



คำชี้แจงสำหรับครู
ชุดที่ 2 เรื่อง การจดมวย

หลังจากศึกษาเอกสารประกอบการเรียน ชุดการจดมวย ผู้เรียนจะมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. อธิบายขั้นตอนการจดมวยได้ถูกต้อง
2. สาธิตการจดมวยเหลี่ยมซ้ายและเหลี่ยมขวาได้ถูกต้อง
3. ประพฤติตนให้มีเจตคติที่ดี มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

ชุดที่ 2 เรื่อง การจดมวย

1. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้ทราบว่า เมื่อศึกษาเนื้อหาจบแล้วได้ความรู้อะไรบ้าง
2. อ่านคำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียนให้เข้าใจตามขั้นตอน
3. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนในเอกสารประกอบการเรียน จำนวน 10 ข้อและตรวจคำตอบในเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนในส่วนของภาคผนวก
4. ศึกษาเนื้อหาที่ละเอียดเรื่องให้เข้าใจและเมื่อศึกษาเนื้อหาจบลงในแต่ละเนื้อหาแล้วให้นักเรียนตอบคำถามในกิจกรรมที่กำหนดให้ทำย่นื้อหานั้นๆ ทุกกิจกรรม
5. เมื่อทำกิจกรรมแล้วเสร็จ ให้ตรวจคำตอบของแต่ละกิจกรรมจากเฉลยกิจกรรมในส่วนของภาคผนวก
6. ทำแบบทดสอบหลังเรียนในเอกสารประกอบการเรียน จำนวน 10 ข้อ และตรวจคำตอบในเฉลยแบบทดสอบหลังเรียนในส่วนของภาคผนวก
7. สรุปผลคะแนนที่ได้รับลงในกระดาษคำตอบเพื่อทราบผลการเรียนและการพัฒนา



แบบทดสอบก่อนเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 วิชามวยไทย พ 30207

หน่วยที่ 2 เรื่อง การจดมวย จำนวน 10 ข้อ เวลา 5 นาที

คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (X) ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดเป็นลักษณะที่ถูกต้องของการจดมวย
 - ก. น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองข้าง
 - ข. น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าหน้า
 - ค. น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าหลัง
 - ง. เท้าหลังยื่นเต็มเท้า
2. ในการตั้งท่าคุม ทำไมต้องหันข้างเข้าหาคู่ต่อสู้
 - ก. เพื่อความถูกต้องของรูปแบบ
 - ข. เพื่อช่วยในการทรงตัว
 - ค. เพื่อให้คู่ต่อสู้เห็นเป้าได้น้อยลง
 - ง. เพื่อความมั่นคงในการยืน
3. ข้อใดไม่ใช่ ความสำคัญของการจดมวย
 - ก. การวางเท้าควรเป็นเท้าหน้าและเท้าตาม
 - ข. น้ำหนักตัวควรอยู่บนเท้าทั้งสองข้าง
 - ค. หมัดหน้าแนบขากรรไกร
 - ง. ข้อศอกแนบลำตัว
4. หลักการฝึกในการจดมวยไทย มีกี่ขั้นตอน
 - ก. 4 ขั้นตอน
 - ข. 5 ขั้นตอน
 - ค. 6 ขั้นตอน
 - ง. 7 ขั้นตอน



5. การจดมวยในขั้นตอนที่ 2 ควรปฏิบัติตามข้อใด
 - ก. ยืนชิดเท้า
 - ข. ยกส้นเท้าหลังยืนด้วยปลายเท้า
 - ค. ก้าวเท้าหน้าประมาณ 1 กีบ
 - ง. บิดฝ่าเท้าที่ไม่ถนัดตั้งฉากกับส้นเท้าหน้า
6. การจดมวย(Guard) สายตาควรมองคู่ต่อสู้ระดับใด
 - ก. ระดับหน้า
 - ข. ระดับหน้าอก
 - ค. ระดับเอว
 - ง. ระดับปลายเท้า
7. ข้อใดคือหลักในการกำหนดที่ถุกวิธี
 - ก. งอนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ทับหัวแม่มือ
 - ข. งอนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย หัวแม่มือตั้งไว้
 - ค. งอนิ้วหัวแม่มือ สอดเข้าระหว่างนิ้วชี้และนิ้วกลาง
 - ง. งอนิ้วหัวแม่มือ กดที่กระดูกท่อนที่สองของนิ้วชี้และนิ้วกลาง
8. ข้อใดไม่ใช่หลักในการจดมวย(Guard)
 - ก. น้ำหนักตั้งอยู่บนเท้าทั้งสอง
 - ข. สอกไม่ควรแนบลำตัว ต้องกางออกเพื่อป้องกันหมัดคู่ต่อสู้
 - ค. หมัดหลังปิดบริเวณขากรรไกร
 - ง. หันด้านข้างให้คู่ต่อสู้
9. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องในการพันมือ
 - ก. การพันมือไม่ควรพันแทรกระหว่างง่ามนิ้วมือ
 - ข. เมื่อพันเสร็จควรเก็บปลายผ้าเข้าในอุ้งมือ
 - ค. บริเวณข้อมือ ไม่จำเป็นต้องพันมาก
 - ง. บริเวณสันหมัด ควรแบมือเหยียดนิ้วให้ตรง แล้วค่อยๆ พันไป ลองกำมือดูไปเรื่อยๆ
10. บริเวณใดไม่จำเป็นต้องใช้ผ้าพันมือในการฝึกซ้อมและแข่งขันมวยไทย
 - ก. บริเวณอุ้งมือ
 - ข. บริเวณข้อมือ
 - ค. บริเวณสันหมัด
 - ง. บริเวณนิ้วหัวแม่มือ



กระดาษคำตอบ

วิชามวยไทย รหัส พ 30207 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (X) ลงในกระดาษคำตอบ

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

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



การจดมวย

สาระสำคัญ

การที่จะฝึกมวยไทยได้ดี หรือเป็นนักกีฬามวยไทยที่มีฝีมือได้นั้น จะต้องมีความเข้าใจในเรื่องทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬามวยไทย เพราะทักษะเบื้องต้นดังกล่าวมีความสำคัญมากในการที่จะนำไปประกอบกับทักษะการชกและการใช้อวัยวะต่าง ๆ ของกีฬามวยไทย ถ้านักกีฬามวยไทยมีทักษะพื้นฐานดี การใช้อวัยวะต่างๆ ก็จะดีไปด้วยเพราะทักษะแต่ละทักษะนั้นย่อมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทักษะดังกล่าวคือ การกำหมัด การตั้งท่าจดมวย และการเคลื่อนไหว

ผลการเรียนรู้

นักเรียนสามารถสาธิตการจดมวยได้ถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายขั้นตอนการจดมวยได้ถูกต้อง
2. สาธิตการจดมวยเหลี่ยมซ้ายและเหลี่ยมขวาได้ถูกต้อง
3. ประพฤติตนให้มีเจตคติที่ดีมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

สาระการเรียนรู้

ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย

- การกำหมัด
- การจดมวย



การกำหมัดและการจดมวย

ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นเป็นทักษะที่มีความสำคัญมากที่สุดต่อการฝึกกีฬามวยไทย เพราะนักมวยหรือผู้ที่ต้องการจะฝึกกีฬามวยไทยหากขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยย่อมเป็นการยากที่จะสามารถฝึกฝนมวยไทยให้ได้ดี เพราะทักษะแต่ละทักษะนั้นมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง

1. การกำหมัด

หมัด หมายถึง การใช้มือกำให้แน่นแล้วให้ส่วนสันหมัด ชกหรือกระแทกไปยังเป้าหมายโดยอาศัยแรงส่งจากเท้า สะโพก ไหล่ วิธีการกำหมัดที่ถูก คือแบ่มือแบบธรรมชาติโดยให้นิ้วทั้ง 4 เรียงชิดกัน แล้วพับนิ้วทั้ง 4 เข้าหาอุ้งมือในลักษณะงอข้อแรกของปลายนิ้วให้กระชับกับอุ้งมือแล้วกดนิ้วหัวแม่มือลงทาบในแนวเฉียงกับนิ้วชี้และนิ้วกลางเพื่อให้หมัดที่กำกระชับแน่นในขณะที่ชกเป้าหมาย

2. การตั้งท่าหรือการจดมวย

การตั้งท่าหรือการจดมวย ต้องมีความสัมพันธ์กันกับการวางเท้า และการทรงตัว การตั้งท่าที่ดีมีความรัดกุม สามารถป้องกันอาวุธของคู่ต่อสู้ได้เป็นอย่างดี และยังสามารถช่วยให้ผู้ตั้งท่าที่ดี มีจังหวะการออกอาวุธได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม่นยำหนักหน่วงอีกด้วย

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการตั้งท่า

1. การวางเท้า ต้องให้เป็นไปในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม บิดปลายเท้าหน้าเล็กน้อย เพื่อไม่ให้ฝืนกับลำตัว เปิดส้นเท้าหลังไว้เพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนที่
2. ลำตัวตั้งตรง หันเอาส่วนบางของร่างกายหรือด้านข้างให้คู่ต่อสู้ ย่อเข่าทั้งสองแล้วโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ให้น้ำหนักตัวสมดุลอยู่ที่ปลายเท้าทั้งสอง
3. ใบหน้า ก้มลงเล็กน้อย เก็บคางซุกไว้ในซอกไหล่ของแขนที่เป็นหมัดนำ ตามองคู่ต่อสู้ตลอดเวลา
4. มือ กำหมัดหลวมๆ ยกแขนเหยียดหมัดนำออกไปข้างหน้าระดับสายตา ห่างจากตัวประมาณ 10 -12 นิ้ว ปลดปล่อยศอกลง (ไม่กางศอก) หมัดตามคุมดัดไว้ที่คาง หรือ โหนกแก้ม ปลดปล่อยศอกลงแนบลำตัว



ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การกำหนด

คำชี้แจง ให้นักเรียนฝึกทำการกำหนดตามลำดับขั้นตอนตามรูปภาพจนคล่องให้เกิดความชำนาญ

ขั้นตอนที่ 1 ยืนตรงพนมมือทำสมาธิ



ขั้นตอนที่ 2 ยืนแยกเท้าแขนทั้งสองชูไป
ข้างหน้าในลักษณะขนานกันแบ่มือออกให้นิ้ว
ทั้งสี่เรียงชิดติดกัน





ขั้นตอนที่ 3

พับนิ้วทั้งสี่เข้าหาอุ้งมือในลักษณะงอ
ข้อแรกของปลายนิ้วให้กระชับ กับอุ้งมือ



ขั้นตอนที่ 4

กดนิ้วหัวแม่มือทาบลงในแนวเฉียงกับ
นิ้วชี้และนิ้วกลาง



ขั้นตอนที่ 5 กำหมัดพอประมาณเพื่อให้หมัดที่
กำพอกระชับแน่น





ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การจดมวย

คำชี้แจง ให้นักเรียนฝึกทำการจดมวยตามลำดับขั้นตอนตามรูปภาพจนคล่องให้เกิดความชำนาญ

ขั้นตอนที่ 1

ยืนชิดเท้าพนมมือทำสมาธิจิตใจแน่วแน่



ขั้นตอนที่ 2

บิดปลายเท้าที่ถนัดไปด้านข้าง ตั้งฉากกับ
ส้นเท้าหน้า



ขั้นตอนที่ 3

ยกส้นเท้าที่ถนัดไปด้านหลัง ยืนด้วยปลายเท้า
เปิดส้นเท้าเล็กน้อย



ภาพประกอบ (ที่มา : สาคิตโดยนักเรียน โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์)



ขั้นตอนที่ 4

ก้าวเท้าหน้าไปประมาณ 1 คืบ ยืนในลักษณะเท้า
นำเท้าตาม



ขั้นตอนที่ 5 นั่งลงตรวจสอบความทรงตัว



ขั้นตอนที่ 6 ยืนขึ้นน้ำหนักตัวอยู่ตรงกลางเท้า
ทั้งสองงอเล็กน้อยเท้าทั้งสองข้างรับน้ำหนัก
เท่าๆ กัน





ขั้นตอนที่ 7 ยกแขนทั้งสอง งอขึ้นพร้อมกับกำ
หมัด หมัดหน้าห่างจากไหล่ซ้ายประมาณ 1 คืบ
ศอกทั้งสองอยู่ข้างลำตัว เก็บคาง สายตามอง
คู่ต่อสู้ระดับอก



การจดมวยเหลี่ยมซ้ายและเหลี่ยมขวา

ภาพประกอบ (ที่มา : สานิตโดยนักเรียนโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์)



แบบทดสอบ เรื่อง การกำหนด

ข้อที่ 1 แบบทดสอบภาคปฏิบัติกิจกรรมที่1 เรื่อง การกำหนด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายขั้นตอนการจดมวยให้ถูกวิธี

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



การทดสอบภาคปฏิบัติ เรื่อง การจกดมย

ข้อที่ 2 การทดสอบภาคปฏิบัติกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การจกดมย

คำชี้แจง ให้นักเรียนสาธิตการจกดมยเหลี่ยมซ้ายและเหลี่ยมขวาให้ถูกต้อง

(เกณฑ์การประเมินอยู่ในภาคผนวก)

ขั้นตอนที่ 1 ยืนชิดเท้า

ขั้นตอนที่ 2 บิดปลายเท้าที่ถนัดไปด้านข้าง ตั้งฉากกับสันเท้าหน้า

ขั้นตอนที่ 3 ยกสันเท้าที่ถนัดไปด้านหลัง ยืนด้วยปลายเท้าเปิดสันเท้าเล็กน้อย

ขั้นตอนที่ 4 ก้าวเท้าหน้าไปประมาณ 1 คืบ ยืนในลักษณะเท้านำเท้าตาม

ขั้นตอนที่ 5 นั่งลงตรวจสอบความทรงตัว

ขั้นตอนที่ 6 ยืนขึ้นน้ำหนักตัวอยู่ตรงกลางเท้าทั้งสองงอเล็กน้อยเท้าทั้งสองข้างรับน้ำหนักเท่าๆ กัน

ขั้นตอนที่ 7 ยกแขนทั้งสอง งอขึ้นพร้อมกับกำหมัด หมัดหน้าห่างจากไหล่ซ้ายประมาณ 1 คืบ

ศอกทั้งสองอยู่ข้างลำตัว เก็บคาง สายตามองคู่ต่อสู้ระดับอก



แบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 วิชามวยไทย พ 30207

หน่วยที่ 2 เรื่อง การจดมวย จำนวน 10 ข้อ เวลา 5 นาที

คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (X) ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดเป็นลักษณะที่ถูกต้องของการจดมวย
 - ก. เท้าหลังยื่นเต็มเท้า
 - ข. น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าหน้า
 - ค. น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าหลัง
 - ง. น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองข้าง
2. ในการตั้งท่าคุมทำไมต้องหันข้างเข้าหาคู่ต่อสู้
 - ก. เพื่อช่วยในการทรงตัว
 - ข. เพื่อให้คู่ต่อสู้เห็นเป้าได้น้อยลง
 - ค. เพื่อความถูกต้องของรูปแบบ
 - ง. เพื่อความมั่นคงในการยืน
3. ข้อใดไม่ใช่ ความสำคัญของการจดมวย
 - ก. ข้อสอกแนบลำตัว
 - ข. หมัดหน้าแนบขากรรไกร
 - ค. การวางเท้าควรเป็นเท้าหน้าและเท้าตาม
 - ง. น้ำหนักตัวควรอยู่บนเท้าทั้งสองข้าง
4. หลักการฝึกในการจดมวยไทยมีกี่ขั้นตอน
 - ก. 4 ขั้นตอน
 - ข. 5 ขั้นตอน
 - ค. 6 ขั้นตอน
 - ง. 7 ขั้นตอน



5. การจดมวย ในขั้นตอนที่ 2 ควรปฏิบัติตามข้อใด
 - ก. ยืนชิดเท้า
 - ข. ยกส้นเท้าหลังยืนด้วยปลายเท้า
 - ค. ก้าวเท้าหน้าประมาณ 1 กีบ
 - ง. บิดฝ่าเท้าที่ไม่ถนัดตั้งฉากกับส้นเท้าหน้า
6. การจดมวย (Guard) สายตาควรมองคู่ต่อสู้ระดับใด
 - ก. ระดับหน้า
 - ข. ระดับหน้าอก
 - ค. ระดับเอว
 - ง. ระดับปลายเท้า
7. ข้อใดคือหลักในการกำหนดที่ถูวิธี
 - ก. งอนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ทับหัวแม่มือ
 - ข. งอนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย หัวแม่มือตั้งไว้
 - ค. งอนิ้วหัวแม่มือ สอดเข้าระหว่างนิ้วชี้และนิ้วกลาง
 - ง. งอนิ้วหัวแม่มือ กดที่กระดูกท่อนที่สองของนิ้วชี้และนิ้วกลาง
8. ข้อใดไม่ใช่หลักในการจดมวย
 - ก. น้ำหนักตั้งอยู่บนเท้าทั้งสอง
 - ข. สอกไม่ควรแนบลำตัว ต้องกางออกเพื่อป้องกันหมัดคู่ต่อสู้
 - ค. หมัดหลังปิดบริเวณขากรรไกร
 - ง. หันด้านข้างให้คู่ต่อสู้
9. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องในการพันมือ
 - ก. การพันมือไม่ควรพันแทรกระหว่างง่ามนิ้วมือ
 - ข. เมื่อพันเสร็จควรเก็บปลายผ้าเข้าในอุ้งมือ
 - ค. บริเวณข้อมือ ไม่จำเป็นต้องพันมาก
 - ง. บริเวณสันหมัด ควรแบมือเหยียดนิ้วให้ตรง แล้วค่อยๆ พันไป ลองกำมือดูไปเรื่อยๆ
10. บริเวณใดไม่จำเป็นต้องใช้ผ้าพันมือในการฝึกซ้อม และแข่งขันมวยไทย
 - ก. บริเวณข้อมือ
 - ข. บริเวณสันหมัด
 - ค. บริเวณอุ้งมือ
 - ง. บริเวณนิ้วหัวแม่มือ



บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. กรมวิชาการ. (2545). การสอนความคิดสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ ฯ : ครูสภา.
- ครองจักร งามมีศรี. (2543). แบบทดสอบทักษะกีฬามวยไทยสำหรับนักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา.
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ ประสานมิตร.
- จรวย แก่นวงษ์คำ. (2541). มวยไทย – มวยสากล. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ ฯ : โอเดียนสโตร์.
- จรวย แก่นวงษ์คำ. (2544). มวยไทย – มวยสากล. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ ฯ : โอเดียนสโตร์.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2543). ระบบสื่อการสอน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาญณรงค์ สุหงษา. (2548). คู่มือการสอนมวยไทยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ ฯ : บรรณกิจ.
- ทิสนา แคมมณี. (2543). 14 วิธีสอน สำหรับครูมืออาชีพ. กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เชิธร พาณิช. (2544). การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน.
กรุงเทพฯ ฯ : เคล็ดไทย.
- บริษัท เอ็กเปอร์เน็ทบุ๊ก. ฝ่ายวิชาการ. (2544). การสอนการคิด. กรุงเทพฯ ฯ : ฝ่ายวิชาการ
บริษัท เอ็กเปอร์เน็ทบุ๊ก.
- ปัญญา ไกรทัศน์. (2544). ยอดศิลปะการต่อสู้. กรุงเทพฯ ฯ : บพิธการพิมพ์.
- เขาวภา ทนันทบุตร. (2543). การสอนเพื่อสร้างคนดี คนเก่ง และมีความสุข. โครงการตำรา
วิชาการ เฉลิมพระเกียรติเนื่องในวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญ
พระชนมพรรษา 6 รอบ. สุราษฎร์ธานี : สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี, อัดสำเนา.
- รังสฤษฎ์ บุญชลอ. (2545). มวยไทย. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ ฯ : สกายบุ๊ก.



ภาคผนวก



กระดาษคำตอบ

วิชา มวยไทย รหัส พ 30207 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (X) ลงในกระดาษคำตอบ

เฉลยทดสอบก่อนเรียน				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1	X			
2			X	
3	X			
4		X		
5				X
6		X		
7				X
8		X		
9	X			
10	X			
คะแนนเต็ม 10 คะแนน				
คะแนนที่ได้ คะแนน				

เฉลยทดสอบหลังเรียน				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				X
2		X		
3			X	
4		X		
5				X
6		X		
7				X
8		X		
9	X			
10			X	
คะแนนเต็ม 10 คะแนน				
คะแนนที่ได้ คะแนน				



เฉลยแบบทดสอบ เรื่อง การกำหมัด

ข้อที่ 1 แบบทดสอบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การกำหมัด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายขั้นตอนการกำหมัดให้ถูกวิธี

ขั้นตอนที่ 1 ยืนตรงพนมมือทำสมาธิ

ขั้นตอนที่ 2 ยืนแยกเท้าแขนทั้งสองชูไปข้างหน้าในลักษณะขนานกัน

แบมือออกให้นิ้วทั้งสี่เรียงชิดติดกัน

ขั้นตอนที่ 3 พับนิ้วทั้งสี่เข้าหาอุ้งมือในลักษณะงอข้อแรกของปลายนิ้วให้กระชับ กับอุ้งมือ

ขั้นตอนที่ 4 กดนิ้วหัวแม่มือทาบลงในแนวเฉียงกับนิ้วชี้และนิ้วกลาง

ขั้นตอนที่ 5 กำหมัดพอประมาณเพื่อให้หมัดที่กำพอกระชับแน่น



การวัดผลและประเมินผล

1. แบบการประเมินด้านความรู้ความเข้าใจ

คำชี้แจง ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างให้ตรงกับพฤติกรรมที่มีการปฏิบัติได้

ที่	ชื่อ -สกุล	ด้านความรู้ความเข้าใจ				ระดับคุณภาพ				ผลการประเมิน	
		ตอบถูก 9-10 ข้อ	ตอบถูก 7-8 ข้อ	ตอบถูก 5-6 ข้อ	ตอบถูก 1-4 ข้อ	4	3	2	1	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่านเกณฑ์

เกณฑ์การประเมินด้านความรู้ความเข้าใจ

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
ทำแบบทดสอบตอบถูก 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



2. แบบบันทึกการทดสอบการปฏิบัติตนด้านทักษะ

คำชี้แจง ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างให้ตรงกับพฤติกรรมที่มีการปฏิบัติได้

เลขที่	ชื่อ – สกุล	การปฏิบัติตนด้านทักษะ					รวม (ข้อ)	ระดับคุณภาพ				ผลการประเมิน	
		ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	5	4	3	2	1	ผ่าน เกณฑ์	ไม่ ผ่าน เกณฑ์

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(นายบุญเกิด เพือกใต้)

**เกณฑ์การประเมินการทดสอบการปฏิบัติตนด้านทักษะ เรื่อง การจดมวย**

ประเด็นการประเมิน การทดสอบการปฏิบัติตนด้านทักษะต่อการเรียน

ข้อที่ 1 ขั้นตอนที่ 1 ยืนชิดเท้า

ข้อที่ 2 ขั้นตอนที่ 2 บิดปลายเท้าที่ถนัดไปด้านข้าง ตั้งฉากกับส้นเท้าหน้า

ข้อที่ 3 ขั้นตอนที่ 3 ยกส้นเท้าที่ถนัดไปด้านหลัง ยืนด้วยปลายเท้าเปิดส้นเท้าเล็กน้อย

ข้อที่ 4 ขั้นตอนที่ 4 ก้าวเท้าหน้าไปประมาณ 1 คืบ ยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม

และขั้นตอนที่ 5 นั่งลงตรวจสอบความทรงตัว

ข้อที่ 5 ขั้นตอนที่ 6 ยืนขึ้นน้ำหนักตัวอยู่ตรงกลางเข้าทั้งสองงอเล็กน้อยเท้าทั้งสองข้างรับน้ำหนักเท่าๆ กัน และขั้นตอนที่ 7 ยกแขนทั้งสอง งอขึ้นพร้อมกับกำหมัด หมัดหน้าห่างจากไหล่ซ้ายประมาณ 1 คืบศอกทั้งสองอยู่ข้างลำตัว เก็บกาง สายตามองคู่ต่อสู้ระดับอก

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
การปฏิบัติตนด้านทักษะ มากที่สุด คือปฏิบัติได้ครบทั้ง 5 ข้อ	4	ดีมาก
การปฏิบัติตนด้านทักษะ มาก คือ ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	3	ดี
การปฏิบัติตนด้านทักษะ ปานกลาง คือ ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	2	พอใช้
การปฏิบัติตนด้านทักษะ ได้น้อย ควรปรับปรุง คือปฏิบัติได้น้อยกว่า 3 ข้อ	1	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

- ได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
- นักเรียนคนใดมีการปฏิบัติตนด้านทักษะต่อการเรียนน้อยต้องปรับปรุงควรชี้แจงเพื่อพัฒนาพฤติกรรม



3. แบบประเมินพฤติกรรมด้านสมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างให้ตรงกับพฤติกรรมที่มีการปฏิบัติได้

[illegible]

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(นายบุญเกิด เพื่อกไข่)



เกณฑ์การประเมินการปฏิบัติตนด้านสมรรถภาพทางกาย

ประเด็นการประเมินการปฏิบัติตนด้านสมรรถภาพทางกายต่อการเรียน

1. ขณะอบอุ่นร่างกาย
2. ขณะนำเสนอทักษะที่เรียน
3. ขณะปฏิบัติทักษะขั้นฝึก
4. ขณะปฏิบัติทักษะขั้นใช้
5. ขณะสรุปทักษะ

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
การปฏิบัติตนด้านทักษะ มากที่สุด คือปฏิบัติได้ครบทั้ง 5 ข้อ	4	ดีมาก
การปฏิบัติตนด้านทักษะ มาก คือ ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	3	ดี
การปฏิบัติตนด้านทักษะ ปานกลาง คือ ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	2	พอใช้
การปฏิบัติตนด้านทักษะควรปรับปรุง คือปฏิบัติได้น้อยกว่า 3 ข้อ	1	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

- ได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
- นักเรียนคนใดมีการปฏิบัติตนด้านสมรรถภาพทางกายต่อการเรียนน้อยต้องปรับปรุง
ควรชี้แจงเพื่อพัฒนาพฤติกรรม



4. แบบประเมินพฤติกรรมด้านเจตคติ

คำชี้แจง ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างให้ตรงกับพฤติกรรมที่มีการปฏิบัติได้

[illegible]

ลงชื่อผู้ประเมิน

(นายบุญเกิด เพื่อกำไต้)



เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมด้านเจตคติ

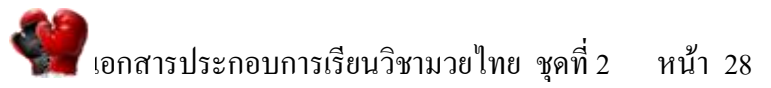
ประเด็นการประเมิน เจตคติที่ดีต่อการเรียน

1. แต่งกายถูกระเบียบ
2. การตรงต่อเวลา
3. ความตั้งใจเรียน
4. การให้ความร่วมมือ
5. สร้ททาในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
แสดงเจตคติที่ดีต่อการเรียน มากที่สุด คือปฏิบัติได้ครบทั้ง 5 ข้อ	4	ดีมาก
แสดงเจตคติที่ดีต่อการเรียน มาก คือ ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	3	ดี
แสดงเจตคติที่ดีต่อการเรียน ปานกลาง คือ ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	2	พอใช้
แสดงเจตคติที่ดีต่อการเรียน ได้น้อย ควรปรับปรุง คือปฏิบัติได้น้อยกว่า 3 ข้อ	1	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

- ได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
- นักเรียนคนใดมีการปฏิบัติพฤติกรรมน้อยต้องปรับปรุง ควรชี้แจงนักเรียนเพื่อพัฒนาพฤติกรรม



5. แบบประเมินพฤติกรรมด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์

คำชี้แจง ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างให้ตรงกับพฤติกรรมที่มีการปฏิบัติได้

[illegible]

ลงชื่อผู้ประเมิน

(นายบุญเกิด เพื่อกำไต้)

**เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์**

ประเด็นการประเมิน คุณลักษณะที่พึงประสงค์

1. ความอดทน
2. ความซื่อสัตย์
3. ความสามัคคี
4. การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
5. การทำงานร่วมกับผู้อื่น

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
แสดงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อการเรียน มากที่สุด คือ ปฏิบัติได้ครบทั้ง 5 ข้อ	4	ดีมาก
แสดงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อการเรียน มาก คือ ปฏิบัติได้ 4 ข้อ	3	ดี
แสดงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อการเรียน พอใช้ คือ ปฏิบัติได้ 3 ข้อ	2	พอใช้
แสดงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อการเรียน ควรปรับปรุง คือปฏิบัติได้น้อยกว่า 3 ข้อ	1	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

- ได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์
- นักเรียนคนใดมีการปฏิบัติพฤติกรรมน้อยต้องปรับปรุงควรชี้แจงนักเรียนเพื่อพัฒนาพฤติกรรม



การประเมินผลตามสภาพจริง เกณฑ์ระดับคุณภาพ (Rubrics) วิชามวยไทย รหัส พ 30207

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. ด้านความรู้ความเข้าใจ	ทำแบบทดสอบได้ถูกต้อง 9 - 10 ข้อ	ทำแบบทดสอบได้ถูกต้อง 7 - 8 ข้อ	ทำแบบทดสอบได้ถูกต้อง 5 - 6 ข้อ	ทำแบบทดสอบได้ถูกต้อง 1 - 4 ข้อ
2. ปฏิบัติทักษะในระหว่างการเรียนวิชามวยไทยได้	ปฏิบัติทักษะได้ครบ 5 ขั้นตอนครบถ้วนสมบูรณ์	ปฏิบัติทักษะได้ 4 ขั้นตอน	ปฏิบัติทักษะการได้ 3 ขั้นตอน	ปฏิบัติทักษะการได้ 1-2 ขั้นตอน
3. สมรรถภาพทางกายระหว่างการเรียนวิชามวยไทยได้	ปฏิบัติทักษะได้ครบ 5 ขั้นตอน 1. ขณะอบอุ่นร่างกาย 2. ขณะนำเสนอทักษะที่เรียน 3. ขณะปฏิบัติทักษะขั้นฝึก 4. ขณะปฏิบัติทักษะขั้นใช้ 5. ขณะสรุปทักษะ	ปฏิบัติทักษะได้ 4 ขั้นตอน	ปฏิบัติทักษะการได้ 3 ขั้นตอน	ปฏิบัติทักษะการได้ 1-2 ขั้นตอน



ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
4. มีเจตคติที่ดี	1. แต่งกาย ถูกระเบียบ 2. การตรงต่อเวลา 3. ความตั้งใจเรียน 4. การให้ความ ร่วมมือ 5. ศรัทธาใน ปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง	ปฏิบัติกิจกรรม ได้ 4 กิจกรรม	ปฏิบัติกิจกรรม ได้ 3 กิจกรรม	ปฏิบัติกิจกรรม ได้ 1-2 กิจกรรม
5. มีคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	1. ความอดทน 2. ความซื่อสัตย์ 3. ความสามัคคี 4. การเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี 5. การทำงาน ร่วมกับผู้อื่น	ปฏิบัติกิจกรรม ได้ 4 กิจกรรม	ปฏิบัติกิจกรรม ได้ 3 กิจกรรม	ปฏิบัติกิจกรรม ได้ 1-2 กิจกรรม



แบบสรุปการประเมิน วิชามวยไทย รหัส พ 30207

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เรื่อง การจดมวย

เลขที่	ชื่อ – สกุล	1.วัดความรู้ความเข้าใจ	2.ทักษะการปฏิบัติ	3.สมรรถภาพทางกาย	4.มีเจตคติที่ดี	5. มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์	รวม	ระดับคุณภาพ				สรุป	
								ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		5	5	2	2	2	16	4	3	2	1		
รวมทั้งหมด													
ร้อยละ													

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคุณภาพ 4	ดีมาก	13– 16 คะแนน
ระดับคุณภาพ 3	ดี	9 – 12 คะแนน
ระดับคุณภาพ 2	พอใช้	5 – 8 คะแนน
ระดับคุณภาพ 1	ปรับปรุง	1 - 4 คะแนน

เกณฑ์การตัดสิน

รายบุคคล นักเรียนมีผลการเรียนรู้ไม่ต่ำกว่าระดับคุณภาพ 2 (พอใช้) ถือว่าผ่าน
 รายกลุ่ม ร้อยละ 80 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมดมีผลการเรียนรู้ไม่ต่ำกว่าระดับคุณภาพ 2 (พอใช้) ถือว่าผู้สอนใช้เอกสารประกอบการเรียนวิชามวยไทยประสบผลสำเร็จ