

บันทึกโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21102

ชื่อวิชา พลศึกษา 1 (มวยไทย 1)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชม.

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด /ผลการ เรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหา สาระ	เวลา คาบ/ ชม.	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
1.	ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับกีฬามวยไทย	ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 3.1 ม. 1/2 พ 3.2 ม. 1/1	1. ประวัติความเป็นมา ของกีฬามวยไทย 2. คุณค่าและประโยชน์ ของกีฬามวยไทย	1	10	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. Powerpoint 4. วีดิทัศน์
2.	กติกาและอุปกรณ์ กีฬามวยไทย	ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 3.2 ม. 1/3	1. กติกาการเล่นกีฬามวย ไทย 2. การสร้างความคุ้นเคย กับอุปกรณ์มวยไทย	2	10	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. Powerpoint 4. วีดิทัศน์
3.	การฝึกท่าทักษะ มวยไทย (1)	ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 3.1 ม. 1/1 พ 3.2 ม. 1/2	1. ทักษะการใช้หมัด 2. ทักษะการใช้เท้าเตะ 3. ทักษะการใช้เท้าถีบ	6	20	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. Powerpoint 4. วีดิทัศน์
	สอบกลางภาค			1	1	

บันทึกโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21102

ชื่อวิชา พลศึกษา 1 (มวยไทย 1)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชม.

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด /ผลการ เรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหา สาระ	เวลา คาบ/ ชม.	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
4.	การฝึกท่าทักษะ มวยไทย (2)	ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 3.1 ม. 1/1 พ 3.2 ม. 1/2	1. ทักษะการใช้เข้า 2. ทักษะการใช้ศอก	4	20	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. Powerpoint 4. วิดีทัศน์
5.	การเข้าคู่และการชก แข่งขัน	ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 3.1 ม. 1/1 ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 3.2 ม. 1/3, ม. 1/4,ม. 1/6	1. ทักษะการเข้าคู่ 2. ทักษะการชกมวยไทย	3	10	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. Powerpoint 4. วิดีทัศน์
6.	การวางแผนการ พัฒนาสมรรถภาพ ทางกายสำหรับกีฬา มวยไทย	ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 3.2 ม. 1/4 พ 4.1 ม. 1/4	1. วางแผนการพัฒนา สมรรถภาพทางกาย สำหรับ กีฬามวยไทย	2	10	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. Powerpoint 4. วิดีทัศน์
	สอบปลายภาค			1	10	
	รวมตลอดภาคเรียน			20	100	