



โครงการสอน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 2

ชื่อคุณครูผู้สอน นายวิวัฒน์ เจริญศรี

รายวิชา พลศึกษา กีฬาไทย (กระบี่กระบอง) **รหัสวิชา** พ 22104 **ระดับชั้น** มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวนคาบ 50 คาบ/คาบ/สัปดาห์/ภาค

จำนวนหน่วยกิต 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาไทย กระบี่กระบอง ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายในการทำท่ารำกระบี่กระบอง และการรำไหว้ครู เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับกีฬาการต่อสู้ประจำชาติไทย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพและการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม ส่งเสริมความมีคุณธรรม จริยธรรม และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีเจตคติที่ดีต่อการรักษาและเผยแพร่กีฬาประจำชาติไทย กระบี่กระบอง นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 3.1

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด พ3.1ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง

ตัวชี้วัด พ3.1ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ ๑ ชนิด

ตัวชี้วัด พ3.1ม.2/3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด พ3.1ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2

รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.2/1 อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.2/3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.2/4 วางแผนการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.2/5 นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น

รวมตัวชี้วัดทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

สาระการเรียนรู้

หน่วยที่1 ปฐมนิเทศความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬากระบี่กระบอง

หน่วยที่2 กายบริหาร การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

หน่วยที่3 ทักษะการไหว้ครูกระบี่กระบอง

หน่วยที่4 ทักษะพื้นฐานกีฬากระบี่กระบอง

หน่วยที่5 ทักษะไม้รำที่ 1-3

หน่วยที่6 ทักษะไม้รำที่ 4-6

หน่วยที่7 ทักษะไม้รำที่ 7-9

หน่วยที่8 ทักษะไม้รำที่ 10-12

หน่วยที่9 ทักษะการลดล่อ ไม้ดีที่ 1-6

หน่วยที่10 ทักษะการปฏิบัติท่า 1-12 เป็นกลุ่ม

สื่อการเรียนรู้หรือแหล่งการเรียนรู้

เอกสารที่เกี่ยวข้อง, หนังสือกีฬาไทย กระบี่กระบอง, หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา, VDO, Powerpoint, Flip Chart Program ,Electric Board (ActivBoard), Internet , Google

แหล่งข้อมูล

หนังสือกีฬาไทย, หนังสือกระบี่กระบอง(Sword and Pole),VDO Clip, Internet, Google

หน่วย	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน คาบ	คะแนน
1.	ปฐมนิเทศ, ประวัติความเป็น มาของกีฬา มวยไทย	พ3.1ม.2/1 พ3.1 ม.2/2 พ3.2 ม.2/3	-ประวัติความเป็นมากีฬา กระบี่กระบอง - แนะนำอุปกรณ์กีฬา กระบี่กระบอง	1	10
2.	การอบอุ่นร่างกาย และสมรรถภาพ ทางกาย	พ3.1ม.2/3 พ3.1 ม.2/4 พ3.2 ม.2/1	-ประโยชน์ของการอบอุ่น ร่างกายและการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	1	10
3.	การจับกระบี่ การไหว้ครู กระบี่กระบอง	พ3.1ม.2/1 พ3.1ม.2/2	-การจับกระบี่แบบกำลวด ด้ามกระบี่ -การจับโดยใช้นิ้วมือทั้ง 4 กำรอบด้ามกระบี่หัวแม่มือกด ทาบด้ามกระบี่ -การไหว้ครูกระบี่กระบอง การนั่งถวายบังคม การขึ้น พรหมนั่ง การขึ้นพรหมยืน	2	10
4.	ทักษะพื้นฐาน กีฬา กระบี่กระบอง	พ3.1ม.2/1	-ทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬา กระบี่กระบอง -การกลับหัวสนามไม้รำ การ จ้วง การเดินแปลง การ ย่างสามขุม	2	10

5.	ทักษะไม้รำที่1-6	พ3.1ม.2/1 พ3.1ม.2/3	-ฝึกทักษะไม้รำที่1-6 1.ลอยชาย 2.ควงทัดหู 3.เหินข้าง 4.ตั้งศอก 5.จ้วงหน้า จ้วงหลัง 6.ควงป้องหน้า	4	10
6.	ทักษะไม้รำที่7-12	พ3.1ม.2/1 พ3.1ม.2/3	-ฝึกทักษะไม้รำที่7-12 7.ไม้รำที่7 ทำยักษ์ 8.สอยดาว 9.ควงเตะ 10.หมุนمانแหวกฟองน้ำ 11.ลดล้อ 12.เชิญเทียน	4	10
7.	ทักษะการตีและการรับไม้ที่1-6	พ3.2ม.2/4 พ3.2 ม.2/5	-ฝึกทักษะการตีและการรับไม้ที่1-6 จับคู่ตีและรับสลับกัน	3	20
8.	ทักษะการลด-ล้อไม้ที่1-6	พ3.2 ม.2/4 พ3.2 ม.2/5	-ฝึกทักษะการลด-ล้อไม้ที่1-6 จับคู่สลับลด-ล้อ	3	20
			รวม	20	100