

ข้อมูลศักยภาพในด้านต่าง ๆของกลุ่มผู้สูงอายุ

1.ด้านองค์ความรู้ (รายละเอียดปรากฏใน บทที่ 4 ขั้นตอนการดำเนินงาน เวทีค้นหาภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมประเพณีชุมชน p.16 – 20) ประกอบด้วย

- การเล่นดนตรีพื้นเมือง
- การทำบายศรี
- การจักสาน
- การประดิษฐ์โคมกระดาษ
- การทำไม้กวาด
- การทำลายฉลุสังกะสี (ต้องลาย)
- นวดแผนโบราณ

2.ด้านวัฒนธรรมประเพณี (รายละเอียดปรากฏใน บทที่ 4 ขั้นตอนการดำเนินงาน เวทีค้นหาภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมประเพณีชุมชน p.16 – 20) ประกอบด้วย

- การทำพิธีการต่าง ๆทางศาสนาและประเพณี (อารยวัด)
- ประเพณีวันสงกรานต์
- ประเพณีวันลอยกระทง (ประเพณีเดือนยี่เป็ง)
- ประเพณีตานข้าวใหม่ (ประเพณีเดือน 4 เป็ง)
- ประเพณีตานก๋วยสลาก
- ประเพณีถวายเทียนพรรษา (เข้าพรรษา)
- ประเพณีทอดกฐิน

3.ด้านการรวมกลุ่ม

- มีการรวมกลุ่มกันด้วยความเต็มใจในระยะเริ่มแรกมิได้เกิดจากการจัดตั้ง
- ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างพร้อมเพรียง
- มีผู้นำและคณะกรรมการที่เข้มแข็ง
- มีการทำงานที่เป็นระบบชัดเจน
- มีกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง
- มีกลุ่มออมทรัพย์ที่เข้มแข็ง

4.ด้านการเรียนการสอนในโรงเรียน

- มีผู้ที่มีทักษะในการสอนในกลุ่มผู้สูงอายุ
- โรงเรียนและชุมชนเห็นความสำคัญของการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ
- มีการเตรียมกระบวนการเรียนการสอนที่ชัดเจน
- มีนโยบายการศึกษาของชาติที่เอื้อต่อกระบวนการเรียนการสอนในเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น

เงื่อนไขและปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุและนำไปสู่การสร้าง ความเข้มแข็งแก่ชุมชน

1. มีพี่เลี้ยงคอยกระตุ้นและให้ความช่วยเหลือในเรื่องการประสานงาน กระตุ้น กระบวนการกลุ่มและกระบวนการความคิดอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง

2. กำหนดกิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ

3. ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับชุมชนอย่างสม่ำเสมอ

4. เน้นเรื่องการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในและนอกสถานศึกษา

5. มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกกลุ่มอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

ศักยภาพของกลุ่มที่เพิ่มขึ้น

1. ความเข้มแข็งของกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

2. การพึ่งพาตนเองของกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น

3. มีศูนย์รวมจิตใจและมีกำลังใจในการทำงานมากขึ้น

4. สมาชิกกลุ่มมีสุขภาพดีขึ้น

5. ชุมชนและลูกหลานเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ

6. เกิดความภาคภูมิใจในตัวของผู้สูงอายุเอง

การมีส่วนร่วมในการสร้างความเข้มแข็งชุมชนของกลุ่มผู้สูงอายุ

1. เกิดความร่วมมือร่วมใจของคนในชุมชนในการทำกิจกรรมของชุมชนมากขึ้น

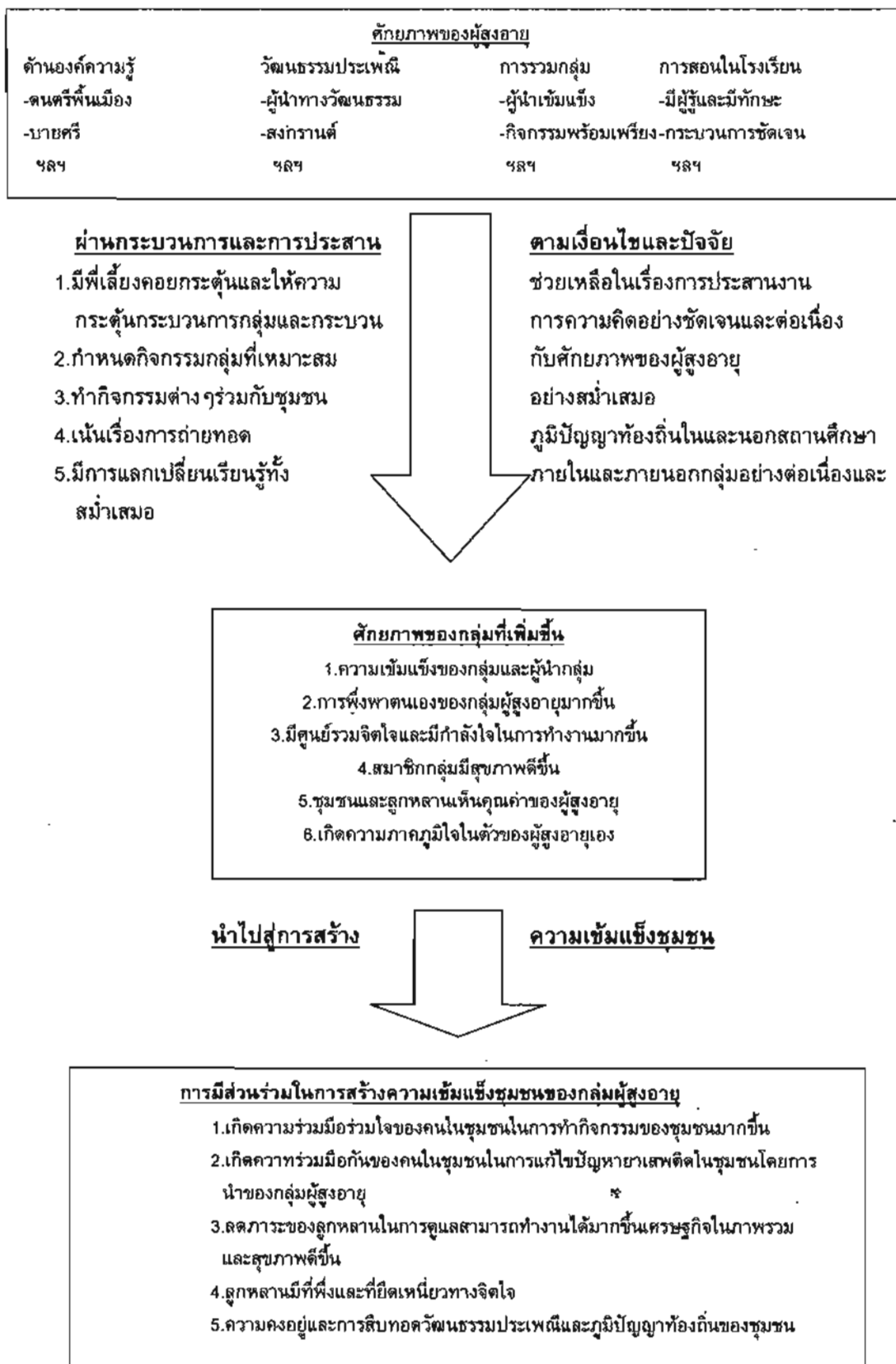
2. เกิดความร่วมมือกันของคนในชุมชนในการแก้ไขปัญหาเสพติดในชุมชนโดยการ นำของกลุ่มผู้สูงอายุ

3. ลดภาระของลูกหลานในการดูแลสามารถทำงานได้มากขึ้นเศรษฐกิจในภาพรวม และสุขภาพดีขึ้น

4. ลูกหลานมีที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

5. ความคงอยู่และการสืบทอดวัฒนธรรมประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน

แผนภูมิการวิเคราะห์ในเรื่องศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุกับการสร้างความเข้มแข็งชุมชน



บทที่ 6 อภิปรายผล

โครงการ “การเสริมสร้างความเข้มแข็งกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ
2. เพื่อสร้างความตระหนักของชุมชนต่อบทบาทความสำคัญของผู้สูงอายุต่อการมีส่วนร่วมในชุมชน

3. เพื่อสืบทอดภูมิปัญญาสิ่งที่ดีงามจากผู้สูงอายุสู่คนรุ่นต่อไป

พื้นที่ดำเนินการ บ้านทุ่งแพมหมู่ที่ 3 ตำบลแม่ยวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

กลุ่มเป้าหมาย กลุ่มผู้สูงอายุบ้านทุ่งแพม สมาชิก 98 คน

ขั้นตอน/วิธีการดำเนินงานวิจัย มีดังนี้

ขั้นตอนในช่วงที่ 1

1. ชี้แจงการทำงานและขอบเขตการวิจัยแบบมีส่วนร่วมให้กับทีมงาน คือการแนะนำตั้งแต่หัวข้อการวิจัย วิธีการและขั้นตอนการทำงานแก่ที่ปรึกษาและทีมงาน ซึ่งรวมทั้งผู้นำชุมชนผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบล ผู้ใหญ่บ้านเป้าหมาย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้บริหารโรงเรียนเพื่อให้เข้าใจและยอมรับขอบเขตการวิจัยที่จะทำให้ชุมชนและหาความร่วมมือและสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. แนะนำการทำงานและขอบเขตการวิจัยแบบมีส่วนร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย ทางคณะทำงานวิจัย แนะนำวิธีทำงานและขอบเขตการวิจัยรวมทั้งงบประมาณและกิจกรรมที่จะทำต่อไปและแนะนำที่ปรึกษาโครงการต่อกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบไปด้วยองค์การบริหารส่วนตำบล ผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้บริหารโรงเรียน ซึ่งจะร่วมกับทำงานและให้การสนับสนุนกลุ่มต่อไป

3. หาข้อมูลในเรื่องต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ทางทีมวิจัยได้มีการหาข้อมูลต่างๆทั้งจากข้อมูลมือสอง การพูดคุยสอบถามเป็นการส่วนตัวและการเปิดเวทีประชุมเชิงปฏิบัติการและการระดมความคิดจากกลุ่ม ซึ่งข้อมูลต่างๆ มีดังนี้ คือ

- บริบทชุมชน
- ความเป็นมาของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งในอดีตและปัจจุบัน
- จุดอ่อน จุดแข็งของกลุ่มผู้สูงอายุ
- ศักยภาพและปัญหาของกลุ่ม
- ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุมีอยู่และต้องการสืบทอด
- ความคาดหวังของกลุ่ม

4. นำเสนอผลการทำงานที่ผ่านมาต่อกลุ่ม และหารือแนวทางการทำงานต่อไป
นำเสนอผลจากการศึกษาหาข้อมูลที่ผ่านมาต่อกลุ่มและให้ทางกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ถึงปัญหาและหาแนวทางแก้ไขเพื่อที่จะได้นำไปวางแผนในการปฏิบัติงานในช่วงต่อไป

5. จัดทำแผนปฏิบัติการในช่วงต่อไป นำข้อมูลและแนวทางแก้ปัญหาที่ได้มาปรึกษาหารือในที่ประชุมร่วมกับคณะทำงานและที่ปรึกษาเพื่อวางแผนปฏิบัติการในช่วงต่อไป รวมทั้งปรึกษาในเรื่องของการให้การสนับสนุนกลุ่มและแนวทางการพัฒนาต่อไป เพื่อเชื่อมโยงหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งในด้านการทำงานและงบประมาณ

ขั้นตอนในช่วงที่ 2 ทำกิจกรรมเกี่ยวกับการแก้ปัญหา และสรุปผล ซึ่งแยกออกเป็น 5 ด้านคือ

1. กิจกรรมการพัฒนาการบริหารจัดการกลุ่ม ประกอบด้วย

-การพัฒนาศักยภาพของคณะกรรมการ และสมาชิกกลุ่มบางส่วนที่เป็นแกนนำโดยการพาไปศึกษาดูงานตำบลน้ำเกีฮ่วน จังหวัดน่าน เพื่อให้ได้เห็นตัวอย่างของการปฏิบัติจริงในด้านต่าง ๆ ฝึกอบรมในเรื่องบริหารจัดการ กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มออมทรัพย์โดยวิทยากรและผู้เชี่ยวชาญด้านบัญชี โดยมีหัวข้อในการฝึกอบรมคือ

- หลักการเป็นผู้ผู้นำที่ดี
- เทคนิคการเป็นผู้ผู้นำ
- คุณสมบัติของผู้ผู้นำที่ดี
- วิธีการเสริมสร้างการเป็นผู้ผู้นำ
- วิธีการเขียนและองค์ประกอบของกฎระเบียบ
- การจัดระบบการรับเงินหุ้นสมาชิก
- การจัดทำบัญชี

-คณะกรรมการจัดทำร่างกฎระเบียบของกลุ่ม หลังจากที่ได้มีการศึกษา และทำการฝึกอบรมไปแล้ว ทางคณะกรรมการได้ร่วมกันร่างกฎระเบียบของกลุ่มขึ้นเพื่อนำเข้าที่ประชุมใหญ่เพื่อพิจารณาต่อไป

-ประชุมใหญ่กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อพิจารณาร่างกฎระเบียบ เป็นการประชุมเพื่อพิจารณาร่างกฎระเบียบ ซึ่งร่างโดยคณะกรรมการกลุ่ม มีการอภิปรายในประเด็นต่าง ๆ เพื่อตกลงกันแล้วจึงประกาศใช้ โดยให้ชื่อว่า “กฎระเบียบชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งแพม”

2. กิจกรรมพัฒนาอาชีพเสริม

-ฝึกอบรมการทำน้ำ/และปุ๋ยชีวภาพและการเลี้ยงไก่พื้นเมือง เป็นการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ และการให้ความรู้ในเรื่องการทำปุ๋ยและน้ำชีวภาพ และการเลี้ยงไก่พื้นเมืองเพื่อเพิ่มทักษะให้แก่สมาชิกกลุ่ม

-ประชุมกลุ่มย่อยทั้ง 2 กลุ่มในเรื่องการบริหารจัดการ เพื่อสร้างความชัดเจนและสร้างข้อตกลงในกลุ่มอาชีพแต่ละกลุ่มในการบริหารจัดการ การจัดสรรการทำงานในลักษณะกลุ่ม และการจัดการในเรื่องรายได้และบัญชี

3.กิจกรรมการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

-การประชุมเตรียมหลักสูตรและค้นหาวิทยากร เป็นการประชุมร่วมระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุคณะครูโรงเรียนบ้านทุ่งแพม และผู้วิจัย เพื่อจัดเตรียมหลักสูตรการเรียนการสอน ละค้นหาวิทยากรและองค์ความรู้ต่างๆที่จะสอนในโรงเรียนซึ่งได้วิชาที่จะสอนคือ การทำบายศรี การสานกลองข้าวจากใบตาล การทำไม้กวาดทางมะพร้าว การจักสานด้วยไม้ไผ่ การประดิษฐ์โคมกระดาษ เพื่อใช้ในงานประเพณีต่างๆ คนตรีพื้นเมือง และจริยธรรมและพิธีการทางศาสนา

-การจัดทำรายงานการประเมินผลการเรียนการสอน ทางโรงเรียน วิทยากรผู้สอน และคณะผู้วิจัย ร่วมกันประเมินการเรียนการสอนและจัดทำเอกสารเกี่ยวกับองค์ความรู้ในเรื่องต่างๆที่ได้ทำการเรียนการสอนทุกวิชาเพื่อใช้เป็นหลักสูตรท้องถิ่นของโรงเรียนต่อไป

4.-กิจกรรมการมีส่วนร่วมกับชุมชน ทางกลุ่มได้เป็นแกนนำของชุมชนในการจัดงานประเพณีต่างๆโดยได้มีการดึงการมีส่วนร่วมจากกลุ่มต่างๆในหมู่บ้านซึ่งประกอบด้วยกลุ่มผู้นำของหมู่บ้าน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเยาวชน โรงเรียน เพื่อร่วมกันจัดงานประเพณีต่างๆคือ งานวันเด็ก งานสงกรานต์ งานลอยกระทง

5.กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ

-เวทีประชุมร่วมวางแผน “โครงการนำร่องในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ” ในช่วงแรกคาดว่าจะมีกิจกรรมเดียวที่เกี่ยวกับสุขภาพ คือร่วมกันหาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพในเรื่องของการดำเนินงานและการสนับสนุนของ สถานีนอนามัยและองค์การบริหารส่วนตำบลซึ่งก็ทำให้เกิดแผนการทำงานและการสนับสนุนของ อบต.ในด้านนี้ขึ้น

หลักจากการไปดูงานและประชุมกับมีโครงการ “สร้างเสริมสุขภาพโดยมีโรงเรียนเป็นศูนย์กลางและมีชุมชนเป็นฐาน จังหวัดแม่ฮ่องสอน” ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก สสส.เข้ามาในหมู่บ้านพอดีจึงเกิดกิจกรรมเรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อมขึ้นซึ่งมี 2 กิจกรรมคือ

-การรวมกลุ่มการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะมีการออกกำลังกายกันอาทิตย์ละ 2 วัน และมีการตรวจร่างกายโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกๆ 3 เดือนเพื่อทำการวัดผล (อ้างถึงในภาคผนวก)

-กิจกรรมการจัดการขยะโดยชุมชน กิจกรรมนี้จะมีการจัดการขยะในครัวเรือนของกลุ่มผู้สูงอายุ คือการแยกขยะอย่างชัดเจน และมีการกำจัดขยะแต่ละชนิดส่วนขยะ Recycle จะนำไปให้กับทางสหกรณ์นักเรียนเพื่อนำไปขายในโครงการ“ขยะทองคำ”ของโรงเรียนทุ่งแพมเพื่อเป็นรายได้แก่สหกรณ์นักเรียนต่อไป

*

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

1. เกิดกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งตั้งชื่อกลุ่มว่า “ชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งแพม” ที่มีความเข้มแข็งขึ้น มีการทำงานแบบมีส่วนร่วมมากขึ้น คิดและทำงานอย่างเป็นระบบ มีการประชุมที่ต่อเนื่องและชัดเจน มีการบันทึกการประชุมเป็นหลักฐาน

2. กลุ่มออมทรัพย์ของผู้สูงอายุมีความชัดเจนมากขึ้นทั้งในด้านการบริหารงานและด้านบัญชี รวมถึงการจัดสรรรายได้เพื่อเป็นสวัสดิการของกลุ่มและแบ่งปันให้ชุมชนโดย จัดสรรรายได้จากดอกเบี้ยเงินกู้ ส่วนหนึ่งเข้ากองทุนของหมู่บ้านเพื่อใช้ในสาธารณประโยชน์

3. เกิดภาวะการเป็นผู้นำของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยทางกลุ่มจะเป็นแกนนำในหมู่บ้านในเรื่องของการจัดงานในด้านวัฒนธรรมประเพณีต่างๆ

4. เกิดผู้รู้ในด้านภูมิปัญญา หรือสามารถดึงความรู้จากผู้สูงอายุมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการถ่ายทอดสู่เยาวชนรุ่นต่อไปในหลายเรื่อง (อ้างถึงในภาคผนวก)

5. เกิดการมีส่วนร่วมของกลุ่มต่างๆ ในชุมชน คือทางกลุ่มผู้สูงอายุสามารถดึงการมีส่วนร่วมของทุกๆ กลุ่มได้ ในการจัดการเรื่องต่างๆ เพราะมีทุนเดิมอยู่แล้วคือความเคารพนับถืออยู่แล้วเมื่อมีการทำงานเป็นกลุ่มและจริงจังขึ้นจึงเป็นการง่ายที่จะดึงการมีส่วนร่วมนี้ ซึ่งกลุ่มต่างๆ เหล่านี้รวมถึง โรงเรียนและกลุ่มเด็กนักเรียนด้วย

6. ทางกลุ่มสามารถเพิ่มระดับการพึ่งพาตนเองได้ระดับหนึ่ง คือสามารถตั้งกองทุนต่างๆ ทั้งในเรื่องออมทรัพย์และกลุ่มอาชีพ อีกทั้งยังสามารถติดต่อประสานงานกับผู้ให้การสนับสนุนต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

ความต่อเนื่องและความยั่งยืนของการดำเนินงาน(จากการวิเคราะห์ของกลุ่ม)

1. ในเรื่องของการบริหารจัดการกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มออมทรัพย์

- มีสวัสดิการของสมาชิก คือมีการเปิดให้กู้ยืมปกติ กู้ฉุกเฉิน และมีเงินช่วยเหลือในกรณีที่สมาชิกเสียชีวิต

- ทางกลุ่มมีความคิดว่าอยากจะทำพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุดเสียก่อนโดยการพึ่งพากองทุนของกลุ่มเองที่เกิดจากรายได้ของกลุ่มออมทรัพย์ ในเวลานี้ยังไม่ต้องการแหล่งทุนจากภายนอก

- ทางกลุ่มขอใช้เวลาอีกระยะหนึ่งในการสร้างตนเองให้เข้มแข็งขึ้นกว่านี้ในอนาคตคาดว่าจะมีการพัฒนาโครงการเสนอต่อแหล่งทุนต่างๆ เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณในการทำงานต่อไป

2. ในเรื่องอาชีพเสริม

- มีผลผลิตที่ปลอดสารพิษไว้บริโภคในครัวเรือนและไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมโดยใช้สารชีวภาพซึ่งผลิตได้ในกลุ่ม

- มีการขยายผลออกไปสู่ชุมชนโดยการที่คนในชุมชนเริ่มสนใจที่จะใช้และซื้อปุ๋ยชีวภาพซึ่งผลิตได้โดยกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น

-มีแผนงานในการที่จะทำแปลงสาธิต สวนสมุนไพรและผักปลอดสารพิษร่วมกับทางโรงเรียนโดยใช้สถานที่ร่วมกับทางโรงเรียน และต้องการสร้างโรงเรียนในการผลิตปุ๋ยและทำกิจกรรมต่างๆของกลุ่มในโอกาสต่อไป

-เมื่อมีการผลิตผักปลอดสารพิษได้จะมีการนำไปบริโภคภายในกลุ่มหากมีมากเกินไปจากการบริโภคก็จะนำไปขายในชุมชน

-ในกลุ่มเลี้ยงไก่ได้รับความรู้และเพิ่มทักษะในการเลี้ยงมากขึ้นได้นำความรู้ไปสู่การปฏิบัติและได้ผลดีในการเลี้ยงมากขึ้น

-กลุ่มผลิตดอกไม้จันทร์มีสถานการณ์ดีขึ้น มีตลาดเพิ่มมากขึ้นโดยมีการประชาสัมพันธ์และการบอกต่อ มีการผลิตอย่างต่อเนื่องและมีสินค้าไว้จำหน่ายตลอดซึ่งในการจำหน่ายจะเน้นตลาดภายในท้องถิ่นเป็นหลัก

3.กิจกรรมการออกกำลังกาย

-มีการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเริ่มรู้สึกว่าคุณภาพดีขึ้นร่างกายแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม

-ได้มีการพบปะพูดคุยกันและมีกิจกรรมทำร่วมกันอยู่ตลอด

-ทางกลุ่มต้องการให้มีการตรวจสุขภาพเดือนละ 1 ครั้งและมีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอโดยเจ้าหน้าที่ของสถานีนามัย ซึ่งทางกลุ่มจะได้ประสานงานกับสถานีนามัยต่อไป

4.การมีส่วนร่วมในชุมชน

-เมื่อมีการจัดกิจกรรมต่างๆในหมู่บ้านโดยเฉพาะงานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรม ประเพณี กลุ่มผู้สูงอายุจะเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมโดยสามารถดึงการมีส่วนร่วมจากกลุ่มต่างๆในหมู่บ้านได้ทุกกลุ่ม

-มีการระดมทุนในชุมชนเองในการจัดกิจกรรมต่างๆของชุมชน ซึ่งในโอกาสต่อไปหากงบประมาณไม่เพียงพอทางกลุ่มมีความคิดว่าจะขอสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องต่อไป

-สมาชิกกลุ่มมีการจัดการขยะอย่างถูกต้องโดยการแยกขยะและจัดการกับขยะประเภทต่างๆ สำหรับขยะ Recycle ที่สามารถจำหน่ายได้ทางกลุ่มจะนำไปให้กับกลุ่มสหกรณ์ของนักเรียนเพื่อจัดจำหน่ายตามโครงการ"ขยะทองคำ"ของโรงเรียนเพื่อเป็นรายได้ของสหกรณ์นักเรียนต่อไป

5.การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

-ทางโรงเรียนและชุมชนเล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุในการเข้าไปเป็นวิทยากรท้องถิ่นและมีการเรียนการสอนในเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นในโรงเรียน

-เกิดหลักสูตรท้องถิ่นในเรื่องต่างๆที่ทางผู้สูงอายุได้เข้าไปสอนในโรงเรียนโดยการจัดทำและรวบรวมของคณะครูในโรงเรียนและทำเป็นหลักสูตรของโรงเรียน แต่ยังมีปัญหาในเรื่องงบประมาณที่จะใช้เป็นค่าตอบแทนวิทยากร และค่าวัสดุ ซึ่งทางโรงเรียนจะได้หาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวต่อไป

-หากมีเยาวชนสนใจในเรื่องของภูมิปัญญาต่าง ๆ ทางผู้สูงอายุยินดีที่จะถ่ายทอดให้หากเยาวชนจะไปศึกษาเรียนรู้ที่บ้านของผู้สูงอายุที่เป็นผู้รู้ต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะ

การสร้างทีมงาน การสร้างทีมงานควรมีทีมงานที่มีความชัดเจนและความถนัดหรือมีทักษะในด้านต่าง ๆ ตามกระบวนการวิจัย เช่น การประสานงาน การทำงานร่วมกับชุมชน การจับประเด็น และการเขียนรายงาน หากขาดทีมงานที่มีประสบการณ์และความสามารถต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วอาจทำให้งานวิจัยที่ทำการประสบปัญหาต่าง ๆ เช่น ขาดความชัดเจนของข้อมูล ไม่สามารถถึงการมีส่วนร่วมของชุมชนได้ ขาดการจับประเด็นและการวิเคราะห์ที่ชัดเจน รวมถึงความล่าช้าในการเขียนรายงานต่าง ๆ

การทำงานกับกลุ่มหรือชาวบ้านที่ทำงานวิจัย จากประสบการณ์ของผู้วิจัยจะเห็นว่าบางครั้งในการทำงานกับชุมชนจะมีข้อจำกัดในเรื่องของ เนื้อหาและเวลาซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาในงานวิจัยนั้น ๆ เช่น เนื้อหาที่ต้องการต้องมีความละเอียดชัดเจนในทุก ๆ ด้าน บางทีในขบวนการนี้ต้องอาศัยการประชุมหรือการทำเวทีบ่อย ๆ และอาจทำให้ชาวบ้านผู้มาร่วมเวทีรู้สึกเบื่อหน่ายต่อขบวนการดังกล่าว เพราะชาวบ้านยังมีความเคยชินกับการทำงานพัฒนาแบบเก่าคือ มีแต่การสั่งการและการหยิบยื่นให้โดยผู้เข้ามาพัฒนา ชาวบ้านไม่มีโอกาสในการคิดหรือวิเคราะห์ด้วยตนเองเลยจึงทำให้เกิดความเคยชิน อีกทั้งยังมีข้อจำกัดในเรื่องอาชีพการงานและการทำเกษตรตามฤดูกาลอีกด้วย เพราะฉะนั้นผู้ที่ทำงานวิจัยจะต้องใช้การวางแผนในการทำงานให้รอบคอบและมีความอดทนในการทำงานด้วย

การวิจัยในอนาคต ในเรื่องของกลุ่มผู้สูงอายุ จากงานวิจัยนี้จะเห็นได้ชัดเจนว่าศักยภาพของกลุ่มหรือตัวผู้สูงอายุเองนั้นมีมาก แต่จะใช้วิธีการหรือกระบวนการอย่างไรจึงจะสามารถดึงเอาศักยภาพเหล่านั้นออกมาให้ได้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทั้งตัวผู้สูงอายุเองและชุมชน อีกประเด็นหนึ่งคือ ธรรมชาติหรือความเคยชินกับการพัฒนาที่ผ่านมาตั้งแต่ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 - 8 ซึ่งทำให้กระบวนการคิด การพึ่งพาตนเองและการมีส่วนร่วมของชุมชนหายไปอย่างเห็นได้ชัดจึงเป็นข้อจำกัดอีกเรื่องหนึ่ง

ในความเห็นของผู้วิจัยใคร่ขอเสนอแนวทางในการทำงานกับกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนี้

1.หน่วยงานต่าง ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มและได้ทำงานอย่างต่อเนื่อง ควรมีเจ้าหน้าที่หรือพี่เลี้ยงคอยกระตุ้นและให้ความช่วยเหลือในเรื่องการประสานงาน กระตุ้นกระบวนการกลุ่มและกระบวนการความคิดอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง

2.ควรมีการกระตุ้นหรือมีการส่งเสริมกิจกรรมที่ชัดเจนเกี่ยวกับการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการดำเนินงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมให้มากขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมในด้านวัฒนธรรมประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่น

3.ควรมีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าไปมีบทบาทในการศึกษาของท้องถิ่นให้มากขึ้น โดยเน้นเรื่องของการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมประเพณี โดยการเป็นวิทยากรใน

สถานศึกษาเพื่อถ่ายทอดประสบการณ์จากผู้สูงอายุไปสู่กลุ่มเยาวชน ซึ่งจะทำให้มีการเชื่อมโยงประวัติศาสตร์ มีการถ่ายทอดองค์ความรู้ในอดีตมิให้สูญหาย อีกทั้งยังเป็นการลดช่องว่างระหว่างวัย และยังเป็นการช่วยสร้างความสุขและความภาคภูมิใจให้แก่ผู้สูงอายุอีกประการหนึ่งด้วย

4. ควรจัดให้มีเวทีประชุมหรือการพบปะกันของกลุ่มอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดและทัศนต่าง ๆ ระหว่างกัน และในการประชุมแต่ละครั้งควรมีการนำเสนอ ความรู้ในเรื่องวิทยาการสมัยใหม่ ข้อมูลข่าวสารปัจจุบัน ให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุได้รับทราบด้วย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับทราบเหตุการณ์ที่เป็นปัจจุบันและมีการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถเตรียมตัวและปรับตัวได้เหมาะสมกับสภาพสังคมที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงไป

5. ชุมชนควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำงานร่วมกับกลุ่มอื่นๆในชุมชนโดยไม่เน้นกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังงานมากมาย ส่วนมากควรเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา หรือการวางแผนโดยเฉพาะกิจกรรมทางด้านวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน

6. ควรมีการส่งเสริมให้เยาวชนตระหนักในความสำคัญของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันระหว่างวัยมากยิ่งขึ้น ซึ่งนอกจากจะมีการให้การศึกษาในโรงเรียนโดยตรงแล้วควรมีกิจกรรมให้เยาวชนได้ออกไปเยี่ยมเยียนและศึกษาในเรื่องต่างๆทั้งศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นจากผู้สูงอายุเพื่อนำมาเสนอเป็นผลงานการศึกษาค้นคว้า ก็จะทำให้เกิดการเชื่อมโยงและปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเยาวชนกับผู้สูงอายุมากขึ้น อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดขวัญ กำลังใจและความภาคภูมิใจในตนเองอีกด้วย



ภาคผนวก

- 1.กฎระเบียบ"ชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งแพม"
- 2.แผนที่ตำบลแม่ยวม
- 3.แผนที่หมู่บ้านทุ่งแพม
- 4.โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ บ้านทุ่งแพม หมู่ที่3 ตำบลแม่ยวม โดย นางสาวณีย์ บุปผาชาติ เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 6 สถานีอนามัยน้ำดิบ
- 5.ผลการวิเคราะห์การเรียนการสอน เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นของโรงเรียนบ้านทุ่งแพม
- 6.ประวัติทีมวิจัยหลัก

ระเบียบชมรมผู้สูงอายุ บ้านทุ่งแพม
ว่าด้วยสมาชิกภาพ

พ.ศ. 2545

-
14. ระเบียบนี้เรียกว่า ระเบียบชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งแพม
 15. ระเบียบนี้ใช้บังคับ ตั้งแต่วันที่ 15 มิถุนายน 2545
 16. คุณสมบัติของผู้เป็นสมาชิก ผู้สมัครเข้าเป็นสมาชิกมีคุณสมบัติดังนี้
 - 4) ตั้งบ้านเรือนอยู่บ้านทุ่งแพม หมู่ที่ 3 ตำบลแม่ยาว อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
 - 5) สมาชิกสามัญ อายุ 50 ปีขึ้นไป
 - 6) สมาชิกวิสามัญ อายุ 49 ปีลงมา
 17. การยื่นใบสมัคร ให้เป็นสมาชิกยื่นใบสมัครถึงคณะกรรมการชมรมฯ ซึ่งคณะกรรมการชมรมฯ ผู้สูงอายุจะเปิดรับสมัครและดำเนินการทุกวันที่ 10 ของทุกเดือน โดยนำหลักฐาน สำเนาทะเบียนบ้านและสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน มายื่นต่อคณะกรรมการชมรมฯ
 18. ค่าธรรมเนียมแรกเข้าและเงินสะสม ผู้สมัครเข้าเป็นสมาชิกต้องชำระค่าธรรมเนียมแรกเข้า พร้อมกับเงินสะสม จำนวน 20 บาทขึ้นไป
 19. การเลือกเข้าเป็นสมาชิก ผู้สมัครเข้าเป็นสมาชิกต้องได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการชมรมฯ
 20. การเปลี่ยนชื่อ สัญชาติและที่อยู่ สมาชิกคนใดที่มีการเปลี่ยนแปลงชื่อ สกุล สัญชาติ และที่อยู่ต้องแจ้งให้คณะกรรมการชมรมทราบภายใน 15 วัน นับแต่วันที่เปลี่ยนแปลง โดยแนบหลักฐานการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดมาแสดงต่อคณะกรรมการด้วย
 21. การตั้งผู้รับโอนประโยชน์ให้สมาชิกทำหนังสือ ตั้งบุคคลหนึ่งหรือหลายคนไว้ให้คณะกรรมการชมรมฯ เพื่อให้เป็นผู้รับประโยชน์
 22. การขาดสมาชิกภาพ คือ
 - 6) เสียชีวิต
 - 7) วิกลจริต
 - 8) ต้องคำพิพากษาจำคุก
 - 9) ถูกฟ้องล้มละลาย
 - 10) ลาออกถูกให้ออก
 23. การลาออกจากชมรม ต้องแจ้งให้คณะกรรมการชมรมฯทราบ โดยแสดงความจำนงเป็นหนังสือแสดงต่อคณะกรรมการชมรมฯ คณะกรรมการชมรมฯ จะร่วมกันพิจารณาอนุมัติโดยพิจารณา ดังนี้
 - 4) ถ้าลาออกระหว่างปีจะได้รับเงินออมทั้งหมด
 - 5) ถ้าลาออกระหว่างสิ้นปีที่ดินเงินปันผล จะได้รับเงินออมทั้งหมด และเงินปันผลของปีนั้น

6) ต้องชดใช้หนี้สินที่มีอยู่กับทางชมรมฯ ให้เรียบร้อย

หมายเหตุ หากผู้ลาออกต้องการสมัครเข้าเป็นสมาชิกใหม่ ต้องสมัครหลังจาก 1 ปีตั้งแต่วันลาออก

24. การให้ออกจากชมรม หากสมาชิกขาดออมทรัพย์ 3 เดือนขึ้นไป จะมีการว่ากล่าวตักเตือน หากขาดออมทรัพย์ 6 เดือนขึ้นไป ให้ออกจากการเป็นสมาชิก ชมรมฯ ทางคณะกรรมการชมรมจะจ่ายเงินออมทรัพย์ของสมาชิกคืนให้ 50 % แต่ไม่ต่ำกว่า 30 บาท ทั้งนี้ต้องชดใช้หนี้สินกับทางชมรมให้เรียบร้อย มิฉะนั้นทางชมรมฯ จะดำเนินการตามกฎหมายต่อไป

25. การประชุมใหญ่สามัญประจำปี จะประชุม ปีละ 1 ครั้ง หลังสิ้นสุดการปิดบัญชีประจำปี

26. การประชุมใหญ่วิสามัญ ในกรณีที่มีการทำกิจกรรมเร่งด่วน

3) คณะกรรมการเป็นผู้เรียกประชุม

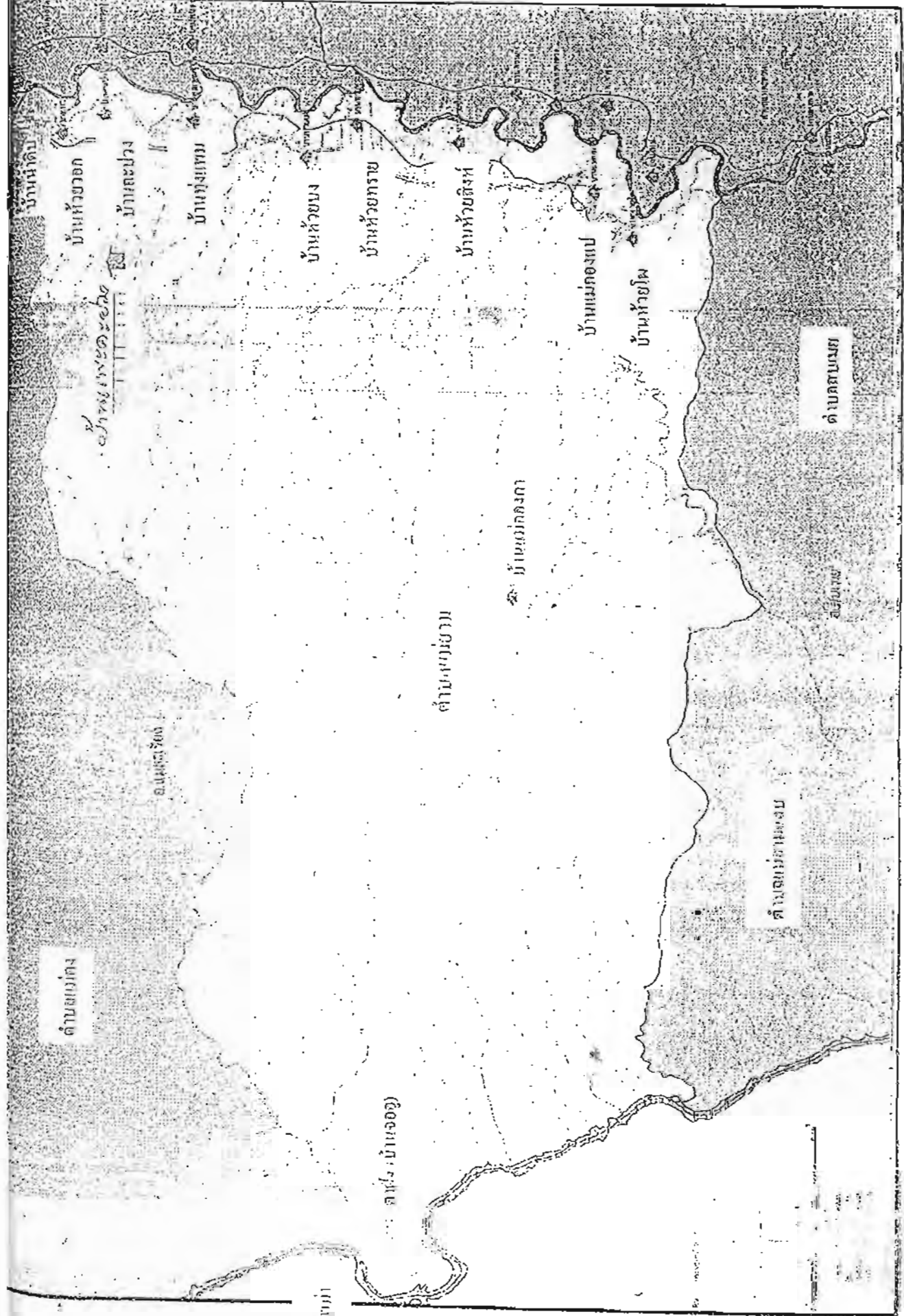
4) สมาชิกลงชื่อและเป็ประชุมไม่น้อยกว่าหนึ่งในสี่ของจำนวนสมาชิกทั้งหมด โดยทำหนังสือแจ้งประธานเพื่อประกาศเปิดประชุม

ประกาศ ณ มิถุนายน 2545

(ลงชื่อ) นายจันทร์ตา ปันแดง

(นายจันทร์ตา ปันแดง)

ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งแพม



ตำบลเวียง

บ้านห้วยวอก

บ้านห้วยวอก

บ้านห้วยวอก

บ้านห้วยวอก

บ้านห้วยวอก

ตำบลเวียง

บ้านห้วยวอก

บ้านห้วยวอก

บ้านห้วยวอก

ตำบลเวียง

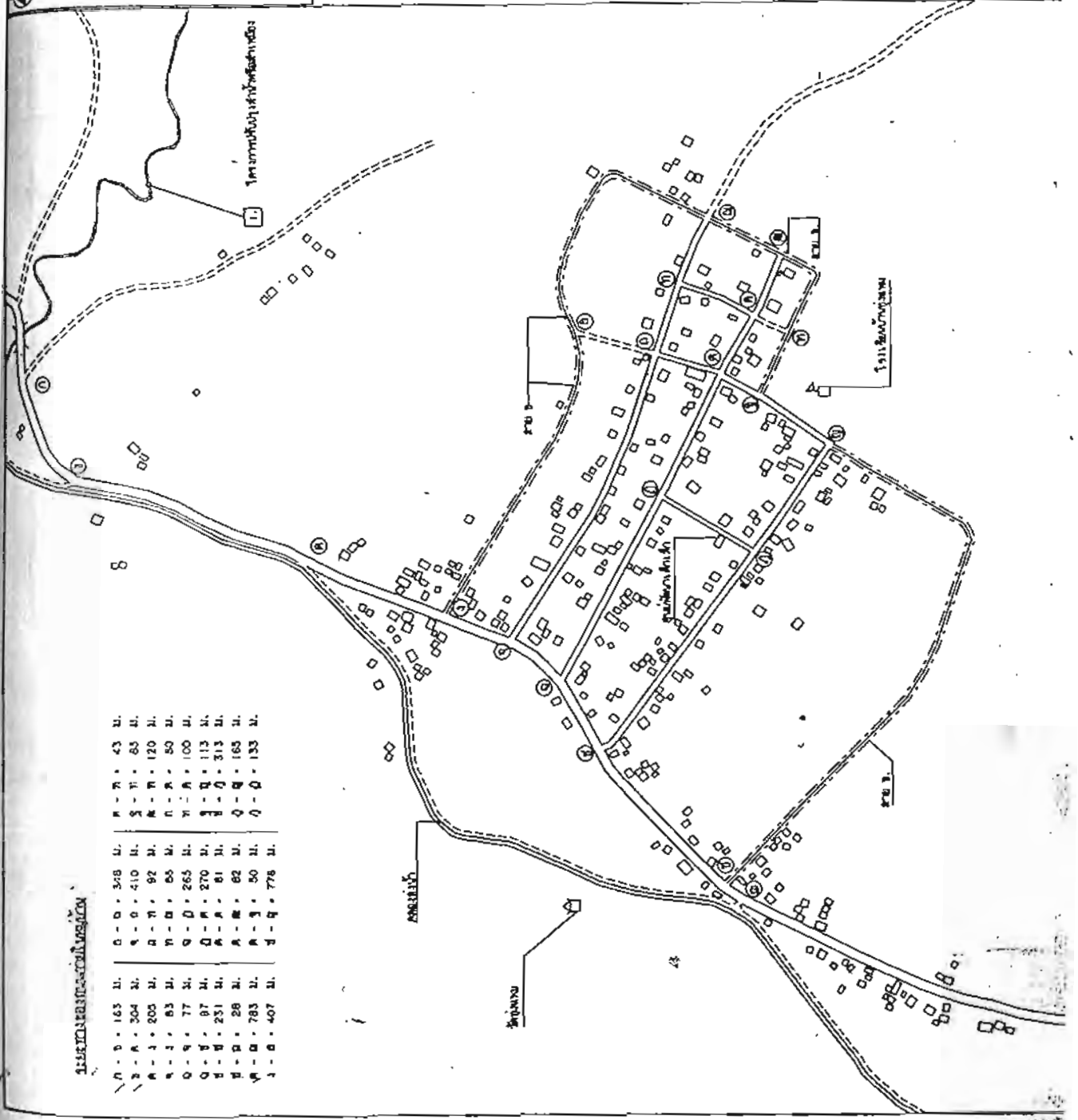
ตำบลเวียง

ตำบลเวียง

ตำบลเวียง

ตารางพื้นที่และระยะทาง

ก - ๑ - 163 น.	๑ - ๑ - 348 น.	ค - ๓ - 43 น.
ข - ๑ - 304 น.	๑ - ๑ - 410 น.	ง - ๓ - 83 น.
ค - ๑ - 203 น.	๑ - ๓ - 92 น.	จ - ๓ - 120 น.
ด - ๑ - 83 น.	๑ - ๓ - ๑๑๖ น.	ฉ - ๓ - ๑๑๖ น.
๑ - ๑ - 77 น.	๑ - ๓ - 265 น.	๑ - ๓ - 100 น.
๑ - ๑ - ๑๑๖ น.	๑ - ๓ - 270 น.	๑ - ๓ - 113 น.
๑ - ๑ - 231 น.	๑ - ๓ - ๑๑๖ น.	๑ - ๓ - 313 น.
๑ - ๑ - 28๓ น.	๑ - ๓ - ๑๑๖ น.	๑ - ๓ - 163 น.
๑ - ๑ - 783 น.	๑ - ๓ - ๑๑๖ น.	๑ - ๓ - 133 น.
๑ - ๑ - 407 น.	๑ - ๓ - 778 น.	



สัญลักษณ์

- ทางหลวง ถนน
- ถนนลูกรัง พื้นถนน
- ถนนริมเข้าย
- สะพาน
- คลองส่งน้ำ
- แม่น้ำ คลอง ห้วย
- วัด
- โรงเรียน

พื้นที่ 3

- สำนักงานที่ดิน
- สำนักงาน
- สำนักงานที่ดิน
- สำนักงานที่ดิน

แผนที่ โครงการพัฒนา

- สำนักงานที่ดิน
- สำนักงานที่ดิน
- สำนักงานที่ดิน



**โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ
บ้านทุ่งแพม หมู่ที่ 3 ตำบลแม่ข่ม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน**

หลักการและเหตุผล

การเจริญและการเสื่อมโทรมของเซลล์ต่างๆในร่างกายมนุษย์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในเด็ก การเจริญเติบโตมีมากกว่า ร่างกายจึงมีการขยายขนาดทั้งด้านความสูงและด้านน้ำหนักตัว จนกระทั่งเมื่อโตเต็มที่การขยายขนาดทางด้านความสูงจะหยุดด้านน้ำหนักตัวจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ช้าๆส่วนใหญ่ไปทางบวกคือจะเพิ่มขึ้น การเจริญที่มีอยู่ในช่วงนี้ของชีวิตในช่วงนี้ของชีวิต คือการซ่อมแซมสิ่งที่เสื่อมโทรมไป ในผู้สูงอายุอัตราการเสื่อมโทรมมีมากกว่าการเจริญ จึงทำให้เกิดพยาธิสภาพในอวัยวะต่างๆได้โดยทั่วไปเกิดเป็นโรคที่พบเสมอ อาทิเช่น หลอดเลือดตีบแข็ง ข้อติดขัด โรคหัวใจเสื่อมสภาพ ภูมลงโป่งพอง ฯลฯ

การออกกำลังกายเป็นกลวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้แข็งแรงการออกกำลังกายท่านสามารถทำได้ทำในและนอกรูปแบบ การออกกำลังกายภายนอกรูปแบบเป็นการทำกิจวัตรประจำวันตามความชอบและถนัด ยังไม่ถือว่าเป็นภาระหน้าที่ ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือความเบื่อหน่าย แต่เป็นการทำงานอดิเรกช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อหรืออิริยาบถจากภาระหน้าที่การงานประจำ เช่นการรดน้ำต้นไม้ดายหญ้า ทำสวน เดินเล่น ทำความสะอาดบ้าน ยกของ ฯลฯ นอกจากนี้การออกกำลังกายนอก รูปแบบยังเป็นการเพิ่มความตั้งใจที่ยึดเส้นยึดสาย เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินในร่างกาย และเป็นการกระตุ้นให้กล้ามเนื้อแข็งแรงการออกกำลังกายในรูปแบบ เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวที่มีแบบแผนต้องทำซ้ำๆ และสม่ำเสมอมีจุดมุ่งหมายเพื่อการส่งเสริมป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพจิตให้แข็งแรง

การออกกำลังกาย เป็นวิธีหนึ่งที่ได้รับการสนใจและเป็นที่นิยมกันในหมู่คนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยทอง และวัยผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นวิธีที่ช่วยส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้ดีวิธี การหนึ่ง เช่นการคลายความเครียดดูแลสุขภาพให้แข็งแรง จิตใจกระปรี้กระเปล่า สดชื่น นอกจากนี้ยังทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในสังคม พบปะพูดคุยไม่แยกตัวและไม่เหงา ประโยชน์สำคัญที่สุด ประโยชน์สำคัญที่สุดของการออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ คือ การกระตุ้นให้เซลล์สมองทำงาน และช่วยชะลอภาวะหลงลืม และความจำเสื่อมในผู้สูงอายุได้ในระดับหนึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจ ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละคน
2. เพื่อรณรงค์สร้างกระแสแก่ประชาชนให้สนใจและเห็นความสำคัญในการออกกำลังกาย
3. เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบท่อนไม้ป้านูญมี ให้หลากหลายและสอดคล้องกับความต้องการในแต่ละท้องถิ่น
4. เพื่อสร้างการรวมกลุ่มแกนนำในการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และหาแนวทางในการสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่อนไม้ป้านูญมีต่อไปในอนาคต

เป้าหมาย

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านทุ่งแพม ที่สนใจกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่อนไม้ป้านูญมี

วิธีดำเนินการ

1. อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ
2. ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบท่อนไม้ป้านูญมีทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์
3. หาดัดขั้มนวलयเพื่อตั้งเป้าหมายการออกกำลังกาย
4. ตรวจสุขภาพ 6 เดือน/ครั้ง

งบประมาณ -

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนมีการตื่นตัว เห็นความสำคัญและตระหนักถึงความจำเป็นในการออกกำลังกาย
2. ผู้สนใจร่วมฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
3. ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สามารถฝึกปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยท่อนไม้ป้านูญมีอย่างถูกต้อง

ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวณีย์ นุปผาชาติ)

เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 6

สถานีอนามัยบ้านน้ำดิบ

ผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุบ้านทุ่งแพม หมู่ที่ 3 ตำบลแม่ยวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

(1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

กลุ่มผู้สูงอายุที่สนใจร่วมกิจกรรม จำนวน 20 คน

(2) การฝึกปฏิบัติ

ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยท่อนไม้ป่านยูมี และดาเซียดัดตน เป็นประจำวันเว้นวันหรือทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 17.00 -17.30 น. ผู้นำการฝึกปฏิบัติ ได้แก่ นายสม ใจมาดี

(3) การตรวจสุขภาพ

การตรวจสุขภาพในโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

แบบ ก

ลำดับ	กิจกรรม	ก่อนเข้าโปรแกรม จำนวน	2 เดือน จำนวน
1	น้ำหนักตัวมากเกินไปอันกว่าที่ควรเป็นตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป	-	-
2	สูบบุหรี่เป็นประจำ(เช่น 10 มวน/วัน)	2	2
3	ดื่มสุราเป็นประจำ (ดื่มทุกวัน,ดื่มเกิน 1 แก้ว/วัน)	1	1
4	ความดันโลหิตสูง	1	1
5	ระดับความดันในเลือดสูงกว่าปกติ	-	-
6	เป็นโรคเบาหวาน	1	1
7	มีความเครียดเสมอ	-	-
8	มีประวัติบุคคลในครอบครัวป่วยเป็นโรค	1	1
9	เหนื่อยงานเดินขึ้นตึกสามชั้นในคราวเดียวกันไม่ไหว	17	11

แบบ ข

ลำดับ	กิจกรรม	ก่อนเข้า โปรแกรม จำนวน	2 เดือน จำนวน	6 เดือน จำนวน
1	มีการปวดที่หัวใจและอกบ่อยๆ	-	-	-
2	เป็นลมหน้ามืดบ่อยๆ	-	-	-
3	มีปัญหากระดูกและข้อต่อ	3	3	3
4	ไม่เคยเล่นกีฬาหรือหยุดเล่นมานาน	20	-	-

การทดสอบสมรรถภาพ จำนวน 15 คน

รายการ	เกณฑ์ อุปกรณ์	ผลการทดสอบ						หมายเหตุ
		ก่อนออกกำลังกาย		2 เดือน		6 เดือน		
		ทำได้	ทำไม่ได้	ทำได้	ทำไม่ได้	ทำได้	ทำไม่ได้	
ชีพจร		-	-	-	-	-	-	
ลุก - นิ่ง		-	15	1	14	1	14	
นั่งรูปวงสี่		10	5	14	1	15	-	
ก้มแตะเข่า		10	5	13	2	13	2	
ยกหลัง		5	10	5	10	5	10	
ยืนไขว้ขา		2	13	5	10	5	10	
ยืนขาเดียว		5	10	10	5	7	8	
กระโดดไกล		-	15	2	13	2	13	
เดินวิ่ง 10 นาที		-	-	-	-	-	-	

๕

กตาราง ยังไม่มีข้อมูลเปรียบเทียบเนื่องจากระยะเวลาในการออกกำลังกายยังไม่พอเพียงในการเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลง

อภิปรายและข้อเสนอแนะ

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามวัย มีการตื่นตัว สนใจและเห็นความสำคัญของกาออกกำลังกาย โดยจะเห็นได้จากความร่วมมือปฏิบัติในกิจกรรมการออกกำลังกายแบบบ้านบุญมีอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง มีการพัฒนาแบบการฝึกอย่างเหมาะสมมากขึ้น

ปัญหาและอุปสรรค

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบางคนยังไม่เห็นความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกาย และไม่ได้มาออกกำลังกาย

แนวทางก้าวอย่างในอนาคต

สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายด้วยท่อนไม้บ้านบุญมีจะขยายผลต่อไปในชุมชนโดยชักนำให้สมาชิกส่วนมากขึ้นและขยายผลต่อไปยังหมู่บ้านใกล้เคียง

การออกกำลังกาย 4 ประการที่จำเป็นต่อผู้สูงอายุ

ความทนทาน = ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจช่วยให้หัวใจปอด และหลอดเลือดแข็งแรง และช่วยป้องกันและยับยั้งโรคบางชนิดได้

การใช้แรง = ช่วยให้ผู้สูงอายุมีแรงทำงานที่ต้องการและชอบทำงานที่ต้องการและชอบทำ

การทรงตัว = ช่วยป้องกันการหกล้มยังเป็นสาเหตุสำคัญของความพิการในผู้สูงอายุ

การยืดหยุ่น = ช่วยให้ร่างกายกระชับกระฉ่งและคล่องแคล่ว

การออกกำลังกาย 4 ประการที่ร่วมส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุคือ

การออกกำลังกายแบบใช้ความทนทาน คือกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ที่มีหัวใจปอด + ระบบไหลเวียนโลหิตแข็งแรงขึ้นนอกจากนี้ยังช่วยให้มีแรงทำกิจวัตรประจำวันได้เช่นขึ้นบันได จ่ายกับข้าว ฯลฯ นอกจากนี้การออกกำลังกายแบบใช้ความทนทานช่วยป้องกันโรคคนแก่ได้เช่น เบาหวาน มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคหัวใจ เส้นเลือดสมองแตก ฯลฯ ทั้งยังช่วยลดการอยู่โรงพยาบาลและอัตราการตายโดยรวม

การออกกำลังกายแบบใช้แรงหรือสร้างกล้ามเนื้อ

เป็นการออกกำลังกายที่ได้ผลมากกว่าการทำให้เรียวแรงดีเท่านั้นกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นแม้เพียงเล็กน้อย ช่วยให้ทำงานอย่างอิสระได้มากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ การออกกำลังกายช่วยเพิ่มการเผาผลาญ แคลอรีและควบคุมน้ำหนักและน้ำตาลในเลือด ทั้ง 2 ประการมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ในเรื่องความอ้วน และโรคเบาหวาน นอกจากนี้การวิจัยพบว่า การออกกำลังกายยกน้ำหนักช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน

การออกกำลังกายเพื่อการทรงตัว

ช่วยป้องกันปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุคือการหกล้มแม้ผู้สูงอายุหกล้มจะทำให้กระดูกสะโพกหักและบาดเจ็บต่างๆ เกิดความพิการไม่เป็นอิสระ (ช่วยตัวเองไม่ได้) การออกกำลังกายเพื่อการทรงตัวบางท่าช่วยสร้างกล้ามเนื้อขา บางท่าช่วยให้ทรงตัวง่ายขึ้นเพื่อช่วยให้กิจกรรม การเคลื่อนไหวเช่นหัดยืนขาเดียว การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของร่างกาย

คือการยืดหยุ่น เชื่อว่าให้กระชับกระฉ่งโดยการยืดกล้ามเนื้อ + เนื้อเยื่อที่ยึดส่วนต่างๆของร่างกายแม้ว่าการวิจัยมิได้ชี้ชัดว่า การยืดหยุ่น ทำให้ช่วยการอยู่อย่างอิสระแต่นักกายภาพบำบัด + นักสุขภาพแนะนำให้ผู้ป่วยออกกำลังกายยืดหยุ่น เพื่อช่วยฟื้นฟูจากการบาดเจ็บและป้องกันอันตรายจากการบาดเจ็บด้วย การยืดหยุ่น อาจมีส่วนช่วยป้องกันการหกล้ม

แบบสรูปท่าทนทาน (Endurance)

1. เพื่อให้เกิดความทนทาน ต้องออกกำลังกายทนทาน เช่น เดินทน วิ่งทน หรือกิจกรรมอื่นๆ นานพอจนหัวใจเต้นและหายใจเร็วขึ้นตามต้องการ
2. ออกกำลังกายทนทานอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที เกือบทุกวันหรือทุกวันตลอดสัปดาห์
3. ระยะเวลา 30 นาที อาจแบ่งเป็นช่วงๆละ 10 นาที
4. ยังออกกำลังกายหนักหน่วง ยิ่งได้ประโยชน์มาก
5. อย่าลืมอบอุ่นร่างกายและค่อยๆลดก่อนและหลังการออกกำลังกาย เช่น การเดินช้า
6. กิจกรรมที่ทำ ต้องไม่หนักจนหายใจไม่ทัน พูดไม่ออก เวียนศีรษะหรือเจ็บหน้าอก
7. เมื่อพร้อมที่จะเขยิบไม่มากขึ้น ครั้งแรกให้เพิ่มจำนวนครั้งที่ฝึก ต่อไปจึงเพิ่มความยากของท่า
8. ออกกำลังกายทำยืดตัว หลังการออกกำลังกายทนทาน

บทสรูปท่าเพิ่มกำลัง (Strength)

1. ทำท่าเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อใหญ่อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่อย่าออกกำลังกายกล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกัน 2 วันติดกัน
2. การเพิ่มน้ำหนักด่วงขึ้นเรื่อยๆเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าการฝึกเพิ่มกำลัง
3. เริ่มฝึกจากยกน้ำหนักน้อยๆ (หรือไม่มีน้ำหนักเลย) แล้วค่อยเพิ่มทีละน้อย
4. เมื่อพร้อมที่จะเพิ่มการฝึกครั้งแรกให้เพิ่มจำนวนครั้งก่อนต่อไปจึงเพิ่มน้ำหนักด่วง
5. ออกกำลังกายชุดละ 8-15 ครั้ง พัก 1 นาที แล้วทำซ้ำอีก 8-15 ครั้ง
6. เมื่อยกน้ำหนักค่อยๆ ยกใช้เวลา 3 วินาที เวลาวางน้ำหนักลงใช้เวลาอีก 3 วินาที อย่ากระชากน้ำหนักขึ้นมาในที่ฝึก
7. ถ้าไม่สามารถยกน้ำหนักได้ครบ 8 ครั้ง แสดงว่าน้ำหนัก หนักเกินไป ถ้าสามารถยกได้เกิน 15 ครั้ง แสดงว่าน้ำหนักเบาไป
8. อย่ากลั้นหายใจในขณะที่พยายามยกน้ำหนัก
9. ออกกำลังกายท่านี้ อาจทำให้รู้สึกเมื่อย แต่ต้องไม่เจ็บปวด
10. ออกกำลังกายยืดตัว หลังออกกำลังกายเพิ่มกำลัง

บทสรูปท่าทรงตัว (Balance)

1. เพิ่มท่าดัดแปลงต่อไปนี้ เข้าไปในท่าเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อส่วนล่างลำตัว คือ เมื่อท่าทำปกติได้ดี ปลดปล่อยมือข้างหนึ่งที่จับเก้าอี้ได้ไว้ ต่อไปยึดเก้าอี้ด้วยนิ้วมือเดียว ต่อไปปล่อยมือทั้งสองข้าง และ

หลับตาด้วย ให้มีคนยืนดูอยู่ข้างๆ ตอนแรกที่ทำท่าหลับตา เพื่อช่วยหากเซนทริกัม

2. ในการทำท่าดัดแปลงนี้ ไม่ต้องเพิ่มจำนวนครั้งที่ท่าท่าเพิ่มกำลังแต่ให้เพิ่มวิธีดัดแปลงเข้ากับท่าเพิ่มกำลังที่ทำอยู่
3. อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยการทรงตัวได้ดี คือท่าท่า "ทุกเวลา ทุกนาที" ในการทรงตัว ยกตัวอย่าง ทรงตัวบนขาข้างเดียว และเปลี่ยนเป็นยืนบนขาอีกข้าง ขณะรอรถเมล์ ทำบ่อยเท่าที่อยากทำ

บทสรุปทำยืดตัว (stretching)

1. ทำยืดตัวให้ว่องไว
2. ทำยืดตัวอย่างเดียวไม่ช่วยด้านความอดทนหรือเพิ่มกำลัง
3. ทำท่ายืดตัวเมื่อจบบททวนและท่าเพิ่มกำลัง ขณะที่กล้ามเนื้อยังอุ่นอยู่
4. ถ้าทำยืดตัวเป็นการออกกำลังกายวิธีเดียวที่สามารถทำได้ ให้พยายามทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และเพิ่มจนทำได้ทุกวัน อย่าลืมทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวก่อนออกกำลังกาย
5. แต่ละท่าทำ 3-5 ครั้ง
6. หุดยืดที่ทำนั้นประมาณ 10-30 นาที
7. แต่ละครั้งควรทำรวมกันได้ 15-30 นาที
8. ค่อยๆ เคลื่อนไหวในการออกกำลังกายแต่ละท่าอย่างระมัดระวัง
9. ทำยืดตัว ทำให้เมื่อยแต่ไม่เจ็บปวด

๗. แสงสีลม บริษัทขอมรวมผู้สูงอายุนั่งที่หน้ารถบรรทุก

เนื่องมาจากรถบรรทุกกำลังขายเหล็กขุดมา

บ้านทุ่งแพน หมู่ที่ 3 ตำบลแม่ยาว อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา

วันที่ 22 พฤศจิกายน 2545

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	แม่จ๋า อี๋ โฉมดี	แม่จ๋า	
2	แม่เอื้อน นิ่มดีนาค	แม่เอื้อน นิ่มดีนาค	150/90
3	แม่คำ แม่เอื้อน	คำ แม่เอื้อน	110/90
4	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	
5	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	
6	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	
7	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	
8	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	
9	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	150/100
10	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	
11	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	
12	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	
13	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	
14	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	
15	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	110/90
16	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	
17	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	130/90
18	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	100/90
19	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	48 น. 163
20	แม่คำ แม่เอื้อน	แม่คำ	
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

สรุป 165 คน

โครงการสอบ

กลุ่มการงานพื้นฐานอาชีพ (งานประดิษฐ์และงานช่าง) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง การสานกลองข้าวด้วยไม้ไผ่

จำนวนคาบที่เรียนทั้งหมด 30 คาบ

ความถี่รวบยอด

ตามหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2533) จะมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริง เพื่อที่นักเรียนสามารถนำเอาความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปเป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพ และดำรงชีวิตในสังคม โดยเฉพาะกลุ่มวิชาการงานพื้นฐานอาชีพ จะเน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ดังนั้นจึงได้เชิญวิทยากรในท้องถิ่นมาให้ความรู้ในการสานกลองข้าวจากไม้ไผ่ เพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น และนำประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ของภูมิปัญญาในท้องถิ่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรักและความผูกพันกับท้องถิ่นของตน
3. เพื่อให้ผู้เรียนนำเอาความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ได้

เนื้อหา

1. ประโยชน์ของสิ่งประดิษฐ์จากไม้ไผ่
2. ลักษณะของไม้ไผ่และการเลือกใช้ไม้ไผ่
3. การใช้และการเก็บรักษาเครื่องมือ
4. ลักษณะรูปแบบ การออกแบบ และการสาน
5. ตกแต่งผลงานและการรักษาผลงานให้ใช้ได้ทนทาน
6. ขั้นตอนการทำงานและการประเมินผลงานที่สำเร็จ

กิจกรรม

1. ปฐมนิเทศและแนะนำวิทยากรและผู้เรียน
2. บอกจุดประสงค์การเรียนรู้ และการวัดผลประเมินผล
3. กล่าวถึงประวัติความเป็นมา ประโยชน์ของกลองข้าว
4. กล่าวถึงลักษณะของพันธุ์ไม้ไผ่ ขนาดของไม้ไผ่ที่จะนำมาสาน
5. นำไม้ไผ่มาจักเป็นดอกให้ได้ขนาดตามต้องการ
6. สานตามขั้นตอน
7. ตกแต่งผลงานและประเมินผลงาน

สื่อการเรียนการสอน

1. มีดผ่าไม้
2. มีดเหลา
3. ไม้ไผ่

การวัดผลประเมินผล

1. สังเกตจากการฝึกปฏิบัติ
2. ทดสอบเป็นรายบุคคลในการปฏิบัติ

ครูที่รับผิดชอบ

นายจิตกร ต่วงประสิทธิ์

วิทยากรผู้สอน

นายจันทร์ตา ปันแดง

ผู้เข้าร่วมโครงการ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 16 คน

ตารางกำหนดการสอน
กลุ่มการทำงานพื้นฐานอาชีพ (การสานกลองข้าว)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแมวยวม สปอ.แม่สะเรียง สปจ. แม่ฮ่องสอน
 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

นาน

วัน เดือน ปี	รายละเอียดการสอน	เวลาสอน	รวมเวลาสอน		หมายเหตุ
22 พ.ย. 2545	ประชุมชี้แจงแนะนำวิทยากรและผู้เรียน แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ การวัดผลและการประเมินผล การสร้างข้อตกลง วิทยากรให้ความรู้ในขั้นตอนการสาน และเตรียมการเรียนในคราวหน้า	14.00 – 15.00	3	1	
29 พ.ย. 2545	ครู วิทยากร และนักเรียนไปตัดไม้ไผ่ โดยวิทยากรให้ความรู้	14.00 – 15.00	3	1	
6 ธ.ค. 2545	การจัดดอกไม้ให้เป็นเส้นพอยแนวกับการสาน	14.00 – 15.00	3	1	
13 ธ.ค. 2545	การสานฐานหรือด้านล่างของกลองข้าว	14.00 – 15.00	3	1	
20 ธ.ค. 2545	การสานขึ้นด้านข้าง	14.00 – 15.00	3	1	
27 ธ.ค. 2545	การสานขึ้นด้านข้าง (ต่อ)	14.00 – 15.00	3	1	
3 ม.ค. 2546	การสานรอบปากกลองข้าว	14.00 – 15.00	3	1	
10 ม.ค. 2546	การสานฝากลองข้าว	14.00 – 15.00	3	1	
17 ม.ค. 2546	การประกอบและปรับปรุงผลงาน	14.00 – 15.00	3	1	
24 ม.ค. 2546	การตรวจผลงานและการประเมินผลงาน	14.00 – 15.00	3	1	
รวมทั้งสิ้น			30	10	

แบบประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้สอนพิเศษ (วิทยากร)

โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ขวม สปอ.แม่สะเรียง สปจ.แม่ฮ่องสอน

ชื่อวิทยากร นายจันทร์ดา ปันแดง

สอนกลุ่มวิชาการงานพื้นฐานอาชีพ เรื่อง การสานกลองข้าวไม้ไผ่

วันที่ 22 พ.ย. 2545 ถึง 24 ม.ค. 2546

ผลการปฏิบัติงาน

1. การเตรียมตัวของวิทยากร

☒ พร้อม

☐ ไม่พร้อม

เพราะ มีงานประจำต้องทำในดู และเตรียมอุปกรณ์ครบ

2. วิธีการถ่ายทอด

☒ เหมาะสม

☐ ไม่เหมาะสม

เพราะ มีปัจจัยสอนในกระสอน ได้เห็นเข้าใจได้

3. ความสนใจของวิทยากร

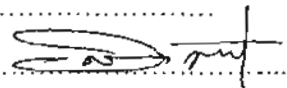
☒ สนใจ

☐ ไม่สนใจ

เพราะ สนใจเตรียมการสอน และเอาใจใส่ตามเวลา

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ... ฝึกสอนอีกกลุ่มต่อไป และวิทยากรส. (คือ) ฝึกสอน และ มาสโกวทอนนี้

ลงชื่อ



(นายจิตรกร ดำรงประสิทธิ์)

ตำแหน่งอาจารย์ 2 ระดับ 7

ผู้ประเมิน

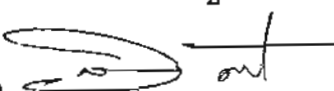
แบบรายงานผลการปฏิบัติการสอนของผู้สอนพิเศษ (วิทยากร)

โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ขอม สปอ.แม่สะเรียง สปจ.แม่ฮ่องสอน

นามวิทยากร นายจันทร์ตา ปันแดง สอนกลุ่มวิชา การงานพื้นฐานอาชีพ เรื่องการสานกลองข้าวไม้ไผ่
ผลการปฏิบัติ

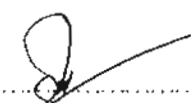
รายการ	ระดับความเหมาะสม		
	ดีมาก	ปานกลาง	น้อย
1. ความสอดคล้องของเนื้อหากับจุดประสงค์	/		
2. ความสนใจของนักเรียน	/		
3. ความเหมาะสมของกิจกรรมกับหลักสูตร	/		
4. ความสอดคล้องระหว่างวิธีการถ่ายทอดกับพื้นฐานของนักเรียน	/		
5. ความเหมาะสมของเวลาที่ใช้		/	
6. การดูแลเอาใจใส่นักเรียนขณะที่ฝึกปฏิบัติ	/		
7. นักเรียนมีความรู้เรื่องที่สอน	/		
8. นักเรียนสามารถปฏิบัติด้วยตัวเองได้		/	
9. ผลการลงเป็นที่น่าพอใจ	/		

ข้าพเจ้า นายจิตกร ดวงประสิทธิ์ ตำแหน่งอาจารย์ 2 ระดับ 7 ขอรับรองว่า นายจันทร์ตา ปันแดง ได้มาสอนการสานกลองข้าวด้วยไม้ไผ่ ตามวันและเวลาดังกล่าวจริง โดยมีผลการปฏิบัติงานตามข้างต้น

ลงชื่อ.....

(นายจิตกร ดวงประสิทธิ์)

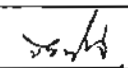
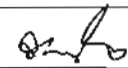
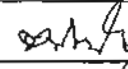
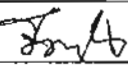
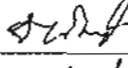
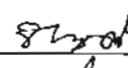
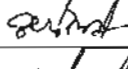
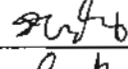
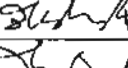
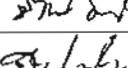
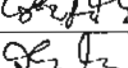
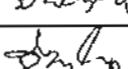
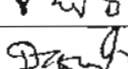
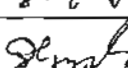
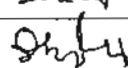
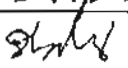
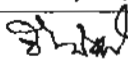
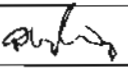
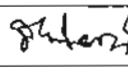
ครูที่ปรึกษากลุ่มการสานกลองข้าวไม้ไผ่

ลงชื่อ.....

(นายโชคชัย กุลจิตร์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทุ่งแพม

บัญชีลงเวลาปฏิบัติงานของวิทยากรบุคคลภายนอก
 กลุ่มการงานพื้นฐานอาชีพ เรื่องการสานกล่อ่งข้าวไม้ไผ่ ปีการศึกษา 2545
 โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ขอม สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอแม่สะเรียง

วัน เดือน ปี	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลา มา	ลายมือชื่อ	เวลา กลับ	หมายเหตุ
	นายจันทร์ตา บันแดง		14.00 น.		15.00 น.	
	นายจันทร์ตา บันแดง		14.00 น.		15.00 น.	
	นายจันทร์ตา บันแดง		14.00 น.		15.00 น.	
	นายจันทร์ตา บันแดง		14.00 น.		15.00 น.	
	นายจันทร์ตา บันแดง		14.00 น.		15.00 น.	
	นายจันทร์ตา บันแดง		14.00 น.		15.00 น.	
	นายจันทร์ตา บันแดง		14.00 น.		15.00 น.	
	นายจันทร์ตา บันแดง		14.00 น.		15.00 น.	
	นายจันทร์ตา บันแดง		14.00 น.		15.00 น.	
	นายจันทร์ตา บันแดง					

บัญชีรายละเอียดของวิทยากรบุคคลภายนอก
โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ยวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ที่	ชื่อ - สกุล	อายุ	วุฒิทางการศึกษา	ที่อยู่	เรื่องที่สอน	ระดับชั้นที่สอน	วัน เดือน ปี ที่สอน	จำนวนชั่วโมง ที่สอน
1	นายสันทรिता ปันแดง	64	ป.4	132 หมู่ที่ 3 บ้านทุ่งแพม อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน 58110	การสแกนกล้องช้าด้วยไมโคร	ป.4	29 พ.ย. 45 * ถึง 24 ม.ค. 46	10 ชั่วโมง

โครงการสอน

กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์สร้างเสริมลักษณะนิสัย
เรื่อง ดนตรีพื้นเมือง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
จำนวนคาบทั้งหมด 30 คาบ

ความคิดรวบยอด

ตามหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2533) จะมุ่งเน้นในกลุ่มประสบการณ์เป็นภาคปฏิบัติ เพื่อให้นักเรียนสามารถนำเอาความรู้ไปใช้เป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตในสังคม โดยเฉพาะกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย วิชาดนตรีพื้นเมือง ซึ่งเป็นดนตรีที่ควรอนุรักษ์ไว้ เพราะเป็นวิชาที่เกี่ยวกับความสามารถพิเศษ หากผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะก็จะทำให้ผู้เรียนมีพัฒนาทางด้านดนตรีไปพร้อมๆ กับการฟังเพลง การร้องเพลง การปฏิบัติเครื่องดนตรี การเคลื่อนไหวร่างกาย การสร้างสรรค์ และการอ่านโน้ต จากเพลงแต่ละเพลง และยังสามารถที่จะนำไปประกอบอาชีพได้ และเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีในท้องถิ่นไว้ได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจประวัติความเป็นมา ในเรื่องดนตรีพื้นเมือง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงระเบียบประเพณีการเล่นดนตรีพื้นเมือง
3. เพื่อให้นักเรียนนำเอาความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ได้
4. เพื่อให้นักเรียนนำเอาความรู้ที่ได้รับไปเล่นดนตรีพื้นเมืองได้
5. เพื่อเป็นการอนุรักษ์ดนตรีพื้นเมืองในท้องถิ่นเอาไว้

เนื้อหา

1. ประวัติของดนตรีพื้นเมืองล้านนา ชื่อและส่วนประกอบของเครื่องดนตรี
2. การฟังเสียงดนตรีพื้นเมือง
3. การฟังระดับโน้ตดนตรี
4. การเล่นดนตรีพื้นเมือง
5. การเล่นเพลงที่กำหนด
6. การวัดผลและการประเมินผล

กิจกรรม

1. ปฐมนิเทศ และแนะนำวิชาการและผู้เรียน
2. บอกจุดประสงค์การเรียนรู้ และการวัดการประเมินผล
3. อภิปรายความสำคัญทางศิลปวัฒนธรรมและการอนุรักษ์ดนตรีพื้นเมือง
4. กล่าวถึงประวัติ ประโยชน์ และแนะนำเครื่องดนตรีพื้นเมือง
5. การเก็บและการรักษาเครื่องดนตรีพื้นเมือง
6. การไล่กวดเสียงของดนตรีพื้นเมือง

6. การไล่กวดเสียงของดนตรีพื้นเมือง
7. การฟังเทปเพลงบรรเลงและการปฏิบัติในการกวดเสียงเครื่องดนตรีพื้นเมือง
8. การอ่านและการเขียนโน้ตเพลง
9. การฝึกเล่นเครื่องดนตรีพื้นเมือง

- ซึงใหญ่ลูก 3 - ซึงลูก 4 - ซอ - ฉิ่ง	- ซึงเล็กลูก 4 - สะล้อ - กลอง - ฉาบ
--	--

10. การบรรเลงเพลง

สื่อการเรียน

1. เอกสารประกอบการค้นคว้า รูปภาพ
2. เครื่องเล่นเทป
3. คลิปเทปเพลงการบรรเลงดนตรีพื้นเมือง
4. เครื่องเล่นดนตรีพื้นเมือง
5. กระดาษ
6. สีเมจิก สีเทียน สีไม้
7. ไม้บรรทัด
8. โน้ตเพลง

การวัดผลและการประเมินผล

1. สังเกตจากการฝึกปฏิบัติ
2. ทดสอบเป็นรายบุคคลในการปฏิบัติ
3. ทดสอบภาคความรู้

ครูที่รับผิดชอบ

1. นางอรพินธ์ บุญลือ

วิทยากรผู้สอน

1. นายสม ใจมาดี

ผู้เข้าร่วมโครงการ

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 19 คน

ตารางกำหนดการสอน
กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย (ดนตรีพื้นเมือง)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ยวม ตปอ.แม่ละเรียง ตปจ.แม่ฮ่องสอน
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

วัน เดือน ปี	รายละเอียดการสอน	เวลาสอน	รวมเวลาสอน		หมายเหตุ
			คาบ	ส.ม.	
22 พ.ย.2545	ปฐมนิเทศแนะนำวิทยากรและผู้เรียน แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ การวัดและการประเมินผล การสร้างข้อตกลง	14.00-15.00			ครู วิทยากร นักเรียน
29 พ.ย. 2545	ความสำคัญทางศิลปวัฒนธรรมและการอนุรักษ์ดนตรีพื้นเมือง แนะนำเครื่องดนตรีพื้นเมือง กล่าวถึงประวัติ ประโยชน์ของ ดนตรีพื้นเมือง	14.00 - 15.00	3	1	ครู
6 ธ.ค. 2545	ระเบียบวินัยการปฏิบัติ การดูแลรักษา และการฝึกจังหวะ	14.00-15.00	3	1	ครู วิทยากร
13 ธ.ค. 2545	การกลดสายซึงและการตีซึง	14.00-15.00	3	1	ครูวิทยากร
20 ธ.ค.2545	การกลดสายละลื้อและการตีละลื้อ	14.00-15.00	3	1	ครูวิทยากร
27 ธ.ค.2545	การเป่าซอ	14.00-15.00	3	1	ครูวิทยากร
3 ม.ค.2546	การตีซึง ฉาบ กลอง	14.00-15.00	3	1	ครูวิทยากร
10 ม.ค.2546	การอ่านโน้ตและการเขียนโน้ตเพลง	14.00-15.00	3	1	ครูวิทยากร
17 ม.ค.2546	การฝึกปฏิบัติ ซึง ละลื้อ ซอ ให้เข้ากับ ซึง ฉาบ กลอง	14.00-15.00	3	1	ครูวิทยากร
24 ม.ค.2546	การบรรเลงเพลงเป็นวง	14.00-15.00	3	1	ครูวิทยากร
31 ม.ค.2546	การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้โดยครู นักเรียน และ วิทยากร	14.00-15.00	3	1	ครูวิทยากร
รวมทั้งสิ้น			30	10	

แบบประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้สอนพิเศษ (วิทยากร)

โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ขาม สปอ.แม่ละเรียง สปจ.แม่ฮ่องสอน

ชื่อวิทยากร นายสม ใจมาดี

สอนกลุ่มวิชาสร้างเสริมลักษณะนิสัย เรื่อง ดนตรีพื้นเมือง

วันที่ 29 พฤศจิกายน 2545 ถึง 31 มกราคม 2546

ผลการปฏิบัติงาน

1. การเตรียมตัวของวิทยากร

☒ พร้อม

☐ ไม่พร้อม

เพราะ

2. วิธีการถ่ายทอด

☒ เหมาะสม

☐ ไม่เหมาะสม

เพราะ

3. ความสนใจของวิทยากร

☒ สนใจ

☐ ไม่สนใจ

เพราะ

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ทางผู้ส่งรายชื่อ (วิทยากร) ที่ถูกประเมินดีที่จะถ่ายทอด
ตามนี้ในเบื้องต้นนั้นคือใช้แบบไป แต่เวลาสั่งจำกิด

ลงชื่อ

(นางอรพินดี พรมจิต)

ตำแหน่ง อาจารย์ ๑ ระดับ ๗

ผู้ประเมิน

แบบรายงานผลการปฏิบัติการสอนของผู้สอนพิเศษ (วิทยากร)

โรงเรียน บ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ยาว สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอแม่สะเรียง
นามวิทยากร นายสม ใจมาดี สอนกลุ่มวิชา สร้างเสริมลักษณะนิสัย (ดนตรีพื้นเมือง)
ผลการปฏิบัติงาน

รายการ	ระดับความเหมาะสม		
	มาก	ค่อนข้างมาก	น้อย
1. ความสอดคล้องของเนื้อหากับจุดประสงค์	/		
2. ความสนใจของนักเรียน	/		
3. ความเหมาะสมของกิจกรรมกับหลักสูตร	/		
4. ความสอดคล้องระหว่างวิธีการถ่ายทอดกับพื้นฐานของนักเรียน	/		
5. ความเหมาะสมของเวลาที่ใช้		/	
6. การดูแลเอาใจใส่นักเรียนขณะที่เฝ้าปฏิบัติ	/		
7. นักเรียนมีความรู้ในเรื่องที่สอน	/		
8. นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองได้	/		
9. ผลการสอนเป็นที่น่าพอใจ	/		

ข้าพเจ้า นางอรพินทร์ บุญลือ ตำแหน่งอาจารย์ 2 ระดับ 7 สอนกลุ่มวิชา สร้างเสริมลักษณะนิสัย
โรงเรียนบ้านทุ่งแพม

ขอรับรองว่า นายสม ใจมาดี วิทยากร ได้มาทำการสอนดนตรีพื้นเมืองตาม วัน และ เวลา ดังกล่าว
จริง โดยมีผลการปฏิบัติงานตามข้างต้น

ลงชื่อ.....

(นางอรพินทร์ บุญลือ)

ครูที่ปรึกษา กลุ่ม ดนตรีพื้นเมือง

ลงชื่อ.....

(นายโชคชัย กุลจักร์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทุ่งแพม

บัญชีลงเวลามาปฏิบัติงานของวิทยากรสอนพิเศษบุคคลภายนอก

กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย (ดนตรีพื้นเมือง) ปีการศึกษา 2545 จำนวนนักเรียน 19 คน

โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ยวม สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอแม่ละเรียง

วัน เดือน ปี	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
29 พ.ย. 45	นายสม ใจมาดี	สม	14.00 น.	สม	15.00 น.	
6 ธ.ค. 45	นายสม ใจมาดี	สม	14.00 น.	สม	15.00 น.	
13 ธ.ค. 45	นายสม ใจมาดี	สม	14.00 น.	สม	15.00 น.	
20 ธ.ค. 45	นายสม ใจมาดี	สม	14.00 น.	สม	15.00 น.	
27 ธ.ค. 45	นายสม ใจมาดี	สม	14.00 น.	สม	15.00 น.	
3 พ.ค. 46	นายสม ใจมาดี	สม	14.00 น.	สม	15.00 น.	
10 พ.ค. 46	นายสม ใจมาดี	สม	14.00 น.	สม	15.00 น.	
17 พ.ค. 46	นายสม ใจมาดี	สม	14.00 น.	สม	15.00 น.	
24 พ.ค. 46	นายสม ใจมาดี	สม	14.00 น.	สม	15.00 น.	
31 พ.ค. 46	นายสม ใจมาดี	สม	14.00 น.	สม	15.00 น.	

บัญชีรายชื่อผู้เสียภาษีของวิทยากรบุคคลภายนอก
โรงเรียนบ้านทุ่งแพน กลุ่มโรงเรียน แม่ยม อำเภอแม่ละเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	อายุ	วุฒิทางการศึกษา	ที่อยู่	เรื่องที่สอน (รายละเอียดพอสังเขป)	ระดับชั้นที่สอน	วัน เดือน ปี ที่สอน	จำนวนชั่วโมงที่สอน
1.	นายคม ไชยดี	๕๗ ปี	ป.๔	หมู่ 3 บ้านท่าแพ	การเล่นดนตรีพื้นเมือง 1. แนะนำเครื่องดนตรี 2. การฟังเสียงดนตรี 3. การฟังเสียงโน้ต 4. การฝึกเล่นเครื่องระนาด ขลุ่ย กลอง ฉาบและฉิ่ง 5. การเล่นเพลงตามโน้ต	ป.5	29 พ.ย. 46 ถึง 31 ม.ค. 46	10 ชั่วโมง

สรุปผลการเรียนการสอนของกลุ่มผู้สูงอายุ

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545

เนื่องด้วยนโยบายปฏิรูปการศึกษา พุทธศักราช 2542 ทางโรงเรียนบ้านทุ่งแพม จึงได้ทำหลักสูตรท้องถิ่นขึ้น กอปรกับทางชุมชนบ้านทุ่งแพมมีแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตลอดจนศิลปวัฒนธรรมซึ่งเป็นองค์ความรู้เป็นอย่างดี จึงได้รับการสนับสนุนงบประมาณและประสานงานโดย คุณภากร กังวาลพงศ์ โรงเรียนบ้านทุ่งแพม จึงได้สำรวจความต้องการที่จะเรียนรู้ของนักเรียน โดยแบ่งกลุ่มความสนใจ ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 47 คน ที่ต้องการที่จะเรียนวิชา การงานและพื้นฐานอาชีพ 3 กลุ่มแขนงวิชาคือ

1. กลุ่มวิชา การทำบายศรี จำนวน 16 คน สอนโดย นางชนแก้ว สุดใจ นาง เอ้ย ด้อยวัง และนางอรพินธ์ บุญลือ

2. กลุ่มวิชา การทำไม้กวาดทางมะพร้าว จำนวน 15 คน สอนโดย นาย อุบ สุนันทา นาย สมสิทธิ์ บุญลือ

3. กลุ่มวิชา การทำกล่องข้าวโบราณ จำนวน 16 คน สอนโดย นาย ตา ปันแดง นาย จิตกร ด้วงประสิทธิ์

ใช้เวลา สอนจำนวน 21 คาบ

ผลที่ได้รับคือ

1. นักเรียนสามารถผ่านจุดประสงค์ เฉลี่ยสามกลุ่มวิชา ร้อยละ 65
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมศาสนพิธีได้ถูกต้อง
3. นักเรียนมีความสามัคยคารวะต่อผู้ใหญ่และกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น
4. นักเรียนสามารถนำสิ่งประดิษฐ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
5. นักเรียนมีระเบียบวินัย และมีความรับผิดชอบมากขึ้น
6. โรงเรียนและชุมชนมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
7. นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น
8. นักเรียนรู้จักภูมิปัญญาท้องถิ่นและร่วมอนุรักษ์ไว้

ผลที่ได้รับจากโครงการ (๑๑.๗.๖๖ ขึ้นเสียง, โดมไฟ, ส่วนกล้งจั่วจากไม้ไผ่)

นักเรียน

1. นักเรียนมีความรู้เรื่องภูมิปัญญาของท้องถิ่น
2. นักเรียนช่วยกันอนุรักษ์ภูมิปัญญาของท้องถิ่น
3. นักเรียนมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้สูงอายุ
4. นักเรียนให้ความเคารพนับถือและเชื่อฟังผู้สูงอายุ
5. นักเรียนมีมารยาทในการต้อนรับแขกและส่งแขก (ผู้สูงอายุ)
6. นักเรียนสามารถเผยแพร่ความรู้ที่ได้รับจากผู้สูงอายุได้
7. นักเรียนมีความภูมิใจในตนเอง
8. นักเรียนรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
9. นักเรียนชื่นชมผลงานของตัวเอง
10. นักเรียนรัก ภูมิใจ และหวงแหนท้องถิ่นของตนเอง

ผู้สูงอายุ

1. ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง
2. ผู้สูงอายุตั้งใจที่ได้เผยแพร่ความรู้
3. ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์อันดีต่อนักเรียน
4. ให้ความรักความเมตตาต่อนักเรียน
5. ถ่ายทอดความรู้ด้วยความเต็มใจ
6. ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
7. ทำให้สังคมเห็นความสำคัญของตัวเอง
8. อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข
9. รัก และภูมิใจ และหวงแหนท้องถิ่นของตนเอง
10. ได้ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นอย่างคุ้มค่า

โครงการสอน

กลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง การทำโคมไฟ

จำนวนคาบทั้งหมด 30 คาบ

ความคิดรวบยอด

ตามหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2533) จะมุ่งเน้นในกลุ่มประสบการณ์ที่เป็นภาคปฏิบัติ เพื่อให้นักเรียนสามารถนำเอาความรู้ไปใช้เป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตในสังคม โดยเฉพาะกลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพ วิชาการทำโคมไฟ ซึ่งเป็นหัตถกรรมพื้นบ้านที่ควรอนุรักษ์ไว้เพื่อให้ในงานเทศกาลวันออกพรรษา และเทศกาลยี่เป็ง (วันลอยกระทง) และยังสามารถนำไปประกอบอาชีพได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจประวัติความเป็นมาในเรื่องโคมไฟ
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนและวิธีการทำโคมไฟ
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ได้
4. เพื่อเป็นการอนุรักษ์ศิลปหัตถกรรมในท้องถิ่นเอาไว้

เนื้อหา

1. ประวัติของโคมไฟ
2. ชื่อและส่วนประกอบของโคมไฟ
3. อุปกรณ์ในการทำโคมไฟ
4. วิธีการทำโคมไฟ
5. ประโยชน์ของโคมไฟ
6. การวัดและประเมินผล

กิจกรรม

1. ปฐมนิเทศแนะนำวิทยากรและผู้เรียน
2. บอกจุดประสงค์การเรียนรู้ และการวัดประเมินผล
3. อภิปรายความประวัติความเป็นมาของโคมไฟ
4. อภิปรายชื่อและส่วนประกอบของโคมไฟ
5. อภิปรายและสาธิตอุปกรณ์ในการทำโคมไฟ
6. อภิปรายและสาธิตวิธีการทำโคมไฟและให้นักเรียนลงมือปฏิบัติ
7. อภิปรายประโยชน์ของโคมไฟ
8. การวัดผลและประเมินผล

สื่อการเรียนรู้

1. ตัวอย่างคอมพิวเตอร์
2. มีดผ่าไม้
3. มีดเหลา
4. ไม้ไผ่
5. กาวลาเท็กซ์
6. กระดาษว่าวมัน
7. ลวด
8. กรรไกร

การวัดผลและการประเมินผล

1. สังเกตจากการฝึกปฏิบัติ
2. ทดสอบเป็นรายบุคคลในการปฏิบัติ
3. ทดสอบภาคความรู้

ครูที่รับผิดชอบ

- นายสมสิทธิ์ บุญลือ

วิทยากรผู้สอน

- นายจูปี สุนันทา

ผู้เข้าร่วมโครงการ

- นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 คน

ตารางกำหนดการสอน
กลุ่มงานและพื้นฐานอาชีพ (โคมไฟ)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ยวม สปอ. แม่สะเรียง สปจ. แม่ฮ่องสอน
 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

วันเดือนปี	รายการที่สอน	เวลาสอน	รวมเวลาดอน		หมายเหตุ
			คาบ	ชม.	
22 พ.ย.45	ปฐมนิเทศแนะนำวิทยากรและผู้เรียน แจ่งจุดประสงค์การเรียนรู้ การวัดและการประเมินผล การสร้างข้อตกลง	14.00 - 15.00 น.	3	1	ครู วิทยากร นักเรียน
29 พ.ย.45	ประวัติของโคมไฟ	14.00 - 15.00 น.	3	1	ครู
6 ธ.ค.45	บอกชื่อและส่วนประกอบของโคมไฟ	14.00 - 15.00 น.	3	1	ครู วิทยากร
13 ธ.ค.45	แนะนำอุปกรณ์ในการทำโคมไฟ	14.00 - 15.00 น.	3		ครู วิทยากร
20 ธ.ค.45	สาธิตวิธีการทำโคมไฟ	14.00 - 15.00 น.	3	1	ครู วิทยากร
27 ธ.ค.45	ปฏิบัติการทำโคมไฟ	14.00 - 15.00 น.	3	1	ครู วิทยากร
3 ม.ค.46	ปฏิบัติการทำโคมไฟ	14.00 - 15.00 น.	3	1	ครู วิทยากร
10 ม.ค.46	ปฏิบัติการทำโคมไฟ	14.00 - 15.00 น.	3	1	ครู วิทยากร
17 ม.ค.46	ปฏิบัติการทำโคมไฟ	14.00 - 15.00 น.	3	1	ครู วิทยากร
24 ม.ค.46	ประโยชน์ของโคมไฟ	14.00 - 15.00 น.	3	1	ครู วิทยากร
31 ม.ค.46	การวัดและประเมินผล	14.00 - 15.00 น.	3	1	ครู วิทยากร
รวมทั้งสิ้น			30	10	

แบบประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้สอนพิเศษ (วิทยากร)

โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ยม สปอ. แม่สะเรียง สปจ. แม่ฮ่องสอน

ชื่อวิทยากร นายอุบ สุนันทา

สอนกลุ่มวิชา การงานและพื้นฐานอาชีพ เรื่อง การทำคอมพิวเตอร์

วันที่ ๒๑ พ.ค. ๒๕๔๕ ถึง ๒๑ มิ.ค. ๒๕๔๖

ผลการปฏิบัติงาน

1. การเตรียมตัวของวิทยากร

☒ พร้อม

☐ ไม่พร้อม

เพราะ มีการเตรียมอุปกรณ์และสถานที่สอนเป็นอย่างดี

2. วิธีการถ่ายทอด

☒ พร้อม

☐ ไม่พร้อม

เพราะ มีการสอนในภาคเรียนที่ ๑ และ ๒ เป็นอย่างดี

3. ความสนใจของวิทยากร

☒ พร้อม

☐ ไม่พร้อม

เพราะ มีการถ่ายทอดความรู้ที่ใหม่และทันสมัย

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ทุกกลุ่มควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีใหม่ๆ
นักเรียนไม่สนใจ 1/๓๖๖๖๖๖๖๖

ลงชื่อ

(นายสมศักดิ์ บุญลือ)

ตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 7

ผู้ประเมิน

แบบรายงานผลการปฏิบัติการสอนของผู้สอนพิเศษ (วิทยากร)

โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ยวม สปอ. แม่สะเรียง สปจ. แม่ฮ่องสอน

ชื่อวิทยากร นายอุบ สุนันทา สอนกลุ่มวิชา การงานและพื้นฐานอาชีพ เรื่อง การทำโคมไฟ
ผลการปฏิบัติงาน

รายการ	ระดับความเหมาะสม		
	มาก	ค่อนข้างมาก	น้อย
1. ความสอดคล้องของเนื้อหากับจุดประสงค์	✓		
2. ความสนใจของนักเรียน	✓		
3. ความเหมาะสมของกิจกรรมกับหลักสูตร	✓		
4. ความสอดคล้องระหว่างวิธีการถ่ายทอดกับพื้นฐานของนักเรียน	✓		
5. ความเหมาะสมของเวลาที่ใช้		✓	
6. การดูแลเอาใจใส่นักเรียนขณะที่ฝึกปฏิบัติ	✓		
7. นักเรียนมีความรู้เรื่องที่สอน	✓		
8. นักเรียนสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้	✓		
ผลการสอนเป็นที่น่าพอใจ	✓		

ข้าพเจ้า นายสมสิทธิ์ บุญลือ ตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 7 สอนกลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ
โรงเรียนบ้านทุ่งแพม

ขอรับรองว่า นายอุบ สุนันทา วิทยากร ได้มาทำการสอนการทำโคมไฟ ตามวัน และเวลา ดังกล่าวจริง
โดยมีผลการปฏิบัติงานตามข้างต้น

ลงชื่อ.....
(นายสมสิทธิ์ บุญลือ)
ครูที่ปรึกษา กลุ่มการทำโคมไฟ

ลงชื่อ.....
(นายโชคชัย กุลจิตร)
ผู้อำนวยการโรงเรียน

บัญชีลงเวลามาปฏิบัติงานของวิทยากรสอนพิเศษบุคคลภายนอก
 กลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ (การทำคอมพิวเตอร์) ปีการศึกษา 2545 จำนวนนักเรียน 12 คน
 โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ยวม สปอ. แม่สะเรียง สปจ. แม่ฮ่องสอน

วัน เดือน ปี	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เวลามา	ลายมือชื่อ	เวลากลับ	หมายเหตุ
29 พ.ย.45	นายอุบ สุนันทา	อุบ	16.00 น.	อุบ	15.00 น.	
6 ธ.ค.45	นายอุบ สุนันทา	อุบ	16.00 น.	อุบ	15.00 น.	
13 ธ.ค.45	นายอุบ สุนันทา	อุบ	16.00 น.	อุบ	15.00 น.	
20 ธ.ค.45	นายอุบ สุนันทา	อุบ	16.00 น.	อุบ	15.00 น.	
27 ธ.ค.45	นายอุบ สุนันทา	อุบ	16.00 น.	อุบ	15.00 น.	
3 ม.ค.46	นายอุบ สุนันทา	อุบ	16.00 น.	อุบ	15.00 น.	
10 ม.ค.46	นายอุบ สุนันทา	อุบ	16.00 น.	อุบ	15.00 น.	
17 ม.ค.46	นายอุบ สุนันทา	อุบ	16.00 น.	อุบ	15.00 น.	
24 ม.ค.46	นายอุบ สุนันทา	อุบ	16.00 น.	อุบ	15.00 น.	
31 ม.ค.46	นายอุบ สุนันทา	อุบ	16.00 น.	อุบ	15.00 น.	

บัญชีรายละเอียดยของวิทยากรบุคคลภายนอก

โรงเรียนบ้านทุ่งแพม กลุ่มโรงเรียนแม่ยม สบอ. แม่สะเรียง สปจ. แม่ฮ่องสอน

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	อายุ	วุฒิทางการศึกษา	ที่อยู่	เรื่องที่สอน (รายละเอียดพอสังเขป)	ระดับชั้นที่สอน	วัน เดือน ปี ที่สอน	จำนวนชั่วโมง ที่สอน
1.	นายอูบ สุนันทา	75 ปี	ป. 1	6 หมู่ 3 บ้านทุ่งแพม	การทำคอมพิวเตอร์ 1. ประวัติของคอมพิวเตอร์ 2. ชื่อและส่วนประกอบของคอมพิวเตอร์ 3. อุปกรณ์ในการทำคอมพิวเตอร์ 4. วิธีการทำคอมพิวเตอร์ 5. ประโยชน์ของคอมพิวเตอร์ 6. การวัดและประเมินผล	ป. 6	๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓. ๕-๖	70 ชั่วโมง

ประวัติผู้ประสานงานโครงการ

นายภากร กังวานพงศ์ อายุ 45 ปี เกิดเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2499 สัญชาติไทย นับถือศาสนาพุทธ บ้านเลขที่ 54/1 หมู่ที่ 12 ตำบลแม่ยวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

การศึกษา

ระดับประถมศึกษา	โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่/โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนสาริตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
ระดับปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยพายัพ คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชาบริหารงานบุคคล

ประสบการณ์การทำงาน

- ประธานกรรมการบริหารองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ยวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- ประธานศูนย์ประสานการพัฒนา อบต. อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- คณะทำงานกองทุนชุมชน จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- ประธานประชาคมตำบลแม่ยวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- ผู้ประสานงานชมรมรักษ์แม่สะเรียง
- คณะทำงานแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- คณะอนุกรรมการกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- คณะกรรมการวิทยุชุมชน สวท. อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- หัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อท้องถิ่น โครงการ"สร้างเสริมความเข้มแข็งกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อให้มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชน"
- หัวหน้าโครงการ"การสร้างเสริมสุขภาพโดยมีโรงเรียนเป็นศูนย์กลางและมีชุมชนเป็นฐาน จังหวัดแม่ฮ่องสอน"
- อาจารย์วิทยาลัยชุมชน จังหวัดแม่ฮ่องสอน สาขาวิชาการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ และการบริหารธุรกิจเบื้องต้น

ประวัติผู้ช่วยวิจัย

1.นางสาววิวรรณ วงศ์ชมพู

การศึกษา

ระดับประถมศึกษา	โรงเรียนภัทรวิทยาคม จ.ตาก
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนประชารัฐธรรมคุณ จ.ลำปาง
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนแม่สะเรียง “บริพัตรศึกษา”
ระดับอนุปริญญา	โรงเรียนลำปางพาณิชยการและเทคโนโลยี

ประสบการณ์การทำงาน

- เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล สำนักงานป่าไม้จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- เจ้าหน้าที่เสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน อบต.แม่ยวม

2.นางสาวกัลยา คำมูล

การศึกษา

ระดับประถมศึกษา-มัธยมต้น	โรงเรียนบ้านห้วยทราย
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนแม่สะเรียง “บริพัตรศึกษา”
ระดับอนุปริญญา	โรงเรียนศรีธนาพาณิชการเทคโนโลยี

ประสบการณ์การทำงาน

- อาสาสมัครรัฐธรรมนูญ ตำบลแม่ยวม
- เจ้าหน้าที่เสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน อบต.แม่ยวม