

แผนการฝึกอบรมการสื่อสารและสถิติ ความเสี่ยงจากการใช้จักรยานยนต์ สำหรับ ผู้ปกครอง ครู และผู้นำชุมชน



โดย ดร.อนุชิต กลั๊ปประสิทธิ์
โครงการขับเคลื่อนสังคมไทยสู่ผู้ใช้จักรยานยนต์ปลอดภัย
พ.ศ. 2567

แผนการฝึกอบรมการสื่อสารและสาธิตความเสี่ยงจากการใช้จักรยานยนต์

โครงการขับเคลื่อนสังคมไทยสู่ผู้ใช้จักรยานยนต์ปลอดภัย

1. ชื่อหลักสูตร : การสื่อสารความเสี่ยงเพื่อผู้ใช้จักรยานยนต์ปลอดภัย
2. วัตถุประสงค์ : เป้าหมายของหลักสูตรนี้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงในการที่ต้องใช้รถจักรยานยนต์ในชีวิตประจำวันเพื่อความปลอดภัยของชีวิตของผู้ขับขี่
 - 2.1 ศึกษาปัจจัยที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุจักรยานยนต์
 - 2.2 ป้องกัน ลดเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุจักรยานยนต์
3. วิธีการในการดำเนินกิจกรรม : - บรรยายประกอบการสาธิตระบบต่างๆของจักรยานยนต์ในห้องอบรม
 - การสาธิตการขับขี่จักรยานยนต์ปลอดภัยโดยครูฝึกและทีมวิทยากร (ภาคสนาม)
 - กิจกรรมแบบมีส่วนร่วมโดยการร่วมออกแบบประกวดรถจักรยานยนต์สวยงาม ด้วยสติ๊กเกอร์สะท้อนแสง
4. ภาวะเปียบมาตรฐานที่ใช้อ้างอิงเพื่อวางแผนการจัดการกิจกรรม
 - กฎหมายพระราชบัญญัติจราจรทางบกฉบับที่ 13 พ.ศ. 2565
 - มาตรฐานอุตสาหกรรม ม.อ.ก.
 - UNECE - R.78 (Regulation)
 - EU - R3 / 2014 Annex 14
 - มาตรฐานขนาดของยางจักรยาน

5. เนื้อหา

กิจกรรมครั้งนี้ใช้เวลา 3 ชั่วโมง โดยแบ่งออกเป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สัดส่วน ร้อยละ 50/50 ภาคทฤษฎีใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งมีเนื้อหาในการให้ความรู้เช่น การแต่งกายของผู้ขับขี่จักรยานยนต์, ท่านั่งขับขี่ที่เหมาะสม, การให้อาณัติสัญญาณมือ, การใช้เบรกทั้งเบรกล้อหน้าและเบรกล้อหลัง, สุดท้ายคือความตระหนักรู้ ด้านความปลอดภัยในการขับขี่จักรยานยนต์ ภายใต้ Concept “ จะขับขี่ในชุมชนด้วยความเร็วไม่เกิน 40 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และจะขับขี่ในทางหลักด้วยความเร็วไม่เกิน 60 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ”

6. กลุ่มเป้าหมาย: ประชาชนในโครงการจักรยานยนต์ปลอดภัย

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| 1) เทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน | จำนวน 35 - 40 คน |
| 2) เทศบาลตำบลเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด | จำนวน 35 - 40 คน |

7. ผลลัพธ์

- 1) เข้าใจระบบต่างๆ ของรถจักรยานยนต์
- 2) สามารถทำการตรวจสอบสภาพจักรยานยนต์ก่อนการขับขี่ได้
- 3) สามารถกำหนดท่านั่ง, ท่าทางการขับขี่จักรยานยนต์ ได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย
- 4) แนะนำผู้ซ้อนท้ายจักรยานยนต์ และปรับวิธีการขับขี่จักรยานยนต์ ได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัยในกรณีมีผู้ซ้อนท้าย
- 5) รู้และเข้าใจระบบเบรกของจักรยานยนต์ และสามารถทดสอบการเบรกรถจักรยานยนต์แบบถูกต้องและปลอดภัยเพื่อปลอดภัยเพื่อปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
- 6) สามารถแสดงการให้สัญญาณเพื่อเปลี่ยนช่องทาง, เลี้ยว, และหยุดอย่างถูกต้อง
- 7) สามารถกำหนดระยะห่างที่จะทำให้ปลอดภัย จากยานพาหนะที่แล่นอยู่ข้างหน้าได้ และสามารถบอก และสาธิตการคำนวณระยะห่างอย่างง่ายได้อย่างเหมาะสม
- 8) สามารถบอกและแสดงวิธีการขับขี่จักรยานยนต์ปลอดภัยแบบ “ ขับขี่เชิงป้องกัน ”
“ Preventive ” ได้ เช่น การขับขี่ทางร่วมทางแยกด้วยวิธี - หยุด - ดู - ไป, วิธีการขับผ่านทางแยกด้วยการลดคันเร่ง แทนการบิดคันเร่งขณะผ่านทางร่วมทางแยก
- 9) ตระหนักรู้ร่วมกันว่าจักรยานยนต์ไม่เหมาะสม ที่จะใช้งานในช่วงเวลามืดค่ำหรือกลางคืน โดยบอกสาเหตุที่ไม่ปลอดภัยได้น้อย 3-5 ข้อ
- 10) สามารถสอน - ให้คำแนะนำผู้อื่น ในการจัดการด้านความปลอดภัยในการใช้จักรยานยนต์ได้

8. ข้อกำหนดผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ตามบริบทพื้นที่)

- 1) อายุไม่น้อยกว่า 15 ปีขึ้นไป และขับขี่รถจักรยานยนต์ได้

- 2) มีใบขับขี่จักรยานยนต์ที่รับรองโดย กรมการขนส่งทางบก (เฉพาะผู้ที่ขับขี่ทดสอบเท่านั้น)

9. ข้อจำกัดในการให้ความรู้และสาธิตการขับขี่จักรยานยนต์

- 1) สถานที่สาธิต และการปฏิบัติการขับขี่ เป็นไปตามบริบทของชุมชนแต่ละแห่ง
- 2) การให้ผู้เข้าฝึกทดลองขับขี่อาจเกิดอันตรายได้ จึงต้องพิจารณาตามความเหมาะสมหรือมิให้ทำการทดลอง

10. การประเมินผล

- จากการสังเกตจากพฤติกรรมและการมีส่วนร่วมของชุมชน
- จากผลการประเมินความคิดสร้างสรรค์ประกวด การออกแบบสติ๊กเกอร์สะท้อนแสง 3M

11. ตารางการให้ความรู้และสาธิต

ภาคทฤษฎี	เวลา - ชม.
1. ระบบของรถจักรยานยนต์ - ระบบเครื่องยนต์จักรยานยนต์ - ระบบขับเคลื่อนรถจักรยานยนต์ - ระบบออโตเมติก (สายพาน) - ระบบขับเคลื่อนด้วยโซ่ - ระบบห้ามล้อ (เบรก) ของจักรยานยนต์ - ระบบเบรกของรถออโตเมติก - ระบบเบรกของรถแบบขับเคลื่อนด้วยโซ่ - ระบบไฟฟ้ารถจักรยานยนต์ - ระบบไฟฟ้าสำหรับเครื่องยนต์ - ระบบไฟฟ้ามอเตอร์ - ระบบไฟฟ้าสัญญาณ - แตร - ไฟเลี้ยว - ไฟเบรก	30 นาที
2. การแต่งกายของผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ - การแต่งกายเพื่อให้ตนเองปลอดภัยในการขับขี่ - ข้อเสียของการแต่งกายไม่เหมาะสมกับการขับขี่รถจักรยานยนต์	

- การแต่งกายตามกฎหมายของกรมการขนส่งทางบกและกฎจราจร เช่น การสวมรองเท้าและมีความผิดปกติอย่างไร ?	
3. การตรวจเช็คความพร้อมของจักรยานยนต์ก่อนทำการขับขี่ - ตรวจสอบแรงดันลมของล้อหน้าและล้อหลัง - ตรวจสอบระยะของคันบังคับเบรกให้เหมาะสม - ตรวจสอบคันเร่งให้พร้อมใช้ - ตรวจสอบไฟฟ้าแสงสว่าง ไฟสัญญาณ และไฟเตือนบนหน้าปัดแผงไมล์ - ตรวจสอบระบบเชื้อเพลิง - ตรวจสอบระบบหล่อลื่น, น้ำมันเครื่อง	
4. การตรวจทดลองสตาร์ทเครื่องยนต์เพื่อสังเกตสิ่งผิดปกติ	

ภาคปฏิบัติ - สาธิต	เวลา - ชม.
1. สาธิตการสวมหมวกนิรภัย	10 นาที
2. สาธิตท่าทางการขับขี่รถจักรยานยนต์	10 นาที
3. สาธิตการวางมือบนแฮนด์เดิ้ลบาร์	10 นาที
4. สาธิตบีบเบรกด้วยมือซ้ายและมือขวา	10 นาที
5. สาธิตการออกตัว – เริ่มการขับขี่รถจักรยานยนต์	10 นาที
6. สาธิตการเข้าโค้งแคบและการเข้าโค้งแบบกว้าง	10 นาที
7. สาธิตการให้สัญญาณ เมื่อต้องการเปลี่ยนช่องทางวิ่ง หรือต้องการเลี้ยว	20 นาที
8. สาธิตวิธีคำนวณเพื่อกำหนดระยะห่างจากรถคันหน้า “ห่าง 4 วินาที”	10 นาที
9. สาธิตการเบรกรถจักรยานยนต์ตามมาตรฐาน การทดสอบ UN - ECE - R78 - การเบรกล้อหน้า - การเบรกล้อหลัง - การเบรกทั้งสองล้อพร้อมกัน	20 นาที

ภาคปฏิบัติ - สาริต	เวลา - ชม.
10. ทดลองปฏิบัติเพื่อสื่อสารความเสี่ยงเพื่อให้ผู้ขับขี่จักรยานยนต์ปลอดภัย - ขับขี่ด้วยความเร็วไม่เกิน 40 กม/ชม. ในชุมชน - ขับขี่ด้วยความเร็วไม่เกิน 60 กม/ชม. ในทางหลวงหลัก	10 นาที
11. การจัดกิจกรรมร่วมกันในการออกแบบลดตาย รถจักรยานยนต์ด้วยสติ๊กเกอร์สะท้อนแสง เพื่อประกวดและจัดลำดับเพื่อมอบรางวัลความคิดสร้างสรรค์	20 นาที
12. สรุปและรับฟังข้อเสนอแนะทางจากกลุ่มผู้ร่วมโครงการ	20 นาที

กิจกรรมให้ความรู้และสาธิตทักษะการใช้จักรยานยนต์ปลอดภัย สู่ผู้ใช้จักรยานยนต์ปลอดภัย

ลำดับ - รายการ	กิจกรรม	วัสดุ - อุปกรณ์
1. การเตรียมความพร้อมของจักรยานยนต์ก่อนการขับขี่ 1.1 ระบบเชื้อเพลิง - การเปิดเปิดฝาถังบรรจุเชื้อเพลิง - การตรวจสอบปริมาณน้ำมันเชื้อเพลิงด้วยตาเปล่า - การตรวจสอบปริมาณน้ำมันเชื้อเพลิงด้วยมาตรวัดปริมาณเชื้อเพลิง - การเลือกใช้ประเภทของน้ำมันเชื้อเพลิงให้เหมาะสมกับรถจักรยานยนต์ 1.2 ระบบหล่อลื่นหรือน้ำมันเครื่อง - การตรวจวัดระดับปริมาณน้ำมันหล่อลื่น 1.3 การกำหนดที่นั่งของผู้ขับขี่และตำแหน่งการนั่งของผู้ซ้อนท้าย	1. ผู้สาธิตแสดงการเปิดฝาทังน้ำมันเชื้อเพลิงอย่างถูกต้องและปลอดภัย 2. เสนอข้อควรระวังเกี่ยวกับความปลอดภัยในการปฏิบัติงานกับน้ำมันเบนซินเมื่อต้องตรวจด้วยสายตา 3. การประมาณการการสิ้นเปลืองเชื้อเพลิงต่อระยะทางที่ต้องการใช้งาน 4. การอ่านค่าปริมาณเชื้อเพลิงจากมาตรวัดบนหน้าปัทม์ - ไมล์ รถจักรยานยนต์ 5. สาธิต - การวัดระดับน้ำมันเครื่องและความจำเป็นในการตรวจสอบปริมาณของน้ำมันเครื่อง 6. แสดงที่นั่งของผู้ขับและผู้ซ้อนท้ายที่เหมาะสม	1. รถจักรยานยนต์แบบสายพาน 1 คัน 2. รถจักรยานยนต์แบบโซ่ 1 คัน 3. ไม้อัดแผ่นหนา 15 - 20 มิลลิเมตร 2 แผ่น ขนาด 1 x 1 ฟุต 4. โต๊ะวางอุปกรณ์ 1 ตัว 5. ผ้าเช็ดมือ 1 ผืน 6. ถังดับเพลิง 1 ถัง 7. แผ่นป้ายสื่อการบรรยาย 7.1 มาตรวัดปริมาณเชื้อเพลิง 1 แผ่น 7.2 ภาพแสดงรายละเอียดก้านวัดปริมาณน้ำมันเครื่อง 1 แผ่น 8. ห้องบรรยายทฤษฎี 1 ห้อง 9. ชุดเครื่องเสียง , ไมโครโฟน 1 ชุด

ลำดับ - รายการ	กิจกรรม	วัสดุ - อุปกรณ์
2. การตรวจสอบแรงดันลมของล้อหน้าและล้อหลัง	1. ผู้สาธิตแสดงการใช้เกจวัดลมยาง ทำการวัด ล้อหน้า - ล้อหลัง เปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานจากทางบริษัทผู้ผลิต 2. ทดลองให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติและบรรยายให้คำแนะนำจนสามารถใช้เกจวัดลมได้	1. เกจวัดลมยาง 1 อัน 2. แผ่นป้ายบอร์ดแสดง Tire - Inflate 1 แผ่น
3. ตรวจสอบด้วยอุปกรณ์ไฟสัญญาณไฟเลี้ยว ,ไฟเบรก , ไฟหน้า , ไฟท้าย และ สัญญาณแตร	1. ผู้สาธิตแสดงลำดับขั้นตอนการตรวจสอบความพร้อมของระบบไฟฟ้าจักรยานยนต์ 2. ทดลองสาธิตจากรถจักรยานยนต์ของชุมชนตามขั้นตอนและสรุปความพร้อมและความสำคัญของการตรวจสอบ	1. รถจักรยานยนต์ 1 คัน 2. เครื่องเสียง - ไมค์โครโฟน 1 ชุด
4. สาธิตการเบรกรถจักรยานยนต์	1. การกำหนดทำนั่งขับขี่จักรยานยนต์ที่เหมาะสมโดยผู้สาธิตทำการแสดงบนรถจักรยานยนต์ตัวอย่างที่นำมาแสดง 2. สาธิตการวางบนมือบนแฮนด์เดิ้ลบาร์ของจักรยานยนต์ 3. แสดงการใช้มือเบรก ทั้งเบรกหน้า เบรกหลังที่เหมาะสม 4. ผู้สาธิตขับขี่ทดสอบการเบรกมาตรฐาน UN - ECER78 - การเบรกล้อหน้า - การเบรกล้อหลัง - การเบรกทั้งสองล้อพร้อมกัน	1. รถจักรยานยนต์แบบสายพาน 1 คัน 2. รถจักรยานยนต์แบบโซ่ 1 คัน 3. กรวยจราจร 6 - 8 อัน 4. ชุดเครื่องเสียง ไมค์โครโฟน 1 ชุด

ลำดับ - รายการ	กิจกรรม	วัสดุ - อุปกรณ์
5. การขับรถตามท้ายรถคันอื่น ด้วยวิธีตรวจสอบระยะห่าง 4 วินาที	1. ผู้สาธิตใช้จักรยานยนต์ 2 คัน จำลองการขับขี่เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม ทดลองฝึกหัดสังเกตจุดหมาย Way point แล้วนับด้วยวิธีดังนี้ 1. ให้นับว่า “ หนึ่งพันหนึ่ง” 2. ให้นับว่า “สองพันสอง” 3. ให้นับว่า “สามพันสาม” 4. ให้นับว่า “สี่พันสี่”	1. รถจักรยานยนต์แบบสายพาน 1 คัน 2. รถจักรยานยนต์แบบใช้โซ่ 1 คัน 3. กรวยจราจร 4 อัน 4. ชุดเครื่องเสียง ไมค์โครโฟน 1 ชุด
6. การทดสอบสื่อสารความเสี่ยงในการขับขี่จักรยานยนต์ให้ปลอดภัยด้วยความเร็วที่ปลอดภัย 6.1 ขับขี่ด้วยความเร็ว 40 กม. / ชม. 6.2 ขับขี่ด้วยความเร็ว 60 / กม. / ชม. (ขับทางตรง , ขับทางโค้ง)	1. ผู้สาธิตขับขี่ด้วยความเร็ว 40 กม. / ชม. แล้วจำลองสถานการณ์ เช่น เบรกกระทันเวลาปลอดภัย (สร้างสิ่งกีดขวางจำลอง) 2. ผู้สาธิตขับขี่ด้วยความเร็ว เกินกว่า 40 กม./ชม. แต่ไม่เกิน 60 กม. / ชม. แล้วจำลองสถานการณ์ เบรกด้วยสิ่งกีดขวางจำลอง หรือ มีรถคันอื่นตัดหน้า , ออกมาจากทางแยกทันที 3. สร้างจิตสำนึกให้ขับขี่จักรยานยนต์ด้วยความเร็ว 40 กม. / ชม.โดยทีมงานแจกสติ๊กเกอร์ติดบนแผงหน้าปัทม์ ไมล์ - บอกความเร็วโดยทีมงานแจกสติ๊กเกอร์พิเศษให้ผู้ร่วมกิจกรรม	1. รถจักรยานยนต์ 2 คัน 2. กรวยจราจร 6-8 อัน 3. สิ่งกีดขวางจำลอง(ฟิวเจอร์บอร์ด) 1 ชุด 4. สติกเกอร์ Red Line ติดบนแผงหน้าปัด 100 ชุด
7. สาธิตการเข้าโค้งแคบการเข้าโค้งกว้าง 7.1 การสาธิตการขับเมื่อถึงทางแยกด้วยวิธี “หยุด - ดู - ไป”	1. ผู้สาธิตแสดงถึงโค้งที่แคบบนถนนแต่ผู้ขับขี่ขาดทักษะเข้าโค้งแล้วบานออกไปชนกับรถคันอื่นๆ 2. ผู้สาธิตแสดงการเข้าโค้งกว้างๆบนถนนแบบผิดพลาดให้ชมเป็นตัวอย่าง 3. สาธิตวิธีการเข้าโค้งแคบที่ถูกต้องและปลอดภัย	1. รถจักรยานยนต์ 2 คัน 2. กรวยจราจร 6 - 8 อัน 3. ชุดเครื่องเสียง ไมค์โครโฟน 1 ชุด 4. ป้าย Borad “หยุด - ดู - ไป” 1 แผ่น

	4. สาธิตวิธีการเข้าโค้งกว้างๆบนที่ถูกต้องและปลอดภัย 5. สาธิตการเข้าทางร่วมทางแยกในแบบ “หยุด-ดู-ไป”	
8. สาธิตการจอดและการขึ้นขาตั้งรถจักรยานยนต์ - ขาตั้งเดี่ยว - ขาตั้งคู่	1. สาธิตการจอดแบบที่ถูกต้อง 2. สาธิตการใช้ขาตั้งเดี่ยว สาธิตการใช้ขาตั้งคู่	รถจักรยานยนต์ 2 คัน
9. การออกแบบสติ๊กเกอร์สะท้อนแสงเพื่อประกวดความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบเพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยในการขับขี่ยามค่ำคืน	1. คณะทำงานแจกสติ๊กเกอร์สะท้อนแสงแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อออกแบบและติดสติ๊กเกอร์บนรถจักรยานยนต์ทั้งที่โครงรถและวงล้อตามความเหมาะสม 2. คณะทำงานร่วมติดสติ๊กเกอร์ควบคุมความเร็ว 40 กม./ชม. ให้กับผู้ร่วมกิจกรรม 3. คณะกรรมการพิจารณาเกณฑ์การประกวดเพื่อมอบรางวัลแก่ผู้ร่วมกิจกรรม	4. สติ๊กเกอร์สะท้อนแสงของ 3 m 1 ชุด 5. สติ๊กเกอร์ Red Line 100 ชุด 6. ของรางวัลจากคณะทำงาน 1 ชุด ชุดเครื่องเสียงไมค์โครโฟน 1 ชุด
10. สรุปแล้วรับฟังความคิดเห็น		

รูปภาพกิจกรรม



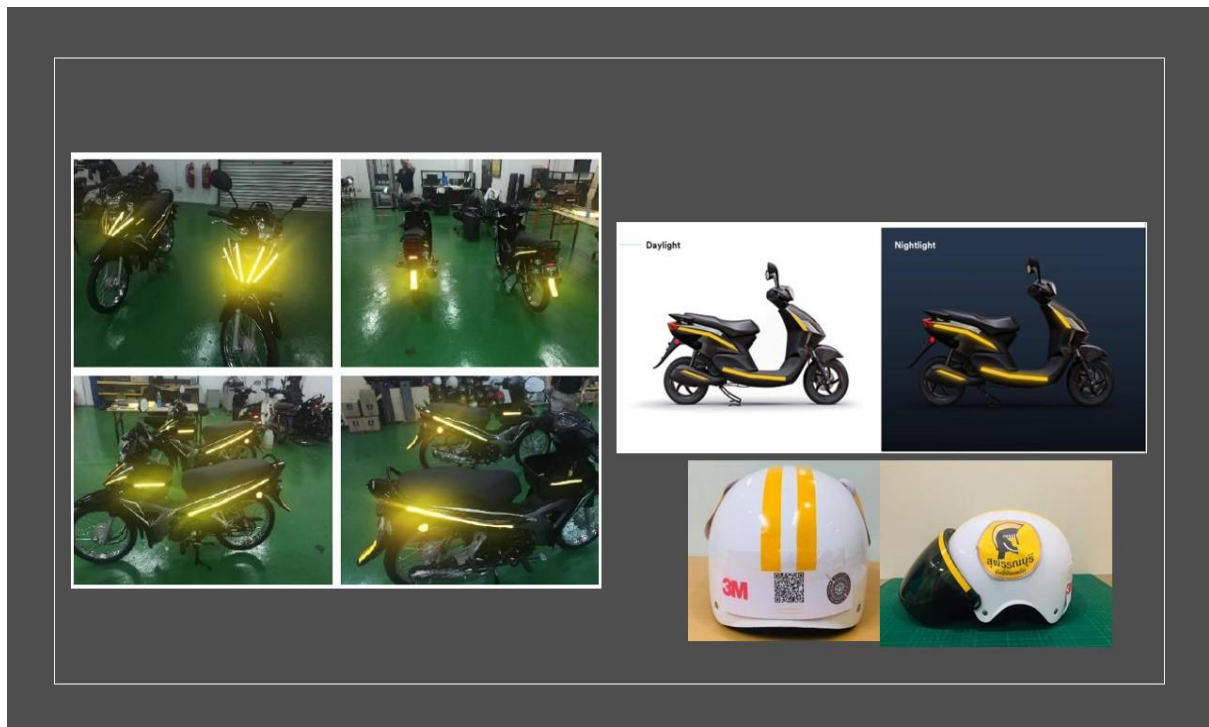








แผ่นสะท้อนแสง 3M



การติดเทปสะท้อนแสง

มอเตอร์ไซด์ 1 คัน ใช้เทปทั้งสิ้น 100 เซนติเมตร

เทป 1 ม้วนติดได้ทั้งหมดประมาณ 50 คัน



ติดด้านหน้า ติดเทปแบ่งครึ่งหน้า
กว้าง ติดเทปยาว 30 ซม ติดซ้าย
ขวา

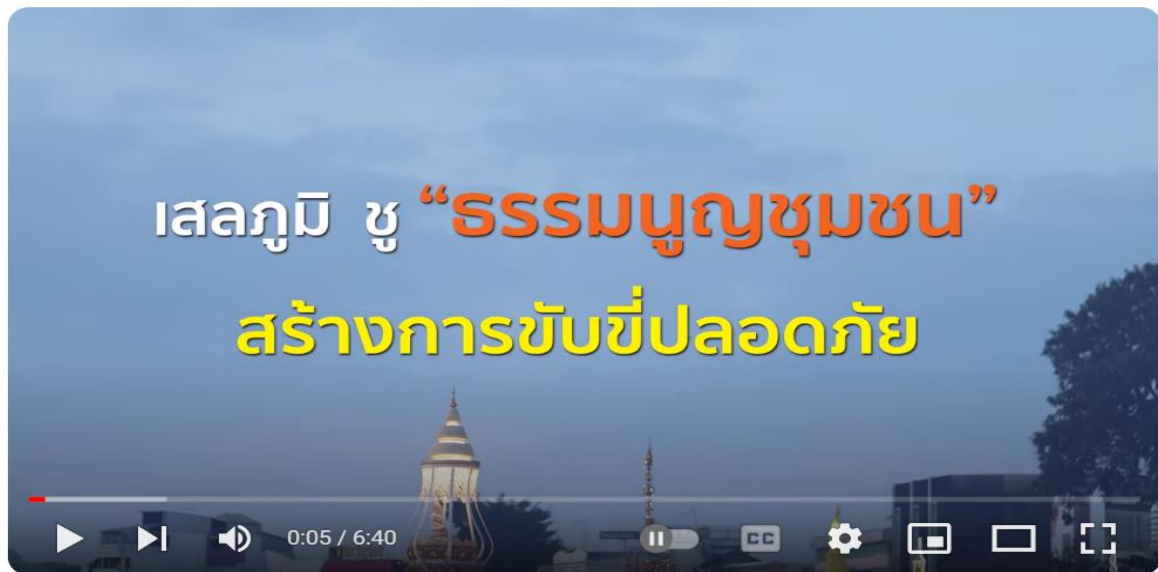


ติดเหนือล้อหลัง ติดเทปแบ่งครึ่ง
หน้ากว้าง ติดเทปยาว 55 ซม
ติด 2 ฟันมอเตอร์ไซด์



ติดบังโคลน ติดเทปยาว 15 ซม

ศิลปกิจกรรมการสาธิตความเสี่ยง



เสลภูมิ ชู “ธรรมบุญชุมชน” สร้างการขับเคลื่อนปลอดภัย Ep.303



เครือข่ายลดอุบัติเหตุ
475 subscribers

Subscribe

3



Share



https://youtu.be/LEOQLLFJXXQ?si=xXW9JgHwr16_qi3-



จ.น่าน ต้นแบบชุมชนปลอดภัย หนูลดเสียงใช้รถจักรยานยนต์ Ep.304



เครือข่ายลดอุบัติเหตุ
475 subscribers

Subscribe

1



Share



<https://youtu.be/H-Y5MSWWrNY?si=k9DnhooDjQIUgcsU>