



นวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ประจำปี 2569

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพังงา ภูเก็ต ระนอง

การพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการการสอน **ภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย**

สู่ซอฟต์แวร์เวอร์ระดับสากล

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนปากจั่นวิทยา



ว่าที่ร้อยตรีหญิงประภาพร พรประภา
ครู กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อเรื่อง: การพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง

ผู้วิจัย: ว่าที่ร้อยตรีหญิงประภาพร พรประภา

ปีการศึกษา: ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

บทคัดย่อ

การพัฒนาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนรู้ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดระนอง 2) เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง ในการเรียนวิชาพลศึกษา เรื่องการชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยาในการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่องการชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล

โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 37 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง ที่ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่องการชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล แบบประเมินสมรรถนะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 และแบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบทีแบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.73 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.44 2) การพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากลก่อนเรียนและหลังเรียนมีพบว่านักเรียนร้อยละ 100 มีสมรรถภาพทางกายของนักเรียนอยู่ในระดับดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 100 ตามลำดับ 3) การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยาในการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้สื่อการเรียนรู้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ ผลปรากฏว่านักเรียนมีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.83 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.38

คำนำ

นวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากลของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ในรายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ 32102 โดยให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ร่วมกับการพัฒนาสมรรถนะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 เป็นต้น

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้สื่อการบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนองนี้ เป็นแนวทาง ให้ครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษา ได้นำสื่อการบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ไปพัฒนาหรือต่อยอดให้เหมาะสมกับบริบทโรงเรียน เพื่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาผู้เรียนเป็นไปตามกรอบมาตรฐาน โดยใช้แนวคิดการสอนร่วมกับท้องถิ่น ทั้งนี้สามารถพัฒนาสมรรถนะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 ได้อีกด้วย

ประภาพร พรประภา

ตำแหน่ง ครู

ผู้เสนอผลงาน

กิตติกรรมประกาศ

นวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยการใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากลของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง สำเร็จลุล่วงด้วยดีโดยได้รับความร่วมมือจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง และความช่วยเหลือจากผู้อำนวยการโรงเรียนปากจั่นวิทยา นางดวงพร รอดคุ้ม รองผู้อำนวยการโรงเรียน นายพรชัยวิชญ์ รัตติเจริญวงศ์ และหัวหน้างานบริหารวิชาการ นางธารริน ไพโรจน์ ที่ได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และข้อเสนอแนะในการพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้ โดยใช้นวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศครั้งนี้

เรื่อง	สารบัญ	หน้า
บทคัดย่อ		ก
คำนำ		ข
กิตติกรรมประกาศ		ค
สารบัญ		ง
สารบัญตาราง		จ
สารบัญแผนภูมิ		ฉ
ความเป็นมาและความสำคัญ		1
วัตถุประสงค์การวิจัย		2
เป้าหมาย		3
กรอบแนวคิดการวิจัย		3
ขั้นตอนการดำเนินงาน		4
ผลการดำเนินงาน		6
คุณค่าของผลงานหรือนวัตกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนากับนักเรียน สถานศึกษา ชุมชน หรือประสิทธิภาพในการทำงาน หรือประโยชน์ที่ได้จากผลงานหรือนวัตกรรม		7
บทเรียนที่ได้รับ		8
ปัจจัยแห่งความสำเร็จ		9
การเผยแพร่		9
บรรณานุกรม		ซ
ภาคผนวก		ซ

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ในภาพรวม	6
ตารางที่ 2 ร้อยละของนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายของนักเรียน	7

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
แผนภูมิที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบประเมิน คุณภาพสื่อการเรียนรู้	6
แผนภูมิที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบประเมิน คุณภาพสื่อการเรียนรู้	7



**การพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการ
การสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง**

ความสำคัญของนวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ

ปัจจุบันรัฐบาลไทยมุ่งเน้นการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ผ่านยุทธศาสตร์ "Soft Power" เพื่อยกระดับมรดกทางวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของชาติสู่สากล ซึ่ง "มวยไทย" ถือเป็นหนึ่งในอุตสาหกรรมวัฒนธรรมที่มีศักยภาพสูงสุด (5F: Fighting) ที่ได้รับความนิยมในระดับสากล กระทรวงศึกษาธิการจึงมีนโยบายสนับสนุนให้สถานศึกษานำภูมิปัญญามวยไทยเข้าสู่หลักสูตรการเรียนการสอน เพื่อสร้างเยาวชนรุ่นใหม่ให้เข้าใจคุณค่าและพร้อมเติบโตไปเป็นผู้นำทางวัฒนธรรมในระดับพลเมืองโลก โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง เป็นสถานศึกษาที่มุ่งมั่นพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะรอบด้าน จากการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษาที่ผ่านมา พบว่าการสอนมวยไทยในรูปแบบดั้งเดิมมักประสบปัญหาสำคัญ 3 ประการ คือ 1.ความน่าสนใจลดลง: ผู้เรียนเจนเนอเรชันใหม่ (Gen Z และ Alpha) มองว่าการฝึกมวยไทยแบบเดิมมีความน่าเบื่อ เน้นการฝึกซ้ำๆ และมีความรุนแรง เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ 2.ขาดการเชื่อมโยงกับทักษะชีวิตและโลกยุคใหม่: การสอนส่วนใหญ่เน้นเพียงทักษะทางกาย แต่ยังขาดการบูรณาการมิติด้านภาษาต่างประเทศ เทคโนโลยี และความคิดสร้างสรรค์ที่จะทำให้ผู้เรียนมองเห็นช่องทางในการต่อยอดมวยไทยไปสู่ระดับสากล 3.ความแตกต่างระหว่างบุคคล: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นช่วงวัยเปลี่ยนผ่านที่มีสมรรถภาพทางกายทางกายและทักษะพื้นฐานที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด การสอนแบบเหมารวมจึงไม่สามารถพัฒนาผู้เรียนไปสู่ "ความเป็นเลิศ" ตามศักยภาพเฉพาะบุคคลได้

จากข้อจำกัดข้างต้นจึงได้พัฒนาวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ผ่าน "การจัดการเรียนรู้บูรณาการภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล" โดยนำแนวคิด "ศิลปะมวยไทย" และนวัตกรรมตาราง 9 ช่อง ร่วมกับสื่อการ์ดภารกิจชุดทำ (Combination Cards) และอินโฟกราฟิก 2 ภาษา เข้ามาเป็นเครื่องมือหลักในการเปลี่ยนห้องเรียนพลศึกษาให้เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงใช้ชุดการเรียนรู้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากลในการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง และผู้ทำวิจัยเห็นประโยชน์จากการต่อยอดและสิ่งที่ได้รับ คือ 1.นักเรียน ชั้น ม.1 โรงเรียนปากจั่นวิทยามีสมรรถภาพทางกาย (ความคล่องตัว ความแข็งแรง ความอดทน) และทักษะการชกหมัดหน้า (Jab-Cross) ที่ถูกต้อง แม่นยำ และปลอดภัยตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา 2.โรงเรียนมี นวัตกรรมและแผนการจัดการเรียนรู้ต้นแบบที่บูรณาการพลศึกษา ศิลปวัฒนธรรมและภาษาต่างประเทศ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ 3.เยาวชนในพื้นที่จังหวัดระนองได้รับการปลูกฝังจิตสำนึกรักบ้านเกิด ตระหนักคุณค่าของศิลปป้องกันตัวประจำชาติ และพร้อมเป็นกำลังสำคัญในการผลักดันซอฟต์แวร์มวยไทยสู่เวทีโลก

วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน

วัตถุประสงค์

การพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนรู้ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดระนอง
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง ในการเรียนวิชาพลศึกษา เรื่องการชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่องการชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล

เป้าหมาย

ในการศึกษาค้นคว้าจัดทำสื่อนำสื่อการเรียนรู้ การพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ใช้ในการจัดการเรียนรู้เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) ของรายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ32102 โดยออกแบบตามโครงสร้างพลศึกษา 5 ขั้นตอน ร่วมกับการใช้เทคนิค Visual & Rhythm (ภาพจำและจังหวะ) เพื่อให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง สามารถพัฒนาศักยภาพผู้เรียนได้ดีขึ้น โดยกำหนดเป้าหมายในการดำเนินงาน ดังนี้

1. สื่อการเรียนรู้ ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการการสอน ภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง มีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. การเรียนวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล หลังเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง อยู่ในระดับดี
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง มีความพึงพอใจ ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล อยู่ในระดับมาก

ขั้นตอนการดำเนินงาน

การพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง มีขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง จำนวน 37 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่เรียนรายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ32102 เป็นการสุ่มแบบเจาะจง โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงาน

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1.1 แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้สื่อการเรียนรู้ บูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล จำนวน 2 ชั่วโมง

2.1.2 สื่อการเรียนรู้ บูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ประกอบด้วย

- สื่อวิดีโอ และภาพกราฟฟิก ทำทางการออกอาวุธพื้นฐาน การชกหมัดหน้า (Jab-Cross)

- แผนผังตาราง 9 ช่องบนพื้นห้องเรียน (Floor Graphics) ฝึกทักษะและระยะการก้าวเท้า

- โปสเตอร์ Infographic 2 ภาษา (ไทย-อังกฤษ) แผนภาพสรุป "กลมวยและศิลปะแม่ไม้มวยไทยร่วมสมัย" พร้อมคำศัพท์สากล เพื่อสอดแทรกซอฟต์แวร์ทางภาษา

- การ์ดภารกิจชุดท่า (Combination Cards) การ์ดเกมสุ่มคำสั่ง ท่าทาง

2.1.3 แบบประเมินสมรรถภาพทางกาย

2.1.4 แบบประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้ เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross)

2.1.5 แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross)

โดยใช้สื่อการเรียนรู้ บูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินงานครั้งนี้ ผู้ดำเนินงานได้ดำเนินการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ (1) ขั้นก่อนการทดลอง (2) ขั้นทดลอง (3) ขั้นหลังการทดลอง ดังนี้

3.1 ขั้นตอนการทดลอง

ในการดำเนินงานครั้งนี้ ผู้ดำเนินงานได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569 จำนวน 37 คน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1.1 ผู้ดำเนินงานศึกษาแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานฯ มาตรฐาน และตัวชี้วัดของกลุ่มสาระฯ ตัวชี้วัดระหว่างทางและปลายทาง และเป้าหมายของโรงเรียน ออกแบบหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนปากจั่นวิทยา

3.1.2 ผู้ดำเนินงานวิเคราะห์การจัดการเรียนรู้ในรายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ32101 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในลำดับถัดมา จากนั้นศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเนื้อหา แนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ผลลัพธ์ต่าง ๆ จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและใกล้เคียงกับการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมและสื่อที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอน

3.1.3 ผู้ดำเนินงานได้จัดการเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงาน ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้สื่อการเรียนรู้ บุรณการการสอน ภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์เวอร์ระดับสากล แบบประเมินสมรรถภาพทางกาย และแบบสอบถามความพึงพอใจ

3.2 ขั้นตอนทดลอง

3.2.1 ผู้ดำเนินงานได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยเริ่มจากการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้สื่อประกอบการเรียน บุรณการการสอน ภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์เวอร์ระดับสากล ในชั่วโมงเรียน จำนวน 2 ชั่วโมง ซึ่งมีขั้นตอนโดยสังเขปดังต่อไปนี้

- เรียนรู้สื่อวิดีโอ และภาพกราฟิก ทำทางการออกอาวุธพื้นฐาน การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) ทำเต็มคี่ตะมวยไทยของระดับประเทศ หรือระดับโลก เพื่อเป็นแรงบันดาลใจ และศึกษาจากภาพกราฟิก การออกอาวุธซ้ำๆ เพื่อแสดงทิศทางที่ถูกวิธี และการออกแรงอย่างปลอดภัย

- ทักษะปฏิบัติเรียนรู้ การออกอาวุธพื้นฐานการชกหมัดหน้า (Jab-Cross) และการยืนบนแผนผังตาราง 9 ช่อง บนพื้นห้องเรียน (Floor Graphics) เพื่อให้นักเรียนฝึกรูปแบบการวางเท้าที่ถูกต้อง และหลบหลีกการออกอาวุธตามพิกัดตัวเลขได้อย่างแม่นยำ

- การนำไปใช้ทักษะปฏิบัติเป็นกลุ่ม โดยใช้ทักษะที่ได้เรียนรู้จากการเรียนการสอน โดยใช้สื่อ การ์ดภารกิจชุดท่า (Combination Cards)

โดยเปิดเจอการ์ดท่าทางแบบใด ต้องทำการออกอาวุธนั้นมาเรียงต่อกัน ให้เป็นท่าทางที่ต่อเนื่อง

3.2.2 ผู้ดำเนินงานเก็บรวบรวมผลการประเมินสมรรถภาพทางกาย ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) บูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดระนอง โดยใช้เครื่องมือ ดังต่อไปนี้

- ครูผู้สอนประเมินสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้แบบประเมินสมรรถภาพทางกาย 5 สถานี ได้แก่ วิ่งเก็บของ, ลูก-นั่ง, ดันพื้น, นั่งงอตัวไปข้างหน้า, กระโดดเชือก

- นักเรียนทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้รายวิชา พลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้สื่อการบูรณาการการสอน ภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล

- นักเรียนทำแบบประเมินคุณภาพสื่อการบูรณาการการสอนภูมิปัญญา มวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล City ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้รายวิชา พลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross)

3.3 ขั้นตอนหลังการทดลอง

ผู้ดำเนินงานนำผลที่ได้จากข้อมูลมาตรวจสอบ วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผล การดำเนินงานตามเป้าหมายต่อไป

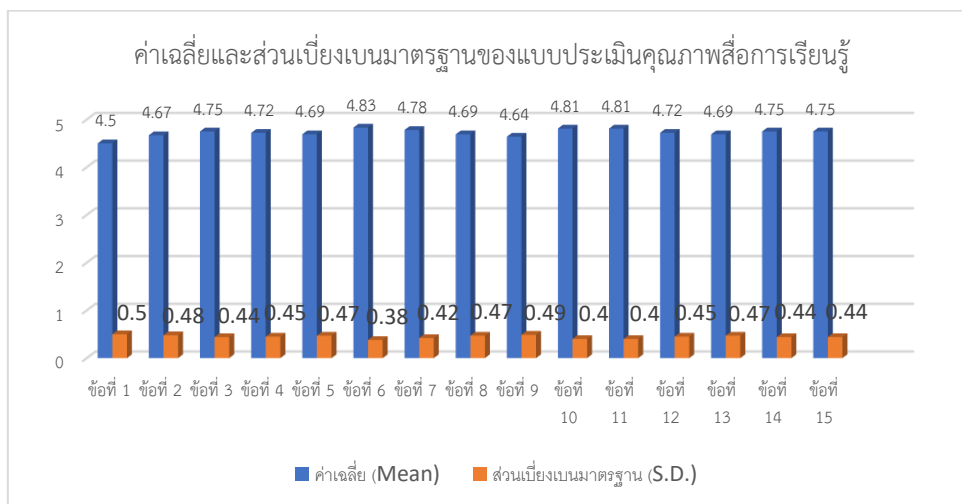
ผลการดำเนินงาน

จากการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้ชุด การเรียนรู้ การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่น วิทยา ผลปรากฏว่า

1. การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross)

พบว่าหลังจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้สื่อการเรียนรู้ 3 รายการ ได้แก่ (1) เรียนรู้สื่อวิดีโอ และภาพกราฟฟิก ท่าทางการออกอาวุธพื้นฐาน (2) แผนผังตาราง 9 ช่อง และ (3) การ์ดภารกิจชุดท่า (Combination Cards) ปรากฏผลการประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้ตามแผนภูมิที่ 1 ดังแนบ

แผนภูมิที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้



จากแผนภูมิที่ 1 แสดงให้เห็นว่าประเด็นที่นักเรียนเห็นด้วยมากที่สุดคือ กิจกรรมการฝึกบนตาราง 9 ช่อง ช่วยเพิ่มความสุขสนทนและฝึกความคล่องตัวในการหลบหลีก มีค่าเฉลี่ย 4.83 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.38 รองลงมาคือ อุปกรณ์การดการกิจมีรูปแบบที่แปลกใหม่ ทำทางบนการ์ดเข้าใจง่ายไม่ซับซ้อน และการดการกิจช่วยกระตุ้นให้นักเรียนคิดสร้างสรรค์และผสมผสานชุดท่ามวยไทยร่วมสมัยด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.40 ตามลำดับ

ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่าคุณภาพสื่อการเรียนรู้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.73 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.44 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้

2. การพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ปรากฏผลการประเมินสมรรถภาพทางกายก่อนเรียนและหลังเรียน ตามตารางที่ 1 ดังแนบ

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในภาพรวม

ประเด็นประเมิน	ระดับสมรรถภาพทางกาย		
	Mean	S.D.	แปลผล
1. วิ่งเก็บของ (Shuttle Run 10 Meters)	2.67	0.66	ดีมาก
2. ลูกนั่ง 1 นาที (Sit-Ups 1 Minute)	2.61	0.72	ดีมาก
3. ดันพื้น 1 นาที (Push-Ups 1 Minute)	2.64	0.92	ดีมาก
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	2.58	0.86	ดี
5. กระโดดเชือก 3 นาที (Rope Skipping)	2.61	0.72	ดีมาก
ภาพรวม	10.47	0.68	ดีมาก

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในภาพรวม ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.68 รองลงมาได้แก่ นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

ตารางที่ 2 ร้อยละของนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

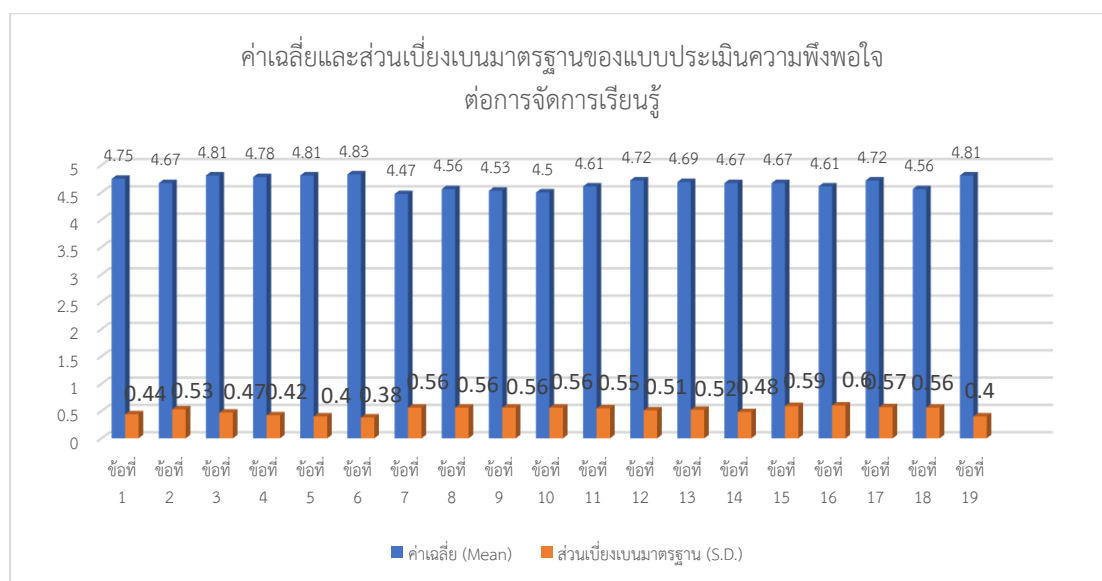
ระดับสมรรถภาพทางกาย	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ (%)
สมรรถภาพทางกายระดับดีมาก	32	86.48%
สมรรถภาพทางกายระดับดี	5	13.52%
สมรรถภาพทางกายระดับพอใช้	0	-
สมรรถภาพทางกายระดับปรับปรุง	0	-
รวม	37	100.00%

จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนที่มีระดับสมรรถภาพทางกายระดับดีมาก จำนวน 32 คน คิดเป็น ร้อยละ 86.48 และนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายระดับดี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 13.52 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้

3. การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้สื่อการเรียนรู้ การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์เวอร์ระดับสากล เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ

พบว่าหลังจากการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยการบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์เวอร์ระดับสากล ปรากฏผลความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามแผนภูมิที่ 2 ดังแนบ

แผนภูมิที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้



จากแผนภูมิที่ 2 แสดงให้เห็นว่าประเด็นที่นักเรียนพึงพอใจมากที่สุดคือ ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ มีความปลอดภัย มีการอบอุ่นร่างกายและควบคุมระยะห่างที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 4.83 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.38 รองลงมาคือ เนื้อหาที่มีการเรียงลำดับขั้นตอนที่ดี จากพื้นฐานทักษะจนถึงขั้นการนำไปสู่ความเป็นเลิศ กิจกรรมมีความหลากหลายและท้าทาย (เช่น การฝึกคู่ การจับเวลา การรวมกลุ่มคิดชุดท่า) และบรรยากาศในชั้นเรียนวิชาพลศึกษาเต็มไปด้วยความสนุกสนาน กระฉับกระเฉง และนักเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.40 ตามลำดับ

ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้สื่อการเรียนรู้ การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.67 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้

คุณค่าของผลงานหรือนวัตกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนากับนักเรียน สถานศึกษา ชุมชน หรือประสิทธิภาพในการทำงาน หรือประโยชน์ที่ได้จากผลงานหรือนวัตกรรม

คุณค่าของการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) ภายใต้แนวคิดการบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง ที่เห็นได้ชัดที่สุดคือนักเรียนเห็นคุณค่าของนำภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ในชีวิตประจำวัน โดยนักเรียนสามารถนำนวัตกรรมนี้ช่วยสืบสานศิลปะแม่ไม้มวยไทยไม่สูญหาย โดยนำมาปิดฝุ่นและร้อยเรียงใหม่ผ่านและสื่อที่ทันสมัย ทำให้เยาวชนคนรุ่นใหม่เกิดความตื่นตัว ตระหนักรู้ และภาคภูมิใจในรากเหง้าวัฒนธรรมของตนเอง

ดังนั้น นวัตกรรมการสอนชุดนี้จึงมีคุณค่าอย่างยิ่งในการพัฒนาผู้เรียนโรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง ให้เป็นผู้มีความสามารถทางกาย ควบคู่ไปกับการมีองค์ความรู้ด้านวัฒนธรรม พร้อมก้าวสู่การเป็นพลเมืองโลกที่ร่วมขับเคลื่อนซอฟต์แวร์มวยไทยสู่ระดับสากลได้อย่างยั่งยืน

บทเรียนที่ได้รับ

สรุปและอภิปรายผลการดำเนินงาน

จากการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) ภายใต้แนวคิดการบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากลเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนองนั้น มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อน-หลังเรียนของนักเรียน ปรากฏว่าคะแนนทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.25 และ 10.28 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนพบว่าคะแนนสอบหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน แสดงผลคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเรียนและหลังเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 และ 5.13 คะแนน ตามลำดับ (3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา

โดยใช้นวัตกรรมสื่อ นวัตกรรม "ตาราง 9 ช่องมวยไทยไฮเทค" (Smart Floor & Light Reaction) ภายใต้แนวคิดการบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล ผลปรากฏว่านักเรียนมีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.99 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.60

จากผลการดำเนินการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) ภายใต้แนวคิดการบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนองนั้น แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) ภายใต้แนวคิดการบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล สามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนได้จริง โดยอาจเพิ่มรูปแบบ การ์ดภารกิจชุดท่า (Combination Cards) ให้นักเรียนฝึกทำมากขึ้น เพิ่มโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกฝนร่วมกับเพื่อนในกลุ่มอื่น ๆ เพื่อเห็นตัวอย่างที่หลากหลาย ทั้งนี้ ครูผู้สอนสามารถออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยอ้างอิงการวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคลก่อนการจัดการเรียนรู้ได้ เพื่อเสริมพื้นฐานของนักเรียนให้มั่นคงและนำไปต่อยอดในการสร้างสรรค์การออกกำลังกายได้

แนวทางในการนำนวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศไปใช้/พัฒนาต่อ

การนำการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) ภายใต้แนวคิดการบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษาได้เป็นอย่างดี โดยนักเรียนสามารถใช้ความรู้จากประสบการณ์การและทักษะของมวยไทยมาใช้ในการแข่งขัน “งานมหกรรมวิชาการมัธยมศึกษา” ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งจากการที่ผู้ทำวิจัยเป็นผู้ฝึกสอนและฝึกซ้อมนักเรียน นั้น จนทำให้นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านศักยภาพที่เป็นเลิศทางด้านภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากลขึ้นทุกปี โดยผลงานที่ภาคภูมิใจ คือ รางวัลเหรียญทองชนะเลิศ กิจกรรมการแข่งขันคิตะมวยไทย ระดับเขตพื้นที่การศึกษา 3 ปีต่อเนื่อง ตั้งแต่ ปีการศึกษา 2565 – 2567 และรางวัลเหรียญเงิน ระดับชาติ ปีการศึกษา 2565 และยังทำการมุ่งเน้นหาศักยภาพที่เป็นเลิศทางด้านภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากลของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

การแข่งขันคีตะมะวไทย เหรียญทองชนะเลิศ เขตพื้นที่การศึกษา ปีการศึกษา 2565-2567
และรางวัลการแข่งขันคีตะมะวไทย เหรียญเงิน ระดับชาติ ปีการศึกษา 2565



การเผยแพร่

ผู้จัดทำเผยแพร่จัดการเรียนรู้เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) โดยใช้สื่อการเรียนรู้ การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์เวอร์ระดับสากล เพื่อพัฒนาศักยภาพ ผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง ในรูปแบบที่หลากหลาย ดังต่อไปนี้

1. ลงในเพจ Facebook ของโรงเรียนปากจั่นวิทยาชื่อ ‘ปากจั่นวิทยา ปว’
2. ลงในเว็บไซต์โรงเรียนโรงเรียนปากจั่นวิทยา

บรรณานุกรม

- สิริวุฒิ ชูสุวรรณ, (2564), คู่มือการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (กีฬามวยไทย). สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2569 จาก <https://anyflip.com/cafjb/ohyb/basic/101-150>
- ครูไอลี, (2566), 9 รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่นิยมกันมาก. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2569 จาก <https://kru-it.com/9-learning-management-formats/>
- นฤนาท บุญละพัฒน์ และพงศธร ชูสงค์, (2564), การส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพด้านกีฬาฟุตบอลสู่ความเป็นเลิศ. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2569 จาก https://www.filesthaischool0.com/filesuppic/86103192/news/86103192_1_20220805-150527.pdf

ภาคผนวก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross)

จำนวน 2 ชั่วโมง

- สื่อการเรียนรู้วิชาพลศึกษา
- แบบประเมินสมรรถภาพทางกาย
- แบบประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้
- แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน

ผลการวิเคราะห์

- ผลการวิเคราะห์คุณภาพสื่อการเรียนรู้
- ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมรรถภาพทางกาย

ก่อนเรียนและหลังเรียน

- ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจ
- ภาพเกียรติบัตร/ผลงาน

แผนการจัดการเรียนรู้

ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้การบูรณาการการสอน
ภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง

จากนวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพังงา ภูเก็ต ระนอง

สาระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด



สาระที่ 3

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย
กีฬาไทย และกีฬาสากล



มาตรฐาน พ 3.1

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย
การเล่นกีฬา และกีฬา



มาตรฐาน พ 3.2

รักการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และการเล่นกีฬา
ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิของตนเอง
และผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตสาธารณะ

ตัวชี้วัด

1

เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างน้อย 1 ชนิด โดยใช้เทคนิค
ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

2

นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย
การเล่นกีฬา และเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

3

มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยน้ำใจนักกีฬา

4

ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก
และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในสังคม

จุดประสงค์การเรียนรู้ : ผู้เรียน

K

ผู้เรียนสามารถอธิบายหลักการและขั้นตอน
การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) ที่ถูกต้องได้

P

ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าตั้งการ์ดมวยและ
การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) ได้อย่างถูกต้อง

A

ผู้เรียนแสดงออกถึงความมุ่งมั่น ตั้งใจฝึกซ้อม
มีวินัยและมีความอดทนในการพัฒนาศักยภาพทางกาย
ของตนเองสู่ความเป็นเลิศ

สาระการเรียนรู้

การชกหมัดหน้า (Jab-Cross) เป็นหมัดที่ชกสวยงาม
อยู่กับการฝึกการชกหมัดหน้าหรือที่เรียกว่า หมัดไขว้เป็น
หมัดที่ไม่ได้เน้นถึงความหนัก แต่เน้นที่ความเร็ว
เป็นหมัดที่ชกไปแล้วทำให้คู่ต่อสู้เสียจังหวะ หรือคอยสกัดกั้น
การชกหมัดหน้าใช้ได้ทั้งการเริ่มต้นเปิดเกมรุก และป้องกัน



ประโยชน์ของการฝึกซ้อมมวยไทย

1. การฝึกซ้อมมวยไทยอย่างสม่ำเสมอช่วยขัดเกลาให้ผู้เรียน
เป็นคนตรงต่อเวลา มีความอดทน
2. ผู้เรียนได้ซึมซับมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ และเข้าใจ
มูลค่าของมวยไทยในฐานะซอฟต์แวร์ระดับสากล

สื่อ / อุปกรณ์

1. ตาราง 9 ช่อง
2. สื่อการฝึกชกชุดท่า (Combination Cards)
3. สื่อวิดีโอและภาพกราฟิก
ท่าทางการชกมวยพื้นฐาน
4. เป๋ามือสำหรับการชกหมัด
5. นาฬิกา



ชั่วโมงที่ 1



ขั้นเตรียม (5-7 นาที)

1. สํารวจนักเรียน โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว นับจำนวนนักเรียน
โดยการเรียกชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียน และตรวจสุขภาพของ
นักเรียน (เล็บ การเจ็บป่วย)
2. บริหารร่างกาย ทำท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ-ข้อต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย
ตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า ทำละ 10-15 วินาที



ขั้นสอน (5-8 นาที)

3. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการชกหมัดหน้า (Jab-Cross): แบบฝึกที่ 1



ขั้นอธิบายสาธิต (20-25 นาที)

ครูอธิบายวิธีการชกหมัดหน้า ในจังหวะที่ 1 ให้ก้าวเท้าหน้า ด้วยวิธีการสลับเท้าไปข้างหน้า
จังหวะที่ 2 ให้ยกหมัดหน้าไปให้สุดหัวไหล่ และส่งเท้าขวาออกไปข้างหลัง จังหวะที่ 3 ดึงหมัดกลับ
มาอยู่ไม่ต่ำกว่าเอว และจังหวะที่ 4 ดึงเท้ากลับมามีอยู่ในท่าเตรียมมวย



ขั้นฝึกหัดและปฏิบัติ

นักเรียนฝึกและปฏิบัติตามขั้นตอนตามคำอธิบายและสาธิต



ขั้นนำไปใช้

เพื่อนในกลุ่มโยนลูกบอลขึ้นไปบนอากาศและให้ชกด้วยหมัดหน้าให้กัน
อย่าให้ตกลงพื้นโดยเด็ดขาด



ขั้นสรุปและประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการชกหมัดหน้า



กิจกรรมการเรียนรู้



ขั้นเตรียม (5-7 นาที)

1. สํารวจนักเรียน โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว นับจำนวนนักเรียน
โดยการเรียกชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายของนักเรียน และตรวจสุขภาพของ
นักเรียน (เล็บ การเจ็บป่วย)
2. บริหารร่างกาย ทำท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ-ข้อต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย
ตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า ทำละ 10-15 วินาที



ขั้นสอน (5-8 นาที)

ครูอธิบายและสาธิตวิธีการชกหมัดหน้า (Jab-Cross): แบบฝึกที่ 2



ขั้นอธิบายสาธิต (20-25 นาที)

ครูอธิบายวิธีการชกหมัดหน้า โดยใช้ตาราง 9 ช่อง เริ่มจากท่าตั้งรับเริ่มต้น
และคำสั่ง "ชกหน้า"



ขั้นฝึกหัดและปฏิบัติ

นักเรียนฝึกและปฏิบัติตามขั้นตอนตามคำอธิบายและสาธิต



ขั้นนำไปใช้

เพื่อนในกลุ่มแบ่งการฝึกการชกชุดท่า (Combination Cards) 5 การ์ด
เพื่อให้นักเรียนนำภาพที่ได้มาทั้งหมด นำมาประกอบท่าทางต่อเนื่องให้สมบูรณ์



ขั้นสรุปและประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง
ได้อย่างมั่นคงและประยุกต์แนวคิดวิเคราะห์การชกหมัดหน้าอย่างมีหลักการและเหตุผล



การวัดและการประเมินผล



1. แบบประเมินจุดประสงค์การเรียนรู้
2. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ว่าที่ร้อยตรีหญิงประภาพร พรประภา
ครู กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา





เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ

โดยใช้การบูรณาการการสอน

ภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย

สู่ซอฟต์แวร์เวอร์ระดับสากล

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากจั่นวิทยา

ในวัฒนธรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพังงา ภูเก็ต ระนอง



แผนการจัดการเรียนรู้
รายวิชาพลศึกษา
เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross)
จำนวน 2 ชั่วโมง



สื่อการเรียนรู้
วิชาพลศึกษา



แบบประเมิน
สมรรถภาพทางกาย



แบบประเมิน
คุณภาพสื่อการเรียนรู้



แบบสอบถาม
ความพึงพอใจของนักเรียน

ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ของสมรรถภาพทางกาย ก่อนเรียนและหลังเรียน
การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล
ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross)
 ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมรรถภาพทางกาย ก่อนเรียนและหลังเรียน (N = 37)

รายการทดสอบสมรรถภาพ	ระยะการทดสอบ / หน่วย	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ค่าสถิติเปรียบเทียบ (t-test)	ระดับนัยสำคัญ (p)
1. วิ่งเก็บของ 10 เมตร						
(Agility / ความคล่องตัว)	ก่อนเรียน	วินาที	12.18	0.84	8.35*	.000
	หลังเรียน	วินาที	11.12	0.56		
2. ลูก-นั่ง 1 นาที						
(Core Endurance / ทนทานหน้าท้อง)	ก่อนเรียน	ครั้ง	24.32	4.12	14.21*	.000
	หลังเรียน	ครั้ง	35.68	3.45		
3. ดันพื้น 1 นาที						
(Upper Body Strength / แขน-ไหล่)	ก่อนเรียน	ครั้ง	18.54	3.89	12.84*	.000
	หลังเรียน	ครั้ง	28.16	2.94		
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า						
(Flexibility / ความยืดหยุ่น)	ก่อนเรียน	เซนติเมตร	+2.15	2.11	11.42*	.000
	หลังเรียน	เซนติเมตร	+7.84	1.65		
5. กระโดดเชือก						
3 นาที	ก่อนเรียน	ครั้ง	142.10	18.45	16.58*	.000
	(Cardio / ระบบไหลเวียน-จังหวะ)	หลังเรียน	ครั้ง	198.45		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(หมายถึงผลลัพธ์หลังการใช้นวัตกรรมเปลี่ยนแปลงดีขึ้นจริงอย่างเชื่อถือได้)

ผลการวิเคราะห์คุณภาพสื่อการเรียนรู้
การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล
ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross)

ข้อที่	จำนวน นักเรียน	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	การแปลผล
สื่อวิดีโอ และภาพกราฟิก ทำทางการออกอาวุธพื้นฐาน				
ข้อที่ 1	36	4.5	0.50	มากที่สุด
ข้อที่ 2	36	4.67	0.48	มากที่สุด
ข้อที่ 3	36	4.75	0.44	มากที่สุด
แผนผังตาราง 9 ช่องบนพื้นห้องเรียน				
ข้อที่ 4	36	4.72	0.45	มากที่สุด
ข้อที่ 5	36	4.69	0.47	มากที่สุด
ข้อที่ 6	36	4.83	0.38	มากที่สุด
โปสเตอร์ Infographic 2 ภาษา แผ่นภาพสรุป "กลมวยและศิลปะแม่ไม้มวยไทยร่วมสมัย"				
ข้อที่ 7	36	4.78	0.42	มากที่สุด
ข้อที่ 8	36	4.69	0.47	มากที่สุด
ข้อที่ 9	36	4.64	0.49	มากที่สุด
การ์ดภารกิจชุดท่า (Combination Cards)				
ข้อที่ 10	36	4.81	0.40	มากที่สุด
ข้อที่ 11	36	4.81	0.40	มากที่สุด
ข้อที่ 12	36	4.72	0.45	มากที่สุด
ภาพรวมประโยชน์ของสื่อการเรียนรู้ทั้งหมด				
ข้อที่ 13	36	4.69	0.47	มากที่สุด
ข้อที่ 14	36	4.75	0.44	มากที่สุด
ข้อที่ 15	36	4.75	0.44	มากที่สุด
รวม		4.73	0.44	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจ
การบูรณาการการสอนภูมิปัญญามวยไทยร่วมสมัย สู่ซอฟต์แวร์ระดับสากล
ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา เรื่อง การชกหมัดหน้า (Jab-Cross)

ข้อที่	จำนวน นักเรียน	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	การแปลผล
ด้านเนื้อหาในบทเรียน				
ข้อที่ 1	36	4.75	0.44	มากที่สุด
ข้อที่ 2	36	4.67	0.53	มากที่สุด
ข้อที่ 3	36	4.81	0.47	มากที่สุด
ด้านกิจกรรมการเรียนรู้				
ข้อที่ 4	36	4.78	0.42	มากที่สุด
ข้อที่ 5	36	4.81	0.40	มากที่สุด
ข้อที่ 6	36	4.83	0.38	มากที่สุด
ด้านการใช้สื่อการเรียนรู้				
ข้อที่ 7	36	4.47	0.56	มาก
ข้อที่ 8	36	4.56	0.56	มากที่สุด
ข้อที่ 9	36	4.53	0.56	มากที่สุด
ข้อที่ 10	36	4.50	0.56	มาก
ด้านการวัดและประเมินผล				
ข้อที่ 11	36	4.61	0.55	มากที่สุด
ข้อที่ 12	36	4.72	0.51	มากที่สุด
ข้อที่ 13	36	4.69	0.52	มากที่สุด
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ				
ข้อที่ 14	36	4.67	0.48	มากที่สุด
ข้อที่ 15	36	4.67	0.59	มากที่สุด
ข้อที่ 16	36	4.61	0.60	มากที่สุด
ด้านครูผู้สอนและบรรยากาศในการเรียน				
ข้อที่ 17	36	4.72	0.57	มากที่สุด
ข้อที่ 18	36	4.56	0.56	มากที่สุด
ข้อที่ 19	36	4.81	0.40	มากที่สุด
รวม		4.67	0.51	มากที่สุด

ภาพเกียรติบัตรผลงาน
จากการนำนวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศไปใช้/พัฒนาต่อ
จนเกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อผู้เรียน และการพัฒนาต่อยอดสู่นวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอน
ระดับรางวัลเหรียญทอง ชนะเลิศ กิจกรรมการแข่งขันคีตะมวยไทย ม.1-6
ระดับเขตพื้นที่การศึกษา ปีการศึกษา 2565



เลขที่ สทบ.-น.๑๐๔/๒๕๖๕

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี เขต ๑
ขอแสดงความยินดีกับคุณครูผู้สอน

เด็กหญิงธิษณ์พร วงศ์ชาติ

โรงเรียนปากฉัตรวิทยา

ได้รับรางวัลระดับเหรียญทอง ชนะเลิศ

กิจกรรม การแข่งขันคีตะมวยไทย ระดับชั้น ม.๑ - ม.๖

งานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับเขตพื้นที่การศึกษา ครั้งที่ 70 ปีการศึกษา 2565
"เด็กได้รักถิ่น สืบศิลปศาสตร์สร้าง นำไทยสู่ทาบ นวัตกรรมล้ำไกล"
ระหว่างวันที่ 24 - 25 เดือนพฤศจิกายน พุทธศักราช 2565 ณ จังหวัดระยอง

(นางพรทิพย์ บุญลือ)

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี เขต ๑



เลขที่ สทบ.-น.๑๐๔/๒๕๖๕

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี เขต ๑
ขอแสดงความยินดีกับคุณครูผู้สอน

ว่าที่ร้อยตรีหญิงประภาพร พรประภา

โรงเรียนปากฉัตรวิทยา

ครูผู้สอนนักเรียน ได้รับรางวัลระดับเหรียญทอง ชนะเลิศ

กิจกรรม การแข่งขันคีตะมวยไทย ระดับชั้น ม.๑ - ม.๖

งานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับเขตพื้นที่การศึกษา ครั้งที่ 70 ปีการศึกษา 2565
"เด็กได้รักถิ่น สืบศิลปศาสตร์สร้าง นำไทยสู่ทาบ นวัตกรรมล้ำไกล"
ระหว่างวันที่ 24 - 25 เดือนพฤศจิกายน พุทธศักราช 2565 ณ จังหวัดระยอง

(นางพรทิพย์ บุญลือ)

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี เขต ๑

ภาพเกียรติบัตรผลงาน
จากการนำนวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศไปใช้/พัฒนาต่อ
จนเกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อผู้เรียน และการพัฒนาต่อยอดสู่นวัตกรรมจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอน
รางวัลเหรียญระดับเหรียญเงิน กิจกรรมการแข่งขันคีตะมวยไทย ม.1-6
ระดับชาติ ปีการศึกษา 2566



รางวัลเหรียญระดับเหรียญทอง ชนะเลิศ กิจกรรมการแข่งขันคีตะมวยไทย ม.1-6
ระดับเขตพื้นที่การศึกษา ปีการศึกษา 2566



ภาพเกียรติบัตรผลงาน

จากการนำนวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศไปใช้/พัฒนาต่อ

จนเกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อผู้เรียน และการพัฒนาต่อยอดสู่นวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอน

รางวัลเหรียญระดับเหรียญทอง ชนะเลิศ กิจกรรมการแข่งขันคีตะมวยไทย ม.1-6

ระดับเขตพื้นที่การศึกษา ปีการศึกษา 2567



