศทั้งสิ้น ๑๐๑,๘๓๓ คน ณ อาคารกีฬานิมิบุตร สนามกีฬาแห่งชาติ ●



ติดตามวารสารกรมพลศึกษา
ฉบับล่าสุดและย้อนหลัง
ในรูปแบบดิจิทัล ดาร์วินโหลดได้แล้ววันนี้
และออนไลน์ที่ www.dpe.go.th



DPE Magazine
Mobile Application



กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
๑๕๔ ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๑๔ ๐๑๒๐ ต่อ ๒๓๐๐-๓ โทรสาร ๐ ๒๒๑๕ ๕๖๕๕

<http://www.dpe.go.th>

<http://www.facebook.com/กรมพลศึกษา>