
การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

**THE DEVELOPMENT OF INSTRUCTIONAL PACKAGE TO PROMOTE GOOD
HEALTHY BEHAVIORS IN THE PHYSICAL EDUCATION SUBJECT FOR PRATHOM
SUKSA VI STUDENTS**

จารุวรรณ กิ่งแก้ว*

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วารินทร์ แก้วอุไร**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุมาพร ฉัตรวิโรจน์**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 2) ใช้และศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ดังนี้ 2.1) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 2.2) ศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และ 2.3) ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 6 ชุด 2) ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3) แบบประเมินพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่มี

*มหาวิทยาลัย สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

**ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ต่อการเรียน 4) แบบสอบถามความพึงพอใจ วิธีดำเนินการวิจัย การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสุศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม จำนวน 6 ชุด โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาความเหมาะสมสอดคล้องของชุดกิจกรรม จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน เพื่อพัฒนาและหาประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย และหาประสิทธิภาพจากสูตร E_1/E_2 ขั้นตอนที่ 2 การใช้และศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ระหว่างก่อนกับหลังที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างที่ทดลองใช้ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเทศบาลวัดฉิมไพรสมณต์ สังกัดเทศบาลเมืองแม่สอด อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง แบบแผนการวิจัยที่ใช้ในการทดลองคือ One Group Pretest Posttest Design สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติ $t - test$ แบบ Dependent ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความเหมาะสมในระดับมาก และมีประสิทธิภาพเท่ากับ 78.18/79.06
2. ผลการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น พบว่า
 - 2.1 นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการ หลังการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01
 - 2.2 นักเรียนมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพระหว่างเรียนอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 3 ชุด และมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 3 ชุด และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพหลังเรียนโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี

3. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ : ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ABSTRACT

The purposes of this research were 1) to construct and study the efficiency of the development of Instructional Package to enhance Good Healthy Behaviors in the Physical Education Subject for Prathom Suksa VI Students 2) to apply and study the result of the Instructional Package to enhance Good Healthy Behaviors in the Physical Education Subject for Prathom Suksa VI Students as follows :

2.1) to compare a learning achievement between before and after to use Instructional Package to enhance Good Healthy Behaviors in the Physical Education Subject for Prathom Suksa VI Students. 2.2) to study a good healthy behaviors after learned white the Physical Education Subject for Prathom Suksa VI Students. 2.3) to study a satisfaction toward learning white the Instructional Package to enhance Good Healthy Behaviors In the Physical Education Subject for Prathom Suksa VI Students.

The research instruments are 6 Instructional Package to enhance Good Healthy Behaviors in the Physical Education Subject for Prathom Suksa VI Students. Behaviors Questionier and a satification test. Research Methodology are 3 steps of research and development as follow : 1) Constructing and studying an efficiency of The development of Instructional Package to enhance Good Healthy Behaviors In the Physical Education Subject for Prathom Suksa VI Students by 5 specailist consider the suitability & consistent of Instructional Package then ring rectify follow an advice, induce experience use with 30 Prathom Suksa VI Students for development and seek an efficiency on standard 75/75. The statistics that use in data analysis was Mean and seek an efficiency by E_1 / E_2 . 2) Application and styng a result of pre - post used of the Instructional Package to enhance Good Healthy Behaviors in the Physical Education Subject for Prathom Suksa VI Students. The sample group of this research was a 40

Prathom Suksa VI Students, 2nd term , education year 2551, Tessaban Wat Manee paison School under Maesod municipality, Maesot district, Tak Province which get from specify choose random model. Research pattern that use in the experiment was One Group Pretest Posttest Design. Data analysis by Mean, S.D.,t - test (Dependent) 3) To study a satisfaction a learning Instructional Package to Promote Good Healthy Behaviors. The sample group of this research was a 40 Prathom Suksa VI Students, 2nd term , education year 2551, Tessaban Wat Manee paison School under Maesod municipality, Maesot district, Tak Province. The research instrument were a satisfaction a learning Instructional Package Evaluation Questionnaire. Data analysis by Mean, S.D..

The research findings were as follow:

1. Instructional Package to enhance Good Healthy Behaviors In the Physical Education Subject for Prathom Suksa VI Students had the suitability and consistent in high level, has an efficiency at 78.18 / 79.06.

2. A result of application are

- 2.1 Students had achievement of The development of Instructional Package to Promote Good Healthy Behaviors In the Physical Education Subject for Prathom Suksa VI Students post learning higher than pre-learning at a significance level at .01

- 2.2 Students had a Promote Good Healthy Behaviors at Excellent level 3 units and at good level 3 units and post learning Promote Good Healthy Behaviors, test by Promote Good Healthy Behaviors Questionnaire was good level.

3. Students satisfaction a Instructional Package to Promote Good Healthy Behaviors In the Physical Education Subject for Prathom Suksa VI at high level.

KEYWORD: Learning Activity Package Health Promoting Behavior

บทนำ

การมี “สุขภาพดี” เป็นขอปรารถนาของเราทุกคน “สุขภาพ” มีความสำคัญยิ่งต่อ การดำรงชีวิตของมนุษย์ จึงจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลให้เป็นสุขนิสัยทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ การมีสุขภาพดี จึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญประการแรกของคนไทยในอนาคตที่ได้กำหนดไว้เป็นนโยบายและมาตรการในการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในไตรทศวรรษหน้าเพื่อขึ้นห้อยอย่างไทยในประชาคมโลก และศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้กล่าวว่า ในเรื่องสุขภาพและสาธารณสุขนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือ สุขศึกษา เพราะการศึกษาทำให้คนเกิดปัญญาที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตราที่ 6 มีสาระสำคัญว่าความว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรม ในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2545 : 3 – 5) และกระทรวงศึกษาธิการ ได้กำหนดการเรียนรู้เรื่องสุขภาพหรือวิชาสุขศึกษา ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ใช้อยู่ในปัจจุบันกำหนดให้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เป็นวิชาที่สำคัญวิชาหนึ่งที่จัดให้นักเรียนได้เรียนตลอด 12 ปี และได้กำหนดมาตรฐานผลผลิตในเรื่องนี้ไว้อย่างชัดเจนว่า “ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถในการรักษาสุขภาพของตนเอง ครอบครัวยุทธศาสตร์ สังคม รู้จักบริโภค รักการออกกำลังกายและกีฬา” (กระทรวงศึกษาธิการ 2543 : บทนำ)

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ได้กำหนดสาระหลักของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาไว้ 5 สาระ ได้แก่ (1) การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ (2) ชีวิตและครอบครัว (3) การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล (4) การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค (5) ความปลอดภัยในชีวิต ในสาระที่ 4 แบ่งออกเป็นมาตรฐานย่อย คือมาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ 2546) กำหนดหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ว่านักเรียนจะต้องมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการมีสุขภาพที่ดี เพราะการมีสุขภาพที่ดีหมายถึงการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (Well Being) ดังนั้นสุขภาพที่ดี จึงหมายรวมถึงมิติด้านความเจริญเติบโต และการพัฒนาการของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม

นอกจากนี้ยังมีนโยบายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพภายในกรอบนโยบายสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าเพื่อให้คนไทยทุกคนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี เน้นการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต จิตวิญญาณ และความเป็นปกติของชีวิตในสังคม มุ่งสร้างกระบวนการของการเรียนรู้เพื่อให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับสถาบัน

โรงเรียนได้มีขีดความสามารถของสติปัญญา พฤติกรรมและทักษะต่าง ๆ ที่พร้อมมากขึ้น ในอันที่จะควบคุมปัจจัยต่าง ๆ อันเป็นปัญหาของสุขภาพหรือคุณภาพชีวิตหรือรู้จักใช้โอกาสในการพัฒนาระดับสุขภาพและคุณภาพของตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม มีการส่งเสริมสุขภาพควบคู่ไปกับการปฏิรูประบบการศึกษาที่ดำเนินงานให้โรงเรียนก้าวไปสู่สภาพที่เปิดกว้างเชื่อมโยงปัญหาสิ่งที่ทำลายและความต้องการเรียนรู้ของชุมชนหรือสังคมภายนอกเพิ่มมากขึ้น ให้บรรลุผลของการพัฒนาคนให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ ค่านิยม และทักษะในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองได้ดีตั้งแต่เยาว์วัยจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ โดยมีโรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาสุขภาพอนามัยภายใต้ความตระหนักถึงความสำคัญของกระบวนการพัฒนาที่อาศัยความสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์ระหว่างนักเรียนกับครอบครัว ชุมชน สถาบันศาสนา โรงเรียน และหน่วยงานต่าง ๆ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ยังประสบปัญหาและอุปสรรคในเรื่องของภาวะการเจริญเติบโตของเด็กที่เตี้ย ผอม มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ไม่เป็นไปตามที่กรมอนามัยได้กำหนด ซึ่งโดยทั่วไปแล้วนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นและเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง รวมถึงเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ มีการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของสมอง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมอย่างรวดเร็ว ร่างกายจึงต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อใช้ในการเสริมสร้างในการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง ส่งผลให้มีสติปัญญาดี มีความพร้อมในการเรียนรู้มีพัฒนาการตามวัย ซึ่งวัยรุ่นจะเป็นกำลังสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ประเทศชาติในอนาคต สาเหตุของปัญหาภาวะการเจริญเติบโตอาจจะเนื่องจากนักเรียนขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การดูแลสุขภาพในช่องปากและฟัน รวมถึงสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ และการมีสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร ที่ไม่ดีมาตั้งแต่ยังเด็ก จึงทำให้ภาวะโภชนาการไม่ดีตามไปด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า การทดสอบสมรรถภาพของเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ทดสอบไม่ผ่านเกณฑ์ตามที่กรมพลศึกษา กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ ซึ่งทางกรมพลศึกษาได้กำหนดให้มีการทดสอบขึ้นปีละ 1 ครั้ง เพื่อเป็นการตรวจสอบความแข็งแรงของร่างกาย ดังนั้น การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาสำหรับเด็กวัยนี้จึงต้องพัฒนาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในด้านการส่งเสริมพฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ

ทางกรมอนามัยได้จึงได้กำหนดให้มีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงและสรุปภาวะโภชนาการ เจริญเติบโตของนักเรียนเป็นประจำทุกปีการศึกษา โดยให้มีการสรุปภาวะโภชนาการทุกภาคเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง และจากการสรุปภาวะโภชนาการเจริญเติบโตของนักเรียนโรงเรียนเทศบาล

วัดมณีไพรสณฑ์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก พบว่า ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 นักเรียนมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ 2.29 % อ้วนและเริ่มอ้วน 16.09 % เตี้ย 1.12 % และผอม 6.74 % (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2548 : 6)

จากผลการสรุปข้อมูลดังกล่าว พบว่า มีนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์และต่ำกว่าเกณฑ์อยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นปัญหาที่ทางโรงเรียนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการจัดกิจกรรมและการจัดให้มีการควบคุมภาวะโภชนาการของนักเรียนรวมถึงการออกกำลังกายเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายของนักเรียนให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลาการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้และการปฏิบัติ โดยการคัดเลือกเนื้อหาในแบบเรียนและเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวของนักเรียนซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันให้นักเรียนได้เรียนรู้ มุ่งให้นักเรียนได้ตระหนักถึงการมีสุขภาพอนามัยที่ดี เน้นในเรื่องของการปฏิบัติจริง เพื่อที่จะได้นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยครูเป็นเพียงผู้คอยให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางในการปฏิบัติ เตรียมสื่อและอุปกรณ์ ต่าง ๆ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูผู้สอนควรจะสอดแทรกเกี่ยวกับเรื่องการดูแลสุขภาพทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจให้กับนักเรียน โดยใช้วิธีบูรณาการในรายวิชาต่าง ๆ เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ มีทักษะ และสามารถนำไปเป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ ส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้ นักเรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รู้จักการดูแล การรักษาและการป้องกันตนเองให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อใช้พัฒนาทางด้านสุขภาพร่างกายของนักเรียน ให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่สดใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง”

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

วัตถุประสงค์ย่อย

1. เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ดังนี้
 - 2.1 เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม การเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 - 2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มีขั้นตอนและรายละเอียดในการดำเนินงานดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ในการสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 6 ชุด ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ การบริโภคอย่างถูกสุขลักษณะ การดูแลสุขภาพในช่องปากและฟัน การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค อารมณ์และความเครียด การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และนำชุดกิจกรรมที่เรียนรู้ที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นอาจารย์ที่สอนในมหาวิทยาลัย จำนวน 2 ท่าน เป็นเจ้าหน้าที่สาธิตสุข 1 ท่าน เป็นพยาบาลวิชาชีพ 1 ท่าน และเป็นครูผู้มีความรู้ประสบการณ์ในการสอนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 1 ท่าน พิจารณาความเหมาะสมสอดคล้องในองค์ประกอบต่าง ๆ ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ จากนั้นได้ทำการปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรม การเรียนรู้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ไป

ทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดชุมพลคีรี สังกัดเทศบาลเมืองแม่สอด อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก จำนวน 9 คน เพื่อปรับปรุงด้านการใช้ภาษาและรูปแบบของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ และทดลองให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดเทศบาลเมืองแม่สอด อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก จำนวน 30 คน เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามเกณฑ์ 75/75

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ระหว่างก่อนกับหลังที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

2.1 ขั้นตอนเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/1 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเทศบาลวัดมณีไพรสณฑ์ สังกัดเทศบาลเมืองแม่สอด อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

(1) ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 6 ชุด

(2) ข้อสอบวัดความรู้ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 50 ข้อ

2.2 ขั้นตอนศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/1 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเทศบาลวัดมณีไพรสณฑ์ สังกัดเทศบาลเมืองแม่สอด อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แบบวัดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 60 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/1 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเทศบาลวัดมณีไพรสณฑ์ สังกัดเทศบาลเมืองแม่สอด อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ผลการวิจัย

1. การสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

1.1 การพิจารณาความเหมาะสมขององค์ประกอบต่าง ๆ ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีความคิดเห็นว่าชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความเหมาะสมในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48

1.2 ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่ามีประสิทธิภาพเท่ากับ 78.18/79.06

2. ผลการศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ระหว่างก่อนกับหลังที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า

2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลการศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพระหว่างเรียนอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 3 ชุด ได้แก่ การบริโภคอย่างถูกสุขลักษณะ การดูแลรักษาสุขภาพในช่องปากและฟัน และการทดสอบสมรรถภาพทางกายและมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 3 ชุด ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพหลังเรียนโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในระดับมาก

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้นำประเด็นที่ค้นพบมาอภิปรายโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยผ่านการพิจารณาความเหมาะสมสอดคล้องขององค์ประกอบต่าง ๆ ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พบว่า โดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.48$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการบวนการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามขั้นตอนของหลักวิชาการและจิตวิทยาการเรียนรู้ โดยเริ่มจากการสำรวจปัญหาสุขภาพ ผลสรุปภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนในแต่ละภาคเรียน การใช้บริการห้องพยาบาล สมุดการตรวจสุขภาพด้วยตนเองของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีน้ำหนัก ต่ำกว่าเกณฑ์ เกินเกณฑ์ ผอม เตี้ย เริ่มอ้วน อ้วน นักเรียนขาดการออกกำลังกาย บริโภค

อาหารไม่ถูกหลักของโภชนาการ ฟันผุมาก ขาดการเรียนรู้วิธีการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ จึงได้นำปัญหาที่พบมาวิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุ ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 แนวการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ หนังสือ ตำราเรียน เอกสาร บทความ และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา และศึกษาและวิธีการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดกิจกรรม การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ กำหนดองค์ประกอบของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้มีการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดตลอดเวลา โดยมีการทดลองกับนักเรียน จำนวน 9 คน เพื่อหาความเหมาะสมของการใช้ภาษาและรูปแบบแก้ไขข้อผิดพลาดและสิ่งที่ควรจัดทำเพิ่มเติมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และเมื่อนำมาหาประสิทธิภาพ พบว่า ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 มีประสิทธิภาพด้านกระบวนการเป็น 80.91, 79.48, 80.55, 75.88, 75.46 และ 75.46 ตามลำดับ โดยมีผลรวมประสิทธิภาพด้านกระบวนการเท่ากับ 78.18 และมีประสิทธิภาพด้านผลลัพธ์เท่ากับ 79.06 นั่นคือ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพผ่านเกณฑ์ 75/75 คือ มีประสิทธิภาพเท่ากับ 78.18/79.06

2. ผลการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่าหลังการเรียนรู้โดยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการและขั้นตอนของซิมพ์สัน ซึ่งมีขั้นตอน 7 ขั้นตอน ดังนี้คือ ขั้นที่ 1 ขั้นการรับรู้ ขั้นที่ 2 ขั้นการเตรียมความพร้อม ขั้นที่ 3 ขั้นการตอบสนองภายใต้การควบคุม ขั้นที่ 4 ขั้นการให้ลงมือกระทำ ขั้นที่ 5 ขั้นกระทำอย่างชำนาญ ขั้นที่ 6 ขั้นการปรับปรุงและประยุกต์ใช้ ขั้นที่ 7 ขั้นการคิดริเริ่ม ซึ่งขั้นตอนในแต่ละขั้นตอนช่วยพัฒนานักเรียนดังนี้คือ ขั้นที่ 1 เป็นขั้นที่นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากเนื้อหาวิธีการต่าง ๆ ของชุดกิจกรรม ขั้นที่ 2 เป็นขั้นการเตรียมความพร้อมด้านวัสดุอุปกรณ์ การทำความเข้าใจในเนื้อหา วิธีฝึกปฏิบัติในแต่ละชุดกิจกรรม เพื่อไม่ให้เกิดการผิดพลาดในระหว่างที่มีการปฏิบัติกิจกรรม ขั้นที่ 3 เป็นขั้นการสาธิตของครู ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่ม โดยมีการกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติ ขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 เป็นขั้นที่นักเรียนจะต้องลงมือปฏิบัติโดยมีการปฏิบัติเป็นกลุ่ม เพื่อฝึกการทำงานร่วมกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การสามัคคี การแบ่งหน้าที่ในการรับผิดชอบเพื่อให้การปฏิบัติบรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละชุดกิจกรรม ขั้นที่ 6 เป็นขั้นที่นักเรียนต้องคิด ออกแบบ ประยุกต์ จากสิ่งที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจากขั้นที่ 4 และ 5 แล้วนำมาใช้ในชีวิตประจำวันโดยให้มีความเหมาะสมกับวัยของตนเอง

การศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียน พบว่า โดยภาพรวมนักเรียนมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยทั้งนี้อาจจะเนื่องจากชุดกิจกรรมแต่ละชุดได้นำนั้ให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริง

และมีการติดตามผลที่ได้จากการปฏิบัติพร้อมกับบันทึกผลการปฏิบัติโดยผ่านกระบวนการเรียนการสอนตาม ขั้นตอนของซิมพ์สัน 7 ขั้นตอน ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความตระหนักและเกิดพฤติกรรมได้ ก่อนข้างถาวร

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการเรียน โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเรียนการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นวิธีการเรียนการสอนที่แปลกใหม่จากเดิม ครูเป็นผู้ดำเนินการแต่เพียงผู้เดียวโดยไม่เน้นผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง แต่เมื่อนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นให้ความสนใจเป็นพิเศษและอยากที่จะเรียนรู้ อยู่ตลอดเวลาไม่รู้สีกเบื่อหน่าย นักเรียนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง มีความรับผิดชอบ แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และสามารถทราบผลการกระทำของตนเอง ซึ่งทำให้นักเรียนค้นพบความสำเร็จในการเรียนได้ด้วยตนเอง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับเวลานักเรียนมีความ พึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากในระหว่างที่มีการปฏิบัตินักเรียนบางกลุ่มคุยมากกว่าการปฏิบัติ กิจกรรมจึงทำให้เวลาไม่เพียงพอ ต่อการปฏิบัติกิจกรรมในบางกิจกรรม จึงทำให้ไม่บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบประเด็นสำคัญดังนี้

1.1 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย นักเรียนอาจไม่สามารถปฏิบัติได้ทุกคน หรือปฏิบัติได้ไม่ เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด กรณีนักเรียนมีโรคประจำตัวคือโรคหอบ – หืด ธารัสซีเมีย และม้ามโต วิธีการ แก้ไขคือให้นักเรียนได้เข้าร่วมปฏิบัติเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ถึงการมีสมรรถภาพทางกาย ที่ดีว่าควรปฏิบัติอย่างไรบ้าง เพื่อที่จะได้นำหลักการดังกล่าวนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง ให้ตนเองมี ร่างกายที่ดีแข็งแรงและสมบูรณ์

1.2 การปฏิบัติหรือพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งที่เกิดจากการมีความตระหนัก หรือมีเจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ควรเน้นให้นักเรียนได้มีการ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เช่น การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และควรมีการวอร์มร่างกายทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของ

กล้ามเนื้อ หรืออาจเปลี่ยนเป็นการปลูกพืชผักสวนครัว การเลี้ยงปลา ฯลฯ เพราะนอกจากเป็นการออกกำลังกายไปในตัวแล้วยังสามารถประกอบเป็นอาชีพเสริมหารายได้ให้กับครอบครัวได้อีกด้วย นอกจากการออกกำลังกายแล้วนักเรียนควรมีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การดึงข้อ 1 นาที ลูกนั่งครั้งละ 20-50 ครั้ง ดันพื้น ก้าวขึ้นลงบันได 1 นาที ก้มมือแตะพื้น การทำสะพานโค้ง วิ่งอ้อมหลัก วิ่งเก็บของ เพื่อเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้งด้านความความอดทน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่ว และความอ่อนตัว

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการรับประทานผักของนักเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยเน้นเนื้อหาให้กว้างขวาง และเจาะลึกยิ่งขึ้น เพื่อให้นักเรียนรู้คุณค่าของการรับประทานผักและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.2 ควรมีการติดตามผลระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง เพื่อดูพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนว่าคงทนอยู่ในระดับใด

เอกสารอ้างอิง

- ศึกษาธิการ, กระทรวง. แนวการจัดกระบวนการเรียนรู้ทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุภาพ
ของนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 – 3 และชั้นปีที่ 4 – 6. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
คุรุสภาลาดพร้าว, 2543 .
- _____. สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. ม.ป.ท. : 2545 .
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมอนามัย. สมุดบันทึกกิจกรรมอนามัยโรงเรียน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
ส่วนอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน. กรุงเทพฯ : สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2548.