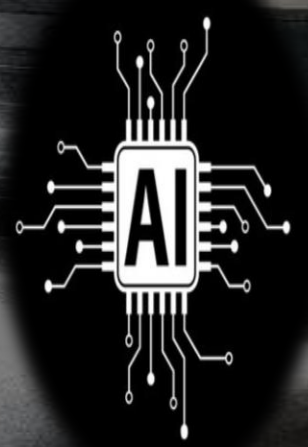
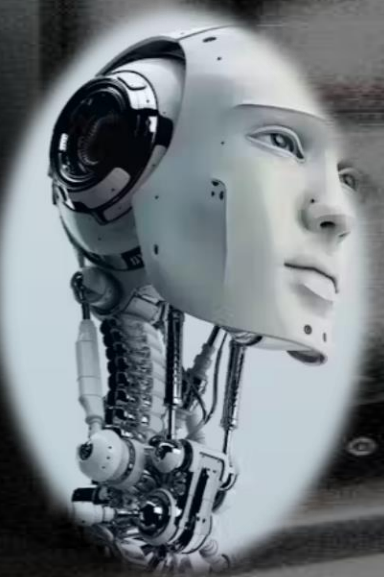




โครงการฝึกอบรม AI Housewife Assistant (ผู้ช่วยแม่บ้านยุคดิจิทัล)

โดย สมาคมแม่บ้านทหารบก สาขา กรมการทหารช่าง

30 กรกฎาคม 2568





พ.อ.เสกสิทธิ์ ฮวบเจริญ

อจ.หน.ผฝย.กศ.รร.ช.กช.

ศศ.บ. ศึกษาศาสตร์ พลศึกษา

ม.เกษตรศาสตร์

ศษ.ม. พลศึกษา ม.รามคำแหง

หลักประจำ รร.สธ.ทบ.ชุดที่ 91

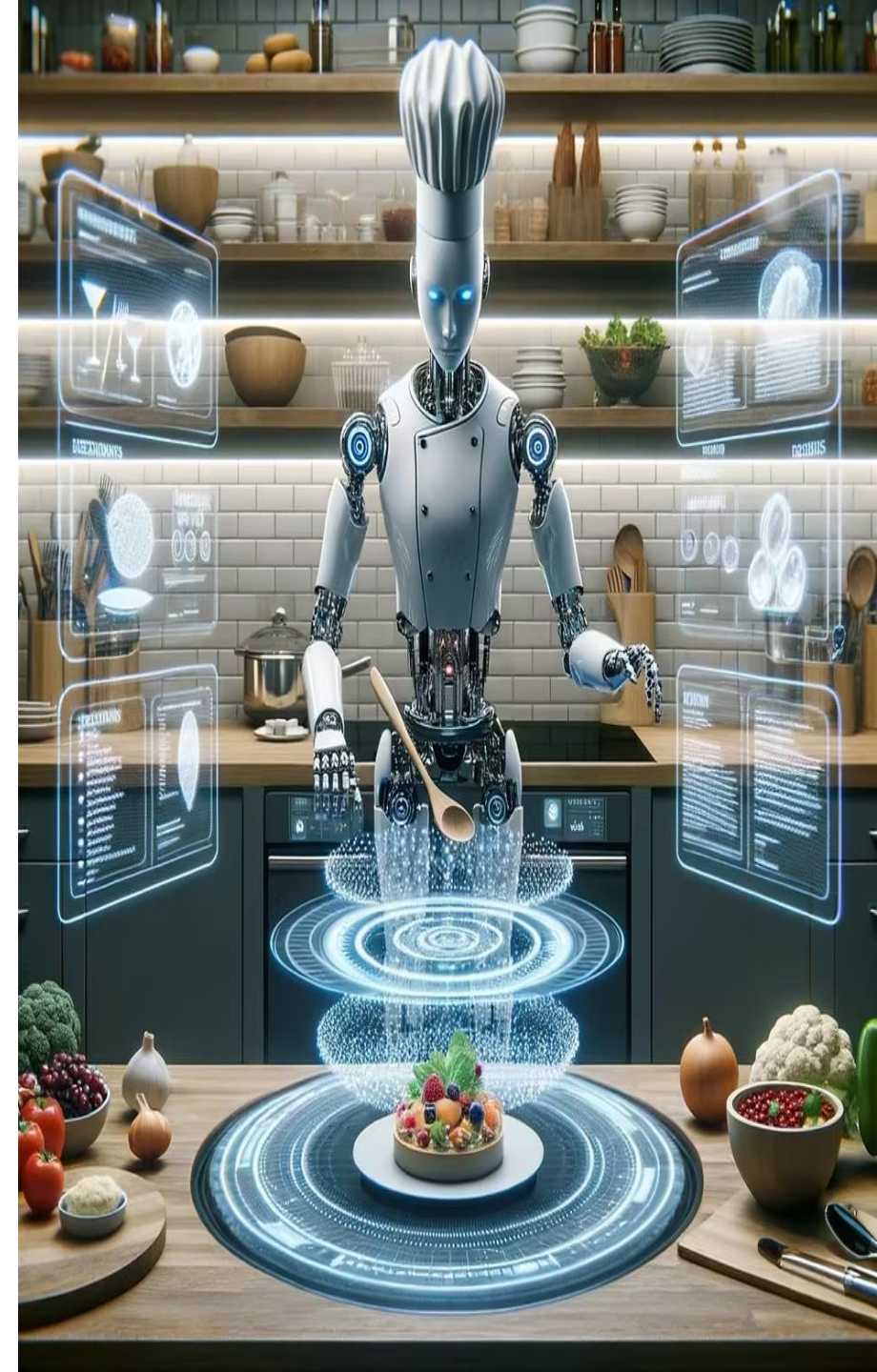
ครูทหาร รุ่นที่ 4 (ยศ.ทบ.)

ขอบเขตการเรียนรู้การสอน

- ความหมาย นิยาม และหลักการใช้งานทั่วไป ปัญญาประดิษฐ์ AI
- การประยุกต์ใช้งาน

Workshop

- กลุ่ม 1 “เคล็ดลับการสร้างสรรค์เมนูใหม่ อร่อย ง่าย สไตล์แม่บ้าน ทหารบก”
- กลุ่ม 2 “กลยุทธ์การตั้งราคาสินค้าวิสาหกิจชุมชน แม่บ้านทหารบก เพื่อสร้างกำไรให้ยั่งยืน”

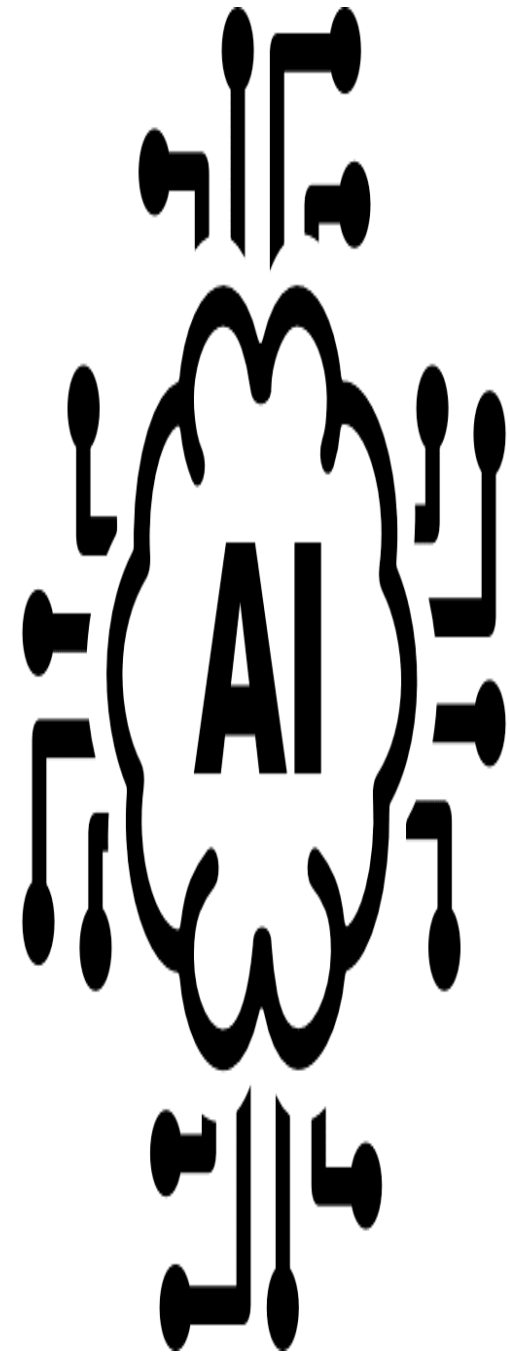


ความหมาย / คำนิยาม

- ความหมาย : ปัญญาประดิษฐ์ (AI) คือ แขนงหนึ่งของวิทยาการคอมพิวเตอร์ ที่พยายามให้คอมพิวเตอร์คิด วิเคราะห์ เรียนรู้ และทำงานได้เหมือนสมองมนุษย์”

คำนิยาม

- AI (ปัญญาประดิษฐ์) คือ คอมพิวเตอร์หรือโปรแกรมที่สามารถคิด วิเคราะห์ หรือทำงานเหมือนมนุษย์ได้ เช่น พูดคุย ตอบคำถาม หรือแปลภาษา
- AI คือ สมองกลที่มนุษย์สร้างขึ้น ให้สามารถ เรียนรู้เองและตัดสินใจได้ โดยไม่ต้องมีคนควบคุมตลอดเวลา เช่น หุ่นยนต์ ผู้ช่วยเสียง หรือแอปแนะนำวิดีโอ



AI ช่วยงานแม่บ้านทําหาได้ยงไร?

1. จัดการตารางงานและเตือนความจำ

- AI ช่วยตั้งเตือนเวลาทำความสะอาด ซักผ้า หรือเตรียมอาหาร ใช้แอปพลิเคชันอัจฉริยะ เช่น **Google Calendar, Alexa, Siri**

2. ช่วยวางแผนเมนูและสูตรอาหาร

- AI แนะนำสูตรอาหารจากวัตถุดิบที่มี
- วางแผนเมนูรายวัน-รายสัปดาห์ ลดเวลาคิดเมนู
- คำนวณโภชนาการและแคลอรีได้ เช่น ผ่าน **ChatGPT** หรือแอปโภชนาการ



3. สั่งซื้อและจัดการสินค้าผ่านออนไลน์

- AI ช่วยเลือกสินค้าราคาถูกและมีคุณภาพจากร้านค้าออนไลน์
- แจ้งเตือนเมื่อของใช้ใกล้หมด

4. ช่วยทำงานบ้านอัตโนมัติ

- ใช้หุ่นยนต์ดูดฝุ่น หุ่นยนต์ถูพื้นที่ควบคุมด้วย AI
- ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าอัจฉริยะ เช่น เตาอบ ไมโครเวฟ ที่ตั้งเวลาทำงานอัตโนมัติ





SMATRUL Tuya Wi-Fi Smart Plug 20A...

THB 129.00

Shopee



TP-Link Tapo P100 Smart Plug Wifi...

THB 299.00

Lazada Thailand

4.8 ★★★★★ (7.2K)



Tuya smartlife Wi-Fi Smart Plug 10A -...

THB 191.00

Shopee

4.9 ★★★★★ (838)



ปลั๊กไฟอัจฉริยะ Smart Plug

THB 1,090.00

iStudio by Copper...

4.7 ★★★★★ (6)



Universal Wifi Smart Plug วัตกระแสดัด...

THB 252.00

Shopee

4.7 ★★★★★ (476)

ตัวอย่าง smart plug



SONOFF S31 Compact Design...

THB 226.80 (\$7)

CloudFree & more

4.8 ★★★★★ (235)



(ส่งจากไทย) WiFi Smart plug ปลั๊กไฟ...

THB 209.00

Shopee

5.0 ★★★★★ (42)



SMATRUL WiFi And RF433 Rf Smart...

THB 295.00

Lazada Thailand

5.0 ★★★★★ (3)



Ewelink สมาร์ทปลั๊ก Wi-Fi เปิดปิด ตั้งเว...

THB 132.00

Shopee

4.8 ★★★★★ (193)



TP-Link Tapo P125M Mini Smar...

THB 809.68 (\$25)

TP-Link Ta... & more

4.9 ★★★★★ (48)

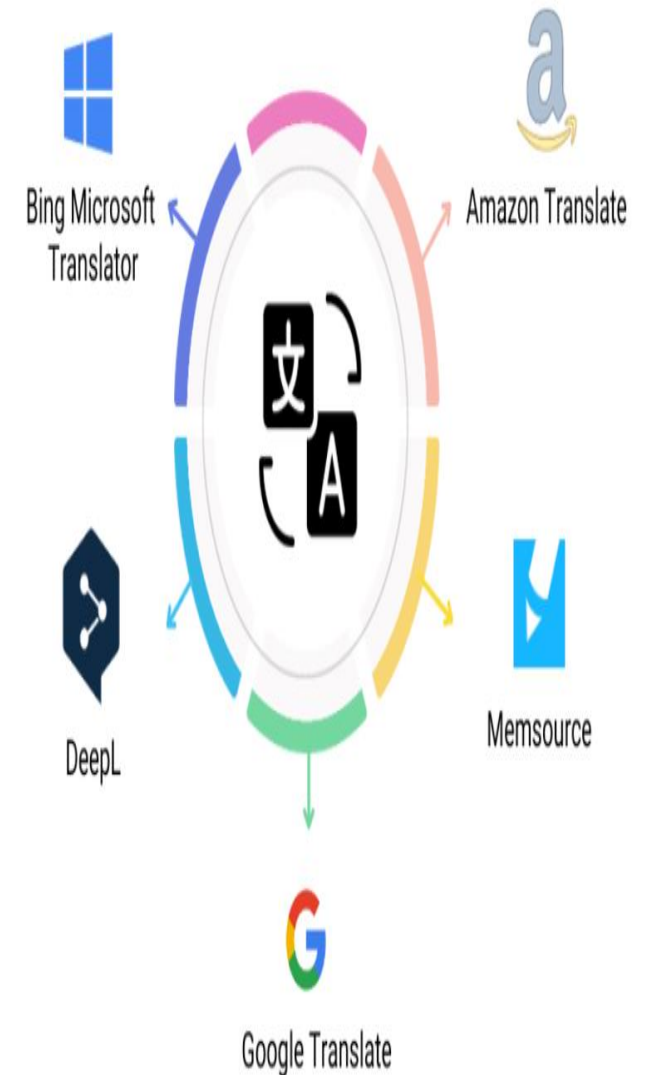
5. ช่วยบริหารจัดการวิสาหกิจชุมชน

- **AI** ช่วยออกแบบโปสเตอร์ขายของ โฆษณา หรือจัดทำบัญชีง่ายๆ
- วิเคราะห์ข้อมูลลูกค้าและยอดขาย เพื่อปรับปรุงสินค้าและบริการ

6. แปลภาษาและสื่อสารกับลูกค้าหรือหน่วยงานอื่น

- ใช้ **Google Translate** หรือ **AI** แปลภาษา เพื่อสื่อสารกับคนต่างชาติหรือหน่วยงานในต่างประเทศ
- แปลภาษา เพื่อสอนการบ้าน ลูกหลาน หรือหาความรู้แบบสากล

5 Most Useful AI Translation Tools



AI มีกี่แบบ อะไรบ้าง

1. แบ่งตามระดับความสามารถของ AI

ประเภท

รายละเอียด

1.1 Narrow AI (AI เฉพาะทาง)

ใช้ทำงานเฉพาะอย่าง เช่น Siri, Google Translate, ระบบแนะนำหนังใน Netflix

1.2 General AI (AI ทั่วไป)

มีความสามารถใกล้เคียงมนุษย์ คิด วิเคราะห์ ตัดสินใจได้ในหลายบริบท (ยังอยู่ในการวิจัย)

1.3 Super AI (AI อัจฉริยะเหนือมนุษย์)

มีสติปัญญาเหนือกว่ามนุษย์ในทุกด้าน (ยังเป็นแนวคิดในอนาคต)

2. แบ่งตามลักษณะการใช้งาน (Use Case)

ประเภท	ตัวอย่าง
2.1 Machine Learning (ML)	ใช้เรียนรู้จากข้อมูล เช่น การคาดการณ์ยอดขาย, การแนะนำสินค้า
2.2 Natural Language Processing (NLP)	ประมวลผลภาษา เช่น แปลภาษา, สรุปบทความ, แชทบอท
2.3 Computer Vision	วิเคราะห์ภาพ เช่น ตรวจสอบใบหน้า, กล้อง AI ตรวจสอบความปลอดภัย
2.4 Robotics	หุ่นยนต์ AI ทำงานในโรงงาน, หุ่นยนต์ช่วยผ่าตัด
2.5 Expert Systems	ระบบให้คำปรึกษา เช่น ระบบวินิจฉัยโรคในแพทย์
2.6 Speech Recognition	แปลงเสียงพูดเป็นข้อความ เช่น Google Assistant
2.7 Generative AI	 สร้างเนื้อหาใหม่ เช่น ChatGPT, Midjourney, DALL-E



3. แบ่งตามอุตสาหกรรม

อุตสาหกรรม

การใช้งาน AI

การแพทย์

วิเคราะห์ภาพ MRI, ช่วยวินิจฉัยโรค

การเงิน

วิเคราะห์ความเสี่ยง, ตรวจสอบการฉ้อโกง

การผลิต

หุ่นยนต์สายพาน, ควบคุมคุณภาพ

การศึกษา

ติวเตอร์อัตโนมัติ, สร้างข้อสอบ

การตลาด

วิเคราะห์พฤติกรรมลูกค้า, แนะนำสินค้า

เหตุผลที่ AI ดู "ฉลาดมาก"

1. เรียนรู้จากข้อมูลมหาศาล (**Big Data**)
2. ประมวลผลเร็วเกินมนุษย์
3. จำได้ไม่ลืม (**Memory** ไม่จำกัด)
4. เข้าใจภาษาธรรมชาติ (**Natural Language Processing**)
5. เรียนรู้เองได้ (**Self-learning**)



5 ข้อควรรู้ก่อนใช้ AI

ข้อควรระวัง

- AI เหมือน นักศึกษาป.เอก จบใหม่ ขาดประสบการณ์
- AI ปากโป้ง ไม่เก็บความลับ
- AI มักหลอมนยา ถ้ามอบอย่างตอบอย่าง บางทีผิด

AI สร้างขึ้นด้วยการใช้งานเฉพาะเจาะจงเท่านั้น

การประมวลผลบางครั้งยังมีข้อผิดพลาด ผู้ใช้งานต้องมีการตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

AI ช่วยออกแบบนวัตกรรมให้ทันสมัยได้

ผู้ใช้งาน AI ต้องเรียนรู้การใช้งานอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เข้ากับรูปแบบธุรกิจของตนเอง

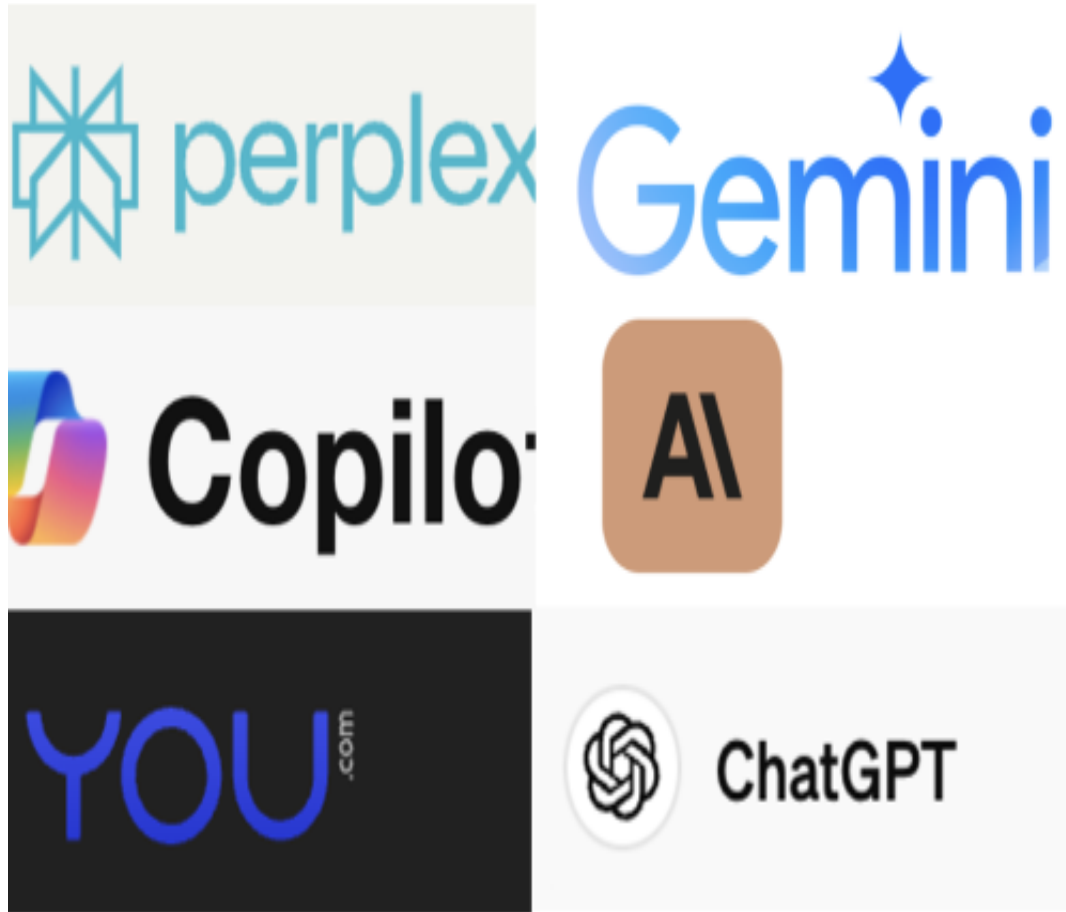
การป้องกันระบบอาจยังไม่สมบูรณ์ ผู้ใช้งานควรระวังข้อมูลรั่วไหล

ไม่พลาดข่าวและโปรโมชั่นดีๆ จากธรรมนิติ

Facebook YouTube Dharmniti Seminar & Training LINE TikTok @dharmitiseminar

www.dsl.co.th

AI ในโลกปัจจุบัน



การสั่งการ AI หรือ การเขียน Prompt

หลักการเขียน Prompt ที่ดี

1. ระบุให้ชัดเจนว่าต้องการอะไร

- ระบุวัตถุประสงค์ หรือคำถามอย่างตรงไปตรงมา
- หลีกเลี่ยงคำสั่งที่คลุมเครือ

ตัวอย่างไม่ดี:

อธิบายเรื่อง AI หน่อย

ตัวอย่างดี: อธิบายความแตกต่างระหว่าง **Narrow AI**, **General AI** และ **Super AI** พร้อมตัวอย่างประกอบ



2. กำหนดบริบท (Context) ถ้ามี

- ถ้าอยากให้ AI เข้าใจสถานการณ์หรือข้อมูลเฉพาะ ให้ใส่บริบทไปด้วย

เช่น: สมมติฉันเป็นครูสอนมัธยมต้น อธิบายเรื่อง

Machine Learning แบบง่ายๆ ให้เด็กอายุ 13 ปี
เข้าใจ

มือใหม่ใช้ AI ยังไงให้ทำงานเป๊ะ

วิธีเขียน Prompt ง่าย ๆ ให้ดี ต้องมีครบ 4 ส่วนนี้!

PERSONA
เราเป็นใคร
ทำอะไร

TASKS
ให้ทำอะไร

CONTEXT
รายละเอียด
เพิ่มเติม

FORMAT
รูปแบบ
ผลลัพธ์ที่
ต้องการ

> เราเป็น Marketing Strategist กำลังวางแผนทำ Marketing Campaign เพื่อขายผลิตภัณฑ์ตัวใหม่ ช่วยคิด Marketing Campaign สำหรับ [รายละเอียดแคมเปญเพิ่มเติม: วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย ธีม ฯลฯ] เน้นไปที่ Content Marketing และการจัดอีเวนต์ ลิสต์หัวข้อออกมาเป็น Bullet

ใช้ไม่เป็น ไม่ดี อย่าเพิ่งท้อ ลองฝึกก่อน
#ไม่มีใคร Prompt เก่งแต่กำเนิด

3. ระบุรูปแบบที่ต้องการ

- เช่น ต้องการให้ตอบเป็น: สรุป **bullet**, เขียนบทความ, เขียนเป็นบทพูด, หรือโค้ด

เช่น: ช่วยสรุปข้อดีของ **AI** ในรูปแบบ **bullet point 5** ข้อ

4. ระบุระดับความลึกของคำตอบ

- เช่น ต้องการคำตอบแบบเบื้องต้น หรือเชิงลึก/เชิงเทคนิค

เช่น: อธิบายเรื่อง **Neural Network** แบบเข้าใจง่าย สำหรับคนไม่มีพื้นฐาน



5. ใส่ตัวอย่าง หรือโครงสร้าง (ถ้ามี)

- ยิงให้ตัวอย่าง/โครงให้ชัด **AI** ยิงเข้าใจ

เช่น: เขียนบทความเกี่ยวกับ **ChatGPT** ความยาว 300 คำ โดยมี 3 หัวข้อ: บทนำ, ประโยชน์, ข้อจำกัด

ตัวอย่าง **Prompt** ที่มีประสิทธิภาพ:

“เขียนบทความ 300 คำเกี่ยวกับ "ผลกระทบของ **AI** ต่อแรงงานมนุษย์" โดยให้มีโครงสร้าง: บทนำ, เนื้อหา, สรุป และให้ตัวอย่างจากอุตสาหกรรมจริง”



5 Steps

เขียน Prompt
ให้ AI เข้าใจเรา
มากที่สุด!!



ตัวอย่างการเขียน Prompt

Prompt 1: ช่วยวางแผนหรือจัดตารางงานบ้าน

Prompt หลัก: ช่วยจัดตารางงานบ้านประจำสัปดาห์สำหรับแม่บ้านที่ดูแลลูก 2 คน มีเวลาทำงานบ้านวันละประมาณ 3 ชั่วโมง

✓ สามารถปรับใช้ได้ เช่น:

- เปลี่ยน “ลูก 2 คน” เป็น “ไม่มีลูก” หรือ “มีพ่อแม่สูงวัย”
- เปลี่ยน “วันละ 3 ชั่วโมง” เป็น “วันเสาร์-อาทิตย์เท่านั้น”



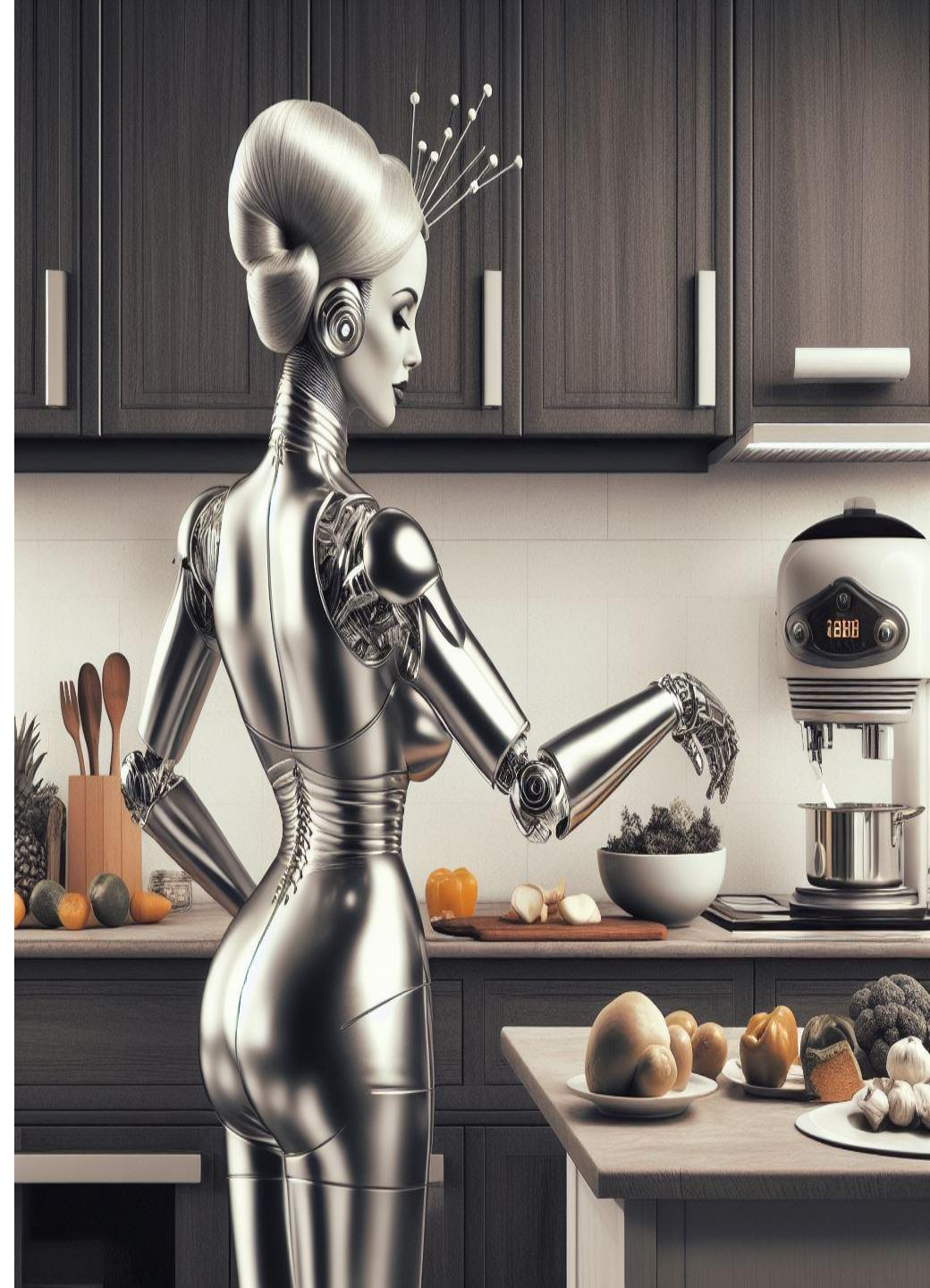
Prompt 2: ขอสูตรอาหารตามวัตถุดิบที่มี

Prompt หลัก:

ช่วยแนะนำเมนูอาหารเย็นที่ทำได้จากวัตถุดิบ: ไข่, หมูสับ, ผักบุง และซอสปรุงรส พร้อมวิธีทำอย่างง่าย

✓ ประยุกต์ได้ เช่น:

- เปลี่ยนวัตถุดิบตามของที่เหลือในตู้เย็น
- เพิ่มข้อจำกัด เช่น "ไม่ใช้น้ำมัน", "เมนูสำหรับเด็ก", "เมนูแคลอรีน้อย"



Prompt 3: ขอคำแนะนำด้านการสื่อสาร/ดูแล

ครอบครัว

Prompt หลัก:

ช่วยแนะนำวิธีพูดคุยกับลูกวัย 5 ขวบให้ยอมแปรงฟันก่อนนอน โดยไม่ใช้การขู่หรือดุ

✓ ประยุกต์ได้ เช่น:

- เปลี่ยนหัวข้อเป็น “ทำการบ้าน”, “หยุดเล่นมือถือ”
- เปลี่ยนกลุ่มเป้าหมาย เช่น “พูดคุยกับสามี”, “พูดคุยกับพ่อแม่อย่างสุภาพ”



วิสาหกิจชุมชน

Prompt 1: ขอแผนพัฒนาสินค้า/โอเดี่ยขายของชุมชน

Prompt หลัก:

ช่วยแนะนำแนวคิดพัฒนาสินค้าชุมชนจากวัตถุดิบท้องถิ่น (เช่น ผ้าฝ้ายจากชาวบ้าน, สมุนไพรพื้นบ้าน) ให้นำไปต่อยอดเป็นสินค้าแม่บ้านขายได้ ทั้งตลาดนัดและออนไลน์

 สามารถเปลี่ยน/ขยายคำเพื่อใช้ได้หลายแบบ เช่น:

- เปลี่ยนวัตถุดิบ: “กล้วย”, “สมุนไพรอบแห้ง”, “ผ้าขาวม้า”
- เปลี่ยนตลาดเป้าหมาย: “ตลาดออนไลน์”, “นักท่องเที่ยวต่างชาติ”, “สินค้าเด็ก”, ฯลฯ
- เพิ่ม: “ขอโอเดี่ยพร้อมตั้งชื่อแบรนด์อย่างง่าย”

Prompt 2: ขอแผนการตลาดออนไลน์สำหรับสินค้าแม่บ้าน

Prompt หลัก: ช่วยวางแผนการขายสินค้าแม่บ้านแบบออนไลน์ สำหรับกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ที่มิงบน้อย เช่น ขายสมุนไพร หรือขนมพื้นบ้าน โดยใช้ Facebook Page และ Line OA

✓ เปลี่ยนสินค้าได้ทันที เช่น:

- “ข้าวแต๋น”, “ยาหม่องสมุนไพร”, “หมอนใบตอง”
- เพิ่มเป้าหมาย เช่น “ต้องการเข้าตลาด OTOP”, “เตรียมขายของฝากนักท่องเที่ยว”



Prompt 3: ช่วยคำนวณราคาขายเบื้องต้นของสินค้าชุมชน

Prompt หลัก: ช่วยคำนวณราคาขายปลีกของสบู่สมุนไพรทำมือ สำหรับกลุ่มแม่บ้าน ในวิสาหกิจชุมชน โดยต้นทุนต่อก้อนอยู่ที่ 18 บาท ต้องการกำไรอย่างน้อย 40% และขายได้ทั้งหน้าร้านและออนไลน์

✓ ประยุกต์ใช้งานได้ เช่น:

- เปลี่ยนสินค้าเป็น: ข้าวแต่น, น้ำพริก, เสื้อผ้าฝ้าย, กระเป๋าสาน ฯลฯ
- เปลี่ยนกำไรที่ต้องการ: 30%, 50%, หรือกำไรเฉพาะค่าจัดส่ง



Prompt 4: ช่วยวิเคราะห์ราคาขายตาม กลุ่มเป้าหมาย

Prompt หลัก:

ช่วยแนะนำการตั้งราคาสินค้าน้ำพริกเผาทำมือของ
กลุ่มแม่บ้าน ให้เหมาะกับลูกค้า **3** กลุ่ม:

- 1.ลูกค้าทั่วไปในตลาดนัด
- 2.ลูกค้าออนไลน์บน **Facebook**
- 3.นักท่องเที่ยวที่ชอบของฝากพื้นเมือง

และเสนอราคาที่น่าสนใจ พร้อมเหตุผลว่าทำไมราคา
นั้นถึงเหมาะสม



