



โครงการทางการพยาบาล
Luke มา Dance

คณะผู้จัดทำ

นางสาว กนกพร รอดไทย	61100053
นางสาว วัจนลักษณ์ ณ นคร	61107884
นางสาว ณัฐธิดา เผือกดี	61111662
นางสาว ปารีชาต สีดำ	61112405
นางสาว ฮาวา ยูโซะ	61114252
นางสาว จิราพัชร บุญเพ็ง	61117735
นางสาว ลลิตา คงเต็ม	61118782
นางสาว ปวีณ์กร บุญเย็น	61120754

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ ดร. อาทิตย์ บุญรอดชู

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา NUR60-419 โครงการทางการพยาบาล
ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564
หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

คำนำ

โครงการเรื่อง Luke มา Dance เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา NUR60-419 โครงการทางการพยาบาล (Nursing Project) จัดทำขึ้นเพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมาย มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ และ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความพึงพอใจในนวัตกรรม Luke มา Dance ภายหลังจากการใช้นวัตกรรมชิ้นนี้ด้วย

การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี คณะผู้จัดทำขอขอบคุณ อาจารย์ ดร. อาทิตย์ บุญรอดชู อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ และอาจารย์ ดร. ประเมท เหมรชตนนท์ อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้ให้คำแนะนำชี้แนะ ให้การตรวจสอบ และคำปรึกษาอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา รวมไปถึงกลุ่มตัวอย่างที่ได้ทดลองใช้นวัตกรรม เพื่อพัฒนาให้โครงการนวัตกรรมทางการพยาบาลชิ้นนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า โครงการนวัตกรรมทางการพยาบาลชิ้นนี้ จะเกิดประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษา และสามารถนำไปพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางในการกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นและพัฒนางานทางการพยาบาลต่อไปได้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง	ค
สารบัญภาพ	ง
ส่วนที่ 1 แผนงานโครงการ	
ชื่อโครงการ	1
หลักการและเหตุผล	1
เป้าหมาย	2
วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด	3
กลุ่มเป้าหมาย	3
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	3
งบประมาณ	3
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	3
กิจกรรม/วิธีดำเนินงาน	4
แผนการดำเนินงาน (Gantt Chart)	7
ส่วนที่ 2 การประเมินผลโครงการ	
การประเมินกระบวนการ	10
ปัจจัยความสำเร็จ ปัญหา/อุปสรรค พร้อมแนวทางการแก้ไข	12
บรรณานุกรม	13
ภาคผนวก	14

สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงวัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด และเครื่องมือของโครงการ	3
ตารางที่ 2 แสดงกิจกรรม/วิธีการดำเนินงาน PDCA	4
ตารางที่ 3 แสดงแผนการดำเนินงาน (Gantt Chart)	7
ตารางที่ 4 แสดงการประเมินผลลัพธ์โครงการ	11

สารบัญรูปภาพ

เรื่อง	หน้า
ภาพที่ 1 แสดง QR Code เข้าถึงนวัตกรรม TikTok Luke มา Dance	14
ภาพที่ 2 แสดงตัวอย่างหน้า TikTok นวัตกรรม Luke มา Dance	14
ภาพที่ 3 แสดงหน้าการเข้าถึงคู่มือการใช้ ตารางออกกำลังกาย และแบบประเมินความพึงพอใจ	15
ภาพที่ 4 แสดงคู่มือการใช้งานนวัตกรรม Luke มา Dance	16
ภาพที่ 5 แสดงตารางการออกกำลังกายของนวัตกรรม Luke มา Dance	17
ภาพที่ 6 แสดงช่องทางการจัดส่งแบบบันทึกการออกกำลังกาย Luke มา Dance	17
ภาพที่ 7 แสดงแบบประเมินความพึงพอใจของนวัตกรรม Luke มา Dance	18

ส่วนที่ 1 แผนงานโครงการ

1. ชื่อโครงการ ;

Luke มา Dance

2. หลักการและเหตุผล ;

ผู้เชี่ยวชาญจากองค์การอนามัยโลก (WHO,2562) รายงานว่าประชากร 1.4 พันล้านคน หรือคิดเป็นสัดส่วน 25% ของโลก ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ซึ่งเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคมะเร็งบางชนิด ผลการศึกษาซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร The Lancet Public Health อาศัยข้อมูลจากรายงานการออกกำลังกายใน 168 ประเทศ ครอบคลุมกลุ่มประชากร 1.9 ล้านคน พบว่าประเทศที่มีรายได้สูงมีสัดส่วนประชากรที่ไม่ค่อยออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจาก 32% ในปี 2001 เป็น 37% ในปี 2016 ขณะที่ประเทศที่ประชากรมีรายได้ต่ำมีสัดส่วนคนไม่ออกกำลังกายคงที่ที่ระดับ 16% รายงานระบุว่าประชากรที่ไม่ค่อยออกกำลังกายมีการทำกายบริหารไม่ถึง 150 นาทีของค่าเฉลี่ยการออกกำลังกายระดับปานกลางที่ควรจะเป็น หรือออกกำลังกายเต็มที่ไม่ถึง 75 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งผู้คนมีแนวโน้มทำกิจกรรมที่กระฉับกระเฉงจากงานของพวกเขา รวมถึงออกกำลังกายจากการเดินหรือใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะ WHO ได้ออกมาแนะนำให้คนออกกำลังกายมากขึ้น หลังพบว่าประชากรโลกออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่กระฉับกระเฉงน้อยลง สำหรับข้อแนะนำจาก WHO นั้น ผู้ที่มีอายุ 19-64 ปีควรทำกิจกรรมกายบริหารระดับปานกลาง (Moderate Aerobic Activity) อย่างน้อย 150 นาที หรือออกกำลังกายเต็มที่ (Vigorous Exercise) 75 นาทีต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ยังควรฝึกกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

ในปัจจุบัน โลกเราได้มีการเปลี่ยนแปลงมากมายหลายอย่าง ทางด้านพฤติกรรมความคิดของวัยรุ่นในสมัยนี้มีการออกกำลังกายน้อยลงมากและอาจทำให้เกิดผลเสียตามมา คือสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ได้แก่ ด้านความสูง ขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก ซึ่งการออกกำลังกาย จะทำให้กระดูกมีความแข็งแรง คงทนและมีความหนา เนื่องจากร่างกายมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุพวกแคลเซียมในกระดูก ถ้าหากขาดการออกกำลังกายจะทำให้กระดูกเล็ก เปราะบาง และการขยายขนาดความยาวไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า แคระแกร็น มีผลต่อรูปร่างทรวดทรงของมนุษย์ ประกอบด้วยโครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ เมื่อกระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยและช้า กล้ามเนื้อปริมาณน้อยเพราะขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้บางคนมีรูปร่างผอมบางไม่แข็งแรง ซึ่งหากบางคนรับประทานอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจจะมีไขมันใต้ผิวหนังมาก ทำให้เกิดโรคอ้วน ภาวะโภชนาการเกิน และมีกล้ามเนื้อน้อย ทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป เป็นเหตุให้มีรูปร่างทรวดทรงไม่สมส่วน คือมีรูปร่างผอมบางหรืออ้วนจนเกินไป เป็นต้นไป นอกจากนี้ยังมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ การออกกำลังกายชนิดที่ใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกายแบบไม่หนักมากแต่ใช้เวลานานติดต่อกัน ทำให้เพิ่มความอดทนโดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ ทำให้ปฏิกิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย จึงมักได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้

ในสถานการณ์ปัจจุบัน โควิด COVID-19 ยังคงระบาดอย่างต่อเนื่อง เกิดการลือคาวาน์ขึ้นในประเทศไทย ทำให้ส่งผลต่อผู้ที่สนใจออกกำลังกาย โดยเฉพาะคนที่มีไลฟ์สไตล์เล่นกีฬากลางแจ้ง หรือแม้กระทั่งในยิมหรือฟิตเนสก็ปิดทำการ แต่ทว่าเมื่อร่างกายต้องการออกกำลังกายจึงต้องปรับให้เป็นอย่างเหมาะสม ซึ่งมีสถิติที่น่าสนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในกลุ่มวัยรุ่น ให้เข้ากับสถานการณ์การระบาดของ “โควิด” ซึ่งนายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) (สยามรัฐ,2564) อธิบายว่า ทาง สบส. เผื่อระวังพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในช่วง “COVID-19” โดยสำรวจความคิดเห็นผ่านระบบออนไลน์ ในกลุ่มวัยทำงานอายุระหว่าง 15 - 59 ปี เรื่องพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ดำเนินการใน 76 จังหวัดทั่วประเทศ ระหว่างเดือนเมษายน - พฤษภาคม 2564 (เป็นช่วงเริ่มต้นผ่อนคลายมาตรการ การควบคุมโรค COVID-19) เมื่อพูดถึงการออกกำลังกายในวัยรุ่นและวัยทำงาน ซึ่งเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อโรคต่างๆ ทั้ง ออฟฟิศซินโดรม โรคเครียดต่างๆ และความเสี่ยงในช่วง “COVID-19” ซึ่งมะลิ ไพฑูรย์เนรมิต ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นมีความจำเป็นมาก เพราะร่างกายต้องได้รับการรักษาและฟื้นฟูในส่วนที่สึกหลอไปจากการเรียนและการทำงาน การมีพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือการนั่งติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิต ซึ่งจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ประชาชนควรเลือกออกกำลังกายที่ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ และควรทำอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ ใช้พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย ไม่จำเป็นต้องออกไปข้างนอกเพื่อความปลอดภัย ทั้งนี้ เมื่อนั่งทำงานเป็นระยะเวลานาน ควรลุกขยับยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกๆ 1 ชั่วโมง อาจจะใช้แอปพลิเคชันเปิดคลิปออกกำลังกายที่บ้าน โยคะ หรือการทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน รวมทั้งกินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 7 - 9 ชั่วโมง

จากการทบทวนวรรณกรรมคณะผู้จัดทำโครงการจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับนวัตกรรมการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ ในรูปแบบสื่อวิดีโอบน Application TikTok ซึ่งถือว่าเป็นนวัตกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ ที่จะช่วยให้การออกกำลังกายเข้าถึงได้ง่าย สะดวก และสามารถเพลิดเพลินกับการออกกำลังกายที่แตกต่างจากเดิมได้

3. เป้าหมาย ;

เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ ในรูปแบบสื่อวิดีโอบน Application TikTok ซึ่งจะช่วยให้การออกกำลังกายเข้าถึงได้ง่าย สะดวก และสามารถเพลิดเพลินกับการออกกำลังกายที่แตกต่างจากเดิมได้

4. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด ;

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เครื่องมือ
1. เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมาย มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น	กลุ่มเป้าหมายร้อยละ 80 มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ภายหลังจากการใช้นวัตกรรม	แบบบันทึกการออกกำลังกายด้วยนวัตกรรม Exercise by TikTok
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความพึงพอใจในนวัตกรรม	กลุ่มเป้าหมายร้อยละ 80 มีความพึงพอใจในนวัตกรรม ภายหลังจากการใช้นวัตกรรม	แบบประเมินความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรม Exercise by TikTok

ตารางที่ 1 แสดงวัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด และเครื่องมือของโครงการ

5. กลุ่มเป้าหมาย ;

นักศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ที่สามารถใช้ Application TikTok ได้ จำนวน 30 คน

6. ระยะเวลาดำเนินโครงการ ;

3 กันยายน 2564 ถึง 5 พฤศจิกายน 2564

7. งบประมาณ ;

ไม่ใช้งบประมาณในการจัดทำโครงการ

8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ ;

1. กลุ่มเป้าหมาย มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
2. กลุ่มเป้าหมาย มีความพึงพอใจในนวัตกรรม

9. กิจกรรม/วิธีดำเนินงาน ;

Plan	Do	Cheak	Act
PDCA 1			
<p>1. ร่วมกันค้นหาประเด็นปัญหาที่ทางกลุ่มสนใจ</p> <p>2. ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับสถานการณ์การออกกำลังกายในปัจจุบัน</p> <p>3. ร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการแก้ไขประเด็นปัญหาที่ทางกลุ่มสนใจ</p> <p>4. ร่วมกันออกแบบนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาที่ทางกลุ่มสนใจ</p> <p>5. กำหนดโครงสร้างทีมงานและมอบหมายหน้าที่ที่ ต้องรับผิดชอบ</p>	<p>1. ออกแบบนวัตกรรม Luke มา Dance เพื่อแก้ไขปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย โดยออกแบบท่าออกกำลังกาย ให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน ดังนี้</p> <p>EP.0 เชิญชวนผู้ที่สนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองมาออกกำลังกาย</p> <p>EP.1 Warm up</p> <p>EP.2 ทำออกกำลังกายสนุกๆ (Level 1)</p> <p>EP.3 ทำออกกำลังกายมันส์ๆ (Level 2)</p> <p>EP.4 ทำออกกำลังกายมันส์มากๆ (Level 3)</p> <p>EP.5 ทำออกกำลังกายมันส์สุดๆ (Level 4)</p> <p>EP.6 Cool Down</p> <p>2. ค้นหาทุน วัสดุอุปกรณ์ที่จะใช้ในการผลิตนวัตกรรม เช่น Model</p>	<p>1. ผู้จัดทำร่วมกัน ทบทวนนวัตกรรมอีกครั้งพบว่า วัตถุประสงค์ยังไม่ชัดเจน ไม่สามารถวัดผลได้ และกลุ่มเป้าหมายยังไม่เจาะจง</p>	<p>1. จากปัญหาที่พบในชั้น Cheak คือ วัตถุประสงค์ของนวัตกรรมยังไม่ชัดเจน ไม่สามารถวัดผลได้ และกลุ่มเป้าหมายยังไม่เจาะจง ผู้จัดทำจึงได้ กำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนมากขึ้น และกำหนดกลุ่มเป้าหมายใหม่อีกครั้ง</p>

Plan	Do	Cheak	Act
PDCA 2			
<p>1. วางแผนแก้ไขวัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมายตามคำแนะนำดังนี้</p> <p>1.1 ปรับวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนขึ้น</p> <p>1.2 วางแผนจัดทำสื่อนวัตกรรม Luke มา Dance</p> <p>2. วางแผนในการกำหนดรูปแบบการประเมินผลของการใช้นวัตกรรม</p>	<p>1. เตรียมวัสดุอุปกรณ์และความพร้อมของ Model ที่ใช้ในการผลิตสื่อการออกกำลังกาย ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - กล้องถ่ายรูป/โทรศัพท์มือถือ - ดาวน์โหลด Application TikTok พร้อมศึกษาวิธีการใช้งาน - เตรียมท่าออกกำลังกายและฝึกซ้อม <p>2. จัดทำวิดีโอท่าออกกำลังกายตามรูปแบบที่ได้จัดวางไว้ (EP.0-EP.6) ดังนี้</p> <p>EP.0 เชิญชวนผู้ที่สนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองมาออกกำลังกาย</p> <p>EP.1 Warm up</p> <p>EP.2 ท่าออกกำลังกายสนุกๆ (Level 1)</p> <p>EP.3 ท่าออกกำลังกายมันส์ๆ (Level 2)</p> <p>EP.4 ท่าออกกำลังกายมันส์มากๆ (Level 3)</p> <p>EP.5 ท่าออกกำลังกายมันส์สุดๆ (Level 4)</p> <p>EP.6 Cool Down</p> <p>3. ตรวจสอบความเรียบร้อยและความถูกต้องของสื่อนวัตกรรม Exercise by TikTok</p> <p>4. ร่วมกันระดมความคิดในการกำหนดรูปแบบการประเมินความพึงพอใจ ผ่าน Google form</p>	<p>1. ขอคำแนะนำและร่วมประเมินการวางแผนกิจกรรม กับอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ คือ อาจารย์ ดร.อาทิตย์ บุญรอดชู และผู้ทรงคุณวุฒิ คือ อาจารย์ ดร. ประเมท เหมรชตนนท์ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา</p>	<p>1. จากคำแนะนำของอาจารย์ประจำกลุ่มและผู้ทรงคุณวุฒิ จึงนำข้อบกพร่องของนวัตกรรมมาพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขของงานต่อไป</p>

Plan	Do	Cheak	Act
PDCA 3			
<p>1. วางแผนและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการและผู้ทรงคุณวุฒิ</p> <p>2. ศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขสื่อ นวัตกรรม Luke มา Dance</p>	<p>1. จัดทำแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้สื่อ นวัตกรรม พร้อมแนบ Link ไว้ที่ Comment เพื่อประเมินความพึงพอใจหลังการเข้าชมของกลุ่มเป้าหมาย</p> <p>2. ปรับปรุงแก้ไขสื่อ นวัตกรรมพร้อมทำการเผยแพร่ผ่าน Application TikTok</p>	<p>1. ตรวจสอบ Feedback และความ เป็นไปได้ของนวัตกรรม</p> <p>2. ติดตามผลการดำเนินงานเทียบกับกลุ่มเป้าหมาย</p> <p>3. สรุปผลการดำเนินงานของนวัตกรรม</p>	<p>1. วิเคราะห์ผลสำเร็จของ นวัตกรรม</p> <p>2. นำเสนอต่ออาจารย์ประจำวิชา หน่วยงานทางการ พยาบาล</p>

ตารางที่ 2 แสดงกิจกรรม/วิธีการดำเนินงาน PDCA

10. แผนการดำเนินงาน (Gantt chart) ;

ตารางกิจกรรมการดำเนินโครงการ	ระยะเวลาการดำเนินโครงการ										ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
	ก.ย.				ต.ค.					พ.ย.		
	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10		
ชั้นวางแผน (Plan) : 1. ค้นหาประเด็นปัญหาที่ทางกลุ่มสนใจ 2. ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับสถานการณ์การออกกำลังกายในปัจจุบัน 3. กำหนดวัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการแก้ไขประเด็นปัญหาที่ทางกลุ่มสนใจ 4. ออกแบบนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาที่ทางกลุ่มสนใจ 5. กำหนดโครงสร้างทีมงานและมอบหมายหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ 6. วางแผนในการกำหนดรูปแบบการประเมินผลของการใช้นวัตกรรม 7. ศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขสื่อนวัตกรรม Luke มา Dance	←→	←→									สมาชิกทุกคน สมาชิกทุกคน	
	←→										สมาชิกทุกคน	
	←→	←→									สมาชิกทุกคน	
	←→	←→									สมาชิกทุกคน	
			←→	←→							สมาชิกทุกคน	
			←→	←→	←→						สมาชิกทุกคน	

ตารางกิจกรรมการดำเนินโครงการ	ระยะเวลาการดำเนินโครงการ										ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
	ก.ย.				ต.ค.					พ.ย.		
	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10		
ขั้นการดำเนินการ (Do) : 1. ออกแบบนวัตกรรม Luke มา Dance เพื่อแก้ไขปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย 2. ค้นหาทุน วัสดุอุปกรณ์ที่จะใช้ในการผลิตนวัตกรรม เช่น Model 3. เตรียมวัสดุอุปกรณ์และความพร้อมของ Model ที่ใช้ในการผลิตสื่อการออกกำลังกาย 4. จัดทำวิดีโอท่าออกกำลังกายตามรูปแบบที่ได้จัดวางไว้ 5. ตรวจสอบความเรียบร้อยและความถูกต้องของสื่อนวัตกรรม Luke มา Dance 6. จัดทำแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้สื่อนวัตกรรม 7. เผยแพร่ผ่าน Application TikTok 8. นำเสนอผลการดำเนินโครงการ					←→	←→					สมาชิกทุกคน	
					←→	←→					สมาชิกทุกคน	
						←→					สมาชิกทุกคน	
						←→					สมาชิกทุกคน	
							←→				สมาชิกทุกคน	
								←→			สมาชิกทุกคน	
									←→		สมาชิกทุกคน	
										←→	สมาชิกทุกคน	

ตารางกิจกรรมการดำเนินโครงการ	ระยะเวลาการดำเนินโครงการ										ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
	ก.ย.				ต.ค.					พ.ย.		
	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10		
ขั้นการประเมินผล (Check) : 1. ตรวจสอบและวัดผลการดำเนินกิจกรรมว่าเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่ 2. ขอคำแนะนำและร่วมประเมินการวางแผนกิจกรรม กับอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการและผู้ทรงคุณวุฒิ 3. สรุปผลการดำเนินงานของนวัตกรรม							←→				สมาชิกทุกคน	
								←→			สมาชิกทุกคน	
									←→		สมาชิกทุกคน	
แนวทางนำผลประเมินมาพัฒนา (Act) : 1. ปรับปรุงการดำเนินการ หากไม่เป็นไปตามที่วางแผนหรือไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่ทางกลุ่มตั้งไว้ 2. นำเสนอต่ออาจารย์ประจำวิชาโครงการทางการพยาบาล										←→	สมาชิกทุกคน	
										←→	สมาชิกทุกคน	

ตารางที่ 3 แสดงแผนการดำเนินงาน (Gantt chart)

ส่วนที่ 2

การประเมินผลโครงการ

1. การประเมินกระบวนการ

1.1 การประเมินผลก่อนทำโครงการ

ด้านความชัดเจนของโครงการ : ในช่วงแรกมีความไม่ชัดเจนเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมายของการดำเนินโครงการ เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายดูกว้างเกินไป จึงทำให้ไม่สามารถที่จะกำหนดผู้ที่เหมาะสมกับโครงการที่จัดทำขึ้นได้ แต่ต่อมาได้มีการพูดคุยร่วมกันกับทางกลุ่มถึงเรื่องของกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้เกณฑ์การคัดเข้าคัดออกในการเลือกกลุ่มเป้าหมาย จึงได้กลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งได้แก่ กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ชั้นปีที่ 1-4

ด้านความสอดคล้อง : แผนงานมีความสอดคล้องกับนโยบาย คือกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย

ด้านความเป็นไปได้ : โครงการมีความเป็นไปได้สูงเนื่องจากกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าร่วมโครงการชัดเจนมากขึ้น สามารถเข้าถึงสื่อที่ใช้นำเสนอได้ง่ายและทันสมัยมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และไม่มีค่าใช้จ่ายประมาณเนื่องจากใช้สมาชิกในกลุ่มเป็นโมเดลและมีการตัดต่อวิดีโอเอง

ด้านความคุ้มค่า : เมื่อประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นรวมถึง ดูเกี่ยวกับประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโครงการที่คาดว่าจะได้รับคาดว่าจะมีความคุ้มค่า และไม่เกิดผลกระทบกับบุคคลอื่นหรือกลุ่มเป้าหมายและผู้เข้าร่วมได้รับผลประโยชน์ในระยะยาว

1.2 การประเมินผลระหว่างโครงการ

จากการประเมินผลระหว่างโครงการ พบว่า ผลการปฏิบัติจริงของโครงการเป็นไปตามที่กำหนดโดยสามารถดำเนินงานได้ตามวัตถุประสงค์ของโครงการ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของโครงการ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ความพร้อมของกลุ่มเป้าหมาย การเข้าถึง Application ความถูกต้องของสื่อวิดีโอ เป็นต้น ซึ่งกลุ่มเป้าหมายมีความครอบคลุมในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายที่ต้องการออกกำลังกายและสามารถเข้าถึง Application TikTok หลังจากที่ได้ทำการจัดทำสื่อวิดีโอออกกำลังกาย ได้มีการปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเนื้อหา ได้แก่ ท่าการออกกำลังกาย จังหวะเพลง ความเหมาะสมของการแต่งกาย เป็นต้น และขอคำแนะนำ ข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขในวัฏกรรมต่อไป เมื่อวัฏกรรมมีความพร้อมและเนื้อหาถูกต้อง ได้มีการจัดลงคลิปวิดีโอการออกกำลังกายใน Application TikTok เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้ทดลองใช้วัฏกรรม และทำการบันทึกตารางการออกกำลังกาย และแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้วัฏกรรม

1.3 การประเมินผลหลังโครงการ

1.3.1 การประเมินผลลัพธ์ สามารถคำนวณได้ โดยมีสูตรดังนี้

$$\text{ผลผลิต} = \frac{\text{จำนวนคนที่ทำได้}}{\text{จำนวนคนที่เข้าร่วม}} \times 100$$

$$\text{ประสิทธิผล} = \frac{\text{กิจกรรมที่ทำได้}}{\text{กิจกรรมที่กำหนดไว้}} \times 100$$

วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์	ประสิทธิผล
1. เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมาย มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น	จากการประเมินผลด้วยตารางการบันทึกผลการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มเป้าหมายที่เข้าใช้นวัตกรรม ทั้งหมด 32 คน มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน 27 คน	ผลผลิต = $(27 \times 100) / 32 = 84.38\%$ ประสิทธิผล = $(84.38 \times 100) / 80 = 105.48\%$ สรุปผล : บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความพึงพอใจในนวัตกรรม	จากการประเมินผลด้วยแบบประเมินความพึงพอใจภายหลังการใช้นวัตกรรม พบว่า กลุ่มเป้าหมายที่เข้าใช้นวัตกรรม ทั้งหมด 32 คน มีความพึงพอใจภายหลังการใช้นวัตกรรม จำนวน 32 คน	ผลผลิต = $(32 \times 100) / 32 = 100\%$ ประสิทธิผล = $(100 \times 100) / 80 = 125\%$ สรุปผล : บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

ตารางที่ 4 แสดงการประเมินผลลัพธ์ของโครงการ

1.3.2 การประเมินประสิทธิภาพ

Time : จากการดำเนินโครงการ พบว่า มีประสิทธิภาพ เนื่องจาก ระยะเวลาที่ได้ตั้งไว้ว่าจะสำเร็จโครงการภายในวันที่ 5 พฤศจิกายน 2564 แต่พบว่ากิจกรรมของโครงการสามารถประสบความสำเร็จของกิจกรรมโครงการจริง ในวันที่ 3 พฤศจิกายน 2564 โดยมีวิธีการดำเนินงานที่กำหนดไว้ ทำให้ลดระยะเวลาในการดำเนินงาน

Cost : จากการดำเนินกิจกรรมโครงการ พบว่า มีประสิทธิภาพ เนื่องจาก งบประมาณโครงการที่ตั้งไว้จำนวน 1,000 บาท แต่ในการดำเนินกิจกรรมของโครงการไม่ได้ใช้งบประมาณใดๆในการดำเนินกิจกรรม เนื่องจากเป็นการดำเนินงานในรูปแบบออนไลน์ ผ่าน Application Tiktok

Quality : จากการดำเนินกิจกรรมของโครงการ พบว่า มีประสิทธิภาพ เนื่องจาก คุณภาพที่ได้รับจากการทำโครงการนวัตกรรมมีประสิทธิภาพเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ตัวชี้วัด ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมายร้อยละ 80 มีการออกกำลังเพิ่มมากขึ้น จากการประเมินผลด้วยตารางการบันทึกผลการออกกำลังกาย พบว่า จากกลุ่มเป้าหมายที่เข้าใช้นวัตกรรม จำนวน 32 คน มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 105.48
2. กลุ่มเป้าหมายร้อยละ 80 มีความพึงพอใจภายหลังจากการใช้นวัตกรรม จากการประเมินผลด้วยแบบประเมินความพึงพอใจ พบว่า จากกลุ่มเป้าหมายที่เข้าใช้นวัตกรรม จำนวน 32 คน มีความพึงพอใจในนวัตกรรม จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 125

1.3.3 การประเมินผลกระทบ

มีความล่าช้าในการทดลองนวัตกรรม เนื่องจาก การทำนวัตกรรมมีหลายขั้นตอนที่ต้องผ่านแต่ละกระบวนการและต้องมีการปรับแก้ไขคลิปปอยู่บ่อยครั้ง ทำให้ติดตามผลการออกกำลังกายจากกลุ่มเป้าหมายได้เพียงสัปดาห์เดียว

1.3.4 การประเมินความยั่งยืน

เป็นการกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายหรือกลุ่มคนที่มีความต้องการที่จะออกกำลังกายได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. ปัจจัยความสำเร็จ ปัญหา/อุปสรรค พร้อมแนวทางการแก้ไข

1.2.1 ปัจจัยความสำเร็จ

- นวัตกรรมมีการเข้าถึงเพิ่มมากขึ้น
- กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจนวัตกรรม

1.2.2 ปัญหาและอุปสรรค

- การออกแบบทำออกกำลังกาย ต้องให้มีความสอดคล้องกันทั้ง 6 Episodes
- การเลือกจังหวะเพลงในการทำคลิปวิดีโอต้องให้สอดคล้องกันทั้ง 6 Episodes
- การหาโมเดลมานำออกกำลังกาย
- การหาผู้ทดลองทำเข้าร่วมโครงการ
- จากสถานการณ์ COVID-19 ทำให้ทางกลุ่มไม่สามารถนัดเจอกัน เพื่อพูดคุยงานได้
- สภาพอากาศในการถ่ายทำคลิปการออกกำลังกาย

1.2.3 แนวทางการแก้ไข

- มีการนำนวัตกรรมให้ผู้คุณทรงคุณตรวจสอบ ทั้ง 6 Episodes
- ทางกลุ่มมีการนัดพูดคุยถึงรายละเอียดและจังหวะเพลงของแต่ละ ep เพื่อให้ทั้ง 6 Episodes
- มีจังหวะเพลงที่สอดคล้องกัน
- มีการเลือกโมเดลจากตัวแทนกลุ่ม
- แบ่งให้สมาชิกภายในกลุ่มค้นหาผู้เข้าร่วมโครงการ 4 คน/1 คน จากสมาชิกทั้งหมด 8 คน
- สมาชิกกลุ่มมีการนัดประชุมกันผ่านทาง Application meet
- เลือกวันที่มีสภาพอากาศที่เหมาะสมกับการถ่ายทำ

1.3 ข้อเสนอแนะ

- การโปรโมทสื่อวิดีโอใน Application TikTok ยังน้อย ทำให้คนทั่วไปหรือผู้ที่สนใจเข้าถึงนวัตกรรมได้ยาก
- ระยะเวลาในแต่ละ Episode น้อยเกินไป เนื่องจากข้อจำกัดของ Application สามารถลงคลิปความยาวสูงสุดได้ 3 นาที
- ระยะเวลาในการนำนวัตกรรมไปใช้จริงเป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆ อาจทำให้ไม่เห็นประสิทธิภาพของการใช้นวัตกรรมเพียงพอ
- ควรจัดทำคู่มือการใช้งานนวัตกรรมให้ละเอียด เพื่อเป็นแนวทางให้คนทั่วไปหรือผู้ที่สนใจสามารถใช้นวัตกรรมได้อย่างถูกต้อง

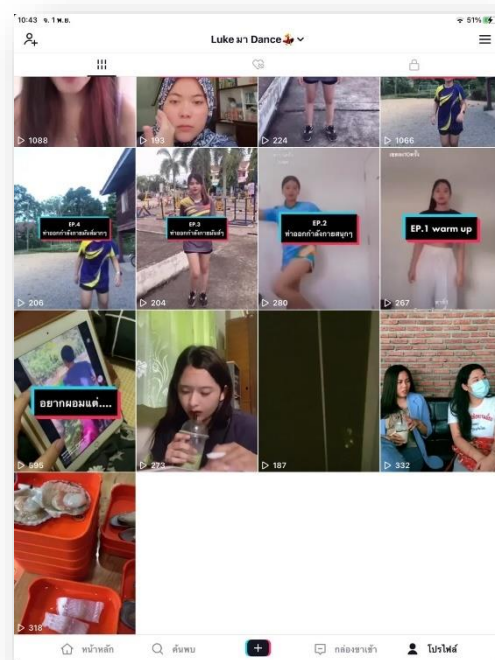
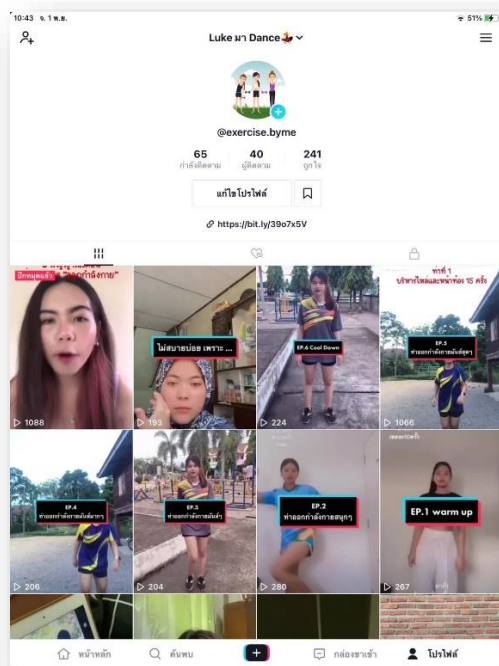
บรรณานุกรม

- เปรมวดี คฤหเดชและคณะ. (2562). การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยเวชสารและวารสารศาสตร์เขตเมือง*. 63(6). 455-466.
- ภาสิณี เพิ่มพันธุ์พงศ์. (2562). *อนามัยโลกเตือนประชากรโลกออกกำลังกายน้อยไป เสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://thestandard.co/who-warning-over-global-lack-of-exercise/>.
- มณีนทร รัชช์บำรุง. (2561). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Exercise for Health*. เข้าถึงได้จาก <https://pubtml5.com/toah/hlik/basic>.
- สมบัติ กาวิลเครือ. (2560). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง. *วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์*. 7(3). 161-173.
- อาพัทธ์ เตียวตระกูล,รุจิราภรณ์ พันธุ์รงค์,กนกพร ทัพภูตา และเกริกเกียรติ สิงห์ทอง. (2564). ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิตของนิสิตครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนนคร. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ*, 47(1), 161-174.

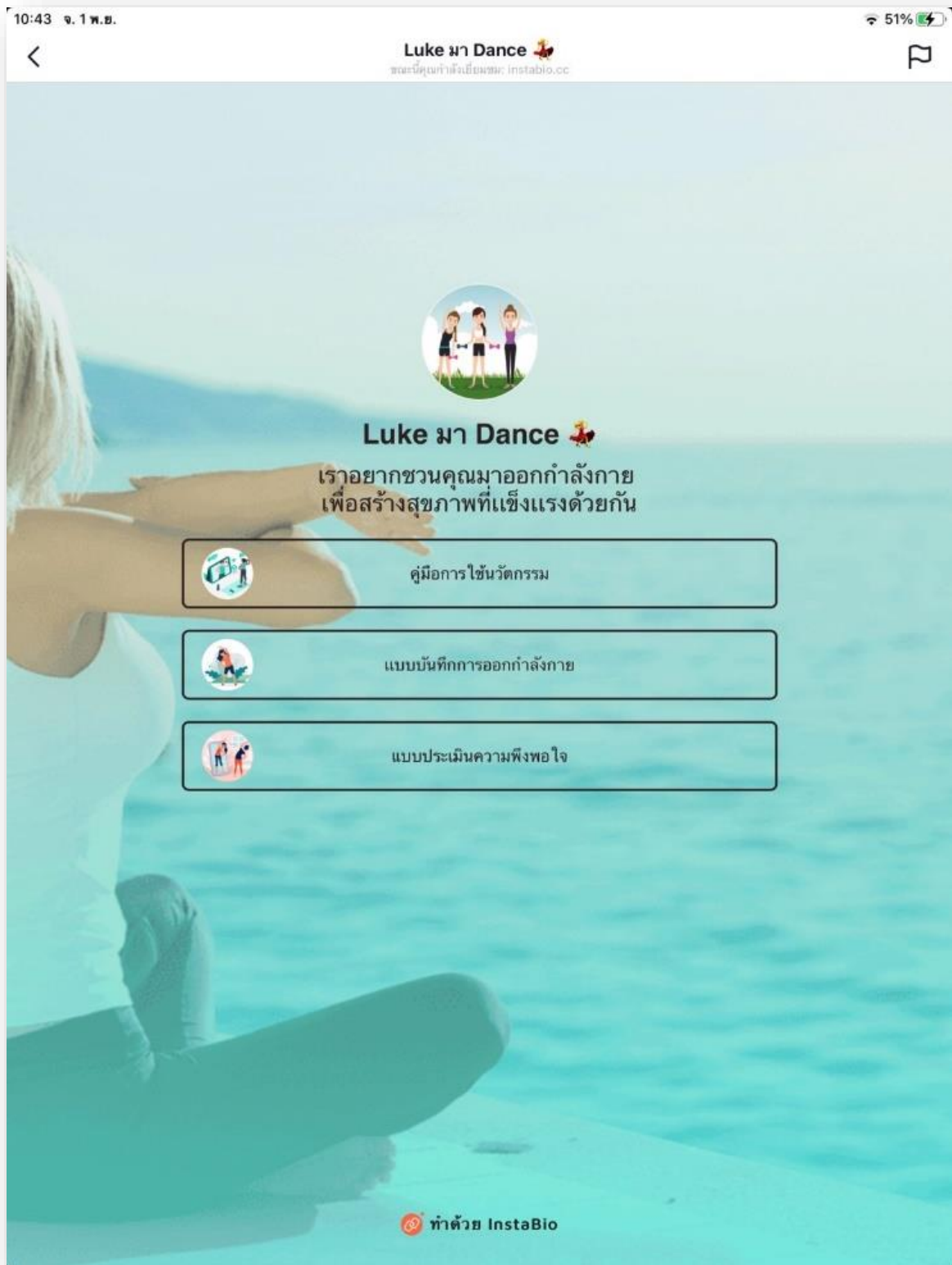
ภาคผนวก



ภาพที่ 1 แสดง QR Code เข้าถึงนวัตกรรม TikTol Luke มา Dance
ที่มา : https://www.tiktok.com/@exercise.byme?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1



ภาพที่ 2 แสดงตัวอย่างหน้า TikTol นวัตกรรม Luke มา Dance
ที่มา : https://www.tiktok.com/@exercise.byme?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1



ภาพที่ 3 แสดงหน้าการเข้าถึงคู่มือการใช้ ตารางออกกำลังกาย และแบบประเมินความพึงพอใจ
ที่มา : <https://instabio.cc/3092108Wbf7a4>

คู่มือการใช้งานนวัตกรรม LUKE มา DANCE

ดูคลิปวิดีโอ EP.0 ถ้าเข้าเกณฑ์
ออกกำลังกาย EP.1-EP.6

ออกกำลังกาย EP.1-EP.6

แบบบันทึกการออกกำลังกาย

แบบประเมินความพึงพอใจการใช้
นวัตกรรม

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 กลุ่มที่ 3 SECTION 1

The infographic features a central title 'คู่มือการใช้งานนวัตกรรม LUKE มา DANCE' with a pink butterfly icon. Below the title are four main sections: 1) 'ดูคลิปวิดีโอ EP.0 ถ้าเข้าเกณฑ์ ออกกำลังกาย EP.1-EP.6' with a yellow background and a video thumbnail. 2) 'ออกกำลังกาย EP.1-EP.6' with a blue background and a row of six video thumbnails. 3) 'แบบบันทึกการออกกำลังกาย' with a pink background, a red heart icon, and a colorful grid of activity cards. 4) 'แบบประเมินความพึงพอใจการใช้ นวัตกรรม' with an orange background and a survey form. At the bottom left is a QR code, and at the bottom right is a red starburst icon. The footer text 'นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 กลุ่มที่ 3 SECTION 1' is on an orange background.

ภาพที่ 4 แสดงคู่มือการใช้งานนวัตกรรม Luke มา Dance
ที่มา : <https://forms.gle/Q7jcW8PkjQ9iBEZR8>

ตารางการออกกำลังกาย
ผ่านช่องทาง TikTok ; Luke มา Dance
ประจำเดือน ตุลาคม - พฤศจิกายน 2564

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
24 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	25 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	26 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	27 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	28 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	29 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	30 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.
31 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	1 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	2 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	3 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	4 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	5 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	6 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.
7 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	8 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	9 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	10 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	11 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	12 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	13 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.
14 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	15 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	16 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	17 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	18 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	19 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.	20 <input type="checkbox"/> ออก <input type="checkbox"/> ไม่ได้ออก EP.

ภาพที่ 5 แสดงตารางการออกกำลังกายของนวัตกรรม Luke มา Dance
ที่มา : <https://forms.gle/xgUvKW8GezJxaYzK7>

แบบบันทึกการออกกำลังกาย Luke มา Dance
สามารถบันทึกการออกกำลังกายได้เพื่อใช้ในการบันทึกการออกกำลังกายของคุณได้โดยอัตโนมัติ

watchaluk.na@gmail.com [Switch account](#)

The name and photo associated with your Google account will be recorded when you upload files and submit this form. Your email is not part of your response.

* Required

ส่งตารางการออกกำลังกาย *

[Add file](#)

[Submit](#) [Clear form](#)

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) [Terms of Service](#) [Privacy Policy](#)

Google Forms

ภาพที่ 6 แสดงช่องทางการจัดส่งแบบบันทึกการออกกำลังกาย Luke มา Dance
ที่มา : <https://forms.gle/xgUvKW8GezJxaYzK7>

แบบประเมินความพึงพอใจ Luke มา Dance
ขณะนี้คุณกำลังเยี่ยมชม: google.com

แบบประเมินความพึงพอใจ Luke มา Dance

คำชี้แจง : แบบประเมินฉบับนี้เป็นแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม exercise by tiktok

watchaluk.na@gmail.com (not shared) [Switch account](#)

* Required

แบบประเมินความพึงพอใจ exercise by tiktok *

	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
การจัดกิจกรรมในครั้งนี้มีประโยชน์ต่อท่าน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ท่านได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ท่านได้รับความรู้/ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อไปปรับใช้ได้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รูปแบบ/หัวข้อในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
การประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ผู้จัดทำโครงการสามารถให้ข้อมูลหรือตอบข้อซักถามได้เป็นอย่างดี	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ภาพรวมความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมครั้งนี้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ข้อเสนอแนะ

Your answer

[Submit](#) [Clear form](#)

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms

ภาพที่ 7 แสดงแบบประเมินความพึงพอใจของนวัตกรรม Luke มา Dance
ที่มา : <https://forms.gle/Qgd3TUvmpPAeVahx5>