



รายงานการวิจัย  
เรื่อง

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลหนองแก  
อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์  
Thai Cultural Tourism for Health Development of the Elderly in  
Nong Kae Subdistrict, Hua Hin District,  
Prachuap Khiri Khan Province

ผศ.ดร.ชฎามาศ ขาวสะอาด  
ผศ.ทิพย์วิมล กิตติวรารพ  
ผศ.ดร.นุจิรา รัศมีไพบูลย์  
ดร.ชวาลศักดิ์ เพชรจันทร์ฉาย  
นางสาวฐิติพร ลิณีฐญา

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต





รายงานการวิจัย  
เรื่อง

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลหนองแก  
อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์  
Thai Cultural Tourism for Health Development of the Elderly in  
Nong Kae Subdistrict, Hua Hin District,  
Prachuap Khiri Khan Province

ผศ.ดร.ชฎามาศ ชาวสะอาด  
สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
ผศ.ทิพย์วิมล กิตติวรภาพล  
สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
ดร.ชวาลศักดิ์ เพชรจันทร์ฉาย  
สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
นางสาวฐิติพร ลิณีฐฎา  
สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
ผศ.ดร.นุจจิรา รัศมีไพบูลย์  
สังกัดโรงเรียนการเรือน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

(งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณแผ่นดินด้านการวิจัย ปีงบประมาณ 2561)

หัวข้อวิจัย	การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลหนองแก อำเภอบางขัน จังหวัดยะลา
ผู้ดำเนินการวิจัย	ผศ.ดร.ชฎามาศ ขาวสะอาด ผศ.ทิพย์วิมล กิตติวรารพ ผศ.ดร.นุจิรา รัตมีไพบูลย์ ดร.ชวาลศักดิ์ เพชรจันทร์ฉาย นางสาวฐิติพร ลิขิตญา
ที่ปรึกษา	รศ.สุพิน บุญชูวงศ์
หน่วยงาน	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ปี พ.ศ.	2562

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ (2) เพื่อพัฒนาคู่มือกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ (3) เพื่อประเมินผลกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ มีขั้นตอนการวิจัย 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพทั่วไปของนักท่องเที่ยวสูงอายุ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่เลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) คือ นักท่องเที่ยวสูงอายุ จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุจะเป็นชาวต่างชาติและเพศหญิง และมีอายุระหว่าง 60-70 ปี และการประเมินภาวะสุขภาพตนเองในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาว่าอยู่ในระดับดี และดีมาก และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และกิจกรรมที่จัดให้ คือ (1) กิจกรรมอาหารไทย (2) ดนตรีไทย (ขลุ่ย) (3) รำวงมาตรฐาน และ(4) การพับผ้าเช็ดตัว รวม 4 กิจกรรม

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและเตรียมกิจกรรมพัฒนาสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ เป็นการจัดกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพให้สอดคล้องกับข้อมูลพื้นฐานของนักท่องเที่ยวสูงอายุที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 โดยแบ่งการดำเนินการออกเป็น 3 ส่วนคือ (1) การร่างการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ (2) การตรวจสอบ (3) การปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งประกอบด้วย (1) สภาพปัญหาและความจำเป็น (2) วัตถุประสงค์ (3) ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ 4 กิจกรรม (4) สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ (5) การวัดและประเมินผลกิจกรรม นำร่างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านประเมินความสอดคล้องตามจุดประสงค์ เนื้อหารูปแบบชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพพบว่า โครงร่างรูปแบบชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1 และได้ปรับปรุงแก้ไขรูปแบบชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ ก่อนนำไปทดลองใช้

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 3 วัน ระหว่างวันที่ 19 - 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (one group pretest-posttest design) วิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละและสถิติทดสอบค่า t-test

ขั้นตอนที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพก่อนการร่วมกิจกรรมแตกต่างจากหลังร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความรู้หลังจากร่วมกิจกรรมมากกว่าก่อนร่วมกิจกรรม และผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (1) กิจกรรมด้านอาหารไทย พบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสนใจที่จะเรียนรู้วัฒนธรรมไทยด้านอาหาร เพราะชอบในรสชาติและมีวัตถุดิบที่เป็นสมุนไพรเหมาะกับการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ (2) กิจกรรมด้านดนตรีไทย (ขลุ่ย) พบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุส่วนใหญ่ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติจะบอกว่าขลุ่ยเป็นเครื่องดนตรีไทยที่เล่นและเรียนรู้ได้ยาก ยกเว้นคนที่มีความชอบจะสามารถทำได้ดี และเป็นเครื่องดนตรีที่ช่วยเรื่องสุขภาพ สมาธิ และการบริหาร กล้ามเนื้อมือได้ดี ส่งผลดีต่อสุขภาพ (3) กิจกรรมด้านรำวงมาตรฐาน พบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุส่วนใหญ่ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติจะชื่นชอบมากเพราะสามารถเรียนรู้ใช้เวลาไม่นาน และให้ประโยชน์หลายอย่างทั้งเพลิดเพลิน คลายเครียด ได้ออกกำลังกายบริหารมือ ขา และฝึกสมาธิ (4) กิจกรรมด้านการพับผ้าเช็ดตัว พบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุส่วนใหญ่ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติบอกว่า เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานสามารถฝึกหัดได้ไม่ยาก และส่งเสริมถึงพัฒนาการของกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อแขนได้ สามารถที่จะช่วยบุคคลที่มีปัญหาเรื่องของนิ้วล็อคได้เป็นอย่างดี

Research Title:	Thai Cultural Tourism for Health Development of the Elderly in Nong Kae Subdistrict, Hua Hin District, Prachuapkhirikhan
Province	Prachuapkhirikhan
Researchers:	Assistant Professor Dr. Chadamach Kaosaard Assistant Professor Tipvimon Kittivarapol Assistant Professor Dr. Nujira Rasamipaiboon Dr. Chawalsak Phetchanchai Miss Thitiporn Linitda
Research Consultant:	Associate Professor Supin Bunchuwong
Organization:	Faculty of Science and Technology and School of Culinary Arts
Year	Suan Dusit University 2019

The purposes of this research were (1) to study health care behaviors of elderly tourists, (2) to develop the handout of Thai cultural activities which develop the elderly's health, and (3) to evaluate health promotion activities of elderly tourists. The four research steps were as follows:

First step, studying basic information and general conditions of the elderly tourists by using in-depth interview with the sampling group (using purposive sampling method). There were 30 elderly tourists, most of them were female foreigners and aged between 60 and 70 years old. Their self-health assessment in the past one week revealed that they were in good and very good conditions and most of them have no underlying disease. The activities that were provided for elderly tourists were (1) Thai food activities, (2) Thai music (Thai flute), (3) Thai Traditional dance, and (4) towel folding, the total of 4 activities.

Second step, creating and preparing the self-care activities for elderly tourists which were Thai culture-based activities. These activities were relevant to the basic information of elderly tourists found in the first step which were divided into three parts as follows – (1) drafting the Thai cultural tour to develop elderly tourists' health, (2) monitoring, (3) improving and adjusting the Thai cultural tour which consisted of (1) problems and necessities conditions, (2) objectives, (3) model of four self-care activities, (4) materials and equipment, and (5) activities measurement and evaluation. The draft of a model of self-care activities was evaluated by five experts for congruence with the objectives and the contents. It was found that the Index of Item-Objective Congruence (IOC) of this draft was equal to 1 for all components. Then, the draft of a model of self-care activities was adjusted and improved before experimental using.

Third step, experimenting the model of Thai cultural tour to develop elderly tourists' health. The sampling group, selected by the purposive sampling method, was experimented for 3 days, between 19 and 21 February 2018. The research method was one group pretest-posttest design. The data collected was analyzed by using techniques of descriptive statistics, in terms of means, Standard Deviation (S.D.) percentage, and t-test statistics.

Fourth step, showing the differences comparison of the elderly tourists' knowledge before and after participating in Thai cultural activities to develop elderly tourists' health. Overall, it was found that the elderly tourists had knowledge about Thai culture used to develop health before participating in activities different from after participating in activities with statistical significance at the level of .05. They gained knowledge after participating in activities more than before participating in the activity.

The results from in-depth interviews found that (1) in Thai food activities, most elderly tourists were interested in learning Thai food culture because they liked the taste and the herbs ingredients which suitable for elderly health care. (2) For Thai music activities (Thai flute), most Thai and foreign elderly tourists said that Thai flute was a Thai musical instrument that was difficult to play and learn, except those who have a passion would be able to do well. Also, they thought musical instruments can keep them healthy, increase concentration and good for hand muscle movement. (3) For Thai traditional dance activities, most Thai and foreign elderly tourists were very fond of it because they can learn in a short time. These activities also provide many benefits, such as enjoying, relaxing, hands and legs exercising, and meditation. (4) For towels folding activities, most Thai and foreign elderly tourists said that these activities were fun and easy to do. These activities also promoted the development of hand and arm muscles and could be an exercise to relieve trigger fingers.

## กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีของ ผศ.ดร.พูลทรัพย์ นาคานาคา ที่เสียสละเวลาในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ อ่านและปรับแก้รายงานวิจัย รวมทั้งให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการทำรายงานการวิจัย ด้วยความเอาใจใส่และห่วงใยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในความเมตตากรุณาที่อาจารย์มอบให้ และขอขอบพระคุณ รศ.สุพิน บุญชูวงศ์ ที่ปรึกษาในงานวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณวิทยากรด้านอาหาร ผศ.ดร. เปรมฤทัย แยมบรรจง ด้านดนตรีไทย (ขลุ่ย) ผศ.ดร. ฉัตรชัย บุษบงศ์ ด้านรางวัลมาตรฐาน อาจารย์เอื้ออมพร เนาว์เย็นผล และศิลปะการพับผ้า นางสาวศิริภัสสร โชควศิน ที่เป็นวิทยากรในการอบรม

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผศ.เฟื่องฟ้า บุญถนอม และนายธวัชพงศ์ เพชรานนท์ ที่ช่วยเป็นล่ามด้านภาษาต่างประเทศ ทำให้สามารถเก็บงานวิจัยได้ครบสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณ นายปิยภัทร รัตนสมบัติ ผู้จัดการบ้านกลางอ่าวปีชีรีสอร์ท เป็นผู้ประสานงานในพื้นที่ทำให้การทำงานต่าง ๆ ดำเนินไปได้ด้วยความเรียบร้อยและสมบูรณ์

ขอขอบคุณ พลตรีมาณพ ขาวสะอาด ที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจให้แก่ผู้วิจัยอย่างต่อเนื่อง เสมือนแสงสว่างนำทางทำให้ผู้วิจัยมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานวิจัยฉบับนี้จะเป็นคุณประโยชน์ต่อการใช้วัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวสูงอายุ และทำให้คุณภาพชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุดีขึ้น

คณะผู้วิจัย

25 มกราคม 2562

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ณ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	7
1. แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยว	7
2. แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม	13
3. วัฒนธรรมไทยด้านอาหาร ศิลปะการพับผ้า ดนตรี รำวงมาตรฐาน	16
4. แนวคิดที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ	24
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย	44
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	43
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของผู้สูงอายุ	43
ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนากิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย	46
ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย	47
ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย	50

	หน้า
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	51
ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของ นักท่องเที่ยวสูงอายุ	51
ตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนากิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย	54
ตอนที่ 3 การทดลองใช้กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย	58
ตอนที่ 4 การประเมินผลกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทย	60
<b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	65
สรุปผลการวิจัย	65
อภิปรายผล	68
ข้อเสนอแนะ	80
ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้	80
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	80
<b>บรรณานุกรม</b>	83
บรรณานุกรมภาษาไทย	83
บรรณานุกรมภาษาต่างประเทศ	90
<b>ภาคผนวก</b>	89
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	90
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวสูงอายุ	93
ภาคผนวก ค การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้สูงอายุ ตำบลหนองแก อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์	108
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมวัฒนธรรมไทย	144
ภาคผนวก จ การหาคุณภาพของเครื่องมือ	154
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	157

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4.1	จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์	52
4.2	จำนวนและร้อยละข้อมูลภาวะสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ	53
4.3	สรุปผลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำมาปรับใช้ในการสร้างรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ	54
4.4	การสร้างกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ	54
4.5	ผลการจัดอันดับพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ	61
4.6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ	61
4.7	ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ	62
4.8	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุจำแนกตามกิจกรรม	63
4.9	แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ	64
ค-1	แสดงส่วนผสมสำหรับ 2 ที่	115
ค-2	แสดงส่วนผสมของน้ำสต็อกปลา 1 ลิตร	116
ค-3	แสดงส่วนผสมสำหรับ 4 ที่	117
ค-4	แสดงส่วนผสมน้ำยำ	117
ค-5	แสดงส่วนผสมวุ้นน้ำขิง	118
ค-6	แสดงส่วนผสมวุ้นเต้าหู้	118
ค-7	แสดงส่วนผสมวุ้นเต้าหู้ฟรุตสลัด	119
ค-8	แสดงส่วนผสมทำน้ำพริกทอง 5-6 แก้ว	120
kh-9	ingredient (2 sets)	121
kh-10	Fish stock 1 liter	121
kh-11	ingredient (4 sets)	122
kh-12	Nam Yum	123
kh-13	Ginger jelly	123
kh-14	Milk Custard jelly	124
kh-15	Milk Custard with Fruit Salad	124
kh-16	Pumpkin juice (5-6 glass)	125
ง-1	คำดัชนีความสอดคล้องของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตามเนื้อหาและกิจกรรม	156

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	กรอบแนวคิดของการวิจัย	42
3.1	สรุปขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ	51
ค-1	ต้มยำปลาน้ำใส	115
ค-2	ยำสามสหาย	117
ค-3	วุ้นเต้าหู้ยน้ำขิงแปะก๊วย	118
ค-4	น้ำพริกทอง	120
kh-5	Tom Yum Pla	121
kh-6	Chicken Thai Spicy Salad	122
kh-7	Soy Bean Curd & Ginger Jelly with Gingo	123
kh-8	Pumpkin juice	125
ค-9	ลูกเปิดน้อย	128
ค-10	การพับผ้า	128
ค-11	การม้วนผ้า	128
ค-12	การทำหางเปิด	129
ค-13	การทำลำตัวเปิด	129
ค-14	กุหลาบผ้าขนหนู	129
ค-15	การพับผ้าขนหนู	130
ค-16	การพับทบผ้าขนหนู	130
ค-17	การม้วนผ้าขนหนู	131
ค-18	การม้วนผ้าขนหนูเป็นดอกกุหลาบ	131
ค-19	หมาน้อยจอมชน	132
ค-20	การม้วนผ้าขนหนู	132
ค-21	การพับทบผ้าขนหนู	133
ค-22	การแบ่งผ้าขนหนูออกเป็น 2 ส่วน	133
ค-23	การนำหนังยางรัดผ้าขนหนู	133
ค-24	หมาน้อยจอมชน	134
kh-25	Little Duckling	134
kh-26	Folding	134
kh-27	Fabric roll	135

ภาพที่		หน้า
kh-28	duck tail	135
kh-29	Duck body	135
kh-30	Rose Towel	136
kh-31	Towel folding	136
kh-32	Fabric roll	136
kh-33	Towel roll	137
kh-34	To roll the towel into a rose	137
kh-35	Little dog	137
kh-36	Towel roll	138
kh-37	Towel folding	138
kh-38	Dividing the towel into 2 parts	138
kh-39	Bringing a rubber band	139
kh-40	Little dog	139
ง-1	การเตรียมพร้อมก่อนปฏิบัติการอาหาร	145
ง-2	การลงมือทำต้มยำปลา	146
ง-3	การทำน้ำพริกทอง	147
ง-4	การจัดทำก่อนเรียนร่วางมาตรฐาน	148
ง-5	การเรียนร่วางมาตรฐาน	149
ง-6	การพับผ้าเช็ดตัวเป็นรูปสัตว์	150
ง-7	เรียนการพับผ้าเช็ดตัวเป็นรูปสัตว์	151
ง-8	เรียนการเป่าขลุ่ย	152
ง-9	ฝึกซ้อมการเรียนเป่าขลุ่ย	153