



MUAY THAI

หลักสูตร มวยไทยในสถานศึกษา

ปีการศึกษา 2568

โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

คำนำ

มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ที่มีรากฐานทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่ยาวนานของไทย เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สะท้อนถึงเอกลักษณ์และความเป็นไทย ซึ่งได้รับการยอมรับจากนานาประเทศทั่วโลกในฐานะ "ศิลปะแบบไทย" ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ในยุคปัจจุบันที่โลกเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ การอนุรักษ์และสืบทอดศิลปะการต่อสู้ไทยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาติ

โรงเรียนดำนแม่ละเมาวิทยาคม ตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ สืบทอด และพัฒนามวยไทยให้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ที่สมบูรณ์แบบ จึงได้จัดทำหลักสูตรมวยไทยในสถานศึกษาขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และฝึกฝนศิลปะการต่อสู้ไทยอย่างเป็นระบบ โดยสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หลักสูตรนี้มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความรู้ความเข้าใจในศิลปะการต่อสู้ไทย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน และเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาต่อยอดเป็นอาชีพได้ ทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับสากล อีกทั้งยังเป็นการปลูกฝังค่านิยมและจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยให้แก่เยาวชนรุ่นใหม่ โดยมีจุดเด่นของหลักสูตรที่แตกต่างจากหลักสูตรทั่วไป ดังนี้

1. ความยืดหยุ่นในการจัดการเรียนรู้ หลักสูตรได้รับการออกแบบให้มีความยืดหยุ่นในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยสามารถบูรณาการเข้ากับรายวิชาเพิ่มเติม รายวิชาเลือกเสรี และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนตามความสนใจและความถนัดของตนเอง พร้อมทั้งสามารถพัฒนาทักษะมวยไทยได้อย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

2. การเชื่อมโยงสู่โอกาสทางอาชีพ หลักสูตรมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะมวยไทยที่สามารถนำไปสู่การสร้างอาชีพได้จริง ทั้งในระดับท้องถิ่น เช่น การเป็นครูสอนมวยไทย ผู้ฝึกสอน หรือนักกีฬามวยไทยในชุมชน และในระดับสากล เช่น การเป็นนักกีฬามวยไทยอาชีพ ครูสอนมวยไทยต่างประเทศ หรือผู้ประกอบการด้านกีฬามวยไทย ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายการศึกษาที่เน้นการเตรียมผู้เรียนสู่โลกแห่งการทำงาน

ทั้งนี้หลักสูตรมวยไทยในสถานศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้

1. มีความรู้ความเข้าใจในประวัติศาสตร์ ปรัชญา และหลักการของมวยไทย
2. มีทักษะพื้นฐานและขั้นสูงในการฝึกฝนมวยไทย
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีจากการออกกำลังกายด้วยมวยไทย
4. มีคุณธรรม จริยธรรม และจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย
5. สามารถนำความรู้และทักษะมวยไทยไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพ
6. มีความภูมิใจในศิลปะการต่อสู้ไทยและสามารถเผยแพร่สู่สังคมได้

หลักสูตรนี้จัดทำขึ้นด้วยความตั้งใจที่จะมอบประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีคุณภาพแก่ผู้เรียน โดยผสมผสานระหว่างการเรียนรู้เชิงทฤษฎีและการปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาอย่างรอบด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม สอดคล้องกับแนวทางการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และเป็นการสืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่าของชาติไทยสู่อนุชนรุ่นหลังต่อไป

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๗
วิสัยทัศน์	๑
หลักการ	๑
จุดหมาย	๑
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์	๒
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน	๓
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	๔
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	๗
โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	๒๕
คำอธิบายรายวิชา	๒๖
โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	๔๖
คำอธิบายรายวิชา	๔๗

วิสัยทัศน์

โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคมได้จัดทำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย และเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

๑. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทย ควบคู่กับความเป็นสากล
๒. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสดำเนินการศึกษ้อย่างเสมอภาค และมีคุณภาพ
๓. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
๔. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
๕. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
๖. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

๑. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๒. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
๓. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
๔. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
๕. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิด อย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรมซึ่งเป้าหมายของการใช้หลักสูตร เพื่อให้การศึกษาของชาติ มีทิศทางในการอบรมกุลบุตร กุลธิดา และนำพาประเทศชาติไปสู่ความเจริญเฉกเช่นอารยประเทศอื่นๆ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองและพลโลก คุณลักษณะที่สำคัญ ๘ ประการ ดังนี้

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒. ซื่อสัตย์สุจริต
๓. มีวินัย
๔. ใฝ่เรียนรู้
๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน
๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิถีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม

- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ
	๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
	๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ
	๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑา ประสาทหลุนและลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูตวู้
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
	๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น	- การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิค โยคะ รำมวยจีน - การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม - การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก
	๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
	๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	๔. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	- ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - อาการของผู้ติดสารเสพติด - การป้องกันการติดสารเสพติด
	๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ
	๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
	๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ
	๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
	๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
	๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม - ปัญหาทางเพศ - แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วูเลย์น้ำ เทควันโด
	๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการ เล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการ เล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
	๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และ หลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม นันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทริยภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
	๒. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม - การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	- วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	- รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม - ประโยชน์การเล่นและการทำงานเป็นทีม - หลักการให้ความร่วมมือในการเล่นการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
	๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	- การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ - การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	- เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย - การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด
	๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ
	๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่ อันตราย	ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๓	๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วง ของชีวิต	การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ
	๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
	๓. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๓	๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว
	๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
	๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	- สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๓	๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล
	๒. นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้ เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทริยภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม - การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	๓. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม	- กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น - การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
	๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
	๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๓	๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ
	๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ฯลฯ
	๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
	๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
	๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๓	๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
	๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	- ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
	๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
	๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๔-๖	๑.อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)
	๒.วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๔-๖	๑.วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต
	๒.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ
	๓.เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา
	๔.วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๔-ม.๖	๑. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นเกม	ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นเกม การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นเกม
	๒. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผล ที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	การใช้ความสามารถของตนในการเล่นเกม เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง จ้าว
	๔. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์
	๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิด ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคล ที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๔- ม.๖	๒. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
	๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง กับการคุ้มครองผู้บริโภค
	๔. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย
	๕. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว
	๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของ บุคคลในชุมชน
	๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและ สมรรถภาพกลไก

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๔-ม.๖	๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด	การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด
	๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอ แนวทางป้องกัน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	๕. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชน
	๖. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ
	๗. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑- ๓)

ภาคเรียนที่ ๑

รายวิชาพื้นฐาน	เวลาเรียน(ชั่วโมง)/ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต
ม.๑ พ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา ๑	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
พ๒๑๑๐๓ พลศึกษา ๑ (เทเบิลเทนนิส)	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๒ พ๒๒๑๐๑ สุขศึกษา ๓	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
พ๒๒๑๐๓ พลศึกษา ๓ (กรีฑา)	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๓ พ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา ๕	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
พ๒๓๑๐๓ พลศึกษา ๕ (ฟุตบอล)	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
รายวิชาเพิ่มเติม		
ม.๑ พ๒๑๒๐๑ มวยไทย ๑ (มวยไทยพื้นฐาน)	๖๐ ชั่วโมง	๑.๕
ม.๓ พ๒๓๒๐๑ มวยไทย ๑ (มวยไทยพื้นฐาน)	๔๐ ชั่วโมง	๑.๐
ม.๓ พ๒๓๒๐๒ มวยไทย ๒ (มวยไทยเพื่อการแข่งขันและอาชีพ)	๔๐ ชั่วโมง	๑.๐

ภาคเรียนที่ ๒

รายวิชาพื้นฐาน	เวลาเรียน(ชั่วโมง)/ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต
ม.๑ พ๒๑๑๐๒ สุขศึกษา ๒	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
พ๒๑๑๐๔ พลศึกษา ๒ (เปตอง)	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๒ พ๒๒๑๐๒ สุขศึกษา ๔	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
พ๒๒๑๐๔ พลศึกษา ๔ (เซปักตะกร้อ)	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๓ พ๒๓๑๐๒ สุขศึกษา ๖	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
พ๒๓๑๐๔ พลศึกษา ๖ (วอลเลย์บอล)	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕

คำอธิบายรายวิชา

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชามวยไทย ๑(มวยไทยพื้นฐาน) รหัสวิชา พ๒๑๒๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๖๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับประวัติ ความเป็นมาของกีฬามวยไทย กฎ กติกา มวยไทย อุปกรณ์สำหรับการแข่งขันมวยไทย การเคลื่อนไหวร่างกาย การเตรียมร่างกายสำหรับฝึกมวยไทยหลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬามวยไทย การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของมวยไทย

ผลการเรียนรู้

๑. ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยและประวัติกีฬามวยไทยที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดตาก
 กฎ กติกา มวยไทย อุปกรณ์สำหรับการแข่งขันมวยไทย
๒. การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย การเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับกีฬามวยไทย
 (การจรดมวย)
๓. การไหว้ครู
๔. การใช้แขน
๕. การใช้ขา
๖. การฝึกซ้อมประกอบอุปกรณ์และเทคนิคคู่

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา มวยไทย ๑(มวยไทยพื้นฐาน)
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๖๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/สาระสำคัญ	ชั่วโมง	วัดผล						รวมคะแนน	สัปดาห์
			ระหว่างเรียน		กลางภาค		ปลายภาค			
			พ	ท	พ	ท	พ	ท		
๑.	ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย -ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยในยุคต่าง ๆ -ประวัติกีฬามวยไทยที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดตาก -กฎ กติกา มวยไทย -อุปกรณ์สำหรับการช้อมและแข่งขันมวยไทย(อุปกรณ์ส่วนกลางและอุปกรณ์ส่วนบุคคล) -แม่ไม้มวยไทย/คิตะมวยไทย	๖	๑๐	-	๑๐	-	-	-	๒๐	๑-๒
๒.	การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย -การทำสมาธิ,การอบอุ่นร่างกาย,การวิ่งระยะ ๓ กม.,การเล่นกล้ำมท้อง -การย่างสามขุมเดินหน้า,ถอยหลัง,เลียซ้าย,เลียขวาและกลับหลังหัน -ทำฝึกเคลื่อนไหวร่างกาย ๖ ขั้นตอน -ทำฝึกการใช้หมัด ๑๒ หมัด	๑๕	-	๒๐	-	๑๐	-	-	๓๐	๓-๗
๓.	การไหว้ครู -ท่าพรหมนั่ง , ท่าพรหมยืนและทำอื่น ๆ	๙		๑๐	-	-	-	-	๑๐	๘-๑๐
๔.	การใช้แขน -การออกหมัดตรงหน้า,การออกหมัดตรงหลัง -การออกหมัดฮุก,การออกหมัดอัปเปอร์คัต -การใช้ศอกแบบต่าง ๆ	๙		๑๐	-	-	-	-	๑๐	๑๑-๑๓
๕.	การใช้ขา -การเตะแบบต่าง ๆ -การถีบลักษณะต่าง ๆ -การเข้าลักษณะต่าง ๆ , การปล้ำตีเข้า	๙		๑๐				-	๑๐	๑๔-๑๖
๖.	การฝึกซ้อมประกอบอุปกรณ์และเทคนิคคู่ -การชกหมัด,การศอก แบบต่าง ๆ ประกอบอุปกรณ์ -การเตะ,การถีบ,การปล้ำตีเข้า ประกอบอุปกรณ์ -การซ้อมคู่	๑๒		๑๐				๑๐	๒๐	๑๗-๒๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/สาระสำคัญ	ชั่วโมง	วัดผล						รวมคะแนน	สัดส่วนที่
			ระหว่างเรียน		กลางภาค		ปลายภาค			
			พ	ท	พ	ท	พ	ท		
รวม		๖๐	๑๐	๖๐	๑๐	๑๐	-	๑๐	๑๐๐	๒๐
			๗๐		๒๐		๑๐			

อัตราส่วนการให้คะแนน ๙๐ : ๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียน คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ , ๒ , ๓ , ๔ , ๕ , ๖

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลกลางภาค คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ , ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลปลายภาค คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

หมายเหตุ พ หมายถึง พุทธิพิสัยหรือภาคทฤษฎี , ท หมายถึง ทักษะพิสัยหรือภาคปฏิบัติ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชามวยไทย ๑(มวยไทยพื้นฐาน) รหัสวิชา พ๒๓๒๐๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับประวัติ ความเป็นมาของกีฬามวยไทย กฎ กติกา มวยไทย อุปกรณ์สำหรับการแข่งขันมวยไทย การเคลื่อนไหวร่างกาย การเตรียมร่างกายสำหรับฝึกมวยไทยหลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬามวยไทย การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของมวยไทย

ผลการเรียนรู้

๑. ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยและประวัติกีฬามวยไทยที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดตาก
 กฎ กติกา มวยไทย อุปกรณ์สำหรับการแข่งขันมวยไทย
๒. การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย การเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับกีฬามวยไทย
 (การจรดมวย)
๓. การไหว้ครู
๔. การใช้แขน
๕. การใช้ขา
๖. การฝึกซ้อมประกอบอุปกรณ์และเทคนิคคู่

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา มวยไทย ๑ (มวยไทยพื้นฐาน)
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/สาระสำคัญ	ชั่วโมง	วัดผล						รวมคะแนน	สัปดาห์
			ระหว่างเรียน		กลางภาค		ปลายภาค			
			พ	ท	พ	ท	พ	ท		
๑.	ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย -ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยในยุคต่าง ๆ -ประวัติกีฬามวยไทยที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดตาก -กฎ กติกา มวยไทย -อุปกรณ์สำหรับการช้อมและแข่งขันมวยไทย(อุปกรณ์ส่วนกลางและอุปกรณ์ส่วนบุคคล) -แม่ไม้มวยไทย/ คีตะมวยไทย	๔	๑๐	-	๑๐	-	-	-	๒๐	๑-๒
๒.	การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย -การทำสมาธิ,การอบอุ่นร่างกาย,การวิ่งระยะ ๓ กม., การเล่นกล้ำมท้อง -การย่างสามขุมเดินหน้า,ถอยหลัง,เลียซ้าย,เลียขวา และกลับหลังหัน -ทำฝึกเคลื่อนไหวร่างกาย ๖ ขั้นตอน -ทำฝึกการใช้หมัด ๑๒ หมัด	๑๒	-	๒๐	-	๑๐	-	-	๓๐	๓-๗
๓.	การไหว้ครู -ท่าพรหมนั่ง , ท่าพรหมยืนและท่าอื่น ๆ	๔		๑๐	-	-	-	-	๑๐	๘-๑๐
๔.	การใช้แขน -การออกหมัดตรงหน้า,การออกหมัดตรงหลัง -การออกหมัดฮุก,การออกหมัดอัปเปอร์คัต -การใช้ศอกแบบต่าง ๆ	๔		๑๐	-	-	-	-	๑๐	๑๑-๑๓
๕.	การใช้ขา -การเตะแบบต่าง ๆ -การถีบลักษณะต่าง ๆ -การเข้าลักษณะต่าง ๆ , การปล้ำตีเข้า	๔		๑๐				-	๑๐	๑๔-๑๖
๖.	การฝึกซ้อมประกอบอุปกรณ์และเทคนิคคู่ -การชกหมัด,การศอก แบบต่าง ๆ ประกอบอุปกรณ์ -การเตะ,การถีบ,การปล้ำตีเข้า ประกอบอุปกรณ์ -การซ้อมคู่	๑๒		๑๐				๑๐	๒๐	๑๗-๒๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/สาระสำคัญ	ชั่วโมง	วัดผล						รวมคะแนน	สัดส่วนที่
			ระหว่างเรียน		กลางภาค		ปลายภาค			
			พ	ท	พ	ท	พ	ท		
รวม		๔๐	๑๐	๖๐	๑๐	๑๐	-	๑๐	๑๐๐	๒๐
			๗๐		๒๐		๑๐			

อัตราส่วนการให้คะแนน ๙๐ : ๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียน คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ , ๒ , ๓ , ๔ , ๕ , ๖

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลกลางภาค คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ , ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลปลายภาค คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

หมายเหตุ พ หมายถึง พุทธิพิสัยหรือภาคทฤษฎี , ท หมายถึง ทักษะพิสัยหรือภาคปฏิบัติ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชามวยไทย ๒(มวยไทยเพื่อการแข่งขันและอาชีพ) รหัสวิชา พ๒๓๒๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเตรียมร่างกายสำหรับฝึกซ้อมมวยไทยเพื่อการ
แข่งขันและวิทยาศาสตร์การกีฬา , คุณสมบัติผู้ที่ประกอบอาชีพมวยไทย , การขึ้นทะเบียนนักกีฬามวยไทยอาชีพ ,
การฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน ๑๘ วัน

ผลการเรียนรู้

๑. คุณสมบัติผู้ที่ประกอบอาชีพมวยไทยและ การขึ้นทะเบียนนักกีฬามวยไทยอาชีพ
๒. การเตรียมร่างกายสำหรับฝึกซ้อมมวยไทยเพื่อการแข่งขันและวิทยาศาสตร์การกีฬา
๓. ตารางการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน ก่อนการแข่งขัน ๑๕ วัน

รวมทั้งหมด ๓ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา มวยไทย ๒(มวยไทยเพื่อการแข่งขันและอาชีพ)
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/สาระสำคัญ	ชั่วโมง	วัดผล						รวมคะแนน	สัปดาห์ที่
			ระหว่างเรียน		กลางภาค		ปลายภาค			
			พ	ท	พ	ท	พ	ท		
๑.	คุณสมบัติผู้ที่ประกอบอาชีพมวยไทย -คุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ประกอบอาชีพมวยไทย -การขึ้นทะเบียนนักกีฬามวยไทย	๔	๕	-	๕	๕	-	-	๑๕	๑-๒
๒.	การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย -วิทยาศาสตร์การกีฬา	๒	๕	-	๕	๕	-	-	๑๕	๓-๗
๓.	การฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ๑๕ วัน -ตารางการฝึกซ้อม วันที่ ๑ - ๑๕ -การแข่งขันจำลอง	๓๔		๖๐	-	-	-	๑๐	๑๐	๘-๑๐
รวม		๔๐	๑๐	๖๐	๑๐	๑๐	-	๑๐	๑๐๐	๒๐
			๗๐		๒๐		๑๐			

อัตราส่วนการให้คะแนน ๙๐ : ๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียน คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ , ๒ , ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลกลางภาค คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ , ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลปลายภาค คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

หมายเหตุ พ หมายถึง พุทธิพิสัยหรือภาคทฤษฎี , ท หมายถึง ทักษะพิสัยหรือภาคปฏิบัติ

ตารางการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ๑๘ วัน

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
๑	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๕๐ เมตร ไป-กลับ จำนวน ๕ เที้ยว -Boxing Show ๓๐ นาที -การยืน ๖ ขั้นตอน -การเคลื่อนที่ ๖ ขั้นตอน -การใช้หมัด ๑๒ หมัด -การเคลื่อนที่แล้วใช้หมัดที่ ๑-๑๒ -การเคลื่อนที่แล้วใช้เท้า เข่า ศอก -ชกกระสอบทราย ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เตะเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๔ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๕ นาที	
๒	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๕๐ เมตร ไป-กลับ จำนวน ๕ เที้ยว	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-Boxing Show ๓๐ นาที -การยืน ๖ ขั้นตอน -การเคลื่อนที่ ๖ ขั้นตอน -การใช้หมัด ๑๒ หมัด -การเคลื่อนที่แล้วใช้หมัดที่ ๑-๑๒ -การเคลื่อนที่แล้วใช้เท้า เข่า ศอก -ชกกระสอบทราย ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เตะเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๔ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๕ นาที-	
๓	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๓ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๕๐ เมตร ไป-กลับ จำนวน ๕ เที้ยว -Boxing Show ๓๐ นาที -การยืน ๖ ขั้นตอน -การเคลื่อนที่ ๖ ขั้นตอน -การใช้หมัด ๑๒ หมัด -การเคลื่อนที่แล้วใช้หมัดที่ ๑-๑๒ -การเคลื่อนที่แล้วใช้เท้า เข่า ศอก -ชกกระสอบทราย ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เตะเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-เล่นกล้ำมท้อง ๔ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๕ นาที-	
๔	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๓ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๕๐ เมตร ไป-กลับ จำนวน ๕ เที้ยว -Boxing Show ๓๐ นาที -การยืน ๖ ชั้นตอน -การเคลื่อนที่ ๖ ชั้นตอน -การใช้หมัด ๑๒ หมัด -การเคลื่อนที่แล้วใช้หมัดที่ ๑-๑๒ -การเคลื่อนที่แล้วใช้เท้า เข่า ศอก -ชกกระสอบทราย ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เตะเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๔ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๕ นาที	
๕	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๕๐ เมตร ไป-กลับ จำนวน ๕ เที้ยว -Boxing Show ๓๐ นาที -การยืน ๖ ขั้นตอน -การเคลื่อนที่ ๖ ขั้นตอน -การใช้หมัด ๑๒ หมัด -การเคลื่อนที่แล้วใช้หมัดที่ ๑-๑๒ -การเคลื่อนที่แล้วใช้เท้า เข่า ศอก -ชกกระสอบทราย ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เตะเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๔ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๕ นาที	
๖	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๕๐ เมตร ไป-กลับ จำนวน ๕ เที้ยว -Boxing Show ๓๐ นาที -การยืน ๖ ขั้นตอน -การเคลื่อนที่ ๖ ขั้นตอน -การใช้หมัด ๑๒ หมัด -การเคลื่อนที่แล้วใช้หมัดที่ ๑-๑๒ -การเคลื่อนที่แล้วใช้เท้า เข่า ศอก -ชกกระสอบทราย ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เตะเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๔ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๕ นาที	
๗	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๕ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตร ๔๐๐ เมตร (๑-๒-๔) -Boxing Show ๑๕ นาที -ชกสปีดกระสอบ ๑ เซท ๑๐ ยก ยกละ ๒๐ หมัด พัก ๑๐ วินาที -ลงนม ๔ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เวทเทรนนิ่ง ๑๐ สถานี สถานีละ ๑๕ วินาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๖ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๘	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๕ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๒๐๐ เมตร ๔๐๐ เมตร ๖๐๐ เมตร ๘๐๐ เมตร (๒-๔-๖-๘) -Boxing Show ๑๕ นาที	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-การเคลื่อนที่โดยใช้หมัด เท้า เข่า ศอก ๓๐ นาที -เทคนิคคู่ ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที (๕ x ๔ x ๑) -ชกเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที (๕ x ๔ x ๑) -ชกกระสอบ ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที (๕ x ๔ x ๑) -เวทเทรนนิ่ง ๑๐ สถานี สถานีละ ๑๕ วินาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๖ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที-	
๙	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๒๐๐ ม.๔๐๐ ม.๖๐๐ ม.๘๐๐ ม.๖๐๐ ม. ๔๐๐ ม. ๒๐๐ ม.(๒-๔-๖-๘-๖-๔-๒) -Boxing Show ๑๕ นาที -สปีดกระสอบ ๑๐ ยก ยกละ ๓๐ หมัด พัก ๑๐ วินาที -ลงนม ๔ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชกเป้า/เตะเป้า ๘ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๐	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๑๐๐ เมตร จำนวน ๔ เทีย -Boxing Show ๓๐ นาที -เทคนิคคู่ ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข้า/ศอก/ถีบ เป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชกกระสอบ ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๑	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๒๐๐ม.๔๐๐ม.๖๐๐ม.๘๐๐ม.๖๐๐ม.๔๐๐ม.๒๐๐ม.(๒-๔-๖-๘-๖-๔-๒) -Boxing Show ๓๐ นาที -สปีดกระสอบ ๖ ยก ยกละ ๑ นาที พัก ๑๐ วินาที -ลงนวม ๔ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข้า/ศอก/ถีบ เป้า ๑๐ นาที -เวทเทรนนิ่ง ๑๐ สถานี สถานีละ ๑๕ วินาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๒	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น.	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๑๐๐ม.๔๐๐ม.๑๐๐ม.๔๐๐ม. (๑-๔-๑-๔) -Boxing Show ๓๐ นาที -การเคลื่อนที่โดยใช้หมัด เท้า เข่า ศอก ถีบ ๓๐ นาที -เทคนิคคู่ ๖ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชกกระสอบ ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข่า/ศอก/ถีบ เป้า ๑๐ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที-	
๑๓	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๒๐๐ม.๔๐๐ม.๑๐๐ม. (๒-๔-๑) -Boxing Show ๓๐ นาที -สปีดกระสอบ ๑๐ ยก ยกละ ๓ นาที พัก ๑๐ วินาที -ลงนม ๔ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข่า/ศอก/ถีบ เป้า ๘ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๔	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๑๐๐ม.๒๐๐ม.๑๐๐ม.๑๐๐ม. (๑-๒-๑-๑) -Boxing Show ๓๐ นาที -เทคนิคคู่ ๘ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชกกระสอบ ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข้า/ศอก/ถีบ เป้า ๑๐ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๕	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๒๐๐ม.๑๐๐ม.๒๐๐ม.๑๐๐ม. (๒-๑-๒-๑) -สปีดกระสอบตามเสียงนกหวีด ออกหมัดเป็นชุด ๓๐ ชุด ๔ ยก พัก ๑ นาที	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-ลงนม ๔ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข้า/ศอก/ถีบ เป้า ๑๐ นาที -เวทเทรนนิ่งแบบเร็ว ๒๐ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๖	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๑๐๐ม.๑๐๐ม.๑๐๐ม. (๑-๑-๑) -สปีดกระสอบ ๑๐ ยก ยกละ ๓๐ วินาที พัก ๑๐ วินาที ๒ เซต -ชก/เตะ/เข้า/ศอก/ถีบ เป้า ๑๐ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๗	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๑๐๐ม.๑๐๐ม.๑๐๐ม.๑๐๐ม. (๑-๑-๑-๑)	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-สปีดกระสอบ ๑๐ ยก ยกละ ๒๐ หมัด พัก ๕ วินาที ๒ เซท -เทคนิคคู่ ๖ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข้า/ศอก/ถีบ เป้า ๘ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๘	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งกึ่งสปีดระยะ ๑๐๐ม.๑๐๐ม.๑๐๐ม.๑๐๐ม. (๑-๑-๑-๑) -สปีดกระสอบ ๑๐ ยก ยกละ ๒๐ หมัด พัก ๕ วินาที ๒ เซท -เทคนิคคู่ ๖ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข้า/ศอก/ถีบ เป้า ๘ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาฯ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

ภาคเรียนที่ ๑

รายวิชาพื้นฐาน	เวลาเรียน(ชั่วโมง)/ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต
ม.๔ พ๓๑๑๐๑ สุขศึกษา ๑	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๕ พ๓๒๑๐๑ สุขศึกษา ๓	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๖ พ๓๓๑๐๑ สุขศึกษา ๕	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
รายวิชาเพิ่มเติม	เวลาเรียน(ชั่วโมง)/ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต
ม.๔ พ๓๑๒๐๑ พลศึกษา ๑	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๕ พ๓๒๒๐๑ พลศึกษา ๓	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๖ พ๓๓๒๐๑ พลศึกษา ๕	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕

ภาคเรียนที่ ๒

รายวิชาพื้นฐาน	เวลาเรียน(ชั่วโมง)/ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต
ม.๔ พ๓๑๑๐๒ สุขศึกษา ๒	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๕ พ๓๒๑๐๒ สุขศึกษา ๔	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๖ พ๓๓๑๐๒ สุขศึกษา ๖	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕

รายวิชาเพิ่มเติม	เวลาเรียน(ชั่วโมง)/ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต
ม.๔ พ๓๑๒๐๒ มวยไทย ๑ (มวยไทยพื้นฐาน) ๒๐ ชั่วโมง	๒๐ ชั่วโมง	๑.๐
ม.๔ พ๓๑๒๐๓ มวยไทย ๒ (มวยไทยเพื่อการแข่งขันและอาชีพ) ๒๐ ชั่วโมง	๒๐ ชั่วโมง	๑.๐
ม.๔-๖ พ..... พลศึกษา(ฟุตซอล)	๔๐ ชั่วโมง	๑.๐
ม.๔-๖ พ..... พลศึกษา(เปตอง)	๔๐ ชั่วโมง	๑.๐
ม.๔-๖ พ..... พลศึกษา(ฟุตบอล)	๔๐ ชั่วโมง	๑.๐
ม.๔-๖ พ..... พลศึกษา(วอลเลย์บอล)	๔๐ ชั่วโมง	๑.๐
ม.๔-๖ พ..... พลศึกษา(แบดมินตัน)	๔๐ ชั่วโมง	๑.๐
ม.๔-๖ พ..... พลศึกษา(เซปักตะกร้อ)	๔๐ ชั่วโมง	๑.๐
ม.๔-๖ พ..... พลศึกษา(วอลเลย์บอล)	๔๐ ชั่วโมง	๑.๐
ม.๔-๖ พ..... สุขศึกษา(วัยรุ่นศึกษา)	๔๐ ชั่วโมง	๑.๐
ม.๔-๖ พ..... สุขศึกษา(เพศศึกษา)	๔๐ ชั่วโมง	๑.๐
ม.๔-๖ พ..... สุขศึกษา(สิทธิผู้บริโภค)	๔๐ ชั่วโมง	๑.๐

คำอธิบายรายวิชา

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชามวยไทย ๑(มวยไทยพื้นฐาน) รหัสวิชา พ๓๑๒๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับประวัติ ความเป็นมาของกีฬามวยไทย กฎ กติกา มวยไทย อุปกรณ์สำหรับการแข่งขันมวยไทย การเคลื่อนไหวร่างกาย การเตรียมร่างกายสำหรับฝึกมวยไทยหลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬามวยไทย การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของมวยไทย

ผลการเรียนรู้

๑. ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยและประวัติกีฬามวยไทยที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดตาก
 กฎ กติกา มวยไทย อุปกรณ์สำหรับการแข่งขันมวยไทย
๒. การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย การเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับกีฬามวยไทย
 (การจรดมวย)
๓. การไหว้ครู
๔. การใช้แขน
๕. การใช้ขา
๖. การฝึกซ้อมประกอบอุปกรณ์และเทคนิคคู่

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา มวยไทย ๑(มวยไทยพื้นฐาน)
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

รหัสวิชา พ๓๑๒๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/สาระสำคัญ	ชั่วโมง	วัดผล						รวมคะแนน	สัปดาห์
			ระหว่างเรียน		กลางภาค		ปลายภาค			
			พ	ท	พ	ท	พ	ท		
๑.	ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย -ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยในยุคต่าง ๆ -ประวัติกีฬามวยไทยที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดตาก -กฎ กติกา มวยไทย -อุปกรณ์สำหรับการช้อมและแข่งขันมวยไทย(อุปกรณ์ส่วนกลางและอุปกรณ์ส่วนบุคคล) -แม่ไม้มวยไทย / คีตะมวยไทย	๔	๑๐	-	๑๐	-	-	-	๒๐	๑-๒
๒.	การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย -การทำสมาธิ,การอบอุ่นร่างกาย,การวิ่งระยะ ๓ กม., การเล่นกล้ำมท้อง -การย่างสามขุมเดินหน้า,ถอยหลัง,เลียวซ้าย,เลียวขวา และกลับหลังหัน -ทำฝึกเคลื่อนไหวร่างกาย ๖ ขั้นตอน -ทำฝึกการใช้หมัด ๑๒ หมัด	๑๒	-	๒๐	-	๑๐	-	-	๓๐	๓-๗
๓.	การไหว้ครู -ท่าพรหมนั่ง , ท่าพรหมยืนและท่าอื่น ๆ	๔		๑๐	-	-	-	-	๑๐	๘-๑๐
๔.	การใช้แขน -การออกหมัดตรงหน้า,การออกหมัดตรงหลัง -การออกหมัดฮุก,การออกหมัดอัปเปอร์คัต -การใช้ศอกแบบต่าง ๆ	๔		๑๐	-	-	-	-	๑๐	๑๑-๑๓
๕.	การใช้ขา -การเตะแบบต่าง ๆ -การถีบลักษณะต่าง ๆ -การเข้าลักษณะต่าง ๆ , การปล้ำตีเข้า	๔		๑๐				-	๑๐	๑๔-๑๖
๖.	การฝึกซ้อมประกอบอุปกรณ์และเทคนิคคู่ -การชกหมัด,การศอก แบบต่าง ๆ ประกอบอุปกรณ์ -การเตะ,การถีบ,การปล้ำตีเข้า ประกอบอุปกรณ์ -การซ้อมคู่	๑๒		๑๐				๑๐	๒๐	๑๗-๒๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/สาระสำคัญ	ชั่วโมง	วัดผล						รวมคะแนน	สัดส่วนที่
			ระหว่างเรียน		กลางภาค		ปลายภาค			
			พ	ท	พ	ท	พ	ท		
รวม		๔๐	๑๐	๖๐	๑๐	๑๐	-	๑๐	๑๐๐	๒๐
			๗๐		๒๐		๑๐			

อัตราส่วนการให้คะแนน ๙๐ : ๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียน คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ , ๒ , ๓ , ๔ , ๕ , ๖

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลกลางภาค คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ , ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลปลายภาค คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

หมายเหตุ พ หมายถึง พุทธิพิสัยหรือภาคทฤษฎี , ท หมายถึง ทักษะพิสัยหรือภาคปฏิบัติ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชามวยไทย ๒(มวยไทยเพื่อการแข่งขันและอาชีพ) รหัสวิชา พ๓๑๒๐๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเตรียมร่างกายสำหรับฝึกซ้อมมวยไทยเพื่อการ
แข่งขันและวิทยาศาสตร์การกีฬา , คุณสมบัติผู้ที่ประกอบอาชีพมวยไทย , การขึ้นทะเบียนนักกีฬามวยไทยอาชีพ ,
การฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน ๑๘ วัน

ผลการเรียนรู้

๑. คุณสมบัติผู้ที่ประกอบอาชีพมวยไทยและ การขึ้นทะเบียนนักกีฬามวยไทยอาชีพ
๒. การเตรียมร่างกายสำหรับฝึกซ้อมมวยไทยเพื่อการแข่งขันและวิทยาศาสตร์การกีฬา
๓. ตารางการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน ก่อนการแข่งขัน ๑๘ วัน

รวมทั้งหมด ๓ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา มวยไทย ๒ (มวยไทยเพื่อการแข่งขันและอาชีพ)
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๑๒๐๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/สาระสำคัญ	ชั่วโมง	วัดผล						รวมคะแนน	สัดส่วน
			ระหว่างเรียน		กลางภาค		ปลายภาค			
			พ	ท	พ	ท	พ	ท		
๑.	คุณสมบัติผู้ที่ประกอบอาชีพมวยไทย -คุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ประกอบอาชีพมวยไทย -การขึ้นทะเบียนนักกีฬามวยไทย	๔	๕	-	๕	๕	-	-	๑๕	๑-๒
๒.	การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย -วิทยาศาสตร์การกีฬา	๒	๕	-	๕	๕	-	-	๑๕	๓-๗
๓.	การฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ๑๘ วัน -ตารางการฝึกซ้อม วันที่ ๑ - ๑๘ -การแข่งขันจำลอง	๓๔		๖๐	-	-	-	๑๐	๑๐	๘-๑๐
รวม		๔๐	๑๐	๖๐	๑๐	๑๐	-	๑๐	๑๐๐	๒๐
			๗๐		๒๐		๑๐			

อัตราส่วนการให้คะแนน ๙๐ : ๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียน คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ , ๒ , ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลกลางภาค คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ , ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่สอบเก็บคะแนนวัดผลปลายภาค คือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

หมายเหตุ พ หมายถึง พุทธิพิสัยหรือภาคทฤษฎี , ท หมายถึง ทักษะพิสัยหรือภาคปฏิบัติ

ตารางการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ๑๘ วัน

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
๑	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๕๐ เมตร ไป-กลับ จำนวน ๕ เที้ยว -Boxing Show ๓๐ นาที -การยืน ๖ ขั้นตอน -การเคลื่อนที่ ๖ ขั้นตอน -การใช้หมัด ๑๒ หมัด -การเคลื่อนที่แล้วใช้หมัดที่ ๑-๑๒ -การเคลื่อนที่แล้วใช้เท้า เข่า ศอก -ชกกระสอบทราย ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เตะเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๔ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๕ นาที	
๒	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-วิ่งสปีดระยะ ๕๐ เมตร ไป-กลับ จำนวน ๕ เที้ยว -Boxing Show ๓๐ นาที -การยืน ๖ ขั้นตอน -การเคลื่อนที่ ๖ ขั้นตอน -การใช้หมัด ๑๒ หมัด -การเคลื่อนที่แล้วใช้หมัดที่ ๑-๑๒ -การเคลื่อนที่แล้วใช้เท้า เข่า ศอก -ชกกระสอบทราย ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เตะเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๔ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๕ นาที-	
๓	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๓ กิโลเมตร -ชกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๕๐ เมตร ไป-กลับ จำนวน ๕ เที้ยว -Boxing Show ๓๐ นาที -การยืน ๖ ขั้นตอน -การเคลื่อนที่ ๖ ขั้นตอน -การใช้หมัด ๑๒ หมัด -การเคลื่อนที่แล้วใช้หมัดที่ ๑-๑๒ -การเคลื่อนที่แล้วใช้เท้า เข่า ศอก -ชกกระสอบทราย ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เตะเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๔ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๕ นาที-	
๔	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๓ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๕๐ เมตร ไป-กลับ จำนวน ๕ เที้ยว -Boxing Show ๓๐ นาที -การยืน ๖ ขั้นตอน -การเคลื่อนที่ ๖ ขั้นตอน -การใช้หมัด ๑๒ หมัด -การเคลื่อนที่แล้วใช้หมัดที่ ๑-๑๒ -การเคลื่อนที่แล้วใช้เท้า เข่า ศอก -ชกกระสอบทราย ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เตะเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๔ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๕ นาที	
๕	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น.	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๕๐ เมตร ไป-กลับ จำนวน ๕ เที้ยว -Boxing Show ๓๐ นาที -การยืน ๖ ชั้นตอน -การเคลื่อนที่ ๖ ชั้นตอน -การใช้หมัด ๑๒ หมัด -การเคลื่อนที่แล้วใช้หมัดที่ ๑-๑๒ -การเคลื่อนที่แล้วใช้เท้า เข่า ศอก -ชกกระสอบทราย ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เตะเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมทอง ๔ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๕ นาที	
๖	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๒ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๕๐ เมตร ไป-กลับ จำนวน ๕ เที้ยว -Boxing Show ๓๐ นาที -การยืน ๖ ชั้นตอน -การเคลื่อนที่ ๖ ชั้นตอน -การใช้หมัด ๑๒ หมัด -การเคลื่อนที่แล้วใช้หมัดที่ ๑-๑๒ -การเคลื่อนที่แล้วใช้เท้า เข่า ศอก -ชกกระสอบทราย ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-เตะเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๔ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๕ นาที	
๗	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๕ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตร ๔๐๐ เมตร (๑-๒-๔) -Boxing Show ๑๕ นาที -ชกสปีดกระสอบ ๑ เซท ๑๐ ยก ยกละ ๒๐ หมัด พัก ๑๐ วินาที -ลงนวม ๔ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -เวทเทรนนิ่ง ๑๐ สถานี สถานีละ ๑๕ วินาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเป้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๖ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๘	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๕ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๒๐๐ เมตร ๔๐๐ เมตร ๖๐๐ เมตร ๘๐๐ เมตร (๒-๔-๖-๘)	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-Boxing Show ๑๕ นาที -การเคลื่อนที่โดยใช้หมัด เท้า เข่า ศอก ๓๐ นาที -เทคนิคคู่ ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที (๕ x ๔ x ๑) -ชกเป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที (๕ x ๔ x ๑) -ชกกระสอบ ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที (๕ x ๔ x ๑) -เวทเทรนนิ่ง ๑๐ สถานี สถานีละ ๑๕ วินาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๖ ยก ยกละ ๕๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที-	
๙	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๒๐๐ ม.๔๐๐ ม.๖๐๐ ม.๘๐๐ ม.๖๐๐ ม. ๔๐๐ ม. ๒๐๐ ม.(๒-๔-๖-๘-๖-๔-๒) -Boxing Show ๑๕ นาที -สปัดกระสอบ ๑๐ ยก ยกละ ๓๐ หมัด พัก ๑๐ วินาที -ลงนม ๔ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชกเป้า/เตะเป้า ๘ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๐	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๑๐๐ เมตร จำนวน ๔ เที้ยว -Boxing Show ๓๐ นาที -เทคนิคคู่ ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข้า/ศอก/ถีบ เป้า ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชกกระสอบ ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๑	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๒๐๐ม.๔๐๐ม.๖๐๐ม.๘๐๐ม.๖๐๐ม.๔๐๐ม.๒๐๐ม.(๒-๔-๖-๘-๖-๔-๒) -Boxing Show ๓๐ นาที -สปีดกระสอบ ๖ ยก ยกละ ๑ นาที พัก ๑๐ วินาที -ลงนวม ๔ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข้า/ศอก/ถีบ เป้า ๑๐ นาที -เวทเทรนนิ่ง ๑๐ สถานี สถานีละ ๑๕ วินาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
๑๒	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๑๐๐ม.๔๐๐ม.๑๐๐ม.๔๐๐ม. (๑-๔-๑-๔) -Boxing Show ๓๐ นาที -การเคลื่อนไหวโดยใช้หมัด เท้า เข่า ศอก ถีบ ๓๐ นาที -เทคนิคคู่ ๖ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชกกระสอบ ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข่า/ศอก/ถีบ เป้า ๑๐ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที-	
๑๓	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๒๐๐ม.๔๐๐ม.๑๐๐ม. (๒-๔-๑) -Boxing Show ๓๐ นาที -สปัดกระสอบ ๑๐ ยก ยกละ ๓ นาที พัก ๑๐ วินาที -ลงนวม ๔ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข่า/ศอก/ถีบ เป้า ๘ นาที	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๔	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๑๐๐ม.๒๐๐ม.๑๐๐ม.๑๐๐ม. (๑-๒-๑-๑) -Boxing Show ๓๐ นาที -เทคนิคคู่ ๘ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชกกระสอบ ๕ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข้า/ศอก/ถีบ เป้า ๑๐ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๕	เข้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๒๐๐ม.๑๐๐ม.๒๐๐ม.๑๐๐ม. (๒-๑-๒-๑)	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-สปีดกระสอบตามเสียงนกหวีด ออกหมัดเป็นชุด ๓๐ ชุด ๔ ยก พัก ๑ นาที -ลงนม ๔ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข่า/ศอก/ถีบ เป้า ๑๐ นาที -เวทเทรนนิ่งแบบเร็ว ๒๐ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๖	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชก ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งสปีดระยะ ๑๐๐ม.๑๐๐ม.๑๐๐ม. (๑-๑-๑) -สปีดกระสอบ ๑๐ ยก ยกละ ๓๐ วินาที พัก ๑๐ วินาที ๒ เซท -ชก/เตะ/เข่า/ศอก/ถีบ เป้า ๑๐ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๗	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชก ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร	

วันที่	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
	-วิ่งสปีดระยะ ๑๐๐ม.๑๐๐ม.๑๐๐ม.๑๐๐ม. (๑-๑-๑-๑) -สปีดกระสอบ ๑๐ ยก ยกละ ๒๐ หมัด พัก ๕ วินาที ๒ เซท -เทคนิคคู่ ๖ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข้า/ศอก/ถีบ เป้า ๘ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -จับกระสอบตีเข้า ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	
๑๘	เช้า เวลา ๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๖ กิโลเมตร -ชกลม ๓ ยก ยกละ ๕ นาที พัก ๑ นาที -Cool Down ๕ นาที เย็น ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. -กายวอร์มอัพ(Warm Up) ๕ นาที -วิ่ง ไป-กลับ ระยะรวม ๔ กิโลเมตร -วิ่งกึ่งสปีดระยะ ๑๐๐ม.๑๐๐ม.๑๐๐ม.๑๐๐ม. (๑-๑-๑-๑) -สปีดกระสอบ ๑๐ ยก ยกละ ๒๐ หมัด พัก ๕ วินาที ๒ เซท -เทคนิคคู่ ๖ ยก ยกละ ๔ นาที พัก ๑ นาที -ชก/เตะ/เข้า/ศอก/ถีบ เป้า ๘ นาที -ปล้ำ ๒๐ นาที -เตะกระสอบ ซ้าย-ขวา ๕๐๐ ครั้ง -เล่นกล้ำมท้อง ๓ ยก ยกละ ๑๐๐ ครั้ง พัก ๑๐ วินาที -Cool Down ๑๕ นาที	