



# ด่วนที่สุด บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กพ.ทบ. (กองการปกครองฯ โทร. ๐ ๒๒๙๗ ๗๑๓๙ โทร.ทบ. ๙๗๑๓๙)

ที่ กท ๐๔๐๑/๔๓๔๘ วันที่ ๒๓ ธ.ค. ๖๗

เรื่อง มาตรการควบคุมและป้องกันการล้งท้งหรือล้งท้งที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหาร

เรียน ผบ.ทบ.

- เห็นควรอนุมัติตามที่ กพ.ทบ. เสนอในข้อ ๔ และลงนามในร่างคำสั่งฯ ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

(ลงชื่อ) พล.ท. ธวัชชัย ตั้งพิทักษ์กุล

(ธวัชชัย ตั้งพิทักษ์กุล)

รอง เสธ.ทบ.(๑)

- อนุมัติตามเสนอในข้อ ๔

- ลงนามแล้ว

(ลงชื่อ) พล.อ. พนา แคล้วปลอดทุกข์

ผบ.ทบ.

๒๖ ธ.ค. ๖๗

(ลงชื่อ) พล.ท. -ราชการ-

เสธ.ทบ.

ธ.ค. ๖๗

(ลงชื่อ) พล.อ. ธีรรัฐ นาคะนคร

รอง ผบ.ทบ.

๒๕ ธ.ค. ๖๗

(ลงชื่อ) พล.อ. วสุ เจียมสุข

ผช.ผบ.ทบ.(๑)

๒๕ ธ.ค. ๖๗

สำเนาถูกต้อง

พ.ต.

(คมพัฒน์ พรทวีศักดิ์อุดม)

ประจำแผนก กพ.ทบ.

๒ ม.ค. ๖๘



# ด่วนที่สุด บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กพ.ทบ. (กองการปกครองฯ โทร. ๐ ๒๒๙๗ ๗๑๓๙ โทร.ทบ. ๙๗๑๓๙)

ที่ กท ๐๔๐๑/๔๓๔๘ วันที่ ๒๓ ธ.ค. ๖๗

เรื่อง มาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหาร  
เรียน ผบ.ทบ.

อ้างถึง ๑. คำสั่ง กท. ที่ ๑๓๗๙/๒๕๖๗ ลง ๑๕ พ.ย. ๖๗

๒. คำสั่ง กท. ที่ ๑๓๘๐/๒๕๖๗ ลง ๑๕ พ.ย. ๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย ร่างคำสั่ง ทบ. ที่ ๔๙๙/๒๕๖๗ ลง ๒๖ ธ.ค. ๖๗

๑. กพ.ทบ. ขออนุมัติมาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมาย และแบบธรรมเนียมทหาร เพื่อให้การปฏิบัติในการลงทัณฑ์หรือลงโทษข้าราชการทหาร พนักงานราชการ ลูกจ้าง ทหารกองประจำการ และนักเรียนทหาร มีความเหมาะสมและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย สรุปได้ดังนี้

๑.๑ มาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษฯ แบ่งเป็น ๓ มาตรการ

๑.๑.๑ มาตรการสำหรับการควบคุมและป้องกันมิให้เกิดเหตุ ประกอบด้วย การปฏิบัติของผู้บังคับบัญชา การปฏิบัติของข้าราชการ ทบ.

๑.๑.๒ มาตรการสำหรับการปฏิบัติในระหว่างที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น ประกอบด้วย การปฏิบัติของผู้บังคับบัญชา การปฏิบัติของข้าราชการ ทบ. และข้อกำหนดสำหรับผู้กระทำความผิด

๑.๑.๓ มาตรการสำหรับการดำเนินการภายหลังจากมีผู้ดำเนินการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหาร ประกอบด้วย การปฏิบัติของผู้บังคับบัญชา และการดำเนินการของหน่วยต่อผู้เสียหาย

๑.๒ การปฏิบัติในการลงโทษ และทำการลงโทษ ได้แก่ ดันพื้นกางแขน, วิ่งยกเข้าสูง, ปืนเขา, ยกเข้าปิดลำตัว, ก้าวย่อ, นอนปั้นจักรยานยกแขน, กระโดดตบ, นอนตะแคงตั้งศอกยกขา, แมงมุมแตะสลับ, ตั้งศอก, ดันพื้น, ลูกนั่งปิดลำตัว และการวิ่ง รวมทั้งทำการลงโทษอนุโลม

## ๒. ข้อเท็จจริง

๒.๑ ตามคำสั่ง กท.ฯ ที่อ้างถึง ๑ รว.กท. ได้อนุมัติมาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหาร เพื่อให้การควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษฯ ของ นขต.กท., บก.ทท. และเหล่าทัพ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเหมาะสมและเป็นไปในแนวทางเดียวกันดังนี้

๒.๑.๑ มาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษฯ แบ่งเป็น มาตรการสำหรับการควบคุมและป้องกันมิให้เกิดเหตุ, มาตรการสำหรับการปฏิบัติในระหว่างที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น และมาตรการสำหรับการดำเนินการภายหลังจากมีผู้ดำเนินการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมาย และแบบธรรมเนียมทหาร

๒.๑.๒ นขต.กท., บก.ทท. และเหล่าทัพ สามารถออกหลักเกณฑ์หรือวิธีการปฏิบัติภายในส่วนราชการได้เท่าที่ไม่ขัดหรือแย้งกับคำสั่งนี้

๒.๑.๓ ให้ พล.กท. กำกับดูแลการปฏิบัติและมีอำนาจในการออกหลักเกณฑ์การปฏิบัติเพิ่มเติมในภาพรวมของ กท. เพื่อรองรับการดำเนินการตามคำสั่งนี้

๒.๒ ตามคำสั่ง กท.ฯ ที่อ้างถึง ๒ รมว.กท. ได้แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาเกี่ยวกับการฝ่าฝืน มาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหาร อย่างร้ายแรง โดยมี รอง พล.กท. (สายงานด้านกำลังพล) เป็นประธานคณะกรรมการ โดยคณะกรรมการ ได้แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๓ ระยะ ดังนี้

๒.๒.๑ ระยะเวลาเร่งด่วน กำหนดแนวทางการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมและมีกรอบเวลาที่ชัดเจน ภายใน ๓ เดือน (พ.ย. ๖๗ - ม.ค. ๖๘) และประเมินผลการปฏิบัติในห้วงระยะเวลา ๖ เดือน (ก.พ. - ก.ค. ๖๘) จากนั้นวิเคราะห์บทบทนหลังการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพ

๒.๒.๑.๑ แบ่งกลุ่มเป้าหมายออกเป็น ๕ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม ผู้บังคับบัญชาชั้นสูง ตั้งแต่ ผบ.พล. หรือเทียบเท่าขึ้นไป, กลุ่ม ผบ.หน่วย ตั้งแต่ ผบ.กรม หรือเทียบเท่าลงมาถึง ผบ.พัน. หรือเทียบเท่า, กลุ่มผู้บังคับบัญชาโดยตรงที่ใกล้ชิด ตั้งแต่ ผบ.ร้อย. ลงมา ถึงนายทหารประทวน, กลุ่มทหารกองประจำการ และกลุ่มนักเรียนทหาร

๒.๒.๑.๒ จัดทำแนวทางการดำเนินการสร้างการรับรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ พ.ร.บ. ป้องกันและปราบปรามการทรมานและการกระทำให้นुकคตสูญหาย พ.ศ. ๒๕๖๕ และมาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษฯ

๒.๒.๑.๓ จัดทำแนวทางการปรับเปลี่ยนกระบวนความคิด (Mindset) ตามกลุ่มเป้าหมายในข้อ ๒.๒.๑.๑

๒.๒.๒ ระยะกลาง เป็นการขยายผล โดยเน้นไปที่หน่วยงานด้านการศึกษา ทั้งสายวิชาการ การปกครอง และด้านกฎหมาย ซึ่งเป็นการจัดทำหลักสูตร ตำรา และคู่มือปฏิบัติ เพื่อสร้างบรรทัดฐานและการปฏิบัติที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน มีกรอบเวลาในระยะเวลา ๔ เดือน (ม.ค. - เม.ย. ๖๘)

๒.๒.๓ ระยะยาว ตั้งแต่เดือน พ.ค. ๖๘ เป็นต้นไป จะเป็นการนำตำรา คู่มือ การปฏิบัติต่าง ๆ ไปทำการเรียนการสอนใน รร.ทหาร ตลอดจนหลักสูตรการรับราชการทุกระดับ เพื่อเป็นการสร้างกระบวนความคิดตั้งแต่เริ่มเข้ารับราชการ และปรับกระบวนความคิดให้แก่กำลังพลทั่วไป ในห้วงเข้ารับการศึกษา หรือเข้ารับการอบรมเพื่อไปปฏิบัติหน้าที่ทางทหารอื่น ๆ

๒.๓ กพ.ทบ. ได้เชิญหน่วยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย ยก.ทบ., กร.ทบ., พบ., ยศ.ทบ., สธ.ทบ., สส., สพ.ทบ., สลก.ทบ., สก.ทบ., รร.จปร., นสศ., ทภ.๑ - ทภ.๔ และ หน่วยระดับกองพล ร่วมประชุมเพื่อกำหนดแนวทางการปฏิบัติในการลงทัณฑ์และการลงโทษฯ เมื่อวันที่ ๓๑ ต.ค. ๖๗ โดยมี จก.กพ.ทบ. เป็นประธานการประชุมฯ และร่วมประชุมเพื่อพิจารณาร่างมาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษฯ เมื่อวันที่ ๒ ธ.ค. ๖๗ โดยมี ผอ.สทบ.กพ.ทบ. เป็นประธานการประชุมฯ ซึ่งมีมติเห็นชอบร่างมาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษฯ ตามข้อ ๑

### ๓. กพ.ทบ. พิจารณาแล้วดังนี้

๓.๑ มาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษฯ ในข้อ ๑ กำหนดขึ้น เพื่อให้การปฏิบัติในการลงทัณฑ์หรือลงโทษของ ทบ. มีความเหมาะสมและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน ตลอดจนเป็นการดำเนินการให้สอดคล้องกับคำสั่ง กท.ฯ ในข้อ ๒.๑ รวมถึงป้องกันการกระทำผิดตาม พ.ร.บ. ป้องกันและปราบปรามการทรมานและการกระทำทำให้บุคคลสูญหาย พ.ศ. ๒๕๖๕ และเป็นการปฏิบัติตามแนวทางของคณะทำงานฯ ภายใต้กรอบระยะเวลาเร่งด่วน ในข้อ ๒.๒.๑ ประกอบกับร่างมาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษฯ ได้ผ่านการพิจารณาและเห็นชอบของหน่วยร่วมการประชุมฯ แล้วตามข้อ ๒.๓ จึงเห็นควรอนุมัติมาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษฯ ตามข้อ ๑

๓.๒ เพื่อให้การดำเนินการตามแผนงานในระยะกลางและระยะยาวของคณะทำงานฯ ในข้อ ๒.๒ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการสร้างบรรทัดฐานและการปฏิบัติที่เป็นมาตรฐานเดียวกันในการจัดทำหลักสูตร ตำรา คู่มือปฏิบัติ และการนำตำรา คู่มือการปฏิบัติต่าง ๆ ไปทำการเรียนการสอนใน รร.ทหาร ตลอดจนหลักสูตรการรับราชการ ดังนั้น จึงเห็นควรให้ ยก.ทบ., ยศ.ทบ. และหน่วยงานด้านการศึกษา เตรียมดำเนินการตามแผนงานดังกล่าวต่อไป

### ๔. ข้อเสนอ เห็นควรดำเนินการดังนี้

๔.๑ อนุมัติมาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมาย และแบบธรรมเนียมทหาร ตามข้อ ๑

๔.๒ ให้ ยก.ทบ., ยศ.ทบ. และหน่วยงานด้านการศึกษา พิจารณาดำเนินการตามการพิจารณา ในข้อ ๓.๒

๔.๓ สำเนาแจ้งให้ นขต.ทบ. ทราบ เพื่อดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อกรุณาพิจารณา หากเห็นเป็นการสมควร กรุณาอนุมัติตามเสนอในข้อ ๔ และลงนามในร่างคำสั่งฯ (สำเนาคู่ฉบับ ๑, จริง ๑) ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ อยู่ในอำนาจของ ผบ.ทบ.

(ลงชื่อ) พล.ท. ธนิศร์ ยูสานนท์

(ธนิศร์ ยูสานนท์)

จก.กพ.ทบ.



## คำสั่งกองทัพบก

ที่ ๔๙๙/๒๕๖๗

เรื่อง มาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหาร

เพื่อให้การปฏิบัติในการลงทัณฑ์หรือลงโทษข้าราชการทหาร พนักงานราชการ ลูกจ้าง ตลอดจนทหารกองประจำการของ ทบ. เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเหมาะสม และเป็นไปในแนวทางเดียวกัน ตลอดจนเป็นการดำเนินการให้สอดคล้องกับคำสั่งกระทรวงกลาโหม เรื่อง มาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมาย และแบบธรรมเนียมทหาร รวมถึงป้องกันการกระทำผิดตาม พ.ร.บ. ป้องกันและปราบปรามการทรมานและการกระทำให้นุญคนสูญหาย พ.ศ. ๒๕๖๕ จึงกำหนดให้มีมาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหาร ดังนี้

### ๑. ในคำสั่งนี้

๑.๑ “ข้าราชการ ทบ.” หมายความว่า ข้าราชการทหารตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการทหาร ข้าราชการพลเรือนกลาโหม และให้หมายความรวมถึง ทหารกองประจำการ นักเรียนในสังกัด ทบ. เจ้าหน้าที่ทางทหาร พนักงานราชการ ลูกจ้าง และบุคคลที่ทำหน้าที่ทหารตามที่กระทรวงกลาโหมกำหนด

๑.๒ “ลงทัณฑ์” หมายความว่า การลงทัณฑ์ข้าราชการ ทบ. ที่กระทำความผิดวินัยตามกฎหมายและหลักเกณฑ์หรือแบบธรรมเนียมที่กำหนด

๑.๓ “ลงโทษ” หมายความว่า การที่ผู้บังคับบัญชาลงโทษผู้ใต้บังคับบัญชาตามมาตรการในการปกครองบังคับบัญชา เพื่อกวัดขั้นและตักเตือนให้ผู้ใต้บังคับบัญชารักษาวินัย แต่ไม่ถึงขนาดที่จะต้องลงทัณฑ์ทางวินัย และการลงโทษในห้วงการฝึก รวมถึงการลงโทษระหว่างการดำเนินการกิจต่าง ๆ ซึ่งไม่ใช่การลงทัณฑ์

๑.๔ “พฤติกรรมการฝ่าฝืนที่รุนแรง” หมายความว่า การลงทัณฑ์ หรือการลงโทษที่ฝ่าฝืนมาตรการควบคุมและป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหารอย่างร้ายแรง ในลักษณะการกระทำทรมาน การกระทำที่โหดร้าย ไร้มนุษยธรรม หรือย่ำยีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นไปตามที่ ทบ. กำหนด

๑.๕ “ผลร้ายรุนแรงจากการกระทำ” หมายความว่า การกระทำที่ไม่เป็นพฤติกรรมการฝ่าฝืนที่รุนแรง แต่ส่งผลให้ผู้ถูกลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหารได้รับอันตรายสาหัส หรือถึงแก่ชีวิต หรือก่อให้เกิดความเสียหายต่อภาพลักษณ์ของ ทบ. อย่างร้ายแรง

## ๒. มาตรการสำหรับการควบคุมและป้องกันมิให้เกิดเหตุ

### ๒.๑ การปฏิบัติของผู้บังคับบัญชา

๒.๑.๑ กำหนดมาตรการและควบคุมในการลงทัณฑ์ผู้กระทำความผิดวินัยให้เป็นไปตามกฎหมายและหลักเกณฑ์ตามที่ ทบ. กำหนด รวมถึงเน้นย้ำและเผยแพร่มาตรการดังกล่าวให้ข้าราชการ ทบ. ในสังกัดทราบ

๒.๑.๒ กำหนดมาตรการและควบคุมการฝึก รวมถึงการดำเนินภารกิจต่าง ๆ ทั้งในสนามและที่ตั้งปกติ มิให้มีการลงโทษ หรือการปฏิบัติอื่นใดที่ใช้ความรุนแรงเกินกว่าหลักสูตรหรือภารกิจที่ได้รับอนุมัติตามที่ ทบ. กำหนด รวมถึงเน้นย้ำและเผยแพร่มาตรการดังกล่าวให้ข้าราชการ ทบ. ในสังกัดทราบ

๒.๑.๓ การลงโทษภายใน ทบ. ให้เป็นไปตามผนวกที่แนบในคำสั่งนี้เท่านั้น ห้ามมีการลงโทษที่นอกเหนือจากที่กำหนดในคำสั่งนี้

๒.๑.๔ การดำเนินการตามข้อ ๒.๑.๑ และข้อ ๒.๑.๒ ผู้บังคับบัญชาอาจดำเนินการดังนี้

๒.๑.๔.๑ กำหนดการลงทัณฑ์ให้มีความชัดเจน เช่น กำหนดการลงทัณฑ์ทางวินัยให้เป็นไปตามที่กฎหมายกำหนดและหลักเกณฑ์เท่านั้น โดยห้ามมิให้มีการกระทำความรุนแรงต่าง ๆ เช่น การทำร้ายร่างกาย หรือการกระทำอย่างใดที่เป็นการลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ เป็นต้น

๒.๑.๔.๒ กำหนดมาตรการในการควบคุมการปฏิบัติเพิ่มเติม เพื่อให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น การกำหนดบุคคลที่มีอำนาจในการลงโทษ การกำหนดพื้นที่ในการลงทัณฑ์หรือลงโทษให้มีความชัดเจน การใช้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมการปฏิบัติ เช่น กล้องวงจรปิด รวมถึงรวบรวมการติดต่อสื่อสารของผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการฝึกในพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้บังคับบัญชาในส่วนกลางสามารถประสานงาน สั่งการ และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างทันท่วงที เป็นต้น

๒.๑.๕ กำกับดูแลให้ผู้ใต้บังคับบัญชาปฏิบัติตามคำสั่งนี้อย่างเคร่งครัด หากพบว่า ละเลยขาดการกำกับดูแล ถือว่าเป็นความผิดทางวินัย

๒.๑.๖ ดำเนินการอบรม เรื่องการรักษาจริยธรรมของ ทบ. เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่ข้าราชการ ทบ. ในสังกัด รวมถึง ชี้แจงทำความเข้าใจให้แก่กำลังพลทุกนาย ให้ทราบถึงผลของการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายหรือแบบธรรมเนียมทหาร อันเป็นการฝ่าฝืนคำสั่งอย่างร้ายแรง เช่น การทำร้ายร่างกาย การกระทำอื่นใดที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง เป็นต้น อาจต้องถูกพักราชการ งดรับเงินเดือน และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ และถูกดำเนินการทางวินัยอย่างร้ายแรง รวมถึงดำเนินคดีอาญาตามฐานความผิดที่ได้กระทำ ซึ่งอาจส่งผลให้ถูกปลดออกจากราชการ

๒.๑.๗ พิจารณาความเหมาะสมของข้าราชการ ทบ. ที่จะมาทำหน้าที่ ครูฝึก ครูปกครองหรือรับภารกิจในการปกครองบังคับบัญชา จะต้องเป็นผู้มีศักยภาพ มีภาวะผู้นำทางทหาร มีวุฒิภาวะที่เหมาะสมในการทำหน้าที่ และมีคุณธรรมจริยธรรมตามมาตรฐานที่กำหนด และมีความเข้าใจในพฤติกรรมของกลุ่มประชากร (Generation) ที่เข้ารับราชการทหารกองประจำการ

๒.๑.๘ การดำเนินการอื่นใดที่ส่งผลให้มีการควบคุมและป้องกันในเรื่องนี้อย่างเคร่งครัด

## ๒.๒ การปฏิบัติของข้าราชการ ทบ.

๒.๒.๑ ศึกษาและทำความเข้าใจคำสั่งนี้ รวมถึงช่วยเผยแพร่มาตรการฯ ตามวาระและโอกาสที่เหมาะสม

๒.๒.๒ ยึดถือปฏิบัติในเรื่องการลงทัณฑ์หรือลงโทษให้เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหาร อย่างเคร่งครัด

๒.๒.๓ เข้าห้ามปราม หรือรายงานผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เมื่อพบเหตุการณ์การลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหาร

๒.๒.๔ ไม่ปกปิดการกระทำความผิด เมื่อรับทราบพฤติการณ์การกระทำความผิดของบุคคลอื่น

## ๓. มาตรการสำหรับการปฏิบัติในระหว่างที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น

### ๓.๑ การปฏิบัติของข้าราชการ ทบ.

๓.๑.๑ ในกรณีที่ผู้พบเห็นเหตุการณ์หรือร่วมอยู่ในเหตุการณ์มีอาวุโสมากกว่าหรือเทียบเท่าผู้กระทำความผิด ให้ห้ามปรามพฤติกรรมนั้น และรายงานผู้บังคับบัญชาโดยด่วน รวมถึงอาจแจ้งบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าระงับเหตุ เช่น สิบเวร จำกองร้อย หรือสารวัตรทหาร เป็นต้น และให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม โดยทันที

๓.๑.๒ ในกรณีที่ผู้พบเห็นเหตุการณ์หรือร่วมอยู่ในเหตุการณ์มีอาวุโสน้อยกว่าผู้กระทำความผิด หรือข้าราชการพลเรือนกลาโหม พนักงานราชการ และลูกจ้าง หรืออยู่ในภาวะที่ไม่อาจห้ามปรามพฤติกรรมนั้นได้ ให้รีบรายงานผู้บังคับบัญชาหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยด่วน รวมถึงอาจแจ้งบุคคลหรือหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องเข้าระงับเหตุ เช่น สิบเวร จำกองร้อย หรือสารวัตรทหาร เป็นต้น และให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม โดยทันที

๓.๑.๓ กรณีตามข้อ ๓.๑.๑ และข้อ ๓.๑.๒ หากไม่ดำเนินการตามที่กำหนดให้ถือว่า กระทำความผิดวินัย หรืออาจเข้าข่ายเป็นตัวการร่วมหรือผู้สนับสนุนในการกระทำความผิด และจะต้องถูกดำเนินการตามมาตรการทางปกครอง ตามความเหมาะสม เช่น การว่ากล่าวตักเตือน หรือการงดบำเหน็จ หรือการปรับย้าย เป็นต้น

### ๓.๒ การปฏิบัติของผู้บังคับบัญชา

๓.๒.๑ เมื่อรับทราบหรือได้รับการรายงาน ต้องระงับการกระทำความผิดนั้น ทันที

๓.๒.๒ กรณีตามข้อ ๓.๑.๑ และข้อ ๓.๑.๒ เมื่อมีการดำเนินการตามที่กำหนด ผู้บังคับบัญชาจะต้องมีมาตรการคุ้มครองผู้ที่รายงานการกระทำความผิดนั้น มิให้ส่งผลกระทบกับการรับราชการ การถูกฟ้องร้อง หรือการกระทำใด ๆ จากผู้กระทำความผิด รวมถึงให้พิจารณาเป็นผลการปฏิบัติงานตามหน้าที่เพื่อให้ได้รับบำเหน็จความชอบ

### ๓.๓ ข้อกำหนดสำหรับผู้กระทำความผิด

๓.๓.๑ หยุดการลงโทษหรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหารทันที

๓.๓.๒ ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง

### ๔. มาตรการสำหรับการดำเนินการภายหลังจากผู้ดำเนินการลงโทษหรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหาร

#### ๔.๑ การปฏิบัติของผู้บังคับบัญชา

๔.๑.๑ รายงานเหตุการณ์ต่อผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้น จนถึง ผบ.ทบ. โดยด่วนที่สุด

๔.๑.๒ ผู้บังคับบัญชาโดยตรงเหนือขึ้นไป ดำเนินการสอบสวนข้อเท็จจริง หากพบว่าการลงโทษหรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหารนั้น มีมูลการกระทำความผิดจริง ให้ดำเนินการทางวินัย เพื่อลงโทษตามความเหมาะสม ทั้งนี้ หากมีพฤติกรรมการฝ่าฝืนที่รุนแรง หรือเกิดผลร้าย รุนแรงจากการกระทำนั้น ให้ดำเนินการแต่งตั้งคณะกรรมการสอบสวนวินัยร้ายแรงต่อผู้กระทำความผิดฐานประพฤติชั่วอย่างร้ายแรง และขัดคำสั่งผู้บังคับบัญชา และดำเนินการสั่งพักราชการแก่ผู้กระทำความผิด

๔.๑.๓ หากผลการสอบสวนวินัยร้ายแรงตามข้อ ๔.๑.๒ เป็นความผิดวินัยร้ายแรง ฐานประพฤติชั่วอย่างร้ายแรง หรือขัดคำสั่งผู้บังคับบัญชาเป็นเหตุให้เสียหายแก่ราชการอย่างร้ายแรง ให้ดำเนินการปลดออกจากราชการและถอดออกจากยศทหาร

๔.๑.๔ กรณีมีพฤติกรรมการฝ่าฝืนที่รุนแรง หรือเกิดผลร้าย รุนแรงจากการกระทำนั้น ให้ผู้บังคับบัญชาดำเนินคดีต่อผู้กระทำความผิด ดังนี้

๔.๑.๔.๑ ตามประมวลกฎหมายอาญา ในหมวดความผิดต่อชีวิต หรือในหมวดความผิดต่อร่างกาย ตามพฤติการณ์แห่งการกระทำความผิด และหากผู้กระทำความผิดอยู่ระหว่างปฏิบัติหน้าที่ยามรักษาการณ์ อยู่ยามประจำที่ หรือมีอาวุธของทางราชการประจำตัว ให้ดำเนินคดีอาญาทหาร ตามประมวลกฎหมายอาญาทหาร มาตรา ๕๐ ด้วย การกระทำความผิดดังกล่าวให้เพิ่มโทษขึ้นอีกกึ่งหนึ่ง ซึ่งต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่สองปี ถึงประหารชีวิต ปรับตั้งแต่สี่หมื่นบาท ถึงสองแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

๔.๑.๔.๒ ตาม พ.ร.บ. ป้องกันและปราบปรามการทรมานและการกระทำ ให้บุคคลสูญหาย พ.ศ. ๒๕๖๕ มาตรา ๕ ประกอบมาตรา ๓๕ ในความผิดฐานกระทำทรมาน หรือตาม มาตรา ๖ ประกอบมาตรา ๓๖ ในความผิดฐานกระทำการที่โหดร้าย ไร้มนุษยธรรม หรือย่ำยีศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ซึ่งการกระทำความผิดดังกล่าว ต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่ไม่เกินสามปี ถึงจำคุกตลอดชีวิต หรือปรับไม่เกินหกหมื่นบาท ถึงหนึ่งล้านบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

๔.๑.๕ หากผลการสอบสวนฯ ปรากฏว่าผู้บังคับบัญชาของผู้กระทำความผิดมิได้ดำเนินการตามข้อ ๒.๑ และข้อ ๓.๒ ให้ดำเนินการสอบสวนทางวินัยกับผู้บังคับบัญชาของผู้กระทำความผิด ฐานประพฤติไม่สมควร กรณีไม่กำกับดูแลผู้ใต้บังคับบัญชา และกรณีไม่ดำเนินการที่จำเป็นและเหมาะสม เพื่อป้องกันหรือระงับการกระทำความผิด

/๔.๑.๖ หากผู้...



๔.๑.๖ หากผู้บังคับบัญชาของผู้กระทำความผิดไม่ดำเนินการหรือส่งเรื่องให้ดำเนินการสอบสวนและดำเนินคดีตามกฎหมาย จะมีความผิดตาม พ.ร.บ. ป้องกันและปราบปรามการทรมานและการกระทำทำให้บุคคลสูญหาย พ.ศ. ๒๕๖๕ มาตรา ๔๒ ต้องระวางโทษกึ่งหนึ่งของโทษที่กำหนดไว้ตามข้อ ๔.๑.๔.๒

๔.๑.๗ หากผลการสอบสวนฯ ปรากฏว่ามีข้าราชการ ทบ. ตามข้อ ๓.๑.๓ ที่อยู่ในเหตุการณ์หรือรู้เห็นการกระทำความผิด แต่ปกปิดการกระทำนั้น หรือไม่ได้ดำเนินการตามข้อ ๓.๑.๑ หรือ ข้อ ๓.๑.๒ ให้ดำเนินการทางวินัยเพื่อลงทัณฑ์ ตามความเหมาะสม

๔.๑.๘ ผู้บังคับบัญชาต้องดำเนินการตามมาตรการทางการปกครองกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหารข้างต้นตามความเหมาะสม เช่น การว่ากล่าวตักเตือน หรือการงดบำเหน็จ หรือการปรับย้าย เป็นต้น

#### ๔.๒ การดำเนินการของหน่วยงานต่อผู้เสียหาย

๔.๒.๑ แก้ไขปัญหาโดยเร็ว มิให้เรื่องลุกลามบานปลายที่จะส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อภาพลักษณ์ของ ทบ. โดยให้ดำเนินการชี้แจงทำความเข้าใจต่อผู้เสียหาย ครอบครัว และสังคมในภาพรวม รวมทั้งรายงานความคืบหน้าการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง จนการดำเนินการแล้วเสร็จ

๔.๒.๒ ดูแล รักษาพยาบาล ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจของผู้เสียหาย

๔.๒.๓ พิจารณาจ่ายเงินชดเชย ค่าทำขวัญ รวมทั้งให้การช่วยเหลืออื่น ๆ ให้แก่ผู้เสียหายหรือทายาทโดยชอบธรรมของผู้เสียหาย

๔.๒.๔ ให้หน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรง และหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ ประชาสัมพันธ์ และปฏิบัติการจิตวิทยาเชิงรุก เพื่อป้องกันมิให้เกิดความเข้าใจผิดและเกิดความเสียหายแก่ภาพลักษณ์ของ ทบ.

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(ลงชื่อ) พล.อ. พนา แคล้วปลอดทุกข์

(พนา แคล้วปลอดทุกข์)

ผบ.ทบ.

กพ.ทบ.

**ผนวกการควบคุมการปฏิบัติในการลงโทษ และทำการลงโทษ**  
**ประกอบคำสั่งกองทัพบก ที่ ๔๗๗ /๒๕๖๗ ลง ๒๒ ธ.ค. ๖๗ เรื่อง มาตรการควบคุม**  
**และป้องกันการลงทัณฑ์หรือลงโทษที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายและแบบธรรมเนียมทหาร**

---

๑. ผู้สั่งลงโทษ ต้องเป็นผู้บังคับบัญชาโดยตรง, ผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้น, ผู้ควบคุมการปฏิบัติงาน หรือการฝึก, ผู้ปฏิบัติหน้าที่เวร ซึ่งเป็นผู้แทนผู้บังคับบัญชา และผู้ที่ผู้บังคับบัญชามอบหมายเท่านั้น

๒. ความผิดที่สามารถสั่งลงโทษได้ มีดังต่อไปนี้

๒.๑ ความผิดที่ไม่เป็นไปตามแบบฝึกวิชาทหาร เช่น ท่าเดิน ท่าวิ่ง ท่านั่ง การรับประทานอาหาร เป็นต้น

๒.๒ ความผิดที่ไม่ได้ปฏิบัติให้เป็นไปตามระเบียบ ข้อบังคับ แต่ไม่ถึงขนาดราชการเสียหาย

๒.๓ ความผิดที่ไม่เป็นไปตามแบบธรรมเนียมทหาร ที่มีได้กำหนดให้เป็นความผิดวินัยทหาร

๒.๔ ความผิดที่ผู้บังคับบัญชาเห็นว่าเล็กน้อย เช่น รวมแถวล่าช้า มาปฏิบัติงานเกินกว่าเวลาที่กำหนด เป็นต้น

๒.๕ ความผิดอื่นที่ระเบียบหรือคำสั่งกำหนดให้ลงโทษ

๓. ทำการลงโทษให้ปฏิบัติตามตารางที่กำหนดไว้เท่านั้น โดยในแต่ละท่าจะสามารถลงโทษได้เพียงครั้งเดียวต่อครั้ง หากลงโทษวิ่ง ให้กำหนดวิ่งเป็นการลงโทษสุดท้าย หรือไม่ให้มีการลงโทษต่อจากวิ่ง

๔. ผู้สั่งลงโทษสามารถนำทำการลงโทษมาใช้ลงโทษได้มากกว่า ๑ ท่า เมื่อปฏิบัติในแต่ละท่าจนครบแล้ว จะต้องให้ผู้ถูกลงโทษพักเป็นระยะเวลา ๓ - ๕ นาที (ตามความเบา - หนัก) จึงเริ่มทำถัดไป ทั้งนี้ ระยะเวลาในการลงโทษสูงสุดรวมพักจะต้องไม่เกิน ๓๐ นาที

๕. สถานที่ลงโทษต้องเป็นสถานที่เปิดเผย หรือบริเวณที่มีกล้องวงจรปิด และต้องไม่เป็นที่ลับสายตา หรือสถานที่เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เช่น ภายในห้องน้ำ ด้านหลังอาคารต่าง ๆ หรือสถานที่รกทึบ เป็นต้น

๖. ห้ามมิให้มีการลงโทษโดยไม่มีเหตุอันสมควร หรือโดยอำเภอใจ หรือโดยโทษจริต หรือใช้กำลังในการลงโทษเป็นอันขาด

๗. ผู้สั่งลงโทษจะต้องอยู่ในสถานที่นั้นตลอดเวลาในการลงโทษ

๘. ห้ามมิให้มีการสั่งลงโทษแก่ผู้ที่เจ็บป่วยเด็ดขาด เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เป็นต้น

๙. หากผู้สั่งลงโทษ พิจารณาเห็นว่า ผู้ถูกลงโทษไม่สามารถกระทำต่อไปได้ ให้หยุดการลงโทษผู้นั้นโดยทันที

## ท่าการลงโทษ

### คำอธิบาย

กลุ่มอายุ คือ บุคคลที่ถูกลงโทษมีอายุอยู่ในเกณฑ์นั้น ๆ

การปฏิบัติ คือ การลงโทษทำนั้น ๆ ผู้สั่งลงโทษจะต้องสั่งไม่เกินระยะเวลา หรือจำนวนครั้งตามที่กำหนดไว้

โรคที่ห้ามปฏิบัติ คือ บุคคลที่ถูกลงโทษมีโรคประจำตัวตามที่ระบุไว้

ความหนัก – เบาของท่า

๑. เบา คือ การใช้พลังงานต่ำและเน้นการควบคุมกล้ามเนื้อ

๒. ปานกลาง คือ การใช้การเคลื่อนไหวร่างกายหลายส่วน

๓. หนัก คือ การใช้พลังงานสูง และสร้างความเหนื่อยล้าอย่างรวดเร็ว รวมถึงเพิ่มความแข็งแรง

ของกล้ามเนื้อเฉพาะจุด

ท่าอนุโลมเป็นท่าที่มีการปฏิบัติที่แตกต่างกับท่าลงโทษทั่วไป ซึ่งใช้กับบุคคลที่มีขนาดของ BMI (Body Mass Index) เกินกำหนด หรือผู้ที่มีอายุมาก หรือผู้ที่มีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยเรื้อรัง หรือมีข้อจำกัดทางสรีระร่างกาย

ทั้งนี้ เพื่อเป็นการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ฝึกความอดทนทางด้านจิตใจ ตลอดจนให้ผู้ถูกลงโทษได้เรียนรู้ ทบทวนความผิดหรือความบกพร่องของตนเอง และพัฒนาตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย และแบบธรรมเนียมทหาร เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ประชาชน และภาพลักษณ์ของ ทบ. ต่อไป ดังนี้

### ๑. ยกเข้าบิดลำตัว (Knee Raise Body Twist)

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง แยกขาทั้ง ๒ ข้าง ยกแขนตั้งศอกทั้ง ๒ ข้าง ๙๐ องศา



การปฏิบัติ ยกเข้าซ้ายขึ้นงอ ๙๐ องศา บิดตัวศอกขวาเข้าใกล้เข้าซ้าย จากนั้น ยกเข้าซ้ายขึ้นงอให้ได้ประมาณ ๙๐ องศา บิดตัวศอกซ้ายเข้าใกล้เข้าขวา ทำสลับกัน

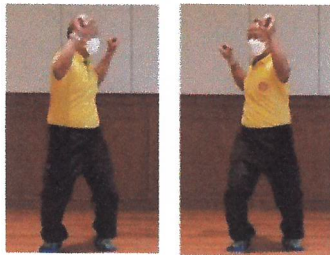


## ยกเข่าปิดลำตัวอนุโลม

ท่าเตรียม ย่อเข่าทั้ง ๒ ข้าง งอแขนทั้ง ๒ ข้าง ประมาณ ๙๐ องศา



การปฏิบัติ ปิดลำตัวไปทางขวา และทางซ้าย



กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ (ไม่เกิน)	โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
๑๘ - ๒๕ ปี	๒ นาที	ข้อเข่าเสื่อม	เบา
๒๖ - ๓๕ ปี	๑.๕ นาที		
๓๖ - ๔๕ ปี	๑ นาที		
๔๖ - ๖๐ ปี	๓๐ วินาที		

## ๒. นอนปั่นจักรยานยกแขน (Arm Leg Bicycle)

ท่าเตรียม นอนหงายราบบนพื้น ให้มือทั้ง ๒ ข้าง ประสานบริเวณท้ายทอย และชันเข่าทั้ง ๒ ข้างขึ้น



การปฏิบัติ ยกเข่าซ้ายพร้อมกับดันลำตัวขึ้น ปิดลำตัวให้ข้อศอกขวาแตะกับหัวเข่าซ้าย หลังจากนั้น ปิดลำตัวให้ข้อศอกซ้ายแตะกับหัวเข่าขวา ทำสลับกัน



### นอนปั่นจักรยานยกแขนอนุโลม

ท่าเตรียม นอนหงายราบกับพื้น วางแขนทั้ง ๒ ข้างเหนือศีรษะ ในแนวขนานกับลำตัว



การปฏิบัติ ยกแขนขวาพร้อมยกขาซ้าย เอามือขวาแตะหน้าแข้งซ้าย โดยยกแล้ววางลง ทำสลับกัน



กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ (ไม่เกิน)	โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
๑๘ - ๒๕ ปี	๔๐ ครั้ง	กระดูกสันหลังเสื่อม	เบา
๒๖ - ๓๕ ปี	๓๐ ครั้ง		
๓๖ - ๔๕ ปี	๒๐ ครั้ง		
๔๖ - ๖๐ ปี	๑๕ ครั้ง		

### ๓. ตั้งศอก (Plank)

ท่าเตรียม นอนคว่ำเหยียดตัวตรง เกร็งคอ และศีรษะลอยจากพื้น ตั้งศอกทั้ง ๒ ข้างกับพื้น



การปฏิบัติ ค่อย ๆ ยันตัวขึ้นโดยให้ศอกทั้ง ๒ ข้างห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ ยกสะโพกขึ้น เกร็งลำตัวและคอให้อยู่ในระนาบเดียวกัน แล้วค้างท่านี้ไว้



### ตั้งศอกอนุโลม

ท่าปฏิบัติ ดันตัวขึ้น เข่าติดพื้น ตัวค้างไว้



กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ (ไม่เกิน)	โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
๑๘ - ๒๕ ปี	๖๐ วินาที	๑. กระดูกสันหลังเสื่อม ๒. ไส้เลื่อนหน้าท้อง	เบา
๒๖ - ๓๕ ปี	๔๐ วินาที		
๓๖ - ๔๕ ปี	๓๐ วินาที		
๔๖ - ๖๐ ปี	๒๐ วินาที		

#### ๔. ลูกนั่งบิดลำตัว (Russian Twist)

ท่าเตรียม นั่งชันเข่า มือทั้ง ๒ ข้างประสานไว้ข้างหน้าระดับเอว



การปฏิบัติ ยกเท้าทั้ง ๒ ข้างขึ้น เกร็งหน้าท้อง บิดลำตัวไปด้านซ้ายให้มากที่สุด จากนั้นบิดลำตัวไปด้านขวาให้ได้มากที่สุด ทำสลับกันซ้าย ขวา



#### ลูกนั่งบิดลำตัวอนุโลม

ท่าเตรียม นั่งชันเข่าทั้งสองข้าง วางมือทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงหัวไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปด้านหลัง



การปฏิบัติ ยกแขนขวาอ้อมตัวด้านหน้าพร้อมบิดตัวไปทางซ้าย จากนั้นยกแขนซ้ายอ้อมตัวด้านหน้าพร้อมบิดตัวไปทางขวา ทำสลับกัน



กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ (ไม่เกิน)	โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
๑๘ - ๒๕ ปี	๔๐ ครั้ง	กระดูกสันหลังเสื่อม	เบา
๒๖ - ๓๕ ปี	๓๐ ครั้ง		
๓๖ - ๔๕ ปี	๒๐ ครั้ง		
๔๖ - ๖๐ ปี	๑๕ ครั้ง		

### ๕. ก้าวย่อ (Lunge)

ท่าเตรียม ยืนตัวตรงปลายเท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย กางแขนทั้ง ๒ ข้าง ออกด้านข้างลำตัวขนานกับพื้น



การปฏิบัติ ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า พร้อมย่อตัวลง ลำตัวตั้งตรง พยายามให้หัวเข่าทำมุม ๙๐ องศา ยืดตัวขึ้นก้าวเท้ากลับที่เดิม ทำสลับกันซ้ายขวา

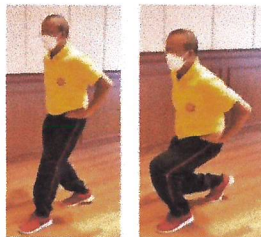


### ก้าวย่ออนุโลม

ท่าเตรียม ปลายเท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย มือทั้งสองข้างจับเอว



การปฏิบัติ ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า พร้อมย่อตัวลง ลำตัวตั้งตรง พยายามให้หัวเข่าทำมุม ๙๐ องศา ยืดตัวขึ้น ก้าวเท้ากลับที่เดิม ทำสลับกัน



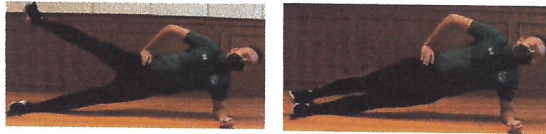
กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ (ไม่เกิน)	โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
๑๘ - ๒๕ ปี	๓๐ ครั้ง/ขา	ข้อเข่าเสื่อม	ปานกลาง
๒๖ - ๓๕ ปี	๒๕ ครั้ง/ขา		
๓๖ - ๔๕ ปี	๒๐ ครั้ง/ขา		
๔๖ - ๖๐ ปี	๑๕ ครั้ง/ขา		

## ๖. นอนตะแคงตั้งศอกยกขา (Side Plank Leg Raise)

ท่าเตรียม นอนตะแคงกับพื้นในลักษณะเหยียดขาตรง วางมือข้างหนึ่งไว้กับเอว ใช้ข้อศอกอีกข้างหนึ่งยันตัวขึ้น ยกสะโพก เกร็งคอ ลำตัว ให้อยู่ในระนาบเดียวกัน



การปฏิบัติ ยกขาด้านบนขึ้นจนปลายเท้าเสมอกับข้อศอก จากนั้นลดขาลงกลับสู่ท่าเดิม แล้วทำสลับกับขาอีกข้างหนึ่ง ซ้ำละ ๒๕ วินาที



## นอนตะแคงตั้งศอกยกขาอนุโลม

ท่าปฏิบัติ เกร็งค้างไว้ไม่ต้องยกขา ทำสลับ ค้างไว้ข้างละ ๒๕ วินาที



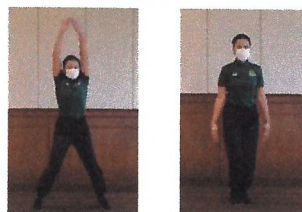
กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ (ไม่เกิน)	โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
๑๘ - ๒๕ ปี	๓๐ ครั้ง/ขา		ปานกลาง
๒๖ - ๓๕ ปี	๒๕ ครั้ง/ขา		
๓๖ - ๔๕ ปี	๒๐ ครั้ง/ขา		
๔๖ - ๖๐ ปี	๑๕ ครั้ง/ขา		

## ๗. กระโดดตบ (Jumping Jack)

ท่าเตรียม ยืนตรง ปลายเท้าชิดกัน แขนทั้ง ๒ ข้างแนบลำตัว



การปฏิบัติ กระโดดขึ้นโดยแยกเท้าออกให้ความกว้างเท่ากับหัวไหล่ และยกมือทั้ง ๒ ข้างขึ้น สัมผัสกันเหนือศีรษะเหยียดแขนตึงแล้วกลับสู่ท่าเตรียม



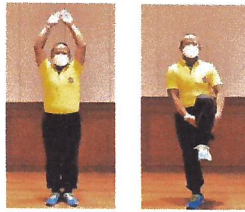


## กระโดดตบอนุโลม

ท่าเตรียม ยืนตรงแขนแนบลำตัว



การปฏิบัติ ยกแขนตบเหนือศีรษะ จากนั้นวาดมือลงมาทั้งสองข้าง พร้อมยกขาขวา และตบมือที่ใต้ขาขวา ทำสลับกัน



กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ (ไม่เกิน)	โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
๑๘ - ๒๕ ปี	๕๐ ครั้ง	๑. หัวใจ ๒. ข้อเข่าเสื่อม	ปานกลาง
๒๖ - ๓๕ ปี	๔๐ ครั้ง		
๓๖ - ๔๕ ปี	๓๐ ครั้ง		
๔๖ - ๖๐ ปี	๒๐ ครั้ง		

## ๘. ดันพื้น (Push Up)

ท่าเตรียม นอนคว่ำหน้า ปลายเท้าชิด หรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. ฝ่ามือทั้ง ๒ ข้างวางกับพื้นให้ตรงกับแนวหัวไหล่ ออกแรงดันตัวขึ้น ลำตัวตั้งแต่ศีรษะ ถึงปลายเท้า ให้ตรงเป็นระนาบเดียวกัน



การปฏิบัติ งอแขนจนหน้าอกแตะพื้น จากนั้นดันลำตัวขึ้นอยู่ในท่าเตรียม ทำสลับกัน



## ดันพื้นอนุโลม

ท่าเตรียม นอนคว่ำหน้า ปลายเท้าชิดหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. ฝ่ามือทั้ง ๒ ข้างให้ตรงกับพื้น วางแนวหัวไหล่ ออกแรงดันตัวขึ้น จนข้อศอกเหยียดตึง ลำตัว ตั้งแต่ศีรษะจนปลายเท้าตรงเป็นแนวเดียวกัน



การปฏิบัติ แขนดันพื้นให้ตรงกับแนวหัวไหล่ จากนั้นยกมือขวาแตะหัวไหล่ซ้าย และยกมือซ้ายแตะหัวไหล่ขวา ทำสลับกัน



กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ (ไม่เกิน)	โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
๑๘ - ๒๕ ปี	๕๐ ครั้ง	๑. ข้อไหล่เสื่อม ๒. ข้อศอกอักเสบ	ปานกลาง
๒๖ - ๓๕ ปี	๔๐ ครั้ง		
๓๖ - ๔๕ ปี	๓๐ ครั้ง		
๔๖ - ๖๐ ปี	๒๐ ครั้ง		

## ๙. ดันพื้นกางแขน (Push Up Hand Release)

ท่าเตรียม นอนคว่ำหน้าปลายเท้าชิด หรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. ฝ่ามือทั้ง ๒ ข้างวางกับพื้นให้ตรงกับแนวหัวไหล่ ออกแรงดันตัวขึ้น จนข้อศอกเหยียดตึง ตั้งแต่ศีรษะ ลำตัว ปลายเท้า ตรงเป็นแนวเดียวกัน



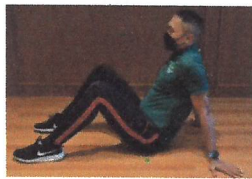
การปฏิบัติ งอแขนจนหน้าอกแตะพื้น จากนั้นกางแขนออกไปทางด้านข้าง แล้วดันพื้นไปอยู่ในท่าเตรียม ทำสลับกัน



กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ (ไม่เกิน)	โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
๑๘ - ๒๕ ปี	๔๐ ครั้ง	๑. ข้อไหล่เสื่อม ๒. หมอนรองกระดูก กดทับเส้นประสาท	หนัก
๒๖ - ๓๕ ปี	๓๐ ครั้ง		
๓๖ - ๔๕ ปี	๒๐ ครั้ง		
๔๖ - ๖๐ ปี	๑๕ ครั้ง		

### ๑๐. แมงมุมแตะสลับ (Spider Man)

ท่าเตรียม นั่งชันเข่าทั้ง ๒ ข้าง วางมือทั้ง ๒ ข้างห่างกันประมาณช่วงหัวไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปด้านหลัง

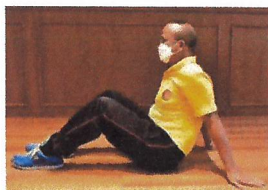


การปฏิบัติ ยกตัวขึ้นจากพื้นเล็กน้อย จากนั้นโน้มตัวเอามือซ้ายแตะปลายเท้าขวา และเอามือขวาแตะปลายเท้าซ้าย ทำสลับกัน

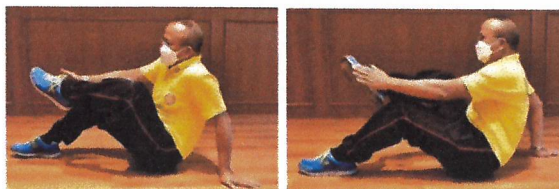


### แมงมุมแตะสลับบนูโลม

ท่าเตรียม นั่งชันเข่าทั้งสองข้าง วางมือทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงหัวไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปด้านหลัง นั่งติดพื้น



การปฏิบัติ โน้มตัวเอามือซ้ายและเท้าขวา และเอามือขวาแตะเท้าซ้าย ทำสลับกัน



กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ (ไม่เกิน)	โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
๑๘ - ๒๕ ปี	๓๐ ครั้ง	ข้อเข่าเสื่อม	หนัก
๒๖ - ๓๕ ปี	๒๕ ครั้ง		
๓๖ - ๔๕ ปี	๒๐ ครั้ง		
๔๖ - ๖๐ ปี	๑๕ ครั้ง		

### ๑๑. ปีนเขา (Mountain Climber)

ท่าเตรียม นอนคว่ำหน้าปลายเท้าชิดหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. ฝ่ามือทั้ง ๒ ข้าง ให้ตรงกับพื้น วางแนวหัวไหล่ ออกแรงดันตัวขึ้น จนข้อศอกเหยียดตึง ลำตัว ตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้าตรงเป็นแนวเดียวกัน



การปฏิบัติ งอเข่าด้านหนึ่งขึ้นมาค้างไว้ระดับอก ทำสลับกันซ้าย ขวา



### ท่า Bird dog อนุโลม

ท่าเตรียม ฝ่ามือทั้ง ๒ ข้าง วางกับพื้นให้ตรงกับแนวหัวไหล่ ตั้งเข่าทั้งสองข้างกับพื้น ๙๐ องศา ปลายเท้าแยกเล็กน้อย



การปฏิบัติ ยกแขนขวาไปข้างหน้าพร้อมยกแขนซ้ายไปข้างหลัง สลับกับยกแขนซ้ายไปข้างหน้า พร้อมยกขวาไปข้างหลัง ทำสลับกัน



กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ (ไม่เกิน)	โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
๑๘ - ๒๕ ปี	๒ นาที	ข้อเข่าเสื่อม	หนัก
๒๖ - ๓๕ ปี	๑.๕ นาที		
๓๖ - ๔๕ ปี	๑ นาที		
๔๖ - ๖๐ ปี	๓๐ วินาที		

## ๑๒. วิ่งยกเข่าสูง (High Knee Running In Place)

ท่าเตรียม ยืนตรงในท่าที่สบาย

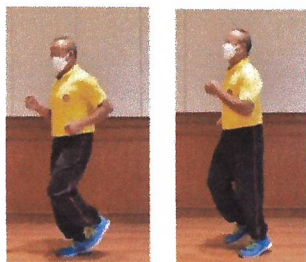


การปฏิบัติ วิ่งอยู่กับที่โดยยกเข่าสูงระดับหน้าอก หรือยกเข่าให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเหวี่ยงแขนไปมาอย่างเป็นจังหวะ



วิ่งอยู่กับที่อนุโลม

การปฏิบัติ วิ่งเบา ๆ



กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ (ไม่เกิน)	โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
๑๘ - ๒๕ ปี	๒ นาที	ข้อเข่าเสื่อม	หนัก
๒๖ - ๓๕ ปี	๑.๕ นาที		
๓๖ - ๔๕ ปี	๑ นาที		
๔๖ - ๖๐ ปี	๓๐ วินาที		

๑๓. วึ่ง

กลุ่มอายุ	การปฏิบัติ			โรคที่ห้ามปฏิบัติ	ความหนัก - เบา ของท่า
	๒ กิโลเมตร	๑ กิโลเมตร	๘๐๐ เมตร		
๑๘ - ๒๕ ปี	๑๓.๒๕ นาที	๖.๔๒ นาที	๕.๒๑ นาที	๑. โรคเรื้อรังทางด้าน โครงสร้างกระดูกและ ข้อต่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การวิ่ง เช่น ข้อเท้า ข้อเข่า ข้อสะโพก	หนัก
๒๖ - ๓๕ ปี	๑๔.๒๕ นาที	๗.๑๒ นาที	๕.๔๕ นาที		
๓๖ - ๔๕ ปี	๑๕.๔๕ นาที	๗.๕๒ นาที	๖.๑๗ นาที		
๔๖ - ๖๐ ปี	๑๗.๒๐ นาที	๘.๔๐ นาที	๖.๕๖ นาที	๒. โรคที่กระดูกสันหลัง	

เดิน (อนุโลม)

การปฏิบัติ ระยะทาง ๒ กิโลเมตร หรือ ๑ กิโลเมตร หรือ ๘๐๐ เมตร

ตรวจถูกต้อง

พ.ต.



(คมพัฒน์ พรทวีศักดิ์อุดม)

ประจำแผนก กพ.ทบ.

๑๙ ธ.ค. ๖๗