

แบบรายงานผลการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice)

โครงการ Innovation For Thai Education (IFTE) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

ประเภทผลงาน: นวัตกรรมแก้ปัญหายุทธศาสตร์ 4 มิติ (สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพปัญญา)

ชื่อผลงาน	การใช้แหล่งเรียนรู้อัตลักษณ์วิถีท้องถิ่น บูรณาการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hands-On Learning Activities) เพื่อยกระดับสุขภาวะ 4 มิติแบบองค์รวม (กาย จิต สังคม ปัญญา) ในรายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ผู้เสนอผลงาน	นางจิราวรรณ ธรรมยศ
ตำแหน่ง	ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ
หน่วยงาน	โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน
สังกัด	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาลำปาง ลำพูน

1. ความเป็นมาและความสำคัญ

การศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของเยาวชน โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่สังคมไทยกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพที่ซับซ้อนและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ทั้งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคอุบัติใหม่ และปัญหาสุขภาพจิต (กรมควบคุมโรค, 2566) ซึ่งการให้ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัยจะช่วยให้เด็กนักเรียนมีพื้นฐานที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว

สถานการณ์ด้านสุขภาพของเยาวชนไทยในปัจจุบันมีความน่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง รายงานจากองค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD, 2023) ระบุว่า ประเทศไทยกำลังเผชิญกับอัตราการเพิ่มขึ้นของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กและเยาวชนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศในกลุ่ม OECD โดยพบว่าร้อยละ 23.4 ของเด็กไทยอายุ 5-19 ปีมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต นอกจากนี้ รายงานจากองค์การอนามัยโลก (WHO, 2022) ยังชี้ให้เห็นว่า เยาวชนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งและใช้เวลาหน้าจอสูงเกินมาตรฐานที่แนะนำ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและจิต

จากการศึกษาสภาพการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สุขภาพในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่ายังมีข้อจำกัดหลายประการ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา (2562) ที่พบว่าการจัดการเรียนรู้ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพส่วนใหญ่ยังคงเน้นการบรรยายและการท่องจำเนื้อหา ขาดการเชื่อมโยงกับชีวิตจริง ทำให้นักเรียนไม่เห็นความสำคัญและไม่สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ จากรายงานผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 มีคะแนนเฉลี่ยเพียงร้อยละ 31.67 (สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ, 2566) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาในการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์โดยรวม

ผลการประเมินสมรรถนะนักเรียนนานาชาติ (PISA) ปี 2022 ชี้ให้เห็นปัญหาที่น่าเป็นห่วงมากขึ้น โดยคะแนนเฉลี่ยวิทยาศาสตร์ของนักเรียนไทยอยู่ที่ 437 คะแนน ซึ่งต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของ OECD ที่ 485 คะแนน

(OECD, 2023) และพบว่านักเรียนไทยมีสัดส่วนที่มีสมรรถนะวิทยาศาสตร์ระดับต่ำสูงถึงร้อยละ 45.6 ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ย OECD ที่ร้อยละ 24.2 นอกจากนี้ ผลการประเมินยังพบว่านักเรียนไทยขาดทักษะในการประยุกต์ใช้ความรู้วิทยาศาสตร์ในสถานการณ์จริง โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

ปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งคือ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ได้กำหนดเนื้อหาวิทยาศาสตร์สุขภาพไว้เป็นส่วนหนึ่งของสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา แต่มีขอบเขตจำกัดและขาดการบูรณาการ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) ทำให้นักเรียนไม่ได้เรียนรู้วิทยาศาสตร์สุขภาพอย่างลึกซึ้งและครอบคลุม สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรางค์ ธรรมโวหาร และคณะ (2564) ที่พบว่า หลักสูตรวิทยาศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นยังไม่เพียงพอต่อการพัฒนาความรู้และทักษะด้านสุขภาพที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21

รายงานจาก UNESCO (2023) ระบุว่า การศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพในระดับมัธยมศึกษาเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของการศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยเฉพาะในการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนข้อที่ 3 (สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี) และข้อที่ 4 (การศึกษาที่มีคุณภาพ) อย่างไรก็ตาม จากการประเมินระบบการศึกษาของไทยพบว่า ยังขาดการบูรณาการประเด็นสุขภาพเข้ากับการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์อย่างมีประสิทธิภาพ และขาดการพัฒนาหลักสูตรที่ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความตระหนักและมีทักษะในการจัดการสุขภาพตนเอง

ในขณะเดียวกัน การจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hands-On Learning Activities) เป็นแนวทางการสอนที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และความเข้าใจในเนื้อหา โดย Kolb (2015) ได้เสนอว่า การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และการลงมือปฏิบัติจริงช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งและจดจำได้นาน นอกจากนี้ ผลการวิจัยของ พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์ และเพียววีน ยินดีสุข (2563) ยังพบว่า การจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์แบบ Active Learning ที่เน้นให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติช่วยพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาวิทยาศาสตร์ได้อย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยของ National Research Council (2022) ยืนยันว่า การจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติในวิชาวิทยาศาสตร์ช่วยพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะเมื่อเชื่อมโยงกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เช่น สุขภาพและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์อภิปรายจาก Minner et al. (2020) พบว่า การจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์แบบสืบเสาะหาความรู้ที่เน้นการลงมือปฏิบัติส่งผลเชิงบวกต่อความเข้าใจและการคงอยู่ของความรู้วิทยาศาสตร์มากกว่าการสอนแบบดั้งเดิม

จากปัจจัยต่างๆ ข้างต้น จึงมีความจำเป็นในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สุขภาพที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองต่อความต้องการของนักเรียนในศตวรรษที่ 21 ดังนั้น การพัฒนาวิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศในการใช้แหล่งเรียนรู้อัตลักษณ์วิถีท้องถิ่น บูรณาการการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการดูแลและการจัดการตนเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อแก้ไขปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำตอบสนองปัญหาสุขภาพเยาวชนที่เพิ่มขึ้น เต็มเต็มช่องว่างในหลักสูตรปัจจุบัน สร้างการเรียนรู้ที่มีความหมายและใช้ได้จริง และเตรียมความพร้อมสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืนสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของ UNESCO การพัฒนาวิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศในการใช้แหล่งเรียนรู้อัตลักษณ์วิถีท้องถิ่น บูรณาการการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการดูแลและการจัดการตนเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนานักเรียนให้เป็นผู้เรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

2. วัตถุประสงค์

2.1. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อพัฒนานวัตกรรมการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hands-On Learning Activities) บูรณาการภูมิปัญญาลำพูน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมทั้ง 4 มิติ (กาย จิต สังคม และปัญญา) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- 2) เพื่อพัฒนานวัตกรรมการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hands-On Learning Activities) ที่บูรณาการแหล่งเรียนรู้อัตลักษณ์วิถีท้องถิ่น เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการดูแลและการจัดการตนเองสู่การมีสุขภาวะ 4 มิติ (กาย จิต สังคม ปัญญา) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- 3) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากการใช้นวัตกรรมการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hands-On Learning Activities) ที่บูรณาการแหล่งเรียนรู้อัตลักษณ์วิถีท้องถิ่น เพื่อเสริมสร้างทักษะการดูแลตนเองสู่การมีสุขภาวะ 4 มิติ (กาย จิต สังคม ปัญญา) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- 4) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hands-On) ที่บูรณาการภูมิปัญญาลำพูน เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการดูแลสุขภาวะแบบองค์รวม 4 มิติ (กาย จิต สังคม ปัญญา) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2.2 เป้าหมาย

2.2.1 กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 30 คน

2.2.2 เชิงปริมาณ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 สามารถสร้างสรรค์ชิ้นงาน "คู่มือวัยรุ่นยุคดิจิทัล" ที่ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณภาพในระดับ "ดี" ขึ้นไป

2.2.3 เชิงคุณภาพ

นักเรียนเกิดทักษะการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม 4 มิติ (กาย จิต สังคม ปัญญา) และตระหนักถึงคุณค่าของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างสมดุล ควบคู่ไปกับการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาลำพูนในการดูแลสุขภาวะของตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ตารางวิเคราะห์ผู้เรียนรายบุคคล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5 จำนวน 30 คน

ด้านที่ทำการวิเคราะห์	กลุ่มเก่ง / พร้อมมาก	กลุ่มปานกลาง	กลุ่มอ่อน / ต้องดูแลเพิ่ม	แนวทางการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hands-On)
1. ผลสัมฤทธิ์ วิชา วิทยาศาสตร์ (เดิม)	เข้าใจเนื้อหาและเชื่อมโยงหลักการทางวิทยาศาสตร์ได้ดี	เข้าใจเนื้อหาพื้นฐาน แต่ยังไม่เต็มที่ไม่ได้	ต้องการการปูพื้นฐานและทบทวนเนื้อหาเพิ่มเติม	จัดกลุ่มละ ความสามารถ (เก่ง-กลาง-อ่อน) ให้เพื่อนช่วยเพื่อน และใช้ชุดกิจกรรม 5E เป็นตัวนำทางให้เรียนรู้ตามขั้นตอน
2. ความพร้อมด้านเทคโนโลยีดิจิทัล	มีอุปกรณ์พร้อมใช้งานแอปพลิเคชันสุขภาพและสามารถทวอทซ์ได้คล่องแคล่ว	ใช้อุปกรณ์พื้นฐานได้ แต่อาจต้องแนะนำวิธีใช้แอปพลิเคชันเพิ่มเติม	ขาดอุปกรณ์ หรือยังไม่คุ้นเคยกับการใช้เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ	มอบหมายหน้าที่ในกลุ่มตามความถนัด และจัดเตรียมอุปกรณ์ส่วนกลาง (แท็บเล็ต/แอปพลิเคชัน) ไว้สนับสนุนกลุ่มที่ขาดแคลน
3. ความเข้าใจในภูมิปัญญาลำพูน	คุ้นเคยกับวิถีชีวิต อาหารพื้นเมือง สมุนไพร และวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นอย่างดี	รู้จักภูมิปัญญาพื้นฐาน แต่อาจไม่ทราบถึงสรรพคุณเชิงลึก	ไม่ค่อยคุ้นเคยกับภูมิปัญญา หรือขาดการเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน	ให้ผู้คุ้นเคยเป็นผู้นำเสนอข้อมูล (Information Provider) และให้ผู้ที่ไม่คุ้นเคยเป็นผู้สัมภาษณ์ปราชญ์ชาวบ้านเพื่อเปิดประสบการณ์ใหม่

จากการวิเคราะห์ผู้เรียนรายบุคคล นำมาสู่การออกแบบกิจกรรมกลุ่มละความสามารถในรายวิชาวิทยาศาสตร์ สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนสามารถพัฒนาสมรรถนะของตนเองและบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางการวิเคราะห์สภาพแวดล้อม (SWOT Analysis) สถานศึกษาและชุมชน

ปัจจัยที่ทำการวิเคราะห์	รายละเอียด	แนวทางการนำมาใช้ออกแบบนวัตกรรมการเรียนรู้
จุดแข็ง (Strengths - S) (ปัจจัยภายใน)	นักเรียนมีความสามารถสูง มีวินัย และโรงเรียนมีปรัชญาที่เข้มแข็งคือ “ลูกจักรคำฯ เป็นผู้นำ สร้างสรรค์สังคม”	ออกแบบกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Active Learning) เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความเป็นผู้นำในการทำงานกลุ่ม
จุดอ่อน (Weaknesses - W) (ปัจจัยภายใน)	ทรัพยากร สื่อเทคโนโลยี และอุปกรณ์นวัตกรรมมีจำกัด อาจไม่เพียงพอต่อการใช้งานของผู้เรียนทุกคนพร้อมกัน	ปรับรูปแบบเป็น Hands-On Learning ที่เน้นกระบวนการกลุ่ม เพื่อแชร์ทรัพยากรเทคโนโลยีร่วมกัน (เช่น 1 กลุ่ม ใช้ 1 อุปกรณ์)
โอกาส (Opportunities - O) (ปัจจัยภายนอก)	โรงเรียนตั้งอยู่ใจกลางเมืองลำพูน แวดล้อมด้วยชุมชนและปราชญ์ชาวบ้านที่มีองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นที่โดดเด่น	บูรณาการแหล่งเรียนรู้อัตลักษณ์วิถีท้องถิ่นเข้ามาในบทเรียน เช่น ให้นักเรียนลงพื้นที่เรียนรู้จากปราชญ์ชุมชนโดยตรง
อุปสรรค (Threats - T) (ปัจจัยภายนอก)	ปัญหามลพิษทางอากาศ (PM2.5) ในภาคเหนือ และการเปลี่ยนแปลงนโยบายหรือหลักสูตรที่รวดเร็ว	ออกแบบนวัตกรรมการเรียนรู้ให้ยืดหยุ่นสามารถเรียนรู้ได้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน และนำประเด็น PM2.5 มาบูรณาการในวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

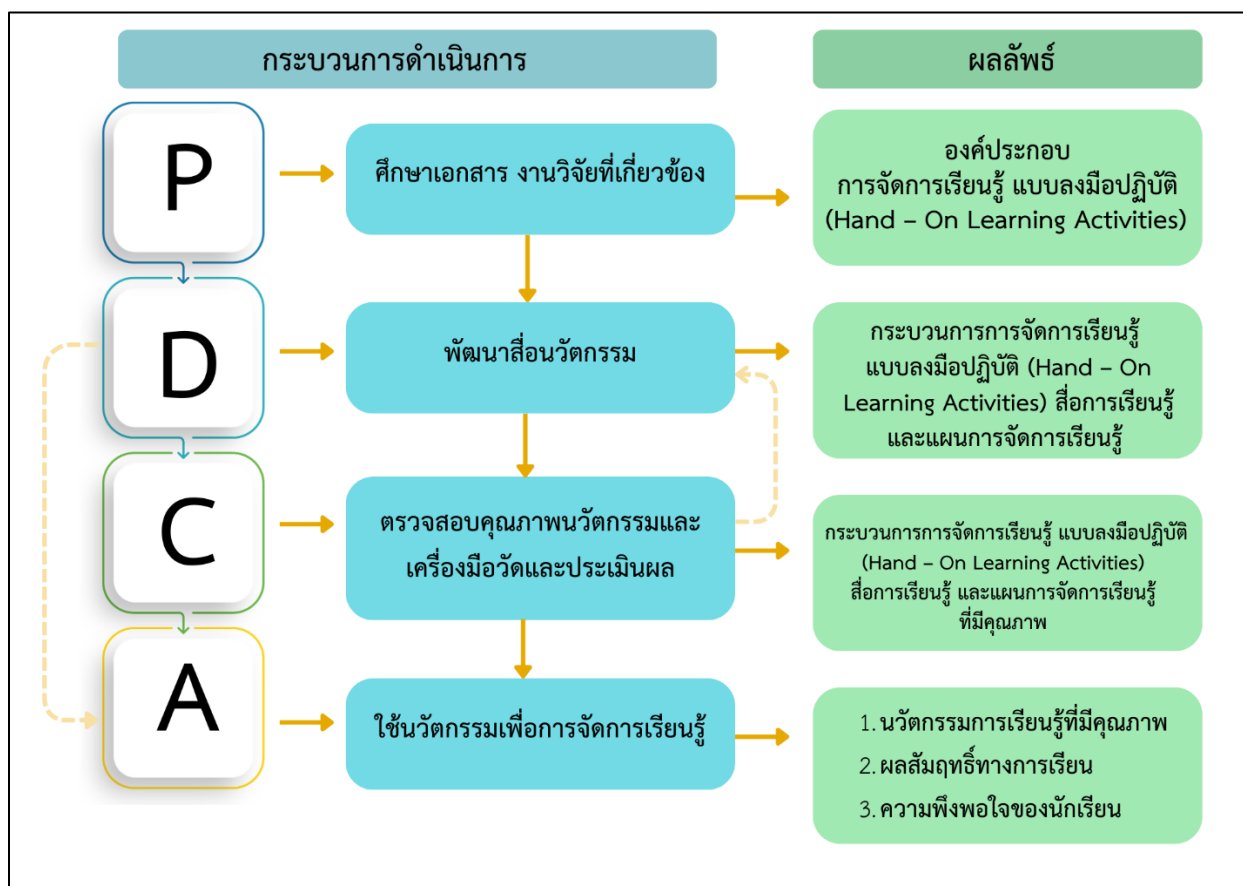
จากผลการวิเคราะห์ SWOT สถานศึกษาและผู้เรียนรายบุคคล จึงเป็นที่มาของการพัฒนานวัตกรรม การจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hands-On Learning Activities) บูรณาการแหล่งเรียนรู้อัตลักษณ์วิถีท้องถิ่น ซึ่งเป็นการใช้ศักยภาพของนักเรียนและเครือข่ายชุมชน และข้อจำกัดทางทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ขั้นตอนการดำเนินงาน

นวัตกรรมการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hands-On Learning Activities) ที่บูรณาการแหล่งเรียนรู้อัตลักษณ์วิถีท้องถิ่น เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการดูแลและการจัดการตนเองสู่การมีสุขภาวะ 4 มิติ (กาย จิต สังคม ปัญญา) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีรายละเอียดการดำเนินงาน ดังนี้

3.1 การออกแบบนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้

ข้าพเจ้าได้ดำเนินการออกแบบนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ ด้วยวงจรการบริหารงานคุณภาพ (PDCA) ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงกระบวนการการออกแบบนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้

1) Plan (การวางแผน)

1.1) วิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และจัดทำโครงสร้างรายวิชา

1.2) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) จากฐานข้อมูลงานวิจัยในไทยและต่างประเทศ โดยค้นหาคำสำคัญคือ การจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) และการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

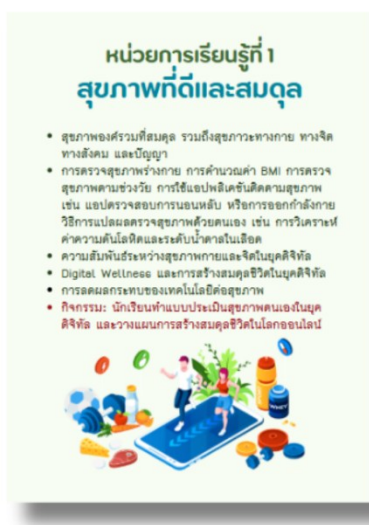
1.3) ทำการสังเคราะห์องค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities)

2) Do (ปฏิบัติ)

2.1) นำผลการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) มาจัดทำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง ภูมิปัญญาลำพูนสู่สุขภาพองค์กรรวมในยุคดิจิทัลรายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2.3) จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) ตามชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง ภูมิปัญญาลำพูนสู่สุขภาพองค์กรรวมในยุคดิจิทัลรายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2.4) สร้างและตรวจสอบแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้แหล่งเรียนรู้อัตลักษณ์วิถีท้องถิ่นบูรณาการการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hands-On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการดูแลและการจัดการตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1





ภาพที่ 2 ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง ภูมิปัญญาลำพูนสู่สุขภาพองค์รวมในยุคดิจิทัลรายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3) Check (ตรวจสอบ)

3.1) นำแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) ตามชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง ภูมิปัญญาลำพูนสู่สุขภาพองค์รวมในยุคดิจิทัลรายวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ฯ ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา จำนวน 5 ท่าน

3.2) ปรับแก้ไข แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) ตามชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง ภูมิปัญญาลำพูนสู่สุขภาพองค์รวมในยุคดิจิทัลรายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ฯ ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.3) นำแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้แหล่งเรียนรู้อัตลักษณ์วิถีท้องถิ่นบูรณาการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hands-On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการดูแลและการจัดการตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปใช้จริง

4) Act (นำไปใช้)

จัดกิจกรรม/กระบวนการเรียนรู้ โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) ตามชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง ภูมิปัญญาลำพูนสู่สุขภาพองค์รวมในยุคดิจิทัลรายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ฯ และเมื่อสิ้นสุดกระบวนการ มีการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้แหล่งเรียนรู้อัตลักษณ์วิถีท้องถิ่นบูรณาการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hands-On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการดูแลและการจัดการตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รายละเอียด กระบวนการจัดการเรียนรู้ ดังข้อ 3.2

3.2. กระบวนการจัดการเรียนรู้

3.2.1. ขั้นเตรียมการ (Plan)

1) ศึกษาหลักสูตรและตัวชี้วัดจากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด เพื่อกำหนดแนวทางการจัดการเรียนรู้ แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2) วิเคราะห์เนื้อหาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3) ศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning Theory) ของ Kolb (2014) ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) ของ Piaget (1954) และ Vygotsky (1978) และ ทฤษฎีพหุปัญญา (Multiple Intelligences Theory) ของ Gardner (1983) ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) รวมไปถึงความรู้อื่น ๆ ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้รายวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

4) ปัญหาและความท้าทาย ของการจัดการเรียนรู้ แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ในการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เพิ่มเติมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยเฉพาะในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์สุขภาพ ซึ่งมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้เรียน แต่ยังขาดแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ชัดเจนและมีประสิทธิภาพ การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เพิ่มเติม ตลอดจนการนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับรายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เรียนและสอดคล้องกับบริบทของสังคมในยุคปัจจุบัน

3.2.2 ขั้นตอนการ (Do)

1) ใช้สื่อจาก ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง ภูมิปัญญาลำพูนสู่สุขภาพองค์กรรวมในยุคดิจิทัล รายวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผู้จัดทำได้สร้างและพัฒนาขึ้นมาเอง โดยผ่านกระบวนการตรวจสอบและหาคุณภาพอย่างถูกต้องตามกระบวนการการพัฒนาสื่อการจัดการเรียนรู้ และผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องและคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

2) สร้างรูปแบบโดยใช้ผลการศึกษาศาษาปัญหาและสังเคราะห์ แนวคิดทฤษฎีมาใช้เชื่อมโยงกับแผนการจัดการเรียนรู้ โดยการสอนแบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities)

3) เขียนแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะด้านการลงมือปฏิบัติจริง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ การสร้างความรู้ด้วยตนเอง การทำงานเป็นทีมหรือกลุ่มร่วมมือ และเชื่อมโยงกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันของผู้เรียน รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการสอนแบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities)

4) นำแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ภูมิปัญญาลำพูนสู่สุขภาพองค์กรรวมในยุคดิจิทัล รายวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องกับเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ (IOC) และกิจกรรมการเรียนรู้ โดยผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) กับครูวิทยาศาสตร์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

5) ปรับปรุงพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ ตามข้อเสนอแนะ

6) นำแผนการจัดการเรียนรู้ มาใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มละความสามารถ และจัดกิจกรรมให้เหมาะสมตามศักยภาพ และเนื้อหาของบทเรียน ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities)

กระบวนการ	กิจกรรมการเรียนรู้	การใช้สื่อการสอน
ขั้นที่ 1 สร้างแรงบันดาลใจ (Inspiration)	ผู้เรียนนำเสนอสถานการณ์ปัญหา คำถามท้าทาย หรือกรณีศึกษาที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์สุขภาพในชีวิตประจำวัน	สื่อจำลองสถานการณ์ แหล่งเรียนรู้ออนไลน์

กระบวนการ	กิจกรรมการเรียนรู้	การใช้สื่อการสอน
ขั้นที่ 2 สำรวจและวางแผน (Exploration and Planning)	ผู้เรียนสำรวจข้อมูล ค้นคว้า และวางแผนการทำกิจกรรมหรือการทดลอง โดยใช้กระบวนการกลุ่ม	อุปกรณ์วิทยาศาสตร์ ชุดทดลอง
ขั้นที่ 3 ลงมือปฏิบัติ (Hands-On Action)	ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือการทดลองตามแผนที่วางไว้ โดยใช้ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และการแก้ปัญหา	สื่อมัลติมีเดีย แอปพลิเคชันด้านสุขภาพ
ขั้นที่ 4 อภิปรายและสรุปผล (Discussion and Conclusion)	ผู้เรียนอภิปรายผลการปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปองค์ความรู้ที่ได้	ผังมโนทัศน์
ขั้นที่ 5 นำไปใช้และขยายผล (Application and Extension)	ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่หรือในชีวิตประจำวัน และขยายความรู้ให้กว้างขวางขึ้น	นำเสนอผลงาน / แลกเปลี่ยนประสบการณ์
ขั้นที่ 6 ประเมินและสะท้อนคิด (Evaluation and Reflection)	ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและสะท้อนคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาต่อไป	- การประเมินตามสภาพจริง - การประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ - การประเมินผลสัมฤทธิ์

7) ประชาชนชาวบ้าน กลุ่มนวดประคบสมุนไพรบ้านป่าปวย ได้ให้ความร่วมมือและร่วมแสดงความคิดเห็นต่อการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ในฐานะวิทยาการท้องถิ่น

3.2.3 ขั้นตรวจสอบ (Check)

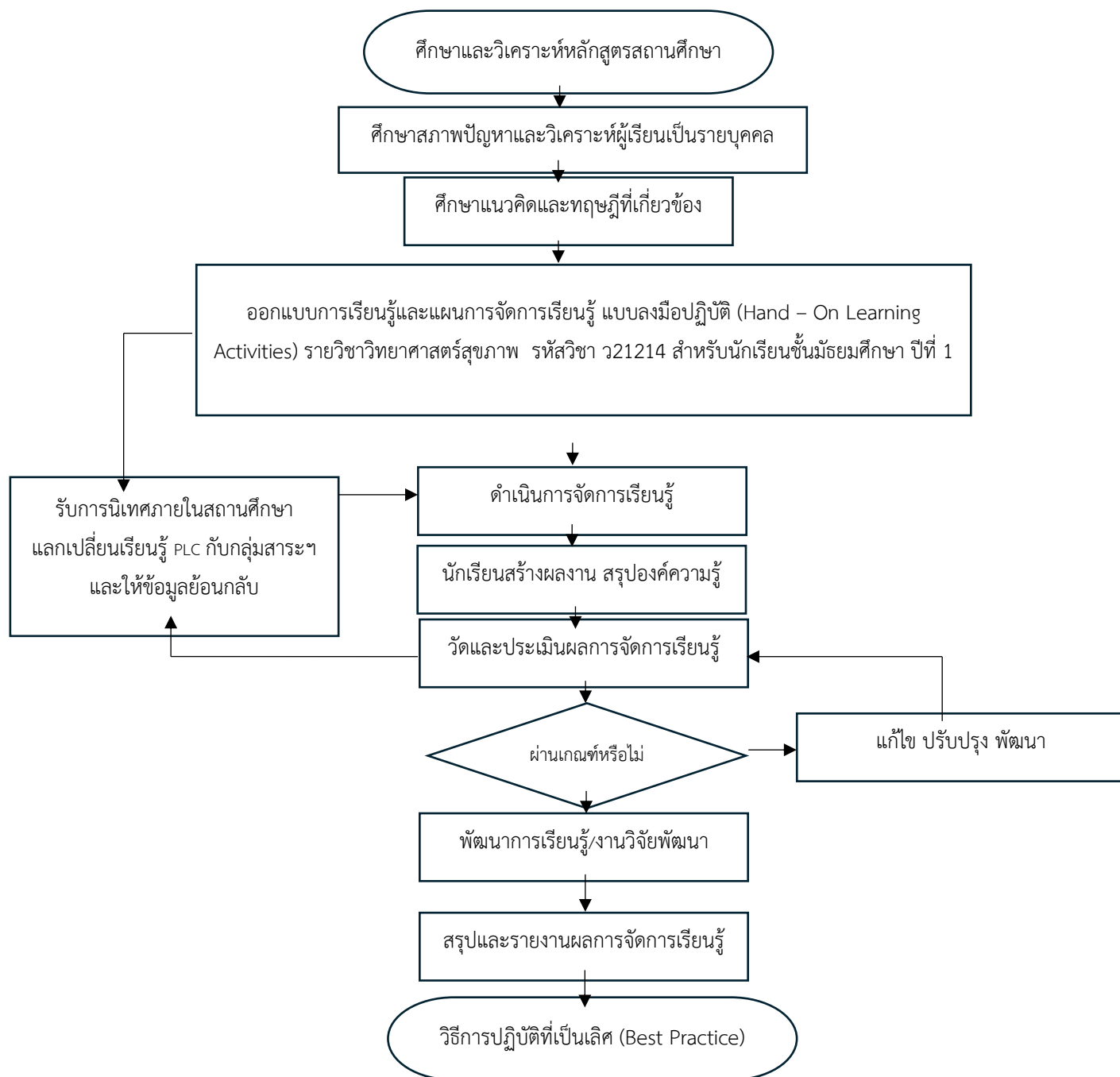
ดำเนินการประเมินผลว่าเป็นไปตามจุดประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงานหรือไม่ โดยเน้นการประเมินทบทวนกระบวนการจัดการเรียนรู้ ประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม ประเมินองค์ความรู้ของนักเรียน โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียน ประเมินความรู้ความเข้าใจ ประเมินทักษะกระบวนการ ประเมินทักษะเจตคติ ประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ และการเสนอแนะของชุมชนร่วมสะท้อนผล (Reflection) แนะนำการมีส่วนร่วมในการประเมินผลงานนักเรียน ในกิจกรรมวันวิชาการประจำปีการศึกษา 2568 โดยมีการจัดกิจกรรม 'กาดมั่วควนวัฒนธรรมสุขภาพ' เพื่อประเมินผลชิ้นงาน โดยเปิดโอกาสให้คณะกรรมการสถานศึกษาและตัวแทนชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการประเมินและให้ข้อเสนอแนะต่อวัฒนธรรมของนักเรียน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างวัย และนักเรียนสามารถนำข้อเสนอแนะจากประชาชนชาวบ้านไปปรับปรุงแผนการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.2.4 ขั้นปรับปรุงพัฒนา (Action)

นำผลการประเมินทบทวนมาปรับปรุงพัฒนาระบบหรือวิธีการดำเนินงานเพื่อมุ่งให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามจุดประสงค์และเป้าหมายความสำเร็จที่วางไว้ นำข้อเสนอแนะการนำไปใช้และการศึกษาค้นคว้า พัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ ครั้งต่อไป

ขั้นตอนและวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (best practices)

ขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์ สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีขั้นตอนดัง Flow chart ต่อไปนี้



ภาพที่ 3 แสดงขั้นตอนการออกแบบนวัตกรรมจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

4. ผลการดำเนินงาน

4.1. ผลที่เกิดขึ้นบรรลุตามกิจกรรม

จากการจัดการเรียนรู้ แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปรากฏตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง
2. ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เช่น การสังเกต การตั้งคำถาม การตั้งสมมติฐาน การทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูล และการลงข้อสรุป
3. ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดทักษะการคิดขั้นสูง เช่น การคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดสร้างสรรค์ และการคิดแก้ปัญหา
4. เพิ่มแรงจูงใจและความสนใจในการเรียนรู้ เนื่องจากผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น
5. พัฒนาเจตคติที่ดีต่อวิทยาศาสตร์และการเรียนรู้
6. ส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การทำงานร่วมกัน การสื่อสาร และการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงความรู้กับชีวิตจริงได้ดีขึ้น

4.2. ประโยชน์ที่ได้รับ

การจัดการเรียนรู้ แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สามารถทำให้นักเรียนบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้ ดังนี้

1) ด้านผู้เรียน

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และบูรณาการกับภูมิปัญญาลำพูนได้ "สามารถนำความรู้ ทักษะไปเผยแพร่แก่บุคคลอื่นได้ เช่น การสร้าง "คู่มือวัยรุ่นยุคดิจิทัล" การทำคลิปวิดีโอแนะนำภูมิปัญญา
2. นักเรียนมีทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และทักษะในศตวรรษที่ 21 ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต
3. นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และการดูแลสุขภาพ อันจะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในระยะยาว

2) ด้านครู

1. ครูผู้สอนวิทยาศาสตร์และสุขภาพสามารถนำการจัดการเรียนรู้ แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้
2. มีการใช้ข้อมูลผู้เรียนรายบุคคลมาออกแบบการจัดการเรียนรู้ และที่สำคัญคือ มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการออกแบบ เลือกใช้ และผลิตสื่อเทคโนโลยี (เช่น การใช้แอปพลิเคชัน SAAN SOOK หรือ Thai First Aid)
3. ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถนำการจัดการเรียนรู้ แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็น

แนวทางในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาและส่งเสริมการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สุขภาพที่มีประสิทธิภาพ

3) ด้านโรงเรียน

1. ได้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สุขภาพที่ส่งเสริมการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียน
3. มี "ระบบข้อมูลสารสนเทศสุขภาพของนักเรียน" ที่เป็นปัจจุบัน และเกิด "เครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการ" กับชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม (เช่น ปราชญ์ชาวบ้าน หรือกลุ่มนวดประคบสมุนไพรบ้านป่าปวย)

4) ด้านชุมชน

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาสามารถนำ การจัดการเรียนรู้ แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการกำหนดนโยบายและแนวทางการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์สุขภาพในระดับมัธยมศึกษา

5. บทเรียนที่ได้รับ

1) การเรียนรู้ที่มีความหมายผ่านการลงมือปฏิบัติ การใช้แหล่งเรียนรู้อัตลักษณ์วิถีท้องถิ่นบูรณาการกับการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติในรายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายและสามารถเชื่อมโยงความรู้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อนักเรียนได้สัมผัสกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ เช่น การทำยาสมุนไพร การปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายแบบไทย ทำให้เข้าใจว่าวิทยาศาสตร์สุขภาพไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันและวัฒนธรรมของตนเอง

2) ความสำคัญของกระบวนการ PDCA ในการพัฒนานวัตกรรม การใช้วงจรคุณภาพ PDCA (Plan-Do-Check-Act) เป็นกรอบในการออกแบบและพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ช่วยให้การดำเนินงานเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ การวางแผนที่ดีจากการศึกษาเอกสารงานวิจัย การปฏิบัติตามแผนที่กำหนด การตรวจสอบคุณภาพอย่างต่อเนื่อง และการนำผลการประเมินมาปรับปรุงพัฒนา ทำให้ได้นวัตกรรมที่มีคุณภาพและตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้อย่างแท้จริง

6. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ผลสำเร็จของการเรียนรู้ แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) รายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา ว21214 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เกิดจากการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัด โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาลำปาง ลำพูน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

- 1) คณะครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- 2) กลุ่มงานบริหารวิชาการ โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน

3) หน่วยงานภายนอก เช่น ชุมชนบ้านป่าซางน้อย ชุมชนบ้านป่าปวย

7. การเผยแพร่ (การใช้นวัตกรรมการศึกษา)

7.1 การเผยแพร่

1) การขยายผลระดับสถานศึกษา

เผยแพร่ใน <https://scibykrutim.my.canva.site/> เมื่อ วันที่ 6 มิถุนายน 2567 มีการเผยแพร่ นวัตกรรมและชุดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ (เว็บไซต์ "ห้องเรียนวิทยาศาสตร์ with Kru Tim") เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าถึงได้ทุกที่ทุกเวลา (Anywhere Anytime) นอกจากนี้ยังมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (PLC) กับคณะครูในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อนำรูปแบบการสอน Hands-On ไปปรับใช้กับระดับชั้นอื่น



2) การขยายผลระดับกลุ่มสถานศึกษาหรือหน่วยงาน

มีการนำเสนอผลงานและเผยแพร่ความรู้ผ่านช่องทางดิจิทัล (QR Code) ให้กับผู้ปกครองและชุมชน รวมถึงมีการบูรณาการความรู้ร่วมกับปราชญ์ชาวบ้านและหน่วยงานท้องถิ่น (เช่น กลุ่มนวดประคบสมุนไพรบ้านป่าปวย) ทำให้เกิดเครือข่ายการเรียนรู้ด้านสุขภาพระดับชุมชน



3) การขยายผลระดับเขตพื้นที่หรือระดับภูมิภาค

ความสำเร็จจากนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ ส่งผลให้นักเรียนได้รับการพัฒนาทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นสูง จนสามารถผ่านการสอบคัดเลือกเข้าค่ายโอลิมปิกวิชาการ สอวน. ประจำปี 2568 สาขาชีววิทยา ค่าย 1 ในระดับภูมิภาคได้อย่างเต็มภาคภูมิ



4) การขยายผลระดับประเทศ

นวัตกรรมและการส่งเสริมผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้นักเรียนผ่านการคัดเลือกเข้าร่วมกิจกรรมค่ายบ่มเพาะนักเทคโนโลยีชีวภาพรุ่นเยาว์ BIOTECH YOUTH CAMP (BYC2025) ในหัวข้อ "เทคโนโลยีชีวภาพด้านอาหารและจุลินทรีย์" ซึ่งจัดโดยสมาคมเทคโนโลยีชีวภาพแห่งประเทศไทย ร่วมกับมหาวิทยาลัยชั้นนำระดับประเทศ



5) การขยายผลระดับนานาชาติ

ความสำเร็จสูงสุดของการพัฒนานวัตกรรม คือการที่ "ทีมวิจัยชีวนวัตกรรมการเกษตร" ได้รับการคัดเลือกจากสมาคมเทคโนโลยีชีวภาพแห่งประเทศไทย ให้นำเสนอผลงานวิจัยในเวทีการประชุมวิชาการระดับนานาชาติ The 37th Biotechnology International Congress (BIC 2025) ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันถึงคุณภาพของการจัดการเรียนรู้ที่ก้าวข้ามขีดจำกัดของห้องเรียนสู่การยอมรับในระดับสากล



7.2 การได้รับการยอมรับ / รางวัลที่ได้รับ



กิจกรรมค่ายบ่มเพาะนักเทคโนโลยีชีวภาพรุ่นเยาว์ BIOTECH YOUTH CAMP (BYC2025)
สมาคมเทคโนโลยีชีวภาพแห่งประเทศไทย ร่วมกับ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ครูผู้ฝึกสอนนักเรียน ผ่านการสอบคัดเลือกเข้าค่ายโอลิมปิกวิชาการ สอน.
ประจำปี 2567- 2568 สาขาชีววิทยา ค่าย 1



ทีมวิจัยชีวนวัตกรรมทางการแพทย์ ได้รับคัดเลือก
นำเสนอผลงาน วิจัยระดับนานาชาติ ในการประชุม
วิชาการ BIC2025



นวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมวิทยาศาสตร์สุขภาพด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ
ลงมือปฏิบัติ (Hand on Learning Activities สำหรับนักเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

8. บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กุลิสรา จิตรชญาวนิช. (2564). **การจัดการเรียนรู้ : พิมพ์ครั้งที่ 4**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตนา แคมมณี และคณะ. (2548). **ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สายบัว พิมพ์มหา. (2565). **รูปแบบการสอนการใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem Base Learning) ร่วมกับการเรียนรู้ร่วมมือเทคนิคเรียนร่วมกัน (LT)**. ขอนแก่น : โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย.
- สายบัว พิมพ์มหา. (2563). **รายงานการพัฒนาแบบฝึกทักษะการเรียนรู้ เรื่อง หลักการโปรแกรมด้วย Scratch รายวิชา วิทยาการคำนวณ 1 โดยใช้วิธีการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based Learning : PBL) เพื่อส่งเสริมทักษะการคิดแก้ปัญหา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. ขอนแก่น : โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน 3.

ภาคผนวก

- แผนการจัดการเรียนรู้และบันทึกหลังแผน
- ผลการประเมินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- ร่องรอย/หลักฐานการจัดการเรียนรู้/ผลงานของผู้เรียนการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

วิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รหัสวิชา (ว21214)

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพองค์รวมในยุคดิจิทัล

ผู้สอน นางจิราวรรณ ธรรมยศ

โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

เวลาจำนวน 120 นาที

1. สาระสำคัญ

สุขภาพองค์รวมในยุคดิจิทัลเป็นการดูแลสุขภาพแบบบูรณาการทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และ ปัญญา ซึ่งต้องคำนึงถึงการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

2.1 แปลความหมายของสุขภาพที่ดีตามวัย มีความเข้าใจและประเมินได้ว่าการมีสุขภาพที่ดีและการตรวจสุขภาพที่เหมาะสมตามวัย

2.2 วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และอธิบาย ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมสุขภาพกับค่าเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตแล้วออกแบบ เสนอแนวทางของการมีสุขภาพที่ดีและตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีตามวัย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้ (K)

- 1) อธิบายความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม 4 มิติ (กาย จิต สังคม ปัญญา) ได้
- 2) เปรียบเทียบเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตตามวัยกับสุขภาพของตนเองได้
- 3) อธิบายผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพและวิธีการป้องกันได้
- 4) วิเคราะห์คุณค่าทางวิทยาศาสตร์ของภูมิปัญญาท้องถิ่นลำพูนในการดูแลสุขภาพได้

3.2 ด้านทักษะกระบวนการ (P)

- 1) ใช้เทคโนโลยีและแอปพลิเคชันในการติดตามและประเมินสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
- 2) วิเคราะห์และแปลผลข้อมูลสุขภาพจากแอปพลิเคชันได้
- 3) ประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นลำพูนร่วมกับเทคโนโลยีในการดูแลสุขภาพได้
- 4) ออกแบบแผนการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลที่เหมาะสมตามวัยและบริบทได้

3.3 ด้านเจตคติ (A)

- 1) ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีและการดูแลสุขภาพองค์รวม
- 2) เห็นคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นลำพูนในการดูแลสุขภาพ
- 3) มีความใส่ใจในการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลและเหมาะสม

4. สารการเรียนรู้

4.1 สุขภาพองค์รวม 4 มิติ

- ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม (กาย จิต สังคม ปัญญา)
- การประเมินสุขภาพองค์รวมตามวัย
- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตสำหรับวัยรุ่น (น้ำหนัก ส่วนสูง BMI เป็นต้น)

4.2 ภูมิปัญญาท้องถิ่นลำพูนในการดูแลสุขภาพ

- สมุนไพรพื้นบ้านลำพูนและสรรพคุณทางวิทยาศาสตร์
- อาหารพื้นเมืองลำพูนและคุณค่าทางโภชนาการ
- วิถีชีวิตและภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพแบบล้านนา

4.3 เทคโนโลยีดิจิทัลกับสุขภาพ

- แอปพลิเคชันและอุปกรณ์ติดตามสุขภาพ (Health Tracking Apps & Wearable Technology)
- ผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพ (แสงสีฟ้า, การนั่งนาน, ปัญหาการนอน)
- หลัก Digital Wellness และ Digital Ergonomics

4.4 การบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีสมัยใหม่

- การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาลำพูนในยุคดิจิทัล
- Digital Detox ด้วยธรรมชาติบำบัดและวิถีล้านนา
- นวัตกรรมสุขภาพที่ผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยี

5. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ทักษะศตวรรษที่ 21 (การเรียนรู้ 3R x 8C)

3R

- ☒ R1 - Reading (อ่านออก)
- ☒ R2 - Writing (เขียนได้)
- ☐ R3 - Arithmetic's (คิดเลขเป็น)

8C

- ☒ C1 - Critical Thinking and Problem Solving (ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา)
- ☐ C2 - Creativity and Innovation (ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม)
- ☐ C3 - Cross-cultural Understanding (ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรมต่างกระบวนทัศน์)
- ☒ C4 - Collaboration, Teamwork and Leadership (ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ)
- ☒ C5 - Communications, Information and Media Literacy (ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ)

☒ C6 - Computing and ICT Literacy (ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร)

☒ C7 - Career and Learning Skills (ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้)

☒ C8 - Compassion (ความมีเมตตา กรุณา วินัย คุณธรรม จริยธรรม)

6. ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน/ร่องรอยของการเรียนรู้)

6.1 ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ

6.2 ใบกิจกรรมที่ 2 แบบฟอร์มวิเคราะห์ภูมิปัญญาท้องถิ่น

6.3 ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง แบบฟอร์มสร้าง จัดทำตารางการใช้อุปกรณ์อย่างสมดุล

7. สื่อและอุปกรณ์

1. สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตที่ติดตั้งแอปพลิเคชันสุขภาพ (แอปนับก้าว, แอปติดตามการนอน, แอปบันทึกอาหารและน้ำ)

2. แอปพลิเคชันติดตามเวลาหน้าจอ (Screen Time)

3. อุปกรณ์ Wearable Technology (ถ้ามี) เช่น Smart Watch, Fitness Tracker

4. เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง

5. แอปพลิเคชันคำนวณค่า BMI และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

6. คอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ตพร้อมอินเทอร์เน็ตสำหรับสืบค้นข้อมูล

7. วิดีทัศน์เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นลำพูนในการดูแลสุขภาพ

8. แอปพลิเคชันปรับแสงสีฟ้า (Blue Light Filter) หรือแว่นตากรองแสงสีฟ้า

9. อุปกรณ์ตรวจวัดสุขภาพเบื้องต้น เช่น เครื่องวัดความดัน

10. กระดาษโปสเตอร์ ปากกาเมจิก กระดาษขาว สติกเกอร์ และอุปกรณ์ตกแต่ง

11. ใบความรู้ (เรื่องสุขภาพองค์รวม, เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต, Digital Wellness)

8. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (2 ชั่วโมง)

8.1 ขั้นสร้างแรงบันดาลใจ (10 นาที)

1) ครูทักทายนักเรียนและถามคำถามกระตุ้นความคิด: "สุขภาพดี สุขภาพไม่ดี" โดยมีแนวคำถาม ดังนี้

- นักเรียนคิดว่า ภาพที่ 1 นี้สื่อถึงข้อความใดระหว่าง "สุขภาพดี หรือ สุขภาพไม่ดี" ให้นักเรียนตอบลงในใบกิจกรรมที่ 1 สุขภาพที่ดีของฉัน และตอบพร้อมกัน

(แนวคำตอบ คือ สุขภาพดี และหรือหากมีนักเรียนตอบว่า สุขภาพไม่ดี ให้ถามเหตุผล ซึ่งการให้เหตุผลครูไม่ตัดสินว่าผิดหรือถูก)

- นักเรียนคิดว่า ภาพที่ 2 นี้สื่อถึงข้อความใดระหว่าง "สุขภาพดี หรือ สุขภาพไม่ดี"

(แนวคำตอบ คือ สุขภาพไม่ดี และหรือหากมีนักเรียนตอบว่า สุขภาพดี ให้ถามเหตุผล ซึ่งการให้เหตุผลของนักเรียน ครูไม่ตัดสินว่าผิดหรือถูก)

- นักเรียนคิดว่า ภาพที่ 3 นี้สื่อถึงข้อความใดระหว่าง "สุขภาพดี หรือ สุขภาพไม่ดี"

(แนวคำตอบ คือ สุขภาพไม่ดี และหรือหากมีนักเรียนตอบว่า สุขภาพดี ให้ถามเหตุผล ซึ่งการให้เหตุผลของนักเรียน ครูไม่ตัดสินว่าผิดหรือถูก)

2) ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนทุกคน และให้นักเรียนทุกคนชื่นชมตัวเองโดยการปรบมือให้กับตนเอง ครูกล่าวต่อไปว่า นักเรียนจะเห็นว่าวันนี้ เราจะเรียนรู้เกี่ยวกับคำว่าสุขภาพ แล้วครูตั้งคำถามเกี่ยวเรื่องของสุขภาพ โดยมีแนวคำถาม ดังนี้

- สุขภาพ หมายถึงอะไร แต่ละคน แต่ละวัย จะมีสุขภาพดีหรือไม่ดี เหมือนกันหรือแตกต่างหรือไม่อย่างไร?

(ครูกระตุ้นให้นักเรียนอาสาสมัครตอบคำถามนี้ โดยมีแนวคำตอบที่แตกต่างกัน นักเรียนอาจตอบว่า สุขภาพเป็นความแข็งแรงสมบูรณ์ของแต่ละคน และจะแตกต่างกัน เพราะมีเพศ อายุ เชื้อชาติ พฤติกรรมที่ต่างต่างกัน สภาพแวดล้อม สภาพสังคม และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ได้)

3) ครูเปิดวิดีโอทัศน์สั้นๆ เกี่ยวกับภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพของคนลำพูน เช่น การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองลำพูน สมุนไพรแบบล้านนา



4) ครูเชื่อมโยงภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ากับแนวคิดสุขภาพองค์รวม 4 มิติ (กาย จิต สังคม ปัญญา) และอธิบายว่ากิจกรรมในวันนี้จะเรียนรู้การผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ในการดูแลสุขภาพ

8.2 ขั้นสำรวจและวางแผน (20 นาที)

1) ครูแจกกระดาษโพสต์อิทให้นักเรียนทุกคน โดยแบ่งกลุ่มย่อย 4-5 คน ระดมความคิดร่วมกัน ใช้เวลา 3-4 นาที สำหรับแต่ละคำถาม ให้นักเรียนเขียน 1 ความคิด ต่อ 1 แผ่นโพสต์อิท จากคำถาม 3 ข้อต่อไปนี้

- ชุมชนท้องถิ่นที่นักเรียนอาศัยอยู่มีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพอย่างไรบ้าง
- มีแนวทางใดในการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการดูแลสุขภาพ
- วิเคราะห์ ข้อดี-ข้อเสีย ของการใช้เทคโนโลยี

2) ครูให้นักเรียนนำกระดาษโพสต์อิทมาติดบนกระดานที่แบ่งเป็น 3 ส่วนตามคำถาม ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปคำตอบแต่ละการจัดกระดาน:

ส่วนที่ 1: "ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ"

ส่วนที่ 2: "การบูรณาการภูมิปัญญา + เทคโนโลยี"

ส่วนที่ 3: "วิเคราะห์ ข้อดี-ข้อเสีย ของการใช้เทคโนโลยี"

2) ครูนำเสนอความรู้เรื่องสุขภาพองค์รวม 4 มิติ โดยเชื่อมโยงกับภูมิปัญญาที่นักเรียนระดมมา และใช้ตัวอย่างจากชุมชนท้องถิ่น อธิบายเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตตามวัย น้ำหนัก ส่วนสูง และค่า BMI ที่เหมาะสม และให้นักเรียนลองคำนวณ BMI ตนเองในระหว่างฟัง

3) ครูแนะนำและสาธิตแอปพลิเคชันจริง 2-3 ตัว ให้นักเรียนทดลองใช้ผ่านมือถือ เน้นแอปที่ฟรีและใช้งานง่าย เพื่อช่วยในการติดตามและดูแลสุขภาพ

4) ครูนำเสนอผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพ ใช้วิดีโอสั้นๆ แสดงผลกระทบ เช่น แสงสีฟ้ามีผลต่อการนอนหลับ และให้นักเรียนทดลองทำทางที่ถูก-ผิด, บอกเทคนิคการป้องกัน

8.3 ขั้นลงมือปฏิบัติ (20 นาที)

1) ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม จำแนกเป็น เก่ง ปานกลาง อ่อน (1:2:2) โดยมีรายละเอียดดังนี้

- ให้นักเรียนออกแบบชุมชนที่ผสมภูมิปัญญาท้องถิ่นลำพูนและเทคโนโลยี ภายใต้หัวข้อ “หมู่บ้านสุขภาพสมัยใหม่”

- เขียนคู่มือดูแลสุขภาพสำหรับเพื่อนๆ ภายใต้หัวข้อ “คู่มือวัยรุ่นยุคดิจิทัล”

8.4 ขั้นอภิปรายและสรุปผล (15 นาที)

1) รูปแบบการนำเสนอ: กลุ่ม “หมู่บ้านสุขภาพสมัยใหม่” ใช้เวลา 5 นาที นำเสนอแบบ Gallery Walk โดยติดผลงานรอบห้อง ตัวแทนกลุ่มอธิบายความสำคัญ 3 นาที รับคำถามและข้อเสนอแนะจากเพื่อนๆ 2 นาที

2) กลุ่ม “คู่มือวัยรุ่นยุคดิจิทัล” ใช้เวลา 5 นาที นำเสนอผ่าน PowerPoint หรือแสดงคู่มือจริงอ่านส่วนที่น่าสนใจให้เพื่อนฟัง 3 นาที ตอบคำถามและรับข้อเสนอแนะ 2 นาที

3) ครูคำถามกระตุ้นการอภิปราย:

- จากผลงานที่เห็น ภูมิปัญญาลำพูนแบบไหนที่น่าสนใจที่สุด เพราะอะไร
- เทคโนโลยีใดที่คิดว่าจะช่วยชุมชนได้จริง มีข้อจำกัดอะไรบ้าง
- คู่มือที่เพื่อนทำ มีข้อมูลใดที่อยากนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน

4) ครูเป็นผู้ดำเนิน ใช้เทคนิค Think-Pair-Share ให้นักเรียนยกมือแสดงความคิดเห็นแบบสมัครใจ บันทึกประเด็นสำคัญบนกระดาน

5) ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลประเด็นหลัก:

ด้านความรู้: “เราได้เรียนรู้ว่า สุขภาพองค์รวมมี 4 มิติ และภูมิปัญญาลำพูนสามารถผสมผสานกับเทคโนโลยีได้ และการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลจะช่วยดูแลสุขภาพได้ดีขึ้น

ด้านทักษะ: จากการทำงานกลุ่ม เราฝึกการคิดสร้างสรรค์ การทำงานร่วมกัน และการนำเสนอการออกแบบและเขียนคู่มือช่วยให้เข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ด้านเจตคติ: เราควรภูมิใจในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ แต่ก็เปิดใจรับเทคโนโลยีที่เป็นประโยชน์การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องของทุกคนในชุมชน ไม่ใช่แค่ตัวเราคนเดียว

6. การเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป “บทเรียนหน้าเราจะมาดูว่า จะนำแผนที่ออกแบบไปใช้จริงในชุมชนได้อย่างไร” และจะมาทดลองใช้แอปพลิเคชันที่แนะนำกันไปจริงๆ”

8.5 ขั้นนำไปใช้และขยายผล (15 นาที)

1. ครูมอบหมายให้นักเรียนรายบุคคลจัดทำ ไดอารี่สุขภาพดิจิทัล 7 วัน เลือกใช้แอปสุขภาพที่แนะนำ (อย่างน้อย 1 แอป) บันทึกผลการใช้งานรายวัน เช่น จำนวนก้าว, การนอนหลับ, อาหาร ถ่ายภาพหน้าจอสถิติจากแอปเก็บไว้
2. การกิจสำรวจภูมิปัญญา สัมภาษณ์ผู้ใหญ่ในครอบครัว/ชุมชน โดยถ่ายภาพหรือบันทึกวิดีโอสั้นๆ ความรู้ที่ได้ เขียนบันทึกประสบการณ์ความรู้ใหม่ที่ได้รับ เช่น สมุนไพรดูแลสุขภาพ เมนูอาหารชุมชนที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การทำหัตถกรรม พิธีกรรมทางศาสนาในท้องถิ่นที่ส่งเสริมและดูแลสุขภาพ
3. การสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ เครื่องมือติดตามผล เช่น กลุ่ม LINE ชั้นเรียน เพื่อแชร์ผลการใช้แอปรายวัน ข้อมูลเทคโนโลยีสุขภาพ โพสต์ภาพภูมิปัญญาที่ค้นพบใหม่ รวมทั้งช่วยเหลือกันแก้ปัญหาการใช้เทคโนโลยี

8.6 ขั้นประเมินและสะท้อนความคิด (20 นาที)

1. ครูประเมินจากการปฏิบัติจริงประเมินจากการส่งงานรายสัปดาห์ รายงานการติดตามสุขภาพ
2. ประเมินจากแบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังเรียน
3. ประเมินจากสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ
4. ประเมินจากการรวบรวมข้อมูลป้อนกลับจากชุมชน

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ประเมินความรู้ความเข้าใจ (K - 3 คะแนน)

- เครื่องมือวัด: แบบประเมินใบงานและการนำเสนอ
- เกณฑ์การประเมิน

1. การอธิบายแนวคิดสุขภาพองค์รวม 4 มิติได้ถูกต้องและครบถ้วน (1 คะแนน)
2. การวิเคราะห์ผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพได้ลึกซึ้งและมีหลักฐานอ้างอิง (1 คะแนน)
3. การเชื่อมโยงภูมิปัญญาลำพูนกับหลักการทางวิทยาศาสตร์สุขภาพได้ถูกต้องและมีเหตุผล (1 คะแนน)

9.2 ประเมินทักษะกระบวนการ (P - 3 คะแนน)

- เครื่องมือวัด: แบบประเมินการปฏิบัติงานและผลงาน
- เกณฑ์การประเมิน

1. การใช้เทคโนโลยีติดตามสุขภาพและการวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำ (1 คะแนน)
2. การออกแบบ จัดทำตารางการใช้อุปกรณ์อย่างสมดุล ที่มีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติจริงและสอดคล้องกับวิถีชีวิตลำพูน (1 คะแนน)
3. การบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีในแผนการดูแลสุขภาพมีความสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ (1 คะแนน)

9.3 ประเมินเจตคติ (A - 3 คะแนน)

- เครื่องมือวัด: แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบประเมินการสะท้อนคิด
- เกณฑ์การประเมิน

1. การตระหนักถึงคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นลำพูนในการดูแลสุขภาพ (1 คะแนน)

2. ความใส่ใจในการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลและปลอดภัย (1 คะแนน)
3. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม การแสดงความคิดเห็นและการรับฟังผู้อื่น (1 คะแนน)

10. แนวทางการประเมินผลตามสภาพจริง

10.1 เกณฑ์การประเมินใบงานและการนำเสนอ (K - 3 คะแนน)

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
ดีเยี่ยม (3 คะแนน)	- อธิบายแนวคิดสุขภาพองค์รวม 4 มิติได้ถูกต้อง ชัดเจน และครบถ้วน - วิเคราะห์ผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพได้ลึกซึ้ง มีหลักฐานอ้างอิงทางวิทยาศาสตร์ - เชื่อมโยงภูมิปัญญาลำพูนกับหลักการทางวิทยาศาสตร์สุขภาพได้ถูกต้อง มีเหตุผล และอ้างอิงข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
ดี (2 คะแนน)	- อธิบายแนวคิดสุขภาพองค์รวม 4 มิติได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ - วิเคราะห์ผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพได้ แต่ขาดความลึกซึ้งหรือหลักฐานอ้างอิงบางส่วน - เชื่อมโยงภูมิปัญญาลำพูนกับหลักการทางวิทยาศาสตร์สุขภาพได้ แต่ขาดความชัดเจนบางประเด็น
พอใช้ (1 คะแนน)	- อธิบายแนวคิดสุขภาพองค์รวม 4 มิติได้บางส่วน แต่ไม่ครบถ้วน - วิเคราะห์ผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพได้เพียงเล็กน้อย ขาดการอ้างอิง - เชื่อมโยงภูมิปัญญาลำพูนกับหลักการทางวิทยาศาสตร์สุขภาพได้น้อย ขาดความถูกต้องบางส่วน
ปรับปรุง (0 คะแนน)	- ไม่สามารถอธิบายแนวคิดสุขภาพองค์รวม 4 มิติได้ - ไม่สามารถวิเคราะห์ผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสุขภาพได้ - ไม่สามารถเชื่อมโยงภูมิปัญญาลำพูนกับหลักการทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ

10.2 เกณฑ์การประเมินการปฏิบัติงานและผลงาน (P - 3 คะแนน)

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
ดีเยี่ยม (3 คะแนน)	- ใช้เทคโนโลยีติดตามสุขภาพและวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างคล่องแคล่ว แม่นยำ และสร้างสรรค์ - ออกแบบ จัดทำตารางการใช้อุปกรณ์อย่างสมดุล ที่มีความเป็นไปได้สูงในการปฏิบัติจริง มีรายละเอียดชัดเจน และสอดคล้องกับวิถีชีวิตลำพูนอย่างกลมกลืน - บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีในแผนการดูแลสุขภาพได้อย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ และเป็นนวัตกรรมใหม่
ดี (2 คะแนน)	- ใช้เทคโนโลยีติดตามสุขภาพและวิเคราะห์ข้อมูลได้ดี แต่ยังขาดความคล่องแคล่วหรือความแม่นยำบางส่วน - ออกแบบ จัดทำตารางการใช้อุปกรณ์อย่างสมดุล ที่มีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติจริง และสอดคล้องกับวิถีชีวิตลำพูน แต่อาจขาดรายละเอียดบางส่วน - บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีในแผนการดูแลสุขภาพได้ดี แต่ยังไม่โดดเด่นด้านความสร้างสรรค์หรือนวัตกรรม
พอใช้ (1 คะแนน)	- ใช้เทคโนโลยีติดตามสุขภาพและวิเคราะห์ข้อมูลได้บ้าง แต่ไม่คล่องแคล่วหรือขาดความแม่นยำ - ออกแบบ จัดทำตารางการใช้อุปกรณ์อย่างสมดุล ที่มีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติจริงบางส่วน แต่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตลำพูนน้อย - บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีในแผนการดูแลสุขภาพได้เพียงเล็กน้อย ขาดความสร้างสรรค์
ปรับปรุง (0 คะแนน)	- ไม่สามารถใช้เทคโนโลยีติดตามสุขภาพและวิเคราะห์ข้อมูลได้ - ไม่สามารถออกแบบ จัดทำตารางการใช้อุปกรณ์อย่างสมดุล ที่เป็นไปได้ในการปฏิบัติจริง - ไม่สามารถบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีในแผนการดูแลสุขภาพ

10.3 เกณฑ์การประเมินเจตคติ (A - 3 คะแนน)

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
ดีเยี่ยม (3 คะแนน)	- แสดงความตระหนักถึงคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นลำพูนในการดูแลสุขภาพอย่างชัดเจน ทั้งในการพูดและการกระทำ - แสดงความใส่ใจในการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลและปลอดภัยอย่างสม่ำเสมอ - มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มอย่างกระตือรือร้น แสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ และรับฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ
ดี (2 คะแนน)	- แสดงความตระหนักถึงคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นลำพูนในการดูแลสุขภาพค่อนข้างชัดเจน - แสดงความใส่ใจในการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลและปลอดภัยบ่อยครั้ง - มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มดี แสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่น
พอใช้ (1 คะแนน)	- แสดงความตระหนักถึงคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นลำพูนในการดูแลสุขภาพบ้างเล็กน้อย - แสดงความใส่ใจในการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลและปลอดภัยเป็นบางครั้ง - มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มเมื่อได้รับการกระตุ้น แสดงความคิดเห็นน้อย
ปรับปรุง (0 คะแนน)	- ไม่แสดงความตระหนักถึงคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นลำพูนในการดูแลสุขภาพ - ไม่แสดงความใส่ใจในการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลและปลอดภัย - ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ไม่แสดงความคิดเห็นและไม่รับฟังผู้อื่น

11. บันทึกหลังสอน เรื่อง สุขภาพองค์รวมในยุคดิจิทัล

1. บรรยากาศระหว่างการเรียนรู้ การประเมิน/สื่อ/การออกแบบ

- นักเรียนมีส่วนร่วมสูง โดยเฉพาะในชั้นระดมความคิดด้วยโพสต์อิท ทุกคนแสดงความคิดเห็นได้อย่างเท่าเทียม บรรยากาศผ่อนคลายและเป็นมิตร เมื่อนักเรียนได้ทดลองใช้แอปพลิเคชันและแชร์ประสบการณ์ตนเอง การทำงานกลุ่มเกิดการช่วยเหลือกัน โดยเฉพาะนักเรียนเก่งช่วยอธิบายเทคโนโลยีให้เพื่อนที่อ่อนกว่า มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ เมื่อได้เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับภูมิปัญญาที่คุ้นเคย

- การประเมินประเมินระหว่างเรียน ครูสังเกตการมีส่วนร่วม การตอบคำถาม การทำงานกลุ่มประเมินผลงานจากคุณภาพการออกแบบหมู่บ้านสุขภาพ ความครบถ้วนของคู่มือเรียนรู้ ในส่วนของการนำเสนอของนักเรียนมีความชัดเจน ความมั่นใจในการตอบคำถาม นักเรียนให้ความร่วมมือในการกลุ่มการประเมินตนเองและเพื่อนโดยใช้แบบฟอร์มประเมินความร่วมมือได้เป็นอย่างดี

- สื่อการเรียนการสอน PowerPoint สุขภาพองค์รวม 4 มิติ มีผลดี ภาพและตัวอย่างชัดเจน เข้าใจง่าย การนำเสนอวิดีโอสั้นผลกระทบเทคโนโลยี ส่งผลให้นักเรียนเกิดความประทับใจและจดจำได้ดี เข้าใจปัญหาได้ชัดเจน การใช้กระดาษโพสต์อิท ช่วยให้ทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็น สร้างความเท่าเทียม การทดลองใช้แอปจริง สามารถสร้างประสบการณ์ตรงที่มีความหมายต่อนักเรียน

- การออกแบบกิจกรรม มีลำดับกิจกรรมเหมาะสม เริ่มจากความรู้เดิม → ความรู้ใหม่ → การประยุกต์เวลาเหมาะสม แต่ควรเพิ่มเวลาให้กับการทดลองใช้แอปพลิเคชัน การแบ่งกลุ่มแบบ 1:2:2 ช่วยให้นักเรียนทุกระดับได้รับการดูแล

2. ความรู้ (K: Knowledge) ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนตามจุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียน 90% สามารถอธิบายสุขภาพองค์รวม 4 มิติ (กาย ใจ สังคม ปัญญา) ได้ถูกต้อง สามารถคำนวณ BMI ของตนเองได้ถูกต้อง และเข้าใจความหมายของค่าที่ได้ เข้าใจเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตตามวัย และสามารถเปรียบเทียบกับตนเองได้ สามารถเชื่อมโยงภูมิปัญญาลำพูน เช่น การใช้สมุนไพร การนวดแผนไทย กับสุขภาพ 4 มิติ เข้าใจการผสมผสานเทคโนโลยีกับภูมิปัญญา เช่น แอปบันทึกการกินสมุนไพร การใช้เซ็นเซอร์วัดชีพจร รู้จักแอปพลิเคชันสุขภาพ อย่างน้อย 3 ตัว และวิธีการใช้งานเบื้องต้น เข้าใจผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัล ต่อสุขภาพกายและจิตใจ รู้จักวิธีการป้องกัน เช่น เทคนิค 20-20-20 การจัดทำทางที่ถูกต้องและเข้าใจหนทางในการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล

3. ผลของกระบวนการเรียนรู้หรือสมรรถนะของผู้เรียน (P: Process)

นักเรียนเกิดทักษะการคิดเชิงระบบ สามารถเชื่อมโยงสุขภาพ-ภูมิปัญญา-เทคโนโลยีเป็นภาพรวม การคิดสร้างสรรค์สามารถออกแบบหมู่บ้านสุขภาพที่ผสมผสานนวัตกรรมได้อย่างน่าสนใจ วิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของเทคโนโลยีได้อย่างสมเหตุสมผล การนำเสนอผลงาน นักเรียนสามารถกล้าแสดงออก พูดชัดเจน ใช้ภาษาที่เหมาะสม เขียนสร้างคู่มือที่มีเนื้อหาครบถ้วน ภาษาเข้าใจง่าย และตั้งใจฟัง ถามคำถาม ให้ข้อเสนอแนะที่สร้างสรรค์ การทำงานเป็นทีมนักเรียนแบ่งหน้าที่ชัดเจน ช่วยเหลือกัน ด้านภาวะผู้นำนักเรียนเก่งสามารถเป็นผู้นำและแนะนำเพื่อนได้ สามารถรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ยอมรับและผสมผสานไอเดียต่างๆ ได้ การใช้เทคโนโลยี นักเรียนสามารถใช้แอปพลิเคชันใช้งานขั้นพื้นฐานได้ มีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี คิดวิธีนำเทคโนโลยีมาช่วยแก้ปัญหาสุขภาพได้ เลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสมตามเกณฑ์การประเมินในระดับดีมาก ร้อยละ 100 จากนักเรียนทั้งหมด

4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์/ค่านิยมที่เกิดขึ้น (A: Attitude)

-นักเรียนร้อยละ 100 เกิดความภาคภูมิใจในท้องถิ่น แสดงความภูมิใจในภูมิปัญญาลำพูน โดยนำมาใช้ในการออกแบบและแนะนำให้เพื่อน มีความต้องการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาให้คนรุ่นหลัง เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุเป็นแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญา มีจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม มีแผนการดูแลสุขภาพระยะยาว ด้านจิตสำนึกต่อชุมชน นักเรียนเข้าใจว่าสุขภาพเป็นเรื่องของชุมชน ไม่ใช่เฉพาะบุคคล มีความต้องการช่วยเหลือชุมชนในการดูแลสุขภาพ เห็นความสำคัญของการแบ่งปันความรู้กับผู้อื่น นอกจากนี้มีการเปิดใจรับสิ่งใหม่ ยอมรับเทคโนโลยีที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ มีความอยากเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ อย่างต่อเนื่องสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ มีความมั่นใจว่าสามารถใช้เทคโนโลยีแก้ปัญหาสุขภาพได้ เกิดความคิดเชิงบวกต่อการผสมผสานเทคโนโลยีกับภูมิปัญญา มีความหวังว่าสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดีในชุมชนได้

5. สิ่งที่ต้องพัฒนาและแนวทางการพัฒนา

ครูควรเพิ่มเวลาให้การทดลองใช้แอปพลิเคชันมากขึ้น เชิญผู้รู้ด้านภูมิปัญญามาบรรยายเสริม จัดกิจกรรมภาคสนาม เยี่ยมชมชุมชนที่มีการใช้เทคโนโลยีสุขภาพ และสร้างการติดตามผลระยะยาวมากขึ้น

ลงชื่อ

ครูผู้สอน

25 ก.พ. 2568

สรุปผลการนิเทศทักษะการจัดการเรียนรู้และการจัดการชั้นเรียน

ตัวชี้วัดทักษะการจัดการเรียนรู้และการจัดการชั้นเรียน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
๑. ผู้เรียนสามารถเข้าถึงสิ่งที่เรียนและเข้าใจบทเรียน	๓	3
๒. ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้หรือประสบการณ์เดิมกับการเรียนรู้ใหม่	๓	3
๓. ผู้เรียนได้สร้างความรู้เอง หรือได้สร้างประสบการณ์ใหม่จากการเรียนรู้	๓	3
๔. ผู้เรียนได้รับการกระตุ้นและเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้	๓	3
๕. ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทักษะความเชี่ยวชาญจากการเรียนรู้	๓	3
๖. ผู้เรียนได้รับข้อมูลสะท้อนกลับเพื่อปรับปรุงการเรียนรู้	๓	2
๗. ผู้เรียนได้รับการพัฒนาการเรียนรู้ในบรรยากาศชั้นเรียนที่เหมาะสม	๓	3
๘. ผู้เรียนสามารถกำกับการเรียนรู้และมีการเรียนรู้แบบนำตนเอง	๓	3
คะแนนรวม	๒๔	23

เกณฑ์ระดับคุณภาพ

ระดับคุณภาพ	คะแนน	ระดับคุณภาพที่ใช้
๔ ดีมาก	๒๑ - ๒๔	✓
๓ ดี	๑๗ - ๒๐	
๒ พอใช้	๑๒ - ๑๖	
๑ ปรับปรุง	๐ - ๑๑	

ข้อสังเกต ข้อค้นพบ ข้อเสนอแนะ

ครูจิราวรรณ มีการสอนแบบ Active Learning บรรยากาศการเรียนรู้พบว่า นักเรียนมีความสนใจและปฏิบัติกิจกรรมเป็นอย่างดี ครูมีการเดินตรวจดูขณะทำกิจกรรมและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด ได้เสนอให้ข้อเสนอแนะในการปรับแผนการสอนให้ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

ลงชื่อ.....ผู้นิเทศ
(๒.ร.ฉก.รศ. นิตยาพร)
ตำแหน่ง.....รองผู้อำนวยการฝ่าย

แบบประเมินการทำแบบทดสอบหลังเรียน
แผนการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพองค์รวมในยุคดิจิทัล
คำชี้แจง ให้ใส่ระดับคะแนนแต่ละช่องตามความเป็นจริง โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้
 1 = ปรับปรุง 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก

กลุ่ม ที่	เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	รวม 10 คะแนน	ระดับคุณภาพ
1	1	เด็กชายจิรภัทร อภิศร	8	3
	2	เด็กหญิงศยามล ปางปัญญา	8	3
	3	เด็กชายณัฐศพร ไชโย	8	3
	4	เด็กชายอิทธิกร ก้อนบอน	8	3
	5	เด็กหญิงพิชชาภา ชัดสงคราม	8	3
2	6	เด็กหญิงพชรมน ชินายศ	9	4
	7	เด็กชายกิริติ สุรินเชิง	8	3
	8	เด็กชายณัฐดนัย ยศชัย	8	3
	9	เด็กหญิงพิชชากร สุริยาราช	8	3
	10	เด็กชายศุภเศรษฐ์ ชินวงศ์	9	4
3	11	เด็กชายณัฐพัชร โพธิ์ไพจิตร	9	4
	12	เด็กชายสุวิศิษฐ์ ฐานิสสรานุกุล	8	3
	13	เด็กหญิงชนิตาภา เทพวงศ์	9	4
	14	เด็กชายภูริณัฐ วงศ์ถามาตย์	9	4
	15	เด็กหญิงชาคริยา เทพประสงค์	8	3
4	16	เด็กหญิงยิ่งลักษณ์ กัลละหะ	8	3
	17	เด็กหญิงจรัญพร วิเศษคำนึ่ง	9	4
	18	เด็กหญิงวชิรญา ใจธรรม	9	4
	19	เด็กชายภาณุภัทร ดีอุดม	9	4
	20	เด็กชายสถิตคุณ สุขุมพัฒน์	9	4
5	21	เด็กหญิงกันตินันท์ จันทร์ดี	9	4
	22	เด็กหญิงกัญญาณัฐ ต๊ะวรรณา	8	3
	23	เด็กหญิงชินชญาดา ตาคำ	9	4
	24	เด็กหญิงณัฐวรา แก้วน้อย	8	3
	25	เด็กชายณัฐพัชร ปัญโญใหญ่	8	3
6	26	เด็กหญิงคนพิชญ์ ไวกุฒิ	8	3
	27	เด็กหญิงกานต์ธิดา เอการ์	8	3
	28	เด็กชายติณณภพ จักรภาค	8	3
	29	เด็กชายอนพัทธ์ สายเกิด	9	4
	30	เด็กหญิงพิมพ์ณรัตน์ เตชะมงคล	8	3

แบบประเมินความรู้ความเข้าใจ

แผนการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพองค์กรรวมในยุคดิจิทัล

คำชี้แจง ให้ใส่ระดับคะแนนแต่ละช่องตามความเป็นจริง โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

1 = ปรับปรุง 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก

กลุ่ม ที่	เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	รายการประเมิน			รวม 3 คะแนน	ระดับ คุณภาพ
			อธิบาย แนวคิด สุขภาพ (1)	วิเคราะห์ ผลกระทบ (1)	การ เชื่อมโยง ภูมิปัญญา (1)		
1	1	เด็กชายจิรภัทร อภิสร	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	2	เด็กหญิงศยามล ปาง	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	3	เด็กชายณัฐศพร ไชโย	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	4	เด็กชายอิทธิกร ก้อนบอน	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	5	เด็กหญิงพิชชาภา ชัด	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
2	6	เด็กหญิงพชรมน ชินายศ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	7	เด็กชายกิริติ สุรินเชิง	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	8	เด็กชายณัฐดนัย ยศชัย	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	9	เด็กหญิงพิชชากร สุริยาราช	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	10	เด็กชายศุภเศรษฐ์ ชินวงศ์	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
3	11	เด็กชายณัฐพัชร โพธิ์	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	12	เด็กชายสุวิศิษฐ์ ฐานิส	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	13	เด็กหญิงชนิดาภา เทพวงศ์	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	14	เด็กชายภูริณัฐ วงศ์ถา	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	15	เด็กหญิงชาครียา เทพ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
4	16	เด็กหญิงยิ่งลักษณ์ กัลละหะ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	17	เด็กหญิงจรรย์พร วิเศษ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	18	เด็กหญิงวชิรญา ใจธรรม	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	19	เด็กชายภาณุภัทร ดีอุดม	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	20	เด็กชายสถิตคุณ สุขุม	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
5	21	เด็กหญิงกานต์นันทน์ จันทร์ดี	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	22	เด็กหญิงกัญญาณัฐ ต๊ะ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	23	เด็กหญิงชินษฎาตา ตาคำ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	24	เด็กหญิงณัฐราร่า แก้วน้อย	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	25	เด็กชายณัฐพัชร ปัญโญ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
6	26	เด็กหญิงคนพิชญ์ ไวกุณ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	27	เด็กหญิงกานต์ธิดา เอกการ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	28	เด็กชายติณณภพ จักรกาศ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	29	เด็กชายอนพัทธ์ สายเกิด	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	30	เด็กหญิงพิมพ์ณรัตน์ เตชะมวง	1	1	1	3	ดีเยี่ยม

แบบประเมินประเมินทักษะกระบวนการ

แผนการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพองค์รวมในยุคดิจิทัล

คำชี้แจง ให้ใส่ระดับคะแนนแต่ละช่องตามความเป็นจริง โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

1 = ปรับปรุง 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก

กลุ่ม ที่	เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	รายการประเมิน			รวม 3 คะแนน	ระดับ คุณภาพ
			การใช้ เทคโนโลยี (1)	การ ออกแบบ (1)	การบูรณา การภูมิ ปัญญา (1)		
1	1	เด็กชายจิรภัทร อภิศร	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	2	เด็กหญิงศยามล ปางปัญญา	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	3	เด็กชายณัฐศพร ไชโย	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	4	เด็กชายอิทธิกร ก้อนบอน	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	5	เด็กหญิงพิชชาภา ขัดสงคราม	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
2	6	เด็กหญิงพชรมน ชินายศ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	7	เด็กชายกิตติ สุรินเชิง	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	8	เด็กชายณัฐดนัย ยศชัย	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	9	เด็กหญิงพิชชากร สุริยาราช	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	10	เด็กชายศุภเศรษฐ์ ชินวงศ์	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
3	11	เด็กชายณัฐพัชร์ โพธิ์ไพจิตร	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	12	เด็กชายสุวิศิษฐ์ ฐานิสสราน	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	13	เด็กหญิงชนิดาภา เทพวงศ์	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	14	เด็กชายภูริณัฐ วงศ์ถา	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	15	เด็กหญิงชาคริยา เทพ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
4	16	เด็กหญิงยิ่งลักษณ์ กัลละหะ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	17	เด็กหญิงจรรย์พร วิเศษคำนิง	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	18	เด็กหญิงวชิรญา ใจธรรม	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	19	เด็กชายภาณุภัทร ดีอุดม	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	20	เด็กชายสถิตคุณ สุขุมพัฒน์	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
5	21	เด็กหญิงกันตินันท์ จันทรดี	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	22	เด็กหญิงกัญญาณัฐ ต๊ะวรรณ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	23	เด็กหญิงชินษุณดา ตาคำ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	24	เด็กหญิงณัฐวรา แก้วน้อย	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	25	เด็กชายณัฐพัชร์ ปัญโญ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
6	26	เด็กหญิงคนพิชญ์ ไวกุฒิ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	27	เด็กหญิงกานต์ธิดา เอกการ์	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	28	เด็กชายติณณภพ จักรกาศ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	29	เด็กชายอนพัทธ์ สายเกิด	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	30	เด็กหญิงพิมพ์ณรัตน์ เตชะมวง	1	1	1	3	ดีเยี่ยม

แบบประเมินประเมินเจตคติ

แผนการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพองค์รวมในยุคดิจิทัล

คำชี้แจง ให้ใส่ระดับคะแนนแต่ละช่องตามความเป็นจริง โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

1 = ปรับปรุง 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก

กลุ่ม ที่	เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	รายการประเมิน			รวม 3 คะแนน	ระดับ คุณภาพ
			การ ตระหนัก ถึงคุณค่า (1)	ความใส่ใจ ในการใช้ เทคโนโลยี (1)	การมีส่วน ร่วมใน กิจกรรม กลุ่ม (1)		
1	1	เด็กชายจิรภัทร อภิธร	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	2	เด็กหญิงศยามล ปาง	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	3	เด็กชายณัฐยศพร ไชโย	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	4	เด็กชายอิทธิกร ก้อนบอน	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	5	เด็กหญิงพิชชาภา ชัด	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
2	6	เด็กหญิงพชรมน ชินายศ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	7	เด็กชายกิริติ สุรินเชิง	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	8	เด็กชายณัฐดนัย ยศชัย	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	9	เด็กหญิงพิชชากร สุริยาราช	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	10	เด็กชายศุภเศรษฐ์ ชินวงศ์	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
3	11	เด็กชายณัฐพัชร โพธิ์ไพจิตร	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	12	เด็กชายสุวิศิษฐ์ ฐานิสสร	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	13	เด็กหญิงชนิดาภา เทพวงศ์	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	14	เด็กชายภูริณัฐ วงศ์ถา	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	15	เด็กหญิงชาครียา เทพ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
4	16	เด็กหญิงยิ่งลักษณ์ กัลละหะ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	17	เด็กหญิงจรรย์พร วิเศษคำนึง	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	18	เด็กหญิงวชิรญา ใจธรรม	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	19	เด็กชายภาณุภัทร ดีอุดม	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	20	เด็กชายสถิตคุณ สุขุมพัฒน์	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
5	21	เด็กหญิงกานต์นันท์ จันทร์ดี	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	22	เด็กหญิงกัญญาณัฐ ตะวรรณ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	23	เด็กหญิงชินษฎา ตาคำ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	24	เด็กหญิงณัฐรดา แก้วน้อย	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	25	เด็กชายณัฐพัชร ปัญโญ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
6	26	เด็กหญิงคนพิชญ์ ไวกุณ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	27	เด็กหญิงกานต์ธิดา เอกการ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	28	เด็กชายติณณภพ จักรกาศ	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	29	เด็กชายอนพัทธ์ สายเกิด	1	1	1	3	ดีเยี่ยม
	30	เด็กหญิงพิมพ์ณรัตน์ เตชะมวง	1	1	1	3	ดีเยี่ยม

การพัฒนาสื่อการเรียนรู้

ชุดกิจกรรมออนไลน์และการให้นักเรียนมีส่วนร่วมออกแบบ/ผลิตสื่อ (แอป SAAN SOOK)



นักเรียนนำเสนอผลงาน/นวัตกรรม ในวันวิชาการ ปี 2568 “ธีม กาดมั่วคั่วนวัตกรรมสุขภาพ”



นักเรียนเกิดสภาวะ 4 มิติ และสามารถเผยแพร่ความรู้ผ่านการสร้างผลงาน
 "คู่มือวัยรุ่นยุคดิจิทัล" และ "หมู่บ้านสุขภาพผสมสองโลก"





1. ผู้สูงอายุ: ความท้าทายในโลกยุคใหม่

คุณภาพทางดิจิทัล	ผู้สูงอายุ
เข้าถึงและใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัล	
ปัญหาสุขภาพ	ผู้สูงอายุ
ร่างกายแข็งแรงและโรคประจำตัว	
ความปลอดภัย	ผู้สูงอายุ
การลดอุบัติเหตุและภัยคุกคาม	

2. เด็กและเยาวชน: การปกป้องต้นกล้าของชุมชน

โภชนาการ	สุขอนามัย	ความปลอดภัย
โภชนาการอาหาร หรือกินไม่ครบ 5 หมู่	น้ำดื่มและอาหารไม่สะอาด สาเหตุของท้องเสียและพยาธิ	ความเสี่ยงจากการลักพาตัว



รากฐานความสำเร็จ: ทุนระยะยาวและโครงสร้างพื้นฐาน

Food Safety	Social Contract	Connectivity
มาตรการ 'ไม่ผ่าน ไม่ดื่ม' ตรวจสอบร้านอาหารทุกแห่ง (โดยไม่ใช้ระบบ QR)	กฎระเบียบที่เคร่งครัดและโปร่งใสเกี่ยวกับความปลอดภัย (โดยไม่ใช้ระบบ QR)	การกระจายสัญญาณอินเทอร์เน็ตฟรีทั่วทั้งชุมชน



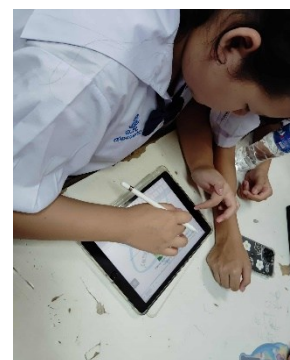
เครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการกับปราชญ์ชาวบ้าน



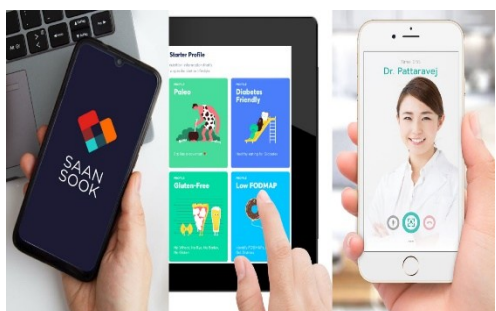
ร่องรอย/หลักฐานการจัดการเรียนรู้/ผลงานของผู้เรียน
การจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand – On Learning Activities)
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1



ผู้เรียนนำเสนอสถานการณ์ปัญหา ที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์สุขภาพในชีวิตประจำวัน



ผู้เรียนสำรวจข้อมูล ค้นคว้า และวางแผนการทำกิจกรรมหรือการทดลอง โดยใช้กระบวนการกลุ่ม



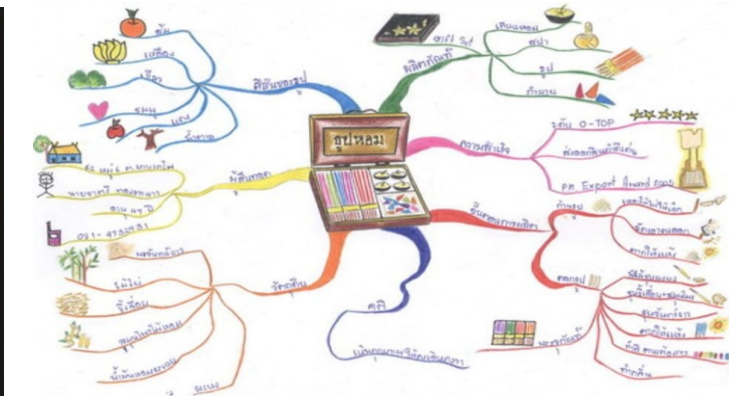
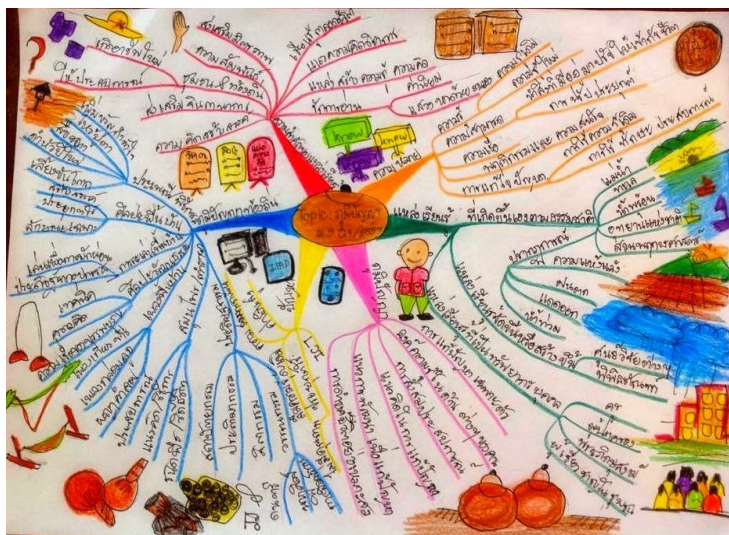
ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมแผนที่วางไว้ โดยใช้ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และการแก้ปัญหา



ผู้เรียนอภิปรายผลการปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปองค์ความรู้ที่ได้



ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่หรือในชีวิตประจำวัน และขยายความรู้ให้กว้างขวางขึ้น



ลำดับ	ชื่อภูมิปัญญา	ลักษณะเด่น	ประโยชน์
1	ภูมิปัญญาการทำนา	ใช้แรงงานคน	ปลูกข้าว
2	ภูมิปัญญาการทำสวน	ใช้แรงงานคน	ปลูกผลไม้
3	ภูมิปัญญาการทำไร่	ใช้แรงงานคน	ปลูกพืชไร่
4	ภูมิปัญญาการทำไร่เลื่อนลอย	ใช้แรงงานคน	ปลูกพืชไร่
5	ภูมิปัญญาการทำไร่ขั้นบันได	ใช้แรงงานคน	ปลูกพืชไร่
6	ภูมิปัญญาการทำไร่หมุนเวียน	ใช้แรงงานคน	ปลูกพืชไร่
7	ภูมิปัญญาการทำไร่ทอ	ใช้แรงงานคน	ปลูกพืชไร่
8	ภูมิปัญญาการทำไร่เลื่อนลอย	ใช้แรงงานคน	ปลูกพืชไร่
9	ภูมิปัญญาการทำไร่ขั้นบันได	ใช้แรงงานคน	ปลูกพืชไร่
10	ภูมิปัญญาการทำไร่หมุนเวียน	ใช้แรงงานคน	ปลูกพืชไร่



ผลลัพธ์จากการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Hand - On Learning Activities)
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1

ภูมิปัญญาลำไยในลำพูนดูแลสุขภาพมิติได้บ้าง

ภูมิปัญญาลำไยลำพูนเกี่ยวข้องกับกระบวนการดูแลสุขภาพใน ด้านการเพาะการบริโภค ลำไยหรือผลิตภัณฑ์จากลำไยช่วยบำรุงร่างกาย มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง



ในยุคดิจิทัล เรายังสามารถนำภูมิปัญญาเหล่านี้มาใช้ได้หรือไม่อย่างไร

ในยุคดิจิทัล เราสามารถนำภูมิปัญญาลำไยลำพูนมาใช้ได้หลายวิธี เช่น

1. พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์แปรรูป เช่น ลำไยอบแห้ง น้ำลำไย สารสกัดบำรุงสุขภาพ แล้วจำหน่ายผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์
2. เผยแพร่ความรู้ เรื่องสรรพคุณและวิธีใช้ลำไยผ่านสื่อดิจิทัล เช่น Facebook, TikTok, YouTube หรือเว็บไซต์ เพื่อให้คนรุ่นใหม่เข้าถึงง่าย
3. สร้างแบรนด์ท้องถิ่น เชื่อมโยงภูมิปัญญากับเทคโนโลยี เช่น ใช้ QR Code บนบรรจุภัณฑ์ให้ข้อมูลเรื่องที่มาและประโยชน์ของลำไย
4. ทำการตลาดออนไลน์ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเพิ่มมูลค่าผลผลิต



ขยายความ เรื่อง"ลำไย"

ลำไยเป็นผลไม้ที่มีรสหวานอร่อยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื้อลำไยมีวิตามินซีช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ การกินลำไยในปริมาณพอเหมาะช่วยให้ร่างกายได้พลังงานและฟื้นตัวเร็วขึ้นหลังจากทำงานหรือออกกำลังกาย นอกจากนี้ในเมล็ดและเปลือกลำไยยังมีสารที่นักวิทยาศาสตร์นำไปศึกษาเพื่อใช้ป้องกันเชื้อโรคและลดการอักเสบ ลำไยยังถูกนำไปทำเป็นลำไยแห้ง ใช้เป็นส่วนผสมในอาหารและยาสมุนไพร บางตำรับช่วยให้เลือดหมุนเวียนดีและนอนหลับสบาย ในด้านโภชนาการ ลำไยเป็นตัวอย่างของผลไม้ที่กินง่ายและให้คุณค่ามาก การเก็บรักษาลำไยก็เป็นเรื่องที่นักวิทยาศาสตร์สนใจ เพื่อให้คงรสชาติและคุณค่าทางอาหารได้นาน การศึกษาลำไยจึงเกี่ยวข้องกับทั้งด้านอาหาร สมุนไพร และการดูแลสุขภาพของคนเราอย่างชัดเจน



ตัวอย่างผลิตภัณฑ์จากลำไย ที่จะช่วยส่งเสริมรายได้ให้เกษตรกรในลำพูนอย่างยั่งยืน



ชื่อภูมิปัญญา : ลูกประคบสมุนไพร บ้านป่าป๋วย
ชื่อกลุ่ม/ชื่อเจ้าของ ภูมิปัญญา : กลุ่มนวดประคบ
 สมุนไพรบ้านป่าป๋วย
 นางฟองแก้ว มณีทอง

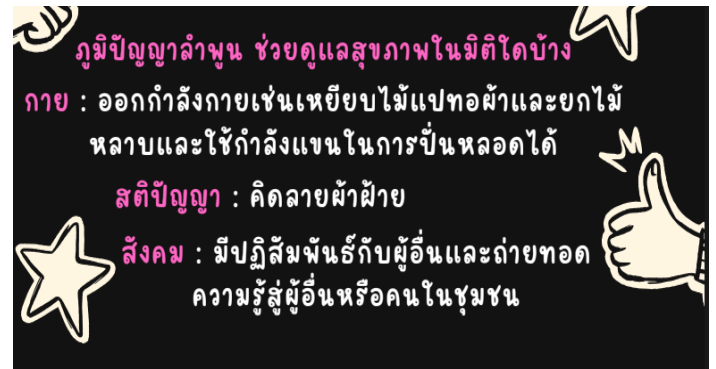
ลูกประคบสมุนไพร เป็นมรดกของภูมิปัญญา
 พื้นบ้านจากผู้เฒ่าผู้แก่ใน หมู่บ้าน หรือแต่เดิมเรียก
 ว่า “ยาจู้” โดยการใช้สมุนไพรสดตำให้ละเอียด และ
 เอาก้อนหินที่เผาไฟให้ร้อนนำมา ใส่ในห่อผ้าแล้วนำ
 มาจูหรือประคบ ส่วนต่างๆของร่างกายที่ปวดเมื่อย
 เพื่อใช้ในการรักษาควบคู่กับการนวด โดยการนำมา
 ประคบบริเวณที่มี อาการปวดเมื่อย โดยอาศัยความ
 ร้อน และคุณสมบัติสมุนไพรนานาชนิด ทำ ให้อาการ
 ปวดเมื่อยหายไป

จึงเป็นการช่วยช่วยดูแลสุขภาพในมิติด้านร่างกาย



คลิปวิดีโอการลูกประคบสมุนไพร





1.ภูมิปัญญาลำพูนดูแลสุขภาพในมิติใดบ้าง

- 1.1) ด้านร่างกายใช้สมุนไพรแก้ปวดลดปวดไข้ใช้
ไพรในการเป็นส่วนผสมของสมุนไพรประคบใช้
นวดประคบลดปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- 1.2) ใช้สมุนไพรในการแก้วิงเวียนแก้ลมเช่นยา
หอมสะแล้ง
- 1.3)ใช้ภูมิปัญญาในการผลิตน้ำมันสมุนไพรเพื่อ
แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแก้ลมวิงเวียน
- 1.4)ใช้ไพรกับแม่หลังคลอดเพื่อให้มดลูกเข้าอู่
เร็ว

หน้า 1 / 6



ภูมิปัญญาด้านจิตใจ

สร้างความสบายใจ เพราะเชื่อว่าการใช้
สมุนไพรเป็นวิถีธรรมชาติ ปลอดภัยกว่า
ยาเคมี

ความภาคภูมิใจในภูมิปัญญา เมื่อได้ใช้
และสืบสานความรู้สมุนไพรของบรรพบุรุษ

ความเชื่อและศรัทธา บางสมุนไพรใช้ร่วม
กับพิธีกรรม ทำให้ผู้ใช้รู้สึกมั่นใจและมี
กำลังใจ





ส่งผลด้านสังคม ปัญญา กาย จิตใจ

ด้านสังคม การทำโคมสามารถสร้างรายได้และผู้คนมาชื่นชมจึงมักรวมตัวกันทำโคม
ขาย ทำให้เกิดการรู้จักผู้คนมากขึ้น

ด้านปัญญา ผู้คนมักจำวิธีที่ทำโคมและนำไปทำสร้างรายได้

ด้านกาย เมื่อทำโคมบ่อยๆอาจช่วยให้กล้ามเนื้อได้ยืดหยุ่นเป็นประจำเปรียบเหมือนได้
ออกกำลังกายเล็กๆน้อยๆไปในตัว

ด้านจิตใจ การทำโคมต้องใช้สมาธิในการทำสิ่งนั้นจึงสามารถช่วยให้เรามีสมาธิ
มากขึ้นและจิตใจร่าเริงแจ่มใส

