

ความคุณความรู้สึกในการใช้กลไกการหายใจในลักษณะนี้ได้โดยตลอด (คุณภู พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 90)



ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 7

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
<p><b>5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 5-7 พร้อมฟัง CD ประกอบ</li> <li>- เมื่อนักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 5-7 แล้ว ให้นักเรียนอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง Shalom Chaverim (ลาภก่อน) ทั้ง 3 ภาษา โดย อ่านช้าๆ 1 เที่ยว ปานกลาง 1 เที่ยว เร็วๆ 1 เที่ยวคัวข้อการพยายามใช้ลมหายใจที่ฝึกข้างต้น</li> <li>- ให้นักเรียนฝึก อัม เพลง Shalom Chaverim (ลาภก่อน)</li> <li>- ให้นักเรียนฝึกร้องทั้งเพลงพร้อมคำร้อง ทั้ง 3 ภาษา แบบราวด์ (2 เที่ยว)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฝึกเปล่งเสียง พร้อมฟัง CD ประกอบ</li> <li>● นักเรียนฝึกอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง Shalom Chaverim (ลาภก่อน) ทั้ง 3 ภาษา</li> <li>● นักเรียนฝึก อัม เพลง Shalom Chaverim (ลาภก่อน)</li> <li>● นักเรียนฝึกร้องทั้งเพลงพร้อมคำร้อง ทั้ง 3 ภาษา แบบราวด์ (2 เที่ยว)</li> </ul>	<p>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผล ด้านความเข้มข้น ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีน้ำใจ บันทึกผล</p>

เอกสารประกอบการฝึกเปลี่ยนเสียง (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก



แบบฝึกหัดฝึกการเปลี่ยนเสียง แบบที่ 5

Track 9

หายใจเข้า深หายๆ พูดประโภคที่ว่า ยำ 5 ครั้ง หายใจเข้าอีกครั้งหนึ่ง เปล่งเสียงร้องตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที่ยว (คุณภู พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 108)



Track 10

ยำ ยำ ยำ ยำ ยำ



Track 11

หายใจเข้า深หายๆ พูดประโภคที่ว่า ໂດ ເຣ ມີ ພາ ຂອລ ພາ ມີ ເຣ ໂດ ທາຍໃຈເຂົ້າອີກຮັ້ງ  
หนึ่ง ແລ້ວປົງບົດຕາມตัวอย่าง ฝึก 1 เที่ยว (คุณภู พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 108)



Track 12

ໂດ ເຣ ມີ ພາ ຂອລ ພາ ມີ ເຣ ໂດ



Track 13

หายใจเข้า深หายๆ พูดคำว่า ລາ ລາ ລາ 3 ชุด ແລ້ວຫາຍໃຈເຂົ້າອີກຮັ້ງ ພລາງເປັ່ນເສີຍຮ້ອງ  
ຕາມตัวอย่าง ฝึก 1 เที่ยว (คุณภู พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 109)

J = 63

Track 14      ลา ลา ลา      ลา ลา ลา      ลา ลา ลา

ลา ลา ลา      ลา ลา ลา      ลา ลา ลา

เมื่อนักเรียนฝึกเปลี่ยนเสียงแบบฝึกหัดที่ 5-7 แล้วให้นักเรียนปฏิบัติตามนี้

- อ่านออกเสียงคำร้องของเพลง Shalom Chaverim (ลา ก่อน) ทั้ง 3 ภาษา อ่านข้อ 1 เที่ยว อ่านปานกลาง 1 เที่ยว อ่านเร็ว 1 เที่ยว ด้วยการพยาบานใช้ล้มหายใจฝึกข้างต้น

Shalom Chaverim  
(ลา ก่อน)

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 สิ่ม เชอ เลย หนอน ไม่ สิ่ม เชอ เลย หนอน 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 จ้า ต้อง ลา วัน - หน้า นา พน กัน อย่า สิ่ม ฉัน นะ เชอ

### ฝึกหัด Shalom Chaverim (ลา ก่อน)

- เน้นการหายใจให้ถูกต้องตามประโยคและวรรคตอนต่างๆ

- พยาบานวางแผนหนึ่งความดังความเบาของเพลง โดยใช้เนื้อหาสาระและอารมณ์

ความรู้สึกของเพลงเป็นตัวนำ

- สร้างเสียงสะท้อนให้เกิดขึ้นขณะ สัม

ฝึกร้องทั้งเพลงพร้อมคำร้อง ทั้ง 3 ภาษา แบบราวด์ (2 เที่ยว)

- กลุ่มที่ 1 เริ่มต้นร้องประโยคที่ 1

- กลุ่มที่ 2 เริ่มต้นร้องประโภคที่ 1 เมื่อกลุ่มที่ 1 ขึ้นต้นร้องประโภคที่ 2
- กลุ่มที่ 3 เริ่มต้นร้องประโภคที่ 1 เมื่อกลุ่มที่ 2 ขึ้นต้นร้องประโภคที่ 2 และ
- กลุ่มที่ 1 กำลังขึ้นต้นร้องประโภคที่ 3 และแต่ละกลุ่มจะอ่านออกเสียงตั้งแต่ต้นจนจบ ด้วยวิธีวนไปมากลุ่มละ 2 เที่ยว
  - เน้นการหายใจให้ถูกต้องตามประโภคและวรรคตอนต่าง ๆ
  - เปล่งเสียงออกมาก่อนย่างเป็นธรรมชาติ
  - วางน้ำหนักคำต่าง ๆ ให้เหมาะสม
  - สร้างอารมณ์ความรู้สึกไปตามเนื้อหาสาระของเพลง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
<p><b>6. กิจกรรมฝึกการแสดง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกการแสดงตามแบบฝึกหัดการฝึกการแสดงแบบที่ 5</li> <li>- ครูกด Piano ตามเดียงโน๊ตในแบบฝึกหัดที่ 4 ให้นักเรียนฟังพร้อมปฏิบัติควบคู่ไปด้วย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมดูการสาธิตวิธีการฝึกการแสดง</li> <li>● นักเรียนฝึกแบบฝึกหัด การฝึกการแสดงแบบที่ 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกรรม</li> <li>ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้น ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีน้ำใจ บันทึกผล</li> </ul>

## เอกสารประกอบการฝึก โสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

### วิธีฝึก

#### แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 5

ขั้นด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง เปิดไหล่ ยกอก ขยายช่องโถ หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนไม่ให้เกร็ง ออกเสียงร้องดังนี้

โ ด เ ร มี โ ซ ล า โ ด  
 เ ร มี โ ซ ล า โ ด เ ร  
 มี โ ซ ล า โ ด เ ร ม  
 โ ซ ล า โ ด เ ร ม โ ซ  
 ล า โ ด เ ร ม โ ซ ล า

ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Hand Sing) ร้องด้วยจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) และขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบา ๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกสอนตามให้ขณะร้องและจะได้พึงเสียงเพื่อนใกล้เคียงด้วย

#### กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำทวน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
<b>7. กิจกรรมการฝึกซ้อม</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครูให้นักเรียนฝึกร้องบทเพลง Shalom Chaverim (ลาภก่อน) แบบรวดเดียว</li> <li>- ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบโดยร้องบทเพลง Shalom Chaverim (ลาภก่อน)</li> <li>- ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฝึกร้องบทเพลง Shalom Chaverim (ลาภก่อน)</li> <li>● นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรี</li> </ul>	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลค้านความเข้ม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
(Karaoke)	ประกอบ (Karaoke)	ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

**การประเมินผล :** ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนจากการฝึกในวันที่ 5 ของทุกๆ สัปดาห์ โดยประเมินในด้านความเข้มข้น ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความมีวินัย ด้านความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และด้านความมีน้ำใจ โดยผู้วิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 2 คน บันทึกผลลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของนักเรียน

**เกณฑ์การประเมินผล :** ผู้ฝึกได้ระดับคุณภาพตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปจาก 3 ระดับของการประเมิน

## สัปดาห์ที่ ๖

**เป้าหมาย :** เพื่อให้ผู้ฝึกกิจกรรมการร้องเพลงมีการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนี้

ด้านความขยัน เมื่อจากกิจกรรมการฝึก ผู้ฝึกต้องมีความพยายามแก้ไขปัญหาการเรียน มีความตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ ตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจัง รักงานที่ได้รับมอบหมาย งานงานเสร็จตามประสงค์ มีความสนใจระดีหรือรับที่จะเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ ต้องมีเข้ารับการฝึกอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ต้องฝึกซ้อมเมื่อมีเวลาว่าง ไม่ละเลยหรือทอดทิ้ง การฝึกซ้อมของตนเอง ต้องมีการฝึกซ้ำบ่อยๆ มีความทุ่มเทในการฝึกซ้อม มีความอดทนไม่ย่อท้อ ต่อปัญหาและอุปสรรคในการฝึก ต้องรู้จักที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาการขึ้นร้องให้มีประสิทธิภาพและก้าวหน้า

ด้านความซื่อสัตย์ เมื่อจากกิจกรรมการฝึก ก็ต้องไม่เอาเปรียบเพื่อน ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด ไม่ใช้เล็กๆ คลโง ทิ้งทางตรงและทางอ้อม โดยขณะปฏิบัติกิจกรรมพยายามปฏิบัติตามกฎระเบียบของการฝึก ทำตามคำพูดและประพฤติตามที่ตุนตั้งไว้เสมอ ไม่คลโงหรวยสินของผู้อื่น

ด้านความมีวินัย เมื่อจากผู้ฝึกต้องมีวินัยในตนเองในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อม ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ กฎระเบียบ ข้อตกลงของการฝึก ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติกิจกรรมเสร็จตามเวลาที่กำหนด

ด้านความสุภาพ เมื่อจากกิจกรรมการฝึกร้องเพลงต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับการฝึก ทำให้ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการฝึก ต้องมีการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม ส่งผลให้ต้องมีการพูดคุยสนทนา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อีกทั้งถักยั้งของกิจกรรมการฝึกจะเป็นผู้กำกับการสอน คุ้ยเลี้ยงเวลา และการเปลี่ยนกิจกรรม ตลอดจนเคยแก้ไขปัญหาให้แก่นักเรียน ทำให้นักเรียนต้องเป็นผู้ที่ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากครู มีสัมมาคาระ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน นอกจากรู้สึกในกิจกรรมการฝึกบางกิจกรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติเป็นกลุ่ม ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติตัวด้วยความเรียบร้อย สำรวม รู้จักมารยาท และรู้ถูกต้อง ต่อเพื่อน และครูผู้ฝึก

ด้านความสะอาด เมื่อจากกิจกรรมการฝึกนักเรียนต้องมีการดูแลรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์การฝึก รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกาย และต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมกับการฝึก อีกทั้งกิจกรรมมีความหลากหลาย ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ขึ้มเย็นแจ่มใสต่อกัน ซึ่งสื่อถึงความไม่มีสิ่งชุ่นข้องหมองใจกับเพื่อนร่วมฝึก

ด้านความสามัคคี เนื่องจากกิจกรรมการฝึกส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ผู้ฝึกทุกคนต้องมีความพร้อมเพียงเป็นหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ต้องรู้จักปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ด้านความมีน้ำใจ เนื่องจากกิจกรรมการฝึก นักเรียนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านการฝึกกิจกรรมและการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การฝึกก่อนและหลังการฝึก

#### หลักการที่นำมาประยุกต์ใช้ :

ทฤษฎีของอร์น డาค์ (อ้างถึงใน ทศนา แบบมี, 2548, หน้า 50) วิธีการฝึกผ่านชั้น มอย ๆ ทดสอบความสามารถ มีการให้เร่งรูป รางวัล และการเติมแรง

อร์ฟ (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญาณสูรษ, 2545, หน้า 2) โดยวิธีการปฏิบัติจากสิ่งที่ทำได้ ง่ายที่สุด นำไปสู่การทดลองค้นคว้า เรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ และสรุปเป็นความคิดรวบยอดได้

โคงาย (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญาณสูรษ, 2545, หน้า 2 – 3) โดยใช้กิจกรรม ทางการร้องเพลงพัฒนาที่มีลำดับขั้นตอน ฝึกการฟังและร้องออกเสียง โดยใช้สัญญาณมือ ชี้ชี้กิ (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญาณสูรษ, 2545, หน้า 3) ได้ใช้วิธีการเด่นและการฟัง คนตระในการสร้างประชากรที่มีคุณภาพ เป็นบุคคลที่มีสุนทรียภาพ สามารถเรียนรู้ความหมายของ คนตระได้ด้วยตนเอง

พิทักษ์ คงวงศ์ (ออนไลน์, 2541 อ้างถึงใน จันทินา ดอกไม้, 2547) จัดการเรียน การสอนคนตระเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกันตามตำแหน่งเครื่องคนตระต่าง ๆ มีการบ้าน มีเกม และมีแบบฝึกหัดทางคนตระ

ทฤษฎีของดุษฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) วิธีการคือ นำวิธีการออกกำลังกาย และนำหลักการทำสมาร์ทของพุทธศาสนาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัญญาและ ความพร้อมทางการเรียนรู้อาศัยคนตระมาปูทางแต่ให้มีความสุข การได้แสดงออกทางคนตระจะนำ พลังกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมานเป็นกระแสเสียงที่สร้างสรรพสิ่งให้สวยงาม ขัดเกลาและโน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน ละมุนละไม

ทฤษฎีการเลียนแบบ ของสุกรี เจริญสุข (2544) คือ ครูปฏิบัติให้นักเรียนดูและฟัง จนนักเรียนเกิดความประทับใจ และจำเพื่อนำไปปั้นแบบอย่างปฏิบัติตามให้เหมือน หรือ ใกล้เคียงกับสิ่งที่ได้รับรู้มา

ทฤษฎีการทำช้า ของสุกรี เจริญสุข (2544) วิธีการคือ การยื้อทักษะเพื่อให้เกิด ความแม่นยำ ความชำนาญ ทำให้กำกับ และจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มเป้าหมาย

- จัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกัน คิดสร้างสรรค์ทางคนตระร่วมกัน

- ฝึกฝนอย่างถูกวิธี และฝึกตามหลักเกณฑ์ที่วางแผน
- ใช้ระยะเวลาและใช้ความสม่ำเสมอในการปูพื้นฐานและการฝึกฝน
- สร้างใหม่ใจรัก
- ฝึกซ้อมและปฏิบัติซ้ำบ่อย ๆ (การเน้นข้อ ซ้ำทวน)

#### สื่อ/อุปกรณ์การฝึก

- คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่น CD,VCD และแผ่น CD การฝึกเปลี่ยนเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- เก้าอี้นั่ง
- Piano หรือ Keybord
- ภาพสัญลักษณ์มือ (Hand Sign)
- ชาร์ตเพลง “น้ำค้าง” และชาร์ตแบบฝึกการเปลี่ยนเสียง

#### วิธีการ/กิจกรรม

#### กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
<p><b>1. กิจกรรมการออกกำลังกาย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นักเรียนวิ่ง 18 – 20 นาที ให้ผู้ฝึกทุกคนร่วมกันคิดบทเพลงที่ทุกคนสนับสนุนและลงมติเลือก 1 บทเพลงที่จะนำมาร้องในขณะที่วิ่ง จากนั้นเลือกผู้นำที่จะนำขับร้องในขณะวิ่ง</li> <li>- ให้นักเรียนฝึกท่ากายบริหาร 12 – 15 ครั้ง โดยยืนบนปลายเท้าแล้วกระโดดขึ้นลงเบา ๆ โดยยกแขนขึ้นด้านข้าง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนลงมติคัดเลือกบทเพลง</li> <li>● นักเรียนวิ่งและฝึกท่ากายบริหาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม</li> <li>ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้น</li> <li>ความซื่อสัตย์</li> <li>ความมีวินัย</li> <li>ความสุภาพ</li> <li>ความสะอาด</li> <li>ความสามัคคี และความมีน้ำใจ</li> <li>บันทึกผล</li> </ul>

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
<p><b>2. กิจกรรมการทำสามาธิ</b></p> <p>- ครูอธิบายการฝึกสามาธิแบบฝึกหัดที่ 4 และการฝึกสามาธิแบบฝึกหัดที่ 6 พร้อมให้นักเรียนปฏิบัติความคุ้นไปด้วย ดังเอกสารประกอบการทำสามาธิ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนฟังคำอธิบาย วิธีฝึกแบบฝึกหัดการทำสามาธิ แบบที่ 4 และแบบที่ 6 พร้อม กับปฏิบัติความคุ้นไปด้วย</li> </ul>	<p>ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้จัดและ ผู้ช่วยผู้จัด ประเมินผลด้าน ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล</p>

เอกสารประกอบการทำสามาธิ (ของครูผู้ฝึก)

#### วิธีฝึก

##### แบบฝึกการทำสามาธิ แบบที่ 4

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางแขนสองข้างไว้ข้างตัว ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด ตัวโล่ง สมองโปร่ง หลับตา ขณะสูดลมหายใจเข้า – ออก ให้นับหนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด เก้า สิบ นับอย่างช้าๆ และชัดเจน (ออกเสียง) เมื่อนับถึงสิบแล้วให้นับช้า หนึ่ง ถึง สิบ ปฏิบัติลักษณะนี้ 5 ครั้ง

### แบบฝึกการทำสมารท์ แบบที่ 6

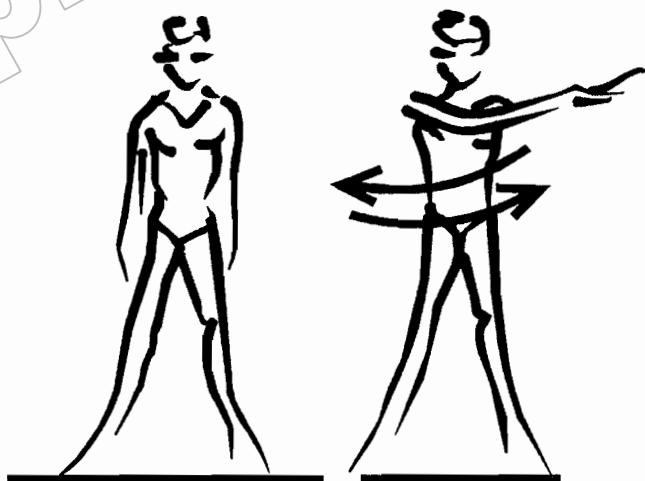
นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางแขนสองข้างไว้ข้างด้วย ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด ตัวโล่ง สมองโปร่ง หลับตา ขณะสูดลมหายใจเข้า – ออก ให้นับเลข หนึ่ง หนึ่ง, ส่อง ส่อง ฯลฯ จนถึง สิบ สิบ นับเร็ว ปฏิบัติลักษณะนี้ 4 ครั้ง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
3. ครูแนะนำและสาธิตวิธีผ่อนคลาย ดังเอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย	● นักเรียนฝึกวิธีผ่อน คลายกล้ามเนื้อ	-

เอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย (ของครูผู้ฝึก)

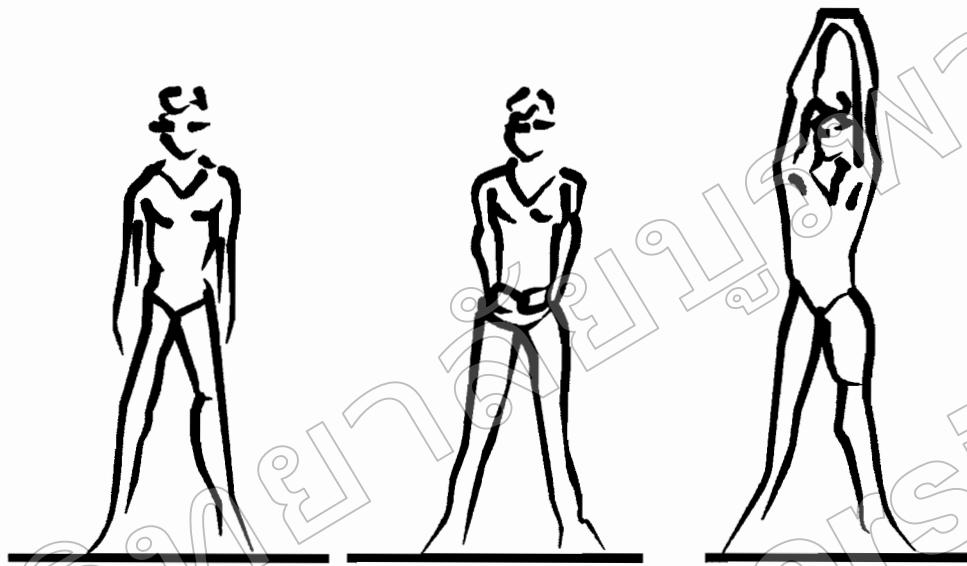
#### วิธีฝึก

- ยืนตรง วางเท้าสองข้างห่างกันระยะเท่าความกว้างของไหล่ หมุนศีวไปทางซ้ายและขวา พร้อมทั้งเหวี่ยงแขนไปด้าน反า ไม่ตึง ปฏิบัติอย่างสนับายนิ้ว หลับตาเห็นภาพสูกตุ้มนาพิกาที่แก่งช้า ๆ จนหยุดนิ่ง (ดูยถี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 98)



- ยืนตรง วางเท้าสองข้างห่างกันระยะเท่าความกว้างของไหล่ ประสานมือไว้ข้างหน้า แล้วยืดขึ้นเหนือศีรษะแล้วกลับมืออย่างขึ้นพร้อมยืดตัว ห้ามเบ่งเท้า จากนั้นค่อย ๆ คลายมือออก

และวางแผนข้างลำตัว ขณะปฏิบัติให้พยาบาลฟังเสียงต่าง ๆ รอบตัว (คุณภี พนมยงค์ บุญทัศนกุล,  
2547, หน้า 98)



กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
<b>4. กิจกรรมฝึกการหายใจ</b> - ครูอธิบายพร้อม示范การฝึก การหายใจตามแบบฝึกหัดการฝึกการ หายใจแบบฝึกหัดที่ 6 และแบบฝึกหัดที่ 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนฟังคำอธิบาย            พร้อมปฏิบัติ            แบบฝึกหัดการหายใจ            ที่ 6 และแบบฝึกหัด            การหายใจที่ 8 ควบคู่            ไปด้วย</li> </ul>	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลด้าน <sup>1</sup> ความเข้มข้น ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

## เอกสารประกอบการฝึกการขายใจ (ของครูผู้ฝึก)

ວິຊົ່າ

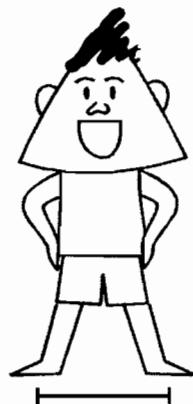
## แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 6

บืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง กำหนดลมหายใจโดยใช้เวลา เริ่มต้นคั่งเวลา 2  
วินาที และเพิ่มเวลาจังกระทั้ง 20 วินาที กระบวนการของการฝึกแบ่งได้ 3 ขั้นตอน

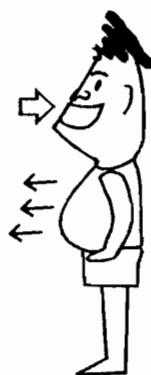
- จังหวะที่ 1 หายใจเข้า สูดลมหายใจเข้า ให้ตรงคิ่งไปที่ช่องห้องก่อนแล้วค่อย  
ขยายขึ้นสู่ปอด อกและหลังจะขยายกว้างขึ้น

- จังหวะที่สอง กลั่นล้มหายใจ เป็นการอัดลมในช่องห้องโดยการเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าท้องหรือโดยใช้การบังคับของกล้ามเนื้อกระบังลมเพื่อให้เกิดความดันเพียงพอให้สายเลือดส่วนได้ นอกจากนี้ยังทำให้กระบังลมขยายตัวสูงขึ้นพลอยให้โพรงในลำคอกว้างยิ่งขึ้น เมื่อได้รับฟีปักซ์จะยิ่งได้เสียงที่ออกมากจากคอ โดยตรงและมีกังวนใส่ เพราะ มีการสะท้อนในลำคอช่วยอีกแรงหนึ่ง

- จังหวะที่สาม หายใจออก เป็นการผ่อนลงหายใจออกเป็นเสียง “S” (ถ้าเป็นในขณะร้องเพลง จังหวะนี้จะเป็นจังหวะที่เสียงออกมาก) ต้องควบคุม ด้วยกล้ามเนื้อกระบังลมอย่างสม่ำเสมอ ให้ลมออกมากน้อยตามความดังก่อนของเสียงที่ต้องการ ต้องคงระดับไม่ปล่อยมากเกินไปมิฉะนั้นจะทำให้ลม หมุดเสียก่อน หรือไม่ก็เมื่อเหลือน้อยเกินกว่าจะสามารถประคองเสียงอยู่ได้จนจบประโยค เก็บลมไว้ตามเวลาในตาราง



การขาเท่าช่วงไหล่



หายใจเข้า



หายใจออก

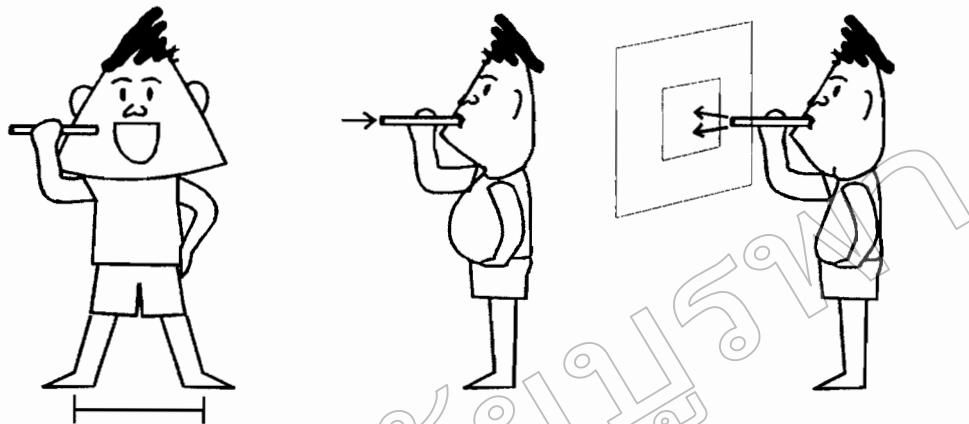
ให้ส่วนหน้าท้องป่อง ให้ส่วนหน้าท้องยุบ

### ภาคแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 6

#### แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 8

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง มือซ้ายเท้าสะเอว เพื่อให้ไหล่เปิด มือขวาประคองหลอดกาแฟไว้ที่ปาก หายใจผ่านหลอดกาแฟ โดยพยาขามหายใจเข้า ๆ ทีละนิดให้เต็มปอด เป่าลมหายใจออกผ่านหลอดกาแฟโดยพยาขามไม่ให้กระดายชำระหล่นจากคำเพลง โดยปฏิบัติตามตารางด้านล่าง

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



การข่าเท่าช่วงไกล

มือซ้ายเท้าสะเอว

มือขวาประคองหลอดกາแฟ

หายใจผ่านหลอดกາแฟ

เป่าลมหายใจออก

ผ่านหลอดกາแฟ

### ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 8

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
<p><b>5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 6-8 พร้อมฟัง CD ประกอบ</li> <li>- เมื่อนักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 6-8 แล้ว ให้นักเรียนอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง Rosen Fra Fuhn (นำค้าง) ทั้ง 2 ภาษา โดย อ่านช้า 1 เที่ยว อ่านปานกลาง 1 เที่ยว อ่านเร็ว 1 เที่ยว ด้วยการพยานยนไช้ลมหายใจที่ฝึกข้างต้น</li> <li>- ให้นักเรียนฝึก อัม เพลง Rosen Fra Fuhn (นำค้าง)</li> <li>- ให้นักเรียนฝึกร้องทั้งเพลงพร้อมคำร้อง ทั้ง 2 ภาษา แบบราวด์ (2 เที่ยว)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฝึกเปล่งเสียง พร้อมฟัง CD ประกอบ</li> <li>● นักเรียนฝึกอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง Rosen Fra Fuhn (นำค้าง) ทั้ง 2 ภาษา</li> <li>● นักเรียนฝึก อัม เพลง Rosen Fra Fuhn (นำค้าง)</li> <li>● นักเรียนฝึกร้องทั้งเพลงพร้อมคำร้อง ทั้ง 2 ภาษา แบบราวด์ (2 เที่ยว)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้น ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีน้ำใจ บันทึกผล</li> </ul>

เอกสารประกอบการฝึกเปลี่ยนเสียง (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก



แบบฝึกหัดฝึกการเปลี่ยนเสียง แบบที่ 6

Track 11

หายใจเข้า深หายๆ พูดประโภคที่ว่า โด เร มี พา ชอล พา มี เเร โด หายใจเข้าอีกครั้ง  
หนึ่ง แล้วปฎิบัติตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที่ยว (คุณภู พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 108)

$J=63$

Track 12

โด เร มี พา ชอล พา มี เเร โด

Track 13

แบบฝึกหัดฝึกการเปลี่ยนเสียง แบบที่ 7

หายใจเข้า深หายๆ พูดคำว่า ลา ลา ลา 3 ชุด แล้วหายใจเข้าอีกครั้ง พลางเปลี่ยนร้อง  
ตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที่ยว (คุณภู พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 109)

$J=63$

Track 14

ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา

ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา

แบบฝึกหัดฝึกการเปลี่ยนเสียง แบบที่ 8

## Track 15

ร้องบันไดเสียงเมเจอร์สเกล (Major Scale) ตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที่ยว (ดูภูมิ พนมยงค์ นุญช์ทศนกุล, 2547, หน้า 109)

Track 16

♩ = 82

โด เร มี พา ชອล ลา ที โศ

Track 16

A musical staff with a treble clef at the beginning. The staff has six horizontal lines. There are seven black note heads placed on the staff, corresponding to the lyrics written below it. The lyrics are: 'ไ', 'ตร', ' ', 'ท', 'ี', ' ', 'ລ', 'າ', ' ', 'ຈ', 'ອ', 'ລ', ' ', 'ພ', 'າ', ' ', 'ມ', 'ື', ' ', 'ໝ', 'ຮ', ' ', 'ບ', 'ີ'. The note heads are positioned above the first, third, fifth, and seventh lines of the staff.

## ฝึกอ่านเนื้อร้อง น้ำค้าง

Rosen Fra Fuhn

หน้าค้าง

## Denmark Song

Benchmark Song

The musical score consists of three staves of music. Staff 1 (measures 1-2) has lyrics "Ro sen fra fuhn," with "Ro" on the first measure and "sen fra fuhn" on the second. The lyrics are in English above and Thai below. Staff 2 (measures 3-4) has lyrics "ro sen fra fuhn," with "ro" on the first measure and "sen fra fuhn" on the second. Staff 3 (measures 5-6) has lyrics "ro sen fra fu hn," with "ro" on the first measure and "sen fra fu hn" on the second. The lyrics are in English above and Thai below.

- อ่านออกเสียงโดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ฝึกข้างต้น แยกวรรคตอนและประโยค ออกอักษรให้ถูกต้อง

## พิงเพลง น้ำค้าง หลายฯ เที่ยว

- เกาะจังหวะยืนพื้นไปพร้อมกับการฟัง

- ฝึก สัม เพลง น้ำค้าง

- เน้นการหายใจให้ถูกต้องตามประโยคและวรรคตอนต่างๆ
- พยายามวางแผนตามดังความเบาของเพลง โดยใช้เนื้อหาสาระและการณ์

ความรู้สึกของเพลงเป็นตัวนำ

- สร้างเสียงสะท้อนให้เกิดขึ้นขณะ อัม
- ฝึกร้องทั้งเพลงพร้อมคำร้อง แบบราวด์ ( 2 เที่ยว )
- กลุ่มที่ 1 เริ่มต้นร้องประโยคที่ 1
- กลุ่มที่ 2 เริ่มต้นร้องประโยคที่ 1 เมื่อกลุ่มที่ 1 จบต้นร้องประโยคที่ 2 และแต่ละกลุ่มจะอ่านออกเสียงตั้งแต่ต้นจนจบ ด้วยวิธีวนไปมาครุ่นละ 2 เที่ยว
- เน้นการหายใจให้ถูกต้องตามประโยคและวรรคตอนต่างๆ
- เปล่งเสียงออกมารอย่างเป็นธรรมชาติ
- วางน้ำหนักคำต่างๆ ให้เหมาะสม
- สร้างอารมณ์ความรู้สึกไปตามเนื้อหาสาระของเพลง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
<b>6. กิจกรรมฝึกโสดประสาท</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกโสดประสาทตามแบบฝึกหัดการฝึกโสดประสาทแบบที่ 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมดูการสาธิตวิธีการโสดประสาท</li> <li>● นักเรียนฝึกแบบฝึกหัดการฝึกโสดประสาทแบบที่ 6</li> </ul>	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้น ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีน้ำใจ บันทึกผล

## เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

### วิธีฝึก

#### แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ ๖

ขึ้นคั่วบ้ำทางสำหรับการขับร้อง เปิดไฟล์ ยกอก ขยายช่องโถ หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ร้องซ้ำการໄล่เสียงขาขึ้นดังนี้

ໂດ ເ ໂດ  
ໂດ ເ ມີ ເ ໂດ  
ໂດ ເ ມີ ພາ ມີ ເ ໂດ  
ໂດ ເ ມີ ພາ ຫຼ ພາ ມີ ເ ໂດ  
ໂດ ເ ມີ ພາ ຫຼ ລາ ຫຼ ພາ ມີ ເ ໂດ  
ໂດ ເ ມີ ພາ ຫຼ ລາ ທີ ລາ ຫຼ ພາ ມີ ເ ໂດ  
ໂດ ເ ມີ ພາ ຫຼ ລາ ທີ ໂດ ທີ ລາ ຫຼ ພາ ມີ ເ ໂດ

ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Hand Sing) ร้องคั่วบ้ำระหว่างความเร็วปานกลาง (ร้องโน้ตตัวละ 1 จังหวะ) การร้องแบบฝึกนี้จะช่วยให้นักร้องคุ้นเคยกับบันไดเสียงเมเจอร์มากขึ้น ให้สังเกตโน้ตตัวที่ 3 – 4 กือ มີ – ພາ และตัวที่ 7 – 8 กື້ອ ທີ – ໂດ ວ່າเป็นครึ่งเสียง เมื่อฝึกจนคล่อง แล้ว ให้ร้องแบบเร็วคั่ว เพื่อฝึกให้คล่องยิ่งขึ้น และขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกร้องเบาๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกสอนตามให้ ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อนගາລ්ເຄිංງคั่ว

### กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำย้ำทวน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
<p><b>7. กิจกรรมการฝึกซ้อม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลง “น้ำค้าง” โดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ฝึกข้างต้น แยก วรรคตอนและประโภคให้ถูกต้อง เปลงเสียงออกมากอย่างเป็นธรรมชาติ วางน้ำหนักคำต่างๆ ให้เหมาะสม สร้างอารมณ์ความรู้สึกไปตามเนื้อหา สาระของเพลง</li> <li>- ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบโดย ร้องเพลง “น้ำค้าง”</li> <li>- ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเตียงคนตระประกอบ (Karaoke)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลง “น้ำค้าง”</li> <li>● นักเรียนทำการทดสอบร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเตียงคนตระประกอบ (Karaoke)</li> </ul>	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้น ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีน้ำใจ บันทึกผล

**การประเมินผล :** ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ของนักเรียนจากการฝึกในวันที่ 5 ของทุก ๆ สัปดาห์ โดยประเมินในด้าน ความเข้มข้น ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความมีวินัย ด้านความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และด้านความมีน้ำใจ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 2 คน บันทึกผลงานในแบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของนักเรียน

**เกณฑ์การประเมินผล :** ผู้ฝึกได้ระดับคุณภาพดีตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปจาก 3 ระดับ ของการประเมิน

## สัปดาห์ที่ 7

**เป้าหมาย :** เพื่อให้ผู้ฝึกกิจกรรมการร้องเพลงมีการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนี้<sup>\*</sup>

ด้านความขยัน เนื่องจากกิจกรรมการฝึก ผู้ฝึกต้องมีความพยายามแก้ปัญหาการเรียน มีความตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ ตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจัง ร่างงานที่ได้รับมอบหมาย งานงานเสร็จตามประสงค์ มีความสนใจระดีหรือรับที่จะเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ ต้องมีนาเข้ารับการฝึกอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ต้องฝึกซ้อมเมื่อมีเวลาว่าง ไม่ละเลยหรือทอดทิ้ง การฝึกซ้อมของตนเอง ต้องมีการฝึกซ้ำบ่อย ๆ มีความทุ่มเทในการฝึกซ้อม มีความอดทนไม่ย่อท้อ ต่อปัญหาและอุปสรรคในการฝึก ต้องรู้จักที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาการขึ้นร้องให้มีประสิทธิภาพและก้าวหน้า

ด้านความซื่อสัตย์ เนื่องจากการฝึกกิจกรรม ผู้ฝึกต้องไม่เอาเปรียบเพื่อน ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด ไม่ใช้เลี้ห์กล คดโกง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยขณะปฏิบัติกิจกรรมพยายามปฏิบัติตามกฎระเบียบของการฝึก ตามคำพูดและประพฤติตามที่คุณตั้งใจไว้เสมอ ไม่คดโกงทรัพย์สินของผู้อื่น

ด้านความมีวินัย เนื่องจากผู้ฝึกต้องมีวินัยในตนเองในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อม ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ กฎระเบียบ ข้อตกลง ของการฝึก ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติกิจกรรมเสร็จตามเวลาที่กำหนด

ด้านความสุภาพ เนื่องจากกิจกรรมการฝึกร้องเพลงต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับการฝึก ทำให้ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการฝึก ต้องมีการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม ส่งผลให้ต้องมีการพูดคุยสนทนา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อีกทั้งลักษณะของกิจกรรมการฝึกจะเป็นผู้กำกับการสอน ดูแลเรื่องเวลา และการเปลี่ยนกิจกรรม ตลอดจนคอยแก้ไขปัญหาให้แก่นักเรียน ทำให้นักเรียน ต้องเป็นผู้ที่ยอมรับพึงคำวิจารณ์จากครู มีสัมมาคาระ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน นอกจากรู้ กิจกรรมการฝึกบางกิจกรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติเป็นกลุ่ม ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยความเรียบร้อย สำรวม รู้จักมารยาท และรู้จักลักษณะ ต่อเพื่อน และครูผู้ฝึก

ด้านความสะอาด เนื่องจากกิจกรรมการฝึกนักเรียนต้องมีการดูแลรักษาความสะอาด สถานที่และอุปกรณ์การฝึก รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกาย และต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมกับการฝึก อีกทั้งกิจกรรมมีความหลากหลาย ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ซึ่งสื่อถึงความไม่มีสิ่งชุ่นข้องหมองใจกับเพื่อนร่วมฝึก

ด้านความสามัคคี เนื่องจากกิจกรรมการฝึกส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ผู้ฝึกทุกคนต้องมีความพร้อมเพียงเป็นหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ต้องรู้จักปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักปรับตัวเพื่อยกระดับกันอย่างสันติ

ด้านความมั่นใจ เนื่องจากกิจกรรมการฝึก นักเรียนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านการฝึกกิจกรรมและการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การฝึกก่อนและหลังการฝึก

#### หลักการที่นำมาประยุกต์ใช้ :

ทฤษฎีของธอร์น డาค์ (อ้างถึงใน ทศนา แบบมณี, 2548, หน้า 50) วิธีการฝึกฟันเข้า น้อย ๆ ทดสอบความสามารถ มีการให้แรงจูงใจ รางวัล และการเสริมแรง

ออร์ฟ (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญาณุสรณ์, 2545, หน้า 2) โดยวิธีการปฏิบัติจากสิ่งที่ทำได้ ง่ายที่สุด นำไปสู่การทดลองค้นคว้า เรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ และสรุปเป็นความคิดรวบยอดได้

โคงาย (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญาณุสรณ์, 2545, หน้า 2 – 3) โดยใช้กิจกรรม ทางการร้องเพลงพัฒนาที่มีดำเนินขั้นตอน ฝึกการฟังและร้องออกเสียง โดยใช้สัญญาณมือ ชูชูกิ (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญาณุสรณ์, 2545, หน้า 3) ได้ใช้วิธีการเล่นและการฟัง ดนตรีในการสร้างประชากรที่มีคุณภาพ เป็นบุคคลที่มีสุนทรียภาพ สามารถเรียนรู้ความหมายของ ดนตรีได้ด้วยตนเอง

พิทักษ์ ภวงษ์ (ออนไลน์, 2541 อ้างถึงใน จันทินา ดอกไม้, 2547) จัดการเรียน การสอนดนตรีเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกันตามตำแหน่งเครื่องดนตรีต่าง ๆ มีการบ้าน มีเกณ แตะนิเบบ์ฝึกหัดทางดนตรี

ทฤษฎีของคุณธี พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) วิธีการคือ นำวิธีการออกกำลังกาย และนำหลักการทำสมานของพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัญญาและ ความพร้อมทางการเรียนรู้อาชีวศึกษา แต่ให้มีความสุข การได้แสดงออกทางดนตรีจะนำ พลังกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมากเป็นกระแสเสียงที่สร้างสรรค์สิ่งให้สวยงาม ขัดเกลาและโน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน ละมุนละไม

ทฤษฎีการเดินแบบ ของสุกรี เจริญสุข (2544) คือ ครูปฏิบัติให้นักเรียนดูและฟัง จนนักเรียนเกิดความประทับใจ และจำฯเพื่อนำไปเป็นแบบอย่างปฏิบัติตามให้เหมือน หรือ ใกล้เคียงกับสิ่งที่ได้รับรู้มา

ทฤษฎีการทำชา ของสุกรี เจริญสุข (2544) วิธีการคือ การย้ำทักษะเพื่อให้เกิด ความแม่นยำ ความชำนาญ ทำให้กำกับ และจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มเป้าหมาย

- ขัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกัน คิดสร้างสรรค์ทางดนตรีร่วมกัน

- ฝึกฝนอย่างถูกวิธี และฝึกตามหลักเกณฑ์ที่วางแผน
- ใช้ระยะเวลาและให้ความสม่ำเสมอในการปูพื้นฐานและการฝึกฝน
- สร้างให้มีใจรัก
- ฝึกซ้อมและปฏิบัติขั้นบ่อย ๆ (การเน้นย้ำ ซ้ำทวน)

#### สื่อ/อุปกรณ์การฝึก

- คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่น CD,VCD และแผ่น CD การฝึกเปลี่ยนเสียง
- นาฬิกาข้อมือ
- เก้าอี้นั่ง
- Piano หรือ Keyboard
- ภาพสัญลักษณ์มือ (Hand Sign)
- ชาร์ตเพลง “นำทาง” และชาร์ตแบบฝึกการเปลี่ยนเสียง

#### วิธีการ / กิจกรรม

#### กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
<p><b>1. กิจกรรมการออกกำลังกาย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันคิดบทเพลงที่ทุกคนสนใจ และลงมติเลือก 1 บทเพลงที่จะนำมาร้องในขณะที่วิ่งจากนั้นเลือกผู้นำที่จะนำขับร้อง           <ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่วมกันฝึกซ้อมการย้ำเท้า ตามบทเพลงที่เลือก โดยย้ำเท้าอยู่กับที่               <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิ่งวันละ 20 นาที</li> <li>- ให้นักเรียนฝึกทำกายนบริหาร ตามความเหมาะสม วันละ 15 ครั้ง</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนลงมติคัดเลือกบทเพลงและเลือกผู้นำที่จะนำขับร้อง</li> <li>● นักเรียนฝึกซ้อม การย้ำเท้า ตามบทเพลงที่เลือก โดยย้ำเท้าอยู่กับที่</li> <li>● นักเรียนวิ่งและฝึกทำกายนบริหาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกรรม</li> <li>ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย</li> <li>ประเมินผลด้านความเข้มข้น ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ</li> </ul>

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
		ความมีน้ำใจ บันทึกผล
<b>2. กิจกรรมการทำสมाचิ</b> - ครูอธิบายการฝึกสมาร์แบบฝึกหัดที่ 7 และการฝึกสมาร์แบบฝึกหัดที่ 8 พร้อมให้นักเรียนปฏิบัติควบคู่ไปด้วย ดังเอกสารประกอบการทำสมาร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนฟังคำอธิบาย วิธีฝึกแบบฝึกหัดการทำสมาร์ แบบที่ 7 และแบบที่ 8 พร้อมกับปฏิบัติควบคู่ไปด้วย</li> </ul>	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วย ประมินผลด้านความเข้มข้นความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการทำสมาร์ (ของครูผู้ฝึก)

### วิธีฝึก

#### แบบฝึกการทำสมาร์ แบบที่ 7

นอนราบ ปล่อยกายไม่เคร่ง ปล่อยใจไม่เครียด จิตเพ่งไว้ที่ส่วนข้อศอกด้านล่างของปอด หายใจเข้า – ออกถึก ๆ โดยพยายามหยุดพิงเสียงจากรอบข้าง ปฏิบัติลักษณะนี้ 5 นาที (ดูยี่ พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 88)

### แบบฝึกการท่าสมาร์ท แบบที่ 8

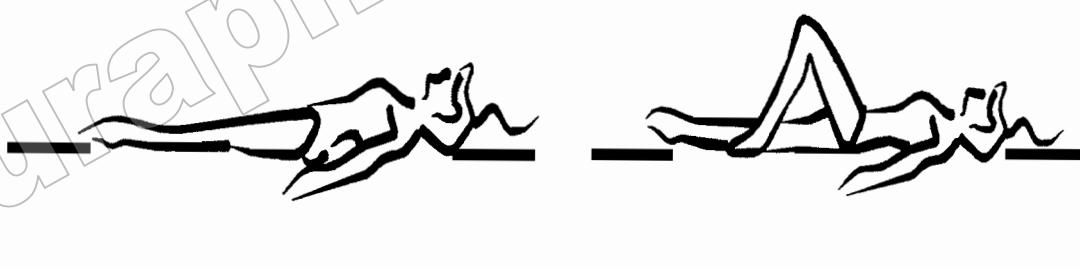
นอนราบ ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด ใช้นิ้วกลางและนิ้วซี้ทั้งมือซ้ายและขวา กดไปที่ปลายปอด กดจนรู้สึกเจ็บนิด ๆ แล้วหายใจเข้า – ออกตามสบาย นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า ไปพลา ฯ ปฏิบัติตักษณะนี้ 10 ครั้ง (คุณภี พนมยงค์ บุญทศนกุล, 2547, หน้า 88)

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
- ครูแนะนำและสาธิตวิธีผ่อนคลาย ดังเอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย	• นักเรียนฝึกวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	-

เอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย (ของครูผู้ฝึก)

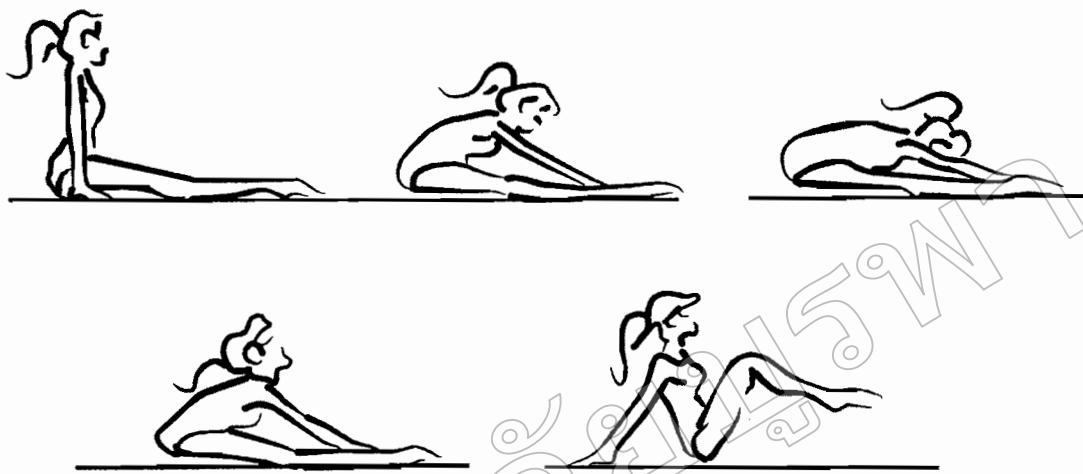
#### วิธีฝึก

- นอนราบกับพื้น ชันเป็นขึ้น แล้วปล่อยความร้อนอย่างรวดเร็ว ให้ปฏิบัติทีละขั้น ขณะทำงานฟังเสียงรอบข้าง



#### ภาพวิธีการฝึกการผ่อนคลาย

- นั่งตัวตรงบนพื้น ยืดขาวางราบตรงพื้น โดยตัวลงให้ชิดขาโดยยืนแน่นเอื้อมไปให้ใกล้เท้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นเงยหน้าขึ้นแล้วนั่งตัวตรง เช่นเดิม ให้แนบทั้งสองข้างทั่วไปข้างลำตัวเพื่อพยุงลำตัวไว้ ยกขาขึ้นให้พ้นจากพื้น งอเข่า หายใจเข้าออกตามสบาย ๆ จากนั้นวางสองขาลงราบกับพื้น ปล่อยแขนที่ทั่วไว้และปฏิบัติซ้ำอีก 5 ครั้ง (คุณภี พนมยงค์ บุญทศนกุล, 2547, หน้า 96)



ภาพวิธีการฟื้กผ่อนคลาย

จาก ดุษฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 96

กระบวนการฟื้กขันที่ 2 การฟื้กทักษะ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
<p><b>4. กิจกรรมฝึกการหายใจ</b></p> <p>- ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกการหายใจตามแบบฝึกหัดการฝึกการหายใจแบบฝึกหัดที่ 7 และแบบฝึกหัดที่ 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมปฏิบัติแบบฝึกหัดการหายใจที่ 7 และแบบฝึกหัดการหายใจที่ 9 ควบคู่ไปด้วย</li> </ul>	<p>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกรรม</p> <p>ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้น ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีน้ำใจ บันทึกผล</p>

## เอกสารประกอบการฝึกการหายใจ (ของครุภูผึก)

### วิธีฝึก

#### แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 7

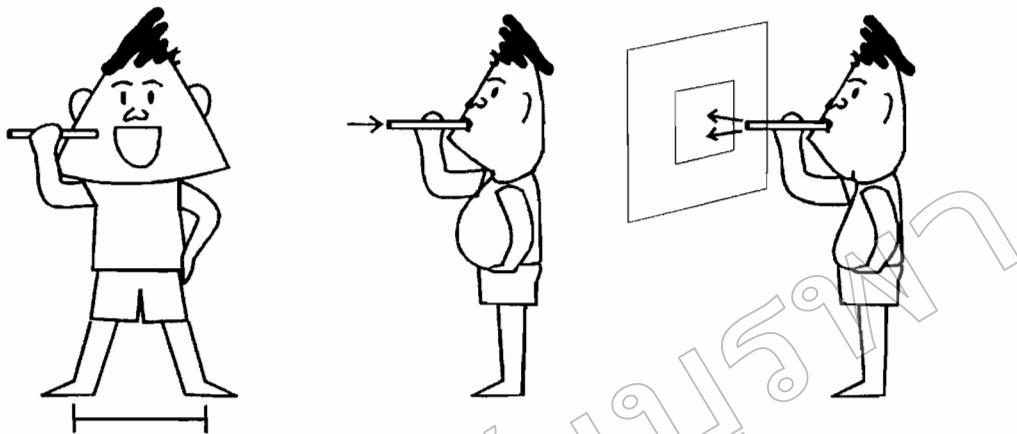
นอนราบกับพื้น วางมือทั้งสองข้างลงบนห้องแขนเดียวกับบันเอว ผ่อนคลายหายใจเข้า-ออก ผ่านจมูกและปากอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วจะพบว่ามือทั้งสองจะค่อยๆ เคลื่อนขึ้นและลงอย่างเช่นช้าตามอาการหายใจ จากนั้นให้วางมือทั้งสองลงข้างลำตัวแต่ละด้านในระดับเอว เมื่อถึงกับทำท่าเท้าสะเอว ให้สังเกตการณ์ข่ายตัวข้างเอว ซึ่งเกิดจากกลไกการหายใจ จากนั้นจึงวางมือข้างหนึ่งลงบนหน้าห้องระดับเอว ในขณะที่วางมืออีกข้างหนึ่งลงข้างลำตัวระดับเอว ให้สังเกตว่ามีการขยายตัวพร้อมๆ กันทั้งสองด้าน ปฏิบัติเช่นนี้เป็นเวลา 2-3 นาที จนกว่าจะสามารถควบคุมความรู้สึกในการใช้กลไกการหายใจในลักษณะนี้ได้โดยตลอด (ดูยี พนมยงค์ นุษฐ์ศุภกุล, 2547, หน้า 90)

ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 7

#### แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 9

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง มือซ้ายเท้าสะเอว เพื่อให้ไหล่เปิด มือขวาประคองหลอดกาแฟไว้ที่ปาก หายใจผ่านหลอดกาแฟ โดยพยายามหายใจเข้าๆ ทีละนิด ให้เต็มปอด เป่าลมหายใจออกผ่านหลอดกาแฟโดยพยายามไม่ให้กระดาษชำระหล่นจากคำเพง โดยปฏิบัติตามตารางด้านล่าง

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



กางขาเท่าช่วงไหล่  
มือซ้ายเท้าสะเอว  
มือขวาประคองหลอดกาแฟ

หายใจผ่านหลอดกาแฟ

เป่าลมหายใจออก  
ผ่านหลอดกาแฟ

### ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 9

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
<p><b>5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 6-8 พร้อมฟัง CD ประกอบ</li> <li>- ให้นักเรียนอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง ลูกทุ่งคุณธรรม ทั้ง 2 ภาษา โดย อ่านช้า 1 เที่ยว อ่านปานกลาง 1 เที่ยว อ่านเร็ว 1 เที่ยว ด้วยการพยายามใช้ลมหายใจที่ฝึกข้างต้น</li> <li>- ให้นักเรียนฟังทำนองเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” พร้อมเคาะจังหวะยืนพื้นไปพร้อมกับการฟังควบคู่ไปด้วย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฝึกเปล่งเสียง พร้อมฟัง CD ประกอบ</li> <li>● นักเรียนฝึกอ่านออกเสียงคำร้องบทเพลง ลูกทุ่งคุณธรรม ทั้ง 2 ภาษา โดย อ่านช้า 1 เที่ยว อ่านปานกลาง 1 เที่ยว อ่านเร็ว 1 เที่ยว ด้วยการพยายามใช้ลมหายใจที่ฝึกข้างต้น</li> <li>● นักเรียนฟังทำนองเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”</li> </ul>	<p>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้น ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีน้ำใจ</p>

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
	หาลาย ๆ เที่ยวพร้อมเคาะ จังหวะขึ้นพื้นไปพร้อมกับ การฟังควบคู่ไปด้วย	บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกเปลี่ยนเสียง (ของครูผู้ฝึก)



### แบบฝึกหัดฝึกการเปลี่ยนเสียง แบบที่ 6

Track 11

หายใจเข้าสบายน้ำ พุดประโภคที่ว่า โด เร มี พา ชอล พา มี เร โด หายใจเข้าอีกรั้ง  
หนึ่ง แล้วปฏิบัติตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที่ยว (ดูยถี พนมยงค์ นุญทัศนกุล, 2547, หน้า 108)

Track 12

$\text{♩} = 63$

โด เร มี พา ชอล พา มี เเร โด

Track 13

หายใจเข้าสบายน้ำ พุดคำว่า ลา ลา ลา 3 ชุด แล้วหายใจเข้าอีกรั้ง พลางเปลี่ยนร้อง  
ตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที่ยว (ดูยถี พนมยงค์ นุญทัศนกุล, 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



### แบบฝึกหัดฝึกการเปลี่ยนเสียง แบบที่ 8

Track 15

ร้องบันไดเสียงเมเจอร์สเกล (Major Scale) ตามตัวอักษร ฝึก 1 เที่ยว (ดูข้อ พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 109)

$\text{♩} = 82$

Track 16

โ დ თ ი ლ ა ზ ი ლ ფ ა მ ი რ ი კ

#### ฝึกอ่านเนื้อเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”

- อ่านออกเสียงโดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ได้ฝึกมาข้างต้น  
แยกวรรคตอนและประโภค ออกอักษรระบุให้ถูกต้อง

#### ฟังเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” หลาย ๆ เที่ยว

- เคาะจังหวะยืนพื้นไปพร้อมกับการฟัง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สั่งเกต และประเมินผล
<b>6. กิจกรรมฝึกโสตประสาท</b> - ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึก โสตประสาทตามแบบฝึกหัดการฝึก โสตประสาทแบบที่ 5 และแบบฝึกหัด การฝึกโสตประสาทแบบที่ 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนฟังคำอธิบาย พร้อมดูการสาธิต วิธีการโสตประสาท</li> <li>นักเรียนฝึกแบบฝึกหัด การฝึกโสตประสาท แบบที่ 5 และ แบบฝึกหัดการฝึกโสต</li> </ul>	ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติกรรม ผู้วิจัยและ ผู้ช่วยผู้วิจัย ประเมินผลค้าน ความเข้ม ความซื่อสัตย์

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

### เพลงสูกทุ่งคุณธรรม

สถานฝันเยาวชน คนรักษาเพลงลูกหุ่ง  
เข้าค่ายสุขล้ำ นำคุณธรรมมาใช้  
ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ มีวินัย  
สุภาพ สามัคคี คนดีดี ต้องสะอาด  
มาเข้าค่าย...ลูกทุ่งคุณธรรม...  
สอนแพรกประจำ...คุณธรรมนำชีวิต  
ต้องเข้าค่ายครู..จำให้ได้ทุกข้อ...  
ข้อสอง ข้อสาม อยากรู้ต้องถามคุณครู  
ชีวิตที่ดีต้องเริ่มที่ครอบครัว  
ความรักความเข้าใจ ย้อมเกิด ให้คุณธรรม  
จะหาจากที่ไหน...ถ้าไม่ใช่ครอบครัว...

บากล้านอกครู แต่หนูกล้านอกอ้าย ทำนอง  
ครูเครือวัลย์ สังข์สูงเนิน เนื้อร้อง  
พากเรอเจิงมุ่ง มาเรียนร้องด้วยใจ  
ความมีน้ำใจ เป็นหนึ่งในคุณธรรม  
เป็นเจ้า เป็นนาย นั้นสุขสนับทั้งชาติ  
รักษธรรมชาติ ต้องช่วยกันสักนิด  
หนู หนูต้องจำ นำคุณธรรมมาคิด  
ครอบครัวใกล้ชิด ทำให้ชีวิตน่าดู  
ข้อนึงอะไรหนอ เราต้องเรียนรู้  
ทุกข้อควรรู้...พัฒนาคุณธรรม  
เราต้องล้อมรร้า ครอบครัวควรจำ  
ก่อเกิดสุขล้ำ คุณธรรมนำใจ...

## เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

### วิธีฝึก

#### แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ ๕

ยืนค้ำยท่าทางสำหรับการขับร้อง เปิดไฟล์ ยกอก ขยายซี่โครง หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้าเนื้อทุกส่วนไม่ให้เกร็ง ออกเสียงร้องดังนี้

โ ด ร เ มี โ ช ล า โ ด  
ร เ มี โ ช ล า โ ด ร  
มี โ ช ล า โ ด ร มี  
โ ช ล า โ ด ร มี โ ช  
ล า โ ด ร มี โ ช ล า

ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์นือ (Hand Sing) ร้องค้ำยจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน้นตัวละ 1 จังหวะ) และขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบา ๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกสอนตามให้ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อนใจแล้วคุยด้วย

#### แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ ๖

ยืนค้ำยท่าทางสำหรับการขับร้อง เปิดไฟล์ ยกอก ขยายซี่โครง หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ร้องซ้ำการໄล่เสียงขาขึ้นดังนี้

โ ด ร โ ด  
โ ด ร มี ร โ ด  
โ ด ร มี พ า มี ร โ ด  
โ ด ร มี พ า โ ช พ า มี ร โ ด  
โ ด ร มี พ า โ ช ล า โ ช พ า มี ร โ ด  
โ ด ร มี พ า โ ช ล า ท ี ล า โ ช พ า มี ร โ ด  
โ ด ร มี พ า โ ช ล า ท ี โ ด ท ี ล า โ ช พ า มี ร โ ด

ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Hand Sing) ร้องด้วยจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน๊ตตัวละ 1 จังหวะ) การร้องแบบฝึกนี้จะช่วยให้นักร้องคุ้นเคยกับบันไดเสียงเมื่อเริ่มจากขั้นให้สังเกตโน๊ตตัวที่ 3 – 4 คือ มี – พา และตัวที่ 7 – 8 คือ ที – โด ว่าเป็นครึ่งเสียง เมื่อฝึกจนคล่องแล้ว ให้ร้องแบบเร็วๆ เพื่อฝึกให้คล่องยิ่งขึ้น และขณะฝึกให้ผ่อนคลายถ้ามีโน้ตไม่ให้เกร็งออกเสียงเบา ๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้สอนกัดตามให้ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อนใกล้เคียงด้วย

### กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำข้าทวน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
<b>7. กิจกรรมการฝึกซ้อม</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมอ่านออกเสียงบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” โดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ฝึกข้างต้น แยกวรรคตอนและประโยคให้ถูกต้อง</li> <li>- ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบอ่านออกเสียงบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”</li> <li>- ครูให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฝึกซ้อมอ่านออกเสียงบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” โดยประสานกับการหายใจให้ถูกต้องตามพื้นฐานที่ฝึกข้างต้น แยกวรรคตอนและประโยคให้ถูกต้อง</li> <li>● นักเรียนทดสอบอ่านออกเสียงบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”</li> <li>● นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วัยและผู้ช่วยผู้วัย</li> <li>ประเมินผลด้านความเข้มข้นความซื่อสัตย์ความมีวินัย</li> <li>ความสุภาพความสะอาดความสามัคคี และความมีน้ำใจบันทึกผล</li> </ul>

**การประเมินผล :** ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนจากการฝึกในวันที่ 5 ของทุกๆ สัปดาห์ โดยประเมินในด้านความเข้มข้น ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความมีวินัย ด้านความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และด้านความมีนำ้ใจ โดยผู้วิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 2 คน บันทึกผลลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของนักเรียน

**เกณฑ์การประเมินผล :** ผู้ฝึกได้ระดับคุณภาพดั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไปหาก 3 ระดับของการประเมิน

## สัปดาห์ที่ 8

**เป้าหมาย :** เพื่อให้ผู้ฝึกกิจกรรมการร้องเพลงมีการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนี้

ด้านความขยัน เนื่องจากกิจกรรมการฝึก ผู้ฝึกต้องมีความพยายามแก้ปัญหาการเรียน นิความตั้งใจเรียนอย่างสนับสนุน ตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจัง รักงานที่ได้รับมอบหมาย งานงานเสร็จตามประสงค์ มีความสนใจกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ ต้องมาเข้ารับการฝึก อย่างสนับสนุนเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ต้องฝึกซ้อมเมื่อมีเวลาว่าง ไม่ละเลยหรือหอดหิ้ง การฝึกซ้อมของตนเอง ต้องมีการฝึกซ้ำบ่อย ๆ มีความทุ่มเทในการฝึกซ้อม มีความอดทนไม่ย่อท้อ ต่อปัญหาและอุปสรรคในการฝึก ต้องรู้จักที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาการขับร้อง ให้มีประสิทธิภาพและก้าวหน้า

ด้านความซื่อสัตย์ เนื่องจากการฝึกกิจกรรม ผู้ฝึกต้องไม่เอาเปรียบเพื่อน ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด ไม่ใช้เด็กเล็ก คดโกง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยขณะปฏิบัติกิจกรรม พยายามปฏิบัติตามมาตรฐานเบื้องต้นของการฝึก ทำตามคำพูดและประพฤติตามที่ตนตั้งใจไว้เสมอ ไม่คดโกงทรัพย์สินของผู้อื่น

ด้านความมีวินัย เนื่องจากผู้ฝึกต้องมีวินัยในตนเองในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อม ปฏิบัติตามมาตรฐานเกณฑ์ กฏระเบียบ ข้อตกลง ของการฝึก ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติกิจกรรมเสร็จตามเวลา ที่กำหนด

ด้านความสุภาพ เนื่องจากกิจกรรมการฝึกร้องเพลงต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับการฝึก ทำให้ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการฝึก ต้องมีการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม ส่งผลให้ต้องมีการพูดคุย สนทนา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อีกทั้งลักษณะของกิจกรรมการฝึกครูจะเป็นผู้กำกับการสอน ดูแลเรื่องเวลา และการเปลี่ยนกิจกรรม ตลอดจนค่อยแก้ไขปัญหาให้แก่นักเรียน ทำให้นักเรียน ต้องเป็นผู้ที่ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากครู มีสัมมาคาระ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน นอกจากนี้ กิจกรรมการฝึกบางกิจกรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติเป็นกลุ่ม ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติตัวด้วยความเรียบร้อย สำรวม รู้จักมารยาท และรู้จักลาเทศะ ต่อเพื่อน และครูผู้ฝึก

ด้านความสะอาด เนื่องจากกิจกรรมการฝึกนักเรียนต้องมีการดูแลรักษาความสะอาด สถานที่และอุปกรณ์การฝึก รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกาย และต้องดูแลสุขภาพ ร่างกายให้พร้อมกับการฝึก อีกทั้งกิจกรรมมีความหลากหลาย ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ซึ่งสื่อถึงความไม่มีสิ่งชั่นของหม่องไก่กับเพื่อนร่วมฝึก

ด้านความสามัคคี เนื่องจากกิจกรรมการฝึกส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ผู้ฝึกทุกคนต้องมีความพร้อมเพียงเป็นหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ต้องรู้จักปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ด้านความมั่นใจ เนื่องจากกิจกรรมการฝึก นักเรียนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านการฝึกกิจกรรมและการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การฝึกก่อนและหลังการฝึก

#### หลักการที่นำมาประยุกต์ใช้ :

ทฤษฎีของอร์น ไดค์ (อ้างถึงใน ทศนา แบบมณี, 2548, หน้า 50) วิธีการฝึกฝนข้า บอย ๆ ทดสอบความสามารถ มีการให้แรงจูงใจ รางวัล และการเสริมแรง

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

โคงาย (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2545, หน้า 2 – 3) โดยใช้กิจกรรมทางการร้องเพลงพัฒนาที่มีลำดับขั้นตอน ฝึกการฟังและร้องออกเสียง โดยใช้สัญญาณมือ ชูชูกิ (อ้างถึงใน พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2545, หน้า 3) ได้ใช้วิธีการเล่นและการฟัง คนตระในการสร้างประชากรที่มีคุณภาพ เป็นบุคคลที่มีสุนทรียภาพ สามารถเรียนรู้ความหมายของ คนตระได้ด้วยตนเอง

พิทักษ์ คหวงศ์ (ออนไลน์, 2541 อ้างถึงใน จันทินา ดอกไม้, 2547) จัดการเรียน การสอนคนตระเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกันตามตำแหน่งเครื่องคนตระต่าง ๆ มีการบ้าน มีเกณ และมีแบบฝึกหัดทางคนตระ

ทฤษฎีของคุณวี พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) วิธีการคือ นำวิธีการออกกำลังกาย และนำหลักการทำสมาร์ตของพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัจจัยและ ความพร้อมทางการเรียนรู้อาศัยคนตระรีบูรณาการ ให้มีความสุข การได้แสดงออกทางคนตระจะนำ พลังกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมากเป็นกระแสเสียงที่สร้างสรรค์สิ่งให้สวยงาม ขัดเกลาและโน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน ละมุนละไม

ทฤษฎีการเดินแบบ ของสุกี้ เจริญสุข (2544) คือ ครูปฏิบัติให้นักเรียนดูและฟัง จนนักเรียนเกิดความประทับใจ และจำจำเพื่อนำไปเป็นแบบอย่างปฏิบัติตามให้เหมือน หรือ ใกล้เคียงกับสิ่งที่ได้รับรู้มา

ทฤษฎีการทำชา ของสุกี้ เจริญสุข (2544) วิธีการคือ การย้ำทักษะเพื่อให้เกิด ความแม่นยำ ความชำนาญ ทำให้กำกับ และจัดการ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มเป้าหมาย

- จัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกัน คิดสร้างสรรค์ทางคนตระร่วมกัน

- ฝึกฝนอย่างถูกวิธี และฝึกตามหลักกฏหมายที่วางแผน
- ใช้ระยะเวลาและใช้ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติงานและการฝึกฝน
- สร้างให้มีใจรัก
- ฝึกซ้อมและปฏิบัติซ้ำบ่อย ๆ (การเน้นย้ำ ซ้ำหวาน)

#### สื่อ/อุปกรณ์การฝึก

- คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่น CD,VCD และแผ่น CD การฝึกเปลี่ยนเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- เก้าอี้นั่ง
- Piano หรือ Keyboard
- ภาษัญลักษณ์มือ (Hand Sign)
- ชาร์ตเพลง “นำค้าง” และชาร์ตแบบฝึกการเปลี่ยนเสียง
- 

#### วิธีการ / กิจกรรม

#### กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
<p><b>1. กิจกรรมการออกกำลังกาย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันคิดบทเพลงที่ทุกคนสนใจ และลงมติเลือก 1 บทเพลงที่จะนำมาร้องในขณะที่วิ่งจากนั้นเลือกผู้นำที่จะนำขับร้อง</li> <li>- ร่วมกันฝึกซ้อมการย้ำเท้า ตามบทเพลงที่เลือก โดยย้ำเท้าอยู่กับที่</li> <li>- วิ่งวนละ 20 นาที</li> <li>- ให้นักเรียนฝึกท่ากายบริหารตามความเหมาะสม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนลงมติคัดเลือกบทเพลงและเลือกผู้นำที่จะนำขับร้อง</li> <li>● นักเรียนฝึกซ้อมการย้ำเท้า ตามบทเพลงที่เลือก โดยย้ำเท้าอยู่กับที่</li> <li>● นักเรียนวิ่งและฝึกท่ากายบริหาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกรรม</li> <li>ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย</li> <li>ประเมินผลด้านความเข้มข้น</li> <li>ความซื่อสัตย์</li> <li>ความมีวินัย</li> <li>ความสุภาพ</li> <li>ความสะอาด</li> </ul>

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
		ความสามัคคี และความมีนำใจบันทึกผล
<p><b>2. กิจกรรมการทำสมाचิ</b>            - ครูอธิบายการฝึกสมาร์แบบฝึกหัดที่ 8 พร้อมให้นักเรียนปฏิบัติควบคู่ไปด้วย            ดังเอกสารประกอบการทำสมาร์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนฟังคำอธิบายวิธีฝึกแบบฝึกหัดการทำสมาร์ แบบที่ 8 พร้อมกับปฏิบัติควบคู่ไปด้วย</li> </ul>	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้นความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีนำใจบันทึกผล

เอกสารประกอบการทำสมาร์ (ของครูผู้ฝึก)

### วิธีฝึก

#### แบบฝึกการทำสมาร์ แบบที่ 8

นอนราบ ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด ใช้นิ้วกลางและนิ้วซี่ทั้งมือซ้ายและขวา คลายไปที่ปลายปอด กดจนรู้สึกเจ็บนิด ๆ แล้วหายใจเข้า – ออกตามสบาย นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า ไปพลง ๆ ปฏิบัติลักษณะนี้ 10 ครั้ง (คุณภู พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 88)

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
3. ครูแนะนำและสาธิตวิธีผ่อนคลายด้วยเอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย	● นักเรียนฝึกวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	

### เอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

- นั่งบนเก้าอี้ย่างสบายๆ หลับตา ถืมศีรษะให้靠着หัวใจ นับหนึ่ง ถึง ห้า แล้วหงายศีรษะไปทางข้างหลังเท่าที่จะทำได้ นับหนึ่ง ถึง ห้า เอียงศีรษะมาทางขวา นับหนึ่ง ถึง ห้า เอียงศีรษะไปทางซ้ายและนับหนึ่ง ถึง ห้า อีกเช่นกัน ทำเช่นนี้สลับกันไปเรื่อยๆ (ดูยถี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 97)



- นั่งบนเก้าอี้ ใช้ปลายจมูกความกลมในอากาศจากสูงไปต่ำ ฟังเสียงรอบด้าน โดยเฉพาะฟังเสียงหายใจของตนเองว่าเป็นธรรมชาติเพียงใด (ดูยถี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 97)



## กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
<p><b>4. กิจกรรมฝึกการหายใจ</b></p> <p>- ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกการหายใจตามแบบฝึกหัดการฝึกการหายใจแบบฝึกหัดที่ 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนฝึกคำอธิบายพร้อมปฏิบัติแบบฝึกหัดการหายใจที่ 8 ควบคู่ไปด้วย</li> </ul>	ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้นความซื่อสัตย์ความมีวินัยความสุภาพความสะอาดความสามัคคี และความมีน้ำใจบันทึกผล

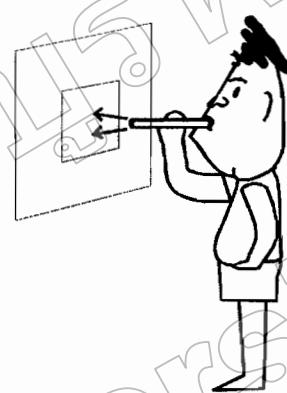
เอกสารประกอบการฝึกการหายใจ (ของครูผู้ฝึก)

### วิธีฝึก

#### แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 8

ยืนด้วยท่าทางさまาร์ทการขับร้อง มือซ้ายเท้าสะเอว เพื่อให้ไหหล่อ เปิด มือขวาประคองหลอดแกแฟไว้ที่ปาก หายใจผ่านหลอดแกแฟ โดยพยาามหายใจช้า ๆ ทีละนิดให้เต็มปอด เป่าลมหายใจออกผ่านหลอดแกแฟโดยพยาามไม่ให้กระดาษชำระบล่นจากตำแหน่ง โดยปฏิบัติตามตารางด้านล่าง

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



กางขาเท่าช่วงไหล่  
มือซ้ายเท้าสะเอว

มือขวาประคองหลอดกาแฟ

หายใจผ่านหลอดกาแฟ

เป่าลมหายใจออก  
ผ่านหลอดกาแฟ

### ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 8

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
<p><b>5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 7-8 พร้อมฟัง CD ประกอบ</li> <li>- เมื่อนักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 7-8 แล้ว ให้นักเรียนฟังบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” พร้อมฝึก อัม เพลง ควบคู่ไปด้วย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 7-8 พร้อมฟัง CD ประกอบ</li> <li>● นักเรียนฟังบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” พร้อมฝึก อัม เพลง ควบคู่ไปด้วย</li> </ul>	<p>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้น ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย</p>

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
		ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ ความมีน้ำใจ บันทึกผล

เอกสารประกอบการฝึกเปลี่ยนเสียง (ของครูผู้ฝึก)

### วิธีฝึก



#### แบบฝึกหัดฝึกการเปลี่ยนเสียง แบบที่ 7

Track 13

หายใจเข้า深หายๆ พดคำว่า ลา ลา ลา 3 ชุด แล้วหายใจเข้าอีกครั้ง พลางเปลี่ยนเสียงร้องตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที่ยว (ดูยถี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 109)

Track 14

$J = 63$

ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา

ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา



#### แบบฝึกหัดฝึกการเปลี่ยนเสียง แบบที่ 8

Track 15

ร้องบันไดเสียงเมเจอร์สเกล (Major Scale) ตามตัวอย่าง ฝึก 1 เที่ยว (ดูยถี พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 109)

♩ = 82

โด เร มี พา ซอ ล ลา ที โด

Track 16

โด ที ลา ซอ ล พา ♪ มี เเร โด

ฝึก อัม “ลูกทุ่งคุณธรรม”

- เน้นการหายใจให้ลูกต้องตามประโภคและวรรณตอนต่างๆ
- พยายามวางแผนด้วยความดังความเบาของเพลง โดยใช้เนื้อหาสาระและอารมณ์

ความรู้สึกของเพลงเป็นตัวนำ

- สร้างเสียงสะท้อนให้เกิดขึ้นขณะ อัม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่ สังเกตและ ประเมินผล
<p><b>6. กิจกรรมฝึกโสตประสาท</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกโสตประสาทตามแบบฝึกหัดการฝึกโสตประสาทแบบที่ 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมดูการสาธิตวิธีการโสตประสาท</li> <li>● นักเรียนฝึกแบบฝึกหัดการฝึกโสตประสาทแบบที่ 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้นความซื่อสัตย์ความมีวินัยความสุภาพความสะอาดความสามัคคีและความมีน้ำใจบันทึกผล</li> </ul>

## เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

### วิธีฝึก

#### แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 6

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง เปิดไหล่ ยกอก ขยายช่องคอ หายใจลึกและหอบห้อง เพื่อเปล่งเสียง ร้องซ้ำการໄล่เสียงขาขึ้นดังนี้

โด เร โด  
โด เร มี เร โด  
โด เร มี ฟ้า มี เร โด  
โด เร มี ฟ้า โซ ฟ้า มี เร โด  
โด เร มี ฟ้า โซ ลา โซ ฟ้า มี เร โด  
โด เร มี ฟ้า โซ ลา ที ลา โซ ฟ้า มี เร โด  
โด เร มี ฟ้า โซ ลา ที โด ที ลา โซ ฟ้า มี เร โด

ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญญาณมือ (Hand Sing) ร้องคั่วจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน๊ตตัวละ 1 จังหวะ) การร้องแบบฝึกนี้จะช่วยให้นักร้องคุ้นเคยกับบันไดเสียงเมื่อร้องมากขึ้น ให้สังเกตโน๊ตตัวที่ 3-4 คือ มี-ฟ้า และตัวที่ 7-8 คือ ที-โด ว่าเป็นครึ่งเสียง เมื่อฝึกจนคล่อง แล้ว ให้ร้องแบบเร็วๆ เพื่อฝึกให้คล่องยิ่งขึ้น และขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบา ๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของตนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกกดคลอตามให้ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อนไก่เคียงด้วย

### กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้อมร้องเพลง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
<p><b>7. กิจกรรมการฝึกซ้อม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครูให้นักเรียนฝึก ชั้ม ทำงานของเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”</li> <li>- ครูสู่มานักเรียนมาทดสอบ ชั้ม ทำงานของเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”</li> <li>- ฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฝึกซ้อม อั้ม บทเพลง “ลูกทุ่ง คุณธรรม”</li> <li>● นักเรียนทดสอบ ชั้ม ทำงานของเพลง “ลูกทุ่ง คุณธรรม”</li> <li>● นักเรียนฝึกซ้อม ร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรี ประกอบ (Karaoke)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้าใจความเข้มข้นความซื่อสัตย์ความมีวินัยความสุภาพความสะอาดความสามัคคี และความมีน้ำใจบันทึกผลลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียน</li> </ul>

**การประเมินผล :** ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนจากการฝึกในวันที่ 5 ของทุกๆ สัปดาห์ โดยประเมินในด้านความเข้าใจ ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความมีวินัย ด้านความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และด้านความมีน้ำใจ โดยผู้วิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 2 คนบันทึกผลลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียน

**เกณฑ์การประเมินผล :** ผู้ฝึกได้ระดับคุณภาพดังต่อไปนี้ จากระดับ 2 ขึ้นไป จากระดับ 3 ของการประเมิน

## สัปดาห์ที่ ๙

**เป้าหมาย :** เพื่อให้ผู้ฝึกกิจกรรมการร้องเพลงมีการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนี้

ด้านความขยัน เนื่องจากกิจกรรมการฝึก ผู้ฝึกต้องมีความพยายามแก้ปัญหาการเรียน มีความตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ ตั้งใจทำงานที่อย่างจริงจัง รักงานที่ได้รับมอบหมายงานงานเสร็จตามประสงค์ มีความสนใจกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ ต้องมาเข้ารับการฝึกอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ต้องฝึกซ้อมเมื่อมีเวลาว่าง ไม่ละเลยหรือทอดทิ้ง การฝึกซ้อมของตนเอง ต้องมีการฝึกซ้ำบ่อยๆ มีความทุ่มเทในการฝึกซ้อม มีความอดทนไม่ย่อท้อ ต่อปัญหาและอุปสรรคในการฝึก ต้องรู้จักที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาการขับร้องให้มีประสิทธิภาพและก้าวหน้า

ด้านความซื่อสัตย์ เนื่องจากการฝึกกิจกรรม ผู้ฝึกต้องไม่เอาเปรียบเพื่อน ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานที่กำหนด ไม่ใช้เล่ห์กล คดโกง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยจะมีปฏิบัติกิจกรรม พยายามปฏิบัติตามกฎระเบียบของการฝึก ทำตามคำพูดและประพฤติตามที่ตนตั้งใจไว้เสมอ ไม่คดโกงทรัพย์สินของผู้อื่น

ด้านความมีวินัย เนื่องจากผู้ฝึกต้องมีวินัยในตนเองในเรื่องของเวลาในการมาฝึกซ้อม โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์การฝึกก่อนการฝึกซ้อม ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ กฎระเบียบ ข้อตกลง ของ การฝึก ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติกิจกรรมเสร็จตามเวลา ที่กำหนด

ด้านความสุภาพ เนื่องจากกิจกรรมการฝึกร้องเพลงต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับการฝึก ทำให้ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการฝึก ต้องมีการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม ส่งผลให้ต้องมีการพูดคุยสนทนา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อีกทั้งลักษณะของกิจกรรมการฝึกครูจะเป็นผู้กำกับการสอน คูณแลเรื่องเวลา และการเปลี่ยนกิจกรรม ตลอดจนคوخแก้ไขปัญหาให้แก่นักเรียน ทำให้นักเรียน ต้องเป็นผู้ที่ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากครู มีสัมมาคาระ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน นอกเหนือนี้ กิจกรรมการฝึกบางกิจกรรม โดยเฉพาะการปฏิบัติเป็นกลุ่ม ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยความเรียบร้อย สำรวม รู้จักมารยาท และรู้ภาระ เศรษฐศาสตร์ ต่อเพื่อน และครูผู้ฝึก

ด้านความสะอาด เนื่องจากกิจกรรมการฝึกนักเรียนต้องมีการดูแลรักษาความสะอาด สถานที่และอุปกรณ์การฝึก รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกาย และต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมกับการฝึก อีกทั้งกิจกรรมมีความหลากหลาย ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ซึ่งสื่อถึงความไม่มีสิ่งชุ่มข้องหนองใจกับเพื่อนร่วมฝึก

ด้านความสามัคคี เนื่องจากกิจกรรมการฝึกส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ผู้ฝึกทุกคนต้องมีความพร้อมเพียงเป็นหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ต้องรู้จักปฏิบัติกิจกรรมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ด้านความมีน้ำใจ เนื่องจากกิจกรรมการฝึก นักเรียนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านการฝึกกิจกรรมและการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การฝึกก่อนและหลังการฝึก

#### หลักการที่นำมาประยุกต์ใช้ :

ทฤษฎีของอรอนันด์ (อ้างถึงใน ทศนา แบบมณี, 2548, หน้า 50) วิธีการฝึกฟันเข้า บ่อข ฯ ทดสอบความสามารถ มีการให้แรงจูงใจ รางวัล และการเสริมแรง

ออร์ฟ (อ้างถึงใน พิษย ปรัชญาสุวรรณ, 2545, หน้า 2) โดยวิธีการปฏิบัติจากสิ่งที่ทำได้ ง่ายที่สุด นำไปสู่การทดลองค้นคว้า เรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ และสรุปเป็นความคิดรวบยอดได้

โโคดาย (อ้างถึงใน พิษย ปรัชญาสุวรรณ, 2545, หน้า 2 – 3) โดยใช้กิจกรรม ทางการร้องเพลงพัฒนาที่มีลำดับขั้นตอน ฝึกการฟังและร้องออกเสียง โดยใช้สัญญาณมือ

ชูชูกิ (อ้างถึงใน พิษย ปรัชญาสุวรรณ, 2545, หน้า 3) ได้ใช้วิธีการเล่นและการฟัง คนตระในการสร้างประชากรที่มีคุณภาพ เป็นบุคคลที่มีสุนทรียภาพ สามารถเรียนรู้ความหมายของ คนตระได้ด้วยตนเอง

พิทักษ์ คงวงศ์ (ออนไลน์, 2541 อ้างถึงใน จันทินา คงไม้, 2547) จัดการเรียน การสอนคนตระเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกันตามตำแหน่งเครื่องคนตระต่าง ๆ มีการบ้าน มีเกณ และมีแบบฝึกหัดทางคนตระ

ทฤษฎีของดุษฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) วิธีการคือ นำวิธีการออกกำลังกาย และนำหลักการทำสมาธิของพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการฝึกร้องเพลง เพื่อให้เกิดปัญญาและ ความพร้อมทางการเรียนรู้อาชีวคนตระมาปูรุ่งแต่งให้มีความสุข การได้แสดงออกทางคนตระจะนำ ผลกำลังที่มีอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ให้เปล่งออกมาระบ雷เสียงที่สร้างสรรค์สิ่งให้สวยงาม ขัดเกลาและ โน้มน้าวจิตใจของมนุษย์ให้อ่อนโยน ละมุนละไม

ทฤษฎีการเรียนแบบ ของสุกรี เจริญสุข (2544) คือ ครูปฏิบัติให้นักเรียนคุ้มและฟัง จนนักเรียนเกิดความประทับใจ และจำเพื่อนำไปเป็นแบบอย่างปฏิบัติตามให้เหมือน หรือ ใกล้เคียงกับสิ่งที่ได้รับรู้มา

ทฤษฎีการทำเข้า ของสุกรี เจริญสุข (2544) วิธีการคือ การเข้าทักษะเพื่อให้เกิด ความเม่นยำ ความชำนาญ ทำให้กำกับ และจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มเป้าหมาย

- จัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม มีการเล่นร่วมกัน คิดสร้างสรรค์ทางคนตระร่วมกัน

- ฝึกฝนอย่างถูกวิธี และฝึกตามหลักเกณฑ์ที่วางแผน
- ใช้ระยะเวลาและใช้ความสมำ่เสมอในการปูพื้นฐานและการฝึกฝน
- สร้างให้มีใจรัก
- ฝึกซ้อมและปฏิบัติซ้ำบ่อย ๆ (การเน้นย้ำ ซ้ำหวาน)

### สื่อ/อุปกรณ์การฝึก

- คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่น CD,VCD และแผ่น CD การฝึกเปลี่ยนเสียง
- นาฬิกาจับเวลา
- เก้าอี้นั่ง
- Piano หรือ Keybord
- ภาษสัญลักษณ์มือ (Hand Sign)
- ชาร์ตเพลง “นำค้าง” และชาร์ตแบบฝึกการเปลี่ยนเสียง

### วิธีการ / กิจกรรม

#### กระบวนการฝึกขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
<p><b>1. กิจกรรมการออกกำลังกาย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันคิดบทเพลงที่ทุกคนสนใจ และลงมติเลือก 1 บทเพลงที่จะนำมาร้องในขณะที่วิ่งจากนั้นเลือกผู้นำที่จะนำขับร้อง</li> <li>- ร่วมกันฝึกซ้อมการขึ้นเห่าตามบทเพลงที่เลือก โดยขึ้นเห่าอยู่กับที่</li> <li>- วิ่งวันละ 20 นาที</li> <li>- ให้นักเรียนฝึกท่ากายบริหารตามความเหมาะสม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนลงมติคัดเลือกบทเพลงและเลือกผู้นำที่จะนำขับร้อง</li> <li>● นักเรียนฝึกซ้อมการขึ้นเห่า ตามบทเพลงที่เลือก โดยขึ้นเห่าอยู่กับที่</li> <li>● นักเรียนวิ่งและฝึกท่ากายบริหาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย</li> <li>ประเมินผลด้านความเข้มข้น ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และ</li> </ul>

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
		ความมีนำ้ใจ บันทึกผล
<p><b>2. กิจกรรมการทำสามาธิ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครูอธิบายการฝึกสมาธิแบบฝึกหัดที่ 8 พร้อมให้นักเรียนปฏิบัติความคู่ไปด้วย</li> </ul> <p>ดังเอกสารประกอบการทำสามาธิ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฟังคำอธิบายวิธีฝึกแบบฝึกหัดการทำสามาธิ แบบที่ 8 พร้อมกับปฏิบัติความคู่ไปด้วย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกรรม</li> <li>ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้น ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย ความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และความมีนำ้ใจ บันทึกผล</li> </ul>

เอกสารประกอบการทำสามาธิ (ของครูผู้ฝึก)

วิธีฝึก

### แบบฝึกการทำสามาธิ แบบที่ 8

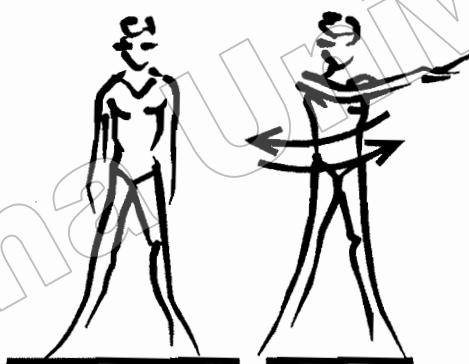
นอนราบ ปล่อยกายไม่เกร็ง ปล่อยใจไม่เครียด ใช้นิ้วกลางและนิ้วหัวแม่ทั้งนิ้วซ้ายและขวา กดไปที่ปลายปอด คงนิ้วสักเจ็บนิดๆ แล้วหายใจเข้า - ออกตามสบาย นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า ไปพลง ๆ ปฏิบัติลักษณะนี้ 10 ครั้ง (คุณถี พนนยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 88)

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
3. ครูแนะนำและสาธิตวิธีผ่อนคลายดังเอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย	● นักเรียนฝึกวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	

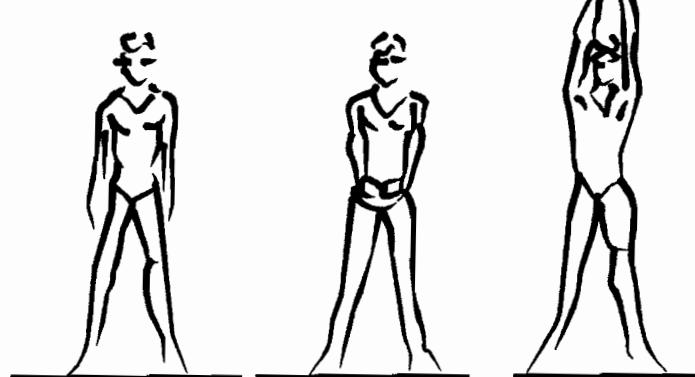
### เอกสารประกอบการฝึกผ่อนคลาย (ของครูผู้ฝึก)

#### วิธีฝึก

- ยืนตรง วางเท้าสองข้างห่างกันระยะเท่าความกว้างของไหล่ หมุนตัวไปทางซ้ายและขวา พร้อมทั้งเหวี่ยงแขนไปตามสบาย ให้ไม่ตึง ปฏิบัติอย่างสบายใจ หลับตาเห็นภาพลูกคุณนาพิกาที่แแก่งช้างฯ จนหยุดนิ่ง (คุณภู พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 98)



- ยืนตรง วางเท้าสองข้างห่างกันระยะเท่าความกว้างของไหล่ ประสานมือไว้ข้างหน้า แล้วยกขึ้นเหนือศีรษะแล้วกลับมือหงายขึ้นพร้อมยืดตัว ห้ามเบี้ยงเท้า จากนั้นค่อยๆ คลายมือออก และ枉ลงข้างลำตัว ขณะปฏิบัติให้พยายามฟังเสียงต่างๆ รอบตัว (คุณภู พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 98)



## กระบวนการฝึกขั้นที่ 2 การฝึกทักษะ

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
<p><b>4. กิจกรรมฝึกการหายใจ</b></p> <p>- ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกการหายใจตามแบบฝึกหัดการฝึกการหายใจแบบฝึกหัดที่ 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมปฏิบัติแบบฝึกหัดการหายใจที่ 9 ควบคู่ไปด้วย</li> </ul>	<p>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้นความซื่อสัตย์ความมีวินัยความสุภาพความสะอาดความสามัคคี และความมีสำาส์ใจบันทึกผล</p>

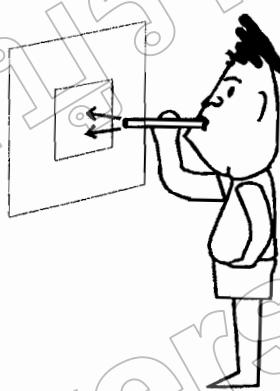
เอกสารประกอบการฝึกการหายใจ (ของครูผู้ฝึก)

### วิธีฝึก

#### แบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 9

ยืนด้วยท่าทางสำหรับการขับร้อง มือซ้ายเท้าสะเอว เพื่อให้ไหหลีเปิด มือขวาประคองหลอดกาแฟไว้ที่ปาก หายใจผ่านหลอดกาแฟ โดยพยายามหายใจช้าๆ ทีละนิด ให้เต็มปอด เปาลมหายใจออกผ่านหลอดกาแฟโดยพยายามไม่ให้กระดาษชำระบล่นจากกำแพง โดยปฏิบัติตามตารางด้านล่าง

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



การหายใจช่วงไหหล  
มือซ้ายเท้าสะเอว  
มือขวาประคองหลอดกาแฟ

หายใจผ่านหลอดกาแฟ

เป้าลมหายใจออก  
ผ่านหลอดกาแฟ

### ภาพแบบฝึกหัดฝึกการหายใจ แบบที่ 9

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
<p><b>5. กิจกรรมฝึกเปล่งเสียง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 8-9 พร้อมฟัง CD ประกอบ</li> <li>- ให้นักเรียนฟังบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” พร้อมฝึกร้องความรู้ไปด้วย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฝึกเปล่งเสียงแบบฝึกหัดที่ 8-9 พร้อมฟัง CD ประกอบ</li> <li>● นักเรียนฟังบทเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม” พร้อมฝึกร้อง ความรู้ไปด้วย</li> </ul>	<p>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความขยันความซื่อสัตย์</p>

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

เอกสารประกอบการฝึกเปลี่ยนเสียง (ของครูผู้ฝึก)

### วิธีฝึก



### แบบฝึกหัดฝึกการเปลี่ยนเสียง แบบที่ 8

Track 15

ร้องบันไดเสียงเมเจอร์สเกล (Major Scale) ตามตัวอักษร ฝึก 1 เที่ยว (ดูยัง พนมยงค์  
นุญช์ศุนกุล, 2547, หน้า 109)

$\text{♩} = 82$

Track 16



### แบบฝึกหัดฝึกการเปล่งเสียง แบบที่ 9

Track 17

ร้อง Scale Major Arpeggio ด้วยการ Humming หรือชั้ม ดังตัวอย่าง ฝึก 1 เที่ยว  
(ดูภูมิ พนมยงค์ บุญทัศนกุล, 2547, หน้า 110)

$\text{♩} = 130$

Track 18 อัม - - -

#### ฝึกร้องเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”

- เนื้อร้องทำให้เกิดความตื่นเต้นและกระตือรือร้นต่างๆ
- เปลงเสียงอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นธรรมชาติ
- วางแผนน้ำหนักคำต่างๆ ให้เหมาะสม

สร้างอารมณ์ความรู้สึกไปตามเนื้อหาสาระของเพลง

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกต และประเมินผล
<b>6. กิจกรรมฝึกโสตประสาท</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครูอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกโสตประสาทตามแบบฝึกหัดการฝึกโสตประสาทแบบที่ 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมดูการสาธิตวิธีการโสตประสาท</li> <li>● นักเรียนฝึกแบบฝึกหัดการฝึกโสตประสาทแบบที่ 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้นความซื่อสัตย์ความมีวินัยความสุภาพความสะอาดความสามัคคีและความมีน้ำใจบันทึกผล</li> </ul>

## เอกสารประกอบการฝึกโสตประสาท (ของครูผู้ฝึก)

### วิธีฝึก

#### แบบฝึกหัดฝึกการฝึกโสตประสาท แบบที่ 6

ยินด้วยทำทางสำหรับการขับร้อง เปิดไฟล์ ยกอก ขยายตัวโครง หายใจลึกและหดท้อง เพื่อเปล่งเสียง ร้องซ้ำการໄล่เสียงขาขึ้นดังนี้

โ ด เ ร โ ด  
โ ด เ ม ี เ ร โ ด  
โ ด เ ม ี พ า ม ี เ ร โ ด  
โ ด เ ม ี พ า โ ช พ า ม ี เ ร โ ด  
โ ด เ ม ี พ า โ ช ล า โ ช พ า ม ี เ ร โ ด  
โ ด เ ม ี พ า โ ช ล า ท ี ล า โ ช พ า ม ี เ ร โ ด  
โ ด เ ม ี พ า โ ช ล า ท ี โ ด ท ี ล า โ ช พ า ม ี เ ร โ ด

ขณะร้องให้ฝึกใช้สัญลักษณ์มือ (Hand Sing) ร้องด้วยจังหวะความเร็วปานกลาง (ร้องโน๊ตตัวละ 1 จังหวะ) การร้องแบบฝึกนี้จะช่วยให้นักร้องคุ้นเคยกับบันไดเสียงเมื่อร้องขึ้นให้สังเกตโน๊ตตัวที่ 3 – 4 คือ มี – พ า และตัวที่ 7 – 8 คือ ท – โ ด ว่าเป็นครึ่งเสียง เมื่อฝึกจนคล่อง แล้ว ให้ร้องแบบเร็วๆ เพื่อฝึกให้คล่องยิ่งขึ้น และขณะฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกร็ง ออกเสียงเบา ๆ เพื่อตรวจสอบเสียงของคนเองว่าร้องตรงกับเสียง Piano ที่ครูผู้ฝึกสอนตามให้ ขณะร้องและจะได้ฟังเสียงเพื่อน ก lokale เคียงด้วย

### กระบวนการฝึกขั้นที่ 3 การฝึกซ้ำทวน

กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน	คุณลักษณะที่สังเกตและประเมินผล
<p><b>7. กิจกรรมการฝึกซ้อม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครูให้นักเรียนฝึก ร้องเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”</li> <li>- ครูสุ่มนักเรียนมาทดสอบ ร้องเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”</li> <li>- ฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”</li> <li>● นักเรียนทดสอบร้องเพลง “ลูกทุ่งคุณธรรม”</li> <li>● นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงที่ตนเองสนใจจากเสียงดนตรีประกอบ (Karaoke)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินผลด้านความเข้มข้นความซื่อสัตย์ความมีวินัยความสุภาพความสะอาดความสามัคคี และความมีน้ำใจบันทึกผล</li> </ul>

**การประเมินผล :** ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนจากการฝึกในวันที่ 5 ของทุก ๆ สัปดาห์ โดยประเมินในด้านความเข้มข้น ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความมีวินัย ด้านความสุภาพ ความสะอาด ความสามัคคี และด้านความมีน้ำใจ โดยผู้วิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 2 คนบันทึกผลลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของนักเรียน

**เกณฑ์การประเมินผล :** ผู้ฝึกได้ระดับคุณภาพดังต่อไปนี้ จากราดับ 2 ขึ้นไป จากราดับ 3 ระดับของการประเมิน

## เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้ระดับคะแนน			
พิธีกรรมชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	ปรับปูจจุล
1. การนำเสนอ	นักศึกษาสามารถนำเสนอ ท่าสีปลาร้าสีฟ้าหัวใจ ได้ประมาณ 5 นาที พร้อมกับความคิดเห็นของตน	นักศึกษาสามารถนำเสนอ ท่าสีปลาร้าสีฟ้าหัวใจ ได้ประมาณ 4 นาที พร้อมกับความคิดเห็นของตน	นักศึกษาสามารถนำเสนอ ท่าสีปลาร้าสีฟ้าหัวใจ ได้ประมาณ 4 นาที และต้องมีการนำเสนออย่างมีน้ำเสียง น่าฟัง น่าสนใจ
2. มีความตั้งใจ กระตือรือน ตื่นตัวและสามารถสื่อสารได้ดี	มีความตั้งใจ กระตือรือน ตื่นตัว และสามารถสื่อสารได้ดี แต่ไม่สามารถอ่านออกเสียงได้	มีความตั้งใจ กระตือรือน ตื่นตัว และสามารถอ่านออกเสียงได้ดี แต่ไม่สามารถสื่อสารได้ดี	มีความตั้งใจ กระตือรือน ตื่นตัว และสามารถสื่อสารได้ดี แต่ไม่สามารถอ่านออกเสียงได้ดี
3. ผู้ฟังสามารถเข้าใจได้	ผู้ฟังสามารถเข้าใจได้	ผู้ฟังสามารถเข้าใจได้	ผู้ฟังสามารถเข้าใจได้
4. ไม่กระเดชหรือพยายามหลอกล่อผู้ฟัง	ไม่กระเดชหรือพยายามหลอกล่อผู้ฟัง	ไม่กระเดชหรือพยายามหลอกล่อผู้ฟัง	ไม่กระเดชหรือพยายามหลอกล่อผู้ฟัง

ພາທິກຮຽມເງົ່າ	ເຄຫດກ່າວໃຫ້ຮະດັບມະນະແນວ		
	ຕີ (3)	ພອໄສ (2)	ປະບຸນຊາ (1)
5. ຜຶກໍ່ນ່ອຍ	ສັກໍ່ນ່ອຍ ທ່ານີ້ມີການ ຄວາມຄຸນ	ສັກໍ່ນ່ອຍ ທ່ານີ້ມີການຄວບຄຸມ ຢູ່ງປະກັບ	ຕ້ອງມີການຄວບຄຸມໃນເຮືອງ ການຝຶກໍ່ນ່ອຍ ທ່ານີ້ມີການຄຸນໃນເຮືອງ ການຝຶກໍ່ນ່ອຍ
6. ຫຼຸ່ມທີ່ຜົກສົ່ນ ເນື້ອງການອົດຫາ ໄນຍ່ອດ	ຫຼຸ່ມທີ່ຜົກສົ່ນ ເນື້ອງການອົດຫາ ໃນ ຢ່ອດຂອງຕົວໆ ພູມໜາກອົດຫາຕົວໆສັງລະອົບ ການຝຶກໍ່ນ່ອຍ	ຫຼຸ່ມທີ່ຜົກສົ່ນ ຕົວໆ ປົບປັນຫາຕະຫຼາດ ໃນການຝຶກໍ່ນ່ອຍ	ຕ້ອງມີການຄວບຄຸມໃນເຮືອງ ການຝຶກໍ່ນ່ອຍ ສັງລະອົບ ຄວາມອົດຫາ ໄນຍ່ອດຫ້
7. ສຶບຕົກຈົກກົດ	ມີການປະຕິບັດກ່າວໃຫ້ຮະດັບມະນະແນວ ແລະພັດທະນາກ່າວໃຫ້ຮະດັບມະນະແນວ ປະຕິບັດກ່າວໃຫ້ຮະດັບມະນະແນວ ອັນດັບອັນດັບ	ມີການປະຕິບັດກ່າວໃຫ້ຮະດັບມະນະແນວ ແລະພັດທະນາກ່າວໃຫ້ຮະດັບມະນະແນວ ປະຕິບັດກ່າວໃຫ້ຮະດັບມະນະແນວ ໂດຍ ມີການປະຕິບັດກ່າວໃຫ້ຮະດັບມະນະແນວ	ຕ້ອງມີການຄວບຄຸມໃນເຮືອງ ການປະຕິບັດກ່າວໃຫ້ຮະດັບມະນະແນວ ແລະພັດທະນາກ່າວໃຫ້ຮະດັບມະນະແນວ ປະຕິບັດກ່າວໃຫ້ຮະດັບມະນະແນວ

ເກມຫ້າກໄກທີ່ຮະຕັນຄະແນນ			
ພັດທິກຮມນ່ຳຂໍ້	ຕີ (3)	ພອີ້ນ (2)	ປະບຸງ (1)
ຄວາມສື່ອສົດຍໍ			
1. ໂມ່ນເບີນຕົ້ງຂອງ ທີ່ຜູ້ອັນມາເງິນຂອງຕົນ	ໃໝ່ໜ້າຕົ້ງຂອງ ທີ່ຜູ້ອັນມາເງິນ ຈະອັນນິໄດ້ໃນຕົວໜີການຄວາມຄຸນ	ໃໝ່ໜ້າຕົ້ງຂອງ ທີ່ຜູ້ອັນມາເງິນ ນອງຕົນ ໂດຍນຶກການຄວາມຄຸນນັ້ງ ນາງຄົ້ງ	ຕ້ອນນຶກການຄວາມຄຸນໃນເຮືອງການ ໄມ່ທີ່ບັນຫຼັງຈອງ ທີ່ຜູ້ອັນມາເງິນ ຢູ່ອັນຍຸດຕອດເວລາ
2. ໂມ່ນຝູດໂກກ ປັບຕາມຄວາມສົງຫຼຸງ	ໃໝ່ຝູດໂກກ ປັບຕາມຄວາມ ສົງຫຼຸງ ໂດຍທີ່ມີສ່ອງນີ້ການ ຄວາມຄຸນ	ໃໝ່ຝູດໂກກ ປັບຕາມຄວາມ ສົງຫຼຸງ ໂດຍທີ່ຕ້ອນນຶກການຄວາມຄຸນ ນຳງານຄົ້ງ	ຕ້ອນນຶກການຄວາມຄຸນໃນເຮືອງການ ໝູ່ມຝູດໂກກ ແລະປົບປັດຕາມ ຄໍານັ້ນສົງຫຼຸງຢາຍຫຼຸດຕອດເວລາ
3. ໄນເອາເປີຍນິ້ນຫອນ	ໃໝ່ເອາເປີຍນິ້ນຫອນໃນນີ້ການ ຄວາມຄຸນ	ໃໝ່ເອາເປີຍນິ້ນຫອນ ໂດຍນຶກການ ຄວາມຄຸນນຳງານຄົ້ງ	ຕ້ອນນຶກການຄວາມຄຸນໃນເຮືອງການ ໄມ່ເອາເປີຍນິ້ນຫອນຢ່າງດົກເວລາ
4. ໄນໃຊ້ເລື່ອກົດ ອົດ ກົກທີ່ກ່າວຕົວຮັງ ແລະທາງໜ້ອນ ໂດຍ ໄນຕໍ່ລົມນີ້ການ ຄວາມຄຸນ	ໃໝ່ໃຊ້ເລື່ອກົດ ອົດ ກົກທີ່ກ່າວຕົວຮັງ ແລະທາງໜ້ອນ ໂດຍ ໄນຕໍ່ລົມນີ້ການ ຄວາມຄຸນ	ໃໝ່ໃຊ້ເລື່ອກົດ ອົດ ກົກທີ່ກ່າວຕົວຮັງ ແລະທາງໜ້ອນ ໂດຍນຶກການຄວາມຄຸນ ນຳງານຄົ້ງ	ຕ້ອນນຶກການຄວາມຄຸນໃນເຮືອງການ ໝູ່ໃຊ້ເລື່ອກົດ ອົດ ກົກທີ່ກ່າວຕົວຮັງ ແລະທາງໜ້ອນ ພູ້ຕໍ່ອົມ ພູ້ຕໍ່ອົມ ພູ້ຕໍ່ອົມ
5. ປະຫະພັດຕິຕຽນຕ່ອນຫຼາຍ໌ ຮັບຮູ້ກໍານົາທີ່ບໍ່ອັນດາອອງ ແລະປົບປັດຕໍ່ຫ່າງເຕີມທີ່ ດູກຕ້ອງ	ປະຫະພັດຕິຕຽນຕ່ອນຫຼາຍ໌ ຮັບຮູ້ ຫຼາຍ໌ທີ່ບໍ່ອັນດາແລະປົບປັດ ອໍຍ່າງເຕີມທີ່ ດູກຕ້ອງໂດຍໄນ້ຕໍ່ອົນນີ້ ການຄວາມຄຸນ	ປະຫະພັດຕິຕຽນທີ່ອັນຫຼາຍ໌ ຮັບຮູ້ ຫຼາຍ໌ທີ່ບໍ່ອັນດາແລະປົບປັດ ອໍຍ່າງເຕີມທີ່ ດູກຕ້ອງໂດຍນຶກການ ຄວາມຄຸນນຳງານຄົ້ງ	ຕ້ອນຄວາມຄຸນການປະຫະພັດຕິຕຽນທີ່ ຫຼາຍ໌ທີ່ບໍ່ອັນດາແລະປົບປັດ ທັນນີ້ ການຮັບຮູ້ກໍານົາທີ່ອັນ ດູກຕ້ອງຢູ່ອັນຍຸດຕອດເວລາ

พฤติกรรมบ่อมีชีวิต		เกณฑ์การให้คะแนนคะแนน		
ความนิรนาม	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)	
1. มาฝึกซ้อมครั้งตามเวลาหน้าหมาย	มาฝึกซ้อมครั้งเวลา โดยไม่ต้องมีการควบคุม	มาฝึกซ้อมครั้งเวลา โดยมีการควบคุม ช่างงานครุ่ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องเวลา ผู้ซ้อมอยู่ตลอดเวลา	
2. ปฏิบัติตามกฎหมายที่กฎหมายกำหนดไว้และเข้าใจการทำงานของผู้ฝึก โดยที่ต้นเองยินดีปฏิบัติตาม อย่างเต็มที่ ตามที่ฝึกได้บังคับ ตามอย่างตั้งใจและดังใจ	ปฏิบัติตามกฎหมายที่ระบุเบี้ยของ การฝึก โดยที่ต้นเองยินดีปฏิบัติตาม อย่างเต็มที่ ตามที่ฝึกได้บังคับ ตามใจและดังใจ โดยมีการควบคุมป้อง นางครุ่ง	ปฏิบัติตามกฎหมายที่ระบุเบี้ยของ การฝึก โดยที่ต้นเองยินดีปฏิบัติตาม อย่างเต็มที่ ตามที่ฝึกได้บังคับ ตามใจและดังใจ โดยมีการควบคุมป้อง นางครุ่ง	ต้องมีการควบคุมการปฏิบัติตาม กฎหมายที่ระบุเบี้ยของผู้ฝึก รวมรับผิดชอบใบหน้าที่ได้รับ มอบหมายโดยมีการควบคุมป้อง นางครุ่ง	
3. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับ ได้รับมอบหมาย	มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมาย โดยไม่ต้องมีการควบคุม น้อยหนาย	มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายโดยมีการควบคุมป้อง นางครุ่ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่อง ความรับผิดชอบใบหน้าที่ได้รับ มอบหมายอยู่ตลอดเวลา	
4. ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จตามเวลา ตามเวลาราชการหนัด	ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จตามเวลา ที่กำหนดโดยไม่ต้องมีการควบคุม	ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จตามเวลา ที่กำหนดโดยมีการควบคุมป้อง นางครุ่ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องการปฏิบัติ กิจกรรมต่าง ๆ ให้เสร็จตามเวลา กำหนดอยู่ตลอดเวลา	
5. จัดเตรียมและเก็บอุปกรณ์สำหรับ ผู้สอนในการฝึกซ้อมและหลังการ ฝึกซ้อม	จัดเตรียมและเก็บอุปกรณ์สำหรับ ผู้สอนและหลังการ ฝึกซ้อมและหลังการ ฝึกซ้อมโดยไม่ต้องมีการควบคุม	จัดเตรียมและเก็บอุปกรณ์สำหรับ ผู้สอนและหลังการ ฝึกซ้อมโดยมีการควบคุมป้อง นางครุ่ง	ต้องมีการควบคุมในเรื่องการจัดเตรียม และเก็บอุปกรณ์สำหรับผู้สอนและหลัง การฝึกซ้อมอยู่ตลอดเวลา	

กรณฑ์การให้คะแนนแบบแผน			
พิธีกรรมประจำ	ตัว (3)	ผลใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
ความดุลจิต	ไม่พูดจาหมายความโดยไม่ต้องมีการ ร่วมคุณ	ไม่พูดจาหมายความ โดยมีการความคุณนำ มาจัดรูป โดยคุณ	ต้องมีการความคุณในเรื่อง การพูดจาก็ไม่หมายความ อยู่เสมอ
2. กล่าวทักทายและแสดงถึงความรู้สึก และการฟังต่อครุ แตะบุคลากรทั่วไป	กล่าวทักทายและแสดงถึงความรู้สึก แตะบุคลากรทั่วไป โดยไม่ต้องมีการความคุณ	กล่าวทักทายและแสดงถึงความรู้สึก แตะบุคลากรทั่วไป โดยมีการความคุณนำทางมาจัดรูป	ต้องมีการความคุณในเรื่อง การกล่าวทักทายและแสดง ความการพัฒนาครุ แตะบุคลา กทั่วไป อยู่เสมอ
3. รีบความอ่อนน้อมถ่อมตน ยอมรับผิดๆ คำ วินิจฉัยหรือตัดใจครุ และเพื่อน โดย ไม่ต้องมีการความคุณ	รีบความอ่อนน้อมถ่อมตน ยอมรับผิดๆ คำ วินิจฉัยหรือตัดใจครุ และเพื่อน โดย ไม่ต้องมีการความคุณ	รีบความอ่อนน้อมถ่อมตน ยอมรับผิดๆ คำ วินิจฉัยหรือตัดใจครุ และเพื่อน โดย ไม่ต้องมีการความคุณนำทางมาจัดรูป	ต้องมีการความคุณในเรื่องการรีบ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ยอมรับผิดๆ คำ วินิจฉัยหรือตัดใจครุ และเพื่อน โดย ไม่ต้องมีการความคุณนำทางมาจัดรูป จากครุ และเพื่อน อยู่เสมอ
4. ไม่ก้าวเข้าวินชูแรง ไม่妄อานำที่ผู้อื่น วางแผนเจตนาทาง โดยไม่ต้องมีการ ร่วมคุยเจ้าหน้าที่ โอดยาฯ และทาง	ไม่ก้าวเข้าวินชูแรง ไม่妄อานำที่ผู้อื่น ทาง โอดยาฯและทาง โดยไม่ต้องมีการ ร่วมคุยเจ้าหน้าที่ โอดยาฯ และทาง	ไม่ก้าวเข้าวินชูแรง ไม่妄อานำที่ผู้อื่น ทาง โอดยาฯและทาง โดยไม่ต้องมีการ ร่วมคุยเจ้าหน้าที่ โอดยาฯ โดยมีการความคุณนำทางมาจัดรูป	ต้องมีการความคุณในเรื่อง การไม่ก้าวเข้าวินชูแรง ไม่ 妄อานำที่ผู้อื่นที่ โอดยาฯ และทางอยู่เสมอ

พัฒนาระบบบริการ	เกณฑ์การให้คะแนน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
ว. แต่งกายเหมาะสมกับบุคลากร เครื่องประดับต้องไม่เป็นสีสดใส และห้ามแต่งกายแบบชุดทางการ แต่งกายแบบชุดทางการบุคคลเฉพาะสถานที่ และกิจกรรมการฝึกโดยไม่ต้องมีการหุ้มปูางานครรภ์ มีการควบคุมความคุ้มครองเด็ก ไม่ต้องมีการหุ้มปูางานครรภ์	แต่งกายเหมาะสมกับบุคลากร เครื่องประดับต้องไม่เป็นสีสดใส และห้ามแต่งกายแบบชุดทางการ แต่งกายแบบชุดทางการบุคคลเฉพาะสถานที่ และกิจกรรมการฝึกโดยไม่ต้องมีการหุ้มปูางานครรภ์ มีการควบคุมความคุ้มครองเด็ก ไม่ต้องมีการหุ้มปูางานครรภ์	แต่งกายเหมาะสมกับบุคลากร เครื่องประดับต้องไม่เป็นสีสดใส และห้ามแต่งกายแบบชุดทางการ แต่งกายแบบชุดทางการบุคคลเฉพาะสถานที่ และกิจกรรมการฝึกโดยไม่ต้องมีการหุ้มปูางานครรภ์ มีการควบคุมความคุ้มครองเด็ก ไม่ต้องมีการหุ้มปูางานครรภ์	ต้องมีการควบคุมใบเสร็จงาน และกิจกรรมการฝึกโดยไม่ต้องมีการหุ้มปูางานครรภ์ เอกสาร สถานที่ และกิจกรรมการฝึกโดยไม่ต้องมีการหุ้มปูางานครรภ์ ผู้ก่อภัยสามารถอ่านได้

พิธีกรรมนั้นๆ	เกณฑ์การให้รับตัวແນ່ນ		
	๕ (3)	ພອ້ນ (2)	ປັບປຸງ (1)
<b>ความสะอาด</b>			
1. รักษาความสะอาดเรียบร้อยของสถานที่ทำการ	ຫ້າຍรักษาความสะอาดเรียบร้อยของสถานที่ทำการอยู่เสมอ โดยไม่ต้องมีการคุกคาม บ้างบ้าครึ้ง	ຫ້າຍรักษาความสะอาดเรียบร้อยของสถานที่ทำการโดยไม่ต้องมีการคุกคามบ้างบ้าครึ้ง	ຫ້ອງນີ້ກາຣຄວບຖຸນິກີ່ຍາກັນ ກາຣຄົມແຕະຮັກຢາກາວມສະຫອາດ ເຮືຍຮ້ອຍອູນຄະດານທີ່ຜົກ ອູ້ ຕະລອດເວລາ
2. รักษาอุปกรณ์การผັກໃຫ້ສະອາດ	ຮັກຢາຊຸງກາຣໝັກຜົກໃຫ້ສະອາດ ໂດຍໃນຕໍ່ອົງນີ້ກາຣຄວບຖຸນິນຳຈຳຈັກ	ຮັກຢາຊຸງກາຣໝັກຜົກໃຫ້ສະອາດ ໂດຍໃນຕໍ່ອົງນີ້ກາຣຄວບຖຸນິນຳຈຳຈັກ	ຫ້ອງນີ້ກາຣຄວບຖຸນິກີ່ຍາດອູ້ ອູປະກົນກາຣຜົກໃຫ້ສະອາດ ຕະລອດເວລາ
3. รักษาความสะอาดร่างกาย	ຜົນເລີນເມື່ອເລີນທ່າ ຜົວພຽນ ຕະຫາດໂດຍໃນຕໍ່ອົງນີ້ກາຣຄວບຖຸນິນຳຈຳຈັກ	ຜົນເລີນເມື່ອເລີນທ່າ ຜົວພຽນ ຕະຫາດ ໂດຍໃນຕໍ່ອົງນີ້ກາຣຄວບຖຸນິນຳຈຳຈັກ	ຫ້ອງນີ້ກາຣຄວບຖຸນິກີ່ຍາກັນ ກາຣຮັກຢາກາວມສະອາດຮ່າງຍາຍໃຫ້ ສະຫະດອຍໆສົມຍ
4. ແຕ່ງຍາຕະອາດຍູ້ສນອ	ແຕ່ງຍາຕະອາດໂດຍໃນຕໍ່ອົງນີ້ກາຣ ກາຣຄວບຖຸນິ	ແຕ່ງຍາຕະອາດ ໂດຍຕໍ່ອົງນີ້ກາຣ ກວບຖຸນິນຳຈຳຈັກ	ຫ້ອງນີ້ກາຣຄວບຖຸນິຮ່ອງກາຮ ເຕັກໄຟໃຫ້ສະອາດຄອງໜູ້ຕ່າມ
5. ມີປັບປຸງພັນນົກທີ່ຢືນແຍ້ນແນ່ນໃຕ້	ມີປັບປຸງພັນນົກທີ່ຢືນແຍ້ນແນ່ນໃຕ້ ເພື່ອນຮ່ວມຜົກ ອູ້ສນອ	ມີປັບປຸງພັນນົກທີ່ຢືນແຍ້ນແນ່ນໃຕ້ ກັບເພື່ອນຮ່ວມຜົກ ບ້າງນາງຮ່ວງ	ຫ້ອງນີ້ກາຣຄວບຖຸນິໃນເຮົ້ອການ ປັບປຸງພັນນົກທີ່ກຳນົດເມີນແນ່ນໃຕ້ ກັບເພື່ອນຮ່ວມຜົກ ອູ້ສນອ

เกณฑ์การให้คะแนนตามแบบ				
พัฒนาระบบชีววิทยา	ตัว (3)	พอที่ (2)	ปรับปรุง (1)	
ความสามารถ	ประเมินศักยภาพความสามารถในการดำเนินการตามที่ได้กำหนดไว้ในโครงการตามที่ต้องการ	ประเมินศักยภาพความสามารถในการดำเนินการตามที่ต้องการตามที่ได้กำหนดไว้ในโครงการตามที่ต้องการ	ประเมินศักยภาพความสามารถในการดำเนินการตามที่ต้องการตามที่ได้กำหนดไว้ในโครงการตามที่ต้องการ	ต้องมีการตรวจสอบในเรื่องของการปฏิบัติ จรรยาบรรณในฐานะผู้นำและผู้นำในเชิงผู้นำทางด้านคุณภาพ
1. ปฏิบัติภาระในฐานะผู้นำและผู้นำตามที่ต้องการ	ประเมินศักยภาพความสามารถในการดำเนินการตามที่ต้องการตามที่ได้กำหนดไว้ในโครงการตามที่ต้องการตามที่ต้องการ	ประเมินศักยภาพความสามารถในการดำเนินการตามที่ต้องการตามที่ได้กำหนดไว้ในโครงการตามที่ต้องการตามที่ต้องการ	ประเมินศักยภาพความสามารถในการดำเนินการตามที่ต้องการตามที่ได้กำหนดไว้ในโครงการตามที่ต้องการตามที่ต้องการ	ต้องมีการติดตามให้เข้าร่วมในการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องและต้องคงอยู่เป็นเวลากี่เดือนต่อครั้งและปฏิบัติ ควบคุมการปฏิบัติภาระให้พร้อมเพรียงกันและต้องมีการประเมินผลทุกครั้งที่ได้รับมอบหมาย
2. ร่วมฝึกซ้อมอย่างรอบเพาะ	ร่วมฝึกซ้อมและปฏิบัติภาระตามที่ได้รับมอบหมาย พร้อมเพรียงลงทุนเพื่อเตรียม การควบคุม	ร่วมฝึกซ้อมโดยฝึกอบรมโดยผู้เชี่ยวชาญ ให้เข้าร่วมงานภาคีและปฏิบัติภาระตามที่ได้รับมอบหมาย ให้เข้าร่วมงานภาคีและปฏิบัติภาระตามที่ได้รับมอบหมาย	ร่วมฝึกซ้อมโดยฝึกอบรมโดยผู้เชี่ยวชาญ ให้เข้าร่วมงานภาคีและปฏิบัติภาระตามที่ได้รับมอบหมาย	ต้องมีการติดตามให้เข้าร่วมในการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องและต้องคงอยู่เป็นเวลากี่เดือนต่อครั้งและต้องมีการประเมินผลทุกครั้งที่ได้รับมอบหมาย
3. ช่วยเหลือศิษย์นักศึกษาในงานประจำสถาบัน ความสำราญ	ช่วยเหลือศิษย์นักศึกษาในงานประจำสถาบัน ความสำราญ โดยไม่ต้องมีการควบคุม	ช่วยเหลือศิษย์นักศึกษาในงานประจำสถาบัน ความสำราญ โดยไม่ต้องมีการ ควบคุม	ช่วยเหลือศิษย์นักศึกษาในงานประจำสถาบัน ความสำราญ โดยไม่ต้องมีการ ควบคุม	ต้องคงอยู่เป็นเวลากี่เดือนต่อครั้งและต้องมีการประเมินผลทุกครั้งที่ได้รับมอบหมาย
4. เปิดใจกว้างรับฟังเสียง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างสุภาพ	เปิดใจกว้างรับฟังเสียง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างสุภาพ	เปิดใจกว้างรับฟังเสียง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างสุภาพ	เปิดใจกว้างรับฟังเสียง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างสุภาพ	ต้องคงอยู่เป็นเวลากี่เดือนต่อครั้งและต้องมีการประเมินผลทุกครั้งที่ได้รับมอบหมาย
5. รู้จักปรับตัว เพื่อยกระดับกัน อย่างสันติ	รู้จักปรับตัว เพื่อยกระดับกันอย่างสันติ อยู่เสมอ	รู้จักปรับตัว เพื่อยกระดับกันอย่างสันติ อยู่เสมอ	รู้จักปรับตัว เพื่อยกระดับกันอย่างสันติ อยู่เสมอ	ไม่รู้จักปรับตัว เพื่อยกระดับกันอย่างสันติ อย่างสันติ

ພັດທິກຮຽນນໍ້າເງື່ອງ	ກາຍພໍາກາວໃຫ້ຮວດຕັນຄະແນນ			ປະບົບປຸງ (1)
	ລີ (3)	ພອນີ (2)	ປະບົບປຸງ (1)	
ຄວາມສັບໃຈ	ໃຫ້ຄວາມຮັມມືອັນດັບຜູ້ອັນໃນການ ທຳເຮົາໃຫ້ສຳເລັບ ໂດຍໄນ້ຕ້ອນມີການຄວາມຄຸນ ທຳມານໃຫ້ສຳເລັບ	ໃຫ້ຄວາມຮັມມືອັນດັບຜູ້ອັນໃນການ ທຳເຮົາໃຫ້ສຳເລັບ ໂດຍຕ້ອງການຄວາມຄຸນ ນຳງານຈັກຮັງ	ຕ້ອງຄວາມຄຸນໃນຮ່ອງການໃຫ້ສຳເລັບ ຄວາມຮັມມືອັນດັບຜູ້ອັນໃນການ ທຳມານໃຫ້ສຳເລັບ	ຕ້ອງຄວາມຄຸນໃນຮ່ອງການໃຫ້ສຳເລັບ ຄວາມຮັມມືອັນດັບຜູ້ອັນໃນການ ທຳມານໃຫ້ສຳເລັບ
1. ໃຫ້ຄວາມຮັມມືອັນດັບຜູ້ອັນໃນການ ທຳມານໃຫ້ສຳເລັບ	ຫ້າຍຈົດຕະເຮົານໍາໃຫ້ກົດປົກຮັນແລະ ອູດແດ ຄູແລດສັນກັບໂຄນໍາໃຫ້ສຳເລັບ	ຫ້າຍຈົດຕະເຮົານໍາໃຫ້ກົດປົກຮັນ ແລະ ດັບຕ້ອງ ຄວາມຄຸນນໍາງານຈັກຮັງ	ຫ້າຍຈົດຕະເຮົານໍາໃຫ້ກົດປົກຮັນ ແລະ ດັບຕ້ອງ ຄວາມຄຸນນໍາງານຈັກຮັງ	ຫ້າຍຈົດຕະເຮົານໍາໃຫ້ກົດປົກຮັນ ແລະ ດັບຕ້ອງ ຄວາມຄຸນນໍາງານຈັກຮັງ
2. ຫ້າຍຈົດຕະເຮົານໍາໃຫ້ກົດປົກຮັນແລະ ອູດແດສັນກັບໂຄນໍາໃຫ້ສຳເລັບ	ອາສາຫ່າຍແຫ້ລືອກກຽມພ່ອນແລະ ດຽວຫຼຸ່ມສົມອ ຄຣູ	ອາສາຫ່າຍແຫ້ລືອກກຽມພ່ອນ ແລະ ດຽວຫຼຸ່ມສົມອ	ໄມ່ຄ່ອຍອາສາຫ່າຍແຫ້ລືອ ກຽມພ່ອນແລະ ຄຣູ	ໄມ່ຄ່ອຍອາສາຫ່າຍແຫ້ລືອ ກຽມພ່ອນແລະ ຄຣູ
3. ອາສາຫ່າຍແຫ້ລືອກກຽມພ່ອນແລະ ດຽວຫຼຸ່ມສົມອ ຄຣູ	ແບ່ງງົມແຕະເສີບສົດໃຫ້ກົບເພື່ອນແລະ ດຽວຫຼຸ່ມ ສົມອ	ອາສາຫ່າຍແຫ້ລືອກກຽມພ່ອນ ແລະ ດຽວຫຼຸ່ມສົມອ	ໄມ່ຄ່ອຍແບ່ງງົມແຕະເສີບສົດ ໃຫ້ກົບເພື່ອນແລະ ຄຣູ	ໄມ່ຄ່ອຍແບ່ງງົມແຕະເສີບສົດ ໃຫ້ກົບເພື່ອນແລະ ຄຣູ
4. ແບ່ງງົມແຕະເສີບສົດໃຫ້ກົບເພື່ອນແລະ ດຽວຫຼຸ່ມ ຄຣູ	ເຫຼົ້າໃຈ ເທົ່າໃຈ ໃຫ້ກົບເພື່ອນແລະ ດຽວຫຼຸ່ມ ສົມອ	ແບ່ງງົມແຕະເສີບສົດໃຫ້ກົບເພື່ອນແລະ ດຽວຫຼຸ່ມ ສົມອ	ເຫຼົ້າໃຈ ເທົ່າໃຈ ໃຫ້ກົບເພື່ອນແລະ ດຽວຫຼຸ່ມ ສົມອ	ເຫຼົ້າໃຈ ເທົ່າໃຈ ໃຫ້ກົບເພື່ອນແລະ ດຽວຫຼຸ່ມ ສົມອ
5. ເຫຼົ້າໃຈ ເທົ່າໃຈ ໃຫ້ກົບເພື່ອນແລະ ດຽວຫຼຸ່ມ ຄຣູ	ເນື້ອທາງວ່າຜູ້ອັນເຕືອດຮ່ອນຍຸ່ມສົມອ ເຕືອດຮ່ອນນໍາງານຈັກຮັງ	ເນື້ອທາງວ່າຜູ້ອັນເຕືອດຮ່ອນຍຸ່ມສົມອ ເຕືອດຮ່ອນນໍາງານຈັກຮັງ	ເນື້ອທາງວ່າຜູ້ອັນເຕືອດຮ່ອນຍຸ່ມສົມອ ເຕືອດຮ່ອນນໍາງານຈັກຮັງ	ເນື້ອທາງວ່າຜູ້ອັນເຕືອດຮ່ອນຍຸ່ມສົມອ ເຕືອດຮ່ອນນໍາງານຈັກຮັງ



แบบสังเกตภาพติดกับรูปภาพและอ่านเพื่อประเมินคุณลักษณะนักเรียนด้วยกิจกรรมการนำเสนอ

ตัวบ่งชี้ที่ 3 ..... วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

รหัส นักเรียน	ระดับการพัฒนา												ระดับการพัฒนา											
	อย่างดี	ดีมาก	ดี	พอใช้	ไม่พอใช้	ไม่ดี	ไม่ดีมาก	ไม่ดีมาก	ไม่ดี	ไม่ดีมาก	ไม่ดี	ไม่ดีมาก	ดีมาก	ดี	พอใช้	ไม่พอใช้	ไม่ดีมาก	ไม่ดีมาก	ไม่ดี	ไม่ดีมาก	ไม่ดี	ไม่ดีมาก	ไม่ดี	
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								

แบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาดุณลักษณะอันดับประถมศึกษาของนักเรียนตามกรอบการประเมิน

สำหรับวันที่ ..... เดือน พ.ศ. ....

รหัส นักเรียน	ระดับการพัฒนา												ระดับการพัฒนา											
	บุปผา	เข้าใจตัวบบ'	มีวินัย	สุภาพ	สามารถ	สามารถคิด	มีน้ำใจ	บุปผา	เข้าใจตัวบบ'	มีวินัย	สุภาพ	สามารถ	สามารถคิด	มีน้ำใจ										
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
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								

แบบสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาดุณลักษณ์ประถมของนักเรียนตามภาระภาระผู้สอน

ตัวอย่างที่ 7

รหัส ผู้เรียน	ระดับการพัฒนา												ประเมินดูด้วย
	ปัจจุบัน	ชั้นต่อไป	มีวินัย	สุภาพ	整洁	ความรัก	ความมั่นคง	มั่นใจ					
1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

ลงชื่อ.....  
ผู้ประเมิน