

แบบฝึกเสริมทักษะ

รายวิชา พ21104 พลศึกษา (กีฬามวยไทย)

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย



นางสาวปวีตรา คล้ายอยู่

ตำแหน่งครู วิทยฐานะ ชำนาญการ

โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2



เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย

หลังจากศึกษาเอกสารประกอบการเรียนชุด ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทยผู้เรียนจะมี ความรู้ ความสามารถ ดังนี้

1. บอกจุดประสงค์การเรียนรู้และวิธีการประเมินผลวิชามวยไทย
2. อธิบายประวัติและความเป็นมาของกีฬามวยไทยได้ถูกต้อง
3. ตระหนักถึงความสำคัญของกีฬามวยไทยได้
4. ปฏิบัติการรักษามารยาทในการชมมวยไทยได้ถูกต้อง
5. บอกอุปกรณ์การฝึกซ้อมกีฬามวยไทยได้ถูกต้อง
6. ประพฤติตนให้มีเจตคติที่ดี มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้





เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย

1. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้ทราบว่า เมื่อศึกษาเนื้อหาจบแล้วได้ความรู้อะไรบ้าง
2. อ่านคำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียนให้เข้าใจตามขั้นตอน
3. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนในเอกสารประกอบการเรียน จำนวน 10 ข้อและตรวจคำตอบในเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนในส่วนของภาคผนวก
4. ศึกษาเนื้อหาที่ละเอียดเรื่องให้เข้าใจและเมื่อศึกษาเนื้อหาจบลงในแต่ละเนื้อหาแล้วให้นักเรียนตอบคำถามในกิจกรรมที่กำหนดให้ท้ายเนื้อหานั้นๆ ทุกกิจกรรม
5. ทำแบบทดสอบหลังเรียนในเอกสารประกอบการเรียน จำนวน 10 ข้อ และตรวจคำตอบในเฉลยแบบทดสอบหลังเรียนในส่วนของภาคผนวก
6. สรุปผลคะแนนที่ได้รับลงในกระดาษคำตอบเพื่อทราบผลการเรียนและการพัฒนา





ชุดที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย

สาระสำคัญ

มวยไทยเป็นศิลปวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าของไทยที่ถือเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติมีประวัติความเป็นมายาวนานควบคู่กับการเป็นชาติไทยควรค่าแก่การศึกษาและอนุรักษ์ไว้

ผลการเรียนรู้

นักเรียนสามารถอธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทยได้ถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกจุดประสงค์การเรียนรู้และวิธีการประเมินผลวิชามวยไทย
2. อธิบายประวัติและความเป็นมาของกีฬามวยไทยได้ถูกต้อง
3. ตระหนักถึงความสำคัญของกีฬามวยไทยได้
4. ปฏิบัติมารยาทในการชกมวยไทยได้ถูกต้อง
5. บอกอุปกรณ์การฝึกซ้อมกีฬามวยไทยได้ถูกต้อง
6. ประพฤติตนให้มีเจตคติที่ดี มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้

สาระการเรียนรู้

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย

- ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย
- ความสำคัญของกีฬามวยไทย
- มารยาทในการชกมวยไทย
- อุปกรณ์การฝึกซ้อมและการเก็บรักษาอุปกรณ์มวยไทย





แบบทดสอบก่อนเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิชา มวยไทย พ21104
เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย จำนวน 10 ข้อ เวลา 5 นาที

คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (X) ลงในกระดาษคำตอบ

- มวยไทยในสมัยก่อนส่วนใหญ่มีการฝึกฝนในกลุ่มบุคคลกลุ่มใด
ก. ทหาร
ข. ชาวนา
ค. กลุ่มนักศึกษา
ง. ชาวบ้านทั่วไป
- เพราะเหตุใดพระมหากษัตริย์ไทยในอดีตจึงต้องฝึกมวยไทย
ก. เพื่อใช้ในการต่อสู้ป้องกันพระองค์จากศัตรู
ข. เป็นพระราชกรณียกิจอย่างหนึ่งที่ต้องปฏิบัติ
ค. เพื่อใช้ในการปกครองพสกนิกรให้สงบเรียบร้อย
ง. ทรงเป็นจอมทัพจำเป็นต้องเรียนรู้ศาสตร์แห่งการต่อสู้
- ผู้ที่ได้รับการยกย่องให้เป็น“บิดา”ของมวยไทยคือใคร
ก. พระเจ้าเสือ
ข. นายขนมต้ม
ค. พระยาสิทธิ
ง. พระนเรศวร
- พระยาพิชัยดาบหัก ทรงเป็นทหารเอกของพระมหากษัตริย์พระองค์ใด
ก. พระยาสิทธิ
ข. พระนเรศวร
ค. พระเจ้าเสือ
ง. พระเจ้ากรุงธนบุรี
- ประโยชน์และคุณค่าของกีฬามวยไทยที่เด่นชัดด้านการพัฒนาทางร่างกาย คือข้อใด
ก. มีความคล่องตัวสูง
ข. ร่างกายมีความสง่า
ค. มีความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย
ง. มีความกล้าหาญ



6. คำว่า “ศิลปะและวัฒนธรรมนั้นเป็นสิ่งแสดงออกอันเป็นมรดกของทุกชาติ ชาติใดมีศิลปะและวัฒนธรรมมากซึ่งได้อนุรักษมาเนิ่นนาน” ย่อมแสดงว่าประเทศนั้นเป็นอย่างไร

- ก. มีเอกราชของชาติ
- ข. มีวัฒนธรรมที่ทันสมัย
- ค. มีค่านิยมและเจตคติที่ดี
- ง. มีประวัติศาสตร์มายาวนาน

7. พระเจ้าเสือทรงปลอมพระองค์ไปชกมวยในงานมหรสพแห่งหนึ่ง เสด็จทางใด

- ก. ทางรถยนต์พระที่นั่ง
- ข. ทางชลมารคพร้อมเรือบริวาร
- ค. ทางบกขี่ช้างพร้อมขบวนช้างบริวาร
- ง. ทางบกขี่ม้าพร้อมขบวนช้างม้าบริวาร

8. การเก็บรักษาอุปกรณ์อย่างถูกวิธีมีผลได้อย่างไร

- ก. ได้ใช้ของดีมีราคา
- ข. ประหยัดในการจัดซื้อ
- ค. สะดวกในการฝึกซ้อม
- ง. ช่วยแก้ปัญหาของมีราคาแพง

9. มารยาทของการชกมวยที่ดี ข้อใดไม่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง

- ก. แสดงน้ำใจที่เป็นมิตร
- ข. ให้เกียรตินักมวยผู้อาวุโสกว่า
- ค. เคารพนักมวยรุ่นพี่ก่อนและหลังการต่อสู้ทุกครั้ง
- ง. ไม่ยอมรับคำตัดสินของกรรมการเพราะตัดสินผิดพลาดสายตา

10. การฝึกมวยไทยในสมัยก่อนนั้นฝึกไว้เพื่ออะไร

- ก. ไว้เป็นทหาร
- ข. ไว้เป็นอาชีพ
- ค. ไว้ต่อสู้ป้องกันตัวเรา
- ง. ไว้ป้องกันตัวและต่อสู้รบกับข้าศึก





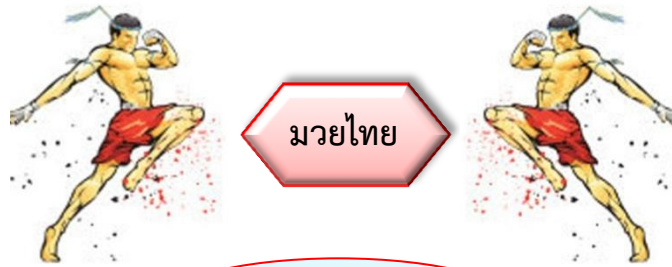
กระดาศำตอบ

วิชา มวยไทย รหัส พ21104 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ชื่อ.....เลขที่ชั้น.....

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (x) ลงในกระดาศำตอบ

แบบทดสอบก่อนเรียน				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
คะแนนเต็ม 10 คะแนน				
คะแนนที่.....คะแนน				





ของคำว่า “มวยไทย”

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวไทย ยากที่ชาติอื่นจะเลียนแบบได้ เพราะ ศิลปะนี้เกิดจากการพัฒนาตามประวัติศาสตร์ชาติไทย ที่ได้มีการรับการต่อสู้กับชาติข้างเคียง เพื่อรักษา แผ่นดินสยามนี้มาโดยตลอด ในหนังสือฟิวเจอร์แม็กกาซีน ได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า “... ในแถบเอเชียสายมองโกลตั้งแต่จีนลงมาจรดคาบสมุทรมลายู แต่อดีตนั้นมักพัฒนาศักยภาพการสู้รบ โดยเน้นสมรรถภาพของบุคคลมากกว่าอาวุธ... โดยเฉพาะคนไทย พระมหากษัตริย์ไทยแทบทุกพระองค์ ในประวัติศาสตร์รวมทั้งนักรบทุกคนต้องผ่านการฝึกฝนต่อสู้ในระยะประชิดตัวทั้งสิ้นและมวยไทยก็ เป็น การต่อสู้ในระยะประชิดตัวด้วยมือเปล่าที่มีประสิทธิภาพอย่างน่าอัศจรรย์...” ส่วน ดาบ พลอง กระบองสั้น และอาวุธที่เป็นธรรมชาติอันได้แก่ หมัด เท้า เข่า ศอก และปาก คือ การ จับ ทิ่ม ทับ หัก ต่อย ตี โขก ถีบ เตะ และกัด ซึ่งถือว่าเป็นอาวุธติดกายมาแต่กำเนิดของแต่ละคน ก็จะ ถูกนำออกมา ใช้เมื่อมีศึกประชิดตัว ในกองทหารได้มีการฝึกอาวุธธรรมชาตินี้ขึ้นอย่างจริงจัง ผู้ที่ปลดระวางแล้ว หรือผู้รู้แต่บวชอยู่ก็จะ เผยแพร่ความรู้กันอย่างจริงจัง วิชานี้ถูกเผยแพร่ออกไปอย่างรวดเร็วจนเกิด สำนักขึ้น กรมทนายเลื่อ กิจ เกิดขึ้นในหน่วยงานกองทัพ พระมหากษัตริย์ เจ้าเมือง และเจ้านาย ชั้นสูงในสมัยกรุงศรีอยุธยาเพื่อมีทหาร ไว้คุ้มกันและรักษาความปลอดภัย ซึ่งผู้ที่ได้รับความไว้วางใจ ทำหน้าที่นี้จะต้องผ่านการคัดเลือกอย่าง พิถีพิถัน



ประวัติมวยไทย



มวยไทยเริ่มขึ้นในสมัยไม่ปรากฏ และไม่มีหนังสือเล่มใดเขียนไว้ว่า จะเกิดขึ้นในสมัยใด แต่เท่าที่ได้ปรากฏนั้น มวยไทย ได้เกิดขึ้นมานานแล้ว และอาจเกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กับชาติไทย เพราะมวยไทยนั้นเป็นศิลปะประจำชาติไทยเรา จริง ๆ ยากที่ ชาติอื่นจะลอกเลียนแบบได้ มวยไทยในสมัยก่อนเท่าที่ทราบ จะมีการฝึกฝนอยู่ในบรรดาหมู่ทหาร เพราะในสมัยก่อน ไทยเราได้มีการรบพุ่ง และ สู้รบกันกับ ประเทศเพื่อนบ้านบ่อยครั้ง การสู้รบในสมัยนั้นยังไม่มีปืน จะสู้กันแต่ดาบสองมือ และมือเดียว เมื่อเป็นเช่นนี้ การรบพุ่ง ก็มีการรบ ประชิดตัว คนไทยเห็นว่าในสมัยนั้น การรบด้วยดาบ เป็นการรบพุ่งที่ประชิดตัวมากเกินไป บางครั้ง คู่ต่อสู้อาจเข้ามา ฟันเราได้ง่าย คนไทยจึงได้ฝึกหัด การถีบและเตะ คู่ต่อสู้เอาไว้ เพื่อคู่ต่อสู้จะได้เสียหลัก แล้วเราจะได้ เลือกฟันง่ายขึ้น ทำให้คู่ต่อสู้แพ้ได้

ต่อมาเมื่อในหมู่ทหารได้มีการฝึกถีบเตะแล้ว ก็เกิดมีผู้คิดว่าทำอย่างไรจึงจะใช้การถีบเตะนั้น มาเป็นศิลปะสำหรับ การต่อสู้ ด้วยมือได้ จึงต้องให้มีผู้ที่คิดจะฝึกหัดการต่อสู้ป้องกันตัว สำหรับการ ใช้แสดงเวลาว่างงานเทศกาลต่าง ๆ ไว้วัดชาวบ้าน และเป็นของแปลก สำหรับชาวบ้าน เมื่อเป็นเช่นนี้ นานเข้า ชาวบ้านหรือคนไทย ได้เห็นการถีบเตะ แพร่หลาย และบ่อยครั้ง เข้า จึงทำให้ชาวบ้านมีการ ฝึกหัดมวยไทยกันมาก จนถึงกับตั้งเป็นสำนักฝึกกันมากมาย แต่สำหรับที่ฝึกมวยไทยนั้น ก็ต้อง เป็น สำนักดาบที่มีชื่อติดมาก่อน และ มีอาจารย์ดีไว้ฝึกสอน ดังนั้นมวยไทยในสมัยนั้น จึงฝึกเพื่อความหมาย ๒ อย่างคือ ๑. เพื่อไว้สำหรับสู้รบกับข้าศึก ๒. เพื่อไว้ต่อสู้ป้องกันตัว

ในสมัยนั้น ใครมีเพลงดาบดี และเก่งกาจทางรบพุ่งนั้น จะต้องเก่งทางมวยไทยด้วยเพราะเวลารบพุ่ง นั้น ต้องอาศัย มวยไทย เข้าช่วย ดังนั้นวิชามวยไทยในสมัยนั้นจึงมุ่งหมายที่จะฝึกฝนเพลงดาบและ วิชามวยไทยไปพร้อม ๆ กัน เพื่อที่จะรับใช้ประเทศชาติด้วยการ เป็นทหาร ได้เป็นอย่างดี แต่เมื่อพ้นจากหน้าสงคราม ก็จะมีการชกมวยกัน เพื่อความสนุกสนาน และมีการพนันขันต่อกัน ระหว่างนักมวยที่เก่งจาก หมู่บ้านหนึ่ง กับนักมวยที่เก่งจากอีกหมู่บ้านหนึ่ง มาชกกันในหน้าที่มีงาน เทศกาล หรือเกิดมีการทำทายกันขึ้น และมีการ พนันขันต่อ มวยในสมัยนั้น ชกกันด้วยหมัดเปล่า ๆ ยังไม่มีการคาดเชือก เช่น สมัยอยุธยาตอนต้น ในสมัยนั้น คนไทย ที่ทำชื่อเสียง ให้กับประเทศในวิชา มวยไทย มากที่สุด คือ นายขนมต้ม ซึ่งได้ใช้วิชามวยไทยต่อสู้พม่า ถึง ๑๐ คน และพม่าก็ได้ แพ้นาย ขนมต้มหมดทุกคน จนถึงกับกษัตริย์พม่า พูดว่า "คนไทยถึงแม้ว่าจะไม่มีดาบ แม้แต่มีมือเปล่า ก็ยังมีพิษ สงรอบตัว" นายขนมต้มจึงเปรียบเสมือนผู้เป็นบิดาของวิชามวยไทย เพราะทำให้คนไทยมีชื่อเสียง เกี่ยวกับ วิชามวยไทย เป็นอันมากในสมัยนั้น และชื่อเสียงก็ได้เลื่องลือมาจนถึงกับปัจจุบันนี้



มวยไทยในสมัยกรุงสุโขทัย



สมัยกรุงสุโขทัยเริ่มประมาณ พ.ศ.1781 – 1951 รวมระยะเวลา140 ปี หลักฐานจากศิลาจารึกกล่าวไว้ชัดเจนว่า กรุงสุโขทัยทำสงคราม กับประเทศอื่นรอบด้าน จึงมีการฝึกทหารให้มีความรู้ ความชำนาญในรบด้วยอาวุธ ดาบ หอก โล่ รวมไปถึงการใช้วิธีวะของร่างกายเข้าช่วยในการรบระยะประชิดตัวด้วย เช่น ถีบ เตะ เข่า ศอก เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรบหลังเสร็จสงครามแล้ว ชายหนุ่มในสมัยกรุงสุโขทัยมักจะฝึกมวยไทยกันทุกคนเพื่อเสริมลักษณะชายชาติศรี เพื่อศิลปะป้องกันตัว เพื่อเตรียมเข้ารับราชการทหารและถือเป็นประเพณีอันดีงาม ในสมัยนั้นจะฝึกมวยไทยตามสำนักที่มีชื่อเสียง เช่น สำนักสมอคอน แขวงเมืองลพบุรี นอกจากนี้ยังมีการฝึกมวยไทยตามลานวัดโดยพระภิกษุอีกด้วย วิธีฝึกหัดมวยไทยในสมัยกรุงสุโขทัย ครูมวยจะใช้กลอุบายให้ศิษย์ ตักน้ำ ต่ำข้าว ฝ่าฝืน ว่ายน้ำ ห้อยโหนเถาวัลย์ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและอดทนก่อนจึงเริ่มฝึกทักษะ โดยการผูกผ้าขาวม้าเป็นปมใหญ่ๆไว้กับกิ่งไม้ แล้วชกให้ถูกด้วยหมัด เท้า เข่า ศอก นอกจากนี้ยังมีการฝึกเตะกับต้นกล้วย ชกกับคู่ซ้อม ปล้ำกับคู่ซ้อม จบลงด้วยการว่ายน้ำเพื่อทำความสะอาดร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนอน ครูมวยจะอบรมศีลธรรมจรรยา ทบพวนทักษะมวยไทยท่าต่างๆ จากการฝึกในวันนั้นผนวกกับทักษะท่าต่างๆ ที่ฝึกก่อนหน้านี้แล้ว สมัยกรุงสุโขทัยมวยไทยถือว่าเป็นศาสตร์ชั้นสูงถูกบรรจุไว้ในหลักสูตรการศึกษาของกษัตริย์ เพื่อฝึกให้เป็นนักรบที่มีความกล้าหาญ มีสมรรถภาพร่างกายดีเยี่ยม เป็นกษัตริย์ที่เก่งกล้าสามารถในการปกครองประเทศต่อไป ดังความปรากฏตามพงศาวดารว่า พ่อขุนศรีอินทราทิตย์กษัตริย์กรุงสุโขทัยพระองค์แรกทรงเห็นการณ์ไกลส่งเจ้าชายร่วงองค์ที่ 2 อายุ 13 พรรษา ไปฝึกมวยไทยที่ สำนักสมอคอน แขวงเมืองลพบุรี เพื่อฝึกให้เป็นกษัตริย์ที่เก่งกล้าในอนาคต และในปี พ.ศ. 1818 - 1860 พ่อขุนรามคำแหงได้เขียนตำหรับพิชัยสงครามข้อความบางตอนกล่าวถึงมวยไทยด้วย นอกจากนี้พระเจ้าลิไท เมื่อครั้งยังทรงพระเยาว์ทรงได้รับการศึกษาจากสำนักราชบัณฑิตในพระราชวังมีความรู้แตกฉานจนได้รับยกย่องว่าเป็นปราชญ์ ซึ่งสำนักราชบัณฑิตมิได้สอนวิชาการเพียงอย่างเดียว พระองค์ต้องฝึกภาคปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย โดยเฉพาะการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่าแบบมวยไทย และการใช้อาวุธ คือ ดาบ หอก มีด โล่ ธนู เป็นต้น



มวยไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยา



สมัยกรุงศรีอยุธยาเริ่มประมาณ พ.ศ.1988 - 2310 ระยะเวลา 417 ปี บางสมัยก็มีศึกกับประเทศใกล้เคียง เช่น พม่า และเขมร ดังนั้นชายหนุ่มสมัยกรุงศรีอยุธยาจึงต้องฝึกฝนความชำนาญในการต่อสู้ด้วยอาวุธและศิลปะป้องกันตัวด้วยมือเปล่า โดยมีครูผู้เชี่ยวชาญทางการต่อสู้เป็นผู้สอน การฝึกเริ่มจากในวังไปสู่ประชาชน สำนักดาบพุทธโศภนเป็นสำนักดาบที่มีชื่อเสียงสมัยอยุธยา มีผู้นิยมไปเรียนมาก ซึ่งในการฝึกจะใช้อาวุธจำลอง คือดาบหวายเรียกว่า กระบี่กระบอง นอกจากนี้ยังต้องฝึกการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่า เรียกว่า มวยไทย ควบคู่กันไปด้วย ในสมัยนี้วัดยังคงเป็นสถานที่ให้ความรู้ทั้งวิชาสามัญและวิชาปฏิบัติในเชิงอาวุธควบคู่กับมวยไทยอีกด้วย

• สมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราช (พ.ศ.2133 - 2147)

....พระองค์ทรงเลือกคนหนุ่มรุ่นราวคราวเดียวกับพระองค์มาทรงฝึกหัดด้วยพระองค์เอง โดยฝึกให้มีความกล้าหาญ มีความเชื่อมั่นตนเอง ใช้อาวุธได้ทุกชนิดอย่างชำนาญ มีความสามารถในการต่อสู้มวยไทยดีเยี่ยม และพระองค์ทรงตั้ง กองเสือป่าแมวมอง เป็นหน่วยรบแบบกองโจร ซึ่งทหารกองนี้เองมีบทบาทมากในการกอบกู้เอกราชจากพม่าในปี พ.ศ.2127

• สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช (พ.ศ.2147 - 2233)

....สภาพบ้านเมืองสงบร่มเย็น มีความเจริญรุ่งเรืองมาก พระองค์ทรงให้การส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะมวยไทยนั้นนิยมกันมากจนกลายเป็นกีฬาอาชีพ มีค่ายมวยเกิดขึ้นมากมาย มวยไทยสมัยนี้ชกกันบนลานดิน โดยใช้เชือกเส้นเดียวกันบริเวณเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส นักมวยจะใช้ดาบตีบซุบแป้งหรือน้ำมันดินจนแข็งพันมือ เรียกว่า คาดเชือก หรือ มวยคาดเชือก นิยมสวมมงคลไว้ที่ศีรษะ และผูกประเจียดไว้ที่ต้นแขนตลอดการแข่งขัน การเปรียบคู่ชกด้วยความสมัครใจทั้งสองฝ่าย ไม่คำนึงถึงขนาดร่างกายลาอายุ กติกาการชกง่ายๆ คือ ชกจนกว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะยอมแพ้ ในงานเทศกาลต่างๆ ต้องมีการจัดแข่งขันมวยไทยด้วยเสมอ มีการพนันกันระหว่างนักมวยที่เก่งจากหมู่บ้านหนึ่งกับนักมวยที่เก่งจากอีกหมู่บ้านหนึ่ง

• สมัยสมเด็จพระเจ้าเสือ (พ.ศ.2240 - 2252)

....สมัยพระเจ้าเสือ หรือขุนหลวงสุรศักดิ์ พระองค์ทรงโปรดการชกมวยไทยมาก ครั้งหนึ่งพระองค์ได้เสด็จไปที่ตำบลหาดกรวด พร้อมด้วยมหาดเล็กอีก 4 คน แต่งกายแบบชาวบ้านไปเที่ยวงานแล้วเข้าร่วมการเปรียบคู่ชก นายสนามรู้เพียงว่าพระองค์เป็นนักมวยจากเมืองกรุงจึงจัดให้ชกกับนักมวยฝีมือดีจากสำนักมวยเมืองวิเศษไชยชาญ ซึ่งได้แก่ นายกลาง หมดตาย นายใหญ่ หมดเล็ก และนายเล็ก หมดหนัก ซึ่งพระองค์ชกชนะทั้งสามคนรวด นอกจากนี้พระองค์ทรงฝึกฝนให้เจ้าฟ้าเพชรและเจ้าฟ้าพร พระราชโอรสให้มีความสามารถในด้านมวยไทย กระบี่กระบองและมวยปล้ำอีกด้วย



ในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้นพระมหากษัตริย์ทรงโปรดให้มีกรมมวยหลวงขึ้นโดยให้คัดเลือกเอาชายฉกรรจ์ที่มีฝีมือในการชกมวยไทยเข้าต่อสู้กันหน้าพระที่นั่ง แล้วคัดเลือกผู้มีฝีมือเลิศไว้เป็นทหารสนิท และทหารรักษาพระองค์ เรียกว่า "ทหารเลือก" สังกัดกรมมวยหลวง มีหน้าที่รักษาความปลอดภัย ภายในพระราชวังหรือตามเสด็จในงานต่างๆ ทั้งยังเป็นครูฝึกมวยไทยให้ทหารและพระราชโอรสอีกด้วย

สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย

หลังจากพ่ายแพ้แก่พม่าเป็นครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๓๑๐ มีนักมวยมีชื่อเสียงสองคน ดังนี้

๑. นายขนมต้ม เป็นคนไทยที่ถูกกวาดต้อนไปครั้งกรุงศรีอยุธยาแตก ครั้งที่ ๒ เมื่อปี พ.ศ. ๒๓๑๐ ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๓๑๗ พระเจ้ากรุงอังวะ กษัตริย์พม่าโปรดให้จัดงานพิธีสมโภชมหาเจดีย์ใหญ่ ณ เมืองร่างกุ้ง ทรงตรัสให้หานักมวยไทยฝีมือดี มาเปรียบกับนักมวยพม่า แล้วให้ชกกันที่หน้าพระที่นั่ง ในวันที่ ๑๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๓๑๗ ซึ่งนายขนมต้มชกชนะนักมวยพม่าถึง ๑๐ คน โดยไม่มีการพักเลย การชกชนะครั้งนี้เป็นการเผยแพร่ศิลปะมวยไทยในต่างแดนเป็นครั้งแรก ดังนั้นนายขนมต้มเปรียบเสมือน "บิดามวยไทย" และวันที่ ๑๗ มีนาคม ถือว่า เป็นวันมวยไทย

๒. พระยาพิชัยดาบหัก (พ.ศ. ๒๒๘๔ - ๒๓๒๕) เดิมชื่อจ้อย เป็นคนเมืองพิชัย จังหวัดอุดรธานี มีความรู้ความสามารถเชิงกีฬามวยไทยมาก ได้ฝึกมวยไทยจากสำนักครูเที่ยงและใช้วิชาความรู้ชกมวยไทยหาเลี้ยงตัวเองมาจนอายุได้ ๑๖ ปี แล้วจึงฝึกดาบ ภายหลังชกมวยเงินจากคนจีน ด้วยฝีมือเป็นเลิศในเชิงมวยไทยและดาบ เป็นที่ปรากฏแก่สายตาของพระยาตาก จึงนำเข้าไปรับราชการได้ บรรดาศักดิ์เป็นหลวงพิชัยอาสา หลังจากพระเจ้าตากสิ้นได้กรุงธนบุรีเป็นราชธานี ก็ให้พระยาพิชัยไปครองเมืองพิชัยบ้านเมืองเดิมของตนเอง ในปี พ.ศ. ๒๓๑๔ พม่ายกทัพมาตีเมืองเชียงใหม่แล้วเลยมาตีเมืองพิชัย พระยาพิชัยนำทหารออกสู้รบ การรบถึงขั้นตะลุมบอน จนดาบหักทั้งสองข้าง จึงได้นามว่า พระยาพิชัยดาบหัก



สมัยกรุงธนบุรี



สมัยกรุงธนบุรีเริ่ม พ.ศ.๒๓๑๐ - ๒๓๒๔ ระยะเวลา ๑๔ ปี บ้านเมืองอยู่ระหว่างการฟื้นฟูประเทศ หลังจากการกู้เอกราชคืนมาได้ การฝึกมวยไทยสมัยนี้เพื่อการสงครามและการฝึกทหารอย่างแท้จริง ในยุคนี้นักมวยฝีมือดีมากมาย เช่น นายเมฆบ้านท่าเสา นายเที่ยงบ้านเก่ง นายแห้วแขวงเมืองตาก นายนิลทุ่งยั้ง นายถึกศิษย์ครูนิล ส่วนนักมวยที่เป็นนายทหารเลือกของพระเจ้าตากสิน ได้แก่ หลวงพรหมเสนา หลวงราชเสนหา ขุนอภัยภักดี นายหมึก นายทองดี ฟันขาว หรือพระยาพิชัยดาบหัก การจัดชกมวยในสมัยกรุงธนบุรี นิยมจัดนักมวยต่างถิ่น หรือลูกศิษย์ต่างครูชกกัน กติกาการแข่งขันยังไม่ปรากฏชัดเจน ทราบเพียงแต่ว่าชกแบบไม่มีคะแนน จนกว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะยอมแพ้ไปสังเวียนเป็นลานดิน ส่วนมากเป็นบริเวณวัด นักมวยยังชกแบบคาดเชือกสวมมงคล และผูกประเจียดที่ต้นแขนขณะทำการแข่งขัน

สวัสดีครับ





ความสำคัญของกีฬามวยไทย

ประเทศไทยและชนชาติสยามเป็นชาติหนึ่งที่มีกีฬาเป็นของคู่ชาติไทยมาแต่โบราณกาลเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว เป็นชาติที่ดำรงเอกราชความเป็นชาติสืบทอดมายาวนานกว่าชาติอื่น โดยสรุปเป็น 9 มิติ ดังนี้

- มิติที่ 1 เป็นศูนย์รวมใจคนไทยทั้งชาติ
- มิติที่ 2 เป็นแหล่งวิทยาการมวยไทย
- มิติที่ 3 เป็นเครื่องมือทักษะพื้นฐานที่มั่นคง
- มิติที่ 4 เป็นกีฬาสร้างอาชีพ
- มิติที่ 5 เป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมไทย (การไหว้)
- มิติที่ 6 เป็นหนึ่งในเสน่ห์ของการท่องเที่ยวเมืองไทย
- มิติที่ 7 เป็นศิลปะป้องกันตัว
- มิติที่ 8 เป็นเครื่องมือการออกกำลังกาย Aerobic Muaythai
- มิติที่ 9 เป็น Sport Entertainment

การเก็บรักษาอุปกรณ์มวยไทย



การเก็บรักษาอุปกรณ์ ในการฝึกซ้อม หรือฝึกหัดมวยไทยนั้น เนื่องจากมีอุปกรณ์จำนวนมาก ขึ้นมาอย่างด้วยกันโดยปฏิบัติ 5 เก็บ ดังนี้

1. เก็บอุปกรณ์แต่ละประเภทรายการไว้เป็นหมวดหมู่ บอกจำนวนทั้งหมด จำนวนที่ใช้งานได้ และจำนวนที่ชำรุด แยกไว้ต่างหาก
2. เก็บทำความสะอาดอุปกรณ์ทุกครั้ง เมื่อนำมาใช้และเมื่อใช้เสร็จแล้ว
3. เก็บแยกตามชนิดของวัสดุ เช่น เครื่องหนังอยู่กับเครื่องหนังเครื่องเหล็กอยู่กับเครื่องเหล็ก
4. เก็บให้เป็นระเบียบ เพื่อสะดวกในการหยิบใช้ และสะดวกในการตรวจตราอุปกรณ์บางอย่างควรมีที่แขวน บางอย่างควรมีที่วางเป็นที่เก็บทางของแต่ละอุปกรณ์
5. เก็บรักษาอุปกรณ์เสมอในแต่ละสัปดาห์ อาจนำ อุปกรณ์บางอย่างมาผึ่งแดดหรือน้ำมัน วาสลีน เพื่อถนอมและยืดอายุอุปกรณ์



การรักษามารยาทในการชกมวยไทย

การฝึกทักษะและการแข่งขันก็หาสิ่งสำคัญเพื่อให้ศิลปะมวยไทยเป็นสมบัติล้ำค่าของชาวไทยที่ชาวไทยใช้เป็นอาวุธ โดยปฏิบัติ 5 ควร ดังนี้

1. ควรรู้ระเบียบและปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬามวยไทยอย่างเคร่งครัด
2. ควรเคารพเชื่อฟังผู้ตัดสินและกรรมการเจ้าหน้าที่อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. ควรแสดงน้ำใจที่เป็นมิตรและให้เกียรตินักมวยผู้อาวุโสกว่า
4. ควรให้เกียรติและเคารพนักมวยรุ่นพี่ก่อนและหลังการต่อสู้ทุกครั้ง
5. ควรปฏิบัติตนเป็นสุภาพบุรุษบนสังเวียนเพื่อชนะใจคนดู

อุปกรณ์การฝึกซ้อมกีฬามวยไทย



อุปกรณ์การฝึกซ้อมของกีฬามวยไทยจะต้องเป็นอุปกรณ์ที่ดี มีความแข็งแรง ปลอดภัยได้มาตรฐานอุปกรณ์ที่ต้องเตรียม9มี ดังนี้

1. มีโรงยิมหรือพื้นที่ว่างที่มีบริเวณกว้างให้นักมวยฝึกซ้อมมีที่ติดตั้งเวทีมีที่แขวนกระสอบทราย ที่ติดเป้าผนัง มีที่ติดตั้งเครื่องมือบริหารกาย มีแสงสว่างและอากาศถ่ายเทดี
2. มีกระสอบทราย ควรมีทั้งชนิดหนักและเบา
3. มีเป้าผนัง ควรติดไว้กับผนังอาคารหรือเสา สร้างให้แข็งแรง
4. มีเป้าล่อ ต้องมีทั้งชนิดคู่และชนิดเดี่ยว ผู้ฝึกสอนต้องมีความชำนาญในการล่อเป้า จะต้องเคลื่อนที่ล่อเป้าเสมอ มีการหลอกล่อโต้ตอบ และบอกข้อบกพร่องให้กับนักมวยตลอดเวลา
5. มีผ้าพันมือและนวมฝึกซ้อม ควรมีหลาย ๆ ขนาด มีจำนวนเพียงพอแก่นักมวย
6. มีเครื่องป้องกันศีรษะในขณะฝึกซ้อม
7. มียางกันพื้นหรือพื้นยางต้องใส่พื้นยางทุกครั้งที่ซ้อมหรือแข่งขัน
8. มีนาฬิกาและนกหวีด เพื่อจับเวลาในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน มีนกหวีดเป่าให้สัญญาณเริ่มยกและหมดยกในการฝึกซ้อม
9. มีกระจกเงาควรเป็นกระจกบานใหญ่มองเห็นได้ทั้งตัว จะได้ดูข้อบกพร่องเพื่อปรับปรุงแก้ไขตนเองในขณะฝึกทักษะที่มา



แบบทดสอบหลังเรียนเรียน



15

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิชา มวยไทย พ21104
หน่วยที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย จำนวน 10 ข้อ เวลา 5 นาที

คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (X) ลงในกระดาษคำตอบ

- ผู้ที่ได้รับการยกย่องให้เป็น“บิดา”ของมวยไทยคือใคร
 - พระเจ้าเสือ
 - นายขนมต้ม
 - พระยาเสือ
 - พระนเรศวร
- พระยาพิชัยดาบหัก ทรงเป็นทหารเอกของพระมหากษัตริย์พระองค์ใด
 - พระยาเสือ
 - พระนเรศวร
 - พระเจ้าเสือ
 - พระเจ้ากรุงธนบุรี
- มวยไทยในสมัยก่อนส่วนใหญ่มีการฝึกฝนในกลุ่มบุคคลกลุ่มใด
 - ทหาร
 - ชาวนา
 - กลุ่มนักศึกษา
 - ชาวบ้านทั่วไป
- ประโยชน์และคุณค่าของกีฬามวยไทยที่เด่นชัดด้านการพัฒนาทางร่างกาย คือข้อใด
 - มีความคล่องตัวสูง
 - ร่างกายมีความสง่า
 - มีความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย
 - มีความกล้าหาญ
- เพราะเหตุใดพระมหากษัตริย์ไทยในอดีตจึงต้องฝึกมวยไทย
 - เพื่อใช้ในการต่อสู้ป้องกันพระองค์จากศัตรู
 - เป็นพระราชกรณียกิจอย่างหนึ่งที่ต้องปฏิบัติ
 - เพื่อใช้ในการปกครองพสกนิกรให้สงบเรียบร้อย
 - ทรงเป็นจอมทัพจำเป็นต้องเรียนรู้ศาสตร์แห่งการต่อสู้



6. พระเจ้าเสือทรงปลอมพระองค์ไปชกมวยในงานมหรสพแห่งหนึ่ง เสด็จทางใด

- ก. ทางรถยนต์พระที่นั่ง
- ข. ทางชลมารคพร้อมเรือบริวาร
- ค. ทางบกขี่ช้างพร้อมขบวนช้างบริวาร
- ง. ทางบกขี่ม้าพร้อมขบวนช้างม้าบริวาร

7. การฝึกมวยไทยในสมัยก่อนนั้นฝึกไว้เพื่ออะไร

- ก. ไว้เป็นทหาร
- ข. ไว้เป็นอาชีพ
- ค. ไว้ต่อสู้ป้องกันตัวเรา
- ง. ไว้ป้องกันตัวและต่อสู้รบกับข้าศึก

8. คำว่า “ศิลปะและวัฒนธรรมนั้นเป็นสิ่งแสดงออกอันเป็นมรดกของทุกชาติ ชาติใดมีศิลปะและวัฒนธรรมมากซึ่งได้อนุรักษ์มาเนิ่นนาน” ย่อมแสดงว่าประเทศนั้นเป็นอย่างไร

- ก. มีเอกราชของชาติ
- ข. มีวัฒนธรรมที่ทันสมัย
- ค. มีค่านิยมและเจตคติที่ดี
- ง. มีประวัติศาสตร์มายาวนาน

9. การเก็บรักษาอุปกรณ์อย่างถูกวิธีมีผลอย่างไร

- ก. ได้ใช้ของดีมีราคา
- ข. ประหยัดในการจัดซื้อ
- ค. สะดวกในการฝึกซ้อม
- ง. ช่วยแก้ปัญหาของมีราคาแพง



10. มารยาทของการชกมวยที่ดี ข้อใดไม่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง

- ก. แสดงน้ำใจที่เป็นมิตร
- ข. ให้เกียรตินักมวยผู้อาวุโสกว่า
- ค. เคารพนักมวยรุ่นพี่ก่อนและหลังการต่อสู้ทุกครั้ง
- ง. ไม่ยอมรับคำตัดสินของกรรมการเพราะตัดสินผิดพลาดสายตา



กระดาศำตอบ

วิชา มวยไทย รหัส พ21104 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ชื่อ.....เลขที่ชั้น.....

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (x) ลงในกระดาศำตอบ

แบบทดสอบหลังเรียน				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
คะแนนเต็ม 10 คะแนน				
คะแนนที่.....คะแนน				





บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ. (2545). การสอนความคิดสร้างสรรค์. กรุงเทพมหานคร :
คุรุสภา.
- ครองจักร งามมีศรี. (2543). แบบทดสอบทักษะกีฬามวยไทยสำหรับนักศึกษาชายวิทยาลัย
พลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทร วิโรฒ ประสานมิตร.
- จรวย แก่นวงษ์คำ. (2541). มวยไทย – มวยสากล. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร :
โอเดียนสโตร์.
- _____. (2544). มวยไทย – มวยสากล. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร :
โอเดียนสโตร์. ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2543). ระบบสื่อการสอน. กรุงเทพมหานคร:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาญณรงค์ สุหงษา. (2548). คู่มือการสอนมวยไทยเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : บรรณกิจ.
- ทิตนา แคมมณี. (2543). 14 วิธีสอน สำหรับครูมืออาชีพ. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- เจียร พาณิข. (2544). การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน.
กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย.
- บริษัท เอ็กเปอร์เน็ทบุ๊ก. ฝ่ายวิชาการ. (2544). การสอนการคิด. กรุงเทพมหานคร : ฝ่ายวิชาการ
บริษัท เอ็กเปอร์เน็ทบุ๊ก.
- ปัญญา ไกรทัศน์. (2544). ยอดศิลปะการต่อสู้. กรุงเทพมหานคร : บพิธการพิมพ์.
- เยาวภา หนันชัยบุตร. (2543). การสอนเพื่อสร้างคนดี คนเก่ง และมีความสุข. โครงการตำรา
วิชาการ เถลิงพระเกียรติเนื่องในวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญ
พระชนมพรรษา 6 รอบ. สุราษฎร์ธานี : สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี, อัดสำเนา.
- รังสฤษฎ์ บุญชลอ. (2545). มวยไทย. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : สกายบุ๊ก.





เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและ หลังเรียน



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1	×			
2				×
3		×		
4				×
5			×	
6				×
7		×		
8			×	
9				×
10				×
คะแนนเต็ม 10 คะแนน				
คะแนนที่.....คะแนน				

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1		×		
2				×
3	×			
4			×	
5				×
6		×		
7				×
8				×
9			×	
10				×
คะแนนเต็ม 10 คะแนน				
คะแนนที่.....คะแนน				



การวัดผลและประเมินผล
เกณฑ์การประเมินด้านความรู้ความเข้าใจ

เกณฑ์การประเมิน ทำแบบทดสอบ	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ตอบถูก 9-10 ข้อ	4	ดีมาก
ตอบถูก 7-8 ข้อ	3	ดี
ตอบถูก 5-6 ข้อ	2	พอใช้
ตอบถูก 1-4 ข้อ	1	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน ได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์



