



คำแนะนำการใช้ชุดการสอน สำหรับครู

ชุดที่ 1 เรื่อง ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย

1. ครูใช้ชุดการสอนวิชาพลศึกษา (ศิลปะแม่ไม้มวยไทย) รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชุดที่ 1 เรื่อง ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ประกอบกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1
2. ครูชี้แจงวิธีการศึกษาชุดการสอนที่นักเรียนสามารถศึกษาด้วยตนเอง เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะจากการปฏิบัติกิจกรรม โดยเน้นย้ำความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม ต่อครูผู้สอน และนักเรียนต้องปฏิบัติตามกิจกรรมการฝึกไปตามลำดับขั้นตอน
3. ครูเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ในการทดสอบทักษะ การฝึกทักษะ แบบบันทึกการทดสอบทักษะ กระดาษคำตอบ แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน และอื่นๆ ตามกิจกรรมการฝึกที่กำหนดไว้ในชุดการสอนแต่ละขั้นตอน
4. ครูคอยสังเกตให้คำแนะนำและแก้ปัญหาร่วมกับนักเรียนในระหว่าง การปฏิบัติกิจกรรมตามชุดการสอน
5. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ก่อนจะปฏิบัติกิจกรรมในชุดการสอน
6. เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในชุดการสอนเสร็จสิ้นในแต่ละขั้นตอนแล้ว ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
7. ครูตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน แบบวัดผลและประเมินผล การปฏิบัติกิจกรรมและเก็บผลการประเมินบันทึกไว้เป็นหลักฐานโดยปฏิบัติทุกครั้ง ที่มีกิจกรรมการเรียนการสอน
8. ครูแจ้งผลการทดสอบและผลการประเมินทุกครั้งที่มีการทดสอบการวัดผล และการประเมินผล เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจกระตือรือร้นในการเรียนรู้



คำแนะนำการใช้ชุดการสอน สำหรับนักเรียน ชุดที่ 1 เรื่อง ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย

1. นักเรียนศึกษาชุดการสอนวิชาพลศึกษา (ศิลปะแม่ไม้มวยไทย) รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ขั้นตอนในการฝึก
2. นักเรียนศึกษาคำแนะนำการใช้ชุดการสอนให้เข้าใจก่อนลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนที่กำหนด
3. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วลงมือปฏิบัติกิจกรรมในชุดการสอน
4. นักเรียนควรปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดในชุดการสอน เมื่อพบปัญหาควรขอคำปรึกษาจากครูผู้สอน
5. นักเรียนปฏิบัติตามแบบประเมินที่กำหนด เพื่อวัดผลและประเมินผล
6. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเมื่อเรียนจบในแต่ละชุดการสอน เพื่อประเมินผลการพัฒนาการเรียนรู้





ชุดการสอน

วิชาพลศึกษา (ศิลปะแม่ไม้มวยไทย) รหัสวิชา พ21102

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชุดที่ 1 เรื่อง ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวย



สาระสำคัญ

การเรียนมวยไทยต้องให้ผู้เรียนศึกษาเรียนรู้ประวัติความเป็นมาความสำคัญ และประโยชน์ของมวยไทย เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้ถึงคุณค่าของมวยไทยที่เป็นศิลปะ การป้องกันตัวที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนไทย มวยไทยเป็นศิลปะการป้องกันตัว และตอบโต้คู่ต่อสู้ของชาติไทย โดยใช้อวัยวะที่มีอยู่ตามธรรมชาติให้เป็นประโยชน์ โดยมีต้องใช้อาวุธนอกกาย



ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมายของคำว่า “มวยไทย” ได้
2. อธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยได้
3. อธิบายกติกามวยไทยสมัยโบราณและสมัยปัจจุบันได้
4. บอกความสำคัญของกีฬามวยไทยได้
5. บอกประโยชน์ของกีฬามวยไทยได้



สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของคำว่า “มวยไทย”
2. ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย
3. กติกามวยไทยสมัยโบราณและสมัยปัจจุบัน
4. ความสำคัญของกีฬามวยไทย
5. ประโยชน์ของกีฬามวยไทย



แบบทดสอบก่อนเรียน

วิชาพลศึกษา (ศิลปะแม่ไม้มวยไทย) รหัสวิชา พ21102 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
เรื่อง ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที

คำชี้แจง : เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (x) ลงในกระดาษคำตอบ

1. มวยไทยในสมัยก่อนส่วนใหญ่มีการฝึกฝนในกลุ่มบุคคลกลุ่มใด
 - ก. ทหาร
 - ข. ตำรวจ
 - ค. ชาวบ้าน
 - ง. นักเรียนนักศึกษา
2. การฝึกมวยไทยในสมัยก่อนนั้นฝึกไว้เพื่ออะไร
 - ก. เพื่อสู้รบเป็นทหาร
 - ข. ป้องกันตัวและต่อสู้รบข้าศึก
 - ค. เพื่อสู้รบและป้องกันตัวเราเอง
 - ข. เพื่อสู้รบและฝึกเป็นอาชีพเพื่อแข่งขัน
3. ผู้ที่ได้รับการยกย่องให้เป็น “บิดามวยไทย” คือใคร
 - ก. พระเจ้าเสือ
 - ข. พระยาสิทธิ
 - ค. นายขนมต้ม
 - ง. พระนเรศวรมหาราช





4. ประวัติศาสตร์ของมวยไทยเริ่มขึ้นในสมัยใด
- ก. สมัยสุโขทัย
 - ข. สมัยกรุงศรีอยุธยา
 - ค. ไม่ปรากฏแน่ชัดว่าสมัยใด
 - ง. สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช
5. สมัยกรุงสุโขทัยมีสำนักที่ให้ความรู้เรื่องศิลปะการต่อสู้แบบมวยไทยที่มีชื่อเสียงมากคือ
- ก. เมืองไชยา
 - ข. เมืองพิษณุ
 - ค. เมืองราชบุรี
 - ง. เขาสมอคอน
6. นายขนมต้ม ซึ่งได้ใช้วิชามวยไทยชกชนะนักมวยพม่ากี่คน
- ก. 9 คน
 - ข. 10 คน
 - ค. 11 คน
 - ง. 12 คน
7. พระมหากษัตริย์ที่ชอบปลอมพระองค์ไปชกมวยกับชาวบ้านเป็นประจำคือ
- ก. พระเจ้าเสือ
 - ข. พันท้ายนรสิงห์
 - ค. พ่อขุนรามคำแหง
 - ง. พระยาพิชัยดาบหัก





8. ข้อใดคือหลักสำคัญของกติการมวยไทยในสมัยโบราณ
- ก. อายุ
 - ข. ความสมัครใจ
 - ค. มีฝีมือลายมือ
 - ง. น้ำหนัก ส่วนสูง
9. ข้อใดคืออุปกรณ์ที่ใช้จับเวลาในการชกมวยไทยสมัยโบราณ
- ก. นาฬิกาทราย
 - ข. ใช้นกหวีดเป่า
 - ค. ขวดน้ำลอยจนกว่าจะจม
 - ง. กะลาเจาะรูลอยน้ำจนกว่าจะจม
10. ข้อใดคือประโยชน์ของมวยไทยที่เด่นชัดด้านการพัฒนาทางร่างกาย
- ก. ตัวสูงขึ้น
 - ข. มีความสง่า
 - ค. มีความกล้าหาญ
 - ง. มีความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย





กระดาษคำตอบ

วิชาพลศึกษา (ศิลปะแม่ไม้มวยไทย) รหัสวิชา พ21102 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
เรื่อง ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแม่ไม้มวยไทย
ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง : เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (x) ลงในกระดาษคำตอบ



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





ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ข้อตกลงเบื้องต้นในการเรียน



ข้อที่ควรทราบและข้อตกลงดังนี้

1. **การแต่งกาย** : ในการเรียนวิชาพลศึกษาทุกคาบ นักเรียนจะต้องแต่งกายชุดพลศึกษาตามแบบของโรงเรียน
2. **การเข้าเรียน** : ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา ให้นักเรียนเดินแถวไปยังสนามให้เป็นระเบียบเมื่อไปถึงสนามแล้ว ให้จัดกลุ่ม กลุ่มละ 8-10 คน คณะชายหญิงเข้าแถวตอนลึก เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเรียนต่อไป
3. **การสำรวจความพร้อม** : ให้นักเรียนที่อยู่หัวแถวเป็นผู้สำรวจความพร้อมในกลุ่มของตน
 - ใน 1 ภาคเรียน มีเวลาเรียนในคาบปกติ 18 คาบ เรียนซ่อมเสริม 2 คาบ รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น 20 คาบ นักเรียนจะต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 นั่นคือตลอด 1 ภาคเรียน นักเรียนจะขาดเรียนได้ไม่เกิน 4 คาบ
 - การขาดเรียน นักเรียนจะต้องส่งใบลาทุกครั้ง
4. **การเปิดและเก็บอุปกรณ์การเรียน** : ให้นักเรียนนักเรียนเป็นผู้เปิดอุปกรณ์การเรียนก่อนเรียน และรวบรวมเก็บหลังเลิกเรียนทุกครั้ง
5. **การปฏิบัติตนในระหว่างเรียน**
 - ให้นักเรียนนักเรียนเป็นผู้บอกทำความเคารพก่อนเรียน
 - นักเรียนจะต้องตั้งใจฟังคำสั่งสอนของครูและตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมที่ครูกำหนด
 - นักเรียนจะต้องมีมารยาทในห้องเรียน เช่น ใช้คำพูดที่สุภาพ อ่อนน้อม มีสัมมาคารวะ
 - นักเรียนห้ามเอามือถือขึ้นมาเล่นขณะกำลังฝึกปฏิบัติ เคารพกฎและกติกาที่กำหนด

6. การปฏิบัติตนหลังเลิกเรียน

- เมื่อเรียนจบแต่ละคาบ นักเรียนควรได้ปฏิบัติตนตามสุขอนามัย เช่น การทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือ ล้างหน้า เพื่อเตรียมเรียนในวิชาต่อไป
- หัวหน้านักเรียนบอกทำความเข้าใจความเคารพเมื่อครูสั่งเลิกแถว
- เดินแถวกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ

7. การวัดและประเมินผล

7.1 คะแนนเต็ม 100 คะแนน แบ่งเป็น

- คะแนนรายตัวชี้วัดก่อนและหลังวัดผลระหว่างภาค 60 คะแนน
- คะแนนวัดผลระหว่างภาค 20 คะแนน
- คะแนนวัดผลปลายภาค 20 คะแนน

7.2 ระดับผลการเรียน

- คะแนนรวม 80-100 คะแนน ได้ระดับผลการเรียน 4
- คะแนนรวม 75-79 คะแนน ได้ระดับผลการเรียน 3.5
- คะแนนรวม 70-74 คะแนน ได้ระดับผลการเรียน 3
- คะแนนรวม 65-69 คะแนน ได้ระดับผลการเรียน 2.5
- คะแนนรวม 60-64 คะแนน ได้ระดับผลการเรียน 2
- คะแนนรวม 55-59 คะแนน ได้ระดับผลการเรียน 1.5
- คะแนนรวม 50-54 คะแนน ได้ระดับผลการเรียน 1
- คะแนนรวม 0-49 คะแนน ได้ระดับผลการเรียน 0



ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง ความหมายของคำว่า “มวยไทย”

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวไทยยากที่ชาติอื่นจะเลียนแบบได้ เพราะศิลปะนี้เกิดจากการพัฒนาตามประวัติศาสตร์ชาติไทย ที่ได้มีการรบการต่อสู้กับชาติข้างเคียง เพื่อรักษาแผ่นดินสยามนี้มาโดยตลอด แต่อดีตนั้นมักพัฒนาศักยภาพการสู้รบ โดยเน้นสมรรถภาพของบุคคลมากกว่าอาวุธ โดยเฉพาะคนไทยพระมหากษัตริย์ไทยแทบทุกพระองค์ ในประวัติศาสตร์ รวมทั้งนักรบทุกคนต้องผ่านการฝึกฝนต่อสู้ในระยะประชิดตัวทั้งสิ้นและมวยไทย ก็เป็นการต่อสู้ในระยะประชิดตัวด้วยมือเปล่าที่มีประสิทธิภาพอย่างน่าอัศจรรย์ ส่วน ดาบ พลองกระบองสั้น และอาวุธที่เป็นธรรมชาติอันได้แก่ หมัด เท้า เข่า ศอก และปาก คือ การจับ ทุ่ม ทับ หัก ต่อย ตีโขก ถีบ เตะ และกัด ซึ่งถือว่าเป็นอาวุธติดกายมาแต่กำเนิดของแต่ละคนก็จะถูกนำออกมาใช้เมื่อมีศึกประชิดตัว ในกองทหารได้มีการฝึกอาวุธธรรมชาตินี้ขึ้นอย่างจริงจัง ผู้ที่ปลดระวางแล้วหรือผู้รู้แต่บวชอยู่ก็จะเผยแพร่ความรู้นี้อย่างจริงจัง วิชานี้ถูกเผยแพร่ออกไปอย่างรวดเร็ว จนเกิดสำนักขึ้น กรมทนายเลือกจึงเกิดขึ้นในหน่วยงานกองทัพพระมหากษัตริย์ เจ้าเมือง และเจ้านายชั้นสูงในสมัยกรุงศรีอยุธยาเพื่อมีทหารไว้คุ้มกัน และรักษาความปลอดภัย ซึ่งผู้ที่ได้รับความไว้วางใจทำหน้าที่นี้จะต้องผ่านการคัดเลือกอย่างพิถีพิถัน



ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย

มวยไทยเริ่มขึ้นในสมัยใดไม่ปรากฏแน่ชัด และไม่มีหนังสือเล่มใดเขียนไว้ว่า จะเกิดขึ้นในสมัยใด แต่เท่าที่ได้ปรากฏนั้นมวยไทยได้เกิดขึ้นมานานแล้ว และอาจเกิดขึ้นมาพร้อมๆ กับชาติไทยเพราะมวยไทยนั้นเป็นศิลปะประจำชาติไทยเราจริงๆ ยากที่ชาติอื่นจะลอกเลียนแบบได้ มวยไทยในสมัยก่อนเท่าที่ทราบจะมีการฝึกฝน อยู่ในบรรดาหมู่ทหาร เพราะในสมัยก่อนไทยเราได้มีการรบพุ่ง และสู้รบกันกับ ประเทศเพื่อนบ้านบ่อยครั้ง การสู้รบในสมัยนั้นยังไม่มีปืน จะสู้กันโดยใช้เพียงแต่ ดาบสองมือ และมือเดียว เมื่อเป็นเช่นนี้การรบพุ่งก็มีการรบประชิดตัว คนไทย เห็นว่าในสมัยนั้น การรบด้วยดาบเป็นการรบพุ่งที่ประชิดตัวมากเกินไปบางครั้ง คู่ต่อสู้อาจเข้ามาฟันเราได้ง่าย คนไทยจึงได้ฝึกหัดการถีบและเตะคู่ต่อสู้เอาไว้ เพื่อคู่ต่อสู้จะได้เสียหลักแล้วเราจะได้เลือกฟันง่ายขึ้น ทำให้คู่ต่อสู้แพ้ได้

ต่อมาเมื่อในหมู่ทหารได้มีการฝึกถีบเตะแล้ว ก็เกิดมีผู้คิดว่าทำอย่างไร จึงจะใช้การถีบเตะนั้นมาเป็นศิลปะสำหรับการต่อสู้ด้วยมือได้ จึงต้องให้มีผู้ที่จะ คิดฝึกหัดการต่อสู้ป้องกันตัว สำหรับการใช้แสดงเวลามิงานเทศกาลต่างๆ ไว้รอด ชาวบ้าน และเป็นของแปลกสำหรับชาวบ้าน เมื่อเป็นเช่นนี้นานเข้าชาวบ้าน หรือคนไทยได้เห็นการถีบเตะแพร่หลาย และบ่อยครั้งเข้าจึงทำให้ชาวบ้าน มีการฝึกหัดมวยไทยกันมาก จนถึงกับตั้งเป็นสำนักฝึกกันมากมาย แต่สำหรับ ที่ฝึกมวยไทยนั้นก็ต้องเป็นสำนักดาบที่มีชื่อเสียงมาก่อน และมีอาจารย์ดีไว้ฝึกสอน ดังนั้นมวยไทยในสมัยนั้น จึงฝึกเพื่อความหมาย 2 อย่างคือ

1. เพื่อไว้สำหรับสู้รบกับข้าศึก
2. เพื่อไว้ต่อสู้ป้องกันตัว



ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง มวยไทยในสมัยกรุงสุโขทัย



สมัยกรุงสุโขทัย

เริ่มประมาณ พ.ศ. 1781–1951 รวมระยะเวลา 140 ปี หลักฐานจากศิลาจารึกกล่าวไว้ชัดเจนว่า กรุงสุโขทัยทำสงครามกับประเทศอื่นรอบด้าน จึงมีการฝึกทหารให้มีความรู้ ความชำนาญในการรบด้วยอาวุธ ดาบ หอก โล่ รวมไปถึงการใช้อวัยวะของร่างกายเข้าช่วยในการรบระยะประชิดตัวด้วย เช่น ถีบ เตะ เข่า ศอก เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรบหลังเสร็จสงครามแล้ว ชายหนุ่มในสมัยกรุงสุโขทัยมักจะฝึกมวยไทยกันทุกคน เพื่อเสริมลักษณะชายชาตรี ศิลปะป้องกันตัวเตรียมเข้ารับราชการทหารและถือเป็นประเพณีอันดีงามในสมัยนั้นจะฝึกมวยไทยตามสำนักที่มีชื่อเสียง เช่น สำนักสมอคอน แขวงเมืองลพบุรี นอกจากนี้ยังมีการฝึกมวยไทยตามลานวัดโดยพระภิกษุอีกด้วย วิธีฝึกหัดมวยไทยในสมัยกรุงสุโขทัย ครูมวยจะใช้กลอุบายให้ศิษย์ ตักน้ำ ต่ำข้าว ฝ่าฟัน ว่ายน้ำ ห้อยโหนเถาวัลย์ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และอดทนก่อนจึงเริ่มฝึกทักษะ โดยการผูกผ้าขาวม้าเป็นปมใหญ่ๆ ไว้กับกิ่งไม้ แล้วชกให้ถูกด้วย หมัด เท้า เข่า ศอก นอกจากนี้ยังมีการฝึกเตะกับต้นกล้วย ชกกับคู่ซ้อม ปล้ำกับคู่ซ้อม จบลงด้วยการว่ายน้ำเพื่อทำความสะอาดร่างกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนอน ครูมวยจะอบรมศีลธรรมจรรยาบททวนทักษะมวยไทยท่าต่างๆ จากการฝึกในวันนั้นผนวกกับทักษะท่าต่างๆ ที่ฝึกก่อนหน้านี้แล้ว สมัยกรุงสุโขทัยมวยไทยถือว่าเป็นศาสตร์ชั้นสูงถูกบรรจุไว้ในหลักสูตรการศึกษาของกษัตริย์ เพื่อฝึกให้เป็นนักรบที่มีความกล้าหาญ มีสมรรถภาพร่างกายดีเยี่ยม เป็นกษัตริย์ที่เก่งกล้าสามารถในการปกครองประเทศ



ใบความรู้ที่ 5

เรื่อง มวยไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยา



สมัยกรุงศรีอยุธยา

เริ่มประมาณ พ.ศ. 1988-2310 ระยะเวลา 417 ปี บางสมัยก็มีศึกกับประเทศใกล้เคียง เช่น พม่า และเขมร ดังนั้นชายหนุ่มสมัยกรุงศรีอยุธยาจึงต้องฝึกฝนความชำนาญในการต่อสู้ด้วยอาวุธ และศิลปะป้องกันตัวด้วยมือเปล่า โดยมีครูผู้เชี่ยวชาญทางการต่อสู้เป็นผู้สอน การฝึกเริ่มจากในวังไปสู่ประชาชน สำนักดาบพุทธไสยวรรคเป็นสำนักดาบที่มีชื่อเสียงสมัยอยุธยา มีผู้นิยมไปเรียนมาก ซึ่งในการฝึกจะใช้อาวุธจำลอง คือ ดาบหวาย เรียกว่า กระบี่ กระบอง นอกจากนี้ยังต้องฝึกการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่า เรียกว่า มวยไทย ควบคู่กันไปด้วย ในสมัยนี้วัดยังคงเป็นสถานที่ให้ความรู้ทั้งวิชาสามัญ และวิชาปฏิบัติในเชิงอาวุธ ควบคู่กับมวยไทยอีกด้วย



สมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราช (พ.ศ. 2133 - 2147)

พระองค์ทรงเลือกคนหนุ่มรุ่นราวคราวเดียวกับพระองค์มาทรงฝึกหัดด้วยพระองค์เอง โดยฝึกให้มีความกล้าหาญ มีความเชื่อมั่นตนเองใช้อาวุธได้ทุกชนิดอย่างชำนาญ มีความสามารถในศิลปะการต่อสู้มวยไทยดีเยี่ยม และพระองค์ทรงตั้งกองเสือป่าแมวมอง เป็นหน่วยรบแบบกองโจร ซึ่งทหารกองนี้มีบทบาทมากในการกอบกู้เอกราชจากพม่าในปี พ.ศ. 2127



สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช (พ.ศ. 2147 – 2233)

สภาพบ้านเมืองสงบร่มเย็นมีความเจริญรุ่งเรืองมาก พระองค์ทรงให้การส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะมวยไทยนั้นนิยมกันมาก จนกลายเป็นกีฬาอาชีพ มีค่ายมวยเกิดขึ้นมากมาย มวยไทยสมัยนี้ชกกันบนลานดิน โดยใช้เชือกเส้นเดียวกันบริเวณเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส นักมวยจะใช้ด้ายดิบชุบแป้งหรือน้ำมันดินจนแข็งพันมือ เรียกว่า คาดเชือก หรือมวยคาดเชือก นิยมสวมมงคลไว้ที่ศีรษะ และผูกประเจียดไว้ที่ต้นแขนตลอดการแข่งขัน การเปรียบคู่ชกด้วยความสมัครใจทั้งสองฝ่าย ไม่คำนึงถึงขนาดร่างกาย และอายุ กติกาการชกง่าย ๆ คือ ชกจนกว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะยอมแพ้ ในงานเทศกาลต่างๆ ต้องมีการจัดแข่งขันมวยไทยด้วยเสมอ มีการพนันกันระหว่างนักมวยที่เก่งจากหมู่บ้านหนึ่งกับนักมวยที่เก่งจากอีกหมู่บ้านหนึ่ง



สมัยสมเด็จพระเจ้าเสือ (พ.ศ. 2240 – 2252)

สมัยพระเจ้าเสือ หรือขุนหลวงสุรศักดิ์ พระองค์ทรงโปรดการชกมวยไทยมาก ครั้งหนึ่งพระองค์ได้เสด็จไปที่ตำบลหาดกรวด พร้อมด้วยมหาดเล็กอีก 4 คน แต่งกายแบบชาวบ้านไปเที่ยวงานแล้วเข้าร่วมการเปรียบคู่ชก นายสนามรู้เพียงว่าพระองค์เป็นนักมวยจากเมืองกรุง จึงจัดให้ชกกับนักมวยฝีมือดีจากสำนักมวยเมืองวิเศษไชยชาญ ได้แก่ นายกลาง หมัดตาย นายใหญ่ หมัดเล็ก และนายเล็ก หมัดหนัก ซึ่งพระองค์ชกชนะทั้งสามคนรวด นอกจากนี้พระองค์ทรงฝึกฝนให้เจ้าฟ้าเพชรและเจ้าฟ้าพร พระราชโอรสให้มีความสามารถในด้านมวยไทย กระบี่ กระบอง และมวยปล้ำอีกด้วย



สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้น

พระมหากษัตริย์ทรงโปรดให้มีกรมมวยหลวงขึ้นโดยให้คัดเลือกเอาชายฉกรรจ์ที่มีฝีมือในการชกมวยไทยเข้าต่อสู้กันหน้าพระที่นั่งแล้วคัดเลือกผู้มีฝีมือเลิศไว้เป็นทหารสนิท และทหารรักษาพระองค์ เรียกว่า "ทหารเลือก" สังกัดกรมมวยหลวง มีหน้าที่รักษาความปลอดภัย ภายในพระราชวังหรือตามเสด็จในงานต่างๆ ทั้งยังเป็นครูฝึกมวยไทยให้ทหารและพระราชโอรสอีกด้วย



ที่มา : <https://mgronline.com/onlinesection/detail/9600000012441>



ใบความรู้ที่ 6

เรื่อง มวยไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย

สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย หลังจากพ่ายแพ้แก่พม่าเป็นครั้งที่ 2

พ.ศ. 2310 มีนักมวยมีชื่อเสียงสองคน ดังนี้



1. นายขนมต้ม

เป็นเชลยไทยที่ถูกกวาดต้อนไปครั้งกรุงศรีอยุธยาแตก ครั้งที่ 2 เมื่อปี พ.ศ. 2310 ต่อมาในปี พ.ศ. 2317 พระเจ้ากรุงอังวะ กษัตริย์พม่าโปรดให้จัดงานพิธีสมโภชมหาเจดีย์ใหญ่ ณ เมืองย่างกุ้ง ทรงตรัสให้หานักมวยไทยฝีมือดี มาเปรียบกับนักมวยพม่าแล้วให้ชกกันที่หน้าพระที่นั่ง ในวันที่ 17 มีนาคม พ.ศ. 2317 ซึ่งนายขนมต้มชกชนะนักมวยพม่าถึง 10 คน โดยไม่มีการพักเลย การชกชนะครั้งนี้ เป็นการเผยแพร่ศิลปะมวยไทยในต่างแดนเป็นครั้งแรก ดังนั้นนายขนมต้ม จึงเปรียบเสมือน "บิดามวยไทย" และวันที่ 17 มีนาคม ถือว่าเป็นวันมวยไทย



2. พระยาพิชัยดาบหัก (พ.ศ. 2284 – 2325)

เดิมชื่อจ้อย เป็นคนเมืองพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ มีความรู้ความสามารถเชิงกีฬามวยไทยมาก ได้ฝึกมวยไทยจากสำนักครูเที่ยง และใช้วิชาความรู้ชกมวยไทยหาเลี้ยงตัวเองมาจนอายุได้ 16 ปี แล้วจึงฝึกดาบ วิทยากรรรม และมวยจีนจากคนจีนด้วยฝีมือเป็นเลิศในเชิงมวยไทยและดาบ เป็นที่ปรากฏแก่สายตาของพระยาตากสิน จึงนำเข้าไปรับราชการได้บรรดาศักดิ์เป็นหลวงพิชัยอาสา หลังจากพระเจ้าตากสินได้กรุงธนบุรีเป็นราชธานี ก็ให้พระยาพิชัยไปครองเมืองพิชัยบ้านเมืองเดิมของตนเองในปี พ.ศ. 2314 พม่ายกทัพมาตีเมืองเชียงใหม่แล้วเลยมาตีเมืองพิชัยพระยาพิชัยนำทหารออกสู้รบ การรบถึงขั้นตะลุมบอน จนดาบหักทั้งสองข้าง จึงได้นามว่า “พระยาพิชัยดาบหัก”



ใบความรู้ที่ 7

เรื่อง มวยไทยในสมัยกรุงธนบุรีและสมัยกรุงรัตนโกสินทร์



สมัยกรุงธนบุรี

เริ่ม พ.ศ. 2310 – 2324 ระยะเวลา 14 ปี บ้านเมืองอยู่ระหว่างการฟื้นฟูประเทศหลังจากการกู้เอกราชคืนมาได้ การฝึกมวยไทยสมัยนี้ เพื่อการสงครามและการฝึกทหารอย่างแท้จริง ในยุคนี้มีนักมวยฝีมือดีมากมาย เช่น นายเมฆ บ้านท่าเสา นายเที่ยง บ้านแก่ง นายแห้ว แขวงเมืองตาก นายนิล ท่งยั้ง นายถึก ศิษย์ครูนิล ส่วนนักมวยที่เป็นนายทหารเลวของพระเจ้าตากสิน ได้แก่ หลวงพรหมเสนา หลวงราชเสน่หา ขุนอภัยภักดี นายหมึก นายทองดี ฟันขาว หรือพระยาพิชัยดาบหัก การจัดชกมวยในสมัยกรุงธนบุรี นิยมจัดนักมวยต่างถิ่นหรือลูกศิษย์ต่างครูชกกัน กติกาการแข่งขันยังไม่ปรากฏชัดเจน ทราบเพียงแต่ว่าชกแบบไม่มีคะแนน จนกว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะยอมแพ้ไป สังเวียนเป็นลานดิน ส่วนมากเป็นบริเวณวัด นักมวยยังชกแบบคาดเชือกสวมมงคล และผูกประเจียดที่ต้นแขน ขณะทำการแข่งขัน



สมัยกรุงรัตนโกสินทร์

กีฬามวยไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น รัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 4 พ.ศ. 2325 – 2411 ระยะเวลา 86 ปี กีฬามวยไทยยังเป็นศิลปะประจำชาติ มีการจัดแข่งขันในงานเทศกาลประจำปี กติกาเริ่มมีการกำหนดเวลาการแข่งขันเป็นยก โดยใช้กะลามะพร้าวที่มีรูล่อยน้ำถ้ากะลามะพร้าวจมถึงก้นอ่างก็จะตีกลองเป็นสัญญาณหมดยก การแข่งขันไม่กำหนดชกชกกันจนกว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะยอมแพ้



ใบความรู้ที่ 8

เรื่อง กติกามวยไทยสมัยโบราณและสมัยปัจจุบัน



กติกามวยไทยสมัยโบราณ

มวยไทยมีการฝึกสอนและแข่งขันในประเทศไทยมาตั้งแต่อดีต สำหรับกติกาการแข่งขันมวยไทยในสมัยโบราณแทบจะพูดได้ว่าไม่มีกติกาที่แน่นอน การเปรียบเทียบเพื่อชกในอดีตจะยึดหลักความสมัครใจเป็นที่ตั้งไม่มีการชั่งน้ำหนัก เพราะต่างถือว่าขนาดของร่างกาย อายุ น้ำหนัก และส่วนสูงไม่มีความสำคัญเท่ากับฝีมือลายมือในชั้นเชิงมวยไทย ไม่มีการกำหนดยกในการแข่งขันที่แน่นอนคือจะชกกันจนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะไม่สามารถชกต่อได้ ก็ให้ฝ่ายที่ยังยืนอยู่เป็นผู้ชนะแม้ไม่มวยไทยทุกท่านนำมาใช้ในการแข่งขันได้หมด ส่วนเวลาในการชกแต่ละยกก็ใช้กะลาเจาะรู ลอยน้ำเมื่อกลางจมนก็ถือว่าหมดยก ทำให้ไม่มีมาตรฐานเท่าที่ควรเพราะกะลามีใบเล็กใบใหญ่ขนาดไม่เท่ากัน และรูที่เจาะก็มีรูเล็กรูใหญ่ไม่เท่ากันทำให้กะลาจมนลงในเวลาต่างกัน ยังไม่มีการกำหนดมุมเป็นมุมแดงมุมน้ำเงิน ไม่มีชุดที่ใช้ในการแข่งขันเฉพาะใครใส่ชุดใดก็ได้ชุดนั้นแข่งขันได้เลยแต่ให้คาดเชือกที่หมัดทั้งสองข้าง สรุปลแล้วกติกการแข่งขันไทยในอดีตไม่แน่นอน โดยจะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ และความสมัครใจของนักมวยทั้งสองฝ่ายเป็นสำคัญ



กติกามวยไทยสมัยปัจจุบัน

จะถูกกำหนดไว้อย่างชัดเจนครอบคลุมทุกๆ เรื่อง การแข่งขันมวยไทยในปัจจุบันนักมวยต้องสวมนวมขนาด 4 ออนซ์ แต่งกายแบบนักกีฬามวย คือสวมกางเกงขาสั้นสวมกระชับ สวมปลอกรัดเท้าหรือไม้ก็ได้ เครื่องรางของขลังผูกไว้ที่แขนท่อนบนได้ ส่วนเครื่องรางอื่นๆ ใส่ได้เฉพาะตอนร้ายรำไหว้ครูแล้วให้ถอดออกตอนเริ่มทำการแข่งขัน ในการแข่งขันมีกรรมการผู้ชี้ขาดบนเวที 1 คน



กรรมการให้คะแนนข้างเวที 2 คน จำนวนยกในการแข่งขันมีกรรมการผู้ชี้ขาดบนเวที 1 คน กรรมการให้คะแนนข้างเวที 2 คน จำนวนยกในการแข่งขันมี 5 ยก ยกละ 3 นาที พักระหว่างยก 2 นาที การแข่งขันแบ่งเป็นรุ่นตามน้ำหนักตัวของนักมวยเหมือนกับหลักเกณฑ์ของมวยสากล อวัยวะที่ใช้ในการต่อสู้คือ หมัด เท้า เข่า ศอก เข่าชก ตะเกียบ ถอง เป็นต้น ได้ทุกส่วนของร่างกายโดยไม่จำกัดที่ที่ชก แม่ไม้มวยไทยที่มีอันตรายสูงบางท่าถูกห้ามใช้เด็ดขาด อาทิ ท่าหลักเพชร เป็นท่าจับขาแล้วหักด้วยการนั่งทับ เป็นต้น



ใบความรู้ที่ 9

เรื่อง ความสำคัญของกีฬามวยไทย



ความสำคัญของกีฬามวยไทย

การฝึกมวยไทยก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สร้างความมีระเบียบ วินัย และส่งเสริม อนุรักษ์ สืบสานวัฒนธรรม ประเพณีอันดีงาม เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่สามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น ได้ในยามคับขันได้อีกด้วย นอกจากนี้การฝึกมวยไทยยังนำไปใช้ในการแสดงศิลปะ มวยไทย และยังสามารถนำไปเป็นอาชีพสร้างรายได้ให้แก่ตนเองอีกด้วย

ความสำคัญของมวยไทย แบ่งออกได้ 6 ประการ ดังนี้

- 1. ความสำคัญต่อบุคคล** บุคคลที่ฝึกมวยไทยจะมีการพัฒนาทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ อย่างมีความสุข
- 2. ความสำคัญต่อชุมชนและสังคม** กิจกรรมของมวยไทย เป็นกิจกรรม ร่วมกันหลายๆ คน เมื่อมีการจัดการแข่งขันในโอกาสต่างๆ มวยไทยยังสามารถ ฝึกเด็ก เยาวชนเพื่อไปแสดงศิลปะมวยไทยเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย และนันทนาการสร้างความสนุกสนาน
- 3. ความสำคัญต่อประเทศ** มวยไทยมีส่วนสำคัญในการดำรงเอกราช ของชาติไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเพราะมวยไทยช่วยในการรบของทหาร ทหาร และตำรวจจึงได้รับการฝึกมวยไทยอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน มวยไทยแพร่หลาย เป็นที่นิยมกันในต่างประเทศทั้งในเอเชีย ยุโรป และอเมริกา ทำให้ชาวต่างชาติรู้จัก คนไทย นิยมยกย่องความสามารถด้านมวยไทย โดยจ้างให้ไปเป็นผู้ฝึกสอนมวยไทย ช่วยทำให้มีงานทำ ทำรายได้เข้าประเทศอย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

4. ความสำคัญต่อนานาชาติ มวยไทยมีความสำคัญต่อชาวโลก เนื่องจากนานาชาติหันมาสนใจศิลปะการต่อสู้แบบมวยไทย และนิยมฝึกซ้อมเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อการแสดงและเพื่อการแข่งขัน มีการตั้งชมรม และองค์กรมวยไทยในต่างประเทศกันมากมาย ซึ่งล้วนแต่นำกิจกรรมการฝึกซ้อม การแข่งขัน และการแสดงศิลปะมวยไทย เป็นสื่อ ทำให้ชาวต่างชาติเข้าใจในวัฒนธรรมประเพณีของคนไทยมากขึ้น ทั้งชื่นชมและหวงแหนศิลปะมวยไทยเหมือนเป็นศิลปะที่สร้างขึ้นมาสสำหรับชาวโลกทั้งมวล

5. มวยไทยคู่ราชบัลลังก์ มวยไทยจะได้รับการฝึกอบรมให้เป็นผู้เสียสละ มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ มีคุณธรรมประจำตัว ทำให้พระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ ทรงโปรดปราณนักมวยไทยมากจึงโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งให้เป็น ราชองครักษ์ ทนายเลือก ทนายตำรวจ ตำรวจหลวง และมหาดเล็ก เป็นต้น

6. มวยไทยช่วยทำให้ชาติมั่นคง มวยไทย เป็นเอกลักษณ์ เป็นประเพณี และวัฒนธรรมคือความมั่นคงของชาติไทย มวยไทยจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ชาติมั่นคง ไม่ว่าคนไทยจะไปอยู่ที่ใดก็จะนำศิลปะมวยไทย ไปฝึกปฏิบัติ และเผยแพร่สร้างความสัมพันธ์อันดีในหมู่คนไทยด้วยกัน (โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง. 2532 : 14-15)



ใบความรู้ที่ 10

เรื่อง ประโยชน์ของมวยไทย

1. **มวยไทยช่วยพัฒนาการทางกาย** ช่วยทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพในการปฏิบัติงานได้ดี มีทรวดทรงดี มีทรวดทรงสง่างามสมชายชาติศรี มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำ
2. **มวยไทยช่วยพัฒนาการทางอารมณ์** การออกกำลังกาย การฝึกซ้อม การแสดงศิลปะมวยไทย การแข่งขันจะพบทั้งความผิดหวังและความสมหวังรวมทั้งความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ดังนั้นนักกีฬามวยไทยจึงต้องมีความอดทน อดกลั้น เป็นอย่างดี จึงจะสามารถเป็นนักกีฬามวยไทยที่ดีได้ นักกีฬาที่มีประสบการณ์กับการพ่ายแพ้และชนะจากการแข่งขันบ่อยๆ จะมีอารมณ์มั่นคงสูง และมีความเชื่อมั่นตนเอง
3. **มวยไทยช่วยพัฒนาการทางด้านสังคม** มวยไทยเป็นศิลปวัฒนธรรมด้านหนึ่ง ผู้ฝึกหัดมวยไทย และนักกีฬามวยไทยก็เสมือนผู้รักษา ทำนุบำรุง และดำรงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย ทั้งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวโน้มน้าวให้ชาวไทยรักหวงแหนและสามัคคีในหมู่คณะ อันเป็นส่วนหนึ่งที่จะส่งเสริมให้ประเทศชาติมีความมั่นคงสืบไป นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนที่ใช้เวลาว่างในการฝึกซ้อมมวยไทย เพราะนอกจากจะได้รู้จักออกกำลังกาย และเรียนรู้ศิลปะมวยไทยไปพร้อมๆ กันแล้ว ยังสร้างความอบอุ่น ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไม่ประพฤติตนเป็นอันธพาล เป็นนักเลง ไม่ติดยาเสพติด มวยไทยจึงเป็นส่วนช่วยขัดเกลานิสัยใจคอให้เยาวชนไม่ประพฤติผิดหันมาทำความดี อันเป็นทางที่จะช่วยพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าต่อไป



4. มวยไทยช่วยพัฒนาการทางด้านจิตใจ เนื่องจากมวยไทยเป็น ศิลปวัฒนธรรม ดังนั้น ขบวนการของมวยไทยจึงมีการขึ้นไหว้ครู ครอบครู ไหว้ครู การนับถือผู้ประสิทธิ์วิทยาการทางมวยไทย ให้การเคารพนับถือผู้ที่มีคุณวุฒิภาวะ สูงกว่า การรู้จักเสียสละ กำลังกาย กำลังใจเพื่อคนอื่น ความซื่อสัตย์สุจริต ความมธุติธรรม มีมารยาท มีระเบียบ วินัย กล้าหาญ อดทน มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย มีสติปัญญา ไหวพริบ ในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าจะเห็นได้ว่า นักมวยทั่วไปเมื่อจะฝึกซ้อมทุกครั้งจะทำการระลึกนึกถึง บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ โดยการประนมมือไหว้อุปกรณ์การฝึกซ้อม ไหว้ผู้ล่อเป้า หรือคู่ซ้อม เมื่อเวลาแข่งขัน ก็จะไหว้หรือโค้งให้คู่ต่อสู้และกราบไหว้ที่มุมของตนเอง เมื่อเวลาเสร็จสิ้นการแข่งขัน ก็จะไปแสดงความเสียใจ กับฝ่ายของผู้แพ้ ส่วนผู้แพ้ก็แสดงความรู้สึกให้อภัย ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้ เป็นมารยาทอันดีงามของมวยไทยที่ปฏิบัติกันมาเป็น เวลาช้านาน

5. มวยไทยช่วยสร้างเสริมคุณธรรม จากประวัติศาสตร์ทำให้เห็นเด่นชัดว่า การฝึกมวยไทยนั้น สามารถสร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรมด้านต่างๆ ให้เกิด ในตัวนักมวยไทย เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต ดังเช่น นายทองดี ฟันขาว (พระยาพิชัย) แสดงความจงรักภักดีต่อพระเจ้าตากสินมหาราช และเด็กชายบุญเกิด ที่เรียน มวยไทยกับ นายทองดี ฟันขาว (พระยาพิชัย) ได้เฝ้าติดตามรับใช้ร่วมรบเคียงบ่า เคียงไหล่กับพระยาพิชัยจนกระทั่งเสียชีวิตในสนามรบเพื่อปกป้องคุ้มครองพระยาพิชัย



แบบทดสอบหลังเรียน

วิชาพลศึกษา (ศิลปะแม่ไม้มวยไทย) รหัสวิชา พ21102 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
เรื่อง ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที

คำชี้แจง : เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (x) ลงในกระดาษคำตอบ

1. ประวัติศาสตร์ของมวยไทยเริ่มขึ้นในสมัยใด
 - ก. สมัยสุโขทัย
 - ข. สมัยกรุงศรีอยุธยา
 - ค. ไม่ปรากฏแน่ชัดว่าสมัยใด
 - ง. สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช
2. ข้อใดคือประโยชน์ของมวยไทยที่เด่นชัดด้านการพัฒนาทางร่างกาย
 - ก. ตัวสูงขึ้น
 - ข. มีความสง่า
 - ค. มีความกล้าหาญ
 - ง. มีความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย
3. พระมหากษัตริย์ที่ขอบปลอมพระองค์ไปชกมวยกับชาวบ้านเป็นประจำคือ
 - ก. พระเจ้าเสือ
 - ข. พันท้ายนรสิงห์
 - ค. พ่อขุนรามคำแหง
 - ง. พระยาพิชัยดาบหัก



4. มวยไทยในสมัยก่อนส่วนใหญ่มีการฝึกฝนในกลุ่มบุคคลกลุ่มใด
 - ก. ทหาร
 - ข. ตำรวจ
 - ค. ชาวบ้าน
 - ง. นักเรียนนักศึกษา
5. ข้อใดคือหลักสำคัญของกติกามวยไทยสมัยโบราณ
 - ก. อายุ
 - ข. ความสมัครใจ
 - ค. มีฝีมือลายมือ
 - ง. น้ำหนัก ส่วนสูง
6. ข้อใดคืออุปกรณ์ที่ใช้จับเวลาในการชกมวยไทยสมัยโบราณ
 - ก. นาฬิกาทราย
 - ข. ใช้นกหวีดเป่า
 - ค. ขวดน้ำลอยจนกว่าจะจม
 - ง. กะลาเจาะรูลอยน้ำจนกว่าจะจม
7. ผู้ที่ได้รับการยกย่องให้เป็น “บิดามวยไทย” คือใคร
 - ก. พระเจ้าเสือ
 - ข. พระยาสิทธิ
 - ค. นายขนมต้ม
 - ง. พระนเรศวรมหาราช
8. สมัยกรุงสุโขทัยมีสำนักที่ให้ความรู้เรื่องศิลปะการต่อสู้แบบมวยไทยที่มีชื่อเสียงมากคือ
 - ก. เมืองไชยา
 - ข. เมืองพิษณุ
 - ค. เมืองราชบุรี
 - ง. เขาสมอคอน



9. นายขนมต้ม ซึ่งได้ใช้วิชามวยไทยชกชนะนักมวยพม่ากี่คน

ก. 9 คน

ข. 10 คน

ค. 11 คน

ง. 12 คน

10. การฝึกมวยไทยในสมัยก่อนนั้นฝึกไว้เพื่ออะไร

ก. เพื่อสู้รบเป็นทหาร

ข. ป้องกันตัวและต่อสู้รบข้าศึก

ค. เพื่อสู้รบและป้องกันตัวเราเอง

ข. เพื่อสู้รบและฝึกเป็นอาชีพเพื่อแข่งขัน





กระดาษคำตอบ

วิชาพลศึกษา (ศิลปะแม่ไม้มวยไทย) รหัสวิชา พ21102 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
เรื่อง ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย
ชื่อ.....เลขที่ชั้น.....

คำชี้แจง : เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (x) ลงในกระดาษคำตอบ

แบบทดสอบหลังเรียน

| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|-----------------------|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| คะแนนเต็ม 10 คะแนน | | | | |
| คะแนนที่ได้.....คะแนน | | | | |







เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

| แบบทดสอบก่อนเรียน | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|
| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
| 1 | × | | | |
| 2 | | × | | |
| 3 | | | × | |
| 4 | | | × | |
| 5 | | | | × |
| 6 | | × | | |
| 7 | × | | | |
| 8 | | × | | |
| 9 | | | | × |
| 10 | | | | × |





เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

| แบบทดสอบหลังเรียน | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|
| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
| 1 | | | × | |
| 2 | | | | × |
| 3 | × | | | |
| 4 | × | | | |
| 5 | | × | | |
| 6 | | | | × |
| 7 | | | × | |
| 8 | | | | × |
| 9 | | × | | |
| 10 | | × | | |





การวัดผลและประเมินผล
เกณฑ์การประเมินด้านความรู้ความเข้าใจ

| เกณฑ์การประเมิน ทำแบบทดสอบ | ระดับคุณภาพ | ความหมาย |
|-------------------------------|-------------|----------|
| ตอบถูก 10 ข้อ | 4 | ดีมาก |
| ตอบถูก 8-9 ข้อ | 3 | ดี |
| ตอบถูก 6-7 ข้อ | 2 | พอใช้ |
| ตอบถูก 0-5 ข้อ | 1 | ปรับปรุง |

เกณฑ์การตัดสิน : ได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์



บรรณานุกรม

จรรยา แก่นวงษ์คำ. (2546). **มวยไทยมวยสากล**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

จิระประวัติ แบบประเสริฐ. (2550). **ทุ่มทับ จับหัก จับกุม ตรวจคั้น**.

กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

ชาญณรงค์ สุหงษา. (2548). **คู่มือการสอนมวยไทยเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : บรรณกิจ.

ปัญญา ไกรทัศน์. (2544). **ยอดศิลปะการต่อสู้**. กรุงเทพมหานคร : บพิธการพิมพ์.

รังสฤษฎี บุญชลอ. (2545). **มวยไทย**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : สกายบุ๊ก.



คำนำ



ชุดการสอนวิชาพลศึกษา (ศิลปะแม่ไม้มวยไทย) รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนใช้เป็นแนวทางประกอบการศึกษาศิลปะแม่ไม้มวยไทย โดยเน้นให้นักเรียนได้ใช้กระบวนการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และพัฒนาศิลปะแม่ไม้มวยไทยด้วยตนเอง ด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติจริง ชุดการสอนวิชาพลศึกษา (ศิลปะแม่ไม้มวยไทย) รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีทั้งหมด 7 ชุด ประกอบด้วย

ชุดที่ 1 เรื่อง ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย

ชุดที่ 2 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชุดที่ 3 เรื่อง การพันผ้าพันมือ

ชุดที่ 4 เรื่อง การไหว้ครูมวยไทย

ชุดที่ 5 เรื่อง การกำหมัดและจดมวย

ชุดที่ 6 เรื่อง ทักษะการใช้ หมัด เท้า เข่า ศอก

ชุดที่ 7 เรื่อง แม่ไม้มวยไทย 15 ท่า

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดการสอนวิชาพลศึกษา (ศิลปะแม่ไม้มวยไทย) รหัสวิชา พ21102 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชุดที่ 1 เรื่อง ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ชุดนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนรู้นักเรียน และให้ครูผู้สอนสามารถนำไปใช้พัฒนาการจัดการเรียนรู้ให้เกิดคุณภาพต่อไป

นางสาวปวีตรา คล้ายอยู่





สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| คำแนะนำการใช้ชุดการสอนสำหรับครู | 1 |
| คำแนะนำการใช้ชุดการสอนสำหรับนักเรียน | 2 |
| ชุดการสอนวิชาพลศึกษา (ศิลปะแม่ไม้มวยไทย) รหัสวิชา พ21102 | 3 |
| แบบทดสอบก่อนเรียน | 4 |
| กระดาษคำตอบก่อนเรียน | 7 |
| ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ข้อตกลงเบื้องต้นในการเรียน | 8 |
| ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ความหมายของคำว่า “มวยไทย” | 10 |
| ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย | 11 |
| ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง มวยไทยในสมัยกรุงสุโขทัย | 12 |
| ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง มวยไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยา | 13 |
| ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง มวยไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย | 16 |
| ใบความรู้ที่ 7 เรื่อง มวยไทยในสมัยกรุงธนบุรีและสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ | 17 |
| ใบความรู้ที่ 8 เรื่อง กติกามวยไทยสมัยโบราณและสมัยปัจจุบัน | 18 |
| ใบความรู้ที่ 9 เรื่อง ความสำคัญของกีฬามวยไทย | 20 |
| ใบความรู้ที่ 10 เรื่อง ประโยชน์ของมวยไทย | 22 |
| แบบทดสอบหลังเรียน | 24 |
| กระดาษคำตอบหลังเรียน | 27 |
| ภาคผนวก | 28 |
| เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน | 29 |



สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|-----------------------|------|
| เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน | 30 |
| การวัดผลและประเมินผล | 31 |
| บรรณานุกรม | 32 |