

STEP

โปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรม ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

(STEP Program:
Student Participation
Empowerment Program)



STEP 1

พร้อมกาย
PHYSICAL READINESS



STEP 2

พร้อมใจ
PSYCHOLOGICAL READINESS



STEP 3

ร่วมกิจกรรม
PARTICIPATION ENGAGEMENT

พร้อมกาย
พร้อมใจ
ร่วมกิจกรรม

ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต



นนทวิช ศรีแสงฉาย

โปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรม
ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
(STEP Program: Student Participation Empowerment Program)

นนทวัช ศรีแสงฉาย

พัฒนาขึ้นภายใต้โครงการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริม
การมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

คำนำ

โปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยพัฒนาขึ้นจากผลการศึกษาปัจจัยด้านสุขภาวะของนิสิตที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมร่วมกับการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนหลักการพัฒนาโปรแกรม เพื่อให้โปรแกรมมีความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทของนิสิต และสามารถนำไปใช้ได้จริง

โปรแกรมฉบับนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ (1) หลักการของโปรแกรม (2) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม (3) เนื้อหาของโปรแกรม (4) กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม และ (5) การวัดและประเมินผล โดยกำหนดกิจกรรมหลักจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่

STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness)

STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness)

STEP 3 : ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

ใช้ระยะเวลาดำเนินโปรแกรมทั้งสิ้น 9 ชั่วโมง เพื่อส่งเสริมให้นิสิตมีความพร้อมและเกิดการมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโปรแกรมชุดนี้ จะเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหาร บุคลากรสายสนับสนุน อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต ตลอดจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนานิสิตให้สอดคล้องกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษา และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานด้านกิจการนิสิตของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรต่อไป

นนทวัช ศรีแสงฉาย

สารบัญ

หน้า

คำนำ	
สารบัญ	
สารบัญตาราง	
สารบัญภาพ	
คำชี้แจงการใช้โปรแกรม	1
ความเป็นมาของโปรแกรม	1
กลุ่มเป้าหมาย	1
คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม	1
ผู้ดำเนินโปรแกรม	2
ระยะเวลาดำเนินโปรแกรม	2
สถานที่ดำเนินโปรแกรม	2
การเตรียมความพร้อมก่อนใช้โปรแกรม	2
แนวทางการนำโปรแกรมไปใช้	3
ส่วนที่ 1 หลักการของโปรแกรม	5
ที่มาและความสำคัญ	5
ผลการวิจัยที่ใช้เป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรม	6
แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม	9
หลักการของ STEP PROGRAM	11
ส่วนที่ 2 วัตถุประสงค์ของโปรแกรม	12
วัตถุประสงค์หลัก	12
วัตถุประสงค์เฉพาะ	12
ส่วนที่ 3 เนื้อหาของโปรแกรม	13
โครงสร้างของโปรแกรม	13
รายละเอียดเนื้อหาของโปรแกรม	14
ส่วนที่ 4 กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม	17
กิจกรรมที่ 1 STEP 1 พร้อมกาย (PHYSICAL READINESS)	19
กิจกรรมที่ 2 STEP 2 พร้อมใจ (PSYCHOLOGICAL READINESS)	29
กิจกรรมที่ 3 STEP 3 ร่วมกิจกรรม (PARTICIPATION ENGAGEMENT)	41
ส่วนที่ 5 การวัดและประเมินผล	52
หลักการวัดและประเมินผล	52
การประเมินระหว่างดำเนินโปรแกรม	53
การประเมินหลังดำเนินโปรแกรม	55
เกณฑ์การแปลผล	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก STEP PROGRAM.....	58
ภาคผนวก ก กำหนดการดำเนินโปรแกรม STEP PROGRAM.....	59
ภาคผนวก ข เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 1 พร้อมกาย (PHYSICAL READINESS).....	60
ภาคผนวก ค เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 2 พร้อมใจ (PSYCHOLOGICAL READINESS).....	68
ภาคผนวก ง เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (PARTICIPATION ENGAGEMENT)	76
ภาคผนวก จ แบบประเมิน	84

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 การสังเคราะห์ผลการวิจัยสู่การออกแบบโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP PROGRAM)	8
ตาราง 2 ภาพรวมกิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม STEP PROGRAM	18
ตาราง 3 สื่อและอุปกรณ์ ในกิจกรรมที่ 1 STEP 1 พร้อมกาย.....	19
ตาราง 4 สถานการณ์สมมติของ MISSION CARDS สำหรับกิจกรรมย่อยที่ 3	22
ตาราง 5 สถานการณ์ท้าทายและแนวทางการปรับแผนใน CHALLENGE CARDS	23
ตาราง 6 องค์ประกอบของใบกิจกรรมที่ 3 พร้อมไปด้วยกัน (READY TOGETHER)	24
ตาราง 7 องค์ประกอบของใบกิจกรรมที่ 4 MY STEP PLAN.....	25
ตาราง 8 รายละเอียดการประเมินกิจกรรม STEP 1 พร้อมกาย (PHYSICAL READINESS).....	27
ตาราง 9 สื่อและอุปกรณ์ ในกิจกรรมที่ 2 STEP 2 พร้อมใจ.....	30
ตาราง 10 องค์ประกอบของใบกิจกรรมที่ 5 ค้นหาแรงบันดาลใจ (FIND YOUR WHY)	32
ตาราง 11 สถานการณ์สมมติของ SCENARIO CARDS สำหรับกิจกรรมย่อยที่ 8	34
ตาราง 12 แนวทางการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจใน POWER CARDS	34
ตาราง 13 องค์ประกอบของใบกิจกรรมที่ 7 ใจพร้อม...ก้าวไป (READY TO GO)	35
ตาราง 14 องค์ประกอบของใบกิจกรรมที่ 8 MY NEXT STEP.....	37
ตาราง 15 รายละเอียดการประเมินกิจกรรม STEP 2 พร้อมใจ (PSYCHOLOGICAL READINESS) ..	39
ตาราง 16 สื่อและอุปกรณ์ ในกิจกรรมที่ 3 STEP 3 ร่วมกิจกรรม	42
ตาราง 17 สถานการณ์สมมติของ สำหรับกิจกรรมย่อยที่ 12 ร่วมคิด (THINK TOGETHER).....	44
ตาราง 18 สถานการณ์ท้าทายใน PARTICIPATION CHALLENGE CARDS	46
ตาราง 19 องค์ประกอบของใบกิจกรรมที่ 11 ร่วมเรียนรู้ (LEARN TOGETHER).....	47
ตาราง 20 องค์ประกอบของใบกิจกรรมที่ 12 ก้าวสู่การมีส่วนร่วม (STEP FORWARD)	48
ตาราง 21 การประเมินกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (PARTICIPATION ENGAGEMENT)	50
ตาราง 22 เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยตามแนวคิดของ บุญชม ศรีสะอาด	57

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการพัฒนา STEP PROGRAM	10
ภาพ 2 FLOWCHART โครงสร้างเนื้อหาของโปรแกรม	13
ภาพ 3 โครงสร้างการดำเนินกิจกรรมของ STEP PROGRAM.....	17

คำชี้แจงการใช้โปรแกรม

ความเป็นมาของโปรแกรม

โปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) พัฒนาขึ้นจากผลการศึกษาปัจจัยด้านสุขภาวะของนิสิตที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ร่วมกับการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาวะ การมีส่วนร่วมกิจกรรม และการพัฒนาโปรแกรม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตให้สอดคล้องกับบริบทของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร และสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานิสิตได้อย่างเป็นระบบ

โปรแกรมฉบับนี้ได้รับการออกแบบตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) โดยมุ่งนำผลการวิจัยมาใช้ในการพัฒนานวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้จริงภายใต้แนวคิดการพัฒนาที่ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความพร้อมของนิสิตทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ อันจะนำไปสู่การส่งเสริมให้นิสิตเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสม ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ หลักการของโปรแกรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม เนื้อหาของโปรแกรม กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม และ การวัดและประเมินผล โดยกำหนดกิจกรรมหลัก 3 กิจกรรม ได้แก่ STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness) และ STEP 3 : ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement) ใช้ระยะเวลาดำเนินโปรแกรมนานทั้งสิ้น 9 ชั่วโมง เพื่อมุ่งส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างเป็นระบบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานด้านพัฒนานิสิตได้อย่างเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายของโปรแกรม ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์ โดยโปรแกรมได้รับการออกแบบเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตผ่านการพัฒนาความพร้อมทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ อันจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง ทั้งนี้ โปรแกรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนานิสิตหรือกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์ได้ตามความเหมาะสมของบริบทและวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

1. เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม ได้ตลอดระยะเวลาของการดำเนินโปรแกรม
3. มีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
4. สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสามารถปฏิบัติตามกติกาของกิจกรรมได้

ผู้ดำเนินโปรแกรม

ผู้ดำเนินโปรแกรมควรเป็นบุคลากรที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนานิสิตและการจัดกิจกรรมสำหรับนิสิตในระดับอุดมศึกษา เช่น อาจารย์ บุคลากรสายสนับสนุนที่รับผิดชอบงานพัฒนานิสิต หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ดำเนินโปรแกรม ทั้งนี้ ผู้ดำเนินโปรแกรมควรศึกษารายละเอียดของโปรแกรม เตรียมสื่อและอุปกรณ์ รวมทั้งทำความเข้าใจบทบาทและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมก่อนนำโปรแกรมไปใช้ เพื่อให้การดำเนินโปรแกรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ระยะเวลาดำเนินโปรแกรม

โปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) กำหนดระยะเวลาดำเนินโปรแกรมรวมทั้งสิ้น **9 ชั่วโมง** ประกอบด้วยกิจกรรมหลักจำนวน **3 กิจกรรม** โดยใช้ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมละ **3 ชั่วโมง** ทั้งนี้ ผู้ดำเนินโปรแกรมสามารถกำหนดวัน เวลา และรูปแบบการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทและความพร้อมของผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยยังคงลำดับการดำเนินกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ในโปรแกรม

สถานที่ดำเนินโปรแกรม

สถานที่ดำเนินโปรแกรมควรเป็นพื้นที่ภายในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร หรือสถานที่อื่นที่มีความเหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรมและจำนวนผู้เข้าร่วม โดยสามารถเป็นห้องเรียน ห้องประชุม ห้องกิจกรรม หรือพื้นที่นอกประสงค์ที่สามารถรองรับการจัดกิจกรรมแบบรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตลอดจนควรมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การทำกิจกรรมร่วมกัน และการสะท้อนผลการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม อีกทั้งควรมีพื้นที่เพียงพอสำหรับการเคลื่อนไหว การจัดกิจกรรมกลุ่ม การนำเสนอผลงาน และการอภิปรายร่วมกัน รวมทั้งมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็น เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องฉายภาพ ระบบเครื่องเสียง อินเทอร์เน็ต โต๊ะ เก้าอี้ และอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบกิจกรรม เพื่อให้การดำเนินโปรแกรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

ทั้งนี้ ผู้ดำเนินโปรแกรมสามารถปรับเปลี่ยนสถานที่ให้เหมาะสมกับบริบทของหน่วยงาน ลักษณะของกิจกรรม และทรัพยากรที่มีอยู่ โดยยังคงรักษาสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วม การเรียนรู้ร่วมกัน และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมตลอดระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม

การเตรียมความพร้อมก่อนใช้โปรแกรม

เพื่อให้การดำเนินโปรแกรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด ผู้ดำเนินโปรแกรมควรเตรียมความพร้อมก่อนดำเนินโปรแกรม ดังนี้

1. **ศึกษารายละเอียดของโปรแกรม** โดยทำความเข้าใจหลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม ตลอดจนแนวทางการวัดและประเมินผล เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามลำดับที่กำหนด

2. **เตรียมผู้เข้าร่วมโปรแกรม** โดยประชาสัมพันธ์รายละเอียดของโปรแกรม ชี้แจง วัตถุประสงค์ รูปแบบกิจกรรม ระยะเวลา และประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับ พร้อมทั้งสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทและความคาดหวังในการเข้าร่วมโปรแกรม

3. **เตรียมสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก** ให้เหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรม โดยจัดเตรียมพื้นที่สำหรับการทำกิจกรรมรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งตรวจสอบความพร้อมของ อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ ระบบอินเทอร์เน็ต เครื่องฉายภาพ เครื่องเสียง โต๊ะ เก้าอี้ และวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการดำเนินกิจกรรม

4. **เตรียมสื่อและเอกสารประกอบกิจกรรม** ได้แก่ เอกสารประกอบการเรียนรู้ ใบกิจกรรม แบบบันทึก และสื่อประกอบการดำเนินกิจกรรมให้ครบถ้วน พร้อมตรวจสอบความถูกต้องและความเพียงพอก่อนเริ่มดำเนินโปรแกรม

5. **เตรียมการวัดและประเมินผล** โดยจัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินตามแผนการดำเนินโปรแกรม รวมทั้งวางแผนการเก็บรวบรวมข้อมูลและการบันทึกผลการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้สามารถประเมินผลการดำเนินโปรแกรมได้อย่างครบถ้วนและเป็นระบบ

เมื่อเตรียมความพร้อมครบทุกด้านแล้ว ผู้ดำเนินโปรแกรมจึงสามารถดำเนินกิจกรรมตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดไว้ในโปรแกรม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และผลลัพธ์ที่มุ่งหวังในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางการนำโปรแกรมไปใช้

การนำโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) ไปใช้ ควรดำเนินการตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดไว้ในโปรแกรม เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรม โดยมีแนวทางในการนำโปรแกรมไปใช้ ดังนี้

1. **ศึกษารายละเอียดของโปรแกรมให้เข้าใจ** ทั้งในด้านหลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม รวมถึงแนวทางการวัดและประเมินผล ก่อนนำโปรแกรมไปใช้

2. **เตรียมความพร้อมด้านบุคลากร สถานที่ สื่อ วัสดุอุปกรณ์ และเอกสารประกอบกิจกรรม** ให้ครบถ้วนตามที่กำหนดไว้ในโปรแกรม

3. **ดำเนินกิจกรรมตามลำดับที่กำหนด** ได้แก่ STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness) และ STEP 3 : ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement) โดยไม่ควรสลับลำดับของกิจกรรม เนื่องจากแต่ละกิจกรรมได้รับการออกแบบให้เชื่อมโยงและต่อเนื่องกัน เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างเป็นระบบ

4. **ผู้ดำเนินโปรแกรมควรส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และสะท้อนผลการเรียนรู้ตลอดการดำเนินโปรแกรม**

5. ดำเนินการวัดและประเมินผลตามแผนการประเมินที่กำหนดไว้ ทั้งก่อนใช้โปรแกรม ระหว่างใช้โปรแกรม และหลังใช้โปรแกรม เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ ผู้ดำเนินโปรแกรมสามารถปรับรูปแบบหรือวิธีการจัดกิจกรรมบางส่วนให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เข้าร่วมและทรัพยากรของหน่วยงานได้ โดยยังคงหลักการ วัตถุประสงค์ ลำดับกิจกรรม และสาระสำคัญของโปรแกรมไว้ เพื่อให้ผลการดำเนินโปรแกรมเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด

ส่วนที่ 1

หลักการของโปรแกรม

ส่วนนี้นำเสนอหลักการที่ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) โดยอธิบายถึงที่มาและความสำคัญของการพัฒนาโปรแกรม ผลการวิจัยที่ใช้เป็นฐานในการออกแบบโปรแกรม แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม และหลักการของโปรแกรม เพื่อแสดงให้เห็นถึงกรอบแนวคิดและเหตุผลเชิงวิชาการที่สนับสนุนการพัฒนาโปรแกรมให้มีความสอดคล้องกับบริบทของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร และมุ่งส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างเป็นระบบ

ที่มาและความสำคัญ

การส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตเป็นภารกิจสำคัญของสถาบันอุดมศึกษา เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมไม่เพียงเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนานิสิตนอกเหนือจากการเรียนการสอน ในชั้นเรียนเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาคำรู้ ทักษะชีวิต ทักษะทางสังคม ภาวะผู้นำ ความรับผิดชอบ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบัณฑิต การมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่สะท้อนการเรียนรู้และการพัฒนาศักยภาพของนิสิตในทุกมิติ

อย่างไรก็ตาม จากการดำเนินงานด้านกิจการนิสิตของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตส่วนหนึ่งยังเป็นการเข้าร่วมตามข้อกำหนดหรือเงื่อนไขของหลักสูตร ขาดความต่อเนื่องและการมีส่วนร่วมเชิงลึก ส่งผลให้การเข้าร่วมกิจกรรมยังไม่สามารถสะท้อนการพัฒนาในเชิงคุณภาพได้อย่างเต็มศักยภาพ ประกอบกับการดำเนินงานที่ผ่านมา แม้จะมีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมและเพิ่มโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง แต่แนวทางดังกล่าวยังมุ่งเน้นการเพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วมเป็นสำคัญ ขณะที่การออกแบบกิจกรรมยังขาดการนำข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับปัจจัยภายในของนิสิตมาใช้เป็นฐานในการพัฒนา ส่งผลให้การดำเนินงานด้านการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมยังไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการและบริบทของนิสิตได้อย่างเหมาะสม

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้วิจัยพบว่าปัจจัยด้านสุขภาวะเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต จึงได้นำผลการศึกษาดังกล่าวมาใช้เป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรม โดยผสมผสานกับการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้โปรแกรมมีกรอบแนวคิดที่ชัดเจน มีความสอดคล้องกับบริบทของคณะศึกษาศาสตร์ และสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตได้อย่างเป็นระบบ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงพัฒนา โปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) ขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต โดยมุ่งพัฒนาความ

พร้อมของนิสิตในด้านที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมกิจกรรม ผ่านกิจกรรมที่ได้รับการออกแบบอย่างเป็นลำดับและสอดคล้องกับผลการวิจัย อันจะช่วยยกระดับการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตจากการเข้าร่วมตามข้อกำหนดไปสู่การมีส่วนร่วมอย่างมีความหมาย เกิดการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและการดำเนินกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์ได้อย่างต่อเนื่อง

ผลการวิจัยที่ใช้เป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรม

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) ดำเนินการโดยอาศัยผลการวิจัยจากขั้นตอนที่ 1 ของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) ซึ่งเป็นการศึกษาปัจจัยด้านสุขภาวะของนิสิตที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อนำข้อมูลเชิงประจักษ์มาใช้เป็นฐานในการกำหนดแนวทางการออกแบบโปรแกรมให้สอดคล้องกับบริบทของนิสิต โดยสรุปผลการวิจัยที่นำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรม ดังนี้

1) ผลการศึกษาระดับสุขภาวะของนิสิต

ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะของนิสิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.27$, $SD = 0.52$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า สุขภาวะทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับมากทั้งหมด ได้แก่

- สุขภาวะด้านปัญญา ($\bar{X} = 4.36$, $SD = 0.58$)
- สุขภาวะด้านสังคม ($\bar{X} = 4.35$, $SD = 0.63$)
- สุขภาวะด้านจิตใจ ($\bar{X} = 4.16$, $SD = 0.58$)
- สุขภาวะด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.78$, $SD = 0.59$)

แม้ว่าสุขภาวะของนิสิตจะอยู่ในระดับมากทุกด้าน แต่สุขภาวะด้านร่างกาย และสุขภาวะด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับองค์ประกอบด้านอื่น จึงสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการส่งเสริมความพร้อมด้านร่างกายควบคู่กับการพัฒนาด้านอื่น ๆ เพื่อสนับสนุนการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างเหมาะสม

2) ผลการศึกษาระดับการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต

ผลการวิจัยพบว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.96$, $SD = 0.66$) โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ($\bar{X} = 4.07$, $SD = 0.71$) รองลงมา ได้แก่ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 3.93$, $SD = 0.77$) และความต่อเนื่องในการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 3.84$, $SD = 0.71$) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด แสดงให้เห็นว่านิสิตยังควรได้รับการส่งเสริมให้เกิดการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนมากยิ่งขึ้น

3) ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะกับการมีส่วนร่วมกิจกรรม

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า สุขภาวะทั้ง 4 ด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) โดยเรียงลำดับจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงไปต่ำ ดังนี้

- สุขภาวะด้านจิตใจ ($r = .57$)
- สุขภาวะด้านสังคม ($r = .54$)
- สุขภาวะด้านปัญญา ($r = .52$)
- สุขภาวะด้านร่างกาย ($r = .51$)

ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า เมื่อระดับสุขภาวะของนิสิตเพิ่มขึ้น การมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทิศทางเดียวกัน จึงเป็นข้อมูลสำคัญที่สนับสนุนการกำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมให้มุ่งพัฒนาสุขภาวะของนิสิตควบคู่กับการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรม

4) ผลการศึกษามิติพลเชิงพยากรณ์ของปัจจัยด้านสุขภาวะ

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) พบว่า สุขภาวะทั้ง 4 ด้านสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตได้ร้อยละ 42.00 ($R^2 = .42$) และแบบจำลองมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 61.70, p < .001$) โดยเมื่อพิจารณาอิทธิพลเชิงพยากรณ์ของแต่ละด้าน พบว่า

- สุขภาวะด้านร่างกาย ($\beta = .24, p < .001$)
- สุขภาวะด้านจิตใจ ($\beta = .23, p < .001$)
- สุขภาวะด้านสังคม ($\beta = .16, p = .031$)
- สุขภาวะด้านปัญญา ($\beta = .15, p = .031$)

โดยสุขภาวะด้านร่างกาย และ สุขภาวะด้านจิตใจ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลเชิงพยากรณ์ต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตสูงที่สุด ขณะที่ สุขภาวะด้านสังคม และ สุขภาวะด้านปัญญา มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคัดเลือก สุขภาวะด้านร่างกาย และ สุขภาวะด้านจิตใจ มาใช้เป็นฐานสำคัญในการกำหนดแนวทางการพัฒนาโปรแกรมและออกแบบกิจกรรมหลักของโปรแกรม เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลเชิงพยากรณ์สูงที่สุดต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต ส่วน สุขภาวะด้านสังคม และ สุขภาวะด้านปัญญา ผู้วิจัยมิได้นำมากำหนดเป็นกิจกรรมหลักโดยตรง แต่ได้ บูรณาการ เข้ากับกระบวนการดำเนินกิจกรรม ผ่านการลงมือปฏิบัติ การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสะท้อนผลการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้พัฒนาสุขภาวะทั้งสองด้านควบคู่ไปกับการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมกิจกรรม

จากผลการวิจัยทั้งหมด ผู้วิจัยจึงสังเคราะห์สาระสำคัญเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรม โดยยึดหลักการออกแบบกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมความพร้อมของนิสิตทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจเป็นลำดับแรก ก่อนเชื่อมโยงสู่การมีส่วนร่วมผ่านการปฏิบัติจริง โดยบูรณาการการพัฒนาสุข

ภาวะด้านสังคมและด้านปัญญาไว้ตลอดกระบวนการดำเนินกิจกรรม อันเป็นที่มาของการกำหนดกิจกรรมหลักของ STEP Program ได้แก่

- 1) STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness)
- 2) STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness)
- 3) STEP 3 : ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

ซึ่งกิจกรรมใน STEP 3 มิได้มุ่งพัฒนาสุขภาวะด้านสังคมหรือด้านปัญญาโดยตรง แต่เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้นำความพร้อมที่ได้รับจากสองขั้นตอนแรกมาประยุกต์ใช้ผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะด้านสังคมและด้านปัญญาควบคู่กับการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างผลการวิจัยกับการพัฒนาโปรแกรม ผู้วิจัยจึงนำผลการศึกษาที่ได้จากการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 มาสังเคราะห์เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรม โดยพิจารณาทั้งขนาดอิทธิพลเชิงพยากรณ์และความสำคัญของปัจจัยด้านสุขภาวะที่มีต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต ตลอดจนการบูรณาการองค์ประกอบด้านสุขภาวะเข้าสู่กิจกรรมของโปรแกรมอย่างเป็นระบบ ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตาราง 1 การสังเคราะห์ผลการวิจัยสู่การออกแบบโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program)

ผลการวิจัย	ประเด็นสำคัญ	การนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรม
สุขภาวะด้านร่างกายมีอิทธิพลเชิงพยากรณ์สูงที่สุด ($\beta = .24$)	นิสิตควรได้รับการส่งเสริมความพร้อมด้านร่างกายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	กำหนด STEP 1 พร้อมกาย (Physical Readiness) เพื่อเสริมสร้างความพร้อมด้านร่างกาย การดูแลสุขภาพ และการเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม
สุขภาวะด้านจิตใจมีอิทธิพลเชิงพยากรณ์รองลงมา ($\beta = .23$)	แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และทัศนคติ ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม	กำหนด STEP 2 พร้อมใจ (Psychological Readiness) เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง และทัศนคติเชิงบวก
สุขภาวะด้านสังคมมีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม ($\beta = .16$)	การมีปฏิสัมพันธ์และการทำงานร่วมกับผู้อื่น สนับสนุนการมีส่วนร่วม	บูรณาการไว้ใน STEP 3 ผ่านกิจกรรมกลุ่ม การทำงานร่วมกัน และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
สุขภาวะด้านปัญญามีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม ($\beta = .15$)	การคิดวิเคราะห์และการเรียนรู้จากประสบการณ์ ช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วม	บูรณาการไว้ใน STEP 3 ผ่านการแก้ปัญหา การสะท้อนผลการเรียนรู้ และการประยุกต์ใช้ประสบการณ์

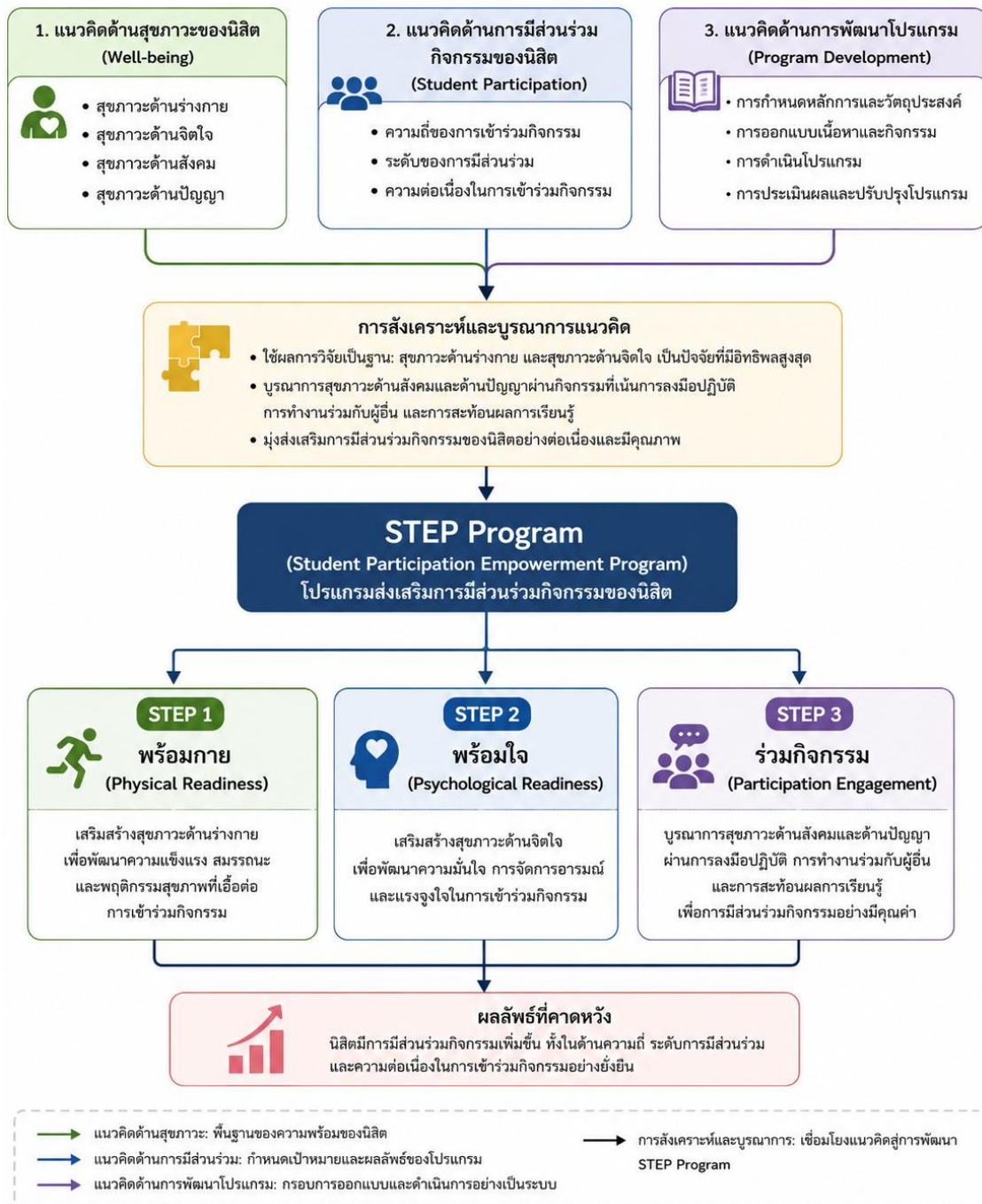
แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นกรอบในการออกแบบโปรแกรมให้มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยและบริบทของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยอาศัยองค์ความรู้สำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะของนิสิต แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต และแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม ซึ่งแนวคิดทั้งสามด้านมีความเชื่อมโยงและสนับสนุนซึ่งกันและกันในการกำหนดหลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม ตลอดจนการวัดและประเมินผล

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดด้านสุขภาวะมาใช้เป็นกรอบในการกำหนดแนวทางการพัฒนาความพร้อมของนิสิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยอาศัยผลการวิจัยที่พบว่า สุขภาวะด้านร่างกาย และ สุขภาวะด้านจิตใจ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลเชิงพยากรณ์ต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมสูงสุด จึงกำหนดให้เป็นสาระสำคัญของกิจกรรมหลักในโปรแกรม ขณะที่ สุขภาวะด้านสังคม และ สุขภาวะด้านปัญญา ซึ่งมีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมเช่นเดียวกัน ได้รับการบูรณาการผ่านการออกแบบกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ลงมือปฏิบัติ ทำงานร่วมกับผู้อื่น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสะท้อนผลการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะทั้งสองด้านควบคู่ไปกับการมีส่วนร่วมกิจกรรม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังนำแนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตมาใช้เป็นกรอบในการกำหนดผลลัพธ์ของโปรแกรม โดยมุ่งส่งเสริมให้นิสิตเกิดการมีส่วนร่วมทั้งในด้านความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ระดับการมีส่วนร่วม และความต่อเนื่องในการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งประยุกต์ใช้แนวคิดด้านการพัฒนาโปรแกรมในการออกแบบโครงสร้างของโปรแกรมให้เป็นระบบ ตั้งแต่การกำหนดหลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินงาน ไปจนถึงการวัดและประเมินผล เพื่อให้ทุกองค์ประกอบมีความเชื่อมโยง สอดคล้อง และสามารถนำไปใช้ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาและสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ด้านสุขภาวะของนิสิต แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต และแนวคิดด้านการพัฒนาโปรแกรม มาบูรณาการร่วมกับผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาปัจจัยด้านสุขภาวะที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต เพื่อใช้เป็นกรอบในการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) ให้มีความสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมายและสามารถนำไปใช้ได้อย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ การพัฒนาโปรแกรมมุ่งเน้นการเชื่อมโยงระหว่างผลการวิจัยเชิงประจักษ์กับแนวคิดทางวิชาการ เพื่อให้ทุกองค์ประกอบของโปรแกรมมีความสัมพันธ์และสนับสนุนซึ่งกันและกัน ตั้งแต่การกำหนดหลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม ตลอดจนการวัดและประเมินผล ส่งผลให้โปรแกรมมีความเหมาะสมทั้งในเชิงวิชาการและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมแสดงดังภาพที่ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการพัฒนา STEP Program

หลักการของ STEP Program

STEP Program (Student Participation Empowerment Program) พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของผลการวิจัยเชิงประจักษ์ การสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยมุ่งให้การดำเนินโปรแกรมมีความสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย มีความเป็นระบบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ทั้งนี้ โปรแกรมยึดหลักการสำคัญในการพัฒนาและดำเนินงาน 4 ประการ ดังนี้

1) การพัฒนาโปรแกรมบนฐานข้อมูลเชิงประจักษ์

โปรแกรมได้รับการพัฒนาจากผลการศึกษาปัจจัยด้านสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นฐานในการกำหนดทิศทางการพัฒนาโปรแกรมและออกแบบกิจกรรม เพื่อให้ทุกองค์ประกอบของโปรแกรมตอบสนองต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างแท้จริง และสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย

2) การเสริมสร้างความพร้อมของนิสิตก่อนการมีส่วนร่วมกิจกรรม

โปรแกรมยึดหลักว่าการมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างมีคุณภาพควรเริ่มต้นจากการเสริมสร้างความพร้อมของนิสิต ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลเชิงพยากรณ์ต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมสูงสุด จึงกำหนดให้เป็นพื้นฐานของการออกแบบกิจกรรมในช่วงเริ่มต้นของโปรแกรม เพื่อให้นิสิตมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม มีแรงจูงใจที่เหมาะสม และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

3) การบูรณาการสุขภาวะผ่านการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้จากการปฏิบัติ

โปรแกรมมุ่งพัฒนาสุขภาวะของนิสิตอย่างครอบคลุม โดยบูรณาการสุขภาวะด้านสังคม และด้านปัญญาเข้ากับกระบวนการดำเนินกิจกรรม ผ่านการลงมือปฏิบัติ การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสะท้อนผลการเรียนรู้ เพื่อเปิดโอกาสให้นิสิตได้พัฒนาทักษะการทำงานร่วมกัน การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ควบคู่ไปกับการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างมีความหมาย

4) การดำเนินโปรแกรมอย่างเป็นระบบและสามารถนำไปใช้ได้จริง

โปรแกรมได้รับการออกแบบให้มีความเชื่อมโยงระหว่างหลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม ตลอดจนการวัดและประเมินผล โดยทุกองค์ประกอบสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรม นอกจากนี้ โปรแกรมยังคำนึงถึงความเหมาะสมกับบริบทของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร และสามารถปรับประยุกต์ใช้กับการดำเนินงานด้านพัฒนานิสิตในหน่วยงานหรือสถาบันอุดมศึกษาที่มีบริบทใกล้เคียงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนที่ 2

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

โปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างเป็นระบบ โดยอาศัยผลการวิจัยเชิงประจักษ์ร่วมกับการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นกรอบในการกำหนดผลลัพธ์ที่คาดหวังของโปรแกรม ทั้งนี้ วัตถุประสงค์ของโปรแกรมนุ่งเน้นการพัฒนาความพร้อมของนิสิตในด้านที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม ควบคู่กับการส่งเสริมให้นิสิตเกิดการมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม ต่อเนื่อง และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและการดำเนินกิจกรรมในอนาคต โดยโปรแกรมมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม ต่อเนื่อง และมีความหมาย ผ่านกระบวนการพัฒนาความพร้อมด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อส่งเสริมความพร้อมด้านร่างกายของนิสิตในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งด้านการดูแลสุขภาพ การบริหารจัดการตนเองและการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อส่งเสริมความพร้อมด้านจิตใจของนิสิต โดยเสริมสร้างแรงจูงใจ ทศนคติเชิงบวก ความเชื่อมั่นในตนเอง และการตระหนักถึงคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตผ่านการลงมือปฏิบัติ การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสะท้อนผลการเรียนรู้ อันนำไปสู่การมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และมีคุณภาพ

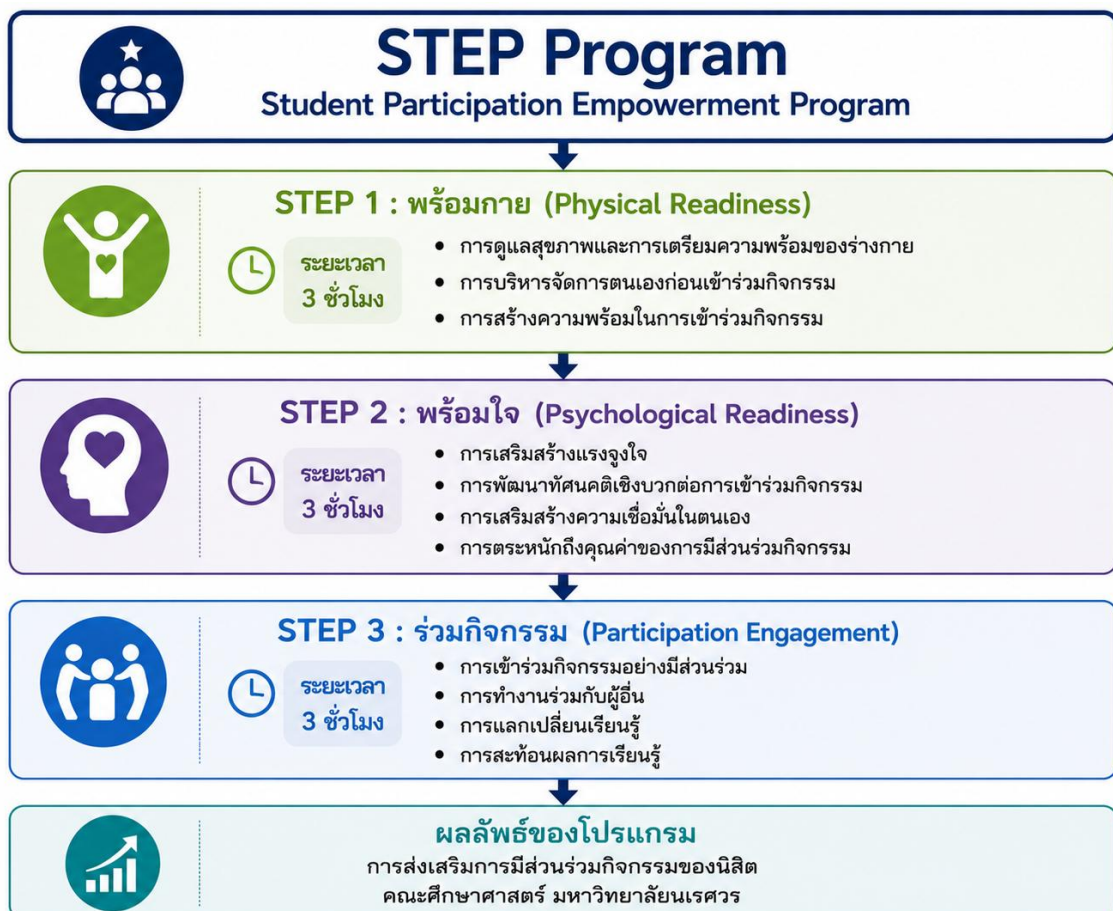
วัตถุประสงค์ดังกล่าว มีความเชื่อมโยงกับหลักการของโปรแกรมและผลการวิจัยที่ใช้เป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรม โดยใช้เป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา รูปแบบกิจกรรม และการวัดประเมินผลของแต่ละกิจกรรม เพื่อให้การดำเนินโปรแกรมสามารถบรรลุผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่กำหนด และส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตได้อย่างเป็นรูปธรรม

ส่วนที่ 3

เนื้อหาของโปรแกรม

โครงสร้างของโปรแกรม

โปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) กำหนดโครงสร้างเนื้อหาโดยอาศัยผลการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาวะของนิสิตที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม ร่วมกับแนวคิดด้านสุขภาวะของนิสิต แนวคิดด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรม และแนวคิดด้านการพัฒนาโปรแกรม เพื่อให้เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม โครงสร้างเนื้อหาประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 3 กิจกรรม ได้แก่ STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness) และ STEP 3 : ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement) ดังภาพที่ 2



ภาพ 2 Flowchart โครงสร้างเนื้อหาของโปรแกรม

รายละเอียดเนื้อหาของโปรแกรม

เนื้อหาของ STEP Program ได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับหลักการและวัตถุประสงค์ของโปรแกรม โดยแบ่งออกเป็นกิจกรรมหลัก 3 กิจกรรม ซึ่งมีจุดมุ่งเน้นแตกต่างกันตามผลการวิจัยที่ใช้เป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรม ทั้งนี้แต่ละกิจกรรมประกอบด้วยวัตถุประสงค์ จุดมุ่งเน้นสาระสำคัญ และผลที่คาดว่าจะได้รับ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการพัฒนาจากการเตรียมความพร้อมไปสู่การส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต



รายการ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อส่งเสริมความพร้อมด้านร่างกายของนิสิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมุ่งให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ การบริหารจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมของร่างกาย อันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต
จุดมุ่งเน้น	พัฒนาความพร้อมด้านร่างกายของนิสิตในฐานะปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม โดยมุ่งเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพ การจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
ขอบเขตเนื้อหา	• ความสำคัญของสภาวะด้านร่างกายต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม • การดูแลสุขภาพและการสร้างเสริมสภาวะด้านร่างกาย • การบริหารจัดการตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม • การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรม
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ผู้เข้าร่วมมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสภาวะด้านร่างกาย สามารถเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์มากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 2

STEP 2

พร้อมใจ

(Psychological Readiness)

รายการ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อส่งเสริมความพร้อมด้านจิตใจของนิสิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมุ่งเสริมสร้างแรงจูงใจ ทักษะคิดเชิงบวก ความเชื่อมั่นในตนเอง และการตระหนักถึงคุณค่าของการมีส่วนร่วมกิจกรรม อันเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต
จุดมุ่งเน้น	พัฒนาความพร้อมด้านจิตใจของนิสิตในฐานะปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม โดยมุ่งเสริมสร้างแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง และทักษะคิดเชิงบวกต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
ขอบเขตเนื้อหา	• ความสำคัญของสภาวะด้านจิตใจต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม • การเสริมสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม • การพัฒนาทักษะคิดเชิงบวกต่อการเข้าร่วมกิจกรรม • การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง • การตระหนักถึงคุณค่าของการมีส่วนร่วมกิจกรรม
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ผู้เข้าร่วมมีแรงจูงใจ ทักษะคิดเชิงบวก และความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ตระหนักถึงคุณค่าของการมีส่วนร่วมกิจกรรม และมีความพร้อมด้านจิตใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์มากยิ่งขึ้น



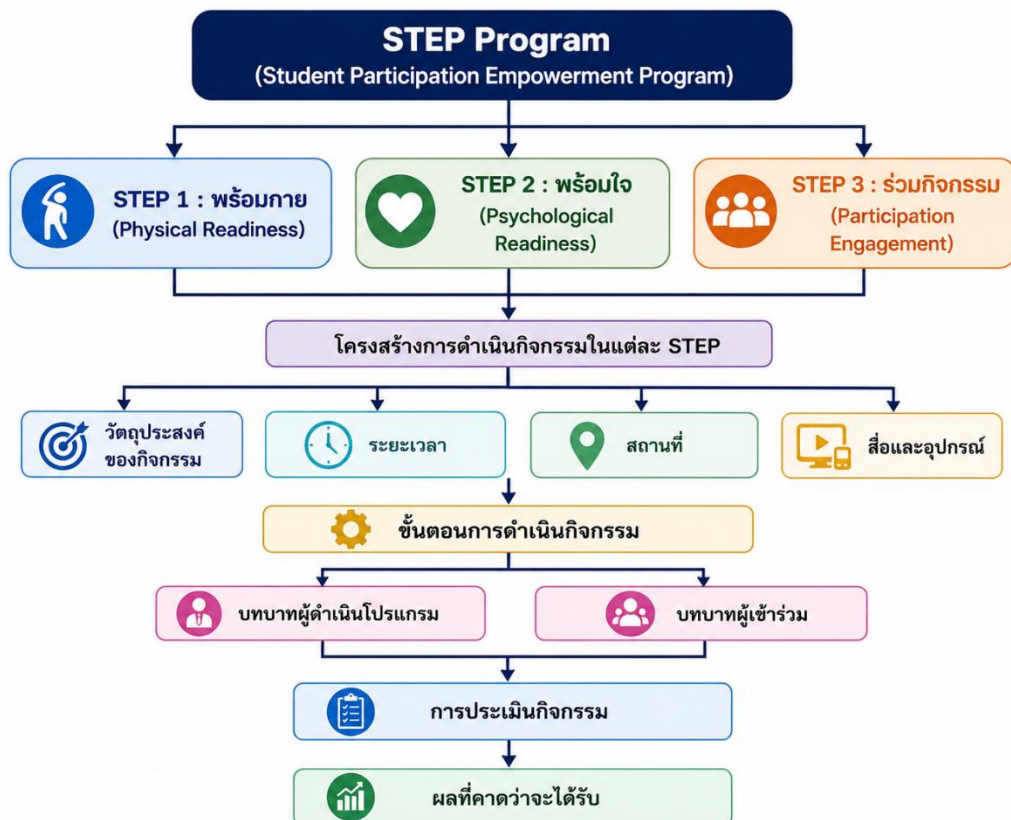
กิจกรรมที่ 3 STEP 3 | ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

รายการ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตผ่านการลงมือปฏิบัติ การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสะท้อนผลการเรียนรู้ โดยบูรณาการสุขภาวะด้านสังคมและสุขภาวะด้านปัญญา เพื่อสนับสนุนการมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสม
จุดมุ่งเน้น	ส่งเสริมให้นิสิตเกิดการมีส่วนร่วมกิจกรรมผ่านการปฏิบัติจริง การเรียนรู้ร่วมกัน และการสะท้อนผลการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการประยุกต์ใช้ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม
ขอบเขตเนื้อหา	• การมีส่วนร่วมกิจกรรมผ่านการลงมือปฏิบัติ • การทำงานร่วมกับผู้อื่นและการสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวก • การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ร่วม • การสะท้อนผลการเรียนรู้และการนำไปประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ผู้เข้าร่วมสามารถมีส่วนร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้และสะท้อนผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมได้ พร้อมทั้งสามารถประยุกต์ใช้ประสบการณ์ที่ได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์อย่างต่อเนื่อง

ส่วนที่ 4

กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม

การดำเนินโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) ประกอบด้วยกิจกรรมหลักจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness) และ STEP 3 : ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement) โดยแต่ละกิจกรรมได้รับการออกแบบให้มีรายละเอียดการดำเนินงานที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาของโปรแกรม ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของกิจกรรม ระยะเวลา สถานที่ สื่อและอุปกรณ์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม บทบาทผู้ดำเนินโปรแกรม บทบาทผู้เข้าร่วม การประเมินกิจกรรม และผลที่คาดว่าจะได้รับ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ดำเนินโปรแกรมในการนำกิจกรรมไปใช้ได้อย่างเป็นระบบและบรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรม และเพื่อให้เห็นภาพรวมของการดำเนินโปรแกรมก่อนศึกษารายละเอียดของแต่ละกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปโครงสร้างการดำเนินกิจกรรมของ STEP Program และภาพรวมของกิจกรรมทั้ง 3 STEP ดังแสดงในภาพที่ 2 และตารางที่ ...



ภาพ 3 โครงสร้างการดำเนินกิจกรรมของ STEP Program

ตาราง 2 ภาพรวมกิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม STEP Program

STEP	วัตถุประสงค์	สภาวะ ที่มุ่งพัฒนา	กิจกรรมย่อย	ผลผลิต (Output)	ใบกิจกรรม	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
STEP 1 พร้อมกาย (Physical Readiness)	ส่งเสริมความพร้อมด้าน ร่างกายของนิสิตก่อนการ เข้าร่วมกิจกรรม โดยสร้าง ความตระหนักในการดูแล สุขภาพ การบริหารจัดการ การตนเอง และการ เตรียมความพร้อมสำหรับ การมีส่วนร่วมกิจกรรม	สภาวะด้าน ร่างกาย (Physical Well- being)	1. รู้จักกัน...พร้อมเริ่ม (Get Ready) 2. เช็คความพร้อม (Ready Check) 3. ภารกิจพร้อมกาย (Ready Mission) 4. พร้อมไปด้วยกัน (Ready Together) 5. แผนก้าวแรกของฉัน (My STEP Plan)	- แผนการเตรียมความ พร้อมด้านร่างกาย ก่อนการเข้าร่วม กิจกรรม (My STEP Plan)	ใบกิจกรรมที่ 1 : Ready Check ใบกิจกรรมที่ 2 : Ready Mission ใบกิจกรรมที่ 3 : Ready Together ใบกิจกรรมที่ 4 : My STEP Plan	ผู้เข้าร่วมมีความรู้ ความ เข้าใจ และสามารถเตรียม ความพร้อมด้านร่างกาย ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมนำแนวทางไป ประยุกต์ใช้ในการดำเนิน ชีวิตและการเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่าง เหมาะสม
STEP 2 พร้อมใจ (Psychological Readiness)	ส่งเสริมความพร้อมด้าน จิตใจของนิสิต โดยพัฒนา แรงจูงใจ ความเชื่อมั่นใน ตนเอง การตระหนักรู้และ การจัดการอารมณ์ เพื่อ เตรียมความพร้อมก่อน การเข้าร่วมกิจกรรม	สภาวะด้าน จิตใจ (Psychological Well-being)	6. เต็มพลัง...พร้อมใจ (Get Inspired) 7. ค้นหาแรงบันดาลใจ (Find Your Why) 8. พลังใจของเรา (Power Together) 9. ใจพร้อม...ก้าวไป (Ready to Go) 10. ก้าวต่อไปของฉัน (My Next Step)	- แนวทางกา รเสริมสร้าง ความพร้อมด้าน จิตใจ (STEP Mindset Guide) - แผนพัฒนา ตนเอง (My Next Step)	ใบกิจกรรมที่ 5 : Find Your Why ใบกิจกรรมที่ 6 : Power Together ใบกิจกรรมที่ 7 : Ready to Go ใบกิจกรรมที่ 8 : My Next Step	ผู้เข้าร่วมสามารถสำรวจ และพัฒนาความ พร้อมด้านจิตใจ พร้อมนำองค์ ความรู้ไปประยุกต์ใช้ ในการเตรียมความ พร้อมก่อนการเข้าร่วม กิจกรรมและการดำเนินชีวิตได้ อย่างเหมาะสม
STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)	ส่งเสริมการมีส่วนร่วม กิจกรรมของนิสิตผ่านการ ลงมือปฏิบัติ การทำงาน ร่วมกับผู้อื่น การแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และการสะท้อนผล การเรียนรู้ โดย บูรณาการสภาวะทั้ง 4 ด้านสู่การมีส่วนร่วมอย่าง มีความหมาย	บูรณาการ สภาวะ ทั้ง 4 ด้าน (ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา)	11. ลงมือ...ไปด้วยกัน (Let's Go) 12. ร่วมคิด (Think Together) 13. ร่วมทำ (Work Together) 14. ร่วมเรียนรู้ (Learn Together) 15. ก้าวสู่การมีส่วนร่วม (STEP Forward)	- แนวทางการมี ส่วนร่วม กิจกรรม (STEP Participation Guide) - แผนการมี ส่วนร่วม กิจกรรมราย บุคคล (STEP Forward)	ใบกิจกรรมที่ 9 : Think Together ใบกิจกรรมที่ 10 : Work Together ใบกิจกรรมที่ 11 : Learn Together ใบกิจกรรมที่ 12 : STEP Forward	ผู้เข้าร่วมสามารถ ประยุกต์ใช้ความรู้และ ประสบการณ์จากการลง มือปฏิบัติ เพื่อพัฒนา การมีส่วนร่วมกิจกรรม การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแก้ปัญหา และการเรียนรู้ ร่วมกันได้อย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมที่ 1 STEP 1 | พร้อมกาย (Physical Readiness)

1) ชื่อกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 STEP 1 | พร้อมกาย (Physical Readiness)

2) วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อส่งเสริมความพร้อมด้านร่างกายของนิสิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมุ่งให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ การบริหารจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมของร่างกาย อันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต

3) ระยะเวลา

3 ชั่วโมง (180 นาที)

4) สถานที่

ห้องประชุม ห้องเรียน หรือพื้นที่นอกประสงค์ที่เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรม โดยควรสามารถรองรับผู้เข้าร่วมได้อย่างเพียงพอ มีพื้นที่สำหรับการจัดกิจกรรมทั้งแบบบรรยาย อภิปราย และการปฏิบัติหรือการเคลื่อนไหวร่างกายตามลักษณะของกิจกรรม มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการมีส่วนร่วม พร้อมทั้งมีสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำเนินกิจกรรม

5) สื่อและอุปกรณ์

การดำเนินกิจกรรม STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) ใช้สื่อและอุปกรณ์ที่ได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และลักษณะของกิจกรรมในแต่ละช่วง เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การวิเคราะห์สถานการณ์ และการสังเคราะห์องค์ความรู้ร่วมกัน ทั้งนี้ สื่อและอุปกรณ์แต่ละรายการมีบทบาทในการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 3 สื่อและอุปกรณ์ ในกิจกรรมที่ 1 STEP 1 | พร้อมกาย

สื่อและอุปกรณ์	วัตถุประสงค์การใช้
กิจกรรมย่อยที่ 1 : รู้จักกัน...พร้อมเริ่ม (Get Ready)	
1. สื่อนำเสนอ (จัดทำด้วย Canva)	ใช้นำเสนอภาพรวมของ STEP Program วัตถุประสงค์ของกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม และประเด็นสำคัญสำหรับการเรียนรู้

สื่อและอุปกรณ์	วัตถุประสงค์การใช้
2. เครื่องคอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊ก	ใช้เปิดและควบคุมการนำเสนอสื่อประกอบกิจกรรม
3. เครื่องฉายภาพหรือจอแสดงผล	ใช้แสดงสื่อนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมสามารถรับชมข้อมูลได้อย่างทั่วถึง
กิจกรรมย่อยที่ 2 : เช็คความพร้อม (Ready Check)	
1. สื่อนำเสนอ (จัดทำด้วย Canva)	ใช้เป็นสื่อการนำเสนอเพื่ออธิบายแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะด้านร่างกายและสร้างความเข้าใจก่อนเริ่มกิจกรรม
2. ใบกิจกรรมที่ 1 Ready Check	ใช้สำรวจและประเมินความพร้อมด้านร่างกายของผู้เข้าร่วม พร้อมบันทึกผลการประเมิน
3. ปากกา	ใช้บันทึกข้อมูลและตอบใบกิจกรรม
กิจกรรมย่อยที่ 3 : ภารกิจคนพร้อม (Ready Mission)	
1. ใบกิจกรรมที่ 2 Ready Mission	ใช้วิเคราะห์สถานการณ์ วางแผนการเตรียมความพร้อม และบันทึกผลการอภิปรายของกลุ่ม
2. Mission Cards	ใช้กำหนดสถานการณ์สมมติสำหรับการวิเคราะห์และวางแผนการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย
3. Challenge Cards	ใช้จำลองเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อฝึกการปรับแผนและการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง
4. กระดาษฟลิปชาร์ต/ กระดาษ A3	ใช้ในการเขียนสรุปผลการวิเคราะห์และใช้ในการจัดทำผลงานของกลุ่ม
5. ปากกาเมจิก	ใช้บันทึกและนำเสนอข้อมูลบนกระดาษฟลิปชาร์ตหรือกระดาษ A3
กิจกรรมย่อยที่ 4 : พร้อมไปด้วยกัน (Ready Together)	
1. ใบกิจกรรมที่ 3 Ready Together	ใช้สังเคราะห์องค์ความรู้และใช้ในการจัดทำ STEP Ready Checklist ของกลุ่ม
2. กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาษ A3	ใช้จัดทำ STEP Ready Checklist และสรุปแนวทางการเตรียมความพร้อมของกลุ่ม
3. กระดาษบันทึก (Post-it)	ใช้รวบรวมความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และประเด็นสำคัญระหว่างการอภิปราย
4. ปากกาเมจิก	ใช้บันทึกข้อมูลและนำเสนอผลงานของกลุ่ม
กิจกรรมย่อยที่ 5 : ก้าวแรกของฉัน (My STEP Plan)	
1. ใบกิจกรรมที่ 4 My STEP Plan	ใช้จัดทำแผนการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายรายบุคคลและกำหนดแนวทางการนำไปปฏิบัติ
2. ปากกา	ใช้บันทึกข้อมูลและจัดทำแผนการเตรียมความพร้อมของตนเอง

6) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) ใช้ระยะเวลารวม 3 ชั่วโมง โดยแบ่งออกเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นนำ ชั้นดำเนินกิจกรรม และชั้นสรุปและสะท้อนผล แต่ละชั้นได้รับการออกแบบให้เชื่อมโยงกันอย่างเป็นลำดับ เริ่มจากการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ การส่งเสริมการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของสุขภาวะด้านร่างกายผ่านการเรียนรู้และการลงมือปฏิบัติร่วมกัน ตลอดจนการสะท้อนผลการเรียนรู้และกำหนดแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมความพร้อมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต

6.1) ชั้นนำ (20 นาที)

กิจกรรมย่อยที่ 1 : รู้จักกัน...พร้อมเริ่ม Get Ready (20 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วม แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) รวมทั้งอธิบายภาพรวมของ STEP Program และกำหนดการดำเนินกิจกรรมตลอดระยะเวลา 3 ชั่วโมง
2. ผู้ดำเนินโปรแกรมชี้แจงบทบาทของผู้ดำเนินโปรแกรม ผู้เข้าร่วม และข้อตกลงร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสร้างความเข้าใจและบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ร่วมกัน
3. ผู้ดำเนินโปรแกรมจัดกิจกรรม "รู้จักกัน...พร้อมเริ่ม (Get Ready)" เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแนะนำตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์
4. ผู้ดำเนินโปรแกรมแบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 6 คน เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมตลอดโปรแกรม
5. ผู้ดำเนินโปรแกรมตั้งประเด็นคำถามชวนคิดเกี่ยวกับ "ความพร้อมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม" และ "อะไรคืออุปสรรคที่ทำให้คุณไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรม" และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม ก่อนนำเสนอประเด็นสำคัญต่อที่ประชุม
6. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปประเด็นที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมย่อย ในชั้นดำเนินกิจกรรม โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความสำคัญของความพร้อมด้านร่างกายที่มีต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม

6.2) ชั้นดำเนินกิจกรรม (140 นาที)

กิจกรรมย่อยที่ 2 : เช็คความพร้อม Ready Check (35 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของความพร้อมด้านร่างกายที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม พร้อมเชื่อมโยงให้ผู้เข้าร่วมตระหนักว่าความพร้อมด้านร่างกายครอบคลุมทั้งการดูแลสุขภาพ การบริหารจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินโปรแกรมนำผู้เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรม "ขยับกาย...เช็คความพร้อม" โดยให้ผู้เข้าร่วมลุกขึ้นทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายอย่างง่าย เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว

ประกอบจังหวะ หรือกิจกรรมกระตุ้นการตื่นตัวของร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5–7 นาที เพื่อสร้างความผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด และเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมหลัก

3. ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก ใบกิจกรรมที่ 1 : **เช็กความพร้อม (Ready Check)** ให้ผู้เข้าร่วมสำรวจและประเมินความพร้อมด้านร่างกายของตนเอง โดยครอบคลุมประเด็นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการบริหารจัดการตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมบันทึกผลการประเมินลงในใบกิจกรรม

4. ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนผลการสำรวจภายในกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายถึงปัจจัยที่ส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อความพร้อมด้านร่างกาย และเสนอแนวทางในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

5. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอประเด็นสำคัญจากการอภิปรายต่อที่ประชุม โดยผู้ดำเนินโปรแกรมร่วมสะท้อนความคิดเห็นและเชื่อมโยงประเด็นที่ได้กับความสำคัญของสุขภาวะด้านร่างกายที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต

6. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปสาระสำคัญของกิจกรรม และเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมย่อยที่ 3 **ภารกิจคนพร้อม (Ready Mission)** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้นำผลจากการสำรวจความพร้อมของตนเองไปประยุกต์ใช้ผ่านการทำงานร่วมกัน

กิจกรรมย่อยที่ 3 : ภารกิจคนพร้อม Ready Mission (45 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยใช้ให้ผู้เข้าร่วมเห็นว่า การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการดูแลสุขภาพ การบริหารจัดการตนเอง และการเตรียมสิ่งจำเป็นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก ใบกิจกรรมที่ 2 : **ภารกิจคนพร้อม (Ready Mission)** พร้อมให้แต่ละกลุ่มสุ่ม **Mission Card** จำนวน 1 ใบ เพื่อรับสถานการณ์สมมติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดย Mission Card ประกอบด้วยสถานการณ์ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 4 สถานการณ์สมมติของ Mission Cards สำหรับกิจกรรมย่อยที่ 3

Mission Card	สถานการณ์	ประเด็นที่ต้องร่วมกันวางแผน
Mission 1 ค่ายอาสา	เข้าร่วมค่ายอาสา 2 วัน 1 คืน	การเตรียมสุขภาพ การพักผ่อน การเตรียมอุปกรณ์ และการบริหารเวลา
Mission 2 คณะกรรมการจัดกิจกรรม	รับผิดชอบการจัดกิจกรรมของคณะตลอดทั้งวัน	การจัดการพลังงานของร่างกาย การรับประทานอาหาร การแบ่งเวลา และการเตรียมอุปกรณ์
Mission 3 กิจกรรมจิตอาสา	ลงพื้นที่ทำกิจกรรมบริการชุมชนกลางแจ้ง	การป้องกันความเหนื่อยล้า การดูแลสุขภาพ และการเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น
Mission 4 แข่งขันทักษะวิชาการ	เข้าร่วมการแข่งขันตลอดทั้งวัน	การพักผ่อน การบริหารความพร้อมของร่างกาย และการเตรียมตัวก่อนการแข่งขัน
Mission 5 กิจกรรมปฐมนิเทศ	ปฏิบัติหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงต้อนรับนิสิตใหม่	การเตรียมความพร้อมของร่างกาย ดูแลสุขภาพ การบริหารเวลาในการปฏิบัติงาน

3. เมื่อผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์และวางแผนเป็นระยะเวลาประมาณ 15 นาที ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก **Challenge Card** ให้แต่ละกลุ่ม เพื่อจำลองเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม โดยแต่ละกลุ่มต้องร่วมกันวิเคราะห์ผลกระทบและปรับแผนการเตรียมความพร้อมให้เหมาะสม ทั้งนี้ Challenge Card ประกอบด้วยสถานการณ์ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 5 สถานการณ์ท้าทายและแนวทางการปรับแผนใน Challenge Cards

Challenge Card	สถานการณ์ท้าทาย
Challenge 1	สมาชิกในทีมพักผ่อนไม่เพียงพอและมีอาการอ่อนเพลีย
Challenge 2	สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงกะทันหัน เช่น ฝนตกหรืออากาศร้อนจัด
Challenge 3	เวลาก่อนเริ่มกิจกรรมลดลงจากกำหนดเดิม
Challenge 4	สมาชิกในทีมลืมนำอุปกรณ์สำคัญมา
Challenge 5	มีการเปลี่ยนแปลงกำหนดการหรือสถานที่จัดกิจกรรมอย่างกะทันหัน

4. ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์จาก Mission Card และปรับแผนตามเงื่อนไขที่ได้รับจาก Challenge Card พร้อมบันทึกแนวทางการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและเหตุผลประกอบการตัดสินใจลงในใบกิจกรรม

5. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์และแนวทางการปรับแผนต่อที่ประชุม โดยผู้ดำเนินโปรแกรมเปิดโอกาสให้กลุ่มอื่นร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พร้อมตั้งคำถามกระตุ้นการคิดและเชื่อมโยงประเด็นสำคัญจากแต่ละสถานการณ์

6. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากกิจกรรม โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมตระหนักว่า แม้สถานการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมจะมีความแตกต่างกัน แต่การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายอย่างเหมาะสม การวางแผนล่วงหน้า และการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต และเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมย่อยที่ 4 **พร้อมไปด้วยกัน (Ready Together)**

กิจกรรมย่อยที่ 4 : พร้อมไปด้วยกัน Ready Together (60 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยทบทวนประเด็นสำคัญที่ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากกิจกรรมย่อยที่ 2 : เช็กความพร้อม (Ready Check) และกิจกรรมย่อยที่ 3 : ภารกิจคนพร้อม (Ready Mission) พร้อมชี้ให้เห็นว่า แม้สถานการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมจะแตกต่างกัน แต่การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายอย่างเหมาะสม ทั้งด้านการดูแลสุขภาพ การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การบริหารจัดการตนเอง และการเตรียมสิ่งจำเป็นก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต

2. ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก **ใบกิจกรรมที่ 3 : พร้อมไปด้วยกัน (Ready Together)** ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันสังเคราะห์องค์ความรู้จากการวิเคราะห์ Mission Card และ Challenge Card เพื่อจัดทำ **STEP Ready Checklist** หรือรายการตรวจสอบความพร้อมด้านร่างกายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ ใบกิจกรรมประกอบด้วยหัวข้อสำคัญ ได้แก่ สถานการณ์ที่ได้รับ ความเสี่ยงด้านสุขภาพ

ทางกายที่อาจเกิดขึ้น แนวทางการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย STEP Ready Checklist เหตุผลประกอบที่กำหนดแต่ละรายการ ข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้

ทั้งนี้ ใบบกิจกรมได้รับการออกแบบเพื่อให้ผู้เข้าร่วม ได้ดำเนินการร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ได้รับ สรุปประเด็นสำคัญ ความเสี่ยงด้านสุขภาวะทางกายที่อาจเกิดขึ้น และพัฒนาแนวทางการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย ตลอดจนข้อเสนอแนะที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง โดยมีองค์ประกอบของใบบกิจกรม ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 6 องค์ประกอบของใบบกิจกรมที่ 3 : พร้อมไปด้วยกัน (Ready Together)

องค์ประกอบ	รายละเอียด
1. สถานการณ์ที่ได้รับ	ระบุ Mission Card และ Challenge Card ที่กลุ่มได้รับ พร้อมสรุปสาระสำคัญของสถานการณ์
2. ความเสี่ยงด้านสุขภาวะทางกาย	วิเคราะห์ปัจจัยหรือความเสี่ยงที่อาจส่งผลกระทบต่อความพร้อมด้านร่างกายในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. แนวทางการเตรียมความพร้อม	ร่วมกันกำหนดแนวทางการดูแลสุขภาพ การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การบริหารเวลา และการเตรียมอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์
4. STEP Ready Checklist	จัดทำรายการตรวจสอบความพร้อมด้านร่างกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติของกลุ่ม
5. เหตุผลประกอบ	อธิบายเหตุผลหรือความจำเป็นของแต่ละรายการใน Checklist ว่าจะช่วยส่งเสริมความพร้อมด้านร่างกายอย่างไร
6. การนำไปประยุกต์ใช้	สรุปแนวทางการนำ STEP Ready Checklist ไปใช้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจริงของนิสิต

3. ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และจัดทำ STEP Ready Checklist โดยกำหนดรายการตรวจสอบที่จำเป็นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมให้เหตุผลประกอบในแต่ละรายการ ทั้งนี้ Checklist ควรครอบคลุมประเด็นสำคัญ ได้แก่ การดูแลสุขภาพ การพักผ่อนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารและน้ำดื่ม การเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น การป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ และการตรวจสอบความพร้อมของตนเองก่อนออกเดินทางหรือเข้าร่วมกิจกรรม

4. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ STEP Ready Checklist ของกลุ่มต่อที่ประชุม พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบการกำหนดแต่ละรายการ โดยผู้ดำเนินโปรแกรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มอื่นร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติม และร่วมกันพิจารณาความครบถ้วน ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการนำรายการตรวจสอบไปใช้จริงกับการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต

5. ผู้ดำเนินโปรแกรมรวบรวมข้อเสนอแนะจากทุกกลุ่ม และร่วมกันสังเคราะห์เป็น STEP Ready Checklist ฉบับสมบูรณ์ ซึ่งประกอบด้วยรายการตรวจสอบความพร้อมด้านร่างกายที่จำเป็น

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต พร้อมอธิบายแนวทางการนำ Checklist ไปประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

6. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปองค์ความรู้จากกิจกรรม โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมตระหนักว่าการมีสุขภาวะด้านร่างกายที่ดีเกิดจากการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง การบริหารจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต พร้อมเชื่อมโยงเข้าสู่ 6.3 ขั้นสรุปและสะท้อนผล เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทบทวนสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม และกำหนดแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการเข้าร่วมกิจกรรมในอนาคต

6.3) ขั้นสรุปและสะท้อนผล (20 นาที)

กิจกรรมย่อยที่ 5 : ก้าวแรกของฉัน My STEP Plan (20 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรม โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความตระหนักที่เกิดขึ้น และแนวทางการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต

2. ผู้เข้าร่วมร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม พร้อมแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับ STEP Ready Checklist ที่ร่วมกันสังเคราะห์ขึ้น และอภิปรายถึงแนวทางการนำ Checklist ไปใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจริง

3. ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก ใบกิจกรรมที่ 4 : My STEP Plan ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนจัดทำแผนการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายของตนเอง โดยสังเคราะห์องค์ความรู้จากกิจกรรมทั้งหมดใน STEP 1 และ STEP Ready Checklist ที่ร่วมกันจัดทำในกิจกรรมย่อยที่ 4 เพื่อกำหนดแนวทางหรือเป้าหมายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในอนาคต ทั้งนี้ ใบกิจกรรมประกอบด้วยหัวข้อสำคัญ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 7 องค์ประกอบของใบกิจกรรมที่ 4 : My STEP Plan

องค์ประกอบ	รายละเอียด
1. เป้าหมายของฉัน (My Goal)	ระบุเป้าหมายด้านการเตรียมความพร้อมทางร่างกายที่ต้องการพัฒนา
2. สิ่งที่ฉันจะเริ่มทำ (My Action)	กำหนดแนวทางหรือพฤติกรรมที่ตั้งใจจะปฏิบัติ เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ การรับประทานอาหารให้ตรงเวลา การออกกำลังกาย หรือการเตรียมอุปกรณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
3. สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (My Ready Checklist)	สรุปรายการตรวจสอบความพร้อมด้านร่างกายที่เหมาะสมกับตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
4. ระยะเวลาในการปฏิบัติ (My Timeline)	กำหนดช่วงเวลาที่จะเริ่มดำเนินการและนำไปใช้ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งถัดไป

องค์ประกอบ	รายละเอียด
5. ผลที่คาดว่าจะได้รับ (Expected Outcome)	ระบุผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผน เช่น มีความพร้อมมากขึ้น มีพลังในการทำกิจกรรม และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

4. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปองค์ความรู้ที่สำคัญของกิจกรรม พร้อมเน้นย้ำว่าการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ ก่อนเชื่อมโยงเข้าสู่ **STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness)** เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจ ทศนคติเชิงบวก และความเชื่อมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรม

7) บทบาทผู้ดำเนินโปรแกรม

ผู้ดำเนินโปรแกรมมีบทบาทสำคัญในการอำนวยความสะดวก (Facilitator) และส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมตลอดการดำเนินกิจกรรม โดยมุ่งเน้นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การตั้งคำถามเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การให้ข้อเสนอแนะอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนการเชื่อมโยงองค์ความรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ทั้งนี้ ผู้ดำเนินโปรแกรมควรปฏิบัติบทบาท ดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ระยะเวลา และกำหนดการดำเนินกิจกรรม รวมทั้งบทบาทของผู้ดำเนินโปรแกรมและผู้เข้าร่วม ตลอดจนข้อตกลงร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันและเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม

2. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตร เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แสดงความคิดเห็น และแบ่งปันประสบการณ์อย่างทั่วถึง โดยส่งเสริมการยอมรับความคิดเห็นที่หลากหลายและสร้างความรู้สึกลดภัยในการแสดงออก

3. กระตุ้นการคิดวิเคราะห์ของผู้เข้าร่วมผ่านการตั้งคำถาม การอภิปราย การใช้สถานการณ์สมมติ และการสะท้อนประสบการณ์ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมเชื่อมโยงองค์ความรู้กับการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

4. อำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ติดตามการปฏิบัติกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม ให้คำแนะนำเมื่อผู้เข้าร่วมประสบปัญหาในการวิเคราะห์สถานการณ์หรือจัดทำใบกิจกรรม รวมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการอภิปราย การวางแผน และการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเหมาะสม

5. สรุปองค์ความรู้และเชื่อมโยงประเด็นสำคัญจากการอภิปราย ผลงานกลุ่ม และการนำเสนอของผู้เข้าร่วมในแต่ละกิจกรรม พร้อมสะท้อนผลการเรียนรู้และเชื่อมโยงให้เห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต

6. ประเมินการดำเนินกิจกรรมโดยสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม ตรวจสอบความครบถ้วนของใบกิจกรรมและชิ้นงาน พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเชิงสร้างสรรค์แก่ผู้เข้าร่วม และใช้ข้อมูลที่ได้จากการประเมินเป็นแนวทางในการพัฒนาการดำเนินโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

8) บทบาทผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมเป็นผู้เรียนรู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างองค์ความรู้ผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการลงมือปฏิบัติ โดยผู้เข้าร่วมควรมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น และร่วมมือกับสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมควรปฏิบัติตามบทบาท ดังนี้

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามกำหนดเวลาและปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมของโปรแกรม
2. มีส่วนร่วมในการอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์อย่างสร้างสรรค์
3. ร่วมมือกับสมาชิกภายในกลุ่มในการวิเคราะห์สถานการณ์และดำเนินกิจกรรม
4. จัดทำใบกิจกรรมและชิ้นงานต่าง ๆ ตามที่กำหนดด้วยความรับผิดชอบ
5. สะท้อนผลการเรียนรู้และนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อม

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมของตนเอง

9) การประเมินกิจกรรม

การประเมินกิจกรรมมุ่งประเมินผลการเรียนรู้และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินกิจกรรม STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) เพื่อสะท้อนความเข้าใจของผู้เข้าร่วมและความสามารถในการนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้วิธีการประเมิน ดังนี้

ตาราง 8 รายละเอียดการประเมินกิจกรรม STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness)

รายการประเมิน	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
การประเมินผลการเรียนรู้ระหว่างกิจกรรม	ตรวจสอบความครบถ้วนและความเหมาะสมของการปฏิบัติกิจกรรม	ใบกิจกรรมที่ 1 : Ready Check ใบกิจกรรมที่ 2 : Ready Mission ใบกิจกรรมที่ 3 : Ready Together
การประเมินผลการนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้	พิจารณาความสมบูรณ์และความเป็นไปได้ของแผนการเตรียมความพร้อมในด้านร่างกาย	ใบกิจกรรมที่ 4 : My STEP Plan

10) ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรม STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) ผู้เข้าร่วมควรเกิดผลลัพธ์ ดังนี้

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาวะด้านร่างกายที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมโดยสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลสุขภาพ การเตรียมความพร้อมของร่างกาย และการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตได้อย่างเหมาะสม

2. สามารถประเมินและวิเคราะห์ความพร้อมด้านร่างกายของตนเองก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยสามารถระบุจุดแข็ง ข้อจำกัด และปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมกำหนดแนวทางในการปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองได้

3. สามารถวางแผนการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายให้เหมาะสมกับสถานการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน โดยคำนึงถึงการดูแลสุขภาพ การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การบริหารจัดการเวลา และการเตรียมสิ่งจำเป็นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

4. สามารถจัดทำ **STEP Ready Checklist** และ **My STEP Plan** เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยสามารถนำรายการตรวจสอบและแผนการเตรียมความพร้อมที่จัดทำขึ้นไปใช้เป็นแนวทางในการเตรียมตนเองก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

5. ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ การบริหารจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งสามารถนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งในระดับคณะและมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ



1) ชื่อกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 STEP 2 | พร้อมใจ (Psychological Readiness)

2) วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อส่งเสริมความพร้อมด้านจิตใจของนิสิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมุ่งเสริมสร้างแรงจูงใจ ทศนคติเชิงบวก ความเชื่อมั่นในตนเอง การตระหนักรู้และการจัดการอารมณ์ ตลอดจนการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายอย่างเหมาะสม อันเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพ

3) ระยะเวลา

3 ชั่วโมง (180 นาที)

4) สถานที่

ห้องประชุม ห้องเรียน หรือพื้นที่นอกประสงค์ที่เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรม โดยควรสามารถรองรับผู้เข้าร่วมได้อย่างเพียงพอ มีพื้นที่สำหรับการจัดกิจกรรมทั้งแบบบรรยาย การอภิปราย การทำกิจกรรมกลุ่ม และการสะท้อนผลการเรียนรู้ร่วมกัน มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแสดงความคิดเห็น และการสะท้อนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม พร้อมทั้งมีสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำเนินกิจกรรม เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพ

5) สื่อและอุปกรณ์

การดำเนินกิจกรรม STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness) ใช้สื่อและอุปกรณ์ที่ได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และลักษณะของกิจกรรมในแต่ละช่วง เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ การสะท้อนตนเอง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การวิเคราะห์สถานการณ์ และการสังเคราะห์องค์ความรู้ร่วมกัน ทั้งนี้ สื่อและอุปกรณ์แต่ละรายการมีบทบาทในการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับความพร้อมด้านจิตใจ สามารถเสริมสร้างแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการอารมณ์ และเห็นคุณค่าของการมีส่วนร่วมกิจกรรม ตลอดจนนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ สื่อและอุปกรณ์ยังได้รับการออกแบบให้เอื้อต่อการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในทุกขั้นตอนของกิจกรรม ทั้งในรูปแบบการเรียนรู้รายบุคคล การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และการสะท้อนผลการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและมีความหมาย อันจะนำไปสู่การพัฒนาความพร้อมด้านจิตใจที่เหมาะสมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 9 สื่อและอุปกรณ์ ในกิจกรรมที่ 2 STEP 2 | พร้อมใจ

สื่อและอุปกรณ์	วัตถุประสงค์การใช้
กิจกรรมย่อยที่ 6 : เต็มพลัง...พร้อมใจ (Get Inspired)	
1. สื่อนำเสนอ (จัดทำด้วย Canva)	ใช้นำเสนอวัตถุประสงค์ของกิจกรรม STEP 2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะด้านจิตใจ และประเด็นสำคัญสำหรับการเรียนรู้
2. เครื่องคอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊ก	ใช้เปิดและควบคุมการนำเสนอสื่อประกอบกิจกรรม
3. เครื่องฉายภาพหรือจอแสดงผล	ใช้แสดงสื่อนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมสามารถรับชมข้อมูลได้อย่างทั่วถึง
กิจกรรมย่อยที่ 7 : ค้นหาแรงบันดาลใจ (Find Your Why)	
1. สื่อนำเสนอ (จัดทำด้วย Canva)	ใช้เป็นสื่อประกอบการอธิบายแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะด้านจิตใจ แรงจูงใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ใบกิจกรรมที่ 5 : Find Your Why	ใช้สำรวจแรงจูงใจ ความรู้สึก คุณค่าในตนเอง และเป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมบันทึกผลการสะท้อนตนเอง
3. ปากกา	ใช้บันทึกข้อมูลและตอบใบกิจกรรม
กิจกรรมย่อยที่ 8 : พลังใจของเรา (Power Together)	
1. ใบกิจกรรมที่ 6 : Power Together	ใช้วิเคราะห์สถานการณ์ วางแนวทางเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจ และบันทึกผลการอภิปรายของกลุ่ม
2. Scenario Cards	ใช้กำหนดสถานการณ์สมมติเกี่ยวกับความท้าทายทางจิตใจ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมร่วมกันวิเคราะห์และหาแนวทางรับมือ
3. Power Cards	ใช้กำหนดแนวทางหรือทรัพยากรสนับสนุนในการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจสำหรับการรับมือกับสถานการณ์ที่ได้รับ
4. กระดาษฟลิปชาร์ต/ กระดาษ A3	ใช้ในการเขียนสรุปผลการวิเคราะห์และใช้ในการจัดทำผลงานของกลุ่ม
5. ปากกาเมจิก	ใช้บันทึกและนำเสนอข้อมูลบนกระดาษฟลิปชาร์ตหรือกระดาษ A3
กิจกรรมย่อยที่ 9 : ใจพร้อม...ก้าวไป (Ready to Go)	
1. ใบกิจกรรมที่ 7 : Ready to Go	ใช้สังเคราะห์องค์ความรู้และจัดทำ STEP Mindset Guide ของกลุ่ม
2. กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาษ A3	ใช้จัดทำ STEP Mindset Guide และสรุปแนวทางการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจของกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์	วัตถุประสงค์การใช้
3. กระดาษบันทึก (Post-it)	ใช้รวบรวมความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และประเด็นสำคัญระหว่างการอภิปราย
4. ปากกาเมจิก	ใช้บันทึกข้อมูลและนำเสนอผลงานของกลุ่ม
กิจกรรมย่อยที่ 10 : ก้าวต่อไปของฉัน (My Next Step)	
1. ไปกิจกรรมที่ 8 : My Next Step	ใช้จัดทำแผนการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจรายบุคคล และกำหนดแนวทางการนำไปปฏิบัติ
2. ปากกา	ใช้บันทึกข้อมูลและจัดทำแผนการเตรียมความพร้อมของตนเอง

6) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness) ใช้ระยะเวลารวม 3 ชั่วโมง โดยแบ่งออกเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นนำ ชั้นดำเนินกิจกรรม และชั้นสรุปและสะท้อนผล แต่ละชั้นได้รับการออกแบบให้เชื่อมโยงกันอย่างเป็นลำดับ โดยต่อยอดจากการเรียนรู้ใน STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) ซึ่งมุ่งพัฒนาความพร้อมด้านร่างกายของผู้เข้าร่วม ก่อนนำไปสู่การเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิเคราะห์สถานการณ์ และสะท้อนผลการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจ ทศนคติเชิงบวก ความเชื่อมั่นในตนเอง การตระหนักรู้และการจัดการอารมณ์ ตลอดจนการเห็นคุณค่าในตนเอง อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพ

6.1) ชั้นนำ (20 นาที)

กิจกรรมย่อยที่ 6 : เติมพลัง...พร้อมใจ (Get Inspired) (20 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วม พร้อมทบทวนสาระสำคัญที่ได้รับจาก STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) โดยเชื่อมโยงให้เห็นว่า แม้การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม แต่การมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพยังต้องอาศัยความพร้อมด้านจิตใจควบคู่กัน ทั้งในด้านแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการอารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ผู้ดำเนินโปรแกรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness) พร้อมอธิบายภาพรวมของกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินงาน และผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดว่าจะได้รับ เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับทิศทางของการเรียนรู้ตลอดระยะเวลาดำเนินกิจกรรม ผู้ดำเนินโปรแกรมจัดกิจกรรม "เติมพลัง...พร้อมใจ (Get Inspired)" โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับช่วงเวลาที่ตนเองรู้สึกมีแรงจูงใจหรือภาคภูมิใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์ หรือประสบการณ์ที่ทำให้ลังเล ไม่มั่นใจ หรือไม่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมร่วมกันอภิปรายถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้สึกและการตัดสินใจดังกล่าว

3. ผู้ดำเนินโปรแกรมตั้งประเด็นคำถามชวนคิด เช่น "อะไรทำให้เราอยากเข้าร่วมกิจกรรม" "อะไรทำให้เราไม่กล้าเข้าร่วมกิจกรรม" และ "เมื่อเผชิญกับความกังวลหรือความผิดหวัง เรามีวิธี

จัดการกับความรู้สึกของตนเองอย่างไร" เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และมุมมองของตนเอง พร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันภายในกลุ่ม

4. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอประเด็นสำคัญที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อที่ประชุม โดยผู้ดำเนินโปรแกรมร่วมสะท้อนความคิดเห็น เชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกับแนวคิดเรื่องสุขภาวะทางจิต ความพร้อมด้านจิตใจ และความสำคัญของแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการจัดการอารมณ์ที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต

5. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม พร้อมเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมย่อยที่ 7 ค้นหาแรงบันดาลใจ (Find Your Why) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจแรงจูงใจ คุณค่า และเป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นระบบ อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่อไป

6.2) ขั้นตอนกิจกรรม (140 นาที)

กิจกรรมย่อยที่ 7 : ค้นหาแรงบันดาลใจ (Find Your Why) (35 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยชี้ให้ผู้เข้าร่วมเห็นว่า ความพร้อมด้านจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต ทั้งในด้านแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การตระหนักรู้และการจัดการอารมณ์ ตลอดจนการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งล้วนส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม ความมุ่งมั่นในการปฏิบัติกิจกรรม และการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก ใบกิจกรรมที่ 5 : ค้นหาแรงบันดาลใจ (Find Your Why) ให้ผู้เข้าร่วมสำรวจและสะท้อนความคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของตนเอง โดยพิจารณาจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม คุณค่าที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม และเป้าหมายที่ต้องการพัฒนาผ่านการมีส่วนร่วม พร้อมบันทึกคำตอบลงในใบกิจกรรม

3. ใบกิจกรรมประกอบด้วยหัวข้อสำคัญ ได้แก่ ประสบการณ์ที่สร้างแรงบันดาลใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม, เหตุผลที่ทำให้อยากหรือไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรม, ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม, คุณค่าที่การเข้าร่วมกิจกรรมมีต่อตนเอง, จุดแข็งของตนเองที่สามารถนำมาใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม และ เป้าหมายที่ต้องการพัฒนาผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ ใบกิจกรรมได้รับการออกแบบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจตนเองอย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และเป้าหมายส่วนบุคคลกับการมีส่วนร่วมกิจกรรม อันจะนำไปสู่การตระหนักถึงคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมและการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจ โดยมีองค์ประกอบของใบกิจกรรมดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 10 องค์ประกอบของใบกิจกรรมที่ 5 : ค้นหาแรงบันดาลใจ (Find Your Why)

องค์ประกอบ	รายละเอียด
1. ประสบการณ์ที่สร้างแรงบันดาลใจ	บันทึกประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความสุข หรือความประทับใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

องค์ประกอบ	รายละเอียด
2. เหตุผลของการเข้าร่วมกิจกรรม	วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมกิจกรรม
3. ความรู้สึกและอารมณ์	สะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง หรือหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
4. คุณค่าที่มีต่อตนเอง	อธิบายว่าการเข้าร่วมกิจกรรมช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง หรือการดำเนินชีวิตอย่างไร
5. จุดแข็งของตนเอง	ระบุศักยภาพ ความสามารถ หรือคุณลักษณะที่สามารถนำมาใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม
6. เป้าหมายของการพัฒนา	กำหนดเป้าหมายที่ต้องการพัฒนาผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมในอนาคต

4. ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปรายถึงแรงจูงใจ คุณค่า และเป้าหมายของแต่ละคน พร้อมสะท้อนให้เห็นว่าปัจจัยทางจิตใจที่แตกต่างกันส่งผลต่อการตัดสินใจ และความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไร ตลอดจนร่วมกันเสนอแนวทางในการเสริมสร้างแรงจูงใจและความพร้อมด้านจิตใจของตนเอง

5. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอประเด็นสำคัญจากการอภิปรายต่อที่ประชุม โดยผู้ดำเนินโปรแกรมร่วมสะท้อนความคิดเห็น เชื่อมโยงประเด็นที่ได้กับแนวคิดเรื่องสุขภาวะทางจิต โดยเน้นความสำคัญของการตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การจัดการอารมณ์ และการสร้างแรงจูงใจภายใน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างมีความหมาย

6. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปสาระสำคัญของกิจกรรม และเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมย่อยที่ 3 **พลังใจของเรา (Power Together)** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้นำผลจากการสำรวจตนเองไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกันสร้างแนวทางในการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจและความเชื่อมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรมผ่านการทำงานร่วมกับผู้อื่น

กิจกรรมย่อยที่ 8 : พลังใจของเรา (Power Together) (45 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยเชื่อมโยงจากกิจกรรมย่อยที่ 7 : **ค้นหาแรงบันดาลใจ (Find Your Why)** ให้ผู้เข้าร่วมเห็นว่า แม้แต่ละคนจะมีแรงจูงใจ เป้าหมาย และคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน แต่การได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการเรียนรู้ร่วมกัน สามารถช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ลดความกังวล และส่งเสริมความพร้อมด้านจิตใจในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก **ใบกิจกรรมที่ 6 : พลังใจของเรา (Power Together)** พร้อมให้แต่ละกลุ่มสุ่ม **Scenario Card** จำนวน 1 ใบ เพื่อรับสถานการณ์สมมติเกี่ยวกับความท้าทายทางจิตใจ ที่อาจเกิดขึ้นก่อนหรือระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม โดย **Scenario Card** ประกอบด้วยสถานการณ์ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 11 สถานการณ์สมมติของ Scenario Cards สำหรับกิจกรรมย่อยที่ 8

Scenario Card	สถานการณ์	ประเด็นที่ต้องร่วมกันวิเคราะห์
Scenario 1 ไม่กล้าเริ่มต้น	ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ นำ กิจกรรมครั้งแรก แต่รู้สึกไม่มั่นใจ ในตนเอง	ความเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการ ความกังวล และการเตรียมความ พร้อมทางจิตใจ
Scenario 2 กลัวความผิดพลาด	กังวลว่าหากทำกิจกรรมผิดพลาด จะถูกตำหนิหรือถูกมองในแง่ลบ	การจัดการอารมณ์ การมองความ ผิดพลาดเป็นโอกาสในการเรียนรู้ และการเห็นคุณค่าในตนเอง
Scenario 3 หมดกำลังใจ	เคยเข้าร่วมกิจกรรมแล้วไม่ได้รับ ผลตามที่คาดหวัง จึงไม่อยากเข้า ร่วมอีก	การฟื้นตัวจากความผิดหวัง การ สร้างแรงจูงใจใหม่ และการ กำหนดเป้าหมาย
Scenario 4 ความกดดันจากเวลา	ต้องแบ่งเวลาระหว่างการเรียน งาน และการเข้าร่วมกิจกรรม จน เกิดความเครียด	การจัดการความเครียด การ จัดลำดับความสำคัญ และการ ดูแลสุขภาพทางจิต
Scenario 5 ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น	ต้องทำงานร่วมกับเพื่อนที่ไม่ คุ้นเคย ทำให้ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น	ความมั่นใจในการสื่อสาร การ ยอมรับตนเอง และการสร้าง ปฏิสัมพันธ์เชิงบวก

3. เมื่อผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์เป็นระยะเวลาประมาณ 15 นาที ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก **Power Card** ให้แต่ละกลุ่ม เพื่อกำหนดทรัพยากรหรือพลังสนับสนุนที่สามารถนำมาใช้ในการรับมือกับสถานการณ์ที่ได้รับ โดยแต่ละกลุ่มต้องร่วมกันพิจารณาว่าแนวทางดังกล่าวสามารถช่วยเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจได้อย่างไร ทั้งนี้ **Power Card** ประกอบด้วยแนวทางดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 12 แนวทางการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจใน Power Cards

Power Card	แนวทางสนับสนุน
Power 1	มองเห็นจุดแข็งและศักยภาพของตนเอง
Power 2	ขอคำแนะนำหรือกำลังใจจากเพื่อนหรืออาจารย์
Power 3	ฝึกคิดเชิงบวกและมองปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้
Power 4	ฝึกสังเกตและจัดการอารมณ์ของตนเองก่อนตัดสินใจ
Power 5	กำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้และวางแผนการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน

4. ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์จาก **Scenario Card** และกำหนดแนวทางรับมือโดยประยุกต์ใช้ **Power Card** ที่ได้รับ พร้อมบันทึกแนวทางการเสริมสร้างความพร้อม

ด้านจิตใจ เหตุผลประกอบการตัดสินใจ และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ใน ใบบัณฑิตที่ 6 พลังใจของเรา (Power Together)

5. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์และแนวทางการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจต่อที่ประชุม โดยผู้ดำเนินโปรแกรมเปิดโอกาสให้กลุ่มอื่นร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตั้งคำถาม และเสนอแนวทางเพิ่มเติม พร้อมเชื่อมโยงประเด็นที่ได้กับความสำคัญของการตระหนักรู้อารมณ์ การจัดการอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิตและการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต

6. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปองค์ความรู้จากกิจกรรม โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมตระหนักว่าความพร้อมด้านจิตใจสามารถพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน อีกทั้งการมีแรงจูงใจที่เหมาะสม ความเชื่อมั่นในตนเอง และความสามารถในการจัดการอารมณ์ จะช่วยให้นิสิตสามารถเผชิญกับความท้าทายและเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมั่นใจ พร้อมเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมย่อยที่ 9 ใจพร้อม...ก้าวไป (Ready to Go) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสังเคราะห์องค์ความรู้และวางแผนการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจของตนเองต่อไป

กิจกรรมย่อยที่ 9 : ใจพร้อม...ก้าวไป (Ready to Go) (60 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยทบทวนประเด็นสำคัญที่ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากกิจกรรมย่อยที่ 7 : ค้นหาแรงบันดาลใจ (Find Your Why) และกิจกรรมย่อยที่ 8 : พลังใจของเรา (Power Together) พร้อมชี้ให้เห็นว่า แม้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนจะมีแรงจูงใจ ความรู้สึก และวิธีรับมือกับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน แต่สามารถร่วมกันสังเคราะห์แนวทางในการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจที่เหมาะสมสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตได้

2. ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก ใบบัณฑิตที่ 7 : ใจพร้อม...ก้าวไป (Ready to Go) ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันสังเคราะห์องค์ความรู้จากการวิเคราะห์ Scenario Card และ Power Card เพื่อจัดทำ STEP Mindset Guide หรือแนวทางการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ ใบบัณฑิตประกอบด้วยหัวข้อสำคัญ ได้แก่ สถานการณ์ที่ได้รับ, ปัจจัยที่ส่งเสริมความพร้อมด้านจิตใจ, ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อความพร้อมด้านจิตใจ, แนวทางการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจ, หลักปฏิบัติที่ควรยึดถือก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้ ทั้งนี้ ใบบัณฑิตได้รับการออกแบบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมร่วมกันสังเคราะห์องค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมา และพัฒนาแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีองค์ประกอบของ ใบบัณฑิต ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 13 องค์ประกอบของ ใบบัณฑิตที่ 7 : ใจพร้อม...ก้าวไป (Ready to Go)

องค์ประกอบ	รายละเอียด
1. สถานการณ์ที่ได้รับ	สรุปสถานการณ์จาก Scenario Card ที่กลุ่มได้รับ
2. ปัจจัยที่ส่งเสริมความพร้อมด้านจิตใจ	ระบุปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

องค์ประกอบ	รายละเอียด
3. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค	วิเคราะห์ปัจจัยที่อาจส่งผลให้เกิดความกังวล ความเครียด หรือความไม่มั่นใจ
4. STEP Mindset Guide	ร่วมกันกำหนดแนวทางหรือหลักปฏิบัติในการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
5. เหตุผลประกอบ	อธิบายเหตุผลหรือความสำคัญของแต่ละแนวทาง
6. การนำไปประยุกต์ใช้	เสนอแนวทางการนำ STEP Mindset Guide ไปประยุกต์ใช้กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต

3. ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และจัดทำ **STEP Mindset Guide** โดยร่วมกันกำหนดแนวทางหรือหลักปฏิบัติที่ช่วยเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจของนิสิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ แนวทางที่กำหนดควรครอบคลุมประเด็นสำคัญ ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจภายใน การเห็นคุณค่าในตนเอง การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การตระหนักรู้และการจัดการอารมณ์ การรับมือกับความเครียดหรือแรงกดดัน และการขอรับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างเมื่อเผชิญกับความท้าทาย

4. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ **STEP Mindset Guide** ของกลุ่มต่อที่ประชุม พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบการกำหนดแต่ละแนวทาง โดยผู้ดำเนินโปรแกรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มอื่นร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติม และร่วมกันพิจารณาความเหมาะสม ความครบถ้วน และความเป็นไปได้ของแนวทางที่สามารถนำไปใช้ได้จริง

5. ผู้ดำเนินโปรแกรมรวบรวมข้อเสนอแนะจากทุกกลุ่ม และร่วมกันสังเคราะห์เป็น **STEP Mindset Guide ฉบับสมบูรณ์** ซึ่งประกอบด้วยแนวทางสำคัญในการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมอธิบายการนำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการสร้างแรงจูงใจ การจัดการอารมณ์ การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และการรักษาสมดุลทางจิตใจในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ

6. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปองค์ความรู้จากกิจกรรม โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมตระหนักว่าความพร้อมด้านจิตใจสามารถพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ การสะท้อนตนเอง และการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งการมีแนวทางในการดูแลและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ จะช่วยให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมั่นใจ มีแรงจูงใจ และพร้อมเผชิญกับสถานการณ์ที่หลากหลาย พร้อมเชื่อมโยงเข้าสู่ ขั้นสรุปและสะท้อนผล เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสังเคราะห์สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมทั้งหมด และกำหนดแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง

6.3) ขั้นสรุปและสะท้อนผล (20 นาที)

กิจกรรมย่อยที่ 10 : ก้าวต่อไปของฉัน (My Next Step) (20 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรม โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความตระหนักที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงทาง

ความคิดหรือมุมมองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนแนวทางการนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจของตนเอง

2. ผู้เข้าร่วมร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม พร้อมแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับ **STEP Mindset Guide** ที่ร่วมกันสังเคราะห์ขึ้น และอภิปรายถึงแนวทางการนำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมจริงของคณะศึกษาศาสตร์

3. ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก **ใบกิจกรรมที่ 8 : My Next Step** ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนจัดทำแผนการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจของตนเอง โดยสังเคราะห์องค์ความรู้จากกิจกรรมทั้งหมดใน **STEP 2** และ **STEP Mindset Guide** ที่ร่วมกันจัดทำในกิจกรรมย่อยก่อนหน้านี้ เพื่อกำหนดแนวทางหรือเป้าหมายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในอนาคต ทั้งนี้ ใบกิจกรรมประกอบด้วยหัวข้อสำคัญ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 14 องค์ประกอบของใบกิจกรรมที่ 8 : My Next Step

องค์ประกอบ	รายละเอียด
1. เป้าหมายของฉัน	ระบุเป้าหมายด้านการเสริมสร้างความพร้อมทางจิตใจที่ต้องการพัฒนา
2. สิ่งที่ฉันจะเริ่มทำ	กำหนดแนวทางหรือพฤติกรรมที่ตั้งใจจะปฏิบัติ เช่น การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การฝึกคิดเชิงบวก การจัดการอารมณ์ หรือการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
3. แนวทางเตรียมใจของฉัน	สรุปแนวทางหรือหลักปฏิบัติที่ตนเองจะนำไปใช้เพื่อเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
4. ระยะเวลาในการปฏิบัติ	กำหนดช่วงเวลาที่จะเริ่มดำเนินการและนำไปใช้ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งถัดไป
5. ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ระบุผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผน เช่น มีแรงจูงใจเพิ่มขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และพร้อมเข้าร่วมกิจกรรมมากยิ่งขึ้น

4. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปองค์ความรู้ที่สำคัญของกิจกรรม พร้อมเน้นย้ำว่า ความพร้อมด้านจิตใจเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความมั่นใจ มีแรงจูงใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถเผชิญกับความท้าทายหรือความกดดันได้อย่างเหมาะสม ก่อนเชื่อมโยงเข้าสู่ **STEP 3 : ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)** เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้นำความพร้อมทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจไปประยุกต์ใช้ผ่านการลงมือปฏิบัติ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นรูปธรรม

7) บทบาทผู้ดำเนินโปรแกรม

ผู้ดำเนินโปรแกรมมีบทบาทสำคัญในการอำนวยความสะดวก (Facilitator) และส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมตลอดการดำเนินกิจกรรม โดยมุ่งเน้นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การตั้งคำถามเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การให้ข้อเสนอแนะอย่างสร้างสรรค์ ทั้งนี้ ผู้ดำเนินโปรแกรมควรปฏิบัติบทบาท ดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ระยะเวลา และกำหนดการดำเนินกิจกรรม รวมทั้งบทบาทของผู้ดำเนินโปรแกรมและผู้เข้าร่วม ตลอดจนข้อตกลงร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันและเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม

2. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตร เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แสดงความคิดเห็น และแบ่งปันประสบการณ์อย่างทั่วถึง โดยส่งเสริมการยอมรับความคิดเห็นที่หลากหลายและสร้างความรู้สึกลดภัยในการแสดงความคิดเห็นและการสะท้อนประสบการณ์ของตนเอง

3. กระตุ้นการคิดวิเคราะห์ของผู้เข้าร่วมผ่านการตั้งคำถาม การอภิปราย การใช้สถานการณ์สมมติ และการสะท้อนประสบการณ์ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมเชื่อมโยงองค์ความรู้กับการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจ การตระหนักรู้และการจัดการอารมณ์ ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

4. อำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ติดตามการปฏิบัติกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม ให้คำแนะนำเมื่อผู้เข้าร่วมประสบปัญหาในการวิเคราะห์สถานการณ์ การสังเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจ หรือการจัดทำใบกิจกรรม พร้อมกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการอภิปรายและการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเหมาะสม

5. สรุปลองค์ความรู้และเชื่อมโยงประเด็นสำคัญจากการอภิปราย ผลงานกลุ่ม และการนำเสนอของผู้เข้าร่วมในแต่ละกิจกรรม พร้อมสะท้อนผลการเรียนรู้และเชื่อมโยงให้เห็นความสำคัญของแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการอารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต

6. ประเมินการดำเนินกิจกรรมโดยตรวจสอบความครบถ้วนของใบกิจกรรมและชิ้นงานของผู้เข้าร่วม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเชิงสร้างสรรค์ และใช้ข้อมูลที่ได้จากการประเมินเป็นแนวทางในการพัฒนาการดำเนินโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

8) บทบาทผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมเป็นผู้เรียนรู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างองค์ความรู้ผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการลงมือปฏิบัติ โดยผู้เข้าร่วมควรมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น และร่วมมือกับสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมควรปฏิบัติบทบาท ดังนี้

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามกำหนดเวลาและปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมของโปรแกรม

2. มีส่วนร่วมในการอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์ สะท้อนความคิดและความรู้สึกของตนเองอย่างสร้างสรรค์

3. ร่วมมือกับสมาชิกภายในกลุ่มในการสำรวจตนเอง วิเคราะห์สถานการณ์ สังเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจ และดำเนินกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย
4. จัดทำใบกิจกรรมและชิ้นงานต่าง ๆ ตามที่กำหนดด้วยความรับผิดชอบ พร้อมทั้งร่วมกันนำเสนอผลการดำเนินกิจกรรมและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกับสมาชิกกลุ่มอื่น
5. สะท้อนผลการเรียนรู้และนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจของตนเอง เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย

9) การประเมินกิจกรรม

การประเมินกิจกรรมมุ่งประเมินผลการเรียนรู้และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินกิจกรรม STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness) เพื่อสะท้อนความเข้าใจของผู้เข้าร่วมและความสามารถในการนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้วิธีการประเมิน ดังนี้

ตาราง 15 รายละเอียดการประเมินกิจกรรม STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness)

รายการประเมิน	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
การประเมินผลการเรียนรู้ระหว่างกิจกรรม	ตรวจสอบความครบถ้วนและความเหมาะสมของการปฏิบัติกิจกรรม	ใบกิจกรรมที่ 5 : Find Your Why ใบกิจกรรมที่ 6 : Power Together ใบกิจกรรมที่ 7 : Ready to Go
การประเมินผลการนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้	พิจารณาความสมบูรณ์และความเป็นไปได้ของแผนการเตรียมความพร้อมในด้านจิตใจ	ใบกิจกรรมที่ 8 : My Next Step

10) ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรม STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness) ผู้เข้าร่วมควรเกิดผลลัพธ์ ดังนี้

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาวะด้านจิตใจที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม โดยสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การตระหนักรู้ และการจัดการอารมณ์ ตลอดจนการเห็นคุณค่าในตนเอง กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างเหมาะสม
2. สามารถสำรวจและวิเคราะห์ความพร้อมด้านจิตใจของตนเองก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยสามารถระบุจุดแข็ง ข้อจำกัด ปัจจัยที่ส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อความพร้อมด้านจิตใจ รวมทั้งกำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม
3. สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่อาจส่งผลต่อความพร้อมด้านจิตใจ และเลือกใช้แนวทางในการเสริมสร้างแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการอารมณ์ และการรับมือกับความเครียด หรือความกดดันได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการทำงานร่วมกับผู้อื่น

4. สามารถจัดทำ STEP Mindset Guide และ My Next Step เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยสามารถนำแนวทางและแผนการพัฒนาที่จัดทำขึ้นไปใช้เป็นแนวทางในการเตรียมตนเองก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

5. ตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจ การพัฒนาแรงจูงใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการจัดการอารมณ์ เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งสามารถนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การเรียนรู้ และการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งในและนอกมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน



1) ชื่อกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3 STEP 3 | ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

2) วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตผ่านการลงมือปฏิบัติ การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสะท้อนผลการเรียนรู้ โดยบูรณาการสุขภาวะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา เพื่อสนับสนุนให้นิสิตสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ จากกิจกรรมไปสู่การมีส่วนร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์ได้อย่างเหมาะสม ต่อเนื่อง และมีความหมาย

3) ระยะเวลา

3 ชั่วโมง (180 นาที)

4) สถานที่

ห้องประชุม ห้องเรียน หรือพื้นที่นอกประสงค์ที่เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรม โดยควรสามารถรองรับผู้เข้าร่วมได้อย่างเพียงพอ มีพื้นที่สำหรับการทำกิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย การวางแผน การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน และการนำเสนอผลงาน พร้อมทั้งเอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม และการสะท้อนผลการเรียนรู้ร่วมกัน นอกจากนี้ควรมีสั่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำเนินกิจกรรม เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5) สื่อและอุปกรณ์

การดำเนินกิจกรรม STEP 3 : ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement) ใช้สื่อและอุปกรณ์ที่ได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และลักษณะของกิจกรรมในแต่ละช่วง เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ การทำงานร่วมกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การวิเคราะห์สถานการณ์ การตัดสินใจร่วมกัน และการสะท้อนผลการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ทั้งนี้ สื่อและอุปกรณ์แต่ละรายการมีบทบาทในการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมสามารถบูรณาการสุขภาวะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ผ่านกระบวนการร่วมคิด ร่วมทำ และร่วมเรียนรู้ ตลอดจนพัฒนาความสามารถในการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแก้ปัญหา และการมีส่วนร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและมีความหมาย อันจะนำไปสู่การส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างมีประสิทธิภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 16 สื่อและอุปกรณ์ ในกิจกรรมที่ 3 STEP 3 | ร่วมกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์	วัตถุประสงค์การใช้
กิจกรรมย่อยที่ 11 : ลงมือ...ไปด้วยกัน (Let's Go)	
1. สื่อนำเสนอ (จัดทำด้วย Canva)	ใช้นำเสนอวัตถุประสงค์ของกิจกรรม STEP 3 แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมกิจกรรม และประเด็นสำคัญสำหรับการเรียนรู้
2. เครื่องคอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊ก	ใช้เปิดและควบคุมการนำเสนอสื่อประกอบกิจกรรม
3. เครื่องฉายภาพหรือจอแสดงผล	ใช้แสดงสื่อนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมสามารถรับชมข้อมูลได้อย่างทั่วถึง
กิจกรรมย่อยที่ 12 : ร่วมคิด (Think Together)	
1. สื่อนำเสนอ (จัดทำด้วย Canva)	ใช้เป็นสื่อประกอบการอธิบายแนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมกิจกรรม การวิเคราะห์สถานการณ์ และการวางแผนการทำงานร่วมกัน
2. ใบกิจกรรมที่ 9 : Think Together	ใช้วิเคราะห์สถานการณ์ กำหนดเป้าหมาย วางแผนการดำเนินงาน และบันทึกผลการอภิปรายของกลุ่ม
3. Participation Scenario Cards	ใช้กำหนดสถานการณ์สมมติเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมร่วมกันวิเคราะห์และกำหนดแนวทางการมีส่วนร่วม
4. ปากกา	ใช้บันทึกข้อมูลและตอบใบกิจกรรม
กิจกรรมย่อยที่ 13 : ร่วมทำ (Work Together)	
1. ใบกิจกรรมที่ 10 : Work Together	ใช้บันทึกการดำเนินกิจกรรม การแบ่งบทบาท การแก้ปัญหา และผลการปฏิบัติงานของกลุ่ม
2. Participation Challenge Cards	ใช้กำหนดสถานการณ์ท้าทายระหว่างการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมร่วมกันแก้ปัญหาและปรับแผนการทำงาน
3. กระดาษฟลิปชาร์ต/ กระดาษ A3	ใช้จัดทำแผนการดำเนินงานและสรุปผลการทำงานของกลุ่ม
5. ปากกาเมจิก	ใช้บันทึกและนำเสนอข้อมูลบนกระดาษฟลิปชาร์ตหรือกระดาษ A3
กิจกรรมย่อยที่ 14 : ร่วมเรียนรู้ (Learn Together)	
1. ใบกิจกรรมที่ 11 : Learn Together	ใช้สังเคราะห์องค์ความรู้และใช้ในการจัดทำ STEP Participation Guide ของกลุ่ม
2. กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาษ A3	ใช้จัดทำ STEP Participation Guide และสรุปแนวทางการมีส่วนร่วมกิจกรรมของกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์	วัตถุประสงค์การใช้
3. กระดาษบันทึก (Post-it)	ใช้รวบรวมความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และประเด็นสำคัญระหว่างการอภิปราย
4. ปากกาเมจิก	ใช้บันทึกข้อมูลและนำเสนอผลงานของกลุ่ม
กิจกรรมย่อยที่ 15 : ก้าวสู่การมีส่วนร่วม (STEP Forward)	
1. ไปกิจกรรมที่ 12 : STEP Forward	ใช้จัดทำแผนการมีส่วนร่วมกิจกรรมรายบุคคล และกำหนดแนวทางการนำไปปฏิบัติ
2. ปากกา	ใช้บันทึกข้อมูลและจัดทำแผนการมีส่วนร่วมกิจกรรมของตนเอง

6) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม STEP 3 : ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement) ใช้ระยะเวลา รวม 3 ชั่วโมง โดยแบ่งออกเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นนำ ชั้นดำเนินกิจกรรม และชั้นสรุปและสะท้อนผล แต่ละชั้นได้รับการออกแบบให้เชื่อมโยงกันอย่างเป็นลำดับ โดยต่อยอดจากการเรียนรู้ใน STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) และ STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness) ซึ่งมุ่งพัฒนาความพร้อมด้านร่างกายและด้านจิตใจของผู้เข้าร่วม ก่อนนำไปสู่การมีส่วนร่วมผ่านการลงมือปฏิบัติจริง โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมปฏิบัติ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสะท้อนผลการเรียนรู้ร่วมกัน อันเป็นกระบวนการที่บูรณาการสุขภาวะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างเหมาะสม ต่อเนื่อง และมีความหมาย

6.1) ชั้นนำ (20 นาที)

กิจกรรมย่อยที่ 11 : ลงมือ...ไปด้วยกัน (Let's Go) (20 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วม พร้อมทบทวนสาระสำคัญที่ได้รับจาก STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness) และ STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness) โดยเชื่อมโยงให้เห็นว่า ความพร้อมด้านร่างกายและด้านจิตใจเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีส่วนร่วมกิจกรรม แต่การมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วมสามารถนำความพร้อมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการลงมือปฏิบัติ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง

2. ผู้ดำเนินโปรแกรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม STEP 3 : ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement) พร้อมอธิบายภาพรวมของกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินงาน และผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดว่าจะได้รับ เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินกิจกรรมตลอดระยะเวลา 3 ชั่วโมง

3. ผู้ดำเนินโปรแกรมจัดกิจกรรม "ลงมือ...ไปด้วยกัน (Let's Go)" โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการทำงานหรือการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นที่ผ่านมา ทั้งประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จและสถานการณ์ที่เป็นความท้าทาย พร้อมร่วมกันอภิปรายถึงปัจจัยที่ส่งผลให้การทำงานร่วมกันเกิดผลสำเร็จหรือเกิดอุปสรรคในการมีส่วนร่วม

4. ผู้ดำเนินโปรแกรมตั้งประเด็นคำถามชวนคิด เช่น "การมีส่วนร่วมที่ดีควรเป็นอย่างไร" "เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น สิ่งใดที่สำคัญที่สุด" และ "ความพร้อมด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ช่วยให้เรามีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างไร" เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับแนวคิดเรื่องการมีส่วนร่วมผ่านการปฏิบัติจริง พร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันภายในกลุ่ม

5. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอประเด็นสำคัญที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อที่ประชุม โดยผู้ดำเนินโปรแกรมร่วมสะท้อนความคิดเห็น เชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกับแนวคิดเรื่องการมีส่วนร่วมกิจกรรม และชี้ให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมที่มีคุณภาพเกิดจากการบูรณาการสุขภาวะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญาไปพร้อมกันตลอดกระบวนการปฏิบัติกิจกรรม

6. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม พร้อมเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมย่อยที่ 12 ร่วมคิด (Think Together) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ วางแผน และเตรียมแนวทางการมีส่วนร่วมก่อนลงมือปฏิบัติจริงร่วมกับสมาชิกภายในกลุ่มต่อไป

6.2) ขั้นตอนกิจกรรม (140 นาที)

กิจกรรมย่อยที่ 12 : ร่วมคิด (Think Together) (35 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยเชื่อมโยงจากกิจกรรมย่อยที่ 11 ลงมือ...ไปด้วยกัน (Let's Go) ให้ผู้เข้าร่วมเห็นว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างมีคุณภาพเริ่มต้นจากการร่วมกันคิด วิเคราะห์สถานการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน โดยอาศัยความพร้อมทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา เพื่อกำหนดแนวทางการมีส่วนร่วมที่เหมาะสมก่อนการลงมือปฏิบัติจริง

2. ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก ใบกิจกรรมที่ 9 : ร่วมคิด (Think Together) พร้อมให้แต่ละกลุ่มสุม Participation Scenario Card จำนวน 1 ใบ เพื่อรับสถานการณ์สมมติเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมของนิสิต ซึ่งต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนการดำเนินงาน และตัดสินใจร่วมกัน โดย Participation Scenario Card ประกอบด้วยสถานการณ์ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 17 สถานการณ์สมมติของ สำหรับกิจกรรมย่อยที่ 12 ร่วมคิด (Think Together)

Participation Scenario Card	สถานการณ์	ประเด็นที่ต้องร่วมกันวิเคราะห์
Scenario 1 โครงการจิตอาสา	วางแผนจัดกิจกรรมบริการชุมชน ร่วมกับเพื่อน	การแบ่งบทบาท การวางแผน และการทำงานร่วมกัน
Scenario 2 กิจกรรมปฐมนิเทศ	เตรียมจัดกิจกรรมต้อนรับนิสิตใหม่	การสื่อสาร การประสานงาน และการเตรียมความพร้อม
Scenario 3 โครงการค่าย	วางแผนดำเนินกิจกรรมค่ายพัฒนา นิสิต	การบริหารเวลา การตัดสินใจ และการรับผิดชอบร่วมกัน

Participation Scenario Card	สถานการณ์	ประเด็นที่ต้องร่วมกันวิเคราะห์
Scenario 4 กิจกรรมแข่งขัน	เตรียมทีมเข้าร่วมการแข่งขันทางวิชาการ	การกำหนดเป้าหมาย การทำงานเป็นทีม และการแก้ปัญหา
Scenario 5 กิจกรรมของคณะ	ร่วมกันจัดกิจกรรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนิสิต	การสร้างการมีส่วนร่วม การบริหารทรัพยากร และการตัดสินใจร่วมกัน

3. ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ได้รับ โดยใช้ **ใบกิจกรรมที่ 9 : ร่วมคิด (Think Together)** เพื่อระบุวัตถุประสงค์ของกิจกรรม วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ระบุบทบาทของสมาชิก แนวทางการมีส่วนร่วมของแต่ละคน ปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และร่วมกันกำหนดแนวทางในการดำเนินงานที่เหมาะสม ทั้งนี้ ใบกิจกรรมได้รับการออกแบบเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมบูรณาการสภาวะทั้ง 4 ด้าน ผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์ วางแผน และตัดสินใจร่วมกันก่อนการลงมือปฏิบัติ

4. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์และแนวทางการดำเนินงานต่อที่ประชุม โดยผู้ดำเนินโปรแกรมเปิดโอกาสให้กลุ่มอื่นร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตั้งคำถาม และเสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติม พร้อมเชื่อมโยงประเด็นที่ได้กับความสำคัญของการวางแผน การสื่อสาร การตัดสินใจ และการทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ

5. ผู้ดำเนินโปรแกรมร่วมสังเคราะห์ประเด็นสำคัญจากการอภิปรายของทุกกลุ่ม พร้อมชี้ให้เห็นว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมที่มีคุณภาพเกิดจากการเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ และร่วมรับผิดชอบต่อเป้าหมายของกลุ่ม โดยอาศัยการบูรณาการสภาวะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ตลอดกระบวนการทำงานร่วมกัน

6. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปองค์ความรู้จากกิจกรรม พร้อมเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมย่อยที่ 13 ร่วมทำ (Work Together) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้นำแผนและแนวทางที่ร่วมกันกำหนดไว้ไปสู่การลงมือปฏิบัติจริงผ่านการทำงานร่วมกันเป็นทีมต่อไป

กิจกรรมย่อยที่ 13 : ร่วมทำ (Work Together) (45 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยเชื่อมโยงจากกิจกรรมย่อยที่ 12 ร่วมคิด (Think Together) ให้ผู้เข้าร่วมเห็นว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพไม่ได้เกิดจากการวางแผนเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติร่วมกัน การสื่อสาร การประสานงาน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายร่วมกันได้อย่างเหมาะสม

2. ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก **ใบกิจกรรมที่ 10 : ร่วมทำ (Work Together)** พร้อมให้แต่ละกลุ่มใช้สถานการณ์ที่ได้รับจาก Participation Scenario Card ในกิจกรรมย่อยที่ 12 เป็นฐานในการดำเนินกิจกรรม และให้แต่ละกลุ่มสุ่ม Participation Challenge Card จำนวน 1 ใบ เพื่อจำลองเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกิจกรรม ซึ่งสมาชิกทุกคนต้องร่วมกันวิเคราะห์ ปรับแผน และปฏิบัติงานร่วมกันภายใต้สถานการณ์ดังกล่าว โดย Participation Challenge Card ประกอบด้วยสถานการณ์ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 18 สถานการณ์ท้าทายใน Participation Challenge Cards

Participation Challenge Card	สถานการณ์ท้าทาย
Challenge 1	สมาชิกในทีมไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามแผน
Challenge 2	เวลาดำเนินกิจกรรมเหลือน้อยกว่าที่กำหนด
Challenge 3	เกิดความคิดเห็นที่แตกต่างภายในกลุ่ม
Challenge 4	ทรัพยากรหรืออุปกรณ์ที่เตรียมไว้ไม่เพียงพอ
Challenge 5	มีการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข/เป้าหมายกิจกรรมระหว่างการดำเนินงาน

3. ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มร่วมกันดำเนินกิจกรรมตามสถานการณ์ที่ได้รับ โดยร่วมกันแบ่งบทบาทหน้าที่ สื่อสาร ประสานงาน แก้ไขปัญหา และปรับแผนการดำเนินงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์จาก Participation Challenge Card พร้อมบันทึกแนวทางการดำเนินงาน เหตุผลประกอบการตัดสินใจ และผลการดำเนินกิจกรรมลงใน ใบกิจกรรมที่ 10 : ร่วมทำ (Work Together) ทั้งนี้ ใบกิจกรรมได้รับการออกแบบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้บูรณาการสุขภาวะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญาผ่านการปฏิบัติงานร่วมกันในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับการดำเนินกิจกรรมจริงของนิสิต

4. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการดำเนินกิจกรรม แนวทางการแก้ไขปัญหา และการปรับแผนต่อที่ประชุม โดยผู้ดำเนินโปรแกรมเปิดโอกาสให้กลุ่มอื่นร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตั้งคำถาม และเสนอแนวทางเพิ่มเติม พร้อมเชื่อมโยงประเด็นที่ได้กับความสำคัญของการทำงานเป็นทีม การสื่อสาร การยอมรับความคิดเห็นที่หลากหลาย การตัดสินใจร่วมกัน และการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

5. ผู้ดำเนินโปรแกรมร่วมสังเคราะห์องค์ความรู้จากการดำเนินกิจกรรมของทุกกลุ่ม พร้อมชี้ให้เห็นว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างมีคุณภาพเกิดจากการที่สมาชิกทุกคนร่วมลงมือปฏิบัติ รับผิดชอบบทบาทของตนเอง สนับสนุนการทำงานของผู้อื่น และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญาไปพร้อมกัน

6. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปองค์ความรู้จากกิจกรรม พร้อมเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมย่อยที่ 14 ร่วมเรียนรู้ (Learn Together) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ร่วมกันสะท้อนผลการดำเนินกิจกรรม สังเคราะห์บทเรียนที่ได้รับ และพัฒนาแนวทางการมีส่วนร่วมกิจกรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในอนาคต

กิจกรรมย่อยที่ 14 : ร่วมเรียนรู้ (Learn Together) (60 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยทบทวนประเด็นสำคัญที่ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากกิจกรรมย่อยที่ 12 : ร่วมคิด (Think Together) และกิจกรรมย่อยที่ 13 : ร่วมทำ (Work Together) พร้อมชี้ให้เห็นว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมที่มีคุณภาพไม่ได้สิ้นสุดเพียงการปฏิบัติกิจกรรม แต่เกิดจากการร่วมกันสะท้อนผลการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้น และสังเคราะห์องค์ความรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตได้อย่างต่อเนื่อง

2. ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก ใบกิจกรรมที่ 11 : ร่วมเรียนรู้ (Learn Together) ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันสังเคราะห์องค์ความรู้จากการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา เพื่อจัดทำ STEP Participation Guide หรือแนวทางการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต โดยใบกิจกรรมประกอบด้วยหัวข้อสำคัญ ได้แก่ สถานการณ์ที่ได้รับ กระบวนการดำเนินงาน ปัจจัยที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วม ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค บทเรียนที่ได้รับ แนวทางการมีส่วนร่วมกิจกรรม และข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้ ทั้งนี้ ใบกิจกรรมได้รับการออกแบบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมร่วมกันสังเคราะห์องค์ความรู้จากการปฏิบัติจริง และพัฒนาแนวทางที่สามารถนำไปใช้ในการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตได้อย่างเหมาะสม โดยมี องค์ประกอบของใบกิจกรรม ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 19 องค์ประกอบของใบกิจกรรมที่ 11 : ร่วมเรียนรู้ (Learn Together)

องค์ประกอบ	รายละเอียด
1. สถานการณ์ที่ได้รับ	สรุปสถานการณ์และเงื่อนไขที่กลุ่มได้รับจากกิจกรรม
2. กระบวนการดำเนินงาน	อธิบายแนวทางการวางแผน การปฏิบัติงาน และการทำงานร่วมกันของกลุ่ม
3. ปัจจัยที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วม	ระบุปัจจัยที่ช่วยให้การดำเนินกิจกรรมประสบความสำเร็จ
4. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค	วิเคราะห์ปัจจัยหรือปัญหาที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมของสมาชิก
5. STEP Participation Guide	ร่วมกันกำหนดแนวทางหรือหลักปฏิบัติในการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต
6. การนำไปประยุกต์ใช้	เสนอแนวทางการนำ STEP Participation Guide ไปประยุกต์ใช้กับการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์

3. ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และจัดทำ STEP Participation Guide โดยร่วมกันกำหนดแนวทางหรือหลักปฏิบัติที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต ทั้งนี้ แนวทางที่กำหนดควรสะท้อนการบูรณาการสุขภาวะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ผ่านการเตรียมความพร้อม การทำงานร่วมกับผู้อื่น การสื่อสาร การแก้ปัญหา การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการสะท้อนผลการเรียนรู้ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง

4. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ STEP Participation Guide ของกลุ่มต่อที่ประชุม พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบการกำหนดแต่ละแนวทาง โดยผู้ดำเนินโปรแกรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มอื่นร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติม และร่วมกันพิจารณาความเหมาะสม ความครบถ้วน และความเป็นไปได้ของแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในการดำเนินกิจกรรมของนิสิต

5. ผู้ดำเนินโปรแกรมรวบรวมข้อเสนอแนะจากทุกกลุ่ม และร่วมกันสังเคราะห์เป็น **STEP Participation Guide** ฉบับสมบูรณ์ ซึ่งประกอบด้วยแนวทางสำคัญในการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต ตั้งแต่การเตรียมความพร้อม การร่วมคิด การร่วมทำ การสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการสะท้อนผลการเรียนรู้ พร้อมอธิบายการนำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

6. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปองค์ความรู้จากกิจกรรม โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมตระหนักว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างมีความหมายเกิดจากการบูรณาการสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ผ่านกระบวนการร่วมคิด ร่วมทำ และร่วมเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ซึ่งช่วยส่งเสริมให้นิสิตสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น ปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเองผ่านการมีส่วนร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

6.3) ขั้นสรุปและสะท้อนผล (20 นาที)

กิจกรรมย่อยที่ 15 : ก้าวสู่การมีส่วนร่วม (STEP Forward) (20 นาที)

1. ผู้ดำเนินโปรแกรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรม โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมคิด การร่วมทำ และการร่วมเรียนรู้ร่วมกัน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ทักษะ และแนวทางการมีส่วนร่วมกิจกรรมของตนเอง พร้อมทั้งสะท้อนว่าความพร้อมด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญามีส่วนสนับสนุนการมีส่วนร่วมกิจกรรมของตนอย่างไร

2. ผู้เข้าร่วมร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมที่มีคุณภาพ พร้อมแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับ **STEP Participation Guide** ที่ร่วมกันสังเคราะห์ขึ้น และอภิปรายถึงแนวทางการนำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมจริงของคณะศึกษาศาสตร์

3. ผู้ดำเนินโปรแกรมแจก **ใบกิจกรรมที่ 12 : ก้าวสู่การมีส่วนร่วม (STEP Forward)** ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนจัดทำแผนการมีส่วนร่วมกิจกรรมของตนเอง โดยสังเคราะห์องค์ความรู้จากกิจกรรมทั้งหมดใน STEP 3 และ STEP Participation Guide ที่ร่วมกันจัดทำในกิจกรรมย่อยที่ 14 เพื่อกำหนดแนวทางหรือเป้าหมายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์ในอนาคต ทั้งนี้ ใบกิจกรรมประกอบด้วยหัวข้อสำคัญ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 20 องค์ประกอบของใบกิจกรรมที่ 12 : ก้าวสู่การมีส่วนร่วม (STEP Forward)

องค์ประกอบ	รายละเอียด
1. เป้าหมายของฉัน	ระบุเป้าหมายด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรมที่ต้องการพัฒนา
2. สิ่งที่ฉันจะเริ่มทำ	กำหนดแนวทางหรือพฤติกรรมที่ตั้งใจจะปฏิบัติ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแสดงความคิดเห็น การช่วยเหลือสมาชิกในทีม หรือการเรียนรู้จากประสบการณ์

องค์ประกอบ	รายละเอียด
3. แนวทางการมีส่วนร่วมของฉันทัน	สรุปแนวทางหรือหลักปฏิบัติที่ตนเองจะนำไปใช้ในการมีส่วนร่วมกิจกรรม โดยบูรณาการความพร้อมด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา
4. ระยะเวลาในการปฏิบัติ	กำหนดช่วงเวลาที่จะเริ่มดำเนินการและนำไปใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งถัดไป
5. ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ระบุผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผน เช่น มีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และพัฒนาตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมีความหมาย

4. ผู้ดำเนินโปรแกรมสรุปองค์ความรู้ที่สำคัญของกิจกรรม พร้อมเน้นย้ำว่า **การมีส่วนร่วมกิจกรรมที่มีคุณภาพเกิดจากการบูรณาการสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา** ผ่านการร่วมคิด ร่วมทำ และร่วมเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ซึ่งช่วยให้னிสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการเรียน การดำเนินชีวิต และการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์และมหาวิทยาลัยได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

7) บทบาทผู้ดำเนินโปรแกรม

ผู้ดำเนินโปรแกรมมีบทบาทสำคัญในการอำนวยความสะดวก (Facilitator) และส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมตลอดการดำเนินกิจกรรม โดยมุ่งเน้นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วม การกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมปฏิบัติ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสะท้อนผลการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ทั้งนี้ ผู้ดำเนินโปรแกรมควรปฏิบัติบทบาท ดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ระยะเวลา และกำหนดการดำเนินกิจกรรม รวมทั้งบทบาทของผู้ดำเนินโปรแกรมและผู้เข้าร่วม ตลอดจนข้อตกลงร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันและเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม

2. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตร เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การอภิปราย การวางแผน การปฏิบัติกิจกรรม และการสะท้อนผลการเรียนรู้ร่วมกัน โดยส่งเสริมการยอมรับความคิดเห็นที่หลากหลายและการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์

3. กระตุ้นการคิดวิเคราะห์ของผู้เข้าร่วมผ่านการตั้งคำถาม การอภิปราย การใช้สถานการณ์สมมติ การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมเชื่อมโยงองค์ความรู้กับการบูรณาการสุขภาวะด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา ตลอดจนการประยุกต์ใช้ในการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต

4. อำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ติดตามการปฏิบัติกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม ให้คำแนะนำเมื่อผู้เข้าร่วมประสบปัญหาในการวิเคราะห์สถานการณ์ การวางแผน การทำงานร่วมกัน การแก้ไขปัญหา หรือการจัดทำใบกิจกรรม พร้อมกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการอภิปราย และการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเหมาะสม

5. สรุปลงความรู้อะไรและเชื่อมโยงประเด็นสำคัญจากการอภิปราย ผลงานกลุ่ม และการนำเสนอของผู้เข้าร่วมในแต่ละกิจกรรม พร้อมสะท้อนผลการเรียนรู้และเชื่อมโยงให้เห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วม การทำงานร่วมกับผู้อื่น การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการบูรณาการสู่ภาวะทั้ง 4 ด้าน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต

6. ประเมินการดำเนินกิจกรรมโดยตรวจสอบความครบถ้วนของใบกิจกรรมและชิ้นงานของผู้เข้าร่วม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเชิงสร้างสรรค์ และใช้ข้อมูลที่ได้จากการประเมินเป็นแนวทางในการพัฒนาการดำเนินโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

8) บทบาทผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมเป็นผู้เรียนรู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างองค์ความรู้ผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการลงมือปฏิบัติ โดยผู้เข้าร่วมควรมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น และร่วมมือกับสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมควรปฏิบัติตามบทบาท ดังนี้

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามกำหนดเวลาและปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมของโปรแกรม
2. มีส่วนร่วมในการอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ร่วมวางแผน ร่วมปฏิบัติกิจกรรม และสะท้อนผลการเรียนรู้ของตนเองและกลุ่มอย่างสร้างสรรค์
3. ร่วมมือกับสมาชิกภายในกลุ่มในการวิเคราะห์สถานการณ์ วางแผนการดำเนินงาน แก้ไขปัญหา สังเคราะห์แนวทางการมีส่วนร่วมกิจกรรม และดำเนินกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย
4. จัดทำใบกิจกรรมและชิ้นงานต่าง ๆ ตามที่กำหนดด้วยความรับผิดชอบ พร้อมทั้งร่วมกันนำเสนอผลการดำเนินกิจกรรม แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และรับฟังข้อเสนอแนะจากสมาชิกกลุ่มอื่น
5. สะท้อนผลการเรียนรู้และนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการมีส่วนร่วมกิจกรรมของตนเอง เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การดำเนินชีวิต และการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์และมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง

9) การประเมินกิจกรรม

การประเมินกิจกรรมมุ่งประเมินผลการเรียนรู้และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement) เพื่อสะท้อนความเข้าใจของผู้เข้าร่วมและความสามารถในการนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการมีส่วนร่วมกิจกรรม ผ่านกระบวนการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมเรียนรู้ และการสะท้อนผลการเรียนรู้ โดยใช้วิธีการประเมิน ดังนี้

ตาราง 21 รายละเอียดการประเมินกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

รายการประเมิน	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
การประเมินผลการเรียนรู้ระหว่างกิจกรรม	ตรวจสอบความครบถ้วนและ	ใบกิจกรรมที่ 9 : Think Together
	ความเหมาะสมของการปฏิบัติ	ใบกิจกรรมที่ 10 : Work Together
	กิจกรรม	ใบกิจกรรมที่ 11 : Learn Together

รายการประเมิน	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
การประเมินผลการนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้	พิจารณาความสมบูรณ์และความเป็นไปได้ของแผนการเตรียมความพร้อมในด้านจิตใจ	ใบกิจกรรมที่ 12 : STEP Forward

10) ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรม STEP 3 : ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement) ผู้เข้าร่วมควรเกิดผลลัพธ์ ดังนี้

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการมีส่วนร่วมกิจกรรมและการบูรณาการสุขภาวะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา โดยสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของสุขภาวะทั้ง 4 ด้านกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตได้อย่างเหมาะสม
2. สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ วางแผน ตัดสินใจ และเลือกแนวทางการมีส่วนร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยกระบวนการคิดวิเคราะห์ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์
3. สามารถปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น แบ่งบทบาทหน้าที่ สื่อสาร ประสานงาน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงเป้าหมายร่วมกันและความรับผิดชอบของสมาชิกภายในกลุ่ม
4. สามารถจัดทำ STEP Participation Guide และ STEP Forward เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการมีส่วนร่วมกิจกรรมของตนเอง โดยสามารถนำแนวทางและแผนการพัฒนาที่จัดทำขึ้นไปใช้เป็นแนวทางในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของคณะศึกษาศาสตร์ได้อย่างเหมาะสม
5. ตระหนักถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมกิจกรรม การทำงานร่วมกับผู้อื่น การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการบูรณาการสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งสามารถนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการเรียน การดำเนินชีวิต และการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งในและนอกมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ส่วนที่ 5

การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลเป็นองค์ประกอบสำคัญของ STEP Program ที่ใช้ติดตามความก้าวหน้าและสะท้อนผลลัพธ์ของการดำเนินโปรแกรมอย่างเป็นระบบ โดยครอบคลุมการประเมินทั้งระหว่างดำเนินโปรแกรมและภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เพื่อให้ผู้ดำเนินโปรแกรมสามารถตรวจสอบพัฒนาการของผู้เข้าร่วมในแต่ละช่วงของการเรียนรู้ ตลอดจนประเมินผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ข้อมูลที่ได้จากการประเมินสามารถนำไปใช้ประกอบการให้ข้อเสนอแนะ การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม และการปรับปรุงการดำเนินโปรแกรมให้มีความเหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การวัดและประเมินผลของโปรแกรมได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับแนวคิดและวัตถุประสงค์ของ STEP Program ซึ่งมุ่งส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตผ่านการพัฒนาสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตใจ สุขภาวะด้านสังคม และสุขภาวะด้านปัญญา โดยให้ความสำคัญกับการประเมินทั้งกระบวนการเรียนรู้และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม การประเมินจึงไม่ได้มุ่งตัดสินผลเพียงอย่างเดียว แต่เป็นกระบวนการที่ช่วยสะท้อนความก้าวหน้าของผู้เข้าร่วม ส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ การทบทวนตนเอง และการนำสิ่งที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมและการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

หลักการวัดและประเมินผล

1) หลักการวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลของ STEP Program ยึดหลักการประเมินที่สอดคล้องกับธรรมชาติของการเรียนรู้ผ่านการมีส่วนร่วม โดยมุ่งประเมินทั้งกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกิจกรรมและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เพื่อให้การประเมินสามารถสะท้อนพัฒนาการของผู้เข้าร่วมได้อย่างรอบด้าน ทั้งในด้านความรู้ ความเข้าใจ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสะท้อนผลการเรียนรู้ การวางแผนพัฒนาตนเอง และการประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้รับจากโปรแกรมในการเข้าร่วมกิจกรรมและการดำเนินชีวิต

การประเมินดำเนินควบคู่ไปกับกิจกรรมในแต่ละ STEP โดยใช้ ใบกิจกรรมที่ออกแบบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรม และผลลัพธ์ที่คาดหวังของแต่ละ STEP เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนรู้และพัฒนาการของผู้เข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลที่ได้จากการประเมินสามารถนำไปใช้ประกอบการติดตามพัฒนาการของผู้เข้าร่วม การส่งเสริมการเรียนรู้ ตลอดจนการทบทวนและปรับปรุงการดำเนินโปรแกรมให้มีความเหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2) วัตถุประสงค์ของการวัดและประเมินผล

1. เพื่อติดตามความก้าวหน้าของผู้เข้าร่วมระหว่างดำเนินการกิจกรรมในแต่ละ STEP และสะท้อนพัฒนาการที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการเรียนรู้
2. เพื่อประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งในด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรมและความพึงพอใจต่อโปรแกรม

3. เพื่อใช้ข้อมูลจากการประเมินเป็นสารสนเทศในการให้ข้อเสนอแนะ ส่งเสริมการพัฒนาผู้เข้าร่วม และสนับสนุนการเรียนรู้จากการสะท้อนประสบการณ์

4. เพื่อนำผลการประเมินไปใช้ในการตรวจสอบความสำเร็จของโปรแกรม และเป็นข้อมูลประกอบการปรับปรุงและพัฒนา STEP Program ให้มีความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบท และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การประเมินระหว่างดำเนินโปรแกรม

การประเมินระหว่างดำเนินโปรแกรมเป็นการติดตามความก้าวหน้าของผู้เข้าร่วมตลอดกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมของ STEP Program โดยมุ่งรวบรวมข้อมูลจากการสะท้อนผลการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเรียนรู้ร่วมกัน และการวางแผนประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมในแต่ละ STEP ทั้งนี้ การประเมินดำเนินควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้ดำเนินโปรแกรมสามารถติดตามพัฒนาการของผู้เข้าร่วม ส่งเสริมการเรียนรู้ และใช้ข้อมูลที่ได้ประกอบการดำเนินกิจกรรมในลำดับถัดไปได้้อย่างเหมาะสม

1) วัตถุประสงค์การประเมิน

1. เพื่อติดตามความก้าวหน้าของผู้เข้าร่วมระหว่างการดำเนินกิจกรรมในแต่ละ STEP
2. เพื่อสะท้อนผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเรียนรู้ร่วมกัน การสะท้อนประสบการณ์ และการวางแผนประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
3. เพื่อให้ผู้ดำเนินโปรแกรมใช้ข้อมูลจากการประเมินประกอบการติดตามพัฒนาการของผู้เข้าร่วม และส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดการดำเนินโปรแกรม
4. เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการพิจารณาพัฒนาการของผู้เข้าร่วม และใช้เป็นสารสนเทศสำหรับการดำเนินกิจกรรมในลำดับถัดไป

2) เครื่องมือที่ใช้

การประเมินระหว่างดำเนินโปรแกรมใช้กิจกรรมที่ได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของกิจกรรมในแต่ละ STEP โดยกิจกรรมแต่ละฉบับทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสำหรับบันทึกผลการเรียนรู้ การสะท้อนความคิด การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการวางแผนประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ข้อมูลที่ได้จากกิจกรรมสามารถใช้ประกอบการติดตามความก้าวหน้าของผู้เข้าร่วม เป็นสารสนเทศสำหรับการติดตามพัฒนาการของผู้เข้าร่วม และประกอบการดำเนินกิจกรรมในแต่ละ STEP ทั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินระหว่างดำเนินโปรแกรม ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1 STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness)

- ใบกิจกรรมที่ 1 : Ready Check ใช้สำรวจและสะท้อนความพร้อมของผู้เข้าร่วมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งในด้านการดูแลสุขภาพ การบริหารจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรม

- ใบกิจกรรมที่ 2 : Ready Mission ใช้บันทึกผลการเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรม และวิเคราะห์แนวทางในการเสริมสร้างความพร้อมของตนเอง
- ใบกิจกรรมที่ 3 : Ready Together ใช้สะท้อนผลการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเรียนรู้ร่วมกัน
- ใบกิจกรรมที่ 4 : My STEP Plan ใช้จัดทำแผนพัฒนาตนเองด้านความพร้อมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการเข้าร่วมกิจกรรมในอนาคต

กิจกรรมที่ 2 STEP 2 : พร้อมใจ (Psychological Readiness)

- ใบกิจกรรมที่ 5 : Find Your Why ใช้สำรวจแรงจูงใจ เป้าหมาย และคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสร้างความตระหนักรู้และแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง
- ใบกิจกรรมที่ 6 : Power Together ใช้สะท้อนผลการเรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสร้างกำลังใจ และการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น
- ใบกิจกรรมที่ 7 : Ready to Go ใช้บันทึกแนวทางในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความพร้อมด้านจิตใจ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบกิจกรรมที่ 8 : My Next Step ใช้จัดทำแผนพัฒนาตนเองด้านจิตใจ เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมและการดำเนินชีวิต

กิจกรรมที่ 3 STEP 3 : ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

- ใบกิจกรรมที่ 9 : Think Together ใช้สะท้อนการคิดวิเคราะห์ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเรียนรู้ร่วมกันจากการดำเนินกิจกรรม
- ใบกิจกรรมที่ 10 : Work Together ใช้บันทึกผลการทำงานร่วมกับผู้อื่น การปฏิบัติกิจกรรม และบทบาทในการมีส่วนร่วม
- ใบกิจกรรมที่ 11 : Learn Together ใช้สะท้อนองค์ความรู้ ประสบการณ์ และบทเรียนที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบกิจกรรมที่ 12 : STEP Forward ใช้จัดทำแผนการมีส่วนร่วมกิจกรรมรายบุคคล เพื่อกำหนดแนวทางการนำความรู้ ประสบการณ์ และทักษะที่ได้รับจากโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

3) วิธีการประเมิน

การประเมินระหว่างดำเนินโปรแกรมดำเนินควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมในแต่ละ STEP โดยใช้ใบกิจกรรมที่กำหนดไว้ในแต่ละกิจกรรมเป็นเครื่องมือหลักในการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนรู้ การสะท้อนความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการวางแผนการนำสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ ทั้งนี้ การประเมินมุ่งเน้นการติดตามพัฒนาการของผู้เข้าร่วมตลอดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของการดำเนินโปรแกรม

ก่อนเริ่มกิจกรรม ผู้ดำเนินโปรแกรมควรชี้แจงวัตถุประสงค์ของการประเมิน แนวทางการบันทึกข้อมูล และวิธีการจัดทำใบกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจวัตถุประสงค์ของการบันทึกข้อมูล และสามารถถ่ายทอดความคิดเห็น ประสบการณ์ และผลการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างครบถ้วนและสอดคล้องกับประเด็นที่กำหนด

ระหว่างการดำเนินกิจกรรม ผู้เข้าร่วมดำเนินกิจกรรมและบันทึกผลการเรียนรู้ลงในใบกิจกรรมตามลำดับขั้นตอนของแต่ละ STEP โดยผู้ดำเนินโปรแกรมทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้คำแนะนำ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสะท้อนผลการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้ข้อมูลที่บันทึกในใบกิจกรรมสะท้อนการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นธรรมชาติ

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมในแต่ละ STEP ผู้ดำเนินโปรแกรมรวบรวมใบกิจกรรม ตรวจสอบความครบถ้วนของการบันทึกข้อมูล และพิจารณาสาระสำคัญที่สะท้อนถึงการเรียนรู้ ความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงของมุมมอง การวางแผนพัฒนาตนเอง และแนวทางการประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำไปประกอบการให้ข้อเสนอแนะและส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมในกิจกรรมลำดับถัดไป

ข้อมูลที่ได้จากใบกิจกรรมแต่ละฉบับควรได้รับการรวบรวมและสรุปผลอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการติดตามพัฒนาการของผู้เข้าร่วมตลอดการดำเนินโปรแกรม และเชื่อมโยงไปสู่การประเมินผลภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม รวมทั้งใช้เป็นสารสนเทศสำหรับการทบทวนและพัฒนา STEP Program ให้มีความเหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4) การนำผลประเมินไปใช้

ผลการประเมินระหว่างดำเนินโปรแกรมนำไปใช้เป็นข้อมูลสำหรับติดตามความก้าวหน้าของผู้เข้าร่วมในแต่ละกิจกรรม โดยสะท้อนการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเรียนรู้ร่วมกัน การสะท้อนผลการเรียนรู้ และการวางแผนประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม ข้อมูลดังกล่าวช่วยให้ผู้ดำเนินโปรแกรมเห็นพัฒนาการของผู้เข้าร่วมในแต่ละช่วงของการดำเนินโปรแกรม และสามารถนำไปประกอบการส่งเสริมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับลักษณะและความต้องการของผู้เข้าร่วมได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ ข้อมูลที่ได้จากการประเมินยังสามารถนำไปใช้ประกอบการพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรม วิธีการดำเนินโปรแกรม สื่อและใบกิจกรรม เพื่อทบทวนและปรับปรุงการดำเนินกิจกรรมใน STEP ถัดไปให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมและบริบทของผู้เข้าร่วมมากยิ่งขึ้น และเมื่อสิ้นสุดการดำเนินโปรแกรม ข้อมูลที่รวบรวมจากการประเมินระหว่างดำเนินโปรแกรมสามารถนำมาประกอบการสรุปผลการดำเนินงาน วิเคราะห์พัฒนาการของผู้เข้าร่วม และใช้เป็นสารสนเทศสำหรับการทบทวน ปรับปรุง และพัฒนา STEP Program ให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การประเมินหลังดำเนินโปรแกรม

การประเมินหลังดำเนินโปรแกรมเป็นการประเมินผลเมื่อผู้เข้าร่วมดำเนินกิจกรรมครบทั้ง 3 STEP แล้ว โดยมุ่งประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งในด้านการมีส่วนร่วม กิจกรรมและความพึงพอใจต่อโปรแกรม เพื่อสะท้อนผลการดำเนินโปรแกรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด และใช้เป็นสารสนเทศสำหรับการสรุปผล ตลอดจนการทบทวนและพัฒนา STEP Program ให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1) วัตถุประสงค์การประเมิน

1. เพื่อประเมินระดับการมีส่วนร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมภายหลังสิ้นสุดการดำเนินโปรแกรม
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมที่มีต่อ STEP Program ในด้านเนื้อหา กิจกรรม กระบวนการดำเนินโปรแกรม และประโยชน์ที่ได้รับ
3. เพื่อรวบรวมข้อมูลสารสนเทศสำหรับสรุปผลการดำเนินโปรแกรม และตรวจสอบความสอดคล้องของผลลัพธ์กับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
4. เพื่อนำผลการประเมินไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการทบทวน ปรับปรุง และพัฒนา STEP Program ให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2) เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ 1 แบบสอบถามการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยยเรศวร ใช้ประเมินระดับการมีส่วนร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมภายหลังสิ้นสุดการดำเนินโปรแกรม โดยประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผ่านการรับรู้ของผู้เข้าร่วมที่มีต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของตนเอง ผลการประเมินครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ (1) ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม (2) ระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และ (3) ความต่อเนื่องในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการมีส่วนร่วมภายหลังการเข้าร่วม STEP Program และใช้เป็นข้อมูลประกอบการประเมินผลลัพธ์ของโปรแกรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

เครื่องมือที่ 2 แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรม STEP Program ใช้ประเมินระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมที่มีต่อการเข้าร่วม STEP Program ภายหลังสิ้นสุดการดำเนินโปรแกรม โดยประเมินความคิดเห็น ความรู้สึก และการรับรู้ของผู้เข้าร่วมที่มีต่อคุณภาพของโปรแกรมในภาพรวม ครอบคลุม 5 ด้าน ได้แก่ (1) เนื้อหาของโปรแกรม (2) กิจกรรมและการดำเนินโปรแกรม (3) สื่อและการอำนวยความสะดวกในการดำเนินโปรแกรม (4) ประโยชน์ที่ได้รับจากโปรแกรม และ (5) การนำความรู้และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ เพื่อสะท้อนคุณภาพของการดำเนินโปรแกรมจากมุมมองของผู้เข้าร่วม และใช้เป็นสารสนเทศประกอบการทบทวน ปรับปรุง และพัฒนา STEP Program ให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3) วิธีการประเมิน

การประเมินหลังดำเนินโปรแกรมดำเนินการเมื่อผู้เข้าร่วมเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 3 STEP โดยผู้ดำเนินโปรแกรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการประเมิน แนวทางการตอบแบบสอบถาม และวิธีการบันทึกข้อมูล เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถตอบแบบประเมินได้อย่างครบถ้วนและสะท้อนความคิดเห็นหรือการรับรู้ของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง

ผู้เข้าร่วมดำเนินการตอบ แบบสอบถามการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยยเรศวร และ แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรม STEP Program ภายหลังสิ้นสุดการดำเนินโปรแกรม โดยพิจารณาจากประสบการณ์ที่ได้รับตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ข้อมูลที่สะท้อนระดับการมีส่วนร่วมกิจกรรมและความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมได้อย่างเหมาะสม

เมื่อผู้เข้าร่วมตอบแบบประเมินเรียบร้อยแล้ว ผู้ดำเนินโปรแกรมรวบรวมแบบประเมิน ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล และสรุปผลการประเมินอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้เป็นสารสนเทศประกอบการประเมินผลการดำเนินโปรแกรมและการพัฒนา STEP Program ในระยะต่อไป

4) การนำผลประเมินไปใช้

ผลการประเมินหลังดำเนินโปรแกรมนำไปใช้เป็นข้อมูลสำหรับพิจารณาผลลัพธ์ของ STEP Program ทั้งในด้านระดับการมีส่วนร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมและความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรม โดยข้อมูลที่ได้ช่วยสะท้อนผลการดำเนินโปรแกรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด และแสดงให้เห็นถึงผลที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมในภาพรวม

นอกจากนี้ ผลการประเมินยังสามารถใช้เป็นสารสนเทศประกอบการพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา กิจกรรม วิธีการดำเนินโปรแกรม สื่อและการอำนวยความสะดวก ตลอดจนองค์ประกอบต่าง ๆ ของ STEP Program เพื่อใช้ในการทบทวน ปรับปรุง และพัฒนาโปรแกรมให้มีความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทของผู้เข้าร่วม และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในการนำไปใช้ครั้งต่อไป

เกณฑ์การแปลผล

เกณฑ์การแปลผลใช้เป็นแนวทางในการแปลความหมายของคะแนนที่ได้จากการประเมินหลังดำเนินโปรแกรม ทั้งนี้ การแปลผลแบ่งตามเครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน ได้แก่ แบบสอบถามการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ และแบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรม STEP Program โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) เกณฑ์การแปลผลแบบสอบถามการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต

คะแนนที่ได้จากแบบสอบถามการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ นำมาคำนวณเป็นค่าเฉลี่ย และแปลผลตามเกณฑ์ที่กำหนด

2) เกณฑ์การแปลผลแบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรม

คะแนนที่ได้จากแบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรม STEP Program นำมาคำนวณเป็นค่าเฉลี่ย และแปลผลตามเกณฑ์เดียวกับแบบสอบถามการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต ดังแสดงในตารางที่ 22

ตาราง 22 เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยตามแนวคิดของบุญชม ศรีสะอาด

ค่าเฉลี่ย	ระดับ
4.51 – 5.00	มากที่สุด
3.51 – 4.50	มาก
2.51 – 3.50	ปานกลาง
1.51 – 2.50	น้อย
1.00 – 1.50	น้อยที่สุด

ภาคผนวก STEP PROGRAM

(Student Participation Empowerment Program)

ภาคผนวกนี้ รวบรวมเอกสารที่ใช้ประกอบการดำเนิน โปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วม กิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ (STEP Program: Student Participation Empowerment Program) เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ดำเนินโปรแกรมในการนำกิจกรรมไปใช้ได้ อย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับแนวทางที่กำหนดไว้ในคู่มือ ประกอบด้วยกำหนดการดำเนิน โปรแกรม สื่อและเอกสารประกอบกิจกรรมของแต่ละ STEP ตลอดจนแบบประเมินที่ใช้ในการติดตาม และประเมินผลการดำเนินโปรแกรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ภาคผนวก ก กำหนดการดำเนินโปรแกรม
- ภาคผนวก ข เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 1 พร้อมกาย (Physical Readiness)
- ภาคผนวก ค เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 2 พร้อมใจ (Psychological Readiness)
- ภาคผนวก ง เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)
- ภาคผนวก จ แบบประเมิน

หมายเหตุ เนื่องจากสื่อประกอบกิจกรรมบางรายการเป็นไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีขนาดใหญ่ เช่น สื่อนำเสนอ (Presentation) และเอกสารประกอบกิจกรรมฉบับสมบูรณ์ จึงจัดเก็บในรูปแบบออนไลน์เพื่อความสะดวกในการเข้าถึงและนำไปใช้งาน ผู้ใช้สามารถดาวน์โหลดเอกสารและสื่อ ประกอบทั้งหมดได้จาก QR Code หรือ Google Drive ที่แสดงด้านล่าง



<https://shorturl.nu.ac.th/iledsf>

ภาคผนวก ก กำหนดการดำเนินโปรแกรม STEP Program

ขั้นตอน	รายละเอียด
ระยะเวลา	รวม 9 ชั่วโมง
ดำเนินโปรแกรม	ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 3 กิจกรรม กิจกรรมละ 3 ชั่วโมง
กิจกรรมที่ 1	STEP 1 พร้อมกาย (Physical Readiness)
วัตถุประสงค์	ส่งเสริมความพร้อมด้านร่างกายที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต
กิจกรรมย่อย	1. ละลายพฤติกรรมและสร้างความตระหนักเกี่ยวกับความพร้อมด้านร่างกาย 2. วิเคราะห์ปัจจัยด้านร่างกายที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรม 3. ร่วมกันออกแบบ STEP Ready Checklist สำหรับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 4. จัดทำ My STEP Plan เพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาความพร้อมด้านร่างกายของตนเอง
ระยะเวลา	3 ชั่วโมง
กิจกรรมที่ 2	STEP 2 พร้อมใจ (Psychological Readiness)
วัตถุประสงค์	ส่งเสริมแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง เจตคติเชิงบวก และความตระหนักถึงคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรม
กิจกรรมย่อย	1. สำรวจตนเองด้านแรงจูงใจและทัศนคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านกิจกรรมกลุ่มและกรณีศึกษา 3. ฝึกคิดเชิงบวกและสร้างความเชื่อมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรม 4. จัดทำแผนพัฒนาความพร้อมด้านจิตใจเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม
ระยะเวลา	3 ชั่วโมง
กิจกรรมที่ 3	STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)
วัตถุประสงค์	ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมผ่านการลงมือปฏิบัติ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการสะท้อนผลการเรียนรู้
กิจกรรมย่อย	1. เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่เน้นการทำงานร่วมกันและการมีส่วนร่วม 2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมแก้ปัญหาในสถานการณ์จำลอง 3. สะท้อนผลการเรียนรู้ (Reflection) จากการเข้าร่วมกิจกรรม 4. จัดทำ My Participation Plan เพื่อกำหนดแนวทางการมีส่วนร่วมกิจกรรมในอนาคต
ระยะเวลา	3 ชั่วโมง

ภาคผนวก ข เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 1 พร้อมกาย (Physical Readiness)

ภาคผนวก ข.1 สื่อนำเสนอ กิจกรรมย่อยที่ 1 : รู้จักกัน...พร้อมเริ่ม (Get Ready)



ภาคผนวก ข เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 1 พร้อมกาย (Physical Readiness)

ภาคผนวก ข.2 สื่อนำเสนอ กิจกรรมย่อยที่ 2 : เช็คความพร้อม (Ready Check)



ภาคผนวก ข เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness)

ภาคผนวก ข.3 ใบกิจกรรมที่ 1 : Ready Check



STEP Program
Student Participation Empowerment Program



STEP 1
พร้อมกาย
(Physical Readiness)

ใบกิจกรรมที่ 1

READY CHECK

เช็คความพร้อมด้านร่างกายของตนเอง

ชื่อ-สกุล

กลุ่ม

วันที่/...../.....

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมสำรวจและประเมินความพร้อมด้านร่างกายของตนเอง แล้วบันทึกผลและร่วมแลกเปลี่ยนในกลุ่ม เพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

1 สำรวจความพร้อมของตนเอง
ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด

รายการ	พร้อม 😊	ควรพัฒนา ☹️
 การนอนพักผ่อน	☐	☐
 การรับประทานอาหาร	☐	☐
 การออกกำลังกาย	☐	☐
 สุขภาพร่างกายโดยรวม	☐	☐
 การบริหารจัดการเวลาและตนเอง	☐	☐
 การดื่มน้ำ	☐	☐
 การเตรียมอุปกรณ์และสิ่งจำเป็น	☐	☐

2 สิ่งที่ฉันค้นพบเกี่ยวกับตนเอง

 สิ่งที่ดีทำได้ดี / เป็นจุดแข็งของฉัน

.....

.....

 สิ่งที่ดีฉันควรปรับปรุง

.....

.....

3 แลกเปลี่ยนในกลุ่ม

จากการพูดคุยกันภายในกลุ่มของเรา

✓ ปัจจัยที่ส่งเสริมความพร้อมด้านร่างกาย

-
-
-

✗ อุปสรรคที่ทำให้ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรม

-
-
-

4 สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

 วันนี้ฉันได้เรียนรู้เกี่ยวกับความพร้อมด้านร่างกาย

.....

.....

 สิ่งที่ดีฉันจะนำไปปรับใช้ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมคืออะไร

.....

.....

 **STEP FORWARD TOGETHER**
ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

ภาคผนวก ข เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness)

ภาคผนวก ข.4 ใบกิจกรรมที่ 2 : Ready Mission



STEP Program
Student Participation Empowerment Program



STEP 1
พร้อมกาย
(Physical Readiness)

ใบกิจกรรมที่ 2

READY MISSION

ภารกิจคนพร้อม

ชื่อ-สกุล

กลุ่ม

วันที่/...../.....

คำชี้แจง

1. กลุ่มของท่านสุ่ม Mission Card 1 ใบ เพื่อรับสถานการณ์สมมติเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์และวางแผนการเตรียมความพร้อม (15 นาที)
3. จากนั้นสุ่ม Challenge Card 1 ใบ เพื่อรับสถานการณ์ท้าทายที่อาจเกิดขึ้น
4. ร่วมกันวิเคราะห์ผลกระทบและปรับแผนการเตรียมความพร้อมให้เหมาะสม พร้อมบันทึกคำตอบใบกิจกรรม
5. เตรียมนำเสนอผลการวิเคราะห์และแนวทางการปรับแผนต่อที่ประชุม

1 MISSION CARD ของกลุ่ม

Mission ที่ได้รับ

สถานการณ์

ประเด็นที่ต้องร่วมกันวางแผน

2 CHALLENGE CARD ของกลุ่ม

Challenge ที่ได้รับ

สถานการณ์ท้าทาย

ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น

3 วางแผนและปรับแผนการเตรียมความพร้อม

ด้านการเตรียมความพร้อม	แผนการเตรียมความพร้อม (ก่อนเกิดสถานการณ์ท้าทาย)			แผนการปรับปรุง (หลังเกิดสถานการณ์ท้าทาย)	
	แนวทางที่วางแผนไว้	เหตุผล		แนวทางที่ปรับปรุง	เหตุผลในการปรับปรุง
การพักผ่อน					
การรับประทานอาหาร					
การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ					
การเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น					
การบริหารเวลา และการจัดการตนเอง					
ด้านจิตใจและอารมณ์					

4 สรุปสิ่งที่กลุ่มของเราได้เรียนรู้

สิ่งที่เราเรียนรู้จากภารกิจนี้

สิ่งที่เราจะนำไปปรับใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

STEP FORWARD TOGETHER

ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

ภาคผนวก ข เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness)

ภาคผนวก ข.5 การ์ดสถานการณ์ (Mission Cards)



ภาคผนวก ข เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness)

ภาคผนวก ข.6 การ์ดความท้าทาย (Challenge Cards)

CHALLENGE CARD

Challenge 1

**สมาชิกในทีม
พักผ่อนไม่เพียงพอ
และมีอาการอ่อนเพลีย**

! สถานการณ์
สมาชิกในทีมมีอาการอ่อนเพลีย
ก่อนเริ่มกิจกรรม

💡 ทีมของคุณจะปรับแผนอย่างไร?

CHALLENGE CARD

Challenge 2

**สภาพอากาศ
เปลี่ยนแปลงกะทันหัน
เช่น ฝนตกหรืออากาศร้อนจัด**

! สถานการณ์
สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงกะทันหัน
ระหว่างการทำกิจกรรม

💡 ทีมของคุณจะปรับแผนอย่างไร?

CHALLENGE CARD

Challenge 3

**เวลาก่อนเริ่มกิจกรรม
ลดลงจากกำหนดเดิม**

! สถานการณ์
เวลาก่อนเริ่มกิจกรรมลดลง
จากที่วางแผนไว้ ทำให้เวลาในการ
เตรียมตัวและทำกิจกรรมลดลง

💡 ทีมของคุณจะปรับแผนอย่างไร?

CHALLENGE CARD

Challenge 4

**สมาชิกในทีม
ลืมนำอุปกรณ์สำคัญมา**

! สถานการณ์
ทีมของคุณพบว่าอุปกรณ์สำคัญ
ที่จำเป็นต่อการทำกิจกรรม
ไม่ได้ถูกนำมา

💡 ทีมของคุณจะปรับแผนอย่างไร?

CHALLENGE CARD

Challenge 5

**มีการเปลี่ยนแปลง
กำหนดการหรือสถานที่
จัดกิจกรรมอย่างกะทันหัน**

! สถานการณ์
มีการเปลี่ยนแปลงกำหนดการหรือสถานที่
จัดกิจกรรมอย่างกะทันหัน
ทำให้ต้องปรับแผนใหม่ทั้งหมด

💡 ทีมของคุณจะปรับแผนอย่างไร?

ภาคผนวก ข เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness)

ภาคผนวก ข.7 ใบกิจกรรมที่ 3 : Ready Together



STEP Program
Student Participation Empowerment Program



STEP 1
พร้อมกาย
(Physical Readiness)

ใบกิจกรรมที่ 3

READY TOGETHER

พร้อมไปด้วยกัน

ชื่อ-สกุล กลุ่ม

วันที่/...../.....

1 สถานการณ์ที่ได้รับ

Mission Card ที่ได้รับ

Mission :

สถานการณ์

.....

.....

Challenge Card ที่ได้รับ

Challenge :

สถานการณ์ท้าทาย

.....

.....

สรุปสาระสำคัญของสถานการณ์

.....

.....

2 ความเสี่ยงด้านสุขภาวะทางกาย

ปัจจัยหรือความเสี่ยงที่อาจส่งผลกระทบต่อความพร้อมด้านร่างกาย

1.
2.
3.
4.
5.

3 แนวทางการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย

แนวทางการดูแลสุขภาพ การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การบริหารเวลา และการเตรียมอุปกรณ์ที่เหมาะสม

1.
2.
3.
4.
5.

4 STEP Ready Checklist (รายการตรวจสอบความพร้อมด้านร่างกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม)

ที่	รายการตรวจสอบ	พร้อมแล้ว (✓)	ยังไม่พร้อม (✗)	เหตุผลประกอบ ทำไมรายการนี้จึงสำคัญ/ช่วยให้พร้อม	เรียบร้อย (✓) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
1		☐	☐		☐
2		☐	☐		☐
3		☐	☐		☐
4		☐	☐		☐
5		☐	☐		☐
6		☐	☐		☐
7		☐	☐		☐
8		☐	☐		☐

5 ข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้

แนวทางหรือสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจริง

1.
2.
3.
4.
5.

6 สิ่งที่กลุ่มของเราได้เรียนรู้

สิ่งสำคัญที่เราได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้

1.
2.
3.

สิ่งที่เรานำไปใช้จริง

.....

.....

 **STEP FORWARD TOGETHER**
ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

ภาคผนวก ข เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 1 : พร้อมกาย (Physical Readiness)

ภาคผนวก ข.8 ใบกิจกรรมที่ 4 : My STEP Plan



STEP Program
Student Participation Empowerment Program



STEP 1
พร้อมกาย
(Physical Readiness)

ใบกิจกรรมที่ 4

MY STEP PLAN

แผนการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายของคุณ

 ชื่อ-สกุล

 กลุ่ม

 วันที่/...../.....

คำชี้แจง ให้คัดลอกสาระที่ได้อ่านจากกิจกรรมใน STEP 1 และ STEP Ready Checklist เพื่อกำหนดแผนการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายของตนเองที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในอนาคต

1 เป้าหมายของคุณ (My Goal)
เป้าหมายด้านการเตรียมความพร้อมทางร่างกายที่ฉันต้องการพัฒนา

2 สิ่งที่คุณจะเริ่มทำ (My Action)
แนวทางหรือพฤติกรรมที่ฉันตั้งใจจะปฏิบัติ

1.
2.
3.
4.
5.

ตัวอย่างแนวทาง

-  นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
-  รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และตรงเวลา
-  ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
-  เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
-  บริหารเวลาให้เหมาะสม

3 สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (My Ready Checklist)
สรุปรายการตรวจสอบความพร้อมด้านร่างกายที่เหมาะสมกับตนเอง

☐
☐
☐
☐
☐

☐
☐
☐
☐
☐

4 ระยะเวลาในการปฏิบัติ (My Timeline)
ช่วงเวลาที่ฉันจะเริ่มดำเนินการและนำแผนไปใช้ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งถัดไป



เริ่มต้น กำหนดใช้

ระยะเวลาโดยประมาณ

5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ (Expected Outcome)
ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผน

1.
2.
3.

สิ่งที่ฉันอยากบอกตัวเอง
ข้อความให้กำลังใจหรือสิ่งที่ฉันอยากย้ำเตือนตัวเองในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม



STEP FORWARD TOGETHER
ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

ภาคผนวก ค เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 2 พร้อมใจ (Psychological Readiness)

ภาคผนวก ค.1 สื่อนำเสนอ กิจกรรมย่อยที่ 6 : เต็มพลัง...พร้อมใจ (Get Inspired)



ภาคผนวก ค เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 2 พร้อมใจ (Psychological Readiness)

ภาคผนวก ค.2 สื่อนำเสนอ กิจกรรมย่อยที่ 7 : ค้นหาแรงบันดาลใจ (Find Your Why)

STEP 2 พร้อมใจ Psychological Readiness

กิจกรรมย่อยที่ 7 ค้นหาแรงบันดาลใจ (Find Your Why)

ทำความเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุว่าทำไมเราถึงแรงจูงใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง

STEP 2 พร้อมใจ Psychological Readiness

แรงจูงใจคืออะไร?

แรงจูงใจ คือ แรงภายในที่กระตุ้นให้เรากล้าทำ และมุ่งไปสู่เป้าหมายอย่างมีความหมายและตั้งใจ

ความตั้งใจ: สิ่งที่เราตั้งใจจะทำ หรืออยากจะทำ

ความหมาย: สิ่งที่เราทำและอยากจะทำ เพราะมันมีความหมายต่อเรา

แรงจูงใจ (Motivation)

เป้าหมาย: เป้าหมายที่เราอยากจะทำ หรืออยากจะทำ

ความตั้งใจ: สิ่งที่เราตั้งใจจะทำ หรืออยากจะทำ

“เมื่อเรามีแรงจูงใจที่ชัดเจน เราจะมีความสุขในการทำสิ่งที่เราอยากทำ”

STEP 2 พร้อมใจ Psychological Readiness

การเห็นคุณค่าในตนเอง

คือการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองในแบบที่เราเป็น ซึ่งเป็นการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองในแบบที่เราเป็น

01 เห็นคุณค่าในตนเอง: เห็นคุณค่าในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง

02 เห็นศักยภาพของตนเอง: เห็นศักยภาพของตนเอง และเห็นศักยภาพของตนเอง

03 เห็นคุณค่าของตนเอง: เห็นคุณค่าของตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง

04 กล้าพัฒนาตนเอง: กล้าพัฒนาตนเอง และกล้าพัฒนาตนเอง

“เมื่อเราเห็นคุณค่าในตนเอง เราจะมีความสุขในการทำสิ่งที่เราอยากทำ”

STEP 2 พร้อมใจ Psychological Readiness

เมื่อมีแรงจูงใจ...

เข้าใจตนเอง

ค้นพบแรงจูงใจ

เห็นคุณค่าในตนเอง

พร้อมเข้าร่วมกิจกรรม

จากแรงจูงใจเล็ก ๆ ที่อยู่ในใจ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเห็นคุณค่าในตนเอง

STEP 2 พร้อมใจ Psychological Readiness

ชวนสำรวจตนเอง

ลองใช้แนวทางนี้ในการค้นหาแรงบันดาลใจของคุณ

1 อะไรคือสิ่งที่ทำให้เราอยากเข้าร่วมกิจกรรม?

2 เราภูมิใจในสิ่งใดของเรา?

3 เราอยากพัฒนาตนเองในด้านใด?

4 เราคาดหวังอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรม?

“ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ทุกคนควรมองหาและค้นหาสิ่งที่สำคัญสำหรับตนเอง”

STEP 2 พร้อมใจ Psychological Readiness

พร้อมค้นหาแรงบันดาลใจของคุณหรือยัง?

ต่อไปเราจะสำรวจแรงจูงใจของคุณในตนเอง และเป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมผ่านในกิจกรรมที่ 5 : Find Your Why

เริ่มทำในกิจกรรม

ภาคผนวก ค เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 2 พร้อมใจ (Psychological Readiness)

ภาคผนวก ค.3 ใบกิจกรรมที่ 5 : Find Your Why



STEP Program
Student Participation Empowerment Program



STEP 2
พร้อมใจ
(Psychological Readiness)

ใบกิจกรรมที่ 5

ค้นหาแรงบันดาลใจ

(Find Your Why)

ชื่อ-สกุล

กลุ่ม

วันที่/...../.....

คำชี้แจง โปรดสำรวจและสะท้อนความคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของตนเอง โดยเขียนคำตอบให้ครบทุกหัวข้ออย่างตรงไปตรงมา

1	 ประสบการณ์ที่สร้างแรงบันดาลใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม ประสบการณ์ใดที่ทำให้คุณรู้สึกภาคภูมิใจ มีความสุข หรือประทับใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม	
2	 เหตุผลที่ทำให้อยากหรือไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรม อะไรคือปัจจัยที่ทำให้คุณอยากเข้าร่วมหรือไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรม	
3	 ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น คุณรู้สึกอย่างไร ก่อน ระหว่าง และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม	
4	 คุณค่าที่การเข้าร่วมกิจกรรมมีต่อตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยเสริมการเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง หรือการดำเนินชีวิตของคุณอย่างไร	
5	 จุดแข็งของตนเองที่สามารถนำมาใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม ศักยภาพ ความสามารถ หรือคุณลักษณะใดของคุณที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรม	
6	 เป้าหมายที่ต้องการพัฒนาผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม คุณต้องการพัฒนาอะไรให้ดีขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมในอนาคต	

 **สิ่งที่ฉันค้นพบจากการสำรวจตนเอง**
สิ่งสำคัญที่ฉันได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากการทำใบกิจกรรมนี้คืออะไร

.....

.....

 **สิ่งที่ฉันจะนำไปใช้**
ฉันจะนำสิ่งที่ค้นพบไปใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไร

.....

.....

 **STEP FORWARD TOGETHER**
ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

ภาคผนวก ค เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 2 พร้อมใจ (Psychological Readiness)

ภาคผนวก ค.4 ใบกิจกรรมที่ 6 : Power Together



STEP Program
Student Participation Empowerment Program



STEP 2
พร้อมใจ
(Psychological Readiness)

ใบกิจกรรมที่ 6

พลังใจของเรา

(Power Together)

ชื่อ-สกุล

กลุ่ม

วันที่/...../.....

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์ที่ได้รับ (Scenario Card) แล้วเลือกแนวทางหรือพลังสนับสนุน (Power Card) เพื่อกำหนดแนวทางรับมือและเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจ พร้อมบันทึกเหตุผลและแนวทางนำไปประยุกต์ใช้

1 สถานการณ์ที่ได้รับ (Scenario Card)

Scenario Card ที่ได้รับ :

สถานการณ์

ประเด็นที่ต้องร่วมกันวิเคราะห์

2 พลังสนับสนุนที่เลือก (Power Card)

Power Card ที่ได้รับ :

แนวทางสนับสนุน

Power Cards (แนวทางเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจ)

- ★ Power 1 มองเห็นจุดแข็งและศักยภาพของตนเอง
- 👥 Power 2 ขอคำแนะนำหรือกำลังใจจากเพื่อนหรืออาจารย์
- 😊 Power 3 ฝึกคิดเชิงบวกและมองปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้
- 💖 Power 4 ฝึกสังเกตและจัดการอารมณ์ของตนเองก่อนตัดสินใจ
- 🎯 Power 5 กำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ และวางแผนการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน

3 แนวทางรับมือและเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจ

แนวทางรับมือที่กลุ่มกำหนด	เหตุผลประกอบการตัดสินใจ	เกี่ยวข้องกับ Power Card อย่างไร
1.	➔	
2.		
3.		
4.		
5.		

4 แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้

เราจะนำแนวทางนี้ไปใช้ได้อย่างไรในชีวิตจริง

-
-
-

5 สิ่งที่จะช่วยให้เราทำตามแนวทางนี้ได้สำเร็จ

แหล่งสนับสนุน / บุคคลที่สามารถช่วยเราได้

-
-
-

6 สิ่งที่กลุ่มเราได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้

ประเด็นสำคัญที่เราได้เรียนรู้

สิ่งที่นำไปพัฒนาและใช้ต่อไป

STEP FORWARD TOGETHER

ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

ภาคผนวก ค เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 2 พร้อมใจ (Psychological Readiness)

ภาคผนวก ค.5 การ์ดสถานการณ์ (Scenario Cards)



ภาคผนวก ค เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 2 พร้อมใจ (Psychological Readiness)

ภาคผนวก ค.6 การ์ดพลังใจ (Power Cards)

POWER CARD

Power 1

มองเห็นจุดแข็ง และศักยภาพของตนเอง

แนวทาง

ทุกคนล้วนมีจุดแข็งและศักยภาพที่สามารถพัฒนาได้ ลองทบทวนสิ่งที่คุณทำได้ดี และใช้สิ่งนั้นเป็นพลังในการเริ่มต้น

ลองทำดู

- ✓ เขียนจุดแข็งของตนเอง 3 ข้อ
- ✓ นึกถึงความสำเร็จที่ผ่านมา
- ✓ แชร์ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

“คุณมีศักยภาพมากกว่าที่คิด”

Student Participation Empowerment Program

POWER CARD

Power 2

ขอคำแนะนำหรือกำลังใจจากเพื่อนหรืออาจารย์

แนวทาง

การพูดคุยกับคนอื่นบ้าง จะช่วยให้เราเห็นมุมมองใหม่ๆ ได้รับคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ และรู้สึกกำลังใจมากขึ้น

ลองทำดู

- ✓ ปรึกษาเพื่อนหรืออาจารย์ที่ไว้ใจ
- ✓ สำทวนใจตัวเองและเปิดใจรับฟัง
- ✓ นำคำแนะนำมาปรับใช้กับตนเอง

ขอความช่วยเหลือได้ ไม่ใช่ความอ่อนแอ

Student Participation Empowerment Program

POWER CARD

Power 4

ฝึกสังเกตและจัดการอารมณ์ของตนเอง ก่อนตัดสินใจ

แนวทาง

การรู้จักและจัดการอารมณ์ จะช่วยให้เราตัดสินใจบนสติความชัดเจน และตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม

ลองทำดู

- ✓ สังเกตอารมณ์ของตนเองบ่อยๆ
- ✓ ทานสิ่งดีๆ 3-5 ครั้ง
- ✓ ฝึกฝนสติและสติปัญญา
- ✓ เขียนอารมณ์ลงในสมุดบันทึก

“สติปัญญา คือสิ่งที่สำคัญที่สุด”

Student Participation Empowerment Program

POWER CARD

Power 3

ฝึกคิดเชิงบวก และมองปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้

แนวทาง

การมองปัญหาในแง่บวก จะช่วยให้เราเห็นโอกาสในการเรียนรู้ พัฒนาตนเอง และก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น

ลองทำดู

- ✓ ตั้งคำถามว่า “เราจะเรียนรู้จากปัญหานี้ได้อย่างไร?”
- ✓ มองหาสิ่งดีที่ซ่อนอยู่ในสถานการณ์
- ✓ ฝึกฝนการคิดเชิงบวกเป็นประจำ

ทุกความผิดพลาด คือบทเรียนที่มีค่า

Student Participation Empowerment Program

POWER CARD

Power 5

กำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ และวางแผนการปฏิบัติ อย่างเป็นขั้นตอน

แนวทาง

การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและวางแผนอย่างเป็นขั้นตอน จะช่วยให้เราจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น และบรรลุเป้าหมายได้เร็ว

ลองทำดู

- ✓ กำหนดเป้าหมายที่ท้าทายและมีความหมาย 3 ข้อ
- ✓ แบ่งเป้าหมายออกเป็นขั้นตอนย่อย
- ✓ เขียนแผนและเริ่มลงมือทำทันที

เป้าหมายเล็กๆ นำไปสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่

Student Participation Empowerment Program

ภาคผนวก ค เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 2 พร้อมใจ (Psychological Readiness)

ภาคผนวก ค.7 ใบกิจกรรมที่ 7 : Ready to Go



STEP Program
Student Participation Empowerment Program



STEP 2
พร้อมใจ
(Psychological Readiness)

ใบกิจกรรมที่ 7

ใจพร้อม...ก้าวไป

(Ready to Go)

ชื่อ-สกุล

กลุ่ม

วันที่/...../.....

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มส่งกระดาษห่อความรู้จากการวิเคราะห์ Scenario Card และ Power Card เพื่อจัดทำ STEP Mindset Guide หรือแนวทางการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยตอบคำถามในแต่ละหัวข้ออย่างครบถ้วน

1 สถานการณ์ที่ได้รับ (Scenario Card)

สถานการณ์

.....

.....

.....

.....

2 ปัจจัยที่ส่งเสริมความพร้อมด้านจิตใจ

ปัจจัยหรือสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และความพร้อม

.....

.....

.....

.....

3 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อความพร้อมด้านจิตใจ

ปัจจัยหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความกังวล ความเครียด หรือความไม่มั่นใจ

.....

.....

.....

.....

.....

4 STEP Mindset Guide

แนวทางหรือหลักปฏิบัติในการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

แนวทางหรือหลักปฏิบัติ	เหตุผลประกอบ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

5 การนำไปประยุกต์ใช้

แนวทางการนำ STEP Mindset Guide ไปประยุกต์ใช้กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต

 ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ฉันจะ...

.....

 ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม ฉันจะ...

.....

 หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ฉันจะ...

.....

6 สิ่งที่กลุ่มของเราได้เรียนรู้

ประเด็นสำคัญที่เราได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้

1.

2.

3.

 สิ่งที่จะนำไปพัฒนาและใช้ต่อไป

.....

.....

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่จะช่วยเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....



STEP FORWARD TOGETHER

ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

ภาคผนวก ค เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 2 พร้อมใจ (Psychological Readiness)

ภาคผนวก ค.8 ใบกิจกรรมที่ 8 : My Next Step



STEP Program
Student Participation Empowerment Program



STEP 2
พร้อมใจ
(Psychological Readiness)

ใบกิจกรรมที่ 8

MY NEXT STEP

ก้าวต่อไปของฉัน

ชื่อ-สกุล

กลุ่ม

วันที่/...../.....

คำชี้แจง ให้ผลิตสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมดใน STEP 2 และ STEP Mindset Guide เพื่อวางแผนเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจของตนเอง และกำหนดแนวทาง/เป้าหมายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในอนาคต

1 เป้าหมายของฉัน (My Goal)

เป้าหมายด้านการเสริมสร้างความพร้อมทางจิตใจ ที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

2 สิ่งที่ฉันจะเริ่มทำ (My Action)

แนวทางหรือพฤติกรรม ที่ฉันตั้งใจจะเริ่มทำ เพื่อเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจ

1.

2.

3.

4.

5.

ตัวอย่างแนวทาง

- ♥ สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
- ♥ ฝึกคิดเชิงบวก
- ♥ จัดการอารมณ์เมื่อเจอความกดดัน
- ♥ เตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
- ♥ เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

3 แนวทางเตรียมใจของฉัน (My Mindset Plan)

แนวทางหรือหลักปฏิบัติ ที่ฉันจะนำไปใช้เพื่อเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

4 ระยะเวลาในการปฏิบัติ (My Timeline)

กำหนดช่วงเวลาที่จะเริ่มดำเนินการและนำไปใช้ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

เริ่มต้น เป้าหมาย/บททวนผล

.....

.....

ช่วงเวลาดำเนินการหลัก

5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ (Expected Outcome)

ผลลัพธ์ที่ฉันคาดว่าจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนนี้

1.

2.

3.

4.

5.

★ สิ่งที่คุณอยากบอกกับตัวเอง

ข้อความให้กำลังใจหรือสิ่งที่ฉันอยากย้ำเตือนตัวเองในการเสริมสร้างความพร้อมด้านจิตใจก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

.....



STEP FORWARD TOGETHER

ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

ภาคผนวก ง เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

ภาคผนวก ง.1 สื่อนำเสนอ กิจกรรมย่อยที่ 11 : ลงมือ...ไปด้วยกัน (Let's Go)



ภาคผนวก ง เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

ภาคผนวก ง.2 สื่อนำเสนอ กิจกรรมย่อยที่ 12 : ร่วมคิด (Think Together)

STEP 3 >> ร่วมกิจกรรม

Participation Engagement

กิจกรรมย่อยที่ 12

ร่วมคิด (Think Together)

Brainstorm ร่วมกันหาไอเดีย

ใช้ Post-it ติดไอเดียบนการ์ด

จัดกลุ่ม แบ่งปันไอเดียกับเพื่อน

เขียน Mind Map ร่วมกันหาไอเดีย

STEP 3 ร่วมกิจกรรม

Participation Engagement

การมีส่วนร่วมกิจกรรมคืออะไร?

การมีส่วนร่วมกิจกรรม คือ การที่เรานำความคิดและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การพัฒนา และประโยชน์ร่วมกัน

ร่วมคิด (Think Together)

ร่วมแลกเปลี่ยน (Share Together)

ร่วมวางแผน (Plan Together)

ร่วมลงมือทำ (Act Together)

การมีส่วนร่วมคือพลังของคน ที่ทำไปด้วยกัน ทำได้ดีขึ้น และเติบโตไปด้วยกัน

STEP 3 ร่วมกิจกรรม

Participation Engagement

การวิเคราะห์สถานการณ์

การวิเคราะห์สถานการณ์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหา เราต้องวิเคราะห์สถานการณ์ และตัดสินใจร่วมกันอย่างรอบคอบ

- 1 มองเห็นปัญหา**
ระบุปัญหา สาเหตุ และผลกระทบของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
• ปัญหานี้คืออะไร?
• ใครเกี่ยวข้อง?
• ผลกระทบคืออะไร?
- 2 ค้นหาแนวทาง**
ระดมความคิด หาแนวทาง จากข้อมูลที่เราได้มาเพื่อหาแนวทาง
• แนวคิดเบื้องต้นคืออะไร?
• มีข้อมูลอะไรบ้างที่เกี่ยวข้อง?
• แนวคิดไหนดีที่สุด?
- 3 กำหนดเป้าหมาย**
กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน วัดผลได้ และสอดคล้องกับสถานการณ์
• เป้าหมายคืออะไร?
• เราต้องการทำอะไร?
• เราต้องการวัดผลอย่างไร?
- 4 ตัดสินใจร่วมกัน**
ตัดสินใจร่วมกัน เลือกแนวทางที่ดีที่สุด
• เราเลือกแนวทางไหน?
• เราเลือกแนวทางไหน?
• เราเลือกแนวทางไหน?

การวิเคราะห์สถานการณ์อย่างเป็นระบบ คือ จุดเริ่มต้นของการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

STEP 3 ร่วมกิจกรรม

Participation Engagement

การวางแผนการทำงานร่วมกัน

การวางแผนที่ดี ทำให้ทีมทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

- 1 วิเคราะห์สถานการณ์ (Think Together)**
• ระบุปัญหา สาเหตุ และผลกระทบ
• ใครเกี่ยวข้อง?
• ผลกระทบคืออะไร?
- 2 ค้นหาแนวทาง (Share Together)**
• ระดมความคิด หาแนวทาง จากข้อมูลที่เราได้มาเพื่อหาแนวทาง
• แนวคิดเบื้องต้นคืออะไร?
• มีข้อมูลอะไรบ้างที่เกี่ยวข้อง?
• แนวคิดไหนดีที่สุด?
- 3 วางแผนร่วมกัน (Plan Together)**
• กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน วัดผลได้ และสอดคล้องกับสถานการณ์
• เราต้องการทำอะไร?
• เราต้องการวัดผลอย่างไร?
- 4 ลงมือปฏิบัติ (Act Together)**
• ดำเนินการตามแผน
• ตรวจสอบความคืบหน้า
• ปรับปรุงแผนหากจำเป็น
- 5 ติดตามและประเมินผล (Review & Improve)**
• ตรวจสอบว่าเราบรรลุเป้าหมายหรือไม่
• หาสาเหตุของปัญหา
• ปรับปรุงแผนหากจำเป็น

อย่าลืม! การวางแผนที่ดี ทำให้ทีมทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

STEP 3 ร่วมกิจกรรม

Participation Engagement

ชวนคิดร่วมกัน

หากคุณเป็นสมาชิกของทีม คุณจะเริ่มได้อย่างไร?

ปัจจัยใดที่ทำให้การทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ?

หากเกิดปัญหา ระหว่างการทำงาน คุณจะรับมืออย่างไร?

ทุกคนในทีม จะมีส่วนร่วมได้อย่างไร?

การคิดร่วมกัน คือ จุดเริ่มต้นของการทำงานที่ดี เมื่อเราร่วมกันวางแผนและตัดสินใจ เราจะไม่ทำงานโดยลำพัง

STEP 3 ร่วมกิจกรรม

Participation Engagement

พร้อม ร่วมคิดแล้วหรือยัง?

ต่อไปเราจะร่วมกัน วิเคราะห์สถานการณ์ กำหนดเป้าหมาย และวางแผนการทำงานร่วมกัน ผ่าน ในกิจกรรมที่ 9 : Think Together

➔ เริ่มทำกิจกรรม

ภาคผนวก ง เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

ภาคผนวก ง.3 ใบกิจกรรมที่ 9 : Think Together



STEP Program
Student Participation Empowerment Program



STEP 3
ร่วมกิจกรรม
(Participation Engagement)

ใบกิจกรรมที่ 9

ร่วมคิด

(Think Together)

ชื่อ-สกุล

กลุ่ม

วันที่/...../.....

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ได้รับจาก Participation Scenario Card พร้อมวางแผนแนวทางการมีส่วนร่วมของกลุ่ม โดยบูรณาการสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ก่อนการลงมือปฏิบัติจริง

1 สถานการณ์ที่ได้รับ (Participation Scenario Card)

Scenario Card ที่ได้รับ :

สถานการณ์ (สรุปใจความสำคัญ)

.....

.....

.....

.....

Participation Scenario Cards (สถานการณ์สมมติ)

	Scenario 1 โครงการจิตอาสา ประเด็น : การแบ่งบทบาท การวางแผน และการทำงานร่วมกัน
	Scenario 2 กิจกรรมปลูกต้นไม้ ประเด็น : การสื่อสาร การประสานงาน และการเตรียมความพร้อม
	Scenario 3 โครงการค่าย ประเด็น : การบริหารเวลา การตัดสินใจ และการรับผิดชอบร่วมกัน
	Scenario 4 กิจกรรมแข่งขัน ประเด็น : การกำหนดเป้าหมาย การทำงานเป็นทีม และการแก้ปัญหา
	Scenario 5 กิจกรรมของคณะ ประเด็น : การสร้างการมีส่วนร่วม การบริหารทรัพยากร และการตัดสินใจร่วมกัน

2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

.....

.....

.....

3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (วิเคราะห์โดยบูรณาการสุขภาวะ 4 ด้าน)


ด้านร่างกาย


ด้านจิตใจ


ด้านสังคม


ด้านปัญหา

4 บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกคนที่	บทบาท/หน้าที่	ความรับผิดชอบสำคัญ
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

5 แนวทางการมีส่วนร่วมของแต่ละคน

สมาชิกคนที่	แนวทางการมีส่วนร่วม/สิ่งที่ฉันจะทำ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

4 ปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น

.....

.....

.....

7 แนวทางในการรับมือและการแก้ไข

.....

.....

.....

8 แผนการดำเนินงาน (Action Plan)


ขั้นตอนที่ 1
เราเริ่มต้นอย่างไร


ขั้นตอนที่ 2
เราจะทำอะไรบ้าง


ขั้นตอนที่ 3
ใครทำอะไร/เมื่อไร


ขั้นตอนที่ 4
เราจะติดตามความก้าวหน้าอย่างไร


ขั้นตอนที่ 5
เราจะประเมินผลอย่างไร


 สิ่งทีกลุ่มของเราได้เรียนรู้


 สิ่งที่เราจะนำไปใช้ในการลงมือทำ

STEP FORWARD TOGETHER

ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

ภาคผนวก ง เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

ภาคผนวก ง.4 การ์ดสถานการณ์การมีส่วนร่วม (Participation Scenario Cards)



ภาคผนวก ง เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

ภาคผนวก ง.5 ใบกิจกรรมที่ 10 : Work Together



STEP Program
Student Participation Empowerment Program



STEP 3
ร่วมกิจกรรม
(Participation Engagement)

ใบกิจกรรมที่ 10

ร่วมทำ

(Work Together)

ชื่อ-สกุล

กลุ่ม

วันที่/...../.....

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มนำสถานการณ์ที่ได้รับจาก Participation Scenario Card (กิจกรรมย่อยที่ 12) มาใช้เป็นฐานในการดำเนินกิจกรรม และสุ่ม Participation Challenge Card เพื่อรับสถานการณ์ท้าทายที่อาจเกิดขึ้น ร่วมกันวิเคราะห์ ปรับแผน และลงมือปฏิบัติงานร่วมกัน พร้อมบันทึกผลการดำเนินงาน

1 สถานการณ์ที่ได้รับ

จาก Participation Scenario Card (กิจกรรมย่อยที่ 12)

Scenario Card ที่ได้รับ :

สถานการณ์ (สรุปใจความสำคัญ)

.....

.....

.....

2 สถานการณ์ท้าทาย (Participation Challenge Card)

Challenge Card ที่ได้รับ :

สถานการณ์ท้าทาย

.....

.....

.....

Participation Challenge Cards	
Challenge 1	สมาชิกในทีมไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามแผน
Challenge 2	เวลาดำเนินกิจกรรมเหลือน้อยกว่าที่กำหนด
Challenge 3	เกิดความคิดเห็นที่แตกต่างภายในกลุ่ม
Challenge 4	ทรัพยากรหรืออุปกรณ์ที่เตรียมไว้ไม่เพียงพอ
Challenge 5	มีการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข/เป้าหมายกิจกรรมระหว่างการดำเนินงาน

3 การดำเนินกิจกรรมของกลุ่ม

3.1 การแบ่งบทบาทหน้าที่ของสมาชิก

สมาชิกคนที่	บทบาท/หน้าที่
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

3.2 แนวทางการดำเนินงาน (ตามสถานการณ์ท้าทาย)

1.

2.

3.

4.

5.

3.3 ปัญหา/อุปสรรคที่เกิดขึ้น

-
-
-

3.4 แนวทางการแก้ไข/การปรับแผน

-
-
-

3.5 เหตุผลประกอบการตัดสินใจและการปรับแผน

.....

.....

4 ผลการดำเนินกิจกรรม

✓ สิ่งที่ได้ดำเนินการสำเร็จ

.....

.....

📈 สิ่งที่ต้องปรับปรุง/พัฒนา

.....

.....

5 การบูรณาการสุขภาวะทั้ง 4 ด้านในการทำกิจกรรม



ด้านร่างกาย

.....



ด้านจิตใจ

.....



ด้านสังคม

.....



ด้านปัญญา

.....

6 สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

7 สิ่งที่จะนำไปใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

.....

.....

.....

STEP FORWARD TOGETHER

ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

ภาคผนวก ง เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

ภาคผนวก ง.6 การ์ดสถานการณ์ท้าทายการมีส่วนร่วม (Participation Challenge Cards)

STEP 3

Participation Challenge Card

Challenge 1

สมาชิกในที่นี้

ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามแผน

สถานการณ์ท้าทาย

มีสมาชิกในทีมบางคนแจ้งว่าไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามแผนที่กำหนดไว้ ส่งผลให้ทีมต้องปรับการดำเนินงาน และแบ่งบทบาทใหม่ให้เหมาะสม

Let's Solve Together

1

สิ่งที่ทีมควรทำคืออะไร

2

ทีมควรแบ่งบทบาทและปรับแผนการดำเนินงานอย่างไร

3

จะทำงานอย่างไรให้กิจกรรมดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Key Focus

การปรับตัว (Adaptability)

การสื่อสาร (Communication)

การทำงานเป็นทีม (Teamwork)

การแก้ปัญหา (Problem Solving)

STEP PROGRAM

STEP Program Student Participation Empowerment Program

Participation Engagement ร่วมกิจกรรม

STEP 3

Participation Challenge Card

Challenge 2

เวลาค่าเป็นกิจกรรมเหลือน้อยกว่าที่กำหนด

สถานการณ์ท้าทาย

ทีมงานพบว่ากิจกรรมไม่เพียงพอกับเวลาที่ทีมได้ขออนุญาต จึงต้องปรับลดกิจกรรมบางส่วนลงเพื่อให้ทันเวลา

Let's Solve Together

1

สิ่งที่ทีมควรทำคืออะไร

2

จะจัดการกับสิ่งที่ต้องปรับลดอย่างไร

3

จะทำงานอย่างไรให้กิจกรรมดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Key Focus

การจัดการ (The Management)

การแบ่งปัน (Sharing)

การตั้งเป้าหมาย (Setting Goals)

การติดตาม (Monitoring)

STEP PROGRAM

STEP Program Student Participation Empowerment Program

Participation Engagement ร่วมกิจกรรม

STEP 3

Participation Challenge Card

Challenge 3

เกิดความคิดเห็นที่แตกต่างภายในกลุ่ม

สถานการณ์ท้าทาย

ทีมมีสมาชิกที่เห็นด้วยกับแนวคิดที่ทีมได้คิดค้นขึ้น แต่มีสมาชิกบางคนไม่เห็นด้วยกับแนวคิดนี้ ส่งผลให้ทีมต้องปรับการดำเนินงานให้เหมาะสม

Let's Solve Together

1

สิ่งที่ทีมควรทำคืออะไร

2

จะจัดการกับสิ่งที่ต้องปรับลดอย่างไร

3

จะทำงานอย่างไรให้กิจกรรมดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Key Focus

การปรับตัว (Adaptability)

การสื่อสาร (Communication)

การทำงานเป็นทีม (Teamwork)

การแก้ปัญหา (Problem Solving)

STEP PROGRAM

STEP Program Student Participation Empowerment Program

Participation Engagement ร่วมกิจกรรม

STEP 3

Participation Challenge Card

Challenge 4

ทรัพยากรหรืออุปกรณ์ที่เตรียมไว้ไม่เพียงพอ

สถานการณ์ท้าทาย

ทีมงานพบว่าอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ไม่เพียงพอสำหรับกิจกรรมที่ทีมได้คิดค้นขึ้น ส่งผลให้ทีมต้องปรับการดำเนินงานให้เหมาะสม

Let's Solve Together

1

สิ่งที่ทีมควรทำคืออะไร

2

จะจัดการกับสิ่งที่ต้องปรับลดอย่างไร

3

จะทำงานอย่างไรให้กิจกรรมดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Key Focus

การจัดการ (The Management)

การแบ่งปัน (Sharing)

การตั้งเป้าหมาย (Setting Goals)

การติดตาม (Monitoring)

STEP PROGRAM

STEP Program Student Participation Empowerment Program

Participation Engagement ร่วมกิจกรรม

STEP 3

Participation Challenge Card

Challenge 5

มีการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขเป้าหมายกิจกรรมระหว่างการทำงาน

สถานการณ์ท้าทาย

ทีมงานพบว่าเงื่อนไขเป้าหมายที่ทีมได้คิดค้นขึ้น ไม่สามารถทำได้ตามที่ทีมได้วางแผนไว้ ส่งผลให้ทีมต้องปรับการดำเนินงานให้เหมาะสม

Let's Solve Together

1

สิ่งที่ทีมควรทำคืออะไร

2

จะจัดการกับสิ่งที่ต้องปรับลดอย่างไร

3

จะทำงานอย่างไรให้กิจกรรมดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Key Focus

การปรับตัว (Adaptability)

การสื่อสาร (Communication)

การทำงานเป็นทีม (Teamwork)

การแก้ปัญหา (Problem Solving)

STEP PROGRAM

STEP Program Student Participation Empowerment Program

Participation Engagement ร่วมกิจกรรม

ภาคผนวก ง เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

ภาคผนวก ง.7 ใบกิจกรรมที่ 11 : Learn Together



STEP Program
Student Participation Empowerment Program

STEP 3
ร่วมกิจกรรม
(Participation Engagement)

ใบกิจกรรมที่ 11

ร่วมเรียนรู้

(Learn Together)

 ชื่อ-สกุล

 กลุ่ม

 วันที่/...../.....

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันสังเคราะห์องค์ความรู้จากการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา เพื่อจัดทำ STEP Participation Guide หรือแนวทางการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต โดยบูรณาการสภาวะทั้ง 4 ด้าน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

1 สถานการณ์ที่ได้รับ

สรุปสถานการณ์และเงื่อนไขที่กลุ่มได้รับ (จาก Participation Scenario Card และ Participation Challenge Card)

2 กระบวนการดำเนินงาน

อธิบายแนวทางการวางแผน การปฏิบัติงาน และการทำงานร่วมกันของกลุ่ม

3 ปัจจัยที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วม

ระบุปัจจัยที่ช่วยให้การดำเนินกิจกรรมประสบความสำเร็จ

- _____
- _____
- _____

4 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค

วิเคราะห์ปัจจัยหรือปัญหาที่ส่งผลการมีส่วนร่วมของสมาชิก

- _____
- _____
- _____

5 STEP Participation Guide ร่วมกันกำหนดแนวทางหรือหลักปฏิบัติในการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต

	แนวทางหรือหลักปฏิบัติ	เหตุผล/ความสำคัญ
 ด้านร่างกาย	1. _____	
 ด้านจิตใจ	2. _____	
 ด้านสังคม	3. _____	
 ด้านปัญญา	4. _____	
	5. _____	
	6. _____	
	7. _____	

6 การนำไปประยุกต์ใช้

เสนอแนวทางการนำ STEP Participation Guide ไปประยุกต์ใช้กับการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

ตัวอย่างแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้

- ✓ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นั้นจะ... _____
- ✓ ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม นั้นจะ... _____
- ✓ หลังเสร็จกิจกรรม นั้นจะ... _____
- ✓ ผู้ที่สามารถช่วยสนับสนุนได้คือ... _____

 สิ่งที่กลุ่มของเราได้เรียนรู้

- _____
- _____
- _____

 สิ่งที่เราอยากพัฒนาเพิ่มเติม

- _____
- _____
- _____

 คำขวัญของกลุ่ม

“ _____ ”

STEP FORWARD TOGETHER

ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

ภาคผนวก ง เอกสารประกอบกิจกรรม STEP 3 ร่วมกิจกรรม (Participation Engagement)

ภาคผนวก ง.8 ใบกิจกรรมที่ 12 : STEP Forward



STEP Program
Student Participation Empowerment Program



STEP 3
ร่วมกิจกรรม
(Participation Engagement)

ใบกิจกรรมที่ 12

ก้าวสู่การมีส่วนร่วม (STEP Forward)



ชื่อ-สกุล

กลุ่ม

วันที่/...../.....

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมจัดทำแผนการมีส่วนร่วมกิจกรรมของตนเอง โดยสังเคราะห์องค์ความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดใน STEP 3 และ STEP Participation Guide ที่ร่วมกันจัดทำในกิจกรรมย่อยที่ 14 เพื่อกำหนดแนวทางหรือเป้าหมายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะศึกษาศาสตร์ในอนาคต

1 เป้าหมายของฉัน (My Goal)

 ระบุเป้าหมายด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรมที่ต้องการพัฒนา

.....

.....

.....

2 สิ่งที่จะเริ่มทำ (My Action)

 กำหนดแนวทางหรือพฤติกรรมที่ฉันจะปฏิบัติ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแสดงความคิดเห็น การช่วยเหลือสมาชิกในทีม หรือการเรียนรู้จากประสบการณ์

.....

.....

.....

.....

3 แนวทางการมีส่วนร่วมของฉัน (My Participation Guide)

 สรุปแนวทางหรือหลักปฏิบัติที่ตนเองจะนำไปใช้ในการมีส่วนร่วมกิจกรรม โดยบูรณาการความรู้รอบด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา

.....

.....

.....

 ด้านร่างกาย

.....

 ด้านจิตใจ

.....

 ด้านสังคม

.....

 ด้านปัญญา

.....

4 ระยะเวลาในการปฏิบัติ (My Timeline)

 กำหนดช่วงเวลาที่จะเริ่มดำเนินการ และนำไปใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

เริ่มต้น เป้าหมาย/บทวนผล

.....

.....

.....

ช่วงเวลาดำเนินการหลัก

5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ (Expected Outcome)

 ระบุผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผน

1

2

3

4

5

คำมั่นสัญญาของฉัน

ฉันมุ่งมั่นที่จะนำไปปฏิบัติ เพื่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและมีความหมาย

ลงชื่อ

(.....)

วันที่/...../.....

STEP FORWARD TOGETHER

ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

ภาคผนวก จ แบบประเมิน

ภาคผนวก จ.1 แบบสอบถามการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน โดยมีค่า IOC รายข้อมากกว่า 0.50 ทุกข้อ)

แบบสอบถามการมีส่วนร่วมกิจกรรม ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ข้อมูลที่ได้รับจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น และจะนำเสนอผลในภาพรวมโดยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

3. โปรดพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อตรงกับความเป็นจริงของท่านมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

5 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

4 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก

3 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านปานกลาง

2 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อย

1 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อยที่สุด

4. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพื่อให้ข้อมูลที่ได้รับมีความสมบูรณ์และเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านได้กรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยและการพัฒนากิจกรรมของนิสิตต่อไป

นันทวัช

(นายณนวัช ศรีแสงฉาย)

หัวหน้าโครงการวิจัย

แบบสอบถามการมีส่วนร่วมกิจกรรม ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของท่านตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย ✓
ลงในช่อง ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนด

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง ☐ LGBTQ+

2. ชั้นปี

☐ ชั้นปีที่ 1 ☐ ชั้นปีที่ 2 ☐ ชั้นปีที่ 3 ☐ ชั้นปีที่ 4

3. ประสบการณ์การมีส่วนร่วมกิจกรรมของคณะหรือมหาวิทยาลัย

☐ ไม่เคยเข้าร่วม ☐ เคยเข้าร่วม

4. ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะหรือมหาวิทยาลัยในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

☐ 1-2 ครั้ง ☐ 3-5 ครั้ง
☐ 6-10 ครั้ง ☐ มากกว่า 10 ครั้ง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อตรงกับความเป็นจริงของท่านมากน้อยเพียงใด
แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับตรงกับความเป็นจริง				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
องค์ประกอบที่ 1 ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม						
1	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมของคณะหรือมหาวิทยาลัยอย่างสม่ำเสมอ					
2	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมหลายประเภทที่ คณะหรือมหาวิทยาลัยจัดขึ้น					
3	ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะหรือมหาวิทยาลัย					
4	ข้าพเจ้าติดตามข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมของคณะหรือมหาวิทยาลัยอยู่เสมอ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับตรงกับความเป็นจริง				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
5	ข้าพเจ้าสมัครเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อมีโอกาส					
องค์ประกอบที่ 2 ระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม						
6	ข้าพเจ้ามีความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม					
7	ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม					
8	ข้าพเจ้าปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่					
9	ข้าพเจ้ากล้าแสดงความคิดเห็นระหว่างการทำกิจกรรม					
10	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมตัดสินใจเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น					
11	ข้าพเจ้าให้ความร่วมมือกับเพื่อนและผู้จัดกิจกรรม					
12	ข้าพเจ้าเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม					
องค์ประกอบที่ 3 ความต่อเนื่องในการเข้าร่วมกิจกรรม						
13	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมเดิมหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องอีกครั้ง					
14	ข้าพเจ้ารู้สึกผูกพันกับกิจกรรมหรือองค์กรที่เข้าร่วม					
15	ข้าพเจ้ามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง					
16	ข้าพเจ้าติดตามข่าวสารของกิจกรรมที่เคยเข้าร่วมอยู่เสมอ					
17	ข้าพเจ้าชักชวนเพื่อนหรือผู้อื่นให้เข้าร่วมกิจกรรม					
18	ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของคณะหรือมหาวิทยาลัยในอนาคต					

ภาคผนวก จ แบบประเมิน

ภาคผนวก จ.2 แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร STEP Program (ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน โดยมีค่า IOC รายข้อมากกว่า 0.50 ทุกข้อ)

แบบประเมินความพึงพอใจ ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมต่อโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรม ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง มีการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต ข้อมูลที่ได้รับจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น และจะนำเสนอผลในภาพรวมโดยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมิน

2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ตอนที่ 2 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยแบ่งการประเมินออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านเนื้อหาของโปรแกรม 2) ด้านกิจกรรมและการดำเนินโปรแกรม 3) ด้านสื่อและการอำนวยความสะดวกในการดำเนินโปรแกรม 4) ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากโปรแกรม และ 5) ด้านการนำความรู้และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้

3. โปรดพิจารณาว่าท่านมีความพึงพอใจแต่ละข้อในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

- | | |
|---|---------------------------------|
| 5 | หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง มีความพึงพอใจมาก |
| 3 | หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง |
| 2 | หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย |
| 1 | หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด |

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านได้กรุณาสละเวลาในการตอบแบบประเมินฉบับนี้ ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยและการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตต่อไป

นันทวัช

(นายณนทวัช ศรีแสงฉาย)

หัวหน้าโครงการวิจัย

แบบประเมินความพึงพอใจ
ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมต่อโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรม
ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของท่านตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนด

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง ☐ LGBTQ+

2. ชั้นปี

☐ ชั้นปีที่ 1
☐ ชั้นปีที่ 2
☐ ชั้นปีที่ 3
☐ ชั้นปีที่ 4

3. สาขาวิชา/วิชาเอก

☐ คณิตศาสตร์
☐ คอมพิวเตอร์
☐ ปฐมวัย
☐ ประถมศึกษา
☐ พลศึกษา
☐ ภาษาอังกฤษ
☐ ภาษาไทย
☐ วิทยาศาสตร์
☐ ฟิสิกส์
☐ เคมี
☐ ชีววิทยา
☐ ศิลปศึกษา
☐ เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
☐ เทคโนโลยีดิจิทัลและนวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้

ตอนที่ 2 ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมต่อโปรแกรมส่งเสริมการมีส่วนร่วม
กิจกรรมของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาระดับความพึงพอใจของท่านต่อข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย
✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ด้านที่ 1 เนื้อหาของโปรแกรม						
1	เนื้อหาของโปรแกรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม					
2	เนื้อหาของโปรแกรมมีความชัดเจน เข้าใจง่าย และครบถ้วน					
3	เนื้อหาของโปรแกรมมีความน่าสนใจและมีความต่อเนื่องของการเรียนรู้					
4	เนื้อหาของโปรแกรมมีความเหมาะสมกับความต้องการและการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม					
ด้านที่ 2 กิจกรรมและการดำเนินโปรแกรม						
5	กิจกรรมและการดำเนินโปรแกรมมีความเหมาะสมและน่าสนใจ					
6	วิธีการจัดกิจกรรม ลำดับขั้นตอน และระยะเวลาของโปรแกรมมีความเหมาะสม					
7	กิจกรรมของโปรแกรมมีความต่อเนื่องและเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม					
8	กิจกรรมของโปรแกรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม					
ด้านที่ 3 สื่อและการอำนวยความสะดวกในการดำเนินโปรแกรม						
9	สื่อประกอบการเรียนรู้ เอกสาร และอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรมมีความเหมาะสมและเพียงพอ					
10	สถานที่และบรรยากาศในการดำเนินโปรแกรมมีความเหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้					
11	การอำนวยความสะดวกในการดำเนินโปรแกรมมีความพร้อมและสะดวกต่อการเข้าร่วมกิจกรรม					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
12	สื่อและการอำนวยความสะดวกในการดำเนินโปรแกรมเอื้อต่อการเข้าร่วมกิจกรรมและการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม					
ด้านที่ 4 ประโยชน์ที่ได้รับจากโปรแกรม						
13	โปรแกรมช่วยเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์					
14	โปรแกรมช่วยส่งเสริมทัศนคติและทักษะที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรม					
15	โปรแกรมช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรม					
16	โปรแกรมมีประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง					
ด้านที่ 5 การนำความรู้และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้						
17	ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากโปรแกรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมได้					
18	ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากโปรแกรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้					
19	ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากโปรแกรมสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองได้					
20	ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากโปรแกรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม					

STEP FORWARD TOGETHER

ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

“การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย เริ่มต้นจากการเตรียมความพร้อมของตนเอง
เมื่อกายพร้อม ใจพร้อม และพร้อมเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น
ทุกกิจกรรมจึงกลายเป็นโอกาสในการเรียนรู้ พัฒนาตนเอง และเติบโตไปด้วยกัน”

STEP Program

- Student Participation Empowerment Program -

STEP

STEP FORWARD TOGETHER

ก้าวไปด้วยกัน สร้างสรรค์อนาคต

“

การมีส่วนร่วมที่มีความหมาย เริ่มต้นจากการเตรียม
ความพร้อมของตนเอง เมื่อ**กายพร้อม ใจพร้อม**
และพร้อมเรียนรู้**ร่วมกับผู้อื่น** ทุกกิจกรรมจึงกลายเป็น
โอกาสในการเรียนรู้ พัฒนาตนเอง และเติบโตไปด้วยกัน

”



STEP Program -

Student Participation Empowerment Program -