



หลักสูตร

ดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
และสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์





คำนำ

หลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้เขียน

รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุธงจิตต์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดніญา อุทัยสุข
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยา ไล่ทอง
และคณะ

ออกแบบรูปเล่มและภาพประกอบ

อรณัญช์ สุขเกษม

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2561

จำนวนพิมพ์ : เล่ม

ISBN :

พิมพ์ที่

บริษัท พรณีนพริ้นติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด อาคาร 3 ตึกชวนชม
หอพักนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 02 455 2777

ณรุทธ์ สุธงจิตต์.

ดนตรีสร้างสุข: คู่มือสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : บริษัท พรณีนพริ้นติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด, 2561.
88 หน้า.

I. วิทยา ไล่ทอง, ผู้แต่งร่วม. II. ดนึญา อุทัยสุข, ผู้แต่งร่วม.

III. สิทธิพร วิสุทธิแพทย์, ผู้แต่งร่วม. IV. ศักดิ์ระพี รักตประจิต, ผู้แต่งร่วม.

V. จิรกานต์ สิริกวินกอบกุล, ผู้แต่งร่วม. VI. ณัชชา เตชะอารณชัย, ผู้แต่งร่วม.

ISBN :

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ตระหนักถึงความสำคัญในการเผยแพร่องค์ความรู้ดนตรีสร้างสุขภาวะ เพื่อเตรียมพร้อมในสภาวะที่ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมสูงวัย ซึ่งถือเป็นปัญหาสำคัญในปัจจุบันที่มีผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ ระบบการจ้างงาน ระบบสถาบันครอบครัว และชุมชน ดังนั้น ความเข้าใจในสภาพปัญหาและการร่วมมือกันเพื่อแก้ไขปัญหาของหน่วยงาน องค์กร ชุมชน และสังคม เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีสำหรับสังคมผู้สูงอายุ ควรมีหลักการและแนวทางทางวิชาการ ในการดำเนินงานอย่างชัดเจน และเหมาะสม

หลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นจากงานวิจัยเรื่อง การถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม การถอดบทเรียนอาจารย์พัฒนา สุขเกษม มีการนำหลักการทางการศึกษาและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ทฤษฎีการสร้างหลักสูตร ทฤษฎีการวัดและประเมินผล และทฤษฎีและหลักการทางจิตวิทยาการสอนดนตรีและการประเมินผู้เรียน เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์และเก็บข้อมูล โดยเน้นการนำเสนอกิจกรรมดนตรีที่เป็นส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างสุขภาวะและแก้ไขภาวะที่ไม่สมบูรณ์บางอย่างใน

สารบัญ

ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้คลายความเครียด ความเหงา เศร้า ซึม
แก้ไขโรคความจำเสื่อม ส่งเสริมการกินดี อยู่ดี และสืบสาน
ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ขอขอบคุณ คุณภรณ์ ภูประเสริฐ ผู้อำนวยการสำนัก 9
สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการให้ทุนสนับสนุน
งานวิจัย และคุณพิชิตศักดิ์ มีมาก หัวหน้ากองอาวุโส กอง
โครงการชุมชน 3 ฝ่ายบริหารงานชุมชน สำนักงานทรัพย์สินส่วน
พระมหากษัตริย์ ที่จุดประกาย และผลักดันให้สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ทุนสนับสนุนงานวิจัย
และอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ผู้พัฒนาการสอนดนตรีสำหรับผู้
สูงอายุ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ สำหรับการ
ให้ข้อมูล การช่วยเหลือ และตรวจสอบ ตลอดจนให้คำแนะนำ
ด้วยดีมาโดยตลอด

คณะผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า **หลักสูตรดนตรีสร้าง
สุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ** จะเป็นประโยชน์สำหรับหน่วยงาน
องค์กร สถาบันและบุคคลอื่นๆ ที่ให้ความสนใจ ในการนำไป
ใช้จริง ต่อยอด หรือขยายผลเพื่อสร้างสังคมผู้สูงวัยที่มีความสุข
และมีสุขภาพดี และสามารถนำไปปรับใช้ หรือพัฒนาให้เหมาะ
สมกับบุคคลอื่นๆ ต่อไป

คณะผู้เขียน
สิงหาคม 2561

● คำนำ	3
● ความนำ	5
● วิสัยทัศน์	5
● หลักการ	5
● จุดมุ่งหมาย	6
● วัตถุประสงค์	6
● โครงสร้างหลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ	6
● การจัดหลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ	6
● การจัดหลักสูตรดนตรีสำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ	7
● สารการเรียนรู้	7
● คุณลักษณะและข้อปฏิบัติของวิทยากรหรือผู้นำกิจกรรม	17
● คุณสมบัติของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม	18
● ตัวอย่างกิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ	19
● สื่อประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะ สำหรับผู้สูงอายุ	23
● การวัดและการประเมินผล	43
● บรรณานุกรม	44
● ภาคผนวก 1	47

หลักสูตร

ดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ



● ความนำ

ข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัยในปัจจุบัน สรุปได้ว่า อิทธิพลทางดนตรีมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุในการช่วยพัฒนา และเสริมสร้างสภาวะทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ตลอดจนฟื้นฟูสภาพจิตใจ โดยการนำกิจกรรมดนตรีมาช่วยพัฒนา และเสริมสร้างสภาวะต่างๆ นั้น สามารถออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมได้และสอดคล้องกับความต้องการที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุ อาทิ การฟังเพลง การร้องเพลง และการบรรเลงเครื่องดนตรี (กชกร สังคชาติ, 2536 และ ธีระ สิ้นเดชารักษ์ และคณะ, 2558)

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ย่อมส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุในบางคนที่อาจปรับตัวไม่ได้ ดังนั้นกิจกรรมดนตรีที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่ยืดหยุ่น เหมาะสมกับบรรณนิยมของผู้สูงอายุ และเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีร่วมกัน (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2541; Carefect Home Health Care Services, 2012) เพื่อเตรียมพร้อมในสภาวะที่ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 11 บัญญัติว่า ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่างๆ เช่น การให้การศึกษา และการพัฒนาตนเอง เป็นต้น

หลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ ได้นำแนวคิดข้างต้นมาใช้เป็นกรอบในการกำหนดเนื้อหาสาระและ



กิจกรรมต่างๆ ของหลักสูตรฯ โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ตลอดจนการกระตุ้นสมองและพัฒนาความทรงจำอย่างเหมาะสม และส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลในครอบครัวและชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเองและมีสุขภาพที่ดี

● วิสัยทัศน์

ดนตรีช่วยพัฒนาและสร้างเสริมผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงค่าทางภูมิปัญญา เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี เข้มแข็ง ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมและครอบครัว อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรี และเป็นสุข

● หลักการ

หลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ได้พัฒนาจากงานวิจัยเรื่อง การถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม โดยกำหนดหลักการของหลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรที่เสริมสร้างสุขภาพด้านอารมณ์ และด้านสังคม คลายความเครียด เหนงา เศร้า ซึม

2. เป็นหลักสูตรที่เสริมสร้างด้านสมาธิและพัฒนาความทรงจำช่วยเหลือลดความจำเสื่อม

● จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มุ่งสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการทางด้าน อารมณ์ จิตใจ สังคมและสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย จึงกำหนดจุดมุ่งหมายซึ่งถือเป็นมาตรฐานให้ผู้สูงอายุเกิดคุณลักษณะในด้านสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและบุคคลรอบตัวอย่างมีความสุข และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

● วัตถุประสงค์

1. จัดกิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1) ด้านกาย 2) ด้านอารมณ์ 3) ด้านปัญญา และ 4) ด้านสมาธิ

2. สร้างเสริมด้านสังคมไม่ทอดทิ้งกันของผู้สูงอายุ มีความห่วงใย ช่วยเหลือ เอื้ออาทรต่อกันให้แก่ผู้สูงอายุ



โครงสร้าง หลักสูตร

ดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ

เพื่อให้การจัดกิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุเป็นไปตามวิสัยทัศน์ หลักการ และจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ให้หน่วยงาน องค์กร และผู้ที่เกี่ยวข้องมีแนวทางปฏิบัติในการจัดหลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ จึงกำหนดโครงสร้างหลักสูตรไว้ดังนี้

1. สารการเรียนรู้

กำหนดสารการเรียนรู้ซึ่งประกอบด้วยองค์ความรู้ ทักษะ และกระบวนการต่างๆ แบ่งออกเป็น 4 สาร ดังต่อไปนี้

- 1.1) อุ่นเครื่องเตรียมความพร้อม
- 1.2) ดนตรี
- 1.3) ศิลปะ
- 1.4) ปลุกจิตสำนึกความเป็นไทย

สารการเรียนรู้ทั้ง 4 กลุ่มนี้ เป็นสารการเรียนรู้หลักที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ ในส่วนของการพัฒนาผู้สูงอายุตามความถนัด และความสนใจของแต่ละคนนั้น ผู้จัดกิจกรรมสามารถกำหนดสาระเพิ่มเติมให้

สอดคล้องและตอบสนองต่อผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ บางกิจกรรมผู้จัดกิจกรรมจะสอดแทรกเนื้อหาที่ปลูกฝัง ปลูกจิตสำนึกความเป็นไทยอย่างสม่ำเสมอ

2. จัดกิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

กิจกรรม	ระยะเวลา/ครั้ง
กิจกรรมดนตรี	1 -2 ชั่วโมง
กิจกรรมดนตรีและศิลปะ	3 ชั่วโมง





การจัด หลักสูตร

ดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ

หลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ เป็นหลักสูตรที่กำหนดองค์ความรู้ ทักษะและกระบวนการต่างๆ ในการพัฒนาผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถปรับใช้ให้เหมาะสม สอดคล้องกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

• รูปแบบในการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมหลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุนี้ มีเนื้อหาสาระที่ออกแบบให้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ โดยกำหนดออกเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

1. กิจกรรมดนตรี (1 - 2 ชั่วโมง) ใช้กิจกรรมอุ่นเครื่อง กิจกรรมดนตรี เพื่อเรียนรู้การเล่นอังกะลุง ทบทวน และฝึกซ้อม โดยเน้นพัฒนาความสามารถทางด้านดนตรี สุขภาวะทางกายใจ และความทรงจำ รวมทั้งการสร้างจิตสำนึกรักความเป็นไทย
2. กิจกรรมดนตรีและศิลปะ (3 ชั่วโมง) ใช้กิจกรรมอุ่นเครื่อง กิจกรรมดนตรี กิจกรรมศิลปะ และกิจกรรมปลูกจิต

สำนึกความเป็นไทย เพื่อเรียนรู้ทั้งทางด้านดนตรีและ ร่วมทำกิจกรรมศิลปะที่ก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์สติปัญญา และสังคม รวมทั้งการสร้างจิตสำนึกรักความเป็นไทย

• แนวทางการจัดกิจกรรมดนตรี โดยให้ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง

เน้นการเรียบเรียงสาระและกิจกรรมดนตรีให้สอดคล้องกับความต้องการ ความถนัด ความสามารถ ความชอบ ความสนใจ ความสนุกสนาน โดยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง (Learning by doing) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ เพื่อให้การจัดกิจกรรมดนตรีเกิดขึ้นเต็มประสิทธิภาพ วิทยากรจำเป็นต้องคำนึงเกี่ยวกับการจัดวงอังกะลุงในประเด็นดังนี้

1. กรณีมีผู้เข้าร่วมการบรรเลงอังกะลุง จำนวน 30 - 40 คน วิทยากรควรใช้บทเพลงสำหรับการบรรเลงที่มีระดับเสียง 5 เสียง (Pentatonic) เพื่อให้มีจำนวนผู้เล่นอังกะลุงไม่น้อยเกินไปในแต่ละระดับเสียง (ประมาณ 6 - 8 คน)
2. กรณีมีผู้เข้าร่วมการบรรเลงอังกะลุงมีจำนวนมากกว่า 40 คน วิทยากรสามารถใช้บทเพลงสำหรับการบรรเลงที่มีระดับเสียงครบ 7 เสียง (Diatonic) ได้



สาระการเรียนรู้

หลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ กำหนด
สาระการเรียนรู้ สำหรับจัดกิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้
สูงอายุ ประกอบด้วย 4 สาระ ดังนี้

สาระการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมอุ่นเครื่องเตรียมความพร้อม

มุ่งเน้นด้านสุขภาวะ โดยการจัดกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อม และสร้างความคุ้นเคยระหว่างวิทยากรกับผู้สูงอายุ นอกจากนี้กิจกรรมยังเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในเรื่อง การฝึกกล้ามเนื้อ การดูแลสุขภาพ การพัฒนาสมองและความทรงจำ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

1.1) กิจกรรมบริหารนิ้วเพื่อพัฒนาความทรงจำ

(หมอชาวบ้าน, 2553)

- **ท่าบริหารปุมสมอง** ปฏิบัติได้โดยใช้มือซ้ายวางบริเวณไหปลาร้า และมือขวาวางไว้ที่ตำแหน่งสะดือ จากนั้นใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้มือซ้ายคลำหาช่องหลุมตื้นๆ ใต้ลำคอ และนิ้วประมาณ 30 วินาที จากนั้นสลับตำแหน่งมือทั้งสองข้าง เป็นการกระตุ้นประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น
- **ท่าบริหารปุมขมับ** ปฏิบัติได้โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางของมือทั้งสองข้างวนเป็นวงกลมบริเวณปุมขมับเป็นเวลาประมาณ 30 วินาที – 1 นาที เป็นการกระตุ้นให้การทำงานของสมอง 2 ซีก ทำงานสมดุลกัน
- **ท่าบริหารปุมใบหู** ปฏิบัติได้โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจับที่ส่วนบนสุดของใบหูทั้งสองข้าง จากนั้นนิ้วไล่ลงมาจนถึงติ่งหูเบาๆ โดยทำซ้ำๆ หลายครั้ง จะช่วยเพิ่มการรับฟังได้ดีขึ้น

โดยการบริหารปุมสมอง บริหารปุมขมับ และบริหารปุมใบหู จะช่วยกระตุ้นประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ช่วยการพูด อ่าน เขียน ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกจากนี้การฝึกการเคลื่อนไหวสลับข้าง สามารถช่วยกระตุ้นความจำ การมองเห็น และการคำนวณระยะได้ โดยมีท่าปฏิบัติดังนี้



- นับ 1 - 10

ให้ตั้งมือทั้งสองข้างขึ้นประมาณอก และชี้นิ้วชี้ทั้งสองข้างขึ้น

ท่าที่ 1 ชี้นิ้วชี้มือขวาไปที่มือซ้ายในแนวราบขนานกับพื้นและนับ 1

ท่าที่ 2 ตั้งมือขวาและชูสองนิ้ว โดยให้มือซ้ายชี้นิ้วขนานกับพื้นไปที่มือขวาและนับ 2

ท่าที่ 3 ตั้งมือซ้ายและชูสามนิ้ว โดยให้มือขวาชี้นิ้วขนานกับพื้นไปที่มือซ้ายและนับ 3

ท่าที่ 4 ตั้งมือขวาและชูสี่นิ้ว โดยให้มือซ้ายชี้นิ้วขนานกับพื้นไปที่มือขวาและนับ 4

ท่าที่ 5 ตั้งมือซ้ายและชูห้านิ้ว โดยให้มือขวาชี้นิ้วขนานกับพื้นไปที่มือซ้ายและนับ 5

ท่าที่ 6 ตั้งมือขวาและให้ปลายนิ้วโป้งและปลายนิ้วก้อยแตะกัน โดยให้มือซ้ายชี้นิ้วขนานกับพื้นไปที่มือขวาและนับ 6

ท่าที่ 7 ตั้งมือซ้ายและให้ปลายนิ้วโป้งและปลายนิ้วนางแตะกัน โดยให้มือขวาชี้นิ้วขนานกับพื้นไปที่มือซ้ายและนับ 7

ท่าที่ 8 ตั้งมือขวาและให้ปลายนิ้วโป้งและปลายนิ้วกลางแตะกัน โดยให้มือซ้ายชี้นิ้วขนานกับพื้นไปที่มือขวาและนับ 8

ท่าที่ 9 ตั้งมือซ้ายและให้ปลายนิ้วโป้งและปลายนิ้วชี้แตะกัน โดยให้มือขวาชี้นิ้วขนานกับพื้นไปที่มือซ้ายและนับ 9

ท่าที่ 10 ให้เปลี่ยนมาเป็นกำมือขวา โดยให้มือซ้ายชี้นิ้วขนานกับพื้นไปที่มือขวาและนับ 10 เพื่อเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกันและป้องกันอาการนิ้วล็อค

- จีบแอล

ให้ตั้งมือทั้งสองข้างขึ้นประมาณอก โดยให้นิ้วโป้งและนิ้วชี้มือขวาทำท่าจีบ และให้นิ้วโป้งและนิ้วชี้มือซ้ายกางออกเป็นรูปตัวแอล ทำสลับกันไปมาประมาณ 10 ครั้ง ช่วยกระตุ้นการทำงานของความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา

- โป้ง – ก้อย

ให้ตั้งมือทั้งสองข้างขึ้นประมาณอก โดยให้มือขวาชูนิ้วโป้ง และมือซ้ายชูนิ้วก้อย ทำสลับกันไปมาประมาณ 10 ครั้ง ช่วยกระตุ้นสมองที่มีการสั่งการให้เกิดความสมดุลทั้งซ้ายและขวา

- แตะจุมุก แตะหู

ให้นิ้วชี้มือขวาแตะที่ปลายจุมุก และมือซ้ายแตะที่หูขวาในลักษณะไขว้มือกัน จากนั้นสลับมือโดยให้นิ้วชี้มือซ้ายแตะที่ปลายจุมุก และมือขวาแตะที่หูซ้าย



ทำสลับกันไปมา ช่วยให้เห็นภาพด้านทางซ้าย และขวาดีขึ้น

- แตะหู

ให้มือซ้ายอ้อมไปจับที่ใบหูขวา ส่วนมือขวาอ้อมข้ามหัวไปจับที่ใบหูซ้าย จากนั้นสลับมือ โดยให้มือขวาอ้อมไปจับที่ใบหูซ้าย ส่วนมือซ้ายอ้อมข้ามหัวขึ้นไปจับที่ใบหูขวา ทำสลับกันไปมา ช่วยกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณกะระยะ

- การผ่อนคลาย

ใช้มือทั้งสองข้างประกบกันในลักษณะพนมมือเป็นรูปดอกบัวตูม โดยให้ปลายนิ้วมือขวาและมือซ้ายสัมผัสกับเบา ๆ พร้อมกับหายใจเข้า – ออก ใช้ประมาณ 5 – 10 นาที ช่วยสร้างสมาธิเป็นการเจริญสติ

1.2) กิจกรรมร่วมร้องเพลง และร่วมหัวเราะ

บทกลอนและบทเพลงที่ใช้สำหรับจัดกิจกรรมอาจพัฒนาและเรียบเรียงขึ้นใหม่ โดยใช้ทำนองเนื้อร้องที่คล้ายกับต้นฉบับ หรือใช้ทำนองของบทเพลงอื่นๆ มาเรียบเรียงเนื้อร้องใหม่ ซึ่งอาจารย์พัฒนาสุขเกษม ได้เรียบเรียงขึ้นใหม่ ประกอบด้วยบทกลอนและบทเพลงดังนี้

- การใช้บทกลอนต่างๆ เช่น หากว่าเรากำลังสบายจงปรบมือพลัน หากว่าเรากำลังสบายมาทักทายกัน หากว่าเรากำลังสบายมายิ้มให้กัน หากว่าเรากำลังสบายมานับสิบแข่งกัน หากว่าเรากำลังสบายมาหัวเราะร่วมกัน หากว่าเรากำลังสบายมาร้องเพลงด้วยกัน เป็นต้น

- เพลงมาไค่หัวกันเตี๊ยะ

“การไค่หัวมันมีหลายแบบ จะเสียงน้อยเสียงแหมมันก็ดีเหมือนกัน คุณหมอเป็น เกยวาไว้เอามาแบ่งยาได้ จะเป็นยาตีบยาจันท์ไค่หัวหื้อได้ตั้งวัน ป้องกันโรคได้สะปะ สะบัน บ่าถ้ากลัวไผหัน มาว่าเฮาเป็นผีบ้า”

- เพลงสะฮา ฮีฮี (เรียบเรียงขึ้นใหม่โดยอาจารย์พัฒนาสุขเกษม)

“ปรบมือ 1 ครั้ง	หัวเราะดัง สะ ฮา ฮา
ปรบมือ 2 ครั้ง	หัวเราะดัง ฮี ฮี ฮี
ปรบมือ 3 ครั้ง	สะ ฮา แล้ว ฮี ฮี
ปรบมือ 4 ครั้ง	ฮี ฮี แล้ว ฮี สะ ฮา
	สะ ฮา และ ฮี ฮี ฮี
	ฮี ฮี แล้ว สะ สะ ฮา”

- เพลงสุขใจ (เรียบเรียงโดยใช้ทำนองเพลงสุขใจเป็นบทเพลงที่ใช้ในกิจกรรมลูกเสือ)
“สุขใจ เมื่อได้มาพบหน้า เมื่อมาโรงเรียนสูงวัย สวัสดิ์ สวัสดิ์ มีชัย สดชื่นแจ่มใส สวัสดิ์ สวัสดิ์”
- เพลงยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม (เรียบเรียงโดยใช้ทำนองพม่าเชว)
“ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม ยิ้มมาในตาหวานชื่น ฮัมนิดชีวิต ยิ่งยืน สดชื่นอุราอย่ามั่วรอ สดชื่นอุราอย่ามั่วรอ มายิ้มกัน นนอเพื่อนเอ๋ย”

สาระการเรียนรู้ที่ 2 กิจกรรมดนตรี

มุ่งเน้นด้านดนตรี โดยการจัดกิจกรรมที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาเรื่องสุนทรี การรับรู้ด้านดนตรี การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกของตนเองต่อสังคมผู้สูงอายุ ทั้งยังตระหนักถึงลักษณะพิเศษเฉพาะที่เป็นอัตลักษณ์ความเป็นตนเอง ตลอดจนมีความสุข ร่าเริงแจ่มใส และความเชื่อมั่นในตนเองขณะร่วมกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

2.1) การเล่นอังกะลุง

การเล่นอังกะลุง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อมุ่งส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ให้เกิดการพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา สมาริ และความทรงจำ



นอกจากนี้ อังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีที่เล่นง่าย มีน้ำหนักเบา สามารถเล่นอังกะลุงไปพร้อมกับร้องเพลงในเวลาเดียวกันได้ ช่วยส่งเสริมให้เกิดความเป็นสังคมเดียวกัน เนื่องจากการเล่นอังกะลุงต้องเล่นร่วมกันเป็นวง และช่วยกันบรรเลงจึงจะสำเร็จ ซึ่งนำไปสู่การปลูกจิตสำนึกความเป็นสังคมไม่ทอดทิ้งกัน “ห่วงใย ช่วยเหลือ เอื้ออาทร”



ข้อพึงปฏิบัติก่อน ระหว่าง และหลังการเล่นอังกะลุง
สร้างสุข มีรายละเอียดดังนี้

ตั้งตา- ก่อนกิจกรรม...รวีวันนัด เตรียมกาย เตรียมใจ
 พร้อมมาสนุก มาร่วมกิจกรรมกับสมาชิกในวง มองบวก
 พร้อมส่งความรู้สึกดีๆ ต่อให้คนรอบข้าง ให้เกียรติซึ่งกัน
 และกัน

ตั้งท่า - เริ่มกิจกรรม...นั่ง ยืน และถืออังกะลุง
 ในท่าทางที่ถูกสุขลักษณะ โดยเฉพาะการจับและยก
 อังกะลุงแบบใช้ทั้ง 2 มือช่วยกัน (มือถนัดใช้เขย่า มืออีกข้าง
 ใช้ยกอังกะลุงขึ้นตรงตำแหน่งจุดตัดระหว่างเส้าและ
 ไม้ขวาง) ทั้งนี้เพื่อป้องกันการบาดเจ็บอันเกิดจากผลกระทบ
 ที่มีต่อข้อและกล้ามเนื้อจากการออกแรงที่ผิดท่า จากนั้น
 เตรียมพร้อมและรู้ตัวเสมอว่าอังกะลุงที่อยู่ในมือเรานั้น
 เป็นโน้ตเสียงใด หรือสีใด

ตั้งใจ - ระหว่างกิจกรรม...มีสมาธิ รอดูสัญญาณ
 มือ อาจเป็นสี ภาพ หรือท่าทางของผู้นำวง (Conductor)
 ว่าส่งสัญญาณเป็นโน้ตตัวใด ก็จะเล่นโน้ตตัวนั้นได้ทันที
 นอกจากนี้ ผู้เล่นควรทำท่ายตนเองด้วยการเปลี่ยน
 โน้ตที่เล่นไปในแต่ละครั้ง เป็นการฝึกการตอบสนอง
 โดยฉับพลัน (Quick Response)



วิธีการบรรเลงอังกะลุง

1) วิธีการบรรเลงอังกะลุงเดี่ยว



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2

ใช้มือข้างที่ไม่ถนัด (ภาพที่ 1) จับด้านบนของอังกะลุง ตรงตำแหน่งที่มีลักษณะเป็นกากบาท โดยไม่ให้แน่นหรือหลวมเกินไป เพื่อยกอังกะลุงขึ้นจากตัก พร้อมทั้งจะเขย่า และวางอังกะลุงลงเพื่อรอ

ใช้มือข้างที่ถนัด (ภาพที่ 2) จับบริเวณฐานของอังกะลุง เพื่อออกแรงเขย่า และบังคับเสียงของอังกะลุงให้ สั้น-ยาว เบา-ดัง ตามที่ต้องการ

2) วิธีการเล่นอังกะลุงคอर्ड



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4

ใช้มือข้างที่ถนัด (ภาพที่ 3 และ 4) จับบริเวณคันทโยกของอังกะลุง ออกแรงเขย่าที่คันทโยก และบังคับเสียงของอังกะลุงให้ สั้น-ยาว เบา-ดัง ตามที่ต้องการ



วิธีการเล่นอังกะลุง

การเล่นอังกะลุงมีลักษณะดังนี้

1. เชย่า...

- ผู้บรรเลงจะยกอังกะลุงด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด ตรงจุดกาบบาทที่ไม่ขวาง และเสาอังกะลุง เชื่อมกัน และใช้มือข้างที่ถนัดในการเชย่าที่ราง อังกะลุงให้ละเอียด โดยให้มีน้ำหนักมือที่สม่ำเสมอ ไม่เบาหรือแรงเกินไป
- เชย่าอังกะลุงเพื่อให้อังกะลุงทำ เสียงกรอตัวโน้ต ที่ลากเสียงยาวๆ ให้ไพเราะจาก การสั่นสะเทือน ของกระบอกไม้ไผ่ทั้ง 3 เสียง
- ความต่อเนื่องของทำนองเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น การเชย่าอังกะลุงต้องมีการทอด ส่งและรับตัวโน้ต อย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้เสียงขาดตอน

2. เคาะ...

- ใช้สำหรับบทเพลงที่ต้องการแสดงความกระชับ ของจังหวะ หรือต้องการแสดงความ เข้มแข็ง ที่ต้องการความกระชับของตัวโน้ตให้สั้น
- เราสามารถใช้ฝ่ามือเคาะที่เสาของอังกะลุงให้ กระชับ สั้น เพื่อให้เสียงขาดออกจากกัน จะทำให้ เพลงสนุกและน่าสนใจมากขึ้น แต่ผู้เล่นต้องมีความแม่นยำ

ข้อดีของการเล่นอังกะลุง

- ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานทางดนตรีมาก่อน
- ผู้ที่เคยเล่นอังกะลุงมาแล้วกับผู้ที่เริ่มเล่นใหม่สามารถ ร่วมเล่นด้วยกันได้
- ผู้เล่นอังกะลุงเกิดความสุขสนาน ทำท่าย จากการฝึก การตอบสนองโดยฉับพลัน (Quick Response) ในการ เล่นแต่ละครั้ง

2.2) กิจกรรมการร้องเพลง และกิจกรรมรำวง

กิจกรรมเพลงรำวงประกอบด้วยบทเพลงต่างๆ เช่น เพลงยวนยาเหล เพลงตามองตา เพลงซอมาลี เพลงใกล้เข้าไป อีกนิด เพลงลอยกระทง เพลงไทยดำรำพัน เป็นต้น



สาระการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรมศิลปะ

มุ่งเน้นด้านความสัมพันธ์ร่วมกัน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกทางความคิด จินตนาการ การสร้างสรรค์ผ่านศาสตร์ทางด้านทัศนศิลป์ ผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันในลักษณะสังคมผู้สูงอายุขนาดเล็ก ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

3.1) กิจกรรมศิลปะ “ทำคนละสี ชิดคนละเส้น หือเป็นรูปงาม”



กิจกรรมศิลปะ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ความสำคัญในกระบวนการกลุ่ม ช่วยพัฒนาด้านจิตใจ และพัฒนาศักยภาพสมอง โดยใช้กิจกรรมศิลปะเป็นสื่อกลางในการจัดกิจกรรม มีกฎ กติกาที่ผู้ร่วมกิจกรรมต้องทำความเข้าใจคือ **กติกา 3 ฮ.** ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

กติกา 3 ฮ. เป็นการสร้างข้อตกลงร่วมกันที่ต้องการให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ผลงานด้านศิลปะเป็นข้อตกลงเบื้องต้นที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเห็นคุณค่า ศักดิ์ศรี และความสามารถของตนเอง

1) ฮ่วมก๊ิด (คิด) การร่วมกันทำงานศิลปะของผู้สูงอายุที่ต้องการให้ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของผลงาน เป็นวิถีประชาธิปไตยในกลุ่มผู้สูงอายุ

2) ฮ่วมแบ่ง (ทำ) การกระตุ้นให้คิดและยอมรับความคิดของคนอื่น ซึ่งทุกคนในกลุ่มจะแสดงความคิดเห็นสร้างผลงานศิลปะของกลุ่มมากขึ้น เพื่อให้ได้ผลงานที่ดีที่สุด

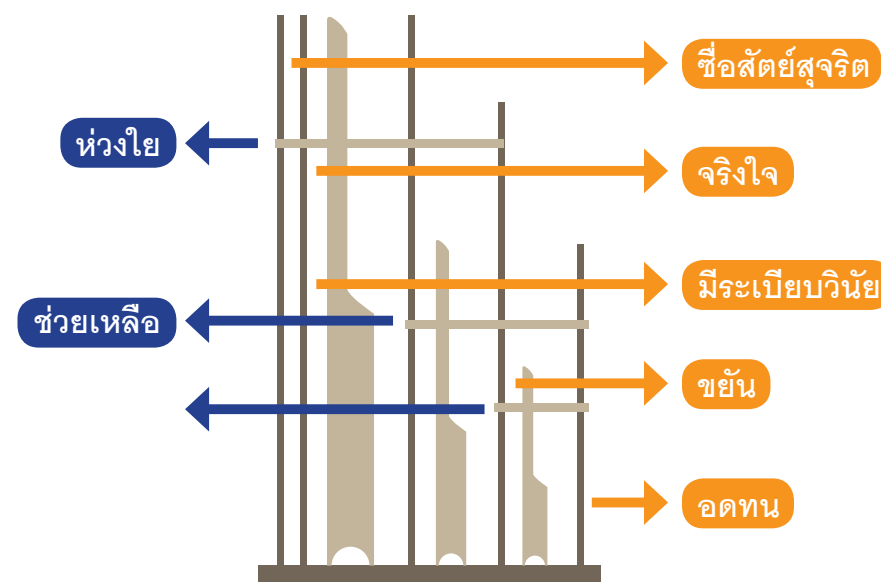
3) ฮ่วมภาคภูมิใจในผลงาน โดยผลงานที่เกิดจากการร่วมคิดร่วมทำ ไม่มีการประเมินผลงานว่าสวยงามหรือไม่ แต่ผลงานทุกชิ้นสามารถสร้างคุณค่า เสริมศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุได้

ลักษณะของกิจกรรมศิลปะ “ทำคนละสี ชิดคนละเส้น หือเป็นรูปงาม”

- แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มละ 5 - 6 คน โดยแจกกระดาษปากกาเคมี และสี กลุ่มละ 1 ชุด
- ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำชื่อ / ที่อยู่ และเขียนอักษรชื่อของตนเองไว้ที่มุมกระดาษทุกคน
- ให้ทุกคนพลัดเปลี่ยนเขียนอักษรย่อของชื่อ ลงในกระดาษวาดเรียงต่อเป็นเส้นเดียวกัน
- ร่วมวิเคราะห์ลายเส้นที่เขียนเสร็จ ว่ามีลักษณะคล้ายสิ่งใด และเติมเต็มในสิ่งที่ได้ลงความเห็นร่วมกัน
- ร่วมกันระบายสี
- นำผลงานศิลปะเชื่อมโยงไปสู่การสร้างสรรค์ดนตรี และการเคลื่อนไหว
- แสดงผลงานในเชิงบูรณาการ

สาระการเรียนรู้ที่ 4 กิจกรรมปลูกจิตสำนึกความเป็นไทย

มุ่งเน้นด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข โดยจัดกิจกรรมที่ปลูกจิตสำนึกผู้สูงอายุ โดยตีความเป็นสองนัย คือ การปลูกจิตสำนึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม และสังคมสูงวัย



4.1) การปลูกจิตสำนึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม

จากโครงสร้างของอังกะลุงที่ประกอบด้วยกระบอกไม้ไผ่ ไม้ค้ำยันทั้งทางขวางและทางตั้ง ได้นำมาตีความหมายให้เชื่อมโยงการปลูกจิตสำนึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม การอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวเดียวกัน ซึ่งประกอบด้วย ห่วงใย ช่วยเหลือ เอื้ออาทร ชื่อสัตย์สุจริต จริงใจ มีระเบียบวินัย ขยัน อดทน



4.2) มุมมองระหว่างอังกะลุง..ย้อนดูตัวสิ่งสำคัญ สำหรับสังคมสูงวัย



กระบอกไม้ไผ่ คือ องค์ประกอบ
กระบอกใหญ่ หมายถึง ผู้สูงอายุ กลุ่มติดสังคม
กระบอกกลาง หมายถึง ผู้สูงอายุ กลุ่มติดบ้าน
และกระบอกเล็ก หมายถึง ผู้สูงอายุ กลุ่มติดเตียง

ไม้ขวาง คือ ความผูกพัน เชื่อมโยง ห่วงใย ช่วยเหลือ
เอื้ออาทร

ราง คือ ความอบอุ่น ความเป็นครอบครัวเดียวกัน

เสา คือ คุณธรรม กติกา หรือข้อตกลงในสังคมผู้สูงอายุ



การจัดกิจกรรมดนตรีสร้างสุขให้ประสบความสำเร็จได้
อย่างดีนั้น ผู้ที่นับว่ามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งคือวิทยากรหรือ
ผู้นำกิจกรรม เพราะจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถทาง
ด้านดนตรี มีมนุษยสัมพันธ์ และมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรม กลุ่ม
เป้าหมาย และสังคม มีความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการ
จัดกิจกรรมดนตรีสร้างสุขอย่างแท้จริง ผู้นำกิจกรรมต้องมี
ประสบการณ์และความชำนาญ เพื่อสามารถดำเนินกิจกรรม
ได้อย่างราบรื่น ซึ่งอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ได้กล่าวถึง
คุณลักษณะของวิทยากรไว้ว่า วิทยากรที่ดีจะต้องมีลักษณะ
การเข้าถึงอยู่ 2 ประการคือ “เข้าถึงเพลง” และ “เข้าถึงคน” การ
เข้าถึงเพลงหมายถึง การเป็นผู้มีความรู้ความสามารถทางด้าน
ดนตรี ส่วนการเข้าถึงคนนั้นหมายถึง การสามารถสร้างความ
สัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มเป้าหมาย มีความเข้าใจในปัญหา สามารถ
สร้างแรงจูงใจ ส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายร่วมกิจกรรมได้อย่าง
มีความสุข และประสบผลสำเร็จตามที่คาดหวัง ดังนั้นวิทยากร
ควรมีคุณลักษณะดังนี้



1. เข้าถึงเพลง

- 1.1 มีความรู้พื้นฐานด้านดนตรีพอสมควร สามารถอ่านโน้ตได้ ใช้สัญญานมือเป็น
- 1.2 มีความเข้าใจในบทเพลงที่จะนำมาขับร้องและบรรเลง
- 1.3 มีความประณีตในการสร้างสรรค์ให้เกิดเสียงที่ไพเราะ สามารถควบคุมให้การบรรเลงมีการทอดส่งและรับเสียงระหว่างตัวโน้ตอย่างเหมาะสม
- 1.4 ออกลีลาเคลื่อนไหวมือ แขนตามจังหวะของเพลงอย่างแม่นยำ
- 1.5 ออกลีลาท่าทางเข้ากับอารมณ์และความหมายของบทเพลง ซึ่งจะช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการทำกิจกรรม และมีความสุขมากขึ้น

2. เข้าถึงคน

- 2.1 ให้เกียรติ ให้ความเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
- 2.2 ตรงต่อเวลา ไม่ผัดนัด ไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผิดหวังหรือหมดศรัทธา
- 2.3 มีความเชื่อมั่นในตนเอง สุภาพเรียบร้อย วาจาไพเราะ
- 2.4 ความเป็นมิตรต่อทุกคน

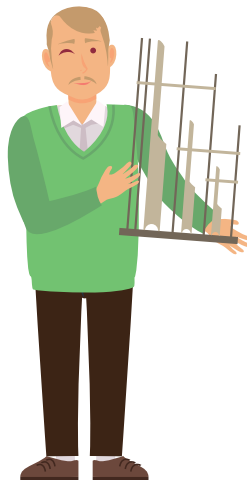
- 2.5 สร้าง “สังคมไม่ทอดทิ้งกัน” ให้เกิดขึ้น คือ ห่วงใยช่วยเหลือ เอื้ออาทร
- 2.6 สร้างบรรยากาศการทำกิจกรรมให้เป็นสุข ไม่เคร่งครัดจับผิดในการเล่นดนตรี เพราะหัวใจอยู่ที่การพัฒนาสุขภาวะ สมาธิ และการทรงจำ
- 2.7 สร้างบรรยากาศความรัก ความอบอุ่น ความเชื่อมั่น เชื่อใจในวิทยากร ตั้งเป็นคนครอบครัวเดียวกัน
- 2.8 มีอารมณ์มั่นคง อดทนต่อการทำผิดพลาด ถูกบ้างของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และมีความพยายามที่จะช่วยแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวิธีการที่ไม่ตึงเครียด
- 2.9 มีอารมณ์ขัน ยิ้มแย้มแจ่มใส กระเช้าเข้าหาเหย้าด้วยคำพูดที่สุภาพซึ่งจะช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการจัดกิจกรรมได้ดี
- 2.10 ความเป็นนักประชาธิปไตย มีความยุติธรรม ไม่ลำเอียง รับฟังความคิดเห็น และเห็นอกเห็นใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม



คุณสมบัติ ของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วม กิจกรรม

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมควรมีคุณสมบัติดังนี้

- มีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม และใคร่เรียนรู้ทางดนตรี
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่จำเป็นต้องมีความรู้ทางด้านดนตรี
- เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงสามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมได้



36

ตัวอย่างกิจกรรม ดนตรีสร้างสุขภาวะ สำหรับผู้สูงอายุ

ดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมดนตรีสร้างสุข
แบบ 1 หรือ 2 ชั่วโมง

1. ช่วงเริ่มต้น “อุ่นเครื่องหัวเราะ”
- ใช้เวลาประมาณ 10 - 20 นาที



37



กิจกรรมเรียกเสียงหัวเราะ เพลง ประถม 1 ครั้ง หัวเราะดัง ฮา ฮา ฮา “อุ่นเครื่องความไวสมอง” Brain Gym ฝึกความท้าทาย ไหวพริบ การควบคุมกล้ามเนื้อ และการตอบสนอง เช่น สลับนิ้ว “อุ่นเครื่องประมมือ ยกแขน ยืดกล้ามเนื้อ” ทำให้ง่ายกายอบอุ่น ขยับ ทำยืน ทำนั่งที่ถูกตามสุขลักษณะ “อุ่นเครื่อง” ร้องเพลง หัวเราะ

ตัวอย่าง

- ผู้นำกิจกรรมทักทายผู้ร่วมกิจกรรมด้วยความเคารพ กล่าวสวัสดิ์ สร้างความคุ้นเคย และเน้นย้ำ ความภูมิใจ ให้เชื่อมั่นในสังคมสูงวัยอย่างมีคุณค่า
- เริ่มกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ร่วมกิจกรรม

ด้วยวิธีต่างๆ เช่น เล่าเรื่องซ้ำ ชื่น ชวนสนทนาเรื่องใกล้ตัว พูดคุยเรื่องสาระพันในชีวิต

- ตกลงกติกาการช่วยเหลือ เอื้ออาทรต่อกัน ว่าห้ามแข่ง และให้ช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน เป็นผู้นำ และผู้ตามในเวลาต่างๆ
- อบอุ่นร่างกายบริหารกล้ามเนื้อ บริหารสมอง
- กิจกรรมหัวเราะสร้างสุขโดยใช้เพลงประกอบท่าทาง และ เพลงหัวเราะ

2. กิจกรรมดนตรีช่วงแรก

- ใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที





ควรเริ่มต้นด้วยบทเพลงที่คุ้นเคยกับกิจกรรมดนตรีที่ไม่ซับซ้อนมาก อาจเป็นการร้องเพลง ที่คุ้นเคยร่วมกับการปรบมือ การร้องเพลงโต้ตอบกัน และการบรรเลงอังกะลุงในบทเพลงที่ไม่ซับซ้อนมาก อาจเป็นเพลงช้า และเพลงที่ใช้โน้ตจำนวนน้อย

ตัวอย่าง

- แจกอังกะลุงแบบคละโน้ต ไม่ระบุแถว ไม่มีโน้ตประจำ เพื่อให้ได้มีประสบการณ์การเล่นอังกะลุงโน้ตต่างๆ ในแต่ละครั้งไม่ซ้ำกัน
- นัดแนะและทบทวนสัญญาณมือ โดยการเขย่าให้ถูกต้องตามความสั้นและยาวตามสัญญาณมือหรือสัญลักษณ์มือ

- บรรเลงอังกะลุงเพลงอุ่นเครื่อง เพื่อเตรียมความพร้อม และให้ผู้บรรเลงรู้หน้าที่
- บรรเลงอังกะลุงโดยเริ่มจากเพลงที่มีจังหวะช้าๆ ที่คุ้นเคย เช่น ล่องแม่ปิง เพลงพ็อน หรือเพลงช้าตามสัญญาณมือของผู้นำ กิจกรรม
- นักร้องเพลงและบรรเลงอังกะลุงตามสัญญาณมือของผู้นำกิจกรรม
- ระดมสมองว่าสามารถกำ หนด หรือปรับเปลี่ยนแบบให้ เป็นการแสดงที่สมบูรณ์ขึ้นได้อย่างไร

3. ช่วงพัก - ใช้เวลาประมาณ 10 - 20 นาที





เป็นช่วงสำคัญที่จะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มสมาชิก เนื่องจากกิจกรรมดนตรีสร้างสุขนี้เอื้อให้เกิดการลด-เพิ่มของสมาชิกใหม่ได้ตลอดเวลา ดังนั้นสมาชิกควรทำความรู้จักกันนอกเวลาบรรเลงดนตรี

ตัวอย่าง

- ดื่มน้ำ ทำธุระส่วนตัว
- แบ่งปันของว่างหรือขนมต่าง ๆ
- ทักทายเพื่อนสมาชิกในวง

4. กิจกรรมดนตรีช่วงหลัง

- ใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที



สามารถใช้มาเพลงที่ซับซ้อนขึ้น มีจังหวะเร็วขึ้น หรือบทเพลงใหม่ ๆ ใช้กิจกรรมดนตรีที่หลากหลายโดยแบ่งหน้าที่ตามความสมัครใจ ทั้งฟัง ร้อง เล่น เต้นรำ เคาะเขย่าเครื่องประกอบจังหวะ หรือบรรเลงเป็นแนวประสานเสียงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การใช้อังกะลุงคอर्ड เป็นต้น

ตัวอย่าง

- สามารถเป็นเพลงที่ซับซ้อนขึ้น มีจังหวะเร็วขึ้น หรือบทเพลงใหม่ ๆ
- กิจกรรมดนตรีที่หลากหลายโดยแบ่งหน้าที่ตามความสมัครใจ ทั้งฟัง ร้อง เล่น เต้นรำ เคาะเขย่าเครื่องประกอบจังหวะ
- บรรเลงเป็นแนวประสานเสียง รูปแบบต่าง ๆ เช่น การใช้อังกะลุงคอर्ड เป็นต้น



5. ช่วงปิดกิจกรรม - ใช้เวลาประมาณ 10 - 20 นาที



อาจใช้บทเพลงเป็นการปลูกจิตสำนึกความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ และปลูกจิตสำนึกด้านความสามัคคี บทเพลงปิดกิจกรรม และร่ำวงผนวกกับการนัดแนะการพบกันครั้งต่อไป แจกโน้ตหรือเนื้อเพลงแก่ผู้ร่วมกิจกรรม จากนั้นกล่าวคำร่ำลา

ตัวอย่าง

- เปิดเพลงประกอบกิจกรรมกายบริหารด้วยอุปกรณ์จากวัสดุในท้องถิ่น เช่น สาวเชือก หรือร่ำวง เริ่มจากจังหวะเร็ว

และช้าลง ตัวอย่างบทเพลง เช่น ตามองตา ยวนย่าเหล ไกล่เข้าไปอีกนิด ซ่อมมาลี ลอยกระทง ไทยดำรำพัน เป็นต้น

- ใช้บทเพลงเป็นการปลูกจิตสำนึกความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ และปลูกจิตสำนึกด้านความสามัคคี
- ใช้บทเพลงและกิจกรรมดนตรีลักษณะต่างๆ เช่น ร้อง เล่น เต้นรำ เพื่อความรื่นรมย์ และเฉลิมฉลอง เช่น ร่ำวง เป็นต้น
- สรุบบทเพลงที่เล่นในครั้งนั้นๆ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจ
- นัดหมายการรวมตัวกันครั้งต่อไป อาจมีการแจกโน้ตเพลง และถามตอบ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมกันเอง หรือระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมกับผู้นำกิจกรรม



สื่อประกอบ การจัด กิจกรรม

ดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ

สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่ส่งเสริม และสนับสนุนการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ให้มีพัฒนาการทางด้าน อารมณ์ จิตใจ สังคมและสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข มีปฏิสัมพันธ์กับคนใน ครอบครัวและบุคคลอื่นๆ อย่างมีความสุข และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเหมาะสมกับวัย

การเลือกใช้สื่อประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ ต้องคำนึงเสมอว่าสื่อประกอบการจัดกิจกรรม เป็นเพียงเครื่องมือที่ส่งเสริม และสนับสนุนการจัดการกิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุเท่านั้น วิทยากรที่เลือกใช้สื่อจึงต้อง ศึกษา เรียนรู้ และเข้าใจในสื่อต่างๆ อย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดการใช้สื่อได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

การจัดเตรียมสื่อประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ วิทยากรสามารถจัดทำและพัฒนาขึ้นเองได้ ตลอดจนปรับปรุง หรือเลือกใช้สื่อต่างๆ ที่มีคุณภาพจากที่ได้ค้นคว้า มาเพื่อใช้ประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาสุขภาวะสำหรับผู้

ผู้สูงอายุ ที่สามารถส่งเสริมและสื่อสารให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ และส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี

นอกจากนี้ ศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุ องค์การเขตพื้นที่ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และวิทยากรที่จัดอบรมหรือจัดกิจกรรม ควรดำเนินการ จัดเตรียมสื่อประกอบการจัดกิจกรรมโดยมีรายละเอียด ดังนี้

- 1) จัดให้มีศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุ หรือแหล่งเรียนรู้ ระบบสารสนเทศการเรียนรู้ และเครือข่ายการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงอายุ ท้องถิ่น ชุมชน และสังคมผู้สูงอายุ
- 2) การจัดเตรียมและจัดทำสื่อการเรียนรู้ สำหรับกิจกรรมการบรรเลงอังกะลุงสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งการนำสิ่งของที่มีในท้องถิ่น ชุมชน มาพัฒนาและประยุกต์ใช้เป็นสื่อประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ
- 3) เลือกใช้สื่อที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีความสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการบรรเลงอังกะลุงสำหรับผู้สูงอายุ
- 4) ประเมินคุณภาพประสิทธิภาพและความเหมาะสมของสื่อประกอบการจัดกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ
- 5) ศึกษา ค้นคว้า เพื่อพัฒนาสื่อประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับกระบวนการรับรู้ของผู้สูงอายุ

6) การจัดเตรียม จัดทำ และประเมินสื่อ จำเป็นต้องคำนึงถึงหลักการที่กำหนดไว้กล่าวคือ ต้องสอดคล้องกับหลักการและจุดหมายของหลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุที่กำหนดไว้โดยตลอด

สื่อประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งออกตามลักษณะกิจกรรมที่จัดขึ้น โดยวิทยากร หรือผู้จัดกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนสื่อประกอบการจัดกิจกรรมฯ ให้สอดคล้องกับบริบท และลักษณะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีรายละเอียดของสื่อประกอบการจัดกิจกรรมฯ ดังนี้

สื่อการเรียนรู้และอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมการบรรเลง

อังกะลุง ประกอบด้วย

1) ตัวโน้ต สี ตัวเลข และสัญลักษณ์มือ

จากแนวทางของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม มีแนวคิดที่สอดคล้องกับระบบตัวโน้ตมาจากระบบการเรียกชื่อตัวโน้ต โทนิค ซอล-ฟา (Tonic Sol-fa) คือ โด เร มี ฟา ซอล ลา ที (do re mi fa sol la ti) สำหรับการร้องและอ่านโน้ต หรือการเรียกชื่อตัวโน้ตโดยใช้อักษร คือ A B C D E F G แทนระดับเสียง ลา ที โด เร มี ฟา ซอล ควบคู่ไปกับระบบ ซอล-ฟา ทำให้ผู้สูงอายุจดจำระดับเสียงต่างๆ ได้

เสียง	ตัวโน้ต	สี (ใช้สีของวัน)	ตัวเลข	สัญลักษณ์มือตามแนวทางของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม		สัญลักษณ์มือ (Curwen Hand Sign) ของโคดัย Zoltán Kodály	
				มือซ้าย	มือขวา	มือซ้าย	มือขวา
ที	ท	ม่วง	7				
ลา	ล	ฟ้า	6				
ซอล	ซ	ส้ม	5				
ฟา	ฟ	เขียว	4				
มี	ม	ชมพู	3				
เร	ร	เหลือง	2				
โด	ด	แดง	1				

2) เครื่องดนตรีอังกฤษ 7 เสียง จำนวน 4-6 ชุด ชุดละ 14 ตัว



3) อังกฤษคอร์ด ได้แก่ คอร์ดซีเมเจอร์ (C) คอร์ดดีไมเนอร์ (Dm) คอร์ดอีไมเนอร์ (Em) คอร์ดเอไมเนอร์ (Am) และคอร์ดจีเซเว่น (G7)



4) บทเพลงสำหรับการบรรเลงอังกฤษ สามารถใช้บทเพลงที่มีลักษณะ 5 เสียง (เพนตาโทนิค: Pentatonic) ส่วนมากเป็นบทเพลงไทยและพื้นเมืองไทย ได้แก่ เพลงชวา เพลงล่องแม่ปิง เพลงลอยกระทง เป็นต้น และบทเพลงที่ใช้ 7 เสียง (ไดอาโทนิค: Diatonic) ส่วนมากเป็นบทเพลงร้องไทยและไทยสากล ได้แก่ เพลงคำน้ามนม และเพลงสนต๋องลม เป็นต้น โดยบทเพลงที่ใช้ในการบรรเลงอังกฤษ วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนเพลงไปตามบริบท และลักษณะของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคยกับบทเพลงที่บรรเลง

จำนวนโน้ต	ชื่อโน้ตที่ใช้
5 เสียง	โด เร มี ซอล ลา (เพนตาโทนิค : Pentatonic)
7 เสียง	โด เร มี ฟา ซอล ลา ที (ไดอาโทนิค : Diatonic)

นอกจากนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจและสามารถฝึกซ้อมบทเพลงได้ด้วยตนเองเกี่ยวกับบทเพลงที่บรรเลง การจัดทำโน้ตเพลงควรรบันทึกโน้ตไทยและสัญลักษณ์มือลงในบทเพลงด้วย

จากรายชื่อบทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมบรรเลงอังกฤษข้างต้น มีลักษณะดังตัวอย่างที่เรียบเรียงขึ้นโดยอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ดังนี้

ในไทยและสัญญาณมือ ตามแนวทางอาจารย์พัฒนา สุขเกษม

1. เพลงชวา

ทำนอง หลวงประดิษฐไพเราะ (ศร ศิลปบรรเลง)
จัดทำโดย คณะวิจิตร

ท่อนที่ 1

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	มี	-	ชอล	-	มี	-	มี	-	มี
-	-	-		-		-		-		-	
-	-	-	เร	-	มี	-	เร	-	เร	-	เร
-	-	-		-		-		-		-	
-	-	-	โต	-	เร	-	โต	-	โต	-	โต
-	-	-		-		-		-		-	
-	-	-	ลา	-	โต	-	ลา	-	ลา	-	ลา
-	-	-		-		-		-		-	

ท่อนที่ 2

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	มี	ชอล	ลา	-	มี	-	มี	-	มี
-	-	-				-		-		-	
-	-	-	เร	มี	ชอล	-	เร	-	เร	-	เร
-	-	-				-		-		-	
-	-	-	โต	เร	มี	-	โต	-	โต	-	โต
-	-	-				-		-		-	
-	-	-	ลา	โต	เร	-	ลา	-	ลา	-	ลา
-	-	-				-		-		-	

ท่อนที่ 3

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	มี	ขอ	ลา	ใด	มี	ขอ	ลา	ใด	มี
-	-	-									
-	-	-	เร	มี	ขอ	ลา	เร	มี	ขอ	ลา	เร
-	-	-									
-	-	-	ใด	เร	มี	ขอ	ใด	เร	มี	ขอ	ใด
-	-	-									
-	-	-	ลา	ใด	เร	มี	ลา	ใด	เร	มี	ลา
-	-	-									

ท่อนที่ 4

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	ขอ	มี	เร	ใด	เร	มี	เร	ใด	เร	มี
-	-										
-	-	มี	เร	ใด	ลา	ใด	เร	ใด	ลา	ใด	เร
-	-										
-	-	เร	ใด	ลา	ขอ	ลา	ใด	ลา	ขอ	ลา	ใด
-	-										
-	-	ใด	ลา	ขอ	มี	ขอ	ลา	ขอ	มี	ขอ	ลา
-	-										

2. เพลงล่องแม่ปิง

ทำนอง เพลงพื้นเมืองล้านนา
คำร้อง ไม่ทราบผู้ประพันธ์
จัดทำโดย คณะวิจัย

ท่อนที่ 1

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	ชอล	ชอล	ชอล	ลา	ชอล	มี	ชอล	-	ลา	-	ได
-	-	-	-	-								-		-	
-	-	-	-	-	ดอก	บัว	ตอง	นั้น	งาม	อยู่	บน	-	ยอด	-	ดอย
-	-	-	-	ชอล	ลา	ชอล	ได	ชอล	ลา	ชอล	ได	มี	เร	ชอล	มี
-	-	-	-												
-	-	-	-	ดอก	เอื้อง	สาม	ปอย	บ่	เกย	เบ่ง	บาน	บน	ลาน	ผืน	ดิน
-	-	-	-	ชอล	ได	เร	มี	เร	มี	ชอล	มี	เร	ได	-	เร
-	-	-	-												
-	-	-	-	ไม้	ใหญ่	ไพร	สูง	-	-	นก	ยูง	มา	อยู่	-	กิน

ท่อนที่ 1 (ต่อ)

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	ชอล	ได	เร	มี	เร	มี	ชอล	มี	เร	ได	-	เร
-	-	-	-												
-	-	-	-	เสียง	ซึง	สะ	ลัด	-	-	จ้อย	ชอ	-	เสียง	-	พิน
-	ชอล	-	ลา	-	ได	-	เร	มี	เร	ชอล	เร	มี	เร	ได	ลา
-		-		-		-									
-	คู่	-	กับ	-	แดน	-	ดิน	-	-	ของ	เวียง	-	เจียง	-	ใหม่
-	ได	เร	มี	-	ชอล	-	ลา	ชอล	ลา	ได	ลา	ชอล	มี	-	ชอล
-				-		-									
-	สาว	เจ้า	ควร	-	ภูมิ	-	ใจ	บ่	ลืม	ว่า	เฮา	ลูก	แม่	ระ	มิงค์

ท่อนที่ 2

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	ชอล	ชอล	ชอล	ลา	ชอล	มี	ชอล
-	-	-	-	-							
-	-	-	-	-	คน	งาม	งาม	ต้อง	งาม	คู่	ความ
-	-	-	-	ชอล	ลา	ชอล	โต	ชอล	ลา	ชอล	โต
-	-	-	-								
-	-	-	-	ต้อง	ชัก	คักดี	ศรี	ของ	กุล	ส	ตรี
-	-	-	-	ชอล	โต	เร	มี	เร	มี	ชอล	มี
-	-	-	-								
-	-	-	-	เยือก	เย็น	สด	ใส	-	-	เหมือน	น้ำ

ท่อนที่ 2 (ต่อ)

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	ชอล	โต	เร	มี	เร	มี	ชอล	มี
-	-	-	-								
-	-	-	-	มัน	คง	จริง	ใจ	-	-	ชัก	ใคร
-	ชอล	มี	ลา	-	โต	-	เร	มี	เร	ชอล	เร
-				-		-					
-	สาว	เอย	สาว	-	เวียง	-	พิงค์	สาว	เครือ	ฟ้า	เคย
-	โต	เร	มี	-	ชอล	-	ลา	ชอล	ลา	โต	ลา
-				-		-					
-	อีก	แม่	สาว	-	บัว	-	บาน	นั่น	คือ	นิ	ทาน

เนื้อร้อง เพลงล่องแม่ปิงท่อน 2

* คนงามงามต้องงามคู่ความเด่นดี ต้องชักคักคักดีศรีของกุลสตรีแม่ปิงแม่ปิง เยือกเย็นสดใส..เหมือนน้ำแม่ปิง มันคงจริงใจ ชัก ใครชักจริง สาวเอยสาวเวียงพิงค์ สาวเครือฟ้าเคยชมชาน อีกแม่สาวบัวบาน..นั่นคือนิทานสอนใจ

3. เพลงलयกระທ

ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน
คำร้อง แก้ว อัจฉริยะกุล
จัดทำโน้ต คณะวิจัย

ท่อนที่ 1

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	ซอล	ซอล	มี	ซอล	ลา	โด	-	เร	โด	ลา
-	-							-			
-	-	วัน	เพ็ญ	-	เดือน	สิบ	สอง	-	น้ำ	ก็	นอง
-	ซอล	ลา	โด	-	ลา	โด	-	ซอล	ลา	โด	เร
-				-			-				
-	เรา	ทั้ง	หลาย	-	ชาย	หญิง	-	ส-	นุก	กัน	จริง
-	-	-	โด	-	โด	โด	โด	-	-	-	ซอล
-	-	-		-				-	-	-	
-	-	-	ลอย	-	ลอย	กระ	ທ	-	ลอย	กระ	ທ

60

ท่อนที่ 2

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	โด	โด	โด	-	เร	มี	-	ซอล	ลา	โด	เร
-				-			-				
-	ลอย	กระ	ທ	-	กัน	แล้ว	-	ขอ	เชิญ	น้อง	แก้ว
-	-	มี	มี	มี	มี	มี	มี	-	โด	โด	โด
-	-							-			
-	-	รำ	วง	วัน	ลอย	กระ	ທ	-	ลอย	กระ	ທ
-	โด	ลา	ซอล	ลา	โด	ลา	โด	-	โด	ลา	โด
-								-			
-	บุญ	จะ	ส่ง	ให้	เรา	สุข	ใจ	-	บุญ	จะ	ส่ง

61

4. เพลงสนั่นต้องลม

ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน
คำร้อง เอิบ ประไพเพลงผสม
จัดทำโน้ต คณะวิจิตร

ท่อนที่ 1

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	ชอล	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	ลม	-	-	-	-
-	ที่	-	ใด	-	-	-	ใด	-	-	-	ใด
-		-		-	-	-		-	-	-	-
-	ไชย	-	พลั่ว	-	-	-	มา	-	-	-	เยิน
-	-	-	ลา	-	-	-	ใด	-	เร	-	มี
-	-	-		-	-	-		-	-	-	
-	-	-	อุรา	-	-	-	พา	-	-	-	-

ท่อนที่ 2

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	เร	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	ลม	-	-	-	-
-	-	-	พา	-	-	-	ม	-	-	-	เร
-	-	-		-	-	-		-	-	-	-
-	-	-	ระ	-	-	-	ร่น	-	-	-	ม
-	-	-	มี	-	-	-	พา	-	-	-	ชอล
-	-	-		-	-	-		-	-	-	
-	-	-	ร่น	-	-	-	ร่น	-	-	-	ทัย

ท่อนที่ 3

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	ชอล	-	-	-	ได
-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	ดู	-	-	-	สน
-	ที่	-	ได	-	-	-	ชอล	-	-	-	มี
-		-		-	-	-		-	-	-	
-	เป็น	-	แถว	-	-	-	หิว	-	-	-	แด
-	-	-	ลา	-	-	-	ได	-	เร	-	มี
-	-	-		-	-	-		-		-	
-	-	-	ลัว	-	-	-	งาม	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	ริ	-	ได

ท่อนที่ 4

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	มี	-	-	-	เร
-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	ต้อง	-	-	-	ลม
-	-	-	ฟ้า	-	-	-	มี	-	-	-	-
-	-	-		-	-	-		-	-	-	-
-	-	-	พัด	-	-	-	ไกว	-	-	-	-
-	-	-	เร	-	-	-	ได	-	-	-	ที่
-	-	-		-	-	-		-	-	-	
-	-	-	ไบ	-	-	-	ไหว	-	-	-	อ่อน
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	โยน

ท่อนที่ 7

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	ชอล	-	-	-	โด
-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	ดู	-	-	-	สน
-	ที่	-	โด	-	-	-	ชอล	-	-	-	มี
-		-		-	-	-		-	-	-	
-	จ-	-	งน	-	-	-	ใจ	-	-	-	เหตุ
-	-	-	ลา	-	-	-	ชอล	-	เร	-	มี
-	-	-		-	-	-		-		-	
-	-	-	-น	-	-	-	โย	-	-	-	-

ท่อนที่ 8

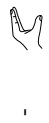
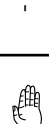
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	มี	-	-	-	เร
-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	ต้อง	-	-	-	ลม
-	-	-	ฟา	-	-	-	มี	-	-	-	-
-	-	-		-	-	-		-	-	-	-
-	-	-	พัด	-	-	-	โอน	-	-	-	-
-	-	-	เร	-	-	-	โด	-	-	-	ที่
-	-	-		-	-	-		-	-	-	
-	-	-	โยน	-	-	-	ตาม	-	-	-	สาย

เนื้อร้อง เพลงสนต้องลม (รอบที่ 2)

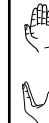
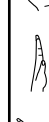
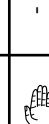
ความรักก็เหมือนกัน เมื่อแรกนั้นรสนหวานชื่น ทุกคำทุกคืนสดชื่นน่าเชยชม แต่แล้วเมื่อรักจากลบล้างร้างใจระทม จันทมแล้ว
ตรม ชื่นชมยากเย็น เมื่อมาถึงเรา แสนเศร้าหัวใจ รักอยู่ภายใน ใครเล่าจะแลเห็น ใรรักไม่แฉงอน เเลี่ยนเป็นร้อนแล้วก็เย็น หัวใจไหว
เดน ดึงชนสนต้องลม

5. เพลงคำนำนม
ทำนอง สง่า อารัมภีร และประจักษ์ วาทยกร
คำร้อง ไพฑูรย์ บุตรชื่น
จัดทำโดย คณะวิจิตรศิลป์

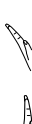
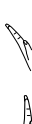
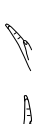
ท่อนที่ 1

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	-	มี	ลา	ทอด	เร
-	-	-	-	-	-	-	-				
-	-	-	-	-	-	-	-	แม่	นี้	มี	บุญ
-	-	-	-	-	ทอด	ลา	ที่	มี	ทอด	ลา	ที่
-	-	-	-	-							
-	-	-	-	-	แม่	เฝ้า	หวง	หวง	ลูก	แต่	หลัง
-	-	-	-	-	-	-	ทอด	-	-	-	ลา
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	เรา
-	-	-	-	ได	ลา	ทอด	มี	ทอด	เร	มี	ทอด
-	-	-									
-	-	-	กล่อม	ลูก	น้อย	นอน	เปล	ไม่	ห่าง	หัน	เห

ท่อนที่ 2

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	-	มี	ลา	ทอด	เร
-	-	-	-	-	-	-	-				
-	-	-	-	-	-	-	-	แต่	เล็ก	จน	โต
-	-	-	-	-	ทอด	ลา	ที่	มี	ทอด	ลา	ที่
-	-	-	-	-							
-	-	-	-	-	แม่	ฝ่าย	ผอม	ยอม	เกิด	จาก	รัก
-	-	-	-	-	-	-	ทอด	-	-	-	ลา
-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	ทอด
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	โต
-	-	-	-	ได	ลา	ทอด	มี	ทอด	เร	มี	ทอด
-	-	-									
-	-	-	นี้	แหละ	หนา	อะ	ไร	มี	ใช่	โต	หนา

[illegible]

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	-	มี	ลา	ชอล	เร	โด	ลา	ชอล	มี
-	-	-	-	-	-	-	-								
-	-	-	-	-	-	-	-	คำ	น้ำ	นม	ควร	ชวน	ให้	ลูก	ฝัง
-	-	-	-	-	ชอล	ลา	ที	มี	ชอล	ลา	ที	มี	พา	ชอล	ลา
-	-	-	-	-											
-	-	-	-	-	แต่	เมื่อ	หลัง	เปลี่ยน	ดัง	สิ้น	ฟ้า	หนัก	กว่า	แผ่น	ดิน
-	-	-	-	-	-	-	ชอล	-	-	-	ลา	ที	ลา	ชอล	โด
-	-	-	-	-	-	-		-	-	-					
-	-	-	-	-	-	-	บวช	-	-	-	เรียน	ภาค	เพียร	จน	สิ้น
-	-	-	ลา	โด	ลา	ชอล	มี	ชอล	เร	มี	ชอล	-	พา	มี	เร
-	-	-										-			
-	-	-	หยุด	หนึ่ง	น้ำ	นม	กิน	ทด	แทน	ไม่	สิ้น	พระ	คุณ	แม่	เอย

โน้ตเพลงสากล

1. เพลงชวา

ทำนอง หลวงประดิษฐไพเราะ (ศร ศิลปบรรเลง)

จัดทำโน้ต คณะวิจิตร

ท่อน 1



7

1. 2. ท่อน 2



13

1. 2.



19 ท่อน 3



24

1. 2.



28 ท่อน 4



32

1. 2.



2. เพลงล่องแม่ปิง

ทำนอง เพลงพื้นเมืองล้านนา

คำร้อง ไม่ทราบผู้ประพันธ์

จัดทำโน้ต คณะวิจิตร



คอก บัว - คอก นั้น บาน อยู่ บน ยอด คอย คอก เชื่อง สาม

3

ปอย ปี่ เกย เบ่ง บาน บน ลาน หัน ดิน ไม้ ไหวญ ไพร สูง _____ นก-ชุง มา อยู่

6

กิน เสียง ชึ่ง สะ - ล้อ _____ จ้อย ขอ _____ เสียง พิณ คู่ กับ แคน

9

ดิน _____ ของ เวียง เจียง ไหม่ สาว เจ้า ควรว ภูมิ - ใจ ปี่ ส้ม ว่า เขา ลูก แม่ ระ -

12

มิงค์ คน งาม งาม ต้อง งาม คู่ ความ แค้น ดี ต้อง อัก คักดี -

15

ศรี ของ กุล - ส - ศรี แม่ ย่า แม่ หญิง เขือก เขิน สด ใส _____ เหมือน น้ำ _____ แม่

18

ปิง นั้น คง จิริง ใจ _____ อัก ใคร อัก _____ จิริง สาว เขย สาว เวียง -

21

พิงค์ สาว เครือ ห้า เกย ชม ชาน อัก แม่ สาว บัว บาน นั้น คือ นิ-ทาน สอน ใจ



3. เพลงลอยกระทง

ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน

คำร้อง แก้ว อัจฉริยะกุล

จัดทำโน้ต คณะวิจิตร

วัน เพ็ญ เดือนสิบสอง น้ำ จะนองเต็มตะ-หลัง เราทั้งหลาย ขายหญิง
— ต-นุก กัน จวิรงวัน ลอยกระทง - พง ลอย ลอยกระทง - พง ลอย ลอยกระทง - พง ลอย ลอย -
พง กัน แล้ว— ขอเชิญน้องแก้วออกมา รำ วง— รำ วงวัน ลอยกระทง - พง— รำ
วงวัน ลอยกระทง - พง บุญจะส่งให้เราสุขใจ บุญจะส่งให้เราสุขใจ— วันใจ

4. เพลงสนต๋องลม

ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน

คำร้อง เอิบ ประไพเพลงผสม

จัดทำโน้ต คณะวิจิตร

ลมพัด รอยพลั่ว มาเยือกเย็น อุ-รา พา— ให้ชื่นลม
เย็นระ-รื่น ชุ่มชื่น รื่นฤ-ทัยดูสนเป็นแถว ทิวแลละ
ลี้งาม— วิไลต้องลมพัด ไกวกิ่งใบไหวอ่อนโยนเมื่อ
สนต้องลมอ่อนนวลระ-เนนทอดนอนไหวเอนแลดูต้นอ่อน
โยนดูสนฉ-งนใจเหตุฉ-โนนโย— ไม่ไค่นต้องลมพัด
โสนอ่อนโยนตามสายลม
ความ-รักก็เหมือนกันเมื่อแรกนั้น รสหวานชื่นทุกคำทุก



42 คีน อด ขึ้น นา เขย ชม แต่ แล้ว เมื่อ รัก จาก กลับ ช้าง - ว่าง ใจ ____ ะ-

48 ทม ชัน ชม แล้ว ธรรม ขึ้น ชม ยาก เป็น เมื่อ นึก ถึง เรา แสน เสร้า หัว -

56 ใจ รัก อยู่ ภาย - ใน ใคร เล่า จัก แล เห็น ใจ รัก ไม่ แน่ - นอน เปลี่ยน เป็น

63 รือน แล้ว ____ ก็ เป็น หัว - ใจ ไหว เอน คัง เช่น สน ต้อง อด

5. เพลงคำน้านม

ทำนอง สง่า อารัมภีร และประกิจ วาทยกร

คำร้อง ไพบุลย์ บุตรขัน

จัดทำโน้ต คณะวิจัย

แม่ นี่ มี บุญ คุณ ชันใหญ่ หลวง ที่ แ้ว

3 หวง ห่วง ลูก แต่ หลัง เมื่อ ยัง นอน เปด แม่ เรา แ้ว โอ ละ

6 เเห่ กล่อม ลูก น้อย นอน เปด ไม่ ฟ่าง หัน เเห่ ไป จน ไกล

9 แต่ เล็ก จน โต ใจ แม่ ถ - นอม แม่ ฝ่าย ผอม ย่อม เกิด จาก รัก ลูก บัก ดวง

12 ใจ เดิบ - โต ใจ เล็ก จน ใหญ่ นี่ แผละ หนา อะ -

15 ไร มิ ไซ โต หนา เพราะ คำ น้ำ นม ควร คิด พิ-นิจ ให้ ดี คำ น้ำ นม แม่

19 นี่ จะ มี อะ-ไร เหมาะะ สม ใจ ว่า แม่ จำ ลูก คิด ถึง คำ น้ำ นม เสียด ใน ออก ผ-



5) เครื่องกำกับจังหวะ เช่น กลองยาว ฉิ่ง ฉาบ กลองบองโก แทมบูรีน เป็นต้น



กลองบองโก (bongo)



แทมบูรีน (Tambourine)

6) วัสดุ อุปกรณ์ประกอบการเล่นอังกะลุง ได้แก่ เครื่องขยายเสียง ไมโครโฟน สเตนไดโน้ต เป็นต้น

สื่อการเรียนรู้และอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะประกอบดนตรี ประกอบด้วย บทเพลง สำหรับการร่วมร้องเพลง เบ็ดกึ่งแทริคบทเพลงต่างๆ เป็นต้น

สื่อการเรียนรู้และอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมศิลปะ ประกอบด้วย กระดาษ ปากกาเคมี สี เป็นต้น



การวัดและ การประเมินผล

การวัดและการประเมินผล ในหลักสูตรดนตรีสร้าง
สุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการ
ประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนตามสภาพจริง (authentic
assessment) เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุในการปฏิบัติ
กิจกรรมดนตรีตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจ
ของแต่ละคน ในการเสริมสร้างพัฒนาสุขภาวะและพัฒนาการ
ทางด้านดนตรี โดยขึ้นอยู่กับสภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
และบริบททางสังคม

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ตามสภาพจริงนี้
สามารถใช้ วัดและประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน ความ
สามารถทางการบรรเลงดนตรี และความสามารถในการ
สร้างสุขภาวะที่ดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ยังสามารถ
ใช้ปรับปรุงและพัฒนาการสอนของผู้สอน ให้การสอน
มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับการรับรู้ของผู้เรียน โดยการวัด
และประเมินผลนี้สามารถแบ่งออกเป็น การประเมินเพื่อการ
พัฒนา (Formative assessment) และประเมินเพื่อสรุปผล
การเรียนรู้ (Summative assessment) (สำนักวิชาการและ

มาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น
พื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

การประเมินเพื่อพัฒนา (Formative Evaluation) ที่เกิด
ขึ้นระหว่างการเรียนรู้ ใช้ประเมินการรับรู้ของผู้สูงอายุและ
ปรับปรุงคุณภาพของกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ
ให้ประสบความสำเร็จ สามารถสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้แก่
ผู้สูงอายุได้ โดยใช้วิธีการวัดและประเมินเป้าหมาย ความคิด
สร้างสรรค์ และพัฒนาสมอง (ภาวะทางจิต และชะลอความ
จำเสื่อม) ประกอบด้วย การประเมินความสามารถของผู้เรียน
จากการสังเกตของผู้สอน จากปฏิภิรยา ภาษาท่าของผู้สูงอายุ
ปฏิสัมพันธ์ เช่น การพูดคุย การขอบคุณ เป็นต้น

การประเมินเพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative
assessment) หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมวิทยากรสามารถประเมินผล
การเรียนรู้ในแต่ละคาบ ทั้งสาระด้านสุขภาวะและสาระด้าน
การบรรเลงดนตรี โดยทางด้านสุขภาวะจะมีลักษณะคล้ายกับ
ด้านการประเมินเพื่อพัฒนา ส่วนทางด้านดนตรีนั้นในบาง
รูปแบบของการสอนที่เน้นการแสดงดนตรี หรือการบรรเลง
บทเพลงต่าง ๆ ควรสร้างกิจกรรมสรุปผลการเรียนรู้ เช่น บรรเลง
บทเพลงได้ก่อน จึงประเมินผลการเรียนรู้ด้านการบรรเลงดนตรี
ในมิติหรือองค์ประกอบต่างๆ เช่นความไพเราะ ความพร้อมเพรียง
การจดจำโน้ต และการตอบสนองต่อสัญญาณมือ



บรรณานุกรม

กชกร สังขชาติ. (2536). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ*.

กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาอกระบบ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

เฉลิมพล ลอยรัตน์. (กุมภาพันธ์ 2558). *Brain Gym (การบริหารสมอง)*, 12 กรกฎาคม 2561.

<http://goodhealth2life.blogspot.com/2015/02/brain-gym.html>

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2541). *จิตวิทยาการสอนดนตรี*. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2561). *ดนตรีศึกษา: หลักการและสาระสำคัญ*.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีระ สนิเตศวรภัทร์ และคณะ. (2558). *ผู้สูงอายุในสังคมจีน:*

การจัดสวัสดิการ ตันแบบการดูแล และกิจกรรมทางสังคม.

วารสารธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์.

บ้านจอมยุทธ. (สิงหาคม 2543). *อังกะลุง*, 5 มิถุนายน 2561.

https://www.baanjommyut.com /library_2/agkalug/01.html

พัฒนา สุขเกษม. (ม.ม.ป.). *ดนตรีสร้างสุข เดินตามรอยพ่อ*

สานต่อความสุขอย่างยั่งยืน. เอกสารแผ่นพับโฮงเฮียน

ผู้สูงอายุพะเยา.

พัฒนา สุขเกษม. (ม.ม.ป.). *ศิลปะบำบัด*. เอกสารแผ่นพับ

โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ภาวนา พัฒนศรี และธนิชานต์ ศักดาพร.

(2560). *โรงเรียนผู้สูงอายุ : ชุดความรู้ การพัฒนาเป็น*

ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ. กรุงเทพมหานคร:

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

สรันยา เสงพะพรหม นิชามน แสงเดือน และวราภรณ์ คำரச.

(2560). *คู่มือเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยสุขภาพดี*
สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (อายุ 15 – 20 ปี).

กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุน

การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการ

การศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2553).

แนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร.

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬา

และนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา. (2550).

ชีวิตสุขสันต์ด้วยนันทนาการ. กรุงเทพมหานคร.

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

หมอชาวบ้าน. (2553, พฤศจิกายน 11). *บริหารสมอง 2 เท้า*.

{วิดีโอออนไลน์}. สืบค้นจาก <https://www.doctor.or.th/video/detail/11048>.

Carefect Home Health Care Services. (2012).

The Benefits of Music Therapy for Seniors with

Alzheimer's. [Online Available] [http://www.care](http://www.carefecthomecareservices.com/blog/the-benefits-of-music-therapy-for-seniors-with-alzheimers/)

[fecthomecareservices.com/ blog/the-benefits-of-](http://www.carefecthomecareservices.com/blog/the-benefits-of-music-therapy-for-seniors-with-alzheimers/)
music-therapy-for-seniors-with-alzheimers/[2017,
June 1]

ภาคผนวก 1

ตัวอย่าง

ตารางการวัดและประเมินผล ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมดนตรีสร้างสุขเป็นกิจกรรมที่ใช้สร้างเสริมและพัฒนาคุณลักษณะได้หลายด้านสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ สร้างเสริมอารมณ์ สร้างเสริมสมาธิ สร้างเสริมสุขภาพร่างกาย และสร้างเสริมทักษะทางสังคม มีรายละเอียดดังนี้

สร้างเสริมอารมณ์	สร้างเสริมสมาธิ	สร้างเสริมร่างกาย	สร้างเสริมสังคม
ยิ้ม	ฟังชัด	ได้นั่ง - ยืน	พูดคุย ทักทาย
หัวเราะ	เขย่าตรง	ได้ขยับมือ ขยับนิ้ว ขยับแขน	สวัสดี ช่วยหา ช่วยยก ช่วยเก็บ
สนุกกับเพลง	ทำตามทัน	ได้ยกอังกะลุง	ได้นำ ได้ทำตาม
สนุกกับเพื่อน	จดจ่อตลอดเพลง	ได้กวาดห้อง	จำชื่อเพื่อนได้

ภาคผนวก 2

ประวัติความเป็นมาอังกะลุง (บ้านจอมยุทธ, 2543)

อังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีที่ทำจากไม้ไผ่ มีถิ่นกำเนิดที่ประเทศอินโดนีเซีย เรียกชื่อว่า Anklung ในประเทศอินโดนีเซีย อังกะลุงจะมีขนาดใหญ่กว่าของไทยจึงจำเป็นต้องใช้มือ 2 ข้างบรรเลง โดยการใช้การไกว หรือแขวนอังกะลุงทั้งชุดไว้ที่ราว มีทั้งแบบอังกะลุง 2 กระบอก และแบบ 3 กระบอก

ในปี พ.ศ. 2451 ท่านครูหลวงประดิษฐไพเราะ ตรี ศิลปบรรเลง ได้นำเครื่องดนตรีชิ้นนี้กลับมายังเมืองไทย เมื่อครั้งติดตามสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าภาณุรังษีสว่างวงศ์ กรมพระยาภาณุพันธุวงศ์วรเดช) ไปเยือนประเทศอินโดนีเซียและได้ปรับเปลี่ยนขนาดให้เล็กลง จึงสะดวกต่อการบรรเลงในลักษณะเขย่าด้วยมือเดียว ปัจจุบันอังกะลุงได้เข้ามาในประเทศไทยได้เป็นเวลา 110 ปี แล้ว และยังคงเป็นที่ยอมรับในหลายภูมิภาค

ในปี พ.ศ. 2553 องค์การ UNESCO ได้ยกให้อังกะลุงเป็นมรดกชิ้นสำคัญแห่งมนุษยชาติ (Masterpieces of the Oral and Intangible Heritage of Humanity) อังกะลุงเป็นที่ยอมรับทั่วโลกกว่า เป็นเครื่องดนตรีแห่งการผสมผสานทางสังคม Social Harmony และการร่วมมือร่วมใจกัน values of teamworks

