

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบสอบถามความต้องการจำเป็น (need assessment) และวิธีการทางการฝึกร้องเพลงที่ใช้พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ปกครองนักเรียน
 - แบบสอบถามความต้องการจำเป็น (need assessment) และวิธีการทางการฝึกร้องเพลงที่ใช้พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูผู้สอนดนตรี
 - แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาและวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของแผนการประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาดรค
 - แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาและวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของแผนการประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาดรค
- โดยผู้เชี่ยวชาญ

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง

1. การประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการศึกษาเพื่อประกอบการศึกษาในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้แบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นของครูที่มีต่อความต้องการจำเป็นและวิธีการที่ใช้พัฒนาคุณธรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดตราด เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินงาน ด้านการพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียนในโรงเรียน จึงขอให้ท่านได้กรุณาตอบแบบสอบถามที่ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของครูและผู้ปกครองที่มีต่อความต้องการจำเป็นในการพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของครูและผู้ปกครองที่มีต่อความต้องการประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียน

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของครูในการจัดกิจกรรมการฝึกร้องเพลง เพื่อปลูกฝัง(แก้ปัญหา) คุณธรรมจริยธรรมนักเรียน

3. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตรงกับสภาพความเป็นจริงว่าคำถามแต่ละข้อมีความต้องการจำเป็นในระดับใด โดยแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

5 หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่ปรากฏและความต้องการจำเป็นในการพัฒนา / แก้ไขคุณลักษณะที่ดีให้แก่แก่นักเรียนมากที่สุด

4 หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่ปรากฏและความต้องการจำเป็นในการพัฒนา / แก้ไขคุณลักษณะที่ดีให้แก่แก่นักเรียนมาก

3 หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่ปรากฏและความต้องการจำเป็นในการพัฒนา/แก้ไขคุณลักษณะที่ดีให้แก่นักเรียนปานกลาง

2 หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่ปรากฏและความต้องการจำเป็นในการพัฒนา/แก้ไขคุณลักษณะที่ดีให้แก่เรียนน้อย

1 หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่ปรากฏและความต้องการจำเป็นในการพัฒนา/แก้ไขคุณลักษณะที่ดีให้แก่เรียนน้อยที่สุด

4. ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้ มีความสำคัญมากต่อการวิจัย เพราะจะทำให้ทราบข้อเท็จจริงเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียนต่อไป โดยข้อมูลที่ท่านตอบจะเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานของท่าน

นางสาวสุรฎิยา สิมะเคื้อ

นักศึกษาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ก. ข้อมูลของผู้ปกครอง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ () ต่ำกว่า 30 ปี () 30 – 40 ปี () มากกว่า 40 ปี
3. อาชีพ () รับจ้างรายวัน () ค้าขาย () เกษตรกร () รับราชการ
() รัฐวิสาหกิจ () ว่างาน () อื่นๆ
4. การศึกษา
() ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี () ปริญญาโท () ปริญญาเอก
5. ท่านเกี่ยวข้องกับนักเรียนในฐานะ
() บิดา () มารดา () ผู้ปกครอง
() ญาติ ระบุ..... () อื่นๆ
6. จำนวนนักเรียนที่อยู่ในความดูแล/รับผิดชอบ
ระดับประถมศึกษาตอนต้น.....คน ระดับประถมศึกษาตอนปลาย.....คน
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....คน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....คน
7. การเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี(ในหรือนอกโรงเรียน) ของนักเรียนในปกครอง
() ปัจจุบันเข้าร่วมอยู่แล้ว () เคยเข้าร่วม.....ปี () ไม่เคยเข้าร่วมเลย

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อความต้องการจำเป็นในการพัฒนาคุณลักษณะ
ของนักเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละประเด็นและพิจารณาว่า พฤติกรรมของนักเรียนที่อยู่ใน
ความรับผิดชอบที่ปรากฏในประเด็นต่อไปนี้อยู่ในระดับใด และท่านมีความต้องการ
จำเป็นในการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีให้แก่เด็กนักเรียนในประเด็นต่อไปนี้ในระดับใด
แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5 4 3 2 และ 1 เพียงข้อเดียวเท่านั้น

[illegible]

รายการคุณลักษณะ	ระดับพฤติกรรมที่ปรากฏ					ระดับความจำเป็นต้องพัฒนา/แก้ไข				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
34. นักเรียนมีนิสัยช่วยเหลือเพื่อนในการปฏิบัติงานกลุ่ม										
35. นักเรียนมีนิสัยช่วยเหลือเพื่อนในการแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น										
36. นักเรียนยอมรับความแตกต่างตามความเชื่อของลัทธิศาสนาที่เพื่อนนับถือ										
37. นักเรียนแสดงพฤติกรรมคล้ายตามเพื่อน ๆ ที่มีวัฒนธรรมที่แตกต่างจากของตนได้										
ความมีน้ำใจ										
38. นักเรียนแสดงพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนฝูงเสมอ										
39. นักเรียนอาสาช่วยเหลือกิจกรรมของโรงเรียนและชุมชนอยู่เสมอ										
40. นักเรียนอุทิศกำลังกายและสติปัญญาช่วยเหลือเพื่อน ๆ ที่เดือดร้อน										
41. นักเรียนสละทรัพย์ช่วยเหลือสังคมเสมอ										
42. นักเรียนแสดงอาการห่วงใยเมื่อทราบว่าผู้อื่นตกทุกข์ได้ยาก										

ตอนที่ 3 ความต้องการใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียน

คำชี้แจง ให้ท่านขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านคิดว่ามีความต้องการให้ใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์นักเรียน หรืออีกนัยหนึ่งท่านคิดว่ากิจกรรมการฝึกร้องเพลงสามารถนำมาใช้พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้

รายการคุณลักษณะ	ระดับความต้องการใช้กิจกรรม การฝึกร้องเพลงพัฒนาคุณลักษณะ				
	5	4	3	2	1
ความขยัน					
1. นักเรียนมาโรงเรียนสม่ำเสมอ					
2. นักเรียนมีความพยายามแก้ปัญหาการเรียน					
3. นักเรียนกล้าเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ					
4. นักเรียนรักงานที่ได้รับมอบหมายผูกพันจนจนงานเสร็จตามประสงค์					
5. นักเรียนตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอและทำหน้าที่อย่างจริงจัง					
ความประหยัด					
6. นักเรียนใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย					
7. นักเรียนตระหนักในฐานะทางการเงินของตน					
8. นักเรียนเก็บออมเงินสะสมไว้อย่างเป็นนิสัย					
9. นักเรียนใช้อุปกรณ์เครื่องใช้อย่างทะนุถนอม					
10. นักเรียนทำบัญชีรายรับรายจ่ายของตนเอง					
ความซื่อสัตย์					
11. นักเรียนไม่ใช้เล่ห์กลลัดโกงทั้งทางตรงและทางอ้อม					
12. นักเรียนทำตามคำพูดเสมอ					
13. นักเรียนประพฤติตนตามที่ตนตั้งใจไว้เสมอ					
14. นักเรียนไม่คัดโกงทรัพย์สินของผู้อื่น					
15. นักเรียนปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด					
ความมีวินัย					
16. นักเรียนปฏิบัติตามข้อตกลงของห้องเรียน					
17. นักเรียนปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด					
18. นักเรียนปฏิบัติตามที่กฎหมายกำหนด					

รายการคุณลักษณะ	ระดับความต้องการใช้กิจกรรม การฝึกร้องเพลงพัฒนาคุณลักษณะ				
	5	4	3	2	1
19. นักเรียนทำงานเสร็จตามเวลาที่ผู้สอนกำหนด					
20. นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมก่อนเรียน					
ความสุภาพ					
21. นักเรียนใช้วาจาสุภาพ					
22. นักเรียนแสดงพฤติกรรมอ่อนน้อมถ่อมตน					
23. นักเรียนไม่ข่มขู่ผู้อื่นทั้งวาจาและท่าทาง					
24. นักเรียนแสดงความเคารพตามมารยาทไทย มี สัมมาคารวะ และรู้จักเทศะ					
25. นักเรียนมีอารมณ์เยือกเย็นสุขุม					
ความสะอาด					
26. นักเรียนรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ					
27. นักเรียนรักษาเครื่องนุ่งห่มให้สะอาดอยู่เสมอ					
28. นักเรียนรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาด อยู่เสมอ					
29. นักเรียนรักษาสภาพแวดล้อมตนเองให้ สะอาดอยู่เสมอ					
30. นักเรียนเป็นผู้มีจิตใจแจ่มใสไม่ขุ่นมัว					
ความสามัคคี					
31. นักเรียนมีนิสัยรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
32. นักเรียนเป็นผู้นำกลุ่มเพื่อนได้ดี					
33. นักเรียนเป็นผู้ตามในกลุ่มเพื่อนได้ดี					
34. นักเรียนมีนิสัยช่วยเหลือเพื่อนในการปฏิบัติงาน กลุ่ม					
35. นักเรียนมีนิสัยช่วยเหลือเพื่อนในการแก้ปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น					

รายการคุณลักษณะ	ระดับความต้องการใช้กิจกรรม การฝึกร้องเพลงพัฒนาคุณลักษณะ				
	5	4	3	2	1
36. นักเรียนยอมรับความแตกต่างตามความเชื่อ ของลัทธิศาสนาที่เพื่อนนับถือ					
37. นักเรียนแสดงพฤติกรรมคล้ายตาม เพื่อน ๆ ที่มีวัฒนธรรมที่แตกต่างจาก ของตนได้					
ความมีน้ำใจ					
38. นักเรียนแสดงพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ต่อเพื่อนฝูงเสมอ					
39. นักเรียนอาสาช่วยเหลือกิจกรรมของ โรงเรียนและชุมชนอยู่เสมอ					
40. นักเรียนอุทิศกำลังกายและสติปัญญาช่วยเหลือ เพื่อน ๆ ที่เดือดร้อน					
41. นักเรียนสละทรัพย์สินช่วยเหลือสังคมเสมอ					
42. นักเรียนแสดงอาการห่วงใยเมื่อทราบว่าผู้อื่น ตกทุกข์ได้ยาก					

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่องการใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง

1. การประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการศึกษาเพื่อประกอบการศึกษาในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้แบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นของครูที่มีต่อความต้องการจำเป็นและวิธีการที่ใช้พัฒนาคุณธรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดตราด เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินงาน ด้านการพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียนในโรงเรียน จึงขอให้ท่านได้กรุณาตอบแบบสอบถามที่ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน
2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ
ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 5 ข้อ
ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของครูและผู้ปกครองที่มีต่อความต้องการจำเป็นในการพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบ
ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของครูและผู้ปกครองที่มีต่อความต้องการประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียน
ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของครูในการจัดกิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อปลูกฝัง(แก้ปัญหา) คุณธรรมจริยธรรมนักเรียน
3. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตรงกับสภาพความเป็นจริงว่าคำถามแต่ละข้อมีความต้องการจำเป็นในระดับใด โดยแต่ละระดับมีความหมายดังนี้
5 หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่ปรากฏและความต้องการจำเป็นในการพัฒนา / แก้ไขคุณลักษณะที่ดีให้แก่ นักเรียนมากที่สุด
4 หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่ปรากฏและความต้องการจำเป็นในการพัฒนา/ แก้ไขคุณลักษณะที่ดีให้แก่ นักเรียนมาก

3 หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่ปรากฏและความต้องการจำเป็นในการพัฒนา/แก้ไขคุณลักษณะที่ดีให้แก่นักเรียนปานกลาง

2 หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่ปรากฏและความต้องการจำเป็นในการพัฒนา/แก้ไขคุณลักษณะที่ดีให้แก่เรียนน้อย

1 หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่ปรากฏและความต้องการจำเป็นในการพัฒนา/แก้ไขคุณลักษณะที่ดีให้แก่เรียนน้อยที่สุด

4. ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้ มีความสำคัญมากต่อการวิจัย เพราะจะทำให้ทราบข้อเท็จจริงเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียนต่อไป โดยข้อมูลที่ท่านตอบจะเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานของท่าน

นางสาวสุรวิยา สิมะเคื้อ

นักศึกษาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ก. ข้อมูลของครู/ผู้สอน

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ () ต่ำกว่า 30 ปี () 30 - 40 ปี () มากกว่า 40 ปี
3. ตำแหน่งปัจจุบัน
- () ครูผู้ช่วย () ครู คศ.1 () ครู คศ.2
- () ครู คศ.3 () ครู คศ.4 () ครู คศ.5
4. ประสบการณ์การสอน
- () ต่ำกว่า 5 ปี () 5 - 15 ปี () มากกว่า 15 ปี
5. วิชาที่สอน.....ระดับชั้น.....
- วิชาที่สอน.....ระดับชั้น.....
- วิชาที่สอน.....ระดับชั้น.....

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของครูที่มีต่อความต้องการจำเป็นในการพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียน
ที่อยู่ในความรับผิดชอบ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละประเด็นและพิจารณาว่า พฤติกรรมของนักเรียนที่อยู่ใน
ความรับผิดชอบที่ปรากฏในประเด็นต่อไปนี้อยู่ในระดับใด และท่านมีความต้องการ
จำเป็นในการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีให้แก่ นักเรียนในประเด็นต่อไปนี้อยู่ในระดับใด
แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5 4 3 2 และ 1 เพียงข้อเดียวเท่านั้น

[illegible]

รายการคุณลักษณะ	ระดับพฤติกรรมที่ปรากฏ					ระดับความจำเป็นต้องพัฒนา / แก้ไข				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
37. นักเรียนแสดงพฤติกรรมคล้อยตามเพื่อน ๆ ที่มีวัฒนธรรมที่แตกต่างจากของตนได้										
ความมีน้ำใจ										
38. นักเรียนแสดงพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนฝูงเสมอ										
39. นักเรียนอาสาช่วยเหลือกิจกรรมของโรงเรียนและชุมชนอยู่เสมอ										
40. นักเรียนอุทิศกำลังกายและสติปัญญาช่วยเหลือเพื่อน ๆ ที่เดือดร้อน										
41. นักเรียนสละทรัพย์ช่วยเหลือสังคมเสมอ										
42. นักเรียนแสดงอาการห่วงใยเมื่อทราบว่าผู้อื่นตกทุกข์ได้ยาก										

ตอนที่ 3 ความต้องการใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์
ของนักเรียน

คำชี้แจง ให้ท่านขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านคิดว่ามีความต้องการให้ใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียน หรืออีกนัยหนึ่งท่านคิดว่ากิจกรรมการฝึกร้องเพลงสามารถนำมาใช้พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนได้

รายการคุณลักษณะ	ระดับความต้องการใช้กิจกรรม การฝึกร้องเพลงพัฒนาคุณลักษณะ				
	5	4	3	2	1
ความขยัน					
1. นักเรียนมีความตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ					
2. นักเรียนมีความพยายามแก้ปัญหาการเรียน					
3. นักเรียนกล้าเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ					
4. นักเรียนรักงานที่ได้รับมอบหมายผูกพันจนจนงานเสร็จตามประสงค์					
5. นักเรียนตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจัง					
ความประหยัด					
6. นักเรียนใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย					
7. นักเรียนตระหนักในฐานะทางการเงินของตน					
8. นักเรียนเก็บออมเงินสะสมไว้อย่างเป็นนิสัย					
9. นักเรียนใช้อุปกรณ์เครื่องใช้อย่างทะนุถนอม					
10. นักเรียนทำบัญชีรายรับรายจ่ายของตนเอง					
ความซื่อสัตย์					
11. นักเรียนไม่ใช้เล่ห์กลคดโกงทั้งทางตรงและทางอ้อม รับรู้หน้าที่ของตนเอง และปฏิบัติอย่างเต็มที่ถูกต้อง					
12. นักเรียนทำตามคำพูดเสมอ					
13. นักเรียนประพฤติตนตามที่ตนตั้งใจไว้เสมอ					
14. นักเรียนไม่คัดโกงทรัพย์สินของผู้อื่น					
15. นักเรียนปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด					
ความมีวินัย					
16. นักเรียนปฏิบัติตามข้อตกลงของห้องเรียน					
17. นักเรียนปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด					
18. นักเรียนปฏิบัติตามที่กฎหมายกำหนด					

รายการคุณลักษณะ	ระดับความต้องการใช้กิจกรรมคนตรี พัฒนาคุณลักษณะ				
	5	4	3	2	1
19. นักเรียนทำงานเสร็จตามเวลาที่ผู้สอนกำหนด					
20. นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมก่อนเรียน					
ความสุภาพ					
21. นักเรียนใช้วาจาสุภาพ					
22. นักเรียนแสดงพฤติกรรมอ่อนน้อมถ่อมตน					
23. นักเรียนไม่ข่มขู่ผู้อื่นทั้งวาจาและท่าทาง					
24. นักเรียนแสดงความเคารพตามมารยาทไทย มี สัมมาคารวะ และรู้กาลเทศะ					
25. นักเรียนมีอารมณ์เยือกเย็นสุขุม					
ความสะอาด					
26. นักเรียนรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ					
27. นักเรียนรักษาเครื่องนุ่งห่มให้สะอาดอยู่เสมอ					
28. นักเรียนรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ให้ สะอาดอยู่เสมอ					
29. นักเรียนรักษาสภาพแวดล้อมตนเองให้ สะอาด อยู่เสมอ					
30. นักเรียนเป็นผู้มีจิตใจแจ่มใสไม่ขุ่นมัว					
ความสามัคคี					
31. นักเรียนมีนิสัยรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
32. นักเรียนเป็นผู้นำกลุ่มเพื่อนได้ดี					
33. นักเรียนเป็นผู้ตามในกลุ่มเพื่อนได้ดี					
34. นักเรียนมีนิสัยช่วยเหลือเพื่อนในการปฏิบัติ งานกลุ่ม					
35. นักเรียนมีนิสัยช่วยเหลือเพื่อนในการแก้ปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น					

รายการคุณลักษณะ	ระดับความต้องการใช้กิจกรรมดนตรี พัฒนาคุณลักษณะ				
	5	4	3	2	1
36. นักเรียนยอมรับความแตกต่างตามความเชื่อ ของลัทธิศาสนาที่เพื่อนนับถือ					
37. นักเรียนแสดงพฤติกรรมคล้อยตาม เพื่อน ๆ ที่มีวัฒนธรรมที่แตกต่างจาก ของตนได้					
ความมีน้ำใจ					
38. นักเรียนแสดงพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ต่อเพื่อนฝูงเสมอ					
39. นักเรียนอาสาช่วยเหลือกิจกรรมของ โรงเรียนและชุมชนอยู่เสมอ					
40. นักเรียนอุทิศกำลังกายและสติปัญญาช่วยเหลือ เพื่อน ๆ ที่เดือดร้อน					
41. นักเรียนสละทรัพย์สินช่วยเหลือสังคม เสมอ					
42. นักเรียนแสดงอาการห่วงใยเมื่อทราบว่าผู้อื่น ตกทุกข์ได้ยาก					

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นในการจัดกิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อปลูกฝัง(แก้ปัญหา) ลักษณะของ
นักเรียน

คำชี้แจง ในฐานะที่ท่านสอนดนตรีระดับมัธยมศึกษา ท่านมีความคิดเห็นว่าการกิจกรรม
การฝึกร้องเพลง กิจกรรมใดสามารถสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนได้
ขอให้ท่านเขียนแสดงความคิดเห็นว่า กิจกรรมการฝึกร้องเพลง กิจกรรมใดเหมาะสม
สำหรับการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้

1. ความขยัน

กิจกรรมร้องเพลงที่สร้าง **ความขยัน** คือ

.....

.....

.....

.....

2. ความประหยัด

กิจกรรมร้องเพลงที่สร้าง **ความประหยัด** คือ

.....

.....

.....

.....

3. ความซื่อสัตย์

กิจกรรมร้องเพลงที่สร้าง **ความซื่อสัตย์** คือ

.....

.....

.....

.....

4. ความมีวินัย

กิจกรรมร้องเพลงที่สร้าง **ความมีวินัย** คือ

.....

.....

.....

5. ความสุภาพ

กิจกรรมร้องเพลงที่สร้าง **ความสุภาพ** คือ

.....

.....

.....

.....

6. ความสะอาด

กิจกรรมร้องเพลงที่สร้าง **ความสะอาด** คือ

.....

.....

.....

.....

7. ความสามัคคี

กิจกรรมร้องเพลงที่สร้าง **ความสามัคคี** คือ

.....

.....

.....

.....

8. ความมีน้ำใจ

กิจกรรมร้องเพลงที่สร้าง **ความมีน้ำใจ** คือ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

(นางสาวสุรฎีกา สิมะเต็อ)

นิสิตบัณฑิตศึกษา ระดับคุณวุฒิปบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบประเมิน

แผนการประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกเรื่องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตราด (โดยผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาการประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกเรื่องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่แนบมานี้ว่ามีความเหมาะสมและสอดคล้องระหว่างรายการประเมินกับคุณลักษณะที่ต้องการวัด และความสอดคล้องระหว่างคุณลักษณะด้านต่าง ๆ กับพฤติกรรมกรรปฏิบัติ ตามที่กำหนดไว้หรือไม่ แล้วเขียนผลการพิจารณาของท่าน โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “คะแนนพิจารณา” ตามความคิดเห็นของท่าน

+1 หมายถึง เห็นใจว่า กิจกรรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องระหว่างคุณลักษณะ

ด้านต่างๆ กับพฤติกรรมกรรปฏิบัติ

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องระหว่างคุณลักษณะ

ด้านต่างๆ กับพฤติกรรมกรรปฏิบัติ

-1 หมายถึง เห็นใจว่า กิจกรรมไม่มีความเหมาะสมและสอดคล้องระหว่างคุณลักษณะ

ด้านต่างๆ กับพฤติกรรมกรรปฏิบัติ

รายการประเมิน	สัปดาห์ที่																แบบสังเกต	
	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1
ด้านความยั่งยืน																		
กระบวนการฝึกชั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																		
กิจกรรมการ																		
ออกกำลังกาย																		
กิจกรรม																		
การทำสมาธิ																		
กระบวนการฝึกชั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																		
กิจกรรม																		
ฝึกการหายใจ																		
กิจกรรม																		
ฝึกแปลงเสียง																		
กิจกรรม																		
ฝึกโตดประสาท																		
กระบวนการฝึกชั้นที่ 3 การฝึกซ้ำข้ามวัน																		
กิจกรรมการฝึกซ้อม																		

รายการประเมิน	สัปดาห์ที่																		แบบสังเกต	
	1		2		3		4		5		6		7		8		9			
	1		1		1		1		1		1		1		1		1			
	0	-1	0	-1	0	-1	0	-1	0	-1	0	-1	0	-1	0	-1	0	-1		
ด้านความเชื่อศรัทธ																				
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																				
กิจกรรมการ																				
ออกกำลังกาย																				
กิจกรรม																				
การทำสมาธิ																				
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																				
กิจกรรม																				
ฝึกการหายใจ																				
กิจกรรม																				
ฝึกแปลงเสียง																				
กิจกรรม																				
ฝึกโตดประสาท																				
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกชำนาญ																				
กิจกรรมการฝึกซ้อม																				

รายการประเมิน	ลำดับที่																		แบบสังเกต
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		
	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	
	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	
ด้านความมีวินัย																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																			
กิจกรรมการ																			
ออกกำลังกาย																			
กิจกรรม																			
การทำสมาธิ																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																			
กิจกรรม																			
ฝึกการหายใจ																			
กิจกรรม																			
ฝึกแปลงเสียง																			
กิจกรรม																			
ฝึกโตประสาท																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกจำข้าม																			
กิจกรรมการฝึกข้าม																			

รายการประเมิน	สัปดาห์ที่																		แบบสังเกต
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		
	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	
	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	
ด้านความสุภาพ																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																			
กิจกรรมการ																			
ออกกำลังกาย																			
กิจกรรม																			
การทำสมาธิ																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																			
กิจกรรม																			
ฝึกการหายใจ																			
กิจกรรม																			
ฝึกปล่อยเสียง																			
กิจกรรม																			
ฝึกโตประสาน																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำทวน																			
กิจกรรมการฝึกซ้อม																			

รายการประเมิน	สัปดาห์ที่												แบบสังเกต						
	1		2		3		4		5		6			7		8		9	
	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1		1	0	-1	1	0	-1
ด้านความสะอาด																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																			
กิจกรรมการ																			
ออกกำลังกาย																			
กิจกรรม																			
การทำสมาธิ																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																			
กิจกรรม																			
ฝึกการหายใจ																			
กิจกรรม																			
ฝึกแปลงเสียง																			
กิจกรรม																			
ฝึกโตประสาท																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกจำท่าวน																			
กิจกรรมการฝึกซ้อม																			

รายการประเมิน	สัปดาห์ที่																		แบบสังเกต
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		
	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	
ด้านความสามัคคี																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																			
กิจกรรมการ																			
ออกกำลังกาย																			
กิจกรรม																			
การทำสมาธิ																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																			
กิจกรรม																			
ฝึกการหายใจ																			
กิจกรรม																			
ฝึกแปลงเสียง																			
กิจกรรม																			
ฝึกโตดประสาท																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำย่ำทวน																			
กิจกรรมการฝึกซ้อม																			

รายการประเมิน	สัปดาห์ที่																		แบบสังเกต
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		
	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	
	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	1	0	-1	
ด้านความมีน้ำใจ																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																			
กิจกรรมการ																			
ออกกำลังกาย																			
กิจกรรม																			
การทำสมาธิ																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																			
กิจกรรม																			
ฝึกการหายใจ																			
กิจกรรม																			
ฝึกแปลงเสียง																			
กิจกรรม																			
ฝึกโตตะประสาท																			
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำข้าม																			
กิจกรรมการฝึกซ้ำ																			

แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาและวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของแผนการประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกจริงเพลง เพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตราด

โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

รายการประเมิน		ผู้ให้คำชี้แนะ																				
		1					2					3										
		คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ																				
คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)			
ด้านความยั่งยืน																						
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																						
กิจกรรมการออกกำลังกาย		+1	0	+1	0	+1	3	0.6	+1	0	+1	0	+1	+1	3	0.6	+1	0	+1	+1	4	0.8
กิจกรรมการทำสมาธิ		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																						
กิจกรรมการฝึกการหายใจ		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกปลั่งเสียง		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึก																						

รายการประเมิน	ลำดับที่																					
	1					2							3									
	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ																					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	R	IOC (R/N)	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	R	IOC (R/N)	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	R	IOC (R/N)	
โศตประสาท	+1	+1	+1	0	0	3	0.6	+1	+1	+1	+1	0	0	3	0.6	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำทวน																						
กิจกรรมการฝึกซ้อม	0	+1	+1	0	+1	3	0.6	+1	+1	+1	+1	0	0	3	0.6	0	+1	+1	0	+1	3	0.6
ด้านความซื่อสัตย์																						
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																						
กิจกรรมการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการทำสมาธิ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																						
กิจกรรมการฝึกการหายใจ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกเปล่งเสียง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกโศตประสาท	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0

สัปดาห์ที่																				
1										2				3						
คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ																				
รายการประเมิน																				
คน ที่ ที่	คน ที่ ที่	คน ที่ ที่	คน ที่ ที่	คน ที่ ที่	คน ที่ ที่	IOC (R/N)	R	คน ที่ ที่	คน ที่ ที่	คน ที่ ที่	คน ที่ ที่	IOC (R/N)	R	คน ที่ ที่	คน ที่ ที่	คน ที่ ที่	IOC (R/N)			
1	2	3	4	5				1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำทวน																				
กิจกรรมการฝึกซ้อม																				
+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	5		
ด้านความมีวินัย																				
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																				
กิจกรรมการออกกำลังกาย																				
+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	5		
กิจกรรมการทำสมาธิ																				
+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	5		
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																				
กิจกรรมการฝึกการหายใจ																				
+1	+1	0	0	+1	+1	3	0.6	+1	+1	0	0	+1	3	0.6	+1	+1	0	+1	3	0.6
กิจกรรมการฝึกแปลงเสียง																				
+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกโต้ตอบประสาท																				
+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำทวน																				
กิจกรรมการฝึกซ้อม																				
+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0

สัปดาห์ที่																		
1					2					3								
รายการประเมิน					คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ													
คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่	IOC (R/N)	R	คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่	คน ที่	IOC (R/N)	R	IOC (R/N)	
1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกจำท่าวน																		
กิจกรรมการฝึกซ้อม					+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
ด้านความสุภาพ																		
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																		
กิจกรรมการออกกำลังกาย					+1	0	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	3	0.6	+1	0.8
กิจกรรมการทำสมาธิ					+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																		
กิจกรรมการฝึกการหายใจ					+1	+1	0	0	+1	+1	0	0	+1	+1	3	0.6	+1	0.6
กิจกรรมการฝึกแปลงเสียง					+1	+1	0	0	+1	+1	0	0	+1	+1	3	0.6	+1	0.6
กิจกรรมการฝึกไต่ประสาท					+1	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8	+1	+1	0.8
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกจำท่าวน																		
กิจกรรมการฝึกซ้อม					0	+1	0	+1	+1	0	+1	+1	+1	3	0.6	+1	0	0.6

สัปดาห์ที่																				
1								2								3				
คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ																				
รายการประเมิน																				
คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	IOC (R/N)	R	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	IOC (R/N)	R	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	IOC (R/N)	R				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
ด้านความสามัคคี																				
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																				
กิจกรรมการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการทำสมาธิ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																				
กิจกรรมการฝึกการหายใจ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการเปลี่ยนแปลงเสียง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกโสตประสาท	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำทวน																				
กิจกรรมการฝึกซ้อม	+1	+1	+1	+1	+1	4	0.8	+1	+1	+1	+1	4	0.8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0

รายการประเมิน		สัปดาห์ที่																			
		1					2					3									
		คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ																			
คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	R	IOC (R/N)	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	R	IOC (R/N)	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	R	IOC (R/N)	
ด้านความมีน้ำใจ																					
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																					
กิจกรรมการออกกำลังกาย		+1	+1	+1	+1	0	4	+1	+1	+1	+1	+1	0	4	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
กิจกรรมการทำสมาธิ		0	+1	+1	+1	0	3	0	+1	+1	+1	+1	0	3	0	+1	+1	+1	0	3	0.6
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																					
กิจกรรมการฝึกการหายใจ		+1	+1	+1	+1	+1	5	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกเปล่งเสียง		+1	+1	+1	+1	+1	5	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกโตประสาน		+1	+1	+1	+1	+1	5	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำทวน																					
กิจกรรมการฝึกซ้อม		+1	+1	+1	+1	+1	5	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0

สัปดาห์ที่																					
1								2								3					
คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ																					
รายการประเมิน																					
คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	
ด้านความเข้ม																					
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																					
กิจกรรมการออกกำลังกาย		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการทำสมาธิ		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																					
กิจกรรมการฝึกการหายใจ		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกแปลงเสียง		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกโสตประสาท		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำข้าม																					
กิจกรรมการฝึกซ้อม		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0

สัปดาห์ที่														
4				5				6						
คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ														
รายการประเมิน														
คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	
ด้านความมีวินัย														
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม														
กิจกรรมการออกกำลังกาย		+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการทำสมาธิ		+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ														
กิจกรรมการฝึกการหายใจ		+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกแปลงเสียง		+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกโสตประสาท		+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำทวน														
กิจกรรมการฝึกซ้อม		+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0

สัปดาห์ที่														
4							5							
คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ														
IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)	IOC (R/N)
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

สัปดาห์ที่																				
4							5							6						
คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ																				
รายการประเมิน																				
คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	IOC (R/N)	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	R	IOC (R/N)	คน ผู้ ที่	คน ผู้ ที่	R	IOC (R/N)			
1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		
ด้านความมีน้ำใจ																				
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																				
กิจกรรมการออกกำลังกาย		+1	+1	+1	0	4	0.8	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	+1	+1	0	4	0.8	
กิจกรรมการทำสมาธิ		0	+1	+1	0	3	0.6	0	+1	+1	+1	0	3	0.6	0	+1	+1	0	3	0.6
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																				
กิจกรรมการฝึกการหายใจ		+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกแปลงเสียง		+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกโตประสาน		+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำทวน																				
กิจกรรมการฝึกซ้อม		+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0

รายการประเมิน		สัปดาห์ที่																			
		7					8					9									
		คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ																			
คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	
ด้านความยั่งยืน																					
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																					
กิจกรรมการออกกำลังกาย		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการทำสมาธิ		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																					
กิจกรรมการฝึกการหายใจ		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกแปลงเสียง		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกโสตประสาท		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำทวน																					
กิจกรรมการฝึกซ้อม		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0

สัปดาห์ที่															
7							8								
คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ															
รายการประเมิน	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	R	IOC (R/N)	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	R	IOC (R/N)	
ด้านความซื่อสัตย์	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			
	กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม														
	กิจกรรมการออกกำลังกาย		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
	กิจกรรมการทำสมาธิ		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ															
กิจกรรมการฝึกการหายใจ		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกแปลงเสียง		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกโตดประสาท		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำท่าวน															
กิจกรรมการฝึกซ้อม		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0

สัปดาห์ที่																					
7							8							9							
คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ																					
รายการประเมิน		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	
ด้านความมีวินัย																					
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																					
กิจกรรมการออกกำลังกาย		+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการทำสมาธิ		+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																					
กิจกรรมการฝึกการหายใจ		+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกแปลงเสียง		+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกไต่ตบประสาท		+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกจำภาพ																					
กิจกรรมการฝึกจำชื่อ		+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0

สัปดาห์ที่															
7							8							9	
คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ															
รายการประเมิน															
คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	IOC (R/N)	
ด้านความสุภาพ															
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม															
กิจกรรมการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	1.0
กิจกรรมการทำสมาธิ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ															
กิจกรรมการฝึกการหายใจ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	+1	+1	+1	0	4	0.8	+1	0.8
กิจกรรมการฝึกแปลงเสียง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	1.0
กิจกรรมการฝึกโสตประสาท	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำผ่าน															
กิจกรรมการฝึกซ้อม	0	+1	0	+1	+1	3	0.6	0	+1	0	+1	3	0.6	+1	0.6

รายการประเมิน		สัปดาห์ที่																				
		7					8					9										
		คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ																				
คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)		
ด้านความสะอาด																						
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																						
กิจกรรมการออกกำลังกาย		0	+1	+1	+1	0	3	0.6	0	+1	+1	+1	0	3	0.6	0	+1	+1	+1	0	3	0.6
กิจกรรมการทำสมาธิ		+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																						
กิจกรรมการฝึกการหายใจ		0	+1	+1	+1	0	3	0.6	0	+1	+1	+1	0	3	0.6	0	+1	+1	+1	0	3	0.6
กิจกรรมการฝึกแปลงเสียง		0	+1	+1	+1	0	3	0.6	0	+1	+1	+1	0	3	0.6	0	+1	+1	+1	0	3	0.6
กิจกรรมการฝึกโสตประสาท		0	+1	+1	+1	0	3	0.6	0	+1	+1	+1	0	3	0.6	0	+1	+1	+1	0	3	0.6
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำทวน																						
กิจกรรมการฝึกซ้อม		0	+1	0	+1	+1	3	0.6	0	+1	0	+1	+1	3	0.6	+1	+1	0	0	+1	3	0.6

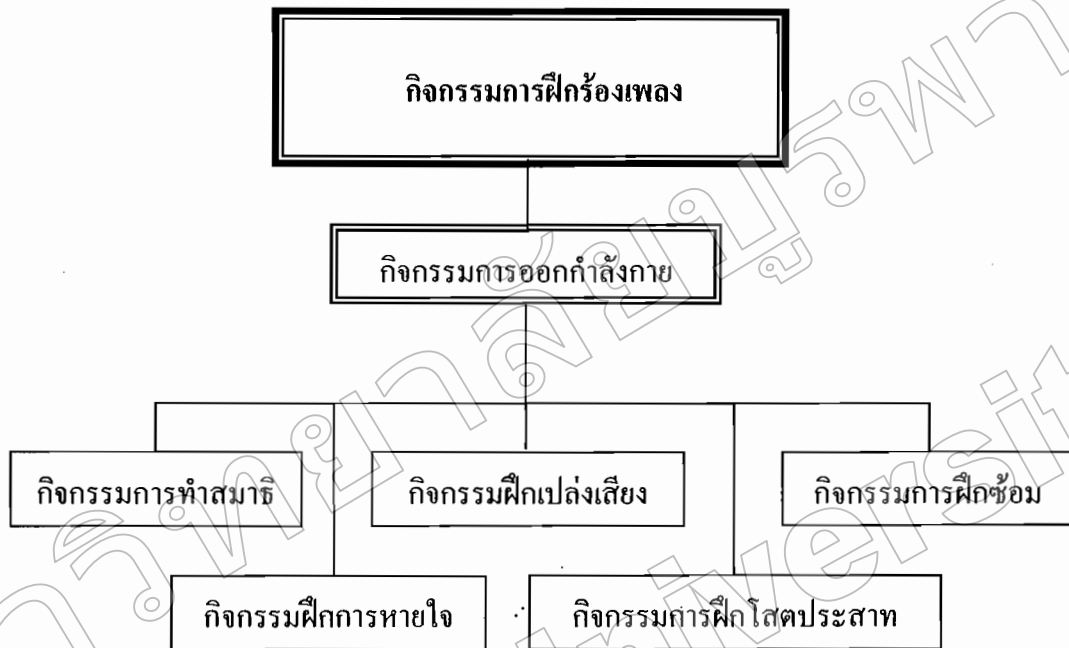
สัปดาห์ที่																				
7							8													
							9													
							คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ													
รายการประเมิน							คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)
ด้านความสามัคคี																				
							กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม													
							กิจกรรมการออกกำลังกาย													
							กิจกรรมการทำสมาธิ													
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																				
							กิจกรรมการฝึกการหายใจ													
							กิจกรรมการฝึกแปลงเสียง													
							กิจกรรมการฝึกโตดประสาท													
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำข้าม																				
							กิจกรรมการฝึกซ้อม													

สัปดาห์ที่																					
7										8							9				
คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ																					
รายการประเมิน																					
คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	R	IOC (R/N)	
ด้านความมีน้ำใจ																					
กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม																					
กิจกรรมการออกกำลังกาย					+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
กิจกรรมการทำสมาธิ					0	+1	+1	+1	0	3	0.6	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	0	3	0.6
กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ																					
กิจกรรมการฝึกการหายใจ					+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกแปลงเสียง					+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กิจกรรมการฝึกโสตประสาท					+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0
กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำยาว																					
กิจกรรมการฝึกซ้อม					+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.0

ภาคผนวก ข

**แผนการประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามหาด**

โครงการประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



แผนการประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกร้องเพลงเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตราด

แผนการพัฒนา 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน อย่างน้อยวันละ 30 – 60 นาที

สัปดาห์ที่ 1

เป้าหมาย : เพื่อให้ผู้ฝึกกิจกรรมทางดนตรีมีการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนี้

ด้านความขยัน เนื่องจากกิจกรรมการฝึก ผู้ฝึกต้องมีความพยายามแก้ปัญหาการเรียน มีความตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ ตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจัง รั้งงานที่ได้รับมอบหมาย จนงานเสร็จตามประสงค์ มีความสนใจกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ ต้องมาเข้ารับการฝึกอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ต้องฝึกซ้อมเมื่อมีเวลาว่าง ไม่ละเลยหรือทอดทิ้งการฝึกซ้อมของตนเอง ต้องมีการฝึกซ้ำบ่อย ๆ มีความทุ่มเทในการฝึกซ้อม มีความอดทนไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการฝึก ต้องรู้จักที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาการขับร้องให้มีประสิทธิภาพและก้าวหน้า

ด้านความซื่อสัตย์ เนื่องจากการฝึกกิจกรรม ผู้ฝึกต้องไม่เอาเปรียบเพื่อน ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด ไม่ใช่เล่นหัว คดโกง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยขณะปฏิบัติกิจกรรมพยายามปฏิบัติตามกฎระเบียบของการฝึก ทำตามคำพูดและประพฤติตนตามที่ตนตั้งใจไว้เสมอ ไม่คดโกงทรัพย์สินของผู้อื่น

ด้านความมีวินัย เนื่องจากผู้ฝึกต้องมีวินัยในตนเองในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อม ปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ กฎระเบียบ ข้อตกลงของการฝึก ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติกิจกรรมเสร็จตามเวลาที่กำหนด

ด้านความสุภาพ เนื่องจากกิจกรรมการฝึกร้องเพลงต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับการฝึก ทำให้ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการฝึก ต้องมีการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม ส่งผลให้ต้องมีการพูดคุยสนทนา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อีกทั้งลักษณะของกิจกรรมการฝึกครูจะเป็นผู้กำกับการสอนดูแลเรื่องเวลา และการเปลี่ยนกิจกรรม ตลอดจนคอยแก้ไขปัญหามาให้นักเรียน ทำให้นักเรียนต้องเป็นผู้ที่ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากครู มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน นอกจากนี้กิจกรรมการฝึกบางกิจกรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติเป็นกลุ่ม ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยความเรียบร้อย ตำรวม รู้จักมารยาท และรู้จักกาลเทศะ ต่อเพื่อน และครูผู้ฝึก

ด้านความสะอาด เนื่องจากกิจกรรมการฝึกนักเรียนต้องมีการดูแลรักษาความสะอาด สถานที่และอุปกรณ์การฝึก รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกาย และต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมกับการฝึก อีกทั้งกิจกรรมมีความหลากหลาย ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ซึ่งสื่อถึงความไม่มีสิ่งขุ่นข้องหมองใจกับเพื่อนร่วมฝึก

ด้านความสามัคคี เนื่องจากกิจกรรมการฝึกส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ผู้ฝึกทุกคนต้องมีความพร้อมเพียงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ต้องรู้จักปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ด้านความมีน้ำใจ เนื่องจากกิจกรรมการฝึก นักเรียนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านการฝึกกิจกรรมและการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การฝึกก่อนและหลังการฝึก

หลักการที่นำมาประยุกต์ใช้ :

ทฤษฎีของธอร์น ไคค์ (อ้างถึงใน ทิศนา แจมมณี, 2548, หน้า 50) วิธีการฝึกฝนซ้ำ บ่อย ๆ ทดสอบความสามารถ มีการให้แรงจูงใจ รางวัล และการเสริมแรง

ออร์ฟ (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2545, หน้า 2) โดยวิธีการปฏิบัติจากสิ่งทำได้ง่ายที่สุด นำไปสู่การทดลองค้นคว้า เรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ และสรุปเป็นความคิดรวบยอดได้

โคคาย (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2545, หน้า 2 – 3) โดยใช้กิจกรรมทางการร้องเพลงพัฒนาที่มีลำดับขั้นตอน ฝึกการฟังและร้องออกเสียงโดยใช้สัญญาณมือ

ชูชุกิ (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2545, หน้า 3) ได้ใช้วิธีการเล่นและการฟังดนตรีในการสร้างประชากรที่มีคุณภาพ เป็นบุคคลที่มีสุนทรียภาพ สามารถเรียนรู้ความหมายของดนตรีได้ด้วยตนเอง

พิทักษ์ คชวงษ์ (ออนไลน์, 2541 อ้างถึงใน จันทิมา ดอกไม้, 2547) จัดการเรียนการสอนดนตรีเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกันตามตำแหน่งเครื่องดนตรีต่าง ๆ มีการบ้าน มีเกม และมีแบบฝึกหัดทางดนตรี

ทฤษฎีของคุชฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) วิธีการคือ นำวิธีการออกกำลังกาย และนำหลักการทำสมาธิของพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัญญาและความพร้อมทางการเรียนรู้อาศัยดนตรีมาปรุงแต่งให้มีความสุข การได้แสดงออกทางดนตรีจะนำพลังกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมาเป็นกระแสเสียงที่สร้างสรรค์พลังให้สวยงาม จัดเกล้าและโน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน ละมุนละไม

ทฤษฎีการเลียนแบบ ของสุกรี เจริญสุข (2544) คือ คุรปฏิบัติให้นักเรียนดูและฟัง จนนักเรียนเกิดความประทับใจ และจดจำเพื่อนำไปเป็นแบบอย่างปฏิบัติตามให้เหมือน หรือ ใกล้เคียงกับสิ่งที่ได้รับรู้มา

ทฤษฎีการทำซ้ำ ของสุกรี เจริญสุข (2544) วิธีการคือ การย้ำทักยะเพื่อให้เกิด ความแม่นยำ ความชำนาญ ทำให้กำกับ และจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มเป้าหมาย

- จัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกัน คิดสร้างสรรค์ทางดนตรีร่วมกัน
- ฝึกฝนอย่างถูกวิธี และฝึกตามหลักเกณฑ์ที่วางแผน
- ใช้ระยะเวลาและใช้ความสม่ำเสมอในการปูพื้นฐานและการฝึกฝน
- สร้างให้มึใจรัก
- ฝึกซ้อมและปฏิบัติซ้ำบ่อย ๆ (การเน้นย้ำ ซ้ำทวน)

สื่อ/อุปกรณ์การฝึก

- ชาร์ตข้อตกลงในการเตรียมตัวสู่การฝึกร้องเพลง
- ชาร์ตสุขวิทยาของผู้ขับร้อง, ชาร์ตเพลงเสียงใคร และชาร์ตแบบฝึกการเปล่งเสียง
- คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่น CD,VCD
- แผ่น CD การฝึกเปล่งเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- แก้วน้ำ
- Piano หรือ Keyboard
- หลอดกาแฟ
- กระดาษชำระ
- ภาพสัญลักษณ์มือ (Handsigns) ของโคดาโย
- ลูกโป่ง
- แก้วน้ำ

วิธีการ / กิจกรรม

กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
1. ผู้วิจัยแจ้งกิจกรรมที่กำหนด ให้ผู้ช่วยผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมาย ทราบรายละเอียดของกิจกรรม ดังเอกสารประกอบการชี้แจง รายละเอียดของกิจกรรมที่กำหนด	● นักเรียนฟังรายละเอียด ของกิจกรรม	-

เอกสารประกอบการชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรมที่กำหนด (ของครูผู้ฝึก)

รายละเอียดของกิจกรรมที่กำหนด

กิจกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ด้วยกิจกรรมการร้องเพลงประกอบด้วยกิจกรรมการฝึก 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการ
ออกกำลังกาย กิจกรรมการทำสมาธิ กิจกรรมฝึกการหายใจ กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง กิจกรรมฝึก
โสตประสาท และกิจกรรมการฝึกซ้อม ใช้ระยะเวลาในการฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 6 สัปดาห์
สัปดาห์ละ 5 วัน อย่างน้อยวันละ 30 – 60 นาที โดยใน 4 วันแรกของสัปดาห์จะให้นักเรียนฝึก
ครูผู้ฝึกจะทำการสังเกตคุณลักษณะของนักเรียนไปพร้อมกัน และในวันที่ 5 ของสัปดาห์เป็นวัน
ประเมินผลการพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียนโดยครูผู้ฝึก 1 คนและครูผู้ช่วย 2 คน รวมทั้งสิ้น
3 คน และมีการประชุมกลุ่มเพื่อสรุปผล ปัญหาและอุปสรรค จากการได้ฝึกกิจกรรมการร้องเพลง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะ ที่สังเกตและ ประเมินผล
2. ผู้วิจัย (ครูผู้ฝึก) ชี้แจงจุดมุ่งหมายว่าทำไมจึงต้องฝึกร้องเพลง, ข้อตกลงในการเตรียมตัวสู่การฝึก ร้องเพลง, สุขวิทยาของผู้ขับร้อง พร้อมทั้งคำแนะนำต่าง ๆ เกี่ยวกับการร้องเพลง ชี้แจงข้อตกลงร่วมกันในขณะที่ฝึก โดยเฉพาะเรื่องของการมาฝึกซ้อมของนักเรียน ควรมาฝึกซ้อมให้ตรงเวลา โดยระยะเวลาในการฝึก ฝึกสัปดาห์ละ 5 วัน (วันจันทร์ – วันศุกร์) อย่างน้อยวันละ 30 – 60 นาที และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลา 6 สัปดาห์ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้นักเรียนทราบและนำไปปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีน้ำใจ ดังเอกสารประกอบการชี้แจงจุดมุ่งหมายของการฝึก	● นักเรียนฟังการชี้แจงจุดมุ่งหมายของการฝึก, ข้อตกลงในการเตรียมตัวสู่การฝึก ร้องเพลง, สุขวิทยาของผู้ขับร้อง คำแนะนำต่าง ๆ เกี่ยวกับการร้องเพลงและข้อตกลงร่วมกันในขณะที่ฝึก	

เอกสารประกอบการชี้แจงจุดมุ่งหมายของการฝึก (ของครูผู้ฝึก)

ทำไมจึงต้องฝึกร้องเพลง

การร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่คนทั่ว ๆ ไปกระทำอยู่เสมอในสังคมปัจจุบัน เป็นทักษะทางดนตรีที่อาจกล่าวได้ว่า มีอยู่ในตัวคนทุกคน แต่เป็นทักษะที่ควรได้รับการฝึกฝนเช่นเดียวกับทักษะอื่นๆ

การฝึกร้องเพลงมีจุดมุ่งหมายดังต่อไปนี้

1. เพื่อเรียนรู้เทคนิคการขับร้อง เมื่อฝึกฝนก็ย่อมได้รับความรู้และเกิดความชำนาญในการขับร้อง จากที่ร้องไม่เป็นเลย ก็ทำให้พอจะร้องได้บ้าง
2. เพื่อพัฒนาจิตใจรักศิลปะ โดยเมื่อฝึกร้องเพลงก็จะรักศิลปะยิ่งขึ้น
3. เพื่อให้มีความคิดที่ละเอียดอ่อน คนตรีและการขับร้องเป็นศาสตร์ที่ต้องการความละเอียดอ่อน จะทำอะไรสักอย่าง งามจนยวบยาบไม่ได้ เมื่อได้ฝึกขับร้องก็เท่ากับฝึกการใช้ความคิดที่ละเอียดอ่อนไปด้วยในตัว
4. เพื่อเพิ่มความจำ เราต้องอ่านโน้ต ท่องเนื้อเพลง สมองได้รับการกระตุ้นอยู่เสมอ เซลล์สมองพัฒนา ความจำก็ดีขึ้น
5. เพิ่มบุคลิกภาพ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อเราทำในสิ่งที่เรารักเราชอบและประสบผลสำเร็จเบื้องต้น เราก็จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง
6. เพื่อให้จิตใจมั่นคงแน่วแน่และอดทน การฝึกขับร้อง ต้องขยันจะต้องมีความพยายาม เป็นการฝึกความอดทนไปด้วยในตัว
7. เพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านความประหยัด เนื่องจากการศึกษาวิชาดนตรีด้านการขับร้อง ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง เพราะเครื่องดนตรีคือเสียงที่ติดตัวมาแต่กำเนิดไม่ต้องหาซื้อด้วยราคาแพง
8. เพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านความซื่อสัตย์ การฝึกขับร้อง เป็นการฝึกกับคนจำนวนมาก ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น การอยู่ร่วมกันต้องมีความซื่อสัตย์ทั้งด้านทรัพย์สิน อีกทั้งต้องมีความประพฤติตรงทั้งต่อหน้าที่และปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง
9. เพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านความมีวินัย เนื่องจากการฝึก ผู้ฝึกต้องมีวินัยในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและปฏิบัติตามตามกฎเกณฑ์ ระเบียบของการฝึก มีวินัยในการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึก
10. เพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านความสุภาพ เนื่องจากการฝึก ผู้ฝึกต้องมีปฏิสัมพันธ์กับครูและเพื่อนร่วมฝึก ผู้ฝึกจำเป็นต้องมีกิริยามารยาทที่ดี มีความอ่อนโยน อ่อนน้อมถ่อมตนตามสถานภาพ

และกาลเทศะ อีกทั้งกิจกรรมการฝึกบางกิจกรรมประกอบไปด้วยทำนังและทำนอน ผู้ฝึกจึงจำเป็นต้องมีความสำรวมและมีมารยาท

11. เพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านความสามัคคี การฝึกขับร้องต้องรู้จักฟังเสียงผู้อื่นหรือฟังเสียงดนตรี รับผิดชอบต่อคนทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี ร่วมฝึกซ้อมอย่างพร้อมเพรียง

12. เพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านความสะอาด เนื่องจากการฝึกซ้อม ผู้ฝึกต้องช่วยกันรักษาความสะอาดเรียบร้อยของสถานที่ฝึก อุปกรณ์การฝึกพร้อมทั้งเก็บอุปกรณ์การฝึกอย่างเป็นระเบียบ รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกายและดูแลร่างกายอย่างถูกต้องตามสุขลักษณะ มีพฤติกรรมร่าเริง แจ่มใส

13. เพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านความมีน้ำใจ การฝึกขับร้องต้องรู้จักช่วยเหลือ แบ่งปัน ช่วยจัดเตรียมสถานที่ และจัดเก็บอุปกรณ์ในการฝึก

14. เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ คนตรีสามารถทำให้เราผ่อนคลายความเครียด ความสมดุลระหว่างกายและใจก็จะเกิดขึ้น

15. เพื่อจะลดความชราที่เกิดขึ้นได้แก่ทุกคน เพราะดนตรีคือยาบำรุงจิตใจที่วิเศษที่สุด ควรตระหนักอยู่เสมอว่า การฝึกร้องเพลงมิใช่เพียงเพื่อต้องการที่จะร้องเพลงให้เก่งให้ไพเราะอย่างเดียว เพราะการที่คิดจะพัฒนาเฉพาะเทคนิคการร้องเพลง โดยละเลยการพัฒนาจิตใจที่ดั่งงามของเราไปพร้อม ๆ กันนั้น จะทำให้เราไม่สามารถก้าวไปสู่การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ การพัฒนาจิตใจและการพัฒนาสติปัญญาได้ดีที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนได้ (คุณฐิ พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547 หน้า 2 - 3)

เอกสารประกอบการชี้แจงการเตรียมตัวสู่การฝึกร้องเพลง (ของครูผู้ฝึก)

การเตรียมตัวสู่การฝึกร้องเพลง

เพื่อให้ผู้ฝึกได้ปฏิบัติการฝึกจากตารางฝึกซ้อมได้บรรลุเป้าหมาย ผู้ฝึกควรมีความพร้อมดังต่อไปนี้

1. มาฝึกซ้อมตรงเวลา โดยจัดเวลาฝึกซ้อมในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนในเวลา 16.00 น. วันละอย่างน้อย 30 - 60 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 6 สัปดาห์
2. ไม่นำกิจกรรมการฝึกไปอ้างเพื่อทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียน
3. กรณีที่ผู้ฝึกมีความจำเป็น ไม่สามารถมาฝึกซ้อมได้ ให้แจ้งครูผู้ฝึกก่อนการฝึกทุกครั้ง
4. จัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์การฝึกก่อนเวลาฝึก
5. ดูแลรักษาสถานที่และอุปกรณ์การฝึกให้สะอาด
6. มีความตั้งใจจริงที่จะฝึกฝนการขับร้อง
7. รับประทานอาหารพอสมควรไม่ควรท้องว่างหรือท้องอืดจนเกินไป
8. งดใช้เสียงก่อนฝึกอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
9. ใช้อาสาสุภาพ ไม่ข่มขู่ผู้อื่น
10. นำเสื้อผ้าที่ไม่คับจนเกินไปมาสวมใส่ทุกครั้งที่ฝึกขับร้อง
11. ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพสมบูรณ์
12. ทำจิตใจให้แจ่มใสและสงบ
13. พร้อมที่จะรับฟังคำติชมด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน
14. พร้อมที่จะปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
15. พร้อมที่จะช่วยเหลือและแบ่งปัน
16. เดินสายกลางในการฝึก ไม่ดิ่งจนเกินไป และไม่หย่อนจนเกินไป
17. ผู้ฝึกต้องฝึกอย่างมีสติ โดยยึดหลักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง (ดุยฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล,

เอกสารประกอบการชี้แจงสุขวิทยาของผู้ขับร้อง (ของครูผู้ฝึก)

สุขวิทยาของผู้ขับร้อง

นักร้องก็เหมือนนักดนตรี ที่จำเป็นต้องมีเครื่องดนตรีที่ดี นักดนตรีนั้นสามารถเลือกเอาเครื่องดนตรีซึ่งเขาอาจทดลองดูก่อนได้ว่าถูกใจเขาเพียงใด ทั้งด้านน้ำหนักเสียงและกลไกต่าง ๆ ส่วนนักร้องนั้นไม่มีโอกาสเช่นนี้เลย เครื่องดนตรีของเขาก็คือร่างกายของเขาเอง นักดนตรีจะเล่นดนตรีได้ตลอดไป ถึงแม้จะย่างเข้าสู่วัยชรา แต่สำหรับนักร้อง ระยะเวลาของการอยู่ในอาชีพนั้นสั้นมาก ถ้าเขาไม่รู้จักรักษาการขับร้องที่ถูกต้องและไม่บำรุงรักษาอวัยวะทุกส่วนที่เป็นบ่อเกิดของเสียง

การที่เสียงเกิดชำรุดเป็นเรื่องทรมานสำหรับนักร้อง ดังนั้นจึงควรรักษาเสียงของตนและใส่ใจสุขวิทยาในการขับร้องอยู่ตลอดเวลา การจะให้เสียงมีคุณภาพอยู่เสมอ ต้องเน้นที่การป้องกัน มากกว่าการรักษาภายหลัง

การเปล่งเสียงอย่างถูกวิธีจะช่วยถนอมและรักษาเสียง ผู้เริ่มฝึกเปล่งเสียงจะใช้เสียงดังเหมือนนักร้องที่มีประสบการณ์ไม่ได้ เพราะนอกจากไม่มีประโยชน์ แต่ยังเป็นสาเหตุของการเกิดโรคด้วย จึงควรระวังอย่าฝืนร้องเพลงโดยไม่ใช้สมอง แต่ควรมีความพอดีเดินสายกลาง ไม่ให้เสียงรับน้ำหนักมากเกินไปหรือต้องใช้แรงเกินไป การฝึกก็จะได้ผลดีและมีพัฒนาการ

วิธีการถนอมเสียง

วิธีที่ดีที่สุด คือการกินไว้ดีกว่าแก้ โดยพยายามฝึกเปล่งเสียงร้องเพลงให้ถูกวิธี พยายามใช้พลังจากกะบังลม หรือฐานรองรับการหายใจ และหลีกเลี่ยงการตะเบ็งตะโกนร้องเพลงอย่างผิดวิธี ประกอบกับการปฏิบัติต่อไปนี้

1. นอนหลับพักผ่อนวันละ 6 - 8 ชั่วโมง
2. ไม่สูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงไปในที่ซึ่งมีควันบุหรี่มาก ๆ และอากาศไม่ถ่ายเท
3. พยายามอย่าใช้เสียงตะโกนแข่งกับเสียงอื่น ๆ
4. รับประทานอาหารให้ครบหมู่
5. งดใช้ยาลดความอ้วนหรือยาแก้แพ้ทุกชนิด
6. หลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดจัดและมันจัด
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
8. ดื่มน้ำบริสุทธิ์ที่ไม่เย็นจัดหรือร้อนจัดวันละอย่างน้อย 2 ลิตร
9. หลีกเลี่ยงการนอนพักผ่อนทันทีหลังรับประทานอาหารมื้อหลัก เพราะอาจทำให้เกิดกรด

ในกระเพาะอาหารไหลย้อนมาที่เส้นเสียงได้

10. พบแพทย์เฉพาะทางทันที เมื่อรู้สึกว้าเสียงแหบผิดปกติ

ที่สำคัญที่สุด ถ้าผู้ใช้เสียงพบว่า มีปัญหาเกิดขึ้นที่เส้นเสียง ไม่ว่าจะเป็นลักษณะ บวม แดง หรือมีตุ่มเม็ดขึ้นบริเวณนั้น ควรจะงดการใช้เสียงอย่างเด็ดขาด เป็นเวลาระหว่างหนึ่งสัปดาห์ถึงหนึ่งเดือน มิฉะนั้นเสียงจะแหบพร่าไปตลอดชีวิต (คุษฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 54 – 56)

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะ ที่สังเกตและ ประเมินผล
3. กิจกรรมการออกกำลังกาย - ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน จัดแถวตอนลึก - ครูอธิบายพร้อมสาธิตวิธีการ ออกกำลังกาย ดังนี้ ให้นักเรียนวิ่ง 10 – 15 นาที โดยตั้งข้อตกลงว่า ให้วิ่งเป็น 2 แถว แถวละ 6 คน ขณะวิ่งให้นักเรียน พุดซ้าย ขวา ซ้าย โดยให้เท้าก้าวพร้อม กัน ไม่หยุดเดินและไม่วิ่งแข่งกัน จะต้อง รักษาระเบียบแถวทั้งแถวบนและ แถวล่างตลอดการวิ่ง - ครูสาธิตโดยย่อท่าอยู่กับที่ พร้อมกับ ให้นักเรียนฝึกควบคู่ไปด้วย เมื่อ นักเรียนย่อท่าได้ถูกต้องแล้วครูจึงให้ เริ่มวิ่งได้	● นักเรียนจัดกลุ่ม พร้อมทั้งจัดแถว ● นักเรียนฟังคำอธิบาย และดูการสาธิตจากครู ● นักเรียนดูการสาธิต จากครูพร้อมทั้งฝึก ปฏิบัติควบคู่ไปด้วย ● นักเรียนวิ่งตามเวลาที่ ครูกำหนดให้	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล
4. กิจกรรมการทำสมาธิ - ก่อนปฏิบัติแบบฝึกหัดนี้ ครูผู้ฝึก ชี้แจงให้นักเรียนทั้งความคิดที่ฟุ้งซ่านไว้ นอกห้อง ทำใจให้สงบ และทำจิตใจว่าง ตามลมหายใจของตนเองให้ดี - ครูผู้ฝึกอธิบายวิธีการฝึกแบบฝึก การทำสมาธิแบบที่ 1 ให้นักเรียนฟัง	● นักเรียนฟังการชี้แจง จากครูผู้ฝึก ● นักเรียนฟังวิธีการฝึก แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 1 พร้อมทั้ง ปฏิบัติควบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะ ที่สังเกตและ ประเมินผล
พร้อมทั้งให้นักเรียนปฏิบัติควบคู่ไปด้วย ขณะนักเรียนปฏิบัติครูพูด ดังนี้ “...ขณะ หายใจเข้า คิดถึงความรัก รักตนเอง รักพ่อแม่พี่น้อง ลมหายใจที่สูดเข้าไปจะ อ่อนโยนและลึกซึ้ง ขณะหายใจออก คิดถึงการทำ ให้สิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง และสังคม ลมหายใจออกจะ ละมุนละไมและสม่ำเสมอ		ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 1

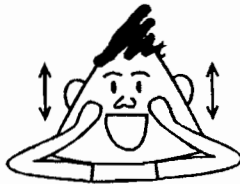
นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางแขนสองข้างไว้ข้างตัว ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด
ตัวโล่ง สมองโปร่ง หลับตา สูดลมหายใจเข้า-ออกลึกๆ ตามสบาย ปฏิบัติเป็นเวลา 5 นาที
(คุยฎี พนมยงค์ บุญทศนกุล, 2547)

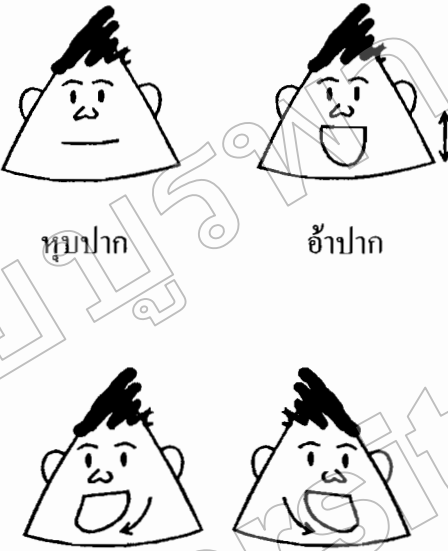
กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะ ที่สังเกตและ ประเมินผล
5. ครูอธิบายแหล่งกำเนิดเสียงและ อธิบายการเกิดของเสียงว่า เสียงเกิดขึ้น ได้อย่างไร พร้อมทั้งให้ดูภาพเส้นเสียง และชม Video Stroboscopy of the Vocal Cord จาก CD หรือจากเว็บไซต์ http://aumootoo.wordpress.com/2009/06/08/vocal-cord	- นักเรียนฟังการอธิบายแหล่งกำเนิดเสียงและการเกิดของเสียง - นักเรียนดูภาพเส้นเสียงและชม Video Stroboscopy of the Vocal Cord	- -

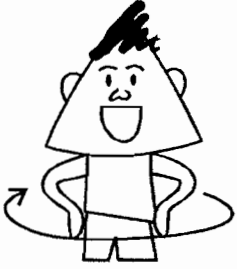
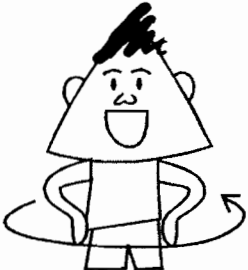
กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
6. ครูแนะนำและสาธิตวิธีพ่นคลายกล้ามเนื้อก่อนฝึก การวางท่าทาง เนื่องจากท่าทางที่ถูกต้อง จะเอื้อให้เกิดการหายใจที่สมบูรณ์แบบ และจะทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนที่จะใช้ในการควบคุมลมหายใจทำงานได้ดี แต่กล้ามเนื้อเหล่านั้นต้องอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายไม่ต้องเกร็งค นักเรียนจึงควรฝึกวิธีพ่นคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อนการฝึกวางท่าทางและฝึกการหายใจ โดยอวัยวะสำคัญที่ควรพ่นคลายก่อนการฝึก ดังภาพเอกสารประกอบการพ่นคลาย	นักเรียนฟังคำแนะนำและดูการสาธิตวิธีพ่นคลายกล้ามเนื้อได้แก่ ไบหน้า ขากรรไกร คอ ไหล่ ลำตัวหลัง ช่องท้อง สะโพก แขน ขา พร้อมทั้งปฏิบัติควบคู่ไปกับครูผู้ฝึกด้วย	

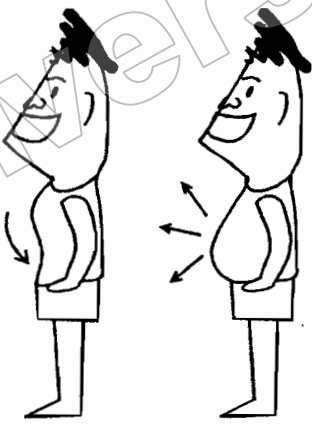
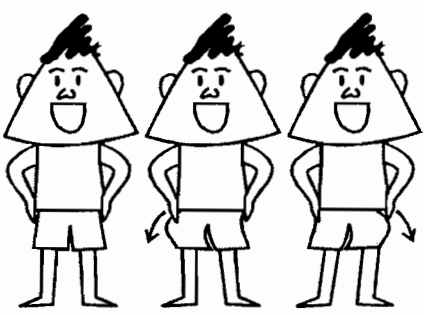
ภาพเอกสารประกอบการฝึกพ่นคลายอวัยวะก่อนการฝึก (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

อวัยวะ	วิธีพ่นคลาย	รูปภาพประกอบ
ไบหน้า	- ใช้ฝ่ามือนวดไบหน้า - ยกไบหน้าขึ้นลงเบา ๆ - นวดวนไบหน้าเบา ๆ	 ยกไบหน้าขึ้นลงเบา ๆ  นวดวนไบหน้าเบา ๆ

อวัยวะ	วิธีผ่อนคลาย	รูปภาพประกอบ
ขากรรไกร	- หุบปากและอ้าปากสลับกัน (อ้าปากกว้าง ๆ) - เอียงขากรรไกรไปด้านซ้าย - เอียงขากรรไกรไปด้านขวา	 หุบปาก อ้าปาก เอียงขากรรไกรไปด้านซ้ายและขวา
คอ	- ก้มหน้า เงยหน้า ช้ำๆ - หมุนคอไปด้านซ้าย - หมุนคอไปด้านขวา	 หน้ามองตรง ก้มหน้า เงยหน้า หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา

อวัยวะ	วิธีผ่อนคลาย	รูปภาพประกอบ
ไห่	- ใช้มือแตะหัวไห่ - หมุนหัวไห่ไปข้างหน้า - หมุนหัวไห่ไปข้างหลัง	 หมุนหัวไห่ไปข้างหน้า  หมุนหัวไห่ไปข้างหลัง
ลำตัว	- มือเท้าสะเอว - บิดลำตัวไปด้านซ้าย - บิดลำตัวไปด้านขวา	 บิดลำตัวไปด้านซ้าย  บิดลำตัวไปด้านขวา

อวัยวะ	วิธีผ่อนคลาย	รูปภาพประกอบ
หลัง	- มือเท้าสะเอว - ก้มตัวไปข้างหน้า - เงยหน้ามองฟ้า - เอนตัวไปด้านหลัง	 เงยหน้ามองฟ้า เอนตัวไปด้านหลัง
ช่องท้อง	- มือเท้าสะเอว - หดหน้าท้อง - เบ่งหน้าท้อง	 หดหน้าท้อง เบ่งหน้าท้อง
สะโพก	- มือเท้าสะเอว - โยกสะโพกไปด้านซ้าย - โยกสะโพกไปด้านขวา	 โยกสะโพกไปด้านซ้ายและขวา