

ควบคุมความรู้สึกในการใช้กลไกการหายใจในลักษณะนี้ได้โดยตลอด (คุชฎี พนมยงค์
บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 90)



ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 7

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง - ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 5-7 พร้อมทั้ง CD ประกอบ - เมื่อนักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 5-7 แล้ว ให้นักเรียนอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน) ทั้ง 3 ภาษา โดยอ่านช้า 1 เที้ยว ปานกลาง 1 เที้ยว เร็ว 1 เที้ยวด้วยการพยายามใช้ลมหายใจที่ฝึกข้างต้น - ให้นักเรียนฝึก อัม เพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน) - ให้นักเรียนฝึกร้องทั้งเพลงพร้อมคำร้อง ทั้ง 3 ภาษา แบบรววด (2 เที้ยว)	• นักเรียนฝึกเปล่งเสียง พร้อมทั้ง CD ประกอบ • นักเรียนฝึกอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน) ทั้ง 3 ภาษา • นักเรียนฝึก อัม เพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน) • นักเรียนฝึกร้องทั้งเพลงพร้อมคำร้อง ทั้ง 3 ภาษา แบบรววด (2 เที้ยว)	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีน้ำใจ บันทึกลงผล

เอกสารประกอบการฝึกเปล่งเสียง (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก



แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 5

Track 9

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



Track 10



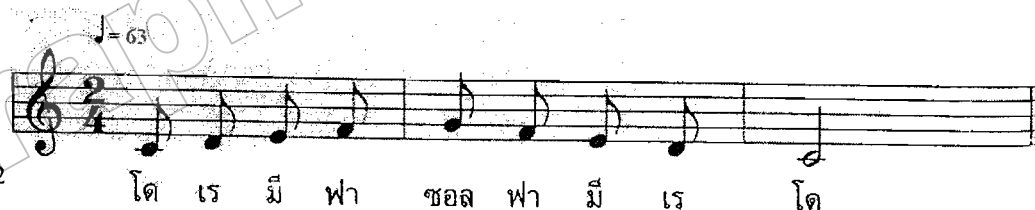
Track 11

แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 6

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



Track 12



Track 13

แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 7

หายใจเข้าสบายๆ พูดคำว่า ลา ลา ลา 3 ชุด แล้วหายใจเข้าอีกครั้ง พยางค์เปล่งเสียงร้อง
ตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (ดุยฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 109)

Track 14

$\text{♩} = 63$

ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา

เมื่อนักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 5-7 แล้วให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้

- อ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน) ทั้ง 3 ภาษา อ่านช้า 1 เที้ยว อ่านปานกลาง 1 เที้ยว อ่านเร็ว 1 เที้ยว ด้วยการพยายามใช้ลมหายใจที่ฝึกข้างต้น

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!
นี้ จำ ต้อง ลา วัน__ หน้า มา พบ กัน อย่า ลืม ล้น นะ เธอ

ฝึก อัม เพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน)

- เน้นการหายใจให้ถูกต้องตามประโยคและวรรคตอนต่างๆ
- พยายามวางตำแหน่งความดังความเบาของเพลง โดยใช้เนื้อหาสาระและอารมณ์ความรู้สึกของเพลงเป็นค่านำ

- สร้างเสียงสะท้อนให้เกิดขึ้นขณะ อัม

ฝึกร้องทั้งเพลงพร้อมคำร้อง ทั้ง 3 ภาษา แบบรววด (2 เที้ยว)

- กลุ่มที่ 1 เริ่มต้นร้องประโยคที่ 1

- กลุ่มที่ 2 เริ่มต้นร้องประโยคที่ 1 เมื่อกลุ่มที่ 1 ขึ้นต้นร้องประโยคที่ 2
 - กลุ่มที่ 3 เริ่มต้นร้องประโยคที่ 1 เมื่อกลุ่มที่ 2 ขึ้นต้นร้องประโยคที่ 2 และ
 กลุ่มที่ 1 กำลังขึ้นต้นร้องประโยคที่ 3 และแต่ละกลุ่มจะอ่านออกเสียงตั้งแต่ต้นจนจบ ด้วยวิธีวน
 ไปมากลุ่มละ 2 เที้ยว

- เน้นการหายใจให้ถูกต้องตามประโยคและวรรคตอนต่าง ๆ
- เปล่งเสียงออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ
- วางน้ำหนักคำต่าง ๆ ให้เหมาะสม
- สร้างอารมณ์ความรู้สึกไปตามเนื้อหาสาระของเพลง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
6. กิจกรรมฝึกโสตประสาท - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก โสตประสาทตามแบบฝึกหัดการฝึก โสตประสาทแบบที่ 5 - ครูกด Piano ตามเสียงโน้ตใน แบบฝึกหัดที่ 4 ให้นักเรียนฟังพร้อม ปฏิบัติควบคู่ไปด้วย	● นักเรียนฟังคำอธิบาย พร้อมดูการสาธิต วิธีการฝึกโสตประสาท ● นักเรียนฝึกแบบฝึกหัด การฝึกโสตประสาท แบบที่ 5	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วย ผู้วิจัยประเมินผล ด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 5

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง เปิดไหล่ ยกอก ขยายซี่โครง หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนไม่ให้เกร็ง ออกเสียงร้องดังนี้

โด เร มี โซ ลา โด
 เร มี โซ ลา โด เร
 มี โซ ลา โด เร มี
 โซ ลา โด เร มี โซ
 ลา โด เร มี โซ ลา

ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Hand Sing) ร้องด้วยจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) และขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบาๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกกดคลอตามให้ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อนใกล้เคียงด้วย

กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำย้ำทวน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
7. กิจกรรมการฝึกซ้อม - ครูให้นักเรียนฝักร้องบทเพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน) แบบบราวด์ - ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบโดยร้องบทเพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน) - ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ	- นักเรียนฝักร้องบทเพลง Shalom Chaverim (ลาก่อน) - นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรี	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้านความขยัน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
(Karaoke)	ประกอบ (Karaoke)	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 6

เป้าหมาย : เพื่อให้ผู้ฝึกกิจกรรมการร้องเพลงมีการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนี้

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

ด้านความซื่อสัตย์ เนื่องจากการฝึกกิจกรรม ผู้ฝึกต้องไม่เอาเปรียบเพื่อน ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด ไม่ใช่เล่ห์กล คดโกง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยขณะปฏิบัติกิจกรรมพยายามปฏิบัติตามกฎระเบียบของการฝึก ทำตามคำพูดและประพฤติตนตามที่ตนตั้งใจไว้เสมอ ไม่คดโกงทรยศสินของผู้อื่น

ด้านความมีวินัย เนื่องจากผู้ฝึกต้องมีวินัยในตนเองในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อม ปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ กฎระเบียบ ข้อตกลงของการฝึก ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติตามกิจกรรมเสร็จตามเวลาที่กำหนด

ด้านความสุภาพ เนื่องจากการฝึกกิจกรรมการร้องเพลงต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับการฝึก ทำให้ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการฝึก ต้องมีการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม ส่งผลให้ต้องมีการพูดคุยสนทนา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อีกทั้งลักษณะของกิจกรรมการฝึกครูจะเป็นผู้กำกับการสอนดูแลเรื่องเวลา และการเปลี่ยนกิจกรรม ตลอดจนคอยแก้ไขปัญหาให้นักเรียน ทำให้นักเรียนต้องเป็นผู้ที่ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากครู มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน นอกจากนี้ กิจกรรมการฝึกบางกิจกรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติเป็นกลุ่ม ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยความเรียบร้อย ตำรวม 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) 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 ขวงษ์ (ออนไลน์, 2541 อ้างถึงใน จันทิมา ดอกไม้, 2547) จัดการเรียนการสอนดนตรีเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกันตามตำแหน่งเครื่องดนตรีต่าง ๆ มีการบ้าน มีเกม และมีแบบฝึกหัดทางดนตรี

ทฤษฎีของคุชกู พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) วิธีการคือ นำวิธีการออกกำลังกายและนำหลักการทำสมาธิของพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัญญาและความพร้อมทางการเรียนรู้อาศัยดนตรีมาปรุงแต่งให้มีความสุข การได้แสดงออกทางดนตรีจะนำพลังกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมาเป็นกระแสเสียงที่สร้างสรรค์พลังให้สวยงาม ชัดเจนและโน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน ละมุนละไม

ทฤษฎีการเล่นแบบ ของสุกรี เจริญสุข (2544) คือ ครอบคลุมให้นักเรียนดูและฟังจนนักเรียนเกิดความประทับใจ 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 และ แผ่น CD การฝึกแปล่งเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- แก้วน้ำ
- Piano หรือ Keyboard
- ภาพสัญลักษณ์มือ (Hand Sign)
- ชาร์ตเพลง “น้ำค้าง” และชาร์ตแบบฝึกการแปล่งเสียง

วิธีการ / กิจกรรม

กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย - ให้นักเรียนวิ่ง 18 – 20 นาที ให้ผู้ฝึกทุกคนร่วมกันคิดบทเพลงที่ทุกคนสนใจและลงมติเลือก 1 บทเพลงที่จะนำมาร้องในขณะที่วิ่ง จากนั้นเลือกผู้นำที่จะนำ ขับร้องในขณะที่วิ่ง - ให้นักเรียนฝึกท่ากายบริหาร 12 – 15 ครั้ง โดยยืนบนปลายเท้าแล้วกระโดดขึ้นลงเบา ๆ โดยยกแขนขึ้นด้านข้าง	● นักเรียนลงมติคัดเลือกบทเพลง ● นักเรียนวิ่งและฝึกท่ากายบริหาร	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
2. กิจกรรมการทำสมาธิ - ครูอธิบายการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 4 และการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 6 พร้อมให้นักเรียนปฏิบัติควบคู่ไปด้วย ดังเอกสารประกอบการทำสมาธิ	นักเรียนฟังคำอธิบาย วิธีฝึกแบบฝึกหัดการทำสมาธิ แบบที่ 4 และแบบที่ 6 พร้อมกับปฏิบัติควบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการทำสมาธิ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 4

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางแขนสองข้างไว้ข้างตัว ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด ตัวโล่ง สมองโปร่ง หลับทา ขณะสูดลมหายใจเข้า – ออก ให้นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด เก้า สิบ นับอย่างช้า ๆ และชัดเจน (ออกเสียง) เมื่อนับถึงสิบ แล้วให้นับซ้ำ หนึ่ง ถึง สิบ ปฏิบัติลักษณะนี้ 5 ครั้ง

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 6

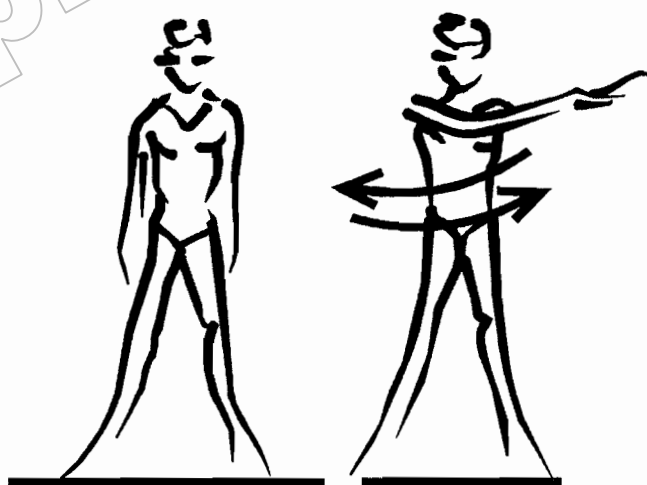
นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางแขนสองข้างไว้ข้างตัว ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด ตัวโล่ง สมองโปร่ง หลับตา ขณะสูดลมหายใจเข้า – ออก ให้นับเลข หนึ่ง หนึ่ง, สอง สอง ฯลฯ จนถึง สิบ สิบ นับเร็ว ปฏิบัติลักษณะนี้ 4 ครั้ง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
3. ครูแนะนำและสาธิตวิธีผ่อนคลาย ตั้งเอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย	นักเรียนฝึกวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	-

เอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย (ของครูผู้ฝึก)

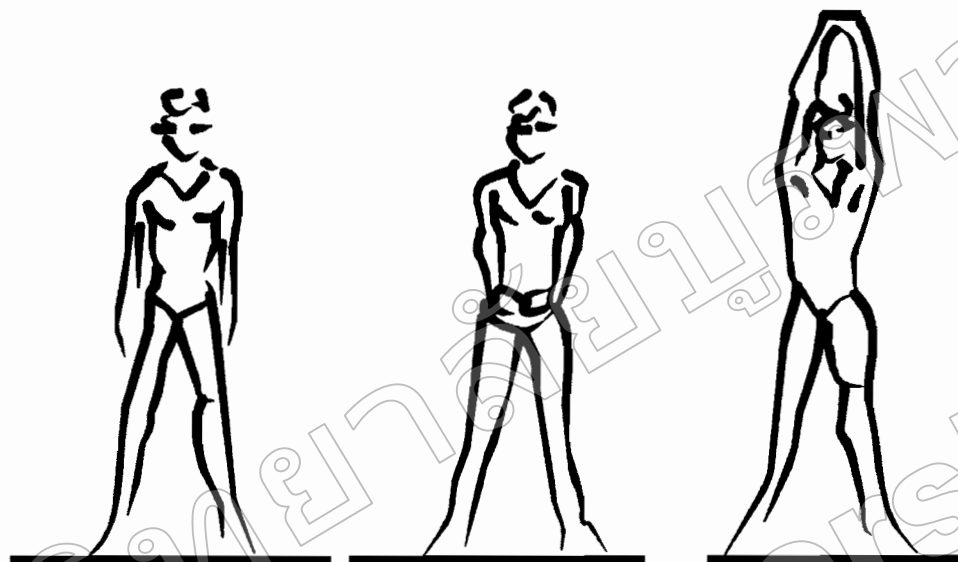
วิธีฝึก

- ยืนตรง วางเท้าสองข้างห่างกันระยะเท่าความกว้างของไหล่ หมุนตัวไปทางซ้ายและขวา พร้อมทั้งเหวี่ยงแขนไปตามสบาย ไหล่ไม่ตึง ปฏิบัติอย่างสบายใจ หลับตาเห็นภาพลูกตุ้มนาฬิกาที่แกว่งช้า ๆ จนหยุดนิ่ง (คุชฎี พนมยงค์ บุญทศนกุล, 2547, หน้า 98)



- ยืนตรง วางเท้าสองข้างห่างกันระยะเท่าความกว้างของไหล่ ประสานมือไว้ข้างหน้า แล้วยืดขึ้นเหนือศีรษะแล้วกลับมือหงายขึ้นพร้อมยืดตัว ห้ามเขย่งเท้า จากนั้นค่อย ๆ คลายมือออก

และวางลงข้างลำตัว ขณะปฏิบัติให้พยายามฟังเสียงต่าง ๆ รอบตัว (คุยฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 98)



กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
4. กิจกรรมฝึกการหายใจ - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกการหายใจตามแบบฝึกหัดการฝึกการหายใจแบบฝึกหัดที่ 6 และแบบฝึกหัดที่ 8	นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมปฏิบัติแบบฝึกหัดการหายใจที่ 6 และแบบฝึกหัดการหายใจที่ 8 คบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกการหายใจ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 6

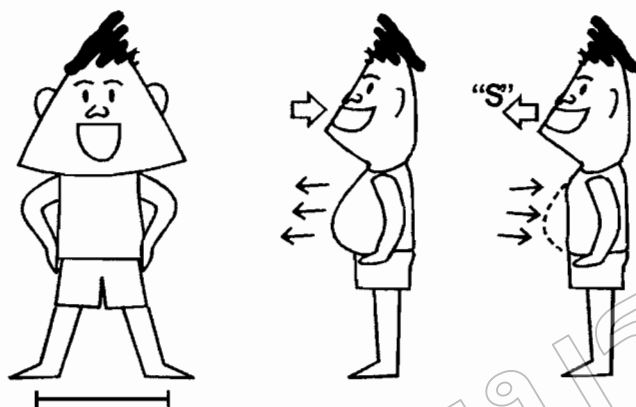
ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง กำหนดลมหายใจโดยใช้เวลา เริ่มต้นด้วยเวลา 2 วินาที และเพิ่มเวลาจนกระทั่ง 20 วินาที กระบวนการของการฝึกแบ่งได้ 3 จังหวะ

- จังหวะที่ 1 หายใจเข้า สูดลมหายใจเข้า ให้ตรงคังไปที่ช่องท้องก่อนแล้วค่อยขยายขึ้นสู่ปอด ออกและหลังจะขยายกว้างขึ้น

- จังหวะที่สอง กลั้นลมหายใจ เป็นการอัดลมในช่องท้องโดยการเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าท้องหรือโดยใช้การบังคับของกล้ามเนื้อกระบังลมเพื่อให้เกิดความดันเพียงพอให้สายเสียงสั่นได้ นอกจากนี้ยังทำให้กะบังลมขยายตัวสูงขึ้นพลอยให้โพรงในลำคอกว้างยิ่งขึ้น เมื่อได้เริ่มฝึกจะช่วยจะได้เสียงที่ออกมาจากคอโดยตรงและมีกังวานใสเพราะ มีการสะท้อนในลำคอช่วยอีกแรงหนึ่ง

- จังหวะที่สาม หายใจออก เป็นการผ่อนลมหายใจออกเป็นเสียง “S” (ถ้าเป็นในขณะร้องเพลง จังหวะนี้จะเป็นจังหวะที่เสียงออกมา) ต้องควบคุม ด้วยกล้ามเนื้อกะบังลมอย่างสม่ำเสมอ ให้ลมออกมาน้อยตามความดังค่อยของเสียงที่ต้องการ ต้องคอยระวังไม่ปล่อยมากเกินไปมิฉะนั้นจะทำให้ลม หดเสียก่อน 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

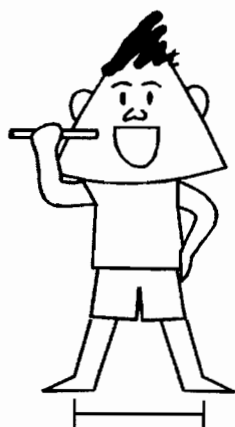
ให้ส่วนหน้าท้องปอง ให้ส่วนหน้าท้องยุบ

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 6

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 8

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขบร้อง มือซ้ายเท้าสะเอว เพื่อให้ไหล่เปิด มือขวาประคอง
หลอดกาแฟไว้ที่ปาก หายใจผ่านหลอดกาแฟ โดยพยายามหายใจช้า ๆ ทีละนิดให้เต็มปอด เป่าลม
หายใจออกผ่านหลอดกาแฟโดยพยายามไม่ให้กระดาษชำระหลุดจากกำแพง โดยปฏิบัติตามตาราง
ด้านล่าง

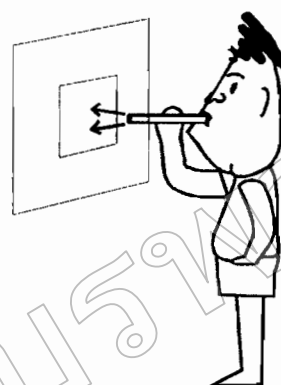
ครั้งที่	1	2	3	4	5
หายใจเข้า	3 วินาที	5 วินาที	7 วินาที	9 วินาที	12 วินาที
พัก	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที
หายใจออก	3 วินาที	5 วินาที	5 วินาที	7 วินาที	7 วินาที



กางขาเท่าช่วงไหล่
มือซ้ายเท่าสะเอว
มือขวาประคองหลอดกาแฟ



หายใจผ่านหลอดกาแฟ



เป่าลมหายใจออก
ผ่านหลอดกาแฟ

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 8

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง - ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 6-8 พร้อมฟัง CD ประกอบ - เมื่อนักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 6-8 แล้ว ให้นักเรียนอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง Rosen Fra Fuhn (น้ำค้าง) ทั้ง 2 ภาษา โดย อ่านช้า 1 เที้ยว อ่านปานกลาง 1 เที้ยว อ่านเร็ว 1 เที้ยว ด้วยการพยายามใช้ลมหายใจที่ฝึกข้างต้น - ให้นักเรียนฝึก อัม เพลง Rosen Fra Fuhn (น้ำค้าง) - ให้นักเรียนฝึกร้องทั้งเพลงพร้อมคำร้อง ทั้ง 2 ภาษา แบบรววด (2 เที้ยว)	• นักเรียนฝึกเปล่งเสียงพร้อมฟัง CD ประกอบ • นักเรียนฝึกอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง Rosen Fra Fuhn (น้ำค้าง) ทั้ง 2 ภาษา • นักเรียนฝึก อัม เพลง Rosen Fra Fuhn (น้ำค้าง) • นักเรียนฝึกร้องทั้งเพลงพร้อมคำร้อง ทั้ง 2 ภาษา แบบรววด (2 เที้ยว)	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกเปล่งเสียง (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก



แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 6

Track 11

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



Track 12



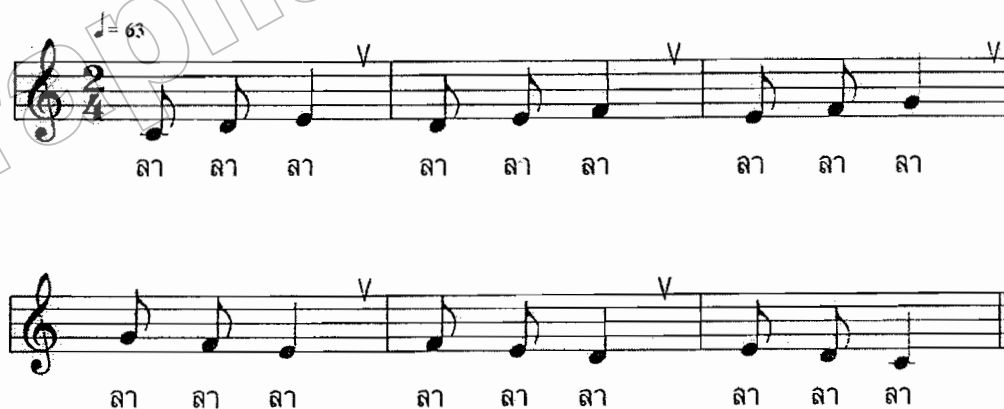
Track 13

แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 7

หายใจเข้าสบายๆ พูดคำว่า ลา ลา ลา 3 ชุด แล้วหายใจเข้าอีกครั้ง พยางค์เปล่งเสียงร้อง
ตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (คุณฤ พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 109)



Track 14





แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 8

Track 15

ร้องบันไดเสียงเมเจอร์สเกล (Major Scale) ตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (คุชฎี พนมยงค์
บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 109)

♩ = 82

Track 16 โด เร มี ฟา ซอล ลา ที โด

โด ที ลา ซอล ฟา มี เร โด

ฝึกอ่านเนื้อเพลง น้ำค้าง

Rosen Fra Fuhn

น้ำค้าง

Denmark Song

① Ro - sen fra fuhn, ro - sen fra fuhn.
น้ำ - ค้าง พราง - พรหม ลม พัด ผ่าน มา

② ro - sen fra fu_____ hhn, Ro - sen fra fuhn.
เย็น ใน วิญ - ญา เพลง ไพ - เรา น้า ขวน_____ พัง

- อ่านออกเสียงโดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ฝึกข้างต้น แยก
วรรคตอนและประโยค ออกอักขระให้ถูกต้อง

ฟังเพลง น้ำค้าง หลายๆ เที้ยว

- เตะจังหวะขึ้นพื้นไปพร้อมกับการฟัง
- ฝึก อัม เพลง น้ำค้าง

- เน้นการหายใจให้ถูกต้องตามประโยคและวรรคตอนต่างๆ
- พยายามวางตำแหน่งความดังความเบาของเพลง โดยใช้เนื้อหาสาระและอารมณ์

ความรู้สึกของเพลงเป็นตัวนำ

- สร้างเสียงสะท้อนให้เกิดขึ้นขณะ อัม

ฝึกร้องทั้งเพลงพร้อมคำร้อง แบบรววด (2 เที้ยว)

- กลุ่มที่ 1 เริ่มต้นร้องประโยคที่ 1
- กลุ่มที่ 2 เริ่มต้นร้องประโยคที่ 1 เมื่อกลุ่มที่ 1 ขึ้นต้นร้องประโยคที่ 2 และแต่ละ

กลุ่มจะอ่านออกเสียงตั้งแต่ต้นจนจบ ด้วยวิธีวนไปมากลุ่มละ 2 เที้ยว

- เน้นการหายใจให้ถูกต้องตามประโยคและวรรคตอนต่างๆ
- เปล่งเสียงออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ
- วางน้ำหนักคำต่างๆ ให้เหมาะสม
- สร้างอารมณ์ความรู้สึกไปตามเนื้อหาสาระของเพลง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
6. กิจกรรมฝึกโสตประสาท - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก โสตประสาทตามแบบฝึกหัดการฝึก โสตประสาทแบบที่ 6	● นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมดูการสาธิตวิธีการโสตประสาท ● นักเรียนฝึกแบบฝึกหัดการฝึกโสตประสาทแบบที่ 6	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 6

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง เปิดไหล่ ยกอก ขยายซี่โครง หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ร้องซ้ำการไล่เสียงข้างขึ้นดังนี้

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

ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Hand Sing) ร้องด้วยจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) การร้องแบบฝึกนี้จะช่วยให้นักร้องคุ้นเคยกับบันไดเสียงเมเจอร์มากขึ้น ให้สังเกตโน้ตตัวที่ 3-4 คือ มี-ฟา และตัวที่ 7-8 คือ ที-โด ว่าเป็นครึ่งเสียง เมื่อฝึกจนคล่องแล้ว ให้ร้องแบบเร็วด้วย เพื่อฝึกให้คล่องยิ่งขึ้น และขณะฝึกให้ผ่อนกลายกล้ำเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบา ๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกกดคลอตามให้ ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อนใกล้เคียงด้วย

กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำซ้ำทวน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
7. กิจกรรมการฝึกซ้อม - ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลง “น้ำค้าง” โดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ฝึกข้างต้น แยกวรรคตอนและประโยคให้ถูกต้อง เปล่งเสียงออกอย่างเป็นธรรมชาติ วางน้ำหนักคำต่างๆ ให้เหมาะสม สร้างอารมณ์ความรู้สึกไปตามเนื้อหาสาระของเพลง - ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบโดยร้องเพลง “น้ำค้าง” - ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	• นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลง “น้ำค้าง” • นักเรียนทำการทดสอบ • ร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	ในขณะ ที่นักเรียนปฏิบัติ กิจกรรม ผู้วิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัย 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 7

เป้าหมาย : เพื่อให้ผู้ฝึกกิจกรรมการร้องเพลงมีการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนี้

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

ด้านความซื่อสัตย์ เนื่องจากการฝึกกิจกรรม ผู้ฝึกต้องไม่เอาเปรียบเพื่อน ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด ไม่ใช่เล่ห์กล คดโกง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยขณะปฏิบัติกิจกรรมพยายามปฏิบัติตามกฎระเบียบของการฝึก ทำตามคำพูดและประพจน์ที่ตนตั้งใจไว้เสมอ ไม่คดโกงทรยศสินของผู้อื่น

ด้านความมีวินัย เนื่องจากผู้ฝึกต้องมีวินัยในตนเองในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อม ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กฏระเบียบ ข้อตกลงของการฝึก ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติตามกิจกรรมเสร็จตามเวลาที่กำหนด

ด้านความสุภาพ เนื่องจากการฝึกกิจกรรมการร้องเพลงต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับการฝึก ทำให้ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการฝึก ต้องมีการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม ส่งผลให้ต้องมีการพูดคุยสนทนา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อีกทั้งลักษณะของกิจกรรมการฝึกครูจะเป็นผู้กำกับการสอน ดูแลเรื่องเวลา และการเปลี่ยนกิจกรรม ตลอดจนคอยแก้ไขปัญหให้กับนักเรียน ทำให้นักเรียนต้องเป็นผู้ที่ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากครู มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน นอกจากนี้ กิจกรรมการฝึกบางกิจกรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติเป็นกลุ่ม ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยความเรียบร้อย สำนวณ 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) โดยวิธีการปฏิบัติจากสิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุด นำไปสู่การทดลองค้นคว้า เรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ และสรุปเป็นความคิดรวบยอดได้

โคคาบ (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

ทฤษฎีของคูดริ พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) วิธีการคือ นำวิธีการออกกำลังกาย และนำหลักการทำสมาธิของพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัญญาและความพร้อมทางการเรียนรู้อาศัยดนตรีมาปรุงแต่งให้มีความสุข การได้แสดงออกทางดนตรีจะนำพลังกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมาเป็นกระแสเสียงที่สร้างสรรค์พลังให้สวยงาม ชัดเจนและโน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน 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 และแผ่น CD การฝึกเปล่งเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- เก้าอี้
- Piano หรือ Keyboard
- ภาพสัญลักษณ์มือ (Hand Sign)
- ชาร์ตเพลง “น้ำค้าง” และชาร์ตแบบฝึกการเปล่งเสียง

วิธีการ/ กิจกรรม

กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย - ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันคิดบทเพลงที่ทุกคนสนใจ และลงมติเลือก 1 บทเพลงที่จะนำมาร้องในขณะที่ยืน จากนั้นเลือกผู้นำที่จะนำขบร้อง - ร่วมกันฝึกซ้อมการขบร้องตามบทเพลงที่เลือก โดยขบร้องอยู่กับที่ - ร้องวันละ 20 นาที - ให้นักเรียนฝึกทำกายบริหารตามความเหมาะสมวันละ 15 ครั้ง	● นักเรียนลงมติคัดเลือกบทเพลงและเลือกผู้นำที่จะนำขบร้อง ● นักเรียนฝึกซ้อมการขบร้อง ตามบทเพลงที่เลือก โดยขบร้องอยู่กับที่ ● นักเรียนวิ่งและฝึกทำกายบริหาร	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
		ความมีน้ำใจ บันทึกผล
2. กิจกรรมการทำสมาธิ - ครูอธิบายการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 7 และการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 8 พร้อมให้นักเรียนปฏิบัติควบคู่ไปด้วย ดังเอกสารประกอบการทำสมาธิ	นักเรียนฟังคำอธิบาย วิธีฝึกแบบฝึกหัดการ ทำสมาธิ แบบที่ 7 และแบบที่ 8 พร้อมกับ ปฏิบัติควบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยันความ ซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการทำสมาธิ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 7

นอนราบ ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด จิตเพ่งไปที่ส่วนข้อยี่ด้นล่างของปอด หายใจเข้า – ออกถี่ ๆ โดยพยายามหยุดฟังเสียงจากรอบข้าง ปฏิบัติลักษณะนี้ 5 นาที (คุชฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 88)

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 8

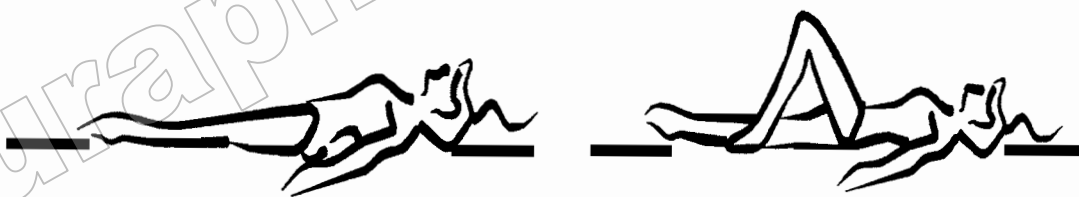
นอนราบ ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด ใช้นิ้วกลางและนิ้วชี้ทั้งมือซ้ายและขวากดไปที่ปลายปอด กดจนรู้สึกเจ็บนิด ๆ แล้วหายใจเข้า – ออกตามสบาย นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า ไปพลาง ๆ ปฏิบัติลักษณะนี้ 10 ครั้ง (คุชฎี พนมยงค์ บุญทัตตกุล, 2547, หน้า 88)

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
- ครูแนะนำและสาธิตวิธีพ่นคลาย ตั้งเอกสารประกอบการฝึกพ่นคลาย	• นักเรียนฝึกวิธีพ่น คลายกล่อมเนื้อ	-

เอกสารประกอบการฝึกพ่นคลาย (ของครูผู้ฝึก)

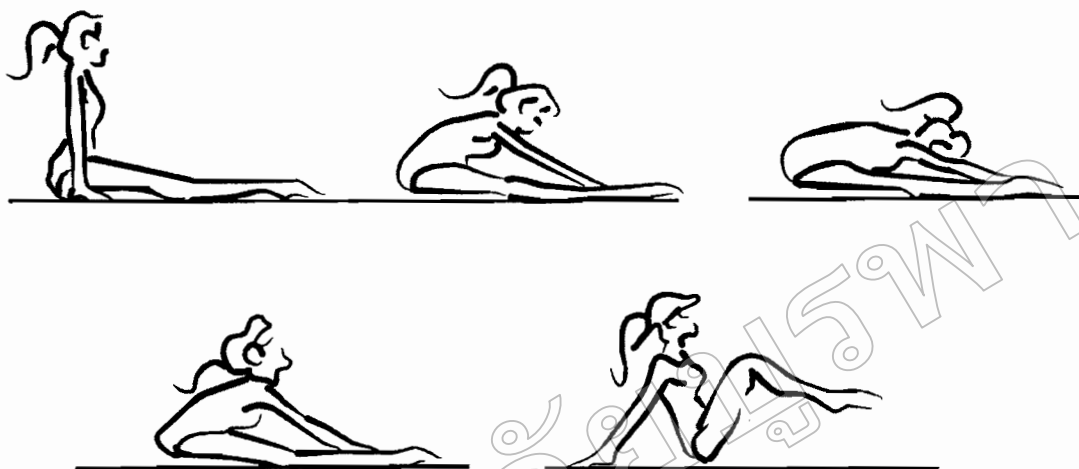
วิธีฝึก

- นอนราบกับพื้น ชันเข้าขึ้น แล้วปล่อยวางราบอย่างรวดเร็ว ให้ปฏิบัติทีละข้าง
ขณะทำจงฟังเสียงรอบข้าง



ภาพวิธีการฝึกการพ่นคลาย

- นิ่งตัวตรงบนพื้น ยึดขาวางราบตรงพื้น โน้มตัวลงให้ชิดขาโดยยื่นแขนเอื้อมไปให้ใกล้เท้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นเหยงหน้าขึ้นแล้วนั่งตัวตรงเช่นเดิม ให้แขนทั้งสองข้างท้าวไปข้างลำตัวเพื่อพยุงลำตัวไว้ ยกขาขึ้นให้พ้นจากพื้น งอเข่า หายใจเข้าออกสบาย ๆ จากนั้นวางสองขาราบกับพื้น ปล่อยแขนที่ท้าวไว้และปฏิบัติซ้ำอีก 5 ครั้ง (คุชฎี พนมยงค์ บุญทัตตกุล, 2547, หน้า 96)



ภาพวิธีการฝึกผ่อนคลาย

จาก คู่มือ พนมยงค์ บุญทัศน์กุล, 2547, หน้า 96

กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ

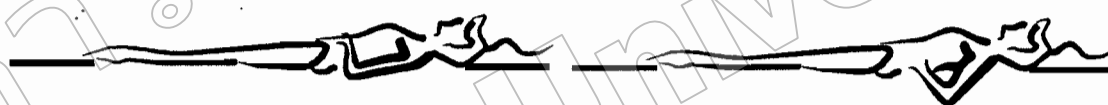
กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
4. กิจกรรมฝึกการหายใจ - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก การหายใจตามแบบฝึกหัดการฝึกการ หายใจแบบฝึกหัดที่ 7 และแบบฝึกหัด ที่ 9	นักเรียนฟังคำอธิบาย พร้อมปฏิบัติ แบบฝึกหัดการหายใจ ที่ 7 และแบบฝึกหัด การหายใจที่ 9 ควบคู่ ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกการหายใจ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 7

นอนราบกับพื้น วางมือทั้งสองข้างลงบนท้องแนวดีวกับบั้นเอว ผ่อนลมหายใจเข้า-ออก ผ่านจมูกและปากอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วจะพบว่ามือทั้งสองจะค่อย ๆ เคลื่อนขึ้นและลงอย่างเข้มช้าตามอาการหายใจ จากนั้นให้วางมือทั้งสองลงข้างลำตัวแต่ละด้านในระดับเอว เหมือนกับท่าท่าเต้าสะเอว ให้สังเกตการณ์ขยายตัวของซี่โครงที่เกิดจากการหายใจ จากนั้นจึงวางมือข้างหนึ่งลงบนหน้าท้องระดับเอว ในขณะที่วางมืออีกข้างหนึ่งลงข้างลำตัวระดับเอว ให้สังเกตว่ามีการขยายตัวพร้อม ๆ กันทั้งสองด้าน ปฏิบัติเช่นนี้เป็นเวลา 2-3 นาที จนกว่าจะสามารถควบคุมความรู้สึกในการใช้กลไกการหายใจในลักษณะนี้ได้โดยตลอด (คุชฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 90)

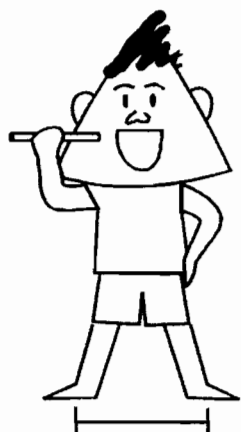


ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 7

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 9

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการจับรื่อง มือซ้ายเต้าสะเอว เพื่อให้ไหล่เปิด มือขวาประคองหลอดคาแฟไว้ที่ปาก หายใจผ่านหลอดคาแฟ โดยพยายามหายใจช้า ๆ ทีละนิด ให้เต็มปอด เป่าลมหายใจออกผ่านหลอดคาแฟโดยพยายามไม่ให้กระดากชำระหล่นจากกำเพง โดยปฏิบัติตามตารางด้านล่าง

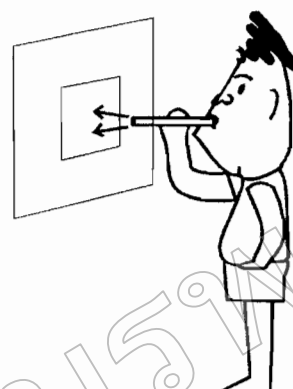
ครั้งที่	1	2	3	4	5
หายใจเข้า	6 วินาที	7 วินาที	8 วินาที	9 วินาที	10 วินาที
พัก	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที
หายใจออก	6 วินาที	7 วินาที	8 วินาที	9 วินาที	10 วินาที



กางขาทำช่วงไหล่
มือซ้ายทำสะเอว
มือขวาประคองหลอดกาแฟ



หายใจผ่านหลอดกาแฟ



เป่าลมหายใจออก
ผ่านหลอดกาแฟ

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 9

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง - ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 6-8 พร้อมฟัง CD ประกอบ - ให้นักเรียนอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง ลูกทุ่งคุณธรรม ทั้ง 2 ภาษา โดยอ่านช้า 1 เที้ยว อ่านปานกลาง 1 เที้ยว อ่านเร็ว 1 เที้ยว ด้วยการพยายามใช้ลมหายใจที่ฝึกข้างต้น - ให้นักเรียนฟังทำนองเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” พร้อมเคาะจังหวะขึ้นพื้นไปพร้อมกับการฟังควบคู่ไปด้วย	• นักเรียนฝึกเปล่งเสียงพร้อมฟัง CD ประกอบ • นักเรียนฝึกอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลงลูกทุ่งคุณธรรม ทั้ง 2 ภาษา โดยอ่านช้า 1 เที้ยว อ่านปานกลาง 1 เที้ยว อ่านเร็ว 1 เที้ยว ด้วยการพยายามใช้ลมหายใจที่ฝึกข้างต้น • นักเรียนฟังทำนองเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
	หลายๆ เที้ยว พร้อมเคาะ จังหวะขึ้นพื้นไปพร้อมกับ การฟังควบคู่ไปด้วย	บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกเปล่งเสียง (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก



แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 6

Track 11

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



Track 12



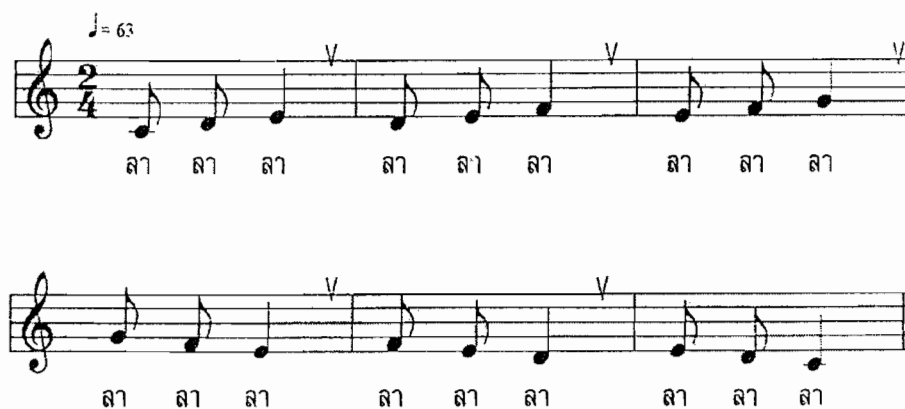
Track 13

แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 7

หายใจเข้าสบายๆ พูดคำว่า ลา ลา ลา 3 ชุด แล้วหายใจเข้าอีกครั้ง พยางค์เปล่งเสียงร้อง
ตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (คุชฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 109)



Track 14





แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 8

Track 15

ร้องบันไดเสียงเมเจอร์สเกล (Major Scale) ตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (คุชฎี พนมยงค์
บุญทัศน์กุล, 2547, หน้า 109)



Track 16



ฝึกอ่านเนื้อเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”

- อ่านออกเสียงโดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ได้ฝึกมาข้างต้น

แยกวรรคตอนและประโยค ออกอักขระให้ถูกต้อง

ฟังเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” หลายๆ เที้ยว

- เตะจังหวะยืนพื้นไปพร้อมกับการฟัง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
6. กิจกรรมฝึกโสตประสาท - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก โสตประสาทตามแบบฝึกหัดการฝึก โสตประสาทแบบที่ 5 และแบบฝึกหัด การฝึกโสตประสาทแบบที่ 6	- นักเรียนฟังคำอธิบาย พร้อมดูการสาธิต วิธีการโสตประสาท - นักเรียนฝึกแบบฝึกหัด การฝึกโสตประสาท แบบที่ 5 และ แบบฝึกหัดการฝึกโสต	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
	ประสาทแบบที่ 6	ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เพลงลูกทุ่งคุณธรรม

บ่กล้าบอกครู แต่หนูกล้าบอกอ้าย ท่านอง
ครูเครือวัลย์ สังข์สูงเนิน เนื้อร้อง

सानฝันเขวachsen คนรักษ์เพลงลูกทุ่ง
เข้าค่ายสุขล้ำ นำคุณธรรมมาใช้
ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ มีวินัย
สุภาพ สามัคคี คนดีดี ต้องสะอาด
มาเข้าค่าย...ลูกทุ่งคุณธรรม...
สอศแทรกประจำ คุณธรรมนำชีวิต
ต้องจำคำครู..จำให้ได้ทุกข้อ...
ข้อสอง ข้อสาม อยากรู้ต้องถามคุณครู
ชีวิตที่ดีต้องเริ่มที่ครอบครัว
ความรักความเข้าใจ ย่อมเกิดได้คุณธรรม
จะหาจากที่ไหน...ถ้าไม่ใช่ครอบครัว...

พวกเราจึงมุ่ง มาเรียนร้องด้วยใจ
ความมีน้ำใจ เป็นหนึ่งในคุณธรรม
เป็นเจ้า เป็นนาย นั้นสุขสบายทั้งชาติ
รักธรรมชาติ ต้องช่วยกันสัณนิค
หนู หนูต้องจำ นำคุณธรรมมาคิด
ครอบครัวใกล้ชิด ทำให้ชีวิตน่าดู
ข้อหนึ่งอะไรหนอ เราต้องเรียนรู้
ทุกข้อควรรู้...พัฒนาคุณธรรม
เราต้องล้อมรั้ว ครอบครัวควรจำ
ก่อเกิดสุขล้ำ คุณธรรมนำใจ...

เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 5

ยืนด้วยท่าทางการจับร้อง เปิดไหล่ ยกอก ขยายซี่โครง หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนไม่ให้เกร็ง ออกเสียงร้องดังนี้

โด เร มี โซ ลา โด
 เร มี โซ ลา โด เร
 มี โซ ลา โด เร มี
 โซ ลา โด เร มี โซ
 ลา โด เร มี โซ ลา

ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Hand Sing) ร้องด้วยจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) และขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบาๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกกดคลอตามให้ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อนใกล้เคียงด้วย

แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 6

ยืนด้วยท่าทางการจับร้อง เปิดไหล่ ยกอก ขยายซี่โครง หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ร้องซ้ำการไล่เสียงขาขึ้นดังนี้

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

ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Hand Sing) ร้องด้วยจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) การร้องแบบฝึกนี้จะช่วยให้นักร้องคุ้นเคยกับบันไดเสียงเมเจอร์มากขึ้น ให้สังเกตโน้ตตัวที่ 3-4 คือ มี-ฟา และตัวที่ 7-8 คือ ที-โด ว่าเป็นครึ่งเสียง เมื่อฝึกจนคล่องแล้ว ให้ร้องแบบเร็วด้วย เพื่อฝึกให้คล่องยิ่งขึ้น และขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบาๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกกดคลอตามให้ ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อนใกล้เคียงด้วย

กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำย้ำทวน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
7. กิจกรรมการฝึกซ้อม - ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมอ่านออกเสียงบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” โดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ฝึกข้างต้น แยกวรรคตอนและประโยคให้ถูกต้อง - ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบอ่านออกเสียงบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” - ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	● นักเรียนฝึกซ้อมอ่านออกเสียงบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” โดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ฝึกข้างต้น แยกวรรคตอนและประโยคให้ถูกต้อง ● นักเรียนทดสอบอ่านออกเสียงบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” ● นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผล ด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

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

เกณฑ์การประเมินผล : ผู้ฝึกได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปจาก 3 ระดับ ของการประเมิน

สัปดาห์ที่ 8

เป้าหมาย : เพื่อให้ผู้ฝึกกิจกรรมการร้องเพลงมีการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนี้

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

ด้านความซื่อสัตย์ เนื่องจากการฝึกกิจกรรม ผู้ฝึกต้องไม่เอาเปรียบเพื่อน ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด ไม่ใช้เล่ห์กล คดโกง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยขณะปฏิบัติกิจกรรมพยายามปฏิบัติตามกฎระเบียบของการฝึก ทำตามคำพูดและประพฤติดนตามที่ตั้งใจไว้เสมอ ไม่คดโกงทรัพย์สินของผู้อื่น

ด้านความมีวินัย เนื่องจากผู้ฝึกต้องมีวินัยในตนเองในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อม ปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ กฎระเบียบ ข้อตกลงของการฝึก ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติตามกิจกรรมเสร็จตามเวลาที่กำหนด

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

ด้านความสะอาด เนื่องจากการฝึกนักเรียนต้องมีการดูแลรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์การฝึก รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกาย และต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมกับการฝึก อีกทั้งกิจกรรมมีความหลากหลาย ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ซึ่งสื่อถึงความไม่มีสิ่งจุนเจือหมองใจกับเพื่อนร่วมฝึก

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 ปรชญาณุสรณ์, 2545, หน้า 2) โดยวิธีการปฏิบัติจากสิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุด นำไปสู่การทดลองค้นคว้า เรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ และสรุปเป็นความคิดรวบยอดได้

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

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

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

ทฤษฎีของคุชกู๊ พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) วิธีการคือ นำวิธีการออกกำลังกาย และนำหลักการทาสมาธิของพุทธศาสนาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัญญาและความพร้อมทางการเรียนรู้อาศัยดนตรีมาปรุงแต่งให้มีความสุข การได้แสดงออกทางดนตรีจะนำพลังกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมาเป็นกระแสเสียงที่สร้างสรรค์พลังให้สวยงาม ชัดเจนและโน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน ละมุนละไม

ทฤษฎีการเล่นแบบ ของสุกรี เจริญสุข (2544) คือ ครูปฏิบัติให้นักเรียนดูและฟังจนนักเรียนเกิดความประทับใจ และจดจำเพื่อนำไปเป็นแบบอย่างปฏิบัติตามให้เหมือน หรือใกล้เคียงกับสิ่งที่ได้รับรู้มา

ทฤษฎีการทำซ้ำ ของสุกรี เจริญสุข (2544) วิธีการคือ การย้ำทักกะเพื่อให้เกิดความแม่นยำ ความชำนาญ ทำให้กำกับ และจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มเป้าหมาย

- จัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกัน คิดสร้างสรรค์ทางดนตรีร่วมกัน

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

สื่อ/อุปกรณ์การฝึก

- คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่น CD,VCD และแผ่น CD การฝึกเปล่งเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- เก้าอี้นั่ง
- Piano หรือ Keyboard
- ภาพสัญลักษณ์มือ (Hand Sign)
- ชาร์ตเพลง “น้ำค้าง” และชาร์ตแบบฝึกการเปล่งเสียง
-

วิธีการ / กิจกรรม

กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย - ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันคิดบทเพลงที่ทุกคนสนใจ และลงมติเลือก 1 บทเพลงที่จะนำมาร้องในขณะที่ยืน จากนั้นเลือกผู้นำที่จะนำขบร้อง - ร่วมกันฝึกซ้อมการขบร้องตามบทเพลงที่เลือก โดยขบร้องอยู่กับที่ - ฝึกวันละ 20 นาที - ให้นักเรียนฝึกทำกายบริหารตามความเหมาะสม	● นักเรียนลงมติคัดเลือกบทเพลงและเลือกผู้นำที่จะนำขบร้อง ● นักเรียนฝึกซ้อมการขบร้อง ตามบทเพลงที่เลือก โดยขบร้องอยู่กับที่ ● นักเรียนยืนและฝึกทำกายบริหาร	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
		ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล
2. กิจกรรมการทำสมาธิ - ครูอธิบายการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 8 พร้อมให้นักเรียนปฏิบัติควบคู่ไป ด้วย ดึงเอกสารประกอบการทำสมาธิ	• นักเรียนฟังคำอธิบาย วิธีฝึกแบบฝึกหัดการ ทำสมาธิ แบบที่ 8 พร้อมกับปฏิบัติควบคู่ ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยันความ ซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการทำสมาธิ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 8

นอนราบ ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด ใช้นิ้วกลางและนิ้วชี้ทั้งมือซ้ายและขวากดไปที่ปลายปอด กดจนรู้สึกเจ็บนิดๆ แล้วหายใจเข้า – ออกตามสบาย นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า ไปพลางๆ ปฏิบัติลักษณะนี้ 10 ครั้ง (คุชฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 88)

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
3. ครูแนะนำและสาธิตวิธีพ่นคลาย ดังเอกสารประกอบการฝึกพ่นคลาย	นักเรียนฝึกวิธีพ่นคลายกล้ามเนื้อ	

เอกสารประกอบการฝึกพ่นคลาย (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

- นั่งบนเก้าอี้อย่างสบาย ๆ หลังคา ก้มศีรษะให้คางชิดอก นับ หนึ่ง ถึง ห้า แล้วหายใจ
ศีรษะไปทางข้างหลังเท่าที่จะทำได้ นับหนึ่ง ถึง ห้า เอียงศีรษะมาทางขวา นับหนึ่ง ถึง ห้า เอียง
ศีรษะไปทางซ้ายและนับหนึ่ง ถึง ห้า อีกเช่นกัน ทำเช่นนี้สลับกันไปเรื่อย ๆ (คุชฎี พนมยงค์
บุญทัตสนกุล, 2547, หน้า 97)



- นั่งบนเก้าอี้ ใช้ปลายนิ้วกดวงกลมในอากาศจากสูงไปต่ำ ฟังเสียงรอบด้าน
โดยเฉพาะฟังเสียงหายใจของตนเองว่าเป็นธรรมชาติเพียงใด (คุชฎี พนมยงค์ บุญทัตสนกุล, 2547,
หน้า 97)



กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
4. กิจกรรมฝึกการหายใจ - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก การหายใจตามแบบฝึกหัดการฝึกการ หายใจแบบฝึกหัดที่ 8	นักเรียนทั้งคำอธิบาย พร้อมปฏิบัติ แบบฝึกหัดการหายใจ ที่ 8 ควบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกการหายใจ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 8

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขบร้อง มือซ้ายเท้าสะเอว เพื่อให้ไหล่เปิด มือขวาประคอง
 หลอดคาแฟไว้ที่ปาก หายใจผ่านหลอดคาแฟ โดยพยายามหายใจช้า ๆ ทีละนิดให้เต็มปอด เป่าลม
 หายใจออกผ่านหลอดคาแฟโดยพยายามไม่ให้กระดากชำระหล่นจากปากแหว่ง โดยปฏิบัติตามตาราง
 ด้านล่าง

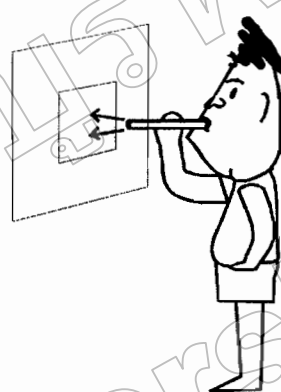
ครั้งที่	1	2	3	4	5
หายใจเข้า	3 วินาที	5 วินาที	7 วินาที	9 วินาที	12 วินาที
พัก	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที
หายใจออก	3 วินาที	5 วินาที	5 วินาที	7 วินาที	7 วินาที



กางขาเท่าช่วงไหล่
มือซ้ายเท้าส่ว
มือขวาประคองหลอดคาแฟ



หายใจผ่านหลอดคาแฟ



เป่าลมหายใจออก
ผ่านหลอดคาแฟ

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 8

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง - ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัด ที่ 7-8 พร้อมฟัง CD ประกอบ  - เมื่อนักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัด ที่ 7-8 แล้ว ให้นักเรียนฟังบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” พร้อมฝึก ฮัม เพลง ควบคู่ไปด้วย	• นักเรียนฝึกเปล่งเสียง แบบฝึกหัดที่ 7-8 พร้อมฟัง CD ประกอบ • นักเรียนฟังบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” พร้อมฝึก ฮัม เพลง ควบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
		ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกเปล่งเสียง (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก



แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 7

Track 13

หายใจเข้าสบายๆ พูดคำว่า ลา ลา ลา 3 ชุด แล้วหายใจเข้าอีกครั้ง พลังเปล่งเสียงร้องตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (ดุขฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 109)



Track 14

$\text{♩} = 63$

ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา

ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา



แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 8

Track 15

ร้องบันไดเสียงเมเจอร์สเกล (Major Scale) ตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (ดุขฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 109)



Track 16



ฝึก อัม “ลูกทุ่งคุณธรรม”

- เน้นการหายใจให้ถูกต้องตามประโยคและวรรคตอนต่างๆ
- พยายามวางตำแหน่งความดังความเบาของเพลง โดยใช้เนื้อหาสาระและอารมณ์

ความรู้สึกละเอียดของเพลงเป็นตัวนำ

- สร้างเสียงสะท้อนให้เกิดขึ้นขณะ อัม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
6. กิจกรรมฝึกโสตประสาท - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก โสตประสาทตามแบบฝึกหัดการฝึก โสตประสาทแบบที่ 6	• นักเรียนฟังคำอธิบาย พร้อมดูการสาธิต วิธีการโสตประสาท • นักเรียนฝึกแบบฝึกหัด การฝึกโสตประสาท แบบที่ 6	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 6

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง เปิดไหล่ ขกอก ขยายซี่โครง หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ร้องซ้ำการไล่เสียงข้างขึ้นดังนี้

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

ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Hand Sing) ร้องด้วยจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) การร้องแบบฝึกนี้จะช่วยให้นักร้องคุ้นเคยกับบันไดเสียงเมเจอร์มากขึ้น ให้สังเกตโน้ตตัวที่ 3-4 คือ มี-ฟา และตัวที่ 7-8 คือ ที-โด ว่าเป็นครึ่งเสียง เมื่อฝึกจนคล่องแล้ว ให้ร้องแบบเร็วด้วย เพื่อฝึกให้คล่องยิ่งขึ้น และขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบา ๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกกดคลอตามให้ ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อนใกล้เคียงด้วย

กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
7. กิจกรรมการฝึกซ้อม - ครูให้นักเรียนฝึก ฮัม ทำนองเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” - ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบ ฮัม ทำนองเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” - ฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจ จากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	● นักเรียนฝึกซ้อม ฮัม บทเพลง “ลูกทุ่ง คุณธรรม” ● นักเรียนทดสอบ ฮัม ทำนองเพลง “ลูกทุ่ง คุณธรรม” ● นักเรียนฝึกซ้อม ร้องเพลงที่ตนเอง สนใจจากเสียงดนตรี ประกอบ (Karaoke)	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย 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 9

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 ไม่ใช่เล่นหัว คดโกง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยขณะปฏิบัติกิจกรรมพยายามปฏิบัติตามกฎระเบียบของการฝึก ทำตามคำพูดและประพฤติตนตามที่ตนตั้งใจไว้เสมอ ไม่คดโกงทรัพย์สินของผู้อื่น

ด้านความมีวินัย เนื่องจากผู้ฝึกต้องมีวินัยในตนเองในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อม ปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ กฎระเบียบ ข้อตกลงของการฝึก ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติตามกิจกรรมเสร็จตามเวลาที่กำหนด

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

ด้านความสะอาด เนื่องจากการฝึกนักเรียนต้องมีการดูแลรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์การฝึก รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกาย และต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมกับการฝึก อีกทั้งกิจกรรมมีความหลากหลาย ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ซึ่งสื่อถึงความไม่มีสิ่งขุ่นข้องหมองใจกับเพื่อนร่วมฝึก

ด้านความสามัคคี เนื่องจากกิจกรรมการฝึกส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ผู้ฝึกทุกคนต้องมีความพร้อมเพียงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ต้องรู้จักปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ด้านความมีน้ำใจ เนื่องจากกิจกรรมการฝึก นักเรียนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านการฝึกกิจกรรมและการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การฝึกก่อนและหลังการฝึก

หลักการที่นำมาประยุกต์ใช้ :

ทฤษฎีของธอร์น ไคค์ (อ้างถึงใน ทิศนา ขัมมณี, 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

ชูชุกี (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 และนำหลักการทำสมาธิของพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัญญาและความพร้อมทางการเรียนรู้อาศัยดนตรีมาปรุงแต่งให้มีความสุข การได้แสดงออกทางดนตรีจะนำพลังกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมาเป็นกระแสเสียงที่สร้างสรรค์พลังให้สวยงาม ชัดเกลาและโน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน 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 และแผ่น CD การฝึกเพลงเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- แก้วน้ำ
- Piano หรือ Keyboard
- ภาพสัญลักษณ์มือ (Hand Sign)
- ชาร์ตเพลง “น้ำค้าง” และชาร์ตแบบฝึกการเปล่งเสียง

วิธีการ / กิจกรรม

กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย - ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันคิดบทเพลงที่ทุกคนสนใจ และลงมติเลือก 1 บทเพลงที่จะนำมาร้องในขณะที่วิ่ง จากนั้นเลือกผู้นำที่จะนำขบวนร้อง - ร่วมกันฝึกซ้อมการขำเท้าตามบทเพลงที่เลือก โดยขำเท้าอยู่กับที่ - วิ่งวันละ 20 นาที - ให้นักเรียนฝึกท่ากายบริหารตามความเหมาะสม	● นักเรียนลงมติคัดเลือกบทเพลงและเลือกผู้นำที่จะนำขบวนร้อง ● นักเรียนฝึกซ้อมการขำเท้า ตามบทเพลงที่เลือก โดยขำเท้าอยู่กับที่ ● นักเรียนวิ่งและฝึกท่ากายบริหาร	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผล ด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
		ความมีน้ำใจ บันทึกผล
2. กิจกรรมการทำสมาธิ - ครูอธิบายการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 8 พร้อมให้นักเรียนปฏิบัติควบคู่ไป ด้วย ดังเอกสารประกอบการทำสมาธิ	นักเรียนฟังคำอธิบาย วิธีฝึกแบบฝึกหัดการ ทำสมาธิ แบบที่ 8 พร้อมกับปฏิบัติควบคู่ ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผล ด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการทำสมาธิ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกการทำสมาธิ แบบที่ 8

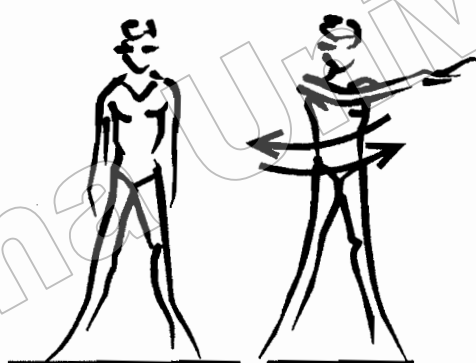
นอนราบ ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด ใช้นิ้วกลางและนิ้วชี้ทั้งมือซ้ายและขวากดไปที่ปลายปอด กดจนรู้สึกเจ็บนิด ๆ แล้วหายใจเข้า – ออกตามสบาย นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า ไปพลาง ๆ ปฏิบัติลักษณะนี้ 10 ครั้ง (คุณฉวี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 88)

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
3. ครูแนะนำและสาธิตวิธีฟ้อนคลาย ดังเอกสารประกอบการฝึกฟ้อนคลาย	นักเรียนฝึกวิธีฟ้อน คลายกล้ามเนื้อ	

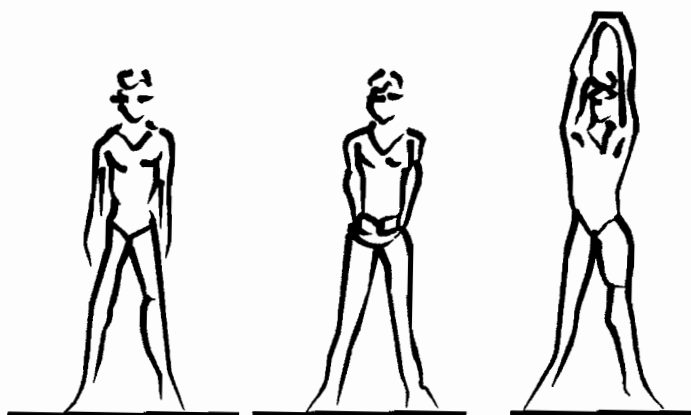
เอกสารประกอบการฝึกฟ้อนคลาย (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

- ยืนตรง วางเท้าสองข้างห่างกันระยะเท่าความกว้างของไหล่ หมุนตัวไปทางซ้ายและขวา พร้อมทั้งเหวี่ยงแขนไปตามสบาย ไหล่ไม่ตึง ปฏิบัติอย่างสบายใจ หันกลับมาทวนทวนดูท่าฟ้อนที่แฉ่งๆ จนหยุดนิ่ง (คุยฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 98)



- ยืนตรง วางเท้าสองข้างห่างกันระยะเท่าความกว้างของไหล่ ประสานมือไว้ข้างหน้า แล้วยืดขึ้นเหนือศีรษะแล้วกลับมือหงายขึ้นพร้อมยืดตัว ห้ามเขย่งเท้า จากนั้นค่อยๆ คลายมือออกและวางลงข้างลำตัว ขณะปฏิบัติให้พยายามฟังเสียงต่าง ๆ รอบตัว (คุยฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 98)



กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
4. กิจกรรมฝึกการหายใจ - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก การหายใจตามแบบฝึกหัดการฝึกการ หายใจแบบฝึกหัดที่ 9	นักเรียนฟังคำอธิบาย พร้อมปฏิบัติ แบบฝึกหัดการหายใจ ที่ 9 ควบคู่ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผล ด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกการหายใจ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 9

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขบร้อง มือซ้ายเท้าสะเอว เพื่อให้ไหล่เปิด มือขวาประคอง
 หลอดคาแฟไว้ที่ปาก หายใจผ่านหลอดคาแฟ โดยพยายามหายใจช้า ๆ ทีละนิด ให้เต็มปอด
 เป่าลมหายใจออกผ่านหลอดคาแฟโดยพยายามไม่ให้กระดากชำระหลุดนจากกำแพง โดยปฏิบัติ
 ตามตารางด้านล่าง

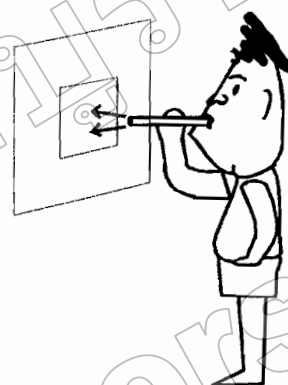
ครั้งที่	1	2	3	4	5
หายใจเข้า	6 วินาที	7 วินาที	8 วินาที	9 วินาที	10 วินาที
พัก	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที	3 วินาที
หายใจออก	6 วินาที	7 วินาที	8 วินาที	9 วินาที	10 วินาที



กางขาเท่าช่วงไหล่
มือซ้ายเท้าขวา
มือขวาประคองหลอดคาเฟ



หายใจผ่านหลอดคาเฟ



เป่าลมหายใจออก
ผ่านหลอดคาเฟ

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 9

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง - ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัด ที่ 8-9 พร้อมฟัง CD ประกอบ  - ให้นักเรียนฟังบทเพลง “ลูกทุ่ง คุณธรรม” พร้อมฝึกร้องควบคู่ไปด้วย	• นักเรียนฝึกเปล่งเสียง แบบฝึกหัดที่ 8-9 พร้อมฟัง CD ประกอบ • นักเรียนฟังบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” พร้อมฝึกร้อง ควบคู่ ไปด้วย	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผล ด้านความขยัน ความซื่อสัตย์

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
		ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกเปลี่ยนเสียง (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก



แบบฝึกหัดฝึกการเปลี่ยนเสียง แบบที่ 8

Track 15

ร้องบันไดเสียงเมเจอร์สเกล (Major Scale) ตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว (ดุซนีกี พนมยงค์

บุญทศนกุล, 2547, หน้า 109)





แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 9

Track 17

ร้อง Scale Major Arpeggio ด้วยการ Humming หรือฮัม ดังตัวอย่าง ฝึก 1 เที้ยว
(ดุยฉวี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 110)



Track 18

ฮัม

ฝึกร้องเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”

- เน้นการหายใจให้ถูกต้องตามประโยคและวรรคตอนต่างๆ
- เปล่งเสียงออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ
- วางน้ำหนักคำต่างๆ ให้เหมาะสม
- สร้างอารมณ์ความรู้สึกไปตามเนื้อหาคำของเพลง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
6. กิจกรรมฝึกโสตประสาท - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกโสตประสาทตามแบบฝึกหัดการฝึกโสตประสาทแบบที่ 6	• นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมดูการสาธิตวิธีการโสตประสาท • นักเรียนฝึกแบบฝึกหัดการฝึกโสตประสาทแบบที่ 6	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 6

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง เปิดไหล่ ยกอก ขยายซี่โครง หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ร้องซ้ำการไล่เสียงขาขึ้นดังนี้

โด เร โด

โด เร มี เร โด

โด เร มี ฟา มี เร โด

โด เร มี ฟา โซ ฟา มี เร โด

โด เร มี ฟา โซ ลา โซ ฟา มี เร โด

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

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

ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Hand Sing) ร้องด้วยจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) การร้องแบบฝึกนี้จะช่วยให้นักร้องคุ้นเคยกับบันไดเสียงเมเจอร์มากขึ้น ให้สังเกตโน้ตตัวที่ 3-4 คือ มี-ฟา และตัวที่ 7-8 คือ ที-โด ว่าเป็นครึ่งเสียง เมื่อฝึกจนคล่องแล้ว ให้ร้องแบบเร็วด้วย เพื่อฝึกให้คล่องยิ่งขึ้น และขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบา ๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกกดคลอตามให้ ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อนใกล้เคียงด้วย

กระบวนการฝึกชั้นที่ 3 การฝึกซ้ำซ้ำทวน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
7. กิจกรรมการฝึกซ้อม - ครูให้นักเรียนฝึก ร้องเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” - ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบ ร้อง เพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” - ฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจ จากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)	● นักเรียนฝึกซ้อม ร้องเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” ● นักเรียนทดสอบ ร้องเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” ● นักเรียนฝึกซ้อม ร้องเพลงที่ตนเอง สนใจจากเสียงดนตรี ประกอบ (Karaoke)	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย 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 โดยผู้วิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 2 คน
 บันทึกผลลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของ
 นักเรียน

เกณฑ์การประเมินผล : ผู้ฝึกได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปจาก 3 ระดับ ของการประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมบ่งชี้	เกณฑ์การให้ระดับคะแนน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
ความยั่งยืน 1. การมาฝึกซ้อม	มาฝึกซ้อมสม่ำเสมอ ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน โดยไม่มีการควบคุม	มาฝึกซ้อมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 วัน โดยมีการควบคุมบ้าง บางครั้ง	มาฝึกซ้อมต่ำกว่า 4 วัน และต้องมีการควบคุมในเรื่องการมาฝึกซ้อมอยู่ตลอดเวลา
2. มีความตั้งใจ กระตือรือร้น ตั้งใจและสม่ำเสมอในการฝึก	มีความตั้งใจ กระตือรือร้น ตั้งใจ และสม่ำเสมอในการฝึก อย่างจริงจัง โดยไม่มีการควบคุม	มีความตั้งใจ กระตือรือร้น ตั้งใจ และสม่ำเสมอในการฝึก โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องความตั้งใจ ความกระตือรือร้น ตั้งใจ และสม่ำเสมอในการฝึก อยู่ตลอดเวลา
3. ฝึกซ้อมเมื่อมีเวลาว่าง	ฝึกซ้อมเมื่อมีเวลาว่าง โดยไม่มีการควบคุม	ฝึกซ้อมเมื่อมีเวลาว่าง โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องการฝึกซ้อม เมื่อมีเวลาว่างอยู่ตลอดเวลา
4. ไม่ละเลยหรือทอดทิ้งการฝึกซ้อมของตนเอง	ไม่ละเลยหรือทอดทิ้ง การฝึกซ้อมของตนเอง	ละเลยหรือทอดทิ้งการฝึกซ้อมของตนเอง บ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องการไม่ละเลยหรือทอดทิ้ง การฝึกซ้อมของตนเอง อยู่ตลอดเวลา

พฤติกรรมบ่งชี้	เกณฑ์การให้ระดับคะแนน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
5. ฝึกซ้ำบ่อย ๆ	ฝึกซ้ำบ่อย ๆ โดยไม่มีการควบคุม	ฝึกซ้ำบ่อย ๆ โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องการฝึกซ้ำบ่อย ๆ อยู่ตลอดเวลา
6. ทุ่มเทฝึกซ้อม มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการฝึกโดยไม่มีการควบคุม	ทุ่มเทฝึกซ้อม มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการฝึกโดยไม่มีการควบคุม	ทุ่มเทฝึกซ้อม มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการฝึกโดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องการทุ่มเท ฝึกซ้อม การมีความอดทน ไม่ย่อท้อ
7. มีการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาการจับรองให้มีประสิทธิภาพและก้าวหน้า	มีการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาการจับรองให้มีประสิทธิภาพและก้าวหน้า อยู่ตลอดเวลา โดยไม่ต้องการควบคุม	มีการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาการจับรองให้มีประสิทธิภาพและก้าวหน้า โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาการจับรองให้มีประสิทธิภาพและก้าวหน้า อยู่ตลอดเวลา

พฤติกรรมบ่งชี้	เกณฑ์การให้ระดับคะแนน			ปรับปรุง (1)
	ดี (3)	พอใช้ (2)		
ความซื่อสัตย์ 1. ไม่หยิบยืมสิ่งของ ๆ ผู้อื่นมาเป็นของตนเอง	ไม่หยิบยืมสิ่งของ ๆ ผู้อื่นมาเป็นของตนเองโดยไม่ต้องการควบคุม	ไม่หยิบยืมสิ่งของ ๆ ผู้อื่นมาเป็นของตนเองโดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง		ต้องมีการควบคุมในเรื่องการไม่หยิบยืมสิ่งของ ๆ ผู้อื่นมาเป็นของตนเองอยู่ตลอดเวลา
2. ไม่พูดโกหก ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา	ไม่พูดโกหก ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาโดยที่ไม่ต้องการควบคุม	ไม่พูดโกหก ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาโดยที่ต้องการมีการควบคุมบ้างบางครั้ง		ต้องมีการควบคุมในเรื่องการไม่พูดโกหก และปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาอยู่ตลอดเวลา
3. ไม่เอาเปรียบเพื่อน	ไม่เอาเปรียบเพื่อน ไม่มีการควบคุม	ไม่เอาเปรียบเพื่อน โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง		ต้องมีการควบคุมในเรื่องการไม่เอาเปรียบเพื่อนอยู่ตลอดเวลา
4. ไม่ใช้เล่ห์กล คดโกงทั้งทางตรงและทางอ้อม	ไม่ใช้เล่ห์กล คดโกงทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยไม่ต้องการควบคุม	ไม่ใช้เล่ห์กล คดโกงทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง		ต้องมีการควบคุมในเรื่องการไม่ใช้เล่ห์กล คดโกงทั้งทางตรงและทางอ้อม อยู่ตลอดเวลา
5. ประพฤติตรงต่อหน้าที่ที่รับรู้อย่างเต็มที่ และปฏิบัติอย่างเต็มที่ ถูกต้อง	ประพฤติตรงต่อหน้าที่ที่รับรู้หน้าที่ของตนเองและปฏิบัติอย่างเต็มที่ ถูกต้องโดยไม่ต้องการควบคุม	ประพฤติตรงต่อหน้าที่ที่รับรู้หน้าที่ของตนเองและปฏิบัติอย่างเต็มที่ ถูกต้องโดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง		ต้องควบคุมการประพฤติตรงต่อหน้าที่ การรับรูหน้าที่ของตนเอง อยู่ตลอดเวลา

พฤติกรรมบ่งชี้	เกณฑ์การให้ระดับคะแนน			ปรับปรุง (1)
	ดี (3)	พอใช้ (2)		
ความมีวินัย 1. มาฝึกซ้อมตรงตามเวลานัดหมาย 2. ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ กฎระเบียบข้อตกลงของการฝึก โดยที่ตนเองยินดีปฏิบัติตามอย่างเต็มใจและตั้งใจ โดยไม่ต้องมี ตามอย่างเต็มใจและตั้งใจ	มาฝึกซ้อมตรงเวลา โดยไม่ต้องมีการควบคุม ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ระเบียบของการฝึก โดยที่ตนเองยินดีปฏิบัติตามอย่างเต็มใจและตั้งใจ โดยไม่ต้องมีการควบคุมบ้าง	มาฝึกซ้อมตรงเวลา โดยมีการควบคุมบ้างครั้ง ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ระเบียบของการฝึก โดยที่ตนเองยินดีปฏิบัติตามอย่างเต็มใจและตั้งใจ โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องเวลาฝึกซ้อมอยู่ตลอดเวลา ต้องมีการควบคุมการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ระเบียบของการฝึกอยู่ตลอดเวลา	
3. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย โดยไม่ต้องมีการควบคุม	มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายโดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอยู่ตลอดเวลา	
4. ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จตามเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จตามเวลาที่กำหนด โดยไม่ต้องมีการควบคุม	ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จตามเวลาที่กำหนด โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ให้เสร็จตามเวลาที่กำหนดอยู่ตลอดเวลา	
5. จัดเตรียมและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อมและหลังการฝึกซ้อม	จัดเตรียมและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อมและหลังการฝึกซ้อม โดยไม่ต้องมีการควบคุม	จัดเตรียมและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อมและหลังการฝึกซ้อม โดยมีการฝึกซ้อม โดยมี การควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องการจัดเตรียมและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนและหลังการฝึกซ้อมอยู่ตลอดเวลา	

เกณฑ์การให้ระดับคะแนน			
พฤติกรรมบ่งชี้	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
ความสุภาพ 1. ไม่พูดจาหยาบคาย	ไม่พูดจาหยาบคายโดยไม่ต้องการควบคุม	ไม่พูดจาหยาบคาย โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องการควบคุมในเรื่องการพูดจาให้ไม่หยาบคายอยู่เสมอ
2. กล่าวทักทายและแสดงความเคารพต่อครู และบุคคลทั่วไป	กล่าวทักทายและแสดงความเคารพต่อครู และบุคคลทั่วไป โดยไม่ต้องการควบคุม	กล่าวทักทายและแสดงความเคารพต่อครู และบุคคลทั่วไป โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องการควบคุมในเรื่องการกล่าวทักทายและแสดงความเคารพต่อครู และบุคคลทั่วไป อยู่เสมอ
3. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ยอมรับฟังคำวิจารณ์หรือติงจากครู และเพื่อน จากครู และเพื่อน	มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ยอมรับฟังคำวิจารณ์หรือติงจากครู และเพื่อน โดยไม่ต้องการควบคุม	มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ยอมรับฟังคำวิจารณ์หรือติงจากครู และเพื่อน โดยมี การควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องการควบคุมในเรื่องการมีความอ่อนน้อมถ่อมตน ยอมรับฟังคำวิจารณ์หรือติง จากครู และเพื่อน อยู่เสมอ
4. ไม่ก้าวร้าวรุนแรง ไม่วางอำนาจข่มผู้อื่นทั้งโดยวาจาและท่าทาง	ไม่ก้าวร้าวรุนแรง ไม่วางอำนาจข่มผู้อื่นทั้งโดยวาจาและท่าทาง โดยไม่ต้องการควบคุม	ไม่ก้าวร้าวรุนแรง ไม่วางอำนาจข่มผู้อื่นทั้งโดยวาจาและท่าทาง โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องการควบคุมในเรื่องการไม่ก้าวร้าวรุนแรง ไม่วางอำนาจข่มผู้อื่นทั้งโดยวาจาและท่าทางอยู่เสมอ

พฤติกรรมบ่งชี้	เกณฑ์การให้ระดับคะแนน			ปรับปรุง (1)
	ดี (3)	พอใช้ (2)		
5. แต่งกายเหมาะสมกับบุคคล เวลา สถานที่ และกิจกรรมการฝึก	แต่งกายเหมาะสมกับบุคคล เวลา สถานที่ และกิจกรรมการฝึก โดยไม่ต้องการควบคุม	แต่งกายเหมาะสมกับบุคคล เวลา สถานที่ และกิจกรรมการฝึก โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง		ต้องมีการควบคุมในเรื่องการแต่งกายเหมาะสมกับบุคคล เวลา สถานที่ และกิจกรรมการฝึกอยู่เสมอ

พฤติกรรมบ่งชี้	เกณฑ์การให้ระดับคะแนน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
ความสะอาด 1. รักษาความสะอาดเรียบร้อยของสถานที่ฝึก	ช่วยรักษาความสะอาดเรียบร้อยของสถานที่ฝึกอยู่เสมอ โดยไม่ต้องการควบคุม	ช่วยรักษาความสะอาดเรียบร้อยของสถานที่ฝึก โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมเกี่ยวกับการเก็บและรักษาความสะอาดเรียบร้อยของสถานที่ฝึก อยู่ตลอดเวลา
2. รักษาอุปกรณ์การฝึกให้สะอาด	รักษาอุปกรณ์การฝึกให้สะอาดอยู่เสมอ โดยไม่ต้องการควบคุม	รักษาอุปกรณ์การฝึกให้สะอาด โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมเกี่ยวกับการรักษาอุปกรณ์การฝึกให้สะอาดอยู่ตลอดเวลา
3. รักษาความสะอาดร่างกาย	ผม เล็บมือ เล็บเท้า ผิวพรรณ โดยไม่ต้องการควบคุม	ผม เล็บมือ เล็บเท้า ผิวพรรณ สะอาด โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ
4. แต่งกายสะอาด	แต่งกายสะอาดอยู่เสมอ โดยไม่ต้องการควบคุม	แต่งกายสะอาด โดยต้องมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมเรื่องการแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ
5. มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส	มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสกับเพื่อนร่วมฝึก อยู่เสมอ	มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสกับเพื่อนร่วมฝึก บ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องการปฏิสัมพันธ์ที่ดี การยิ้มแย้มแจ่มใสกับเพื่อนร่วมฝึกอยู่เสมอ

พฤติกรรมบ่งชี้	ดี (3)	เกณฑ์การให้ระดับคะแนน	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
ความสามัคคี 1. ปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี	ปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี โดยไม่ต้องมีการควบคุม	ปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี โดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องการปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดีอยู่ตลอดเวลา	
2. ร่วมมือช่วยเหลืออย่างพร้อมเพรียง	ร่วมมือช่วยเหลือและปฏิบัติกิจกรรมอย่างพร้อมเพรียงสม่ำเสมอโดยไม่ต้องมีการควบคุม	ร่วมมือช่วยเหลือโดยมีการติดตามให้เข้าร่วมบ้างบางครั้งและปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างพร้อมเพรียงโดยมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องมีการติดตามให้เข้าร่วมในการฝึกซ้อมอยู่ตลอดเวลาและต้องคอยควบคุมการปฏิบัติกิจกรรมให้พร้อมเพรียงอยู่ตลอดเวลา	
3. ช่วยเหลือเกื้อกูลกันจนงานประสบความสำเร็จ	ช่วยเหลือเกื้อกูลกันจนงานประสบความสำเร็จ โดยไม่ต้องมีการควบคุม	ช่วยเหลือเกื้อกูลกันจนงานประสบความสำเร็จ โดยไม่ต้องมีการควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องคอยแนะนำเรื่องการมีน้ำใจและช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่ตลอดเวลา	
4. เปิดใจกว้างรับฟังเสียง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น	เปิดใจกว้างรับฟังเสียง หรือความคิดเห็นของผู้อื่นอยู่เสมอ	เปิดใจกว้างรับฟังเสียง หรือความคิดเห็นของผู้อื่นบ้างบางครั้ง	มีความคิดของตนเองตนเป็นใหญ่ ไม่เปิดใจรับฟังเสียง หรือความคิดเห็นของผู้อื่น	
5. รู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ	รู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ อยู่เสมอ	รู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ บ้างบางครั้ง	ไม่รู้จักปรับตัวปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ	

พฤติกรรมบ่งชี้	เกณฑ์การให้ระดับคะแนน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
ความมีน้ำใจ 1. ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการทำงานให้สำเร็จ	ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการทำงานสำเร็จโดยไม่ต้องการควบคุม	ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการทำงานให้สำเร็จโดยต้องควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องควบคุมในเรื่องการให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการทำงานให้สำเร็จอยู่ตลอดเวลา
2. ช่วยจัดเตรียม ช่วยเก็บอุปกรณ์และดูแลสถานที่ฝึก	ช่วยจัดเตรียม ช่วยเก็บอุปกรณ์สถานที่ฝึกโดยไม่ต้องการควบคุม	ช่วยจัดเตรียม ช่วยเก็บอุปกรณ์และดูแลสถานที่ฝึกโดยต้องควบคุมบ้างบางครั้ง	ต้องควบคุมในเรื่องการช่วยจัดเตรียม ช่วยเก็บอุปกรณ์และดูแลสถานที่ฝึกอยู่ตลอดเวลา
3. อาสาช่วยเหลือกิจกรรมเพื่อนและครู	อาสาช่วยเหลือกิจกรรมเพื่อนและครูอยู่เสมอ	อาสาช่วยเหลือกิจกรรมเพื่อนและครูบ้างบางครั้ง	ไม่ค่อยอาสาช่วยเหลือกิจกรรมเพื่อนและครู
4. แบ่งปันและเสียสละให้กับเพื่อนและครู	แบ่งปันและเสียสละให้กับเพื่อนและครูอยู่เสมอ	แบ่งปันและเสียสละให้กับเพื่อนและครูบ้างบางครั้ง	ไม่ค่อยแบ่งปันและเสียสละให้กับเพื่อนและครู
5. เข้าใจ เห็นใจเพื่อน และแสดงความห่วงใย เมื่อทราบว่าผู้อื่นเดือดร้อน	เข้าใจ เห็นใจเพื่อนและแสดงความห่วงใยเมื่อทราบว่าผู้อื่นเดือดร้อนอยู่เสมอ	เข้าใจ เห็นใจเพื่อนและแสดงความห่วงใยเมื่อทราบว่าผู้อื่นเดือดร้อนบ้างบางครั้ง	ไม่ค่อยเข้าใจ และไม่คอยเห็นใจเพื่อน

แบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนด้วยกิจกรรมการฝึกร้องเพลง

สัปดาห์ที่..... วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รหัส นักเรียน	ตัวบ่งชี้ที่ 1												ตัวบ่งชี้ที่ 2																															
	ระดับการพัฒนา												ระดับการพัฒนา																															
	ขั้น			ข้อดี			มีวินัย			สุภาพ			สะอาด			สามัคคี			มีน้ำใจ			ขยัน			ข้อดี			มีวินัย			สุภาพ			สะอาด			สามัคคี			มีน้ำใจ				
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1					
1																																												
2																																												
3																																												
4																																												
5																																												
6																																												
7																																												
8																																												
9																																												
10																																												
11																																												
12																																												

แบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนด้วยกิจกรรมการฝึกร้องเพลง

สัปดาห์ที่..... วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รหัส นักเรียน	ตัวบ่งชี้ที่ 3												ตัวบ่งชี้ที่ 4											
	ระดับการพัฒนา												ระดับการพัฒนา											
	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น
3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								

แบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนด้วยกิจกรรมการฝึกร้องเพลง

สัปดาห์ที่..... วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รหัส นักเรียน	ตัวบ่งชี้ที่ 5												ตัวบ่งชี้ที่ 6											
	ระดับการพัฒนา												ระดับการพัฒนา											
	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น
ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น
	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น	ขั้น
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								

แบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนด้วยกิจกรรมการฝึกร้องเพลง

สัปดาห์ที่..... วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รหัส นักเรียน	ตัวบ่งชี้ที่ 7													บันทึกจุดเด่นจุดด้อย							
	ระดับการพัฒนา																				
	ขั้น		ซื่อสัตย์			มีวินัย			สุภาพ			สะอาด			สามัคคี			มีน้ำใจ			
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2		1	3	2				1
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3		2	1	3	2	1		
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน