



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning  
เน้นสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)



พัฒนาโครงการ  
และการสร้าง  
นวัตกรรม



# ผลดีศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่

# 2





ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ **Active Learning**  
เน้นสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

# พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ **2**



สงวนลิขสิทธิ์  
บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด  
พ.ศ. 2568

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)  
1256/9 ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300  
โทร. 0-2243-8000 (อัตโนมัติ 15 สาย), 0-2241-8999  
แฟกซ์ : ทุกหมายเลข, แฟกซ์อัตโนมัติ : 0-2241-4131, 0-2243-7666

# คำนำ

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning เน้นสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนา ผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

การจัดทำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) ได้นำแนวคิดสำคัญที่สอดคล้องกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 มาเป็นฐานในการออกแบบกิจกรรม การเรียนรู้ ดังนี้

การจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้พัฒนา ทักษะทุกด้าน ทั้งทักษะการคิด การสร้างความรู้ ทักษะการปฏิบัติ ทักษะการสร้างเจตคติ ค่านิยม ที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต

การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ได้ด้วยตนเอง โดยใช้คำถามผ่านกระบวนการคิดขั้นพื้นฐาน และการคิดขั้นสูง ซึ่งในชุดกิจกรรมการเรียนรู้เล่มนี้ ใช้กระบวนการ GPAS 5 Steps ที่กระตุ้น การทำงานของสมองตามหลัก Brain Based Learning เพื่อหล่อหลอมการคิดทุกมิติให้ผู้เรียน

การใช้ผังกราฟิก (Graphic Organizers) หรือแผนภาพความคิด เป็นเครื่องมือในการรวบรวม ข้อมูลและจัดระบบความคิดที่หลากหลายรูปแบบ

การเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ กระตุ้นให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ตามความถนัดและความสนใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง

การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนี้สอดคล้องกับแนวทาง Backward Design ทำให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เกิดเป็นความรู้ที่แท้จริง สามารถพัฒนาตนเองตามความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้เต็มศักยภาพ

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

สัญลักษณ์แสดงแนวคิด  
และจุดเน้นในชุดกิจกรรมการเรียนรู้  
**Active Learning** เน้นสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

**Active Learning**



กิจกรรมประเมินผลตัวชี้วัด



กิจกรรมพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21



กิจกรรมพัฒนาการคิดวิเคราะห์



กิจกรรมพัฒนาการคิดแก้ปัญหา



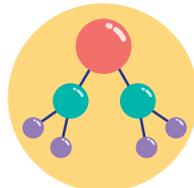
กิจกรรมพัฒนาการคิด  
อย่างมีวิจารณญาณ



กิจกรรมพัฒนาการคิดสร้างสรรค์



**Graphic Organizers**



ใบงาน/ชิ้นงาน



กิจกรรมบูรณาการ



โครงงานสู่นวัตกรรม



กิจกรรมพัฒนาการดำเนินชีวิต  
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



กิจกรรมพัฒนาการคิดประเมินค่า เพิ่มค่านิยม  
และคุณลักษณะอันพึงประสงค์



# สารบัญ

หน้า



หน่วยการเรียนรู้ที่

1

**ทักษะการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อสุขภาพ**

6

กิจกรรม ทักษะการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อสุขภาพ

12

แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัย  
เพื่อประเมินผลตัวชี้วัด

18



หน่วยการเรียนรู้ที่

2

**การเล่นกีฬากระบี่กระบอง**

20

กิจกรรม การเล่นกีฬากระบี่กระบอง

43

แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัย  
เพื่อประเมินผลตัวชี้วัด

49



หน่วยการเรียนรู้ที่

3

**การเล่นกีฬาเปตอง**

51

กิจกรรม การเล่นกีฬาเปตอง

63

แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัย  
เพื่อประเมินผลตัวชี้วัด

68



หน่วยการเรียนรู้ที่

4

**การเล่นกีฬาฟุตบอล**

**70**

กิจกรรม การเล่นกีฬาฟุตบอล

87

แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัย  
เพื่อประเมินผลตัวชี้วัด

93



หน่วยการเรียนรู้ที่

5

**การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย**

**95**

กิจกรรมที่ 1 การเล่นกีฬา

104

กิจกรรมที่ 2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

114

แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัย  
เพื่อประเมินผลตัวชี้วัด

117



หน่วยการเรียนรู้ที่

6

**นันทนาการกับชีวิตประจำวัน**

**119**

กิจกรรม นันทนาการกับชีวิตประจำวัน

125

แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัย  
เพื่อประเมินผลตัวชี้วัด

130

- ตารางสรุปการประเมินผลตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามมาตรฐานการเรียนรู้  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 132
- แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปลายปี 134



หน่วยการเรียนรู้ที่

1

## ทักษะการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง (พ 3.1 ม.2/1)
- เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (พ 3.1 ม.2/3)

### ผังสาระการเรียนรู้

ทักษะกลไก  
และทักษะการเคลื่อนไหว

การทำข้อมูลเกี่ยวกับทักษะกลไก  
และทักษะการเคลื่อนไหว

ทักษะการเคลื่อนไหว  
ที่ส่งผลต่อสุขภาพ

การเปรียบเทียบประสิทธิภาพ  
ของรูปแบบการเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหว  
ในการเล่นกีฬาและกิจกรรม  
ในชีวิตประจำวัน

## 1. ทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว

### 1.1 ทักษะกลไกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

#### 1) ความหมายของทักษะกลไก

**ทักษะ** หมายถึง ความสามารถที่มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกจนเกิดความชำนาญ

**กลไก** หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้างหน้าที่และการทำงานของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูก และระบบประสาท เช่น ความมั่นคง ระบบคาน การเคลื่อนไหว และแรง

**ทักษะกลไก** หมายถึง ความสามารถในการทำงานเฉพาะอย่างของกลไกร่างกาย ซึ่งสามารถตรวจสอบและทดสอบได้

#### 2) องค์ประกอบของทักษะกลไก

##### (1) การทรงตัว (Balance)

หมายถึง ความสามารถในการรักษาสมดุลของร่างกายในขณะที่เคลื่อนไหวในท่าทางต่าง ๆ เช่น การเดินบนคานทรงตัว การยืนขาเดียว การทำหกสูง

##### (2) กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power)

หมายถึง ความสามารถในการใช้แรงจำนวนมากได้ในระยะสั้น โดยให้เกิดผลสูงสุด เช่น การพุ่งแหลน การทุ่มลูกน้ำหนัก การกระโดดไกล การกระโดดสูง

##### (3) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)

หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว เช่น การวิ่งเก็บของ การวิ่งซิกแซ็กหลบสิ่งกีดขวาง

##### (4) ความเร็ว (Speed)

หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว เช่น การวิ่ง 100 เมตร การวิ่งก่อนทำการกระโดดลงบ่อทรายว่ายน้ำระยะสั้น

##### (5) เวลาปฏิกิริยา (Reaction time)

หมายถึง ระยะเวลาที่จำเป็นต้องใช้การเคลื่อนไหวหลังจากที่ได้รับรู้สิ่งเร้านั้น เช่น การพุ่งตัวออกวิ่งหลังจากได้ยินเสียงสัญญาณ การหลบหมัดของคู่ต่อสู้หลังจากเห็นการโจมตี

##### (6) การทำงานประสานสัมพันธ์ (Co-ordination)

หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ อย่างมีเป้าหมาย ซึ่งจำเป็นต่อกลไกการเคลื่อนไหวทุกประเภท เช่น การวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การบิดตัวเพื่อขว้างจักร

## 1.2 ทักษะการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

### 1) การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement)

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายง่าย ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

#### (1) การเคลื่อนไหวแบบ

**อยู่กับที่** หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ เช่น การก้ม การเหยียด การผลักและดัน การบิด การโยกตัว การไกวแขน การแกว่งขา และการทรงตัว

#### (2) การเคลื่อนไหวแบบ

**เคลื่อนที่** หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดดสลับเท้า การสไลด์ และการควมม้า

#### (3) การเคลื่อนไหวแบบใช้

**อุปกรณ์ประกอบ** หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับ การใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การตบ การรับ

### 2) การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

หมายถึง การผสมผสานระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอลต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (Slide) (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่) ทักษะบางอย่างของกีฬาแต่ละชนิดมีความซับซ้อนและต้องใช้อุปกรณ์ผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน ซึ่งจะต้องอาศัยการฝึกอย่างสม่ำเสมอ

## 1.3 การวิเคราะห์ทักษะที่เกี่ยวข้องกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว

### ตัวอย่างที่ 1

การวิ่ง 50 เมตร จะต้องใช้ทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

**ด้านทักษะกลไก** ได้แก่ เวลาปฏิกิริยา กำลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว การทรงตัว การทำงานประสานสัมพันธ์

**ด้านทักษะการเคลื่อนไหว** ได้แก่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

### ตัวอย่างที่ 2

กระโดดตบลูกเบตมินตัน จะต้องใช้ทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

**ด้านทักษะกลไก** ได้แก่ กำลังของกล้ามเนื้อ เวลาปฏิกิริยา การทรงตัว การทำงานประสานสัมพันธ์ ความคล่องแคล่วว่องไว

**ด้านทักษะการเคลื่อนไหว** ได้แก่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ

เมื่อสามารถวิเคราะห์ได้ว่าทักษะใดเกี่ยวข้องกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในด้านใดแล้ว สามารถนำผลการวิเคราะห์ไปพัฒนาทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของตนเองได้

## 2. การหาข้อมูลเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว

การหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว สามารถนำมาสรุปเป็นวิธีการที่เหมาะสมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ ซึ่งแหล่งข้อมูลที่ใช้ค้นคว้ามียุ่หลายแหล่ง เช่น

- 1. เว็บไซต์** ปัจจุบันมีเว็บไซต์ที่นำเสนอข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจำนวนมาก เป็นช่องทางค้นหาข้อมูลที่ย่างและรวดเร็วที่สุด ซึ่งเราสามารถค้นหาข้อมูลเป็นบทความ เอกสารออนไลน์ หนังสือออนไลน์ มาใช้ประโยชน์ได้โดยตรง ด้วยการใช้อินเทอร์เน็ต ผ่านอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือสมาร์ตโฟน แต่ควรค้นหาข้อมูลจากเว็บไซต์ที่มีความน่าเชื่อถือ เช่น เว็บไซต์ของกรมพลศึกษา



เว็บไซต์ของกรมพลศึกษา <https://www.dpe.go.th>

- 2. รายการโทรทัศน์** รายการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและกีฬาหลากหลาย ซึ่งสามารถรับชมได้ตามเวลาที่กำหนดไว้ ในปัจจุบันสามารถรับชมออนไลน์แบบเรียลไทม์ หรือย้อนหลังก็ได้ โดยใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ต รายการต่าง ๆ เหล่านี้มีการนำเสนอหลากหลายรูปแบบ เช่น สอนเทคนิคการออกกำลังกาย ถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ

- 3. สื่อสิ่งพิมพ์** เป็นสื่อที่ตีพิมพ์ซึ่งจับต้องได้ เช่น หนังสือ วารสาร นิตยสาร หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ ลักษณะการนำเสนอข้อมูลมีหลายลักษณะ เช่น จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้น ๆ โดยตรง หรือจะเป็นเกร็ดสาระความรู้ที่แทรกอยู่ในสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ซึ่งการหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลนี้ ควรนำข้อมูลจากหลาย ๆ รูปแบบมาเปรียบเทียบแล้วสรุปเป็นข้อมูลที่แน่นอนก่อนใช้จริง



เทรนเนอร์ที่อยู่ตามฟิตเนสเซนเตอร์

- 4. ผู้มีประสบการณ์** ได้แก่ บุคคลที่ประกอบอาชีพหรือมีความเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและกีฬา ซึ่งอยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น เทรนเนอร์ที่อยู่ตามฟิตเนสเซนเตอร์ โคชกีฬาและนักกีฬาที่อยู่ตามสนามแข่งขันกีฬา เป็นบุคคลที่สามารถให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับวิธีออกกำลังกาย เทคนิคการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งความรู้จากผู้มีประสบการณ์จะเป็นข้อมูลที่ได้ผ่านการปฏิบัติจริงแล้ว

### 3. การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

#### 3.1 การเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา

การเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา เช่น การเดิน การสไลด์ การไขว้เท้า การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง การกระโดด จะมีประสิทธิภาพนั้น ต้องประกอบด้วยหลัก ดังนี้



1. **ความถูกต้องของท่าทาง** เช่น การเดินแข่งขันในกรีฑาท่าทางต้องถูกต้อง ถ้าเดินผิดจะถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน

2. **การเคลื่อนไหวถูกต้องกับทักษะในกีฬาที่เล่น** เช่น การเล่นเทนนิสโดยใช้การสไลด์ตีลูกหน้ามือ (Forehand) ด้านข้างระยะ 2-3 เมตร หรือการวิ่งจากเส้นหลังเพื่อรับลูกหยอดที่หน้าตาข่ายในกีฬาเทนนิส

3. **ความรวดเร็วในการเคลื่อนไหว** เช่น การวิ่งเพื่อแย่งลูกบอลในการยิงประตู การวิ่ง 100 เมตร

#### 3.2 การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ เพื่อใช้ประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทาง หรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การนอน การนั่ง การยืน การเดิน การวิ่ง การขึ้นรถ การลงเรือ การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง จะมีประสิทธิภาพนั้น ต้องประกอบด้วยหลัก ดังนี้



1. **ความถูกต้องของท่าทาง** เช่น ยกของหนักควรย่อเข่าช่วย ไม่ก้มหลังหรือก้มตัวยกขึ้นมาทันที หรือการนั่งทำงานไม่นั่งหลังโก่ง ควรนั่งหลังตรง

2. **การเคลื่อนไหวให้ถูกต้องกับลักษณะของงาน** เช่น การนั่งรีดผ้าด้วยเตารีด ไม่ยื่นก้มตัวรีด เพราะจะทำให้ปวดหลัง หรือการเคลื่อนตุ้เสื้อผ้าด้วยการดันแทนการยกจะทำได้ง่ายกว่า

3. **การได้เปรียบเชิงกล** เช่น การใช้คานยาววัดท่อนไม้ที่หนักแทนคานสั้น การดันสิ่งของที่หนักควรดันระดับที่ใกล้จุดศูนย์ถ่วง

## 4. การเปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหว

### 4.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหว

#### 1) ปัจจัยด้านตัวบุคคล

(1) **โครงสร้างรูปร่างของบุคคล** รูปร่างแบ่งได้ 3 ลักษณะ คือ ลักษณะของผู้ที่มีรูปร่างใหญ่ รูปร่างกลาง และรูปร่างเล็ก ซึ่งแรงดึงดูดของโลกจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวแตกต่างกัน

(2) **สมรรถภาพทางกาย** หากบุคคลใดมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ก็จะสามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงานได้เป็นระยะเวลานาน ๆ ติดต่อกัน ช่วยเพิ่มให้มีประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวที่สูงขึ้น

(3) **ความสามารถของทักษะ** การฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ให้ถูกต้อง จะส่งเสริมให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีและช่วยให้เกิดความปลอดภัยในการเคลื่อนไหว

#### 2) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม

(1) **ขนาดของฐานและลักษณะของฐานที่รองรับ** เช่น การยืนบนพื้นที่เหยียบได้เต็มเท้า จะทรงตัวได้ดีกว่ายืนบนคานที่มีพื้นที่เหยียบไม่เต็มเท้า

(2) **สภาพพื้นผิวและความเสียดทานที่พื้นผิวของฐาน** เช่น การวิ่งบนพื้นยางจะดีกว่าการวิ่งบนพื้นหญ้า เพราะพื้นยางมีความเสียดทานระหว่างเท้ากับพื้นมากกว่า

(3) **สภาพของอุณหภูมิของอากาศในขณะที่มีการเคลื่อนไหว** เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายในสภาวะที่อุณหภูมิสูงจะปฏิบัติได้ในระยะเวลาที่สั้นกว่าการเคลื่อนไหวในบริเวณที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า

### 4.2 ตัวอย่างการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหว

การจะเปรียบเทียบรูปแบบการเคลื่อนไหวได้นั้นจำเป็นต้องมีข้อมูลที่ถูกต้องก่อน เมื่อได้ข้อมูลมาแล้ว จึงนำมาเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ

#### การเดิน

##### การเดินเข้าหาคู่ต่อสู้ในกีฬามวยไทย

##### การเดินไปที่ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

การเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ	การเคลื่อนไหวที่ไม่มีประสิทธิภาพ	การเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ	การเคลื่อนไหวที่ไม่มีประสิทธิภาพ
เดินก้าวด้วยปลายเท้า	เดินลงสันเท้า เดินเอียง	เดินให้เต็มเท้า มือทั้งสองข้าง	เดินตะแคงเท้า เดินเบะเท้า
มุ่งไปหาคู่ต่อสู้ มือทั้งสองข้าง	ไม่ตรงคู่ต่อสู้ มือทั้งสองข้าง	กำหลวม และเหวี่ยงแขน	เกร็งตัว เกร็งแขน ไม่ปล่อย
กำแน่น ยกขึ้นป้องกัน	กำไม่แน่น ไม่ยกป้องกัน	ตามธรรมชาติ	ตามสบาย



1. นักเรียนจับคู่เกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะกลไกจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ แล้วโยงเส้นจับคู่ให้สัมพันธ์กัน

ระยะเวลาที่จำเป็นต้องใช้เคลื่อนไหวเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าเฉพาะอย่าง

ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

ความสามารถในการรักษาสสมดุลของร่างกายขณะเคลื่อนไหว

ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งอย่างรวดเร็ว

การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องผสมผสานจำเป็นต่อกลไกการเคลื่อนไหวทุกประเภท

การใช้แรงมากในระยะเวลาสั้นทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

การทรงตัว (Balance)

กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power)

ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)

ความเร็ว (Speed)

เวลาปฏิกิริยา (Reaction time)

การทำงานประสานสัมพันธ์ (Co-ordination)

2. นักเรียนพิจารณาข้อความเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่กำหนด จากนั้นจำแนกรูปแบบของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานลงในแผนภาพความคิด



QR CODE เรือง การเคลื่อนไหวพื้นฐาน รูปแบบต่าง ๆ

การเดิน

การยกน้ำหนัก

การบิดตัว

การก้มตัว

การวิ่ง

การยกเข่า

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

การกระโดดไปข้างหน้า

การเตะลูกฟุตบอล

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ

Blank lines for notes under 'การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่'

Blank lines for notes under 'การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่'

Blank lines for notes under 'การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ'

3. นักเรียนวิเคราะห์ภาพ แล้วตอบคำถาม

3.1



การวิ่ง 100 เมตร

1) จากภาพ เกี่ยวข้องกับทักษะกลไกด้านใดบ้าง

---

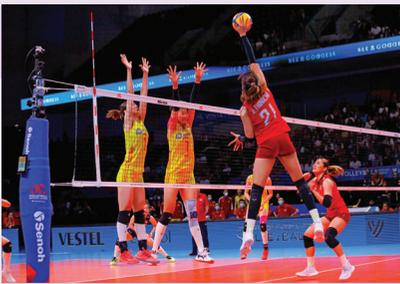
---

2) จากภาพ เป็นการเคลื่อนไหวรูปแบบใดบ้าง

---

---

3.2



การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

1) จากภาพ เกี่ยวข้องกับทักษะกลไกด้านใดบ้าง

---

---

2) จากภาพ เป็นการเคลื่อนไหวรูปแบบใดบ้าง

---

---

3.3



การเดินแบบแอโรบิก

1) จากภาพ เกี่ยวข้องกับทักษะกลไกด้านใดบ้าง

---

---

2) จากภาพ เป็นการเคลื่อนไหวรูปแบบใดบ้าง

---

---

3.4



ออกกำลังกายโดยการยกดัมเบล

1) จากภาพ เกี่ยวข้องกับทักษะกลไกด้านใดบ้าง

---

---

2) จากภาพ เป็นการเคลื่อนไหวรูปแบบใดบ้าง

---

---

4. นักเรียนหาข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือกีฬาที่ตนเองสนใจ 1 ชนิด แล้วยกตัวอย่างทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวที่เห็นว่าเกี่ยวข้อง จากนั้นระบุแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเองลงในแบบบันทึก



พ 3.1 ม.2/1



### แบบบันทึก

- ❖ การออกกำลังกายหรือกีฬาที่ตนเองสนใจ คือ \_\_\_\_\_
- ❖ ทักษะกลไกใดที่เกี่ยวข้อง
  - การทรงตัว เช่น \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - กำลังของกล้ามเนื้อ เช่น \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - ความคล่องแคล่วว่องไว เช่น \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - ความเร็ว เช่น \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - เวลาปฏิกิริยา เช่น \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - การทำงานประสานสัมพันธ์ เช่น \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- ❖ ทักษะการเคลื่อนไหวใดที่เกี่ยวข้อง
  - การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น \_\_\_\_\_
  - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น \_\_\_\_\_
  - การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น \_\_\_\_\_
- ❖ แนวทางการปฏิบัติทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับตนเอง คือ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



5. นักเรียนพิจารณาทำทางการเคลื่อนไหวที่กำหนดให้ จากนั้นนำตัวเลขจากภาพไปเติมลงในแต่ละกลุ่มเพื่อจำแนกระหว่างการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันกับการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา



การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

---

การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา

---

6. นักเรียนพิจารณาลักษณะการเคลื่อนไหวที่กำหนดให้ แล้ววิเคราะห์ประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหว โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าลักษณะการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ และเขียนเครื่องหมาย X หน้าลักษณะการเคลื่อนไหวที่ไม่มีประสิทธิภาพ

เตะลูกฟุตบอลให้  
ลอยโด่งไปข้างหน้า  
ด้วยข้างเท้าด้านนอก

ยื่นเข้าแถวโดยแยกขา  
เล็กน้อยให้น้ำหนักลง  
ที่เท้าทั้งสองข้าง

วิ่งระยะสั้นให้เร็ว  
ด้วยการลงสั้นเข้ากับพื้น  
ทุกครั้งที่กำลังวิ่ง

ตบลูกเทเบิลเทนนิสให้  
แรงด้วยการเหวี่ยงแขน  
จากด้านข้างลำตัว

ชกหมัดหน้า  
อย่างรวดเร็วโดยต้นหมัด  
ออกไปแล้วชักกลับ

นั่งหลังอ้อมมั่วเล่น  
โทรศัพท์เป็นเวลา  
หลายชั่วโมง

7. นักเรียนพิจารณาลักษณะการเคลื่อนไหวที่ไม่มีประสิทธิภาพ จากนั้นเขียนแก้ไขใหม่ให้เป็นการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ

**การเคลื่อนไหวที่ไม่มีประสิทธิภาพ**

**การเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ**

7.1 ใช้มือข้างที่ถนัดดันลูกบาสเกตบอล  
ไปข้างหน้าเพื่อส่งลูกระดับอก

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7.2 หลังกระโดดให้เกร็งตัว เขยียดขาตรง  
ลงสู่พื้นด้วยสั้นเท้า เพื่อลดแรงกระแทกพื้น

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7.3 ยืนขาเขยียดตรงก้มตัวลง แล้วยกตัวขึ้น  
เพื่อยกของขึ้นจากพื้น

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7.4 นั่งทับขาข้างหนึ่ง หลังโค้งอยู่บนเก้าอี้  
ก้มตัวลงเพื่อทำการบ้าน

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. นักเรียนเลือกการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาและในชีวิตประจำวัน  
 อย่างละ 1 รูปแบบ จากนั้นเปรียบเทียบการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ  
 กับการเคลื่อนไหวที่ไม่มีประสิทธิภาพ และผลที่เกิดขึ้น ลงในแผนภาพความคิด



พ 3.1 ม.2/3

**การเปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหว**

รูปแบบการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาที่เลือกมา  
 เปรียบเทียบ คือ \_\_\_\_\_

รูปแบบการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันที่เลือกมา  
 เปรียบเทียบ คือ \_\_\_\_\_

**การเคลื่อนไหวที่มี  
 ประสิทธิภาพ**

**การเคลื่อนไหวที่ไม่มี  
 ประสิทธิภาพ**

**การเคลื่อนไหวที่มี  
 ประสิทธิภาพ**

**การเคลื่อนไหวที่ไม่มี  
 ประสิทธิภาพ**

**ผลที่เกิดขึ้น**

**ผลที่เกิดขึ้น**

**ผลที่เกิดขึ้น**

**ผลที่เกิดขึ้น**

9. นักเรียนสรุปความรู้เรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อสุขภาพ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัยเพื่อประเมินผลตัวชี้วัด



นักเรียนใช้ดินสอระบายลงใน  หน้าคำตอบที่ถูกต้องให้เต็มวง

ได้  คะแนน  
คะแนนเต็ม 10 คะแนน

### ตัวชี้วัดระหว่างทาง

นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง (พ 3.1 ม.2/1)

1. การก้มตัวหลบหมัดในกีฬามวยไทยใช้องค์ประกอบของทักษะกลไกในด้านใดมากที่สุด
  - ① ความเร็ว
  - ② เวลาปฏิกิริยา
  - ③ กำลังของกล้ามเนื้อ
  - ④ ความคล่องแคล่วว่องไว
2. การปฏิบัติทักษะกีฬาได้ใช้องค์ประกอบของทักษะกลไกด้านกำลังของกล้ามเนื้อและการทรงตัว
  - ① การเดินบนคานทรงตัว
  - ② การทุ่มลูกน้ำหนัก
  - ③ การวิ่ง 100 เมตร
  - ④ การวิ่งเก็บของ
3. ทักษะการเคลื่อนไหวได้จัดเป็นการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบอยู่กับที่ทั้งคู่
  - ① การก้มตัว การแกว่งแขน
  - ② การย่อเท้า การเดินถอยหลัง
  - ③ การสไลด์ตัว การเลี้ยงลูกฟุตบอล
  - ④ การโยนลูกบอล การตีลูกเบตมินตัน
4. การวิ่ง 50 เมตร ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบใด
  - ① การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่
  - ② การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่
  - ③ การเคลื่อนไหวแบบไร้แรงโน้มถ่วง
  - ④ การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ
5. นักเรียนจะหาข้อมูลจากแหล่งใดเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการและรวดเร็วมากที่สุด
  - ① เว็บไซต์
  - ② สื่อสิ่งพิมพ์
  - ③ รายการโทรทัศน์
  - ④ ผู้มีประสบการณ์

**ตัวชี้วัดระหว่างทาง** เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (พ 3.1 ม.2/3)

6. การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หากใช้ท่าทางไม่ถูกต้องจะส่งผลอย่างไร
  - ① กล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บ
  - ② อวัยวะภายในทำงานผิดปกติ
  - ③ ร่างกายอ่อนแอทำให้เจ็บป่วย
  - ④ กิจกรรมเสร็จเร็วหรือช้ากว่าปกติ
7. การปิดกวดบ้านใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐานเดียวกับการเล่นกีฬาชนิดใด
  - ① กีฬาวายน้ำ
  - ② กีฬามวยไทย
  - ③ กีฬาบาสเกตบอล
  - ④ กีฬาวิ่งกระโดดไกล
8. สมรรถภาพทางกายที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวเป็นปัจจัยในด้านใด
  - ① ปัจจัยด้านอายุ
  - ② ปัจจัยด้านตัวบุคคล
  - ③ ปัจจัยด้านความขยัน
  - ④ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม
9. การเคลื่อนไหวร่างกายในสถานะที่มีอุณหภูมิสูงกว่าปกติจะส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมอย่างไร
  - ① ปฏิบัติได้นานมากขึ้น
  - ② ไม่สามารถปฏิบัติได้
  - ③ ปฏิบัติได้ตามปกติ
  - ④ ปฏิบัติได้ไม่นาน
10. การเดินในชีวิตประจำวันลักษณะใดเป็นการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ
  - ① เดินก้าวด้วยปลายเท้า มือกำไม่แน่น เกร็งแขน
  - ② เดินตะแคงเท้า เกร็งมือ ปล่อยแขนตามธรรมชาติ
  - ③ เดินให้เต็มเท้า เกร็งตัว เกร็งแขน ไม่ปล่อยตามสบาย
  - ④ เดินให้เต็มเท้า มือกำหลวม และเหวี่ยงแขนตามธรรมชาติ



## หน่วยการเรียนรู้ที่

# 2

## การเล่นกีฬากระบี่กระบอง

### ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง (พ 3.2 ม.2/2)
- มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก (พ 3.2 ม.2/3)
- วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม (พ 3.2 ม.2/4)
- นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น (พ 3.2 ม.2/5)

### ตัวชี้วัดปลายทาง

- เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ 1 ชนิด (พ 3.1 ม.2/2)

### ผังสาระการเรียนรู้

ความรู้ทั่วไปของกีฬา  
กระบี่กระบอง

การเพิ่มความสามารถ  
ในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง

การเล่นกีฬา  
กระบี่กระบอง

ความปลอดภัยและกติกา  
ในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง

ทักษะและกลวิธีที่ใช้  
ในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง

## 1. ความรู้ทั่วไปของกีฬากระบี่กระบอง

### 1.1 ประวัติความเป็นมาของกีฬากระบี่กระบอง

กระบี่กระบองเป็นการต่อสู้ป้องกันตัวแบบดั้งเดิมของไทย โดยใช้กระบี่ ดาบ โล่ ดั้ง ง้าว ทวน พลอง ไม้สั้น หอกซัด เป็นอาวุธจำลองมาจากการรบในสมัยโบราณ ซึ่งเป็นการสู้รบแบบตะลุมบอน ใช้สำหรับต่อสู้แบบประชิดตัว ยามบ้านเมืองสงบใช้เล่นเป็นกีฬาและเป็นการซ้อมรบไปด้วย

กระบี่กระบองจึงเป็นอาวุธไทยสมัยโบราณที่ใช้ในการรบแบบประชิดตัวและเป็นอาวุธชนิดหนึ่งของกีฬากระบี่กระบอง ซึ่งเป็นกีฬาไทยที่เล่นภายใต้กฎระเบียบ ประเพณีอันดีงาม

กระบี่กระบองไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าเกิดขึ้นสมัยใด แต่สามารถอ้างอิงได้จากพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (รัชกาลที่ 2) เรื่อง อีเหินา และงานนิพนธ์ของสุนทรภู่ เรื่อง พระอภัยมณี ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 4) ทรงโปรดปรานกีฬากระบี่กระบองมาก ทำให้ประชาชนเกิดความสนใจและฝึกกระบี่กระบองตามไปด้วย จึงทำให้กระบี่กระบองเป็นที่รู้จักเฟื่องฟูมาก และนำไปแสดงกันตามงานต่าง ๆ เพื่อความสนุกสนาน เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานโกนจุก

ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) กระบี่กระบองได้รับความนิยมอย่างมาก และได้จัดให้มีการแข่งขันประลองความสามารถด้านกระบี่กระบองกันอย่างสนุกสนาน ภายหลังการเปลี่ยนแปลงการปกครองได้ถูกจัดให้เป็นกีฬาพื้นเมืองของไทย

### 1.2 การแต่งกายในการฝึกกระบี่กระบอง

ชุดที่ใช้เล่นควรเป็นชุดที่เคลื่อนไหวได้สะดวก เพราะต้องใช้ในการเหยียด ยืด ย่อหลบ ก้ม เตะ ถีบ โดยการตัดเย็บจะคำนึงถึงรูปแบบตามขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมไทยด้วย

เครื่องแต่งกายได้เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย โดยแบ่งเครื่องแต่งกายได้ 3 ประเภทตามยุคสมัย ดังนี้



เครื่องแต่งกายสมัยโบราณ

1) **เครื่องแต่งกายสมัยโบราณ** คือ สวมเสื้อยันต์ เสื้อไม่มีแขน และนุ่งกางเกงแบบไทยแท้ คือ มีขากว้าง และยาวครึ่งน่องเหมือนชุดนักรบ



เครื่องแต่งกายสมัยกลาง

**2) เครื่องแต่งกายสมัยกลาง** คือ สวมเสื้อมีแขนหรือไม่มีแขนก็ได้ และนุ่งผ้าถุง ซึ่งถักหยากรั้งไปไว้รวมอยู่ที่โคนขา เพื่อให้เคลื่อนไหวได้สะดวก



เครื่องแต่งกายสมัยปัจจุบัน

**3) เครื่องแต่งกายสมัยปัจจุบัน** คือ สวมเสื้อไม่มีแขนหรือเสื้อแขนสั้น กางเกงวอร์ม สวมถุงเท้า รองเท้า ซึ่งทำให้มีความกระฉับกระเฉง

### 1.3 เครื่องกระบี่กระบอง

หมายถึง เครื่องอาวุธและเครื่องป้องกันที่ใช้ในการเล่นกระบี่กระบอง

**เครื่องอาวุธ** หมายถึง อาวุธที่ใช้ฟันแทง เช่น กระบี่ ดาบ พลอง และง้าว



กระบี่

ดาบ

พลอง

ง้าว

**เครื่องป้องกัน** หมายถึง สิ่งที่ใช้ป้องกันอาวุธ เช่น โล่ ดั้ง เขน ไม้สั้น



โล่



ดั้ง



เขน



ไม้สั้น

### 1.4 เครื่องดนตรีประกอบการเล่นกระบี่กระบอง

การเล่นกระบี่กระบองต้องมีเครื่องดนตรีบรรเลงประกอบการแสดงด้วยเสมอ ซึ่งประกอบด้วย

**1) ปี่ชวา**

**2) กลองแขกตัวผู้ (เสียงสูง)**

**3) กลองแขกตัวเมีย (เสียงต่ำ)**

**4) ฉิ่งจับจิ้งหะ**



## 1.5 ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกระบี่กระบอง

การเล่นกระบี่กระบองมีประโยชน์และคุณค่าต่อผู้เล่น ดังนี้

- 1) **เป็นศิลปะป้องกันตัว** สมัยโบราณใช้ในการรบและใช้ป้องกันตัวในยามปกติ รวมทั้งเป็นกีฬาของชายไทยในยุคก่อนด้วย
- 2) **เป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย** กระบี่กระบองเป็นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วน ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ได้ออกกำลังทั้งหนักและเบา ทำให้ระบบประสาทส่วนต่าง ๆ ทำงานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
- 3) **เป็นการสร้างเสริมลักษณะทางจิตใจ** ทำให้มีความกล้าหาญ มั่นใจและไม่หวาดกลัวต่ออันตรายที่เกิดขึ้นและมีความระมัดระวังสูง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) **เป็นการรักษาศิลปะประจำชาติไว้** ถึงแม้ว่าขณะนี้ไม่ต้องใช้กระบี่มาช่วยในการทำสงครามแล้วก็ตาม แต่การเล่นกระบี่กระบองจะช่วยอนุรักษ์กีฬาโบราณของไทยไว้ ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในชาติของตนว่าเป็นชาติที่มีความเจริญทางวัฒนธรรมมาแต่อดีต
- 5) **เป็นการรักษาขนบธรรมเนียมอันดีงามไว้** การเรียนกระบี่กระบองจะต้องมีการแสดงความเคารพครูอาจารย์ และผู้ที่ให้ความรู้สืบทอดกันมา รวมถึงการเคารพต่อเครื่องเล่นและมีพิธีไหว้ครูตามประเพณีที่กำหนดไว้ ซึ่งเป็นการรักษาวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทยสืบไป
- 6) **เป็นการฝึกจิตใจให้เป็นคนดีมีศีลธรรม** การเล่นกระบี่กระบองเป็นกีฬาที่เล่นแบบประชิดตัว เล่นแบบรู้แพ้ รู้ชนะ ผู้ชนะจะต้องมีเมตตาแก่ผู้แพ้ การเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หลักธรรมนี้จะช่วยหล่อหลอมให้เป็นคนที่มีจิตใจดี
- 7) **ให้รู้จักประหยัด** อุปกรณ์ในการเล่นสามารถทำขึ้นเอง ทำให้รู้จักประหยัดและได้ฝึกฝีมือด้านหัตถกรรม

## 2. ความปลอดภัยและกติกาในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง

### 2.1 ความปลอดภัยในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง

1) **พิจารณาความพร้อมของร่างกายและจิตใจ** ก่อนการเล่น เมื่อรู้สึกไม่สบายหรือไม่พร้อม ควรงดเล่นทันที

2) **แต่งกายให้เหมาะสมกับการเล่น** ตรวจสอบอุปกรณ์แต่งกายและอุปกรณ์ต่าง ๆ ก่อนเล่นทุกครั้ง

3) **อบอุ่นร่างกาย** ก่อนการเล่นทุกครั้ง เพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

4) **ฝึกซ้อมด้วยตนเอง** ฝึกจินตนาการท่าทาง การหลบหลีก การรุก การรับ เพื่อให้เกิดความแม่นยำ

5) **ไม่ประมาท** เมื่อต้องฝึกซ้อมกับคู่ ค่อยเป็นค่อยไป ใช้กำลังไม่มากในการฝึกซ้อม เพื่อลดการบาดเจ็บหากเกิดความผิดพลาด

## 2.2 กติกาการแข่งขันกีฬากระบี่กระบอง

กติกาการแข่งขันกีฬากระบี่กระบองที่ควรทราบ มีดังนี้

### 1) สนามแข่งขัน

สนามแข่งขันกระบี่กระบองควรเป็นสนามพื้นราบรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ยาวประมาณ 16 เมตร กว้างประมาณ 8 เมตร และถ้าอยู่ในที่ร่มควรเป็นที่ว่างจากพื้นสนามขึ้นไปไม่น้อยกว่า 4 เมตร

### 2) กระบี่ตี

ทำด้วยหวายเทศ ซึ่งมีลักษณะเบาและเหนียว ทนทาน แต่บางครั้งอาจใช้หวายโป่งแทนก็ได้ มีโกร่งกันมือทำจากหนังควาย



### 3) ขั้นตอนการแข่งขันกีฬากระบี่กระบอง

เริ่มจากทำพิธีไหว้ครูก่อน เคารพกรรมการและผู้ชม แล้วให้ทั้งสองฝ่ายนั่งเข้าคู่ จากนั้นปฏิบัติ ดังนี้

(1) **การถวายบังคม** ทั้งคู่จะถวายบังคมทั้งหมด 3 ครั้ง

(2) **การรำขึ้นพรหม** มี 2 ลักษณะ โดยฝ่ายหนึ่งรำขึ้นพรหมหนึ่ง อีกฝ่ายรำขึ้นพรหมยืนจนครบทั้ง 4 ทิศ

(3) **การรำไม้รำ และการกลับหัวสนามไม้รำ** เป็นการรำไม้รำสวนทางกัน ไม้รำประมาณ 3 ไม้รำ แล้วกลับหัวสนามไม้รำ จากนั้นรำไม้รำอีกประมาณ 3 ไม้รำ จนกลับตำแหน่งเดิมและกลับหัวสนามไม้รำ

(4) **การจ้วงลงพรหม** จ้วงกระบี่แล้วนั่งลงเข้าคู่หันไปในทิศทางที่ขึ้นพรหม

(5) **การถวายบังคมเร็ว** ปฏิบัติเช่นเดียวกับการถวายบังคม แต่เร็วขึ้น เมื่อเสร็จลุกขึ้นหันหน้าเข้าหากัน

(6) **การเดินแปลง** เป็นการเดินเข้าหากัน เมื่อพบคู่ต่อสู้จะหลีกเลี่ยงกันทางซ้าย ไปกลับ

(7) **การย่างสามขุม** เป็นการเดินย่างสามขุมเข้าหากันในระยะที่จะเตรียมเข้าต่อสู้ได้

(8) **การตีหรือการต่อสู้** เป็นการตีด้วยลูกไม้ต่าง ๆ และสามารถนำศิลปะมวยมาประกอบได้

(9) **การขอขมา** เมื่อต่อสู้เสร็จจะขอขมากัน เคารพกรรมการ และขอบคุณผู้ชม

## 4) หลักเกณฑ์การตัดสินและการให้คะแนน

การแข่งขันกระบี่กระบองมีหลักเกณฑ์การตัดสิน 4 ประเภท ได้แก่

(1) **เครื่องแต่งกาย** ในการแข่งขันกระบี่กระบอง ผู้แข่งขันจะเลือกแต่งกายแบบใดก็ได้ แต่จะต้องแต่งเหมือนกันทั้งคู่ และต้องสวมมงคลทุกครั้ง คะแนนในการแต่งกายมี 4 คะแนน

(2) **การรำ** การรำประกอบด้วยการ ถวายบังคม การรำขึ้นพรหมนั่ง การรำขึ้นพรหมยืน และลีลาการรำรำ ซึ่งกำหนดให้รำเที่ยวเดียวและไม่ต่ำกว่า 2 ท่า และในการรำท่าทางลีลาการรำจะต้องเข้ากับจังหวะ และมีความเหมาะสมกับอาวุธที่ใช้ คะแนนในการรำ 10 คะแนน

(3) **การเดินแปลง** การเดินแปลงเป็นการเดินเข้าหากันก่อนที่จะเริ่มต่อสู้กัน และเมื่อจบการรำแล้ว ผู้แข่งขันจะนั่งลงไหว้ และออกเดินแปลงเที่ยวเดียว คะแนนในการเดินแปลง 6 คะแนน

(4) **การต่อสู้** การต่อสู้ต้องมีความถูกต้องตามหลักวิชาการต่อสู้ป้องกันตัว มีความสมจริงในแต่ละท่า ไม่นาจาร คะแนนในการต่อสู้สูงสุดคือ 20 คะแนน

การแข่งขันกระบี่กระบองใช้กรรมการ 5 คน และการแสดงจะให้เวลาคู่ละ 7 นาที หากเกินเวลาที่กำหนดไว้จะถูกตัดคะแนน

## 3. ทักษะและกลวิธีที่ใช้ในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง

### 3.1 ทักษะพื้นฐานของกีฬากระบี่กระบอง

#### 1) การจับมือ มี 2 แบบ ดังนี้

**แบบที่ 1** การจับจับ โดยนำปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือมาสัมผัสกัน นิ้วที่เหลือกรีดแยกออกจากกัน หักข้อมือเข้าหาลำแขน

**แบบที่ 2** การจับจับ โดยนำนิ้วหัวแม่มือมาสัมผัสกับนิ้วชี้บริเวณองคุลีที่ 1 (บริเวณข้อพับข้อที่ 1 ของนิ้วชี้) นิ้วที่เหลือกรีดแยกออกจากกัน หักข้อมือเข้าหาลำแขน

#### 2) ท่าคุมรำ เป็นท่าเริ่มและท่าจบไม้รำ

**การปฏิบัติ** ยืนถือกระบี่ด้วยมือขวา โกร่งกระบี่ออกนอกลำตัว ปลายกระบี่ขนานพื้น ตัวกระบี่ขนานพื้น มือซ้ายจับที่อก ถอยเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหลัง หน้าหันตัวอยู่ที่เท้าขวา ตัวตั้งตรง ยึดอก



### 3) การนั่งเข้าคู่

**ผู้ที่จะปฏิบัติพรหมนั่ง** ให้นำนั่งคุกเข่าบนส้นเท้า ตัวตรง มือทั้งสองข้างวางบนต้นขา ทางคอกเล็กน้อย หันหน้าเข้าหากรรมการ วางกระบี่ด้านซ้าย ปลายชี้ไปด้านหลัง โกร่งกระบี่อยู่ระดับเข่า

**ผู้ที่จะปฏิบัติพรหมยืน** ให้นำนั่งคุกเข่าบนส้นเท้า ตัวตรง มือทั้งสองข้างวางบนต้นขา ทางคอกเล็กน้อย หันหน้าเข้าหาผู้ที่ปฏิบัติพรหมนั่ง วางกระบี่ที่ด้านหน้าโดยให้ปลายกระบี่ชี้ไปด้านหน้า



ผู้ที่จะปฏิบัติพรหมยืน



ผู้ที่จะปฏิบัติพรหมนั่ง

## 3.2 ทักษะในการเล่นกีฬากรบกระบี่กระบอง

**1) การถวายนั่งค้ม** ผู้ปฏิบัติทั้งคู่จะปฏิบัติเหมือนกัน เพียงแต่หันหน้าคนละทิศตามขั้นตอนดังนี้



1. พนมมือ ทั้งสองข้างไว้ที่อก



2. ก้มตัวลง มือทั้งสองข้างจับที่อก วาดมือทั้งสองออกข้างลำตัวไปทางด้านหลัง แล้ววาดขนานกับพื้นให้หลังมือทั้งสองข้างมาบรรจบกันด้านหน้า



3. ดึงมือกลับมา พนมไหว้ที่กลางอก ลำตัวก้มโค้งลง



4. เขยียดแขนออกไปข้างหน้าให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างบรรจบกันแล้วค่อย ๆ เขยียดตัวแยกหน้า และวาดมือขึ้นจนนิ้วหัวแม่มือมาจรดระหว่างคิ้ว



5. เขยียดแขนทั้งสองข้าง วาดมือแล้วดึงมือกลับลงมาพนมไหว้ที่กลางอก

6. ทำตามขั้นตอนที่ 4 และ 5 ซ้ำอีก 2 รอบ

### 2) การรำขึ้นพรหม

การรำขึ้นพรหมประกอบด้วย การขึ้นพรหมนั่ง และการขึ้นพรหมยืน อาจารย์นาถ เทพหัสดิน ณ อยุธยา ได้บันทึกไว้ว่า การขึ้นพรหมช่วยให้ผู้เรียนได้ระลึกถึงธรรมของการอยู่ร่วมกันในสังคม คือ พรหมวิหาร 4 ซึ่งการขึ้นพรหมนี้ หากฝ่ายหนึ่งขึ้นพรหมนั่งแล้ว อีกฝ่ายจะขึ้นพรหมยืน เพื่อเป็นการสร้างขวัญกำลังใจและสร้างสมาธิในการเตรียมเข้าต่อสู้อีกด้วย

(1) การรำขึ้นพรหมนั่ง มีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้



จากท่านี้ถวายเป็นบึงคมของผู้ที่จะปฏิบัติพรหมนั่งหันหน้าเข้าหากรรมการ ด้านขวาเป็นคู่ต่อสู้



1. หันหน้าทางซ้าย ก้มลงไหว้ กระบี่ มือซ้ายจับที่อก มือขวาจับ กระบี่ยกข้ามศีรษะ กระบี่ชนานพื้น ตั้งเข่าขวาแล้วเปลี่ยนสลับตั้งเข่าซ้าย



2. โส้ตัวไปข้างหน้าโดยที่น่องบนเข่าทั้งสองข้าง กระดกสันเท้าขวาขึ้น มือซ้ายรำหน้า



3. วางเท้าขวาลง หมุนตัวกลับหลังทางด้านขวา โดยใช้ปลายเท้าทั้งสองเป็นจุดหมุน พร้อมวาดกระบี่ชนานพื้นมาแนบลำตัวด้านซ้าย มือซ้ายจับที่อก ตั้งเข่าขวาขึ้น



4. เปลี่ยนสลับตั้งเข่าซ้าย มือซ้ายรำข้างพร้อมกับวาดกระบี่ออกชนานพื้น มือซ้ายจับที่อก แล้วโส้ตัวไปข้างหน้าโดยที่น่องบนเข่าทั้งสองข้าง กระดกสันเท้าขวาขึ้น มือซ้ายรำหน้า



5. วางเท้าขวาลง หมุนตัวหันทางขวา โดยใช้ปลายเท้าทั้งสองเป็นจุดหมุน พร้อมวาดกระบี่ชนานพื้นมาแนบลำตัวด้านซ้าย มือซ้ายจับที่อก ตั้งเข่าขวาขึ้น เปลี่ยนสลับตั้งเข่าซ้าย มือซ้ายรำข้าง



6. วาดกระบี่ออกชนานพื้น มือซ้ายจับที่อก แล้วโส้ตัวไปข้างหน้าโดยที่น่องบนเข่าทั้งสองข้าง กระดกสันเท้าขวาขึ้น มือซ้ายรำหน้า



7. วางเท้าขวาลง หมุนตัวกลับหลังทางด้านขวาพร้อมกับวาดกระบี่ชนานพื้นมาแนบลำตัวด้านซ้าย มือซ้ายจับที่อก แล้วลุกขึ้นยืน เท้าขวาอยู่หน้า



8. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวายกเข่าขวาขึ้น มือซ้ายรำข้าง วาดกระบี่ออกชนานพื้น มือซ้ายจับที่อก คงกระบี่ 2 รอบ วางเท้าขวาในท่าคุมรำ

(2) การรำขึ้นพรหมยืน มีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้



จากท่านั่งถวายเป็นบังคมของผู้ที่จะปฏิบัติพรหมยืนหันหน้าเข้าหาคู่แสดง ด้านขวาเป็นกรรมการ



1. นั่งคุกเข่าบนส้นเท้า พนมมือไหว้กระบี่ มือซ้ายจับที่อก มือขวายกกระบี่ขึ้นทัดหูพร้อมกับตั้งเข่าซ้าย



2. โล้ตัวไปข้างหน้า จ้วงกระบี่ลงด้านซ้ายพร้อมกับลุกขึ้นยืน จากนั้นบิดตัวไปด้านขวาพร้อมกับหงายมือโดยที่กระบี่ชี้เฉียงขึ้น แล้วยกเข่าขวาขึ้น มือซ้ายรำข้าง



3. วางเท้าขวาลงพร้อมกับยกกระบี่ขึ้นทัดหู มือซ้ายจับที่อก แล้วก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า



4. ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเข่าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลงพร้อมกับจ้วงกระบี่ลงด้านซ้าย



5. ก้าวเท้าขวาพร้อมกับหงายมือโดยที่ปลายกระบี่ชี้เฉียงขึ้น จากนั้นลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเข่าขวาขึ้น มือซ้ายรำข้าง



6. วางเท้าขวาแล้วหมุนตัวกลับหลังทางด้านซ้ายพร้อมกับยกกระบี่ขึ้นทัดหู โดยที่ปลายกระบี่ชี้เฉียงขึ้น มือซ้ายจับที่อก



7. ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง พร้อมกับจ้วงกระบี่ลงด้านซ้าย จากนั้นก้าวเท้าขวาพร้อมกับหงายมือโดยที่กระบี่ชี้เฉียงขึ้น



8. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น มือซ้ายรำข้าง



9. หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับวางเท้าขวาไปด้านหลังและยกกระบี่ขึ้นทัดหู มือซ้ายจับที่อก



10. ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง พร้อมกับจ้วงกระบี่ลงด้านซ้าย จากนั้นก้าวเท้าขวาพร้อมกับหงายมือโดยที่กระบี่ชี้เฉียงขึ้น



11. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น มือซ้ายรำข้าง



12. วางเท้าขวาและหมุนตัวกลับหลังทางด้านซ้ายและยกกระบี่ขึ้นทัดหู มือซ้ายจับที่อก



13. ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง พร้อมกับจ้วงกระบี่ลงด้านซ้าย จากนั้นก้าวเท้าขวาพร้อมกับหงายมือโดยที่กระบี่ชี้เฉียงขึ้น



14. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น มือซ้ายรำข้าง



15. วาดกระบี่ขนานพื้น มือซ้ายจับที่อก ควงกระบี่ 2 รอบ พร้อมกับวางเท้าขวาในท่าคุมรา

### 3) การรำไม้รำ

การรำกระบี่กระบอง เป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติต่อจากการขึ้นพรหม มี 12 ไม้รำ ลักษณะการเดินมี 2 แบบ ดังนี้

**การเดินตรง** คือ การก้าวเท้าขณะรำในลักษณะไปข้างหน้าหรือถอยหลัง ดังภาพ



**การเดินสลับฟันปลา** คือ การก้าวเท้าขณะรำในลักษณะเฉียงไปมาหรือสลับฟันปลา ดังภาพ



#### ไม้รำที่ 1 ลอยชาย

ลักษณะการเดิน เดินแบบสลับฟันปลา เริ่มต้นจากการยืนในท่าคุมรำ แล้วปฏิบัติ ดังนี้



1. ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย แล้วยกเข้าซ้ายขึ้น มือซ้ายรำข้าง



2. หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับวาดกระบี่ขนานพื้นแนบเอว มือซ้ายจับที่อกพร้อมกับวางเท้าซ้ายลง แล้วก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า



3. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วยกเข้าขวาขึ้น มือซ้ายรำข้าง



4. หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับวาดกระบี่ขนานพื้น มือซ้ายจับที่อกและวางเท้าขวาในท่าคุมรำ

### ไม้รำที่ 2 ควางทัดหู

ลักษณะการเดิน เดินแบบสลับฟันปลา เริ่มต้นจากการยืนในท่ากุมรำ แล้วปฏิบัติ ดังนี้



1. ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา พร้อมกับควางกระบี่ไปด้านหน้า 2 รอบ และยกขึ้นทัดหู ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเข้าซ้ายขึ้น



2. หมุนตัวไปทางซ้าย และวางเท้าซ้ายลงพร้อมกับจ้วงกระบี่ลงข้างลำตัวด้านซ้าย แล้วก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า หงายมือขวาโดยที่กระบี่ชี้เฉียงขึ้น



3. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวาและยกเข้าขวาขึ้น มือซ้ายรำข้าง



4. หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับวาดกระบี่ขนานพื้น มือซ้ายจับที่อกควางกระบี่ไปด้านหน้า 2 รอบ แล้ววางเท้าขวาในท่ากุมรำ

### ไม้รำที่ 3 เหน็บข้าง

ลักษณะการเดิน เดินแบบเดินตรง เริ่มต้นจากการยืนในท่ากุมรำ แล้วปฏิบัติ ดังนี้



1. ก้าวเท้าซ้ายตรงไปข้างหน้า ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเข้าซ้ายขึ้น มือซ้ายรำหน้า



2. มือซ้ายจับที่อกวางเท้าซ้ายลง แล้วหมุนตัวกลับหลังทางขวา พร้อมกับยกแขนขวาคว่ำกระบี่เฉียงลงด้านหน้า



3. ยกเข้าขวาขึ้น ลดกระบี่ลงข้างลำตัวด้านซ้าย ฝ่ามือทาบกระบี่กับเอว



4. หมุนตัวกลับหลังหันทางด้านขวา วางเท้าขวาทางด้านหน้า แล้วลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเข้าขวาขึ้น



5. ชักกระบี่ออกจากเอวแล้ววาดกระบี่ขนานพื้นมาทางขวา



6. วางเท้าขวาลงพื้น มือซ้ายจับที่อกในท่ากุมรำ

### ไม้รำที่ 4 ต่อศอก

ลักษณะการเดิน เดินแบบสลับฟันปลา เริ่มต้นจากการยืนในท่าคุมรำ แล้วปฏิบัติ ดังนี้

	<p>1. ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา พร้อมกับควงกระบี่ไปด้านหลัง 2 รอบ ยกขึ้นทัดหูและลากเท้าขวา ชิดเท้าซ้าย ยกเข้าซ้ายขึ้น มือซ้าย ตั้งศอกบนเข่า ปลายมือแตะกระบี่</p>		<p>2. หมุนตัวไปทางซ้าย มือขวาจับที่อก วางเท้าซ้ายลงพร้อมกับจ้วงกระบี่ลงข้างลำตัวด้านซ้าย แล้วก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับหงายมือขวาโดยที่กระบี่ชี้เฉียงขึ้น</p>
	<p>3. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวาและยกเข่าขวาขึ้น มือซ้ายรำข้าง</p>		<p>4. หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับวาดกระบี่ขนานพื้น มือซ้ายจับที่อกควงกระบี่ไปด้านหลัง 2 รอบ แล้ววางเท้าขวาในท่าคุมรำ</p>

### ไม้รำที่ 5 จ้วงหน้า จ้วงหลัง

ลักษณะการเดิน เดินแบบเดินตรง เริ่มต้นจากการยืนในท่าคุมรำ แล้วปฏิบัติ ดังนี้

	<p>1. ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า พร้อมกับควงกระบี่ 2 รอบ ยกขึ้นทัดหู</p>		<p>2. ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเข่าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลงพร้อมกับจ้วงกระบี่ลงข้างลำตัวด้านซ้าย แล้วก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับหงายมือขวา โดยกระบี่ชี้เฉียงขึ้น</p>
	<p>3. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเข่าขวาขึ้น มือซ้ายรำข้าง</p>		<p>4. มือซ้ายจับที่อกพร้อมกับวางเท้าขวาลง หมุนตัวกลับหลังทางด้านซ้าย กระบี่ทัดหู</p>
	<p>5. ยกเข่าซ้ายขึ้นและถอยเท้าซ้ายไปด้านหลังพร้อมกับจ้วงกระบี่ไปข้างลำตัวด้านซ้าย</p>		<p>6. ยกเข่าขวาขึ้นพร้อมกับหงายมือขวาโดยที่ปลายกระบี่ชี้เฉียงขึ้น มือซ้ายรำข้าง มือจับที่อก วางเท้าขวา ลง กลับหลังหันทางด้านซ้าย กระบี่ทัดหู</p>

	<p>7. ทำตามขั้นตอนที่ 2 และ 3 แล้ววาดกระบี่ขนานพื้น แล้วควงกระบี่ 2 รอบ มือซ้ายจับที่อก วางเท้าขวาในท่าคุมรำ</p>
---	--

**ไม้รำที่ 6 ปกหน้า ปกหลัง**

ลักษณะการเดิน เดินแบบเดินตรง เริ่มต้นจากการยืนในท่ากุมรำ แล้วปฏิบัติ ดังนี้



1. ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า พร้อมกับควงกระบี่ 2 รอบ จากนั้นมือขวาจับกระบี่ชี้เฉียงลงด้านหน้า มือซ้ายปกกระบี่ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น



2. วางเท้าซ้ายลง มือซ้ายจับที่อก หมุนตัวกลับหลังทางด้านขวา พร้อมกับยกกระบี่ข้ามศีรษะแล้วควงกระบี่ 2 รอบ จากนั้นมือขวาจับกระบี่ชี้เฉียงลงด้านหน้า มือซ้ายปกกระบี่



3. ยกเท้าขวาขึ้น มือซ้ายจับที่อก หมุนตัวกลับหลังทางด้านขวา พร้อมกับยกกระบี่ข้ามศีรษะแล้วควงกระบี่ 2 รอบ วางเท้าขวาในท่ากุมรำ

**ไม้รำที่ 7 ยักษ์**

ลักษณะการเดิน เดินแบบเดินตรง เริ่มต้นจากการยืนในท่ากุมรำ แล้วปฏิบัติ ดังนี้



1. ก้าวเท้าซ้ายพลิกลำตัวหันทางด้านขวาพร้อมกับย่อเข่าทั้งสองข้างลง โดยที่กระบี่ตั้งที่ร่องไหล่ขวา มือซ้ายแตะที่ต้นขาซ้าย



2. หันหน้ามองไปทางซ้าย และหันหน้ามองไปทางขวา



3. ยกกระบี่ฟันทางขวา ยกกระบี่ฟันทางซ้าย แล้วลดกระบี่ตั้งที่ร่องไหล่ขวาตามเดิม



4. ยกเท้าขวาแล้วหมุนตัวกลับหลังหันทางด้านขวาพร้อมกับย่อเข่าทั้งสองข้างลง



5. ยกเท้าซ้ายแล้วหมุนตัวกลับหลังหันทางด้านขวาพร้อมกับย่อเข่าทั้งสองข้างลง จากนั้นทำตามขั้นตอนที่ 2 และ 3 อีก 1 รอบ



6. ยกเท้าขวาขึ้นหมุนตัว 270 องศา มือซ้ายจับที่อก วาดกระบี่ขนานพื้น วางเท้าขวาในท่ากุมรำ

ไม้รำที่ 8 สอยดาว

ลักษณะการเดิน เดินแบบเดินตรง เริ่มต้นจากการยืนในท่ากุมรำ แล้วปฏิบัติ ดังนี้



วิธีจับกระบี่ของไม้รำที่ 8 สอยดาว



1. ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้าและบิดตัวไปทางขวาพร้อมทั้งปลายกระบี่เฉียงลงด้านหน้า โดยที่มือขวาจับกระบี่หงายขึ้น มือซ้ายแตะกระบี่



2. ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นและวางเท้าซ้ายลง มือซ้ายจับที่อก แล้วก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับสอยกระบี่ขึ้น



3. บิดลำตัวกลับหลังทางด้านซ้าย พร้อมกับหมุนกระบี่เข้าหาตัว ย่อเข้าทั้งสองข้างและลดด้ามกระบี่ลงที่หน้าขาขวา ปลายกระบี่ชี้เฉียงขึ้น



4. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวายกเท้าขวาขึ้น มือซ้ายรำหน้า



5. วางเท้าขวาลงพร้อมกับทิ้งปลายกระบี่เฉียงลงด้านหน้า โดยที่มือขวาจับกระบี่หงายขึ้น มือซ้ายแตะกระบี่



6. ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น มือซ้ายจับที่อก พร้อมกับสอยกระบี่ขึ้น



7. บิดลำตัวกลับหลังไปทางด้านซ้าย พร้อมกับหมุนกระบี่เข้าหาตัว ย่อเข้าทั้งสองข้าง ลดด้ามกระบี่ลงที่หน้าขาขวา ปลายกระบี่ชี้เฉียงขึ้น



8. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวายกเท้าขวาขึ้น มือซ้ายรำหน้า



9. วางเท้าขวาลงพร้อมกับทิ้งปลายกระบี่เฉียงลงด้านหน้า โดยที่มือขวาจับกระบี่หงายขึ้น มือซ้ายแตะกระบี่



10. ทำตามขั้นตอนที่ 2 และ 3 อีกครั้ง แล้วบิดตัวไปทางขวามือซ้ายจับที่อก ควงกระบี่พร้อมกับวางเท้าลงในท่ากุมรำ

### ไม้รำที่ 9 ควงแตง

ลักษณะการเดิน เดินแบบเดินตรง เริ่มต้นจากการยืนในท่าค่อมรำ แล้วปฏิบัติ ดังนี้



1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าและ บิดลำตัวไปทางขวาพร้อมกับ ควงกระบี่ 2 รอบ มือขวาจับกระบี่ คว่า มือซ้ายหงายรองรับกระบี่



2. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น จากนั้นบิดลำตัว กลับหลังทางด้านขวาพร้อมกับ ยกกระบี่ข้ามศีรษะ แล้วควงกระบี่ 2 รอบ มือขวาจับกระบี่คว่า มือซ้าย หงายรองรับกระบี่



3. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น บิดลำตัวไปทางซ้าย พร้อมกับยกกระบี่ข้างศีรษะ



4. มือซ้ายจับที่อก ควงกระบี่ 2 รอบ วางเท้าขวาในท่าค่อมรำ

### ไม้รำที่ 10 หนุมานแหวกฟองน้ำ

ลักษณะการเดิน เดินแบบเดินตรง เริ่มต้นจากการยืนในท่าค่อมรำ แล้วปฏิบัติ ดังนี้



1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับควงกระบี่ 2 รอบ มือขวาจับกระบี่ชี้เฉียงลง ด้านหน้า มือซ้ายปกกระบี่ ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเข่าซ้ายขึ้น



2. วางเท้าซ้ายลง ตั้งกระบี่ ขึ้นตรง มือซ้ายปกที่ด้ามกระบี่ บริเวณหน้าผาก



3. แหวกแขนทั้งสองออกข้าง ลำตัว โดยที่มือขวาจับกระบี่ ตั้งมือซ้ายคว่ำลง



4. หมุนตัวกลับหลังหันทางด้านขวา วาดมือทั้งสองไปด้านหน้า นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หนีบกระบี่เหนือโกร่งแตงหน้าผาก



5. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเข่าขวาขึ้น บิดลำตัวไปทางด้านขวา แล้ววางเท้าขวาลง จากนั้นลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเข่าขวาขึ้น



6. บิดลำตัวไปทางขวา มือซ้ายจับที่อก ควงกระบี่ 2 รอบ วางเท้าขวาในท่าค่อมรำ

**ไม้รำที่ 11 ลดล่อ**

ลักษณะการเดิน เดินแบบเดินตรง เริ่มต้นจากการยืนในท่าค้อมรำ แล้วปฏิบัติ ดังนี้



1. จากท่าค้อมรำ ลดกระบี่ลง ซี่ไปด้านหลัง ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า หมุนตัวทางขวา มองที่ปลายกระบี่ กำมือซ้ายขึ้นระดับหน้าผาก



2. ยกเท้าขวาขึ้นหมุนตัวกลับหลัง ทางด้านขวาไปด้านหลังพร้อมกับยกกระบี่ขึ้นระดับหน้าผาก มือซ้ายกำป้องบริเวณหน้าท้อง ตามองที่ปลายกระบี่



3. ยกเท้าซ้ายขึ้น หมุนตัวกลับหลัง ทางด้านซ้าย วางเท้าซ้ายลง ลดกระบี่ลง กำมือซ้ายระดับหน้าผาก



4. ก้าวเท้าขวาถอยหลังไขว้หน้าเท้าซ้าย แล้วก้าวเท้าซ้ายถอยหลังออกจากเท้าขวา



5. ยกเท้าขวาขึ้น วาดกระบี่ หมุนตัวทางขวา จนกลับมาในทิศเริ่ม



6. วางเท้าขวาลงพื้น มือซ้ายจับที่อกในท่าค้อมรำ

**ไม้รำที่ 12 เชิญเทียน**

ลักษณะการเดิน เดินแบบสลับฟันปลา เริ่มต้นจากการยืนในท่าค้อมรำ แล้วปฏิบัติ ดังนี้



1. จากท่าค้อมรำ ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา ยกกระบี่ตั้งบนฝ่ามือซ้าย



2. ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น หมุนลำตัวไปทางซ้าย 90 องศา วางเท้าซ้ายลง กระบี่และมือทั้งสองข้างอยู่ในลักษณะเดิม



3. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น รำหน้าโกร่งกระบี่



4. หมุนลำตัวไปทางขวา มือซ้ายจับที่อก วางเท้าขวาในท่าค้อมรำ

## 4) การกลับหัวสนามไม้รำ

การกลับหัวสนามไม้รำ เป็นท่ารำท่าหนึ่งที่จะปฏิบัติเมื่อผู้รำได้รำไม้รำต่าง ๆ ไปจนใกล้สุดเขตสนามแล้ว ก่อนกลับหัวสนามไม้รำให้ผู้รำคำนวณพื้นที่ในการก้าวให้เหลือ 1-2 ก้าว เพื่อทำการกลับหัวสนามไม้รำ ซึ่งปฏิบัติได้ ดังนี้



1. จากท่าคุ่มรำ ก้าวเท้าซ้ายพร้อมกับวงกระบี่ 2 รอบ



2. หมุนตัวกลับหลังทางด้านขวา กระบี่แนบลำตัวขนานพื้น



3. ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวา มือซ้ายรำข้าง วาดกระบี่และวางเท้าขวาลงในท่าคุ่มรำเพื่อเตรียมรำในท่าต่อไป

## 5) การจ้วงลงพรหม

เป็นการปฏิบัติหลังจากรำไม้รำครบตามเงื่อนไขแล้ว ซึ่งยังยืนคุ่มรำหันหน้าเข้าหากันอยู่เพื่อนั่งลงไปทิศทางเดิมกับที่ขึ้นพรหมรำ มีการปฏิบัติแตกต่างกัน ดังนี้

### (1) การจ้วงลงบนพรหมนั่ง

**การปฏิบัติ** จากท่าคุ่มรำให้ย่อเท้าอยู่ตลอดแล้วเริ่มจ้วงทางซ้ายนับเป็นหนึ่ง จ้วงทางขวานับเป็นสอง จ้วงทางซ้ายอีกครั้งนับเป็นสามพร้อมกับหมุนตัวมาทางขวาหันหน้าหากรรมการ จ้วงทางขวาอีกครั้งนับเป็นสี่ และยกข้ามศีรษะไปด้านซ้ายเป็นครั้งสุดท้ายนับเป็นห้าพร้อมที่นั่งคุกเข่าลง วางกระบี่ทางด้านซ้ายมือ

### (2) การจ้วงลงบนพรหมยืน

**การปฏิบัติ** จากท่าคุ่มรำให้ย่อเท้าอยู่ตลอดแล้วเริ่มจ้วงทางซ้ายนับเป็นหนึ่ง จ้วงทางขวานับเป็นสอง จ้วงทางซ้ายอีกครั้งนับเป็นสาม จ้วงทางขวาอีกครั้งนับเป็นสี่ และยกข้ามศีรษะไปด้านหน้าเป็นครั้งสุดท้ายนับเป็นห้าพร้อมที่นั่งคุกเข่าลง วางกระบี่ทางด้านหน้าให้ปลายกระบี่ชี้ไปหาคู่แสดง

## 6) การถวายเป็นกรรมเร็ว

เป็นการปฏิบัติต่อจากการจ้วงลงพรหม ซึ่งทั้งสองคนจะปฏิบัติเหมือนกัน แต่ปฏิบัติอย่างรวดเร็ว ดังนี้

- (1) พนมมือที่หน้าอก ก้มศีรษะพร้อมโน้มตัวไปข้างหน้า ลดมือลงจับมือทั้งสอง
- (2) วาดมือออกด้านข้างขนานพื้นกลับมาชิดกันด้านหน้า แล้วดึงมือเข้าพนมที่หน้าอกอย่างรวดเร็ว
- (3) เขยียดแขนคู่ไปข้างหน้าโค้งขึ้นบน เงยหน้า ดึงมือกลับมาให้นิ้วมือจรดหน้าผาก เขยียดแขนขึ้นโค้งลงล่างและกลับมาพนมใหม่อย่างรวดเร็ว นับเป็น 1
- (4) ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ 3 ซ้ำอีก 2 รอบ อย่างรวดเร็ว

## 7) การเดินแปลง

เป็นการปฏิบัติต่อจากการถวายเป็นบังคมเร็ว โดยจะเดินสวนกันไปมา แล้วกลับมาจุดเดิม ดังนี้

- (1) จากท่าคุกเข้า ให้ลูกขึ้นยืน แล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับหันด้านข้างเข้าหาคู่ต่อสู้ และยกกระบี่ขึ้นอยู่ในระดับอก
- (2) ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับหันด้านข้างเข้าหาคู่ต่อสู้และลดกระบี่ลงชี้ไปหาคู่ต่อสู้
- (3) ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ยกกระบี่ขึ้นเหนือศีรษะไปหาคู่ต่อสู้ ปฏิบัติซ้ำ 2 กับ 3
- (4) เมื่อเดินถึงกัน ให้ก้าวเท้าซ้ายออกด้านข้าง เหยียดกระบี่ปะทะกันด้านหน้า ชี้เฉียงลงพื้น มือซ้ายยกขึ้น เดินก้าวชิดก้าว ต่างคนต่างเดินหลีกกันทางซ้ายเป็นครึ่งวงกลม
- (5) ก้าวเท้าขวาไขว้เท้าซ้ายพร้อมกับหันด้านข้างเข้าหาคู่ต่อสู้และลดกระบี่ลงชี้ไปหาคู่ต่อสู้
- (6) ก้าวเท้าซ้ายออกจากเท้าขวา ยกกระบี่ขึ้นเหนือศีรษะไปหาคู่ต่อสู้ ปฏิบัติซ้ำ 5 กับ 6
- (7) เมื่อเดินถึงสุดสนาม ให้ใช้การรำกลับหัวสนาม นับเป็น 1 เที้ยว แล้วปฏิบัติตั้งแต่ขั้นตอนที่ 2 ถึง 7 อีกครั้ง นับเป็นเที้ยวที่ 2 จะหันหน้ากลับมาหากันในตำแหน่งเดิม แล้วยืนในท่าคุมตี

## 8) การย่างสามขุม

เป็นการปฏิบัติเพื่อเดินวนทางซ้ายเข้าหาคู่ต่อสู้ ก่อนทำการต่อสู้กัน ดังนี้

- (1) ก้าวไปทางซ้ายพร้อมกับวาดกระบี่ขึ้นทางซ้ายไปด้านหลัง มือซ้ายยกขึ้นระดับเอว
- (2) วาดกระบี่เฉียงผ่านลำตัวลงมาด้านขวาพร้อมกับยกเข้าขวาขึ้น กระบี่ชี้หาคู่ต่อสู้ ลดเท้าขวาลง
- (3) ก้าวเท้าขวาไขว้เท้าซ้าย ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ก้าวเท้าซ้ายไขว้ออกไป
- (4) ปฏิบัติขั้นตอนที่ 2 กับ 3 วนไปทางซ้ายจนได้ระยะในการต่อสู้

## 9) การตีกระบี่ท่าหลัก

การฝึกตีท่าหลักหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “การตีลูกไม้” การฝึกตีท่าหลักเป็นการฝึกฝนทักษะการตีกระบี่ เพื่อให้การเคลื่อนไหวระหว่างมือกับเท้ามีความสัมพันธ์กันอย่างดี โดยฝึกจากง่ายไปหายาก จากน้อยไปหามาก ฝึกทั้งการตีรุกและการรับ เมื่อผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานการตีที่ดีแล้ว ก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ตีท่าพลิกแพลงต่อไป

**(1) ท่าเตรียมฝึกตีกระบี่**

ท่าเตรียมฝึกตีกระบี่ เป็นลักษณะท่าทางของผู้เล่นทั้งสองฝ่าย ซึ่งเป็นการยืนเตรียมพร้อมก่อนที่จะฝึกหัดตีลูกไม้ โดยยืนเท้าชิด หันหน้าเข้าหากัน ยืนห่างกันประมาณ 1 ก้าว มือจับกระบี่ตั้งอยู่ข้างหน้าทางขวาของลำตัว ปลายกระบี่ที่ราบอยู่ที่ร่องไหล่ แขนขวาเหยียดตึง โกร่งกระบี่อยู่ข้างหน้า แขนซ้ายเหยียดอยู่ข้างลำตัว กำมือหลวม ๆ



ท่าเตรียมฝึกตีกระบี่

**(2) ท่าคุมตีลูกไม้**

เป็นการยืนเท้าหน้าเท้าตามทั้งสองฝ่ายและยืนจดจ้องกัน ถือกระบี่ระดับเอว ปลายกระบี่ชี้เฉียงขึ้นบนไปด้านหน้า มือซ้ายกำหลวมระดับเดียวกับกระบี่



**(3) การตีลูกไม้**

การตีลูกไม้มีหลายท่าแตกต่างกันไปตามแบบของครูผู้สอน แต่โดยทั่วไปแล้วการตีลูกไม้ท่าหลักมีอยู่เพียง 6 ลูกไม้

**การตีลูกไม้ที่ 1 ตีบนซ้าย-ขวา**

**1. ตีบนซ้าย**



รับ

รุก

**2. ตีบนขวา**



รับ

รุก

**การตีลูกไม้ที่ 2 ตีบนซ้าย-ขวา ตีล่างซ้าย-ขวา**

**1. ตีบนซ้าย**



รับ

รุก

**2. ตีบนขวา**



รับ

รุก

**3. ตีล่างซ้าย**



รับ

รุก

**4. ตีล่างขวา**



รับ

รุก

สงวนลิขสิทธิ์ บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด  
 การตีลูกไม้ที่ 3 ตีบนซ้าย-ขวา ตีล่างซ้าย-ขวา (ยกขวา)

1. ตีบนซ้าย



รับ

รุก

2. ตีบนขวา



รับ

รุก

3. ตีล่างซ้าย



รับ

รุก

4. ตีล่างขวา



รับ

รุก

การตีลูกไม้ที่ 4 ตีบนซ้าย-ขวา ตีข้างซ้าย-ขวา

1. ตีบนซ้าย



รับ

รุก

2. ตีบนขวา



รับ

รุก

3. ตีข้างซ้าย



รับ

รุก

4. ตีข้างขวา



รับ

รุก

การตีลูกไม้ที่ 5 ตีบนซ้าย-ขวา ตีข้างซ้าย-ขวา ตีบนศีรษะ

1. ตีบนซ้าย



รับ

รุก

2. ตีบนขวา



รับ

รุก

3. ตีข้างซ้าย



รับ

รุก

4. ตีข้างขวา



รับ

รุก

5. ตีบนศีรษะ



รับ

รุก

การตีลูกไม้ที่ 6 ตีบนซ้าย-ขวา ตีข้างซ้าย-ขวา ตีบนศีรษะ แล้วกระทบบนศีรษะ

1. ตีบนซ้าย



รับ

รุก

2. ตีบนขวา



รับ

รุก

3. ตีข้างซ้าย



รับ

รุก

4. ตีข้างขวา



รับ

รุก

5. ตีบนศีรษะ



รับ

รุก

6. กระทบบนศีรษะ



รับ

รุก

10) การตีลูกไม้ผสม

**การตีลูกไม้ผสม** หมายถึง การนำความรู้และทักษะที่ได้จากการเรียนวิชาการกระบี่ในการต่อสู้ลักษณะต่าง ๆ โดยอาศัยศิลปะมวยไทย เช่น การต่อย เตะ ถีบ เข่า ศอก ประกอบการต่อสู้ การตีลูกไม้ผสมเหมือนกับการตีลูกไม้ มีทั้งฝ่ายรับและฝ่ายรุก โดยใช้ทักษะกระบี่สกัดกัน ปิดป้อง หลบหลีกตอบโต้ในลักษณะสมจริงสมจัง ต้องใช้ไหวพริบและทักษะที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนมาให้รอดพ้นจากอันตราย การตีลูกไม้ผสมนี้ ผู้เล่นจำเป็นต้องผ่านการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีจนชำนาญ ทั้งนี้ เพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างรวดเร็ว มีความคล่องแคล่วว่องไว หลบหลีกได้อย่างฉับพลัน มีประสาทสายตาดี



การถีบ



การเตะ



การแทง

#### 4. การเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง

**การประเมินการเล่นกระบี่กระบองของตนเองและผู้อื่น และการยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา**

การเล่นกระบี่กระบองเป็นกีฬาที่เล่นเป็นคู่ สิ่งที่ต้องฝึกแตกต่างกันตั้งแต่การนั่งเข้าคู่ เพื่อเตรียมรำขึ้นพรหมด้วยท่าทางที่ต่างกัน คือ การรำขึ้นพรหมหนึ่งกับการรำขึ้นพรหมยืน ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวต้องใช้ความจำของขั้นตอนการปฏิบัติ อาจเริ่มจากจินตนาการถึงการเคลื่อนไหว แล้วจึงเริ่มฝึกปฏิบัติจริงอย่างช้า ๆ จากนั้นจึงฝึกให้เข้ากับจังหวะดนตรีที่ใช้จริง แล้วเพิ่มความอ่อนช้อยมากขึ้น เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องและคล่องแคล่วแล้ว

นอกจากการฝึกที่แตกต่างกันแล้ว ยังต้องฝึกท่าทางที่เหมือนกันเพื่อให้ปฏิบัติได้พร้อมเพรียงกันอีกด้วย เช่น การถวายนั่งมณฑลที่ต้องปฏิบัติพร้อมกัน ต่างกันเพียงแต่ทิศทางการปฏิบัติ หรือจะเป็นการรำไม้รำที่มีทั้งหมด 12 ท่า ควรฝึกให้ครบทั้งหมดทุกท่า แต่เวลาแสดงให้เลือกที่มั่นใจกับคู่มาใช้จริงอย่างน้อย 3 ท่า โดยให้อยู่ในช่วงเวลาที่กำหนด ดังนั้น จึงต้องฝึกพร้อมกันกับคู่ฝึกซ้อม โดยเริ่มฝึกจากช้า ๆ จนเข้าจังหวะดนตรี และเพิ่มความอ่อนช้อยเช่นเดียวกับการฝึกรำขึ้นพรหม แต่หากคู่ฝึกซ้อมไม่สะดวกก็สามารถฝึกซ้อมคนเดียวได้เช่นกัน โดยเน้นฝึกท่าทางที่ถูกต้อง ความอ่อนช้อยสวยงาม และการเคลื่อนไหวเข้ากับจังหวะดนตรี

ในการฝึกต่อสู้ต้องอาศัยการฝึกซ้อมเป็นประจำ จังหวะรุก การรับต้องนัดหมายกันให้เข้าใจตรงกัน ข้อควรระวัง คือ ต้องไม่ให้เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บ ดังนั้น ทั้งตนเองและคู่ฝึกซ้อมต้องมีสติ มีสมาธิ มีความรอบคอบ ไม่ประมาท ในการฝึกซ้อมอาจไม่ต้องใช้แรงเต็มที่ เพื่อให้สามารถหยุดยั้งได้ทันทีเมื่อคู่รับไม่ทัน จึงต้องฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ฝึกไหวพริบ การหลบหลีก การแก้ปัญหาในฉับพลันทันที ตลอดจนฝึกประสาททุกส่วนของร่างกายให้ตื่นตัวตลอดเวลา นอกจากนี้ในการฝึกต่อสู้ยังสามารถเพิ่มการฝึกไม้ตีลูกผสมจากจินตนาการของตนเองเพิ่มให้เกิดความน่าสนใจและสนุกสนานมากยิ่งขึ้น



กิจกรรม



การเล่นกีฬากระบี่กระบอง

1. นักเรียนศึกษาเกี่ยวกับเครื่องกระบี่กระบอง แล้วตอบคำถาม

- ◆ นักเรียนเคยเห็นเครื่องกระบี่กระบองใดบ้าง \_\_\_\_\_
- ◆ นักเรียนเคยเห็นเครื่องกระบี่กระบองที่ใดบ้าง \_\_\_\_\_

2. นักเรียนนำข้อความที่กำหนดไปเติมลงในช่องว่าง เพื่อเรียงลำดับการปฏิบัติให้ถูกต้องตามขั้นตอนการแข่งขันกีฬากระบี่กระบอง

การเดินแปลง

การรำขึ้นพรหม

การขอขมา

การตีหรือการต่อสู้

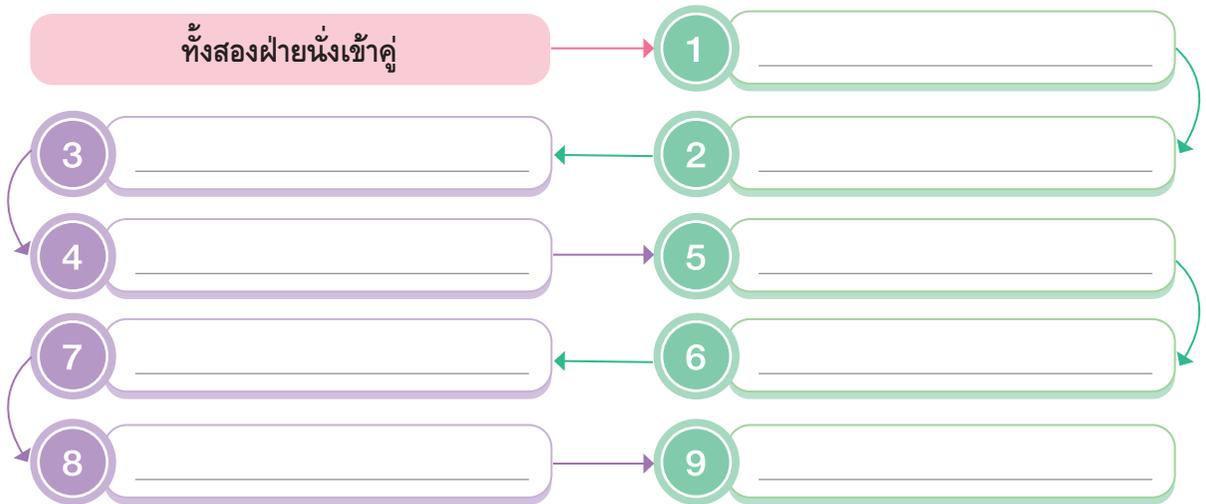
การจ้วงลงพรหม

การถวายบังคมเร็ว

การถวายบังคม

การย่างสามขุม

การรำไม้รำ และการกลับหัวสนาม



3. นักเรียนสังเกตการสาธิตทักษะการถวายบังคมและการรำขึ้นพรหม จากนั้นร่วมกันตอบคำถาม

- ◆ การถวายบังคมต้องปฏิบัติทั้งหมดกี่ครั้ง \_\_\_\_\_
- ◆ การรำขึ้นพรหมมี 2 แบบ แบบใดบ้าง \_\_\_\_\_
- ◆ การรำขึ้นพรหมทั้ง 2 แบบ มีการหันหน้ากี่ทิศ \_\_\_\_\_
- ◆ การรำขึ้นพรหมเป็นการระลึกถึงหลักธรรมใด \_\_\_\_\_
- ◆ การถวายบังคมและการรำขึ้นพรหมมีความสำคัญอย่างไร \_\_\_\_\_

4. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มหนึ่งฝึกปฏิบัติทักษะการถวายเป็นธรรมและการรำขึ้นพรหม จากนั้นประเมินผลการปฏิบัติลงในแบบประเมิน แล้วตอบคำถาม

**แบบประเมินการฝึกปฏิบัติทักษะการถวายเป็นธรรมและการรำขึ้นพรหม**

รายการปฏิบัติ	ผลการปฏิบัติ		
	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง
1. การถวายเป็นธรรม			
2. การรำขึ้นพรหมหนึ่ง			
3. การรำขึ้นพรหมยืน			

- ◆ หากให้ปฏิบัติเป็นคู่ นักเรียนจะเลือกฝึกการขึ้นพรหมแบบใด เพราะเหตุใด

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. นักเรียนสังเกตการสาธิตการรำไม้รำทั้ง 12 ไม้รำ จากนั้นร่วมกันวิเคราะห์การปฏิบัติ แล้วตอบคำถาม

- ไม้รำที่ 1 ลอยชาย
- ไม้รำที่ 3 เหน็บข้าง
- ไม้รำที่ 5 จ้วงหน้า จ้วงหลัง
- ไม้รำที่ 7 ยักษ์
- ไม้รำที่ 9 ควงแตะ
- ไม้รำที่ 11 ลดล่อ

- ไม้รำที่ 2 ควงตัดหู
- ไม้รำที่ 4 ต่อศอก
- ไม้รำที่ 6 ปกหน้า ปกหลัง
- ไม้รำที่ 8 สอดดาว
- ไม้รำที่ 10 หนุนานแหวกฟองน้ำ
- ไม้รำที่ 12 เชิญเทียน

- ◆ ไม้รำใดบ้างที่มีลักษณะการเดินแบบเดินตรง

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ◆ ไม้รำใดบ้างที่มีลักษณะการเดินแบบสลับฟันปลา

\_\_\_\_\_

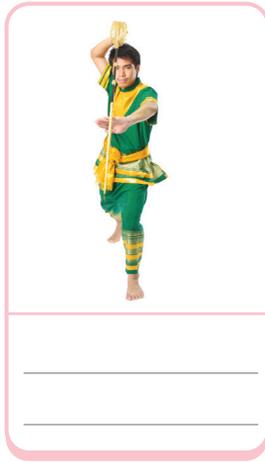
\_\_\_\_\_

- ◆ การยืนเตรียมพร้อมที่จะรำไม้รำต่าง ๆ เรียกว่าท่ารำใด \_\_\_\_\_

- ◆ การจับอกที่นักเรียนถนัดเป็นแบบใด \_\_\_\_\_

- ◆ หากรำไม้รำจนสุดสนามต้องปฏิบัติอย่างไร \_\_\_\_\_

6. นักเรียนพิจารณาขั้นตอนหนึ่งของการปฏิบัติทักษะการรำไม้รำ ซึ่งเป็นจุดเด่นในการรำไม้รำทำนั้น ๆ จากนั้นเขียนลำดับไม้รำและชื่อท่าได้ภาพให้ถูกต้อง



7. นักเรียนร่วมกันฝึกปฏิบัติทักษะการรำไม้รำทั้ง 12 ไม้รำ จากนั้นประเมินผลการปฏิบัติลงในแบบประเมิน แล้วตอบคำถาม

แบบประเมินการฝึกปฏิบัติทักษะการรำไม้รำ

ทักษะการรำไม้รำ 12 ไม้รำ	ผลการปฏิบัติ		
	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง
ไม้รำที่ 1 ลอยชาย			
ไม้รำที่ 2 ควางทัดหู			
ไม้รำที่ 3 เหน็บข้าง			
ไม้รำที่ 4 ต่อศอก			
ไม้รำที่ 5 จ้วงหน้า จ้วงหลัง			
ไม้รำที่ 6 ปกหน้า ปกหลัง			
ไม้รำที่ 7 ยักษ์			
ไม้รำที่ 8 สอยดาว			
ไม้รำที่ 9 ควางเตะ			
ไม้รำที่ 10 หนุมานแหวกฟองน้ำ			
ไม้รำที่ 11 ลดล่อ			
ไม้รำที่ 12 เชิญเทียน			

◆ หากให้ปฏิบัติร่วมกับคู่ นักเรียนจะเสนอให้เลือกปฏิบัติไม้รำใดบ้าง (3 ไม้รำ)

\_\_\_\_\_

8. นักเรียนศึกษาการจ้วงลงพรหม การถวายบังคมเร็ว การเดินแปลง และการอย่างสามชুম จากนั้นร่วมกันวิเคราะห์การปฏิบัติ แล้วโยงเส้นจับคู่ลักษณะของการปฏิบัติให้สัมพันธ์กัน

การจ้วงลงพรหม

● เป็นการเดินหลีกเลี่ยงกันทางซ้าย เพื่อหลบคู่ต่อสู้ไปกลับ

การถวายบังคมเร็ว

● เป็นการเดินเข้าหากันในระยะที่จะเตรียมเข้าต่อสู้

การเดินแปลง

● เมื่อปฏิบัติแล้วจะลุกขึ้นยืนเพื่อหันหน้าเข้าหากัน

การอย่างสามชুম

● เมื่อปฏิบัติแล้วจะนั่งลงเข้าคู่หันไปในทิศที่ขึ้นพรหม

9. นักเรียนสังเกตการสาธิตการตีลูกไม้ จากนั้นร่วมกันวิเคราะห์การปฏิบัติ แล้วตอบคำถาม

◆ นักเรียนต้องทำอะไรจึงจะสามารถปฏิบัติการตีลูกไม้ได้ดีและถูกต้อง

---



---



---



---



---

10. นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แต่ละคู่ร่วมกันฝึกปฏิบัติทักษะการตีลูกไม้ทั้ง 6 ลูกไม้ จากนั้นประเมินผลการปฏิบัติลงในแบบประเมิน แล้วตอบคำถาม

แบบประเมินการฝึกปฏิบัติทักษะการรำไม้รำ

ทักษะการตีลูกไม้ทั้ง 6 ลูกไม้	ผลการปฏิบัติ		
	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง
การตีลูกไม้ที่ 1 ตีบนซ้าย-ขวา			
การตีลูกไม้ที่ 2 ตีบนซ้าย-ขวา ตีล่างซ้าย-ขวา			
การตีลูกไม้ที่ 3 ตีบนซ้าย-ขวา ตีล่างซ้าย-ขวา (ยกขา)			
การตีลูกไม้ที่ 4 ตีบนซ้าย-ขวา ตีข้างซ้าย-ขวา			
การตีลูกไม้ที่ 5 ตีบนซ้าย-ขวา ตีข้างซ้าย-ขวา ตีบนศีรษะ			
การตีลูกไม้ที่ 6 ตีบนซ้าย-ขวา ตีข้างซ้าย-ขวา ตีบนศีรษะ แล้วกระแทกบนศีรษะ			

◆ หากต้องการเพิ่มเติมรูปแบบการต่อสู้ให้น่าสนใจ นักเรียนจะเพิ่มเติมการตีลูกไม้ผสมอย่างไร

---



---



---



พ 3.1 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/2  
 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4  
 พ 3.2 ม.2/5

11. นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แล้วเข้าร่วมการแข่งขันแสดงกีฬากระบี่กระบอง โดยร่วมกันจัดลำดับการแข่งขันของแต่ละคู่ จากนั้นออกมาทำการแข่งขัน โดยยึดหลักปฏิบัติในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และร่วมกันตัดสิน เพื่อความยุติธรรม



**แบบบันทึกการแข่งขันกีฬากระบี่กระบอง**

คู่แสดงของนักเรียน คือ \_\_\_\_\_

คะแนนเครื่องแต่งกายที่ได้ \_\_\_\_\_ คะแนน      คะแนนการรำที่ได้ \_\_\_\_\_ คะแนน

คะแนนการเดินแปลงที่ได้ \_\_\_\_\_ คะแนน      คะแนนการต่อสู้ที่ได้ \_\_\_\_\_ คะแนน

- 1) ในการแสดงกระบี่กระบอง นักเรียนและคู่แสดงการมีมารยาทที่ดีอย่างไร  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- 2) ในการแสดงกระบี่กระบอง นักเรียนและคู่เลือกใช้การรำไม่รำได้บ้าง  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- 3) นักเรียนและคู่มีเทคนิคในการแสดงกระบี่กระบองอย่างไร  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- 4) การเล่นกีฬากระบี่กระบองมีประโยชน์อย่างไร  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- 5) นักเรียนจะเพิ่มศักยภาพในการเล่นกีฬากระบี่กระบองอย่างไร  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

12. นักเรียนสรุปความรู้เรื่อง การเล่นกีฬากระบี่กระบอง

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัยเพื่อประเมินผลตัวชี้วัด



นักเรียนใช้ดินสอระบายลงใน  หน้าคำตอบที่ถูกต้องให้เต็มวง

ได้  คะแนน  
คะแนนเต็ม 10 คะแนน

### ตัวชี้วัดปลายทาง

เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมอย่างละ 1 ชนิด (พ 3.1 ม.2/2)

1. ข้อใดเป็นเอกลักษณ์ของการเล่นกระบี่กระบอง
  - ① ทำพิธีไหว้ครูก่อนเล่น
  - ② ใช้ชุดป้องกันประกอบการเล่น
  - ③ ต้องทำให้คู่ต่อสู้บาดเจ็บจึงจะชนะ
  - ④ เป็นกีฬาที่เล่นได้เฉพาะเพศชายเท่านั้น
2. ข้อใดเป็นลักษณะการเดินของการรำไม้รำกระบี่กระบองทั้งคู่
  - ① เดินตรง เดินถอยหลัง
  - ② เดินเฉียง เดินถอยหลัง
  - ③ เดินตรง เดินสลับฟันปลา
  - ④ เดินเฉียง เดินสลับฟันปลา
3. ไม้รำที่ 4 ในการรำไม้รำกระบี่กระบองตรงกับข้อใด
  - ① ลอยชาย
  - ② สอยดาว
  - ③ ต่อศอก
  - ④ ยักษ์
4. การตีลูกไม้ในข้อใดที่ต้องฝึกปฏิบัติเหมือนกันทั้ง 6 ลูกไม้
  - ① การตีบนซ้าย
  - ② การตีข้างขวา
  - ③ การตีล่างขวา (ยกขา)
  - ④ การกระแทกบนศีรษะ

### ตัวชี้วัดระหว่างทาง

เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง (พ 3.2 ม.2/2)

5. นักเรียนกับคู่จะสามารถรำไม้รำอย่างพร้อมเพรียงกันได้ได้อย่างไร
  - ① ปรับเปลี่ยนลำดับการปฏิบัติทุกครั้ง
  - ② ต่างคนต่างฝึกในเวลาว่างของตนเอง
  - ③ เลือกฝึกแตกต่างจากคู่ฝึกของตนเอง
  - ④ ฝึกซ้อมตามจังหวะด้วยกันเป็นประจำ

**ตัวชี้วัดระหว่างทาง** มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก (พ 3.2 ม.2/3)

6. ตามขั้นตอนการแข่งขันกีฬากระบี่กระบอง หลังจากการจ้วงลงพรหมต้องปฏิบัติอย่างไร
  - ① ไหว้ครู
  - ② การขอขมา
  - ③ การรำขึ้นพรหม
  - ④ การถวายเป็นมงคลเร็ว
7. ตามหลักเกณฑ์การตัดสินกระบี่กระบอง ข้อใดระบุงการให้คะแนนเต็มแต่ละประเภท**ไม่**ถูกต้อง
  - ① การรำ 10 คะแนน
  - ② การต่อสู้ 15 คะแนน
  - ③ การเดินแปลง 6 คะแนน
  - ④ เครื่องแต่งกาย 4 คะแนน

**ตัวชี้วัดระหว่างทาง** วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม (พ 3.2 ม.2/4)

8. การแข่งขันกระบี่กระบอง นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้การต่อสู้ดูสมจริงมากที่สุด
  - ① เคลื่อนไหวรวดเร็วตามที่ฝึกซ้อม
  - ② เปลี่ยนอุปกรณ์การต่อสู้บ่อย ๆ
  - ③ นับจังหวะการปฏิบัติเสียงดัง ๆ
  - ④ แต่งกายให้เรียบร้อยและรัดกุม
9. การตีลูกไม้ผสมในข้อใด**ไม่**เหมาะกับการนำมาปฏิบัติในขณะถือกระบี่
  - ① เอนตัวไปด้านหลังหลบกระบี่แล้วถีบที่หน้าท้อง
  - ② เอียงตัวหลบกระบี่แล้วแทงกระบี่ที่กลางลำตัว
  - ③ ใช้กระบี่ปิดกระบี่แล้วหมุนตัวฟันข้างลำตัว
  - ④ ยกแขนขึ้นป้องกันกระบี่แล้วฟันข้างลำตัว

**ตัวชี้วัดระหว่างทาง** นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น (พ 3.2 ม.2/5)

10. หากในการฝึกซ้อมรำไม้รำกับคู่พบว่ามีการเดินทางออกจากพื้นที่สนาม นักเรียนควรแก้ไขอย่างไร
  - ① เลือกใช้ท่าไม้รำที่เมื่อปฏิบัติจะไม่เคลื่อนที่ไปมาก
  - ② นั่งปฏิบัติการรำขึ้นพรหมให้ห่างจากคู่มากยิ่งขึ้น
  - ③ ก้าวถอยหลังก่อนจะเริ่มรำไม้รำในท่าถัดไป
  - ④ กลับหัวสนามไม้รำในขณะที่ยังรำไม่จบ



# กระบวนการคิดขั้นสูง เชิงระบบ GPAS 5 Steps

สอดคล้องกับการเรียนวิชานะ (๖ PA)

## ข้อตกลง ในการพัฒนางาน

ออกแบบการจัดการเรียนรู้  
การส่งเสริมการเรียนรู้  
และการพัฒนาตนเองด้วย  
GPAS 5 Steps

## ผลงาน ทางวิชาการ

มีนวัตกรรม  
การจัดการเรียนรู้  
การส่งเสริมการเรียนรู้  
และการพัฒนาตนเอง  
ที่มีคุณภาพ  
และคุณประโยชน์ต่อวิชาชีพครู

## กรรมการประเมิน ตามวิทยฐานะ

ผลการประเมินของคณะกรรมการ  
ด้านการจัดการเรียนรู้ การส่งเสริมการเรียนรู้  
และการพัฒนาตนเองตามวิทยฐานะ

## ประเมินผลการพัฒนางาน ตามข้อตกลง

เสนอผลของการจัดการเรียนรู้  
การส่งเสริมการเรียนรู้  
และการพัฒนาตนเอง  
จากการพัฒนาด้วย  
GPAS 5 Steps

## สรุปผลการประเมิน การพัฒนางาน

สรุปผลการประเมิน  
การจัดการเรียนรู้  
การส่งเสริมการเรียนรู้  
และการพัฒนาตนเอง  
ที่เกิดจากการคิด  
ขั้นสูงเชิงระบบ  
GPAS 5 Steps



สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)  
บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด  
1256/9 ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300  
โทร. 0-2243-8000 (อัตโนมัติ 15 สาย), 0-2241-8999  
แฟกซ์ : ทุกหมายเลข, แฟกซ์อัตโนมัติ : 0-2241-4131, 0-2243-7666

website :  
[www.iadth.com](http://www.iadth.com)



8 859764 306550

ราคา 72 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ได้จดทะเบียนลิขสิทธิ์ถูกต้องตามกฎหมาย