

# งานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

หลักสูตรการพิมพ์เล็บเจลลายพื้นฐาน  
จำนวน 5 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์  
กรมส่งเสริมการเรียนรู้  
กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

ด้วยสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นศูนย์ที่จัดฝึกอบรมด้านอาชีพรวมถึงการสนับสนุนประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการศึกษาอาชีพให้มีความทันสมัย รวดเร็ว ได้ให้ตนเองและครอบครัว

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานที่เน้นเรื่องการมีอาชีพเพื่อการมีงานทำ มีรายได้ จึงได้คัดเลือกอาชีพหลักสูตรการพิมพ์เล็บบรรจุภัณฑ์พื้นฐาน มาจัดทำเป็นหลักสูตรเพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ความเข้าใจสามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไป

ขอขอบคุณวิทยากรวิชาชีพ และคณะดำเนินงานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตรและจัดทำแผนการเรียนรู้รวมทั้งสื่อต่างๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวิทยากรและผู้เรียนต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

มกราคม 2568

## สารบัญ

คำนำ	หน้า
ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการพิมพ์เล็บเจลดายพื้นฐาน	1
ประเภทของวัสดุและข้อดีของวัสดุๆนั้นในการพิมพ์เล็บเจลดายพื้นฐาน	2
อุปกรณ์	3
ความรู้พื้นฐานในการพิมพ์เล็บเจลดายพื้นฐาน	4
ความเป็นมา	5
จุดประสงค์การเรียนรู้	5
กลุ่มเป้าหมาย	5
ระยะเวลา	5
เนื้อหาหลักสูตร	6
การจัดการเรียนรู้	6
สื่อการเรียนรู้	6
การวัดและประเมินผล	6
การจบหลักสูตร	6
เอกสารหลักฐานการศึกษา	6
การเทียบโอนผลการเรียน	7
แผนการจัดการกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการพิมพ์เล็บเจลดายพื้นฐาน	8
ใบความรู้ความเป็นมาของการทำการพิมพ์เล็บเจลดายพื้นฐาน	10
ใบความรู้วิธีการทำการพิมพ์เล็บเจลดายพื้นฐาน	11
ใบงานแบบบันทึกการทำการพิมพ์เล็บเจลดายพื้นฐาน	12
ใบความรู้ความสำคัญและประโยชน์ของการพิมพ์เล็บเจลดายพื้นฐาน	13
ใบงานความสำคัญและประโยชน์ของการพิมพ์เล็บเจลดายพื้นฐาน	14
ใบความรู้การคิดต้นทุน กำไร	15
ใบงานการคิดต้นทุน กำไร	17
ใบความรู้ช่องทางการตลาด	18
ใบงานช่องทางการตลาด	19
แบบวัดและประเมินผลการทำงานพิมพ์เล็บเจลดายพื้นฐาน	20
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	21
บรรณานุกรม	22
รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร	23



### ประเภทของวัสดุ ในการทำเล็บเจลหลายพื้นฐาน

1. อุปกรณ์แต่งเล็บ - ตะไบเล็บ (Nail File)
2. อุปกรณ์แต่งเล็บ - ตะไบบัฟเล็บ ขัดเล็บเงา (Nail Buffer)
3. อุปกรณ์สปามือ - อ่างแช่มือ กะละมังแช่มือ (Spa Bowl)
4. อุปกรณ์ทำเล็บ - น้ำยาตัดหนัง น้ำยาหนังนิ่ม (Cuticle Remover)
5. อุปกรณ์ทำเล็บ - เหล็กดันหนัง ที่ดันหนัง ที่ขูดสีเจล (Cuticle Pusher)
6. อุปกรณ์ทำเล็บ - กรรไกรตัดหนัง (Cuticle Nipper)
7. อุปกรณ์ทำเล็บ - น้ำมันบำรุงเล็บและจมูกเล็บ (Cuticle Oil)
8. อุปกรณ์ทำเล็บ - น้ำยาไล่ความชื้น และขจัดความมันบนหน้าเล็บ (Nail Prep)
9. อุปกรณ์ทำเล็บ - เบสโค้ท (Base Coat)
10. อุปกรณ์ทำเล็บ - ท็อปโค้ท (Top Coat)
11. อุปกรณ์ทำเล็บ - แปรงขัดเล็บ (Finger Brush)
12. อุปกรณ์ทำเล็บ - สีทาเล็บเจล (Gel Polish)
13. อุปกรณ์ทำเล็บ - สีทาเล็บธรรมดา (Nail Polish)

อุปกรณ์



### วิธีการเพ้นท์เล็บเจลลายพื้นฐาน

1. ใช้ตะไบหยาบ OPI ตะไบทรงเล็บให้ได้ตามที่ชอบ
2. ใช้น้ำยาหนังนิ่มทาบริเวณช่วงขอบหนังเล็บเพื่อให้ง่ายต่อการดันหนัง ทาทิ้งไว้ 30 วินาทีแล้วใช้ไม้ดันหนังด้านหัวตัว C ดันหนังที่เกินออกมาตรงหน้าเล็บ ให้หน้าเล็บสะอาด ระบายร้อยแล้วใช้กระดาษทิชชูเช็ดออก
3. ใช้ตะไบละเอียด (ตะไบฟองน้ำ) ตะไบหน้าเล็บ เพื่อเอาความมันเงาของหน้าเล็บออก ถ้าทำขั้นตอนนี้ไม่ดีสีเจลจะร่อนง่าย
4. หลังที่ขัดความมันเงาของหน้าเล็บออกเสร็จแล้ว ให้ทา primer กันชื้นแล้วรอแห้ง 1 นาที
5. ทา Primer เพื่อปรับสภาพหน้าเล็บ กันเชื้อรา ทารองที่พื้นก่อนขั้นตอนอื่น เหมือนเป็นการปรับสภาพเล็บ และไล่ความชื้นออกจากเล็บให้หมด ก่อนที่จะทำขั้นตอนถัดไป
6. ทา Base Coat ลงรองพื้น ช่วยยึดเกาะให้สีติดแน่น ทนนาน ทาเจลทาเล็บ เบสโค้ทบางๆลงบนเล็บ จากนั้นอบเข้าเครื่องอบเป็นเวลา 120 วินาที ข้อสำคัญ อย่าลืม คือ พยายามทำให้บางที่สุด เท่าที่จะทำได้ เป็นเคล็ดลับที่สำคัญในการทาเล็บ สีเจล แล้วสีเจลจะติดเล็บแน่นทนนานและไม่หลุดง่าย
7. ทา Care gel ช่วยเสริมความแข็งแรง บำรุงเล็บ ไม่ฉีกเปราะ แตกหักง่ายจากการทำเล็บเจล ขั้นตอนนี้แคร์เจล จะช่วยดูแล และบำรุงให้เล็บของคุณมีความแข็งแรง และสามารถทำให้เล็บ ทำเล็บได้บ่อยขึ้น โดยยังคงมีสุขภาพดี
8. ทาทับด้วย สีเจล ของ Morning Kiss (จำไว้ว่าให้บางที่สุดเท่าที่จะทำได้) หากทาสีเจล หนาจะทำให้อบแห้งยาก และยังทำให้สีหลุดลอกง่ายอีกด้วย และอย่าลืมทาปิดปลายเล็บด้วยทุกครั้ง ขั้นตอนนี้สำคัญมาก เพราะจะทำให้เล็บไม่ลอกจากปลายเล็บ นำมือเข้าเครื่องอบเป็นเวลา 120 วินาที จากนั้นทา Top Coat อีกชั้นหนึ่งและนำมือเข้าเครื่องอบเป็นเวลา 120 วินาที เพื่อช่วยให้เงามากยิ่งขึ้น
9. ทาทับด้วย Top coat สูตรเข้มข้น ของ Morning Kiss เงามาก แวววาว ป้องกันการขีดข่วนทาเจลขัดเงาหนึ่งชั้น (จำไว้ว่าให้บางที่สุดเท่าที่จะทำได้) หากสีเจล Top Coat หนาจะทำให้อบแห้งยาก และยังทำให้สีหลุดลอกง่ายอีกด้วย นำมือเข้าเครื่องอบเป็นเวลา 120 วินาที จากนั้นทา Top Coat อีกชั้นหนึ่งและนำมือเข้าเครื่องอบเป็นเวลา 120 วินาที เพื่อช่วยให้เงามากยิ่งขึ้น

## หลักสูตรการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐาน

### 1. ความเป็นมา

เล็บเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยเพิ่มเสน่ห์ให้เราได้เป็นอย่างดี คำว่า “ทำเล็บ” ในภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า Manicure ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คำว่า Manus แปลว่า มือ ส่วนคำว่า Cura นั้นแปลว่า การดูแล เมื่อนำมารวมกันแล้วจึงหมายถึง การดูแลมือ และเล็บนั่นเอง อ่านย้อนกลับไปในสมัยอียิปต์โบราณเมื่อประมาณ 3,000 ปีก่อน สาวๆ อียิปต์สมัยนั้นเป็นผู้ริเริ่มเทรนด์การทำเล็บขึ้นเป็นกลุ่มแรกของโลกโดยสาว ๆ จะใช้สีตาม ธรรมชาติมาทาบนเล็บ จนต่อมาเทรนด์การทำเล็บนี้มีปรากฏให้เห็นเด่นๆ อีกครั้งที่ประเทศจีนเมื่อประมาณ 600 ปีที่แล้ว โดยสาวจีนโบราณใช้การทำเล็บเป็นสัญลักษณ์ของการบ่งบอกสถานะทางสังคมของตัวเองด้วยการ ใช้ทองคำ เงิน และโลหะ มาทาเคลือบเล็บ โดยเฉพาะในราชวงศ์หมิงนั้น สาวชนชั้นสูงมักจะทาเล็บด้วยสีดำ หรือไม้ กี้สีแดงสด ประดับประดาเล็บด้วยโลหะมีค่า เพื่อแสดงถึงฐานะความมั่งคั่งของตัวเอง ส่วนสาวอเมริกา เพราะ ราวช่วงต้นศตวรรษที่ 19 สาวๆ อเมริกันต่างพากันขัดสีฉวีวรรณนำเทรนด์ความงามกันแบบที่ต้องเปื้อนทุก กระจับยัด ลามไปจนถึงมือ และเล็บที่จะต้องเกล้าให้สวยเป็นทรงเมล็ดแอลมอน พร้อมขัดให้เงางามอยู่เสมอ จนกระทั่งในปี 1830 คุณหมอมือที่มีชื่อว่า Sits และหลานสาวของเขาได้ริเริ่มคิดค้นอุปกรณ์การทำเล็บที่เราใช้กัน ต่อมาจนถึงปัจจุบันเป็นเจ้าของโลก ส่วนสีทาเล็บนั้นก็ตามมาติดๆ จากการนำสีอะคริลิกมาใช้ก่อนในยุคแรกๆ จนพัฒนามาเป็นสีย้อม และกลายมาเป็นสีทาเล็บที่เราใช้กันอยู่ในปัจจุบัน

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะในการฝึกอาชีพเป็นไปตามหลักสูตรที่กำหนดเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้และทักษะไปใช้ พัฒนาอาชีพเดิม หรือ สร้างอาชีพใหม่ สร้างรายได้ ลดรายจ่ายให้กับตนเองครอบครัว

### 3. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

### 4. ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

## 5. เนื้อหาหลักสูตร

5.1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการทำศักยภาพด้านต่างๆ 5 ด้าน ได้แก่ ศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพภูมิประเทศและทำเลที่ตั้งของแต่ละประเทศ ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตและศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่มาจัดการศึกษาอาชีพ

5.2. มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาอาชีพเรื่องการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั่วถึงและเท่าเทียมกัน สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง

5.3. มุ่งให้เป็นบุคคลที่มีวินัยเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม

5.4. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานจัดการศึกษาอาชีพร่วมกับภาคีเครือข่าย

5.5. เน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประกอบอาชีพให้เกิดรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืน

## 6. การจัดการเรียนรู้

การบรรยายให้ความรู้ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้

## 7. สื่อการเรียนรู้

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ

7.2 สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์

7.3 อุปกรณ์ประกอบการฝึกอาชีพจริง

## 8. การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จากการสอบถาม แบบทดสอบ การสังเกต การมีส่วนร่วม และจากชิ้นงาน/ผลงาน

## 9. การจบหลักสูตร

9.1 มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

9.2 มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

9.3 มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านหลักเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

## 10. เอกสารหลักฐานการศึกษา

เกียรติบัตรออกโดยสถานศึกษา

### 11. การเทียบโอนผลการเรียน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยพิจารณาจากจำนวนชั่วโมง และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามหลักสูตรสถานศึกษารายวิชาเลือก สาระการประกอบอาชีพไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร  
( )

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
( )

หัวหน้างานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
( )

กรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....อนุมัติหลักสูตร  
( )

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการพื้นที่เล็บเจลลายพื้นฐาน

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ช่องทางการประกอบอาชีพหลักสูตรการพื้นที่เล็บเจลลายพื้นฐาน	1.อธิบายความสำคัญของการประกอบอาชีพ 2. อธิบายความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ 3. บอกความสำคัญและประโยชน์ของแหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาในท้องถิ่น 4. สามารถบอกทิศทางการประกอบอาชีพได้	1. ความสำคัญของการประกอบอาชีพ 2. ความรู้เบื้องต้นในการประกอบอาชีพ 2.1 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาชีพจากผู้รู้ ประกอบการในชุมชน 2.2 ความต้องการของตลาด 2.3 การลงทุน 2.4 กระบวนการผลิต การจัดหาวัสดุอุปกรณ์และวัตถุดิบ 3. แหล่งเรียนรู้/ภูมิปัญญาในท้องถิ่น 4. ทิศทางการประกอบอาชีพ	1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องความสำคัญของอาชีพการพื้นที่เล็บเจลลายพื้นฐาน 2. ศึกษาความรู้เบื้องต้นในการประกอบอาชีพ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาชีพจากผู้รู้ ผู้ประกอบการในชุมชนความต้องการของตลาดการลงทุนและกระบวนการผลิต การจัดหาวัสดุอุปกรณ์และวัตถุดิบ 3. ศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้/ภูมิปัญญาในท้องถิ่น 4. วิทยากรกับผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์รูปแบบวิธีการในการประกอบอาชีพกับผู้เรียนที่จะนำไปสู่การประกอบอาชีพ ที่เป็นไปตามความพร้อมและศักยภาพของผู้เรียนเช่นการเป็นเจ้าของกิจการ การรับจ้าง เป็นต้น	1.ใบความรู้เรื่องช่องทางการประกอบอาชีพหลักสูตรการพื้นที่เล็บเจลลายพื้นฐาน 2. รูปภาพ 3. สื่อออนไลน์	1. สังเกตความสนใจ 2. ซักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ชิ้นงาน/ผลงาน 5. ประเมินผลงานผู้เรียน โดยใช้ใบงานที่กำหนด	30 นาที	

**แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐาน**

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2. ทักษะการประกอบอาชีพหลักสูตรการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐาน	ทักษะการประกอบอาชีพ	<p>2.1 บอกขั้นตอนการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐานได้ถูกต้อง</p> <p>2.2 บอกขั้นตอนการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐาน ถูกต้องตามขั้นตอนที่ได้มาตรฐาน</p> <p>2.3 บอกวิธีการเพิ่มมูลค่าของการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐานด้วยการออกแบบการเพนต์เล็บเจลใหม่</p>	<p>2.1 ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการทำเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐาน</p> <p>2.2 วิธีการออกแบบผลิตภัณฑ์</p>	<p>1.ใบความรู้เรื่องช่องทางประกอบอาชีพหลักสูตรการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐาน</p> <p>2. รูปภาพ</p> <p>3. สื่อออนไลน์</p>	<p>1. สังเกตความสนใจ</p> <p>2. ชักถาม</p> <p>3. การมีส่วนร่วม</p> <p>4. ชิ้นงาน/ผลงาน</p>		4 ชั่วโมง
3. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ	การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐาน	<p>3.1 สามารถบริหารจัดการควบคุมวางแผนกระบวนการผลิตการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐาน</p> <p>3.2 สามารถบอกขั้นตอนและรายละเอียดการจัดทำองค์ประกอบการตลาดสำหรับการเข้าสู่ตลาดของอาชีพการผลิตการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐาน</p> <p>3.3 สามารถบอกอุปสรรคและความเสี่ยงของอาชีพการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐาน</p> <p>3.4 สามารถจัดทำแผนการตลาดเพื่อเข้าสู่อาชีพการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐานให้ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพสูงสุด</p>		<p>1.ใบความรู้เรื่องช่องทางประกอบอาชีพหลักสูตรการเพนต์เล็บเจลลายพื้นฐาน</p> <p>2. รูปภาพ</p> <p>3. สื่อออนไลน์</p>	<p>1. สังเกตความสนใจ</p> <p>2. ชักถาม</p> <p>3. การมีส่วนร่วม</p> <p>4. ชิ้นงาน/ผลงาน</p> <p>5. ประเมินผลงานผู้เรียน โดยใช้ใบงานที่กำหนด</p>	30 นาที	

## ใบความรู้ ความเป็นมาหลักสูตรการเพ้นท์เล็บเจลหลายพื้นฐาน

เล็บเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยเพิ่มเสน่ห์ให้เราได้เป็นอย่างดี คำว่า “ทำเล็บ” ในภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า Manicure ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คำว่า Manus แปลว่ามือ ส่วนคำว่า Cura นั้นแปลว่า การดูแล เมื่อนำมารวมกันแล้วจึงหมายถึง การดูแลมือ และเล็บนั่นเอง อ่านย้อนกลับไปในสมัยอียิปต์โบราณเมื่อประมาณ 3,000 ปีก่อน สาวๆ อียิปต์สมัยนั้นเป็นผู้เริ่มเทรนด์การทำเล็บขึ้นเป็นกลุ่มแรกของโลกโดยสาว ๆ จะใช้สีตามธรรมชาติมาทาบนเล็บ จนต่อมาเทรนด์การทำเล็บนี้มีปรากฏให้เห็นเด่น ๆ อีกครั้งที่ประเทศจีน เมื่อประมาณ 600 ปีที่แล้ว โดยสาวจีนโบราณใช้การทำเล็บเป็นสัญลักษณ์ของการบ่งบอกสถานะทางสังคมของตัวเอง ด้วยการ ใช้ทองคำ เงิน และโลหะ มาทาเคลือบเล็บ โดยเฉพาะในราชวงศ์หมิงนั้น สาวชนชั้นสูงมักจะทาเล็บด้วยสีดำ หรือไม่ก็สีแดงสด ประดับประดาเล็บด้วยโลหะมีค่า เพื่อแสดงถึงฐานะความมั่งคั่งของตัวเอง ส่วนสาวอเมริกา เพราะ ราวช่วงต้นศตวรรษที่ 19 สาวๆ อเมริกันต่างพากันขัดสีผิวพรรณนำเทรนด์ความงามกันแบบที่ต้องเป๊ะทุก กระเป๋ียดลามาจนถึงมือ และเล็บ ที่จะต้องเกลาให้สวยเป็นทรงเมล็ดแอลมอน พร้อมขัดให้เงางามอยู่เสมอ จนกระทั่งในปี 1830 คุณหมอมือที่มีชื่อว่า Sits และหลานสาวของเขาได้ริเริ่มคิดค้นอุปกรณ์การทำเล็บที่เราใช้กัน ต่อมาจนถึงปัจจุบันเป็นเจ้าของโลก ส่วนสีทาเล็บนั้นก็ตามมาติด ๆ จากการนำสีอะครีลิคมาใช้ก่อนในยุคแรกๆ จนพัฒนา มาเป็นสีย้อม และกลายมาเป็นสีทาเล็บที่เราใช้กันอยู่ในปัจจุบัน

## ใบความรู้ วิธีการทำเล็บเจลหลายพื้นฐาน



1. ใช้ตะไบหยาบ OPI ตะไบทรงเล็บให้ได้ตามที่ชอบ
2. ใช้น้ำยาหนังนิ่มทาบริเวณช่วงขอบหนังเล็บเพื่อให้ง่ายต่อการดันหนัง ทาทิ้งไว้ 30 วินาทีแล้วใช้ไม้ดันหนังด้านหัวตัว C ดันหนังที่เกินออกมาตรงหน้าเล็บ ให้นำหน้าเล็บสะอาด เรียบร้อยแล้วใช้กระดาษทิชชูเช็ดออก
3. ใช้ตะไบละเอียด (ตะไบฟองน้ำ) ตะไบหน้าเล็บเพื่อเอาความมันเงาของหน้าเล็บออก ถ้าทำขั้นตอนนี้ไม่ดีสีเจลจะร่อนง่าย
4. หลังที่ขัดความมันเงาของหน้าเล็บออกเสร็จแล้วให้ทา primer กันชื้นแล้วรอแห้ง 1 นาที
5. ทา Primer เพื่อปรับสภาพหน้าเล็บ กันเชื้อรา ทารองที่พื้นก่อนขั้นตอนอื่น เหมือนเป็นการปรับสภาพเล็บ และไล่ความชื้นออกจากเล็บให้หมด ก่อนที่จะทำขั้นตอนถัดไป
6. ทา Base Coat ลงรองพื้น ช่วยยึดเกาะให้สีติดแน่น ทนนาน ทาเจลทาเล็บ เบสโค้ทบางๆลงบนเล็บ จากนั้นอบเข้าเครื่องอบเป็นเวลา 120 วินาที ข้อสำคัญ อย่าลืม คือ พยายามทำให้บางที่สุด เท่าที่จะทำได้ เป็นเคล็ดลับที่สำคัญในการทำเล็บ สีเจล แล้วสีเจล จะติดเล็บ แน่นทนนาน และไม่หลุดง่าย
7. ทา Care gel ช่วยเสริมความแข็งแรง บำรุงเล็บ ไม่ฉีกเปราะ แตกหักง่ายจากการทำเล็บเจล ขั้นตอนนี้ แคร้เจล จะช่วยดูแล และบำรุงให้เล็บของคุณมีความแข็งแรง และสามารถทำให้เล็บ ทำเล็บได้บ่อยขึ้น โดยยังคงมีสุขภาพดี
8. ทาทับด้วย สีเจล ของ Morning Kiss (จำไว้ว่าให้บางที่สุดเท่าที่จะทำได้) หากทาสีเจล หนาจะทำให้ขอบแห้งยาก และยังทำให้สีหลุดลอกง่ายอีกด้วย และอย่าลืม ทาปิดปลายเล็บด้วยทุกครั้ง ขั้นตอนนี้สำคัญมาก เพราะจะทำให้เล็บไม่ลอกจากปลายเล็บ นำมือเข้าเครื่องอบเป็นเวลา 120 วินาที จากนั้นทา Top Coat อีกชั้นหนึ่งและนำมือเข้าเครื่องอบเป็นเวลา 120 วินาที เพื่อช่วยให้เงามากยิ่งขึ้น
9. ทาทับด้วย Top coat สูตรเข้มข้น ของ Morning Kiss เงามาก แวววาว ป้องกันการขีดข่วนทาเจลขัดเงาหนึ่งชั้น (จำไว้ว่าให้บางที่สุดเท่าที่จะทำได้) หากสีเจล Top Coat หนาจะทำให้ขอบแห้งยาก และยังทำให้สีหลุดลอกง่ายอีกด้วย นำมือเข้าเครื่องอบเป็นเวลา 120 วินาที จากนั้นทา Top Coat อีกชั้นหนึ่งและนำมือเข้าเครื่องอบเป็นเวลา 120 วินาที เพื่อช่วยให้เงามากยิ่งขึ้น

ใบงาน  
แบบบันทึกการพิมพ์เล็บเจลพื้นฐาน

ให้ผู้เรียนจดบันทึก ขั้นตอน การพิมพ์เล็บเจลพื้นฐาน

แบบบันทึก

วัสดุการพิมพ์เล็บเจลพื้นฐาน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนการทำ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็นส่วนตัว

.....

.....

.....

.....

## ใบความรู้

### ความสำคัญและประโยชน์ของการเพ้นท์เล็บเจลพื้นฐาน

1. ดีต่อสุขภาพผิวมือและผิวเท้า มือของคุณนั้นเป็นอวัยวะที่สัมผัสสิ่งต่างๆ ในแต่ละวัน รวมถึงสัมผัสอากาศและมลพิษต่างๆ ที่อยู่รอบข้างตลอดเวลา ซึ่งนั่นหมายถึงมือและเล็บของคุณจะมีโอกาสที่จะสัมผัสหรือสะสมความสกปรกไว้ได้ง่าย รวมถึงหากไม่ได้รับการผลิตเซลล์ผิว ชั้นผิวหนังเดิมก็จะสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ได้เช่นกัน ทั้งนี้รวมถึงผิวหนังเท้า หากไม่ได้รับการดูแล ก็จะเป็นบริเวณที่จะเกิดอาการแข็งกระด้าง เกิดส้นเท้าแตกและผิวที่ไม่เรียบเสมอได้อีกด้วย การทำเล็บโดยปกตินั้น ไม่ได้ทำแค่เล็บ แต่จะมีขั้นตอนการขัดผิวมือและผิวเท้า เพื่อผลิตเซลล์ผิวเก่าออกไปด้วย รวมถึงการเล็มผิวหนังส่วนที่แตกที่ไม่เรียบเสมอออกไปด้วย ซึ่งจะช่วยให้ผิวเรียบและลดการเกิดริ้วรอย สำหรับการทำให้เท้าเช่นกัน จะมีการขัดผิวเท้า ซึ่งช่วยกำจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริเวณส้นเท้า ดังนั้นจึงไม่เพียงแต่ทำให้เล็บของคุณสวยงามเท่านั้น แต่ยังช่วยกำจัดเซลล์ผิวเก่า ทำให้ผิวเรียบเนียนขึ้นอีกด้วย ซึ่งจากข้อมูลในบางเว็บไซต์ของต่างประเทศกล่าวไว้ด้วยว่า นอกจากช่วยเรื่องความสวยงามแล้ว ยังทำให้เราสามารถลงน้ำหนักลงเท้าทั้งสองข้างเท่ากันขึ้น ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดหลังและปวดขาจากการยืนเป็นเวลานาน

2. ช่วยลดโอกาสการเป็นโรคติดต่อต่าง ๆ เชื้อราที่เล็บสามารถเติบโตได้ดี โดยเฉพาะในจุด มุมอับต่างๆ รวมไปถึงเท้า และซอกนิ้วเท้าของเรา โดยปกติแล้วนั้นจะใช้ระยะเวลาประมาณครึ่งเดือนในการติดต่อ จนกว่าที่จะเริ่มรู้สึก แต่ผู้เชี่ยวชาญหรือพนักงานที่ทำเล็บที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีนั้นจะสังเกตได้ว่าเล็บของเรานั้นเริ่มมีการติดเชื้อหรือไม่ตั้งแต่ในช่วงระยะแรก ซึ่งเป็นช่วงที่ดีที่สุดในการรักษา ดังนั้น การได้รับการทำเล็บมือเล็บเท้าอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณปลอดภัยจากโรคเชื้อรา และโรคผิวหนังติดต่อต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ง่ายกับเท้า และเล็บเท้าของคุณ ดังนั้นถึงเวลาแล้วละ ที่คุณจะเริ่มเข้าร้านสปา และให้ผู้เชี่ยวชาญทำเล็บมือเล็บเท้าให้กับคุณ

3. ดีต่อสุขภาพจิตของคุณ การทำเล็บมือ เล็บเท้านี้เป็นสิ่งที่ดีต่อคุณ โดยสามารถถือว่าเป็นการพักผ่อนอย่างหนึ่ง ซึ่งในระหว่างการทำมาสคาร่าเล็บ หรือการนวดมือและเท้า นั้น จะเป็นการกระตุ้นเส้นประสาทต่างๆ อีกด้วย และหลายคนยอมรับว่าในระหว่างที่มีการนวดเท้า นั้น ถือว่าเป็นเวลาที่ผ่อนคลายที่สุด ดังนั้นในระหว่างที่มีการทำเล็บมือเล็บเท้า นั้น จึงถือว่าเป็นการพักผ่อน ที่ไม่เพียงแต่พักด้านร่างกายเท่านั้น แต่คุณยังจะรู้สึกถึงความผ่อนคลาย ซึ่งส่งผลต่อจิตใจคุณอีกด้วย

4. เปรียบได้กับเครื่องประดับติดตัวที่สวยงามเพิ่มอีกชิ้น การได้รับการดูแลเล็บมือเล็บเท้าที่ดี จะทำให้คุณมีเล็บที่สวยงาม ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องประดับที่ดีอีกชิ้นที่เป็นของติดตัวไปเลย และการทำเล็บหนึ่งครั้งจะอยู่ทนไปได้หลายสัปดาห์ และเชื่อว่าคุณไม่ปฏิเสธแน่นอน ว่าเล็บมือเล็บเท้า นั้นเป็นอีกหนึ่งจุดที่เราให้ความสนใจ หากคุณต้องออกงานสำคัญ แล้วสีเล็บไม่เข้ากับชุด หรือหนักไปกว่านั้น หากเล็บของคุณสกปรก บิ่น หรือไม่ได้รับการดูแล คงไม่ใช่ภาพที่ดีแน่นอน คุณคงไม่อยากให้ใครมองมือหรือเท้าคุณแล้วหันไปซุบซิบกันแน่นอน



**ใบความรู้**  
**การคำนวณต้นทุนกำไร**  
**ตัวอย่างการคิดต้นทุน กำไร การผลิตและค่าใช้จ่ายในการพิมพ์เล็บเจลพื้นฐาน**

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย(ต้นทุน) สี + อุปกรณ์ทำเล็บ	1 ชุด	800	การกำหนดราคาขาย คิดจากต้นทุน + กำไรที่ต้องการ
	รวมค่าใช้จ่าย		800	
	รายได้	ได้ทั้งหมด 5 คน คนละ 300 บาท ทั้งหมด 1,500 บาท	1,500	กำไร 700 บาท

**การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ดังนี้**

- กำหนดกำไรที่ต้องการได้จากต้นทุน X (กำไรที่ต้องการหารด้วย 100)

ตัวอย่างเช่น

รายได้ 1,500 จากต้นทุน 800 บาท ได้กำไร 700 บาท

กำไรที่ต้องการ =  $800/1,500 \times 100\% = .53.....$

- การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ได้มาจากต้นทุน + กำไร หารด้วยจำนวนหน่วย

ตัวอย่าง

การพิมพ์เล็บเจลพื้นฐาน จากต้นทุน 800 บาท และกำไรที่ต้องการ 700 บาท

ฉะนั้นการพิมพ์เล็บเจลพื้นฐาน จากต้นทุน 800 บาท + กำไร 700 บาท = 1,500 บาท

จะได้จำนวนคนที่พิมพ์เล็บเจลพื้นฐาน จำนวน 5 คน ต่อการลงทุนต่อครั้ง

**หมายเหตุ**

การกำหนดกำไรที่ต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย เช่น ราคาตลาด ลักษณะของสินค้าและบริการ เป็นสินค้าหายาก เป็นสินค้าเฉพาะกลุ่ม หรือมีฤดูกาลเข้ามาเกี่ยวข้องก็สามารถที่จะกำหนดกำไรที่ต้องการสูงได้ การตั้งราคาให้สามารถแข่งขันได้นั้น ต้องอยู่บนพื้นฐานความสมดุลระหว่างความพึงพอใจของผู้ซื้อ และผู้ขายด้วย ถ้าสินค้าโดยทั่วไปมีขายกันแพร่หลาย มีคู่แข่งมากก็ต้องกำหนดกำไรน้อยลงไป

ใบงาน  
การคิดต้นทุน กำไร

ผู้เรียน/กลุ่ม.....

เรื่อง.....

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย (ต้นทุน) ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....			1. ให้กำหนดกำไรที่ ต้องการเป็นร้อยละก่อน 2. แล้วคำนวณหาราคาต่อ หน่วยจึงจะทราบรายได้ 3. นำรายได้ที่ได้มาใส่ ตารางนี้
	<b>รวมค่าใช้จ่าย</b>			
	รายได้จากการขาย ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....			
	<b>รวมรายได้</b>			

1. กำไรที่ต้องการ = ต้นทุน  $\times$  (ร้อยละของกำไรที่ต้องการหารด้วย 100 )

2. กำหนดราคาขายต่อหน่วย = ต้นทุน + กำไร = \_\_\_\_\_ จำนวนหน่วย

## ใบความรู้ ช่องทางการตลาด

### 1. การตลาดออนไลน์

#### 1.1. สร้างโปรไฟล์บนโซเชียลมีเดีย

1. สร้างเพจบนแพลตฟอร์มอย่าง Facebook, Instagram, และ TikTok เพื่อแสดงผลงานเล็บเจลของคุณ
2. โฟสטרูภาพและวิดีโอของเล็บเจลสวยๆ อย่างสม่ำเสมอ

#### 1.2. รีวิวจากลูกค้า

1. กระตุ้นให้ลูกค้าโพสต์รีวิวหรือแท็กร้านของคุณหลังการใช้บริการ
2. ใช้ข้อความหรือวิดีโอรีวิวเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ

#### 1.3. ยิงโฆษณาออนไลน์

1. ใช้ Facebook Ads หรือ Instagram Ads เพื่อโปรโมตร้านให้กับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ใกล้เคียง
2. เลือกกลุ่มเป้าหมายที่สนใจเรื่องความสวยงาม เช่น ผู้หญิงอายุ 18-45 ปี

#### 1.4. ใช้แพลตฟอร์ม Marketplace

ลงโปรโมชันหรือแพ็คเกจบริการในแพลตฟอร์มอย่าง Wongnai Beauty หรือ GoWabi

### 2. การตลาดออฟไลน์

#### 2.1. ออกแบบร้านให้ดึงดูด

จัดตกแต่งร้านให้น่าเข้า ถ่ายรูปได้ และมีเอกลักษณ์ เช่น มีมุมถ่ายรูปพร้อมโลโก้ร้าน

#### 2.2. แจกโบรชัวร์หรือบัตรสะสมแต้ม

1. แจกบัตรสะสมแต้ม เช่น ทำเล็บครบ 5 ครั้ง ฟรี 1 ครั้ง
2. แจกส่วนลดสำหรับลูกค้าใหม่ในบริเวณใกล้เคียง
3. ร่วมมือกับธุรกิจในพื้นที่จัดโปรโมชันร่วมกับร้านเสริมสวย ร้านเสื้อผ้า หรือคาเฟ่ในบริเวณเดียวกัน



## แบบวัดและประเมินผลการทำการพื้นที่เล็บเจลพื้นฐาน

### ประเด็นที่เกี่ยวข้อง

#### 1. จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ

- 1.1 เลือกใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ ได้อย่างเหมาะสม
- 1.2 ทำความสะอาดบำรุงรักษาและจัดเก็บเครื่องมือได้อย่างถูกต้อง

#### 2. จัดเตรียมวัสดุดิบ

- 2.1 เลือกใช้วัสดุได้อย่างเหมาะสม
- 2.2 เตรียมใช้วัสดุได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 จัดเก็บวัสดุได้อย่างเหมาะสม

#### 3. ทักษะการทำ

- 3.1 ทักษะฝีมือด้านการทำ
- 3.2 ความสะอาด
- 3.3 ความปลอดภัย

#### 4. ทักษะการจัดตกแต่งและนำเสนอ

- 4.1 ีความเป็นระเบียบ
- 4.2 มีความคิดสร้างสรรค์



**บรรณานุกรม**

<https://becommon.co/culture/fashion-nail-polish-history/>

<https://www.morningkisslover.com>

### คณะผู้จัดทำ

\*\*\*\*\*

#### ที่ปรึกษา

- |   |  |
|---|--|
| 1. ว่าที่พันตรีดำรงห์ ดิยะวัฒน์                           | ผู้อำนวยการสำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์  |
| 2. นางสาวนัทธมน สุกุลณมรรคา                               | รองผู้อำนวยการสำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์<br>รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอเขาค้อ |
| 3. คณะกรรมการสถานศึกษา สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ |  |

#### คณะกรรมการดำเนินงาน

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. นางสาวนัทธมน สุกุลณมรรคา           | รองผู้อำนวยการสำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์<br>รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอเขาค้อ |
| 2. นางบังอร วิชัยสุนทร                | ครู  |
| 3. นางปาริชาติ เหลืองเพิ่มสกุล        | ครู อาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน   |
| 4. นางสาวสินีนารถ สีใจ                | หัวหน้างานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง   |
| 5. กลุ่มงานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง |  |
| 6. บุคลากร สกร.ระดับอำเภอเขาค้อ       |  |

#### ผู้รวบรวม เรียบเรียง และจัดพิมพ์

นางสาวสรัญญา น้อยโฉม	ครู กศน.ตำบล
----------------------	--------------