



หลักสูตรระยะสั้น คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

7

ชื่อหลักสูตร

ศาสตร์เกราะเพชร: เรียนรู้ศิลปะการป้องกันตัวอย่างแยบยล (Invincible Shield: Master the Art of Strategic Self-Protection)

ผู้ประสานงาน อาจารย์ภาพพิมพ์ วังบุญคง โทร. 0650218887

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ได้เรียนรู้ทักษะพื้นฐานฝึกปฏิบัติท่ามวยไทย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันตัวและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย ครูประจำการ นักเรียน นักศึกษา และผู้ที่สนใจ จำนวนกลุ่มละ 40 คน

ค่าลงทะเบียน

- 1) ครูและบุคลากรการศึกษา ครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา และผู้ที่สนใจทั่วไป การอบรมจำนวน 1 วัน ค่าลงทะเบียน 1,000 บาท
- 2) นักเรียน นักศึกษา การอบรมจำนวน 1 วัน ค่าลงทะเบียน 500 บาท

กิจกรรมการอบรม

การพัฒนาในด้านสมรรถนะทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการใช้ศิลปะป้องกันตัว เทคนิคการเอาตัวรอดจากการโจมตีขั้นพื้นฐาน เทคนิคการป้องกันตัวด้วยมือเปล่า มีกิจกรรมการอบรม ดังนี้

วันที่	หน่วยการเรียนรู้	รายละเอียด	ระยะเวลา (นาที)	ผลงาน/ชิ้นงาน
1	กีฬามวยและศิลปะป้องกันตัว	- ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกีฬามวยไทย - ทดสอบ สรุปแลกเปลี่ยนการเรียนรู้	1 ชั่วโมง	- เทคนิคกีฬามวยไทยและการใช้ศิลปะป้องกันตัว

วันที่	หน่วยการเรียนรู้	รายละเอียด	ระยะเวลา (นาที)	ผลงาน/ชิ้นงาน
1	การฝึกปฏิบัติกีฬามวย	- ทักษะพื้นฐานของมวยเพื่อไปสู่การป้องกันตัว - การปฏิบัติ	2 ชั่วโมง	- การตั้งการ์ดมวยทิศทางการเดิน - การใช้หมัด (หมัดตรง หมัดฮุก หมัดอัปเปอร์ คัส) - การใช้เท้า (การเตะ การถีบ)
1	การฝึกปฏิบัติศิลปะป้องกันตัว	- การปฏิบัติการอบอุ่นร่างกาย - Atemi waza (การต่อสู้ท่ายืน) - Ukwaza (เทคนิคการปิดป้อง) - Uchi to tsuki waza (การจู่โจมด้วยมือ) - Katame waza (เทคนิคการจับ) - ชั้นสรุป	3 ชั่วโมง	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการฝึกทักษะการป้องกันตัว และสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขสถานการณ์ได้

หมายเหตุ:

- 1) รับสมัครคนเข้าอบรม จำนวน 40 คน/ห้อง และสามารถเปิดการอบรมได้โดยมีผู้สมัครไม่น้อยกว่า 25 คน/ห้อง
- 2) ครูและบุคลากรการศึกษา ครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา นักเรียน นักศึกษา และผู้ที่สนใจทั่วไป