

MUAY THAI

แผนการจัดการเรียนรู้ มวยไทยในสถานศึกษา

ปีการศึกษา 2568

โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

แผนการจัดการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาเขต ตำบลด่านแม่ละเมา อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
รายวิชามวยไทย 1(มวยไทยพื้นฐาน) รหัส พ21201 จำนวน 1.5 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

- มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
- พ 3.2** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย เวลา 6 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทย มีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วยการโจมตีจากร่างกายทั้ง หมัด, ศอก, เข่า และเท้า หากมีการเตรียมพร้อมด้านร่างกายดี จะก่อให้เกิดอาวุธที่มีอานุภาพ มวยไทยได้เป็นที่แพร่หลายในระดับนานาชาติในช่วงศตวรรษที่ยี่สิบ เมื่อเหล่านักมวยไทยสามารถเป็นฝ่ายชนะนักต่อสู้ที่มีชื่อเสียงในแขนงอื่น ซึ่งการแข่งขันมวยไทยในระดับอาชีพ ได้รับการดูแลโดยสมาคมมวยไทยโลก

ปัจจุบัน ทางสหพันธ์มวยไทยสมัครเล่นนานาชาติ (IFMA) มีแผนที่จะผลักดันกีฬามวยไทยเข้าสู่กีฬาโอลิมปิก และใน พ.ศ. 2557 ทางองค์การสหประชาชาติได้ให้การยอมรับมวยไทยเป็นกีฬาแห่งประชาคมโลก โดยได้มีการลงนามข้อตกลงความร่วมมือกับสมาคมมวยไทยโลก และสหพันธ์มวยไทยสมัครเล่นนานาชาติ

ประวัติศาสตร์อันยาวนานของมวยไทยเริ่มมีและใช้กันในการสงครามในสมัยก่อน ซึ่งแตกต่างจากมวยไทยในปัจจุบันที่ใช้เป็นการกีฬา โดยมีการใช้นวมขึ้นเพื่อป้องกันการอันตรายที่เกิดขึ้น มวยไทยยังคงได้ชื่อว่าการใช้ศัสตราวุธทั้งแปด ซึ่งรวม สองมือ สองเท้า สองศอก และสองเข่า (บางตำราอาจเป็น นวอาวุธ ซึ่งรวมการใช้ศีรษะโจมตี หรือ ทศอาวุธ ซึ่งรวมการใช้บั้นท้ายกระแทกโจมตี)

มวยไทยสืบทอดมาจากมวยโบราณ ซึ่งแบ่งออกเป็นแต่ละสายตามท้องที่นั้น ๆ โดยมีสายสำคัญหลัก เช่น มวยท่าเสา (ภาคเหนือ) มวยโคราช (ภาคอีสาน) มวยไชยา (ภาคใต้) มวยลพบุรีและมวยพระนคร (ภาคกลาง) มีคำกล่าวไว้ว่า "หมัดหนักโคราช ฉลาดลพบุรี ท่าดีไชยา ไวกว่าท่าเสา"

ปัจจุบัน มวยไทย แบ่งเป็น 7 สาย

- (1) มวยท่าเสา (ภาคเหนือ)
- (2) มวยไชยา (ภาคใต้)
- (3) มวยโคราช (ภาคอีสาน)
- (4) มวยลพบุรี (ภาคกลาง)
- (5) มวยพระนคร (อยุธยา) (ภาคกลาง)
- (6) มวยกรมพลศึกษา
- (7) มวยไทยเลิศฤทธิ์ หรือ มวยไทยแบบทหาร

ในสมัยโบราณจะมี สำนักเรียน (สำนักเรียนมวย แตกต่างจาก ค่ายมวย คือ สำนักเรียนจะมีเจ้าสำนัก หรือ ครูมวย ซึ่งมีฝีมือและชื่อเสียงเป็นที่เคารพรู้จัก มีความประสงค์ที่จะถ่ายทอดวิชาไม่ให้สูญหาย โดยมุ่งเน้น ถ่ายทอดให้เฉพาะศิษย์ที่มีความเหมาะสม ส่วน ค่ายมวย เป็นที่รวมของผู้ที่ชื่นชอบในการชกมวย มีจุดประสงค์ ที่จะแลกเปลี่ยนวิชาความรู้เพื่อนำไปใช้ในการแข่งขัน-ประลอง) โดยแยกเป็น สำนักหลวง และ สำนักราษฎร์ บ้างก็ฝึกเรียนร่วมกับเพลงดาบ กระบี่ กระบอง พลอง ทวน ง้าวและมีดหรือการต่อสู้อื่น ๆ เพื่อใช้ในการต่อสู้ ป้องกันตัวและใช้ในการสงคราม มีทั้งพระมหากษัตริย์และขุนนางแม่ทัพนายกองและชาวบ้านทั่วไป (ส่วนใหญ่ เป็นชาย) และจะมีการแข่งขันต่อสู้-ประลองกันในงานวัด และงานเทศกาลโดยมีค่ายมวยและสำนักมวยต่าง ๆ ส่งนักมวยและครูมวยเข้าแข่งขันชิงรางวัล-เดิมพัน โดยยึดความเสมอภาค

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ผู้เรียนบอกประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยได้
2. ผู้เรียนบอกประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดตากได้
3. ผู้เรียนบอกกฎ กติกา มารยาท กีฬามวยไทยได้
4. ผู้เรียนบอกอุปกรณ์สำหรับการซ้อมและแข่งขันมวยไทย(อุปกรณ์ส่วนกลางและอุปกรณ์ส่วนบุคคล)ได้
5. ผู้เรียนบอกแม่ไม้มวยไทยได้

3.สาระการเรียนรู้

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย
2. ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดตาก
3. กฎ กติกา มารยาท กีฬามวยไทย
4. อุปกรณ์สำหรับการซ้อมและแข่งขันมวยไทย(อุปกรณ์ส่วนกลางและอุปกรณ์ส่วนบุคคล)
5. แม่ไม้มวยไทย

4.กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
1-3	ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย -กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ขั้นนำ (15 นาที) 1. ปฐมนิเทศ/แจ้งแนวปฏิบัติในการเรียนวิชามวยไทยพื้นฐาน 2. สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับกีฬามวยไทย 3. แจ้งจุดประสงค์ในการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1. ขั้นสอน (110 นาที) 3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็น 5 กลุ่ม 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มค้นคว้าเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย และกีฬามวยไทยที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดตากจากอินเทอร์เน็ต แล้วสรุปใช้เวลา 40 นาที 5. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 2 คน นำเสนอผลการค้นคว้าของแต่ละกลุ่ม ใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 15 นาที ขั้นสรุป (25 นาที)	

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
	6.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยและประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดตาก	
4	กฎ กติกา มารยาท กีฬามวยไทย -กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ชั้นนำ (5 นาที) 1. ทบทวนเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยและประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดตาก ขั้นสอน (35 นาที) 2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็น 5 กลุ่ม 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มค้นคว้าเกี่ยวกับกฎ กติกา มารยาท กีฬามวยไทยจากอินเทอร์เน็ตโดยใช้เนื้อหาของสมาคมกีฬามวยไทยอาชีพแห่งประเทศไทย,จากการกีฬาแห่งประเทศไทย แล้วสรุปใช้เวลา 10 นาที 4.ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 2 คน นำเสนอผลการค้นคว้าของแต่ละกลุ่ม ใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 5 นาที ขั้นสรุป (10 นาที) 5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกฎ กติกา มารยาท กีฬามวยไทย	
5	อุปกรณ์สำหรับการซ้อมและแข่งขันมวยไทย -กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ชั้นนำ (5 นาที) 1. ทบทวนเกี่ยวกับกฎ กติกา มารยาท กีฬามวยไทย ขั้นสอน (35 นาที) 2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็น 5 กลุ่ม 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มค้นคว้าเกี่ยวกับอุปกรณ์สำหรับการซ้อมและแข่งขันมวยไทย(อุปกรณ์ส่วนบุคคลและอุปกรณ์ส่วนกลาง)วิธีใช้งาน และการบำรุงรักษาจากอินเทอร์เน็ตโดยใช้เนื้อหาของสมาคมกีฬามวยไทยอาชีพแห่งประเทศไทย,จากการกีฬาแห่งประเทศไทย แล้วสรุปใช้เวลา 10 นาที 4.ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 2 คน นำเสนอผลการค้นคว้าของแต่ละกลุ่ม ใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 5 นาที ขั้นสรุป (10 นาที) 5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับอุปกรณ์สำหรับการซ้อมและ	

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
	แข่งขันมวยไทย(อุปกรณ์ส่วนบุคคลและอุปกรณ์ส่วนกลาง)วิธีใช้งานและการเก็บบำรุงรักษาโดยครูอธิบายเพิ่มเติม	
6	แม่ไม้มวยไทย -กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ชั้นนำ (5 นาที) 1.ทบทวนเกี่ยวกับอุปกรณ์สำหรับการซ้อมและแข่งขันมวยไทย (อุปกรณ์ส่วนบุคคลและอุปกรณ์ส่วนกลาง)วิธีใช้งานและการบำรุงรักษา ขั้นสอน (35 นาที) 2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็น 5 กลุ่ม 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มค้นคว้าเกี่ยวกับแม่ไม้มวยไทยจากอินเทอร์เน็ตโดยใช้เนื้อหาของสมาคมกีฬามวยไทยอาชีพแห่งประเทศไทย,จากการกีฬาแห่งประเทศไทย แล้วสรุปใช้เวลา 10 นาที 4.ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 2 คน นำเสนอผลการค้นคว้าของแต่ละกลุ่ม ใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 5 นาที ขั้นสรุป (10 นาที) 5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับแม่ไม้มวยไทย	

5.การวัดผลประเมินผล

- ด้านความรู้
 - ประเมินจากการสนทนาตอบข้อซักถาม
- ด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม
 - ประเมินจากความสนใจในการร่วมการทำกิจกรรมกลุ่ม
 - ประเมินจากพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกิจกรรมกลุ่ม
- ด้านทักษะ / กระบวนการ
 - ประเมินจากการฝึกปฏิบัติ

6. แหล่งความรู้เพิ่มเติม

- ห้องสมุดโรงเรียนดำนแม่ละเมาวิทยาคม
- สื่ออินเทอร์เน็ต
- เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬามวยไทย

7.บันทึกหลังการสอน

.....

.....

(นายทวี เอกวิสัย)

ครู โรงเรียนดำนแม่ละเมาวิทยาคม

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

8.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

(นางจินตนา ระไว)

หัวหน้าฝ่ายวิชาการ

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

9.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

(นายชดล สาบู่)

รองผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

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

.....

.....

.....

(นายอนันต์ กาวิ่นำ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

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

แผนการจัดการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม ตำบลด่านแม่ละเมา อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
รายวิชามวยไทย 1(มวยไทยพื้นฐาน) รหัส พ21201 จำนวน 1.5 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- พ 3.2** รักษาร่างกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการทำสมาธิ,การอบอุ่นร่างกาย,การวิ่งระยะ 3 กม.,การเล่นกล้ำมท้อง เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อสร้างให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง การเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มาปรับและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเองซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

การควบคุมตนเองเมื่อเคลื่อนไหวร่างกายทุกลักษณะมีปัจจัยที่ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มพูนประสิทธิภาพมากขึ้น ได้แก่ รูปร่างและทรวดทรง สมรรถภาพทางกาย ทักษะในการเคลื่อนไหว สุขภาพ และสภาพแวดล้อม

ทักษะกลไกในกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นความชำนาญที่ได้จากการฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่อง จนก่อให้เกิดความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกายที่แสดงออกในร่างกาย หรือประกอบกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะการเล่นกีฬาได้ดีขึ้น

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกการทำสมาธิ,การอบอุ่นร่างกาย,การวิ่งระยะ 3 กม.,การเล่นกล้ำมท้องได้
2. ปฏิบัติการทำสมาธิ,การอบอุ่นร่างกาย,การวิ่งระยะ 3 กม.,การเล่นกล้ำมท้องได้

3.สาระการเรียนรู้

1. การทำสมาธิก่อนการฝึก
2. การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก
3. การวิ่งระยะ 3 กม./การวิ่งสปีดตามระยะที่กำหนด
4. การเล่นกล้ำมท้อง

4.กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
1-3	การทำสมาธิ การอบอุ่นร่างกาย การวิ่งระยะ 3 กม. การเล่นกล้ำมท้อง -กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ชั้นนำ (15 นาที)	

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
	1.สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปในการฝึกกีฬาหมวดยไทย 2.แจ้งจุดประสงค์ในการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2. ขั้นสอน (110 นาที) 3. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลมแล้วนั่ง 4. ให้นักเรียนนั่งสมาธิใช้เวลา 10 นาที 5. ให้นักเรียนลุกขึ้น แล้วเลือกผู้นำในการอบอุ่นร่างกาย 1 คน นำท่าการอบอุ่นร่างกายจากเท้าจนถึงศีรษะ ใช้เวลา 15 นาที 6. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนเดินแบบเร็วบนถนนรอบอาคารจำนวน 7.5 รอบ(รอบละ 400 เมตร)ใช้เวลาไม่เกิน 40 นาที จดสถิติคนเข้าเส้นชัยคนสุดท้าย แยกชาย-หญิง 7. ให้นักเรียนวิ่งสปีดเป็นกลุ่มที่ได้แบ่งไว้แล้วระยะ 5 เมตร 10 เมตร 15 เมตร 20 เมตรไป - กลับ จำนวน 2 รอบรอบละไม่เกิน 3 นาที หลังจากครบ 2 รอบแล้ว ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3 นาที พักดื่มน้ำ 5. ให้นักเรียนเล่นกล้ำมท้อง เช้ทละ 20 ครั้ง จำนวน 5 เช้ท ในระหว่างเช้ทพัก 10 วินาที ขั้นสรุป (25นาที) 6.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬาหมวดยไทย โดยทุกครั้งต้องนั่งสมาธิ , อบอุ่นร่างกาย,วิ่งแบบช้าระยะ 3 กม.(7.5รอบ)โดยใช้เวลา 30 นาที	

5.การวัดผลประเมินผล

4. ด้านความรู้

- ประเมินจากการสนทนาตอบข้อซักถาม

5. ด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม

- ประเมินจากความสนใจในการร่วมการทำกิจกรรมกลุ่ม
- ประเมินจากพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกิจกรรมกลุ่ม

6. ด้านทักษะ / กระบวนการ

- ประเมินจากการฝึกปฏิบัติ

6. แหล่งความรู้เพิ่มเติม

- ห้องสมุดโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม
- สื่ออินเทอร์เน็ต
- เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาหมวดยไทย

7.บันทึกหลังการสอน

.....

.....

(นายทวี เอกวิสัย)

ครู โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

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

8.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

(นางจินตนา ระไว)

หัวหน้าฝ่ายวิชาการ

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

9.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

(นายชดล สาบู่)

รองผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

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

.....

.....

.....

(นายอนันต์ กาวินำ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

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

แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม ตำบลด่านแม่ละเมา อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก		
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
รายวิชามวยไทย 1(มวยไทยพื้นฐาน)	รหัส พ21201	จำนวน 1.5 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การตั้งการ์ดมวย,การย่างสามขุมเดินหน้า,ถอยหลัง,เลี้ยวซ้าย,เลี้ยวขวาและกลับหลังหัน,การพนมือ เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อสร้างให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง การเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มาปรับและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเองซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

การควบคุมตนเองเมื่อเคลื่อนไหวร่างกายทุกลักษณะมีปัจจัยที่ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มพูนประสิทธิภาพมากขึ้น ได้แก่ รูปร่างและทรวดทรง สมรรถภาพทางกาย ทักษะในการเคลื่อนไหว สุขภาพ และสภาพแวดล้อม

ทักษะกลไกในกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นความชำนาญที่ได้จากการฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่อง จนก่อให้เกิดความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกายที่แสดงออกในร่างกาย หรือประกอบกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะการเล่นกีฬาได้ดีขึ้น

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกการการตั้งการ์ดมวย,การย่างสามขุมเดินหน้า,ถอยหลัง,เลี้ยวซ้าย,เลี้ยวขวา,กลับหลังหัน,การพนมือได้

2. ปฏิบัติการการตั้งการ์ดมวย,การย่างสามขุมเดินหน้า,ถอยหลัง,เลี้ยวซ้าย,เลี้ยวขวา,กลับหลังหัน,การพนมือได้

3.สาระการเรียนรู้

1. การทำสมาธิก่อนการฝึก
2. การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก
3. การวิ่งระยะ 3 กม./การวิ่งสปีดตามระยะที่กำหนด
4. การเล่นกล้ำมทอง
5. การตั้งการ์ดมวย,การย่างสามขุมเดินหน้า,ถอยหลัง,เลี้ยวซ้าย,เลี้ยวขวา,กลับหลังหัน
6. การพนมือ

4.กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
1-3	การตั้งการ์ดมวย,การย่างสามขุมเดินหน้า,ถอยหลัง,เลี้ยวซ้าย,เลี้ยวขวา,กลับหลังหัน,การพนมือ -กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ขั้นนำ (15 นาที) 1.สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเตรียมร่างกายสำหรับฝึกมวยไทย 2.แจ้งจุดประสงค์ในการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2. ขั้นสอน (110 นาที) 3.ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลมแล้วนั่ง 4.ให้นักเรียนนั่งสมาธิใช้เวลา 10 นาที 5.ให้นักเรียนลุกขึ้น แล้วเลือกผู้นำในการอบอุ่นร่างกาย 1 คน นำทำการอบอุ่นร่างกายจากเท้าจนถึงศีรษะ ใช้เวลา 10 นาที 6. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนวิ่งแบบช้าบนถนนรอบอาคารจำนวน 7.5 รอบ(รอบละ 400 เมตร)ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที จดสถิติคนเข้าเส้นชัยคนสุดท้าย แยกชาย-หญิง 7. ให้นักเรียนวิ่งสปีดเป็นกลุ่มที่ได้แบ่งไว้แล้วระยะ 5 เมตร 10 เมตร 20 เมตรไป - กลับ จำนวน 2 รอบรอบละไม่เกิน 3 นาที หลังจากครบ 2 รอบแล้ว ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3 นาที พักดื่มน้ำ 5. ให้นักเรียนเล่นกล้ำมท้อง เช้าละ 20 ครั้ง จำนวน 5 เช้า ในระหว่างเช้ทพัก 10 วินาที 6. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5-6 คน 7. ครูสาธิตการตั้งการ์ดมวย การย่างสามขุมเดินหน้า เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา กลับหลังหัน ให้นักเรียนดู 8. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามครู ตั้งการ์ดมวย การย่างสามขุมเดินหน้า เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา กลับหลังหัน 9. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ จนสามารถตั้งการ์ดมวย การย่างสามขุมเดินหน้า เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา กลับหลังหัน ตามจังหวะปี่มวยได้ 10.ครูสาธิตการพนมือสำหรับชกมวยให้นักเรียนดู 11.ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการพนมือตามครู 12.ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการพนมือซ้าย-ขวา แล้วให้ครูตรวจสอบความถูกต้อง ขั้นสรุป (25นาที) 6.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประโยชน์การเตรียมร่างกาย สำหรับการฝึกกีฬามวยไทย โดยทุกครั้งต้องนั่งสมาธิ , อบอุ่นร่างกาย ,วิ่งแบบช้าระยะ 3 กม.(7.5รอบ)โดยใช้เวลา 30 นาที ,การตั้งการ์ดมวย การย่างสามขุมเดินหน้า เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา กลับหลังหันและการพนมือ	

5.การวัดผลประเมินผล

7. ด้านความรู้

- ประเมินจากการสนทนาตอบข้อซักถาม

8. ด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม

- ประเมินจากความสนใจในการร่วมการทำกิจกรรมกลุ่ม
- ประเมินจากพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกในกิจกรรมกลุ่ม

9. ด้านทักษะ / กระบวนการ

- ประเมินจากการฝึกปฏิบัติ

6. แหล่งความรู้เพิ่มเติม

7. ห้องสมุดโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

8. สื่ออินเทอร์เน็ต

9. เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬามวยไทย

7.บันทึกหลังการสอน

.....
.....

(นายทวี เอกวิสัย)
ครู โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม
...../...../.....

8.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....
.....

(นางจินตนา ระไว)
หัวหน้าฝ่ายวิชาการ
...../...../.....

9.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

(นายธดล สาป่ง)

รองผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

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

.....
.....
.....

(นายอนันต์ กาวินำ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

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

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
1-3	การใช้คบบาลานซ์ 6 ขั้นตอน -กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning)	

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
	ขั้นนำ (15 นาที) 1.ทบทวนการตั้งการ์ดมวย การย่างสามขุมและการพนัมือ 2.แจ้งจุดประสงค์ในการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2. ขั้นสอน (110 นาที) 3. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลมแล้วนั่ง 4. ให้นักเรียนนั่งสมาธิใช้เวลา 10 นาที 5. ให้นักเรียนลุกขึ้น แล้วเลือกผู้นำในการอบอุ่นร่างกาย 1 คน นำทำการอบอุ่นร่างกายจากเท้าจนถึงศีรษะ ใช้เวลา 10 นาที 6. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนวิ่งแบบซำบนถนนรอบอาคารจำนวน 7.5 รอบ(รอบละ 400 เมตร)ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที จดสถิติคนเข้าเส้นชัยคนสุดท้าย แยกชาย-หญิง 7. ให้นักเรียนวิ่งสปีดเป็นกลุ่มที่ได้แบ่งไว้แล้วระยะ 5 เมตร 10 เมตร 20 เมตรไป - กลับ จำนวน 2 รอบรอบละไม่เกิน 3 นาที หลังจากครบ 2 รอบแล้ว ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3 นาที พักดื่มน้ำ 5. ให้นักเรียนเล่นกล้ำมท้อง เช้ทละ 20 ครั้ง จำนวน 5 เช้ท ในระหว่างเช้ทพัก 10 วินาที 6. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5-6 คน 7. ครูสาธิตการเช้คบาลลันซ์ 6 ขั้นตอนให้นักเรียนดู 8. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามครู การเช้คบาลลันซ์ 6 ขั้นตอน 9. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ การเช้คบาลลันซ์ 6 ขั้นตอน โดยปิด จังหวะตามเสียงนกหวีด ครูตรวจสอบความถูกต้อง จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง 10. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ การเช้คบาลลันซ์ 6 ขั้นตอน โดยการเปิด จังหวะ ครูตรวจสอบความถูกต้อง จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ขั้นสรุป (25นาที) 6.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประโยชน์การเตรียมร่างกาย สำหรับการฝึกกีฬามวยไทย โดยทุกครั้งต้องนั่งสมาธิ , อบอุ่นร่างกาย ,วิ่งแบบซำระยะ 3 กม.(7.5รอบ)โดยใช้เวลา 30 นาที , การเช้คบาลลันซ์ 6 ขั้นตอน	

5.การวัดผลประเมินผล

10. ด้านความรู้

- ประเมินจากการสนทนาตอบข้อซักถาม

11. ด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม

- ประเมินจากความสนใจในการร่วมการทำกิจกรรมกลุ่ม
- ประเมินจากพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกิจกรรมกลุ่ม

12. ด้านทักษะ / กระบวนการ

- ประเมินจากการฝึกปฏิบัติ

6. แหล่งความรู้เพิ่มเติม

10. ห้องสมุดโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

11. สื่ออินเทอร์เน็ต

12. เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬามวยไทย

7.บันทึกหลังการสอน

.....
.....

(นายทวี เอกวิสัย)
ครู โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม
...../...../.....

8.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....
.....

(นางจินตนา ระไว)
หัวหน้าฝ่ายวิชาการ
...../...../.....

9.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

(นายธดล สาบุง)
รองผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม
...../...../.....

.....
.....
.....

(นายอนันต์ กาวินา)
ผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม
...../...../.....

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
1-3	การเคลื่อนที่ 6 ขั้นตอน -กิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning)	

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
	ขั้นนำ (15 นาที) 1.ทบทวนการตั้งการ์ดมวย การย่างสามขุมและการพนมือ การเช็ดบอลลานซ์ 2.แจ้งจุดประสงค์ในการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2. ขั้นสอน (110 นาที) 3. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลมแล้วนั่ง 4. ให้นักเรียนนั่งสมาธิใช้เวลา 10 นาที 5. ให้นักเรียนลุกขึ้น แล้วเลือกผู้นำในการอบอุ่นร่างกาย 1 คน นำทำการอบอุ่นร่างกายจากเท้าจนถึงศีรษะ ใช้เวลา 10 นาที 6. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนวิ่งแบบช้าบนถนนรอบอาคารจำนวน 7.5 รอบ(รอบละ 400 เมตร)ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที จดสถิติคนเข้าเส้นชัยคนสุดท้าย แยกชาย-หญิง 7. ให้นักเรียนวิ่งสปีดเป็นกลุ่มที่ได้แบ่งไว้แล้วตามกำหนดจำนวน 2 รอบรอบละไม่เกิน 3 นาที หลังจากครบ 2 รอบแล้ว ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3 นาที พักดื่มน้ำ 5. ให้นักเรียนเล่นกล้ำมท้อง เช้ทละ 30 ครั้ง จำนวน 3 เช้ท ในระหว่างเช้ทพัก 10 วินาที 6. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5-6 คน 7. ครูสาธิตการเคลื่อนที่ 6 ขั้นตอนให้นักเรียนดู 8. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามครู การเคลื่อนที่ 6 ขั้นตอน 9. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ การเคลื่อนที่ 6 ขั้นตอน โดยปิดจังหวะตามเสียงนกหวีด ครูตรวจสอบความถูกต้อง จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง 10. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ การเคลื่อนที่ 6 ขั้นตอน โดยการเปิดจังหวะ ครูตรวจสอบความถูกต้อง จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ขั้นสรุป (25นาที) 6.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประโยชน์การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย โดยทุกครั้งต้องนั่งสมาธิ , อบอุ่นร่างกาย ,วิ่งแบบช้าระยะ 3 กม.(7.5รอบ)โดยใช้เวลา 30 นาที , การใช้บอลลานซ์ 6 ขั้นตอน การเคลื่อนที่ 6 ขั้นตอน	

5.การวัดผลประเมินผล

13. ด้านความรู้

- ประเมินจากการสนทนาตอบข้อซักถาม

14. ด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม

- ประเมินจากความสนใจในการร่วมการทำกิจกรรมกลุ่ม
- ประเมินจากพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกในกิจกรรมกลุ่ม

15. ด้านทักษะ / กระบวนการ

- ประเมินจากการฝึกปฏิบัติ

6. แหล่งความรู้เพิ่มเติม

13. ห้องสมุดโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

14. สื่ออินเทอร์เน็ต

15. เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬามวยไทย

7.บันทึกหลังการสอน

.....
.....

(นายทวิ เอกวิสัย)
ครู โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม
...../...../.....

8.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....
.....

(นางจินตนา ระไว)
หัวหน้าฝ่ายวิชาการ
...../...../.....

9.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

(นายธดล สาบุง)
รองผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม
...../...../.....

.....
.....
.....

(นายอนันต์ กาวินำ)
ผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม
...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม ตำบลด่านแม่ละเมา อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
รายวิชามวยไทย 1(มวยไทยพื้นฐาน) รหัส พ21201 จำนวน 1.5 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ทำฝึกการใช้หมัด 12 หมัด เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อสร้างให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง การเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มาปรับและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเองซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

การควบคุมตนเองเมื่อเคลื่อนไหวร่างกายทุกลักษณะมีปัจจัยที่ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มพูนประสิทธิภาพมากขึ้น ได้แก่ รูปร่างและทรวดทรง สมรรถภาพทางกาย ทักษะในการเคลื่อนไหว สุขภาพ และสภาพแวดล้อม

ทักษะกลไกในกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นความชำนาญที่ได้จากการฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่อง จนก่อให้เกิดความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกายที่แสดงออกในร่างกาย หรือประกอบกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะการเล่นกีฬาได้ดีขึ้น

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

6. อธิบายทำฝึกการใช้หมัด 12 หมัดได้
7. ปฏิบัติทำฝึกการใช้หมัด 12 หมัดได้

3. สาระการเรียนรู้

1. ทำฝึกการใช้หมัด 12 หมัด

4. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
1	การเตรียมร่างกายสำหรับการฝึกกีฬามวยไทย -กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ขั้นนำ (10 นาที) 1. ทบทวนท่าอบอุ่นร่างกาย 2. ให้นักเรียนปฏิบัติท่าอบอุ่นร่างกายโดยมีนักเรียนเป็นผู้นำ 1 คน ขั้นสอน (35 นาที) 3. ให้นักเรียนวิ่งระยะ 3,000 เมตร โดยใช้เวลาไม่เกิน 25 นาที 4. ให้นักเรียนวิ่งสปีดเป็นกลุ่มที่ได้แบ่งไว้แล้วระยะ ตามกำหนด	

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
	หลังจากครบ 2 รอบแล้ว ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3 นาที พักดื่มน้ำ 5. ให้นักเรียนเล่นกล้ามท้อง เช้าละ 30 ครั้ง จำนวน 4 เช้า ในระหว่างเช้าพัก 10 วินาที 6. ให้นักเรียนพ่นมือ 2 ข้างใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที ขั้นสรุป (5 นาที) 6. นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสถิติที่ได้ปฏิบัติในชั่วโมงนี้ โดยครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	
2-3	ทำฝึกการใช้หมัด 12 หมัด -กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ขั้นนำ (30 นาที) 1. ทบทวนการยืนเชิงบาลานซ์ 6 ขั้นตอน 2. ทบทวนการเคลื่อนที่ 6 ขั้นตอน ขั้นสอน (60 นาที) 1. แจ้งให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับการใช้หมัดเบื้องต้น 12 หมัดและประโยชน์ -ท่าเตรียม โดยการยืนตั้งการ์ดมวย พร้อมกับพูดว่าการใช้หมัด 12 หมัด พร้อม เริ่ม -หมัดที่ 1. หมัดซ้ายตรง สูง -หมัดที่ 2. หมัดขวาตรง สูง -หมัดที่ 3. หมัดซ้ายตรง ต่ำ -หมัดที่ 4. หมัดขวาตรง ต่ำ -หมัดที่ 5. หมัดอัปเปอร์คัตซ้าย ต่ำ -หมัดที่ 6. หมัดอัปเปอร์คัตขวา ต่ำ -หมัดที่ 7. หมัดอัปเปอร์คัตซ้าย สูง -หมัดที่ 8. หมัดอัปเปอร์คัตขวา สูง -หมัดที่ 9. หมัดฮุกซ้าย สูง -หมัดที่ 10. หมัดฮุกขวา สูง -หมัดที่ 11. หมัดฮุกซ้าย ต่ำ -หมัดที่ 12. หมัดฮุกขวา ต่ำ *หมายเหตุ* สูง หมายถึง เป้าหมายบริเวณใบหน้า , ต่ำ หมายถึง เป้าหมาย บริเวณท้องและหน้าอก 2. ให้นักเรียนสาธิตการออกหมัด 12 หมัด โดยใช้การปิดจังหวะ 3. ให้นักเรียนฝึกการออกหมัด 12 หมัด โดยใช้การปิดจังหวะ โดยครูเป็นผู้ตรวจสอบท่าและหมัดที่ใช้ ฝึกจนนักเรียนสามารถออกหมัด 12 หมัดได้โดยไม่ผิด	

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
	4. ให้นักเรียนฝึกการออกหมัด 12 หมัด โดยใช้การเปิดจังหวะ ฝึกจนนักเรียนสามารถออกหมัด 12 หมัดได้พร้อมเพรียงกันทั้งหมด ขั้นสรุป (10 นาที) 5. นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับท่าการออกหมัด 12 หมัดที่ได้ปฏิบัติในชั่วโมงนี้ โดยครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับท่าการออกหมัด 12 หมัด	

5.การวัดผลประเมินผล

16. ด้านความรู้

- ประเมินจากการสนทนาตอบข้อซักถาม

17. ด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม

- ประเมินจากความสนใจในการร่วมการทำกิจกรรมกลุ่ม
- ประเมินจากพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกิจกรรมกลุ่ม

18. ด้านทักษะ / กระบวนการ

- ประเมินจากการฝึกปฏิบัติ

6. แหล่งความรู้เพิ่มเติม

16. ห้องสมุดโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

17. สื่ออินเทอร์เน็ต

18. เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬามวยไทย

7.บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

(นายทวี เอกวิสัย)

ครู โรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

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

8.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

(นางจินตนา ระไว)

หัวหน้าฝ่ายวิชาการ

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

9.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

(นายธดล สาป่ง)

รองผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

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

.....
.....
.....

(นายอนันต์ กาวินำ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม

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

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การไหว้ครูมวยไทย

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การไหว้ครูมวยไทย เวลา 9 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การไหว้ครูมวยไทยเป็นการแสดงความเคารพและระลึกถึงพระคุณของครูอาจารย์ รวมถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาในการฝึกมวยไทย. การไหว้ครูมวยไทยเป็นการแสดงออกถึงความกตัญญูรู้คุณ และยังเป็นเตรียมความพร้อมทางร่างกายและจิตใจก่อนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน.

ไหว้ครูรำมวย เป็นการรำรำในกีฬามวยไทยเพื่อแสดงถึงความกตัญญูรู้คุณและความเคารพต่อครูมวย เป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาช้านานเช่นเดียวกับวิชาการหลายแขนงของไทย ที่มักทำการไหว้ครูก่อน และให้มีการสวมมงคลขณะทำการรำรำไหว้ครู เนื่องจากถือเป็นของศักดิ์สิทธิ์ ทำที่นิยมทำการไหว้ครูมากที่สุดคือ พรหมสี่หน้า, หงส์เหิร, ยุงพ้อนหาง, สอดสร้อยมาลา, พระรามแผลงศร, พยัคฆ์ตามกวาง, เสือลากหาง, สาวน้อยประแป้ง, ลับทอกโมกษศักดิ์ และกวางเหลียวหลัง ฯลฯ

การรำไหว้ครูเริ่มจากนั่ง กราบเบญจางคประดิษฐ์คุกเข่าถวายบังคม ขึ้นพรหมนั่ง-ยืน ทำรำมวย (อาจมีการเดินแปลง อย่างสามชุก การรูดเชือก การบริกรรมคาถา) เพื่อสำรวจ ทักทายหรือชมขวัญซึ่งแตกต่างกันไปตามแต่ละค่าย หรือสำนัก โดยมีการบรรเลงดนตรีให้จังหวะในการต่อสู้ซึ่งใช้ "เพลงสะหระหม่าแขก" ใช้ในการไหว้ครู "เพลงบุหลันชกมวย" และ "เพลงเชิด" ใช้ในการต่อสู้ ส่วนเครื่องดนตรีไทยที่ใช้บรรเลงประกอบด้วย ปี่ชวา, กลองแขก และฉิ่ง

การรำมวยไหว้ครูมีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย โดยมีที่มาของการที่นักมวยต้องไปพักอาศัยอยู่กับครูมวยเพื่อคอยปรนนิบัติรับใช้ เพื่อให้ครูมวยแน่ใจว่าลูกศิษย์ของตนเป็นคนมีความซื่อสัตย์สุจริต มีความมานะพยายาม และมีความเคารพศรัทธาต่อครูผู้สอน จึงจะมีการอนุญาตให้ทำพิธีขึ้นครู หรือในบางท้องถิ่นเรียกว่า พิธียกครู เพื่อแสดงถึงการยอมรับซึ่งกันและกันทั้งครูและศิษย์

ส่วนการไหว้ครูรำมวย เป็นการแสดงความเคารพต่อครู บิดา มารดา รวมทั้งเป็นการขอพรต่ออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อให้คุ้มครองตนให้ได้รับความปลอดภัยจากการชกมวย โดยแสดงออกเป็นท่ารำต่างๆที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากครูมวย รวมทั้งอาจมีการบริกรรมคาถาตามความเชื่อของแต่ละบุคคล[3] ปัจจุบัน ชาวไทยส่วนใหญ่ ได้หันมาให้ความสนใจด้านการรักษาสุขภาพโดยมุ่งเน้นวิธีการแบบชาวตะวันตก แต่ไม่ได้ให้ความสำคัญต่อภูมิปัญญาแบบไทยเท่าใดนัก ซึ่งให้ประโยชน์ทั้งการเสริมสร้างสุขภาพกายและใจให้เข้มแข็ง ตลอดจนปลูกฝังด้านธรรมะ ซึ่งแท้จริงแล้วการไหว้ครูมวยไทย ทำรำมวยไทย ท่าแม่ไม้ ท่าลูกไม้ และการชกกลมเล่นเชิง มีประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพใจ และแฝงถึงความสำคัญด้านคุณธรรม และมีส่วนส่งเสริมเอกลักษณ์ความเป็นไทยประการหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ชาวไทยหลายคนมิได้ตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญดังกล่าว เนื่องจากสถาบันการพลศึกษามีได้

มุ่งเน้นความสำคัญ และเด็กหลายคนมิได้รับการปลูกฝังจากผู้ใหญ่ ซึ่งแท้จริงแล้วการไหว้ครูรำมวยเป็นการปฏิบัติที่มีได้สื่อถึงการแสดงการขอบคุณต่อครูมวย หรือเพียงการอบอุ่นร่างกายเท่านั้น หากแต่เป็นการระลึกถึงสิ่งสำคัญที่ครูมวยได้สอนมา

สาเหตุที่มีการไหว้รำก่อนแข่งขัน

1. เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย
2. เพื่อเป็นการปลูกขวัญกำลังใจให้แก่ตน
3. เพื่อบอกกล่าวบางอย่าง
4. เพื่อเป็นการสำรวจพื้นที่ในเบื้องต้น

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

8. บอกความสำคัญ ประโยชน์ของการไหว้ครูมวยไทยได้
9. บอกท่าต่าง ๆ ในการไหว้ครูมวยไทยได้
10. ปฏิบัติการไหว้ครูมวยไทยท่าต่าง ๆ ได้

3.สาระการเรียนรู้

1. ท่าต่าง ๆ ของการไหว้ครูมวยไทย

4.กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
1-3	การไหว้ครูมวยไทย ท่าพรหมสี่หน้านั่ง/ยืน -กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ขั้นนำ (10 นาที) 1. ทบทวนท่าอบอุ่นร่างกาย 2. ให้นักเรียนปฏิบัติท่าอบอุ่นร่างกายโดยมีนักเรียนเป็นผู้นำ 1 คน ขั้นสอน (120 นาที) 3. ให้นักเรียนวิ่งระยะ 3,000 เมตร โดยใช้เวลาไม่เกิน 25 นาที 4. ให้นักเรียนวิ่งสปีดเป็นกลุ่มที่ได้แบ่งไว้แล้วระยะ ตามกำหนด หลังจากครบ 2 รอบแล้ว ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3 นาที พักดื่มน้ำ 5. ให้นักเรียนเล่นกล้ำมท้อง เช้ทละ30 ครั้ง จำนวน 4 เช้ท ในระหว่างเช้ทพัก 10 วินาที 6. ให้นักเรียนพนมือ 2 ข้างใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที 7. ครูให้นักเรียนดูตัวอย่างการไหว้ครู(พรหมสี่หน้า นั่ง/ยืน) 8. ฝึกปฏิบัติการไหว้ครู (พรหมสี่หน้า นั่ง/ยืน) -ทำรูปดเชือกรอบเวที -ทำวนหาทิศทาง -ท่ากราบพระแม่ธรณี -ท่าถวายบังคม -ท่าปฐุม -ท่าวนหมัดหน้า/หลัง หรือท่าสอดสร้อยมาลาหน้า/หลัง -ท่าถวายบังคมบนท่าปฐุม -ท่าหนุมานแหวกเมฆ(นั่ง)	

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
	-ท่าช้างสะบัดวง -ท่าพญาครุฑชูทศยาต -ท่าหงส์เหิร -ท่าอย่างสามชুম -ท่าหนุมานแหวกเมฆ(ยืน) -ท่าอย่างสามชুমถอยหลังเข้ามุม -ท่าเคารพ ขั้นสรุป (20 นาที) 6. นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับท่าต่าง ๆ ที่ใช้ในการไหว้ครูมวยไทย พรหมสี่หน้านั่ง/ยืน ประโยชน์ของการไหว้ครู	
4-6	การไหว้ครูมวยไทย ท่าพรหมสี่หน้านั่ง/ยืน -กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ขั้นนำ (5 นาที) 1. ทบทวนท่าการไหว้ครูพรหมสี่หน้านั่ง/ยืน ขั้นสอน (60 นาที) 2. ให้นักเรียนปฏิบัติท่าอบอุ่นร่างกายโดยมีนักเรียนเป็นผู้นำ 1 คน 3. ให้นักเรียนวิ่งระยะ 3,000 เมตร โดยให้เวลาไม่เกิน 25 นาที 4. ให้นักเรียนวิ่งสปีดเป็นกลุ่มที่ได้แบ่งไว้แล้วระยะ ตามกำหนด หลังจากครบ 2 รอบแล้ว ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3 นาที พักดื่มน้ำ 5. ให้นักเรียนเล่นกล้ำมท้อง เช้ทละ30 ครั้ง จำนวน 4 เช้ท ในระหว่างเช้ทพัก 10 วินาที 6. ให้นักเรียนพันมือ 2 ข้างใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที 7. ฝึกปฏิบัติการไหว้ครู (พรหมสี่หน้า นั่ง/ยืน) -ท่ารูดเชือกรอบเวที -ท่าวนหาทิศทาง -ท่ากราบพระแม่ธรณี -ท่าถวายบังคม -ท่าปฐุม -ท่าวนหมัดหน้า/หลัง หรือท่าสอดสร้อยมาลาหน้า/หลัง -ท่าถวายบังคมบนท่าปฐุม -ท่าหนุมานแหวกเมฆ(นั่ง) -ท่าช้างสะบัดวง -ท่าพญาครุฑชูทศยาต -ท่าหงส์เหิร -ท่าอย่างสามชুম -ท่าหนุมานแหวกเมฆ(ยืน) -ท่าอย่างสามชুমถอยหลังเข้ามุม	

ชั่วโมงที่	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้
	-ท่าเคารพ ขั้นสรุป (10 นาที) 8.ครูนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับท่าต่าง ๆที่ใช้ในการไหว้ครูมวยไทย พรหมสี่หน้านั่ง/ยืน	
7-9	การไหว้ครูมวยไทย ท่าพรหมสี่หน้านั่ง/ยืน -กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ขั้นนำ (5 นาที) 1. ทบทวนท่าการไหว้ครูพรหมสี่หน้านั่ง/ยืน ขั้นสอน (60 นาที) 2. ให้นักเรียนปฏิบัติท่าอบอุ่นร่างกายโดยมีนักเรียนเป็นผู้นำ 1 คน 3. ให้นักเรียนวิ่งระยะ 3,000 เมตร โดยใช้เวลาไม่เกิน 25 นาที 4. ให้นักเรียนวิ่งสปีดเป็นกลุ่มที่ได้แบ่งไว้แล้วระยะ ตามกำหนด หลังจากครบ 2 รอบแล้ว ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3 นาที พักดื่มน้ำ 5. ให้นักเรียนเล่นกล้ำมท้อง เช้ทละ30 ครั้ง จำนวน 4 เช้ท ในระหว่างเช้ทพัก 10 วินาที 6. ให้นักเรียนพันมือ 2 ข้างใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที 7. ทดสอบปฏิบัติการไหว้ครู (พรหมสี่หน้า นั่ง/ยืน) -ท่ารูดเชือกรอบเวที -ท่าวนหาทิศทาง -ท่ากราบพระแม่ธรณี -ท่าถวายบังคม -ท่าปฐม -ท่าวนหมัดหน้า/หลัง หรือท่าสอดสร้อยมาลาหน้า/หลัง -ท่าถวายบังคมบนท่าปฐม -ท่าหมุนمانแหวกเมฆ(นั่ง) -ท่าช้างสะบัดวง -ท่าพญาครุฑชูทศยาต -ท่าหงส์เหิร -ท่าย่างสามขุม -ท่าหมุนมานแหวกเมฆ(ยืน) -ท่าย่างสามขุมถอยหลังเข้ามุม -ท่าเคารพ ขั้นสรุป (10 นาที) 8.ครูนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับท่าต่าง ๆที่ใช้ในการไหว้ครูมวยไทย พรหมสี่หน้านั่ง/ยืน ที่ถูกต้องและไม่ถูกต้องของแต่ละบุคคล	

5.การวัดผลประเมินผล

ด้านความรู้

- ประเมินจากการสนทนาตอบข้อซักถาม

ด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม

- ประเมินจากความสนใจในการร่วมการทำกิจกรรมกลุ่ม
- ประเมินจากพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในกิจกรรมกลุ่ม

ด้านทักษะ / กระบวนการ

- ประเมินจากการฝึกปฏิบัติ

-

6. แหล่งความรู้เพิ่มเติม

1. ห้องสมุดโรงเรียนดำนแม่ละเมาวิทยาคม
2. สื่ออินเทอร์เน็ต
3. เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬามวยไทย

7.บันทึกหลังการสอน

.....
.....
.....
.....

(นายทวี เอกวิสัย)

ครู โรงเรียนดำนแม่ละเมาวิทยาคม

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

8.บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....
.....

(นางจินตนา ระไว)

หัวหน้าฝ่ายวิชาการ

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

9. บันทึกผลการนิเทศ / ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

(นายธดล สาป่ง)
รองผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม
...../...../.....

.....
.....
.....

(นายอนันต์ กาวิ่นำ)
ผู้อำนวยการโรงเรียนด่านแม่ละเมาวิทยาคม
...../...../.....