



คู่มือดำเนินงานโครงการ

อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (New Normal)

ฉบับเพิ่มเติม (Supplemental Issue)



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คู่มือดำเนินงานโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน New Normal”

ฉบับเพิ่มเติม (Supplemental Issue)

ผู้เรียบเรียง : แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
ผลิตและเผยแพร่โดย : มูลนิธิสร้างเสริมศิลปวัฒนธรรมภาคประชาชน
128/177 ชั้น 16 อาคารพญาไท พลาซ่า
เขตราษฎร์เทพราช แขวงถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร
พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทริปปิเล ดี เทรดิง แอนด์ พรินติ้ง (สำนักงานใหญ่)
6 ซอยหัตถิเสวี แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10120
โทรศัพท์ 087-356-2824

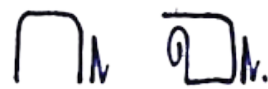
พิมพ์ครั้งแรก : พฤษภาคม 2565
จำนวน : 100 เล่ม



คำนิยม

คู่มือดำเนินงานโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน New Normal ” เล่มนี้เป็นความร่วมมือระหว่างกรุงเทพมหานคร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ และหน่วยงานอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง ได้จัดทำขึ้น ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมโภชนา การประเมินการเจริญเติบโตของนักเรียน การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ การสร้างภาคีเครือข่าย การจัดกิจกรรมแบบวิถีชีวิตใหม่ (NEW NORMAL) การจัดการเรียนการสอนแบบ 5 On เป็นคู่มือที่ให้ความรู้ และแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการลดภาวะความเสี่ยงโรคอ้วนและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยตนเอง ด้วยการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และออกกำลังกายให้ถูกวิธี นอกจากนี้ยังได้รับความรู้เรื่องโภชนาการ และยังส่งเสริมการพัฒนาพฤติกรรมโภชนาการ

คู่มือเล่มนี้มีประโยชน์สำหรับนักเรียนเป็นอย่างมาก ควรจะปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน มีสุขภาพที่ดีเมื่อมีอายุมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกวินัยในการดำเนินชีวิตไปในตัวด้วยและสามารถนำหนังสือเล่มนี้ไปเผยแพร่ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคอ้วน และปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อไป



นายเกรียงไกร จงเจริญ

ผู้อำนวยการสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

คำนำ

คู่มือดำเนินงานโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน New Normal ด้านวิชาการ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานโครงการของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร คู่มือดำเนินงานโครงการเล่มนี้ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโครงการ แนวทางการดำเนินโครงการ ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ การพัฒนาพฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ การจัดกิจกรรมแบบวิถีชีวิตใหม่ (NEW NORMAL) การพัฒนาพฤติกรรมบริโภคอาหาร การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ การจัดการเรียนการสอนแบบ 5 On (Online, On Air, On Hand, On Site , On School Line) การสร้างภาคีเครือข่าย การประเมินตนเอง และตัวอย่างการเขียนโครงการ ตัวอย่างสื่อด้านอาหารโภชนาการ และตัวอย่างสื่อทางด้านสุขภาพ (สมุดสุขภาพ)

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณแหล่งข้อมูลด้านวิชาการ ภาพถ่าย และสื่อต่าง ๆ ซึ่งคู่มือเล่มนี้ใช้ในทางวิชาการในการขับเคลื่อนงานโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน New Normal คณะผู้จัดทำ หวังว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบโครงการในการดำเนินโครงการต่อไป

คณะทำงาน
ที่ปรึกษาพัฒนาโครงการด้านวิชาการ

สารบัญ



เรื่อง

หน้า

สารบัญ

รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบ “5 ON”

ก

1

(ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร)

- Online
- On-Air
- On-Hand
- On-Site
- On School Line

การประยุกต์ “อีมี” ให้เข้ากับสื่อออนไลน์

7

- สื่อออนไลน์ คือ อะไร?
- จะประยุกต์สื่อออนไลน์ให้เข้ากับ “อีมี”งานได้อย่างไร?
- การเลือกสื่อออนไลน์และขั้นตอนการเลือกสื่อให้เข้ากับกลุ่มเป้าหมาย

สื่อออนไลน์ ที่น่าสนใจมีอะไรบ้าง?

10

1. Facebook

Facebook Page

Facebook Close Group

2. Google Tools

12

Google Slide

Google Jam Board

Google Form

(ตัวอย่างการนำไปประยุกต์ใช้จริงในแคมเปญ)

3. YouTube

18

การค้นหาสื่อมาประกอบการเรียนการสอนมาใช้อ้างอิง

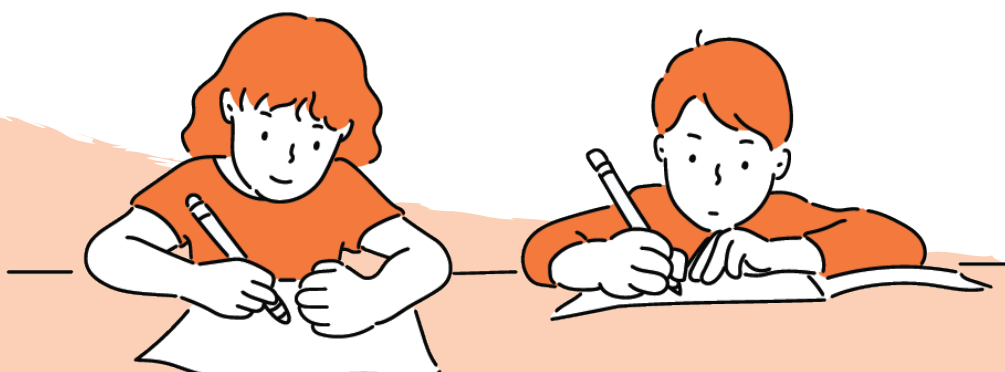
(ตัวอย่างการนำไปประยุกต์ใช้จริงในแคมเปญ)

4. TikTok

22

การทำกิจกรรมบน TikTok

(ตัวอย่างการนำไปประยุกต์ใช้จริงในแคมเปญ)



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
5. Game Online	24
เกมลูกเต๋าออนไลน์	
Vonder Go Game	
Word Wall Game	
(ตัวอย่างการนำไปประยุกต์ใช้จริงในแคมเปญ)	
6. Canva	29
การใช้โปรแกรม Canva เพื่อการติดต่อ	
ข้อดีของการใช้โปรแกรม Canva	
7. KineMaster	30
วิธีการติดต่อโดยใช้โปรแกรม KineMaster	
8. Line Application	30
- การสร้างกิจกรรมบนแพลตฟอร์ม Line Application	
(ตัวอย่างการนำไปประยุกต์ใช้จริงในแคมเปญ)	
ผลิตสื่อวิดีโอไม่เป็น ทำโปรแกรมไม่เป็นก็สร้างสื่อการเรียนการสอนได้	32
- การใช้อุปกรณ์ประดิษฐ์ใช้ร่วมกับสื่อที่นักเรียนมี เช่น Line Application	
- การเปิดเพลงทำกิจกรรม นับจำนวนไปพร้อมกัน	
- การเล่นเป็นท่าทางสัตว์ต่าง ๆ	
- การสร้างเนื้อเรื่องต่าง ๆ ให้เด็กนักเรียนจินตนาการตาม	
อย่างไรให้สื่อแต่ละแพลตฟอร์ม กลายเป็นแคมเปญที่ร้อยเรียงกันอย่างสมบูรณ์	34
- การวาง Campaign Journey	
- การใช้ # (Hashtag) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดของแคมเปญ	
- คำแนะนำและวิธีการติด # (Hashtag)	
- การรวบรวมสื่อให้รวมในแพลตฟอร์มเดียวกัน	
- สรุปวิธีการร้อยเรียงกิจกรรมและชิ้นงานทั้งหมดให้เป็นแคมเปญเดียวกัน	
Case Study ถอดรหัสการเรียนรู้ การร้อยเรียง ประยุกต์หลัก 5 ON จากแคมเปญจริง	36
- ตัวอย่างแคมเปญชื่อ “AHOC Army Healthy Operation Center” ศูนย์ปฏิบัติการความมั่นคงแห่งสุขภาพจากโรงเรียนวัดประหาระบือธรรม	
- สิ่งที่น่าสนใจที่ได้จาก Case Study มีอะไรบ้าง?	
สรุปเนื้อหาการทำแคมเปญประยุกต์ให้เข้ากับ “ธีม” ผ่าน 5 ON โดยเฉพาะสื่อออนไลน์	51
เกณฑ์การประเมินของทีมที่เลี้ยงสื่อสร้างสรรค์ในการประกวดนวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์	52
โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ปีการศึกษา 2564	



การจัดการศึกษาแบบ “5 ON”

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตแบบใหม่ (New Normal) ทั้งภาครัฐและภาคประชาชนต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ สำหรับโรงเรียน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับตัวด้วยการออกแบบ การเรียนการสอนแบบออนไลน์ให้สอดคล้องกับ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19

รูปแบบการจัดการศึกษาของโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร จัดการเรียนการสอน แบบ “5 ON” ได้แก่ Online, On-Air, On-Hand, On-Site, On School Line ดังนี้

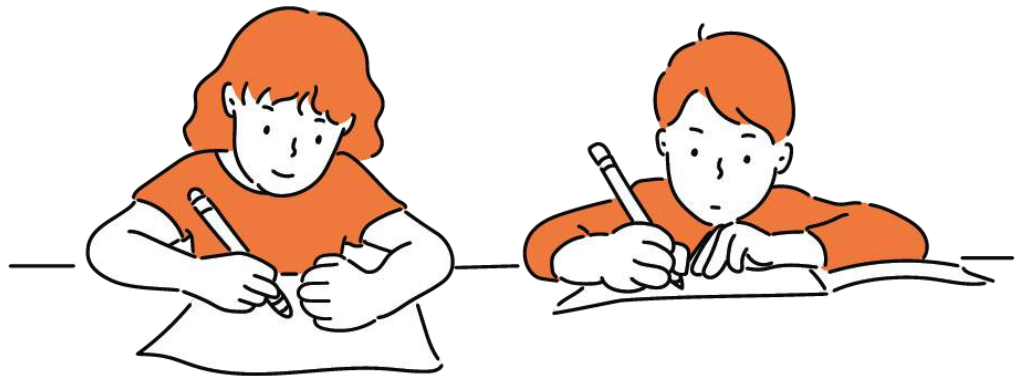
On-Hand

On-Air

On School Line

On-Site

Online



1. Online

คือ การเรียนรู้ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต



ที่มาของภาพ: โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์

2. On-Air

คือ การเรียนรู้ผ่านดิจิทัล



ที่มาของภาพ: บริษัทฐานเศรษฐกิจ มัลติมีเดีย จำกัด 1854

3. On-Hand

คือ การจัดส่งเอกสารประกอบการเรียนให้ถึงมือนักเรียนที่บ้าน



ที่มาของภาพ: โรงเรียนวัดประชาระบือธรรม



4. On-site

คือ การจัดการเรียนรู้กลุ่มย่อยสำหรับนักเรียนที่ไม่มีอุปกรณ์



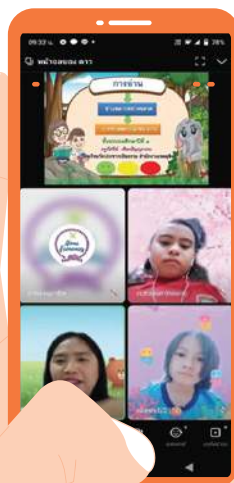
ที่มาของภาพ: โรงเรียนวัดประหาระปือธรรม



ที่มาของภาพ: โรงเรียนวัดปากบ่อ

5. On School Line

เปิด Group Line ห้องเรียนเพื่อให้ครูที่ปรึกษาและเพื่อนนักเรียนได้สื่อสารกันเสมือนห้องเรียนจริง



ที่มาของภาพ: โรงเรียนวัดประหาระปือธรรม

หลักการ 5 ON



1. เตรียมความพร้อมอย่างรอบคอบและรอบด้าน

กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน วางแผน แบ่งงาน เตรียมความพร้อมด้านอุปกรณ์ พัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีของครู จัดทำตารางสอน และกำหนดเวลาเรียนออนไลน์ที่เหมาะสมจัดทำคู่มือและประชาสัมพันธ์ทุกช่องทาง

2. ติดตาม ประเมินผล และนิเทศการสอนอย่างใกล้ชิด



- ครูประเมินผลการสอนทุกชั่วโมง
- ผู้บริหารนิเทศการสอนออนไลน์
- นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สอน

รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์

รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ แบ่งการจัดการเรียนการสอนเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ปฐมวัย ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา

1. ปฐมวัย

เน้นจัดทำ VDO Clip สั้น ๆ สอนทำกิจกรรมทาง On School Line โดยมีวิธีการดังนี้

1. จัดทำไลน์กลุ่มที่มีสมาชิกเป็นครู พี่เลี้ยง ผู้ปกครอง ในระดับห้องเรียน และสายชั้นตามแนว On School Line เพื่อใช้ในการสื่อสาร การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ การนิเทศ ติดตามและประเมินผล
2. ทีมงานครูร่วมมือร่วมพลังออกแบบกิจกรรม จัดทำสื่อ คู่มือ ชุดกิจกรรม มุ่งเน้นให้เด็กทำกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ 4 ด้าน โดยจัดทำเป็น Clip VDO แนะนำการทำกิจกรรม ตลอดจนสื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น เพลง นิทาน ใบงาน
3. จัดส่งชุดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้ปกครองนำไปใช้กับนักเรียน โดยให้ผู้ปกครองเป็นหลักในการช่วยเหลือดูแล ชี้แนะนักเรียนในการทำกิจกรรม พร้อมทั้งถ่ายคลิปหรือภาพผลงานของนักเรียนส่งในอัลบั้มไลน์

4. ครูตรวจ ติดตาม ประเมินผลงานของนักเรียนทาง Group Line และเสริมแรงด้วยการให้ดาวหรือกดไลก์
5. ผู้บริหารสถานศึกษานิเทศติดตามการสอนออนไลน์ในช่วงการสอนออนไลน์ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะต่างๆ เมื่อครูผู้สอนรายงานการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ตามระยะเวลาที่กำหนด



ที่มาของภาพ: มาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ

2. ประถมศึกษา

เน้นการสอนไม่ยุ่งยากแต่สนุก ครบถ้วนตามหลักสูตร

1. จัดทำไลน์กลุ่มที่มีสมาชิกเป็นครู ผู้ปกครอง นักเรียน ในระดับห้องเรียนและสายชั้นตามแนว On School Line เพื่อใช้ในการสื่อสาร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การนิเทศ ติดตามและประเมินผล
2. ทีมงานครูร่วมมือร่วมจัดทำสื่อออกแบบให้เหมาะสมกับการสอนออนไลน์โดยเน้นวิชาหลัก ได้แก่ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์
3. กำหนดระยะเวลาในการสอนออนไลน์ต่อวันให้เหมาะสม รูปแบบการเรียนการสอน ช่องทางการสอน ให้นักเรียนหรือครูเลือกตามความเหมาะสมตามบริบทของโรงเรียน เช่น การสอนสดทาง Zoom สลับกับ Clip VDO หรือสื่ออื่น ๆ ที่สามารถดูย้อนหลังได้
4. จัดส่งเอกสารให้ผู้ปกครองนำไปใช้กับนักเรียนหรือจัดส่งเอกสาร E-book ไว้ประกอบการเรียนการสอนใน Group Line
5. ครูตรวจ ติดตาม ประเมินผลงานของนักเรียนทาง Group Line หรือ Google Form หรือการสอนสดออนไลน์

6. ผู้บริหารสถานศึกษานิเทศติดตามการสอนออนไลน์ ในช่วงการสอนออนไลน์ ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เมื่อครูผู้สอนรายงานการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ตามระยะเวลาที่กำหนด



ที่มาของภาพ : สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ

3. มาตรการศึกษา

ยกระดับการเรียนรู้ผ่านเทคโนโลยี การสอนสดผ่านโปรแกรมต่าง ๆ มุ่งสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียน เช่น Google Meet

1. จัดทำไลน์กลุ่มที่มีสมาชิกเป็นครู ผู้ปกครอง นักเรียน ในระดับห้องเรียนและสายชั้นตามแนว On School Line เพื่อใช้ในการสื่อสาร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การนิเทศ ติดตามและประเมินผล
2. ทีมงานครูร่วมมือร่วมจัดทำสื่อออกแบบให้เหมาะสมกับการสอนออนไลน์ที่น่าสนใจ โดยเน้นวิชาหลัก ได้แก่ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์
3. จัดทำคลิปการสอนในช่อง YouTube สามารถดูย้อนหลังได้
4. กำหนดระยะเวลาในการสอนออนไลน์ต่อวันให้เหมาะสม เน้นการสอนสด เช่น โปรแกรม Zoom Meeting โปรแกรม Google Classroom โปรแกรม Microsoft Teams
5. จัดส่งเอกสารการเรียนรู้และจัดทำในรูปแบบ E-Book
6. ครูตรวจ ติดตาม ประเมินผลงานของนักเรียนทาง Group Line หรือ Google Form หรือการสอนสดออนไลน์
7. ผู้บริหารสถานศึกษานิเทศติดตามการสอนออนไลน์ ในช่วงของการสอนออนไลน์ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เมื่อครูผู้สอนรายงานการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ตามระยะเวลาที่กำหนด



ที่มาของภาพ : สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร



การประยุกต์ “รีม” ให้เข้ากับสื่อออนไลน์

(เนื้อหาต่อจากหนังสือหลักหน้า 84)

สื่อออนไลน์ คือ อะไร?

“อินเทอร์เน็ต” และ **“โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟน”** กลายเป็นเทคโนโลยีที่เข้ามาเปลี่ยนโลก การติดต่อสื่อสารของคนทั่วโลก เปลี่ยนไปจากรูปแบบเดิม ๆ แบบอนาล็อก (Analog) กลายเป็นรูปแบบใหม่อย่าง “ดิจิทัล” (Digital) ที่ทำให้ทุกคนสามารถติดต่อสื่อสารถึงกัน จากที่ไหนก็ได้ ผ่านระบบออนไลน์

ด้วยเทคโนโลยีเหล่านี้ ก่อให้เกิดการพัฒนาโปรแกรมและสร้างเป็นแพลตฟอร์ม กลายเป็นสื่อต่าง ๆ ขึ้น เช่น สื่อโซเชียล (Social Media) อย่าง Facebook ,Instagram ,Twitter, YouTube ,TikTok , Line เข้ามาเชื่อมโยงผู้คน ให้สามารถติดต่อสื่อสาร ทำงาน ทำกิจกรรมร่วมกันทั่วโลกได้แบบทันที (Real time) แม้ไม่ได้อยู่ที่เดียวกัน

ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อมีวิกฤตการณ์โรคระบาดอย่าง โควิด-19 เกิดขึ้น ทำให้โรงเรียนไม่สามารถเปิดทำการเรียนการสอนแบบปกติได้ สื่อออนไลน์จึงเป็นอีกหนึ่งคำตอบ โดยการนำเอาสื่อโซเชียลมีเดีย โปรแกรมออนไลน์ เกมตอบคำถามออนไลน์ต่าง ๆ ที่น่าสนใจ มาช่วยสร้างให้เกิดการเรียนรู้การสอนรูปแบบใหม่ใน วิธี New Normal เพื่อให้การเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องหยุด...อยู่แค่ในห้องเรียน

จะประยุกต์สื่อออนไลน์ ให้เข้ากับ “รีม” งานได้อย่างไร?

“อิမ်” ก็เปรียบเสมือนกับหัวใจสำคัญของการทำแคมเปญ ที่จะช่วยเชื่อมโยงให้เนื้อหาในส่วนต่าง ๆ เกิดความน่าสนใจ ทำให้แคมเปญที่ผลิตออกมามี “สาร” (Message) ที่จะสื่อสารชัดเจน แข็งแรง ก่อให้เกิดความสอดคล้อง ในรายละเอียดแต่ละจุดภายใต้แนวความคิดเดียวกัน

แล้วเราจะประยุกต์ใช้ “ริม” ให้เข้ากับสื่อออนไลน์ได้อย่างไร?

เริ่มต้นง่าย ๆ แค่ทำความเข้าใจและศึกษาการใช้งานของสื่อออนไลน์แต่ละแพลตฟอร์ม เข้าใจวิธีการทำงาน เมื่อเข้าใจการทำงานของสื่อแต่ละแพลตฟอร์มแล้ว เราก็จะสามารถนำ **“ทีม”** ประยุกต์ให้เข้ากับแต่ละสื่อที่เราคัดเลือกมาได้

การเลือกสื่อออนไลน์ให้เข้ากับกลุ่มเป้าหมาย

“เลือกสื่อให้ดี มีผลกับความสนใจ”

ก่อนจะเลือกใช้สื่อในแต่ละประเภท แต่ละครั้ง จะต้องทำความเข้าใจ ให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมาย เสียก่อน เพราะหากสื่อสารได้ไม่ตรงจุด หรือไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ก็อาจจะทำให้การสื่อสารนั้น ไม่เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพอย่างที่ต้องการ จะสื่อสาร ทำให้สารที่จะสื่ออาจไปไม่ถึงกลุ่มเป้าหมาย



ดังนั้นขั้นตอนในการเลือกสื่อออนไลน์ให้ตรงกับ แคมเปญและกลุ่มเป้าหมายมีดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์

การกำหนดวัตถุประสงค์สำคัญเป็นสิ่งอันดับต้น ๆ ซึ่งเมื่อมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ถึงจะสามารถ กำหนดกลุ่มเป้าหมาย และเลือกสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ได้ถูกต้อง และชัดเจน เช่น นักเรียนสามารถอ่าน ฉลากโภชนาการได้อย่างถูกต้อง และนำประยุกต์ใช้ได้

2. กำหนดกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจน เลือกสื่อออนไลน์ให้ตรงกับความสนใจของกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่กำหนด จะเป็นตัวตัดสินว่า **ควรเลือกสื่อออนไลน์ชนิดใด** ในการนำเสนอ แคมเปญ ซึ่งสามารถเลือกสื่อได้มากกว่า 1 สื่อ หรือ แพลตฟอร์ม แต่ละแพลตฟอร์มสามารถนำมา ประยุกต์ใช้ร่วมกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของ แคมเปญ เช่น กลุ่มนักเรียน ป.5 มีความสนใจ ความ ชอบ TikTok และ Facebook เป็นหลัก ก็ควรเลือก ใช้สื่อตรงกับสิ่งที่นักเรียนสนใจ เป็นต้น



3. เลือกสื่อออนไลน์ให้สอดคล้องกับกิจกรรม

การจะสื่อสารให้กลุ่มเป้าหมายสนใจ เข้าใจ อยากร่วมทำกิจกรรม ต้องเลือกสื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรมตรงกับกลุ่มเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น

การทำ Challenge เต้นออกกำลังกาย สามารถเลือกสื่อได้หลายแบบ แต่สื่อออนไลน์ที่เหมาะสมและแนะนำ คือ TikTok เพราะเป็นสื่อโซเชียลมีเดียที่สามารถสร้างคอนเทนต์วิดีโอสั้น ๆ ตัดต่อใส่เพลง ใส่เอฟเฟกต์ สร้างให้เกิดความสนุกสนานกับกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี

การสอนผ่านออนไลน์ สามารถใช้ได้หลายโปรแกรม โปรแกรมที่เป็นที่นิยม เช่น Google Meet , Zoom หรือ Line Application เป็นต้น เพราะมีฟังก์ชันเหมือนห้องเรียนแชร์หน้าจอทำกิจกรรมร่วมกันแบบออนไลน์ ก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ได้เป็นอย่างดี เป็นต้น

การสื่อสารกิจกรรมของโรงเรียนสู่ภายนอก ควรใช้ Facebook Page, Line, YouTube ในการโปรโมตกิจกรรมต่างๆ

การทำสื่อวิดีโอสั้น ๆ 6- 15 วินาที สามารถทำได้ผ่านหลายสื่อออนไลน์ เช่น Facebook , TikTok, Line Group เป็นต้น

การทำสื่อวิดีโอแบบยาวเกิน 1 นาที ควรใช้สื่อ YouTube เป็นสื่อที่คนให้ความนิยมในการดูวิดีโอแบบยาว ๆ



สื่อออนไลน์ ที่น่าสนใจมีอะไรบ้าง?

1. Facebook เฟซบุ๊ก

หนึ่งในสื่อ Social Media ที่คนทั่วโลกนิยมใช้ ออกแบบมาให้คนเข้าถึงและเกิดการเชื่อมโยงกัน Facebook ประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลายอย่างบนแพลตฟอร์ม เช่น

Facebook Page

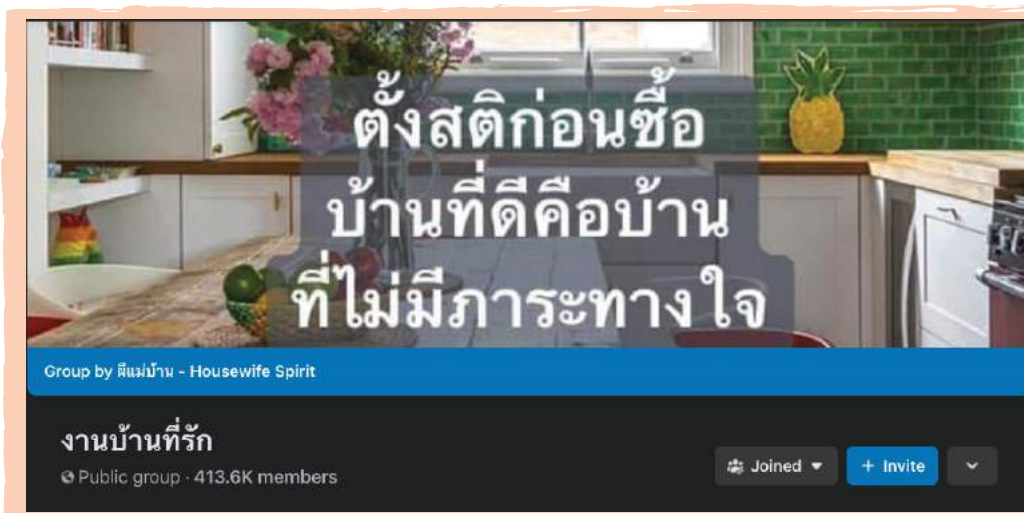
เป็นเสมือนตัวกลางที่ใช้เพื่อเก็บรวบรวม ข้อมูล วิดีโอ ใช้สื่อสาร สร้างคอนเทนต์ ข้อมูลและกิจกรรมต่าง ๆ ของทั้งบริษัท องค์กร และโรงเรียน เป็นต้น



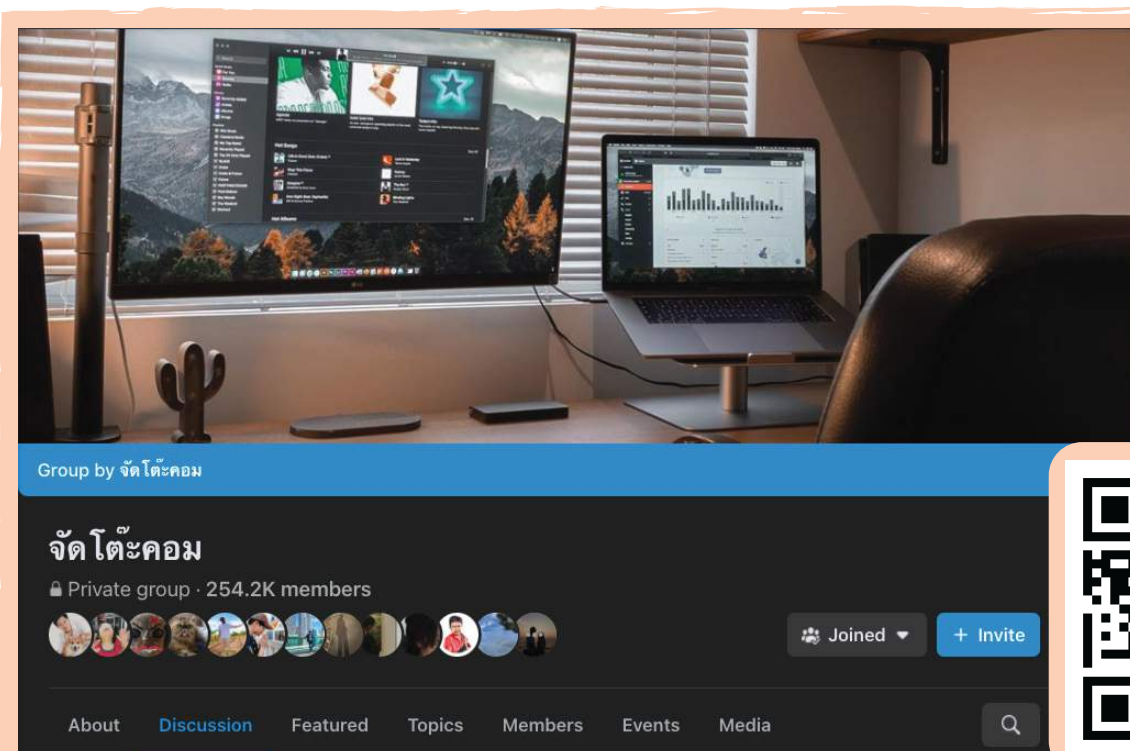
ภาพจาก ปิงส์ โปรเจกต์ <https://www.facebook.com/pingsproject>

Facebook Close Group

ใช้สื่อสาร คอนเทนต์ ข้อมูลและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความสนใจเฉพาะกลุ่ม ตัวอย่างเช่น ในรูปกลุ่มที่สนใจเฉพาะเรื่องงานบ้าน ก็สร้างกลุ่ม **“งานบ้านที่รัก”** ขึ้นมาเพื่อพูดคุยเรื่องราวเกี่ยวกับบ้าน หรือ กลุ่มที่สนใจการจัดโต๊ะคอม ก็สร้างขึ้นมาเป็นกลุ่ม **“จัดโต๊ะคอม”** เป็นต้น



ภาพจากกลุ่ม Facebook งานบ้านที่รัก <https://www.facebook.com/groups/219194202444930>



ภาพจากกลุ่มจัดโต๊ะคอม <https://www.facebook.com/groups/3609646285819298>

2. Google ภูเก็ต

Google Tools

โปรแกรมและสื่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ผ่านแพลตฟอร์มของ Google มีหลากหลายมากมาย เช่น Gmail , Google Form, Google Sheet, Google Word, Google Slide เป็นต้น

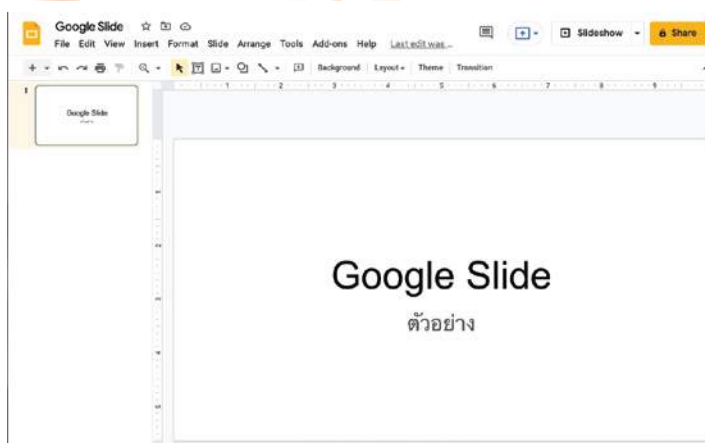


ภาพจาก resellerclub

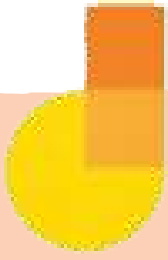


Google Slide

เหมือนกับโปรแกรม Power Point แต่สามารถใช้สำหรับทำสไลด์โชว์ สามารถแชร์และใช้งานได้ทุกที่ พร้อม ๆ กันได้หลาย ๆ คน สามารถทำสไลด์เป็นงานกลุ่มพร้อม ๆ กันได้ผ่านอินเทอร์เน็ต



ภาพจาก Google Slide (<https://docs.google.com/presentation>)



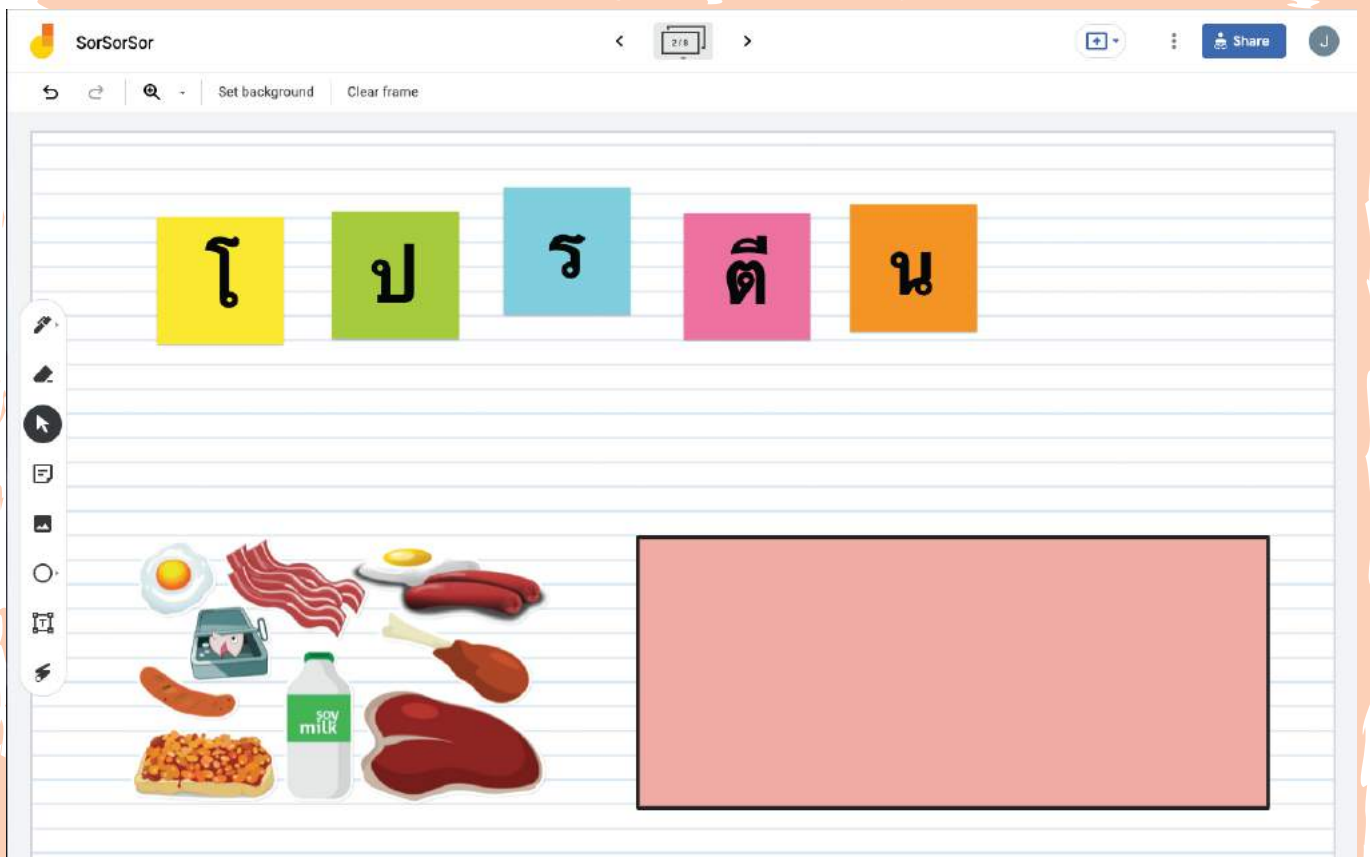
Google Jam Board

เปรียบเสมือนกระดาน เป็นการสื่อสาร 2 ทางที่ผู้สอนและผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกันแบบออนไลน์ได้มากมายหลายกิจกรรม หรือสามารถระดมสมองในกิจกรรมต่าง ๆ โดยจะมีเครื่องมือต่าง ๆ ที่จะช่วยทำให้การสอนนั้นสนุกและเกิดการโต้ตอบกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน และสร้างสรรค์ได้ เทคนิคตัวอย่างเช่น

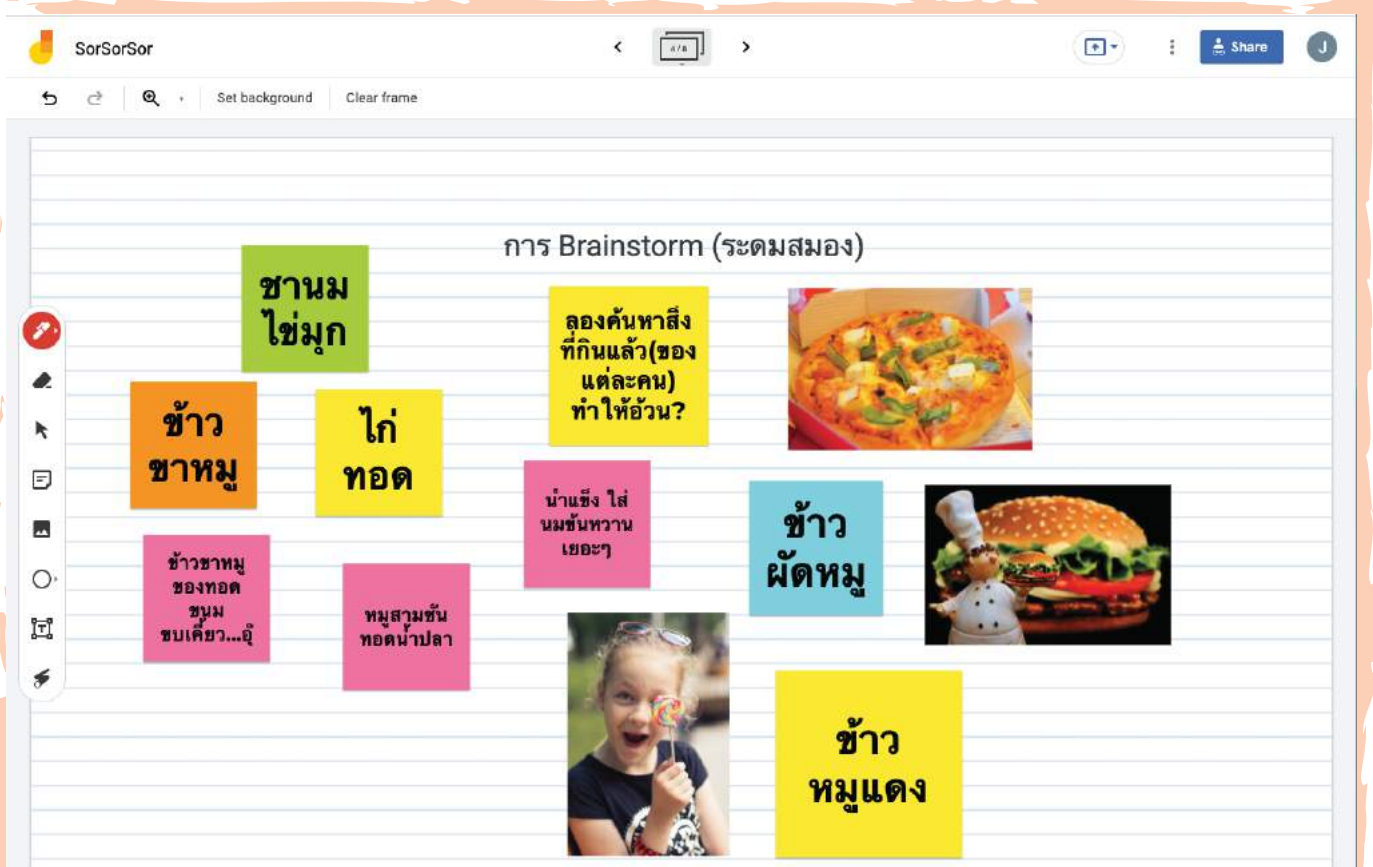
การใช้ Post-it ใน Google Jamboard

เราสามารถนำ Post-it ใน Google Jamboard นำมาประยุกต์สร้างกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น

- การสร้าง Post-it เพื่อให้เกิดเป็นกิจกรรมให้นักเรียนทายคำ

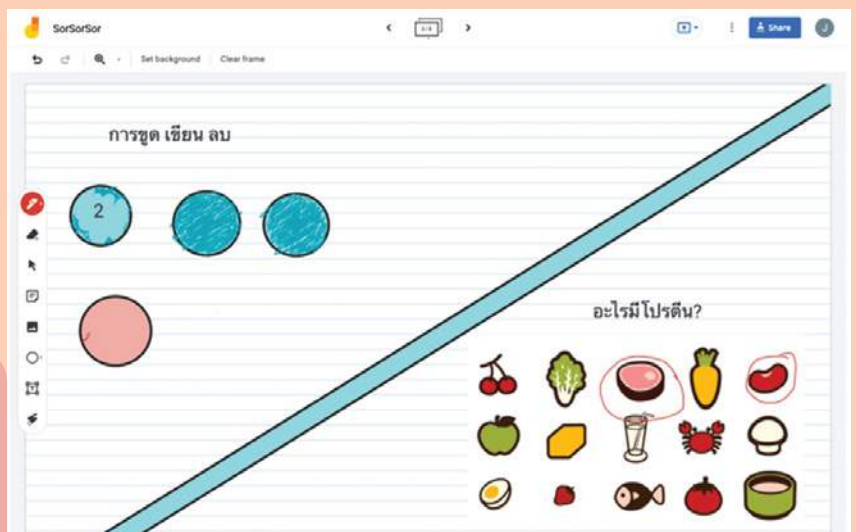


○ การใช้ Post-it ช่วยกันระดมสมอง (Brainstorm)



การขีด การเขียน การลบ การระบายสี

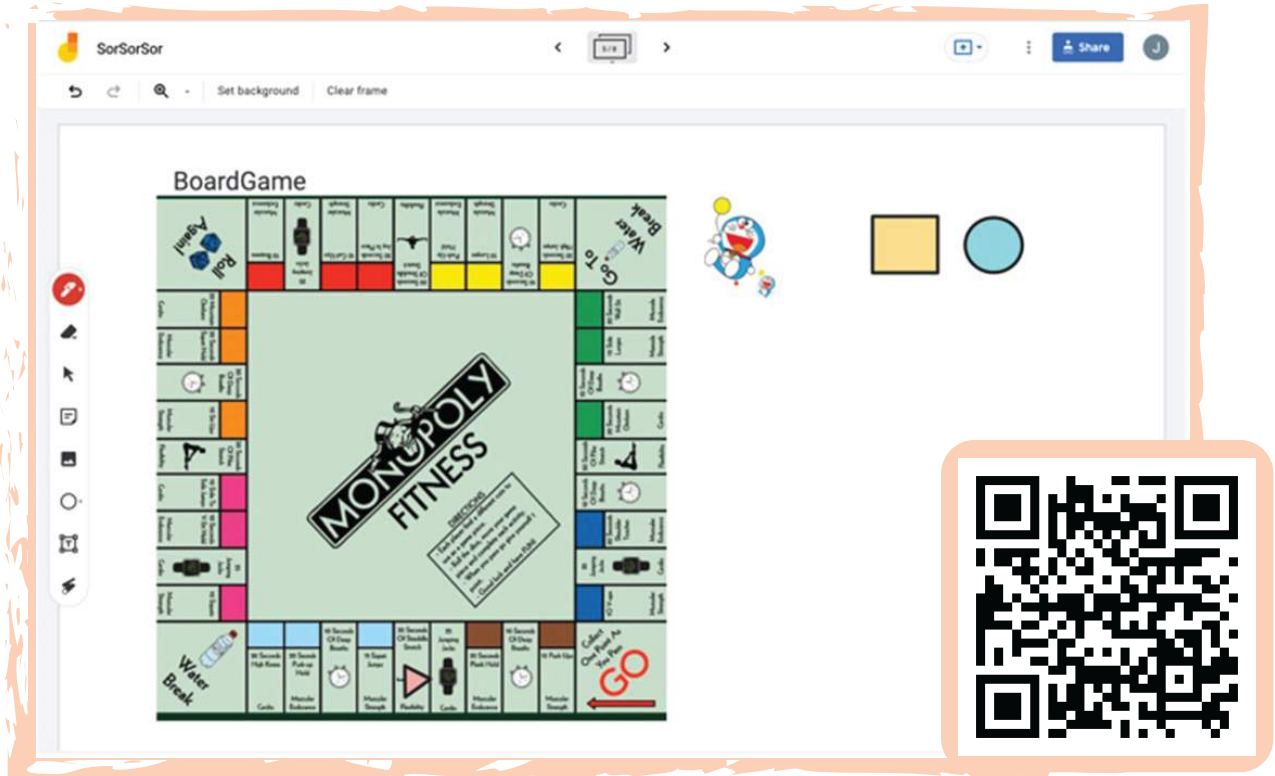
อุปกรณ์การขีดเขียน และการระบายสี โดยใช้อุปกรณ์ ปากกาสี ยางลบ สามารถทำงานได้หลากหลายแล้วแต่การสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่น ทำเป็นป้ายวงกลมที่มีคะแนน ซ่อนอยู่ด้านหลัง เพื่อให้นักเรียน สุ่มทายว่าจะได้กี่คะแนน หรือ ใช้รูปมาประกอบในการสร้าง โจทย์ให้นักเรียนเข้ามาวงคำตอบ เป็นต้น



ภาพจาก Google Jamboard (<https://jamboard.google.com>)

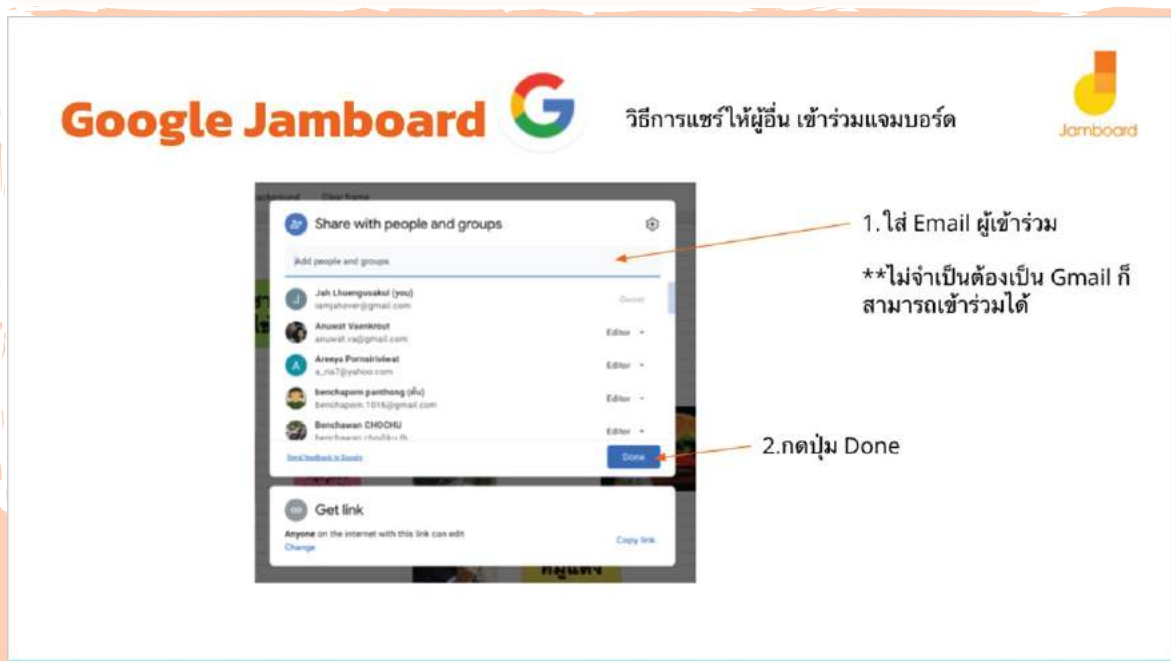
การทำเกมกระดานแบบออนไลน์

สามารถหาเกมกระดานต่าง ๆ ภาพต่าง ๆ จาก Google แล้วนำมาประยุกต์เป็นเกมออกกำลังกาย ที่สร้างความสนุกสนานได้ เช่น บอร์ดเกมการออกกำลังกาย มีตัวการ์ตูนเป็นหมากตัวผู้เล่น เป็นต้น



ภาพจาก Google Jamboard (<https://jamboard.google.com>)

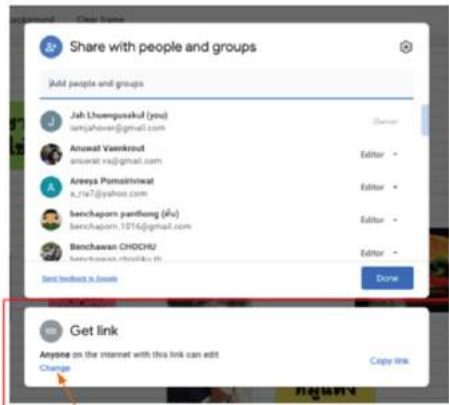
เพิ่มเติมวิธีการเพิ่มเพื่อนในการใช้งาน Google Jamboard



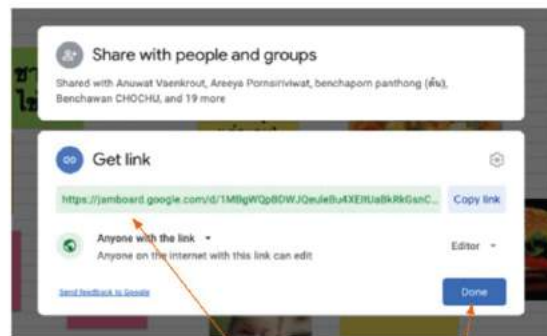
Google Jamboard



วิธีการเปิด Public เพื่อให้ทุกคนสามารถมองเห็น Link และเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกันได้



1. กดคำว่า Change



2. กดเปลี่ยนให้เป็น Anyone แล้วก็ปุ่ม Done

Google Jamboard



ข้อจำกัดในการใช้งาน

- ควรเข้าผ่านคอมพิวเตอร์
- หากเข้าผ่านมือถือ ต้องดาวน์โหลด Application ก่อน แต่จะไม่สามารถพิมพ์ภาษาไทยได้หากเข้าจากมือถือ



สามารถดูข้อมูลต่างๆ เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีใช้ Google Jamboard ได้ที่ลิงค์นี้ ผ่านช่อง YouTube Teacher FYI

<https://www.youtube.com/c/TeacherFYI>





Google Form

แบบสอบถามออนไลน์ ที่สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ และยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้หลากหลายรูปแบบ เช่น ทำวิจัย ,ทำแบบสอบถามทั่วไป การเก็บข้อมูล สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็น สมุดบันทึกสุขภาพออนไลน์สำหรับนักเรียน หรือการให้นักเรียนทำ Quiz อย่างง่าย

ภาพจาก Google Form

ตัวอย่างการใช้ Google Form ในแคมเปญจริง



คัมภีร์สุขภาพดี เก็บข้อมูลจากนักเรียนด้วย Google Form จากโรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์



3. YouTube



แพลตฟอร์มวิดีโอขนาดใหญ่ หนึ่งในบริการของ Google ที่ทุกคนสามารถสร้างสรรค์วิดีโอและคอนเทนต์ต่าง ๆ นำไปเก็บใน YouTube เองได้ และยังเป็นเสมือนคลังที่รวมสื่อการเรียนการสอนขนาดใหญ่ สามารถนำมาใช้เป็นวิดีโออ้างอิง เพื่อประกอบเป็นสื่อการเรียนการสอนต่าง ๆ ได้

ตัวอย่างการนำ YouTube มาใช้อ้างอิง

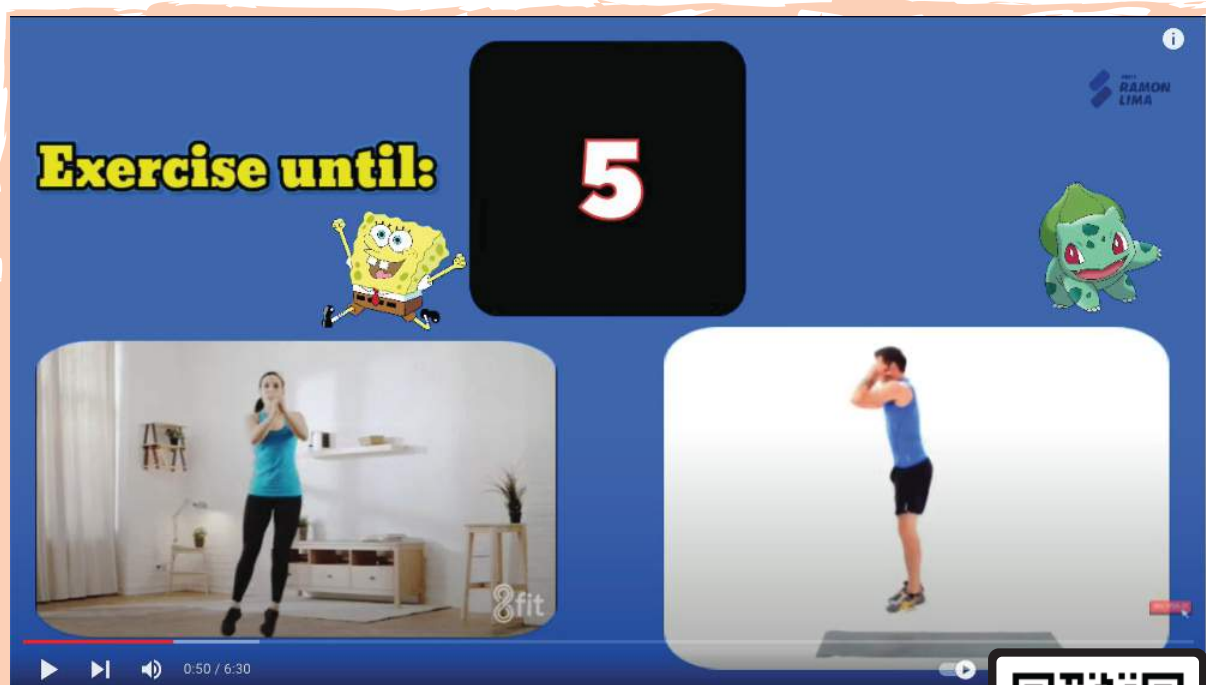
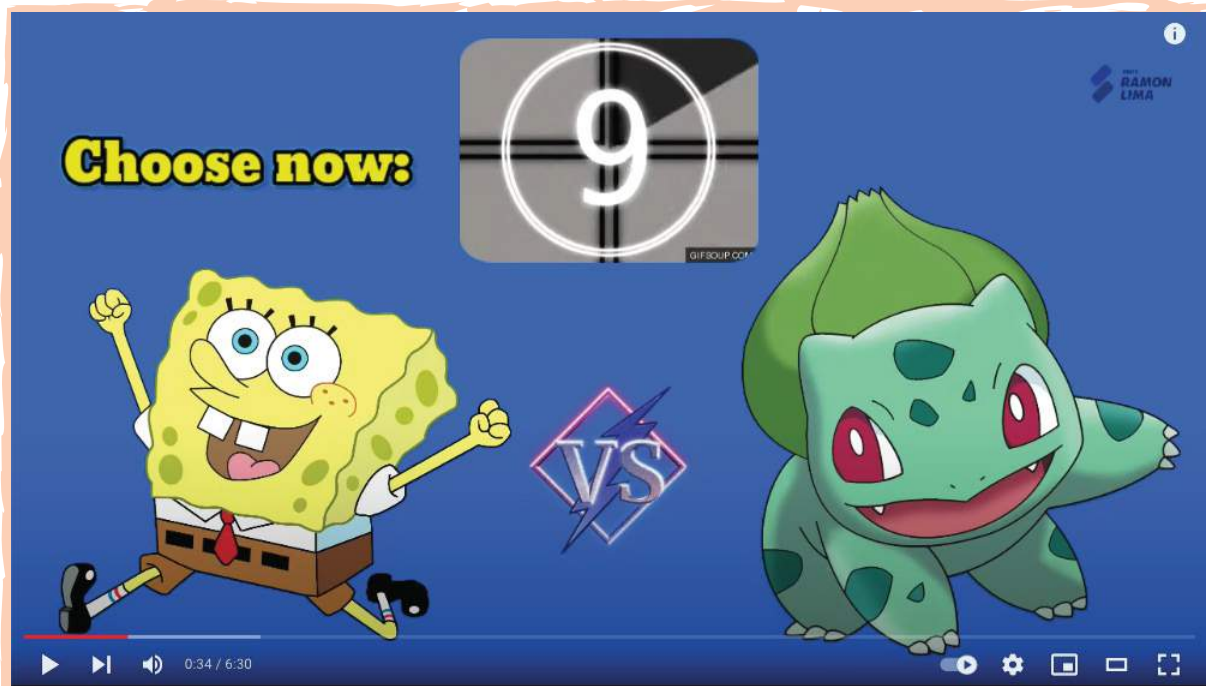
PE Virtual Class สร้างด้านตะลุยด่าน การสร้างด่านต่างๆ เพื่อให้ผู้เล่นมีส่วนร่วมในการตะลุยด่านต่าง ๆ ให้เกิดการเคลื่อนไหวไปตามคลิปวิดีโอ อย่างการนำ YouTube มาใช้อ้างอิง



SCAN ME

ตัวอย่าง VDO Shark Chase จาก ช่อง YouTube Coach Corey Martin
(www.YouTube.com/watch?v=-2pq-td3vQ0)

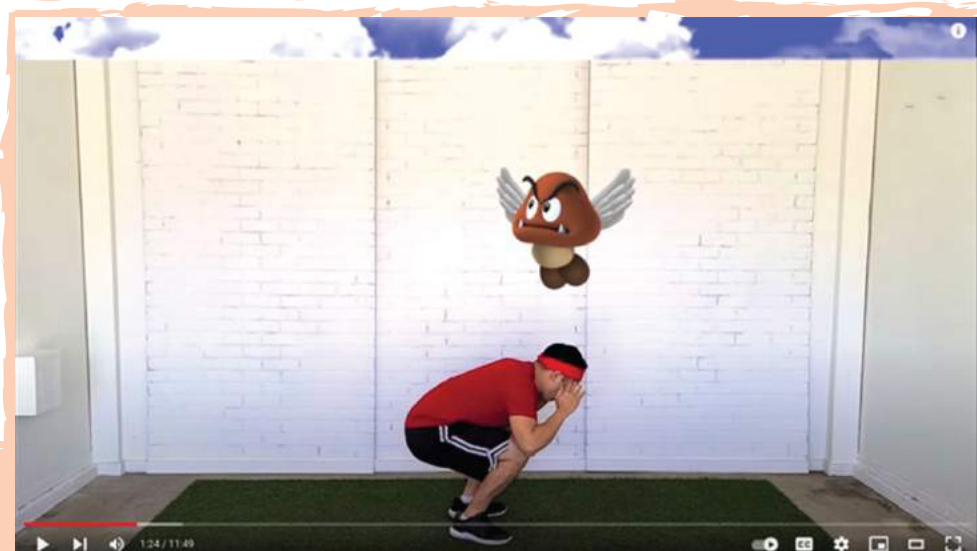
PE Virtual Class เลือกตัวละคร การให้ผู้เล่นเลือกว่าต้องการจะเข้าร่วมกิจกรรมในแบบไหน ผ่านการเลือกตัวละครต่าง ๆ และเล่นไปตามคลิปวิดีโอ



ตัวอย่าง VDO จาก This or That ช่อง YouTube Prof Ramon Lima
(www.YouTube.com/watch?v=50yJy5DSjVE)



PE Virtual Class เลือกตัวละคร เรื่องราวให้ผู้เล่นสวมบทบาทเป็นตัวละครและตะลุยทำท่าทาง กระโดด การหลบ การเก็บไอเท็ม ผ่านกิจกรรมผ่านด่านต่าง ๆ ด้วยตัวละครมาริโอ้ (ตัวอย่าง VDO Mario <https://www.YouTube.com/watch?v=pT5Cd-JNDAY>)

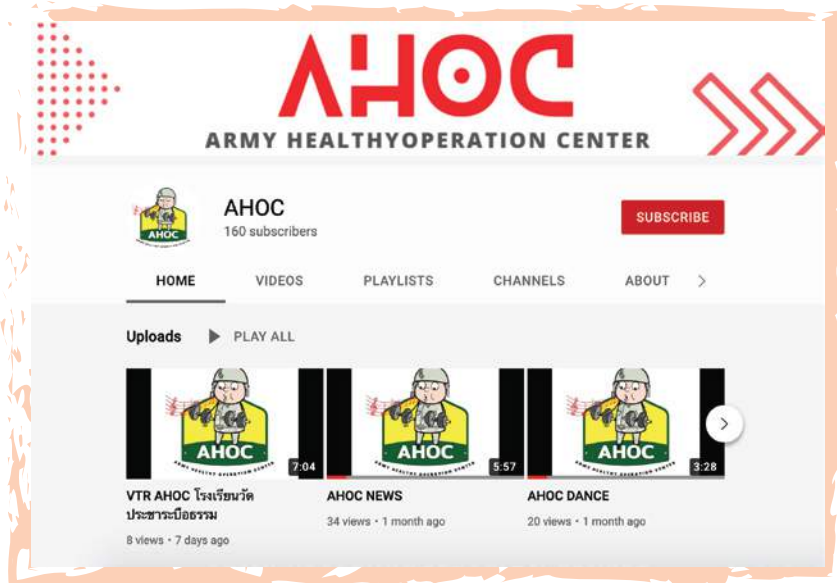


ตัวอย่าง VDO จากช่อง
YouTube Bobo P.E.



(www.YouTube.com/watch?v=pT5Cd-JNDAY&t=84s)

ตัวอย่างการผลิตสื่อและโพสต์ลงบน YouTube นำมาประยุกต์ใช้จริงเป็นส่วนหนึ่งในแคมเปญ



ช่อง YouTube สร้างขึ้นมาใหม่เพื่อแคมเปญ “AHOC Army Healthy Operation Center” จากโรงเรียนวัดประหารบือธรรม
(www.YouTube.com/channel/UC3iK1sZQOLbGJ-6Rhznm-QA)



คลิปวิดีโอสาธิต กิจกรรมที่ 3 เที่ยวบินสุขภาพ “BR Brilliant Airline” การออกกำลังกายในท่าทางต่าง ๆ จาก โรงเรียนบำรุงรวิรรณวิทยา
(<https://www.YouTube.com/watch?v=Rxjbrnu9sdQ>)



4. TikTok



แพลตฟอร์มวิดีโอสั้น ๆ แบบแนวตั้ง ที่เกิดขึ้นและโด่งดังได้รับความนิยมมาจากประเทศจีน ในประเทศไทยเริ่มเป็นที่รู้จักในช่วงโควิด ปี 2019 เป็นต้นมา มีเนื้อหาหลากหลาย เนื้อหาที่นิยมมักจะมีเพลงประกอบและ Special Effect ต่าง ๆ ให้เล่นมากมาย

ตัวอย่างการใช้งาน TikTok เพื่อนำมาประยุกต์เป็นสื่อการเรียนการสอน

ครูมัดซี นาบอน

การนำเพลงและการนำเนื้อหามาประกอบกันเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นวิดีโอสั้น ๆ

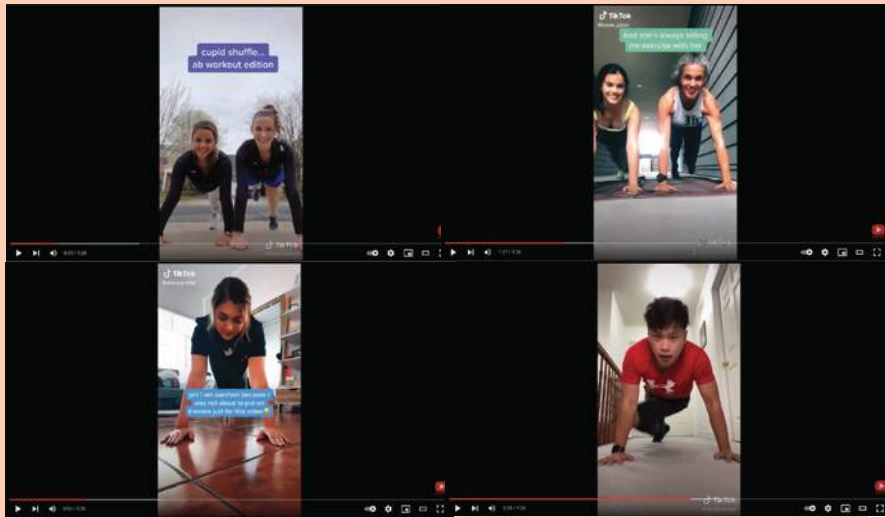


ตัวอย่างคลิปครูมัดซี บน TikTok
(www.YouTube.com/watch?v=gKefSKIN7ls)



- TikTok #Plank Challenge

การสร้างสรรค์กิจกรรมการออกกำลังกายให้นักเรียนเข้าร่วม โดยมีการเล่นหรือการออกกำลังกายเป็นแคมเปญผ่านการสร้าง # (Hashtag) เช่น การมาทำ Plank Challenge ร่วมกัน



ตัวอย่างการทำแคมเปญผ่านการ #Plank Challenge บน TikTok
ช่อง YouTube Best Celebrity TikTok Content
(www.YouTube.com/watch?v=ktS1exp3Cdw&feature=emb_logo)



ตัวอย่างการนำ TikTok ไปใช้ในแคมเปญจริง



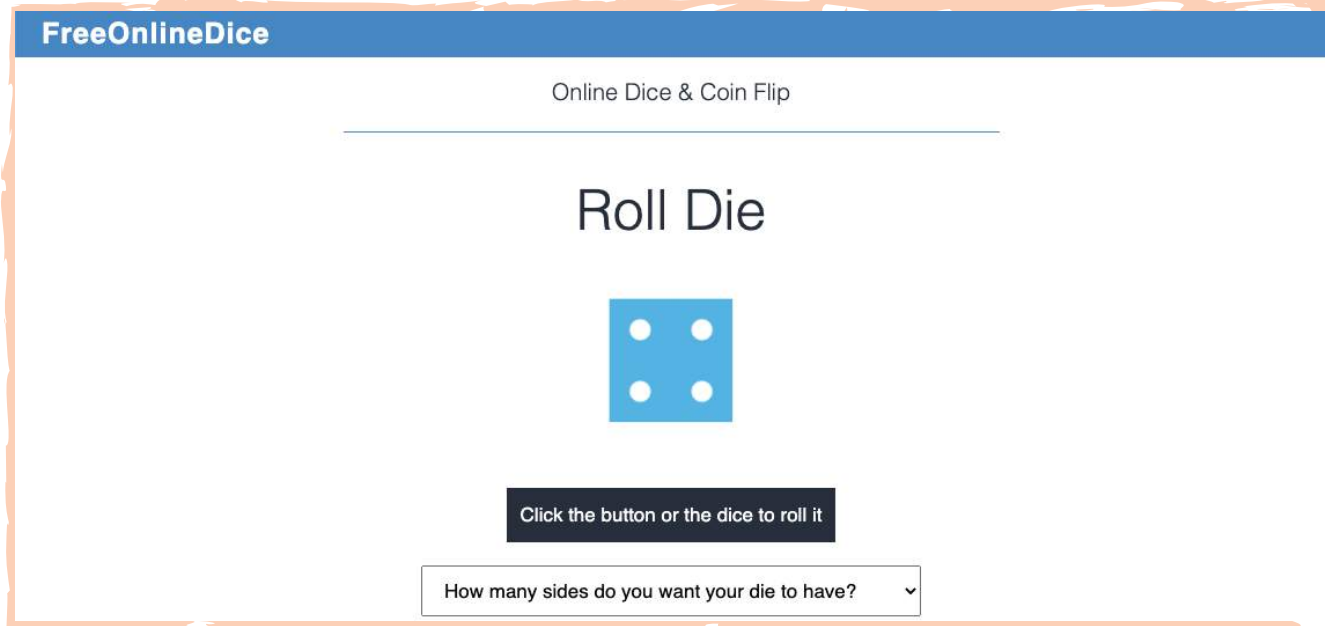
กิจกรรม TikTok “AHOC Dance” นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
จากโรงเรียนวัดประหาระบือธรรม

5. Game Online

มาประยุกต์ใช้กับสื่อการเรียนการสอน เพื่อสร้างความสนุกสนานและการสร้างปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย

ตัวอย่างลูกเต๋าดออนไลน์ สามารถเข้าไปเล่นผ่านลิงค์นี้

- <https://freeOnlinedice.com/>



ตัวอย่างเกมตอบคำถามที่น่าสนใจ

- Vonder Go Game

เกมตอบคำถามที่เหมือนนักเรียนจะเข้าไปช่วยพญานก โดยจะต้องตอบคำถามให้ถูก ตอบถูกและตอบเร็ว จะสามารถได้คะแนนเยอะที่สุด และสามารถทำลายมอนสเตอร์ได้ โดยมีเวลานับถอยหลัง



ภาพจาก YouTube ช่องครูนรินทร์ อนงค์ชัย

(www.YouTube.com/watch?v=RJP8pLwYc8Y&t=1145s)



- WordWall Game

แพลตฟอร์มการสร้างเกมตอบคำถาม ที่มีหลากหลายรูปแบบ เช่น การหาคำ ตีตัวตื้นเลือกข้อที่ถูกต้อง การสร้างเขาวงกตเพื่อเลือกคำที่ถูกต้อง เป็นต้น

The image shows the Wordwall website interface. The top navigation bar includes links for 'หน้าหลัก' (Home), 'ฟีเจอร์' (Features), 'แนวราคา' (Pricing), 'เข้าสู่ระบบ' (Log In), and 'สมัครใช้งาน' (Sign Up), along with a language selector set to 'ภาษาไทย'. The main heading reads 'วิธีง่าย ๆ ในการสร้างทรัพยากรการสอนของคุณเอง' (Easy way to create your own teaching resources). Below this, it lists 'ทำกิจกรรมที่กำหนดเองสำหรับห้องเรียนของคุณ' (Create activities for your classroom) and 'แบบทดสอบ การจับคู่ เกมคำศัพท์ และอื่น ๆ อีกมากมาย' (Quizzes, Matching games, Word games, and many more). An illustration shows a teacher at a desk with a screen, labeled 'ผู้สอน' (Teacher), 'เอกสารพิมพ์ได้' (Printable document), and 'การโต้ตอบ' (Interactive). A blue button says 'ลงทะเบียนเพื่อเริ่มการสร้าง' (Sign up to start creating).

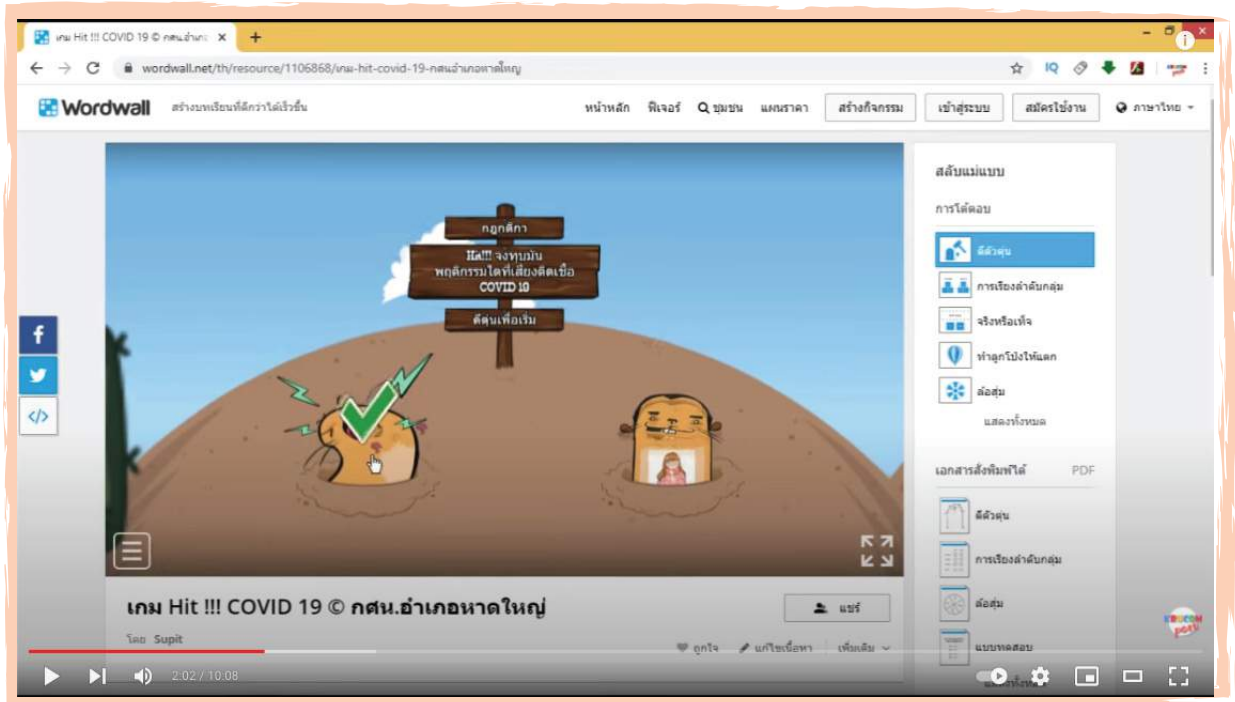
The second section is titled 'ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับแม่แบบของเรา' (Find information about our templates) and 'เลือกแม่แบบเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม' (Select a template to learn more). It displays a grid of 18 game templates with icons and brief descriptions:

- แบบทดสอบ** (Quiz): Choose the correct answer from multiple choices.
- จับคู่** (Matching): Match words and definitions.
- เกมตอบคำถาม** (Question game): A game where you choose the correct answer from multiple choices.
- หาตัว** (Find the word): Find the word that matches the picture.
- เปิดกล่อง** (Open box): A game where you click on boxes to reveal words.
- ล้อสุ่ม** (Random wheel): A wheel of fortune game.
- คู่ที่ตรงกัน** (Matching pairs): A memory game where you match pairs of words.
- การเรียงลำดับกลุ่ม** (Group sorting): A game where you sort words into groups.
- การไล่ล่าเขาวงกต** (Maze game): A maze game where you find the correct path.
- คำสลับอักษร** (Anagram): A game where you rearrange letters to form words.
- ทำให้ไม่สับสนบนเป** (Don't get confused on the map): A game where you identify locations on a map.
- ค้นหาคำ** (Find the word): A game where you find the word that matches the picture.
- คำที่ขาดหายไป** (Missing word): A game where you fill in the missing word in a sentence.
- แผนที่ภาพที่มีป้ายกำกับ** (Labeled map): A game where you identify locations on a map.
- จริงหรือเท็จ** (True or False): A game where you decide if a statement is true or false.
- แบบทดสอบภาพ** (Image quiz): A game where you choose the correct image from multiple choices.
- โฟแบบสุ่ม** (Random word): A game where you choose the correct word from multiple choices.
- พลิกโทล์** (Flipkart): A game where you choose the correct answer from multiple choices.



ภาพจาก : www.wordwall.net/en-us/community/games , YouTube ช่อง TEACHDENT SHARED (www.YouTube.com/watch?v=5wmM2t9cKP0&t=236s)

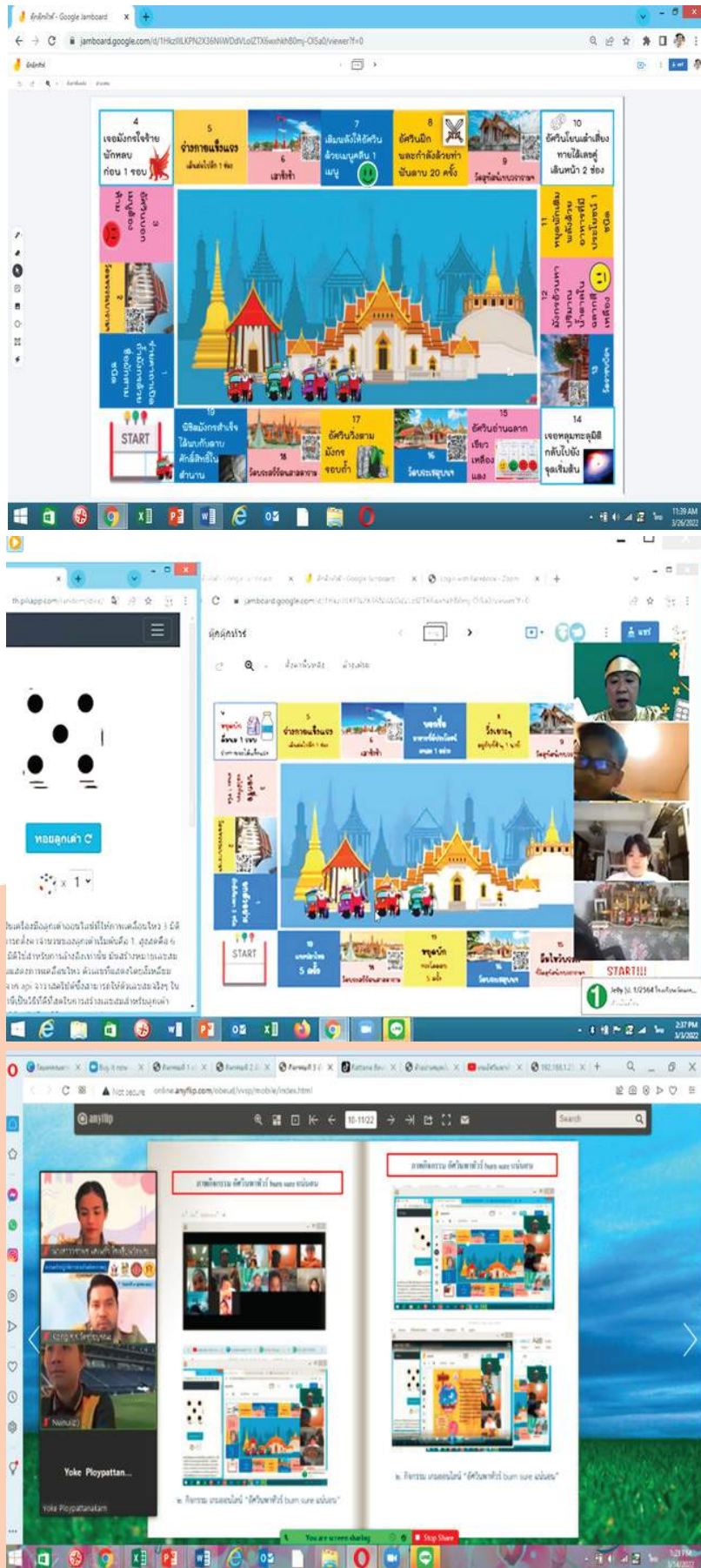




YouTube ช่อง Krucompost
(www.YouTube.com/watch?v=bFy8UM6BvqE&t=143s)

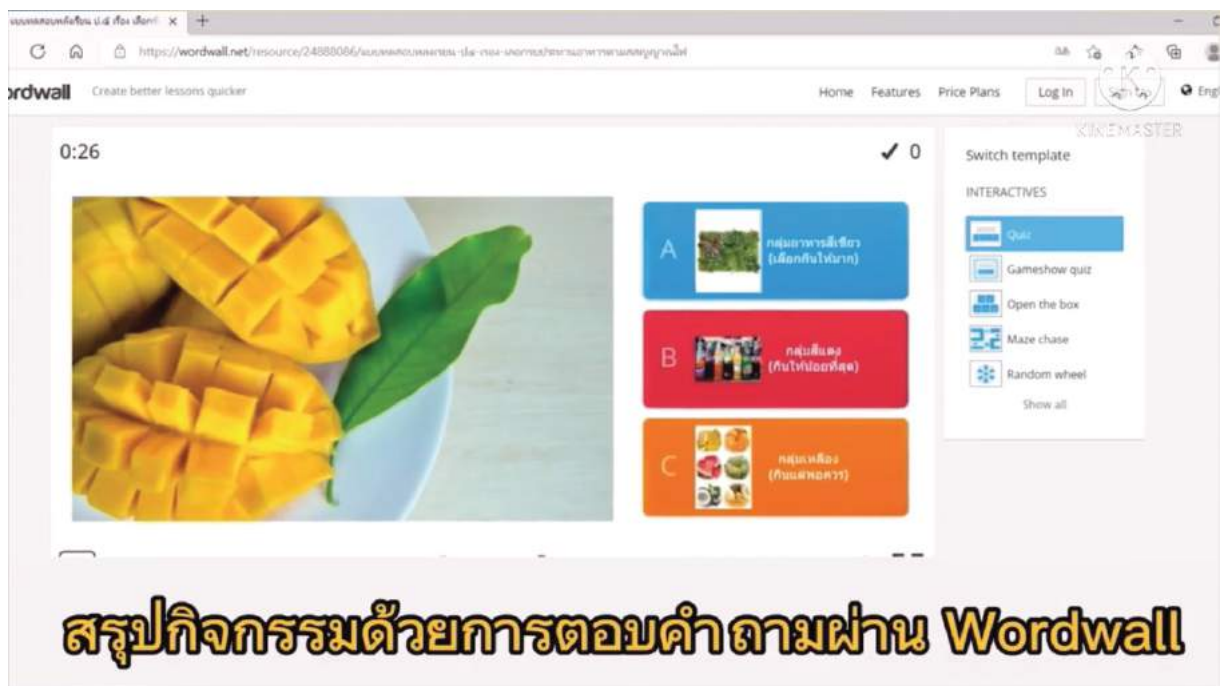
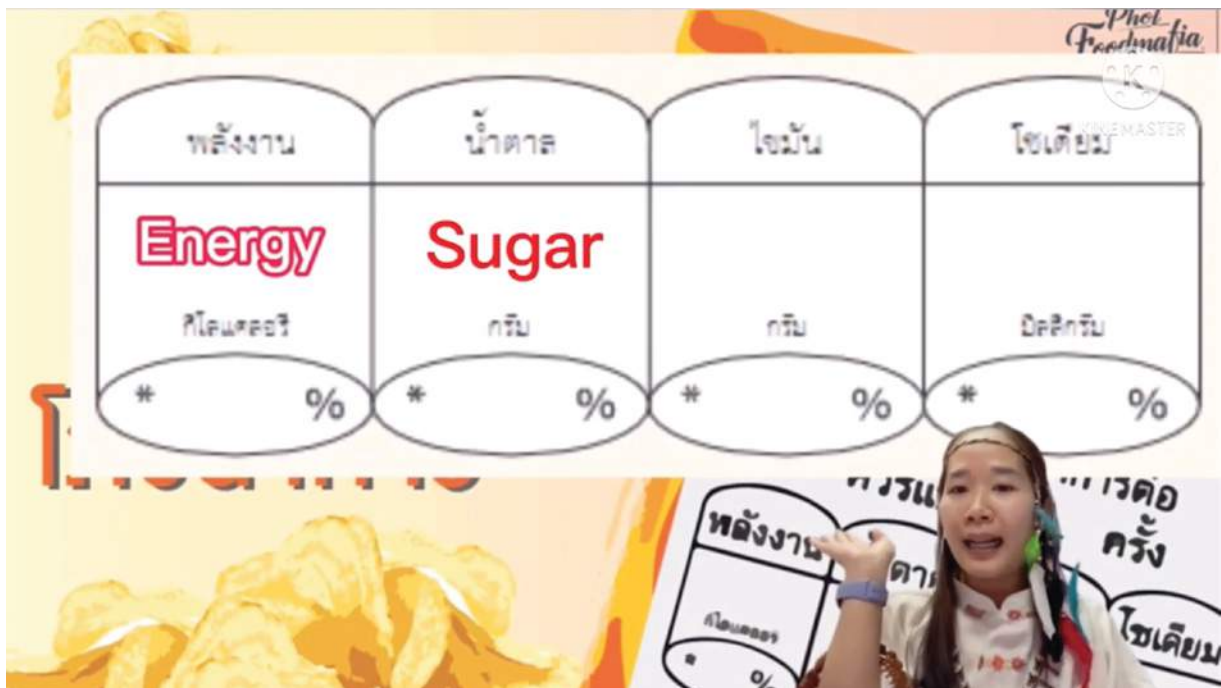


ตัวอย่างการใช้ลูกเต๋าและออกแบบเกมกระดานออนไลน์สอดคล้องตามธีม



การนำโปรแกรมเกมลูกเต๋าด้านออนไลน์ และเกมกระดานออนไลน์ มาประยุกต์เข้ากับธีม “อัศวิน ออนทัวร์ ชัวร์ เรื่องสุขภาพ” จากโรงเรียนวัดมรรณพารามฯ

ตัวอย่างการใช้เกม Word Wall ในแคมเปญจริง



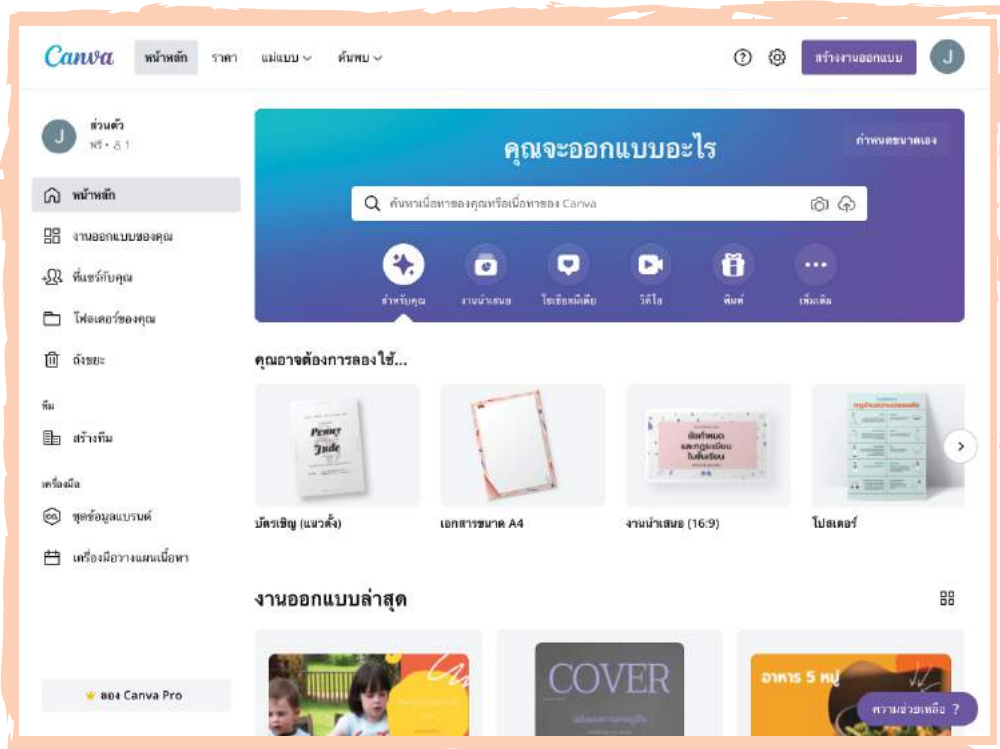
สรุปกิจกรรมด้วยการตอบคำถามผ่าน Wordwall

กิจกรรม การอ่านฉลากโภชนาการ นำโปรแกรม Word Wall มาประยุกต์ใช้เป็นเกมเพื่อให้นักเรียน สนุกไปกับการตอบคำถามจากโรงเรียนวัดอินทราวาส

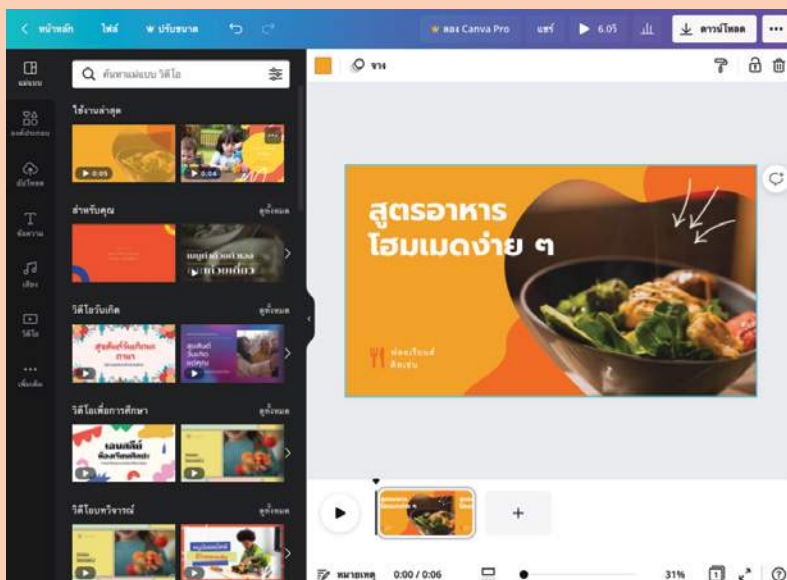
6. Canva

โปรแกรมที่ช่วยในการผลิตสื่อการเรียนการสอนได้ง่าย ๆ !

สามารถสร้างดีไซน์ต่าง ๆ ได้ไม่ว่าจะเป็น วิดีโอ สไลด์โชว์ คลิปแนวตั้ง คลิปแนวนอน การ์ดต่าง ๆ ใช้งานง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อน



โปรแกรม Canva สามารถในการตัดต่อวิดีโอ ได้ง่าย ๆ มี Template ให้เลือก ใส่เพลง ใส่เอฟเฟกต์ต่าง ๆ ได้ตามใจชอบ และที่สำคัญคือใช้งานฟรี!



ข้อดีของการใช้โปรแกรม Canva ในการตัดต่อวิดีโอ

- ใช้งานฟรี ใช้งานง่าย สะดวก
- ภายในโปรแกรม สามารถเลือกฟุตเทจ หรืออัลบั้ม ฟุตเทจคลิปวิดีโอที่ต้องการ ลงไปในโปรแกรมเพื่อนำมาตัดและต่อกันได้ตามใจ
- ใส่ตัวอักษร และเพลง เอฟเฟกต์ต่าง ๆ ได้ตามต้องการ
- สามารถส่งออกข้อมูล (Export) ออกมาเป็นไฟล์ mp.4 ได้

7. KineMaster



โปรแกรมตัดต่อวิดีโอที่สามารถ ดาวน์โหลด
ถ่ายทำ ตัดต่อ ใช้งานได้ฟรีบนมือถือ ใช้งานได้
แบบง่าย ๆ ขั้นตอนและวิธีการใช้โปรแกรมมีดังนี้



8. Line Application



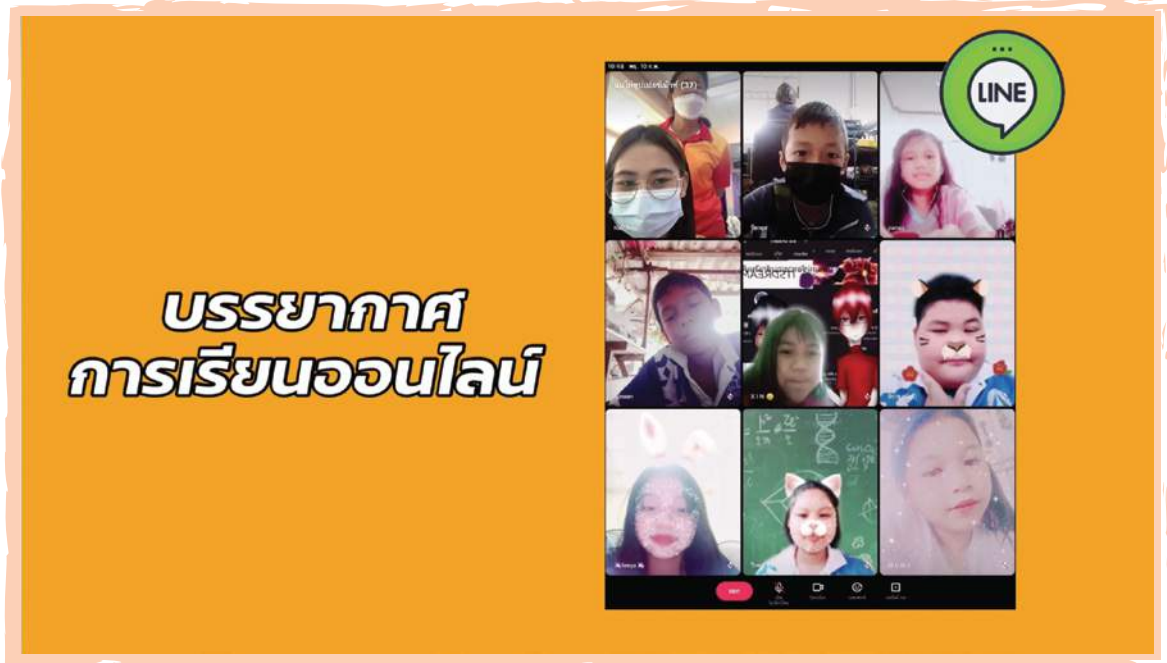
Line Application เป็นโปรแกรมแชท ที่สามารถส่งข้อความ รูปภาพและวิดีโอ ส่งหากลุ่มเป้าหมาย
แบบเดี่ยวก็ได้ หรือแบบกลุ่มพร้อมกันได้ เป็นเทคโนโลยีส่วนใหญ่ที่นักเรียน มีที่บ้านสามารถเล่นผ่าน
โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟน โปรแกรม Line ยังมีฟังก์ชันอีกมากมายที่สามารถนำมาสร้างสรรค์
ตอบโจทย์การเรียนการสอนผ่านออนไลน์ เช่น

- การสอนออนไลน์ผ่านไลน์กลุ่ม มี Group VDO Call
- การให้โจทย์กิจกรรม ผ่านไลน์กลุ่ม นักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ง่าย

เพียงแค่ถ่ายภาพหรือวิดีโอ ส่งกลับมาร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังบันทึกกิจกรรม ส่งออกข้อมูล (Export)
กิจกรรมทั้งภาพและวิดีโอ รวบรวมออกมาไว้เก็บไว้บนคอมพิวเตอร์ได้

ดังนั้น Line หรือ On School Line จึงถือเป็นหนึ่งใน 5 ON สำคัญ ที่จะเข้ามามีบทบาทในการเรียน
การสอนออนไลน์แบบใหม่ วิธี New Normal เพื่อให้นักเรียนเข้าถึงเนื้อหาการสอนได้ทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง
ในทุก ๆ โรงเรียน

ตัวอย่างการนำ Line Application มาประยุกต์ใช้ในแคมเปญจริง



บรรยากาศการเรียนออนไลน์ ผ่าน On School Line Application ของโรงเรียนศิริวังวิทยาคาร

ตัวอย่างการนำ Line มาประยุกต์ใช้ สอนและทำกิจกรรมร่วมกับนักเรียน ในแคมเปญจริง



กิจกรรมการออกกำลังกายและการจัดประกวดการออกแบบโปสเตอร์ออกกำลังกาย On School Line Application จากโรงเรียนวัดอินทราวาส

ผลิตสื่อวิดีโอไม่เป็น ทำโปรแกรมไม่เป็น ก็สร้างสื่อการเรียนการสอนได้



เทคโนโลยีอาจจะมีสำคัญในยุคสมัยปัจจุบันก็จริง แต่บางครั้งอาจจะมีข้อจำกัดในการเข้าถึงเทคโนโลยีบางอย่างอยู่ ดังนั้น สิ่งสำคัญก็คือ การใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างสื่อที่อาจจะไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรือเทคโนโลยีมากมาย แต่ยังคงความน่าสนใจ สนุกและเกิดประโยชน์

ตัวอย่างกิจกรรมที่ใช้เพียงแค่แอปพลิเคชันประชุมร่วมกัน เช่น Zoom , Google Meet และ Line Group เท่านั้น

1. การใช้อุปกรณ์ประดิษฐ์ใช้ร่วมกับ Line Application หรือ Zoom เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน

เช่น การใช้ลูกเต๋า เขียนกิจกรรมในแต่ละด้านให้นักเรียนทำตาม คุณครูเป็นคนโยนลูกเต๋านักเรียนแล้วให้นักเรียนทำตาม

การใช้ อุปกรณ์ประดิษฐ์ แต่ใช้ออนไลน์เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน

อุปกรณ์

-ลูกเต๋า 2 ลูก

ลูกที่ 1 ชื่อกิจกรรมแต่ละด้าน

ลูกที่ 2 ใส่จำนวนครั้ง



SCAN ME

ภาพจาก : education.com ,
Unconventional Homemaker



2. การเปิดเพลงทำกิจกรรม นับจำนวน ไปพร้อมกันแบบออนไลน์

เช่น การใช้ลูกเต๋า เขียนกิจกรรมในแต่ละด้าน ให้นักเรียนทำตาม คุณครูเป็นคนโยนลูกเต๋า ให้นักเรียนแล้ว ให้นักเรียนทำตาม

3. การเล่นเป็นท่าทางของสัตว์ต่าง ๆ

จินตนาการ เป็นสัตว์ต่าง ๆ จะทำให้นักเรียน รู้จักคิดและสร้างสรรค์ท่าทางในแบบของตัวเอง

ตัวอย่างการนำไปใช้ในแคมเปญจริง



กิจกรรม เต้นระบำไก่สลายพุง นำท่าทางต่าง ๆ ของไก่มาเป็นท่าทางออกกำลังกายแคมเปญชื่อ “ไก่ไล่ไก่ไกลพุง” จากโรงเรียน ศิริวังวิทยาคาร



4. การสร้างเนื้อเรื่องต่าง ๆ ให้เด็กนักเรียน

จินตนาการตาม การเล่าเรื่องหรือเล่านิทานแล้วให้เด็กนักเรียนเคลื่อนไหวไปตามจินตนาการนั้น เช่น การเล่านิทานเรื่องแจ็กผู้ขายยักษ์ มีการจินตนาการการปีนต้นถั่ว มีการต่อสู้กับยักษ์ เป็นต้น

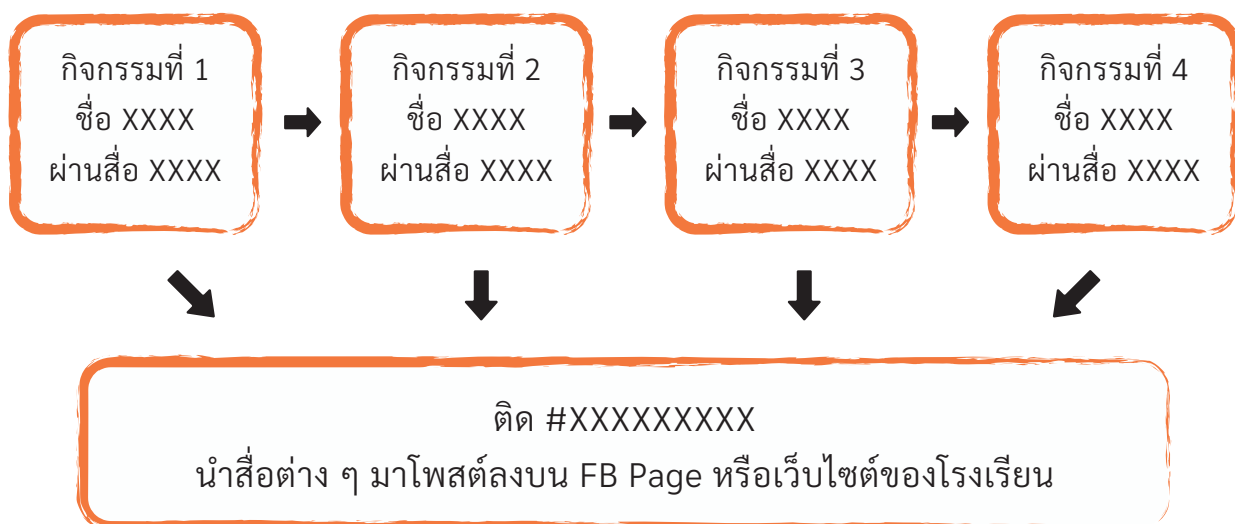
ทำอย่างไรให้สื่อแต่ละแพลตฟอร์ม กลายเป็นแคมเปญที่ร้อยเรียงกันอย่างสมบูรณ์

การวาง Campaign Journey

Campaign Journey คือ การนำเอากิจกรรมทั้งหมดที่คิดวางแผนเอาไว้ นำมารวมกัน แล้วลำดับว่าจะให้กิจกรรมใดเกิดก่อนหลัง ใช้ผ่านสื่ออะไร แล้วจะรวบรวมกิจกรรมทั้งหมดเอาไว้ในที่เดียวกันอย่างไร

ซึ่งการลำดับกิจกรรม ควรเลือกใช้สื่อออนไลน์ ให้เข้ากับกิจกรรมต่าง ๆ อย่างที่กล่าวไปแล้วข้างต้น เช่น กิจกรรมเต้นออกกำลังกาย หรือการทำ Challenge ประกอบเพลง ควรเลือกใช้สื่อออนไลน์อย่าง TikTok เป็นต้น

แล้วนำชิ้นงานทั้งหมด มาร้อยเรียงให้เห็นเป็นภาพใหญ่ เพื่อให้เกิดเป็นแคมเปญเดียวกัน ยกตัวอย่าง



การใช้ # (Hashtag) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดในแคมเปญ

การติด # (Hashtag) ใส่ในแคปชัน (ทุก ๆ ชิ้นงานไม่ว่าจะเป็นการโพสต์ลงบนสื่อออนไลน์อย่าง Facebook , YouTube , TikTok และอื่น ๆ จะช่วยให้เมื่อมีการค้นหาชิ้นงานต่าง ๆ ผ่าน Google Search ก็จะทำให้เห็นผลงานทั้งหมดที่เคยโพสต์ไว้

คำแนะนำและวิธีการติด

- ควรใส่ชื่อเดียวกับแคมเปญ หรืออีมี
- สามารถมีได้มากกว่า 1 อัน เช่น #AHOCศูนย์ปฏิบัติการความมั่นคงแห่งสุขภาพ #อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน
- ควรใส่ติดกันแบบไม่เว้นวรรค สามารถใช้ตัวอักษรพิมพ์ใหญ่และเล็กผสมกันได้ เช่น #AHOCศูนย์ปฏิบัติการความมั่นคงแห่งสุขภาพ, #templefairไม่มีวันแพ้ ไขมัน

การรวบรวมสื่อต่าง ๆ ไว้ในแพลตฟอร์มเดียวกัน

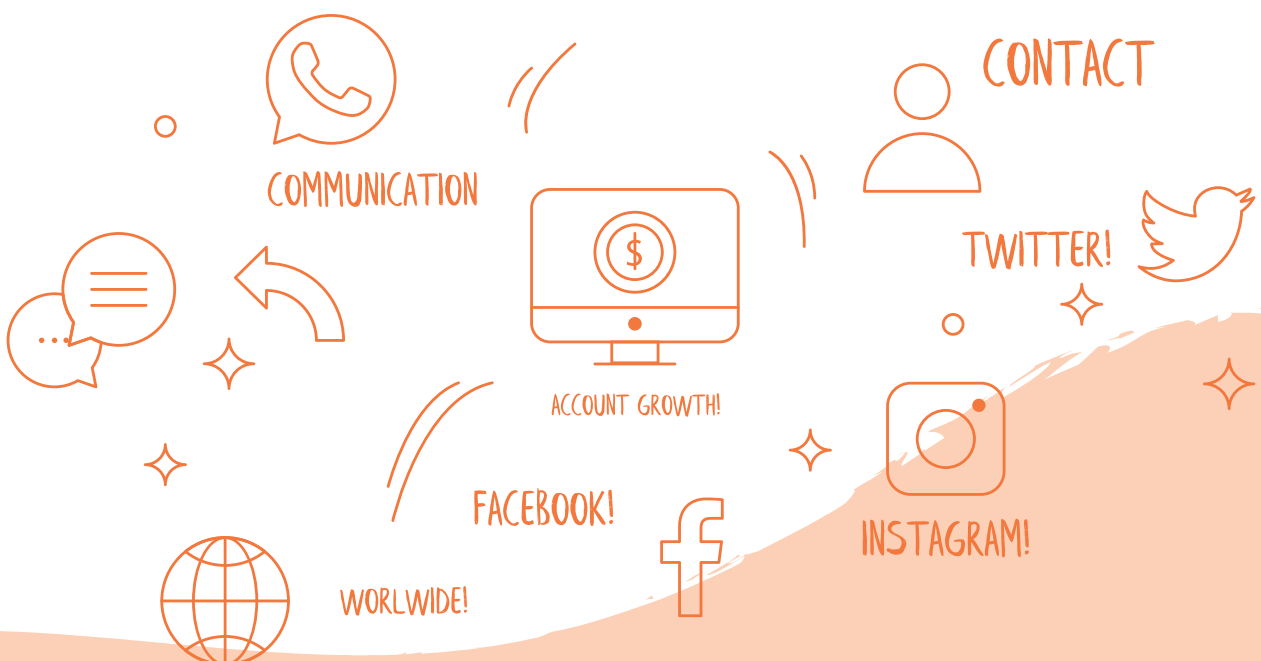
เมื่อผลิตสื่อและกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนร่วมทำกิจกรรมแล้ว ต้องไม่ลืมที่จะรวบรวมกิจกรรมทั้งหมดไว้ในแพลตฟอร์มใดแพลตฟอร์มหนึ่ง เพราะไม่เช่นนั้น อาจจะทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ดูกระจัดกระจายไม่เป็นแคมเปญเดียวกันแพลตฟอร์มที่แนะนำ เช่น Facebook Page หรือ เว็บไซต์ของโรงเรียน ควรจะโพสต์กิจกรรมเรียงลำดับกันให้ชัดเจนตามลำดับของกิจกรรม และมีวิดีโอความยาวไม่เกิน 7 นาที ที่รวบรวมกิจกรรมทั้งหมดเอาไว้ในคลิปเดียว

เพียงเท่านี้ก็ทำให้แคมเปญทั้งหมดที่เกิดขึ้น มีการเก็บข้อมูลกิจกรรม และนำวิดีโอสรุปมาโปรโมททำประชาสัมพันธ์ต่อเพื่อสื่อสารออกไปภายนอกโรงเรียนได้

สรุปวิธีการร้อยเรียงกิจกรรมและชิ้นงานทั้งหมดให้เป็นแคมเปญเดียวกัน

- วางแผนจัดทำ Campaign Journey เพื่อให้บุคลากรคุณครูทั้งหมดในโรงเรียนเห็นเป็นภาพรวมใหญ่และเข้าใจกิจกรรมทั้งหมดที่จะทำร่วมกัน ว่ากิจกรรมใดจะเกิดขึ้นก่อนหลัง
- ติด # (Hashtag) ของแคมเปญ ควรเขียนติดกันไม่มีเว้นวรรค
- การรวมสื่อต่าง ๆ แบบเรียงลำดับกิจกรรมก่อนหลังตามลำดับ เอาไว้บนแพลตฟอร์มใดแพลตฟอร์มหนึ่ง

เพียงเท่านี้แคมเปญทั้งหมดที่ทำ ก็จะร้อยเรียงกันเป็นแคมเปญเดียวและสามารถเห็นภาพลำดับก่อน-หลังได้ตั้งแต่ต้นจนจบแคมเปญ กลายเป็นแคมเปญที่สมบูรณ์แบบ



CASE STUDY

ถอดรหัส เรียนรู้การร้อยเรียงธีม และกิจกรรม ลงในทุกแพลตฟอร์มจากแคมเปญจริง

พร้อมทำกิจกรรมครบถ้วนตามหลักการเรียนการสอนทั้ง 5 ON
จากโครงการตัวอย่างของเพื่อน ๆ ในภาคเรียนที่ผ่านมา ช่วยให้โรงเรียน
ของเราะเบิดฟอร์มได้ง่าย ๆ ในภาคเรียนถัดไป

ตัวอย่างแคมเปญ “AHOC Army Healthy Operation Center” ศูนย์ปฏิบัติการความมั่นคงแห่งสุขภาพ จากโรงเรียนวัดประชาธิธรรม

“ธีม” ของโรงเรียนวัดประชาธิธรรม

“AHOC Army Healthy Operation Center” ศูนย์ปฏิบัติการความมั่นคงแห่งสุขภาพ ซึ่งคิดมาจากพื้นที่ของโรงเรียนตั้งอยู่ในเขตทหาร มีการนำแนวคิดศูนย์ปฏิบัติการทางทหาร มาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นธีมหลัก นำรายละเอียดของทหาร บรรยายการตกแต่ง กลิ่นอายของกองทัพ การเลือกใช้คำต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับทหารมาตั้งชื่อกิจกรรม ตั้งชื่อเมนูอาหาร ใส่ความเป็นทหารลงไปได้ดีในทุก ๆ สื่อ ทั้ง 5 ON ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีความสอดคล้องกับธีมหลักเป็นอย่างดี ไม่หลุดธีม



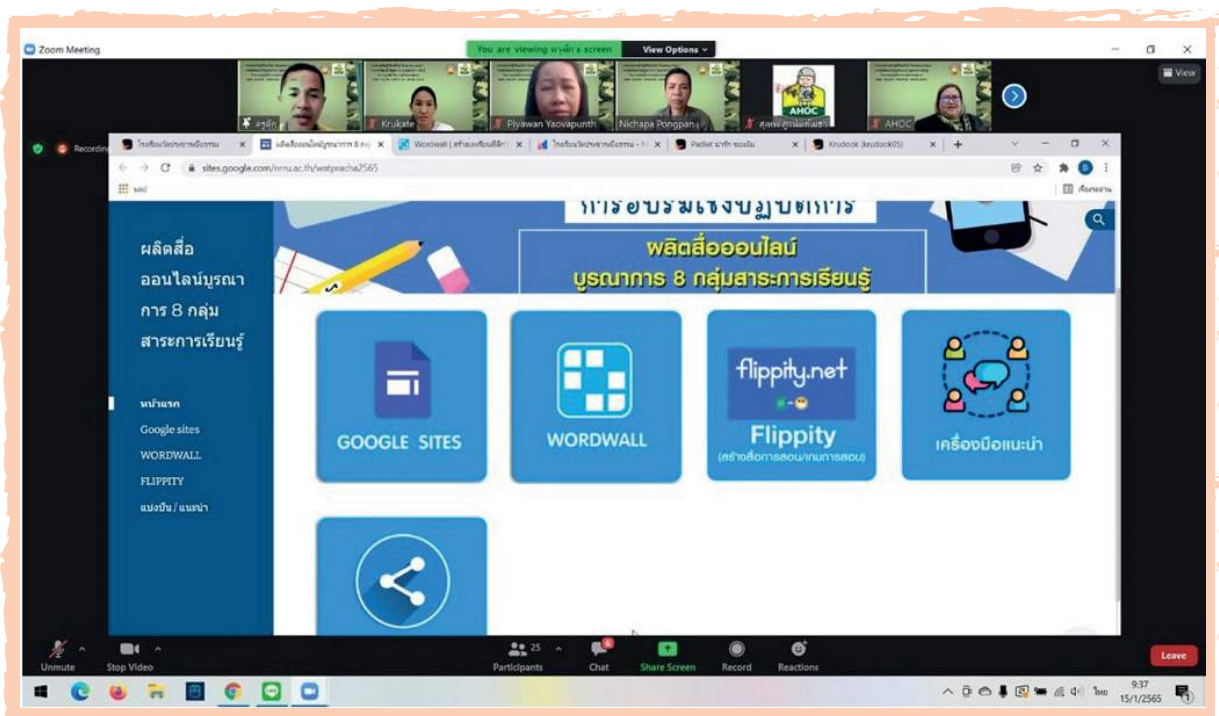
ภาพบรรยากาศของกิจกรรมของโรงเรียนวัดประชาธิธรรม

ลองมาดูภาพรวมและความน่าสนใจของกิจกรรมทั้งหมด 5 กิจกรรม และการประยุกต์ใช้สื่อการเรียนการสอนตามหลัก 5 ON

ทางโรงเรียนมีการประยุกต์ ตั้งชื่อกิจกรรมทั้งหมดให้เข้ากับธีมและร้อยเรียงกิจกรรม ให้เป็นแคมเปญเดียวกัน มีการเลือกใช้สื่อต่าง ๆ ตามหลัก 5 ON ได้อย่างครบถ้วนและถูกต้อง

กิจกรรม Unit 1 หน่วยยุทธการ (Army Strategies)

- 1.1 กิจกรรมอบรมหัวข้อ 365 วันปฏิวัติความอ้วน ใส่ใจสุขภาพ รู้เท่าทันสื่อ
- 1.2 กิจกรรมค่ายออนไลน์ AHOC Leader Camp
- 1.3 กิจกรรม AHOC News
- 1.4 กิจกรรมเก็บข้อมูล น้ำหนักส่วนสูงของนักเรียน หัวข้อ AHOC สุขภาพดี ชีวีมีสุข



ตัวอย่างภาพการอบรมปฏิบัติการออนไลน์ผ่าน Zoom



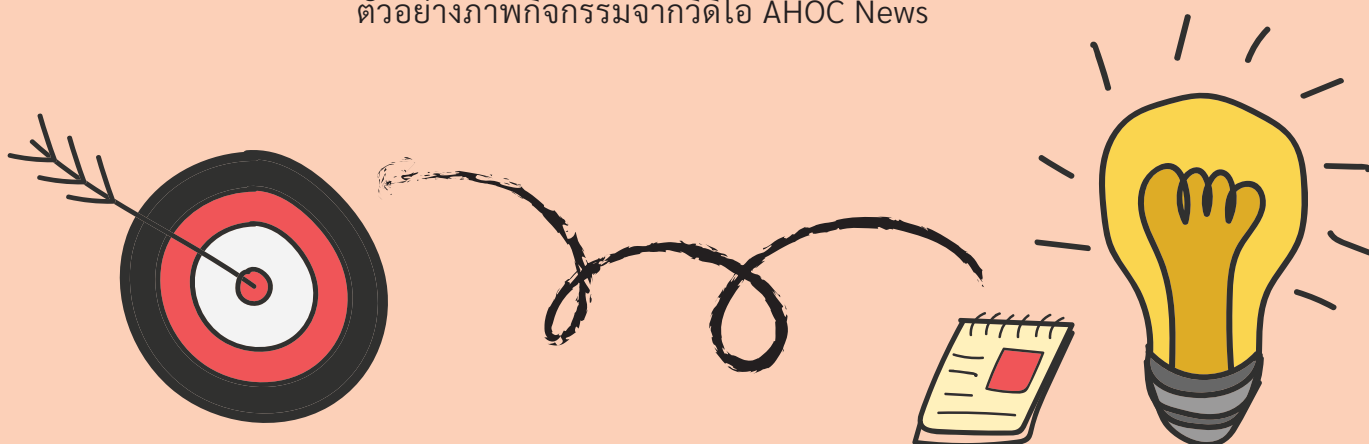
ตัวอย่างภาพในวิดีโอคลิปให้ความรู้ในการอ่านฉลากโภชนาการ



ตัวอย่างภาพกิจกรรมออนไลน์ AHOC Leader



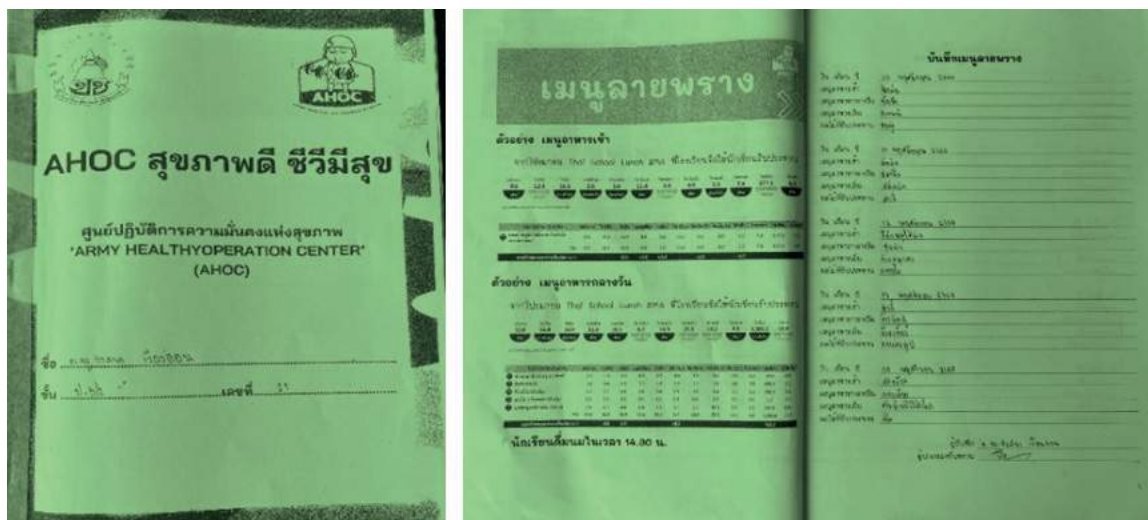
ตัวอย่างภาพกิจกรรมจากวิดีโอ AHOC News





ชื่อ AHOC ชาย ฐิติวิทย์ สกุล ชื่นอารมณ์
ชื่อเล่น โพลก
วัน เดือน ปี เกิด 28/8/2554
อายุ 10 ปี 6 เดือน ปี
โรคประจำตัว ภูมิแพ้
แพทย์หรืออาจารย์ -

ตัวอย่าง Google Form การบันทึกประวัติสุขภาพ ARMY Healthy Operation Center



ตัวอย่าง On-Hand คู่มือการเรียนรู้ AHOC



สรุปกิจกรรมที่ 1 มีการนำกิจกรรมมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรม 5 ON คือ

ONLINE

การสอนออนไลน์แบบสด (Real time) การใช้โปรแกรม Zoom Meeting
การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Learning) ผ่านวิดีโอคลิป ช่อง YouTube AHOC
การใช้ Google Form ในการเก็บข้อมูลคู่มือสุขภาพของนักเรียน

ON-HAND

มีคู่มือการเรียนรู้ AHOC การเรียนรู้จากที่พักอาศัยโดยผู้ปกครองและนักเรียน
รับ-ส่งเอกสารตามตารางนัดของโรงเรียน

กิจกรรม Unit 2 หน่วยพลาธิการ (Army Chef)

กิจกรรมประกวด AHOC Army Chef Online

รอบที่ 1 สรรหาเมนูประจำตัว

รอบที่ 2 ประลองยุทธ์ เมนู “อ่าบั้งเกอร์” (สลัดผัก)

รอบที่ 3 วัตถุดิบปริศนา เมนู “ยำระเบิดพุง”



DLTV ป.5 การงานอาชีพ | 1 พ.ย. 64

ย้อนหลัง

4.6K views • 5 months ago



DIY ง่ายนิดเดียว

สื่อ <https://www.dltv.ac.th/utills/files/download/80>



DLTV 4 ป. 4 วิชาการงานอาชีพ เรื่อง การประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ

1.1K views • 8 months ago



sepak chinlong channel

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด การประกอบอาหารเป็นการใช้ความร้อนในการปรุงอาหารให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ

ตัวอย่างภาพกิจกรรมการเรียนรู้ผ่าน On-Air DLTV



ตัวอย่าง ON-SITE กิจกรรม Army Chef

สรุปกิจกรรมที่ 2 มีการนำกิจกรรมมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรม 5 ON คือ

ONLINE

การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Learning) ผ่านวิดีโอคลิป ช่อง Facebook และ YouTube AHOC คลิปวิดีโอ คลิปเมนูติดดาว คลิปเมนูอ่าบั้งเกอร์ และคลิปเมนูยำระเบิดพุง

ON-SITE

การจัดประกวดการประลองยุทธ์ทำอาหารในเมนูต่าง ๆ

ON-AIR

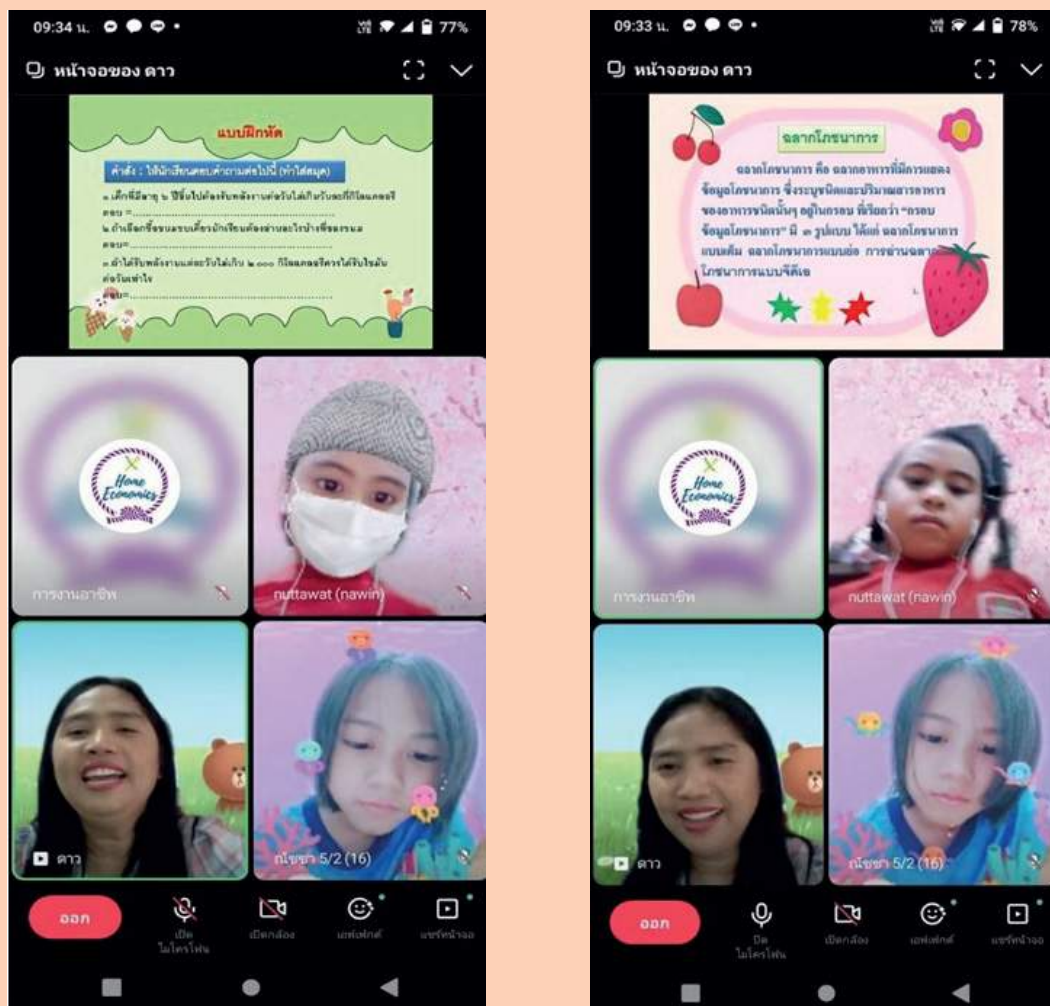
การใช้ DLTV การสอนของวิชาวิทยาศาสตร์ การงานอาชีพ และสุขศึกษาและพลศึกษา ป.4-6 มาร่วมในกิจกรรม เรียนเรื่องการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ

กิจกรรม Unit 3 หน่วยปฏิบัติการพิเศษ (Army Special Force)

- 3.1 กิจกรรมประกวด “AHOC Leader Dance Contest 2021”
- 3.2 กิจกรรม “Workshop Trainer Online”
- 3.3 กิจกรรม AHOC Dance Online
- 3.4 กิจกรรมเกมโชว์ออนไลน์ “สงคราม AHOC พิชิตบั้งเกอร์ เขียว เหลือง แดง”
- 3.5 กิจกรรมวงล้อเคล็ดลับพิชิตพุง เว็บไซต์ WordWall ระเบิดเวลา จากแอปพลิเคชัน Food Choice
- 3.6 กิจกรรมการบันทึกสุขภาพออนไลน์ “AHOC สุขภาพดีชีวิที่มีสุข”



ตัวอย่างภาพกิจกรรม “สงคราม AHOC พิชิตบั้งเกอร์ เขียว เหลือง แดง”



ตัวอย่างภาพ ON SCHOOL LINE ไลน์กลุ่มนักเรียนประถมปีที่ 4-6

สรุปกิจกรรมที่ 3 มีการนำกิจกรรมมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรม 5 ON คือ

ONLINE

การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Learning) ผ่านวิดีโอคลิป ช่อง Facebook และ YouTube AHOC คลิปวิดีโอ AHOC เรียนรู้อาหารตามโภชนาการ, เกมออนไลน์ต่าง ๆ Word Wall, Workshop Trainer Online ผ่านโปรแกรมออนไลน์, การใช้แอปพลิเคชัน Food Choice, การบันทึกสุขภาพผ่าน Google Form

ON SCHOOL LINE

การเรียนการสอนการใช้กลุ่มไลน์ของนักเรียนชั้นป.4-5 สอนการอ่านฉลาดโภชนาการ เชี่ยว เหลือง แดง

กิจกรรม Unit 4 ยุทธบริการ (Happy Army)

4.1 กิจกรรม Battle Studies “AHOC Classroom” เกมต่าง ๆ เช่น Board Game จากเว็บไซต์ Quiznetic, เกมสงครามพิชิตพุง จากเว็บไซต์ Vonder go เป็นต้น

4.2 กิจกรรม Happy Army Online จัดกิจกรรม “AHOC Dance สายสไตร์ออนไลน์” แอปพลิเคชัน TikTok และกิจกรรมถ่ายภาพโพสต์รูปท่าออกกำลังกาย Fit and Firm





ตัวอย่างภาพจากวิดีโอคลิป AHOC Dance และการประกวด AHOC Dance ผ่าน TikTok
Link YouTube (www.YouTube.com/watch?v=ALn9z8u90xU)



SCAN ME

สรุปกิจกรรมที่ 4 มีการนำกิจกรรมมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรม 5 ON คือ

ONLINE

การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Learning) ผ่านวิดีโอคลิป ช่อง Facebook และ YouTube AHOC, เกมออนไลน์ต่าง ๆ เช่น เกม Vonder go หรือ Board Game จากเว็บไซต์ Quiznetic , กิจกรรม Happy Army Online ผ่านโปรแกรมออนไลน์, การใช้แอปพลิเคชัน TikTok ประกวดการเต้น AHOC Dance,

ON SCHOOL LINE

การเรียนการสอนการใช้กลุ่มไลน์ของนักเรียนชั้นป.4-5 การส่งรูปภาพกิจกรรมโพสต์รูปท่าออกกำลังกาย FIT and Firm

กิจกรรม Unit 5 การแสดงผลงานโครงการ Army Healthy Operation Center Show

การจัดนิทรรศการแสดงผลงานในโครงการ AHOC หรือ Army Healthy Operation Center Show ทั้งหมด
ในกิจกรรมทั้ง 5 กิจกรรม

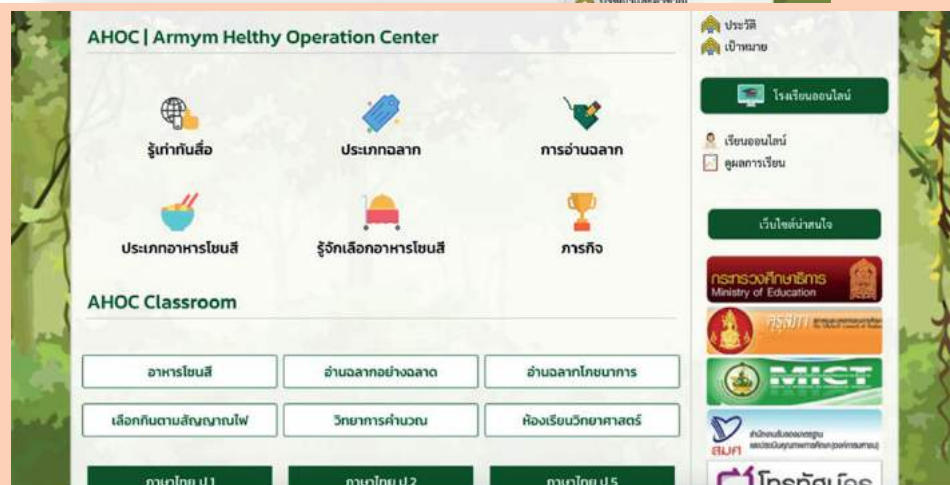
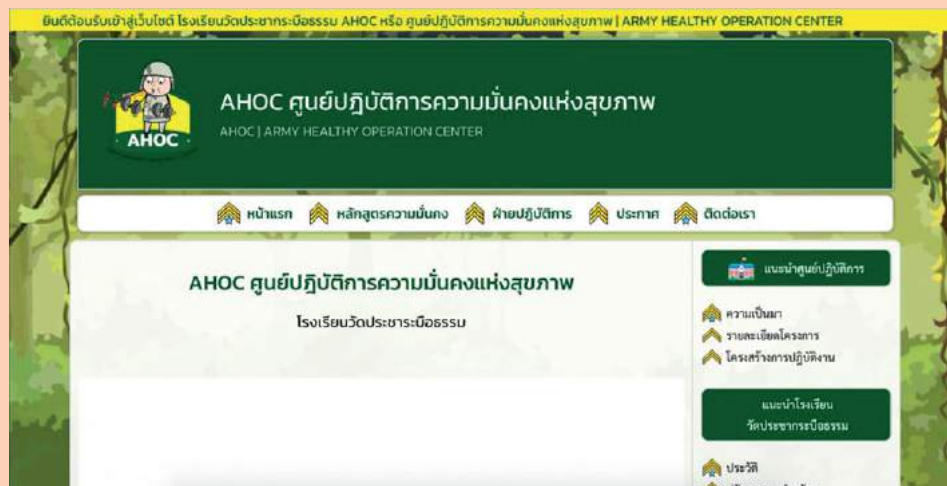
สรุปกิจกรรมที่ 5 มีการนำกิจกรรมมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรม 5 ON คือ ON-SITE

การจัดแสดงผลงานนิทรรศการ กิจกรรมต่าง ๆ ทั้ง 5 กิจกรรม

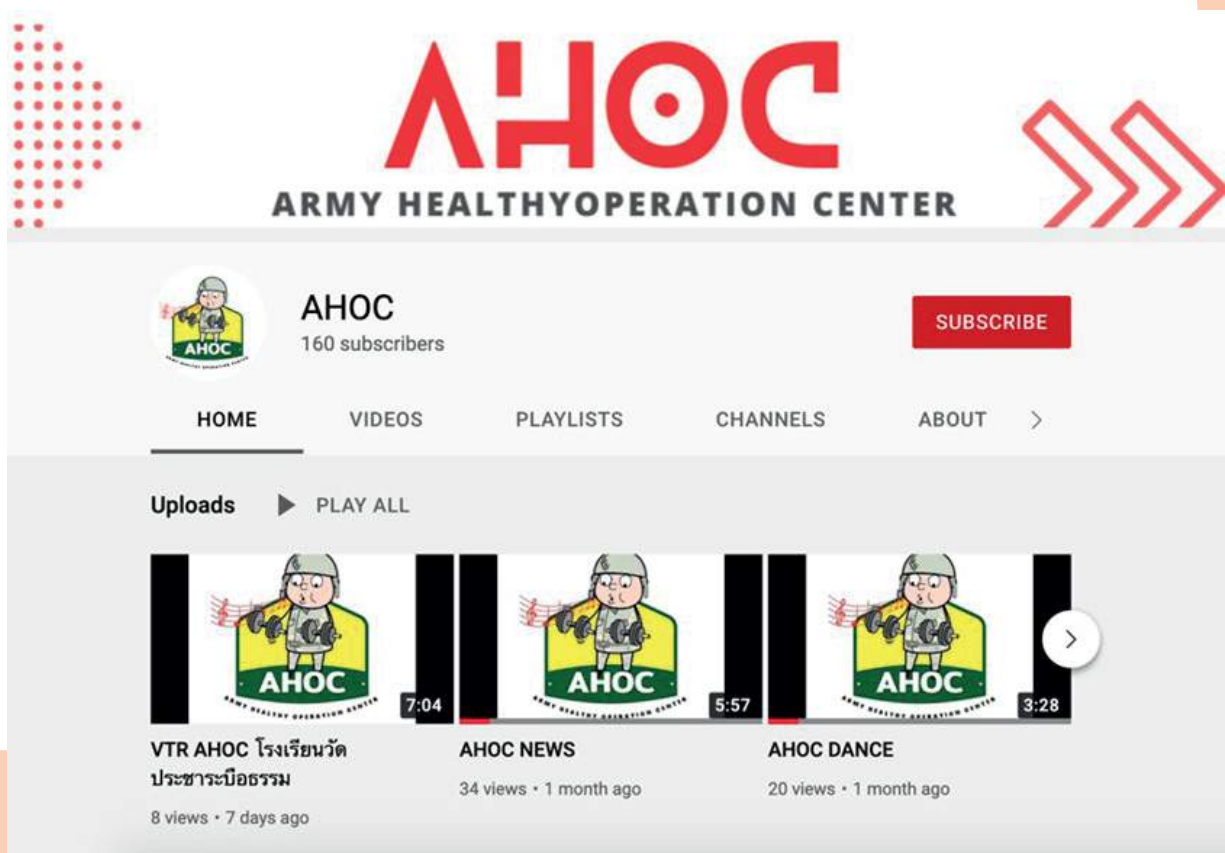


สิ่งสำคัญสุดท้าย

ไม่แพ้ตัวกิจกรรม อย่าลืมที่จะการเก็บรวบรวมผลงานทั้งภาพกิจกรรมและวิดีโอคลิปต่าง ๆ ของทุกกิจกรรม รวบรวมเอาไว้ใน YouTube Channel และเว็บไซต์ของโรงเรียน เพื่อให้เห็นเป็นภาพรวมของแคมเปญ ถ้ามีใครบ่นว่าแคมเปญไม่กระจายกระจายแน่นอน



เว็บไซต์ของกิจกรรม AHOC ที่รวมเอาผลงานไว้ในที่เดียว (<https://ahoc.webdeeth.com>)



YouTube Channel ของแคมเปญ AHOC รวบรวมวิดีโอการเรียนการสอนทั้งหมดของกิจกรรม

สิ่งที่น่าสนใจจาก Case Study มีอะไรบ้างที่จะเป็นแนวทางในการนำไปใช้?

1. “ธีม” ที่โดดเด่นชัดเจน คือ “AHOC หรือ Army Healthy Operation Center Show”

ธีมที่ดีควรเป็นธีมที่ไม่เลียนแบบหรือทำซ้ำกับใคร ควรเลือกธีมที่มีเรื่องราวเกี่ยวข้องกับโรงเรียน หรือถ้าไม่มีก็สามารถสร้างธีมที่น่าสนใจที่ดูแตกต่างจากแคมเปญอื่น ๆ ขึ้นมาได้

ทางโรงเรียนวัดประจักษ์ศิลปาคมสามารถทำให้เห็นเป็นภาพ ลงรายละเอียดเป็นกิจกรรมได้เยอะ นำธีมที่ไม่ซ้ำใครไปประยุกต์ในรายละเอียดต่าง ๆ ของแต่ละกิจกรรม (ไม่หลุดธีม) ตั้งแต่การตั้งชื่อทุกกิจกรรม การแต่งกายตามธีม อุปกรณ์เสริม เมนูอาหาร และลักษณะการเล่นรูปแบบกิจกรรมสอดคล้องไปกับธีมทั้งหมด

2. บูรณาการแบบสอดแทรกผ่านกิจกรรมที่เข้ากับสื่อต่าง ๆ ด้วยการจัดการศึกษาแบบ (5 ON)

นำการจัดการศึกษาแบบ 5 ON มาบูรณาการสอดแทรกกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ เข้ากับกิจกรรมทั้ง Online ,On-Air ,On-Hand ,On-Site ,On School Line โดยเฉพาะ Online ที่มีการใช้สื่อหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น Facebook , YouTube , TikTok , เกมออนไลน์ต่าง ๆ , Website

3. เลือกสื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ทุกคนดูสนุกสนาน อยากเข้าร่วมกับกิจกรรม

4. การร้อยเรียงลำดับกิจกรรม เห็นเป็นภาพใหญ่ มีความเป็นแคมเปญเดียวกันตั้งแต่ต้นจนจบ และมีการรวบรวมลงบนเว็บไซต์และ YouTube Channel ช่อง AHOC ทำให้แคมเปญไม่กระจัดกระจาย

ทั้ง 5 กิจกรรมมีการลำดับ แคมเปญได้ดี เห็นเป็น Campaign Journey ดังนี้



สรุปเนื้อหาทั้งหมดในการทำแคมเปญผ่านสื่อออนไลน์ เพื่อประยุกต์ให้เข้ากับ “ธัม”

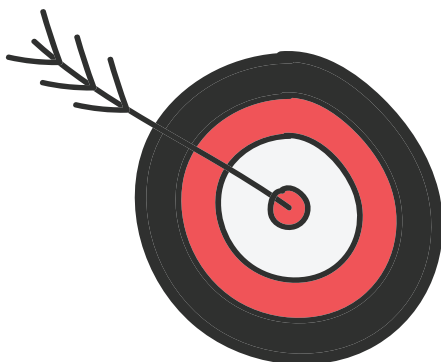
- “ธัม” คือ หัวใจหลักในการทำแคมเปญ หากปราศจาก “ธัม” ก็จะทำให้แคมเปญไม่ชัดเจน การสื่อสาร (Message) ออกไปไม่แข็งแรง กระจัดกระจาย ไม่สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน
- “สื่อออนไลน์” เป็นแค่อีกหนึ่งช่องทาง เหมือนกับสื่อทั่ว ๆ ไป ที่จะเข้ามาช่วยเติมให้แคมเปญที่ต้องทำบนออนไลน์นั้นสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ตอบโจทย์ยิ่งขึ้น
- ทำความเข้าใจสื่อออนไลน์แต่ละประเภท แต่ละแพลตฟอร์มว่ามีการทำงานและใช้งานอย่างไร เหมาะกับกลุ่มเป้าหมายแบบไหน และอย่าลืมสิ่งสำคัญคือ การทำให้สอดคล้องไปกับ “ธัม” หลักของงาน
- เลือกสื่อออนไลน์ให้ตรงกับกำหนดวัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมาย
- ใส่ความคิดสร้างสรรค์ ความสนุกสนาน เนื้อหาแบบ Edutainment ลงไปตามแต่ละ “ธัม” จะช่วยให้การสร้างสื่อการเรียนการสอนนั้นประสบผลสำเร็จ
- การติด # (Hashtag) ของแคมเปญ บนทุก ๆ ชิ้นงานของโรงเรียน เพื่อการค้นหามบนสื่อออนไลน์
- การรวบรวมภาพและวิดีโอของกิจกรรมทั้งหมดไว้บนแพลตฟอร์มเดียวกัน เช่น Facebook Page หรือเว็บไซต์ของโรงเรียน เป็นต้น

เพียงเท่านี้ก็จะทำให้การประยุกต์กิจกรรมต่าง ๆ ลงบนสื่อออนไลน์ และทำให้สอดคล้องเข้ากับ “ธัม” ก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป พร้อมแล้วก็ลงมือสร้างสรรค์ กิจกรรมจากธัม และนำมาประยุกต์ให้เข้ากับสื่อออนไลน์ได้เลย



เกณฑ์การประเมินของทีมพี่เลี้ยงสื่อ ในการประกวดนวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์ โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ปีการศึกษา 2564

1. มีธีมและการจัดนิทรรศการ โดดเด่น สร้างสรรค์	30 คะแนน
2. นวัตกรรมสื่อออกก่าลังกาย/ รู้เท่าทันสื่อ โดดเด่น ไม่ซ้ำใคร	20 คะแนน
3. บทเรียนออนไลน์สนุก น่าสนใจ เข้ากับธีม	10 คะแนน
4. สร้างสรรค์เมนูอาหารแปลกใหม่เข้ากับธีม บูรณาการสู่ 8 กลุ่มสาระ	10 คะแนน
5. ทีมเวิร์คแข็งแรง ผอ. ครู นักเรียน เครือข่ายร่วมมือร่วมใจกัน	10 คะแนน
6. มีการสร้างนักเรียนแกนนำด้านสุขภาพแหวดี มั่นใจ กล้าแสดงออก	10 คะแนน
7. วิดีโอความยาวไม่เกิน 7 นาที เข้าใจ สนุก น่าติดตาม (ภาคเรียนที่1) / จัดบูธแสดงโชว์ในงานนิทรรศการ (ภาคเรียนที่2)	10 คะแนน
รวม	100 คะแนน



คณะผู้จัดทำคู่มือดำเนินงานโครงการ อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (New Normal)

ที่ปรึกษา

นายเกรียงไกร จงเจริญ
นายณัฐพงศ์ ดิษยบุตร
ดร. สง่า ดามาพงษ์
ผศ.ดร. ประภาส นวลเนตร
นายมานพ แยมอุทัย
นายदनัย หวังบุญชัย

ผู้อำนวยการสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร
หัวหน้าสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ผู้เขียน

นางจรี สุวรรณศิลป์
นายเกียรติศักดิ์ แผลมจริง
นางสาวสิริ สุวรรณศิลป์
ชูเกียรติ ครูทรงธรรม

ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ
ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ
ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ
ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรมการ



ที่ปรึกษาพัฒนาโครงการด้านวิชาการ

นางวิชาพร เลียบไย

ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ

นางศศิวรรณ ศรีธนาอุทัยกร

ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ

ที่ปรึกษาพัฒนาด้านสื่อและกิจกรรมเชิงนวัตกรรม

นางสาวอรรณ ดิษฐโยธิน

ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม

นางสาวอารียา พรศิริวัฒน์

ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม

นางสาวพัชรพร เหลืองอุษากุล

ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม

นายวิจิต เจียมศิริกาญจน์

ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม

คณะครูผู้ร่วมให้ความเห็นและพัฒนาคู่มือ

นางนิชาภา ป้องปาน

ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัดประหาระบือธรรม







สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม
สร้างเสริมสุขภาพ



เครือข่าย
คนไทยไร้พุง
รณวิทย์ลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

