

ชื่อหลักสูตรโครงการส่งเสริมให้ความรู้การเป็นพลเมืองดีตามวิถีประชาธิปไตย กลุ่ม 1

จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

ความเป็นมาของหลักสูตร

ประเทศไทยมีการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มายาวนานกว่า 95 ปี นับตั้งแต่วันที่ 24 มิถุนายน 2475 ซึ่งพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 7) ทรงพระราชทานรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย เมื่อวันที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2475 ถือเป็นรัฐธรรมนูญฉบับแรกที่เกิดรูปแบบการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขในระบบรัฐสภา และถือเป็นกฎหมายสูงสุดของปวงชนชาวไทยภายใต้การปกครองในระบบประชาธิปไตย ซึ่งภายหลังจากนี้อาจถือได้ว่า ประชาธิปไตยในประเทศไทยได้ดำเนินต่อมาอย่างขาดประสิทธิภาพ เนื่องจากกลุ่มคนที่เข้าใจความเป็นประชาธิปไตยนั้นมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้น ประชาชนทั่วไปรวมถึงคนยากจนที่ขาดความรู้ ความเข้าใจในประชาธิปไตย คือคนกลุ่มมากที่ไม่ได้รับการสนใจในการให้ความรู้อย่างเพียงพอ จึงทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย ดังนั้นการส่งเสริมการพัฒนาประชาธิปไตยจึงถือว่าเป็นวาระสำคัญของประเทศชาติในการแก้ปัญหาซึ่งต้องใช้ความพยายามและความร่วมมือจากทุกฝ่ายเพื่อให้เกิดความเป็นประชาธิปไตยอย่างสมบูรณ์แท้จริง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย ได้เล็งเห็นความสำคัญจึงได้ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมให้ความรู้การเป็นพลเมืองดีตามวิถีประชาธิปไตย เพื่ออบรมให้ความรู้ สร้างความเข้าใจในการเป็นพลเมืองที่ดีในระบอบประชาธิปไตย ที่จะต้องมีการขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการสร้างพลเมืองคุณภาพที่พึงประสงค์ต่อการปกครองระบอบประชาธิปไตย การมีส่วนร่วมของประชาชนให้มีความสนใจที่จะพัฒนาระบอบประชาธิปไตยแบบมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง การมีส่วนร่วมทางการเมือง จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนในสังคม ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการรับรู้ ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ และตื่นตัวที่จะเข้ามามีส่วนร่วมทางการเมืองมากขึ้น ก็จะส่งผลให้การเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยของไทยมีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

หลักการของหลักสูตร

การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต มีหลักการดังนี้

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
2. เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้เรื่องการเคารพสิทธิ หน้าที่ และตระหนักถึงสิทธิเสรีภาพของตนเองควบคู่ไปกับการทำหน้าที่ตามกฎกติกาของสังคม
3. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมการมีจิตสาธารณะ ปลุกฝังให้เสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และการรักษาสาธารณสมบัติ การมีส่วนร่วมทางการเมือง กระตุ้นให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะและการพัฒนาชุมชน
4. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเมืองการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขในระบบรัฐสภามากยิ่งขึ้น และสร้างความปรองดองสมานฉันท์
2. ส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความตระหนักในสิทธิ เสรีภาพของตนตามระบบรัฐธรรมนูญ
3. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกสาธารณะ ในการดำเนินชีวิตตามวิถีประชาธิปไตย
4. เพื่อให้ประชาชนที่ผ่านการอบรมนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากโครงการไปขยายผล หรือเผยแพร่ต่อในครอบครัว โรงเรียน ชุมชน

เป้าหมาย

ประชาชนตำบลหนองหัววัว จำนวน 6 คน

ระยะเวลา

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน 3 ชั่วโมง

- ภาคทฤษฎี จำนวน 3 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรโครงการส่งเสริมให้ความรู้การเป็นพลเมืองดีตามวิถีประชาธิปไตย กลุ่ม 1	จำนวน 3 ชั่วโมง
เรื่องที่ 1 การปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข	จำนวน 1 ชั่วโมง 30 นาที
เรื่องที่ 2 การเป็นพลเมืองคุณภาพและการมีส่วนร่วมทางการเมือง	จำนวน 1 ชั่วโมง 30 นาที

โครงสร้างหลักสูตร
โครงการส่งเสริมให้ความรู้การเป็นพลเมืองดีตามวิถีประชาธิปไตย กลุ่ม 1 จำนวน 3 ชั่วโมง

เรื่อง	เนื้อหา	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดกระบวนการเรียน	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.การปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข	1. เกล็ดขนั้วัฒนธรรมไทย 2. สถาบ้นพระมหากษัตริย์ 3. การปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข	1. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เกล็ดขนั้วัฒนธรรมไทย 2. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจสำนักรัก สถาบ้นพระมหากษัตริย์ 3. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข	1. วิทยาการบรรยายให้ความรู้ 2. วิทยาการแลกเปลี่นเรียนรู้อรร่วมกัน	1 ชั่วโมง 30 นาที	-
2.การเป็นพลเมืองคุณภาพและการมีส่วนร่วมทาง การเมือง	1. การเป็นพลเมืองคุณภาพ 2. คุณลักษณะของพลเมืองในระบอบประชาธิปไตย 3. สิทธิเสรีภาพของประชาชน 4. หน้าที่ของประชาชนตามรัฐธรรมนูญ	1. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ คุณลักษณะของพลเมืองในระบอบประชาธิปไตย 2. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจสิทธิเสรีภาพของประชาชน 3. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจหน้าที่ของประชาชนตามรัฐธรรมนูญ	1. วิทยาการบรรยายให้ความรู้ 2. วิทยาการแลกเปลี่นเรียนรู้อรร่วมกัน	1 ชั่วโมง 30 นาที	-

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อ PowerPoint

2. เอกสารประกอบการเรียนรู้เรื่องการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข
การเป็นพลเมืองคุณภาพ การมีส่วนร่วมทางการเมือง

การวัดผลประเมินผล

1. เข้าร่วมการฝึกอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของจำนวนชั่วโมงฝึกอบรม

2. แบบประเมินความพึงพอใจ (แบบ พต.12)

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. เข้าร่วมการฝึกอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของจำนวนชั่วโมงฝึกอบรม จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

2. มีความพึงพอใจระดับ ดี ขึ้นไป

ลงชื่อ.....วิทยากร

(นางสาววิภารัตน์ ทองคำ)

ลงชื่อ.....หัวหน้างานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

(นางสาวอนุสตรา เลี่ยมสุวรรณ)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นายรามินทร์ มูลโธสง)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายก่าจร หัดไทย)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย

โครงการส่งเสริมให้ความรู้การเป็นพลเมืองดีตามวิถีประชาธิปไตย กลุ่ม 1

1. โครงการ โครงการส่งเสริมให้ความรู้การเป็นพลเมืองดีตามวิถีประชาธิปไตย กลุ่ม 1

2. ความสอดคล้องกับนโยบาย

จุดเน้นการดำเนินงาน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้ เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่น เชื่อมโยงรูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

3. ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคต สู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ

3.3 ปลุกฝังความเป็นพลเมืองคุณภาพ ผ่านการบูรณาการการเรียนรู้ด้านประวัติศาสตร์ หน้าที่พลเมือง ศีลธรรม ประชาธิปไตย และสถาบันหลักของชาติ ในบริบทที่ร่วมสมัย ควบคู่กับการปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรม จิตสำนึกสาธารณะ และความเป็นพลเมืองดี เพื่อสร้างสังคมที่เข้มแข็งและอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

3. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยมีการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มายาวนานกว่า 95 ปี นับตั้งแต่วันที่ 24 มิถุนายน 2475 ซึ่งพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 7) ทรงพระราชทานรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย เมื่อวันที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2475 ถือเป็นรัฐธรรมนูญฉบับแรกที่ก่อเกิดรูปแบบการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขในระบบรัฐสภา และถือเป็นกฎหมายสูงสุดของปวงชนชาวไทยภายใต้การปกครองในระบบประชาธิปไตย ซึ่งภายหลังจากนี้อาจถือได้ว่า ประชาธิปไตยในประเทศไทยได้ดำเนินต่อมาอย่างขาดประสิทธิภาพ เนื่องจากกลุ่มคนที่เข้าใจความเป็นประชาธิปไตยนั้นมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้น ประชาชนทั่วไปรวมถึงคนยากจนที่ขาดความรู้ ความเข้าใจในประชาธิปไตย คือคนกลุ่มมากที่ไม่ได้รับการสนใจในการให้ความรู้อย่างเพียงพอ จึงทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย ดังนั้นการส่งเสริมการพัฒนาประชาธิปไตยจึงถือว่าเป็นวาระสำคัญของประเทศชาติในการแก้ปัญหาซึ่งต้องใช้ความพยายามและความร่วมมือจากทุกฝ่ายเพื่อให้เกิดความเป็นประชาธิปไตยอย่างสมบูรณ์แท้จริง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย ได้เล็งเห็นความสำคัญจึงได้ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมให้ความรู้การเป็นพลเมืองดีตามวิถีประชาธิปไตย เพื่ออบรมให้ความรู้ สร้างความเข้าใจในการเป็นพลเมืองที่ดีในระบอบประชาธิปไตย ที่จะต้องมีการขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการสร้างพลเมืองคุณภาพที่พึงประสงค์ต่อการปกครองระบอบประชาธิปไตย การมีส่วนร่วมของประชาชนให้มีความสนใจที่จะพัฒนาระบอบประชาธิปไตยแบบมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง การมีส่วนร่วมทางการเมือง จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนในสังคม ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการรับรู้ ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ และตัดสินใจที่จะเข้ามามีส่วนร่วมทางการเมืองมากขึ้น ก็จะส่งผลให้การเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยของไทยมีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเมืองการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขในระบบรัฐสภามากยิ่งขึ้น และสร้างความปรองดองสมานฉันท์
2. ส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความตระหนักในสิทธิ เสรีภาพของตนตามระบบรัฐธรรมนูญ
3. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกสาธารณะ ในการดำเนินชีวิตตามวิถีประชาธิปไตย
4. เพื่อให้ประชาชนที่ผ่านการอบรมนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากโครงการไปขยายผล หรือเผยแพร่ต่อในครอบครัว โรงเรียน ชุมชน

5. เป้าหมาย

เป้าหมายเชิงปริมาณ

ประชาชนตำบลหนองหัววัว จำนวน 6 คน

เป้าหมายเชิงคุณภาพ

ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเมืองการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ตระหนักในสิทธิ เสรีภาพของตนตามระบบรัฐธรรมนูญ นำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับคนในครอบครัวได้

6.วิธีการดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1.ประชุมครูวางแผน	- เพื่อวางแผนการดำเนินโครงการ	ครู ศกร.	18 คน	สกร.ระดับอำเภอ พราณกระต่าย	ส.ค. 69	690
2.ประสานงานวิทยากร/ผู้เรียน	- จัดทำโครงการนำเสนอ	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ พราณกระต่าย	11 ส.ค. 69	
3.เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติจัดกิจกรรม	- เตรียมโครงการ/เตรียมแผน	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ พราณกระต่าย	13 ส.ค. 69	
4.ดำเนินจัดกิจกรรมตามโครงการ	- จัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนด	ประชาชน	6 คน	สกร.ระดับอำเภอ พราณกระต่าย	18 ส.ค. 69	
5.นิเทศติดตาม/ประเมินผล	- เพื่อทราบปัญหาอุปสรรคผลการดำเนินงาน	ข้าราชการครู	2 คน	สกร.ระดับอำเภอ พราณกระต่าย	18 ส.ค. 69	
6.สรุปผลการดำเนินงานรายงานผล	- สรุปผลการดำเนินงาน	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ พราณกระต่าย	24 ส.ค. 69	

7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

เงินงบประมาณประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษา และการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน รายงานกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายใน จัดการเรียนรู้เพื่อ พัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ 203343320050002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งงาน 6911200 (ไตรมาส 4) ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต จำนวนเงิน 690 บาท ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 1 มื้อ ๆ ละ 35 บาท จำนวน 6 คน เป็นเงิน 210 บาท

2.ค่าวัสดุ เป็นเงิน 480 บาท

รวมเป็นเงิน 690 บาท

8. แผนการใช้จ่ายเงินงบประมาณ

กิจกรรม	ไตรมาส 1 (ต.ค. - ธ.ค. 68)	ไตรมาส 2 (ม.ค. - มี.ค. 69)	ไตรมาส 3 (เม.ย. - มิ.ย. 69)	ไตรมาส 4 (ก.ค. - ก.ย. 69)
โครงการส่งเสริมให้ความรู้การ เป็นพลเมืองดีตามวิถี ประชาธิปไตย กลุ่ม 1	-	-	-	690

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาววิภารัตน์ ทองคำ ครู ศกร.

10. เครือข่าย

1. ผู้นำชุมชนและองค์การบริหารส่วนตำบล
2. วิทยากร
3. อสม.

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

1. โครงการงานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง
2. โครงการงานการเรียนรู้ตลอดชีวิต
3. โครงการงานการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ

12.ผลลัพธ์ (Out Come)

ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเมืองการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์
ทรงเป็นประมุข ตระหนักในสิทธิ เสรีภาพของตนตามระบบรัฐธรรมนูญ นำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับคนใน
ครอบครัวได้

13. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

1. ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

- เข้าร่วมการฝึกอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของจำนวนชั่วโมงฝึกอบรม จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

- ร้อยละ 80 ของผู้ร่วมโครงการมีความพึงพอใจในระดับดี ขึ้นไป

2. ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเมืองการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ตระหนักในสิทธิ เสรีภาพของตนตามระบบรัฐธรรมนูญ นำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับคนในครอบครัวได้

14 การติดตามและการประเมินโครงการ

1. การสังเกตผู้เข้าร่วมโครงการ
2. แบบติดตามผู้เรียน
3. ประเมินจากรายงานการสรุปผลการดำเนินงาน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาววิภารัตน์ ทองคำ)

ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายรามินทร์ มูลโธสง)

ครู ชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายกัมจร หัดไทย)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย

กำหนดการ
โครงการส่งเสริมให้ความรู้การเป็นพลเมืองดีตามวิถีประชาธิปไตย กลุ่ม 1
วันที่ 18 สิงหาคม 2569
ณ ศก.ระดับตำบลหนองหัววัว หมู่ 2 บ้านปลายนา ตำบลหนองหัววัว
อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร
ศก.ระดับตำบลหนองหัววัว ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

- | | |
|-----------------------|--|
| เวลา 12.30 - 13.00 น. | - ลงทะเบียน/ชี้แจงวัตถุประสงค์ |
| เวลา 13.00 - 14.30 น. | - การปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข
โดย : นางสาววิภารัตน์ ทองคำ ครู ศก.ระดับตำบลหนองหัววัว |
| เวลา 14.30 - 14.45 น. | พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม |
| เวลา 14.45 - 16.00 น. | - การเป็นพลเมืองคุณภาพและการมีส่วนร่วมทางการเมือง
โดย : นางสาววิภารัตน์ ทองคำ ครู ศก.ระดับตำบลหนองหัววัว |
| เวลา 16.00 น. | - ปิดโครงการฯ เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ |

หมายเหตุ ตารางการอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
เวลา 14.30 - 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง