

## แผนการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา 1181218

รายวิชา มวยไทย (Muay Thai)

จำนวน 1 (0-2-1) หน่วยกิต

ชั้นปีที่ 2

ภาคการศึกษาที่ 1/2566

ประเภทของรายวิชา วิชาเอก (เลือก) **หลักสูตร** ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม  
อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ธูปนพ เกิดสว่างเนตร

---

### คำอธิบายรายวิชา

ประวัติ ประโยชน์ มารยาทและความปลอดภัยของกีฬามวยไทย การฝึกทักษะเบื้องต้น วิธีการป้องกันและตอบโต้ด้วยแบบต่าง ๆ กฎ กติกาการแข่งขัน การป้องกันการบาดเจ็บ หลักและวิธีการสอน

History of the Company Benefit, manners and safety of Muay Thai sports basic Skills training How to protect and interact with various ways. Competition rules Defense Main injuries and teaching method

### จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกประวัติความเป็นมาของมวยไทยได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกประโยชน์ของมวยไทยได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสดงรูปแบบท่าการไหว้ครูมวยไทยได้
4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติกรอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการฝึกมวยไทยได้
5. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายการฝึกสอนกีฬามวยไทยได้
6. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมมวยไทยได้
7. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันมวยไทยได้
8. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกความแตกต่างระหว่างกติกาการแข่งขันมวยไทยสมัครเล่นกับมวยไทย

อาชีพและระเบียบการแข่งขันมวยไทยสมัครเล่นได้

## เนื้อหารายวิชา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง
1	1. ปฐมนิเทศการเรียนการสอน และชี้แจงเนื้อหาทั้งหมดของรายวิชามวยไทย 2. ประวัติมวยไทยและความเป็นมาของมวยไทย 3. ประโยชน์ของมวยไทย	2
2 - 3	รูปแบบท่าของการไหว้ครู และการอบอุ่นร่างกาย	4
4 - 5	<u>ทักษะมวยไทย</u> 1. การตั้งท่า การพันมือ และการสวมนวม (2 คาบ) 2. เทคนิคต่าง ๆ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของมวยไทย จุดเป้าหมายที่สำคัญในการชก (2 คาบ)	4
6	ทักษะการใช้หมัดและการป้องกัน	2
8	<b>สอบกลางภาค</b>	2
9	ทักษะการใช้ศอกและการป้องกัน	2
10	ทักษะการใช้เท้าและการป้องกัน	2
11	ทักษะการใช้เข่าและการป้องกัน	2
12	<u>การฝึกสอนกีฬามวยไทย</u> หลักวิธีการ จุดมุ่งหมาย วิธีการ เทคนิค วัตถุประสงค์ หลักปฏิบัติของผู้ฝึกสอนกีฬามวยไทย	2
13	การเตรียมความพร้อมของมวยไทย มารยาทของกีฬามวยไทย	2
14	ความปลอดภัย การป้องกันการบาดเจ็บ และการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการฝึกและแข่งขันมวยไทย	2
15	กติกากการแข่งขันมวยไทยและการเปรียบเทียบ	
16	<b>สอบปลายภาค</b>	2

### การวัดผล

1	สอบ	
	- สอบกลางภาค	-
	- สอบปลายภาค	30 คะแนน
2	การเข้าชั้นเรียน การมีส่วนร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน	10 คะแนน
3	การปฏิบัติทักษะการฝึกด้วยน้ำหนักร	20 คะแนน
4	งานเดี่ยว งานกลุ่มตามที่ได้รับมอบหมาย	20 คะแนน
5	ทดสอบย่อย	20 คะแนน

### การประเมินผล

คะแนนระหว่าง 80-100 คะแนน	ได้ระดับ A
คะแนนระหว่าง 75-79 คะแนน	ได้ระดับ B+
คะแนนระหว่าง 70-74 คะแนน	ได้ระดับ B
คะแนนระหว่าง 65-69 คะแนน	ได้ระดับ C+
คะแนนระหว่าง 60-64 คะแนน	ได้ระดับ C
คะแนนระหว่าง 55-59 คะแนน	ได้ระดับ D+
คะแนนระหว่าง 50-54 คะแนน	ได้ระดับ D
คะแนนระหว่าง 0-49 คะแนน	ได้ระดับ E