



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ

Best Practice

เรื่อง การพัฒนาคิตะมวยไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพและการแข่งขัน ด้วยวิธีการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน



นายอาทิตย์ติชัย สุขเสมอ
ตำแหน่ง ครู (ยังไม่มีวิทยฐานะ)

โรงเรียนวัดดอนใหญ่

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต ๒

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารฉบับนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นการรายงานผลงาน/นวัตกรรมการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ด้านการจัดกิจกรรม Active Learning ที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะในศตวรรษที่ ๒๑ (ประเภทครูผู้สอน) ประจำปี ๒๕๖๘ เรื่อง การพัฒนาคีตะมวยไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขันด้วยวิธีการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน ซึ่งได้รายงานถึงความเป็นมาของ (Best Practice) จุดประสงค์ และเป้าหมายของการ ดำเนินงาน กระบวนการปฏิบัติงานหรือขั้นตอนการทำงานซึ่งประยุกต์ใช้วงจร PDCA อันประกอบด้วย (P) ขั้นวางแผน (D) ขั้นดำเนินงาน (C) ขั้นติดตาม ตรวจสอบ ประเมินผล (A) ขั้นพัฒนา แก้ไข/ปรับปรุง รวมทั้ง ได้รายงานผลลัพธ์การดำเนินงานประโยชน์ที่ได้รับปัจจัยความสำเร็จ บทเรียนที่ได้รับ ข้อเสนอแนะ การเผยแพร่ผลงาน การขยายผลต่อยอดหรือประยุกต์ใช้ผลงานนวัตกรรมหรือแนวปฏิบัติและ ภาพกิจกรรมเพื่อเป็นเอกสารประกอบกิจกรรมการคัดเลือกผลงานที่ปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice)

ข้าพเจ้านายอาทิตย์ดิษฐ์ สุขเสมอ ตำแหน่ง ครู โรงเรียนวัดดอนใหญ่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๒ ปัจจุบันทำการสอนนักเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ และข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้ จะช่วยอำนวยความสะดวก ให้กับคณะกรรมการประเมินผลงาน/นวัตกรรมการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ นางสาวสิณัฐตา นิรันดร์พันธ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดดอนใหญ่ คณะครู นักเรียน และ ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่สนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจ จนผลงานครั้งนี้บรรลุเป้าหมาย และประสบผลสำเร็จด้วยดี

นายอาทิตย์ดิษฐ์ สุขเสมอ
ครูโรงเรียนวัดดอนใหญ่

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ชื่อผลงาน.....	๑
ชื่อผู้นำเสนอผลงาน.....	๑
๑. ความสำคัญของผลงานหรือนวัตกรรมที่นำเสนอ	
๑.๑ ความเป็นมาและสภาพของปัญหา.....	๑
๑.๒ แนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนา.....	๒
๒. จุดประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน	
๒.๑ จุดประสงค์.....	๒
๒.๒ เป้าหมายของการดำเนินงาน.....	๒
๓. กระบวนการผลิตผลงาน หรือขั้นตอนการดำเนินงาน	
๓.๑ การออกแบบผลงาน นวัตกรรม หรือแนวทางการปฏิบัติ.....	๓
๓.๒ การดำเนินงานตามกิจกรรม (ตามวงจรคุณภาพ PDCA).....	๓
๓.๓ ประสิทธิภาพของการดำเนินงาน.....	๕
๓.๔ การใช้ทรัพยากร.....	๕
๔. ผลการดำเนินการ/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่จะได้รับ	
๔.๑ ผลที่เกิดตามจุดประสงค์.....	๗
๔.๒ ผลสัมฤทธิ์ของงาน.....	๗
๔.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ.....	๗
๕. ปัจจัยความสำเร็จ.....	๙
๖. บทเรียนที่ได้รับ (Lesson Learned)	
บทเรียนที่ได้รับ.....	๙
๗. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ/รางวัลที่ได้รับ	
๗.๑ การเผยแพร่.....	๙
๗.๒ การได้รับการยอมรับ/รางวัลที่ได้รับ.....	๙
บรรณานุกรม.....	๑๓
ข้อมูลของเจ้าของผลงาน.....	๑๔
ภาคผนวก.....	๑๕

แบบการนำเสนอผลงานวิจัย/นวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice)
ด้านการจัดกิจกรรม Active Learning ที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะในศตวรรษที่ ๒๑
(ประเภทครูผู้สอน) ปีงบประมาณ ๒๕๖๔
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ปทุมธานี เขต ๒

ชื่อผลงาน : การพัฒนาคิตะมวยไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน ด้วยวิธีการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน

ชื่อผู้นำเสนอผลงาน : นายอาทิตย์ดิษฐ์ สุขเสมอ

โรงเรียนวัดดอนใหญ่ ตำบลลำลูกกา อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ปทุมธานี เขต ๒

๑. ความสำคัญของผลงาน หรือนวัตกรรมที่นำเสนอ

๑.๑ ความเป็นมาและสภาพของปัญหา

การออกกำลังกายถือเป็นความต้องการของร่างกายของมนุษย์ที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง ร่างกายของมนุษย์และสัตว์ทุกชนิดตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายแล้วแต่ต้องการการออกกำลังกายเป็นประจำวันทั้งคืน ทั้งนี้เพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพของตนเองให้ได้อยู่เสมอ ครูเป็นบุคคลสำคัญเป็นผู้จัดกิจกรรมและบรรยากาศให้ผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ ดังนั้น การช่วยเหลือดูแล ให้ความรู้ ความเข้าใจ ให้คำแนะนำ และกระตุ้น ครูให้พัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนการสอน การแก้ไขปรับปรุงคุณภาพ การเพิ่มพูนศักยภาพ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน รวมทั้งการส่งเสริมให้ครูพัฒนานวัตกรรมใหม่ ๆ มาทดลองใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียน มีคุณภาพ สอดคล้องกับจุดเน้น สมรรถนะ และคุณลักษณะ ที่พึงประสงค์ที่ต้องการ และการส่งเสริมพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของนักเรียน รวมทั้งการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดตามหลักสูตรของสถานศึกษาจึงมีความสำคัญและความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพและการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

ด้วยเหตุนี้เองจึงได้สร้างกิจกรรมและมีการผลิตสื่อต่าง ๆ ขึ้นมามากมายเพื่อใช้ในการจัดการเรียนการสอนและสร้างทักษะในศตวรรษที่ ๒๑ ให้กับนักเรียน ทั้งทักษะด้านดิจิทัล การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหาการสร้างความร่วมมือ ความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง และออกจากกรอบของการเรียนรู้ที่จำกัดเฉพาะในห้องเรียนและยังส่งเสริมให้นักเรียนได้มีสุขภาวะที่ดี สามารถแสดงออกหรือนำเสนอข้อมูลเนื้อหาการจัดการเรียนการสอนที่มีความน่าสนใจขึ้นและสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างนักเรียนกับครูได้มากยิ่งขึ้น

กระบวนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ดีในศตวรรษที่ ๒๑ ต้องจัดเป็นกระบวนการ ที่หลากหลาย ต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียน เกิดการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้ครบทุกองค์ประกอบ มุ่งเน้นการพัฒนา ระบบการคิดอย่าง มีวิจารณญาณ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา โดยการให้ผู้เรียนเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เข้าใจธรรมชาติและชีวิต รู้จักและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นในการเรียนรู้พลศึกษา ผู้เรียนจะได้รับโอกาสให้เข้าร่วม กิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่าง หลากหลาย ทั้งของไทยและสากล กิจกรรมทางกายและกีฬาต่าง ๆ ช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดผลสัมฤทธิ์ ตามศักยภาพด้านความเจริญเติบโตและ พัฒนาการทางกาย ได้ปรับปรุงคุณภาพ และสมรรถภาพทางกายเกิดการพัฒนาทักษะทางกลไกอย่างเต็มที่ ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการทางวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขัน และทำงานร่วมกันเป็นทีม ได้รับประสบการณ์ จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองโดยตรงตามความถนัด

และความสนใจ ได้ค้นหาความพึงพอใจจาก การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการ และ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมการเคลื่อนไหวและรักการออกกำลังกาย

อย่างไรก็ตามการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ของโรงเรียนวัดดอนใหญ่ ยังพบปัญหาที่ส่งผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาทักษะของผู้เรียน ด้วยปัจจุบัน การจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษากำหนดให้เรียนสัปดาห์ละ ๑ ชั่วโมง ซึ่งน้อยมากไม่เพียงพอต่อการพัฒนาทางด้านร่างกายของนักเรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะการเคลื่อนไหว อันจะส่งผลต่อการ เจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญาของนักเรียนในอนาคต เนื่องจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย อย่างไม่เพียงพอ คีตะมวยไทยถือเป็นศิลปะการเคลื่อนไหวที่ผสมผสาน ศิลปวัฒนธรรมไทย เข้ากับการ ออกกำลังกายเชิงสร้างสรรค์ โดยมีท่าทางพื้นฐานจากแม่ไม้มวยไทยมาประยุกต์เป็นลำดับท่าเข้ากับดนตรี จึงเกิดเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เร้าใจ และเข้าถึงผู้เรียนได้ง่าย ดังนั้น การนำนวัตกรรมคีตะมวยไทยมา ประยุกต์ใช้ในโรงเรียน จึงไม่เพียงช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพกายที่แข็งแรงขึ้น แต่ยังช่วยหล่อหลอมคุณลักษณะ อันพึงประสงค์และปลูกฝังความภาคภูมิใจในความเป็นไทยได้อย่างยั่งยืนส่งเสริมอัตลักษณ์ความเป็นไทย โดยการสืบสานศิลปะแม่ไม้มวยไทยในรูปแบบร่วมสมัยช่วยสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนอยากออกกำลังกายด้วย วิธีที่สนุกและมีดนตรีประกอบพัฒนาทักษะศตวรรษที่ ๒๑ ผ่านการทำงานเป็นทีม ความคิดสร้างสรรค์ การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

๑.๒ แนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนา

จากปัญหาดังกล่าวข้าพเจ้าจึงได้ปรับประยุกต์พัฒนาคีตะมวยไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพและการแข่งขันเพื่อการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายมีการวัดและประเมินผลผู้เรียนให้มีความรู้ คุณลักษณะ และมีทักษะในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ โดยคีตะมวยไทยจากศิลปะแม่ไม้มวยไทยที่มีท่วงท่า แข็งแรงสู่การประยุกต์ด้วยการนำมาประกอบจังหวะเพลงที่ปลูกเร้าที่ทำให้การออกกำลังกายเล็งเห็นถึง ความสำคัญของเรื่องนี้ที่สามารถนำมาส่งเสริมให้กับนักเรียนเพื่อเป็นการออกกำลังกายอีกทั้งยังใช้เวลาว่างให้ เกิดประโยชน์ฝึกระเบียบวินัยความอดทนการทำงานร่วมกันเป็นทีมและมีน้ำใจนักกีฬาทั้งเพื่อเป็นการสืบสาน ศิลปะมวยไทยการอนุรักษ์วัฒนธรรมความภาคภูมิใจและการแสดงออกถึงความเป็นไทยคีตะมวยไทยก็เป็นการ ออกกำลังกายอีกประเภทหนึ่งที่นำเอาการออกอาวุธแม่ไม้มวยไทยมาผสมผสานกับการออกกำลังกายใน รูปแบบของแอโรบิกเรียกว่าได้ทั้งประโยชน์ทั้งร่างกายและจิตใจแทนได้เคล็ดลับในการป้องกันตัวเบื้องต้นไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วยคีตะมวยไทยคือการนำเอาทักษะเบื้องต้นของเมืองไทยการใช้หมัดเท้าเข้าศอกมา ออกแบบให้เป็นท่าทางการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากผู้เล่นจะสนุกและมีสุขภาพที่ดีจากการออก กำลังกายแล้วยังได้รับความรู้สีกภาคภูมิใจในความเป็นไทยจากศิลปะการป้องกันตัวที่ถือเป็นมรดกที่ยิ่งใหญ่ ของประเทศอีกด้วยและสามารถถ่ายทอดต่อทั้งยังเข้าร่วมการแข่งขันในระดับสูงขึ้นต่อไปได้จากแนวทาง ดังกล่าวช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมสูงขึ้น สมรรถภาพทางกายดีขึ้น และเกิดความภาคภูมิใจในศิลปวัฒนธรรม ไทยควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพ

๒. จุดประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน

๒.๑ จุดประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีเหมาะสมมีพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๒.๒ เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาต่อยอดสู่การแข่งขันและสร้างอาชีพในระดับต่าง ๆ ตามโอกาส

๒.๓ เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีในการเป็นผู้อนุรักษ์สืบสานศิลปะมวยไทย

๒.๒ เป้าหมายของการดำเนินงาน

เชิงปริมาณ

นักเรียนในชมรมคีตะมวยไทย โรงเรียนวัดดอนใหญ่ จำนวน ๓๐ คน ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการแข่งขันในรูปแบบของคีตะมวยไทย ร้อยละ ๑๐๐

เชิงคุณภาพ

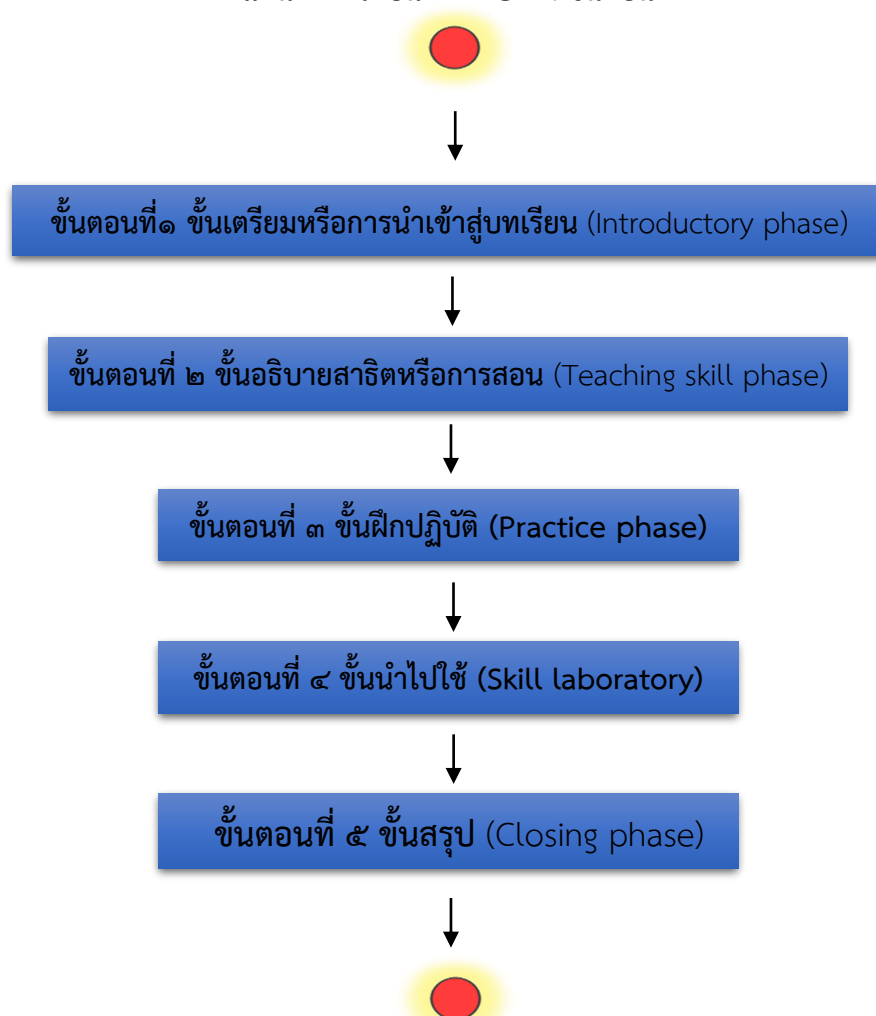
นักเรียนโรงเรียนวัดดอนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะนักเรียนด้วย คีตะมวยไทย ส่งเสริมความเป็น Soft Power ประเทศไทย ออกกำลังกายด้วยคีตะมวยไทยทุกวันพุธมีเจตคติที่ดีในการเป็น ผู้นำรักษาสืบสานศิลปมวยไทยของไทย

๓. กระบวนการผลิตผลงานหรือขั้นตอนการดำเนินงาน

๓.๑ การออกแบบผลงาน นวัตกรรม หรือแนวทางการปฏิบัติ

ในการพัฒนานวัตกรรม โดยใช้กระบวนการจัดการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน ได้ดำเนินการภายใต้ กรอบวงจรคุณภาพ PDCA ในการพัฒนาคีตะมวยไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน

แผนผังการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน

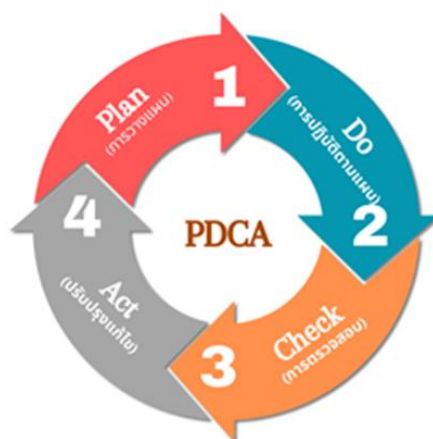


นวัตกรรมการ โดยใช้กระบวนการจัดการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน

การสอนพลศึกษา 5 ขั้นตอน



๓.๒ การดำเนินงานตามกิจกรรม (ตามวงจรคุณภาพ PDCA)



๑. ขั้นตอนการวางแผน Plan (P)

๑. วางแผนออกแบบการจัดการเรียนการสอน เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายและพัฒนาทักษะทางการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะโดยคีตะมวยไทยของนักเรียนโดยใช้กระบวนการจัดการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน

๒. วิเคราะห์ สังเคราะห์สภาพปัญหาและวางแผนในการแก้ปัญหาระยะยาว

๓. ศึกษา สภาพความพร้อมของอุปกรณ์ สถานที่

๔. วางแผนการแก้ปัญหาของนักเรียนที่จะทำให้ นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อคีตะมวยไทยในการเป็นผู้อนุรักษ์สืบสานศิลปะมวยไทย

ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นเตรียมหรือการนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory phase)

นักเรียนตรวจสอบความเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายของนักเรียนและแจ้งเรื่องสุขภาพของนักเรียนเพื่อความปลอดภัยในการเรียนการสอน ตรวจสอบอุปกรณ์การเรียนของนักเรียนว่านำมาครบทุกคนหรือไม่เพื่อที่จะจัดให้มีอุปกรณ์การเรียนครบทุกคน ขยายแฉะระยะห่างสองช่วงแขนไปด้านข้างและด้านหลัง ตัวแทนนักเรียนนำบริหารร่างกาย (warm up) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตั้งแต่บนลงล่าง ๑๐ ท่าและเสริมสร้างสมรรถภาพโดยการกระโดดตบ ๑๐ ครั้ง เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและกระตุ้นระบบต่าง ๆ ให้พร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรมในชั่วโมงเรียน

ขั้นตอนที่ ๒ ขั้นอธิบายสาธิตหรือการสอน (Teaching skill phase)

นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละเท่า ๆ กัน ๔ กลุ่ม ศึกษาท่าทางของคีตะมวยไทยพร้อมการนับจังหวะแต่ละท่า แต่ละขั้นตอนโดยครูสาธิตและอธิบายแล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกตามดังนี้ หมัด เท้า เข่า ศอก แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามฐานจนครบทั้ง ๔ ฐาน

อาวุธพื้นฐานของกีฬามวยไทย

ท่าที่ ๑ การตั้งท่าจตุรมุข หมายถึง การวางเข้า การวางมือให้ถูกต้องตามหลักการฝึก ซึ่งในการจตุรมุขนั้นต้องทราบเหลี่ยมมวยด้วย เหลี่ยมมวย หมายถึง การแสดงการใช้มือและเท้าที่ถนัด ออกมาให้เห็นโดยปกติมวยจะมี ๒ เหลี่ยม คือ เหลี่ยมซ้าย และเหลี่ยมขวา เหลี่ยมซ้าย หมายถึง การยื่นหมัดขวาไปข้างหน้าสูงเหนือระดับหัวไหล่ ในขณะที่เท้า ขวายืนไปข้างหลัง หมัดซ้ายชิดคาง เท้าซ้ายอยู่ด้านหลัง ลำตัวเหยียดตรงไม่เกร็งปล่อยตัวตามสบายโดยให้น้ำหนักอยู่ที่เท้าซ้าย ระยะห่างของเท้าทั้งสองข้าง ๑ ช่วงตัว สายตามองผ่านมือไป ยังคู่ต่อสู้ตลอดเวลา เหลี่ยมขวา หมายถึง การยื่นหมัดซ้ายไปข้างหน้าสูงเหนือระดับหัวไหล่ ในขณะที่เท้าซ้ายยืนไปข้างหลัง แขนซ้ายขนานกับลำตัว หมัดขวาชิดคาง เท้าขวาอยู่ด้านหลังลำตัวเหยียดตรงไม่เกร็งปล่อยตัวตามสบายให้น้ำหนักอยู่ที่เท้าขวา สายตามองผ่านมือไปยังคู่ต่อสู้ตลอดเวลา

ท่าที่ ๒ หมัดตรง การใช้หมัดที่ถนัดมุ่งไปยังเป้าหมาย โดยอาศัยแรงจากหัวไหล่ ลำตัว และ เท้ายันพื้น โดยน้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า ใช้แรงส่งจากเท้าหลังและสะโพก หัวไหล่ ท่าที่ ๒ หมัดตรง ท่าที่ ๓ หมัดตัวัด การชกหมัดโดยการงอและเกร็งข้อศอกไว้ให้หมัดออกไปเป็นวิถีทางโค้งอาจคว่ำหรือตั้งหมัดก็ได้

ท่าที่ ๓ หมัดตัวัด ๗ ๑

ท่าที่ ๔ หมัดตั้ง เริ่มต้นจากท่าจตุรมุขขวา แล้วย่อตัวลง เท้าแยกห่างย่อเข้าซ้ายลง พร้อมกับ ลดหมัดซ้ายลง และหงายหมัดขึ้นแล้วบิดลำตัวไปทางขวาของตนเองพร้อมกับดิงกระดูกหมัดซ้ายขึ้นตรง ท่าที่ ๔ หมัดตั้ง

ท่าที่ ๕ หมัดเสีย ชกหมัดในระยะประชิดตัว ทิศทางการเคลื่อนที่จากล่างขึ้นบน

ท่าที่ ๕ หมัดเสีย ๘ ๑

ท่าที่ ๖ ศอกตี การพับข้อศอกตีเฉียงลงกระทบเป้าหมาย สามารถตีได้ทั้งซ้ายและขวา ท่าที่ ๖ ศอกตี

ท่าที่ ๗ ศอกตัด การพับข้อศอกขึ้นตีศอกทิศทางขนานกับพื้น ท่าที่ ๗ ศอกตัด ๙ ๑

ท่าที่ ๘ ศอกงัด ศอกที่เราใช้ตีเสียขึ้นหรือตั้งขึ้น เป้าหมายที่ปลายคาง คิ้วและใบหน้า ท่าที่ ๘ ศอกงัด ท่าที่ ๙ ศอกกระทุ้ง การใช้ศอกพุ่งออกไปด้านหลัง ในลักษณะกระทุ้ง แกะไขสถานการณ์ที่ คู่ต่อสู้ประชิดเข้ามาด้านหลัง ท่าที่ ๙ ศอกกระทุ้ง ๑๐

ท่าที่ ๑๐ ศอกกลับ การหมุนตัวตีศอก กลับไปทางด้านหลัง ตามจังหวะที่สัมพันธ์กับการ เคลื่อนตามเท้า

ท่าที่ ๑๑ เข่าตรง เข่าพุ่งตรงไปข้างหน้าเข้าสู่เป้าหมาย

ท่าที่ ๑๒ เตะตรง หมายถึง การเตะเสียจากพื้นขึ้นไปส่วนบนในลักษณะตั้งฉากกับพื้น ท่าที่ ๑๒ เตะตรง ท่าที่

๑๓ การถีบ หมายถึง การใช้ปลายเท้าหรือส้นเท้าปะทะคู่ต่อสู้ ปลายเท้าปะทะ คู่ต่อสู้

ท่าที่ ๑๓ การถีบ ๑๒

๒. ขั้นการปฏิบัติตามแผน Do (D) “ทักษะการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะโดยคีตะมวยไทย”

กำหนดรูปแบบและวิธีการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ออกแบบหน่วยการเรียนรู้ “ทักษะการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะโดยคีตะมวยไทย” โดยการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนวัดดอนใหญ่ ในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ มีการกำหนดรูปแบบที่หลากหลายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกายและพัฒนาทักษะหลายด้านโดยใช้กระบวนการสอนพลศึกษา

ขั้นตอนที่ ๓ ขั้นฝึกปฏิบัติ (Practice phase)

นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกตามดังนี้ หมัด เท้า เข่า คอก แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามฐานจนครบทั้ง ๔ ฐาน โดยฐาน ที่ ๑ ฝึกปฏิบัติท่าทางของหมัด ฐานที่ ๒ ฝึกปฏิบัติท่าทางของเท้า ฐาน ที่ ๓ ฝึกปฏิบัติท่าทางของเข่า ฐานที่ ๔ ฝึกปฏิบัติท่าทางของคอก ฐานละประมาณ ๕ นาที และฝึกท่าทางประกอบเพลง

๓. ขั้นตรวจสอบ (Check)

ตรวจสอบและประเมินผลการดำเนินการจัดการพัฒนาคีตะมวยไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน ด้วยวิธีการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอนโดยประเมินความสำเร็จ ดังนี้

๑) ผู้บริหาร หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ ร่วมกัน นิเทศ กำกับ ติดตามอย่างจริงจังและ ต่อเนื่อง โดยการเข้ามาสังเกตการจัดการเรียนการสอนด้วยเพื่อนิเทศ ติดตามการจัดการเรียนการสอน

๒) สำรวจความพึงพอใจของนักเรียนที่ได้เรียนทักษะการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะโดยคีตะมวยไทย เพื่อพัฒนาทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ ๒๑ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

๓) ตรวจสอบคุณภาพที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

๔) เปรียบเทียบคุณภาพผู้เรียนก่อนเรียนและหลังเรียน

ขั้นตอนที่ ๔ ขั้นนำไปใช้ (Skill laboratory)

นักเรียนแต่ละกลุ่มนำท่าที่ฝึกได้มาต่อกันให้เป็นท่าต่อเนื่องประกอบเพลงโดยแต่ละกลุ่มคิดค้นท่าต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไปตามความคิดและจินตนาการของนักเรียนเอง พร้อมนำเสนอเป็นชุดการแสดงในชั้นเรียน

๔. ขั้นปรับปรุงแก้ไขและพัฒนา (Action)

หลังเสร็จสิ้นการดำเนินการจัดการเรียนการสอนทักษะการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะโดยคีตะมวยไทย มีการรายงานการจัดการเรียนการสอนและนำผลการประเมิน มาวิเคราะห์ร่วมกัน เพื่อที่จะได้นำเป็นข้อมูลในการวางแผนพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นหากมีข้อบกพร่องต่าง ๆ ก็นำมาวางแผนแล้วหาวิธีและกระบวนการในการพัฒนาต่อไป

ขั้นตอนที่ ๕ ขั้นสรุป (Closing phase)

นักเรียนเข้าแถวเป็นระเบียบตามกลุ่ม ครูสอบถามนักเรียนว่าเห็นคุณค่าและความสำคัญของมวยไทยอย่างไร และบอกท่าต่าง ๆ นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้จากการที่เรียนและฝึกปฏิบัติ ที่ปฏิบัติได้ดีก็ให้คำแนะนำเพื่อน ๆ และให้กำลังใจนักเรียนที่ยังบกพร่องอยู่ ครูแนะนำแนวทางแก้ไข เสริมแรงให้กำลังใจเน้นย้ำว่าการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยคีตะมวยไทยต้องปฏิบัติซ้ำ ๆ จึงจะเกิดการพัฒนาทักษะที่ดีและต่อยอดไปสู่ทักษะอื่น ๆ และนักเรียนยืดเหยียดร่างกาย (Cool Down) เพื่อลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพด้านความอ่อนตัว นักเรียนตรวจความเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายและนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป

๓.๓ ประสิทธิภาพของการดำเนินงาน

การดำเนินการจัดการเรียนรู้ทักษะด้านการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะโดยคีตะมวยไทย พัฒนาคีตะมวยไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขันนักเรียนบรรลุลุดประสงค์การเรียนรู้ ทั้ง ๓ ข้อ คือนักเรียนมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีเหมาะสมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นักเรียนร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวนักเรียนด้วยคีตะมวยไทยส่งเสริมเป็น Soft Power ประเทศไทย ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันพุธ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและพัฒนาต่อยอดสู่การแข่งขันและสร้างอาชีพในระดับต่าง ๆ ตามโอกาสอีกทั้งมีเจตคติที่ดีในการเป็นผู้อนุรักษ์สืบสานศิลปะมวยไทยสามารถเป็นต้นแบบที่ขยายผลได้ในระดับเครือข่ายโรงเรียน

๓.๔ การใช้ทรัพยากร

การดำเนินการจัดการเรียนรู้พัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะโดยคีตะมวยไทย สู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขันนักเรียนในชมรมคีตะมวยไทย โรงเรียนวัดดอนใหญ่ เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย เพิ่มความยืดหยุ่นความคล่องแคล่วว่องไว สร้างความมั่นใจ และทักษะการป้องกันตัว ใช้มรดกวัฒนธรรมนำมาเพื่อการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพยังเป็นการสืบสานและต่อยอดมรดกทางวัฒนธรรม ผสมผสานศิลปะการต่อสู้กับดนตรีและการออกกำลังกายเข้าด้วยกัน อย่างลงตัวนอกจากจะช่วยพัฒนาสุขภาพกายและใจแล้วยังเป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์และเผยแพร่วัฒนธรรม

๔. ผลการดำเนินงาน/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่ได้รับ

๔.๑ ผลที่เกิดตามจุดประสงค์

๔.๑.๑ นักเรียนโรงเรียนวัดดอนใหญ่มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีเหมาะสมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๔.๑.๒ นักเรียนได้พัฒนาต่อยอดสู่การแข่งขันและสร้างอาชีพในระดับต่าง ๆ ตามโอกาส

๔.๑.๓ นักเรียนมีเจตคติที่ดีในการเป็นผู้อนุรักษ์สืบสานศิลปะมวยไทย

๔.๒ ผลสัมฤทธิ์ของงาน

๔.๒.๑ นักเรียนโรงเรียนวัดดอนใหญ่ได้รับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยคีตะมวยไทยด้วยการเข้าร่วมเสริมสร้างสุขภาวนักเรียนด้วยคีตะมวยไทยส่งเสริมความเป็น Soft Power ออกกำลังกายด้วยคีตะมวยไทยทุกวันพุธและมีเจตคติที่ดีในการเป็นผู้อนุรักษ์สืบสานศิลปะมวยไทยของไทย ร้อยละ ๑๐๐

๔.๒.๒ นักเรียนชมรมคีตะมวยไทย โรงเรียนวัดดอนใหญ่ จำนวน ๓๐ คน สามารถปฏิบัติท่าทางประกอบจังหวะเพลงและรำไหว้ครูมวยไทยสู่การแข่งขันได้ ร้อยละ ๑๐๐

๔.๒.๓ นักเรียนโรงเรียนวัดดอนใหญ่เห็นคุณค่าและความสำคัญของศิลปะมรดกวัฒนธรรมไทยยิ่งขึ้นร้อยละ ๑๐๐

๔.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๔.๓.๑ นักเรียนได้ออกกำลังกาย มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี

๔.๓.๒ นักเรียนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีมีภูมิคุ้มกันโรค

๔.๓.๓ นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และต่อยอดสู่การแข่งขันและไปเป็นทักษะอาชีพ

ผลที่เกิดกับครู

การพัฒนาตนเองตามหน้าที่และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนและมีส่วนร่วมในการพัฒนา งานส่งผลให้ครูมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อนักเรียน มีน้ำใจต่อเพื่อนครูด้วยกัน แบ่งปันกิจกรรมได้ร่วมพัฒนากิจกรรม ร่วมกันและสื่อการสอนใช้สื่อการสอนร่วมกันได้อย่างคุ้มค่ารวมถึงมีการสร้างเครือข่ายร่วมกันภายในโรงเรียน ระหว่างโรงเรียนและหน่วยงานอื่นส่งผลให้ครูได้รับความไว้วางใจจากผู้ปกครอง ชุมชน และได้รับรางวัลยกย่อง เชิดชูเกียรติจากหน่วยงานต่าง ๆ

ผลที่เกิดกับผู้บริหาร

ผู้บริหารให้ความสำคัญต่อการพัฒนาโรงเรียนด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียนเป็นผู้นำ ในการขับเคลื่อนโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ การพัฒนาโรงเรียนภายใต้การบริหารแบบมีส่วนร่วม มีความรับผิดชอบ ปฏิบัติหน้าที่ตรงเวลาและเต็มเวลา มีภาวะผู้นำ แต่งกายตามระเบียบและข้อตกลงของ โรงเรียน ใช้จ่ายอย่างประหยัดและบริหารทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่าเกิดประโยชน์สูงสุด ปฏิบัติตนเป็น แบบอย่างที่ดีแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา มีสมรรถนะในการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบจนเป็นที่ประจักษ์ชัดและ เป็นที่ยอมรับทั่วไปผู้บริหารมีบทบาทในการสนับสนุนนโยบายและทรัพยากร ส่งเสริมการทำงานร่วมกันของครู ในโรงเรียน สร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่โรงเรียน และได้รับการยอมรับจากเครือข่ายการศึกษาในฐานะผู้นำ ด้านนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้

ผลที่เกิดกับโรงเรียน

จากการที่โรงเรียนมีเป้าหมายในการพัฒนาโรงเรียนด้านวิชาการแล้วก็ยังมีการพัฒนาทางด้าน ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่ดีแก่นักเรียน มีทิศทางในการดำเนินงานชัดเจนโดยมีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ด้านต่าง ๆ อย่างเป็นรูปธรรม และนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม ทำให้ผลการดำเนินงานเป็น ที่ยอมรับจากคณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครอง ชุมชน และหน่วยงานภายนอก โดยเห็นได้จาก ความร่วมมือจากชุมชนทั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์ที่สนับสนุนส่งเสริมโรงเรียนได้รับการยอมรับว่าเป็น ต้นแบบในการบูรณาการศิลปวัฒนธรรมไทยเข้ากับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้รับการเผยแพร่ผลงานใน ระดับเขต/จังหวัด และสร้างความภาคภูมิใจแก่คณะครูและนักเรียนนอกจากนี้ การดำเนินงานยังช่วยยกระดับ คุณภาพผู้เรียนให้มีสุขภาพแข็งแรง มีวินัย รู้จักทำงานร่วมกัน และตระหนักถึงคุณค่าของวัฒนธรรมไทยไป พร้อมกับการมีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ ๒๑ ด้านการจัดการเรียนรู้ โรงเรียนมีนวัตกรรมที่สามารถนำไป บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ได้ และครูมีความเชี่ยวชาญมากขึ้นในการออกแบบกิจกรรมที่เน้น ผู้เรียนเป็นสำคัญ

ผลที่เกิดกับครอบครัวนักเรียน

จากที่โรงเรียนมีเป้าหมายในการพัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพส่งผลให้โรงเรียนได้รับเสียงสะท้อน จากผู้ปกครองว่านักเรียนของโรงเรียนวัดดอนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น มีการออกกำลังกายที่บ้านหรือใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยนักเรียนโรงเรียนวัดดอนใหญ่เข้า ร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพะนักเรียนด้วย คีตะมวยไทย ส่งเสริมความเป็น Soft Power ประเทศไทย ออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยทุกวันพุธมีเจตคติที่ดีในการเป็นผู้นุรักษ์สืบสานศิลปะมวยไทยของไทย

๕. ปัจจัยความสำเร็จ

๕.๑ สถานศึกษาให้การสนับสนุนในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนด้านทักษะการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะในรูปแบบคีตะมวยไทย

๕.๒ หลักการมีส่วนร่วมโดยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมตัดสินใจ และร่วมรับผิดชอบ กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนวัดดอนใหญ่

๕.๓ ครูใช้กระบวนการ PLC (Professional Learning Community) มาช่วยในการแก้ปัญหาการจัดการเรียนการสอน

๖. บทเรียนที่ได้รับ (Lesson Learned)

๖.๑ ผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานที่แตกต่างกันมีการรับสารสื่อสารไม่เท่ากันแม้ว่าจะเป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรมแต่ก็สามารถแก้ไขได้โดยการใช้คีตะมวยไทยมาทำให้น่าสนใจและแก้ปัญหาดังกล่าวได้

๖.๒ เมื่อผู้เรียนมีความพร้อมทั้งด้านทักษะและสมรรถภาพแล้วในการนำคีตะมวยไทยมาพัฒนาทักษะผู้เรียนต่อยอดสู่การแข่งขันและสร้างอาชีพในระดับต่าง ๆ ตามโอกาส

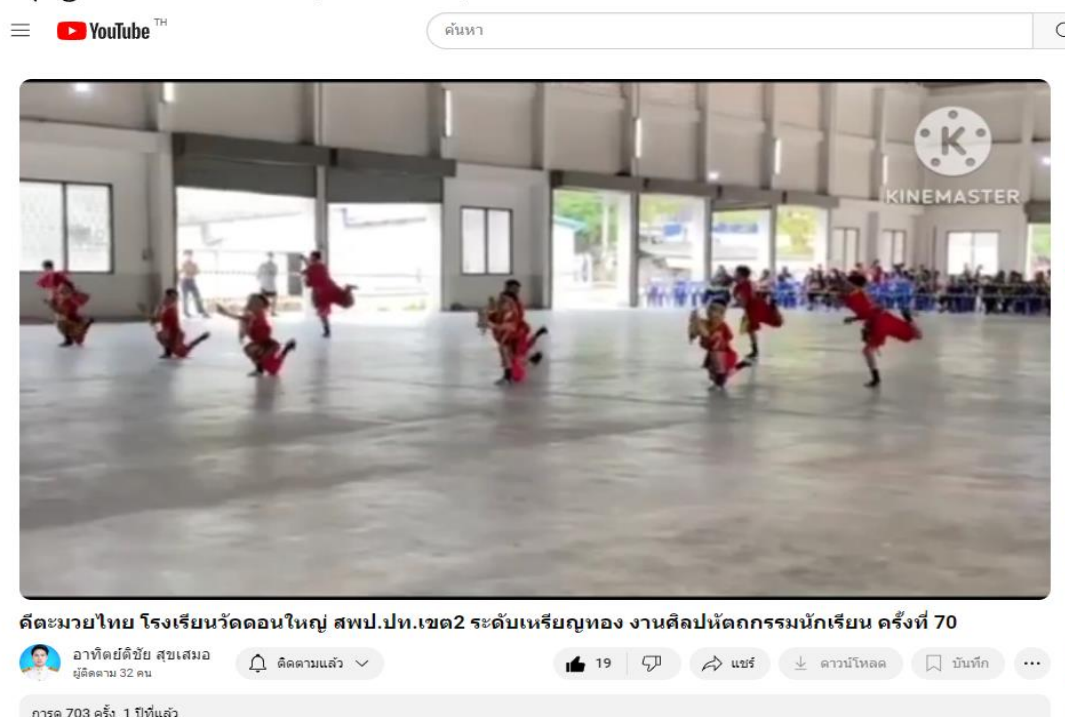
๖.๓ ผู้เรียนและผู้ปกครองมีเจตคติที่ดีต่อครูและโรงเรียน อีกทั้งยังได้รับการยอมรับจากชุมชน

๗. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ/รางวัลที่ได้รับ

๗.๑ การเผยแพร่

เผยแพร่ผ่านทางยูทูป youtube

<https://youtu.be/KtKoL-d4Rjg?si=eOYYLveOTPPtNoa๕>



https://www.youtube.com/watch?v=YRxxas_9Uto&t=640s



คีตะมวยไทย โรงเรียนวัดดอนใหญ่ สพป.ปท.2 ระดับเหรียญทอง ศิลป
หัตถกรรมนักเรียน ครั้งที่ 72



อาทิตย์ติชัย ...

ผู้ติดตาม 66 คน



ติดตามแล้ว ✓



5



➤ แบริร์



- เผยแพร่ผ่านทางเว็บไซต์ของโรงเรียน



โรงเรียนวัดดอนใหญ่
หมู่ที่ ๑ ตำบลลำภูคา อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี ๒๖๑๐
เบอร์โทรศัพท์ ๐429544575

[หน้าแรก](#)
[คณะผู้บริหาร](#)
[ตัวประชาสัมพันธ์](#)
[ภาพกิจกรรม](#)
[ถาม-ตอบ \(Q&A\)](#)
[สมุดเยี่ยม](#)
[ติดต่อเรา](#)
[E-Service](#)



นางสาวสิริภุชญา ดิสนพันธ์
ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ข่าวประชาสัมพันธ์

ประวัติโรงเรียน

สัญลักษณ์โรงเรียน

วิสัยทัศน์ / ปณิธาณ

พันธกิจ / เป้าหมาย

ข้อมูลสถานศึกษา

คณะกรรมการสถานศึกษา

ข้อมูลโรงเรียน

ข้อมูลบุคลากรทางการศึกษา

2567-2571

แผนปฏิบัติการประจำปี 2568

รายงานผลการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการประจำปีการศึกษา 2567

หลักสูตรสถานศึกษาปฐมวัย

โรงเรียนวัดดอนใหญ่ พ.ศ. 2568

หลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน

โรงเรียนวัดดอนใหญ่ พ.ศ. 2568

Sar ปฐมวัย 2567

Sar ชั้นเรียน 2567

ผลการประเมินคุณภาพการศึกษา 2567

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2567

แผนการดำเนินงานความปลอดภัยสถานศึกษา

ปฏิทินกิจกรรม

ปฐมนิเทศและไหว้พระขอพรโรงเรียน

ระบอบการปกครองโรงเรียน

ข่าวประชาสัมพันธ์

กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพนักเรียนด้วยต้นแบบไทย ส่งเสริมเป็น Soft Power ประเทศไทย



กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพนักเรียนด้วยต้นแบบไทย ส่งเสริมเป็น Soft Power ประเทศไทย





โรงเรียนวัดดอนใหญ่ ขอแจ้งข่าวว่า วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๘ โรงเรียนวัดดอนใหญ่ ได้จัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพนักเรียนด้วยต้นแบบไทย ส่งเสริมเป็น Soft Power ประเทศไทย โดยให้นักเรียนทุกคนแต่งกายด้วยชุดนักเรียนไทย และนำพานธูปเทียนแพไปทำพิธีบูชาเทียน ณ หอประชุมโรงเรียนวัดดอนใหญ่

กิจกรรมนี้ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดอุดรธานี และสำนักงานศึกษาธิการอำเภอวังสามหมอ

โรงเรียนวัดดอนใหญ่ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้การสนับสนุนและให้การช่วยเหลือเป็นอย่างสูง

โรงเรียนวัดดอนใหญ่ หมู่ ๑ ตำบลลำภูคา อ.วังสามหมอ จ.อุดรธานี ๒๖๑๐

โทรศัพท์ ๐๔๒๙ ๕๔๔๕๗๕

www.watdonkhui.ac.th

"เรียนดี มีความสุข"



- วารสารประชาสัมพันธ์บนเฟซบุคของโรงเรียน



จิตะมวยไทย

กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพะหิกรเรียนด้วยจิตะมวยไทย

สิ่งเสริมเป็น SOFT POWER ประเทศไทย

"เอกลักษณ์ ของความเป็นไทย"

นางสาวสุวิธดา นิรันดร์พันธ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดดอนใหญ่ ได้จัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพะหิกรเรียนขึ้น โดยมีคณะครูและนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างพร้อมเพรียง กิจกรรมดังกล่าวมุ่งส่งเสริมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันพุธ เมื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยใช้ **"จิตะมวยไทย"** เป็นรูปแบบในการออกกำลังกาย ซึ่งมีความสนุกสนาน ประกอบเสียงเพลง และแสดงออกถึงเอกลักษณ์ความเป็นไทย และมุ่งเน้นส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างต่อเนื่อง เมื่อสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และภูมิใจในความเป็นไทย

โรงเรียนวัดดอนใหญ่ สพ.ปทุมธานี เขต 2
ติดตามข่าวสารได้ที่ www.watdonyai.ac.th

"เรียนดี มีความสุข"

เผยแพร่ผ่านทางยูทูป tiktok โรงเรียนวัดดอนใหญ่

<https://vt.tiktok.com/ZSApsYHm๕/>



16:23 น.

ค้นหา

"เอกลักษณ์ ของความเป็นไทย"

กิจกรรมออกกำลังกาย

โรงเรียนวัดดอนใหญ่ - อำเภอสามโก้
สาร...

รร.วัดดอนใหญ่ สพ.ปทุม... 06-20...

จิตะมวยไทย กิจกรรมออกกำลังกายเข้า
นพธด้วยจิตะมวยไทย เพื่อสร้างเส...เพิ่มเติม

โรงเรียนวัดดอนใหญ่ สพ.ปทุมธานี เขต 2

เพิ่มความคิดเห็น...

- ใช้กระบวนการ PLC (Professional Learning Community) ถ่ายทอดความรู้ให้แก่คณะครูในโรงเรียนวัดดอนใหญ่

๗.๒ การได้รับการยอมรับ/รางวัลที่ได้รับ

- รางวัลระดับเหรียญทองชนะเลิศ กิจกรรมการแข่งขันคีตะมวยไทย ระดับชั้น ป.๑-ป.๖ งานศิลปหัตถกรรมนักเรียน ครั้งที่ ๗๐ ระดับเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๒

- รางวัลระดับเหรียญทอง กิจกรรมการแข่งขันคีตะมวยไทย ระดับชั้น ป.๑-ป.๖ งานศิลปหัตถกรรมนักเรียน ครั้งที่ ๗๐ ภาคกลางและภาคตะวันออก ณ จังหวัดราชบุรี สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

- รางวัลระดับเหรียญทองรองชนะเลิศ กิจกรรมการแข่งขันคีตะมวยไทย ระดับชั้น ป.๑-ป.๖ งานศิลปหัตถกรรมนักเรียน ครั้งที่ ๗๑ ระดับเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๒

- รางวัลระดับเหรียญทองรองชนะเลิศ กิจกรรมการแข่งขันคีตะมวยไทย ระดับชั้น ป.๑-ป.๖ งานศิลปหัตถกรรมนักเรียน ครั้งที่ ๗๒ ระดับเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๒

- เป็นวิทยากรกิจกรรมขับเคลื่อนการเรียนรู้มวยไทยในสถานศึกษา โรงเรียนวัดชุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๘

บรรณานุกรม

- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (๒๕๓๙). **การสอนพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พิมพ์ดี.
- วิจารณ์ คุรดี และ ฌมน จีรังสุวรรณ. (๒๕๕๘). **การปฏิรูปการศึกษาไทยเพื่อพัฒนาทักษะในศตวรรษที่ ๒๑**.
 บทความวิชาการพัฒนาเทคนิคศึกษา. ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๙๓ มกราคม-มีนาคม.
 สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (๒๕๔๑). **พลศึกษาและนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชื่อผลงาน การพัฒนาคีตะมวยไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน
ด้วยวิธีการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน

ข้อมูลทั่วไป

๑. ชื่อสถานศึกษา โรงเรียนวัดดอนใหญ่
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๒
หมู่ที่ ๙ ตำบล ลำลูกกา อำเภอลำลูกกา
จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ ๑๒๑๕๐
โทรศัพท์หน่วยงาน ๐๒๑๙๔๔๕๗๕
โทรสาร ๐๒๑๙๔๔๕๗๕
E-mail : watdonyai_school@ptt๒.go.th

๒. ชื่อผู้สอนที่ส่งผลงาน

๒.๑ ชื่อ นายอาทิตย์ดิษฐ์ สุขเสมอ

โทรศัพท์มือถือ ๐๖๕๘๑๖๓๑๐๗

E-mail : arthittichaiattc๒๕ssm@gmail.com

ภาคผนวก

การพัฒนาศิษย์ไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน ด้วยวิธีการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน



การพัฒนาศิลปะมวยไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน ด้วยวิธีการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน



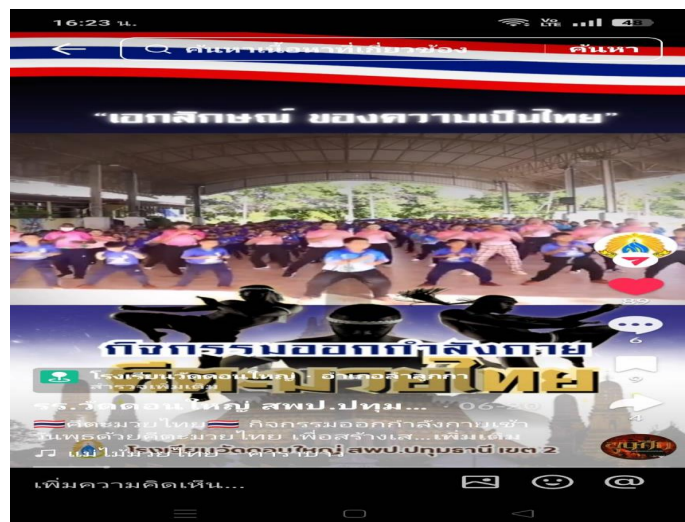
ศิลปะมวยไทย โรงเรียนวัดดอนใหญ่ สพป.ปท.2 ระดับเหรียญทอง ศิลป
หัตถกรรมนักเรียน ครั้งที่ 72



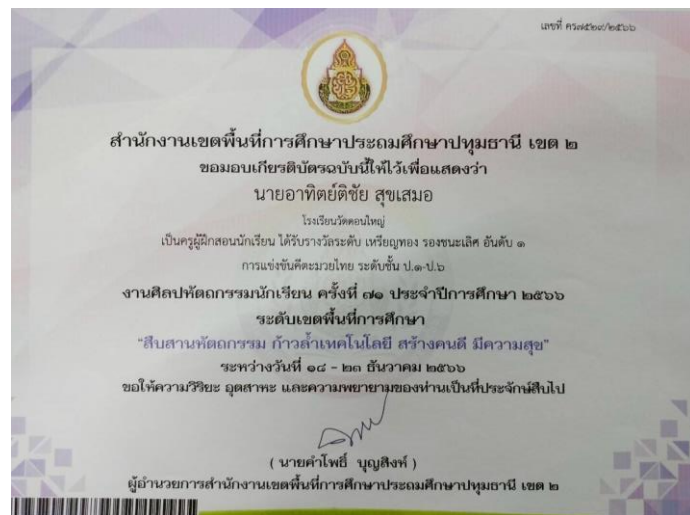
อาทิตย์ดิษฐ์ ...
ผู้ติดตาม 66 คน

ติดตามแล้ว ✓

5 5 แชร์ ...



การพัฒนาทักษะมวยไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน ด้วยวิธีการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน



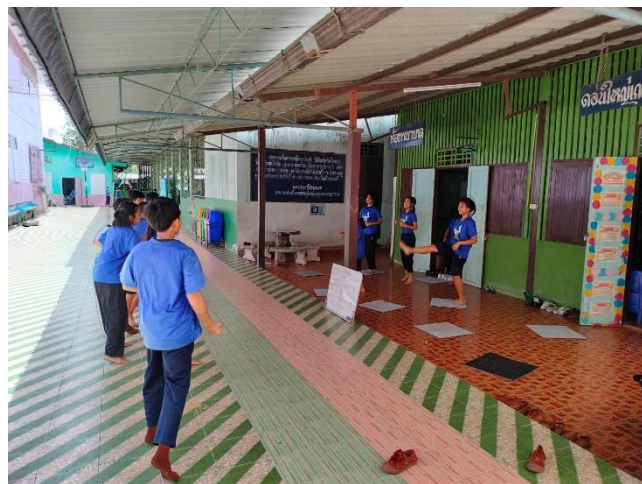
การพัฒนาศิลปะมวยไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน
ด้วยวิธีการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน



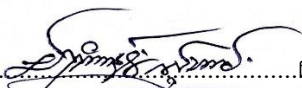
การพัฒนาศิษย์มวยไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน
ด้วยวิธีการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน



การพัฒนาศิษย์ไทยสู่รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน
ด้วยวิธีการสอนพลศึกษา ๕ ขั้นตอน

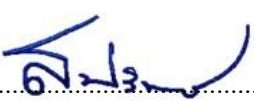


ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้าพเจ้าเป็นผู้มีคุณสมบัติตรงตามประกาศรับสมัครเข้ารับการคัดเลือกผลงานการปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ (Best Practice) ข้อมูลและเอกสารหลักฐานประกอบที่แนบไปพร้อมนี้ถูกต้องและเป็นความจริงทุกประการ หากมีการตรวจสอบภายหลังพบว่า ข้อมูลข้างต้นไม่ตรงกับความเป็นจริง ให้ถือว่าการรายงานเท็จต่อผู้บังคับบัญชาและข้าพเจ้าจะไม่เรียกร้องสิทธิใดๆ

ลงชื่อ..........ผู้ส่งผลงาน

(นายอาทิตย์ดิษฐ์ สุขเสมอ)

ตำแหน่ง ครู

ลงชื่อ..........ผู้รับรองผลงาน

(นางสาวสิณัฐตา นิรันดร์พันธ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดดอนใหญ่

