สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

หลักสูตร
การสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ
พ.ศ. ๒๕๖๗

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

หลักสูตร
การสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ
พ.ศ. ๒๕๖๗

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๗

ฉบับปรับปรุงแก้ไขครั้งที่ 3

ผู้เขียน

รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิทยา ไล้ทอง
อาจารย์พัฒนา สุขเกษม
ดร.ณัชชา เตชะอาภรณ์ชัย
ดร.ศิรารัตน์ สุขชัย
นายศักดิ์ระพี รักตประจิต
นางสาวศศินันท์ วิภูษิฑิมากูล

ออกแบบหน้าปก และจัดวางรูปเล่ม

พงศธร ศรีวิเศษ

จัดพิมพ์โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 65 เล่ม โดย บริษัท พรรณีพริ้นติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด อาคาร 3 ตึกชวนชม หอพักนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2566
พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวน 65 เล่ม พ.ศ. 2566 (ฉบับปรับปรุงแก้ไข)
พิมพ์ครั้งที่ 3 จำนวน 150 เล่ม พ.ศ. 2567 (ฉบับปรับปรุงแก้ไข)

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ็ม แอนด์ เอ็ม เลเซอร์พริ้นต์ 1493-1495 ซอยจุฬา 11 ถนนพระราม 4 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 อีเมล info@rabbit4print.com โทร. 0-2552-2222 แฟกซ์. 0-2552-2220

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ / National Library of Thailand Cataloging in Publication data

หลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๗. -- พิมพ์ครั้งที่ 3. -- กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2567.
140 หน้า.

1. ดนตรี -- การศึกษาและการสอน. 2. ดนตรีกับผู้สูงอายุ. I. ณรุทธ์ สุทธจิตต์. II. พงศธร ศรีวิเศษ, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

780.715

ISBN (e-book) 978-616-393-409-3

คำนำ

หลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๗ นำเสนอรายละเอียดเกี่ยวกับสาระสำหรับผู้เข้าอบรม ซึ่งจะเป็นผู้นำกิจกรรมดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ โดยสาระในเล่มประกอบด้วย หลักการ แนวทาง สาระดนตรี และบทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรรมดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ ตามแนวทางของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ซึ่งเป็นผู้พัฒนารูปแบบการสอนดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้การเล่นอังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีสำคัญ อาจารย์พัฒนา สุขเกษม ได้เขียนบทความเรื่องดนตรีเพื่อสุขภาวะผู้สูงอายุ อันเป็นประโยชน์ยิ่งสำหรับผู้ต้องการศึกษาตามแนวทางของอาจารย์ นอกจากนี้ เอกสารฉบับนี้ ได้นำเสนอสาระสำคัญทางดนตรีศึกษาการสอนดนตรีที่เกี่ยวข้องกับแนวทางที่อาจารย์พัฒนาใช้เป็นหลักคือ การสอนแบบโคดาย ออร์ฟ การขับร้อง และหลักการสำคัญทางดนตรีศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้เข้าอบรมในการนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาการจัดกิจกรรม ให้เป็นไปตามหลักการทางดนตรีศึกษา

หลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๗ เป็นส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาเครือข่ายผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนบนและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (โครงการที่ 3) ได้รับทุนสนับสนุน จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในปี พ.ศ. 2565 และจัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1 ในพื้นที่ภาคกลางตอนบน ระหว่างวันที่ 22 – 25 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 ณ จังหวัดพิษณุโลก และจัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2 ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ระหว่างวันที่ 7 – 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2566 ณ จังหวัดร้อยเอ็ด โครงการนี้ เป็นโครงการต่อยอดมาจากโครงการดนตรีเพื่อการพัฒนาสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน และกรุงเทพและปริมณฑล (โครงการที่ 2) ที่ได้ทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในปี พ.ศ. 2563

ทั้งนี้ ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้ (ฉบับปรับปรุงแก้ไขครั้งที่ 3) จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาสาระเกี่ยวกับดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุตามแนวทางของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม และหลักการทางดนตรีศึกษา ทำให้ผู้อบรมสามารถพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมได้ด้วยตนเอง เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมดนตรีเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ตรงตามบริบทของกลุ่มชุมชนหรือสังคมที่มีความแตกต่างกัน ทำให้การจัดกิจกรรมดนตรีมีคุณค่าเป็นที่สนใจสำหรับผู้สูงอายุที่มาร่วมทำกิจกรรม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีทักษะในการเล่นอังกะลุง การขับร้อง และมีสุขภาวะที่ดี ซึ่งเป็นจุดประสงค์สำคัญของการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ

รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์ และคณะ

สารบัญ

คำนำ **ก**

สารบัญ **ข**

สารบัญภาพ **ง**

สารบัญแผนภูมิ **จ**

ตอนที่ 1 การจัดอบรมหลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ **1**

หลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๗ 1

ความนำ 2

วิสัยทัศน์ 3

หลักการ 3

จุดมุ่งหมาย 3

วัตถุประสงค์ 3

แนวทางการจัดกิจกรรมดนตรีโดยผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง 4

คุณลักษณะและข้อปฏิบัติของผู้นำกิจกรรม 5

คุณลักษณสมบัติของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม 5

สื่อประกอบการจัดกิจกรรม 5

การประเมินผล **7**

ตอนที่ 2 เนื้อหาสาระการจัดอบรมหลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ **9**

ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ **11**

ดนตรีและผู้สูงอายุ 11

อังกะลุงสร้างสุขภาวะ 14

ดนตรีสร้างสุขภาวะ 17

ผู้อำนวยเพลงดนตรีสร้างสุขภาวะ 20

ผู้อำนวยเพลงดนตรีสร้างสุขภาวะมืออาชีพ 22

การสอนดนตรีตามแนวทางของโคดาย (Kodály) **27**

บทนำ 27

หลักทั่วไปในการสอนดนตรี 27

การสอนดนตรีตามแนวคิดของโคดาย 28

การสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟ (Orff Schulwerk) **43**
แนวคิดในการสอนดนตรีของออร์ฟ 45
วรรณคดีออร์ฟ 53
การคลอทำนองเพลงด้วยโดรน 54
พื้นฐานการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ **59**
ดนตรีศึกษา 59
สาระดนตรี 64
วิธีการสอนดนตรี 70
จิตวิทยาและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ 74
การขับร้อง **79**
ลักษณะของเสียงร้อง 79
วิธีการขับร้อง 81
วิธีการฝึกขับร้องของพอล เมสัน 81
วัตถุประสงค์ในการฝึกขับร้อง 81
ขั้นตอนและวิธีการฝึกการขับร้อง 82
การขับร้องเสียงเดียว 88
การขับร้องประสานเสียง 88
การขับร้องคาราโอเกะ 89
บรรณานุกรม **91**
ภาคผนวก **95**
ภาคผนวก 1 ตัวอย่างแผนการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ 96
ภาคผนวก 2 ตัวอย่างโน้ตและสัญลักษณ์มือตามแนวทางอาจารย์พัฒนา สุขเกษม 112
ภาคผนวก 3 ตัวอย่างโน้ตเพลงสากล 114
ภาคผนวก 4 ตัวอย่างตารางการวัดผลและประเมินผลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม 117
ภาคผนวก 5 แบบฝึกหัดผู้อำนวยเพลง 118
ภาคผนวก 6 โครงการพัฒนาเครือข่ายผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่
ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 120
ภาคผนวก 7 กำหนดการจัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1 - 2 124
คณะดำเนินงานจัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ **130**
คิวอาร์โค้ดวีดิทัศน์การอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ **131**

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 เครื่องพลีกรรม 15

ภาพที่ 2 การใช้องค์ประกอบอังกะลุงเปรียบเทียบสภาพสังคม 20

ภาพที่ 3 สัญลักษณ์มือที่พัฒนามาจากโคดาย 21

ภาพที่ 4 โซลตาน โคดาย (Zoltán Kodály) 29

ภาพที่ 5 สัญญาณมือ (โคดาย) 35

ภาพที่ 6 สัญลักษณ์เป็นภาพ 36

ภาพที่ 7 สัญลักษณ์และเสียงเกี่ยวกับจังหวะ 36

ภาพที่ 8 คาร์ล ออร์ฟ (Carl Orff) 36

ภาพที่ 9 แทมบูรีนที่ประดิษฐ์เองจากฟิวเจอร์บอร์ดและฝาขวดน้ำอัดลม 44

ภาพที่ 10 มาราคัสที่ประดิษฐ์เองจากกะลามะพร้าวใส่เม็ดกรวดข้างใน 48

ภาพที่ 11 โซปราโนไซโลโฟน อัลโตไซโลโฟน และเบสไซโลโฟน 49

ภาพที่ 12 โซปราโนเมทัลโลโฟน อัลโตเมทัลโลโฟน และเบสเมทัลโลโฟน 50

ภาพที่ 13 โซปราโนกล็อกเคนสปีล และอัลโตกล็อกเคนสปีล 50

ภาพที่ 14 เครื่องดนตรีออร์ฟที่ถอดลูกระนาดบางลูกออก 51

ภาพที่ 15 เอมิล ชาคส์-ดาลโครซ (Emile Jaques - Dalcroze) 71

ภาพที่ 16 โซลตาน โคดาย (Zoltán Kodály) 72

ภาพที่ 17 คาร์ล ออร์ฟ (Carl Orff) 73

ภาพที่ 18 พอล เมสัน (Paul Mason) 81

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่ 1 ตัวโน้ต สี ตัวเลข และการเปรียบเทียบสัญลักษณ์มือตามแนวทางของ อาจารย์พัฒนา สุขเกษม และสัญลักษณ์มือของโคดาย 18
แผนภูมิที่ 2 แบบฝึกหัดอ่านโน้ต 19
แผนภูมิที่ 3 ช่วงเสียงของเครื่องดนตรีออร์ฟ 51
แผนภูมิที่ 4 ระบบย่อยของการศึกษา 61
แผนภูมิที่ 5 โครงสร้างทางจิตวิญญาณ 61
แผนภูมิที่ 6 รูปแบบทางความคิดของพุทธิปัญญา 61
แผนภูมิที่ 7 รูปแบบทางความคิดเชิงปริมาณของพุทธิปัญญา 62
แผนภูมิที่ 8 รูปแบบทางความคิดเชิงคุณภาพของพุทธิปัญญา 62
แผนภูมิที่ 9 รูปแบบทางความคิดเชิงการกระทำของพุทธิปัญญา 62
แผนภูมิที่ 10 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในระบบการศึกษา 63
แผนภูมิที่ 11 ส่วนประกอบของสาระดนตรี 64
แผนภูมิที่ 12 ส่วนประกอบขององค์ประกอบดนตรี 65
แผนภูมิที่ 13 ลักษณะของจังหวะ 65
แผนภูมิที่ 14 ส่วนประกอบของรูปพรรณ 65
แผนภูมิที่ 15 องค์ประกอบของสีสัน 66
แผนภูมิที่ 16 องค์ประกอบของลักษณะของเสียง 66
แผนภูมิที่ 17 องค์ประกอบของลักษณะของรูปแบบ 66
แผนภูมิที่ 18 องค์ประกอบของวรรณคดีดนตรี 66
แผนภูมิที่ 19 องค์ความรู้ของบทเพลง 67
แผนภูมิที่ 20 ประเภทของทักษะดนตรี 67
แผนภูมิที่ 21 ประเภทของการฟัง 67
แผนภูมิที่ 22 ประเภทของการเคลื่อนไหว 68
แผนภูมิที่ 23 ประเภทของการสร้างสรรค์ 68
แผนภูมิที่ 24 สาระดนตรี 69
แผนภูมิที่ 25 ช่วงเสียงของมนุษย์เทียบกับช่วงเสียงของเปียโน 80
แผนภูมิที่ 26 พื้นฐานเทคนิคการขับร้อง 83

ตอนที่ 1

การจัดอบรมหลักสูตร
การสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

หลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๗

ความนำ

ในปี พ.ศ. 2560 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้ทุนสนับสนุนการดำเนินโครงการถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ครูใหญ่โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา (โครงการระยะที่ 1) โดยการถอดบทเรียนการนำกิจกรรมดนตรีไปใช้พัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาวะที่ดี ภายใต้แนวคิดทางดนตรีบำบัด (Music Therapy) กลุ่มวัยผู้สูงอายุ และการสร้างสรรค์นวัตกรรม การสร้างเสริมสมาธิ และการพัฒนาความทรงจำโดยนำดนตรีมาใช้พัฒนาผู้สูงอายุ แก้ไขปัญหาภาวะทางจิต และโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ตลอดจนเสริมสร้างชีวิตที่เป็นสุขให้กับผู้สูงอายุ และในปี พ.ศ. 2562 ได้สนับสนุนทุนในการดำเนินงาน โครงการดนตรีเพื่อการพัฒนาสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ (โครงการระยะที่ 2) ซึ่งเป็นการนำข้อมูลการถอดบทเรียนของโครงการระยะที่ 1 มาพัฒนาเป็นหลักสูตรอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ และหลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุตามแนวทางของ อาจารย์พัฒนา สุขเกษม และหลักการทางดนตรีศึกษา และนำไปจัดอบรมทดลองใช้หลักสูตรในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน จำนวน 1 ครั้ง และในพื้นที่กรุงเทพ ฯ และปริมณฑล จำนวน 1 ครั้ง ทั้งนี้ การจัดอบรมทั้งสองครั้งนี้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ได้รับข้อเสนอจากผู้เข้าอบรมว่าเป็นการอบรมที่มีประโยชน์มาก สามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุได้จริง เสริมสร้างด้านร่างกาย สมอง การรับรู้ พัฒนาความรู้ความเข้าใจต่อดนตรี ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ไม่เครียด มีสุขภาพจิตดี เกิดการรวมกลุ่มกันของผู้สูงอายุ และเกิดสังคมสูงวัยที่มีความสุข

จากดำเนินงานทั้งสองโครงการข้างต้นนำมาสู่โครงการพัฒนาเครือข่ายผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (โครงการระยะที่ 3) ซึ่งครอบคลุมถึงพื้นที่ในเขตภาคเหนือตอนล่างด้วย ขอบข่ายการดำเนินงานเป็นการขยายผลโครงการระยะที่ 2 โดยการติดตามผลการอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ (โครงการระยะที่ 2) ปรับปรุงและพัฒนาเนื้อหาหลักสูตรผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๗ ให้มีประสิทธิภาพ และนำหลักสูตรนี้ไปใช้ในการจัดอบรมเพื่อสร้างผู้นำกิจกรรมดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา รวมถึงสร้างสังคมผู้สูงวัยที่มีความสุขไปพร้อมกับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยต่อไปในอนาคต

วิสัยทัศน์

ผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ จำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถทั้งในเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติการสอน เพื่อให้การสอนมีประสิทธิภาพสูงสุด ทำให้ดนตรีมีส่วนช่วยในการพัฒนาและส่งเสริมผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดีเข้มแข็ง ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมและครอบครัวอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และเป็นสุข

หลักการ

หลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๗ พัฒนามาจากงานวิจัยเรื่อง ดนตรีเพื่อการพัฒนาสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ โดยกำหนดหลักการของหลักสูตรไว้ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรที่พัฒนาศักยภาพวิทยากรดนตรีที่ต้องการสอนดนตรีผู้สูงอายุ
2. เป็นหลักสูตรที่เสริมความรู้ทางด้านการสอนดนตรีทั้งทางด้านทฤษฎีและด้านการปฏิบัติ

จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๗ มุ่งส่งเสริมศักยภาพผู้นำกิจกรรมที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุทั้งทางด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และสุขภาพที่เหมาะสม ให้เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุทั้งด้านทฤษฎีและปฏิบัติตามหลักการทางดนตรีศึกษา การสอนด้วยเครื่องดนตรีอังกะลุง การขับร้อง การออกแบบแผนการสอน รวมไปถึงการวัดและประเมินผลทางดนตรีอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ และสามารถพัฒนารูปแบบการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ และสามารถจัดกิจกรรมดนตรีตามแนวทางขั้นพื้นฐานของการสอนดนตรีแบบโคดาย และออร์ฟ
3. เพื่อให้ผู้นำกิจกรรมความรู้ และสามารถทำสัญลักษณ์มือ รวมไปถึงสามารถร้องเพลงเสียงเดียวและประสานเสียง
4. เพื่อให้ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ และสามารถสร้างสรรค์การเล่นดนตรีแบบฉับพลัน
5. เพื่อให้ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ และสามารถเล่นอังกะลุงรวมวง รวมถึงการเป็นผู้นำในการเล่นอังกะลุงรวมวงได้
6. เพื่อให้ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ และความสามารถขับร้อง
7. เพื่อให้ผู้นำกิจกรรมสามารถพัฒนาแผนการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ
8. เพื่อให้ผู้นำกิจกรรมสามารถสอนดนตรีตามแนวทางการสอนดนตรีเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ

แนวทางการจัดกิจกรรมดนตรี โดยผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง

การจัดกิจกรรรมดนตรีผู้สูงอายุควรเน้นการเรียบเรียงเนื้อหาสาระและกิจกรรมดนตรีให้สอดคล้องกับความต้องการ ความถนัด ความสามารถ และความชอบความสนใจของผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง (Learning by doing) และจัดให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุร่วมกันด้วยความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ นอกจากนี้ เพื่อให้การจัดกิจกรรมดนตรีและการเล่นอังกะลุงรวมวงเกิดขึ้นเต็มประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ เข้าใจและปฏิบัติอังกะลุงได้โดยง่าย ผู้นำกิจกรรมควรเลือกใช้บทเพลงในตอนต้นที่มีระดับเสียง 5 เสียง (Pentatonic) เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจได้ง่าย ต่อมาจึงเพิ่มเป็นบทเพลงสำหรับการบรรเลงที่มีระดับเสียงครบ 7 เสียง (Diatonic)

การจัดกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุควรเริ่มต้นที่ความสนใจของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ ได้แก่ การเลือกบทเพลงที่ผู้สูงอายุรู้จัก และเป็นบทเพลงที่ไม่ยากเกินไป ต่อมาจึงเริ่มใช้บทเพลงที่ยากมากขึ้น เมื่อผู้สูงอายุมีความเข้าใจเรื่องสัญลักษณ์มือและการเล่นอังกะลุงดีมากขึ้น

การดำเนินกิจกรรมควรมีความหลากหลาย ยืดหยุ่น ควรจัดหลักสูตรในรูปแบบเน้นการจัดกิจกรรมเป็นฐาน (Activity – Based Curriculum) โดยมีทั้งการร้องเพลง การเล่นอังกะลุง การเคลื่อนไหว การเต้น หรือการรำประกอบบทเพลง เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจ ไม่รู้สึกเบื่อหน่ายในการประกอบกิจกรรม นอกจากนี้ควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีโอกาสในการแสดงออก โดยการเป็นผู้นำในกิจกรรมต่าง ๆ สลับสับเปลี่ยนกันไป เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ และเกิดความมั่นใจในการเป็นผู้นำกิจกรรม โดยไม่เป็นการบังคับให้ปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้ แต่ควรเป็นการชักจูง หรือเมื่อผู้สูงอายุแต่ละคนมีความพร้อมที่จะเป็นผู้นำกิจกรรม

ผลของการจัดกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ควรทำให้ทุกคนสามารถบรรเลงอังกะลุงได้ โดยมีความถูกต้องทั้งจังหวะและทำนอง จึงเป็นความสำคัญในการเลือกเพลงมาใช้ในการสอน ในระยะแรกควรเป็นเพลงสั้น ๆ หรือเพลงที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย โดยให้ขับร้องร่วมกัน และให้ขับร้องเป็นโน้ตตามการทำสัญลักษณ์มือของผู้นำกิจกรรม จากนั้นจึงเริ่มเล่นอังกะลุง เมื่อผู้สูงอายุสามารถเล่นเพลงต่าง ๆ ได้แล้ว ผู้นำกิจกรรมควรเน้นการเล่นอังกะลุงให้ไพเราะในเวลาต่อมา

นอกจากนี้ สิ่งที่ผู้นำกิจกรรมควรคำนึงถึงเสมอ คือ การสร้างความคุ้นเคย ความเป็นกันเอง และความเคารพยกย่องซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้สูงอายุทุกคน เพื่อทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจในการปฏิบัติกิจกรรม การทำกิจกรรมอื่น ๆ ก่อนหรือหลังการทำกิจกรรมดนตรี เช่น การนำอาหารมารับประทานร่วมกัน การมีเวลามาทำความรู้จัก พูดคุยกัน หรือการหาหัวข้อสนทนาในเรื่องของบทเพลงและการพัฒนากิจกรรมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเห็นบทบาทของตนเองชัดเจนในฐานะเป็นคนสำคัญในการดำเนินกิจกรรมดนตรี ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าของตนเอง และมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างวงอังกะลุงที่มีคุณภาพ

คุณลักษณะและข้อปฏิบัติของผู้นำกิจกรรม

การจัดกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จ ผู้ที่นับว่ามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งคือ ผู้นำกิจกรรม เพราะต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถด้านดนตรี มีมนุษยสัมพันธ์ และมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรม กลุ่มเป้าหมาย และสังคม มีความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ผู้นำกิจกรรมต้องมีประสบการณ์และความชำนาญ เพื่อสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่าราบรื่น ซึ่งอาจารย์พัฒนา สุขกเกษม ได้กล่าวถึงคุณลกษณะของผู้นำกิจกรรมไว้ว่า

ผู้นำกิจกรรมที่ดีจะต้องมีลักษณะการเข้าถึงอยู่ 2 ประการคือ “เข้าถึงเพลง” และ “เข้าถึงคน” การเข้าถึงเพลงหมายถึง การเป็นผู้มีความรู้ความสามารถทางด้านดนตรี ส่วนการเข้าถึงคนหมายถึง ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มเป้าหมาย มีความเข้าใจในปัญหา สามารถสร้างแรงจูงใจ ส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายร่วมกิจกรรมได้อย่างมีความสุข และประสบผลสำเร็จตามที่คาดหวัง (ณรุทธ์ สุทธจิตต์ และคณะ, 2561)

คุณสมบัติของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

- มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี
- มีความสุขภาพแข็งแรง เดินทางมาร่วมกิจกรรมได้

สื่อประกอบการจัดกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการเรียนรู้สำหรับการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ให้มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และสุขภาพจิตที่ดี มีควาสมสุข มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและบุคคลอื่น ๆ อย่างมีความสุข และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเหมาะสมกับวัย

การเลือกใช้สื่อประกอบการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ต้องคำนึงเสมอว่า สื่อประกอบการจัดกิจกรรม เป็นเพียงเครื่องมือที่ส่งเสริมและสนับสนุนการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเท่านั้น การเลือกใช้สื่อจึงต้องศึกษา เรียนรู้ และเข้าใจในสื่อนั้น ๆ อย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดการใช้สื่อได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

การจัดเตรียมสื่อประกอบการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ สามารถจัดทำและพัฒนาขึ้นได้เองตลอดจนปรับปรุง หรือเลือกใช้สื่อต่าง ๆ ที่มีคุณภาพจากที่ได้ค้นคว้า มาใช้ประกอบการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่สามารถส่งเสริม และสื่อสารให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ และส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี

นอกจากนี้ ผู้นำกิจกรรมและบุคคลหรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรดำเนินการจัดเตรียมสื่อประกอบการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) จัดให้มีหน่วยงานพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในการสนับสนุนแหล่งเรียนรู้ ระบบสารสนเทศการเรียนรู้ และเครือข่ายการเรียนรู้ เพื่อให้การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ
2) จัดเตรียมและจัดทำสื่อการเรียนรู้สำหรับกิจกรรมการสอนดนตรีในการบรรเลงอังกะลุงสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งการนำสิ่งของที่มีในท้องถิ่น ชุมชน มาพัฒนาและประยุกต์ใช้เป็นสื่อประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม
3) เลือกใช้สื่อที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีความสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ เช่น การจัดกิจกรรมบรรเลงอังกะลุง การประดิษฐ์เครื่องดนตรีจากวัสดุเหลือใช้
4) ประเมินคุณภาพประสิทธิภาพ และความเหมาะสมของสื่อประกอบการจัดกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ
5) ศึกษา ค้นคว้า เพื่อพัฒนาสื่อประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับกระบวนการรับรู้ของผู้สูงอายุ

สื่อประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ แบ่งออกตามลักษณะกิจกรรมที่จัดขึ้น โดยผู้นำกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนสื่อให้สอดคล้องกับบริบท และลักษณะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีรายละเอียดของสื่อประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุดังนี้

สื่อการเรียนรู้และอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมการบรรเลงอังกะลุง ประกอบด้วย ตัวโน้ต สี ตัวเลข สัญลักษณ์มือจากแนวทางของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม เครื่องดนตรีอังกะลุง และบทเพลงสำหรับการบรรเลงอังกะลุงที่ลักษณะ 5 เสียง (เพนตาโทนิก: Pentatonic) ได้แก่ เพลงชวา เพลงล่องแม่ปิง เพลงลอยกระทง เป็นต้น และบทเพลงที่มีลักษณะ 7 เสียง (ไดอาโทนิก: Diatonic) ได้แก่ เพลงค่าน้ำนม และเพลงสนต้องลม เป็นต้น โดยบทเพลงที่ใช้ในการบรรเลงอังกะลุง สามารถปรับเปลี่ยนเพลงไปตามบริบท และความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคยกับบทเพลงที่บรรเลงได้ นอกจากนี้ สามารถนำเครื่องกำกับจังหวะ เช่น กลองยาว กลองตุ้ม ฉิ่ง ฉาบ กลองบองโก แทมบูริน เป็นต้น และวัสดุอุปกรณ์ประกอบการเล่นอังกะลุง ได้แก่ เครื่องขยายเสียง ไมโครโฟน สแตนด์โน้ต เป็นต้น มาประกอบการเล่นอังกะลุง เพื่อให้การเล่นอังกะลุงมีสีสันเป็นวงดนตรีที่น่าสนใจ

สื่อการเรียนรู้สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะประกอบดนตรี และการร้องเพลง ประกอบด้วย บทเพลงสำหรับการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ บทเพลงและแบ็คกิ้งแทร็ค (Backing Track) สำหรับการขับร้องเพลง นอกจากนี้ สามารถใช้แบ็คกิ้งแทร็คร่วมกับการบรรเลงอังกะลุงได้ด้วย

การประเมินผล

การประเมินผลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรใช้หลักการการประเมินตามสภาพจริง (Authentic Assessment) เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุในการปฏิบัติกิจกรรมดนตรีตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของแต่ละคน ในการเสริมสร้างพัฒนาสุขภาวะและพัฒนาการทางดนตรี เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพและบริบททางสังคม

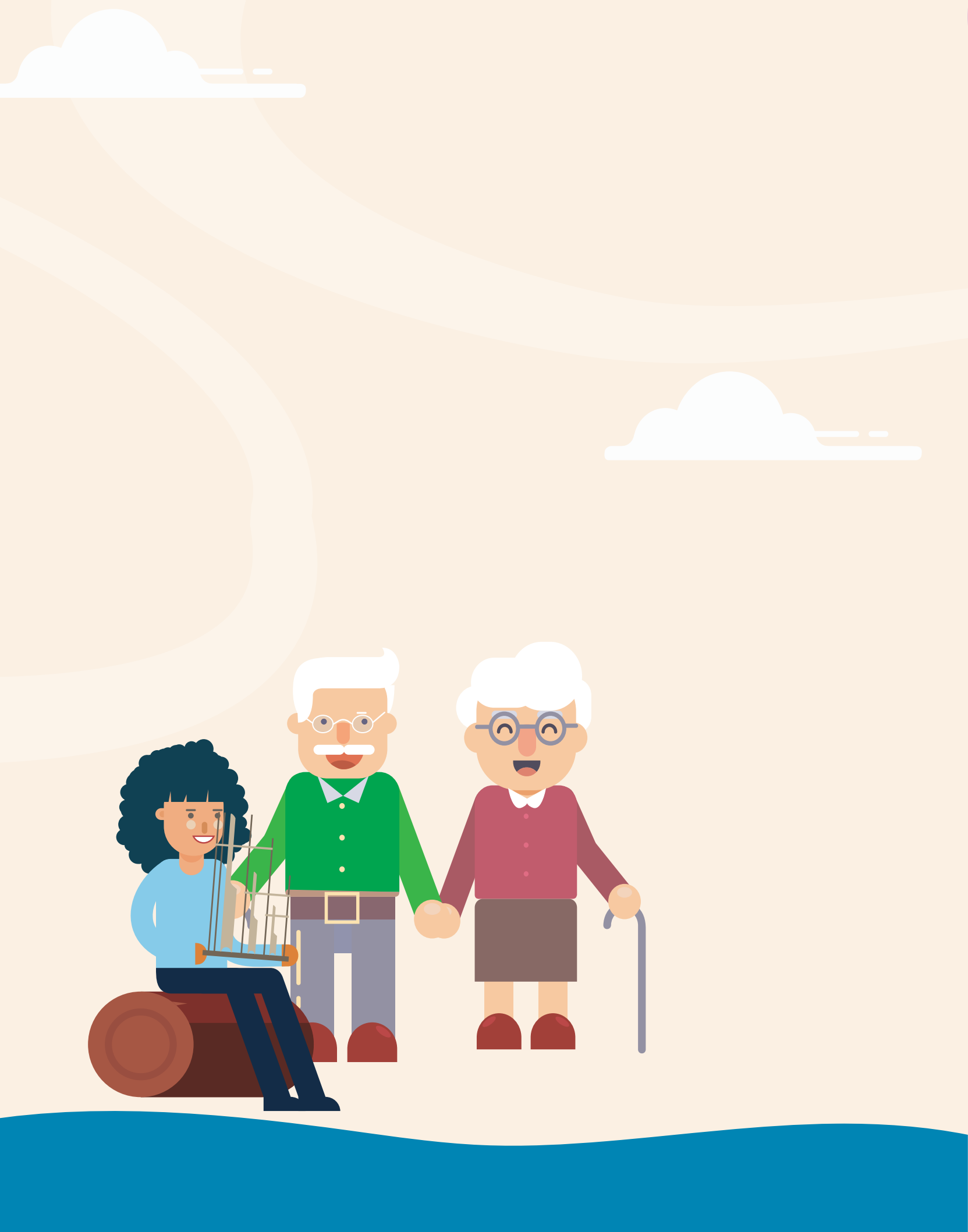
การประเมินตามสภาพจริงนี้ สามารถใช้ประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมดนตรี และความสามารถในการสร้างสุขภาวะที่ดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ ยังสามารถใช้ปรับปรุงและพัฒนาการสอนของผู้นำกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ และเหมาะสมกับการรับรู้ของผู้สูงอายุ การประเมินตามสภาพจริง สามารถแบ่งออกเป็นการประเมินเพื่อการพัฒนา (Formative Assessment) และการประเมินเพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment)

การประเมินเพื่อพัฒนา (Formative Assessment) ที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนรู้ใช้ประเมินการรับรู้ของผู้สูงอายุและปรับปรุงคุณภาพการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จ สามารถสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุได้ โดยใช้วิธีการวัดและประเมินเป้าหมาย ความคิดสร้างสรรค์ และพัฒนาสมอง (ภาวะทางจิตและชะลอความจำเสื่อม) ประกอบด้วย การประเมินความสามารถของผู้สูงอายุจากการสังเกตของผู้นำกิจกรรมและจากปฏิกิริยา ภาษาท่าทาง และปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ผู้นำกิจกรรมและผู้สูงอายุ

การประเมินเพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมสามารถประเมินผลการเรียนรู้ในแต่ละคาบ ทั้งสาระด้านสุขภาวะ และสาระด้านการบรรเลงดนตรี โดยด้านสุขภาวะมีลักษณะคล้ายกับด้านการประเมินเพื่อพัฒนา ส่วนทางด้านดนตรี ได้แก่ การจัดการแสดงดนตรีในโอกาสต่าง ๆ เมื่อผู้สูงอายุสามารถบรรเลงบทเพลงได้ดีแล้ว หรือมีการฝึกซ้อมการแสดงเต็มรูปแบบหลังจากการเล่นอังกะลุงไประยะหนึ่ง กิจกรรมในลักษณะนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมในการออกงาน โดยเน้นการเล่นอังกะลุงด้วยความพร้อมเพรียง และไพเราะ

ตอนที่ 2

เนื้อหาสาระการจัดอบรม หลักสูตรการสอนดนตรี สำหรับผู้สูงอายุ



ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ

อาจารย์พัฒนา สุขเกษม (ครูเอ๊ด อังกะลุง)
ครูใหญ่โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา
ผู้อำนวยการศูนย์การดนตรีสร้างสุขผู้สูงอายุพะเยา

ดนตรีและผู้สูงอายุ

จากสถานการณ์การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของอัตราประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย ซึ่งคาดการว่าในปี พ.ศ. 2568 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 21.5 และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องถึงร้อยละ 25 ในปี พ.ศ. 2576 จากสถานการณ์ดังกล่าว ทางการแพทย์ได้ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อประชากรผู้สูงอายุ โดยพบปัจจัยที่สำคัญ คือ ปัจจัยทางด้านปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความรู้สึกเครียด วิตกกังวล ว้าเหว่ และความรู้สึกเปล่าเปลี่ยวของผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ส่งผลให้เกิดความเสื่อมของสมองที่ไม่ได้รับการกระตุ้นให้ใช้งาน (passive brain) ที่เป็นปัจจัยหนึ่งในการนำไปสู่โรคความจำเสื่อม หรือโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease) (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2559)

ทางการแพทย์ได้ให้ข้อสรุปว่า ยังไม่สามารถระบุถึงสาเหตุของการเกิดโรคความจำเสื่อมได้อย่างชัดเจน แต่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติกิจกรรมที่เกิดประโยชน์ ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า หรือได้สร้างสรรค์บางสิ่งบางอย่างขึ้น เพื่อกระตุ้นให้สมองได้ทำงาน (active brain) ซึ่งเป็นวิธีการป้องกันโรคความจำเสื่อมได้ดีที่สุด (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2559) การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ สามารถป้องกันไม่ให้เกิดโรคความจำเสื่อมกับตัวเรา ครอบครัว หรือคนใกล้ชิด เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การอ่านหนังสือ หรือการฝึกใช้สมองคิดในเรื่องต่าง ๆ การพักผ่อนให้เพียงพอ การพบปะพูดคุยร่วมกับผู้อื่น การละเว้นจากการสูบบุหรี่ ดื่มสุราและของมึนเมา อีกทั้งควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเน้นอาหารประเภทกากใยและผลไม้ เนื่องจากมีผลการวิจัยพบว่า สาเหตุของโรคนี้ ส่วนหนึ่งมาจากการมีสารอนุมูลอิสระในร่างกายเป็นปริมาณสูง ซึ่งผักและผลไม้มีฤทธิ์ช่วยต้านสารอนุมูลอิสระในร่างกายได้

นอกจากนี้ นายแพทย์อุดม เพชรสังหาร ได้กล่าวถึงกิจกรรมดนตรีว่า สามารถช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อมได้ เช่น การฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี หรือการเต้นรำไปกับเสียงดนตรีนั้น ๆ อีกทั้งดนตรีสามารถช่วยป้องกัน

ประการแรก

ดนตรี ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ ความคิด ความจำ และการใช้ภาษาให้คงอยู่ แม้ว่าในความเป็นจริงดนตรีไม่สามารถช่วยให้เซลล์สมองส่วนที่ถูกโรคนี้ทำลายกลับมาเป็นปกติได้ เพียงแต่กระตุ้นให้เซลล์สมองส่วนอื่น ๆ แข็งแรงขึ้น และทำหน้าที่ทดแทนส่วนที่เสียไป

ประการที่สอง

ดนตรี มีผลต่อการทำงานของส่วนของสมองที่ควบคุมความรู้สึกยินดีหรือมีความสุข (Reward Circuit) ในสมอง ซึ่งช่วยให้คนไข้ดีขึ้นจากอาการซึมเศร้าเนื่องด้วยคนไข้โรคความจำเสื่อม มักจะมีอาการซึมเศร้าร่วมด้วย อาการซึมเศร้านี้ยิ่งส่งผลให้อาการความจำเสื่อมแย่ลง

ประการที่สาม

จังหวะของดนตรี ทำให้กลไกต่าง ๆ ที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายทำงานประสานกันได้ดีขึ้น ซึ่งมีผลต่อการรับรู้สภาวะต่าง ๆ ของร่างกาย

ประการสุดท้าย

ดนตรี มีผลโดยตรงต่อคุณภาพการเรียนรู้ของสมอง หากสมองยังสามารถเรียนรู้ได้ คนไข้จะสามารถจำเรื่องที่ได้เรียนรู้ และลดอาการหลงลืมลง

อาการของโรคความจำเสื่อมได้ ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

ดังนั้น การนำดนตรีมาใช้ประโยชน์ในการป้องกันโรคความจำเสื่อม ไม่จำเป็นต้องให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเรียนรู้ดนตรีอย่างจริงจัง ต้องอ่านโน้ตให้ได้ หรือต้องเข้าใจหลักของวิชาดนตรีอย่างถ่องแท้ หากเพียงแค่ต้องการให้กลุ่มผู้สูงอายุได้สัมผัสและนำดนตรีมาปรับใช้ในชีวิต โดยในส่วนความเข้าใจที่ลึกซึ้งในวิชาดนตรีนั้นเป็นเพียงผลพลอยได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้นเอง (อุดม เพชรสังหาร, 2553)

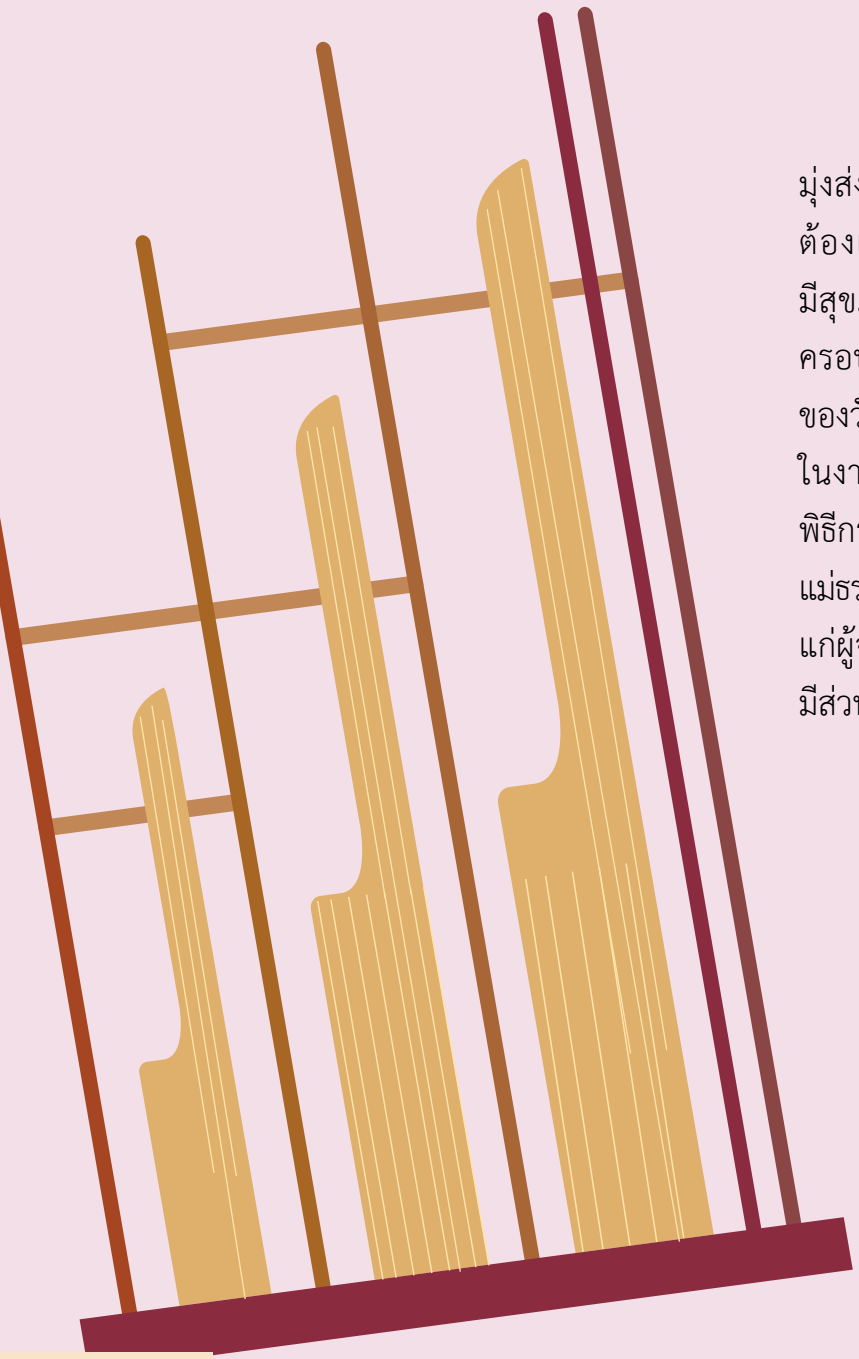
จากเหตุผลและแนวทางการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันโรคความจำเสื่อม โดยใช้กิจกรรมดนตรีมาช่วยบำบัดรักษาโรคทางกาย ทางจิตและภาวะสมองเสื่อมดังกล่าว ผู้เขียนได้ออกแบบสร้างนวัตกรรมการเล่นดนตรีให้มีลักษณะเรียบง่าย สามารถเล่นได้ทุกคนโดยไม่ต้องคร่ำเคร่งกับการท่องจำโน้ตดนตรี ใช้เวลาการเรียนรู้ให้น้อยที่สุด กิจกรรมที่ออกแบบสามารถตอบโจทย์ปัญหาของผู้สูงอายุได้ตามที่มุ่งหวังไว้ คือ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ความเหงา ความเศร้าซึม และพัฒนาศักยภาพของสมองให้ทำงานแข็งแรงขึ้น ช่วยชะลอการป่วยโรคความจำเสื่อมได้ ด้วยเหตุนี้ จึงได้จดทะเบียนลิขสิทธิ์กับกรมทรัพย์สินทางปัญญาไว้ ชื่อสื่อ “นวัตกรรมการเสริมสร้างสมาธิและความทรงจำผู้สูงอายุด้วยดนตรี (การเล่นดนตรีอังกะลุง โดยใช้โน้ตสัญลักษณ์มือ (โคดาย))” ข้อมูลลิขสิทธิ์ทะเบียนเลข ที่ ส.7871 (พัฒนา สุขเกษม, 2553) ลักษณะเด่นของนวัตกรรมดังกล่าวมีดังนี้

1. การเล่นได้ไม่จำกัดจำนวน และไม่จำกัดอายุ สามารถเล่นได้ตั้งแต่เด็กอนุบาลถึงผู้สูงอายุ
2. ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานความรู้ทางดนตรีมาก่อน
3. เวลาเรียน 15 - 20 นาที สามารถร่วมบรรเลงเพลงได้ทุกคน
4. ผู้ร่วมกิจกรรมมีความสุขตลอดเวลาการร่วมบรรเลงดนตรี
5. ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับการพัฒนาทุกด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ปัญญาสมาธิ และการพัฒนาศักยภาพสมอง เพื่อป้องกันโรคความจำเสื่อม ผลลัพธ์ของการใช้กิจกรรมทางดนตรีพบว่า

- 5.1 ผู้สูงอายุที่ค่อนข้างเงียบสามารถเข้าสังคมพูดจาสื่อสารกับเพื่อนได้มากขึ้น
- 5.2 ผู้สูงอายุมีความสุขและผ่อนคลายจากความเครียดเหงาเศร้าซึมได้ดีขึ้น
- 5.3 ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคความจำเสื่อม ลดอาการมือไม้สั่นได้มากขึ้น
- 5.4 ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ส่งผลให้มีสุขภาพกายดีตามไปด้วย

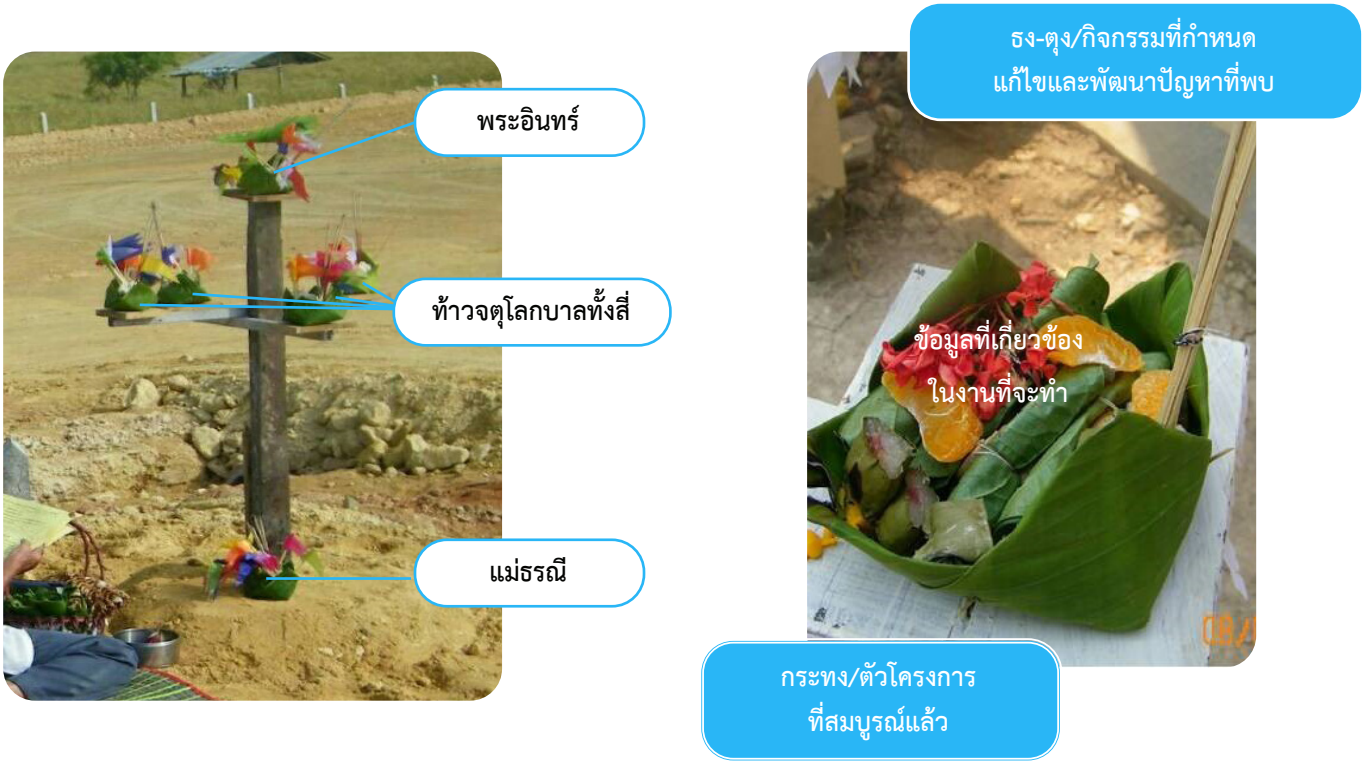
การจัดกิจกรรมช่วยสร้างสุขภาวะทางกายจิตและพัฒนาศักยภาพของสมองของผู้สูงอายุให้ทำงานแข็งแรงขึ้น มีความทรงจำที่ดีขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองมีคุณค่า มีผลต่อการพัฒนาสุขภาพทางกาย ลดภาวะซึมเศร้าและโรคสมองเสื่อมได้

อังกะลุงสร้างสุขภาวะ



การจัดตั้งและการบริหารโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อมุ่งส่งเสริมสุขภาวะแก่ผู้สูงอายุบนแนวคิดที่ว่า ผู้สูงอายุต้องเป็นผู้สูงค่าทางภูมิปัญญา มีสุขภาพกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดีเข้มแข็ง สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมและครอบครัวอย่างมีคุณค่ามีศักดิ์ศรีและเป็นสุข โดยมีปัจจัยของวัฒนธรรมท้องถิ่น ได้แก่ พิธีกรรมทางภาคเหนือที่พบในงานบุญ งานมหรสพ งานมงคล และงานอวมงคลคือ พิธีกรรมการขอพร พระอินทร์ ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ และแม่ธรณี เพื่อให้การจัดงานประสบความสำเร็จเป็นสิริมงคลแก่ผู้จัดงาน ซึ่งแปลความได้ว่า เป็นการบริหารงานแบบมีส่วนร่วมนั่นเอง (พัฒนา สุขเกษม, 2551)

การแปลความพิธีกรรม และการเปรียบเทียบองค์ประกอบต่าง ๆ ของกระทงดังนี้



ภาพที่ 1 เครื่องพลีกรรม

ที่มา: พัฒนา สุขเกษม

จากภาพที่ 1 ด้านซ้ายแสดงถึงการวางเครื่องพลีกรรมในแต่ละชั้น โดยชั้นบนเป็นการถวายพระอินทร์ ชั้นกลางถวายท้าวจตุโลกบาล จำนวน 4 กระทง และชั้นล่างถวายแม่ธรณี ผู้เป็นสักขีพยานในการพลีกรรม เพื่อความสำเร็จและความเป็นสิริมงคล โดยพิธีกรรมนี้ ให้ความสนใจในองค์ประกอบของเครื่องเซ่นไหว้ ภายในกระทง ว่าเหตุใดจึงต้องมีเครื่องเซ่นไหว้ที่หลากหลาย ประกอบด้วย ขนม ของหวาน ส้ม ใบพลู ใบเล็บครุฑ และดอกไม้ และเพราะเหตุใดถึงต้องถวายแด่พระอินทร์ ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ และแม่ธรณี

นิยามความหมายของพิธีกรรม และเครื่องเซ่นไหว้ภายในกระทงมีดังนี้

- **เครื่องเซ่นภายในกระทง** หมายถึง การศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานที่ทำ
- **ตุง (ธงสามเหลี่ยมเล็กปักสี่มุมของกระทง)** หมายถึง กิจกรรมที่ใช้แก้ไขปัญหาจากการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง
- **กระทง** หมายถึง โครงการที่เขียนเสร็จสมบูรณ์ ซึ่งผ่านการคิดวิเคราะห์ การศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนกำหนดกิจกรรมสำหรับแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาต่อยอดให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเมื่อโครงการสมบูรณ์ การดำเนินการจึงสำเร็จโดยง่าย
- **พระอินทร์** หมายถึง บุคคลที่เป็นหัวหน้า ผู้บริหาร ผู้ปกครองท้องที่ – ท้องถิ่น ผู้มีคุณวุฒิ และวัยวุฒิสูงกว่า หรือบุคคลที่ต้องเคารพนับถือ
- **ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่** หมายถึง กลุ่มบุคคลที่อยู่รอบข้างทั้งใกล้ไกล อาจเป็นเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง ฯลฯ
- **แม่ธรณี** หมายถึง กลุ่มบุคคลที่คุณวุฒิและวัยวุฒิน้อยกว่า

จากการแปลความหมายดังกล่าว และการศึกษาเรื่องสุขภาวะของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับการป่วยด้วยโรคความจำเสื่อมและโรคภาวะทางจิต ได้แก่ ภาวะความเครียด ความเหงา เศร้าซึม เป็นต้น จึงเป็นแรงผลักดันในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นในปี พ.ศ. 2552 ประกอบด้วยศูนย์การเรียนรู้ ณ วัดต่าง ๆ จำนวน 8 ศูนย์ และผู้เรียน จำนวน 354 คน นับเป็นองค์กรส่งเสริมการเรียนรู้ผู้สูงอายุลำดับที่ 2 ของประเทศต่อจากจังหวัดพิจิตร ที่ได้ออกแบบนวัตกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะเป็นกิจกรรมเด่นเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด ความเหงา ภาวะเศร้าซึม กระตุ้นการทำงานของสมองให้แข็งแรงขึ้น และชะลอการป่วยด้วยโรคความจำเสื่อม ซึ่งได้รับผลตอบรับอย่างดีจากผู้เข้าร่วมโครงการ จึงทำให้กิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะยั่งยืนมาจนถึงปัจจุบัน

ดนตรีสร้างสุขภาวะ

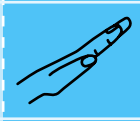
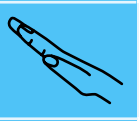
การเตรียมตัวเพื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องเอาใจใส่และหมั่นตรวจดูสิ่งต่าง ๆ ของตนเองโดยตลอด ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ เพื่อให้ตนเองเกิดความสุข การดูแลด้านร่างกายเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ คนรอบข้าง หรือบุตรหลานที่อยู่ใกล้ชิดสามารถกระทำให้ได้ หากแต่การดูแลผู้สูงอายุในด้านอารมณ์ สังคม และจิตใจเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวคือ การใช้กิจกรรมนันทนาการสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมงานอดิเรก เป็นต้น โดยกิจกรรมเหล่านี้มุ่งคำนึงให้ผู้สูงอายุได้สนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเข้ากิจกรรมต่าง ๆ อันก่อให้เกิดความสุขต่อตนเอง (พรชุลีย์ นิลวิเศษ, ไม่ปรากฏ)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุนี้ กำหนดขึ้นเพื่อช่วยลดปัญหาความเครียด ความเหงา ภาวะเศร้าซึมของผู้สูงอายุ และกระตุ้นให้สมองได้รับการพัฒนาให้แข็งแรงขึ้น ช่วยแก้ไขและชะลอการป่วยเป็นโรคความจำเสื่อม และมุ่งสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและบุคคลรอบตัวอย่างมีความสุข และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

กิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมที่ดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552 มีจุดเด่นที่สำคัญคือ ผู้สูงอายุได้สัมผัสจับต้องอังกะลุงและบรรเลงได้โดยง่าย โดยการอธิบายวิธีการจับและเขย่าอังกะลุง ซักซ้อมการเขย่าอังกะลุงให้ได้เสียงสั้น – เสียงยาว การเข้าใจและเขย่าอังกะลุงตามเสียงโน้ตดนตรีที่ตนถืออยู่ในมือ และการเขย่าอังกะลุงให้ได้เสียงสั้น – เสียงยาว ตามสัญลักษณ์มือที่ผู้อำนวยเพลงกำหนดขึ้น และผู้เขียนมีแนวคิดที่สอดคล้องกับระบบตัวโน้ตที่มาจากระบบการเรียกชื่อตัวโน้ต 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 เพื่อให้ผู้สูงอายุจดจำระดับเสียงต่าง ๆ ได้

ตัวโน้ต สี ตัวเลข และการเปรียบเทียบสัญลักษณ์มือตามแนวทางของ อาจารย์พัฒนา สุขเกษม และสัญลักษณ์มือของโคดาย ดังตารางต่อไปนี้

แผนภูมิที่ 1 ตัวโน้ต สี ตัวเลข และการเปรียบเทียบสัญลักษณ์มือตามแนวทางของ อาจารย์พัฒนา สุขเกษม และสัญลักษณ์มือของโคดาย

เสียง	ตัวโน้ต	สี (ใช้สีของวัน)	ตัวเลข	สัญลักษณ์มือ ตามแนวทางของ อาจารย์พัฒนา สุขเกษม		สัญลักษณ์มือ (Curwen Hand Sign) ของโคดาย Zoltán Kodály	
				มือซ้าย	มือขวา	มือซ้าย	มือขวา
ที	ท		7				
ลา	ล		6				
ซอล	ซ		5				
ฟา	ฟ		4				
มี	ม		3				
เร	ร		2				
โด	ด		1				

จากแผนภูมิ สีที่นำมาใช้ระบุควบคู่ไปกับระดับเสียงและตัวโน้ต ระบุเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจดจำได้ง่าย และสัญลักษณ์มือตามแนวทางของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม มีความแตกต่างจากสัญลักษณ์มือของโคดายในเสียงโน้ตตัว ลา โดยปรับลักษณะสัญลักษณ์มือให้ง่ายต่อการปฏิบัติ ไม่เน้นการกำหนดระดับสูง – ต่ำ ของมือ

นอกจากนี้ ผู้อำนวยเพลงในกิจกรรมดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ มีความจำเป็นมากที่จะต้องอ่านโน้ตดนตรี และใช้สัญลักษณ์มือแทนเสียงดนตรีได้ การอ่านโน้ตดนตรีได้คือ การได้เรียนรู้ระดับความสูง – ต่ำ และสั้น – ยาวของโน้ตดนตรี ตลอดจนเรียนรู้สัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการบันทึกโน้ตดนตรี และสามารถแปลโน้ตดนตรีให้เป็นสัญลักษณ์มือ เพื่อใช้กำกับการบรรเลงอังกะลุงของผู้สูงอายุได้

1. ความรู้พื้นฐานทางดนตรีไทย

1.1 โน้ตดนตรี คือ สัญลักษณ์แทนความสูงต่ำ และความสั้นยาวของเสียงดนตรีที่บันทึกลงในห้องดนตรี การบันทึกในระบบ ซอล - ฟา คือ การใช้ตัวอักษรย่อ ด ร ม ฟ ซ ล ท แทนเสียง โด เร มี ฟาซอล ลา ที

1.2 ห้องดนตรี คือ การบันทึกโน้ตดนตรีไทยตามมาตรฐาน ใน 1 บรรทัดมี 8 ห้องเพลง โดยแต่ละห้องเพลงสามารถใส่ได้ 4 ตัวโน้ต (ยกเว้นการบันทึกโน้ตในเทคนิคการสะบัด สะเดาะ หรือขยี้ ซึ่งใน 1 ห้องเพลงสามารถมีได้มากกว่า 4 ตัวโน้ต)

1.3 สัญลักษณ์ที่ใช้บันทึกในห้องดนตรี

1.3.1 วงเล็บ [- - - - I - - - - I - - - - I - - - -] หมายถึง ให้บรรเลงย้อนกลับ

1.3.2 เครื่องหมาย – และ + หมายถึงจังหวะการตีของฉิ่ง โดยเครื่องหมาย – หมายถึง ฉิ่ง และเครื่องหมาย + หมายถึง ฉับ

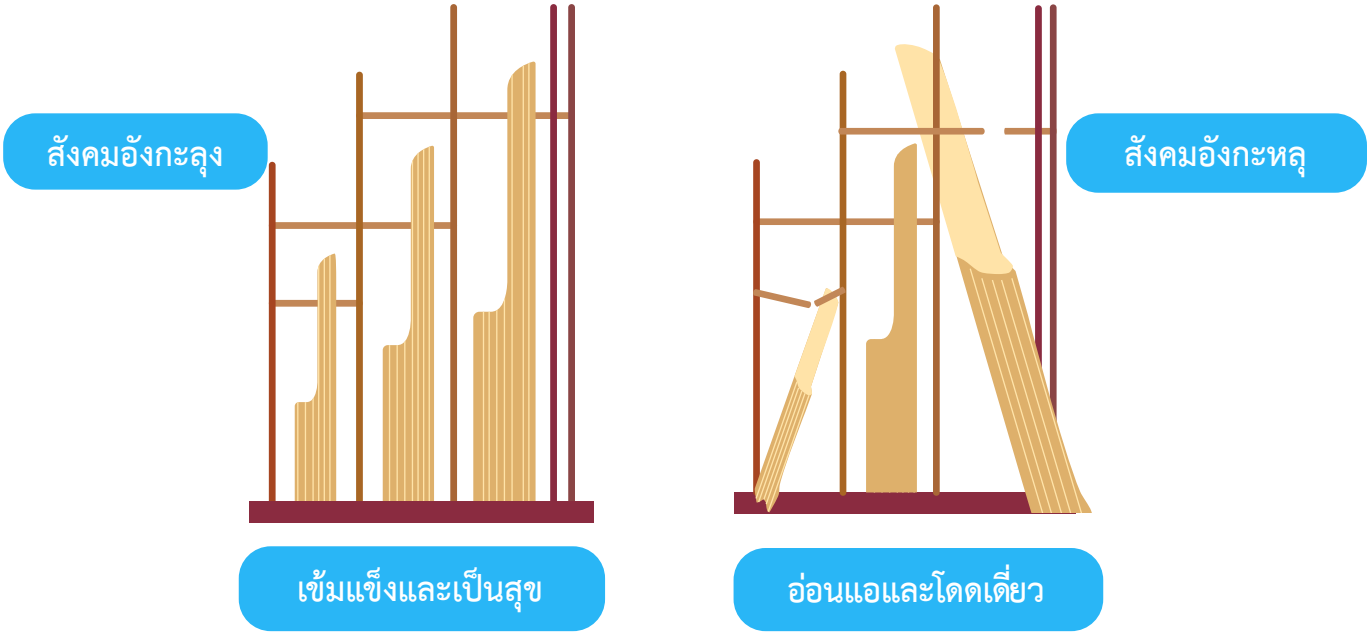
แผนภูมิที่ 2 แบบฝึกหัดอ่านโน้ต

-	+	-	+	-	+	-	+
ด ด ด ด	ร ร ร ร	ม ม ม ม	ฟ ฟ ฟ ฟ	ซ ซ ซ ซ	ล ล ล ล	ท ท ท ท	ด̣ ด̣ ด̣ ด̣
[- ด ด ด	- ร ร ร	- ม ม ม	- ฟ ฟ ฟ	- ซ ซ ซ	- ล ล ล	- ท ท ท	- ด̣ ด̣ ด̣]
[- ด - ด	- ร - ร	- ม - ม	- ฟ - ฟ	- ซ - ซ	- ล - ล	- ท - ท	- ด̣ - ด̣]
[- - - ด	- - - ร	- - - ม	- - - ฟ	- - - ซ	- - - ล	- - - ท	- - - ด̣]

ผู้อำนวยเพลงดนตรีสร้างสุขภาวะ

กิจกรรมดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมการสร้างโอกาสทางดนตรีที่มุ่งให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสจับต้องเครื่องดนตรีและบรรเลงดนตรีได้โดยวิธีที่ง่าย ไม่ต้องคร่ำเคร่งกับการท่องจำโน้ตดนตรี โดยเลือกใช้เครื่องดนตรีอังกะลุงในการจัดกิจกรรมให้นำไปสู่การสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ ทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และทางด้านปัญญา จากนวัตกรรมการเล่นดนตรี ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและเกิดความปกติสุขทุกประการ และมีจิตสำนึกความเป็นสังคมผู้สูงวัยที่ไม่ทอดทิ้งกัน

องค์ประกอบอังกะลุงตับหนึ่ง นำมาใช้ปลูกฝังและสอดแทรกแนวคิดให้ผู้สูงอายุคือ ความเป็นสังคมการอยู่ร่วมกัน หมายถึง การเปรียบอังกะลุงที่สมบูรณ์ได้กับการเป็นสังคมที่เข้มแข็งอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ดูแลช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ซึ่งจะเปรียบไม่ได้เลยกับสังคม **อังกะหลุ** (**หลุ** เป็นภาษาล้านนา แปลว่า ชำรุด เสียหาย ไม่สามารถใช้การได้) หมายถึง สังคมที่อ่อนแอ แบ่งแยก ความเอารัดเอาเปรียบไม่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน



ภาพที่ 2 การใช้องค์ประกอบอังกะลุงเปรียบเทียบสภาพสังคม

สรุปได้ว่า กิจกรรมดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ มิได้มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถบรรเลงอังกะลุงให้เป็นเพลงเท่านั้น แต่หากการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้จัดจำเป็นต้องคิดออกแบบกิจกรรมไว้ล่วงหน้า โดยมุ่งให้ผู้สูงอายุเกิดความไว้วางใจ ความรัก ความหวัง และความอบอุ่นใจต่อผู้อำนวยเพลงตั้งแต่การจัดกิจกรรมครั้งแรก เพื่อเป็นประตูสู่ความร่วมมือของผู้สูงอายุให้สำเร็จได้อย่างง่ายดาย

ภาพที่ 3 สัญลักษณ์มือที่พัฒนามาจากโคดาย

ในภาคผนวก 5 เป็นตัวอย่างแบบฝึกหัดสำหรับการเป็นผู้อำนวยเพลง ประกอบด้วย แบบฝึกปฏิบัติสัญลักษณ์มือ แบบฝึกการเขียนเสียงดนตรีในช่องใต้รูปสัญลักษณ์มือ แบบฝึกอ่านทำนอง ซอล - ฟา พร้อมเคาะจังหวะบทเพลงล่องแม่ปิง และแบบฝึกอ่านทำนอง ซอล - ฟา พร้อมเคาะจังหวะบทเพลงลอยกระทง

ผู้อำนวยเพลงดนตรีสร้างสุขภาวะมืออาชีพ

ผู้สูงอายุมีความต้องการและมีปัญหาในด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ซึ่งด้านเศรษฐกิจ ควรเป็นหน้าที่ขององค์กรภาครัฐที่เข้ามาประสานต่อ โดยส่วนของดนตรีสร้างสุขภาวะนี้มุ่งเน้นตอบโจทย์การแก้ปัญหาของผู้สูงอายุในด้านความเครียด ความเหงา เศร้าซึม การเป็นโรคความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ และมุ่งให้เกิดการอยู่ร่วมกันในสังคมผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้อำนวยเพลงดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ ควรตระหนักถึงความตั้งใจมั่นทุกครั้งที่ทำหน้าที่ผู้อำนวยเพลง ควรเตรียมความพร้อมด้านกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายและสร้างเสริมด้านสุขภาพกายและจิต กิจกรรมเสริมเติมเต็มสุขภาวะผู้สูงอายุ ต้องคำนึงถึงความพร้อมครบถ้วนของสื่อและวัสดุอุปกรณ์ เพื่อประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยสร้างและพัฒนาด้านสุขภาพกายและจิตที่ดี ให้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และเป็นสุข

ผู้อำนวยเพลงจึงเป็นบุคคลสำคัญในการดำเนินกิจกรรมทางดนตรีให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ บทบาทสำคัญในการเป็นผู้อำนวยเพลงคือ ความแม่นยำในโน้ตดนตรีของเพลง ซึ่งเกิดจากการฝึกฝนการท่องจำโน้ตได้จนขึ้นใจ การอ่านโน้ตประกอบการแสดงสัญลักษณ์มือได้อย่างคล่องแคล่ว และบทบาทสำคัญอีกประการคือการมีมนุษยสัมพันธ์และทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ ซึ่งหากมีพร้อมทั้งสององค์ประกอบนี้ เชื่อได้ว่าท่านพร้อมที่จะก้าวขึ้นเป็นผู้อำนวยเพลงมืออาชีพต่อไป

จากงานวิจัยการถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ของคณาจารย์สาขาวิชาดนตรีศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2561 กล่าวถึงบทสัมภาษณ์ที่มีประโยชน์สำหรับผู้นำกิจกรรม หรือผู้อำนวยเพลงต่อไป ดังนี้

ครูเอ๊ดมีพลังมากเลยค่ะ
สอนสนุก กิจกรรมไม่น่าเบื่อ
และทำให้แม่ได้มาเจอเพื่อน
(ผู้ร่วมกิจกรรมคนที่ 1 สัมภาษณ์เมื่อ 23 กันยายน 2560)

ครูสอนดี มีความเสียสละ
มีกิจกรรมใหม่ ๆ มาให้ทำเสมอ
เวลาเจอกัน ครูถามสารทุกข์สุกดิบ
เอาใจใส่พวกแม่เสมอ
(ผู้ร่วมกิจกรรมคนที่ 2 สัมภาษณ์เมื่อ 13 มกราคม 2561)

ครูอัธยาศัยดี มีความเป็นมิตร ให้ความเป็นกันเองกับทุกคน
ยิ้มแย้มแจ่มใส มีคำพูดตลก ๆ เสมอ เวลาเรียนรู้สึกผ่อนคลาย
ทุ่มเทในการสอน ไม่เคยดุ หรือต่อว่าเวลาผิด
(ผู้ร่วมกิจกรรมคนที่ 3 สัมภาษณ์เมื่อ 15 มกราคม 2561)

ตั้งแต่รู้จักครูเอ๊ดมา ครูมีความเสียสละมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
ต่อผู้อื่นเสมอ ในการสอนครูให้ความเป็นกันเอง ใจเย็น สอนสนุก
และสร้างแรงบันดาลใจให้แม่ ๆ ในการเล่นอังกะลุง
(ผู้ร่วมกิจกรรมคนที่ 4 สัมภาษณ์เมื่อ 5 พฤษภาคม 2561)

ครูเตรียมเพลงใหม่ ๆ
มาสอนเสมอ ใจดี ยิ้มแย้มแจ่มใส
ทำบรรยากาศการเรียนให้สนุก ทำให้รู้สึกเวลาผ่านไปเร็ว
(ผู้ร่วมกิจกรรมคนที่ 5 สัมภาษณ์เมื่อ 5 พฤษภาคม 2561)

จากบทสัมภาษณ์ข้างต้น ทำให้ทราบถึงความคิดและความรู้สึกของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลในการออกแบบบทบาทที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลในฐานะเป็นผู้อำนวยเพลงกิจกรรมดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งควรตระหนักถึงการทำงานอย่างทุ่มเทจริงจัง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มพลังของสังคมกลุ่มหนึ่งที่ควรยกย่องให้เกียรติ และสร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ

หลักการที่ผู้นำกิจกรรมหรือผู้อำนวยเพลงที่ดี ควรยึดถือคือ “เข้าถึงเพลงเข้าถึงคน” ซึ่งมีความหมายดังนี้

1. เข้าถึงเพลง มีลักษณะดังนี้

1) มีความรู้พื้นฐานด้านดนตรีพอสมควร สามารถอ่านโน้ต และใช้สัญลักษณ์มือได้
2) มีความเข้าใจในบทเพลงที่นำมาขับร้องและบรรเลง
3) มีความประณีตในการสร้างสรรค์ให้เกิดเสียงที่ไพเราะ สามารถควบคุมการบรรเลงให้มีการทอดส่งและรับเสียงระหว่างตัวโน้ตอย่างเหมาะสม
4) มีลีลาเคลื่อนไหวมือ แขน ตามจังหวะของเพลงอย่างแม่นยำ
5) มีลีลาท่าทางเข้ากับอารมณ์และความหมายของบทเพลง ซึ่งช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการทำกิจกรรม และมีความสุขมากขึ้น

2. เข้าถึงคน มีลักษณะดังนี้

1) ให้เกียรติ ให้ความเคารพในคุณค่า และศักดิ์ศรีแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
2) ตรงต่อเวลา ไม่ผิดนัด ไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผิดหวัง หรือหมดศรัทธา
3) มีความเชื่อมั่นในตนเอง สุภาพเรียบร้อย วาจาไพเราะ
4) มีความเป็นมิตรต่อทุกคน
5) สร้าง “สังคมผู้สูงวัยไม่ทอดทิ้งกัน” ห่วงใย ช่วยเหลือ เอื้ออาทร ผ่านกิจกรรมที่จัด
6) สร้างบรรยากาศการทำกิจกรรมให้เป็นสุข ไม่เคร่งครัดจับผิดในการเล่นดนตรี หัวใจสำคัญของกิจกรรมอยู่ที่การพัฒนาสุขภาวะ สมาธิ และความทรงจำ โดยความไพเราะของเสียงเพลงที่ได้เป็นเพียงผลของการพัฒนาสุขภาวะเท่านั้น
7) สร้างบรรยากาศความรัก ความอบอุ่น ความเชื่อมั่น และการเชื่อใจผู้นำกิจกรรมดังเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน
8) มีอารมณ์มั่นคง อดทนต่อการทำผิดบ้างทำถูกบ้างของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และมีความพยายามที่จะช่วยแก้ไขให้ถูกต้องด้วยวิธีการที่ไม่ตึงเครียด
9) มีอารมณ์ขัน ยิ้มแย้มแจ่มใสกระเซ้าเย้าแหย่ด้วยคำพูดที่สุภาพ ซึ่งจะช่วยเสริมบรรยากาศการจัดกิจกรรมได้ดี
10) มีความเป็นนักประชาธิปไตย มีความยุติธรรมไม่ลำเอียง รับฟังความคิดเห็น และเห็นอกเห็นใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายการอ้างอิง

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

ณรุทธ์ สุทธจิตต์ และคณะ. (2561). *การถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา อาจารย์พัฒนา สุขเกษม.* กรุงเทพมหานคร: บริษัท พรรณีพริ้นติ้ง จำกัด.

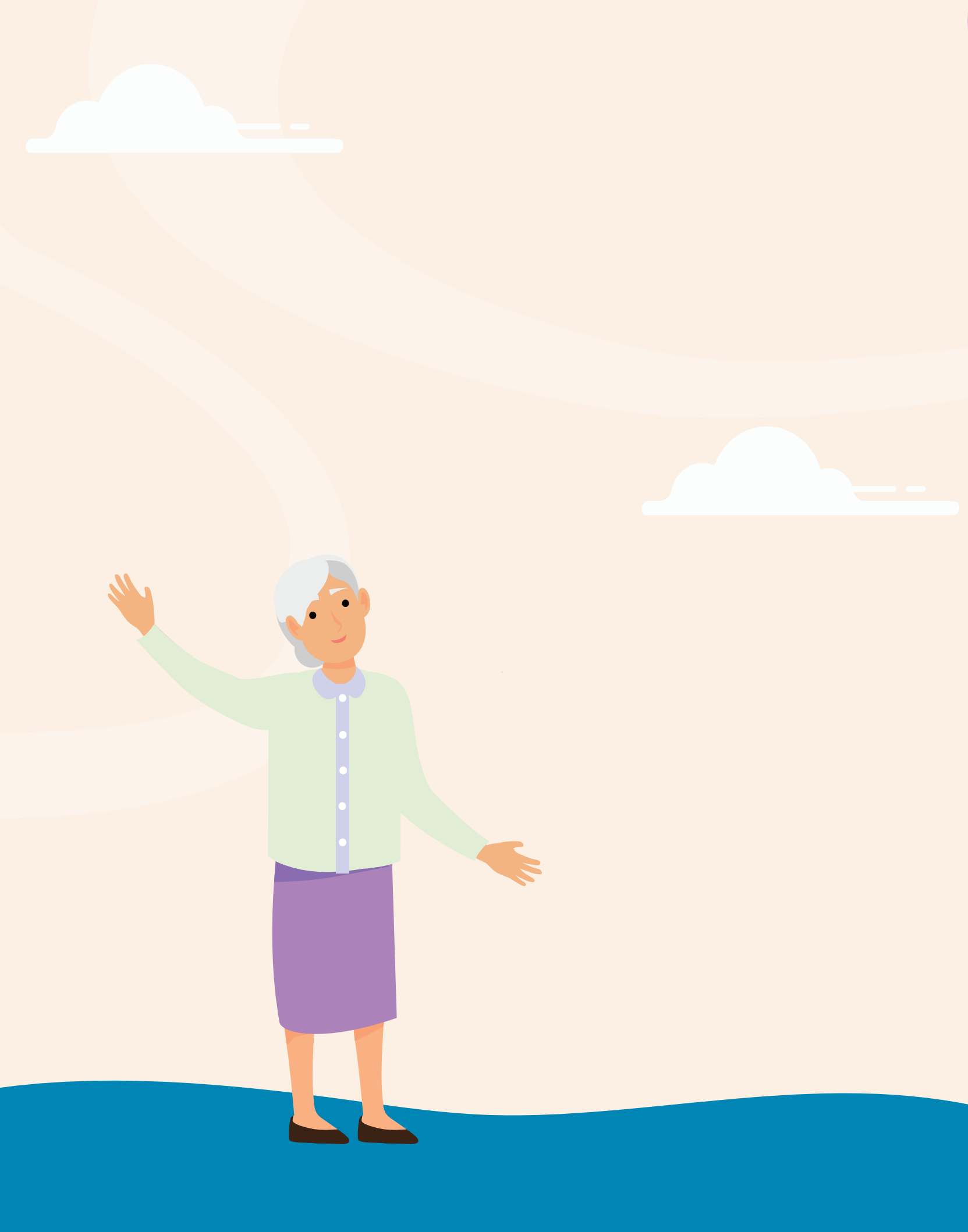
พัฒนา สุขเกษม. (2551). *ท้าวทั้งสี่ : พิธีกรรมเพื่อความเป็นศิริมงคลและความสำเร็จสมประสงค์* [แผ่นพับ].

พัฒนา สุขเกษม. (2553). *นวัตกรรมการเสริมสร้างสมาธิและความทรงจำผู้สูงอายุด้วยดนตรี (การเล่นดนตรีอังกะลุงโดยใช้โน้ตสัญลักษณ์มือ (โคดาย)).* ข้อมูลลิขสิทธิ์ทะเบียนเลข ที่ ส.7871.

พรชุลีย์ นิลวิเศษ. (ไม่ปรากฏ). *นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ* [ข้อความโพสต์ในบล็อก]. สืบค้นจาก https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_10.html?fbclid=IwAR3tfyF1f-M2RXXMr7 hf577-DQmN-vC8qiaeUqLdN8qSr56FINqrpqVohbA.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (23 สิงหาคม 2559). *รับมือปัญหาอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ.* ไทยรัฐฉบับพิมพ์. สืบค้นจาก https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/698074.

อุดม เพชรสังหาร. (2553). ดนตรีกับโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ. *นิตยสารโลกวันนี้วันสุข*, 6(268), 37.



การสอนดนตรีตามแนวทางของโคดาย (Kodály)

รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์

บทนำ

ในการเรียนรู้ดนตรี วิธีการสอนดนตรีที่ถูกต้องเหมาะสม ย่อมช่วยให้ผู้เรียนในแต่ละวัยเกิดการเรียนรู้ด้วยความเข้าใจในสาระดนตรีได้อย่างเป็นระบบ เหมาะสมกับระดับการเรียนรู้ของผู้เรียน ในระดับปฐมวัยศึกษาและระดับประถมศึกษา วิธีการสอนดนตรีมีความสำคัญ เนื่องจากผู้เรียนในวัยดังกล่าว ไม่สามารถเรียนรู้ เข้าใจสิ่งเป็นนามธรรมได้อย่างถ่องแท้ วิธีการสอนดนตรีที่เหมาะสมช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้เข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมอย่างมีความหมาย สนุกสนานกับกิจกรรมที่หลากหลาย เหมาะสมกับวุฒิภาวะ ส่วนในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษาผู้เรียนมีการพัฒนาทางปัญญามากขึ้น เทคนิควิธีสอนดนตรียังคงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจสาระดนตรีที่ซับซ้อนมากขึ้นได้อย่างมีความหมายและสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง วิธีการสอนดนตรีที่ดีจึงควรเป็นวิธีการที่พัฒนามาจากหลักการหรือแนวคิดที่เหมาะสมกับพัฒนาการของผู้เรียนและสาระดนตรี สาระส่วนหนึ่งที่นำเสนอคัดสรรและเพิ่มเติมจากหนังสือ วิธีวิทยาการสอนดนตรี (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2558) หลักทั่วไปในการสอนดนตรี

หลักทั่วไปในการสอนดนตรี

หลักการทั่วไปในการเรียนการสอนดนตรีที่สำคัญคือ ประการที่ 1 เสียงก่อนสัญลักษณ์* การสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีประสบการณ์เกี่ยวกับเสียงก่อนนำเสนอ หรือสอนเกี่ยวกับสัญลักษณ์ทางดนตรี ประการที่ 2 การมีส่วนร่วม ผู้เรียนควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีทุกประเภท ประการที่ 3 สาระดนตรี การเรียงลำดับสาระดนตรีให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน ประการที่ 4 กิจกรรมดนตรี การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนดนตรี ควรมีขั้นตอนต่อเนื่องเป็นระบบและมีความหลากหลาย ซึ่งหลักการทั่วไปที่กล่าวมานี้ มีลักษณะคล้ายคลึงกับหลักการจัดการเรียนการสอนดนตรีของระบบเพสตารอสซี่ (Johann Heinrich Pestalozzi, 1746-1827) (Abeles, Hoffer, and Klotman, 1984, หน้า 11) กล่าวไว้ดังนี้

---

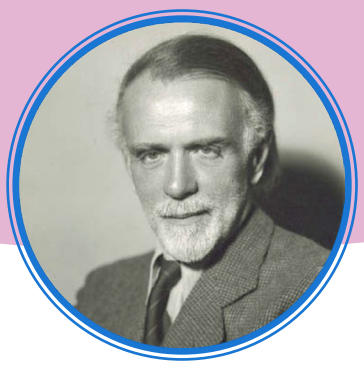
*เสียงก่อนสัญลักษณ์ (sounds before signs) หมายถึง หลักการสอนดนตรีที่นำเสนอเสียงดนตรี ก่อนนำเสนอสัญลักษณ์ทางดนตรีเช่นการขับร้องเพลงตามเนื้อร้องเพื่อให้ผู้เรียนได้ยินเสียงทำนองหรือระดับเสียงก่อนหรือการฟังทำนองเพลงและให้ผู้เรียนฮัมทำนองเพลง เพื่อให้ได้ยินเสียงทำนอง หรือระดับเสียงก่อน จากนั้นจึงเริ่มเปลี่ยนเสียงที่ได้ยินเป็นโน้ตดนตรี (คือ โด เร มี ...) ที่ปรากฏในบทเพลง เป็นต้น

1. สอนให้รู้จักเสียงก่อนสัญลักษณ์ เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนการร้องก่อนเรียนเกี่ยวกับการเขียนโน้ตหรือชื่อของตัวโน้ต
2. แนะนำให้ผู้เรียนสังเกต และฟังเสียงต่าง ๆ ตลอดจนเลียนแบบเสียงที่ได้ยิน เพื่อให้เห็นถึงความเหมือน ความแตกต่าง และผลที่เกิดจากเสียง ทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง และมีส่วนในกิจกรรมด้วยตนเอง ซึ่งดีกว่าการอธิบายสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ให้ผู้เรียนฟัง โดยผู้เรียนมิได้รับประสบการณ์ และมิมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้วยตนเอง
3. สอนสิ่งต่าง ๆ ทีละอย่าง ได้แก่ จังหวะ ทำนอง และลีลาของดนตรี โดยมีทั้งการสอนด้วยการอธิบายและการปฏิบัติควบคู่กันไป ก่อนที่ผู้เรียนจะเรียนรู้และปฏิบัติบทเรียนที่เป็นผลรวมขององค์ประกอบดนตรีในระดับที่มีความยากมากขึ้น
4. ในการฝึกปฏิบัติแต่ละขั้นตอน ผู้เรียนควรปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ก่อนที่จะก้าวไปปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ที่ยากขึ้นต่อไป
5. ควรใช้วิธีการอุปนัย (induction) ในการสอน คือ การให้ตัวอย่าง การฝึกปฏิบัติ ก่อนที่จะสรุปเป็นหลักการและทฤษฎี
6. ให้ผู้เรียนมีโอกาสได้คิดวิเคราะห์ และฝึกปฏิบัติในเรื่องของคุณภาพของเสียง และประยุกต์สิ่งที่ได้รับกับดนตรี
7. การสอนชื่อตัวโน้ตควรให้มีความสัมพันธ์กับบทเพลงที่ใช้ประกอบการเรียน

กล่าวได้ว่า การสอนดนตรีควรมีการจัดระบบสาระดนตรีจากง่ายไปยาก และนำเสนอทีละเนื้อหาอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอนต่อเนื่องสัมพันธ์กัน โดยนำเสนอเสียงก่อนสัญลักษณ์ เนื่องจากดนตรีเป็นเรื่องของเสียง ในส่วนของผู้เรียน การสอนดนตรีควรคำนึงถึงวุฒิภาวะของผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อการนำเสนอสาระดนตรีที่เหมาะสมกับระดับการเรียนรู้ ผู้เรียนควรมีส่วนในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามทักษะดนตรี โดยมีการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อให้การเรียนรู้มีความหมาย ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ดนตรีได้อย่างเข้าใจ รอบรู้ สามารถปฏิบัติทักษะดนตรีได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และมีคุณภาพ

การสอนดนตรีตามแนวคิดของโคดาย

การสอนดนตรีตามแนวคิดของโคดาย เป็นวิธีการสอนดนตรีที่คิดและพัฒนาโดย โซลตาล โคดาย (Zoltán Kodály) นักดนตรีศึกษาชาวฮังการี ที่เห็นความสำคัญของการสอนดนตรีอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนต่อเนื่องสัมพันธ์กัน โดยเน้นการขับร้องเป็นหลักการสำคัญในการดำเนินการสอนดนตรี เพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้ดนตรีได้อย่างเป็นระบบเป็นขั้นตอน ตามลำดับความยากง่ายของสาระดนตรี ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะดนตรีอย่างต่อเนื่อง สามารถพัฒนาศักยภาพดนตรีของผู้เรียนแต่ละคนได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้ผู้เรียนมีความมีดนตรีการ (musicianship) และคำนึงถึงคุณภาพของการนำเสนอดนตรีเสมอ



โซลตาน โคดาย
(Zoltán Kodály, 1882 - 1967)

ภาพที่ 4 โซลตาน โคดาย (Zoltán Kodály, 1882 – 1967)
ที่มา: https://es.wikipedia.org/wiki/Zolt%C3%A1n_Kod%C3%A1ly

ประวัติโซลตาน โคดาย

โซลตาน โคดาย (Zoltán Kodály, 1882-1967) เป็นทั้งนักแต่งเพลง นักประวัติศาสตร์ดนตรี และนักการศึกษาดนตรีชาวฮังการี (Sadie & Tyrrell, 2001) โคดายเกิดที่เมืองเคชเคเมต (Kecskemét) ประเทศฮังการี เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม ค.ศ.1882 ในครอบครัวนักดนตรี บิดาและมารดาเป็นนักดนตรีสมัครเล่นทั้งสองคน บิดาเป็นนักไวโอลิน มารดาเป็นนักร้องและนักเปียโน ด้วยเหตุนี้ จึงส่งผลให้โคดายคุ้นเคยกับดนตรี และมีโอกาสได้เรียนดนตรีตั้งแต่เยาว์วัย แม้ว่า โคดายเกิดในครอบครัวนักดนตรี แต่โคดายในวัยเด็กกลับสนใจในด้านภาษามากกว่า บิดาของโคดายเป็นนายสถานีรถไฟจำเป็นต้องย้ายที่ทำงานเป็นระยะทำให้ครอบครัวของโคดายต้องย้ายมาต่างจังหวัดและเดินทางตลอด

ช่วงปี ค.ศ. 1884-1891 ขณะที่โคดายอายุ 2 – 9 ปี ครอบครัวย้ายมาพำนักที่เมืองกอลันตา (Galánta) กอลันตานับเป็นสถานที่ที่เป็นแหล่งความรู้และสร้างแรงบันดาลใจในการแต่งเพลงชุด Dances of Galánta ในเวลาต่อมา บทเพลงชุดนี้แต่งขึ้นจากทำนองเพลงที่โคดายได้ฟังในสมัยยังเด็ก นับว่ากอลันตาเป็นบ้านหลังสำคัญในวัยเด็กของโคดาย ต่อมาครอบครัวของโคดายได้ย้ายมาที่เมืองนอจโซมบอต (Nagyszombat) ปัจจุบันคือเมืองเตอร์เนวา ประเทศสโลวาเกีย ขณะที่อาศัยอยู่ที่เมืองนี้ โคดายมีโอกาสศึกษาไวโอลิน เปียโน และฝึกเล่นเชลโลด้วยตัวเอง เป็นสมาชิกคณะนักร้องประสานเสียงและนักดนตรีในวงออร์เคสตราของโบสถ์ประจำเมืองนอจโซมบอต โคดายมีโอกาสร่วมเล่นดนตรีในวงควอเต็ท โดยทำหน้าที่เล่นวิโอลา นอกจากนี้โคดายเริ่มประพันธ์เพลงขณะศึกษาในระดับมัธยม แม้ว่าจะได้รับการศึกษาด้านดนตรีอย่างเป็นรูปแบบไม่มากนัก ในปี ค.ศ. 1897 โคดายประพันธ์เพลงโอเวอร์เจอร์ให้วงออร์เคสตราของโรงเรียนเป็นเพลงแรกเมื่ออายุ 15 ปี ต่อมาได้ประพันธ์เพลงแมสสำหรับวงขับร้องประสานเสียง และเพลงสำหรับวงออร์เคสตราในปีถัดมา โคดายจบการศึกษาที่โรงเรียนมัธยมสามัญแห่งอาร์ชบิชอปในเมืองนอจโซมบอต ขณะอายุ 18 ปี

ในปี ค.ศ. 1900 โคดายเดินทางมาที่เมืองบูดาเปสต์ เพื่อศึกษาด้านภาษาในมหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์แห่งบูดาเปสต์ (University of Sciences in Budapest) แต่ด้วยความปรารถนาที่จะเรียนดนตรีอย่างจริงจัง โคดายจึงมาเรียนดนตรีในสถาบันดนตรีฟรานซ์ ลิซท์ อาจารย์ผู้สอนประพันธ์คนแรกของเขา คือ ฮานส์ โคเอสเลอร์ (Hans Koessler, 1853-1926) หลังจากศึกษาจบสี่ปี โคดายได้เข้าศึกษาต่อที่วิทยาลัยเอ็ดเวิส (Eötvös College) โดยเรียนด้านภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส และเยอรมัน รวมทั้งได้ควบคุมวงออร์เคสตราของนักเรียนและแต่งเพลงควบคู่ไปด้วย โคดายจบปริญญาเอกทางภาษาศาสตร์ในปี ค.ศ. 1906 ขณะอายุ 24 ปี วิทยานิพนธ์เป็นเรื่องเกี่ยวกับภาษาของเพลงพื้นบ้านฮังการี วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสนใจและความเชี่ยวชาญของโคดายทั้งด้านดนตรีและด้านภาษา ด้วยความสนใจในบทเพลงพื้นบ้าน ทำให้โคดายชักชวนบาร์ตอก ซึ่งรู้จักกันขณะศึกษาวิชาดนตรีมาช่วยกันศึกษาบทเพลงพื้นบ้าน ทั้งสองร่วมมือกันค้นคว้า ศึกษาบทเพลงพื้นบ้านอย่างจริงจัง นับเป็นจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน ทำให้โคดายและบาร์ตอกเป็นกัลยณมิตรของกันและกันตลอดมา ผลงานการศึกษาเพลงพื้นบ้านของทั้งสองได้รับการตีพิมพ์ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1906 ชื่อ “Magyar Népdalok” (เพลงพื้นบ้านฮังการี)

ในวันที่ 22 ตุลาคม ปี ค.ศ. 1906 โคดายนำผลงาน Nyári Este (Summer Spring) ออกแสดงในคอนเสิร์ตวันมอบปริญญาบัตรของสถาบันดนตรีฟรานซ์ ลิซท์ ส่งผลให้โคดายได้รับทุนระยะสั้นไปศึกษาต่อต่างประเทศ โคดายเดินทางไปศึกษาดนตรี ณ กรุงเบอร์ลินและกรุงปารีสในเดือนเมษายนปีถัดมา สิ่งหนึ่งที่โคดายได้รับอิทธิพลจากการเดินทางไปศึกษาในครั้งนี้ คือ แรงบันดาลใจในบทเพลงของเดอบูสซี และการสอนโซเฟจ หลังจากที่โคดายได้เดินทางกลับมาฮังการีในปี ค.ศ. 1907 ได้รับตำแหน่งเป็นอาจารย์ในสถาบันดนตรีฟรานซ์ ลิซท์ โดยเริ่มจากการสอนวิชาทฤษฎีดนตรี ในช่วงเวลานี้ โคดายได้เริ่มศึกษาบทเพลงพื้นบ้านอีกครั้ง

ในช่วงฤดูใบไม้ผลิ ปี ค.ศ. 1910 โคดายนำผลงานของตนเองออกแสดงครั้งแรกที่เมืองบูดาเปซต์ในวันที่ 17 มีนาคม ผลงานลำดับที่ 2 สตริงควอเทท ผลงานลำดับที่ 3 บทเพลงเปียโน และ ผลงานลำดับที่ 4 โซนาตาสำหรับเชลโลและเปียโน ซึ่งออกแสดงครั้งแรกที่เมืองซูริค

ในปีเดียวกันนี้ ขณะที่โคดายอายุ 28 ปี โคดายสมรสกับเอมมา ชเลซิงเจอร์ (Emma Schlesinger) ซึ่งเป็นนักประพันธ์เพลง นักเปียโน กวี และล่าม ผู้มีความสามารถ เอมมามีอายุแก่กว่าโคดายราว 10 ปี ด้วยชีวิตครอบครัวที่มีความสุข และการงานที่เป็นไปด้วยดี โคดายได้ประพันธ์บทเพลงอย่างต่อเนื่องเรื่อยมา เช่น ผลงานลำดับที่ 6 Seven Songs (Late Melodies) ผลงานลำดับที่ 7 บทเพลงดูโอสำหรับไวโอลินและเปียโน และผลงานลำดับที่ 8 โซนาตาสำหรับเชลโล ผลงานเหล่านี้ มีความแปลกใหม่ในรูปแบบเพลงและเนื้อหาของบทเพลง มีส่วนผสมที่มีน่าสนใจและมีความซับซ้อนระหว่างสไตล์เพลงยุโรปตะวันตก ในรูปแบบของบทเพลงคลาสสิก โรแมนติก อิมเพรสชั่นนิสต์ และแนวดนตรีศตวรรษที่ 20 ร่วมกับสไตล์เพลงพื้นบ้านของฮังการี นอกจากนี้ โคดายยังเป็นนักวิจารณ์ดนตรี ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1919 งานเขียนส่วนใหญ่เกี่ยวกับบทเพลงพื้นบ้านและการวิเคราะห์บทเพลงร่วมกับบาร์ตอก

ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 1 โคดายได้ยุติการเดินทางรวบรวมบทเพลงพื้นบ้านระยะหนึ่ง ผลงานการประพันธ์ของโคดายยังมิได้ประสบความสำเร็จอย่างเด่นชัดในช่วงนี้ จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1923 ผลงานของโคดายที่ชื่อ ซาล์มุส ฮุงการีคุส (Psalmus Hungaricus) ได้ออกแสดงครั้งแรกในงานฉลองครบรอบ 50 ปี ในการรวมเมืองบูดาและเมืองเปสต์ เป็นกรุงบูดาเปสต์ การแสดงครั้งนี้ ประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก นับเป็นจุดเริ่มต้น

ที่โคดายกลับมามีชื่อเสียงอีกครั้งและมีโอกาสเดินทางไปแสดงผลงานทั่วยุโรป หลังจากประสบผลสำเร็จในผลงานซาล์มุส ฮุงการีคุส โคดายประพันธ์โอเปราเรื่อง ฮารี ยานอส (Háry János) เป็นโอเปราประเภท Singspiel หรืออุปรากรชวนหัว ที่มีเนื้อเรื่องสนุกสนาน ตลกขบขัน โดยนำผลงานออกแสดงครั้งแรกเมืองบูดาเปสต์ ในวันที่ 16 ตุลาคม ค.ศ. 1926 ซึ่งประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ในปีต่อมา โคดายจึงประพันธ์บทเพลงชุดฮารี ยานอส (Háry János Suite) ประกอบด้วย 6 ท่อน

ในปี ค.ศ. 1925 โคดายเริ่มสนใจในด้านดนตรีศึกษา พร้อมกับหันมาสนใจประพันธ์เพลงร้อง แบบฝึกหัดการอ่านโน้ต และเพลงขับร้องประสานเสียง อาทิเช่น Villö (The Straw Guy) และ Túrót eszik a cigány (See the Gypsies Munching Cheese) โคดายเริ่มเดินทางไปบรรยาย เขียนบทความ และแสดงคอนเสิร์ตทั่วไปในประเทศฮังการี ในช่วงต้นปี ค.ศ. 1930 โคดายเริ่มพัฒนาการศึกษาด้านดนตรีสำหรับเด็กฮังการี โดยช่วงแรกยังไม่ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐและสื่อต่าง ๆ มากนัก ในปี ค.ศ. 1935 โคดายได้ร่วมมือกับเยโน อดัม (Jenö Ádám) ในการริเริ่มโครงการระยะยาวเพื่อปฏิรูปการสอนดนตรีในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในเวลา 10 ปี การปฏิรูปการศึกษาดนตรีในระดับประถมศึกษาประสบผลสำเร็จ ทำให้การสอนของโคดายได้รับการยอมรับและใช้กันอย่างแพร่หลายในประเทศฮังการี ส่งผลให้ผลงานด้านดนตรีศึกษาของโคดายได้รับการตีพิมพ์ และมีอิทธิพลต่อวงการศึกษาด้านดนตรีอย่างมากทั้งในประเทศและต่างประเทศ วิธีการสอนดนตรีในประเทศฮังการีในช่วง ค.ศ. 1940 กลายเป็นพื้นฐานของการสอนที่เรียกว่า “วิธีการสอนของโคดาย” หรือ “Kodály Method” ซึ่งโคดายมิได้เขียนวิธีการสอนทั้งหมดด้วยตนเอง แต่เป็นผู้คิดค้นหลักการสอนเพื่อให้แนวทางในการสอนดนตรี และมีนักดนตรีศึกษารุ่นต่อมาเป็นผู้รวบรวมเขียนวิธีการสอนของโคดาย

ด้านการประพันธ์เพลง ผลงานโคดายประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง ผลงานที่สำคัญในช่วงนี้ ได้แก่ Summer Evening ในปี ค.ศ. 1930 Székelyfonó (The Spinning Room) ในปี ค.ศ. 1932 Dances of Galánta ในปี ค.ศ. 1933 สำหรับการเฉลิมฉลองครบรอบ 80 ปี วง Budapest Philharmonic Society และ Variations on a Hungarian Folksong Fölszállott a páva (The Peacock) ในปี ค.ศ. 1939 สำหรับการเฉลิมฉลองครบรอบ 50 ปี ของหอแสดงดนตรี Concertgebouw ซึ่งเป็นหอแสดงดนตรีที่มีชื่อเสียงมาก ณ กรุงอัมสเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์

ด้านดนตรีวิทยา ในปี ค.ศ. 1927 บทความของโคดาย คือ Magyar zenei dolgozatok ซึ่งเป็นบทความที่เกี่ยวกับดนตรีฮังการี นับเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาดนตรีวิทยาในบริบทของดนตรีฮังการี ในปี ค.ศ. 1930 โคดายสอนวิชาดนตรีพื้นบ้านอยู่ในมหาวิทยาลัยแห่งบูดาเปซต์ ในปี ค.ศ. 1937 บทความของโคดายที่ชื่อ Magyar népzene เป็นบทความวิชาการที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับดนตรีพื้นเมืองฮังการี ได้รับการตีพิมพ์และนำไปใช้ในการศึกษาอย่างกว้างขวาง ในปี ค.ศ. 1934 โคดายได้รับมอบหมายงานให้รวบรวมเพลงพื้นบ้านของฮังการีในครั้งนี้ เป็นงานที่โคดายต้องทำเพียงลำพัง เนื่องจากบาร์ตอกได้อพยพหนีภาวะอันย่ำแย่ของสงครามโลกครั้งที่ 2 ไปพำนัก ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา ในช่วงฤดูใบไม้ร่วงของปี ค.ศ. 1940 โคดายได้ทำงานให้กับวิทยาลัยวิทยาศาสตร์ฮังการี (Hungarian Academy of Science) จนถึงปี ค.ศ. 1942 ขณะที่โคดายอายุ 60 ปี นับเป็นปีสำคัญยิ่งเนื่องจากประเทศฮังการีได้ยกย่องโคดายอย่างสูงสุดด้วยการประกาศให้ปีนี้เป็น “ปีของโคดาย” โดยสมาคมวงขับร้องประสานเสียงฮังการีและสมาคมชาติพันธุ์วิทยาฮังการี ได้ตีพิมพ์บทความวิชาการทางด้านดนตรีของโคดาย โคดายได้รับรางวัลจากรัฐบาล และได้รับเกียรติจากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์ให้เป็นสมาชิกในปี ค.ศ. 1943 โคดาย

ได้รับแต่งตั้งให้เป็นประธาน International Folk Music Council (1961) และประธานกิตติศักดิ์ของ International Society of Music Education (1964) โคดายได้รับรางวัล The Herder Prize ในปี ค.ศ. 1965 ในด้านการทำงานเกี่ยวกับการสนับสนุนความสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมของประเทศในฝั่งตะวันออกและตะวันตก

เอมมา ภรรยาของโคดายเสียชีวิต วันที่ 22 พฤศจิกายน ค.ศ. 1958 ซึ่งใช้ชีวิตคู่กันมาถึง 49 ปี ปีต่อมาโคดายได้สมรสครั้งที่ 2 กับซาโลตา เปซซีลี (Sarolta Péczely) บุตรีของเพื่อนสนิท ในวันที่ 18 ธันวาคม ค.ศ. 1959 ในระหว่างปี ค.ศ. 1960 - 1966 โคดายเดินทางไปบรรยายในหลายประเทศ เช่น สหราชอาณาจักร อิตาลี ฝรั่งเศส และเยอรมนี และทำงานกับสมาคมหลายแห่ง โคดายเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจวาย ณ เมือง บูดาเปซต์ เมื่อวันที่ 6 มีนาคม ค.ศ. 1967 ขณะอายุ 85 ปี นับเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่เคารพรักและมีชื่อเสียงที่สุดคนหนึ่งในวงการดนตรีของฮังการี

การทำงานฐานะนักประพันธ์ของโคดายยาวนานถึง 7 ทศวรรษ จากงานแรกในปี ค.ศ. 1897 ถึงงานชิ้นสุดท้าย ปี ค.ศ. 1966 ในการประพันธ์บ่งบอกถึงความเป็นตัวตนของโคดาย เริ่มในปี ค.ศ. 1905 – 1907 ซึ่งในงานก่อนหน้าปี ค.ศ. 1900 บทประพันธ์ยังมีความเป็นลักษณะคล้ายเวียนนิสคลาสสิก หรือ ในปี 1900 – 1904 เยอรมันโรแมนติก ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากบรามส์เป็นหลัก พัฒนาการด้านผลงานเพลงของโคดายในช่วงต่อมาได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ในดนตรีพื้นบ้าน และการได้ร่วมทำงานกับเดอบุสซี ผลงานของโคดายได้รับอิทธิพลจากดนตรีคลาสสิกและดนตรีพื้นบ้านเป็นรากฐาน เช่น เกรกอเรียน แชนท์ บาค ปาเลสตรินา โมทซาร์ท ไฮเดิน ซึ่งนำมาสังเคราะห์ผสมกับดนตรีพื้นบ้านของฮังการีกลายเป็นสไตล์ของตนเอง ได้รับการยกย่องจากบาร์ตอกไว้อย่างมาก นอกจากการประพันธ์แล้วยังรวบรวมเพลงพื้นบ้านของฮังการี เป็นหนังสือ 11 เล่ม ที่คงความดั้งเดิมของผู้ประพันธ์มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ตลอดชีวิตของโคดายแสดงให้เห็นถึงการทำงานหนักมาโดยตลอด

โคดายมีความเชื่อว่า ดนตรีพื้นบ้านมีความสำคัญมิใช่แค่เพียงแต่เป็นสิ่งที่แสดงถึงความดั้งเดิมหรือสิ่งที่ล้าสมัย แต่เป็นสิ่งที่เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับอนาคต ความเชื่อนี้จุดประกายให้โคดายจัดระเบียบและจัดกิจกรรมดนตรีพื้นบ้านให้เป็นที่นิยมหรือเป็นที่รู้จักโดยทั่วไป โดยสร้างให้เกิดความเป็นเอกภาพของวัฒนธรรมดนตรี การที่จะทำให้ดนตรีเป็นที่นิยม เป็นที่ยอมรับ โคดายกล่าวว่า การเรียนดนตรีไม่ควรเรียนเพียงผิวเผิน กล่าวคือสิ่งที่ดีที่สุดในการเรียนดนตรีคือ สามารถใช้ประกอบเป็นอาชีพได้ ในวงการวิชาการ โคดายพยายามยกระดับการศึกษาดนตรีให้เทียบเท่ากับประเทศที่ประสบความสำเร็จ ในขณะเดียวกัน โคดายให้ความสำคัญกับดนตรีชาติพันธุ์ระหว่างประเทศด้วย

ในสาขาวิชาการศึกษา โคดายตระหนักเห็นถึงความสำคัญของดนตรีศึกษา โคดายเริ่มเขียนงานเกี่ยวกับการขับร้องประสานเสียง การบรรยาย และการเขียนบทความเรื่องการขับร้อง โดยเฉพาะเพลงพื้นเมืองที่มีความเรียบง่ายและความไพเราะ แสดงถึงมรดกที่สืบทอดต่อกันมา และความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีและภาษา หัวใจหลักของบทความของโคดายเรื่อง ‘Gyermekkarok’ กล่าวถึงความสำคัญการสอนดนตรีสำหรับเด็กไว้ดังนี้

“ถ้าเด็กไม่ได้รับการปลูกฝังด้วยดนตรีที่ดีในช่วง 6 – 16 ปีแรก หลังจากนั้น เป็นการยากที่จะปลูกฝังให้เด็กมีความรัก ความชอบดนตรี ประสบการณ์ทางดนตรีที่ดีเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กมีใจรักดนตรีไปตลอดทั้งชีวิต ดังนั้น การสร้างประสบการณ์ดนตรีที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่จะปลูกฝังสิ่งเหล่านี้ให้กับเด็ก”

โคดายเป็นหนึ่งในศิลปินในยุคศตวรรษที่ 20 ที่มีผลงานที่มีคุณค่าต่อสาขาต่าง ๆ ในฐานะผู้ประพันธ์เพลงและนักดนตรีชาติพันธุ์วิทยา โคดายได้สร้างผลงานที่เป็นมรดกที่มีคุณประโยชน์น่ายกย่องในระหว่างประเทศ ส่วนในสาขาดนตรีศึกษา หลักปรัชญาและนวัตกรรมของโคดายนำไปสู่การพัฒนาที่ยิ่งใหญ่เกี่ยวกับการสอนดนตรีไปทั่วโลก ในช่วงชีวิตของโคดายได้ปฏิรูปให้ประชาชนได้ตระหนักถึงวัฒนธรรมในประเทศของตน หลังจากโคดายเสียชีวิต องค์ความรู้หรือวิธีการของโคดายที่ได้สร้างสรรค์และพัฒนา มีการนำไปใช้ในมหาวิทยาลัยและโรงเรียนสอนดนตรี สถาบันโคดายยังได้ก่อตั้งขึ้นในโตเกียว บอสตัน ออตตาวา ซิดนีย์ ฟินแลนด์ และเมืองเคชแคเมตบ้านเกิดของโคดาย มีการจัดประชุมวิชาการเกี่ยวกับวิธีการของโคดายทุก 2 ปี ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1973 โดยในแต่ละครั้งจะเปลี่ยนประเทศเจ้าภาพจัดงานไปเรื่อย ๆ และสมาคมโคดายนานาชาติ (International Kodaly Society) ได้รับการก่อตั้ง ณ เมืองบูดาเปสต์ในปี ค.ศ. 1975 บ้านพักของโคดาย ณ นครบูดาเปชต์ ได้กลายพิพิธภัณฑ์และที่เก็บเอกสารงานวิจัยสำคัญของโคดาย ซึ่งเป็นอนุสรณ์แห่งความทุ่มเทของโคดายกับการดนตรีของฮังการีอย่างแท้จริง

หลักการ

หลักการสำคัญของวิธีการสอนของโคดายคือ ดนตรีเป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ ซึ่งควรได้รับการพัฒนามาตั้งแต่ยังเด็ก การฟัง และการร้องเพลงเป็นทักษะทางดนตรีที่ควรเน้นเป็นอันดับแรก เพื่อให้เด็กเข้าใจซาบซึ้งในดนตรี การอ่าน การเล่น และการสร้างสรรค์ดนตรีเป็นสิ่งที่ควรสอนในระยะต่อมา รวมทั้งการเคลื่อนไหวด้วย วรรณคดีดนตรีที่ควรนำมาใช้คือ เพลงพื้นบ้าน เพราะใกล้ตัวผู้เรียนมากที่สุด ในระยะต่อมาจึงนำเอาเพลงขั้นสูงที่มีคุณค่ามาใช้ในการเรียนการสอน หลักการนี้สามารถนำไปประยุกต์สำหรับการสอนดนตรีในทุกประเทศทั่วโลกได้

โคดายได้วางปรัชญาการเรียนการสอนดนตรี ซึ่งใช้เป็นแนวทางพื้นฐานในการจัดการสอนดนตรีไว้ดังนี้

1. ความสามารถทางดนตรี ได้แก่ การอ่าน การเขียน และการคิด เป็นสิทธิของมนุษยชาติ
2. การเริ่มต้นการเรียนรู้ทางดนตรีควรเริ่มต้นด้วยเครื่องดนตรีธรรมชาติที่ทุกคนมีอยู่ประจำตัวคือ เสียงร้อง ซึ่งทำให้ดนตรีซึมทราบเข้าไปอยู่ในจิตใจ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่แท้จริง
3. การเรียนรู้ทางดนตรีที่จะทำให้เกิดการรับรู้ทางดนตรีโดยสมบูรณ์ ควรเริ่มเรียนตั้งแต่เด็ก ๆ ในระดับประถมศึกษา หรือในระดับอนุบาลศึกษา
4. ในทำนองเดียวกับการเรียนรู้ภาษาซึ่งมีภาษาแม่เป็นภาษาหลัก วรรณคดีดนตรีเริ่มต้นที่ควรนำมาใช้คือ ดนตรีพื้นบ้านซึ่งจัดเป็นภาษาแม่ทางดนตรี
5. วรรณคดีดนตรีที่ควรนำมาใช้ไม่ว่าจะเป็นดนตรีพื้นบ้านหรือดนตรีประเภทอื่น ๆ ควรเป็นดนตรีที่มีคุณค่าพอเพียง

จากปรัชญาการสอนดนตรีที่โคดายกล่าวไว้ สามารถนำมากำหนดเป็นจุดมุ่งหมายในการสอนดนตรีได้ดังนี้

1. การพัฒนาความสามารถทางดนตรีที่มีอยู่ในตัวผู้เรียนแต่ละคนให้สมบูรณ์เต็มที่
2. มีความรู้ความเข้าใจในดนตรี โดยสามารถอ่าน เขียน และสร้างสรรค์ดนตรี ได้อย่างคล่องแคล่วตามหลักทฤษฎีดนตรี
3. ถ่ายทอดวรรณคดีพื้นบ้านของผู้เรียนให้ผู้เรียนได้รู้จัก ซึ่งเป็นวัฒนธรรมทางดนตรีที่ควรภูมิใจ
4. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวรรณคดีดนตรีอื่น ๆ ที่มีคุณค่าควรแก่การศึกษาในลักษณะของการฟัง การแสดง การวิเคราะห์ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรัก และความซาบซึ้งในดนตรี

โคดายให้ความสำคัญกับผู้เรียนไว้ด้วยซึ่งเป็นหลักเดียวกับจิตวิทยาการพัฒนาเด็กคือ การเรียนการสอนดนตรีควรมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับลักษณะการพัฒนาการของเด็ก ดังนั้นสิ่งง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน ควรนำมาเสนอก่อนสิ่งที่ยากและซับซ้อน เช่น ในเรื่องทำนอง การสอนของโคดายเริ่มด้วยการสอนเพลงที่ประกอบด้วยตัวโน้ตสามตัว คือ la so mi ก่อน และเพิ่มเป็นเพลงที่มีตัวโน้ต 4 ตัว คือ so mi re do และจึงเป็นเพลงที่ใช้บันไดเสียงเพนตาโทนิก คือ มีตัวโน้ต 5 ตัว ได้แก่ la so mi re do ซึ่งเป็นลักษณะของเพลงพื้นบ้านของฮังการี ในที่สุดจึงนำเพลงในบันไดเสียงไดอะโทนิก คือ มีตัวโน้ต 7 ตัว ได้แก่ do re mi fa so la ti มาสอน และผู้เรียนจะได้เรียนรู้ตัวโน้ตอื่น ๆ ต่อไป หรือในเรื่องของอัตราจังหวะ โดยปกติอัตราจังหวะสองจังหวะทั้งลักษณะปกติและผสม (2/4, 6/8) จะพบได้มากกว่าเพลงในอัตราจังหวะสามจังหวะ (3/4) การสอนจึงควรใช้เพลงอัตราสองจังหวะก่อน ส่วนในเรื่ององค์ประกอบดนตรีอื่น ๆ (เสียงประสาน รูปแบบ สีสัน ลักษณะของเสียง) ควรมีการจัดเรียงจากง่ายไปยากเช่นเดียวกัน จึงกล่าวได้ว่าวิธีการของโคดายเน้นการจัดระบบขั้นตอนของสาระดนตรีเป็นอย่างมาก โดยคำนึงลักษณะความยากง่ายของสาระดนตรี ประกอบกับลักษณะวัฒนธรรมทางดนตรีของแต่ละสังคม รวมทั้งพัฒนาการของเด็กด้วย

หลักการสอนของโคดายเน้นการร้องเป็นหลัก โดยมีการจัดสาระดนตรีอย่างมีระบบระเบียบ และใช้ระบบสัญลักษณ์แทนเสียงดนตรีให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก การใช้ระบบการอ่านโน้ตแบบ ซอล – ฟา โดยให้ตัวโทนิค คือ โด ในบันไดเสียงเมเจอร์ และ ลา ในบันไดเสียงไมเนอร์ เคลื่อนที่ไปตามบันไดเสียงต่าง ๆ (movable – do) รวมทั้งสัญญาณมือเพื่อช่วยการอ่าน วรรณคดีดนตรีที่เป็นหลักในการเรียนการสอนระยะแรก คือ เพลงพื้นบ้าน ระยะต่อมาจึงใช้เพลงศิลปะ

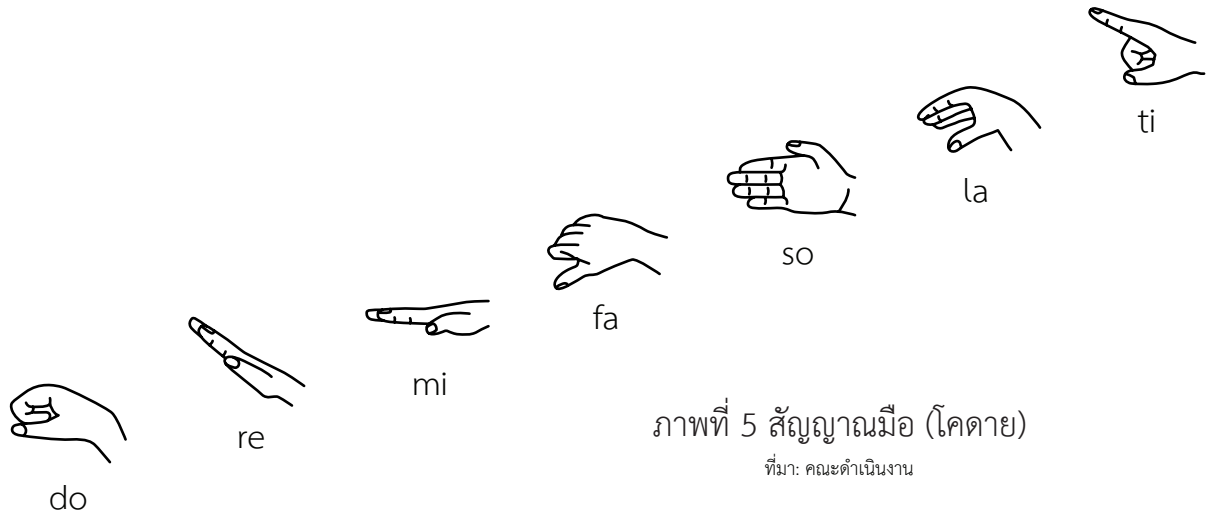
วิธีการ

หลักการของโคดายเน้นการขับร้องเป็นหลัก ซึ่งรวมไปถึงการอ่านโน้ตด้วย วิธีการของโคดายที่ใช้ในการสอนจึงมุ่งส่งเสริมในเรื่องการขับร้องและการอ่าน โคดายนำสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้มาช่วยในการสอนดนตรี เพื่อให้ผู้เรียนร้องและอ่านภาษาดนตรีได้อย่างเป็นขั้นตอนจากง่ายไปยาก เพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกทักษะอื่น ๆ ทางดนตรีต่อไป

1. โทนิคซอล – ฟา ได้แก่ การใช้ระบบการเรียกชื่อตัวโน้ต ซึ่งมาจากภาษาละติน คือ โด เร มี ฟา โซ ลา ที (do re mi fa so la ti) ในการร้องและการอ่าน โดยใช้ โด เป็นเสียงหลัก หรือโทนิคในบันไดเสียงเมเจอร์ และลาเป็นเสียงหลัก หรือโทนิคบันไดเสียงไมเนอร์ ผู้เรียนเรียนรู้เกี่ยวกับระยะขั้นคู่เสียงเมื่อใช้ระบบ ซอล – ฟา โดยทราบความสัมพันธ์ของระดับเสียงต่าง ๆ ที่แปรเปลี่ยนไปตามกุญแจเสียงต่าง ๆ (movable do) ในระยะต่อมา (ประมาณชั้นประถมปีที่ 2 หรือ 3) ผู้เรียนเริ่มใช้ระบบเรียกชื่อตัวโน้ต โดยใช้อักษรโรมัน คือ A B C D E F G แทนระดับเสียง ลา ที โด เร มี ฟา โซ ควบคู่ไปกับระบบ ซอล – ฟา ทำให้ผู้เรียนจดจำระดับเสียงต่าง ๆ ในระบบโดอยู่กับที่ (fixed do) ด้วย

2. สัญญาณมือ ควบคู่ไปกับการอ่านโน้ต ในระยะแรกหรือแม้กระทั่งในระยะต่อมา การใช้สัญญาณมือแทนระดับเสียง เป็นสิ่งที่ช่วยให้การเรียนรู้เรื่องระดับเสียงอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ระดับเสียงได้ง่ายขึ้น เป็นไปตามหลักการพัฒนาการของการเรียนรู้ เนื่องจากผู้เรียนจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่า เมื่อสิ่งนั้นเป็นรูปธรรม สัญญาณมือแทนระดับเสียงนี้ โคดายดัดแปลงมาจากสัญญาณมือของจอห์น เคอร์เวน เป็นลักษณะของสัญญาณมือแทนระดับเสียงต่าง ๆ ที่ใช้อย่างเป็นระบบในการสอน โดยเน้นการใช้สัญญาณมือแทนตัวโน้ตแต่ละตัวและตำแหน่งสูงต่ำของสัญญาณมือแทนความสูงต่ำของเสียงตัวโน้ตแต่ละตัวด้วย

ในการใช้สัญญาณมือ ผู้สอนสามารถใช้สองมือแสดงระดับเสียงต่างกัน เพื่อให้ผู้เรียนสองกลุ่มฝึกร้องในลักษณะของการประสานเสียง ความคล่องแคล่วในการใช้สัญญาณมือของผู้สอน เป็นสิ่งสำคัญในการสอนแบบโคดาย



ภาพที่ 5 สัญญาณมือ (โคดาย)

ที่มา: คณะดำเนินงาน

3. สัญลักษณ์ของจังหวะ นอกจากโคดายจะใช้สัญลักษณ์มือแทนระดับเสียงแล้ว โคดายยังมีการกำหนดเสียงเพื่อให้ผู้เรียนใช้พูดแทนการตบมือ และระบบสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนจังหวะหรือค่าตัวโน้ตต่าง ๆ เพื่อทำให้การเรียนรู้เรื่องจังหวะเป็นรูปธรรม โดยในระยะแรก การเรียนรู้เรื่องจังหวะ เป็นการเปล่งเสียงจังหวะต่าง ๆ หลังจากการตบมือ ต่อมาจึงใช้สัญลักษณ์แทนจังหวะเป็นลักษณะของรูปภาพในระยะแรก ในระยะต่อมาจึงเปลี่ยนเป็นสัญลักษณ์คล้ายตัวโน้ต หลังจากนั้นจึงใช้ตัวโน้ตแทนจังหวะ ซึ่งเป็นภาษาดนตรีมาตรฐานในที่สุด อย่างไรก็ตาม สัญลักษณ์คล้ายตัวโน้ตสามารถใช้ได้อยู่เสมอ เมื่อผู้สอนต้องการเน้นเฉพาะจังหวะ สัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้มีดังนี้

- **สัญลักษณ์เป็นภาพ** (ผู้สอนอาจใช้สัญลักษณ์ใด ๆ แทนได้) โดยมีหลักคือ ขนาดใหญ่จะแทนจังหวะยาว ขนาดเล็กจะแทนจังหวะสั้นแทน

ภาพที่ 6 สัญลักษณ์เป็นภาพ

- **สัญลักษณ์แทนจังหวะตัวโน้ต**

สัญลักษณ์ของโคดาย	เสียง	ตัวโน้ต
	ทา	
	ที-ที	
	ทา-อา	
	ทา-อา-อา-อา	
	ที-ทีรี	
	ทีรี-ที	
	ทีม-รี	
	ที-ริม	
	ทรีโอลา	
	ชินโคพะ	

ภาพที่ 7 สัญลักษณ์และเสียงเกี่ยวกับจังหวะ

4. การร้อง โคดายเน้นการร้องเป็นหลัก การเล่นเครื่องดนตรีเป็นกิจกรรมที่จัดให้กับผู้เรียนในระยะต่อมา การร้องรวมไปถึงทักษะการอ่านตัวโน้ตด้วยในกระบวนการร้องโคดายเน้นการฝึกให้ผู้เรียนรับรู้เกี่ยวกับเรื่องระดับเสียงและจังหวะของทำนองโดยสม่ำเสมอ วิธีการหนึ่ง คือ การฝึกให้ผู้เรียนได้ยินระดับเสียง หรือทำนองในความคิด คือ การให้ผู้เรียนร้องเพลงและให้หยุดร้องแต่ให้ร้องในใจเป็นระยะ ๆ สลับกันไปตามสัญญาณที่ผู้สอนกำหนดให้ ทำให้ผู้เรียนรับรู้เกี่ยวกับเสียงทั้งในความคิดและสามารถร้องได้ด้วย นอกจากนี้ ยังเน้นให้จดจำเกี่ยวกับจังหวะหรือระดับเสียงของบทเพลงที่เรียนไปด้วยเสมอ เช่น ครูอาจจะทำสัญญาณมือในวรรคต้นของเพลงใดเพลงหนึ่งที่เรียนไปและให้ผู้เรียนตอบว่าเพลงอะไร หรืออาจจะตบจังหวะของทำนองเพลงหนึ่งและให้ผู้เรียนตอบว่าเป็นจังหวะของทำนองเพลงอะไร หรืออาจจะฮัมทำนองเพลงตอนใดตอนหนึ่งของเพลงหนึ่ง และให้ผู้เรียนตอบชื่อเพลง

5. การสร้างสรรค์ เนื่องจากวิธีของโคดายเน้นการร้องเพลงเป็นกิจกรรมหลัก การสร้างสรรค์จึงแสดงออกมาด้วยกิจกรรมการร้องเช่นกัน โคดายเน้นเสมอว่า การเลือกเพลงมาใช้ควรเป็นเพลงที่ดี มีลักษณะของประโยคของเพลงเด่นชัดมีวรรคตอน เมื่อผู้เรียนเริ่มเข้าใจโครงสร้างของเพลง ผู้สอนเริ่มต้นฝึกให้ผู้เรียนคิดสร้างสรรค์ประโยคของเพลงต่อจากประโยคที่ผู้สอนให้ ซึ่งมีลักษณะของจังหวะและเป็นทำนองด้วย เช่น

ตัวอย่างที่ 1

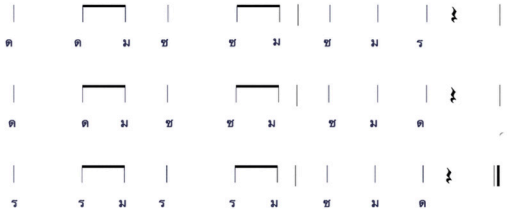
ผู้สอน	ให้จังหวะ	ทา ทา ทา ทา
ผู้เรียนคนที่ 1	ตอบด้วย	ทา ทีที ทา ทา
ผู้เรียนคนที่ 2	ตอบด้วย	ทา ทีที ทีที ทา
ผู้เรียนคนที่ 3	ตอบด้วย	ทีที ทีที ทีที ทา
ผู้เรียนคนที่ 4	ตอบด้วย	ทีที ทีที ทีที ทีที

ตัวอย่างที่ 2

ผู้สอน เสนอทำนอง

ผู้เรียน ตอบด้วยทำนอง

หรือ



การสร้างสรรค์สามารถทำได้ในหลายลักษณะนอกเหนือไปจากการร้อง ซึ่งในระยะต่อมาเมื่อผู้เรียนมีทักษะดนตรีมากขึ้น การวิเคราะห์บทเพลงต่าง ๆ มีบทบาทมากขึ้น เพื่อเป็นหลักในการสร้างสรรค์เพลงทั้งในลักษณะของการประพันธ์ และการเรียบเรียงเสียงประสาน

6. การเล่นเครื่องดนตรี โคดายกล่าวไว้เป็นหลักการสำคัญว่า การเล่นเครื่องดนตรีควรเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต่อจากการขับร้องของผู้เรียนได้ดีแล้ว เมื่อผู้เรียนสามารถขับร้องเพลงต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับปฐมวัยศึกษาจนถึงระดับประถมศึกษาตอนต้น ผู้เรียนสามารถขับร้องเพลงได้เป็นจำนวนมากแล้ว จึงควรเริ่มต้นการเรียนรู้เรื่องการเล่นเครื่องดนตรี โดยการเล่นเครื่องดนตรีมีหลักการสำคัญในระยะเริ่มต้นคือ การเล่นเครื่องดนตรีโดยใช้

เพลงที่ผู้เรียนขับร้องมาก่อน ทำให้การเล่นเครื่องดนตรีไม่ยากเกินไป เนื่องจากบทเพลงที่เล่นเป็นบทเพลงที่ผู้เรียนเคยขับร้องมาก่อน โดยมีการเน้นเสมอว่า การเล่นเครื่องดนตรีต้องเล่นให้ไพเราะเช่นเดียวกับการขับร้อง ทำให้การเล่นเครื่องดนตรีมีคุณภาพ มิใช่เล่นถูกต้องตามเสียงหรือตามโน้ตเท่านั้น (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2537)

ผู้สนใจเรื่องการสอนดนตรีแบบโคดาย สามารถอ่านรายละเอียดได้จากในหนังสือที่แปลโดยผู้เขียนจากผู้เขียน ซึ่งเป็นผู้รู้จักโคดายดี มีชีวิตอยู่ในช่วงเดียวกับโคดาย แต่เป็นรุ่นลูกศิษย์คือ หลักการของโคดายสู่การปฏิบัติ โดย Erzébet Szönyi

สรุป

การสอนดนตรีตามแนวคิดของโคดาย เป็นการสอนดนตรีที่มีความละเอียดอ่อน มีระบบ มีขั้นตอนอย่างมาก ผู้สอนดนตรีที่ต้องการใช้การสอนดนตรีตามแนวคิดของโคดาย ควรได้มีการศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถ่องแท้ถึงหลักการ วิธีการ ตลอดจนรายละเอียดอื่น ๆ อย่างแท้จริง ในการสอนดนตรีตามแนวคิดของโคดาย สิ่งหนึ่งที่สำคัญมากคือ บทเพลง เนื่องจากการเรียนรู้ดนตรีเริ่มต้นจากการขับร้อง และการวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ จากบทเพลงอย่างเป็นขั้นตอนต่อเนื่องกันไป ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยความเข้าใจ มีเหตุผลเพื่อนำหลักการเนื้อหาที่ค้นพบมาสร้างสรรค์ในการเรียนรู้ดนตรี ดังนั้นการเลือกสรรบทเพลงที่ใช้ประกอบการสอนจึงควรมีกฎเกณฑ์ เพื่อให้ได้บทเพลงที่เหมาะสมในการใช้สอนดนตรี เพื่อให้การสอนดนตรีมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลสูงสุด

รายการอ้างอิง

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2537). *หลักการของโคดายสู่การปฏิบัติ.* แปลจาก *Kodály's Principles in Practice.* โดย Erzébet Szönyi กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2558). *วิธีวิทยาการสอนดนตรี.* กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

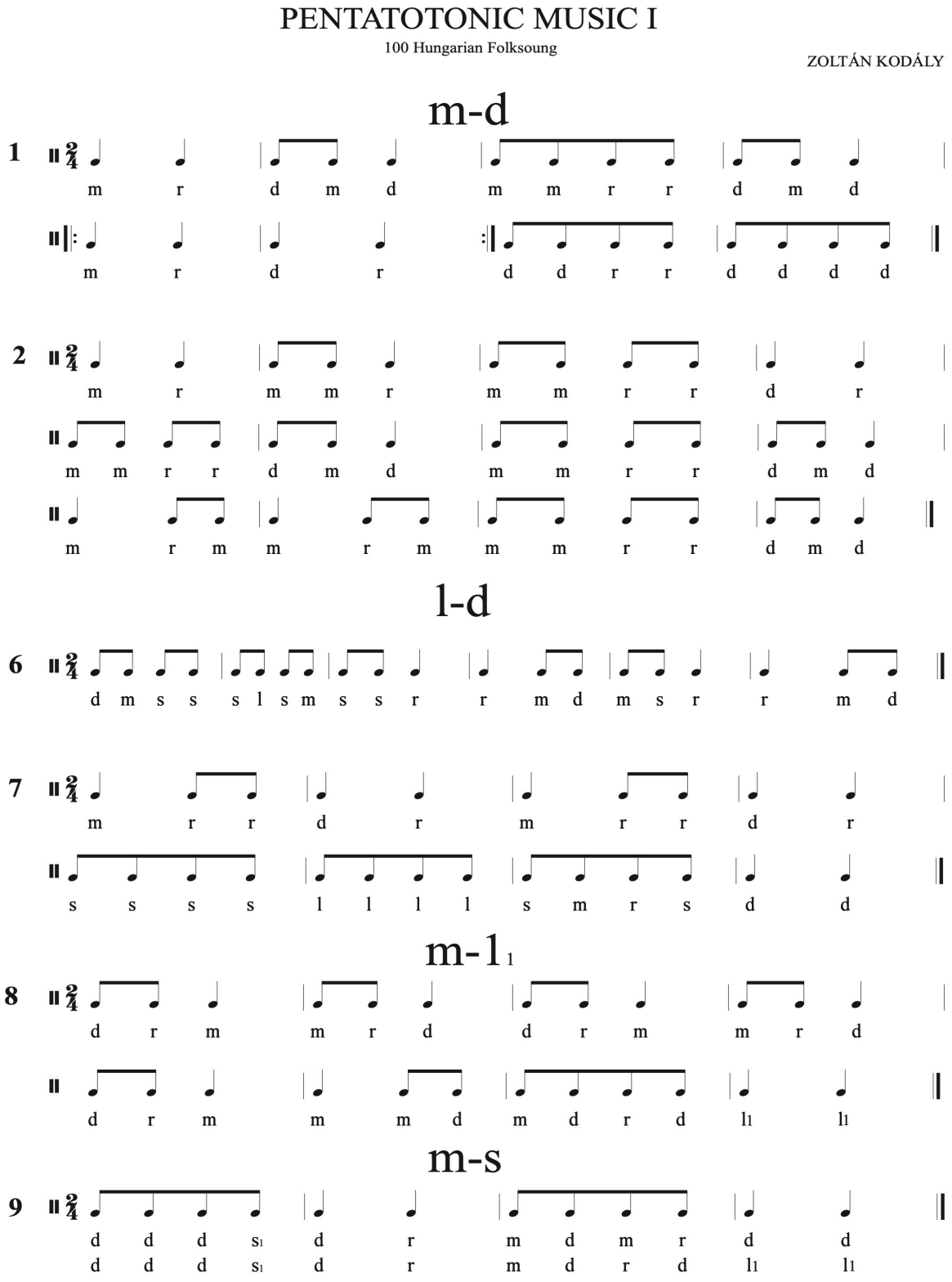
ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2560). *ดนตรีศึกษา : หลักการและสาระสำคัญ.* กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Abeles, Harold F., Charles R. Hoffer, and Robert H. Klotman. (1984). *Foundations of Music Education.* New York: Schirmer Books.

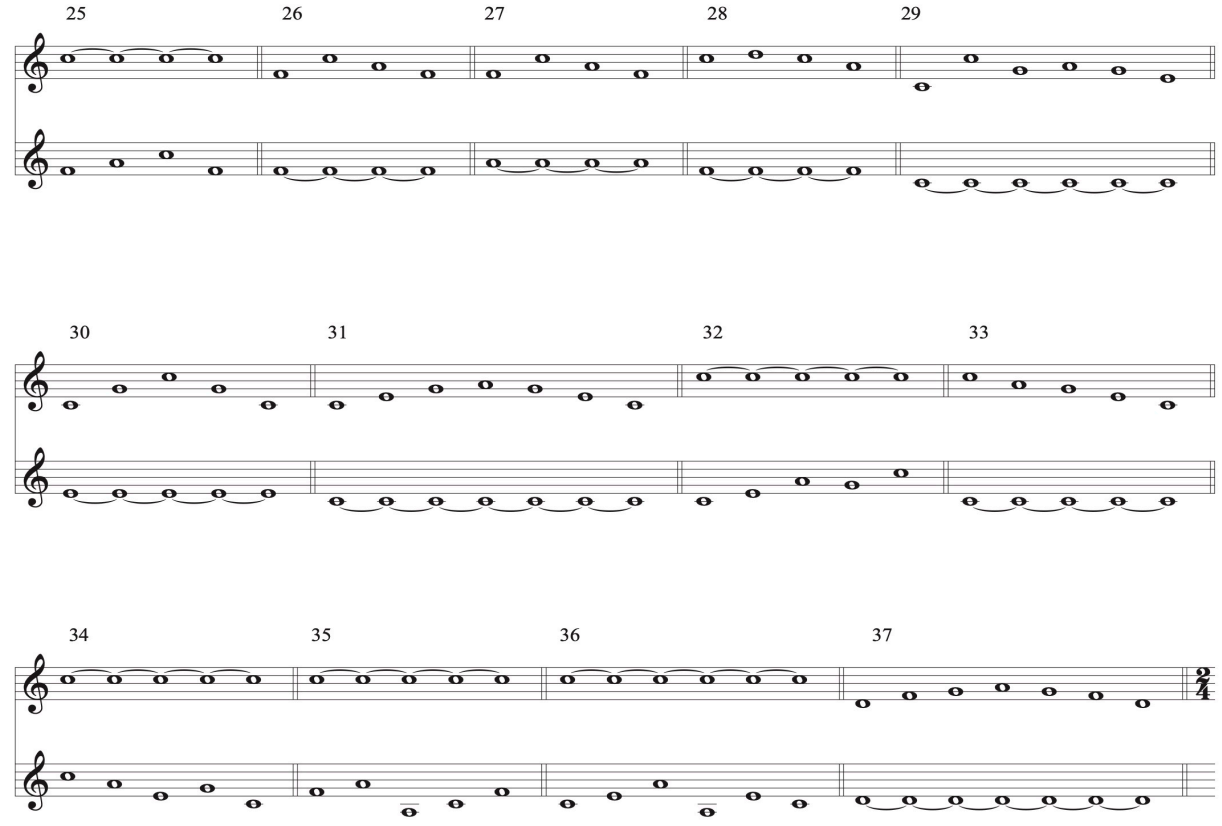
Sadie, Stanley and John Tyrrell. (2001). *Zoltan Kodaly. in The New Grove Dictionary of Music and Musicians Volume 13. pp.* 716-726. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press.

ตัวอย่างโน้ต

Pentatonic Music by Kodály

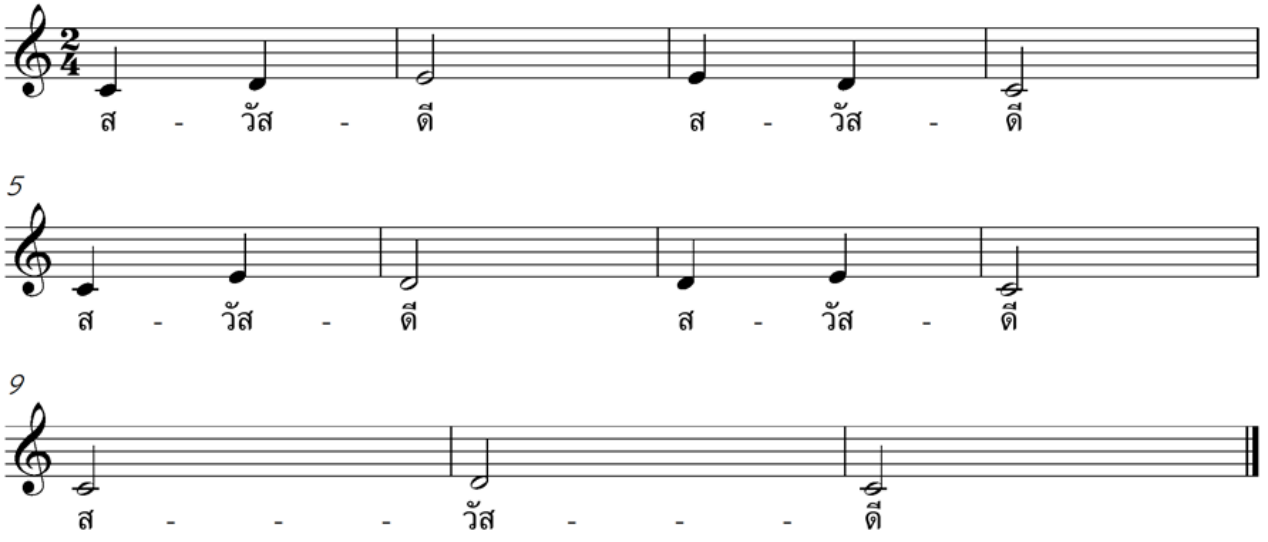


Let Us Sing Correctly by Kodály



สวัสดี

เนื้อร้อง ทำนอง ณรุทธ์ สุทธจิตต์



สูง-ต่ำ

เนื้อร้อง ทำนอง ชลีภูมิ ประคงบุญ

เรามาเป็นเพื่อนกัน

เนื้อร้อง ทำนอง ชลีภูมิ ประคงบุญ

ควาย

เนื้อร้อง ทำนอง เรวดี พุฒิพฤธิ์ ประสานเสียง 2 แนว ณรุทธ์ สุทธจิตต์

ร่าเริงใจ

เนื้อร้อง ทำนอง **ณรุทธ์ สุทธจิตต์**

การสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟ (Orff Schulwerk)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิทยา ไล้ทอง

บทนำ

เมื่อกล่าวถึงการสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟ ย่อมเป็นที่รู้จักกันทั่วไปในวงการดนตรีศึกษากับลักษณะที่เป็นการสอนดนตรีแบบเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คาร์ล ออร์ฟ ผู้เป็นเจ้าของแนวคิดนี้มีความเชื่อว่า ดนตรีมีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน แนวคิดในการสอนของเขาใช้ได้กับทั้งเด็กและผู้ใหญ่ (Haselbach, 2011) การสอนเน้นให้เกิดการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ ด้วยการพูด ร้องเพลง เล่นดนตรี และเคลื่อนไหวร่างกาย ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมกระบวนการสร้างสรรค์ การสำรวจ และทดลอง (Lopez-Ibor, 2011; Warner, 1991) ผู้เรียนจะมีความเพลิดเพลิน สนุกสนานกับกิจกรรมการเรียนการสอน โดยอาจไม่รู้สึกว่ากำลังเรียนอยู่ ปัจจุบันได้มีการนำแนวคิดนี้ไปใช้กับผู้เรียนทุก ๆ วัย ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ และยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับผู้เรียนในทุกท้องถิ่น บทความนี้จะกล่าวถึงประวัติความเป็นมา แนวคิดในการสอน และวรรณคดีของออร์ฟ เพื่อให้เกิดความเข้าใจภาพรวม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป

คาร์ล ออร์ฟ
(Carl Orff, 1895 - 1982)

ภาพที่ 8 คาร์ล ออร์ฟ (Carl Orff, 1895 - 1982)
ที่มา: http://www.classical-music.com/topic/carl-orff

ประวัติคาร์ล ออร์ฟ

คาร์ล ออร์ฟ เกิดที่เมืองมิวนิก ประเทศเยอรมนี เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม ค.ศ. 1895 ในครอบครัวที่แวดล้อมด้วยศิลปวัฒนธรรม ออร์ฟได้เริ่มเรียนเปียโนตั้งแต่อายุ 5 ขวบกับมารดา และนอกจากดนตรีแล้วออร์ฟยังมีความชอบเกี่ยวกับภาษาและกวีด้วย เมื่อเติบโตขึ้นเขาได้เข้าเรียนดนตรีที่วิทยาลัยดนตรีมิวนิก (Munich Academy of Music) เขาให้ความสนใจกับดนตรียุคเรเนสซองส์และบาโรกเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผลงานการประพันธ์ของคลาวดิโอ มอนเตเวร์ดี (Claudio Monteverdi) และสำเร็จการศึกษาเมื่ออายุ 20 ปี หลังจากนั้นเขาก็ได้รับแต่งตั้งให้เป็นผู้อำนวยเพลงของมิวนิกคัมมาร์สปีลเลอ (Munich Kammerspiele) การทำงานในฐานะเป็นผู้อำนวยเพลงละครได้ส่งผลต่อความสำเร็จในด้านการประพันธ์เพลงของเขาในเวลาต่อมา โดยในปี ค.ศ. 1937 เขาได้สร้างผลงานการประพันธ์ที่มีชื่อเสียงมาก ชื่อเพลงคาร์มินา บูรานา (Carmina Burana) ซึ่งยังคงได้รับความนิยมนำไปแสดงทั่วทั้งโลกจนถึงปัจจุบัน

นอกจากการทำงานด้านการประพันธ์เพลงแล้ว ออร์ฟยังได้ทำงานด้านการสอนดนตรีไปด้วย เขาได้ร่วมมือกับโดโรธี กุนเธอร์ (Dorothee Gunther) ก่อตั้งโรงเรียนกุนเธอร์ชูลเลอ (Guntherschule) ในปี ค.ศ.1924 ดำเนินการสอนยิมนาสติก นาฏศิลป์ และดนตรี และ ณ ที่นั้น เขาได้พบกับนักศึกษา 2 คน คือ กูนีลด์ คีตมาน (Gunild Keetman) และ มายา เลกซ์ (Maja Lex) ซึ่งต่อมาได้ร่วมงานกับเขาพัฒนาการสอนดนตรีและนาฏศิลป์เบื้องต้น รวมทั้งพัฒนาเครื่องดนตรีประเภทระนาดเพื่อใช้ในการเรียนการสอนด้วย วิธีการสอนของออร์ฟที่กุนเธอร์ชูลเลอนับว่าเป็นรากฐานของแนวคิดเกี่ยวกับความเป็นเอกภาพของการพูด ดนตรี และการเคลื่อนไหว แต่ในปี ค.ศ. 1944 โรงเรียนกุนเธอร์ต้องปิดลง เนื่องจากแรงกดดันทางการเมือง และโรงเรียนก็พังเสียหายจากระเบิดในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง หลังสงครามโลกสิ้นสุดลง การสอนดนตรีของออร์ฟก็ฟื้นกลับมาอีกครั้ง โดยออร์ฟ

ได้รับเชิญจากสถานีวิทยุบาวาเรียน (Bavarian broadcasting) ให้จัดรายการดนตรีสำหรับเด็กทางวิทยุ ซึ่งออร์ฟได้ชักชวนคีตมานมาร่วมงานด้วยกันอีกครั้ง โดยทำการออกอากาศรายการครั้งแรกเมื่อเดือนกันยายน ปี ค.ศ. 1948 ตั้งชื่อรายการว่า “Children Make Music” รายการได้รับความนิยมจากเด็ก ครู และผู้ปกครองเป็นอย่างมาก หลังจากนั้นออร์ฟและคีตมานได้ร่วมกันแต่งหนังสือเพลงสำหรับเด็ก ชื่อ “Music for Children” จำนวน 5 เล่ม เพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนและเป็นแนวทางให้เด็กสร้างสรรค์ดนตรี อย่างไรก็ตาม การออกอากาศทางวิทยุก็ยังมีข้อจำกัดเนื่องจากไม่สามารถแสดงภาพการเคลื่อนไหวได้

ในปี ค.ศ. 1949 วิทยาลัยดนตรีโมซาร์เทอุม (Akademie der Tonskunst Mozarteum) ในเมืองซาลส์บวร์ก ประเทศออสเตรีย ได้เชิญคีตมานไปสอนวิชาดนตรีสำหรับเด็กที่นั่น และหลักสูตรการสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟก็ได้เติบโตขึ้นจนมีการก่อตั้งเป็นสถาบันออร์ฟ (Orff Institute) ในปี ค.ศ. 1963 แต่ก็ยังอยู่ในสังกัดของโมซาร์เทอุมเช่นเดิม ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการให้ความรู้และฝึกอบรมด้านการสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟ (Orff Schulwerk) ซึ่งต่อมาแนวคิดในการสอนดนตรีของออร์ฟก็ได้เผยแพร่ไปยังประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ออร์ฟเสียชีวิตในปี ค.ศ. 1982 ด้วยวัย 87 ปี ซึ่งนับเป็นช่วงเวลาชีวิตที่ออร์ฟได้สร้างคุณประโยชน์ให้กับโลกอย่างมากมาย ทั้งในด้านการสร้างสรรค์งานศิลปวัฒนธรรม และด้านการศึกษา (Perkio, 2017; Warner, 1991)

แนวคิดในการสอนดนตรีของออร์ฟ

ออร์ฟเรียกแนวคิดในการสอนดนตรีของเขาในภาษาเยอรมันว่า ชูลแวร์ก (Schulwerk) หมายถึงการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ (learning by doing) ผู้เรียนจะลงมือเล่นดนตรีและสร้างสรรค์ด้วยตัวเขาเองก่อนที่จะเรียนเนื้อหาทางดนตรี โดยมีครูที่มีความเข้าใจในพื้นฐานทางดนตรีและธรรมชาติของผู้เรียน เป็นผู้จัดกิจกรรมและสนับสนุนให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจนไปสู่ความสำเร็จ และเกิดการเรียนรู้จากกระบวนการที่ผู้เรียนได้ประสบด้วยตนเอง (Warner, 1991)

ออร์ฟได้วางรากฐานในการสอนดนตรีของเขาว่า ดนตรี การเคลื่อนไหว และการพูด เป็นสิ่งที่รวมกันเป็นเอกภาพ ซึ่งออร์ฟเรียกว่า “ดนตรีเบื้องต้น” (elemental music) โดยหมายถึงการแสดงออกทางดนตรีของบุคคลที่เป็นไปโดยธรรมชาติ ออร์ฟมองย้อนกลับไปยังยุคเริ่มต้นของการเกิดดนตรี ในเวลานั้น คนทั่วไปเล่นดนตรีที่เป็นการแสดงความรู้สึกของตนเองได้โดยไม่ต้องฝึกฝน ซึ่งมักจะรวมอยู่กับการเคลื่อนไหว และการพูดอย่างแยกกันไม่ออก (ธวัชชัย นาควงษ์, 2542)

การสอนจะเริ่มด้วยสิ่งที่ง่าย ๆ และคุ้นเคยสำหรับผู้เรียน ใช้ประสบการณ์และธรรมชาติของผู้เรียนเป็นสื่อในการสอน Shamrock (1997) ได้กล่าวว่า สื่อการเรียนการสอนในระบบการสอนของออร์ฟประกอบด้วย การพูด (speech) การเคลื่อนไหว (movement) การร้องเพลง (singing) และการเล่นเครื่องดนตรี (playing instrument)

1. การพูด (speech)

การพูดเป็นสิ่งที่ผู้เรียนคุ้นเคยและใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งบทร้องเล่น บทกลอน และคำพังเพยในแต่ละท้องถิ่นนั้น เป็นพื้นฐานที่สำคัญของดนตรีหลายด้าน เช่น รูปแบบจังหวะ (rhythmic patterns) วรรคตอน (phrasing) ความดังเบา (dynamic) ความสั้น (staccato) และ ความต่อเนื่อง (legato) (ธวัชชัย นาควงษ์, 2542; Shamrock, 1997)

2. การเคลื่อนไหว (movement)

การเคลื่อนไหวเป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งของผู้เรียนที่ใช้ในชีวิตประจำวัน การเคลื่อนไหวในแบบของออร์ฟเริ่มจากการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (elemental movements) เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การคลาน การผลัก และการดึง ในแผนการสอนครูจะสนับสนุนให้ผู้เรียนทำการเคลื่อนไหวดังกล่าวนี้ โดยจัดให้สัมพันธ์กับดนตรี และใช้การเคลื่อนไหวสอนความรู้ทางดนตรี (ธวัชชัย นาควงษ์, 2542; Shamrock, 1997)

3. การร้องเพลง (singing)

การร้องเพลงก็เป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งที่เสมือนเป็นเครื่องดนตรีที่ติดตัวอยู่กับผู้เรียน คำพูด บทร้องเล่น และเพลงเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การร้องเพลงจะมาทีหลังการพูด การร้องเพลงครั้งแรก ๆ ในการสอนแบบออร์ฟจะเริ่มมาจากการพูด แล้วจึงเปลี่ยนระดับเสียงโดยร้องต่ำลงเป็นคู่ 3 ไมเนอร์ (minor 3rd) “ซอล – มี” ซึ่งเป็นทำนองที่ร้องง่าย หลังจากนั้นจึงร้องเพลงโดยใช้บันไดเสียง 5 เสียง แบบเพนทาโทนิกสเกล (pentatonic scale) “โด เร มี ซอล ลา” และพัฒนาอย่างเป็นลำดับจนไปสู่บันไดเสียงต่าง ๆ (ธวัชชัย นาควงษ์, 2542; Shamrock, 1997)

4. การเล่นเครื่องดนตรี (playing instrument)

เครื่องดนตรีที่ใช้ในการเรียนการสอนตามแนวคิดออร์ฟจะเป็นเครื่องดนตรีที่อยู่ใกล้ตัว หรือเป็นเครื่องดนตรีที่เล่นได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนมากนัก ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 การใช้ร่างกายทำจังหวะ (body percussion)

การใช้ร่างกายทำจังหวะก็นับได้ว่าเป็นเครื่องดนตรีที่มีอยู่ในตัวผู้เรียนเช่นกัน ซึ่งเป็นการใช้ส่วนของร่างกายดีดหรือกระทบให้เกิดเสียง ได้แก่ การตบมือ (clapping) การดีดนิ้ว (snapping) การตบตักหรือตบขา (patting) และการกระทืบเท้า (stamping) เสียงที่เกิดขึ้นแต่ละชนิดจะมีคุณลักษณะและระดับเสียงที่แตกต่างกัน เสียงดีดนิ้วมีเสียงสูง ส่วนเสียงตบมือ เสียงตบขา และเสียงกระทืบเท้ามีเสียงต่ำลงมาตามลำดับ การทำเสียงจากร่างกายสามารถนำมาใช้ในการเรียนการสอนดนตรีได้อย่างมากมาย เช่น การทำจังหวะในรูปแบบต่าง ๆ การเล่นคลอ (accompaniment) กับการพูดหรือร้องเพลง และการเล่นเป็นบทเพลงที่มีเฉพาะการใช้ร่างกายทำจังหวะหรือผสมกับเครื่องดนตรีอื่น ๆ นอกจากนี้ การใช้ร่างกายทำจังหวะยังเป็นการเตรียมความพร้อมไปสู่การเล่นเครื่องประกอบจังหวะอื่น ๆ และระนาดออร์ฟด้วย (Goodkin, 2002)

ตัวอย่างที่ 1 การใช้ร่างกายทำจังหวะคลอทำนองเพลงลอยกระทง

4.2 เครื่องประกอบจังหวะที่ไม่กำหนดระดับเสียง (unpitched percussion)

เครื่องประกอบจังหวะที่ไม่มีระดับเสียงที่แน่นอนเป็นเครื่องดนตรีอีกประเภทหนึ่งที่สามารถเล่นได้ง่าย เช่น กลอง (drum) ฉาบนิ้ว (finger cymbals) ฉาบเหยียบ (hi - hat) แทมบูรีน (tambourine) มาราคัส (maracas) ไม้เคาะ (claves) กรับสเปน (castanets) ฯลฯ เครื่องดนตรีเหล่านี้สามารถเชื่อมโยงการเล่นมาจากการใช้ร่างกายทำจังหวะ เช่น การดีดนิ้วเชื่อมโยงไปสู่การเล่นฉาบนิ้ว การตบมือเชื่อมโยงไปสู่การเล่นไม้เคาะ การตบขาเชื่อมโยงไปสู่การตีกลอง และการกระทืบเท้าเชื่อมโยงไปสู่การเล่นฉาบเหยียบ การเล่นเครื่องดนตรีเหล่านี้สามารถสร้างสรรค์ได้อย่างอิสระ ซึ่งอาจเล่นตามจังหวะคำพูด หรือสร้างสรรค์จังหวะขึ้นใหม่ตามจินตนาการ ผู้เรียนสามารถสำรวจและทดลองเพื่อหาเสียงต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลายจากเครื่องดนตรีชิ้นใดชิ้นหนึ่ง และอีกสิ่งหนึ่งที่เป็นข้อดีของเครื่องดนตรีเหล่านี้ซึ่งมักมีขนาดเล็กคือ สามารถเล่นไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวหรือเต้นได้ด้วย อีกทั้งเมื่อนำเครื่องประกอบจังหวะมาใช้ในการบรรเลงรวมวงจะช่วยสร้างสีสันให้กับเพลงได้อย่างดี การใช้เครื่องประกอบจังหวะในการเรียนการสอน นอกจากเครื่องประกอบจังหวะชนิดที่เป็นสากลแล้ว เครื่องประกอบจังหวะของชาติต่าง ๆ ก็สามารถนำมาใช้ในการเรียนการสอนออร์ฟได้ เช่น กลองไทโกะของญี่ปุ่น ฆ้องของไทย เทมเพิลบล็อกของเวียดนาม รวมทั้งเครื่องดนตรีที่ผู้เรียนผลิตเองจากวัสดุเหลือใช้ หรือวัสดุที่หาได้ตามธรรมชาติ ซึ่งจะเป็นผลพลอยได้ในเรื่องของการเรียนรู้การกำเนิดเสียงของวัสดุต่าง ๆ และเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายในการจัดหาเครื่องดนตรีได้อีกด้วย (Goodkin, 2002)

ภาพที่ 9 แทมบูรีนที่ประดิษฐ์เองจากฟิวเจอร์บอร์ดและฝาขวดน้ำอัดลม

ที่มา: วิทยา ไล้ทอง

ภาพที่ 10 มาราคัสที่ประดิษฐ์เองจากกะลามะพร้าวใส่เม็ดกรวดข้างใน

ที่มา: วิทยา ไล้ทอง

4.3 เครื่องดนตรีออร์ฟ (Orff instrument)

ออร์ฟได้สร้างเครื่องดนตรีขึ้นเพื่อใช้ในการเรียนการสอนตามแนวคิดของเขาตั้งแต่ครั้งยังสอนที่กุนเธอร์ชูลเลอ โดยสร้างเป็นระนาดแบบต่าง ๆ ซึ่งมีต้นแบบมาจากระนาดของแอฟริกา และระนาดของอินโดนีเซีย เขาได้พัฒนาเป็นระนาดไม้ เรียกว่า ไซโลโฟน (xylophone) และระนาดที่เป็นโลหะ เรียกว่า เมทัลโลโฟน (Metallophone) นอกจากนี้ยังมีระนาดอีกชนิดหนึ่งซึ่งมีขนาดเล็กจิ๋ว ลูกระนาดทำด้วยโลหะ มีเสียงที่สูงมาก เรียกว่า กล็อกเคนสปีล (glockenspiel) โดยพัฒนาขึ้นมาจากกล็อกเคนสปีลที่มีอยู่เดิมแล้ว เครื่องดนตรีเหล่านี้มีหลายขนาดเพื่อให้เกิดช่วงเสียงที่แตกต่างกัน ไซโลโฟนแบ่งออกเป็น 3 ขนาด คือ โซปราโนไซโลโฟน (soprano xylophone) อัลโตไซโลโฟน (alto xylophone) และเบสไซโลโฟน (bass xylophone) เมทัลโลโฟนก็แบ่งออกเป็น 3 ขนาดเช่นกัน คือ โซปราโนเมทัลโลโฟน (soprano metallophone) อัลโตเมทัลโลโฟน (alto metallophone) และเบสเมทัลโลโฟน (bass metallophone) ส่วนกล็อกเคนสปีล แบ่งออกเป็น 2 ขนาด คือ โซปราโนกล็อกเคนสปีล (soprano glockenspiel) และอัลโตกล็อกเคนสปีล (alto glockenspiel) ซึ่งการที่มีเครื่องดนตรีหลายลักษณะและหลายช่วงเสียงจะช่วยทำให้เสียงที่บรรเลงออกมามีสีสันต่าง ๆ และมีความไพเราะน่าฟัง (Goodkin, 2002)

ภาพที่ 11 โซปราโนไซโลโฟน อัลโตไซโลโฟน และเบสไซโลโฟน (ตามลำดับจากซ้ายไปขวา)

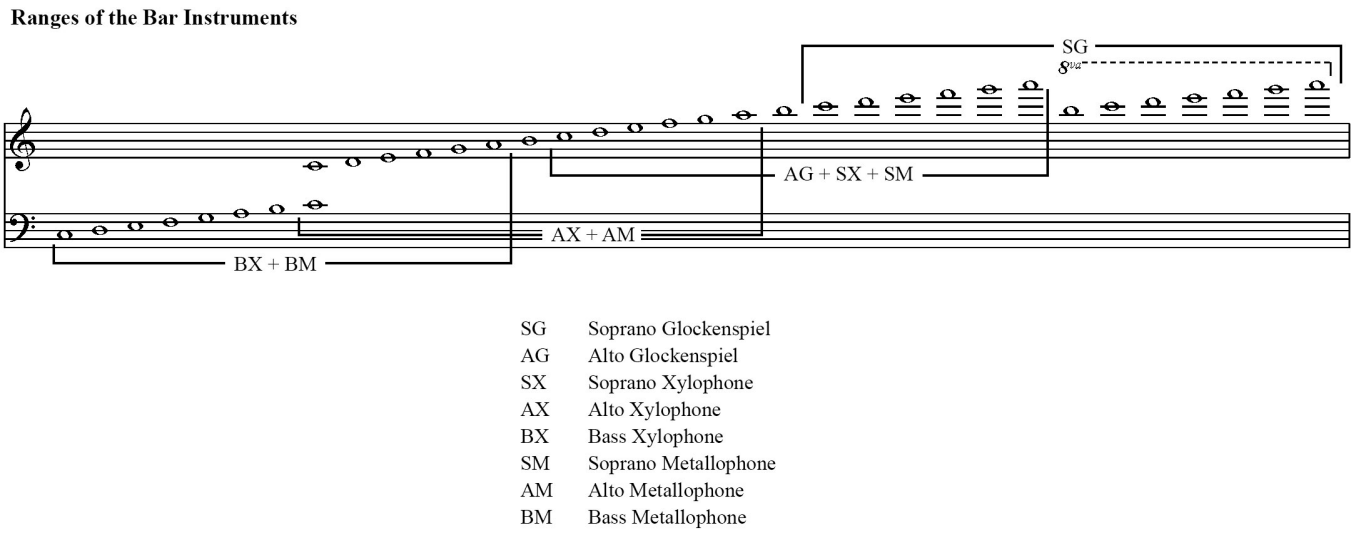
ที่มา: วิทยา ไล้ทอง

ภาพที่ 12 โซปราโนเมทัลโลโฟน อัลโตเมทัลโลโฟน และเบสเมทัลโลโฟน (ตามลำดับจากซ้ายไปขวา)

ที่มา: วิทยา ไล้ทอง

ภาพที่ 13 โซปราโนกล็อกเคนสปีล และอัลโตกล็อกเคนสปีล (ตามลำดับจากซ้ายไปขวา)

ที่มา: วิทยา ไล้ทอง



แผนภูมิที่ 3 ช่วงเสียงของเครื่องดนตรีออร์ฟ

ที่มา: Goodkin, D.

จุดเด่นที่สำคัญของเครื่องดนตรีออร์ฟคือ สามารถถอดลูกระนาดออกได้ เพื่อให้ง่ายต่อผู้เรียนในการบรรเลง เพราะในบางเพลงอาจต้องการเสียงของระนาดเพียง 2 - 3 ลูกเท่านั้น ถ้าถอดลูกระนาดที่ไม่ใช้ออกให้หมด เหลือไว้เพียงลูกระนาดที่ต้องการ ผู้เรียนจะสามารถเล่นได้อย่างสะดวกง่ายดาย การตีผิดพลาดจะมีโอกาสน้อยลงอย่างมาก (ธวัชชัย นาควงษ์, 2542)

ภาพที่ 14 เครื่องดนตรีออร์ฟที่ถอดลูกระนาดบางลูกออก

ที่มา: วิทยา ไล้ทอง

การสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟเป็นการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง วิธีการสอนจึงไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ผู้สอนสามารถใช้วิธีการสอนที่ยืดหยุ่น เหมาะสมกับผู้เรียน สภาพแวดล้อม รวมถึงความสามารถทางทักษะดนตรีและความคิดสร้างสรรค์ของครูด้วย (Perkio, 2017) การสอนจะเน้นที่กระบวนการ โดยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกม การเคลื่อนไหว การเต้นรำพื้นเมือง และการเล่นดนตรี ซึ่งในกิจกรรมเหล่านี้จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติผ่านสื่อต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

Shamrock (1997) ได้กล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้ในการสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟ ได้แก่ การสำรวจ (exploration) การเลียนแบบ (imitation) การด้นหรือการสร้างสรรค์แบบฉับพลัน (improvisation) และการสร้างสรรค์ผลงาน (creation)

1. การสำรวจ (exploration)

การเรียนรู้ด้วยการสำรวจ ทดลอง เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนค้นพบคำตอบด้วยตัวเอง เช่น สำรวจหาเสียงจากเครื่องดนตรีด้วยวิธีการเล่นแบบต่าง ๆ สำรวจการเคลื่อนไหวด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยมีครูเป็นผู้กำหนดโจทย์ ซึ่งบางทีอาจกำหนดขึ้นแบบรวดเร็วแล้วให้ผู้เรียนปฏิบัติทันทีทันใด

2. การเลียนแบบ (imitation)

การเลียนแบบด้วยการร้องเพลง การเล่นดนตรี หรือการเคลื่อนไหวเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการฟังและการมอง การเลียนแบบคือการท่องจำ ซึ่งวิธีการถ่ายทอดทางดนตรีในโลกนี้ก็มักใช้การท่องจำ และตามแนวคิดของออร์ฟก็ใช้การสอนด้วยวิธีท่องจำอยู่บ่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลง การเคลื่อนไหว การทำจังหวะจากร่างกาย และการเล่นเครื่องดนตรี

3. การด้นหรือการสร้างสรรค์แบบฉับพลัน (improvisation)

รูปแบบนี้ผู้เรียนจะได้รับการกระตุ้นให้คิดริเริ่มด้วยตัวเองแบบฉับพลันหรือการด้น โดยปฏิบัติผ่านกิจกรรมและสื่อต่าง ๆ เช่น ให้เคลื่อนไหวแบบกระตุกสลับกับแบบนุ่มนวล หรือการเล่นทำนองเพลงในแบบของตัวเองขึ้นมาทันที ซึ่งอาจจะเป็นเพียงช่วงสั้น ๆ ก็ได้ และการให้ผู้เรียนเล่นรวมกันเป็นกลุ่มก็จะยิ่งช่วยทำให้เกิดความท้าทาย และเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่มด้วย

4. การสร้างสรรค์ผลงาน (creation)

เมื่อผู้เรียนมีประสบการณ์จากการสำรวจ ทดลอง เลียนแบบ และด้น จะทำให้ผู้เรียนมีทักษะและความเชื่อมั่นตัวเองมากขึ้น จึงมีความพร้อมที่จะได้รับการกระตุ้นให้สร้างสรรค์ผลงานแบบเป็นชิ้นเป็นอัน ด้วยการใช้สื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการพูด การเคลื่อนไหว การร้องเพลง หรือการเล่นดนตรี

กิจกรรมในกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 4 แบบ อาจจะเริ่มที่รูปแบบใดก่อนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและเป้าหมายของแผนการสอน แต่ถ้ามีการเริ่มเรียนในเรื่องใหม่ ๆ ก็มักจะเริ่มด้วยการสำรวจและการเลียนแบบก่อน

กิจกรรมการเรียนการสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟ เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยความสนุกเพลิดเพลิน ผ่านกระบวนการปฏิบัติจริงทั้งแบบเดี่ยวและเป็นกลุ่ม นอกจากผู้เรียนจะได้รับความรู้ทางด้านดนตรีแล้ว ยังได้รับการพัฒนาในด้านอื่น ๆ ด้วย ได้แก่ การทำงานเป็นหมู่คณะ ความคิดสร้างสรรค์ ความกล้าในการแสดงออก ความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Chosky, Abramson, Gillespie, Woods, & Frank, 2001)

วรรณคดีออร์ฟ

ออร์ฟและคีตมานได้ร่วมกันเขียนบทเพลงรวมเป็นเล่มชื่อ “Music for Children” มีทั้งหมด 5 เล่ม ซึ่งนับเป็นวรรณคดีที่สำคัญเพื่อใช้ประกอบการสอนและการบรรเลง หนังสือชุดนี้ไม่ใช่แบบเรียน การใช้สามารถเลือกใช้ได้ตามความต้องการ และสามารถประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน ซึ่งออร์ฟสนับสนุนให้แต่ละประเทศใช้เพลงของชาติตนเองมาเป็นบทเพลงในการสอนตามแนวคิดออร์ฟ (ธวัชชัย นาควงษ์, 2542; Goodkin, 2002)

หนังสือของออร์ฟเริ่มต้นด้วยการใช้จังหวะจากคำพูดมาพัฒนาเป็นรูปแบบจังหวะ และพัฒนาไปสู่ทำนอง โดยเริ่มใช้เพียง 2 เสียง คือ ซอล – มี แล้วเพิ่ม เสียงลา เข้าไป รวมเป็น 3 เสียง ต่อจากนั้นเพิ่มเสียง เร และโด เพื่อให้เป็นบันไดเสียงเพนทาโทนิก (pentatonic scale) แล้วจึงเพิ่มโน้ตเสียง ฟา และที จนทำให้ทำนองเพลงเป็นบันไดเสียงที่มี 7 เสียง ส่วนการคลอทำนองเพลง (accompaniment) ออร์ฟใช้รูปแบบออสตินาโต (ostinato) ซึ่งเป็นรูปแบบการซ้ำทวนของจังหวะหรือทำนองสั้น ๆ ที่เล่นไปตลอดทั้งเพลง รูปแบบออสตินาโตอาจเล่นด้วยการทำจังหวะจากร่างกาย เล่นเครื่องประกอบจังหวะ เครื่องดนตรีออร์ฟ หรือเครื่องดนตรีชนิดอื่น ๆ และยังมีอีกรูปแบบหนึ่งของออสตินาโตที่เรียกว่า โดรน (drone) หรือ บอร์ดูน (bordun) ซึ่งนำมาใช้คลอทำนองเพลง โดยจะกล่าวถึงรายละเอียดของโดรนในตอนต่อไป การใช้โดรนจะพบในหนังสือเล่มแรก ๆ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเล่นได้ง่าย หลังจากนั้นจึงใช้รูปแบบของตรัยแอด (triad) หรือคอร์ด (chord) มาคลอทำนองแทน (Shamrock, 1997)

หนังสือของออร์ฟในแต่ละเล่มมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันดังนี้ เล่มที่ 1 ทำนองเพลงจะอยู่ในบันไดเสียงแบบเพนทาโทนิก ใช้การคลอทำนองด้วยโดรนและการทำจังหวะแบบออสตินาโต เล่มที่ 2 ทำนองเพลงมีการเพิ่มโน้ตตัวที่ 4 และ 7 ของบันไดเสียงเข้ามา จึงมีลักษณะเป็นบันไดเสียงแบบเมเจอร์ (major) การคลอทำนองเพลงในต้น ๆ เล่ม ใช้ลักษณะโดรนเบส (drone bass) ตอนท้ายเล่มมีการใช้การคลอทำนองโดยใช้ตรัยแอด ในรูปแบบ I-ii และ I-vi เล่มที่ 3 ทำนองเพลงใช้บันไดเสียงแบบเมเจอร์ และคลอทำนองเพลงด้วยตรัยแอดในรูปแบบ I-V และ I-IV-V เล่มที่ 4 ทำนองเพลงใช้บันไดเสียงไมเนอร์ แบบเอโอเลียนโหมด (aeolian mode) ดอเรียนโหมด (dorian mode) และฟรีเจียนโหมด (phrygian mode) การคลอทำนองเพลงในต้น ๆ เล่ม ใช้ลักษณะโดรนเบส (drone bass) ตอนท้ายเล่มมีการใช้การคลอทำนองเพลงโดยใช้ตรัยแอด ในรูปแบบ i-VII และ i-III เล่มที่ 5 ทำนองเพลงใช้บันไดเสียงไมเนอร์ คลอทำนองเพลงด้วยตรัยแอด ในรูปแบบ i-iv-v

การคลอทำนองเพลงด้วยโดรน

โดรนที่กล่าวถึงนี้ ไม่ได้หมายถึงอากาศยานไร้คนขับที่ใช้การบังคับด้วยวิทยุ โดรนในการสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟคือ การคลอทำนองเพลง (accompaniment) ในรูปแบบออสตินาโต (ostinato) ที่ประกอบด้วยเสียง 2 เสียง คือ โทนิก (tonic) และโดมิแนนท์ (dominant) ซึ่งมีระยะขั้นคู่เสียงเป็นคู่ 5 เพอร์เฟกต์ (perfect 5th) โดยโดมิแนนท์จะอยู่เหนือโทนิก และปกติโทนิกจะอยู่บนจังหวะหนักหรือจังหวะที่ 1 ของแต่ละห้องเพลง โดรนสามารถใช้คลอทำนองเพลงได้ทุกบันไดเสียง ซึ่งเสียงของโดรนจะช่วยสร้างความรู้สึกถึงกุญแจเสียง (key) ของทำนองเพลงนั้นให้คงอยู่ตลอดทั้งเพลง (Goodkin, 2002; Perkio, 2017; Warner; 1991)

ตัวอย่างที่ 2 การใช้โดรนคลอทำนองเพลงแบบเพนทาโทนิก (วิทยา ไล้ทอง, 2561)

จากตัวอย่างเพลงช้างซึ่งมีทำนองมาจากเพลงพม่าเขว เป็นทำนองเพลงที่ใช้บันไดเสียงโดเพนทาโทนิก (do pentatonic) ซึ่งประกอบด้วย 5 เสียง ได้แก่ โด เร มี ซอล ลา โดยมีโน้ตเสียงโดเป็นโทนิก ดังนั้นโดรนก็คือโน้ตเสียงโดและซอล โดยเล่นพร้อมกันที่จังหวะหนักของแต่ละห้องไปตลอดทั้งเพลง

ตัวอย่างที่ 3 การใช้โดรนคลอทำนองเพลงแบบดอเรียน (วิทยา ไล้ทอง, 2561)

คางคกปากสระ

ทำนอง เพลงไทยเดิม **เรียบเรียงโดย วิทยา ไล้ทอง**

จากตัวอย่างเพลงคางคกปากสระเป็นทำนองเพลงที่ใช้บันไดเสียงดอเรียนโหมด (dorian mode) ซึ่งประกอบไปด้วย 7 เสียง ได้แก่ เร มี ฟา ซอล ลา ที โด โดยมีโน้ตเสียง เร เป็นโทนิก ดังนั้นโดรนก็คือเสียง เรและลา โดยเล่นพร้อมกันที่จังหวะหนักของแต่ละห้องไปตลอดทั้งเพลง

การใช้โดรนสามารถสร้างเป็นรูปแบบต่าง ๆ เช่น คอร์ดัลโดรน (chordal drone) โบรกเคนโดรน (broken drone) ครอสโอเวอร์โดรน (crossover drone) และเลเวลโดรน (level drone) ซึ่งแต่ละแบบก็ยังสามารถสร้างเป็นรูปแบบจังหวะ (rhythmic pattern) ต่าง ๆ ได้อีก แต่ต้องคำนึงว่าโทนิกต้องอยู่บนจังหวะหนักของห้องเสมอ (Goodkin, 2002)

ตัวอย่างที่ 4 การใช้โดรนในรูปแบบต่าง ๆ คลอทำนองเพลง

ช้าง

ทำนอง เพลงพม่าเขว

คำร้อง คุณหญิงชิ้น ศิลปบรรเลง **เรียบเรียงโดย วิทยา ไล้ทอง**

จากตัวอย่างเพลงช้างมีการคลอทำนองเพลงทั้งหมด 4 แนว แต่ละแนวมีลักษณะต่างกัน และเล่นด้วยเครื่องดนตรีออร์ฟชนิดต่าง ๆ การเล่นแนวคลอทำนองสามารถเล่นเพียงแนวเดียวหรือหลายแนวพร้อมกัน ในการใช้เครื่องดนตรีอาจประยุกต์ใช้เครื่องดนตรีชนิดอื่นมาเล่นแทนก็ได้ เช่น อังกะลุง ระนาดของไทย หรือกีตาร์

สรุป

การสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟเป็นการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ ด้วยการพูด ร้องเพลง เคลื่อนไหวร่างกาย และเล่นเครื่องดนตรี เรียนรู้โดยผ่านกระบวนการสำรวจ การเลียนแบบ การด้นหรือสร้างสรรค์แบบฉับพลันและการสร้างสรรค์ผลงาน การเรียนการสอนไม่มีวิธีการที่ตายตัว ครูสามารถกำหนดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน ผ่านกระบวนการตามแนวคิดออร์ฟ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง โดยครูเป็นผู้สนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย ไม่กดดันและไม่บังคับ ทำให้ผู้เรียนรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน และมีอิสระทางความคิด ผู้เรียนจะเล่นดนตรีด้วยความเข้าใจในความเป็นศิลปะ สื่อความรู้สึกออกมาจากจิตใจ มีความประณีต และมีความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ กิจกรรมการเรียนการสอนในแบบออร์ฟยังช่วยส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนในด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม รวมทั้งสร้างความสุขและความภาคภูมิใจในตัวเองของผู้เรียน ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

รายการอ้างอิง

ธวัชชัย นาควงษ์. (2542). *การสอนดนตรีสำหรับเด็กตามแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ (Orff-Schulwerk).* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิทยา ไล้ทอง. (2561). *การคลอทำนองเพลงด้วยโดรนตามแนวคิดในการสอนดนตรีของออร์ฟ. วารสารครุศาสตร์,* 46(4), 355-367.

Choksy, L., Abramson, R., Gillespie, A., Woods, D., and Frank, Y. (2001). *Teaching Music in the Twenty-First Century.* New Jersey: Prentice-Hall.

Goodkin, D. (2002). *Play, Sing, and Dance: An Introduction to Orff Schulwerk.* Miami: Schott.

Haselbach, B. (Ed.). (2011). *Basic Text on the Orff-Schulwerk: Report from the Years 1932 - 2010.* Mainz: Schott.

Lopez-Ibor, S. (2011). *Teaching the Whole Child Through Music: Visual Arts.* USA: Pentatonic Press.

Perkio, S. (Ed.). (2017). *Guidelines for Music and Movement Education: Orff Schulwerk Courses I, II, III and Final Seminar.* Jarvenpaa: Jarvenpaan kirje-Ja Oy.

Shamrock, M. (1997). *Orff Schulwerk: Brief History, Description and Issues in International Dispersal.* California: Great Impressions.

Warner, B. (1991). *Orff-Schulwerk: Applications for the Classroom.* New Jersey: Prentice-Hall.

พื้นฐานการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์

ดนตรีศึกษา

ดนตรีศึกษา (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2561) เป็นวิชาการที่กว้างไกล ลึกซึ้ง เนื่องจากดนตรีเป็นศาสตร์ที่อยู่คู่กับมนุษย์มานานแล้ว ในสมัยกรีกโบราณซึ่งเป็นชาติที่มีอารยธรรมสูงส่ง ได้จัดให้ดนตรีเป็นวิชาบังคับสำหรับทุกคนที่เรียนหนังสือ ด้วยการพัฒนาเรื่องการถ่ายทอดดนตรีมีมานานนับพันปีเช่นนี้ ดนตรีศึกษาจึงมีความกว้างไกลและลึกซึ้ง ดังนั้นในการศึกษาเรียนรู้เรื่องราวทางดนตรีศึกษาในเบื้องต้น จึงมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ควรศึกษาทำความเข้าใจ เพื่อเป็นรากฐานทางความคิดในการศึกษาขั้นสูงต่อไป

สาระสำคัญของดนตรีศึกษา เป็นเรื่องราวที่กล่าวถึงความหมาย หลักการและแนวคิดสำคัญทางดนตรีศึกษา ซึ่งเป็นโครงสร้างของดนตรีศึกษา การศึกษาให้เข้าใจถึงสาระสำคัญของดนตรีศึกษาเป็นรากฐานในการเลือกศึกษาเรื่องราวต่าง ๆ ของดนตรีศึกษาต่อไป *ประวัติดนตรีศึกษาทั้งของประเทศไทยและในทวีปยุโรป* เป็นเรื่องราวที่สำคัญเพื่อการปูพื้นฐานในเรื่องการพัฒนาการของดนตรีศึกษา ซึ่งมีประโยชน์ในการใช้เป็นรากฐานในการพัฒนาดนตรีศึกษาต่อไปในอนาคตอย่างมีวิสัยทัศน์

พื้นฐานดนตรีศึกษาด้านปรัชญา ดนตรี จิตวิทยา สังคมวิทยา สุนทรียศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นความสำคัญที่ช่วยวางรากฐานทางความคิดให้กับผู้ศึกษาดนตรีศึกษาได้เข้าใจและใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสาระความรู้ของตนเอง และการทำความเข้าใจกับเรื่องราวทางดนตรีศึกษาในเชิงวิเคราะห์ วิจารณ์ และสังเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับบริบทในแต่ละสังคม

อีกเรื่องหนึ่งที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษาสาระทางดนตรีศึกษา คือ เรื่องของ *สุนทรียรสทางดนตรีและสังคีตนิยม* เป็นสาระที่ว่าด้วยความงดงามทางศิลปะ สำหรับดนตรี ความงดงาม คือ เสียงดนตรีที่ไพเราะ ซึ่งการศึกษาเกี่ยวทฤษฎีทางสุนทรียศาสตร์ทำให้การถ่ายทอดสาระดนตรีมีคุณค่า ทำให้ผู้เรียนเกิดความซาบซึ้งในดนตรี ผู้สอนดนตรีจึงควรมีความรู้เชิงประยุกต์ในเรื่องสุนทรียศาสตร์ด้วย

ในเรื่องของดนตรีศึกษา เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับการศึกษาโดยตรง เมื่อกล่าวถึงการศึกษา ผู้ที่เกี่ยวข้องกับดนตรีศึกษา ควรมีความรู้เรื่องทฤษฎีการศึกษาด้วย เพื่อเป็นรากฐานในการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษา ทฤษฎีการศึกษาที่ ดร.สไตเนอร์ (Steiner, 1988) กล่าวไว้ เป็นสาระที่น่าสนใจ

ศาสตราจารย์ ดร.อลิซาเบ็ธ สไตเนอร์ (Professor Dr. Elizabeth Steiner, 1988) ผู้ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางปรัชญาเป็นอาจารย์ของผู้เขียน ขณะศึกษา ณ มหาวิทยาลัยอินเดียนา ดร.สไตเนอร์ เป็นนักทฤษฎี ที่พยายามมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ โดยมีผลงานการเขียนที่น่าสนใจ คือ หนังสือชื่อ Methodology of Theory Building ในหนังสือเล่มนี้ ดร.สไตเนอร์ นำเสนอกระบวนการสร้างทฤษฎีไว้อย่างละเอียด โดยใช้ *ทฤษฎีทางการศึกษา* เป็นตัวอย่างในการสร้างทฤษฎี ซึ่งผู้เขียนได้เรียนรู้และคิดว่าเป็นประโยชน์ในการใช้เป็นกรอบเพื่อทำความเข้าใจและศึกษาเรื่องการศึกษา จึงขอนำเสนอทฤษฎีของ ดร.สไตเนอร์ โดยผู้เขียนเป็นผู้แปลข้อความภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย ซึ่งผู้เขียนมีโอกาสในการตรวจสอบเรื่องความหมายต่าง ๆ กับ ดร.สไตเนอร์ โดยตรง จึงกล่าวได้ว่าทฤษฎีทางการศึกษาที่ผู้เขียนนำเสนอเป็นภาษาไทย มีความถูกต้องตามความหมายที่ ดร.สไตเนอร์ เขียนไว้เป็นภาษาอังกฤษ

ทฤษฎีทางการศึกษา ของ ดร.สไตเนอร์ ที่นำเสนอนี้ ประสงค์ให้ผู้อ่านอ่านสาระแต่ละเรื่องแล้ว วิเคราะห์โดยใช้ทฤษฎีดังกล่าว เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเชื่อมโยง หรือสามารถนำสาระต่าง ๆ มาประกอบกันในกรอบของทฤษฎีทางการศึกษาของ ดร.สไตเนอร์ ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจที่ถ่องแท้ทางดนตรีศึกษา และเป็นประโยชน์ดังกล่าวแล้ว โดยผู้เขียนได้ใช้ทฤษฎีทางการศึกษา ของ ดร.สไตเนอร์ ในการเขียนแผนภูมิในสาระต่าง ๆ ในตอนท้ายของแต่ละบท เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้อ่านวิเคราะห์ตามไปด้วย ซึ่งการนำเสนอของผู้เขียนอาจจะไม่สมบูรณ์เท่ากับการวิเคราะห์ของผู้อ่านก็เป็นได้ เนื่องจากการตีความของสาระนั้น ๆ และทฤษฎีทางการศึกษาที่กว้างไกลสภาพเช่นนี้เป็นสิ่งที่ดี เนื่องจากทำให้ผู้อ่านเกิดความแตกฉานในเรื่องดนตรีศึกษา

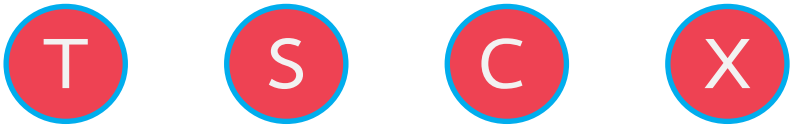
ต่อไปนี้เป็นทฤษฎีทางการศึกษา ของ ดร.สไตเนอร์ การนำเสนอทฤษฎีของ ดร.สไตเนอร์ (Steiner, 1988: 39-40) เป็นรูปแบบของการบรรยาย (description) ที่เน้นการให้ความหมาย (definiens) ของคำสำคัญหรือแนวคิด (definiedum) ซึ่งความหมายที่กล่าวแล้ว มีการขยายความหมายต่อไปเป็นลำดับ เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ เป็นลำดับชั้นต่อเนื่องกันไปจนเกิดความสมบูรณ์ เป็นลักษณะของลูกโซ่ความหมาย (definitional chain) ทำให้ความหมายของคำสำคัญ กลายเป็นคำสำคัญต่อมาเป็นลำดับ จนถึงความหมายที่ไม่จำเป็นต้องแสดงความสัมพันธ์ หรือให้ความหมายต่อไป (undifined) รูปแบบการนำเสนอทฤษฎี แสดงเป็นความสัมพันธ์ได้ดังนี้

Definiedum =df definiens

นอกจากนี้ ดร.สไตเนอร์ ยังได้ใช้ระบบหัวข้อใหญ่และหัวข้อย่อยที่เป็นตัวเลขและจุดเพื่อแสดงลำดับความสัมพันธ์ด้วย เพื่อให้เห็นลำดับความสัมพันธ์เป็นลำดับชั้นที่ชัดเจน

สไตเนอร์ (Steiner, 1988: 65) ให้ความหมายของการศึกษาไว้สั้น ๆ ว่า เป็นการเรียนรู้จากการแนะนำด้วยความจงใจ (Education is intended guided learning) โดยนำเสนอทฤษฎีการศึกษาตามรูปแบบการบรรยายดังกล่าวไว้ดังนี้ (Steiner, 1988: 41-43)

1. การศึกษา (E) =df ระบบที่ประกอบไปด้วยระบบย่อยของ ครู (T) ผู้เรียน (S) สาระ (C) และการเรียนการสอน (X)



แผนภูมิที่ 4 ระบบย่อยของการศึกษา

1.1 ระบบ =df ความสัมพันธ์ของส่วนประกอบซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กัน
1.2 ระบบย่อย =df ระบบที่อยู่ในระบบ
1.3 ครู =df ผู้แสดงบทบาทซึ่งมุ่งหวังในการแนะนำการเรียนรู้ให้ผู้อื่น
1.4 ผู้เรียน =df ผู้แสดงบทบาทซึ่งมุ่งหวังให้ผู้อื่นแนะนำการเรียนรู้

1.4.1 การเรียนรู้ =df การพัฒนาทางจิตวิญญาณ

1.4.1.1 การพัฒนาทางจิตวิญญาณ =df การเกิดของโครงสร้างทางจิตใจ

1.5 สาระ =df โครงสร้างของการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

1.5.1 โครงสร้างของการพัฒนาทางจิตวิญญาณ =df โครงสร้างที่ประกอบไปด้วยพุทธิปัญญา (CG) หรือจิตปัญญา (CN) หรือเจตปัญญา (AF)

แผนภูมิที่ 5 โครงสร้างทางจิตวิญญาณ

1.5.1.1 โครงสร้างพุทธิปัญญา =df รูปแบบทางความคิดซึ่งเป็นเชิงปริมาณ (QN) เชิงคุณภาพ (QL) หรือเชิงการกระทำ (PF)

แผนภูมิที่ 6 รูปแบบทางความคิดของพุทธิปัญญา

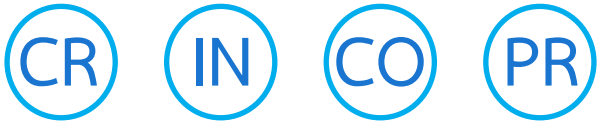
1.5.1.1.1 รูปแบบทางความคิดเชิงปริมาณ =df รูปลักษณ์ซึ่งเป็นเกณฑ์ (C) หรือทฤษฎี (T) หรือตัวอย่างของจริง (I)

แผนภูมิที่ 7 รูปแบบทางความคิดเชิงปริมาณของพุทธิปัญญา

1.5.1.1.2 รูปแบบทางความคิดเชิงคุณภาพ =df รูปลักษณ์ซึ่งเป็นความซาบซึ้ง (AP) หรือความรู้จริง (AC) หรือความจำได้ (RC)

แผนภูมิที่ 8 รูปแบบทางความคิดเชิงคุณภาพของพุทธิปัญญา

1.5.1.1.3 รูปแบบทางความคิดเชิงการกระทำ =df รูปแบบการกระทำแบบสร้างสรรค์ (CR) หรือแบบประดิษฐ์ (IN) หรือแบบปฏิบัติทั่วไป (CO) หรือแบบอัตลักษณ์ (PR)



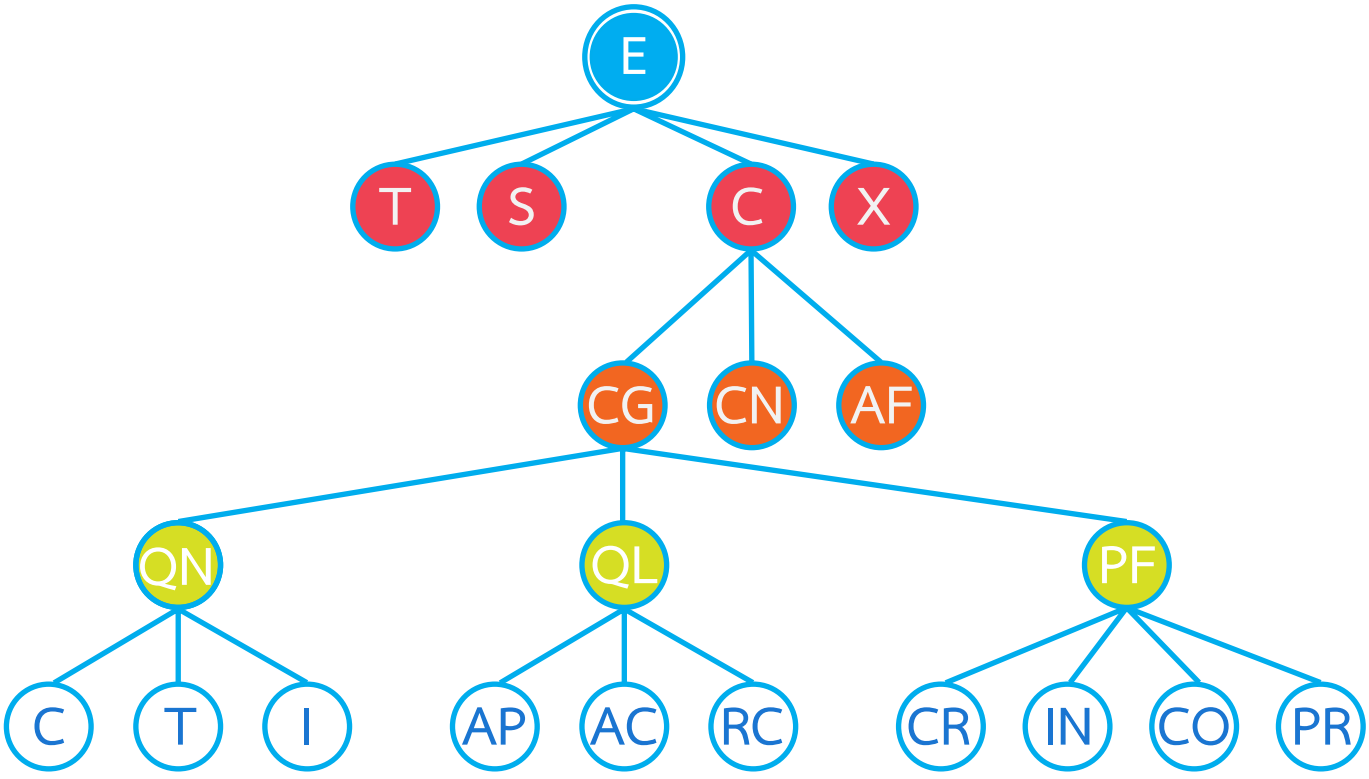
แผนภูมิที่ 9 รูปแบบทางความคิดเชิงการกระทำของพุทธิปัญญา

1.5.1.2 โครงสร้างของจิตปัญญา =df รูปแบบสำหรับความตั้งใจ

1.5.1.3 โครงสร้างของเจตปัญญา =df รูปแบบสำหรับความรู้สึก

1.6 การเรียนการสอน =df สถานการณ์ที่จัดไว้เพื่อการเรียนรู้

ความสัมพันธ์ของการศึกษาและองค์ประกอบย่อยทั้งหมดแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 10 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในระบบการศึกษา

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการศึกษามีองค์ประกอบสำคัญ 4 ส่วน คือ 1) ครูหรือผู้สอน (teacher) 2) ผู้เรียนหรือนักเรียน (student) 3) สาระ (content) ได้แก่ ระบบการจัดสาระ หลักสูตร เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับดนตรีและดนตรีศึกษา และ 4) บริบทหรือสถานการณ์ของการเรียนรู้หรือการเรียนการสอน (context หรือ position for learning) ซึ่งหมายถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ในเรื่องการเรียนรู้ หรือการเรียนการสอน ได้แก่ เทคนิควิธีสอน สถานที่ สื่อ วัสดุอุปกรณ์ เป็นต้น กระบวนการทางการศึกษาจะไม่สมบูรณ์ถ้าขาดองค์ประกอบหนึ่งองค์ประกอบใดใน 4 องค์ประกอบสำคัญ

ดร.สไตเนอร์ ให้ความสำคัญกับสาระมาก จึงมีการขยายความค่อนข้างละเอียด และเห็นได้ว่าการจัดแบ่งระบบสาระแตกต่างไปจาก บลูม (Bloom, 1956; Anderson and Krathwohl, 2001) กล่าวคือ ทฤษฎีของ ดร.สไตเนอร์ เน้นสาระที่สัมพันธ์กับจิตวิญญาณในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องพุทธิปัญญา มีการแบ่งเป็นเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณและเชิงการกระทำ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องกับจิตใจและความคิดอย่างมาก ส่วนทักษะพิสัยของบลูม เน้นการกระทำหรือปฏิบัติ โดยไม่เน้นความเชื่อมโยงของการกระทำกับจิตใจมากเท่ากับของสไตเนอร์

เนื่องจากทฤษฎีการศึกษาของ ดร.สไตเนอร์ ให้นิยามการเรียนรู้ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการศึกษาว่าเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณ ส่วนเรื่องสถานการณ์ที่จัดไว้เพื่อการเรียนรู้ หรือการเรียนการสอน ดร.สไตเนอร์ มิได้ขยายความ โดยในหลักของการสร้างทฤษฎี ดร.สไตเนอร์ กล่าวไว้ว่า แต่ละทฤษฎีสามารถขยายรายละเอียดต่อไปได้ตามบริบทสภาพ หรือเวลาที่เปลี่ยนไป โดยเชื่อมโยงกับองค์ประกอบหลัก ซึ่งสามารถครอบคลุมองค์ประกอบย่อยที่แตกออกไปได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

สาระดนตรี

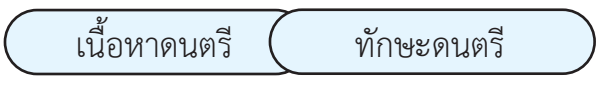
สาระดนตรี เป็นคำเฉพาะที่ผู้เขียนกำหนดขึ้น เพื่อใช้ในการชี้แสดงองค์ความรู้ดนตรี ว่ามีการจัดแบ่งไว้อย่างเป็นระบบตามหลักวิชาการ ซึ่งองค์ความรู้ของวิชาการแต่ละสาขาย่อมมีอยู่เช่นเดียวกัน ในทางดนตรี สาระดนตรี คือ องค์ความรู้ทั้งหมดของวิชาการดนตรี ผู้ศึกษาดนตรี ควรได้เรียนรู้สาระดนตรีอย่างครบถ้วนตามความยากง่าย หรือความลึกซึ้งแตกต่างกันออกไปตามระดับการศึกษา ระดับการเรียนรู้ หรือระดับความสามารถ แล้วแต่กรณี (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2541) แต่ในที่นี้เป็นการนำเสนอสาระดนตรีในเชิงองค์ความรู้ทั้งหมด ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดทางองค์ความรู้ดนตรีเพื่อแสดงให้ผู้สอนเห็นภาพรวมขององค์ความรู้ดนตรีได้อย่างครบถ้วน ซึ่งเป็นประโยชน์ในการจัดหลักสูตรดนตรีเพื่อมิให้องค์ความรู้ส่วนหนึ่งส่วนใดขาดหายไป

การนำเสนอสาระดนตรีต่อไปนี้ เป็นการพัฒนามาจากแนวคิดของ เบอร์เกตอนและบอร์ดแมน (Bergeton and Boardman, 1979) และสตาร์ค (Stark, 1976) เพื่อให้เห็นถึงสาระสำคัญขององค์ความรู้ทางดนตรี เบอร์เกตอนและบอร์ดแมน (1979) ได้กล่าวเรื่องสาระดนตรีไว้สรุปได้ว่า ส่วนสตาร์ค มุ่งไปที่องค์ประกอบดนตรี มิได้กล่าวถึงทักษะดนตรี โดยกล่าวว่า องค์ประกอบดนตรีแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนความเกี่ยวข้องพื้นฐานที่ทำให้ดนตรีเป็นดนตรี ได้แก่ เรื่องของจังหวะ ทำนอง เสียงประสาน รูปพรรณและรูปแบบ อีกส่วนหนึ่งเป็นองค์ประกอบดนตรีที่ทำให้เกิดความไพเราะ ได้แก่ เรื่องของความเร็วจังหวะ ความดังค่อย และสีสัน

ผู้เขียนได้พัฒนาแนวคิดของเบอร์เกตตอนและบอร์ดแมน และสตาร์คเป็นสาระดนตรีที่แตกต่างไปบ้าง เพื่อให้เห็นอย่างเด่นชัดถึงส่วนประกอบขององค์ความรู้ของสาระดนตรีและความสัมพันธ์ของส่วนประกอบต่าง ๆ โดยการนำเสนอในส่วนของทักษะดนตรี มีการนำเสนอใน เชิงกระบวนการด้วย เพื่อให้เห็นเด่นชัดถึงองค์ความรู้ดนตรีที่ส่วนหนึ่งเป็นเรื่องของกระบวนการในการศึกษา และอีกส่วนหนึ่งเป็นองค์ความรู้ในเชิงสาระความรู้ดนตรี

สาระสำคัญของสาระดนตรีประกอบไปด้วยสาระต่าง ๆ ต่อไปนี้

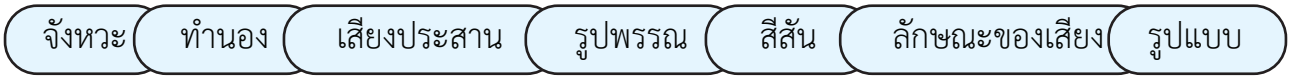
1. *สาระดนตรี* ประกอบด้วย เนื้อหาดนตรี และทักษะดนตรี



แผนภูมิที่ 11 ส่วนประกอบของสาระดนตรี

1.1 เนื้อหาดนตรี ประกอบด้วย *องค์ประกอบดนตรี และวรรณคดีดนตรี*

1.1.1 องค์ประกอบดนตรี ประกอบด้วย จังหวะ ทำนอง เสียงประสาน รูปพรรณ สีสัน ลักษณะของเสียง และรูปแบบ



แผนภูมิที่ 12 ส่วนประกอบขององค์ประกอบดนตรี

1.1.1.1 จังหวะ ได้แก่ องค์ประกอบดนตรีพื้นฐานที่เป็นเรื่องของเวลา ซึ่งทำให้เกิดลักษณะจังหวะต่าง ๆ เช่น จังหวะตบ อัตราจังหวะ รูปแบบจังหวะ ความเร็วจังหวะ เป็นต้น

แผนภูมิที่ 13 ลักษณะของจังหวะ

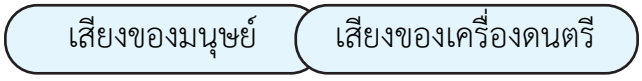
1.1.1.2 ทำนอง ได้แก่ องค์ประกอบดนตรีพื้นฐานที่เป็นเรื่องของระดับเสียง ซึ่งทำให้เกิดการจัดเรียงของเสียงตามแนวนอน เกิดเป็นรูปแบบในลักษณะต่าง ๆ ทั้งยาวและสั้น เช่น โมทีฟ หรือประโยค

1.1.1.3 เสียงประสาน ได้แก่ องค์ประกอบดนตรีพื้นฐานที่เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ของระดับเสียงตามแนวตั้ง เกิดเป็นลักษณะต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไป

1.1.1.4 รูปพรรณ ได้แก่ องค์ประกอบดนตรีพื้นฐานที่เป็นเรื่องของผลรวมของทำนอง และเสียงประสาน หรือความสัมพันธ์ของเสียงตามแนวตั้งและแนวนอน ทำให้เกิดเป็นรูปแบบลักษณะต่าง ๆ เช่น รูปพรรณแบบเอกศัพท์ แบบบูรณศัพท์ แบบพหุศัพท์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึงเรื่องของเนื้อเสียง และระบบเสียงด้วย

แผนภูมิที่ 14 ส่วนประกอบของรูปพรรณ

1.1.1.5 สีสัน ได้แก่ องค์ประกอบดนตรีพื้นฐานที่เป็นเรื่องของคุณลักษณะของแหล่งกำเนิดเสียงที่ต่างกัน ทำให้เกิดคุณภาพเสียงที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะแตกต่างกันไป ได้แก่ เสียงของมนุษย์แต่ละประเภท แต่ละบุคคล เช่น เสียงโซปราโน เสียงอัลโต เสียงเทเนอร์ และเสียงเบส เป็นต้น และเสียงของเครื่องดนตรีแต่ละประเภท เช่น เครื่องสาย เครื่องลมไม้ เครื่องลมทองเหลือง และเครื่องตี เป็นต้น และเครื่องดนตรีแต่ละเครื่อง เช่น ไวโอลิน วิโอลา ฟลูต คลาริเน็ต ฮอร์น ทรัมเป็ต ทิมพานี และ กลองใหญ่ เป็นต้น

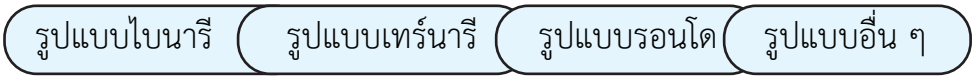


แผนภูมิที่ 15 องค์ประกอบของสีสัน

1.1.1.6 ลักษณะของเสียง ได้แก่ องค์ประกอบดนตรีพื้นฐานที่เป็นเรื่องของคุณลักษณะของเสียงที่มนุษย์หรือเครื่องดนตรีประดิษฐ์ขึ้น เพื่อถ่ายทอดความดังของเสียงและความรู้สึกในการสื่ออารมณ์หรือการแสดงออก

แผนภูมิที่ 16 องค์ประกอบของลักษณะของเสียง

1.1.1.7 รูปแบบ ได้แก่ องค์ประกอบดนตรีพื้นฐานที่เป็นเรื่องของลักษณะของโครงสร้างที่ใช้ในการประพันธ์เพลง เช่น รูปแบบไบนารี รูปแบบเทร์นารี รูปแบบรอนโด เป็นต้น



แผนภูมิที่ 17 องค์ประกอบของลักษณะของรูปแบบ

1.1.2 วรรณคดีดนตรี ประกอบด้วย *บทเพลง และประวัติดนตรี*

แผนภูมิที่ 18 องค์ประกอบของวรรณคดีดนตรี

1.1.2.1 บทเพลง ได้แก่ องค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องราวของบทเพลงในทุกแง่มุม ได้แก่ เรื่องผู้ประพันธ์เพลง ประวัติ รูปแบบ รูปลักษณ์ของดนตรีของผู้ประพันธ์เพลงแต่ละคน บริบทที่เกี่ยวข้องกับบทเพลง

แผนภูมิที่ 19 องค์ความรู้ของบทเพลง

1.1.2.2 ประวัติดนตรี ได้แก่ องค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องราวของประวัติดนตรีในยุคต่าง ๆ ได้แก่ เรื่องของประวัติบทเพลง ประวัติผู้ประพันธ์เพลง ลักษณะบทเพลงในแง่มุมต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องขององค์ประกอบของบทเพลงทางดนตรีและรูปลักษณ์ของบทเพลงในแต่ละยุค

1.2 ทักษะดนตรี คือ การปฏิบัติหรือการแสดงออกทางดนตรีจากผลของการเรียนรู้ ความเข้าใจและการฝึกฝน แบ่งเป็น 6 ประเภท คือ *การฟัง การร้อง การเคลื่อนไหว การเล่น การสร้างสรรค์และการอ่าน*

แผนภูมิที่ 20 ประเภทของทักษะดนตรี

1.2.1 การฟัง ได้แก่ ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ด้วยหูในเชิงดนตรี เกี่ยวข้องการรับรู้เชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ แบ่งเป็นสองประเภท คือ การฟังเพื่อเนื้อหาดนตรีและการฟังเพื่อความซาบซึ้งในดนตรี

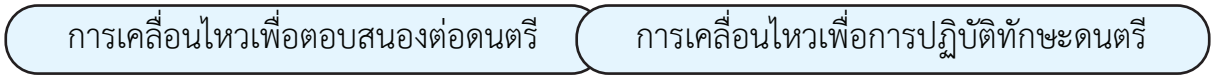
แผนภูมิที่ 21 ประเภทของการฟัง

1.2.1.1 การฟังเพื่อเนื้อหาดนตรี เป็นการรับรู้เชิงปริมาณ เพื่อรับรู้เรื่องเสียงในเชิงการพัฒนาโสตประสาท คือ การฟังเพื่อเรียนรู้ลักษณะของดนตรีและบทเพลง

1.2.1.2 การฟังเพื่อความซาบซึ้งในดนตรี เป็นการรับรู้เชิงคุณภาพ เพื่อการรับรู้เรื่องเสียงในเชิงสุนทรียะของดนตรีและบทเพลง คือ การฟังเพื่อเรียนรู้คุณลักษณะของดนตรี และบทเพลง

1.2.2 การร้อง ได้แก่ ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และการแสดงออกในเชิงทักษะปฏิบัติขับร้องที่ผู้ขับร้องเรียนรู้ในด้านเทคนิควิธีต่าง ๆ ในการขับร้อง เพื่อการถ่ายทอดบทเพลงนั้น ๆ ได้อย่างมีแบบแผนและไพเราะ

1.2.3 การเคลื่อนไหว คือ ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และการแสดงออกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว แบ่งเป็นสองประเภท การเคลื่อนไหวเพื่อตอบสนองต่อดนตรี และการเคลื่อนไหวเพื่อการปฏิบัติทักษะดนตรี



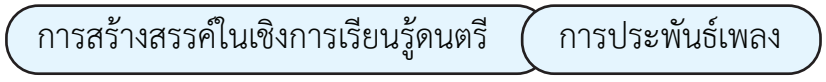
แผนภูมิที่ 22 ประเภทของการเคลื่อนไหว

1.2.3.1 การเคลื่อนไหวเพื่อตอบสนองต่อดนตรี ได้แก่ การเรียนรู้ดนตรีด้วยการเคลื่อนไหวลักษณะต่าง ๆ ทั้งการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ และการเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวในลักษณะนี้เป็นการเคลื่อนไหว ในกระบวนการเรียนการสอนดนตรี

1.2.3.2 การเคลื่อนไหวเพื่อการปฏิบัติทักษะดนตรี ได้แก่ การเตรียมตัวเพื่อการปฏิบัติทักษะดนตรี ด้วยการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติทักษะ เพื่อทำให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ ที่ต้องการใช้งานมีความพร้อมในการปฏิบัติทักษะดนตรีนั้น ๆ ได้แก่ การยืดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ การหายใจเป็นต้น

1.2.4 การเล่น ได้แก่ ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ และการแสดงออกในเชิงทักษะปฏิบัติเครื่องดนตรีที่ผู้ปฏิบัติเครื่องดนตรีเรียนรู้ในด้านเทคนิควิธีต่าง ๆ ในการปฏิบัติเครื่องดนตรีเพื่อการถ่ายทอดบทเพลงนั้น ๆ ได้อย่างมีแบบแผนและไพเราะ

1.2.5 การสร้างสรรค์ ได้แก่ ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ และการแสดงออกในเชิงทักษะปฏิบัติ แบ่งเป็นสองประเภท คือ การสร้างสรรค์ในเชิงการเรียนรู้ดนตรี และการประพันธ์เพลง

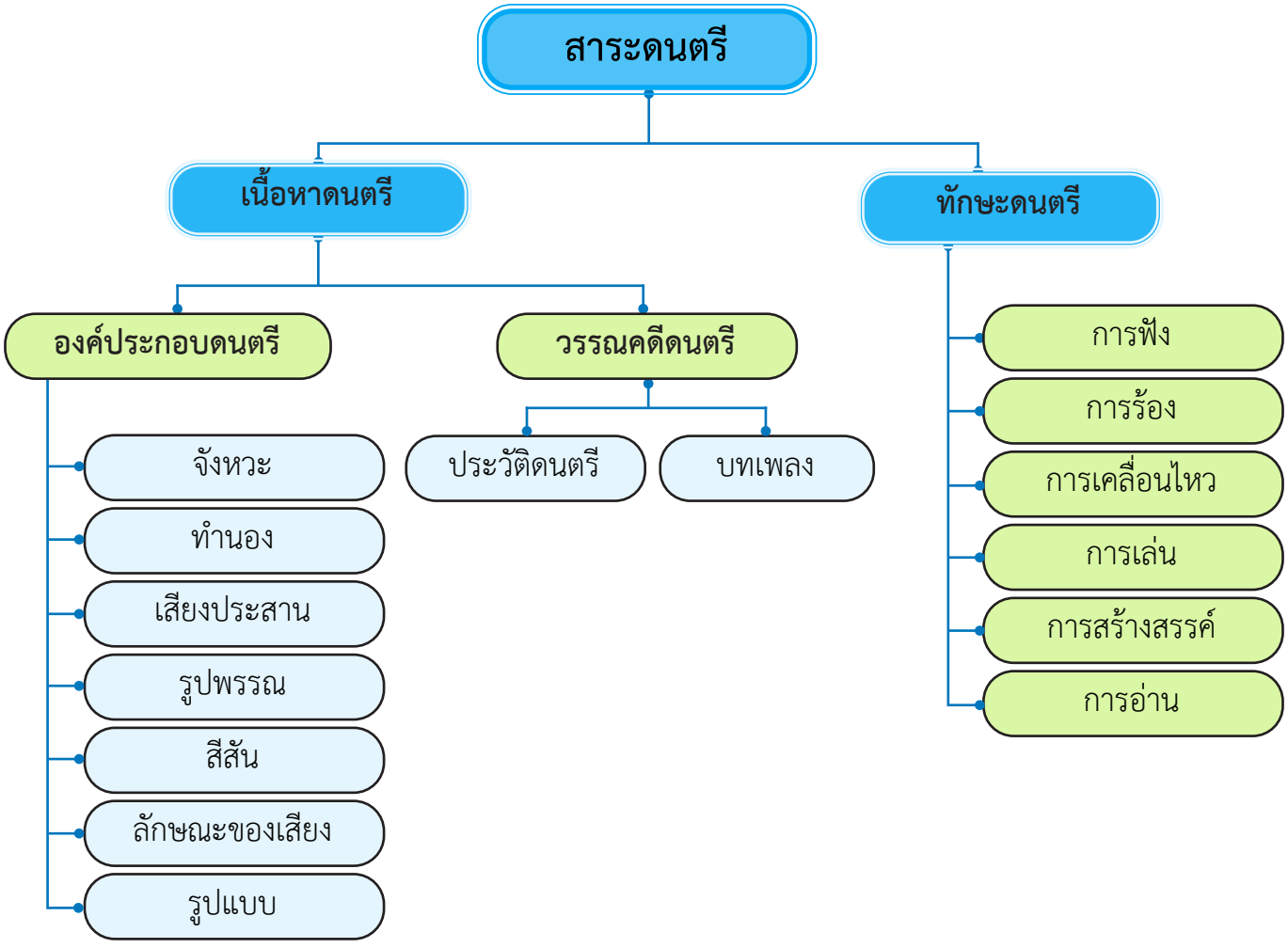


แผนภูมิที่ 23 ประเภทของการสร้างสรรค์

1.2.5.1 การสร้างสรรค์ในเชิงการเรียนรู้ดนตรี ได้แก่ การสร้างสรรค์ในลักษณะต่าง ๆ เพื่อการเรียนรู้ หรือตอบสนองต่อดนตรีในลักษณะต่าง ๆ การสร้างสรรค์ในลักษณะนี้เป็นการสร้างสรรค์ในกระบวนการเรียนการสอนดนตรี เช่น การสร้างสรรค์รูปแบบจังหวะ การร้องทำนองสั้น ๆ เป็นต้น

1.2.5.2 การประพันธ์เพลง ได้แก่ การรับรู้และการแสดงออกในเชิงทักษะการประพันธ์เพลงที่ผู้ประพันธ์เพลงเรียนรู้ในด้านเทคนิควิธีต่าง ๆ ในการประพันธ์เพลงเพื่อการสร้างสรรค์บทเพลงนั้น ๆ ได้อย่างมีแบบแผน และไพเราะ

การอ่าน ได้แก่ ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ และการแสดงออกในเชิงทักษะการอ่านภาษาดนตรี หรือโน้ตดนตรี



แผนภูมิที่ 24 สาระดนตรี

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นกรอบเกี่ยวกับสาระดนตรีซึ่งเป็นองค์ความรู้ทางดนตรีทั้งหมดที่การเรียนรู้ดนตรีหรือการถ่ายทอดดนตรีจำเป็นต้องกระทำให้ครบถ้วน โดยการเรียนรู้ดนตรีหรือการถ่ายทอดดนตรีต้องกระทำอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอน จากง่ายไปยาก ซึ่งจำเป็นต้องมีการลำดับองค์ความรู้ทางดนตรีในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องในสาระดนตรี ซึ่งเป็นเรื่องทางการถ่ายทอดนตรีที่ผู้มีความรู้ทางดนตรีสามารถจัดองค์ความรู้ตามที่ตนได้เรียนรู้มา อย่างไรก็ตาม ถ้าต้องการให้การเรียนรู้และการถ่ายทอดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ถ่ายทอดดนตรีควรมีความรู้ในเรื่องการจัดและเรียงลำดับองค์ความรู้ดนตรี และการเรียนการสอนดนตรี ซึ่งในเรื่องการเรียนการสอนดนตรีมีหลักการและทฤษฎี ที่น่าสนใจทั้งการถ่ายทอดดนตรีทั่วไป และการถ่ายทอดทักษะดนตรี เช่น หลักการสอนของโคดาย ดาลโครซ และออร์ฟ เป็นหลักการสอนดนตรีทั่วไป หรือหลักการสอนของซูซูกิ เป็นหลักการสอนทักษะการบรรเลงไวโอลิน ทักษะการสอนต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้ถ่ายทอดนตรีควรเรียนรู้ ศึกษาค้นคว้าอย่างถ้วนถี่ เพื่อนำไปสู่การจัดเรียนสาระดนตรีอย่างเป็นระบบ และหลักการ เทคนิควิธีสอนดนตรี เพื่อถ่ายทอดสาระดนตรีที่เป็นระบบได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

สรุป

สาระดนตรีเป็นสาระสำคัญในกระบวนการทางดนตรีศึกษา เนื่องจากเป็นหัวใจของการถ่ายทอดดนตรี ดนตรีศึกษาเป็นเรื่องของการถ่ายทอดองค์ความรู้ทางดนตรีจากรุ่นสู่รุ่น องค์ความรู้ทางดนตรีเป็นเรื่องของสาระดนตรี ซึ่งจำเป็นต้องมีการจัดสาระดนตรีให้เหมาะสมในเชิงหลักสูตรของแต่ละระดับการศึกษา และคำนึงถึงความต่อเนื่องของสาระดนตรีที่นำเสนอในแต่ละระดับการศึกษาด้วย เพื่อทำให้การเรียนรู้สาระดนตรีของผู้เรียนเป็นไปอย่างเป็นลำดับขั้นตอน ดังนั้นทฤษฎีทางการศึกษาจึงเข้ามาเกี่ยวข้องในการจัดหลักสูตร ตลอดจนกำหนดรูปแบบการถ่ายทอด ซึ่งเป็นเรื่องของหลักการ และวิธีการสอนดนตรี สำหรับผู้สอนควรมีความรู้เรื่องสาระดนตรีอย่างแตกฉาน และมีความรู้ทางดนตรีศึกษา เพื่อทำให้การถ่ายทอดดนตรีเป็นไปอย่างมีระบบ ซึ่งทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้สาระดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสำเร็จของดนตรีศึกษาจึงเกิดขึ้น ทำให้ดนตรีดำรงอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้ต่อไปอย่างมั่นคง

วิธีการสอนดนตรี

ในปัจจุบันการเรียนการสอนดนตรีทั่วโลกให้ความสนใจกับวิธีการสอนดนตรีสามรูปแบบ คือ การสอนดนตรีที่คิดค้นและพัฒนาขึ้นโดย ดาลโครซ ออร์ฟ และโคดาย ซึ่งแต่ละวิธีการมีจุดเน้นและจุดเด่นแตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตาม ทุกวิธีมุ่งไปสู่การให้ประสบการณ์ทางดนตรีแก่ผู้เรียน โดยคำนึงถึงการพัฒนาแนวคิดและทักษะทางดนตรีอย่างมีระบบเป็นไปตามหลักการของจิตวิทยาการเรียนรู้ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการสอนทั้งสามแบบย่อมช่วยให้ผู้สอนดนตรีเห็นความสำคัญของการสอนดนตรีอย่างมีหลักการและเข้าใจจิตวิทยาการสอนดนตรีดีขึ้น

ภาพที่ 15 เอมิล ชาคส์ - ดาลโครซ (Emile Jaques - Dalcroze, 865 - 1950)
ที่มา: https://en.wikipedia.org/wiki/Dalcroze_eurhythmics#/media/File:Emile_Jaques_Dalcroze.jpg

วิธีการของดาลโครซ

เอมิล ชาคส์ - ดาลโครซ (Emile Jaques - Dalcroze, 1865 - 1950) ผู้ประพันธ์เพลง และนักดนตรีศึกษาชาวสวิส คือผู้คิดค้นวิธีการสอนดนตรีนี้ขึ้นก่อนหน้าออร์ฟ และโคดาย วิธีการของดาลโครซเป็นที่นิยมใช้ทั่วโลก โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกาได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นทุกขณะ ในส่วนภูมิภาคอื่น ๆ ของโลกเริ่มให้ความสนใจกับวิธีการสอนของดาลโครซเช่นกัน เนื่องจากเป็นวิธีการที่น่าสนใจ สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในดนตรีได้อย่างลึกซึ้ง (Landis and Carder, 1972) หลักการสำคัญของดาลโครซ คือ ยูริธึมมิกส์ (Eurhythmics) ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวทางจังหวะที่ดี (good rhythmic movement) จุดเน้นของวิธีการนี้ คือ การให้ความสนใจและพัฒนาความรู้สึกของผู้เรียนในการตอบสนองต่อดนตรี และความสามารถในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกนั้นออกมาในลักษณะของการเคลื่อนไหว ดังนั้นในการเรียนการสอนดนตรี จะมุ่งพัฒนาความสามารถของผู้เรียนแต่ละคนเป็นหลัก วิธีการนี้ช่วยให้ผู้เรียนดนตรีมีความเข้าใจในตนเอง โดยมุ่งให้ผู้เรียนแต่ละคนเห็นความสำคัญและพัฒนาความสามารถในการแสดงออกของตนทางการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นขั้นตอนต่อเนื่องไปเป็นลำดับ ในขณะเดียวกันวิธีการนี้มุ่งเน้นพัฒนาการทางความคิดและจิตใจ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวร่างกาย อารมณ์และความรู้สึกของผู้เรียน กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ วิธีการนี้เป็นการพัฒนาการทางดนตรีในตัวผู้เรียน ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากผลรวมของประสาทสัมผัสทางกาย ความสามารถทางปัญญา และความรู้สึกของผู้เรียน ทักษะ และความเข้าใจทางดนตรีได้รับการพัฒนาโดยการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทางดนตรีโดยตลอด

ภาพที่ 16 โซลตาน โคดาย (Zoltán Kodály, 1882 - 1967)
ที่มา: http://www.earsense.org/blog/?p=32

วิธีการของโคดาย

โซลตาน โคดาย (Zoltán Kodály, 1882 - 1967) ผู้ประพันธ์เพลงคนสำคัญของฮังการีซึ่งในระยะต่อมาได้ทุ่มเทกำลังกาย และกำลังความคิดทั้งหมดให้กับการพัฒนาการดนตรีศึกษาในประเทศฮังการีให้เป็นแบบแผนมาจนทุกวันนี้ วิธีการของโคดายได้ใช้เป็นรากฐานการสอนดนตรีให้กับเด็ก ๆ ชาวฮังการีทั่วประเทศมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1945 จุดมุ่งหมายของวิธีการนี้ คือ ต้องการให้ชาวฮังการีมีความรู้ทางดนตรี และสามารถอ่านและเขียนภาษาดนตรีคือโน้ตดนตรีได้ ในลักษณะเดียวกับการอ่านและเขียนภาษาฮังกาเรียน ในปัจจุบันวิธีการของโคดายได้รับการประยุกต์เพื่อใช้ในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2537) หลักการของโคดาย โคดายมีความคิดว่า ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของเด็กที่มีความสำคัญ จึงควรได้รับการพัฒนาในลักษณะเดียวกับภาษา หลักสำคัญของวิธีการนี้จึงได้แก่การเริ่มสอนดนตรีให้กับเด็กตั้งแต่ยังเล็ก ๆ โดยใช้เพลงพื้นบ้านฮังการีเป็นหลัก เช่นเดียวกับประสบการณ์ทางด้านภาษา เด็กควรได้รับฟังดนตรีก่อนแสดงออกในด้านการร้องหรือเล่น เมื่อเด็กได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ทางดนตรีพอเพียง กิจกรรมด้านการอ่านและเขียนภาษาดนตรีจึงเริ่มสอนในลำดับต่อมา วิธีการนี้เน้นการอ่านโน้ตดนตรีโดยใช้สัญลักษณ์จากภาษาละติน หรือระบบซอล - ฟา ประกอบกับสัญญาณมือ

ภาพที่ 17 คาร์ล ออร์ฟ (Carl Orff, 1895 - 1982)
ที่มา: http://www.last.fm/music/Carl+Orff/+images/52769401

วิธีการของออร์ฟ

คาร์ล ออร์ฟ (Carl Orff, 1895 - 1982) ผู้ประพันธ์เพลงเลื่องชื่อและนักดนตรีศึกษาชาวเยอรมันเป็นผู้คิดค้นวิธีการนี้ขึ้นหลังจากที่ออร์ฟได้สอนดนตรีกับเด็ก ๆ มาเป็นเวลานาน วิธีการโดยละเอียดของออร์ฟได้พิมพ์เผยแพร่ในหนังสือชื่อ ชูลเวิร์ก (Schulwerk) มีความหมายถึงแบบฝึกหัดสำหรับใช้ในโรงเรียน จุดมุ่งหมายพื้นฐานของออร์ฟในการสอนดนตรี คือ การพัฒนาความสามารถในเรื่องความคิดสร้างสรรค์ทางดนตรี (Landis and Carder, 1972) ออร์ฟได้เสนอหลักการทางดนตรีศึกษาไว้ว่า การเรียนการสอนดนตรีควรเริ่มต้นจากเพลง และแนวคิดทางดนตรีที่ง่ายที่สุด ได้แก่ แนวคิดเรื่องจังหวะ โดยการเริ่มต้นจากจังหวะของการพูดเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจแนวคิดในเรื่องของระดับเสียง ประโยคของดนตรี ลักษณะของเสียง และค่าตัวโน้ตต่าง ๆ ต่อไป การเคลื่อนไหว เช่น การตบมือ การตบที่ตัก (patchen) การย่ำเท้า การดีดนิ้วมือ และการใช้เครื่องประกอบจังหวะของออร์ฟ เป็นวิถีทางนำไปสู่การรับรู้เรื่องจังหวะ จากจุดนี้ผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาด้านการแสดงออกทางดนตรีต่อไป ในวิธีการของออร์ฟ ความคิดสร้างสรรค์เป็นลักษณะที่สำคัญและเน้นมากที่สุด ดังนั้นการสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวของผู้เรียนเพื่อนำมาใช้ในการสร้างสรรค์จัดว่าเป็นกุญแจสำคัญในวิธีการของออร์ฟ (Lois Choksy et al, 2001)

สรุป

กล่าวโดยสรุป วิธีการสอนดนตรีทั้งสามนี้มีจุดมุ่งเน้นที่แตกต่างกันออกไปโดยใช้พื้นฐานทางจิตวิทยาการเรียนรู้เป็นตัวกำหนดที่สำคัญประการหนึ่ง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ดนตรีได้อย่างเป็นขั้นตอน ช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจในดนตรีได้อย่างดี วิธีการทั้งสามนี้มีความแตกต่างกันไปตามแนวคิดของผู้คิดค้น วิธีการของดาลโครซมุ่งเน้นให้ผู้เรียนแสดงออกและมีประสบการณ์ทางดนตรี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นสื่อในการเรียนรู้สาระดนตรี วิธีการของออร์ฟมุ่งเน้นกระบวนการคิดสร้างสรรค์ การอิมโพรไวเซชั่น และการเล่นเครื่องประกอบจังหวะเป็นสื่อในการเรียนรู้สาระดนตรี ส่วนวิธีการของโคดายมุ่งพัฒนาความรู้ทางดนตรีโดยทั่ว ๆ ไปโดยใช้กิจกรรมการร้องเพลงเป็นหลัก จากหลักการและวิธีการทั้งสามที่แตกต่างกันนี้จึงเห็นได้ว่า ผู้ที่จะนำวิธีการเหล่านี้ไปใช้ควรคำนึงถึงจุดมุ่งหมายในการเรียนการสอน รวมทั้งบริบทที่เกี่ยวข้องเป็นสำคัญ ก่อนที่จะนำวิธีการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนดนตรี ทั้งนี้เพื่อทำให้การเรียนการสอนดนตรีประสบผลสำเร็จสูงสุดตามที่คาดหวังไว้

จิตวิทยาและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

ความเข้าใจพฤติกรรมของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญในการจัดกิจกรรมเพื่อให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การเรียนรู้และทำความเข้าใจกับทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่จะจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่ (Andragogy)

การเรียนรู้วัยผู้ใหญ่ มีรายละเอียดบางอย่างที่แตกต่างจากการเรียนรู้ของวัยเด็กกล่าวคือ วัยผู้ใหญ่เป็นผู้กำกับตนเอง มีการสร้างแรงจูงใจภายในและความพร้อมในการเรียนรู้ จึงมีหลักการและวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เรียกว่า Andragogy หรือทฤษฎีการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่ หมายถึง ความเข้าใจในศาสตร์ วิธีการ และแนวปฏิบัติการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่ หรือการสอนวัยผู้ใหญ่ การเรียนรู้วัยผู้ใหญ่มุ่งเน้นในการสร้างความเข้าใจ การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้ มิใช่เน้นการท่องจำ คำว่า Andragogy เป็นศัพท์ที่อเล็กซานเดอร์ แคปป์ (Alexander Kapp, 1799–1869) นักการศึกษาชาวเยอรมัน เป็นผู้ใช้คำนี้เป็นครั้งแรกเมื่อ ค.ศ. 1833 โดยมีการพัฒนาต่อมาเป็นทฤษฎีการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่โดย ไอเกน โรเซินชตอค-โฮเซ (Eugen Rosenstock-Huessy, 1888–1973) นักปรัชญาประวัติศาสตร์และสังคมศาสตร์ชาวเยอรมัน ต่อมา ใน ค.ศ. 1968 จึงเริ่มเป็นที่รู้จักในวงกว้างมากขึ้น นักการศึกษาส่วนหนึ่ง ให้ความเห็นว่า Andragogy คือ การเรียนรู้วัยผู้ใหญ่ เป็นกรอบแนวคิด หรือหลักการในการจัดการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่ มิใช่เป็นทฤษฎีการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่ มัลโคม โนวส์ (Malcolm Knowles, 1913–1997) นักการศึกษาชาวอเมริกัน กล่าวว่า Andragogy คือ โมเดลของข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนรู้ หรือกรอบแนวคิดพื้นฐานซึ่งนำไปสู่การพัฒนาเป็นทฤษฎี การเรียนรู้วัยผู้ใหญ่แตกต่างไปจากการเรียนรู้ของผู้เรียนระดับปฐมวัยศึกษาจนถึงระดับมัธยมศึกษา ดังนั้นรูปแบบหรือโมเดลของการเรียนรู้ (Pedagogy) จึงไม่สามารถกำหนดได้ การใช้หลักการในการเรียนรู้จึงเหมาะกว่าการใช้คำว่า ทฤษฎี รูปแบบหรือโมเดลการเรียนรู้ เนื่องจากการเรียนรู้ในวัยผู้ใหญ่

มีรายละเอียดบางประการคือ วัยผู้ใหญ่ เป็นผู้สามารถกำกับตนเอง มีการสร้างแรงจูงใจภายในและมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ ดังนั้น หลักการและวิธีการในการจัดการเรียนรู้สำหรับวัยผู้ใหญ่จึงมีลักษณะเฉพาะ โนวส์กล่าวถึงหลักการสำคัญ 6 ประการ ซึ่งเป็นความเข้าใจและแนวปฏิบัติในการสร้างแรงจูงใจเพื่อการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่ ดังนี้

1. **ความจำเป็นต้องรู้ (Need to know)** วัยผู้ใหญ่มีความจำเป็นที่ต้องรู้เหตุผลในการเรียนรู้ว่า เรียนเพื่ออะไร เรียนทำไม เรียนเพราะอะไร และมีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร ผู้สอนจึงควรชี้แจงเหตุผล อธิบาย หรือจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ มีความหมายสำหรับผู้ใหญ่ มิใช่เป็นกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมกับวัย หรือไม่เปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่แสดงความคิดเห็น หรือร่วมวางแผนในการเรียนรู้ การเรียนรู้แบบนอกระบบหรือตามอัธยาศัยจึงเป็นการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่
2. **ประสบการณ์ (Experience)** ประสบการณ์ทั้งในด้านดีและข้อผิดพลาดล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการเรียนรู้ของวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากการเจริญเติบโตจนเป็นผู้ใหญ่ มีการสั่งสมประสบการณ์เพิ่มมากขึ้นมาโดยตลอด หล่อหลอมให้เกิดบุคลิกภาพที่เฉพาะตน แตกต่างจากผู้อื่น ในบางครั้งอาจส่งผลให้เป็นผู้ที่ไม่เปิดกว้างต่อการเรียนรู้ จึงเป็นความสำคัญอันดับแรกที่ผู้สอนผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ควรสร้างความสนิทสนม หรือเรียนรู้บุคลิก ความต้องการ หรือธรรมชาติของผู้ใหญ่แต่ละคน ก่อนที่จะจัดกิจกรรมใด ๆ หรือควรมีการปรับกิจกรรมให้มีความยืดหยุ่น เพื่อให้ตรงกับความต้องการ ความสนใจ และเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ให้มากที่สุด
3. **มโนภาพในตนเอง (Self - concept)** ผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีความคิดและบุคลิกภาพเป็นของตนเอง มีความรับผิดชอบ การจัดการเรียนรู้สำหรับวัยผู้ใหญ่จึงควรคำนึงถึงความอิสระในการเรียนรู้ ไม่เน้นการควบคุม เพื่อให้เกิดความร่วมมือในการเรียนรู้ การเรียนการสอนหรือการจัดกิจกรรมจึงควรมีความยืดหยุ่น โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผน การจัดกิจกรรม และการดำเนินกิจกรรม และไม่ควรประเมินพฤติกรรมของผู้เรียนในทางไม่เหมาะสม เพราะจะทำให้ผู้ใหญ่เกิดความละอาย ไม่พอใจตนเอง เป็นเหตุให้ไม่ต้องการร่วมกิจกรรมต่อไป การประเมินผลควรใช้หลักการประเมินตามสภาพจริง
4. **ความเต็มใจในการเรียนรู้ (Readiness to Learn)** วัยผู้ใหญ่มีความเต็มใจ สนใจ และมีความพร้อมในการเรียนรู้ เมื่อเห็นคุณค่าและประโยชน์ของสิ่งที่จะเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้สำหรับวัยผู้ใหญ่จึงควรเน้นสาระที่เป็นประโยชน์หรือสร้างเสริมศักยภาพให้สมวัย เช่น การสร้างเสริมสุขภาวะทางกายและทางใจ การผลิตผลงานที่ก่อให้เกิดรายได้ การแสดงออกทางศิลปะดนตรี
5. **ความสอดคล้องของการเรียนรู้ (Orientation to Learning)** การเรียนรู้ในวัยผู้ใหญ่ ยึดปัญหาและชีวิตจริงเป็นหลักในการจัดสาระการเรียนรู้ ได้แก่ การเรียนรู้โดยการแก้ปัญหา เน้นการปฏิบัติจริงในกระบวนการเรียนรู้ด้วยการบูรณาการความคิดและประสบการณ์
6. **แรงจูงใจจากภายใน (Internal Motivation)** วัยผู้ใหญ่มักจะเกิดแรงจูงใจภายในที่ต้องการเรียนรู้หรือพัฒนาตนเองภายในขึ้นได้เอง ไม่จำเป็นต้องวางเงื่อนไขในกระบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้จึงต้องเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีเหตุผล เป็นสิ่งที่น่าสนใจ

การเรียนรู้วัยผู้ใหญ่แตกต่างไปจากการศึกษาผู้ใหญ่ (Adult Education) เนื่องจากเป็นแนวคิดที่ไม่เน้น พันธกิจ และวิสัยทัศน์ แต่เน้นการเรียนรู้เชิงวิชาการ ได้แก่ การสะท้อนคิด การวิจารณ์ และการวิเคราะห์เชิงประวัติศาสตร์ การเรียนรู้วัยผู้ใหญ่มุ่งเน้นการเป็นผู้นำตนเองในการเรียนรู้ (Self-Directed Learners) การออกแบบการเรียนรู้ และการจัดการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนด หลักการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการศึกษาสำหรับผู้เรียนในกลุ่มอื่นได้ เช่น การศึกษาสำหรับวัยรุ่น

ในสังคมยุคดิจิทัล การเรียนรู้เรื่องเทคโนโลยีบางเรื่องเป็นการเพิ่มศักยภาพในการดำเนินชีวิตวัยผู้ใหญ่ การใช้หลักการการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่ เพื่อจัดการศึกษาให้วัยผู้ใหญ่ได้เรียนรู้เทคโนโลยีที่เป็นประโยชน์ สามารถช่วยเพิ่มคุณค่าในชีวิต หรือการสร้างเสริมสุขภาวะวัยผู้ใหญ่ได้ เพื่อให้การดำเนินชีวิตในสังคมเป็นไปได้อย่างสะดวกสบาย ทันยุคทันสมัย ทำให้เกิดความสมดุลของชีวิต

สรุป

การจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ในวัยผู้ใหญ่มีรูปแบบที่แตกต่างไปจาก การจัดการเรียนรู้สำหรับเด็ก เนื่องจากพัฒนาการในวัยผู้ใหญ่แตกต่างจากวัยเด็ก การเรียนรู้จะมีคุณค่า น่าเรียนรู้ น่าสนใจ ต้องเป็นสิ่งที่มีเหตุผล มีประโยชน์ต่อชีวิตอย่างชัดเจน แรงจูงใจในการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ในตัวผู้สูงอายุ โดยไม่ต้องวางเงื่อนไข โดยการแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงคุณค่า ความมีประโยชน์ในสาระของกิจกรรม

รายการอ้างอิง

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2537). *หลักการของโคดายสู่การปฏิบัติ*. แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2541). *จิตวิทยาการสอนดนตรี*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2544). *พฤติกรรมการสอนดนตรี*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2561). *ดนตรีศึกษา: หลักการและสาระสำคัญ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Anderson, Lorin W., and Krathwohl, David R., (Eds.). (2001). *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives.* New York: Longman.

Bloom Benjamin S. ed. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals; Handbook I, The Cognitive Domain.* New York: David McKay.

Bergeton Bjornar. And Eunice Boardman. (1979). *Music Growth in the Elementary School.* New York: Holt, Rinehart and Winston.

Choksy, Lois, et al. (2001). *Teaching Music in the Twenty-First Century.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Stark, Charles J. (1976). *Conceptual Framework as Resources for Curriculum Development with Music as a Paradigm Case.* Doctoral Dissertation, Indiana University.

Steiner, Elizabeth. (1988). *Methodology of Theory Building.* Sydney: Educology Research Associates.

Dobszay, Laszlo. (1969). *"The Role and Place of Folksongs in Teaching Music."* Seminar Paper. Kodály Archive.

Landis Beth and Polly Carder. (1972). *The Eclectic Curriculum in American Music Education: Contributions of Dalcroze, Kodály, and Orff.* Washington, DC: Music Educators National Conference.

การขับร้อง

รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์

การขับร้องเป็นทักษะสำคัญพื้นฐานทางดนตรีที่ผู้เรียนดนตรีทุกคนควรเรียนรู้ฝึกฝน ปฏิบัติ เพื่อความรู้ความเข้าใจ และมีทักษะมากพอ การขับร้องมีหลายลักษณะ ที่สำคัญ คือ การร้องเสียงเดียว และการร้องประสานเสียง การร้องเสียงเดียว ได้แก่ การร้องเดี่ยวที่มีผู้ร้องเพียงคนเดียวร้องแนวเสียงเดียว การร้องหมู่ คือ การร้องเสียงเดียวโดยมีผู้ร้องหลายคน แต่แนวเสียงร้องมีแนวเดียว ส่วนการร้องประสานเสียง ได้แก่ การร้องที่มีผู้ร้องมากกว่าหนึ่งคน และมีแนวเสียงร้องมากกว่าหนึ่งแนวขึ้นไป ทำให้เกิดการประสานของเสียงแต่ละแนว การร้องในวงประสานเสียงมาตรฐานเป็นการร้องสี่แนวเสียงคือ โซปราโน อัลโต เทเนอร์ และเบส การร้องที่มีแนวเสียงน้อยกว่าสี่แนวดังกล่าว หรือมากกว่าสี่แนวเป็นสิ่งพบได้เสมอในวรรณคดีดนตรี ซึ่งบทเพลงประสานเสียงประเภทต่าง ๆ เหล่านี้ มีความงดงามน่าฟังเช่นกัน

ลักษณะของเสียงร้อง

เสียงร้องของมนุษย์ทั้งชายและหญิงมีลักษณะแตกต่างกันไป ตามสรีระและธรรมชาติของแต่ละคน เมื่อแบ่งลักษณะของเสียงร้องของมนุษย์โดยการใช้ช่วงเสียงที่แต่ละคนสามารถขับร้องได้ ได้แก่ การร้องเสียงต่ำสุดจนถึงสูงสุดได้ สามารถจัดแบ่งเสียงออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. เสียงโซปราโน (Soprano) คือ เสียงของผู้หญิงที่มีช่วงเสียงสูงสุด มีลักษณะสดใส แหลม มีช่วงเสียงอยู่ระหว่างเสียงตัว C กลาง ถึง เสียงตัว A เหนือขึ้นไปอีกหนึ่งช่วงคู่แปด คือ ช่วงเสียงคู่ 13

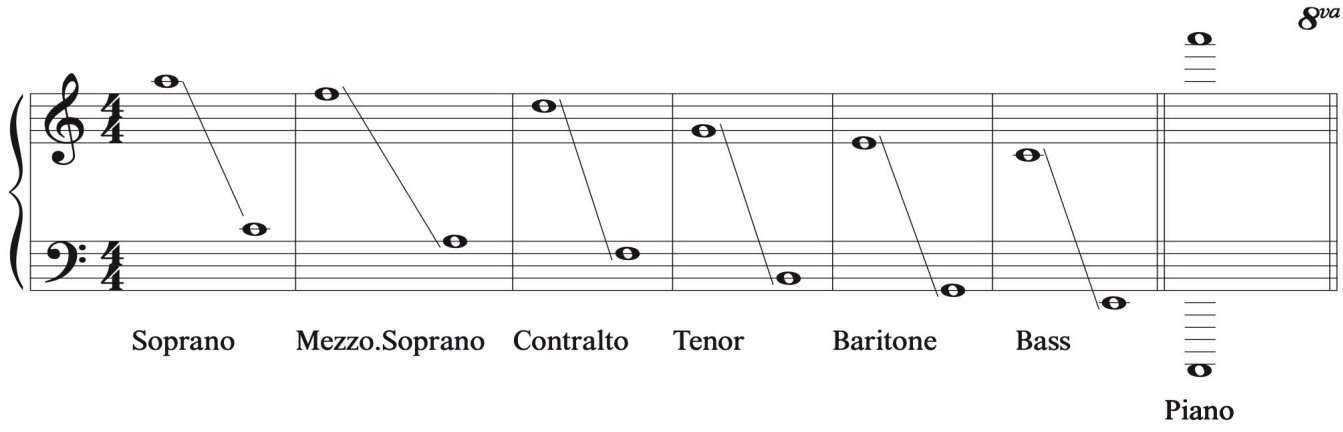
2. เสียงเมสโซโซปราโน (Mezzo Soprano) คือ เสียงของผู้หญิงที่มีช่วงเสียงต่ำกว่าโซปราโนเล็กน้อย มีลักษณะสดใส แหลม และเริ่มมีความลึกและกว้าง มีช่วงเสียงอยู่ระหว่างเสียงตัว A ต่ำกว่าตัว C กลาง ถึงเสียงตัว F เหนือขึ้นไปอีกหนึ่งช่วงคู่แปด คือ ช่วงเสียงคู่ 13

3. เสียงคอนทรัลโต (Contralto) หรือ อัลโต (Alto) คือ เสียงผู้หญิงที่มีช่วงเสียงต่ำที่สุด มีลักษณะไม่แหลมนัก แต่มีน้ำหนักและพลัง ช่วงเสียงอยู่ระหว่างเสียงตัว F ต่ำกว่า C กลาง ถึงเสียงตัว D เหนือขึ้นไปอีกหนึ่งช่วงคู่แปด หรือช่วงเสียงคู่ 13

4. เสียงเทเนอร์ (Tenor) คือ เสียงผู้ชายที่มีช่วงเสียงสูงสุด มีลักษณะแหลม สดใส มีพลัง ช่วงเสียงอยู่ระหว่างเสียงตัว B ต่ำกว่าตัว C ในกุญแจเสียงเบส (F Clef) ถึงเสียงตัว G เหนือเสียงตัว C กลาง คือ ช่วงเสียงคู่ 13

5. เสียงบาริโทน (Baritone) คือ เสียงผู้ชายเสียงกลางต่ำกว่าเสียงเทเนอร์ คล้ายกับเสียงเมสโซโซปราโนของฝ่ายหญิง มีลักษณะหนักแน่นมีพลัง แต่ไม่แหลมเท่าเสียงเทเนอร์ ช่วงเสียงอยู่ระหว่างเสียงตัว G ต่ำกว่าตัว C ในกุญแจเสียงเบส (F Clef) ถึงเสียงตัว E เหนือเสียงตัว C กลาง คือ ช่วงเสียงคู่ 13

6. เสียงเบส (Bass) คือ เสียงต่ำสุดของผู้ชาย คล้ายกับเสียงอัลโตของฝ่ายหญิง มีลักษณะหนักแน่น ลุ่มลึกต่ำ และมีพลัง ช่วงเสียงอยู่ระหว่างเสียงตัว E ต่ำกว่าตัว C ในกุญแจเสียงเบส (F Clef) ถึงเสียงตัว C กลาง คือ ช่วงเสียงคู่ 13



แผนภูมิที่ 25 ช่วงเสียงของมนุษย์เทียบกับช่วงเสียงของเปียโน

ภาพที่ 18 พอล เมสัน (Paul Mason)
ที่มา: http://paulmason.com/wp-content/uploads/2016/12/2016-Headshot-768x1092.jpg

วิธีการขับร้อง

การขับร้องมีกระบวนการในการฝึกฝนอย่างเป็นขั้นตอนหลายวิธีด้วยกัน เพื่อให้ผู้เรียนการขับร้องสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างดียิ่ง ๆ ขึ้นไป วิธีการขับร้องที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ เป็นวิธีการฝึกการขับร้องของ พอล เมสัน (Paul Mason) ผู้สอนการขับร้องที่เมืองโตรอนโต ประเทศคานาดา ที่ผู้เขียนเห็นว่ามีประโยชน์ ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในการฝึกการขับร้องได้ดีมากวิธีหนึ่ง

วิธีการฝึกขับร้องของพอล เมสัน

พอล เมสัน กล่าวถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนและวิธีการฝึกการขับร้อง เพื่อให้ผู้ฝึกการขับร้องมีความเข้าใจและใช้เป็นหลักในการเรียนรู้พัฒนาทักษะการขับร้องไว้ดังนี้

วัตถุประสงค์ในการฝึกขับร้อง

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของเสียงร้อง และพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้มากที่สุด
2. เพื่อพัฒนาเทคนิคการขับร้องอย่างรวดเร็ว โดยคำนึงถึงประสิทธิผล และสร้างเสริมความมีดนตรีการ
3. เพื่อให้ผู้เรียนมีความสุขในการฝึกการขับร้อง และเข้าใจถึงศักยภาพของเสียงตนเอง
4. เพื่อให้ผู้เรียนมีความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เข้าใจในสภาวะรอบตัว และสร้างความรู้สึกว่าห้องซ้อมเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยในการทดลองสิ่งต่าง ๆ ในการเรียนรู้เรื่องการขับร้อง
5. เพื่อเพิ่มพูนความมั่นใจในตนเอง สร้างแรงบันดาลใจ แต่ไม่ยึดมั่นถือมั่น
6. เพื่อให้ผู้เรียนคำนึงเสมอถึง จุดมุ่งหมายอันแท้จริงของการแสดง

ขั้นตอนและวิธีการฝึกการขับร้อง

ขั้นตอนและวิธีการฝึกการขับร้อง ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน โดยนำเสนอเป็นรูปปิรามิด เพื่อง่ายต่อการเข้าใจ ผู้ฝึกการขับร้องจะเริ่มต้นตั้งแต่ฐานปิรามิดขึ้นไปจนถึงยอดปิรามิด ได้แก่ การเรียนรู้พื้นฐานเทคนิคการขับร้องทีละขั้น เพื่อนำไปสู่การแสดงการขับร้องในที่สุด

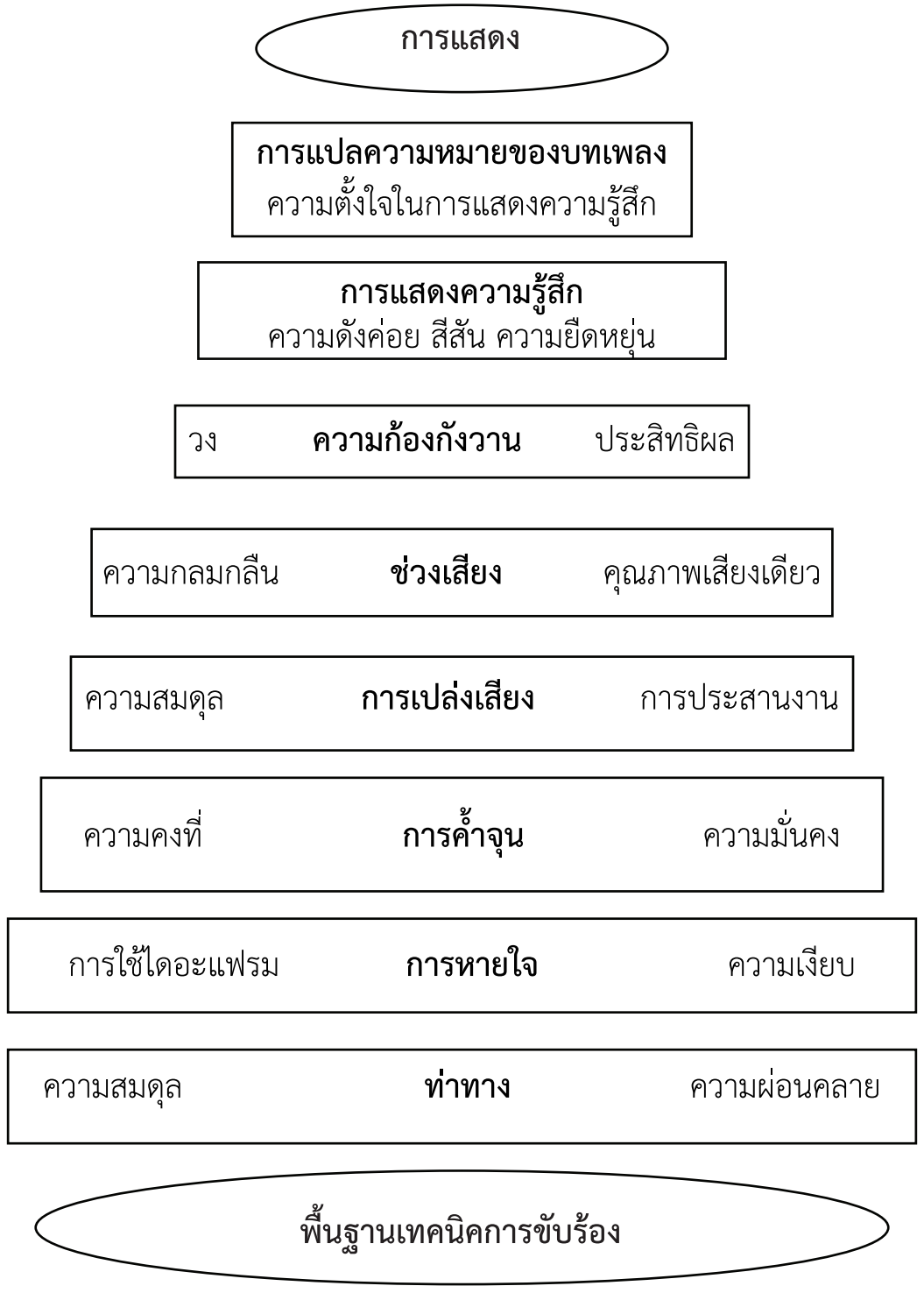
1. ท่าทาง (Posture)

ท่าทางที่ดีและถูกต้อง เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการขับร้อง การแสดงการขับร้องต่อหน้าสาธารณชน ได้อย่างไม่ประหม่า มีท่าทางการแสดงออกที่สวยงาม เหมาะสม เป็นเรื่องสำคัญและเป็นพื้นฐานของการขับร้องที่นักร้องควรเรียนรู้เป็นขั้นแรก

ท่าท่างทีดี

ท่าทางที่ดี คือ ท่าที่อวัยวะส่วนใหญ่อยู่ในระดับแนวตั้งกับพื้น มีความสมดุล โดยมีอาการเกร็งน้อยที่สุด ยืนตรงอย่างสมส่วน อกผายไหล่ผึ่งในท่าปกติ มิใช่ยืดไหล่ให้กว้างออกไปทางด้านหลัง หรือการห่อไหล่ ซึ่งเป็นอาการที่ทำให้อวัยวะเกี่ยวกับการขับร้องภายในร่างกาย เกิดอาการเกร็ง นอกจากนี้การยืดคาง หรือเชิดคางจนเกินไป ทำให้ช่วงลำคอเกร็ง ซึ่งมีผลทำให้การเปล่งเสียงยากขึ้น เป็นท่าทางที่ไม่ถูกต้อง ท่าทางที่ถูกต้องทำให้ซี่โครงขยายพื้นที่ภายใน สามารถบรรจุลมได้มาก และที่สำคัญที่สุด คือ **จับความรู้สึกของตนให้ได้อยู่เสมอว่าไม่มีอาการเกร็งของอวัยวะทั้งภายนอกและภายใน**

วิธีการฝึกให้ร่างกายอยู่ในท่าที่ถูกต้อง คือ ให้นึก (หรือใช้อุปกรณ์จริง) คล้ายกับมีเชือกขึงตึงตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า โดยให้เส้นเชือกผ่านส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คือ ศีรษะ ไหล่ เอว เข่า และข้อเท้าอยู่ในแนวเดียวกัน ผู้ฝึกการขับร้องควรใช้ความรู้สึกของตนเองตรวจสอบอยู่ตลอดเวลาระหว่างการฝึกซ้อม ว่าท่าทางของตนอยู่ในลักษณะที่ถูกต้อง ถ้ารู้สึกว่ามีส่วนใด หรือขณะใดที่ตนเกิดอาการเกร็ง หรือมีท่าทางที่ไม่ถูกต้อง ควรรีบแก้ไขโดยทันทีทุกครั้ง ก่อนที่จะทำการซ้อมร้องเพลงต่อไป



แผนภูมิที่ 26 พื้นฐานเทคนิคการขับร้อง

ความสำคัญของท่าทางที่ถูกต้อง

1. ช่วยให้กล่องเสียงผ่อนคลาย ลำคอ และกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องทำงานได้อย่างเต็มที่ ไม่เกร็ง ท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การเชิดคาง ทำให้ลำคอเกิดอาการเกร็งหรือผิดท่าทางที่เป็นธรรมชาติ
2. ช่วยให้กระดูกซี่โครงขยาย เพิ่มเนื้อที่ของกะบังลม ทำให้สามารถหายใจได้ลึก เต็มที่ และเงียบ ที่สำคัญ คือ ทำให้หายใจง่ายและสะดวก
3. ช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณส่วนอกและท้องทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความยืดหยุ่นในการช่วยสนับสนุนในการร้องได้อย่างเต็มที่

2. การหายใจ (Breathing)

การหายใจต้องรวดเร็ว เพราะบทเพลงหลายบท มีช่วงเวลาให้หายใจเพียงเล็กน้อยเท่านั้น การหายใจที่ดีควรเงียบ คือ การหายใจเข้าอย่างไม่มีเสียงใด ๆ เกิดขึ้น นอกจากนี้ การหายใจควรส่งผลเสียต่อท่าทางที่ถูกต้องน้อยที่สุด

กลไกของการหายใจ

การหายใจ เริ่มต้นที่การนำลมเข้าสู่ปอด โดยลดความดันในปอดให้มีน้อยที่สุด ด้วยการขยายปอดให้มากที่สุดซึ่งเป็นภาวะที่ปอดมีความยืดหยุ่นสูง และขยายให้ปอดสัมผัสกับซี่โครงและกะบังลม เมื่อขยายซี่โครงและทำให้กะบังลมอยู่ในระดับต่ำ เป็นการเพิ่มขนาดของปอดโดยอัตโนมัติ ช่วยลดแรงกดดันของลมในปอด ทำให้ลมเคลื่อนที่ได้อย่างอิสระและไม่เกิดอาการเกร็งของเสียง

การหายใจสำหรับการร้องเพลง

ดังได้กล่าวแล้วว่า ท่าทางที่ถูกต้องช่วยให้ซี่โครง กะบังลม และปอดอยู่ในลักษณะที่ถูกต้อง ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการหายใจเข้า การหายใจโดยใช้กะบังลมจะช่วยให้ลมเข้าสู่ปอดได้อย่างเต็มที่ และไม่มีอาการเกร็ง เป็นการหายใจที่เหมาะการร้องเพลง

วิธีการฝึกที่ง่ายที่สุดเพื่อให้ได้ความรู้สึกของการหายใจแบบนี้ คือ การนอนหงายราบให้แผ่นหลังติดกับพื้นและหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นการหายใจที่ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง พยายามฝึกฝนวิธีหายใจแบบนี้โดยการนอนราบให้คล่องและใช้วิธีนี้หายใจเมื่อยืนขึ้น ฝึกฝนการหายใจแบบนี้โดยการยืน จนมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติได้ เพื่อใช้การหายใจแบบนี้ในการร้องเพลงต่อไป

ขั้นต่อมา คือ การหายใจออก ในการร้องเพลงขณะหายใจออก มีความแตกต่างจากการพูดธรรมดา เนื่องจากการร้องเพลงต้องการใช้ลมมาก และการใช้กล้ามเนื้อบริเวณท้องในการควบคุม บังคับลมขณะเปล่งเสียง การหายใจออกสำหรับการร้องเพลงจำเป็นต้องเพียงพอกับวรรคในการร้องเพลง ผู้ฝึกซ้อมควรฝึกให้การหายใจออกเป็นไปโดยต่อเนื่องในเวลายาวเท่าที่จะปฏิบัติได้โดยควบคุมลมในปอดให้เหลือพอเสมอ ในการหายใจออกต้องฝึกฝนไปพร้อมกับการเปล่งเสียงด้วย เพื่อให้ได้ความรู้สึกของการร้องเพลง และทักษะในการหายใจออกอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากที่สุด การหายใจจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนอยู่เสมอเพื่อให้เกิดความเคยชิน

3. การค้ำจุน (Support)

การค้ำจุน หมายถึง การควบคุมลม เพื่อช่วยให้การผลิตเสียงตรงตามระดับเสียง ได้คุณภาพเสียงร้อง มีปริมาณลมคงที่ และสามารถควบคุมสิ่งเหล่านี้ในการขับร้องทุกวรรคตอนของเพลง

กลไกค้ำจุน

แรงดันลมมีมากน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณลมในปอด ซึ่งสามารถอัดตัวได้ด้วยแรงของการยืดหยุ่นหรือแรงจากกล้ามเนื้อบางมัด กล้ามเนื้อบริเวณซี่โครง (intercostal muscles) และบริเวณหน้าท้องส่วนบน (abdominal muscles) เป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการควบคุมลมได้ ส่วนกล้ามเนื้อบริเวณท้องส่วนล่าง (abdominis muscle) เป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีแรงมากจึงใช้ควบคุมลมให้นุ่มนวลไม่ดีเท่าการใช้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องส่วนบน ซึ่งการใช้กล้ามเนื้อส่วนนี้ ทำให้บริเวณผนังท้องคงที่ไม่หดหรือขยายขณะหายใจออกและร้องเพลง การเริ่มต้นร้องเพลงของหลายคน มักใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทำให้ผนังท้องมีการหดและขยายตัวมากเกินไป ทำให้ยากแก่การควบคุมลม

การฝึกการใช้กล้ามเนื้อเพื่อการค้ำจุน

การฝึกหัดการใช้กล้ามเนื้อเพื่อการค้ำจุน วิธีการฝึก คือ ให้หายใจเข้า แล้วหายใจออกช้า ๆ โดยทำเสียงเป็นเสียงตัว ส เสือ หรือ เสียง S ยาว ๆ โดยพยายามควบคุมกล้ามเนื้อบริเวณท้องให้ทำงานสม่ำเสมอ ในการบังคับลมให้ออกมา และสังเกตว่ากล้ามเนื้อส่วนใดที่ทำหน้าที่ดังกล่าว การฝึกด้วยอาการรู้ตัวเสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ เป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้เกิดการเรียนรู้เทคนิคการร้องเพลงในทุกเรื่องได้เป็นอย่างดี

4. การเปล่งเสียง (Phonation)

การเปล่งเสียง คือ การกำเนิดเสียง ซึ่งเกิดจากลมในปอด และบริเวณอื่น ๆ ผ่านขึ้นมาถึงกล่องเสียง และทำให้สายเสียงสั่น

กลไกการเปล่งเสียง

พื้นฐานขั้นต้นสำหรับเรื่องการเปล่งเสียง คือ เทคนิคที่ทำให้เสียงเปล่งออกมามีคุณภาพดีที่สุด การบังคับสายเสียงในกล่องเสียงสองด้านที่ไม่พอดี คือ การเปล่งเสียงแบบเค้น และการเปล่งเสียงแบบหายใจ การเปล่งเสียงแบบเค้น คือ อาการที่ผู้ขับร้องบังคับให้สายเสียงเข้ามาชิดกันเกินไป ทำให้ลมที่ผ่านขึ้นมามีแรงดันมาก คุณภาพเสียงที่ได้จากการเปล่งเสียงแบบนี้ คือ เสียงที่เค้น หรือเหมือนตะโกน ทำให้ผู้ขับร้องเหนื่อยเร็ว ในทางตรงกันข้าม การเปล่งเสียงแบบหายใจ คือ อาการที่ผู้ขับร้องไม่บังคับสายเสียงอย่างพอเพียง ทำให้ลมที่ผ่านขึ้นมาปราศจากแรงดัน คุณภาพของเสียงที่ได้จากการเปล่งเสียงแบบนี้ คือ เสียงที่ไม่มีพลัง แหบเครือ ไม่มีคุณภาพ การบังคับกลไกในการเปล่งเสียงที่ดี คือ ความพอดีของระยะความห่างของสายเสียง เพื่อให้ลมผ่านออกมาได้อย่างพอดี มีแรงดันมากพอ ทำให้เสียงมีคุณภาพ และผู้ขับร้องไม่เหนื่อย แม้จะขับร้องเป็นเวลานาน

การฝึกการเปล่งเสียง

การฝึกการเปล่งเสียงให้ถูกวิธี ทำให้การร้องเพลงได้เสียงที่ไพเราะ และผู้ขับร้องไม่รู้สึกเหนื่อย คือ การฝึกการเปล่งเสียง โดยผู้ขับร้องสังเกตช่วงแรกของการเปล่งเสียง ว่ามีความรู้สึกไม่มีการบังคับ หรือเค้นจนเกินไป สิ่งหนึ่งที่เป็นข้อสังเกตว่ามีการเค้นของเสียง คือ เสียงคล้ายการไอ ส่วนข้อสังเกตว่าเสียงไม่มีการบังคับ คือ เสียงที่แหบคล้ายเสียงหายใจ ถ้ามีความรู้สึกว่าคุณภาพของเสียงไม่ถูกต้องพยายามเปล่งเสียงใหม่ให้ถูกต้อง โดยเฉพาะในช่วงแรกของการเปล่งเสียงในการขับร้อง เนื่องจากการเปล่งเสียงที่ไม่ถูกต้องทำให้การขับร้องต่อไปจะเป็นแบบนั้นไปเรื่อย ๆ และแก้ไขให้ถูกต้องลำบาก การฝึกสามารถใช้การเปล่งเสียงยาว ๆ เป็นระดับเสียงใดเสียงหนึ่ง หรือเป็นสระตัวใดตัวหนึ่ง หรือเน้นความดัง-ค่อย การฝึกเช่นนี้ช่วยให้ผู้ขับร้องสามารถจับความรู้สึกได้ว่า ตนใช้กลไกการออกเสียงได้ถูกต้อง ถ้าไม่ถูกต้องให้หยุดทันที และเริ่มต้นใหม่ โดยพยายามเปลี่ยนความรู้สึกในการบังคับกลไกให้เป็นไปในทางที่ถูก แต่ถ้ามีความรู้สึกว่าตนปฏิบัติถูกต้องให้เปล่งเสียงต่อไป และจดจำความรู้สึกในการบังคับกลไกให้ได้ เพื่อปฏิบัติต่อไป

5. ช่วงเสียง (Registers)

ช่วงเสียง เป็นเรื่องที่ยังมีความเข้าใจไม่ตรงกัน หรือเป็นเรื่องที่มีความหมายแตกต่างกันไปตามหลักการของผู้รู้แต่ละค่าย แต่ละคน โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึง ช่วงเสียง หมายถึง คุณภาพของเสียง 2 แบบที่แตกต่างกัน เนื่องจากกลไกที่ใช้ในการเปล่งเสียงออกมา

ช่วงเสียงหน้าอก (chest register) หมายถึง ช่วงเสียงที่มีระดับเสียงต่ำ คุณภาพเสียงหนัก ไม่สดใสเท่าช่วงเสียงศีรษะ

ช่วงเสียงศีรษะ (head register) หมายถึง ช่วงเสียงที่มีระดับเสียงสูง คุณภาพเสียงเบา สดใสกว่าช่วงเสียงหน้าอกแต่ละคนมีช่วงเสียงสองแบบแตกต่างกันไป ความสำคัญของเสียงสองแบบ คือ ในการขับร้องเพลง ผู้ขับร้องไม่ควรแยกการใช้ช่วงเสียงสองลักษณะให้เห็นเด่นชัด ทำให้การขับร้องฟังไม่ไพเราะ ผู้ขับร้องควรบังคับให้การขับร้องมีความต่อเนื่องของคุณภาพเสียงทั้งสองแบบ

กลไกการกำเนิดช่วงเสียง

การกำเนิดช่วงเสียง เป็นเรื่องของกล่องเสียงโดยตรง ถ้าการเปล่งเสียงโดยใช้ vocalis muscles ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อของสายเสียง จะได้เสียงหน้าอก ถ้าการกำเนิดช่วงเสียง เกิดจากการใช้ crico-thyroid ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่ทำให้สายเสียงบางและยืดออกไป จะได้เสียงศีรษะ ผู้ขับร้องที่ดี คือ ผู้ที่สามารถใช้กลไกทั้งสองแบบผสมผสานกัน เพื่อปรุงให้สีสันของเสียงออกมาเป็นไปตามความดัง-ค่อย และความรู้สึกของบทเพลง

การฝึกความกลมกลืนของช่วงเสียง

ขั้นแรกพยายามไล่เสียงสูง-ต่ำ หรือ เสียงต่ำ-สูง เพื่อค้นหาช่วงเสียงของตนเองให้ได้ก่อน และพยายามออกเสียงในช่วงที่เสียงเปลี่ยนให้เกิดความกลมกลืนให้มากที่สุด นอกจากนี้ควรบังคับการใช้เสียงทั้งสองแบบกับระดับเสียงหนึ่ง ๆ ที่สามารถเปล่งเสียงได้ และจดจำคุณภาพเสียงที่เปล่งออกมาให้ได้โดยตลอด ในการฝึกร้อง

เพลงแต่ละเพลง พยายามนึกเสมอว่า ช่วงใดควรใช้ช่วงเสียงแบบใด และใช้ให้ตลอด อย่าเปลี่ยนไปมา การฝึกไล่บันไดเสียงและอาเปกโจบ่อย ๆ เป็นการช่วยให้ช่วงเสียงมีความกลมกลืนได้ดี

6. ความก้องกังวาน (Resonance)

ความก้องกังวานของเสียง คือ คุณภาพของเสียงที่ไพเราะ สมบูรณ์แบบ เกิดจากการสั่นสะเทือนของคลื่นเสียงที่มีระบบเดียวกันตามทฤษฎีเรื่องคลื่นเสียง ประโยชน์สำคัญของความก้อง กังวานในการขับร้อง คือ ทำให้เสียงร้องมีคุณภาพดีขึ้น ช่วยให้การออกเสียงแต่ละคำมีความชัดเจนมากขึ้น เนื่องจากเสียงก้องกังวาน ทำให้เสียงสามารถได้ยินไกลขึ้น เสียงมีลักษณะเต็มกว้าง ลึก มีพลัง และที่สำคัญ คือ ไพเราะ

กลไกของความก้องกังวาน

การขับร้อง เริ่มขึ้นเมื่อลมผ่านมายังกล่องเสียง ทำให้สายเสียงสั่น เสียงจึงเกิดขึ้นโดยการสั่นสะเทือน ในขณะนั้นช่องคอเป็นอวัยวะอันดับแรกที่ทำให้เสียงเกิดความก้องกังวาน ดังนั้นความรู้สึก หรือการบังคับให้ส่วนลำคอเปิด มีผลให้เสียงก้องกังวานขึ้น นอกจากนี้ช่องปาก ช่องจมูก และช่องว่างบริเวณใบหน้าทั้งหมดเป็นส่วนที่สามารถช่วยให้เสียงก้องกังวานได้เป็นอย่างดี

การฝึกความก้องกังวาน

การฝึกความก้องกังวานที่ง่ายที่สุดคือ การฟังเสียงตนเองในการเปล่งเสียงยาว ๆ เมื่อใดที่เกิดความก้องกังวาน ผู้ขับร้องจะรู้สึกถึงคุณภาพเสียงที่ดังขึ้น มีพลังมากขึ้น เสียงมีความก้องกังวาน และที่สำคัญคือ ความรู้สึกสะดวกและง่ายในการเปล่งเสียงออกมา สิ่งที่สามารถช่วยให้เกิดความก้องกังวานได้คือ การฝึกการค้ำจุน และการเปล่งเสียงให้ถูกต้องให้ถูกต้อง

7. การแสดงความรู้สึก (Expression)

การแสดงความรู้สึก คือ ความหลากหลายของเสียงร้องที่สื่อความรู้สึก อารมณ์ ตามเนื้อหาของบทเพลง การแสดงความรู้สึก เกี่ยวข้องเบื้องต้นกับความ-ดังค่อย สีสันของเสียง ความเร็วจังหวะ และการออกเสียงในแต่ละภาษา นอกจากนี้เกี่ยวข้องกับความเข้าใจในบทเพลงทั้งในด้านองค์ประกอบดนตรีอื่น ๆ และบทร้องด้วย

การฝึกการแสดงความรู้สึก

พื้นฐานสำคัญในการฝึกเรื่องการแสดงความรู้สึก ได้แก่ การฝึกควบคุมความดัง-ค่อย แบบฝึกหัดง่าย ๆ คือ การร้องระดับเสียงหนึ่ง ๆ ยาวพอที่จะบังคับเสียงให้ดัง-ค่อย และค่อย-ดัง โดยควบคุมเสียงให้ดัง-ค่อยต่าง ๆ ไปตามความรู้สึกของตน นอกจากนี้สามารถฝึกโดยออกเสียงเป็นเสียงสระต่าง ๆ โดยปฏิบัติในทำนองเดียวกัน

8. การแปลความหมายของบทเพลง (Interpretation)

การแปลความหมายของบทเพลงเป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องกับการแสดงความรู้สึก โดยการเน้นความเข้าใจในเรื่องการตีความหมายของบทเพลง ทั้งในด้านองค์ประกอบดนตรีไม่ว่าจะเป็นเรื่องของรูปแบบดนตรีซึ่งทำให้ผู้ขับร้องเห็นความสำคัญของท่วงทำนองแต่ละช่วงแต่ละตอน สามารถแสดงออกถึงความต่อเนื่อง และจุดเด่น

ของบทเพลงได้ หรือในเรื่องสไตล์ของเพลง ที่ผู้ขับร้องควรทราบและสื่อความหมายให้ถูกต้อง ที่สำคัญ คือ เนื้อหาของบทร้อง ซึ่งผู้ขับร้องความมีความเข้าใจในเนื้อหาอย่างดี เพื่อนำความหมายนั้นมาใช้สื่อเป็นบทเพลงให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์ ความรู้สึกตามบทเพลงหรืออารมณ์ของผู้ขับร้อง

การฝึกการแปลความของบทเพลง

การแปลความหมายของบทเพลง เป็นเรื่องที่ผู้ขับร้องควรได้รับการฝึกฝนในเชิงความหมายของบทเพลงเป็นสำคัญ ความรู้ในเรื่องของเนื้อหาของบทขับร้อง เป็นสิ่งที่ผู้ขับร้องควรศึกษาเป็นอย่างละเอียด ซึ่งเกี่ยวเนื่องไปถึงบริบทของบทขับร้องด้วย เพื่อความแตกฉานของความหมายในบทเพลงแต่ละบท เมื่อผู้ขับร้องทราบความหมายของบทเพลงอย่างดีแล้ว จึงถึงขั้นในการสื่อความหมายนั้นออกมาเป็นเสียงเพลง ซึ่งการฝึกฝนการร้องบ่อย ๆ ย่อมทำให้ ผู้ขับร้องเกิดความเข้าใจในการแปลความหมายของบทเพลงได้มากขึ้นเป็นลำดับ นอกจากนี้การฝึกอีกแบบหนึ่งที่สามารถช่วยให้การแปลความหมายของบทเพลงประสบผลสำเร็จคือ การใช้การเคลื่อนไหวเข้ามาช่วย ด้วยการแปลความหมายของบทขับร้องเป็นการเคลื่อนไหว และฝึกการเคลื่อนไหวตามบทเพลง ซึ่งการกระทำเช่นนี้ ทำให้ผู้ขับร้องเกิดความรู้สึกตามบทเพลงได้ดี และทำให้เกิดความเข้าใจในการแสดงออกของการขับร้องในเวลาต่อมา การแปลความหมายของบทเพลงเป็นเรื่องของความเข้าใจในสาระของบทขับร้องและดนตรี ต่อเนื่องมาจากการแสดงความรู้สึก เมื่อมีความเข้าใจเกิดขึ้นการฝึกฝนการขับร้องโดยคำนึงถึงเนื้อหาสาระของดนตรีและบทขับร้อง ย่อมทำให้การขับร้องมีความสมบูรณ์แบบมากขึ้นเป็นลำดับ การขับร้องโดยไม่เน้นความสำคัญของการแปลความหมายของบทเพลง อาจจะมีความไพเราะได้ แต่ถ้าผู้ขับร้องมีความเข้าใจในเรื่องการแปลความหมายของบทเพลงอย่างถ่องแท้ และสามารถถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ในบทเพลงออกมาได้ ย่อมทำให้การขับร้องมีความสมบูรณ์แบบมากกว่า ซึ่งเป็นความละเอียดอ่อนอย่างยิ่งในการฝึกฝนการขับร้อง

การขับร้องเสียงเดียว

การขับร้องเสียงเดียว (Unison Singing) คือ การร้องเดี่ยว หรือการขับร้องหมู่ ซึ่งมีแนวเสียงแนวเดียว เทคนิควิธีในการขับร้อง และการฝึกฝนสามารถใช้วิธีการขับร้องที่กล่าวมาข้างต้นได้ โดยการขับร้องเดี่ยวนั้น ผู้ขับร้องสามารถแสดงลีลาในการขับร้องเพื่อเน้นความเด่นของตนเองออกมาให้มากที่สุดได้ ในการขับร้องหมู่ ผู้ขับร้องควรมุ่งไปที่การฝึกใช้เสียงให้เข้ากัน ไม่มีใครโดดเด่นกว่าใคร แต่เป็นการขับร้องร่วมกัน เพื่อความพร้อมเพรียง การฝึกฝนจึงมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง

การขับร้องประสานเสียง

การขับร้องประสานเสียง (Choral Singing) เป็นการขับร้องที่มีแนวเสียงมากกว่าหนึ่งแนวเสียง ซึ่งวิธีการขับร้องพื้นฐาน สามารถฝึกฝนตามวิธีการขับร้องที่ได้กล่าวมา แต่เมื่อผู้ขับร้องมาร้องรวมกันเป็นวงประสานเสียง การขับร้องจะไม่เน้นการแสดงออกเพื่อเน้นการร้องเดี่ยวของแต่ละคนอีกต่อไป การร้องในวงประสานเสียงจะเน้นการขับร้องที่ทุกคนมีบทบาทเท่าเทียมกัน การขับร้องต้องผสมกลมกลืนกันไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อความเป็นหนึ่งของวงประสานเสียง ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้อำนวยเพลงในการดูแลการฝึกซ้อม

การขับร้องคาราโอเกะ

โปรแกรมคาราโอเกะดนตรีประกอบการขับร้องหรือที่เรียกว่า คาราโอเกะ คือ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่จัดทำดนตรีและเนื้อเพลงแสดงประกอบดนตรีตามวรรคเพลง เพื่อให้ผู้ขับร้องเห็นเนื้อเพลง และขับร้องตามดนตรีที่ดำเนินไป โปรแกรมดนตรีคาราโอเกะทำให้การขับร้องสมจริง ราวกับมีการเล่นดนตรีสดประกอบการขับร้อง สร้างความเพลิดเพลินในการขับร้อง

เนื่องจากโปรแกรมดนตรีคาราโอเกะเป็นโปรแกรมที่จัดทำขึ้นเฉพาะด้วยคอมพิวเตอร์ จึงมีบางอย่างที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้เพื่อให้เข้ากับการขับร้องของแต่ละคน ได้แก่ 1) การปรับความเร็วของจังหวะให้ช้าเร็วได้ตามที่ผู้ขับร้องต้องการ 2) การปรับคีย์หรือบันไดเสียงให้สูงหรือต่ำ เพื่อให้เหมาะสมกับระดับเสียงร้องของแต่ละคน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้ขับร้องสามารถขับร้องได้ตามระดับเสียงที่ต้องการ อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ขับร้องสามารถขับร้องได้ตามที่โปรแกรมดนตรีคาราโอเกะจัดทำไว้จะดีกว่า เพราะเป็นลักษณะคล้ายต้นฉบับของเพลง

ปัจจุบัน มีคาราโอเกะอีกประเภทหนึ่ง คือ ยูทูบคาราโอเกะ ซึ่งเป็นคาราโอเกะที่แตกต่างจากโปรแกรมดนตรีคาราโอเกะ กล่าวคือ ยูทูบคาราโอเกะไม่สามารถปรับเปลี่ยนความเร็วจังหวะและคีย์ได้ ทำให้ผู้ขับร้องต้องขับร้องตามที่คาราโอเกะจากยูทูบจัดทำไว้ แต่ยูทูบคาราโอเกะเป็นที่นิยมมากขึ้น เนื่องจากการใช้ที่สะดวกกว่าโปรแกรมดนตรีคาราโอเกะ และยูทูบคาราโอเกะมีเสียงดนตรีหลากหลายให้เลือก มีการจัดทำดนตรีที่ไพเราะน่าสนใจกว่าโปรแกรมดนตรีคาราโอเกะ บทเพลงแต่ละเพลงที่เป็นยูทูบคาราโอเกะมีการจัดทำหลายหลาก รูปแบบ หรือที่เรียกว่า เวอร์ชั่น และมีการระบุว่า เป็นคีย์ของนักร้องชายหรือนักร้องหญิง ผู้ขับร้องจึงควรเลือกขับร้องในเวอร์ชั่นที่ตนชอบและเหมาะสมกับระดับเสียงของตน และควรจดจำเวอร์ชั่นที่เหมาะสมกับตนไว้ เพื่อการฝึกซ้อมให้เข้ากับดนตรี และขับร้องที่ไพเราะ และทุกครั้งที่ขับร้องควรเลือกเวอร์ชั่นดังกล่าว เพราะถ้าไม่ใช่เวอร์ชั่นที่เลือกไว้ จะทำให้การขับร้องเกิดความผิดพลาดได้ ด้วยการจัดทำดนตรีที่แตกต่างไป

การขับร้องคาราโอเกะเป็นสิ่งที่ทำให้การขับร้องเพลงมีความไพเราะน่าฟัง แต่มีข้อควรระวัง คือ ควรมีการเลือกเวอร์ชั่นให้เหมาะสมกับระดับเสียงของผู้ขับร้อง หรือการปรับเปลี่ยนความเร็วจังหวะและคีย์ให้เหมาะสมกับการขับร้อง และควรมีการฝึกซ้อมขับร้องให้เข้ากับดนตรี เพื่อมิให้เกิดความผิดพลาด ที่สำคัญคือ ควรขับร้องให้มีความเร็วจังหวะและทำนองถูกต้องเข้ากับคาราโอเกะ เพราะคาราโอเกะไม่สามารถยืดหยุ่นตามการขับร้องของผู้ขับร้อง การขับร้องคาราโอเกะที่ดี จึงควรมีการฝึกซ้อมให้มั่นใจ ก่อนการขับร้องในงานต่าง ๆ

สรุป

การขับร้องเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในการเรียนดนตรี ผู้เรียนดนตรีทุกคนควรมี และพัฒนาความสามารถในการขับร้อง เพื่อเป็นทักษะเบื้องต้นในการศึกษาและทำความเข้าใจกับสาระดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ การขับร้องเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม การศึกษาและฝึกฝนการขับร้องที่ดี ควรมีผู้สอนในเบื้องต้น เพื่อให้ผู้ขับร้องเข้าใจในหลักการพื้นฐานที่สำคัญ และจำเป็นในการขับร้องเมื่อผู้ขับร้องมีพื้นฐานการขับร้องในระดับหนึ่งแล้ว การเรียนรู้และพัฒนาการขับร้องด้วยตนเองสามารถทำได้ แต่ถ้าผู้นั้นต้องการเป็นนักร้องอาชีพ การเรียนรู้อย่างจริงจังจากครูผู้มีความรู้ยังเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากเทคนิควิธีตลอดจนวรรณคดีในการขับร้องในแนวคลาสสิกมีความลึกซึ้งมาก การศึกษาด้วยตนเองโดยขาดหลักการที่ดีอาจจะเกิดผลเสียกับเสียงของตนเอง และลักษณะการขับร้องในเวลาต่อไปได้ และอาจจะทำให้ผู้นั้นไม่สามารถพัฒนาการขับร้องของตนให้ดีขึ้นได้อีกต่อไป ซึ่งเป็นผลเสียเป็นอย่างยิ่งต่อตนเอง

รายการอ้างอิง

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2540). *กิจกรรมดนตรีสำหรับครู. กรุงเทพมหานคร :* สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Mason, Paul. (2000). *Voice Training.* http://www.paulmason.com/.

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2537). *หลักการของโคดายสู่การปฏิบัติ.* แปลจาก Kodály's Principles in Practice. โดย Erzébet Szönyi กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2537). *หลักการของโคดายสู่การปฏิบัติ.* แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. 2540. *กิจกรรมดนตรีสำหรับครู*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2541). *จิตวิทยาการสอนดนตรี.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2544). *พฤติกรรมการสอนดนตรี.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2558). *วิธีวิทยาการสอนดนตรี.* กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

ณรุทธ์ สุทธจิตต์ และคณะ. (2561). *การถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนาสุขเกษม.* กรุงเทพมหานคร: บริษัท พรรณีพริ้นติ้ง จำกัด.

ธวัชชัย นาควงษ์. (2542). *การสอนดนตรีสำหรับเด็กตามแนวคิดของคาร์ล ออร์ฟ (Orff- Schulwerk).* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พัฒนา สุขเกษม. (2551). *ท้าวทั้งสี่ : พิธีกรรมเพื่อความเป็นศิริมงคลและความสำเร็จสมประสงค์* [แผ่นพับ].

พัฒนา สุขเกษม. (2553). *นวัตกรรมการเสริมสร้างสมาธิและความทรงจำผู้สูงอายุด้วยดนตรี (การเล่นดนตรีอังกะลุงโดยใช้โน้ตสัญลักษณ์มือ (โคดาย)).* ข้อมูลลิขสิทธิ์ทะเบียนเลข ที่ ส.7871.

พรชุลีย์ นิลวิเศษ. (ไม่ปรากฏ). *นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ* [ข้อความโพสต์ในบล็อก]. สืบค้นจาก https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_10.html?fbclid=IwAR3tfyF1f-M2RXXMr7 hf577-DQmN-vC8qiaeUqLdN8qSr56FINqrpqVohbA.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (23 สิงหาคม 2559). *รับมือปัญหาอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ.* ไทยรัฐฉบับพิมพ์. สืบค้นจาก https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/698074.

วิทยา ไล้ทอง. (2561). การคลอทำนองเพลงด้วยโดรนตามแนวคิดในการสอนดนตรีของออร์ฟ. *วารสารครุศาสตร์*, 46(4), 355-367.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2017). *แผนหลัก สสส. 2561-2563: Thaihealth Master Plan 2018-2020.* สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

อุดม เพชรสังหาร. (2553). ดนตรีกับโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ. *นิตยสารโลกวันนี้วันสุข,* 6(268), 37.

ภาษาอังกฤษ

Abeles, Harold F., Charles R. Hoffer, and Robert H. Klotman. (1984). *Foundations of Music Education.* New York: Schirmer Books.

Anderson, Lorin W., and Krathwohl, David R., (Eds.). (2001). *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives.* New York: Longman.

Bergeton Bjornar. And Eunice Boardman. (1979). *Music Growth in the Elementary School.* New York: Holt, Rinehart and Winston.

Bloom Benjamin S. ed. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals; Handbook I, The Cognitive Domain.* New York: David McKay.

Choksy, L., Abramson, R., Gillespie, A., Woods, D.,and Frank, Y. (2001). *Teaching Music in the Twenty-First Century.* New Jersey: Prentice-Hall.

Dobszay, Laszlo. (1969). *"The Role and Place of Folksongs in Teaching Music."* Seminar Paper. Kodály Archive.

Goodkin, D. (2002). *Play, Sing, and Dance: An Introduction to Orff Schulwerk.* Miami: Schott.

Haselbach, B. (Ed.). (2011). *Basic Text on the Orff-Schulwerk: Report from the Years 1932-2010.* Mainz: Schott.

Landis Beth and Polly Carder. (1972). *The Eclectic Curriculum in American Music Education: Contributions of Dalcroze, Kodály, and Orff.* Washington, DC: Music Educators National Conference.

Lopez-Ibor, S. (2011). *Teaching the Whole Child Through Music: Visual Arts.* USA: Pentatonic Press.

Mason, Paul. (2000). *Voice Training*. http://www.paulmason.com/.

Perkio, S. (Ed.). (2017). *Guidelines for Music and Movement Education: Orff Schulwerk Courses I, II, III and Final Seminar.* Jarvenpaa: Jarvenpaan kirje-Ja Oy.

Sadie, Stanley and John Tyrrell. (2001). *Zoltan Kodaly. in The New Grove Dictionary of Music and Musicians Volume 13. pp. 716-726.* 2nd ed. Oxford: Oxford University Press.

Shamrock, M. (1997). *Orff Schulwerk: Brief History, Description and Issues in International Dispersal.* California: Great Impressions.

Stark, Charles J. (1976). *Conceptual Framework as Resources for Curriculum Development with Music as a Paradigm Case.* Doctoral Dissertation, Indiana University.

Steiner, Elizabeth. (1988). *Methodology of Theory Building.* Sydney: Educology Research Associates.

Warner, B. (1991). *Orff-Schulwerk: Applications for the Classroom.* New Jersey: Prentice-Hall.

ภาคผนวก

ภาคผนวก 1
ตัวอย่างแผนการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

คณะดำเนินโครงการจัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุได้กำหนดเนื้อหาสาระของการอบรมที่หลากหลาย ทั้งทางด้านแนวคิด ทฤษฎี และวิธีปฏิบัติ ตลอดจนมุ่งพัฒนาความรู้และสร้างความเข้าใจแก่ผู้เข้าร่วมการอบรมในการเขียนแผนการสอนดนตรี เพื่อการกำหนดวิธีการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง

ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงแนวคิด แนวทาง และวิธีการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ชัดเจนเป็นขั้นตอน คณะดำเนินโครงการจัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ จึงนำเสนอตัวอย่างแผนการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ที่พัฒนาขึ้นโดยผู้เข้าร่วมการอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1 – 2 ของปี พ.ศ. 2563 ซึ่งตัวอย่างการสอนที่นำเสนอนี้ ได้ผ่านการปรับปรุงและเรียบเรียงเนื้อหาให้สมบูรณ์ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ หรือผู้ที่สนใจจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ สามารถนำไปศึกษา พัฒนาต่อยอดหรือนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตัวอย่างแผนการสอน จัดทำโดยผู้เข้าร่วมการอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 4 - 7 สิงหาคม พ.ศ. 2563 ณ โรงแรมพะเยาเกทเวย์ อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

แผนการสอนเพลงยิ้ม

สาระสำคัญ

อังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีที่เล่นง่าย เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ใช้ถ่ายทอดอารมณ์เพลงมาสู่ผู้ฟังได้ดี ทำให้ผู้ฟังเกิดความซาบซึ้งประทับใจในบทเพลงที่เล่น

วัตถุประสงค์

1. สามารถร้องเพลงยิ้มได้
2. สามารถเคาะจังหวะเพลงยิ้มได้
3. สามารถสร้างสรรค์ท่าทางประกอบเพลงยิ้มได้
4. สามารถทำสัญญาณมือตามแนวทางของโคดาย ในเพลงยิ้มได้
5. สามารถบรรเลงอังกะลุงเพลงยิ้มได้

เนื้อหา

1. เพลงยิ้ม เป็นเพลงที่นำทำนองมาจากเพลงพม่าเขว โดยคุณหญิงชิ้น ศิลปบรรเลง ได้นำมาประพันธ์เนื้อร้องเป็นเพลงช้าง อีกทั้งยังมีผู้ที่นำทำนองเพลงพม่าเขวมาดัดแปลงโดยใส่เนื้อร้องอื่น ๆ ให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรม เช่นเพลงยิ้ม (ไม่ทราบผู้ประพันธ์เนื้อร้อง)
2. เนื้อเพลงและโน้ตเพลง เพลงยิ้ม
3. การทำสัญญาณมือ

กิจกรรม

1. เปิดเพลงยิ้มให้ผู้เข้ารับการอบรมฟัง
2. ขับร้องเพลงและเคาะจังหวะเพลงยิ้ม
3. เคลื่อนไหวประกอบเพลงยิ้ม
4. ทำสัญญาณมือเพลงยิ้ม
5. การจับและวิธีการเล่นเครื่องดนตรีอังกะลุง
6. เล่นอังกะลุงตามสัญญาณมือ เพลงยิ้ม

การประเมินผล

1. การขับร้องเพลงยิ้มได้ถูกต้องและไพเราะ
2. การเคาะจังหวะเพลงยิ้มได้อย่างถูกต้อง
3. การสร้างสรรค์ท่าทางประกอบเพลงยิ้ม
4. การทำสัญญาณมือตามแนวทางของโคดาย ในเพลงยิ้ม
5. การบรรเลงอังกะลุงเพลงยิ้ม

สื่อ

1. เนื้อเพลงยิ้ม
2. โน้ตเพลงยิ้ม
3. เครื่องดนตรีอังกะลุง

เพลงยิ้ม

ทำนอง : พม่าเขว
เนื้อร้อง : ไม่ทราบผู้แต่ง

ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม ยิ้มมานัยน์ตาหวานชื่น
ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม ยิ้มมานัยน์ตาหวานชื่น
ยิ้มนิด ชีวิตยั่งยืน
สดชื่นอุรา อย่ามัวรอ
สดชื่นอุรา หย่าหน้างอ
มายิ้มกันหนอเพื่อนเอย

แผนภูมิเพลงยิ้ม

ทำนอง : พม่าเขว
เนื้อร้อง : ไม่ทราบผู้แต่ง

- - - -	- - - ซ	- - - ซ	- - - ซ	- - - -	- ซ - ม	- ร - ม	- ซ - ด
- - - -	- - - ยิ้ม	- - - ยิ้ม	- - - ยิ้ม	- - - -	- ยิ้ม - มา	- นัย - ตา	-หวาน-ชื่น
- - - -	- - - ซ	- - - ซ	- - - ซ	- - - -	- ซ - ม	- ร - ม	- ซ - ด
- - - -	- - - ยิ้ม	- - - ยิ้ม	- - - ยิ้ม	- - - -	- ยิ้ม - มา	- นัย - ตา	-หวาน-ชื่น
- - - -	- ซ - ม	- ร - ม	- ด - ร	- ด - ล	- ด - ด	- ล - ซ	- - ด -
- - - -	- ยิ้ม - นิด	- ชี - วิต	- ยั่ง - ยืน	- สด - ชื่น	- อุ - รา	- อย่า -มัว	- - รอ -
- ด - ล	- ด - ด-	- ล - ซ	- - ด -	- ซ - ล	- ซ - ม	- - - ร	- - - ด
- สด - ชื่น	- อุ - รา	-อย่า-หน้า	- - งอ -	- มา - ยิ้ม	-กัน-หนอ	- - -เพื่อน	- - - เอย

แผนการสอนเพลงไก่ฟ้า

สาระสำคัญ

อังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีที่เล่นง่าย เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ใช้ถ่ายทอดอารมณ์เพลงมาสู่ผู้ฟังได้ดี ทำให้ผู้ฟังเกิดความซาบซึ้งประทับใจในบทเพลงที่เล่น

จุดประสงค์

1. สามารถร้องเพลงไก่ฟ้าได้
2. สามารถจดจำโน้ตเพลงไก่ฟ้าได้
3. สามารถเล่นอังกะลุงตามสัญญาณมือตามแนวทางของโคดายได้
4. สามารถทำสัญญามือตามแนวทางของโคดายได้

เนื้อหา

1. เพลงไก่ฟ้า เป็นเพลงจากบทละครเรื่องลิลิตพระลอ ตามประวัติ หม่อมหลวงต่วนศรี วรวรรณ เป็นผู้แต่งทำนองจากเพลงลาวจ้อย โดยมีนักร้องหลายท่านได้เอาทำนองเพลงลาวจ้อยบรรจุเนื้อร้องต่าง ๆ กัน เช่น เพลงไก่ฟ้า สร้อยแสงแดง หรือเพลงระบำไก่
2. เนื้อเพลงและโน้ตเพลงไก่ฟ้า
3. การทำสัญญาณมือ

กิจกรรม

1. ร้องเพลงไก่ฟ้า
2. ฝึกร้องโน้ตเพลงไก่ฟ้า
3. การเล่นเครื่องดนตรีอังกะลุง เช่น การจับ-การเขย่า ตามสัญญาณมือ
4. เล่นอังกะลุงตามสัญญาณมือ เพลงไก่ฟ้า
5. ทำสัญญามือเพลงไก่ฟ้า

การประเมินผล

1. การขับร้องเพลงไก่ฟ้า
2. จำโน้ตเพลงไก่ฟ้าได้
3. การอ่านสัญญาณมือตามแนวทางของโคดาย
4. การทำสัญญาณมือตามแนวทางของโคดาย

สื่อ

1. โน้ตและเนื้อเพลงไก่ฟ้า

แผนภูมิเพลงไก่ฟ้า

ทำนอง : ลาวจ้อย
เนื้อร้อง : ส เกษมศรี

- - - ด	ร ม ซ ร	- - - -	- ม - ร	- - - ด	ร ม ซ ร	ม ร ด ร	- ม - ซ
- - - ไก่	- ฟ้า - เอย	- - - -	- โส - ภิณ	- - - ข้อย	ได้ยินสมนาม	ว่า เจ้า - งาม	- จริง - หนอ
- - - ม	ซ ล ด ำ ซ	- - - ม	ร ด ร ม	- - ซ ล	- ด - ร	ม ร ด ล	- ด - ซ
- - หลอก	ให้-พระลอ	- - - พบ	เลยก่อรำคาญ	- - เที่ยวตาม	- ยาก - เย็น	เพราะเป็นด้วยมนต์	- สุ - ดา
- - - -	- - - -	- ซ - ล	ด ร ม ล	- - ซ ม	- - ซ ล	- - ซ ล	ด ร ม ซ
- - - -	- - - -	- โศก - เอย	บ่เคยพบเจ้า	- - ข้อยหลง	- - แต่เงา	- - คอยเฝ้า	ห่วงหาอาวรณ์
- - - -	- - - -	ซ ม ร ด	- ร - ม	- - - -	- ด - ร	ม ร ด ร	- ม - ด
- - - -	- - - -	คิดไปใจข้อย	- สะ - ท้อน	- - - -	- ร้าว - รอน	มิวายอาวรณ์	- อ่อน - ใจ

แผนการสอนเพลงหนูมาลี

สาระสำคัญ

อังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีที่เล่นง่าย เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ใช้ถ่ายทอดอารมณ์เพลงมาสู่ผู้ฟังได้ดี ทำให้ผู้ฟังเกิดความซาบซึ้งประทับใจในบทเพลงที่เล่น

จุดประสงค์

1. สามารถร้องเพลงหนูมาลีได้
2. สามารถแต่งเนื้อร้องจากทำนองเพลงหนูมาลีได้
3. สามารถสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวร่างกายจากเนื้อร้องที่แต่งได้
4. สามารถทำสัญญาณมือตามแนวทางของโคดายได้
5. สามารถบรรเลงอังกะลุงเพลงหนูมาลีได้

เนื้อหา

1. เพลงหนูมาลี เป็นเพลงที่นำทำนองมาจากเพลงสากล คือ Mary Had a Little Lamb โดย ท่านผู้หญิงมณีรัตน์ บุนนาค เป็นผู้ประพันธ์เนื้อร้องภาษาไทย ในชื่อเพลง หนูมาลี
2. เพลงชวนกันเล่นอังกะลุง เป็นเพลงที่ผู้เข้าอบรมดนตรีสร้างสุข นำทำนองเพลงหนูมาลี หรือ Mary Had a Little Lamb และประพันธ์เนื้อร้องให้เหมาะกับการอบรม คือ การบรรเลงอังกะลุง
3. การทำสัญญาณมือ

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนด้วยเพลงหนูมาลี
2. ขับร้องเนื้อเพลงและโน้ตเพลงหนูมาลี
3. ทบทวนตัวโน้ตที่มีอยู่ในเพลงหนูมาลี พร้อมฝึกทำสัญลักษณ์มือเสียง โด เร มี ซอล
4. ขับร้องเพลงชวนกันเล่นอังกะลุง โดยใช้ทำนองเพลงหนูมาลี
5. แต่งเนื้อร้องจากทำนองเพลงหนูมาลี พร้อมกับสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบเพลงที่แต่งขึ้นเอง
6. บรรเลงอังกะลุงเพลงหนูมาลี

การประเมินผล

1. การร้องเนื้อเพลง และโน้ตเพลงหนูมาลี
2. การสร้างสรรค์เนื้อร้องจากทำนองเพลงหนูมาลี
3. การสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวร่างกายจากเนื้อร้องที่แต่ง
4. การทำสัญลักษณ์มือและการบรรเลงอังกะลุงได้ถูกต้องตามจังหวะและทำนอง
5. การบรรเลงอังกะลุงเพลงหนูมาลี

สื่อ

1. แผนภูมิโน้ตเพลงหนูมาลี
2. เนื้อเพลงหนูมาลี
3. เนื้อเพลงชวนกันเล่นอังกะลุง
4. แผนภูมิสัญญาณมือ

หมายเหตุ แผนการสอนนี้ใช้สำหรับผู้ที่เคยเรียนพื้นฐานอังกะลุงมาแล้ว

เพลงหนูมาลี

ทำนอง : Mary Had a Little Lamp
เนื้อร้อง : ท่านผู้หญิง มณีรัตน์ บุนนาค

หนูมาลีมีลูกแมวเหมียว ลูกแมวเมียว ลูกแมวเหมียว
หนูมาลีมีลูกแมวเหมียว ขนมันดูคล้ายสำลี
หนูมาลีไปเที่ยวที่ใด เที่ยวที่ใด เที่ยวที่ใด
หนูมาลีไปเที่ยวที่ใด ลูกแมวตามไปทันที

แผนภูมิเพลงหนูมาลี

ทำนอง : Mary Had a Little Lamp

- - - ม	- - ร ด	- ร - ม	- ม - ม	- - - ร	- ร - ร	- - - ม	- ซ - ซ
- - - ม	- - ร ด	- ร - ม	- ม - ม	- - - ร	- ร - ม	- ร - ด	- - - -

แผนภูมิเพลงหนูมาลี

ทำนอง : Mary Had a Little Lamp

- - - ม	- - ร ด	- ร - ม	- ม - ม	- - - ร	- ร - ร	- - - ม	- ซ - ซ
- - - หนู	- - มา ลี	- มี - ลูก	-แมว-เหมียว	- - - ลูก	-แมว-เหมียว	- - - ลูก	-แมว-เหมียว
- - - ม	- - ร ด	- ร - ม	- ม - ม	- - - ร	- ร - ม	- ร - ด	- - - -
- - - หนู	- - มา ลี	- มี - ลูก	-แมว-เหมียว	- ขน - มัน	- ดู - คล้าย	- สำ - ลี	- - - -
- - - ม	- - ร ด	- ร - ม	- ม - ม	- - - ร	- ร - ร	- - - ม	- ซ - ซ
- - - หนู	- - มา ลี	-ไป – เที่ยว	- ที่ - ใด	- - - เที่ยว	- ที่ - ใด	- - - เที่ยว	- ที่ - ใด
- - - ม	- - ร ด	- ร - ม	- ม - ม	- - - ร	- ร - ม	- ร - ด	- - - -
- - - หนู	- - มา ลี	-ไป – เที่ยว	- ที่ - ใด	- ลูก - แมว	- ตาม - ไป	- ทัน - ที	- - - -

เพลงชวนกันเล่นอังกะลุง

ทำนอง : Mary Had a Little Lamp

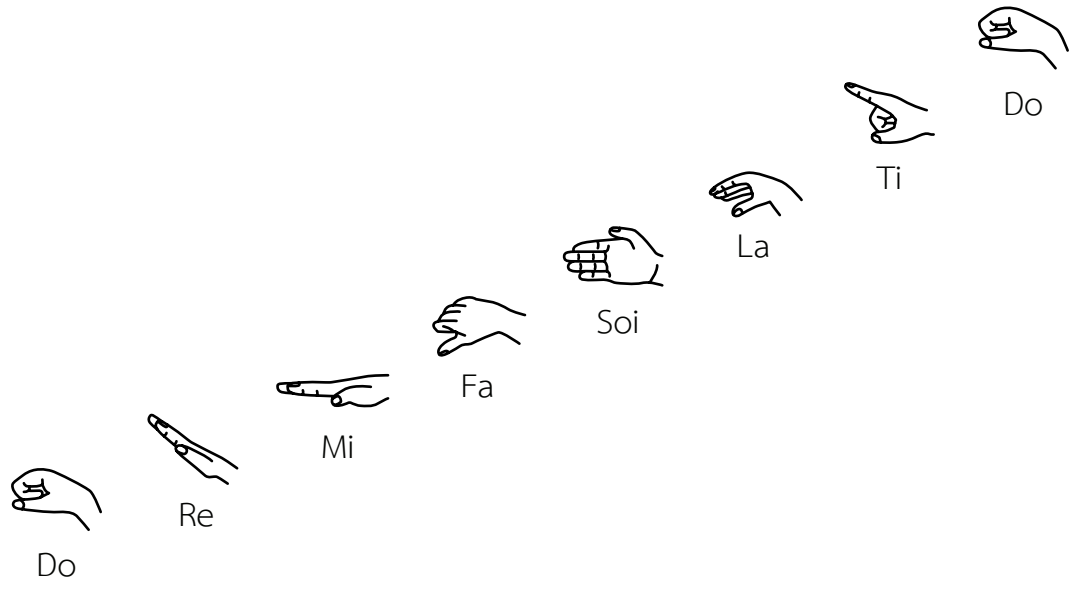
เนื้อร้อง : ผู้เข้าอบรมดนตรีสร้างสุข กลุ่ม 6

มาพวกเรา เราชวนกันมา ชวนกันมา ชวนกันมา

มาสนุกสนานเฮฮา มาเล่นอังกะลุง

- - - ม	- - ร ด	- ร - ม	- ม - ม	- - - ร	- ร - ร	- - - ม	- ซ - ซ
- - - มา	- - พวกเรา	- เรา - ชวน	- กัน - มา	- - - ชวน	- กัน – มา	- - - ชวน	- กัน - มา
- - - ม	- - ร ด	- ร - ม	- ม - ม	- - - ร	- ร - ม	- ร - ด	- - - -
- - - มา	- - สนุก	- ส – นาน	- เฮ - ฮา	- - - มา	- เล่น - อัง	- กะ - ลุง	- - - -

แผนภูมิสัญญาณมือ



ที่มา http://www.musicedted.info/Sight_Singing_1c._The_Basics/Hand_Signs.html

ตัวอย่างแผนการสอน จัดทำโดยผู้เข้าร่วมการอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 2 - 5 พฤศจิกายน พ.ศ. 2563 ณ โรงแรมมณเฑียร ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร

แผนการสอนเพลงวันเกิด (ทางไทย)

สาระสำคัญ

อังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีที่เล่นง่าย เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ใช้ถ่ายทอดอารมณ์เพลงมาสู่ผู้ฟังได้ดี ทำให้ผู้ฟังเกิดความซาบซึ้งประทับใจในบทเพลงที่เล่น

วัตถุประสงค์

1. สามารถร้องเพลงวันเกิด (ทางไทย) ได้อย่างถูกต้องและไพเราะได้
2. สามารถจดจำโน้ตเพลงวันเกิด (ทางไทย) ได้
3. สามารถทำสัญญาณมือตามแนวทางของโคดายได้
4. สามารถเล่นอังกะลุงเพลงวันเกิด (ทางไทย) ตามสัญญาณมือตามแนวทางของโคดายได้
5. สามารถบอกประวัติความเป็นมาของเพลงวันเกิด (ทางไทย) ได้

เนื้อหา

เพลงวันเกิด (ทางไทย) เป็นบทเพลงที่ทางมูลนิธิมนตรี ตราโมท จัดทำขึ้นเพื่อถวายสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบนักกษัตร โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อสร้างความคุ้นเคยทางด้านดนตรีไทยให้กับเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป รวมไปถึงสามารถนำบทเพลงนี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน สำหรับเพลงวันเกิด (ทางไทย) ประพันธ์เนื้อร้องโดย ท่านผู้หญิงสมโรจน์ สวัสดิกุล ณ อยุธยา บรรจุเพลงโดยครูมนตรี ตราโมท ศิลปินแห่งชาติ สาขาดนตรีไทย ปี พ.ศ. 2528 ซึ่งใช้ทำนองเพลงโสมส่องแสง ท่อน 1

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยซักถามเกี่ยวกับตัวโน้ตของดนตรีไทย
2. นำเสนอเนื้อหาที่จะทำการสอน
3. นำขับร้องเพลงวันเกิด (ทางไทย)
4. ทบทวนตัวโน้ตที่มีอยู่ในเพลงวันเกิด (ทางไทย)
5. ฝึกร้องโน้ตเพลงวันเกิด (ทางไทย)
6. ฝึกการเล่นอังกะลุงตามสัญญาณมือเพลงวันเกิด (ทางไทย)
7. การทำท่าทางประกอบเพลงวันเกิด (ทางไทย) ตามแนวคิดออร์ฟ

การประเมินผล

1. การร้องเนื้อเพลงและโน้ตเพลงวันเกิด (ทางไทย)
2. การสร้างสรรค์ท่าทางประกอบเพลงวันเกิด (ทางไทย)
3. การทำสัญญาณมือ และเล่นอังกะลุงได้ถูกต้องตามจังหวะและไพเราะ

สื่อ

1. เนื้อเพลงวันเกิด (ทางไทย)
2. โน้ตเพลงวันเกิด (ทางไทย)
3. เนื้อเพลงพร้อมโน้ตพลงวันเกิด (ทางไทย)
4. ภาพสัญญาณมือ
5. เครื่องดนตรีอังกะลุง

กิจกรรมเสนอแนะ

ฝึกเพลงที่คุ้นเคย เพื่อง่ายต่อการเรียนรู้

เพลงวันเกิด (ทางไทย)

เนื้อร้อง : ท่านผู้หญิงสมโรจน์ สวัสดิกุล ณ อยุธยา
ทำนอง : ครูมนตรี ตราโมท

วันนี้เป็นวันเกิด มีสุขเถิดทั้งใจกาย
คิดใดได้สมหมาย อายุมั่นขวัญยืนนาน

โน้ตเพลงวันเกิด (ทางไทย)

- - - -	- ซ - ด	- - - ล	- ซ - ม	- - - ล	- ซ - ม	- - - ซ	- ม - ร
- - - -	- ซ ม -	- - - ร	- ม - ซ	- - - ล	- ด - ซ	- - - ร	- ด - ด

เนื้อเพลงพร้อมโน้ตเพลงวันเกิด (ทางไทย)

- - - -	- ซ - ด	- - - ล	- ซ - ม	- - - ล	- ซ - ม	- - - ซ	- ม - ร
- - - -	- วัน - นี้	- - - เป็น	- วัน - เกิด	- - - มี	- สุข - เถิด	- - -ทั้ง	- ใจ - กาย
- - - -	- ซ ม -	- - - ร	- ม - ซ	- - - ล	- ด - ซ	- - - ร	- ด - ด
- - - -	- คิด ใด -	- - - ได้	-สม-หมาย	- - - อา	- ยุ - มั่น	- - - ขวัญ	- ยืน - นาน

เพลงวันเกิด (ทางไทย)

- - - -	- ซ - ด	- - - ล	- ซ - ม	- - - ล	- ซ - ม	- - - ซ	- ม - ร
- - - -	- ซ ม -	- - - ร	- ม - ซ	- - - ล	- ด - ซ	- - - ซ	- ด - ด

แผนการสอนเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน

สาระสำคัญ

อังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีที่เล่นง่าย เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ใช้ถ่ายทอดอารมณ์เพลงมาสู่ผู้ฟังได้ดี ทำให้ผู้ฟังเกิดความซาบซึ้งประทับใจในบทเพลงที่เล่น

วัตถุประสงค์

1. สามารถร้องเนื้อเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหนได้
2. สามารถเคาะจังหวะเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหนได้
3. สามารถร้องโน้ตและจำโน้ตเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหนได้
4. สามารถทำสัญญาณมือตามแนวทางของโคดานในเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหนได้
5. สามารถบรรเลงอังกะลุงตามสัญญาณมือเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหนได้
6. สามารถปฏิบัติ Body Percussion ประกอบเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหนได้
7. สามารถปฏิบัติ Drone แบบ Ostinato ได้

เนื้อหา

1. เพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน ทำนองโดย Magda Giannikov เดิมชื่อเพลง Frere Jacques เป็นบทเพลงภาษาฝรั่งเศส เป็นที่รู้จักตั้งแต่ ปี 1780 โดยเฉพาะเนื้อเพลงภาษาอังกฤษ คือ Are You Sleeping ปัจจุบันมีการบรรจุเนื้อร้องหลากหลายภาษา รวมทั้งภาษาไทย มีการบรรจุเนื้อร้องเป็นหลายบทเพลง อาทิ เมาคลีล่าสัตว์ นิ้วโป้งอยู่ไหน
2. เนื้อเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน
3. การอ่านโน้ตเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน โดยเริ่มจากการเรียนรู้สักลักษณ์แทนตัวโน้ต (Iconic)
4. การทำสัญญาณมือตามแนวทางของโคดาย
5. กลวิธีการบรรเลงอังกะลุง เพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน
6. การปฏิบัติ Body Percussion ประกอบเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน
7. การปฏิบัติ Drone แบบ Ostinato ตามเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน ด้วยการนำทำนองเพลง Are you sleeping พร้อมเรียนรู้ประวัติเพลง
2. ฝึกขับร้องเนื้อเพลง และเคาะจังหวะเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน
3. ฝึกอ่านโนตเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน
4. ฝึกทำสัญญาณมือเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน ที่ประกอบด้วยโน้ต “ด ร ม ฟ ซ ล”
5. บรรเลงอังกะลุงตามสัญญาณมือเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน
6. ฝึกปฏิบัติ Body Percussion ประกอบเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน
7. ฝึกปฏิบัติ Drone แบบ Ostinato ในเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน

การประเมินผล

1. การขับร้องเนื้อเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหนได้ถูกต้องและไพเราะ
2. การเคาะจังหวะเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหนได้ถูกต้อง
3. การร้องและจดจำโน้ตเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหนได้ถูกต้อง
4. การทำสัญญาณมือตามแนวทางของโคดายในเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน
5. การบรรเลงอังกะลุงเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน
6. การปฏิบัติ Body Percussion เพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน
7. การปฏิบัติ Drone ในรูปแบบ Ostinato

สื่อ

1. เนื้อเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน
2. โน้ตเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน
3. อังกะลุง

เนื้อเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน

นิ้วโป้งอยู่ไหน นิ้วโป้งอยู่ไหน
อยู่นี่จ๊ะ อยู่นี่จ๊ะ สุขสบายดีหรือไร สุขสบายทั้งกายใจ
ไปก่อนนะ สวัสดี

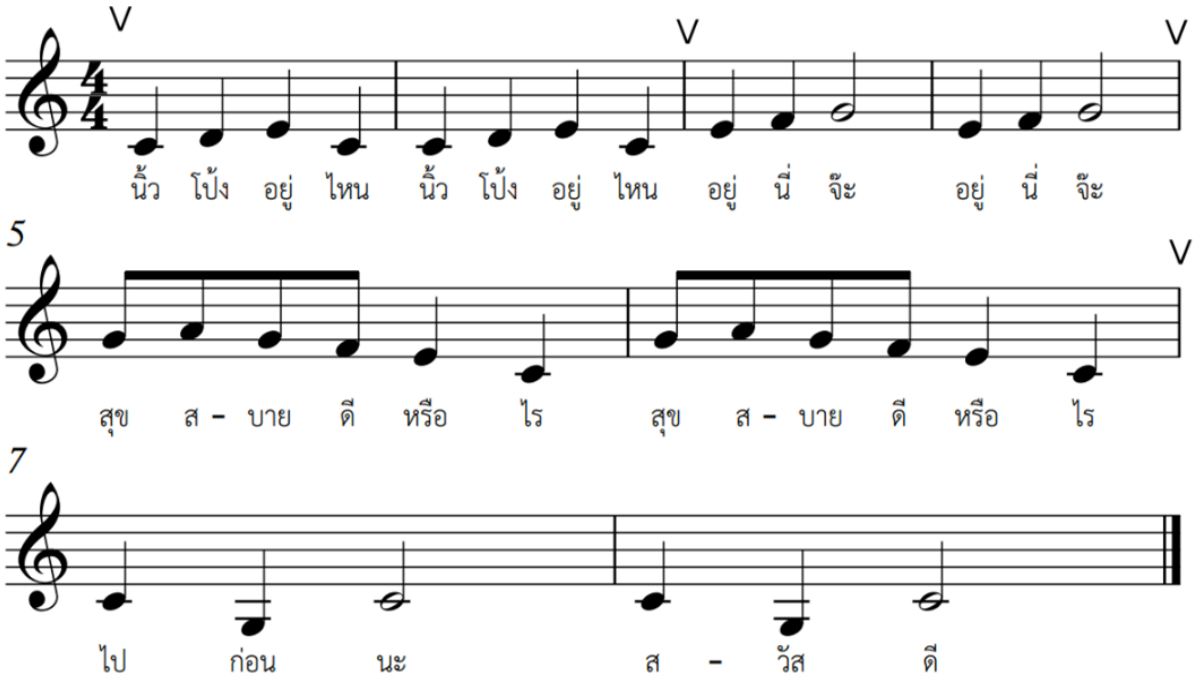
เมาคลีล่าสัตว์

เมาคลีล่าสัตว์ เมาคลีล่าสัตว์ ฆ่าแชคาน ฆ่าแชคาน
ถลกหนังมันออกหมด ถลกหนังมันออกหมด
มันฆ่าวัว มันฆ่าควาย

Are you sleeping

Are you sleeping? Are you sleeping?
Brother John. Brother John.
Morning bell are ringing. Morning bell are ringing.
Ding Ding Dong. Ding Ding Dong.

โน้ตเพลงนิ้วโป้งอยู่ไหน



แผนการสอนเพลงตามองตา

สาระสำคัญ

อังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีที่เล่นง่าย เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ใช้ถ่ายทอดอารมณ์เพลงมาสู่ผู้ฟังได้ดี ทำให้ผู้ฟังเกิดความซาบซึ้งประทับใจในบทเพลงที่เล่น

วัตถุประสงค์

1. สามารถร้องเพลงตามองตาได้
2. สามารถจดจำเนื้อเพลงและโน้ตเพลงได้
3. สามารถทำสัญญาณมือตามแนวทางของโคดายได้
4. สามารถใช้ร่างกายทำจังหวะตามแนวคิดของออร์ฟได้
5. สามารถเล่นอังกะลุงตามสัญญาณมือตามแนวทางของโคดายได้

เนื้อหา

1. เพลงตามองตา เป็นเพลงพื้นบ้าน มีการรำและร้องของชาวบ้าน ไม่ปรากฏชื่อผู้แต่งปัจจุบันยอดรัก สลักใจ ได้นำมาร้องใหม่เป็นการรำและร้องแบบง่าย ๆ มุ่งเน้นที่ความสนุกสนานรื่นเริงเป็นสำคัญ มีการนำมาใช้กิจกรรมลูกเสือ-เนตรนารีด้วย
2. เนื้อเพลงและโน้ตเพลงตามองตา
3. กระทำสัญญาณมือตามแนวทางของโคดาย เพลงตามองตา
4. การใช้ร่างกายทำจังหวะตามแนวคิดของออร์ฟในเพลงตามองตา
5. การเล่นอังกะลุง เพลงตามองตา

กิจกรรม

1. ผู้สอนร้องเพลงตามองตาให้ผู้เข้าอบรมฟัง 1 รอบ
2. ผู้สอนและผู้เข้าอบรมร่วมกันร้องเพลงตามองตาพร้อมกัน
3. ผู้สอนและผู้เข้าอบรมร่วมกันร้องโน้ตเพลงตามองตาพร้อมกัน
4. ผู้สอนทำสัญญาณมือตามแนวทางของโคดายในเพลงตามองตา โดยมีสัญญาณมือตัวโน้ตดังนี้ “ด ร ม ซ ล ท” และให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันปฏิบัติพร้อมกัน
5. ผู้สอนใช้ร่างกายทำจังหวะตามแนวคิดออร์ฟในเพลงตามองตา โดยการท่องเป็นจังหวะดังนี้ มือเรา-ตักเรา-มือเรา-มือเพื่อน และให้ผู้เข้าอบรมร่วมปฏิบัติพร้อมกัน
6. ผู้สอนแนะนำการเล่นเครื่องดนตรีอังกะลุง เช่น การจับ การเขย่า ตามสัญญาณมือ
7. ผู้เข้าอบรมเล่นอังกะลุงตามสัญญาณ เพลงตามองตา

การประเมินผล

1. การขับร้องเพลงตามองตาได้อย่างไพเราะและถูกต้อง
2. จดจำโน้ตเพลงและเนื้อเพลงตามองตาได้อย่างถูกต้อง
3. การทำสัญญาณมือตามแนวทางของโคดายได้อย่างถูกต้อง
4. ใช้ร่างกายทำจังหวะตามแนวคิดออร์ฟในเพลงตามองตาได้อย่างถูกต้อง
5. เล่นอังกะลุงตามสัญญาณมือตามแนวทางของโคดายในเพลงตามองตาได้อย่างถูกต้อง

สื่อ

1. เนื้อเพลงและโน้ตเพลง
2. เครื่องดนตรีอังกะลุง
3. แผนภาพสัญญาณมือตามแนวคิดของโคดาย

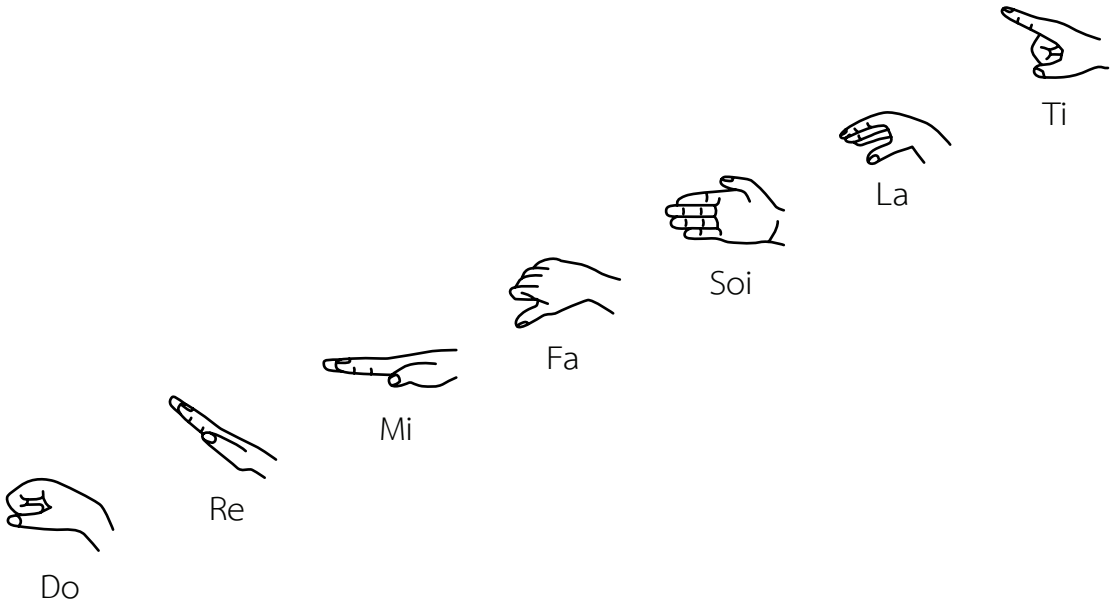
เนื้อเพลงเพลงตามองตา

ตามองตา สายตามาจ้องมองกัน
รู้สึกเสียวซ่านหัวใจ รักฉันก็ไม่รัก
หลงฉันก็ไม่หลง ฉันยังอดโค้งเธอไม่ได้
เธอช่างงามวิไล (ซ้ำ) เหมือนดอกไม้ที่เธอถือมา

โน้ตเพลงตามองตา

- - - -	- - - ด	- - - ท	- - - ล	- - - -	- ด - ล	- ซ - ม	- ซ - ล
- - - -	- - - ตา	- - - มอง	- - - ตา	- - - -	- สาย - ตา	- มา - จ้อง	- มอง - กัน
- ด - ซ	- ด - ม	- - - -	- ซ - ล	- - - -	- - - ด	- ด - ซ	- ล - ด
- รู้ - สึก	-เสียว-ซ่าน	- - - -	- หัว - ใจ	- - - -	- - - รัก	- ฉัน - ก็	- ไม่ - รัก
- - - -	- - - ด	- ด - ซ	- ล - ด	- ด - ล	- ซ - ด	- - - ล	- ซ - ม
- - - -	- - - หลง	- ฉัน - ก็	- ไม่ - หลง	- ฉัน - ยัง	- อด - โค้ง	- - - เธอ	- ไม่ - ได้
- - - -	- - - ด	- ด - ร	- ซ - ม	- - - -	- - - ด	- ด - ร	- ซ - ม
- - - -	- - - เธอ	- ช่าง - งาม	- วิ - ไล	- - - -	- - - เธอ	- ช่าง - งาม	- วิ - ไล
- - - ร	- ด - ร	- ด - ด	- ล - ด	- - - ร	- ด - ร	- ด - ด	- ล - ด
- - - เหมือน	- ดอก - ไม้	- ที่ - เธอ	- ถือ - มา	- - - เหมือน	- ดอก - ไม้	- ที่ - เธอ	- ถือ - มา

แผนภูมิสัญญาณมือตามแนวคิดของโคดาย



ที่มา http://www.musicedted.info/Sight_Singing_1c._The_Basics/Hand_Signs.html

ภาคผนวก 2

ตัวอย่างโน้ตและสัญลักษณ์มือตามแนวทาง อาจารย์พัฒนา สุขเกษม

1. เพลงชวา

ทำนอง หลวงประดิษฐ์ไพเราะ (ศร ศิลปบรรเลง)

จัดทำโดย คณะดำเนินงาน

ท่อนที่ 1

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	มี	-	ซอล	-	มี	-	ซอล	-	มี	-	มี	-	มี
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-	เร	-	มี	-	เร	-	มี	-	เร	-	เร	-	เร
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-	โด	-	เร	-	โด	-	เร	-	โด	-	โด	-	โด
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-	ลา	-	โด	-	ลา	-	โด	-	ลา	-	ลา	-	ลา
-	-	-		-		-		-		-		-		-	

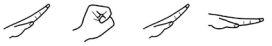
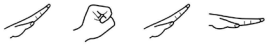
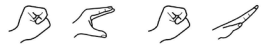
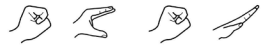
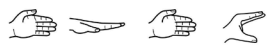
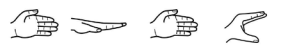
ท่อนที่ 2

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	มี	ซอล	ลา	-	มี	ซอล	ลา	-	มี	-	มี	-	มี
-	-	-				-				-		-		-	
-	-	-	เร	มี	ซอล	-	เร	มี	ซอล	-	เร	-	เร	-	เร
-	-	-				-				-		-		-	
-	-	-	โด	เร	มี	-	โด	เร	มี	-	โด	-	โด	-	โด
-	-	-				-				-		-		-	
-	-	-	ลา	โด	เร	-	ลา	โด	เร	-	ลา	-	ลา	-	ลา
-	-	-				-				-		-		-	

ท่อนที่ 3

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	มี	ซอล	ลา	โด	มี	ซอล	ลา	โด	มี	-	มี	-	มี
-	-	-										-		-	
-	-	-	เร	มี	ซอล	ลา	เร	มี	ซอล	ลา	เร	-	เร	-	เร
-	-	-										-		-	
-	-	-	โด	เร	มี	ซอล	โด	เร	มี	ซอล	โด	-	โด	-	โด
-	-	-										-		-	
-	-	-	ลา	โด	เร	มี	ลา	โด	เร	มี	ลา	-	ลา	-	ลา
-	-	-										-		-	

ท่อนที่ 4

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	ซอล	มี	เร	โด	เร	มี	เร	โด	เร	มี	-	มี	-	มี
-	-											-		-	
-	-	มี	เร	โด	ลา	โด	เร	โด	ลา	โด	เร	-	เร	-	เร
-	-											-		-	
-	-	เร	โด	ลา	ซอล	ลา	โด	ลา	ซอล	ลา	โด	-	โด	-	โด
-	-											-		-	
-	-	โด	ลา	ซอล	มี	ซอล	ลา	ซอล	มี	ซอล	ลา	-	ลา	-	ลา
-	-											-		-	

ภาคผนวก 3
ตัวอย่างโน้ตเพลงสากล

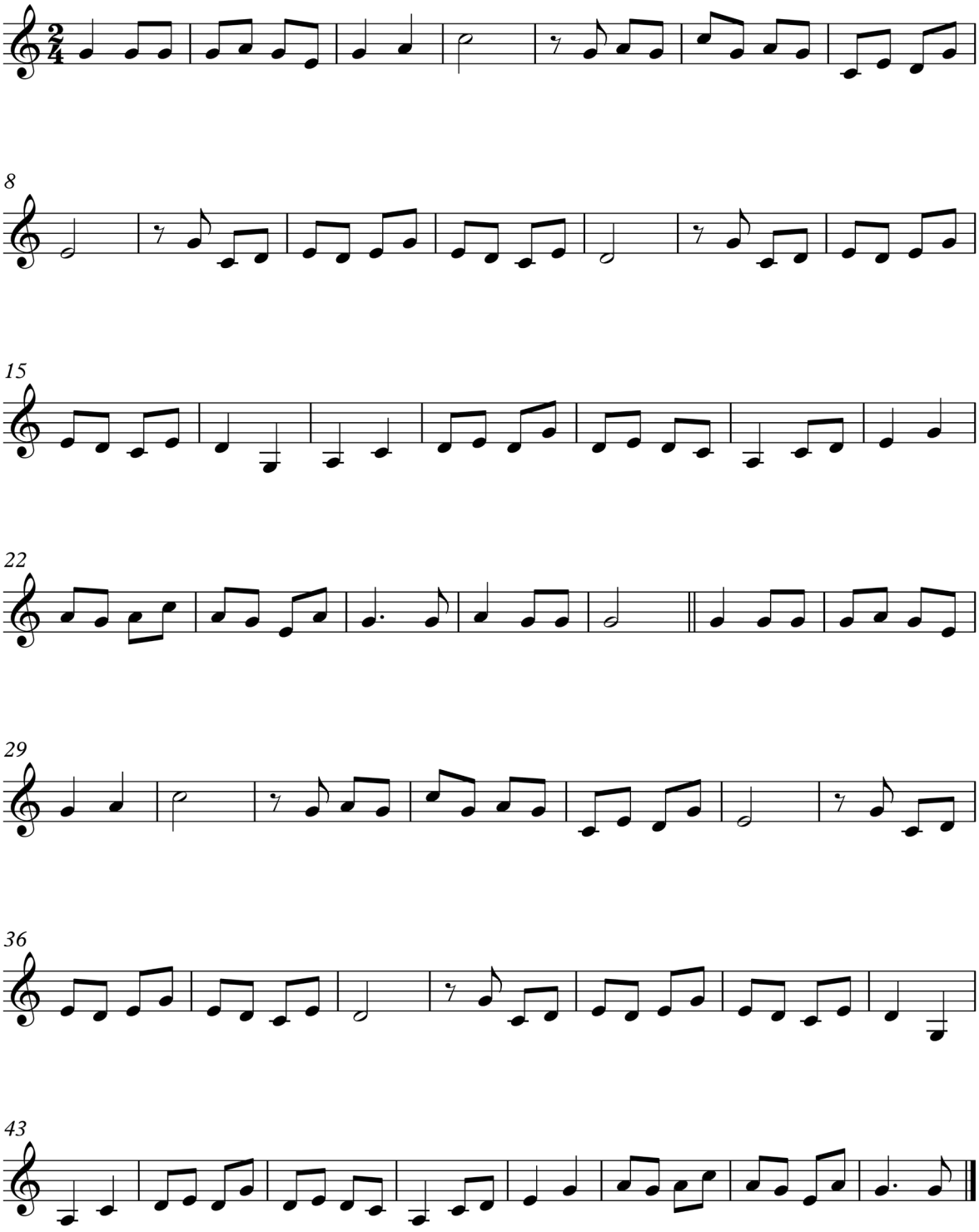
เพลงชวา

ทำนอง : หลวงประดิษฐ์ไพเราะ (ศร ศิลปบรรเลง)

จัดทำโน้ต : คณะดำเนินงาน

เพลงล่องแม่ปิง

ทำนอง : เพลงพื้นเมืองล้านนา
คำร้อง : จรัล มโนเพชร
จัดทำโน้ต : คณะดำเนินงาน



ภาคผนวก 4
ตัวอย่างตารางการวัดและประเมินผลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมที่ใช้สร้างเสริม และพัฒนาคุณลักษณะได้หลายด้านสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ สร้างเสริมอารมณ์ สร้างเสริมสมาธิ สร้างเสริมสุขภาพร่างกาย และสร้างเสริมทักษะทางสังคม โดยมีรายละเอียดดังนี้

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 5
แบบฝึกหัดผู้อำนวยเพลง

แบบฝึกหัดที่ 1 จงเขียนชื่อโน้ตตามสัญลักษณ์มือที่กำหนดให้

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7.....

แบบฝึกหัดที่ 2 แบบฝึกเขียนเสียงดนตรีในช่องใต้รูปให้ตรงตามสัญลักษณ์มือ

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-		-		-		-		-		-		-	

แบบฝึกหัดที่ 3 แบบฝึกหัดอ่านทำนอง ซอล - ฟา พร้อมเคาะจังหวะ และแบบฝึกการใช้โน้ตสัญลักษณ์มืออำนวยเพลง

แบบฝึกหัดอ่านโน้ตเพลงชวา

(ท่อนที่ 1)

- - - ม	- ซ - ม	- ซ - ม	- ม - ม	- - - ร	- ม - ร	- ม - ร	- ร - ร
- - - ด	- ร - ด	- ร - ด	- ด - ด	- - - ล	- ด - ล	- ด - ล	- ล - ล

(ท่อนที่ 2)

- - - ม	ซ ล - ม	ซ ล - ม	- ม - ม	- - - ร	ม ซ - ร	ม ซ - ร	- ร - ร
- - - ด	ร ม - ด	ร ม - ด	- ด - ด	- - - ล	ด ร - ล	ด ร - ล	- ล - ล

(ท่อนที่ 3)

- - - ม	- ซ - ม	- ซ - ม	- ม - ม	- - - ร	- ม - ร	- ม - ร	- ร - ร
- - - ด	- ร - ด	- ร - ด	- ด - ด	- - - ล	- ด - ล	- ด - ล	- ล - ล

(ท่อนที่ 4)

- - ซ ม	ซ ล ด ม	ซ ล ด ม	- ม - ม	- - ม ร	ด ล ด ร	ด ล ด ร	- ร - ร
- - ร ด	ล ซ ล ด	ล ซ ล ด	- ด - ด	- - ด ล	ซ ม ซ ล	ซ ม ซ ล	- ล - ล

บทเพลงล่องแม่ปิง

-	+	-	+	-	+	-	+
- - ซ ล	- ซ ซ ซ						
- - - ซ	- ซ ซ ซ	ล ซ ม ซ	- ล - ด̣	- - - -	ซ ล ซ ด̣	ซ ล ซ ด̣	ม ร ซ ม
- - - -	ซ ด ร ม	ร ม ซ ม	ร ด ม ร	- - - -	ซ ด ร ม	ร ม ซ ม	ร ด ม ร
- ซ - ล	- ด - ร	ม ร ซ ร	ม ร ด ล	- ด ร ม	- ซ - ล	ซ ล ด ล	ซ ม ล ซ

บทเพลงลอยกระทง

-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+
1	2 3 4	1	2 3 4	1	2 3 4	1	2 3 4	1	2 3 4	1	2 3 4	1	2 3 4	1	2 3 4
- - ซ ซ		ม ซ ล ด̣		- ร ด ล		- ซ - ม		- ซ ล ด̣		- ล ด̣ -		ซ ล ด ร		ด ล ซ ซ	
- - - ด̣		- ด̣ ด̣ ด̣		- - - ซ		- ซ ซ ซ		- ด ด ด		- ร ม -		ม ร ด ล		ซ ล ด ร	
- - ม ม		ม ม ม ม		- - ด ด		ด ด ด ด		- ด̣ ล ซ		ล ด̣ ล ด̣		- ด - ล		ล ด ล ด	

ภาคผนวก 6

โครงการพัฒนาเครือข่ายผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ และในปี พ.ศ. 2574 จะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ พร้อมกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-Aged Society) (ฐิติพร โยทาพันธ์, 2565) การเพิ่มจำนวนประชากรกลุ่มผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ประเทศต้องตระหนักถึง การพัฒนาศักยภาพของบุคคล ชุมชน และองค์กรที่สามารถชี้นำ สื่อสาร จุดประกายแก่สังคมผู้สูงอายุของประเทศให้ไปสู่แนวทาง วิธีการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีครบทั้ง 4 ด้าน ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคมของผู้สูงอายุ

โครงการขับเคลื่อนหลักสูตรผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นการขยายผลการดำเนินงานการถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ครูใหญ่โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา ในปี พ.ศ. 2560 (โครงการระยะที่ 1) โดยการถอดบทเรียนการนำกิจกรรมดนตรีไปใช้พัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาวะที่ดี ภายใต้แนวคิดทางดนตรีบำบัด (Music Therapy) กลุ่มวัยผู้สูงอายุ และการสร้างสรรค์นวัตกรรม การสร้างเสริมสมาธิ และการพัฒนาความทรงจำโดยนำดนตรีมาใช้พัฒนาผู้สูงอายุ แก้ไขปัญหาภาวะทางจิต และโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ตลอดจนเสริมสร้างชีวิตที่เป็นสุขให้กับผู้สูงอายุ

ในปี พ.ศ. 2562 ได้ดำเนินงานโครงการดนตรีเพื่อการพัฒนาสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ (โครงการระยะที่ 2) ซึ่งเป็นการนำข้อมูลการถอดบทเรียนของโครงการระยะที่ 1 มาพัฒนาเป็นหลักสูตรอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ และหลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับดนตรีเพื่อสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุตามแนวทางของ อาจารย์พัฒนา สุขเกษม และหลักการทางดนตรีศึกษา และนำไปจัดอบรมทดลองใช้หลักสูตรในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน จำนวน 1 ครั้ง และในพื้นที่กรุงเทพ ฯ และปริมณฑล จำนวน 1 ครั้ง ทั้งนี้ การจัดอบรมทั้งสองครั้งนี้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ได้รับข้อเสนอจากผู้เข้าอบรมว่าเป็นการอบรมที่มีประโยชน์มาก สามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุได้จริง เสริมสร้างด้านร่างกาย สมอง การรับรู้ พัฒนาความรู้ความเข้าใจต่อดนตรี ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ไม่เครียด มีสุขภาพจิตดี เกิดการรวมกลุ่มกันของผู้สูงอายุ และเกิดสังคมสูงวัยที่มีความสุข

จากผลการดำเนินโครงการดนตรีเพื่อการพัฒนาสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ (โครงการระยะที่ 2) และวิสัยทัศน์การดำเนินงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ในระยะ 10 ปี ข้างหน้า

(พ.ศ. 2565-2574) ที่กำหนดทิศทางของการสนับสนุนให้ “ทุกคนบนแผ่นดินไทยมีวิถีชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี” เป็นหลักการสำคัญในการดำเนินงานที่มุ่งขยายผลของโครงการที่ได้ดำเนินการมาตั้งแต่ระยะที่ 1-2 มาเป็นโครงการขับเคลื่อนหลักสูตรผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุไปสู่การจัดอบรมอย่างแพร่หลายในพื้นที่ต่าง ๆ ที่ผ่านการศึกษา วิเคราะห์ผลของการจัดอบรมหลักสูตรกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน กรุงเทพ ฯ และปริมณฑล (โครงการระยะที่ 2) มาเป็นหลักสูตรตั้งต้นในการจัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ และจำเป็นต้องศึกษา เปรียบเทียบ และปรับปรุงเนื้อหาของหลักสูตรให้เหมาะสมโดยคำนึงถึงบริบททางสังคม และพื้นที่แต่ละแห่ง แต่ละภูมิภาค ให้เหมาะสมกับสิ่งที่ผู้เข้าอบรมมี

โครงการพัฒนาเครือข่ายผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือนี้ กำหนดแผนงานหลักโดยโครงการนำร่อง (Pilot Project) เพื่อติดตามผลการอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ (โครงการระยะที่ 2) มาศึกษา วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และสังเคราะห์เป็นข้อมูลสำคัญที่จะนำไปปรับปรุงพัฒนาเนื้อหา กระบวนการ และกิจกรรมการอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ อาทิ การพัฒนาความรู้ความสามารถในการขับร้องอย่างไพเราะถูกวิธี การเล่นอังกะลุง และการพัฒนาทักษะทางด้านดนตรี ทั้งการร้องการเล่นดนตรี การอ่าน การเขียน การเคลื่อนไหว และการสร้างสรรค์ดนตรีตามบริบทที่จัดอบรม อีกทั้งยังเป็นการสร้างเครือข่ายผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ต่าง ๆ อันจะสร้างผลกระทบในภาพกว้างต่อชุมชน สังคมอย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน ดังนั้น โครงการพัฒนาเครือข่ายผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จึงเป็นโครงการระยะที่ 3 ที่จะผลักดันให้ทุกภาคส่วนได้เห็นไปในภาพเดียวกันว่า แนวคิดการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำอย่างมาก ต้องได้รับการสนับสนุนจากภาคีเครือข่ายในทุกภาคส่วนมาผลักดันและให้การสนับสนุน อาทิ องค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์การบริหารส่วนตำบล องค์กรหรือหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนโดยตรงต่อโรงเรียนผู้สูงอายุ และชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่นั้น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน

1. เพื่อติดตามผลการจัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ภาคเหนือตอนบน และคัดเลือกชุดการแสดงสำหรับงาน Voice of the Voiceless
2. เพื่อจัดทำหลักสูตรผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยปรับปรุงจากหลักสูตร ผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๔ และหลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๔ ให้มีความเหมาะสมกับผู้นำกิจกรรมดนตรีในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3. เพื่อจัดอบรมหลักสูตรผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
4. เพื่อติดตามผลการจัดอบรมหลักสูตรผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
5. เพื่อจัดทำสื่อวีดิทัศน์ (คลิป) เกี่ยวกับการสอนหรือการแสดงดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

งบประมาณ

ทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ระยะเวลาดำเนินการจัดอบรม

จัดอบรม จำนวน 2 ครั้ง สำหรับพื้นที่ภาคกลางตอนบน ระหว่างวันที่ 28 – 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ระหว่างวันที่ 7 - 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

ผู้รับผิดชอบโครงการ

1) รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์	หัวหน้าโครงการ
2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยา ไล้ทอง	ผู้ดำเนินงานโครงการ
3) ดร.ณัชชา เตชะอาภรณ์ชัย	ผู้ประสานงานโครงการ

ผู้ดำเนินโครงการ

1) รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์	หัวหน้าโครงการ
2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยา ไล้ทอง	ผู้ดำเนินงานโครงการ
3) ดร.ณัชชา เตชะอาภรณ์ชัย	ผู้ประสานงานโครงการ
4) นางสาวนิธินุช โศภารักษ์	ผู้ทำบัญชี
5) นางสาวศศินันท์ วิภูษิฑิมากูล	ผู้ประสานงานการจัดอบรม
6) ดร.ศิรารัตน์ สุขชัย	ผู้ประสานงานการจัดอบรม
7) นายศักดิ์ระพี รักตประจิต	ผู้ประสานงานการจัดอบรม
8) นายเอกพงษ์ สิ้นเคราะห์	ผู้ประสานงานการจัดอบรม
9) นางสาวธนกร วิริยาลัย	ผู้ประสานงานการจัดอบรม

กลุ่มเป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับประโยชน์

1) ผู้นำกิจกรรมที่จัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ
2) ชมรมผู้สูงอายุ
3) โรงเรียนผู้สูงอายุ
4) หน่วยงาน หรือองค์กรที่จัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ

ผลผลิตโครงการ

1) วงดนตรีผู้สูงอายุจากการอบรมในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน (โครงการระยะที่ 2) จำนวนไม่น้อยกว่า 2 วง สำหรับการแสดงในงาน Voice of the Voiceless
2) หลักสูตรผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๗ ที่มีความเหมาะสมกับผู้นำกิจกรรมดนตรีในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3) จัดอบรมหลักสูตรผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนบน จำนวน 1 ครั้ง และเกิดผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลาง จำนวน 25 คน และในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 1 ครั้ง และเกิดผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 25 คน
4) รายงานผลการจัดอบรมหลักสูตรผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
5) สื่อวีดิทัศน์ (คลิป) เกี่ยวกับการสอน หรือการแสดงดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ จำนวนไม่น้อยกว่า 10 คลิป

วิทยากรจัดอบรม

1) อาจารย์พัฒนา สุขเกษม
2) รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยา ไล้ทอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1) ได้ผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ
2) การส่งต่อความรู้ดนตรีสู่กลุ่มผู้สูงอายุ
3) การส่งเสริม ผลักดันให้เกิดการจัดตั้งกลุ่ม หรือชมรมดนตรีผู้สูงอายุ
4) การสร้างงาน สร้างคุณค่าสำหรับผู้นำกิจกรรม และผู้สูงอายุ
5) ส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ภาคผนวก 7
กำหนดการจัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1

โครงการพัฒนาเครือข่ายผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ณ ห้องกาสะลอง โรงแรมเดอะแกรนด์ริเวอร์ไซด์ จังหวัดพิษณุโลก
วันที่ 28 – 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

วันอาทิตย์ที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการจัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ	
09.00 – 10.30 น.	การปลูกจิตสำนึกเรื่องสุขภาวะผู้สูงอายุ	อ.พัฒนา สุขเกษม
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง	
10.45 – 11.45 น.	การเขียนแผนการสอนและการพัฒนาแผนการสอน	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์ ผศ.วิทยา ไล้ทอง
11.45 – 12.45 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
12.45 – 13.45 น.	ดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ	อ.พัฒนา สุขเกษม
13.45 – 14.15 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การทำสัญญาณมือ”	อ.พัฒนา สุขเกษม คณะดำเนินงาน ฯ
14.15 – 15.15 น.	การขับร้อง 1	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
15.15 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง	
15.30 – 16.30 น.	การขับร้อง 2	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
16.30 – 17.30 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การเขียนแผนการสอน 1”	คณะดำเนินงาน ฯ
17.30 – 18.00 น.	การสัมภาษณ์เก็บข้อมูล 1	คณะดำเนินงาน ฯ
18.00 – 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	

วันจันทร์ที่ 29 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30 – 09.30 น.	ผู้นำกิจกรรมดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ	อ.พัฒนา สุขเกษม
09.30 – 10.15 น.	พื้นฐานการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ 1	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
10.15 – 10.30 น.	รับประทานอาหารว่าง	
10.15 – 12.15 น.	การสอนดนตรีตามแนวทางของโคดาย 1	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
12.15 – 13.15 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.15 – 15.15 น.	การสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟ 1	ผศ.วิทยา ไล้ทอง
15.15 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง	
15.30 – 16.30 น.	การขับร้อง 2	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
16.30 – 17.15 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การเขียนแผนการสอน 2”	คณะดำเนินงาน ฯ
17.15 – 17.45 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การฝึกอำนวยเพลง”	คณะดำเนินงาน ฯ (อ.พัฒนา สุขเกษม)
17.45 – 18.00 น.	การสัมภาษณ์เก็บข้อมูล 2	คณะดำเนินงาน ฯ
18.00 – 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	

วันอังคารที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30 – 09.30 น.	การเป็นผู้นำกิจกรรมอังกะลุง	อ.พัฒนา สุขเกษม
09.30 – 10.30 น.	การสอนดนตรีตามแนวทางของโคดาย 2	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง	
10.45 – 11.45 น.	การสอนดนตรีตามแนวทางของโคดาย 3	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
11.45 – 12.45 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
12.45 – 14.45 น.	การสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟ 2	ผศ.วิทยา ไล้ทอง
14.45 – 15.00 น.	รับประทานอาหารว่าง	
15.00 – 15.45 น.	พื้นฐานการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ 2	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
15.45 – 16.45 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การเขียนแผนการสอน 3”	คณะดำเนินงาน ฯ
16.45 – 17.45 น.	การขับร้อง 3	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
17.45 – 18.00 น.	การสัมภาษณ์เก็บข้อมูล 3	คณะดำเนินงาน ฯ
18.00 – 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	

วันพุธที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30 – 09.00 น.	การนำเสนอผลงาน	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์ ผศ.วิทยา ไล้ทอง อ.พัฒนา สุขเกษม
09.30 – 11.00 น.	ซ้อมการแสดง รับประทานอาหารว่าง	
11.00 – 11.45 น.	การอภิปรายสรุปองค์ความรู้การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
11.45 – 12.45 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
12.45 – 14.45 น.	การแสดง • การขับร้อง • การแสดงกิจกรรมออร์ฟ • การเป็นผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ • การแสดงรวมวงอังกะลุง	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์ ผศ.วิทยา ไล้ทอง อ.พัฒนา สุขเกษม
14.45 – 15.15 น.	การสรุปและการประเมินผลการอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์ ผศ.วิทยา ไล้ทอง อ.พัฒนา สุขเกษม
15.15 – 16.15 น.	พิธีปิด และมอบวุฒิบัตร	
16.15 – 16.30 น.	รับประทานอาหารว่าง	

กำหนดการจัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2

โครงการพัฒนาเครือข่ายผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ณ ห้องเดอะไฮเพลส โรงแรมเดอะไฮเพลส จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 7 – 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

วันศุกร์ที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการจัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ	
09.00 – 09.15 น.	สวัสดี	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
09.15 – 10.15 น.	การปลูกจิตสำนึกเรื่องสุขภาวะผู้สูงอายุ 1	อ.พัฒนา สุขเกษม
10.15 – 10.30 น.	รับประทานอาหารว่าง	
10.30 – 11.00 น.	การปลูกจิตสำนึกเรื่องสุขภาวะผู้สูงอายุ 2	อ.พัฒนา สุขเกษม
11.00 – 12.00 น.	ดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ	อ.พัฒนา สุขเกษม
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.00 น.	การขับร้อง 1	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
14.00 – 15.15 น.	การสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟ 1	ผศ.วิทยา ไล้ทอง
15.15 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง	
15.30 – 16.30 น.	การสอนดนตรีตามแนวทางของโคดาย 1	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
16.30 – 17.30 น.	การเขียนแผนการสอนและการพัฒนาแผนการสอน	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์ ผศ.วิทยา ไล้ทอง
17.30 – 18.15 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การเขียนแผนการสอน 1”	คณะดำเนินงาน ฯ
18.15 – 19.15 น.	รับประทานอาหารเย็น	

วันเสาร์ที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30 – 09.15 น.	พื้นฐานการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ 1	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
09.15 – 10.15 น.	ผู้นำกิจกรรมดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ	อ.พัฒนา สุขเกษม
10.15 – 10.30 น.	รับประทานอาหารว่าง	
10.30 – 11.00 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การทำสัญญาณมือ”	คณะดำเนินงาน ฯ (อ.พัฒนา สุขเกษม)
11.00 – 12.00 น.	การสอนดนตรีตามแนวทางของโคดาย 2	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.15 น.	การสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟ 2	ผศ.วิทยา ไล้ทอง
14.15 – 15.15 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การเขียนแผนการสอน 2”	คณะดำเนินงาน ฯ
15.15 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง	
15.30 – 17.00 น.	การขับร้อง 2	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
17.00 – 17.30 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การฝึกอำนวยเพลง 1”	คณะดำเนินงาน ฯ
17.30 – 18.00 น.	การสัมภาษณ์เก็บข้อมูล	คณะดำเนินงาน ฯ
18.00 – 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	

วันอาทิตย์ที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30 – 10.00 น.	การสอนดนตรีตามแนวคิดออร์ฟ 3	ผศ.วิทยา ไล้ทอง
10.00 – 10.15 น.	รับประทานอาหารว่าง	
10.15 – 11.00 น.	พื้นฐานการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ 2	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
11.00 – 12.00 น.	การเป็นผู้นำกิจกรรมอังกะลุง	อ.พัฒนา สุขเกษม
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 15.00 น.	การสอนดนตรีตามแนวทางของโคดาย 3	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
15.00 – 15.15 น.	รับประทานอาหารว่าง	
15.15 – 15.45 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การเขียนแผนการสอน 3”	คณะดำเนินงาน ฯ
15.45 – 17.15 น.	การขับร้อง 3	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
17.15 – 17.45 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การฝึกอำนวยเพลง 2”	คณะดำเนินงาน ฯ
17.45 – 18.15 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การซ้อมการแสดง 1”	
18.15 – 19.15 น.	รับประทานอาหารเย็น	

วันจันทร์ที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30 – 09.45 น.	การนำเสนอผลงาน • แผนการสอน • การแสดง • การขับร้อง	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์ ผศ.วิทยา ไล้ทอง อ.พัฒนา สุขเกษม
09.45 – 10.00 น.	รับประทานอาหารว่าง	
10.00 – 11.00 น.	ประชุมปฏิบัติการ “การซ้อมการแสดง 2”	คณะดำเนินงาน ฯ
11.00 – 11.45 น.	การอภิปรายสรุปองค์ความรู้การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์
11.45 – 12.45 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
12.45 – 14.45 น.	การแสดง • การแสดงกิจกรรมออร์ฟ • การแสดงรวมวงอังกะลุง • การเป็นผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์ ผศ.วิทยา ไล้ทอง อ.พัฒนา สุขเกษม
14.45 – 15.15 น.	การสรุปและการประเมินผลการอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ	รศ.ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์ ผศ.วิทยา ไล้ทอง อ.พัฒนา สุขเกษม
15.15 – 16.15 น.	พิธีปิดการอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุและมอบวุฒิบัตร	คณะดำเนินงาน ฯ
16.15 – 16.30 น.	รับประทานอาหารว่าง	

คณะดำเนินงาน
จัดอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ

ที่ปรึกษา

นางภรณี ภู่ประเสริฐ

รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์

นายณัฐพล เทศขยัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิทยา ไล้ทอง

ดร.ศิรารัตน์ สุขชัย

ดร.ณัชชา เตชะอาภรณ์ชัย

นางสาวศศินันท์ วิภูษิฑิมากูล

นายศักดิ์ระพี รักตประจิต

นางสาวธนกร วิริยาลัย

นายเอกพงษ์ สิ้นเคราะห์

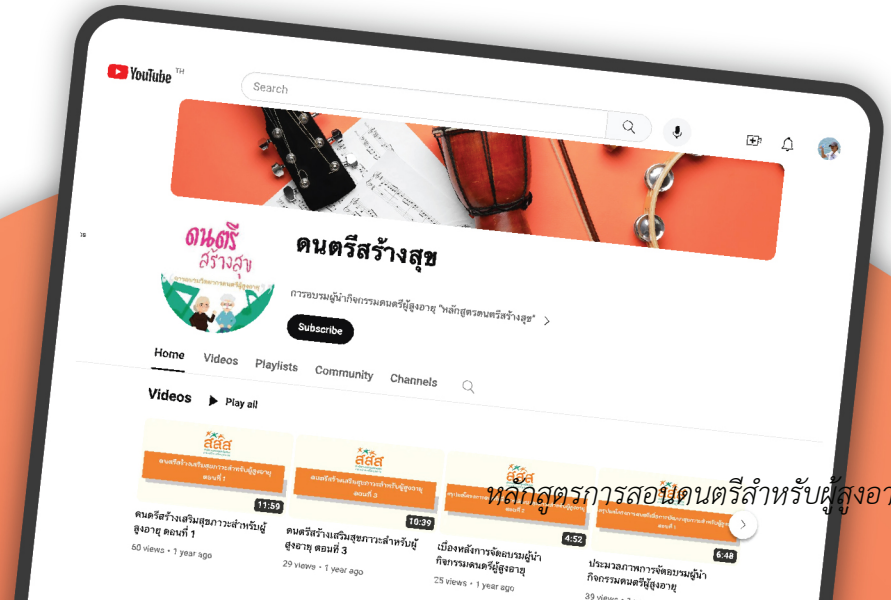
YouTube

ดนตรีสร้างสุข

การอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ "หลักสูตรดนตรีสร้างสุข" >

Subscribe

คิวอาร์โค้ด
วีดิทัศน์การอบรมผู้นำกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ



Note...

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

หลักสูตรการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

พ.ศ. ๒๕๖๗