



มหาวิทยาลัยราชภัฏ

รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา

คณะพยาบาลศาสตร์ สาขาวิชา พื้นฐานและเสริมการพยาบาล

หลักสูตร พยาบาลศาสตรบัณฑิต

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

BNS 413 ภาวะผู้นำและการจัดการทางการพยาบาล 2 (1-2-3)
(Leadership and Nursing Management)

วิชาบังคับร่วม -

วิชาบังคับก่อน -

ภาคการศึกษา S/2569

กลุ่ม 01, 02

ประเภทของวิชา ☐ วิชาศึกษาทั่วไป
☒ วิชาเฉพาะ
☐ วิชาเลือกเสรี

อาจารย์ผู้รับผิดชอบ 1. รศ. ปรารักษ์ทิพย์ อุจะรัตน์ ☒ อาจารย์ประจำ
 2. ผศ.ดร.วัชรินทร์ วุฒิธรณฤทธิ์

อาจารย์ผู้สอน 1. รศ. ปรารักษ์ทิพย์ อุจะรัตน์ ☒ อาจารย์ประจำ ☐ อาจารย์พิเศษ
 2. ผศ.ดร.วัชรินทร์ วุฒิธรณฤทธิ์
 3. อาจารย์จรัสศรี อธิยาศัย

สถานที่สอน 4-402 คณะพยาบาลศาสตร์ ☒ ในที่ตั้ง ☐ นอกที่ตั้ง

วันที่จัดทำ 10 กันยายน 2569

หมวดที่ 2 การจัดการเรียนการสอน

1. หัวข้อที่มีชั่วโมงการสอนจริงที่ไม่เป็นไปตามแผน

หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงตาม แผนการสอน	จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง	ระบุเหตุผลที่การสอนจริงต่าง จากแผนการสอน เกิน 25%	การดำเนินการเพื่อ การปรับปรุงการสอน

2. หัวข้อที่ไม่ได้สอนตามแผน

หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตาม แผน	นัยสำคัญของหัวข้อต่อผลการ เรียนรู้ของรายวิชาและหลักสูตร	แนวทางชดเชย

3. ประสิทธิภาพของวิธีสอนที่ทำให้เกิดผลการเรียนรู้ตามที่ระบุในรายละเอียดของรายวิชา

1.คุณธรรมจริยธรรม						
PLOs	ผลการเรียนรู้ CLOs	วิธีการสอน	วิธีประเมินผล	ผลการประเมินร้อยละ	คะแนน	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
1	1.4 เคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล ใช้ดุลยพินิจในการจัดการประเด็นหรือปัญหาทางด้านกฎหมายละจริยธรรม	• สอดแทรกเนื้อหาด้านความมีวินัย ตรงต่อเวลา รับผิดชอบตนเองและสังคม • สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมในระหว่างการทำงานกลุ่มและงานเดี่ยวที่มอบหมาย เน้นความรับผิดชอบต่องาน วินัย จรรยาบรรณ ความซื่อสัตย์ไม่ลอกเลียนงานบุคคลอื่นและความมีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงาน • สอดแทรกการเคารพสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น รวมถึงให้คุณค่าต่อการปกป้องสิทธิ	• การส่งงานตามกำหนดเวลา • การเข้าชั้นเรียนตามเวลา • ความซื่อสัตย์ไม่ลอกเลียนงานบุคคลอื่น • มีการอ้างอิงแหล่งข้อมูล ที่ศึกษาค้นคว้าอย่างถูกต้องตามหลักการ	100	5	

2. ความรู้						
PLOs	ผลการเรียนรู้ CLOs	วิธีการสอน	วิธีประเมินผล	ผลการประเมินร้อยละ	คะแนน	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
2	2.4 มีความรู้ ความเข้าใจ นโยบายของระบบบริการสุขภาพ หลักการบริหารการ	- ใช้วิธีการเรียนการสอนแบบห้องเรียนกลับด้าน (flipped classroom) โดยอาจารย์จัดเตรียมข้อมูล สื่อการเรียนรู้	• การนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม • การสอบย่อยทุก	100	5	

พยาบาลในบริบทของ โรงพยาบาล สถานการณ์ สุขภาพและปัญหาความ ต้องการทางการพยาบาลใน สถานพยาบาล และระดับปฐม ภูมิ สามารถนำผลการวิจัยมา ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล	เอกสารวิชาการ งานวิจัยและแหล่ง ทรัพยากรต่างๆ ให้นักศึกษาได้ศึกษา เป็นกลุ่มล่วงหน้าก่อนเข้าชั้นเรียน - อาจารย์บรรยายสาระสำคัญของ เนื้อหาแบบสรุป - ดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ในชั้น เรียนที่เอื้อให้นักศึกษาได้ระดมสมองเพื่อ หาแนวทางแก้ไขปัญหาและนำเสนอผล การศึกษาค้นคว้า - อาจารย์สรุปแนวคิดสำคัญและอภิปราย ประเด็นสำคัญที่พบในบทเรียน	บทเรียน • การสอบ			
---	---	---------------------	--	--	--

3. ทักษะทางปัญญา

PLOs	ผลการเรียนรู้ CLOs	วิธีการสอน	วิธีประเมินผล	ผลการประเมิน ร้อยละ	คะแนน	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
3	3.4 ใช้กระบวนการ ทางวิทยาศาสตร์ การวิจัย และ นวัตกรรมในการ วิเคราะห์สถานการณ์	- ดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ ในชั้นเรียนที่เอื้อให้นักศึกษาได้ระดม สมองเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหา และนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า ขณะที่ผู้สอนทำหน้าที่สังเกต	• ประเมินและให้คะแนน จาก งานที่มอบหมาย	100	5	

สุขภาพ ความเสี่ยง และความต้องการ การพัฒนาคุณภาพ การพยาบาลในสถาน บริการสุขภาพทุก ระดับ มีทักษะในการ วางแผน ติดตาม และประเมินกลยุทธ์ ขององค์กรในสถาน บริการพยาบาลและ ระดับปฐมภูมิ มี ทักษะการใช้กรอบ แนวคิด ISBAR สำหรับการส่งต่อ ข้อมูลทางคลินิกและ ทักษะในการเขียน บันทึกแบบ focus charting และ AIE	แนวคิดสำคัญและอภิปรายประเด็น สำคัญที่พบในบทเรียน - วิเคราะห์ปัญหาการบริหารการ พยาบาลและปัญหาสุขภาพเพื่อนำมา ออกแบบโครงการพัฒนาคุณภาพใน สถานพยาบาลและปฐมภูมิ โดยมี อาจารย์ให้ข้อเสนอแนะ					
--	---	--	--	--	--	--

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ						
PLOs	ผลการเรียนรู้ CLOs	วิธีการสอน	วิธีประเมินผล	ผลการประเมิน เป็นร้อยละ	คะแนน	ข้อเสนอแนะเพื่อการ ปรับปรุง
4	4.4 สามารถทำงาน ในบทบาทผู้นำและ สมาชิกทีมได้อย่าง เหมาะสมกับ สถานการณ์ สื่อสาร ข้อมูลสุขภาพได้ ชัดเจน ใช้เทคโนโลยี ในการนำเสนอ ผลงานกลุ่มในชั้น เรียนอย่างสร้างสรรค์	- มอบหมายงานให้ศึกษาค้นคว้าตามหัวข้อที่กำหนด ผ่านกระบวนการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม และ นำสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้เพื่อการนำเสนอที่สร้างสรรค์ - จัดกิจกรรมกลุ่มมุ่งส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ และทักษะการสื่อสารระหว่างผู้เรียน สร้างโอกาสในการแบ่งปันประสบการณ์ และมุมมองที่หลากหลาย - พัฒนาทักษะความเป็นผู้นำ ผ่านการทำกิจกรรมกลุ่มที่กระตุ้นการมีส่วนร่วมของสมาชิก เพื่อหลอมรวมความคิดเห็นสู่ข้อสรุปที่ชัดเจน และถ่ายทอดสาระสำคัญผ่านการนำเสนอที่ครบถ้วน ชัดเจน และน่าสนใจผู้ฟัง	- การมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม - การประเมินกระบวนการกลุ่ม	100	5	

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ						
PLOs	ผลการเรียนรู้ CLOs	วิธีการสอน	วิธีประเมินผล	ผลการประเมิน เป็นร้อยละ	คะแนน	ข้อเสนอแนะเพื่อการ ปรับปรุง
5	5.4 สื่อสารข้อมูล สุขภาพได้ชัดเจน ในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสาธารณะ เพื่อให้ได้รับ บริการสุขภาพ อย่างปลอดภัย	- มอบหมายงานให้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับ การบริหารจัดการการพยาบาลตามใบงานที่ กำหนดผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในกลุ่ม และนำสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้เพื่อ การนำเสนอที่สร้างสรรค์ - วิเคราะห์ปัญหาการบริหารการพยาบาลและ ปัญหาสุขภาพเพื่อนำมาออกแบบโครงการพัฒนา คุณภาพในสถานพยาบาลและปฐมนิเทศ โดยมี อาจารย์ให้ข้อเสนอแนะ - ใช้เทคโนโลยีในการนำเสนอผลงานกลุ่มในชั้น เรียนอย่างสร้างสรรค์	- การมีส่วนร่วมในการ ทำงานกลุ่ม - การประเมิน กระบวนการกลุ่ม	100	5	

หมวดที่ 3 สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

1. จำนวนนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียน (ณ วันหมดกำหนดการเพิ่มถอน) 136 คน
2. จำนวนนักศึกษาที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคการศึกษา 136 คน
3. จำนวนนักศึกษาที่ถอน (W) คน
4. จำนวนนักศึกษาขาดสอบ (F) คน
5. จำนวนนักศึกษาที่เข้าสอบ 136 คน
6. การกระจายระดับคะแนนของผู้เข้าสอบ (เกรด)

ระดับคะแนนตัวอักษร	จำนวน	ร้อยละ
A	14	10.29
B+	42	30.88
B	12	8.82
C+	29	21.32
C	39	28.68
D+		
D		
F		
I		
IP		
รวม	136	100

5. ปัจจัยที่ทำให้ระดับคะแนนผิดปกติ

.....

.....

6. ผลการทวนสอบรายวิชาโดยคณะกรรมการทวนสอบ (คณะกรรมการกำกับมาตรฐานวิชาการ หรือ คณะกรรมการที่แต่งตั้งโดยคณะวิชา/ภาควิชา)

หัวข้อและรายละเอียดการทวนสอบ	สอดคล้อง	ไม่สอดคล้อง
1. วัตถุประสงค์ของรายวิชากับมาตรฐานผลการเรียนรู้	✓	
2. เนื้อหาการสอนครบถ้วนตามคำอธิบายรายวิชา	✓	
3. การวัดประเมินผล ตรงตามเนื้อหาการสอน	✓	
4. เกณฑ์การวัดประเมินผล ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด	✓	
ข้อเสนอแนะอื่นๆ		
.....		

หมวดที่ 4 ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ

1. ประเด็นด้านทรัพยากรประกอบการเรียนและสิ่งอำนวยความสะดวก

อุปสรรคในการใช้แหล่งทรัพยากรประกอบการเรียนและสิ่งอำนวยความสะดวก	ผลกระทบต่อการเรียนรู้

2. ประเด็นด้านการบริหารและองค์กร

อุปสรรคด้านการบริหารและองค์กร	ผลกระทบต่อการเรียนรู้

หมวดที่ 5 การประเมินรายวิชา

1. ผลการประเมินรายวิชาโดยนักศึกษา (แบบเอกสาร)

1.1 ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยนักศึกษา

การประเมินผลโดยนักศึกษาแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการจัดการเรียนการสอน ภาพรวมอยู่ในระดับดี (Mean 4.03 SD .70) โดย อาจารย์ผู้สอนมีความรู้และความเชี่ยวชาญในเนื้อหาที่สอนอยู่ในระดับดีสูงสุด (Mean 4.36 SD .71) รองลงมาคือการเรียงลำดับเนื้อหาในรายวิชาเหมาะสม (Mean 4.09 SD .82) ด้านผู้เรียน ภาพรวมอยู่ในระดับดี (Mean 4.02 SD .71) โดยนักศึกษามีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม นอกเหนือจากชั้นเรียน อยู่ในระดับดีสูงสุด (Mean 4.30 SD .70) รองลงมาคือ ภาพรวมนักศึกษาพึงพอใจกับการเรียนการสอนในรายวิชานี้อยู่ในระดับปานกลาง (Mean 3.87 SD .91 3) ด้านการใช้ Google classroom ภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก (Mean 4.57 SD .54) โดยนักศึกษาสะดวกในการส่งงานผ่าน Google classroom อยู่ในระดับดีมากสูงสุด (Mean 4.69 SD .56) รองลงมาคือ อาจารย์ upload เอกสารประกอบการเรียนผ่าน Google classroom นักศึกษาสะดวกในการ download อยู่ในระดับดีมาก (Mean 4.60 SD .62) และผลการประเมินโดยรวมทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับดี (Mean 4.17 SD .60)

- 1) นักศึกษาขอให้ไม่จัดการเรียนการสอนในวันหยุด
 - 2) นักศึกษาไม่ชอบการเรียนแบบ Flipped classroom นักศึกษาไม่พึงพอใจกับใบงานที่ให้ทำก่อนล่วงหน้า ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา งานเยอะเกินไป ไม่เหมาะสมกับหน่วยกิต
 - 3) นักศึกษาขอให้มีการแบ่งสอบเป็น 2 ครั้ง
- 1.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 1.1
- 1) ปรึกษกรรมการหลักสูตรเรื่องตารางเวลาเรียนซ้อนกันของหลักสูตร BNS และ BNE
 - 2) ปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนการสอนโดยลดจำนวนหัวข้อที่เรียนแบบ Flipped classroom ลง จัดเวลาให้ทำงานกลุ่มในชั้นเรียนเพิ่มขึ้น
 - 3) ปรับการสอบจาก 1 ครั้ง เป็น 2 ครั้ง (สอบกลางภาคและปลายภาค)

2. ผลการประเมินรายวิชาโดยวิธีอื่น

- 2.1 ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยวิธีอื่น
- การสอบ- นักศึกษาขอให้มีการแบ่งสอบเป็น 2 ครั้ง
- 2.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 2.1
- ปรับการสอบจาก 1 ครั้ง เป็น 2 ครั้ง (สอบกลางภาคและปลายภาค)

หมวดที่ 6 แผนการปรับปรุง

1. ความก้าวหน้าของการปรับปรุงการเรียนการสอนตามที่เสนอในรายงานของรายวิชาครั้งที่ผ่านมา

แผนการปรับปรุงของภาคเรียน/ปีการศึกษาที่ผ่านมา	ผลการดำเนินการ	เหตุผลไม่ได้ปรับปรุง
ปรับวิธีการประเมินผลใหม่	☒ ปรับปรุงแล้ว ☐ ไม่ได้ปรับปรุง ☐ ปรับปรุงยังไม่สมบูรณ์	

2. การดำเนินการอื่นๆ ในการปรับปรุงรายวิชา

.....

3. ข้อเสนอแผนการปรับปรุงสำหรับภาคการศึกษา/ปีการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแผนการปรับปรุง	กำหนดเวลาที่แล้วเสร็จ	ผู้รับผิดชอบ
1) ปรึกษกรรมการหลักสูตรเรื่องตารางเวลาเรียนซ้อนกันของหลักสูตร BNS และ BNE	ภายในเดือนธันวาคม 2569	รศ.ปรารค์ทิพย์ อูจะรัตน์
2) ปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนการสอนโดยลดจำนวนหัวข้อที่เรียนแบบ Flipped classroom ลงจัดเวลาให้ทำงานกลุ่มในชั้นเรียนเพิ่มขึ้น	ก่อนเปิดภาคการศึกษา S-2570	ทีมอาจารย์ผู้สอน
3) ปรับการสอบจาก 1 ครั้ง เป็น 2 ครั้ง (สอบกลางภาคและปลายภาค)	ก่อนเปิดภาคการศึกษา S-2570	ทีมอาจารย์ผู้สอน

4. ข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาต่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

ปรับตารางเวลาเรียนของหลักสูตร BNS และ BNE ไม่ให้ซ้อนกัน

ชื่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

1. รศ. ปรางค์ทิพย์ อุจะรัตน์ ลงชื่อวันที่รายงาน.....
2. ผศ.ดร.วัชรินทร์ วุฒิธรณฤทธิ์ ลงชื่อวันที่รายงาน.....

ผลการประเมินการจัดการเรียนการสอนวิชา BNS413 ภาวะผู้นำและการจัดการการพยาบาล

หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 4

นักศึกษาจำนวนทั้งหมดคน ได้รับแบบประเมินคืน.....ฉบับ คิดเป็นร้อยละ.....

ข้อ	รายการประเมิน	Mean	SD
ด้านการจัดการเรียนการสอน (ข้อ 1-7)		4.03	0.70
1	Concept หลักและเนื้อหาของรายวิชานี้สามารถใช้เป็นพื้นฐานของรายวิชาภาคปฏิบัติได้	4.01	0.82
2	การเรียงลำดับเนื้อหาในรายวิชาเหมาะสม	4.09	0.82
3	กิจกรรมการเรียนการสอนและการมอบหมายงานแบบอภิปรายกลุ่มเหมาะสม ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี	3.78	0.97
4	เนื้อหาและกิจกรรมการเรียนทั้งหมดสอดคล้องกับจำนวนชั่วโมง	4.01	0.86
5	โดยรวมแล้วอาจารย์ผู้สอนมีความรู้และความเชี่ยวชาญในเนื้อหาที่สอน	4.36	0.71
6	การประเมินผลรายวิชานี้เหมาะสม	4.04	0.77
7	ภาพรวมการเรียนการสอนในรายวิชานี้เหมาะสม	3.90	0.81
ด้านผู้เรียน (ข้อ 8-11)		4.02	0.71
8	นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ทั้งแนวคิด เนื้อหา และกระบวนการ	3.90	0.91
9	นักศึกษามีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม นอกเหนือจากชั้นเรียน	4.30	0.70
10	ผลจากการเข้าเรียนในวิชานี้ ส่งเสริมให้นักศึกษามีเนื้อหาไปใช้ประกอบในการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติ	4.01	0.78
11	ภาพรวมนักศึกษาพึงพอใจกับการเรียนการสอนในรายวิชานี้	3.87	0.91
ด้านการใช้ Google classroom (ข้อ 12-15)		4.57	0.54
12	อาจารย์ upload เอกสารประกอบการเรียนผ่าน Google classroom นักศึกษาสะดวกในการ download	4.60	0.62
13	นักศึกษาสะดวกในการส่งงานผ่าน Google classroom	4.69	0.56

ข้อ	รายการประเมิน	Mean	SD
14	การติดต่อสื่อสารระหว่างผู้สอนกับนักศึกษาผ่าน Google classroom มีความสะดวก	4.49	0.64
15	ในภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจในการใช้ Google classroom ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชานี้	4.49	0.71
	โดยรวม	4.17	0.60

ข้อเสนอแนะ

1. รูปแบบการเรียนการสอน (Flipped Classroom)

1.1 ต้องการให้บรรยายเนื้อหาก่อนล่วงหน้า นักศึกษาส่วนใหญ่สะท้อนว่าการสั่งงานให้ไปค้นคว้ามาก่อนล่วงหน้า (ห้องเรียนกลับด้าน) ทำให้รู้สึกจับทิศทางไม่ถูก กัดดัน และบางครั้งทำผลงานออกมาได้ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะเป็นเรื่องที่ไม่เคยเรียนหรือไม่มีตัวอย่างให้เห็นภาพชัดเจน

1.2 สื่อประกอบการเรียนรู้ เอกสารหรือสไลด์ที่ให้อ่านล่วงหน้ามีแต่หัวข้อหลัก ทำให้ขาดรายละเอียดที่จะทำความเข้าใจด้วยตนเอง ส่งผลให้นักศึกษาบางส่วนหันไปพึ่งพา AI ในการหาคำตอบแทนการเกิดการเรียนรู้จริง จึงอยากให้มีเอกสารสรุปหรือเอกสารประกอบการบรรยายที่มีความละเอียดมากขึ้น

1.3 อยากให้เพิ่มสัดส่วนการบรรยาย (Lecture) การบรรยายโดยอาจารย์ยังมีความจำเป็น เนื่องจากช่วยเชื่อมโยงความรู้และทำให้จับประเด็นสำคัญได้ง่ายขึ้น จึงเสนอให้ผสมผสานการบรรยายควบคู่กับการทำกิจกรรม

2. การบริหารเวลาเรียนและการสอบ

2.1 ปัญหาการเรียนวันหยุด นักศึกษาไม่ต้องการให้มีการนัดเรียนในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ เนื่องจากกระทบต่อภาระงานวิชาอื่น การทำธุระส่วนตัว และการพักผ่อน

2.2 การตรงต่อเวลา มีข้อเสนอแนะให้อาจารย์บริหารเวลาในการสอนให้ตรงต่อเวลา

2.3 การแบ่งสัดส่วนการสอบ นักศึกษาบอกว่าเนื้อหาที่ใช้สอบมีปริมาณมาก (ข้อสอบ 65 ข้อ) จึงอยากให้แบ่งการสอบเป็น 2 รอบ คือ สอบกลางภาค (Midterm) และสอบปลายภาค (Final)

3. การมอบหมายงานและการทำงานกลุ่ม

3.1 ความชัดเจนของงาน ต้องการให้มีการอธิบาย (Brief) รายละเอียดของงานและเป้าหมายให้ชัดเจนล่วงหน้าในระยะเวลาที่เหมาะสม

3.2 อิสระในการจัดกลุ่ม นักศึกษามีความต้องการที่จะเลือกสมาชิกในกลุ่มด้วยตนเอง และเสนอว่าควรมีการเลือกหัวหน้ากลุ่มที่ชัดเจน เพื่อให้การทำงานราบรื่นขึ้น