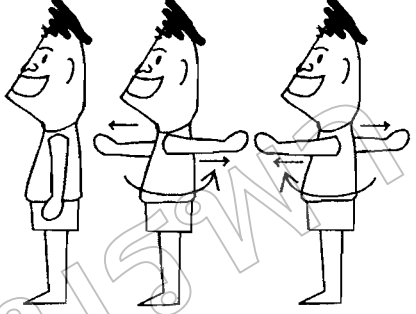
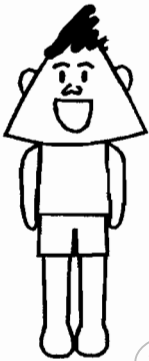
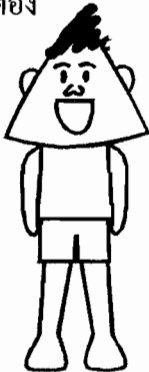


อวัยวะ	วิธีผ่อนคลาย	รูปภาพประกอบ
แขน	- ปลดปล่อยแขนลงข้างลำตัว - เหวี่ยงแขนซ้ายไปด้านหน้า เหวี่ยงแขนขวามาด้านหลัง - ทำสลับกัน	 เหวี่ยงแขนซ้ายและแขนขวาสลับกัน ไปด้านหน้าและด้านหลัง
ขา	- มือเท้าสะเอว - เขยิบขาซ้ายไปด้านข้าง - สลับกับเขยิบขาขวาไปด้านข้าง	 เขยิบขาซ้ายไปด้านข้าง เขยิบขาขวาไปด้านข้าง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
7. ครูผู้ฝึกอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการวางท่าทางสำหรับการจับรื่อง ดังนี้ ท่าทางที่ถูกต้องจะเอื้อให้เกิดการหายใจที่สมบูรณ์แบบ และจะทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนที่จะใช้ในการควบคุมลมหายใจทำงานได้ดี การวางท่าทางในที่นี้ไม่เพียงเน้นที่การยืน การนั่งตัวตรง การยืดตัว การเปิดไหล่เพียงเท่านั้น ยังต้องรวมไปถึงการทำรูปปากที่เอื้ออำนวยให้ใช้โพรงหน้า เพื่อกังวานเสียงให้ได้ถูกต้อง รวมถึงการจัดความสัมพันธ์ระหว่างการพาลมหายใจไปผ่านกล่องเสียง (ดวงใจอมตยกุล, 2546, หน้า 8) ครูสาธิตพร้อมกับให้นักเรียนฝึกปฏิบัติควบคู่ไปด้วย โดยปฏิบัติตามลำดับขั้น ดังนี้ 1) กางขาช่วงไหล่หรือเท่าสะโพกของตนเอง 2) ฝ่าเท้าแนบกับพื้น 3) สายตามองไปข้างหน้าและต่ำลง 4) เก็บคาง 5) หัวไหล่และแขนปล่อยและให้ตกลงข้างลำตัวแบบสบาย ๆ 6) ยึดหลังช่วงบนและคอให้ตั้งตรง 7) เก็บกระดูกก้นกบเข้าข้างใน 8) เท้าขนานกัน งอเข่าเล็กน้อย 9) หัวไหล่ สะโพก ข้อเท้า ตรงเป็นส่วน	● นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมดูการสาธิตการวางท่าทางจากครู ● นักเรียนฝึกการวางท่าทางควบคู่ไปกับการสาธิตของครู ● นักเรียนจับคู่ฝึกและผลัดกันสังเกตบุคลิก พร้อมทั้งให้คำแนะนำและติชมเพื่อน ● นักเรียนที่ได้รับการเลือกจากครู ออกมาแสดงให้เพื่อนชมหน้าชั้นเรียน ● นักเรียนฝึกปฏิบัติซ้ำที่หน้ากระดาน โดยฝึกให้รวดเร็วและคล่องแคล่วขึ้น	

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
เดียวกัน  ภาพการวางท่าทางที่ถูกต้อง จาก ชยานิศ อุดยานนท์, 2553 หน้า 141 จากนั้นให้นักเรียนจับคู่และผลัดกัน สังเกตบุคลิกการวางท่าทางพร้อมให้ คำแนะนำและติ ชมเพื่อนร่วมฝึก ครูผู้ฝึก เลือกนักเรียนที่ปฏิบัติได้สวยงามและ ถูกต้องออกมาแสดงให้เพื่อนชมหน้าชั้น เมื่อนักเรียนฝึกซ้ำ ๆ ตามขั้นตอนดังกล่าว จนเข้าใจแล้ว ให้นักเรียนฝึกซ้ำบ่อย ๆ หน้ากระดาน โดยใช้วิธีการฝึกที่เร็วขึ้น โดยให้นักเรียนยืนกางขาเท่าช่วงไหล่ ฝึกการวางท่าทาง 3 จังหวะ ดังภาพประกอบ		

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
จังหวะที่ 1 ยืนตรงเท้าชิดกัน  จังหวะที่ 2 แยกปลายเท้าออกให้ส้นเท้า ชิดกัน  จังหวะที่ 3 ขยับส้นเท้าออกก็จะได้ ท่าทางการยืนร้องเพลงที่ ถูกต้อง 		

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
ลักษณะการวางท่าทางที่ถูกต้องจะทำให้ไม่เกิดอาการเกร็งส่วนใด ๆ ในร่างกาย การฝึกหัดกับกระจกเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะได้เห็นและแก้ไขสิ่งบกพร่องต่างๆ ให้ดีขึ้น และช่วยให้ไม่อายได้		

กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและ ประเมินผล
8. กิจกรรมฝึกการหายใจ - ครูชี้แจงก่อนเริ่มปฏิบัติแบบฝึกหัดเกี่ยวกับการหายใจ ดังนี้ “...นักเรียนควรทราบก่อนว่าเมื่อลมหายใจเข้าไปในร่างกายนั้น กะบังลมมีลักษณะอย่างไร วิธีสังเกตคือ ให้นักเรียนวางมือทั้งสองข้างไว้บริเวณซี่โครงส่วนล่าง โดยให้นิ้วโป้งวางอยู่ทางด้านหลัง และให้ 4 นิ้วที่เหลือวางเรียงกันทางด้านหน้า ขณะที่หายใจเข้าให้นักเรียนสังเกตว่าซี่โครงขยายตัวออก และเมื่อหายใจออกซี่โครงยุบตัวลง ขณะที่ฝึกการหายใจเข้า-ออก หัวไหล่ของนักเรียนต้องไม่เกร็ง และยกขึ้น พยายามให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย หายใจให้ลมเข้าทางปากและจมูกพร้อมกัน	● นักเรียนฟังคำชี้แจงพร้อมปฏิบัติตามครูก่อนการฝึกแบบฝึกการหายใจ ● นักเรียนฝึกกิจกรรมการหายใจแบบที่ 1 และแบบที่ 2 ควบคู่ไปกับการสารัตถ์ของครู	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
- ครูอธิบายวิธีการฝึกการหายใจโดยใช้ สื่อลูกโป่งและแก้ว - ให้นักเรียนฝึกกิจกรรมการหายใจ แบบที่ 1 และ แบบที่ 2 ควบคู่ไปกับการ สาธิตของครูดังเอกสารประกอบการฝึก การหายใจ		

เอกสารประกอบการฝึกการหายใจ (ของครูผู้ฝึก)

การหายใจเพื่อการขับร้อง

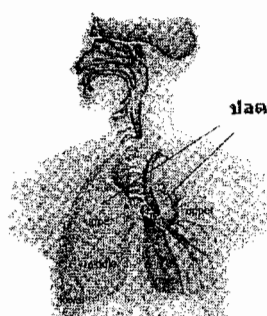
การหายใจเพื่อการขับร้องเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดของการร้องเพลง คือ การหายใจ
นักร้องทุกคนควรศึกษาและทำความเข้าใจกับระบบหายใจ และการใช้ลมหายใจเพื่อสร้างเสียง
สร้างความก้องกังวาน และสร้างเทคนิคต่างๆ

อวัยวะสำคัญที่ใช้ในการหายใจ

หน้าที่และหลักการทำงานของอวัยวะสำคัญที่ใช้ในการหายใจ ได้แก่ ปอด กระบังลม
ซี่โครง กล้ามเนื้อหน้าท้อง

1. ปอด (Lungs)

หน้าที่หลักของปอดคือการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์
โดยปกติคนเราไม่สามารถหายใจเข้าไปในถุงลมได้ครบทุกถุง แต่สามารถทำได้ด้วยการฝึกอย่าง
สม่ำเสมอและต่อเนื่อง (ดูภาพประกอบภาพที่ 1)



ภาพ 1 ปอด*
จาก ชญานิศ อดุลยานนท์. (2553).

2. กระบังลม (Diaphragm)

กระบังลมเป็นโครงสร้างรูปโดม ทำหน้าที่เป็นผนังกั้นแบ่งระหว่างช่องทรวงอกกับช่องท้อง กระบังลมมีบทบาทสำคัญในการหายใจสำหรับการขับร้อง กล่าวคือ กระบังลมเป็นโครงสร้างที่ประกอบด้วยส่วนที่เป็นกล้ามเนื้ออยู่ที่ขอบและส่วนที่เป็นพังพืดอยู่ตรงกลาง เมื่อหายใจเข้ากล้ามเนื้อกระบังลมจะหดตัว ทำให้ความสูงของโดมลดลง และเส้นผ่าศูนย์กลางของช่องทรวงอกในแนวตั้งจะยาวขึ้น จึงมีเนื้อที่ในช่องอกเพิ่มขึ้นและปอดขยายตัวได้เต็มที่ สามารถบังคับให้ช่วยปอดในการกักเก็บลมได้มากขึ้น เมื่ออากาศเข้าสู่ปอด กระบังลมต้องเคลื่อนตัวลงต่ำ และจะมีหน้าที่ดันอวัยวะภายในช่องท้องมิให้เคลื่อนตัวขึ้น ตามการขยายตัวของซี่โครงเพื่อที่จะสามารถกักเก็บลมได้มาก ๆ (ดูภาพประกอบภาพที่ 2)

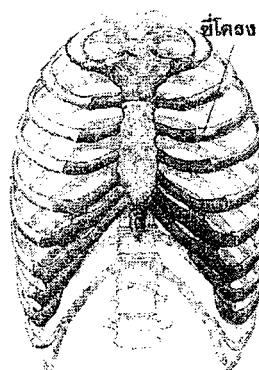


ภาพ 2 กระบังลม*

จาก ชญานิศ อุดุลยานนท์. (2553).

3. ซี่โครง (Rib cage)

เมื่อเราหายใจเข้า ปอดจะขยายตัวออก และเมื่อปอดขยายตัวออกจะไปดันให้ซี่โครงเกิดการขยายตัว โดยการขยายตัวของซี่โครงจะขยายจากด้านล่างก่อน เมื่อหายใจออกกล้ามเนื้อที่ยึดซี่โครงจะคลายตัว ทำให้กระดูกซี่โครงเลื่อนต่ำลง (ดูภาพประกอบภาพที่ 3)



ภาพ 3 ซี่โครง*

จาก ชญานิศ อุดุลยานนท์. (2553).

4. กล้ามเนื้อหน้าท้อง (Abdominal Muscles)

เมื่อเราหายใจเข้า กล้ามเนื้อหน้าท้องจะขยายตัวออกมาทางด้านหน้า การหายใจออก จะเกิดจากการที่ปอดหดตัวลง ซึ่งโครงกลีบคั่นสู่ตำแหน่งปกติ กระบังลมยกตัวขึ้นกลับเข้าที่ กล้ามเนื้อหน้าท้องหดตัวลง (ดูภาพประกอบภาพที่ 4)



ภาพ 4 กล้ามเนื้อหน้าท้อง*

จาก ชญานิศ อุดุลยานนท์. (2553).

ขั้นตอนของการเกิดเสียงขับร้อง เริ่มต้นที่ลมหายใจออกไปผ่านกล่องเสียง เกิดเสียงขึ้น และลมหายใจได้นำเสียงนั้นไปก้องกังวานในโพรงหน้า (mask) หรือในศีรษะและพาเสียงออกไปนอกร่างกาย หากผู้ขับร้องสามารถควบคุมลมหายใจให้ทำงานได้อย่างราบรื่นก็จะร้องเพลงได้ดี มีเสียงที่ไพเราะ ใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว ดังนั้น จะเห็นว่า สิ่งที่ควรคำนึงถึงเป็นอันดับแรกคือ การควบคุมลมหายใจให้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ

การหายใจเพื่อการขับร้องที่ถูกวิธี คือ หายใจเข้าอย่างเต็มที่ให้ลึกถึงปอดส่วนล่าง จนปอด (lung) ขยายตัวเต็มที่ ซึ่งทำให้ซี่โครงขยายออกและกะบังลม (diaphragm) ขยายลง ดังนั้น ส่วนของลำตัวช่วงท้อง (abdomen) จะขยายออกเมื่อมีการหายใจเข้า

หลักการหายใจเข้าและการหายใจออก คือ ปอดหดตัว ซึ่งโครงขยุบหดตัวลง กะบังลมหดตัวกลับที่เดิมท้องแบน โดยเมื่อหายใจออกจะใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องส่งแรงดันไปที่กะบังลม บีบคั้นปอดเพื่อดันอากาศออก (ดูภาพประกอบภาพที่ 5)

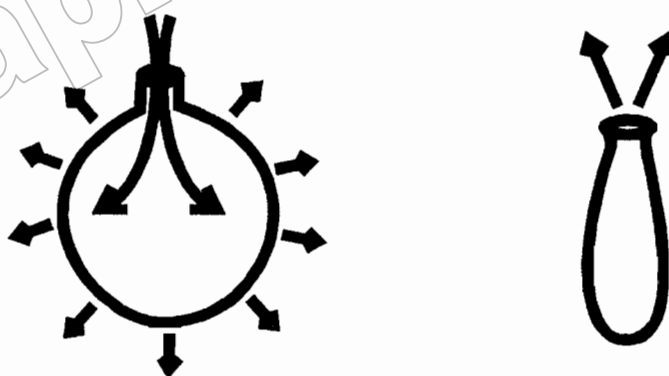


ภาพ 5 การหายใจเข้า – การหายใจออก*

จาก ชญานิศ อุดุลยานนท์. (2553).

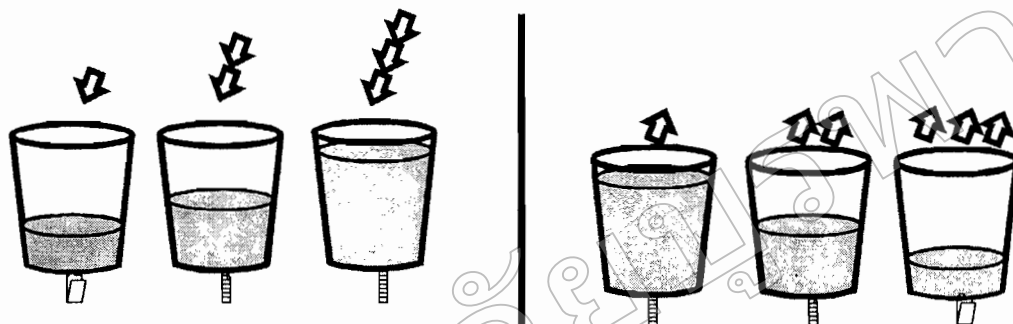
วิธีฝึก

ฝึกหายใจโดยใช้สื่อการสอน ได้แก่ ลูกโป่ง แก้วน้ำ โดยครูเป่าลูกโป่งพร้อมทั้งอธิบายว่า เมื่อมีลม ลูกโป่งจะพองเหมือนท้องของเราต้องป่องออกมา เมื่อมีลมอยู่ภายในเมื่อเราหายใจเข้า และเมื่อไม่มีลมลูกโป่งจะแฟบ เหมือนท้องของเราจะแบนราบเมื่อไม่มีลมเมื่อเราหายใจออก



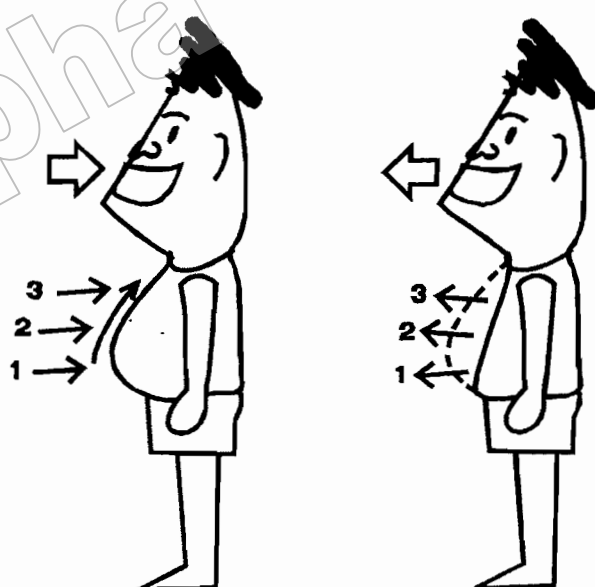
ภาพการใช้ “ลูกโป่ง” เป็นสื่อการสอน

หรือเปรียบเทียบได้อีกวิธีหนึ่ง คือ ครุเทน้ำลงไปใในแก้วน้ำจะอยู่ที่ก้นแก้วก่อน แล้วค่อย ๆ ล้นขึ้นมาที่ปากแก้ว



ภาพเปรียบเทียบการหายใจเข้า-ออก กับการเทน้ำ

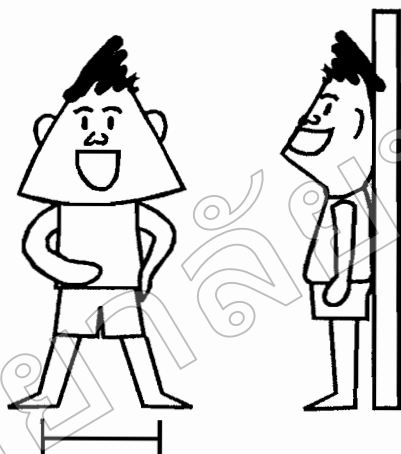
เหมือนเวลาที่เรหายใจเข้า เราต้องเดิมลมลงไปในส่วนล่างเดิมลมลงไปที่ส่วนล่างของช่องท้องก่อน
(1 → 2 → 3)



ภาพฝึกการหายใจ

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 1

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการจับรื่อง มือซ้ายเท้าสะเอว มือขวาวางบนหน้าท้องช่วง
กะบังลม ยืนเท้าสะเอว เอาหลังชิดกำแพง เพื่อให้ลำตัวยืดตรง ไม่เอียงหลัง ไม่เอียงไหล่ ซึ่งจะ
ขัดขวางการหายใจที่มีประสิทธิภาพได้ ฝึกหายใจเข้าโดยใช้สื่อการสอน ได้แก่ ลูกโป่ง แก้วน้ำ



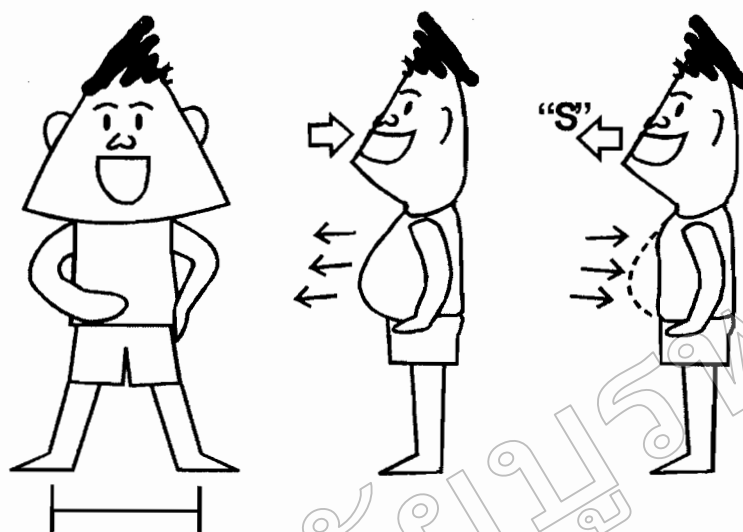
ยืนด้วยท่าทางสำหรับการจับรื่อง เอาหลังชิดกำแพง ยืดตัวให้ตรง
มือซ้ายเท้าสะเอว มือขวาวางบนหน้าท้อง ไม่เอียงหลัง งอไหล่
ช่วงกะบังลม ยืนเท้าสะเอว

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 1

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 2

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการจับรื่อง มือซ้ายเท้าสะเอว มือขวาวางบนหน้าท้องช่วง
กะบังลม ยืนเท้าสะเอว เอาหลังชิดกำแพง เพื่อให้ลำตัวยืดตรง ไม่เอียงหลัง ไม่เอียงไหล่ ซึ่งจะ
ขัดขวางการหายใจที่มีประสิทธิภาพได้ หายใจเข้าให้ส่วนหน้าท้องป่องขึ้นมา (เปรียบเหมือนกับ
ลูกโป่งที่พอง) เก็บลมไว้ตามเวลาในตาราง หายใจออกเป็นเสียง “S” ให้ส่วนหน้าท้องยุบลงมา
(เปรียบเหมือนกับลูกโป่งที่แฟบ)

ครั้งที่	1	2	3	4	5	6	7	8
หายใจเข้า	4	4	6	6	8	8	10	10
เก็บลมไว้	3	3	3	3	3	3	3	3
หายใจออก	6	8	10	12	14	16	18	20



ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง หายใจเข้าให้ส่วน หายใจออกเป็นเสียง “S”
 มือซ้ายเท้าสะเอว มือขวาวางบนหน้าท้อง หน้าท้องป่องขึ้นมา ให้ส่วนหน้าท้องยุบลงมา
 ช่วงกะบังลม ขึ้นเท้าสะเอว

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 2

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
9. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง - ครูอธิบายวิธีการฝึกเปล่งเสียงโดย ครูชี้แจงว่า ครูจะเปิด CD ฝึกเปล่ง เสียงให้นักเรียนฟัง ขณะฟังให้นักเรียน ฝึกปฏิบัติควบคู่ไปด้วย - ให้นักเรียนฟัง CD Track 1 - ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียง แบบฝึกหัดที่ 1 – แบบฝึกหัดที่ 2 ควบคู่ ไปด้วยกับการฟังซีดีประกอบ - เมื่อนักเรียนฝึกเปล่งเสียง แบบฝึกหัดที่ 1 – แบบฝึกหัดที่ 2 แล้ว ให้นักเรียนอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง “เสียงใคร”	• นักเรียนฟังคำอธิบาย วิธีการฝึกเปล่งเสียง • นักเรียนฟัง CD ควบคู่ไปกับการปฏิบัติ ตาม	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ

เอกสารประกอบการฝึกเปล่งเสียง (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก



Track 1

ก่อนเริ่มฝึก ควรวางท่าทางในการร้องเพลง หายใจเข้าออกสบายๆ ก่อนสักครู่ และสังเกตเครื่องหมายหายใจ V ทุกๆ ประโยคพร้อมปฏิบัติตาม จงพยายามหายใจลึกลงไปในปอด ขณะเดียวกันก็เหยื่อปากและยกโหนกแก้มขึ้นเล็กน้อย จะได้รับการหายใจที่เสมือนการสูดดมความหอมของดอกไม้



Track 2

แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 1

หายใจเข้าเปล่งเสียงผ่านริมฝีปาก บรี้อ โดยไม่ต้องคำนึงถึงความสูงต่ำของเสียง (pitch) ให้เสียงนั้นยาวและสม่ำเสมอที่สุด ฝึก 1 เที้ยว (คุชฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 107)



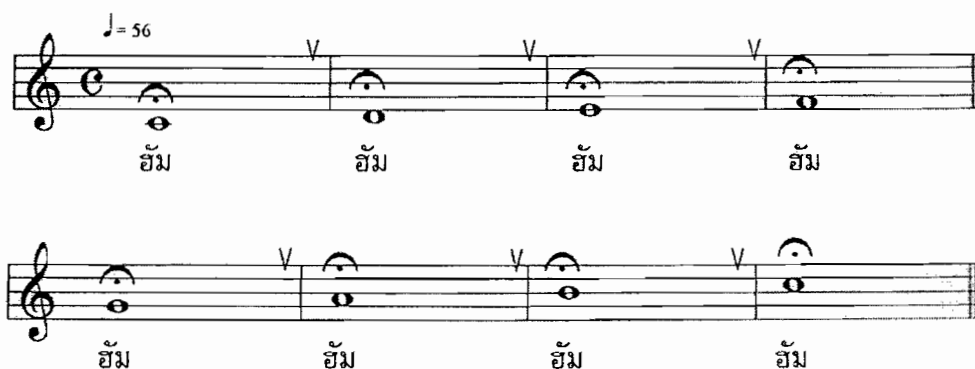
Track 3

แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 2

หายใจเข้าแล้วปิดปาก ฮัม หรือที่เรียกว่า Humming โดยให้กรามบนล่าง มีความห่างกันเท่ากับการคาบดินสอไว้ 1 แท่ง เปล่งเสียงเป็นบันไดเสียงไดอาโทนิค (Diatonic) เมเจอร์สเกล (Major Scale) ทีละเสียง ฝึก 1 เที้ยว (คุชฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 107)



Track 4



วันที่ 1 - 2

เมื่อฝึกแบบฝึกหัดแปลงเสียงทั้ง 3 แบบฝึกหัดแล้ว ให้นักเรียนอ่านออกเสียงคำร้อง บทเพลงเสียงใคร อ่านช้า 1 เที้ยว ปานกลาง 1 เที้ยว เร็ว 1 เที้ยวด้วยการพยายามใช้ลมหายใจ ที่ฝึกข้างต้น

เสียงใคร
Hey, Ho! Nobody Home

Old English

Hey, Ho! no- bo- dy at home, Meat nor drink nor mo-ney have I none
เสียง ใคร ร้อง เพลง ไห-เราะ อยู่ ฟัง ฟัง ดู ก็ รู้ ว่า เสียง ของ-ใคร

Yah! will I be Mer-ry
เสียง ของ กัน นั้น เอง ละ

- หายใจเข้า – ออกตามประโยคและวรรคตอนโดยสังเกตเครื่องหมายหายใจเข้า (V)
- แปลงเสียงออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ
- วางน้ำหนักคำต่างๆ ให้เหมาะสม

วันที่ 3 - 4

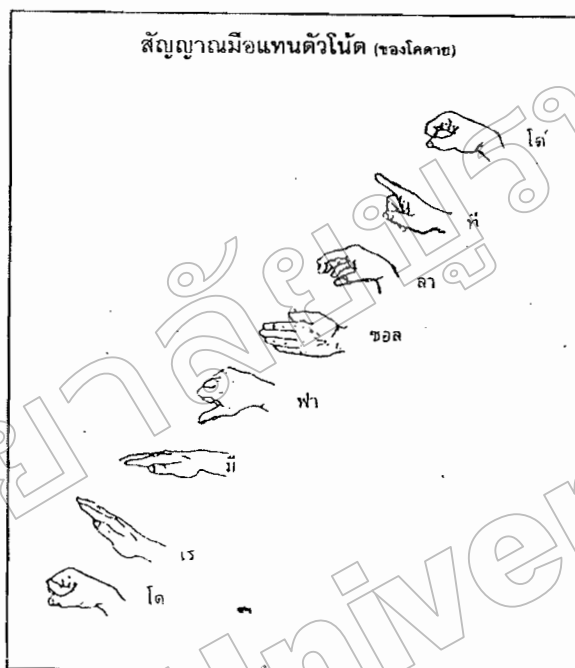
เมื่อฝึกแบบฝึกหัดแปลงเสียงทั้ง 3 แบบฝึกหัดแล้ว ให้นักเรียนอ่านออกเสียงคำร้องบท เพลงเสียงใคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มเท่าๆ 3 กลุ่ม ฝึกอ่านออกเสียงแบบรววด ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 เริ่มต้นอ่านประโยคที่ 1
 - กลุ่มที่ 2 เริ่มต้นอ่านประโยคที่ 1 เมื่อกลุ่มที่ 1 ขึ้นต้นร้องประโยคที่ 2
 - กลุ่มที่ 3 เริ่มต้นอ่านประโยคที่ 1 เมื่อกลุ่มที่ 2 ขึ้นต้นร้องประโยคที่ 2 และ
- กลุ่มที่ 1 กำลังขึ้นต้นร้องประโยคที่ 3 และแต่ละกลุ่มจะอ่านออกเสียงตั้งแต่ต้นจนจบ ด้วยวิธีวนไปมา กลุ่มละ 2 - 3 เที้ยว
- สร้างอารมณ์ความรู้สึกไปตามเนื้อหาสาระของเพลง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
10. กิจกรรมฝึกโสตประสาท - ครูอธิบายสัญลักษณ์มือ (Handsigns) - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกโสตประสาทตามแบบฝึกหัดการฝึกโสตประสาทแบบที่ 1 - ครูให้นักเรียนฝึกแบบฝึกหัดการฝึกโสตประสาท - ครูกด Piano ตามเสียงโน้ตในแบบฝึกหัดที่ 1 ให้นักเรียนฟัง Piano พร้อมปฏิบัติควบคู่ไปด้วย	• นักเรียนฟังคำอธิบายสัญลักษณ์มือ • นักเรียนฟังและดูการสาธิตการฝึกโสตประสาทแบบฝึกหัดแบบที่ 1 • นักเรียนฝึกแบบฝึกหัดการฝึกโสตประสาทแบบฝึกหัดแบบที่ 1	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

ภาพสัญลักษณ์มือ (Handsigns)



สัญลักษณ์มือ (Handsigns) ระบบการอ่านโน้ต โดยใช้สัญลักษณ์มือแทนเสียงสูงต่ำ

(Rao, Doreen. 1993, p 71)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 1

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง เปิดไหล่ ยกอก ขยายซี่โครง หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ร้องบันไดเสียงเมเจอร์ขาขึ้นและลงโดยใช้ โด เร มี ฟา โซ ลา ที โด ที ลา โซ ฟา มี เร โด ร้องด้วยจังหวะและความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) การร้องแบบฝึกนี้จะช่วยให้นักร้องคุ้นเคยกับบันไดเสียงเมเจอร์มากขึ้น โดยในขณะร้องให้ฟังเสียง Piano คลอตาม พร้อมทั้งให้สังเกตโน้ตตัวที่ 3-4 คือ มี-ฟา และตัวที่ 7-8 คือ ที-โด ว่าเป็นครึ่งเสียง ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Handsigns) และขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบาๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกกดคลอตามให้ขณะร้อง และจะได้ฟังเสียงเพื่อนใกล้เคียงด้วย ฝึกปฏิบัติซ้ำไปมา 2 เที้ยว

กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
11. กิจกรรมการฝึกซ้อม - ครูให้นักเรียนทบทวนการอ่านออกเสียงเพลง “เสียงใคร” แบบรววด โดยใช้ทักษะการวางท่าทาง การหายใจ ในบทเพลง “เสียงใคร” ด้วยตนเอง - ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบการอ่านออกเสียงเพลง “เสียงใคร” แบบรววด - ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	- นักเรียนทบทวนการฝึก โดยฝึกอ่านออกเสียงเพลง “เสียงใคร” แบบรววด โดยนำทักษะการวางท่าทาง การหายใจ การเปล่งเสียงที่ได้ฝึก มาฝึก ด้วยตนเอง - นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

การประเมินผล : ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของนักเรียนจากการฝึกในวันที่ 5 ของทุก ๆ สัปดาห์ โดยประเมินในด้าน ความขยัน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความมีวินัย ด้านความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และด้านความมีน้ำใจ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 2 คน บันทึกผลลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของนักเรียน

เกณฑ์การประเมินผล : ผู้ฝึกได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปจาก 3 ระดับ ของการประเมิน

สัปดาห์ที่ 2

เป้าหมาย : เพื่อให้ผู้ฝึกกิจกรรมการร้องเพลงมีการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนี้

ด้านความขยัน เนื่องจากกิจกรรมการฝึก ผู้ฝึกต้องมีความพยายามแก้ปัญหาการเรียน มีความตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ ตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจัง รักงานที่ได้รับมอบหมาย จนงานเสร็จตามประสงค์ มีความสนใจกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ ต้องมาเข้ารับการฝึกอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ต้องฝึกซ้อมเมื่อมีเวลาว่าง ไม่ละเลยหรือทอดทิ้ง การฝึกซ้อมของตนเอง ต้องมีการฝึกซ้ำบ่อย ๆ มีความทุ่มเทในการฝึกซ้อม มีความอดทนไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการฝึก ต้องรู้จักที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาการขับร้องให้มีประสิทธิภาพและก้าวหน้า

ด้านความซื่อสัตย์ เนื่องจากการฝึกกิจกรรม ผู้ฝึกต้องไม่เอาเปรียบเพื่อน ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด ไม่ใช่ได้หลัก คดโกง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยขณะปฏิบัติกิจกรรมพยายามปฏิบัติตามกฎระเบียบของการฝึก ทำตามคำพูดและประพฤติดนตามที่ได้ตั้งใจไว้เสมอ ไม่คดโกงทรัพย์สินของผู้อื่น

ด้านความมีวินัย เนื่องจากผู้ฝึกต้องมีวินัยในตนเองในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อม ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กฏระเบียบ ข้อตกลงของการฝึก ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติตามกิจกรรมเสร็จตามเวลาที่กำหนด

ด้านความสุภาพ เนื่องจากการฝึกกิจกรรมการร้องเพลงต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับการฝึก ทำให้ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการฝึก ต้องมีการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม ส่งผลให้ต้องมีการพูดคุยสนทนา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อีกทั้งลักษณะของกิจกรรมการฝึกครูจะเป็นผู้กำกับการสอนดูแลเรื่องเวลา และการเปลี่ยนกิจกรรม ตลอดจนคอยแก้ไขปัญหามาให้นักเรียน ทำให้นักเรียนต้องเป็นผู้ที่ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากครู มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน นอกจากนี้ กิจกรรมการฝึกบางกิจกรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติเป็นกลุ่ม ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยความเรียบร้อย สำรวม รู้จักมารยาท และรู้กาลเทศะ ต่อเพื่อน และครูผู้ฝึก

ด้านความสะอาด เนื่องจากการฝึกนักเรียนต้องมีการดูแลรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์การฝึก รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกาย และต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมกับการฝึก อีกทั้งกิจกรรมมีความหลากหลาย ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ซึ่งสื่อถึงความไม่มีสิ่งจู้จี้จ้องมองใจกับเพื่อนร่วมฝึก

ด้านความสามัคคี เนื่องจากกิจกรรมการฝึกส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ผู้ฝึกทุกคนต้องมีความพร้อมเพียงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ต้องรู้จักปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ด้านความมีน้ำใจ เนื่องจากกิจกรรมการฝึก นักเรียนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านการฝึกกิจกรรมและการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การฝึกก่อนและหลังการฝึก

หลักการที่นำมาประยุกต์ใช้ :

ทฤษฎีของธอร์นไคค์ (อ้างถึงใน ทิศนา แขมมณี, 2548, หน้า 50) วิธีการฝึกฝนซ้ำ บ่อย ๆ ทดสอบความสามารถ มีการให้แรงจูงใจ รางวัล และการเสริมแรง

ออร์ฟ (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2545, หน้า 2) โดยวิธีการปฏิบัติจากสิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุด 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

ทฤษฎีของคุชกู พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) วิธีการคือ นำวิธีการออกกำลังกาย และนำหลักการทำสมาธิของพุทธศาสนาามาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัญญาและความพร้อมทางการเรียนรู้อาศัยดนตรีมาปรุงแต่งให้มีความสุข การได้แสดงออกทางดนตรีจะนำพลังกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมาเป็นกระแสเสียงที่สร้างสรรค์พลังให้สวยงาม ชัดเจนและโน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน ละมุนละไม

ทฤษฎีการเลียนแบบ ของสุกรี เจริญสุข (2544) คือ ครูปฏิบัติให้นักเรียนดูและฟังจนนักเรียนเกิดความประทับใจ และจดจำเพื่อนำไปเป็นแบบอย่างปฏิบัติตามให้เหมือน หรือใกล้เคียงกับสิ่งที่ได้รับรู้มา

ทฤษฎีการทำซ้ำ ของสุกรี เจริญสุข (2544) วิธีการคือ การย้ำทักษะเพื่อให้เกิดความแม่นยำ ความชำนาญ ทำให้กำกับ และจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มเป้าหมาย

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

สื่อ/อุปกรณ์การฝึก

- คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่น CD,VCD
- แผ่น CD การฝึกเปล่งเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- เก้าอี้
- Piano หรือ Keyboard
- ภาพสัญลักษณ์มือ (Handsigns)
- ชาร์ตเพลงเสียงใครและชาร์ตแบบฝึกการเปล่งเสียง

วิธีการ / กิจกรรม

กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย - แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน จัดแถวตอนลึก - ครูแสดงชาร์ตโน้ตเพลง “เสียงใคร” ให้นักเรียนอ่านออกเสียงเนื้อเพลงภาษาไทย - ครูสาธิตการขำทำตามเพลง “เสียงใคร” โดยขณะขำทำ ให้นักเรียนขำทำสลับซ้าย ขวา ตามจังหวะเคาะ	● นักเรียนจัดกลุ่มพร้อมทั้งจัดแถว ● นักเรียนฟังคำอธิบายและดูการสาธิตจากครู ● นักเรียนดูการสาธิตจากครูพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติควบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
(Beat) และพูดเนื้อเพลง “เสียงใคร” ในขณะที่ทำท่าโดยเริ่มท่าซ้าย พร้อมพูดคำว่า “เสียง” จากนั้นเว้น จังหวะ เคาะ 1 จังหวะพร้อมท่าขวา จากนั้นให้ท่าซ้าย พร้อมพูดคำว่า “ใคร” สลับท่าซ้ายขวาตามวรรคเพลง ตามจังหวะเคาะ จนจบเพลงพร้อมกับให้ นักเรียนฝึกปฏิบัติควบคู่ไปด้วย - ครูให้นักเรียนฝึกท่าอยู่กับที่ ควบคู่ไปกับการอ่านออกเสียงเนื้อเพลง - ครูให้นักเรียนร้อง 10 – 15 นาที โดยตั้งข้อตกลงว่า ให้ร้องเป็น 2 แถว แถวละ 6 คน ขณะร้องให้นักเรียนก้าว เท้าสลับซ้าย ขวา ตามจังหวะเคาะ (Beat) และพูดเนื้อเพลง “เสียงใคร” (ปฏิบัติเหมือนกับที่ได้ฝึกท่าอยู่กับที่) ปฏิบัติเช่นนี้ซ้ำกลับไปกลับมา จนครบ เวลาที่กำหนด โดยไม่หยุดเดินและ ไม่วิ่งแข่งกัน จะต้องรักษาระเบียบแถว ทั้งแนวนอนและแนวตั้งตลอดการร้อง		ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

Hey, Ho! Nobody Home

เสียงใคร

Old English Folk Song

Hey. Ho! No . bo . dy at home. Meat nor drink nor

เสียง ใคร ร้อง เพลง โห . ะอะ อยู่ ฟัง ฟัง ดู ก็

mo . ney have I none. Yah! Will I be Mer . ry?

รู้ ว่า เสียง ของ ใคร เสียง ของ ฉัน นั้น เอง ละ

(ชาย) (ขว) (ชาย) (ขว) (ชาย) (ขว) (ชาย) (ขว) (ชาย) (ขว)

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
2. กิจกรรมการทำสมาธิ - ครูอธิบายวิธีการทำสมาธิ แบบฝึกหัดที่ 2 พร้อมกับให้นักเรียน ปฏิบัติควบคู่ไปด้วย ดังเอกสารประกอบการทำสมาธิ	• นักเรียนฟังวิธีการ ปฏิบัติแบบฝึกหัด ฝึกสมาธิ แบบที่ 2 พร้อมกับปฏิบัติควบคู่ ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 2

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางแขนสองข้างไว้ข้างตัว ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด ตัวโล่ง สมองโปร่ง หลับตา ขณะสูดลมหายใจเข้า-ออก ให้นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด เก้า สิบ นับอย่างช้า ๆ และชัดเจน (ออกเสียง) เมื่อนับถึงสิบแล้วให้หยุด ปฏิบัติซ้ำ 5 ครั้ง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
3. ครูอธิบายและสาธิตวิธีผ่อนคลาย ดังเอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย	นักเรียนฟังคำอธิบาย พร้อมกับปฏิบัติควบคู่ ไปด้วย	

เอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

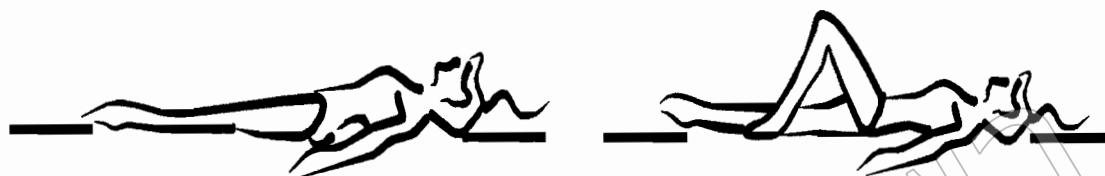
ผ่อนคลาย ด้วยวิธีการ ดังนี้

- นอนราบกับพื้น หลับตา หายใจเข้า-ออกสบาย ๆ นับหนึ่ง ถึง หนึ่งร้อย



ภาพวิธีการฝึกการผ่อนคลาย

- นอนราบกับพื้น ชันเข่าขึ้น แล้วปล่อยวางราบอย่างรวดเร็ว ให้ปฏิบัติทีละข้าง
ขณะทำจงฟังเสียงรอบข้าง



ภาพวิธีการฝึกการผ่อนคลาย

กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
4. กิจกรรมฝึกการหายใจ - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกการหายใจตามแบบฝึกหัดการฝึกการหายใจแบบฝึกหัดที่ 2 - แบบฝึกหัดที่ 4	นักเรียนฟังคำอธิบายวิธีการฝึกการหายใจแบบฝึกหัดที่ 2 - 4 พร้อมกับปฏิบัติควบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีน้ำใจบันทึกผล

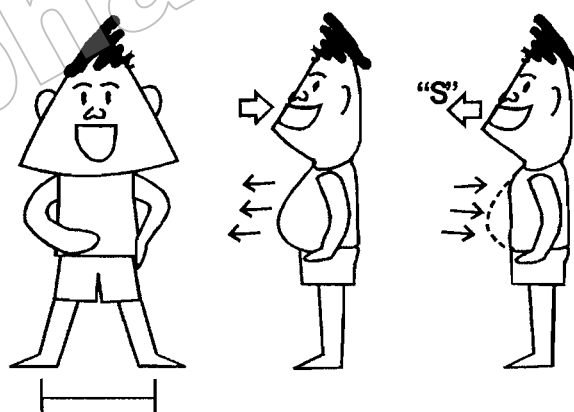
เอกสารประกอบการฝึกการหายใจ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 2

ขึ้นด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง มือซ้ายเท้าสะเอว มือขวาวางบนหน้าท้องช่วง
กะบังลม ขึ้นเท้าสะเอว เอาหลังชิดกำแพง เพื่อให้ลำตัวยืดตรง ไม่องหลัง ไม่องไหล่ ซึ่งจะ
จัดขบวนการหายใจที่มีประสิทธิภาพได้ หายใจเข้าให้ส่วนหน้าท้องป่องขึ้นมา (เปรียบเหมือนกับ
ลูกโป่งที่พอง) เก็บลมไว้ตามเวลาในตาราง หายใจออกเป็นเสียง “S” ให้ส่วนหน้าท้องยุบลงมา
(เปรียบเหมือนกับลูกโป่งที่แฟบ)

ครั้งที่	1	2	3	4	5	6	7	8
หายใจเข้า	4 วินาที	4 วินาที	6 วินาที	6 วินาที	8 วินาที	8 วินาที	10 วินาที	10 วินาที
เก็บลมไว้	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที
หายใจออก	6 วินาที	8 วินาที	10 วินาที	12 วินาที	14 วินาที	16 วินาที	18 วินาที	20 วินาที

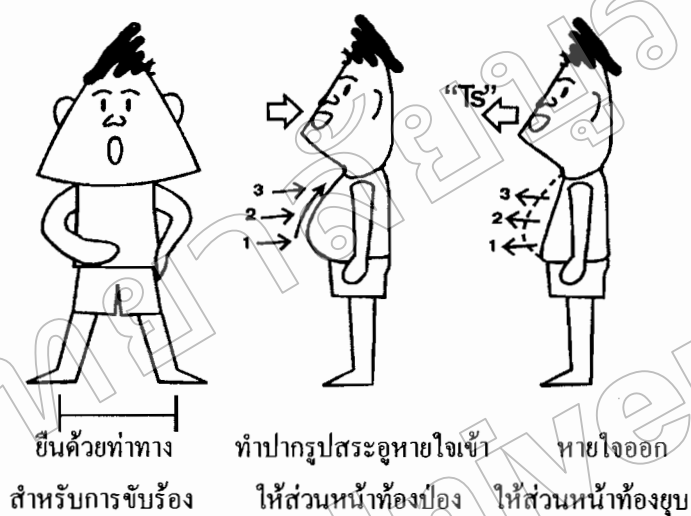


ขึ้นด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง หายใจเข้า ให้ส่วน หายใจออกเป็นเสียง “S”
มือซ้ายเท้าสะเอว มือขวาวางบนหน้าท้อง หน้าท้องป่องขึ้นมา ให้ส่วนหน้าท้องยุบลงมา
ช่วงกะบังลม ขึ้นเท้าสะเอว

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 2

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 3

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง ทำปากรูปสระอุแล้วหายใจเข้า นับ 3 จังหวะ
ขณะหายใจออก ให้หดท้องและดึงกล้ามเนื้อหน้าท้องขึ้นเพื่อผลักดันหายใจออกช้า ๆ ภายในเวลา
10 วินาที ด้วย ซ หรือ Ts เป็น hissing sound ขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ฝึกใน
ลักษณะนี้ 2 นาที (ดวงใจ อมาตยกุล, 2546, หน้า 9)



ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 3

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 4

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง ผายมือยกแขนขึ้นด้านหน้าทั้งสองข้างในระดับหัวไหล่ พร้อมกับหายใจเข้าทั้งทางจมูกและทางปาก กลั้นหายใจขณะวาดมือออกด้านข้าง ค่อย ๆ วางมือลงข้างลำตัว พร้อมกับหายใจออกช้า ๆ โดยไม่ให้อกยุบ หัวไหล่ไม่ยก ศีรษะตั้งตรง ไม่ก้มหน้า ฝึกในลักษณะนี้ 5 ครั้ง เป็นการฝึกการวางท่าทางและฝึกการควบคุมลมหายใจเพื่อการขับร้องอีกทางหนึ่งด้วย (ดวงใจ อมาตยกุล, 2546, หน้า 8)



ยืนด้วยท่าทาง
สำหรับการขับร้อง



ผายมือยกแขนขึ้นด้านหน้า
ทั้งสองข้างในระดับหัวไหล่
หายใจเข้าทั้งทางจมูกและทางปาก



กลั้นหายใจวาดมือ
ออกด้านข้างลำตัว



วางมือลงข้าง
หายใจออกช้า ๆ

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 4

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง - ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 2-4 ควบคู่ไปกับการฟัง CD  ประกอบ - ให้นักเรียนฟังทำนองเพลง “เสียงใคร” พร้อมฝึก “ฮัม” ควบคู่ไปด้วย	- นักเรียนฟัง CD ควบคู่ไปกับการปฏิบัติตาม - นักเรียนฟังทำนองเพลง “เสียงใคร” พร้อมฝึก “ฮัม” ควบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
		ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกเปล่งเสียง (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก



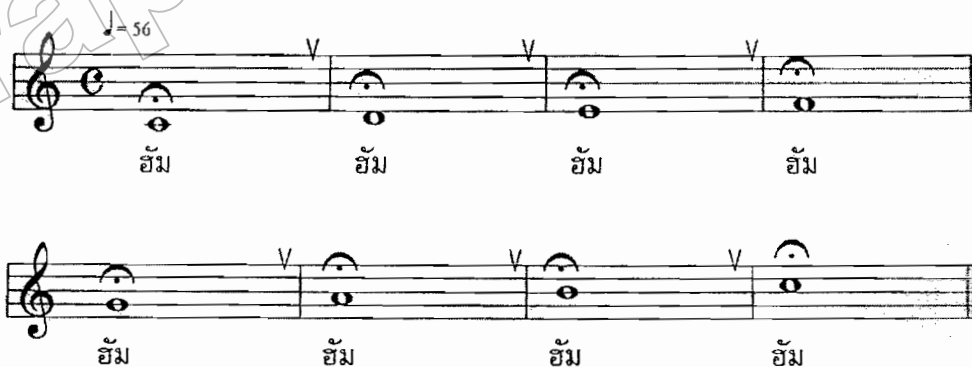
แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 2

Track 3

หายใจเข้าแล้วปิดปาก ฮัม หรือที่เรียกว่า Humming โดยให้กรามบนบนล่าง มีความห่างกันเท่ากับการคาบคินสอไว้ 1 แท่ง เปล่งเสียงเป็นบันไดเสียงไดอาโทนิค (Diatonic) เมเจอร์สเกล (Major Scale) ทีละเสียง ฝึก 1 เที้ยว (ดุยฎี พนมยงค์ บุญทัตสนกุล, 2547, หน้า 107)



Track 4



แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 3

Track 5

หายใจเข้าสบายๆ พูดยะโยคที่ว่า ฦ โอ วา อา อุ แล้วหายใจเข้าอีกครั้งหนึ่ง พลองเปล่งเสียงร้องตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (ดุยฎี พนมยงค์ บุญทัตสนกุล, 2547, หน้า 107)

Track 6

ลู โอ วา อา อุ

Track 7 แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 4

Track 7

หายใจเข้าสบายๆ พูดคำว่า วา 5 ครั้ง หายใจเข้าอีกครั้งหนึ่ง เปล่งเสียงตามตัวอย่าง
ฝึก 1 เที้ยว (คุยฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 108)

Track 8

วา วา วา วา วา

วันที่ 1 - 2

เมื่อฝึกแบบฝึกหัดเปล่งเสียงทั้ง 3 แบบฝึกแล้ว ให้นักเรียนฝึกทำนองเพลงเสียงใคร
โดยการฮัม

เสียงใคร
Hey, Ho! Nobody Home

Old English

Hey, Ho! no- bo- dy at home, Meat nor drink nor mo-ney have I none
เสียง ใคร ร้อง เพลง ไห-เราะ อยู่ ฟัง ฟัง ดู ก็ รู้ ว่า เสียง ของ ใคร

Yah! will I be Mer-ry
เสียง ของ ฉัน นั้น เอง ละ

- ให้การหายใจประสานกับประโยคและวรรคตอนต่างๆ
- ขณะ ฮัม ต้องปิดปากสนิท แต่เปิดช่องว่างระหว่างกรามให้ห่างกันประมาณ 1 ซม.

- ยกกลัมนี้อบริเวณโหนกแก้มขึ้นเล็กน้อย ในลักษณะอมยิ้ม
- ทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบานเพื่อสื่ออารมณ์เพลงออกมาให้ถูกต้อง
- เคาะจังหวะยืนพื้น (Rhythmic Beat) ไปด้วยในขณะที่อมเพลงนี้ทั้งเพลง

วันที่ 3 - 4

เมื่อฝึกทำนองเพลงเสียงใคร โดยการฮัม ให้นักเรียนฮัมบทเพลงเสียงใคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มเท่า ๆ 3 กลุ่ม ฝึกอ่านออกเสียงแบบรววด ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 เริ่มต้นฮัมประโยคที่ 1 โดย
- กลุ่มที่ 2 เริ่มต้นฮัมประโยคที่ 1 เมื่อกลุ่มที่ 1 ขึ้นต้นฮัมประโยคที่ 2
- กลุ่มที่ 3 เริ่มต้นฮัมประโยคที่ 1 เมื่อกลุ่มที่ 2 ขึ้นต้นฮัมประโยคที่ 2 และกลุ่มที่

1 กำลังขึ้นต้นร้องประโยคที่ 3 และแต่ละกลุ่มจะอ่านออกเสียงตั้งแต่ต้นจนจบ ด้วยวิธีวนไปมา กลุ่มละ 2 - 3 เที้ยว

ในขณะที่แต่ละกลุ่มฮัมให้หายใจประสานกับประโยคและวรรคตอนต่าง ๆ ต้องปิดปากสนิท แต่เปิดช่องว่างระหว่างกรามให้ห่างกันประมาณ 1 ซม. ยกกลัมนี้อบริเวณโหนกแก้มขึ้นเล็กน้อย ในลักษณะอมยิ้ม ทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบานเพื่อสื่ออารมณ์เพลงออกมาให้ถูกต้อง พร้อมทั้งเคาะจังหวะยืนพื้น (Rhythmic Beat) ไปด้วยในขณะที่อมเพลงนี้ทั้งเพลง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
6. กิจกรรมฝึกโสตประสาท - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกโสตประสาทตามแบบฝึกหัดการฝึกโสตประสาทแบบที่ 2 - ครูกด Piano ตามเสียงโน้ตในแบบฝึกหัดที่ 2 ให้นักเรียนฟัง Piano พร้อมปฏิบัติควบคู่ไปด้วย	● นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมดูการสาธิตวิธีการฝึกโสตประสาทแบบฝึกหัดที่ 2 ● นักเรียนฝึกแบบฝึกหัดการฝึกโสตประสาทแบบฝึกหัดที่ 2	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
		ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 2

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง เปิดไหล่ ยกอก ขยายซี่โครง หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ร้องไล่ขึ้นไล่ลง ดังนี้

โด เร

โด มี

โด ฟา

โด โซ

โด ลา

โด ที

โด โด

ขณะฝึกร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Handsigns) ร้องด้วยจังหวะและความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) ขณะร้องให้สังเกตโน้ตตัวที่ 3 – 4 คือ มี – ฟา และตัวที่ 7 – 8 คือ ที – โด ว่าเป็นครึ่งเสียง เมื่อฝึกจนคล่องแล้วให้ร้องแบบเร็วด้วยเพื่อฝึกให้คล่องยิ่งขึ้น และขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบาๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกบรรเลงคลอตามให้ขณะร้อง และจะได้ฟังเสียงเพื่อนใกล้เคียงด้วย

กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำอัตโนมัติ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
7. กิจกรรมการฝึกซ้อม - ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมการหายใจ และฝึกฮัมเพลงเสียงใคร - ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบการ หายใจ และฝึกฮัมเพลงเสียงใคร - ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	• นักเรียนฝึกซ้อมการ หายใจ และฝึกฮัมเพลง เสียงใครด้วยตนเอง • นักเรียนฝึกซ้อม ร้องเพลงที่ตนเอง สนใจจากเสียงดนตรี (Karaoke)	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

การประเมินผล : ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์
ของนักเรียนจากการฝึกในวันที่ 5 ของทุก ๆ สัปดาห์ โดยประเมินในด้าน
ความขยัน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความมีวินัย ด้านความสุภาพ ความสะอาด
ความสามัคคี และด้านความมีน้ำใจ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 2 คน
บันทึกผลลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของ
นักเรียน

เกณฑ์การประเมินผล : ผู้ฝึกได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปจาก 3 ระดับ ของการประเมิน

ลำดับที่ 3

เป้าหมาย : เพื่อให้ผู้ฝึกกิจกรรมการร้องเพลงมีการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนี้

ด้านความขยัน เนื่องจากกิจกรรมการฝึก ผู้ฝึกต้องมีความพยายามแก้ปัญหาการเรียน มีความตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ ตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจัง รักงานที่ได้รับมอบหมาย งานสำเร็จตามประสงค์ 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 และปฏิบัติตามกิจกรรมเสร็จตามเวลาที่กำหนด

ด้านความสุภาพ เนื่องจากการฝึกการร้องเพลงต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับการฝึก ทำให้ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการฝึก ต้องมีการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม ส่งผลให้ต้องมีการพูดคุยสนทนา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อีกทั้งลักษณะของกิจกรรมการฝึกครูจะเป็นผู้กำกับการสอนดูแลเรื่องเวลา และการเปลี่ยนกิจกรรม ตลอดจนคอยแก้ไขปัญหามาให้นักเรียน ทำให้นักเรียนต้องเป็นผู้ที่ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากครู มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน นอกจากนี้ กิจกรรมการฝึกบางกิจกรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติเป็นกลุ่ม ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยความเรียบร้อย สำรวม รู้จักมารยาท และรู้กาลเทศะ ต่อเพื่อน และครูผู้ฝึก

ด้านความสะอาด เนื่องจากการฝึกนักเรียนต้องมีการดูแลรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์การฝึก รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกาย และต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมกับการฝึก อีกทั้งกิจกรรมมีความหลากหลาย ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสุขสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ซึ่งสื่อถึงความไม่มีสิ่งขุ่นข้องหมองใจกับเพื่อนร่วมฝึก

ด้านความสามัคคี เนื่องจากกิจกรรมการฝึกส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ผู้ฝึกทุกคนต้องมีความพร้อมเพียงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ต้องรู้จักปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ด้านความมีน้ำใจ เนื่องจากกิจกรรมการฝึก นักเรียนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านการฝึกกิจกรรมและการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การฝึกก่อนและหลังการฝึก

หลักการที่นำมาประยุกต์ใช้ :

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

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

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

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

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

ทฤษฎีของคุชกู พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) วิธีการคือ นำวิธีการออกกำลังกาย และนำหลักการทำสมาธิของพุทธศาสนาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัญญาและความพร้อมทางการเรียนรู้อาศัยดนตรีมาปรุงแต่งให้มีความสุข การได้แสดงออกทางดนตรีจะนำพละกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมาเป็นกระแสนเสียงที่สร้างสรรค์สิ่งให้สวยงาม จัดเกล้าและโน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน ละมุนละไม

ทฤษฎีการเลียนแบบ ของสุกรี เจริญสุข (2544) คือ ครูปฏิบัติให้นักเรียนดูและฟังจนนักเรียนเกิดความประทับใจ และจดจำเพื่อนำไปเป็นแบบอย่างปฏิบัติตามให้เหมือน หรือใกล้เคียงกับสิ่งที่ได้รับรู้มา

ทฤษฎีการทำซ้ำ ของสุกรี เจริญสุข (2544) วิธีการคือ การย้ำทักยะเพื่อให้เกิดความแม่นยำ ความชำนาญ ทำให้กำกับ และจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มเป้าหมาย

- จัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกัน คิดสร้างสรรค์ทางดนตรีร่วมกัน

- ฝึกฝนอย่างถูกวิธี และฝึกตามหลักเกณฑ์ที่วางแผน
- ใช้ระยะเวลาและใช้ความสม่ำเสมอในการปูพื้นฐานและการฝึกฝน
- สร้างให้มีใจรัก
- ฝึกซ้อมและปฏิบัติซ้ำบ่อย ๆ (การเน้นย้ำ ซ้ำทวน)

สื่อ/อุปกรณ์การฝึก

- คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่น CD,VCD
- แผ่น CD การฝึกเปล่งเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- แก้วน้ำ
- Piano หรือ Keyboard
- ภาพสัญลักษณ์มือ (Handsigns)
- ชาร์ตเพลงเสียงใครและชาร์ตแบบฝึกการเปล่งเสียง

วิธีการ / กิจกรรม

กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย - แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน จัดแถวตอนลึก - ครูให้นักเรียน วิ่ง 15 – 20 นาที โดยตั้งข้อตกลงว่า ให้วิ่งเป็น 2 แถว แถวละ 6 คน ขณะวิ่งให้ผู้ฝึกก้าวเท้า สลับซ้าย ขวา ตามจังหวะเคาะ (Beat) และพูดเนื้อเพลง “เสียงใคร” ในขณะที่วิ่ง โดยใช้วิธีการก้าวเท้าเหมือนสัปดาห์ที่ 2	● นักเรียนจัดกลุ่มพร้อมทั้งจัดแถว ● นักเรียนฟังคำอธิบายจากครู ● นักเรียนฝึกปฏิบัติ	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน - ความขยัน - ความซื่อสัตย์ - ความมีวินัย - ความสุภาพ - ความสะอาด ความสามัคคี และความมีน้ำใจ บันทึกผล

Hey, Ho! Nobody Home

เสียงใคร

Old English Folk Song

Hey, Ho! No - bo - dy at home. Meat nor drink nor
เสียง ใคร ร้อง เพลง โห - เราะ อยู่ พืง พืง ดู ก็
mo - ney have I none. Yah! Will I be Mer - ry?
ู้ ว่า เสียง ของ ใคร เสียง ของ ฉัน นั้น เอง ละ
(ซ้าย) (ขวา) (ซ้าย) (ขวา) (ซ้าย) (ขวา) (ซ้าย) (ขวา)

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
2. กิจกรรมการทำสมาธิ - ครูอธิบายการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 1 และการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 3 ให้นักเรียนฟังพร้อมทั้งให้นักเรียนปฏิบัติควบคู่ไปด้วย ดังเอกสารประกอบการทำสมาธิ	• นักเรียนฟังคำอธิบายวิธีฝึกแบบฝึกหัดการทำสมาธิ แบบที่ 1 และแบบที่ 3 พร้อมกับปฏิบัติควบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการทำสมาธิ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 1

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

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 3

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางแขนสองข้างไว้ข้างตัว ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด
ตัวโล่ง สมองโปร่ง หลับตา ขณะสูดลมหายใจเข้า - ออก ให้นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด
แปด เก้า สิบ นับเลขด้วยจังหวะที่เร็วกว่าเดิม 1 เท่า ปฏิบัติซ้ำ 5 ครั้ง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
3. ครูแนะนำและสาธิตวิธีพ่นคลาย ดังเอกสารประกอบการฝึกพ่นคลาย	นักเรียนฝึกวิธี พ่นคลายกล้ามเนื้อ	-

เอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

ผ่อนคลาย ด้วยวิธีการ ดังนี้

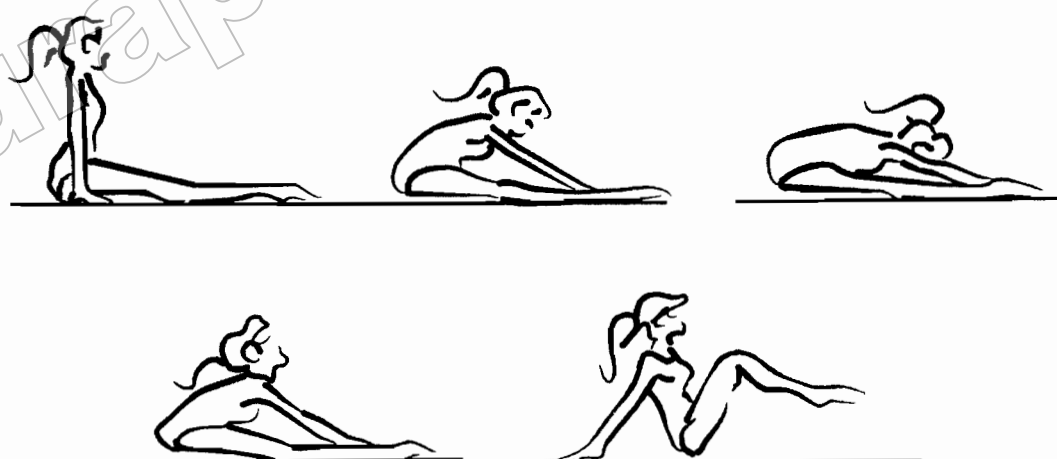
- นอนกลิ้งตัวไปทางซ้าย 2 ตลบ ห้ามใช้แขนช่วย ให้ออกเสียงไปพลาง เช่น โอ (Oh)
- ขณะปฏิบัติ จากนั้นกลิ้งตัวมาทางขวา 2 ตลบ และออกเสียงโอ (Oh) ปฏิบัติซ้ำ 5 ครั้ง



ภาพวิธีการฝึกการผ่อนคลาย

จาก คู่มือ พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 95

- นิ่งตัวตรงบนพื้น ยืดขาวางราบตรงพื้น โน้มตัวลงให้ชิดขา โดยยื่นแขนเอื้อมไปให้ใกล้เท้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นเงยหน้าขึ้นแล้วนั่งตัวตรงเช่นเดิม ให้แขนทั้งสองข้างท้าวไปข้างลำตัวเพื่อพยุงลำตัวไว้ ยกขาขึ้นให้พ้นจากพื้น งอเข่า หายใจเข้าออกสบายๆ จากนั้นวางสองขาราบกับพื้น ปล่อยแขนที่ท้าวไว้และปฏิบัติซ้ำ 5 ครั้ง



ภาพวิธีการฝึกการผ่อนคลาย

จาก คู่มือ พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 96

กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ

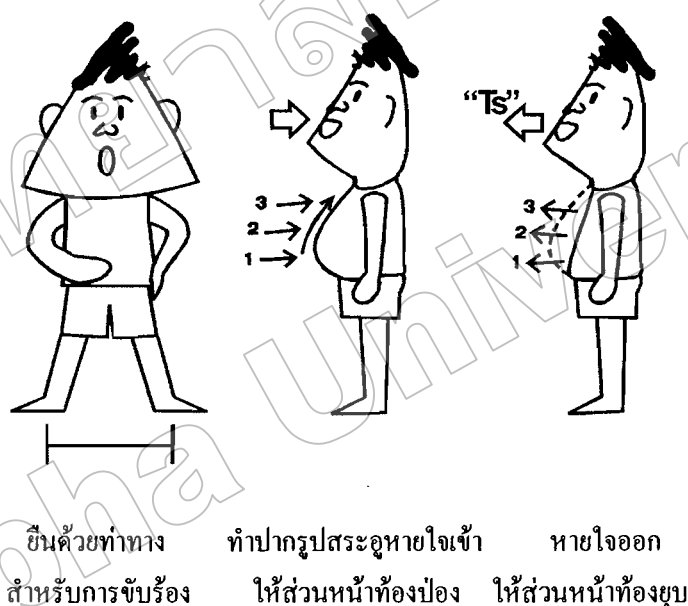
กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
4. กิจกรรมฝึกการหายใจ - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก การหายใจตามแบบฝึกหัดการฝึกการ หายใจแบบฝึกหัดที่ 3 - แบบฝึกหัดที่ 5	นักเรียนฟังคำอธิบาย พร้อมปฏิบัติ แบบฝึกหัดการหายใจ แบบฝึกหัดที่ 3 - แบบฝึกหัดการหายใจ ที่ 5 ควบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกการหายใจ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 3

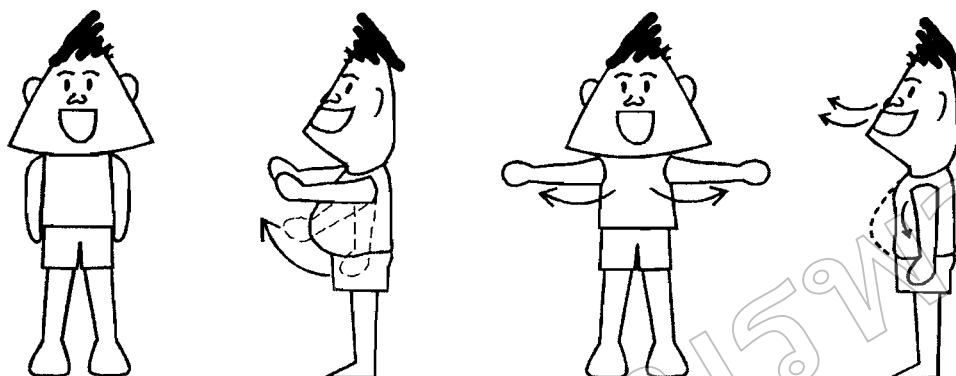
ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง ทำปากรูปสระอุแล้วหายใจเข้า นับ 3 จังหวะ ขณะหายใจออก ให้หดท้องและดึงกล้ามเนื้อหน้าท้องขึ้นเพื่อผลักดันหายใจออกช้าๆ ภายในเวลา 10 วินาที ด้วย ซ หรือ Ts เป็น hissing sound ขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ฝึกในลักษณะนี้ 2 นาที (ดวงใจ อมาตยกุล, 2546, หน้า 9)



ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 3

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 4

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง ผายมือยกแขนขึ้นด้านหน้าทั้งสองข้างในระดับหัวไหล่ พร้อมกับหายใจเข้าทั้งทางจมูกและทางปาก กลั้นหายใจขณะวาดมือออกด้านข้าง ค่อยๆ วางมือลงข้างลำตัว พร้อมกับหายใจออกช้าๆ โดยไม่ให้อกยุบ หัวไหล่ไม่ยก ศีรษะตั้งตรง ไม่ก้มหน้า ฝึกในลักษณะนี้ 5 ครั้ง เป็นการฝึกการวางท่าทางและฝึกการควบคุมลมหายใจเพื่อการขับร้องอีกทางหนึ่งด้วย (ดวงใจ อมาตยกุล, 2546, หน้า 8)



ยืนด้วยท่าทาง
สำหรับการขับร้อง

ผายมือยกแขนขึ้นด้านหน้า
ทั้งสองข้างในระดับหัวไหล่
หายใจเข้าทั้งทางจมูกและทางปาก

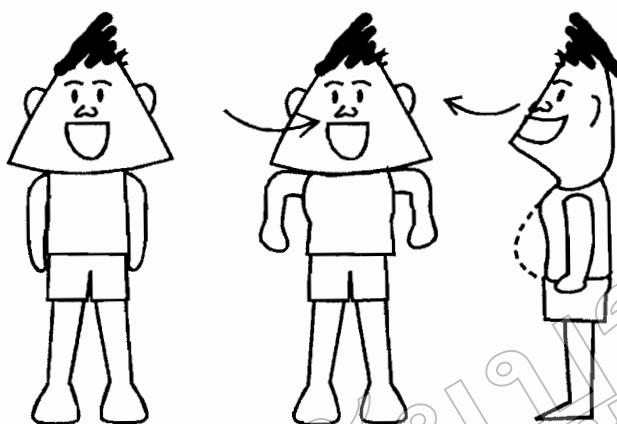
กลั้นหายใจวาดมือ
ออกด้านข้างลำตัว

วางมือลงข้าง
หายใจออกช้า ๆ

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 4

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 5

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง ยกข้อศอกขึ้นในระดับหัวไหล่ ทำท่าคล้ายยกปีก
ยกอกขึ้น หายใจเข้าลึก ๆ ให้ซี่โครงขยายออก กลั้นหายใจเป็นเวลาประมาณ 3 วินาที หายใจ
ออกช้า ๆ โดยหดท้องแต่ไม่ให้ยุบและให้ซี่โครงขยายอยู่อย่างเดิม ต่อจากนั้นลดแขนลงวางข้าง
ลำตัวปกติ เมื่อลดแขนลงแล้ว ให้ตรวจสอบว่า หัวไหล่ไม่เกร็ง และอกไม่ยุบ ฝึกลักษณะนี้ 5
ครั้ง ขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนไม่ให้เกร็ง (ดวงใจ อมาตยกุล, 2546, หน้า 9)



ยืนด้วยท่าทาง
การขับร้อง

ยกข้อศอกขึ้นในระดับหัวไหล่
ทำท่าคล้ายยกปีก ยกอกขึ้น
หายใจเข้าลึก ๆ

หายใจออกช้าๆ
หดท้องแต่ไม่ให้ยุบ
ลดแขนลงวางข้างลำตัว

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 5

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง - ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัด ที่ 3-5 พร้อมฟัง CD ประกอบ - เมื่อนักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัด ที่ 3-5 แล้ว ครูบรรเลง Piano บทเพลง “เสียงใคร” ให้นักเรียนฟังบทเพลงเสียง ใครและฝึกร้องเป็นบทเพลงจากการ บรรเลงเปียโนของครูผู้ฝึก โดยขับร้อง แบบรววด ตามครูผู้ฝึกแนะนำ	• นักเรียนฟัง CD ประกอบพร้อมปฏิบัติ ควบคู่ไปด้วย • นักเรียนฟังบทเพลง เสียงใครและฝึกร้อง เป็นบทเพลง โดย ขับร้องแบบรววด ตามครูผู้ฝึกแนะนำ	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกเปล่งเสียง (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก



แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 3

Track 5

หายใจเข้าสบายๆ พูดประโยคที่ว่า ลู โอ วา อา อุ แล้วหายใจเข้าอีกครั้งหนึ่ง พลองเปล่งเสียงร้องตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (ดุยฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 107)



Track 6



Track 7

แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 4

หายใจเข้าสบายๆ พูดคำว่า วา 5 ครั้ง หายใจเข้าอีกครั้งหนึ่ง เปล่งเสียงตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (ดุยฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 108)



Track 8



Track 9

แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 5

หายใจเข้าสบายๆ พูดประโยคที่ว่า ย่า 5 ครั้ง หายใจเข้าอีกครั้งหนึ่ง เปล่งเสียงร้องตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (ดุยฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 108)



Track 10



การฝึกร้องเพลงแบบบราวน์ ปฏิบัติดังนี้

- เมื่อนักเรียนฟังเพลง “เสียงใคร” จากการบรรเลงเปียโนของครู จนสามารถจำทำนองได้ แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร้องเพลง “เสียงใคร” พร้อม ๆ กัน
- แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน
- แจกโน้ตเพลง

เสียงใคร

Hey, Ho! Nobody Home

Hey, Ho! no-body at home, Meat nor drink nor mo-ney have I none
เสียง ใคร ร้อง เพลง ไห-เราะ อยู่ ฟัง ฟัง ดู ก็ รู้ ว่า เสียง ของ ใคร

Yah! will I be Mer-ry
เสียง ของ ฉัน นั้น เอง ละ

- กลุ่มที่ 1 เริ่มต้นร้องประโยคที่ 1
- กลุ่มที่ 2 เริ่มต้นร้องประโยคที่ 1 เมื่อกลุ่มที่ 1 ขึ้นต้นร้องประโยคที่ 2
- กลุ่มที่ 3 เริ่มต้นร้องประโยคที่ 1 เมื่อกลุ่มที่ 2 ขึ้นต้นร้องประโยคที่ 2 และกลุ่มที่ 1 กำลังขึ้นต้นร้องประโยคที่ 3 และแต่ละกลุ่มจะอ่านออกเสียงตั้งแต่ต้นจนจบ ด้วยวิธีวนไปมากลุ่มละ 2 - 3 เที่ยว
- สร้างอารมณ์ความรู้สึกไปตามเนื้อหาสาระของเพลง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
6. กิจกรรมฝึกโสตประสาท - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก โสตประสาท ตามแบบฝึกหัดการฝึก โสตประสาทแบบที่ 3 - ครูกด Piano ตามเสียงโน้ตใน แบบฝึกหัดที่ 3 ให้นักเรียนฟัง พร้อมทั้งปฏิบัติควบคู่ไปด้วย	นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อม ดูการสาธิต วิธีการฝึกโสตประสาท • นักเรียนฝึกแบบฝึกหัด การฝึกโสตประสาท แบบที่ 3	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 3

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการจับร้อง เปิดไหล่ ยกอก ขยายซี่โครง หายใจลึกและหดท้อง
เพื่อเปล่งเสียง ร้องไล่ขึ้นไล่ลง ดังนี้

โด มี
เร ฟา
มี โซ
ฟา ลา
โซ ที
ลา โด
ที เร โด

ขณะฝึกร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Hand Sing) ร้องด้วยจังหวะและความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) ขณะฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบา ๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกกดคลอตามให้ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อนใกล้เคียงด้วย

กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำย้ำทวน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
7. กิจกรรมการฝึกซ้อม - ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมการหายใจและฝึกร้องเพลงเสียงใคร แบบบราวด์ โดยนำทักษะที่ได้ฝึกซ้อมด้านการเปล่งเสียง การหายใจ มาใช้ในบทเพลง - ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบการหายใจและร้องเพลงเสียงใคร แบบบราวด์ - ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	- นักเรียนฝึกซ้อมการหายใจเพลง “เสียงใคร” แบบบราวด์ โดยนำ ทักษะที่ได้ฝึกซ้อมด้านการเปล่งเสียง การหายใจ มาใช้ในบทเพลง - นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกลงผล

การประเมินผล : ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของนักเรียนจากการฝึกในวันที่ 5 ของทุก ๆ สัปดาห์ โดยประเมินในด้าน ความขยัน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความมีวินัย ด้านความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และด้านความมีน้ำใจ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 2 คน บันทึกผลลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของนักเรียน

เกณฑ์การประเมินผล : ผู้ฝึกได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปจาก 3 ระดับ ของการประเมิน

สัปดาห์ที่ 4

เป้าหมาย : เพื่อให้ผู้ฝึกกิจกรรมการร้องเพลงมีการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนี้

ด้านความขยัน เนื่องจากกิจกรรมการฝึก ผู้ฝึกต้องมีความพยายามแก้ปัญหาการเรียน มีความตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ ตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจัง รักงานที่ได้รับมอบหมาย จนงานเสร็จตามประสงค์ มีความสนใจกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ ต้องมาเข้ารับการฝึกอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ต้องฝึกซ้อมเมื่อมีเวลาว่าง ไม่ละเลยหรือทอดทิ้ง การฝึกซ้อมของตนเอง ต้องมีการฝึกซ้ำบ่อยๆ มีความทุ่มเทในการฝึกซ้อม มีความอดทนไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการฝึก ต้องรู้จักที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาการขับร้องให้มีประสิทธิภาพและก้าวหน้า

ด้านความซื่อสัตย์ เนื่องจากการฝึกกิจกรรม ผู้ฝึกต้องไม่เอาเปรียบเพื่อน ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด ไม่ใช่เล่นหัว คดโกง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยขณะปฏิบัติกิจกรรมพยายามปฏิบัติตามกฎระเบียบของการฝึก ทำตามคำพูดและประพฤติตนตามที่ตนตั้งใจไว้เสมอ ไม่คดโกงทรัพย์สินของผู้อื่น

ด้านความมีวินัย เนื่องจากผู้ฝึกต้องมีวินัยในตนเองในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อม ปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ กฎระเบียบ ข้อตกลงของการฝึก ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติตามกิจกรรมเสร็จตามเวลาที่กำหนด

ด้านความสุภาพ เนื่องจากการฝึกการร้องเพลงต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับการฝึก ทำให้ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการฝึก ต้องมีการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม ส่งผลให้ต้องมีการพูดคุยสนทนา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อีกทั้งลักษณะของกิจกรรมการฝึกครูจะเป็นผู้กำกับการสอนดูแลเรื่องเวลา และการเปลี่ยนกิจกรรม ตลอดจนคอยแก้ไขปัญหามาให้นักเรียน ทำให้นักเรียนต้องเป็นผู้ที่ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากครู มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน นอกจากนี้ กิจกรรมการฝึกบางกิจกรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติเป็นกลุ่ม ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยความเรียบร้อย สำรวม รู้จักมารยาท และรู้กาลเทศะ ต่อเพื่อน และครูผู้ฝึก

ด้านความสะอาด เนื่องจากการฝึกนักเรียนต้องมีการดูแลรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์การฝึก รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกาย และต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมกับการฝึก อีกทั้งกิจกรรมมีความหลากหลาย ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ซึ่งสื่อถึงความไม่มีสิ่งขุ่นข้องหมองใจกับเพื่อนร่วมฝึก

ด้านความสามัคคี เนื่องจากกิจกรรมการฝึกส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ผู้ฝึกทุกคนต้องมีความพร้อมเพียงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ต้องรู้จักปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ด้านความมีน้ำใจ เนื่องจากกิจกรรมการฝึก นักเรียนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านการฝึกกิจกรรมและการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การฝึกก่อนและหลังการฝึก

หลักการที่นำมาประยุกต์ใช้ :

ทฤษฎีของธอร์นไคค์ (อ้างถึงใน ทิศนา ขัมมณี, 2548, หน้า 50) วิธีการฝึกฝนซ้ำ บ่อย ๆ ทดสอบความสามารถ มีการให้แรงจูงใจ รางวัล และการเสริมแรง

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

โคคาย (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2545, หน้า 2 – 3) โดยใช้กิจกรรมทางการร้องเพลงพัฒนาที่มีลำดับขั้นตอน ฝึกการฟังและร้องออกเสียงโดยใช้สัญญาณมือ ชูชูกิ (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 และนำหลักการทำสมาธิของพุทธศาสนาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัญญาและความพร้อมทางการเรียนรู้อาศัยดนตรีมาปรุงแต่งให้มีความสุข การได้แสดงออกทางดนตรีจะนำพละกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมาเป็นกระแสเสียงที่สร้างสรรค์พลังให้สวยงาม ชัดเตลาะและโน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน ละมุนละไม

ทฤษฎีการเล่นแบบ ของสุกรี เจริญสุข (2544) คือ ครูปฏิบัติให้นักเรียนดูและฟังจนนักเรียนเกิดความประทับใจ และจดจำเพื่อนำไปเป็นแบบอย่างปฏิบัติตามให้เหมือน หรือใกล้เคียงกับสิ่งที่ได้รับรู้มา

ทฤษฎีการทำซ้ำ ของสุกรี เจริญสุข (2544) วิธีการคือ การย้ำทักษะเพื่อให้เกิดความแม่นยำ ความชำนาญ ทำให้กำกับ และจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มเป้าหมาย

- จัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกัน คิดสร้างสรรค์ทางดนตรีร่วมกัน

- ฝึกฝนอย่างถูกวิธี และฝึกตามหลักเกณฑ์ที่วางแผน
- ใช้ระยะเวลาและใช้ความสม่ำเสมอในการปูพื้นฐานและการฝึกฝน
- สร้างให้มีใจรัก
- ฝึกซ้อมและปฏิบัติซ้ำบ่อย ๆ (การเน้นย้ำ ซ้ำทวน)

สื่อ/อุปกรณ์การฝึก

- คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่น CD,VCD
- แผ่น CD การฝึกเปล่งเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- เก้าอี้
- Piano หรือ Keyboard
- ภาพสัญลักษณ์มือ (Handsigns)
- ซาร์ตเพลง “เสียงใคร” ซาร์ตเพลง “ลาก่อน” และซาร์ตแบบฝึกการเปล่งเสียง

วิธีการ / กิจกรรม

กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย - แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน จัดแถวตอนลึก - ครูให้นักเรียนวิ่งวันละ 15 – 20 นาที โดยตั้งข้อตกลงว่า ให้วิ่งเป็น 2 แถว แถวละ 6 คน ขณะวิ่งให้ผู้ฝึกก้าว เท้าสลับซ้าย ขวา ตามจังหวะเคาะ (Beat) และฮัมเพลง “เสียงใคร” โดยเริ่ม ก้าวเท้าซ้าย พร้อม “ฮัม” ทำนองตรงคำ ว่า “เสียง” สลับเท้าซ้ายขวามาบรร เพลงตามจังหวะเคาะ จนจบเพลง ปฏิบัติ	● นักเรียนจัดกลุ่มพร้อม ทั้งจัดแถว ● นักเรียนฟังคำอธิบาย จากครู ● นักเรียนฝึกปฏิบัติ	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
เช่นนี้ซ้ำกลับไปกลับมา จนครบตามเวลาที่กำหนด โดยไม่หยุดเดินและไม่วิ่งแข่งกัน จะต้องรักษาระเบียบแถวทั้งแนวนอนและแนวตั้งตลอดการวิ่ง - ครูให้นักเรียนฝึกทำกายบริหารวันละ 8 – 10 ครั้ง โดยยกแขนขึ้นด้านหน้าเหวี่ยงแขนจากซ้ายไปขวา โดยหมุนจากเอว แต่เท้าไม่เคลื่อนที่)		ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล
2. กิจกรรมการทำสมาธิ - ครูอธิบายการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 2 และการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 4 พร้อมให้นักเรียนฟังพร้อมกับให้นักเรียนปฏิบัติตามควบคู่ไปด้วย ดังเอกสารประกอบการทำสมาธิ	นักเรียนฟังคำอธิบายวิธีฝึกสมาธิแบบฝึกหัดการทำสมาธิ แบบที่ 2 และแบบที่ 4 พร้อมกับปฏิบัติควบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

Hey, Ho! Nobody Home

เสียงใคร

Old English Folk Song

Hey, Ho! No - bo - dy at home. Meat nor drink nor
เสียง ใคร ร้อง เพลง ไพเราะ อยู่ ทั้ง ทั้ง ดุ ก็

mo - ney have I none. Yah! Will I be Mer - ry?
รู้ ว่า เสียง ของ ใคร เสียง ของ ฉัน นั้น เอง ละ

เอกสารประกอบการทำสมาธิ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 2

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางแขนสองข้างไว้ข้างตัว ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด
ตัวโล่ง สมองโปร่ง กลับตา ขณะสูดลมหายใจเข้า – ออก ให้นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด
แปด เก้า สิบ นับอย่างช้าๆ และชัดเจน (ออกเสียง) เมื่อนับถึงสิบ แล้วให้หยุด ปฏิบัติซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 4

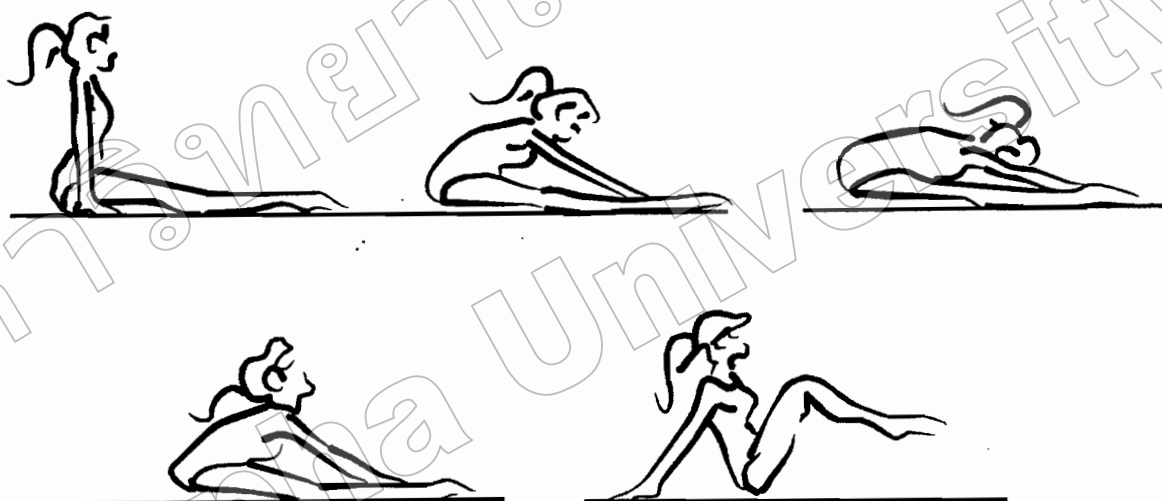
นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางแขนสองข้างไว้ข้างตัว ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด
ตัวโล่ง สมองโปร่ง กลับตา ขณะสูดลมหายใจเข้า – ออก ให้นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด
แปด เก้า สิบ นับอย่างช้าๆ และชัดเจน (ออกเสียง) เมื่อนับถึงสิบ แล้วให้นับซ้ำ หนึ่ง ถึง สิบ
ปฏิบัติ 2 เทียว

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
3. ครูแนะนำและสาธิตวิธีผ่อนคลาย ดังเอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย	นักเรียนฝึกวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	-

เอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

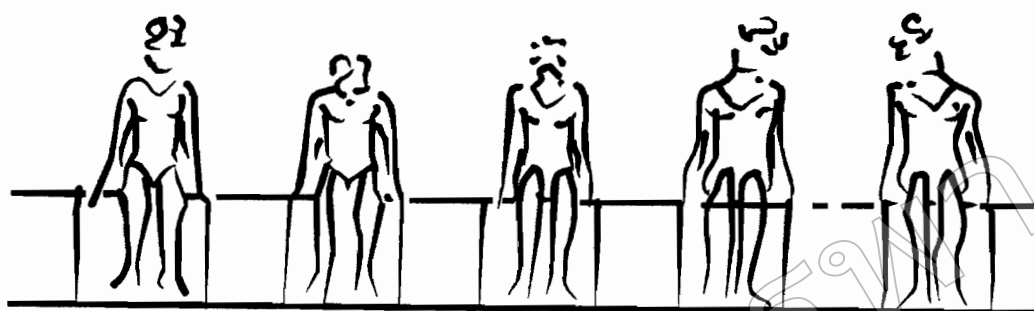
- นั้งตัวตรงบนพื้น ปิดขาวางราบตรงพื้น โน้มตัวลงให้ชิดขาโดยยื่นแขนเอื้อมไปให้ใกล้เท้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นเงยหน้าขึ้นแล้วนั่งตัวตรงเช่นเดิม ให้แขนทั้งสองข้างทำไปข้างลำตัวเพื่อพยุงลำตัวไว้ ยกขาขึ้นให้พ้นจากพื้น งอเข่า หายใจเข้าออกสบายๆ จากนั้นวางสองขาราบกับพื้น ปลดแขนที่ทำไว้และปฏิบัติซ้ำอีก 5 ครั้ง (คุณฉวี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 96)



ภาพวิธีการฝึกผ่อนคลาย

จาก คุณฉวี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 96

- นั้งบนเก้าอี้อย่างสบายๆ หลังตา ก้มศีรษะให้คางชิดอก นับหนึ่ง ถึง ห้า แล้วหงายศีรษะไปทางข้างหลังเท่าที่จะทำได้ นับหนึ่ง ถึง ห้า เอียงศีรษะมาทางขวา นับหนึ่ง ถึง ห้า เอียงศีรษะไปทางซ้ายและนับหนึ่ง ถึง ห้า อีกเช่นกัน ทำเช่นนี้สลับกันไปเรื่อย ๆ



ภาพวิธีการฝึกผ่อนคลาย

จาก คู่มือ พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 97

กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
4. กิจกรรมฝึกการหายใจ - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก การหายใจตามแบบฝึกหัดการฝึก การหายใจแบบฝึกหัดที่ 4 – แบบฝึกหัด ที่ 6	• นักเรียนฟังคำอธิบาย พร้อมปฏิบัติ แบบฝึกหัดการหายใจ ที่ 4 - แบบฝึกหัดการ หายใจที่ 6 ตามครู	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกการหายใจ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 4

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง ผายมือยกแขนขึ้นด้านหน้าทั้งสองข้างในระดับหัวไหล่ พร้อมกับหายใจเข้าทั้งทางจมูกและทางปาก กลั้นหายใจจนกว่าจะมีออกด้านข้าง ค่อยๆ วางมือลงข้างลำตัว พร้อมกับหายใจออกช้าๆ โดยไม่ให้อกยุบ หัวไหล่ไม่ยก ศีรษะตั้งตรง ไม่ก้มหน้า ฝึกในลักษณะนี้ 5 ครั้ง เป็นการฝึกการวางท่าทางและฝึกการควบคุมลมหายใจเพื่อการขับร้องอีกทางหนึ่งด้วย (ดวงใจ อมาตยกุล, 2546, หน้า 8)



ยืนด้วยท่าทาง
สำหรับการขับร้อง

ผายมือยกแขนขึ้นด้านหน้า
ทั้งสองข้างในระดับหัวไหล่
หายใจเข้าทั้งทางจมูกและทางปาก

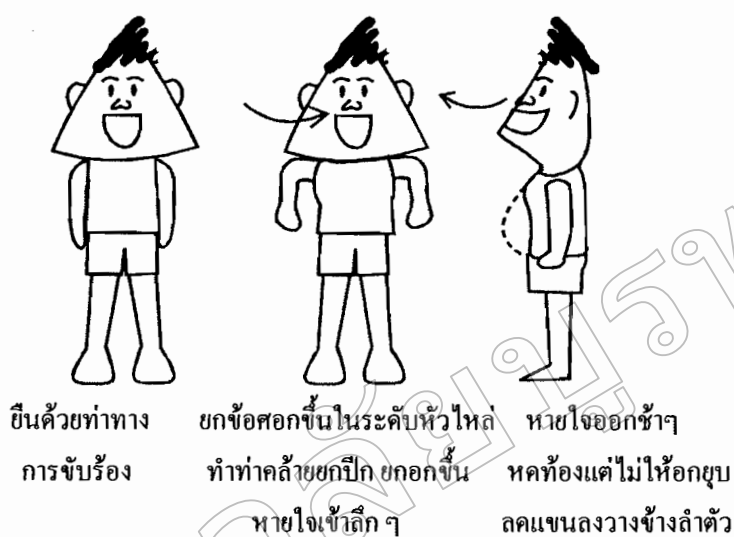
กลั้นหายใจจนกว่า
จะมีออกด้านข้างลำตัว

วางมือลงข้าง
หายใจออกช้าๆ

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 4

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 5

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง ยกข้อศอกขึ้นในระดับหัวไหล่ ทำท่าคล้ายยกปีกชกอกขึ้น หายใจเข้าลึกๆ ให้ซี่โครงขยายออก กลั้นหายใจเป็นเวลาประมาณ 3 วินาที หายใจออกช้าๆ โดยหดท้องแต่ไม่ให้อกยุบและให้ซี่โครงขยายอยู่อย่างเดิม ต่อจากนั้นลดแขนลงวางข้างลำตัวปกติ เมื่อลดแขนลงแล้ว ให้ตรวจสอบว่า หัวไหล่ไม่เกร็ง และอกไม่ยุบ ฝึกลักษณะนี้ 5 ครั้ง ขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนไม่ให้เกร็ง (ดวงใจ อมาตยกุล, 2546, หน้า 9)



ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 5

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 6

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง กำหนดลมหายใจ โดยใช้เวลาเริ่มต้นด้วยเวลา 2

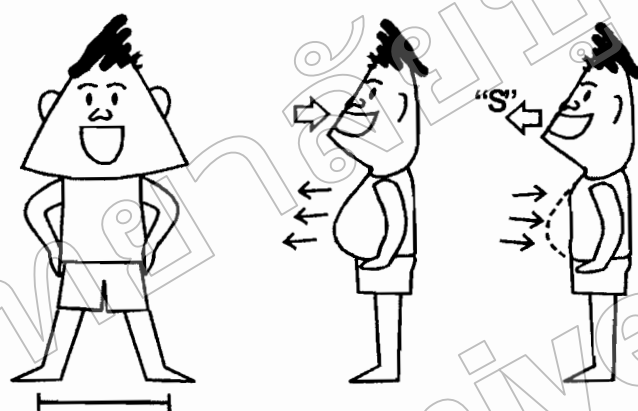
วินาที และเพิ่มเวลาจนกระทั่ง 20 วินาที กระบวนการของการฝึกแบ่งได้ 3 จังหวะ

- จังหวะที่ 1 หายใจเข้า สูดลมหายใจเข้า ให้ตรงดิ่งไปที่ช่องท้องก่อนแล้วค่อย
ขยายขึ้นสู่ปอด ออกและหลังจะขยายกว้างขึ้น

- จังหวะที่สอง กลืนลมหายใจ เป็นการอัดลมในช่องท้องโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ
ที่หน้าท้องหรือโดยใช้การบังคับของกล้ามเนื้อกระบังลมเพื่อให้เกิดความดันเพียงพอให้สายเสียง
สั่นได้ นอกจากนี้ยังทำให้กะบังลมขยายตัวสูงขึ้นปล่อยให้โพรงในลำคอกว้างยิ่งขึ้น เมื่อได้รับ
ฝึกปากช่วยจะได้เสียงที่ออกมาจากคอโดยตรงและมีกังวานใสเพราะ มีการสะท้อนในลำคอช่วยอีก
แรงหนึ่ง

- จังหวะที่สาม หายใจออก เป็นการผ่อนลมหายใจออกเป็นเสียง “S” (ถ้าเป็น
ในขณะร้องเพลง จังหวะนี้จะเป็นจังหวะที่เสียงออกมา) ต้องควบคุมด้วยกล้ามเนื้อกระบังลม อย่าง
สม่ำเสมอ ให้ลมออกมาน้อยตามความดังค่อยของเสียงที่ต้องการ ต้องคอยระวังไม่ปล่อยลมมา
เกินไปมิฉะนั้นจะทำให้ลม หดเสียก่อน หรือไม่มีเหลือเล็กน้อยเกินกว่าจะสามารถประคองเสียง
อยู่ได้จนจบประโยค เก็บลมไว้ตามเวลาในตาราง

ครั้งที่	1	2	3	4	5	6	7	8
หายใจเข้า	4	4	6	6	8	8	10	10
เก็บลมไว้	3	3	3	3	3	3	3	3
หายใจออก	6	8	10	12	14	16	18	20



ทางขาเท่าช่วงไหล่

หายใจเข้า

หายใจออก

ให้ส่วนหน้าท้องป่อง ให้ส่วนหน้าท้องยุบ

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 6

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง - ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัด ที่ 4-6 พร้อมฟัง CD ประกอบ  - เมื่อนักเรียนฝึกเปล่งเสียง แบบฝึกหัดที่ 4-6 แล้ว ให้นักเรียนฝึก อ่านเนื้อเพลง Shalom Chaverim (ลา ก่อน) ทั้ง 3 ภาษา ตามครูผู้ฝึก	• นักเรียนฝึกเปล่งเสียง ควบคู่ไปกับฟัง CD ประกอบ • นักเรียนฝึกอ่านเนื้อ เพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน) ทั้ง 3 ภาษาควบคู่ไป	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
	กับครูผู้ฝึก	ความมีวินัย ความ สุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกเปล่งเสียง (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก



Track 7

แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 4

หายใจเข้าสบาย ๆ พูดคำว่า วา 5 ครั้ง หายใจเข้าอีกครั้งหนึ่ง เปล่งเสียงตามตัวอย่าง
ฝึก 1 เที้ยว (คุชฎี พนมยงค์ บุญทศนกุล, 2547, หน้า 108)



Track 8



Track 9

แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 5

หายใจเข้าสบาย ๆ พูดประโยคที่ว่า ย่า 5 ครั้ง หายใจเข้าอีกครั้งหนึ่ง เปล่งเสียงร้อง
ตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (คุชฎี พนมยงค์ บุญทศนกุล, 2547, หน้า 108)

Track 10

ย่า ย่า ย่า ย่า ย่า

Track 11

แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 6

Track 11

หายใจเข้าสบายๆ พูดประโยคที่ว่า โด เร มี ฟา ซอล ฟา มี เร โด หายใจเข้าอีกครั้ง
หนึ่ง แล้วปฏิบัติตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (คุณฉวี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 108)

Track 12

โด เร มี ฟา ซอล ฟา มี เร โด

โน้ตสำหรับฝึกอ่านเนื้อเพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน) ทั้ง 3 ภาษา

Shalom Chaverim
(ลาก่อน)

Israel Folk Tune

Shalom, cha-ve-rim, Sha-lom, cha-ve-rim, Sha-lom, Sha-lom, Le__
Good bye good-friends, Good-bye good-friends, Good-bye, Good-bye! Till we
ไม่ ลืม เธอ เลย หนอ ไม่ ลืม เธอ เลย หนอ ต้อง ขอ ลา ก่อน วัน__

hit - ra__ ot le__ hit - ra__ ot, Sha - lom, Sha__ lom.
meet a__ gain, Till we meet a__ gain, Good - bye, Good__ bye!
นี่ จำ ต้อง ลา วัน__ หน้า มา พบ กัน อย่า ลืม ฉัน นะ เธอ

- เน้นพยางค์ของคำแต่ละคำตามความหมายของเพลงและภาษา

- อ่านออกเสียงโดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ฝึกข้างต้น แยก

วรรคตอนและประโยคให้ถูกต้อง

- ฝึกอ่านออกเสียงเบา ๆ 2 เที้ยว ดังปานกลาง 2 เที้ยว และอ่านดังประคองการแสดง
บนเวที 2 เที้ยว

ฟังเพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน) หลาย ๆ เที้ยว

- เตะจังหวะขึ้นพื้นไปพร้อมกับการฟัง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
6. กิจกรรมฝึกโสตประสาท - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก โสตประสาทตามแบบฝึกหัดการฝึก โสตประสาทแบบที่ 4 - ครูกด Piano ตามเสียงโน้ตใน แบบฝึกหัดที่ 4 ให้นักเรียนฟังพร้อม ปฏิบัติควบคู่ไปด้วย	- นักเรียนฟังคำอธิบาย พร้อมดูการสาธิต วิธีการโสตประสาท - นักเรียนฝึกแบบฝึกหัด การฝึกโสตประสาท แบบที่ 4	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 4

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการจับร้อง เปิดไหล่ ยกอก ขยายซี่โครง หายใจลึกและหด
ท้องเพื่อเปล่งเสียง ร้องทริแอด (triad) ดังนี้

โค มี โซ มี โค

ฝึกตั้งแต่เสียงต่ำไปจนถึงเสียงสูง โดยไล่เสียงขึ้นทีละครึ่งเสียง และกลับลงมาเสียงต่ำ ไล่ขึ้นไล่ลง ร้องด้วยจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) การร้องแบบฝึกนี้จะช่วยให้นักร้องคุ้นเคยกับบันไดเสียงเมเจอร์มากขึ้น ร้องต่อไปให้ร้องดังนี้

โค มี โซ โค โซ มี โค

ขณะฝึกร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Handsings) ร้องด้วยจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงร้องเบา ๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกกดคลอตามให้ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อนใกล้เคียงด้วย

กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำยาว

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
7. กิจกรรมการฝึกซ้อม - ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมอ่านออกเสียงบทเพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน) - ทั้ง 3 ภาษาโดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ฝึกข้างต้น แยกวรรคตอนและประโยคให้ถูกต้อง - ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบอ่านออกเสียงบทเพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน)ทั้ง 3 ภาษา - ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	• นักเรียนฝึกซ้อมอ่านออกเสียงโดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ฝึกข้างต้น แยกวรรคตอนและประโยคให้ถูกต้อง • นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

การประเมินผล : ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์
ของนักเรียนจากการฝึกในวันที่ 5 ของทุก ๆ สัปดาห์ โดยประเมินในด้าน
ความขยัน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความมีวินัย ด้านความสุภาพ ความสะอาด
ความสามัคคี และด้านความมีน้ำใจ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 2 คน
บันทึกผลลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของ
นักเรียน

เกณฑ์การประเมินผล : ผู้ฝึกได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปจาก 3 ระดับ ของการประเมิน

สัปดาห์ที่ 5

เป้าหมาย : เพื่อให้ผู้ฝึกกิจกรรมการร้องเพลงมีการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนี้

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

ด้านความซื่อสัตย์ เนื่องจากการฝึกกิจกรรม ผู้ฝึกต้องไม่เอาเปรียบเพื่อน ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด ไม่ใช่ได้หัด คดโกง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยขณะปฏิบัติกิจกรรมพยายามปฏิบัติตามกฎระเบียบของการฝึก ทำตามคำพูดและประพฤติดนตามที่ตั้งใจไว้เสมอ ไม่คิดโกงทรัพย์สินของผู้อื่น

ด้านความมีวินัย เนื่องจากผู้ฝึกต้องมีวินัยในตนเองในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อม ปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ กฎระเบียบ ข้อตกลงของการฝึก ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติตามกิจกรรมเสร็จตามเวลาที่กำหนด

ด้านความสุภาพ เนื่องจากกิจกรรมการฝึกร้องเพลงต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับการฝึก ทำให้ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการฝึก ต้องมีการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม ส่งผลให้ต้องมีการพูดคุยสนทนา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อีกทั้งลักษณะของกิจกรรมการฝึกครูจะเป็นผู้กำกับการสอนดูแลเรื่องเวลา และการเปลี่ยนกิจกรรม ตลอดจนคอยแก้ไขปัญหามาให้นักเรียน ทำให้นักเรียนต้องเป็นผู้ที่ขอมรับฟังคำวิจารณ์จากครู มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน นอกจากนี้ กิจกรรมการฝึกบางกิจกรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติเป็นกลุ่ม ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยความเรียบร้อย สำรวม รู้จักมารยาท และรู้กาลเทศะ ต่อเพื่อน และครูผู้ฝึก

ด้านความสะอาด เนื่องจากกิจกรรมการฝึกนักเรียนต้องมีการดูแลรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์การฝึก รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกาย และต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมกับการฝึก อีกทั้งกิจกรรมมีความหลากหลาย ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ซึ่งสื่อถึงความไม่มีสิ่งรบกวนใจกับเพื่อนร่วมฝึก

ด้านความสามัคคี เนื่องจากกิจกรรมการฝึกส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ผู้ฝึกทุกคนต้องมีความพร้อมเพียงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ต้องรู้จักปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ด้านความมีน้ำใจ เนื่องจากกิจกรรมการฝึก นักเรียนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านการฝึกกิจกรรมและการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การฝึกก่อนและหลังการฝึก

หลักการที่นำมาประยุกต์ใช้ :

ทฤษฎีของธอร์นไคค์ (อ้างถึงใน ทิศนา แจ่มมณี, 2548, หน้า 50) วิธีการฝึกฝนซ้ำ บ่อย ๆ ทดสอบความสามารถ มีการให้แรงจูงใจ รางวัล และการเสริมแรง

ออร์ฟ (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2545, หน้า 2) โดยวิธีการปฏิบัติจากสิ่งที่ได้ง่ายที่สุด นำไปสู่การทดลองกันกว่า เรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ และสรุปเป็นความคิดรวบยอดได้

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

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

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

ทฤษฎีของคุชฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) วิธีการคือ นำวิธีการออกกำลังกาย และนำหลักการทำสมาธิของพุทธศาสนาามาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัญญาและความพร้อมทางการเรียนรู้อาศัยดนตรีมาปรุงแต่งให้มีความสุข การได้แสดงออกทางดนตรีจะนำพละกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมาเป็นกระแสเสียงที่สร้างสรรค์พลังให้สวยงาม ชัดเจนและโน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน ละมุนละไม

ทฤษฎีการเลียนแบบ ของสุกรี เจริญสุข (2544) คือ ครูปฏิบัติให้นักเรียนดูและฟังจนนักเรียนเกิดความประทับใจ และจดจำเพื่อนำไปเป็นแบบอย่างปฏิบัติตามให้เหมือน หรือใกล้เคียงกับสิ่งที่ได้รับรู้มา

ทฤษฎีการทำซ้ำ ของสุกรี เจริญสุข (2544) วิธีการคือ การย้ำทักษะเพื่อให้เกิดความแม่นยำ ความชำนาญ ทำให้กำกับ และจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มเป้าหมาย

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

สื่อ/อุปกรณ์การฝึก

- คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่น CD,VCD
- แผ่น CD การฝึกเปล่งเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- เก้าอี้
- Piano หรือ Keyboard
- ภาพสัญลักษณ์มือ (Handsigns)
- ชาร์ตเพลง “เสียงใคร” ชาร์ตเพลง “ลาก่อน” และชาร์ตแบบฝึกการเปล่งเสียง
-

สื่อ/อุปกรณ์การฝึก

- คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่น CD,VCD
- แผ่น CD การฝึกเปล่งเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- เก้าอี้
- Piano หรือ Keyboard
- ภาพสัญลักษณ์มือ (Hand Sign)
- ชาร์ตเพลง “ลาก่อน” และชาร์ตแบบฝึกการเปล่งเสียง

วิธีการ / กิจกรรม

กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย - ให้นักเรียนวิ่ง 15 – 20 นาที โดยให้นักเรียนทุกคนร่วมกันคัดเลือกผู้นำในการนำร้องบทเพลงเสียงใครในขณะวิ่ง จากนั้นนักเรียนปฏิบัติตามผู้นำ - ให้นักเรียน ฝึกท่ากายบริหารวันละ 10 – 12 ครั้ง โดยยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะและเอียงตัวไปซ้ายและขวา	• นักเรียนคัดเลือกผู้นำในการนำร้องบทเพลงเสียงใครขณะวิ่ง • นักเรียนวิ่งและฝึกท่ากายบริหาร	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล
2. กิจกรรมการทำสมาธิ - ครูอธิบายการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 3 และการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 5 พร้อมทั้งให้นักเรียนฟังและปฏิบัติตามควบคู่ไปด้วย ดังเอกสารประกอบการทำสมาธิ	• นักเรียนฝึกแบบฝึกหัดการทำสมาธิ แบบที่ 3 และแบบที่ 5	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
	•	ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการทำสมาธิ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 3

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางแขนสองข้างไว้ข้างตัว ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด
ตัวโล่ง สมองโปร่ง หลับตา ขณะสูดลมหายใจเข้า – ออก ให้นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด
แปด เก้า สิบ นับเลขด้วยจังหวะที่เร็วกว่าเดิม 1 เท่า ปฏิบัติซ้ำ 5 ครั้ง

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 5

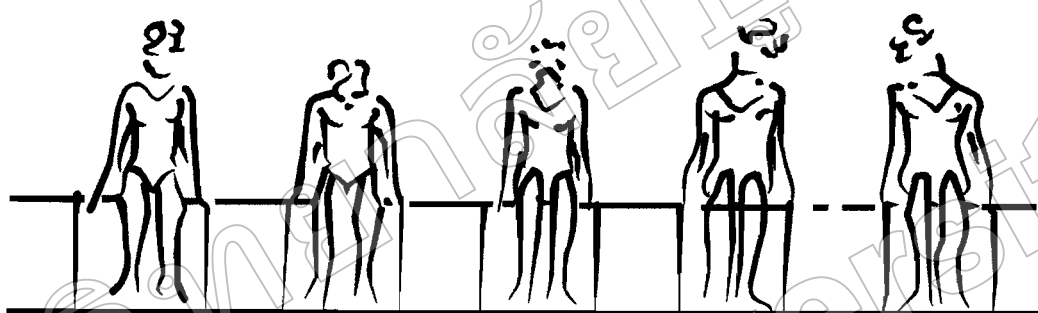
นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางแขนสองข้างไว้ข้างตัว ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด
ตัวโล่ง สมองโปร่ง หลับตา ขณะสูดลมหายใจเข้า – ออก ให้นับเลข หนึ่ง หนึ่ง, สอง สอง ฯลฯ
จนถึง สิบ สิบ นับซ้ำ ๆ ปฏิบัติ 2 เที้ยว

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
3. ครูแนะนำและสาธิตวิธีผ่อนคลาย ดังเอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย	• นักเรียนฝึกวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	-

เอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

- นั่งบนเก้าอี้อย่างสบายๆ หลังตรง ก้มศีรษะให้คางชิดอก นับหนึ่ง ถึง ห้า แล้วหงายศีรษะไปทางข้างหลังเท่าที่จะทำได้ นับหนึ่ง ถึง ห้า เอียงศีรษะมาทางขวา นับหนึ่ง ถึง ห้า เอียงศีรษะไปทางซ้ายและนับหนึ่ง ถึง ห้า อีกเช่นกัน ทำเช่นนี้สลับกันไปเรื่อยๆ (คุษฎี พนมยงค์ บุญทัตสนกุล, 2547, หน้า 97)



- นั่งบนเก้าอี้ ใช้ปลายจมูกวาดวงกลมในอากาศจากสูงไปต่ำ ฟังเสียงรอบด้าน โดยเฉพาะฟังเสียงหายใจของตนเองว่าเป็นธรรมชาติเพียงใด (คุษฎี พนมยงค์ บุญทัตสนกุล, 2547, หน้า 97)



กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ

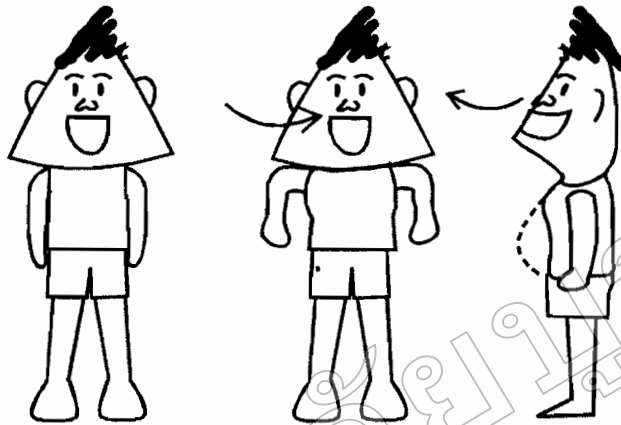
กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
4. กิจกรรมฝึกการหายใจ - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก การหายใจตามแบบฝึกหัดการฝึกการ หายใจแบบฝึกหัดที่ 5 - แบบฝึกหัดที่ 7	นักเรียนฟังคำอธิบาย แบบฝึกหัดการหายใจ ที่ 5 - แบบฝึกหัด การหายใจที่ 7 พร้อมทั้งปฏิบัติตามคู่มือ ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกการหายใจ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 5

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง ยกข้อศอกขึ้นในระดับหัวไหล่ ทำท่าคล้ายยกปีก ยกอก
 ขึ้น หายใจเข้าลึก ๆ ให้ซี่โครงขยายออก กลั้นหายใจเป็นเวลาประมาณ 3 วินาที หายใจออกช้า ๆ
 โดยหดท้องแต่ไม่ให้อกยุบและให้ซี่โครงขยายอยู่อย่างเดิม ต่อจากนั้นลดแขนลงวางข้างลำตัวปกติ
 เมื่อลดแขนลงแล้ว ให้ตรวจสอบว่า หัวไหล่ไม่เกร็ง และอกไม่ยุบ ฝึกลักษณะนี้ 5 ครั้ง ขณะฝึก
 ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนไม่ให้เกร็ง (ดวงใจ อมาตยกุล, 2546, หน้า 9)



ยืนด้วยท่าทาง ยกข้อศอกขึ้นในระดับหัวไหล่ หายใจออกช้าๆ
การขยับร่างกาย ทำท่าคล้ายยกปีก ยกอกขึ้น หดท้องแต่ไม่ให้อกยุบ
หายใจเข้าลึกๆ หายใจเข้าลึกๆ ลดแขนลงวางข้างลำตัว

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 5

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 6

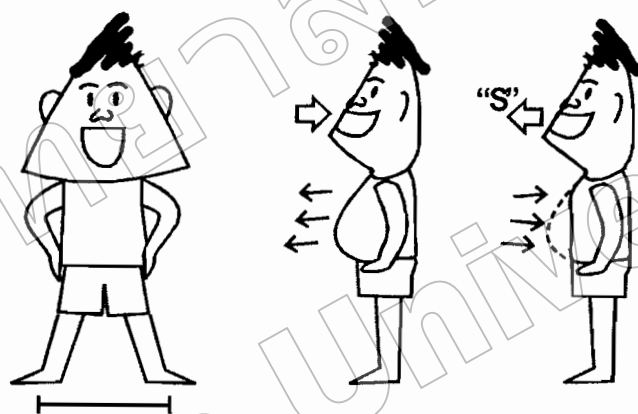
ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง กำหนดลมหายใจโดยใช้เวลา เริ่มต้นด้วยเวลา 2 วินาที และเพิ่มเวลาจนกระทั่ง 20 วินาที กระบวนการของการฝึกแบ่งได้ 3 จังหวะ

- จังหวะที่ 1 หายใจเข้า สูดลมหายใจเข้า ให้ตรงดิ่งไปที่ช่องท้องก่อนแล้วค่อยขยายขึ้นสู่ปอด และหลังจากจะขยายกว้างขึ้น

- จังหวะที่สอง กลั้นลมหายใจ เป็นการอัดลมในช่องท้องโดยการเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าท้องหรือโดยใช้การบังคับของกล้ามเนื้อกระบังลมเพื่อให้เกิดความดันเพียงพอให้สายเสียงสั่นได้ นอกจากนี้ยังทำให้กะบังลมขยายตัวสูงขึ้นปล่อยให้โพรงในลำคอกว้างยิ่งขึ้น เมื่อได้รับฝึกช่วยจะยังได้เสียงที่ออกมาจากคอโดยตรงและมีกังวานใสเพราะ มีการสะท้อนในลำคอช่วยอีกแรงหนึ่ง

- จังหวะที่สาม หายใจออก เป็นการผ่อนลมหายใจออกเป็นเสียง “S” (ถ้าเป็นในขณะร้องเพลง จังหวะนี้จะเป็นจังหวะที่เสียงออกมา) ต้องควบคุม ด้วยกล้ามเนื้อกะบังลมอย่างสม่ำเสมอ ให้ลมออกมาน้อยตามความดังค่อยของเสียงที่ต้องการ ต้องคอยระวังไม่ปล่อยมากเกินไปมิฉะนั้นจะทำให้ลมหมดเสียก่อน หรือไม่มีเหลือเล็กน้อยเกินกว่าจะสามารถประคองเสียงอยู่ได้จนจบประโยค เก็บลมไว้ตามเวลาในตาราง

ครั้งที่	1	2	3	4	5	6	7	8
หายใจเข้า	4 วินาที	4 วินาที	6 วินาที	6 วินาที	8 วินาที	8 วินาที	10 วินาที	10 วินาที
เก็บลมไว้	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที
หายใจออก	6 วินาที	8 วินาที	10 วินาที	12 วินาที	14 วินาที	16 วินาที	18 วินาที	20 วินาที



กางขาเท่าช่วงไหล่

หายใจเข้า

หายใจออก

ให้ส่วนหน้าท้องปอง ให้ส่วนหน้าท้องยุบ

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 6

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 7

นอนราบกับพื้น วางมือทั้งสองข้างลงบนท้องแนวดูเดียวกับบั้นเอว ผ่อนลมหายใจเข้า - ออก ผ่านจมูกและปากอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วจะพบว่ามือทั้งสองจะค่อย ๆ เคลื่อนขึ้นและลงอย่างแน่นชัดตามอาการหายใจ จากนั้นให้วางมือทั้งสองลงข้างลำตัวแต่ละด้านในระดับเอว เหมือนกับท่าทำเก้าอี้สควอต ให้สังเกตการขยายตัวของบั้นเอว ซึ่งเกิดจากกลไกการหายใจ จากนั้นจึงวางมือข้างหนึ่งลงบนหน้าท้องระดับเอว ในขณะที่วางมืออีกข้างหนึ่งลงข้างลำตัวระดับเอว ให้สังเกตว่ามีการขยายตัวพร้อม ๆ กันทั้งสองด้าน ปฏิบัติเช่นนี้เป็นเวลา 2 – 3 นาที จนกว่าจะสามารถ