



หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนต้น

THE CO-CURRICULAR ACTIVITIES TO ENHANCE HOLISTIC HEALTH FOR LOWER
SECONDARY SCHOOL STUDENTS



ดวงกมล เจียมเงิน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2564

หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนต้น



ปฏิญานีพจนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE CO-CURRICULAR ACTIVITIES TO ENHANCE HOLISTIC HEALTH FOR LOWER
SECONDARY SCHOOL STUDENTS



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF EDUCATION
(Health Education & Physical Education)
Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ของ

ดวงกมล เจียมเงิน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์)	(ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์)
..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สิงหา จันทน์ขาว)	(อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์)

ชื่อเรื่อง	หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
ผู้วิจัย	ดวงกมล เจียมเงิน
ปริญญา	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. อนันต์ มาลารัตน์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. สิงหา จันทน์ขาว

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกำหนดความมุ่งหมายเฉพาะ เพื่อ

1) ศึกษา วิเคราะห์ ประเมินสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้บริหารและคณาจารย์ 12 คน ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน และนักเรียน 320 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง 2) ออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ตรวจสอบคุณภาพหลักสูตรใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความถูกต้อง ด้านความเหมาะสม ด้านความเป็นประโยชน์ จากผู้เชี่ยวชาญกลุ่มเดิม และด้านความเป็นไปได้จากนักเรียนกลุ่มนักร้อง 12 คน และ 3) ทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน 30 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา การหาค่าสถิติพื้นฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลเชิงอนุกรมเวลา Wilcoxon Signed Rank Test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีสุขภาวะแบบองค์รวม ประกอบด้วย 1) มิติทางกาย 2) มิติทางสมอง 3) มิติทางอารมณ์ และ 4) มิติทางสังคม แต่มิติทางกายและมิติทางสมองอยู่ในระดับต่ำ โดยหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ดำเนินกิจกรรมในรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานร่วมกับกิจกรรมเป็นฐาน มี 6 ขั้นตอน คือ 1) การเตรียมความพร้อม 2) การเชื่อมโยงความรู้เดิม 3) การกระตุ้นเร้า 4) การปฏิบัติ 5) การนำความรู้ไปใช้ และ 6) การสรุปบทเรียน ซึ่งเมื่อตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร พบว่า มีความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด และเมื่อทดลองใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ พบว่า นักเรียนมีสุขภาวะแบบองค์รวม ทั้งภาพรวมและรายมิติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : หลักสูตรกิจกรรมเสริม สุขภาวะแบบองค์รวม มัธยมศึกษาตอนต้น

Title	THE CO-CURRICULAR ACTIVITIES TO ENHANCE HOLISTIC HEALTH FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS
Author	DUANGKAMON JEAMNGERN
Degree	DOCTOR OF EDUCATION
Academic Year	2021
Thesis Advisor	Dr. Anan Malarat
Co Advisor	Dr. Singha Chankhaw

This research aims to develop co-curricular activities to enhance holistic health for lower secondary school students. The specific objectives were as follows: (1) to study the problem situations, perform a needs analysis to create guidelines to develop co-curricular activities. The research data were collected from 12 teachers, five experts and 320 students using the purposive sampling technique; and (2) to create and develop co-curricular activities. The effectiveness of co-curricular activities was tested by a group of five experts with regard to three aspects: accuracy, propriety and utility, with 12 pilot students with regard to the feasibility aspects; (3) to test in a real-life situation, with the data collected from 30 students. The data were analyzed by content analysis, basic statistics, t-test, Wilcoxon Signed Rank Test and One-Way Repeated-Measures ANOVA. The result revealed that the holistic health of the students consisted of the following: (1) physical dimension; (2) brain dimension; (3) emotional dimension; and (4) social dimension. However, the physical and brain dimensions were low. The co-curricular activities had learning activities applying brain-based learning blended with activity-based learning, consisting of six steps; Set up, Tie-in, Engage, Perform, Use and Pack. By checking the quality of the co-curricular activities, it was found that the accuracy, propriety, utility and feasibility reached the expected standard. By testing the co-curricular activities, it was found that the holistic health of the students was significantly higher at a level of .05, both overall and in all of the different dimensions.

Keyword : Co-curricular activities Holistic health Lower secondary school students

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสะดวกตากรุณาและการให้คำแนะนำอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ ดร.สิงหา จันทน์ขาว อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา คำแนะนำ และกำลังใจด้วยความเอาใจใส่ อันเป็นประโยชน์ต่อการทำปริญญาานิพนธ์เป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชมา วัฒนบุรานนท์ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ประธานสอบปริญญาานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงค์ กรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่า พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่ทำให้ปริญญาานิพนธ์มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ตรวจสอบและประเมินเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ศิษย์ด้วยจิตเมตตา ศิษย์ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ และขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ ตลอดจนนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ที่ได้มีส่วนสนับสนุนและมีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ หากปราศจากการสนับสนุน และการมีส่วนร่วมจากทุกท่าน ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้อาจไม่สำเร็จลุล่วงได้ นอกจากนี้ขอขอบคณาจารย์ จากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวันทุกท่าน ที่คอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือ ห่วงใย และสนับสนุนตลอดเวลาที่ศึกษาในระดับดุษฎีบัณฑิต

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณบิดา มารดาที่ให้ความรัก ความเมตตา เป็นกำลังใจที่สำคัญ และให้การสนับสนุน จนกระทั่งลูกประสบความสำเร็จในวันนี้ และที่ขาดไม่ได้ขอขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ เพื่อนร่วมงานที่เปรียบเสมือนสมาชิกในครอบครัวที่เติมพลังกายและพลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา

ดวงกมล เจียมเงิน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	14
ภูมิหลัง	14
คำถามการวิจัย.....	16
ความมุ่งหมายของการวิจัย	17
ความสำคัญของการวิจัย	17
ขอบเขตของการวิจัย	17
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	20
กรอบแนวคิดในการวิจัย	25
25	
25	
สมมติฐานการวิจัย.....	26
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
สาระสำคัญหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	27
แนวคิดเกี่ยวกับหลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร	30
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมหลักสูตรและการออกแบบกิจกรรมแบบบูรณาการ	42

ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย.....	52
ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory).....	52
รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning)	56
รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning)	59
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวม.....	63
แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย.....	67
แนวคิดเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์.....	70
แนวคิดเกี่ยวกับวัยมัธยมศึกษาหรือวัยรุ่น.....	76
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	80
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	101
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	101
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	102
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ	148
ความมุ่งหมายของการวิจัย	148
วิธีดำเนินการวิจัย.....	148
สรุปผลการวิจัย.....	149
อภิปรายผล	153
ข้อเสนอแนะ	168
ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	168
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป	168
บรรณานุกรม	170
ภาคผนวก.....	209
.....	210

ภาคผนวก ก	210
แบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง สำหรับผู้บริหาร คณาจารย์ และผู้เชี่ยวชาญ	210
.....	214
ภาคผนวก ข	214
ข.1 รายงานผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบทดสอบในแต่ละมิติ	214
ข.2 รายงานผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	214
ภาคผนวก ค	217
ค.1 หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	217
ค.2 แบบทดสอบในแต่ละมิติ ได้แก่ แบบทดสอบมิติทางกาย แบบทดสอบมิติทางสมอง แบบทดสอบมิติทางอารมณ์ และแบบทดสอบมิติทางสังคม	217
ภาคผนวก ง	301
แบบประเมินคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบ องค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	301
ภาคผนวก จ	310
แบบประเมินความเที่ยงตรงของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อ หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	310
ภาคผนวก ฉ	312
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย	312
ประวัติผู้เขียน.....	314

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาหลักสูตร.....	36
ตาราง 2 การวิเคราะห์เพื่อประเมินคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	86
ตาราง 3 สรุปผลการประเมินคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	88
ตาราง 4 ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณาจารย์ และผู้เชี่ยวชาญแบบกึ่งโครงสร้าง	90
ตาราง 5 ตัวอย่างแบบประเมินคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	94
ตาราง 6 ตัวอย่างแบบประเมินความเที่ยงตรงของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อ หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น	95
ตาราง 7 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pre-test Post-test Design	96
ตาราง 8 แบบแผนการทดลองแบบ The Single Group Time Series Design.....	98
ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)	102
ตาราง 10 การเปรียบเทียบสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)	103
ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)	104
ตาราง 12 การเปรียบเทียบสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)	104
ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์ของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)	106
ตาราง 14 การเปรียบเทียบสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)	106

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)	107
ตาราง 16 การเปรียบเทียบสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)	108
ตาราง 17 มุมมองและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริม สุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามทัศนคติผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และผู้เชี่ยวชาญ ($n = 17$)	108
ตาราง 18 แนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามทัศนคติผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และผู้เชี่ยวชาญ ($n = 17$)	114
ตาราง 19 สรุปโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	121
ตาราง 20 ผลการประเมินองค์ประกอบของหลักสูตรในภาพรวม โดยผู้เชี่ยวชาญ ($n = 5$)	128
ตาราง 21 ผลการประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญ ($n = 5$)	129
ตาราง 22 ผลการทดลองนำร่องใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนกลุ่มนำร่อง ($n = 12$)	133
ตาราง 23 สุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนที่เข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริม สุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ($n = 30$)	136
ตาราง 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำของสุขภาวะแบบองค์รวมใน ทุกมิติ ($n = 30$)	137
ตาราง 25 การเปรียบเทียบรายคู่ของสุขภาวะแบบองค์รวมก่อนการเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม และหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์	139
ตาราง 26 ความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบ องค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ($n = 30$)	146

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	25
ภาพประกอบ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของหลักสูตร	32
ภาพประกอบ 3 ตัวอย่างการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน รายวิชาออกแบบการเรียนรู้.....	57
ภาพประกอบ 4 สุขภาวะทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณที่เกื้อหนุนกัน	64
ภาพประกอบ 5 สุขภาวะองค์รวม ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม.....	66
ภาพประกอบ 6 ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	82
ภาพประกอบ 7 หลักการของหลักสูตร	119
ภาพประกอบ 8 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ก่อน และหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์.....	141
ภาพประกอบ 9 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายด้านความอ่อนตัวก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตร กิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์	141
ภาพประกอบ 10 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายด้านความอดทนของระบบหัวใจและ ไหลเวียน เลือด ก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์.....	142
ภาพประกอบ 11 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดริเริ่ม ก่อนและหลังเข้าร่วม หลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์	142
ภาพประกอบ 12 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดคล่องแคล่ว ก่อนและหลังเข้า ร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์	143
ภาพประกอบ 13 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดยืดหยุ่น ก่อนและหลังเข้าร่วม หลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์	143
ภาพประกอบ 14 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดละเอียดลออ ก่อนและหลัง เข้า ร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์	144

ภาพประกอบ 15 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์ ก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์..... 144

ภาพประกอบ 16 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคม ก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์ 145



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ถือเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญในการเชื่อมต่อกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) ในลักษณะการแปลงยุทธศาสตร์ระยะยาวสู่การปฏิบัติ โดยในยุทธศาสตร์ที่ 1 ได้กำหนดประเด็นการพัฒนาประเทศในด้านการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ โดยมีเป้าหมายการพัฒนา เป้าหมายที่ 4 ระบุว่า คนไทยมีสุขภาวะที่ดีขึ้น โดยมีแนวทางการพัฒนา ได้แก่ การส่งเสริมให้คนมีกิจกรรมทางสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย ทั้งรูปแบบการออกกำลังกาย โภชนาการที่เหมาะสม สนับสนุนให้มีพื้นที่สาธารณะ และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในชุมชน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559) ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 และ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 ได้ระบุไว้ในมาตรา 6 ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ยังมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ประกอบกับปัจจุบันกรอบแนวคิดทางสุขภาพอยู่บนฐานที่ว่าด้วยเรื่องสุขภาวะแบบองค์รวม ทั้งมิติทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางปัญญา และทั้งระดับมิติบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ดังนั้น สุขภาพมีผลมาจากหลายปัจจัย จึงควรให้ความสำคัญกับองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในสังคม เพราะสิ่งเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งในด้านบวกและด้านลบ จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า การมุ่งพัฒนาคนให้มีสุขภาวะแบบองค์รวมที่ดี กล่าวคือ มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เป็นเรื่องที่สำคัญ เนื่องจากเป็นการเชื่อมโยงทุกมิติของชีวิต ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพและคุณภาพที่ดี และโดยเฉพาะกลุ่มวัยเรียน ซึ่งนับเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

เมื่อเชื่อมโยงสุขภาพในระดับมิติบุคคลของกลุ่มวัยเรียน และพิจารณาถึงคุณลักษณะที่สำคัญของผู้เรียนในปัจจุบัน ควรมีลักษณะของการเป็นเด็กดี เก่ง และมีความสุข ทั้งนี้คุณลักษณะในด้านความเก่งควรเป็นผู้เรียนที่เก่งคิด เก่งงาน เก่งเรียน เก่งคน สามารถอยู่ในสังคมที่มีการ

เปลี่ยนแปลงในบริบทต่าง ๆ ได้ ซึ่งสะท้อนได้ว่า ผู้เรียนควรประกอบไปด้วยความรู้ในวิชาหลักและทักษะต่าง ๆ ซึ่งหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดเนื้อหาสาระของแต่ละวิชาออกจากกันเป็น 8 กลุ่มสาระ ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม การงานอาชีพและเทคโนโลยี สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ และภาษาต่างประเทศ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ส่งผลให้ผู้เรียนจดจำเนื้อหาหรือเรียนรู้ทักษะต่างๆ แยกกัน ไม่สามารถเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้ในวิชาต่าง ๆ ได้ นั่นคือ ไม่สามารถนำความรู้ในสาขาวิชาต่างๆ มาบูรณาการเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่ครบถ้วนสมบูรณ์ในการทำงานหรือในการดำรงชีวิตได้ นอกจากนี้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 ยังได้กำหนดให้สถานศึกษาขั้นพื้นฐานมีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรและมีการจัดหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการตามความเหมาะสมที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยอาจจัดทำในรูปแบบของวิชาเพิ่มเติม (ราชกิจจานุเบกษา, 2562) แต่การปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมก็ยังคงขาดความชัดเจน อีกทั้งการจัดการเรียนรู้ในปัจจุบันที่แยกเนื้อหาออกเป็นสาขาวิชาต่างๆ ทำให้ครูสอนแบบเน้นเนื้อหามากเกินไป ดังนั้น เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น กระทรวงศึกษาธิการจึงได้กำหนดแนวทางการปฏิรูปการศึกษาของชาติ พ.ศ. 2558-2564 โดยมีเป้าหมายในดำเนินการปฏิรูปการศึกษาทั้ง 6 มิติ และเมื่อพิจารณาในมิติการปฏิรูปการเรียนรู้ พบว่า มีการปรับเปลี่ยนวิถีของการเรียนรู้ใหม่ให้สอดคล้องกับการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 โดยเน้นให้ผู้เรียนลงมือทำ (Learning by Doing) การทำงานเป็นทีม และร่วมกันไตร่ตรองว่าได้เรียนรู้อะไร ต้องการต่อยอดความรู้นั้นอย่างไร นอกจากนี้ควรมีการข้ามสาระวิชา ประเมินผู้เรียนที่ไม่เน้นความถูกต้องหรือผิด แต่เน้นประเมินการทำงานเป็นทีม (วิจารณ์พานิช, 2555) ซึ่งการเรียนรู้แบบบูรณาการ เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีการเชื่อมโยงตั้งแต่หลักสูตร การจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล โดยการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการส่งผลให้เนื้อหาแต่ละวิชาไม่แยกจากกัน เชื่อมโยงความรู้ กระบวนการคิด ทักษะ และประสบการณ์ให้สัมพันธ์กันเป็นองค์รวม ลดความซ้ำซ้อนทั้งเนื้อหาและภาระงาน ลดเวลาเรียน และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทำกิจกรรมนอกห้องเรียนมากขึ้น

สำหรับโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน เป็นสถาบันการศึกษาสังกัดคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการจัดการเรียนรู้ในระดับมัธยมศึกษา โดยมีเป้าหมายสำคัญ คือ การส่งเสริมให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีความสามารถทางด้านวิชาการ มีความโดดเด่นตามความถนัดและความสนใจของนักเรียนแต่ละบุคคล ซึ่งโรงเรียนได้ฝึกฝนและออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนเป็นผู้มีสมรรถนะสำคัญในศตวรรษที่ 21 มา

อย่างต่อเนื่อง โดยมีการนำแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ มาประยุกต์และปรับใช้เป็นแนวทางในการจัดการศึกษาอยู่หลายแนวคิด เช่น แนวคิด STEM Education ซึ่งเป็นการบูรณาการเนื้อหาจาก 4 วิชาหลัก คือ วิทยาศาสตร์ (Science) เทคโนโลยี (Technology) วิศวกรรมศาสตร์ (Engineering) และคณิตศาสตร์ (Mathematic) ซึ่งต่อมาได้บูรณาการด้านคุณธรรมร่วมด้วย จึงพัฒนาเป็นแนวคิด STEM&M Education จนกระทั่งโรงเรียนได้นำแนวคิด STREAM Education มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียน เนื่องจากมีความเชื่อว่ารากฐานทางวิชาวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการประกอบอาชีพในศตวรรษที่ 21 และการบูรณาการเทคโนโลยี การรู้หนังสือ การอ่านการเขียน และศิลปะเข้ากับกิจกรรมการเรียนรู้จะช่วยสนับสนุนความต้องการที่หลากหลายของนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้การนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าการสร้างความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical Literacy) ความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligence Quotient: IQ) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) และความฉลาดทางสังคม (Social Quotient: SQ) ก็ถือเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับนักเรียนในปัจจุบัน เนื่องจากคุณลักษณะดังกล่าวจะส่งเสริมให้นักเรียนมุ่งสู่การเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงาน เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขของสังคมต่อไป ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมโดยบูรณาการเนื้อหาข้ามกลุ่มสาระวิชาประกอบด้วย 3 วิชาหลัก คือ สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ และดนตรี เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่งผลให้นักเรียนเกิดความสุข สนุกสนาน มีจินตนาการต่อการสร้างสรรค์บุคลิกภาพ มีคุณลักษณะนิสัยในการเข้าสังคมได้อย่างเหมาะสมกับวัย ซึ่งนักเรียนที่ได้รับการส่งเสริมให้ถ่ายทอดความคิดในการแสดงออกทางท่วงท่าลีลาที่เหมาะสม จะนำไปสู่พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนความคิดและจินตนาการ ประกอบกับเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อไป

คำถามการวิจัย

1. สภาพปัญหาสุขภาวะแบบองค์รวม และความต้องการจำเป็นในการสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นอย่างไร
2. หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นควรมีองค์ประกอบและกระบวนการนำหลักสูตรไปใช้อย่างไร
3. หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้หรือไม่ และมีประสิทธิผลเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดความมุ่งหมายหลัก เพื่อพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกำหนดความมุ่งหมายเฉพาะเพื่อตอบคำถามการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษา วิเคราะห์ ประเมินสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้สารสนเทศ ซึ่งสะท้อนถึงสภาพปัญหาสุขภาพแบบองค์รวม ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ได้หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
3. หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมสามารถพัฒนานักเรียนให้เกิดสมรรถนะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ประกอบด้วย มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม ซึ่งแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี
4. โรงเรียนที่มีบริบทใกล้เคียง ตลอดจนคุณครูที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพของนักเรียน สามารถนำหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยจำแนกตามระยะของการวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษา วิเคราะห์ ประเมินสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

การวิจัยระยะนี้เป็นารวิจัยเชิงสังเคราะห์ (Synthesis Research) และการวิจัยเชิงสำรวจบุกเบิก (Exploratory Survey Research) เพื่อให้ได้สารสนเทศที่จำเป็นต่อการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ในระยะนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูลการวิจัย ประกอบด้วย

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยในประเทศสืบค้นจากฐานข้อมูลคลังปัญญาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (CUIR) มหาวิทยาลัยศิลปากร (Dspace) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (SWU Discovery) ThaiLIS สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และฐานข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง สำหรับต่างประเทศสืบค้นจากฐานข้อมูล Education Resources Information Center (ERIC) และ PubMed เพื่อดำเนินการวิจัยในลักษณะของการสังเคราะห์เอกสาร (Document Synthesis)

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 350 คน โดยผู้วิจัยดำเนินการสำรวจสุขภาพแบบองค์รวมของนักเรียนฯ ใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม โดยกำหนดกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย

2.1 นักเรียนสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 320 คน

2.2 นักเรียนสำหรับทดลองใช้เครื่องมือ จำนวน 30 คน

3. ผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย ผู้อำนวยการ จำนวน 1 คน รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ จำนวน 1 คน ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาศักยภาพนักเรียน จำนวน 1 คน หัวหน้างานหลักสูตร จำนวน 1 คน หัวหน้างานกิจกรรมนักเรียน จำนวน 1 คน หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 1 คน อาจารย์ประจำวิชาสุขศึกษา จำนวน 2 คน อาจารย์ประจำวิชาพลศึกษา จำนวน 2 คน และอาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ จำนวน 2 คน

4. ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบก้อนหิมะ (Snowball Sampling) จำนวน 5 คน

ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

1. สภาพปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ
3. แนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

ระยะที่ 2 การออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

การวิจัยระยะนี้ ผู้วิจัยนำสารสนเทศที่ได้จากการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์ใน ระยะที่ 1 มาออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ร่วมกับการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) และการวิจัยเชิงก่อนทดลอง (Pre-Experimental Research) เพื่อตรวจสอบคุณภาพ ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ อันจะนำไปสู่การปรับปรุงหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ให้เหมาะสม มากยิ่งขึ้น ในระยะนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูลการวิจัย ประกอบด้วย

1. สารสนเทศที่ได้จากการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์ในระยะที่ 1 คือ สภาพ ปัญหาสุขภาพะบบของครุวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ความต้องการจำเป็น และ แนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ
2. ผู้เชี่ยวชาญในการวิจัยระยะที่ 1 เพื่อประเมินคุณภาพด้านความถูกต้อง (Accuracy) ความเหมาะสม (Propriety) และความเป็นประโยชน์ (Utility) ของหลักสูตรกิจกรรม เสริมฯ ฉบับร่าง และคู่มือการใช้หลักสูตร
3. นักเรียนกลุ่มนำร่อง จำนวน 12 คน เพื่อใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการประเมินความ เป็นไปได้ (Feasibility) ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่าง และคู่มือการใช้หลักสูตร

ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่

สภาพปัญหาสุขภาพะบบของครุวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพะบบ ของครุวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator Variable) ได้แก่

หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่าง และคู่มือการใช้หลักสูตร

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่

คุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่าง และคู่มือการใช้หลักสูตร ในด้าน

- 1.1 ความถูกต้อง (Accuracy)
- 1.2 ความเหมาะสม (Propriety)
- 1.3 ความเป็นประโยชน์ (Utility)
- 1.4 ความเป็นไปได้ (Feasibility)

ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

การวิจัยระยะนี้เป็นการวิจัยเชิงก่อนทดลอง (Pre-Experimental Research) เพื่อนำหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ที่พัฒนาแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์จริง ร่วมกับการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) เพื่อประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ในระยะนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูลการวิจัย ได้แก่

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) และเกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion Criteria)

ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่

หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ และคู่มือการใช้หลักสูตร

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่

ประสิทธิผลของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ประกอบด้วย

1. สุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม
2. ความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

นิยามศัพท์เฉพาะ

หลักสูตรกิจกรรมเสริม หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต่อยอดและขยายความรู้จากรายวิชาที่นักเรียนเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และสามารถนำความรู้มาอิงอาศัยกันได้ มุ่งเน้นให้นักเรียนได้มีโอกาสแสวงหาความรู้ด้วยตนเองมากขึ้นนอกเหนือจากในชั้นเรียน

หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม หมายถึง การออกแบบกิจกรรมเพิ่มเติมเพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้ นอกเหนือจากเวลาเรียนตามโครงสร้างรายวิชาในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่บูรณาการเนื้อหาข้ามกลุ่มสาระวิชาประกอบด้วย 3 วิชาหลัก คือ สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ และดนตรี โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้ร่วมมือกันปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อมุ่งพัฒนานักเรียนให้เกิดสุขภาวะแบบองค์รวมใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม ซึ่ง

มีเนื้อหาของหลักสูตรที่ได้มาจากการศึกษาความต้องการจำเป็นในด้านเนื้อหาจากผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และผู้เชี่ยวชาญ

คุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างและพัฒนาขึ้น โดยพิจารณาจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ใน 3 ด้าน คือ ความถูกต้อง (Accuracy) ความเหมาะสม (Propriety) และความเป็นประโยชน์ (Utility) จากการนำหลักสูตรกิจกรรมเสริมไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มนำร่อง เพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ (Feasibility)

ความถูกต้องของหลักสูตร หมายถึง การที่หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างและพัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบของหลักสูตร และคู่มือการใช้หลักสูตรที่ถูกต้อง ทันสมัย โดยประเมินได้จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และต้องผ่านเกณฑ์ที่กำหนดคือ มีค่ามัธยฐาน (Median) ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range: IQR) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1.50 ซึ่งจะถือว่าหลักสูตรมีความถูกต้องตามหลักการและทฤษฎี

ความเหมาะสมของหลักสูตร หมายถึง การที่หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างและพัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบของหลักสูตร และคู่มือการใช้หลักสูตรที่สอดคล้องกับบริบทของนักเรียน ซึ่งมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยประเมินได้จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และต้องผ่านเกณฑ์ที่กำหนดคือ มีค่ามัธยฐาน (Median) ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range: IQR) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1.50 ซึ่งจะถือว่าหลักสูตรมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

ความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร หมายถึง การที่หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างและพัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบของหลักสูตรและกิจกรรมที่สามารถสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้จริง ส่งผลให้นักเรียนเกิดสมรรถนะใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม โดยประเมินได้จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และต้องผ่านเกณฑ์ที่กำหนดคือ มีค่ามัธยฐาน (Median) ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าพิสัยระหว่าง

ควอไทล์ (Interquartile range: IQR) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1.50 ซึ่งจะถือว่าหลักสูตรมีความเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรอย่างแท้จริง

ความเป็นไปได้ของหลักสูตร หมายถึง การที่หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างและพัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบของหลักสูตรและกิจกรรมที่เป็นไปได้ในทางปฏิบัติ สามารถดำเนินการภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่ของโรงเรียน ตลอดจนสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์จริงได้ โดยประเมินได้จากการทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มนำร่อง และเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม จึงจะถือว่าหลักสูตรมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

คู่มือการใช้หลักสูตร หมายถึง เอกสารที่ช่วยให้ใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมได้โดยง่าย สะดวก และมีประสิทธิภาพ สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยกำหนดให้คู่มือการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมประกอบด้วย ปก คำชี้แจงในการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริม เอกสารที่เกี่ยวกับการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริม แนวทางการนำหลักสูตรกิจกรรมเสริมไปใช้ และแนวทางในการวัดและประเมินผลตามหลักสูตรกิจกรรมเสริม

คุณภาพของเครื่องมือวัดและประเมินผลตามหลักสูตร หมายถึง การที่เครื่องมือวัดและประเมินผลตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ที่สร้างและพัฒนาขึ้น สามารถวัดประสิทธิผลของหลักสูตรได้อย่างถูกต้องและเที่ยงตรง โดยประเมินจาก 1) ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence; IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป 2) ความเชื่อมั่น (Reliability) ใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป 3) อำนาจจำแนก (Discrimination) โดยคำถามแต่ละข้อจะต้องมีอำนาจจำแนก (Corrected Item Total Correlation: r) ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และการใช้วิธีทดสอบและวิเคราะห์ด้วยสถิติ t-test แบบ independent-samples t-test จำแนกตามกลุ่มเก่ง-อ่อน 33% จึงจะถือว่าเป็นเครื่องมือวัดและประเมินผลตามหลักสูตรที่มีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้ ทั้งนี้การพิจารณาจะขึ้นอยู่กับลักษณะของเครื่องมือวัดและประเมินผลตามหลักสูตรว่าควรดำเนินการตรวจสอบในค่าใดบ้างเป็นสำคัญ

ประสิทธิผลของหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง ผลการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนต่อ

จัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม รวมทั้งความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

สุขภาพะแบบองค์รวม หมายถึง ความสมบูรณ์ทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกัน หากขาดความสมบูรณ์ในองค์ประกอบหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่น สำหรับการวิจัยครั้งนี้สุขภาพะแบบองค์รวมประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม

มิติทางกาย หมายถึง ความสามารถทางร่างกายของนักเรียนในการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ โดยสะท้อนผลด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยสะท้อนจากค่าดัชนีมวลกายตามอายุ (BMI-for-age)
2. ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน โดยสะท้อนจากผลการทดสอบดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที
3. ความอ่อนตัว หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ โดยสะท้อนจากผลการทดสอบนั่งอตัวไปข้างหน้า
4. ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด หมายถึง ความสามารถเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด ได้แก่ หัวใจและหลอดเลือด และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้ โดยสะท้อนจากผลการทดสอบยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

มิติทางสมอง หมายถึง กระบวนการทำงานทางสมองที่แสดงถึงความสามารถทางสติปัญญาในการคิดได้อย่างหลากหลาย สามารถเชื่อมโยงสัมพันธ์ มีจินตนาการ อันนำไปสู่การคิดแก้ปัญหา หรือประดิษฐ์สิ่งใหม่ที่แปลกใหม่ โดยสะท้อนจากผลการทดสอบมิติทางสมองด้วยแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ของทอร์เรนซ์ ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 4 ด้าน ดังนี้

1. ความคิดริเริ่ม หมายถึง ความสามารถในการคิดที่แตกต่างจากความคิดธรรมดาและไม่ซ้ำกับความคิดที่มีอยู่
2. ความคิดคล่องแคล่ว หมายถึง ความสามารถในการคิดหาคำตอบได้อย่างรวดเร็วได้ในปริมาณมากในเวลาจำกัด

3. ความคิดยืดหยุ่น หมายถึง ความสามารถในการคิดหาคำตอบได้หลายประเภท และหลายทิศทาง

4. ความคิดละเอียดลออ หมายถึง ความสามารถในการคิดเกี่ยวกับรายละเอียด เพื่อขยายหรือตกแต่งความคิดให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

มิติทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถเชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของผู้อื่น ตลอดจนมีทักษะในการแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยสะท้อนจากผลการทดสอบมิติทางอารมณ์ด้วยแบบทดสอบที่มีลักษณะเป็นแบบสถานการณ์ และมีคำตอบแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การแสดงออกทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมกับผู้อื่น

2. ความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ และแปลความหมายการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ถึงแม้จะไม่ใช้ภาษาถ้อยคำ

3. การควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการระงับ และปรับอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการเก็บความรู้สึกด้านลบไว้ภายใน และแสดงออกด้วยอารมณ์ด้านบวก

มิติทางสังคม หมายถึง ความสามารถเชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีทักษะในการแสดงออกทางสังคมได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยสะท้อนจากผลการทดสอบมิติทางสังคมด้วยแบบทดสอบที่มีลักษณะเป็นแบบสถานการณ์ และมีคำตอบแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

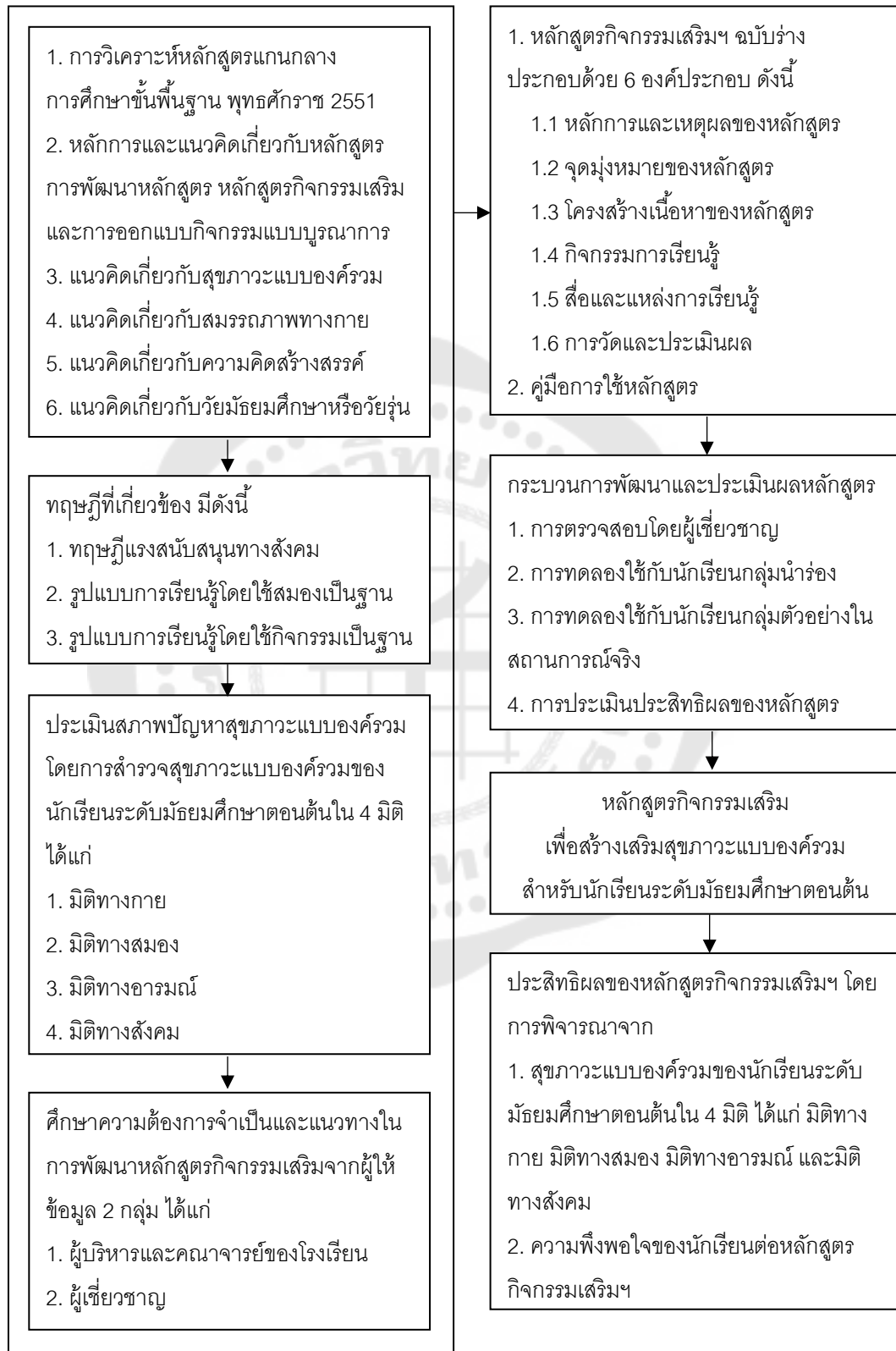
1. การแสดงออกทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น โดยการใช้ภาษาถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่เหมาะสม รวมทั้งการรู้จักรับฟังผู้อื่น

2. ความไวในการรับรู้ทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ และแปลความหมายการแสดงอารมณ์ของผู้อื่น โดยการใช้สื่อสาร

3. การควบคุมทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกัน และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

นักเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ปีการศึกษา 2564

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดสมมติฐานการวิจัยจำแนกตามระยะของการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 2

1. ผู้เชี่ยวชาญประเมินความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีค่ามัธยฐาน (Median) ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range: IQR) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1.50

2. เมื่อทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มนำร่อง ค่าเฉลี่ยของสภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ทั้งโดยภาพรวมและรายมิติ

ระยะที่ 3

1. ค่าเฉลี่ยของสภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ทั้งโดยภาพรวมและรายมิติ

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ที่พัฒนาขึ้น ซึ่งได้ค่าเฉลี่ยคะแนนตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า โดยมีหัวข้อดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์สาระสำคัญหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. แนวคิดเกี่ยวกับหลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร
3. แนวคิดเกี่ยวกับหลักสูตรกิจกรรมเสริม และการออกแบบกิจกรรมแบบบูรณาการ
4. ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย
 - 4.1 ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม
 - 4.2 รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน
 - 4.3 รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน
5. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม
6. แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
7. แนวคิดเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์
8. แนวคิดเกี่ยวกับวัยมัธยมศึกษาหรือวัยรุ่น

สาระสำคัญหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

มุ่งพัฒนาผู้เรียนบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ เป็นหลักสูตรที่มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายในการพัฒนาเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานความเป็นไทยควบคู่กับความสากล ซึ่งทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาค และมีคุณภาพ มีโครงสร้างที่ยืดหยุ่น ทั้งสาระการเรียนรู้ เวลา และกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย อีกทั้งยังสนับสนุนให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา โดยมีจุดหมายมุ่งพัฒนาผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ต้องมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ มีความสามารถในการสื่อสาร การคิดแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต มีสุขภาพกายและจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย รักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมือง ยึดมั่นวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบ

ประชาธิปไตย มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย มีจิตสาธารณะ และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาเพื่อการดำรง สร้างเสริม และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน สุขศึกษา จะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรม การเรียนรู้ และพฤติกรรมสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน พลศึกษา จะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬา เพื่อพัฒนาสุขภาพของครอบครัว และสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

ศิลปะ เป็นการศึกษาที่ช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ มีสุนทรียภาพ นำไปสู่การพัฒนาสิ่งแวดล้อม และส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง

จากการวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางฯ พบว่า หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และศิลปะ ดังนี้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์		
มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์		
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
	2. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล		
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	2. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

มาตรฐาน พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
	2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬา ตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็ม ความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่น ของตนเองและผู้อื่น	- การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่าง ๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน - การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภท บุคคลและทีม - การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิด กีฬาที่เลือกเล่น	กฎ กติกา การเล่นเกม และการแข่งขันกีฬาที่เลือก เล่น
	4. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็น ทีมอย่างสนุกสนาน	การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน	- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน
	2. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทาง กายตามผลการทดสอบ	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบ

สาระที่ 1 ทักษะศิลป์

มาตรฐาน ศ 1.1 สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ คุณค่างานทัศนศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่อกานศิลปะอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ในชีวิตประจำวัน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. ออกแบบรูปภาพ สัญลักษณ์ หรือกราฟิก อื่น ๆ ในการนำเสนอความคิดและข้อมูล	- การออกแบบรูปภาพ สัญลักษณ์ หรืองาน กราฟิก

สาระที่ 2 ดนตรี		
มาตรฐาน ศ 2.1 เข้าใจและแสดงออกทางดนตรีอย่างสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์คุณค่าดนตรี ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่อดนตรีอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน		
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. การนำเสนอตัวอย่างเพลงที่ตนเอง ชื่นชอบ และอภิปรายลักษณะเด่นที่ทำให้งาน นั้นน่าชื่นชม	- การนำเสนอบทเพลงที่ตนเองสนใจ
สาระที่ 3 นาฏศิลป์		
มาตรฐาน ศ 3.1 เข้าใจและแสดงออกทางนาฏศิลป์อย่างสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์คุณค่านาฏศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน		
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. ใช้นาฏยศัพท์หรือศัพท์ทางการละครในการ แสดง	- ทำทางเคลื่อนไหวที่แสดงสื่อทางอารมณ์
	2. ใช้ทักษะการทำงานเป็นกลุ่มในกระบวนการ ผลิตการแสดง	- บทบาทและหน้าที่ของฝ่ายต่าง ๆ ในการจัดการ แสดง - การสร้างสรรค์กิจกรรมการแสดงที่สนใจ โดยแบ่งฝ่ายและหน้าที่ให้ชัดเจน
	3. ใช้เกณฑ์ต่าง ๆ ที่กำหนดให้ในการพิจารณา คุณภาพการแสดงที่ชม โดยเน้นเรื่องการใช้ เสียง การแสดงท่า และการเคลื่อนไหว	- หลักในการชมการแสดง

แนวคิดเกี่ยวกับหลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร

หลักสูตร (Curriculum) มีรากศัพท์จากภาษาลาตินว่า "Currere" หมายถึง ช่องทาง สำหรับวิ่ง ซึ่งเมื่อนำมาใช้ทางการศึกษาจะหมายถึง แนวทางสำหรับการเรียนรู้ (A course of study) ที่ให้ความหมายเช่นนี้ เนื่องจากการเรียนรู้ที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องดำเนินไป ตามแนวทางและลำดับขั้นตอนที่กำหนดไว้

คำว่า "หลักสูตร" มีผู้ให้ความหมายหลากหลาย ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละบุคคล ดังเช่น Tabá (1962) Beauchamp (1981) และ Oliva (2013) ให้ความหมายสอดคล้องกันว่า หลักสูตรเป็นแผนการเรียนรู้และมวลงประสบการณ์ที่สถานศึกษาจัดให้แก่ผู้เรียนนอกจากนี้ นักการศึกษาไทย เช่น สงัด อุตระนันท์ (2532) สรุปความหมายของหลักสูตรไว้ ว่า เป็นรายวิชา หรือ เนื้อหาสาระ หรือมวลงประสบการณ์ที่โรงเรียนจัดให้แก่ผู้เรียน เพื่อนำผู้เรียนไปสู่จุดหมายปลายทาง เป็นข้อผูกพันและกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน ครู และสิ่งแวดล้อมทางการเรียน วิจัย

วงษ์ใหญ่ (2551) ได้กล่าวถึงว่า วิชาที่สอน คือ ความหมายวงแคบของหลักสูตร และมวลประสบการณ์ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนที่จัดให้กับผู้เรียน ทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ ความหมายวงกว้างของหลักสูตร

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า หลักสูตร คือ แผนและมวลประสบการณ์ที่พัฒนาผู้เรียนด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะ โดยพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยมีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการของผู้เรียนให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

ความสำคัญของหลักสูตร

หลักสูตรนับว่าเป็นแนวทางสำหรับผู้สอนในการจัดการเรียนรู้ ซึ่งนักการศึกษาได้กล่าวถึงความสำคัญของหลักสูตรไว้โดยสรุปในหลายประการ ดังเช่น

ชวลิต ชูกำแหง (2559) หลักสูตรเป็นหัวใจสำคัญของการจัดการศึกษา และสรุปความสำคัญของหลักสูตรไว้ว่า เป็นสิ่งที่กำหนดคุณลักษณะของผู้สำเร็จการศึกษาในแต่ละระดับของประเทศนั้น ๆ และเป็นแนวทางให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาทุกคนนำไปใช้เป็นแนวปฏิบัติในการจัดการเรียนการสอน การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ รวมถึงใช้เป็นเครื่องมือในการกำกับ ดูแล และติดตามผลการศึกษา

ธำรง บัวศรี (2542) หลักสูตรมีความสำคัญต่อส่วนรวม และการเรียนรู้ เนื่องจากหลักสูตรเป็นสิ่งที่กำหนดคุณลักษณะและเป้าประสงค์ทางการศึกษาให้แก่ประชากรในประเทศ และช่วยกำหนดตัวชี้วัดในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ทำให้ผู้สอนมีแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน เปรียบเสมือนเป็นเข็มทิศในการจัดการศึกษา

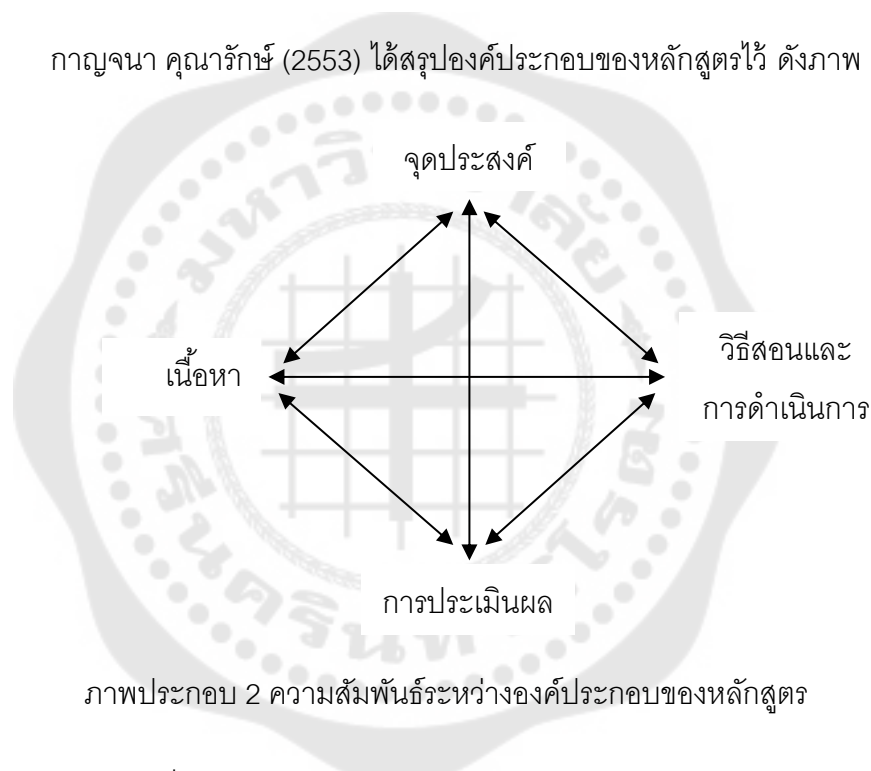
วารินทร์ แก้วอุไร (2549) หลักสูตรเป็นสิ่งที่กำหนดการเรียนการสอนของประเทศให้ตรงตามจุดมุ่งหมายของการศึกษาชาติ และเป็นเครื่องชี้แนวทางการจัดการศึกษาให้แก่ครู รวมถึงเป็นเกณฑ์มาตรฐานที่สามารถนำไปใช้ควบคุมการสอนระดับต่าง ๆ ให้บรรลุผลตามจุดมุ่งหมาย และส่งเสริมให้ประชากรนำประสบการณ์ความรู้ที่ได้จากหลักสูตรไปพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า หลักสูตรมีความสำคัญต่อการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากหลักสูตรเป็นเอกสารที่เปรียบเสมือนยุทธศาสตร์ที่ระบุแนวทางการจัดมวลประสบการณ์ เป็นการกำหนดทิศทางการจัดการเรียนรู้ที่ครูสามารถนำไปปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพทางการศึกษาตามเกณฑ์มาตรฐานการศึกษาที่หลักสูตรกำหนดไว้

องค์ประกอบของหลักสูตร

หลักสูตรต้องมีองค์ประกอบครบถ้วน ผู้สอนจึงสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง Tyler (1967) สรุปองค์ประกอบสำคัญไว้ 4 ประการ คือ 1) จุดมุ่งหมายทางการศึกษา (Educational purpose) ที่ต้องการให้ผู้เรียนบรรลุผล 2) ประสบการณ์ทางการศึกษา (Educational experience) ที่จะทำให้ผู้เรียนบรรลุผลตามจุดมุ่งหมาย 3) วิธีการจัดประสบการณ์ (Organizational of educational experience) ให้มีประสิทธิภาพ และ 4) วิธีการประเมิน (Determination of what to evaluate) เพื่อตรวจสอบว่าผู้เรียนบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ๆ แล้ว

กาญจนา คุณารักษ์ (2553) ได้สรุปองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ ดังภาพ



ภาพประกอบ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของหลักสูตร

จากภาพที่ 2 อธิบายได้ว่า จุดประสงค์ เป็นแนวทางสำหรับผู้สอน วิธีการที่เป็นเครื่องมือในการถ่ายทอดเนื้อหาที่เป็นทั้งความรู้และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีการวัดและประเมินหลักสูตรโดยพิจารณาจากการบรรลุตามจุดมุ่งหมายของผู้เรียน

ดังนั้น การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ในการวิจัยครั้งนี้ จะประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. หลักการและเหตุผล เป็นการระบุแนวคิดที่สำคัญในการพัฒนาให้นักเรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมาย

2. จุดมุ่งหมาย เป็นการระบุคุณลักษณะที่ต้องการให้เกิดกับนักเรียน

3. โครงสร้างเนื้อหา เป็นการระบุเครื่องมือที่จะนำไปกระตุ้นหรือพัฒนานักเรียนให้เกิดคุณลักษณะตามที่กำหนดไว้ในจุดมุ่งหมาย

4. กิจกรรมการเรียนรู้ เป็นการระบุแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ เป็นการระบุสื่ออุปกรณ์และแหล่งการเรียนรู้สำหรับใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

6. การวัดและประเมินผล เป็นการระบุกระบวนการรวบรวมข้อมูล เพื่อตรวจสอบว่านักเรียนบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดหรือไม่ มากน้อยเพียงใด และนำเสนอข้อมูลไปปรับปรุงพัฒนาหลักสูตรให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

รูปแบบของหลักสูตร

รูปแบบจะมีความแตกต่างกันออกไปตามแนวคิดของนักการศึกษา โดยสรุปได้ ดังนี้ (ชวลิต ชูกำแหง, 2551)

1. หลักสูตรรายวิชา มีเนื้อหาสาระในแต่ละรายวิชาที่แยกออกจากกัน ต้องคำนึงถึงการเลือกเนื้อหาวิชาที่นักเรียนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริง

2. หลักสูตรสหสัมพันธ์ เป็นการนำเนื้อหาของวิชาอื่นที่สัมพันธ์กันมารวมเข้าด้วยกัน แต่ไม่ใช้การบูรณาการเนื้อหาวิชา

3. หลักสูตรผสมผสาน เป็นการสอนหลายรายวิชาให้เหมือนกับการสอนวิชาเดียว

4. หลักสูตรหมวดวิชาแบบกว้าง เป็นการนำเนื้อหาจากหลาย ๆ วิชา มาจัดเป็นวิชาทั่วไป โดยเน้นความสัมพันธ์ระหว่างวิชา

5. หลักสูตรแกน เป็นการนำวิชาใดวิชาหนึ่งเป็นแกน โดยนำเนื้อหาจากบริบททางสังคม

6. หลักสูตรที่เน้นกิจกรรมและปัญหาทางสังคม เป็นการเน้นกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับสังคมมากกว่าวิชาการ โดยมีหลักสูตรแกนเป็นรูปแบบหนึ่งของหลักสูตรนี้

7. หลักสูตรที่เน้นความต้องการและความสนใจของแต่ละบุคคล เป็นหลักสูตรที่สร้างขึ้นให้ตรงกับความต้องการของบุคคล ซึ่งเป็นหลักสูตรที่มีความยืดหยุ่นสูง

8. หลักสูตรเพื่อชีวิตและสังคม เป็นหลักสูตรที่เชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตของผู้เรียน และสามารถนำไปใช้ได้จริง

9. หลักสูตรบูรณาการ เป็นหลักสูตรที่มีการผสมผสานเนื้อหาภายใต้จุดประสงค์เดียวกัน หรือตั้งแต่ 2 วิชาขึ้นไป หรือภายในหมวดวิชา

10. หลักสูตรอิงมาตรฐาน คือหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้เป็นกรอบแนวทางในการปฏิบัติ และมีหน่วยการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ

โดยสรุป รูปแบบของหลักสูตรมีหลายรูปแบบแตกต่างกันไป ซึ่งแต่ละรูปแบบย่อมมาจากแนวคิดที่แตกต่างกัน บางรูปแบบมีความใกล้เคียงสัมพันธ์กัน บางรูปแบบถูกสร้างขึ้นจากข้อจำกัดของรูปแบบเดิม และในบางหลักสูตรอาจจะใช้หลายรูปแบบร่วมกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรากฐานความเชื่อ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรนั้นเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาหลักสูตรในรูปแบบของหลักสูตรบูรณาการ (Integrated Curriculum) ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่บูรณาการเนื้อหาข้ามกลุ่มสาระวิชา ประกอบด้วย 3 วิชาหลัก คือ สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ และดนตรี โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้ร่วมมือกันปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อมุ่งพัฒนานักเรียนให้เกิดสุขภาวะแบบองค์รวมใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม

การพัฒนาหลักสูตร

โดยทั่วไปนิยมใช้คำว่า Curriculum Development ซึ่งหมายถึง การปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงหลักสูตรเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย (Objective) เนื้อหาวิชา (Contents) วิธีการสอน (Method of Teaching) วิธีการเรียนรู้ (Method of Learning) และการประเมินผล (Evaluation) หรืออาจปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทที่เหมาะสม ซึ่งนักการศึกษาหลายท่าน เช่น Saylor (1974) Sowell (1996) สุนีย์ เหมะประสิทธิ์ (2537) ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539) และ Oliva (2013) ได้อธิบายความหมายของการพัฒนาหลักสูตรไว้คล้ายคลึงกันว่า การพัฒนาหลักสูตร คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง หรือสร้างหลักสูตร ทั้งในแนวกว้างและแนวลึก โดยครอบคลุมการพัฒนาใน 3 มิติ ได้แก่ วางแผนหลักสูตร จัดทำหรือยกร่างหลักสูตร (Curriculum Planning) นำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ (Curriculum Implementation) และประเมินผลหลักสูตร (Curriculum Evaluation) การพัฒนาหลักสูตรให้ดีและมีคุณภาพนั้น ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพในแต่ละมิติ

จากแนวคิดของนักการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การพัฒนาหลักสูตรเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย จำเป็นต้องวิเคราะห์สภาพปัญหา สรรวจความต้องการ และความจำเป็นต่าง ๆ ของสังคม จากนั้นจึงดำเนินการกำหนดหลักการ เป้าหมาย จุดประสงค์ เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ และวิธีการวัดและประเมินผล สำหรับการประเมินผลสามารถดำเนินการได้ 2 กรณี คือ 1) การประเมินผลความก้าวหน้าเพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียน และ 2) การประเมินผลการใช้หลักสูตรทั้งระบบ ข้อมูลที่ได้จะเป็นข้อมูลที่ใช้ในการพัฒนาหลักสูตรต่อไป ดังนั้นสามารถกล่าวได้ว่า การพัฒนาหลักสูตร เป็นกระบวนการที่มี

ความเป็นวัจนัจกร และควรมีการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้หลักสูตรที่มีคุณภาพและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและสังคม โดยการสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาหลักสูตร มีรายละเอียดตามตาราง 1 ดังนี้



ตาราง 1 การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาหลักสูตร

Tyler	Taba	Saylor and Alexander	สงัด อุทรานันท์	วิชัย วงษ์ใหญ่
ขั้นที่ 1 กำหนด จุดมุ่งหมายของ หลักสูตร	ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ สภาพปัญหา ความต้องการ	ขั้นที่ 1 กำหนด เป้าหมาย วัตถุประสงค์ และ ขอบเขต	ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ ข้อมูลพื้นฐานเพื่อการ พัฒนาหลักสูตร	ขั้นที่ 1 กำหนด จุดมุ่งหมาย หลักการ โครงสร้าง และออกแบบ หลักสูตร
	ขั้นที่ 2 กำหนด จุดมุ่งหมาย		ขั้นที่ 2 กำหนด จุดมุ่งหมายของ หลักสูตร	
ขั้นที่ 2 เลือก ประสบการณ์ใน การเรียนรู้	ขั้นที่ 3 เลือก เนื้อหาสาระ	ขั้นที่ 2 ออกแบบ หลักสูตร	ขั้นที่ 3 คัดเลือกและ จัดเนื้อหาสาระและ ประสบการณ์การ เรียนรู้	ขั้นที่ 2 ยกวาง เนื้อหาสาระแต่ละ กลุ่มประสบการณ์
	ขั้นที่ 4 จัด รวบรวมเนื้อหา สาระ ขั้นที่ 5 เลือก ประสบการณ์ การเรียนรู้		ขั้นที่ 4 กำหนด มาตรการวัดและ ประเมินผล	
ขั้นที่ 3 จัด ประสบการณ์ การเรียนรู้	ขั้นที่ 6 จัด ประสบการณ์ การเรียนรู้	ขั้นที่ 3 นำหลักสูตรไป ทดลองใช้	ขั้นที่ 5 นำหลักสูตร ไปใช้	ขั้นที่ 3 นำหลักสูตร ไปทดลองใช้ และ ปรับปรุงแก้ไข ขั้นที่ 4 อบรมการใช้ หลักสูตรใหม่ ขั้นที่ 5 ประกาศใช้ หลักสูตร
ขั้นที่ 4 ประเมินผล	ขั้นที่ 7 ประเมินผล	ขั้นที่ 4 ประเมิน หลักสูตร	ขั้นที่ 6 ประเมินผล ขั้นที่ 7 ปรับปรุงแก้ไข หลักสูตร	ขั้นที่ 6 ประเมินผล

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นถึงรูปแบบการพัฒนาหลักสูตร โดยขั้นที่ 1 ของ Tyler คือ กำหนดจุดมุ่งหมาย ซึ่งตรงกับขั้นที่ 1 ของ Saylor and Alexander และวิชัย วงษ์ใหญ่ และสอดคล้องกับขั้นที่ 1 และ 2 ของ Taba และสงัด อุทรานันท์ ดังนั้น ขั้นตอนแรกของการพัฒนาหลักสูตร ควรมุ่งเน้นการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ศึกษาเอกสาร วิเคราะห์สภาพปัญหา สำนวจความ ต้องการจำเป็น ผลการศึกษาจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการกำหนดจุดมุ่งหมาย เป้าหมาย และขอบเขตของหลักสูตร ผู้วิจัยจึงได้กำหนดระยะที่ 1 ของการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ คือ การศึกษา วิเคราะห์ ประเมินสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

ขั้นที่ 2 ของ Tyler คือ เลือกประสบการณ์ในการเรียนรู้ ตรงกับขั้นที่ 2 ของ Saylor and Alexander และวิชัย วงษ์ใหญ่ และสอดคล้องกับขั้นที่ 3, 4 และ 5 ของ Taba และขั้นที่ 3 และ 4 ของสงัด อุทรานันท์ ดังนั้น ขั้นตอนที่ 2 ควรเป็นการออกแบบหลักสูตร โดยอาศัยข้อมูลที่เกี่ยวข้องรวบรวมได้ในขั้นที่ 1 มากำหนดองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ มวลประสบการณ์ และวิธีการวัดและประเมินผล สำหรับขั้นที่ 3 ของ Tyler คือ จัดประสบการณ์ การเรียนรู้ ตรงกับขั้นที่ 3 ของ Saylor and Alexander และสอดคล้องกับขั้นที่ 3, 4 และ 5 ของ วิชัย วงษ์ใหญ่ ขั้นที่ 5 ของสงัด อุทรานันท์ และขั้นที่ 6 ของ Taba ดังนั้น ขั้นตอนที่ 3 ควรเป็นการ นำหลักสูตรไปทดลองใช้กับกลุ่มนาร่อง และปรับปรุงแก้ไขให้หลักสูตรมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัย จึงได้กำหนดระยะที่ 2 ของการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ คือ การออกแบบและพัฒนา หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

ขั้นที่ 4 ของ Tyler คือ ประเมินผล ตรงกับขั้นที่ 4 ของ Saylor and Alexander และ สอดคล้องกับขั้นที่ 6 ของวิชัย วงษ์ใหญ่ ขั้นที่ 7 ของ Taba และขั้นที่ 6 และ 7 ของสงัด อุทรานันท์ ดังนั้น ขั้นตอนที่ 4 คือ การประเมินหลักสูตร มุ่งตรวจสอบประสิทธิผลของหลักสูตรว่าเป็นไปตาม จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ อย่างไร ผู้วิจัยจึงได้กำหนดระยะที่ 3 ของการพัฒนาหลักสูตร กิจกรรมเสริมฯ คือ การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

การพัฒนาหลักสูตรเสริม

จากการศึกษารูปแบบการพัฒนาหลักสูตร ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจขั้นตอนในการพัฒนา หลักสูตร ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรทั่วไปกับหลักสูตรเสริมมีขั้นตอนที่ เหมือนกัน แต่การศึกษาลักษณะของหลักสูตรเสริมจะทำให้พบความแตกต่างและจุดเด่นที่สำคัญ

ของหลักสูตรเสริมที่แตกต่างจากหลักสูตรทั่วไป ซึ่งลักษณะของหลักสูตรเสริมที่แตกต่างกับหลักสูตรแกนกลาง มีดังนี้

1. เนื้อหาตอบสนองต่อความสนใจของนักเรียน โดยจัดการเรียนรู้ในเชิงลึกตามเนื้อหาที่นักเรียนสนใจ
2. มีการบูรณาการในการจัดการเรียนรู้
3. มวลประสบการณ์เน้นให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ
4. จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดของนักเรียน โดยบูรณาการทักษะการคิดขั้นพื้นฐานกับการคิดขั้นสูง
5. จัดให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง
6. จัดให้นักเรียนสามารถทำงานได้อย่างอิสระ
7. มุ่งให้นักเรียนพัฒนาทักษะการวิจัย
8. มุ่งให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในตนเอง
9. ส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาสิ่งที่แปลกใหม่อย่างสร้างสรรค์
10. ส่งเสริมให้นักเรียนใช้เทคโนโลยีที่หลากหลายในการผลิตผลงาน
11. ประเมินผลด้วยวิธีการที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้

นอกจากนี้ Sylvia Sastre (2013) ยังกล่าวว่า หลักการสำคัญของหลักสูตรเสริม คือ กิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายทั้งในด้านกระบวนการและด้านเนื้อหา กล่าวคือ เนื้อหาหรือกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และสามารถนำไปใช้ในการพัฒนากระบวนการหรือทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Mckown (ปรียานุช สถาวรมณี, 2548) ที่กล่าวว่า หลักสูตรเสริมไม่ใช่สิ่งใหม่ เพราะเกิดพร้อมสถานศึกษา แต่ในอดีตครูส่วนใหญ่เข้าใจว่าการสอนสำคัญกว่าการเรียนรู้ของนักเรียน จึงไม่ได้สนใจสภาพสังคมและลักษณะของนักเรียนเท่าที่ควร นับว่าเป็นการสกัดกั้นการเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งในการศึกษาสมัยใหม่ ผู้เรียนควรเป็นผู้รอบรู้ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการประกอบอาชีพ ดังนั้น ในการจัดทำหลักสูตรเสริม จึงประกอบด้วยจุดมุ่งหมายที่สำคัญ 8 ประการ ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสอันมีคุณค่าให้กับนักเรียน จะส่งผลให้เกิดการตอบสนองต่อการศึกษา
2. การเตรียมความพร้อมให้แก่นักเรียนในการดำเนินชีวิตตามระบอบประชาธิปไตย โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา
3. การส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง

4. การส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้การให้ความร่วมมือทางสังคม
5. การเพิ่มโอกาสให้นักเรียนเป็นผู้ให้
6. การส่งเสริมให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจและผูกพันกับโรงเรียน
7. การเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตั้งกฎระเบียบทางสังคม
8. การเปิดโอกาสให้นักเรียนค้นพบความสามารถพิเศษของตนเอง และศึกษาสิ่งที่สนใจร่วมกับเพื่อนที่มีความสนใจและความสามารถพิเศษเช่นเดียวกัน

Piirto (1993) ได้กำหนด 5 เกณฑ์ที่สำคัญ ดังนี้

1. ควรอยู่บนพื้นฐานของคุณลักษณะการเรียนรู้ของนักเรียน โดยพิจารณาจากความสามารถในการเรียนรู้ และความสามารถทางการคิด ได้แก่ การคิดเชิงนามธรรม การคิดเชิงสร้างสรรค์ การคิดวิจารณ์ญาณ และการคิดวิเคราะห์ นอกจากนี้ยังพิจารณาถึงความสามารถในการจัดเก็บข้อมูล ทั้งที่เป็นข้อเท็จจริงและกระบวนการปฏิบัติ ดังนั้นหลักสูตรเสริมจึงเป็นหลักสูตรที่มีการเพิ่มเนื้อหาตามการเรียนรู้ของนักเรียน โดยพิจารณาทั้งความกว้างและความลึกของเนื้อหา
2. ควรมีความน่าเชื่อถือในเชิงวิชาการ และไม่ควรละเลยองค์ความรู้ในด้านอื่น ๆ เช่น องค์ความรู้ด้านจริยประเพณี
3. ควรเป็นสหวิทยาการ ที่ประกอบด้วยหลากหลายวิชา เช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ เป็นต้น
4. ควรมุ่งเน้นประเด็นที่สำคัญ 6 ประเด็น ได้แก่ ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล วิทยาศาสตร์ประยุกต์ หลักการและเหตุผลเชิงวิชาการ การปรับตัวทางสังคม และการสร้างสังคมใหม่ การพัฒนากระบวนการทางปัญญา การเข้าใจอย่างถ่องแท้ เช่น การคิดเชิงวิเคราะห์ เป็นต้น
5. ควรมีความสมดุล มีความบูรณาการ และมีความหมาย

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรเสริม สรุปได้ว่า สาระและมวดประสพการณ์ที่จัดขึ้นเพื่อปลูกฝังและสร้างเสริมคุณลักษณะพร้อมกับการพัฒนาทักษะการคิดด้วยวิธีการที่หลากหลาย โดยให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ มีการสะท้อนผลการปฏิบัติ และมีวิธีการวัดและประเมินผลในหลายมิติ

การประเมินหลักสูตร

Stufflebeam (Worthen, 1973) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการประเมินผลหลักสูตรว่า เป็นกระบวนการในการกำหนดและเก็บรวบรวมข้อสนเทศ เพื่อที่จะนำมาใช้ในการตัดสินใจทางเลือกอื่นที่ดีกว่าเดิม Worthen (1973) ที่ว่า การประเมินผลหลักสูตร คือ การมุ่งรวบรวมและวิเคราะห์ข้อสนเทศอย่างเป็นระบบ เพื่ออธิบายคุณค่าของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สำหรับประเทศไทยมี

นักการศึกษาได้กล่าวถึงความหมายของการประเมินหลักสูตรไว้สอดคล้องกัน เช่น วิชัย วงษ์ใหญ่ (2523) สงัด อุทรานันท์ (2532) และ รุจิรัฏฐา (2546) ให้ความหมายการประเมินหลักสูตรว่าเป็นการพิจารณาค่าของหลักสูตร โดยอาศัยการรวบรวมข้อมูลและใช้ข้อมูลจากการวัดในแง่ต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่กำหนด เพื่อนำมาพิจารณาร่วมกันและสรุปว่าหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพ หรือได้รับผลตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดหรือไม่ หรือต้องปรับปรุงแก้ไข ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการประเมินหลักสูตรจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงหลักสูตรให้มีคุณภาพสูงขึ้น

จุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตร

McNeil (1981) สรุปว่า การประเมินหลักสูตรมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการตัดสินใจที่จะเลือกหลักสูตร และให้ครูใช้หาคำตอบเกี่ยวกับการเรียนรู้ของนักเรียน สอดคล้องกับ Taba (1962) ที่กล่าวว่า เพื่อศึกษากระบวนการต่าง ๆ ว่าสอดคล้องหรือขัดแย้งกับวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การประเมินจะครอบคลุมเนื้อหาและกระบวนการที่เกี่ยวข้อง เช่น จุดประสงค์ ขอบเขตของเนื้อหาสาระ คุณภาพของผู้บริหารและผู้ใช้หลักสูตร สมรรถภาพของผู้เรียน การใช้สื่อและวัสดุการสอน เป็นต้น

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2551) สรุปว่าการประเมินหลักสูตรมีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อหาค่าของหลักสูตรว่าสามารถสนองตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการหรือไม่ 2) เพื่อวัดผลรูปแบบของหลักสูตร วัสดุประกอบหลักสูตร และการบริการหลักสูตรว่าเป็นไปตามแนวทางที่ถูกต้องหรือไม่ และ 3) เพื่อพิจารณาว่าผู้เรียนมีคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่หลักสูตรกำหนดไว้หรือไม่

ทิตนา แคมมณี (2540) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการประเมินผลหลักสูตรไว้สอดคล้องกันว่า เพื่อวัดคุณภาพหลักสูตรโดยพิจารณาจากการบรรลุตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร รวมทั้งประเมินผลสัมฤทธิ์จากผู้เรียน นอกจากนี้ยังเพื่อค้นหาข้อบกพร่องของหลักสูตร

จากความหมายและจุดมุ่งหมายของการประเมินผลหลักสูตร สรุปได้ว่า การประเมินผลหลักสูตร หมายถึง กระบวนการกำหนด รวบรวม และประมวลข้อมูลเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ของการใช้หลักสูตร และพิจารณาตัดสินคุณค่าของหลักสูตร โดยพิจารณาจากการบรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

นักการศึกษาได้เสนอแนวความคิดการประเมินผลหลักสูตรไว้ โดยคำนึงถึงช่วงเวลาของการประเมิน ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้ (อึ้ง บั้วศรี, 2542)

1. การประเมินผลระหว่างดำเนินการ (Formative Evaluation) การประเมินผลประเภทนี้กระทำระหว่างที่หลักสูตรยังไม่เสร็จสิ้น หรือยังจัดการเรียนรู้ไม่จบหน่วยการเรียนรู้ การประเมินผลอาจทำเป็นระยะในเรื่องเดียวกัน หรือในเรื่องที่ต่างกันได้ จุดมุ่งหมายของ

การประเมินผลประเภทนี้ คือ การปรับปรุงสิ่งที่กระทำอยู่ให้ดีขึ้น โดยไม่ปล่อยไว้จนกระทั่งเสร็จงาน กรณีของหลักสูตรการประเมินผลจะดำเนินการไปทุกขั้นตอนของการจัดทำหลักสูตร ตั้งแต่การกำหนดจุดมุ่งหมายไปจนถึงการกำหนดเนื้อหาสาระของหลักสูตร และเมื่อได้หลักสูตรต้นแบบแล้ว ก็จะมีการประเมินผลต่อไปอีกที่เรียกว่า การทดลองนำร่อง และการทดลองภาคสนาม

ความหมายของการประเมินผลระหว่างดำเนินการยังครอบคลุมถึงการประเมินผลการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนด้วย ซึ่งช่วยให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนได้ทราบจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง และสามารถนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่บกพร่องให้หมดไป

2. การประเมินผลรวมเมื่อเสร็จสิ้น (Summative Evaluation) เป็นการประเมินผลหลักสูตรหลังจากที่นำหลักสูตรไปใช้ จุดมุ่งหมายของการประเมินผลประเภทนี้ คือ การพิจารณาตัดสินว่าหลักสูตรที่จัดทำขึ้นมีประสิทธิภาพหรือไม่ มีสิ่งใดที่ต้องปรับปรุงแก้ไข การประเมินผลรวมจึงเป็นการประเมินผลที่มุ่งปรับปรุงแก้ไขโดยรวม และมีขอบเขตการประเมินที่ครอบคลุม

วิชัย ดิสสระ (2535) ได้กล่าวว่า การประเมินผลหลักสูตรโดยคำนึงถึงช่วงเวลาสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การประเมินก่อนนำหลักสูตรไปปฏิบัติ เป็นการประเมินหลังจากได้วางแผนพัฒนาหลักสูตรแล้วเพื่อตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฉบับร่างและองค์ประกอบต่าง ๆ ของหลักสูตร โดยผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร เนื้อหา กระบวนการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล

2. การประเมินระหว่างการนำหลักสูตรไปปฏิบัติ เป็นการประเมินเพื่อตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร โดยพิจารณาว่าหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้ที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้นเป็นอย่างไร มีข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของการปฏิบัติอย่างไร เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

3. การประเมินหลังจากนำหลักสูตรไปปฏิบัติ เป็นการประเมินในช่วงเวลาที่หลักสูตรได้ถูกนำไปใช้แล้ว โดยการหาประสิทธิภาพในการวางแผนพัฒนาหลักสูตร กระบวนการนำหลักสูตรไปใช้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ และผลผลิตที่เกิดขึ้น โดยอาศัยแบบทดสอบชนิดต่าง ๆ เป็นเครื่องมือรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ความคิดเห็นของผู้เรียน ผู้สอน ตลอดจนความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักสูตร ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ดังนั้น การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการประเมินผลหลักสูตรเสริมที่สร้างและพัฒนาขึ้น ทั้งในส่วนของการประเมินหลักสูตรเสริมฉบับร่างในช่วงก่อน

การทดลองใช้หลักสูตร และการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรการทดลองใช้หลักสูตร กลุ่มเป้าหมาย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การประเมินหลักสูตรเสริมฉบับร่างก่อนนำหลักสูตรไปใช้ จะเป็นการประเมิน องค์ประกอบของหลักสูตรเสริมว่ามีความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้ตามหลักการพัฒนาหลักสูตรและจุดมุ่งหมายของหลักสูตรหรือไม่เพียงใด โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ประเมินหลักสูตรและนำไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มนำร่อง

2. การประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมจะดำเนินการในขณะนำ หลักสูตรไปใช้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย โดยจะประเมินผลสัมฤทธิ์ตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ก่อนและหลังการทดลองใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริม และสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน กลุ่มเป้าหมายต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริม นอกจากนี้ในขณะดำเนินการทดลองใช้หลักสูตร กิจกรรมเสริมจะสังเกตปัญหาในการดำเนินการจัดการเรียนรู้ และนำข้อมูลดังกล่าวไปพิจารณา ปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรกิจกรรมเสริมให้มีความสมบูรณ์ต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมหลักสูตรและการออกแบบกิจกรรมแบบบูรณาการ

กิจกรรมเสริมหลักสูตร (Co-Curricular Activities) มีการเรียกชื่อแตกต่างกันไป แต่ เป้าหมายเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งไพโรจน์ นาคะสุวรรณ (2528) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็น กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดขึ้นมาเพื่อสนับสนุน สนองความสนใจ และส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียน นอกเหนือจากหลักสูตรปกติ ซึ่งคล้ายคลึงกับ ประภาพรรณ สุวรรณสุข (2539) ที่กล่าวว่า เป็น กิจกรรมในโรงเรียนที่จัดขึ้นนอกเหนือไปจากกิจกรรมในหลักสูตร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมี ความรู้เพิ่มขึ้นนอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียน และส่งเสริมประสบการณ์ให้กว้างขึ้น สอดคล้องกับ ชูศักดิ์ วรณกุล (2538) ที่กล่าวว่า เป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้นนอกเหนือจาก การเรียนการสอนตามปกติ ทั้งนี้เพื่อสนองความต้องการ ความสนใจ และความถนัดของผู้เรียนแต่ละคน โดยมุ่งเน้นและสนับสนุนให้ผู้เรียนประกอบกิจกรรมด้วยตนเอง เพื่อส่งเสริมประสบการณ์ ชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข และส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการในทุกด้าน อย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้แล้ว ธีรศักดิ์ อัครบวร (2540) ยังกล่าวว่า เป็นการกระทำเพื่อการเรียนรู้ ของผู้เรียนที่จัดขึ้นนอกเวลาเรียน ผู้เรียนเป็นผู้ดำเนินการด้วยตนเองและมีครูเป็นที่ปรึกษา เพื่อ เพิ่มพูนประสบการณ์ในการเรียนตามหลักสูตรให้กว้างขวางยิ่งขึ้น สนองความสนใจและความ ถนัด พัฒนาความสามารถพิเศษ ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพ และช่วยฝึกอุปนิสัยของผู้เรียน

จากความหมายพอสรุปได้ว่า กิจกรรมเสริมหลักสูตรเป็นกิจกรรมที่เสริมประสบการณ์ของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านความรู้ความสามารถ ความถนัด บุคลิกภาพหรืออุปนิสัย ทั้งนี้ต้องเน้นให้ผู้เรียนได้เข้าร่วมด้วยความสมัครใจและร่วมทำกิจกรรมอย่างอิสระ

ความสำคัญและจุดมุ่งหมายของกิจกรรมเสริมหลักสูตร

ชูศักดิ์ วรณกุล (2538) สมศักดิ์ คงเที่ยง (2544) และสมภพ เจริญนท (2542) ให้แนวคิดว่าเป็นเครื่องมือที่จะช่วยสร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมตามความถนัดและความสนใจ กระตุ้นให้เกิดบรรยากาศการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ให้กับผู้เรียน นอกจากนี้ ประกอบ ประพันธ์วิทยา (2542) ยังได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายไว้อย่างกว้าง ๆ ว่า เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในสังคม สุขภาพดีในทุกมิติ ประกอบกับช่วยให้ค้นพบความคิดสร้างสรรค์ ความถนัด และความสามารถพิเศษของตนเอง พร้อมทั้งเพิ่มพูนประสบการณ์ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ประโยชน์ของกิจกรรมเสริมหลักสูตร

ใจจริง บุญเรืองรอด (2541) ได้กล่าวไว้ ดังนี้

1. กิจกรรมเสริมหลักสูตรเป็นเครื่องส่งเสริมนักเรียนในด้านต่าง ๆ เช่น
 - 1.1 ส่งเสริมและขยายความสนใจของนักเรียนแต่ละคนให้กว้างขวางยิ่งขึ้น โดยปกตินักเรียนแต่ละคนมีความสนใจที่แตกต่างกัน
 - 1.2 ส่งเสริมความเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับ โดยมีความมุ่งหมายให้นักเรียนได้ทำงาน จึงจะเป็นการฝึกให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการทำงานให้สำเร็จ เพื่อประโยชน์ของหมู่คณะ
 - 1.3 ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในหมู่นักเรียน เช่น การร่วมมือร่วมใจทำงานต่าง ๆ ซึ่งเป็นเครื่องช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความรักใคร่ปรองดอง เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
 - 1.4 ส่งเสริมสุขภาพทางกายและทางจิต และยังเป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วย
 - 1.5 ส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม ช่วยให้นักเรียนรู้จักติดต่อสมาคมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี รู้จักปกครองตนเอง กล้าแสดงออก
 - 1.6 ส่งเสริมความเป็นอยู่แบบประชาธิปไตย รู้จักการรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของกันและกัน ร่วมมือปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มที่

1.7 ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ มีโอกาสได้ทำงานตามความสามารถและความสนใจ กระตุ้นให้เกิดความสนุกและพอใจในงานของตน

2. กิจกรรมเสริมหลักสูตรส่งเสริมการเรียนรู้วิชาต่าง ๆ ตามหลักสูตรให้สมบูรณ์ขึ้น

2.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทดลองหรือสำรวจความสามารถความถนัด ตลอดจนความสนใจของตนเอง

2.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ปฏิบัติในสิ่งที่เคยเรียนมาจากภายในห้องเรียน เป็นการช่วยให้นักเรียนรู้สึกว่สิ่งที่ตนได้เรียนมานั้นมีความหมายขึ้น และทำให้สนใจในสิ่งที่ตนเรียนมากขึ้น

2.3 เปิดโอกาสให้ครูได้แนะแนวให้แก่ นักเรียน ซึ่งมีความสนใจร่วมกันได้เป็นอย่างดี

3. กิจกรรมเสริมหลักสูตรช่วยเหลือในการบริหารงานของโรงเรียน กล่าวคือ

3.1 ก่อให้เกิดความร่วมมืออันดีระหว่างครู นักเรียน และบุคคลอื่นในโรงเรียน

3.2 ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียน เพราะครูและนักเรียนมีโอกาสทำงานด้วยกัน ทำให้เห็นอกเห็นใจกัน มีความรักใคร่และสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดยิ่งขึ้น นอกจากนี้ทำให้ครูรู้จักนักเรียนดียิ่งขึ้น

3.3 กิจกรรมเสริมหลักสูตรบางประเภท ช่วยควบคุมความประพฤติของนักเรียนได้

4. กิจกรรมเสริมหลักสูตรบางประเภทมีส่วนช่วยเหลือชุมชน

5. กิจกรรมเสริมหลักสูตรส่งเสริมความมุ่งหมายของการศึกษาในปัจจุบัน เช่น ความมีวินัย ความสามัคคี ความเป็นอยู่แบบประชาธิปไตย ความรับผิดชอบ เป็นต้น

ไพฑูริย์ ธิรโพธิ์ (2543) ได้กล่าวไว้ในทำนองเดียวกันว่า มีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณลักษณะด้านต่าง ๆ ของนักเรียน เช่นเดียวกับ กิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติ แต่กิจกรรมเสริมหลักสูตรมีลักษณะเด่นในการเสริมสร้างและพัฒนาบุคลิกภาพ ตลอดจนพัฒนาการในด้านต่าง ๆ สรุปได้ว่า

1. ประโยชน์ต่อนักเรียน

1.1 ได้รับประสบการณ์ตรงในการทำงานตลอดกระบวนการ ได้ทำงานหลายอย่าง และทำงานเป็น

1.2 ได้รับความรู้และเพิ่มพูนความสามารถในการคิด การทำงาน และการแก้ปัญหาที่ใกล้เคียงชีวิตจริง

- 1.3 ได้รู้จักตนเองและบุคคลอื่นมากขึ้น
 - 1.4 เพิ่มพูนกำลังใจในการเรียนและการทำงาน มีเจตคติที่ดีต่อการแสวงหาความรู้ ภาควงมีใจเมื่อทำงานสำเร็จ
 - 1.5 ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ตามความถนัดและความสนใจของตนเอง
 - 1.6 ได้แสดงความสามารถให้บุคคลอื่นยอมรับ มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 1.7 สร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี
 - 1.8 มีอุปนิสัยชอบช่วยเหลือผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักแพ้ชนะ และมีวินัย
 - 1.9 รู้จักทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์
 - 1.10 มีความเป็นผู้นำ รู้จักบทบาทของตนเองทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตาม
 - 1.11 มีความสามารถพิเศษในการประกอบอาชีพตามความถนัดของตนเอง
2. ประโยชน์ต่อหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน
 - 2.1 ช่วยให้เป้าหมายของหลักสูตรสัมฤทธิ์ผล
 - 2.2 เป็นสิ่งเร้าและแรงเสริมให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากยิ่งขึ้น
 - 2.3 ช่วยทำให้ประสบการณ์ในห้องเรียนมีความหมายยิ่งขึ้น เป็นการบูรณาการความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในชีวิตจริง
 - 2.4 ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้มีโลกทัศน์ที่กว้างไกลขึ้น
 - 2.5 เป็นเครื่องมือสำรวจและพัฒนาความสนใจ ความสามารถของนักเรียนได้กว้างขวางยิ่งขึ้น
 - 2.6 เปิดให้วิชาอื่นที่จำเป็นได้บรรจุอยู่ในตารางเรียนปกติ เพราะเนื้อหาวิชาในปัจจุบันมีจำนวนมาก แต่เวลาและห้องเรียนอย่างจำกัด
 3. ประโยชน์ต่อโรงเรียนและท้องถิ่น
 - 3.1 ใช้ความรู้ความสามารถของนักเรียนไปในทางสร้างสรรค์ และบริการเพื่อโรงเรียนและสังคม
 - 3.2 ลดปัญหาความคับข้องใจและปมด้อยของนักเรียน เพราะนักเรียนมีโอกาสแสดงความสามารถได้หลายทาง มิใช่ด้านการเรียนเพียงอย่างเดียว
 - 3.3 ช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชนครูกับผู้ปกครองได้เป็นอย่างดี
 - 3.4 ทำให้ครูกับนักเรียนมีความใกล้ชิดและไว้ใจกันมากขึ้น เพราะมีโอกาสทำงานร่วมกัน

- 3.5 ช่วยทำให้โรงเรียนมีชีวิตชีวา น่าอยู่ น่าสนใจมากขึ้น
- 3.6 ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกสามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน รู้จักรักพวกพ้อง รักโรงเรียน และรักท้องถิ่นของตน
- 3.7 เป็นสนามทดลองทฤษฎีหรือแนวปฏิบัติใหม่ทางการศึกษา
- 3.8 ช่วยประชาสัมพันธ์เผยแพร่ชื่อเสียงเกียรติคุณของโรงเรียนได้ดีขึ้น
- 3.9 ช่วยหารายได้พิเศษให้กับโรงเรียนหรือท้องถิ่น
- 3.10 ช่วยสร้างงานที่มีความหมายให้นักเรียนได้ศึกษาและปฏิบัติ น่าสังเกตว่านักเรียนที่ทำงานแก่งมักจะเรียนดีและมีความประพฤติดีด้วย
- 3.11 ช่วยสร้างความรู้สึกรู้สึกเป็นเจ้าของโรงเรียนให้เกิดขึ้นกับบุคลากรทุกฝ่าย เช่น ครู นักเรียน ภารโรง ผู้ปกครอง และท้องถิ่น เป็นต้น

นอกจากนี้ ธีรศักดิ์ อัครบวร (2540) กล่าวโดยสรุปได้ ดังนี้

1. เพื่อเป็นการเติมเต็มในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ช่วยให้ผู้จัดการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ รู้จักการสมาคม ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ร่วมทำงานกับผู้อื่นได้
2. เพื่อส่งเสริมหลักสูตรให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพราะผู้เรียนต้องลงมือปฏิบัติจริง ช่วยให้ผู้เรียนมี ประสบการณ์กว้างขวางและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
3. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการบริหารโรงเรียนโดยอ้อม เช่น สภานักเรียน
4. เพื่อส่งเสริมกิจกรรมสังคม กิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ฯลฯ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนช่วยสร้างสรรค์สังคมที่ตนอาศัยอยู่

จากประโยชน์ของกิจกรรมเสริมหลักสูตรข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมเสริมหลักสูตรมีประโยชน์ต่อผู้เรียนหลายประการ ทั้งต่อตนเองและสังคม ส่งเสริมการเรียนการสอนตามหลักสูตร และยังมีส่วนช่วยเหลือในการบริหารงานโรงเรียน อีกทั้งยังฝึกความเป็นผู้มีระเบียบวินัยและอื่น ๆ ดังนั้นกิจกรรมเสริมหลักสูตรจึงมีความสำคัญ มีคุณค่าที่โรงเรียนควรจัดขึ้น หากมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรอย่างถูกต้องเป็นระบบแล้ว จะเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมการจัดการศึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์ต่อไป

การออกแบบกิจกรรมแบบบูรณาการ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาหลักสูตรให้มีลักษณะบูรณาการแบบสหวิทยาการ (Interdisciplinary Integration) เป็นการออกแบบกิจกรรมที่ใช้หัวข้อ (Theme) เป็นแกนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบกับเลือกใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายให้สอดคล้องกับวัย และ

ความสนใจของผู้เรียน และบริบทในด้านความพร้อมของสื่อและแหล่งเรียนรู้ ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้หัวเรื่องเป็นแกน มีขั้นตอน ดังนี้

1. การเลือกและจัดระบบหัวเรื่อง (Selecting an Organizing Theme) อาจเป็น ปัญหา เหตุการณ์ หรือประเด็นที่สอดคล้องกับชุมชน ชีวิตประจำวันและความสนใจของผู้เรียน หรือสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ โดยหัวเรื่องต้องมีขอบข่ายกว้างพอที่จะนำเนื้อหาของรายวิชาต่าง ๆ เข้าไปบูรณาการในหัวเรื่องนั้น ๆ ได้

2. การตั้งคำถามสำคัญ (Establishing Essential Questions) ขั้นตอนนี้เป็น หัวใจสำคัญของการออกแบบหน่วยการเรียนรู้ เนื่องจากคำถามสำคัญจะช่วยให้ผู้สอนมองเห็น ภาพรวมและแนวทางในการกำหนดขอบข่ายและลำดับของเนื้อหา สื่อที่ต้องใช้ ตลอดจนทักษะ และโครงสร้างของกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ภายใต้หัวเรื่องและเวลาที่กำหนด ทำให้สามารถแก้ปัญหาในเรื่องของน้ำหนักและความสำคัญของเนื้อหาที่จะสอนในการสร้างหลักสูตร บูรณาการได้ ซึ่งหลักในการตั้งคำถามสำคัญ คือ ตั้งเป็นคำถามปลายเปิดแนวกว้างที่มีได้มีคำตอบ เพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เท่านั้น ผู้เรียนสามารถทำความเข้าใจกับคำถามนั้นได้ โดยตั้งให้ ครอบคลุมความคิดรวบยอดในหัวเรื่องย่อยหนึ่ง ๆ ที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ สอดคล้องกับชีวิต ของผู้เรียน หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่มี ความหมายซ้ำกัน จำนวนคำถามที่ตั้งขึ้นควรเหมาะสมกับ เวลาที่กำหนด นอกจากนี้ชุดของคำถามที่ตั้งขึ้นควรเป็นเหตุเป็นผลต่อเนื่องร้อยเรียงซึ่งกันและกัน (Jacobs, 1997) หลังจากที่ตั้งคำถามสำคัญเรียบร้อยแล้ว ผู้สอนอาจแยกคำถามสำคัญแต่ละข้อ ออกเป็นคำถามย่อย เพื่อนำไปใช้ในการออกแบบกิจกรรม ทักษะ และช่วยให้การกำหนดวิธีการ ประเมินผลทำได้ง่ายขึ้น จากนั้นควรร่วมกันพิจารณาว่า คำถามที่ตั้งขึ้นทำให้ผู้เรียนบรรลุ จุดประสงค์ที่ตั้งไว้ได้จริงหรือไม่ หากผู้เรียนไม่สามารถบรรลุตามจุดประสงค์ต้องมีการปรับปรุง คำถาม (Clayton, 2010)

3. การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับนำไปใช้ในชั้นเรียน (Designing Activities for Implementation) ในขั้นตอนนี้ เป็นการนำคำถามสำคัญที่ตั้งขึ้นจากขั้นตอนที่ 2 มา ใช้ในการออกแบบกิจกรรม สื่อ และแหล่งเรียนรู้ รวมทั้งวิธีการประเมินผล ซึ่งหลักในการออกแบบ กิจกรรมสำหรับหลักสูตรบูรณาการไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับผู้สอนที่จะนำไปปรับใช้ให้ เหมาะสมกับผู้เรียน กิจกรรมนั้นต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนเป็นนักคิดอย่างมีวิจารณญาณและ สร้างสรรค์ (Jacobs, 1997) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกการทำงานร่วมกัน มีการบูรณาการเนื้อหา ต่าง ๆ อย่างเป็นองค์รวม โดยใส่ทักษะอย่างน้อย 1 ทักษะ และออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับ ความสามารถและความสนใจของผู้เรียน สำหรับการจัดการเรียนรู้ที่ใช้กิจกรรมเป็นฐาน เป็น

การบูรณาการกิจกรรมที่หลากหลายเข้าด้วยกัน โดยให้ผู้เรียนเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันผ่านกระบวนการทางสังคม ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงข้อมูลใหม่เข้ากับสิ่งที่ได้เรียนไปแล้ว และประยุกต์ใช้ความรู้ นั้นกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งการจัดการเรียนรู้ที่ใช้กิจกรรมเป็นฐาน เช่น การสอนโดยใช้โครงงาน การเรียนรู้แบบร่วมมือ ทักษะศึกษา สถานการณ์จำลอง การแสดงบทบาท หรือเกมต่าง ๆ การเลือกใช้รูปแบบใดนั้น ผู้สอนต้องพิจารณาเลือกใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา สื่อ แหล่งการเรียนรู้ วัย และความสนใจของผู้เรียน

4. การเลือกสื่อ แหล่งเรียนรู้ และการประเมินผล การสอนโดยใช้หัวเรื่องเป็นแกนสามารถใช้สื่อได้อย่างหลากหลาย ทั้งที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวีดิทัศน์ สื่อเทคโนโลยี สถานประกอบการ บุคลากรหรือผู้เชี่ยวชาญในชุมชน (Meinbach; Fredericks; & Rothlein, 2000) สำหรับสื่อและแหล่งการเรียนรู้ควรเป็นสื่อที่มีอยู่และหาได้ง่ายในท้องถิ่น สอดรับกับคำถามสำคัญที่ตั้งขึ้น รวมทั้งการประเมินผลควรใช้วิธีการที่หลากหลายที่สามารถประเมินผลความก้าวหน้าและ พัฒนาการของผู้เรียนได้อย่างแท้จริง สอดคล้องกับกิจกรรมที่ใช้และควรประเมินผลไปพร้อม ๆ กับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งรูปแบบของการประเมินผลตามสภาพจริงมีหลายวิธี เช่น การประเมินโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) การเขียนรายงานตนเอง การสังเกต การสัมภาษณ์

สรุปได้ว่า การออกแบบกิจกรรมแบบบูรณาการนั้น ผู้สอนต้องพิจารณาเลือกจัด ประสบการณ์ที่เหมาะสมกับวัย ความสนใจของผู้เรียน โดยเริ่มต้นจากหัวเรื่อง (Theme) แล้วนำไปกำหนดคำถามสำคัญให้ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ จากนั้นจึงออกแบบ กิจกรรมการเรียนรู้ เลือกสื่อ แหล่งการเรียนรู้ และวิธีการวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับ องค์ประกอบด้านต่าง ๆ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการเลือกและกำหนดหัวข้อ และคำถาม ตลอดจนการออกแบบการเรียนรู้ในกิจกรรมเสริมฯ ครั้งนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรและกิจกรรมแบบบูรณาการ มีรายละเอียด ดังนี้

ชนินันท์ พุทธิษประมุข (2554) ได้พัฒนาหลักสูตรแบบสหวิทยาการ เรื่อง เสียงใน เครื่องดนตรีไทย สำหรับนักเรียนไม่เน้นวิทยาศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อศึกษาถึง พัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์ ความเข้าใจเนื้อหาวิทยาศาสตร์เรื่องเสียง เจตคติ ที่มีต่อวิทยาศาสตร์ และความตระหนักถึงความสำคัญของวัฒนธรรมที่มีค่าของชาติไทย โดย มุ่งเน้นเฉพาะเครื่องดนตรีไทยของนักเรียนก่อนและหลังเรียนจากหลักสูตรนี้ โดยจัดทำหลักสูตร

เป็นวิชาเลือกที่สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ตามแนวความคิดด้านสหวิทยาการและทฤษฎีสรรคนิยม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนวัดนโกสินทร์สมโภชบางเขน จำนวน 35 คน ผลการวิจัย พบว่า หลังเรียนนักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์เพิ่มขึ้น คะแนนสอบหลังเรียนเกี่ยวกับความเข้าใจวิทยาศาสตร์ เรื่อง เสียง มากกว่าคะแนนสอบก่อนเรียน และเจตคติที่นักเรียนมีต่อวิทยาศาสตร์เป็นรายข้อมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของเครื่องดนตรีไทยในฐานะวัฒนธรรมที่มีค่าของชาติไทยมากขึ้น และมีความคิดเห็นต่อหลักสูตรในทางบวก

ณัฐธิดา รื่นบุญ เสาร์รัตน์ ภัทรจิตินันท์ และคมกริช แม่นยำ (2556) ได้พัฒนากิจกรรมบูรณาการ สำหรับเติมเต็มศักยภาพนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนากิจกรรมบูรณาการสำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2) ศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมต่อการพัฒนาคุณลักษณะของผู้มีความสามารถพิเศษ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนโครงการเติมเต็มศักยภาพนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา ปีการศึกษา 2554 จำนวน 18 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ 1) กิจกรรมบูรณาการสำหรับเติมเต็มศักยภาพนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ จำนวน 8 กิจกรรม 2) แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรม 3) แบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนต่อคุณลักษณะที่นักเรียนได้รับการพัฒนาจากการเข้าร่วมกิจกรรม 4) แบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างผลงานนักเรียนกับคุณลักษณะของผู้มีความสามารถพิเศษ และ 5) แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ระยะเวลาในการวิจัย 4 เดือน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมบูรณาการทั้ง 8 กิจกรรมนักเรียน มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดมากกว่าร้อยละ 58.00 โดยกิจกรรมที่นักเรียนพึงพอใจมากที่สุดคือ กิจกรรมผ้าขี้ริ้วห่อทอง คุณลักษณะที่นักเรียนได้รับการพัฒนามากที่สุด ได้แก่ ด้านจินตนาการ/ความคิดสร้างสรรค์ ด้านทักษะในการสื่อสาร และด้านความมีเหตุผล กิจกรรมที่สามารถพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียนได้ทั้ง 12 ด้าน ได้แก่ กิจกรรม Clip หุหรุษ สร้างสรรค์ตามจินต

รุ่งฟ้า กิติญาณสันต์ สุกัญญา เจริญวัฒน์ และกนก พานทอง (2557) ได้พัฒนาชุดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เรื่อง โภชนาการและการออกกำลังกาย สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เรื่อง โภชนาการและการออกกำลังกาย สำหรับนักเรียนประถมศึกษา 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการ

ใช้ชุดกิจกรรมเสริมหลักสูตร 3) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มที่ใช้และกลุ่มที่ไม่ใช้ชุดกิจกรรม และ 4) ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ห้องละ 30 คน จากโรงเรียนวัดดอนทอง จังหวัดฉะเชิงเทรา โรงเรียนสฤณีเดช จังหวัดจันทบุรี โรงเรียนอนุบาลบ้านบางพระ จังหวัดชลบุรี และโรงเรียนอนุบาลระยอง จังหวัดระยอง ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยวิธีการจับสลากเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1) ชุดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเรื่องโภชนาการและการออกกำลังกาย จำนวน 5 ชุด 2) แผนการจัดการเรียนรู้ 3) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นแบบปรนัย จำนวน 25 ข้อ และ 4) แบบวัดความพึงพอใจมีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 10 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เรื่อง โภชนาการและการออกกำลังกายที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยชุดกิจกรรมเสริมหลักสูตรหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมเสริมหลักสูตรมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก

จักรเพชร สุริยะกมล (2559) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบบูรณาการตามแนวคิดสะเต็มศึกษาที่มีต่อการรู้เท่าทันและพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบร่วมมือของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีความมุ่งหมายคือ 1) เพื่อเปรียบเทียบการรู้เท่าทันและพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบร่วมมือหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2) เพื่อเปรียบเทียบการรู้เท่าทันและพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบร่วมมือระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผล ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ 3) เพื่อเปรียบเทียบการรู้เท่าทันและพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบร่วมมือในระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 22 คน ใช้เครื่องมือในการวิจัยคือ แผนการจัดการกิจกรรมเสริมหลักสูตรตามแนวคิดสะเต็มศึกษา แบบวัดการรู้เท่าทัน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการอ่าน ด้านคณิตศาสตร์ และด้านวิทยาศาสตร์ และแบบสังเกตพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบร่วมมือ เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณ (MANCOVA) ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการเปรียบเทียบการรู้เท่าทันและพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบร่วมมือหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของทุกตัวแปรสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ผลการเปรียบเทียบการรู้เท่าทันและพฤติกรรมการแก้ปัญหา

แบบร่วมมือระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผล ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า การรู้เท่าทันด้านการอ่านไม่แตกต่างกัน ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนการรู้เท่าทันด้าน คณิตศาสตร์ การรู้เท่าทันด้านวิทยาศาสตร์ และพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบร่วมมือไม่แตกต่าง เฉพาะในกลุ่มทดลองเท่านั้น 3) ผลการเปรียบเทียบการรู้เท่าทัน และพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบ ร่วมมือในระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของ ทุกตัวแปรสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Roush (2008) ได้ศึกษาผลการบูรณาการหลักสูตรของโรงเรียน Wheelersberg Middle School โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อยืนยันว่าการนำหลักสูตรบูรณาการไปใช้ ส่งผลดีต่อผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเฉพาะการพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับอาสาสมัครซึ่งเป็นนักเรียนเกรด 6 ที่เรียนจบ หน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการรายวิชาวิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ และ การเขียนในหัวข้อ Anne of Green Gables นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการมีส่วนร่วม ในการสังเกตการสอน การวางแผนการสอน และการประชุมร่วมกันระหว่างครูในแต่ละ สาขาวิชา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสำรวจความคิดเห็นของผู้เรียน เกี่ยวกับหลักสูตรบูรณาการ ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิดจำนวน 11 ข้อ ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ เขียนแสดงความรู้สึกที่มีต่อหลักสูตรบูรณาการพร้อมเหตุผลประกอบ โดยผู้วิจัยแจกแบบสำรวจนี้ ช่วงต้นภาคเรียนและเก็บคืนหลังจากเรียนหลักสูตรบูรณาการไปแล้วเป็นเวลา 9 สัปดาห์ จากนั้น ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสัมภาษณ์อาสาสมัครซึ่งเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 10 คน จากนักเรียน ทั้งหมด 91 คน ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่าหลักสูตรบูรณาการช่วยให้เห็นความ เชื่อมโยงของเนื้อหาในแต่ละรายวิชาโดยการเรียนรู้ผ่านหัวข้อเพียงหัวข้อเดียว ลดความซ้ำซ้อน ของเนื้อหา สามารถตอบคำถามจากสิ่งที่จำได้จากการเรียนรู้มาใช้อธิบายเหตุผลเพิ่มเติมได้ นอกจากนี้หลักสูตรบูรณาการยังส่งเสริมให้เกิดทักษะการแก้ปัญหาและการคิดอย่างมี วิจารณญาณผ่านการทำโครงการ และการแก้ปัญหาโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือกับ เพื่อน แต่มีนักเรียนบางส่วนแสดงความรู้สึกไม่ชอบหลักสูตรบูรณาการ เนื่องจากครูไม่สามารถ ตอบคำถามของนักเรียนได้เมื่อนักเรียนสงสัย

ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory)

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นแนวความคิดที่นักสังคมสงเคราะห์ นิยมใช้ในการปฏิบัติงาน ซึ่งอธิบายได้ว่า ปัจเจกบุคคลมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสภาวะแวดล้อมทางสังคม 3 ระดับ คือ

1. ระดับชุมชน โดยผ่านกลไกบูรณาการทางสังคม (Social Integration)
2. ระดับเครือข่ายทางสังคม โดยผ่านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการแลกเปลี่ยนทางสังคม
3. ระดับสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด โดยการที่บุคคลมีความใกล้ชิดสนิทสนม การแสวงหาคำแนะนำ และการชี้แนะเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ส่วนตัวของเขา

การที่บุคคลมาสัมพันธ์กันเป็นเครือข่ายทางสังคม มีวัตถุประสงค์เพื่อดำรงไว้ซึ่งสถานภาพทางสังคมของตนเอง การตอบสนองความต้องการทางด้านอารมณ์ ด้านทรัพยากร ด้านการจัดการเพื่อให้ได้รับข้อมูลความรู้เพิ่มเติม และเพื่อการได้เข้าสู่วงสังคมใหม่ ๆ ซึ่งก็คือ การสนับสนุนทางสังคม หรือการเกื้อกูลกันทางสังคมนั่นเอง สอดคล้องกับ Gottlieb (1985) ที่นิยามความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นผลที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ของบุคคล ซึ่งอยู่ในเครือข่ายทางสังคมที่มีโครงสร้างแน่นชัด ปฏิสัมพันธ์นี้เป็นการมีส่วนร่วมของบุคคลที่เกี่ยวข้อง และเป็นการแลกเปลี่ยนทรัพยากรกับบุคคลที่รู้จักเป็นอย่างดี นอกจากนี้ วันทนีย์ วาสิกะสิน และคณะ (2541) ให้ความหมายว่า การได้รับความรู้สึกในด้านดี เช่น ความรัก ความเอาใจใส่ ฯลฯ รวมทั้งการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เช่น การให้สิ่งของ การให้ข้อมูลข่าวสาร ฯลฯ ทั้งจากบุคคลใกล้ชิด และบุคคลในสังคม

สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การให้การสนับสนุนใน 3 ด้าน ได้แก่ การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม และด้านวัตถุ สิ่งของ หรือการบริการ

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

Thoits (ภัทรพงศ์ ประกอบผล, 2534) ได้รวบรวมการสนับสนุนทางสังคมประเภทต่าง ๆ ไว้ ดังนี้

1. การสนับสนุนด้านข้อมูล ข่าวสาร หมายถึง การได้รับข้อมูล ข่าวสาร หรือ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตลอดจนการบอกรับต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ และสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ได้
2. การสนับสนุนด้านเงินทอง วัตถุสิ่งของ และแรงงาน หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของบุคคลในเรื่องสิ่งของ เครื่องใช้ เงิน และแรงงาน

3. การสนับสนุนด้านอารมณ์และสังคม แบ่งเป็น

- ด้านอารมณ์ ได้แก่ การได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ ใกล้ชิดสนิทสนม มีความรู้สึกผูกพัน เห็นอกเห็นใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- ด้านการยอมรับ ได้แก่ การได้รับการยกย่องชมเชยจากผู้อื่น ยอมรับในการแสดงออกความสามารถ หรือความสำเร็จ
- ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม มีการร่วมกิจกรรมในสังคม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

House (ภัทรพงศ์ ประกอบผล, 2534) ได้แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ชนิด คือ

1. การได้รับการยอมรับ และมีผู้เห็นคุณค่า (Emotion Support) คือ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ดูแลเอาใจใส่ ความรัก ความจริงใจ และความสนใจ
2. การได้รับความช่วยเหลือด้านสิ่งของ การเงิน หรือแรงงาน (Instrument Support) เป็นพฤติกรรมการช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของคน ซึ่งมีหลายอย่าง เช่น เงิน แรงงาน เวลา เป็นต้น
3. การได้รับความช่วยเหลือด้านการประเมิน และเปรียบเทียบพฤติกรรม (Appraisal Support) เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำไปใช้ในการประเมินตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจ และทำให้รู้สึกเปรียบเทียบตนเองกับผู้อยู่ในสังคม
4. การได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) เป็นข้อมูล ข้อเสนอแนะ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ การที่จะเข้าใจการสนับสนุนทางสังคมได้นั้น ต้องเข้าใจองค์ประกอบหรือระบบโครงสร้างของกลุ่ม ซึ่งเรียกว่า เครือข่ายสังคม (Social Network) คือ สัมพันธภาพทางสังคมและความเชื่อมโยงระหว่างบุคคล ซึ่งอาจก่อให้เกิดการเข้าถึงหรือการระดมทุนสนับสนุนทางสังคมเพื่อสุขภาพ โดยเครือข่ายทางสังคมประกอบไปด้วยกลุ่มครอบครัว เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน เป็นต้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ ดังนี้
 - 1) ขนาดของกลุ่มสังคม คือ จำนวนคนในกลุ่ม ซึ่งบุคคลมีความสัมพันธ์ว่าเป็นขนาดเล็กหรือใหญ่ ซึ่งจะมีผลต่อแหล่งสนับสนุนต่างกัน
 - 2) ชนิดของความสัมพันธ์ เป็นความผูกพันซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่มสังคม ซึ่งลักษณะของบุคคลที่ผูกพันด้วยอาจเป็นกลุ่มเครือญาติหรือไม่ใช่เครือญาติ มีความสัมพันธ์ระดับแน่นแฟ้นหรือไม่แน่นแฟ้น ซึ่งจะมีผลต่อการได้รับการสนับสนุน

3) ระยะเวลาที่ใช้ในการติดต่อ คือ ระยะเวลาที่บุคคลรู้จักและติดต่อกัน ตั้งแต่เริ่มรู้จักและดำเนินสัมพันธ์ภาพต่อกันเรื่อยมา ซึ่งระยะในการติดต่อนี้จะส่งผลต่อการสนับสนุนทางสังคมทำให้เกิดความช่วยเหลือมากขึ้นตามไปด้วย

4) ความถี่ในการติดต่อ ลักษณะโครงสร้างเครือข่ายทางสังคมที่ดี บุคคลต้องพบกันบ่อย การพบกันสม่ำเสมอจะช่วยดำรงไว้ซึ่งสัมพันธ์ที่ดี

5) วิธีการที่ใช้ในการติดต่อ การติดต่อสื่อสารเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง ซึ่งเป็นความต้องการของมนุษย์ การติดต่อก็มีหลายชนิด เช่น จดหมาย โทรศัพท การพบปะพูดคุย วิธีการติดต่อกันจะมีผลต่อสัมพันธ์ภาพและการสนับสนุนที่บุคคลจะได้รับ ทั้งนี้โครงสร้างเครือข่ายทางสังคมจะเป็นสื่อกลางที่ทำให้บุคคลเกิดการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การติดต่อกับบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง ได้รับความรักและความช่วยเหลือต่าง ๆ ตลอดจนได้รับความสำคัญจากผู้อื่น

แหล่งสนับสนุนทางสังคม

Pender (1987) แบ่งแหล่งสนับสนุนทางสังคมเป็น 5 ระบบ ดังนี้

1. ระบบสนับสนุนตามธรรมชาติ (Natural Support System) เป็นองค์ประกอบเบื้องต้นของกลุ่มที่ให้การสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง ในการที่ช่วยเหลือสนับสนุนตามความต้องการของสมาชิกในครอบครัว โดยมีความเอาใจใส่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

2. ระบบสนับสนุนจากเพื่อน (Peer Support System) เป็นการสนับสนุนที่บุคคลได้รับจากบุคคลอื่น ซึ่งมีประสบการณ์ มีความชำนาญในการค้นหาหาความต้องการ และสามารถติดต่อชักจูงบุคคลได้ง่าย เป็นเหตุให้บุคคลประสบความสำเร็จและสามารถปรับตัวได้อย่างดีในสถานการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ ในชีวิตได้

3. ระบบสนับสนุนจากองค์กรด้านศาสนา (Religion Organization) ซึ่งเป็นแหล่งของการสนับสนุนที่เก่าแก่ดั้งเดิมในชุมชน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้มีการพบปะ แลกเปลี่ยนความเชื่อ ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ คำสอน คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการดำรงชีวิต

4. ระบบสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพด้านสุขภาพ (Health Profession Support) เป็นแหล่งสนับสนุนแห่งแรกๆ ที่ให้การช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยความชำนาญ และให้บริการแก่ผู้ป่วย ซึ่งจะมีความสำคัญต่อเมื่อการสนับสนุนที่ได้รับจากครอบครัว และกลุ่มเพื่อนไม่เพียงพอ

5. ระบบสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพอื่น ๆ (Voluntary Service Groups and Mutual Health Groups) เป็นการสนับสนุนจากกลุ่มบริการอาสาสมัคร กลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self Help Group) เป็นกลุ่มสื่อกลางที่ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต เช่น ปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรัง ปัญหาการเจ็บป่วยในระยะสุดท้ายของชีวิต

นอกจากนี้ ภัทรพงศ์ ประกอบผล (2534) กล่าวถึง แนวคิดของ Mc Elveen ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องแหล่งสนับสนุนทางสังคมว่า ครอบครัวและญาติพี่น้องเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญและใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด โดยจะมีการติดต่อกันบ่อยครั้ง มีโอกาสแลกเปลี่ยนสิ่งของ บริการข้อมูลข่าวสาร และช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหา และตัดสินใจซึ่งกันและกัน รองลงมาจะเป็นกลุ่มเพื่อน อย่างไรก็ตามความต้องการสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งต่าง ๆ จะขึ้นอยู่กับภาวะสุขภาพ และความต้องการของบุคคลเป็นสำคัญ

หลักการสนับสนุนทางสังคม

ปัทมา ทัพเสรีไพบ (2534) และบุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์ (2528) กล่าวถึงหลักการสนับสนุนทางสังคมที่สอดคล้องกันว่าเป็นการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้และผู้รับ โดยมีลักษณะการติดต่อเป็นข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่ามีคนเอาใจใส่ ให้ความรัก ความหวังดีต่อตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งการสนับสนุนอาจอยู่ในรูปข้อมูลข่าวสาร วัตถุหรือสิ่งของ และช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดหมายที่ต้องการ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสนับสนุนทางสังคม

Klan and Antonucci (สุพัตรา ไบสุนทร, 2543) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสนับสนุนทางสังคม มี 2 ด้าน ดังนี้

1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของแต่ละบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพ ศาสนา วัฒนธรรม ตลอดจนคุณลักษณะและความสามารถของแต่ละบุคคล เช่น เด็ก ผู้หญิง คนชรา คนพิการ ฯลฯ เป็นพวกที่มีแนวโน้มว่าจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก

2. ด้านคุณสมบัติของสถานการณ์ ความแตกต่างของสถานการณ์ ความคาดหวังของสังคม บทบาทของสังคม มีผลทำให้บุคคลต้องการได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน เช่น เวลาเกิดอุบัติเหตุ หรือภัยธรรมชาติ เป็นต้น

ดังนั้น หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้แหล่งสนับสนุนตามธรรมชาติจากครอบครัว ครูอาจารย์ และเพื่อนในการให้การช่วยเหลือสนับสนุนอย่างเหมาะสม โดยมีความเอาใจใส่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยสนับสนุนทั้งทางด้านอารมณ์และสังคม ด้านทรัพยากร วัตถุ สิ่งของตามความจำเป็น ด้านข้อมูลข่าวสาร ความรู้

คำปรึกษา และคำแนะนำ และการให้ข้อมูลป้อนกลับ โดยการประเมินผลระหว่างเรียน เพื่อให้ นักเรียนรับทราบผลการประเมินของตนเอง

รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning)

Regate and Geoffrey Caine (กมลฉัตร กล่อมอิม, 2560) กล่าวว่า หลักการเรียนรู้ โดยใช้สมองเป็นฐานไม่ใช่เลือกให้เพียงข้อเดียว แต่เลือกให้ข้อที่ทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นมากที่สุด มี 12 ข้อ ดังนี้

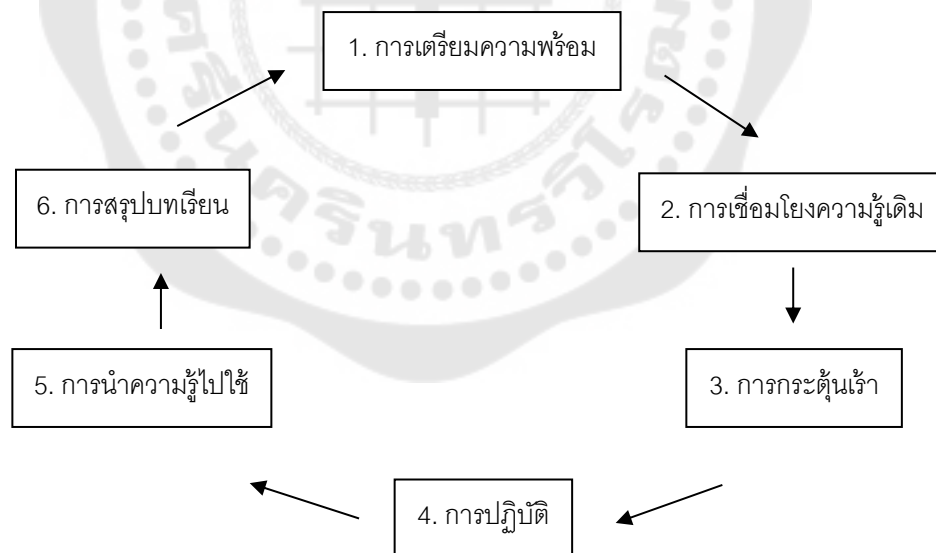
1. สมองเรียนรู้พร้อมกันทุกระบบ สมองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้หลายอย่างในเวลาเดียวกัน ผลผสมผสานด้านความคิด ประสบการณ์ และอารมณ์ รวมถึงข้อมูลที่มีอยู่หลากหลายรูปแบบ ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่หลากหลาย
2. พฤติกรรมสุขภาพมีผลกระทบต่อการทำงานของสมอง ผู้สอนควรให้ความใส่ใจไม่เพียงเฉพาะความรู้สึกร่างกายหรือสติปัญญาด้านเดียว
3. ผู้สอนต้องเข้าใจว่าเอกลักษณ์และความเข้าใจของนักเรียนอยู่บนพื้นฐานของประสบการณ์ ซึ่งมีความแตกต่างกัน
4. สมองค้นหาความหมายโดยการค้นหาแบบแผน (Pattern) การสอนควรต้องเชื่อมโยงความคิดและข้อมูลที่กระจัดกระจายและหลากหลายเป็นความคิดรวบยอดให้ได้
5. อารมณ์เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ความสร้างสรรค์ การเรียนรู้ได้รับอิทธิพลจากอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติ
6. กระบวนการทางสมองเกิดขึ้นทั้งส่วนรวมและส่วนย่อยในเวลาเดียวกัน หากถูกมองข้ามไปในส่วนใดส่วนหนึ่ง จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ยาก
7. สมองเรียนรู้จากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จะต้องปฏิบัติจึงเกิดการเรียนรู้ การเรียนรู้จากการบอกเล่า จดตามคำบอก และจากการฟังอย่างเดียว สมองจะเกิดการเรียนรู้ น้อยลง
8. ผู้เรียนสามารถเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ และจดจำได้ นอกจากนี้ ผู้เรียนยังต้องการเวลาในการเรียนรู้ด้วย
9. สมองใช้การจำที่เกิดจากประสบการณ์ตรงและการท่องจำ การจัดการเรียนรู้ที่เน้นท่องจำ ผู้เรียนจะไม่เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง
10. การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพที่สุดเกิดจากประสบการณ์
11. บรรยายภาคีในชั้นเรียนควรจะเป็นการทำท่าย ไม่ใช่การข่มขู่ผู้เรียน

12. สมอเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ดังนั้นการจัดการเรียนรู้ต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่ชอบ

องค์ประกอบของหลักการเรียนรู้โดยใช้สมอเป็นฐาน

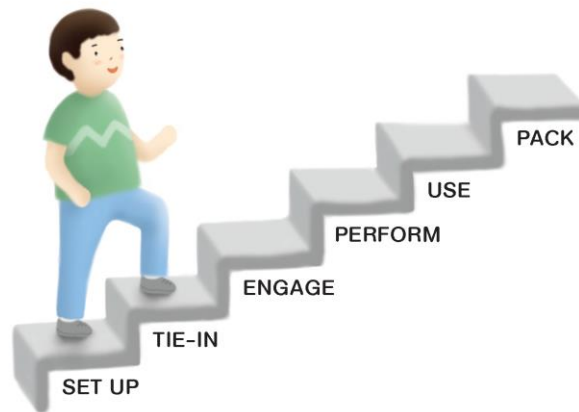
Regate and Geoffrey Caine (กมลฉัตร กล่อมอิม, 2560) สรุปว่า “ภาวะที่ดีที่สุดในการใช้สมอของมนุษย์ คือ การใช้ขีดจำกัดความสามารถทางสมอเพื่อการเชื่อมโยงและการเข้าใจสิ่งที่เป็นเงื่อนไขสูงสุดในกระบวนการ” มี 3 องค์ประกอบที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ซับซ้อน ได้แก่

1. Orchestrated Immersion คือ การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่หลากหลาย ซับซ้อน และเป็นประสบการณ์ที่แท้จริง
2. Relaxed Alertness คือ พยายามกำจัดความกลัวของผู้เรียน และเพิ่มเติมบรรยากาศที่ท้าทายให้มากขึ้น
3. Active Processing คือ การกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการกระตือรือร้นว่าจะเรียนรู้ได้โดยวิธีการใด เรียนรู้อย่างไร และให้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง



ภาพประกอบ 3 ตัวอย่างการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมอเป็นฐาน รายวิชาออกแบบการเรียนรู้

ที่มา : กมลฉัตร กล่อมอิม, 2560



ภาพประกอบ 4 ตัวอย่างขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน

ที่มา : สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน), (2558)

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้มีหลากหลายตามวัตถุประสงค์และเนื้อหาวิชา แต่เมื่อนำมาเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมอง พบว่า เป็นขั้นตอนที่เรียกว่า STEP UP ได้ โดยครูสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่ดำเนินการอยู่แล้วได้ ดังนี้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- เตรียมความพร้อม (SET UP) หมายถึง การเตรียมความพร้อมให้เด็กพร้อมเรียนรู้ เช่น ใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ เกมที่สนุกสนาน กิจกรรมเปิดสมอง (Brain gym) การทำสมาธิ

- ทบทวนความรู้เดิม เชื่อมโยงความรู้ใหม่ (TIE-IN) หมายถึง การทบทวนความรู้เดิมของเด็กที่มีอยู่แล้ว และเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ที่เด็กจะได้รับ เช่น ใช้การตั้งคำถาม การให้เด็กเล่าประสบการณ์ เล่นเกม

ขั้นดำเนินการสอน

- กระตุ้นเร้า (ENGAGE) หมายถึง การกระตุ้นให้เด็กเกิดความกระหายใคร่รู้ โดยใช้สถานการณ์จริงหรือจำลอง นำสิ่งแปลกใหม่มาแสดงให้เห็นเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาที่กำลังจะเรียน รวมทั้งกระตุ้นด้วยคำถามให้เด็กคิด และคาดเดา

- ลงมือปฏิบัติ (PERFORM) หมายถึง การที่เด็กได้เรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ จากการลองผิดลองถูกเพื่อค้นคว้า แสวงหาคำตอบ นำเสนอ และอธิบายสิ่งที่ค้นพบได้

- ฝึกปฏิบัติในบริบทต่าง ๆ (USE) หมายถึง การให้เด็กได้ท่องจำ ทำซ้ำ และฝึกทักษะผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ทำให้เกิดการจดจำ และความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ เช่น เกม การศึกษา แบบฝึก ใบงาน ชิ้นงาน ทั้งในรูปแบบงานกลุ่มและงานเดี่ยว

ขั้นสรุป

- สรุป (PACK) หมายถึง การสรุปเป็นความคิดรวบยอดจากสิ่งที่เด็กได้เรียนรู้ โดยให้เด็กนำเสนอความคิดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ตาราง กราฟ แผนภูมิ แผนภาพ ภาพวาด รวมถึงการต่อยอดความคิดเพื่อนำไปใช้

ในตอนท้ายของแต่ละขั้นตอน ครูควรมีการสอบถามความเข้าใจของเด็ก หากพบว่าเด็กไม่เข้าใจ ครูจะได้ทบทวนกระบวนการและช่วยเหลือเพื่อให้เด็กประสบความสำเร็จและก้าวต่อไปสู่ขั้นตอนใหม่ได้ วิธีการสอบถามอาจใช้การตั้งคำถาม เพื่อให้แต่ละคนตอบหรือตอบเป็นกลุ่ม หรือการสังเกตเด็กในขณะปฏิบัติกิจกรรม

การนำรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานประยุกต์ใช้ในการจัด

การศึกษา ควรคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1. หลักสูตร (Curriculum) นักการศึกษาหรือครูควรออกแบบหลักสูตรและเนื้อหาให้สอดคล้องกับความสนใจ ความต้องการ ความถนัด และวัยของผู้เรียน และควรจัดหลักสูตรที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย (meaningful learning)

2. การสอน (Instruction) ครูควรให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เป็นกลุ่ม และใช้การเรียนรู้ที่มีความหมาย โดยให้ผู้เรียนเรียนรู้จากปัญหาในชีวิตจริง ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน ภายใต้บรรยากาศที่ปราศจากความเครียด และความกดดันต่าง ๆ

3. การประเมินผล (Assessment) ครูควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เข้าใจลีลาการเรียนรู้และความต้องการของตนเอง และหาวิธีการเพิ่มพูนกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง และควรใช้วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนที่หลากหลายและมีความยืดหยุ่น ไม่มุ่งแต่คะแนนอย่างเดียว และควรประเมินผลการเรียนรู้ตามสภาพจริง (authentic assessment)

รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning)

เป็นการเรียนรู้ที่เน้นบทบาท และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน หรือการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ซึ่งคำว่า “ใช้กิจกรรมเป็นฐาน” หมายถึง การนำกิจกรรมเป็นที่ตั้งเพื่อที่จะฝึกหรือพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนด โดยมีลักษณะสำคัญของการเรียนรู้ ดังนี้

1. ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความตื่นตัวและกระตือรือร้นด้านความรู้คิด

2. กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้จากตัวผู้เรียนเองมากกว่าการฟังผู้สอนในห้องเรียน และการท่องจำ
3. พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียนให้สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องนอกห้องเรียน
4. ได้ผลลัพธ์ในการถ่ายทอดความรู้ใกล้เคียงกับการเรียนรู้รูปแบบอื่น แต่ได้ผลดีกว่าในการพัฒนาทักษะด้านการคิดและการเขียนของผู้เรียน
5. ผู้เรียนมีความพึงพอใจกับการเรียนรู้แบบนี้มากกว่ารูปแบบที่ผู้เรียนเป็นฝ่ายรับความรู้
6. เน้นความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยผ่านการอ่าน เขียน คิด อภิปราย และเข้าร่วมในการแก้ปัญหา

ประเภทของการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน

การใช้กิจกรรมเป็นฐานขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมว่ามุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้หรือพัฒนาในเรื่องใด สามารถจำแนกได้ 3 ประเภท ได้แก่ 1) กิจกรรมเชิงสำรวจ (Exploratory) 2) กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ (Constructive) และ 3) กิจกรรมเชิงการแสดงออก (Expressional) นอกจากนี้การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานเป็นแนวคิดที่เน้นให้ผู้เรียนซึมซับความรู้ความเข้าใจผ่านการเล่นและการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้เข้าใจและคิดเองในเนื้อหาสาระระหว่างเล่นเกม และหากกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นกิจกรรมกลุ่มด้วยแล้ว ผู้เรียนก็จะสามารถพัฒนาภาวะความเป็นผู้นำ มนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม และความสามารถในการเข้าสังคมได้อีกด้วย (วิโรจน์ ลักษณะอดิสร, 2550) ซึ่งสอดคล้องกับ Roger (1970) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ทางความรู้สึก
2. ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ และเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงออกที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง
3. เกิดแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ กล่าวคือ การเข้าใจในตนเอง (Self-Actualization) การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง
4. เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น กล่าวคือ บุคคลยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง มั่นคงในอารมณ์ มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม มีความรู้สึกพึงพา

กันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน มีรายละเอียด ดังนี้

อนัญญา บัวเผื่อน (2558) ได้พัฒนาชุดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน จากการพัฒนาชุดกิจกรรมที่มุ่งผลักดันให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยประยุกต์ใช้กระบวนการพื้นฐาน 10 ประการตามแนวคิดของ Prochaska 1. สร้างความตระหนัก 2. การระบายความรู้สึก 3. การประเมินตนเอง 4. การประเมินสิ่งแวดล้อม 5. การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง 6. การควบคุมสิ่งเร้า 7. การเผชิญกับเงื่อนไขทางพฤติกรรม 8. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ 9. การเสริมแรงในการจัดการ 10. การประกาศอิสรภาพทางสังคม โดยใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลอง ศึกษาแบบ 2 กลุ่ม วัดสองครั้ง ก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดภาวะโภชนาการเกิน การคาดหวังในผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนัก การรับรู้บรรทัดฐานของสังคมในการมีภาวะโภชนาการเกิน การปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมน้ำหนักและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยเส้นรอบเอวและน้ำหนักเทียบเกณฑ์ส่วนสูงมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉวีวรรณ สีส้ม (2555) ได้พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วิชาเคมีโดยใช้สมองเป็นฐาน ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จิตวิทยาศาสตร์ และความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม ปีการศึกษา 2554 จำนวน 40 คน ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดสองครั้ง ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน มี 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) บริหารสมอง (Brain gym) 2) กระตุ้นสมอง (Rouse) 3) จัดประสบการณ์ (Accessing to information) 4) ฝึกประสบการณ์ (Implementation) 5) สรุปประสบการณ์ (Summary) และ 6) ขยายความรู้ (Extension) ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังและจิตวิทยาศาสตร์เรียนสูงกว่าก่อน

เรียน และสูงกว่าคะแนนจุดตัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

กิตติศักดิ์ เกตุญาติ (2557) ได้พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ B-R-A-I-N เพื่อส่งเสริมความสามารถทางการคิดวิจารณ์ญาณของเด็กปฐมวัย มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ B-R-A-I-N เพื่อส่งเสริมความสามารถทางการคิดวิจารณ์ญาณของเด็กปฐมวัยและศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการในรูปแบบ B-R-A-I-N เพื่อส่งเสริมความสามารถทางการคิดวิจารณ์ญาณของเด็กปฐมวัย โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Control-group Pretest-Posttest Design กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 2 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 7 สัปดาห์ และมีการขยายผลโดยให้ครูปฐมวัย จำนวน 8 คนนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปใช้สอนเด็กปฐมวัยเป็นเวลา 1 สัปดาห์ จำนวน 1 หน่วยการเรียนรู้ และประเมินความเหมาะสมในการใช้ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมี 5 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นปลุกสมอง (Boosting = B) 2) ขั้นระบุและเชื่อมโยง (Remarking and Relating = R) 3) ขั้นค้นหาคำตอบ (Acquiring = A) 4) ขั้นสรุปผล (Inferring = I) และ 5) ขั้นนำเสนอผล (Notifying = N) และเมื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ B-R-A-I-N พบว่า เด็กปฐมวัยมีความสามารถทางการคิดวิจารณ์ญาณสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเด็กปฐมวัยกลุ่มทดลองมีความสามารถทางการคิดวิจารณ์ญาณสูงกว่าเด็กปฐมวัยกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อีกทั้งครูปฐมวัยที่ใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ B-R-A-I-N ประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

อดิพันธุ์ ประสิทธิ์ (2559) ได้พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีความมุ่งหมายเฉพาะเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐาน และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ เจตคติ ทักษะปฏิบัติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐาน ประกอบด้วย 1) แผนการจัดการเรียนรู้ 9 แผน และการสอนพลศึกษา 5 ขั้นตอน 2) หลักการจัดการเรียนรู้ที่ใช้สมองเป็นฐานตามแนวคิดทฤษฎีพหุปัญญา 12

ประการ ผลการวิจัย พบว่า 1) กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว พลัง และความอ่อนตัว หลังเรียนแตกต่างกับก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว และความอ่อนตัวแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชยาภรณ์ เคารพไทย (2564) ได้พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยการจัดกิจกรรมเป็นฐานด้วยกลวิธี Think-Pair-Share ตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือเพื่อส่งเสริมความสามารถในการทำงานเป็นทีมของนักศึกษาวิชาเอกภาษาอังกฤษ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับความสามารถในการทำงานร่วมกันเป็นทีม และความพึงพอใจของนักศึกษาต่อรูปแบบการเรียนการสอนโดยการจัดกิจกรรมเป็นฐานด้วยกลวิธี Think-Pair-Share ตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือ ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการทำงานเป็นทีม มี 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความสามารถในการวางแผน 2) ด้านการสื่อสาร 3) ด้านความรับผิดชอบ และ 4) ด้านความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งทุกด้านอยู่ในระดับสูง และนักศึกษามีความพึงพอใจต่อรูปแบบการเรียนการสอนโดยการจัดกิจกรรมเป็นฐานด้วยกลวิธี Think-Pair-Share ในทุกประเด็นอยู่ในระดับมาก

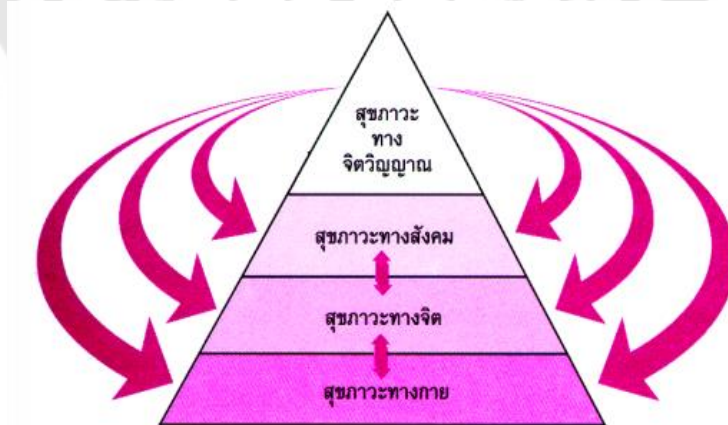
Serap Tufekci Aslim and Melek Demirel (2009) ได้ศึกษาผลของการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความคงทน เจตคติ และกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษาปีที่ 3 คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย Gazi รูปแบบการวิจัยเป็นแบบ Pretest-posttest control group design และมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพที่ใช้วิธีการสัมภาษณ์ ผลการวิจัย พบว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความคงทน และเจตคติของนักศึกษาในระดับสูงขึ้นไป

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพในปัจจุบัน ได้เปลี่ยนการมองสุขภาพแบบแยกส่วนมาเป็นสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ซึ่งเน้นความสมดุลทุกด้าน ขององค์ประกอบ เช่น มิติทางกายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน มิติทางจิตใจและอารมณ์มีผลต่อระบบอวัยวะของร่างกายผ่านระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) ความเครียดอาจเกิดจากการขาดความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ปรับตัวเข้ากับสังคมไม่ได้ ซึ่งเป็นมิติทางสังคม หรือความเครียดอาจเกิดจากการไม่รักใคร่ รักแต่ตนเอง ทำให้เห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นมิติทางจิตวิญญาณ เป็นต้น (ทิพวรรณ เรืองขจร, 2550)

สำหรับคำว่า สุขภาพ (Health) องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2001) พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550) ได้ให้ความหมายคล้ายคลึงกันว่า “สุขภาพ” หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงกันอย่างสมดุล ไม่ใช่แต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือทุพพลภาพเท่านั้น นอกจากนี้ ประเวศ วะสี (จีระศักดิ์ เจริญพันธ์, 2550) ได้ให้ความเห็นว่า สุขภาวะเป็นวิถีชีวิตที่มีความสัมพันธ์กัน 4 มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งอธิบายได้ ดังนี้

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีอาหารพอเพียง มีสภาพแวดล้อมที่สร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งหมายถึงทางกายภาพด้วย
2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต การมีจิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความเมตตา มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา
3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม การอยู่ร่วมกันได้ดี ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนและสังคมเข้มแข็ง มีความยุติธรรม ความเสมอภาค และสันติภาพ มีระบบบริการที่ดี
4. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี เช่น การเสียสละ มีเมตตากรุณา เป็นสุขภาวะที่มนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม



ภาพประกอบ 4 สุขภาวะทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณที่เกี่ยวเนื่องกัน

ที่มา : ประเวศ วะสี (จีระศักดิ์ เจริญพันธ์, 2550)

บวร งามศิริอุดม (2555) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า “สุขภาพ” นอกจากหมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมแล้ว ยังรวมถึงต้องมีจิตวิญญาณดีด้วย ซึ่งถ้า

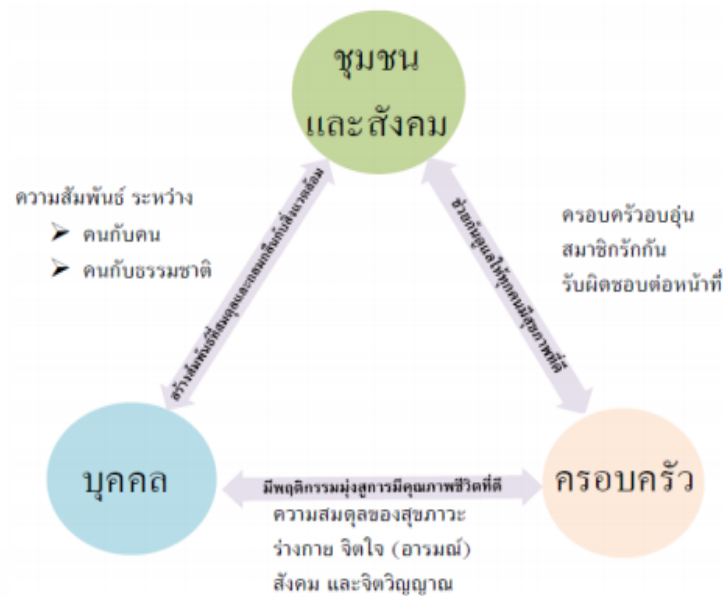
บุคคลใดมีทั้ง 4 องค์ประกอบดี จึงเรียกได้ว่า บุคคลนั้นมีสุขภาพดี และสุขภาพเป็นต้นทุนของชีวิต ถ้าต้นทุนไม่ดีหรือไม่มีต้นทุนก็ไม่สามารถประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้

จากการให้ความหมายของสุขภาพข้างต้น สรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพ และจะต้องมีการนอนหลับพักผ่อน หรือทำสุขภาพให้ดีหรือดีมากขึ้นอยู่ตลอดเวลา โดยการดูแลสุขภาพตนเองอยู่เสมอ

สำหรับคำว่า “องค์รวม” เป็นคำที่แปลมาจากภาษาอังกฤษคือ Holism หรือ Holistic ซึ่งหมายถึง “ความเป็นจริงหรือความสมบูรณ์ทั้งหมดของสรรพสิ่งมีเอกลักษณ์และเอกภาพที่มีอาจแบ่งแยกเป็นส่วนย่อยได้”

สุขภาพะองค์รวม (Holistic Health) เป็นแนวคิดและวิธีการมองมนุษย์เป็น “คนทั้งคน” ซึ่งประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ มีแบบแผนการดำเนินชีวิตเฉพาะตัว มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและธรรมชาติแวดล้อมที่แตกต่างกันไป ซึ่งทั้งหมดนี้จะมีผลต่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับที่องค์การอนามัยโลกให้ความหมายว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย 3 ระดับ ดังนี้ (กรรณิกา ปัญญาวงศ์ และพนัส พฤษสุสุนันท์, 2555)

1. ระดับบุคคล หมายถึง การทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวคนด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ โดยที่หนทางไปสู่ดุลยภาพ คือ การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มุ่งสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี
2. ระดับครอบครัว มีความสมดุลของสุขภาพะเชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อมสมาชิกในครอบครัว เช่น มีความรักให้กันและกัน ช่วยดูแลให้มีสุขภาพทั้งกายและใจที่ดี
3. ระดับชุมชนและสังคม มีความสมดุลของสุขภาพะเชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อมในชุมชนและสังคม ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชน/สังคมที่มีความเกื้อกูลเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน เป็นชุมชน/สังคมที่มีเอกภาพ มีเจตจำนงเดียวกันที่จะสร้างสังคมที่ดี สุขภาพและชีวิตของคนในชุมชน/สังคมจึงเจริญงอกงามอย่างสมดุล รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติด้วย



ภาพประกอบ 5 สุขภาวะองค์รวม ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

ที่มา : กรรณิกา ปัญญาวงศ์ และพนัส พงษ์สุนันท์, (2555)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพแบบองค์รวม มีรายละเอียด ดังนี้

นราภรณ์ ชันธบุตร (2552) ได้พัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมสำหรับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะอ้วน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนชายที่มีภาวะอ้วน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 72 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 36 คน โดยใช้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม 4 กิจกรรมคือ การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การบริโภคอาหารที่เหมาะสม กิจกรรมเกมสัมพันธ์ และโปรแกรมการออกกำลังกายแบบหมุนเวียน ใช้เวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที ผลการวิจัย พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพองค์รวม คือ กาย จิต สังคม และปัญญาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 สุขภาพทางปัญญา และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 สุขภาพทางจิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ทุกตัวแปรมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นดัชนีมวลกาย และเปอร์เซ็นต์ไขมัน

ยงยุทธ อินเจริญ (2553) ได้พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาล มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้กิจกรรมพลศึกษา 12 กิจกรรมกับนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 จำนวน 2 ห้องเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ใช้ระยะเวลาจัดกิจกรรม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในมิติทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและปัญญา และด้านสังคมสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมศรี เรืองแก้ว (2562) ได้พัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา 2) ประเมินทักษะการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษา และ 3) ประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนสังกัดชุมชนนวมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โรงเรียนเบญจมราชูทิศ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2560 จำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ คู่มือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม แบบประเมินทักษะการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมฯ มีองค์ประกอบในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา และขั้นตอนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของนักเรียน มี 6 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นประเมินผลก่อนเรียน 2) ขั้นเตรียมความพร้อม 3) ขั้นการให้ลงมือกระทำ 4) ขั้นการปรับปรุงและประยุกต์ใช้ 5) ขั้นการสร้างลักษณะนิสัย และ 6) ขั้นการประเมินผลหลังเรียน ผลการวิจัย พบว่า ผลการประเมินทักษะการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนทั้ง 4 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความพึงพอใจโดยภาพรวมระดับมาก

แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กล่าวถึง สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) ว่าเป็นความสามารถในการทำงานของระบบร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงโดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือการออกกำลังกาย นอกจากนี้ สุพิตร สมานิติ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) ว่าสมรรถภาพทางกาย เป็นสภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพดี ลดอัตราเสี่ยงของ

ปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุจากการออกกำลังกาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันนักวิชาการด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องว่าสมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related physical fitness) และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะปฏิบัติ (Skill-related physical fitness) สำหรับหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกล่าวถึงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เนื่องจากเป็นความสามารถเชิงสรีระวิทยาในการช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นตัวอย่างที่สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถเหล่านี้สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่ง มีองค์ประกอบ ดังนี้ (สุพิตรสมาหิโต และคณะ, 2555)

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body composition) ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ กระดูก ไขมันและส่วนอื่น ๆ แต่สำหรับสมรรถภาพทางกาย หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมันด้วยเครื่องวัด หรือสัดส่วนระหว่างน้ำหนักตัวส่วนสูง หากค่าออกมาเป็นดัชนีมวลกาย ซึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ โดยเฉพาะภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน ซึ่งการจำแนกระหว่างเด็กและผู้ใหญ่นั้นมีความแตกต่างกัน เนื่องจากในเด็กไขมันในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นตามอายุ และเพศหญิงจะมีการสะสมไขมันมากกว่าเพศชาย ดังนั้นการเปรียบเทียบเกณฑ์ดัชนีมวลกาย จึงต้องพิจารณาตามอายุและเพศด้วย

2. ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular endurance) หมายถึง ความสามารถเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้ การพัฒนาด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือดจะต้องมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การกระโดด โดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละประมาณ 10-51 นาที

3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ หรือเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวของส่วนแขน ส่วนขา หรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เต็มขีดจำกัดของการเคลื่อนไหวนั้น ๆ การพัฒนาด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็น หรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นให้ทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนไหวที่ เพื่อให้ได้

ประโยชน์สูงสุดควรรู้ว่าการกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่ นั่นคือ อย่วะส่วนแขนและขาหรือลำตัว จะต้องเหยียดจนกล้ามเนื้อรู้สึกตึง ประมาณ 10-15 วินาที

4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรง หรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มมากขึ้นได้โดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกาย และประเภทของการออกกำลังกาย

5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strenght) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง และยังเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อซึ่งทำให้เกิดความตื่นตัวเพื่อใช้แรงในการยกหรือดึงสิ่งของต่าง ๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้ ซึ่งเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ช่วยให้ร่างกายทรงตัวต้านแรงศูนย์ถ่วงของโลกโดยไม่ล้ม ประกอบด้วย 1) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การกระโจน การกระโดดขาเดียว การกระโดดสลับเท้า เป็นต้น 2) ความแข็งแรงเพื่อเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวแขนและขาในมุมต่าง ๆ เพื่อเล่นกีฬาหรือใช้ในการปาล การขว้าง การตี การเตะ เป็นต้น และ 3) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเกร็ง เป็นความสามารถของร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายในการต้านแรงที่มากระทำจากภายนอก โดยไม่ล้มหรือสูญเสียการทรงตัวไป

หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการประกอบกิจกรรมทางกายที่จัดอยู่ในประเภทของการออกกำลังกายจะต้องมีปัจจัยพื้นฐานที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้ (ทิพย์ทิศา วุฒิวาณิชชกุล, 2556)

1. ความหนักในการออกกำลังกาย (Intensity) จะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง

2. ความนานหรือระยะเวลาในการออกกำลังกาย (Time/Duration) จะต้องนานพอที่จะกระตุ้นให้เกิดผล หรือความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีต่อสุขภาพตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ต้องการ

3. ความถี่หรือความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย (Frequency) จะต้องมีความต่อเนื่องความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดผลความก้าวหน้าในการพัฒนาสุขภาพร่างกายด้านใดด้านหนึ่งอย่างต่อเนื่องชัดเจน

4. รูปแบบกิจกรรมที่นำมาใช้ในการออกกำลังกาย (Pattern of exercise) จะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการและเหมาะสมกับเพศ วัย อายุ สภาพ จะต้องก่อให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน พึงพอใจในการออกกำลังกาย รวมทั้งรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลายภายหลังการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เบญจวรรณ พงษ์ทอง (2543) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายไว้ว่า เพื่อให้รู้ระดับความสามารถหรือส่วนที่บกพร่องของร่างกายในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา รวมทั้งรู้จักหาทางแก้ไขข้อบกพร่อง และนำผลของการทดสอบมาใช้ในการวางแผนและเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกาย ลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา นอกจากนี้ยังสามารถนำข้อมูลมาใช้พิจารณาเลือกนักกีฬาให้เหมาะสมกับประเภทกีฬาได้ สอดคล้องกับ รัฐพันธ์ กาญจนรังสรรค์ (2548) ที่กล่าวถึง ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับบุคคลทั่วไปว่า ช่วยตรวจข้อบกพร่องทางสุขภาพเพื่อแก้ไขปรับปรุง ช่วยวินิจฉัยโรค ช่วยวางแผนออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาได้อย่างเหมาะสม และสามารถประเมินความก้าวหน้าของการออกกำลังกายและการฝึกซ้อม

ดังนั้น สามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายจะทำให้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของตนเองว่าอยู่ในเกณฑ์ใด และควรที่จะปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้ตนเองมีสมรรถภาพทางกายที่ดีตามเกณฑ์ในทุก ๆ ด้าน เพื่อเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

แนวคิดเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์เป็นความคิดที่มีคุณค่าและสำคัญยิ่งในการพัฒนาคน สังคม และประเทศชาติ ประเทศใดก็ตามที่สามารถแสวงหา พัฒนา และดึงเอาศักยภาพเชิงสร้างสรรค์ของบุคคลในประเทศออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากเท่าใดก็ยิ่งมีโอกาสพัฒนาและเจริญก้าวหน้าได้มากเท่านั้น ดังนั้น ความคิดสร้างสรรค์จึงเป็นกระบวนการคิดรูปแบบหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นจะต้องส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน นักการศึกษาและนักจิตวิทยาจึงได้สนใจและเห็นความสำคัญของการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ เมื่อกล่าวถึงความคิดสร้างสรรค์ บุคคลทั่วไปมักเข้าใจและนึกถึงความคิดริเริ่ม (Originality) เป็นอันดับแรก ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ความคิด

สร้างสรรค์ประกอบด้วยลักษณะความคิดอื่น ๆ หลายองค์ประกอบ จากทฤษฎีโครงสร้างทางสติปัญญาของ Guilford (พาสนา จุลรัตน์, 2564) ได้อธิบายว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถทางสมองที่เรียกว่า การคิดแบบอนกนัย (Divergent Thinking) ซึ่งประกอบด้วยความคิดย่อย ๆ 4 องค์ประกอบ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความคิดริเริ่ม (Originality) หมายถึง ลักษณะความคิดแปลกใหม่ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก มีความแปลกแตกต่างจากความคิดทั่วไป หรืออาจเกิดจากการนำความรู้เดิมมาคิดดัดแปลงให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ ความคิดริเริ่มต้องใช้ความคิดจินตนาการเป็นพื้นฐาน ผู้คิดต้องมีความกล้า และมั่นใจในการคิดสิ่งแปลกแตกต่างจากคนทั่วไป ข้อคำถามหรือกิจกรรมที่ครูสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความคิดริเริ่มให้กับผู้เรียนได้ เช่น ให้นักเรียนออกแบบที่פקอาศัยว่าควรมีลักษณะอย่างไร ถ้าประเทศไทยมีน้ำท่วมตลอดทั้งปี ซึ่งนักเรียนที่มีความคิดริเริ่มสูง จะออกแบบที่פקอาศัยได้แปลกแหวกแนว แตกต่างจากผลงานของเพื่อน

2. ความคิดคล่องแคล่ว (Fluency) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคิดหาปริมาณคำตอบที่ไม่ซ้ำกันได้จำนวนมากภายในเวลาที่กำหนด ยิ่งปริมาณคำตอบมีจำนวนมากเท่าใด แสดงว่าบุคคลนั้นมีความคิดคล่องแคล่วสูง ความคิดคล่องแคล่วจะช่วยให้บุคคลมีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และความคิดคล่องแคล่วมีหลายด้าน เช่น ด้านถ้อยคำ ด้านการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ด้านการแสดงออก และด้านการคิด ความคิดคล่องแคล่วจึงนับเป็นความสามารถเบื้องต้นที่จะนำไปสู่ความคิดที่มีคุณภาพ ดังนั้น สิ่งเร้าที่มากกระตุ้นการคิดจึงมีความสำคัญ ครูสามารถใช้ข้อคำถามเพื่อกระตุ้นความคิดคล่องแคล่วได้ เช่น นักเรียนใช้ขวดพลาสติกทำประโยชน์อะไรได้บ้าง นักเรียนที่มีความคิดคล่องแคล่วสูงจะตอบคำถามได้ปริมาณคำตอบมากกว่านักเรียนที่มีความคิดคล่องแคล่วต่ำ

3. ความคิดยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคิดนอกกรอบ ไม่อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์เดิม ๆ พยายามคิดให้ได้หลากหลายวิธี หลายประเภทอย่างอิสระ ซึ่งเป็นประโยชน์ที่ทำให้บุคคลมีโอกาสเลือกได้หลายทางเลือก สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้หลายแง่มุมปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ปัญหาจนสามารถเอาชนะอุปสรรคได้ ดังนั้น ข้อคำถามที่ครูสามารถนำมาใช้พัฒนาความคิดยืดหยุ่นให้แก่ผู้เรียน เช่น นักเรียนสามารถหาแหล่งน้ำทดแทนจากที่ไหนได้บ้างนักเรียนที่มีความคิดยืดหยุ่นสูงจะคิดได้ว่าแหล่งน้ำทดแทนมีอะไรบ้าง และเมื่อนำมาจัดประเภทก็จะได้หลายประเภท ในขณะที่นักเรียนที่มีความคิดยืดหยุ่นต่ำจะคิดได้เพียงหนึ่งหรือสองประเภทเท่านั้น

4. ความคิดละเอียดลออ (Elaboration) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคิด ตกแต่งเพิ่มรายละเอียดในการคิดให้ซับซ้อนมากขึ้น มีความสมบูรณ์มากขึ้น ไม่ละเลยในรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ความคิดละเอียดลออเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นในการสร้างผลงานที่มีความแปลกใหม่ดังนั้น บุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์จึงไม่เพียงแต่มีความคิดที่แปลกใหม่เท่านั้น แต่จะต้องพยายามคิดและประสานความคิดตกแต่งความคิดจนเกิดเป็นผลสำเร็จ ซึ่งครูสามารถใช้กิจกรรมการวาดภาพเพื่อพัฒนาความคิดละเอียดลออให้กับผู้เรียนได้ เช่น ให้นักเรียนวาดรูปบ้านตามจินตนาการของนักเรียน นักเรียนที่มีความคิดละเอียดลออสูงจากบ้านสวยงามมากกว่านักเรียนที่มีความคิดละเอียดลออต่ำ โดยทั่วไปพัฒนาการของความคิดละเอียดลออขึ้นอยู่กับอายุ บุคคลที่มีอายุมากจะมีความคิดละเอียดลออมากกว่าคนที่มีอายุน้อย เพศหญิงจะมีความคิดด้านนี้มากกว่าเพศชาย และมักพบว่าบุคคลที่มีความคิดละเอียดลออสูงจะมีความสามารถในการสังเกตสูงด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์ควรจะต้องมีความสามารถในการคิดตอบสนองสิ่งเร้าได้หลายทิศทาง หลายแง่มุม โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรจะต้องมีความสามารถด้านความคิดริเริ่ม ความคิดคล่องแคล่ว ความคิดยืดหยุ่น และความคิดละเอียดลออ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความคิดสร้างสรรค์

การนำความรู้เกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้

เป้าหมายสำคัญของการจัดการเรียนรู้ คือ การช่วยให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น กลวิธีที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ ประกอบด้วย 1) ส่งเสริมให้ผู้เรียนใช้ความคิดสร้างสรรค์ในขณะที่ทำงานกลุ่มหรืองานเดี่ยว 2) จัดสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ 3) ไม่ควบคุมผู้เรียนมากเกินไป 4) ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายใน 5) สนับสนุนให้ผู้เรียนคิดยืดหยุ่นและสนุกสนาน ชี้เล่น และ 6) แนะนำผู้เรียนให้รู้จักบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์ ดังรายละเอียด ต่อไปนี้ (พาสนา จุฬรัตน์, 2564)

1. ส่งเสริมให้ผู้เรียนใช้ความคิดสร้างสรรค์ในขณะที่ทำงานกลุ่มหรืองานเดี่ยว ครูควรส่งเสริมให้ผู้เรียนใช้เทคนิคการระดมพลังสมอง (Brainstorming) ในขณะทำงานกลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแต่ละคนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ สมาชิกทุกคนได้พูดอย่างที่ตนต้องการโดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ หรือประเมินความคิดว่าถูกหรือผิด

2. จัดสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ โดยทั่วไปห้องเรียนสามารถช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ให้กับผู้เรียนได้ ครูที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ให้กับผู้เรียนมักจะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และแบบฝึกหัดที่กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นของผู้เรียน เพื่อ

นำไปสู่ความคิดค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาแทนที่จะตั้งคำถามมาก ๆ เพื่อให้ได้คำตอบแบบท่องจำจากผู้เรียน นอกจากนี้ ครูสามารถส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ โดยการนำผู้เรียนไปทัศนศึกษาในแหล่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนความคิดสร้างสรรค์ เช่น อุทยานการเรียนรู้ ศูนย์การออกแบบงานสร้างสรรค์ เป็นต้น

3. ไม่ควบคุมผู้เรียนมากเกินไป การบอกผู้เรียนว่าควรทำอะไรหรือไม่ควรทำอะไร เป็นสิ่งที่คุณไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง และไม่ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ให้กับผู้เรียน แต่คุณควรให้ผู้เรียนเลือกกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตนสนใจด้วยตนเอง และสนับสนุนการทำกิจกรรมของผู้เรียนในแต่ละคน ในขณะที่ทำกิจกรรม คุณไม่ควรเฝ้าดูหรือคอยจับผิดอยู่ตลอดเวลา แต่ควรปล่อยให้ผู้เรียนได้ทำงานอย่างอิสระ อยู่ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และที่สำคัญ คุณจะต้องไม่คาดหวังผลงานของผู้เรียนจะต้องสมบูรณ์แบบเสมอ

4. ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายใน การให้รางวัลที่มากเกินไป สามารถสกัดกั้นความคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียนได้ โดยทำให้ความสุข ความยินดีที่อยู่ภายในที่ได้จากการคิดสร้างสรรค์ผลงานของผู้เรียนลดลง เพราะผู้เรียนมักไปชื่นชมยินดีจากของรางวัลจากภายนอกมากกว่า แรงจูงใจในการคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียน คือ ความสุข ความพอใจที่เกิดจากการคิดสร้างสรรค์ผลงานได้เองมากกว่า

5. สนับสนุนให้ผู้เรียนคิดยืดหยุ่น นักคิดสร้างสรรค์มักมีความยืดหยุ่นในการคิดแก้ปัญหา สามารถหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้หลายทิศทาง หลายรูปแบบ ดังนั้น ครูควรจัดสิ่งแวดล้อม และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกการคิด การแก้ปัญหาในลักษณะที่ยืดหยุ่น โดยไม่ยึดติดกับการคิดรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง

6. แนะนำผู้เรียนให้รู้จักบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์ ในการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ให้กับผู้เรียน ครูควรเชิญบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์ในสาขาต่าง ๆ ที่อาศัยอยู่ในชุมชนมาพบปะผู้เรียนในชั้นเรียน โดยมาเล่าประสบการณ์พร้อมนำเสนอผลงาน เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจในการคิดสร้างสรรค์ให้กับผู้เรียน

7. จัดกิจกรรมความคิดสร้างสรรค์ให้กับผู้เรียนโดยตรง หรือสอดแทรกในรายวิชา กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมด้านศิลปะ กิจกรรมด้านภาษา กิจกรรมการคิดแบบไม่ธรรมดา การใช้เกมชนิดต่าง ๆ กิจกรรมการฝึกแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การใช้บทเรียนสำเร็จรูปหรือชุดการฝึกความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

พัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กระดับมัธยมศึกษา (12-18 ปี)

แม้ว่าพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กระดับมัธยมศึกษาจะได้รับความสนใจน้อย แต่เท่าที่ศึกษาพบว่า จินตนาการหรือความคิดสร้างสรรค์ของเด็กลดลงในระหว่างที่เด็กเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนถึงมัธยมศึกษาปีที่ 2 และจะพัฒนาคงที่จนจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีผู้ศึกษาพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กระดับมัธยมศึกษาไว้ ดังนี้ (พาสนา จุลรัตน์, 2548)

Yamamoto (อารี พันธุ์มณี, 2545) ได้ทำการศึกษาโดยใช้แบบทดสอบของมหาวิทยาลัยมินนิโซตา และพบว่า ความคิดสร้างสรรค์จะลดลงระหว่างชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่อจากนั้นก็ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น และจะค่อยลดต่ำลงเล็กน้อยในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6

The Union College Character Research (พาสนา จุลรัตน์, 2548) ได้ศึกษาพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กอายุระหว่าง 12-18 ปี ซึ่งผลการศึกษารูปได้ ดังนี้

ในช่วง 12-14 ปี เด็กต้องการเรียนรู้และมีโอกาสที่จะเลือกและทดลองทำอาชีพที่สนใจเพื่อเป็นการเตรียมตัวล่วงหน้า แม้ว่าในอนาคตเขาจะเปลี่ยนอาชีพใหม่ ระยะเวลาที่เด็กควรได้รับประสบการณ์ในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ และดำเนินการในเรื่องที่ได้ตัดสินใจแล้วให้ตลอด เด็กควรได้รับการฝึกให้รู้จักการวางแผนที่น่าทำทนาย และให้รู้จักยอมรับและยกย่องเพื่อน ๆ และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

ในช่วง 14-16 ปี ในช่วงนี้การจินตนาการของเด็กส่วนมากจะเกี่ยวกับอาชีพที่เด็กมุ่งหวังในอนาคต ทั้งเด็กหญิงและเด็กชายยังชอบการผจญภัย ความสนใจ ทศนคติของเด็กพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็วแม้ไม่คงที่นัก เด็กจะยังไม่เรียนรู้ว่าตนจะนำหลักการต่าง ๆ ไปประยุกต์อย่างสร้างสรรค์ได้อย่างไร แต่จะเรียนรู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด

ในช่วง 16-18 ปี เด็กต้องการที่จะใช้จินตนาการของตนอย่างเต็มที่ เด็กมักจะจินตนาการเกี่ยวกับตนในแง่ดี มีความทะเยอทะยาน ความสนใจของเด็กมันคงพอที่จะกำหนดเกี่ยวกับทัศนคติที่สำคัญของเขา เด็กมีความสามารถที่จะคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นนามธรรม และถ่ายทอดความคิดไปสู่ประสบการณ์เฉพาะได้ เด็กสามารถเรียนรู้การใช้อารมณ์อย่างสร้างสรรค์สามารถแก้ปัญหา และสามารถทำงานร่วมกับกลุ่มอย่างแข็งขัน

Torrance (พิมพ์ชนก แสงไทร, 2558) สรุปลักษณะพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กระดับมัธยมศึกษา ไว้ดังนี้

1. เด็กระดับมัธยมศึกษา อายุ 12-14 ปี เด็กวัยนี้จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมมาก และยังไม่มีการวางแผนสำหรับอนาคตของตนเอง รักสนุก ไม่คำนึงถึงเหตุผล เด็กที่มีพรสวรรค์จะมีการแสดงออกถึงจินตนาการของตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ศิลปะ ดนตรี หรือเครื่องดนตรี เป็นต้น เด็กจะเริ่มต่อต้านระเบียบ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ต้องการมีส่วนร่วมตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เด็กวัยนี้มักมีความรู้สึกไม่มั่นใจตนเอง เพราะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนฝูงก็เปลี่ยนไป เพราะเด็กมักกล่าวว่าเพื่อนฝูงจะไม่ยอมรับ เด็กควรมีโอกาสเรียนรู้ถึงการเลือกอาชีพ แม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนฝูงก็เปลี่ยนไป เด็กควรมีโอกาสเรียนรู้ถึงการเลือกอาชีพ แม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงภายหลังก็ตาม มีโอกาสทำงานที่ยากแต่น่าสนใจ ฝึกการตัดสินใจ และที่สำคัญคือ ไม่ทำให้เด็กแตกต่างไปจากกลุ่มเพื่อน แต่ควรใช้วิธีดึงกลุ่มเพื่อน ๆ ไปในทางที่ต้องการ ควรฝึกให้เด็กรู้จักสังเกตความต้องการของคนอื่น และรู้จักความเคารพความเห็นของผู้อื่นด้วย

2. เด็กระดับมัธยมศึกษา อายุ 14-16 ปี ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงจะชอบสนุก ผจญภัย เริ่มสนใจงานอาชีพในอนาคต เด็กจะมีพัฒนาการเร็วมากทางด้านความสามารถและความสนใจ แต่ก็ยังเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เด็กมักกังวลเรื่องการยอมรับของเพื่อน ๆ และเริ่มเรียนรู้ว่าปัญหาบางอย่างไม่สามารถหาคำตอบที่แน่นอน ผู้ใหญ่ควรช่วยให้เด็กได้มีเวลาใช้ความสามารถของตนเอง และวิธีการนำไปใช้ให้ประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน ควรกระตุ้นให้เด็กทราบถึงความต้องการของสังคม ระยะเวลานี้เป็นช่วงเวลาสำหรับฝึกฝนทักษะในการตอบปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3. เด็กระดับมัธยมศึกษา อายุ 16-18 ปี เด็กวัยนี้ต้องการช่วยชักจูงจินตนาการให้มีความทะเยอทะยานในทางที่ดีสำหรับชีวิต ความสนใจของเด็กวัยนี้จะมั่นคงพอ ๆ กับความต้องการ และเป็นวัยที่ดีที่สุดสำหรับทดสอบความต้องการของเด็ก เพราะเด็กมีความสามารถที่จะคิดหาข้อสรุปได้แล้ว ได้เรียนรู้ที่จะใช้ความสามารถที่มีอยู่ในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และสามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้เป็นอย่างดี ในระหว่างวัยนี้ผู้ใหญ่ต้องคอยดูแลและกระตุ้น เสริมสร้างทักษะความชำนาญ และความสนใจสุนทรีย์ภาพ ผู้ใหญ่ควรเรียนรู้ไปพร้อมกับเด็กวัยนี้ แต่หลีกเลี่ยงการแข่งขันกับเด็ก ควรใช้ประโยชน์จากแบบทดสอบความสนใจ ความสามารถ และทัศนคติในเรื่องต่าง ๆ เด็กต้องการพบปัญหาที่ต้องแก้ไขโดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ และต้องการความช่วยเหลือ แนะนำแนวทางที่ควรยึดถือ สร้างความเชื่อมั่นต่อตนเอง และความคิดที่มีต่อสังคม

แนวคิดเกี่ยวกับวัยมัธยมศึกษาหรือวัยรุ่น

วัยรุ่น มาจากคำศัพท์ภาษาละตินว่า Adolescere หมายถึง การเจริญเติบโตไปสู่ วุฒิภาวะ โดยมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อมกัน ซึ่งวัยรุ่นแต่ ละคนจะเข้าสู่วุฒิภาวะไม่พร้อมกัน วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีการ เจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเกิดจากฮอร์โมน และการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์และจิตใจเป็นอย่างมาก ระยะเวลาวัยรุ่นจึงเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยวิกฤต (Critical period) หรือวัยพายุบูแคม (Storm and Stress) วัยรุ่นจึงควรที่จะได้เรียนรู้ถึงการ เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองทั้งหมด มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้วัยรุ่น สามารถรับสถานการณ์และปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ด้วยความมั่นใจ ถ้าวัยรุ่น ได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก วัยรุ่นย่อมเข้าสู่ ความเป็นผู้ใหญ่ได้ดี และมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นอยู่ระหว่าง 12-18 ปี แต่ใน ปัจจุบันช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไปเป็นอายุระหว่าง 12-25 ปี โดยให้เหตุผลว่าเนื่องจาก เด็กวัยนี้ต้องอยู่ในสถานศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืด ระยะเวลาออกไป โดยแบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะคือ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545)

1. ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างเป็นเด็ก อยู่มาก
2. ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็น เด็กและผู้ใหญ่
3. ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนพฤติกรรมค่อนข้างไปทาง ผู้ใหญ่

Cole (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2562) ได้แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะคือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescent) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescent) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescent) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี

Santrok (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2562) ได้แบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะคือ วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย โดยวัยรุ่นตอนต้นจะเริ่มช่วงเข้าเรียนระหว่างมัธยมศึกษาตอนต้นถึงตอนปลาย ส่วนวัยรุ่นตอนปลายจะเป็นช่วงต่อจากวัยรุ่นตอนต้นจนถึงอายุ 25 ปี

เพ็ญนภา กุลนภาดล (2562) ได้แบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น อายุ 13-15 ปี โดยเพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายที่เด่นชัดและรวดเร็ว คือ กล้ามเนื้อขยายส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน เพศหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน ส่วนเพศชายจะสังเกตได้จากการหลั่งอสุจิครั้งแรก

2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 16-19 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายจะเติบโตอย่างช้า ๆ แต่มีความกำกวมระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่

3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 19-25 ปี กระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างไปในทางผู้ใหญ่ การเติบโตร่างกายเริ่มคงที่

จากการกล่าวถึงช่วงระยะของวัยรุ่นจากนักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่านพบว่าการแบ่งระยะของวัยรุ่นมีความเหลื่อมล้ำกันค่อนข้างมาก และความแตกต่างของเพศหญิงและเพศชายมีการเข้าสู่ระยะของวัยรุ่นแตกต่างกัน จำเป็นต้องอาศัยเกณฑ์การแบ่งระยะ ทั้งในด้านพัฒนาการร่างกาย สติปัญญา บุคลิกภาพ และสังคม อิทธิพลของพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมประกอบกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจะขออธิบายพัฒนาการของวัยรุ่นโดยภาพรวม ดังนี้

พัฒนาการทางกาย (Physical Development)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วและชัดเจน ทั้งในด้านน้ำหนักและส่วนสูง เริ่มแสดงสัดส่วนของความเป็นผู้ใหญ่ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงและแสดงสัญลักษณ์ทางเพศ (Sex characteristic) อย่างชัดเจน ในลักษณะทางเพศขั้นปฐมภูมิ (Primary sex) และลักษณะทางเพศขั้นทุติยภูมิ (Secondary sex) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นผลมาจากการทำงานของฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) และต่อมเพศ (Gonads gland) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะแรกของวัย และจะเริ่มช้าลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเพศหญิงและเพศชาย มีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ เด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงของรังไข่ มีการตกไข่ และการเพิ่มฮอร์โมนที่เรียกว่า เอสโตรเจน (Estrogen) นอกจากนี้เด็กหญิงจะเริ่มมีรอบเดือนสำหรับเด็กชายจะมีการเพิ่มขนาดของอวัยวะสืบพันธุ์ และมีการสร้างเซลล์สืบพันธุ์ และเพิ่มฮอร์โมนของเพศชายที่เรียกว่า แอนโดรเจน (Androgen)

2. การเปลี่ยนแปลงทางเพศขั้นทุติยภูมิ เด็กหญิงมีการเพิ่มขนาดหน้าอก สะโพก และมีเอวคอดมากกว่าเดิม ส่วนเด็กชายจะมีไหล่กว้างขึ้น มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง การเปลี่ยนแปลงของเสียง นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางผิวหนัง เด็กหญิงและเด็กชายจะมีสิวนบนใบหน้า

วัยรุ่นมักจะมีควมวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และมักจะรู้สึกอึดอัดว่า ร่างกายของตนกำลังเปลี่ยนแปลงและคิดว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่างของตน วัยรุ่นบางคนไม่พอใจในลักษณะรูปร่าง เช่น ออยากสูงขึ้นหรืออยากผอมลง เป็นต้น

พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development)

การเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกาย ทั้งภายในและภายนอก กระทับกับอารมณ์ของวัยรุ่น วัยรุ่นมักจะแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผย และมีความรู้สึกค่อนข้างรุนแรง แปรปรวนง่าย นักจิตวิทยาเรียกลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นว่า พายุบุแคม (Storm and Stress) อารมณ์ที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นมีทุกประเภท เช่น รัก ชอบ อิจฉาริษยา ใ้อึดอัด หงุดหงิด เป็นต้น

เนื่องจากวัยรุ่นกำลังจะเจริญเติบโตเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งต้องการความเป็นอิสระและเรียนรู้การพึ่งตนเอง การบังคับและเข้มงวดของในเรื่องต่าง ๆ เช่น การคบเพื่อน การแต่งกาย การเรียน อาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่พอใจ เพราะลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ อย่างไรก็ตามวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาได้ดี ก็จะสามารถปรับตัวได้ดีและไม่จำเป็นต้องมีสภาพอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบุแคม หรือถ้ามีก็เป็นแค่ช่วงเวลาสั้น ๆ และไม่รุนแรง

พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นมีลักษณะสำคัญหลายประการ ดังนี้

1. เด็กจะเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเองจากที่ต้องพึ่งพาอาศัยพ่อแม่เป็นการพึ่งพาตนเองแบบผู้ใหญ่ และเริ่มรู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง ต้องการความเป็นอิสระจากผู้ใหญ่ แต่วัยรุ่นก็ยังต้องการความรัก ความเข้าใจ การดูแลเอาใจใส่ ตลอดจนการแนะนำ ให้คำปรึกษา ดังนั้นพ่อแม่ ครู หรือผู้ใกล้ชิด จึงควรเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างราบรื่น

2. เด็กให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัย วัยรุ่นมักจะคบเพื่อนที่มีความสนใจและมีค่านิยมเหมือนกัน การคบเพื่อนของวัยรุ่นหญิงมักจะจริงจัง และมีเพื่อนสนิทที่ปรับทุกข์สุขกันได้ ส่วนวัยรุ่นชายอาจจะเป็นเพื่อนที่ร่วมสนุก แต่มักไม่สนิทเหมือนวัยรุ่นหญิง (พาสนา จุลรัตน์, 2548) วัยรุ่นทั้งชายหญิงมีความต้องการที่จะทำอะไรทุกอย่างเหมือนเพื่อนร่วมวัย ตั้งแต่การแต่งตัว ความประพฤติ การใช้ภาษา รวมทั้งความเชื่อและค่านิยม กลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นมีทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการคบเพื่อนเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญต่อวัยรุ่น

แต่การคบเพื่อนมีทั้งคุณและโทษ เพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจของวัยรุ่นในยามเดือดร้อน คอยชี้แนะ และเป็นที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา หรืออาจจะชักชวนให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และทำในสิ่งที่ผิดกฎหมายได้ ฉะนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองควรให้คำแนะนำแก่วัยรุ่น โดยอธิบายให้ฟัง ว่า การคบเพื่อนที่ดีมีความสำคัญอย่างไร นอกจากนี้โรงเรียนก็ควรจัดกิจกรรมในสิ่งที่วัยรุ่น ต้องการและเหมาะกับวัยซึ่งจะทำให้วัยรุ่นเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development)

พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีความก้าวหน้า จนใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีระบบมีเหตุผล สามารถที่จะคิด สิ่งที่เป็นนามธรรมได้ วัยรุ่นจะมีหลักการเหตุผลของตนเองเกี่ยวกับความยุติธรรม ความเสมอภาค และมนุษยธรรม นอกจากนี้ยังสามารถใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยในการจดจำข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่ง ความสามารถทางสติปัญญาจะเป็นพื้นฐานในการคิดแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ และการ ปรับตัว ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตเมื่อเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Methods Research) แบ่งระยะของการวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษา วิเคราะห์ ประเมินสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การวิจัยระยะนี้เป็นการวิจัยเชิงสังเคราะห์ (Synthesis Research) และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อให้ได้สารสนเทศที่จำเป็นต่อการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษา วิเคราะห์ และประเมินสภาพปัญหาของสุขภาพแบบองค์รวม

1.1 สังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 สำรวจสุขภาพแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

2.1 สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียน

2.2 สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 3 การสังเคราะห์ข้อมูลร่วมจากผลการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 และ 2

ระยะที่ 2 การออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การวิจัยระยะนี้ ผู้วิจัยนำสารสนเทศที่ได้จากการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์ใน ระยะที่ 1 มาออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ร่วมกับการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) และการวิจัยเชิงก่อนทดลอง (Pre-Experimental Research) เพื่อตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 4 สร้างหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่าง และคู่มือการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ พร้อมทั้งเครื่องมือวัดความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่าง และคู่มือการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ พร้อมทั้งเครื่องมือวัดความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ที่สร้างขึ้นในขั้นตอนที่ 4 โดยผู้เชี่ยวชาญ และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนที่ 6 ทดลองใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่าง และคู่มือการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ กับนักเรียนกลุ่มนำร่อง และปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

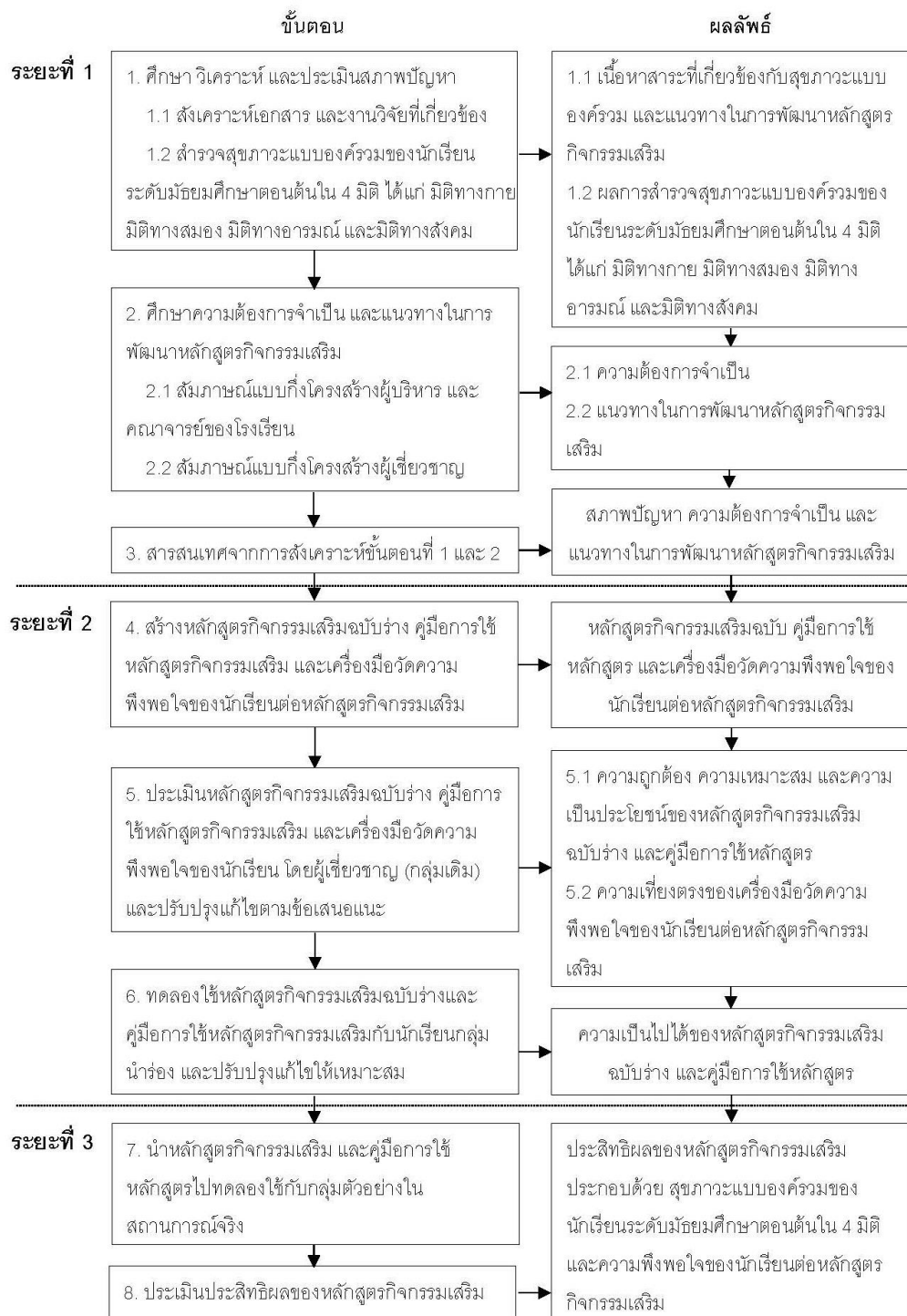
ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การวิจัยระยะนี้เป็นการศึกษาเชิงก่อนทดลอง (Pre-Experimental Research) เพื่อนำหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ที่พัฒนาแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์จริง ร่วมกับการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) เพื่อประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 7 นำหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ และคู่มือการใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์จริง

ขั้นตอนที่ 8 ประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

สามารถแสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย (Research flowchart) ได้ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม

สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายละเอียดของการวิจัยแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษา วิเคราะห์ ประเมินสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การวิจัยระยะนี้เป็นการวิจัยเชิงสังเคราะห์ (Synthesis Research) และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อให้ได้สารสนเทศที่จำเป็นต่อการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1-3 ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษา วิเคราะห์ และประเมินสภาพปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวม

1.1 สังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Document Synthesis) ผู้วิจัยดำเนินการค้นหา ศึกษา และวิเคราะห์เนื้อหาของเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จากนั้นจึงสรุปและสังเคราะห์ประเด็นที่ได้ โดยกำหนดกรอบของการสังเคราะห์เอกสาร 3 กลุ่มประเด็น ได้แก่

1.1.1 หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตร และการออกแบบกิจกรรมแบบบูรณาการ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวม

1.1.4 แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

1.1.5 แนวคิดเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์

1.1.6 แนวคิดเกี่ยวกับวัยมัธยมศึกษาหรือวัยรุ่น

1.2 สำรวจสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1.2.1 เก็บรวบรวมข้อมูลแบบสำมะโนประชากร (Census) จากทุกหน่วยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 350 คน โดยกำหนดกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย

1.2.1.1 นักเรียนสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 320 คน

1.2.1.2 นักเรียนสำหรับทดลองใช้เครื่องมือ จำนวน 30 คน

1.2.2 สร้างเครื่องมือโดยกำหนดกรอบประเด็นของข้อมูลที่ต้องการจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบทดสอบมิติทางกาย เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยประยุกต์และดัดแปลงแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี (สุพิตร สมานิติ และคณะ, 2555) และแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13-18 ปี) (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) ซึ่งประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 องค์ประกอบของร่างกาย โดยสะท้อนจากค่าดัชนีมวลกายตามอายุ (BMI-for-age)

องค์ประกอบที่ 2 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) โดยสะท้อนจากผลการทดสอบลุกนั่ง 60 วินาที (Sit-Ups 60 Seconds) และดันพื้น 30 วินาที (Push-Ups 30 Seconds)

องค์ประกอบที่ 3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) โดยสะท้อนจากผลการทดสอบยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)

องค์ประกอบที่ 4 ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) โดยสะท้อนจากผลการทดสอบนั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

องค์ประกอบที่ 5 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) โดยสะท้อนจากผลการทดสอบขึ้นยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

องค์ประกอบที่ 6 ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) โดยสะท้อนจากผลการทดสอบวิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag Run)

องค์ประกอบที่ 7 การทรงตัว (Balance) โดยสะท้อนจากผลการทดสอบการทรงตัวด้วยการยืนขาเดียว (Timed Single Stance Test) และการทดสอบการทรงตัวด้วยการเดินต่อส้นเท้า (Tandem Walk Test)

องค์ประกอบที่ 8 การทำงานที่ประสานกัน (Coordination) โดยสะท้อนจากผลการทดสอบโยนลูกบอลกระทบฝ่าผนังแล้วรับ

องค์ประกอบที่ 9 เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) โดยสะท้อนจากผลการทดสอบเวลาปฏิกิริยาด้วยไม้บรรทัด

ตอนที่ 2 แบบทดสอบมิติทางสมอง เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัย ประยุกต์และดัดแปลงแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ของทอร์เรนซ์ ฉบับรูปภาพ ซึ่งเป็น แบบทดสอบที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อเร้าให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในด้านความคิดริเริ่ม (Originality) ความคิดคล่องแคล่ว (Fluency) ความคิดยืดหยุ่น (Flexibility) และความคิดละเอียดลออ (Elaboration) แบบทดสอบฉบับนี้จะจำกัดเวลาแต่ละกิจกรรม กิจกรรมละ 10 นาที ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 3 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การสร้างภาพ

กิจกรรมที่ 2 การต่อเติมภาพให้สมบูรณ์

กิจกรรมที่ 3 การใช้เส้นคู่ขนาน

ตอนที่ 3 แบบทดสอบมิติทางอารมณ์ เป็นแบบทดสอบที่มี ลักษณะเป็นแบบสถานการณ์ที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งมีคำตอบแบบ เลือกลง 3 ตัวเลือก ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การแสดงออกทางอารมณ์

องค์ประกอบที่ 2 ความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น

องค์ประกอบที่ 3 การควบคุมอารมณ์

ตอนที่ 4 แบบทดสอบมิติทางสังคม เป็นแบบทดสอบที่มีลักษณะ เป็นแบบสถานการณ์ที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับทักษะทางสังคม ซึ่งมีคำตอบแบบเลือกลง 3 ตัวเลือก ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การแสดงออกทางสังคม

องค์ประกอบที่ 2 ความไวในการรับรู้ทางสังคม

องค์ประกอบที่ 3 การควบคุมทางสังคม

1.2.3 สร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1) กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บ รวบรวมข้อมูล โดยกำหนดให้เป็นเครื่องมือวัดผลก่อนและหลังของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตาม หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

2) ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยศึกษาทั้งจุดมุ่งหมาย องค์ประกอบ รูปแบบการเขียน และวิธีการ ให้คะแนน

3) กำหนดขอบเขตเนื้อหา และสร้างเครื่องมือที่ครอบคลุมตามเนื้อหาที่กำหนด

4) ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence; IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผู้วิจัยเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในข้อที่มีค่า IOC น้อยกว่า 0.50

5) นำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวันกลุ่มตัวอย่างจากแหล่งข้อมูลข้อ 1.2.1.2 จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป อำนาจจำแนก (Discrimination) โดยเกณฑ์การคัดเลือกคำถามแต่ละข้อของแบบทดสอบมิติทางอารมณ์ และแบบทดสอบมิติทางสังคมจะต้องมีอำนาจจำแนก (Corrected Item Total Correlation: r) ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป สำหรับอำนาจจำแนกของแบบทดสอบมิติทางกาย และแบบทดสอบมิติทางสมอง จะใช้วิธีทดสอบ t-test แบบ independent samples t-test จำแนกตามกลุ่มเก่ง-อ่อน 33% โดยการวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีรายละเอียดตามตาราง ดังนี้

ตาราง 2 การวิเคราะห์เพื่อประเมินคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือ	การหาคุณภาพเครื่องมือ		
	ความเที่ยงตรง	ความเชื่อมั่น	อำนาจจำแนก
1. แบบทดสอบมิติทางกาย	/	/	/
2. แบบทดสอบมิติทางสมอง	/	/	/
3. แบบทดสอบมิติทางอารมณ์	/	/	/
4. แบบทดสอบมิติทางสังคม	/	/	/

จากตาราง 2 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ และนำแบบทดสอบที่มีผลผ่านเกณฑ์ที่กำหนดแล้วมาทดลองใช้กับนักเรียนระดับ

มัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำผลมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และอำนาจจำแนก (Discrimination) ผลปรากฏดังนี้

1. แบบทดสอบมิติทางกายที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ สะท้อนจากรายการทดสอบดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที 2) ด้านความอ่อนตัว สะท้อนจากรายการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า และ 3) ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด สะท้อนจากรายการทดสอบยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .804 .966 และ .949 ตามลำดับ สำหรับอำนาจจำแนกใช้วิธีทดสอบ t-test แบบ independent samples t-test จำแนกตามกลุ่มเก่ง-อ่อน 33% ซึ่งทั้ง 3 องค์ประกอบมีค่า p value เท่ากับ .003 .030 และ .017 ตามลำดับ ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ได้รับการคัดเลือก

2. แบบทดสอบมิติทางสมองที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก มีจำนวน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านความคิดริเริ่ม 2) ด้านความคิดคล่องแคล่ว 3) ด้านความคิดยืดหยุ่น และ 4) ด้านความคิดละเอียดลออ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .817 .860 .803 และ .818 ตามลำดับ สำหรับอำนาจจำแนกใช้วิธีทดสอบ t-test แบบ independent samples t-test จำแนกตามกลุ่มเก่ง-อ่อน 33% ซึ่งทั้ง 4 องค์ประกอบมีค่า p value < .001 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ได้รับการคัดเลือก

3. แบบทดสอบมิติทางอารมณ์ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การแสดงออกทางอารมณ์ ข้อคำถามที่ได้รับคัดเลือก คือ ข้อ 2 - 6 มีอำนาจจำแนก .533 .267 .733 .400 และ .333 ตามลำดับ 2) ความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น ข้อคำถามที่ได้รับคัดเลือก คือ ข้อ 7, 9, 10 และ 12 มีอำนาจจำแนก .467 .200 .533 และ .267 ตามลำดับ 3) การควบคุมอารมณ์ ข้อคำถามที่ได้รับคัดเลือก คือ ข้อ 13 - 18 มีอำนาจจำแนก .733 .400 .400 .467 .267 และ .267 ตามลำดับ มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกทั้งสิ้น 15 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นรายฉบับ เท่ากับ .776

4. แบบทดสอบมิติทางสังคมที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การแสดงออกทางสังคม ข้อคำถามที่ได้รับคัดเลือก คือ ข้อ 1, 3, 5 และ 6 มีอำนาจจำแนก .267 .733 .400 และ .733 ตามลำดับ 2) ความไวในการรับรู้ทางสังคม ข้อคำถามที่ได้รับคัดเลือก คือ ข้อ 9, 10 และ 12 มีอำนาจจำแนก .467 .200 และ .267 ตามลำดับ และ 3) การควบคุมทางสังคม ข้อคำถามที่ได้รับคัดเลือก คือ ข้อ 13, 16 และ 18 มีอำนาจจำแนก .200 .333 และ .200 ตามลำดับ มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกทั้งสิ้น 10 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นรายฉบับ เท่ากับ .798

ตาราง 3 สรุปผลการประเมินคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือ	ค่า IOC	ค่าความเชื่อมั่น	ค่าอำนาจจำแนก (independent samples t-test)	
1. แบบทดสอบมิติทางกาย				
1.1 ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ	.800	.804	t = 6.184	p value = .003
1.2 ความอ่อนตัว	.800	.966	t = 7.257	p value = .030
1.3 ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	.800	.949	t = 6.507	p value = .017
2. แบบทดสอบมิติทางสมอง				
2.1 ความคิดริเริ่ม	1.000	.817	t = 9.013	p value <.001
2.2 ความคิดคล่องแคล่ว	.800	.860	t = 9.539	p value <.001
2.3 ความคิดยืดหยุ่น	.800	.803	t = 13.347	p value <.001
2.4 ความคิดละเอียดลออ	1.000	.818	t = 10.063	p value <.001
3. แบบทดสอบมิติทางอารมณ์				
	ค่า IOC	ค่าความเชื่อมั่น รายฉบับ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	
3.1 การแสดงออกทางอารมณ์	1.000	.776	ข้อ 2 = .533 ข้อ 4 = .733 ข้อ 6 = .333	ข้อ 3 = .267 ข้อ 5 = .400
3.2 ความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น	.800		ข้อ 7 = .467 ข้อ 10 = .533	ข้อ 9 = .200 ข้อ 12 = .267
3.3 การควบคุมอารมณ์	.800		ข้อ 13 = .733 ข้อ 15 = .400 ข้อ 17 = .267	ข้อ 14 = .400 ข้อ 16 = .467 ข้อ 18 = .267
4. แบบทดสอบมิติทางสังคม				
4.1 การแสดงออกทางสังคม	.800	.798	ข้อ 1 = .267 ข้อ 5 = .400	ข้อ 3 = .733 ข้อ 6 = .733
4.2 ความไวในการรับรู้ทางสังคม	.800		ข้อ 9 = .467 ข้อ 12 = .267	ข้อ 10 = .200
4.3 การควบคุมทางสังคม	.800		ข้อ 13 = .200 ข้อ 18 = .200	ข้อ 16 = .333

1.2.4 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จากแหล่งข้อมูลข้อ 1.2.1.1 จำนวน 320 คน โดยการสำรวจสุขภาพแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม ด้วยแบบทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม เพื่อวิเคราะห์ และประเมินสภาพปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 1 เดือน

1.2.5 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

2.1 กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ประกอบด้วย

2.1.1 ผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย ผู้อำนวยการ จำนวน 1 คน รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ จำนวน 1 คน รองผู้อำนวยการฝ่ายปกครอง จำนวน 1 คน ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาศักยภาพนักเรียน จำนวน 1 คน หัวหน้างานกิจกรรมนักเรียน จำนวน 1 คน หัวหน้างานหลักสูตร จำนวน 1 คน หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 1 คน อาจารย์ประจำวิชาสุขศึกษา จำนวน 1 คน อาจารย์ประจำวิชาพลศึกษา จำนวน 2 คน และคน และอาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ จำนวน 2 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ดังนี้

1) เป็นผู้มีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบในการกำหนดนโยบาย แนวทาง และกิจกรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน หรือเป็นผู้เกี่ยวข้องทั้งด้านวิชาการ และกิจกรรมของนักเรียน โดยเฉพาะในประเด็นของการพัฒนาหลักสูตรและสุขภาพแบบองค์รวม

2) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การจัดการเรียนรู้ให้แก่ นักเรียน ไม่น้อยกว่า 5 ปี

3) มีคุณวุฒิทางการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไป หรือมีตำแหน่งทางวิชาการ

2.1.2 ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบก้อนหิมะ (Snowball Sampling) ผู้วิจัยกำหนดผู้เชี่ยวชาญเริ่มต้น จำนวน 3 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ดังนี้

1) เป็นนักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ด้านการพัฒนาหลักสูตร หรือกิจกรรมแบบบูรณาการ หรือพฤติกรรมสุขภาพ และสาระอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่น้อยกว่า 5 ปี

2) มีผลงานทางวิชาการเป็นที่ประจักษ์

3) มีคุณวุฒิทางการศึกษาระดับปริญญาเอกขึ้นไป

เมื่อผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญแนะนำรายชื่อผู้เชี่ยวชาญคนอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกเพิ่มเติม และดำเนินการเก็บข้อมูลต่อเนื่อง พร้อมทั้งวิเคราะห์ข้อมูลจนกระทั่งข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว (Data Saturation) ผู้วิจัยจึงหยุดเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และกำหนดขอบเขตเนื้อหาเกี่ยวกับความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

ตาราง 4 ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณาจารย์ และผู้เชี่ยวชาญแบบกึ่งโครงสร้าง

ประเด็นที่ศึกษา	ข้อคำถาม
มุมมองเกี่ยวกับสุขภาพะแบบองค์รวม	0. มุมมองของท่านต่อสุขภาพะแบบองค์รวมเป็นอย่างไร 00. มุมมองของท่านต่อความสัมพันธ์ระหว่างมิติทั้ง 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคมเป็นอย่างไร 000. แนวคิดของท่านในการบูรณาการมิติ ทั้ง 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคมเป็นอย่างไร

(ดังปรากฏรายละเอียดในภาคผนวก ง)

2.3 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบความถูกต้องของข้อคำถาม ภาษาที่ใช้ และปรับปรุง

แก้ไขตามข้อเสนอแนะ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับแหล่งข้อมูลข้อ 2.1.1 จำนวน 2 คน และข้อ 2.1.2 จำนวน 2 คน ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามให้มีความเป็นปรนัยก่อนนำไปสัมภาษณ์จริง

2.4 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลข้อ 2.1.1 และข้อ 2.1.2 โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ด้วยแบบสัมภาษณ์การพัฒนาลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 1 เดือน

2.5 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) พร้อมทั้งการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparative)

ขั้นตอนที่ 3 สังเคราะห์เอกสารและข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 และ 2

สำหรับขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยนำสาระสำคัญและผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 และ 2 มาดำเนินการสังเคราะห์ข้อมูลอีกครั้ง เพื่อบ่งชี้ถึงสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ จากนั้นนำผลการสังเคราะห์มาสร้างข้อสรุปเพื่อพัฒนาลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ต่อไป

ระยะที่ 2 การออกแบบและพัฒนาลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริม สุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การวิจัยระยะนี้ ผู้วิจัยนำสารสนเทศที่ได้จากการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์ ในระยะที่ 1 มาออกแบบและพัฒนาลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ร่วมกับการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) และการวิจัยเชิงก่อนทดลอง (Pre-Experimental Research) เพื่อตรวจสอบคุณภาพของหลัสูตรกิจกรรมเสริมฯ อันจะนำไปสู่การปรับปรุงหลัสูตรกิจกรรมเสริมฯ ให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 4-6 ดังนี้

ขั้นตอนที่ 4 สร้างหลัสูตรหลัสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่าง และคู่มือการใช้หลัสูตร พร้อมทั้งเครื่องมือวัดความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลัสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

4.1 สร้างหลัสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่างให้สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีและองค์ประกอบของหลัสูตรเสริมร่วมกับข้อสรุปแนวทางในการพัฒนาลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ จากการวิจัยในระยะที่ 1 ซึ่งหลัสูตรกิจกรรมเสริมฯ ที่สร้างขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎี การพัฒนาลักสูตรของ Tabá (1962) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1) หลักการและเหตุผลของหลักสูตร ผู้วิจัยได้พิจารณาจากสารสนเทศที่ได้รับจากการวิจัยในระยะที่ 1 และได้กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดกับนักเรียนให้สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียน รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญ

2) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ผู้วิจัยได้กำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนเกิดสุขภาวะแบบองค์รวม ดังนั้นในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ จึงมุ่งเน้นการพัฒนามิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคมไปพร้อม ๆ กัน

3) โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร ผู้วิจัยได้กำหนด 5 หน่วยการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยมีรายละเอียดกรอบโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการ กล่าวถึงภาวะการเจริญเติบโตของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ กล่าวถึง อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ตลอดจนปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวและกิจกรรมนันทนาการ กล่าวถึงการเคลื่อนไหวลักษณะต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการเล่นเกมที่ประกอบเพลง และกิจกรรมสร้างสรรค์ประกอบจังหวะ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย กล่าวถึงการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 โรคและการป้องกัน กล่าวถึง โรคที่กำลังเป็นกระแสสังคมในปัจจุบัน ตลอดจนแนวทางการป้องกันโรค

4) กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานผสมผสานกับรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน โดยสิ่งที่ได้เรียนรู้จะมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมการเรียนรู้ และกระบวนการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะแบบองค์รวมต่อไป

5) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้กำหนดสื่อและแหล่งการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้

6) การวัดและประเมินผล ผู้วิจัยกำหนดให้มีการวัดก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียน โดยคำนึงถึงสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม

4.2 สร้างคู่มือการใช้หลักสูตร โดยผู้วิจัยกำหนดให้คู่มือการใช้หลักสูตร ประกอบด้วย ปก คำชี้แจงในการใช้หลักสูตร เอกสารที่เกี่ยวกับการใช้หลักสูตร แนวทางการนำหลักสูตรไปใช้ และแนวทางในการวัดและประเมินผลตามหลักสูตร

4.3 สร้างเครื่องมือวัดความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ได้แก่ แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยผู้วิจัยศึกษา เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตร และกำหนดขอบเขตเนื้อหาเกี่ยวกับแนวการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตร กิจกรรมการเรียนรู้ และการประยุกต์นำความรู้ไปใช้ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

- | | | |
|---|---------|-------------------------|
| 5 | หมายถึง | มีความพึงพอใจมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | มีความพึงพอใจมาก |
| 3 | หมายถึง | มีความพึงพอใจปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | มีความพึงพอใจน้อย |
| 1 | หมายถึง | มีความพึงพอใจน้อยที่สุด |

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่าง คู่มือการใช้หลักสูตร พร้อมทั้งเครื่องมือวัดความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ที่สร้างขึ้นในขั้นตอนที่ 4 ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

5.1 กำหนดผู้เชี่ยวชาญในการประเมิน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญในการวิจัย ระยะที่ 1

5.2 สร้างเครื่องมือประเมิน จำนวน 2 ชุด ดังนี้

5.2.1 เครื่องมือประเมินคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่าง และคู่มือการใช้หลักสูตรใน 3 ด้าน คือ ด้านความถูกต้อง (Accuracy) ด้านความเหมาะสม (Propriety) และด้านความเป็นประโยชน์ (Utility) ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

5 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าองค์ประกอบของหลักสูตร และคู่มือการใช้หลักสูตรมีความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าองค์ประกอบของหลักสูตร และคู่มือการใช้หลักสูตรมีความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ในระดับมาก

3 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าองค์ประกอบของหลักสูตร และคู่มือการใช้หลักสูตรมีความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ในระดับปานกลาง

2 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าองค์ประกอบของหลักสูตร และ
คู่มือการใช้หลักสูตรมีความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ในระดับน้อย

1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าองค์ประกอบของหลักสูตร และ
คู่มือการใช้หลักสูตรมีความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ในระดับน้อยที่สุด

ตาราง 5 ตัวอย่างแบบประเมินคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการประเมิน	ความถูกต้อง					ความเหมาะสม					ความเป็นประโยชน์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. องค์ประกอบของหลักสูตร															
1.1 หลักการและเหตุผล															
1.2 จุดมุ่งหมาย															
1.3 โครงสร้างเนื้อหา															
1.4 กิจกรรมการเรียนรู้															
2. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ถ้าฉันเป็นเธอ ถ้าเธอเป็นฉัน															
2.1 สาระสำคัญ															
2.2 จุดมุ่งหมาย															
2.3 ขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรม															
2.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้															

(ดังปรากฏรายละเอียดในภาคผนวก จ)

5.2.2 เครื่องมือประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม
ความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

ตาราง 6 ตัวอย่างแบบประเมินความเที่ยงตรงของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการประเมิน	ระดับความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
	-1	0	+1	
1. หลักสูตรมีความทันสมัย สอดคล้องกับรายวิชาที่เรียน				
2. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับหลักการและจุดมุ่งหมายของหลักสูตร				
3. การจัดกิจกรรมมีความต่อเนื่อง และเป็นไปตามแผนกิจกรรม				
4. เนื้อหาสาระมีความชัดเจน และหลากหลาย				
5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้มีความเหมาะสม และหลากหลาย				

(ดังปรากฏรายละเอียดในภาคผนวก ข)

5.3 ให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบความถูกต้องของข้อคำถาม ภาษาที่ใช้ของเครื่องมือประเมินคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่าง และคู่มือการใช้หลักสูตร พร้อมทั้งเครื่องมือประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

5.4 ให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่าง และคู่มือการใช้หลักสูตร โดยเกณฑ์คุณภาพจะต้องมีค่ามัธยฐาน (Median) ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range: IQR) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1.50 พร้อมทั้งประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence; IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผู้วิจัยเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในข้อที่มีค่า IOC น้อยกว่า 0.50

ขั้นตอนที่ 6 ทดลองใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่าง และคู่มือการใช้หลักสูตรกับนักเรียนกลุ่มนำร่อง เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์จริง ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

6.1 นำหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ฉบับร่างไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มนำร่อง จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ดังนี้

- 1) นักเรียนชายและหญิงที่มีค่าเฉลี่ยผลคะแนนสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับสูง ปานกลาง และต่ำ ระดับละ 2 คน
- 2) นักเรียนมีความสมัครใจ และลงชื่อยืนยันการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมทั้งได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง
- 3) นักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรได้ครบตามที่กำหนด เป็นเวลา 16 ชั่วโมง

6.2 ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pre-test Post-test Design (ลัดวัน สายยศ, 2538) ซึ่งมีรูปแบบการวิจัย ดังนี้

ตาราง 7 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pre-test Post-test Design

กลุ่มการทดลอง	ก่อน	หลักสูตร	หลัง
E	T ₁	X	T ₂

เมื่อ	E	หมายถึง	นักเรียนกลุ่มนำร่องที่เข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
	T ₁	หมายถึง	ประเมินผลก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ
	X	หมายถึง	กิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ เป็นเวลา 16 ชั่วโมง
	T ₂	หมายถึง	ประเมินผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

6.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มนำร่องโดยประเมินผลก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยใช้แบบทดสอบสุขภาพแบบองค์รวม

สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม จากนั้นจัดกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ เป็นเวลา 16 ชั่วโมง และประเมินผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยใช้แบบทดสอบสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม โดยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 สัปดาห์

6.4 วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม โดยใช้สถิติทดสอบ Wilcoxon Signed Rank Test

ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การวิจัยระยะนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อนำหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ที่พัฒนาแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์จริง ร่วมกับการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) เพื่อประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ซึ่งประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 7-8 ดังนี้

ขั้นตอนที่ 7 นำหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ และคู่มือการใช้หลักสูตรไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์จริง ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

7.1 นำหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์จริง จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ดังนี้

1) นักเรียนมีค่าเฉลี่ยผลคะแนนสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับต่ำมากและต่ำ 30 อันดับแรกของระดับชั้น ในกรณีที่นักเรียนไม่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยจะเลือกนักเรียนคนถัดไป

2) นักเรียนมีความสมัครใจ และลงชื่อยืนยันการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมทั้งได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง

3) นักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรได้ครบตามที่กำหนด เป็นเวลา 16 ชั่วโมง

โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion Criteria) ดังนี้

1) นักเรียนมีปัญหาทางสุขภาพ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ หากเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตร

2) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตร น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาในการดำเนินกิจกรรม

3) นักเรียนมีความประสงค์ที่จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตร

7.2 ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองแบบ The Single Group Time Series Design (Fitz-Gibbon, 1987) ซึ่งมีรูปแบบการวิจัย ดังนี้

ตาราง 8 แบบแผนการทดลองแบบ The Single Group Time Series Design

สัปดาห์	W0	W4	W8	
กลุ่มการทดลอง	E	T ₁ X ₁	T ₂ X ₂	T ₃
เมื่อ	E	T ₁	T ₂	T ₃
หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ	หมายถึง	นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมตาม		
กิจกรรมเสริมฯ	T ₁	หมายถึง	ประเมินผลก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตร	
กิจกรรมเสริมฯ เป็นเวลา 4 สัปดาห์	T ₂	หมายถึง	ประเมินผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตร	
กิจกรรมเสริมฯ เป็นเวลา 8 สัปดาห์	T ₃	หมายถึง	ประเมินผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตร	
1-4	X ₁	หมายถึง	กิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ สัปดาห์ที่	
5-8	X ₂	หมายถึง	กิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ สัปดาห์ที่	
	W0	หมายถึง	เดือนที่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเริ่มต้นเข้าร่วม	
			กิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ	

W4 หมายถึง สัปดาห์ที่ 4 ที่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

W8 หมายถึง สัปดาห์ที่ 8 ที่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

7.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างโดยประเมินผลก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยใช้แบบทดสอบสุขภาพะบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม จากนั้นจัดกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ เป็นเวลา 8 ชั่วโมง และประเมินผลระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ในเดือนที่ 1 และจัดกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ต่ออีก เป็นเวลา 8 ชั่วโมงจนเสร็จสิ้น จากนั้นประเมินผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ในเดือนที่ 2 โดยใช้แบบทดสอบสุขภาพะบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 เดือน

7.4 วิเคราะห์สุขภาพะบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียววัดซ้ำ (One-Way Repeated-Measures ANOVA) และวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยใช้การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จากนั้นแปลค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์ที่กำหนดตามแนวคิดของ (Best, 1986) ดังนี้

4.51 – 5.00 แปลความว่า	มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50 แปลความว่า	มีความพึงพอใจในระดับมาก
2.51 – 3.50 แปลความว่า	มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50 แปลความว่า	มีความพึงพอใจในระดับน้อย
1.00 – 1.50 แปลความว่า	มีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนที่ 8 ประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

เกณฑ์ในการพิจารณาประสิทธิผลของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ที่ถือว่าหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิผลจริง พิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพะบบองค์รวม

สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งโดยภาพรวมและรายมิติ

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ที่พัฒนาขึ้น มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอตามความมุ่งหมายเฉพาะการดำเนินการวิจัย โดยจำแนกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ผลการศึกษา วิเคราะห์ ประเมินสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 2 ผลการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
โดยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนตัวอย่าง
F	แทน	ความถี่
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
χ^2	แทน	ค่าไคสแควร์
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
Z	แทน	ค่าสถิติทดสอบ Z ในการวิเคราะห์ Wilcoxon Signed Rank Test
SS	แทน	ผลรวมกำลังสองของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	องศาความอิสระ
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Sig	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษา วิเคราะห์ ประเมินสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ในตอนนี้เป็นการนำเสนอผลการศึกษาวิจัยในระยะที่ 1 ของกระบวนการวิจัย ซึ่งมีความมุ่งหมายเพื่อให้ได้สารสนเทศที่จำเป็นต่อการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยผลการวิจัยสามารถสรุปได้ 2 ประเด็น คือ

ประเด็นที่ 1 ผลการสำรวจสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม โดยมีจำนวนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น รวมจำนวน 320 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 47.19 และนักเรียนหญิง จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 52.81 ซึ่งสามารถแสดงผลการสำรวจสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนดังตาราง 8 – 13 ดังนี้

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)

องค์ประกอบ	เพศ	n	Max	Min	\bar{X}	S.D.	ระดับ
องค์ประกอบของร่างกาย	ชาย	151	33.210	13.020	20.819	4.210	สมส่วน
	หญิง	169	32.000	13.330	19.842	3.523	สมส่วน
ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ	ชาย	151	48.000	2.000	17.351	7.849	ต่ำ
	หญิง	169	37.000	2.000	15.775	6.904	ต่ำ
ความอ่อนตัว	ชาย	151	18.000	-21.000	-0.762	8.871	ต่ำมาก
	หญิง	169	24.000	-21.000	4.275	9.390	ต่ำมาก
ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	ชาย	151	273.000	31.000	144.126	48.649	ปานกลาง
	หญิง	169	236.000	25.000	119.970	45.757	ปานกลาง

จากตาราง 9 พบว่า สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านองค์ประกอบของร่างกายอยู่ในระดับสมส่วน และด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในขณะที่ด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ และด้านความอ่อนตัวอยู่ในระดับต่ำและต่ำมากตามลำดับ

ตาราง 10 การเปรียบเทียบสภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)

องค์ประกอบ	ชาย ($n = 151$)		หญิง ($n = 169$)		χ^2	Sig
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
องค์ประกอบของร่างกาย						
- ผอมมาก	.000	.000	.000	.000	13.620	.003*
- ผอม	37.000	24.500	37.000	21.900		
- สมส่วน	50.000	33.100	88.000	52.100		
- ท้วม	46.000	30.500	29.000	17.200		
- อ้วน	18.000	11.900	15.000	8.900		
ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ						
- ต่ำมาก	33.000	21.900	42.000	24.900	.944	.918
- ต่ำ	65.000	43.000	69.000	40.800		
- ปานกลาง	35.000	23.200	35.000	20.700		
- ดี	12.000	7.900	14.000	8.300		
- ดีมาก	6.000	4.000	9.000	5.300		
ความอ่อนตัว						
- ต่ำมาก	113.000	74.800	92.000	54.400	20.275	<.01*
- ต่ำ	27.000	17.900	38.000	22.500		
- ปานกลาง	10.000	6.600	27.000	16.000		
- ดี	1.000	.700	9.000	5.300		
- ดีมาก	.000	.000	3.000	1.800		
ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด						
- ต่ำมาก	21.000	13.900	47.000	27.800	12.180	.016*
- ต่ำ	34.000	22.500	33.000	19.500		
- ปานกลาง	32.000	21.200	29.000	17.200		
- ดี	24.000	15.900	14.000	8.300		
- ดีมาก	40.000	26.500	46.000	27.200		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเพศแตกต่างกันมีสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายด้านองค์ประกอบของร่างกาย ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)

องค์ประกอบ	เพศ	n	Max	Min	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ความคิดริเริ่ม	ชาย	151	3.000	.000	1.073	.946	ต่ำ
	หญิง	169	3.000	.000	1.237	.789	ต่ำ
ความคิดคล่องแคล่ว	ชาย	151	29.000	14.000	19.689	3.847	สูง
	หญิง	169	32.000	14.000	20.929	4.309	สูง
ความคิดยืดหยุ่น	ชาย	151	11.000	3.000	7.080	2.051	สูง
	หญิง	169	10.000	4.000	7.225	1.758	สูง
ความคิดละเอียดลออ	ชาย	151	10.000	3.000	6.371	1.839	ต่ำ
	หญิง	169	10.000	4.000	7.367	1.775	ต่ำ

จากตาราง 11 พบว่า สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านความคิดคล่องแคล่ว และด้านความคิดยืดหยุ่นอยู่ในระดับสูง ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในขณะที่ด้านความคิดริเริ่ม และด้านความคิดละเอียดลอออยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 12 การเปรียบเทียบสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)

องค์ประกอบ	ชาย ($n = 151$)		หญิง ($n = 169$)		χ^2	Sig
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ความคิดริเริ่ม						
- ต่ำมาก	50.000	33.100	30.000	17.800		
- ต่ำ	52.000	34.400	76.000	45.000	13.728	.003*
- สูง	37.000	24.500	56.000	33.100		
- สูงมาก	12.000	7.900	7.000	4.100		

ตาราง 12 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ชาย (n = 151)		หญิง (n = 169)		χ^2	Sig
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ความคิดคล่องแคล่ว						
- ต่ำมาก	.000	.000	.000	.000	5.626	.060
- ต่ำ	73.000	48.300	61.000	36.100		
- สูง	78.000	51.700	107.000	63.300		
- สูงมาก	.000	.000	1.000	.600		
ความคิดยืดหยุ่น						
- ต่ำมาก	.000	.000	.000	.000	5.291	.071
- ต่ำ	49.000	32.500	44.000	26.000		
- สูง	99.000	65.600	125.000	74.000		
- สูงมาก	3.000	2.000	.000	.000		
ความคิดละเอียดลออ						
- ต่ำมาก	3.000	2.000	.000	.000	19.067	<.01*
- ต่ำ	96.000	63.600	72.000	42.600		
- สูง	52.000	34.400	97.000	57.400		
- สูงมาก	.000	.000	.000	.000		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเพศแตกต่างกันมีสุขภาพะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดริเริ่ม และความคิดละเอียดลออที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)

องค์ประกอบ	เพศ	n	คะแนนเต็ม	Max	Min	\bar{X}	S.D.
การแสดงออกทางอารมณ์	ชาย	151	15.000	15.000	6.000	11.212	2.343
	หญิง	169	15.000	15.000	5.000	11.769	2.124
ความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น	ชาย	151	12.000	9.000	4.000	7.821	1.184
	หญิง	169	12.000	9.000	5.000	8.107	.970
การควบคุมอารมณ์	ชาย	151	18.000	12.000	5.000	10.629	1.330
	หญิง	169	18.000	12.000	5.000	10.911	1.164
รวมทุกองค์ประกอบ	ชาย	151	45.000	36.000	21.000	29.662	3.702
	หญิง	169	45.000	36.000	19.000	30.787	3.301
ระดับ	ชาย					ดี	
	หญิง					ดี	

จากตาราง 13 พบว่า สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านการแสดงออกทางอารมณ์ ด้านความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น และด้านการควบคุมอารมณ์ มีแนวโน้มใกล้เคียงกัน แต่เพศหญิงมีแนวโน้มสูงกว่าเพศชาย

ตาราง 14 การเปรียบเทียบสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)

องค์ประกอบ	ชาย ($n = 151$)		หญิง ($n = 169$)		χ^2	Sig
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
มิติทางอารมณ์						
- ต่ำมาก	.000	.000	.000	.000		
- ต่ำ	.000	.000	.000	.000		
- ปานกลาง	28.000	18.500	12.000	7.100	11.929	.003*
- ดี	121.000	80.100	149.000	88.200		
- ดีมาก	2.000	1.300	8.000	4.700		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเพศแตกต่างกันมี
 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคมของนักเรียน
 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)

องค์ประกอบ	เพศ	n	คะแนน เต็ม	Max	Min	\bar{X}	S.D.
การแสดงออกทางสังคม	ชาย	151	12.000	12.000	6.000	9.567	1.581
	หญิง	169	12.000	12.000	5.000	9.574	1.675
ความไวในการรับรู้ทางสังคม	ชาย	151	9.000	9.000	4.000	8.119	1.216
	หญิง	169	9.000	9.000	5.000	8.527	.772
การควบคุมทางสังคม	ชาย	151	9.000	9.000	4.000	7.841	1.178
	หญิง	169	9.000	9.000	5.000	8.107	.970
รวมทุกองค์ประกอบ	ชาย	151	30.000	30.000	15.000	25.530	2.891
	หญิง	169	30.000	30.000	18.000	26.207	2.568
ระดับ	ชาย					ดีมาก	
	หญิง					ดีมาก	

จากตาราง 15 พบว่า สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
 ตอนต้น ด้านการแสดงออกทางสังคม ด้านความไวในการรับรู้ทางสังคม และด้านการควบคุมทาง
 สังคม มีแนวโน้มใกล้เคียงกัน แต่เพศหญิงมีแนวโน้มสูงกว่าเพศชาย

ตาราง 16 การเปรียบเทียบสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ($n = 320$)

องค์ประกอบ	ชาย ($n = 151$)		หญิง ($n = 169$)		χ^2	Sig
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
มิติทางสังคม						
- ต่ำมาก	.000	.000	.000	.000	2.411	.300
- ต่ำ	.000	.000	.000	.000		
- ปานกลาง	4.000	2.649	2.000	1.184		
- ดี	47.000	31.126	43.000	25.444		
- ดีมาก	100.000	66.225	124.000	73.373		

จากตาราง 16 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเพศแตกต่างกันมีสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคมไม่แตกต่างกัน

ประเด็นที่ 2 ผลการศึกษาความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในประเด็นนี้ผู้วิจัยนำเสนอผลในแต่ละทักษะของกลุ่มตัวอย่าง โดยสามารถแสดงผลดังตาราง 17 – 18 ดังนี้

ตาราง 17 มุมมองและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามทักษะผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และผู้เชี่ยวชาญ ($n = 17$)

ประเด็น	ผู้บริหารและคณาจารย์ ($n = 12$)	ผู้เชี่ยวชาญ ($n = 5$)
1. มุมมองต่อสุขภาวะแบบองค์รวม	เป็นการบูรณาการองค์ความรู้รอบด้าน เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย สมอง อารมณ์ จิตใจ และสังคม รวมทั้งการมีมนุษย์สัมพันธ์ โดยในแต่ละองค์ประกอบควรมีความสัมพันธ์และสมดุลกัน	ภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลในการดำเนินชีวิต ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา บนพื้นฐานของความถูกต้องพอดี

ตาราง 17 (ต่อ)

ประเด็น	ผู้บริหารและคณาจารย์ (n = 12)	ผู้เชี่ยวชาญ (n = 5)
สรุป	เป็นการบูรณาการองค์ความรู้รอบด้าน เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลในการดำเนินชีวิต ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งการมีมนุษย์สัมพันธ์ บนพื้นฐานของความถูกต้องพอดี	
2. มุมมองต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีพัฒนาการทางกายอย่างเด่นชัด ซึ่งสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสะท้อนให้ทราบถึงความสามารถของร่างกาย จะเกิดขึ้นได้จากการที่นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายด้วยความสุข และสนุกสนานอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้นักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมจะส่งผลให้พัฒนาการทางด้านร่างกายในช่วงวัยต่อไปดำเนินไปได้ด้วยดี	สภาพของร่างกายที่เจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย แข็งแรง ปราศจากโรคและทุพพลภาพ พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคดี ซึ่งนักเรียนควรได้รับการฝึกฝนสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้าน เพื่อช่วยสนับสนุนการดำเนินชีวิต และส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี สำหรับสมรรถภาพทางกายที่นักเรียนควรได้รับการฝึกฝนมีดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. ความอ่อนตัว 2. ความอดทนและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 3. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต 4. การทรงตัว 5. ปฏิริยาตอบสนอง 6. ความคล่องแคล่วว่องไว 7. ความประสานสัมพันธ์
สรุป	สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จะเกิดขึ้นได้จากการที่นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายด้วยความสุข และสนุกสนานอย่างสม่ำเสมอ ประกอบด้วย สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ 1) ความอ่อนตัว 2) ความอดทนและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 3) ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ได้แก่ 1) การทรงตัว 2) ปฏิริยาตอบสนอง 3) ความคล่องแคล่วว่องไว และ 4) ความประสานสัมพันธ์	

ตาราง 17 (ต่อ)

ประเด็น	ผู้บริหารและคณาจารย์ (n = 12)	ผู้เชี่ยวชาญ (n = 5)
3. มุมมองต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	เป็นกระบวนการทางความคิดที่นำไปสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรม ซึ่งควรส่งเสริมให้นักเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยผ่านการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมที่แสดงถึงจินตนาการ ได้แก่ การวาดรูป การเล่าประสบการณ์โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ งานสร้างสรรค์จากการประดิษฐ์ หรือรวมไปถึงกิจกรรมทางกาย	เป็นกระบวนการทางสมองที่มีศักยภาพสูง และเป็นส่วนที่ทำให้ให้นักเรียนมีความแตกต่างกัน มี 4 คุณลักษณะย่อย ได้แก่ 1) คิดริเริ่ม 2) ยืดหยุ่น 3) คิดคล่องแคล่ว 4) คิดละเอียดลออ แต่นักเรียนบางคนอาจไม่เข้าใจลักษณะของความคิดสร้างสรรค์ ไม่สามารถคิดได้ว่าอะไรแปลกใหม่ จึงเกิดการคัดลอกมากกว่าการสร้างสรรค์ผลงานที่แปลกใหม่ด้วยตนเอง ดังนั้นผู้สอนต้องมีโจทย์ปัญหาและหลักการของความ คิดสร้างสรรค์ถ่ายทอดให้นักเรียน
สรุป เป็นกระบวนการทางสมองที่มีศักยภาพสูง และเป็นกระบวนการทางความคิดที่ทำให้ให้นักเรียนมีความแตกต่างกัน ซึ่งควรส่งเสริมให้นักเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยผ่านการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วย 4 คุณลักษณะย่อย ได้แก่ 1. ความคิดริเริ่ม (Originality) 2. ความยืดหยุ่น (Flexibility) 3. ความคิดคล่องแคล่ว (Fluency) และ 4. ความคิดละเอียดลออ (Elaboration)		
4. มุมมองต่อจิตใจ อารมณ์ และทักษะทางสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	เป็นวัยที่ต้องปรับตัว อารมณ์ค่อนข้างแปรปรวน มักใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล พฤติกรรมต่าง ๆ มักจะเกิดจากความคิดของตนเองเป็นหลัก อยากรู้อยากลองในเรื่องต่าง ๆ ต้องการแสดงออกว่าตัวเองมีลักษณะเด่นในหมู่เพื่อน แต่ในปัจจุบันนักเรียนอยู่กับการเรียนมากขึ้น โอกาสปฏิบัติกิจกรรมกับเพื่อนจึงน้อยลง รวมทั้งโลกดิจิทัลที่เอื้อให้นักเรียนหาความ	เป็นเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์และสังคม ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะเป็นต่อบุคคลที่อาวุโสกว่า หรือในวัยเดียวกัน เช่น การก้าวร้าว การใช้คำพูดที่ไม่สุภาพ ไม่มีมารยาท ไม่รู้จักกาลเทศะ ไม่กล้ายอมรับความผิด

ตาราง 17 (ต่อ)

ประเด็น	ผู้บริหารและคณาจารย์ (n = 12)	ผู้เชี่ยวชาญ (n = 5)
	<p>บันเทิง จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีโอกาสในการเรียนรู้ทักษะทางสังคมตามธรรมชาติได้น้อยลง ดังนั้น การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สร้างสัมพันธภาพ ก็จะส่งเสริมให้นักเรียนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข</p>	
	<p>สรุป เป็นวัยที่ต้องปรับตัว อารมณ์ค่อนข้างแปรปรวน มักใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล พฤติกรรมต่าง ๆ มักจะเกิดจากความคิดของตนเองเป็นหลัก แต่ในปัจจุบันนักเรียนอยู่กับการเรียนมากขึ้น โอกาสปฏิบัติกิจกรรมกับเพื่อนจึงน้อยลง รวมทั้งโลกดิจิทัลที่เอื้อให้นักเรียนหาความบันเทิง จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีโอกาสในการเรียนรู้ทักษะทางสังคมตามธรรมชาติได้น้อยลง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมระหว่างบุคคล ดังนั้น การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สร้างสัมพันธภาพ ก็จะส่งเสริมให้นักเรียนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข</p>	
5. มุมมองต่อความสัมพันธ์ระหว่างมิติทั้ง 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม	<p>มิติทั้ง 4 มิติไม่สามารถแยกออกจากกันได้ มันมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอยู่ ซึ่งความสัมพันธ์ในแต่ละมิติควรอยู่ในภาวะสมดุล แสดงเป็นภาพวงล้อของการมีสุขภาพที่ดีได้ว่า กายดี สมองดี อารมณ์ดี และสังคมดี</p>	<p>องค์ประกอบของชีวิตที่สมบูรณ์สะท้อนถึงการดำรงชีวิตตามสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามสังคมปัจจุบัน เน้นมิติทางสมองเป็นอันดับหนึ่งเพราะเมื่อสมองคิดและสั่งการ ก็จะสะท้อนเป็นอารมณ์ และพฤติกรรมต่อไป</p>
	<p>สรุป มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ไม่สามารถแยกเป็นส่วน ๆ ได้ ซึ่งความสัมพันธ์ในแต่ละมิติควรอยู่ในภาวะสมดุล</p>	
6. แนวคิดในการบูรณาการมิติทั้ง 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม	<p>มิติทั้ง 4 มิติมีความเชื่อมโยงและสอดคล้องกัน ดังนั้นควรพิจารณาทั้ง 4 มิติให้เป็นหนึ่งเดียว หากมีการจัดกิจกรรมกิจกรรมนั้นต้องพัฒนามิติทั้ง 4 มิติไปพร้อม ๆ กัน ไม่แยกพัฒนามิติใดมิติหนึ่ง ดังนั้น มิติทั้ง 4 มิติจึงไม่ได้บูรณาการกัน ยังเป็นการมุ่งเน้นพัฒนาแบบแยกส่วน</p>	<p>กระบวนการเรียนรู้ (มิติทางสมอง) ประกอบด้วยความคิด การตีความหมาย และการประมวลผลข้อมูล เกิดขึ้นเมื่อมีบทเรียนเป็นสิ่งเร้า (มิติทางอารมณ์และสังคม) มากกระทบ</p>

ตาราง 17 (ต่อ)

ประเด็น	ผู้บริหารและคณาจารย์ (n = 12)	ผู้เชี่ยวชาญ (n = 5)
		กับประสาทสัมผัส ก่อให้เกิดการปฏิบัติ (มิติทางกาย) และถูกกำกับโดยจิตใจที่มั่นคง มีสมาธิ ไม่วอกแวก (มิติทางจิตใจ) และจากลักษณะและธรรมชาติของนักเรียนในวัยนี้ ควรเน้นพัฒนาเจตคติเป็นอันดับหนึ่ง ความรู้เป็นอันดับสอง และการปฏิบัติเป็นอันดับสาม ซึ่งส่งผลให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญ คิดเป็น ผู้นำไปใช้เป็น
สรุป	ควรพิจารณาทั้ง 4 มิติให้เป็นหนึ่งเดียว หากมีการจัดกิจกรรม กิจกรรมนั้นต้องพัฒนามิติทั้ง 4 มิติไปพร้อมกัน โดยเน้นพัฒนาทัศนคติเป็นอันดับหนึ่ง ความรู้เป็นอันดับสอง และการปฏิบัติเป็นอันดับสาม	
7. สภาพปัจจุบันของทั้ง 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และ มิติทางสังคมเชิงบูรณาการ	การจัดกิจกรรมเชิงบูรณาการทั้ง 4 มิติยังมีน้อย หรือในกรณีที่มีการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่วนใหญ่เป็นการบูรณาการเพียง 2 มิติ โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการสร้างสรรค์งานที่ผ่านการระดมสมอง	แยกส่วน ยังไม่ผสานสัมพันธ์ หรือบูรณาการกัน มุ่งพัฒนามิติใดมิติหนึ่งเท่านั้น
สรุป	แยกส่วน มุ่งพัฒนามิติใดมิติหนึ่งเท่านั้น หรือส่วนใหญ่เป็นการบูรณาการเพียง 2 มิติ	
8. ปัญหาของมิติ ทั้ง 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และ มิติทางสังคมเชิงบูรณาการ	ยังไม่มีกิจกรรมที่บูรณาการทั้ง 4 มิติอย่างชัดเจน ที่ออกมาเป็นรูปธรรม หรือบางกิจกรรมก็ขาดความต่อเนื่อง และเป็นการจัดกิจกรรมเฉพาะกลุ่ม	ไม่ผสานสัมพันธ์ หรือบูรณาการกัน ซึ่งประกอบด้วยปัญหาของแต่ละมิติ ดังนี้ 1. มิติทางกาย - กายอยู่นิ่ง สังคมก้มหน้า ติดเกม เครื่องผ่อนแรงมาก ไม่ออกกำลังกาย 2. มิติทางสมอง - คิดไม่เป็น คิดแก้ปัญหาไม่ได้ คิดตามเทคโนโลยีขาดความคิดสร้างสรรค์

ตาราง 17 (ต่อ)

ประเด็น	ผู้บริหารและคณาจารย์ (n = 12)	ผู้เชี่ยวชาญ (n = 5)
		3. มิติทางอารมณ์ - เชื้อมันใน ตนเองสูง
		4. มิติทางสังคม - ค่านิยมทาง วัตถุ แยกตัวปฏิสัมพันธ์ทาง สังคมลดลง
สรุป ยังไม่มีกิจกรรมที่บูรณาการทั้ง 4 มิติ และขาดความต่อเนื่อง		



ตาราง 18 แนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามทัศนะผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และผู้เชี่ยวชาญ ($n = 17$)

ประเด็น	ผู้บริหารและคณาจารย์ ($n = 12$)	ผู้เชี่ยวชาญ ($n = 5$)
1. หลักการของหลักสูตรที่มี การบูรณาการระหว่างวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ดนตรี และศิลปะ เพื่อแก้ไขปัญหา	<p>1. เป็นการผสมผสานศาสตร์หรือ องค์ความรู้ของทั้ง 3 วิชาที่ เหมาะสม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมา บูรณาการเพื่อสร้างเป็นผลงานของตนเอง</p> <p>2. เป็นการจัดกิจกรรมหลังเลิกเรียน หรือจัดเพิ่มเติม โดยผู้สอนทั้ง 3 วิชา ออกแบบการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้อง กัน ไม่แยกเป็นแต่ละรายวิชา โดยมี สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นหลัก สำหรับ ศิลปะและดนตรี จะนำมาใช้ในการ สร้างสรรค์และนำเสนอผลงาน</p> <p>3. เน้นการทำงานร่วมกัน เป็นทีม มีปฏิสัมพันธ์ภายในทีมและระหว่างทีม นักเรียนจะรู้จักการยอมรับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่น และช่วยกันเรียนรู้เพื่อให้ บรรลุเป้าหมายเดียวกัน</p>	<p>แนวทางการบูรณาการองค์ความรู้ ให้มีความกลมกลืน และสามารถ นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ผสมผสานในลักษณะที่เป็นหัวข้อ หรือโครงการ และในแต่ละหัวข้อ จะมีการแบ่งเป็นหน่วยการเรียนรู้ ทำให้เกิดหลักสูตรบูรณาการเพื่อ ชีวิตและสังคม ซึ่งประกอบด้วย</p> <p>1. สุขศึกษา - ประสบการณ์การ เรียนรู้ อันนำไปสู่ การปรับ พฤติกรรม เปลี่ยนสุขภาพในการ ดำเนินชีวิตโดยผู้เรียน</p> <p>2. พลศึกษา - กิจกรรมเคลื่อนไหว ร่างกาย</p> <p>3. ดนตรี - ดนตรีมีพลังที่จะ เปลี่ยนหรือเชื่อมโยงกับอารมณ์ ของผู้เรียน ใช้ผ่อนคลาย กระตุ้น สมองเกือบทุกส่วน เช่น การได้ยิน (Auditory) การเคลื่อนไหวของ แขน ขา ใบหน้า (Motor Cortex) และอารมณ์ จิตใจ การตระหนักรู้ ความเข้าใจ ความจำ (Limbic System)</p> <p>4. ศิลปะ - ศิลปะเป็นศักยภาพ อย่างหนึ่งของผู้เรียน ศิลปะจะ เปลี่ยนผู้เรียนจากผู้เสพไปเป็น ผู้สร้าง ศิลปะมีไว้เพื่อให้ผู้เรียนได้</p>

ตาราง 18 (ต่อ)

ประเด็น	ผู้บริหารและคณาจารย์ (n = 12)	ผู้เชี่ยวชาญ (n = 5)
		สร้างสรรค์ ดังนั้นหลักการของหลักสูตรต้องใส่ความเข้าใจศิลปะลงไปในตัวผู้เรียน เพื่อให้หลักสูตรมีความสมบูรณ์
สรุป	เป็นหลักสูตรที่ประกอบด้วยกิจกรรมบูรณาการ 3 รายวิชา ได้แก่ สุขศึกษาและพลศึกษา ดนตรี และศิลปะ โดยมีองค์ความรู้ที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน รวมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน	
2. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร	เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้พื้นฐานของทั้ง 3 รายวิชา ส่งผลให้นักเรียนคิดเป็น ทำเป็น มีการแสดงออกทางสังคมอย่างเหมาะสม และสามารถนำเสนอผลงานได้อย่างสร้างสรรค์	เพื่อสร้างเสริม เมื่อสร้างเสริมให้เกิดขึ้นแล้ว ก็ส่งเสริมและพัฒนา เน้นเรื่องการสร้างเสริมก่อน สำรวจหรือวิเคราะห์ก่อนว่านักเรียนขาดอะไร เมื่อสร้างเสริมเรียบร้อยแล้ว ก็ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนกลุ่มนี้เกิดสุขภาวะแบบองค์รวม และขยายผลต่อไป
สรุป	เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้พื้นฐานของทั้ง 3 รายวิชา รวมทั้งทักษะการคิด การนำเสนอผลงานอย่างสร้างสรรค์ และการแสดงออกทางสังคมที่เหมาะสม	
3. เนื้อหาของหลักสูตร	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเคลื่อนไหวของร่างกายเบื้องต้น รวมไปถึงระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ และความผิดปกติ 2. กิจกรรมทางกายหรือกีฬาที่มีการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น 3. กิจกรรมเข้าจังหวะต่าง ๆ การเต้นรำพื้นเมืองไทย และนานาชาติ เพลงพื้นเมืองไทย และนานาชาติ 4. ศิลปะ เช่น ทรวดทรง สี สัน วิธีการสร้างสรรค์ผลงาน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สุขศึกษาและพลศึกษา เช่น โภชนาการ การเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัยและภาวะของร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย สมรรถภาพทางกาย กิจกรรมนันทนาการ เกม หรือกีฬาที่พัฒนาสมรรถภาพทางกาย 2. ดนตรี นาฏศิลป์ จังหวะ ท่วงทำลีลา 3. ศิลปะ ทัศนศิลป์ การใช้สี สัน เพื่อกระตุ้นอารมณ์ต่าง ๆ

ตาราง 18 (ต่อ)

ประเด็น	ผู้บริหารและคณาจารย์ (n = 12)	ผู้เชี่ยวชาญ (n = 5)
		หรือเนื้อหาที่เป็นกระแสสังคม และนักเรียนได้พบเห็นในชีวิตประจำวัน เช่น Covid-19
สรุป	ประกอบด้วย โฆษณา การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น กิจกรรมนันทนาการ เกม หรือกีฬาที่มีการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น และพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ กิจกรรมเข้าจังหวะต่าง ๆ การใช้สีสันทันเพื่อกระตุ้นอารมณ์และสร้างสรรค์ผลงาน รวมทั้งเนื้อหาที่เป็นกระแสสังคม เช่น Covid-19	
4. กิจกรรมและวิธีการ	การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน กำหนดปัญหาขึ้นมา หรืออาจจะเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนจริง ๆ หลังจากนั้นให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ข้อมูล ได้ค้นคว้าหาข้อมูล ระดมสมองกับเพื่อน ๆ และได้ลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาที่ผู้สอนควรสะท้อนการทำงานให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วย เช่น กิจกรรมที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายตามจังหวะ โดยประยุกต์กิจกรรมการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย เข้ากับวิชาดนตรี ทั้งไทยและสากล เช่น การแสดงคีตะมวยไทย การเต้นแอโรบิค โดยให้นักเรียนสร้างสรรค์ท่าทางเอง ร่วมกับออกแบบวัสดุอุปกรณ์ง่าย ๆ และตกแต่งให้เข้ากับโจทย์ที่เกี่ยวข้องกับหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้อาจนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์หรือเกมนันทนาการเข้ามาใช้ในชั้นนำก็ได้	กระบวนการเรียนรู้แบบลงมือทำ (Learning by Doing) เช่น การใช้ปัญหาเป็นฐาน โครงงานเป็นฐาน เป็นต้น ลดเวลาเรียนในห้องเรียน และให้ผู้เรียนมีโอกาสทำกิจกรรมนอกห้องเรียนมากขึ้น โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ - มิติทางปัญญา สามารถเข้าใจได้ โดย ผ่าน ส ม อ ง (Head) กระบวนการคิด (Thinking) การใช้ปัญญาเพื่อทำความเข้าใจ การพัฒนาความคิดจำเป็นต้องอยู่บนพื้นฐานการแสวงหา การเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามภาวะที่เป็นจริง (Problem based learning) - มิติทางกาย ผ่านกิจกรรมทางกาย (ด้านการปฏิบัติ) แสดงออกมาโดยการกระทำผ่านสองมือ (Hand) - มิติทางอารมณ์ สังคม แสดงคุณภาพออกมาทางอารมณ์ความรู้สึก (ด้านศิลปะ) ผ่านหัวใจ (Heart)

ตาราง 18 (ต่อ)

ประเด็น	ผู้บริหารและคณาจารย์ (n = 12)	ผู้เชี่ยวชาญ (n = 5)
		ทั้งนี้ให้ผู้วิจัยกำหนดหัวเรื่องใหญ่ จากนั้นพิจารณาตัวชี้วัดหรือองค์ประกอบอื่น ๆ ที่สอดคล้องกับงานวิจัย เพื่อออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้
สรุป	เป็นกิจกรรมที่นักเรียนต้องลงมือปฏิบัติจริง สร้างสรรค์เป็นผลงานที่ผ่านกระบวนการคิด ไตร่ตรอง และถ่ายทอดผลงานด้วยอารมณ์หรือความรู้สึกที่มีความสุข สนุกสนาน	
5. สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> 1. คลิปวิดีโอ 2. สื่อของจริง 3. อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นในการปฏิบัติกิจกรรม 4. ผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ มาถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สื่อการเรียนรู้จากวัฒนธรรมชาติที่ไม่สำเร็จรูป 2. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 3. สถานการณ์ตัวอย่างที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน 4. วัสดุอุปกรณ์ที่นักเรียนใช้ในการสร้างสรรค์ชิ้นงาน 5. แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น เอกสาร หนังสือ งานวิจัย สื่อภาพยนตร์ (ละครที่เหมาะสมกับเยาวชน) และเว็บไซต์รวมถึงสิ่งเ้าต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน 6. ประวัติบุคคลต้นแบบในการดำเนินชีวิตหรือการจัดทำข้อมูลไอดอลในการใช้ชีวิตของนักเรียน
สรุป	เป็นสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน	
6. วิธีการวัดและประเมินผล	ไม่เน้นการวัดที่ชิ้นงาน ให้ความสำคัญกับกระบวนการที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน การนำความรู้มาใช้ในการสร้างสรรค์ชิ้นงาน กระบวนการกลุ่ม การนำเสนอ การใช้ความคิดสร้างสรรค์	การประเมินจากการให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ (Performance Assessments) และ การใช้ Rubrics เป็นแนวทางในการให้คะแนน โดยคำนึงถึงผลการ

ตาราง 18 (ต่อ)

ประเด็น	ผู้บริหารและคณาจารย์ (n = 12)	ผู้เชี่ยวชาญ (n = 5)
		เรียนรู้และความสามารถของผู้เรียน โดยอาศัยข้อมูลรอบด้าน เช่น นักเรียนประเมินตนเอง เพื่อน ประเมินเพื่อน ผู้ปกครอง และอาจารย์ผู้สอนร่วมประเมินนักเรียน และควรมีจำนวนความถี่ในการประเมินสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
สรุป วัดและประเมินผลที่กระบวนการ ร่วมกับการใช้ Rubrics พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้มีการประเมินผลที่หลากหลายจากบุคคลใกล้ชิด		

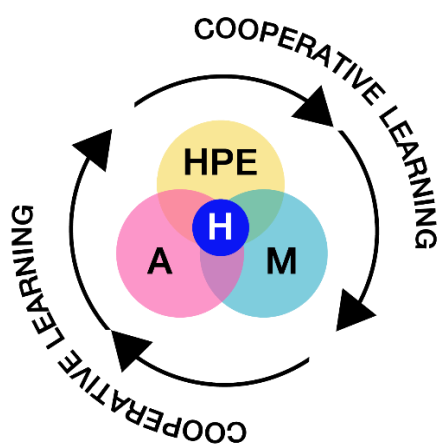
ตอนที่ 2 ผลการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ในตอนนี้เป็น การนำเสนอผลการศึกษาวิจัยในระยะที่ 2 ของกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ประเด็น คือ 1) ผลการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) ผลการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ผลการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยนำสารสนเทศที่ได้จากการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์ในระยะที่ 1 มาเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อให้การสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับ

มัธยมศึกษาตอนต้น บรรลุตามความมุ่งหมายที่ต้องการ จึงได้กำหนดหลักการของหลักสูตร ดังภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 หลักการของหลักสูตร

จากภาพประกอบ 7 แสดงถึงจุดมุ่งหมายหลักของหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คือ การดำเนินกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนเกิดความสุข สนุกสนานในการเรียนรู้ (Happy : H) โดยผ่านการบูรณาการรายวิชา 3 รายวิชา ได้แก่ สุขศึกษาและพลศึกษา (Health and Physical Education : HPE) ศิลปะ (Art : A) และดนตรี (Music : M) ที่มีการเชื่อมโยงกันด้วยการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความสุข (Happy : H) เป็นการสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีความสุข

2. การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) เป็นการเรียนรู้กลุ่มย่อยทำงานร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ภายในทีม และระหว่างทีม พุดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รู้จักการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ร่วมกันคิดแก้ปัญหา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกัน

3. การบูรณาการรายวิชา 3 รายวิชา ได้แก่ 1) สุขศึกษาและพลศึกษา (Health and Physical Education : HPE) เป็นการนำเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มาประยุกต์ใช้ให้มีความกลมกลืน และเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาพฤติกรรมในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ รวมทั้งใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว และการเล่นเกม เป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพแบบ

องค์รวม 2) ศิลปะ (Art : A) เป็นการนำความรู้และทักษะทางศิลปะมาใช้ในการสร้างสรรค์ และ นำเสนอผลงานของตนเอง และ 3) ดนตรี (Music : M) เป็นการนำดนตรีมาเชื่อมโยงกับอารมณ์ ของนักเรียน รวมทั้งนำมาช่วยในการพัฒนาศักยภาพและการเรียนรู้ของสมอง เนื่องจากดนตรี สามารถส่งผลต่อการทำงานของคลื่นสมอง และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการทำงานของอวัยวะ ภายในร่างกายได้ เช่น อัตราการหายใจ ความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ การตอบสนองทางม่าน ตา การตื่นตัวของกล้ามเนื้อ (เสาวนีย์ สังฆโสภณ, 2553)

สำหรับวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายของหลักสูตร คือ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพะบบ องค์รวมใน 4 มิติ ไปพร้อม ๆ กัน ประกอบด้วย

1. มิติทางกาย โดยสะท้อนจากผลการทดสอบมิติทางกายด้วยแบบทดสอบ สมรรถภาพทางกาย
2. มิติทางสมอง โดยสะท้อนจากผลการทดสอบมิติทางสมองด้วยแบบทดสอบ ความคิดสร้างสรรค์
3. มิติทางอารมณ์ โดยสะท้อนจากผลการทดสอบมิติทางอารมณ์ด้วย แบบทดสอบที่มีลักษณะเป็นแบบสถานการณ์ และมีคำตอบแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก
4. มิติทางสังคม โดยสะท้อนจากผลการทดสอบมิติทางสังคมด้วยแบบทดสอบที่ มีลักษณะเป็นแบบสถานการณ์ และมีคำตอบแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก

ซึ่งนำไปสู่โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร ดังตาราง 19

ตาราง 19 สรุปโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

หน่วยการเรียนรู้		แผนการจัดการเรียนรู้		สาระสำคัญ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ถ้าฉันเป็นเธอ ถ้าเธอเป็นฉัน	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สู่วัยภาวะ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ ดังนั้นกิจกรรมถ้าฉันเป็นเธอ ถ้าเธอเป็นฉัน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง เพื่อพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้สำรวจอารมณ์ของตนเอง และสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	
ผลต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สร้างสุขสมวัย	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2	การดูแลสุขภาพของบุคคลให้มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน รัฐบาลได้ให้ความสำคัญและส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีด้วยการประกาศใช้ “สุขบัญญัติแห่งชาติ” ให้เยาวชนและประชาชนยึดเป็นแนวปฏิบัติขั้นพื้นฐาน ดังนั้น สุขบัญญัติแห่งชาติจึงถือเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ส่งเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ให้นักเรียน โดยเน้นให้เกิดการปฏิบัติตามข้อกำหนดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ กล่าวถึงที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ตลอดจนปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่ไม่ผลกระทบบต่อสุขภาพ	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ กล่าวถึงที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ตลอดจนปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่ไม่ผลกระทบบต่อสุขภาพ	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3	วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ และมีการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดและโครงสร้างอย่างรวดเร็ว ดังนั้น การส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการและมีปริมาณเพียงพอ จะส่งผลให้วัยรุ่นเจริญเติบโตสมวัย มีพลังงานเพื่อปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวัน และป้องกันปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการได้	

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	สาระสำคัญ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 กินพอดี ให้ดีพอ	โภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ซึ่งมีถึง 10 ข้อ โภชนาการ เป็นสัจธรรมที่สื่อให้คนไทยเข้าใจถึงปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่ควรรับประทานเพื่อให้มีสุขภาพดีตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยเน้นให้ “กินพอดีและหลากหลาย”	โภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ซึ่งมีถึง 10 ข้อ โภชนาการ เป็นสัจธรรมที่สื่อให้คนไทยเข้าใจถึงปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่ควรรับประทานเพื่อให้มีสุขภาพดีตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยเน้นให้ “กินพอดีและหลากหลาย”
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 อ่านฉลากผ่านฉลุย	การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ สิ่งสำคัญคือ ผลิตภัณฑ์นั้นต้องมีฉลากที่ระบุข้อมูล และรายละเอียดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค เช่น คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อควรระวัง คำเตือน ตลอดจนชนิดและปริมาณของสารอาหารที่จะได้รับจากการรับประทานอาหารนั้น ๆ เป็นต้น เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ก่อนนำมาบริโภค	การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ สิ่งสำคัญคือ ผลิตภัณฑ์นั้นต้องมีฉลากที่ระบุข้อมูล และรายละเอียดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค เช่น คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อควรระวัง คำเตือน ตลอดจนชนิดและปริมาณของสารอาหารที่จะได้รับจากการรับประทานอาหารนั้น ๆ เป็นต้น เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ก่อนนำมาบริโภค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 วันจ่ายตลาด	การเลือกซื้ออาหารถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ได้รับอาหารที่สะอาดและปลอดภัย ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการ ดังนั้น การเลือกซื้ออาหารควรคำนึงถึงหลัก 3ป ได้แก่ 1) ประโยชน์ เลือกซื้ออาหารที่สดใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการในช่วงวัยนั้น 2) ปลอดภัย เลือกซื้ออาหารที่สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคใน ระบบทางเดินอาหาร และ 3) ประหยัด เลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล ซึ่งจะส่งผลให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดี ราคาถูก และหาซื้อได้สะดวก	การเลือกซื้ออาหารถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ได้รับอาหารที่สะอาดและปลอดภัย ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการ ดังนั้น การเลือกซื้ออาหารควรคำนึงถึงหลัก 3ป ได้แก่ 1) ประโยชน์ เลือกซื้ออาหารที่สดใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการในช่วงวัยนั้น 2) ปลอดภัย เลือกซื้ออาหารที่สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคใน ระบบทางเดินอาหาร และ 3) ประหยัด เลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล ซึ่งจะส่งผลให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดี ราคาถูก และหาซื้อได้สะดวก

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	สาระสำคัญ
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวและกิจกรรม</p> <p>นันทนาการ กล่าวถึง การเคลื่อนไหวใน</p> <p>ชีวิตประจำวัน ตลอดจนการเล่นเกมประกอบเพลง และกิจกรรมสร้างสรรค์</p> <p>ประกอบจังหวะ</p>	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7</p> <p>ย้ายไป โยกมา</p>	<p>การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องจากจุดยืนเดิม ซึ่งเข้าเป็นสำคัญ โดยก้าวเท้าออกไปในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การสไลด์ เป็นต้น ซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางไกล ไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่</p>
<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8</p> <p>เคลื่อนไหวประกอบเพลง</p> <p>และกิจกรรมสร้างสรรค์</p> <p>ประกอบจังหวะ</p>	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8</p> <p>เคลื่อนไหวประกอบเพลง</p> <p>และเกมที่วิพากษ์</p>	<p>การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การสไลด์ เป็นต้น และการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางไกล ไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่</p>
<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9</p> <p>ต่อเพลงมณฑุก</p>	<p>กิจกรรมทางดนตรี และการร้องเพลง</p> <p>ดนตรี เสียงจากเครื่องดนตรี และระดับที่แตกต่างกันไป</p> <p>ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ การมีมนุษย์สัมพันธ์ รวมทั้งพัฒนาสติปัญญา</p>	<p>กิจกรรมทางดนตรี และการร้องเพลง เป็นกิจกรรมเน้นท่วงทำนองที่เรียบง่าย ทั้งเสียงจากการเล่นดนตรี เสียงจากเครื่องดนตรี และระดับที่แตกต่างกันไป เป็นการสื่อสารที่ช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ การมีมนุษย์สัมพันธ์ รวมทั้งพัฒนาสติปัญญา</p>

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	สาระสำคัญ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย กล่าวถึง การวางแผน และจัดเวลาในการ ออกกำลังกาย และ การเสริม สมรรถภาพทางกาย	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 ดิงชิงแก้ว	<p>เกม เป็นกิจกรรมหรือการเล่นที่มีกฎกติกาชัดเจน แต่ไม่ซับซ้อน ทำให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนาน ทั้งยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น สำหรับเกมประเภทที่มีจุดหมาย เป็นเกมการเล่นที่ต้องอาศัยความแข็งแรง ความคล่องตัว ไหวพริบ การหลอกล่อ และกลวิธีเพื่อจับหรือชิงเป้าหมายให้เร็วที่สุด ซึ่งให้ประโยชน์ด้านความสามารถในการตัดสินใจ</p>
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 สวนสัตว์หรรษา	<p>การเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบดนตรี เป็นการผสมผสานทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับจังหวะ ทำนอง และเสียงดนตรี จากการใช้ร่างกายเป็นสื่อในการแสดงออกทางอารมณ์ และความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงท่าทางต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับจังหวะ ทำนอง และเนื้อหาของเพลง</p>
หน่วยการเรียนรู้ที่ 12	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 พีตแค้ไหน	<p>สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างคล่องแคล่วองไว มีประสิทธิภาพ ปราศจากโรคภัย หรือลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่มีสาเหตุจากการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นับเป็นการปฏิบัติที่ทำให้ทราบถึงความสามารถของร่างกายตนเองในแต่ละองค์ประกอบ เป็นแนวทางที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไข และสร้างเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงให้กับร่างกาย ซึ่งส่งผลให้นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพต่อไป</p>

ตาราง 19 (ต่อ)

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	สาระสำคัญ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 โรค และ อารมณ์ อังกั้นโรค กล่าวถึง โรคที่กำลังเป็น กระแสสังคมในปัจจุบัน ตลอดจนแนวทางการ ป้องกันโรค	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 ประเด็นความพิถีพิถัน	วัยรุ่น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นการช่วยกระตุ้นและพัฒนาระบบต่าง ๆ ในร่างกาย พร้อมทั้งส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้น การนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานตามวัย จะทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐานด้านสมรรถภาพทางกาย ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพ และภาวะโภชนาการให้เหมาะสมกับกิจกรรมของวัยรุ่นได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 โรค และ อารมณ์ อังกั้นโรค กล่าวถึง โรคที่กำลังเป็น กระแสสังคมในปัจจุบัน ตลอดจนแนวทางการ ป้องกันโรค	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 ซีวีดีใหม่	การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนในสังคมทั่วประเทศ เด็กและเยาวชนก็รับรู้ถึงผลกระทบทางจิตใจ และอาจมีความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความเครียดและวิตกกังวลเรื่อง การศึกษาของตนเอง คิดถึงเพื่อน คิดถึงเพื่อน สับสนกับการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นที่ต่างไปจากเดิม เป็นต้น ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง และสื่อสารความรู้สึกเหล่านั้นออกมาได้ เพื่อลดผลกระทบทางจิตใจ และสามารถจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ พร้อมทั้งปรับตัวเข้ากับชีวิตวิถีใหม่ได้อย่างเหมาะสม

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	สาระสำคัญ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 ผู้พิทักษ์ป่า	การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพียงปัญหาเดียว สามารถก่อให้เกิดผลกระทบมากมาย ไม่ใช่เพียงผลกระทบทางด้านสุขภาพเท่านั้น ยังรวมถึงด้านเศรษฐกิจ สังคม ความเป็นอยู่ ตลอดจนการดำเนินชีวิต ดังนั้น นักเรียนซึ่งนับเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงควรตระหนักถึงบทบาทในการช่วยเหลือสังคม และมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมสุขภาพดีต่อไป	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 จิ้งหรีดมั่ว ชิวรี่หรือไม	โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นโรคติดต่อใหม่ ซึ่งข้อมูลและองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคยังมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างต่อเนื่อง จึงมีโอกาสที่จะมีการสร้างและนำเสนอข่าวปลอม ดังนั้น หากนักเรียนรู้เท่าทันข่าว และเสพสื่อต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง จะส่งผลให้นักเรียนรู้เท่าทันและรอดพ้นจากกระแสข่าวปลอมได้อย่างทันทั่วทั้ง ไม่เผยแพร่ข้อมูลข่าวปลอมให้กับผู้อื่น	

สำหรับรายละเอียดของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย จุดมุ่งหมาย สาระการเรียนรู้ กิจกรรม สื่อและแหล่งเรียนรู้ การวัดและประเมินผลของนักเรียนที่เข้าร่วมหลักสูตร ตลอดจนแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ดังปรากฏรายละเอียดในภาคผนวก ง)

ประเด็นที่ 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ผลการประเมินคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้เชี่ยวชาญครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาประเมินใน 3 มิติ คือ ด้านความถูกต้องของหลักสูตร ด้านความเหมาะสมของหลักสูตร และด้านความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร ซึ่งจะต้องผ่านเกณฑ์ที่กำหนดคือ มีค่ามัธยฐาน (Median) ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range: IQR) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1.50 โดยสามารถแสดงผลการประเมินองค์ประกอบของหลักสูตรในภาพรวม และผลการประเมินในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ได้ดังตาราง 20 – 21 ดังนี้

ตาราง 20 ผลการประเมินองค์ประกอบของหลักสูตรในภาพรวม โดยผู้เชี่ยวชาญ ($n = 5$)

องค์ประกอบ หลักสูตร	ประเด็น การประเมิน	รายการประเมิน (Mdn/IQR)					
		หลักการ	จุดมุ่งหมาย	โครงสร้าง เนื้อหา	กิจกรรม การเรียนรู้	สื่อและ แหล่งการเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผล
ภาพรวมของหลักสูตร	ความถูกต้อง	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/.50)*	(5.00/1.00)*	(4.00/1.00)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(4.00/1.00)*
	ความเป็นประโยชน์	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/1.00)*

* ผ่านเกณฑ์การประเมิน ($Mdn \geq 3.50$, $IQR \leq 1.50$)

จากตาราง 17 พบว่า ผู้เชี่ยวชาญ มีความเห็นว่า องค์ประกอบของหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในภาพรวมมีความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด สามารถนำไปใช้ได้

ตาราง 21 ผลการประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญ (n =

องค์ประกอบหลักสูตร	ประเด็น		รายการประเมิน (Mdn/IQR)			
	การประเมิน	สาระสำคัญ	จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอน	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	การจัดและประเมินผล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ถ้าฉันเป็นเธอ ถ้าเธอเป็นฉัน	ความถูกต้อง	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเป็นประโยชน์	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สร้างสุขด้วย	ความถูกต้อง	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเป็นประโยชน์	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เซฟกะทะเล	ความถูกต้อง	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเป็นประโยชน์	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 กินพอดี ให้อึดพอ	ความถูกต้อง	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเป็นประโยชน์	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*

ตาราง 21 (ต่อ)

องค์ประกอบหลักสูตร	ประเด็น การประเมิน	รายการประเมิน (Mdn/IQR)				
		สาระสำคัญ	จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอน การดำเนินงานกิจกรรม	สื่อและ แหล่งการเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 อ่านฉลากผ่านฉลุ	ความถูกต้อง	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเป็นประโยชน์	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 วันจ่ายตลาด	ความถูกต้อง	(5.00/1.50)*	(5.00/1.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.00)*	(5.00/1.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเป็นประโยชน์	(4.00/1.50)*	(5.00/1.50)*	(5.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ย้ายไป โยงมา	ความถูกต้อง	(5.00/1.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.50)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.50)*
	ความเป็นประโยชน์	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เคลื่อนที่วิบาก	ความถูกต้อง	(5.00/1.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.50)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.50)*
	ความเป็นประโยชน์	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*

ตาราง 21 (ต่อ)

องค์ประกอบหลักสูตร	ประเด็น การประเมิน	รายการประเมิน (Mdn/IQR)				
		สาระสำคัญ	จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอน การดำเนินงาน	สื่อและ แหล่งการเรียนรู้	การจัดและ ประเมินผล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ต่อเพลงมหาสนุก	ความถูกต้อง	(5.00/1.00)*	(5.00/.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.50)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.00)*	(5.00/.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.50)*
	ความเป็นประโยชน์	(4.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(4.00/1.00)*	(4.00/1.00)*	(4.00/1.00)*
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 ลิงชิงแก้ว	ความถูกต้อง	(5.00/1.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเป็นประโยชน์	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 สวนสัตว์หรรษา	ความถูกต้อง	(5.00/1.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเป็นประโยชน์	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 พืตกู่เหิน	ความถูกต้อง	(5.00/.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/.50)*	(5.00/1.50)*
	ความเหมาะสม	(5.00/.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/.50)*	(5.00/1.50)*
	ความเป็นประโยชน์	(4.00/1.00)*	(4.00/1.00)*	(4.00/1.00)*	(4.00/1.00)*	(4.00/1.00)*

ตาราง 21 (ต่อ)

องค์ประกอบหลักสูตร	ประเด็น การประเมิน	รายการประเมิน (Mdn/IQR)				
		สาระสำคัญ	จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอน การดำเนินการ	สื่อและ แหล่งการเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 ประเด็นความพิศ	ความถูกต้อง	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/1.00)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.00)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/1.00)*
	ความเป็นประโยชน์	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 ชีวิตวิถีใหม่	ความถูกต้อง	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*
	ความเหมาะสม	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*
	ความเป็นประโยชน์	(5.00/1.50)*	(5.00/1.50)*	(5.00/1.50)*	(5.00/1.50)*	(5.00/1.50)*
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 ผู้พิทักษ์ป่า	ความถูกต้อง	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเหมาะสม	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*
	ความเป็นประโยชน์	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*	(4.00/1.50)*
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 จริงหรือมั่ว ชัวร์หรือไม่	ความถูกต้อง	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*
	ความเหมาะสม	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*	(5.00/.50)*
	ความเป็นประโยชน์	(5.00/1.50)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*	(5.00/1.00)*

* ผ่านเกณฑ์การประเมิน (Mdn \geq 3.50, IQR \leq 1.50)

จากตาราง 21 พบว่า ผู้เชี่ยวชาญ มีความเห็นว่า แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 16 แผนของหลักสูตรศึกษารายวิชา มีความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด สามารถนำไปใช้ได้

2. ผลการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน มีความเห็นว่า แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาผ่านเกณฑ์ที่กำหนดสามารถนำไปใช้ได้ (ดังปรากฏรายละเอียดในภาคผนวก จ)

3. ผลการทดลองใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ กับนักเรียนกลุ่มนำร่อง เพื่อประเมินคุณภาพด้านความเป็นไปได้ของหลักสูตรก่อนไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์ที่สามารถแสดงผลการประเมินได้ดังตาราง 22

ตาราง 22 ผลการทดลองนำร่องใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนกลุ่มนำร่อง ($n = 12$)

รายการประเมิน	เพศ	n	ก่อน		หลัง		Z	Sig
			\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. มิติทางกาย								
องค์ประกอบของร่างกาย	ชาย	6	22.068	4.090	22.112	4.099	.135	.893
	หญิง	6	17.450	2.566	17.480	2.623	.000	1.000
ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ	ชาย	6	21.000	7.376	22.167	6.969	2.070*	.038
	หญิง	6	18.500	6.442	20.833	4.708	2.032*	.042
ความอ่อนตัว	ชาย	6	7.000	8.367	10.333	5.715	2.220*	.026
	หญิง	6	7.583	5.589	9.833	5.565	2.226*	.026
ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	ชาย	6	129.333	53.106	133.167	52.518	2.014*	.044
	หญิง	6	135.500	57.497	141.000	57.685	2.207*	.027
2. มิติทางสมอง								
ความคิดริเริ่ม	ชาย	6	1.667	.516	2.333	.516	2.000*	.046
	หญิง	6	1.833	.753	2.500	.548	2.000*	.046
ความคิดคล่องแคล่ว	ชาย	6	19.333	3.327	20.333	2.338	1.730	.084
	หญิง	6	21.500	2.345	22.167	2.137	2.000*	.046
ความคิดยืดหยุ่น	ชาย	6	7.333	3.932	7.333	3.077	.954	.340
	หญิง	6	8.000	3.742	9.333	2.422	1.633	.102
ความคิดละเอียดลออ	ชาย	6	7.833	2.137	9.667	1.506	2.232*	.026
	หญิง	6	9.500	2.168	10.833	1.472	2.060*	.039

ตาราง 22 (ต่อ)

รายการประเมิน	เพศ	n	ก่อน		หลัง		Z	Sig
			\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
3. มิติทางอารมณ์	ชาย	6	29.167	2.994	31.667	4.179	2.041*	.041
	หญิง	6	30.333	5.750	33.167	3.312	1.826	.068
4. มิติทางสังคม	ชาย	6	21.000	2.898	24.333	1.633	2.032*	.042
	หญิง	6	22.000	4.000	24.333	2.733	2.014*	.044

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 หลังการทดลองใช้ในกลุ่มนำร่อง จำแนกตามเพศ ปรากฏผล ดังนี้

สุขภาพะบบของครีวมิติทางกาย ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ทดสอบโดยการคำนวณค่าดัชนีมวลกายตามอายุ พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิง เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกัน ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ทดสอบโดยการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที พบว่า เพศชาย มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 21.000 ครั้ง (S.D. = 7.376) เป็น 22.167 ครั้ง (S.D. = 6.969) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 18.500 ครั้ง (S.D. = 6.442) เป็น 20.833 ครั้ง (S.D. = 4.708) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านความอ่อนตัว ทดสอบโดยการนั่งอตัวไปข้างหน้า พบว่า เพศชาย มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 7.000 เซนติเมตร (S.D. = 8.367) เป็น 10.333 เซนติเมตร (S.D. = 5.715) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 7.583 เซนติเมตร (S.D. = 5.589) เป็น 9.833 ครั้ง (S.D. = 5.565) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ทดสอบโดยการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที พบว่า เพศชาย มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 129.333 ครั้ง (S.D. = 53.106) เป็น 133.167 ครั้ง (S.D. = 52.518) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 135.500 ครั้ง (S.D. = 57.497) เป็น 141.000 ครั้ง (S.D. = 57.685) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมอง ด้านความคิดริเริ่ม พบว่า เพศชาย มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 1.667 (S.D. = .516) เป็น 2.333 (S.D. = .516) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 1.833 (S.D. = .753) เป็น 2.500 (S.D. = .548) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านความคิดคล่องแคล่ว พบว่า เพศชาย มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 19.333 (S.D. = 3.327) เป็น 20.333 (S.D. = 2.338) แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกัน เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 21.500 (S.D. = 2.345) เป็น 22.167 (S.D. = 2.137) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านความคิดยืดหยุ่น พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกัน ด้านความคิดละเอียดลออ พบว่า เพศชาย มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 7.833 (S.D. = 2.137) เป็น 9.667 (S.D. = 1.506) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 9.500 (S.D. = 2.168) เป็น 10.833 (S.D. = 1.472) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์ พบว่า เพศชาย มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 29.167 (S.D. = 2.994) เป็น 31.667 (S.D. = 4.179) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 30.333 (S.D. = 5.750) เป็น 33.167 (S.D. = 3.312) แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกัน

สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคม พบว่า เพศชาย มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 21.000 (S.D. = 2.898) เป็น 24.333 (S.D. = 1.633) เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจาก 22.000 (S.D. = 4.000) เป็น 24.333 (S.D. = 2.733) ทั้งเพศชายและเพศหญิง เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ในตอนนี้เป็นการนำเสนอผลการศึกษาวิจัยในระยะที่ 3 ของกระบวนการวิจัย ซึ่งมีความมุ่งหมายเพื่อประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ สามารถแสดงผลการประเมินได้ดังตาราง 23 – 24 ดังนี้

ตาราง 23 สุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนที่เข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริม
 สุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ($n = 30$)

รายการประเมิน	ก่อนเข้าร่วม		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 8	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. มิติทางกาย						
องค์ประกอบของร่างกาย	20.684	3.866	20.681	3.856	20.667	3.868
ความแข็งแรงและอดทน ของกล้ามเนื้อ	9.900	3.699	12.867	3.910	13.700	3.612
ความอ่อนตัว	-2.300	7.424	-.333	7.845	.750	7.664
ความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด	75.567	24.763	83.333	20.314	82.933	22.006
2. มิติทางสมอง						
ความคิดริเริ่ม	.800	.407	1.167	.461	1.300	.466
ความคิดคล่องแคล่ว	16.400	2.811	17.567	2.501	18.400	1.793
ความคิดยืดหยุ่น	6.067	1.946	6.767	2.012	6.900	1.936
ความคิดละเอียดลออ	7.400	2.313	7.867	2.013	8.067	1.946
3. มิติทางอารมณ์						
	24.674	4.546	25.601	3.998	27.700	3.222
4. มิติทางสังคม						
	22.333	3.474	23.932	2.700	26.107	2.224

จากตาราง 23 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ มีแนวโน้มของสุขภาวะ
 แบบองค์รวมในทุกมิติที่ดีขึ้น จึงได้ดำเนินการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ
 (One-Way Analysis of Variance with Repeated Measures) เพื่อตรวจสอบทางสถิติว่า
 นักเรียนเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ มีสุขภาวะแบบองค์รวมในทุกมิติดีขึ้นจริงหรือไม่ ดัง
 แสดงผลในตาราง 24

ตาราง 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำของสุขภาวะแบบองค์รวมใน
ทุกมิติ ($n = 30$)

รายการประเมิน	SS	df	MS	F	Sig
1. มิติทางกาย					
1.1 องค์ประกอบของร่างกาย					
ระยะเวลา	.005	1.078	.005	.516	.491
ความคลาดเคลื่อน	.294	31.253	.009		
1.2 ความแข็งแรงและอดทน ของกล้ามเนื้อ					
ระยะเวลา	239.356	1.484	161.238	37.866*	<.01
ความคลาดเคลื่อน	183.311	43.050	4.258		
1.3 ความอ่อนตัว					
ระยะเวลา	143.439	2	71.719	31.983*	<.01
ความคลาดเคลื่อน	130.061	58	2.242		
1.4 ความอดทนของระบบ หัวใจและหลอดเลือด					
ระยะเวลา	1147.489	2	573.744	13.999*	<.01
ความคลาดเคลื่อน	2377.178	58	40.986		
2. มิติทางสมอง					
2.1 ความคิดริเริ่ม					
ระยะเวลา	4.022	2	2.011	13.494*	<.01
ความคลาดเคลื่อน	8.644	58	.149		
2.2 ความคิดคล่องแคล่ว					
ระยะเวลา	60.556	2	30.278	13.925*	<.01
ความคลาดเคลื่อน	126.111	58	2.174		
2.3 ความคิดยืดหยุ่น					
ระยะเวลา	12.022	1.457	8.251	7.070*	<.01
ความคลาดเคลื่อน	49.311	42.256	1.167		
2.4 ความคิดละเอียดลออ					
ระยะเวลา	7.022	1.407	4.990	10.731*	<.01
ความคลาดเคลื่อน	18.978	40.809	.465		

ตาราง 24 (ต่อ)

รายการประเมิน	SS	df	MS	F	Sig
3. มิติทางอารมณ์					
ระยะเวลา	144.822	1.410	102.736	23.794*	< .01
ความคลาดเคลื่อน	176.511	40.880	4.318		
4. มิติทางสังคม					
ระยะเวลา	214.422	1.285	166.814	47.989*	< .01
ความคลาดเคลื่อน	129.578	37.276	3.476		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 24 พบว่า หลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่องค์ประกอบของร่างกายพบว่า ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดริเริ่ม ความคิดคล่องแคล่ว ความคิดยืดหยุ่น และความคิดละเอียดลออดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์ และสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคมดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน

ตาราง 25 การเปรียบเทียบรายค่าของสภาวะแบบองค์รวมก่อนการเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม และหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์

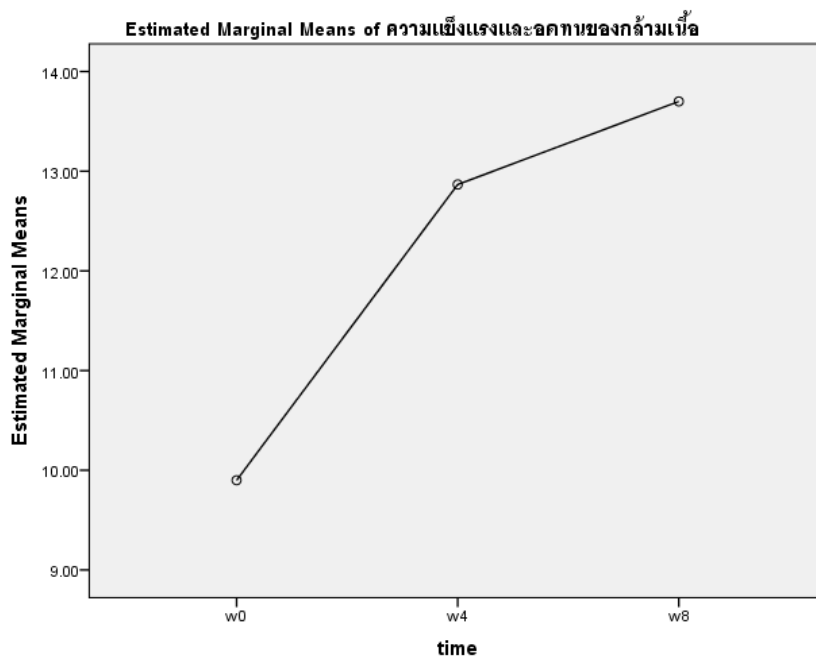
สภาวะแบบองค์รวม	เวลา	ก่อน	4 สัปดาห์	8 สัปดาห์
1. มิติทางกาย				
1.1 องค์ประกอบของร่างกาย	ก่อน	-	.003	.017
	4 สัปดาห์		-	.015
	8 สัปดาห์			-
1.2 ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ	ก่อน	-	-2.967*	-3.800*
	4 สัปดาห์		-	-833*
	8 สัปดาห์			-
1.3 ความอ่อนตัว	ก่อน	-	-1.967*	-3.050*
	4 สัปดาห์		-	-1.083*
	8 สัปดาห์			-
1.4 ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด	ก่อน	-	-7.767*	-7.367*
	4 สัปดาห์		-	.400
	8 สัปดาห์			-
2. มิติทางสมอง				
2.1 ความคิดริเริ่ม	ก่อน	-	-.367*	-.500*
	4 สัปดาห์		-	-.133
	8 สัปดาห์			-
2.2 ความคิดคล่องแคล่ว	ก่อน	-	-1.167*	-2.000*
	4 สัปดาห์		-	-833*
	8 สัปดาห์			-
2.3 ความคิดยืดหยุ่น	ก่อน	-	-.700*	-.833*
	4 สัปดาห์		-	-.133
	8 สัปดาห์			-
2.4 ความคิดละเอียดลออ	ก่อน	-	-.467*	-.667*
	4 สัปดาห์		-	-.200
	8 สัปดาห์			-

ตาราง 25 (ต่อ)

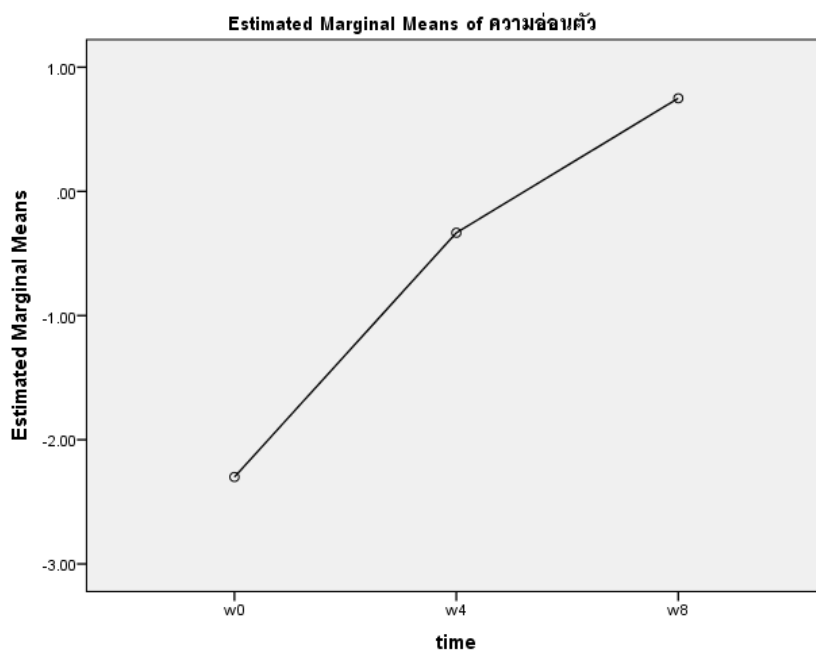
สุขภาวะแบบองค์รวม	เวลา	ก่อน	4 สัปดาห์	8 สัปดาห์
3. มิติทางอารมณ์	ก่อน	-	-933*	-3.033*
	4 สัปดาห์		-	-2.100*
	8 สัปดาห์			-
4. มิติทางสังคม	ก่อน	-	-1.600*	-3.767*
	4 สัปดาห์		-	-2.167*
	8 สัปดาห์			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

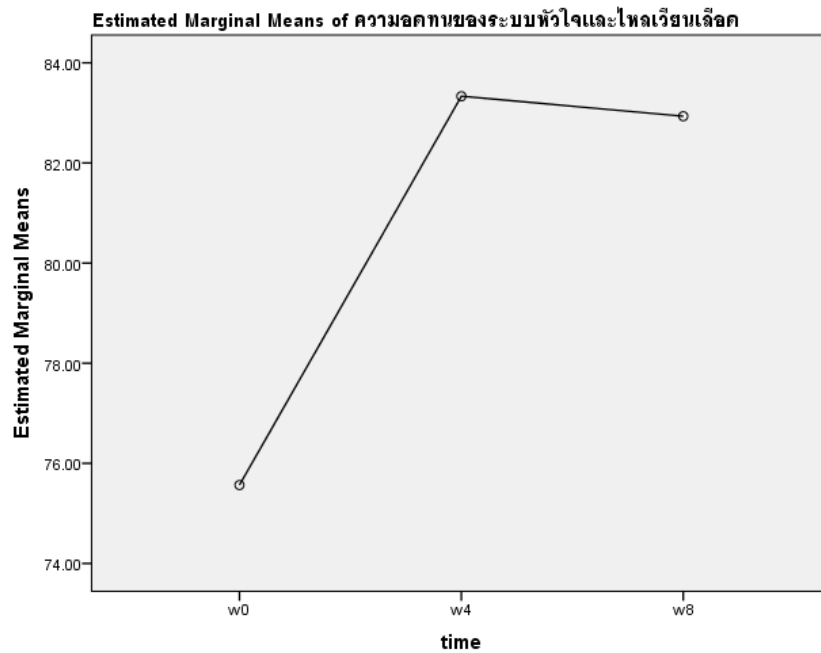
จากตาราง 25 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายด้านความแข็งแรง และอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดใน สัปดาห์ที่ 8 ดีขึ้นกว่าในสัปดาห์ที่ 4 และก่อนการเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่องค์ประกอบของร่างกายพบว่า ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้กลุ่ม ตัวอย่างมีสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดริเริ่ม ความคิดคล่องแคล่ว ความคิด ยืดหยุ่น และความคิดละเอียดลออในสัปดาห์ที่ 8 ดีขึ้นกว่าในสัปดาห์ที่ 4 และก่อนการเข้าร่วม หลักสูตรกิจกรรมเสริมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทาง อารมณ์ และสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคมในสัปดาห์ที่ 8 ดีขึ้นกว่าในสัปดาห์ที่ 4 และก่อน การเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน



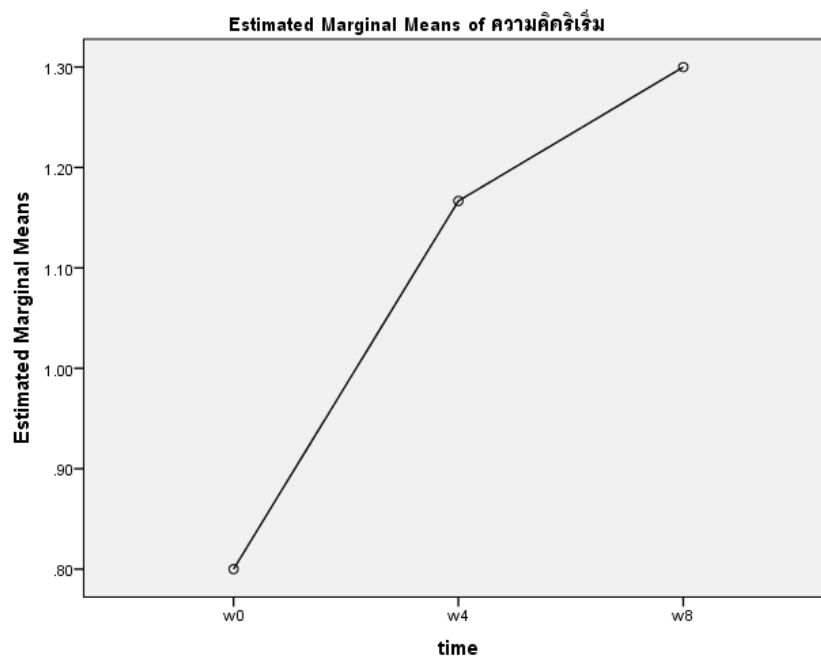
ภาพประกอบ 8 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์



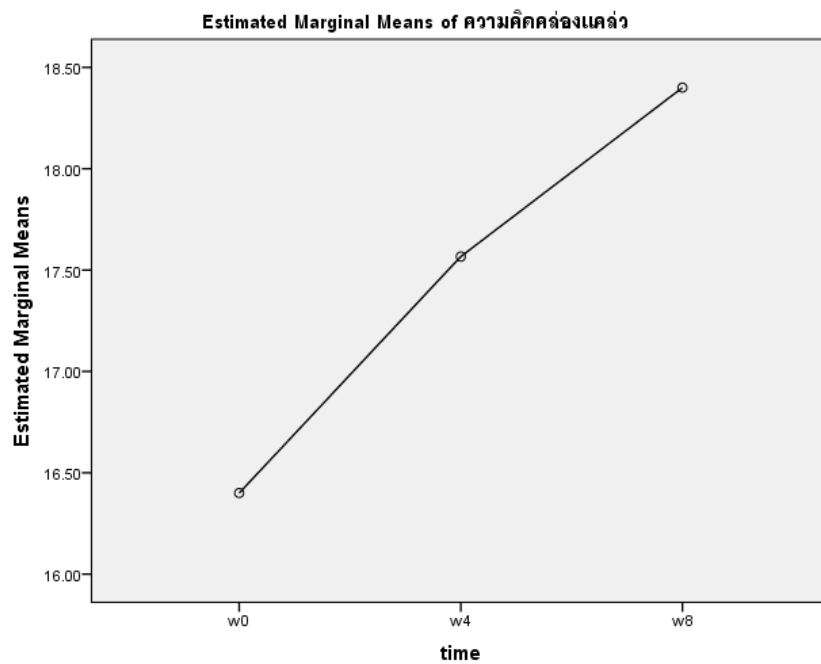
ภาพประกอบ 9 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายด้านความอ่อนตัวก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์



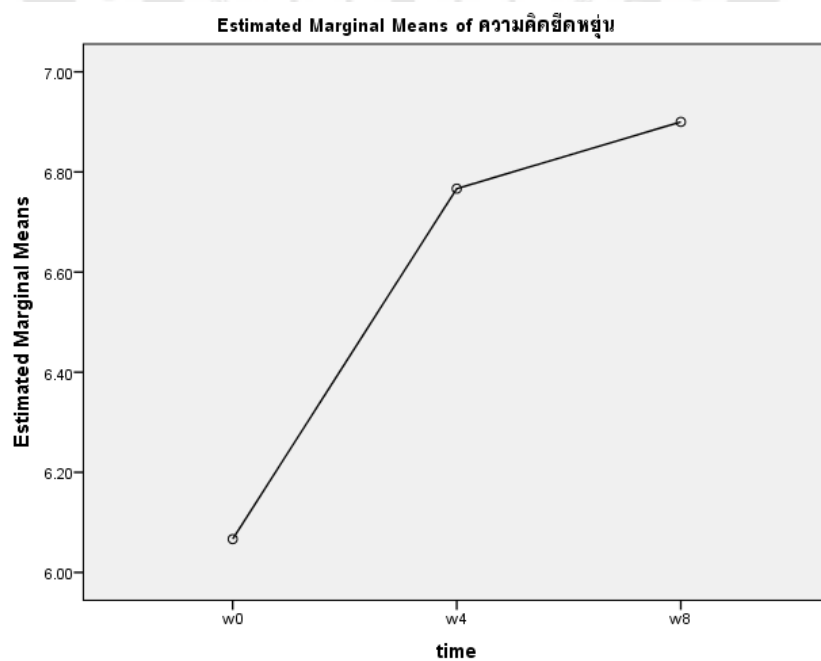
ภาพประกอบ 10 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายด้านความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์



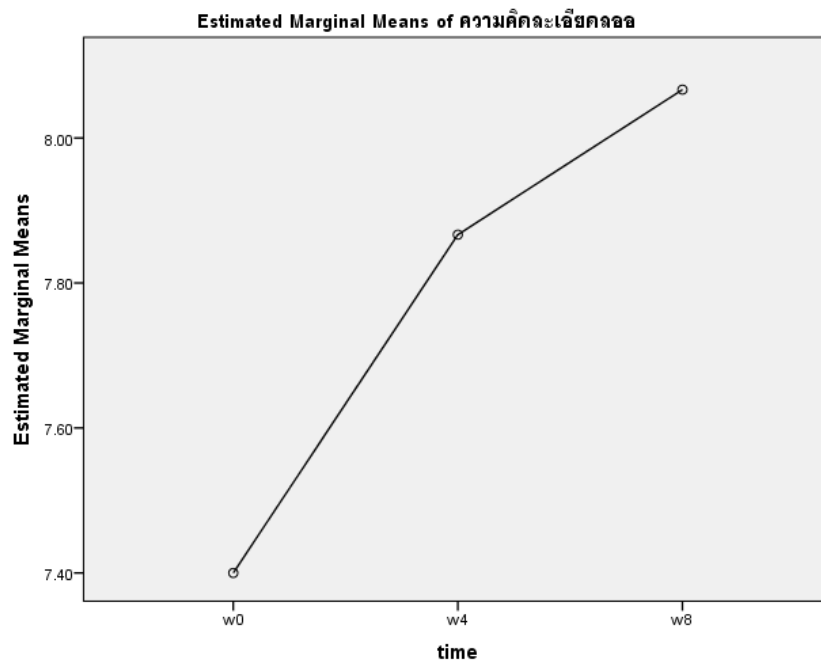
ภาพประกอบ 11 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดริเริ่ม ก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์



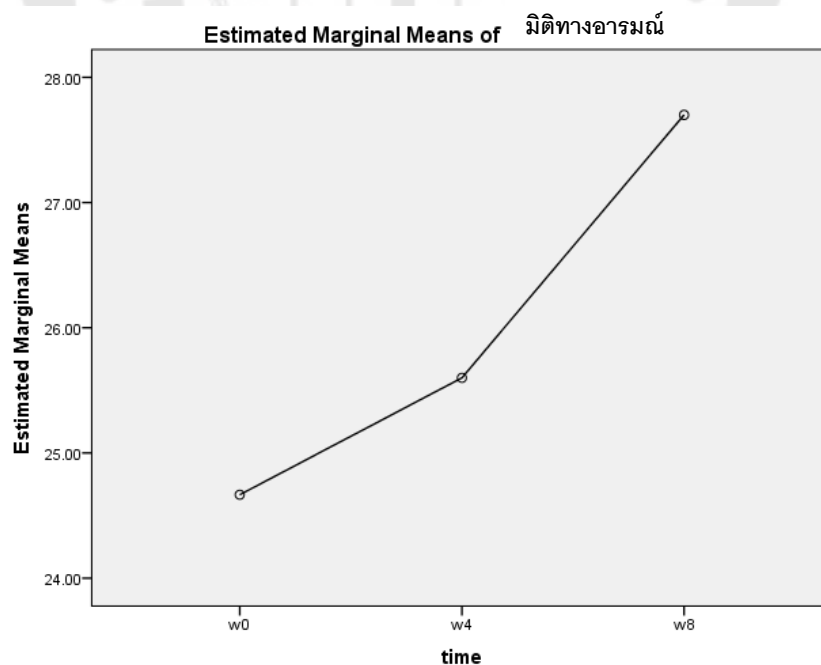
ภาพประกอบ 12 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดคล่องแคล่ว
ก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์



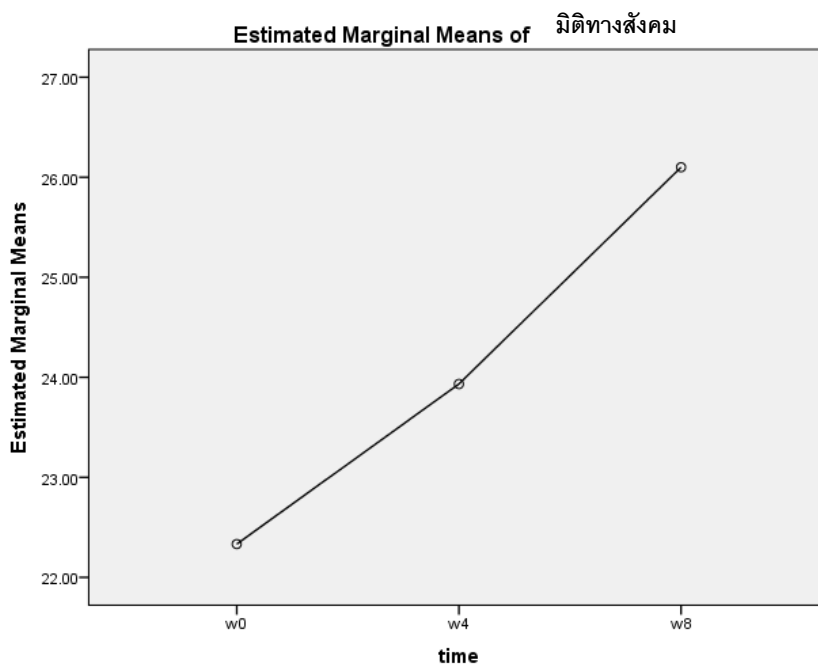
ภาพประกอบ 13 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดยืดหยุ่น ก่อนและหลังเข้าร่วม
หลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์



ภาพประกอบ 14 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดละเอียดลออ ก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์



ภาพประกอบ 15 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์ ก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม 4 และ 8 สัปดาห์



ภาพประกอบ 16 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคม ก่อนและหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริม
4 และ 8 สัปดาห์

ตาราง 26 ความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ($n = 30$)

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					\bar{X}	S.D.
	5	4	3	2	1		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
1. หลักสูตรมีความทันสมัย สอดคล้องกับรายวิชาที่เรียน	22 (73.333)	7 (23.333)	1 (3.333)			4.700	.535
2. การจัดกิจกรรมสอดคล้อง กับหลักการและจุดมุ่งหมาย ของหลักสูตร	17 (56.666)	13 (43.333)				4.567	.504
3. การจัดกิจกรรมมีความ ต่อเนื่อง และเป็นไปตามแผน กิจกรรม	7 (23.333)	18 (60.000)	5 (16.666)			4.067	.640
4. เนื้อหาสาระมีความชัดเจน และหลากหลาย	23 (76.666)	7 (23.333)				4.767	.430
5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้ เหมาะสม และหลากหลาย	26 (86.666)	4 (13.333)				4.867	.346
6. การวัดและประเมินผล สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย	23 (76.666)	7 (23.333)				4.767	.305
7. การวัดและประเมินผล เป็นไปตามข้อตกลงที่กำหนด และยุติธรรม	20 (66.667)	10 (33.333)				4.667	.479
8. บรรยากาศของการดำเนิน กิจกรรมเอื้ออำนวยต่อการ เรียนรู้	25 (83.333)	5 (16.666)				4.833	.379
9. ผู้สอนสนับสนุนและ ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการ เรียนรู้ และพัฒนาตนเอง	27 (90.000)	3 (10.000)				4.900	.305
10. ระยะเวลาในการจัด กิจกรรมมีความเหมาะสม	22 (73.333)	8 (26.666)				4.733	.450
ค่าเฉลี่ยรวม						4.687	

จากตาราง 26 หลังจากเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ เท่ากับ 4.687 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Methods Research)

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดความมุ่งหมายหลัก เพื่อพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกำหนดความมุ่งหมายเฉพาะเพื่อตอบคำถามการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษา วิเคราะห์ ประเมินสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยโดยแบ่งเป็นระยะการวิจัยตามแนวทางของการวิจัยและพัฒนา ซึ่งสอดคล้องกับความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัย 3 ระยะ ประกอบด้วย

ระยะที่ 1 การศึกษา วิเคราะห์ ประเมินสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ในระยะนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวทางการวิจัยตามการพัฒนาหลักสูตร โดยรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูล 3 กลุ่ม ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด ได้แก่ 1) ผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 12 คน ดำเนินการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างด้วยแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2) ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ดำเนินการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างด้วยแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเช่นเดียวกัน และ 3) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 320 คน

เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งผ่านการวิเคราะห์หาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และค่าความเชื่อมั่น พร้อมทั้งอำนาจจำแนกจากการทดลองใช้กับนักเรียน จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาสังเคราะห์ร่วมกับการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาสรุปประเด็นด้วยเทคนิควิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ร่วมกับเทคนิคการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparative)

ระยะที่ 2 การออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ในระยะนี้ผู้วิจัยดำเนินการออกแบบหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ซึ่งประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ จำนวน 5 หน่วย และแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 16 แผน พร้อมทั้งคู่มือการใช้หลักสูตรซึ่งสร้างขึ้นจากผลการสังเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 1 และสอดคล้องกับการพัฒนาหลักสูตร จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญในการวิจัยระยะที่ 1 ประเมินคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ที่สร้างขึ้นใน 3 ด้าน คือ ด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ โดยใช้แบบประเมินซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรส่วนประเมินค่า 5 ระดับ และกำหนดเกณฑ์การผ่านคือ ต้องมีค่ามัธยฐานตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1.50 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด และดำเนินการวิเคราะห์ทางสถิติด้วยสถิติทดสอบ Wilcoxon Sign Rank Test เพื่อประเมินความเป็นไปได้ของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ พร้อมทั้งดำเนินการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ก่อนนำไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ผู้วิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ และกำหนดเกณฑ์การผ่านคือ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ในระยะนี้ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ในสถานการณ์จริงกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด ด้วยแบบแผนการวิจัยแบบ The Single Group Time Series Design จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ทางสถิติทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียววัดซ้ำ (One-Way Repeated-Measures ANOVA)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษา วิเคราะห์ ประเมินสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า

1.1 นักเรียนมีสุขภาพะแบบองค์รวมมิติทางกาย ได้แก่ 1) องค์ประกอบของร่างกาย โดยสะท้อนจากค่าดัชนีมวลกายตามอายุ ซึ่งนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายตามอายุในเกณฑ์สมส่วนมากกว่านักเรียนชาย 2) ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ โดยสะท้อนจากการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที ซึ่งนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้ออยู่ในเกณฑ์ต่ำมากกว่านักเรียนชาย 3) ความอ่อนตัว โดยสะท้อนจากการนั่งกดตัวไปข้างหน้า ซึ่งนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวอยู่ในเกณฑ์ต่ำมากกว่านักเรียนหญิง และ 4) ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด โดยสะท้อนจากการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ซึ่งนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงดีมากมากกว่านักเรียนหญิง สำหรับสุขภาพะแบบองค์รวมมิติทางสมอง องค์ประกอบมิติทางสมองของนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนชายทุกรายการ นอกจากนี้สุขภาพะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์ และสุขภาพะแบบองค์รวมมิติทางสังคม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรวมทุกองค์ประกอบ พบว่า นักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนชาย

1.2 ผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และผู้เชี่ยวชาญ มีทัศนะต่อสุขภาพะแบบองค์รวม คือ การบูรณาการองค์ความรู้รอบด้าน เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลในการดำเนินชีวิต ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งการมีมนุษยสัมพันธ์บนพื้นฐานของความถูกต้องพอดี ซึ่งทางด้านร่างกาย อาจเกิดจากการที่นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายด้วยความสุข และสนุกสนานอย่างสม่ำเสมอ ประกอบด้วย สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ 1) ความอ่อนตัว 2) ความอดทนและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 3) ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ได้แก่ 1) การทรงตัว 2) ปฏิบัติการตอบสนอง 3) ความคล่องแคล่วว่องไว และ 4) ความประสานสัมพันธ์ ทางด้านสติปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิดที่ทำให้นักเรียนมีความแตกต่างกัน โดยผ่านการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วย 4 คุณลักษณะย่อย ได้แก่ 1) ความคิดริเริ่ม (Originality) 2) ความยืดหยุ่น (Flexibility) 3) ความคิดคล่องแคล่ว (Fluency) และ 4) ความคิดละเอียดลออ (Elaboration) นอกจากนี้ทางด้านอารมณ์และสังคม เมื่อพิจารณาถึงนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ถือว่าเป็นวัยที่ต้องปรับตัว อารมณ์ค่อนข้างแปรปรวน มักใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล พฤติกรรมต่าง ๆ มักจะเกิดจากความคิดของตนเองเป็นหลัก แต่ในปัจจุบันนักเรียนอยู่กับการเรียนมากขึ้น โอกาสปฏิบัติกิจกรรมกับเพื่อนจึงน้อยลง รวมทั้งโลกดิจิทัลที่เอื้อให้นักเรียนหาความบันเทิง จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีโอกาสในการเรียนรู้ทักษะทางสังคมตามธรรมชาติได้น้อยลง ส่งผลให้

เกิดพฤติกรรมระหว่างบุคคล ดังนั้น การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สร้างสัมพันธภาพ ก็จะส่งเสริมให้นักเรียนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งหากมีการจัดกิจกรรม กิจกรรมนั้นต้องพัฒนามิติทั้ง 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคมไปพร้อม ๆ กัน แต่สภาพปัจจุบันของมิติ ทั้ง 3 มิติ ยังคงมุ่งพัฒนาแบบแยกส่วน ไม่มีกิจกรรมที่บูรณาการทั้ง 4 มิติ และขาดความต่อเนื่อง ผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และผู้เชี่ยวชาญ จึงเสนอแนวทางการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1.2.1 หลักการและเหตุผลของหลักสูตร ควรเป็นหลักสูตรที่ประกอบด้วยกิจกรรม บูรณาการ 3 วิชา ได้แก่ สุขศึกษาและพลศึกษา ดนตรี และศิลปะ โดยมีองค์ความรู้ที่นักเรียน สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน รวมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

1.2.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้พื้นฐานของทั้ง 3 วิชา รวมทั้งทักษะการคิด การนำเสนอผลงานอย่างสร้างสรรค์ และการแสดงออกทางสังคม ที่เหมาะสม

1.2.3 โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร ควรประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น กิจกรรมนันทนาการ เกม หรือกีฬาที่มีการใช้การเคลื่อนไหว ร่างกายเบื้องต้น และพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ กิจกรรมเข้าจังหวะต่าง ๆ การใช้สีสันทันเพื่อ กระตุ้นอารมณ์และสร้างสรรค์ผลงาน รวมทั้งเนื้อหาที่เป็นกระแสสังคม เช่น Covid-19

1.2.4 กิจกรรมการเรียนรู้ ควรเป็นกิจกรรมที่นักเรียนต้องลงมือปฏิบัติจริง สร้างสรรค์เป็นผลงานที่ผ่านกระบวนการคิด ไตร่ตรอง และถ่ายทอดผลงานด้วยอารมณ์หรือ ความรู้สึกที่มีความสุข สนุกสนาน

1.2.5 สื่อและแหล่งเรียนรู้ ควรเป็นสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย สอดคล้องกับการ ดำเนินชีวิตประจำวัน และเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน เช่น คลิปวิดีโอ สื่อของจริง สถานการณ์ ตัวอย่างที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เป็นต้น

1.2.6 การวัดและประเมินผล ควรวัดและประเมินผลที่กระบวนการ ร่วมกับการใช้ Rubrics พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้มีการประเมินผลที่หลากหลายจากบุคคลใกล้ชิด

2. ผลการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบ องค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า

2.1 หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมใน 4 มิติไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่ 1) มิติทางกาย 2) มิติทางสมอง 3) มิติทางอารมณ์ และ 4) มิติทางสังคม

ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมาย โครงสร้างเนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล โดยบูรณาการเนื้อหาข้ามกลุ่มสาระวิชา 3 วิชาหลัก ได้แก่ สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ และดนตรี ซึ่งผลของการพัฒนาทำให้ได้เอกสารหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ได้แก่ คู่มือการใช้หลักสูตร และแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 16 แผน ดังนี้

2.1.1 คู่มือการใช้หลักสูตร เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ มีลักษณะเป็นเอกสารคู่มือสำหรับผู้สอน ประกอบด้วย ปก คำชี้แจงในการใช้หลักสูตร เอกสารที่เกี่ยวกับการใช้หลักสูตร แนวทางการนำหลักสูตรไปใช้ และแนวทางในการวัดและประเมินผลตามหลักสูตร

2.1.2 แผนการจัดการเรียนรู้ เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย สาระสำคัญ จุดมุ่งหมาย สาระการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อและแหล่งการเรียนรู้ ตลอดจนการวัดและประเมินผลที่ชัดเจน จำนวน 16 แผน จำแนกเป็นหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการ มีแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 2 แผน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ มีแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 3 แผน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวและกิจกรรมนันทนาการ มีแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 5 แผน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย มีแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 2 แผน และหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 โรคและการป้องกันโรค มีแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 3 แผน โดยใช้เวลาแผนการจัดการเรียนรู้ละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลาประมาณ 24 ชั่วโมง นอกจากนี้ยังประกอบด้วย การทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมใน 4 มิติก่อนเรียน จำนวน 1 ครั้ง ระหว่างเรียนในสัปดาห์ที่ 4 จำนวน 1 ครั้ง และหลังเรียนในสัปดาห์ที่ 8 จำนวน 1 ครั้ง

2.2 คุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่า ภาพรวมของหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ พร้อมทั้งแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 16 แผนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีคุณภาพในด้านความถูกต้อง ด้านความเหมาะสม และด้านความเป็นประโยชน์ ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในประเด็นของการใช้ภาษาให้มีความกระชับ และจำแนกคำชี้แจงเป็นข้อ ๆ เพื่อให้การอธิบายมีความชัดเจนยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับกิจกรรมบางขั้นตอนให้เหมาะสม เพื่อให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง พบว่าสุขภาพแบบองค์รวมมิติทางกายด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ โดยสะท้อนจากการค้นพื้นประยุกต์ 30 วินาที ด้านความอ่อนตัว โดยสะท้อนจากการนั่งงอตัวไปข้างหน้า และด้าน

ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด โดยสะท้อนจากการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า หลังการเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ นักเรียนมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ด้านองค์ประกอบของร่างกาย โดยสะท้อนจากค่าดัชนีมวลกายตามอายุ พบว่า ไม่แตกต่างกัน สำหรับสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดริเริ่ม และด้านความคิดละเอียดลออ เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า หลังการเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ นักเรียนมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ด้านความคิดคล่องแคล่ว และด้านความคิดยืดหยุ่น พบว่า ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์และสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคม เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า หลังการเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ นักเรียนมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน

3. ผลการทดลองใช้ในสถานการณ์จริงและประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนมีแนวโน้มของสุขภาวะแบบองค์รวมในทุกมิติที่สูงขึ้น และหลังเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกายด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่องค์ประกอบของร่างกายพบว่า ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมองด้านความคิดริเริ่ม ความคิดคล่องแคล่ว ความคิดยืดหยุ่น และความคิดละเอียดลออสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์สังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ผู้วิจัยมีการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ เพื่อสะท้อนถึงความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษา วิเคราะห์ ประเมินสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า

1.1 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางกาย ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่
1) องค์ประกอบของร่างกาย สะท้อนจากดัชนีมวลกายตามอายุ ซึ่งนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายตามอายุในเกณฑ์สมส่วนสูงกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับ สุรางค์ ใ้วตระกูล (2559) ที่

กล่าวว่า ลักษณะของวัยรุ่น จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างเข้าสู่อายุ 12-13 ปี โดยร่างกายของวัยรุ่นหญิง จะเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วกว่าวัยรุ่นชายประมาณ 2 ปี ทั้งในด้านน้ำหนักและความสูง ประกอบกับวัยรุ่นหญิงจะมีความรักสวยรักงาม และดูแลเอาใจใส่ต่อรูปร่างของตนเองมากกว่าวัยรุ่นชาย 2) ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ สะท้อนจากการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที ซึ่งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีแนวโน้มค่าเฉลี่ยความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อใกล้เคียงกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ไกรวัชร ธีรเนตร (2541) ที่กล่าวว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง แรง (force) สูงสุดที่กล้ามเนื้อกระทำได้ในการหดตัว ซึ่งจะมีค่าแปรโดยตรงตามค่าของพื้นที่หน้าตัดของเส้นใยกล้ามเนื้อ ซึ่งประมาณเท่ากับ 3-8 กิโลกรัมต่อตารางเซนติเมตร โดยไม่ขึ้นกับเพศ แม้ว่าโดยทั่วไปเพศชายจะมีความแข็งแรงสมบูรณ์มากกว่าเพศหญิง เนื่องจากมีปริมาณกล้ามเนื้อมากกว่าก็ตาม 3) ความอ่อนตัว สะท้อนจากการนั่งอตัวไปข้างหน้า ซึ่งนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงดีมาก สูงกว่านักเรียนชาย ซึ่งสอดคล้องกับ วิริยา บุญชัย (2529) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวที่ดีกว่านักเรียนชาย เนื่องจากสรีระทางร่างกายของเพศหญิงมีกล้ามเนื้อที่อ่อนนุ่ม และการทดสอบด้วยการนั่งอตัวไปข้างหน้าเป็นรายการทดสอบที่ไม่ต้องอาศัยความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ และ 4) ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด สะท้อนจากการยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที ซึ่งนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงดีมากสูงกว่านักเรียนหญิง สำหรับความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดจะดีได้ก็ต่อเมื่อมีการออกกำลังกายหรือฝึกฝนเป็นประจำ ซึ่งนักเรียนชายในช่วงอายุ 12-18 ปี เป็นช่วงที่กำลังเจริญเติบโต และชื่นชอบกิจกรรมกีฬา ซึ่งตรงกันข้ามกับนักเรียนหญิงที่ไม่ชื่นชอบการออกกำลังกาย

1.2 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสมอง องค์ประกอบมิติทางสมองของนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนชายทุกรายการ แต่เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบด้านความคิดริเริ่ม และความคิดละเอียดลออ มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะความคิดริเริ่มเป็นความสามารถในการคิดที่แปลกใหม่ แตกต่างจากความคิดธรรมดา และไม่ซ้ำกับความคิดที่มีอยู่ทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับ Torrance (อภิชาติ เนินพรหม, 2559) ที่กล่าวว่า ความคิดริเริ่มเป็นลักษณะความคิดแปลกใหม่ที่แตกต่างจากความคิดธรรมดา เป็นความคิดที่เป็นประโยชน์ อาจเกิดจากการนำความรู้เดิมมาคิดดัดแปลงและประยุกต์ให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้น แต่จำเป็นต้องคิดสร้างและหาทางทำให้เกิดผลงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่คู่กัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ลักษณะ สิริวัฒน์ (2549) ที่กล่าวว่า ความคิดริเริ่มเป็นกระบวนการทางสมองที่สามารถคิดได้แตกต่างไปจากความคิดเดิม ความคิดเก่า หรือสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว และนำไปสู่ความคิดใหม่ ๆ ซึ่ง

ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีความคิดริเริ่ม ต้องกล้าคิด กล้าแสดงออก กล้าเสี่ยง กล้าทำอะไรใหม่ ๆ มีความมั่นใจในตนเองสูง แต่จากสภาพของสังคมไทยที่เป็นสังคมแบบพึ่งพา ซึ่งสอดคล้องกับ วีระ สุธาส์ (2550) ที่กล่าวว่า การคิดของเด็กไทยยังพึ่งพาผู้ใหญ่มากกว่าพึ่งพาตนเอง และผู้ใหญ่ก็ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของเด็ก ประกอบกับระบบการศึกษาที่สอนให้จำมากกว่าสอนให้คิด ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมไม่กล้าคิด ไม่กล้าแสดงออกเพียงลำพัง ส่วนองค์ประกอบด้านความคิดละเอียดลออ เป็นความสามารถในการคิดให้รายละเอียด หรือต่อเติมเสริมแต่งความคิดให้มีความละเอียดและสมบูรณ์ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ อารี พันธุ์มณี (อภิชาติ เนินพรหม, 2559) ที่กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์มีลักษณะความคิดหลายลักษณะ แต่หากปราศจากความคิดละเอียดลออแล้ว ก็ไม่อาจทำให้เกิดผลงานหรือผลิตผลสร้างสรรค์ขึ้นมาได้ โดยความคิดละเอียดลออจะพัฒนาเพิ่มขึ้นตามอายุหรือระดับชั้นเรียนที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับความสามารถในการสังเกต แต่เนื่องจากแบบวัดมีระยะเวลาที่กำหนด จึงอาจส่งผลให้นักเรียนเกิดความรีบเร่ง ละเลยในรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ สำหรับองค์ประกอบด้านความคิดคล่องแคล่ว และความคิดยืดหยุ่น นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนมีความรู้สึกกดดัน และต้องการปฏิบัติตามกิจกรรมให้เสร็จสิ้นทุกข้อในระยะเวลาที่กำหนด จึงทำให้ได้คะแนนสูงในเชิงปริมาณ ความรวดเร็ว และความหลากหลาย

1.3 สุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์และสุขภาวะแบบองค์รวมมิติทางสังคม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรวมทุกองค์ประกอบของมิติทางอารมณ์และมิติทางสังคมของนักเรียนหญิงสูงกว่านักเรียนชาย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ Sigmund Freud (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2549) ที่กล่าวว่า เด็กที่อยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป ขั้นนี้เด็กจะเริ่มมีความต้องการทางเพศและสนใจเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นระยะของการเริ่มต้นสู่ความเป็นผู้ใหญ่ อีกทั้งเพศหญิงจะมีลักษณะของความนุ่มนวล ละเอียดอ่อน อ่อนไหว มีความเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจความรู้สึกหรือจิตใจของผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิด ตลอดจนมักแสดงความรู้สึกห่วงใย และชอบการอยู่ร่วมกันมากกว่าเพศชาย

1.4 ผลการศึกษาความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามทัศนะของผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และผู้เชี่ยวชาญพบว่า

1.4.1 จากผลการศึกษาความต้องการจำเป็น ผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน และผู้เชี่ยวชาญได้สะท้อนมุมมองต่อสุข

ภาวะแบบองค์รวมว่าเป็นการบูรณาการองค์ความรู้รอบด้าน เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลในการดำเนินชีวิต ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งการมีมนุษย์สัมพันธ์บนพื้นฐานของความถูกต้องพอดี ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการที่สุขภาวะที่ระบุว่า สุขภาพควรมีความหมายที่ครอบคลุมมากกว่าการเจ็บป่วยทางกาย ดังคำนิยามสุขภาพที่ปรากฏในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ที่ระบุว่า สุขภาพคือ สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ไม่ใช่เพียงไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคเท่านั้น หากยังครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่ยืนยาว และมีความสุขของทุกคนอีกด้วย (เพ็ญ สุขมาก, ม.ป.ป.) นอกจากนี้มุมมองต่อสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกายที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสะท้อนได้ด้วยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ เนื่องจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อยู่ในช่วงวัยแห่งการพัฒนา นักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ออกกำลังกาย เล่นกีฬา และแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดี (สุพิตร สมานิติ และคณะ, 2555) สอดคล้องกับ สมศรี เรื่องแก้ว (2562) ที่กล่าวว่า สุขภาพกาย คือ ความสมบูรณ์สมส่วนของอวัยวะ รวมไปถึงการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับด้านสติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ถือเป็นสมรรถภาพทางด้านสมองที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ซึ่งนับเป็นความสามารถที่สำคัญประการหนึ่งของสุขภาวะแบบองค์รวมในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับสุขภาพสติปัญญา คือ ความสามารถในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การสร้างสรรค์ผลงาน ตลอดจนจนถึงการปรับตัวของบุคคลเมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ เป็นความสามารถของมนุษย์ในการใช้สมอง แต่จากการศึกษาพบว่า จินตนาการหรือความคิดสร้างสรรค์ของเด็กลดลงในระหว่างที่เด็กเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนถึงมัธยมศึกษาปีที่ 2 และจะพัฒนาคงที่จนจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 (พาสนา จุลรัตน์, 2548) ทั้งนี้ Torrance (พิมพ์ชนก แพงไตร, 2558) บิดาแห่งการสร้างสรรค์ได้สรุปลักษณะพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กระดับมัธยมศึกษา อายุ 12-14 ปี เด็กวัยนี้จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมมาก รักสนุก ไม่คำนึงถึงเหตุผล เด็กที่มีพรสวรรค์จะมีการแสดงออกถึงจินตนาการของตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ศิลปะ ดนตรี หรือเครื่องดนตรี เป็นต้น อีกทั้งยังให้แนวคิดที่ว่า หากได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์และฝึกฝนเร็วเท่าใด ยิ่งเป็นการดี ซึ่งสอดคล้องกับหลักการและจุดมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 มาตราที่ 7 ในการจัดการเรียนการสอนควรส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับสุขภาวะแบบองค์รวมเป็นแนวคิดและวิธีการมองมนุษย์เป็น “คนทั้งคน” ที่ไม่

สามารถแยกออกเป็นส่วน ๆ ได้ เนื่องจากร่างกายประกอบด้วยอวัยวะหลายส่วนทำงานร่วมกัน อย่างเป็นระบบที่มีความสมดุล พร้อมทั้งยังมีความสัมพันธ์กับสังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งสอดคล้องกับ เยาวพา เดชะคุปต์ (2548) ที่กล่าวว่า ปัจจุบันเป็นที่ประจักษ์ชัดว่า สมองและจิตใจ จะเปลี่ยนแปลงเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จะเห็นได้ว่า มนุษย์มักชอบมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การเรียนรู้จะเกิดจากการมีส่วนร่วมทางสังคมกับผู้อื่นในสังคมที่เขาอาศัยอยู่ โดยการเป็นที่ยอมรับ การรับฟัง การสังเกต ภาษา ความเชื่อ จิตใจ และการคิดระดับสูง จะมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้น สุขภาวะแบบองค์รวมด้านสังคมจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเช่นกัน เนื่องจากเด็กวัยรุ่น อายุตั้งแต่ 13 ปีขึ้นไป บุคลิกภาพของชายและหญิงจะปรากฏเด่นชัดขึ้น เป็นวัยแห่งการเสริมสร้างสิ่งแปลกใหม่ อีกทั้งยังเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่ายและรุนแรง และที่สำคัญคือ วัยรุ่นจะหันมาสนใจเพื่อน สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ Erik Erikson (พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2549) ที่กล่าวว่า วัย 12-17 ปี เขาต้องเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ เพื่อให้มั่นใจว่า เขาเป็นเหมือนเพื่อน ดังนั้น จึงไม่ควรทำให้เด็กแตกต่างไปจากกลุ่มเพื่อน แต่ควรใช้วิธีดึงกลุ่มเพื่อน ๆ ไปในทางที่ต้องการ ควรฝึกให้เด็กรู้จักสังเกตความต้องการของผู้อื่น รู้จักเคารพความเห็นของผู้อื่น และปรับพฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกับผู้อื่น ซึ่งเป็นการสะท้อนว่าวัยรุ่นนั้นได้เรียนรู้และรู้จักปรับตัวทางสังคม แต่ในสภาพปัจจุบันสุขภาวะแบบองค์รวมยังคงแยกส่วน มีกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมด้านใดด้านหนึ่ง และขาดความต่อเนื่อง

1.4.2 แนวทางการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นสอดคล้องกับรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของ Tyler (ชวลิต ชุกก่าแพง, 2559) ที่เสนอแนวคิดในการวางโครงสร้างของหลักสูตร โดยใช้วิธี Mean-Ends Approach เป็นหลักการและเหตุผลในการสร้างหลักสูตรที่เรียกว่า “เหตุผลของ Tyler” โดยกำหนดหลักเกณฑ์ในการพัฒนาหลักสูตรจะต้องตอบคำถามพื้นฐาน 4 ประการ คือ 1) มีความมุ่งหมายของการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนควรแสวงหา 2) มีประสบการณ์ทางการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนจัดขึ้นเพื่อช่วยให้บรรลุความมุ่งหมายที่กำหนดไว้ 3) จัดประสบการณ์ทางการศึกษาอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ และ 4) ทราบได้อย่างไรว่าความมุ่งหมายที่กำหนดไว้บรรลุผลแล้ว นอกจากนี้ Taba (ชวลิต ชุกก่าแพง, 2559) ได้กำหนดกระบวนการพัฒนาหลักสูตร 7 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 วิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ และความจำเป็นต่าง ๆ ของสังคม ขั้นที่ 2 กำหนดจุดมุ่งหมาย โดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากขั้นที่ 1 เป็นหลักในการพิจารณา ขั้นที่ 3 คัดเลือกเนื้อหาสาระที่นำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ ขั้นที่ 4 จัดรวบรวมและลำดับของเนื้อหาสาระที่คัดเลือก

มา โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมว่าผู้เรียนควรได้รับเนื้อหาสาระใดก่อนและหลัง ชั้นที่ 5 เลือก ประสิทธิภาพการเรียนรู้ ชั้นที่ 6 จัดประสิทธิภาพการเรียนรู้ตามลำดับก่อนหลัง และชั้นที่ 7 ประเมินผล และ สัจด์ อุทรานันท์ (2532) ที่กล่าวว่า หลักสูตรควรประกอบด้วย 1) เหตุผลและ ความจำเป็นของหลักสูตร 2) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 3) เนื้อหาสาระและประสิทธิภาพ 4) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ 5) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ 6) การ ประเมินผล และ 7) ข้อเสนอแนะเพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมผู้เรียน จากแนวคิดข้างต้นแสดงให้เห็น ถึงความแตกต่างและความคล้ายกันในบางประเด็น ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดเหล่านี้มาเป็นแนวทาง ในการพัฒนาหลักสูตร ดังนั้น การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์ รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จึงประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1) หลักการ และเหตุผลของหลักสูตร 2) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 3) โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร 4) กิจกรรมการเรียนรู้ 5) สื่อและแหล่งเรียนรู้ และ 6) การวัดและประเมินผล

2. ผลการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์ รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

2.1 หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของหลักสูตร ดังนี้

2.1.1 หลักการและเหตุผลของหลักสูตร เป็นหลักสูตรที่ดำเนินกิจกรรมเพื่อทำให้นักเรียนเกิดความสุข สนุกสนานในการเรียนรู้ (Happy : H) โดยผ่านการบูรณาการรายวิชา 3 รายวิชา ได้แก่ สุขศึกษาและพลศึกษา (Health and Physical Education : HPE) ศิลปะ (Art : A) และดนตรี (Music : M) ที่มีการเชื่อมโยงกันด้วยการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Slavin (อภิชาติ เนินพรหม, 2559) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้แบบร่วมมือ ทำให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนมุมมอง แนวคิด ความเข้าใจ และได้พึ่งพาความสามารถของกันและกัน ในการเรียนรู้ ช่วยทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี รวมทั้งได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม และการทำงาน ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน โดยหลักสูตรได้สร้างจากผล การสำรวจสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียน และการสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณาจารย์ และ ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งสอดคล้องกับ สุรวีร์ เพียรเพชรเลิศ (2561) ที่กล่าวว่า การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เป็นการพิจารณาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตร ข้อมูลพื้นฐานจะ ช่วยกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ของหลักสูตรได้อย่างเหมาะสม และทำให้หลักสูตรที่สร้างขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาและตอบสนองของความต้องการของนักเรียนและสังคมได้ นอกจากนี้ยัง

สอดคล้องกับ สันต์ ธรรมบำรุง (2527) ที่กล่าวว่า หลักสูตรที่ดี บุคลากรและนักเรียนควรมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร

2.1.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร เพื่อสร้างเสริมสุขภาพะบบของศรัทธาใน 3 มิติ ได้แก่ 1) มิติทางกาย 2) มิติทางสมอง 3) มิติทางอารมณ์ และ 4) มิติทางสังคมไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นมิติทางสุขภาพ แต่ในขณะเดียวกันควรพัฒนาให้นักเรียนเกิดมิติพฤติกรรมการเรียนรู้ควบคู่กันไป โดยผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ของ Benjamin Bloom (ทีศนา แชมมณี, 2561) มาประยุกต์ใช้ ซึ่งจำแนกพฤติกรรมการเรียนรู้เป็น 3 ด้าน คือ 1) พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เป็นกลุ่มพฤติกรรมที่เกิดจากการใช้สมองหรือสติปัญญา 2) พฤติกรรมด้านจิตพิสัย เป็นกลุ่มพฤติกรรมที่เกิดจากความรูสึกนึกคิด หรือความรู้สึกทางจิตใจ เช่น การทำให้นักเรียนเกิดความพอใจ เกิดเจตคติ และค่านิยม ฯลฯ และ 3) พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เป็นกลุ่มพฤติกรรมที่เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส หรือพฤติกรรมจากการได้ลงมือปฏิบัติจริง เป็นการเรียนรู้ให้เกิดความชำนาญ

2.1.3 โครงสร้างเนื้อหา ผู้วิจัยได้กำหนดโครงสร้างของหลักสูตรฯ ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 5 หน่วยการเรียนรู้ ซึ่งมีเนื้อหาที่กำหนดจากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้สำรวจความต้องการจำเป็นจากผู้มีส่วนร่วมในการใช้หลักสูตร ประกอบกับศึกษาเอกสารหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด หลังจากนั้นผู้วิจัยกำหนดเนื้อหาในหลักสูตรให้ครอบคลุม และตอบสนองความต้องการของผู้มีส่วนร่วมทุกคน ซึ่งสอดคล้องกับ Lunenburg and Ornstein (ชวลิต ชูกำแหง, 2559) ที่กล่าวว่า การคัดเลือกเนื้อหาในยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หลักสูตรจะต้องคัดเลือกเนื้อหาที่มีความเท่าทันการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เกิดความรอบรู้ที่ทันสมัย และต้องพิจารณาลำดับขั้นตอนของระดับความรู้ว่าจะเรียนอะไรก่อนหลัง จะต้องรู้พื้นฐานเดิม และบรรจุเนื้อหาที่มีความต่อเนื่อง โดยการพิจารณาความสัมพันธ์ของเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องอื่น หน่วยการเรียนรู้อื่น และวิชาอื่น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดพฤติกรรมด้านสติปัญญาของ Benjamin Bloom (ทีศนา แชมมณี, 2561) ที่กล่าวว่า การสอนให้ผู้เรียนบรรลุจุดหมายการเรียนรู้ทุกครั้ง ควรเรียงลำดับเนื้อหาและกิจกรรมพื้นฐานไปสู่ความซับซ้อนมากขึ้น ให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการคิดตั้งแต่ระดับพื้นฐาน คือ รับรู้ เข้าใจ และค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การคิดในระดับสูงขึ้นไป

2.1.4 กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมในรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning) ผสมผสานกับรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning) ดำเนินการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้ 6 ขั้นตอน (กมลฉัตร กล่อมอิม, 2560) ประกอบด้วย 1) การเตรียมความพร้อม (Set up) เป็นขั้นการเตรียมความพร้อม

ให้นักเรียนพร้อมเรียนรู้ โดยใช้กิจกรรมเปิดสมอง (Brain gym) การเล่นเกม การทำสมาธิ การสนทนา เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ เถศรา โฉมรุ่ง (2552) ที่กล่าวถึงคำแนะนำสำหรับผู้สอนว่า การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ พร้อมกับการใช้คำพูดเชิงบวกเป็นการลดความวิตกกังวลของผู้เรียน และทำให้สมองทำงานได้ดี 2) การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เป็นขั้นการทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนที่มีอยู่แล้ว และเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ที่นักเรียนจะได้รับ โดยใช้การตั้งคำถาม การให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ปราณี อ่อนศรี (2552) ที่กล่าวว่า มนุษย์จะรับรู้และเลือกสิ่งที่ต้องการรู้ สมองจะรับรู้และจัดแบบแผนสิ่งที่มีความหมายต่อตัวเรา สมองจะรับรู้สิ่งที่คล้ายคลึงกันโดยอัตโนมัติ ดังนั้น ผู้สอนควรแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ และทบทวนความรู้เดิมโดยใช้คำถามถามนำผู้เรียน และให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นในความรู้ที่ได้เรียนมาแล้ว เพื่อเชื่อมโยงความรู้ที่เคยได้รับกับความรู้ใหม่ 3) การกระตุ้นเร้า (Engage) เป็นขั้นที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความกระหายใคร่รู้ โดยใช้สถานการณ์จริงหรือจำลอง นำสิ่งแปลกใหม่มาแสดง ให้เชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาที่กำลังจะเรียน รวมทั้งการกระตุ้นด้วยคำถามให้นักเรียนคิดและคาดเดา ซึ่งสอดคล้องกับ วิชา เล่าเรียนดี (2554) ที่กล่าวว่า การจัดสถานการณ์หรือปัญหาที่เร้าความสนใจ วิธีการถามคำถาม ให้ตัวอย่างสถานการณ์จริงด้วยภาพ ด้วยสื่ออื่น ๆ หลีกเลี่ยงการอธิบายที่มากจนเกินไป เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสคิด สร้างความหมายของสิ่งที่ได้พบเห็น รับรู้ โดยใช้กระบวนการทางปัญญาของตนเองในการเรียนรู้ และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประสาทสัมผัสของผู้เรียนกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้ความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่เดิมในการคาดคะเนเหตุการณ์สร้างความรู้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับทฤษฎีพหุปัญญาของ Howard Gardner ที่กล่าวว่า สมองของแต่ละคนมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้น การให้ข้อมูลหรือเสนอเนื้อหาความรู้ ผู้สอนควรใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย รวมทั้งผู้เรียนร่วมกันแบ่งปันความรู้ด้วยการจัดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม 4) การปฏิบัติ (Perform) เป็นขั้นที่นักเรียนได้เรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มผ่านการปฏิบัติจากการลองผิดลองถูก เพื่อค้นคว้า แสวงหาคำตอบ นำเสนอ และอธิบายสิ่งที่ค้นพบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยให้ผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่มย่อย ๆ และได้รับรางวัลจากผลการทำงานกลุ่มนั้น สามารถก่อให้เกิดประสิทธิภาพของงานในทางสร้างสรรค์มากกว่าการให้ผู้เรียนทำงานเป็นรายบุคคล และยังทำให้แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้น ทั้งนี้ นักเรียนจะมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้หรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับการจัดวัสดุอุปกรณ์ การแบ่งกลุ่ม การบริหารการจัดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยากร เชียงกุล (2547) ที่กล่าวว่า การจัดสื่อการเรียนรู้ ความสะดวกหรือร้อน การเป็นแบบอย่าง และการชี้แนะของผู้สอน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียน และมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทางอ้อมของผู้เรียน นอกจากนี้การให้นักเรียน

จับกลุ่มหรือจับคู่ตามความพอใจและให้ปฏิบัติตามการสาธิตของผู้สอน ผู้สอนให้คำแนะนำ หรือใช้คำพูดที่กระตุ้นและท้าทายให้ผู้เรียนปฏิบัติให้ถูกต้อง เป็นการกระตุ้นสมองและช่วยผู้เรียนสนใจใฝ่รู้ สร้างเสริมบรรยากาศที่ดีและตื่นตัวแบบผ่อนคลาย 5) การนำความรู้ไปใช้ (Use) เป็นขั้นที่นักเรียนได้ทำซ้ำและฝึกทักษะผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น เกมการศึกษา แบบฝึกหัด ใบงาน ชิ้นงาน ทั้งในรูปแบบงานกลุ่ม งานคู่ และงานเดี่ยว ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดการจดจำและสร้างความชำนาญในเรื่องนั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่กล่าวว่า สมองเรียนรู้จากการลงมือทำพร้อมกับการฝึกฝน เพราะการฝึกฝนเป็นกระบวนการที่ช่วยให้การเชื่อมโยงของเซลล์สมองในวงจรการเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ และ 6) การสรุปบทเรียน (Pack) เป็นขั้นที่นักเรียนไตร่ตรอง คัดย่อนกลับในสิ่งที่ได้เรียนรู้มา นำเสนอความคิด รวมถึงการต่อยอดความคิดเพื่อนำไปใช้ ตลอดจนนักเรียนจะได้ประเมินความรู้และความคิดของตนเองว่าตรงกับสิ่งที่คิดไว้หรือสิ่งที่ต้องการมากน้อยเพียงใด ซึ่งสอดคล้องกับ Caine, R.N., et al. (2009) ที่กล่าวว่า สมองจะเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในช่วงเวลาสะท้อนกลับ และทบทวนความรู้เมื่อมีการรับรู้หรือเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ สมองจะดำเนินการกับข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา พิจารณา และไตร่ตรองก่อนที่จะส่งการต่อไป ทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอดในทักษะและความรู้ใหม่ได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ในระดับสูงขึ้นไป สำหรับกระบวนการเรียนรู้ 6 ขั้นตอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สอดคล้องกับ เยาวพา เดชะคุปต์ (2548) ที่กล่าวว่า การนำหลักการของการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานมาใช้ในการจัดการศึกษา นักการศึกษาควรให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เป็นกลุ่ม และใช้การเรียนรู้ที่มีความหมาย โดยเรียนรู้จากปัญหาในชีวิตจริง และเรียนรู้ภายใต้บรรยากาศนอกห้องเรียน ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุวิวรรณ สีสม (2555) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานในหน่วยการเรียนรู้วิชาเคมีทั่วไป สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (BRAISE Model) ประกอบด้วย 6 ขั้นตอนที่ ได้แก่ 1) ขั้นบริหารสมอง (Brain gym) 2) ขั้นกระตุ้นสมอง (Rouse) 3) ขั้นจัดประสบการณ์ (Accessing to information) 4) ขั้นฝึกประสบการณ์ (Implementation) 5) ขั้นสรุปประสบการณ์ (Summary) และ 6) ขั้นขยายความรู้ (Extension) ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน พบว่า นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่าคะแนนจุดตัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้นักศึกษามีจิตวิทยาศาสตร์หลังเรียนสูงกว่าคะแนนจุดตัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ

งานวิจัยของ อติพันธุ์ ประสิทธิ์ (2559) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐาน ประกอบด้วย 1) แผนการจัดการเรียนรู้ 9 แผน และการสอนพลศึกษา 5 ชั้นตอน ได้แก่ ชั้นเตรียมชั้นสอน ชั้นฝึกปฏิบัติ ชั้นนำไปใช้ และชั้นสรุป 2) หลักการจัดการเรียนรู้ที่ใช้สมองเป็นฐานตามแนวคิดทฤษฎีพหุปัญญา ผลการใช้พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า 1) กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนแตกต่างกับก่อนเรียนในด้านความรู้ ทักษะ และสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว พลัง และความอ่อนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว และความอ่อนตัวแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.5 สื่อและแหล่งเรียนรู้ ผู้วิจัยใช้สื่อที่หลากหลาย และมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ ซึ่งสอดคล้องกับ เณศรา ไฉมรุ่ง (2552) ที่กล่าวว่า การใช้สื่อที่หลากหลายในการจัดการเรียนรู้ หากเป็นสื่อที่ดีและผู้เรียนชอบ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จ

2.1.6 การวัดและประเมินผล ผู้วิจัยได้กำหนดให้มีการประเมินผลก่อนเรียน ระหว่างเรียนในสัปดาห์ที่ 4 และหลังเรียนในสัปดาห์ที่ 8 โดยประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมใน 4 มิติ ได้แก่ 1) มิติทางกาย เป็นการวัดและประเมินความสามารถทางร่างกายของนักเรียนในการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2) มิติทางสมอง เป็นการวัดและประเมินความสามารถทางสติปัญญาของนักเรียนในการคิดได้อย่างหลากหลาย หลายทิศทาง มีความสามารถในการเชื่อมโยงสัมพันธ์ และมีจินตนาการ โดยใช้แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ 3) มิติทางอารมณ์ และ 4) มิติทางสังคม เป็นการวัดและประเมินความสามารถเชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของผู้อื่น มีทักษะในการแสดงออกได้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ และทักษะทางสังคม รวมทั้งประเมินความพึงพอใจจากแบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 คุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่า หลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ที่

สร้างขึ้น ทั้งในภาพรวมและรายแผนการจัดการเรียนรู้ มีคุณภาพด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งในประเด็นนี้สามารถอธิบายได้ว่า หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่พัฒนาขึ้นนั้นมีความถูกต้องตามกระบวนการพัฒนาหลักสูตร และหลักการการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ มีองค์ประกอบของหลักสูตร และคู่มือการใช้หลักสูตรที่ถูกต้อง มีแนวทางการดำเนินกิจกรรมเป็นขั้นตอนที่ชัดเจน นอกจากนี้ยังมีการศึกษาสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม ดังสะท้อนจากผลการวิจัย ส่งผลให้การออกแบบกิจกรรมเกิดขึ้นบนพื้นฐานของสภาพสุขภาวะแบบองค์รวมถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้มีความชัดเจนและสอดคล้องกับบริบทของนักเรียน ซึ่งมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จึงส่งผลให้คุณภาพด้านความเหมาะสมผ่านเกณฑ์ที่กำหนด และด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ส่งผลให้ผู้วิจัยนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มนำร่อง ประกอบกับมีการเตรียมความพร้อมของสื่อ วัสดุ อุปกรณ์ และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งภายหลังจากนักเรียนกลุ่มนำร่องมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม จึงส่งผลให้มีคุณภาพด้านความเป็นไปได้ และทำยที่สุดสามารถพัฒนาให้นักเรียนเกิดสุขภาวะแบบองค์รวมใน 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ส่งผลให้คุณภาพด้านความเป็นประโยชน์เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดในมุมมองของผู้เชี่ยวชาญเช่นเดียวกัน

3. ผลการทดลองใช้ในสถานการณ์จริงและประเมินประสิทธิผลหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า

3.1 มิติทางกาย ด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่องค์ประกอบของร่างกายพบว่า ไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยขออภิปรายผล ดังนี้

3.1.1 ด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ การวิจัยครั้งนี้ได้บูรณาการการใช้กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การกระโดดขาเดียว ประกอบกับการให้นักเรียนได้เล่นเกมเน้นทนทานการ และเกมกีฬาตลอดการเข้าร่วมหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ซึ่งสอดคล้องกับ สุพิตร สมานิติโต และคณะ (2555) ที่กล่าวว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้เกิดความตึงตัวเพื่อใช้แรงในการยกหรือดึงสิ่งต่าง ๆ

สำหรับความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงให้วัตถุเคลื่อนที่ได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ หรือหลายครั้งติดต่อกัน ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มได้มากขึ้น โดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม

3.1.2 ด้านความอ่อนตัว การวิจัยครั้งนี้มีการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรมในชั้นที่ 4 การปฏิบัติ และชั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นขณะปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ สุพิตร สมานิต (2541) ที่กล่าวว่า การพัฒนาทางด้านความอ่อนตัว ทำได้โดยการยืดกล้ามเนื้อและเอ็น การยืดกล้ามเนื้อสามารถทำได้ทั้งแบบหยุดนิ่งอยู่กับที่หรือแบบเคลื่อนที่ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรใช้การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่ กล่าวคือ อวัยวะส่วนแขน ขา หรือลำตัว จะต้องยืดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึง และอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อลักษณะเช่นนั้นประมาณ 10-15 วินาที ทั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของกัมพล ชาดำ (2559) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองด้านความอ่อนตัว ความคล่องแคล่ว และความแข็งแรง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1.3 ด้านความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด การวิจัยครั้งนี้มีการบูรณาการการใช้กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เกมเน้นทนากการ และเกมกีฬาเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 10-15 นาที ซึ่งสอดคล้องกับ สุพิตร สมานิต (2541) ที่กล่าวว่า ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นความสามารถของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดในการลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรง ซึ่งการเสริมสร้างหรือพัฒนาความสามารถในองค์ประกอบดังกล่าว ควรเป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การกระโดด โดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันครั้งละ 10-15 นาที

3.1.4 ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยก่อนเรียน ระหว่างเรียนในสัปดาห์ที่ 4 และหลังเรียนในสัปดาห์ที่ 8 จะพบว่า มีค่าเฉลี่ยที่ลดลง โดยทั่วไปองค์ประกอบของร่างกายจะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงร้อยละของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ดังนั้น การจะเผาผลาญไขมันได้โดยสูญเสียมวล

กล้ามเนื้อน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยปฏิบัติตามคู่มือการควบคุมปริมาณอาหารให้ได้ตามปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ ญัฐเศรษฐ มนินนากร และอภิวันท์ มนินนากร (2550) ที่กล่าวว่า หลักการลดน้ำหนักและไขมัน คือ ความสมดุลระหว่างอาหารและการออกกำลังกาย โดยต้องคำนึงถึงปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปและการใช้พลังงานออกมา โดยการออกกำลังกายจะเป็นความสามารถของร่างกายในการนำไขมันที่สะสมไว้มาใช้เป็นพลังงาน นอกจากนี้ดัชนีมวลกายเป็นค่าที่คำนวณจากน้ำหนักและส่วนสูง ซึ่งน้ำหนักอาจผันแปรได้จากปัจจัยภายนอกอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมการรับประทาน การพักผ่อน การเจ็บป่วย ครอบครัวยุติ และการเลี้ยงดู เป็นต้น ซึ่งเป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สว่างเดือน สวัสดิ์ (2549) ที่ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียน เขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุระหว่าง 10-15 ปี จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารว่างมาก ซึ่งแหล่งที่มาของปัจจัยเอื้อคือ แรงสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัว

3.2 มิติทางสมอง ด้านความคิดริเริ่ม ความคิดคล่องแคล่ว ความคิดยืดหยุ่น และความคิดละเอียดลออสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยขออภิปรายผล ดังนี้

เมื่อพิจารณาจากกิจกรรมการเรียนรู้ได้มีการสนับสนุนมิติทางสมองในองค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความคิดริเริ่ม 2) ด้านความคิดคล่องแคล่ว 3) ด้านความยืดหยุ่น และ 4) ด้านความคิดละเอียดลออ โดยมีสื่อสไลด์ วีดิทัศน์ โจทย์สถานการณ์ และใบงาน ซึ่งเป็นสิ่งกระตุ้นให้นักเรียนได้ใช้ความคิด ประกอบกับกิจกรรมการเรียนรู้เน้นให้นักเรียนมีพฤติกรรมสร้างสรรค์ ความอยากรู้อยากเห็น ความเชื่อมั่นในตนเอง โดยประยุกต์ใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือ การระดมสมองแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสรุปองค์ความรู้ และการสร้างสรรค์ผลงานที่เน้นการนำไปใช้ รวมทั้งการใช้คำถามตามระดับการเกิดพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งเป็นประเภทคำถามว่าทำไมและอย่างไร การกระตุ้นให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมสร้างสรรค์ในกิจกรรมการเรียนรู้ จึงทำให้นักเรียนมีความสามารถในมิติทางสมองครอบคลุมทุกองค์ประกอบ สอดคล้องกับผลการรวบรวมข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียนพบประเด็นที่สำคัญ คือ นักเรียนมีความสุข สนุกสนานจากการที่ผู้สอนสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง มีสื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสม และหลากหลาย รวมทั้งบรรยากาศของการดำเนินกิจกรรมเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ บุญชม ศรีสะอาด (2546) ที่กล่าวว่า แนวทางการสอนเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์ต้องจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้กระตุ้นความคิดจินตนาการ ระดมสมองหรือกระบวนการกลุ่ม จัดสิ่งแวดล้อมความสะดวก โดย

ครูผู้สอนต้องใจกว้างยอมรับความแตกต่าง ความหลากหลายของความคิด ให้การเสริมแรงที่ดี ชื่นชม ให้กำลังใจผู้เรียน จึงทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน มีเจตคติที่ดีต่อการจัดการเรียนรู้ สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสมพร หลิมเจริญ (2552) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ใน 2 มิติ ได้แก่ 1) มิติด้านการคิด ประกอบด้วย ความคิดคล่องแคล่ว ความคิดยืดหยุ่น และความคิดริเริ่ม และ 2) มิติด้านจิตใจและบุคลิกภาพ ประกอบด้วย ความอยากรู้อยากเห็น และความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมีระดับความคิดเห็นต่อหลักสูตรเสริมอยู่ในระดับดีมาก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริพงษ์ เพ็ญศิริ (2551) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม สำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิตด้วยกิจกรรมศิลปะ เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และทักษะการผลิตผลงาน ผลการวิจัยพบว่า แนวการจัดการศึกษาด้วยกิจกรรมศิลปะใช้รูปแบบ IBCPA Model ประกอบด้วย 1) ขั้นกระตุ้นจินตนาการ (Imagine) 2) ขั้นระดมสมอง (Brainstorming) 3) ขั้นสร้างสรรค์ผลงาน (Creating) 4) ขั้นนำเสนอผลงาน (Presenting) และ 5) ขั้นประเมินผล (Assessing) นักศึกษามีความคิดสร้างสรรค์และทักษะการผลิตผลงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคม ภาพรวมในทุกองค์ประกอบสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยขออภิปรายผล ดังนี้

เมื่อพิจารณาจากกิจกรรมการเรียนรู้จะพบว่า ทุกหน่วยการเรียนรู้จะมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งแบบรายคู่และกลุ่มย่อย โดยจัดนักเรียนที่มีความสามารถแตกต่างกันกลุ่มละประมาณ 5-6 คน และมีการเปลี่ยนกลุ่มไปตามกิจกรรม ซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบดังกล่าว จะก่อให้เกิดความสามัคคี สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานร่วมกันเป็นทีม เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีการแสดงออก ฝึกการอยู่ร่วมกัน ลดความเห็นแก่ตัว มีทัศนคติที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ซึ่งคุณค่าที่ได้จะมากหรือน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย อีกทั้งยังสอดคล้องกับทฤษฎีสนาม (Field Theory) ของ Kurt Lewin (ทิสนา แชมมณี, 2561) ที่กล่าวถึงแนวคิดของทฤษฎีนี้ว่า การรวมกลุ่มสมาชิกทุกคนจะเกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทั้งด้านการกระทำ ความรู้สึก และความคิด นอกจากนั้นสมาชิกทุกคนจะมีการปรับตัวเข้าหากัน และยังสอดคล้องกับทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory) (ทิสนา แชมมณี, 2545) ที่กล่าวว่า ในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม สมาชิกจะเกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน 3 แบบ คือ 1) ปฏิสัมพันธ์ทางด้านร่างกาย (Physical Interaction)

สมาชิกทุกคนได้ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 2) ปฏิสัมพันธ์ทางด้านวาจา (Verbal Interaction) การได้พูดคุย แสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และ 3) ปฏิสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์และจิตใจ (Emotion Interaction) การได้แสดงความรู้สึกต่าง ๆ ต่อเพื่อนสมาชิก เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความรู้สึกที่ดี รวมถึงกำลังใจ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของจิตราภรณ์ ทองกวอด (2555) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การเข้าใจผู้อื่น การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น การมีจิตใจไปบริการช่วยเหลือ การให้โอกาสผู้อื่น และการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ Hamm, et al. (2011) ที่ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ของวัยรุ่นตอนต้น โดยความสำคัญของกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้เกิดโอกาสที่ดีในการทำงานกลุ่มให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อสมาชิกในกลุ่มเกิดความไว้วางใจ สร้างบรรทัดฐานในกลุ่ม ความรู้สึกที่เกิดจะมีคุณค่าและเกิดการรับฟังเหตุผลซึ่งกันและกันมากขึ้น อีกทั้งยังพบว่า กิจกรรมกลุ่มทำให้เกิดศักยภาพในการพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งช่วยลดความขัดแย้ง และเข้าใจบุคคลรอบข้างมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังดำเนินกิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรงควบคู่ไปกับกิจกรรมกลุ่ม เมื่อผู้วิจัยทราบถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน ก็จะนำปัญหามาพูดคุยและให้คำปรึกษาพร้อมทั้งมีการเสริมแรงด้วยการชมเชยในพฤติกรรมที่ทำดีแล้วหรือมีการพัฒนาพฤติกรรมให้ดีขึ้นจากการให้คำปรึกษาและเสริมแรง พบว่า นักเรียนพูดคุยและกล้าที่จะปรึกษากรณีที่มีปัญหาพร้อมทั้งให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ของ Burrhus Frederic Skinner (ทีศนา แชมมณี, 2561) ที่กล่าวว่า การกระทำใด ๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก ส่วนการกระทำที่ไม่มีการเสริมแรง แนวโน้มที่ความถี่ของการกระทำนั้นจะลดลงและหายไปในที่สุด

3.4 ความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจของนักเรียนต่อหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย โดยรายการประเมินที่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ผู้สอนสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สื่อและแหล่งการเรียนรู้มีความเหมาะสม และหลากหลาย และบรรยากาศของการดำเนินกิจกรรมเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ แสดงว่านักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุดคือ ผู้สอน สื่อและแหล่งการเรียนรู้ และบรรยากาศตามลำดับ

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สอนมีบุคลิกภาพเป็นกันเอง ยิ้มแย้มแจ่มใส สร้างบรรยากาศให้สนุกสนาน และจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ทำท่ายผู้เรียน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. หลักสูตรกิจกรรมเสริมสามารถสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีสุขภาวะแบบองค์รวมที่ดีขึ้น ดังนั้น โรงเรียนควรมีการสนับสนุนและขยายผลในนักเรียนระดับอื่น ๆ ซึ่งสามารถทำได้ด้วยการพัฒนาต่อยอดจากการวิจัยครั้งนี้ และกระตุ้นให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ และพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมให้มากขึ้นด้วย

2. เนื่องจากหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม ได้คำนึงถึงความสุข ความสนุกสนานของนักเรียนเป็นสำคัญ ดังนั้น กิจกรรมการเรียนรู้ควรออกแบบให้สอดคล้องกับวัยและความต้องการของนักเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยในเชิงบูรณาการเนื้อหาข้ามกลุ่มสาระวิชาอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น วิทยาศาสตร์ การงานอาชีพและเทคโนโลยี เป็นต้น

2. ควรมีการวิจัยโดยนำหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมไปปรับใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นที่มีลักษณะและความต้องการที่แตกต่างกันออกไป เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษา นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น

3. ควรมีการวิจัยในลักษณะการพัฒนานวัตกรรมให้เหมาะสมกับยุคดิจิทัล (Digital age) เช่น การพัฒนาโปรแกรมประยุกต์ (Application) เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียน เป็นต้น เนื่องจากลักษณะของนักเรียนในปัจจุบันที่มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว และเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทมากขึ้นในการดำเนินชีวิต อีกทั้งสามารถกำกับพฤติกรรมของนักเรียนได้มากขึ้น

4. ควรศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาวะแบบองค์รวมในแต่ละองค์ประกอบย่อยของมิตินั้น ๆ เพื่อนำตัวแปรที่ส่งผลมาพัฒนา และส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมให้กับนักเรียนต่อไป



บรรณานุกรม

- Beauchamp, G. A. (1981). *Curriculum theory* (4th ed.): Itasca, Ill. : F. E. Peacock.
- Best. (1986). *Research in education* (5th ed). New Jersey: Prentice-Hall.
- Caine, R. N., et al. (2009). *12 brain/mind learning principles in action: Developing executive functions of the human brain*. Thousand Oaks, CI: Corwin Press. (Original work published 2005).
- Fitz-Gibbon, C. T. (1987). How to design a program evaluation.
- Gottlieb, B. H. (1985). Social Support and the Study of Personal Relationships. *Sage journals*, 2(3), 351-375.
- Hamm J. V. et al. (2011). Teachers' Attunement to Students' Peer Group Affiliations as a Source of Improved Student Experiences of the School Social-Affective Context following the Middle School Transition. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(5), 267-277.
- McNeil, J. D. (1981). *Curriculum : a comprehensive introduction* (2nd ed.): Boston : Little, Brown.
- Oliva, P. F. (2013). *Developing the curriculum* (8th ed.): Boston : Pearson.
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice*. New York: Appleton & Lang.
- Piirto, J. (1993). *Talented children and adults : their development and education*: New York : Merrill.
- Saylor, J. G. (1974). *Planning curriculum for schools*: New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Sowell, E. J. (1996). *Curriculum : an integrative introduction*: Englewood Cliffs, N.J. : Merrill.
- Sylvia Sastre, I. R. (2013). Davis, G.A. and Rimm, S.B. (1994) : Education of the Gifted and Talented. *Contextos Educativos: Revista de Educación*, 0(1), 327-328.
- Taba, H. (1962). *Curriculum development, theory and practice*: New York : Harcourt, Brace.
- Tyler, R. W. (1967). *Perspectives of curriculum evalution*: Chicago : Rand McNally.

Worthen, B. R. (1973). *Educational evaluation : theory and practice*: Belmont, Calif. : Wadsworth.

ณิศรา โฉมรุ่ง. (2552). ผลการอ่านจับความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างการจัดกิจกรรมตามแนวคิดโดยใช้สมองเป็นฐานกับการจัดกิจกรรมตามปกติ. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

เบญจวรรณ พงษ์ทอง. (2543). วิทยาศาสตร์การกีฬา (3). กรุงเทพฯ: นำกัการพิมพ์.

เพ็ญ สุขมาก. (ม.ป.ป.). หลักคิด : สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

เพ็ญภา กุลนาคดล. (2562). การให้การปรึกษาวัยรุ่น = *Adolescents Counseling* (พิมพ์ครั้งที่ 4, [ฉบับปรับปรุง].): ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

เยาวพา เตชะคุปต์. (2548). การศึกษาและการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน. วารสารการศึกษาศาสตร์, 9(4), 36-48.

ใจจริง บุญเรืองรอด. (2541). กิจกรรมร่วมหลักสูตร = *Co curricular activities*: กรุงเทพฯ : ฝ่ายเอกสารและตำรา สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

ใจทิพย์ เข็วรัตนพงษ์. (2539). การพัฒนาหลักสูตร : หลักการและแนวปฏิบัติ: กรุงเทพฯ : ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ไกรวัชร ธีรเนตร. (2541). สมรรถภาพทางกาย (ตอนที่ 2). เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร, 8(1), 137-150.

ไพโรจน์ นาคะสุวรรณ. (2528). กิจกรรมเสริมหลักสูตร: กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.

กมลฉัตร กล่อมอิม. (2560). การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู สาขาพลศึกษา. *Veridian e-Journal* ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ และฉบับ *International Humanities, Social Sciences and arts*.

กวรรณิกา ปัญญาวงศ์ และพนัส พฤกษ์สุนันท์. (2555). เอกสารประกอบการเรียนวิชาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เอกสารประกอบการเรียน. สมุทรสงคราม: สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13-18 ปี) (2). กรุงเทพฯ: บริษัท โอเคแมส จำกัด.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.

กัมพล ชาดำ. (2559). ผลของการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. ปริญญาานิพนธ์ (กศ.ม. (พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559.

- กาญจนา คุณารักษ์. (2553). พื้นฐานการพัฒนาหลักสูตร = *Foundations of Curriculum Development* (พิมพ์ครั้งที่ 4.): นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- กิตติศักดิ์ เกตุญาติ. (2557). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ *B-R-A-I-N* เพื่อส่งเสริมความสามารถทางการคิดวิจารณ์ของเด็กปฐมวัย. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จักรเพชร สุริยะกมล. (2559). ผลของการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบบูรณาการตามแนวคิดสะเต็มศึกษาที่มีต่อการรู้เท่าทันและพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบร่วมมือของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปริญญาานิพนธ์ (ปร.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559.
- จิตราภรณ์ ทองกวอด. (2555). การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. ปริญญาานิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.
- จีระศักดิ์ เจริญพันธ์. (2550). พฤติกรรมสุขภาพ = *Health behavior* (พิมพ์ครั้งที่ 6.): มหาสารคาม : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ฉวีวรรณ สีสม. (2555). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานในหน่วยการเรียนรู้วิชาเคมีทั่วไปสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา. ปริญญาานิพนธ์ (กศ.ด. (วิทยาศาสตร์ศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.
- ชยาภรณ์ เคารพไทย. (2564). ประสิทธิภาพของการใช้กลวิธี Think Pair Share ในการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยการจัดกิจกรรมเป็นฐานที่มีต่อความสามารถในการทำงานเป็นทีมของนักศึกษาวิชาเอกภาษาอังกฤษ. วารสารพัฒนาการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยรังสิต, 16(1), 50-63.
- ชวลิต ชูกำแหง. (2551). การพัฒนาหลักสูตร = *Curriculum development* : การพัฒนา บริหาร นำไปใช้ ประเมิน วิจัยและพัฒนา (พิมพ์ครั้งที่ 1.): มหาสารคาม : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชวลิต ชูกำแหง. (2559). การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร : แนวคิดและกระบวนการ = *Curriculum research and development : concept and process* (พิมพ์ครั้งที่ 1.): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐเศรษฐ มนิมนากร และอภิวัฒน์ มนิมนากร. (2550). การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วน.

วารสารศูนย์บริการวิชาการ, 15(1-2), 26-31.

- ณัฐธิดา รื่นบุญ. (2556). การพัฒนากิจกรรมบูรณาการ สำหรับเติมเต็มศักยภาพนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา; กระทรวงศึกษาธิการ; กระทรวงเกษตรและสหกรณ์; กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี; กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม; กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร; สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ทิพย์ทิวา วุฒิวาณิชกุล. (2556). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แบบฝึกตารางเก้าช่อง ประกอบเพลงที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. (คณะครุศาสตร์).
- ทิพวรรณ เรืองขจร. (2550). สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน. สงขลา: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ทิตนา แหมมณี. (2545). ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ: กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตนา แหมมณี. (2561). ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 22, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]..): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตนา แหมมณี และสร้อยสน สกลรักษ์. (2540). แบบแผนและเครื่องมือการวิจัยทางการศึกษา: กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธำรง บัวศรี. (2542). ทฤษฎีหลักสูตร : การออกแบบและพัฒนา: กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- ธีรศักดิ์ อัครบวร. (2540). กิจกรรมการศึกษาเพื่อท้องถิ่น : การศึกษาเพื่อทรัพยากรมนุษย์: ภูเก็ต : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏภูเก็ต.
- นราภรณ์ ชันธบุตร. (2552). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมสำหรับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะอ้วน. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- บุญเยี่ยม ตระกุลวงศ์. (2528). จิตวิทยาสังคมกับการสาธารณสุข เอกสารการสอน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสังคมวิทยาการแพทย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2546). การวิจัยสำหรับครู (พิมพ์ครั้งที่ 1..): กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

- ปราณี อ่อนศรี. (2552). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการเรียนรู้ที่ใช้สมองเป็นฐานของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. ปรินญาณิพนธ์ (กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาลักษณ์สูง)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.
- ปรียานุช สถาวรณณี. (2548). การพัฒนากิจกรรมในหลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ของนักเรียน. ปรินญาณิพนธ์ (กศ.ด. (การบริหารการศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548.
- ปัทมา ทัพเสวีไผท. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนตัว การสนับสนุนทางสังคม กับการเผชิญภาวะเครียด ของครอบครัวผู้ป่วยจิตเภทผู้ใหญ่. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- พรพรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2549). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 3, ฉบับปรับปรุง.): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พาสณา จุลรัตน์. (2548). ความคิดสร้างสรรค์ = Creativity : เอกสารประกอบการสอนวิชา PG 606: กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พาสณา จุลรัตน์. (2564). จิตวิทยาการรู้คิด (2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมพ์ชนก แพงไตร. (2558). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการคิดแก้ปัญหาอนาคตตามแนวคิดทอแรนซ์ เรื่อง อาหารและการดำรงชีวิต เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (ปรินญาณิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- ภัทรพงศ์ ประกอบผล. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ยงยุทธ อินเจริญ. (2553). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล. (ปรินญาณิพนธ์ปริญญาดุขฎฐิบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. (คณะครุศาสตร์).
- รัฐพันธ์ กาญจนรังสรรค์. (2548). การทดสอบสมรรถภาพ. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2562). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2562.
- รุ่งฟ้า กิติญาณสุนต์ สุกัญญา เจริญวัฒน์ และ กนก พานทอง. (2557). การพัฒนาชุดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, 11(1), 83-97.

- รุจิรี ภู่อาระ. (2546). การพัฒนาหลักสูตร : ตามแนวปฏิรูปการศึกษา = *Curriculum development : education reform* (พิมพ์ครั้งที่ 2 [แก้ไขเพิ่มเติม]).: กรุงเทพฯ : บุ๊คพอยท์.
- ล้วน สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5..): กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2549). การคิด = *Thinking*: กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วัชรา เล่าเรียนดี. (2554). นิเทศการสอน = *Supervision of instruction* (พิมพ์ครั้งที่ 8.): นครปฐม : ภาควิชาหลักสูตรวิธีสอน มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม.
- วันतीय วาสิกะสิน และคณะ. (2541). ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ (3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วารินทร์ แก้ววูไร. (2549). การประเมินหลักสูตรการศึกษาระดับต้น คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ 8, ฉบับที่ 1 (ม.ค.-เม.ย. 2549), หน้า 17-36.
- วิโรจน์ ลักขณาอดิศร. (2550). การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานกับการสร้างเด็กเก่ง. กรุงเทพฯ: ซี เอ็ดดูเคชั่น.
- วิจารณ์ พานิช. (2555). วิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21.
- วิชัย ดิสสระ. (2535). การพัฒนาหลักสูตรและการสอน (พิมพ์ครั้งที่ 2.): กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2523). พัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่ (พิมพ์ครั้งที่ 2.): กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2551). กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน : ภาคปฏิบัติ: กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- วิทยากร เชียงกุล. (2547). เรียนลึกรู้ไว : ใช้สมองอย่างมีประสิทธิภาพ: กรุงเทพฯ : สถาบันวิทยาการการเรียนรู้.
- วิริยา บุญชัย. (2529). การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2.): กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วีระ สุดสังข์. (2550). การคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ และคิดสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 8 แก้ไขเพิ่มเติม.): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพงษ์ เพ็ญศิริ. (2551). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมสำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิตด้วยกิจกรรมศิลปะเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และทักษะการผลิตผลงาน. วารสารศึกษาศาสตร์

- (มหาวิทยาลัยขอนแก่น) ปีที่ 31, ฉบับที่ 1 (ม.ค.-มี.ค. 2551), หน้า 50-64.
- สงัด อุทรานันท์. (2532). พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร: กรุงเทพฯ : ภาควิชาบริหารการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมพร หลิมเจริญ. (2552). การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2. วารสารบัณฑิตศึกษา (มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร) ปีที่ 6, ฉบับที่ 23 (มี.ค.-เม.ย. 2552), หน้า 11-22.
- สมศรี เรืองแก้ว. (2562). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา. วารสารสมาคมนักวิจัย, 25, 26-41.
- สมศักดิ์ คงเที่ยง. (2544). การบริหารกิจการนักเรียน = *Student personnel administration : EA 436* (พิมพ์ครั้งที่ 3, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]): กรุงเทพฯ : ภาควิชาบริหารการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สว่างเดือน สวัสดิ์. (2549). พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ (วท.ม. (สุขศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.
- สันต์ ธรรมบำรุง. (2527). หลักสูตรและการบริหารหลักสูตร: กรุงเทพฯ : ภาควิชาศึกษาศาสตร์และเอกสารวิชาการ หน่วยงานศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560-2564.
- สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน). (2558). แนวทางการจัดการเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมอง สำหรับเด็กวัย 7-12 ปี.
- สุนีย์ เหมะประสิทธิ์. (2537). เอกสารประกอบการสอนวิชา ปถ. 511 : การพัฒนาหลักสูตรและการสอนในระดับประถมศึกษา = *Curriculum and instructional development in elementary education*: กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.
- สุพิตร สมานิต. (2541). จิตวิทยาการออกกำลังกาย. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์ ปีที่ 13, ฉบับที่ 2 (พ.ค.-ส.ค. 2541), หน้า 17-24.
- สุพิตร สมานิต และคณะ. (2555). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี: สำนักพิมพ์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ.
- สุรวิทย์ เพ็ชรเพชรเลิศ. (2561). แนวคิดและแนวทาง : การประเมินหลักสูตร (พิมพ์ครั้งที่ 1.): กรุงเทพฯ

: สุรวีร์ เพียรเพชรเลิศ.

สุวรรณค์ คุ้มตระกูล. (2559). จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 12, (ฉบับปรับปรุงแก้ไข)..): กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อดิพันธุ์ ประสิทธิ์. (2559). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินญานิพนธ์ (กศ.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559.

อนัญญา บัวเผื่อน. (2558). การพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม. ปรินญานิพนธ์ (ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2558.

อภิชาติ เนินพรหม. (2559). การพัฒนารูปแบบกระบวนการเรียนการสอน เพื่อเสริมสร้างความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์ ประเภทวิชาอุตสาหกรรม. (ปรินญานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

อารี พันธุ์มณี. (2545). ฝึกให้คิดเป็นคิดให้สร้างสรรค์: กรุงเทพฯ : ไยใหม่.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้าง สำหรับผู้บริหาร คณาจารย์ และผู้เชี่ยวชาญ

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อการวิจัย
เรื่อง หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จุดมุ่งหมายหลัก เพื่อพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง เครื่องมือการวิจัยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลของผู้เชี่ยวชาญ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการจำเป็น และแนวทางในการพัฒนา

หลักสูตรกิจกรรมเสริม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลของผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ปี
2. การศึกษาสูงสุด.....ปริญญาเอก สาขา.....
มหาวิทยาลัย.....
3. ตำแหน่ง.....
4. ประสบการณ์ทำงาน.....ปี สถานที่ทำงาน.....
5. ช่วงเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.
6. ช่องทางที่สามารถติดต่อได้ โทรศัพท์..... E-mail.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นการสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

ประเด็นในการสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย เรื่อง หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย

1. มุมมอง

1.1 มุมมองของท่านต่อสุขภาวะแบบองค์รวมเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

1.2 มุมมองของท่านต่อมิติทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

1.3 มุมมองของท่านต่อมิติทางสมองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

1.4 มุมมองของท่านต่อมิติทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

1.5 มุมมองของท่านต่อมิติทางสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

1.6 มุมมองของท่านต่อความสัมพันธ์ระหว่างมิติทั้ง 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคมเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

1.7 แนวคิดของท่านในการบูรณาการมิติ ทั้ง 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคมเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

2. สภาพปัจจุบันของมิติ ทั้ง 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคมเชิงบูรณาการเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

3. ปัญหาของมิติ ทั้ง 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางสมอง มิติทางอารมณ์ และมิติทางสังคมเชิงบูรณาการมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

4. หากมีการบูรณาการระหว่างวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ดนตรี และศิลปะ เพื่อแก้ไข ปัญหาในข้อ 3. หลักการของหลักสูตรควรจะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

5. จากหลักการของหลักสูตรในข้อ 4. ควรมีวัตถุประสงค์อย่างไร

.....

.....

.....

6. จากวัตถุประสงค์ในข้อ 5. ควรมีเนื้อหาอะไรบ้าง

.....

.....

.....

7. จากเนื้อหาในข้อ 6. ควรมีกิจกรรมและวิธีการอย่างไร

.....

.....

.....

8. จากกิจกรรมและวิธีการในข้อ 7. ควรมีสื่อการเรียนรู้อะไรบ้าง

.....

.....

.....

9. จากกิจกรรมและวิธีการในข้อ 7. ควรมีวิธีการวัดและประเมินผลอย่างไร

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข

ข.1 รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบทดสอบในแต่ละมิติ

ข.2 รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพะ
แบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ข.1 รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบทดสอบในแต่ละมิติ

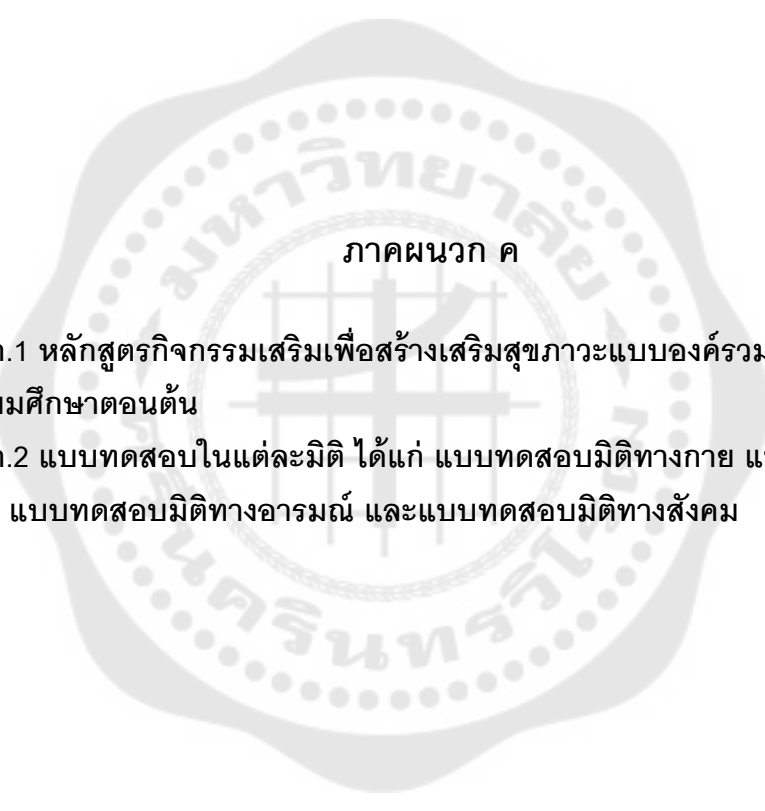
- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์ | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. อาจารย์ ดร.สรินญา รอดพิพัฒน์ | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. อาจารย์ ดร.นลินทิพย์ คชพงษ์ | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม |
| 4. อาจารย์ ดร.ณัฐ สิทธิกร | กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปทุมวัน |
| 5. นายสิริวิชญ์ ณิชชาโชติสฤษฏ์ | สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา |



ข.2 รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบหลักสูตรกิจกรรมเสริมฯ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐ์สิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐ์สิน ข้าราชการบำนาญ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัณฑ์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัณฑ์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ ข้าราชการบำนาญ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทรตรี นิ่มเนติพันธ์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนนะ ดิงศภักดิ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ ดร.สุนทร ภูรีปรีชาเลิศ ฝ่ายแผน ประกันคุณภาพ และพัฒนา เพื่อสังคม โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน





ภาคผนวก ค

ค.1 หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ค.2 แบบทดสอบในแต่ละมิติ ได้แก่ แบบทดสอบมิติทางกาย แบบทดสอบมิติ
ทางสมอง แบบทดสอบมิติทางอารมณ์ และแบบทดสอบมิติทางสังคม

ค.1 หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

หลักการและเหตุผลของหลักสูตร

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2562 ได้ระบุไว้ในมาตรา 6 ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งสะท้อนถึงการมุ่งพัฒนาคนให้มีสุขภาพแบบองค์รวมที่ดี ประกอบกับแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2560-2564 ยังเน้นให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีเหมาะสมตามช่วงวัย ทั้งด้านสุขภาพทางกาย ใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีทักษะการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับศตวรรษที่ 21 รวมทั้งมีความเป็นพลเมือง สร้างสรรค์ที่สามารถปรับตัวเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของบริบทโลก มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และมีส่วนร่วมในฐานะภาคีที่มีพลังในกระบวนการพัฒนาสังคม (คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2561) จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า การมุ่งพัฒนาคนให้มีสุขภาพแบบองค์รวมที่ดี กล่าวคือ มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เป็นเรื่องที่สำคัญ เนื่องจากเป็นการเชื่อมโยงทุกมิติของชีวิต ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพและคุณภาพที่ดี โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน ซึ่งนับเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

จากการค้นคว้าและทบทวนเอกสารเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม พบว่า ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายไม่จำกัดอยู่เพียงสุขภาพทางกาย แต่ยังรวมถึงสุขภาพทางด้านอื่นๆ ด้วย กิจกรรมทางกายมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณลักษณะเฉพาะตน รวมทั้งลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้า (สุขภาพทางจิต) นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้น (สุขภาพทางปัญญา) ตลอดจนพัฒนาทักษะทางสังคมและคุณภาพชีวิตโดยรวม (สุขภาพทางสังคม) อีกทั้งการมีกิจกรรมทางกายได้ครอบคลุมถึงการเล่นออกแรง (Active play) มีหลักฐานยืนยันว่า การเล่นมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการโดยรวมทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

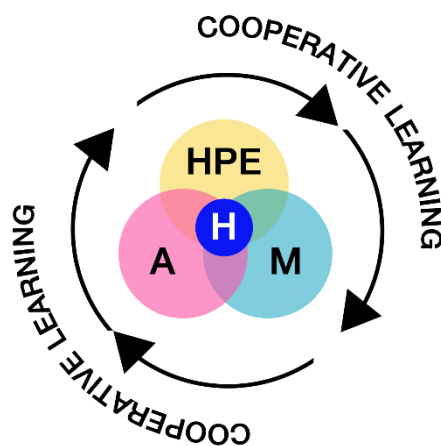
1) พัฒนาการด้านร่างกาย เช่น การทรงตัว ความคล่องตัว ความเร็ว การเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ การใช้ประสาทสัมผัส การใช้กล้ามเนื้อ การประสานสัมพันธ์ เป็นต้น

2) พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น รู้จักเชื่อเพื่อเชื่อแม่ แบ่งปัน ปฏิบัติตามกฎกติกา เรียนรู้ที่จะทำตามข้อตกลง มีระเบียบ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น กล้าแสดงออก เป็นต้น

3) พัฒนาการด้านสังคม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะต่างวัยหรือวัยเดียวกัน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น การทำงานเป็นกลุ่ม ช่วยเสริมสร้างลักษณะนิสัย เช่น ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะพัฒนาไปสู่ความรับผิดชอบต่อสังคมเมื่อเติบโตขึ้น

4) พัฒนาการด้านสติปัญญา เช่น เกิดทักษะการเรียนรู้ การสังเกต การจำ การคิด วิเคราะห์ การคิดแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ การใช้ภาษาในการสื่อสาร เป็นต้น (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2558, น. 54-55)

จากความสำคัญและแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้นำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อให้การสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น บรรลุตามความมุ่งหมายที่ต้องการ จึงได้กำหนดหลักการของหลักสูตร ไว้ดังนี้



จุดมุ่งหมายหลักของหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คือ การดำเนินกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนเกิดความสุข สนุกสนานในการเรียนรู้ (Happy : H) โดยผ่านการบูรณาการรายวิชา 3 รายวิชา ได้แก่ สุขศึกษา และพลศึกษา (Health and Physical Education : HPE) ศิลปะ (Art : A) และดนตรี (Music : M) ที่มีการเชื่อมโยงกันด้วยการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)

ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความสุข (Happy : H) เป็นการสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีความสุข

2. การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) เป็นการเรียนรู้กลุ่มย่อยทำงานร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ภายในทีม และระหว่างทีม พุดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รู้จักการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ร่วมกันคิดแก้ปัญหา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกัน

3. การบูรณาการรายวิชา 3 รายวิชา ได้แก่ 1) สุขศึกษาและพลศึกษา (Health and Physical Education : HPE) เป็นการนำเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มาประยุกต์ใช้ให้มีความกลมกลืน และเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาพฤติกรรมในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ รวมทั้งใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว และการเล่นเกม เป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม 2) ศิลปะ (Art : A) เป็นการนำความรู้และทักษะทางศิลปะมาใช้ในการสร้างสรรค์ และนำเสนอผลงานของตนเอง และ 3) ดนตรี (Music : M) เป็นการนำดนตรีมาเชื่อมโยงกับอารมณ์ของนักเรียน รวมทั้งนำมาช่วยในการพัฒนาศักยภาพและการเรียนรู้ของสมอง เนื่องจากดนตรีสามารถส่งผลกระทบต่อการทำงานของคลื่นสมอง (Saarman, 2006) และส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายได้ เช่น อัตราการหายใจ ความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ การตอบสนองทางอารมณ์ การตั้งตัวของกล้ามเนื้อ (เสาวนีย์ สังฆโสภณ, 2553)

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

หลักสูตรกิจกรรมเสริม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมใน 3 มิติ ไปพร้อมๆ กัน ประกอบด้วย

1. **มิติทางกาย** คือ ความสามารถทางร่างกายของนักเรียนในการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง ซึ่งเป็นผลจากการที่ร่างกายได้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ โดยสะท้อนจากผลการทดสอบมิติทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) โดยสะท้อนจากการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง และนำค่าที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

1.2 ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance and

Strength) โดยสะท้อนจากผลการทดสอบดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)

1.3 ความอ่อนตัว (Flexibility) โดยสะท้อนจากผลการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

1.4 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) โดยสะท้อนจากผลการทดสอบขึ้นยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

2. มิติทางสมอง คือ กระบวนการทำงานทางสมองที่แสดงถึงความสามารถทางสติปัญญาของนักเรียนในการคิดได้อย่างหลากหลาย หลายทิศทาง มีความสามารถในการเชื่อมโยงสัมพันธ์ มีจินตนาการ อันจะนำไปสู่การคิดแก้ปัญหาที่แปลกใหม่ หรือประดิษฐ์คิดค้นสิ่งแปลกใหม่ โดยสะท้อนจากผลการทดสอบมิติทางสมองด้วยแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 4 ด้าน ดังนี้

2.1 ความคิดคล่องแคล่ว (Fluency) คือ ความสามารถในการคิดหาคำตอบได้อย่างรวดเร็ว และสามารถสร้างคำตอบได้ในปริมาณมากในเวลาที่กำหนด

2.2 ความคิดยืดหยุ่น (Flexibility) คือ ความสามารถในการคิดหาคำตอบได้หลายประเภท หลายทิศทาง หลายรูปแบบ และคำตอบไม่จำกัดอยู่ในประเภทเดียวกัน

2.3 ความคิดริเริ่ม (Originality) คือ ความสามารถในการคิดที่แปลกใหม่แตกต่างจากความคิดธรรมดา และไม่ซ้ำกับความคิดของผู้อื่น

2.4 ความคิดละเอียดละออ (Elaboration) คือ ความสามารถในการคิดเกี่ยวกับรายละเอียดที่นำมาตกแต่งให้สมบูรณ์ ทำให้ภาพชัดเจน และได้ความหมายสมบูรณ์

3. มิติทางอารมณ์ คือ ความสามารถเชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของผู้อื่น ตลอดจนมีทักษะในการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยสะท้อนจากผลการทดสอบมิติทางอารมณ์ด้วยแบบทดสอบที่มีลักษณะเป็นแบบสถานการณ์ และมีคำตอบแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

3.1 การแสดงออกทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมกับผู้อื่น

3.2 ความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ และ

แปลความหมายการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ถึงแม้จะไม่ใช่ภาษาถ้อยคำ

3.3 การควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการระงับ และปรับอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการเก็บความรู้สึกด้านลบไว้ภายใน และแสดงออกด้วยอารมณ์ด้านบวก

4. **มิติทางสังคม** คือ ความสามารถเชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีทักษะในการแสดงออกทางสังคมได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยสะท้อนจากผลการทดสอบมิติทางสังคมด้วยแบบทดสอบที่มีลักษณะเป็นแบบสถานการณ์ และมีคำตอบแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

4.1 การแสดงออกทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น โดยการใช้ภาษาถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่เหมาะสม รวมทั้งการรู้จักรับฟังผู้อื่น

4.2 ความไวในการรับรู้ทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ และแปลความหมายการแสดงอารมณ์ของผู้อื่น โดยการสื่อสาร

4.3 การควบคุมทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกัน และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร

หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นหลักสูตรที่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่บูรณาการเนื้อหาข้ามกลุ่มสาระวิชา 3 วิชาหลักร่วมกับการทำงานเป็นทีม และนันทนาการ ซึ่งทำให้นักเรียนมองเห็นความเชื่อมโยงของความรู้และทักษะของแต่ละวิชาที่มีความสัมพันธ์กับชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ นักเรียนยังนำความรู้มาประยุกต์ใช้ และถ่ายทอดความเข้าใจสู่การสร้างสรรค์เป็นผลงาน ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรกิจกรรมเสริม โดยมีรายละเอียดกรอบโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนากาย กล่าวถึง ภาวะการเจริญเติบโตของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนากายของวัยรุ่น</p>	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ถ้าฉันเป็นเธอ ถ้าเธอเป็นฉัน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สร้างสุขสมัย</p>
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ กล่าวถึง ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ตลอดจนปัญหาที่เกิดขึ้นจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ</p>	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เซฟกระทะเล็ก แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 กินพอดี ให้ดีพอ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 อ่านลากผ่านฉลุย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 วันจ่ายตลาด</p>
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวและกิจกรรมนันทนาการ กล่าวถึง การเคลื่อนไหวลักษณะต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการเล่น เกม ประกอบเพลง และกิจกรรมสร้างสรรค์ประกอบจังหวะ</p>	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ย้ายไป โยกมา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เคลื่อนที่วิบาก แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ต่อเพลงมหาสนุก แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 ลิงชิงแก้ว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 สวนสัตว์หรรษา</p>
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย กล่าวถึง การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p>	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 ฟิตแค่นั้น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 ประชันความฟิต</p>
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 โรคและการป้องกันโรค กล่าวถึง โรคที่กำลังเป็นกระแสสังคมในปัจจุบัน ตลอดจนแนวทางการป้องกันโรค</p>	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 ชีวิตวิถีใหม่ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 ผู้พิทักษ์ป่า แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 จริงหรือมั่ว ชัวร์หรือไม่</p>

กิจกรรมการเรียนรู้

หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการจัดกิจกรรมในรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning) และรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning) โดยสิ่งที่ได้เรียนรู้จะมุ่งเน้นไปที่กระบวนการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะแบบองค์รวมใน 3 มิติ ไปพร้อมๆ กัน ประกอบด้วย

1. มิติทางกาย เป็นการพัฒนาทักษะการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
2. มิติทางสมอง เป็นการพัฒนาสมองที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์
3. มิติทางอารมณ์ เป็นการพัฒนาทักษะในการแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์
4. มิติทางสังคม เป็นการสร้างสัมพันธภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
ดำเนินกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้ 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย
 1. การเตรียมความพร้อม (Set up) เป็นขั้นการเตรียมความพร้อมให้นักเรียนพร้อมเรียนรู้ เช่น การใช้กิจกรรมเปิดสมอง (Brain gym) การเล่นเกม การสนทนา เป็นต้น
 2. การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เป็นขั้นการทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนที่มีอยู่แล้ว และเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ที่นักเรียนจะได้รับ เช่น การตั้งคำถาม การให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ เป็นต้น
 3. การกระตุ้นเร้า (Engage) เป็นขั้นที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความกระหายใคร่รู้ โดยใช้สถานการณ์จริงหรือจำลอง นำสิ่งแปลกใหม่มาแสดง ให้เชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาที่กำลังจะเรียน รวมทั้งการกระตุ้นด้วยคำถามให้นักเรียนคิดและคาดเดา
 4. การปฏิบัติ (Perform) เป็นขั้นที่นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจากการลงมือทดลอง เพื่อค้นคว้า แสวงหาคำตอบ นำเสนอ และอธิบายสิ่งที่ค้นพบ
 5. การนำความรู้ไปใช้ (Use) เป็นขั้นที่นักเรียนได้ท่องจำ ทำซ้ำ และฝึกทักษะผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ทำให้เกิดการจดจำและสร้างความชำนาญในเรื่องนั้นๆ เช่น เกมการศึกษา แบบฝึกหัด ใบงาน ชิ้นงาน ทั้งในรูปแบบงานกลุ่ม งานคู่ และงานเดี่ยว
 6. การสรุปบทเรียน (Pack) เป็นขั้นที่นักเรียนนำเสนอความคิด รวมถึงการต่อยอดความคิดเพื่อนำไปใช้

โดยช่วงท้ายของแต่ละชั้นตอน ครูควรมีการทบทวนความเข้าใจของนักเรียน หากพบว่านักเรียนไม่เข้าใจ ครูควรทบทวนและช่วยเหลือเพื่อให้นักเรียนประสบความสำเร็จ และก้าวต่อไปสู่ชั้นตอนใหม่ได้ วิธีการทบทวนอาจใช้การตั้งคำถาม เพื่อให้นักเรียนแต่ละคนตอบ หรือตอบเป็นกลุ่ม รวมทั้งสังเกตนักเรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีสื่อและแหล่งการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

แผนการจัดการเรียนรู้	สื่อและแหล่งการเรียนรู้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	1. การ์ดพลังอารมณ์ 2. รูปภาพของนักเรียน ขนาด 6x8 นิ้ว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2	1. เพลงสุขบัญญัติแห่งชาติ 2. คำใบ้สุขบัญญัติแห่งชาติ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3	1. สื่อนำเสนอเกี่ยวกับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอสำหรับวัยรุ่น รวมทั้งปัญหาทางด้านโภชนาการของวัยรุ่น 2. ภาพอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4	1. เพลงโภชนบัญญัติ 9 ประการ 2. สื่อนำเสนอตารางพลังงาน และตารางแนะนำการบริโภคอาหารใน 1 วันของวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5	1. สื่อนำเสนอเกี่ยวกับนมแต่ละประเภท 2. สื่อนำเสนอการพิจารณาฉลากอาหาร และข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์อาหาร 3. ผลิตภัณฑ์อาหาร หรือรูปภาพผลิตภัณฑ์อาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6	1. สื่อนำเสนอหลักการเลือกซื้ออาหารที่สะอาดและปลอดภัย 2. อาหาร หรือรูปภาพอาหาร

แผนการจัดการเรียนรู้	สื่อและแหล่งการเรียนรู้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิดีทัศน์การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ 2. บัตรเฉลยกิจกรรมย้ายไป โยกมา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8	<ol style="list-style-type: none"> 1. สื่อนำเสนอการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9	<ol style="list-style-type: none"> 1. สื่อนำเสนอบริบทของนันทนาการ 2. ใบงานภารกิจสร้างสรรค์ผลงานทางดนตรี
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิดีทัศน์การบรรเลงดนตรีจากเครื่องดนตรีที่ประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ 2. ใบงานภารกิจสร้างสรรค์เครื่องดนตรีประกอบจังหวะจากวัสดุอุปกรณ์รอบตัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิดีทัศน์เพลง Chicken Dance 2. ใบงานภารกิจสัตว์ที่อยากเป็น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12	<ol style="list-style-type: none"> 1. สื่อนำเสนอความสำคัญและการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน 2. วิดีทัศน์สาธิตการทดสอบสมรรถภาพทางกายในองค์ประกอบต่างๆ 3. คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4. แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13	<ol style="list-style-type: none"> 1. สื่อนำเสนอเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายตามวัย 2. ภาพการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาไทย 3. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้	สื่อและแหล่งการเรียนรู้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14	1. สื่อนำเสนอเกี่ยวกับชีวิตวิถีใหม่ 2. ภาพเหตุการณ์โรคระบาดที่รุนแรงในอดีตของประเทศไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15	1. สื่อนำเสนอเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16	1. ตัวอย่างข่าวปลอมเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากสื่อต่างๆ 2. ไปคำถามและคำตอบเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) 3. สถานการณ์สมมติ หรือสถานการณ์จริง 4. ตัวอย่างพาดหัวข่าว

การวัดและประเมินผล


หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพะบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีแนวทางการวัดและประเมินผล ดังนี้

1. มิติทางกาย เป็นการวัดและประเมินความสามารถทางร่างกายของนักเรียนในการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. มิติทางสมอง เป็นการวัดและประเมินความสามารถทางสติปัญญาของนักเรียนในการคิดได้อย่างหลากหลาย หลายทิศทาง มีความสามารถในการเชื่อมโยงสัมพันธ์ และมีจินตนาการ โดยใช้แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์

3. มิติทางอารมณ์ เป็นการวัดและประเมินความสามารถเชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงการรับรู้เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของผู้อื่น ตลอดจนมีทักษะในการแสดงออกได้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์

4. มิติทางสังคม เป็นการวัดและประเมินความสามารถเชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีทักษะในการแสดงออกทางสังคมได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ตลอดจนสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยใช้แบบทดสอบที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับทักษะทางสังคม



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

กล่าวถึง ภาวะการเจริญเติบโตของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม
และสติปัญญา ตลอดจนปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ถ้าฉันเป็นเธอ ถ้าเธอเป็นฉัน

สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สู่วัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ ดังนั้นกิจกรรมถ้าฉันเป็นเธอ ถ้าเธอเป็นฉัน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง เพื่อพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้สำรวจอารมณ์ของตนเอง และสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนระบุนการเปลี่ยนแปลงของตนเองจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น พร้อมทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้
2. นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของข้อบกพร่อง และยกตัวอย่างแนวทางในการปรับปรุงข้อบกพร่องนั้น ๆ ได้

จิตพิสัย

1. นักเรียนให้เหตุผลของการสังเกต และการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนสำรวจตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง พร้อมทั้งเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น
2. นักเรียนจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และสังคมของตนเองได้

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการวิ่ง

มิติทางสมอง

1. นักเรียนเกิดกระบวนการคิดสร้างสรรค์และการตัดสินใจ

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนรับรู้ และตีความหมายของการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

2. นักเรียนรับฟัง และเสนอความคิดเห็นด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่

เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และสังคม

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ ขนาด A5
2. ปากกาเมจิก
3. เทปกาว หรือกาวดินน้ำมัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนทำความรู้จักซึ่งกันและกัน โดยใช้เพลง “น้องชื่ออะไร ชอบทำอะไรอย่างนี้”

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูเล่ากรณีศึกษาของวัยรุ่นอารมณ์รุนแรง และให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุ
3. ครูเชื่อมโยงกรณีศึกษาและคำตอบของนักเรียนสู่พัฒนาการของวัยรุ่น

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 10 นาที

4. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน หลังจากนั้นครูแจกการ์ดพลังอารมณ์ให้นักเรียน กลุ่มละ 1 ชุด
5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดกันวิ่งออกไปเลือกการ์ดพลังอารมณ์ และแสดงอารมณ์ หรือท่าทางตามการ์ดพลังอารมณ์นั้น ๆ เพื่อให้เพื่อนทาย ภายในเวลา 5 นาที
6. ครูสรุปผลคะแนน และให้ข้อคิดเกี่ยวกับวิธีการสังเกตอารมณ์ รวมทั้งประโยชน์ของการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 30 นาที

7. ครูแจกรูปภาพของนักเรียน ขนาด 6x8 นิ้ว คนละ 1 รูป หลังจากนั้นให้นักเรียนพิจารณารูปภาพที่ได้รับ พร้อมทั้งสนทนากับนักเรียน โดยใช้คำถามว่า “ปัจจุบันนี้นักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงใดบ้างที่แตกต่างไปจากเดิม”

8. ครูอธิบายการปฏิบัติกิจกรรม “ถ้าฉันเป็นเธอ ถ้าเธอเป็นฉัน” ดังนี้

8.1 ครูแจกกระดาษ ขนาด A5 ให้นักเรียน คนละ 1 แผ่น หลังจากนั้นให้นักเรียนวาดรูปภาพของตนเองให้อยู่กึ่งกลางของกระดาษ พร้อมทั้งเขียนฉายาที่ตนเองชอบไว้ใต้รูปภาพ

8.2 ครูให้นักเรียนพิจารณาและเขียนข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง อาจเป็นการวิเคราะห์ด้วยตนเอง หรือการรับรู้จากบุคคลอื่นก็ได้ เขียนให้ได้จำนวนมากที่สุด ภายในเวลา 5 นาที โดยข้อดีให้เขียนด้านขวาของรูปภาพ และข้อบกพร่องให้เขียนด้านซ้ายของรูปภาพ

8.3 ครูให้นักเรียนวงกลมข้อดีที่นักเรียนคิดว่าเป็นจุดเด่นที่ดีที่สุด และข้อบกพร่องที่ต้องการปรับปรุงมากที่สุด

8.4 ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงาน โดยการติดผลงานไว้หน้าชั้นเรียน

9. ครูชื่นชมนักเรียนทุกคนในการปฏิบัติกิจกรรม และให้นักเรียนเดินชมผลงานของเพื่อน

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 25 นาที

10. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกข้อบกพร่องที่น่าสนใจ หรือที่ต้องการปรับปรุงมากที่สุด 1 ข้อหลังจากนั้นให้ช่วยกันระดมสมองเพื่อคิดแนวทางในการปรับปรุงข้อบกพร่องนั้นๆ

11. ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 6 การสรุปทบทวน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที

12. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น รวมทั้งประโยชน์จากการได้สำรวจตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง พร้อมทั้งเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. การ์ดพลังอารมณ์ ขนาด 9*6 เซนติเมตร (ภาพตัวอย่างตามแนบท้าย)
2. รูปภาพของนักเรียน ขนาด 6x8 นิ้ว

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนระบุการเปลี่ยนแปลงของตนเองจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น พร้อมทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้ 2. นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของข้อบกพร่องและยกตัวอย่างแนวทางในการปรับปรุงข้อบกพร่องนั้น ๆ ได้	1. สังเกตจากพฤติกรรมกรรมการตอบคำถาม 2. ประเมินจากการตรวจผลงาน	1. แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการตอบคำถาม 2. แบบประเมินการตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนให้เหตุผลของการสังเกต และการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น	1. สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	1. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนสำรวจตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง พร้อมทั้งเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น 2. นักเรียนจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และสังคมตนเองได้	1. สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม 2. สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	1. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม 2. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สร้างสุขสมวัย

สาระสำคัญ

การดูแลสุขภาพของบุคคลให้มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน รัฐบาลได้ให้ความสำคัญและส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีด้วยการประกาศใช้ “สุขบัญญัติแห่งชาติ” ให้เยาวชนและประชาชนยึดเป็นแนวปฏิบัติขั้นพื้นฐาน ดังนั้น สุขบัญญัติแห่งชาติจึงถือเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ให้นักเรียน โดยเน้นให้เกิดการปฏิบัติตามข้อกำหนดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนยกตัวอย่างสุขบัญญัติแห่งชาติได้
2. นักเรียนเขียนเล่าเรื่องกิจวัตรประจำวันของตนเองที่ได้ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
3. นักเรียนวิเคราะห์ผลดีและผลเสียของการปฏิบัติและการไม่ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้

จิตพิสัย

1. นักเรียนเสนอประโยชน์ของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนสำรวจกิจวัตรประจำวันของตนเองที่ได้ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
2. นักเรียนแสดงวิธีการโน้มน้าวใจเพื่อให้บุคคลอื่นปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
3. นักเรียนปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการวิ่ง

มิติทางสมอง

1. นักเรียนเกิดกระบวนการคิดสร้างสรรค์และการตัดสินใจ

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนรับรู้ และตีความหมายของการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นในสถานการณ์

ต่าง ๆ ได้

2. นักเรียนรับฟัง และเสนอความคิดเห็นด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่

เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ ขนาด A5
2. ปากกาเมจิก
3. เทปกาว หรือกาวดินน้ำมัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทั้งสนทนากับนักเรียน โดยใช้คำถามว่า “ในการดำเนินชีวิตประจำวัน นักเรียนมีข้อปฏิบัติอะไร และอย่างไรบ้าง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี”

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูเชื่อมโยงคำตอบของนักเรียนกับสุขบัญญัติแห่งชาติ
3. ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างสุขบัญญัติแห่งชาติตามที่นักเรียนจดจำได้ หรือปฏิบัติ

อย่างสม่ำเสมอ

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 10 นาที

4. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน หลังจากนั้นให้นักเรียนหลับตา และฟังเพลงสุขบัญญัติแห่งชาติ 1 รอบ หลังจากนั้นให้นักเรียนลืมตาและช่วยกันระบุนิวข้อสุขบัญญัติแห่งชาติที่ได้จากการฟังเพลง

5. ครูอธิบายการปฏิบัติกิจกรรม โดยมีกติกา ดังนี้

5.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มจะได้รับคำใบ้สุขบัญญัติแห่งชาติ กลุ่มละ 1 ชุด

5.2 การปฏิบัติกิจกรรม แบ่งออกเป็น 3 รอบ รอบละ 5 นาที ดังนี้

รอบที่ 1 ให้นักเรียนผลัดกันวิ่งออกมาใบ้คำ โดยผู้ใบ้คำมีเวลาอ่านข้อความ 5 วินาที หลังจากนั้นให้ใบ้คำโดยใช้การพูด

รอบที่ 2 ให้นักเรียนผลัดกันวิ่งออกมาใบ้คำ โดยผู้ใบ้คำมีเวลาอ่านข้อความ 5 วินาที หลังจากนั้นให้ใบ้คำโดยใช้ท่าทาง

รอบที่ 3 ให้นักเรียนผลัดกันวิ่งออกมาใบ้คำ โดยผู้ใบ้คำมีเวลาอ่านข้อความ 5 วินาที หลังจากนั้นให้ใบ้คำโดยใช้การวาดภาพ

5.3 นักเรียน 1 คน สามารถหยิบคำใบ้ได้ครั้งละ 1 ใบ เสร็จแล้วให้มาต่อท้ายแถวจนกว่าจะหมดเวลา

5.4 เกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบถูก ได้ 1 คะแนน ตอบผิด ได้ 0 คะแนน

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 25 นาที

6. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมตามกติกา

7. เมื่อหมดเวลา ครูสรุปผลคะแนน เฉลยคำใบ้ของแต่ละกลุ่ม และชื่นชมนักเรียนทุกคนในการปฏิบัติกิจกรรม

8. ครูให้นักเรียนนำคำใบ้ไปติดบนผนัง และจำแนกข้อความให้ตรงตามหัวข้อสุขบัญญัติแห่งชาติ

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 30 นาที

9. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันเขียนเล่าเรื่องตามหัวข้อสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งประกอบด้วย 3 หัวข้อ ดังนี้

หัวข้อที่ 1 กิจวัตรประจำวันของนักเรียนที่ได้ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

หัวข้อที่ 2 ผลดีต่อสุขภาพที่ได้รับจากการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

หัวข้อที่ 3 ผลเสียต่อสุขภาพจากการไม่ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

10. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกสุขบัญญัติแห่งชาติ 1 หัวข้อ และให้แสดงวิธีการโน้มน้าวใจอย่างสร้างสรรค์ที่สามารถนำมาใช้ปรับเปลี่ยนความคิดและการปฏิบัติของเพื่อนได้ เช่น เขียนกลอน แต่งเพลงสั้น ๆ เป็นต้น

11. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน และติดผลงานไว้หน้าชั้นเรียน

12. ครูชื่นชมนักเรียนทุกคนในการปฏิบัติกิจกรรม และให้นักเรียนเดินชมผลงานของเพื่อน

ขั้นที่ 6 การสรุปบทเรียน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที

13. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย รวมทั้งประโยชน์จากการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. เพลงสุขบัญญัติแห่งชาติ

2. คำใบ้สุขบัญญัติแห่งชาติ

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนยกตัวอย่างสุขบัญญัติแห่งชาติได้ 2. นักเรียนเขียนเล่าเรื่องกิจวัตรประจำวันของตนเองที่ได้ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 3. นักเรียนวิเคราะห์ผลดีและผลเสียของการปฏิบัติและการไม่ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้	1. สังเกตจากพฤติกรรม การตอบคำถาม 2. ประเมินจากการตรวจผลงาน 3. ประเมินจากการตรวจผลงาน	1. แบบสังเกตพฤติกรรม การตอบคำถาม 2. แบบประเมินการตรวจผลงาน 3. แบบประเมินการตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนเสนอประโยชน์ของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	1. ประเมินจากการตรวจผลงาน	1. แบบประเมินการตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนสำรวจกิจวัตรประจำวันของตนเองที่ได้ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 2. นักเรียนแสดงวิธีการโน้มน้าวใจให้บุคคลอื่นปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 3. นักเรียนปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย	1. ประเมินจากการตรวจผลงาน 2. ประเมินจากการตรวจผลงาน 3. ประเมินจากการตรวจผลงาน	1. แบบประเมินการตรวจผลงาน 2. แบบประเมินการตรวจผลงาน 3. แบบประเมินการตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ

กล่าวถึง ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ตลอดจนปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เซฟกระทะเล็ก

สาระสำคัญ

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ และมีการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาด และโครงสร้างอย่างรวดเร็ว ดังนั้น การส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องโภชนาการ เหมาะสมกับความต้องการและมีปริมาณเพียงพอ จะส่งผลให้วัยรุ่นเจริญเติบโตสมวัย มีพลังงาน เพื่อปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวัน และป้องกันปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการได้

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนยกตัวอย่างอาหารแต่ละหมู่ได้
2. นักเรียนจำแนกอาหารตามประเภทสารอาหารได้
3. นักเรียนยกตัวอย่างปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการได้

จิตพิสัย

1. นักเรียนแสดงเหตุผลความสัมพันธ์ของอาหารที่มีผลต่อสภาวะร่างกายได้

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนสร้างสรรค์รายการอาหารได้ครบ 5 หมู่ และมีสารอาหารครบถ้วน

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการกระโดดขาเดียว
2. นักเรียนฝึกการทรงตัวด้วยการยืนขาเดียว

มิติทางสมอง

1. นักเรียนสร้างสรรค์รายการอาหารจากภาพอาหาร

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนรับรู้ และตีความหมายของการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นในสถานการณ์

ต่าง ๆ ได้

2. นักเรียนรับฟัง และเสนอความคิดเห็นด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่

เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

อาหารหลัก 5 หมู่ และสารอาหารที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น

วัสดุอุปกรณ์

1. ตะกร้าพลาสติก
2. ห่วงสุลาสุป ขนาดใหญ่

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนจับคู่ภาพอาหารกับบุคคลที่มีภาวะโภชนาการที่แตกต่างกัน พร้อมทั้งแสดงเหตุผลประกอบ

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของอาหารที่มีผลต่อสภาวะร่างกาย หลังจากนั้นให้นักเรียนได้ทบทวนพฤติกรรมมารับประทานอาหารของตนเอง

3. ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างอาหารหลัก 5 หมู่ และอธิบายเชื่อมโยงอาหารหลัก 5 หมู่กับสารอาหารที่ได้รับ

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 15 นาที

4. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม จำนวน 5 กลุ่ม และให้ตัวแทนนักเรียนจับสลากสารอาหารของกลุ่มตนเอง ได้แก่ กลุ่มที่ 1 โปรตีน กลุ่มที่ 2 คาร์โบไฮเดรต กลุ่มที่ 3 เกลือแร่หรือแร่ธาตุ กลุ่มที่ 4 วิตามิน กลุ่มที่ 5 ไขมัน

5. ครูอธิบายการปฏิบัติกิจกรรม โดยมีกติกา ดังนี้

5.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มมีเวลา 5 นาทีในการผลิตกันกระโดดขาเดียวและยืนขาเดียว เพื่อค้นหาภาพอาหารให้ตรงกับสารอาหารของกลุ่มตนเอง

5.2 นักเรียน 1 คน สามารถหยิบภาพได้ครั้งละ 1 ใบ เสร็จแล้วให้มาต่อท้ายแถวจนกว่าจะหมดเวลา

5.3 เกณฑ์การให้คะแนนคือ เลือกอาหารถูกต้องตามสารอาหาร ได้ 1 คะแนน เลือกอาหารไม่ถูกต้องตามสารอาหาร ได้ 0 คะแนน

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 30 นาที

6. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติตามกติกา และในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูจะเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศในการแข่งขัน

7. เมื่อหมดเวลา ครูเฉลยภาพอาหารในแต่ละกลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นมวัว นมถั่วเหลือง ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เห็ด แผลงที่สามารถรับประทานได้

กลุ่มที่ 2 คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ขนมปัง ข้าว เผือก มัน เส้นหมี่ สปาเก็ตตี้ น้ำตาล
กลุ่มที่ 3 เกลือแร่หรือแร่ธาตุ ได้แก่ ผักใบสีต่าง ๆ เครื่องในสัตว์ ตับ อาหารทะเล

เกลือ

กลุ่มที่ 4 วิตามิน ได้แก่ ผักและผลไม้ต่าง ๆ

กลุ่มที่ 5 ไขมัน ได้แก่ น้ำมันพืช น้ำมันหมู เนย กะทิ

8. ครูสรุปผลคะแนน และชื่นชมนักเรียนทุกคนในการปฏิบัติกิจกรรม

9. ครูอธิบายเพิ่มเติมประกอบสื่อนำเสนอเกี่ยวกับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอ
สำหรับวัยรุ่น รวมทั้งปัญหาทางด้านโภชนาการของวัยรุ่น

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 25 นาที

10. ครูให้นักเรียนเลือกภาพอาหารตามอิสระ คนละ 1 ภาพ หลังจากนั้นให้นักเรียนจับ
กลุ่มอีกครั้ง โดยแต่ละกลุ่มจะต้องมีภาพอาหารครบทุกสารอาหาร

11. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมองเพื่อสร้างสรรค์รายการอาหารจากภาพอาหารที่มี

12. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน หลังจากนั้นให้นักเรียนโหวตเลือกรายการ
อาหารที่ตนเองชื่นชอบ พร้อมแสดงเหตุผลประกอบ

ขั้นที่ 6 การสรุปทบทวน (Pack) เวลาที่ใช้ 5 นาที

13. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปอาหารหลัก 5 หมู่ และสารอาหารที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น
พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม และเน้นย้ำให้นักเรียนนำความรู้ไปปฏิบัติ
ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. สื่อนำเสนอเกี่ยวกับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอสำหรับวัยรุ่น รวมทั้งปัญหา
ทางด้านโภชนาการของวัยรุ่น

2. ภาพอาหาร

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนยกตัวอย่างอาหารแต่ละหมู่ได้ 2. นักเรียนจำแนกอาหารตามประเภท สารอาหารได้ 3. นักเรียนยกตัวอย่างปัญหาที่เกิดจาก ภาวะโภชนาการได้	1. สังเกตจาก พฤติกรรม การตอบ คำถาม 2. สังเกตจาก พฤติกรรม การตอบ คำถาม 3. สังเกตจาก พฤติกรรม การตอบ คำถาม	1. แบบสังเกต พฤติกรรม การตอบ คำถาม 2. แบบสังเกต พฤติกรรม การตอบ คำถาม 3. แบบสังเกต พฤติกรรม การตอบ คำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนแสดงเหตุผลความสัมพันธ์ของ อาหารที่มีผลต่อสภาวะร่างกายได้	1. สังเกตจาก พฤติกรรม การตอบ คำถาม	1. แบบสังเกต พฤติกรรม การตอบ คำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนสร้างสรรค์รายการอาหารได้ ครบ 5 หมู่ และมีสารอาหารครบถ้วน	1. ประเมินจาก การตรวจผลงาน	1. แบบประเมิน การตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 กินพอดี ให้ดีพอ

สาระสำคัญ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ซึ่งมีโภชนาการ เป็นสัญลักษณ์ที่สื่อให้คนไทยเข้าใจถึงปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่ควรรับประทานเพื่อให้มีสุขภาพดีตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยเน้นให้ “กินพอดีและหลากหลาย”

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนเรียงลำดับความสำคัญในการรับประทานอาหารแต่ละชนิดได้
2. นักเรียนสรุปการรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการได้

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนออกแบบมื้ออาหารและเลือกอาหารได้สอดคล้องกับข้อแนะนำการบริโภคอาหารใน 1 วันของวัยรุ่น

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการกระโดดสลับขา

มิติทางสมอง

1. นักเรียนสร้างสรรค์แผนผังความคิดตามจินตนาการจากการฟังเพลงโภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. นักเรียนสร้างสรรค์มื้ออาหารให้สอดคล้องกับข้อแนะนำการบริโภคอาหารใน 1 วันของวัยรุ่น

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนรับรู้ และตีความหมายของการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
2. นักเรียนรับฟัง และเสนอความคิดเห็นด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่เหมาะสม

เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

โภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการ

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด A4
2. ปากกาเมจิก
3. จานพลาสติก
4. โมเดลอาหาร
5. รูปภาพอาหาร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทั้งสนทนากับนักเรียน โดยใช้คำถามว่า “วันนี้นักเรียนรับประทานอาหารเช้าอะไรบ้าง”

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูเปิดภาพอาหาร พร้อมทั้งสนทนากับนักเรียน โดยใช้คำถามว่า “นักเรียนคิดว่าอาหารชนิดใดควรรับประทานมากที่สุด มากรองลงมา น้อยเท่าที่จำเป็น และเพราะเหตุใดถึงคิดเช่นนั้น”

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 15 นาที

3. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม จำนวน 5 กลุ่ม หลังจากนั้นให้ช่วยกันทบทวนและเขียนการปฏิบัติของตนเองในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ภายในเวลา 5 นาที

4. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 30 นาที

5. ครูให้นักเรียนฟังเพลงโภชนบัญญัติ 9 ประการ และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสร้างสรรค์แผนผังความคิดตามจินตนาการ

6. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

7. ครูสรุปการนำเสนอผลงาน และชื่นชมนักเรียนทุกคนในการปฏิบัติกิจกรรม หลังจากนั้นครูอธิบายเชื่อมโยงโภชนบัญญัติ 9 ประการกับธงโภชนาการ

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 20 นาที

8. ครูนำเสนอตารางพลังงาน และตารางแนะนำการบริโภคอาหารใน 1 วันของวัยรุ่น

9. ครูอธิบายการปฏิบัติกิจกรรม โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้

9.1 นักเรียนจะได้รับจานพลาสติก กลุ่มละ 3 ใบ และสมมติให้จานพลาสติกแต่ละใบแทนอาหารแต่ละมื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น

9.2 นักเรียนผลัดกันกระโดดสลับขา เลือกโมเดลอาหารหรือรูปภาพอาหาร และนำมาจัดลงในจานพลาสติกให้ครบทั้ง 3 ใบ

9.3 การจัดโมเดลอาหารหรือรูปภาพอาหารลงในจานพลาสติกมีเงื่อนไขว่า “ต้องสอดคล้องกับข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารใน 1 วันของวัยรุ่น”

10. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 6 การสรุปทเรียน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที

11. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปโภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม และเน้นย้ำให้นักเรียนนำความรู้ไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. เพลงโภชนบัญญัติ 9 ประการ

2. สื่อนำเสนอตารางพลังงาน และตารางแนะนำการบริโภคอาหารใน 1 วันของวัยรุ่น

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนเรียงลำดับความสำคัญในการรับประทานอาหารแต่ละชนิดได้ 2. นักเรียนสรุปการรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการได้	1. สังเกตจากพฤติกรรมคำตอบคำถาม 2. ประเมินจากการตรวจแผนผังความคิด	1. แบบสังเกตพฤติกรรมคำตอบคำถาม 2. แบบประเมินการตรวจแผนผังความคิด	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนออกแบบมื้ออาหารและเลือกอาหารได้สอดคล้องกับข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารใน 1 วันของวัยรุ่น	1. ประเมินจากการตรวจผลงาน	1. แบบประเมินการตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 อ่านฉลากผ่านฉลุย

สาระสำคัญ

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ สิ่งสำคัญคือ ผลิตภัณฑ์นั้นต้องมีฉลากที่ระบุข้อมูล และรายละเอียดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค เช่น คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อควรระวัง คำเตือน ตลอดจนชนิดและปริมาณของสารอาหารที่จะได้รับจากการรับประทานอาหารนั้น ๆ เป็นต้น เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ก่อนนำมาบริโภค

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนแปลความและเปรียบเทียบข้อมูลโภชนาการได้
2. นักเรียนระบุสาเหตุและอาการของภาวะโภชนาการ หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารได้

จิตพิสัย

1. นักเรียนเสนอความสำคัญของการพิจารณาข้อมูลโภชนาการก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนสังเกตและพิจารณาข้อมูลบนฉลากอาหารก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร
2. นักเรียนเลือกอาหารที่มีฉลากอาหารและข้อมูลโภชนาการแสดงบนผลิตภัณฑ์อาหาร
3. นักเรียนเลือกผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการ หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการวิ่งและกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนรับรู้ และตีความหมายของการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

2. นักเรียนรับฟัง และเสนอความคิดเห็นด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่

เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

ฉลาดอาหาร และข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์อาหาร

วัตถุประสงค์

1. ตะกร้าพลาสติก

2. กรวยพลาสติก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทั้งนำนมกล่อง จำนวน 6 ประเภท ได้แก่ 1) นมสด 100% 2) นมพร้อมมันเนย 3) นมขาดมันเนย 4) นมรสชาติต่าง ๆ 5) นมเปรี้ยว และ 6) นมถั่วเหลือง วางเรียงไว้ด้านหน้า

2. ครูสนทนากับนักเรียน โดยใช้คำถามว่า “นักเรียนจะเลือกดื่มนมประเภทใด และเพราะเหตุใด” โดยให้นักเรียนยกมือขึ้นตามประเภทนมที่ตนเองเลือก และตอบคำถาม

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

3. ครูเปิดสื่อนำเสนอและอธิบายประเภทของนม รวมทั้งข้อดีและข้อเสียของนมแต่ละประเภท

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 15 นาที

4. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม จำนวน 6 กลุ่ม หลังจากนั้นแจกนมให้นักเรียนกลุ่มละ 1 กล่อง และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันพิจารณาหาจุดเด่นของนมประเภทนั้นๆ เช่น บรรจุภัณฑ์สะดวกต่อการพกพา มีปริมาณแคลเซียมสูง มีข้อความบนฉลากชัดเจน เป็นต้น

5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 25 นาที

6. ครูเปิดสื่อนำเสนอและอธิบายเชื่อมโยงสู่การพิจารณาฉลาดอาหาร และข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์อาหาร

7. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับฉลาดอาหาร และข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์อาหารผ่านโปรแกรม Kahoot

8. ครูสรุปผลคะแนน และชื่นชมนักเรียนทุกคนในการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 25 นาที

9. ครูให้ตัวแทนกลุ่มจับสลากภาวะโภชนาการ หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร โดยมีสลาก ดังนี้

- | | | |
|-------------------|---------------|--------------------|
| - อ้วน | - เหน็บชา | - เบาหวาน |
| - ความดันโลหิตสูง | - โลหิตจาง | - คอพอก |
| - ตาฟาง | - ปากนกกระจอก | - เลือดออกตามไรฟัน |

10. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุและอาการของภาวะโภชนาการ หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่กลุ่มของตนเองจับสลากได้

11. ครูอธิบายการปฏิบัติกิจกรรม โดยมีกติกา ดังนี้

11.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มมีเวลา 5 นาทีในการผลิตกันวิงและกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง เพื่อเลือกผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการ หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่กลุ่มของตนเองจับสลากได้

11.2 เมื่อนักเรียนเลือกผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ แล้ว ไม่สามารถเปลี่ยนหรือคืนได้

11.3 เกณฑ์การให้คะแนนคือ เลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสมกับภาวะโภชนาการ หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่กลุ่มของตนเองจับสลากได้ ได้ 1 คะแนน เลือกอาหารไม่เหมาะสมกับภาวะโภชนาการ หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่กลุ่มของตนเองจับสลากได้ ได้ 0 คะแนน

12. เมื่อหมดเวลา ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน โดยอธิบายเหตุผลในการเลือกผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ

ขั้นที่ 6 การสรุปทบทวน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที

13. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลจากอาหาร และข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์อาหาร พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม และเน้นย้ำให้นักเรียนพิจารณาฉลากอาหาร และข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์อาหารก่อนตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. สื่อนำเสนอเกี่ยวกับนมแต่ละประเภท
2. สื่อนำเสนอการพิจารณาฉลากอาหาร และข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์อาหาร
3. ผลิตภัณฑ์อาหาร หรือรูปภาพผลิตภัณฑ์อาหาร

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมกรการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนแปลความและเปรียบเทียบข้อมูลโภชนาการได้ 2. นักเรียนระบุสาเหตุและอาการของภาวะโภชนาการ หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารได้	1. ประเมินจากการตรวจผลงาน 2. ประเมินจากการตรวจผลงาน	1. แบบประเมินการตรวจผลงาน 2. แบบประเมินการตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนเสนอความสำคัญของการพิจารณาข้อมูลโภชนาการก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร	1. สังเกตจากพฤติกรรมกรตอบคำถาม	1. แบบสังเกตพฤติกรรมกรตอบคำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนสังเกตและพิจารณาข้อมูลบนฉลากอาหารก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร 2. นักเรียนเลือกอาหารที่มีฉลากอาหารและข้อมูลโภชนาการแสดงบนผลิตภัณฑ์อาหาร 3. นักเรียนเลือกผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการ หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร	1. สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม 2. ประเมินจากการตรวจผลงาน 3. ประเมินจากการตรวจผลงาน	1. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม 2. แบบประเมินการตรวจผลงาน 3. แบบประเมินการตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 วันจ่ายตลาด

สาระสำคัญ

การเลือกซื้ออาหารถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ได้รับอาหารที่สะอาดและปลอดภัย ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการ ดังนั้น การเลือกซื้ออาหารควรคำนึงถึงหลัก 3ป ได้แก่ 1) ประโยชน์ เลือกซื้ออาหารที่สดใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการในช่วงวัยรุ่น 2) ปลอดภัย เลือกซื้ออาหารที่สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร และ 3) ประหยัด เลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล ซึ่งจะส่งผลให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดี ราคาถูก และหาซื้อได้สะดวก

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการเลือกซื้ออาหารที่สะอาดและปลอดภัยได้
2. นักเรียนบอกผลกระทบของการเลือกซื้ออาหารที่ไม่สะอาดและไม่ปลอดภัยได้

จิตพิสัย

1. นักเรียนเสนอประโยชน์ของการเลือกซื้ออาหารที่สะอาดและปลอดภัย

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่สะอาดและปลอดภัยได้

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินหรือวิ่งผ่านลูกโป่ง โดยไม่ทำให้

ลูกโป่งแตก

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนรับรู้ และตีความหมายของการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

2. นักเรียนรับฟัง และเสนอความคิดเห็นด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่

เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

หลักการเลือกซื้ออาหารที่สะอาดและปลอดภัย

วัสดุอุปกรณ์

1. ตะกร้าพลาสติก

2. โต๊ะ

3. ลูกโป่ง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูสนทนากับนักเรียน โดยใช้คำถามว่า “หากนักเรียนต้องเลือกซื้ออาหารด้วยตนเอง นักเรียนมีวิธีการเลือกซื้ออาหารอย่างไร”

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 15 นาที

3. ครูเปิดสื่อนำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่ไม่สะอาดและไม่ปลอดภัย เช่น ขนมปังขึ้นรา นมหมดอายุ เนื้อสัตว์ที่ไม่สด อาหารกระป๋องมีรอยบุบ เป็นต้น หลังจากนั้นครูสนทนากับนักเรียน โดยใช้คำถามว่า “หากนักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ไม่สะอาดและไม่ปลอดภัยตามสื่อที่ครูนำเสนอ นักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง”

4. ครูให้นักเรียนตอบตามอิสระ และสรุปคำตอบของนักเรียนอีกครั้ง

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 25 นาที

5. ครูสนทนากับนักเรียน และพูดว่า “สมมติให้โต๊ะที่ตั้งอยู่ด้านหน้าเป็นตลาด วันนี้ นักเรียนต้องไปซื้ออาหารที่ตลาดแห่งนี้ แต่การเดินทางค่อนข้างมีอุปสรรค นักเรียนจะต้องเดินทางข้ามผ่านอุปสรรคเหล่านี้ด้วย” หลังจากนั้นครูชี้แจงประเภทอาหารที่นักเรียนต้องซื้อ มีดังนี้

- | | | |
|--------------|----------------|------------------|
| - เนื้อสัตว์ | - ผัก | - ผลไม้ |
| - อาหารแห้ง | - อาหารกระป๋อง | - อาหารสำเร็จรูป |

6. ครูอธิบายการปฏิบัติกิจกรรม โดยมีกติกา ดังนี้

6.1 เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ ให้นักเรียนผลัดกันถือตะกร้าพลาสติกเดินหรือวิ่งผ่านลูกโป่ง โดยไม่ทำให้ลูกโป่งแตก เพื่อไปเลือกอาหารที่ตนเองพิจารณาว่าสะอาดและปลอดภัยที่สุดใส่ตะกร้าพลาสติก

6.2 นักเรียนเดินหรือวิ่งผ่านลูกโป่งกลับมา เพื่อนำตะกร้าพลาสติกส่งต่อให้เพื่อนคนถัดไป

6.3 เมื่อนักเรียนเลือกอาหารนั้นๆ แล้ว ไม่สามารถเปลี่ยนหรือคืนได้

6.4 เกณฑ์การให้คะแนนคือ เลือกอาหารได้สะอาดและปลอดภัย ได้ 1 คะแนน

เลือกอาหารไม่สะอาดและไม่ปลอดภัย ได้ 0 คะแนน และหากมีการทำให้ลูกโป่งแตก โบนัส -1

คะแนน

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 25 นาที

7. เมื่อหมดเวลา ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน โดยอธิบายเหตุผลในการเลือกอาหารนั้น ๆ

8. ครูสรุปผลคะแนน และชื่นชมนักเรียนทุกคนในการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 6 การสรุปทบทวน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที


9. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปหลักการเลือกซื้ออาหารที่สะอาดและปลอดภัย พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม และเน้นย้ำให้นักเรียนนำหลักการที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. สื่อนำเสนอหลักการเลือกซื้ออาหารที่สะอาดและปลอดภัย
2. อาหาร หรือรูปภาพอาหาร

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมกรการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการเลือกซื้ออาหาร ที่สะอาดและปลอดภัยได้ 2. นักเรียนบอกผลกระทบของการเลือกซื้อ อาหารที่ไม่สะอาดและไม่ปลอดภัยได้	1. สังเกตจาก พฤติกรรมการตอบ คำถาม 2. สังเกตจาก พฤติกรรมการตอบ คำถาม	1. แบบสังเกต พฤติกรรมการ ตอบคำถาม 2. แบบสังเกต พฤติกรรมการ ตอบคำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนเสนอประโยชน์ของการเลือกซื้อ อาหารที่สะอาดและปลอดภัย	1. สังเกตจาก พฤติกรรมการตอบ คำถาม	1. แบบสังเกต พฤติกรรมการ ตอบคำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่สะอาดและ ปลอดภัยได้	1. ประเมินจาก การตรวจผลงาน	1.แบบประเมิน การตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน



หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวและกิจกรรมนันทนาการ
กล่าวถึง การเคลื่อนไหวลักษณะต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการเล่นเกมประกอบเพลง
และกิจกรรมสร้างสรรค์ประกอบจังหวะ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ย้ายไป โยกมา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ เป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องเคลื่อนออกจากจุดยืนเดิม การเคลื่อนไหวแบบนี้ขึ้นอยู่กับการใช้เท้าเป็นสำคัญ โดยการก้าวเท้าออกไปในลักษณะต่างๆ กัน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดไปข้างหน้าและข้างหลัง การสไลด์ เป็นต้น ซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็น การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนยกตัวอย่างการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และสาธิตท่าทาง

ประกอบได้

จิตพิสัย

1. นักเรียนเสนอประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ต่อการดำเนิน

ชีวิต

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนเกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการประสานสัมพันธ์
2. นักเรียนเกิดการประสานความสมดุลของร่างกายกับการเคลื่อนที่

มิติทางสมอง

1. นักเรียนเกิดกระบวนการวางแผนและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนปฏิบัติตามกติกาอย่างเคร่งครัด
2. นักเรียนเกิดความสนุกสนาน และสามารถปฏิบัติกิจกรรมกับผู้อื่นได้อย่างมี

ความสุข

สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

วัสดุอุปกรณ์ (ต่อ 1 กลุ่ม)

1. กล่องกระดาษ จำนวน 5 ใบ
2. เทปกาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และสาธิตท่าทาง

ประกอบ

3. ครูกำหนดรูปภาพแทนการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และอธิบายให้นักเรียน

เข้าใจ ดังนี้

การเดิน	กำหนดรูปภาพเป็น	เต่า
การวิ่ง	กำหนดรูปภาพเป็น	เสือ
การกระโดดขาเดียว	กำหนดรูปภาพเป็น	กระต่าย
การกระโดดขาคู่	กำหนดรูปภาพเป็น	จิงโจ้
การก้าว-เขย่ง	กำหนดรูปภาพเป็น	ม้า
การสไลด์	กำหนดรูปภาพเป็น	งู

4. ครูทบทวนข้อมูลโดยการเปิดรูปภาพ และให้นักเรียนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่นั้นๆ

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 15 นาที

5. ครูให้นักเรียนมองกล่องกระดาษ จำนวน 5 ใบที่วางเรียงอยู่ด้านหน้า และพูดว่า “ครูอยากให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยครูเคลื่อนย้ายกล่องตามกติกาที่กำหนด โดยทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมนี้”

6. ครูอธิบายการปฏิบัติกิจกรรม โดยมีกติกา ดังนี้

6.1 นักเรียนในกลุ่มต้องช่วยกันเคลื่อนย้ายกล่องกระดาษ โดยมีหมายเลขติดกำกับไว้เรียงกัน 1 ถึง 5 จากจุดเริ่มต้น คือ จุด A ไปยังอีกจุดที่กำหนดไว้ คือ จุด B หรือ จุด C ก็ได้

6.2 การเคลื่อนย้ายกล่องกระดาษมีเงื่อนไขว่า “กล่องกระดาษที่มีหมายเลขมากกว่าไม่สามารถวางทับบนกล่องกระดาษที่มีหมายเลขน้อยกว่าได้”

6.3 นักเรียน 1 คน สามารถหยิบกล่องกระดาษเคลื่อนย้ายได้ครั้งละ 1 ใบ เสร็จแล้วให้มาต่อท้ายแถวจนกว่าจะเคลื่อนย้ายกล่องกระดาษได้สำเร็จตามเป้าหมาย การเคลื่อนย้ายกล่องกระดาษสามารถเคลื่อนย้ายได้ไม่จำกัดจำนวนครั้ง

6.4 ก่อนการเคลื่อนย้ายกล่องกระดาษแต่ละครั้ง ให้นักเรียนดูรูปภาพ และแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่นั้นๆ

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 30 นาที

7. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมตามกติกา โดยจับเวลาที่ใช้ในการเคลื่อนย้ายกล่องกระดาษได้สำเร็จตามเป้าหมาย และในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูจะเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศในการแข่งขัน

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 20 นาที

8. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 6 การสรุปทบทวน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที

9. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตหรือเล่นกีฬาต่อไป พร้อมทั้งอธิบายให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการปฏิบัติกิจกรรมภายใต้กติกาที่กำหนด

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. วีดิทัศน์การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่
2. บัตรเฉลยกิจกรรมย้ายไป โยกมา

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนยกตัวอย่างการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และสาธิตท่าทางประกอบได้	1. สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	1. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนเสนอประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ต่อการดำเนินชีวิต	1. สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถาม	1. แบบสังเกตพฤติกรรมการตอบคำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1. สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	1. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เคลื่อนที่วิบาก

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การสไลด์ เป็นต้น และการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนยกตัวอย่างการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ได้

จิตพิสัย

1. นักเรียนเสนอประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายรูปแบบต่างๆ ต่อการดำเนินชีวิต

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และแบบประกอบอุปกรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนหลบหลีกได้อย่างคล่องแคล่ว
2. นักเรียนเกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการประสานสัมพันธ์
3. นักเรียนเกิดการประสานความสมดุลของร่างกายกับการเคลื่อนที่

มิติทางสมอง

1. นักเรียนเกิดกระบวนการคิดสร้างสรรค์และการตัดสินใจ

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนปฏิบัติตามกติกาอย่างเคร่งครัด
2. นักเรียนเกิดความสนุกสนาน และสามารถปฏิบัติกิจกรรมกับผู้อื่นได้อย่างมี

ความสุข

สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์

วัสดุอุปกรณ์

1. ห่วงพลาสติกแบบแบนคละสี
2. ไม้ปิงปอง
3. ลูกปิงปอง
4. เชือกหรือยาง
5. กรวยพลาสติก ทั้งชนิดเรียบและมีรู
6. ห่วงธูลาฮูป
7. ไม้ท่อนกลม ยาว 30 เซนติเมตร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูอธิบายประเภทของการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน และให้นักเรียนยกตัวอย่างการเคลื่อนไหวร่างกายประเภทต่างๆ พร้อมทั้งสาธิตท่าทางประกอบ

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 15 นาที

3. ครูให้นักเรียนมองฐานกิจกรรมที่วางอยู่ด้านหน้า และพูดว่า “วันนี้จะมีการแข่งขันเคลื่อนที่วิบาก ครูขอให้นักเรียนทุกคนปฏิบัติกิจกรรมนี้อย่างเต็มความสามารถ”
4. ครูอธิบายการปฏิบัติกิจกรรม โดยมีฐานกิจกรรมและกติกา ดังนี้

ฐานที่ 1 กระโดดลงห่วง มีกติกา ดังนี้

1. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้นักเรียนวิ่งไปยังห่วงพลาสติกแบบแบน หลังจากนั้นให้นักเรียนกระโดดไปยังห่วงพลาสติกที่มีสีเดียวกับสีประจำกลุ่ม จนถึงฐานที่ 2 เช่น สีประจำกลุ่มสีเขียว นักเรียนต้องเลือกกระโดดลงห่วงพลาสติกสีเขียวเท่านั้น

2. นักเรียนสามารถกระโดดขาเดียว ขาคู่ หรือก้าวกระโดดก็ได้ตามความสามารถ

ฐานที่ 2 เดินเลี้ยวลูกปิงปอง มีกติกา ดังนี้

1. นักเรียนจะได้รับไม้และลูกปิงปอง หลังจากนั้นให้นักเรียนพยายามเดินเลี้ยวลูกปิงปองบนไม้ปิงปองอ้อมกรวยพลาสติก จนถึงฐานที่ 3 ให้เร็วที่สุด

2. กรณีที่ลูกปิงปองตกจากไม้ปิงปอง นักเรียนต้องกลับไปจุดเริ่มต้นในฐานที่ 2

ฐานที่ 3 ลอดเชือก มีกติกา ดังนี้

1. ระดับความสูงของเชือกจะมีความแตกต่างกัน นักเรียนสามารถถลิ่ง คลาน หรือมุดผ่านเชือกได้ตามความสามารถ

2. กรณีที่นักเรียนถูกเชือก นักเรียนต้องกลับไปจุดเริ่มต้นในฐานที่ 3

ฐานที่ 4 วิ่งตีห่วงฮูลาฮูป มีกติกา ดังนี้

1. นักเรียนจะได้รับห่วงฮูลาฮูป และไม้ตี หลังจากนั้นให้นักเรียนใช้ไม้ตีห่วงฮูลาฮูปให้กลิ้งไปข้างหน้าอ้อมกรวยพลาสติก และนักเรียนวิ่งตามไปเรื่อยๆ จนถึงเส้นชัยให้เร็วที่สุด

2. นักเรียนจะต้องใช้ไม้ตีเท่านั้น

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 25 นาที

5. ครูมอบหมายให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำอุปกรณ์ร่างกาย

6. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมตามกติกา และจับเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม และในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูจะเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศในการแข่งขัน

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 25 นาที

7. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมองเพื่อวิเคราะห์ถึงประโยชน์จากการเคลื่อนไหวที่ประเภทต่าง ๆ ตามฐานกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน

8. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 6 การสรุปทบทวน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที

9. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนไหวเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตหรือเล่นกีฬาต่อไป

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. สื่อนำเสนอการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมกรรมการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนยกตัวอย่างการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ได้	1. สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	1. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนเสนอประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายรูปแบบต่าง ๆ ต่อการดำเนินชีวิต	1. สังเกตจากพฤติกรรมกรรมการตอบคำถาม	1. แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการตอบคำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และแบบประกอบอุปกรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1. สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	1. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ต่อเพลงมหาสนุก

สาระสำคัญ

กิจกรรมทางดนตรี และการร้องเพลง เป็นกิจกรรมนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับการใช้เสียง ทั้งเสียงจากการเล่นดนตรี เสียงจากการร้องเพลงที่แสดงออกอย่างมีจังหวะ และระดับที่แตกต่าง กันไป เป็นการสื่อสาร ที่ช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ การมีมนุษยสัมพันธ์ รวมทั้งผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

จิตพิสัย

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทางดนตรีอย่างกระตือรือร้น
2. นักเรียนเสนอประโยชน์ของกิจกรรมทางดนตรี

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนสร้างสรรค์ผลงานทางดนตรี โดยการแต่งเนื้อร้อง และทำนองตาม

จินตนาการ

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางสมอง

1. นักเรียนเกิดกระบวนการคิดสร้างสรรค์และการตัดสินใจ
2. นักเรียนนำเสนอผลงานได้อย่างสร้างสรรค์

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนเกิดอารมณ์สุข สนุกสนาน และผ่อนคลายความตึงเครียดจากการ

เรียน

2. นักเรียนมีคุณลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตาม รวมทั้งการกล้าตัดสินใจ

สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนันทนาการ

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษที่มีเนื้อเพลงตามสมัยนิยม
2. ซองพลาสติกใส่เนื้อเพลง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และซักถามเพลงที่นักเรียนชื่นชอบ

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูเล่าเรื่องการเล่นต่อเพลงในอดีตให้นักเรียนฟัง และเชื่อมโยงมาสู่การเล่นต่อเพลงในปัจจุบัน ซึ่งนับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการรูปแบบหนึ่ง

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 15 นาที

3. ครูยกซองพลาสติกขึ้น และพูดว่า “ในซองพลาสติกแต่ละซองจะมีกระดาษที่มีเนื้อเพลง ครูอยากให้นักเรียนทุกคนช่วยกันต่อเนื้อเพลงให้เป็นเพลงที่สมบูรณ์”

4. ครูอธิบายการปฏิบัติกิจกรรม โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้

4.1 ครูแจกกระดาษที่มีเนื้อเพลงให้นักเรียนคนละชิ้น พร้อมเปิดเพลงคลอให้นักเรียนเดินหรือเดินไปด้วย

4.2 เมื่อเพลงหยุด ให้นักเรียนนำกระดาษที่มีเนื้อเพลงมาต่อให้เป็นเพลงที่สมบูรณ์ โดยให้นักเรียนยืนเรียงตามลำดับของเนื้อเพลง

4.3 เมื่อนักเรียนต่อเพลงครบแล้ว ให้นักเรียนร้องเพลงนั้น โดยร้องคนละท่อนตามเนื้อเพลงในกระดาษที่ตนเองถืออยู่

4.4 ครูสามารถแจกกระดาษที่มีเนื้อเพลงมากกว่า 1 เพลงก็ได้ เพื่อเพิ่มความสนุกสนานให้นักเรียนหาเพื่อนที่มีเนื้อเพลงเดียวกัน

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 15 นาที

5. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตามวิธีการเล่น

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 35 นาที

6. ครูให้นักเรียนช่วยกันสร้างสรรค์ผลงานทางดนตรี โดยการแต่งเนื้อร้อง และทำนองตามจินตนาการ (ครูสามารถแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ตามความเหมาะสม)

7. ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 6 การสรุปทบทวน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที

8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์จากกิจกรรมต่อเพลงมหาสนุก

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. สื่อนำเสนอบริบทของนันทนาการ

2. หน่วยงานภารกิจสร้างสรรค์ผลงานทางดนตรี

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
จิตพิสัย 1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทางดนตรี อย่างกระตือรือร้น 2. นักเรียนเสนอประโยชน์ของกิจกรรม ทางดนตรี	1. สังเกตจากการ ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม 2. ประเมินจาก การตรวจผลงาน	1. แบบสังเกตการ ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม 2. แบบประเมิน การตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนสร้างสรรค์ผลงานทางดนตรี โดยการแต่งเนื้อร้อง และทำนองตาม จินตนาการ	1. ประเมินจาก การตรวจผลงาน	1. แบบประเมิน การตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 ลิงชิงแก้ว

สาระสำคัญ

เกม เป็นกิจกรรมหรือการเล่นที่มีกฎกติกาชัดเจน ไม่ซับซ้อน และทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน ทั้งยังมีส่วนช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของผู้เล่นให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น สำหรับเกมประเภทที่มีจุดหมาย เป็นเกมการเล่นที่ต้องอาศัยความแข็งแรง ความรวดเร็ว ความคล่องตัว ไหวพริบ การหลอกล่อ และกลวิธีเพื่อจับหรือชิงเป้าหมายให้เร็วที่สุด ซึ่งให้ประโยชน์ด้านความสนุกสนาน และความสามารถในการตัดสินใจ

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนระบุวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้สร้างสรรค์เครื่องดนตรีประกอบจังหวะได้
 2. นักเรียนอธิบายขั้นตอนการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีประกอบจังหวะได้
 3. นักเรียนระบุปัญหาที่พบระหว่างการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
- พร้อมทั้งวิธีการแก้ปัญหา

จิตพิสัย

1. นักเรียนกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม
2. นักเรียนเสนอประโยชน์ของเกมประเภทที่มีจุดหมาย

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนวางแผนและประดิษฐ์เครื่องดนตรีประกอบจังหวะจากวัสดุอุปกรณ์

รอบตัว

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนเกิดความคล่องแคล่วว่องไว
 2. นักเรียนเกิดการประสานสัมพันธ์กันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
- รวมทั้งการทำงานของระบบกล้ามเนื้ออย่างฉับพลัน

มิติทางสมอง

1. นักเรียนเกิดกระบวนการคิดสร้างสรรค์
2. นักเรียนมีไหวพริบ และการตัดสินใจ

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนเกิดอารมณ์สุข สนุกสนาน และผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน
2. นักเรียนมีคุณลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตาม รวมทั้งการกล้าตัดสินใจ

สาระการเรียนรู้

เกมประเภทที่มีจุดหมาย

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษขาวและสี
2. กระป๋องนม
3. กาวลาเท็กซ์ กาวสองหน้า และสก็อตเทป
4. ชิ้นพลาสติก
5. แก้วน้ำพลาสติก
6. ขวดนม หรือขวดน้ำพลาสติก
7. ลูกโป่งขนาดเล็ก
8. เชือก หรือหนังยาง
9. เมล็ดถั่ว
10. ตะเกียบไม้
11. ฝาน้ำอัดลม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 แถวเท่า ๆ กัน

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูเปิดวีดิทัศน์การบรรเลงดนตรีจากเครื่องดนตรีที่ประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 15 นาที

3. ครูหยิบวัสดุอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ และพูดว่า “วันนี้นักเรียนจะได้สร้างสรรค์เครื่องดนตรีอย่างน้อยกลุ่มละ 1 ชิ้น”
4. ครูอธิบายการปฏิบัติกิจกรรม โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้
 - 4.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน และหันหน้าเข้าหากัน
 - 4.2 นักเรียนแต่ละแถวนับหมายเลข 1 ถึงเลขสุดท้าย และให้นักเรียนแต่ละคนจำหมายเลขของตนเองไว้

4.3 ครูนำวัสดุอุปกรณ์มาวางไว้ตรงกลาง

4.4 ครูจับสลากหมายเลข นักเรียนที่นับหมายเลขนั้นวิ่งออกมาหยิบวัสดุอุปกรณ์

ตามที่ต้องการ รอบละ 1 ชั้น

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 15 นาที

5. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตามวิธีการเล่น

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 35 นาที

6. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวช่วยกันสร้างสรรค์เครื่องดนตรีประกอบจังหวะจากวัสดุอุปกรณ์ที่แถวตนเองหยิบได้ และขณะปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนวัสดุอุปกรณ์กับเพื่อนแถวอื่นได้

7. ครูให้นักเรียนทดสอบประสิทธิภาพของเครื่องดนตรี และนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 6 การสรุปทบทวน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที

8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์จากกิจกรรมลิงชิงแก้ว และการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีประกอบจังหวะจากวัสดุอุปกรณ์รอบตัว

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. วีดิทัศน์การบรรเลงดนตรีจากเครื่องดนตรีที่ประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้
2. ใบงานภารกิจการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีประกอบจังหวะจากวัสดุอุปกรณ์รอบตัว

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมการณ์การเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนระบุวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ สร้างสรรค์เครื่องดนตรีประกอบ จังหวะได้ 2. นักเรียนอธิบายขั้นตอนการ สร้างสรรค์เครื่องดนตรีประกอบ จังหวะได้ 3. นักเรียนระบุปัญหาที่พบระหว่าง การสร้างสรรค์เครื่องดนตรีประกอบ จังหวะ พร้อมทั้งวิธีการแก้ปัญหา	1. ประเมินจากการ ตรวจผลงาน 2. ประเมินจากการ ตรวจผลงาน 3. ประเมินจากการ ตรวจผลงาน	1. แบบประเมินการ ตรวจผลงาน 2. แบบประเมินการ ตรวจผลงาน 3. แบบประเมินการ ตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนกระตือรือร้นในการปฏิบัติ กิจกรรม 2. นักเรียนเสนอประโยชน์ของเกม ประเภทที่มีจุดหมาย	1. สังเกตจากการ ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม 2. สังเกตจาก พฤติกรรมคำตอบ คำถาม	1. แบบสังเกตการ ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม 2. แบบสังเกต พฤติกรรมคำตอบ คำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนวางแผนและประดิษฐ์ เครื่องดนตรีประกอบจังหวะจากวัสดุ อุปกรณ์รอบตัว	1. ประเมินจาก การตรวจผลงาน	1. แบบประเมิน การตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 สนวนสัตว์หรรษา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี เป็นการผสมผสานทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับจังหวะ ทำนอง และเสียงดนตรี จากการใช้ร่างกายเป็นสื่อในการแสดงออกทางอารมณ์ และความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงท่าทางต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับจังหวะ ท่วงทำนอง และเนื้อหาของเพลง

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมการเรียนรู้

จิตพิสัย

1. นักเรียนค้นหาเหตุผล ใช้เหตุผล และยอมรับเหตุผลของผู้อื่น
2. นักเรียนเสนอประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายเลียนแบบท่าทางของสัตว์เข้ากับจังหวะดนตรี

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนเกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการประสานสัมพันธ์
2. นักเรียนเกิดการประสานความสมดุลของร่างกายกับการเคลื่อนที่

มิติทางสมอง

1. นักเรียนเกิดกระบวนการคิดสร้างสรรค์และการตัดสินใจ

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนเกิดอารมณ์สุข สนุกสนาน และผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน

2. นักเรียนรับฟัง และเสนอความคิดเห็นด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี

วัสดุอุปกรณ์

ไม่มี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนยืนเรียงแถวหน้ากระดาน จำนวน 3 แถว

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูเปิดเพลง Chicken Dance พร้อมกับให้นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะดนตรีตามอิสระ

3. ครูสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง Chicken Dance และให้นักเรียนปฏิบัติตาม

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 15 นาที

4. ครูให้นักเรียนเลือกสัตว์ใน 4 ชนิดที่กำหนด ได้แก่ เพนกวิน ลิง หมีแพนด้า กบ โดยให้นักเรียนเลือกคนละ 1 ชนิดเท่านั้น

5. ครูให้นักเรียนรวมกลุ่มตามสัตว์ที่เลือก โดยนักเรียนที่เลือกสัตว์ชนิดเดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 30 นาที

6. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมอง และตอบคำถาม ดังนี้

6.1 เหตุผลที่นักเรียนเลือกสัตว์ชนิดนี้

6.2 เหตุผลที่นักเรียนไม่เลือกสัตว์ 3 ชนิดที่เหลือ

7. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวร่างกายเลียนแบบท่าทางของสัตว์เข้ากับจังหวะดนตรี โดยนักเรียนสามารถเลือกเพลงได้ตามอิสระ

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 20 นาที

8. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 6 การสรุปทบทวน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที

9. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์จากกิจกรรมสัตว์ที่อยากเป็น และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. วีดิทัศน์เพลง Chicken Dance

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
จิตพิสัย 1. นักเรียนค้นหาเหตุผล ใช้เหตุผล และยอมรับเหตุผลของผู้อื่น 2. นักเรียนเสนอประโยชน์ของการ เคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี	1. สังเกตจากการปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม 2. สังเกตจาก พฤติกรรมคำตอบ คำถาม	1. แบบสังเกตการ ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม 2. แบบสังเกต พฤติกรรมคำตอบ คำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกาย เลียนแบบท่าทางของสัตว์เข้ากับ จังหวะดนตรี	1. สังเกตจากการปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม	1. แบบสังเกตการ ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน



หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
กล่าวถึง การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย
และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 พิတ်แค้ไหน

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว มีประสิทธิภาพ ปราศจากโรคภัย หรือลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่มีสาเหตุจากการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นับเป็นการปฏิบัติที่ทำให้ทราบถึงความสามารถของร่างกายตนเองในแต่ละองค์ประกอบ เป็นแนวทางที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไข และสร้างเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงให้กับร่างกาย ซึ่งส่งผลให้นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพต่อไป

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนอธิบายคำจำกัดความของสมรรถภาพทางกายได้
2. นักเรียนจำแนกองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายได้
3. นักเรียนบอกประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแนวทางที่นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้

จิตพิสัย

1. นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างกระตือรือร้น

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนแสดงท่าทางในการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนได้พิจารณาองค์ประกอบของร่างกาย
2. นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายในองค์ประกอบต่าง ๆ

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนปฏิบัติตามกติกาอย่างเคร่งครัด
2. นักเรียนเกิดความสนุกสนาน และสามารถปฏิบัติกิจกรรมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ความสุข

สาระการเรียนรู้

สมรรถภาพทางกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วัสดุอุปกรณ์

1. เทปขาว
2. ลูกเทนนิส
3. ไม้บรรทัด
4. ตลับเมตรวัดระยะทาง
5. กรวยตั้งพื้น จำนวน 1 อัน
6. เบาะฟองน้ำ หรือโฟมรองพื้น
7. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
8. เครื่องชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
9. หลักสูง 100 เซนติเมตร จำนวน 6 หลัก
10. กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ขนาดสูง 30 เซนติเมตร
11. ยางหรือเชือก สำหรับกำหนดระยะความสูงของการยกเข้า
12. หนังสือปกแข็ง ขนาด 6x10 นิ้ว และหนา 1 นิ้ว จำนวน 1 เล่ม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทั้งสนทนากับนักเรียน โดยใช้คำถามว่า “นักเรียนคิดว่าสมรรถภาพทางกายคืออะไร และมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร”

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสมรรถภาพทางกายต่อการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งเปิดสื่อนำเสนอความสำคัญและการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 15 นาที

3. ครูให้นักเรียนมองฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่วางอยู่ด้านหน้า และพูดว่า “วันนี้จะมีการทดสอบความสามารถทางร่างกายของนักเรียน ครูขอให้นักเรียนทุกคนปฏิบัติกิจกรรมนี้อย่างเต็มความสามารถ”

4. ครูเปิดวิดีโอทัศนศาสตร์การทดสอบสมรรถภาพทางกายในองค์ประกอบต่างๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามวิธีการปฏิบัติ

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 40 นาที

5. ครูแจกแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้นักเรียน คนละ 1 ใบ และเน้นย้ำให้นักเรียนกรอกข้อมูลให้ถูกต้องและครบถ้วน

6. ครูมอบหมายให้ตัวแทนนักเรียนนำอบอุ่นร่างกาย หลังจากนั้นให้นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบเวียนฐาน โดยมีฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

ฐานที่ 1 การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง (Weight and Height)

ฐานที่ 2 นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

ฐานที่ 3 ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)

ฐานที่ 4 ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

ฐานที่ 5 วิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag Run)

ฐานที่ 6 เดินเลี้ยวหนังสือบนศีรษะ

ฐานที่ 7 โยนลูกบอลกระทบฝาผนังแล้วรับ

ฐานที่ 8 เวลาปฏิกิริยาด้วยไม้บรรทัด

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 15 นาที

7. ครูให้นักเรียนนำผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงมาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย พร้อมกรอกข้อมูลลงในแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

8. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมองเพื่อตอบคำถามว่า “การทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละฐาน เป็นการวัดความสามารถของร่างกายในองค์ประกอบใด และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างไร”

9. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 6 การสรุปทบทวน (Pack) เวลาที่ใช้ 5 นาที

10. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. สื่อนำเสนอความสำคัญและการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน
2. วีดิทัศน์สถิติการทดสอบสมรรถภาพทางกายในองค์ประกอบต่างๆ
3. คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนอธิบายคำจำกัด ความของสมรรถภาพทาง กายได้ 2. นักเรียนจำแนก องค์ประกอบของสมรรถภาพ ทางกายได้ 3. นักเรียนบอกประโยชน์ของ การทดสอบสมรรถภาพทาง กาย และแนวทางที่นำไป ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ได้	1. สังเกตจากพฤติกรรม ตอบคำถาม 2. สังเกตจากพฤติกรรม ตอบคำถาม 3. สังเกตจาก พฤติกรรมตอบคำถาม	1. แบบสังเกตพฤติกรรม การตอบคำถาม 2. แบบสังเกตพฤติกรรม การตอบคำถาม 3. แบบสังเกต พฤติกรรมตอบ คำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนทดสอบ สมรรถภาพทางกายอย่าง กระตือรือร้น	1. สังเกตจากการปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม	1. แบบสังเกตการปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนแสดงท่าทางใน การทดสอบสมรรถภาพทาง กายได้อย่างถูกต้องและ ปลอดภัย	1. สังเกตจากการปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม	1. แบบสังเกตการปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 ประชันความฟิต

สาระสำคัญ

วัยรุ่น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นการช่วยกระตุ้นและพัฒนาระบบต่าง ๆ ในร่างกาย พร้อมทั้งส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้น การนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานตามวัย จะทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐานด้านสมรรถภาพทางกาย ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพ และภาวะโภชนาการให้เหมาะสมกับกิจกรรมของวัยรุ่นได้

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนเปรียบเทียบและแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกับเกณฑ์มาตรฐานได้
2. นักเรียนเสนอแนวทางและคาดการณ์พัฒนาสมรรถภาพทางกายได้เหมาะสม

จิตพิสัย

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มอย่างกระตือรือร้น

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนฝึกฝนและพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามแผนที่กำหนด
2. นักเรียนวางแผนและออกแบบอุปกรณ์สำหรับพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางสมอง

1. นักเรียนเกิดกระบวนการวางแผนและพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างสร้างสรรค์

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนรับฟัง และเสนอความคิดเห็นด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่เหมาะสม
2. นักเรียนเกิดความสนุกสนาน และสามารถปฏิบัติกิจกรรมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สาระการเรียนรู้

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

วัตถุประสงค์

ไม่มี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทั้งแจกแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คินให้นักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 5 นาที

2. ครูทบทวนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พร้อมทั้งสนทนากับนักเรียนว่า “หลังจากทดสอบสมรรถภาพทางกายแล้ว นักเรียนจะพบว่าระดับของสมรรถภาพทางกายมีความแตกต่างกัน”

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 10 นาที

3. ครูเปิดภาพการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาไทย และเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น หรือสนทนาตามอัธยาศัย

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 20 นาที

4. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน หลังจากนั้นครูเปิดสื่อนำเสนอเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายตามวัย พร้อมทั้งให้นักเรียนเปรียบเทียบและแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองและเพื่อนในกลุ่ม

5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ต้องการพัฒนา กลุ่มละ 1 องค์ประกอบ หลังจากนั้นครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสืบค้นวิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากแหล่งเรียนรู้ที่เชื่อถือได้ เพื่อนำมาประกอบการสร้างสรรค์ผลงาน

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 45 นาที

6. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกแบบวิธีการและอุปกรณ์ที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

7. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน ประกอบการสาธิตการใช้อุปกรณ์ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 6 การสรุปทบทวน (Pack) เวลาที่ใช้ 5 นาที

8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายต่อการดำเนินชีวิต และเน้นย้ำให้นักเรียนนำวิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. สื่อนำเสนอเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายตามวัย
2. ภาพการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาไทย
3. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนเปรียบเทียบและแปลผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกายกับเกณฑ์ มาตรฐานได้ 2. นักเรียนเสนอแนวทางและสาธิตการ พัฒนาสมรรถภาพทางกายได้เหมาะสม	1. ประเมินจาก การตรวจผลงาน 2. ประเมินจาก การตรวจผลงาน	1. แบบประเมิน การตรวจผลงาน 2. แบบประเมิน การตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มอย่าง กระตือรือร้น	1. สังเกตจากการ ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	1. แบบสังเกตการ ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนฝึกฝนและพัฒนา สมรรถภาพทางกายตามแผนที่กำหนด 2. นักเรียนวางแผนและออกแบบ อุปกรณ์สำหรับพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย	1. ประเมินจาก การตรวจผลงาน 2. ประเมินจาก การตรวจผลงาน	1. แบบประเมิน การตรวจผลงาน 2. แบบประเมิน การตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน



หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 โรคและการป้องกันโรค

กล่าวถึง โรคที่กำลังเป็นกระแสสังคมในปัจจุบัน ตลอดจนแนวทางการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 ชีวิตวิถีใหม่

สาระสำคัญ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพจิตของคนในสังคมทั่วประเทศ เด็กและเยาวชนก็รับรู้ถึงผลกระทบทางจิตใจเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ และอาจมีความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความเครียดและวิตกกังวลเรื่องการศึกษารองตนเอง คิดถึงเพื่อน สับสนกับการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นที่ต่างไปจากเดิม วิตกกังวลว่าตนเองและคนในครอบครัวจะเจ็บป่วย เป็นต้น ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง และสื่อสารความรู้สึกเหล่านั้นออกมาได้ เพื่อลดผลกระทบทางจิตใจ และสามารถจัดการกับอารมณ์ต่างๆ พร้อมทั้งปรับตัวเข้ากับชีวิตวิถีใหม่ได้อย่างเหมาะสม

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนอธิบายความรู้สึกของตนเองเมื่อได้รับผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้
2. นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการจัดการกับอารมณ์ และการปรับตัวเมื่อได้รับผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้
3. นักเรียนเปรียบเทียบวิถีชีวิตก่อนและหลังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้

จิตพิสัย

1. นักเรียนยอมรับผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนสำรวจความรู้สึกและภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้
2. นักเรียนเลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
3. นักเรียนแสดงความพร้อม และสามารถปรับตัวเข้ากับชีวิตวิถีใหม่ได้อย่าง

เหมาะสม

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางสมอง

1. นักเรียนสร้างสรรค์ผลงานเป็นภาพวาด ซึ่งเป็นคุณลักษณะของความคิด
สร้างสรรค์ด้านความละเอียดละออ

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนรับรู้ และตีความหมายของการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นในสถานการณ์
ต่าง ๆ ได้

2. นักเรียนรับฟัง และเสนอความคิดเห็นด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่
เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

วิธีการจัดการกับอารมณ์ และการปรับตัวเมื่อได้รับผลกระทบจากโรคที่เป็นกระแสสังคม
ในปัจจุบัน

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษวาดเขียน
2. กระดาษฟลิปชาร์ต
3. ดินสอ
4. ปากกาเคมี
5. สี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และเล่าถึงเหตุการณ์โรคระบาดที่รุนแรงในอดีตของประเทศไทย

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูสนทนากับนักเรียน โดยใช้คำถามว่า “จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง”

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 15 นาที

3. ครูแจกกระดาษวาดเขียนและดินสอให้นักเรียน คนละ 1 ชุด หลังจากนั้นให้นักเรียนวาดภาพในหัวข้อ “ความรู้สึกของฉันในช่วงที่ปิดสถานศึกษาจากผลกระทบของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” โดยครูอธิบายเพิ่มเติมว่า “อาจเป็นความรู้สึกในด้านบวกหรือลบก็ได้ ไม่มีภาพใดที่ถูกหรือผิด”

4. หลังจากนักเรียนวาดภาพเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูให้ตัวแทนนักเรียนเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นตามภาพ โดยกำชับให้เพื่อนตั้งใจฟัง โดยไม่พูดแทรก ไม่ตัดสิน ไม่หัวเราะ หรือล้อเลียน

5. หลังจากนักเรียนเล่าเรื่องจากภาพเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูสนทนากับนักเรียน โดยใช้คำถามว่า “นักเรียนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองอย่างไร” พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติมว่า

“เป็นเรื่องปกติที่นักเรียนแต่ละคนจะมีความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้น และนักเรียนแต่ละคนอาจมีความรู้สึกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น หลังจากนั้นหากนักเรียนมีความทุกข์ใจ สามารถมาพูดคุยกับครูได้”

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 30 นาที

6. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน หลังจากนั้นแจกกระดาษฟลิปชาร์ต กลุ่มละ 2 ใบ และให้ตัวแทนนักเรียนจับสลากหัวข้อ กลุ่มละ 1 หัวข้อ ดังนี้

6.1 ชีวิตส่วนตัว

6.2 ชีวิตที่บ้าน

6.3 ชีวิตที่โรงเรียน

6.4 ชีวิตในพื้นที่สาธารณะ

7. ครูให้นักเรียนช่วยกันระดมสมอง และเขียนบรรยาย “ชีวิตประจำวันก่อนการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)” ลงบนกระดาษแผ่นแรก และ “สิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นหลังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)” ลงบนกระดาษแผ่นที่สอง

8. ครูให้นักเรียนวาดสัญลักษณ์ “หน้ายิ้ม” บนความเปลี่ยนแปลงที่นักเรียนรู้สึกชอบ/พอใจ และ “หน้าบึ้ง” บนความเปลี่ยนแปลงที่นักเรียนรู้สึกไม่ชอบ/ไม่พอใจ

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 20 นาที

9. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน และอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับชีวิตวิถีใหม่ ภายใต้การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ขั้นที่ 6 การสรุปบทเรียน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที

10. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการจัดการกับอารมณ์ และการปรับตัวเมื่อได้รับผลกระทบจากโรคที่เป็นกระแสสังคมในปัจจุบัน รวมทั้งมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. สื่อนำเสนอเกี่ยวกับชีวิตวิถีใหม่

2. ภาพเหตุการณ์โรคระบาดที่รุนแรงในอดีตของประเทศไทย

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมกรรมการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนอธิบายความรู้สึกรู้สึกของตนเอง เมื่อได้รับผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ได้ 2. นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการจัดการกับ อารมณ์ และการปรับตัวเมื่อได้รับ ผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ 3. นักเรียนเปรียบเทียบวิถีชีวิตก่อนและ หลังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ได้	1. ประเมินจาก การตรวจผลงาน 2. ประเมินจาก การตรวจผลงาน 3. ประเมินจาก การตรวจผลงาน	1. แบบประเมิน การตรวจผลงาน 2. แบบประเมิน การตรวจผลงาน 3. แบบประเมิน การตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนยอมรับผลกระทบจากโรคติด เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	1. สังเกตจาก พฤติกรรมกรรมการตอบ คำถาม	1. แบบสังเกต พฤติกรรมกรรมการตอบ คำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนสำรวจความรู้สึกและภาวะ อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ 2. นักเรียนเลือกวิธีการจัดการกับ อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม 3. นักเรียนแสดงความพร้อม และ สามารถปรับตัวเข้ากับชีวิตวิถีใหม่ได้ อย่างเหมาะสม	1. ประเมินจาก การตรวจผลงาน 2. ประเมินจาก การตรวจผลงาน 3. สังเกตจาก พฤติกรรมกรรมการตอบ คำถาม	1. แบบประเมิน การตรวจผลงาน 2. แบบประเมิน การตรวจผลงาน 3. แบบสังเกต พฤติกรรมกรรมการตอบ คำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 ผู้พิทักษ์ป่า

สาระสำคัญ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพียงปัญหาเดียว สามารถก่อให้เกิดผลกระทบมากมาย ไม่ใช่เพียงผลกระทบทางด้านสุขภาพเท่านั้น ยังรวมถึงด้านเศรษฐกิจ สังคม ความเป็นอยู่ ตลอดจนการดำเนินชีวิต ดังนั้น นักเรียนซึ่งนับเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงควรตระหนักถึงบทบาทในการช่วยเหลือสังคม และมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมสุขภาพดีต่อไป

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนยกตัวอย่างสาเหตุหรือปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้
2. นักเรียนยกตัวอย่างผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้
3. นักเรียนเสนอแนะแนวคิดหรือกลวิธีในการยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคได้

จิตพิสัย

1. นักเรียนสนับสนุนการมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมสุขภาพดี

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคมขณะเกิดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการวิ่งสามขา และวิ่งสี่ขา

มิติทางสมอง

1. นักเรียนสร้างสรรค์ผลงานด้วยการต่อเติมแผนภาพให้สมบูรณ์ตามคำชี้แจงที่กำหนด
2. นักเรียนระดมสมองและเขียนบัตรคำให้ได้มากที่สุดเกี่ยวกับการช่วยเหลือสังคมที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ขณะเกิดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนเกิดอารมณ์สุข สนุกสนาน และผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน

2. นักเรียนรับฟัง และเสนอความคิดเห็นด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่

เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และการมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมสุขภาพดี

วัตถุประสงค์

1. กระดาศสี่
2. กระดาศพลิกขารัท
3. ดินสอ
4. ปากกาเคมี
5. เทปกาว หรือกาวดินน้ำมัน
6. เชือกหรือผ้า

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 10 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
2. ครูให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำภาพต้นไม้ไปติดไว้ที่ผนังห้องเรียน พร้อมกับเขียนคำว่า “การระบาดของโรคโควิด-19” ไว้กลางลำต้น หลังจากนั้นครูพูดกับนักเรียนว่า “ต้นไม้ที่ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำไปติดมีชื่อว่า ต้นไม้เจ้าปัญหา”

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 5 นาที

3. ครูสนทนากับนักเรียน โดยใช้คำถามว่า “จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ส่งผลกระทบต่ออะไรบ้าง”

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 15 นาที

4. ครูแจกกระดาศสี่และปากกาเคมีให้นักเรียน กลุ่มละ 1 ชุด หลังจากนั้นให้นักเรียนช่วยกันระดมสมองและเขียนบัตรคำให้ได้มากที่สุดในช่วงนี้

- สาเหตุหรือปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดของโรค โดยครูกระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงสาเหตุในหลายมิติ ไม่ใช่แค่การติดเชื้อเท่านั้น
- ผลกระทบที่เกิดจากการแพร่ระบาดของโรค โดยครูกระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงผลกระทบในหลายมิติ

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 20 นาที

5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดกันวิ่งสามขา เพื่อนำบัตรคำไปติดที่ต้นไม้ โดยให้นักเรียนสร้างสรรค์รูปแบบการติดบัตรคำตามอิสระ และในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูจะเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน

6. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน หลังจากนั้นครูอธิบายข้อเท็จจริงและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยอ้างอิงข้อมูลจากที่นักเรียนนำเสนอ

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 30 นาที

7. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมองและเขียนบัตรคำให้ได้มากที่สุดเกี่ยวกับการช่วยเหลือสังคมที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ขณะเกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นกิจกรรมต่อยอดจากกิจกรรมต้นไม้เจ้าปัญหา

8. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดกันวิ่งสี่ขา เพื่อนำบัตรคำไปติดที่ต้นไม้ โดยให้นักเรียนสร้างสรรค์รูปแบบการติดบัตรคำตามอิสระ

9. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 6 การสรุปบทเรียน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที

10. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และให้ข้อคิดแก่นักเรียนว่า “ถึงแม้นักเรียนจะเป็นเด็ก แต่นับเป็นทรัพยากรที่สำคัญของสังคม ดังนั้น นักเรียนสามารถที่จะช่วยยับยั้งการแพร่ระบาดของโรค รวมทั้งมีบทบาทในการช่วยเหลือสังคม และมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมสุขภาพดีต่อไปได้”

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. สื่อนำเสนอเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมการเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนยกตัวอย่างสาเหตุหรือปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ 2. นักเรียนยกตัวอย่างผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ 3. นักเรียนเสนอแนะแนวคิดหรือกลวิธีในการยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคได้	1. ประเมินจากการตรวจผลงาน 2. ประเมินจากการตรวจผลงาน 3. ประเมินจากการตรวจผลงาน	1. แบบประเมินการตรวจผลงาน 2. แบบประเมินการตรวจผลงาน 3. แบบประเมินการตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนสนับสนุนการมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมสุขภาพดี	1. สังเกตจากพฤติกรรมกรตอบคำถาม	1. แบบสังเกตพฤติกรรมกรตอบคำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคมขณะเกิดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส	1. สังเกตจากพฤติกรรมกรตอบคำถาม	1. แบบสังเกตพฤติกรรมกรตอบคำถาม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 จริงหรือมั่ว ชัวร์หรือไม่

สาระสำคัญ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นโรคติดต่อใหม่ ซึ่งข้อมูลและองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคมักมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างต่อเนื่อง จึงมีโอกาสมักจะมีการสร้างและนำเสนอข่าวปลอม ดังนั้น หากนักเรียนรู้เท่าทันข่าวและแหล่งสื่อต่างๆ อย่างระมัดระวัง จะส่งผลให้นักเรียนรู้เท่าทันและรอดพ้นจากกระแสข่าวปลอมได้อย่างทัน่วงที รวมทั้งไม่เผยแพร่ข้อมูลข่าวปลอมให้กับผู้อื่น

จุดมุ่งหมาย

มิติทางพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

พุทธิพิสัย

1. นักเรียนรู้วิธีการตรวจสอบข้อมูล และไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลด้วยวิธีการที่หลากหลาย
2. นักเรียนเปรียบเทียบ และสรุปข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้

จิตพิสัย

1. นักเรียนไม่แสดงความรู้สึกรังเกียจหรือเกิดความเครียดจากข่าวปลอมของสื่อต่าง ๆ

ทักษะพิสัย

1. นักเรียนรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
2. นักเรียนเลือกรับสื่อจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

มิติทางสุขภาวะแบบองค์รวม

มิติทางกาย

1. นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการขี่ม้าส่งเมือง

มิติทางอารมณ์สังคม

1. นักเรียนเกิดอารมณ์สุข สนุกสนาน และผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน

2. นักเรียนรับฟัง และเสนอความคิดเห็นด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทางที่เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

การรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และการเลือกรับสื่อจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

วัสดุอุปกรณ์

1. กรวยพลาสติก
2. กระดาษโน้ต (Post-it)
3. ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (เวลาที่ใช้ 90 นาที)

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Set up) เวลาที่ใช้ 5 นาที

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน หลังจากนั้นครูนำกรวยพลาสติกมาแบ่งสนามออกเป็น 2 ฝั่ง และพูดกับนักเรียนว่า “ฝั่งหนึ่งคือ จริง และอีกฝั่งหนึ่งคือ ไม่จริง”

ขั้นที่ 2 การเชื่อมโยงความรู้เดิม (Tie-in) เวลาที่ใช้ 10 นาที

2. ครูสนทนากับนักเรียน โดยใช้คำถามว่า “นักเรียนเคยรับข้อมูลที่ เป็นข่าวปลอมในช่วง การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) บ้างหรือไม่ และข่าวปลอมนั้นมี เนื้อหาว่าอย่างไร”

ขั้นที่ 3 การกระตุ้นเร้า (Engage) เวลาที่ใช้ 10 นาที

3. ครูเปิดสื่อนำเสนอเกี่ยวกับตัวอย่างของข่าวปลอม และให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่า จริงหรือไม่จริง พร้อมให้เหตุผลประกอบ

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ (Perform) เวลาที่ใช้ 25 นาที

4. ครูอธิบายการปฏิบัติกิจกรรม โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้

4.1 ครูให้นักเรียนจับคู่ โดยพิจารณาจากเพศ และรูปร่างประกอบการจับคู่

4.2 ครูนำเสนอข่าวเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากสื่อ

ต่าง ๆ

4.3 นักเรียนแต่ละคู่ผลัดกันชี้มาส่งเสียงไปยังฝั่งของคำตอบว่า “จริงหรือไม่จริง” ตามความคิดของนักเรียน และในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูจะเปิดเพลงเพื่อสร้าง บรรยากาศในการแข่งขัน

4.4 นักเรียนทั้ง 2 ฝั่งจะได้รับการสุ่มเพื่อให้คำตอบว่า จริงหรือไม่จริง เพราะ เหตุผลใด

5. หากนักเรียนสามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ ครูมอบหมายให้นักเรียนค้นหาข้อมูลจาก แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ หลังจากนั้นเฉลยคำตอบร่วมกัน

ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปใช้ (Use) เวลาที่ใช้ 30 นาที

6. ครูแจกกระดาษโน้ต และปากกาให้นักเรียน คนละ 1 ชุด

7. ครูนำเสนอสถานการณ์สมมติ หรืออาจเป็นสถานการณ์จริงก็ได้ หลังจากนั้นให้นักเรียนเลือกเหตุการณ์ส่วนใดก็ได้ พร้อมทั้งเขียนสรุปสั้นๆ ลงในกระดาษโน้ต

8. นักเรียนเดินไปปะกระดาษโน้ตของตนเอง พร้อมทั้งเดินชมผลงานของเพื่อน และเปรียบเทียบว่า เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

9. ครูอ่านตัวอย่างพาดหัวข่าว และให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์พาดหัวข่าวที่กำหนด

ขั้นที่ 6 การสรุปบทเรียน (Pack) เวลาที่ใช้ 10 นาที

10. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้เท่าที่สนใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และบอกแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น กรมอนามัย กรมควบคุมโรค ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 องค์การอนามัยโลก เป็นต้น

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. ตัวอย่างข่าวปลอมเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากสื่อต่างๆ
2. ใบคำถามและคำตอบเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
3. สถานการณ์สมมติ หรือสถานการณ์จริง
4. ตัวอย่างพาดหัวข่าว

การวัดและประเมินผล

มิติทาง พฤติกรรมการณ์การเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือ	เกณฑ์ การประเมินผล
พุทธิพิสัย 1. นักเรียนรู้วิธีการตรวจสอบข้อมูล และได้ตรวจสอบอย่างมีเหตุผลด้วย วิธีการที่หลากหลาย 2. นักเรียนเปรียบเทียบ และสรุป ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ได้	1. สังเกตจากพฤติกรรม การตอบคำถาม 2. ประเมินจาก การตรวจผลงาน	1. แบบสังเกต พฤติกรรมคำตอบ คำถาม 2. แบบประเมิน การตรวจผลงาน	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
จิตพิสัย 1. นักเรียนไม่แสดงความรู้สึก หรือ เกิดความเครียดจากข่าวปลอมของ สื่อต่าง ๆ	1. สังเกตจากการปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม	1. แบบสังเกตการ ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน
ทักษะพิสัย 1. นักเรียนรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคติด เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 2. นักเรียนเลือกรับสื่อจาก แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้	1. สังเกตจากการปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม 2. สังเกตจากการปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม	1. แบบสังเกตการ ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม 2. แบบสังเกตการ ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน ระดับดีขึ้นไป ถือว่าผ่าน

ค.2 แบบทดสอบสุขภาพแบบองค์รวม

แบบทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมมิติทางกาย สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

.....

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	1. ชั่งน้ำหนัก (Weight) 2. วัดส่วนสูง (Height) นำค่าที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)
ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance and Strength)	ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)
ความอ่อนตัว (Flexibility)	นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
ความอดทนของหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)	ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

ชั่งน้ำหนัก (Weight)

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินน้ำหนักของร่างกาย สำหรับนำไปคำนวณสัดส่วนร่างกายในส่วนของดัชนี

มวลกาย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

เครื่องชั่งน้ำหนัก

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า และนำสิ่งของต่างๆ ที่อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นออกจากกระเป๋าเสื้อและกางเกง

2. ผู้รับการทดสอบขึ้นชั่งน้ำหนัก ยืนนิ่ง จนกว่าค่าน้ำหนักจะคงที่

ระเบียบการทดสอบ

ไม่ชั่งน้ำหนักหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกหน่วยของน้ำหนักเป็นกิโลกรัม

วัดส่วนสูง (Height)

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินส่วนสูงของร่างกาย สำหรับนำไปคำนวณสัดส่วนร่างกายในส่วนของดัชนีมวล

กาย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

เครื่องวัดส่วนสูง

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า

2. ผู้รับการทดสอบวัดส่วนสูงในท่ายืนตรง

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกหน่วยของส่วนสูงเป็นเมตร

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ 1 ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายในด้านความเหมาะสมของสัดส่วนร่างกาย ระหว่าง น้ำหนักกับส่วนสูง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เครื่องชั่งน้ำหนัก
2. เครื่องวัดส่วนสูง
3. เครื่องคิดเลข

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบชั่งน้ำหนักโดยบันทึกหน่วยเป็นกิโลกรัม และวัดส่วนสูงโดยบันทึกหน่วยเป็นเมตร

2. นำน้ำหนักและส่วนสูงมาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย โดยนำค่าน้ำหนักที่ชั่งได้เป็น กิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงที่วัดได้เป็นเมตรยกกำลังสอง (เมตร²) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร}^2\text{)}}$$

ตัวอย่าง เช่น ผู้รับการทดสอบมีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม มีส่วนสูง 1.50 เมตร

$$\begin{aligned}\text{ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)} &= 50/1.50^2 \\ &= 50/2.25 \\ &= 22.22 \text{ กิโลกรัม/ตารางเมตร}\end{aligned}$$

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกหน่วยของค่าดัชนีมวลกายเป็น กิโลกรัม/ตารางเมตร

การแปลผล

เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562, น. 24)

อายุ (ปี)	เพศชาย				
	ผอมมาก	ผอม	สมส่วน	ท้วม	อ้วน
13	12.02 ลงมา	12.03 - 17.42	17.43 - 21.60	21.61 - 25.76	25.77 ขึ้นไป
	เพศหญิง				
	12.74 ลงมา	12.75 - 17.36	17.37 - 21.64	21.65 - 25.85	25.86 ขึ้นไป

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ 2 ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความอดทนของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เบาะพองน้ำ หรือโฟมรองพื้น
2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบนอนคว่ำ ลำตัวเหยียดตรงบนเบาะพองน้ำหรือโฟมรองพื้น ไขว้ขา
เกี่ยวกัน และงอขึ้นประมาณ 90 องศา
2. ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำราบกับพื้นในระดับเดียวกับหัวไหล่ ให้ปลายนิ้วชี้ตรงไป
ข้างหน้า โดยให้ฝ่ามือทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ ข้อศอกงอแนบข้างลำตัว
3. ขณะเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบออกแรงดันพื้นยกลำตัวขึ้น โดยหัวเข่า
ติดพื้น และให้แขนทั้งสองเหยียดตั้งตั้งตรงกับพื้น ลำตัวเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับสะโพกและต้น
ขา เข่าทั้งสองข้างชิดติดกันใช้เป็นจุดหมุนของการเคลื่อนไหว ขณะทดสอบเคลื่อนไหวสะโพกและ
ต้นขา ให้ยกขึ้นท่ามุมประมาณ 45 องศากับพื้น โดยให้เป็นแนวเส้นตรงกับลำตัว
4. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยุบข้อศอกลง ให้ข้อศอกทั้งสองข้างงอท่า
มุม 90 องศา ในขณะที่แขนท่อนบนขนานกับพื้น หลังจากนั้นให้เหยียดข้อศอก พร้อมกับดันลำตัว
กลับสู่ท่าเดิม นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบ 30 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบพยายาม
ปฏิบัติให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

ระเบียบการทดสอบ

1. ผู้ทดสอบจะต้องสังเกตลำตัวของผู้รับการทดสอบ ต้องให้เหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับ
สะโพก และต้นขา แขนทั้งสองอยู่ในท่าเหยียดขึ้นให้ตั้งก่อนจะยุบข้อศอกให้งอ เพื่อการดันพื้นขึ้น-
ลง
2. เข่าทั้งสองข้างของผู้รับการทดสอบจะต้องชิดติดกัน (หน้าขาส่วนบนต้องไม่สัมผัสพื้น
และลำตัวต้องไม่แอ่น) งอเข่า ยกปลายเท้าขึ้นให้ลอยพ้นพื้น และไขว้กันอยู่ตลอดเวลา
3. ขณะที่ยุบข้อศอกลงดันพื้น บริเวณหน้าอกของผู้รับการทดสอบจะต้องลดต่ำจนต้นแขน
ทั้งสองข้างขนานกับพื้น และลำตัวตรงตลอดเวลา

4. ผู้รับการทดสอบสามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบ และสามารถปฏิบัติต่อได้ตามเวลาที่เหลือ

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลา 30 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงรอบเดียว

การแปลผล

เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562, น. 26)

อายุ (ปี)	เพศชาย				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
13	11 ลงมา	12 - 19	20 - 26	27 - 33	34 ขึ้นไป
	เพศหญิง				
	10 ลงมา	11 - 17	18 - 23	24 - 29	30 ขึ้นไป

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ 3 นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ขนาดสูง 30 เซนติเมตร มีสเกลของระยะทางตั้งแต่ค่าลบถึงค่าบวก เป็นเซนติเมตร

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ขา และหลัง พร้อมทั้งให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้าก่อนทดสอบ
2. ผู้รับการทดสอบนั่งตัวตรง เหยียดขาตรงไปข้างหน้าให้เข้าตึง ฝ่าเท้าทั้งสองข้างตั้งขึ้นในแนวตรง และให้ฝ่าเท้าวางราบชิดติดกับผนังกล่องวัดความอ่อนตัว ฝ่าเท้าวางห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงสะโพกของผู้รับการทดสอบ
3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกแขนทั้งสองข้างขึ้นในท่าข้อศอกเหยียดตรง และคว่ำมือให้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำซ้อนทับกันพอดี แล้วยื่นแขนตรงไปข้างหน้า พร้อมทั้งให้ผู้รับการทดสอบค่อยๆ ก้มลำตัวไปข้างหน้า และเหยียดแขนที่มีมือคว่ำซ้อนทับกันไปวางไว้บนกล่องวัดความอ่อนตัวให้ได้ไกลที่สุด จนไม่สามารถก้มลำตัวลงไปได้อีก ก้มตัวค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับมาสู่ท่านั่งตัวตรง ทดสอบจำนวน 2 ครั้งติดต่อกัน

ระเบียบการทดสอบ

ก่อนการทดสอบจะต้องถอดรองเท้า ทั้งนี้การทดสอบจะไม่สมบูรณ์ และจะต้องทดสอบใหม่ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ ต่อไปนี้

1. มีการงอเข่าในขณะที่ก้มลำตัวเพื่อยื่นแขนไปข้างหน้าให้ได้ไกลที่สุด
2. มีการโยกตัวช่วยขณะที่ก้มลำตัวลง

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกระยะทางที่ปฏิบัติได้เป็นเซนติเมตร โดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง

การแปลผล

เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา
(สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562, น. 25)

อายุ (ปี)	เพศชาย				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
13	5 ลงมา	6 - 10	11 - 15	16 - 20	21 ขึ้นไป
	เพศหญิง				
	5 ลงมา	6 - 11	12 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป



รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ 4 ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

วัตถุประสงค์

เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

- นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
- ยางหรือเชือกยาว สำหรับกำหนดความสูงของการยกเข่า

วิธีการปฏิบัติ

- ให้ผู้รับการทดสอบเตรียมพร้อมในท่ายืนตรง เท้าสองข้างห่างกันเท่ากับความกว้างของสะโพกของผู้รับการทดสอบ ให้มือทั้งสองข้างจับไว้ที่เอว
- กำหนดความสูงสำหรับการยกเข่าของผู้รับการทดสอบแต่ละคน โดยกำหนดให้ผู้รับการทดสอบยกเข่าขึ้นสูงให้ต้นขาขนานกับระดับพื้น (เข่าอ้อมทำมุมกับสะโพก 90 องศา) ให้ใช้ยางเส้นหรือเชือกซึ่งไว้เพื่อเป็นจุดอ้างอิงระดับความสูงสำหรับการยกเข่าในแต่ละครั้ง
- เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกเข่าขึ้นสูงจนแตะกับยางที่ซึ่งไว้ (ต้นขาขนานกับระดับพื้น กิ่งกลางต้นขาสัมผัสกับแนวยางเส้นหรือเชือกที่ซึ่งไว้) แล้ววางลงสลับกับการยกขาอีกข้างขึ้น ปฏิบัติเช่นเดียวกัน นับเป็น 1 ครั้ง ให้ยกเข่าขึ้น-ลง สลับซ้าย-ขวา อยู่กับที่ (ห้ามวิ่ง) ปฏิบัติต่อเนื่องไปจนครบ 3 นาที โดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามยกให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ระเบียบการทดสอบ

การทดสอบจะไม่สมบูรณ์ในกรณีดังต่อไปนี้

- ผู้รับการทดสอบยกเข่าแต่ละข้างสูงไม่ถึงระดับแนวยางเส้นหรือเชือกที่ซึ่งกำหนดไว้
- ผู้รับการทดสอบใช้การวิ่งยกเข่าสูงแทน

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกจำนวนครั้งที่สามารถยกเข่าถึงระดับความสูงที่กำหนดไว้ ให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว

การแปลผล

เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา
(สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562, น. 25)

อายุ (ปี)	เพศชาย				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
13	98 ลงมา	99 - 123	124 - 149	150 - 168	169 ขึ้นไป
	เพศหญิง				
	96 ลงมา	97 - 117	118 - 139	140 - 151	152 ขึ้นไป



**แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**

.....
 ชื่อ-นามสกุล..... ห้อง..... เลขที่..... เพศ ชาย หญิง
 วัน เดือน ปีเกิด..... อายุ.....ปี เบอร์โทรศัพท์.....
 โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	หน่วย	ระดับสมรรถภาพทางกาย
น้ำหนัก		กิโลกรัม	
ส่วนสูง		เมตร	
ค่าดัชนีมวลกาย		กิโลกรัม/ตารางเมตร	
ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที		ครั้ง	
นั่งอตัวไปข้างหน้า		เซนติเมตร	
ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที		ครั้ง	
รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย			
ค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย			

ลงชื่อ.....

ผู้ทดสอบ

วันที่ทดสอบ...../...../.....

**ค่าระดับของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**

1. การกำหนดคะแนนแต่ละรายการของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เมื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายเสร็จสิ้นแล้ว ให้คิดค่าระดับของผลการทดสอบสมรรถภาพ

ทางกายแต่ละรายการเป็นค่าคะแนน ต่อไปนี้

ดีมาก	มีคะแนนเท่ากับ	5
ดี	มีคะแนนเท่ากับ	4
ปานกลาง	มีคะแนนเท่ากับ	3
ต่ำ	มีคะแนนเท่ากับ	2
ต่ำมาก	มีคะแนนเท่ากับ	1

2. ช่วงของค่าคะแนนที่แทนระดับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายในภาพรวม

ในการคิดผลรวมของระดับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กำหนดช่วงของค่าคะแนนในแต่ละรายการไว้ เพื่อใช้ในการแปลผลข้อมูลสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

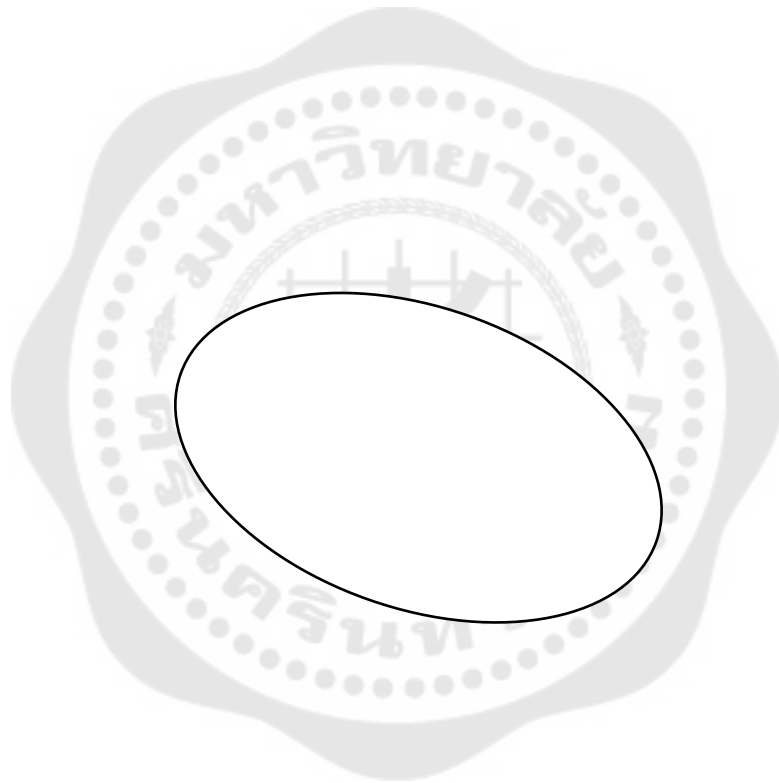
ดีมาก	มีค่าคะแนน	4.50-5.00
ดี	มีค่าคะแนน	3.50-4.49
ปานกลาง	มีค่าคะแนน	2.50-3.49
ต่ำ	มีค่าคะแนน	1.50-2.49
ต่ำมาก	มีค่าคะแนน	0.01-1.49

หมายเหตุ เมื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการเสร็จสิ้นแล้ว ให้คิดผลรวมของระดับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนแต่ละคนไว้ เพื่อจะทราบว่านักเรียนแต่ละคนมีสมรรถภาพทางกายในภาพรวมอยู่ในระดับใด

แบบทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมมิติทางสมอง
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กิจกรรมที่ 1 การวาดภาพ




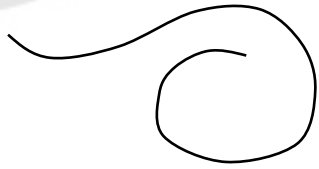
คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพต่อเติมจากรูปทรงที่กำหนดให้ จำนวน 1 ภาพ โดยให้เกิดเป็นภาพที่แปลกใหม่ ที่คิดว่ายังไม่มีใครวาดมาก่อน นำดินเหนียว และนำสนใจมากที่สุด หลังจากนั้นให้ตั้งชื่อภาพให้แปลก และนำสนใจที่สุดในช่องว่างที่กำหนด ภายในเวลา 10 นาที



ชื่อภาพ.....

กิจกรรมที่ 2 การต่อเติมภาพให้สมบูรณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพต่อเติมจากเส้นในลักษณะต่างๆ ที่กำหนดให้ จำนวน 10 ภาพ โดยให้เกิดเป็นภาพที่แปลกใหม่ ที่คิดว่าแตกต่างจากคนอื่น น่าตื่นเต้น และน่าสนใจมากที่สุด หลังจากนั้นก็ให้ตั้งชื่อภาพให้แปลก และน่าสนใจที่สุดในช่องว่างที่กำหนด ภายในเวลา 10 นาที

 1. ชื่อภาพ.....	 2. ชื่อภาพ.....
 3. ชื่อภาพ.....	 4. ชื่อภาพ.....



5. ชื่อภาพ.....



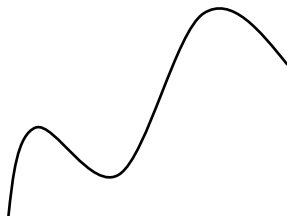
6. ชื่อภาพ.....



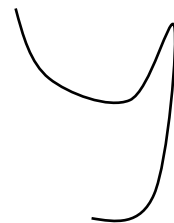
7. ชื่อภาพ.....



8. ชื่อภาพ.....



9. ชื่อภาพ.....



10. ชื่อภาพ.....

กิจกรรมที่ 3 การใช้เส้นคู่ขนาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพต่อเติมจากเส้นคู่ขนานที่กำหนดให้ จำนวน 30 คู่ โดยให้เกิดเป็นภาพที่แปลกใหม่ ที่คิดว่าแตกต่างจากคนอื่น น่าตื่นเต้น และน่าสนใจมากที่สุด หลังจากนั้นให้ตั้งชื่อภาพให้แปลก และน่าสนใจที่สุดในช่องว่างที่กำหนด ภายในเวลา 10 นาที

 1. ชื่อภาพ	 2. ชื่อภาพ	 3. ชื่อภาพ
 4. ชื่อภาพ	 5. ชื่อภาพ	 6. ชื่อภาพ
 7. ชื่อภาพ	 8. ชื่อภาพ	 9. ชื่อภาพ

<p>10. ชื่อภาพ</p>	<p>11. ชื่อภาพ</p>	<p>12. ชื่อภาพ</p>
<p>13. ชื่อภาพ</p>	<p>14. ชื่อภาพ</p>	<p>15. ชื่อภาพ</p>
<p>16. ชื่อภาพ</p>	<p>17. ชื่อภาพ</p>	<p>18. ชื่อภาพ</p>

<p>19. ชื่อภาพ</p>	<p>20. ชื่อภาพ</p>	<p>21. ชื่อภาพ</p>
<p>22. ชื่อภาพ</p>	<p>23. ชื่อภาพ</p>	<p>24. ชื่อภาพ</p>
<p>25. ชื่อภาพ</p>	<p>26. ชื่อภาพ</p>	<p>27. ชื่อภาพ</p>

<p style="text-align: center;"> </p> <p>28. ชื่อภาพ</p>	<p style="text-align: center;"> </p> <p>29. ชื่อภาพ</p>	<p style="text-align: center;"> </p> <p>30. ชื่อภาพ</p>
---	---	---



แบบทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมมิติทางอารมณ์
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ
2. เวลาในการทำแบบทดสอบ ใช้เวลา 15 นาที
3. คำตอบในแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ดังนั้นขอให้นักเรียนตอบคำถามอย่างเต็ม

ความสามารถด้วยตนเอง และตอบให้ครบทุกข้อ โดยทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

1. ขณะที่นักเรียนพูดรายงานหน้าชั้นเรียน นักเรียนรู้สึกว่าคุณไม่สนใจและแอบคุยกัน นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร

- ก. เฉยๆ เพราะเป็นพฤติกรรมการเรียนของแต่ละบุคคล
- ข. พูดเสียงดังขึ้น หากเพื่อนไม่สนใจและคุยกันมากขึ้น
- ค. สบตาเพื่อน และแสดงท่าทาง เพื่อให้เพื่อนตั้งใจฟัง

2. นักเรียนเดินชนโทรศัพท์มือถือของเพื่อนตกลงมาแตก เพื่อนโมโหและต่อว่านักเรียนอย่างรุนแรง นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร

- ก. ยืนนิ่ง เพราะเป็นคนพูดน้อย ถึงแม้เสียใจก็ไม่แสดงออก
- ข. กล่าวขอโทษ หากเพื่อนเป็นคนที่สามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ดี
- ค. กล่าวขอโทษ พร้อมกับแสดงสีหน้าและแวตว่าตนเองเสียใจจริง

3. นักเรียนกังวลกับการสอบ และอยากให้เพื่อนช่วยติวให้ นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร

- ก. เดินวนไปมาด้วยความกระวนกระวายใจ
- ข. นั่งเงิบๆ เพราะเป็นคนไม่ค่อยแสดงความรู้สึก
- ค. พูดขอร้องเพื่อน พร้อมกับสีหน้าและน้ำเสียงเศร้าๆ

4. นักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันตอบปัญหาสุขภาพ ถึงแม้ว่านักเรียนจะแพ้ แต่นักเรียนรู้สึกดีใจกับผู้ชนะ นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร

- ก. ยิ้มและชื่นชมผู้ชนะอยู่ห่างๆ
- ข. ยิ้มและเดินเข้าไปแสดงความยินดีกับผู้ชนะ
- ค. ไม่แสดงออกใดๆ เพราะไม่ได้สนิทกับผู้ชนะ

5. นักเรียนแอบเห็นเพื่อนสูบบุหรี่ในห้องน้ำ นักเรียนรู้สึกหงววยเพื่อนมาก ไม่อยากให้เพื่อนมีพฤติกรรมเช่นนี้อีก นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร

- ก. แจ้งอาจารย์ประจำชั้น เพื่อให้ช่วยตักเตือนเพื่อน
- ข. ไม่แสดงออกใดๆ เพราะเพื่อนคงไม่คล้อยตามง่ายๆ
- ค. กล่าวเตือนด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนที่แสดงถึงความรักและห่วงใยเพื่อน
6. ภูมิสอบได้เกรด 0 ในวิชาคณิตศาสตร์ นักเรียนสังเกตเห็นว่า ภูมินั่งเงียบ ใบหน้าเศร้าหมอง นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร
- ก. เดินเข้าไปกอดและปลอบภูมิ
- ข. ไม่ปลอบ และปล่อยให้ภูมิตั้งใจคนเดียว
- ค. บอกให้เพื่อนสนิทของภูมิเข้าไปปลอบ
7. มาร์คไปเข้าค่ายลูกเสือ ในฐานะผอ. ภาควิชาครูกำหนดให้นักเรียนกระโดดหอสู่ ปากภาควิชา มาร์คหน้าถอดสี ขาสั่น และไม่ยอมกระโดด นักเรียนเข้าใจความรู้สึกของมาร์คอย่างไร
- ก. มาร์คกลัวความสูง
- ข. มาร์คกำลังล้อเลียนเพื่อนที่ไม่กล้ากระโดดหอ
- ค. มาร์คแสดงให้เห็นว่า ตนเองไม่กล้ากระโดดหอ
8. ไทเป็นคนร่าเริง มีอารมณ์ขันอยู่เสมอ แต่วันนี้กลับทำหน้าเศร้าหมอง ไม่ว่าเรื่องเหมือนเดิม นักเรียนสามารถรับรู้ถึงความผิดปกติของไทได้หรือไม่
- ก. รับรู้ได้ทันที
- ข. รับรู้ได้เมื่อมีคนบอก
- ค. ไม่รับรู้และไม่สนใจ
9. จีนสมัครขอทุนการศึกษากับทางโรงเรียน ผลปรากฏว่า ในบอร์ดประกาศไม่มีรายชื่อของจีน จีนยืนนิ่ง และใบหน้าที่เศร้าหมอง นักเรียนเข้าใจความรู้สึกของจีนอย่างไร
- ก. จีนรู้สึกผิดหวังที่ตนเองไม่ได้รับทุนการศึกษา
- ข. จีนอยากรู้เหตุผลที่ตนเองไม่ได้รับการพิจารณา
- ค. จีนรู้สึกกังวลใจในการหาเงินมาชำระค่าเล่าเรียน
10. เมื่อนักเรียนถูกเพื่อนเยาะเย้ยว่า ทำคะแนนสอบได้ไม่ดี นักเรียนรู้สึกโกรธและเจ็บใจมาก นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- ก. โต้เถียง และเยาะเย้ยเพื่อนกลับในเรื่องที่ด้อยกว่า
- ข. เดินหนี และคิดว่าการสอบครั้งหน้าจะตั้งใจมากกว่านี้
- ค. นิ่งเงียบ แต่คิดว่าถ้าเมื่อใดคะแนนดีกว่าจะเยาะเย้ยกลับ

11. นักเรียนขออนุญาตพ่อแม่ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อน แต่พ่อแม่ไม่อนุญาตเพราะกลัวจะมีอันตราย นักเรียนรู้สึกผิดหวังและไม่พอใจ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. เก็บอาการไม่พอใจไว้ และแสดงท่าทางปกติ
- ข. ทำสีหน้าผิดหวัง แต่ก็ยอมรับเหตุผลของพ่อแม่
- ค. แสดงอาการหงุดหงิด เดินกระแทกเท้าเข้าห้องไปทันที

12. ขณะโดยสารรถไฟฟ้า ผู้หญิงคนหนึ่งเสียหลักจนเสามาเหยียบเท้าของนักเรียนอย่างเต็มแรง และไม่กล่าวคำขอโทษ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. บอกให้ผู้หญิงคนนั้นกล่าวคำขอโทษ
- ข. คิดว่าเป็นอุบัติเหตุ ผู้หญิงคนนั้นคงไม่ได้ตั้งใจ
- ค. มองหน้าและแสดงให้ผู้หญิงคนนั้นรู้ว่าไม่พอใจ

13. นักเรียนรู้สึกหงุดหงิดและไม่พอใจที่ครูนำผลงานของนักเรียนมาวิจารณ์และตำหนิข้อบกพร่องให้เพื่อนฟัง นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. ซักสีหน้าทันที เพราะรู้สึกเหมือนถูกประจาน
- ข. แสดงสีหน้าไม่พอใจ แต่ก็ยอมรับในข้อบกพร่อง
- ค. แสดงสีหน้าปกติ คิดในแง่ดีว่าจะได้เป็นตัวอย่างให้แก่เพื่อนๆ

14. นักเรียนถามแพทย์ว่า ชุดใหม่ที่ใส่วันนี้สวยหรือไม่ แต่แพทย์กลับตอบว่า นักเรียนแต่งตัวเซย นักเรียนรู้สึกโกรธและเสียหน้ามาก นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. เก็บอาการไม่พอใจไว้ และคิดว่าแพทยหวังดี
- ข. ทำหน้าบึ้ง และต่อว่าแพทย์ที่พูดไม่รักษาน้ำใจ
- ค. หน้าเสียเล็กน้อย และไม่พูดเรื่องการแต่งตัวอีก

15. นักเรียนเดินชนรุ่นพี่ที่โรงอาหาร นักเรียนกล่าวคำขอโทษทันที แต่รุ่นพี่กลับตอบว่าเสียงดังว่า “ซุ่มซ่าม” นักเรียนรู้สึกอับอายและโมโหที่กล่าวคำขอโทษแล้วแต่รุ่นพี่ไม่รับฟัง นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. เถียงรุ่นพี่ว่าเป็นฝ่ายเดินไม่ระวังเอง
- ข. ทำสีหน้าปกติ แล้วเดินเลียงไปทันที
- ค. ยืนจ้องหน้า จนรุ่นพี่เป็นฝ่ายเดินจากไป

.....

แบบทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมมิติทางสังคม
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง


1. แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ
2. เวลาในการทำแบบทดสอบ ใช้เวลา 10 นาที
3. คำตอบในแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ดังนั้นขอให้นักเรียนตอบคำถามอย่างเต็ม

ความสามารถด้วยตนเอง และตอบให้ครบทุกข้อ โดยทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

1. ก่อนกิจกรรมรอบกองไฟ ครูขอให้นักเรียนแต่งตัวเป็นชนเผ่าซูลู นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. พักหน้าและยิ้มให้ครูทันที
 - ข. ปฏิเสธทันที เพราะอับอายคนหมู่มาก
 - ค. พูดต่อรองให้ครูเลือกเพื่อนคนอื่น ๆ ด้วย
2. ปลื้มกับตนเองทะเลาะกัน หากนักเรียนเป็นเพื่อนกับคนทั้งคู่ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. รับฟังว่าปลื้มกับตนเองทะเลาะเรื่องอะไรกัน
 - ข. สั่งให้ปลื้มกับตนเองแยกย้ายไประวังอารมณ์
 - ค. พูดโน้มน้าวให้ปลื้มกับตนเองหยุดทะเลาะกัน
3. นักเรียนให้เพื่อนนำอุปกรณ์มาจัดทำบอร์ดนิทรรศการ แต่เพื่อนไม่ได้นำมา นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ยกเลิกการจัดทำบอร์ดนิทรรศการ
 - ข. ช่วยเสนอวิธีนำอุปกรณ์อื่นมาทดแทน
 - ค. ตำหนิเพื่อน และถามว่าจะแก้ปัญหอย่างไร
4. นักเรียนไปงานวันเกิดของเพื่อนและต้องนั่งร่วมโต๊ะกับคนที่ไม่รู้จัก นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. นั่งเงียบไม่พูดคุยกับใคร
 - ข. รอให้คนนั่งใกล้ๆ เป็นฝ่ายชวนคุย
 - ค. หาเพื่อนใหม่โดยการพูดคุยกับคนที่นั่งใกล้ๆ
5. นักเรียนนำกระจกออกมาส่องและหิวผมในห้องเรียน เมื่อครูเหลือบไปเห็นจึงพูดถึงมารยาทที่นักเรียนควรทราบ เช่น การหิวผมหรือแต่งหน้าไม่ควรทำในที่สาธารณะ ฯลฯ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ทำเป็นไม่ได้ยินที่ครูพูด และหิวผมจนเสร็จ

- ข. เข้าใจได้ว่าครูต้องการเตือน จึงรีบเก็บหวีและกระดาษ
ค. คิดว่าไม่ใช่เรื่องไม่มีมารยาท แต่ก็รีบเก็บหวีและกระดาษ
6. นักเรียนให้ห้องช่วยสอนการบ้าน แต่ห้องบอกว่า “การบ้านของเรายังไม่เสร็จเลย” นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- ก. บอกให้ห้องช่วยสอนการบ้านให้ตนเองก่อน
ข. บอกให้ห้องรีบทำการบ้าน เดียวจะมาหาใหม่
ค. กลับบ้านไปก่อน เพราะเข้าใจว่าเพื่อนกำลังยุ่ง
7. ขณะที่นักเรียนเปิดเพลงอยู่ในห้องของตนเอง คุณพ่อเข้ามาเตือนว่าให้ลดเสียงลง เพราะเสียงดังออกไปนอกห้อง นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- ก. ไม่สนใจคำเตือนของคุณพ่อ
ข. เข้าใจเหตุผลของคุณพ่อ และลดเสียงลงทันที
ค. ไม่ค่อยเห็นด้วยกับคุณพ่อ แต่ก็ยอมลดเสียงลง
8. นักเรียนกำลังอธิบายคำตอบให้เพื่อนฟัง และเริ่มเสียงดังขึ้นโดยไม่รู้ตัว ขณะนั้นนักเรียนชายที่นั่งโต๊ะใกล้ๆ ได้หันมาพูดกับนักเรียนว่า “ช่วยลดเสียงลงหน่อยได้ไหม” นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- ก. ลดเสียงลง เพราะรู้สึกอายที่ถูกเตือน
ข. พูดคุยตามปกติ เพราะยังอธิบายไม่จบ
ค. ขอโทษนักเรียนชายคนนั้น และลดเสียงลง
9. งามไปเยี่ยมเด็กและคนชราในสถานสงเคราะห์ งามให้ความเคารพ พูดคุยด้วยความสุภาพ อ่อนโยนกับคนชรา ขณะเดียวกันงามพูดคุยกับน้องๆ อย่างเป็นกันเอง และคอยแนะนำสิ่งต่างๆ นักเรียนปฏิบัติได้อย่างงามหรือไม่
- ก. ได้ ถ้ามีแบบอย่างให้เห็น
ข. ได้ เพราะเข้ากับคนอื่นได้ง่าย
ค. ไม่ได้ เพราะไม่รู้วิธีปฏิบัติกับคนแต่ละวัย
10. หากนักเรียนไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของสมาชิกในกลุ่ม นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร
- ก. เฉยๆ และยอมปฏิบัติตาม
ข. แสดงความคิดเห็นของตนเอง และปฏิบัติตาม
ค. แสดงความไม่พอใจ และเสนอให้มีการตัดสินใจใหม่

.....



ภาคผนวก ง

แบบประเมินคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบ
องค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

แบบประเมินคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพะบบของคหกรรม
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่องานวิจัย หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพะบบของคหกรรม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือของผู้เชี่ยวชาญฉบับนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลของผู้เชี่ยวชาญ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินคุณภาพหลักสูตร ประกอบด้วยมาตรฐาน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความถูกต้อง (Accuracy Standard) 2) ด้านความเหมาะสม (Propriety Standard) และ 3) ด้านความเป็นประโยชน์ (Utility Standard)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลของผู้เชี่ยวชาญ

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ให้ครบทุกช่องตามความเป็นจริงของท่าน

- ชื่อ-นามสกุล.....
 30 – 35 ปี 36 – 40 ปี 41 – 45 ปี 46 – 50 ปี มากกว่า 50 ปี
- อายุ
- ตำแหน่งทางวิชาการ
 อาจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์
- ระยะเวลาที่สอนหรือในการทำงาน
 10 – 15 ปี 16 – 20 ปี 21 – 25 ปี มากกว่า 25 ปี
- ประสบการณ์ในการสอนหรือความเชี่ยวชาญ
 ดุษฎีศึกษา พดศึกษา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา
 จิตวิทยาการศึกษา การวัดผลและการประเมินผล
- ช่องทางที่สามารถติดต่อได้ โทรศัพท์..... E-mail.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินคุณภาพหลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับผลการประเมินของท่าน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 5 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าการประกอบของหลักสูตร มีมาตรฐานความถูกต้อง และความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าการประกอบของหลักสูตร มีมาตรฐานความถูกต้อง และความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ในระดับมาก
- 3 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าการประกอบของหลักสูตร มีมาตรฐานความถูกต้อง และความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าการประกอบของหลักสูตร มีมาตรฐานความถูกต้อง และความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าการประกอบของหลักสูตร มีมาตรฐานความถูกต้อง และความเหมาะสม และความเป็นประโยชน์ในระดับน้อยที่สุด

หากท่านมีข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำที่เกี่ยวกับหลักสูตรในแต่ละรายการ โปรดเขียนข้อเสนอแนะลงในช่องว่าง

รายการประเมิน	ความถูกต้อง					ความเหมาะสม					ความเป็นประโยชน์					ข้อเสนอแนะ
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
1. องค์ประกอบของหลักสูตร																
1.1 หลักการและเหตุผล																
1.2 จุดมุ่งหมาย																
1.3 โครงสร้างเนื้อหา																
1.4 กิจกรรมการเรียนรู้																

รายการประเมิน	ความถูกต้อง					ความเหมาะสม					ความเป็นประโยชน์					ข้อเสนอแนะ
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
1.5 สื่อและแหล่งการเรียนรู้																
1.6 การวัดและประเมินผล																
2. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ถ้าฉันเป็นเธอ ถ้าเธอเป็นฉัน																
2.1 สาระสำคัญ																
2.2 จุดมุ่งหมาย																
2.3 ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม																
2.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
2.5 การวัดและประเมินผล																
3. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สร้างสุขสมวัย																
3.1 สาระสำคัญ																
3.2 จุดมุ่งหมาย																
3.3 ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม																
3.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
3.5 การวัดและประเมินผล																
4. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เทพกระต๊อเด็ก																
4.1 สาระสำคัญ																
4.2 จุดมุ่งหมาย																
4.3 ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม																

รายการประเมิน	ความถูกต้อง					ความเหมาะสม					ความเป็นประโยชน์					ข้อเสนอแนะ
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
4.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
4.5 การวัดและประเมินผล																
5. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 กินพอดี ให้อร่อย																
5.1 สาระสำคัญ																
5.2 จุดมุ่งหมาย																
5.3 ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม																
5.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
5.5 การวัดและประเมินผล																
6. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 อ่านออกผ่านขลุ่ย																
6.1 สาระสำคัญ																
6.2 จุดมุ่งหมาย																
6.3 ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม																
6.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
6.5 การวัดและประเมินผล																
7. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 วันจ่ายตลาด																
7.1 สาระสำคัญ																
7.2 จุดมุ่งหมาย																
7.3 ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม																

รายการประเมิน	ความถูกต้อง					ความเหมาะสม					ความเป็นประโยชน์					ข้อเสนอแนะ
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
7.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
7.5 การวัดและประเมินผล																
8. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ย้ายไป โยกมา																
8.1 สาระสำคัญ																
8.2 จุดมุ่งหมาย																
8.3 ขั้นตอนการดำเนินการด้านกิจกรรม																
8.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
8.5 การวัดและประเมินผล																
9. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เคลื่อนที่ริบาก																
9.1 สาระสำคัญ																
9.2 จุดมุ่งหมาย																
9.3 ขั้นตอนการดำเนินการด้านกิจกรรม																
9.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
9.5 การวัดและประเมินผล																
10. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ต่อเพลงมหาสนุก																
10.1 สาระสำคัญ																
10.2 จุดมุ่งหมาย																
10.3 ขั้นตอนการดำเนินการด้านกิจกรรม																

รายการประเมิน	ความถูกต้อง					ความเหมาะสม					ความเป็นประโยชน์					ข้อเสนอแนะ				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1					
10.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																				
10.5 การวัดและประเมินผล																				
11. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 สิ่งมีชีวิต																				
11.1 สาระสำคัญ																				
11.2 จุดมุ่งหมาย																				
11.3 ขั้นตอนการดำเนินการ																				
11.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																				
11.5 การวัดและประเมินผล																				
12. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 ส่วนตัวหรรษา																				
12.1 สาระสำคัญ																				
12.2 จุดมุ่งหมาย																				
12.3 ขั้นตอนการดำเนินการ																				
12.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																				
12.5 การวัดและประเมินผล																				
13. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 พืชแค้ไหน																				
13.1 สาระสำคัญ																				
13.2 จุดมุ่งหมาย																				
13.3 ขั้นตอนการดำเนินการ																				

รายการประเมิน	ความถูกต้อง					ความเหมาะสม					ความเป็นประโยชน์					ข้อเสนอแนะ
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
13.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
13.5 การวัดและประเมินผล																
14. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 ประสิทธิภาพ																
14.1 สาระสำคัญ																
14.2 จุดมุ่งหมาย																
14.3 ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม																
14.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
14.5 การวัดและประเมินผล																
15. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 ชีวิตดีี่ใหม่																
15.1 สาระสำคัญ																
15.2 จุดมุ่งหมาย																
15.3 ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม																
15.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
15.5 การวัดและประเมินผล																
16. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 ผู้พิทักษ์ป่า																
16.1 สาระสำคัญ																
16.2 จุดมุ่งหมาย																
16.3 ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม																

รายการประเมิน	ความถูกต้อง					ความเหมาะสม					ความเป็นประโยชน์					ข้อเสนอแนะ
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
16.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
16.5 การวัดและประเมินผล																
17. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 จิ้งหรีดหรือมั่ว ชิวหรีหรือไม																
17.1 สาระสำคัญ																
17.2 จุดมุ่งหมาย																
17.3 ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม																
17.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้																
17.5 การวัดและประเมินผล																

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ



ภาคผนวก จ

แบบประเมินความเที่ยงตรงของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อ
หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้น

แบบประเมินความเที่ยงตรงของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน

ชื่องานวิจัย หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับผลการประเมินของท่าน โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรง ดังนี้

- +1 = แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสม
- 0 = ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่
- 1 = แน่ใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม

รายการประเมิน	ระดับความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
	-1	0	+1	
1. หลักสูตรมีความทันสมัย สอดคล้องกับรายวิชาที่เรียน				
2. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับหลักการและจุดมุ่งหมายของหลักสูตร				
3. การจัดกิจกรรมมีความต่อเนื่อง และเป็นไปตามแผนกิจกรรม				
4. เนื้อหาสาระมีความชัดเจน และหลากหลาย				
5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้มีความเหมาะสม และหลากหลาย				
6. การวัดและประเมินผลสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย				
7. การวัดและประเมินผลเป็นไปตามข้อตกลงที่กำหนด และยุติธรรม				
8. บรรยากาศของการดำเนินกิจกรรมเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้				
9. ผู้สอนสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง				
10. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ



ภาคผนวก จ

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G-057/2563E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง : หลักสูตรกิจกรรมเสริมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนต้น

ชื่อผู้วิจัยหลัก : นางสาวดวงกมล เจียมเงิน

สังกัด : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่เสนอพิจารณาทบทวน :

แบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย เพื่อขอต่ออายุการรับรอง ฉบับลงวันที่ 20 เมษายน 2564

วันที่ประชุม : 30 มิถุนายน 2564 การประชุมครั้งที่ : 6/2564

ผลการพิจารณา : รับรอง

ข้อเสนอแนะ : โปรดปฏิบัติตามแนวปฏิบัติการดำเนินงานโครงการวิจัยในมนุษย์ช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-G057/2563

วันที่ให้การรับรอง : 21/05/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 20/05/2565

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ดวงกมล เจียมเงิน
วัน เดือน ปี เกิด	29 เมษายน 2528
สถานที่เกิด	นนทบุรี
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2553 ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2555 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2565 การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	9/229 แขวงออกเงิน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

