

ชื่อสรุปหน่วย (Unit Summary)
<p>หน่วยสมรรถนะ (Unit) 10220</p> <p>กำกับดูแล อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในพื้นที่ปฏิบัติงาน</p> <p>กลุ่มเป้าหมาย (Target group):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ผู้ปฏิบัติงานด้านเครื่องประดับ ● ผู้ปฏิบัติงานหล่อตัวเรือนรูปพรรณโลหะ ● ผู้สมัครเข้ารับคุณวุฒิวิชาชีพไทย TVQ 102 หล่อโลหะรูปพรรณ <p>คำสรุป (Overview) : หน่วยนี้เกี่ยวกับการปฏิบัติตามพระราชบัญญัติ ข้อกฎหมายและข้อกำหนดของบริษัท กำกับดูแลกระบวนการฉุฉน อุบัติเหตุ การเลือกวิธีการทำงาน การดำเนินกระบวนการทำงานให้เกิดความปลอดภัย วินิจฉัย ควบคุมการเสี่ยงภัย และอันตรายในพื้นที่ทำงาน</p>
<p>เนื้อหา (Content)</p> <p>หน่วยย่อย (Element) 20.1 ปฏิบัติตามพระราชบัญญัติ ข้อกฎหมายและข้อกำหนดของบริษัท</p> <p>หน่วยย่อย (Element) 20.2 กำกับดูแลกระบวนการฉุฉน และอุบัติเหตุ</p> <p>หน่วยย่อย (Element) 20.3 เลือกวิธีการทำงาน และดำเนินกระบวนการทำงานให้เกิดความปลอดภัย</p> <p>หน่วยย่อย (Element) 20.4 วินิจฉัย และควบคุมการเสี่ยงภัย อันตรายในพื้นที่ทำงาน</p>

<p>หน่วยสมรรถนะ (Unit) 10220</p> <p>กำกับดูแล อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในพื้นที่ปฏิบัติงาน</p>
<p>สมรรถนะย่อย (Element)</p> <p>20.1 ปฏิบัติตามพระราชบัญญัติ ข้อกำหนดและข้อกำหนดของบริษัท</p>
<p>เกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria , PC)</p> <p>ก) อธิบายหน้าที่และข้อบังคับที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติว่าด้วยสุขอนามัย และความปลอดภัย ในที่ทำงาน</p> <p>ข) ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับตลอดเวลา</p> <p>ค) ปฏิบัติตามนโยบายและกระบวนการด้านความปลอดภัยขององค์กรตลอดเวลา</p> <p>ง) บอกลักษณะเฉพาะของป้ายเตือนภัย และฉลากแนะนำข้อบ่งใช้สารเคมีต่างๆ ที่มีอันตรายที่มี อันตรายถึงชีวิตในกลุ่มใหญ่ๆ ได้</p> <p>จ) ใช้แหล่งข้อมูลที่เหมาะสมช่วยส่งเสริมความเข้าใจข้อบังคับต่างๆ อันเกี่ยวเนื่องกับกระบวนการ รักษาความปลอดภัยขององค์กร</p>
<p>ขอบเขต (Range Statement)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ปฏิบัติตามพระราชบัญญัติว่าด้วยสุขอนามัย และความปลอดภัยในหมวดที่เกี่ยวข้อง ● ปฏิบัติตามข้อบังคับทั่วไปที่ควบคุมพื้นที่ปฏิบัติงานของผู้ปฏิบัติงาน, ข้อกำหนดเฉพาะที่ครอบคลุมการปฏิบัติงานของผู้ปฏิบัติงาน ● นโยบายความปลอดภัย รหัสการปฏิบัติงาน กระบวนการทำงานด้วยความปลอดภัยตามระเบียบขององค์กรที่ผู้ปฏิบัติงานทำงานอยู่ ● ป้ายเตือนภัยจากสารอันตราย สารลุกไหม้ง่าย ขึ้นสนิม เป็นพิษ ระเบิดง่าย ระบายเคืองผิว ก่อเกิดสนิมออกไซด์ และกัมมันตรังสี ● บทบาทของเจ้าหน้าที่ด้านความปลอดภัย ตัวแทนด้านรักษาความปลอดภัย ผู้ตรวจด้าน สุขอนามัย ความปลอดภัย แหล่งข้อมูลด้านสุขอนามัย ความปลอดภัย (บนป้ายประกาศ การเดินตรวจการ)

หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Requirements)
<p>หลักฐานการปฏิบัติงานที่ต้องการ (The Performance Evidence Required)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกรายละเอียดของหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลอย่างชัดเจนเพียงพอตามที่กล่าวไว้ในพระราชบัญญัติว่าด้วยสุขอนามัยและความปลอดภัย 2. มั่นใจว่า ขณะผู้ปฏิบัติงานกำลังปฏิบัติงาน และหรือไปติดต่อกันในพื้นที่ทำงานส่วนอื่นในบรรยากาศการทำงานขณะนั้น ผู้ปฏิบัติงานตระหนักในข้อกำหนดและกฎระเบียบที่ควบคุมดูแลกิจกรรมการทำงานของผู้ปฏิบัติต้องใช้สารเหล่านั้น 3. บอกรายละเอียดของป้ายเตือน 7 กลุ่มหลักเกี่ยวกับสารอันตราย และอธิบายการระงับรอบคอบที่จำเป็นเมื่อผู้ปฏิบัติงานต้องใช้สารเหล่านั้น 4. แสวงหาความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เมื่อผู้ปฏิบัติงานต้องการเอกสารด้านกรู๊ปที่เนาะเกี่ยวกับสุขอนามัยและความปลอดภัย
<p>หลักฐานความรู้ที่ต้องการ (The Knowledge Evidence Required) หรือ ความรู้ (เฉพาะ) (Underpinning Knowledge) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บทบาทและความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่นตามพระราชบัญญัติว่าด้วยสุขอนามัยและความปลอดภัย 2. ข้อบังคับทั่วไปที่ปรับใช้เกี่ยวกับหน้าที่งานที่ผู้ปฏิบัติงานปฏิบัติอยู่ 3. ข้อบังคับเฉพาะกรณีที่ควบคุมกระบวนการทำงานของผู้ปฏิบัติงาน 4. การปฏิบัติงาน และกระบวนการว่าด้วยความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานขององค์กรของผู้ปฏิบัติงาน 5. ป้ายเตือนภัยสำหรับสารอันตราย 7 กลุ่มหลัก จัดทำหมวดหมู่ จัดใส่บรรจุภัณฑ์ และปิดฉลากตามข้อบังคับว่าด้วยสารอันตราย 6. วิธีจัดวางข้อมูลแจ้งเกี่ยวกับสุขอนามัยและความปลอดภัยต่อภาระงานที่คุณปฏิบัติ 7. แหล่งข้อมูลเอกสารจากผู้เชี่ยวชาญเมื่อต้องการความช่วยเหลือด้านสุขอนามัยความปลอดภัย
<p>แนวทางการประเมินสำหรับผู้ประเมินสมรรถนะย่อยนี้ (Guidance to Assessors of this Element)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สภาพการประเมิน (Assessment Condition) สถานที่ปฏิบัติงานจริงหรือสถานที่ฝึกงานประกอบด้วยแบบบันทึก แบบรายงานผล 2. หลักฐานการปฏิบัติงานที่ต้องการ เช่นแฟ้มสะสมผลงาน หรือสมุดบันทึก 3. หลักฐานความรู้ที่ต้องการ เช่นแฟ้มสะสมผลงาน หรือสมุดบันทึก หรือแบบทดสอบความรู้

<p>หน่วยสมรรถนะ (Unit) 10220</p> <p>กำกับดูแล อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในพื้นที่ปฏิบัติงาน</p>
<p>สมรรถนะย่อย (Element)</p> <p>20.2 กำกับดูแลกระบวนการฉุกเฉิน และอุบัติเหตุ</p>
<p>เกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria , PC)</p> <p>ก) ปฏิบัติตามกระบวนการรับมือกับสถานการณ์เมื่อเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งมีผู้บาดเจ็บไม่ว่าตัวผู้ปฏิบัติงานเองหรือผู้อื่น</p> <p>ข) ดำเนินการรับมืออย่างถูกต้องขณะเกิดเหตุอันตรายนั้นๆ</p> <p>ค) ดำเนินการรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินตามข้อบังคับว่าด้วยการอพยพ เคลื่อนย้ายจากอาคารสถานที่ได้</p> <p>ง) สามารถใช้อุปกรณ์พื้นฐานในการดับเพลิงที่มีไว้ในพื้นที่ปฏิบัติงานได้</p> <p>จ) กำกับดูแลกระบวนการปฏิบัติงานของผู้อื่นในที่ทำงานที่ผู้ปฏิบัติงานควบคุมได้</p>
<p>ขอบเขต (Range Statement)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● จัดการให้การปฐมพยาบาลขั้นต้น ● พิจารณาว่าสิ่งใดควรทำก่อนหลังขณะเกิดเหตุร้ายแรง ● นโยบายของหน่วยงาน องค์กรเกี่ยวกับกระบวนการจัดการรับมือแก้ไขเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน ● อุปกรณ์และเครื่องมือดับเพลิงอื่นๆ เก็บวางเตรียมพร้อมไว้ที่ใด รวมถึงนโยบายระเบียบข้อบังคับของหน่วยงานในการใช้เครื่องมือดับเพลิงเหล่านั้น ● การดำเนินการอื่นใดที่ควรปฏิบัติในกรณีที่กระบวนการต่างๆ ที่กำกับดูแลแล้วเกิดความไม่ถูกต้อง
<p>หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Requirements)</p>
<p>หลักฐานการปฏิบัติงานที่ต้องการ (The Performance Evidence Required)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายว่าคุณจะอย่างไรในกรณีเกิดอุบัติเหตุ และมีการบาดเจ็บไม่ว่าจะเป็นตัวผู้ปฏิบัติงานเองหรือผู้อื่น 2. บอกได้ว่ามีใครเป็นผู้เหมาะสมที่จะรับผิดชอบในการดูแลจัดการการปฐมพยาบาล การรักษาผู้บาดเจ็บ 3. บอกที่ตั้งสถานที่ที่จัดให้มีการปฐมพยาบาล และมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ด้านการดูแลรักษา 4. ปฏิบัติตามขั้นตอนได้ถูกต้องเมื่อสัญญาณเตือนภัยดังขึ้น

**หลักฐานความรู้ที่ต้องการ (The Knowledge Evidence Required) หรือ
ความรู้ (เฉพาะ) (Underpinning Knowledge) :**

1. อุปกรณ์เครื่องมือปฐมพยาบาลมีพร้อมในพื้นที่ทำงานของผู้ปฏิบัติงาน และในหน่วยงานมีอยู่เป็นปกติ
2. มีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไรในกรณีเกิดอุบัติเหตุที่ตัวผู้ปฏิบัติงานเองหรือผู้อื่น
3. เหตุใดจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องมั่นใจในรายงานการบาดเจ็บและลงบันทึกไว้ให้ชัดเจนเหมาะสม
4. อาการของการถูกไฟช็อต วิธีปฏิบัติก่อนและต้องสัมผัสผู้ที่สงสัยว่าถูกไฟช็อต และขั้นตอนการช่วยให้ฟื้นคืนสติเบื้องต้น
5. สาเหตุสำคัญของคำว่าเหตุอันตราย และเหตุขัดข้องจากกลไกการทำงานผิดปกติหมายถึงอย่างไร และเหตุใดสิ่งที่เกิดขึ้นจากสาเหตุทั้งสองลักษณะนี้จึงจำเป็นต้องทำรายงานแจ้งแม้จะไม่มีผู้ได้รับบาดเจ็บ
6. ขั้นตอนการรับรู้เสียงเตือนภัยเหตุฉุกเฉิน ขั้นตอนอพยพ เส้นทางที่ใช้หนีและความจำเป็นที่ต้องแจ้งจุดที่พ้นอันตรายหรือเหมาะสมที่จะรวมตัวกัน
7. นโยบายของหน่วยงานที่กำหนดไว้สำหรับรับมืออย่างเป็นระบบกรณีไฟไหม้
8. ประเภทของเครื่องมือดับไฟที่ใช้ต่างกันไปตามระดับการลุกลามของไฟ
9. สาเหตุพื้นฐานทั่วไปไหม้และการระวังป้องกันไม่ให้เกิดไฟไหม้

แนวทางการประเมินสำหรับผู้ประเมินสมรรถนะย่อยนี้ (Guidance to Assessors of this Element)

1. สภาพการประเมิน (Assessment Condition) สถานที่ปฏิบัติงานจริงหรือสถานที่ฝึกงานประกอบด้วยแบบบันทึก แบบรายงานผล
2. หลักฐานการปฏิบัติงานที่ต้องการ เช่น แฟ้มสะสมผลงาน หรือสมุดบันทึก
3. หลักฐานความรู้ที่ต้องการ เช่น แฟ้มสะสมผลงาน หรือสมุดบันทึก หรือแบบทดสอบความรู้

<p>หน่วยสมรรถนะ (Unit) 10220</p> <p>กำกับดูแล อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในพื้นที่ปฏิบัติงาน</p>
<p>สมรรถนะย่อย (Element)</p> <p>20.3 เลือกวิธีการทำงาน และดำเนินกระบวนการทำงานให้เกิดความปลอดภัย</p>
<p>เกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria , PC)</p> <p>ก) ปฏิบัติตนในพื้นที่ทำงานอย่างเหมาะสม แต่งกายพร้อมสำหรับลักษณะงานที่ผู้ปฏิบัติงานจะลงมือทำ</p> <p>ข) สำรองอุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล และดูแลเรื่องความสะอาดสุขอนามัย</p> <p>ค) ปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบทุกขณะในบริเวณสถานประกอบการนั้นๆ</p> <p>ง) รักษาความปลอดภัยในพื้นที่ปฏิบัติงานเสมอ</p>
<p>ขอบเขต (Range Statement)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เตรียมความพร้อมสำหรับการปฏิบัติงานทุกหน้าที่ เช่น สวมชุดป้องกันขณะทำงาน ใส่อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยตามระเบียบของงานแผนกนั้นๆ ฯลฯ ● รักษาสุขอนามัยและความสะอาด รวมทั้งการดูแลผิวหนัง เช่น ถุงมือปกป้อง หน้ากาก แว่นนิรภัย หมวกครอบผม ฯลฯ ● การผ่านไปมาในพื้นที่ปฏิบัติงาน เช่น ปฏิบัติตามป้ายเตือนแจ้งเขตเคร่งครัดขณะผ่านไปมาให้เดินห้ามวิ่ง ปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบในหน้าที่ ● ดูแลจัดการด้านการเก็บรักษาได้เรียบร้อย เช่น การรักษาความสะอาดบริเวณพื้นที่ทำงาน จัดเก็บวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ จัดพื้นที่ทางเดินเข้าออกให้โล่งเตียน เก็บรักษาวัตถุอันตราย หรือวัสดุหมุนเวียนใช้ให้เรียบร้อยปลอดภัย
<p>หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Requirements)</p>
<p>หลักฐานการปฏิบัติงานที่ต้องการ (The Performance Evidence Required)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ดำเนินงานได้ลงตรงเป็นไปตามข้อบังคับด้านกฎหมายและนโยบาย ระเบียบว่าด้วยสุขอนามัยและความปลอดภัยในสถานประกอบการ 2. สวมชุดป้องกันและอุปกรณ์นิรภัยที่เหมาะสมถูกต้องในทุกลักษณะหน้าที่งานที่รับผิดชอบ 3. ปฏิบัติตนด้วยความรับผิดชอบตลอดเวลา ขณะปฏิบัติหน้าที่ 4. ดูแลรักษาบริเวณพื้นที่ปฏิบัติงานให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยปลอดภัยอยู่เสมอ

**หลักฐานความรู้ที่ต้องการ (The Knowledge Evidence Required) หรือ
ความรู้ (เฉพาะ) (Underpinning Knowledge) :**

1. การสวมใส่ที่เหมาะสมที่สุดในแต่ละสภาพการทำงานที่หลากหลายต่างกันไปและเหตุใดการสวมใส่
เครื่องแบบ อุปกรณ์ที่เหมาะสมลักษณะงานหนึ่งอาจไม่เหมาะสมกับสภาพการทำงานอีกลักษณะหนึ่ง
อย่างสิ้นเชิง
2. การสวมใส่เครื่องป้องกัน และอุปกรณ์ที่จัดหาไว้เพื่อการปฏิบัติงานในหน้าที่นั้นๆ ของผู้ปฏิบัติงาน
3. ขั้นตอนการรับและส่งคืนชุดสวมใส่และอุปกรณ์ป้องกัน
4. สภาพการณ์ใดบ้างที่ไม่เหมาะสมในการสวมใส่ชุดอุปกรณ์ป้องกัน
5. วิธีหลีกเลี่ยงปัญหาสุขภาพอันสืบเนื่องมาจากการปฏิบัติงาน หรืออันตราย จากวัสดุที่ใช้ในการทำงาน
6. วิธีจัดเตรียมและดูแลรักษาพื้นที่ปฏิบัติงานให้ปลอดภัย มาตรฐานและการจัดระบบในการสร้างความ
มั่นใจด้านการเก็บรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ให้เรียบร้อยปลอดภัย
7. การปฏิบัติด้านการจัดเก็บรักษา อุปกรณ์ เครื่องมือ วัสดุ ผลิตภัณฑ์เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับ
8. วิธีเก็บรวบรวมและหรือเก็บทิ้งวัสดุเหลือใช้ให้ปลอดภัยเป็นไปตามระเบียบข้อบังคับ

แนวทางการประเมินสำหรับผู้ประเมินสมรรถนะย่อยนี้ (Guidance to Assessors of this Element)

1. สภาพการประเมิน (Assessment Condition) สถานที่ปฏิบัติงานจริงหรือสถานที่ฝึกงานประกอบด้วย
แบบบันทึก แบบรายงานผล
2. หลักฐานการปฏิบัติงานที่ต้องการ เช่นแฟ้มสะสมผลงาน หรือสมุดบันทึก
3. หลักฐานความรู้ที่ต้องการ เช่นแฟ้มสะสมผลงาน หรือสมุดบันทึก หรือแบบทดสอบความรู้

<p>หน่วยสมรรถนะ (Unit) 10220</p> <p>กำกับดูแล อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในพื้นที่ปฏิบัติงาน</p>
<p>สมรรถนะย่อย (Element)</p> <p>20.4 วินิจฉัย และควบคุมการเสี่ยงภัย อันตรายในพื้นที่ทำงาน</p>
<p>เกณฑ์การปฏิบัติงาน (Performance Criteria , PC)</p> <p>ก) ระบุรู้กระบวนการด้านอุตสาหกรรม อุปกรณ์ เครื่องมือ และวัตถุอันตราย มีความเป็นไปได้ ประการใดที่จะก่อให้เกิดอันตราย</p> <p>ข) ใช้ข้อมูลที่เหมาะสมในการประเมินรับความเสี่ยงที่ผู้ปฏิบัติงานหรือผู้อื่นต้องได้รับผลกระทบ</p> <p>ค) แสวงหา และนำเกณฑ์การควบคุมเฉพาะกรณี หรือเหตุการณ์มาใช้ลดความเสี่ยงภัย</p> <p>ง) ใช้กระบวนการรายงานที่ผู้ปฏิบัติงานมีอยู่ควบคุมการเสี่ยงภัย</p> <p>จ) กำกับดูแลกระบวนการรักษาความปลอดภัยที่บุคคลอื่นๆ ต้องปฏิบัติในพื้นที่ทำงานที่คุณอาจ ต้องช่วยเหลือแนะนำ</p>
<p>ขอบเขต (Range Statement)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ระบุจุดอันตราย และจัดให้มีการดำเนินการตรวจสอบ เช่น สำรองภัยอันตรายที่เกี่ยวข้องกับชิ้นส่วนของเครื่องจักร กระแสไฟฟ้า การปนเปื้อน การระเหยของวัตถุมีพิษ ฯลฯ ● แหล่งข้อมูลด้านความปลอดภัย เช่น กระบวนการทำงานในพื้นที่เฉพาะ ฯลฯ ● เกณฑ์การควบคุมใดๆที่สามารถนำมาใช้ เช่น การแยกจุดอันตรายให้อยู่ห่างออกไป ฯลฯ ● รายงานแจ้งต่อบุคคลที่เหมาะสม เช่น เจ้าหน้าที่ควบคุม เจ้าหน้าที่ดับเพลิง ฯลฯ ● กรรณวิธีการกำกับดูแลกระบวนการรักษาความปลอดภัยของผู้อื่นที่ผู้ปฏิบัติงานดูแลรับผิดชอบอยู่
<p>หลักฐานที่ต้องการ (Evidence Requirements)</p>
<p>หลักฐานการปฏิบัติงานที่ต้องการ (The Performance Evidence Required)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายเกี่ยวกับอันตรายต่างๆ และการเสี่ยงภัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> ● สิ่งแวดล้อมในที่ทำงานของผู้ปฏิบัติงาน ● เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ผู้ปฏิบัติงานใช้ทำงาน ● วัสดุ และสารต่างๆที่ผู้ปฏิบัติงานใช้ ● ขั้นตอนการทำงานที่ไม่ได้ปฏิบัติตามกระบวนการที่กำหนดไว้ ● การแตกร้าว และรั่วไหลโดยอุบัติเหตุ 2. ระบุการตรวจสอบอย่างละเอียด กรณีการอันตราย ณ จุดต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> ● อันตรายฉับพลันตรงพื้นที่ทำงานของผู้ปฏิบัติงาน ● อันตรายตรงพื้นที่ทำงานที่ผู้ปฏิบัติงานเดินผ่านมา 3. ปรีกษาข้อค้นพบจากการตรวจสอบอันตรายกับหัวหน้าของผู้ปฏิบัติงาน และตัดสินใจว่าจะจัดการอย่างไร 4. ใช้วิธีการรับมือที่เหมาะสม ควบคุมสุขอนามัยและความปลอดภัยจากการเสี่ยงภัยนั้นๆ ที่ไม่เกินความสามารถของผู้ปฏิบัติงาน และหน้าที่ความรับผิดชอบที่ผู้ปฏิบัติงานมีอยู่แล้ว

แนวทางการประเมินสำหรับผู้ประเมินสมรรถนะย่อยนี้ (Guidance to Assessors of this Element)

1. สภาพการประเมิน (Assessment Condition) สถานที่ปฏิบัติงานจริงหรือสถานที่ฝึกงานประกอบด้วย แบบบันทึก แบบรายงานผล
2. หลักฐานการปฏิบัติงานที่ต้องการ เช่น แฟ้มสะสมผลงาน หรือสมุดบันทึก
3. หลักฐานความรู้ที่ต้องการ เช่น แฟ้มสะสมผลงาน หรือสมุดบันทึก หรือแบบทดสอบความรู้