

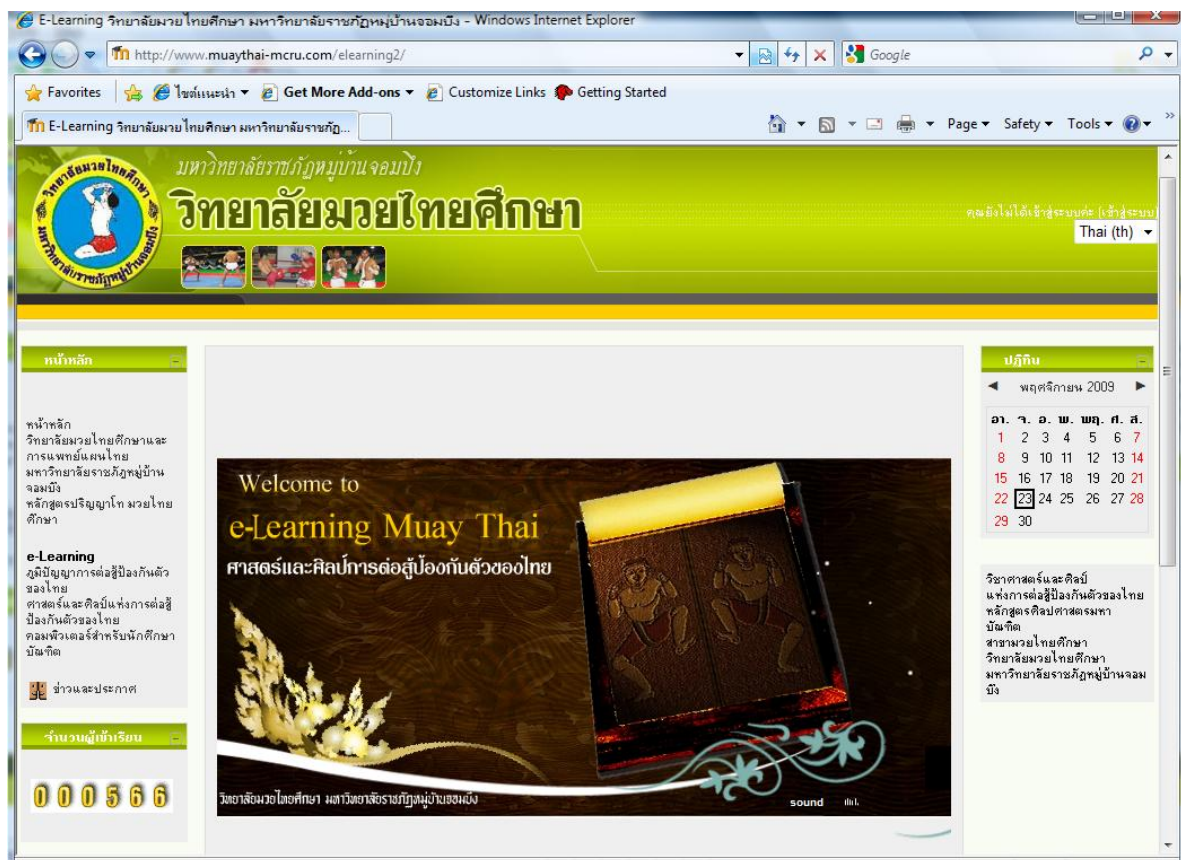
ภาคผนวก จ

รูปภาพแสดง e-Learning

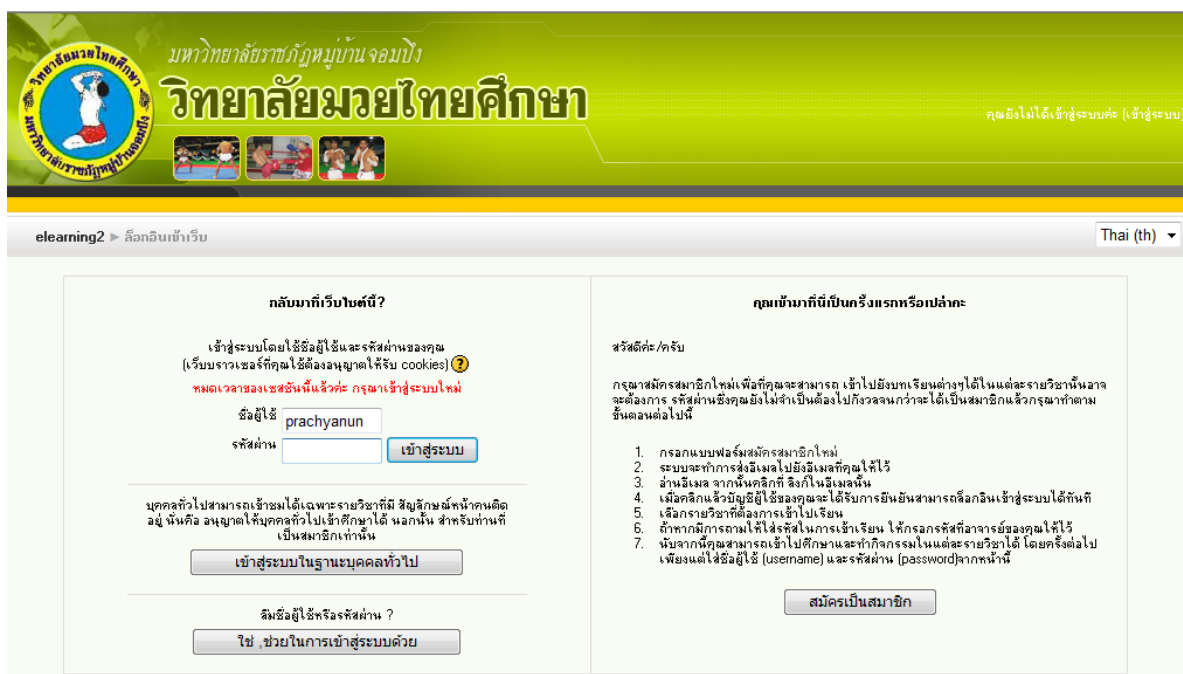
วิชา ศาสตร์และศิลป์แห่งการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย



ภาพประกอบ 2 เว็บไซต์วิชาศาสตร์และศิลป์แห่งการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย



ภาพประกอบ 3 หน้าหลักวิชาศาสตร์และศิลป์แห่งการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย



มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
วิทยาลัยมวยไทยศึกษา

คุณยังไม่ได้เข้าสู่ระบบค่ะ (เข้าสู่ระบบ)

elearning2 ▶ ล็อกอินเข้าเว็บ Thai (th)

กลับมาที่เว็บนี้?

เข้าสู่ระบบโดยใช้ชื่อผู้ใช้และรหัสผ่านของคุณ
(เว็บเบราว์เซอร์ของคุณใช้คุกกี้เพื่อช่วยในการเข้าสู่ระบบ)

รหัสผ่าน prachyanun

เข้าสู่ระบบ

คุณเข้ามาก็เป็นครั้งแรกหรือเปล่า?

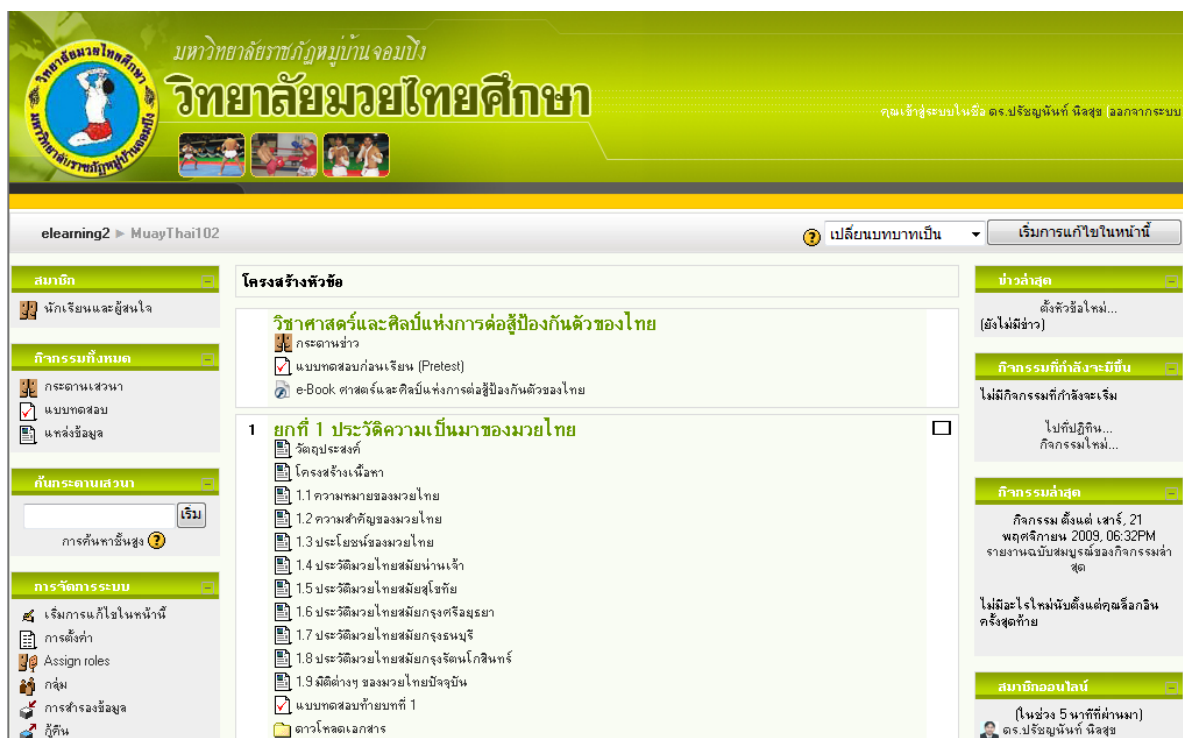
สมัครเป็นสมาชิก

สมัครเป็นสมาชิกใหม่เพื่อที่คุณจะสามารถ เข้าไปยังบทเรียนต่างๆได้โดยไม่ต้องรอรายวิชาใหม่
จะต้องการ รหัสผ่านซึ่งคุณยังไม่จำเป็นต้องไปกังวลจนกว่าจะได้เป็นสมาชิกแล้วกรุณาทำตาม
ขั้นตอนต่อไปนี้

1. กรอกแบบฟอร์มสมัครสมาชิกใหม่
2. ระบบจะทำการส่งอีเมลไปยังอีเมลที่คุณได้ไว้
3. อ่านอีเมล จากนั้นคลิกที่ลิงก์ในอีเมลนั้น
4. เมื่อคลิกแล้วบัญชีผู้ใช้ของคุณจะได้รับการยืนยันสามารถล็อกอินเข้าสู่ระบบได้ทันที
5. เลือกรายวิชาที่ต้องการจะเข้าไปเรียน
6. ถ้าหากมีการถามให้ใส่รหัสในการเข้าเรียน ให้กรอกรหัสที่อาจารย์ของคุณได้ไว้
7. นับจากนี้คุณสามารถเข้าไปศึกษาและทำกิจกรรมในแต่ละรายวิชาได้ โดยไม่ต้องไป
เพียงแต่ใส่ชื่อผู้ใช้ (username) และรหัสผ่าน (password) จากหน้า

สมัครเป็นสมาชิก

ภาพประกอบ 4 ล็อกอินเข้าสู่ elearning2 วิชาศาสตร์และศิลป์แห่งการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย



มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
วิทยาลัยมวยไทยศึกษา

คุณเข้าสู่ระบบในชื่อ ดร.ปริญญ์นันท์ นิลสุข (ออกจากระบบ)

elearning2 ▶ MuayThai102

เปลี่ยนบทบาทเป็น เริ่มการแก้ไขในหน้า

สมาชิก

นักเรียนและผู้สนใจ

กิจกรรมทั้งหมด

กระดานเสวนา

แบบทดสอบ

แหล่งข้อมูล

กระดานเสวนา

การค้นหาคำค้น

การจัดการระบบ

เริ่มการแก้ไขในหน้า

การตั้งค่า

Assign roles

กลุ่ม

การสำรองข้อมูล

ดูคืน

โครงสร้างหัวข้อ

วิชาศาสตร์และศิลป์แห่งการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย

กระดานข่าว

แบบทดสอบก่อนเรียน (Pretest)

e-Book ตำราศาสตร์และศิลป์แห่งการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย

1 ยกที่ 1 ประวัติความเป็นมาของมวยไทย

วัตถุประสงค์

โครงสร้างเนื้อหา

1.1 ความหมายของมวยไทย

1.2 ความสำคัญของมวยไทย

1.3 ประโยชน์ของมวยไทย

1.4 ประวัติมวยไทยสมัยน่านเจ้า

1.5 ประวัติมวยไทยสมัยสุโขทัย

1.6 ประวัติมวยไทยสมัยกรุงศรีอยุธยา

1.7 ประวัติมวยไทยสมัยกรุงธนบุรี

1.8 ประวัติมวยไทยสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

1.9 มรดกของมวยไทยปัจจุบัน

แบบทดสอบท้ายบทที่ 1

ดาวโหลดเอกสาร

ข่าวล่าสุด

ตั้งชื่อใหม่...
(ยังไม่มีข่าว)

กิจกรรมที่กำลังจะมีขึ้น

ไม่มีกิจกรรมที่กำลังจะเริ่ม

ไปกับผู้อื่น...
กิจกรรมใหม่...

กิจกรรมล่าสุด

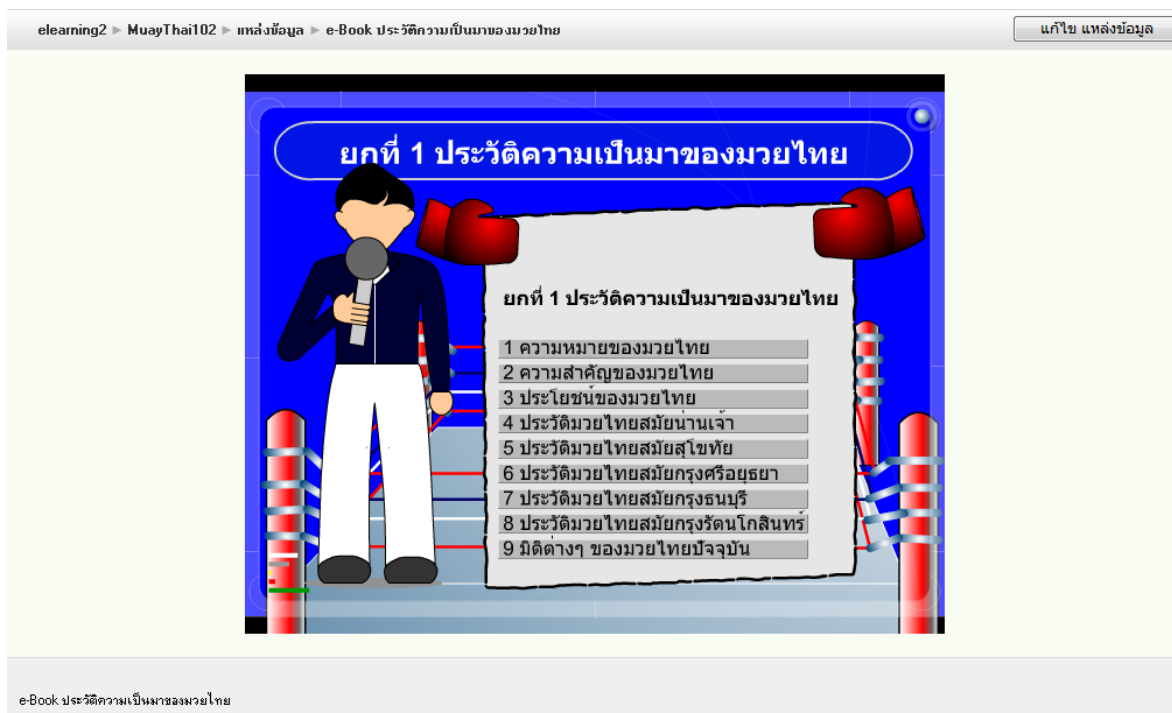
กิจกรรม ตั้งแต่วันที่ 21
พฤศจิกายน 2009, 06:32PM
รายงานฉบับสมบูรณ์ของกิจกรรมแล้ว
สุด

ไม่มีอะไรใหม่ตั้งแต่คุณล็อกอิน
ครั้งสุดท้าย

สมาชิกออนไลน์

(ในช่วง 5 นาทีที่ผ่านมา)
ดร.ปริญญ์นันท์ นิลสุข

ภาพประกอบ 5 หน้าโครงสร้างหัวข้อวิชาศาสตร์และศิลป์แห่งการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย



ภาพประกอบ 6 เนื้อหา วิชา ศาสตร์และศิลป์แห่งการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย

elearning2 > MuayThai102 > แหล่งข้อมูล > e-Book ประวัติความเป็นมาของมวยไทย

แก้ไข แหล่งข้อมูล

ยุคที่ 1 ประวัติความเป็นมาของมวยไทย

1.3 ประโยชน์ของมวยไทย

กีฬามวยไทย มีประโยชน์ ดังนี้

1. กีฬามวยไทยช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกายผู้ที่ฝึกมวยไทยมีร่างกายแข็งแรงสมชายชาติมีบุคลิกภาพเหมาะสมในการเป็นผู้นำ
2. กีฬามวยไทยช่วยพัฒนาการทางด้านอารมณ์การแข่งขันกีฬามวยไทยมีแพ้มีชนะ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ การเข้าแข่งขันและมีประสบการณ์มากๆ จะทำให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เข้าใจความเป็นมาเป็นไปของชีวิตได้ดี
3. กีฬามวยไทยช่วยพัฒนาการทางด้านสังคมการฝึกกีฬามวยไทยทำให้ผู้ฝึกมีสังคมใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยให้เยาวชนห่างไกลจากพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคม ส่งผลให้สังคมดีขึ้น

e-Book ประวัติความเป็นมาของมวยไทย

elearning2 > MuayThai102 > แหล่งข้อมูล > การฝากตัวเป็นศิษย์

แก้ไข แหล่งข้อมูล



การฝากตัวเป็นศิษย์

ภาพประกอบ 6 (ต่อ)

2.5 การรุกรับตอบโต้

การร่ายรำมวยไทย ท่าแม่ไม่รุกรับการตอบโต้



วิดีโอการร่ายรำมวยไทย ท่าแม่ไม่รุกรับการตอบโต้ ท่าที่ 1



วิดีโอการร่ายรำมวยไทย ท่าแม่ไม่รุกรับการตอบโต้ ท่าที่ 2

elearning2 ► MuayThai102 ► แหล่งข้อมูล ► 3.2 พื้นฐานมวยไทย

แก้ไข แหล่งข้อมูล

3.2 พื้นฐานมวยไทย

ศิลปะการใช้ หมัด เท้า เข่า ศอก ซึ่งเป็นพื้นฐานของกีฬามวยไทย มีมากมายหลายแบบ ซึ่งक्रमมวยต่างๆ ได้คิดค้นขึ้นใช้ มีทักษะที่สำคัญ และเป็นประโยชน์จำนวนมากที่ได้นำมาเขียนไว้ เพื่อประโยชน์ในการเรียนการสอนวิชามวยไทยในปัจจุบัน เช่น การใช้หมัด ได้แก่ หมัดตรง หมัดตัด หมัดตะวัด หมัดเสย ศิลปะการใช้เท้า แบ่งเป็นการเตะ และการถีบ สำหรับเตะนั้นได้แนำเตะตรง เตะเฉียง เตะตรง เตะตะวัด เตะกลับหลัง การถีบ เช่น ถีบตรง ถีบข้าง ถีบกลับหลัง ศิลปะการใช้เข่า เช่น เข่าตรง เข่าเฉียง เข่าตัด เข่าโค้ง เข่าลอย ศิลปะการใช้ศอก เช่น ศอกดี ศอกตัด ศอกจัด ศอกพุ่ง ศอกกระทุ้ง และศอกกลับ เป็นต้น ซึ่งการจะนำศิลปะมวยไทยเหล่านี้ไปให้ได้ผลดีย่อมขึ้นอยู่กับฝึกฝน ความชำนาญ และความมีไหวพริบ ในการผสมผสานไม้มวยต่างๆ ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการฝึกมวยไทย ต้องเข้าใจอาวุธมวยไทยพื้นฐาน ได้แก่ หมัด เท้า เข่า และศอก

การใช้หมัด

1. **หมัดตรง** หมายถึง การใช้หมัดที่ถนัดมุ่งไปยังเป้าหมาย โดยอาศัยแรงจากไหล่ ลำตัว และเท้ายันพื้น โดยน้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า ใช้แรงส่งจากเท้าหลังและไหล่



วิดีโอการใช้หมัดตรง

2. **หมัดตัด** หมายถึง การใช้หมัดเหวี่ยงในลักษณะโค้งครึ่งวงกลม บริเวณลำตัวหรือใบหน้า หรือศีรษะของคู่ต่อสู้ ผู้รู้บางท่านเรียกว่า “หมัดเหวี่ยง” แบ่งออกเป็นหมัดเหวี่ยงสั้น และหมัดเหวี่ยงยาว หมัดเหวี่ยงสั้น หมายถึง การเหวี่ยงวงแคบหมัดเหวี่ยงยาว หมายถึง การเหวี่ยงวงกว้าง

ภาพประกอบ 6 (ต่อ)



มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

วิทยาลัยมวยไทยศึกษา

คุณเข้าสู่ระบบในชื่อ ดร.ปริญญ์ นิลสุข ออกจากระบบ

elearning2 > MuayThai102 > แบบทดสอบ > แบบทดสอบท้ายบทที่ 1 > ครั้ง 1

แก้ไข แบบทดสอบ

ข้อมูล ผลสอบ ดูตัวอย่าง แก้ไข

ดูตัวอย่าง แบบทดสอบท้ายบทที่ 1

เริ่มใหม่

หน้า: 1 2 3 4 5 6 (ต่อไป)

1 **๕** พระยาพิชัยดาบหักใช้มวยไทยภูชาติในสมัยใด

คะแนน: --/1

เลือกคำตอบเดียว

- ☐ a. สมเด็จพระปรมหาราช
- ☐ b. พ่อขุนรามคำแหงมหาราช
- ☐ c. สมเด็จพระนารายณ์มหาราช
- ☐ d. พระเจ้าตากสินมหาราช

ส่งข้อนี้

ภาพประกอบ 7 แบบทดสอบศาสตร์และศิลป์แห่งการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย