

## แบบฟอร์มที่ ๓ ถอดความรู้จากผู้รู้หน่วยงาน (Tacit Knowledge to Explicit Knowledge)

### ๑. ผู้รู้ (ข้อมูลผู้รู้)

- ชื่อผู้รู้.นายธวัชชัย ทองบ่อ.....
- ตำแหน่งนักวิทยาศาสตร์การกีฬา.....
- มีถือือ.๐๘๖ ๖๕๕ ๕๐๑๔ .....
- งานอดิเรก..เล่นปิงปอง ดนตรี.....
- คติประจำใจ..ทำอะไรทำจริง.....

### ๒. ผู้ถอดความรู้ (รายชื่อ ตำแหน่งของผู้ถอดความรู้)

- ๑...นายธวัชชัย ทองบ่อ ...ตำแหน่งนักวิทยาศาสตร์การกีฬา.....
- ๒.....
- ๓.....

### ๓. หัวข้อความรู้ ...ข้อเสนอแนะสำหรับการมีกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

### ๔. ประโยชน์ของความรู้ (ความรู้ของหัวข้อเรื่องนี้ จะเกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง)

ทราบถึงการมีกิจกรรมทางกายและข้อควรระวังในแต่ละไตรมาสของหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

### ๕. เนื้อหาและสาระสำคัญของความรู้(ตามหัวข้อความรู้) เขียนบรรยายอธิบายสาระสำคัญของการ

ดำเนินงานตามหัวข้อความรู้ ซึ่งระบุถึง

- เทคนิค วิธีคิด วิธีการ กลยุทธ์ เคล็ดลับที่ทำให้งานดังกล่าวประสบความสำเร็จ ควรระบุให้ชัดเจนว่าอยู่ในขั้นตอนไหน
- ใช้เครื่องมือหรือวัสดุอุปกรณ์อะไร
- ปัญหา/อุปสรรคที่พบ
- เรามีวิธีการแก้ไขปัญหา/อุปสรรคนั้นอย่างไร ที่ทำให้ปัญหาคือคลาย
- ข้อคิด ข้อเสนอแนะ(ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อความรู้)

การมีกิจกรรมทางกายในหญิงตั้งครรภ์สำหรับคนส่วนใหญ่ยังมีความเข้าใจว่ามีอันตรายต่อแม่และลูกในท้องทำให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายต่อวันของหญิงตั้งครรภ์ไม่เพียงพอและมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้น ข้อเสนอแนะที่จัดทำขึ้นนี้ช่วยทำให้ผู้อ่านมีความรู้ความเข้าใจต่อการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอดมากขึ้น

### ๖. วิธีการนำความรู้ไปใช้ (ถ้าจะนำหัวข้อความรู้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรนำไปใช้ในรูปแบบใด เช่น

นำไปสู่การจัดทำคู่มือปฏิบัติงาน, ทำเป็นคลิปวิดีโอ, ฝึกปฏิบัติ, ฯลฯ

คู่มือ ไปสเตอร์ คลิปวิดีโอ

### ๗. ผู้เรียนรู้ (ระบุคุณสมบัติที่พึงมีของผู้เรียนรู้)

### ๘. ประสบการณ์ที่ประทับใจ (บรรยายถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่ประทับใจในการทำงาน โดยบอกเหตุผลที่ทำให้ประทับใจด้วย)

### ๙. ข้อคิด (บอกข้อคิดหรือคติประจำใจของผู้รู้)