



โครงการโรงเรียนคุณธรรม สพฐ.

เรื่อง ถูงเท้าพอเพียง

ประจำปีการศึกษา 2568

จัดทำโดย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/5

ครูที่ปรึกษา

1. คุณครู ขนิษฐา พิษฐานค์
2. คุณครู พีรตณย์ กัตัญญ

โรงเรียนดอยเต่าวิทยาคม อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

โครงการ ถุงเท้าพอเพียง

ผู้รับผิดชอบ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/5

ครูที่ปรึกษา คุณครู ขนิษฐา พิษฐานต์ , คุณครู พีรตนย์ กัตัญญ

ระยะเวลาดำเนินงาน ปีการศึกษา 2568

1. ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ในชีวิตประจำวัน เราทุกคนใช้ถุงเท้า และมักประสบปัญหาถุงเท้าขาดเป็นรู ถุงเท้ายืด หรือถุงเท้าหายเหลือเพียงข้างเดียว ซึ่งคนส่วนใหญ่มักแก้ปัญหาด้วยการ "ทิ้ง" แล้วซื้อใหม่ ทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น และยังเป็น การสร้างขยะเพิ่มให้กับสิ่งแวดล้อม กลุ่มของข้าพเจ้าจึงได้น้อมนำ "หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง" ของในหลวงรัชกาลที่ 9 มาประยุกต์ใช้ ซึ่งเน้นการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า มีเหตุผล และสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี โดยเล็งเห็นว่าถุงเท้าเก่าที่กำลังจะถูกทิ้งเหล่านั้นยังมีประโยชน์ ดังนั้น โครงการ "ถุงเท้าพอเพียง" จึงเกิดขึ้นเพื่อศึกษาและหาวิธีจัดการกับถุงเท้าเก่าเหล่านั้น แทนที่จะทิ้งไปอย่างไร้ค่า เราสามารถ "ซ่อมแซม" (เช่น การชุนถุงเท้า) เพื่อยืดอายุการใช้งาน หรือ "แปรรูป" (DIY) ให้เป็นของใช้ใหม่ที่มีประโยชน์ เช่น ที่เช็ดฝุ่น ถุงหอม หรือตุ๊กตาจากถุงเท้า ซึ่งสอดคล้องกับหลักความพอเพียง คือ การลดรายจ่าย (พอประมาณ) การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา (มีเหตุผล) และการรู้จักใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด (มีภูมิคุ้มกัน)

2. จุดประสงค์ (ทำเพื่ออะไร เน้น K P A)

2.1 ด้านความรู้ (Knowledge)

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (ความพอประมาณ, ความมีเหตุผล, การมีภูมิคุ้มกัน)
2. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการซ่อมแซมถุงเท้าที่ชำรุดอย่างง่าย (เช่น การชุน)
3. เพื่อให้นักเรียนรู้และเกิดแนวคิดในการนำถุงเท้าเก่าที่ใช้แล้วมาแปรรูปหรือประดิษฐ์เป็นของใช้ใหม่

2.2 ด้านกระบวนการปฏิบัติ (Process)

1. นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางไว้ได้
2. นักเรียนสามารถซ่อมแซมถุงเท้าที่ชำรุดด้วยตนเองได้
3. นักเรียนสามารถประดิษฐ์หรือแปรรูปถุงเท้าเก่าให้เป็นชิ้นงานใหม่ได้อย่างน้อย 1 ชิ้น
4. นักเรียนสามารถนำเสนอผลงานและสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากโครงการได้

2.3 ด้านเจตคติ (Attitude)

1. นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าของวัสดุเหลือใช้และใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า
2. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในผลงานที่เกิดจากการลงมือทำด้วยตนเอง
3. นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการประหยัดต่ออมและลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน
4. นักเรียนมีความมุ่งมั่น อดทน และรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ

3. เป้าหมาย นักเรียนมีระเบียบวินัยในการใส่รองเท้าเดินไปข้างนอกทุกครั้ง

3.1 เชิงปริมาณ

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/5 โรงเรียนดอยเต่าวิทยาคม จำนวน 33 คน

3.2 เชิงคุณภาพ

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/5 โรงเรียนดอยเต่าวิทยาคม มีระเบียบวินัยในการใส่รองเท้าเดินไปข้างนอกทุกครั้ง

3.3 เป้าหมายระยะสั้น (ระยะ 6 เดือน)

- นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/5 โรงเรียนดอยเต่าวิทยาคม มีระเบียบวินัยในการใส่รองเท้าเดินไปข้างนอกทุกครั้ง

3.4 เป้าหมายระยะยาว (ระยะ 12 เดือน)

- นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/5 โรงเรียนดอยเต่าวิทยาคม มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มีความรับผิดชอบในตนเอง มีวินัยในการใส่รองเท้าเดินไปข้างนอกทุกครั้ง

4. ปัญหาที่พบในโรงเรียน

- นักเรียนโรงเรียนดอยเต่าวิทยาคม ส่วนใหญ่มีปัญหาถุงเท้าชำรุดง่าย ไม่ชอบใส่รองเท้าตอนเดินไปข้างนอกหรือนอกอาคารทุกครั้ง

5. สาเหตุของปัญหา

1. ถุงเท้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/5 ส่วนใหญ่มีปัญหาถุงเท้าชำรุด ทำให้เกิดบุคลิกที่ไม่ค่อยพึงประสงค์
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/5 ส่วนใหญ่ไม่ชอบใส่รองเท้าตอนเดินไปข้างนอกทุกครั้ง

6. วิธีการดำเนินงาน

1. ปรึกษาหารือในกลุ่มนักเรียนและเพื่อนแกนนำของห้องเรียน เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาและ ปฏิบัติกิจกรรม
2. ปรึกษาครูที่ปรึกษา เพื่อหาข้อมูลแนวทางการปฏิบัติกิจกรรม ขอคำแนะนำ ข้อคิดเห็น และการสนับสนุนวางแผนกำหนดแนวทางแก้ปัญหา
3. ศึกษาหลักธรรมคำสอน คุณธรรม จริยธรรม
4. สืบหาข้อมูลและสืบหาสาเหตุปัญหา
5. นำปัญหาร่วมประชุม เพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมแก้ปัญหา
6. ให้ความรู้เรื่องการสวมใส่รองเท้าขณะออกไปข้างนอกทุกครั้งให้กับเพื่อนๆที่มีปัญงเท้าชำรุดอยู่บ่อยๆ

วัสดุ-อุปกรณ์

- แผ่นภาพการศึกษา/หนังสือเรียน
- กระดาษ
- สีเมจิก
- สีไม้ สีชอล์ก
- ดินสอ
- ยางลบ
- ไม้บรรทัด

7. หลักธรรมที่นำมาใช้

- สัปปริสธรรม 7
 - ฉัมมัญญตา คือ การรู้จักเหตุ หรือ รู้จักหลักการ
 - กาลัญญตา คือ การรู้จักผล หรือ รู้จักความมุ่งหมาย
 - อัตตัญญตา คือ การรู้จักตนเอง
 - ปริสัญญตา คือ การรู้จักความพอดี หรือ รู้จักประมาณ
 - มัตตัญญตา คือ การรู้จักกาลเวลา หรือ รู้จักโอกาสที่เหมาะสม
 - บุคคลัญญตา คือ การรู้จักชุมชน สังคม หรือหมู่คณะ
 - วินัยญญตา คือ การรู้จักบุคคล

8. ความเชื่อมโยงสู่คุณธรรมอัตลักษณ์ (เชื่อมโยงกับคุณธรรมอัตลักษณ์ของโรงเรียนด้านใด และระบุพฤติกรรม บ่งชี้ เชิงบวก)

การแก้ปัญหาสามารถเชื่อมโยงกับคุณธรรมด้าน "ความมีระเบียบวินัย" หรือ "ความรับผิดชอบ" (ขึ้นอยู่กับคุณธรรมอัตลักษณ์ของแต่ละโรงเรียน) โดยเน้นไปที่การสร้างวินัยในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์พื้นฐานของโรงเรียน และของห้องเรียน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลตนเองและทรัพย์สิน

8.1 พฤติกรรมบ่งชี้ทางบวก

1. นักเรียน สวมใส่รองเท้า ที่นที่ที่เดินออกจากห้องเรียนหรืออาคารเรียนเพื่อไปยังพื้นที่ภายนอก โดยไม่ต้องมีการตักเตือน

2. นักเรียน ดูแลรักษาถุงเท้าและรองเท้า ให้อยู่ในสภาพดี ไม่เกิดความเสียหายจากการใช้งานที่ไม่เหมาะสม (เช่น เดินเท้าเปล่าบนพื้นที่ขรุขระ) ซึ่งแสดงถึงความรับผิดชอบต่อทรัพย์สินของตนเอง

9. วิธีการวัดและประเมินผล

9.1 วิธีการวัดผล

- จากการเฝ้าสังเกต

9.2 เครื่องมือการวัดผล

- แบบประเมินความพึงพอใจนักเรียนประจำสัปดาห์หรืออาทิตย์ละ 1 ครั้ง

10. ช่วงระยะเวลา

- 1 ภาคเรียน (ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568)

11. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5/5 โรงเรียนดอยเต่าวิทยาคม จำนวน 33 คน

11.1 นายนิติกร ต้นแก้ว

11.2 นายพงศกร เนื่องรอด

11.3 นายภคพล โอบอ้อม

11.4 นายวิชยุตม์ โยธากุล

11.5 นายสรวิชัย สายแก้ว

11.6 นายกิตติพัศ สุขแบะ

11.7 นายชิตพัทธ์ คำมี

11.8 นายธนกฤต อมแจะ

11.9 นายปรีพัฒน์ ปุ้ยฮ้อย

11.10 นายพงศกร ปู่เสาร์

11.11 นายภัทรดนัย ชักช้า

11.12 นายศิวกร คำแดง

- 11.13 นายอภิรักษ์ เสาร์แก้ว
- 11.14 นางสาวณัฐกฤตา สุขตัน
- 11.15 นางสาวปานไพลิน แสง
- 11.16 นางสาวพิมพ์ใส ไชยวงศ์
- 11.17 นางสาววีรัตน์ ไวโรสง
- 11.18 นางสาวจินตพร เงินสุข
- 11.19 นางสาวจิรัชญา แก้วผัด
- 11.20 นางสาวปัญญาพร ผัดชุม
- 11.21 นางสาวณัฐนันท์ ก่องโน
- 11.22 นางสาวสิริวิมล คนขยัน
- 11.23 นางสาวฐิติมน ตุยทั้ง
- 11.24 นางสาววิภาวี แสนขาว
- 11.25 นางสาวขวัญจิรา ดอกดี
- 11.26 นางสาวฉัตรพร ปู่สา
- 11.27 นางสาวธัญพิชชา ปู่เรือน
- 11.28 นางสาวปิยาพัชร สุริคำ
- 11.29 นางสาวภัสสร สุทธะวัน
- 11.30 นางสาวภาคินี พรหมเดช
- 11.31 นางสาวศุภาภรณ์ มาอ้าย
- 11.32 นางสาวกคนันท์ คำมี
- 11.33 นางสาวชุติมา ปู่หล้า

12. ที่ปรึกษาโครงการ

12.1 คุณครู ขนิษฐา พิษฎางค์

12.2 คุณครู พีรตนย์ กัตัญญ

13. ผลการดำเนินงาน

1. ปรึกษาหารือในกลุ่มนักเรียนและเพื่อนแกนนำของห้องเรียน เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาและ ปฏิบัติกิจกรรม
2. ปรึกษาครูที่ปรึกษา เพื่อหาข้อมูลแนวทางการปฏิบัติกิจกรรม ขอคำแนะนำ ข้อคิดเห็น และการสนับสนุน วางแผนกำหนด
แนวทางแก้ปัญหา

3. ศึกษาหลักธรรมคำสอน คุณธรรม จริยธรรม

4. สืบหาข้อมูลและสืบหาสาเหตุปัญหา

5. นำปัญหาร่วมประชุม เพื่อกำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมแก้ปัญหา

6. สืบหาอุปกรณ์ที่จำเป็นในการทำความสะอาดของห้องเรียน และแจ้งกับทางโรงเรียนเพื่อจัดหา อุปกรณ์ให้เพียงพอ

7. ให้ความรู้เรื่องการทำความสะอาดห้องเรียนให้กับเพื่อนๆที่มีหน้าที่รับผิดชอบประจำวัน

วัสดุ-อุปกรณ์

-คอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ต

-แผ่นภาพการศึกษา/หนังสือเรียน

-กระดาษ

-สีเมจิก

-สีไม้ สีชอล์ก

-ดินสอ

-ยางลบ

-ไม้บรรทัด

14. ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/5 ยังคงปรับเปลี่ยนนิสัยในการใส่รองเท้าก่อนออกไปข้างนอกหรืออาคาร
ทันทีไม่ได้ และไม่คอยให้ความสำคัญเท่าไร

ลงชื่อ ผู้รับผิดชอบโครงการ
(.....)

นักเรียนแกนนำฝ่ายกิจกรรม

ลงชื่อ หัวหน้าห้อง
(.....)

ความคิดเห็นของครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น

.....
.....

ลงชื่อ ครูที่ปรึกษา
(.....)

ลงชื่อ ครูที่ปรึกษา
(.....)

ภาพผนวก





ดูแลใจ ปอดเรา

คณะผู้จัดทำ
"นักเรียนระดับชั้น ม.5/5"

สาเหตุ
นักเรียนไม่ชอบใส่หน้ากากอนามัย
ก่อนออกจากห้อง, อาคาร ทำให้
ถุงเท้าเสียดสีกับผิวหนังจนถุงเท้า
เลยที่ขาขาด

วัตถุประสงค์
- สร้างค่านิยมอันดีให้นักเรียน
ฝึกฝนตนให้เป็นคนดีเสมอ

การแก้ไข ปัญหา
- จัดหาพื้นที่ถอดรองเท้า
- บทลงโทษที่เหมาะสม
- สร้างแบบอย่างที่ดี
- จัดหาพื้นที่ถอดรองเท้า

ครูที่ปรึกษา
ครู นිරธนาภรณ์ กัตตัญญู
ครู ขนิษฐา มิศสุวรรณ

หลักการ
- อธิปไตย
- โยนให้สังคม
- จริยธรรม

เป้าหมาย
- เพื่อสร้างและส่งเสริม
สุขภาพที่ดีและความปลอดภัย
ให้กับนักเรียน

วิธีการประเมิน
- การประเมินหลังการแก้ปัญหา
- การสังเกตพฤติกรรม
- การตรวจสอบสภาพรองเท้า

ดูแลใจ ปอดเรา