บรรณานุกรม

หนังสือ

จันทรนิวัทธ์ เกษมสันต์, ม.ร.ว. และบุญชอบ พงษ์พานิช, บรรณาธิการ. กุมารเวชศาสตร์. เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, 2522.

นิพนธ์ สุขปรีดี. โสตทัศนศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพร่พิทยา, 2518

ประคอง กรรณสูต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

วันดี วราวิทย์, บรรณาธิการ. โรคโภชนาการ. 2 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาช่างจำกัด, 2520.

สุรีย์ จันทรโมลี. สุขศึกษาในโรงพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: บริษัทคอมมาลโด, 2516.

บทความ

ด้วน ชาวหนู. "การสอนสุขศึกษาเพื่อสุขภาพ." วารสารสุขศึกษา 1(เมษายน - มิถุนายน 2521): 33 - 36.

สัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ. "โรคท้องร่วง: ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติตนของมารดา." รามาธิบดีเวชสาร 1 (กรกฎาคม - กันยายน 2521): 160-166.

วันดี วราวิทย์ และคณะ. "การเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมมารดา." รามาธิบดีเวชสาร 1 (กรกฎาคม - กันยายน 2521): 153 - 159.

วลัย อินทรัมพรรย์. "อันตรายจากการขาดอาหารในเด็ก." โภชนาสาร 9 (ตุลาคม-ธันวาคม 2518): 36 - 39.

วสันต์ ศิลปสุวรรณ. "ข้อควรคำนึงในการให้โภชนศึกษา." วารสารสุขศึกษา 1 (กรกฎาคม - กันยายน 2521): 15 - 18.

เอกสารอื่น ๆ

ไชแสง ชวศิริ. "การสร้างสไลด์-เทปโปรแกรมวิชาการพยาบาลเรื่อง การวัดความดันโลหิต สำหรับนักศึกษาพยาบาล." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนก - พยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, 2520.

ประพิณ วัฒนกิจ. "การสร้างบทเรียนแบบโปรแกรมเรื่อง ความรู้การสำรวจตนเองเรื่องโรคเบาหวานสำหรับประชาชน." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, 2519.

พวงทิพย ชัยพิบาลสฤษดิ์. "การสร้างบทเรียนแบบโปรแกรมเรื่อง การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, 2519.

แพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, คณะ. ภาควิชากุมารเวชศาสตร์. "ชุดคำแนะนำการเลี้ยงบุตรของท่าน." กรุงเทพมหานคร: ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, ม.ป.ป..

. "คำแนะนำให้อาหารเสริมแก่เด็กและทารก." กรุงเทพมหานคร. ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, ม.ป.ป.

สาธารณสุข, กระทรวง. อนามัยดีแต่เล็ก อนาคตเด็กแจ่มใส. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักข่าวพาณิชย์, 2522.

สาธารณสุข, กระทรวง. โครงการวางแผนครอบครัว." คู่มือการศึกษา: วิธีป้องกันการตั้งครรภ์." กรุงเทพมหานคร: มิตรนราการพิมพ์, 2515.

สุนันท์ ปัทมาคม. "บทเรียนแบบโปรแกรมเรื่องการสอนแบบโปรแกรม." เอกสารประกอบการสอนวิชา Programmed Instruction กรุงเทพมหานคร: แผนกวิชาโสตทัศนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

_____. "บทเรียนแบบโปรแกรมสไลด์-เทป." เอกสารประกอบการสอนวิชา Programmed Instruction กรุงเทพมหานคร: แผนกวิชาโสตทัศนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

สุนันทา เอกเวชวิท. "บทเรียนสำเร็จรูปชนิดสไลด์ประกอบเสียงเทปสำหรับชั้นประถมปีที่ 6 เรื่องการขยายพันธุ์พืช." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาบรรณารักษศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

อนามัย, กรม. กองโภชนาการ. "คู่มือสอนแม่." กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักข่าวพาณิชย์, 2522.

____. กองอนามัยครอบครัว. "ความรู้เรื่องเด็ก." กรุงเทพมหานคร: สำนักข่าวพาณิชย์, 2521.

____. "คู่มือเลี้ยงเด็ก." กรุงเทพมหานคร: สำนักข่าวพาณิชย์, 2521.

Books

Anderson, Linnea, et al., Nutrition in Nursing. Philadelphia: J.B. Lippincott Comp., 1972.

Bedi, Yash Pal, Hygein and Public Health for Medical and Public Health Students. 8th ed. Delhi: Atma Ram & Son, 1966.

Brown, Jame W., Lewis, Richard B. and Harcherood, Fred F. A.V. Instruction Media and Method. 3d ed. New York: McGraw Hill Book Co., 1969.

Bugelski, B.R. The Psychology of Learning Applied to Teaching. 2d ed. Indianapolis: the Bobbs-Merrill Co., 1971.

Cameron, Margaret and Hafvander, Yngue. Manual on Feeding Infant and Young Children. 2d ed. New York: United Nation, 1976.

Dees, James and Hulse, Steward H. The Psychology of Learning. New York: McGraw - Hill Book Co,. 1967.

Fry, Edward B. Teaching Machines and Programmed Instruction. New York: McGraw - Hill Book Co., 1963.

Garret, Henry E. Testing for Teacher. 2d ed. New York: American Book Company, 1965.

Hass, Kenneth D. and Packer, Harry R. Preparation and Use of Audiovisual Aids. 3d ed. New Delhi: Printice Hall of India Ltd., 1964.

Marshall, Jon Clark and Hales, Loyde Wesley. Classroom Test Construction. Massachusetts: Addison Wesley Publishing Co., 1971.

Vaughan, Victor C. and McKay, R. James. Nelson Testbook of Pediatrics. 10th ed. Philadelphia: W.B. Suanders Comp., 1979.

Williams, Sue Rodwell. Essentials of Nutrition and Diet Therapy. Saint Louis: The C.V. Mosby Comp., 1978.

Wilson, Eva D., et al. Principle of Nutrition. 2d. ed. New York: John Wiley & Son Inc., 1965.

Articles

Al-Isi, Ismail J., Kanawatti, A.A. and McLoren, D.S. "Formal Education of Mother and their Nutritional Behavior." Journal of Nutrition Education 7 (January - March 1975): 22 - 24.

Annales Nestle' Editorial Committee. "Breast Feeding." Annales Nestle'. Vol. 39. Switzerland: Nestle' Scientific Dept., 1977.

Axelson, Julein M. and DelCampo, Diana S. "Improving Teenagers' Nutrition Knowledge through the Mass - Media." Journal of Nutrition Education 10 (January - March 1978): 30 - 33.

Barrett, Ken. "Guideline to the Preparation of Slide - Tape Programmed." Visual Education (June 1977): 21.

Beyrer, Mary K. "New aide for instruction." Journal of School Health 44 (January 1974): 47 - 49; (June 1974): 347 - 349; (November 1974): 522 - 524.

Cheek, D.B., et al. "Protein - Calorie malnutrition and the significant of cell mass relative to body length." The American Journal of Clinical Nutrition 30 (June 1977): 851 - 860.

Clements, E.M.B. "Changes in mean status and weight of British in the past seventy year." British Medical Journal 2 (October 1953): 897 - 900.

Hunt, Isabelle F., et al. "Effect of nutrition education on the nutrition status of low income pregnant women of Mexican decent." The American Journal of Clinical Nutrition 29 (June 1976): 675 - 684.

Jenkins, Suzana, et al. "Evaluation of the Nutrition Film Series 'Mulligan Stew'." Journal of Nutrition Education 7 (January - March 1975): 17 - 19.

Kanjnanithi, Phensri and Wray, Jo D. "Health Problem in Infant and Preschool Children in Marginal area of Bangkok." Unpublish Report Present at the Conference, Pediatric Society of Thailand. Bangkok: Ramathibodi Hospital, 1974.

Kelly, Richard. "Comparison of the effect of Positive and Nagative vicarious reinforcement.in an Operation Learning Task." Journal of Educational Psychology 57 (October 1966): 304 - 310.

Louslahti, Pirkko. "Nutrition Infant Behavior and Maternal Characteristic: a pilot study in West Bengal, India." The American Journal of Clinical Nutrition 29 (March 1976): 305 - 319,

Murry, Jeanne Brossart. "Use of Slide - Tape Programmed to Increase Identification of Health Behavior." Dissertation Abstract International 37 (July 1974): 3707.

Prema, K., Naidu, A. Nadamuni and Kumari, S. Neela. "Lactation and Fertility." The American Journal of Clinical Nutrition 32 (June 1979): 1298 - 1303.

Ullrich, Hellen D. Editorial. "Review audiovisual." Journal of Nutrition Education 10 (January - March 1978): 44 - 46; (July - September 1978): 136 - 138.

Vicary, Judith S. "Teaching Models Involving Affective Education." The Journal of School Health 46 (September 1976): 392 - 399.

Viseshakul, Duangmanee, et al. "The Nutrition Status of Hill Tribs Children and their Lactation Mothers." Journal of the Medical Association of Thailand 61 (January 1978): 26 - 28.

Wang, Mabel and Dwyer, Johanna T. "Reacting Chinese-American Children with Nutrition Education." Journal of Nutrition Education 7 (October - December 1975): 145 - 148.

ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

การคำนวณทางสถิติ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและระดับความยากของแบบทดสอบเกณฑ์ เมื่อเรียงลำดับคะแนนจากมากไปหาน้อยแล้วนำมาหาคุณภาพโดยใช้เทคนิคร้อยละ 33 มีรายละเอียดดังนี้

ข้อ	Rh	Rl	Di	Vi	ข้อ	Rh	Rl	Di	Vi
1	5	0	.25	.5	26*	10	7	.85	.3
2*	10	7	.85	.3	27	10	7	.85	.3
33	10	9	.95	.1	28*	8	4	.60	.4
4*	7	4	.55	.3	29	10	10	1.0	0
5*	7	4	.55	.3	30	8	4	.60	.4
6	7	9	.80	-.2	31	10	6	.80	.4
7	9	8	.85	.1	32	9	2	.55	.7
8	9	8	.85	.1	33	9	4	.65	.5
9	10	8	.90	.2	34	9	5	.70	.4
10	7	7	.70	0	35	10	10	1.0	0
11	10	10	1.0	0	36	8	8	.80	0
12*	10	6	.80	.2	37*	10	4	.70	.6
13	10	10	1.0	0	38*	9	7	.80	.2
14*	9	5	.70	.4	39	7	8	.75	-.1
15	9	10	.95	-.1	40	10	9	.95	.1
16*	10	6	.80	.4	41	6	1	.35	.5
17*	10	7	.85	.3	42*	8	5	.65	.3
18	5	5	.50	0	43	4	2	.30	.2
19*	10	7	.85	.3	44*	7	5	.60	.2
20*	10	7	.85	.3	45	8	7	.75	.1
21	1	3	.20	-.2	46*	10	1	.55	.9
22*	9	7	.80	.2	47*	8	5	.65	.3
23*	9	4	.65	.5	48	9	4	.65	.5
24	6	8	.70	-.2	49	9	10	.95	-.1
25	10	9	.95	.1	50*	9	6	.75	.3

* ข้อสอบที่ได้รับการคัดเลือก

Rh =- จำนวนผู้ที่ทำข้อสอบถูกในกลุ่มสูง

Rl = จำนวนผู้ที่ตอบข้อสอบถูกในกลุ่มต่ำ

Di = ระดับความยาก

Vi = ค่าอำนาจจำแนก

หา $Di = \frac{Rh + Rl}{Nh + Nl}$

หา $Vi = \frac{Rh - Rl}{Nh}$

เลือกเฉพาะข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป และมีระดับความยากง่ายอยู่ระหว่าง .40 - .85 ไปใช้เป็นแบบทดสอบทั้งหมด 20 ข้อ

ตารางที่ 5 วิธีคำนวณหาระดับความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ จากคะแนนของแบบทดสอบ 20 ข้อ ซึ่งวิเคราะห์แล้ว (จากตารางที่ 4) และนำมาใช้เป็นแบบทดสอบที่แท้จริง

คะแนน	X	f	fX	fX^2
18 - 20	19	7	133	2527
15 - 17	16	13	208	3328
12 - 14	13	4	52	676
9 - 11	10	5	50	500
6 - 8	7	-	--	
3 - 5	4	1	4	16
		30	447	7047

วิธีคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบ

มัชฌิมเลขคณิต (M) $= \frac{\Sigma fX}{N}$

$= \frac{447}{20}$

$= 14.9$

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) $= \sqrt{\frac{\Sigma fX^2}{N} - \left(\frac{fX}{N}\right)^2}$

$S.D.^2 = \frac{7047}{30} - (14.9)^2$

$= 234.9 - 222.01$

$= 12.89$

การคำนวณหาความเที่ยงของแบบทดสอบ

$$r_{KR21} = \frac{K}{K-1}\left[1 - \frac{M\left(1 - \frac{M}{K}\right)}{\sigma^2}\right]$$

$$= \frac{20}{20-1}\left[1 - \frac{14.9\left(1 - \frac{14.9}{20}\right)}{12.89}\right]$$

$$= \frac{20}{19}\left[1 - \frac{14.9 \times 0.26}{12.89}\right]$$

$$= \frac{20}{19}\left[1 - 0.30\right]$$

$$= \frac{20}{19} \times 0.70$$

$$= .73$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบทดสอบก่อนเรียน (I) และหลังเรียน (F) บทเรียน

คนที่	I	F	d	d^2	คนที่	I	F	d	d^2
1	11	13	2	4	21	14	15	1	1
2	15	16	1	1	22	15	19	4	16
3	13	11	-2	4	23	11	14	3	9
4	14	18	4	16	24	17	16	-1	1
5	12	13	1	1	25	15	13	-2	4
6	11	14	3	9	26	14	17	3	9
7	9	11	2	4	27	12	15	3	9
8	14	12	-2	4	28	12	19	7	49
9	13	18	5	25	29	17	18	1	1
10	15	17	2	4	30	13	19	6	36
11	13	12	-1	1	31	14	16	2	4
12	16	17	1	1	32	14	14	0	0
13	16	18	2	4	33	15	20	5	25
14	16	18	2	4	34	16	18	2	4
15	11	14	3	9	35	13	16	3	9
16	14	18	4	16	36	12	16	4	16
17	13	17	4	16	37	15	15	0	0
18	12	18	6	36	38	18	19	1	1
19	16	14	-2	4	39	16	19	3	9
20	17	18	1	1	40	15	16	1	1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 (ต่อ)

คนที่	I	F	d	d^2	คนที่	I	F	d	d^2
41	14	13	-1	1	61	15	16	1	1
42	12	16	4	16	62	19	18	-1	1
43	10	14	4	16	63	14	15	1	1
44	16	20	4	16	64	14	19	5	25
45	14	19	5	25	65	16	19	3	9
46	17	18	1	1	66	13	16	3	9
47	14	15	1	1	67	9	16	7	49
48	16	16	0	0	68	15	18	3	9
49	15	16	1	1	69	14	13	-1	1
50	14	17	3	9	70	18	20	2	4
51	16	14	-2	4	71	12	17	5	25
52	15	16	1	1	72	17	20	3	9
53	14	13	-1	1	73	17	20	3	9
54	16	18	2	4	74	16	19	3	9
55	17	19	2	4	75	15	18	3	9
56	8	10	2	4	76	17	20	3	9
57	17	16	-1	1	77	16	20	4	16
58	14	14	0	0	78	15	18	3	9
59	17	16	-1	1	79	15	13	-2	4
60	15	16	1	1	80	10	12	2	4
					รวม	1147	1304	157	687

I = คะแนนทดสอบก่อนเรียนบทเรียน

F = คะแนนทดสอบหลังเรียนบทเรียน

d = ผลต่างระหว่างคะแนนทดสอบก่อนและหลังเรียนบทเรียน

N = 80

การหาค่า t ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ของค่าคะแนนเฉลี่ยในการทำแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนบทเรียน สไลด์ - เทปโปรแกรม

โดยการนำข้อมูลที่แสดงไว้ในตารางที่ 6 มาคำนวณตามสูตรดังนี้

$$t = \frac{\bar{d}}{\sigma_{\bar{d}}}$$

เมื่อ $\bar{d}$ = มัชฌิมเลขคณิตของผลต่าง

$\sigma_{\bar{d}}$ = ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของผลต่าง

หาค่า $\bar{d}$ จากสูตร

$$\sigma_{\bar{d}} = \frac{S.D.d}{\sqrt{N - 1}}$$

เมื่อ $$S.D.d = \sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N} - \left(\frac{\Sigma d}{N}\right)^2}$$

$$= \sqrt{\frac{487}{80} - \left(\frac{157}{80}\right)^2}$$

$$= \sqrt{8.58 - 3.84}$$

$$= \sqrt{4.74}$$

$$= 2.177$$

$$\therefore \quad \sigma_{\bar{d}} = \frac{2.177}{\sqrt{80-1}}$$

$$= \frac{2.177}{8.888}$$

$$= .24$$

หาค่า $\bar{d}$ จากสูตร

$$\bar{d} = \frac{\Sigma d}{N}$$

$$= \frac{157}{80}$$

$$= 1.96$$

$$\therefore \quad t = \frac{1.96}{.24}$$

$$= 8.16$$

วิธีวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของบทเรียน สไลด์ - เทปโปรแกรม ตามเกณฑ์ที่กำหนด 75/75

ร้อยละ 75 ตัวแรก

คำนวณหาค่าร้อยละของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบฝึกหัดที่ผู้เรียนทำได้ถูกต้อง

คะแนนแบบฝึกหัดรวมของผู้เรียนทั้งหมด 80 คน = 486 คะแนน

ฉะนั้นค่าเฉลี่ยของผู้เรียน 1 คน = $\frac{486}{80}$ คะแนน

= 6.07 คะแนน

คิดเป็นร้อยละได้ = $\frac{6.07}{8} \times 100$

= 75.93

คำนวณหาค่าร้อยละของแบบฝึกหัดภายในบทเรียนแต่ละข้อที่ผู้เรียนตอบถูก

ตัวอย่าง เช่น แบบฝึกหัดข้อที่ 1 มีผู้เรียนตอบถูกต้อง 80 คน ใน 80 คน ฉะนั้นคิดเป็นร้อยละ 100

ร้อยละ 75 ตัวหลัง

คำนวณหาค่าร้อยละของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบทดสอบหลังเรียนบทเรียน

คะแนนแบบทดสอบของผู้เรียนทั้งหมด 80 คน = 1304 คะแนน

ฉะนั้นค่าเฉลี่ยของผู้เรียน 1 คน = $\frac{1304}{80}$ คะแนน

= 16.30 คะแนน

คิดเป็นร้อยละ = $\frac{16.30}{20}$ x 100

= 81.50

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์แบบฝึกหัดภายในบทเรียน

ข้อที่ \ คนที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
1																																													
2	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
3						×		×		×	×															×			×							×								
4	×					×		×		×											×		×		×											×				×				
5				×													×									×				×	×	×	×				×	×	×		×			×
6	×										×				×		×	×					×				×	×							×		×							
7			×					×											×			×		×				×	×			×	×		×						×	×	
8	×		×																																							×		
แบบฝึกหัดที่ตอบถูก จำนวน	4	7	5	6	7	5	7	4	7	5	5	7	7	7	6	7	5	6	6	7	6	6	6	6	6	5	5	6	7	6	5	5	6	7	5	6	4	6	6	6	6	6	6	7	5
แบบฝึกหัดที่ตอบถูก ร้อยละ	50	87.50	62.50	75	87.50	62.50	87.50	50	87.50	62.50	62.50	87.50	87.50	87.50	75	87.50	62.50	75	75	87.50	75	75	75	75	75	62.50	62.50	75	87.50	75	62.50	62.50	75	87.50	62.50	75	50	75	75	75	75	75	87.50	62.50

ข้อที่ \ คนที่	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	คะแนนแบบฝึกหัดแต่ละข้อ จำนวน	คะแนนแบบฝึกหัดแต่ละข้อ ร้อยละ
1																																				80	100
2	×	×	×		×	×	×	×	×		×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×		×	×	×	8	10
3					×			×													×						×	×								68	85
4																									×			×								69	86
5			×				×	×	×		×		×																					×	×	60	75
6			×		×								×					×							×											65	81
7																		×			×	×													×	64	80
8											×		×						×		×													×		72	90
แบบฝึกหัดที่ตอบถูก จำนวน	7	7	5	8	5	7	6	5	6	8	5	7	4	8	7	7	7	5	6	7	4	6	7	7	6	7	6	5	7	7	7	8	7	5	5	486	75.87
แบบฝึกหัดที่ตอบถูก ร้อยละ	87.50	87.50	62.50	100	62.50	87.50	75	62.50	75	100	62.50	87.50	50	100	87.50	87.50	87.50	62.50	75	87.50	50	75	87.50	87.50	75	87.50	75	62.50	87.50	87.50	87.50	100	87.50	62.50	62.50	486	75.96

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (Vi) และระดับความยากง่าย (Di) ของแบบฝึกหัดภายในบทเรียน โดยใช้เทคนิคร้อยละ 33

ข้อ	Rh	Rl	Di	Vi
1	26	26	0	1
2	6	0	.23	.11
3	25	17	.30	.80
4	26	21	.19	.90
5	26	15	.42	.78
6	26	12	.53	.73
7	25	16	.34	.78
8	26	21	.19	.90

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

บทถ่ายทำและบทพากย์ สไลด์ - เทปโปรแกรมเรื่อง "อาหารของทารก"

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทถ่ายทำ และบทพากย์สไลด์-เทปโปรแกรม
สำหรับประชาชนเรื่อง"อาหารของทารก"

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
1	M.S.	ดอกไม้	ดนตรีดังขึ้น 8 วินาที เบาลงแล้วคลอคำบรรยาย	
2	Cap.	บทเรียน สไลด์-เทปโปรแกรม เรื่อง "อาหารของทารก"	เรากำลังจะคุยกันเรื่องอาหารของทารกนะคะ	
3	M.S.	คนสองคนกำลังรับประทานอาหาร	คนทุกคนเกิดมาแล้วต้องกินอาหาร เราอาจจะขาดอะไร ๆ ได้หลายอย่าง แต่ขาดอาหารไม่ได้เลย	
4	M.S.	คนกำลังซักผ้า	ทุก ๆ วันคนต้องออกกำลัง ต้องใช้หัวคิด ร่างกายต้องเคลื่อนไหว	
5	M.S.	คนกำลังใช้หัวคิด	และอวัยวะต่าง ๆ ต้องทำตามหน้าที่ของมัน พลังเหล่านี้ได้มาจากอาหารทั้งสิ้น	
6	M.S.	เด็กขาดอาหาร	มีไม่น้อยที่ต้องเจ็บป่วยพิการเนื่องจากขาดอาหารหรือกินอาหารไม่ถูกส่วน/ดนตรีเบาลงแล้วหยุด	

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
7	M.S..	ดนกำลังรับประทานอาหาร	เอาละค่ะ ลองตอบคำถามข้อที่ 1 ดูซิค่ะ คำถามมีอยู่ว่า อาหารช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต มีกำลังทำงาน และทำให้อวัยวะต่างๆทำงานได้ตามปกติ ถูกหรือผิด ←—— 10 วินาที ——→ คุณตอบว่าถูกใช่ไหมคะ เก่งมากค่ะ	แบบฝึกหัดข้อที่ 1
8	Cap.	อาหาร ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต มีกำลังทำงานและอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ตามปกติ	อาหารช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตมีกำลังทำงานและอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ตามปกติ ต่อไปจะเป็นเรื่องอาหารหมู่ต่าง ๆ	
9	C.U.	ดอกไม้	ดนตรีดังขึ้น 12 วินาที เบาลงแล้วหยุด	
10	Cap.	อาหารหลัก 5 หมู่	อาหารที่คนเรากินอยู่ทุกวันนี้ พอจะแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ใหญ่ ๆ ได้ 5 หมู่ด้วยกัน	
11	M.S.	เด็กกำลังวัดส่วนสูงกับยีราฟ	อาหารหมู่ที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ได้แก่	

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
12	M.S.	อาหารหมู่โปรตีนซ้อนตัวอักษร "1 โปรตีน"	เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ ถั่ว-เขียว และถั่วเหลือง ซึ่งมีชื่อเรียกรวมกันว่าอาหารหมู่โปรตีน	
13	M.S.	อาหารหมู่คาร์โบ - ไฮเดรทซ้อนตัวอักษร "2 คาร์โบไฮเดรท"	อาหารหมู่ที่ 2 มีชื่อเรียกยาก ๆ ว่า "คาร์โบไฮเดรท ได้แก่พวกแป้งต่าง ๆ เช่น ข้าว เผือก มัน และรวมพวกน้ำตาลไว้ด้วย	
14	M.S.	ดนกำลังรีดผ้า	ข้าว เผือก มัน และน้ำตาล เหล่านี้ช่วยให้ร่างกายมีแรงทำงานและไม่อ่อนเพลีย	
15	M.S.	จานข้าวสวย	ทบทวนความเข้าใจกันหน่อยนะคะ คำถามข้อที่ 2 มีอยู่ว่า ข้าวมีคุณ - สมบัติช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตถูกหรือผิด ←——— 10 วินาที ———→ คำตอบก็คือ ผิด	
16	Cap.	ข้าว ช่วยให้ร่างกายมีกำลังทำงาน	เพราะข้าวเป็นอาหารประเภทแป้งจะช่วยให้ร่างกายมีกำลัง - ทำงาน	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
17	M.S.	ผักต่างๆซ้อนตัวอักษร "3 ผัก"	อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ผักต่าง ๆ ทั้งผักใบเขียว ฟักแฟง แตงกวา น้ำเต้า ฟักทอง มะเขือเทศ	
18	M.S.	ขวดวิตามินและมีภาพผักเลื่อนอยู่ด้านหลัง	ผักเหล่านี้ให้วิตามิน และเกลือแร่ ช่วยในการสร้างกระดูก ฟัน และควบคุมให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ	
19	M.S.	ผลไม้ต่างๆซ้อนตัว-อักษร "4 ผลไม้"	อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ผลไม้ต่างๆ ผลไม้เป็นต้นตอของวิตามิน และเกลือแร่เช่นเดียวกับผัก นอกจากนี้ผลไม้ที่มีรสหวาน ยังช่วยให้ร่างกายมีแรงทำงานเช่นเดียวกับอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลอีกด้วย	
20	M.S.	อาหารหมู่ไขมันซ้อนตัวอักษร "5 ไขมัน"	อาหารหมู่สุดท้ายที่เห็นอยู่ในภาพก็คือไขมัน ทั้งไขมันจากพืชและไขมันจากสัตว์ จะช่วยให้คุณมีกำลังทำงานและให้ความร้อนแก่ร่างกายได้มากค่ะ ต่อไปนี้เป็นคำถามข้อที่ 3	

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
21	M.S.	จานใส่มะพร้าว และถ้วยใส่น้ำกะทิ	มะพร้าวมีประโยชน์ช่วยในการควบคุมให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ ถูกหรือผิด ——— 10 วินาที ——— คุณตอบว่าผิดอีกใช่ไหมค่ะ ใช่แล้วค่ะ	แบบฝึกหัดข้อที่ 3
22	Cap.	มะพร้าว ช่วยให้ร่างกายมีแรงทำงานและให้ความอบอุ่น	เพราะว่ามะพร้าวเป็นไขมันพืชจะช่วยให้ร่างกายมีแรงทำงานและให้ความอบอุ่น	
23	M.S.	ผักและผลไม้	ผักและผลไม้ซิคะ ที่ช่วยควบคุมให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ นอกจากนี้ยังช่วยสร้างกระดูก และฟัน เพราะเป็นต้นตอของวิตามิน	
24	M.S.	อาหารทั้ง 5 หมู่จัดรวมกัน	จะเห็นได้ว่าอาหารแต่ละหมู่มีประโยชน์ที่แตกต่างกันออกไป ฉะนั้นเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต มีแรงทำงาน และอวัยวะต่างๆทำหน้าที่ได้ตามปกติ คุณจะต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพราะอาหารที่อยู่ต่างหมู่กันใช้แทนกันไม่ได้	

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
25	C.U.	ดอกไม้	ดนตรีดังขึ้น 12 วินาที เบาลงแล้วหยุด	
26	M.S.	แม่และลูก 2 คน	ย้อนกลับไปคิดถึงลูกของคุณบ้างนะคะ นับตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 1 ปี ทางการแพทย์เรียกเด็กวัยนี้ว่า "ทารก" ค่ะ	
27	M.S.	เด็กนอนคว่ำ	วัยทารกเป็นวัยที่ลูกของคุณมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก เดี๋ยวคว่ำ เดี๋ยวคืบ เผลอหน่อยเดียวก็คลาน นั่งและยืน	
28	M.S.	เด็กนอนคว่ำยกศีรษะ	ปีหนึ่งน้ำหนักของคุณอาจไม่ขึ้นเลย แต่ลูกของคุณจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตั้ง 3 เท่าตัวทีเดียวนะคะ	
29	M.S.	เด็กกำลังคลาน	การเปลี่ยนแปลงนี้แสดงว่าสมองและร่างกายของเด็กวัยทารกเจริญเติบโตเร็วมาก ทารกจึงต้องการอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่หรือถั่วเขียว, ถั่วเหลือง และไขมันมากกว่าอาหารหมู่อื่น ๆ	

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
30	M.S.	เด็กยืน	และเนื่องจากลำไส้ของเด็กยังอ่อน จึงต้องกินแต่อาหารที่ย่อยง่ายและเหมาะสมเท่านั้น ซึ่งคุณจะได้เรียนในตอนต่อไป หลังจากที่คุณตอบคำถามข้อที่ 4 เรียบร้อยแล้ว	
31	M.S.	เด็ก	คำถามข้อที่ 4 ทารกต้องการอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ และไขมันมากกว่าน้ำตาล ถูกหรือผิด ⟵ 10 วินาที ⟶ คุณตอบว่าถูกใช่ไหมคะ เก่งจริง ๆ ค่ะ	
32	Cap.	ทารก ต้องการเนื้อสัตว์ นมไข่และไขมัน	ทารกต้องการอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ และไขมัน	
33	C.U.	ดอกไม้	ดนตรีดังขึ้น 12 วินาที เบาลงแล้วหยุด	

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
34	M.S.	ทารกกำลังดูดนมแม่ (1)	อาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเด็กวัยทารกก็คือ "น้ำนมแม่" โดยเฉพาะน้ำนมที่ออกมาในระยะ 2-3 วันแรก จะมีสีเหลือง เรียกกันว่านม "น้ำ-เหลือง" นั้น มีประโยชน์มาก จึงไม่ควรบีบทิ้ง	
35	M.S.	ทารกที่สมบูรณ์	ทารกที่เลี้ยงด้วยน้ำนมแม่ แข็งแรงและไม่เจ็บป่วยบ่อยเท่ากับทารกที่เลี้ยงด้วยน้ำนมผสมอื่น ๆ โดยเฉพาะโรคท้องเสีย เพราะน้ำนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน และมีภูมิคุ้นกันโรคซึ่งน้ำนมชนิดอื่นไม่มี นอกจากนี้ ลูกของคุณจะไม่ค่อยมีปัญหาโรคภูมิแพ้อีกด้วยนะคะ	
36	M.S.	แม่กำลังให้นมลูกคนเล็ก ลูกคนโตกำลังก้มลงจูบหน้าผากน้อง	ในทางด้านจิตใจ เชื่อกันว่าลูกที่เลี้ยงด้วยน้ำนมแม่ จะรักและกตัญญูต่อแม่ เพราะแม่และครูมีความผูกพันกันอย่างใกล้ชิด ข้อดีอีกประการหนึ่งก็คือ ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วและมีลูกห่างลง เพราะร่างกายแม่จะปรับตัวไม่ให้ไข่สุกเป็นการคุมกำเนิดโดยธรรม-ชาติด้วยค่ะ	

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
37	M.S.	แม่กำลังทำความสะอาดหัวนม	การเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมแม่ สะดวก สะอาดและปลอดภัย เพราะน้ำนมแม่ไม่ต้องชง เพียงแต่แม่ต้องดูแลทำความสะอาดเต้านมทุกครั้งที่อาบน้ำ และล้างหรือเช็ดหัวนมให้สะอาดทุกครั้งก่อนให้ลูกดูดนม เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่อาจมี ถ้าหัวนมสกปรก	
38	M.S.	หญิงมีครรภ์กำลังดึงหัวนมข้างๆมีขวดน้ำมันมะกอก	การเตรียมหัวนมไว้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ได้ 3-4 เดือน ก็สำคัญมาก นวดหัวนมด้วยน้ำมันมะกอกดึงเบาๆ วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละหลาย ๆที แม่ที่มีหัวนมบุ๋มหรือบอด จะต้องทำบ่อยขึ้นเพื่อดึงหัวนมออก	
39	M.S.	กองเงิน และหมู ออมสิน	นอกจากนี้การเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมแม่ ยังเป็นการประหยัด เพราะน้ำนมแม่ไม่ต้องหาซื้อ เพียงแต่	

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
40	M.S.	หญิงมีครรภ์กำลังดื่มนม	ขณะที่ตั้งครรภ์และให้นมลูก คุณต้องกินพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว ผัก และผลไม้ให้เพิ่มมากขึ้น และไม่ต้องงดของแสลงใด ๆ เพียงเท่านี้น้ำนมของคุณก็จะมีคุณภาพดีและมีมากพอสำหรับลูก	
41	M.S.	ทารกกำลังดูดนมแม่ (2)	ลองทบทวนความเข้าใจของคุณอีกสักครั้งนะคะว่า หญิงมีครรภ์และแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมตนเองจะต้องกินอาหารพวกไขมันและแป้งเพิ่มมากขึ้น ถูกหรือผิด ตอบลงในแบบฝึกหัด ข้อที่ 5 ได้เลยค่ะ ←——— 10 วินาที ———→ ผิดค่ะ	
42	Cap.	อาหารที่ควรเพิ่มคือ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว ผักและผลไม้	อาหารที่ควรเพิ่มก็คือ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว ผัก และผลไม้	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
43	M.S.	ทารกกำลังดูดนมแม่ (3)	กลับมาคุยกันเรื่องการให้นมลูกต่อนะคะ น้ำนมแม่ใช้เลี้ยงลูกได้ตลอดวัยทารก ทารกแรกเกิดควรได้รับน้ำนมแม่ทุก 3-4 ชั่วโมง หรือเมื่อลูกหิว การให้แต่ละมื้อควรให้ลูกดูดทั้งสองข้าง สับเปลี่ยนกัน จนกว่าน้ำนมจะหมดซึ่งใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที	
44	M.S.	หญิงนั่งทำงานอยู่ที่โต๊ะทำงาน	คุณที่ต้องทำงานนอกบ้าน ควรเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมของคุณ ตลอดระยะเวลาที่พักหลังคลอด ส่วนระยะที่ไปทำงาน ควรให้ลูกดูดในตอนเช้า, เย็นและกลางคืน เต้านมที่คัดในตอนกลางวันควรใช้ที่ปั๊มน้ำนมปั๊มออก จะช่วยลดอาการคัดลงได้	
45	M.S.	กระป๋องนมผสมครบส่วนคู่กับนมข้นหวานและหางนมโดยมีกากะบาดที่นมข้นหวานและหางนม	ในมื้อที่แม่ไม่สามารถให้น้ำนมแม่ได้ ควรใช้นมผงดัดแปลงสำหรับทารกแทน แต่การผสมจะต้องสะอาดและถูกต้องตามสัดส่วนของนมแต่ละชนิด ห้ามใช้นมข้นหวานหรือหางนมเลี้ยงทารกอย่างเด็ดขาด	

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
46	C.U.	ดอกไม้	ดนตรีดังขึ้น 12 วินาที เบาลงแล้วหยุด	
47	M.S.	เด็กอายุ 6 เดือน กำลังคลาน	เมื่อทารกอายุประมาณ 6 เดือน น้ำนมแม่จะลดน้อยลงไม่พอกับความต้องการของทารกซึ่งเพิ่มมากขึ้น ทารกจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีประโยชน์ชนิดอื่น ๆ ร่วมด้วย และเพื่อให้ทารกได้คุ้นเคยกับอาหารที่ต้องกินต่อไปจึงควรให้กล้วยบดตั้งแต่อายุ 3 เดือน	
48	M.S.	มือกำลังครูดกล้วยน้ำหว้าและถ้วยใส่กล้วยน้ำหว้าบด โดยเห็นกล้วยน้ำหว้า 1 หวีเลื่อนอยู่ด้านหลัง	เลือกกล้วยน้ำว้าสุกมาก ๆ ครูดเอาแต่เนื้อกล้วย บดให้เหลว อาจเติมน้ำสุกได้เล็กน้อย เพื่อให้กลืนง่ายขึ้นแล้วป้อนด้วยช้อน ไม่ควรให้ดูดจากขวด	
49	M.S.	ทารกกำลังนอนคว่ำ	คำถามข้อที่ 6 เริ่มให้กล้วยบดแก่ทารกได้ตั้งแต่อายุ 1 เดือน ถูกหรือผิด ←—— 10 วินาที ——→ เร็วเกินไปใช่ไหมคะ การให้กล้วยบดเร็วเกินไปจะทำให้เด็กดูดนมแม่ซึ่งมีคุณประโยชน์มากกว่าได้น้อยลง	แบบฝึกหัดข้อที่ 6

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
50	Cap.	เริ่มให้กล้วยบดอายุ 3 เดือน	ดังนั้นจึงไม่ควรให้กล้วยบดแก่ทารกก่อนอายุ 3 เดือน	
51	M.S.	ถ้วยข้าว ถ้วยน้ำซุป และถ้วยข้าวบดน้ำซุป	นอกจากนี้ยังเริ่มให้ข้าวบดผสมน้ำต้มกระดูกหรือน้ำแกงจืดที่ไม่ใส่ผงชูรสได้อีกด้วย	เน้น "ไม่ใส่ผงชูรส"
52	M.S.	ป้อนอาหารเด็ก	การเริ่มให้อาหารใหม่ ๆ ควรเริ่มให้ครั้งน้อยๆแล้วค่อยๆเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของเด็กและรอดูอาการแพ้ผื่นคันหรือหอบหืด 1-2 สัปดาห์ แล้วจึงค่อยเริ่มอาหารชนิดใหม่ต่อไป	
53	M.S.	ถ้วยข้าวบด, ไข่ต้ม	เมื่อทารกเคยชินกับข้าวบดดีแล้วก็เริ่มให้ไข่แดงต้มสุก ผสมข้าวบดได้ไม่ควรใช้ไข่แดงที่เป็นยางมะตูมเพราะย่อยยาก	
54	M.S.	จานใส่ผักและถ้วยใส่ผักบด	เมื่อทารกอายุครบ 4 เดือนเริ่มผสมผักลงในข้าวบดได้อีกอย่างหนึ่ง	
55	M.S.	จานใส่เนื้อสัตว์และมีหมูสับอยู่บนเขียง	พอลูกของท่านอายุครบ 5 เดือนก็เริ่มให้เนื้อสัตว์ได้	

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
56	M.S.	มือกำลังใช้ช้อนบดข้าวในตะแกรง ข้างๆมีชามข้าวต้ม หมูสับผสมผัก มีภาพผักและหมูสับอยู่ในจากเลื่อนๆอยู่ด้านหลัง	อาหารของทารกก็จะประกอบด้วยข้าว, เนื้อสัตว์และผัก ต้มรวมกันจนเปื่อย แล้วบดให้ละเอียดด้วยตะแกรงลวด หรือกระชอน อย่างไรก็ตามการเตรียมอาหารและภาชนะที่ใส่จะต้องสะอาด	
57	M.S.	จานใส่ข้าว,ถั่วเหลือง และถ้วยข้าวบดถั่วเหลือง	ถ้าเนื้อสัตว์ไม่มี ใช้ข้าวบดถั่วเหลืองหรือข้าวบดถั่วเขียวแทนก็ได้	
58	M.S.	ทารกอายุ 6 เดือน กำลังคลาน	เมื่อทารกอายุ 6 เดือนให้ข้าวบดแทนน้ำนมแม่ได้หนึ่งมื้อ แต่ต้องให้เวลาเดียวกันในแต่ละวัน	
59	M.S.	ทารกกำลังนั่ง	อายุ 7 - 8 เดือนให้ผลไม้ได้ทุกชนิดตามฤดูกาล	
60	M.S.	ทารกอายุ 9 เดือน กำลังยื่นเกาะโต๊ะ	พอทารกอายุ 9 เดือนให้ข้าวบดเพิ่มขึ้นได้อีก 1 มื้อ รวมเป็น2มื้อต่อวัน และให้ไข่ได้ทั้งไข่แดงและไข่ขาว	

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
61	M.S.	ทารกอายุ 1 ขวบกำลังวิ่ง	เมื่อลูกของคุณอายุครบ 1 ขวบ ให้ข้าวบดเพิ่มเป็น 3 มื้อตามเวลาอาหารผู้ใหญ่และอาหารละเอียดน้อยลงได้	
62	M.S.	ป้อนอาหารเด็ก (2)	เอาล่ะคะตอบคำถาม 2 ข้อสุดท้ายได้เลยค่ะ ข้อ 7 ใช้ถั่วเขียวหรือถั่วเหลืองแทนเนื้อสัตว์ได้ ถูกหรือผิด ←——— 10 วินาที ———→ ข้อ 8 ให้ข้าวบดตามเวลาอาหารผู้ใหญ่ได้เมื่ออายุครบ 1 ขวบ ถูกหรือผิด ←——— 10 วินาที ———→ คุณตอบว่าถูกทั้ง 2 ข้อใช่ไหมคะ เก่งมากค่ะ	
63	M.S.	พยายามป้อนข้าวขณะเด็กเบือนหน้าหนี	ข้อควรจำอีก 2 ประการสุดท้ายก็คือ อย่าบังคับขู่เข็ญให้ทารกกินอาหารโดยเฉพาะอาหารที่เริ่มใหม่และ	

กรอบที่	การถ่ายทำ	ลักษณะภาพ	คำบรรยาย/ดนตรี	หมายเหตุ
64	M.S.	น้ำหวาน น้ำอัดลม และกระป๋องกลูโคส ทำเครื่องหมายกากะบาดแสดงว่าไม่ใช้	ไม่ควรให้น้ำหวานหรือน้ำอัดลมแก่ทารก	
65	M.S.	เด็กกำลังนั่ง	คุณแม่ขา เลี้ยงหนูให้สมบูรณ์อย่างนี้นะคะ ดนตรีดังขึ้น 10 วินาที เบาลงแล้วคลอคำบรรยาย	
66	Cap.	สุภาพ ชีระประทีป ผู้จัดทำ	ผู้จัดทำหวังว่าคุณคงได้รับความรู้ไม่มากก็น้อย	
67	Cap.	สวัสดี	สวัสดีค่ะ	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.

คู่มือการใช้ สไลด์ - เทปโปรแกรมเรื่อง "อาหารของทารก"

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชื่อโปรแกรม บทเรียนสไลด์-เทปโปรแกรมเรื่อง "อาหารของทารก"

ผู้ใช้ ประชาชน

พื้นความรู้ ประถมปีที่ 4 สามารถอ่านและเขียนหนังสือไทยได้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้เข้าใจถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหารประเภทต่าง ๆ
2. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมมารดา
3. เพื่อให้ความรู้เรื่องอาหารเสริม, วิธีการเตรียมอาหารเสริมและการให้อาหารเสริมแต่ละชนิดแก่ทารกให้ถูกต้องตามวัยทั้งปริมาณและคุณภาพ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนจะสามารถ

1. แยกประเภทอาหารและอธิบายประโยชน์ของอาหารหมู่ต่าง ๆ ได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 หมู่
2. อธิบายถึงคุณประโยชน์ของการเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมมารดาได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ข้อ
3. อธิบายถึงการปฏิบัติของมารดาที่เลี้ยงทารกด้วยน้ำนมตนเองได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ข้อ
4. อธิบายเหตุผลของการให้อาหาร และบอกระยะเวลาที่เริ่มให้อาหารเสริมได้
5. อธิบายวิธีการเตรียมอาหารเสริมแต่ละชนิดได้ถูกต้อง
6. อธิบายหลักและข้อควรปฏิบัติในการให้อาหารเสริมได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ข้อ

ส่วนประกอบของบทเรียน สไลด์-เทปโปรแกรมเรื่อง "อาหารของทารก"

1.	สไลด์สี จำนวน	67 ภาพ
2.	เทปบันทึกคำบรรยาย นาน 18 วินาที	1 ม้วน
3.	บทถ่ายทำและบทพากย์	1 เล่ม
4.	แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนบทเรียน	เท่าจำนวนผู้เรียน
5.	กระดาษคำตอบแบบฝึกหัดในบทเรียน	เท่าจำนวนผู้เรียน

บทบาทหน้าที่ของผู้สอน

1. เตรียมสิ่งต่อไปนี้ให้พร้อม

ก. บทเรียนสไลด์-เทปโปรแกรมเรื่อง "อาหารของทารก"

ข. จอรับภาพ เครื่องฉายสไลด์ และเครื่องเล่นเทปชนิดมี ซินโครไนร์เซอร์

ค. สถานที่ ห้องต้องมีแสงสว่างเพียงเล็กน้อยเพื่อให้ได้ภาพชัดเจน

2. ศึกษาบทเรียนจากบทถ่ายทำและบทพากย์ให้เข้าใจ

3. ศึกษาการใช้อุปกรณ์เครื่องฉายสไลด์ และเครื่องเล่นเทปให้เข้าใจ

4. ติดตั้งและทดลองเครื่องฉายสไลด์และเครื่องเล่นเทปให้อยู่ในสภาพที่พร้อมเมื่อเสร็จแล้ว

5. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนบทเรียนโดยไม่จำกัดเวลาเมื่อเสร็จแล้ว

6. แจกกระดาษคำตอบแบบฝึกหัดภายในบทเรียน พร้อมทั้งอธิบายวิธีการเรียนและการทำแบบฝึกหัดอย่างชัดเจน

7. เริ่มเปิดเครื่องฉายสไลด์และเครื่องเล่นเทปให้ผู้เรียนได้เรียนโดยสงบปราศจากสิ่งรบกวน

8. เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดลง ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนบทเรียน

9. ตรวจแบบทดสอบก่อน-หลังเรียนบทเรียนและแบบฝึกหัดภายในบทเรียน

ถ้าผู้เรียนทำได้ถูกต้อง ตามเกณฑ์แสดงว่าผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียน แต่ถ้าผู้เรียนตอบไม่ถูกต้องนัก หรือมีความสงสัย หรือติดตามบทเรียนไม่ทัน ก็ให้ย้อนกลับไปศึกษาใหม่ได้จนกว่าจะเข้าใจ

แบบทดสอบก่อน-หลังบทเรียน สไลด์-เทปโปรแกรมเรื่อง "อาหารของทารก" จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ท่านเห็นว่าถูกและเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่ท่านเห็นว่าผิด

..... 1. การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์เพียงอย่างเดียวจะช่วยให้ร่างกายมีกำลังในการทำงาน

..... 2. เราสามารถใช้ข้าวแทนเนื้อสัตว์ได้

..... 3. อาหารประเภทไขมันช่วยเพิ่มกำลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

..... 4. ทารกที่เลี้ยงด้วยน้ำนมแม่มักจะไม่มีอาการท้องเสีย

..... 5. การเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมแม่เกิดโรคภูมิแพ้ได้ง่าย

..... 6. แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมตนเองมดลูกจะเข้าอู่เร็วและมีลูกห่าง

..... 7. การเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมแม่จะให้ได้ผลสมบูรณ์ แม่จะต้องเตรียมหัวนมและเต้านมตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์

..... 8. นมผงใช้เลี้ยงทารกได้ดีกว่านมแม่

..... 9. นมข้นหวานใช้เลี้ยงทารกแทนน้ำนมแม่ได้

..... 10. คุณภาพและปริมาณของน้ำนมแม่ ขึ้นอยู่กับอาหารที่แม่รับประทาน

..... 11. ควรบีบ "นมน้ำเหลือง" ทิ้งเพื่อเป็นการล้างท่อน้ำนม

..... 12. ให้ทารกรับประทานข้าวบดหรือกล้วยบดตั้งแต่อายุ 3 เดือน เพื่อฝึกหัดให้คุ้นเคยกับอาหารที่จะรับประทานต่อไป

..... 13. เพื่อให้ทารกเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ควรเริ่มให้ทารกรับประทานข้าวบดให้เร็วเท่าที่จะทำได้

..... 14. ไข่แดงที่ใช้ผสมข้าวบด ควรใช้ไข่แดงที่ต้มเป็นยางมะตูมจะช่วยให้ทารกกลืนได้ง่าย

..... 15. เติมผงชูรสในน้ำซุบหรือน้ำแกงจืดที่ใช้ผสมข้าวบดได้เล็กน้อย เพื่อให้ข้าวบดมีรสดีขึ้น

..... 16. อาหารผสมของทารกควรประกอบด้วย เนื้อสัตว์, ผัก และข้าว

..... 17. ให้อาหารเสริมแทนน้ำนมแม่ได้ 1 มื้อ เมื่ออายุ 6 เดือน

..... 18. พยายามบังคับให้ทารกรับประทานอาหารเสริมมาก ๆ จะทำให้ทารกอิ่มและไม่ร้องกวน

..... 19. จะให้อาหารเสริมเวลาใดก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกในแต่ละวัน

..... 20. น้ำดื่มสำหรับทารกต้องใส่น้ำตาล เพื่อให้ทารกดูดดีขึ้น

แบบฝึกหัดในบทเรียน เรื่อง "อาหารของทารก"
จงเขียนวงกลมล้อมรอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ก ถูก ข ผิด
2. ก ถูก ข ผิด
3. ก ถูก ข ผิด
4. ก ถูก ข ผิด
5. ก ถูก ข ผิด
6. ก ถูก ข ผิด
7. ก ถูก ข ผิด
8. ก ถูก ข ผิด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสาว สุภาพ ธีระประทีป เกิดวันที่ 29 เมษายน 2491 ที่จังหวัดระยอง สำเร็จการศึกษาครุศาสตร์บัณฑิต สาขาพยาบาลศึกษา ปีการศึกษา 2516 จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ระดับ 4 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย