

**แบบส่งผลงาน “แนวปฏิบัติที่ดี”**  
**สำหรับการนำเสนอเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการจัดการความรู้ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา**  
**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565**  
**(KM YRU Forum 2022)**

---

**ชื่อผลงาน** การสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองในสถานการณ์โควิด-19

Building one's own wellness in a situation of COVID-19

**หน่วยงาน** สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

**ผู้รับผิดชอบ** 1. อาจารย์นุสรณ์ เฮาะมะ

**ประเด็นการจัดการความรู้**

- ประเด็นที่ 1 การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
- ประเด็นที่ 2 การบริหารจัดการงานวิจัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
- ประเด็นที่ 3 การบริการวิชาการเพื่อพัฒนาชุมชนท้องถิ่นจังหวัดชายแดนภาคใต้
- ประเด็นที่ 4 การบริหารจัดการสู่องค์กรวิถีใหม่ (New Normal) หรือวิถีถัดไป (Next Normal)

## 1. บทนำ

### กระบวนการ/วิธีการดำเนินงานในอดีตที่เป็นปัญหา

สถานการณ์ปัญหาทั่วโลกจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 นอกจากส่งผลต่อ สุขภาพร่างกายแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชนอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นความตื่นกลัว ความวิตกกังวลการติดเชื้อ ซึ่งเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจ ในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง หรือการไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องได้ รวมทั้งการขาดความเชื่อมั่นในกระบวนการรักษา ประกอบกับต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้รายได้น้อยลงหรือต้องตกงานตามมา ยิ่งทำให้ประชาชนเกิดความเครียด สะสมจนอาจลุกลามเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงในอนาคต

ในด้านการจัดการศึกษาเองก็มีผลกระทบเช่นกัน จากที่เคยเรียนในห้องเรียนได้ทำงานกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ ก็ต้องมาเรียนแบบออนไลน์ กิจกรรมต่างๆที่เคยจัดและปฏิบัติก็ต้องมาปรับเพื่อให้เกิดความปลอดภัย และเกิดประโยชน์ต่อตัวนักศึกษาที่สุด

### สภาพทั่วไป

สถานศึกษาเป็นสถานที่ที่มีนักเรียนนักศึกษาอยู่รวมกันจำนวนมาก จึงมีความเสี่ยงสูงที่อาจจะมีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หากมีการระบาดในกลุ่มนี้ขึ้นจะมี ผลกระทบในสังคมหรือผู้ใกล้ชิด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องวางแผนและรูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมและคำนึงถึงองค์ความรู้และทักษะที่นักศึกษาจะได้รับให้มากที่สุด จากงานวิจัยของ กาญจนา บุญภักดิ์ (2563, หน้า 2) ได้เสนอ

แนวคิดที่สอดคล้องกันว่า สถานศึกษาต่าง ๆ จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนรู้อย่างเร่งด่วนในการพัฒนาการเรียนการสอนของครูมาเป็นแบบออนไลน์เพื่อลดการเผชิญหน้ากัน โดยให้มีการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ 100% โดยงดเดินทางมาเรียน งดการรวมกลุ่มกันเป็นจำนวนมาก งดกิจกรรมหลายๆกิจกรรมที่จัดเพื่อพัฒนาผู้เรียนมาเป็นแบบออนไลน์ จากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การป้องกันการแพร่ระบาดอย่างหนึ่งคือมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) จึงทำให้เป็นแรงผลักดันให้มีการนำคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนแบบการสอนผ่านออนไลน์ อย่างทั่วถึงในทุกสถาบันและสาขาวิชาชีพ เพื่อเอื้อให้ผู้เรียนและผู้สอนสามารถเรียนรู้ได้จากบ้านพักของตัวเอง

### ลักษณะสำคัญ

หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา เป็นหลักสูตรที่มุ่งผลิตครูพลศึกษาและสุขศึกษา รวมไปถึงบุคลากรที่ทำงานสายวิชาชีพทางพลศึกษาและสุขศึกษา ในรูปแบบต่างๆ ตามความต้องการของสังคม เป็นผู้มีความรู้ เจตคติ และทักษะที่จำเป็นในทางวิชาการตลอดจนวิชาชีพเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมให้ดียิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะการเรียนรู้และกิจกรรมในศตวรรษที่ 21
2. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะกระบวนการคิด การทำงานอย่างเป็นระบบโดยผ่านกิจกรรมและการลงมือปฏิบัติจริง
3. เพื่อฝึกให้นักศึกษาได้ประยุกต์องค์ความรู้ตามศาสตร์ของตนเองกับการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเอง
4. เพื่อพัฒนาความรู้ และทักษะไปบูรณาการณกับศาสตร์ของตนเองไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อวิชาชีพครูต่อไปในอนาคต

## เป้าหมาย

### ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ

- นักศึกษาศาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 35 คน (วิชา 1117103 การส่งเสริมสุขภาพ )

- นักศึกษาศายการศึกษา ชั้นปีที่ 3 จำนวน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564

วิชา 5100141 การสร้างเสริมและดูแลสุขภาพ (กลุ่มที่ 1 ) จำนวนนักศึกษาที่เรียน 239 คน ( กลุ่มที่ 2 ) จำนวนนักศึกษาที่เรียน 205 คน

**ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ** นักศึกษาได้พัฒนาตนเองด้านทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 สามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ และออกแบบกิจกรรมโดยบูรณาการกับศาสตร์ของตัวเอง เพื่อส่งเสริมสุขภาพในรายวิชาได้อย่างเป็นระบบ

## 2. ลำดับขั้นตอนตามกระบวนการจัดการความรู้

### ขั้นตอนที่ 1 การบ่งชี้ความรู้ (ระบุวิธีปฏิบัติ)

การสร้างความรู้ความตระหนักในเรื่องของสุขภาพภายใต้สถานการณ์โควิด-19 และให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมไปถึงสามารถบูรณาการการสร้างเสริมสุขภาพกับศาสตร์ของตนเอง เพื่อไปใช้ประโยชน์ต่อโรงเรียนและชุมชนต่อไปในอนาคต

### ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและแสวงหาความรู้ (ระบุวิธีปฏิบัติ)

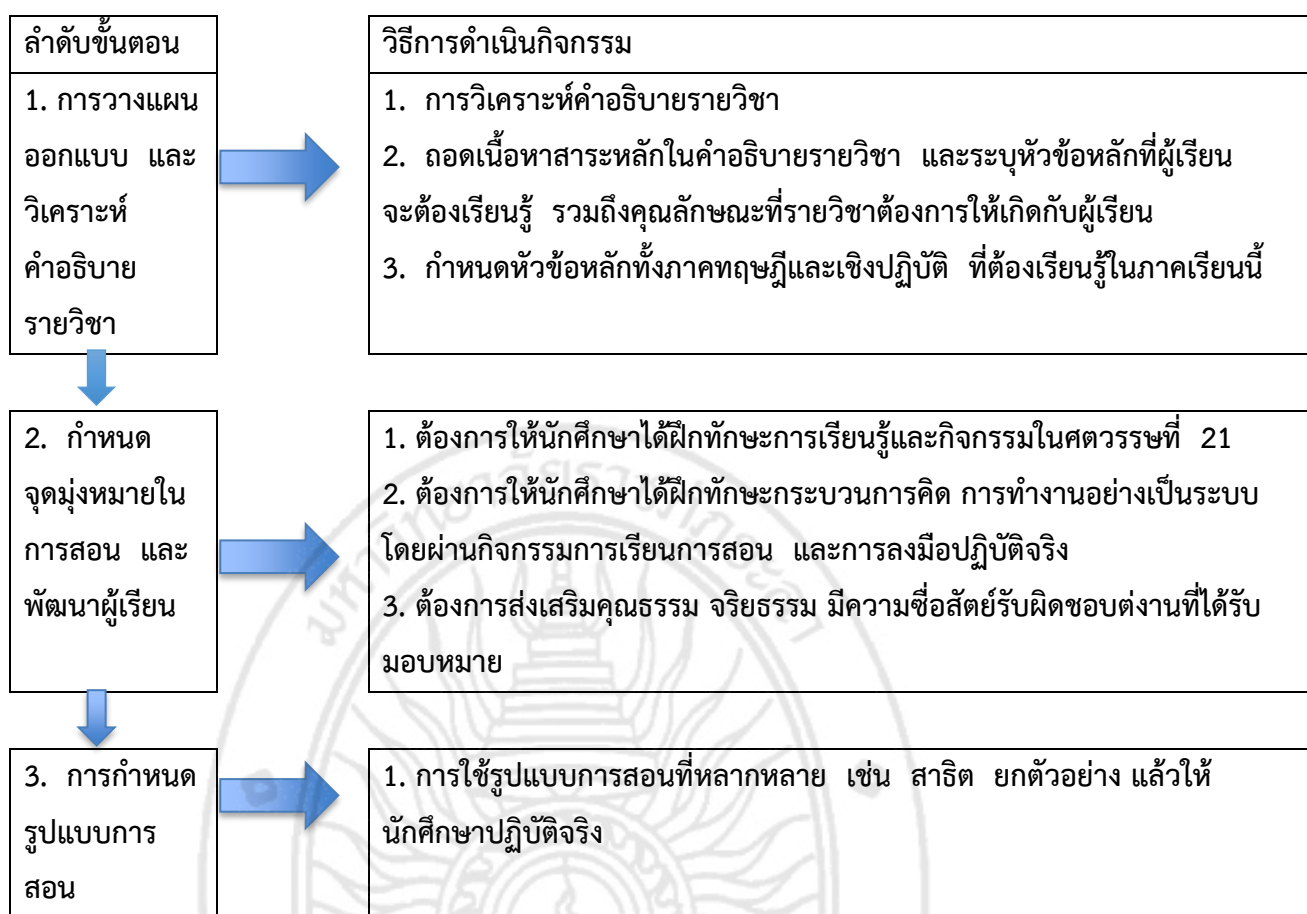
2.1 การใช้ข้อมูลความจริงจากกระบวนการสังเกต ตั้งประเด็นคำถามจากแหล่งเรียนรู้ชุมชนเชื่อมโยงไปสู่สาระการเรียนรู้รายวิชา

2.2 การสร้างทักษะการสืบค้น รวบรวมความรู้

2.3 การสร้างความเชี่ยวชาญตามความถนัดและสนใจให้เกิดกับผู้เรียน

2.4 สอนให้เกิดทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 มุ่งเน้นเชิงสหวิทยาการ (Interdisciplinary: ความรู้ที่ได้จากหลายสาขาวิชาประกอบกัน

### ขั้นตอนที่ 3 การจัดความรู้ให้เป็นระบบ (ระบุวิธีปฏิบัติ)



### ขั้นตอนที่ 4 การประมวลและกลั่นกรองความรู้ (ระบุวิธีปฏิบัติ)

ให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้ออกแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะโดยบูรณาการกับศาสตร์ ของตัวเองรายบุคคล โดยอาจารย์ผู้สอนให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงและการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

### ขั้นตอนที่ 5 การเข้าถึงความรู้ (ระบุวิธีปฏิบัติ)

- 5.1 แลกเปลี่ยนจากปัญหาหรือประสบการณ์ที่ได้รับ
- 5.2 การสืบค้นเอกสาร ตำรา ทั้งจากหนังสือ วารสาร เว็บไซต์ต่างๆ
- 5.3 กิจกรรมบูรณาการกับศาสตร์อื่นๆ
- 5.4 แหล่งเรียนรู้ในชุมชน
- 5.5 ปรากฏณ์ชาวบ้านในชุมชนตัวเอง

## ขั้นตอนที่ 6 การแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ( Knowledge Sharing ) (ระบุนิธิปฏิบัติ)

เนื่องจากอยู่ในมาตรการป้องกันโควิด-19 การแบ่งปันและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จึงทำได้ในแบบออนไลน์ มีการยกตัวอย่างหัวข้อในเรื่องปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน รวมไปถึงความเชื่อเรื่องสุขภาพในชุมชนตัวเอง มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

## ขั้นตอนที่ 7 การเรียนรู้ (ระบุนิธิปฏิบัติ)

- 7.1 ฝึกฝนทักษะความรู้ความสามารถในเชิงบูรณาการ
- 7.2 การสอนด้วยเทคนิควิธีการสอนที่หลากหลาย
- 7.3 ฝึกให้นักศึกษาคิดวิเคราะห์ในเรื่องปัญหาของสุขภาพ และเสนอแนวทางแก้ไข
- 7.4 ประเมินสภาวะสุขภาพของตนเอง และหาแนวทางแก้ไขได้
- 7.6 ประเมินผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง หลากหลายและชัดเจนยุติธรรม

## 3. ผลการดำเนินการ

### 3.1 ผลการดำเนินงานตามเป้าหมาย-ตัวชี้วัดที่กำหนด

ผู้สอนสามารถดำเนินการตามแผนการจัดกิจกรรมได้ร้อยละ 100 แต่เนื่องจากอยู่ในสถานการณ์โควิด-19 จำเป็นต้องปรับกิจกรรมบางส่วน ซึ่งมหาวิทยาลัยมีคำสั่งให้งดจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย

### 3.2 ผลสำเร็จของการดำเนินการแก้ไขปัญหา

จากการออกแบบกระบวนการจัดการเรียนการสอนในภาคเรียนที่ 2/2564 พบว่านักศึกษาเกิดทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ตามกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้สอนได้ออกแบบและวางแผนไว้ ดังนี้

- 1) ได้พัฒนาตนเองด้านทักษะการเรียนรู้และกิจกรรมในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) สามารถออกแบบ และจัดกระบวนการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี
- 3) นักศึกษามีการแสดงออกเชิงพฤติกรรมตามตัวบ่งชี้ในรายวิชาได้

*ข้อ 3 ผลการดำเนินงาน (ดีแค่ไหน) ทั้งนี้ ควรเน้น ตัวชี้วัดสำคัญต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจใช้แผนภูมิหรือกราฟ แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงการดำเนินงานจนเกิดผลสำเร็จ และอาจมีแผนงานในอนาคตด้วยก็ได้*



#### 4. บทเรียนที่ได้รับ (Lesson learned)

- 4.1 นักศึกษาได้พัฒนาองค์ความรู้ ทั้งองค์ความรู้เดิมตามศาสตร์ของตัวเอง และองค์ความรู้ใหม่ที่  
ได้รับ
- 4.2 นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาการสร้างเสริมสุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ  
ในวัยวัยต่างๆ
- 4.3 นักศึกษาได้ฝึกเรียนรู้ และได้ใช้ทักษะการจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง
- 4.4 นักศึกษาได้พัฒนาการเรียนรู้ และเกิดทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
- 4.5 นักศึกษาได้ฝึกเรียนรู้ และได้ใช้ทักษะการนำเสนอ การคิด และเชื่อมั่นในตัวเอง

ข้อ 4 เป็นการสะท้อนให้เห็นว่าหน่วยงานได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการทำงานตามวิธีหรือแนวทางปฏิบัติที่เป็นเลิศนี้

#### 5. ปัจจัยความสำเร็จ

- 5.1 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้นักศึกษาเสนอความสนใจของตัวเอง
- 5.2 การวางรูปแบบของกิจกรรมที่มันหลากหลาย
- 5.3 ให้นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง

ข้อ 5 กล่าวถึง สิ่งที่เป็นเคล็ดลับ วิธีหรือแนวทางที่ทำให้การดำเนินงานประสบผลสำเร็จ รวมทั้งข้อพึงระวัง มีอะไรบ้าง

#### 6. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ /หรือรางวัลที่ได้รับ /หรือได้รับการจดทะเบียนทรัพย์สินทางปัญญา

.....  
.....

#### 7. ภาคผนวก (ร่องรอย หลักฐาน ภาพถ่าย ชิ้นงาน ฯลฯ เพิ่มเติมได้)

.....

**ค่านิยมคัพพีประเด็นการจัดการความรู้**

ประเด็นการจัดการความรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565	ค่านิยมของประเด็นการจัดการ ความรู้	ตัวชี้วัด (KPIs)
<p><b>ประเด็นที่ 1</b> การผลิตบัณฑิตในศตวรรษที่ 21</p>	<p>การจัดการเรียนรู้ในระบบอีเลิร์นนิง การจัดการเรียนรู้ในระบบออนไลน์ เพื่อยกระดับการผลิตบัณฑิตท่ามกลางสถานการณ์โควิด-19 สหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน (Cooperative and Work Integrated Education: CWIE) การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) การจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning หรือเทคนิค/กลยุทธ์/รูปแบบการจัดการเรียนรู้ สื่อ และกระบวนการสร้างนวัตกรรม การศึกษา และอื่น ๆ ที่เสริมสร้างทักษะในศตวรรษที่ 21 ให้แก่ผู้เรียน เป็นต้น)</p>	<p>1. เกิดองค์ความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของส่วนราชการในมหาวิทยาลัย อย่างน้อย 4 เรื่อง</p>
<p><b>ประเด็นที่ 2</b> การบริหารจัดการงานวิจัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น</p>	<p>ไม่ใช่ผลจากงานวิจัยแต่เป็นกระบวนการการบริหารจัดการงานวิจัย เช่น การพัฒนาโจทย์วิจัย เพื่อให้ได้ทุนทั้งภายในและภายนอก การเผยแพร่ผลงานวิจัย (ฐาน TCI/SCOPUS) การส่งเสริมผลงานวิจัยสู่การจดทะเบียนทรัพย์สินทางปัญญา การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์เชิงสังคมและเชิงพาณิชย์ และการบูรณาการวิจัยกับการผลิตบัณฑิต เป็นต้น</p>	<p>1. เกิดองค์ความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของส่วนราชการในมหาวิทยาลัย อย่างน้อย 5 เรื่อง</p>
<p><b>ประเด็นที่ 3</b> การบริการวิชาการเพื่อพัฒนาชุมชนท้องถิ่นจังหวัดชายแดนภาคใต้</p>	<p>กระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้หรือนวัตกรรม รวมถึงการนำคุณค่าด้านศิลปวัฒนธรรมเพื่อยกระดับ</p>	<p>1. เกิดองค์ความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของส่วนราชการในมหาวิทยาลัย อย่างน้อย 7 เรื่อง</p>

ประเด็นการจัดการความรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565	คำนิยามของประเด็นการจัดการ ความรู้	ตัวชี้วัด (KPIs)
	คุณภาพให้แก่ชุมชนท้องถิ่น และ การบูรณาการบริการวิชาการกับ การผลิตบัณฑิต เป็นต้น	
ประเด็นที่ 4 การบริหารจัดการสู่ องค์กรวิถีใหม่ (New Normal) หรือ วิถีถัดไป (Next Normal)	รูปแบบ วิธีการหรือขั้นตอน ที่นำมา ประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน เพื่อการ บริหาร การจัดการ การปฏิบัติงาน และการให้บริการที่มีประสิทธิผล โดยใช้เทคโนโลยี ระบบดิจิทัล แพลตฟอร์มออนไลน์ เพื่อรองรับ สถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 และ สถานการณ์วิกฤติอื่น ๆ	1. เกิดองค์ความรู้ที่ได้จากจากการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ของส่วนราชการ ในมหาวิทยาลัย อย่างน้อย 7 เรื่อง

### กระบวนการจัดการความรู้

เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้เกิดพัฒนาการของความรู้ หรือการจัดการความรู้ที่จะเกิดขึ้น  
ภายในองค์กร มีทั้งหมด 7 ขั้นตอน



1. การบ่งชี้ความรู้ (Knowledge Identification) เป็นการพิจารณาว่าองค์กรมีวิสัยทัศน์ พันธกิจ ยุทธศาสตร์ เป้าหมายคืออะไร เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องใช้อะไร ปัจจุบันมีความรู้อะไรบ้าง อยู่ในรูปแบบใด และอยู่ที่ใคร

2. การสร้างและแสวงหาความรู้ (Knowledge Creation and Acquisition) เป็นการสร้างแสวงหา รวบรวมความรู้ทั้งภายใน/ภายนอก รักษาความรู้เดิม แยกความรู้ที่ใช้ไม่ได้แล้วออกไป



3. การจัดความรู้ให้เป็นระบบ (Knowledge Organization) เป็นการกำหนดโครงสร้างความรู้ แบ่งชนิด ประเภท เพื่อให้สืบค้น เรียกค้น และใช้งานได้ง่าย
4. การประมวลและกลั่นกรองความรู้ (Knowledge Codification and Refinement) เป็นการปรับปรุงรูปแบบเอกสารให้เป็นมาตรฐาน ใช้ภาษาเดียวกัน ปรับปรุงเนื้อหาให้ครบถ้วนสมบูรณ์
5. การเข้าถึงความรู้ (Knowledge Access) เป็นการทำให้ผู้ใช้ความรู้เข้าถึงความรู้ที่ต้องการ ได้ง่ายและสะดวก เช่น ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ (IT) Web board บอร์ดประชาสัมพันธ์ เป็นต้น
6. การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ (Knowledge Sharing) เป็นการแบ่งปัน สามารถทำได้หลายวิธีการ โดยกรณีที่เป็นความรู้ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) อาจจัดทำเป็นเอกสาร ฐานความรู้ เทคโนโลยีสารสนเทศ หรือกรณีที่เป็นความรู้ฝังลึก (Tacit Knowledge) จัดทำเป็นระบบทีมข้ามสายงาน กิจกรรมกลุ่มคุณภาพและนวัตกรรม ชุมชนแห่งการเรียนรู้ ระบบพี่เลี้ยง การสับเปลี่ยนงาน การยืมตัว เวทีแลกเปลี่ยนความรู้ เป็นต้น
7. การเรียนรู้ (Learning) เป็นการนำความรู้มาใช้ประโยชน์ในการตัดสินใจ แก้ปัญหา และทำให้เป็นส่วนหนึ่งของงาน เช่น เกิดระบบการเรียนรู้จากสร้างองค์ความรู้ การนำความรู้ในไปใช้ เกิดการเรียนรู้ และประสบการณ์ใหม่ และหมุนเวียนต่อไปอย่างต่อเนื่อง