ที่ ชน ๐๐๒๓.๓/ ๓๓๐๕

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดชัยนาท
ถนนพรหมประเสริฐ ชน ๑๗๐๐๐

๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง โครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาคาราเต้เพื่อความเป็นเลิศในสถานศึกษาสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท และนายกเทศมนตรีเมืองชัยนาท

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๑๖.๕/ว ๑๓๒๖ ลงวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๕ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดชัยนาทได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทยได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาคาราเต้เพื่อความเป็นเลิศในสถานศึกษาสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนได้ฝึกทักษะกีฬาคาราเต้โด สามารถแสดงออกถึงความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาคาราเต้โดอย่างเต็มศักยภาพ ควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่ดี แข็งเรง ตลอดจนสามารถพัฒนาทักษะตนเองให้มีความชำนาญในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและการแข่งขันในฐานะตัวแทนทีมชาติต่อไปในอนาคต

ในการนี้ การจัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นการส่งเสริมกีฬาซึ่งอยู่ในอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่สามารถดำเนินการได้ ตามมาตรา ๑๖ (๑๔) และมาตรา ๑๗ (๑๘) แห่งพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ ตลอดจนเป็นการพัฒนาทักษะกีฬาคาราเต้โดขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬาคาราเต้โด จึงขอให้ท่านประชาสัมพันธ์ให้โรงเรียนในสังกัดที่มีความสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ภายในวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ pholwasinsaratham@gmail.com รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายโกมินทร์ อินรัสพงศ์)
ท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น
โทร.๐-๕๖๔๑-๖๓๘๐
โทร.๐-๕๖๔๑-๖๖๐๓

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท
รับเลขที่ ๖๑๙๐
วันที่ - ๙ พ.ค. ๒๕๖๕
เวลา ..... น.

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น
รับเลขที่ ๘๕๖
วันที่ ๑๐ พ.ค. ๒๕๖๕
เวลา .....

ที่ มท ๐๘๑๖.๕/ ว ๑๓๒๖

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ทุกจังหวัด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทยว่า ได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาคาราเต้เพื่อความเป็นเลิศในสถานศึกษาสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนได้ฝึกทักษะกีฬาคาราเต้โด สามารถแสดงออกถึงความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาคาราเต้โดอย่างเต็มศักยภาพ ควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่ดีแข็งเรง ตลอดจนสามารถพัฒนาทักษะตนเองให้มีความชำนาญในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและการแข่งขันในฐานะตัวแทนทีมชาติต่อไปในอนาคต

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น พิจารณาแล้วเห็นว่า การจัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นการส่งเสริมกีฬาซึ่งอยู่ในอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่สามารถดำเนินการได้ ตามมาตรา ๑๖ (๑๔) และมาตรา ๑๗ (๑๘) แห่งพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ ตลอดจนเป็นการพัฒนาทักษะกีฬาคาราเต้โดขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬาคาราเต้โด จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดประชาสัมพันธ์ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีโรงเรียนในสังกัดที่มีความสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ภายในวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ pholwasinsaratham@gmail.com รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
๙ พฤษภาคม ๒๕๖๕

กองส่งเสริมและพัฒนาการจัดการศึกษาท้องถิ่น
กลุ่มงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบ ศิลปะ วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น
โทร. ๐-๒๒๔๑-๙๐๒๒-๓ ต่อ ๔๑๗
โทรสาร ๐-๒๒๔๑-๙๐๒๒-๓ ต่อ ๔๑๘

โครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาคาราเต้โดเพื่อความเป็นเลิศในโรงเรียน
สำหรับนักเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สถ.)

1.หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกิจกรรมที่สำคัญที่ส่งเสริมให้คนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ก่อให้เกิดพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปลูกฝังความสามัคคีของผู้ร่วมกิจกรรม สร้างให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และเคารพในกฎ ระเบียบ กติกาการแข่งขันสามารถนำทักษะที่เกิดขึ้นไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

โดยการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาทำได้ในช่วงเวลาว่างจากการเรียน การเล่นกีฬายังช่วยให้เยาวชนห่างไกลจากยาเสพติดได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งในปัจจุบันมีนักเรียนปฏิบัติตนไปในทางที่ไม่ควรอยู่มากมาย ส่งผลกระทบถึงประเทศชาติทำให้เกิดการพัฒนาเป็นไปอย่างล้าช้า โครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาคาราเต้โดเพื่อความเป็นเลิศในโรงเรียน สำหรับนักเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.) กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สถ.) นี้ จึงมีส่วนที่จะช่วยให้นักเรียนที่มีความสนใจในกีฬาต่อสู้ป้องกันตัวอย่างกีฬาคาราเต้โดหันมาเล่นกีฬาในเวลาว่างเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี แข็งแรงและพัฒนาความสามารถด้านกีฬาให้ดียิ่งขึ้น แทนที่จะใช้เวลาไปกับอบายมุขต่างๆ ทำให้เสียเวลาเสียโอกาสที่ดีแก่ชีวิต และหากได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนจนมีความสามารถในการแข่งขันกันก็สามารถสร้างชื่อเสียงให้แก่สถาบันหรือประเทศชาติได้

สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนได้ฝึกทักษะกีฬากีฬาคาราเต้โด สามารถแสดงออกถึงความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาคาราเต้โดได้อย่างเต็มศักยภาพ ควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ตลอดจนสามารถพัฒนาทักษะของตนเองให้มีความชำนาญในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นนักกีฬาเพื่อความเลิศและการแข่งขันในฐานะตัวแทนทีมชาติไทยต่อไปในอนาคต

2.วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้นักเรียนได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม
2.เพื่อให้นักเรียนได้สามารถแสดงออกถึงกิจกรรมด้านกีฬา
3.เพื่อสร้างให้นักเรียนเป็นคนที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎระเบียบของกติกา
4.เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสค้นพบตนเองและเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่
5.เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด
6.เพื่อพัฒนาทักษะกีฬาคาราเต้โดขั้นพื้นฐาน
7.เพื่อให้นักเรียนมีทักษะทางด้านกีฬาต่อสู้ป้องกันตัว
8.เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬาคาราเต้โด

3.เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

จำนวนนักเรียนและโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เข้าร่วมโครงการ

เชิงคุณภาพ

ครูและบุคคลากรทางการศึกษามีทักษะในการสอนกีฬาคาราเต้โด

นักเรียนมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม

นักเรียนมีทักษะกีฬาคาราเต้โด

นักเรียนมีผลงานในการแข่งขันกีฬาคาราเต้โด ระดับจังหวัด ภูมิภาค ประเทศ และนานาชาติ

4.วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรมที่ 1 กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สถ.) ประชาสัมพันธ์และเปิดรับสมัครโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.) ที่สนใจเข้าร่วมโครงการฯ และพิจารณาคัดเลือกโรงเรียนนำร่องที่เข้าร่วมโครงการฯ ในปีการศึกษา 2565

กิจกรรมที่ 2 การแถลงข่าวร่วมกัน ของโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.)ที่ได้รับการคัดเลือก กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สถ.) และสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย

กิจกรรมที่ 3 โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2565 เป็นต้นไปหรือตามสมควร โดยให้เป็นตามหลักสูตรที่สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทยได้จัดทำขึ้น

กิจกรรมที่ 4 การจัดการแข่งขันกีฬาคาราเต้โด ระหว่างโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) <u>สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทยจะเข้าหารือกับโรงเรียนต่างๆที่เข้าร่วมโครงการฯ เพื่อคัดเลือกโรงเรียนเจ้าภาพในระดับภูมิภาค และระดับประเทศ</u> กำหนดการแข่งขันและระเบียบการแข่งขันจะจัดทำให้มีขึ้นตามความเหมาะสม งบประมาณจัดการแข่งขันโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นผู้รับผิดชอบ โดยสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย สนับสนุนและให้ความร่วมมือทางด้านผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการแข่งขันและคณะกรรมการผู้ตัดสิน โดยดำเนินการดังนี้

(1) การแข่งขันกีฬาคาราเต้โด ระหว่างโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.) ชิงชนะเลิศระดับภูมิภาค จัดให้มีการแข่งขันขึ้นในช่วงเดือนกรกฎาคมของทุกปี (ปี 2565 ไม่มีการจัดการแข่งขันในระดับภูมิภาค) สถานที่จัดการแข่งขันโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (การแข่งขันจะจัดให้มีขึ้นในทุกภูมิภาค)

(2) การแข่งขันกีฬาคาราเต้โด ระหว่างโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.) ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2565 จัดให้มีการแข่งขันขึ้นในช่วงเดือน ธันวาคม 2565 สถานที่จัดการแข่งขันโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

5.ผู้รับผิดชอบโครงการ

สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

นายพลวศิน สารธรรม

6.งบประมาณ

ใช้งบประมาณดำเนินงานการตามกิจกรรมที่กำหนด

7.สถานที่ดำเนินงาน

โรงเรียนในสังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สถ.)และสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย

8.ระยะเวลาในการดำเนินการ

แผนระยะสั้น (1 ปี)

ปีการศึกษา 2565

แผนระยะกลาง (2-5 ปี)

ปีการศึกษา 2566

ปีการศึกษา 2567

ปีการศึกษา 2568 – 2570

แผนระยะยาว (5-10 ปี)

ปีการศึกษา 2571 – 2581

9.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

9.1 นักเรียนทุกภูมิภาคมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม

9.2 นักเรียนสามารถแสดงออกถึงกิจกรรมด้านกีฬา เป็นคนที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และปฏิบัติตามกฎระเบียบของกติกา

9.3 นักเรียนค้นพบตนเองและเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่

9.4 นักเรียนสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดและห่างไกลจากยาเสพติด

9.5 นักเรียนมีความสามารถในกีฬาคาราเต้โด

9.6 นักเรียนมีทักษะทางด้านกีฬาต่อสู้ป้องกันตัว ใช้ป้องกันตนเองได้

9.7 นักเรียนมีผลงานในการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศทางด้านกีฬาคาราเต้โด ในระดับจังหวัด ภูมิภาค ประเทศ และระดับนานาชาติ

10.การประเมินผลโครงการ

10.1 แบบรายงานผลการปฏิบัติงาน

10.2 แบบติดตามผลการดำเนินงาน

10.3 แบบสอบถาม

10.4 แบบสังเกตการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

10.5 ผลการแข่งขัน

11. คณะกรรมการดำเนินงาน

นายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย	ประธานกรรมการ
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สถ.)	รองประธานกรรมการ
อุปนายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย ฝ่ายพัฒนาขยายฐานฯ	รองประธานกรรมการ
ผู้แทนกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สถ.)	กรรมการ
ผู้แทนสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย	กรรมการ
ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดทีมชาติไทย	กรรมการ
ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา/กายภาพบำบัด /จิตวิทยา/โภชนาการ	กรรมการ
นายพลวศิน สารธรรม	กรรมการและเลขานุการ
ผู้แทนกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สถ.)	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

(ลงชื่อ) ..... ผู้เสนอโครงการ

(นายพลวศิน สารธรรม)

ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดทีมชาติไทย

พลเอก ..... ผู้อนุมัติโครงการ

(สุรชาติ จิตต์แจ้ง)

นายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย

แบบฟอร์มใบสมัครเข้าร่วมโครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาคาราเต้โด
เพื่อความเป็นเลิศในโรงเรียน

คำชี้แจง แบบฟอร์มใบสมัครนี้ จัดทำเพื่อสำรวจโรงเรียนที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการฯ
โปรดกรอกข้อมูลให้ถูกต้องและชัดเจน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจุบันของโรงเรียน

1.1 ชื่อโรงเรียน.....
ที่อยู่ เลขที่.....หมู่ที่.....ซอย.....ถนน.....
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....
E-MAIL.....เว็บไซส์โรงเรียน.....

1.2 สังกัดหน่วยงาน.....

1.3 ประเภทโรงเรียน ☐ ประถมศึกษา
☐ มัธยมศึกษา
☐ วิทยาลัยอาชีวศึกษา

1.4 จำนวนนักเรียน ชาย.....คน หญิง.....คน รวมทั้งหมด.....คน

1.5 ชื่อผู้บริหารสถานศึกษา นาย / นาง / นางสาว.....
ตำแหน่ง.....หมายเลขโทรศัพท์.....

1.6 รายชื่อผู้รับผิดชอบและประสานงานโครงการฯ

1) นาย / นาง / นางสาว.....
ตำแหน่ง.....หมายเลขโทรศัพท์.....
E-MAIL.....

2) นาย / นาง / นางสาว.....
ตำแหน่ง.....หมายเลขโทรศัพท์.....
E-MAIL.....

ส่วนที่ 2 ความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการฯ

โรงเรียนมีความพร้อมเข้าร่วมโครงการฯ ดังนี้

2.1 มีสถานที่พร้อม

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

2.2 มีนักเรียนให้ความสนใจ

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

2.3 มีความพร้อมในการจัดหาอุปกรณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาคาราเต้โด

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

2.4 มีความพร้อมในการจัดการเรียนการสอนกีฬาคาราเต้โด

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

2.5 มีความต้องการผู้ฝึกสอนที่มีความชำนาญและมีประสบการณ์ในกีฬาคาราเต้โด

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

2.6 มีความพร้อมในการส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดขั้นต้น

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

2.7 สามารถส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคาราเต้โด

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

2.8 มีความต้องการพัฒนานักเรียนเพื่อความเป็นเลิศทางด้านกีฬาคาราเต้โด

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

2.9 มีความประสงค์สมัครเข้าร่วมโครงการ

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

.....

(.....)

ผู้อำนวยการโรงเรียน.....

...../...../.....

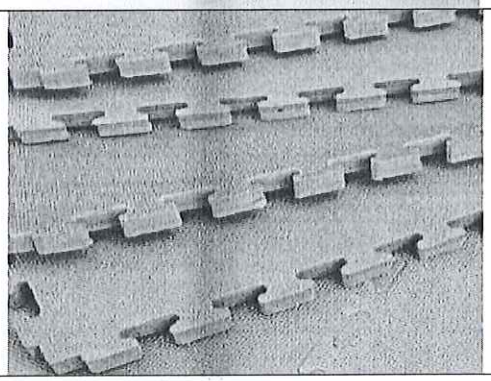
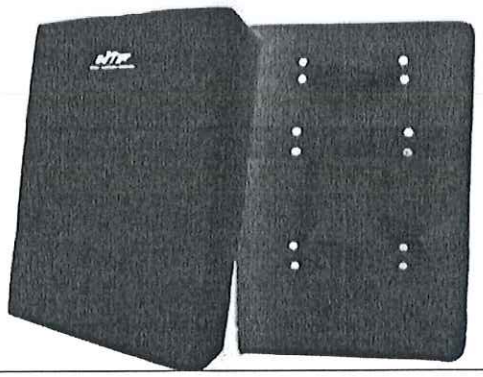
ลิ้งค์สมัครผ่าน Google Form

กรุณาส่งใบสมัครทางอีเมล์ เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ภายในวันที่ 20 พฤษภาคม 2565

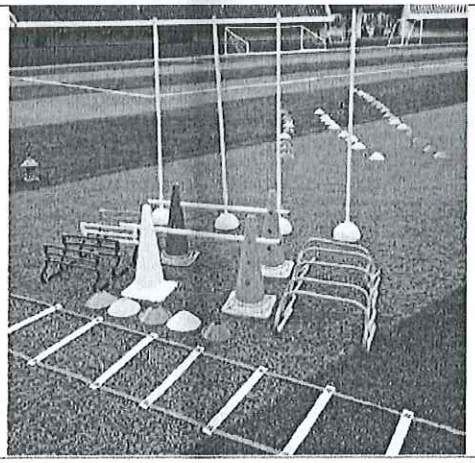
อีเมล์ pholwasinsaratham@gmail.com

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม 0928929963 (พลาศิน)

รายการอุปกรณ์กีฬาคาราเต้สำหรับการเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการฯ

ลำดับ	รายการอุปกรณ์	ภาพประกอบ
1	ห้องฝึกซ้อมหรือพื้นที่ใต้อาคาร ขนาดอย่างน้อย 8 ม. x 8 ม.	
2	แผ่นโฟม (จิ๊กซอว์) ขนาด 1 ม.x 1 ม. หนา 20 มิลลิเมตรขึ้นไป จำนวนตามความเหมาะสม	
3	เป้าเตะใหญ่ (สำหรับฝึกซ้อม)	

4	เป้าเตะลิ้นคู่ (สำหรับฝึกซ้อม)	
5	เป้าล่อชกสวมมือ (สำหรับฝึกซ้อม)	
6	ชุดคาราเต้ (สำหรับฝึกซ้อมและแข่งขัน)	
7	นวมคาราเต้ (สำหรับฝึกซ้อมและแข่งขัน)	

8	สนับแข้งและเท้า (สำหรับฝึกซ้อมและแข่งขัน)	
9.	เกราะป้องกันลำตัว (สำหรับฝึกซ้อมและแข่งขัน)	
10.	ฟันยาง (สำหรับฝึกซ้อมและแข่งขัน)	
11.	อุปกรณ์สำหรับการฝึกร่างกาย และการเคลื่อนที่ (สำหรับฝึกซ้อม)	

หมายเหตุ 1.อุปกรณ์ข้างต้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น อุปกรณ์สำหรับการฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับรูปแบบที่ผู้ฝึกสอนจะออกแบบการฝึกนั้นๆ

2.ช่วงเริ่มต้นการฝึกอาจไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ทั้งหมด เพียงมีพื้นที่ก็สามารถทำการฝึกได้แล้ว