

# รายวิชาศิลปะ (นาฏศิลป์)

รหัสวิชา ศ๒๑๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การฝึกหัดโขนเบื้องต้น

ครูผู้สอน

ครูโชติกา

สมพงษ์

ครูจักรพันธ์

สุวรรณเกิด



เรื่อง

การฝึกหัดโขนเบื้องต้น







## สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

ผ้าหรั่งเรียนixon | คุณพระช่วย

เผยแพร่โดย : WorkpointOfficial

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=Dtu๘le๒iy๕๐>

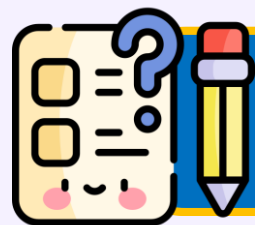




## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงวิธีการฝึกหัดโยนเบ๊องต้น
๒. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกหัดโยนเบ๊องต้นได้อย่างถูกต้อง





## คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า การฝึกหัด โขน เบื้องต้น  
มีอะไรบ้าง และแต่ละท่ามีประโยชน์อย่างไร



# ทบทวนตัวละครโขน



พระ



นาง



ยักษ์



ลิง





## การฝึกหัดโขนเบื้องต้น

๑) **ตบเข้า** เป็นการฝึกหัดประสาทของนักเรียนให้เริ่มรู้จัก จังหวะดนตรีและเคยชินเป็นแต่แรกอย่างที่ว่า Musicality ในการฝึกหัดนาฏศิลป์ของตะวันตก นักเรียนทำจังหวะ ได้ถูกต้องเพราะเรื่องจังหวะนี้ ถือเป็นหลักสำคัญในวิทยาการ ของศิลปะโดยทั่วไป







## สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

๑. ฝึกหัดเขียนเบื้องต้น ทำตบเข้า โขนรุ่งอรุณ ๒๕๖๔

เผยแพร่โดย : Patcharaporn Aumhem

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=bWOfh๗xngDo>





## การฝึกหัดโขนเบื้องต้น

๒) ถองสะเอว เป็นการหัดให้นักเรียนเริ่มรู้จักวิธี  
ยกเยื้องลำตัว ยกคอ ยกไหล่ และไบหน้าได้คล่องแคล่ว  
เพื่ออวัยวะร่างกายตอนบนจะได้อ่อนไหวไปได้ตามต้องการ  
ซึ่งเป็นหลักสำคัญในนาฏศิลป์ของไทยอีกประการหนึ่ง  
เหมือนกัน





## สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

๒. ฝึกหัดโขนเบื้องต้น ทำถองสะเอา โขนรุ่งอรุณ ๒๕๖๔

เผยแพร่โดย : Patcharaporn Aumhem

ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=Zqw-J\\_cLMSo](https://www.youtube.com/watch?v=Zqw-J_cLMSo)





## การฝึกหัดเขียนเบื้องต้น

๓) **ต้นเสา** เป็นการฝึกเท้าและฝึกขาของนักเรียนที่ทำการฝึกหัดเขียน ให้รู้จักใช้อวัยวะท่อนล่างให้คงที่ นอกจากซ่อมกำลังให้อยู่ตัว เพื่อไม่ให้เหน็ดเหนื่อยในเวลาแสดงจริงและยังเป็นการช่วยฝึกหัดให้นักเรียนกระโดดบฝ่าเท้าทุกส่วนให้ลงกับพื้นโดยพร้อมพร้อม และมีน้ำหนักเท่ากัน



## การฝึกหัดโขนเบื้องต้น

มิใช่ตอนสั้นเท้าลงถึงพื้นก่อนหรือมีน้ำหนักมากกว่า  
ปลายเท้า หรือปลายเท้าลงถึงพื้นก่อนหรือมีน้ำหนักมากกว่า  
สั้นเท้า และหัดใช้จังหวะเท้าในการเดินให้สม่ำเสมอ  
อันเป็นหลักสำคัญอีกประการหนึ่งของศิลปะประเภทนี้







## สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

๓. ฝึกหัดเขียนเบื้องต้น ทำเต็มเสา โชนรุ่งอรุณ ๒๕๖๔

เผยแพร่โดย : Patcharaporn Aumhem

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=NyS๔ZwQK-k๔>





## การฝึกหัดเขียนเบื้องต้น

๔) ถีบเหลี่ยม การตัดส่วนขาสำหรับผู้ฝึกหัดเป็นพระ  
ยักษและลิง เรื่องการถีบเหลี่ยมนี้เป็นการหัดบังคับและ  
ควบคุมอวัยวะร่างกายให้อยู่ในท่าที่ต้องการ ให้ช่วงขา  
ช่วงแขนและอกมีระดับคงที่





# สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

ถีบเหลี่ยม คลาสโซน

เผยแพร่โดย : Belle Rissara

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=kHqUsYVGz๑๐>





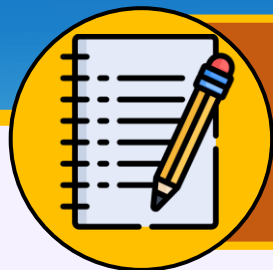
# กิจกรรม

## เรื่อง การฝึกหัดโยนเบ๊องตัน

### คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนปฏิบัติกาฝึกหัดโยนเบ๊องตัน กัน ๒ ท่า คือ  
ตบเข้า และถองสะเอว
๒. ให้นักเรียนขยับตัวให้ห่างกันซ้ายและขวาข้างละ ๑ เมตร





## สรุป การฝึกหัดโขน

วิธีฝึกหัดโขน เป็นศิลปะที่ประณีตมีหลักวิชาโดยเฉพาะ การฝึกหัดโขนเน้นหนักไปเพื่อการเตรียมความพร้อม ด้านพลังกำลังและจิตใจ โดยมีวิธีการฝึกหัดโขนและท่าฝึกปฏิบัติ โขนเบื้องต้น ดังต่อไปนี้

๑. ท่าตบเข้า

๒. ท่าทองสะเอว

๓. ท่าเต้าเส้า

๔. ถีบเหลี่ยม



# บทเรียนครั้งต่อไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ โขน

เรื่อง มรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้  
ของมนุษยชาติ

