

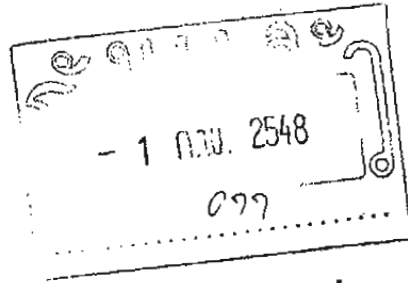


รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น
ฉบับสมบูรณ์

โครงการ การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและเสริมสร้างคุณลักษณะนิสัย
ของเยาวชนโดยใช้ดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้าน
บ้านหนองยาว อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

โดย
นายสายัณห์ ปัญโญ และคณะ

มกราคม 2548



RDG46N0001

**รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น
ฉบับสมบูรณ์**

**โครงการ การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและเสริมสร้างคุณลักษณะนิสัย
ของเยาวชน โดยใช้ดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้าน
บ้านหนองยาว อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่**

ดำเนินงานโดย

1. นายสายัณห์	ปัญญา	หัวหน้าทีมวิจัย
2. นางไพรินทร์	มังษา	ทีมวิจัย
3. นายสมบูรณ์	เหล็กฝั้น	ทีมวิจัย
4. เด็กหญิงภักจิรา	ชาวบุญตัน	ทีมวิจัย
5. นายดี	ทองหลอม	ทีมวิจัย
6. พระครูวิจิตรกรรมโกศล		ทีมวิจัย
7. นายมนูญ	ร้อยหมื่น	ทีมวิจัย
8. นางพิทยา	กำจัด	ทีมวิจัย
9. นายพงษ์ประดิษฐ์	แก้วประเสริฐ	ทีมวิจัย

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและสร้างเสริมคุณลักษณะนิสัยของเยาวชน โดยใช้ดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้าน บ้านหนองยาว อำเภอฟาง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุและสร้างเสริมคุณลักษณะนิสัยของเยาวชน โดยผ่านกระบวนการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านและการมีส่วนร่วมของชุมชน และเพื่อศึกษากระบวนการจัดการเรียนการสอน โดยการมีส่วนร่วมของประชาชนตามแนวของพระราชบัญญัติการศึกษา ปีพุทธศักราช 2542

ผู้สูงอายุในสังคมในปัจจุบันถูกละเลยการเอาใจใส่เท่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากถูกละเลยส่วนใหญ่จะไม่มีเวลาอยู่กับผู้สูงอายุเพราะต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว รวมไปถึงการแสวงหาซึ่งได้มาของวัตถุที่เป็นเครื่องมือสร้างความสะดวกสบายภายนอก ลืมนึกไปว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ชิดตนเองนั้นไม่ได้รับการเอาใจใส่ ไม่มีความมั่นคงทางจิตใจ บางครั้งวังเหวหงาเศร้าซึม เหม่อลอย คล้ายกับว่าสิ้นหวังในชีวิต จากการสังเกตในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุที่ทำร่วมกันและถ้ามีลูกๆหลานๆได้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ระดับหนึ่ง และจากการที่หัวหน้าโครงการวิจัยเคยได้นำเอาดนตรีพื้นเมืองนักเรียนและการละเล่นพื้นบ้านนำไปแสดงยังสถานที่ต่าง ๆ นั้น สิ่งที่พบเห็น คือ ผู้สูงอายุที่ได้ร่วมชมการแสดงนั้น บางคนมีความสุข บางคนดูเหม่อลอย บางคนถึงกับน้ำตาซึม อาการของผู้สูงอายุที่แสดงออกมานั้นคงจะบ่งบอกอะไรได้หลายอย่าง

จากการสังเกตของหัวหน้าโครงการวิจัยที่เคยนำเด็กและเยาวชนในโรงเรียนบ้านแม่อน ตำบลแม่อน อำเภอฟาง จังหวัดเชียงใหม่ ฝึกฝนรับการถ่ายทอดดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้านล้านนา จนถึงการนำไปแสดงยังสถานที่ต่าง ๆ นั้นกลับพบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนเหล่านั้นมีคุณลักษณะนิสัยที่ดูเรียบร้อยเป็นส่วนใหญ่ ได้รับคำชมจากผู้ปกครอง ครูประจำชั้น ผู้ใกล้ชิด ซึ่งในการฝึกฝนนั้นต้องใช้เวลาพอสมควร และการถ่ายทอดนั้นยังได้สอดแทรกคุณธรรมต่างๆไปด้วย โดยเฉพาะความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ความรับผิดชอบ ความอดทน ความขยัน การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมอย่างมีคุณค่า การแสดงออกในทางที่ถูกต้อง

จากสถานการณ์ดังกล่าวนี้ ทางคณะวิจัยจึงได้แนวคิดว่าจะหากนำเอา ดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้านล้านนา มาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและสร้างเสริมคุณลักษณะนิสัยของเยาวชน ได้คงจะเป็นเรื่องที่ดี เพราะทำให้คนทั้งสองวัยได้มีโอกาสในการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังได้สืบทอดศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของบ้านหนองยาวด้วย จึงได้จัดทำโครงการวิจัยนี้ขึ้น โดยเริ่มจากการสำรวจข้อมูลปราชญ์ชาวบ้านด้านดนตรีพื้นเมืองและการละเล่น

พื้นบ้านล้านนา ดำรงข้อมูลผู้สูงอายุและเยาวชนบ้านหนองยาว รวบรวมข้อมูลด้วยการใช้แบบสอบถาม เพื่อสัมภาษณ์ การสังเกต และการจัดเวทีเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล และเพื่อนำเอาข้อมูลเหล่านั้นมาวางแผนการหารูปแบบวิธีการต่อไป

จากการศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชน โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนที่นำเอาคนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้านล้านนา และอาหารพื้นบ้าน มาใช้ประโยชน์ ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ข้อมูลปราชญ์ชาวบ้านด้านวัฒนธรรมพื้นบ้าน พบว่าในหมู่บ้านบ้านหนองยาวนั้น มีปราชญ์ชาวบ้านหลากหลายสาขาด้วยกัน สาขาด้านดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้านนั้น มีจำนวน 25 คน ซึ่งแต่ละคนนั้นพร้อมที่จะให้การถ่ายทอดไปยังเยาวชนให้มีการสืบทอดและเผยแพร่ต่อสาธารณชนต่อไป

2. ข้อมูลครัวเรือนและประชากรหมู่บ้าน ทางหมู่บ้านบ้านหนองยาว ได้แบ่งเป็น 4 หมู่บ้าน คือ หมู่ที่ 7 บ้านหนองยาว หมู่ที่ 11 บ้านสันป่าเกี๊ยะ หมู่ที่ 16 บ้านหนองยาวได้ หมู่ที่ 17 บ้านหนองยาวเหนือ โดยรวมทั้งหมคมีจำนวนครัวเรือน 786 ครัวเรือน จำนวนประชากรรวมกัน 2,768 คน และในทั้ง 4 หมู่บ้าน มีประชากรผู้สูงอายุดังนี้ ชาย 125 คน หญิง 157 คน รวม 282 คน (ข้อมูล ปี 2546) เยาวชนอายุ 13 – 18 ปี จำนวน 209 คน เยาวชนอายุ 5 – 12 ปี จำนวน 146 คน

3. ข้อมูลหน่วยองค์กรที่ให้ความช่วยเหลือชุมชนบ้านหนองยาว คณะกรรมการหมู่บ้าน คณะกรรมการวัดหนองยาว คณะกรรมการกลุ่มสตรีแม่บ้าน คณะกรรมการโรงเรียนบ้านหนองยาว องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สุณ มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย มูลนิธิรักษ์เด็ก

ผลจากการศึกษาการทำกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมที่ดิงามสามารถเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชนสามารถทำได้ ซึ่งมีกระบวนการในการจัดทำดังนี้ รวบรวมข้อมูลความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน ผู้รู้ ร่วมกันพัฒนาการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน การถ่ายทอดองค์ความรู้ ทดลองจัดกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ โดยมีการติดตามผล ประเมินผลทั้งกระบวนการและผลสัมฤทธิ์ในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและสร้างเสริมคุณลักษณะนิสัยของเยาวชน มีปราชญ์ชาวบ้าน ผู้สูงอายุ เยาวชน ผู้ปกครอง และครู ร่วมดำเนินการและติดตามประเมินผล และสิ่งสำคัญคือควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ออกแสดงผลงานอยู่บ่อยๆ เพื่อฝึกให้เด็กมีความกล้า ผู้สูงอายุก็ไม่เหงา มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม สุขภาพกายและจิตใจที่ดีขึ้น

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
สารบัญ	ค
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 โจทย์การวิจัย	2
บทที่ 2 ผลการทบทวนวรรณกรรม	
2.1 รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2540	3
2.2 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542	3
2.3 วัฒนธรรม	7
2.4 การถ่ายทอดภูมิปัญญา	9
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	
3.1 ขอบเขตพื้นที่การศึกษาวิจัย	10
3.2 กลุ่มเป้าหมาย	10
3.3 เครื่องมือและวิธีการเก็บข้อมูล	10
3.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	10
3.5 ขั้นตอนการศึกษาวิจัย	11
บทที่ 4 ข้อมูลพื้นฐานชุมชน	
4.1 ข้อมูลพื้นที่	13
4.2 ข้อมูลปราชญ์ชาวบ้าน	16
บทที่ 5 ภูมิปัญญาและการสืบทอดภูมิปัญญาด้านดนตรีพื้นเมือง การละเล่นพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน ของชุมชนบ้านหนองยาว	
5.1 ภูมิปัญญาด้านดนตรี	
ก. ประวัติความเป็นมา	19
ข. ชนิดของเครื่องดนตรี	21
ค. วิธีการและกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านดนตรีพื้นเมือง	27
ง. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านดนตรีพื้นเมือง	45

	หน้า
5.2 ภูมิปัญญาด้านการละเล่นพื้นบ้าน บ้านหนองขาว	
ก. ประวัติความเป็นมา	45
ข. ชนิดของการละเล่น	46
ค. วิธีการและกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการละเล่นพื้นบ้าน	49
ง. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านการละเล่นพื้นบ้าน	71
5.3 ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านบ้านหนองขาว	
ก. ประวัติความเป็นมา	71
ข. ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน	72
ค. วิธีการและกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน	80
ง. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน	81
5.4 การรวบรวมภูมิปัญญา ด้านดนตรีพื้นเมือง การละเล่นพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน	81
บทที่ 6 กระบวนการจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และเสริมสร้าง	
 คุณลักษณะนิสัยของเยาวชน โดยชุมชนมีส่วนร่วม	
6.1 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	83
6.2 แผนการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริม	85
6.3 กฎระเบียบ กติกาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน	86
6.4 กระบวนการวิธีการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริม	87
พร้อมการติดตามประเมินผล	
6.5 การติดตามประเมินผลการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริม	110
บทที่ 7 ผลการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและเสริมสร้างคุณลักษณะนิสัยของเยาวชน	
 โดยผ่านกระบวนการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน และชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม	
7.1 ผลการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	111
7.2 ผลการสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชน	115
บทที่ 8 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
8.1 แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	120
8.2 แนวทางการสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชน	121
8.3 ชุมชนกับการมีส่วนร่วม	121
8.4 บทเรียนของชุมชนบ้านหนองขาว	122
8.5 บทเรียนขององค์กรที่อยู่ในชุมชน	122

	หน้า
8.6 ข้อเสนอแนะ	123
บรรณานุกรม	124
ประวัติคณะวิจัย	125
ภาคผนวก	

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็นแหล่งวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายของแต่ละภาค ซึ่งจะมีเอกลักษณ์ตามลักษณะของการดำเนินวิถีชีวิตของประชาชน และในทางเขตภาคเหนือตอนบน “ดินแดนล้านนา” ที่เป็นแหล่งของประเพณีและวัฒนธรรมที่มีความลักษณะเฉพาะที่ทางบรรพบุรุษได้สร้างสมเอาไว้ ทั้งได้ค้ำยันของการอยู่อาศัยด้านอาหารด้านดนตรีและการละเล่นพื้นบ้าน

โดยเฉพาะด้านดนตรีและการละเล่นพื้นบ้านถือได้ว่ากระบวนการ/วิธีการที่มีความละเอียดและทรงคุณค่าควรแก่การอนุรักษ์ฟื้นฟูเพื่อให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เนื่องจากจะพบว่า คนตื๋นนั้นสามารถสร้างสมาริรวมทั้งเป็นการทำให้จิตใจของผู้เล่นนั้นมีความสงบรวมทั้งพฤติกรรมเป็นบุคคลที่น่านับถือส่วนด้านการละเล่นพื้นบ้านเป็นการสร้างความสนุกสนาน ให้คุณค่าในการเสริมสร้างสุขภาพได้ออกกำลังเพื่อให้บุคคลมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงอีกด้วย

ชุมชนบ้านหนองขาว เป็นอีกชุมชนหนึ่งที่มีการสืบทอดประเพณีวัฒนธรรม โดยเฉพาะด้านดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้านมาอย่างยาวนาน แต่ปัจจุบันสภาพสังคมและวิถีชีวิตในชุมชนเปลี่ยนไป ทำให้ทุกคนต้องคั้ยนท่ามาหากิน เด็กถูกส่งไปเรียนหนังสือในโรงเรียนไม่ได้ อยู่ใกล้ชิดกับพ่ออู้ย-แม่อู้ย (ปู่ ย่า ตา ยาย) ทำให้เด็กไม่ได้รับการสืบทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ชีวิตจากพ่ออู้ย-แม่อู้ย ทำให้ผู้สูงอายุ (พ่ออู้ย-แม่อู้ย) รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ถูกหลกหลานทอดทิ้ง ส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจของผู้สูงอายุ เกิดอาการซึมเศร้า ส่วนเด็กเอง เมื่อเข้าไปเรียนรู้จากโรงเรียน ผ่านคำรามากกว่าการเรียนรู้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมชุมชน ทำให้เด็กเริ่มหันเหไปสู่ ยาเสพติดและสิ่งคั้ญคู่อื่นๆ แม้ว่าทางโรงเรียนจะพยายามจัดการเรียนการสอนหรือจัดระบบดูแลช่วยเหลือเด็ก แต่ไม่สามารถป้องกันเด็กให้ห่างไกลจากสิ่งไม่ดีเหล่านั้นได้ เนื่องจากการเรียนเชิงวิชาการไม่ได้ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม หรือคุณลักษณะนิสัยให้เด็กเท่าที่ควร

จากสถานการณ์ปัญหาในชุมชน ทางคณะครู โดยการนำของผู้อ้านวยการโรงเรียนบ้านหนองขาว ร่วมกับชุมชน (ผู้ปกครอง/ประชาชน) และผู้สูงอายุ จึงมีแนวคิดที่จะหาแนวทางในการแก้ปัญหาดังกล่าว โดยการจัดกิจกรรมสันทนากการและเรียนรู้ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้านจากผู้สูงอายุสู่เด็ก เพื่อให้เด็กและผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและเด็ก รวมทั้งสร้างคุณลักษณะนิสัยเด็ก ซึ่งโครงการวิจัย ดังกล่าวจะทำให้ได้รูปแบบ วิธีการที่ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการเสริมสร้างสุขภาพ

ผู้สูงอายุและสร้างคุณลักษณะนิสัยของเด็ก/เยาวชน โดยใช้การถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้าน โครงการดังกล่าว จะฝึกให้เด็กอดทน มีสมาธิ มีระเบียบวินัย รวมทั้งเป็นการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่เด็กรุ่นใหม่ ทำให้เด็กรัก และหวงแหนในประเพณี วัฒนธรรมของท้องถิ่นตนเอง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และที่สำคัญทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี เห็นคุณค่าในตนเอง และอาจจะนำไปสู่การลดลงของอัตราการเจ็บป่วยทางกายของผู้สูงอายุ โดยมีกระบวนการศึกษา ดังนี้

1. ศึกษา สำรวจและจัดระบบข้อมูล เกี่ยวกับ ประวัติ ความเป็นมาของประเพณี วัฒนธรรมพื้นบ้าน องค์ความรู้ เทคนิค และวิธีการฝึกและสืบทอดดนตรีพื้นเมือง (สะล้อ ซอ ซึง) และการละเล่นพื้นบ้าน (ฟ้อนเจิง ฟ้อนดาบ กลองสะบัดชัย) และภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารสุขภาพ/อาหารพื้นบ้าน

2. พัฒนากิจกรรมการฝึกและสืบทอด รวมทั้งกิจกรรมเสริม ทั้งด้านเนื้อหาสาระ แนวการสอนและตารางกิจกรรมเกี่ยวกับอาหาร, ดนตรีพื้นเมือง (สะล้อ ซอ ซึง) และการละเล่นพื้นบ้าน (ฟ้อนเจิง ฟ้อนดาบ กลองสะบัดชัย)

3. ทดลองจัดกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ ติดตามและประเมินผล ทั้งกระบวนการและผลสัมฤทธิ์ในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ และการสร้างคุณลักษณะนิสัยของเด็ก/เยาวชน โดยมีปราชญ์ชาวบ้าน ผู้สูงอายุ ผู้ปกครอง และครู ร่วมดำเนินการและติดตาม ประเมินผล

1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและสร้างเสริม^{คุณ}ลักษณะนิสัยของเยาวชนผ่านกระบวนการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน โดยชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม

2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการเรียนการสอน โดยการมีส่วนร่วมของประชาชน ตามแนวการศึกษาของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542

1.3 วัตถุประสงค์

แนวทางและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และการสร้างคุณลักษณะนิสัยของเด็กและเยาวชน โดยผ่านกระบวนการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านเป็นอย่างไร

บทที่ 2

ผลการทบทวนวรรณกรรม

ทางทีมวิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ดังนี้

2.1 รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ได้กำหนดแนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐ เกี่ยวกับการจัดการศึกษาด้านศิลปวัฒนธรรม ไว้ดังนี้

“มาตรา 81 รัฐต้องจัดการศึกษาอบรม....และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปะ และ วัฒนธรรมของชาติ”

จากความสำคัญของการเรียนรู้ทางด้านศิลปวัฒนธรรมที่กำหนดไว้เป็นแนวนโยบาย พื้นฐานแห่งรัฐ ตามรัฐธรรมนูญดังกล่าว จะเห็นได้ว่า นครศรีพนมเมืองเป็นกิจกรรมที่ให้เด็กได้ เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ได้เรียนรู้ศิลปะทางด้านดนตรีและเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมของชาติ เป็น อย่างดี หนึ่งโรงเรียนประถมศึกษา เป็นหน่วยงานของรัฐ ที่ต้องทำหน้าที่จัดการศึกษา ให้เป็นไป ตามที่รัฐธรรมนูญบัญญัติไว้ ดังนั้นการสอนดนตรีพื้นเมืองในโรงเรียนประถมศึกษาจึงเป็นการ สอนต่อรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 อย่างแท้จริง

2.2 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ได้กำหนดความมุ่งหมายและหลักการ จัดการศึกษา ที่เกี่ยวข้องกับศิลปวัฒนธรรมไว้ใน หมวด 1 บททั่วไป ดังนี้

“มาตรา 7 ในกระบวนการเรียนรู้ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการเมือง..... รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย ให้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง”

และในหมวด 4 แนวการจัดการศึกษา ระบุไว้ดังนี้

“มาตรา 23 การจัดการศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษา ตามอัธยาศัยต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้และบูรณาการ ตามความ เหมาะสมของแต่ละระดับ การศึกษา ในเรื่องต่อไปนี้

(3) ความรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม การกีฬา ภูมิปัญญาไทย และการประยุกต์ใช้ ภูมิปัญญา.....”

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2544 ได้ให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้เรื่อง ศิลปวัฒนธรรมไว้ในจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ดังนี้

“ 8. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ภาษาไทย ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี กีฬา ภูมิปัญญาไทย ทรัพยากรธรรมชาติ และพัฒนาสิ่งแวดล้อม” (หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 หน้า 4)

จากอุดมการณ์ของหลักสูตร คนตรีพื้นเมือง จะเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อการเรียนรู้ เรื่องของศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญาของท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี อนึ่งหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดเป็นเนื้อหาสาระคนตรี ในกลุ่มสาระศิลปะสำหรับการเรียนการสอนในทุกช่วงชั้น

จะเห็นได้ว่า โรงเรียนประถมศึกษา เป็นหน่วยงานของรัฐ ต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ให้เป็นไปตามที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ และหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระบุไว้ การสอนคนตรีพื้นเมืองในโรงเรียนประถมศึกษา จึงเป็นการส่งเสริมภูมิปัญญา และศิลปวัฒนธรรม ของชาติทำให้นักเรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ได้เรียนรู้ด้านคุณลักษณะที่ดี และเป็นการบูรณาการการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพของท้องถิ่นอีกด้วย

จุดประสงค์

- สตน. 1. อธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติงานที่จะนำไปใช้ในการทำงานที่กำหนดให้
2. วิเคราะห์ผลงานหรือการแสดงตามหลักการ
3. วางแผนการปฏิบัติงานจากงานที่กำหนดให้
4. ปฏิบัติงานที่กำหนดอย่างคล่องแคล่ว
5. ปรับปรุงการปฏิบัติงานของตนเองและผู้อื่น
6. ใช้จินตนาการในการปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม
7. ปฏิบัติงานอยู่เสมอและแนะนำให้ผู้อื่นปฏิบัติงานด้วย
8. ปฏิบัติงานด้วยความชื่นชอบ สนุกสนาน และชื่นชมผู้มีผลงานดีเด่น
9. นำผลงานหรือวิธีการปฏิบัติงานไปใช้ในโอกาสต่างๆ
10. ยินดีแบ่งปันช่วยเหลือ และทำประโยชน์แก่ผู้อื่น
11. ใช้กระบวนการกลุ่มในการตัดสินใจและดำเนินงาน
12. รู้จักใช้ความรู้และคำแนะนำต่างๆ แก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
13. แนะนำช่วยเหลือผู้อื่นให้ปฏิบัติต่อศิลปะ วัฒนธรรม ตามระเบียบและข้อกำหนด

- สปช. 1. วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและผลกระทบ
2. เสนอแนวทางแก้ปัญหา เลือกแนวทางและวิธีปฏิบัติในการแก้ปัญหา
3. ดำเนินการแก้ปัญหา และปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานอยู่เสมอ

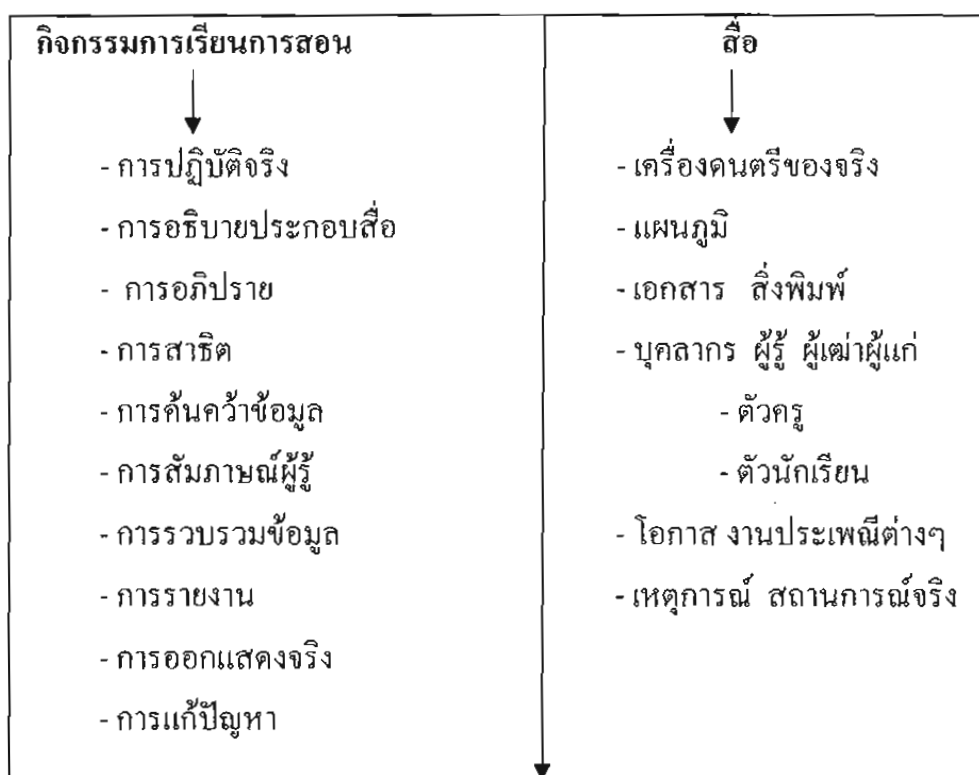
4. วางแนวทางในการทำงานกลุ่ม
5. นำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในการทำงาน
6. วิเคราะห์ผลดีของการปฏิบัติเกี่ยวกับการอนุรักษ์ บำรุงรักษาศิลปวัฒนธรรม
7. ปฏิบัติและชักชวนผู้อื่นให้ปฏิบัติในการอนุรักษ์ บำรุงรักษาศิลปวัฒนธรรม
8. ปฏิบัติหน้าที่ที่มีต่อชุมชน สังคม ประเทศชาติ

ภาษาไทย

1. ฟังเรื่องราว การอภิปรายแล้ววิเคราะห์นัยของข้อความ
2. พุจฉอความชัดเจน ถูกต้อง และมีวิจารณ์ในการพูด
3. พุจฉอแสดงความคิดเห็นเชิงวิจารณ์ สรุปความ
4. เขียนตามรูปแบบที่กำหนด โดยลำดับความคิดอย่างต่อเนื่อง
5. เขียนแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

เนื้อหา (หลักสูตรประถมศึกษา 2531 (ฉบับปรับปรุง 2533))

สตน.	ดนตรีพื้นเมือง	สปช.
- ความใฝ่รู้ - ความขยันหมั่นเพียร - ความอดทน - ความมีระเบียบวินัย - ความเสียสละ		- ตัวเรา - สิ่งแวดล้อมทางสังคม - ศิลปวัฒนธรรม - หน้าที่ของประชาชน
- ความกตัญญูกตเวที - การตรงต่อเวลา - ความสามัคคี - ความเป็นผู้มีวัฒนธรรมและปฏิบัติตามขนบประเพณี - การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ	ภาษาไทย - การฟัง - การพูด - การอ่าน - การเขียน	กลุ่มประสบการณ์พิเศษ - ดนตรีพื้นเมืองวงสะล้อซึง - ดนตรีพื้นเมืองวงเต๋มถึง - กลองสะบัดไชย - กลองปู่เจ้ - กลองมอชิง - กลองตึงโนง - ภาษีดล่านนา - อักษรดล่านนา



การประเมินผล

- ให้ปฏิบัติจริง
- สังเกตพฤติกรรม
- การทดสอบความรู้

เวลาเรียน

กลุ่ม	คาบ/ปี	คาบ/สัปดาห์	หมายเหตุ
สตน.(ดนตรี)	120	3	
ป.พิเศษ	600	15	
รวม	720	18 (6 ชั่วโมง)	

คุณสมบัติที่ต้องการเน้น

1. ความใฝ่รู้
2. ความขยันหมั่นเพียร
3. ความอดทน
4. ความมีระเบียบวินัย
5. ความเสียสละ

6. ความกตัญญูทวดเวท
7. การตรงต่อเวลา
8. ความสามัคคี
9. ความเป็นผู้มีวัฒนธรรม และปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี
10. ความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

หลักการห้องดนตรี



เคารพครู



บูชาศิลปะ



อนุรักษ์วัฒนธรรม



คำขวัญห้องดนตรี



สร้างเสริมปัญญา



พัฒนาจิตใจ



รับใช้สังคม

2.3 วัฒนธรรม เมื่อกล่าวถึงวัฒนธรรมได้มีการจัดประเภทของวัฒนธรรมเอาไว้ในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งสามารถนำมาสรุปไว้ได้ดังต่อไปนี้

วัฒนธรรมออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

วัฒนธรรมทางวัตถุ คือ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสுகาย เพื่อให้ยู่ติกันดีมีความสะดวกสบายในการครองชีพ ซึ่งได้แก่สิ่งจำเป็นเบื้องต้น ในชีวิต 4 อย่าง และสิ่งอื่นเครื่องมือ เครื่องใช้ยานพาหนะ ตลอดจนเครื่องมืออาวุธยุโธปกรณ์ที่เป็นเครื่องป้องกันตัว

วัฒนธรรมทางจิตใจ หมายถึง สิ่งที่ทำให้ปัญญาและจิตใจมีความเจริญงอกงาม ได้แก่ การศึกษาวิชาความรู้ อันบำรุงความคิดทางปัญญา และศาสนา จรรยา ศิลป วรรณคดี กฎหมาย

ระเบียบประเพณี ซึ่งส่งเสริมความรู้สึทางจิตใจให้งอกงามหรือให้สบายใจ(เสถียร โกเศศ , 2514 : หน้า 46)

วัฒนธรรมแบ่งออกเป็น 2 ส่วนเป็นนามธรรม คือ เป็นวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับจิตใจ ความคิด ความอ่อนร้น เป็นสิ่งอยู่ภายในที่ประกอบด้วยบรรทัดฐาน ค่านิยม ความเชื่อ สถาบัน เป็นต้น ซึ่งผสมผสานอยู่ในวิถีชีวิตของมนุษย์ วัฒนธรรมที่เป็นรูปธรรม คือเป็นวัฒนธรรมที่เห็นเป็นรูปร่างของสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ (Artif Acts) เช่น เครื่องมือเครื่องใช้ อาคารสิ่งก่อสร้าง เสื้อผ้า อาหารเครื่องประดับตกแต่ง ผลงานศิลปะ แขนงต่าง ๆ ผลงานทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งสามารถเห็นเป็นกริยาอาการของปัจเจกบุคคล หรือกลุ่มคน (ผศ. สุพิศวง ธรรมพันทา , 2532 : หน้า 36)

ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงประเภททางวัฒนธรรมสามารถแยกออกได้เป็นสองลักษณะ กล่าวคือ วัฒนธรรมที่สามารถจับต้องได้หรือมองเป็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน กับวัฒนธรรมที่ไม่สามารถมองเห็นได้แต่มีการอธิบายและความเข้าใจความหมายที่ตรงกันว่าของสิ่งนั้น ๆ ว่าหมายถึงอะไร

ลักษณะของวัฒนธรรม

การแยกลักษณะของวัฒนธรรมนั้นได้มีผู้รู้หลายท่านได้แยกลักษณะของวัฒนธรรมเอาไว้ในลักษณะต่าง ๆ (สมบูรณ์ เหล็กผืน, 2535: หน้า 14) ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. วัฒนธรรมมีลักษณะเป็นสิ่งที่เหนืออินทรีย์ โครว์เบอร์ (Kroeber, 1952 : 2030) กล่าวว่า “มนุษย์เท่านั้นที่มีวัฒนธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่เหนืออินทรีย์ กล่าวคือ สัตว์นั้นมีเพียงลักษณะของอินทรีย์ตามธรรมชาติ โดยสัตว์จะถ่ายทอดลักษณะอินทรีย์และการปรับตัวตามสภาวะธรรมชาติที่เรียกว่าสัญชาตญาณ ให้แก่ลูกหลาน ขณะที่มนุษย์มีการถ่ายทอดทั้งลักษณะอินทรีย์ และวิธีการปรับคนเหนือธรรมชาติที่เป็นระบบสัญลักษณ์ อันเกิดจากการใช้ปัญญาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์คิดสร้างและเปลี่ยนแปลงลักษณะธรรมชาติให้เหมาะต่อการดำรงชีวิตที่ดี การถ่ายทอดระบบสัญลักษณ์ต่อกันของมนุษย์นั้นกระทำเป็นกระบวนการเรียนรู้ จากพ่อแม่ลงสู่ลูกหลานหรือจากลูกหลานขึ้นไปสู่พ่อแม่ก็ได้”

2. วัฒนธรรมมีลักษณะเป็นแบบแผนพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้พฤติกรรมที่จัดเป็นวัฒนธรรมหมายถึง .พฤติกรรมที่กระทำกันภายในกลุ่มอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบฉบับหรือนิสัยของกลุ่มนั้นๆ ผู้คนต้องเรียนรู้แบบแผนพฤติกรรมนี้จึงจะสามารถปรับตัวและมีชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ได้ ลาล์ฟ ลินตัน กล่าวว่า “วัฒนธรรมเป็นมรดกทางสังคมเพราะได้เกิดกระบวนการที่วัฒนธรรมถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปสู่รุ่นอีกรุ่นหนึ่ง”

3. วัฒนธรรมแสดงให้เห็นเป็นผลงานของพฤติกรรม ผลงานซึ่งเป็นผลผลิตจากการกระทำของมนุษยชาติ มีทั้งที่เป็นลักษณะนามธรรม และลักษณะรูปธรรมผลผลิตที่เป็นนามธรรมได้แก่ ปรัชญา ความรู้ ความนิยม ความเชื่อ ประเพณี เป็นต้น

4. วัฒนธรรมเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ทุกคนต้องปฏิบัติตามวิถีชีวิตย่อมประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตมนุษย์ ฉะนั้นคำตอบบางอย่างจึงรู้เองจากการใช้ชีวิตเหมือนคนอื่น ๆ

5. วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่สมาชิกรู้สึกมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ เราสามารถทำนายพฤติกรรมของผู้อื่นหรือผู้อื่นคาดหวังสิ่งที่จะได้รับจากเรา จากการร่วมวัฒนธรรมนั้น ด้วยเหตุนี้จะทำให้ผู้คนเกิดความรู้สึก รัก ห่วงแหน ปราศรัยจะรักษาและเผยแพร่วัฒนธรรมของตน เนื่องจากพวกเขามีความรู้สึกเป็นเจ้าของวัฒนธรรมนั่นเอง

6. วัฒนธรรมเป็นมรดกของสังคม ผลผลิตของมนุษย์ขึ้นที่มีคุณค่าและเกิดประโยชน์แก่ผู้คนทั่วไป จะส่งผ่านให้แกกัน เพื่อใช้ภายในสังคม แล้วส่งต่อไปยังถึงรุ่นลูกหลานให้ใช้และมีการปรุงแต่งจนเกิดความงอกงามยิ่งขึ้นทุกปี

7. วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง วัฒนธรรมร้องมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับให้เหมาะสมกับสภาพสมัยการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาจจะเปลี่ยนแปลงด้วยอัตราแตกต่างกัน วัฒนธรรมของบรรพบุรุษมีความสำคัญที่เป็นรากฐานวัฒนธรรมของคนรุ่นปัจจุบัน สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมมาจากหลายทาง (ผศ. สุพิศวง ธรรมพินทา, 2532: หน้า 41)

2.4 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ผู้ใหญ่อถือว่าเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ต่างๆ มามากพอสมควรเป็นวัยทำงาน วิธีการถ่ายทอดมีหลายรูปแบบ เช่น การบอกเล่าโดยตรงหรือผ่านทางพิธีกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นพิธีกรรมทางศาสนา พิธีกรรมทางขนบธรรมเนียมประเพณีจะเห็นจากพิธีแต่งงาน จะมีคำสอนจากผู้ใหญ่ทุกครั้ง รวมทั้งการประกอบอาชีพตามอย่างบรรพบุรุษ มีการถ่ายทอดประสบการณ์โดยตรง นอกจากนี้การถ่ายทอดภูมิปัญญาชาวบ้านจะมาในรูปแบบของบันเทิงสอดแทรกในกระบวนการเนื้อหา เช่น ลิเก โคลง คำกลอน คำผญา คำขอ ของคนภาคเหนือเนื้อหาของทำนองกล่าวถึงประวัติศาสตร์ของท้องถิ่น ขนบธรรมเนียมประเพณี คติธรรมคำสอนของศาสนา การเมือง การปกครอง การประกอบอาชีพ การรักษาโรค รวมถึงการปฏิบัติตามจารีตประเพณี จากท้องถิ่นนั้น ๆ (สามารถ จันทรสูตร, 2536: หน้า 42)

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

3.1 ขอบเขตพื้นที่การศึกษาวิจัย

พื้นที่ดำเนินการประกอบไปด้วย หมู่ที่ 7 และหมู่ที่ 11 บ้านหนองยาว อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

3.2 กลุ่มเป้าหมาย

1. พระครูวิจิตรกรรมโกศล เจ้าอาวาสวัดหนองยาว
2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขนางพิทยา กำจัด หัวหน้าสถานีอนามัยบ้านหนองยาว
3. ผู้สูงอายุบ้านหนองยาว 20 คน
4. ประชาชนชาวบ้าน 25 คน
5. เด็ก 80 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6
6. กลุ่มแม่บ้าน 10 คน

3.3 เครื่องมือและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การใช้แบบสอบถาม ในการรวบรวมข้อมูลประวัติและวัฒนธรรมพื้นบ้าน บ้านหนองยาว ตำบลแม่สุน อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่
2. การจัดเวที ในการศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพและการทดลองดำเนินการสร้างเสริมลักษณะนิสัย โดยใช้วัฒนธรรมพื้นบ้านทั้งด้านดนตรีและการละเล่นพื้นบ้าน
3. แบบสังเกต/บันทึก ในการศึกษาผลการดำเนินงานด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุและเยาวชน

3.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

[การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่มีการติดตามผลการวิจัยโดยการสัมภาษณ์ สังเกต เพื่อประมวลผลด้านสุขภาพ จิตใจ อารมณ์ การแสดงออกของผู้สูงอายุ และเด็กเยาวชน ทั้งก่อนเริ่มโครงการ ระหว่างโครงการ และหลังทำโครงการ และขอความร่วมมือจากสถานีอนามัยในการตรวจสอบสุขภาพทำการบันทึกผลด้านสุขภาพ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สรุปผล เพื่อตอบคำถามตามจุดประสงค์ของและนำเสนอในเชิงบรรยาย]

3.5 ขั้นตอนการศึกษาวิจัย

1. ประชุมทีมวิจัยและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อสร้างความเข้าใจและเตรียมความพร้อม
2. ทบทวนเอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง
3. ทีมวิจัยดำเนินการสำรวจและรวบรวมองค์ความรู้
 - ประวัติและวัฒนธรรมพื้นบ้านบ้านหนองยาว
 - องค์ความรู้เกี่ยวกับสะลือ ซอ ซึง ฟ้อนเจิง ฟ้อนดาบ กลองสะบัดชัย พร้อมทั้ง

เทคนิค วิธีการและกระบวนการสืบทอด

- ภูมิปัญญาดั้งเดิมและองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนและอาหารสุขภาพ
สำหรับผู้สูงอายุ (ผู้เฒ่า)

- การศึกษาความเป็นมาโดยการศึกษาฐานศูนย์วัฒนธรรมเชิงใหม่และศูนย์
วัฒนธรรมพื้นบ้าน วัดลอยเคราะห์ อำเภอเมืองเชิงใหม่

4. จัดทำแผนการเรียนการสอนการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและการสร้างเสริมลักษณะ
นิสัยของเยาวชน โดยใช้ระบบและกระบวนการสืบทอดวัฒนธรรมพื้นบ้านทั้งด้านดนตรีและ
การเล่นพื้นบ้าน

ด้านอาหาร

- ฝึกทักษะการทำอาหารร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ เด็ก และกลุ่มแม่บ้าน เช่น
แกงแค ข้าผักร และน้ำพริกต่างๆ ตามฤดูกาล พร้อมเครื่องเคียง

- เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของอาหาร

ด้านดนตรีและศิลป์พื้นบ้าน (สะลือ ซอ ซึง กลองสะบัดชัย) วันจันทร์ - วันพฤหัสบดี ด้าน
อาหาร วันศุกร์ และด้านฟ้อนเจิง และฟ้อนดาบ (การเล่น)วันเสาร์ - อาทิตย์

5. จัดลานกิจกรรม เพื่อให้เยาวชนและผู้สูงอายุ ได้แสดงความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรม
ให้ชุมชนเห็นและจัดทำอาหารพื้นบ้านให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

(1) ทุกวันศุกร์ ให้กลุ่มแม่บ้าน+ผู้สูงอายุ +เด็ก นำอาหารกลางวันร่วมกันที่
โรงเรียน และเปิดให้มีการซักถามแลกเปลี่ยนวิธีการและส่วนประกอบในการทำอาหารนั้น เพื่อ
ร่วมกันเรียนรู้คุณค่าและประโยชน์จากอาหารที่ทำในวันนั้น

(2) จัดเล่นดนตรีพื้นบ้านและการละเล่นพื้นบ้านในวันศุกร์ช่วงบ่ายร่วมกัน

6. จัดกิจกรรมปลูกพืชสมุนไพร พืชผักสวนครัวพื้นบ้าน ทั้งในโรงเรียนและบริเวณบ้าน

7. ร่วมกับสถานีอนามัยหนองยาว ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุและเด็ก ทุก 3 เดือน

8. จัดประชุมร่วมกับผู้ปกครอง นักเรียนเพื่อประเมินนักเรียนทั้งก่อน และหลังเข้าร่วม
กิจกรรม

9. โรงเรียนร่วมกับอบต. จัดประกวดการทำอาหารสุขภาพ (อาหารพื้นบ้าน) ทั้งในระดับโรงเรียน และระดับตำบลและเวทีประกวดการเล่นซอ --ซึ่ง ทั้งประเภทเดี่ยว และวง รวมทั้งประกวดการฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง และการตีกลองสะบัดชัยซึ่งมีทั้งประเภททีมผสม (เด็ก+ผู้สูงอายุ) และทีมเดี่ยวอย่างเดียว

10. ตั้งเครือข่ายกระบวนการถ่ายทอดและเรียนรู้ การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ และการสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชน โดยชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมและใช้คนตรีพื้นเมืองและวัฒนธรรมพื้นบ้าน

11. สรุปบทเรียนการดำเนินการและจัดทำคู่มือ การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและเสริมสร้างลักษณะนิสัยของเยาวชน โดยใช้คนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้าน

12. จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์

13. จัดทำคู่มือบทเรียนการถ่ายทอดประสบการณ์และเรียนรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ การสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชน โดยชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมและใช้คนตรีพื้นเมืองและวัฒนธรรมพื้นบ้าน

บทที่ 4

ข้อมูลพื้นฐานชุมชน

4.1 ข้อมูลพื้นที่

4.1.1 ประวัติของชุมชนหมู่บ้านหนองยาว

บ้านหนองยาว ได้ตั้งชื่อหมู่บ้านตามชื่อหนองน้ำสาธารณะของหมู่บ้านซึ่งอยู่ทางฟากตะวันออกของหมู่บ้าน (ทางตะวันออกของถนนสายหลัก หรือถนนโชตนาในปัจจุบัน) ห่างจากแนวถนนไปประมาณ 100 เมตร โดยแต่เดิมเป็นหนองน้ำที่ยาวตามแนวถนน ยาวประมาณ 1,600 เมตร กว้างประมาณ 200 เมตร ปัจจุบันหนองน้ำสาธารณะดังกล่าวตื้นเขินไปหมดแล้ว จนเกือบจะไม่มีร่องรอยของหนองน้ำเลย

ก่อนพุทธศักราช 2474 บ้านหนองยาวเป็นห่อมบ้านที่มีผู้อาศัย ประมาณ 7-8 ครัวเรือน ต่อมาเมื่อมีคนอพยพมาจากบ้านแม่คะ ซึ่งอยู่ห่างจากบ้านหนองยาวไปทางทิศตะวันออกประมาณ 6 กิโลเมตร เนื่องจากหมู่บ้านแม่คะเดิมถูกลูกไฟตกจากอากาศได้เผาบ้านเรือนวอดวายไปจึงอพยพมาอยู่ที่บ้านหนองยาวส่วนหนึ่ง จึงเป็นห่อมบ้านขนาดเล็กประมาณ 20 กว่าครอบครัว โดยตั้งบ้านเรือนอาศัยอยู่ทางฟากตะวันออกของถนนก่อน

ในเวลาต่อมาได้มีผู้คนได้อพยพจากต่างถิ่น จากต่างอำเภอ เช่น อำเภอสันป่าตอง หรือมาจากต่างจังหวัดเช่น จังหวัดลำพูนบ้าง จนเป็นชุมชนขนาดใหญ่ เพราะอยู่ติดกับถนนสายหลัก จึงมีผู้คนอพยพมาอยู่ได้ง่าย ไปมาสะดวกสบาย ต่อมาได้ตั้งหมู่บ้านอย่างเป็นทางการ เมื่อพุทธศักราช 2474 มีผู้ใหญ่บ้านคนแรกชื่อ พ่อแก่อุ่น ไม่ทราบนามสกุล และได้เริ่มจัดตั้งสำนักสงฆ์ขึ้นที่ปัจจุบันนี้และได้รับการพัฒนาเป็นวัดขึ้นได้ใช้ชื่อวัดว่า“วัดชัยศรี”และต่อมาเมื่อปีพุทธศักราช 2487 ได้เปลี่ยนชื่อวัดตามชื่อของหมู่บ้าน คือ “วัดหนองยาว” พร้อมกันนั้นชุมชนได้รับการพัฒนามาเป็นลำดับ

ปัจจุบันหมู่บ้านบ้านหนองยาวได้เจริญขึ้น เป็นชุมชนขนาดใหญ่ ทางกรจึงได้แยกหมู่บ้านออกเป็น 4 หมู่บ้าน คือหมู่ที่ 7, หมู่ที่ 11, หมู่ที่ 16, และหมู่ที่ 17 สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลแม่สุณ โดยมี นายมนูญ ร้อยหมื่น นายสว่าง กาวิ นายเฟื่อน ชมภูพล้อย นายอรุณ ชองชลย์ เป็นผู้ใหญ่บ้านตามลำดับทั้ง 4 หมู่บ้าน และมีพระครูวิจิตรกรรมโกศล เป็นเจ้าอาวาสวัดหนองยาว

4.1.2 ที่ตั้งอาณาเขต

บ้านหนองยาวตั้งอยู่ในพิกัดภูมิศาสตร์ประมาณ เส้นละติจูดที่ 19–20 องศาเหนือ และลองจิจูดที่ 99–100 องศาตะวันออก อยู่ห่างจากอำเภอฝาง 7 กิโลเมตร และอยู่ห่างจากอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ประมาณ 146 กิโลเมตร

4.1.3 ลักษณะภูมิประเทศ

พื้นที่ของหมู่บ้านหนองยาว ตำบลแม่สุ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำฝาง มีหนองน้ำธรรมชาติหลายแห่ง คือ หนองสามแจ่ง หนองเฮือ หนองดินแดงและหนองปลาสะเค็ด ฯลฯ มีที่ราบสูงและอยู่ใกล้ภูเขา สภาพหมู่บ้าน หนองยาวเป็นที่ราบสูงมีทางไปมาสะดวก ซึ่งอยู่ห่างจากอำเภอฝาง 10 กิโลเมตร ห่างจากเชียงใหม่มาทางทิศเหนือ ประมาณ 143 กิโลเมตร บ้านหนองยาวได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ และมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ จึงทำให้โดยทั่วไปมีฝนตกชุก อากาศเย็นชื้น มี 3 ฤดู ในฤดูฝนจะมีฝนตกมาก ในช่วงเดือนพฤษภาคม – มิถุนายน ฤดูร้อนจะร้อนมากในช่วงเดือนเมษายน เคยวัดได้ถึง 40 องศาเซลเซียส ในฤดูหนาวอากาศจะหนาวมากมีอุณหภูมิลดต่ำถึง 1 – 2 องศาเซลเซียส จนกระทั่งน้ำค้างกลายเป็นน้ำแข็ง (Frost) ชาวบ้าน เรียกว่า “เหมยขาบ” หรือบางคน เรียกว่า “แม่คะนิง”

4.1.4 จำนวนประชากร

ลำดับ	ชื่อหมู่บ้าน	จำนวนครัวเรือน	ประชากรรวม	ชาย	หญิง
1.	หมู่ที่ 7 บ้านหนองยาว	240	989	482	507
2.	หมู่ที่ 11 บ้านสันป่าเกี๊ยะ	182	641	321	320
3.	หมู่ที่ 16 บ้านหนองยาวใต้	135	454	212	242
4.	หมู่ที่ 17 บ้านหนองยาวเหนือ	229	684	424	260
	รวม	786	2,768	1,439	1,329

ข้อมูลผู้สูงอายุและเยาวชน บ้านหนองยาว

ลำดับ	จำนวน / รายการที่มาของข้อมูล	จำนวนประชากร-คน			หมายเหตุ
		รวม	ชาย	หญิง	
1	ผู้สูงอายุ	282	125	157	
2	เยาวชน อายุ 5 – 12 ปี	162	87	75	
3	เยาวชน อายุ 13 – 18 ปี	209	119	90	

* หมายเหตุ : ข้อมูล ปี 2546

4.1.5 สภาพทางเศรษฐกิจ

จากสภาพทางภูมิศาสตร์ หมู่บ้านหนองยาวจึงเป็นแหล่งเศรษฐกิจที่สำคัญ เพราะมีทรัพยากรธรรมชาติที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของชุมชนในหมู่บ้าน แต่เดิมชาวบ้านมีอาชีพหลัก คือ เกษตรกรรม ปลูกข้าว กระเทียม หอมหัวใหญ่ พริกชี้ฟ้า กระหล่ำปลี ฯลฯ ต่อมาเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจให้ผลผลิตทางการเกษตรตกต่ำ ชาวบ้านจึงหันไปประกอบอาชีพค้าขายในตลาดสด และรับจ้างทำงานในบริษัทสวนส้มทรายทองเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ชาวบ้านมีรายได้ดี จึงส่งผลให้ชาวบ้านมีเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

4.1.6 สถาบันการศึกษา

บ้านหนองยาวมีโรงเรียนประถมศึกษา 1 แห่ง คือโรงเรียนบ้านหนองยาว หมู่ที่ 7 บ้านหนองยาว มีครู 9 คน นักเรียน 295 คน มีโรงเรียนเอกชน 1 แห่ง คือ โรงเรียนรัตนานเื้ออวิทยา และมีวิทยาลัยการอาชีพฝาง

4.1.7 สถาบันและองค์กรศาสนา

บ้านหนองยาวมีวัดไทย ศาสนาพุทธ จำนวน 1 วัด คือวัดหนองยาว

4.1.8 ประเพณีที่สำคัญของชาวบ้านหนองยาว

วิถีชีวิตชาวชนบทของชาวบ้านในตำบลหนองยาว มีประเพณีที่เกี่ยวข้องกับสังคมและตนเองตลอดทั้งปี ซึ่งประเพณีแต่ละอย่างต่างก็มีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมธรรมชาติ ตลอดจนชีวิตความเป็นอยู่ของท้องถิ่นนั้นๆ ประกอบไปด้วย

1. วันธรรมสวนะ หรือ วันพระ
2. วันอาสาฬหบูชา
3. ประเพณีเข้าพรรษา
4. ประเพณีการออกพรรษา
5. วันมาฆบูชา
6. วันวิสาขบูชา

ประเพณีที่ประชาชนในตำบลแม่สุ่นได้ดำเนินการอยู่ในปัจจุบัน

1. ประเพณีสงกรานต์
2. ประเพณีการตานตุง (ธง)
3. ประเพณีหล่อเทียนเข้าพรรษา

4. ประเพณีการทอดกฐิน
5. ประเพณีสลากภัตต์ซึ่งชาวล้านนาเรียกประเพณีตานก๋วยสลาก
6. ประเพณีเดือนยี่เป็งหรือประเพณีลอยกระทงของชาวไทย
7. ประเพณีปอยหลวง
8. ประเพณีบวชลูกแก้ว
9. ประเพณีการดักบาตรเบ็ญปี๊ด
10. ปอยล้อ
11. ปอยข้าวสังข์
12. ประเพณีเลี้ยงขันโตก

4.2 ข้อมูลปราชญ์ชาวบ้านหนองยาว ด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านล้านนาไทย

ที่	ชื่อ - สกุล	อายุ	ที่อยู่	ความรู้ความสามารถ
1	นายคำปัน ชัยวุฒิ	79	73 หมู่ 11 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	ซึ่ง สะล้อ ฆ้องวง
2	นายคิ ทองหลอม	64	158 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	คำว พิธีกรรมล้านนา
3	นายจันทร์ วงศ์เกษร	55	162 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	สะล้อ ซึ่ง
4	นายเมือง ค้ายอด	53	163 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	ซึ่ง สะล้อ กลอง
5	นายณรงค์ ใจเงิน	47	74 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	ซึ่ง ระนาด
6	นายวัน คำเหลียง	66	163 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	ซึ่ง สะล้อ
7	นายเสาร์ ชมพูพริ้อย	75	270 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	กลอง
8	นายปี มาหวัน	74	239 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	ซึ่ง สะล้อ ขลุ่ย
9	นายประเวศ เภาใส	41	232 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	ขลุ่ย แน
10	นายมานพ ปริญญาศิลป์	51	243 หมู่ 11 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	คำว จ้อย ซอ ซึ่ง
11	นางจันทอง ฐชัย	51	149 หมู่ 11 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	คำว จ้อย ซอ
12	นางอำนวย ทองหลอม	52	158 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	ฟ้อนดาบ
13	นางเรือนคำ สมสะอาด	53	47 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	ฟ้อนดาบ
14	นางอาภรณ์ ศักดิ์ใหญ่	46	48 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	ฟ้อนดาบ
15	นางยอด ชัยวุฒิ	51	54 หมู่ 11 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	อาหารพื้นบ้าน
16	นางขันแก้ว ทองขัน	47	215 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	อาหารพื้นบ้าน
17	นาย ณ ทศพล แสงมณี	32	136 หมู่ 11 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	กลองสะบัดชัยฟ้อนเจิง

ที่	ชื่อ - สกุล	อายุ	ที่อยู่	ความรู้ความสามารถ
18	นายนิคม สุใจ	42	134 หมู่ 11 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง	สะล้อซอซอญ ระนาด
19	นายสมบูรณ์ เหล็กฝั้น	36	89 หมู่ที่ 11 บ้านแม่งอนป่าจี้ ต.แม่งอน อ.ฝาง	กลองสะบัดชัยฟ้อนเจิง
20	นายแก้ว อนุมา	66	57 หมู่ที่ 11 บ้านแม่งอนป่าจี้ ต.แม่งอน อ.ฝาง	ซิ้ง สะล้อ ซอซอญ ระนาด
21	นายสนิท เก่งกาจ	56	216 หมู่ที่ 5 บ้านแม่ข่า ต.แม่ข่า อ.ฝาง	กลองมอญเซ็ง-ปู้เจ้

บทที่ 5

ภูมิปัญญาและการสืบทอดภูมิปัญญาด้านดนตรีพื้นเมือง การละเล่นพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน ของชุมชนบ้านหนองยาว

5.1 ภูมิปัญญาด้านดนตรี

ก. ประวัติความเป็นมาของดนตรีพื้นเมืองล้านนา และบ้านหนองยาว

การที่จะศึกษาเรื่องราวและวิวัฒนาการของการดนตรีภาคเหนือตั้งแต่แรกเริ่มจนถึงปัจจุบันนั้นค่อนข้างจะยุ่งยากสลับซับซ้อนยิ่งกว่าการศึกษาประวัติศาสตร์ล้านนาเสียอีก (ธีรยุทธ ขวงศรี, 2530: หน้า 1) เพราะประวัติศาสตร์ล้านนานั้นยังมีปรากฏหลงเหลืออยู่มากพอสมควร แม้บางสิ่งบางอย่างและบางตอนจะถูกนักเขียนพงศาวดารหรือประวัติศาสตร์บางยุคบางสมัยบิดเบือนหรือทำลายสูญหายไปมากมายก็ตาม ที่ร้ายที่สุดคือเรื่องราวของดนตรีภาคเหนือ นั้น ปราศจากการเหลียวแลจากผู้มีอำนาจในการปกครองและนักวิชาการด้านนี้ ปล่อยให้เป็นหน้าที่ของประชาชนในท้องถิ่น ซึ่งสืบทอดกันมาอย่างง่าย ๆ ไม่มีหลักเกณฑ์และข้อบังคับใด ๆ ตามประสาชาวบ้าน นอกจากนั้น ประชาชนในท้องถิ่นล้านนาส่วนมากอพยพหรือถูกกวาดต้อนมาจากต่างถิ่น ต่างเชื้อชาติ ต่างเผ่าพันธุ์ ต่างภาษา และต่างจารีตประเพณี ความเชื่อ ครั้นมาอยู่รวมกันนานเข้า ความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งแนบแน่นก็เกิดขึ้น มีการแต่งงานข้ามเผ่าพันธุ์ ยิ่งทำให้การสืบทอดยาก สลับซับซ้อนมากขึ้นไปอีก เพราะหาคำตอบไม่ได้ว่า สืบมาจากไหน เมื่อเป็นเช่นนี้ การสืบค้นเพื่อตั้งเป็นสมมติฐานของกรค้นคว้าครั้งนี้ จึงต้องอาศัย

- ประวัติศาสตร์สากล
- ประวัติศาสตร์ชาติไทย
- เอกสาร จดหมายเหตุของประเทศสาธารณประชาชนจีน
- ตำนาน พงศาวดาร เอกสารต่าง ๆ ของล้านนา
- จารีตประเพณีความเชื่อต่าง ๆ รวมทั้งเรื่องราวที่ปรากฏในศาสนาของล้านนา มาเป็น สิ่งประกอบ แล้วตั้งเป็นหัวข้อในการอ้างอิงและเรียบเรียง

ดังนั้น หากเรายังเชื่อหลักฐานทางประวัติศาสตร์ฉบับดั้งเดิม แล้วนำมาพิจารณาประกอบกับจดหมายเหตุของจีนที่ปรากฏอยู่ในทุกวันนี้ คงพอทำให้เราได้ทราบว่า แต่เดิมนั้นบรรพชนของชาวไทยตั้งถิ่นฐานอยู่ที่ตอนกลางระหว่างลุ่มแม่น้ำฮวงโหและแยงซีเกียงในประเทศจีน แต่ด้วย

ความจำเป็นและความกดดันบางประการ เป็นเหตุให้ต้องอพยพลงมาทางใต้ ซึ่งมีนักปราชญ์ชาวตะวันตกท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า “...มีลักษณะเหมือนกระแสน้ำที่ไหลหลังถ้ำ...ไม่มีหยุดยั้ง...”

คราวนี้ก็มาถึงปัญหาที่ว่า “เครื่องดนตรีที่เกิดขึ้นในยุคที่กล่าวถึงไปแล้ว ได้แก่อะไรบ้าง ?”

ดนตรีภาคเหนือยุค “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง”

ประมาณพุทธศักราช 2325 พระเจ้ากาวิละได้รับการแต่งตั้งจากพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ปฐมบรมกษัตริย์แห่งราชวงศ์จักรี ให้ขึ้นครองนครเชียงใหม่ ในฐานะประเทศราชขึ้นตรงต่อสยามประเทศ หลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวพันกับการดนตรีนาฏศิลป์ จึงเริ่มปรากฏเป็นรูปร่างขึ้น ทั้งนี้เพราะราชสำนักสยามให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่ ประวัติความเป็นมาของเครื่องดนตรีพื้นเมืองภาคเหนือที่จะปรากฏต่อไปนี้จึงปรากฏขึ้น ตัวพระเจ้ากาวิละเองนั้น ต้องเดินทางมาจากนครลำปางพร้อมกับข้าทาสบริวาร นครพิงค์หรือนครเชียงใหม่มีแต่ความรกร้างว่างเปล่า อุดมไปด้วยป่าไม้และสัตว์ป่า เช่น เก้ง กวาง หมู เสือ ช้าง กับประชาชนพลเมืองเพียงไม่กี่หมู่บ้าน เพราะศูนย์กลางการปกครองได้ย้ายไปอยู่ที่เมืองอื่นเสียหมดแล้ว พระเจ้ากาวิละจึงจำต้องระดมไพร่พลหลักล้านตางพง เพื่อสร้างบ้านแปงเมืองขึ้นมาให้มั่นคงถาวรเยี่ยงหัวเมืองเอกทั่วไป ในบันทึกพงศาวดารล้านนากล่าวไว้ว่า พระเจ้ากาวิละได้รวบรวมไพร่พลที่มีอยู่เข้าเป็นกองทัพ ยกออกไปตีหัวเมืองใกล้เคียง เช่น เมืองยอง เมืองเชียงตุง เมืองเชียงรุ่ง และสิบสองปันนา เมื่อได้รับชัยชนะก็กวาดต้อนประชาชนพลเมืองแต่ละแห่งมาไว้ในเวียงเชียงใหม่ เพื่อสะสมเป็นกำลังพลและเพิ่มพูนแรงงานให้แก่ท้องถิ่นของพระองค์ เหตุการณ์ในช่วงนี้พงศาวดารเมืองเชียงใหม่บันทึกไว้ว่าเป็นยุคของ การเก็บผักใส่ซ้า (กระบุง , ตะกร้า) เก็บข้า (ทาส) ใส่เมือง เมื่อเป็นเช่นนี้ประชากรในนครเชียงใหม่จึงเต็มไปด้วยบุคคลต่างเผ่าพันธุ์ ต่างความเชื่อ และต่างจารีตประเพณี วัฒนธรรม เช่น คนยอง คนขมุ ไตใหญ่ กระเหรี่ยง คนลื้อ ฯลฯ คนแต่ละกลุ่มนี้ต่างกระจัดกระจายกันตั้งภูมิลำเนาอยู่รอบนครเชียงใหม่ตามที่ได้รับอนุญาตหรือคำสั่งจากผู้ใหญ่ ครั้นกาลเวลาล่วงเลยไป ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันย่อมกระชับแน่นมากยิ่งขึ้น ถึงขนาดมีการแต่งงานข้ามเผ่าพันธุ์กัน วัฒนธรรมที่แตกต่างกันจึงเริ่มมารวมกัน ในที่สุดก็กลายเป็น “ เอกลักษณะ ” ของชนในภาคเหนือไป

สำหรับวัฒนธรรมด้านการดนตรีพื้นเมืองนั้นพอสรุปได้ว่า ส่วนมากเป็นเครื่องดนตรีที่มีไว้เพื่อประเทืองอารมณ์และเป็นอุปกรณ์ในการไปแ้วสาว(การไปเที่ยวเกี้ยวผู้หญิงต่างหมู่บ้านหรือในหมู่บ้านของตนเอง) ของบรรดาบ่าว ๆ (หนุ่ม) มักเป็นเครื่องดนตรีประเภทนำหนักเบา ๆ สามารถนำติดตัวไปได้ง่าย อันได้แก่ เครื่องดนตรีประเภทเป่า ดีด และสี เช่น ขลุ่ย เปียะหรือเพียะ สะล้อหรือท้อ (ทะร้อ) หรือ ตะลื้อ หรือ ตะลื้อ ส่วนการประดิษฐ์รูปร่างหรือโครงสร้างของเครื่องดนตรีแต่ละชนิดก็ไม่มีสัดส่วนบ่งบอกหรือบังคับไว้ว่าต้องมีขนาดกว้างยาวมากน้อย

เพียงใด ใครพอใจเครื่องดนตรีอย่างไหน ขนาดใด ก็ทำขึ้นมา โดยรับเอาแบบอย่างและกรรมวิธีมาจากบรรพบุรุษ ส่วนการบรรเลงก็เช่นกัน ไม่มีกฎเกณฑ์ใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้ใดอยากบรรเลงเครื่องดนตรีชนิดใด ก็ประดิษฐ์ขึ้นมา แล้วก็กล่าวทาง (วิธีบรรเลง) เอง การบรรเลงระยะแรกเป็นการเลียนเสียงธรรมชาติรอบ ๆ ตัวก่อน ต่อมาจึงเกิดเป็นลำนำหรือที่เรียกว่า “ ทำนอง ” ขึ้น เป็นทำนองสั้น ๆ ง่าย ๆ บรรเลงกลับไปกลับมาจนพอใจจึงหยุด เปลี่ยนเพลงใหม่ เท่าที่สืบทอดและทราบชื่อมีอยู่ทั้งหมด 13 เพลง คือ

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. ปราสาทไหว | 8. ฤาษีหลงดำ |
| 2. ล่องแม่ปิง | 9. เชียงใหม่ |
| 3. จะปู้ | 10. ละม้าย |
| 4. อื้อ | 11. บะเก่าบะกลาง |
| 5. พม่า | 12. เงี้ยว |
| 6. สาวไหม | 13. เชียงแสน |
| 7. ล่องน่าน (พระลอ) | |

สิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับดนตรีพื้นเมืองภาคเหนือก็คือ วัตถุประสงค์ในการบรรเลงนั้นมีเป้าประสงค์เพียงเพื่อจะใช้ประกอบการแอ่วสาว หรือ เอาเสียงเป็นเพื่อนในยามเดินทางกลับเคหสถานของคนในตอนเช้ามีด ดังนั้น กฎเกณฑ์ วิธีการ และทำนองเพลงจึงไม่ใช่สิ่งสำคัญ ไม่จำเป็นต้องพิถีพิถันเหมือนวงดนตรีในภาคกลาง และที่สำคัญที่สุดก็คือ ผู้บรรเลงทุกคนมิได้ตั้งใจยึดเป็นอาชีพ จะเล่นหรือบรรเลงในช่วงที่เป็นบ่าวอยู่เท่านั้น พอแต่งงานหรือมีครอบครัวไปแล้ว ก็ละทิ้งจนหมดสิ้น ตั้งหน้าตั้งตาประกอบอาชีพ ทำไร่ไถนาหรือค้าขาย เพื่อเลี้ยงครอบครัวเพียงอย่างเดียว เป็นเหตุให้มีการทิ้งช่วงหลงลืมไปเสียเกือบหมด

ส่วนสาเหตุที่ดนตรีพื้นเมืองภาคเหนือกลายสภาพเป็นวงดนตรีขึ้นมานั้น ผู้เขียนสันนิษฐานว่า น่าจะมาจากการที่บรรดาบ่าวทั้งหลายต่างมาชุมนุมกันในช่วง (ลาน) ที่มีสาว ๆ หลายคนมาร่วมทำกิจกรรมกันอยู่ เช่น ทอผ้า ปั่นฝ้าย ไซ (เลือก) ผัก ไซพริก ไซ (หั่ว) หอม ไซ (หั่วกระเทียม) หรือ เมล็ดพันธุ์ต่าง ๆ ที่จะนำไปปลูกในเช้าวันรุ่งขึ้นเรียกเป็นภาษาพื้นเมืองเหนือว่า “ อยู่บ่าว ” บรรดาบ่าวที่มา “ แอ่วสาว ” จากหมู่บ้านต่าง ๆ จึงเข้าร่วมวงสนทนาพาทีกัน เรียกเป็นภาษาพื้นเมืองเหนือว่า “ อยู่บ่าว อยู่สาว ” บางคนอาจมีเปียะ บางคนอาจมีสะล้อ บางคนอาจมีซึง บางคนอาจมีปี่หรือขลุ่ย เมื่อมีโอกาสดังกล่าวมาร่วมกัน ระยะแรกอาจไม่เข้ากัน ต่อมาจึงมีการนัดหมายให้ใกล้เคียงกันหรือเหมือนกัน การบรรเลงจึงกลายเป็นทำนองขึ้น ฝ่ายสาวก็อาจขอ (ร้อง) คลอไปด้วย คนไหนที่ขอไม่เป็น ก็อาจดบมือ เคาพื้น เคาะไม้ ไปตามอารมณ์อันสุนทรีย์ ทำให้อยู่บ่าวอยู่สาวนั้นสนุกสนานครึกครื้นมากยิ่งขึ้น เลยยึดถือเป็นประเพณีหรือแบบอย่างกันต่อมา ภายหลังมี

การนำเอาคลองพื้นบ้านเข้าไปผสม ทำให้วงดนตรีชนิดนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเรียกขานกันต่อมาว่า “วงสะล้อซอซึง”

ดนตรีพื้นเมืองบ้านหนองยาว

บ้านหนองยาวเป็นหมู่บ้านหนึ่งในอำเภอฝาง ของจังหวัดเชียงใหม่ ได้สืบทอดดนตรีพื้นเมือง การละเล่นพื้นบ้าน และการทำอาหารพื้นบ้านจากบรรพบุรุษของแต่ละคนมาอยู่ลุลูกหลานในปัจจุบัน

ดนตรีพื้นเมืองในหมู่บ้านหนองยาวนั้น ระบุว่าเริ่มแรก (ก่อนปี พ.ศ.2516) ได้รับการสนับสนุนก่อตั้ง รวบรวมกัน จากเจ้าอาวาสวัดหนองยาวสมัยนั้น คือ พระสองเมือง ชินะวังโส โดยมีพ่อน้อยเต็ง เป็นผู้ริเริ่มรวบรวมนักดนตรีพื้นเมืองที่มีอยู่ในหมู่บ้านร่วมกับพ่อหลวงสมชาย มหาพรหม (ผู้ใหญ่บ้านขณะนั้น) ได้รวมตัวกันฝึกซ้อมทั้งผู้ที่เล่นเป็นแล้วและผู้ที่กำลังจะฝึกเล่น ฝึกเล่นจนเป็นวงดนตรีขึ้นมา ต่อมาใน ปี พ.ศ.2519 พระครูวิจิตรกรรมโกศล มารับตำแหน่งเจ้าอาวาสรูปใหม่ ก็ได้ให้การสนับสนุน ส่งเสริมและรับใช้สังคมมาด้วยดีตลอด

ระยะหลังต่อมา พ่อน้อยเต็ง ผู้ริเริ่มก่อตั้งได้เสียชีวิตลงและพร้อมกันนั้นนักดนตรีพื้นเมืองผู้ร่วมก่อตั้งเหล่านั้นก็ได้เริ่มเสียชีวิตลงไปหลายท่านจนขาดที่พึ่ง และเหลือไม่กี่คนทำให้วงดนตรีพื้นเมืองต้องหยุดลงไม่ได้มีการสืบทอดตั้งแต่ปี พ.ศ.2533 เป็นต้นมาอันเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ

รายชื่อนักดนตรีพื้นเมืองผู้ร่วมก่อตั้ง

พ่อน้อยเต็ง ภีระแก้ว ลุงทน แสงเมาะ ลุงดี ใจหมื่น ลุงตัน แสงหมอก
นายแสวง คำสาข นายเนตร สุภาวงศ์ ลุงประมณ บุญเกษม ทั้งหมดนี้ได้เสียชีวิตไปหมดแล้ว

นักดนตรีพื้นเมืองบ้านหนองยาวที่ยังมีชีวิตอยู่ พ่อหลวงสมชาย มหาวัน พ่อคำป็น ชัยวุฒิ พ่อหนานดี ทองหลอม พ่อแปง จันทร๊ะชัย พ่ออุไร แก้วโพธิ์ พ่ออ้าย ทรายน้อย ลุงเสาร์ ชมภูพล้อย นายจันทร วงศ์เกษร ลุงเมือง คำยอด นายณรงค์ ใจเงิน นายเมฆ เภาใส และนายวัน คำเหลือง

ข. ชนิดของเครื่องดนตรี

เครื่องดนตรีภาคเหนือในระยะแรก (พ.ศ.2325 ลงมา)

1. **เปี้ยะหรือเพี้ยะ** เป็นเครื่องดนตรีชนิดแรกของภาคเหนือ เป็นเครื่องดีด จัดอยู่ในประเภท “พิน” หรือ “วินา” ผู้เขียนแน่ใจว่าเป็นเครื่องดนตรีที่พัฒนามาจากพิณสายเดี่ยวของอินเดีย ซึ่งแพร่หลายเข้ามาทางมอญ พม่า และเชียงใหม่ มีส่วนประกอบที่สำคัญแบ่งออกได้เป็น 4 ส่วน คือ

1) **คันทับเปี้ยะ** ทำด้วยไม้เนื้อแข็งประเภทไม้แดง ไม้ชิงชัน ไม้มะเกลือ หรือไม้ประดู่ เพื่อให้ทนทาน แข็งแรง และมีเสียงไพเราะ เหลากลมมนได้สัดส่วน ปลายเรียวเล็ก โคนใหญ่ มีความยาวประมาณ 70-90 เซนติเมตร นอกจากนั้น ยังแบ่งส่วนคันทับเปี้ยะออกเป็น 2 ส่วนย่อย ได้แก่

- ท่อนหัว เหลากลมมน เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1- 1½ เซนติเมตร สำหรับสวมหัวเปี้ยะ เพื่อใช้เป็นที่ผูกและพาดสาย (ที่ทำให้เกิดเสียง) ไปยังลูกบิดที่ปลายคันทับเปี้ยะ

- ท่อนปลาย เหลากลมมนเช่นเดียวกัน เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2 -3 เซนติเมตร ได้ส่วนกับท่อนหัว จะเป็นที่รู้ตามความต้องการเพื่อใส่ลูกบิดสำหรับขึ้นสายห่างจากปลายสุดของคันทับเปี้ยะประมาณ 5 นิ้วฟุต

2) **หัวเปี้ยะ** ทำด้วยโลหะหล่อคล้ายสำริด เป็นรูปหัวช้างบ้าง นกยูงบ้าง (นก) หัตถิลึงค์บ้าง

3) **เครื่องบังคับเสียง** ทำด้วยกะลามะพร้าวผ่าซีก ขุดผิวข้างในให้บางจนพอใจ หรือความต้องการ แต่รูปทรงไม่เหมือนกับกะโหลกช่ออยู่อย่างเห็นได้ชัด

4) **สาย** (ที่ทำให้เกิดเสียง) ทำด้วยเส้นลวดธรรมดาหรือเส้นลวดทองเหลือง ในสมัยแรกทำด้วยเชือกขี้วันเป็นเกลียว บางทีก็ใช้เป็นเส้นไหม ต่อมาใช้เส้นลวดเบรกจักรยาน 2 ล้อ และในที่สุดใช้เส้นลวดที่ทำมาจากทองเหลือง ซึ่งให้เสียงที่ไพเราะก้องกังวานมากกว่า

เปี้ยะ นอกจากจะเห็นเครื่องมือประกอบการไปแอ่วสาวแล้ว ยังใช้เป็นเครื่องชี้ชวนแสดงให้สาวเห็นว่า บ่าวคนนี้มีความรู้ ความสามารถมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ทรหด อุตุน เหมาะสมที่จะคัดเลือกหรือจับจองเป็นคู่ครอง เพื่อปกป้องผองภัยหรือช่วยทำนาทำไร่ได้ดียิ่ง นอกจากนั้นยังใช้เป็นอาวุธป้องกันตัวเองหรือทำร้ายผู้อื่นได้ด้วย

เปี้ยะหรือเพี้ยะ เป็นคำพื้นเมือง หมายถึง การอวด หรือ การแสดงออก ซึ่งตรงกับกิริยาอาการในการบรรเลงอย่างยิ่ง เปี้ยะสามารถบรรเลงได้ทั้งชายและหญิง มิใช่เครื่องดนตรีต้องห้ามสำหรับหญิงดังที่เข้าใจกัน หากผู้หญิงต้องการบรรเลง ก็ย้ายสถานที่วางกะลาบังค้ำเสียงจากทรวงออกมาไว้ที่หน้าท้องเท่านั้นเอง

2. **สะล้อหรือท้อ** (ทะล้อ) หรือตะล้อ เป็นเครื่องดนตรีประเภทสี เกิดพร้อม ๆ กับเปี้ยะหรือเพี้ยะ มีรูปร่างลักษณะคล้ายกับช่อของภาคกลาง การประดิษฐ์ไม่ประณีตเท่าที่ควร คันสะล้อยาวประมาณ 64 เซนติเมตร มีลูกบิดและเจาะรูทะแยงเข้าไปในคัน กะโหลกทำด้วยกะลามะพร้าว คันสะล้อ นิยมทำด้วยไม้เนื้อแข็ง ไม่ประดิษฐ์ให้สวยงามเหมือนปัจจุบัน ปลายสะล้อจะนิยมเลื่อยให้

ตรงเรียบเสมอกันตรงกะโหลกสละจะใช้ไม้แผ่นบางๆ ปิดทับ (ผิวกับซออยู่ของภาคกลางที่นิยมใช้หนังงูหุ้มหรือปิดทับ) เพื่อให้สายลวดจึงผ่าน มีก๊อบ (หย่อง) วางหนุนอยู่ตรงกลางระหว่างแผ่นไม้บาง ๆ กับสายลวด เพื่อให้เสียงที่บรรเลงก้องกังวานออกมา ไม่ทึบ สละของภาคเหนือ จะแตกต่างกับซออยู่ของภาคกลาง 2 ประการคือ

1) เสียงแหลม เพราะใช้สายลวด

2) คันชักอยู่ข้างนอกตัวซอ หากไม่ตรวจตาให้เรียบร้อย อาจลึมนำติดไปด้วย ได้

สละ สละของวงดนตรีพื้นเมืองเชียงใหม่ส่วนมาก จะมีอยู่ 3 ขนาด ได้แก่

1) **สละเล็ก** มี 2 สาย เรียกว่า “สายเอก” กับ “สายทุ้ม” นิยมเรียกง่าย ๆ ว่า “ลูกห้า” หากจะเอาไปเปรียบกับเสียงวงดนตรีสากล ก็พอจะอนุมานได้ว่า

- สายเอก เทียบได้กับเสียง “ซอล”

- สายทุ้ม เทียบได้กับเสียง “โด”

2) **สละกลาง** มี 2 สาย เช่นเดียวกัน เรียกว่า “สายเอก” กับ “สายทุ้ม” นักดนตรีพื้นเมืองนิยมเรียกง่าย ๆ ว่า “สละลูกสี่” หากจะเอาไปเปรียบกับเสียงวงดนตรีสากล ก็พอจะอนุมานได้ว่า

- สายเอก เทียบได้กับเสียง “ซอล” (สูง)

- สายทุ้ม เทียบได้กับเสียง “โด”

3) **สละใหญ่** มี 3 สาย เรียกว่า “สายเอก” “สายสอง” และ “สายทุ้ม” หากจะเอาไปเปรียบกับเสียงวงดนตรีสากล ก็พอจะอนุมานได้ว่า

- สายเอก เทียบได้กับเสียง “โด” (ต่ำ)

- สายสอง เทียบได้กับเสียง “ซอล”

- สายทุ้ม เทียบได้กับเสียง “โด” (สูง)

ดังนั้นสละใหญ่จึงมีสภาพเป็นที่รวมของสละเล็ก และสละกลางนั่นเอง หากผู้บรรเลงท่านใดมีความสามารถและความชำนาญมากก็อาจมาตีสละใหญ่ได้อย่างสบาย

3. **ซึง** เป็นเครื่องดนตรีประเภท คีตกคล้ายพิณ หรือซุงของภาคอีสาน หรือกีตาร์ของประเทศตะวันตก ผู้เขียนแน่ใจว่ารับรู้แบบมาจากประเทศอินเดีย ซึ่งเรียกเครื่องดนตรีประเภทนี้ว่า “วิณา” ตัวซึงใช้ไม้เนื้ออ่อนหรือไม้สักทั้งแผ่น ที่มีความหนาประมาณ 2 – 2 ½ นิ้ว มาเจาะหรือคว้านให้กลวง บางทีก็เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า บางทีก็เป็นรูปกลมรี แล้วแต่ความต้องการของผู้ประดิษฐ์ จากนั้นก็เอาไม้แผ่นบางมาปะติดคล้ายสละ แต่เจาะรูให้มีขนาดกว้างพอสมควร เพื่อให้เสียงผ่านออกมา ส่วนปลายจะมีคันขวขึ้นออกมา นิยมทำด้วยไม้เนื้อแข็ง เพื่อให้ทนทานและเสียงที่ดังออกมาไพเราะ คล้ายสะพานเพื่อติดนมรับนิ้วเวลาบรรเลง มาตรฐานทั่วไปนิยมติดนม 9 อัน (เว้น

ระยะตามขอบเขตของเสียงที่เกิดขึ้น) มีความถี่ห่างไม่เท่ากัน แต่บางชิ้น (ซึ่ง) คิดจนถึง 11 อันก็มีปลายสุด มีลูกบิด ล่างสุดมีก๊อบรองรับสายที่ซึ่งจากส่วนล่างสุดขึ้นไปหาลูกบิด ปัจจุบันพัฒนาไปถึงขั้นเอาเครื่องขึ้นสายกีตาร์ ไปฝังไว้ใช้ขึ้นสายแทน เพราะสะดวกและรวดเร็วกว่า มี 3 ขนาด เช่นเดียวกับสะล้อ แบ่งออกได้ดังนี้

- 1) ซึ่งเล็ก
- 2) ซึ่งกลาง
- 3) ซึ่งใหญ่

การขึ้นเสียงของซึ่งนี้ ใกล้เคียงกับการขึ้นเสียงสะล้อ คือ มีทั้งลูกสี่และลูกห้า หากมองดูตามภาพหรือขณะบรรเลง จะเห็นได้ชัดเจนว่า ซึ่งนั้นมี 4 สาย น่าจะเป็น 4 เสียง แต่ความจริงแล้ว ซึ่งบรรเลงได้ 2 สายเหมือนกัน เพราะช่างซึ่ง (คนคิด) จะขึ้นเสียงไว้เป็น 2 คู่ บางทีหรือบางคนจะขึ้นสายซึ่งไว้เพียง 2 สายเท่านั้น โดยอ้างว่าคิด 2 สาย เสียงเพราะกว่า

4. ปี่หรือขลุ่ย นักดนตรีพื้นเมืองภาคเหนือนิยมใช้ประกอบการเล่น (รำ) การชอ (การร้อง) และผสมวงบรรเลง แบ่งออกได้เป็น 3 ชนิด คือ

1) **ปี่จุมหรือปี่จุม** คือ ปี่ที่มีลิ้นเป็นโลหะ ชาวเชียงใหม่ เรียกว่า “ตองแข” หรือสำริดนั่นเอง เวลาบรรเลงจะต้องพร้อม ๆ กัน ตั้งแต่ 3 เล้า ขึ้นไป เรียกว่า จุม 3 ค่อมมาเพิ่มเข้าไปอีกเป็น จุม 4 และจุม 5

- ปี่จุม 3 ประกอบด้วย ปี่แม่ ปี่กลาง และปี่ก้อย
- ปี่จุม 4 ประกอบด้วย ปี่แม่ ปี่กลาง ปี่กลางเล็กหรือปัดด และ ปี่ก้อย
- ปี่จุม 5 ประกอบด้วย ปี่แม่ ปี่กลาง ปี่ก้อย ปี่กลางเล็ก และปี่ก้อยเล็ก

ปี่ที่เป็นหลักของวงการ คือ “ปี่ก้อย” ทั้งปี่จุม 4 และ ปี่จุม 5 ไม่นิยมในปัจจุบัน เพราะสิ้นเปลืองกำลังคนและค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ยกเว้นเจ้าภาพหรือผู้จ้างต้องการเท่านั้น

2) **ปี่แน** คือ ปี่ที่มีรูปร่างคล้ายปี่มอญของภาคกลาง ปากลำโพงทำด้วยทองเหลือง มี 2 แบบคือ

- ปี่แนน้อย (เล็ก) เสียงแหลมคล้ายปี่ชวา และผู้เขียนมั่นใจว่าเลียนแบบมาจากปี่ชวา

นั่นเองเพราะการวางนิ้ว การอัดลม ปลดลม ใกล้เคียงกันมาก

- ปี่แนหลวง (ใหญ่) เสียงคล้ายปี่นอก และผู้เขียนมั่นใจว่า รับรูปแบบมาจากมอญอีกทีหนึ่ง เพราะรูปร่างลักษณะคล้ายกับปี่มอญมากที่สุด

3) **ปี่อวหรือขลุ่ย** ขลุ่ยไม้ไผ่ทางภาคเหนือ เรียกว่า “ขลุ่ยหลิบ” ขลุ่ยหลิบจะเล็กกว่า ขลุ่ยเพียงออ (ขลุ่ยทางภาคกลาง ใช้เล่นกับดนตรีไทย) ปัจจุบันไม้ไผ่หายากจึงประยุกต์ใช้ ท่อพีวีซี ขนาดเท่าขลุ่ยหลิบทำเป็นขลุ่ย และใช้ประกอบการเล่นดนตรีพื้นเมือง ซึ่ง สะล้อ ขลุ่ย

5. **กลอง** กลองเป็นเครื่องดนตรีประเภทตี และจึงด้วยหนังสัตว์ สำหรับภาคเหนือมีกลองมากมายหลายชนิด เพราะอุดมไปด้วยไม้ มีทั้งที่ใช้ในพิธีกรรมและประกอบการแสดง การบรรเลง พอจะแยกออกมาให้เห็นเป็นประเภทๆ ได้ดังนี้

1) **กลองที่ใช้ในพิธีกรรม ได้แก่**

- กลองบูชา หรือ กลองบูชา ใช้ตีในวันศีล (วันพระ) ประกอบด้วย กลอง 2 ขนาด คือ ขนาดใหญ่ 1 ใบ ขนาดเล็ก 3 ใบ วิธีการตั้งกลองก็แตกต่างกันไปตามความถนัดของผู้ตี

- กลองหลวง คือ กลองที่ใช้ตีประกอบการฟ้อนแห่ครัวตาน เพื่อให้ช่างฟ้อนนำขบวน กลองนี้มีขนาดใหญ่และยาวมากทีเดียว เวลาเดินไปตามถนนจะต้องนำไปขึ้นตั้งบนเกวียน คนตีจะต้องขึ้นไปนั่งบนกลอง กลองหลวงนี้มีความยาวถึง 6 เมตร เป็นอย่างต่ำ หน้ากลองวัดเส้นผ่านศูนย์กลางได้ถึง 60 เซนติเมตร เป็นอย่างต่ำ กลองชนิดนี้บางท่าน(ผู้รู้) เรียกว่า “กลองห้ามมาร”

- กลองแซะ คือ กลองที่มีรูปร่างคล้ายระฆัง แต่หนังทั้ง 2 หน้า มีขนาดต่าง ๆ ตั้งแต่เส้นผ่านศูนย์กลาง 30 เซนติเมตร จนถึง 60 เซนติเมตร

- กลองแหว คือ กลองที่ย่อส่วนมาจากกลองหลวง ใช้ในกิจกรรมชนิดเดียวกัน แต่ย่อขนาดลงมาประมาณ 1 ใน 3

2) **กลองที่ใช้ประกอบการแสดง**

- กลองปู้แจ้ หรือ กลองก้นขาว รูปร่างลักษณะคล้ายกลองแหว แต่เล็กกว่า บางกว่า และสั้นกว่าเล็กน้อย เพื่อให้คนตีสะพายบาได้

- กลองซึกม็อง หรือ กลองขาว ของภาคกลางนั่นเอง

- กลองตะโล้ดโป๊ด รูปร่างคล้ายสองหน้าของภาคกลาง แต่ความกว้างของหน้ากลองเล็กกว่า ตัวกลองยาวกว่ากลองสองหน้า ใช้ตีประกอบกลองหลวง หรือกลองแหว ประกอบการฟ้อนเล็บหรือฟ้อนเมือง มักนิยมแขวนติดกับกลองหลวงหรือกลองแหว

- กลองหลวง นอกจากตีแข่ง ตีห้ามมารแล้ว ยังตีประกอบฟ้อนเมือง

- กลองแหว นอกจากตีแข่ง ตีห้ามมารแล้ว ยังตีประกอบฟ้อนเมืองอีกด้วย

- กลองแซะ นอกจากใช้ในพิธีกรรมแล้วยังตีประกอบการฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิงด้วย

- กลองที่ใช้ผสมในวงดนตรี

- กลองเต่งทั้ง หรือตะโพนมอญ ใช้กับวงพาด หรือปี่ด

- กลองโป่ง ปึง ใช้กับวง สะล้อ ซอ ซึง

ทีมวิจัยได้สืบทราบว่ายังมีกลองอีกประเภทหนึ่ง เรียกว่า “กลองขุม(หลุม) หุ้มปาก” ผู้รู้เป็นพระภิกษุจำพรรษาอยู่ที่วัดเมืองมาง ประตู่เชียงใหม่ อำเภอเมืองเชียงใหม่ พรรณาลักษณะและ

รูปร่างของกลองชนิดนี้ให้ฟังว่า “โครงสร้างคล้ายกับกลองธรรมดานี้เอง แต่ไม่ขุดให้กลวงทั้งหมด เพียงแต่ขุดให้เป็นหลุมลึกพอประมาณ แล้วเอาไม้เนื้อแข็งทำเป็นเสาหรือหลักตั้งตรงกลางหลุม จากนั้นก็เอาหนังช้างที่กรีดออกมาเป็นเส้น ผูกโยงจากปลายหลักตรงกลางมาตรึงกับขอบกลอง ให้หนังที่ผูกโยงมานั้น ขึงตึงที่สุดเท่าที่จะดึงได้เข้าเค้าหรือคล้องกับสายสะดือหรือสายซึง ส่วนคนบรรเลงจะถือไม้ค้อน 2 อัน แล้วตีลงไปทีเส้นหนังนั้น เสียงที่ดังออกมาจะเป็นทำนองตามต้องการ น่าเสียดายที่กลองชนิดนี้สูญหายไปเสียแล้ว

นอกจากวงสะล้อ ซอ ซึงที่กล่าวมาแล้ว วงการดนตรีพื้นเมืองภาคเหนือ ยังมีวงดนตรีอีกชนิดหนึ่ง ใช้บรรเลงในงาน “แห่” และ “ฟ้อนผี” ซึ่งสืบทอดมาแต่บรรพบุรุษ เรียกกันง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า “วงปาด” หรือวงปีพาทย์นั่นเอง

“วงปาด” พื้นเมืองภาคเหนือจะแตกต่างกันไปตามสติปัญญาและกำลังความสามารถของผู้เป็นหัวหน้าวง ไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์ตายตัว สำหรับวงปาดที่เชียงใหม่ นั้น ประกอบด้วยเครื่องดนตรีดังต่อไปนี้

- | | |
|--|--------|
| 1. ระนาดเอกไม้ | 1 ราง |
| 2. ระนาดทุ้มไม้ | 1 ราง |
| 3. ระนาดทุ้มเหล็ก | 1 ราง |
| 4. จ้องวงใหญ่ | 1 วง |
| 5. กลองเต่งทั้งหรือตะโพนมอญ | 1 ลูก |
| 6. กลองคั๊ดหรือตะโพนไทย | 1 ลูก |
| 7. ปี่แนหลวง | 1 เล้า |
| 8. ปี่แนน้อย | 1 เล้า |
| 9. เครื่องประกอบจังหวะต่างๆ ได้แก่ สังข์ (ฉิ่ง) สว่า (ฉาบ) | |

เครื่องดนตรีเหล่านี้อาจลดลงไปหรือเพิ่มมากขึ้นตามแต่อัตราการจ้างของเจ้าภาพไม่อาจบันทึกเป็นหลักฐานได้ พ.ศ. 2530 มีการนำเอา กีตาร์ อิเล็กโทรน แซกโซโฟน แครีแนตและกลองชุด เพิ่มเข้าไปทำให้จัดประเภทไม่ถูก แต่ขนานนามกล่าวไว้ที่นี่ เพื่อประโยชน์ต่อชนรุ่นหลังต่อไปจะได้ทราบว่า เครื่องดนตรีสากลเหล่านี้ เข้ามาผสมกับวงปาดของเชียงใหม่เมื่อใด

ส่วนวงดนตรีที่ใช้ประกอบ “การซอ” นั้น แบ่งออกเป็น

- จุม 3 ประกอบด้วย ซึง 1 ตัว ปี่แม่ ปี่กลาง และปี่ก้อย อย่างละ 1 เล้า
- จุม 4 ประกอบด้วย ซึง 1 ตัว ปี่แม่ ปี่กลาง ปี่กลางเล็ก หรือปี่ตัด ปี่ก้อย อย่างละ 1 เล้า
- จุม 5 ประกอบด้วย ซึง 1 ตัว ปี่แม่ ปี่กลาง และปี่ก้อย ปี่กลางเล็ก ปี่ก้อยเล็ก อย่างละ 1 เล้า

นอกจากนั้นแล้ววัฒนธรรมการเล่นพื้นบ้าน ได้เป็นวัฒนธรรมที่กลืนกลายผสมผสานระหว่างพื้นบ้านล้านนากับไทยใหญ่ ไทยยอง ไทลื้อ ที่อาศัยอยู่ในล้านนาไทยได้นำเอาวัฒนธรรมพื้นบ้านที่ได้ผสมผสานกันออกมาเป็นรูปแบบดังที่เป็นอยู่ปัจจุบัน

ค. วิธีการและกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านดนตรีพื้นเมือง (สะล้อ ซอ ซึง)

สะล้อ ซอ ซึง คือ ดนตรีพื้นบ้านของภาคเหนือ (วรเชษฐ์ ศรีวงศ์พันธุ์, 2543: หน้า ก) โดยมีเครื่องดนตรี คือ ซึง สะล้อและขลุ่ยส่วนคำว่า ซอ นั้นหมายถึง การขับร้องเพลงซอ ซึ่งจะมีชื่อต่าง ๆ เช่น ซอพม่า ซอฮ่อ ซอเงี้ยว เป็นต้น

1. ซึง เป็นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องสายที่ใช้วิธีเล่นโดยการดีด สมัยก่อนใช้สายลวดเส้นเล็ก ๆ หรือสายเบรกรถจักรยาน แต่ปัจจุบันนิยมใช้สายกีตาร์แทน ซึ่งของชาวเหนือเป็นพัฒนแบบสายคู่ โดยแบ่งเป็นคู่สายบนและคู่สายล่าง (สายบน – สายคู่) มีลูกนับแบ่งเป็นช่อง ๆ คล้ายกีตาร์ ซึ่งมีทั้งขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ และยังมีขนาดใหญ่มาก ๆ เรียกกันว่า ซึงหลวง แต่ที่นิยมเล่นกันทั่วไป มักเล่นเพียง 3 ขนาด คือ ขนาดเล็ก กลาง ใหญ่ ซึ่งใช้เล่นเพื่อให้เสียงประสานและตัดกัน ในการเล่นเป็นกลุ่มหรือคณะ หรือเล่นบรรเลงเดี่ยว โดยเลือกขนาดที่ชอบของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละขนาดต่างมีสำเนียงเฉพาะตัว มีความไพเราะคนละรูปแบบ

ส่วนประกอบของซึง

1. ตัวซึง หรือ กล้องเสียง มีรูปร่างและขนาดแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับผู้ออกแบบ (สล่าเป็งซึง) ส่วนความคั่น – ลึก หนา – บาง ของขอบด้านข้างและความหนาด้านล่าง นั้นมีส่วนทำให้เกิดเสียงก้องกังวานมากน้อยได้

2. คาคซึงเป็นแผ่นไม้บาง ๆ ปิดหน้าตัวซึงหรือกล้องเสียงไว้และเจาะรูให้เสียงสะท้อนออกมาจากกล้องเสียง คาคซึงมีส่วนสำคัญในการรับการสั่นสะท้อนจากหย่อง (ก๊อป) ที่วางอยู่บนคาคซึงโดยหย่องทำหน้าที่เป็นตัวนำการสั่นสะท้อนของสายซึ่งผ่านเข้าสู่กล้องเสียงเกิดเป็นเสียงสะท้อนกล้องออกมาความหนาของไม้และขนาดรูเปิดเสียงของคาคซึง จะต้องพอดีและสัมพันธ์กันกับขนาดของกล้องเสียง ซึ่งจะทำให้เกิดเสียงไพเราะและดังดี ส่วนไม้ที่ทำเป็นคาคซึงมักใช้ไม้ชนิดเดียวกับตัวซึงหรืออาจใช้ไม้ชนิดก็ได้

3. คอซึง คอซึงเป็นไม้ชิ้นเดียวกับกล้องเสียงหรือใช้ไม้ประกอบต่อให้สนิทเข้าด้วยกันกับกล้องเสียงก็ได้ ขนาดความกว้างของคอซึงไม่กำหนดเป็นมาตรฐานแล้วแต่ความชอบของผู้เล่น คอซึงเป็นที่วางหย่องพาดสาย และวางลูกนับหรือนมซึ่งวางเรียงกันตามลำดับบันไดเสียง

4. หัวซึ่งและลูกบิด (หลักซึ่งหรือหลักสาย) หัวซึ่งจะเจาะรูด้านข้างไว้สำหรับใส่ลูกบิดและเจาะรูตรงกลางสำหรับเวลาใส่สาย ลักษณะของหัวซึ่งจะออกแบบลวดลายต่างๆ กัน ส่วนลูกบิดนั้นสมัยก่อนใช้ลูกบิดไม้ (หลักซึ่งหรือหลักสาย) เวลาฝึกหัดซึ่งใหม่ ๆ จะตั้งเสียงยากและช้า ดังนั้นจะใช้ลูกบิดกีตาร์แทนก็ได้

5. หย่องหน้า (ก๊อปหน้า) หรือหย่องพาดสาย เป็นตัวจัดวางสายซึ่ง โดแบ่งเป็นคู่สายบนและคู่สายล่าง (สายบน – สายลุ่ม) ความสูงของหย่องหน้านี้จะสัมพันธ์กันกับความสูงของหย่องหลังและลูกนับหรือนม หย่องหน้าต้องไม่สูงเกินไปเพราะจะทำให้ผู้เล่นเจ็บนิ้วเวลากดสาย

6. ลูกนับหรือนม จะจัดวางเรียงกันตามลำดับสูงไปต่ำ เวลากดสายซึ่งลูกใดลูกหนึ่งสายซึ่งต้องไม่ไปแตะลูกนับหรือนมตัวถัดไป ลูกนับหรือนมซึ่งทำด้วยไม้เนื้อแข็ง, ไม้ไผ่ หรือกระดูกก็ได้ บางครั้งก็ใช้หวาย ลูกนับซึ่งจะเรียกเป็นลูกที่ ๑ ลูกที่ ๒ ลูกที่ ๓ ลูกที่ ๔ และลูกต่อไปอีกเรื่อย ๆ ซึ่งแต่ละตัวติดจำนวนลูกนับไม่เท่ากัน เช่น ติด ๑๑ ลูก หรือ ติด ๕ ลูก บางทีติดเพียง ๗ ลูก ก็มี ไม่ได้จำกัดตายตัว ขึ้นอยู่กับผู้ทำ (สถา) ซึ่งหรือผู้เล่น

7. หย่องหลัง (ก๊อปหลัง) คือ ส่วนที่รับน้ำหนักแรงกดจากแรงดึงของสายซึ่งและเป็นตัวนำเสียงสั่นสะเทือนจากการติดสายซึ่งผ่านตาตซึ่งเข้าไปในกล่องเสียงแล้วสะท้อนก้องออกมา หย่องหลังควรทำด้วยไม้เนื้อแข็งหรือกระดูกหรือเขาสัตว์เพื่อให้เป็นตัวนำเสียงที่ดี

8. ที่ยึดสายซึ่ง อยู่ด้านซ้ายทำหน้าที่ยึดสายซึ่งไว้ซึ่งจะใช้ตะปูตอกยึด หรือเจาะเป็นรูก็ได้

9. สายซึ่งและไม้คืด (บางที่ก็เรียกไม้เขี่ย) สมัยก่อนสายซึ่งใช้เบรครถจักรยานหรือสายลวดทองเหลืองหรือสายลวดสลึงเส้นเล็กๆ ที่คล้อยออกมาแล้ว ปัจจุบันนิยมใช้สายกีตาร์ เนื่องจากสามารถเลือกขนาดของสายได้ แต่สายเบรครถจักรยานก็ยังนิยมใช้กันอยู่ ด้วยว่าเป็นวัสดุที่หาง่ายและมีความทนทาน ส่วนไม้คืดนั้นจะใช้เขาควาย โดยนำมาทำเป็นรูปร่างแบน ๆ เล็ก ๆ คล้ายปิ๊กกีตาร์แต่จะเล็กและยาวกว่า ไม้คืดทำด้วยเขาควายมักไม่ค่อยทน เพราะจะแตกหรือฉีกง่าย ดังนั้นจะใช้พลาสติกมาทำไม้คืดแทนเขาควายก็ได้

การตั้งเสียงซึ่ง

มี ๒ แบบ คือ แบบลูกสามและแบบลูกสี่ กล่าวคือ ซึ่งตัวเดียวกันสามารถตั้งเสียงให้เล่นได้สองแบบ ก็คือ แบบลูกสามและแบบลูกสี่ แต่จะมีซึ่งพิเศษคือ ซึ่ง ๓ คู่สาย ซึ่งจะรวมเอาการตั้งเสียงทั้งลูกสามและลูกสี่ไว้ในซึ่งตัวเดียวกันนี้

การเทียบเสียง คือ การเทียบเสียงซึ่งที่ติดลงไปแต่ละลูกว่าเทียบได้กับโน้ตเสียงอะไร

ซึ่งลูกสาม คือ ซึ่งที่ตั้งเสียงสายเปล่าคู่บนเป็นเสียง โด ตั้งเสียงสายเปล่าคู่ล่างเป็นเสียง ซอล และเสียงลูกนับที่สามของสายคู่ล่างเป็นเสียง โดสูง (คั)

และ การตั้งเสียงซึ่งมักตั้งเทียบกับเสียงของขลุ่ยที่จะใช้เป่าเล่นร่วมกัน ส่วนใหญ่วงดนตรี
สะล้อ ซอ ซึ่ง จะใช้ขลุ่ยหลีบหรือขลุ่ยพื้นเมืองเป็นตัวประสานเสียงและใช้เทียบเสียง แต่รูปแบบ
การเทียบเสียงกับขลุ่ยนี้ ไม่ได้กำหนดเป็นมาตรฐานตายตัวว่าจะเทียบแบบไหน ขึ้นอยู่กับแต่ละ
กลุ่มหรือแต่ละคณะ ส่วนในเบื้องต้นนี้ได้นำเอาการเทียบเสียงกับขลุ่ยหลีบ โดย ปิดรูเสียงหมด
เป่าเป็นเสียง ฟา ปิดรูเสียง ๑ รู เป็นเสียง ซอล เพื่อดังเทียบกับเสียงซอล ของสายเปล่าคู่ล่างของ
ซึงกลางลูกสาม

ซึงลูกสาม การใช้นิ้วกับลูกนับแต่ละลูกเทียบเสียงตามโน้ต ได้ดังนี้

คู่สาย	ลูกนับ	นิ้ว	เสียง (โน้ต)
สายบน	สายเปล่า	-	โด (ค)
	ลูกนับที่ ๑	นิ้วชี้	เร (ร)
	ลูกนับที่ ๒	นิ้วกลาง	มี (ม)
	ลูกนับที่ ๓	นิ้วนาง	ฟา (ฟ)
สายล่าง	สายเปล่า	-	ซอล (ซ)
	ลูกนับที่ ๑	นิ้วชี้	ลา (ล)
	ลูกนับที่ ๒	นิ้วกลาง	ที (ท)
	ลูกนับที่ ๓	นิ้วนาง	โด (คั)
	ลูกนับที่ ๔	นิ้วก้อย	เร (ร็)
	ลูกนับที่ ๕	นิ้วชี้	มี (ม็)
	ลูกนับที่ ๖	นิ้วกลาง	ฟา (ฟ็)
	ลูกนับที่ ๗	นิ้วนาง	ซอล (ซั)

ซึงลูกสาม สายคู่บนมักจะเล่นสายเปล่า ลูกที่ ๑ , ลูกที่ ๒ และลูกที่ ๓ เท่านั้น ส่วนลูกที่ ๔
คู่บน ไม่ต้องเล่นก็ได้ แต่จะคิดสายเปล่าคู่ล่างซึ่งเป็นเสียงซอล เสียงเดียวกันแทน

ซึงลูกสี่ ซึงลูกสี่ คือ ซึงที่ตั้งเสียงสายเปล่าคู่บนเป็นเสียงซอล ตั้งเสียงสายเปล่าคู่ล่างเป็น
เสียง โดและเสียงลูกนับที่สี่ของสายคู่ล่างเป็นเสียงซอลสูง (ซั)

ซึงลูกสี่ การใช้นิ้วกับลูกนับแต่ละลูกเทียบเสียงตามโน้ต ได้ดังนี้

คู่สาย	ลูกนับ	นิ้ว	เสียง (โน้ต)
สายบน	สายเปล่า	-	ซอล (ซ)
	ลูกนับที่ ๑	นิ้วชี้	ลา (ล)
	ลูกนับที่ ๒	นิ้วกลาง	ที (ท)

คู่สาย	ลูกนับ	นิ้ว	เสียง (โน้ต)
สายล่าง	สายเปล่า	-	โด (ค)
	ลูกนับที่ ๑	นิ้วชี้	เร (ร)
	ลูกนับที่ ๒	นิ้วกลาง	มี (ม)
	ลูกนับที่ ๓	นิ้วนาง	ฟา (ฟ)
	ลูกนับที่ ๔	นิ้วก้อย	ซอล (ซ)
	ลูกนับที่ ๕	นิ้วชี้	ลา (ล)
	ลูกนับที่ ๖	นิ้วกลาง	ที (ท)
	ลูกนับที่ ๗	นิ้วนาง	โด (ค)

ซึ่งลูกสี่ สายคู่บนมักจะเล่นแต่สายเปล่า , ลูกที่ ๑ และลูกที่ ๒ ส่วนเสียงโดลูกที่สามมักจะเล่นสายเปล่าคู่ล่างซึ่งเป็นเสียงโดเสียงเดียวกันแทน

ประเภทของซิ่ง

- **ซิ่งใหญ่** มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางของตัวซิ่งประมาณ 12 – 15 นิ้ว ช่วงคอซิ่งยาวประมาณ ๑๘ - ๒๐ นิ้ว ซิ่งใหญ่เป็นซิ่งที่ให้เสียงทุ้มกังวาน มักตั้งเสียงแบบซิ่งลูกสี่

- **ซิ่งกลาง** มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑๐ นิ้ว ช่วงคอซิ่งยาวประมาณ ๑๕ - ๑๖ นิ้ว เป็นซิ่งที่ให้เสียงทุ้มปานกลาง ถ้าเล่นเป็นวงจะใช้ควบคุมทำนองหลัก มักตั้งเสียงซิ่งแบบซิ่ง ลูกสาม

- **ซิ่งตัด** เป็นซิ่งที่มีขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางของตัวซิ่งประมาณ ๖ - ๘ นิ้ว ใช้เล่นเพื่อให้เสียงตัดหรือขัดกับซิ่งใหญ่และซิ่งกลาง อาจะตั้งเสียงเป็นซิ่งลูกสามหรือลูกสี่ก็ได้แล้วแต่การเล่นประสมวงในขณะนั้น

นอกจากนี้ ยังมีซิ่งสามสายและซิ่งหลวง ซิ่งสามสายคือซิ่งที่รวมการตั้งเสียงทั้งแบบลูกสามและลูกสี่ อยู่ในตัวเดียวกัน ส่วนซิ่งหลวง คือ ซิ่งที่มีขนาดตัวซิ่งใหญ่มากๆ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑๕ นิ้วขึ้นไป ปัจจุบันไม่นิยมนำมาเล่นประสมวง

วิธีติดซิ่ง ให้กางนิ้วซ้ายกดสายซิ่งโดยให้สายซิ่งแตะกับลูกนับหรือนมซิ่ง ส่วนมือขวาจับไม้คึดติดลงไปยังสายซิ่ง แล้วฝึกคึดตามขั้นตอน ดังนี้

ซิ่งลูกสาม มีวิธีการฝึกคึดและไล่เสียง ดังนี้

1. คึดสายเปล่าคู่บน โดยการคึดลงและตวัดขึ้น พร้อมกับท่อนโน้ต โด

นิ้วชี้ กดสายคู่บนที่ ลูกแรก คึดลงแล้วตวัดขึ้น พร้อมกับท่อนโน้ต เร

นิ้วกลาง " ลูกที่สอง " " มี

นิ้วนาง	"	ลูกที่สาม	"	"	ฟา
คิดสายเปล่าคู่ล่าง คิดลง แล้วตวัดขึ้น พร้อมกับท่องโน้ต ซอล					
นิ้วชี้	กดสายคู่ล่างที่	ลูกแรก	คิดลงแล้วตวัดขึ้น	พร้อมกับท่องโน้ต	ลา
นิ้วกลาง	"	ลูกที่สอง	"	"	ที
นิ้วนาง	"	ลูกที่สาม	"	"	โด (คํ)

2. ฟีกไล่เสียงกลับย้อนไปย้อนมาแบบข้างบน แต่เปลี่ยนวิธีการคิดเป็น คีคขึ้น - คิดลง
คิดสายเปล่าคู่บน คิดลง พร้อมกับท่องโน้ต โด

นิ้วชี้	กดสายคู่บนที่	ลูกแรก	คีคขึ้น	พร้อมกับท่องโน้ต	เร
นิ้วกลาง	"	ลูกที่สอง	คิดลง	"	มี
นิ้วนาง	"	ลูกที่สาม	คีคขึ้น	"	ฟา

คิดสายเปล่าคู่ล่าง คิดลง พร้อมกับท่องโน้ต ซอล

นิ้วชี้	กดสายคู่ล่างที่	ลูกแรก	คีคขึ้น	พร้อมกับท่องโน้ต	ลา
นิ้วกลาง	"	ลูกที่สอง	คิดลง	"	ที
นิ้วนาง	"	ลูกที่สาม	คีคขึ้น	"	โด (คํ)

จึงถูกดี มีวิธีการฝึกคิดและไล่เสียงตามขั้น ดังนี้

1. คิดสายเปล่าคู่บน โดยการคิดลงแล้วตวัดขึ้น พร้อมกับท่องโน้ต ซอล

นิ้วชี้	กดสายคู่บนที่	ลูกแรก	คิดลงแล้วตวัดขึ้น	พร้อมกับท่องโน้ต	ลา
นิ้วกลาง	"	ลูกที่สอง	"	"	ที
นิ้วนาง	"	ลูกที่สาม	"	"	โด

คิดสายเปล่าคู่ล่าง คิดลง แล้วตวัดขึ้น พร้อมกับท่องโน้ต โด

นิ้วชี้	กดสายคู่ล่างที่	ลูกแรก	คิดลงแล้วตวัดขึ้น	พร้อมกับท่องโน้ต	เร
นิ้วกลาง	"	ลูกที่สอง	"	"	มี
นิ้วนาง	"	ลูกที่สาม	"	"	ฟา
นิ้วก้อย	"	ลูกที่สี่	"	"	ซอล (ฅ)

2. ฟีกไล่เสียงกลับย้อนไปย้อนมาแบบข้างบน แต่เปลี่ยนวิธีการคิดเป็น คีคขึ้น - คิดลง

คิดสายเปล่าคู่บน คิดลง พร้อมกับท่องโน้ต ซอล

นิ้วชี้	กดสายคู่บนที่	ลูกแรก	คีคขึ้น	พร้อมกับท่องโน้ต	ลา
นิ้วกลาง	"	ลูกที่สอง	คิดลง	"	ที
นิ้วนาง	"	ลูกที่สาม	คีคขึ้น	"	โด

ติดสายเปล่าคู่ล่าง ติดลง พร้อมกับท่อนไม้ โด

นิ้วชี้	กดสายคู่ล่างที่	ลูกแรก	ติดขึ้น	พร้อมกับท่อนไม้	เร
นิ้วกลาง	"	ลูกที่สอง	ติดลง	"	มี
นิ้วนาง	"	ลูกที่สาม	ติดขึ้น	"	ฟ้า
นิ้วก้อย	"	ลูกที่สี่	"	"	ชอล (ช)

ให้คิดจนจำได้แล้วฝึกคิดย้อนกลับไปกลับมาจนคล่อง แล้วก็ติดสายคู่ล่างลูกต่อ ๆ ไป จนจำได้ แต่ช่วงจังหวะติดจะต้องติดสม่ำเสมอ และฝึกคิดจากจังหวะช้า ๆ ไปหาจังหวะที่เร็วขึ้น โดยมีเป้าหมาย ให้จำเสียง , จำลูกนับเทียบกับตัวโน้ตแต่ละตัว และฝึกแยกประสาทในส่วนข้อมือ ซ้ายและมือขวาให้สอดคล้องสัมพันธ์กันระหว่างการใช้นิ้วกดลูกซึ่งข้อมือซ้ายกับการคิดข้อมือขวา เพราะถ้าเราแยกประสาทมือซ้ายกับมือขวากันไม่ได้ การคิดก็ไม่สม่ำเสมอและจะติดลงตามจังหวะได้ไม่ถูกต้อง

การคิดรวบเสียง

การฝึกคิดรวบเสียง ให้ติดลงแล้วติดขึ้น จากติดช้า ๆ แล้วให้ค่อย ๆ เร็วขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นเสียงรว ให้ฝึกคิดทั้งสายเปล่าและกดลูกนับแต่ละลูก ให้ใช้ส่วนของข้อมือเป็นจุดเคลื่อนไหวท่าทางในการคิดซึ่ง

ทำยืนและเดินคิด ใช้สายสะพายซึ่งคล้องคอหรือพาดกับหัวไหล่ ทำยืนและเดินนี้จะเห็นได้ตามงานประเพณีพื้นบ้านต่าง ๆ เช่น งานสงกรานต์ งานลอยกระทง งานแสดงตามเวทีต่าง ๆ ฯลฯ ในสมัยก่อน ๆ พวกหนุ่ม ๆ ชอบสะพายซึ่งคิดไปตามถนนในหมู่บ้านเพื่อความสนุกสนานและจีบสาว (คิดซึ่งขึ้นกองล่องกอง)

- ทำนั่งติดซึ่ง**
- นั่งขัดสมาธิ ตัวซึ่งวางบนตักหรือต้นขาขวาแนบกับลำตัว ให้หลักซึ่งวางตั้งกับพื้น
 - นั่งขัดสมาธิ ให้ตัวซึ่งวางต้นขาขวา แนบกับลำตัว หลักซึ่งวางตั้งบน
 - หัวเข่าด้านซ้าย
 - นั่งขัดสมาธิ ใช้สายสะพายซึ่งช่วยประคองไว้ให้หัวซึ่งเอียงขึ้น
 - นั่งบนเก้าอี้ ให้หลักซึ่งวางตั้งบนหัวเข่า หรือใช้สายสะพายช่วยประคอง
 - นั่งแบบสบาย ๆ ต่าง ๆ เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ

การฝึกเล่นตามโน้ต

แต่ก่อนดั้งเดิมการฝึกเล่นดนตรีพื้นเมืองไม่ได้ใช้โน้ต จะฝึกกันแบบตัวต่อตัว หรือจากการสังเกตและอาศัยการจดจำเสียงของลูกนับแต่ละลูก เพลงไหนรู้ทำนองหรือร้องได้ก็จะฝึกได้ง่าย

การฝึกคิดซึ่งตามโน้ต ตามจังหวะอัตราความเร็วปานกลาง

จากการที่โน้ตดนตรีกำหนดให้มี ๘ ห้อง ในแต่ละบรรทัดและในแต่ละห้องก็จะมีตัวโน้ต ๑ ถึง ๔ ตัวโน้ต การฟังเสียงซึ่งในจังหวะอัตราความเร็วปานกลางนี้ เสียงซึ่งจะลงตรงตำแหน่งโน้ต ตัวที่ ๔ ของห้องแรก และเสียงฉับ จะลงตรงตำแหน่งที่ ๔ ของตัวโน้ตในห้องถัดไป สลับกันไปจนหมดห้อง เพื่อให้การฝึกคิดซึ่ง ควบคู่กับเสียงของฉิ่ง ลงจังหวะได้ถูกต้อง (ให้นับ ๑ ๒ ๓ ๔ พร้อมกับกำหนดเสียงฉิ่งในตำแหน่งที่ ๔ ขึ้นในใจอย่างสม่ำเสมอ) และฝึกเคาะจังหวะโดยใช้ปลายเท้าตบพื้นเบา ๆ เคาะจังหวะลงตามเสียง ฉิ่ง และฉับ ไปด้วย

๑ ๒ ๓ ฉิ่ง	๑ ๒ ๓ ฉับ	๑ ๒ ๓ ฉิ่ง	๑ ๒ ๓ ฉับ	๑ ๒ ๓ ฉิ่ง	๑ ๒ ๓ ฉับ	๑ ๒ ๓ ฉิ่ง	๑ ๒ ๓ ฉับ
------------	-----------	------------	-----------	------------	-----------	------------	-----------

หลังจากที่ได้ฝึกวิธีคิดซึ่ง และจดจำตำแหน่งโน้ตตามลูกซึ่ง ในเบื้องต้นได้แล้ว ค่อยไปให้ฝึกคิดซึ่งให้ลงตามจังหวะ โดยจะใช้จังหวะอัตราความเร็วแบบปานกลาง (เหตุผลที่แยกการฝึกคิดและจำเสียงลูกซึ่งโดยไม่นำมารวมกันกับฝึกคิดลงจังหวะ เสียแต่เริ่มฝึก เพราะจะทำให้ผู้ฝึกใหม่ที่ยังจำเสียงไม่ได้ว่าลูกไหนเสียงอะไร โน้ตอะไรและยังแยกส่วนประสาทมือซ้ายกับมือขวาไม่ได้ ต้องมากังวลกับการลงจังหวะอีก จะทำให้รู้สึกว่ายากสำหรับการฝึกใหม่ ๆ)

ฝึกคิดซึ่งตามตัวโน้ต ๔ ตัว ใน ๑ ห้อง (ถ้าไม่มีผู้ช่วยตีฉิ่งก็ให้นับและกำหนดเสียงฉิ่ง - ฉับ ในใจ) และ ใช้ปลายเท้าตบพื้นเบา ๆ เคาะจังหวะไปด้วย พร้อมกับคิดลงตามจังหวะและตามตัวอย่างโน้ตที่กำหนดให้ ดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔
--- ฉิ่ง	--- ฉับ	--- ฉิ่ง	--- ฉับ	--- ฉิ่ง	--- ฉับ	--- ฉิ่ง	--- ฉับ
ค ค ค ค	ร ร ร ร	ม ม ม ม	ฟ ฟ ฟ ฟ	ช ช ช ช	ล ล ล ล	ท ท ท ท	คํ คํ คํ คํ
คํ คํ คํ คํ	ท ท ท ท	ล ล ล ล	ช ช ช ช	ฟ ฟ ฟ ฟ	ม ม ม ม	ร ร ร ร	ค ค ค ค
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ค ร ม ฟ	ร ม ฟ ช	ม ฟ ช ล	ฟ ช ล ท	ช ล ท คํ	ล ท คํ ร	ท คํ ร ม	คํ ร ม ฟ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ฟ ม ร คํ	ม ร คํ ท	ร คํ ท ล	คํ ท ล ช	ท ล ช ฟ	ล ช ฟ ม	ช ฟ ม ร	ฟ ม ร ค

↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ค ม ช ท	ร ฟ ล ด	ม ช ท ร	ฟ ล ด ม	ช ท ร ฟ	ล ด ม ช	ท ร ฟ ล	ด ม ช ท
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ท ช ม ค	ล ฟ ร ท	ช ม ค ล	ฟ ร ท ช	ม ค ล ฟ	ร ท ช ม	ค ล ฟ ร	ท ช ม ค

ฝึกคิดซึ่งตามตัวโน้ต ๑ ตัว ใน ๑ ห้อง (ถ้าไม่มีผู้ชายตีฉิ่งก็ให้นับและกำหนดเสียงฉิ่ง – ฉับ ในใจ)

และใช้ปลายเท้าตบพื้นเบา ๆ เคาะจังหวะไปด้วย พร้อมกับคิดลงตามตัวอย่างโน้ตที่กำหนดให้ดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ๔	___ ๔	___ ๔	___ ๔	___ ๔	___ ๔	___ ๔	___ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ค	___ ร	___ ม	___ ฟ	___ ช	___ ล	___ ท	___ ด
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ค	___ ท	___ ล	___ ช	___ ฟ	___ ม	___ ร	___ ค

ฝึกคิดซึ่งตามตัวโน้ต ๒ ตัว ใน ๑ ห้อง (นับและกำหนดเสียงฉิ่งฉับในใจ) เคาะจังหวะไปด้วย

๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ ค _ ค	_ ร _ ร	_ ม _ ม	_ ฟ _ ฟ	_ ช _ ช	_ ล _ ล	_ ท _ ท	_ ค _ ค
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ ค _ ค	_ ท _ ท	_ ล _ ล	_ ช _ ช	_ ฟ _ ฟ	_ ม _ ม	_ ร _ ร	_ ค _ ค
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ ค _ ร	_ ร _ ม	_ ม _ ฟ	_ ฟ _ ช	_ ช _ ล	_ ล _ ท	_ ท _ ค	_ ค _ ร
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

_ร_คํ	_คํ_ท	_ท_ล	_ล_ช	_ช_ฟ	_ฟ_ม	_ม_ร	_ร_ค
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ค_ม	_ร_ฟ	_ม_ช	_ฟ_ล	_ช_ท	_ล_คํ	_ท_ร	_คํ_ม
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ม_คํ	_ร_ท	_คํ_ล	_ท_ช	_ล_ฟ	_ช_ม	_ฟ_ร	_ม_ค

ฝึกคิดซึ่งตามตัวโน้ต ๓ ตัว ใน ๑ ห้อง (นับและกำหนดเสียงฉิ่งฉับในใจ) เกาะจังหวะไปด้วย

๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_๒ ๓ ๔	_๒ ๓ ๔	_๒ ๓ ๔	_๒ ๓ ๔	_๒ ๓ ๔	_๒ ๓ ๔	_๒ ๓ ๔	_๒ ๓ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_คคค	_รรร	_มมม	_ฟฟฟ	_ชชช	_ลลล	_ททท	_คํคํคํ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_คํคํคํ	_ททท	_ลลล	_ชชช	_ฟฟฟ	_มมม	_รรร	_คคค
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ครม	_รมฟ	_มฟช	_ฟชล	_ชลท	_ลทคํ	_ทคํร	_คํรํม
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_มํรํคํ	_รํคํท	_คํทล	_ทลช	_ลชฟ	_ชฟม	_ฟมร	_มรค

ฝึกคิดเป็นเพลง

เพลงแรก ๆ ที่ผู้ฝึกหัดเล่นใหม่ ถ้าเป็นเพลงที่ผู้ฝึกร้องได้ หรือรู้ทำนองคลอเคลียตามได้ หรือรู้สึกคุ้น ๆ จะทำให้การฝึกง่ายขึ้น ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเพลงพื้นเมือง อาจจะเป็นเพลงไทยเดิม เพลงลูกทุ่งหรือเพลงไทยที่นำเอาทำนองดนตรีไทยเดิมมาเป็นทำนองก็ได้ แต่ในแบบฝึกหัดคู่มือเล่มนี้ได้้นำเอาเพลงล่องแม่ปิงมาเป็นตัวอย่างการฝึกตามโน้ตแบบง่าย ๆ ผู้ฝึกอาจจะหาผู้ช่วยตีฉิ่งคุมจังหวะหรือกำหนดเอาเองในใจก็ได้ และใช้ปลายเท้าตบพื้นเบา ๆ เกาะจังหวะตามเสียงฉิ่ง - ฉับ ไปด้วย ดังนี้

แบบฝึกหัดตีฉิ่ง เพลงล่องแม่ปิง

๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

___ช	__ชชช	ลช มช	_ล_ด	_____	ชลชด	ชลชด	มรชม
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ฉิ่ง	___ฉับ	___ฉิ่ง	___ฉับ	___ฉิ่ง	___ฉับ	___ฉิ่ง	___ฉับ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ม_ม	_ครม	_ช_ม	รค_ร	_____	ชครม	_ช_ม	รค_ร
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ฉิ่ง	___ฉับ	___ฉิ่ง	___ฉับ	___ฉิ่ง	___ฉับ	___ฉิ่ง	___ฉับ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ช_ล	_ค_ร	มรชร	_ค_ล	_ครม	_ช_ล	ชลคล	_ช_ช

2. การฝึกสละลื้อ

การใช้คันชักสละลื้อ

การใช้คันชักในการสละลื้อ จะใช้หลักการชักเข้า – ชักออก และชัก รวบ (ชักออกหนึ่งครั้ง ได้โน้ตหนึ่งตัว , ชักเข้าหนึ่งครั้งได้โน้ตหนึ่งตัว ชักรวบหนึ่งครั้งได้โน้ตสองหรือหลายตัว) แบบเดียวกันกับการสืซอฮูหรือซอด้าง แต่ตำแหน่งคันชักของสละลื้อจะอยู่นอกสายสละลื้อ มือซ้ายจะคอยหมุนคันสละลื้อไป – มา ให้สายเอกหรือสายทุ้ม บิดมาตรงตำแหน่งที่จะใช้คันชักสี ซึ่งในขณะเดียวกัน นิ้วมือซ้ายก็จะคอยกดสายสละลื้อตามตำแหน่งเสียงที่ต้องการไปด้วย จึงเป็นเสน่ห์เฉพาะตัวของสละลื้อ เวลาผู้เล่นสละลื้อ นอกจากจะดูสวยงามแล้ว ยังทำให้ผู้เล่นหรือผู้ชมคอยเพลิดเพลินไปด้วย

การฝึกสละลื้อ

การฝึกสละลื้อจะใช้จังหวะ และ โน้ต เดียวกันกับการติดซิ่ง และต่อไปนี้จะกำหนดการฝึก โดยตั้งเสียงสละลื้อเป็นเสียงสละลื้อลูกสาม (สายที่อยู่ด้านตัวผู้ฝึกเป็นสายทุ้ม ส่วนสายที่อยู่ด้านนอกเป็นสายเอก) ให้งามมือซ้ายจับคันสละลื้อ (ให้ต่ำกว่ารคอกเล็กน้อย)พร้อมที่จะหมุนคันสละลื้อไป – มา มือขวาจับคันชักโดยใช้นิ้วชี้ทาตามแนวคันชัก นิ้วกลางสอดไว้ระหว่างคันชักกับหางม้า ส่วนนิ้วนางช่วยประคองหางม้า เริ่มต้นฝึกโดย

- ฝึกสีสายเปล่า สายทุ้ม – สายเอก ให้หางม้าแตะที่สายทุ้ม กดคันชักไว้กับสายเบาๆ พอประมาณ ดึงคันชักมาหาตัว (มาทางขวา) เรียก คันชักออก และจะใช้เครื่องหมาย () แทนเสร็จแล้วยังไม่ต้องยกหางม้าออก (ให้แตะอยู่ที่สายทุ้ม) จากนั้นให้ดันคันชักไปข้างหน้า (ออกไปทางซ้าย) เรียก คันชักเข้า จะใช้เครื่องหมาย () แทน เมื่อสีสายทุ้มเสร็จแล้วยังไม่ต้องยกคันชัก

ออกเพื่อที่จะสีสายเอกต่อไปโดยมือซ้ายหมุนคันสละเข้ามาให้หางม้าแตะกับสายเอก แล้วให้คันชักชักออกแล้วก็ชักเข้า ให้ฝักสีสายทும்และสายเอกโดยชักออก – ชักเข้าซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้งเพื่อให้คันมือฝักสีสายทும் – สายเอก (สายเคร่ง – สายยาน) โดย กำหนดตำแหน่งของนิ้วที่จะกดลงที่สาย (ให้ระยะห่างระหว่างนิ้วกว้างพอประมาณเพื่อไม่ให้เสียงเพี้ยน) เทียบกับเสียงของโน้ต โดยที่ไม่ต้องยกคันชักออกจากสาย และมือซ้ายก็คอยหมุนคันสละไป – มา และสีเรียงลำดับตามตารางดังนี้

ตารางฝักการใช้นิ้วและคันชักในการสีสละลูกสาม

สละลูกสาม คือ การตั้งเสียงสละสายทும்เป็นเสียง โด – สายเอก เป็นเสียง ซอล สามารถกำหนดนิ้วและฝักใช้คันชักโดยสีสละตามได้ดังนี้

สาย	นิ้ว	คันชัก (สัญลักษณ์)	เสียง (โน้ต)
สายทும் (สายยาน)	สายเปล่า	ออก ()	โด (ค)
	นิ้วชี้	เข้า ()	เร (ร)
	นิ้วกลาง	ออก ()	มี (ม)
	นิ้วนาง	เข้า ()	ฟา (ฟ)
สายเอก (สายเคร่ง)	สายเปล่า	ออก ()	ซอล (ซ)
	นิ้วชี้	เข้า ()	ลา (ล)
	นิ้วกลาง	ออก ()	ที (ท)
	นิ้วนาง	เข้า ()	โด (ค)
	นิ้วก้อย	ออก ()	เร (ร)
	สายเปล่า	เข้า ()	ซอล (ซ)

ตารางฝักการใช้นิ้วและคันชักในการสีสละลูกสี่

สละลูกสี่ คือ การตั้งเสียงสละสายทும்เป็นเสียงซอล – สายเอก เป็นเสียงโด สามารถกำหนดนิ้วและฝักใช้คันชักโดยสีสละตามได้ ดังนี้

สาย	นิ้ว	คันชัก (สัญลักษณ์)	เสียง (โน้ต)
สายทும் (สายยาน)	สายเปล่า	ออก ()	ซอล (ซ)
	นิ้วชี้	เข้า ()	ลา (ล)
	นิ้วกลาง	ออก ()	ที (ท)
	นิ้วนาง	เข้า ()	ซอล (ซ)
สายเอก (สายเคร่ง)	สายเปล่า	ออก ()	โด (ค)
	นิ้วชี้	เข้า ()	เร (ร)

สาย	นิ้ว	คันชัก (ลักษณะ)	เสียง (โน้ต)
สายเอก (สายเครื่อง)	นิ้วกลาง	ออก ()	มี (ม)
	นิ้วนาง	เข้า ()	ฟา (ฟ)
	นิ้วก้อย	ออก ()	ซอล (ซ)
	สายเปล่า	เข้า ()	โด (ด)

เมื่อจำได้แล้วว่านิ้วไหนกดสายไหนตรงกับโน้ตเสียงอะไรจากนั้นก็ให้ฝึกสลับย้อนกลับไปกลับมาจนคล่อง โดยให้เริ่มต้นการสืด้วยคันชักออกก่อนทุกครั้ง และสุดท้ายจบลงด้วยคันชักเข้าทุกครั้งเช่นกัน

แบบฝึกหัด การสืสะล้อ

ฝึกสืสายทุ้มสายเปล่าเสียง โด และฝึกนิ้วชี้กดสายทุ้ม เป็นเสียง เร

ด ด ด ด	ร ร ร ร	ด ด ด ด	ร ร ร ร	ด ด ด ด	ร ร ร ร	ด ด ด ด	ร ร ร ร
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

ฝึกสืสายทุ้มสายเปล่าเสียง โด และฝึกนิ้วกลางกดสายทุ้ม เป็นเสียง มี

ด ด ด ด	ม ม ม ม	ด ด ด ด	ม ม ม ม	ด ด ด ด	ม ม ม ม	ด ด ด ด	ม ม ม ม
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

ฝึกสืสายทุ้มสายเปล่าเสียง โด และฝึกนิ้วนางกดสายทุ้ม เป็นเสียง ฟา

ด ด ด ด	ฟ ฟ ฟ ฟ	ด ด ด ด	ฟ ฟ ฟ ฟ	ด ด ด ด	ฟ ฟ ฟ ฟ	ด ด ด ด	ฟ ฟ ฟ ฟ
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

ฝึกสืสายทุ้มและฝึกแต่ละนิ้วให้คล่อง

ด ร ม ฟ	ฟ ม ร ด	ด ร ม ฟ	ฟ ม ร ด	ด ร ม ฟ	ฟ ม ร ด	ด ร ม ฟ	ฟ ม ร ด
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

ฝึกสืสายเอก สายเปล่าเสียง ซอล และฝึกนิ้วชี้กดสายทุ้ม เป็นเสียง ลา

ซ ซ ซ ซ	ล ล ล ล	ซ ซ ซ ซ	ล ล ล ล	ซ ซ ซ ซ	ล ล ล ล	ซ ซ ซ ซ	ล ล ล ล
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

ฝึกสืสายเอก สายเปล่าเสียง ซอล และฝึกนิ้วกลางกดสายทุ้ม เป็นเสียง ที

ซ ซ ซ ซ	ท ท ท ท	ซ ซ ซ ซ	ท ท ท ท	ซ ซ ซ ซ	ท ท ท ท	ซ ซ ซ ซ	ท ท ท ท
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

ฝึกสืสายเอก สายเปล่าเสียง ซอล และฝึกนิ้วนางกดสายทุ้ม เป็นเสียง โด (โดเสียงสูง หรือ ค)

ซ ซ ซ ซ	ค ค ค ค	ซ ซ ซ ซ	ค ค ค ค	ซ ซ ซ ซ	ค ค ค ค	ซ ซ ซ ซ	ค ค ค ค
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

ฝึกสืสายเอก สายเปล่าเสียง ซอล และฝึกนิ้วนางกดสายทุ้ม เป็นเสียง เร (เรเสียงสูง หรือ ร)

ซ ซ ซ ซ	ร ร ร ร	ซ ซ ซ ซ	ร ร ร ร	ซ ซ ซ ซ	ร ร ร ร	ซ ซ ซ ซ	ร ร ร ร
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

ฝึกสืสายเอกและฝึกแต่ละนิ้วให้คล่อง

ซ ล ท ค์	คํ ท ล ซ	ซ ล ท ค์	คํ ท ล ซ	ซ ล ท ค์	คํ ท ล ซ	ซ ล ท ค์	คํ ท ล ซ
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

- ฝึกสืสายล่อ ตามโน้ต ในจังหวะอัตราความเร็วปานกลาง (๒ ชั้น) ถ้าไม่มีผู้ช่วยตีฉิ่งหรือเคาะ
 จังหวะก็ฝึกโดยใช้วิธีการนับและกำหนดเสียงฉิ่ง – ฉับ ขึ้นในใจ พร้อมกับ ใช้ปลายเท้าตบพื้นเบา ๆ
 เคาะจังหวะไปด้วย (เหมือนกับการคิดซึ่ง)

๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔
___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ	___ ฉิ่ง	___ ฉับ
ค ค ค ค	ร ร ร ร	ม ม ม ม	ฟ ฟ ฟ ฟ	ซ ซ ซ ซ	ล ล ล ล	ท ท ท ท	คํ คํ คํ คํ
ค ร ม ฟ	ซ ล ท ค์	คํ ท ล ซ	ฟ ม ร ค	ค ร ม ฟ	ซ ล ท ค์	คํ ท ล ซ	ฟ ม ร ค
ค ร ม ฟ	ร ม ฟ ซ	ม ฟ ซ ล	ฟ ซ ล ท	ซ ล ท ค์	ล ท ค์ ร	ท ค ร ม	ค ร ม ฟ
ฟ ม ร ค	ม ร ค ท	ร คํ ท ล	คํ ท ล ซ	ท ล ซ ฟ	ล ซ ฟ ม	ซ ฟ ม ร	ฟ ม ร ค
ค ร ม ฟ	ฟ ม ร ค	ค ร ม ฟ	ฟ ม ร ค	ค ร ม ฟ	ฟ ม ร ค	ค ร ม ฟ	ฟ ม ร ค
ซ ล ท ค์	คํ ท ล ซ	ซ ล ท ค์	คํ ท ล ซ	ซ ล ท ค์	คํ ท ล ซ	ซ ล ท ค์	คํ ท ล ซ
ค ร ม ฟ	ซ ล ท ค์	คํ ท ล ซ	ฟ ม ร ค	ค ร ม ฟ	ซ ล ท ค์	คํ ท ล ซ	ฟ ม ร ค

การฝึกสืสายล่อ ตามโน้ต ๑ ตัว ใน ๑ ห้อง

๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔
___ ๔	___ ๔	___ ๔	___ ๔	___ ๔	___ ๔	___ ๔	___ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

___ นิ่ง	___ นีบ	___ นิ่ง	___ นีบ	___ นิ่ง	___ นีบ	___ นิ่ง	___ นีบ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ค	___ ร	___ ม	___ ฟ	___ ช	___ ล	___ ท	___ ค
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ค	___ ท	___ ล	___ ช	___ ฟ	___ ม	___ ร	___ ค

การฝึกสี่สัปดาห์ ตามโน้ต ๒ ตัวใน ๑ ห้อง

๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔	_ ๒ _ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ นิ่ง	___ นีบ	___ นิ่ง	___ นีบ	___ นิ่ง	___ นีบ	___ นิ่ง	___ นีบ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ ค _ ค	_ ร _ ร	_ ม _ ม	_ ฟ _ ฟ	_ ช _ ช	_ ล _ ล	_ ท _ ท	_ ค _ ค
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ ค _ ค	_ ท _ ท	_ ล _ ล	_ ช _ ช	_ ฟ _ ฟ	_ ม _ ม	_ ร _ ร	_ ค _ ค
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ ค _ ร	_ ร _ ม	_ ม _ ฟ	_ ฟ _ ช	_ ช _ ล	_ ล _ ท	_ ท _ ค	_ ค _ ร
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ ร _ ค	_ ค _ ท	_ ท _ ล	_ ล _ ช	_ ช _ ฟ	_ ฟ _ ม	_ ม _ ร	_ ร _ ค

ฝึกดีดขึ้นตามตัวโน้ต ๓ ตัวใน ๑ ห้อง

๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ ๒ ๓ ๔	_ ๒ ๓ ๔	_ ๒ ๓ ๔	_ ๒ ๓ ๔	_ ๒ ๓ ๔	_ ๒ ๓ ๔	_ ๒ ๓ ๔	_ ๒ ๓ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ นิ่ง	___ นีบ	___ นิ่ง	___ นีบ	___ นิ่ง	___ นีบ	___ นิ่ง	___ นีบ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

_คคค	_รรร	_มมม	_ฟฟฟ	_ชชช	_ลลล	_ททท	_คํคํ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_คํคํ	_ททท	_ลลล	_ชชช	_ฟฟฟ	_มมม	_รรร	_คคค
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ครม	_รมฟ	_มฟช	_ฟชล	_ชลท	_ลทคํ	_ทคํร	_ครม
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_มรด	_รคํท	_คํทล	_ทลช	_ลชฟ	_ชฟม	_ฟมร	_มรด

แบบฝึกหัดสี่สัปดาห์ เพลงล่องแม่ปิง

๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔	๑ ๒ ๓ ๔
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ึ่ง	___ ๊	___ ึ่ง	___ ๊	___ ึ่ง	___ ๊	___ ึ่ง	___ ๊
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ช	_ชชช	ลชมช	_ล_ค	___	ชลชค	ชลชค	มรชม
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ึ่ง	___ ๊	___ ึ่ง	___ ๊	___ ึ่ง	___ ๊	___ ึ่ง	___ ๊
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ม_ม	_ครม	_ช_ม	รค_ร	___	ชครม	_ช_ม	รค_ร
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
___ ึ่ง	___ ๊	___ ึ่ง	___ ๊	___ ึ่ง	___ ๊	___ ึ่ง	___ ๊
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
_ช_ล	_ค_ร	มรชร	_ค_ล	_ครม	_ช_ล	ชลคค	_ช_ช

3. กลองพื้นเมือง

กลองพื้นเมือง มีลักษณะคล้ายตะโพน แต่มีขนาดเล็กกว่า เรียกกันทั่วไปว่า กลองโป่งปง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางหน้ากลองด้านเล็ก ประมาณ ๖ นิ้วครึ่ง ด้านใหญ่ประมาณ ๘ นิ้วครึ่ง ความยาวประมาณ ๑๖ นิ้ว กลองพื้นเมืองส่วนมากทำด้วยไม้ขนุน, ไม้สัก และไม้ซ้อ ส่วนหนังกลองใช้หนังวัว

จังหวะหน้าทับพื้นเมือง

จังหวะหน้าทับหรือจังหวะการตีกลองที่ใช้กับการบรรเลงเพลงพื้นเมืองนั้น ขึ้นอยู่กับลีลาและความชำนาญของผู้ตีกลอง แต่ในที่นี้ได้นำตัวอย่างขึ้นพื้นฐานแบบง่าย ๆ เพื่อฝึกตีเข้าจังหวะกับเพลงพื้นเมืองมาให้นักเรียน นักศึกษา และผู้ที่สนใจฝึกตีกลองได้ศึกษาและฝึกตีตามหน้าทับพื้นเมือง ดังนี้ ให้น้ำกลองใหญ่อยู่ทางขวามือ ด้านเล็กอยู่ทางซ้ายมือ มือขวาตีหน้ากลองด้านใหญ่ เต็มฝ่ามือและหยุดนิดหนึ่งแล้วยกเพื่อให้เกิดเสียง ป๊ะ ค่อยไป มือซ้ายตีหน้ากลองด้านเล็ก ประมาณครึ่งฝ่ามือ หรือ หนึ่งในสามของฝ่ามือ ตีให้เกิดเสียง ตึง แล้วมือขวาตีหน้ากลองด้านใหญ่ อีก ประมาณครึ่งฝ่ามือ โดยตีบริเวณก่อนมาทางด้านขอบ (ด้านคนตี) ของหน้ากลอง ให้เกิดเสียง ท้ม แล้วฝึกตีตามจังหวะดนตรีให้เป็นเสียง ป๊ะ – ตึง – ท้ม ตึง – ท้ม ตึง และได้บรรจูลงในห้องของโน้ตเพลง ดังนี้

___ ป๊ะ	___ ตึง	_ ท้ม _ ตึง	_ ท้ม _ ตึง	___ ป๊ะ	___ ตึง	_ ท้ม _ ตึง	_ ท้ม _ ตึง
---------	---------	-------------	-------------	---------	---------	-------------	-------------

แต่การเริ่มจังหวะการตีกลอง มักรอให้สะล้อหรือซึง ขึ้นนำก่อน แล้วจึงเริ่มตีกลองให้เสียงตกในท้องที่สี่หรือตกท้ายวรรคแรกของเพลง และต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการฝึกตีจังหวะหน้าทับพื้นเมือง ในเพลงล่องแม่ปิง ในขั้นพื้นฐานแบบง่าย ๆ

___ ซ	_ ซ ซ ซ	ล ซ ม ซ	_ ล _ ค	___	ซ ล ซ ค	ซ ล ซ ค	ม ร ซ ม
___	___	___	_ ท้ม _ ตึง	___ ป๊ะ	___ ตึง	_ ท้ม _ ตึง	_ ท้ม _ ตึง
_ ม _ ม	_ ค ร ม	_ ซ _ ม	ร ค _ ร	___	ซ ค ร ม	_ ซ _ ม	ร ค _ ร
___ ป๊ะ	___ ตึง	_ ท้ม _ ตึง	_ ท้ม _ ตึง	___ ป๊ะ	___ ตึง	_ ท้ม _ ตึง	_ ท้ม _ ตึง
_ ซ _ ล	_ ค _ ร	ม ร ซ ร	_ ค _ ล	_ ค ร ม	_ ซ _ ล	ซ ล ค ล	_ ซ _ ซ
___ ป๊ะ	___ ตึง	_ ท้ม _ ตึง	_ ท้ม _ ตึง	___ ป๊ะ	___ ตึง	_ ท้ม _ ตึง	_ ท้ม _ ตึง

4. ขลุ่ยพื้นเมือง

ในการบรรเลงขลุ่ยร่วมกับวงดนตรีพื้นเมืองนั้น มักใช้ขลุ่ยหลีบ หรือ ขลุ่ยพื้นเมือง หรือ ขลุ่ยที่มีระดับเสียงสูงกว่าขลุ่ยเพียงออ เพื่อให้ได้เสียงที่ตัดกัน กับเสียงของสะล้อ และ ซึง การเป่าขลุ่ยพื้นเมืองมักมีลูกเล่นที่แพรวพราว ถ้านับเป็นโน้ตก็จะมีโน้ตหลายตัวในหนึ่งห้องแต่ก็เป่าได้แต่ผู้ที่ชำนาญแล้ว สำหรับผู้ที่เริ่มฝึกหัดเป่าใหม่ ๆ จะเป่าแบบง่าย ๆ ตามทำนองหรือ คลอตามเพลงที่บรรเลงร่วมกัน ก็ได้ พอฝึกเป่าบ่อย ๆ ความชำนาญก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ขลุ่ยพื้นเมืองทำจากท่อพลาสติก , ไม้รวก หรือประเภทไม้เนื้อแข็งก็ได้

ขลุ่ยพื้นเมืองเท่าที่พบมีสองชนิด คือ แบบรูเสียง ๗ รู และ รูเสียง ๖ รู แต่แบบรูเสียง ๖ รูไม่ค่อยเป็นที่นิยม (ที่ลำปางมีพ่ออู้อ้วน นามสกุล แปงป้อ อยู่บ้านเลขที่ ๘๗ หมู่ ๗ ต. คอนไผ่ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง อายุประมาณ เก้าสิบกว่าปี ปัจจุบันยังทำขลุ่ย ๖ รู นี้อยู่ พ่ออู้อ้วนบอกเคยเห็นและหัดทำมาแต่เด็ก ๆ แล้ว) ขลุ่ยพื้นเมืองมีทั้งขนาดเล็กเท่าขลุ่ยหลีบ และขนาดเล็กต่ำกว่าขลุ่ยหลีบหนึ่งเสียง ขลุ่ยพื้นเมืองแตกต่างจากขลุ่ยหลีบคือ ขลุ่ยพื้นเมืองไม่มีรูนิ้วค้ำ (รูนิ้วหัวแม่มือ)

ในวงดนตรีสะล้อ ซอ ซึง ขลุ่ยหลีบหรือขลุ่ยพื้นเมืองนั้นสามารถกำหนดวิธีการเทียบเสียงได้หลากหลายวิธี เช่น ปิดรูเสียงหมดเป่าเป็นเสียง ฟา เสียงซอล หรือเสียงโดก็ได้ แต่ในขั้นต้นนี้ได้กำหนดให้ขลุ่ยหลีบหรือพื้นเมืองเทียบเสียงโดยการปิดรูเสียงทั้งหมดแล้วเป่าเป็นเสียง ฟา (ปิดรูเสียง ๖ รู เป่าเป็นเสียง ซอล) เมื่อนักเรียนหัดเป่าเสียงนี้ได้คล่องดีแล้ว ควรจะหัดเป่าโดยปิดรูนิ้วทั้งหมดเป็นเสียงซอล และฝึกหัดเป่าโดยปิดรูนิ้วทั้งหมดเป่าเป็นเสียงโด ตามแบบวิธีการเป่าขลุ่ยเพียงออกไปด้วย เพื่อให้สามารถเป่าได้หลากหลายวิธี

การวางนิ้วในการฝึกหัดเป่าขลุ่ยพื้นเมือง

ปิดรูเสียงหมดเป่าเป็นเสียง ฟา

● = ปิดรูขลุ่ย

○ = เปิดรูขลุ่ย

☐ รูปากนกแก้ว	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ นิ้วชี้ ☐ นิ้วกลาง ☐ นิ้วนาง ☐ นิ้วชี้ มือซ้าย	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
☐ นิ้วกลาง ☐ นิ้วนาง ☐ นิ้วก้อย มือขวา	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

หมายเหตุ การเป่าขลุ่ยหลิบทหรือขลุ่ยพื้นเมืองโดยการใช้นิ้วปิดรูเสียง 7 รู เป่าเป็นเสียง ซอล นี้ ใช้ เป่า ตั้งเทียบเสียงเท่ากับ ซึงกลางลูกสาม สายเปล่าคู่ล่าง ซึ่งเป็นเสียง ซอล เสียงเดียวกัน หรือ เท่ากับ เสียงสายเปล่าคู่บนซึงคัตลูกสี่

ง. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านดนตรีพื้นเมือง

1.ชี้แจงให้ผู้ปกครองของนักเรียน ชาวชนในหมู่บ้านได้รับรู้ในการจัดตั้งกลุ่มผู้สืบทอดดนตรีพื้นเมืองของชาวชนเพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจและร่วมสนับสนุน

2.รับสมัครกลุ่มสนใจด้านดนตรีและพร้อมที่จะรับการถ่ายทอด

3.ทำพิธีไหว้ครู/ครอบครูดนตรีพื้นเมือง เพื่อสร้างศรัทธาและความมั่นใจ

4.จัดแบ่งกลุ่มสนใจตามชนิดของเครื่องดนตรีพื้นเมือง คือ กลุ่มเล่นซึง (ซึ่งลูกสาม-ซึงลูกสี่) กลุ่มเล่นสะล้อ (สะล้อลูกสาม-สะล้อลูกสี่) กลุ่มเป่าขลุ่ย กลุ่มเครื่องประกอบจังหวะ (กลอง ฉิ่ง ฉาบ)

5. ดำเนินการถ่ายทอด/สืบทอด ตามแผนการจัดการเรียนรู้ โดยให้รู้จักประวัติความเป็นมา รู้จักเพลง รู้จักตัวโน้ตดนตรี รู้จักตำแหน่งตัวโน้ตบนเครื่องดนตรี ฝึกตัวโน้ตบนตำแหน่งเครื่องดนตรีฝึกซ้ำกลับไปกลับมา ฝึกโดยแยกกลุ่มตามชนิดของเครื่องดนตรี กลุ่มฝึกเครื่องจังหวะต้องแยกออกไปฝึกต่างหาก ฝึกเล่นโน้ตตามใบงานและฝึกจนคล่อง ตรวจสอบ/ประเมินผลขั้นต้นเพื่อปรับปรุง เริ่มฝึกเล่นเพลงตามโน้ตทีละเพลงโดยแยกกลุ่มตามชนิดของเครื่องดนตรี ฝึกจนคล่องครูผู้ถ่ายทอดจะติดตามทีละกลุ่มๆ ไปและทดสอบจนแน่ใจ เริ่มเล่นเข้าเพลงเป็นวงโดยกลับมา รวมกันทั้งหมด ฝึกเล่นและทดสอบหลายๆครั้งจนแน่ใจ เพลงอื่นก็เริ่มต้นจนเล่นเป็นเพลงใช้ลำดับ ก่อนหลังเหมือนกัน เล่นได้ประมาณ 5 เพลงได้มีการทบทวนบทเรียนการถ่ายทอดให้ปราชญ์ชาวบ้านด้านดนตรีได้ประเมินผล และควรประเมินทุกๆ 5 เพลงที่เล่นได้

6.หลังจากเล่นได้ประมาณ 10 เพลง นำออกแสดงต่อสาธารณชนเพื่อให้มีความมั่นใจ

7.หลังจากเล่นได้พอสมควรร่วมเล่นกับปราชญ์ชาวบ้าน โดยมีเวทีแสดงความสามารถในงานของชุมชนบ่อยๆครั้ง

8.มีการประเมินผลการเล่นทุกครั้งเมื่อออกแสดงต่อสาธารณชน

5.2 ภูมิปัญญาด้านการละเล่นพื้นบ้าน บ้านบ้านหนองยาว

ก. ประวัติความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านของบ้านหนองยาว

พ่อนดาบ ฟ่อนเจิง ในหมู่บ้านบ้านหนองยวณันยังมีผู้ที่เคยพ่อนดาบมาแต่ก่อนแล้ว คือ นางเรือนคำ สมสะอาด นางอาภรณ์ ลักใหญ่ นางอำนวย ทองหลอม เคยพ่อนดาบ ฟ่อนเจิงเมื่อสมัยยังเป็นหนุ่มสาวมาแล้ว แต่ยังขาดการสืบทอด ทางคณะทีมวิจัยได้ค้นพบข้อมูลจากในชุมชน จึงได้ฟื้นฟูการพ่อนดาบขึ้นมา เพื่อจะให้มีการสืบทอดโดยเยาวชนในหมู่บ้าน

กลองสะบัดชัย ทางคณะทีมวิจัยได้ค้นพบกลองสะบัดชัย ที่โรงเรียนบ้านหนองยว โดยสภาพของกลองนั้นอยู่ในสภาพเก่าแก่มาก ได้สอบถามจากคณะครูในโรงเรียน จึงได้ทราบว่าผู้นำกลองสะบัดชัยมาบริจาคให้กับโรงเรียน คือ พระสองเมือง ชินะวังโส อดีตเจ้าอาวาสวัดหนองยว ปัจจุบันเป็นเจ้าอาวาสอยู่ที่อำเภอบ้านไธสง จังหวัดลำพูน ทางโรงเรียนมีครูผู้รับผิดชอบขณะนั้นคือ อาจารย์มนัสนันท์ แก้วประเสริฐ (ปัจจุบันลาออกจากราชการ) ได้เรียนเชิญวิทยากรบุคคลภายนอกมาถ่ายทอดให้กับนักเรียนและเยาวชนในหมู่บ้าน

กลองมอชิง เป็นการค้นพบโดยบังเอิญ ซึ่งทางทีมวิจัยคิดว่าน่าจะเป็นการตีกลองจังหวะแบบใช้แค่คร้วทานเมื่อมีงานบุญเท่านั้น แต่ไม่ใช่อย่างที่คิด เป็นการตีกลองที่เร้าใจตามจังหวะจะโคนได้ดีมากจนขนาดที่ผู้มีศิลปะในเชิง เช่น ฟ่อนเจิง ฟ่อนดบมะผาบ ฯลฯ เห็นหรือได้ยินจะต้องออกมาเต้นปะลองเชิงกัน โดยผู้ที่จะให้จังหวะที่เร้าใจได้นั้นคือผู้ที่ตีฉาบไซ้ว่าจะเป็นคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ ซึ่งก็มีหลายลีลาด้วยกัน น้อยนักที่จะได้เห็นการตีกลองมอชิงอย่างมีชั้น มีเชิง ผู้ที่ถ่ายทอดกลองมอชิงที่ได้ดีมากคือ นายสนิท เก่งกาจ โดยได้สืบทอดมาจากชนชาวไทยใหญ่

ข. ชนิดของการละเล่น

กลอง เป็นเครื่อง " ตี " นิยมใช้ตีประกอบทำนอง เป็นจังหวะสำหรับการฟ้อนหรือให้สัญญาณ ไม่นิยมตีเป็นทำนองเหมือน " เม็ง " และ " ม่าน " กลองใช้ไม่เป็นโครง ใช้หนึ่งสัตัวจึงเพื่อทำให้เกิดเสียง มีทั้ง " หน้าเดียว " และ " สองหน้า " การจึงให้ตีมี 2 แบบ คือ ตอกด้วยหมุดและรั้งด้วยเชือก หรือ เส้นหนัง มีมากมายหลายชนิด (ชีรยุทธ ยวงศรี, 2540: หน้า 25) หลายขนาดแยกออกได้เป็นดังนี้

1) **กลองหลวง หรือ กลองห้ามมาร** เดิมสร้างขึ้นมาเป็นพุทธรูป ใช้ตีในพิธีกรรมทางศาสนา เช่น ตีเป็นสัญญาณให้ทราบว่าพระสงฆ์จะทำสังฆกรรมบางอย่าง ในวันศีล (วันพระ) วันโกน หรือต้องการเชิญอุบาสก อุบาสิกา ทายกทายิกา มาประชุม หรือ เกิดเหตุร้าย ไฟไหม้ สัตว์ร้ายเข้ามาบุกรุก โจรปล้น ฯลฯ ภายหลังจึงนำมาใช้ประโยชน์อย่างอื่น เช่น ตีประกอบขบวนแห่คร้วทาน ประกอบการฟ้อน การแข่งขันเป็นต้น

วัตถุประสงค์แรกในการสร้างนั้น ต้องการเพียงถวายเป็นพุทธบูชา จึงสร้างขึ้นมาตามสภาพทางเศรษฐกิจและกำลังปัญญา เนื่องจากภูมิภาคนี้เต็มไปด้วยป่าไม้ ขนาดของกลองแต่ละลูก จึงมีความ ใหญ่ ยาว ไม่เท่ากัน เป็นเหตุให้ชนรุ่นใหม่อัดแบ่งกลองเป็น 3 ขนาด ตามแบบสากลนิยม ทำให้ “ความรู้พื้นฐาน” เบี่ยงเบนไปจากความจริง ก่อให้เกิดความสับสนทางวิชาการซึ่งรวมไปถึง “เสียง” ด้วย เพราะต้นกำเนิดของเสียงที่ดังออกมานั้นมีมากมาย อาทิ ลักษณะการขู่ การขึง การตี ฉาบ เทคนิคการวางมือขณะตี เทคนิคการวางมือเป็นต้น

ส่วนที่มีชื่ออีกชื่อหนึ่งว่า “กลองห้ามมาร” เพราะเชื่อกันว่า เสียงกลองที่ดังออกมานั้น จะทำให้เกิดความสำนึกว่าอะไรเป็นอกุศลกรรม อะไรเป็นกุศลกรรม หากสำนึกได้ก็จะหยุด “กิเลส หรือ มารร้าย” ได้

2) กลองแหว เป็นกลองที่ย่อส่วนจากกลองหลวงลงมา เนื่องจากความจำเป็นทางเศรษฐกิจของผู้สร้างและตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความสนใจ ให้ความสำคัญ การบำรุงรักษา การหาวัสดุในการสร้าง ช่อม

รูปร่างลักษณะโดยทั่วไปของกลองแหว จะเหมือน กลองหลวงทุกอย่างเพียงแต่ขนาดและวิธีบรรเลงลดหย่อนลงไปตามสภาพของเครื่องดนตรี

วัตถุประสงค์ในการใช้ยังคงเหมือนเดิม คือ ใช้บรรเลงประกอบการฟ้อนแก้กรรม รำ รำวง แข่งขันเพื่อฟังเสียงกลอง

3) กลองปฐาหรือกลองบูชา เป็นกลองที่มีขนาดและรูปร่างใหญ่โตมาก มีประจำวัดทุกแห่งในอดีต และน่าจะมีมาก่อนกลองหลวงหรือกลองห้ามมารเสียอีก เพราะมีไว้ใช้ในศาสนาโดยเฉพาะ ใช้ตีให้ทายกทายิกาทราบ ว่า วันรุ่งขึ้นจะเป็นวันโกน วันศีล (วันพระ) เพื่อผู้มีศรัทธาทั้งหลายจะได้จัดเตรียมภัตตาหารไว้ใส่บาตรหรือนำไปถวายพระภิกษุสงฆ์ที่วัด ครั้นถึงวันศีลหรือวันพระก็จะใช้ตีเมื่อเวลาพระจะเริ่มฉัน หรือเวลาเทศน์ก็จะตีก่อนพระขึ้นธรรมมาสน์พอเทศน์จบก็จะตีเมื่อเวลาพระลงจากธรรมมาสน์

มีคำกล่าวหนึ่งกล่าวไว้ในกลุ่มพุทธบริษัทว่า หากสิ้นเสียงกลองปฐาเมื่อใดศาสนาพุทธก็จะหมดสิ้นเมื่อนั้น...

กลองปฐา เป็นกลองชุดที่ประกอบด้วยกลองขนาดใหญ่ 1 ลูก ขนาดเล็ก 3 ลูก ตั้งไว้รวมกัน บางแห่งตั้งไว้ทางซ้าย บางแห่งตั้งไว้ทางขวาของผู้ตี บางแห่งตั้งกลองขนาดเล็ก 3 ลูก เป็น 3 จุด ลักษณะเดียวกับเครื่องหมายเพราะฉะนั้น (..) แต่บางแห่งตั้งเรียงสูงขึ้นไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถนัดของผู้ตี ไม่มีกฎข้อบังคับใด ๆ ทั้งสิ้น

ทำนองที่ใช้ตีกลองปฐานี้ มี 3 ทำนอง มีชื่อไม่เหมือนกัน บางแห่งเรียกว่า ทำนองล่องน่าน ทำนองแซะ และทำนองสะบัดไซย แต่บางแห่งเรียกทำนองเสื่อขบด้ สาวหลับเตื่อะ และสะบัด

ไชย เป็นเหตุให้มีการขอส่วนกลองให้มีขนาดเล็กลง เพื่อนำไปใช้ประกอบได้ทั่วไป กลายเป็น “กลองสะบัดไชย” ไป

4) **กลองก้นยาว หรือ กลองปู้เจ้** เป็นกลองที่มีขนาดและรูปร่างเล็กลงไปกว่ากลองแอวอีกเล็กน้อย เพราะเริ่มนำมาแสดงมากกว่าใช้ดีให้เกิดเสียงเหมือนกลองหลวงหรือกลองแอว คำว่า “กลองก้นยาว” นั้น เรียกตาม ภาษาถิ่นของชาวไต หรือ ไทยใหญ่ แต่คำว่า “กลองปู้เจ้” เรียกตาม ภาษาถิ่นของคนเชียงใหม่ ที่เพี้ยนมาจากภาษาพม่าว่า “โอ ลี” ในอดีต กลองก้นยาวนี้จะใช้ไม้ไผ่สานเป็นโครง แล้วทาค้วยน้ำรักจนเงิก็มี เพราะบอกว่าใช้ไม้ทั้งแท่ง เป็นกลองชิงหนังหน้าเดียว

5) **กลองสะบัดชัย** เป็นกลองที่ย่อส่วนดัดแปลงมาจากกลองปู้จา แต่แรกมีครบทั้ง 2 ขนาด ทั้ง ขนาดใหญ่ 1 ลูก ขนาดเล็ก 3 ลูก ต่อมาตัดลูกเล็กออกไป 1 ลูก เหลือ 2 ลูก เรียกว่า “ลูกคู่บ” ต่อมา คัดลูกคู่บออกอีกเหลือแต่ลูกใหญ่ลูกเดียว จากนั้นพัฒนาเป็นการแสดง มีการแต่งเดิมทำฟ้อนท่าดี ประกอบเข้าไปเพื่อให้สนุกสนานคึกคักใจ กลายเป็น “การแสดง” มิใช่ “ประกอบ” ดังวัตถุประสงค์แต่เดิม ปัจจุบันนิยมแสดงพร้อม ๆ กัน หลายลูก ทำให้ “ทำนอง” เริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง

6) **กลองมอชิง** คำว่า กลองมอชิงไม่ใช่ชื่อเรียกกลอง แต่หมายถึง กลองที่ใช้ประกอบการตีฆ้องพร้อม ๆ กัน หลาย ๆ ลูก (1 ชุด มีตั้งแต่ 5 – 9 ลูก) เพราะ “มอ” เป็น ภาษาถิ่นของไต หรือ ไทยใหญ่ แปลว่า ฆ้อง “ชิง” เป็นภาษาไต แปลว่า “ชุด” หากพิจารณาให้ลึกซึ้ง จะสรุปได้ว่ากลองชนิดนี้ตีประกอบการ “ตีฆ้อง หลาย ๆ ลูก” ของชาวไทยใหญ่มีหลายแบบ (อ่าน การฟ้อนของล้านนา)

เมื่อ “กลองมอชิง” พัฒนาวีธีออกไปจนซับซ้อนขึ้น ทั้งยังมีการ “ฟ้อน” ประกอบด้วย “กลองปู้เจ้” จึงพัฒนามาตามไปด้วย

7) **กลองป่งโป้ง** เป็นกลองขนาดเล็กคล้ายกลองสองหน้าของภาคกลาง แต่สั้นและอ้วนกว่า ใช้ผสมวงและบรรเลงในวงสะล้อซอซึงหรือวงซึงสะล้อในปัจจุบัน

8) **กลองแชะ** รูปร่างลักษณะคล้ายกลองสะบัดไชย ในปัจจุบัน แต่มีขนาดเล็กและบางกว่า ใช้ตีประกอบการฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง ในงานบวชลูกแก้ว (สามเณร) ปัจจุบันสูญหายไปแล้ว เพราะไม่เคยมีการศึกษาและสนับสนุนกันอย่างจริงจัง แต่ยังมีให้เห็นอยู่ ที่พิพิธภัณฑวัดพระธาตุลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

9) **กลองตะได้อโปด** เป็นกลองชนิดหนึ่งที่รวมอยู่ในวงกลองตี่โนง เป็นกลองขึ้นหนังสองหน้า ขนาดยาวและกว้างตามความต้องการของผู้สร้างหรือขนาดของกลองอื่น คือ กลองหลวงหรือกลองแอว แขนวไว้ข้าง ๆ สำหรับประกอบการฟ้อนแก่ครวทาน ใช้ไม้ตีที่หัวค่อนข้างจะแข็ง เพื่อให้

เสียงดัง แด่ขึ้นจังหวะ เพื่อให้ฉาบหรือเครื่องดนตรีอื่น ตีรับตามทำนองนั้น ๆ ในอดีตไม่นำไปผสมกับวงกลองอื่น ๆ เลย

10) **กลองซึกม้อง** ขนาด รูปร่าง ลักษณะ คล้ายคลึงกับกลองยาวของ ภาคกลาง สันนิษฐานว่ารับอิทธิพลมาจากภาคกลาง หรือ พม่า

11) **กลองจุม หรือ กลองชุม** เกิดขึ้นเมื่อประมาณ 80 ปีที่แล้ว โดยพระดำริของพระราชยาเจ้าดารารัศมีฯ ใช้แห่พระบรมสารีริกธาตุจากวัดพระธาตุจอมทองมาฉลองในเมืองเชียงใหม่ โดยตั้งขบวนรับที่ประตูหายยา สันนิษฐานว่า เป็นการผสมวงเลียนแบบ “ กลองชนะ ” ที่ใช้ในพระราชพิธี สำคัญบางอย่างในราชสำนักสยาม ประกอบไปด้วย กลองซึงหนัง 2 หน้า คล้ายกลองตะโกล์โป๊ด แต่สั้นและสั้นกว่า 8 ลูก ปี่แน 2 เลา ปัจจุบันวัดพุกแด่มอนุรักษ์ไว้เทศบาลนครเชียงใหม่มักนำมาใช้แห่พระพุทธรูปสังกัในพิธีสงกรานต์ และโอกาสอื่น ๆ บ้างตามความเหมาะสม

ค.วิธีการและกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการละเล่นพื้นบ้าน

1. กลองสะบัดชัย

กลองสะบัดชัย เป็นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องตี ซึ่งด้วยหนังทั้งสองหน้า มีการพัฒนาการและความหลากหลายทั้งรูปลักษณ์ จำนวน เครื่องประกอบจังหวะ จังหวะหรือลีลาการตี โอกาส บทบาทและหน้าที่ ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ประเภทคือ

ประเภทแรก เป็นกลองสองหน้าขนาดใหญ่ขนาดหน้ากว้างประมาณ 30 นิ้ว ยาวประมาณ 60 นิ้ว 1 ใบ และมีกลองเล็กขนาดเล็กประมาณ 2 – 3 ใบ กลองเล็กนี้เรียกว่า “ลูกดุม” กลองทั้งหมดดังกล่าวหุ้มหน้ากลองด้วยหนังวัว ตึงด้วยหมุดโคยรอบ เวลาตีมีเครื่องประกอบจังหวะ ได้แก่ ฉาบ ฉ้อง และไม้เรียวที่เรียกว่า “ไม้แสะ” การใช้เครื่องประกอบจังหวะขึ้นอยู่กับโอกาส บทบาท และ หน้าที่คือ

1. ตีเพื่อเป็นสัญญาณบอกเหตุ เช่น เรียกประชุม แจ้งเหตุฉุกเฉิน เป็นต้น จังหวะในการตีขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ การตีเรียกประชุมจะตีจังหวะช้าช่วงต้นและรวดเร็วช่วงปลาย ส่วนการตีบอกเหตุฉุกเฉิน เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม ฯลฯ จะตีเร็วและเร็ว การตีเป็นสัญญาณบอกเหตุนี้จะตีเฉพาะกลองลูกใหญ่และไม่ใช้เครื่องประกอบจังหวะใด ๆ

2. ตีเป็นสัญญาณบอกวันโกน และตีเป็นพุทธบูชาในวันพระ การตีในลักษณะนี้มีจังหวะ และท่วงทำนองในการตีที่เรียกว่า “ระบำ” ซึ่งมีอยู่ 3 ระบำ คือ

- ระบำปฐา (ออกเสียง – ปู้จา) เป็นจังหวะช้ามีฉาบใหญ่เป็นเครื่องประกอบจังหวะสลับด้วยฉ้องโหม่ง (ขนาดกลาง) ที่เรียกว่า “ฉ้องโหย่ง” (ออกเสียง – ก้องโหย่ง) และฉ้องหุ่ย (ขนาดใหญ่) ที่เรียกว่า “ฉ้องอู้ย” (ออกเสียง – ก้องอู้ย)

- ระบำสะบัดชัย จังหวะช้าปานกลาง มีฉาบขนาดกลางเป็นเครื่องประกอบจังหวะสลับด้วย “ฆ้องชุม” (ออกเสียง - ก้องชุม) ซึ่งเป็นฆ้องหมู่ขนาดกลาง หน้ากว้าง 10 - 15 นิ้ว ลดหลั่นกันจำนวน 3 - 6 ใบ
- ระบำล่องน่าน เป็นระบำที่มีจังหวะเร็ว ใช้ฉาบขนาดกลางเป็นเครื่องประกอบจังหวะสลับกับฆ้องหมู่และเล็ก ขนาดหน้ากว้าง 4 - 10 นิ้ว จำนวน 3 - 9 ใบ

3. ตีเป็นมหรสพในงานบุญของวัด โดยเฉพาะงานบุญสลากภัตนิยมมากที่สุด ลักษณะการตีมีจังหวะเร่งเร็วและมีผู้ตีไม้สะพายหน้ากลองประกอบจังหวะมักเรียกระบำนี้ว่า “ระบำกลองสะ” นอกจากนี้การตียังมีลีลาหรือลวดลายในชั้นเชิงการต่อสู้ผสมด้วย

กลองสะบัดชัยประเภทแรกนี้ เป็นกลองที่แขวนอยู่ในหอกลองของวัดต่าง ๆ ชาวบ้านทั่วไปมักเรียกว่า “กลองปฐา” (ออกเสียง - กลองปู้จา) อาจเป็นเพราะกลองอยู่ในวัดและนึกถึงการบูชาพระพุทธเจ้าเมื่อได้ยินเสียงกลองนี้ดังมาจากวัด

ประเภทที่สอง เป็นกลองที่ย่อส่วนมาจากประเภทแรกเพื่อนำมาแห่ในขบวนเพราะกลองประเภทแรกนี้มีน้ำหนักมากยากแก่การเคลื่อนย้าย จึงย่อส่วนโดยลดความยาวของตัวกลองลงในขณะที่ความกว้างของหน้ากลองยังคงเดิม แล้วใส่คานพอเหมาะกับคนหามได้ 2 คน ลักษณะการตีมักตีจังหวะเร็วซึ่งใช้จังหวะเดียวกับระบำล่องน่าน และระบำกลองสะ สำหรับเครื่องประกอบจังหวะนั้นบางครั้งมีไม้สะอย่างเดียวโดยมีคนช่วยตีไม้สะให้ และหรือถ้าไม่มีผู้ช่วยตีไม้สะ ผู้ตีกลองจะใช้มือข้างหนึ่งถือไม้สะ ส่วนอีกข้างหนึ่งจะถือไม้ตีกลอง และตีร่วมในขณะเดียวกัน หรือบางครั้งอาจมีทั้งไม้สะ ฉาบและฆ้องประกอบกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนคนที่จะร่วมแห่ ประโคม การตีกลองสะบัดชัยประเภทนี้ ผู้ตีกลองมักใส่ลีลาและชั้นเชิงการต่อสู้เข้าไปด้วย มีการเงื้อมือ เท้า เข่า สอก ในลักษณะล่องหลอกกับหน้ากลองทำให้น่าชมมากขึ้น

ประเภทที่สาม เป็นกลองที่พัฒนามาจากประเภทที่สอง กล่าวคือ ลักษณะการตีมีการใส่ลีลาการต่อสู้มากขึ้น วัชวะที่ใช้เป็นอาวุธได้แก่ หมัด เท้า เข่า สอก จากเดิมเพียงแค่เงื้อหรือทำท่าโดยไม่ได้แตะหน้ากลอง ก็กลายเป็นชกหรือเตะจริง ๆ รวมถึงการขึ้นเข่า ลงสอก พุ่งหัวชน ครบ ขบวนแม่ไม้มวยไทย ทำให้ดูตื่นเต้น เร้าใจ ส่วนกลองขนาดเล็กที่เรียกว่า “ลูกดุม” รวมทั้งไม้สะนั้นถูกตัดออกไป ด้วยเห็นว่าเกะกะเกินความจำเป็น ตัวกลองจะหุ้มด้วยผ้าสีสดสีและประดับข้างกลองด้วยไม้แกะสลักเป็นรูปนาค การตีฉาบประกอบจังหวะนั้นเดิมยืนอยู่กับที่ ก็ได้รับการสนับสนุนจนเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับ การแสดงจึงมีรูปแบบที่ค่อนข้างจะตายตัว การตีฆ้องมีการจัดแถวเป็นระเบียบ คนตีกลองจะฟ้อนเชิง ตบมะผาบ และจับไม้ตีกลองรำร่าในลีลาฟ้อนดาบ

ก่อนดี เมื่อตีช่วงแรก ในจังหวะช้า คือจังหวะ หรือ ระบาย “สะบัดชัย” ระบายหนึ่งจะเปลี่ยนเป็น จังหวะเร็ว คือจังหวะหรือระบาย “ล่องน่าน” จากนั้นจะเร่งเร็วขึ้นจนจบในที่สุด

กลองสะบัดชัยปัจจุบันโดยสรุปจะมี 3 ประเภท ดังกล่าวข้างต้น โดยที่ประเภทแรกและประเภทที่สองเกือบจะสูญหายไปแล้ว ในขณะที่ประเภทที่สามกำลังได้รับความนิยมสูงสุด เพราะมีศิลปะการตีที่มีลีลาเป็นที่ประทับใจแก่ผู้ที่ได้พบเห็นมากที่สุด

2. กลองมองเซิง

กลองมองเซิง เป็นกลองที่ใช้ประกอบการตีฆ้องพร้อม ๆ กัน หลาย ๆ ลูก (1 ชุด มีตั้งแต่ 5 – 9 ลูก) เพราะ “ มอง ” เป็น ภาษาถิ่นของไต หรือ ไทยใหญ่ แปลว่า ฆ้อง “ เซิง ” เป็นภาษาไต แปลว่า “ ชุด ” หากพิจารณาให้ลึกซึ่งจะสรุปได้ว่ากลองชนิดนี้ตีประกอบการ “ ตีฆ้อง หลาย ๆ ลูก ” พร้อมฉาบ เพราะการตีกลองโดยทั่วไปทางภาคเหนือนี้จะประกอบไปด้วย กลอง ฆ้อง (อาจหลายขนาด) ฉาบ (อาจหลายขนาด) ซึ่งการตีกลองในแต่ละประเภทส่วนมากจะได้รับอิทธิพลมาจากไทยใหญ่ กลองมองเซิง ก็เช่นกันได้รับอิทธิพลมาจากไทยใหญ่และก็เป็นของไทยใหญ่ด้วย โดย ได้รับการบอกกล่าว จาก นายสนิท เก่งกาจ ผู้ซึ่งเป็นทั้งครูภูมิปัญญาด้านการตีกลองและผู้ถ่ายทอดความรู้ด้วย ซึ่งท่านมีเชื้อชาติไทยใหญ่และก็ได้รับการถ่ายทอดมาจากชาวไทยใหญ่อีกทีหนึ่ง

“ กลองมองเซิง ” นับวันจะหาได้ยากมาก แรกๆดูเหมือนว่าคงจะเป็นการตีกลองทั่วไป ดังเช่นที่เห็นตามงานวัดทางภาคเหนือ แต่เท่าที่ศึกษาดูไม่ใช่การตีกลองเพื่อสมทบงานบุญเท่านั้น กลองมองเซิงได้พัฒนาวิธีตีออกไปจนซับซ้อนขึ้น ทั้งยังมีการ “ ฟ้อน ” ประกอบด้วย จึงทำให้มีท่วงท่าฟ้อนพัฒนาตามไปด้วย นั่นคือ เป็นการเอา “ เซิง ” หรือ “ ชั่นเซิง ” หรือ “ เจิง ” ผสมไปด้วย ซึ่งจะหาได้ยากมาก

กลองมองเซิง จะประกอบไปด้วย กลอง ฆ้อง และฉาบ กลองจะเป็นกลองสองหน้า คล้ายกลองตะโพนดนตรีไทยหรือกลองเต่งถึง ทางภาคเหนือแต่น้ำหนักไม่มากสามารถสะพายหรือใส่คานหามได้ ในการตีแต่ละครั้งจะมีกลอง 1 อัน ฆ้อง จะมีหลายขนาดอย่างน้อยต้องมี 5 ขนาดการตีกลองถึงจะครึกครื้นอีกเหิม ฉาบ ฉาบในวงนั้นจะมีประมาณ 3 ขนาดหรือ 4 ขนาดก็ได้ และจะมีทีเค็ด อย่างน้อย 1 ฉาบ ที่จะตีฉาบโชว์ตามจังหวะของการตีกลอง การโชว์ตีฉาบตามจังหวะกลองนั้นจะมีลีลาตามท่าต่างๆ ทั้งอ่อนช้อย นุ่มนวล จนกลายเป็นอีกเหิม จนสามารถสะกดผู้ชมได้ ซึ่งบางครั้งถ้าไปตีกลองมองเซิงในงานประเพณีที่มีชาวไทยใหญ่หรือคนอายุมากๆเมื่อเห็นชั่นเซิงโชว์ลีลาการตีฉาบแล้ว ผู้ชมที่เห็นจะกระโดดออกมาร่วมวงโชว์ลีลาการ

พื่อนเจิง พื่อนดบมะผาบไปด้วย เป็นที่สนุกสนานต่อผู้เข้าร่วมและผู้ชมเป็นอย่างมาก ซึ่ง ศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิมเหล่านี้กำลังจะสูญหายไปจากแผ่นดินล้านนา

ทำโชว์การตีฉาบโดยเริ่มต้นดังนี้

1. ทำเตรียม
2. ทำยื่นไหว้
3. ทำคุกเข้าไหว้
4. ทำตบลอดแล้วไหว้
5. ทำการระฟ้าดิน (ตบดิน)
6. ทำตบสอก
7. ทำแทงดาว
8. ทำตีวง เท้าหน้า เท้าหลัง
9. ทำสุมปลา
10. จบด้วยทำไหว้ขึ้น

การตีโชว์เชิงฉาบนั่นอาจจะมีการพลิกแพลงไปตามสถานการณ์ในขณะนั้นๆ เช่น ดิหยอก ผู้ชม ดิหยอกครัวทาน ดิหยอกคนตีกลอง ดิหยอกคนตีฆ้อง หรือดิหยอกสิ่งใกล้ตัว/รอบตัว ฯลฯ โดยในขณะดิหยอกนั้นจะใช้ท่าไหนก็ได้ ซึ่งเป็นเสน่ห์หรือเป็นที่เด็ดของกลองมอชิงนั่นเอง

3. เชิง (เจิง)

เชิง (อ่าน - เจิง) คือ ชั้นเชิง ซึ่งหมายถึงศิลปะการต่อสู้ของ ล้านนาที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้น เป็นแบบอย่าง และรวบรวมจากประสบการณ์แตกแขนงกลยุทธ์โดยพิสดารออกไป (สนั่น ธรรมธิ ,2544:หน้า 6) แล้วถ่ายทอดศิลปะดังกล่าวสืบทอดกันมาจนกลายเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง

ชุมชนล้านนาในอดีต เป็นชุมชนใหญ่มีอาณาเขตกว้างขวางถึงขั้นเป็นอาณาจักร การต่อสู้ เพื่อรวบรวมหัวเมืองเข้าเป็นอาณาจักรย่อมมีความสำคัญอย่างยิ่งการฝึกปรือฝีมือของทหารกล้าต้อง มีอยู่ประจำและถึงแม้จะออกมาในรูปแบบของการแสดงไปแล้วแต่ก็ยังคงรูปแบบความมีเอกลักษณ์ อยู่อย่างชัดเจน

ร่องรอยในอดีตที่ปรากฏเป็นลายลักษณ์อักษรในเอกสารโบราณเรายังมีข้อมูลจำนวนจำกัด เพราะยังไม่ได้มีการศึกษาเชิงวิชาการอย่างจริงจัง อย่างไรก็ตามชื่อตำราอาวุธของล้านนาก็มีตัวอย่าง ให้เห็นดังปรากฏในคัมภีร์โบราณซึ่งจารด้วยอักษรล้านนาเรื่องมหาชาติฉบับ “พู่ชมดวง” ภัณฑ มหาราช ตอนที่พระยาสัตบุชย์สั่งเสนาให้เตรียมทหารกองเกียรติยศไปรับพระยาเวสสันดรที่ไปบวช

เป็นฤๅษี ณ เขาวงกต ความตอนหนึ่งกล่าวถึงท่ารำอาวุธของล้านนาว่า “ คนผู้ช่างเชิงลา เชิง หอกอันนี้ชื่อว่าแม่จอมเกี้ยวเกล้าวิ่งไปแทง เป็นเชิงชาย วิ่งเข้าไปแทงสามส้อม พลิกหลังหงายเชิง ชายลายถี ถอยหาที่จักแทง อันนี้ชื่อ นางหย้อเหยี่ยมป้อง ผ่อเล็งหาที่จักแทง พลิกมาเร็วแรงยืนบ่ ตั้ง บ่เพื่อนพึ่งกวนลาย ตามเชิงชายอันฉลาด แม่นี้ชื่อชะดองอาจรมแสน เป็นเชิงแมวแมนลายถี อันนี้ชื่อ นางหยั่งชะเงงา...” และมีตำราฟ้อนเชิงฟ้อนดาบที่เขียนลงในพับสา มีผังการเดินของ เท้า ที่เรียกว่า ขุม ตัวอย่างเช่น 8 ขุม 9 ขุม และ 17 ขุม เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีลายฟ้อน เช่น กุมหน้า วาดบน ช้างงาแบน พาดพก แทะบน ฯลฯ คัมภีร์ดังกล่าวเขียนด้วยอักษรล้านนาพบที่วัด ป่าบง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ปัจจุบันแม้จะหมดสมัยการต่อสู้ด้วยอาวุธโบราณไปแล้วก็ตาม กระนั้นก็ยังมียุทธวิธีหลงเหลืออยู่ หากแต่ปรับเปลี่ยนมาเป็นรูปแบบของการแสดง เช่น ฟ้อนดาบ ฟ้อนเชิง รวมไปถึงการ ตีหม้อ กลองประกอบการฟ้อน เช่น กลองสะบัดชัย มอญเชิง อุเจ้ สิ่งเหล่านี้ยังมีการถ่ายทอดสืบต่อกันอยู่มิได้สูญหายไปแต่อย่างใด

ประเภทของเชิง

ในสมัยโบราณมีอาวุธหลายประเภท เช่น ดาบ หอก ไม้ค้อน (พลอง) อาวุธทุกอย่างต้องมียุทธวิธีในการใช้ บางอย่างสูญหายไปแล้ว เช่น เชิงหอก ที่ยังหลงเหลือมาถึงปัจจุบันมี 3 ประการ ได้แก่ เชิงไม้ค้อนสองหัว เชิงดาบ และรวมไปถึงเชิงมือเปล่า

1) เชิงไม้ค้อนสองหัว

ไม้ค้อน หมายถึง ไม้พลองสำหรับใช้เป็นอาวุธ ความยาวของไม้ค้อนมักจะวัดขนาดจากความสูงของรูปร่างผู้ใช้จากกลางสุดถึงระดับตักหู สาเหตุที่เรียก “ไม้ค้อนสองหัว” ก็เพราะสามารถใช้ส่วนปลายของไม้ค้อนทั้งสองด้านเป็นอาวุธในการรุก รับ และปิดป้องได้

2) เชิงดาบ

เชิงดาบอาจมีทั้งดาบเล่มเดียว หรือสองเล่ม ส่วนใหญ่จะเป็นดาบสองเล่ม เพราะให้ประโยชน์ด้านปิดป้อง ฟัน และแทงได้มากกว่า

3) เชิงมือ

ในกรณีที่หาอาวุธไม่ได้ มือเปล่าก็จะเป็นอาวุธโดยธรรมชาติซึ่งอาจมีทั้ง ชก ต่อย จับทุ่ม ควบคู่กับการใช้เท้าเตะ ถีบไปด้วย

ลักษณะการถ่ายทอด

1) รับจ้างสอน โดยครูผู้มีฝีมือจะเดินทางไปตามหมู่บ้านต่าง ๆ แล้วตั้งสำนักสอนชั่วคราว ในบริเวณหมู่บ้าน ซึ่งสำนักที่สอนมักตั้งอยู่ในที่สาธารณประโยชน์ เช่น วัด ป่าช้า เป็นต้น เมื่อสอนจบกระบวนวิชาก็จะเดินทางไปสอนหมู่บ้านอื่นต่อไป

2) ถ่ายทอดกันในแวดวงผู้ใกล้ชิด เช่น สมภารสอนให้ลูกวัด ปู่หรือตาสอนให้ลูกหลาน และผู้ที่อยู่ในละแวกเดียวกัน

การขึ้นครู

ผู้มีความประสงค์จะรับการถ่ายทอดเชิง จะต้องมีการตั้งขันครูที่เรียก “ขึ้นขอบขึ้นขัน” ตามธรรมเนียมก่อน และก่อนจะมีการตั้งขันครูบางท่านอาจมีการทดสอบนิสัยใจคอก่อนรับเป็นศิษย์ หรือบางท่านอาจมีพิธีกรรมเสี่ยงทายตามความเชื่อ เช่น ผู้เป็นครูให้ผู้ที่จะเรียนเชิงไปหาไก่เป็น ๆ มาคนละตัว ครูจะขีดวงกลมกลางลานบ้านแล้วให้หางคมดาบเขี่ยคอกไก่ ปล่อยไก่ให้เดินทวนทลายไป หากไก่ของใครตายในวงกลมผู้นั้นจะได้เรียน แต่หากไก่ของใครเดินไปตายนอกวงกลมก็จะได้ไม่เรียน โดยเชื่อว่าเป็นเพราะผีครูไม่อนุญาตให้สืบทอด

พิธีกรรมในการขึ้นครู

เมื่อตกลงที่จะมีการเรียนการสอนกัน แล้วทุกคนจะช่วยกันแผ้วถางบริเวณใดบริเวณหนึ่งสำหรับเป็นลานฝึกที่เรียกว่า “ช่วงเชิง” จากนั้นจะจัดราชวัตรกันล้อมบริเวณมิให้ผู้ที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องเข้าไปในบริเวณนั้น สำหรับในส่วนของการจะสร้างแท่นสูงระดับเพียงตา สำหรับเป็นหมอผีครูชั่วคราวไว้ และเมื่อหา “มือจันทน์” หมายถึงฤกษ์ยามยามดีได้แล้ว ผู้สืบทอดจะเตรียมขันครูของใครของมัน ซึ่งขันครูอาจเป็นถาด ชาม หรือกาละมังขนาดเขื่องบรรจุเครื่องบูชา ดังนี้

- กรวยดอกไม้ 12 กรวย
- กรวยหมากพลู 12 กรวย
- เทียนเล่มบาท (เทียนที่มีน้ำหนัก 1 บาท) 1 คู่
- เทียนเล่มเพ็อง (เทียนที่มีน้ำหนัก 1 เพ็อง) 1 คู่
- เทียนน้อย (เทียนเล่มเล็ก) 4 คู่
- ผ้าขาว 1 ผืน
- ผ้าแดง 1 ผืน
- ข้าวเปลือก 1 กระหว
- ข้าวสาร 1 กระหว
- หมากหัว
- พลูมัด
- กล้วยเครือ
- มะพร้าวเครือ
- อ้อยแหลม

- หล้า 1 ขวด
- อาวุธจำลอง เช่น หอก ดาบ ไม้ค้อน อย่างละ 1 คู่
- เงิน 12 บาท
- น้ำส้มป่อย

****** ขันครูที่กล่าวมานี้ บางครูอาจมีเครื่องบูชาต่างจากนี้บ้าง ตามแต่ครูผู้สอนจะกำหนด

ขั้นตอนของพิธีกรรม

เมื่อศิษย์ทุกคนเตรียมขันตั้งมาพร้อมแล้ว จะนำขันตั้งไปรวมกันที่หน้าแท่นผีครูที่สร้างขึ้น เป็นหอผีครูชั่วคราวไว้แล้วประกอบพิธีตามขั้นตอนดังนี้

- 1) ครูยกขันครู กล่าวคำนมัสการผีครู พร้อมเสกน้ำส้มป่อยประพรมขันครู
- 2) ครูกล่าวคำเรียกผีครู โดยมีเนื้อหาเชิญผีครูมารับทราบ และรับทุกคนเป็นศิษย์
- 3) ครูให้น้ำส้มป่อยแก่ศิษย์ เพื่อไว้กลูบศีรษะตัวเองเป็นเสร็จพิธี

4. ขุมเชิง

พื้นฐานอย่างหนึ่งของการต่อสู้ที่สำคัญเป็นอย่างมาก คือ ผังการเดินเท้าที่เรียก “ขุม” หรือ “ขุมเชิง” การฝึกเชิงชั้นแรกต้องฝึก “ย่างขุม” คือ ฝึกย่างย้ายไปตามผังที่กำหนด ซึ่งการย่างย้ายหรือการเดินเท้าจะเดินตามขุมทั้งในจังหวะรุก จังหวะรับ และจังหวะหนี พร้อมกันนั้นการวาดมือออกไปต้องให้สัมพันธ์กันกับเท้าที่เดินไม่ว่าจะมีอาวุธอยู่ในมือหรือไม่ก็ตาม

ในสมัยโบราณ ผังการเดินเท้า จะใช้ดอกไม้ฝัดดิน โดยฝัดโคลนเหนียวพื้นดินประมาณ 1 คืบ เวลาฝึกฝนครูจะเหยียบอย่างบนดอกไม้ไปตามผังที่ครูกำหนด ซึ่งวิธีนี้นอกจากจะเป็นการฝึกตามกระบวนยุทธวิธีแล้ว ยังเป็นการฝึกความแม่นยำ ความระมัดระวัง การวางน้ำหนักตัวรวมไปถึงความมานะอดทนอีกด้วย ต่อมาการฝึกบนดอกไม้ไม่เป็นที่นิยม เพราะมักมีการเหยียบพลาดและได้รับบาดเจ็บ บางครั้งถึงขั้นพิการ จึงเปลี่ยนมาใช้หลุมหรือขุมแทนดอกไม้ กล่าวคือ ขุดหลุมลึกประมาณ 1 นิ้ว พอให้เห็นเป็นตำแหน่งแล้ววางตำแหน่งแต่ละขุมให้ได้ระยะห่างกันขนาดช่วงก้าวเท้าเดิน

ขุม สำหรับเป็นผังการเดินเท้าของครูแต่ละคนก็มีมากบ้างน้อยบ้าง อย่างน้อยก็ตั้งแต่ 3 ขุม ขึ้นไป ถึงมากที่สุด 32 ขุม

เชิงขุม 3 เป็นเชิงพื้นฐาน เท้าขวาจะอยู่ขุมกลาง เท้าซ้ายจะก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลังก็ได้ กล่าวคือ ก้าวไปข้างหน้าเมื่อรุกหรือรับ ถอยถอยหลังเมื่อรับหรือหลบหลีก

เชิงชุม 5 ทำขวายอยู่ชุมกลาง ทำซ้ายย้ายเปลี่ยนทิศทางไปตามชุมทั้งสี่ที่มีอยู่รอบ ๆ โดยจะเปลี่ยนทิศทางตามโอกาสและความเหมาะสมที่จะรุก โจมตี หลบหลีก หรือหนีคั้งหลัก การที่ ทำขวายอยู่กลาง ทำซ้ายเปลี่ยนตลอดเรียกว่า “ออกซ้าย”

เชิงชุม 4 เริ่มด้วยการวางเท้าซ้ายและขวาในระยะห่างประมาณ 1 ช่วงก้าวเดิน และย้ายไปตามชุม

เชิงชุม 8 เริ่มด้วยการวางเท้าซ้ายและขวาในระยะห่างประมาณ 1 ช่วงก้าวเดินและย้ายเท้าไปตามชุม

เชิงชุม 12 เริ่มที่เท้าซ้ายและขวายู่ในตำแหน่งชุมกึ่งกลางด้านใดด้านหนึ่งแล้วย้ายไปตามชุม

เชิง 12 ชุมนี้ จะสมมติคู่ต่อสู้อยู่ตรงกลาง ผู้ฝึกต้องหัดย่างชุมทั้ง 4 ด้านกลับไปกลับมาจนชำนาญ กรณีฝึกเป็นคู่ต้องหันหน้าเข้าหากัน เพื่อฝึกรุกและรับให้สัมพันธ์กัน

เชิง 16 ชุม เป็นเชิงที่พัฒนาจากเชิง 12 เริ่มที่เท้าซ้ายและขวายู่ในตำแหน่งชุมกึ่งกลางด้านใดด้านหนึ่ง แล้วย่างไปตามชุม

เชิง 13 ชุม เริ่มด้วยการวางเท้าซ้ายและขวาในระยะห่างประมาณ 1 ช่วงก้าวเดิน และย่างย้ายเท้าไปตามชุม

เชิง 17 ชุม เริ่มด้วยการวางเท้าซ้ายและขวาในระยะห่างประมาณ 1 ช่วงก้าวเดิน และย้ายเท้าไปตามชุม

การฝึกใช้อาวุธ

เมื่อฝึกย่างชุมจนคล่องแคล่วแล้ว ครูผู้ถ่ายทอดจะฝึกให้ใช้อาวุธ ซึ่งอาจเป็นมือ เท้า ศีรษะ หอก คาน ไม้ค้อน (พลอง) โดยให้มือสัมพันธ์กับเท้าที่ยกย่างไปตามชุม พร้อมกับโยกหรือย่อตัวให้ได้จังหวะ โดยอาจแบ่งตามลักษณะการฝึกได้ดังนี้

1. **เชิงรุก** การรุกคือการเข้าโรมรันคู่ต่อสู้โดยใช้อาวุธจู่โจม ซึ่งมีหลักเกณฑ์ว่าหากเดินหน้าด้วยเท้าซ้าย จะต้องใช้อาวุธมือซ้าย หากเดินหน้าด้วยเท้าขวาจะต้องใช้อาวุธมือขวา ไม่ว่าจะชกเตะ ถีบ แทะ ฟัน หรือ ตี การโยกตัวจะโยกโน้มแรงไปหับอาวุธเพื่อความรุนแรงและมีประสิทธิภาพ

2. **เชิงรับ** การรับ คือ การป้องกันอาวุธของคู่ต่อสู้ขณะตั้งรับหรือถอยรอโอกาส และจังหวะ ซึ่งมีหลักเกณฑ์ คือ หากรับหรือป้องกันแนวนาน (ตั้งรับ) จะย่อตัวลง น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าทั้งสองเสมอกัน หากรับหรือป้องกันด้วยมือซ้าย (ถอย) จะถอยด้วยเท้าขวาน้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา โยกตัวไปด้านขวา หากรับหรือป้องกันด้วยมือขวา จะถอยด้วยเท้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย โยกตัวไปด้านซ้าย

3. **เชิงหนี** การหนีคือการเลี้ยวหลบอาวุธไปในทิศทางใด ทิศทางหนึ่ง โดยมีให้อาวุธหรือไม่ก็มีการป้องกันไว้แล้วอย่างรัดกุม ซึ่งมีหลักเกณฑ์ คือ หากหมุนซ้าย ย้ายเท้าขวา อาวุธมือขวาจะกันเท้าขวา อาวุธมือซ้ายกันศีรษะและหลัง หากหมุนขวา ย้ายเท้าซ้าย อาวุธมือซ้ายจะกันเท้าซ้าย อาวุธมือขวาจะกันศีรษะและหลังไปอย่างต่อเนื่อง

การฝึกส่ายตา

ผู้ที่เรียนเชิงนั้น จะต้องมียศดาดี ว่องไว สามารถมองเห็นอาวุธทุกทิศทางที่จะมาประทะและสามารถรับ หรือหลบหลีกได้ ด้วยเหตุนี้จึงต้องฝึกส่ายตาโดยที่ครูแต่ละคนอาจมีวิธีการแตกต่างกันไป เช่น แขนงลูกส้มโอตามผังของขุมแต่ละประเภท แล้วครูจะแกว่งลูกส้มโอเข้าใส่ให้ศิษย์ฝึกปะทะกับลูกส้มโอ เมื่อรับมือได้ดีแล้วจึงลดขนาดลูกส้มโอลงจนท้ายสุดจะใช้ลูกมะนาวแทนส้มโอ การฝึกจะเริ่มจังหวะช้าและเร็วขึ้นเรื่อย ๆ จนครูเห็นว่าแม่นยำดีแล้วจึงจะยุติ

การฝึกส่ายตานี้ครูบางครูอาจใช้วัตถุขว้างปา ซึ่งวัตถุที่ใช้มักเป็นวัตถุที่ไม่มีความแข็งและเป็นอันตรายต่อศิษย์ เช่น ก้านกล้วย เศษผ้าที่ม้วนเป็นก้อนกลม เป็นต้น

การบำรุงสายนับเป็นเรื่องสำคัญ ครูบางคนมีวิธีบำรุงส่ายตา เช่น ใช้น้ำส้มป่อยหยอดตาหรือบางคนให้นำฝักส้มป่อยไปจี้ (วางบนถ่านไฟร้อน พอให้เกรียม) แล้วเอาฝักส้มป่อยที่กำลังร้อนไปจุ่มน้ำหยอดตาทันที จากนั้นให้เพ่งมองดวงอาทิตย์ ปฏิบัติอย่างนี้ทุก ๆ เช้า เชื่อว่าจะทำให้ส่ายตาดีและนอกจากนี้จะทำให้แววตามีอำนาจอีกด้วย

การฝึกทักษะ

ทักษะของชั้นเชิง จะเกิดขึ้นได้มากต้องอาศัยประสบการณ์จากการต่อสู้ ฉะนั้นครูจะให้จับคู่ต่อสู้กัน แรก ๆ จะให้ฝึกตามขุมที่เรียนมา จากนั้นจะให้ศิษย์จดจำขุมไว้ในสมอง ไม่ว่าจะอยู่ที่ทิศทางใด ขุมทุกประเภทจะสลายรวมอยู่ในความทรงจำ ใครจะใช้ขุมใดก็ได้ที่เห็นว่าเหมาะสม

เมื่อสอนตามวิธีหลักจนเกิดทักษะแล้ว ครูจะสอนเทคนิควิธี ทั้งการรุก รับ หนี และกลแกล้ง เป็นขั้นตอนสุดท้าย

การถ่ายทอดไม้ตาย

เทคนิควิธีการรุก รับ หนี และกลแกล้งของครู บางประการมักสงวนไว้เป็นไม้ตายของครู เพื่อป้องกันศิษย์ที่คิดล้างครูภายหลัง ไม้ตายดังกล่าว เรียกว่า “แม่ป๊อด”

แม่ป๊อดนี้ครูอาจถ่ายทอดให้ศิษย์บางคนที่ครูพิจารณาเห็นว่าควรถ่ายทอดให้ โดยการถ่ายทอด มักอยู่ในรูปแบบที่ไม่เปิดเผย อาจแอบถ่ายทอดกันในป่าหรือสถานที่ที่ไม่มีใครรู้เห็น เป็นต้น

การปลงครู

เมื่อการเรียนการสอนบรรลุเป้าหมายแล้ว ขั้นตอนต่อไป คือ ต้องมีพิธี “ปลงครู” ซึ่งเป็นธรรมเนียมอันเนื่องมาจากการ “ขึ้นขอบขึ้นชั้น” เมื่อมีการขึ้นขอบขึ้นชั้นต้องมีการปลงครู ถึงจะเรียกได้ว่า “ศิษย์มีครู”

พิธีกรรมในการปลงครู

อันดับแรกของการปลงครู ศิษย์ทุกคนจะขออนุญาตนำชั้นครูที่ตั้งค้างไว้เมื่อแรกเริ่มเรียนมาจัดเครื่องบูชาใส่ใหม่ทดแทนของเดิมที่มีอยู่ ซึ่งเครื่องบูชาดังกล่าวได้กล่าวรายละเอียดไว้ในพิธีกรรมในการขึ้นครูแล้ว ส่วนสิ่งที่เพิ่มเติมนอกจากนี้ ได้แก่

- ไก่ต้ม 1 คู่
- อาหารหวานคาว
- ผลไม้
- นุหรี หมาก เมียง พลุ

ขั้นตอนของพิธีกรรม

เมื่อศิษย์เตรียมชั้นตั้งมาพร้อมแล้ว จะนำชั้นตั้งไปรวมกันที่หน้าแท่นผีครูที่เดิม แล้วประกอบพิธี โดยมีครูผู้สอนเป็นผู้นำตามขั้นตอน ดังนี้

1. ครูยกชั้นครู กล่าวคำนมัสการผีครู พร้อมเสกน้ำสั้มป่อยประพรมชั้นครู
2. ครูกล่าวคำเรียกผีครู โดยมีเนื้อหาเชิญผีครูลงมารับเครื่องบูชา พร้อมทั้งมาประสิทธิ์ประสาทวิชา รวมถึงมาสติปกป้องรักษาทุกคน
3. ครูรินเหล้า ประเคนเครื่องบูชา (ช่วงนี้เป็นช่วงเลี้ยงผีครู อาจใช้เวลาระยะหนึ่ง เพื่อให้ผีครูเสวยเครื่องบูชา)
4. ครูกล่าวคำปลดชั้นตั้ง
5. ครูเรียกศิษย์ไปรับชั้นครูทีละคน เพื่อปลงครูให้ โดยมีพิธีดังนี้
 - ครูกล่าวคำอนุญาตให้นำวิชาไปใช้ในทางที่ถูกต้อง
 - ครูกล่าวคำอัญเชิญครูอาจารย์ให้ไปสถิตปกป้องรักษาศิษย์
 - ครูให้ดื่มเหล้าที่ได้จากเครื่องบูชาที่เรียก “เหล้าซี่ซากครู” โดยเชื่อว่าจะทำให้มีสติ ปัญญา และถือครูขึ้น
 - ครูเสกน้ำสั้มป่อยประพรมศิษย์พร้อมกล่าวคำอวยชัยให้พร
6. ครูถ่ายทอดบทเรียกครูหรือบางครูมีการสอนคาถาอาคมต่างๆที่ศิษย์พึงมีไว้ เป็นเสร็จพิธี

5. ฟ้อนดาบ

การฟ้อนดาบ คือการร่ายรำด้วยลีลาหรือชั้นเชิงในการต่อสู้ด้วยดาบ ในตำนานสิงหนวัติ (ประชุมพงศาวดารภาคที่ 6) กล่าวถึงช่วงฟ้อนหอก ฟ้อนดาบ ไว้ว่า

“ พระเจ้าสามฝั่งแกน ได้ให้เจ้าขุนแสงผู้หลายไปตีเมืองยอง ซึ่งถูกพวกฮ่อยึดครองไว้ เมื่อขุนแสงจับไล่พวกฮ่อออกไปแล้วก็สั่งให้พระยาของไปรักษาพระมหาธาตุจอมยอง ตามประเพณีที่พระยาโศกราชได้ตั้งไว้ว่า เมืองยองเป็นเมืองข้าพระธาตุไม่ต้องไปเสียส่วนแต่อย่างใด แต่เมื่อถึงปีให้ไปการวะเจ้าขุนแสงซึ่งครองเมืองเชียงแสนและพระเจ้าสามฝั่งแกนยังเมืองเชียงใหม่และให้นำเอาช่วงฟ้อนหอก ฟ้อนดาบ ลงไปฟ้อนถวายต่อพระพักตร์ด้วย และให้ถือเป็นประเพณีอย่างนั้นตลอดมา”

จากข้อความนี้แสดงว่าการฟ้อนดาบนั้นเป็นที่นิยมของชาวล้านนามาเป็นเวลานานแล้ว การฟ้อนดาบมีความหลากหลายแต่ละสำนักอาจมีลีลาเหมือนหรือแตกต่างกันไป หากจะศึกษาในวงกว้างก็คงเป็นเรื่องใหญ่ ในที่นี้จะขอนำเสนอ การฟ้อนดาบของ ครูคำ กวไว้ย ศิลปินแห่งชาติ สาขากการแสดงพื้นบ้าน พ.ศ. 2535 ดังนี้

บิดบัวบาน

มือทั้งสองจับดาบอยู่ ข้อมือทั้งสองประกบชิดกัน แล้วหมุนรอบเป็นวงกลมโดยที่เล่มดาบเป็นรัศมี ข้อมือเป็นจุดศูนย์กลาง จังหวะที่ด้านหน้าของข้อมือแนบชิดกันเรียกว่า “บาน” จังหวะที่ด้านหลังของข้อมือชิดกันเรียกว่า “บิด” การบิดบัวบานจะหมุนเป็นวงกลมต่อเนื่อง มีการเหวี่ยงไปทางด้านซ้าย-ขวา บนและล่าง สัมพันธ์กับการย่างเท้าและลีลาการหมุนตัวขณะร่ายรำ

เกี่ยวเกล้า

“เกี่ยว” คืออาการที่หมุนรอบ ๆ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความหมายใกล้เคียงกับเกี่ยว “เกล้า” หมายถึง ศีรษะ หรืออาการที่มวบผม ซึ่งภาษาล้านนาว่า “เกล้าผม” เกี่ยวเกล้า คือ ท่ารำที่ใช้ดาบในมือทั้งสองฟ้อนผ่านรอบ ๆ ศีรษะ ทำนี้เป็นท่าป้องกันอาวุธจากศัตรูที่อาจฟาดฟัน มายังส่วนบนของร่างกาย เช่น คอ และเป็นท่าที่พร้อมที่จะฟันคู่ต่อสู้ตลอดเวลาเมื่อศัตรูเพลี่ยงพล้ำ ในขณะที่เกี่ยวเกล้านั้นก็จะสัมพันธ์กับเท้าที่จะเอียงอย่างหาโอกาสรุกหรือถอยหนีเพื่อหลบหลีก

ล้วงใต้ท้ายกแพลง

คือใช้ดาบที่ถือข้างหนึ่งกันส่วนบนของร่างกายไว้ อีกข้างหนึ่งล้วงใต้เท้า แล้วฟันปิดออกอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง เป็นท่าต่อสู้ที่คู่ต่อสู้ฟันเข้าส่วนล่าง ได้แก่แข้ง ขา จึงต้องปิดอาวุธที่งูโจมส่วนล่างอย่างรวดเร็ว พร้อมกับยกเท้าข้างหนึ่งขึ้นให้พ้นจากอันตรายที่จะได้รับการฟันของ

ศัตรูดาบเลียดต้องอยู่ในท่าสว่างได้เท่า ขณะเดียวกันดาบในมืออีกข้างหนึ่งก็กันส่วนบนเอาไว้และพร้อมที่จะฟันคู่ต่อสู้ทันทีที่มีโอกาส

มัดแถบท้องลงวาง

คำว่า “แถบท้อง” เป็นภาษาของกวีที่ต้องการจะว่าให้คล้องจองกับ คำว่าสว่างได้เท่า ยกเหล็กที่จริงคือ “เครื่องมัดท้อง” เป็นแถววัลย์ชนิดหนึ่ง ภาษาไทยภาคกลางเรียกว่า “แถววัลย์เปรียง” มัดแถบท้องลงวางคือ ท่าฟ้อนที่ต่อเนื่องจาก แม่สว่างได้เท่า ยกเหล็ก ดาบทั้งสองจะร่ายรำเป็นเกี้ยวเกล้า แต่ขาจะไปกัน พร้อมกับหมุนเอี้ยวตัวคล้ายกับการมัดดอก หรือคล้ายกับการใช้แถววัลย์มัดพื้นหลาย ๆ คู่รวมกัน การฟ้อนจะเอี้ยวตัวหมุนไปทางขวาก่อนแล้ววางปลายดาบไขว้กันที่ปลายเท้า จากนั้นก็หมุนไปทางซ้ายอีกครั้งในลีลาแบบเดิม

เสื่อลากหางเหล็กรอก

เป็นแม่ท่าที่เลียนแบบลักษณะของเสื่อ โดยสมมุติเอาดาบทั้งสองเป็นหมวดเสื่อ เท้าซ้ายเป็นหางเสื่อ เท้าขวารับน้ำหนักตัวไว้ ลำตัวต้องพยายามให้อยู่ในท่าที่ขนานกับพื้นดินให้มากที่สุด ถึงจะงดงามและคล้ายลักษณะของเสื่อ พร้อมกับขยับเท้าหมุนไปรอบๆ ในลักษณะเวียนซ้าย จากนั้นกลับเปลี่ยนเท้าซ้ายรับน้ำหนักตัว ยกเท้าขวาเป็นหางเสื่อบ้าง แล้วหมุนในลักษณะเวียนขวา

ข้างงาทอกดวงเด็ก

งาทอก คือ งาสั้น , ดวงเด็ก คือ กระโศกประชิดอุ้งมือทันทีแม่ลายนี้ต่อเนื่องจากเสื่อลากหาง คือเมื่อศัตรูหลงกลล่อเข้ามา ก็จะก้าวเท้าขวาที่ยกเป็นหางเสื่ออยู่ไปเบื้องหลัง พร้อมกับยกดาบที่มือซ้ายถืออยู่ปิดป้องอวัยวะส่วนบนดาบที่อยู่ในมือซ้าย จะแทงสวนออกไปในแนวต่ำอย่างฉับพลันและรุนแรงประคองข้างงาสั้นเข้าถึงคู่ปรปักษ์และขณะเดียวกันเพื่อความไม่ประมาทก็จะใช้ดาบตั้งไว้ป้องกันอวัยวะส่วนล่างและส่วนบนไว้

ในการฟ้อนจะฟ้อนอย่างรวดเร็วสมจริงสมจัง เมื่อแสดงดังกล่าวแล้วจะตอกสันดาบลงกับพื้น ปกติจะตอกดาบมือขวาก่อน ดาบมือซ้ายจะเสียบรักไว้ไว้ แทนที่จะปิดด้านบนทั้งนี้เพื่อพลิกแพลงในการฟ้อนให้น่าชมยิ่งขึ้น จากนั้นจะหมุนตัวยกดาบขึ้นฟ้อนเหมือนเกี้ยวเกล้าเปลี่ยนเป็นดาบมือซ้ายตอก ดาบมือขวาเสียบรักไว้บ้าง

กำแพงเพ็กดินแตก

ในท่านี้ผู้ฟ้อนจะก้าวเท้าขวาเหยียบ มั่นคง ด้านหน้าเท้าซ้ายยก เหยียดขาไปข้างหน้าเหมือนท่าที่ 5 มือทั้งสองถือดาบไขว้ แล้วฉีกออกขนานไปข้าง ๆ การถือดาบจะอยู่ในท่าคว่ำมือ

ทำนี้จะใช้เมื่อคู่ต่อสู้รุกเข้ามาด้วยอาวุธจึงใช้ดาบไขว้รับไว้ แล้วดันให้ถอยหรือไม่อย่างนั้น ก็บุกปะทะด้วยความเร็วและรุนแรง ถึงขั้นที่ “กำแพงที่สร้างด้วยเพชร (เบ็ก) ก็มีอาจด้านทานได้”

ฟ้าแมบบ่ทันหัน

ฟ้าแมบ คือ ฟ้าแลบ ป่ทันหัน คือไม่ทันเห็น เป็นการบุกเข้าจู่โจมคู่ต่อสู้อย่างกะทันหัน รวดเร็วดุจสายฟ้าแลบ แต่ในที่นี้บัญญัติชื่อแม่ลาย เพื่อเสริมความว่องไวว่า ขนาดฟ้าแลบก็ยังไม่ทันเห็น

ช้างงาบาดินอาจ

แม่ลายนี้ใช้สับดาบทั้งสองจ่อไว้ที่สะเอว ปลายดาบทั้งสองบานออกดุจงาช้าง ข้องเดินด้วยลีลาเหมือนที่ทะนงองอาจ เตรียมท่าพร้อมที่จะรับมือคู่ต่อสู้ ไม่ว่าจะมาไม้ไหนกลใด

ปลาต้อนหาดเหิรเหียร

แม่ลายนี้ผู้พื่อนจะนั่งยอง ๆ ขย่มตัวตามจังหวะดนตรี ดาบทั้งสองหมุนไล่ตามกันดังปลาที่กำลังลอยใกล้ ๆ หาดน้ำตื้น ท่ารำนี้นี้ดัดแปลงจากการฟันคู่ปรปักษ์ในแนวต่ำด้วยดาบทั้งสองมือ

อินทร์ถือเทียนถ่อมถ้ำ

อินทร์ คือ พระอินทร์ , ทือเทียน คือ ถือเทียน ถ่อมถ้ำ คือ คอยท่า แม่ลายนี้เป็นการปิดป้องอาวุธของคู่ต่อสู้ทางด้านหน้าและด้านข้าง สลับกันไปทั้งด้านซ้ายและขวา ดังพระอินทร์กำลังถือเทียนอยู่ และคอยท่าหาโอกาสได้ตอบ

เก็นกายฟ้า

เก็น คือ บันได กาย คือ การพาด เก็นกายฟ้า คือ บันไดที่พาดขึ้นไปบนฟ้า แม่ลายนี้ดาบในมือซ้ายจะยกขึ้นป้องส่วนบน ท่าลักษณะของดาบคล้ายซันไบโด ขณะเดียวกันดาบในมือขวาก็เตรียมพร้อมที่จะแทงเสยขึ้น ซึ่งจะเป็นท่าที่ต่อเนื่องกับแม่ลายสวักกันพระยาอินทร์ต่อไป

สวักกันพระยาอินทร์

ดาบในมือขวาจะแทงเสยขึ้น และเปลี่ยนเป็นการป้องแทนดาบมือซ้าย และดาบในมือซ้ายก็แทงเสยขึ้นบ้างท่าเอกรายอย่างนี้สลับกันประมาณ 4-5 ครั้ง ดู ๆ แล้วแม่ลายเก็นกายฟ้ากับซวกกันพญาอินทร์เป็นแม่ลายที่ผสมกัน

แซวซูดน้ำบินเหิร

แซว มีความหมาย 2 ประการ ความหมายแรก คือลักษณะแหลมของปลายดาบ เช่น มีด

ปลายแหลม ภาษาล้านนาว่า มิดปายแซว ในที่นี้คงเป็นดาบที่มีปลายแหลม ความหมายหลัง หมายถึงนกแซงแซว ซึ่งจะรับกับคำว่า บินเหิรมากกว่าแม่ลายนี้เป็นการใช้ดาบทั้งสองมือฟันพร้อมกันในแนวล่าง แล้วปัดขึ้นแนวนบน ถ้าฟันไปแนวขวา ขาซ้ายจะยกขึ้น ถ้าฟันไปแนวซ้ายขาขวาก็จะยกขึ้นเช่นกัน ทั้งนี้ก็เพื่อความรุนแรงและหนักหน่วงจากการ โถมตัวเข้าจู่โจม

การฟ้อนจะเลียนแบบ การฟันนี้ลีลาและท่าที่นุ่มนวล ปลายดาบจะมีลักษณะคล้าย ๆ หางของนกแซงแซว ซึ่งอยู่ในแนวสูง และลดระดับบินเหิลงใช้หางจุ่มพื้้นน้ำนืดหนึ่งเพื่อกินปลา ซึ่งตรงความหมายกับคำว่า “ซูด” คือ เหยลงและพื้้นนืดหนึ่ง

สาางลายเดินเกี่ยวกล่อม

ใช้ส่วนสั้นของดาบทั้งสองสวนกัน แล้วสาางคมดาบออกสลับกันไป ขณะที่เท้าเดินไปมารอบ ๆ ทำนี้เป็นการใช้ดาบปิดป้องตนเองตลอดทำให้คู่ต่อสู้ไม่มั่นใจว่าจะจู่โจมส่วนไหน

กิมไฮฮ่อม

“คิมไฮ” (อ่าน-กิมไฮ) เป็นภาษาไทยใหญ่ แปลว่า “กรรไกร” การใช้ดาบเป็นรูปกรรไกรเพื่อกดอาวุธของคู่ต่อสู้ลงสู่แนวต่ำ เพื่อให้พื้้นตัวเรียกว่า แม่คิมไฮ ทำนี้ผู้ฟ้อนจะไขว้ดาบลงด้านข้างส่วนล่างแล้วเดินไปมาเมื่อจะกดประครองอาวุธคู่ต่อสู้มิให้หลุดไปได้

ถีบโห้ง

ทำนี้ผู้ฟ้อนจะใช้เท้าถีบ ผ่าลงตรงกลางดาบที่ไขว้ให้แยกออกจากกันโดยอาจถีบเท้าซ้ายก่อน หรือขวาก่อนก็ได้ นับว่าเป็นการใช้แรงจากเท้าถีบดาบที่กดอาวุธของคู่ต่อสู้อยู่ ให้อาวุธหลุดออกไป สำหรับคำว่า “โห้ง” หมายถึง ต่ำ ล่าง ถีบลงช่วงล่าง จึงเรียก “ถีบโห้ง”

ควงโค้งไหล่สองแขน

ควงดาบทั้งสองแขนโดยรอบแล้วเหาะย่องเดินไปมาทำนี้ใช้สำหรับปิดป้องอาวุธที่จะมาด้านข้าง

วนแวนถ่วงหนีบ

เป็นท่าฟ้อนต่อเนื่องจากควงโค้งไหล่ สองแขน คือ ควงดาบแล้วพักดาบโดยหนีบไว้ที่รักแร้

ชักรีบแทงสวน

เมื่อพักดาบไว้เพื่อหลอกคู่ต่อสู้ให้ตายใจและเผลอเข้าประชิดตัว ก็จะชักดาบออกจากรักแร้อย่างรวดเร็วแล้วแทงในลักษณะปลายดาบสวนทางกันทำนี้ผู้ฟ้อนจะแทงปลายดาบสวนทางกันโดยหมุนตัวไปรอบ ๆ เหมือนกำลังแทงพันตูกับคู่ต่อสู้

মনম্বনসীকল

ทำนี่เป็นท่าอวดว่าตนหนังเหนียว ขนาดที่ว่าเอาคมดาบซัดสีกี้โคลยังไม่ระคายผิว ผู้พื่อนจะจับดาบดูได้ไปตามร่างกาย โดยถูกหน้าอกบ้าง ไหล่บ้าง หรืออ้อมไปด้านหลังบ้าง

ชักแทงใหม่ถือสัน

เมื่อสีกี้โคลแล้วจะพักดาบที่รักแร้อีกครั้ง โดยแทงดาบเข้ารักแร้ แล้วดึงดาบทั้งสองออกในลักษณะจับสันดาบไว้

ข้างตม้นหมุนวนเวียนรอบ

จับดาบด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ ยื่นดาบไปให้ปลายดาบหันเข้าหากัน ในขณะที่ผู้พื่อนทรงตัวด้วยขาเดียว อีกขาหนึ่งยื่นไปข้างหลังแล้วขยับหมุนตัวไปรอบ ๆ ทำนี่เป็นการโชว์การทรงตัวเท่านั้น

เสียดดาบรอกลายแสง

ผู้พื่อนรวบดาบทั้งสองในลักษณะปลายดาบสวนทางกัน และซ้อนทับกันอยู่แล้วดาบดาบหักไว้ในปาก มือทั้งสองยกขึ้นเหนือศีรษะทำอาการเหมือนกัวกัเรียก หลอกล่อ และโยกตัวไปมาเพื่อช่วยโยกสะกูดต่อสู้

สินตัน

ผู้พื่อนนั่งของ ๆ ชันเข่าขวาขึ้น มือซ้ายจับด้ามดาบวางบนเข่าขวา ฟันดาบขวาเฉียง ๆ ส่วนสันของดาบที่วางอยู่บนเข่าขวา

สินปลาย

ก้าวเท้าซ้าย นั่งลงของ ๆ ชันเข่าซ้าย วางปลายดาบบนเข่าซ้าย ฟันดาบขวาเฉียง ๆ ส่วนปลายของดาบที่วางอยู่บนเข่าซ้าย

ลายแทง

แทงดาบคู่ คือ แทงดาบทั้งสองพุ่งตรงไปข้างหน้า แล้วแทงดาบซ้ายเอี้ยวไปทางขวา ดาบขวายกขึ้นกันท้ายทอยแทงดาบขวาเอี้ยวไปทางซ้าย ดาบซ้ายยกขึ้นกันท้ายทอย

กอดแยง

มือทั้งสองกำดาบไว้ทำท่าเหมือนกอดคอ ให้ปลายดาบตั้งขึ้น แล้วย่อเดินโดยใช้สายดาเบื่องหรือชำเลื่องคู่ต่อสู้

บัวบานโล่

ทำนึกล้ายทำบิดบัวบาน เพียงแต่ข้อมือทั้งสองโล่ (ไม่ติดกัน) ออกไม่ได้ประกบชิดกัน

ลายสาาง

ใช้ส่วนสั้นของคาบสวนกันแล้วสาางคมออกสลับกันไปเหมือนท่า “สาางลายเดินเกี้ยวกล่อม” เพียงแต่สาางคาบบนข้างล่างข้าง

แทงวัน

ยกคาบซ้ายขึ้นป้องแนวขวาง แล้วแทงคาบขวาเสยขึ้นคุดแทงตะวัน (พระอาทิตย์)

ฟันโซ่

ต่อเนื่องจากท่าแทงวัน คือ นั่งลงซ่อนคาบซ้ายไว้ใต้รักแร้ขวา คาบขวาฟันแนวต่ำเหมือนฟันโซ่ (สวะ) ที่กรงรงขวางหน้า

นบนอบขอกราบก้มลงวาง

จบท่าลายสาางแล้ววางคาบไขว้ให้ปลายคาบชี้ไปทางประธานที่นั่งอยู่ แล้วไหว้ทำความเคารพ

ท่าพื่อนคาบทั้ง 32 ท่านี้ บางท่าใช้ชื่อที่ปรากฏมาแต่เดิม บางท่าแต่งเติมให้คล้องจองและบางท่าแต่งขึ้นใหม่โดยอาศัยแนวจากการพรรณนาท่ารำอาวุธที่ปรากฏในมหาชาติภาคพ่ายพ จบบัสร้อยสังกร ซึ่งสอบทานโดยพระธรรมราชานุวัตร (ฟู อัดตสิโว) ที่ว่า “...คาบกับลานี้ภูถือเอา หอกค้ำขวาวปลายสามฝูเชิงกลิ้งดูไวระวาด ครอบครุบครุคราบเยะทะลึงทะลาย สะเลดดาเยิงจ้าน แม่สีค้ำนเลบไป เิงชายไวทรงแทบ เิงหอกอันหนึ่งชื่อว่าแม่หมัดนอนเกลบกองวาง แม่เสื่อลากหางเหินหอกข้างาทอกดวงเด็ก กำแพงพิคคีนตาย พาดพิกแวดไวเวียน อินท์ทือเทียนถ่อมถ้ำ เกินก่ายฟ้าเอาพระยาอินท์ นางเกี้ยวเกล้าชิดชินเชิงถี่ ช้องนางควีเวียนวน อีเพ็กชายสนกินหยาบ ใจเคริงขาบปานไฟ ดินมือไวเที่ยงเท้า เขานันละเล้าจากันว่า จักบิดเบี่ยงฟ้าเอาอินท์...”

ท่าต่าง ๆ แม้จะมีชื่อใหม่ แต่ก็แตกแขนงจากของเดิมที่ครูคำ กาไวย์ มีอยู่ 16 ท่า คือ

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. บิดบัวบาน | 9. เกี้ยวเกล้า |
| 2. ปลาด้อนหาด | 10. แทงวัน |
| 3. ฟันโซ่ | 11. แหวจุ่มน้ำ |
| 4. ทือเทียน | 12. คีมไฮ |
| 5. ถีบฮ้าง | 13. ฮ้างบน |

- | | |
|---------------|------------|
| 6. เกินกำยฟ้า | 14. แวนควง |
| 7. เหน็บแอ้ | 15. สีไคล |
| 8. แถวปลาย | 16. ลอยลม |

เมื่อเทียบท่าพ็อนดาบทั้ง 32 ท่าที่ ครูคำ กาไวซ์ ได้กำหนดไว้เทียบกับชื่อของแม่ท่าเดิมที่มีอยู่ 16 ท่า นั้น เห็นว่า บางท่าใช้ชื่อเดิม บางท่าขยายความเพิ่ม และบางท่าบัญญัติขึ้นใหม่ โดยต้องการให้ง่ายต่อการจดจำ และการถ่ายทอด ทั้งนี้ท่าท่าทั้ง 32 ท่า นั้น อาจมีการเรียกแปลกไป ดังนี้

- บิดบัวบาน บางแห่งหรือบางสำนักเรียก บัวบาน
- เกี้ยวเกล้า บางแห่งเรียก เก้าเกี้ยว หรือหมอมุงเมือง
- ล้วงได้เท้ายกแหลก ท่านี้เป็นการบัญญัติขึ้นใหม่โดยแตกออกจากท่าเกี้ยวเกล้าที่พ็อนอยู่บางส่วน โดยท่าใหม่นี้จะใช้ดาบล้วงได้เท้า ซึ่งเป็นการเคลื่อนดาบให้สามารถคลุมส่วนล่างของร่างกายได้

- มัดเกลบก้องลงวาง โดยทั่วไปเรียก หมัดนอนเกลบ ซึ่งไม่ชัดเจนว่าพ็อนอย่างไร แต่ท่าราชของ ครูคำ กาไวซ์ จะไขว้ขา เอี้ยวตัวเหมือนการมัดดอก

- เสือลากหางเหล้นรอกทั่วไปมักเรียก เสือลากหาง หรือเสือต่อหาง ซึ่งมักจะมีท่าตามว่า กวางเหลียวเหล้า ซึ่งทั้งเสือลากหาง และกวางเหลียวเหล้า ต่างก็ยังไม่ชัดเจนเรื่อง ท่าพ็อน ในขณะที่ท่าของครูคำ กาไวซ์ กำหนดให้สมมติให้เป็นหางเสือ แล้วยกขึ้นไปด้านหลัง

- ช้างงาทอดวงเต็ก ซึ่งพบในมหาชาติฉบับสร้อยสังกรนั้น ทั่วไปเรียก ช้างงาทอด
- กำแพงพิศดินแตก ชื่อของแม่ท่านี้ยังไม่พบในตำราของสำนักอื่น
- ฟ้ามบ่อตันหัน ชื่อและท่าพ็อนของแม่ท่านี้ยังไม่พบในสำนักอื่นเช่นกัน
- ช้างงาบานเดินอาจ บางแห่งเรียก ช้างงาเบน
- ปลาต้อนหาดเหินเหียน ทั่วไปมักเรียกคลาดเคลื่อน เช่น ปลาเหลื่อมหาด ปลาเหลื่อมหาด ปลาเหลียมหาด และ ปลาเลียมหาด เป็นต้น

- อินททือเทียนถ่อมถ้ำ ทั่วไปเรียกทือเทียนหรือ ถือเทียน
- เกินกำยฟ้า ท่านี้ไม่ปรากฏว่าพบในสำนักอื่น
- สลักกันพระยาอินท์ ท่านี้ไม่ปรากฏว่ามีในสำนักอื่นเช่นกัน
- แวซูดน้ำบินเหิน ทั่วไปเรียก แวซูดน้ำ หรือ แวซุ่มน้ำ
- สางลายเดินเกี้ยวกลม ทั่วไปเรียก สาง สนสั้น สวนสั้น หรือ ลำสั้น เพราะในขณะพ็อนจะให้ส่วนสั้นของด้ามดาบสวนทางกัน และสางออกเป็นการสลับกัน
- คิมไฮฮ่อม ทั่วไปเรียก คิมไฮ

- ถีบฮ้วง ทำนี้มาจาก ฮ้วง ซึ่งมีทั้ง “ฮ้วง” ด้านล่างและด้านบน โดยคำ “ฮ้วง” แปลว่า อ้อมหรือรอบ การพ้อนดาบโดยอ้อมดาบเป็นวงโดยรอบด้านหน้าแล้วหยุด เอาปลายดาบแตะไขว้กันทั้งด้านล่างและด้านบนเรียกว่า “ฮ้วง” เมื่อถีบดาบให้แยกจากกันจึงเรียก ถีบฮ้วง

- ควงโค้งไหลสองแขนเป็นชื่อที่ตั้งใหม่เนื่องจากการควงดาบทั้งสองมือทั่วไปเรียกแวนควง
- วนแวนล้งหนีบ เป็นชื่อที่บัญญัติใหม่ ทั่วไปเรียก เหน็บแอ้ คือสอดดาบเข้าที่รักแร้
- ซักริบแทงสวน เป็นชื่อที่บัญญัติขึ้นใหม่
- มนั่วนสีกอล ทั่วไปเรียก สีกอล
- ซักแทงใหม่ถือสัน เป็นชื่อที่บัญญัติขึ้นใหม่
- ซ้างดกมันหมุนวนเวียนรอบ เป็นชื่อที่บัญญัติขึ้นใหม่โดยเหตุจากแสดงถึงการทรงตัวของผู้พ้อน

- เสือคาบรอกลายแสง เป็นชื่อที่บัญญัติขึ้นใหม่จากท่าที่แสดงการหลอกล่อ
- ลิบสัน เป็นชื่อที่บัญญัติขึ้นใหม่
- ลายแทง เป็นชื่อที่บัญญัติขึ้นใหม่
- กอดแยง เป็นชื่อที่บัญญัติขึ้นใหม่
- แทงวัน เป็นท่าและชื่อที่มีอยู่ทั่วไป
- พันโจ เป็นท่าและชื่อที่มีอยู่ทั่วไปเช่นกัน
- บัวบานโล่ เป็นท่าพ้อนผสมของท่าปิดบัวบานและเกี่ยวเกล้า
- ลายสาาง ทั่วไปเรียก สาาง หรือสาางลาย

อย่างไรก็ตามการพ้อนดาบนั้นมีหลากหลายครูอาจารย์ หากจะนำมาถ่ายทอดทั้งหมดคงเป็นการยากยิ่ง ดังนั้นการบัญญัติชื่อท่าขึ้นใหม่ให้จดจำง่าย จึงนับเป็นสิ่งที่ถือต่อการสืบทอดในเชิงปฏิบัติได้ดีอีกทางหนึ่ง

6. พ้อนเชิง (อ่าน “พ้อนเจิง”)

พ้อนเชิง เป็นการร่ายรำตามกระบวนท่าตามแบบแผนที่แสดงออกถึงศิลปะในการต่อสู้ของชาย ซึ่งทำรำนั้นมีทั้งท่าตั้งหลักและท่าที่ผู้รำแต่ละคนจะใช้ความสามารถเฉพาะตัวพลิกแพลงให้ดูสวยงาม ในระยะแรก พ้อนเชิง หมายถึงรวมเอาทั้งการพ้อน ประกอบอาวุธและไม่มีอาวุธ โดยเรียกลักษณะการพ้อนตามนั้น คือ

- ใช้ไม้ค้อนหรือไม้พลองประกอบการรำ เรียกว่า พ้อนเชิงไม้ค้อน
- ใช้หอกประกอบการรำ เรียกว่า พ้อนเชิงหอก

- ไม้ดาบประกอบกรรไกรรำ เรียกว่า ฟ้อนเชิงดาบ
- ไม้ลา คือดาบสั้นประกอบกรรไกรรำ เรียกว่า ฟ้อนเชิงลา
- รำรำด้วยมือเปล่า เรียกว่า ฟ้อนเชิงมือ

ต่อมา คำว่าเชิง ในการฟ้อนประกอบอาวุธต่าง ๆ ได้กร่อนหายไป และเรียกการฟ้อนเชิงประกอบอาวุธต่าง ๆ ตามชื่อของอาวุธนั้น ๆ เช่น ฟ้อนไม้ค้อน ฟ้อนหอก ฟ้อนดาบ ฟ้อนลา และเรียกการรำรำในลีลาการต่อสู้ด้วยมือเปล่านี้ว่า ฟ้อนเชิง

การฟ้อนเชิงประกอบอาวุธบางประเภทนั้น ในระยะหลังไม่ค่อยได้รับความนิยมเช่น ฟ้อนเชิงไม้ค้อน และฟ้อนเชิงหอก แต่อาจพบอยู่บ้างในการพิธีพืชมณี ส่วนการฟ้อนเชิงลา นั้นไม่ปรากฏว่ามีการฟ้อนให้เห็น สำหรับการฟ้อนเชิงดาบนั้นได้รับความนิยมมากทั้งในการแสดงประกอบการตลกอย่างในขบวนแห่ครัวทานวัด และเป็นที่นิยมมากในการแสดงเชิงศิลป์วัฒนธรรมบนเวที สำหรับการฟ้อนเชิงมือ หรือฟ้อนเชิงนั้น จะมีลูกเล่นได้มากกว่าการฟ้อนประกอบอาวุธเพราะคล่องตัวมากกว่าที่จะต้องแสดงการรำอาวุธควบคู่กับการฟ้อน

การฟ้อนเชิงนี้มักดำเนินร่วมกับตบท่าผาบ หรือ ตบขนาบ คือการตบไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้เกิดเสียงดัง การฟ้อนเชิงหรือฟ้อนรำแสดงลีลาประกอบกับการตบไปตามร่างกายดังกล่าวมักเรียกรวมกันว่า ตบท่าผาบฟ้อนเชิงและมักเป็นการเริ่มต้นก่อนที่จะมีการฟ้อนอาวุธ หรือกิจกรรมอื่นที่คล้ายคลึงกัน

การฟ้อนเชิงที่จะนำเสนอต่อไปนี้จะขอกล่าวเฉพาะการฟ้อนเชิงมือ ที่เรียกว่าฟ้อนเชิง ส่วนการฟ้อนเชิงประกอบอาวุธนั้น จะได้แยกกล่าวถึงในส่วนอื่น

การเรียนฟ้อนเชิงนั้น ผู้เรียนต้องหา มื้อจันทร์วันดี (อ่าน "มื่อจันวันดี") คือวันที่เป็นอุดมฤกษ์ ไปขอเรียนกับครูที่มีความสามารถ โดยต้องมีการขึ้นขัน หรือการจัดเครื่องการวะ คือ กรวย ดอกไม้รูปเทียน พลุ หมาก ข้าวเปลือก ข้าวสาร สุรา ผ้าขาว ผ้าแดง กล้วย อ้อย มะพร้าว และค่าครูตามกำหนด บางท่านอาจเสี่ยงทายโดยให้ผู้จะสมัครเป็นศิษย์นำไก่ไปคนละตัว ครูเชิง คือผู้สอนฟ้อนเชิงจะจับดวงกลมที่ลานบ้านแล้วเขี่ยดอกไก่และโยนลงในวงนั้น หากไก่ของผู้ใดตายอยู่ในวงแล้วก็คือว่าจะได้เป็นผู้รับการถ่ายทอดได้ แต่หากไก่ของผู้ใดคั่นออกไปตายนอกเขตวงกลม ก็คือว่าผีครูไม่อนุญาตให้เรียน และหากเรียนจนสำเร็จแล้ว ครูเชิงอนุญาตให้นำวิชาไปใช้ได้ เรียกว่าปลดขันตั้ง โดยทำพิธียกขันตั้งคือพานเครื่องสักการะจากหิ้งผีครูแจกธูปเทียนดอกไม้จากในพานให้แก่ศิษย์

การฝึกฟ้อนเชิงจะเริ่มจากการหัดย่างให้มีกระบวนท่าเสียก่อน โดยฝึกย่างไปตามขุมเชิงคือตำแหน่งที่กำหนด ซึ่งมักจะปักไม้ ฟังก้อนอิฐหรือหินไว้ตามตำแหน่งที่กำหนด ซึ่งมักจะปักไม้ ฟังก้อนอิฐหรือหินไว้ตามตำแหน่งที่ถูกต้องการย่างจะต้องไปตามขุมทั้งในจังหวะรับและหนี

พร้อมนั้นจะต้องวาดมือออกไปไม่ว่าจะถืออาวุธหรือไม่ก็ตามให้สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าวอยู่ให้สมดุล และเพื่อความสวยงาม

ขุมสำหรับการหัดย่างหรือเดินของครูแต่ละสำนักนั้นมีจำนวนต่างกันไป นับตั้งแต่ 3 ถึง 32 ขุม

การต่อสู้ที่ใช้ดาบ ไม้พลอง หรือมือเปล่า จะต้องเดินตามขุมแต่ละชนิดซึ่งก็อาจมีการพลิกแพลงตามความเหมาะสม การที่เดินตามขุมหรือวาดมือตามแม่ลายหลักนั้น ถือว่าเป็น “แม่ไม้” และผู้ฟ้อนอาจเติม “ลูกเล่น” ได้ตามที่เห็นว่าเหมาะสม หรือตามบุคลิกของตนนั้น ถือว่าเป็น “ลูกไม้”

สำหรับแม่ลายฟ้อนเชิงสาวไหมของ พ่อครูกุยและพ่อครูกำสุข มีดังนี้

“ สาวพ่อน ขกขาซ้ายเข้าจิ ควักดาตีนซ้าย หงายอ้งทั้งออก ดบมือตบขนานกำสามติด หน้าผาก ดิก้อยลวดตีนผม ปิดสันขาไว้แอว หย่อนว้ายลงทียบพิค ดบมืออุ้มอก ตีนขวาย่ำเข้าไป ผายมือหื้อจอด ดบมือนอกอุ้มอก ขกขาซ้ายผัดไสเข้าตาสอก เป็บขาซ้ายย่ำลง ปิดสันขาไว้แอว ดบพิคผายมือขึ้นทวยกันซิดซิด ดบพิค ดบมืออุ้มอก ตีดาตีนซ้ายย่ำออกไป เหลียวซ้าย ขกขาขวา ไล่สันขาตีน ดบมือสอดเข้าหาตาสอก ตีสันขาซ้าย เป็บ ๆ กำสามติดหน้าผาก ควักก้อยลวดตีนผม ปิดสันขาไว้แอว หยัดตัวนั่งลง เอาซ้ายเก้งหน้า เอาขวาไว้แอว ลูกเข้ากว้างหย่อนซ้ายลงผายมือ ขึ้นทวยหากันจิด ๆ ขกเตะดบมือไล่สอก ดบมือตบขนาน สันขาตาตีน ดบมือสอดย่ำเข้าไป ผายมือ ไปหื้อจอด ดบมือนอกอุ้มอก เหลียว ขกขาซ้าย ไส มือตบขนานหนี เหลียวขวาปักท้อง ซ้ายปัก งอน ย่ำเข้าไปในช่วง ขกซ้ายเข้าจิ เทียวออกไป เหลียว ขกซ้ายบิควับวนหน้าแก้งฉีก ขกขาขวา ย่นออก ขกขาซ้าย ย่นออกซ้าย ขกขาขวาในอ้งนอกหลัง ย่นออกทั้งซ้าย ตีดาตีนขวามืออกเข้าในช่วง เบ็กกะเค็ก ตีดาตีนขวาทียบพิค เข้าแม่บ่ากอก เหลียวขวาปักท้อง ซ้ายปักงอน หย่อนซ้ายลง ดบมือตบขนาน ตีมะพาบ วิดออกไป ซ้ายปักงอนหลังมือติดกัน ผี อ้งทวยอ้ง ”

แม่ลายฟ้อนดังกล่าวนี้ พบว่ามีการประยุกต์ใช้ตามความชำนาญเฉพาะตน และยังใช้ในการฟ้อนที่ประดิษฐ์ใหม่ในภายหลังด้วย

และลีลาการฟ้อนเชิงของแต่ละสำนักก็มีลวดลายต่างกันไป แต่ก็ให้ทรรศนะที่เข้าใจในลีลาท่าทางในการต่อสู้ไม่ยิ่งหย่อนกัน ดังจะเห็นได้จากลีลาของ “พ่อครูเชิง” ท่านหนึ่ง ชื่อ คำปวน คำมาแดง (เสียชีวิตแล้ว) ได้บัญญัติท่าฟ้อนเชิงของท่านไว้ว่า

“ ตีนซ้ายเข้าจิ หลุด ลางซ้าย ควักดาตีนซ้าย หงายอ้งทั้งออก ดบมือตบขนาน ตีมะพาบ วิดขึ้นพ่อน ขกขาขวาสันขาตาตีน ดบมือสอดเข้าหาตาสอก ขาซ้ายไปเป็บ ปิดสันขาไว้แอว ไส ผายมือขึ้นซิดซิด ทียบตีนลง ดวกบนดบบน ดบมือตบมะพาบวิดขึ้นพ่อน ซ้ายเข้าหาแอว ผายมือ ไปหื้อจอด ดบมือนอกอุ้มอก ซ้ายเกี้ยวกัน ตีเจหลังมือหล่อ เหลียวเป็บดาตีนซ้าย สาวพ่อนเชิง

แทงมือไล่ศอก บุ่มเอาตาคอกออกผีอกปลายมือ ค้อมขึ้นค้อมลง ซ้ายเข้าอกก่องขวา ขวาเข้าอกก่อง
ซ้าย บุ่มสามในอกขึ้นหน้าผาก นิ้วก้อยขวาตืนผมซ้ายเข้าอกขวาปลดเข่าอ่อนขวาเข้าอกซ้ายปลด
เข่าอ่อน ยาวขวาในอังนอกหลัง บิดบัวบานหน้าแก่งนิก สาวไหม เข้าแม่บ่ากอก งมปลา ตีตาตืน
ขวาคว่างเข้าไป”

ซึ่งมีคำอธิบายท่าฟ้อนเชิงต่าง ๆ ดังกล่าวเรียงไปตามลำดับโดยสังเขปดังนี้

ตืนซ้ายเข้าจิ หยุด ยืนเท้าซ้ายไปข้างหน้า และพื้นแล้วหยุดชักกลับ

ถางซ้าย ยกเท้าซ้าย หงายหรือผายมือปลายเท้าซ้าย

ควัดตาตืนซ้าย ตวัดข้อมือซ้าย บริเวณตาตืนเท้าซ้าย

หงายอ้งทั้งออก หงายอ้งมือ ฟุ้งลำแขนออก โดยปลายนิ้วทั้งหมดชี้เข้าหาลำตัว

ตบมือ ตบมือด้านหน้า

ตบมือ ตบมือด้านหลัง

ตบขนามมือทั้งสองตบหัวไหล่ลักษณะไขว้กันและตบหน้าอกอีกครั้งให้ปลายนิ้วมือชนกัน

ตีบ่าผาบ ตบมือหน้าหลัง ตบลอดได้ขาทั้งสองให้มีเสียงดัง

วิดจันฟ้อน กระโดดขึ้นแล้วฟ้อน

ยกขาขวา ยกขาข้างขวาดั่งไว้ครู่หนึ่ง

สันขาตืน (1) ตบที่หน้า

สันขาตืน (2) ตบตาตืนเท้าขวาด้วยฝ่ามือ

ตบมือสุดเข้าหาตาคอก (1) ตบมือแล้วใช้มือขวาถูบแขนซ้ายมาถึงหัวไหล่

ตบมือสุดเข้าหาตาคอก (2) โนมัดัวพับศอกขวาตีที่ฝ่ามือซ้าย

ขาซ้ายไปแป็บ (1) ยกขาซ้ายขึ้น ตบขาซ้ายในด้วยหลังมือซ้าย

ขาซ้ายไปแป็บ (2) ยกขาซ้ายขึ้นตบขาซ้ายนอกด้วยหลังมือซ้าย

ปิดสันขาไว้เแว ปิดสันขา หน้าขาขวาคด้วยหลังมือขวา แล้วพักมือขวาที่สะเอว

ไธ ผายมือขึ้นชิดชิด ผายมือซ้ายขึ้น ขณะที่มือขวายังพักที่สะเอว ทำนี้อาจสลับซ้ายขวา
กันไป ขณะที่เหยาะอย่างฟ้อนอย่างต่อเนื่อง

ทืบตืนลง , ควักบน , ตบบน กระทืบเท้าขวาลง ยกขาซ้ายขึ้น มือขวาพักที่เแว ขณะที่มือ
ซ้ายควักด้านบน ตามด้วยตบมือด้านบน

ซ้ายเข้าหาเแว ผายมือไปหือจอด วาดมือ ซ้ายเข้าหาสะเอว วาดมือขวาจากด้านหน้าไปซ้าย

ตบมือนอกอุ้มอก ตบมือด้านหน้าแล้วใช้มือทั้งสองกุมท็อก

ซ้ายเกี่ยวกัน ยกขาซ้ายไปด้านหลัง แล้วตวัดปลายเท้าไปด้านขวา

ตีเจ หลังมือหล่อ ฝ่ามือขวาตบหลังเท้าซ้าย แล้วใช้หลังมือขวากระทบฝ่ามือซ้ายที่ยกกรออยู่ด้านหน้า

แป้นดาตืนซ้าย ยกเท้าซ้ายตบที่ตาคุ่มซ้าย ด้วยหลังมือซ้าย

สาวฟ้อน ฟ้อนมือในท่วงท่าธรรมดา เดินวนเหาะอย่างคอยที

แทงมือไล่ศอก ขึ้นมือทั้งสองในลักษณะแทงออกไปด้านหน้าสลับกัน

ยุ้มเอาตาคอก มือขวาหรือมือซ้าย ขยุ้มได้ศอก

ออกผีกปลายมือ ทำท่าชดฝุ่นไหวทางปลายมือ

ค้อมขึ้น ยกมือทั้งสองฟ้อนขึ้นเหนือศีรษะ

ค้อมลง ฟ้อนมือลงด้านหลังต่อเนื่องกับค้อมขึ้น ทั้งนี้ค้อมขึ้นกับค้อมลงจะฟ้อนสลับกันไป

ซ้ายเข้าอกก่องขวา ยกมือขวาวาดขึ้นเหนือศีรษะ ในขณะที่มือซ้ายจับเข้าที่หน้าอก

ขวาเข้าอกก่องซ้าย ยกมือซ้ายวาดขึ้นเหนือศีรษะ ในขณะที่มือขวาจับเข้าที่หน้าอก ทั้งขวา

เข้าอกก่องขวา และขวาเข้าอกก่องซ้าย จะฟ้อนสลับต่อเนื่องกันและลักษณะการเดินมัก

เหาะะย่องท่าหลังค้อมตามลีลา

ยุ้มสามในอก ขึ้นหน้าผาก จับนิ้วมือในลักษณะขยุ้มบริเวณหน้าอก โดยใช้หัวแม่มือกับนิ้วชี้และนิ้วกลางจากนั้นวาดมือขวาขึ้นหน้าผาก

กวัดก้อยลาวตืนผม วาดมือขวาผ่านขึ้นเหนือศีรษะ โดยให้ปลายนิ้วก้อยแตะผ่านตื้นผม

ซ้ายเข้าอก ขวาวัดเข้างอน จับมือซ้ายที่หน้าอก วาดมือขวาขึ้นอ้อมศีรษะจากหลังไปหน้า

ขวาเข้าอก ซ้ายวัดเข้างอน จับมือขวาที่หน้าอก วาดมือซ้ายขึ้นอ้อมศีรษะจากหลังไปหน้า

ยกขาขวา ในอังกนอกหลังยกขาขวาขึ้น ตวัดมือขวาเข้าออกบริเวณหน้าแข้งขวา

บิดบัวบานหน้าแข้ง ยกขาซ้ายแล้วทำท่าบิดบัวบานบริเวณหน้าแข้ง

ฉีก แยกมือทั้งสองที่บิดบัวบานออกจากกัน

สาวไหม ทำท่าผูกเส้นด้ายบริเวณหัวแม่เท้าซ้ายที่ยกกรออยู่ แล้วสาวออกมาด้วยมือขวา

เข้าแม่ปากอกก้าวเท้าขวากำมือให้หัวแม่มือยื่นออก แล้ววนหัวแม่มือรอบกันเป็นวงกลม

งมปลา ทำอาการเหมือนงมปลาในน้ำ

ตีดาตืนขวาว้างเข้าไป ใช้หลังมือขวาวาดตาคุ่มเท้าขวา ก้าวขวาไปพร้อมกับตวัดมือขวา

ทำกิริยาเหมือนฉวยเอาวัตถุขว้างออกไป

นอกจากนี้กระบวนท่าที่เสนอมานี้ อาจมีการเพิ่มเติมลีลาท่าทางอื่น ๆ เข้าไป เช่นแสดงอาการปรีชาในการประกอบกิจกรรมบางอย่างเช่น ทอดแห ทำอาหาร หรือหลอกต่อ ซึ่งก็แล้วแต่ผู้ฟ้อนจะมีวิธีปฏิบัติแต่ละคนไป

จ. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 1.ชี้แจงให้ผู้ปกครองของนักเรียน เยาวชนในหมู่บ้านได้รับรู้ในการจัดตั้งกลุ่มผู้สืบทอด ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง กลองสะบัดชัย กลองมอชิง ของเยาวชนเพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจและร่วมสนับสนุน
- 2.รับสมัครกลุ่มสนใจด้านการละเล่นพื้นบ้าน ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง กลองสะบัดชัย กลองมอชิง และพร้อมที่จะรับการถ่ายทอด
- 3.ทำพิธีไหว้ครู/ครอบครู การละเล่นพื้นบ้าน ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง กลองสะบัดชัย กลองมอชิง เพื่อสร้างความศรัทธาและความมั่นใจ ให้กับผู้ร่วมสืบทอด
- 4.จัดแบ่งกลุ่มสนใจตามชนิดของการละเล่นพื้นบ้าน ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง กลองสะบัดชัย กลองมอชิง
5. ดำเนินการถ่ายทอด/สืบทอด ตามแผนการจัดการเรียนรู้ โดยให้รู้จักประวัติความเป็นมา รู้จักเครื่องประกอบจังหวะ ฝึกเครื่องประกอบจังหวะให้ได้จังหวะที่เหมาะสม ฝึกเดินให้เข้ากับเครื่องประกอบจังหวะ ฝึกท่าต่างๆ เข้าไปเข้ามา ทบทวนท่าต่างๆ ฝึกพร้อมร่วมกับภูมิปัญญาชาวบ้าน/แก้ไข/ปรับปรุง และควรมีการปรับปรุงต่อไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด
- 6.หลังจากเล่นได้พอสมควร นำออกแสดงต่อสาธารณชนเพื่อให้มีความมั่นใจ
- 7.หลังจากเล่นได้พอสมควรร่วมเล่นกับปราชญ์ชาวบ้าน โดยมีเวทีแสดงความสามารถในงานของชุมชนบ่อยๆครั้ง
- 8.มีการประเมินผลการเล่นทุกครั้งเมื่อออกแสดงต่อสาธารณชน

5.3 ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน บ้านหนองยาว

ก. ประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นเมือง

อาหารพื้นบ้านล้านนาทางภาคเหนือ ส่วนมากจะเน้นกับข้าวที่เป็นข้าวเหนียว (ข้าวหนึ่ง) เพราะชนชาวล้านนากินข้าวเหนียวเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว กับข้าวที่ตามมาจะต้องเป็นกับข้าวที่กินกับข้าวเหนียว เช่น ประเภตน้ำพริก ประเภทแกง ประเภทยำ-ดัมยำ ประเภทหนึ่ง ประเภทลาบ ฯลฯ ซึ่งอาหารแต่ละประเภทส่วนมากจะเน้นเครื่องเคียง เพราะเครื่องเคียงเหล่านั้นล้วนแต่มีคุณค่าทางโภชนาการแทบทั้งสิ้น เครื่องเคียงบางชนิดมีสรรพคุณในทางยารักษาโรคได้ด้วย อาหารบางประเภทที่ไม่มีเครื่องเคียงก็จะเน้นในเครื่องปรุงเครื่องประกอบอาหารในนั้นเลยซึ่งก็ล้วนมีคุณค่าทางโภชนาการ รวมไปถึงสรรพคุณทางยารักษาโรคด้วย

ข. ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน

1. คุณค่าทางโภชนาการทางอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้านล้วนแต่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ทางโภชนาการต่อร่างกายของมนุษย์โดยรวมทั้งสิ้น ทั้งนี้และทั้งนั้นจะต้องรู้จักวิธีการทำอาหารในแต่ละมื้อ ซึ่งในแต่ละมื้อนั้นจะต้องให้ครบทั้งห้าหมู่อย่างพอดี (ยุวดี จอมพิทักษ์, 2547: หน้า 12) นอกจากนั้นแล้วพืชผักพื้นบ้านยังมีสรรพคุณทางยารักษาและป้องกันโรคได้ด้วย พร้อมกับพืชผักเหล่านั้นค่อนข้างจะปลอดภัยพิศดกด้วย การรับประทานก็ค่อนข้างปลอดภัยไปด้วย

ผักและผลไม้พื้นบ้านเป็นผักที่ส่วนมากจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามช่วงฤดูกาลที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโต โดยเฉพาะในฤดูฝนจะมีมาก หรือผักที่ชาวชนบทบ้านเราปลูกกินเองจึงปลอดภัยต่อการบริโภค ในตลาดเมืองใหญ่ก็เปิดต้อนรับผักพื้นบ้านเป็นอย่างดี ก็ด้วยที่ว่าสภาพแวดล้อมในเมืองใหญ่ไม่มีมลพิษที่ไม่บริสุทธิ์ ผู้คนเสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายเนื่องจากการมีสารพิษตกค้างในผักและผลไม้ ผักและผลไม้พื้นบ้านเป็นทางเลือกหนึ่ง

ในด้านโภชนาการอาหารที่ส่งผลต่อการรักษาสุขภาพ นอกจากนี้ผักและผลไม้พื้นบ้านหลายๆชนิดมีวิตามินและเกลือแร่สูง บางชนิดยังสามารถยับยั้ง/ป้องกัน รักษาโรคได้ด้วย นอกจากนี้จะมีคุณค่าทางอาหารสูงแล้ว ผักและผลไม้พื้นบ้านยังมีรสชาติและกลิ่นเฉพาะตัวของแต่ละชนิดด้วย ซึ่งสามารถนำมาทำอาหารได้หลายประเภท เช่น แกง ตำ ยำ ต้มหรือรับประทานเป็นเครื่องแกงเครื่องเคียงสดๆด้วย ผักและผลไม้พื้นบ้านจะวางขายในบ้านเราหรือมีการปลูกไว้กินเอง เช่น ผักตำลึง ผักปลัง ผักเชียงดา ผักหวาน ผักขี้เหล็ก ผักแว่น ผักกรู่น้ำ ผักกระเฉด ฟักทอง แตงร้าน มะเขือ ส้มโอ ลำไย กัลย ฯลฯ โดยเฉพาะยิ่งฤดูฝนพืชผักจะอุดมสมบูรณ์ดีมาก ด้วยเหตุที่ผักและผลไม้พื้นบ้านมีคุณค่าทางอาหารสูงเหมาะกับการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุ

2. ความเชื่อในเรื่องการกินอาหารพื้นบ้าน

ฤดูร้อน (ระยะระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ – พฤษภาคม) ในห้วงเวลาดังกล่าวนี้อากาศจะร้อนมากขึ้น ความร้อนจากธรรมชาติภายนอกที่มากระทบกับร่างกาย ก็จะเป็นมูลเหตุให้ธาตุไฟภายในร่างกายกำเริบขึ้น และถ้าอาการกำเริบเป็นมากก็จะกระทบต่อธาตุน้ำและธาตุดิน ตามลำดับ (เมฆ จันทรประยูร, 2543: หน้า 24)

ความร้อนส่งผลให้ร่างกายมีอาการตัวร้อน ปวดศีรษะ วิงเวียนอ่อนเพลีย คอแห้ง ปากแห้ง กระหายน้ำ ร้อนใน ท้องผูก ปัสสาวะน้อยและมีสีเหลืองจัด มีเม็ดผดผื่นขึ้นตามร่างกาย

อาการดังกล่าวสามารถป้องกันและบรรเทาได้ด้วยอาหาร รสขมเย็น รสเปรี้ยว รสจืด เพราะอาหารเหล่านี้จะทำให้ความร้อนอ่อนคลายลงหรือช่วยลดความร้อนได้

ผักที่ควรรับประทานในฤดูร้อนก็มีเช่น มะระจีนก ผักปลัง ผักกูด ตำลึง ชะอม ผักหวาน มะขาม เมื่ออากาศร้อนก็ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสร้อน รสเผ็ดจัด หรือรสมัน เพราะจะไปเพิ่มธาตุไฟในร่างกาย ผลไม้ที่จะเพิ่มธาตุไฟก็เช่น ลำไย ขนุน ทุเรียน เป็นต้น ส่วนผลไม้ที่เหมาะสมกับอากาศร้อนก็ควรเป็นพวกที่มีรสเปรี้ยวเย็น เช่น ส้ม สับปะรด แตงโม

ฤดูฝน (ระยะเวลาหว่าเดือนมิถุนายน – กันยายน) ความเย็นอย่างธรรมชาติของหน้าฝน ก็จะเพิ่มมากขึ้น ภายในร่างกายธาตุลมก็จะเพิ่มธาตุที่ถูกกระทำได้ง่าย ร่างกายจึงมักจะมีการเจ็บป่วย โดยมีมูลเหตุจากธาตุลมเป็นสำคัญ

ความเย็นที่มีมากเกินไปจะกระทำต่อธาตุลมให้แสดงอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ กรั่นเนื้อกรั่นตัว เป็นไข้หวัดได้

อาการดังกล่าวสามารถป้องกันได้โดยอาหารที่มีรสสุขุม รสเผ็ดร้อน

ผักที่มีรสเผ็ดร้อนก็คือ ขอดพริก โหระพา ยี่ห่วย แมงลัก กะเพรา หูเสือ ผักไผ่ พลู่ จิงข่า เป็นต้น

ฤดูหนาว (ระยะเวลาหว่าเดือนตุลาคม – มกราคม) ความหนาวจากธรรมชาติเมื่อมากระทบร่างกาย หากร่างกายไม่อาจต้านทานได้ก็เกิดอาการเจ็บป่วย จะส่งผลต่อธาตุน้ำในร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยได้มากกว่าธาตุอื่น

อาการที่แสดงออกก็คือ ผิวแห้ง มีน้ตริษะ น้ำมูกไหล ขัดขอก ขยับเขยื้อนร่างกายไม่สะดวก ท้องอืด อาหารที่เหมาะสมกับฤดูหนาว คือ อาหารที่มีรสขมร้อน รสร้อนและรสเปรี้ยว

ผักที่เหมาะสมกับหน้าหนาวก็จะเป็นเช่นเดียวกับพวกหน้าฝน เช่น พริกขี้หนู กระชาย พริกไทย ขอดพริก ขมิ้น และผักที่มีรสเผ็ดร้อนทุกชนิด

ธาตุลม

คนที่มีความเป็นเจ้าเรือน มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับโรคข้อและกระดูก โดยเฉพาะคนสูงอายุ เพราะเป็นวัยที่กระดูกกำริบ นอกจากนี้ยังมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ท้องอืดเฟ้อ และท้องผูก เพราะธาตุลมกำริบนั่นเอง

คนที่มีธาตุลมเป็นเจ้าเรือน ควรฝึกทำอะไรให้สม่ำเสมอและทำอย่างช้า ๆ เช่น เข้านอนตื่นนอนเป็นเวลา กินอาหารตรงเวลา กระทำทุกอย่างอย่างมีสติและค่อย ๆ ทำ การทำอะไรให้ช้าลงจะช่วยให้ธาตุลมที่เคลื่อนไหวไปมา สงบนิ่งลงได้อีกอย่างหนึ่งไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหม แต่ควรพักผ่อนให้เต็มที่เพื่อชดเชยพลังที่เสียไปในแต่ละวัน และควรนวดร่างกายด้วยน้ำมันงา ในทางอายุรเวช น้ำมันงาเป็นน้ำมันที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาลมที่เกี่ยวกับธาตุลม คนที่มีธาตุลมควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่เย็น แห้ง หรือที่มีลมพัดนาน ๆ

สำหรับเรื่องอาหาร คนธาตุลมควรรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เพราะอาหารรสเผ็ดร้อนจะแก้โรคในกองลม ลมจุกเสียด ปวดท้อง ลมป่วง แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปก็จะทำให้อ่อนเพลียและเผ็ดร้อน

ผักที่ถูกต้องกับคนธาตุลม คือ ใบชะพลู ขมิ้นขาว ผักแหง ผักชีล้อม ใบสาระแหน่ ใบแมงลัก ใบโหระพา ส่วนผลไม้ก็มี ชมพู แดงโม แดงไทย เครื่องดื่มที่เหมาะสมก็จะเป็นน้ำขิง น้ำตะไคร้ ถ้าต้องการของหวานก็เป็นพวก เต้าฮวยน้ำขิง บัวลอยน้ำขิง มันต้มน้ำตาลใสขิง ขนมหิย่นไส้เก็ม

ตัวอย่างอาหารสำหรับคนธาตุลมก็คือ ข้าว ๗ อาจจะเป็น ข้าวต้มกับขิงคองเต้าเจี้ยว และ ผักผักรูปไฟแดง หรือโจ๊กหมูใสขิง สักขามหนึ่ง พอกกลางวันที่อาจเป็นข้าวผัดน้ำพริกขิงหรือตามด้วยขนมจีนน้ำยา หรือ แกงเขียวหวานก็ได้ ส่วนมือเย็นก็เป็นแกงเลียง หรือ แกงป่า ปลาทอดราดพริก หรือจะเป็นต้มส้มปลาทุสก็ได้

ธาตุไฟ

คนที่มีธาตุไฟเป็นเจ้าเรือน มักจะเจ็บป่วยหรือมีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร มีกรดมากเกินไปในกระเพาะ เครียด ผิวน้ำหนักมีอาการแพ้ง่าย อาจเป็นผื่นแดงหรือถึงขั้นอักเสบ และมีปัญหาท้องเสีย สะดุ้งท้องง่ายกับอาหารที่ไม่คุ้นเคย

เนื่องจากเป็นคนธาตุไฟ จึงควรลดหรือหลีกเลี่ยงอะไรที่ร้อน ๆ อย่างเช่นอากาศร้อน สิ่งแวดล้อมที่อบอ้าว อาหารการกิน ไม่ควรดื่ม เบียร์ เหล้า หรือ ของมันเมามากทั้งหลาย เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้ธาตุไฟกำเริบได้ง่าย การออกกำลังกายอย่างหักโหมก็ไม่ควร

ในทางอาชญาวิทยาเชื่อว่าคนที่มีธาตุไฟเป็นเจ้าเรือนเป็นคนจำพวกเปอร์เฟกชันนิสต์ (perfectionism) ต้องการความสมบูรณ์แบบให้ได้ดังใจ ดังนั้นจึงต้องควบคุมอารมณ์ อย่าโกรธ หรือโมโหจนเกินไป จะต้องปล่อยวางให้มาก จะช่วยให้ธาตุไฟในตัวอยู่ไม่กำเริบ

การอยู่ในที่เย็น ๆ ที่มีลมพัดผ่าน ในสวนสาธารณะจะช่วยลดความร้อนรุ่มจากธาตุไฟในตัวลงได้เช่นกัน ไม่ควรกินอาหารเผ็ด ร้อนเปรี้ยว และเค็มมากเกินไป เพราะอาหารทั้ง 3 รส มีพลังร้อนของธาตุไฟ เมื่อกินเข้าไปจะเพิ่มธาตุไฟในตัวขึ้นไปอีก

รสอาหารของคนธาตุไฟควรรับประทานอาหารรสขม รสเย็น รสจืด เพราะอาหารรสขมจะแก้โลหิตเป็นพิษ ดีพิการ แก้เพ้อคลั่ง ส่วนอาหารรสเย็น ช่วยแก้ไข้ แก้ร้อนใน แก้ไข้พิษ แก้ไข้เพื่อกำเนิดและดับพิษร้อน

ผักที่เหมาะสมกับคนธาตุไฟ คือ ถั่วพู แตงกวา ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักบุ้ง ใบบัวบก กระเจี๊ยบมอญ กุ่ม ดอกขจร ชะอม บัวสาย ผักกระเฉด ผักถั่ว ผักขม ผักชีฝรั่ง ผลไม้ก็มี ชมพู

แดงโม มะละกอ แดงไทย และลูกตาลอ่อน เครื่องดื่มก็จำพวก น้ำบัวบก น้ำใบเตย น้ำเก๊กฮวย น้ำมะตูม น้ำแดงโม

ของหวานก็ต้องเผือกวุ้น รากบัวต้มน้ำเม็ดบัว หรือเต้าฮวย ฟรุ๊ตสลัด

ตัวอย่างอาหารของผู้มีธาตุไฟเป็นเจ้าเรือน เมื่อเช้าก็ควรเป็นซุปรากบัวเห็ดหอม และตุ๋นมะระซี่โครงหมู ถ้าเป็นข้าวต้ม ก็มีใบปอผัด ปลาใบขนุนนึ่ง จิ้มเต้าเจี้ยว แล้วมีด้อมจับฉ่ายสักถ้วยหนึ่ง มือกลางวันก็อาจเป็น ข้าวแช่ ข้าวราดหน้าไก่ หรือก๋วยเตี๋ยวน้ำสุโขทัย มือเย็นเป็น แกงจืดเห็ดถั่งหอยโข่ง ปลาตุ๋นขมิ้นน้ำปลาหวาน แกงจืดตำลึงหมูสับ แกงอ่อมปลาตุ๋นใส่มะระ ปลาช่อนผัดขึ้นฉ่าย หรือผัดมะเขือยาว

ธาตุดิน

คนที่ธาตุดินธาตุน้ำเป็นเจ้าเรือนมักเจ็บป่วยหรือมีปัญหาเกี่ยวกับส่วนเกิน เช่น ความอ้วนทำให้เป็นเงื่อนไขให้เกิดเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไปจนถึงโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด ไอ หวัด เฉพาะอย่างยิ่งเรื่องเกี่ยวกับทางเดินหายใจนั้นมักเป็นมากในวัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่ธาตุดินและธาตุน้ำกำเริบง่าย

นอกจากนี้ยังพบว่าคนที่ธาตุทั้งสองเป็นเจ้าเรือน มักเจ็บป่วยด้วยโรคข้อ เป็นเพราะธาตุดินและธาตุน้ำสะสมในข้อมากเกินไป หรือถ้าเป็นที่เข่าและข้อเท้าก็เป็นเพราะต้องรับน้ำหนักตัวมากเกินไป

เนื่องจากมีธาตุดินธาตุน้ำในตัว จึงควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรม ที่จะทำให้ธาตุทั้งสองกำเริบ คือ ไม่ควรนอนตอนกลางวัน เพราะจะทำให้อาหารไม่ย่อย ยกเว้นเวลาร่างกายเจ็บป่วยไม่สบาย ควรหลีกเลี่ยงการนั่งอยู่กับที่นาน ๆ แต่ถ้าเป็นคนที่ต้องทำงานในออฟฟิศ ควรหาโอกาสลุกขึ้นเดิน บิดเส้นยืดสายเป็นระยะ ๆ

ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ คนธาตุดินธาตุน้ำได้เปรียบกว่าคนธาตุลมและธาตุไฟ เพราะเป็นธาตุที่สะสมพลังงานได้มากเวลาทำงานที่ใช้แรงหรือการออกกำลังกายจะมีแรงอึดมากกว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น เลือดลมไหลเวียนดี และช่วยให้ร่างกายเผาผลาญธาตุดินธาตุน้ำที่ไม่จำเป็นออกไปบ้าง

สำหรับอาหารของคนธาตุดิน ควรรับประทานอาหารที่มีรสฝาด รสหวาน รสมัน และรสเค็ม เพราะอาหารรสฝาดช่วยสมานปิดธาตุ อาหารรสหวานซึมไปตามเนื้อ ทำให้เกิดความชุ่มชื้น บำรุงกำลัง อาหารรสมัน แก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว ขัดขอก กระตุก

ผักควรเป็นหัวปลี ขอดกระถิน ใบบัวบก ขอดมะม่วงหิมพานต์ ผักบุ้ง ผลไม้ก็เป็นพวก ฝรั่ง กัลยวัณน้ำว้า มะละกอสุก มะม่วงสุก มังคุด เงาะ ลำไย เครื่องดื่ม เช่น น้ำฝรั่ง น้ำฟักทอง น้ำแดงโม หรือน้ำเต้าหู้

ของหวานก็เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล กวนข้าวเหนียวมะพร้าวขูด กวนหยวกมูกเผา ฟักทองนึ่ง มะพร้าวขูด กวนบวชชี

ส่วนอาหารของคนชาติน้ำ ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยวหลีกเลี่ยงอาหารรสมันจัด อาหารรสเปรี้ยวจะแก้เสมหะพิการ กัดเสมหะ กระตุ้นน้ำลายเจริญอาหาร

ผักที่อยู่กับคนชาติน้ำก็คือ ยอดมะขามอ่อน ยอดมะกอก ผักแด้ว ผลไม้ก็เช่น สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มโอ มะเฟือง ฝรั่งสด มะม่วงดิบ ถ้าเป็นเครื่องดื่มก็จำพวก น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำกระเจียบ น้ำระกำ น้ำสับปะรด ของหวานก็เช่น กระท้อนลอยแก้ว ส้มลอยแก้ว สับปะรดลอยแก้ว เป็นต้น

เมื่อรู้จักธาตุเจ้าเรือนของตัวเอง ก็จะรู้จักพื้นฐานของการกำเนิดโรค ก็จะนำไปสู่ความเข้าใจเรื่องรสชาติของอาหารเพื่อจะหลีกเลี่ยงไม่ให้ธาตุกำเริบ ธาตุเจ้าเรือนกับรสชาติของอาหารที่เหมาะสมกันจะเป็นดังนี้

- ธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน

ควรรับประทานอาหารรสฝาด รสเค็ม รสหวาน รสมัน

- ธาตุน้ำเป็นเจ้าเรือน

ควรรับประทานอาหารรสขม รสเปรี้ยว รสเมาเบื่อ

- ธาตุลมเป็นเจ้าเรือน

ควรรับประทานอาหารรสสุขุม รสเผ็ดร้อน

- ธาตุไฟเป็นเจ้าเรือน

ควรรับประทานอาหารรสจืด รสเย็น

ชาวตะวันออกให้ความสำคัญกับรสของอาหารเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะรสของอาหารจะสะท้อนถึงคุณลักษณะเฉพาะของอาหารที่มีต่อร่างกาย ดังนั้น อาหารรวมถึงผักผลไม้ สามารถจำแนกได้ถึง 9 รส ดังนี้

1. **รสฝาด** สรรพคุณของอาหารจะช่วย ฝาดสมาน ปิดธาตุ หากรับประทานมากไปทำให้มีอาการผัดผอย ท้องอืด ท้องผูก
2. **รสหวาน** สรรพคุณของอาหารจะช่วยซึมซาบไปตามเนื้อ ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง หากรับประทานมากไปทำให้ธาตุลม กำเริบ ง่วงนอน เกียจคร้าน
3. **รสขม** สรรพคุณของอาหารจะช่วยแก้โลหิตเป็นพิษ คีฬิการ เพื่อดั่ง หากรับประทานมากไปทำให้กำลังตกอ่อนเพลีย
4. **รสเมาเบื่อ** สรรพคุณของอาหารจะช่วยแก้พิษ ฆ่าพยาธิผิวหนัง

5. รสเผ็ดร้อน สรรพคุณของอาหารจะช่วยแก้โรคกองลม ลมจุกเสียด ปวดท้อง ลมแน่น ลมป่วง หากรับประทานมากเกินไป ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและเผ็ดร้อน
6. รสมัน สรรพคุณของอาหารจะช่วยแก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว ขัดขอก กระตุก
7. รสหอมเย็น สรรพคุณของอาหารจะช่วยแก้ลมมีดหน้าตาลาย ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ
8. รสเค็ม สรรพคุณของอาหารจะช่วยซึมซาบไปตามผิวหนัง ประคอง ซา คั้น หากรับประทานมากเกินไปทำให้มีอาการกระหายน้ำ ร้อนใน
9. รสเปรี้ยว สรรพคุณของอาหารจะช่วยแก้เสมหะพิการ กัดฟอกเสมหะ กระตุ้นน้ำลาย เจริญอาหาร หากรับประทานมากเกินไปทำให้ท้องอืด แสบแผล ร้อนใน

3. รายชื่อผักพื้นบ้านตามรสชาติ

รสฝาด ประกอบด้วย เนียงอ่อน ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักเม็ก ผักกระโดน ยอดฝรั่ง กลัวยศิบ ผลมะตูมอ่อน มะเดื่ออุทุมพร ฯลฯ

รสหวาน มียอดมะพร้าว ยอดเต้าร้าง ผักหวานป่า ผักเหมียง ผักหวานบ้าน กะหล่ำปลี ผักกาด ยอดโกสูล มะเขือเครือ ผักพาย ผักปลั่ง บวบ แตง แคน เห็ด ย่านาง จิง

รสขม มีผักเพกา กุ่ม สะเดา มะระจีนก ยอดหวาย (อมหวาน) ยอดกะพ้อ ดอกขี้เหล็ก ผักเพ็ญปาน ยอดมะเฟือง ผักแปม ยอดทับทิม ยอดฟักข้าว มะแว้งเครือ ผักฮ้วนหมู มะเขือขึ้น ผักโขม ผักคะนองน้ำ ใบขมิ้นและลูกขมิ้น

รสเผ็ดร้อน เช่น พริก พริกไทย ดีปลี โหระพา ยี่ห่วย หน่อเตียม แมงลัก กะเพรา สะระแหน่ หน่อเตียม ผักไผ่ ผักชีฝรั่ง พริกขี้หนู ใบจันทร์ จิง ข่า ฟ้าทล กระชาย ขมิ้น กระพังโหม ผักคราดหัวแหวน กระเทียม กระเจียว สะเพรา ผักแพว ผักแขยง เอื้อง

รสมัน ประกอบด้วย สะตอ เนียง หมุย ท้มม้ง กระพังโหม ผักกาด นกเขา บัวบก อมร เหยียง ยอดกุหลาบ ขนุนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง ฟักกระเจด หัวปลี ไข่ผ่า มัน กระถิน กลอย ผักลีมซู้ จิก (อมฝาด) มันปู รากบัวหลวง ถั่วพื้นเมือง สะอม

รสหอมเย็น บางครั้งเรียกรสสุขุม มีเตยหอม บัว โกศ เทียม

รสเปรี้ยว ประกอบด้วย ส้มกบ ยอดเต้า ส้มมุด (ดิบ) ส้มกุ่ม ส้มลม ออบแอบ สมอ (อมฝาด) ส้มเสี้ยว ยอดมะกอก (อมฝาด) ผักเสี้ยนคอง ผักหนามคอง ยอดส้มป่อย มะเขือส้ม ยอดมะขาม มะขามอ่อน มะกรูด มะนาว มะเฟือง ยอดกระเจียวแดง ผักเหือด ลูกมะยม ยอดชะมวง มะดัน มะอึก

รสจืด มีเลืบนครทูลวง เกียงพาโย แตง แตงโมอ่อน น้ำเต้า ฟัก ผักกูด (อมฝาด) ผักหนาม ผักนึ่ง ตำลึง มะละกอ ผักแว่น ผักอีฮิน แพงพวยน้ำ ผักตบ แหนทา ผักปลั่ง

ตัวอย่างอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้าน เป็นวัฒนธรรมร่วมของคนไทยแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการบอกเล่าและถ่ายทอดต่อกันมาว่า ควรรับประทานกับอะไร ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่สะท้อนประสบการณ์ภายใต้บรรยากาศของท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านจึงเป็นตัวอย่างอันดีของอาหารที่จะบริโภคให้เหมาะสมตามฤดูกาลและสอดคล้องต่อภูมิประเทศได้เป็นอย่างดี

แกงแคไก่

ตำรับอาหารของภาคเหนือ นอกจากการนิยมนบริโภคผักต่าง ๆ กับน้ำพริกแล้ว ยังมีตำรับแกงที่ใช้ผักพื้นบ้านหลาย ๆ อย่างเป็นส่วนประกอบสำคัญปรุงรวมกัน ตำรับที่ว่านี้คือ แกงแค

สมัยก่อนคนโบราณมักปรุงแกงแคด้วยผักและเนื้อหลายชนิด รวมกันทั้งหมดประมาณ 108 ชนิด แต่สมัยนี้พืชผักหายากขึ้นและมีเวลาน้อย จึงปรุงตำรับอย่างย่อ ใช้เนื้อสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง ผักพื้นบ้านที่ชาวเหนือเลือกนำมาใช้แกงแคมักเป็นผักที่ไม่มีรสขม ผักที่ใช้มักเป็นชะอม ใบชะพลู หน่อไม้ แต่อย่างไรก็ตามก็ขึ้นอยู่กับผักที่หาได้ในท้องถิ่น

เครื่องปรุง

- ไก่หั่นเป็นชิ้นขนาด 2 นิ้ว	2	ถ้วย
- ผักเผ็ดเค็ดสั้น ๆ	2 ½	ถ้วย
- ชะอมเค็ดสั้น ๆ	1	ถ้วย
- ใบชะพลูหรือผักแคหั่นหยาบ	1	ถ้วย
- ตำลึงเค็ดเป็นใบ	1	ถ้วย
- กะเพราขาวเค็ดเป็นใบ	½	ถ้วย
- ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	¼	ถ้วย
- ผักชีหูด	½	ถ้วย
- มะเขือเปราะ	6	ลูก
- มะเขือพวง	½	ถ้วย
- บวบ	2	ลูก
- ถั่วฝักยาว	5	ฝัก
- หน่อไม้หั่นพorc	½	ถ้วย
- น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ

- น้ำ 3 ถ้วย

เครื่องแกง

- พริกแห้ง 7 เม็ด
 - กระเทียม 1 หัว
 - ปลาร้า ½ ช้อนโต๊ะ
 - เกลือป่น 1 ช้อนชา
 - ตะไคร้ 1 ต้น
 - หอมแดง 3 หัว
 - กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
2. ปอกเปลือกบวบหั่นชิ้นพอดีคำ ล้างมะเขือเปราะผ่าสี่ ล้างถั่วฝักยาวหั่นท่อนสั้น
3. ตั้งกะทะให้ร้อนใส่ไก่ รวนให้สุกหอม ตักขึ้นพักไว้
4. ใส่น้ำมันลงในกะทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่ไก่ หน่อไม้ ผัดให้เข้ากัน
5. ใส่น้ำลงในหม้อ ตักไก่และหน่อไม้ที่ผัดไว้ใส่ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ผักเผ็ด ถั่วฝักยาว มะเขือพวง
6. ใส่มะเขือเปราะ ตำลึง ผักชีหูด ใบชะพลู คนให้ทั่ว ใส่ใบพริก ใบกะเพรา ผักชีฝรั่ง ชะอม คนให้เข้ากัน พอผักสุกยกกลง รับประทานได้

สรรพคุณทางยา

ชะอม รากชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี

ยอดชะอม ใบอ่อนมีรสจืด กลิ่นฉุน (กลิ่นหอมสุขุม) ช่วยลดความร้อนของร่างกาย

ใบชะพลู รสเผ็ดเล็กน้อย แก้ธาตุพิการ

ผักชีหูด รสเผ็ดเล็กน้อย แต่ถ้าทำให้สุกจะมีรสหวานมัน

ตำลึง รสเย็น ใบสดตำคั้นน้ำแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ปวดแสบปวดร้อน และคัน รับประทานเป็นยาขับปัสสาวะ (แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ)

บวบ	รสเย็นจัด ออกหวาน ใช้ประกอบอาหาร เช่น แกงเลียง ผัดใส่ไก่
มะเขือพวง	ผลสดต้มกินเป็นยาแก้ไข้ ขับเสมหะ หรือใช้ เมล็ดในผล นำมาเผาไฟสุก คมควั่นแก้ปวดฟันได้
มะเขือเปราะ	รสขมเล็กน้อย กระตุ้นการทำงานของกระเพาะ ถ้าใส่ ช่วยบำรุงธาตุ
หน่อไม้	รสเย็นเล็กน้อย ใช้ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ ขับฟอกโลหิตระดูที่เสีย

ประโยชน์ทางอาหาร

การรับประทานแกงแค จะได้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน หลาย ๆ ชนิด ซึ่งแต่ละชนิดมีคุณค่าทางยาสมุนไพรแตกต่างกัน ผักที่นำมาปรุงแกงแคมีทั้งผักสดเย็น รสเผ็ด รสร้อน รสมัน คนโบราณมักรับประทานแกงแคในช่วงเปลี่ยนฤดู เพราะเป็นช่วงที่อากาศเปลี่ยน ร่างกายต้องปรับตัว บางคนมักเป็นหวัดเจ็บไข้ไม่สบาย ได้ง่าย แกงแคจะเป็นอาหารปรับธาตุในร่างกาย ให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้

คุณค่าทางโภชนาการ

แกงแคไก่ 1 ชูต ให้พลังงานต่อร่างกาย 1447 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยน้ำ 1376.1 กรัม โปรตีน 159.9 กรัม ไขมัน 53.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 76.4 กรัม กาก 18.5 กรัม โยอาหาร 4.5 กรัม แคลเซียม 2477.4 มิลลิกรัม เหล็ก 95.2 มิลลิกรัม วิตามินเอ 52697 IU วิตามินบีหนึ่ง 84.43 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 3.11 มิลลิกรัม ในอาซิน 53.99 มิลลิกรัม วิตามินซี 199.30 มิลลิกรัม

ค.วิธีการและกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

การสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นการสืบทอดที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้จากวิถีชีวิต วัฒนธรรมของชุมชน ที่เด็ก เยาวชน คนหนุ่มสาวต้องได้เห็น ได้เรียนรู้จากพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ที่ได้ยึดถือ ปฏิบัติต่อกันมา มีทั้งความเชื่อ ข้อห้าม ของแต่ละเพศ วัย และอาหารการกินส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ตามฤดูกาลเพื่อนำมาประกอบอาหาร โดยอาหารหลักคือ ข้าวหนึ่ง น้ำพริก แกงหลากหลายชนิด ซึ่งกลายเป็นวัฒนธรรมล้านนาที่น่าสืบสานสู่คนรุ่นหลังต่อไป โดยอาศัยการสืบทอดตามวิถีชีวิตวัฒนธรรม และระบบการศึกษา

ง. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 1.ชี้แจงให้ผู้ปกครองของนักเรียน เยาวชนในหมู่บ้านได้รับรู้ในการจัดตั้งกลุ่มผู้สืบทอดการทำอาหารพื้นบ้านของเยาวชนเพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจและร่วมสนับสนุน
- 2.รับสมัครกลุ่มสนใจด้านอาหารพื้นบ้านและพร้อมที่จะรับการถ่ายทอด
- 3.เชิญวิทยากรด้านโภชนาการ ของ สาธารณสุขมาให้ความรู้เรื่องอาหาร เพื่อสร้างความเข้าใจ ความมั่นใจ และ เจตคติที่ถูกต้องของหลักโภชนาการที่ดี
- 4.จัดแบ่งกลุ่มสนใจตามประเภทของอาหาร คือ ประเภทน้ำพริก ประเภทยำ/ต้มยำ ประเภทหนึ่ง ประเภทลาบ ประเภทผัด/ต้มจืด
- 5.ดำเนินการถ่ายทอด/สืบทอด ตามแผนการจัดการเรียนรู้ โดยให้รู้จักประวัติความเป็นมาอาหารพื้นบ้าน ความศรัทธา/ความเชื่อเรื่องการกินอาหาร โภชนาการอาหารที่ดีมีประโยชน์ ประเภทของอาหารพื้นบ้านทั่วไป ประโยชน์ทางโภชนาการแต่ละประเภท ชื่ออาหารพื้นบ้าน และคุณค่าทางอาหาร ฝึกทดลองทำตามกลุ่มสนใจ ติดตาม/ประเมินผล
- 6.หลังจากฝึกทำกับข้าวพอประมาณก็ร่วมจัดทำอาหารกับผู้สูงอายุและรับประทานอาหารร่วมกัน โดยจัดทำอาหารทุกวันศุกร์ตลอดสามเดือน
- 7.จัดเวทีประกวดอาหารพื้นบ้านในชุมชน

5.4 การรวบรวมภูมิปัญญาความรู้ ด้านดนตรี การละเล่นพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน

ความรู้ด้านดนตรีพื้นเมือง การละเล่นพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน ที่ได้นำเสนอมานี้จะเห็นได้ว่า ในชุมชนล้านนาหรือภาคเหนือตอนบนของประเทศไทยนั้น จะมีส่วนที่คล้ายๆกัน หรือมีส่วนที่นำมาจากชาวไทยใหญ่ก็มีซึ่งชาวไทยใหญ่นั้นก็ยังมีชุมชนที่ยังอยู่ในประเทศไทยอยู่ เช่นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน หรือบางหมู่บ้านในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ฉะนั้นวัฒนธรรมต่างๆทั้งการละเล่น หรือวิถีชีวิตความเป็นอยู่จึงคล้ายๆกัน เช่นกันชุมชนในหมู่บ้านบ้านหนองยาว ก็ได้รับการถ่ายทอดสิ่งเหล่านี้มาจากบรรพบุรุษรุ่นก่อนๆมาจวบจนถึงปัจจุบัน ซึ่งความรู้ที่ได้จากการศึกษาทางด้านบนนี้ ในแต่ละด้านจะมีวิธีการรวบรวมความรู้ ดังนี้

ก. วิธีการรวบรวมองค์ความรู้ด้านดนตรี

- 1) รวบรวมปราชญ์ชาวบ้านด้านดนตรีพื้นเมือง และจัดทำประวัติ
 - 2) จัดเวทีรวบรวมความรู้ วิเคราะห์/สังเคราะห์ จัดระบบข้อมูลทางดนตรีพื้นเมือง
- เทคนิค วิธีการถ่ายทอด/สืบทอด และนำข้อมูลเหล่านั้นให้ผู้รู้ด้านวิชาการตรวจสอบความเป็นไปได้ เพื่อให้เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน

3) ร่วมกันจัดทำ หลักสูตร เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กระบวนการถ่ายทอด การกำกับ ติดตาม ประเมินผล

4) นำผลที่ได้แสดงต่อสาธารณชนเป็นระยะพร้อมทั้งมีการติดตามและประเมินผลทุกครั้งที่มีการนำออกแสดง

ข. วิธีการรวบรวมองค์ความรู้ด้านการละเล่น

1) รวบรวมปราชญ์ชาวบ้านด้านการละเล่นพื้นบ้านฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง กลองสะบัดชัย กลองมอชิง และจัดทำประวัติ

2) จัดเวทีรวบรวมความรู้ วิเคราะห์/สังเคราะห์ จัดระบบข้อมูลของการละเล่นพื้นบ้าน ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง กลองสะบัดชัย กลองมอชิง เทคนิค วิธีการถ่ายทอด/สืบทอด และนำข้อมูลเหล่านั้นให้ผู้รู้ด้านวิชาการตรวจสอบความเป็นไปได้ เพื่อให้เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน

3) ร่วมกันจัดทำ หลักสูตร เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กระบวนการถ่ายทอด การกำกับ ติดตาม ประเมินผล

4) นำผลที่ได้แสดงต่อสาธารณชนเป็นระยะพร้อมทั้งมีการติดตามและประเมินผลทุกครั้งที่มีการนำออกแสดง

ค. วิธีการรวบรวมองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

1) รวบรวมปราชญ์ชาวบ้านด้านอาหารพื้นบ้าน และจัดทำประวัติ

2) จัดเวทีรวบรวมความรู้ วิเคราะห์/สังเคราะห์ จัดระบบข้อมูล และหมวดหมู่ของอาหารพื้นบ้าน เทคนิค วิธีการถ่ายทอด/สืบทอด และนำข้อมูลเหล่านั้นให้ผู้รู้ด้านวิชาการตรวจสอบความเป็นไปได้ เพื่อให้เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน

3) ร่วมกันจัดทำ หลักสูตร เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กระบวนการถ่ายทอด การกำกับ ติดตาม ประเมินผล

4) นำผลที่ได้แสดงต่อสาธารณชนเป็นระยะพร้อมทั้งมีการติดตามและประเมินผลทุกครั้ง

บทที่ 6

กระบวนการจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และสร้างคุณลักษณะนิสัยของเยาวชน โดยชุมชนมีส่วนร่วม

6.1 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

6.1.1 ด้านดนตรีพื้นเมือง

1.ชี้แจงให้ผู้ปกครองของนักเรียน เยาวชนในหมู่บ้านได้รับรู้ในการจัดตั้งกลุ่มผู้สืบทอดดนตรีพื้นเมืองของเยาวชนเพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจและร่วมสนับสนุน

2.รับสมัครกลุ่มสนใจด้านดนตรีและพร้อมที่จะรับการถ่ายทอด

3.ทำพิธีไหว้ครู/ครอบครูดนตรีพื้นเมือง เพื่อสร้างศรัทธาและความมั่นใจ

4.จัดแบ่งกลุ่มสนใจตามชนิดของเครื่องดนตรีพื้นเมือง คือ

- กลุ่มเล่นซึง (ซึงลูกสาม-ซึงลูกสี่)
- กลุ่มเล่นสะล้อ (สะล้อลูกสาม-สะล้อลูกสี่)
- กลุ่มเป่าขลุ่ย กลุ่มเครื่องประกอบจังหวะ (กลอง ฉิ่ง ฉาบ)

5. ดำเนินการถ่ายทอด/สืบทอด ตามแผนการจัดการเรียนรู้ โดยให้รู้จักประวัติความเป็นมา รู้จักเพลง รู้จักตัวโน้ตดนตรี รู้จักตำแหน่งตัวโน้ตบนเครื่องดนตรี ฝึกตัวโน้ตบนตำแหน่งเครื่องดนตรีฝึกซ้ำกลับไปกลับมา ฝึกโดยแยกกลุ่มตามชนิดของเครื่องดนตรี กลุ่มฝึกเครื่องจังหวะต้องแยกออกไปฝึกต่างหาก ฝึกเล่นโน้ตตามใบงานและฝึกจนคล่อง ตรวจสอบ/ประเมินผลขั้นต้นเพื่อปรับปรุง เริ่มฝึกเล่นเพลงตามโน้ตที่ละเพลงโดยแยกกลุ่มตามชนิดของเครื่องดนตรี ฝึกจนคล่องครูผู้ถ่ายทอดจะติดตามทีละกลุ่มๆ ไปและทดสอบจนแน่ใจ เริ่มเล่นเข้าเพลงเป็นวงโดยกลับมารวมกันทั้งหมด ฝึกเล่นและทดสอบหลายๆครั้งจนแน่ใจ เพลงอื่นก็เริ่มต้นจนเล่นเป็นเพลงใช้ลำดับก่อนหลังเหมือนกัน เล่นได้ประมาณ 5 เพลงได้มีการทบทวนบทเรียนการถ่ายทอดให้ปราชญ์ชาวบ้านด้านดนตรีได้ประเมินผลและควรประเมินทุกๆ5เพลงที่เล่นได้

6.หลังจากเล่นได้ประมาณ 10 เพลง นำออกแสดงต่อสาธารณชนเพื่อให้มีความมั่นใจ

7.หลังจากเล่นได้พอสมควรร่วมเล่นกับปราชญ์ชาวบ้าน โดยมีเวทีแสดงความสามารถในงานของชุมชนบ่อยๆ ครั้ง

8.มีการประเมินผลการเล่นทุกครั้งเมื่อออกแสดงต่อสาธารณชน

การถ่ายทอดเพลงทางดนตรีพื้นเมือง

- เพลงเก่าหรือเพลงที่ไม่เคยได้ยินหรือเพลงที่ไม่เคยบันทึกโน้ตไว้

1. ภูมิปัญญาชาวบ้านทางดนตรีพื้นเมือง เล่นให้ฟังหลายๆรอบจนมีความสมบูรณ์ของเพลงแล้วทำการอัดเทปไว้
2. แกะโน้ตเพลงแล้วทำการบันทึกไว้
3. ฟังเล่นจนมีทักษะการเล่น มีความสมบูรณ์ของเพลง
4. เล่นร่วมกับภูมิปัญญาชาวบ้าน ขอคำชี้แนะ ปรับปรุง จนมีความสมบูรณ์ของเพลง
5. ปรับปรุงความสมบูรณ์ของโน้ตเพลง บันทึกโน้ต เล่นเผยแพร่

- เพลงที่มีการบันทึกโน้ตไว้แล้ว

1. ฟังเล่นเพลงตามโน้ตเพลง จนมีความสมบูรณ์ของเพลง
2. เล่นร่วมกับภูมิปัญญาชาวบ้าน ขอคำชี้แนะ ปรับปรุง จนมีความสมบูรณ์ของเพลง
3. ปรับปรุงความสมบูรณ์ของโน้ตเพลง บันทึกโน้ต เล่นเผยแพร่

6.1.2 ด้านการละเล่นพื้นบ้าน

- 1.ชี้แจงให้ผู้ปกครองของนักเรียน ชาวชนในหมู่บ้านได้รับรู้ในการจัดตั้งกลุ่มผู้สืบทอด ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง กลองสะบัดชัย กลองมอชิง ของชาวชนเพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจและร่วมสนับสนุน
- 2.รับสมัครกลุ่มสนใจด้านการละเล่นพื้นบ้าน ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง กลองสะบัดชัย กลองมอชิง และพร้อมที่จะรับการถ่ายทอด
- 3.ทำพิธีไหว้ครู/ครอบครู การละเล่นพื้นบ้าน ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง กลองสะบัดชัย กลองมอชิง เพื่อสร้างความศรัทธาและความมั่นใจให้กับผู้ร่วมสืบทอด
- 4.จัดแบ่งกลุ่มสนใจตามชนิดของการละเล่นพื้นบ้าน ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง กลองสะบัดชัย กลองมอชิง
5. ดำเนินการถ่ายทอด/สืบทอด ตามแผนการจัดการเรียนรู้ โดยให้รู้จักประวัติความเป็นมา รู้จักเครื่องประกอบจังหวะ ฟังเครื่องประกอบจังหวะให้ได้จังหวะที่เหมาะสม ฟังเดินให้เข้ากับเครื่องประกอบจังหวะ ฟังท่าต่างๆ เข้าไปเข้ามา ทบทวนท่าต่างๆ ฟังพร้อมร่วมกับภูมิปัญญาชาวบ้าน/แก้ไข/ปรับปรุงและควรมีการปรับปรุงต่อไปเรื่อยๆไม่มีที่สิ้นสุด
- 6.หลังจากเล่นได้พอสมควร นำออกแสดงต่อสาธารณชนเพื่อให้มีความมั่นใจ

7.หลังจากเล่นได้พอสมควรร่วมเล่นกับปราชญ์ชาวบ้าน โดยมีเวทีแสดงความสามารถในงานของชุมชนบ่อยๆครั้ง

8.มีการประเมินผลการเล่นทุกครั้งเมื่อออกแสดงต่อสาธารณชน

6.1.3 ด้านอาหารพื้นบ้าน

1.ชี้แจงให้ผู้ปกครองของนักเรียน เยาวชนในหมู่บ้านได้รับรู้ในการจัดตั้งกลุ่มผู้สืบทอดการทำอาหารพื้นบ้านของเยาวชนเพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจและร่วมสนับสนุน

2.รับสมัครกลุ่มสนใจด้านอาหารพื้นบ้านและพร้อมที่จะรับการถ่ายทอด

3.เชิญวิทยากรด้านโภชนาการ ของ สาธารณสุขมาให้ความรู้เรื่องอาหาร เพื่อสร้างความเข้าใจ ความมั่นใจและเจตคติที่ถูกต้องของหลักโภชนาการที่ดี

4.จัดแบ่งกลุ่มสนใจตามประเภทของอาหาร คือ ประเภทน้ำพริก ประเภทยำ/ต้มยำ ประเภทหนึ่ง ประเภทลาบ ประเภทผัก/ต้มจืด

5.ดำเนินการถ่ายทอด/สืบทอด ตามแผนการจัดการเรียนรู้ โดยให้รู้จักประวัติความเป็นมาอาหารพื้นบ้าน ความศรัทธา/ความเชื่อเรื่องการกินอาหาร โภชนาการอาหารที่ดีมีประโยชน์ ประเภทของอาหารพื้นบ้านทั่วไป ประโยชน์ทางโภชนาการแต่ละประเภท ชื่ออาหารพื้นบ้าน และคุณค่าทางอาหาร ฝึกทดลองทำตามกลุ่มสนใจ ติดตาม/ประเมินผล

6.หลังจากฝึกทำกับข้าวพอประมาณก็ร่วมจัดทำอาหารกับผู้สูงอายุและรับประทานอาหารร่วมกัน โดยจัดทำอาหารทุกวันศุกร์ตลอดสามเดือน

7.จัดเวทีประกวดอาหารพื้นบ้านในชุมชน

6.2 แผนการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริม

การนำเอาข้อมูลและผู้รู้ในเรื่องต่าง ๆ มาร่วมกันจัดทำแผนการเรียนการสอนดังต่อไปนี้

วัน/ คาบ	คาบ 1	คาบ2	คาบ 3	คาบ 4	พัก รับ ประ ทาน อา หาร	คาบ 5	คาบ 6	คาบ 7	คาบ 8
จันทร์									ไหว้ครู 1 วัน
อังคาร								ฝึกทำสมาธิ	ฟังเสียงดนตรี
พุธ						เล่าประวัติ ความ เป็นมา	เรียนรู้ตัวโน้ตและวิธีการเล่น		
พฤหัสบดี							ฝึกทักษะการเล่น		
ศุกร์			สาธิตการทำอาหารและร่วมกันเรียนรู้			เด็กเล่นเป็นวงร่วมกับผู้สูงอายุ			

วัน/ คาบ	คาบ 1	คาบ 2	คาบ 3	คาบ 4	พัก รับ ประ ทาน อา หาร	คาบ 5	คาบ 6	คาบ 7	คาบ 8
เสาร์	ไหว้ ครู 1 วัน	ฝึก ทำ สมา ธิ	ฟังเสียงจิ้งหะ ดนตรี			เล่าประวัติ ความ เป็นมา	เรียนรู้ทำร่ำ		
อาทิตย์	ฝึกทำ สมาธิ	เด็กเรียนรู้ทำเพื่อน				ฝึกทักษะการเล่น			

แผนใหม่ที่ได้ทางโรงเรียนได้ร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุปรับปรุง

วัน/คาบ	คาบ 1	คาบ 2	คาบ 3	พัก รับ ประ ทาน อา หาร	คาบ 4	คาบ 5	คาบ 6	คาบ 7
จันทร์							ดนตรีพื้นเมืองชั้นพื้นฐาน สะล้อ ซึง ขลุ่ย	
อังคาร							เพื่อนเจิง	
พุธ							ดนตรีพื้นเมืองชั้นพื้นฐาน เท่งด้ง	
พฤหัสบดี							เพื่อนดาบ	
ศุกร์							กลองสะบัดชัย	
เสาร์	ฝึกทำ สมาธิ	ฟังเสียงจิ้งหะ ดนตรี			ทบทวนเพื่อนเจิง/เพื่อนดาบ/กลองสะบัดชัย/กลองมอญเจิง			
อาทิตย์	กลอง มอญเจิง	สาธิตทำอาหารและร่วมกัน เรียนรู้			ฝึกทักษะการเล่น			

6.3 กฎระเบียบ กติกาในการจัดการเรียนการสอน

ที่ผ่านมาจะพบว่าการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้รับความร่วมมือจากชุมชนด้วยดี รวมทั้งได้มีการร่วมกันกำหนดกฎกติกาในการมาร่วมกันจัดการเรียนการสอน ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มผู้สูงอายุจะมีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาสอนตามตารางสอนของโรงเรียน
2. กลุ่มผู้สูงอายุ 1 คนจะสอนเด็กในแต่ละครั้งไม่เกิน 20 คน
3. ในการเรียนการสอนอาจจะต้องไปเรียนกับกลุ่มผู้สูงอายุที่บ้าน(แหล่งเรียนรู้) ในบางครั้ง
4. เด็กนักเรียนที่เข้าเรียนจะต้องมีการไหว้ครูก่อน

6.4 กระบวนการ วิธีการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริม พร้อมการติดตาม ประเมินผล

[กระบวนการได้มาซึ่งแผนการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรม ทางทีมวิจัยได้มีการจัดประชุมเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้ที่เกี่ยวข้องจากทุกฝ่ายได้แก่ คณะครู ผู้รู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้ปกครอง ตัวแทนจากหน่วยงานรัฐและเอกชนในพื้นที่ ของชุมชนบ้านหนองยาว มีการจัดประชุมเพื่อรวบรวมความรู้ วิเคราะห์/สังเคราะห์ จัดระบบข้อมูลทางดนตรีพื้นเมือง การละเล่นพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน ในด้านความรู้ เทคนิค วิธีการถ่ายทอด/สืบทอด และนำข้อมูลเหล่านั้นให้ผู้รู้ด้านวิชาการตรวจสอบความเป็นไปได้ เพื่อนำมาใช้ให้เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน หลังจากนั้นได้มีการจัดประชุมกลุ่มย่อย โดยมีคณะครูและผู้รู้ทั้ง 3 ด้านร่วมกันจัดทำ หลักสูตร เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กระบวนการถ่ายทอด การกำกับ ติดตามประเมินผล โดยทางคณะครูนำหลักสูตรมาวิเคราะห์แยกแยะเนื้อหา รวมถึงการนำองค์ความรู้ของท้องถิ่นนำมาวิเคราะห์ร่วมด้วย จากนั้นให้ผู้รู้ (ปราชญ์ชาวบ้าน) ทั้ง 3 ด้านร่วมจัดทำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ว่าจะสอนเนื้อหาอะไรบ้าง จัดการเรียนการสอนอย่างไร มีกิจกรรมเสริมอะไรบ้างที่จะทำให้เด็ก ได้เรียนรู้ จะต้องใช้วัสดุอุปกรณ์อะไรบ้าง

จากการดำเนินการตามกระบวนการดังกล่าวทำให้เกิดกำหนดการสอนในแต่ละองค์ความรู้ และดำเนินการสอนตามแผนการสอน มีการแสดงผลงานทั้งด้านดนตรี การละเล่นพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้านต่อสาธารณชนเป็นระยะพร้อมทั้งมีการติดตามและประเมินผลทุกครั้งที่มีการนำออกแสดง ดังจะแสดงให้เห็นกระบวนการจัดทำแผนการสอนและกิจกรรมเสริม ดังจะแสดงรายละเอียดคั้งหน้าถัดไป]

ก. กำหนดการสอนกลองมอชิงและการฟ้อนดาบมอชิงขั้นพื้นฐาน 30 ชั่วโมง

ชั่วโมงที่	เนื้อหา กระบวนการและกิจกรรมการเรียนการสอน	แนวประเมินผล
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกลองมอชิง 1. ความเป็นมาของกลองมอชิง 2. รู้จักกลองมอชิงและเครื่องประกอบในการเล่นทกลองเล่น 3. โอกาสในการเล่นกลองมอชิง	- ความสนใจ/ถาม - อภิปราย/ตอบคำถาม - ทดลองปฏิบัติ
2	พิธีครอบครูกลองมอชิง - ความสำคัญ/ความจำเป็น - ขั้นตอนพิธีครอบครู, พิธีครอบครู/ขั้นตอน	- ร่วมพิธีครอบครูอย่างถูกต้องตามประเพณีและขั้นตอนที่กำหนด
3-4	การฝึกตีกลอง มอชิง ตามจังหวะพื้นฐาน - คู่มือฝึกตี การสาธิตการเล่นกลองมอชิง - ฝึกตีมอชิงตามครูสาธิต จนได้จังหวะถูกต้อง - ฝึกตีฉาบตามครูสาธิต จนได้จังหวะถูกต้อง - ฝึกตีกลองตามครูสาธิต จนได้จังหวะถูกต้อง - ฝึกตีรวมวง/ครูตีพร้อมกับผู้เรียน ทีละชั้น - ฝึกตีรวมวง/ครูคอยให้จังหวะ จนได้จังหวะถูกต้อง - ฝึกทักษะให้คล่องและจังหวะคงที่	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
5-6	การตีผสมลูกเล่นอย่างง่าย - ฝึกลูกเล่นฉาบตามครูสาธิต จนได้จังหวะถูกต้อง - ฝึกลูกเล่นกลองตามครูสาธิต จนได้จังหวะถูกต้อง - ฝึกตีรวมวง/ครูตีพร้อมกับผู้เรียน ทีละชั้น - ฝึกตีรวมวง/ครูคอยให้จังหวะ จนได้จังหวะถูกต้อง - ฝึกทักษะให้คล่องและจังหวะคงที่	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
7-8	การตั้งวง/การตีทำที่ 1 เตรียมความพร้อมวง/การขึ้น - การจบ - การตั้งวงก่อนการเล่น/ตำแหน่งมอชิง กลอง ฉาบ - ฝึกทำเตรียมพร้อมก่อนตีตามครูสาธิต - ฝึกการตีเพื่อเตรียมความพร้อมวงตามครูสาธิต - ฝึกการขึ้น - การจบตามครูสาธิต - ฝึกทักษะให้คล่อง ครูคอยให้จังหวะ - ฝึกเล่นเองตั้งแต่การขึ้น ถึง การจบ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง

ชั่วโมงที่	เนื้อหา กระบวนการและกิจกรรมการเรียนรู้การสอน	แนวประเมินผล
9-10	การตีฉาบทำที่ 2 ทำไห้วคุกเข้าซ้าย – เข้าขวา - ฝึกทำไห้วคุกเข้าซ้ายตามครูสาธิต - ฝึกทำไห้วคุกเข้าขวาตามครูสาธิต - ฝึกทำไห้วคุกเข้าซ้ายต่อเนื่องด้วยคุกเข้าขวา - ฝึกตีทำที่ 1 ต่อเนื่องด้วยทำที่ 2 จนคล่อง - ฝึกตีเข้าเครื่องประกอบ(ม้อง-กลอง) จนคล่อง	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
11	การตีไปรู้ท่าพักระหว่างเปลี่ยนท่าตี - ฝึกการตีทำที่ 2 ไปรู้ท่าพักตามครูสาธิต - ฝึกทักษะจนคล่อง - ฝึกตีเข้าเครื่องประกอบ(ม้อง-กลอง) จนคล่อง	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
12-13	การตีฉาบทำที่ 3 การตบลดแล้วไห้ว - ฝึกตบหน้าตบหลังตามครูสาธิต - ฝึกตบลดตามครูสาธิต - ฝึกตบสูงตามครูสาธิต - ฝึกตบหน้า-ตบหลัง-ตบลด-ตบสูง ต่อเนื่องตามครูสาธิต - ฝึกตบหน้า-ตบหลัง-ตบลด-ตบสูงผู้ทำไห้วตามครูสาธิต - ฝึกทักษะจนคล่อง - ฝึกตีเข้าเครื่องประกอบ(ม้อง-กลอง) จนคล่อง - ฝึกตีทำที่ 1 – 2 – 3 ต่อเนื่องสลับท่าพัก จนคล่อง	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
14-15	การตีฉาบทำที่ 4 ทำตบดิน - ฝึกทำตบดินคุกเข้าซ้ายตามครูสาธิต - ฝึกทำตบดินคุกเข้าขวาตามครูสาธิต - ฝึกทำตบดินคุกเข้าซ้าย-ขวาต่อเนื่องตามครูสาธิต - ฝึกทักษะจนคล่อง - ฝึกตีเข้าเครื่องประกอบ(ม้อง-กลอง) จนคล่อง - ฝึกตีทำที่ 1 – 2 – 3 - 4 ต่อเนื่องสลับท่าพัก จนคล่อง	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
16-17	การฝึกตีทำที่ 5 ทำตบสอก - ฝึกตีทำตบสอกคุกเข้าซ้ายตามครูสาธิต - ฝึกตีทำตบสอกคุกเข้าขวาตามครูสาธิต - ฝึกตีทำตบสอกคุกเข้าซ้าย-ขวาต่อเนื่องตามครูสาธิต - ฝึกทักษะจนคล่อง - ฝึกตีเข้าเครื่องประกอบ(ม้อง-กลอง) จนคล่อง - ฝึกตีทำที่ 1 – 2 – 3 – 4 – 5 ต่อเนื่องสลับท่าพัก จนคล่อง	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง

ชั่วโมงที่	เนื้อหา กระบวนการและกิจกรรมการเรียนรู้การสอน	แนวประเมินผล
18-19	การฝึกตีทำที่ 6 ทำแวงดาว - ฝึกตีทำแวงดาวออกซ้ายตามครูสาธิต - ฝึกตีทำแวงดาวออกขวาตามครูสาธิต - ฝึกตีทำแวงดาวออกซ้าย-ขวาต่อเนื่องตามครูสาธิต - ฝึกทักษะจนคล่อง - ฝึกตีเข้าเครื่องประกอบ(ฆ้อง-กลอง) จนคล่อง - ฝึกตีทำที่ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 ต่อเนื่องสลับทำพัก จนคล่อง	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
20-21	การฝึกตีทำที่ 7 ทำตึงเท้าหน้าเท้าหลัง - ฝึกทำตึงเท้าหน้าตามครูสาธิต - ฝึกทำตึงเท้าหลังตามครูสาธิต - ฝึกทำตึงเท้าหน้า-เท้าหลังต่อเนื่องตามครูสาธิต - ฝึกทักษะจนคล่อง - ฝึกตีเข้าเครื่องประกอบ(ฆ้อง-กลอง) จนคล่อง - ฝึกตีทำที่ 1-2-3-4-5-6-7 ต่อเนื่องสลับทำพัก จนคล่อง	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
22-23	การฝึกตีทำที่ 8 ทำส้มปลา - ฝึกตีย่อเข่าอยู่กับที่ตามครูสาธิต - ฝึกตีย่อเข่าหมุนซ้าย-ขวาตามครูสาธิต - ฝึกตีพื้น(ส้มปลา)ซ้าย-ขวา-หมุนตัวไปรอบๆ ตามครูสาธิต - ฝึกตีต่อเนื่องจนคล่อง - ฝึกตีเข้าเครื่องประกอบ(ฆ้อง-กลอง) จนคล่อง - ฝึกตีทำที่ 1-2-3-4-5-6-7-8 ต่อเนื่องสลับทำพัก จนคล่อง	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
24-25	การตีทำพลิกแพลง ครูสาธิตการตีทำพลิกแพลงอื่นๆ ตามความคิดหรือตามสถานการณ์ แล้วผู้เรียนฝึกปฏิบัติตาม เช่น การตีหยอกสิ่งรอบตัว ดังนี้ - การหยอกคน/สิ่งของรอบๆ ตัว - การไหว้ต้นครุฑทวน - การหยอกกลอง ฯลฯ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
26-29	การปรับลีลาการตี/ลูกเล่นอื่นๆ 1. คู่วิทัศน์การเล่นกลองมอชิง 2. อภิปรายลีลา/ลูกเล่น/ท่าทาง-อรรถาธิบายการแสดงออกผู้เล่น 3. ทดลองฝึกตามที่สังเกตได้	- พ่อครูค้นแบบเป็นผู้ประเมินว่าสามารถออกแสดงได้หรือไม่

ชั่วโมงที่	เนื้อหา กระบวนการและกิจกรรมการเรียนรู้การสอน	แนวประเมินผล
	4. ให้พ่อครูค้นแบบมาช่วยปรับรูปแบบ-ลีลาทั้งหมด	
30	การนำออกแสดงเผยแพร่ - จัดรูปแบบการนำออกแสดงจริงต่อที่สาธารณชน	- ผลงานการแสดง

ข. กำหนดการสอนดนตรีพื้นเมืองวงสะล้อ-ซึง ขั้นพื้นฐาน

ชั่วโมงที่	เนื้อหาการเรียน	กิจกรรม	แนวประเมินผล
1	- รู้จักเครื่องดนตรีพื้นเมืองวงเครื่องสาย สะล้อ - ซึง - เครื่องดีด - เครื่องสี - เครื่องตี - เครื่องเป่า	- สังเกต - อภิปราย - ทดลองหยิบ จับ ดีด สี ตี เป่า - คู่มือสาธิตการเล่น เครื่องดนตรีแต่ละชนิด	-บอกชื่อเครื่องดนตรี -บอกชนิดตามวิธีการ ทำให้เกิดเสียง
2 - 3	- พิธีครอบครูก่อนการเล่น - ความเป็นมาของดนตรีพื้นเมือง - ดนตรีพื้นเมืองกับวิถีชีวิตของคน ล้านนา - ดนตรีพื้นเมืองในปัจจุบัน	- อภิปราย - สอบถาม/สัมภาษณ์ผู้รู้ - สืบค้น/ค้นคว้า - รายงาน	-บอกความสำคัญ ของพิธีครอบครู - บอกความเป็นมา -บอกลักษณะการเล่น ในอดีต/ปัจจุบัน
4	- การเลือกปฏิบัติเครื่องดนตรีตามความ ถนัด/สนใจ - หลักปฏิบัติในการจัดเก็บ ข้อห้ามต่างๆ	-ทดลองปฏิบัติ -แบ่งกลุ่มตามชนิดเครื่อง ดนตรี -บรรยาย/อภิปราย	-ตัดสินใจเลือกได้ -บอกข้อปฏิบัติ/ข้อ ห้าม
5	-โน้ตดนตรีพื้นเมือง โค เร มี -ห้องโน้ตดนตรี -การเขียน/อ่านโน้ต	-บรรยาย -อภิปราย -อ่านออกเสียง	-อ่าน/เขียนโน้ต
6	-การหยิบ/จับ การเล่น การทำให้เกิดเสียง -ตำแหน่งโน้ตบนตัวเครื่องดนตรี -การวางนิ้วตามตำแหน่งโน้ต -จังหวะหน้าทับของเครื่องจังหวะ	-สังเกต -อภิปราย -แบ่งกลุ่มปฏิบัติ -ขลุ่ย -ซึง ลูก 3,4 -สะล้อ ลูก 3,4 -เครื่องจังหวะ	-การหยิบ/จับ -การวางท่าเล่น -การทำให้เกิดเสียง -บอกตำแหน่งโน้ต -การวางนิ้วตาม ตำแหน่งโน้ต

ชั่วโมงที่	เนื้อหาการเรียน	กิจกรรม	แนวประเมินผล
7 - 10	-ฝึกทักษะ/ความคล่อง การวางนิ้วตามตำแหน่งโน้ตบนตัวเครื่องดนตรี -โน้ตฝึกหัด -ฝึกทักษะกลุ่มเครื่องจังหวะ	-แบ่งกลุ่มปฏิบัติ -สังเกตการสาธิต -ทดลองปฏิบัติตาม -ฝึกความคล่อง	-เล่นโน้ตฝึกหัด
11 - 13	เพลงล่องแม่ปิง	-ฟังเพลงล่องแม่ปิง -อภิปรายชื่อเพลง -ดูการสาธิตการเล่น -อภิปรายโน้ตเพลง/อ่านโน้ตเพลงพร้อมกัน -เล่นทีละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ -ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	-บอกความเป็นมาของเพลง -บรรเลงประสมวงได้
14 - 16	เพลงเสเลมา	-ฟังเพลงเสเลมา -อภิปรายชื่อเพลง -ดูการสาธิตการเล่น -อภิปรายโน้ตเพลง/อ่านโน้ตเพลงพร้อมกัน -เล่นทีละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ	-บอกความเป็นมาของเพลง -บรรเลงประสมวงได้

ชั่วโมงที่	เนื้อหาการเรียน	กิจกรรม	แนวประเมินผล
	เพลงเสเลมา (ต่อ)	-เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นที่ละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ -ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	
17 - 20	เพลงสร้อยเวียงพิงค์	-ฟังเพลงสร้อยเวียงพิงค์ -อภิปรายชื่อเพลง -ดูการสาธิตการเล่น -อภิปรายโน้ตเพลง/อ่านโน้ตเพลงพร้อมกัน -เล่นที่ละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ -ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	-บอกความเป็นมาของเพลง -บรรเลงประสมวงได้
21 - 24	เพลงสร้อยสนดัด	-ฟังเพลงสร้อยสนดัด -อภิปรายชื่อเพลง -ดูการสาธิตการเล่น -อภิปรายโน้ตเพลง/อ่านโน้ตเพลงพร้อมกัน -เล่นที่ละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ -ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	-บอกความเป็นมาของเพลง -บรรเลงประสมวงได้

ชั่วโมงที่	เนื้อหาการเรียน	กิจกรรม	แนวประเมินผล
25 - 27	เพลงปิ่นผ้ายท่อน I	- ฟังเพลงปิ่นผ้ายท่อน I - อภิปรายชื่อเพลง - คู่มือสาธิตการเล่น - อภิปรายโน้ตเพลง/อ่าน โน้ตเพลงพร้อมกัน - เล่นที่ละวรรคตามครูชี้และอ่าน โน้ต จนจบ - เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่าน โน้ต - เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต - เล่นตลอดเพลงตามครูอ่าน โน้ต - เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ	- บอกความเป็นมาของเพลง - บรรเลงประสมวงได้
		- ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ - ฝึกการขึ้น-จบเพลง - ฝึกทักษะ	
28 - 30	เพลงกุหลาบเชียงใหม่	- ฟังเพลงกุหลาบเชียงใหม่ - อภิปรายชื่อเพลง - คู่มือสาธิตการเล่น - อภิปรายโน้ตเพลง/อ่าน โน้ตเพลงพร้อมกัน - เล่นที่ละวรรคตามครูชี้และอ่าน โน้ต จนจบ - เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่าน โน้ต - เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต - เล่นตลอดเพลงตามครูอ่าน โน้ต - เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ	- บอกความเป็นมาของเพลง - บรรเลงประสมวงได้
		- ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ - ฝึกการขึ้น-จบเพลง - ฝึกทักษะ	
31 - 34	เพลงอื้อ	- ฟังเพลงอื้อ - อภิปรายชื่อเพลง - คู่มือสาธิตการเล่น - อภิปรายโน้ตเพลง/อ่าน โน้ตเพลงพร้อมกัน - เล่นที่ละวรรคตามครูชี้และอ่าน โน้ต จนจบ - เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่าน โน้ต - เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต - เล่นตลอดเพลงตามครูอ่าน โน้ต - เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ	

ชั่วโมงที่	เนื้อหาการเรียน	กิจกรรม	แนวประเมินผล
	เพลงอ้อ (ต่อ)	-ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	-บอกความเป็นมา ของเพลง -บรรเลงประสมวงได้
35 - 37	เพลงดาบี่หลงถ้ำ	-ฟังเพลงดาบี่หลงถ้ำ -อภิปรายชื่อเพลง -ดูการสาธิตการเล่น -อภิปรายโน้ตเพลง/อ่านโน้ตเพลงพร้อมกัน -เล่นที่ละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ -ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	-บอกความเป็นมา ของเพลง -บรรเลงประสมวงได้
38 - 40	เพลงพม่าซอ	-ฟังเพลงพม่าซอ -อภิปรายชื่อเพลง -ดูการสาธิตการเล่น -อภิปรายโน้ตเพลง/อ่านโน้ตเพลงพร้อมกัน -เล่นที่ละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ -ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	-บอกความเป็นมา ของเพลง -บรรเลงประสมวงได้
41 - 43	เพลงพม่าราชวาน	-ฟังเพลงพม่าราชวาน -อภิปรายชื่อเพลง -ดูการสาธิตการเล่น -อภิปรายโน้ตเพลง/อ่านโน้ตเพลงพร้อมกัน -เล่นที่ละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ	

ชั่วโมงที่	เนื้อหาการเรียน	กิจกรรม	แนวประเมินผล
	เพลงพม่าราชวาน(ต่อ)	-เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ -ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	-บอกความเป็นมาของเพลง -บรรเลงประสมวงได้
44 - 47	เพลงพม่าแทงกบ	-ฟังเพลงพม่าแทงกบ -อภิปรายชื่อเพลง -ดูการสาธิตการเล่น -อภิปรายโน้ตเพลง/อ่านโน้ตเพลงพร้อมกัน -เล่นทีละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ -ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	-บอกความเป็นมาของเพลง -บรรเลงประสมวงได้
48 - 50	เพลงพม่าต่อเนื่อง	-ทวนเพลงพม่าทุกเพลง ทีละเพลง -หาจุดเชื่อมต่อเพลงพม่าแต่ละเพลง -เล่นเพลงพม่าขอ ต่อด้วยเพลงพม่าราชวานตามครูชี้และอ่านโน้ต -ฝึกให้คล่อง -เล่นเพลงพม่าราชวานต่อด้วยเพลงพม่าแทงกบตามครูชี้และอ่านโน้ต -ฝึกให้คล่อง -ฝึกเล่นเพลงพม่าขอ-พม่าราชวาน-พม่าแทงกบต่อเนื่องกันตามครูให้จังหวะ -ฝึกขึ้น-จบเพลง ให้คล่อง	บรรเลงต่อเนื่องได้

ชั่วโมงที่	เนื้อหาการเรียน	กิจกรรม	แนวประเมินผล
51 - 54	เพลงปราสาทไหว ท่อน ซอล	-ฟังเพลงปราสาทไหวท่อน ซอล -อภิปรายชื่อเพลง -ดูการสาธิตการเล่น -อภิปรายโน้ตเพลง/อ่านโน้ตเพลงพร้อมกัน -เล่นที่ละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ -ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	-บอกความเป็นมาของเพลง -บรรเลงประสมวงได้
55 - 58	เพลงปราสาทไหว ท่อน ลา	-ฟังเพลงปราสาทไหวท่อน ลา -อภิปรายชื่อเพลง -ดูการสาธิตการเล่น -อภิปรายโน้ตเพลง/อ่านโน้ตเพลงพร้อมกัน -เล่นที่ละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ -ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	-บอกความเป็นมาของเพลง -บรรเลงประสมวงได้
59 - 62	เพลงปราสาทไหว ท่อน เร	-ฟังเพลงปราสาทไหวท่อน เร -อภิปรายชื่อเพลง -ดูการสาธิตการเล่น -อภิปรายโน้ตเพลง/อ่านโน้ตเพลงพร้อมกัน -เล่นที่ละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ	-บอกความเป็นมาของเพลง -บรรเลงประสมวงได้

ชั่วโมงที่	เนื้อหาการเรียน	กิจกรรม	แนวประเมินผล
	เพลงปราสาทไหว ท่อน เร (ต่อ)	-ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	
63 - 66	เพลงปราสาทไหว ท่อน มี	-ฟังเพลงปราสาทไหวท่อน มี -อภิปรายชื่อเพลง -ดูการสาธิตการเล่น -อภิปรายโน้ตเพลง/อ่านโน้ตเพลงพร้อมกัน -เล่นทีละวรรคตามครูชี้และอ่านโน้ต จนจบ -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้และอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูชี้โน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูอ่านโน้ต -เล่นตลอดเพลงตามครูให้จังหวะ -ฝึกประสมวงกับเครื่องจังหวะ -ฝึกการขึ้น-จบเพลง -ฝึกทักษะ	-บอกความเป็นมา ของเพลง -บรรเลงประสมวงได้
67 - 70	เพลงปราสาทไหว ต่อเนื่อง 4 ท่อน	-อธิบาย/สาธิตการเล่น -หาจุดเชื่อมต่อเพลงแต่ละท่อน -ฝึกเล่นท่อน ซอลต่อด้วยท่อน ลา -ฝึกเล่นท่อนลา ต่อด้วยท่อนเร -ฝึกเล่นท่อนเร ต่อด้วยท่อน มี -ฝึกเล่นท่อน มี ต่อด้วยท่อน ซอล -ฝึกเล่นทั้ง 4 ท่อนต่อเนื่องกัน เริ่มต้นด้วย ท่อน ซอล ลา เร มี แล้วกลับมาจบที่ท่อน ซอล -ฝึกการขึ้น-จบเพลง ให้คล่อง	บรรเลงต่อเนื่องได้
71 - 73	เทคนิคการบรรเลงให้ ไพเราะ -การรวบซึ่ง -การพรมนิ้วสลับ -การพรมนิ้วขลุ่ย -การย่ำจังหวะกลอง	-อธิบาย/สาธิต -ทดลองรวบ/พรมนิ้ว /ย่ำเสียงกลอง ตาม ตัวอย่าง -ฝึกทักษะ/ความคล่อง -ฝึกรวบ/พรมนิ้ว/ย่ำเสียงกลองในเพลง -ฝึกทักษะ	-รวบ/พรมนิ้ว/ ย่ำ เสียงกลอง ใน เพลงได้

ชั่วโมงที่	เนื้อหาการเรียน	กิจกรรม	แนวประเมินผล
74 – 80	การจัดรูปแบบวง สำหรับการแสดง -การขึ้น-ลงเวที -ตำแหน่งรูปวง -การเริ่มเล่น -ลีลาท่าทาง บุคลิก -การวางไม้/การ ประสานเสียงออก เครื่องขยายเสียง	-อธิบาย/อภิปราย -สาธิต/ปฏิบัติตามตัวอย่าง -จัดการแสดง	-จัดแสดงได้

ค. กำหนดการสอนดนตรีพื้นเมืองวงสะล้อ – ซึง ขันกั่วหน้า (การฝึกทางดนตรี) 40 ชั่วโมง

ชั่วโมงที่	เนื้อหา	แนวกิจกรรม
1 - 2	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซึงเล็ก -ซึงกลาง -ซึงใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงล่องแม่ปิง	-ทบทวนการเล่นรวมวงขึ้นพื้นฐานเพลงล่องแม่ปิง -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้ว นักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
3 - 4	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซึงเล็ก -ซึงกลาง -ซึงใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงเสเลเมา	-ทบทวนการเล่นรวมวงขึ้นพื้นฐานเพลง เสเลเมา -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้วนักเรียนนักเรียน บันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ

ชั่วโมงที่	เนื้อหา	แนวกิจกรรม
5 - 6	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซึงเล็ก -ซึงกลาง -ซึงใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงรอบเวียง	-ทบทวนการเล่นรวมวงชั้นพื้นฐานเพลงรอบเวียง -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้ว นักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
7 - 8	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซึงเล็ก -ซึงกลาง -ซึงใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงกุหลาบเชียงใหม่	-ทบทวนการเล่นรวมวงชั้นพื้นฐานเพลงกุหลาบเชียงใหม่ -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้ว นักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
9 - 10	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซึงเล็ก -ซึงกลาง -ซึงใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงสร้อยสนดัด	-ทบทวนการเล่นรวมวงชั้นพื้นฐานเพลง สร้อยสนดัด -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้ว นักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ

ชั่วโมงที่	เนื้อหา	แนวกิจกรรม
11 - 12	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซึงเล็ก -ซึงกลาง -ซึงใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงปี่พาทย์ท่อน 1	-ทบทวนการเล่นรวมวงชั้นพื้นฐานเพลง ปี่พาทย์ท่อน 1 -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้ว นักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตาม โน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตาม โน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
13 - 14	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซึงเล็ก -ซึงกลาง -ซึงใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงอื้อ	-ทบทวนการเล่นรวมวงชั้นพื้นฐานเพลงอื้อ -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้ว นักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตาม โน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตาม โน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
15 - 16	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซึงเล็ก -ซึงกลาง -ซึงใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงพม่าซอ	-ทบทวนการเล่นรวมวงชั้นพื้นฐานเพลงพม่าซอ -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้ว นักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตาม โน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตาม โน้ตทางดนตรีและฝึกทักษะ

ชั่วโมงที่	เนื้อหา	แนวกิจกรรม
17 - 18	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซึงเล็ก -ซึงกลาง -ซึงใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงฤๅษีหลงถ้ำ	-ทบทวนการเล่นรวมวงชั้นพื้นฐานเพลง ฤๅษีหลงถ้ำ -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้ว นักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
19 - 20	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซึงเล็ก -ซึงกลาง -ซึงใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงปราสาทไหว ท่อน ซ	-ทบทวนการเล่นรวมวงชั้นพื้นฐานเพลง ปราสาทไหว ท่อน ซ -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้ว นักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
21 - 22	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซึงเล็ก -ซึงกลาง -ซึงใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงปราสาทไหวท่อน ล	-ทบทวนการเล่นรวมวงชั้นพื้นฐานเพลง ปราสาทไหวท่อน ล -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้ว นักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
23 - 24	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -	-ทบทวนการเล่นรวมวงชั้นพื้นฐานเพลง ปราสาทไหวท่อน ร -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป

ชั่วโมงที่	เนื้อหา	แนวกิจกรรม
	ขลุ่ย -ซิ่งเล็ก -ซิ่งกลาง -ซิ่งใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงปราชญาไหวท่อน ร	-สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปรายขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้วนักเรียนบันทึกเป็นตัวอย่างโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
25 - 26	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรีพื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซิ่งเล็ก -ซิ่งกลาง -ซิ่งใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงปราชญาไหวท่อน ม	-ทบทวนการเล่นรวมวงขั้นพื้นฐานเพลง ปราชญาไหวท่อน ม -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวงตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปรายขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้วนักเรียนบันทึกเป็นตัวอย่างโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
27 - 28	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรีพื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซิ่งเล็ก -ซิ่งกลาง -ซิ่งใหญ่ -สะล้อเล็ก -สะล้อกลาง -สะล้อใหญ่ -เพลงปุมเป้ง	-ทบทวนการเล่นรวมวงขั้นพื้นฐานเพลงปุมเป้ง -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวงตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปรายขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้วนักเรียนบันทึกเป็นตัวอย่างโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
29 - 30	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรีพื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี -ขลุ่ย -ซิ่งเล็ก -ซิ่งกลาง	-ทบทวนการเล่นรวมวงขั้นพื้นฐานเพลง เขมรปากท่อ -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวงตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปรายขั้นตอนการฝึก

ชั่วโมงที่	เนื้อหา	แนวกิจกรรม
	- ซึงใหญ่ - สะล้อเล็ก - สะล้อกลาง - สะล้อใหญ่ - เพลงเขมรปากท่อ	1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้วนักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
31 - 32	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรีพื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี - ขลุ่ย - ซึงเล็ก - ซึงกลาง - ซึงใหญ่ - สะล้อเล็ก - สะล้อกลาง - สะล้อใหญ่ - เพลงพม่าราชวาน	-ทบทวนการเล่นรวมวงขึ้นพื้นฐานเพลง พม่าราชวาน -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวงตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปรายขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้วนักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
33 - 34	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรีพื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี - ขลุ่ย - ซึงเล็ก - ซึงกลาง - ซึงใหญ่ - สะล้อเล็ก - สะล้อกลาง - สะล้อใหญ่ - เพลงน้อยไชยา	-ทบทวนการเล่นรวมวงขึ้นพื้นฐานเพลง น้อยไชยา -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวงตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปรายขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้วนักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับฝึก 2.ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3.ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4.ฝึกทักษะ
35 - 36	-การปรับลูกเล่น/ทางดนตรีพื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี - ขลุ่ย - ซึงเล็ก - ซึงกลาง - ซึงใหญ่ - สะล้อเล็ก	-ทบทวนการเล่นรวมวงขึ้นพื้นฐานเพลงมอญ -ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวงตนเองกับการเล่นในเทป -สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีทีละเครื่องดนตรี แล้วอภิปรายขั้นตอนการฝึก 1.ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้วนักเรียนบันทึกเป็นตัวโน้ตสำหรับ

ชั่วโมงที่	เนื้อหา	แนวกิจกรรม
	- สะล้อกลาง - สะล้อใหญ่ - เพลงมอญ	ฝึก 2. ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3. ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4. ฝึกทักษะ
37 - 38	- การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี - ขลุ่ย - ซึงเล็ก - ซึงกลาง - ซึงใหญ่ - สะล้อเล็ก - สะล้อกลาง - สะล้อใหญ่ - เพลงพญาน้อย	- ทบทวนการเล่นรวมวงขึ้นพื้นฐานเพลง พญาน้อย - ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป - สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีที่ละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1. ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้ว นักเรียนบันทึกเป็นคอร์ดสำหรับฝึก 2. ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3. ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4. ฝึกทักษะ
39 - 40	- การปรับลูกเล่น/ทางดนตรี พื้นเมืองแต่ละเครื่องดนตรี - ขลุ่ย - ซึงเล็ก - ซึงกลาง - ซึงใหญ่ - สะล้อเล็ก - สะล้อกลาง - สะล้อใหญ่ - เพลงพม่าแทงกบ	- ทบทวนการเล่นรวมวงขึ้นพื้นฐานเพลง พม่าแทงกบ - ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองอภิปรายเปรียบเทียบการเล่นของวง ตนเองกับการเล่นในเทป - สาธิตการเล่นแบบแตกทางดนตรีที่ละเครื่องดนตรี แล้วอภิปราย ขั้นตอนการฝึก 1. ครูสาธิตทางดนตรีแต่ละเครื่องดนตรี แล้ว นักเรียนบันทึกเป็นคอร์ดสำหรับฝึก 2. ฝึกเล่นตามโน้ตทางดนตรี 3. ฝึกบรรเลงรวมวงตามโน้ตทางดนตรี 4. ฝึกทักษะ

ง. กำหนดการสอนการประสมวงดนตรีพื้นเมือง วงสะล้อ-ซึง (20 ชั่วโมง)

ชั่วโมงที่	เนื้อหา	แนวกิจกรรม
1 - 10	- การประสมเครื่องดนตรีใน 1 วง - รูปแบบการจัดวงในแต่ละ งานแสดง	- อธิบายหน้าที่เครื่องดนตรีแต่ละชิ้นในวง - ฟังเทปเพลงดนตรีพื้นเมืองโดยทั่วไป แล้วอภิปรายเครื่องดนตรีที่ เล่นในเทปหลายๆ วง - อธิบายยกตัวอย่างเครื่องดนตรีที่นิยมประสมใน 1 วงโดยทั่วไป

ชั่วโมงที่	เนื้อหา	แนวกิจกรรม
		- ทดลองประสมเครื่องดนตรีตามตัวอย่างแล้วบรรเลง อภิปรายเปรียบเทียบกับ การฟังเทป - ศึกษาจากการบรรเลงโดยทั่วไปแล้วอภิปรายการประสมเครื่องดนตรีและความไพเราะ - ทดลองประสมเครื่องดนตรีตามที่ได้ศึกษาแล้วอภิปราย - สรุปเป็นแนวทางการประสมเครื่องดนตรีในวงที่ให้เสียงดนตรีที่ไพเราะที่สุด
11 - 20	- การจัดรูปแบบวง/การนั่ง/ตำแหน่ง เครื่องดนตรีในวง - การจัดวงเข้ากับเครื่องเสียง/ตำแหน่งไมค์	- อธิบายการแสดงในโอกาสงานที่ต่างกัน และ การใช้เครื่องขยายเสียง(ไมค์) - ศึกษารูปแบบการวางตำแหน่งในวงจากเอกสาร - ทดลองปฏิบัติตามรูปแบบที่ได้ศึกษา - อภิปรายเสียงดนตรีที่เล่นออกมา - ทดลองเล่นเข้าเครื่องเสียง(ไมค์)แต่ละรูปแบบวงแล้วอภิปราย - อภิปรายโอกาสงานต่างๆ รูปแบบที่น่าจะนำไปใช้ในแต่ละงาน (เช่น งานศพ งานเวทีย ฯลฯ) - สรุปเป็นรูปแบบวงในแต่ละงาน - นำไปใช้ในการแสดงจริง

จ. กำหนดการสอนกลองสะบัดไชยขั้นพื้นฐาน 35 ชั่วโมง

ชั่วโมงที่	เนื้อหา/กิจกรรม	แนวประเมินผล
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกลองสะบัดไชย - ชมวิดีโอทัศน์กลองสะบัดไชย/อภิปราย - ประวัติความเป็นมา - โอกาสในการเล่น - กลองและเครื่องประกอบการเล่น	- ร่วมอภิปราย/ซักถาม - ตอบคำถาม มีความสนใจ
2	พิธีครอบครูกลองสะบัดไชย - อภิปรายความสำคัญ/ความจำเป็น - พิธีการ/ขั้นตอน/เครื่องใช้ในพิธี	- ร่วมพิธีครอบครู
3-5	การตั้งวง/การตีจังหวะพื้นฐาน(ท่าพัก) - ดูรูปแบบการตั้งวง/การหาม/การตีจังหวะพื้นฐาน จากวิดีโอทัศน์ - อภิปรายจากประสบการณ์ที่เคยพบเห็น	- ร่วมอภิปราย/ตอบคำถาม - ปฏิบัติได้ถูกต้อง

ชั่วโมงที่	เนื้อหา/กิจกรรม	แนวประเมินผล
	- ฝึกการตั้งวง/การหาม - ฝึกตีฉาบ น้อย ตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีกลองจังหวะพื้นฐาน(ท่าพัก)ตามครูสาธิตฝึกตีเข้าจังหวะฉาบ น้อย/ฝึกทักษะ	
6-7	การตีกลองทำขึ้น – จบ - ฝึกตีกลองทำขึ้นตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีกลองทำจบตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีทำขึ้น-จบ เข้าจังหวะฉาบ น้อย/ฝึกทักษะ - ฝึกตีทำขึ้น – จังหวะพื้นฐาน – ทำจบ ต่อเนื่อง/ฝึกทักษะ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
8	การตีกลองทำที่ 1 ท่าหัวด้านหน้า - ฝึกตีท่าหัวด้านหน้าตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีเข้าจังหวะฉาบ น้อย/ฝึกทักษะ - ฝึกตีทำขึ้น-ท่าที่1-ท่าจบ ให้ต่อเนื่อง/ฝึกทักษะ * ท่าพื้นฐานหรือท่าพักจะอยู่ระหว่างการเปลี่ยนท่าตีทุกท่า	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
9-10	การตีกลองทำที่ 2 การตีสอกหน้า - ฝึกตีท่าสอกหน้าซ้าย-ขวาตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีท่าสอกหน้าคู่ตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีเข้าจังหวะฉาบ น้อย/ฝึกทักษะ - ฝึกตีทำขึ้น-ท่าที่1-2-ท่าจบ ต่อเนื่อง/ฝึกทักษะ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
11-13	การตีกลองทำที่ 3 การตีสอกหลัง - ฝึกตีท่าสอกหลังตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีเข้าจังหวะฉาบ น้อย/ฝึกทักษะ - ฝึกตีทำขึ้น-ท่าที่1-2-3-ท่าจบ ต่อเนื่อง/ฝึกทักษะ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
14	การตีกลองทำที่ 4 การตีรวหน้าซ้าย-ขวา - ฝึกตีท่ารวหน้าซ้ายตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีท่ารวหน้าขวาตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีท่ารวหน้าซ้าย-ขวาตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีเข้าจังหวะฉาบ น้อย/ฝึกทักษะ - ฝึกตีทำขึ้น-ท่าที่1-2-3-4-ท่าจบต่อเนื่อง/ฝึกทักษะ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง

ชั่วโมงที่	เนื้อหา/กิจกรรม	แนวประเมินผล
15	การติกลงท่าที่ 5 การตีเข้าซ้าย-ขวา - ฝึกตีเข้าซ้ายตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีเข้าขวาตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีเข้าซ้าย-ขวาตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีเข้าจังหวะฉาบ ฉิ่ง/ฝึกทักษะ - ฝึกตีทำขึ้น-ท่าที่ 1-2-3-4-5-ท่าจบ ต่อเนื่อง/ฝึกทักษะ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
16-18	การติกลงท่าที่ 6 การตีเท้าแปนอกซ้าย-ขวา - ฝึกตีเท้าแปนอกซ้ายตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีเท้าแปนอกขวาตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีเท้าแปนอกซ้าย-ขวาตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีเท้าแปนอกแล้วหมุนซ้าย-ขวาตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีเข้าจังหวะฉาบ ฉิ่ง/ฝึกทักษะ - ฝึกตีทำขึ้น-ท่าที่ 1-2-3-4-5-6-ท่าจบ ต่อเนื่อง/ฝึกทักษะ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
19-20	การติกลงท่าที่ 7 การตีลอดหน้าซ้าย-ขวา - ฝึกตีลอดซ้ายตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีลอดขวาตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีลอดซ้าย-ขวาตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกตีเข้าจังหวะฉาบ ฉิ่ง/ฝึกทักษะ - ฝึกตีทำขึ้น-ท่าที่ 1-2-3-4-5-6-7-ท่าจบ ต่อเนื่อง/ฝึกทักษะ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
21-22	การติกลงเร่งจังหวะ - ฝึกติกลงเร่งจังหวะในท่าขึ้นตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกติกลงเร่งจังหวะในท่าจบตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกติกลงเร่งจังหวะในท่าขึ้น-ท่าจบตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกติกลงท่าเริ่มต้น-ท่าจบแบบเร่งจังหวะ/ฝึกทักษะ - ฝึกติกลงท่าเริ่มต้น-ท่าเร่งจังหวะจนจบ/ฝึกทักษะ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง

ชั่วโมงที่	เนื้อหา/กิจกรรม	แนวประเมินผล
23-24	การรำเข้ากลอง - ฝึกรำไม้ดีเข้ากลองตามครูสาธิต//ฝึกทักษะ - ฝึกตั้งแต่ท่ารำถึงการตีท่าจบ/ฝึกทักษะ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
25-27	การตบมะผาบ/พ็อนเจิง - ฝึกตบมะผาบ/พ็อนเจิงตามครู(วิทยากร)สาธิต/ฝึก ทักษะ - ฝึกตั้งแต่ท่าตบมะผาบ/พ็อนเจิงถึงการตีจนท่าจบ/ ฝึกทักษะ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
28-30	การรำฉาบ - ฝึกรำฉาบตามครูสาธิต/ฝึกทักษะ - ฝึกสอดแทรกท่ารำฉาบระหว่างการตีกลองก่อนท่า เร่งจังหวะ - ฝึกตีกลองท่าเริ่มต้น-ท่าจบ-รำฉาบ-ท่าเร่งจังหวะจน จบ - ฝึกทักษะ	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
31-32	การตีกลองทำพริกแพลง - อภิปราย/คิดค้นท่าพริกแพลงอื่นๆ โดยดูจากวิดิ ทัศน์หรืออภิปรายจากประสบการณ์ที่เคยพบเห็น - นำมาฝึกร่วมกันในกลุ่ม/อภิปรายความเหมาะสม ก่อนนำออกแสดง	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง
33-34	การปรับลีลาการเล่น-ท่าทางการเล่นโดยรวม - ให้ผู้รู้/วิทยากรมาช่วยปรับ-แนะนำ-ปรับปรุงการ เล่นทั้งหมด - ฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง - ขอมรับคำแนะนำ/ ปรับปรุงแก้ไข
35	การนำออกแสดง - มอบหมายให้ผู้เรียนนำกลองสะบัดไชยออกแสดง ต่อที่ สาธารณชน - อภิปราย/ประเมินผลการแสดง - ปรับปรุงแก้ไข/เสริม	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง - มีการปรับปรุงแก้ไข

6.5 การติดตามประเมินผลการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริม

การติดตามประเมินผลโดยการสังเกต การสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลด้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสุขภาพของผู้สูงอายุ และเด็กนักเรียน ทั้งก่อนปฏิบัติ ระหว่างปฏิบัติ และหลังปฏิบัติ ซึ่งมีตัวชี้วัดของแต่ละกลุ่มดังนี้

6.5.1 ผู้สูงอายุ

- ตัวชี้วัดทางด้านสุขภาพร่างกาย ได้แก่ มีแนวโน้มดีขึ้น หรือดีขึ้น
- สุขภาพจิตใจ ได้แก่ อารมณ์ ความมั่นใจ ความวิตกกังวล บทบาทในสังคม

6.5.2 เด็กนักเรียน

- ด้านลักษณะนิสัย ได้แก่ กิริยามารยาท การพูดจา อารมณ์ (ใจเย็นขึ้น) มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย

เครื่องมือในการติดตามประเมินผล

- แบบประเมินพฤติกรรมก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียน
- แบบประเมินด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อนทำกิจกรรม ระหว่างทำกิจกรรม และหลังทำกิจกรรม
- แบบประเมินพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ก่อนทำกิจกรรม ระหว่างทำกิจกรรม และหลังทำกิจกรรม

บทที่ 7

ผลการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและสร้างคุณลักษณะนิสัยของเยาวชน โดยผ่านกระบวนการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน และชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม

จากกรณีศึกษาวิจัยของโครงการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและการสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชนโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านคนตรีพื้นเมือง และการละเล่นพื้นบ้านในชุมชนบ้านหนองยาว ตำบลแม่สุ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุและสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชน โดยผ่านกระบวนการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านและการมีส่วนร่วมของชุมชน และเพื่อศึกษากระบวนการจัดการเรียนการสอนโดยการมีส่วนร่วมของประชาชนตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษา พุทธศักราช 2542 โดยชุมชนได้เข้ามามีบทบาทในการจัดกิจกรรมดังกล่าวร่วมกันตลอดจนถึงการสืบทอด ถ่ายทอด อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านร่วมกันไม่ให้หายไปจากท้องถิ่นพื้นบ้าน ถิ่นนา

คณะทีมวิจัยชุมชนบ้านหนองยาว ประกอบไปด้วยตัวแทนของชุมชนที่มาจากหลายฝ่าย คือ เจ้าอาวาสวัดหนองยาว ผู้ใหญ่บ้านบ้านหนองยาว ไวยาวัจกรวัดหนองยาว หัวหน้าสถานีอนามัยบ้านหนองยาว ผู้บริหาร ครู นักเรียนโรงเรียนบ้านหนองยาว โดยมีกรณีศึกษาชุมชนบ้านหนองยาว ทางคณะทีมวิจัยได้ประชุมร่วมกัน 3 ครั้งก่อนที่จะทำการศึกษาวิจัย ได้จัดเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุกับเยาวชนได้ทำร่วมกันใกล้ชิดกัน มีการรวบรวมและถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านระหว่างผู้สูงอายุบ้านหนองยาว เยาวชน - นักเรียนโรงเรียนบ้านหนองยาว และทีมวิจัยโดยได้ข้อสรุปการดำเนินการดังต่อไปนี้

7.1 การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากกรณีศึกษาของผู้สูงอายุนั้น ทางทีมวิจัยได้กำหนดการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ คือ การประเมินสุขภาพ ประเมินพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ ก่อนดำเนินการ ระหว่างดำเนินการและหลังเสร็จสิ้นโครงการ เข้าร่วมกิจกรรมกับเยาวชนบ้านหนองยาว การทำอาหาร การทำกิจกรรมที่ใกล้ชิดกัน เช่น การปลูกผักสวนครัว การเล่นดนตรี การละเล่นพื้นบ้าน และ จัดลานกิจกรรม

7.1.1 สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

ผลจากการจัดกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ทางทีมวิจัยได้รับความร่วมมือ

จากเจ้าหน้าที่อนามัยบ้านหนองขาวเป็นอย่างดียิ่งในการบันทึกแบบประเมินการตรวจร่างกายของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนจะมีการตรวจสุขภาพ ตรวจทุกๆ 3 เดือน รวม 4 ครั้ง และได้สุ่มตัวอย่างไว้ 20 คน จากข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุทั้ง 20 คนนั้นมีดังนี้

1) ผลการประเมินก่อนทำโครงการ ปวด หัวบ่อยครั้ง 16 คน เป็นไข้บ่อยครั้ง 9 คน เบาหวาน 8 คน โรคเกาต์ 7 คน หน้ามืด-ตาลายบ่อย 7 คน โรคกระเพาะอาหาร 5 คน เบื่ออาหารบ่อยๆ 6 คน เป็นโรคทั้ง 3 อย่างขึ้นไปรวมกัน 11 คน จากข้อมูลดังกล่าวทางทีมวิจัยได้บันทึกไว้และได้ร่วมกับเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยได้รวบรวมข้อมูลและนำมาเปรียบเทียบค่าคะแนนทั้ง 4 ครั้ง

2) ผลการประเมินระหว่างดำเนินการ ด้านสุขภาพกาย นั้น มีผลสรุปดังนี้ ผู้สูงอายุทั้ง 20 คนมีผลทางสุขภาพกายหลังเสร็จสิ้นเมื่อประเมินสุขภาพได้ 2 ครั้ง ผลได้ออกมาว่า ข้อมูลยังค่อนข้างจะเหมือนเดิมแต่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น นั่นคือ ผู้ที่ปวดหัวบ่อยครั้ง ได้ลดลงไปเหลือ 14 คน อีก 2 คนที่ไม่ได้ปวดบ่อยๆแล้วเพราะว่ามีบ้านได้อยู่ใกล้กับพ่อค้าบ้าน ชัยวุฒิ ราษฎร์ทางคนตรีพื้นบ้านและลุงเสาร์ ชมภูพล้อย ผู้ซึ่งเป็นอดีตนักคนตรีพื้นเมืองคนหนึ่งได้มีโอกาสนพบปะกันเกือบทุกตอนเย็น นั่งเล่นดนตรีด้วยกันบ้าง พูดคุยสารทุกข์สุกดิบร่วมกันบ้าง จึงทำให้หายปวดหัวบ่อยครั้ง แต่นานๆจะปวดครั้งหนึ่งไม่เหมือนเมื่อก่อน ส่วนอาการอื่นคือ เบื่ออาหารบ่อยๆ มีเพิ่มขึ้นเป็น 8 คน

3) ผลการประเมินหลังเสร็จสิ้นโครงการ มีสุขภาพกายดังนี้ ปวดหัวบ่อยครั้งลดลงไปรวม 8 คน เป็นไข้บ่อยครั้งเท่าเดิม เบาหวานได้ลดลงเป็นบางช่วง โรคเกาต์ยังมีเท่าเดิมไม่เปลี่ยนแปลง หน้ามืด - ตาลายบ่อยครั้งลดลงเหลือ 5 คน โรคกระเพาะอาหารลดลงเป็นบางครั้ง เบื่ออาหารบ่อยๆลดลงเหลือ 4 คน เป็นโรคทั้ง 3 อย่างขึ้นไปลดลงเหลือ 8 คน

7.1.2 สุขภาพจิต หรือพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้สูงอายุ

ทางเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยและทีมวิจัยได้สุ่มตัวอย่างด้านพฤติกรรมไว้ 20 คนเช่นกัน โดยได้การสังเกตและสัมภาษณ์บุคคลรอบข้าง โดยเก็บข้อมูลไว้ทุก 3 เดือน รวม 4 ครั้ง โดยมีสุขภาพจิตแยกตามพฤติกรรม ดังนี้

1) ประเมินก่อนการทำโครงการ อารมณ์ดี จำนวน 9 คน ซึม - ง่วงเหงาหรือวิตกกังวล 4 คน ไม่กล้าแสดงออก 7 คน โมโหง่าย - ตกใจง่าย 5 คน

2) ผลการประเมินระหว่างดำเนินการ จากการติดตามพฤติกรรม 2 ครั้ง ผลปรากฏดังนี้ อารมณ์ดี 10 คน ซึม - ง่วงเหงา 4 คน ไม่กล้าแสดงออก 6 คน โมโหตกใจง่าย 5 คน

3) ผลการประเมินหลังสิ้นสุดโครงการ มีดังนี้ อารมณ์ดี 18 คน อารมณ์ดีบางครั้ง 2 คน ซึม - ง่วงเหงาบางครั้ง 2 คน ไม่กล้าแสดงออก ไม่มี โหม่ หักใจง่าย 2 คน

7.7.3 สรุปผลการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่ผ่านการจัดกิจกรรม

จากการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุโดยใช้ดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้าน ในชุมชนบ้านหนองยาว ได้บ่งบอกถึงคุณประโยชน์ในส่วนหนึ่งของศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน ที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อย่างที่ไม่คาดคิดมาก่อนหากไม่ได้ศึกษาวิจัย ก็คงจะไม่ทราบอย่างนี้พอจะสรุปได้ดังนี้

1) ด้านสุขภาพกาย

1. อาการปวดหัวบ่อยๆครั้ง จำนวน 16 คน คิดเป็น ร้อยละ 80 และจากการประเมินหลังเสร็จสิ้นโครงการพบว่า ลดลงเหลือ 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40 จากการสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูลพบว่า ที่ปวดหัวน้อยลง ได้สัมภาษณ์ลุงจันทร์ วงศ์เกษร ว่าแต่ก่อนเคยปวดหัวบ่อยๆ แต่พอเข้าร่วมโครงการได้แสดงออกทางดนตรีโดยการสืบทอดซึ่งลุงจันทร์ท่านเป็นสมาชิกวงดนตรีแต่เก่าก่อนไม่ได้ออกงานแสดงเลยดื่มเหล้าเป็นประจำ ระยะเวลาหลังดื่มเหล้าโดยนานๆจะดื่มครั้ง แต่ได้ร่วมเล่นดนตรีบ่อยจึงทำให้หายปวดหัวบ่อยๆไปได้แต่ก็ยังมียอยู่ อีกรายหนึ่ง คือแม่ทา ปัญโญ ซึ่งแต่ก่อนนั้นก็ไม่มีกิจกรรมอะไรจะทำ รับจ้างและทำงานหาเงินบ้าง ต่อมาได้เข้าร่วมกิจกรรมของทางศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านบ่อยๆครั้งถึงแม้จะเล่นอะไรไม่เป็นก็ตามขอชมอยู่ใกล้ก็ดีใจแล้ว

2. อาการเป็นไข้บ่อยครั้ง จำนวน 9 คน คิดเป็น ร้อยละ 45 หลังเสร็จสิ้นโครงการพบว่ายังเท่าเดิม คือ จำนวน 9 คน หรือร้อยละ 45 จากการบันทึกข้อมูลทำให้ทราบว่าในจำนวน 9 คนนั้น ไม่เป็นนักดนตรี 7 คน เป็นนักดนตรีพื้นเมือง 2 คน ทางทีมวิจัยเคยทดลองแนะนำให้ออกกำลังกายและกินอาหารให้ครบห้าหมู่ เน้นไปที่ผักและผลไม้โดยเฉพาะผักและผลไม้พื้นบ้านซึ่งมีอยู่รายหนึ่ง คือ พ่อบ้าย ขุนชนะธง ได้แนะนำให้ไปปฏิบัติในขณะที่ทำได้ 7-8 วัน อาการเจ็บป่วยกระออดกระแอดก็ได้ทุเลาลง แต่พอทุเลาลงเป็นปกติ ท่านก็หยุด จึงทำให้ยังเจ็บป่วยบ่อยๆเหมือนเดิม

3. อาการโรคเบาหวาน จำนวน 8 คน คิดเป็น ร้อยละ 40 ไม่ลดลงเลย เพียงแต่ลดลงเป็นบ้างบางครั้ง ได้สอบถามและสัมภาษณ์ผู้เป็นเบาหวาน ว่า ที่ลดลงเป็นบางครั้ง ในช่วงที่ควบคุมอาหารได้ดี ช่วงลูกหลานได้กลับมาเยี่ยมบ้านพร้อมหน้าพร้อมตากัน ทำให้น้ำตาลในเลือดจะอยู่ในภาวะใกล้เคียงปกติ

4. อาการโรคเก๊า จำนวน 7 คน คิดเป็น ร้อยละ 35 หลังเสร็จสิ้นโครงการปรากฏว่าเท่าเดิมคือ ร้อยละ 35 ที่เป็นเช่นนี้หรือมีผลอย่างนี้ได้แนะนำในเรื่องการกินอาหารให้ถูกสุขลักษณะควบคุมการรับประทานอาหารให้เข้มงวดต่อผู้เป็นโรคเก๊าทุกคน

5. อาการหน้ามืด - ตาลาย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 35 หลังเสร็จสิ้นโครงการลดลงเหลือ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ลดลงไปคิดเป็นร้อยละ 28 ที่ลดลงไปนั้น ได้สอบถามพ้องกองปัญญาโส ผู้ซึ่งมีอาการหน้ามืดตาลายบ่อยๆ ได้สอบถามและสัมภาษณ์บันทึกข้อมูลไว้ที่ได้หายจากอาการดังกล่าวอาจจะเป็นเพราะได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมบ่อยครั้งทุกครั้งเลยก็ว่าได้ สำหรับพ้องกอง ปัญญาโส ได้พบปะพูดคุยกันระหว่างผู้สูงอายุและเยาวชน ได้ชมการแสดงศิลปพื้นบ้านร่วมกัน เลยทำให้ไม่เครียดซึมเศร้าในสัปดาห์บ่อยๆครั้ง ทำให้หน้ามืดตาลายบรรเทาไปได้อย่างมาก

6. อาการโรคกระเพาะอาหาร จำนวน 5 คน คิดเป็น ร้อยละ 40 ภายหลังจากเสร็จสิ้นโครงการไม่ลดลงเลยเท่าเดิม แต่ได้สอบถามผู้มีอาการได้เล่าว่า มีบางครั้งเท่านั้นที่อาการทุเลาลงไม่ถึงกับหาย หากว่าได้ร่วมกิจกรรมบ่อยครั้งทำให้ไม่เครียด รับประทานอาหารเป็นเวลาและย่อยง่าย

7. อาการเบื่ออาหารบ่อยๆ จำนวน 6 คน คิดเป็น ร้อยละ 30 ภายหลังจากเสร็จสิ้นโครงการลดลงไปเหลือ 4 คน คิดเป็น ร้อยละ 20 ลดลง ร้อยละ 33 จากการบันทึกข้อมูลไว้ พอดี อุดม และพอสิริ ไชยเดชได้ให้ข้อมูลว่า หลังจากเข้าร่วมโครงการนั้นต่างได้พบปะกันบ่อยครั้งขึ้น ชมและฟังการแสดงศิลปพื้นบ้านบ่อยๆ ทำให้มีอารมณ์แจ่มใสดีขึ้น ไม่วิตกกังวลเหมือนแต่ก่อน และได้พบปะกับกลุ่มคนตรีพื้นเมืองที่ในหมู่บ้านบ่อยครั้ง ทำให้กินข้าวได้เยอะขึ้น ยิ่งถ้าได้อยู่ร่วมกับลูกๆ หลานๆเยาวชนจะทำให้กินข้าวได้มากขึ้น

8. โรคที่กล่าวมาอย่างน้อย 3 โรครวมกัน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 55 ภายหลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ลดลงเหลือ 8 คน คิดเป็น ร้อยละ 40 ลดลงไปร้อยละ 27

2) ด้านสุขภาพจิต

1. อารมณ์ดี จำนวน 9 คน คิดเป็น ร้อยละ 45 ภายหลังจากเสร็จสิ้นโครงการ อารมณ์ดีเพิ่มขึ้นเป็น 18 คน อารมณ์ดีบางครั้ง 2 คน อารมณ์ดีคิดเป็น ร้อยละ 90 อารมณ์ดีเพิ่มขึ้นร้อยละ 5 จำนวนผู้อารมณ์ดี 9 คนนั้น เป็นนักดนตรีและอดีตนักดนตรีพื้นเมืองทั้งสิ้นมีผู้อารมณ์ดีเพิ่มขึ้นอีก 9 คน รวม 18 คน ซึ่งผู้ที่มีอารมณ์ดีส่วนใหญ่จะเป็นศิลปินพื้นบ้าน และในส่วนที่เพิ่มขึ้นนั้น จะเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นทุกครั้งมิได้ขาด นอกจากนั้นยังมีการพบกันเป็นบางครั้ง ที่ห้วยมบ้านมีการพูดคุยถามสารทุกข์สุกดิบกันพร้อมเล่นดนตรีพื้นเมืองกันไปด้วยส่วนอีก 2 คน นั้น เข้าร่วมกิจกรรมบ้างไม่ร่วมกิจกรรมบ้าง ความสุนทรีย์ทางอารมณ์จึงมีเป็นบ้างบางครั้ง

2. ซึม - ง่วงเหงา วิตกกังวล จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ภายหลังจากเสร็จสิ้นโครงการ มีอาการซึม-ง่วงเหงา ลดลงเหลือ 2 คน ใน 2 คนนี้จะมมีอาการซึมเป็นบางครั้งเท่านั้น ซึ่งหลังจากมีอาการดังกล่าวบ่อยครั้ง ในแต่ละคนนั้นจะร่วมกิจกรรมโดยตลอดเป็นส่วนใหญ่

เพราะมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมหลายๆอย่างทำให้คลายความวิตกกังวลไปได้ แถมยังได้อยู่ใกล้ชิดกัน วยเดียวกันและในวัยต่างๆหลานๆ

3. ไม่กล้าแสดงออก ไม่มีความมั่นใจ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการ จำนวนผู้สูงอายุมีความกล้าแสดงออกทุกคนในจำนวน กลุ่มทดลอง 20 คน ทั้งนี้จากการดูบันทึกข้อมูล บุคคลทั้ง 5 คนนั้นแต่ก่อนไม่มีความมั่นใจตัวเองเลยไม่กล้าแสดงออก พอได้ร่วมกิจกรรมบ่อยครั้งเข้า จนกลายเป็นการแสดงออกที่ถูกต้องที่ควร

4. โมโห - ตกใจง่าย จำนวน 5 คน คิดเป็น ร้อยละ 25 ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการมีจำนวนลดลงเหลือเพียง 1 คนเท่านั้น แม่บัวรวย พันอินตะศรี เป็นผู้หนึ่งโมโหง่ายโกรธง่ายเลยส่งผลให้ตกใจง่าย ได้เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งร่วมกับผู้สูงอายุ ร่วมกับเยาวชนและนักเรียนบ่อยๆครั้ง ทำให้รู้จักการแบ่งปันน้ำใจ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้มีอารมณ์เยือกเย็นลงอย่างเห็นได้ชัดเจน

7.2 การสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชน (นักเรียน)

จากกรณีศึกษาของเยาวชนและนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองยาว ทางทีมวิจัยได้กำหนดการร่วมกิจกรรม ประเมินพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ของเยาวชนและนักเรียน ก่อนดำเนินการ ระหว่างดำเนินการ หลังการเสร็จสิ้นโครงการ เข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุบ้านหนองยาว การทำอาหาร การทำกิจกรรมที่ใกล้ชิดกัน เช่น การปลูกผักสวนครัว การเล่นเกมดนตรี การละเล่นพื้นบ้าน จัดลานกิจกรรม เยาวชนและนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการประเมินพฤติกรรมทุกๆ 3 เดือน รวม 4 ครั้ง จนเสร็จสิ้นโครงการ

7.2.1 การประเมินพฤติกรรมของนักเรียน

ผู้ร่วมประเมิน คือ ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น เพื่อนใกล้ชิด ประเมิน โดยการสังเกต สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องเช่นผู้ปกครอง ครูประจำชั้น เพื่อน โดยเก็บข้อมูลและบันทึกไว้ทุกระยะ ซึ่งมีนักเรียนจำนวน 42 คน เป็นกลุ่มทดลอง ดังนี้

1) ก่อนจัดทำโครงการ พุดจาก้าวร้าว จำนวน 3 คน หยาบ-กระด้าง จำนวน 11 คน ขยัน อดทน จำนวน 20 คน ไม่กล้าแสดงออก จำนวน 24 คน ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ จำนวน 18 คน ไม่เรียบร้อย จำนวน 25 คน โกรธง่าย 8 คน

2) ระหว่างดำเนินการ พุดจาก้าวร้าว จำนวน 2 คน หยาบ-กระด้าง จำนวน 6 คน ขยัน อดทน จำนวน 26 คน ไม่กล้าแสดงออก จำนวน 16 คน ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ จำนวน 12 คน ไม่เรียบร้อย จำนวน 14 คน โกรธง่าย 6 คน

3) หลังดำเนินการโครงการ พุดจ้าวร้าวจำนวน 1 คน หยาบ-กระด้าง จำนวน 1 คน ขยัน อดทน จำนวน 26 คน ไม่กล้าแสดงออก จำนวน 10 คน ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ จำนวน 8 คน ไม่เรียบร้อย จำนวน 8 คน โกรธง่าย 1 คน

7.2.2 ผลสรุปการสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชน (นักเรียน)

จากการจัดกิจกรรมของเยาวชนและนักเรียน โดยใช้ดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้าน ในชุมชนบ้านหนองยาว ได้บ่งบอกถึงคุณประโยชน์ในส่วนหนึ่งของศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี เป็นที่พึงประสงค์ของสังคม ซึ่งจะส่งผลให้เยาวชนเหล่านั้นได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต หากไม่ได้ศึกษา วิจัย ก็คงจะไม่ทราบอย่างนี้ ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

1. พุดจ้าวร้าวจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7 ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการ ลดเหลือ 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 2 ในกลุ่มทดลองนั้นจะมีนักเรียนพุดจ้าวร้าวก่อนข้างจ้าวร้าวก่อน แต่พอได้เข้าร่วมโครงการ การจ้าวร้าวจึงลดลงไปมาก เช่น เด็กชายกำพล เจริญ ทั้งการพุดและการแสดงออก จะจ้าวร้าวมาก เมื่ออยู่ทางบ้านผู้ปกครองก็แจ้งให้ทราบหลังเสร็จสิ้นโครงการ การจ้าวร้าวจึงลดลงไปมากแต่ก็ยังต้องได้รับการพัฒนาต่อไป

2. หยาบกระด้าง / ไม่เรียบร้อย จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 59 ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการได้ลดลงไปเหลือ 8 คน คิดเป็น ร้อยละ 19 นับว่าลดลงไปมาก นางสาวพิน พระทอง มารดาของเด็กหญิงสราภรณ์ พระทอง ได้ให้ข้อมูลไว้ ลูกเป็นคนที่ไม่ค่อยจะเรียบร้อยทะเลโมนเหมือนเด็กผู้ชาย หลังจากเข้าร่วมโครงการได้รับการพัฒนาด้านคุณลักษณะนิสัยที่ดีมาก จน ครูประจำชั้นชมเชยและยังได้รับรางวัลเด็กดีมีคุณธรรมของโรงเรียนด้วย

3. ขยัน อดทน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 33 ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการกลับเพิ่มจำนวนมากขึ้นจนอยู่ในระดับที่น่าพอใจ เพิ่มขึ้น 26 คน คิดเป็น ร้อยละ 61 มีจำนวนผู้มีความขยันและอดทนเพิ่มขึ้นที่ดีมาก ในจำนวน ทั้ง 26 คนนี้จะเล่นดนตรีพื้นเมืองได้ทุกคน บางคนที่ยังน้อยอย่างเขี่ยมขอลจะเล่นได้เป็นเยี่ยมและเล่นได้หลายชิ้น เช่น เด็กหญิงพิชญา ก้องกันธา เด็กหญิงณิณนิตย์ ปันใจ เด็กชายสันติ ปันตา เด็กหญิงธัญนิภา วรรณา เป็นต้น

4. ไม่กล้าแสดงออก จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 57 ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการกลับลดจำนวนจนอยู่ในระดับที่ดี ลดลงเหลือ 10 คน คิดเป็น ร้อยละ 23 ซึ่งที่เหลือนั้นจำนวน 10 คนที่ไม่กล้าแสดงออก เพราะไม่ค่อยจะเข้าร่วมกิจกรรมเท่าที่ควรจะเป็น ในจำนวนผู้ที่กล้าแสดงออกนั้น ได้ร่วมการแสดงดนตรีพื้นเมือง การละเล่นพื้นบ้านอยู่เป็นประจำที่นอกเหนือจาก

โครงการมามากต่อมาก และได้รับรางวัลจากการแข่งขันและการไปร่วมงานในหลายจังหวัด หลายอำเภอ มาแล้ว จึงมีความมั่นใจในการแสดงออกที่ถูกที่ควร

5. ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 42 ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการ กลับลดจำนวนจนอยู่ในระดับที่ดี ลดลงเหลือ 8 คน คิดเป็น ร้อยละ 19 ในจำนวนที่เหลือ 8 คนนั้น ที่ยังไม่มีโอกาสได้เข้าร่วมโครงการเต็มรูปแบบ เลยเข้ากับเพื่อนๆในกลุ่มและนอกกลุ่ม ไม่ได้ดีเท่าที่ควร ควรจัดกิจกรรมเพื่อที่จะให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในโอกาสต่อไป

6. ไกรธำย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 19 ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการลดลงเหลือจำนวน 4 คน คิดเป็น ร้อยละ 9 จำนวนที่ไกรธำยนั้น มีเด็กหญิงธัญนิภา วรรณ เด็กชายสุกสิทธิ์ ลาเสือ เป็นต้น ภายหลังที่ทำกิจกรรมร่วมกันทุกครั้ง ตั้งใจฝึกฝน จนตนเองสามารถเล่นดนตรีได้หลายชิ้น จากความพยายามฝึกฝนนั้น ทำให้มีสุนทรีย์ทางศิลปะที่ดีเยี่ยมเพราะได้ฝึกบ่อยๆนั่นเอง และได้ออกไปแสดงทุกๆครั้งที่มีการแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านทำให้ได้รับความชมเชยจากครูประจำชั้นเป็นประจำ พร้อมกับได้รับความภาคภูมิใจจากผู้ปกครองเป็นอย่างดียิ่งต่อการพัฒนาตนเอง

7.3 สรุปผลโดยรวม

7.3.1 สุขภาพของผู้สูงอายุ

จากการประเมินโดยรวมในกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน นั้นมีผลดังนี้

1. กลุ่มที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45
2. กลุ่มที่ไม่เปลี่ยนแปลงเลย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 55
3. กลุ่มที่แย่ลง ไม่มี

ผลจากการประเมินนั้นอาจจะมีตัวแปรในหลายๆอย่าง เช่น เศรษฐกิจของครอบครัว สภาพแวดล้อม สภาพอากาศ บุคคลใกล้ชิด สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อสุขภาพผู้สูงอายุมากจึงทำให้การประเมินผลออกมาดังที่สรุปไว้

7.3.2 คุณลักษณะนิสัยของเยาวชน

จากการประเมินโดยรวมในกลุ่มที่ทำกิจกรรม จำนวน 42 คน มีผลดังนี้

1. กลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 62
2. กลุ่มที่ไม่เปลี่ยนแปลงเลย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 38
3. กลุ่มที่แย่ลง ไม่มี

ผลจากการประเมิน มีการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มที่ดีขึ้นมาก จำนวน 26 คน และในจำนวนทั้ง 26 คนนี้ ยังส่งผลให้มีสมาธิดีขึ้น การเรียนจึงดีขึ้นกว่าเดิม เช่น เด็กหญิงพิชญา ก้องกันธา เด็กหญิงสรารัตน์ พระทอง เด็กหญิงคณินิตย์ ปันใจ เด็กหญิงธณิกา วรรณ และเด็กชายคณิน ขวัญทอง และในกลุ่มที่ไม่เปลี่ยนแปลงนั้นไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ประกอบกับมีปัญหาทางครอบครัวมาก

บทที่ 8

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

โครงการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและการสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชนโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านคนตรีพื้นเมือง และการละเล่นพื้นบ้านในชุมชนบ้านหนองยาว ตำบลแม่สุ่น อำเภอลำปาง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุและสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชน โดยผ่านกระบวนการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านและการมีส่วนร่วมของชุมชน และเพื่อศึกษากระบวนการจัดการเรียนการสอนโดยการมีส่วนร่วมของประชาชนตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษา พุทธศักราช 2542 โดยชุมชนได้เข้ามามีบทบาทในการจัดกิจกรรมดังกล่าวร่วมกันตลอดจนถึงการสืบทอด ถ่ายทอด อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านร่วมกันไม่ให้หายไปจากท้องถิ่นพื้นบ้านล้านนา โดยการมีส่วนร่วมจากตัวแทนของชุมชนที่มาจากหลายฝ่าย คือ เจ้าอาวาสวัดหนองยาว ผู้ใหญ่บ้านบ้านหนองยาว ไวยาวัจกรวัดหนองยาว หัวหน้าสถานีอนามัยบ้านหนองยาว ผู้บริหาร ครู นักเรียนโรงเรียนบ้านหนองยาว โดยคณะที่วิจัยได้รวบรวมองค์ความรู้ที่มีอยู่ในหมู่บ้านหนองยาวนำมาผสมผสานกับความรู้สมัยใหม่ โดยนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้ง่ายต่อการสืบทอด การจัดประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในการกำหนดกติกาในการจัดการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมร่วมกันในการถ่ายทอดภูมิปัญญา

การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุกับเยาวชนได้ทำร่วมกันใกล้ชิดกัน มีการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านระหว่างผู้สูงอายุบ้านหนองยาว เยาวชนนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองยาว และทำการติดตามประเมินผลการดำเนินกิจกรรมและนำผลที่ได้มาสรุปได้ดังนี้

- สรุปผลการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากการประเมินโดยรวมในกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน นั้นมีผลดังนี้

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. กลุ่มที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น | จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45 |
| 2. กลุ่มที่ไม่เปลี่ยนแปลงเลย | จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 55 |
| 3. กลุ่มที่แย่ลง | ไม่มี |

ผลจากการประเมินนั้นอาจจะมีตัวแปรในหลายๆอย่าง เช่น เศรษฐกิจของครอบครัว สภาพแวดล้อม สภาพอากาศ บุคคลใกล้ชิด สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อสุขภาพผู้สูงอายุมากจึงทำให้การประเมินผลออกมาดังที่ได้เสนอไว้ในผลการศึกษาย่อยที่ 7

- สรุปผลการสร้างเสริมคุณลักษณะนิสัยของเยาวชน

จากการประเมินโดยรวมในกลุ่มที่ทำกิจกรรม จำนวน 42 คน มีผลดังนี้

1. กลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 62
2. กลุ่มที่ไม่เปลี่ยนแปลงเลย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 38
3. กลุ่มที่แย่ง ไม่มี

ผลจากการประเมิน มีการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มที่ดีขึ้นมาก จำนวน 26 คน และในจำนวนทั้ง 26 คนนี้ ยังส่งผลให้มีสมาธิเยี่ยม การเรียนจึงดีขึ้นกว่าเดิม เช่น เด็กหญิงพิชญา ก้องกันธา เด็กหญิงสรารัตน์ พระทอง เด็กหญิงคณินนิตย์ ปันใจ เด็กหญิงธัญนิภา วรรณ และเด็กชายคณิน ขวัญทอง และในกลุ่มที่ไม่เปลี่ยนแปลงนั้นไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ครอบครัวยังมีปัญหาทางครอบครัวมาก

[จากการดำเนินการศึกษาวิจัยดังกล่าวทำให้ทีมวิจัย ได้เรียนรู้ว่าหากได้มีการเปิดโอกาสให้กับผู้สูงอายุ เด็กเยาวชน คนทั้งสองวัยนี้ได้นำความรู้ความสามารถของตนเองที่มีผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน ทั้งการแสดง การสืบทอด ผ่านการจัดการเรียนการสอนในระบบการศึกษา ทั้งในระบบและนอกระบบ ทำให้ศิลปวัฒนธรรมได้รับการถ่ายทอด เป็นเอกลักษณ์ของคนเมืองภาคเหนือ และจากการศึกษาวิจัยนี้ยังส่งผลให้ครูในโรงเรียนรู้จักชุมชนมากขึ้น เกิดการมีส่วนร่วมมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับการปฏิรูปการศึกษาที่เน้นการมีส่วนร่วม เป็นการคืนโรงเรียนสู่ชุมชนอย่างแท้จริง และการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างคนสองวัยเป็นภาพที่ประทับใจของบุคคลที่พบเห็น ว่าคนสองวัยนี้อยู่ร่วมกันได้อย่างไร ผู้สูงอายุ ไม่เบียดที่จะตอบคำถาม หรือทำในสิ่งที่ตนเองได้มอบให้กับเด็กเยาวชนอีกวัยหนึ่ง ส่วนเด็กมีนิสัยที่อยากจะเรียนรู้ทดลองทำในสิ่งที่ทำหาย เมื่อเด็กได้ทำกิจกรรม ได้รับการชื่นชม ก็รู้สึกดีใจ เห็นคุณค่าของตนเอง ทำให้มองเห็นผลของความเปลี่ยนแปลงของคนสองวัยที่ไม่น่าจะอยู่ร่วมกันได้แต่กลับอยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกันได้อย่างดียิ่ง บนพื้นฐานความแตกต่างทางด้านจิตใจ อารมณ์ และวัย ที่เข้ากันได้ โครงการวิจัยนี้จึงเป็นอีกโครงการหนึ่งที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนสองวัย]

จึงทำให้ได้แนวทางการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและสร้างเสริมคุณลักษณะนิสัยของเยาวชน โดยใช้คนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้าน บ้านหนองยาว อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ สามารถสรุปแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและลักษณะนิสัยของเยาวชนได้ดังต่อไปนี้

8.1 แนวทางการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพที่ดีนั้นจะต้องประกอบด้วยหลักการและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ดังนี้

1. พักผ่อนอย่างเต็มที่อย่างน้อย วันละ 10 ชั่วโมง

2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยไม่ต้องหักโหม พอๆ
3. รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่อย่างเป็นประจำ เน้นไปที่ผักและผลไม้ถ้าเป็นพื้นบ้านได้จะดีมากเพราะปลอดสารพิษด้วย ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ควรเป็นประเภทเนื้อปลา เพราะย่อยง่ายและมีแคลเซียมดีกว่า
4. พยายามหาสิ่งเร้าแรงบันดาลใจให้กับตัวเองในทางที่ถูกต้องโดยเฉพาะ การรวมกลุ่มทำกิจกรรมอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน
5. ร่วมกลุ่มกันทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เพื่อเป็นการคลายเหงาและมีประโยชน์
6. ต้องสร้างความเข้าใจกับสภาพสิ่งแวดล้อม เช่น ญาติพี่น้อง ลูก หลาน สถานที่เพื่อความอยู่ที่ดี และมองโลกในแง่ดี

8.2 แนวทางการสร้างเสริมคุณลักษณะนิสัยของเยาวชน

1. ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านมีหลากหลาย ควรนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมให้กับเยาวชน เชื่อว่า จะสามารถพัฒนาคุณลักษณะนิสัยให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้อันจะเป็นผลทำให้เขาเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมอย่างสงบสุข
2. เป็นการนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านศิลปวัฒนธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อวงการศึกษาและชุมชน ซึ่งปราชญ์ชาวบ้านหลายๆท่านพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการถ่ายทอดและสืบทอด
3. ผู้ปกครองเป็นผู้สนับสนุนที่ดีที่สุดในการให้โอกาสบุตรหลานเข้าร่วมกลุ่มกันทำกิจกรรม รวมถึงการให้กำลังใจแก่เด็ก
4. ครูหรือผู้รับผิดชอบกลุ่มกิจกรรมจะต้องเป็นผู้เสียสละอย่างมาก
5. ความพร้อมของผู้ให้การสนับสนุนตลอดจนนโยบายของสถานศึกษาและชุมชนมีส่วนในการส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กมีโอกาสได้แสดงออก

8.3 ชุมชนกับการมีส่วนร่วม

1. ปัจจุบันตามเจตนารมณ์ของ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ได้ระบุไว้ว่า ชุมชนต้องมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาของสถานศึกษาในชุมชนนั้น นั้นหมายความว่า ชุมชนจะต้องเข้ามามีบทบาทในการจัดการศึกษาของสถานศึกษา
2. ความพร้อมของชุมชน หน่วยงานต่างๆ พร้อมทั้งจะร่วมกันแก้ไขปัญา ทั้งของผู้สูงอายุของเยาวชน ตลอดจนผู้คนที่อยู่ในชุมชนนั้น โดยการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย

3. ชุมชนจะต้องมีขีดความสามารถที่จะแก้ไขปัญหา จัดการดำเนินการเอง โดยกำหนดสภาพปัจจุบันปัญหา ความต้องการ การดำเนินการ แสดงความคิดเห็น และร่วมกันจัดทำพร้อมการประเมินผล เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาของชุมชนต่อไป

8.4 บทเรียนของชุมชนบ้านหนองยาว

1. การแก้ไขปัญหาของชุมชน ควรเป็นหน้าที่ของทุกฝ่ายไม่ใช่ต่างคนต่างทำต้องเกิดจากความร่วมมือของทุกฝ่ายอย่างพร้อมเพรียงและจริงจัง จะทำให้ปัญหาต่างๆ ได้รับการแก้ไขผ่านพ้นไปด้วยดี

2. การแก้ไขปัญหาต่างๆ ต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของทุกฝ่าย เพื่อระดมความคิดร่วมกันช่วยเหลือให้ปัญหาและอุปสรรคหมดไปได้

3. สภาพครอบครัวและสภาพแวดล้อมที่ดี มีส่วนช่วยให้ผู้ใกล้ชิดมีความอบอุ่น โดยเฉพาะเยาวชน ซึ่งจะทำให้การแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ

4. ชุมชนได้ประสบการณ์ ในการเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาของตนเอง โดยวิธีวิจัย ทำให้ชุมชนได้มองเห็นและหาแนวทางที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหา

5. ชุมชนได้มีโอกาสในส่วนร่วมการจัดการศึกษาสถานศึกษาของตนเอง ทำให้ทราบบทบาทของตนเอง โดยเฉพาะการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา

6. องค์ความรู้ และภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ควรนำเอาองค์ความรู้ต่างๆ เหล่านั้นมาช่วยพัฒนาคุณภาพการศึกษาเพื่อให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการศึกษา ตามพระราชบัญญัติการศึกษา พุทธศักราช 2542

8.5 บทเรียนขององค์กรที่อยู่ในชุมชน

1. องค์กรต่างๆ ได้มองเห็นศักยภาพการทำงานของบุคลากรได้ชัดเจนในการมีส่วนร่วมการทำงานในทุกด้าน

2. ทุกองค์กรต่างมีความสามัคคีกันในอันที่จะทำให้สังคมได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

3. โรงเรียนบ้านหนองยาวได้รับบทเรียนในด้านวิชาการ และด้านความสัมพันธ์ชุมชน กล่าวคือ

- ด้านวิชาการ กลุ่มนักเรียนที่อยู่ในเป้าหมาย เข้าร่วมกิจกรรมนั้น มีการเรียนที่ดีขึ้นจากผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

- ด้านความสัมพันธ์ชุมชน ชุมชนได้ให้ความสนใจ ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนทุกกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้น

8.6 ข้อเสนอแนะ

1. ชุมชน หน่วยงาน ผู้เกี่ยวข้อง ผู้ปกครอง ต้องมีความพร้อมที่จะจัดกิจกรรมต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน โดยเฉพาะเยาวชน ให้การร่วมมืออย่างจริงจังและต่อเนื่อง
2. ผู้ปกครองต้องให้การสนับสนุนบุตรหลาน ที่ร่วมกลุ่มทำกิจกรรม ติดตาม และร่วมประเมินผลอย่างใกล้ชิด
3. ครูผู้รับผิดชอบกิจกรรมอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน ต้องศึกษาแต่ละกิจกรรมให้เข้าใจอย่างถ่องแท้และต้องมีความรับผิดชอบสูง เสียสละ เพราะต้องใช้ระยะเวลายาวนานและต่อเนื่อง
4. ครูผู้รับผิดชอบกิจกรรม จะต้องประสานงานได้กับทุกฝ่ายในชุมชน
5. การติดตามประเมินผลต้องได้รับความร่วมมือของทุกฝ่าย คือ เยาวชน ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น และชุมชน
6. กิจกรรมต่างๆที่จะเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ และสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชน นั้นมีอยู่มากมายในชุมชน ซึ่งเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของสังคมไทยสามารถจะเลือกเอากิจกรรมที่มีอยู่จัดทำอย่างจริงจังและต่อเนื่องซึ่งจะส่งผลให้ทุกฝ่ายในสังคมได้รับประโยชน์อย่างมหาศาล และจะทำให้ภูมิปัญญาในท้องถิ่นไม่สูญหายไปด้วย

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533).

กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว 2545

ดร.ฮัน เพ็นธ์. ประวัติความเป็นมาของล้านนา. สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ธีระยุทธ ขวงศรี. การดนตรี การขับ การฟ้อน ล้านนา. โรงพิมพ์มิ่งเมืองนครินทร์.เชียงใหม่ พฤษภาคม 2540.

ยุพิน มูลสืบ. การพัฒนาการสอนดนตรีพื้นเมือง วงสะล้อ-ซึง ตามทักษะกระบวนการ 9 ขั้นตอน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. สาขาวิชาประถมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2536.

ยุวดี จอมพิทักษ์. ดำรับน้ำพริกสมุนไพรบำรุงสุขภาพ. สำนักพิมพ์คุณพ่อ.กรุงเทพมหานคร, 2547.

รศ. นพ.พูนพิศ อมาตยกุล, และธีระยุทธ ขวงศรี. เอื้องเงิน ดนตรีไทยในล้านนา. ที่ระลึก งานบรรจ้อัฐิ เจ้าสุนทร ณ เชียงใหม่, 2530.

วรเชษฐ์ ศรีวงศ์พันธ์. คู่มือพื้นฐานประกอบการศึกษา, ดนตรีพื้นบ้านล้านนา สะล้อ ซอ ซึง. หจก.ลำปางบรรณกิจพรินติ้ง, 2543.

สมบุญ เหล็กผั่น. การอนุรักษ์และฟื้นฟูดนตรีพื้นเมืองในโรงเรียนประถมศึกษา. ภาควิชา-ประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2535.

สนั่น ธรรมธิ. ฟ้อนเชิง. สันติภาพการพิมพ์ เชียงใหม่, 2544.

สายทอง วิจิตาภา. วิเคราะห์สภาพปัจจุบันปัญหา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน

บ้านหนองยาว. บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏเชียงใหม่, 2544.

อานันท์ กาญจนพันธ์. การวิจัยในมิติวัฒนธรรม. คณะอนุกรรมการวิจัยวัฒนธรรมภาคเหนือ และสำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, โรงพิมพ์มิ่งเมือง, 2542

ประวัติและประสบการณ์ย่อของทีมนักวิจัย

หัวหน้าโครงการ

ชื่อ นายสาธิต นามสกุล ปัญโญ อายุ 46 ปี อยู่บ้านเลขที่ 111 หมู่ที่ 5 บ้านแม่ข่า ตำบลแม่ข่า อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ เบอร์โทรศัพท์ 0-5388-4525, 01-7464124 วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี จากสถาบัน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช อาชีพ รับราชการครู ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

คณะทำงานวิจัย

1. ชื่อ นางไพรินทร์ นามสกุล มังษา อายุ 46 ปี อยู่บ้านเลขที่ 270 หมู่ที่ 7 บ้านสองแคว ตำบลสันทราย อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 50110 โทรศัพท์ 0-5388-3343 วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี จากสถาบัน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช อาชีพ รับราชการครู ตำแหน่ง อาจารย์ 2 โรงเรียนบ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

2. ชื่อ นายสมบุญ นามสกุล เหล็กฝั้น อายุ 36 ปี อยู่บ้านเลขที่ 89 หมู่ที่ 11 บ้านแม่ฮอนป่าจี้ ตำบลแม่ฮอน อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี จากสถาบัน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อาชีพ รับราชการครูตำแหน่ง อาจารย์ 1 โรงเรียนบ้านแม่ทะลบ ต.แม่ทะลบ อ.ไชยปราการ จ.เชียงใหม่

3. ชื่อ นายมนูญ นามสกุล ร้อยหมื่น อายุ 46 ปี อยู่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 7 บ้านหนองยาว ตำบลแม่สุ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ เบอร์โทรศัพท์ 0-5345-3171, 01-0219483 วุฒิการศึกษา ป.กศ., พม. จากสถาบัน วิทยาลัยครูเชียงใหม่ (สถาบันราชภัฏเชียงใหม่) อาชีพ ค้าขาย ตำแหน่งในชุมชน ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 7 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

4. เด็กหญิงภักจิรา ชาวบุญตัน อายุ 11 ปี อยู่บ้านเลขที่ 358 หมู่ 7 ตำบลแม่สุ่น อำเภอฝาง ตำแหน่ง เลขามรมคนตรีพื้นเมืองโรงเรียนบ้านหนองยาว

5. นายดี ทองหลอม อายุ 63 ปี อยู่บ้านเลขที่ 158 หมู่ 7 บ้านหนองยาว ตำบลแม่สุ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ เบอร์โทรศัพท์-วุฒิการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4 จากโรงเรียนบ้านปางสัก ตำแหน่งมัคทายกวัดหนองยาว ประธานสภาวัฒนธรรม และประธานผู้สูงอายุตำบลแม่สุ่น

7. นางพิทยา กำจัด อายุ 36 ปี อยู่บ้านเลขที่ 419 หมู่ 7 บ้านหนองยาว โทรศัพท์ 053-883345 01 - 9939453 วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี สาขาสาธารณสุขศาสตร์ สถาบัน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ตำแหน่ง หัวหน้าสถานีอนามัยหนองยาว

8. พระครูวิจิตรกรรมโกศล อายุ 48 ปี วัดหนองยาว หมู่ที่ 7 โทรศัพท์ 053-883744 วุฒิการศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 3 ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดหนองยาว

9. ชื่อ นายพงษ์ประดิษฐ์ นามสกุล แก้วประเสริฐ อายุ 42 ปี อยู่บ้านเลขที่ 14 หมู่ที่ 11 บ้านหนองยาว อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ เบอร์โทรศัพท์ 0-5345-3171, 09-5538835 วุฒิการศึกษา ปวช. จากสถาบัน โรงเรียนเทคนิคเกษตรกรรมสันทราย อาชีพ ทำสวนผลไม้ ตำแหน่งในชุมชน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 11 บ้านหนองยาว ต.แม่สุ่น อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

ภาคผนวก

สมุดประจำตัวผู้สูงอายุ

บ้านหนองยาว หมู่ที่ 7 และหมู่ที่ 11

ในการจัดทำวิจัยเรื่อง

โครงการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชน

บ้านหนองยาว

ชื่อนามสกุลอายุ.....ปี

ที่อยู่

.....

บัตรสถานีนอมนายหนองยาวเลขที่

ครั้งที่..... วันที่เดือนพ.ศ.....

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สำนักงานภาค และสำนักงานกองทุน

สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ประวัติการเจ็บป่วยโดยทั่วไป

วัน - เดือน - ปี เกิด อาชีพ

บันทึกหน้าหก

นำหนัก	ต.ค.45	ธ.ค.45	ก.พ.46	เม.ย.46	มิ.ย.46	ส.ค.46
กิโศกรัม						

บันทึกประวัติทางด้านการเงิน/จิตใจ

อารมณ์ ที่แสดงออก	ระดับของอารมณ์			หมายเหตุ
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
อารมณ์ดี				
โมโหง่าย				
ซึม / เหงา				
รู้ รู้ รู้				
กล้าแสดงออก				
ตกใจง่าย				
อื่นๆ				
.....				
.....				

แบบบันทึกข้อมูลปราชญ์ชาวบ้าน

โครงการวิจัยเรื่องการใช้กิจกรรมดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้าน
เป็นสื่อเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชน
ในชุมชนบ้านหนองยาว

1. ชื่อ.....สกุล.....
เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ..... อายุ.....ปี
2. อยู่บ้านเลขที่.....บ้าน.....หมู่.....ตำบล.....
อำเภอ.....จังหวัด.....โทร.....
3. ความรู้ความสามารถทางศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน
ดนตรีพื้นเมือง (ระบุเครื่องเล่นดนตรีที่เล่นได้)
วรรณกรรมพื้นบ้าน คำว่ จ้อย ซอ (ระบุ)
การละเล่นพื้นบ้าน (ระบุ)
การปรุงอาหารพื้นเมือง (ระบุชื่ออาหาร)
อื่น ๆ (ระบุ)
4. ความสนใจ / ยินดี ที่จะถ่ายทอดความรู้ความสามารถให้แก่เยาวชนในโครงการฯ
สนใจ / ยินดี กำลังตัดสินใจ ไม่สนใจ
เหตุผล.....
5. กรณีที่ยินดีเข้าร่วมการถ่ายทอด
ความรู้ความสามารถที่ต้องการถ่ายทอด.....
ช่วงเวลาที่สะดวก (วัน เวลา สถานที่)
.....
เงื่อนไขการเข้าร่วมการถ่ายทอด
.....
.....
6. ข้อคิดเห็น / เสนอแนะทั่วไป

...../...../ 2545

นย.01

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(.....)

แบบประเมินพฤติกรรม

ครั้งที่.....

เรียนผู้ปกครองของ ค.ช./ค.ญ.

ด้วยโรงเรียนบ้านหนองยาว ได้จัดกิจกรรมดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้านล้านนาไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างลักษณะนิสัยของเยาวชนในโรงเรียน ขอความกรุณาทางผู้ปกครองของนักเรียนกรอกพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นจริงเพื่อที่ทางโรงเรียนและทางบ้านจะได้ร่วมกันแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และส่งเสริมสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีของนักเรียนต่อไป

โรงเรียนบ้านหนองยาว

ลำดับ	พฤติกรรมที่แสดงออก	ระดับการแสดงออกของพฤติกรรม			หมายเหตุ
		มาก	ปานกลาง	น้อย	
1	พูดจาก้าวร้าว				
2	ไม่เรียบร้อย/หยาบกระด้าง				
3	โกรธง่าย				
4	การกล้าแสดงออก				
5	การมีมนุษยสัมพันธ์				
6	ความขยัน				
7	ความอดทน				
8	ความรับผิดชอบ				
9	การเชื่อฟังพ่อแม่				
10	อื่นๆ.....				
					

ข้อคิดเห็นต่อเด็กนักเรียนและอื่นๆ

.....

(.....)

ผู้ปกครอง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แบบประเมินพฤติกรรม

ครั้งที่.....

เรียนครูประจำชั้น ของ ค.ช./ค.ญ.

ด้วยโรงเรียนบ้านหนองขาว ได้จัดกิจกรรมดนตรีพื้นเมืองและการละเล่นพื้นบ้านล้านนาไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างลักษณะนิสัยของเยาวชนในโรงเรียน ขอความกรุณาทางผู้ปกครองของนักเรียนกรอกพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นจริงเพื่อที่ทางโรงเรียนและทางบ้านจะได้ร่วมกันแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และส่งเสริมสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีของนักเรียนต่อไป

โรงเรียนบ้านหนองขาว

ลำดับ	พฤติกรรมที่แสดงออก	ระดับการแสดงออกของพฤติกรรม			หมายเหตุ
		มาก	ปานกลาง	น้อย	
1	พูดจาก้าวร้าว				ช่องผลการเรียน
2	ไม่เรียบร้อย/หยาบกระด้าง				น้อย - พอใช้
3	โกรธง่าย				ปานกลาง-ดี
4	การกล้าแสดงออก				มาก-ดีมาก
5	การมีมนุษยสัมพันธ์				
6	ความขยัน				
7	ความอดทน				
8	ความรับผิดชอบ				
9	การเชื่อฟังครู				
10	ผลการเรียน ภาคเรียน.... /				
11	อื่นๆ.....				

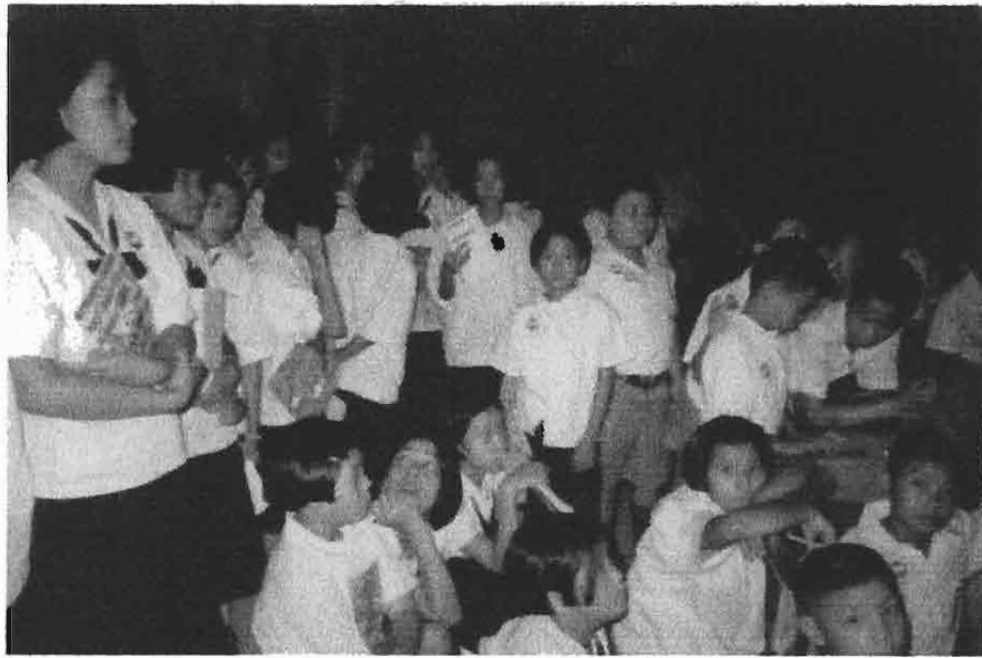
ข้อคิดเห็นต่อเด็กนักเรียนและอื่นๆ

.....

.....
 (.....)

ครูประจำชั้น ป.

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



ผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชนร่วมทัศนศึกษาดูงาน
หอศิลปวัฒนธรรมเมืองเชียงใหม่



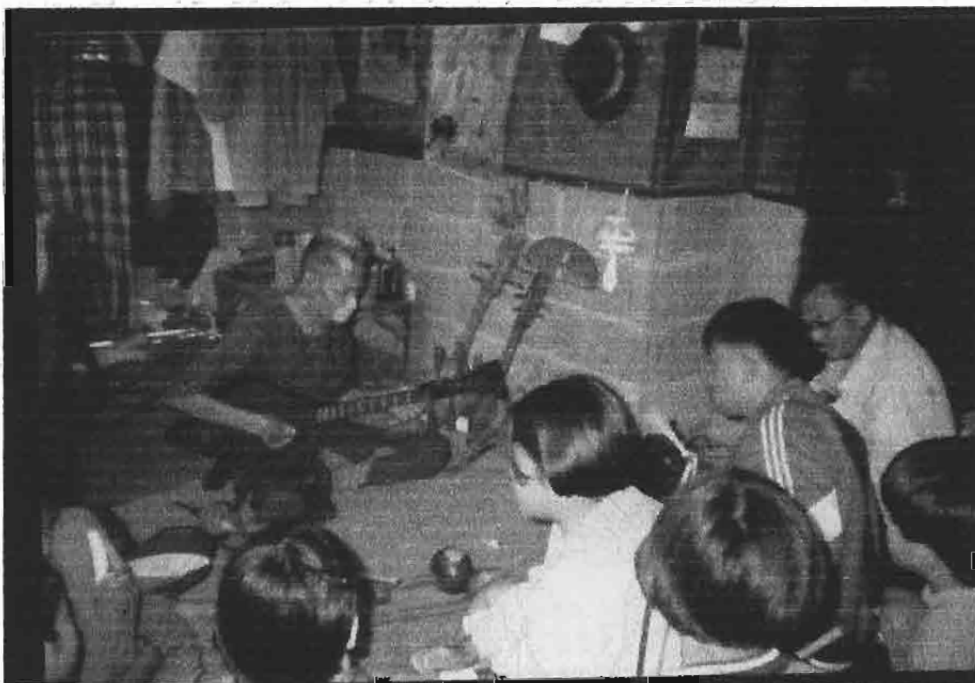
ผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชน ร่วมกันทัศนศึกษา
ที่ ศูนย์วัฒนธรรม วัดลอยเกราะห์ อำเภอเมือง เชียงใหม่



เวทีการจัดทำและทบทวนการจัดการเรียนการสอน การถ่ายทอด
กิจกรรมดนตรีพื้นเมืองและวัฒนธรรมพื้นบ้านล้านนา



พิธีไหว้ครู กรอบครู บุชาครูทุกๆปี
ทุกปีจะมีการไหว้ครูคนตรีพื้นเมืองและวัฒนธรรมพื้นบ้าน



ทบทวนเพลงดนตรีพื้นเมืองร่วมกับพ่อครู
เพื่อความมั่นใจและแน่นอน พร้อมกับได้เก็บบันทึกไว้



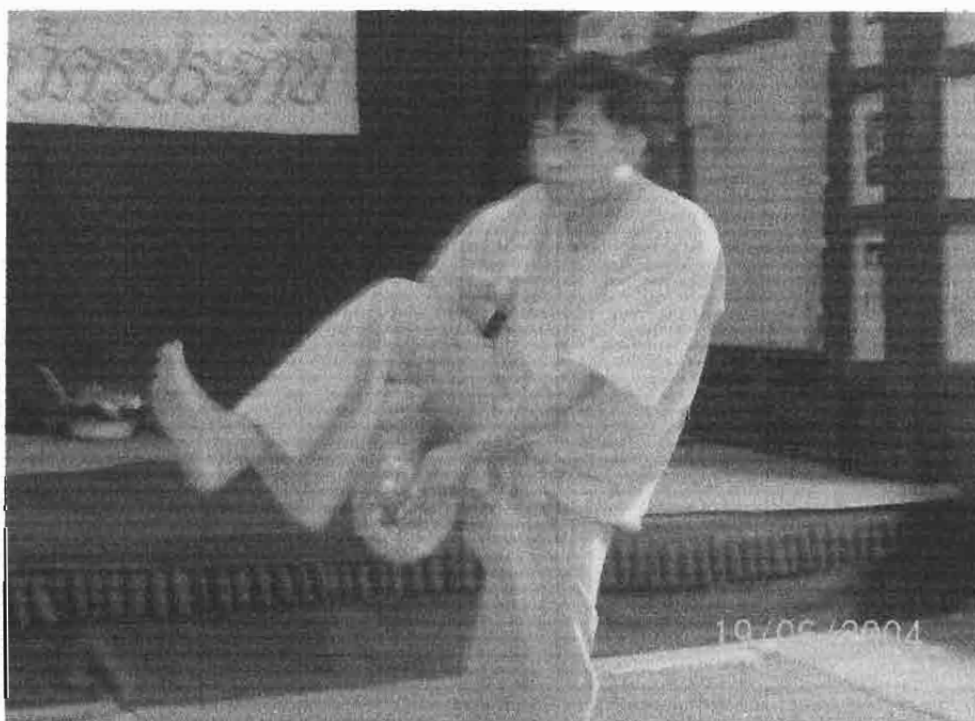
เวทีแสดงวัฒนธรรมพื้นบ้านบ้านหนองขาวในโอกาสงานต่างๆของชุมชน
ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชน



กิจกรรมการแสดงกลองสะบัดชัยของเด็กและเยาวชนบ้านหนองขาว



กิจกรรมฟ้อนดาบ โดยแม่ครูอาภรณ์ สักใหญ่
 อาจารย์สมบุรณ์ เหล็กฝั้น รับและร่วมการถ่ายทอดไปสู่เด็กและเยาวชน



กิจกรรมกลองมอชิง โดยพ่อครูสนิท เก่งกาจ
 อาจารย์สมบุญ เหล็กผืน รับและร่วมการถ่ายทอเดินทางไปสู่เด็กและเยาวชน



ผู้สูงอายุตรวจสอบภาพ ทุกๆสามเดือน
โดยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยบ้านหนองขาว