

29-30 พฤษภาคม 2567

**เสียง**  
**สร้างสรรค์**

**BY อ.ธนาวุฒิ ศรีวัฒน์นะ**  
**ดร.สุรศักดิ์ ภักดีเทวา**

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
อาคาร สัมมนา 2



## รายชื่อผู้เข้ารับการอบรม

1. ชื่อ...นายนพดล.....นามสกุล.....เศวตามร์.....อายุ.....56.....ปี  
ตำแหน่ง.....ช่างอิเล็กทรอนิกส์.....ระดับ.....ชำนาญงาน.....  
สังกัด.....สำนักเทคโนโลยีการศึกษา.....โทร.....7376.....  
ไป (ระบุ ฝึกอบรม ทูงาน ประชุมหรือสัมมนา) .....อบรม.....  
เรื่อง.....เสียงสร้างสรรค์.....  
ณ (ระบุสถานที่ เมือง ประเทศ) .....ห้องประชุม 234 อาคารสัมมนา 2 ชั้น 2.....  
ตั้งแต่วันที่.....29 พฤษภาคม 2567.....ถึงวันที่.....30 พฤษภาคม 2567.....  
รวมระยะเวลา (ปี เดือน วัน) .....2 วัน.....
2. วิธีฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

### โปรแกรมการฝึกอบรม

วันพุธที่ 29 พฤษภาคม 2567

08.00-09.00 น. ลงทะเบียน

09.00-12.00 น. การฝึกใช้เสียง (อ. ธนาวุฒิ ศรีวิณะ)

13.00-16.00 น. การฝึกหายใจ การฟัง (อ. ธนาวุฒิ ศรีวิณะ)

วันพฤหัสบดีที่ 30 พฤษภาคม 2567

09.00-12.00 น. การฝึกร้องเพลง เทคนิคการใช้เสียง การสร้าง  
อารมณ์เพลง

(อ. ธนาวุฒิ ศรีวิณะ)

13.00-16.00 น. วิเคราะห์การร้องเพลง พร้อมให้คำแนะนำเพื่อ  
เพื่อพัฒนา (ดร.สุธีศักดิ์ ภัคดีเทวา)

เป็นวิธีการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ แบบบรรยายและมีการฝึกปฏิบัติ โดยฝึกการบริหารร่างกายก่อนการ  
ใช้เสียง การฝึกหายใจให้ถูกวิธีในการใช้เสียง การออกเสียงอย่างถูกวิธี มีการสาธิตการใช้เสียงจากอาจารย์ผู้สอน  
แล้วให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติตามมีการศึกษาการร้องเพลงจากคลิป วิดีทัศน์ การเรียนการสอน

เป็นวิธีการฝึกร้องเพลงที่ต่อยอดองค์ความรู้จากหลักสูตรก่อนนี้ แล้วนำมาพัฒนาเรื่องการสร้างอารมณ์  
เพลง และมีการวิจารณ์การร้องการสร้างอารมณ์เพลงโดย อ.ดร.สุธีศักดิ์ ภัคดีเทวา

### 3.สาระสำคัญของการอบรม

โปรแกรมฝึกอบรมหลักสูตร เสียงสร้างสรรค์ มีความสำคัญในเนื้อหาของหลักสูตรการอบรมโดยสามารถนำเนื้อหาและวิธีการฝึกมาปรับใช้ประกอบในรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษาได้ ซึ่งปัจจุบันบทเพลงที่นำมาใช้ประกอบในรายการโทรทัศน์นั้นจะมีลิขสิทธิ์จึงไม่สามารถนำมาใช้ได้โดยไม่ได้รับอนุญาตหรือซื้อลิขสิทธิ์เจ้าของเพลง

การอบรมหลักสูตร เสียงสร้างสรรค์ จึงมีประโยชน์ทั้งต่อหน่วยงานและต่อตนเอง เพราะนอกจากได้ประโยชน์จากเนื้อหาที่เราได้เรียนรู้แล้ว เรายังได้พัฒนาตนเองในด้านการร้องเพลงและนำบทเพลงที่ประพันธ์ขึ้นมาใหม่เพื่อใช้ในรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษา บันทึกเสียงร้องให้ถูกวิธีให้มีความไพเราะโดยเป็นบุคลากรของหน่วยงานเองไม่ต้องจัดจ้าง นักร้องจากภายนอกมาบันทึกเสียง

### 4. สิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้จากการอบรม

#### 4.1 การบริหารร่างกายก่อนการร้องเพลงหรือบันทึกเสียงร้อง

- การบริหารร่างกายมีความจำเป็นก่อนการเริ่มร้องเพลงหรือบันทึกเสียงร้องเพลง เพราะการบริหารร่างกายในส่วนต่างๆจะช่วยทำให้มีการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพื่อให้ออกเสียงง่ายขึ้น โดยเฉพาะส่วนคอ หัวไหล่ บริเวณใกล้กล่องเสียงช่วยให้การออกเสียงมีพลังในการเปล่งเสียง

- บริหารร่างกายอย่างน้อย 10-15 นาที ดังนี้

1. ก้มและเงยหน้าขึ้นลงอย่างช้าๆ
2. เอียงคอกลับไปทางด้านซ้ายและขวา
3. หมุนคอโดยรอบอย่างช้าๆ

#### 4.2 การฝึกการหายใจ ในการร้องเพลง

- การฝึกการหายใจที่ถูกวิธีเพื่อการร้องเพลงมีความจำเป็นอย่างมากที่จะช่วยให้บทเพลงที่เราขับร้องมีเสียงร้องที่ต่อเนื่อง ทำให้เสียงร้องมีน้ำหนัก และทำให้เพลงที่ร้องมีความไพเราะ

- การหายใจหลัก คือการเก็บลมหายใจเข้าก่อนร้องเพลงท่อนแรกและก่อนเนื้อร้องท่อนสองในช่วงเว้นวรรคของประโยคหลัก

- การหายใจรอง คือการเก็บลมหายใจระหว่างช่องว่างของเนื้อร้องช่วงกลางประโยค โดยอาจทดลองร้องและหาช่วงคำที่สามารถเก็บลมหายใจได้แต่จะเป็นจังหวะสั้นๆ

#### วิธีการหายใจในการร้องเพลง

1. การหายใจเข้าโดยให้ช่องท้องเปิดกว้าง (ท้องป่อง) เพื่อเก็บลมที่ใช้ในการร้องเพลง
2. การหายใจออก การใช้ลมที่เก็บไว้เพื่อการร้องเพลงในแต่ละวรรค (ท้องยุบ)

#### 4.3 การวอร์มเสียงก่อนการร้องเพลงหรือการบันทึกเสียงร้อง

- การวอร์มเสียงก่อนการร้องเพลงจะช่วยให้กล่องเสียงมีความยืดหยุ่น เช่นเดียวกับการออกกำลังกายในส่วนต่างๆของร่างกายก่อนการเล่นกีฬา ตัวอย่างการออกเสียงในการวอร์มเสียงที่เป็นพื้นฐานแบบง่ายก็คือการร้องเพลงที่เราจะร้องจริง โดยร้องทีละท่อน ทีละคำให้กล่องปาก ทวารรถเพลงที่ตนเองสามารถหายใจได้โดยไม่สะดุด

#### 4.4 วิธีการร้องเพลงให้มีความไพเราะและน่าฟัง

- นอกจากการวอร์มเสียงในรูปแบบต่างๆแล้ว การที่นักร้องต้องเรียนรู้อีกส่วนคือการเข้าใจในเนื้อหาของบทเพลง การถ่ายทอดอารมณ์ สื่อความหมายของบทเพลงให้ผู้ฟังเข้าใจและซาบซึ้งในบทเพลงนั้นๆ

- การร้องเพลงให้ถูกจังหวะของดนตรีเป็นอีกวิธีการร้องเพลงให้มีความไพเราะ เทคนิคการร้องเพลงแบบใช้หางเสียงโดยการเอื้อน ก็มีความจำเป็นที่ต้องฝึกฝนให้เกิดความเคยชินและฝึกซ้ำๆ จนกลายเป็นธรรมชาติการร้องของตนเอง

4.5 วิธีการยืน การเดิน การใช้มือท่วงท่าในขณะที่ร้องเพลง เป็นอีกบทเรียนที่ได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้โดยสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่งเลยคือการหันหลังให้ผู้ฟัง สำหรับการยืนต้องยืนให้มั่นคง ไม่เอียงตัวหรือไม่เขอะเขิน ต้องมั่นใจที่จะขยับร่างกายเดินไปทางซ้ายหรือทางขวา ไม่เดินกลับไปกลับมาหรือเดินมากจนเกินไป

### 5. ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรม

5.1 พัฒนาและฝึกฝนบุคลิกการให้มีบุคลิกภาพที่ดีและเหมาะสม

5.2 สามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ประกอบการรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษาในหน่วยงานได้

5.3 ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ

5.4 ส่งเสริมให้มีการปรับปรุงดนตรี version ใหม่ที่เป็นเพลงของมหาวิทยาลัยฯ โดยใช้บุคลากรที่ได้รับฝึกฝนการร้องเพลงมาขับร้องประกอบในเพลงนั้นๆด้วย

#### ข้อเสนอแนะ

- ส่งเสริมให้จัดกิจกรรมที่มีการพัฒนาบุคลิกภาพให้กับบุคลากรทั้งในสำนักเทคโนโลยีการศึกษา หน่วยงานอื่นๆเพื่อประโยชน์ในการสรรหาบุคลากรเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ประกาศ ผู้ใช้เสียงบรรยาย ใช้เสียงร้องเพลงประกอบการรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษา

การจัดโครงการอบรม จะกำหนดวันและเวลาในการจัดต่อไป

ชื่อโครงการ อบรม เสียงสร้างสรรค์

ประเภทโครงการ โครงการพัฒนาบุคลากรเพื่อการศึกษา

ชื่อผู้รับผิดชอบโครงการ นายนพดล เศวตามร์

**หลักการและเหตุผล** มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช มีความต้องการที่จะพัฒนาระบบการจัดการศึกษาทางไกลให้มีประสิทธิภาพ ทันสมัย และเรียนอย่างมีความสุข ด้วยการเรียนที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน เพื่อมุ่งที่จะปรับปรุงระบบการศึกษาทางไกลและระบบที่เกี่ยวข้องเพื่อการพัฒนาบุคลากรที่สนับสนุนการศึกษา

สำนักเทคโนโลยีการศึกษา มีหน้าที่รับผิดชอบด้านการจัดระบบ ออกแบบ วิจัย พัฒนาสื่อการเรียนการสอน ผลิตสื่อการศึกษา และพัฒนาบุคลากรเพื่อสนับสนุนในส่วนของการบรรยาย การใช้เสียงประกอบรายการ การฝึกเป็นผู้ดำเนินรายการ เพื่อลดต้นทุนในการจ้างบุคคลภายนอก ลดงบประมาณในการว่าจ้าง

วัน เวลาฝึกอบรม สถานที่ .....

**กลุ่มเป้าหมาย** บุคลากรที่มีความสามารถ ต้องการที่จะพัฒนา ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในการใช้เสียง การเป็นผู้ประกาศรายการ และสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องกับรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษา

















18 กรกฎาคม 2567

สร้างเสียง...

เพื่องาน  
สร้างสรรค์

BY นพดล เศรษฐานนท์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
อาคาร EBPC



1.ชื่อโครงการ อบรมเชิงปฏิบัติการ สร้างสรรค์เสียง เพื่องานโทรทัศน์

2.ประเภทโครงการ โครงการพัฒนาบุคลากรเพื่อการศึกษาทางไกล

3.ชื่อผู้รับผิดชอบโครงการ นายนพดล เศรษฐามร์

#### 4.หลักการและเหตุผล

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช มีความประสงค์ที่จะพัฒนาระบบการศึกษาการเรียนการสอนทางไกลให้มีประสิทธิภาพ เรียนรู้อย่างมีความสุข ตลอดจนจัดการเรียนการสอนมีคุณภาพได้มาตรฐานตามนโยบายการปฏิรูปมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ.2561 เพื่อปรับปรุงระบบการศึกษาต่อไป

สำนักเทคโนโลยีการศึกษา มีหน้าที่รับผิดชอบ จัดระบบสื่อ พัฒนาสื่อ จัดระบบ ออกแบบและ พัฒนาเทคโนโลยีสื่อสารการศึกษา ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพสื่อให้ทันสมัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

การเขียนเพลงเพื่อประกอบรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษา และพัฒนาบุคลากรให้มีความสามารถในด้านการใช้เสียง การร้องเพลง จะช่วยให้มีสื่อเสียงที่เป็นลิขสิทธิ์ของทางมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชเอง ได้นำมาใช้ประกอบรายการฯ หรือส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ ใช้เสียงในการร้องเพลงประจำมหาวิทยาลัยได้อย่างถูกต้องและไพเราะ เพื่อใช้ในกิจกรรมการอบรมนักศึกษา กิจกรรมชมรมฯ และเมื่อมีโอกาสที่จะปรับปรุง สร้างสรรค์บทเพลงหรือดนตรีที่เป็นบทเพลงประจำมหาวิทยาลัยฯ ขึ้นมาใหม่ก็สามารถให้บุคลากรขับร้องบทเพลงและบันทึกเสียงร้องได้โดยไม่ต้องจ้างนักร้องจากภายนอก และได้มีบุคลากรทางการศึกษาที่มีความสามารถในการใช้เสียงในการร้องเพลง เพื่องานกิจกรรมต่างๆของทางมหาวิทยาลัยฯ อีกด้วย

#### 5.วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อพัฒนาบุคลากรให้มีความสามารถในใช้เสียง การร้องเพลง เพื่อนำมาใช้ประกอบสื่อการเรียนการสอน กิจกรรมต่างๆ ของทางสำนักเทคโนโลยีการศึกษา และมหาวิทยาลัยฯ

#### 6.วัน เวลา ฝึกอบรม สถานที่

วันที่ 18 มิถุนายน 2567 เวลา 9.00-12.00 สถานที่ สตูดิโอโทรทัศน์ 1 อาคารผลิตรายการวิทยุและโทรทัศน์ (EBPC) และห้องบันทึกเสียง Radio 6

7.กลุ่มเป้าหมาย บุคลากรที่มีความสนใจ ทุกเพศทุกอายุ

## 8. หัวข้อการฝึกอบรม

- 8.1 ความหมายของการใช้เสียง และการร้องเพลงให้ไพเราะ
- 8.2 การฝึกหายใจ การหายใจในการใช้เสียงร้อง
- 8.3 ทดสอบการใช้เสียงร้องในห้องบันทึกเสียง

## 9. หน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายวิศวกรรมเทคโนโลยีการสื่อสาร สำนักเทคโนโลยีการศึกษา

10. วิทยากร
- 10.1 นายนพดล เศรษฐามร์
  - 10.2 นายพลเดช กั้ววงศ์

## 11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

11.1 เพื่อให้บุคลากรที่เข้ารับการอบรมมีความรู้ความสามารถในการใช้เสียง เพื่อใช้ประกอบรายการวิทยุและโทรทัศน์เพื่อการศึกษา

11.2 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชได้มีเพลงที่เป็นลิขสิทธิ์ รวมทั้งบทเพลง ดนตรี และเสียงร้อง เพื่อที่จะใช้ประกอบรายการโทรทัศน์ของทางมหาวิทยาลัยฯ

### รายละเอียดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เสียงสร้างสุข

- |                     |   |
|---------------------|---|
| เวลา 8.30-9.00 น.   | - ลงทะเบียน                                   |
| เวลา 9.00-10.00น.   | - บรรยาย เรื่องการใช้เสียงในการร้องเพลง       |
| เวลา 10.00-11.00 น. | - บรรยาย เรื่องการวอลุ่ม เสียงก่อนการร้องเพลง |
| เวลา 11.00-12.00 น. | - ฝึกการหายใจในการร้องเพลง                    |
| เวลา 12.00-13.00 น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน                    |
| เวลา 13.00-16.00น.  | - บันทึกเสียงร้องเพลง ในห้องบันทึกเสียง       |



รายชื่อผู้เข้ารับการอบรม

อบรมเชิงปฏิบัติการ เสี่ยงสร้างสุข

วันที่ 13 มิถุนายน 2566 (เวลา 8.30-16.30 น.)

ณ. ล็อบบี้ ชั้น 3 อาคารผลิตรายการวิทยุและโทรทัศน์ (EBPC)

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1.นางสาวบราลี นิลคุปต์        | ช่างอิเล็กทรอนิกส์ ชำนาญงาน |
| 2.นางอนุสรณ์ ศรีสังขจร        | ช่างอิเล็กทรอนิกส์ ชำนาญงาน |
| 3.นายบัณฑิต จันทร์เผือก       | ช่างอิเล็กทรอนิกส์ ชำนาญงาน |
| 4.นายวสันต์ วิทยาภรณ์         | ช่างอิเล็กทรอนิกส์ ชำนาญงาน |
| 5.นายวรวุฒิ แจ่มหล้า          | วิศวกรไฟฟ้า                 |
| 6.นางปทุมมา พรหมสาขา ณ สกลนคร | ช่างศิลป์แต่งหน้า           |
| 7.นายนิรุทธ์ ศุภวิธาน         | ช่างอิเล็กทรอนิกส์ ชำนาญงาน |
| 8.นางอุดมศรี ทรัพย์อนันต์     | นักวิชาการศึกษา             |
| 9.นางวิมลศรี จันทลา           | ช่างอิเล็กทรอนิกส์ ชำนาญงาน |







