

รายงานผลการดำเนินงานโครงการจิตอาสาด้วยตนเอง (PBL) กลุ่ม4
กระบวนวิชาการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม 610102 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562

ชื่อโครงการ

Goodfood Goodlife อยู่ได้เพราะเลือกเป็น

ชื่อสมาชิกกลุ่ม

รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	หน้าที่
621310075	นางสาว ภูษณิศา บุญเกตุ	ประธาน
621310085	นางสาว วิชชุดา พลสุภรณ์	รองประธาน
621310087	นางสาว ศันสนีย์ ยาวีราช	เหรัญญิก
621310068	นางสาว พัทธราภา ตาทอง	ผู้ประสานงาน
621310076	นางสาว มัลลิกา ทาหมี่	ผู้ประสานงาน
621310074	นางสาว ภัทราวดี ธรรมชัย	สวัสดีการ
621310083	นาย วายุวัฒน์ กล้าสมบูรณ์	สวัสดีการ
621310086	นางสาว วิไลลักษณ์ จรุงสิงขร	สวัสดีการ
621310067	นางสาว พลอยวรินทร์ โบกาศ	อุปกรณ์
621310069	นางสาว พัชรพร ตาลีก้อน	อุปกรณ์
621310070	นางสาว พันธิตรา โนจา	อุปกรณ์
621310071	นางสาว พิษญา อเนกธนทรัพย์	อุปกรณ์
621310072	นางสาว พิมพ์ชนก แซ่ลิ้ม	อุปกรณ์
621310073	นางสาว พลาวรรณ ปัญญา	อุปกรณ์
621310077	นางสาว มิรา เวทย์จรัส	อุปกรณ์
621310078	นาย รชต ณ บางช้าง	อุปกรณ์
621310079	นางสาว รติมา ชุมภูทอง	อุปกรณ์
621310080	นางสาว รัชชิตา ชัยดรุณ	อุปกรณ์
621310081	นางสาว วรานันท์ ครุชยัน	อุปกรณ์
621310082	นางสาว วริศรา กาญจนอย่า	อุปกรณ์
621310084	นางสาว วาไลตา ฉิมพลี	อุปกรณ์
621310088	นางสาว ศิรดา รัตนกุดัน	อุปกรณ์

ที่มาความสำคัญของโครงการ

อาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะอาหารเป็นแหล่งให้พลังงานทำให้มนุษย์มีแรงทำกิจกรรมต่างๆได้ ซึ่งอาหารก็มีหลากหลายประเภท มีทั้งมีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ และคนในสังคมปัจจุบันส่วนใหญ่มักมีการใช้ชีวิตที่เร่งรีบเน้นความสะดวกรวดเร็ว การบริโภคอาหารก็จะเลือกอาหารที่มีความรวดเร็วสะดวกต่อการซื้อโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ เช่นอาหารจานด่วน อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารประเภทนี้ถ้าบริโภคติดต่อกันเป็นเวลานาน ก็จะทำให้เกิดโรคหรืออาการต่างๆตามมา เช่น โรคอ้วน อาการท้องอืด เป็นต้น ดังนั้นกลุ่มของพวกเราจึงเห็นความสำคัญของการเลือกบริโภคอาหาร พวกเราจึงได้จัดทำโครงการ Goodfood Goodlife ซึ่งสอดคล้องกับ CMU SMART STUDENT ด้าน Smart Health ขึ้นมาเพื่อที่จะให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ อาหารหลัก5หมู่ การเลือกกินอาหารยังงใให้มีประโยชน์กับร่างกาย และการที่ผู้คนได้มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ อาหารหลัก5หมู่แล้ว เขาก็จะเห็นความสำคัญในการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้ผู้อบรมมีความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคตามหลักโภชนาการ
- 2.เพื่อให้ผู้อบรมนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้

สถานที่จัดกิจกรรม

โรงเรียนบ้านโป่งน้อย

วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรม	วันที่เริ่มต้น-วันที่สิ้นสุด	วิธีการดำเนินงาน
1.เสนอโครงการให้อาจารย์ที่ปรึกษา	21-31 ตุลาคม 2562	คิดโครงการแล้วนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษา
2.ติดต่อโรงเรียนที่จะจัดกิจกรรม	25 ตุลาคม-1พฤศจิกายน 2562	ติดต่อโรงเรียนต่างๆเพื่อจะจัดกิจกรรมให้ความรู้
3.จัดเตรียมสื่อและอุปกรณ์	1-31 ธันวาคม 2562	สืบค้นและรวบรวมข้อมูล เพื่อใช้ในการอบรมให้ความรู้ให้กับน้องๆ

4.จัดกิจกรรม Goodfood Goodlife อยู่ได้เพราะเลือกเป็น	1-31 มกราคม 2563	จัดกิจกรรมให้ความรู้ให้กับน้องๆ โรงเรียนบ้านโป่งน้อย
5.รวบรวมข้อมูลและสรุปผล	1-29 กุมภาพันธ์ 2563	รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ผลการดำเนินกิจกรรม ตรวจสอบ และสรุปผล

ผลที่ได้จากการดำเนินการ

1. เชิงปริมาณ

ผู้เข้าร่วมโครงการ	จำนวน (คน)
อาจารย์	1
นักศึกษา	22
บุคลากรภายนอก(นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1)	40
รวม	65

2. เชิงคุณภาพ

โครงการที่กลุ่มทำ เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ อาหารหลัก5หมู่ ให้กับน้องๆ โรงเรียนบ้านโป่งน้อย โดยเราจะใช้วิธีการบรรยายให้ความรู้โดยจะมีผู้บรรยาย2คนที่เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้แก่น้องๆ และก็มีเกมนันทนาการที่ให้ความสนุกและสอดแทรกด้วยความรู้ และการวางแผนงานของเราก็จะแบ่งเป็นแต่ละฝ่ายจะมีฝ่าย ผู้ประสานงาน สวัสดิการ อุปกรณ์ เพื่อที่เราจะได้ทำงานได้ง่ายสะดวกและรวดเร็ว

ตารางแบบประเมินความพึงพอใจ

จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม ทั้งหมด 40 คน

แบบประเมิน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ได้รับความรู้มาก	38	95
ได้รับความรู้ปานกลาง	2	5
ได้รับความรู้น้อย	0	0
ไม่ได้ความรู้เลย	0	0
รวม	40	100

สรุปผลของโครงการ

จากการที่กลุ่มได้จัดทำโครงการGoodfood Goodlife อยู่ได้เพราะเลือกเป็น เป็นโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ อาหารหลัก5หมู่ ให้กับนักเรียน โรงเรียนบ้านโป่งน้อย ซึ่งนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคตามหลักโภชนาการมากขึ้นและสามารถนำความรู้ที่ได้และทักษะที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันจริงได้ ซึ่งโครงการที่ได้จัดบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กลุ่มได้วางไว้

ปัญหาที่พบ และข้อเสนอแนะ

1.โรงเรียนในตัวเมืองที่ต้องการไม่สามารถให้เข้าจัดกิจกรรมได้เนื่องจากช่วงเวลาที่ต้องการได้มีการลงกิจกรรมอื่นไว้ก่อนแล้ว ข้อเสนอแนะ ควรดำเนินการติดต่อล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือน

2.สมาชิกในกลุ่มไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้เนื่องจากว่างไม่ตรงกัน ข้อเสนอแนะ สร้างกลุ่มเพื่อสามารถติดต่อกันเพื่อความสะดวกมากขึ้น

ภาคผนวก



รูปที่1-2 ปรีक्षाและรับฟังการชี้แจงรายละเอียดจากอาจารย์ที่ปรีक्षा



รูปที่3-4 นัฒหมายเพื่อนำเสนอโครงการและแบ่งหน้าที่เพื่อรับมอบหมายหน้าที่แบ่งฝ่าย



รูปที่ 5 ติดต่อประสานกับโรงเรียนเพื่อเข้าไปจัดกิจกรรม



รูปที่ 6-7 จัดเตรียมอุปกรณ์และแบบประเมินเพื่อจัดกิจกรรม



รูปที่ 8-9 เตรียมงานก่อนเริ่มกิจกรรม



รูปที่10-11 ดำเนินกิจกรรมโดยนักเรียนได้รับการบรรยายจากเรื่อง Goodfood good life อยู่ได้ เพราะเลือกเป็น



รูปที่ 12-15 กิจกรรมสนทนากลุ่มและตอบคำถามเพื่อทดสอบความรู้ที่ได้จากการฟังบรรยาย



รูปที่16-17 ได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบประเมินความพึงพอใจ และได้เก็บรวบรวมแบบประเมิน



รูปที่18เสร็จสิ้นกิจกรรมและได้ถ่ายภาพมอบของที่ระลึกให้แก่โรงเรียนบ้านโป่งน้อยและได้ทำการสรุปการดำเนินกิจกรรม