

ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเอง  
และทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2558  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING WORK-BASED  
LEARNING ON SELF-CARE AND COMMUNICATION SKILLS OF THIRD GRADE STUDENTS

Miss Bussakorn Chalermssinsuwan



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2015

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้  
ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการ  
สื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3

โดย

นางสาวบุษกร เฉลิมสินสุวรรณ

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

.....คนบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อะเคื้อ กุลประสูติติก)

บุษกร เฉลิมสินสุวรรณ : ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 (EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING WORK-BASED LEARNING ON SELF-CARE AND COMMUNICATION SKILLS OF THIRD GRADE STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ศ. ดร. จินตนา สราวุธพิทักษ์, 170 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร หลังทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 60 คน โรงเรียนวิชูทิศ กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน จำนวน 30 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน จำนวน 8 แผน แบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน แบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองและแบบประเมินทักษะการสื่อสาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน ด้วยค่า “ที”

ผลการวิจัยพบว่า

1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา      หลักสูตรและการสอน      ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา      สุขศึกษาและพลศึกษา      ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2558

# # 5783337227 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT / WORK-BASED LEARNING / SELF-CARE / COMMUNICATION SKILLS

BUSSAKORN CHALERMSINSUWAN: EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING WORK-BASED LEARNING ON SELF-CARE AND COMMUNICATION SKILLS OF THIRD GRADE STUDENTS. ADVISOR: PROF. JINTANA SARAYUTHPITAK, Ph.D., 170 pp.

The purposes of this study were: 1) to compare the average score of the self-care and communication skills before and after implementation of the experimental group students and the control group students 2) to compare the average score of the self-care and communication skills after implementation between the experimental group students and the control group students. The sample was 60 students from the third grade of Wichutit School, Bangkok. Thirty students in experimental group were assigned to study under the health education learning management using work-based learning while the other thirty students in the control group were assigned to study with the conventional teaching methods. The research instruments were composed of eight learning activity plans using work-based learning, self-care skills test by students, self-care skills survey by parents and communication skills assessment. The data were analyzed by means, standard deviations and t-test

The research findings were as follows:

1) The mean scores of the of the self-care and communication skills of the experimental group students after learning were significantly higher than before learning at .05 levels.

The mean scores of the self-care and communication skills of the control group students after learning were found no difference significant than before learning at .05 levels.

2) The mean scores of the self-care and communication skills of the experimental group students after learning was significantly higher than the control group students at .05 level.

Department: Curriculum and Instruction Student's Signature .....

Field of Study: Health and Physical Education Advisor's Signature .....

Academic Year: 2015

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาและการดูแลเอาใจใส่อย่างดียิ่งจาก ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้สละเวลาให้ คำปรึกษา แนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยในครั้งนี้ด้วยดี ตลอดจน การให้กำลังใจและความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์ ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อะเค็๋ กุลประสูติติก กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อะเค็๋ กุลประสูติติก อาจารย์จินตนา บรรลือศักดิ์ อาจารย์พิรุณเทพ เพชรบุรี ที่ได้สละเวลาให้คำแนะนำและตรวจ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กราบขอบพระคุณ อาจารย์นันทนธชนม์ สังฆรักษาสัตย์ อาจารย์วัลย์พร ภู่มะณี และ คณาจารย์โรงเรียนวิชูทิศ กรุงเทพมหานคร ที่ให้ความร่วมมือ อำนวยความสะดวก สนับสนุนและ เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยในครั้งนี้ และขอบคุณนักเรียนชั้น ป.3/1 และ ป.3/3 ซึ่งเป็นกลุ่ม ตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือและตั้งใจทำกิจกรรมเป็นอย่างดีตลอดช่วงการทำวิจัย

ขอขอบคุณ พี่น้อง นิสิตปริญญาโทสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุ ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจตลอดระยะเวลาที่เข้า ศึกษาในระดับปริญญาโทมาบัดนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ คุณพ่อ พี่ชาย และญาติพี่น้องทุกท่าน ที่ คอยให้การสนับสนุนทางด้านการศึกษาและเป็นกำลังใจอันมีค่ายิ่งตลอดจนสำเร็จการศึกษา

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย .....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย .....	6
ขอบเขตของการวิจัย .....	6
นิยามศัพท์ .....	7
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย .....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	8
1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 .....	9
1.1 การจัดการเรียนรู้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน .....	9
1.2 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์.....	11
1.3 คุณภาพผู้เรียน เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 .....	12
1.4 สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษาปีที่ 3.....	13
2. การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา.....	14
2.1 จุดประสงค์ในการสอนสุขศึกษา.....	14

2.2	ปรัชญาและหลักการเบื้องต้นในการสอนสุขศึกษา ระดับประถมศึกษา .....	16
3.	การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน .....	18
3.1	ความหมายของการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน.....	18
3.2	แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน .....	19
3.3	ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน .....	21
4.	ทักษะการดูแลตนเอง.....	24
4.1	ความหมายของทักษะการดูแลตนเอง.....	24
4.2	การวัดและประเมินผลเกี่ยวกับทักษะการดูแลตนเอง.....	26
5.	ทักษะการสื่อสาร .....	27
5.1	ความหมายของทักษะการสื่อสาร .....	27
5.2	การวัดและประเมินผลทักษะการสื่อสาร .....	29
6.	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	32
6.1	งานวิจัยในประเทศ.....	32
6.2	งานวิจัยต่างประเทศ.....	34
7.	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	36
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย .....	37
ขั้นที่ 1	การเตรียมการทดลอง .....	39
1.1	การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	39
1.2	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	39
1.3	การสร้างเครื่องมือและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	39
ขั้นที่ 2	การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	47
2.1	การกำหนดแบบแผนการทดลอง .....	47
2.2	การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง.....	48



2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	48
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ .....	49
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
3.2 สถิติที่ใช้.....	50
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	51
ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน ก่อน และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ การเรียนรู้ด้วยการทำงานและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบ ปกติ.....	51
ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน หลัง การทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การ เรียนรู้ด้วยการทำงานกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ .....	63
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	73
สรุปผลการวิจัย.....	73
1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุข ศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการ จัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ.....	74
2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดย ใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชา สุขศึกษาแบบปกติ .....	75
อภิปรายผลการวิจัย.....	76
1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการ ทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	76
1.1 ทักษะการดูแลตนเอง.....	76

1.2 ทักษะการสื่อสาร.....	78
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	79
2.1 ทักษะการดูแลตนเอง.....	79
2.2 ทักษะการสื่อสาร.....	81
ข้อเสนอแนะ.....	82
1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	82
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	83
รายการอ้างอิง.....	84
ภาคผนวก.....	89
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	90
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย.....	92
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	94
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	146
ภาคผนวก จ การวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	157
ภาคผนวก ฉ ภาพกิจกรรมการจัดการเรียนรู้.....	166
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	170

## สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 การสอนสุขศึกษาที่เน้นพฤติกรรมสุขภาพและธรรมชาติของเด็กแต่ละระดับชั้น .....	15
ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติกับแบบใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน.....	41
ตารางที่ 3 แบบแผนการทดลอง.....	47
ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม .....	48
ตารางที่ 5 เรื่องและจำนวนคาบของแผนการเรียนรู้ .....	49
ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม .....	51
ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ .....	52
ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ.....	54
ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม .....	55
ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ	56
ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ	58
ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม .....	60
ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายด้านและรายประเด็น .....	61
ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายด้านและรายประเด็น.....	62

ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้  
ประเมินหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ..... 63

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้  
ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นราย  
ข้อ ..... 64

ตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดย  
ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม... 66

ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดย  
ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม  
จำแนกเป็นรายข้อ ..... 66

ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารหลังการทดลองระหว่าง  
นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ..... 68

ตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสาร หลังการทดลองระหว่าง  
นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายด้านและรายประเด็น ..... 69

## สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	38
ภาพที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม .....	70
ภาพที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดย ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่ม ควบคุม .....	71
ภาพที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	72



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนไว้ 5 ประการ ดังนี้ 1) ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัด และลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม 2) ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิด วิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศในการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม 4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น 5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2551)

เมื่อวิเคราะห์เป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พบว่า มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรมค่านิยม สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเอง ตลอดจน

มีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตามเป้าหมายของหลักสูตร ผู้สอนจะต้องพยายามคัดสรร กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนจะต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เป็น เครื่องมือที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายและสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนที่หลักสูตรกำหนด กระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน อาทิ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง และกระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง ล้วนเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนควร ได้รับการฝึกฝน พัฒนา เพราะจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี บรรลุเป้าหมายของ หลักสูตร ผู้สอนจึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถเลือกใช้ ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมวิชาการ, 2551; กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

จากข้อมูลการสำรวจสภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนระดับชั้นประถมศึกษาของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เมื่อ พ.ศ.2555 พบว่า เด็กมีน้ำหนักค่อนข้างมากและมากเกินไปเกินเกณฑ์ร้อยละ 17.3 มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์และค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์ร้อยละ 6.7 เป็นโรคหทัยร้อยละ 11.2 ฟันแท้ผุ ร้อยละ 60.5 และมีภาวะเหงือกอักเสบมีหินปูนร้อยละ 59.9 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพทั่วไป ได้แก่ อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ร้อยละ 94.4 สระผมทุกวันร้อยละ 35.4 ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำเป็นประจำร้อยละ 74.8 ล้างเป็นบางครั้งร้อยละ 24.3 และไม่ล้างมือร้อยละ 0.9 ในประเด็นการล้างมือ พบว่า การล้างมือทุกครั้ง ด้วยน้ำและสบู่คิดเป็นร้อยละ 68.8 ล้างมือก่อนรับประทานอาหารเป็นประจำร้อยละ 44.1 ล้างบางครั้ง ร้อยละ 53.9 ใช้ช้อนกลางตักอาหารทุกครั้งร้อยละ 51.1 ใช้ช้อนกลางเป็นบางครั้งร้อยละ 39.8 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า รับประทานอาหารเข้าทุกวันร้อยละ 64.3 รับประทานอาหารเข้าบางวันร้อยละ 31.3 รับประทานอาหารกลางวันทุกวันร้อยละ 78.5 รับประทานอาหารกลางวันบางวันร้อยละ 21.1 รับประทานอาหารเย็นทุกวันร้อยละ 74.1 รับประทานอาหารเย็นบางวันร้อยละ 24.5 รับประทานอาหารก่อนนอน ทุกวันร้อยละ 13.2 และรับประทานอาหารก่อนนอนบางวันร้อยละ 45.8 รับประทานอาหาร ประเภทต้ม ต้มน้ำ ต้มไก่ เลือดหมู เลือดไก่ เนื้อสัตว์ทุกวันร้อยละ 24.7 รับประทานอาหารทะเลทุกวัน ร้อยละ 11.1 รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันร้อยละ 6.7 รับประทานอาหารผัก ผลไม้ทุกวันร้อยละ 54.3 รับประทานอาหารประเภทผัด ทอด ต้มที่มีการปรุงด้วยกะทิทุกวันร้อยละ 13.4 รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ร้อยละ 1.8 ต้มนมจืดทุกวันร้อยละ 44.1 ต้มน้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีรสหวานทุกวันร้อยละ 26.0 นอกจากนี้ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพได้ทำการสำรวจการปฏิบัติด้านสุขภาพเด็กอายุ 6-15 ปี เมื่อ พ.ศ.2553 พบว่า เด็กไทยส่วนมากมีพฤติกรรมในการบริโภคน้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีรสหวานสูงถึงร้อยละ 97.5 และรับประทานขนมกรุบกรอบร้อยละ 97.6 พฤติกรรมการแปร่งฟัน พบว่า แปร่งฟันตอนเช้าหลังตื่นนอนทุกวัน ร้อยละ 93.8 แปร่งฟันหลังอาหารกลางวันที่บ้านทุกวันร้อยละ 29.7 แปร่งฟันหลังอาหารกลางวันที่โรงเรียน

ทุกวันร้อยละ 31.5 แปรงพังก่อนนอนทุกวันร้อยละ 69.9 แปรงพังก่อนนอนเป็นบางครั้งร้อยละ 24.9 นอกจากนี้ จากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากรของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เมื่อ พ.ศ. 2552 พบประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กอายุ 6-14 ปี ว่า ในแต่ละวันเด็กรับประทานอาหารเช้าหลักครบทั้ง 3 มื้อในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น แต่ขณะเดียวกันเด็กที่รับประทานอาหารเช้ามากกว่า 3 มื้อก็เพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าเช่นกัน แม้จะดูเหมือนเป็นเรื่องที่ดีแต่หากพิจารณาถึงกลุ่มอาหารที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของเด็ก จะพบว่า เด็กรับประทานอาหารเช้าในกลุ่มขนมทานเล่นและขนมกรุบกรอบสูงสุดถึงร้อยละ 96.0 ตามมาด้วยกลุ่มอาหารประเภทไขมันสูงร้อยละ 94.6 และเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวานร้อยละ 68.7 ข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของสำนักงานสถิติแห่งชาติเมื่อ พ.ศ. 2555 ยังพบว่า เด็กไทยออกกำลังกายลดลง แม้ที่ผ่านมาหลายภาคส่วนได้มีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันอย่างต่อเนื่องก็ตาม แต่ก็ยังพบว่า ในปี 2554 มีเด็กเพียงร้อยละ 60.1 เท่านั้นที่ออกกำลังกาย เป็นตัวเลขที่ลดลงอย่างมากเมื่อเทียบกับผลสำรวจเมื่อปี 2550 ที่พบว่า มีเด็กออกกำลังกายถึงร้อยละ 73.1 นอกจากนี้เด็กไทยอายุ 6-11 ปี มีความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 45.12 ซึ่งจัดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (50-100) (กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2555; กองทันตสาธารณสุข, 2550; ชูติมา ศิริกุลชยานนท์, 2556; สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2548, 2552, 2555; สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข, 2557)

ข้อมูลปัญหาสุขภาพดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นจำนวนมากมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสม ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นความรับผิดชอบของครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาที่จะต้องจัดการเรียนการสอนตามปรัชญาการสอนสุขศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น คือ การจัดการเรียนการสอนที่เน้นทักษะการปฏิบัติ ผู้เรียนจะต้องได้รับประสบการณ์ตรงหรือได้ลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งก็คือการมีทักษะการดูแลตนเองนั่นเอง (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2558; สุขชาติ โสมประยูร, 2542) ทักษะการดูแลตนเอง หมายถึง การดูแลสุขภาพของตนเอง โดยบุคคลดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทางสุขภาพด้วยตนเอง การตัดสินใจ รวมถึงการสื่อสารในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการปฏิบัติตนหลังรับบริการสุขภาพ เพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสวัสดิภาพของตนเอง ทักษะการดูแลตนเองนับเป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคล เป็นการกระทำที่มีเป้าหมายและตั้งใจ ประกอบด้วยทักษะการดูแลตนเอง ในด้านการบริโภคอาหาร การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ (Orem, 2011; WHO, 1987; จรุง วรบุตร, 2550)

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นไม่สามารถเข้าใจในประเด็นที่ครูได้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ ส่งผลให้ไม่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเกิดเป็นทักษะการดูแลตนเองได้นั้น พบว่า ปัจจัยที่สำคัญคือ การขาดทักษะการสื่อสารเป็นสำคัญ ทักษะการ



สื่อสาร หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดข้อมูลด้านสุขภาพจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร ด้วยวิธีการ ฟัง พูด อ่าน และเขียน เพื่อถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพ ทักษะคิด ตลอดจนประสบการณ์ในชีวิต ซึ่งการสื่อสารจะประสบความสำเร็จได้นั้น ผู้ส่งสารและผู้รับสารต้องมีเป้าหมายในการสื่อสารที่สอดคล้องกัน การที่เด็กขาดทักษะการดูแลตนเองและมีทักษะการสื่อสารที่ไม่ถูกต้องทำให้เด็กเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพส่งผลให้ต้องหยุดเรียน เป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม รวมทั้งส่งผลเสียต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว ผู้สอนจำเป็นจะต้องศึกษาทำความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถเลือกใช้ในการจัดการกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนผู้เรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นจะต้องเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง ได้รับการส่งเสริมให้มีทักษะการสื่อสารที่ถูกต้องเพื่อนำไปสู่การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้เพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2558; สุชาติ โสมประยูร, 2542; หนึ่งหทัย ขอผลกลางและกิตติ กัญภัย, 2552)

ผลการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร พบว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน (Work-Based Learning) เป็นการจัดการเรียนรู้ในยุคปฏิรูปที่สามารถพัฒนาผู้เรียนทั้งในด้านทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารอย่างได้ผล เนื่องจากเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการกระทำ การลงมือปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ซึ่งทำให้ผู้เรียนได้รับและเกิดประสบการณ์ตรง ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง อีกทั้งเป็นการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างแท้จริง เพพเพิร์ต (Papert, 1980) กล่าวถึงทฤษฎีการสร้างสรรค้ความรู้โดยการสร้างสรรค์ชิ้นงาน ว่า หากผู้เรียนมีโอกาสได้สร้างความรู้และนำความคิดของตนเองไปสร้างสรรค์ชิ้นงานขึ้นโดยอาศัยสื่อและเทคโนโลยีที่เหมาะสม จะช่วยให้ความคิดนั้นเป็นรูปธรรมมากขึ้น ซึ่งหมายถึงการสร้างความรู้ขึ้นในตนเอง ความรู้ที่สร้างขึ้นมาจะมีความหมายอยู่คงทนและไม่ลืมง่าย นอกจากนั้น ยังสามารถถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นเข้าใจในความคิดของตนได้ และความรู้ที่สร้างขึ้นจะเป็นฐานที่มั่นคงช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะการดูแลตนเองจากการทำงาน ชิ้นงาน หรือการฝึกปฏิบัติที่เกี่ยวกับการดูแลตนเอง พร้อมทั้งสามารถแสดงความคิดเห็นถามตอบอย่างเข้าใจซึ่งก็คือ ทักษะการสื่อสารนั่นเอง (กาญจนา คุณารักษ์, 2553; สราวุธ ปึ้งผลพูล, 2555)

การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน มีแนวทางการจัดการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นเตรียม เป็นการเตรียมความพร้อมผู้เรียนในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยกำหนดจุดประสงค์ของงานที่จะปฏิบัติและรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจลักษณะของงาน
- 2) ขั้นฝึกฝนประสบการณ์ เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเกี่ยวกับการ

ดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่านและเขียน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ขณะปฏิบัติงาน ทั้งชิ้นงานและภาระงาน มุ่งค้นคว้าหาความคิดรวบยอดจากประสบการณ์หรือสิ่งที่พบเห็นในชีวิตประจำวันจากการปฏิบัติเรื่อง การดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการทำงานเป็นรายบุคคล หรือกลุ่มย่อยก็ได้ เพื่อหาวิธีการและความรู้เฉพาะบุคคลหรือของกลุ่มย่อย 3) ขึ้นพิจารณาถึงการนำไปใช้ เป็นการเสนอผลงานการดูแลสุขภาพของตนเองหรือของกลุ่มย่อยที่ได้จากการฝึกฝน ประสบการณ์ เป็นการสร้างองค์ความรู้ ส่งเสริมทักษะการสื่อสารแก่ผู้เรียน และเป็นการเชื่อมโยงระหว่างภาคทฤษฎีและการปฏิบัติ 4) ขึ้นสรุปและประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้จากชิ้นงานหรือภาระงานหรือการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองที่ได้รับมอบหมาย ความรู้สึกเกี่ยวกับงานที่ได้ปฏิบัติ พร้อมทั้งประเมินสาเหตุปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานและวิธีการแก้ไขปัญหาทั้งทักษะการปฏิบัติ และทักษะการสื่อสาร ซึ่งการจัดการเรียนการสอนดังกล่าว มีฐานการเกิดและความเชื่อจากกลุ่มทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองโดยการสร้างสรรค์ชิ้นงาน (Constructionism) พัฒนาโดยเพเพิร์ต (Papert, 1980) ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองโดยการสร้างสรรค์ชิ้นงาน (Constructionism) ถูกนำมาใช้ในวงการศึกษา โดยมีแนวคิดว่าการเรียนรู้ที่ดีและทรงประสิทธิภาพเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะต้องมีกระบวนการสร้างสรรค์องค์ความรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนจะต้องสร้างความหมายให้กับสิ่งที่สนใจด้วยตนเองและอยู่ในบริบทที่แท้จริงของผู้เรียนเอง จากนั้นผู้เรียนได้มีโอกาสนำความรู้ที่สร้างสรรค์ขึ้นมานั้นไปสร้างสรรค์เป็นชิ้นงานขึ้นมา เป็นการทำให้เห็นความคิดที่เป็นรูปธรรม เพราะเมื่อผู้เรียนสร้างสิ่งใดขึ้นมาในโลกก็หมายถึงการสร้างความรู้ในตนเองขึ้นมา ทั้งนี้ ทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยตนเองด้วยการสร้างสรรค์ชิ้นงาน (Constructionism) เป็นการคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) ด้วยการสร้างสรรค์ชิ้นงาน (Work Piece Construction) ที่เป็นผลผลิตจากองค์ความรู้ ดังนั้นผู้สอนจึงควรพิจารณาในการใช้สื่อ เทคโนโลยี วัสดุและอุปกรณ์การเรียนรู้ต่าง ๆ ที่เหมาะสมในการให้ผู้เรียนได้สร้างสรรค์การเรียนรู้และผลงานของผู้เรียนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการสื่อสาร 4 ด้าน ได้แก่ การฟัง พูด อ่านและเขียน จนเกิดองค์ความรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (Ellis, 2003; Willis, 1996; ไพฑูรย์สินลารัตน์, 2558)

จากเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ ค่านิยม สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเอง สอดคล้องกับปรัชญาการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนต้นที่เน้นพฤติกรรมด้านทักษะการปฏิบัติ และข้อกำหนดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้ผู้เรียนมีทักษะการสื่อสาร รวมทั้งจากสภาพปัญหาสุขภาพของเด็กวัยเรียนระดับ

ประถมศึกษาตอนต้นที่ยังคงมีอยู่มากในปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ผลของการจัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3

### คำถามการวิจัย

การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและ ทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ได้หรือไม่และมากน้อยเพียงใด

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะ การดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลัง ทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร หลังทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

### สมมติฐานการวิจัย

การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานส่งผลต่อทักษะการดูแลตนเอง และทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 โดย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร หลังทดลองระหว่างนักเรียน กลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคปลาย ปีการศึกษา 2558 จำนวน 34,274 คน

2. ตัวแปร

- 1.1 ตัวแปรอิสระ คือ การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน
- 1.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร

## นิยามศัพท์

**การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน** หมายถึง การเรียนการสอนโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเตรียม เป็นการเตรียมความพร้อมผู้เรียนในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง ได้แก่ การนำเข้าสูบทเรียน กำหนดจุดประสงค์ของงานที่จะปฏิบัติ และรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจในลักษณะของงาน 2) ขั้นฝึกฝนประสบการณ์ เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่านและเขียน ทั้งชิ้นงานและภาระงาน มุ่งค้นคว้าหาความคิดรวบยอดจากประสบการณ์หรือสิ่งที่พบเห็นในชีวิตประจำวันจากการปฏิบัติ เรื่อง การดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการทำงานเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มย่อยก็ได้ เพื่อหาวิธีการและความรู้เฉพาะบุคคลหรือของกลุ่มย่อย 3) ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้ เป็นการเสนอผลงานการดูแลสุขภาพของตนเองหรือของกลุ่มย่อยที่ได้จากการฝึกฝนประสบการณ์ เป็นการสร้างองค์ความรู้ ส่งเสริมทักษะการสื่อสาร และเป็นการเชื่อมโยงระหว่างภาคทฤษฎีและการปฏิบัติ 4) ขั้นสรุปและประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้จากชิ้นงานหรือภาระงานหรือการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองที่ได้รับมอบหมาย

**ทักษะการดูแลตนเอง** หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตน ในเรื่องการบริหารโภชนาการ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ โดยใช้แบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน และแบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

**ทักษะการสื่อสาร** หมายถึง ความสามารถในการด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน ในเรื่องการบริหารโภชนาการ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ โดยใช้แบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่สามารถส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร
2. เป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนในการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน
3. นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารสูงขึ้น

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
  - 1.1 การจัดการเรียนรู้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
  - 1.2 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์
  - 1.3 คุณภาพผู้เรียน เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
  - 1.4 สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษาปีที่ 3
2. การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา
  - 2.1 จุดประสงค์ในการสอนสุขศึกษา
  - 2.2 ปรัชญาและหลักการเบื้องต้นในการสอนสุขศึกษา ระดับประถมศึกษา
3. การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน (Work-Based Learning)
  - 3.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน
  - 3.2 แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน
  - 3.3 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน
4. ทักษะการดูแลตนเอง
  - 4.1 ความหมายของทักษะการดูแลตนเอง
  - 4.2 การวัดและประเมินผลเกี่ยวกับทักษะการดูแลตนเอง
5. ทักษะการสื่อสาร
  - 5.1 ความหมายของทักษะการสื่อสาร
  - 5.2 การวัดและประเมินผลทักษะการสื่อสาร
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 6.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 6.2 งานวิจัยต่างประเทศ
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย

## 1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

### 1.1 การจัดการเรียนรู้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชน

ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตามเป้าหมายหลักสูตร ผู้สอนพยายามคัดสรรกระบวนการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้โดยช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านสาระที่กำหนดไว้ในหลักสูตร 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ รวมทั้งปลูกฝังเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะต่าง ๆ อันเป็นสมรรถนะสำคัญให้ผู้เรียนบรรลุตามเป้าหมาย

#### 1) หลักการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึดประโยชน์ที่เกิดกับผู้เรียน กระบวนการจัดการเรียนรู้ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียน สามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เน้นให้ความสำคัญทั้งความรู้ และคุณธรรม

#### 2) กระบวนการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนจะต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายเป็นเครื่องมือที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายของหลักสูตร กระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน อาทิ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการทางสังคม กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการจัดการ กระบวนการวิจัย กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย

กระบวนการเหล่านี้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝน พัฒนา เพราะจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี บรรลุเป้าหมายของหลักสูตร ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถเลือกใช้ ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3) การออกแบบการจัดการเรียนรู้

ผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตรสถานศึกษาให้เข้าใจถึงมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสาระการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน แล้วจึงพิจารณาออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยเลือกใช้วิธีสอนและเทคนิคการสอน สื่อ แหล่งเรียนรู้ การวัด และประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพและบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด

### 4) บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตร ทั้งผู้สอนและผู้เรียนควรมีบทบาท ดังนี้

#### 4.1) บทบาทของผู้สอน

4.1.1) ศึกษาวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล แล้วนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผน การจัดการเรียนรู้ ที่ท้าทายความสามารถของผู้เรียน

4.1.2) กำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ด้านความรู้ และทักษะกระบวนการ ที่เป็นความคิดรวบยอด หลักการ และความสัมพันธ์ รวมทั้งคุณลักษณะอันพึงประสงค์

4.1.3) ออกแบบการเรียนรู้และจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เพื่อนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมาย

4.1.4) จัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และดูแลช่วยเหลือผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้

4.1.5) จัดเตรียมและเลือกใช้สื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยีที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน

4.1.6) ประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนด้วยวิธีการที่หลากหลาย เหมาะสมกับธรรมชาติของวิชาและระดับพัฒนาการของผู้เรียน

4.1.7) วิเคราะห์ผลการประเมินมาใช้ในการซ่อมเสริมและพัฒนาผู้เรียน รวมทั้งปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

#### 4.2) บทบาทของผู้เรียน

4.2.1) กำหนดเป้าหมาย วางแผน และรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง

4.2.2) เสาะแสวงหาความรู้ เข้าถึงแหล่งการเรียนรู้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อความรู้ ตั้งคำถาม คิดหาคำตอบ หรือหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ

4.2.3) ลงมือปฏิบัติจริง สร้างสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ

4.2.4) มีปฏิสัมพันธ์ ทำงาน ทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มและครู

4.2.5) ประเมินและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะตามเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นความสำคัญนั้น ผู้สอนต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการ ทั้งนี้ ผู้สอนต้องมีความรู้ ความเข้าใจ กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบต่าง ๆ และต้องศึกษาหลักสูตรสถานศึกษาให้เข้าใจถึงมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสาระการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับ ผู้เรียน ซึ่งส่วนหนึ่งคือ ทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร เพื่อพิจารณาออกแบบการจัดการ เรียนรู้โดยเลือกใช้วิธีสอนและเทคนิคการสอน สื่อ แหล่งเรียนรู้ การวัดและประเมินผลที่เหมาะสม เพื่อ การจัดการกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 1.2 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มี คุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึง ประสงค์ ดังนี้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1) ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรอง เพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและ ความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเอง และสังคม

2) ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิด อย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3) ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจ ความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มา ใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการ ดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่



ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

กล่าวโดยสรุป สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน 5 ประการ เป็นองค์ประกอบของความสามารถในการใช้ทักษะ ซึ่งเป็นความสามารถของผู้เรียนที่จะนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ สมรรถนะด้านความสามารถในการสื่อสารนั้น ผู้สอนสามารถพัฒนาผู้เรียนได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กระบวนการปฏิบัติ การลงมือทำจริง เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียน ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยจึงกำหนดให้ทักษะการสื่อสารเป็นตัวแปรตามหนึ่งที่ศึกษาในงานวิจัยนี้

### 1.3 คุณภาพผู้เรียน เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดคุณภาพผู้เรียน เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ดังนี้

1) มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

2) มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่น และการออกกำลังกาย

3) ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม

4) ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย

5) มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

6) ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ

7) ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น ด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ

8) ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

#### 1.4 สาร มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษาปีที่ 3

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดสาระ มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดการเรียนรู้ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา ระดับประถมศึกษาปีที่ 3 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ดังนี้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 1: อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 2: เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

ตัวชี้วัดที่ 3: ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 1: อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

ตัวชี้วัดที่ 2: อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ตัวชี้วัดที่ 3: บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดที่ 1: อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค

ตัวชี้วัดที่ 2: จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่

ตัวชี้วัดที่ 3: เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม

ตัวชี้วัดที่ 4: แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี

ตัวชี้วัดที่ 5: สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดที่ 1: ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง

ตัวชี้วัดที่ 2: แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ

ตัวชี้วัดที่ 3: แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

กล่าวโดยสรุป จากการวิเคราะห์สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ทักษะการดูแลตนเองและทักษะ การสื่อสารเป็นทักษะที่กำหนดในสาระที่ 4 มาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ 1,2,3,4,5 เรื่องการบริโภค อาหาร การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การ แปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ มีความเหมาะสมที่จะนำมาจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ ด้วยการทำงาน ซึ่งเป็นขอบเขตสาระการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในงานวิจัยนี้

## 2. การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา

**2.1 จุดประสงค์ในการสอนสุขศึกษา** (Sarayuthpitak, 2011, 2012; จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2557, 2558; สุขชาติ โสมประยูรและเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์, 2553)

จุดประสงค์ในการเรียนการสอน เป็นกรอบหรือแนวทางให้ครูจัดและดำเนินการสอนได้อย่าง เหมาะสมสอดคล้องกับนโยบายที่วางไว้ อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้ครูได้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ รวมถึงการวัดประเมินผลการจัดการเรียนการสอนว่านักเรียนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปจากเดิมหรือไม่

จุดประสงค์สำคัญในการสอนสุขศึกษา มี 3 ด้าน ดังนี้

1) ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Knowledge) หมายถึง การที่นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจใน เนื้อหาสาระต่าง ๆ ของวิชาสุขศึกษามากขึ้นจากเดิม เช่น หลังจากการสอนเรื่องการแปรงฟันไปแล้ว นักเรียนมีความรู้โดยสามารถอธิบายได้ว่าลักษณะของแปรงสีฟันที่ดีนั้นเป็นอย่างไร สามารถบอก ประโยชน์ของการแปรงฟันและโทษของการไม่แปรงฟันได้ รวมทั้งสามารถบอกวิธีการแปรงฟันที่ ถูกต้องได้ เป็นต้น

2) ทักษะคิดด้านสุขภาพ (Health Attitude) หมายถึง การที่นักเรียนมีทัศนคติหรือปฏิกิริยา ด้านความรู้สึกนึกคิดต่อเรื่องสุขภาพดีขึ้น หรือเพิ่มมากขึ้น เช่น หลังจากการสอนเรื่องการแปร่งฟันไปแล้ว นักเรียนเกิดความสนใจต่อการแปร่งฟัน เช่น ขอให้ผู้ปกครองซื้อแปรงสีฟันและยาสีฟันให้ มีความปรารถนาให้ฟันตนเองขาวสะอาดอยู่เสมอด้วยการบอกให้ผู้ปกครองทราบ เป็นต้น

3) การปฏิบัติด้านสุขภาพ (Health Practice) หมายถึง การที่นักเรียนได้กระทำหรือมีความสามารถในเชิงปฏิบัติในเรื่องสุขภาพ หรือสวัสดิภาพอย่างถูกต้องเหมาะสมกว่าเดิม เช่น หลังจากการสอนเรื่องการแปร่งฟันไปแล้ว นักเรียนสามารถแปร่งฟันได้อย่างถูกวิธี และนำเอาวิธีการแปร่งฟันไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

การสอนสุขศึกษาให้นักเรียนเกิดความรู้และทัศนคติที่ดีด้านสุขภาพ จะช่วยให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้องทางสุขภาพ โดยการสอนสุขศึกษาควรเน้นทั้งความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน ทั้งในระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอุดมศึกษา โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในบทเรียนด้วยการฝึกปฏิบัติ พร้อมทั้งคำนึงถึงความพร้อม ความสามารถ และความต้องการของเด็กในระดับต่าง ๆ ปรากฏดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** การสอนสุขศึกษาที่เน้นพฤติกรรมสุขภาพและธรรมชาติของเด็กแต่ละระดับชั้น

ชั้น	อันดับ 1	อันดับ 2	อันดับ 3
อนุบาลและประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-3)	การปฏิบัติ	เจตคติ	ความรู้
ประถมศึกษาตอนปลาย (ป.4-6)	เจตคติ	การปฏิบัติ	ความรู้
มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-3)	เจตคติ	การปฏิบัติ	ความรู้
มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-6)	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ
อุดมศึกษา	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ

กล่าวโดยสรุป จุดประสงค์ในการสอนสุขศึกษา สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ผู้สอนควรจะเน้นเรื่องการปฏิบัติให้มากเป็นอันดับหนึ่ง เนื่องจากปัญหาสุขภาพของผู้เรียนที่ยังคงพบอยู่มาก รวมทั้งจิตวิทยาแห่งการเรียนรู้ของเด็กวัยประถมศึกษาตอนต้น เพื่อให้เด็กปฏิบัติตนได้

ถูกต้อง ซึ่งจัดเป็นการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่สำคัญ เพราะการที่เด็กจะมีสุขภาพ และสวัสดิภาพที่ดี ใต้อุปการะของที่สำคัญก็คือ สุขปฏิบัติ ครูจึงควรเน้นการปฏิบัติเป็นอันดับหนึ่ง ทักษะคิดและความรู้ ควรเน้นเป็นอันดับสองและสามตามลำดับ เนื่องจากมีความจำเป็นน้อยกว่าการปฏิบัติ ซึ่งทักษะคิดใน ระยะเวลานี้จะได้มาในลักษณะผลพลอยได้จากการปฏิบัติและการสอนของครู และความรู้จะได้มาโดย บังเอิญหรือทางอ้อมมากกว่า ซึ่งหมายถึงในขณะที่นักเรียนปฏิบัติจะเกิดความรู้ขึ้นมาด้วย

**2.2 ปรัชญาและหลักการเบื้องต้นในการสอนสุขศึกษา ระดับประถมศึกษา** (Sarayuthpitak, 2012; จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2558; สุชาติ โสมประยูรและเอมอัชมา วัฒนบูรานนท์, 2542, 2553)

### 2.2.1 ปรัชญาการสอนสุขศึกษา

สุขศึกษาเป็นแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับ สุขภาพให้แก่ทุกคนในโรงเรียน เพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านสุขภาพ ทักษะคิด และการปฏิบัติในการดูแล ตนเองที่ถูกต้องและการใช้ทักษะชีวิต อันนำไปสู่การรู้จักดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งทางร่างกาย จิตใจและ สังคม รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและเหมาะสม ดังนั้นเพื่อให้การเรียนการสอน วิชาสุขศึกษาบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้การสอนสุขศึกษาจึงต้องวางแนวคิดหรือปรัชญาการ สอนไว้ ดังนี้

1) โรงเรียนควรจัดโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนซึ่งมี 8 องค์ประกอบ คือ การจัด สิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ การจัดสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การจัดสวัสดิภาพและความปลอดภัย การ ตรวจสุขภาพและการป้องกันโรค การจัดอาหารและโภชนาการโรงเรียน การส่งเสริมสุขภาพครูและ บุคลากร การเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา การร่วมมือของพ่อแม่ ผู้ปกครองและชุมชน เพื่อ เป็นการจัดประสบการณ์ทางการเรียนรู้โดยตรงให้แก่เด็กได้อย่างเป็นรูปธรรม

2) การสอนสุขศึกษา ควรสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพเข้าไปในวิชาอื่น ๆ พร้อมทั้งจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรตามสภาพการณ์ในท้องถิ่นเมื่อพบปัญหาสุขภาพ

3) การสอนสุขศึกษา ควรส่งเสริมเนื้อหาสุขภาพทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ให้มากเท่ากับเนื้อหาสุขภาพด้านร่างกาย

4) การสอนสุขศึกษาควรเน้นการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลให้มากพอ ๆ กับการรับผิดชอบ ที่บุคคลจะมีต่อชุมชนนั้น ๆ

5) การสอนสุขศึกษาจะบรรลุผลสำเร็จได้ ถ้ามีความร่วมมืออย่างดีระหว่างบ้าน โรงเรียนและชุมชน

### 2.2.2 หลักการเบื้องต้นในการสอนสุขศึกษา ระดับประถมศึกษา

การสอนสุขศึกษา ระดับประถมศึกษา การสอนที่ดีขึ้นอยู่กับหลักการหลายประการ ครูแต่ละคนต้องพยายามทำให้การสอนมีความหมายและบรรลุผล เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม

ในการเรียนการสอนมากที่สุด จัดกิจกรรมหรือวิธีสอนที่หลากหลายและเหมาะสมกับเนื้อหาที่สอน ควรเน้นการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันมากกว่าทฤษฎีหรือเนื้อหา ใช้สื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหาและประเมินผลการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายของการสุศึกษา หลักการสอนสุศึกษา ระดับประถมศึกษา มีดังนี้

- 1) ทบทวนและสอนซ้ำเกี่ยวกับสุภาพที่ตืออยู่เสมอ
- 2) พยายามสอนนักเรียนแต่ละคนให้ทั่วถึง พร้อมกับกระตุ้นให้นักเรียนได้พัฒนาสุภาพของตัวเอง และยึดถือค่านิยมที่ดีทางสุภาพด้วย
- 3) สอนให้นักเรียนแต่ละคนรับผิดชอบสุขนิสัยของตนเอง
- 4) จุดมุ่งหมายของการสอน คือ ทำให้นักเรียนมีความสุข ปรับตัวได้ดีและมีสุภาพสมบุรณ์
- 5) บทเรียนทุกบทควรน่าสนใจ ตรงตามความต้องการและความสามารถของนักเรียน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบที่ดีต่อตัวเองและต่อส่วนรวม
- 6) สอนสุศึกษาให้สัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของนักเรียน เน้นการปฏิบัติและเนื้อหาที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต
- 7) บุรณาการและสัมพันธ์เนื้อหากับประสบการณ์ของวิชาสุศึกษากับวิชาอื่น ๆ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 8) ในการสอนควรใช้สื่อการเรียนจากวิทยาศาสตร์ เช่น วิชากายภาพ สรีระศาสตร์และอื่น ๆ เข้าช่วย ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและสามารถแก้ปัญหาสุภาพของตนเองได้ดีขึ้น
- 9) สื่อการเรียนทุกชนิดที่นำมาใช้ควรสัมพันธ์กับเรื่องสุภาพของนักเรียน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสุภาพของตนเองได้
- 10) การใช้เด็กสอนเด็กหรือการใช้เพื่อนสอนเพื่อน เป็นแนวคิดที่ให้เด็กแบ่งปันความรู้ ทศนคติ หรือพฤติกรรมอื่น ๆ ซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างเสริมทักษะการปฏิบัติและสวัสดิปฏิบัติให้แก่กันได้วิธีหนึ่ง
- 11) การจัดให้นักเรียนได้มีการอภิปรายประกอบบทเรียนจะเป็นการช่วยนักเรียนได้มีโอกาสร่วมแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ เพื่อพัฒนาความคิด ได้แลกเปลี่ยนความรู้หรือประสบการณ์ ได้ซักถามหรือตอบปัญหาซึ่งกันและกัน
- 12) การเล่นเกมการศึกษา ปกติเด็กทุกคนจะชอบการเล่นเกมต่าง ๆ มาก เพราะเป็นปกติธรรมชาติของเด็กอยู่แล้ว ดังนั้น ถ้าครูได้เลือกใช้เกมบางอย่างประกอบการสอนวิชาสุศึกษาด้วย นักเรียนก็จะได้รับประโยชน์มากขึ้น เพราะการเล่นเกมต่าง ๆ นี้เป็นการเล่นปนเรียนและสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของบรรยากาศในห้องเรียนได้เป็นอย่างดี

กล่าวโดยสรุป ปรัชญาการสอนสุขศึกษา เป็นแนวคิดในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพแก่ทุกคนในโรงเรียน เพื่อสร้างองค์ความรู้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติด้านสุขภาพที่ถูกต้อง อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและเหมาะสม โดยหลักเบื้องต้นในการสอนสุขศึกษา ระดับประถมศึกษา ผู้สอนต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหา จุดประสงค์ในการสอน รวมถึงความต้องการและพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย เพื่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับบทเรียน อันจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มากที่สุด ซึ่งในระดับประถมศึกษา ผู้สอนควรเน้นการปฏิบัติที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวัน

### 3. การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน (Work-Based Learning)

3.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน (Eruat, 1998; Gray, 2010; Kansas City, 2003; Raelin, 2011; The Ohio State University Extension, 2010; สราวุธ บึงผลพูล, 2555; สุพรหม ทำจะดี, 2553)

การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นการจัดการกิจกรรมที่เกิดขึ้นในกระบวนการจัดการเรียนการสอน โดยมีการกำหนดโครงสร้างการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายและจุดประสงค์ของงานที่จะปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน และได้ให้ผู้เรียนฝึกฝนประสบการณ์ผ่านกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการเรียนรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเข้าด้วยกัน ที่มีความแตกต่างจากรูปแบบการเรียนรู้เดิม โดยฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และอีกฝ่ายเป็นผู้รับการถ่ายทอดความรู้ รวมถึงรูปแบบการสอนในห้องเรียนที่พยายามแยกภาคทฤษฎีและการปฏิบัติออกจากกัน ทำให้ความรู้ที่ได้รับนั้นไม่สัมพันธ์กับงานที่ได้รับมอบหมายและไม่สามารถนำไปใช้ในทางปฏิบัติได้จริง ซึ่งเป็นการสูญเสียโอกาสที่ผู้เรียนควรจะได้รับ การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ผ่านการสังเกตและการลงมือปฏิบัติจริง โดยผลที่ได้รับจากการฝึกฝนประสบการณ์ของผู้เรียนจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตามจะขึ้นอยู่กับกระบวนการจัดการเรียนรู้อยู่ด้วย การส่งเสริมให้ผู้เรียนมีบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการลงมือปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย ทั้งนี้ จุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานไม่ได้มีเป้าหมายอยู่ที่ผลงานชิ้นงาน หรือการทำงานใดงานหนึ่ง แต่ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการฝึกฝนประสบการณ์

การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน จึงเป็นปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน และส่งเสริมการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ผ่านการฝึกฝนทักษะการสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ซึ่งการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานอย่างมีคุณภาพ จะสามารถช่วยเตรียมความพร้อมแก่ผู้เรียนได้

หลักการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติทั้งในและนอกห้องเรียน มีแนวทางสำคัญ ดังนี้

1) การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นศูนย์กลางสะท้อน (Reflection) จากการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการทบทวนและการเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม

2) การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นมุมมองของการเรียนรู้ต่อสิ่งที่ปรากฏจากการกระทำและการแก้ปัญหาจากสภาพแวดล้อมที่เกิดจากการปฏิบัติที่มีความท้าทายเฉพาะตัว การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานเปรียบเสมือนการสร้างสรรคความรู้ด้วยการแบ่งปันและรวบรวมการกระทำในกิจกรรมหนึ่งให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงแนวคิดและมีส่วนร่วมในการศึกษาปัญหา วิธีการและการแก้ไขปัญหา

3) การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานไม่ใช่เป็นเพียงการแสวงหาคำความรู้ใหม่เท่านั้น แต่ยังหมายถึงการเรียนรู้วิธีเรียนที่สามารถทำให้เกิดการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการทุกด้าน ได้แก่ ความรู้ การปฏิบัติ ทักษะทางสังคม ทักษะการสื่อสาร ทักษะชีวิต การพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง โดยเป็นการบูรณาการระหว่างการเรียนรู้และการปฏิบัติ เป็นการฝึกประสบการณ์ในชีวิตจริงของผู้เรียน ที่ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์และแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ร่วมกัน จนสามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำมาใช้ในการทำงานได้ ซึ่งสามารถจัดให้กับผู้เรียนได้ทั้งรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม

**3.2 แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน** (Cameron, 2011; Ellis, 2003; สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542; สุชาติ โสมิตรประยูรและเอมอชฌา วัฒนบุรานนท์, 2553; สุวิทย์ มูลคำและอรทัย มูลคำ, 2545)

แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จากตัวบ่งชี้ของการจัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ในหมวดที่ 4 มาตราที่ 24 มีข้อหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่าน และใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง

แนวคิดที่มาของการเรียนจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในงานที่นักเรียนจะทำนั้นมากขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่การ



ทบทวนความรู้เดิมของตนเองรวมหรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่นกับความรู้ใหม่ที่ได้รับ จนสามารถสร้างองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้อย่างอัตโนมัติและใช้ได้จริงในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นแนวคิดที่ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสในการเรียนรู้ร่วมกันในรูปแบบของการลงมือปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนความรู้โดยตรง โดยให้ผู้เรียนค้นพบความรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรมสำหรับบุคคลหรือกลุ่มก็ได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา เนื้อหา และความสนใจของผู้เรียน แนวทางการจัดการเรียนการสอนโดยการเรียนรู้ด้วยการทำงาน มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีบทบาทและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน ได้ลงมือปฏิบัติจริงจากงานที่ได้รับมอบหมาย รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ความรับผิดชอบ รวมทั้งฝึกทักษะการสื่อสารไปพร้อมกัน การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน จึงเป็นการเรียนการสอนรูปแบบหนึ่งในการพัฒนาผู้เรียนให้ได้เรียนรู้อย่างลึกซึ้ง โดยการผนวกภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเข้าด้วยกัน ซึ่งสามารถสรุปแนวคิดในการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานได้ดังต่อไปนี้

- 1) งานที่ปฏิบัติควรมีความชัดเจน เข้าใจง่าย สอดคล้องเหมาะสมสำหรับผู้เรียนในเรื่องหัวข้อกิจกรรม หรือผลงาน
- 2) ควรใช้ภาษาที่เน้นการสื่อความหมายและจุดมุ่งหมายสำหรับผู้เรียนในงานปฏิบัตินั้น ๆ
- 3) งานปฏิบัติควรมีเป้าหมายการเรียนรู้ภาษาที่ชัดเจน
- 4) งานปฏิบัติควรส่งเสริมความกระตือรือร้นและความสนใจของผู้เรียน
- 5) ความยากง่ายของงานปฏิบัติต้องมีความเหมาะสมกับระดับผู้เรียน
- 6) ผู้สอนควรตั้งเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของแต่ละงานปฏิบัติให้ชัดเจน และให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติจนสามารถบรรลุเป้าหมายหรือจุดประสงค์ที่วางไว้
- 7) ผู้เรียนจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญของงานที่ได้ปฏิบัติ ซึ่งผู้เรียนต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่ใช่ทำเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น
- 8) ผู้เรียนสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับบทบาทกิจกรรมในบทเรียนของงานปฏิบัตินั้น ๆ พร้อมทั้งแก้ไขปัญหาการใช้ภาษาที่เกิดขึ้นได้อย่างราบรื่น โดยการทำงานร่วมกันเป็นคู่หรือกลุ่ม
- 9) งานปฏิบัติส่งเสริมผู้เรียนใช้ภาษาของตนเองในการปฏิบัติงาน และเป็นการสร้างบรรยากาศในการเรียนให้มีประสิทธิภาพ
- 10) งานปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับผู้เรียน คือ การใช้ภาษาเพื่อมุ่งเน้นการสื่อความหมาย สิ่งหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการใช้ภาษา คือ การจัดงานปฏิบัติที่หลากหลาย ซึ่งรวมทั้งโครงสร้างของภาษาที่ชัดเจน ครูเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้แบบภาษาที่ถูกต้อง
- 11) งานปฏิบัติที่ดีครูควรให้ผู้เรียนประเมินผลในการดำเนินงานและความก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน

ลักษณะของการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติจริง มีดังนี้

- 1) เน้นที่การปฏิบัติในสถานการณ์ปัจจุบัน
- 2) ผู้สอนมีลักษณะของการให้ข้อมูล ให้คำปรึกษา โดยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง
- 3) มีการประเมินทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจงตรงประเด็น ไม่ใช่เป็นการใช้แนวทางหรือความเชื่อเดิมที่มีอยู่มาใช้แก้ปัญหา

ผลที่เกิดขึ้นจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานกับผู้เรียน จะทำให้กล้าแสดงออก เนื่องจากได้ลงมือปฏิบัติจริง การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พัฒนาทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ เกิดความกระตือรือร้นในการเรียน มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนทั้งกับผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นเรียน และเกิดปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในชั้นเรียน

กล่าวโดยสรุป แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งผู้สอนต้องคำนึงถึงระดับขั้นของผู้เรียน จุดประสงค์และขั้นตอนการดำเนินการเรียนการสอนต้องมีความชัดเจน ผู้เรียนได้ลงมือทำงานหรือปฏิบัติจริงจากการทำงานเพียงคนเดียวหรือเรียนรู้ร่วมกันกับเพื่อนในกลุ่มย่อย เกิดทักษะการสื่อสารระหว่างเพื่อนในกลุ่มย่อยและเพื่อนในชั้นเรียน สามารถวิเคราะห์ และสร้างองค์ความรู้ได้ มีการประเมินผลหลังจากจัดการเรียนการสอน สอดคล้องกับข้อกำหนดในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ในหมวดที่ 4 มาตราที่ 24 ข้อที่ 3) จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่าน และการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง

### 3.3 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน

การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นการเรียนรู้จากการใช้การสื่อสารเป็นสื่อในการทำให้เกิดงานที่ปฏิบัติ ซึ่งผู้เรียนต้องทราบเป้าหมายของงานที่จะปฏิบัติ และทำความเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อมุ่งหวังให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะการสื่อสารที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีนักการศึกษาได้เสนอขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน ดังนี้

Ellis (2003) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการเรียนแบบเน้นงานปฏิบัติ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

- 1) ขั้นเตรียม มุ่งเน้นการเตรียมผู้เรียนให้สามารถปฏิบัติงานได้ ซึ่งต้องอาศัยวิธีการ 4 วิธี ดังนี้
  - 1.1) สนับสนุนผู้เรียนให้ปฏิบัติงานที่มีลักษณะเหมือนกับงานปฏิบัติ
  - 1.2) ให้ผู้เรียนสังเกตรูปแบบของการทำงานปฏิบัติ
  - 1.3) กระตุ้นความพร้อมผู้เรียนที่จะปฏิบัติงาน

1.4) วางแผนอย่างเป็นระบบสำหรับงานปฏิบัติหลัก ได้แก่ การวางแผนการปฏิบัติงาน สำหรับผู้เรียน การวางแผนที่ชี้แนะรูปแบบการสื่อสาร และการวางแผนแบบเน้นเนื้อหา

2) ชั้นฝึกฝนประสบการณ์ มีวิธีการปฏิบัติ 2 วิธี ดังนี้

2.1) คุณลักษณะงานปฏิบัติ (Task Performance Option) หมายถึง คุณลักษณะต่าง ๆ ของงานที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้สอนสามารถวางแผนการสอน ได้ล่วงหน้า เช่น การกำหนดเวลาในการทำงาน ข้อมูลที่จะให้ผู้เรียนในขณะที่ผู้เรียนกำลังลงมือปฏิบัติ และการให้คำแนะนำในส่วนของการปฏิบัติงานที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

2.2) คุณลักษณะทางด้านกระบวนการ (Process Options) เป็นขั้นตอนของการปฏิบัติงาน ที่กำหนดให้ผู้เรียนทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

3) ชั้นประเมินผล เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนรายงานผลการปฏิบัติงาน พร้อมทั้งประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้เรียนเอง ระบุสาเหตุของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาในการสื่อสาร รวมทั้งภาษาที่ใช้ ในการปฏิบัติงาน โดยผู้สอนเลือกปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งผู้เรียนใช้วิธีการไม่ถูกต้องจากการปฏิบัติงานมา วิเคราะห์แก้ไขให้ถูกต้องร่วมกัน และให้ผู้เรียนได้ลองปฏิบัติซ้ำอีกครั้ง เพื่อให้โอกาสผู้เรียนได้ปรับปรุง งานของตนเอง

Realin (2011) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานว่า สามารถจัด โดยไม่มีรูปแบบหรือมีรูปแบบก็ได้ โดยการเรียนรู้ภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติงานไปด้วยกันจะ เรียนรู้ได้ทั้งรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มที่เลือกมาแล้วก็ได้ โดยมุ่งพัฒนาทฤษฎีเพื่อนำไปบูรณาการ ระหว่างการเรียนรู้และการทำงาน

การเรียนรู้ในระดับรายบุคคล ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) การทำความเข้าใจในการปฏิบัติงาน (Conceptualization) เป็นการกำหนดความหมาย ให้ผู้ฝึกประสบการณ์เข้าใจในเรื่องที่จะฝึก

2) การฝึกฝนประสบการณ์ (Experimentation) ผู้ฝึกประสบการณ์มุ่งค้นหาความคิดรวบยอดด้านความรู้ในงานของตน ด้วยการฝึกหาประสบการณ์จากงานที่ตนทำ เพื่อหาวิธีการ และ ความสามารถเฉพาะบุคคล

3) การให้ผลสะท้อนกลับ (Reflection) เป็นการนำความรู้ที่ตกตะกอนจากการฝึกประสบการณ์ มาใช้ ซึ่งเป็นความหมายของการสร้างองค์ความรู้

การเรียนรู้ในระดับกลุ่ม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) การทำความเข้าใจในการปฏิบัติงาน (Conceptualization) เป็นการกำหนดความหมาย ให้ผู้ฝึกประสบการณ์เข้าใจในเรื่องที่จะฝึกปฏิบัติ

2) การร่วมมือกันฝึกฝนประสบการณ์ (Experimentation) ผู้ฝึกประสบการณ์ร่วมมุ่งค้นหาความคิดรวบยอดด้านความรู้จากกลุ่มการฝึกประสบการณ์จากงานที่กลุ่มร่วมกันทำ เพื่อหาวิธีการและแนวทางให้การทำงานภายในกลุ่มหรือองค์กร

3) การให้ผลสะท้อนกลับ (Reflection) เป็นการนำผลสะท้อนจากการทำงานเพื่อกำหนดควบคุมผลลัพธ์ให้เป็นไปตามความต้องการ เป็นการเชื่อมโยงระหว่างภาคทฤษฎีและการปฏิบัติ

ไพฑูริย์ สีนลรัตน์ (2558) ได้เสนอรูปแบบการประยุกต์หลักการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน สามารถทำได้ 7 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนจะทำงานและมีผลงาน (Product) อะไร
- 2) ศึกษาขั้นตอนที่จะทำงานและวางแผนตามขั้นตอน ลงมือทำให้ได้ผลงาน
- 3) คัดกรองผลงานที่ได้มาแล้ววิเคราะห์งานหรือผลงาน (Product) นั้น
- 4) สร้างเป็นผลงาน/เนื้อหา
- 5) ตกผลึก (วิเคราะห์/ประเมิน) ในสิ่งที่พบ (หลายครั้ง) และแก้ตามที่วิเคราะห์
- 6) พิจารณาและทดลองถึงการนำไปใช้
- 7) ประเมินการฝึกงานรวมถึงประเมินผลงานและวิธีการสุดท้าย

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ไม่เพียงแต่ช่วยผู้เรียนด้านทักษะในการสื่อสารโดยใช้งานเป็นสื่อการเรียนรู้เท่านั้น แต่เป็นการสนองความต้องการผู้เรียนโดยตรงในการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ อีกทั้งผู้เรียนยังสามารถวางแผน การทำงานเป็นขั้นตอน ที่จะสามารถช่วยในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ดังจะเห็นได้ว่าแต่ละขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง เปิดโอกาสให้ใช้ทักษะการสื่อสารได้อย่างอิสระ โดยผู้สอนเป็นเพียงผู้คอยให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกเท่านั้น

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษาขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานของนักการศึกษา พบว่า ประกอบด้วย ขั้นตอนที่สำคัญ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียม ขั้นฝึกฝนประสบการณ์ ขั้นพิจารณาและทดลองถึงการนำไปใช้ และขั้นประเมินผลงาน ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงดำเนินการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเตรียม เป็นการเตรียมความพร้อมผู้เรียนในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง 2) ขั้นฝึกฝนประสบการณ์ เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่านและเขียน ทั้งชิ้นงานและภาระงาน 3) ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้ เป็นการเสนอผลงานการดูแลสุขภาพของตนเองหรือของกลุ่มย่อยที่ได้จากการฝึกฝนประสบการณ์ เป็นการสร้างองค์ความรู้ ส่งเสริมทักษะการสื่อสาร และเป็นการเชื่อมโยงระหว่างภาคทฤษฎีและการปฏิบัติ 4) ขั้นสรุปและ

ประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปลงความรู้อาจจากชิ้นงานหรือภาระงานหรือการปฏิบัติ ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองที่ได้รับมอบหมาย

#### 4. ทักษะการดูแลตนเอง

**4.1 ความหมายของทักษะการดูแลตนเอง** (Orem, 2011; Pender, 1996; WHO, 1987; กองสุศึกษา, 2552; จรุง วรบุตร, 2550)

การดูแลสุขภาพตนเองเป็นเรื่องสำคัญมาก เนื่องจากเป็นการกระทำหรือการปฏิบัติ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อก่อให้เกิดสุขภาพและสวัสดิภาพของตนเอง ลดการพึ่งพาบุคคลอื่น ทั้งนี้ การดูแลตนเองถือเป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคล เพราะการดูแลตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น การมีทักษะการดูแลตนเองจึงเป็นการกระทำที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นการกระทำที่พึงปรารถนาของแต่ละบุคคล

ทักษะการดูแลตนเอง เป็นความสามารถในการดำเนินกิจกรรมทางสุขภาพด้วยตนเองของบุคคล โดยรวมถึงความคิด การตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งครอบคลุมทั้งการรักษาสุขภาพ การป้องกันโรค และการปฏิบัติตนหลังรับบริการทางด้านสุขภาพ การดูแลตนเองจะต้องมีเป้าหมาย แบบแผน ขั้นตอน ตลอดจนความต่อเนื่องกัน และเมื่อใดที่ได้กระทำอย่างถูกต้องครบถ้วน จะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพของการดูแลตนเองมากยิ่งขึ้น

ทักษะการดูแลตนเอง จำเป็นสำหรับบุคคลทุกวัย แต่จะต้องปรับให้เหมาะสมกับระยะพัฒนาการ ทักษะการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปมีดังนี้

1) การบริโภคอาหาร หมายถึง การเลือกบริโภคอาหารที่สุก สะอาด หลีกเลียงอาหารปรุงแต่งเจือสีสังเคราะห์ โดยการบริโภคอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการอย่างพอเพียงและเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย และควรใช้ช้อนกลางทุกครั้งในการรับประทานอาหารเพื่อลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางน้ำลายและโรคที่มีอาหารและน้ำเป็นสื่อ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี มีดังนี้

- 1.1) รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
- 1.2) รับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำ
- 1.3) รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- 1.4) หลีกเลียงอาหารประเภทอาหารจานด่วน
- 1.5) หลีกเลียงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด และมีสีสังเคราะห์
- 1.6) รับประทานอาหารที่สะอาด หลีกเลียงอาหารที่ไม่สุกและปนเปื้อนเชื้อโรค
- 1.7) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

2) การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ประกอบทำกิจกรรมใด ๆ อันเกี่ยวกับการแสดงออกซึ่งความสามารถทางร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ซึ่งสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ด้วยการเลือกกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน กิจกรรมการออกกำลังกาย ใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที รวมทั้งกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา โดยบุคคลควรเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับวัยของตนเอง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทุกครั้งควรเริ่มด้วยการอุ่นร่างกายและจบด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยลดการบาดเจ็บจากการประกอบกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ทางหนึ่งด้วย

3) การดูแลสุขภาพของร่างกายโดยทั่วไป ได้แก่

3.1) การอาบน้ำ ควรอาบน้ำเป็นประจำทุกวัน โดยฟอกสบู่ให้ทั่วทั้งร่างกาย ล้างฟองสบู่ออกด้วยน้ำสะอาด และเช็ดตัวให้แห้งทุกครั้ง

3.2) การสระผม ควรสระอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ล้างด้วยน้ำสะอาด และควรเช็ดผมให้แห้งทุกครั้ง

3.3) การแปรงฟัน ควรเลือกใช้แปรงสีฟันที่เหมาะสมกับช่องปาก เลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยแปรงฟันให้สะอาดและทั่วถึงทุกซี่ และหลังแปรงฟันเสร็จต้องแปรงลิ้นทุกครั้ง เพื่อขจัดคราบอาหารที่ตกค้างและเป็นการช่วยลดการเกิดกลิ่นปาก

3.4) การล้างมือ มือเป็นอวัยวะที่ใช้สัมผัสสิ่งต่าง ๆ จึงเป็นสื่อที่สามารถนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้หากสัมผัสกับสิ่งสกปรก การล้างมือเป็นประจำจะสามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ เช่น ท้องเสีย ไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เราควรล้างมือทุกครั้งก่อนการรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย ด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้ง ขั้นตอนในการล้างมือให้สะอาดประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้

3.4.1) ฝ่ามือถูฝ่ามือ

3.4.2) ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูซอกมือ

3.4.3) ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว

3.4.4) หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ

3.4.5) ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ

3.4.6) ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ

3.4.7) ถูรอบข้อมือ

3.5) การตัดเล็บ เล็บเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่สามารถยาวหรืองอกออกมาได้ตลอดเวลา หากปล่อยให้เล็บยาวก็จะสามารถเป็นแหล่งสะสมของสิ่งสกปรกและเชื้อโรคได้ ซึ่งการทำเล็บให้สะอาดนอกจากการล้างมือ อีกวิธีหนึ่งก็คือ การตัดเล็บนั่นเอง

กล่าวโดยสรุป ทักษะการดูแลตนเอง หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตน ในเรื่องการบริโภคอาหาร การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ โดยใช้แบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน และแบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

**4.2 การวัดและประเมินผลเกี่ยวกับทักษะการดูแลตนเอง** (กมลวรรณ ดังธนกานนท์, 2557; สมพงษ์ พันธุ์รัตน์, 2557; สุวิมล ว่องวานิช, 2546)

ทักษะการดูแลตนเอง หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของบุคคลอันเป็นผลมาจากการจัดการเรียนการสอน เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียน การวัดและประเมินผลจึงเป็นการมุ่งวัดระดับความสามารถของผู้เรียนว่า เมื่อเรียนรู้แล้วสามารถปฏิบัติได้เท่าใด แบบวัดและประเมินผลทักษะการปฏิบัติมักเป็นการให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงและประเมินตามสภาพจริง หรือให้นักเรียนตรวจสอบการปฏิบัติตนลงในแบบประเมินที่มีลักษณะเป็นรายการที่ระบุพฤติกรรมหรือลักษณะที่บ่งชี้ทักษะสำคัญที่ต้องการวัด โดยผู้ประเมินจะระบุระดับคุณภาพหรือความสมบูรณ์ของทักษะการปฏิบัตินั้น ๆ ของผู้รับการประเมินว่าอยู่ในระดับใด และให้นักเรียนเติมเครื่องหมายในช่องระดับการปฏิบัติตนที่ตรงกับผู้เรียนมากที่สุด

ลักษณะของการวัดและประเมินผลเกี่ยวกับทักษะการดูแลตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน สามารถจำแนกออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

- 1) เครื่องมือประเภทที่ใช้การทดสอบ คือ แบบสอบ ประเภทของของเครื่องวัดทักษะการปฏิบัติสามารถแบ่งเป็นแบบสอบข้อเขียน และแบบสอบปากเปล่า
- 2) เครื่องมือประเภทที่ไม่ใช่การทดสอบ เป็นเครื่องมือที่ใช้การสังเกตการปฏิบัติในการประเมินทักษะการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ประเภทของเครื่องมือแบ่งได้เป็นแบบตรวจสอบรายการ แบบมาตรฐานประมาณค่า

กระบวนการวัดและประเมินผลเกี่ยวกับทักษะการดูแลตนเอง มีขั้นตอนที่สำคัญ ดังนี้

- 1) ศึกษาและทำความเข้าใจแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะการดูแลตนเองที่ต้องการประเมิน
- 2) กำหนดรายการข้อประเมินให้ชัดเจน เพื่อการประเมินได้อย่างถูกต้องและครอบคลุม
- 3) เรียงลำดับข้อรายการประเมิน โดยเรียงลำดับขั้นตอนการปฏิบัติที่จะประเมิน
- 4) เขียนช่องรายการผลการประเมินให้เป็นไปตามจำนวนระดับผลประเมินที่ต้องการ
- 5) กำหนดค่าบ่งชี้ระดับ หรือคะแนนในแต่ละระดับ
- 6) ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาค่าความตรง ความเที่ยง
- 7) ดำเนินการวัดและประเมินผล

กล่าวโดยสรุป วิธีการวัดและประเมินผลเกี่ยวกับทักษะการดูแลตนเอง สามารถใช้เครื่องมือประเภทแบบสอบถามเขียน แบบสอบถามปากเปล่า แบบตรวจสอบรายการและแบบมาตราส่วนประมาณค่า ดังนั้นในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติบ้างหรือบางวัน และไม่ปฏิบัติเลย ซึ่งได้จัดทำแบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน เรื่อง การบริโภคอาหาร การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ และแบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

## 5. ทักษะการสื่อสาร

**5.1 ความหมายของทักษะการสื่อสาร** (WHO, 1997; กอบกาญจน์ วงศ์วิสิทธิ์, 2551; การดา ร่วมพุ่มและอุไร คงคาหลวง, 2553; ขวัญเรือน กิตติวัฒน์, 2546; สุมาลี เดชบุญพบ, 2554; หนึ่งทัย ขอมผลกลางและกิตติ กัญภัย, 2552)

บุคคลและสังคมจะเกิดการพัฒนาได้ ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากการมีกระบวนการสื่อสารที่ดี การสื่อสารมีบทบาทอย่างมากในชีวิตประจำวันของคนเรา ทั้งในขณะที่เราปฏิบัติกิจกรรมเพียงผู้เดียวหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นการสื่อสารจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้คนในสังคมสามารถติดต่อสื่อสารกันได้และนำไปสู่การพัฒนาในทุกด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม วัฒนธรรม ด้านจิตวิทยา รวมทั้งด้านสุขภาพ

ทักษะการสื่อสาร เป็นทักษะสำคัญที่ผู้เรียนจำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การสื่อสารระหว่างบุคคล หรือเป็นกลุ่ม โดยเป็นการถ่ายทอดสารซึ่งกันและกันและใช้ภาษาเป็นเครื่องมือในการติดต่อผ่านวิธีการต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารเกิดความเข้าใจได้ตรงกัน รวมทั้งยังเป็นการถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ การแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดหรือสิ่งต่าง ๆ ที่บุคคลหนึ่งต้องการจะนำเสนออย่างผู้อื่น ดังนั้น ในการจัดการเรียนการสอน ผู้สอนควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกทักษะการสื่อสารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและสามารถนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ทักษะในการสื่อสาร ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

### 1) การฟัง

การฟัง หมายถึง การทำความเข้าใจของผู้ฟังต่อข้อมูลที่ได้รับจากการได้ยิน สิ่งสำคัญคือผู้ฟังจะต้องทำความเข้าใจถึงความหมายของข้อมูลและผู้พูดต้องการสื่อให้ถูกต้อง ครบถ้วนและชัดเจน เพื่อไม่ให้เกิดความเข้าใจที่ผิดพลาด ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการถ่ายทอดข้อมูลของผู้พูดและกระบวนการรับข้อมูลของผู้ฟังจึงจะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนด



## 2) การพูด

การพูด หมายถึง การถ่ายทอดความรู้สึก ความคิด หรือข้อมูลอื่น ๆ ที่ผู้พูดต้องการจะนำเสนอ โดยการใช้ภาษา น้ำเสียง และสีหน้าท่าทาง ในการถ่ายทอดสารต่าง ๆ ออกมา วัตถุประสงค์ในการพูด ประกอบด้วย

- 2.1) เพื่อถ่ายทอดข้อมูลหรือบอกเล่าเรื่องราว
- 2.2) เพื่อแสวงหาความรู้
- 2.3) เพื่อโน้มน้าวใจ
- 2.4) เพื่อสร้างความบันเทิง
- 2.5) เพื่อแก้ไขความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

## 3) การอ่าน

การอ่าน หมายถึง การแปลความหมายและการทำความเข้าใจต่อข้อความ ลายลักษณ์อักษร สัญลักษณ์ต่าง ๆ รวมถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องและมีความหมายที่ปรากฏร่วมกับลายลักษณ์อักษรด้วย สามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ ได้แก่

3.1) การอ่านออกเสียง คือ การทำความเข้าใจข้อความที่อ่านไปพร้อม ๆ กับการเปล่งเสียง ดังนั้นผู้อ่านจะต้องมีสมาธิในขณะที่อ่านข้อความที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า รวมทั้งต้องใช้น้ำเสียงให้เหมาะสมกับเรื่องที่อ่าน รู้จักการแบ่งวรรคตอน ความถูกต้องของถ้อยคำที่เปล่งเสียงออกมา เพราะจะมีผลต่อความหมายของข้อความที่ต้องการจะสื่อสาร

3.2) การอ่านในใจ คือ การอ่านที่ผู้อ่านต้องทำความเข้าใจกับข้อมูลนั้น ๆ ในขณะที่กวาดสายตา และต้องรู้จักความสำคัญของเรื่องนั้น ๆ การอ่านในใจเป็นกลไกร่วมกันระหว่างสายตาและสมอง จึงเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนให้มีประสิทธิภาพได้ โดยพิจารณาจากความสามารถในการรับรู้จดจำ เข้าใจ และความเร็วในการอ่าน

## 4) การเขียน

การเขียน หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดและบันทึกข้อมูล อันได้แก่ ความรู้ ความคิด ความรู้สึก หรือข้อมูลอื่น ๆ ที่ต้องการจะถ่ายทอดไปยังผู้อ่านโดยใช้ลายลักษณ์อักษรเป็นสื่อที่จะส่งสารไปยังผู้รับสาร ซึ่งต้องอาศัยการเลือกใช้คำ รูปแบบการเขียน และกลวิธีการนำเสนอ วัตถุประสงค์ในการเขียน ประกอบด้วย

- 4.1) การเขียนเพื่ออธิบาย
- 4.2) การเขียนเพื่อเล่าเรื่อง
- 4.3) การเขียนเพื่อจูงใจ
- 4.5) การเขียนเพื่อแสดงความคิดเห็น แนะนำ หรือวิพากษ์วิจารณ์

สรุปได้ว่า จากการให้ความหมายของ คำว่า การสื่อสาร หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดข้อมูลจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร ด้วยวิธีการ ฟัง พูด อ่าน และเขียน เพื่อถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนข้อมูลทัศนคติ ตลอดจนประสบการณ์ในชีวิต ดังนั้น ทักษะการสื่อสารในงานวิจัยนี้จึงหมายถึง ความสามารถในการ ฟัง พูด อ่าน เขียน ในเรื่องการบริโภคอาหาร การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขลักษณะของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ โดยใช้แบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการ ฟัง พูด อ่าน เขียน

**5.2 การวัดและประเมินผลทักษะการสื่อสาร** (กรมวิชาการ, 2551; โชติกา ภาษีผล ญัฏฐภรณ์ หลาวทองและกมลวรรณ ตังธนากานนท์, 2558; บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์, 2544; สุวิมล ว่องวานิช, 2546; เอมอร จังศิริพรพรรณ, 2550)

การวัดและประเมินผลทักษะการสื่อสาร เป็นการวัดและประเมินทักษะในการติดต่อสื่อสารและแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและตอบสนองต่อจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ที่หลากหลายระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ผ่านวิธีการสื่อสารทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การฟัง พูด อ่าน และเขียน โดยให้ความสนใจกับข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม เพื่อเป็นการสนับสนุนให้ผู้เรียนมีการพัฒนาและปรับปรุง ให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพและมีประสิทธิภาพ โดยมีเทคนิคการวัดที่สามารถเลือกใช้ได้อย่างหลากหลายไม่ว่าจะเป็นการถามตอบในชั้นเรียน การพูดหน้าชั้นเรียน การอภิปรายในชั้นเรียน การเขียนรายงาน การตรวจแบบฝึกหัด การปฏิบัติตามคำสั่ง เป็นต้น

ลักษณะในการวัดและประเมินผลทักษะการสื่อสาร

1) ทักษะการฟัง อาจทำได้ในลักษณะการวัดผลควบคู่ไปกับทักษะการพูดหรือทักษะการเขียน โดยมีการวัดและประเมินผลในประเด็น ดังนี้

- 1.1) ความเข้าใจของข้อความ หรือคำสั่ง
- 1.2) การจับใจความสำคัญ
- 1.3) การถ่ายทอดคำพูดจากเรื่องราวที่ฟัง
- 1.4) การปฏิบัติตามคำสั่งจากเรื่องที่ฟัง
- 1.5) การเขียนตามคำบอกและการเล่าเรื่อง
- 1.6) การรู้ความหมายของคำศัพท์

2) ทักษะการพูด สามารถใช้วิธีการสอบแบบตรง เนื่องจากผู้พูดได้แสดงทักษะการพูดจริง โดยการทดสอบการพูด เช่น การอธิบาย การเล่าเรื่องตามสภาพที่เป็นจริง ตามประสบการณ์ หรือในสถานการณ์จำลอง เป็นการพูดที่ผู้พูดสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเอง สามารถยืดหยุ่นได้ เช่น การสัมภาษณ์ การสนทนา การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปราย การโต้เถียง เป็นต้น โดยมีการวัดและประเมินผลในประเด็น ดังนี้

- 2.1) การใช้ภาษา คำศัพท์ หรือเนื้อหา
- 2.2) การพูดสื่อความได้ตรงประเด็น
- 2.3) การออกเสียงควบกล้ำ ร, ล
- 2.4) การออกเสียงถูกต้องตามหลักการออกเสียง มีเน้นหนักในคำ หรือประโยค
- 2.5) บุคลิกภาพในการพูด

3) ทักษะการอ่าน โดยเนื้อหาต่าง ๆ ที่นำมาให้นักเรียนได้อ่านควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน โดยมีการวัดและประเมินผลในประเด็น ดังนี้

- 3.1) การอ่านจับใจความสำคัญ
- 3.2) การอ่านออกเสียง
- 3.3) การอ่านเพื่อความเข้าใจ
- 3.4) การอ่านแล้วสามารถปฏิบัติตามคำสั่งหรือเรื่องที่อ่านได้
- 3.5) การรู้ความหมายของคำหรือเรื่องที่อ่าน

4) ทักษะการเขียน เป็นการวัดและประเมินผลในการใช้ภาษาของผู้เรียน ด้วยการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น รวมทั้งการบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง ออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร ที่ผู้เขียนจะสื่อความหมายให้ผู้อ่านเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตน และสามารถแสดงออกถึงความสามารถในการใช้ภาษาตามโครงสร้างไวยากรณ์ คำศัพท์ การสะกดคำ และการใช้เครื่องหมายต่าง ๆ ในการเขียนด้วย สามารถทดสอบทักษะการเขียนได้ 2 แบบ คือแบบอัตนัย เป็นการทดสอบที่มีรูปแบบการเขียนในลักษณะเชิงบรรยาย โดยให้ตอบแบบจำกัดความยาว หรือให้ตอบโดยไม่จำกัดความยาว ซึ่งผู้เขียนสามารถเขียนตอบได้อย่างอิสระ และแบบปรนัย มีหลายแบบ คือ แบบการเขียนตอบถูก-ผิด แบบเติมคำ แบบจับคู่ การเขียนตอบสั้น แบบเลือกตอบ เป็นต้น โดยมีการวัดและประเมินผลในประเด็น ดังนี้

- 4.1) การใช้ภาษา เช่น การสะกดคำ การเลือกใช้คำศัพท์ที่เหมาะสมกับเรื่องที่เขียน
- 4.2) การเขียนสื่อความได้ตรงประเด็นตามหัวข้อที่กำหนด
- 4.3) การใช้โครงสร้างประโยค
- 4.4) การลำดับความต่อเนื่องของเรื่องที่เขียน
- 4.5) การใช้เครื่องหมายวรรคตอนถูกต้องเหมาะสม

กระบวนการวัดและประเมินผลทักษะการสื่อสาร มีขั้นตอนที่สำคัญ ดังนี้

1) กำหนดงานที่จะให้ปฏิบัติ โดยต้องมีความเหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน และสอดคล้องกับเนื้อหาในบทเรียน

2) การมอบหมายงานต้องมีคำชี้แจงที่ชัดเจน ทั้งจุดมุ่งหมาย ขอบข่ายของทักษะการสื่อสารที่จะให้ผู้เรียนปฏิบัติ เครื่องมือที่ใช้ ผลงานที่ต้องการ รวมถึงเกณฑ์การให้คะแนน

3) กำหนดวิธีการวัดและประเมินผลทักษะการสื่อสาร สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การวัดโดยให้เขียนตอบ วัดโดยให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์จำลองหรือสถานการณ์จริง วัดจากผลงานที่ได้จากการปฏิบัติ

4) กำหนดเครื่องมือที่ใช้วัดผลทักษะการสื่อสาร หลังจากที่คุณสอนเลือกวิธีการที่ใช้ในการวัดการสื่อสารแล้ว ต้องกำหนดเครื่องมือที่ใช้วัด คือ เกณฑ์การให้คะแนนแบบรูบริค มีลักษณะเป็นระดับที่แสดงลักษณะหรือความสำเร็จของการปฏิบัติหรือผลงานของทักษะการปฏิบัตินั้น ๆ เกณฑ์การให้คะแนนแบบรูบริคจะมีคำอธิบายพฤติกรรมหรือลักษณะที่สะท้อนถึงทักษะที่ประเมินในแต่ละระดับ การประเมินกำกับไว้ตั้งแต่ระดับดีมากจนถึงควรปรับปรุง เกณฑ์การให้คะแนนมี 2 ประเภท ได้แก่

4.1) เกณฑ์การให้คะแนนแบบองค์รวม เป็นการพิจารณาภาพรวมของสิ่งที่ประเมิน โดยเกณฑ์การให้คะแนนจะบรรยายคุณภาพโดยรวมของสิ่งที่ประเมินลดหลั่นตามระดับคุณภาพจากสูงสุดถึงต่ำสุด

4.2) เกณฑ์การให้คะแนนแบบแยกองค์ประกอบ เป็นการพิจารณาสิ่งที่ประเมินแยกรายองค์ประกอบ รายด้าน หรือรายมิติ โดยเกณฑ์การให้คะแนนประเภทนี้จะบรรยายคุณภาพของสิ่งที่ประเมินแยกรายองค์ประกอบลดหลั่นตามระดับคุณภาพจากสูงสุดถึงต่ำสุด

5) กำหนดวิธีการประเมินผลและการรายงานผล ข้อมูลที่ได้จากการประเมินทักษะการสื่อสารต้องนำมาตัดสินคุณภาพและรายงานผล การประเมินผลดังกล่าวอาจทำได้โดยการเปรียบเทียบกับกลุ่มหรือเทียบกับเกณฑ์ที่คุณสอนกำหนด นอกจากนี้การประเมินผลโดยการเทียบจากตัวผู้เรียนเอง ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจในการประเมิน เนื่องจากทำให้เห็นถึงพัฒนาการ หรือการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนแต่ละคน

สรุปได้ว่า วิธีการวัดและประเมินผลทักษะการสื่อสาร สามารถใช้เทคนิคการวัดที่หลากหลาย ได้แก่ การถามตอบในชั้นเรียน การพูดหน้าชั้นเรียน การอภิปรายในชั้นเรียน การเขียนรายงาน การตรวจแบบฝึกหัด การปฏิบัติตามคำสั่ง และมีเครื่องมือที่ใช้วัดเป็นเกณฑ์การให้คะแนนแบบรูบริค มี 2 ประเภท ได้แก่ 1) เกณฑ์การให้คะแนนแบบองค์รวม 2) เกณฑ์การให้คะแนนแบบแยกองค์ประกอบ ดังนั้นในงานวิจัยนี้ เพื่อความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการประเมินทักษะการสื่อสาร 4 ด้าน ได้แก่ การฟัง โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนน การอ่าน ผู้วิจัยแจกใบความรู้เกี่ยวกับวิธีการเขียนเล่าเรื่องตามประสบการณ์ ให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจและปฏิบัติตาม การเขียน ผู้วิจัยให้นักเรียนด้วยการเขียนเล่าเรื่องตามประสบการณ์ ในหัวข้อ การดูแลตนเองในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย ความยาวประมาณ 6-10 บรรทัด ภายในเวลา 30 นาที

การพูด ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาพูดเล่าเรื่องตามที่ตนเองเขียนหน้าชั้นเรียน และจัดทำแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้าน การฟัง พูด อ่าน และเขียน เพื่อวัดและประเมินผลทักษะการสื่อสารของผู้เรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยมีเครื่องมือที่ใช้วัดเป็นเกณฑ์การให้คะแนนแบบบูรณาการ และให้คะแนนเป็นแบบแยกองค์ประกอบในแต่ละด้านของทักษะการสื่อสาร

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 6.1 งานวิจัยในประเทศ

วันเพ็ญ เรืองรัตน์ (2549) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเขียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 4 จังหวัดฉะเชิงเทรา การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสามารถด้านการเขียนภาษาอังกฤษ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบวัดความสามารถด้านการเขียนภาษาอังกฤษก่อนและหลังการทดลอง แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินความสามารถด้านการเขียนภาษาอังกฤษ แบบประเมินตนเอง และแบบบันทึกการเรียนรู้งานปฏิบัติ ผลการวิจัยพบว่าความสามารถด้านการเขียนภาษาอังกฤษ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บัญชา อู่ยง (2551) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมากแข้ง จังหวัดอุดรธานี การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพัฒนาการความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบวัดความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษ แบบสังเกตพฤติกรรมการพูดภาษาอังกฤษ และแบบประเมินตนเองด้านการพูดภาษาอังกฤษ ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สิริรมณี บรรจง (2553) ได้ทำการสร้างรูปแบบการเรียนการสอนการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของนักศึกษาโดยใช้วิธีสอนที่เน้นทักษะปฏิบัติ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องอาหารและสุขภาพอนามัยสำหรับเด็กปฐมวัยและเปรียบเทียบทักษะปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอนามัยของนักศึกษา โดยการนำแผนการเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพของเด็กที่เกี่ยวข้องกับอาหารและสุขภาพอนามัยที่เน้นให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะปฏิบัติจริงตามขั้นตอนของรูปแบบการสอนที่เน้นทักษะปฏิบัติ ผลการวิจัยพบว่า แผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาทักษะปฏิบัติ

ด้านการดูแลสุขภาพเด็กของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 แขนงวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาได้ดี ทำให้นักศึกษามีทักษะปฏิบัติดีขึ้นจากระดับพอใช้เป็นระดับดีมาก ทางด้านทักษะปฏิบัติเป็นรายบุคคลของนักศึกษามีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจากเดิมทุกคน โดยมีทักษะปฏิบัติดีขึ้นอยู่ในระดับดีมาก นอกจากนี้ ยังมีความพึงพอใจในกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบการสอน ทักษะปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

นรินทร์ชัย ปัญเจริญ (2554) ได้ทำการศึกษาการพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้เทคนิควิธีการสอนโดยการลงมือปฏิบัติ ระดับชั้น ปวส. สาขาวิชาการตลาด ตลอดจนปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้เทคนิควิธีการสอนโดยการลงมือปฏิบัติ (Practice) ของนักศึกษาในรายวิชาการตลาด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แผนการสอนการใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้เทคนิควิธีการสอนโดยการลงมือปฏิบัติ จำนวน 10 แผน และแบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงาน ซึ่งได้ผลการวิจัย คือ นักศึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติงาน อยู่ในระดับดีมาก

นรินทร์ชัย ฮะภูริวัฒน์ (2555) ได้ทำการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนภาษาจีนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติโดยใช้เทคนิคการจำอักษรจีนแบบเชื่อมโยง เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านของนักศึกษาปริญญาตรี เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนภาษาจีนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ โดยใช้เทคนิคการจำอักษรจีนแบบเชื่อมโยง เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านภาษาจีน ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการอ่านหลังการทดลอง สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความสามารถในการอ่านดังกล่าวครอบคลุมความสามารถในการระบุเสียงอ่านของอักษรจีนซึ่งปรากฏในประโยค ความสามารถในการคาดเดาความหมายของอักษรจีนซึ่งปรากฏในประโยค ความสามารถในการเข้าใจบทอ่านวัดจากการระบุอักษรของคำศัพท์ในบทอ่านและความสามารถในการเข้าใจบทอ่านวัดจากการเลือกคำตอบเกี่ยวกับบทอ่านได้ถูกต้อง

สรารุช ปึ้งผลพูล (2555) ได้ทำการสร้างรูปแบบการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผลการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปเรขาคณิตสองมิติและสามมิติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้งานเป็นฐาน เพื่อเปรียบเทียบผลการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปเรขาคณิตสองมิติและสามมิติของนักเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้งานเป็นฐาน เพื่อศึกษาความสามารถในการปฏิบัติงานของนักเรียน และเพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้งานเป็นฐาน ผลการวิจัยพบว่า ผลการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปเรขาคณิตสองมิติและสามมิติ ก่อนและหลังเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้งานเป็นฐาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความสามารถในการปฏิบัติงานของนักเรียนที่จัดการเรียนรู้โดยใช้งานเป็นฐาน โดยภาพรวมอยู่ใน

ระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความสามารถในการปฏิบัติงานขณะปฏิบัติงาน และคุณภาพของชิ้นงานอยู่ในระดับสูง และความสามารถในการปฏิบัติงานด้านการวางแผนการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง

ปิยะพันธ์ กันทิสา (2556) ได้ทำการศึกษาการใช้การสอนภาษาที่เน้นการปฏิบัติงานเพื่อส่งเสริมความสามารถทางการฟัง พูดภาษาอังกฤษ และความรู้แหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง เพื่อศึกษาความสามารถทางการฟัง พูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาที่เน้นการปฏิบัติงานและเปรียบเทียบความรู้แหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ของนักศึกษาก่อนและหลังการสอนที่เน้นการปฏิบัติงาน ผลการวิจัยพบว่า การสอนภาษาที่เน้นการปฏิบัติงานส่งผลให้ความสามารถทางการฟัง พูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ การสอนภาษาที่เน้นการปฏิบัติงานส่งผลให้นักศึกษามีความรู้แหล่งท่องเที่ยว เชียงวัฒนธรรมในจังหวัดเชียงใหม่สูงขึ้น

ศรินวล ศรีอ่ำ (2557) ได้ทำการศึกษาผลการจัดประสบการณ์โดยเน้นทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดประสบการณ์โดยเน้นทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และเปรียบเทียบทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดประสบการณ์โดยเน้นทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ระหว่างก่อนกับหลังการจัดประสบการณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยเน้นทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ 2) แบบประเมินทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และ 3) แบบทดสอบวัดทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที ผลการวิจัยพบว่า ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดประสบการณ์โดยเน้นทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ภาพรวมอยู่ในระดับดี และทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 หลังการจัดประสบการณ์โดยเน้นทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ สูงกว่าก่อนการจัดประสบการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Zhou (2006) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติและการนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนวิชาภาษาอังกฤษ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดและวิเคราะห์หลักการเกี่ยวกับการนำทฤษฎีการจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติไปใช้ในการจัดการเรียนสอนในชั้นเรียนวิชาภาษาอังกฤษ พบว่า ผลจากการจัดการเรียนการสอนแบบเน้นงานปฏิบัติ มีประสิทธิภาพในการนำไปใช้ในการจัดการเรียนสอนในวิชาภาษาอังกฤษ ซึ่งทำให้ผู้เรียนพัฒนาขึ้น

Ruso (2007) ได้ศึกษาอิทธิพลของการเรียนรู้งานปฏิบัติในชั้นเรียนการสอนภาษาอังกฤษ การประยุกต์ใช้รูปแบบการเรียนรู้งานปฏิบัติตามสถานการณ์ในชั้นเรียนแบบดั้งเดิม โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาบางอย่าง เช่น การสร้างแรงจูงใจผู้เรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็น นักศึกษา จำนวน 55 คน ปี 1 มหาวิทยาลัยเมดิเตอร์เรเนียนตะวันออก ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ทำให้ค้นพบวิธีการเรียนรู้ด้วยงานปฏิบัติที่หลากหลายภายในชั้นเรียนการสอนภาษาอังกฤษเป็น ภาษาอังกฤษ เกิดการมีส่วนร่วมของผู้เรียนและนำไปสู่การปรับปรุงทักษะสำคัญเกี่ยวกับประสิทธิภาพ การใช้ภาษาของพวกเขา

Chapman (2013) ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา ความคิดของการเชื่อมโยงการเรียนรู้ผ่านการทำงานหรือประสบการณ์กับครูผู้สอนหรือนักวิชาการเป็นสิ่งที่พบได้ในแนวคิดทางการศึกษาทั่วไป อย่างไรก็ตาม มีโรงเรียนค่อนข้างน้อยที่ใช้วิธีการแบบบูรณาการนี้ โดยส่วนใหญ่การเรียนรู้ในโรงเรียน จะเป็นการเรียนการสอนในตำราและการบรรยายเท่านั้น จากผลที่ศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีการเรียนรู้ ผ่านการทำงานหรือประสบการณ์มีแนวโน้มที่ไม่ลาออกจากการศึกษา นอกจากนี้ นักเรียนที่มีการ เรียนรู้ผ่านการทำงานหรือประสบการณ์จะมีความพร้อมทั้งการเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้นและอาชีพการ ทำงาน ดังนั้น โปรแกรมการเรียนรู้ผ่านการทำงานหรือประสบการณ์ที่ดีจะถูกใช้เป็นส่วนหนึ่งในการ เชื่อมโยงการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะที่พวกเขาต้องการ รวมทั้งการ ประสบความสำเร็จในการเรียนและอาชีพต่อไป

Lijanporn (2015) วัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้ คือการพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ผ่านการทำงาน กิจกรรมโดยใช้แอปพลิเคชันในโทรศัพท์พกพาเพื่อการเสริมสร้างระเบียบวินัยของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา รูปแบบการเรียนรู้ผ่านการทำงานที่พัฒนาจะอยู่บนพื้นฐานของการทบทวนวรรณกรรมและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ จากนั้น วิธีการที่สร้างขึ้นจะถูกทดสอบกับ นักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา จำนวน 30 คน ตามด้วยการสอบถามความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ การ วิเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นว่ามีความแตกต่างทางสถิติระหว่างคะแนนการทดสอบก่อนและหลังการ เรียนรู้ที่มีนัยสำคัญระดับ 0.05 โดยผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเรียนรู้ผ่าน การทำกิจกรรมที่ดีควรประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) แอปพลิเคชันที่เข้าถึงง่าย 2) กิจกรรม การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน 3) การสื่อสารที่เข้าถึงได้ง่าย 4) โทรศัพท์พกพาสำหรับการทำ กิจกรรม 5) การประเมินกิจกรรมโดยผู้เรียน พร้อมกับ 4 ขั้นตอน 1) การสร้างแรงจูงใจผ่าน ประสบการณ์ 2) การสร้างความรู้ควบคู่กับการปฏิบัติ 3) การให้ข้อเสนอแนะโดยผู้เรียน 4) การ ประเมินกิจกรรมโดยผู้เรียน

Ismail (2015) การเรียนรู้ด้วยการทำงานเป็นการเปลี่ยนแปลงจากการศึกษาใน สถาบันการศึกษา การเรียนรู้แบบนี้เป็นการเรียนรู้ที่รวมการเรียนรู้จากสถาบันการศึกษากับการ



เรียนรู้จากอุตสาหกรรมซึ่งจะสร้างประสบการณ์แบบบูรณาการให้กับนักเรียน โดยทั่วไป การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นวิธีการเรียนรู้ที่ใช้สถานที่ทำงานเป็นสื่อการเรียนรู้ บทความนี้กล่าวถึงเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนรู้ด้วยการทำงานที่ถูกนำไปใช้ในสถาบันฝึกอบรมและการทำงานจริงในอุตสาหกรรม เพื่อให้การเรียนรู้ด้วยการทำงานประสบความสำเร็จ ผลที่ได้ พบว่า ความร่วมมือจากทั้งสามฝ่าย คือ นักศึกษา สถาบันการศึกษา และนายจ้างในอุตสาหกรรมเป็นสิ่งสำคัญ แบบจำลองต่าง ๆ ได้ถูกศึกษาเพื่ออธิบายถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่จะทำให้การเรียนรู้ที่ใช้การทำงานฐานประสบความสำเร็จ โดยทุกแบบจำลอง สรุปว่า การเรียนรู้ด้วยการทำงาน จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ทางทฤษฎีและทักษะทางเทคนิค นอกจากนี้ งานวิจัยยังได้ทำการอธิบายเปรียบเทียบการเรียนรู้ด้วยการทำงานกับการดำเนินงานในสถาบันฝึกอบรม

สรุป จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศในขอบเขตเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน ผลการวิจัยพบว่าสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงเป็นการเชื่อมโยงความรู้ระหว่างภาคทฤษฎีกับการปฏิบัติ ทำให้เกิดความรู้ที่คงทน ซึ่งหากนำแนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานมาปรับใช้กับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาจะสามารถทำให้ผู้เรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารได้

## 7. กรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน ที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน ที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 1.3.1 การสร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน
  - 1.3.2 การสร้างและพัฒนาแบบวัดทักษะการดูแลตนเอง
    - 1.3.2.1 แบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน
    - 1.3.2.2 แบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน
  - 1.3.3 การสร้างและพัฒนาแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน

#### ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

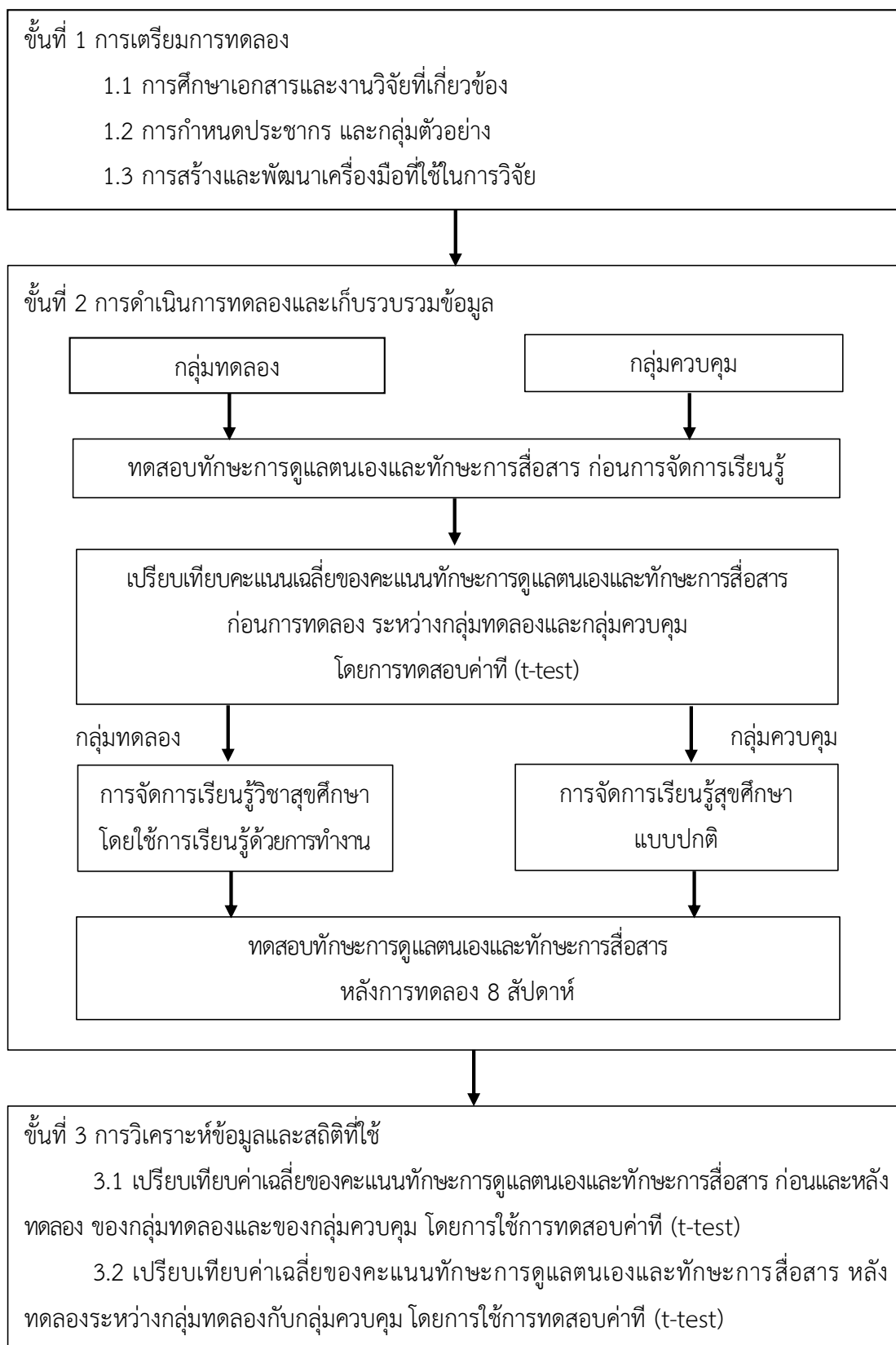
- 2.1 การกำหนดแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

#### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้

สรุปขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังภาพที่ 1

### ภาพที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



## ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

### 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาเอกสารหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษาปีที่ 3

1.1.2 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน

1.1.3 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน

1.1.4 ศึกษาเอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่เกี่ยวกับการวัดและประเมินผล เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแบบวัดทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร

### 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 34,274 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาสุขศึกษา ในปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิฯ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน

1.2.1 การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) เป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาสุขศึกษา ปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนที่ 2 โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1.2.1.1 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และอาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลอง การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน

1.2.1.2 เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่นๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

1.2.2 การสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนที่เป็นตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดห้องเรียนกลุ่มตัวอย่าง เข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยได้ห้องประถมศึกษาปีที่ 3/1 เป็นห้องควบคุมให้เรียนโดยวิธีการสอนปกติ และห้องประถมศึกษาปีที่ 3/3 เป็นห้องทดลองให้เรียนโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน

### 1.3 การสร้างเครื่องมือและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน ได้ดำเนินการสร้างและพัฒนากาหนดการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอน ดังนี้

1.3.1.1 ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษาปีที่ 3 เพื่อนำมากำหนดสาระการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้

1.3.1.2 ศึกษาการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานจาก ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3.1.3 ดำเนินการเขียนแผนจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน ซึ่งครอบคลุมเนื้อหาตามตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ได้แก่ เรื่องการบริโภคอาหาร การสร้างเสริมสรรมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ

1.3.1.4 นำแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่สร้างขึ้น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.1.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาตรีทางสาขาสุขศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร (ดังรายชื่อในภาคผนวก ก) ตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง โดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.97 และในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้

แผนการจัดการเรียนรู้	ค่าดัชนีความสอดคล้อง
1	1.00
2	1.00
3	1.00
4	1.00
5	0.87
6	1.00
7	1.00
8	0.93

ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้องรายหัวข้อทุกหัวข้อมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงได้แผนการจัดการเรียนรู้ที่จะนำไปทดลองใช้จำนวน 8 แผน และรวบรวมข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำไปแก้ไขต่อไป

1.3.1.6 แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3.1.7 นำแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวิชูทิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 25 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ และนำมาปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้จริงต่อไป

สรุปผลการเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติกับแบบใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน ปรากฏดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** การเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติกับแบบใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน

การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ	การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน
1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน ครูนำเข้าสู่บทเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจและมีความพร้อมในการเรียน	1. ชี้นำเตรียม 1.1 ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเล่าถึงสถานการณ์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพหรือความสำคัญของการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล โดยการนำภาพ วีดีโอ หรือสื่อต่าง ๆ มาประกอบเพื่อให้นักเรียนเกิดความพร้อมที่จะเข้าสู่บทเรียน 1.2 ครูกำหนดจุดประสงค์ของงานที่จะปฏิบัติ และรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจในลักษณะของงาน
2. ชี้นสอน ครูอธิบายเนื้อหาสาระในบทเรียน ด้วยวิธีการสอนที่หลากหลาย เช่น การสอนแบบบรรยาย การสอนแบบแบ่งกลุ่ม การสอนแบบการใช้บทบาทสมมติ เป็นต้น	2. ชี้นฝึกฝนประสบการณ์ 2.1 ครูและนักเรียนร่วมกันใช้กระบวนการใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เพื่อแสวงหาคำตอบจากสถานการณ์ปัญหาทางด้านสุขภาพที่ได้เกริ่นไว้ในขั้นเตรียม โดยครูให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติงานที่

ตารางที่ 2 (ต่อ)

การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ	การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา โดยการใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน
<p>3.ขั้นสรุป</p> <p>ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนที่เรียนรู้</p>	<p>ได้รับมอบหมายเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผ่านการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่านและเขียน ทั้งชิ้นงานและภาระงานเพื่อมุ่งค้นคว้าหาความคิดรวบยอดจากประสบการณ์หรือสิ่งที่พบเห็นในชีวิตประจำวันจากการปฏิบัติเรื่อง การดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการทำงานเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มย่อยเพื่อหาวิธีการ และความรู้เฉพาะบุคคลหรือของกลุ่มย่อย</p> <p>3.ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนเสนอผลงานการดูแลสุขภาพของตนเองหรือของกลุ่มย่อยที่ได้จากการฝึกฝนประสบการณ์ เพื่อสร้างองค์ความรู้ ส่งเสริมทักษะการสื่อสาร และเป็นการเชื่อมโยงระหว่างภาคทฤษฎีและการปฏิบัติ</p> <p>4.ขั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้จากชิ้นงานหรือภาระงานหรือการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองที่ได้รับมอบหมาย</p>

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบวัดทักษะการดูแลตนเอง โดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน แบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน และแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน มีรายละเอียดดังนี้

1.3.2.1 แบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน

1) ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อนำมากำหนดขอบเขตเนื้อหาในการจัดทำแบบวัดทักษะการดูแลตนเอง ให้ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2) ศึกษาการจัดทำแบบวัดทักษะการดูแลตนเอง จากเอกสารงานวิจัย และตำราความรู้เรื่องสุขภาพ

3) ดำเนินการจัดทำแบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน เรื่องการบริโภคอาหาร การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ซึ่งเป็นวิธีของ Likert (1932) โดยผู้วิจัยได้กำหนดแบบวัดประเมินเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ประจำ/ทุกวัน	หมายถึง ปฏิบัติทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
บางครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติบ้าง หรือ บางวัน
ไม่ทำ	หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย

เกณฑ์การให้คะแนนข้อทางบวก กำหนดเกณฑ์เป็นดังนี้

ประจำ/ทุกวัน	ได้ 3 คะแนน
บางครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่ทำ	ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนข้อทางลบ กำหนดเกณฑ์เป็นดังนี้

ประจำ/ทุกวัน	ได้ 1 คะแนน
บางครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่ทำ	ได้ 3 คะแนน

กำหนดเกณฑ์การตัดสินทักษะการดูแลตนเอง ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการดูแลตนเอง	การตัดสินผลการปฏิบัติ
1.00 – 1.49	มีผลการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง
1.50 – 1.99	มีผลการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้
2.00 – 2.49	มีผลการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2.50 – 3.00	มีผลการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

4) นำแบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน เรื่องการบริโภคอาหาร การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจและให้คำแนะนำเพื่อมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำแบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน เรื่องการบริโภคอาหาร การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาตรีทางสาขาศึกษาศาสตร์



หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะการดูแลตนเอง (ดังรายชื่อในภาคผนวก ก) ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง โดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.95 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.67 - 1.00

6) แก้ไขปรับปรุงแบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน เรื่องการบริโภคอาหาร การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำแบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน เรื่องการบริโภคอาหาร การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ ที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวิสุทธิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 25 คน

8) นำผลการวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน เรื่องการบริโภคอาหาร การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การดูแลสุขภาพของร่างกายทั่วไป เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การล้างมือ การสระผม การตัดเล็บ มาทำการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach ซึ่งผลการคำนวณโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81

#### 1.3.2.2 แบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

1) ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อนำมากำหนดขอบเขตเนื้อหาในการจัดทำแบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ให้ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2) ศึกษาการจัดทำแบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หรือแบบสำรวจด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้อง จากเอกสาร ตำราและงานวิจัย

3) ดำเนินการจัดทำแบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ซึ่งเป็นวิธีของ Likert (1932) โดยผู้วิจัยได้กำหนดแบบวัดประเมินเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ประจำ/ทุกวัน	หมายถึง ปฏิบัติทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
บางครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติบ้าง หรือ บางวัน
ไม่ทำ	หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย

เกณฑ์การให้คะแนนข้อทางบวก กำหนดเกณฑ์เป็นดังนี้

ประจำ/ทุกวัน	ได้ 3 คะแนน
บางครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่ทำ	ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนข้อทางลบ กำหนดเกณฑ์เป็นดังนี้

ประจำ/ทุกวัน	ได้ 1 คะแนน
บางครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่ทำ	ได้ 3 คะแนน

กำหนดเกณฑ์การตัดสินทักษะการดูแลตนเองด้านการปฏิบัติ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการดูแลตนเอง	การตัดสินผลการปฏิบัติ
1.00 – 1.49	มีผลการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง
1.50 – 1.99	มีผลการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้
2.00 – 2.49	มีผลการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2.50 – 3.00	มีผลการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

4) นำแบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจ และให้คำแนะนำเพื่อมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำแบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาโททางสาขาสุขภาพหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะการดูแลตนเอง (ดังรายชื่อในภาคผนวก ก) ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง โดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อความกับความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.95 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.67 – 1.00

6) แก้ไขปรับปรุงแบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำแบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับผู้ปกครองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวิชูทิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 25 คน

8) นำแบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครอง เป็นผู้ประเมิน มาทำการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach ซึ่งผลการคำนวณโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81

### 1.3.2.3 แบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน

1) ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เพื่อนำมากำหนดขอบเขตเนื้อหาในการจัดทำแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียนให้ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2) ศึกษาการจัดทำแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน จากตำรา เอกสารและงานวิจัย

3) ดำเนินการจัดทำแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยทักษะแต่ละด้านมีวิธีการประเมิน คือ

3.1) การฟัง ใช้วิธีการอธิบายวิธีการทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนน

3.2) การพูด ใช้วิธีการให้นักเรียนออกมาพูดเล่าเรื่องตามที่ตนเองเขียน หน้าชั้นเรียน

3.3) การอ่าน ใช้วิธีแจกใบความรู้เกี่ยวกับวิธีการเขียนเล่าเรื่องตาม ประสบการณ์ ให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจและปฏิบัติตาม

3.4) การเขียน ใช้วิธีให้นักเรียนเขียนเล่าเรื่องตามประสบการณ์

มีเกณฑ์การประเมินเป็นแบบรูบรีค (Scoring rubric) โดยผู้วิจัยได้ กำหนดแบบประเมินเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ดี ได้ 3 คะแนน

พอใช้ ได้ 2 คะแนน

ควรปรับปรุง ได้ 1 คะแนน

กำหนดเกณฑ์การประเมินทักษะการสื่อสาร ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการสื่อสาร	การตัดสินผลการปฏิบัติ
1.00 – 1.49	มีผลการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง
1.50 – 2.49	มีผลการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้
2.50 – 3.00	มีผลการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

4) นำแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน ไปให้ อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจ และให้คำแนะนำเพื่อมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาตรีทางสาขาการศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะการสื่อสาร (ดังรายชื่อในภาคผนวก ก) ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง โดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อความกับความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.86 และในแต่ละทักษะการสื่อสารมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้ ทักษะการฟัง เท่ากับ 1.00 ทักษะการพูด เท่ากับ 0.89 ทักษะการอ่าน เท่ากับ 0.89 ทักษะการเขียน เท่ากับ 0.67

6) แก้ไขปรับปรุงแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน ที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับผู้ปกครองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวิสุทธิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 25 คน

8) นำแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน มาทำการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach ซึ่งผลการคำนวณโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81

## ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

### 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลอง ภาพที่ 2 ดังนี้

### ตารางที่ 3 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
C	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

E = กลุ่มทดลอง การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน

C = กลุ่มควบคุม การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ

- $O_1 O_3$  = ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารก่อนการทดลอง
- $O_2 O_4$  = ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารหลังการทดลอง
- X = การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน

## 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความช่วยเหลือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลาการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน

## 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนการทดลองการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน มีดังนี้

2.3.1.1 ผู้วิจัยทำการทดสอบความรู้เรื่องทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.3.1.2 นำผลการทดสอบก่อนเรียนมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร แตกต่างกันหรือไม่ ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 4** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	(n = 30)		(n = 30)			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน	41.57	4.09	41.10	4.22	0.43	0.66
ทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครอง	43.17	3.45	41.50	3.56	1.84	0.07
ทักษะการสื่อสาร	19.47	2.20	18.40	3.78	1.33	0.18

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการดูแลตนเองทั้งจากการประเมินโดยนักเรียนและโดยผู้ปกครอง และทักษะการสื่อสาร ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.3.2 การดำเนินการทดลอง

2.3.2.1 กลุ่มทดลองผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดการเรียนรู้ โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้น จำนวน 8 แผนการจัดการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์ ดังตารางที่ 4

#### ตารางที่ 5 เรื่องและจำนวนคาบของแผนการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง	จำนวนคาบ
1. โรคติดต่อที่ควรรู้	1
2. การป้องกันการแพร่กระจายโรค	1
3. อาหารกับสุขภาพ	1
4. อาหารตามธงโภชนาการ	1
5. การดูแลฟันของเรา	1
6. มาแปร่งฟันกันเถอะ	1
7. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	1
8. กิจกรรมนันทนาการ	1

2.3.2.2 กลุ่มควบคุม ดำเนินการจัดการเรียนรู้ที่มีสาระการเรียนรู้เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง โดยอาจารย์ประจำของโรงเรียน ใช้แผนการจัดการเรียนรู้ตามปกติของครูประจำโรงเรียน สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์ สาระการเรียนรู้ของห้องควบคุมเหมือนกับห้องทดลอง

### 2.3.3 การดำเนินงานหลังการทดลอง

2.3.3.1 ทดสอบวัดทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบวัดฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนการทดลอง

## ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร โดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

### 3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.2 ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (Paired-Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (Independent-Sample t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 6, 7, 8 และภาพที่ 2

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	30	41.57	4.09	46.93	4.33	5.32	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	41.10	4.22	42.10	3.78	1.15	0.25

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วย



การทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 41.57 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 46.93 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 41.10 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.10 คะแนน

**ตารางที่ 7** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1	ฉันอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่และน้ำที่สะอาด	2.63	0.55	2.77	0.43	0.52
2	ฉันสระผม 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	2.00	0.45	2.30	0.59	2.34*
3	ฉันไม่ใช้สบู่ในการล้างมือ	1.70	0.59	2.17	0.46	3.75*
4	ฉันตัดเล็บเมื่อเล็บยาวหรือมีสิ่งสกปรกตามซอกเล็บ	2.30	0.53	2.53	0.62	1.65
5	ฉันไม่สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นไข้หวัด	1.63	0.61	2.07	0.74	2.64*
6	ฉันใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	1.47	0.50	2.13	0.73	4.13*
7	ฉันซื้ออาหารที่มีสีสันทันรับประทาน	1.60	0.49	2.90	0.48	2.34*
8	ฉันรับประทานผักและผลไม้	2.57	0.50	2.50	0.50	0.29
9	ฉันรับประทานอาหารประเภทพิซซ่าแฮมเบอร์เกอร์	1.70	0.46	2.03	0.41	2.56*
10	ฉันรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่	2.07	0.69	2.30	0.59	1.42
11	ฉันเลือกใช้อาหารที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์	2.07	0.82	2.73	0.52	3.55*
12	ฉันแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	2.73	0.52	2.63	0.61	0.76
13	ทุกครั้งแปรงฟันเสร็จ ฉันไม่ได้แปรงลิ้น	1.97	0.66	2.23	0.67	1.54

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=30)		(n=30)		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
14	ฉันไม่แปร่งฟันหลังรับประทานอาหาร	2.43	0.67	2.33	0.60	0.61
15	ฉันเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก	2.40	0.85	2.73	0.52	2.16*
16	ฉันอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	2.27	0.69	2.20	0.55	0.52
17	ฉันออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที	2.00	0.69	2.10	0.66	0.68
18	ฉันไม่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย	1.43	0.50	2.30	0.46	6.96*
19	ฉันเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	2.40	0.72	2.43	0.56	0.21
20	ฉันเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ต้องการได้	2.20	0.76	2.50	0.50	2.27*
	รวม	41.57	4.09	46.93	4.33	5.32*

\*  $p < .05$ 

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 41.57 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 46.73 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 15, 18 และ 20

**ตารางที่ 8** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1	ฉันอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่และน้ำที่สะอาด	2.70	0.59	2.70	0.46	0.00
2	ฉันสระผม 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	1.97	0.32	2.40	0.49	4.70*
3	ฉันไม่ใช้สบู่ในการล้างมือ	1.57	0.56	1.53	0.50	0.23
4	ฉันตัดเล็บเมื่อเล็บยาวหรือมีสิ่งสกปรกตามซอกเล็บ	1.80	0.48	1.77	0.43	0.25
5	ฉันไม่สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นไข้หวัด	1.83	0.53	1.70	0.59	1.07
6	ฉันใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	1.43	0.50	1.33	0.47	0.72
7	ฉันซื้ออาหารที่มีสีสันทมารับประทาน	1.93	0.58	1.83	0.64	1.00
8	ฉันรับประทานผักและผลไม้	2.40	0.62	2.57	0.50	1.30
9	ฉันรับประทานอาหารประเภทพิซซ่าแฮมเบอร์เกอร์	1.77	0.62	1.87	0.62	0.61
10	ฉันรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่	2.33	0.60	2.40	0.56	0.42
11	ฉันเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์	2.30	0.70	2.53	0.62	1.36
12	ฉันแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	2.60	0.49	2.67	0.47	0.52
14	ฉันไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร	2.30	0.75	2.13	0.68	0.86
15	ฉันเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก	2.53	0.68	2.67	0.60	0.84
16	ฉันอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	1.97	0.71	1.97	0.71	0.00
17	ฉันออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที	1.87	0.73	1.87	0.43	0.00
18	ฉันไม่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย	1.37	0.49	1.67	0.60	1.96

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=30)		(n=30)		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
19	ฉันเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	2.33	0.66	2.30	0.65	0.18
20	ฉันเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ต้องการได้	2.13	0.81	2.40	0.62	1.19
รวม		41.10	4.22	42.10	3.78	1.15

\*  $p < .05$ 

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 41.10 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.10 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 2

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 9, 10, 11 และภาพที่ 3

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	30	43.17	3.45	46.73	4.23	3.91	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	41.50	3.56	43.20	3.27	1.83	0.77

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครอง เป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ ด้วยการทำงานสูงชันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 43.17 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 46.73 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินของ นักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการ ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 41.50 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 43.20 คะแนน

**ตารางที่ 10** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครอง เป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1	บุตรหลานของท่านอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่และน้ำที่สะอาด	2.93	0.25	2.87	0.34	0.81
2	บุตรหลานของท่านสระผม 3-4 ครั้งต่อ สัปดาห์	2.27	0.45	2.37	0.49	0.90
3	บุตรหลานของท่านไม่ใช้สบู่ในการล้างมือ	1.57	0.50	2.03	0.41	4.47*
4	บุตรหลานของท่านตัดเล็บเมื่อเล็บยาวหรือ มีสิ่งสกปรกตามซอกเล็บ	2.03	0.61	2.57	0.62	4.64*
5	บุตรหลานของท่านไม่สวมหน้ากากอนามัย เมื่อเป็นไข้หวัด	1.93	0.58	2.23	0.67	1.79
6	บุตรหลานของท่านใช้ช้อนกลางในการ รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	1.63	0.55	2.30	0.75	3.95*
7	บุตรหลานของท่านซื้ออาหารที่มีสีสังเคราะห์รับประทาน	1.87	0.62	1.90	0.66	0.18
8	บุตรหลานของท่านรับประทานผักและ ผลไม้	2.13	0.50	2.37	0.49	1.75
9	บุตรหลานของท่านรับประทานอาหาร ประเภทพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	1.90	0.66	2.17	0.46	1.61

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=30)		(n=30)		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
10	บุตรหลานของท่านรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่	2.33	0.54	2.27	0.64	0.57
11	บุตรหลานของท่านเลือกใช้อาหารที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์	2.80	0.55	2.80	0.40	0.00
12	บุตรหลานของท่านแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	2.87	0.34	2.63	0.55	2.04*
13	ทุกครั้งแปรงฟันเสร็จ บุตรหลานของท่านไม่ได้แปรงลิ้น	2.00	0.69	2.17	0.74	0.86
14	บุตรหลานของท่านไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร	2.23	0.56	2.10	0.60	0.81
15	บุตรหลานของท่านเลือกใช้อาหารที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก	2.87	0.34	2.77	0.43	1.14
16	บุตรหลานของท่านอบอุ่นร่างกายออกกำลังกาย	1.83	0.59	2.13	0.73	1.96
17	บุตรหลานของท่านออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที	1.90	0.66	2.17	0.64	1.76
18	บุตรหลานของท่านไม่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย	1.60	0.56	2.30	0.65	4.58*
19	บุตรหลานของท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	2.37	0.71	2.33	0.66	0.18
20	บุตรหลานของท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ต้องการได้	2.10	0.66	2.27	0.69	0.96
	รวม	43.17	3.45	46.73	4.23	3.91*

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครอง เป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ ด้วยการทำงานสูงชันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 43.17 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 46.73 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดย ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 3, 4, 6, 12 และ 18

**ตารางที่ 11** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครอง เป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อความถาม	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1	บุตรหลานของท่านอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่และน้ำที่สะอาด	2.70	0.46	2.50	0.50	1.29
2	บุตรหลานของท่านสระผม 3-4 ครั้งต่อ สัปดาห์	1.87	0.43	2.33	0.47	4.47*
3	บุตรหลานของท่านไม่ใช้สบู่ในการล้างมือ	1.53	0.50	1.50	0.50	0.25
4	บุตรหลานของท่านตัดเล็บเมื่อเล็บยาวหรือ มีสิ่งสกปรกตามซอกเล็บ	1.80	0.40	2.20	0.61	3.24*
5	บุตรหลานของท่านไม่สวมหน้ากากอนามัย เมื่อเป็นไข้หวัด	1.87	0.62	2.17	0.59	1.79
6	บุตรหลานของท่านใช้ช้อนกลางในการ รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	1.53	0.63	1.77	0.56	1.42
7	บุตรหลานของท่านซื้ออาหารที่มีสีสังเคราะห์รับประทาน	1.97	0.66	2.07	0.58	0.59
8	บุตรหลานของท่านรับประทานผักและผลไม้	2.30	0.65	2.57	0.50	1.97
9	บุตรหลานของท่านรับประทานอาหารประเภทพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	1.83	0.53	1.90	0.54	0.49

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=30)		(n=30)		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
10	บุตรหลานของท่านรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่	2.37	0.55	2.23	0.62	1.00
11	บุตรหลานของท่านเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์	2.50	0.68	2.30	0.70	1.29
12	บุตรหลานของท่านแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	2.60	0.56	2.70	0.46	0.72
13	ทุกครั้งแปรงฟันเสร็จ บุตรหลานของท่านไม่ได้แปรงลิ้น	1.87	0.50	2.17	0.64	1.96
14	บุตรหลานของท่านไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร	2.23	0.56	2.20	0.61	0.20
15	บุตรหลานของท่านเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก	2.53	0.73	2.63	0.55	0.57
16	บุตรหลานของท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	1.93	0.45	2.10	0.66	1.09
17	บุตรหลานของท่านออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที	1.87	0.73	2.17	0.59	1.66
18	บุตรหลานของท่านไม่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย	1.37	0.49	1.53	0.50	1.22
19	บุตรหลานของท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	2.27	0.64	2.10	0.54	1.22
20	บุตรหลานของท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ต้องการได้	2.57	0.56	2.07	0.52	3.74*
	รวม	41.50	3.56	43.20	3.27	1.83

\*  $p < .05$



จากตารางที่ 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครอง เป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 41.50 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 43.20 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 2, 4 และ 20

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 12, 13, 14 และ ภาพที่ 4

**ตารางที่ 12** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	30	19.47	2.20	24.70	2.13	11.04	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	18.40	3.78	20.33	5.37	1.93	0.62

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 12 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.47 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 24.70 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 18.40 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 20.33 คะแนน

**ตารางที่ 13** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายด้านและรายประเด็น

ทักษะการสื่อสารด้าน	ประเด็น	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. การฟัง	1.1 ความเข้าใจ	1.17	0.37	2.23	0.43	2.53*
	1.2 การจับใจความสำคัญ	1.77	0.43	2.03	0.18	3.24*
	1.3 การปฏิบัติตามคำสั่ง	1.23	0.43	1.90	0.40	6.02*
	รวม	1.67	0.97	2.06	0.37	6.65*
2. การพูด	2.1 พูดสื่อความได้ตรงประเด็น	1.73	0.45	2.50	0.63	5.13*
	2.2 การออกเสียงควบกล้ำ ร, ล	1.10	0.30	2.13	0.57	10.17*
	2.3 บุคลิกภาพในการพูด	1.17	0.37	1.73	0.52	4.95*
	รวม	1.33	0.47	2.12	0.65	10.76*
3. การอ่าน	3.1 ความเข้าใจ	2.00	0.26	2.23	0.43	2.53*
	3.2 การจับใจความสำคัญ	1.77	0.43	2.03	0.18	3.24*
	3.3 การปฏิบัติตามคำสั่ง	1.30	0.46	1.90	0.40	5.28*
	รวม	1.69	0.48	2.06	0.37	6.32*
4. การเขียน	4.1 การสะกดคำ	1.80	0.61	2.30	0.46	3.52*
	4.2 เขียนสื่อความได้ตรงประเด็น	1.90	0.60	1.90	0.30	0.00
	4.3 การเลือกใช้คำ	1.70	0.53	1.80	0.55	0.76
	รวม	1.80	0.58	2.00	0.48	2.57*
รวม 4 ด้าน		19.47	2.20	24.70	2.13	11.04*

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 13 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานสูงชันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.47 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 24.70 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

และเมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกประเด็น ยกเว้นประเด็นที่ 4.2 เขียนสื่อความได้ตรงประเด็น และ 4.3 การเลือกใช้คำ ซึ่งอยู่ในด้านการเขียน

**ตารางที่ 14** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายด้านและรายประเด็น

ทักษะการสื่อสาร ด้าน	ประเด็น	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. การฟัง	1.1 ความเข้าใจ	1.67	0.34	1.63	0.55	0.25
	1.2 การจับใจความสำคัญ	1.63	0.49	1.70	0.53	0.57
	1.3 การปฏิบัติตามคำสั่ง	1.30	0.46	1.70	0.79	3.02*
	รวม	1.53	0.50	1.68	0.63	1.92
2. การพูด	2.1 พูดสื่อความได้ตรงประเด็น	1.67	0.60	1.90	0.71	1.06
	2.2 การออกเสียงควบกล้ำ ร, ล	1.13	0.34	1.63	0.58	5.28*
	2.3 บุคลิกภาพในการพูด	1.13	0.34	1.70	0.67	3.52*
	รวม	1.31	0.51	1.74	0.66	4.84*
3. การอ่าน	3.1 ความเข้าใจ	1.67	0.47	1.63	0.55	0.25
	3.2 การจับใจความสำคัญ	1.63	0.49	1.70	0.53	0.57
	3.3 การปฏิบัติตามคำสั่ง	1.30	0.46	1.70	0.79	3.02*
	รวม	1.53	0.50	1.68	0.63	1.92
4. การเขียน	4.1 การสะกดคำ	2.03	0.71	1.70	0.75	1.90
	4.2 เขียนสื่อความได้ตรง ประเด็น	1.60	0.62	1.63	0.55	0.23
	4.3 การเลือกใช้คำ	1.63	0.66	1.70	0.53	0.46
	รวม	1.76	0.69	1.68	0.61	0.86
	รวม 4 ด้าน	18.40	3.78	20.33	5.37	1.93

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 14 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 18.40 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 20.33 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการพูด

และเมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในประเด็นที่ 1.3 การปฏิบัติตามคำสั่ง ซึ่งอยู่ในด้านการฟัง ประเด็นที่ 2.2 การออกเสียงควบกล้ำ ร, ล 2.3 บุคลิกภาพในการพูด ซึ่งอยู่ในด้านการพูด และประเด็นที่ 3.3 การปฏิบัติตามคำสั่ง ซึ่งอยู่ในด้านการอ่าน

**ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ**

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 15, 16 และภาพที่ 2

**ตารางที่ 15** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	30	46.93	4.33	4.60	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	42.10	3.78		

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 15 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 46.93 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.10 คะแนน

**ตารางที่ 16** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1	ฉันอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่และน้ำที่สะอาด	2.77	0.43	2.70	0.46	0.57
2	ฉันสระผม 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	2.30	0.59	2.40	0.49	0.70
3	ฉันไม่ใช้สบู่ในการล้างมือ	2.17	0.46	1.53	0.50	5.05*
4	ฉันตัดเล็บเมื่อเล็บยาวหรือมีสิ่งสกปรกตามซอกเล็บ	2.53	0.62	1.77	0.43	5.51*
5	ฉันไม่สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นไข้หวัด	2.07	0.74	1.70	0.59	2.11*
6	ฉันใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	2.13	0.73	1.33	0.47	5.01*
7	ฉันซื้ออาหารที่มีสีสันทมารับประทาน	2.90	0.48	1.83	0.64	0.45
8	ฉันรับประทานผักและผลไม้	2.50	0.50	2.57	0.50	0.51
9	ฉันรับประทานอาหารประเภทพิซซ่าแฮมเบอร์เกอร์	2.03	0.41	1.87	0.62	1.21
10	ฉันรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่	2.30	0.59	2.40	0.56	-0.66
11	ฉันเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์	2.73	0.52	2.53	0.62	1.34
12	ฉันแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	2.63	0.61	2.67	0.47	0.34
13	ทุกครั้งแปรงฟันเสร็จ ฉันไม่ได้แปรงลิ้น	2.23	0.67	1.80	0.66	2.49*
14	ฉันไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร	2.33	0.60	2.13	0.68	1.20
15	ฉันเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก	2.73	0.52	2.67	0.60	0.45
16	ฉันอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	2.20	0.55	1.97	0.71	1.41
17	ฉันออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที	2.10	0.66	1.87	0.43	1.61

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
18	ฉันไม่ยึดเหนี่ยวดก้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย	2.30	0.46	1.67	0.60	4.53*
19	ฉันเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	2.43	0.56	2.30	0.65	0.84
20	ฉันเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ต้องการได้	2.50	0.50	2.40	0.62	0.91
	รวม	46.93	4.33	42.10	3.78	4.60*

\*  $p < .05$ 

จากตารางที่ 16 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 46.93 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.10 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 3, 4, 5, 6, 13 และ 18

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 17, 18 และภาพที่ 3

**ตารางที่ 17** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	30	46.73	4.23	3.61	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	43.20	3.27		

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 17 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 46.73 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 43.20 คะแนน

**ตารางที่ 18** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
		1	บุตรหลานของท่านอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่และน้ำที่สะอาด	2.87	0.34	
2	บุตรหลานของท่านสระผม 3-4 ครั้งต่อ สัปดาห์	2.37	0.49	2.33	0.47	0.26
3	บุตรหลานของท่านไม่ใช้สบู่ในการล้างมือ	2.03	0.41	1.50	0.50	4.45*
4	บุตรหลานของท่านตัดเล็บเมื่อเล็บยาวหรือ มีสิ่งสกปรกตามซอกเล็บ	2.57	0.62	2.20	0.61	2.29*
5	บุตรหลานของท่านไม่สวมหน้ากากอนามัย เมื่อเป็นไข้หวัด	2.23	0.67	2.17	0.59	0.40
6	บุตรหลานของท่านใช้ช้อนกลางในการ รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	2.30	0.75	1.77	0.56	3.10*

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
7	บุตรหลานของท่านซื้ออาหารที่มีสีสันท่านรับประทาน	1.90	0.66	2.07	0.58	1.03
8	บุตรหลานของท่านรับประทานผักและผลไม้	2.37	0.49	2.57	0.50	1.55
9	บุตรหลานของท่านรับประทานอาหารประเภทพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	2.17	0.46	1.90	0.54	2.04*
10	บุตรหลานของท่านรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่	2.27	0.64	2.23	0.62	0.20
11	บุตรหลานของท่านเลือกใช้อาหารที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์	2.80	0.40	2.30	0.70	3.37*
12	บุตรหลานของท่านแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	2.63	0.55	2.70	0.46	0.50
13	ทุกครั้งที่แปรงฟันเสร็จ บุตรหลานของท่านไม่ได้แปรงลิ้น	2.17	0.74	2.17	0.64	0.00
14	บุตรหลานของท่านไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร	2.10	0.60	2.20	0.61	0.63
15	บุตรหลานของท่านเลือกใช้อาหารที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก	2.77	0.43	2.63	0.55	1.03
16	บุตรหลานของท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	2.13	0.73	2.10	0.66	0.18
17	บุตรหลานของท่านออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที	2.17	0.64	2.17	0.59	0.00
18	บุตรหลานของท่านไม่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย	2.30	0.65	1.53	0.50	5.08*
19	บุตรหลานของท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	2.33	0.66	2.10	0.54	1.48



ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
20	บุตรหลานของท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ต้องการได้	2.27	0.69	2.07	0.52	1.26
	รวม	46.73	4.23	43.20	3.27	3.61*

\*  $p < .05$ 

จากตารางที่ 18 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 46.73 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 43.20 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 3, 4, 6, 9, 11 และ 18

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสาร หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 19, 20 และภาพที่ 4

ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	30	24.70	2.13	4.13	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	20.33	5.37		

\*  $p < .05$ 

จากตารางที่ 19 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลอง

มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 24.70 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 20.33 คะแนน

**ตารางที่ 20** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสาร หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายด้านและรายประเด็น

ทักษะการสื่อสาร ด้าน	ประเด็น	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. การฟัง	1.1 ความเข้าใจ	2.23	0.43	1.63	0.55	0.85
	1.2 การจับใจความสำคัญ	2.03	0.18	1.70	0.53	3.23*
	1.3 การปฏิบัติตามคำสั่ง	1.90	0.40	1.70	0.79	1.23
	รวม	2.06	0.37	1.68	0.63	4.86*
2. การพูด	2.1 พูดสื่อความได้ตรงประเด็น	2.50	0.63	1.90	0.71	3.45*
	2.2 การออกเสียงควบกล้ำ ร, ล	2.13	0.57	1.63	0.58	2.68*
	2.3 บุคลิกภาพในการพูด	1.73	0.52	1.70	0.67	0.85
	รวม	2.12	0.65	1.74	0.66	3.85*
3. การอ่าน	3.1 ความเข้าใจ	2.23	0.43	1.63	0.55	4.67*
	3.2 การจับใจความสำคัญ	2.03	0.18	1.70	0.53	3.23*
	3.3 การปฏิบัติตามคำสั่ง	1.90	0.40	1.70	0.79	1.23
	รวม	2.06	0.37	1.68	0.63	4.86*
4. การเขียน	4.1 การสะกดคำ	2.30	0.46	1.70	0.75	3.72*
	4.2 เขียนสื่อความได้ตรง ประเด็น	1.90	0.30	1.63	0.55	2.30*
	4.3 การเลือกใช้คำ	1.80	0.55	1.70	0.53	0.71
	รวม	2.00	0.49	1.68	0.61	3.86*
รวม 4 ด้าน		24.70	2.13	20.33	5.37	4.13*

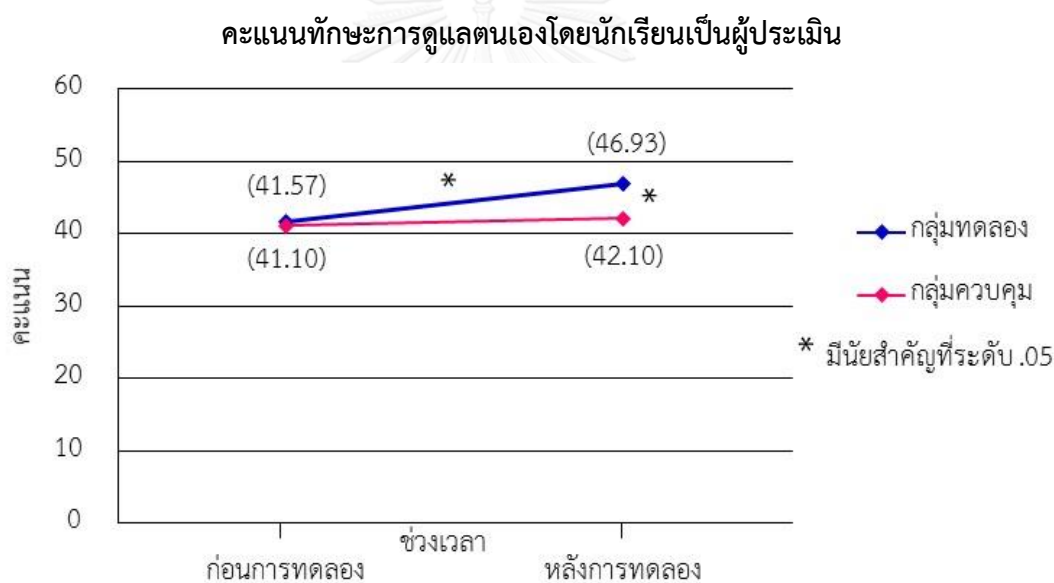
\*  $p < .05$

จากตารางที่ 20 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 24.70 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 20.33 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

และเมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในประเด็นที่ 1.2 การจับใจความสำคัญ ซึ่งอยู่ในด้านการฟัง ประเด็นที่ 2.1 พูดสื่อความได้ตรงประเด็น 2.2 การออกเสียงควบกล้ำ ร, ล ซึ่งอยู่ในด้านการพูด ประเด็นที่ 3.1 ความเข้าใจ 3.2 การจับใจความสำคัญ ซึ่งอยู่ในด้านการอ่าน และประเด็นที่ 4.1 การสะกดคำ 4.2 เขียนสื่อความได้ตรงประเด็น ซึ่งอยู่ในด้านการเขียน

**ภาพที่ 2** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

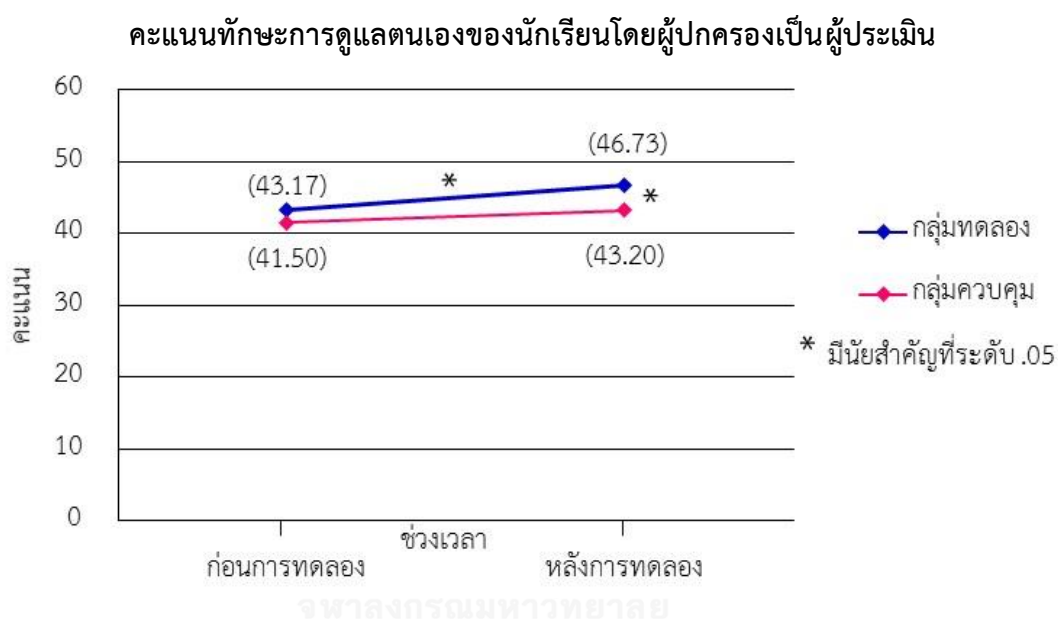


จากภาพที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 41.57 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 46.93 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 41.10 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.10 คะแนน

และค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 46.93 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.10 คะแนน

**ภาพที่ 3** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน เป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม



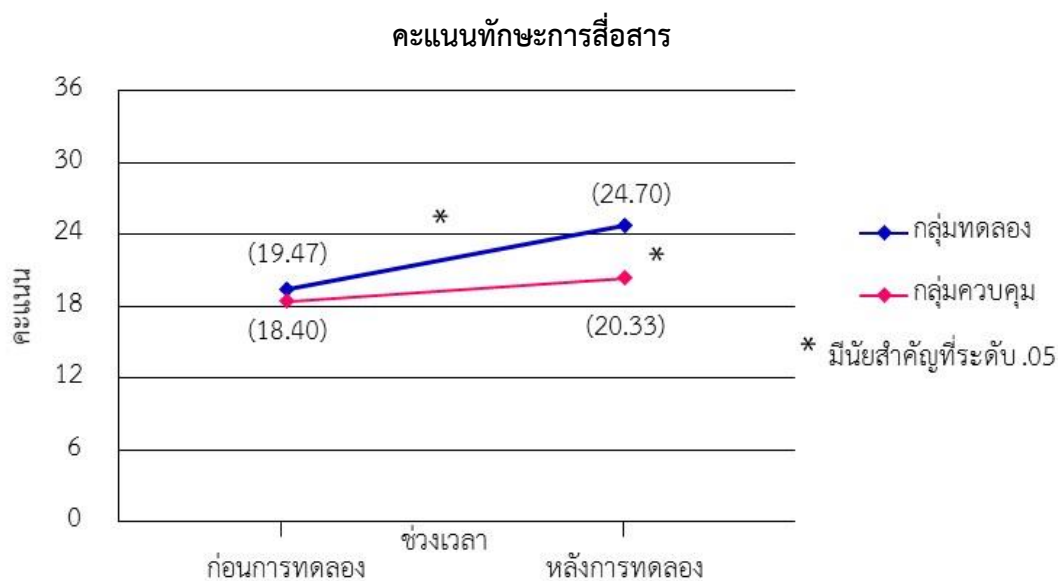
จากภาพที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 43.17 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 46.73 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 41.50 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 43.20 คะแนน

และค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 46.73 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 43.20 คะแนน

**ภาพที่ 4** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม



จากภาพที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานสูงขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.47 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 24.70 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 18.40 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 20.33 คะแนน

และค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 24.70 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 20.33 คะแนน

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้อาชีวศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้อาชีวศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 โดย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร หลังทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม ประชากร คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 60 คน โรงเรียนวิสุทธิ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร อาจารย์ และนักเรียนให้ความร่วมมือ และระดับความสามารถของนักเรียนไม่แตกต่างจากโรงเรียนอื่น ๆ ในสังกัดเดียวกัน และทำการสุ่มห้องเรียนเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก ได้นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้อาชีวศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน จำนวน 30 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้อาชีวศึกษาแบบปกติ จำนวน 30 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้อาชีวศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97 และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน แบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน และแบบประเมินทักษะการสื่อสาร มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.95, 0.95 และ 0.86 ตามลำดับ และค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81, 0.81 และ 0.81 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ด้วยค่าที (t-test)

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้อาชีวศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ มีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ในข้อที่ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 15, 18, และ 20 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ในข้อที่ 3, 4, 6, 12 และ 18 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.1.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่า ทุกประเด็นมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นประเด็นที่ 4.2 เขียนสื่อความได้ตรงประเด็น และ 4.3 การเลือกใช้คำ ซึ่งอยู่ในด้านการเขียน

1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในรายชื่อข้อที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในรายชื่อข้อที่ 2, 4, และ 20 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง และหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ในด้านการพูด มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่า ใน ประเด็นที่ 1.3 การปฏิบัติตามคำสั่ง ซึ่งอยู่ในด้านการฟัง ประเด็นที่ 2.2 การออกเสียงควบกล้ำ ร, ล 2.3 บุคลิกภาพในการพูด ซึ่งอยู่ในด้านการพูด และประเด็นที่ 3.3 การปฏิบัติตามคำสั่ง ซึ่งอยู่ในด้านการ อ่าน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อน ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร หลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการ ทำงานกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อ พิจารณารายข้อ พบว่า ในข้อที่ 3, 4, 5, 6, 13 และ 18 นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูง กว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ในข้อที่ 1, 3, 4, 6, 9, 11 และ 18 นักเรียนกลุ่มทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสาร หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่า ของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่านักเรียน กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่า ใน ประเด็นที่ 1.2 การจับใจความสำคัญ ซึ่งอยู่ในด้านการฟัง ประเด็นที่ 2.1 พูดสื่อความได้ตรงประเด็น 2.2 การออกเสียงควบกล้ำ ร, ล ซึ่งอยู่ในด้านการพูด ประเด็นที่ 3.1 ความเข้าใจ 3.2 การจับใจความ สำคัญ ซึ่งอยู่ในด้านการอ่าน และประเด็นที่ 4.1 การสะกดคำ 4.2 เขียนสื่อความได้ตรงประเด็น ซึ่งอยู่ ในด้านการเขียน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของ คะแนนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็น ดังต่อไปนี้

### 1.1 ทักษะการดูแลตนเอง

การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียม 2) ขั้นฝึกฝนประสบการณ์ 3) ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้ 4) ขั้นสรุปและประเมินผล ซึ่งทุกขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน จะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักเรียนสามารถลงมือปฏิบัติได้จริง จนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง จากขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 4 ขั้นตอน ทำให้นักเรียนได้ความรู้และฝึกฝนประสบการณ์โดยตรง เช่น จากขั้นฝึกฝนประสบการณ์ ผู้วิจัยได้พานักเรียนออกนอกห้องเรียน เพื่อเตรียมตัวในการแปร่งฟัน โดยผู้วิจัยแจกน้ำที่มีส่วนผสมอาหารให้นักเรียนอมแล้วบ้วนก่อนการแปร่งฟัน และให้นักเรียนสังเกตลักษณะฟันของตนเอง และบันทึกผลลงในใบงานเรื่อง ฟันของฉัน จากนั้นให้นักเรียนแปร่งฟันตามวิธีการและความรู้ของตนเอง เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้ความรู้และประสบการณ์ของตนเองมาใช้ในการปฏิบัติจริง ซึ่งผลที่ได้ คือ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำสั่งและแปร่งฟันได้ ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้ ผู้วิจัยได้ประเมินผลการแปร่งฟัน โดยตรวจความสะอาดฟันของนักเรียน และให้นักเรียนสังเกตลักษณะฟันของตนเองหลังการแปร่งฟัน พร้อมบันทึกผลลงในใบงาน ซึ่งผลที่ได้ คือ นักเรียนส่วนใหญ่สามารถแปร่งฟันได้สะอาด อันเป็นผลมาจากการนำความรู้ที่ได้จากในห้องเรียนมาเชื่อมโยงกับการลงมือปฏิบัติจริง ขั้นสรุปและประเมินผล ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนที่มีลักษณะฟันสะอาด ออกมาหน้าชั้นเรียน เพื่อพูดสรุปวิธีการแปร่งฟันและแสดงวิธีการแปร่งฟันอย่างถูกวิธีอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งผลที่ได้คือ นักเรียนมีความตั้งใจในการนำเสนอวิธีการแปร่งฟันอย่างถูกวิธี นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และนักเรียนที่เหลือได้รับความรู้จากการนำเสนอ เพื่อนำความรู้ที่ถูกต้องไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมี

นักเรียนบางส่วนได้ปฏิบัติตามพร้อม ๆ กับที่เพื่อนกำลังนำเสนอหน้าชั้นเรียน ทั้งนี้ จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของ สุวิทย์ มูลคำและอรทัย มูลคำ (2545) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ผึกฝนจนเกิดทักษะ ทำให้ผู้เรียนสามารถหาข้อสรุปขององค์ความรู้ได้ด้วยตนเองจากการลงมือปฏิบัติ เนื่องจากผู้เรียนมีโอกาสลองผิดลองถูกและพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จนสามารถนำไปใช้ได้อย่างอัตโนมัติและใช้ได้จริงในสถานการณ์ต่าง ๆ สอดคล้องกับแนวคิดของ สุพรหม ทำจะดี (2553) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นการผสมผสานระหว่างภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเข้าด้วยกัน เป็นการรวมความรู้และประสบการณ์ผ่านกระบวนการเรียนรู้วิเคราะห์และแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันจนสามารถสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ที่นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ดังนั้น การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน จึงเป็นการจัดการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เกิดทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้อง สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริมณี บรรจง (2553) ได้ทำการสร้างรูปแบบการเรียนการสอนการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของนักศึกษาโดยใช้วิธีสอนที่เน้นทักษะปฏิบัติ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องอาหารและสุขภาพอนามัยสำหรับเด็กปฐมวัยและเปรียบเทียบทักษะปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอนามัยของนักศึกษา โดยการนำแผนการเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพของเด็กที่เกี่ยวข้องกับอาหารและสุขภาพอนามัยที่เน้นให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะปฏิบัติจริงตามขั้นตอนของรูปแบบการสอนที่เน้นทักษะปฏิบัติ ผลการวิจัยพบว่า แผนการจัดการเรียนรู้ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาทักษะปฏิบัติด้านการดูแลสุขภาพเด็กของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 แขนงวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาได้ดี ทำให้นักศึกษามีทักษะปฏิบัติดีขึ้นจากระดับพอใช้เป็นระดับดีมาก ทางด้านทักษะปฏิบัติเป็นรายบุคคลของนักศึกษามีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจากเดิมทุกคน โดยมีทักษะปฏิบัติดีขึ้นอยู่ในระดับดีมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สราวุธ ปึ้งผลพูล (2555) ได้ทำการสร้างรูปแบบการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผลการเรียนรู้ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปเรขาคณิตสองมิติและสามมิติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้งานเป็นฐาน เพื่อเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปเรขาคณิตสองมิติและสามมิติของนักเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้งานเป็นฐาน เพื่อศึกษาความสามารถในการปฏิบัติงานของนักเรียน และเพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้งานเป็นฐาน ผลการวิจัยพบว่า ผลการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปเรขาคณิตสองมิติและสามมิติ ก่อนและหลังเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้งานเป็นฐาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความสามารถในการปฏิบัติงานของนักเรียนที่จัดการเรียนรู้โดยใช้งานเป็นฐาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าความสามารถในการปฏิบัติงานขณะปฏิบัติงานและคุณภาพของชิ้นงานอยู่ในระดับสูง

## 1.2 ทักษะการสื่อสาร

การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน มีแนวคิดสำหรับการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้สอนและผู้เรียน มีโอกาสเรียนรู้ร่วมกันในรูปแบบของการลงมือปฏิบัติ และแลกเปลี่ยนความรู้โดยตรง โดยให้ผู้เรียนค้นพบความรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรมสำหรับบุคคลหรือกลุ่มก็ได้ ซึ่งมีแนวทางการเรียนการสอนมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งฝึกทักษะการสื่อสารไปพร้อมกัน จากการจัดการเรียนรู้ในแต่ละขั้นที่ให้นักเรียนเกิดทักษะการสื่อสารที่ตีเห็นได้ชัดจากกิจกรรมต่าง ๆ ดังเช่น การจัดการเรียนรู้เรื่อง โรคติดต่อที่ควรรู้ ชั้นเตรียม ผู้วิจัยให้นักเรียนดูภาพการปฏิบัติตนในลักษณะต่าง ๆ และถามนักเรียนว่า ภาพใดบ้างที่เสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อ เพราะเหตุใด ชั้นฝึกฝนประสบการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มและศึกษาใบความรู้เรื่อง โรคติดต่อที่ควรรู้ พร้อมให้นักเรียนแสดงวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเกิดโรคติดต่อตามที่กลุ่มตนเองจับสลากได้ และร่วมกันพูดเพื่อแสดงความคิดเห็นเพื่อหาวิธีการและความรู้เฉพาะกลุ่ม ซึ่งผลที่ได้ คือ นักเรียนเกิดการฝึกทักษะการสื่อสาร ได้แก่ ทักษะการอ่าน จากการศึกษาใบความรู้ ได้ฝึกทักษะการพูด จากการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพพร้อมฝึกฝนทักษะการฟังจากที่เพื่อนในกลุ่มแสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นักเรียนมีความกระตือรือร้น รู้จักคิด รู้จักการผสมผสานความรู้และประสบการณ์ในการปฏิบัติตนเมื่อเกิดโรคติดต่อ และสามารถเล่าถึงวิธีปฏิบัติตนและป้องกันการเกิดโรคติดต่อได้ ชั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้ ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเพื่อพูดนำเสนอโรคติดต่อที่ได้รับมอบหมายในประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ สาเหตุของการเกิดโรค การติดต่อ อาการของโรค และแสดงการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการของกลุ่มของตนเอง โดยให้นักเรียนกลุ่มอื่นเขียนสรุปใจความสำคัญจากเรื่องที่เพื่อนนำเสนอ ซึ่งผลที่ได้ คือ ฝึกความกล้าแสดงออกในการพูดนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งนักเรียนกลุ่มอื่นเกิดทักษะการฟังขณะที่เพื่อนนำเสนอผลงานเพื่อเขียนสรุปใจความสำคัญจากเรื่องที่ฟัง นอกจากนี้ การเรียนรู้ด้วยการทำงานยังช่วยกระตุ้นให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน นักเรียนสามารถถ่ายทอดเรื่องราว วิธีการปฏิบัติตนเมื่อเกิดโรคติดต่อจากประสบการณ์จริงก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้และได้วิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเมื่อเกิดโรคติดต่อ ซึ่งถือเป็นความรู้ที่นักเรียนควรทราบเพื่อการดูแลสุขภาพที่ดีของตนเอง สอดคล้องกับ กอบกาญจน์ วงศ์วิสิทธิ์ (2551) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ทักษะการสื่อสาร เป็นทักษะสำคัญที่จำเป็นต่อการใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การสื่อสารระหว่างบุคคล หรือเป็นกลุ่ม ให้เกิดความเข้าใจระหว่างกัน โดยเป็นการถ่ายทอดสารซึ่งกันและกันและใช้ภาษาเป็นเครื่องมือในการติดต่อผ่านวิธีการต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารเกิดความเข้าใจได้ตรงกัน รวมทั้งยังเป็นการถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ การแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด หรือสิ่งต่าง ๆ ที่บุคคลหนึ่งต้องการจะนำเสนออย่างผู้อื่น ดังนั้น ในการจัดการเรียนการสอนผู้สอนควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้มีการฝึกทักษะการสื่อสารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

กับสถานการณ์ เพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและสามารถนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับแนวคิดของ Raelin (2011) ที่กล่าวไว้ว่า หลักของการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นการรวมภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติเข้าด้วยกัน โดยสามารถเรียนรู้เป็นรายบุคคลหรือกลุ่มก็ได้ ซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างการจัดการเรียนรู้กับการทำงานร่วมกัน เปรียบเสมือนการสร้างสรรคความรู้ด้วยการทบทวนการกระทำและแบ่งปันประสบการณ์ จากผลที่เกิดขึ้น พบว่านักเรียนมีความกระตือรือร้น ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันขณะทำงานกลุ่ม และมีการสรุปและประเมินผลการจัดการเรียนรู้ด้วยการทำงาน เพื่อสรุปองค์ความรู้ ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วันเพ็ญ เรืองรัตน์ (2549) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเขียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ 4 จังหวัดฉะเชิงเทรา การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสามารถด้านการเขียนภาษาอังกฤษ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ ผลการวิจัย พบว่า ความสามารถด้านการเขียนภาษาอังกฤษ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ บัญญา อยู่ยง (2551) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หากจัดกิจกรรมที่ใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานปฏิบัติ จะทำให้นักเรียนมีทักษะและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ พบว่า มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสาร หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

### 2.1 ทักษะการดูแลตนเอง

การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นการจัดการเรียนที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงผ่านกระบวนการเรียนรู้ มีการทบทวนความรู้เดิมหรือประสบการณ์ของ

ตนเองกับความรู้ใหม่หรือประสบการณ์ที่ได้รับ นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการและแสดงการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อหาวิธีการหรือความรู้เฉพาะเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม และได้ฝึกฝนประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการปฏิบัติจริงผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย นักเรียนได้นำเสนอวิธีการและแสดงการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของตนเอง และร่วมกันสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับ ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการที่นักเรียนลงมือปฏิบัติจริงและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีได้ การเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นการเรียนรู้ที่แตกต่างจากปกติ คือ นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ได้นำความรู้มาประยุกต์ใช้เข้ากับการลงมือปฏิบัติผ่านกิจกรรม เป็นการลองผิดลองถูก เพื่อการหาวิธีการที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ เช่น กิจกรรมที่ผู้วิจัยให้นักเรียนล้างมือตามวิธีการหรือความรู้ของตนเอง พบว่า มีนักเรียนที่สามารถล้างมือได้สะอาด และบางส่วนยังล้างไม่สะอาดเท่าที่ควร สังเกตได้จากสิ่งสกปรกที่ยังติดอยู่ตามซอกเล็บและบริเวณนิ้วมือ ผู้วิจัยจึงได้ให้นักเรียนทบทวนด้วยตนเองและพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับวิธีการล้างมือที่ถูกต้องอีกครั้งและให้นักเรียนล้างมือตามวิธีการจนสามารถล้างมือได้สะอาด เป็นต้น ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ลงมือปฏิบัติจริงเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ดังจะเห็นได้จาก ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับหลักการเบื้องต้นของการสอนสุขศึกษา ระดับประถมศึกษาของ สุชาติ โสมประยูรและเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์ (2553) ที่กล่าวไว้ว่า การใช้เด็กสอนเด็กหรือการใช้เพื่อนสอนเพื่อน เป็นแนวคิดที่ให้เด็กแบ่งปันความรู้ ทักษะ หรือพฤติกรรมอื่น ๆ ซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างเสริมทักษะการปฏิบัติและสวัสดิปฏิบัติให้แก่ นักเรียนได้วิธีหนึ่ง สอดคล้องกับแนวคิดในการจัดการเรียนรู้ด้วยการทำงานของ Cameron (2011) ที่กล่าวไว้ว่า ผู้สอนควรตั้งเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของแต่ละงานปฏิบัติให้ชัดเจนและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติจนสามารถบรรลุเป้าหมายหรือจุดประสงค์ที่วางไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีนวล ศรีอำ (2557) ได้ทำการศึกษาผลการจัดประสบการณ์โดยเน้นทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 เพื่อศึกษาทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดประสบการณ์โดยเน้นทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และเปรียบเทียบทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ได้รับ การจัดประสบการณ์โดยเน้นทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ระหว่างก่อนกับหลังการจัดประสบการณ์ ผลการวิจัยพบว่า ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดประสบการณ์โดยเน้นทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ภาพรวมอยู่ในระดับดีและทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2

หลังการจัดประสบการณ์โดยเน้นทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ สูงกว่าก่อนการจัดประสบการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 2.2 ทักษะการสื่อสาร

การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เน้นให้นักเรียนเกิดกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างผู้เรียน เพื่อหาวิธีการหรือความรู้ ค้นหาคำตอบด้วยการทบทวนความรู้เดิมหรือจากประสบการณ์จนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองหรือของกลุ่ม ทั้งนี้ ผู้เรียนต้องมีเป้าหมายในการหาคำตอบที่เหมือนกัน โดยแต่ละกิจกรรมนักเรียนจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และลงมือปฏิบัติจริง ผ่านกระบวนการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง พูด อ่านและเขียน การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน ทำให้นักเรียนมีบทบาทในการเรียนรู้ทั้งการเป็นผู้ส่งสารและรับสาร เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันและสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติตามได้ เช่น ในการจัดการเรียนรู้เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ ชั้นเตรียม ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามว่า กิจกรรมนันทนาการหมายถึงอะไร และมีกี่ประเภท จากนั้น ให้นักเรียนอ่าน ความหมาย และประเภทของกิจกรรมนันทนาการ จากแถบประโยค ซึ่งทำให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการพูดแสดงความคิดเห็นในการตอบคำถาม และทักษะการอ่านเพื่อทำความเข้าใจและจับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมส่งบอลรถไฟ โดยผู้วิจัยเป็นผู้อธิบายวิธีการปฏิบัติกิจกรรม ให้นักเรียนปฏิบัติตาม หลังจบกิจกรรมผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าจากกิจกรรม นักเรียนได้พัฒนาสมรรถภาพด้านใดบ้าง ซึ่งผลที่ได้คือ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำอธิบายของกิจกรรมได้และสามารถพูดตอบคำถามได้ เป็นการฝึกทักษะการฟังและจับใจความสำคัญเพื่อนำไปปฏิบัติตาม และนักเรียนยังได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ผลจากการทำกิจกรรมว่านักเรียนได้พัฒนาสมรรถภาพด้านใด โดยสามารถพูดถ่ายทอดความคิดเห็นของตนเองได้ ซึ่งเป็นการฝึกทักษะการพูด ชั้นฝึกฝนประสบการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มและร่วมกันคิดกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามที กลุ่มตนเองจับสลากได้โดยแต่ละกลุ่มจะต้องเลือกอุปกรณ์ 1 ชิ้น ในการคิดกิจกรรม ได้แก่ ลูกบอล เชือก กระโดด ยางยืด ห่วงฮูลู่ฮูลู่ ลูกขนไก่ ซึ่งทำให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการพูดแสดงความคิดเห็นเพื่อการหาวิธีในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ชั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้ ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา เพื่อพูดนำเสนอและสาธิตวิธีการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตนเอง โดยให้นักเรียนที่เหลือฟังและจับใจความสำคัญจากที่เพื่อนแต่ละกลุ่มนำเสนอ และปฏิบัติตาม ซึ่งทำให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการพูดและฟัง ซึ่งผลที่ได้คือ นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและเพื่อนที่เหลือสามารถปฏิบัติตามได้ นักเรียนเกิดความสนุกสนาน ชั้นสรุปและประเมินผล ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และให้นักเรียนวาดรูปกิจกรรมนันทนาการที่นักเรียนชื่นชอบ พร้อมทั้งเขียนบอก

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนันทนาการได้ภาพ ลงในใบงาน ซึ่งผลที่ได้ คือ นักเรียนเกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง พูด และเขียน สามารถฟังแล้วพูดตอบคำถาม แสดงความเห็นได้ เขียนผลงานได้อย่างถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ สอดคล้องกับแนวคิดของ การดา ร่วมพุ่มและอุไร คงคาหลวง (2553) ที่กล่าวไว้ว่า กระบวนการสื่อสาร เป็นการถ่ายทอดสารจากบุคคลฝ่ายหนึ่งที่เราเรียกว่า ผู้ส่งสาร ไปยังอีกฝ่ายหนึ่งที่เราเรียกว่า ผู้รับสาร โดยผ่านกระบวนการสื่อสารหรือช่องทางต่าง ๆ ทั้งนี้ การสื่อสารจะสัมฤทธิ์ผล ผู้ส่งสารและผู้รับสารต้องมีวัตถุประสงค์ในการสื่อสารสอดคล้องกัน ดังนั้น ในการจัดการเรียนการสอน ผู้สอนควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้มีการฝึกทักษะการสื่อสารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นรินทชัย ษะภูริวัฒน์ (2555) ได้ทำการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนภาษาจีนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติโดยใช้เทคนิคการจำอักษรจีนแบบเชื่อมโยง เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านของนักศึกษาปริญญาตรี เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนภาษาจีนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ โดยใช้เทคนิคการจำอักษรจีนแบบเชื่อมโยง เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านภาษาจีน และศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการอ่านหลังการทดลอง สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะพันธ์ กันทิสา (2556) ได้ทำการศึกษาการใช้การสอนภาษาที่เน้นการปฏิบัติงานเพื่อส่งเสริมความสามารถทางการฟังพูดภาษาอังกฤษ และความรู้แหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง เพื่อศึกษาความสามารถทางการฟังพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาที่เน้นการปฏิบัติงานและเปรียบเทียบความรู้แหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ของนักศึกษา ก่อนและหลังการสอนที่เน้นการปฏิบัติงาน ผลการวิจัยพบว่า การสอนภาษาที่เน้นการปฏิบัติงานส่งผลให้ความสามารถทางการฟังพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ การสอนภาษาที่เน้นการปฏิบัติงานส่งผลให้นักศึกษามีความรู้แหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในจังหวัดเชียงใหม่สูงขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

### 1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 การนำรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการเรียนรู้ด้วยการทำงานมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ ในระดับชั้นเด็กประถมศึกษาตอนต้น ผู้สอนควรทำใบความรู้เรื่องขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยการทำงาน เพื่อให้นักเรียนเข้าใจในรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน และควรทบทวนรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนทุกครั้งก่อนเริ่มการเรียนการสอน เพื่อการดำเนินกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 การจัดการเรียนการสอนโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน เป็นการเน้นการลงมือปฏิบัติจริง ดังนั้น สื่อการเรียนรู้ในการจัดกิจกรรมควรเตรียมให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติเพื่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของนักเรียน เช่น ผู้สอนเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการทำกิจกรรมเรื่องการล้างมือและการแปรงฟันให้ครบจำนวนนักเรียน เพื่อนักเรียนจะได้ลงมือปฏิบัติได้พร้อมกันทุกคน

1.3 ระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอนสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหาและลักษณะของการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ปฏิบัติในแต่ละคาบเรียน เนื่องจากมีเวลาสอนเพียง 50 นาที บางครั้งการให้นักเรียนทำกิจกรรมอาจใช้เวลาค่อนข้างมาก ผู้สอนต้องรวบกิจกรรมและทำให้นักเรียนบางกลุ่มไม่ได้นำเสนอผลงานเพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ครบทุกขั้นตอนในคาบเรียนนั้น ๆ เช่น กิจกรรมนันทนาการ เป็นการทำกิจกรรมนอกห้องเรียนและนักเรียนต้องการเล่นมาก จึงค่อนข้างใช้เวลาในการจัดนักเรียนนำเสนอกิจกรรมกลุ่ม ทำให้ไม่สามารถนำเสนอได้ครบทุกกลุ่ม

1.4 การส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น การปฏิบัติ หลังการจบการสอนในแต่ละคาบผู้สอนอาจจะแจ้งให้ผู้เรียนทราบล่วงหน้าสำหรับกิจกรรมหรือหัวข้อในคาบเรียนถัดไป เพื่อให้ผู้เรียนได้เตรียมตัวในการค้นคว้าข้อมูลหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ

1.5 ในการจัดกิจกรรมหากผู้สอนสามารถหาของจริงที่มีขนาดและความเหมาะสมพอที่จะสามารถนำมาใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ได้จะทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงและเป็นการกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนในวัยประถมศึกษาได้ดี เช่น จากกิจกรรมการจัดอาหารตามหลักธงโภชนาการ หากให้นักเรียนได้ทำอาหารจริงจะเป็นการเชื่อมโยงความรู้และทักษะปฏิบัติของนักเรียนเข้าด้วยกัน เนื่องจากผู้เรียนได้นำความรู้ในการจัดอาหารตามหลักโภชนาการมาใช้ลองทำอาหารจริง

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยนำแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการทำงานเข้ามาเป็นพื้นฐานเพื่อพัฒนานักเรียนอย่างต่อเนื่องในด้านการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดีและทักษะการสื่อสาร

2.2 ควรมีการนำแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้แนวคิดการเรียนรู้ด้วยการทำงานไปบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ

2.3 ควรศึกษาผลของการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ เป็นต้น



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กมลวรรณ ตังชนกานนท์. (2557). การวัดและประเมินทักษะการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมวิชาการ. (2551). การจัดสาระเรียนรู้อุ้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. (2555). การสำรวจภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สามเจริญพาณิชย์ จำกัด.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กองทันตสาธารณสุข. (2550). รายงานผลการสำรวจสภาวะทันตสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 6 พ.ศ.2549-2550. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สามเจริญพาณิชย์ จำกัด.
- กองสุขศึกษา. (2552). แนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพตามแนวพระราชบัญญัติแห่งชาติในสถานศึกษา. นนทบุรี : บริษัท โอวิทย์ประเทศไทย จำกัด.
- กอบกาญจน์ วงศ์วิสิทธิ์. (2551). ทักษะภาษาเพื่อการสื่อสาร. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- กาญจนา คุณารักษ์. (2553). พื้นฐานการพัฒนาหลักสูตร. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- การดา ร่วมพุ่มและอุไร คงคาหลวง. (2553). การสื่อสารเพื่อสร้างจิตสำนึกในการท่องเที่ยวเชิงนิเวศของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- ขวัญเรือน กิตติวัฒน์. (2546). เอกสารการสอนชุดวิชา 15309 พฤติกรรมการสื่อสาร. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จรุง วรบุตร. (2550). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนวัยกลางคน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2557). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวความคิดพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารครูศาสตร์ 4 (ตุลาคม – ธันวาคม 2557) : 43-62.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2558). โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. (2556). โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โชติกา ภาษีผล ญัฐภรณ์ หลาวทองและกมลวรรณ ตังธนากานนท์. (2558). การวัดและประเมินผล การเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นรินทร์ชัย ฮะภูริวัฒน์. (2555). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนภาษาจีนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติโดยใช้เทคนิคการจำอักษรแบบเชื่อมโยงเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านของนักศึกษาปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นัทธิหทัย ปัญเจริญ. (2554). การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้เทคนิควิธีการสอนโดยการลงมือปฏิบัติ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาบริหารการพัฒนา วิทยาลัยเทคโนโลยีศรีธนาพาณิชย์การ เชียงใหม่.
- บัญชา อยู่ยง. (2551). การจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมากแข้ง จังหวัดอุดรธานี. สารนิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาการสอนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2544). การประเมินการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ: แนวคิดและวิธีการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานয়กรัฒมนตรี. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พรินต์ติ้งแอนด์พิบลิชซิง.
- ปิยะพันธ์ กันทิสา. (2556). การใช้การสอนภาษาที่เน้นการปฏิบัติงานเพื่อส่งเสริมความสามารถทางการฟัง พูดภาษาอังกฤษและความรู้แหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, การสอนภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพฑูรย์ สิ้นลารัตน์. (2558). ปฏิรูปการเรียนรู้ ปฏิรูปการศึกษากลับทางจากล่างขึ้นบน. กรุงเทพมหานคร: สำนักเลขาธิการคุรุสภา.
- วันเพ็ญ เรืองรัตน์. (2549). ผลของการจัดการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเขียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎ์ 4 จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีนวล ศรีอ่ำ. (2557). ผลการจัดประสบการณ์โดยเน้นทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนอนุบาลปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

- สมพงษ์ พันธุ์รัตน์. (2557). เอกสารประกอบคำสอนวิชา 217300 การวัดและประเมินผลการศึกษา.  
 ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สรารุช ปึงผลพล. (2555). การพัฒนาผลการเรียนรู้ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปเลขาชนิดสองมิติ และสามมิติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้งานเป็นฐาน.  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการนิเทศ ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542.  
 กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2548). สรุปสำหรับผู้บริหารการสำรวจอนามัย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2552). สุขภาพคนไทย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). สถิติปัญหาสุขภาพ วัยเด็ก. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news\\_childn.jsp](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_childn.jsp) [25 เมษายน 2558]
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2557). สรุปสถิติที่สำคัญ พ.ศ.2556. นนทบุรี : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร : คุรุสภาลาดพร้าว.
- สิริมณี บรรจง. (2553). การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษาโดยใช้วิธีสอนที่เน้นทักษะปฏิบัติ.  
 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2542). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูรและเอมอัชมา วัฒนบุรานนท์. (2542). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : หจก. เอมี เทรดตั้ง.
- สุชาติ โสมประยูรและเอมอัชมา วัฒนบุรานนท์. (2553). เทคนิคการสอนสุขศึกษาแบบมีอาชีพ.  
 กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์ดอกหญ้าวิชาการ จำกัด.
- สุพรหม ทำจะดี. (2553). Work-Based Learning การเรียนรู้จากการทำงาน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.wingl.raf.mi.th/wing1/informayion/files/articals/workbase.pdf> [28 เมษายน 2558]
- สุมาลี เดชบุญพบ. (2554). การศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดรายการวิทยุกระจายเสียงของศูนย์วิทยพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพชรบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://www.stou.ac.th/offices/rdec/patch/main/structure/3860100704945/การจัตรายการวิทยุ-pdf/บทสรุปผู้บริหาร.pdf> [2 พฤษภาคม 2558]

สุวิทย์ มูลคำและอรทัย มูลคำ. (2545). 19 วิธีจัดการเรียนรู้ : เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.

สุวิมล ว่องวาณิช. (2546). การประเมินผลการเรียนรู้แนวใหม่. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ.

หนึ่งหทัย ขอผลกลางและกิตติ กัญภัย. (2552). งานวิจัยด้านการสื่อสารสุขภาพ กลไกในการพัฒนาสังคม. วารสารเทคโนโลยีสุรนารี 4 (มิถุนายน 2553) : 65-77.

เอมอร จังศิริพรกรณ์. (2550). การวัดและประเมินผลการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

Cameron, L. (2011). Teaching Language to Young Learners. Cambridge : Cambridge University Press.

Chapman, M. and Hammond, D. (2013). Preparing 21st Century Citizens : The Role of Work-Based Learning in Linked Learning. Stanford Center for Opportunity Policy in Education (August) : 1-8.

Ellis, R. (2003). Task-Based Language Learning and Teaching. Oxford : Oxford University Press.

Eruat, M. (1998). Development of Knowledge and Skills in Employment : University of Susses Institute of Education.

Gray, D. (2010). Work-Based Learning Action Learning and the Virtual Paradigm. [Online]. Available from : <http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/00001260.htm> [2015, April 25]

Ismail, S. (2015). A Comparison of the Work-based Learning Models and Implementation in Training Institutions. Procedia - Social and Behavioral Sciences 204 (24 August) : 282-289.

Kansas City. (2003). Quality Work-Based Learning Toolkit. Kansas Public Schools: New Way to Work.

- Lijanporn, S. and Khlaisang, J. (2015). A Comparison of the Work-based Learning Models and Implementation in Training Institutions. Procedia - Social and Behavioral Sciences 174 (12 February) : 1707-1712.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. Likert, R. Archives of Psychology.
- Orem, D. (2011). Nursing: Concepts of Practice. New York : Mc Graw Hill Book Company.
- Papert, S. (1980). Constructionism. Atlanta : Longstreet.
- Pender, N. (1996). Health Promotion in Nursing Practice. Stamford : CT Appleton & Lange.
- Raelin, J. (2011). A Model of Work-Based Learning. [Online]. Available from : <http://www.jstor.org/pss/2635156> [2015,May 20]
- Ruso, N. (2007). The influence of task based learning on EFL classrooms. Asian EFL Journal 18.
- Sarayuthpitak, J. Kripet, T. and Nakornket, K. (2011). Smoking Cessation Program for Thai Male Adolescent. Pacific Rim International Journal of Nursing Research 15 (April – June 2011) Bangkok : 111-124
- Sarayuthpitak, J. Kripet, T. and Nakornket, K. (2012). Intervention Activities Model Development for Smoking Behavior Change in Male Adolescent. Journal of Sports Science and Health 13 (2012) : 80-81.
- The Ohio State University Extension. (2010). Ohio 4-H workforce Preparation Action brief : Work-Based Learning. [Online]. Available from : [http://www.ohioh.org/workforceprep/documents/Work-BasedLearning\\_ActionBrief\\_000.pdf](http://www.ohioh.org/workforceprep/documents/Work-BasedLearning_ActionBrief_000.pdf) [2015, April 25].
- WHO. (1987). Health Promotion. New Delhi : A Health Profile.
- WHO. (1997). Health Promotion. New Delhi : A Health Profile.
- Willis, J. (1996). A Flexible Framework Task-Based Learning. Oxford : Heinmann.
- Zhou, Y. (2006). Task-based Approach and Its Application in Classroom English Teaching & Learning. Sino-US English Teaching (3 December) : 32-36.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน แบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน แบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินและแบบประเมินทักษะการสื่อสาร

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อะเคื้อ กุลประสูติติก  
ประธานสาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการทางสุขภาพและสุขศึกษา  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
2. อาจารย์จินตนา บรรลือศักดิ์  
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์พิรุณเทพ เพชรบุรี  
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย







ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58- 6266

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวิชูทิศ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวบุษกร เฉลิมสินสุวรรณ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานที่มีต่อทักษะการดูแลตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลและทดลองใช้เครื่องมือ คือ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบวัดทักษะการดูแลตนเองของนักเรียน แบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครอง และแบบประเมินทักษะการสื่อสารกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

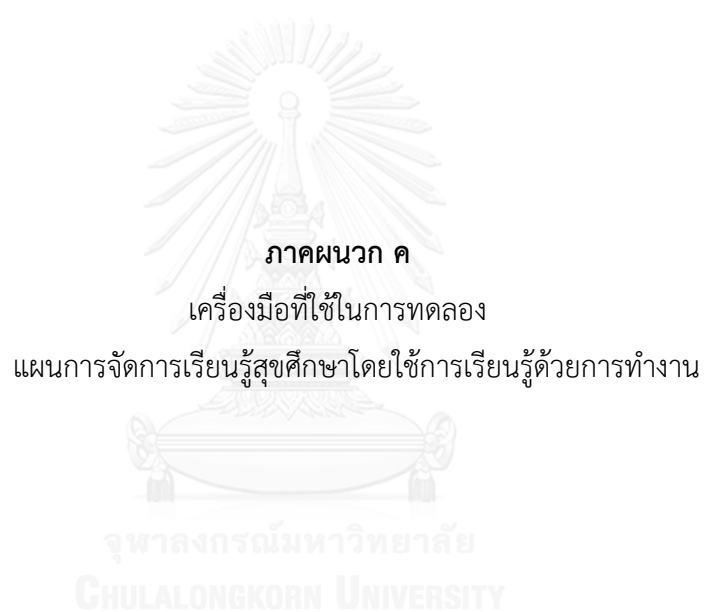
ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ  
โทร. 0-2218-2680-82 ต่อ 612



แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงาน

แผนที่	ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้	จำนวน (คาบ)
1	โรคติดต่อที่ควรรู้	1
2	การป้องกันการแพร่กระจายโรค	1
3	อาหารกับสุขภาพ	1
4	อาหารตามธงโภชนาการ	1
5	การดูแลฟันของเรา	1
6	มาแรงฟันกันเถอะ	1
7	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	1
8	กิจกรรมนันทนาการ	1



**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา**  
**โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสุขภาพ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ โรคติดต่อที่ควรรู้

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

.....  
**มาตรฐาน พ 4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด พ 4.1 ป.3/1** : อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค

**สาระสำคัญ**

โรคติดต่อ เกิดจากเชื้อโรคและการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเรา ทำให้ร่างกายทรุดโทรม หรือเสียชีวิต สามารถป้องกันได้โดยการเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตน เพื่อป้องกันโรคอย่างถูกต้องและหากเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ ควรรู้จักปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น

**จุดประสงค์การเรียนรู้** นักเรียนสามารถ

1. อ่านจับใจความสำคัญของความหมายและประเภทของโรค (ทักษะการอ่าน)
2. พุดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเมื่อเกิดโรคติดต่อ (ทักษะการพูด)
3. ตอบคำถามและนำเสนอการปฏิบัติตนได้ถูกวิธีเมื่อมีอาการที่เกิดจากโรคติดต่อ (ทักษะการฟังและทักษะการปฏิบัติ)
4. แต่งคำขวัญเพื่อรณรงค์ในการป้องกันโรคไข้เลือดออก (ทักษะการเขียน)

**สาระการเรียนรู้**

1. ความหมายของโรคติดต่อ
2. ประเภทของโรค
3. การปฏิบัติตนเมื่อเกิดโรคติดต่อ
4. การป้องกันตนเองเมื่อเกิดโรคติดต่อ

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

### 1. ขั้นเตรียม

1.1 ครูให้นักเรียนดูภาพ การปฏิบัติตนในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ ครอบครัวยับประทานอาหารโดยไม่ใช้ช้อนกลาง คนจามโดยไม่ปิดปาก คนล้างมือ คนนอนหลับ คนใช้มือขยี้ตา คนกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

1.2 ครูให้นักเรียนตอบคำถามว่า ภาพใดบ้างที่เสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อ เพราะเหตุใด เพื่อโยงเข้าสู่บทเรียน

1.3 ครูบอกจุดประสงค์ พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของงานที่จะปฏิบัติให้นักเรียนฟัง

### 2. ขั้นฝึกฝนประสบการณ์

2.1 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่า ๆ กัน และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับสลากหัวข้อโรคติดต่อที่สำคัญ ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคหัด โรคอีสุกอีใส โรคคางทูม โดยศึกษาและอ่านจับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่านจากใบความรู้เรื่อง โรคติดต่อที่ควรรู้

2.2 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มลองแสดงวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเกิดโรคติดต่อตามที่กลุ่มตนเองจับสลากได้ และร่วมกันพูดเพื่อแสดงความคิดเห็นเพื่อหาวิธีการและความรู้เฉพาะ

### 3. ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้

3.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา 2 คน เพื่อพูดนำเสนอโรคติดต่อที่ได้รับมอบหมายในประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ สาเหตุของการเกิดโรค การติดต่อ อาการของโรค และแสดงการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการของกลุ่มของตนเอง โดยให้นักเรียนกลุ่มอื่นเขียนสรุปใจความสำคัญจากเรื่องที่เพื่อนนำเสนอ

### 4. ขั้นสรุปและประเมินผล

4.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับโรคติดต่อ สาเหตุและการติดต่อ อาการ และการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ

4.2 ครูให้นักเรียนแต่งคำขวัญในหัวข้อ การป้องกันโรคไข้เลือดออก ลงในใบงาน

4.3 ครูสุ่มนักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นเรียนเพื่อนำเสนอคำขวัญในการป้องกันโรคไข้เลือดออก

4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินผลกิจกรรมการเรียนการสอน ด้วยวิธีการถาม-ตอบ

## สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพการปฏิบัติตนในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ ครอบครัวยับประทานอาหารโดยไม่ใช้ช้อนกลาง คนจามโดยไม่ปิดปาก คนล้างมือ คนนอนหลับ คนใช้มือขยี้ตา คนกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

2. สลากหัวข้อโรคติดต่อที่สำคัญ ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคหัด โรคอีสุกอีใส โรคคางทูม
3. ใบความรู้เรื่อง โรคติดต่อที่ควรรู้
4. ใบงานการแต่งคำขวัญหัวข้อ การป้องกันโรคไข้เลือดออก

#### การวัดประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. ประเมินทักษะการสื่อสาร

#### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

## ใบความรู้ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

**โรคไข้หวัดใหญ่** เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง สามารถเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย

**การติดต่อ** สามารถติดต่อได้โดยการหายใจเอาเชื้อโรคที่แพร่กระจายในอากาศเข้าไป ซึ่งเชื้อโรคจะปะปนออกมากับเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอหรือจามออกมา รวมทั้งการรับประทานอาหารร่วมกันโดยไม่ใช้ช้อนกลาง การสัมผัสของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วยก็ทำให้ติดโรคนี้ได้



### **อาการของโรค**

1. มีไข้สูงทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ตัวร้อนจัด หนาวสั่น
2. ปวดศีรษะ และเวียนศีรษะมาก มีอาการปวดตามกระดูกและกล้ามเนื้อ
3. มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน
4. น้ำมูกไหล คัดจมูกและเจ็บคอ



### **การปฏิบัติตนเมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่**

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
2. ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ เช่น การสวมเสื้อผ้าหนา ๆ ไม่อาบน้ำหรือดื่มน้ำเย็น ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่
3. ไม่คลุกคลี สัมผัสร่างกาย และใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย
4. ควรใช้ผ้าปิดปากหรือสวมหน้ากากอนามัย
5. รับประทานอาหารอ่อน ๆ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำผลไม้
6. เมื่อตัวร้อนมีไข้ควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวและรับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล





## ใบความรู้ เรื่อง โรคไข้เลือดออก

**โรคไข้เลือดออก** เป็นโรคติดต่อร้ายแรงสำหรับเด็ก ๆ มักเกิดในวัย 2-8 ขวบ มากกว่าวัยอื่น ๆ และระบาดในช่วงฤดูฝน

### การติดต่อ

เป็นโรคติดต่อที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค โดยที่ยุงลายตัวเมีย บินไปกัดคนที่ป่วยเป็นไข้เลือดออก เมื่อยุงลายไปกัดคนอื่นต่อก็จะแพร่เชื้อสู่ร่างกายคนนั้น



ยุงลายเป็นพาหะนำโรค

### อาการ

1. มีไข้สูงประมาณ 2-3 วัน ต่อมาไข้จะลดลงอย่างรวดเร็ว ตัวเย็น ซีด
2. อ่อนเพลียมาก ปวดศีรษะ อาเจียน ปวดท้อง
3. มีเลือดออกมอมเห็นเป็นจุดเล็กๆ ตามผิวหนังบริเวณแขน ขาและลำตัว



จุดเลือดสีแดงออก ตามลำตัว แขน ขา

### การป้องกัน

1. ระมัดระวังไม่ให้ยุงกัด โดยเฉพาะเวลากลางวัน
2. นอนกางมุ้งหรืออยู่ในห้องที่มีมุ้งลวด
3. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เช่น ปิดฝาตุ่มน้ำ ใส่ทรายกลบบ่อที่มีน้ำขัง
4. เลี่ยงปลาบางชนิด เช่น ปลาหางนกยูง ช่วยกินลูกน้ำ



www.ddc.moph.go.th  
www.thaivbd.org

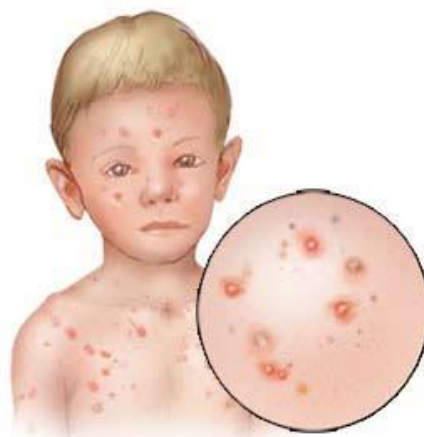
## ใบความรู้ เรื่อง โรคอีสุกอีใส

**โรคอีสุกอีใส** เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งทำให้เกิดโรคได้ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ เมื่อเป็นแล้วร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันจึงไม่เป็นโรคอีก

**การติดต่อ** เป็นโรคติดต่อจากการไอ จามหรือหายใจรดกัน การใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วยหรือการสัมผัสร่างกายผู้ป่วยโดยเฉพาะบริเวณตุ่มใสจะทำให้ติดโรคได้ง่าย

### อาการ

1. มีไข้สูง ซึ่งในเด็กจะมีไข้ต่ำ แต่ผู้ใหญ่จะมีไข้สูง
2. เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามร่างกาย
3. มีผื่นแดงราบขึ้นตามลำตัว แผ่นหลัง ใบหน้า รวมทั้งแขนขา เมื่อเริ่มมีไข้หรือหลังจากมีไข้ 1 วัน
4. ตุ่มแดงราบกลายเป็นตุ่มนูนใสๆ มีอาการคันและจะตกสะเก็ดในที่สุด



ลักษณะตุ่มแดงราบ โรคอีสุกอีใส

### การปฏิบัติตนเมื่อป่วยเป็นโรคอีสุกอีใส

1. พักผ่อนให้เพียงพอ
2. เมื่อมีไข้สูงให้รับประทานยาพาราเซตามอลเพื่อลดไข้
3. ดูแลรักษาผิวหนังให้สะอาดอยู่เสมอ
4. ไม่แกะหรือเกาตุ่ม เพราะจะทำให้ติดเชื้อได้
5. ถ้ามีอาการคันมากๆ ควรใช้ยาแก้คันเพื่อลดอาการคัน



## ใบความรู้ เรื่อง โรคหัด

**โรคหัด** เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส เกิดทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ และเกิดได้ทุกฤดูกาล โดยเฉพาะฤดูหนาวจะมีการระบาดมาก

**การติดต่อ** สามารถติดต่อได้โดยการหายใจหรือไอ จามรดกัน โดยเชื้อจะแพร่กระจายอยู่ในน้ำมูก น้ำลายหรือเสมหะของผู้ป่วย การคลุกคลีกับผู้ป่วยจะทำให้ติดโรคนีได้ง่าย

### อาการ

1. มีไข้สูง
2. มีผื่นคันบริเวณผิวหนัง
3. มีน้ำมูกไหลและอาการไอร่วมด้วย
4. ตาแดงมีขี้ตามาก ไม่กล้าสู้แสงสว่าง
5. มีผื่นขึ้นบริเวณใบหน้า จากนั้นจะลามไปตามตัวจนถึงแขน ขา และเท้า
6. ผื่นเปลี่ยนจากสีแดงเป็นสีคล้ำขึ้น ตัวลายมีลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ คล้ายผด



ลักษณะผื่นบริเวณใบหน้าและตามลำตัว

### การปฏิบัติตนเมื่อป่วยเป็นโรคหัด

1. เมื่อมีไข้สูงให้รับประทานยาลดไข้ เช็ดตัวบ่อยๆ
2. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำ
3. อยู่ในที่มีแสงสว่างน้อยเพื่อบรรเทาอาการระคายเคืองตา
4. นอนพักผ่อนมากๆ รับประทานอาหารอ่อนๆ
5. ใช้โลชั่นทาผิวเพื่อบรรเทาอาการคัน



## ใบความรู้ เรื่อง โรคคางทูม

**โรคคางทูม** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่ทำให้ต่อมน้ำลายอักเสบ โดยมากมักเป็นบริเวณต่อมน้ำลายข้างหู เป็นโรคที่เกิดได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่พบในเด็กอายุ 10-15 ปี

**การติดต่อ** สามารถติดต่อโดยตรงจากการไอ จามหรือหายใจรดกัน หรือการสัมผัสน้ำลายและเสมหะของผู้ป่วย เช่น การดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารโดยใช้ภาชนะร่วมกับผู้ป่วย สัมผัสคลุกคลีกับผู้ป่วย

### อาการ

1. มีไข้ต่ำ ครั่นเนื้อครั่นตัว
2. เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดในรูกหูหรือหลังหู
3. มีอาการปวดบวมบริเวณข้างหู และขากรรไกร ถ้ากดจะรู้สึกเจ็บ
4. หลังจาก 4-5 วัน จะมีอาการอักเสบของต่อมน้ำลายอีกข้าง
5. ประมาณ 7-10 วัน อาการปวดบวมต่างๆ จะค่อยๆ หายไปเอง



### การปฏิบัติตนเมื่อป่วยเป็นโรคคางทูม

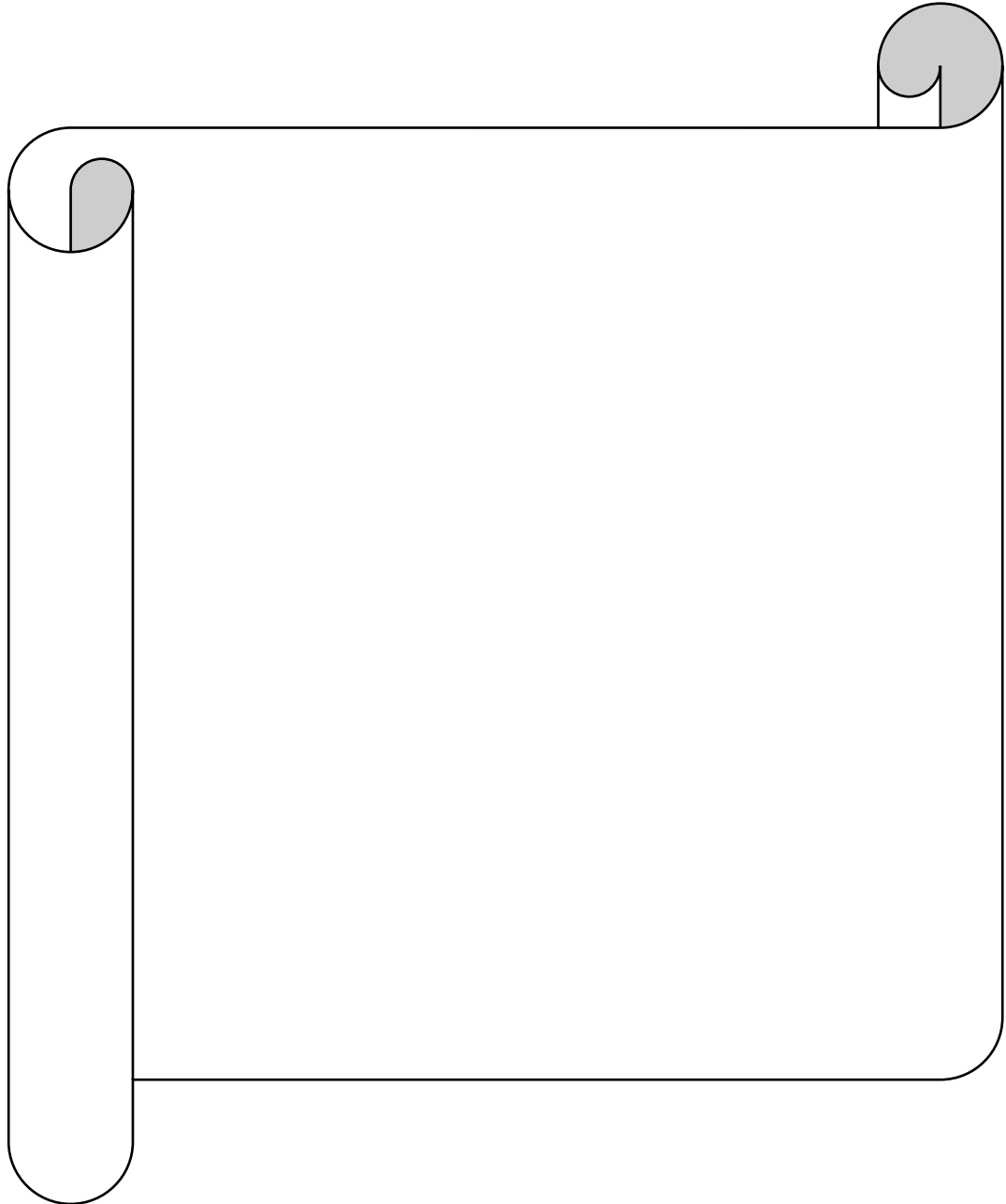
1. เมื่อมีไข้ควรพักผ่อนให้เพียงพอ
2. รับประทานอาหารอ่อนๆ
3. ดูแลรักษาผิวหนังให้สะอาดอยู่เสมอ
4. รับประทานยาแก้ปวดเมื่อมีอาการปวดบริเวณที่บวมมาก
5. ถ้ามีอาการแทรกซ้อนควรรีบไปพบแพทย์



ลักษณะของผู้ป่วยโรคคางทูม

## ใบงานการแต่งคำขวัญ

คำสั่ง ให้นักเรียนแต่งคำขวัญในหัวข้อ การป้องกันโรคไข้เลือดออก โดยมีจำนวนคำไม่เกิน 20 คำ พร้อมตกแต่งและระบายสีให้สวยงาม



ชื่อ.....สกุล.....ชั้น ป.3/..... เลขที่.....

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา**  
**โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสุขภาพ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ การป้องกันการแพร่กระจายโรค

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

.....  
**มาตรฐาน พ 4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด พ 4.1 ป.3/1** : อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค

**สาระสำคัญ**

การป้องกันโรค หมายถึง การกระทำใด ๆ ของบุคคลที่ช่วยลดความเจ็บปวดด้วยโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อที่สามารถป้องกันได้ รวมทั้งควบคุมการแพร่กระจายของเชื้อโรคจากแหล่งนำโรคหรือพาหะนำโรค การป้องกันโรคจึงมีความสำคัญต่อการมีสุขภาพดีและลดการเจ็บป่วยของบุคคล

**จุดประสงค์การเรียนรู้** นักเรียนสามารถ

1. อ่านออกเสียงเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรค (ทักษะการอ่าน)
2. พูดแนะนำเพื่อน ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรค (ทักษะการพูด)
3. ตอบคำถามและนำเสนอวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรค (ทักษะการฟัง และทักษะการปฏิบัติ)
4. เขียนเปรียบเทียบความสะอาดของมือตนเองก่อนและหลังล้างมือในใบงานเรื่อง การล้างมือ (ทักษะการเขียน)

**สาระการเรียนรู้**

1. การป้องกันการแพร่กระจายโรค
2. การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรค ได้แก่ การใช้ผ้าปิดปากเวลาไอหรือจาม การล้างมือ การอาบน้ำ การสระผม

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

### 1. ขั้นเตรียม

1.1 ครูให้นักเรียนดูภาพโรคติดต่อ ได้แก่ โรคคางทูม โรคอีสุกอีใส โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคหัด แล้วถามนักเรียนว่า จากภาพเป็นโรคติดต่ออะไร มีสาเหตุและการติดต่ออย่างไร และนักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไรในการป้องกันโรค

1.2 ครูให้นักเรียนอ่านออกเสียงเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรค จาก Power point เพื่อโยงเข้าสู่บทเรียน

1.3 ครูบอกจุดประสงค์ พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของงานที่จะปฏิบัติให้นักเรียนฟัง

### 2. ขั้นฝึกฝนประสบการณ์

2.1 ครูพานักเรียนออกห้องเรียน เพื่อเตรียมตัวในการล้างมือ

2.2 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน โดยครูแจกถุงดินร่วนให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม โดยให้นักเรียนทุกคนนำมือไปขยำดินร่วน และให้นักเรียนสังเกตลักษณะมือของตนเองก่อนการล้างมือ

2.3 ครูให้นักเรียนล้างมือตามวิธีการและความรู้ของตนเอง

### 3. ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้

3.1 ครูประเมินการล้างมือ โดยตรวจความสะอาดมือ นิ้วมือและซอกเล็บของนักเรียน

3.2 ครูให้นักเรียนสังเกตลักษณะมือของตนเองหลังการล้างมือ และบันทึกผลลงในใบงาน เรื่อง การล้างมือ โดยให้วาดรูปลักษณะมือของตนเองทั้งก่อนและหลังการล้างมือ พร้อมทั้งอธิบายลักษณะมือของตนเอง และวิธีการล้างมือให้สะอาด

### 4. ขั้นสรุปและประเมินผล

4.1 ครูสุ่มนักเรียน 2-3 คน ที่มีลักษณะมือที่สะอาดหลังการล้างมือ ออกมาหน้าชั้นเรียน เพื่อสรุปวิธีการล้างมือและแสดงวิธีการล้างมืออย่างถูกวิธี

4.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นโดยให้พูดแนะนำเพื่อน ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรค

4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินผลกิจกรรมการเรียนการสอน ด้วยวิธีการถาม-ตอบ

## สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพโรคติดต่อ ได้แก่ โรคคางทูม โรคอีสุกอีใส โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคหัด
2. Power point วิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรค
3. ดินร่วน
4. ชันน้ำ

5. น้ำสะอาด สบู่
6. ใบงานเรื่อง การล้างมือ

#### การวัดประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงาน
2. ประเมินทักษะการสื่อสาร
3. ประเมินจากการล้างมือ

#### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ลงชื่อ.....  
CHULALONGKORN UNIVERSITY (.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....



## ใบงานเรื่อง การล้างมือ

**คำสั่ง** ให้นักเรียนวาดภาพลักษณะมือของตนเองทั้งก่อนและหลังการล้างมือ พร้อมทั้งอธิบายลักษณะมือของนักเรียน และวิธีการล้างมือให้สะอาด

ก่อนล้างมือ

.....

.....

.....

.....

.....



หลังล้างมือ

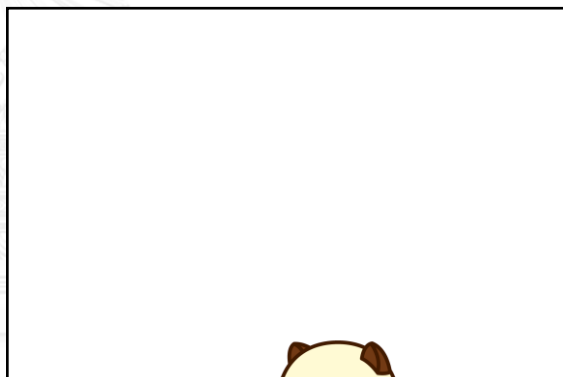
.....

.....

.....

.....

.....



วิธีการล้างมือให้สะอาด ประกอบด้วย ..... ขั้นตอน



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล..... ป.3/..... เลขที่.....

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา**  
**โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสุขภาพ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ อาหารกับสุขภาพ

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

.....  
**มาตรฐาน พ 4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด พ 4.1 ป.3/2** : จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่

**สาระสำคัญ**

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและมีร่างกายเจริญเติบโตสมวัย เราจึงต้องได้รับอาหารอย่างเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

**จุดประสงค์การเรียนรู้** นักเรียนสามารถ

1. อ่านจับใจความสำคัญเรื่องประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ (ทักษะการอ่าน)
2. พูดแนะนำเพื่อน ๆ เกี่ยวกับความสำคัญของการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ (ทักษะการพูด)
3. ตอบคำถามและนำเสนอวิธีการปฏิบัติตนตามคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ (ทักษะการฟังและทักษะการปฏิบัติ)
4. เขียนตอบคำถามในใบงานเรื่อง อาหารกับสุขภาพ (ทักษะการเขียน)

**สาระการเรียนรู้**

1. อาหารหลัก 5 หมู่
2. ประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่
3. ความสำคัญของการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่
4. คำแนะนำในการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

### 1. ขั้นเตรียม

1.1 ครูให้นักเรียนดูภาพอาหารชนิดต่าง ๆ ได้แก่ ข้าวมันไก่ ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้น แฮมเบอร์เกอร์ / เฟรนฟราย น้ำอัดลม ผลไม้ ขนมกรุบกรอบ แล้วถามนักเรียนว่า ชอบอาหารในภาพใด เพราะเหตุใด และอาหารในภาพมีส่วนประกอบจากอะไรบ้าง เพื่อโยงเข้าสู่บทเรียน

1.2 ครูบอกจุดประสงค์ พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของงานที่จะปฏิบัติให้นักเรียนฟัง

### 2. ขั้นฝึกฝนประสบการณ์

2.1 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับสลากหัวข้ออาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ อาหารหมู่ที่ 1 อาหารหมู่ที่ 2 อาหารหมู่ที่ 3 อาหารหมู่ที่ 4 และอาหารหมู่ที่ 5 เพื่อศึกษาประเภทและประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ และคำแนะนำในการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ โดยอ่านจับใจความสำคัญจากใบความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่

2.2 ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมอาหารหลัก 5 หมู่ โดยแต่ละกลุ่มจะต้องเขียนชนิดของอาหารที่อยู่ในอาหารหมู่ที่กลุ่มตนเองจับสลากได้ให้ได้มากที่สุดลงในกระดาษที่ครูแจกให้ ภายใน 2 นาที เมื่อหมดเวลานักเรียนแต่ละกลุ่มนำผลงานออกมาติดหน้าชั้นเรียนเพื่อตรวจคำตอบ กลุ่มใดเขียนคำตอบได้มากที่สุดและถูกต้องทั้งหมดเป็นผู้ชนะ (รับของรางวัล)

### 3. ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้

3.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา 2 คน เพื่อพูดนำเสนอประเภทและประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ และคำแนะนำในการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ของกลุ่มตนเอง โดยให้นักเรียนที่เหลือฟังและจับใจความสำคัญจากที่เพื่อนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

### 4. ขั้นสรุปและประเมินผล

4.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปประโยชน์ของการรับประทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่

4.2 ครูให้นักเรียนตอบคำถามในใบงานเรื่อง อาหารกับสุขภาพ

4.3 ครูให้นักเรียนดูภาพอาหารชนิดต่าง ๆ อีกครั้ง และให้นักเรียนเลือกอาหารตามคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ พร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เลือกภาพนั้น ๆ

4.4 ครูให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นโดยให้พูดแนะนำเพื่อน ๆ เกี่ยวกับความสำคัญของการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่

4.5 ครูและนักเรียนประเมินผลกิจกรรมการเรียนการสอน ด้วยวิธีการถาม-ตอบ

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่
2. ใบงานเรื่อง อาหารกับสุขภาพ
3. ภาพอาหารชนิดต่าง ๆ ได้แก่ ข้าวมันไก่ ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้น แฮมเบอร์เกอร์/เฟรนฟราย น้ำอัดลม ผลไม้ ขนมกรุบกรอบ
4. กระดาษสำหรับกิจกรรมอาหารหลัก 5 หมู่ ปากกาเมจิก
5. ขอรางวัล

### การวัดประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. ความถูกต้องจากการทำกิจกรรมอาหารหลัก 5 หมู่
3. ประเมินทักษะการสื่อสาร

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

## ใบความรู้ เรื่อง อาหารหมู่ที่ 1

อาหาร หมายถึง สิ่งที่ได้รับประทานเข้าไปแล้วช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และ  
ซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ

### ความสำคัญของอาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิต เพราะอาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และ  
ช่วยให้สิ่งมีชีวิตสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ในแต่ละวัน ควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย  
เพราะอาหารแต่ละอย่างให้ประโยชน์แตกต่างกัน

### อาหารหมู่ที่ 1

ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่  
และถั่วชนิดต่างๆ

### ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 1

ให้สารอาหารประเภทโปรตีน  
ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและ  
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

### หลักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

อาหารหลัก 5 หมู่ ให้สารอาหาร  
แตกต่างกัน ในทุกวันเราจึงต้องรับประทาน  
อาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับ  
สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตอย่าง  
ครบถ้วน

**อาหารหมู่ที่ 1** ควรเลือกรับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็น  
ประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดีและย่อยง่าย ไข่เป็นอาหารที่หาง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจาก  
พืชที่ใช้น้ำมันสัตว์ได้



## ใบความรู้ เรื่อง อาหารหมู่ที่ 2

**อาหาร** หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ

### ความสำคัญของอาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิต เพราะอาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยให้สิ่งมีชีวิตสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ในแต่ละวัน ควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย เพราะอาหารแต่ละอย่างให้ประโยชน์แตกต่างกัน

### อาหารหมู่ที่ 2

ได้แก่ อาหารประเภทข้าว แป้ง เผือก มัน ขนมปัง และน้ำตาล

### ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 2

ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



### หลักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

อาหารหลัก 5 หมู่ ให้สารอาหารแตกต่างกัน ในทุกวันเราจึงต้องรับประทานอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตอย่างครบถ้วน

**อาหารหมู่ที่ 2** ควรเลือกรับประทานข้าวเป็นหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาว จะได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า

## ใบความรู้ เรื่อง อาหารหมู่ที่ 3

อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ

### ความสำคัญของอาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิต เพราะอาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยให้สิ่งมีชีวิตสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ในแต่ละวัน ควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย เพราะอาหารแต่ละอย่างให้ประโยชน์แตกต่างกัน

### อาหารหมู่ที่ 3

ได้แก่ อาหารประเภทผักต่างๆ ที่ให้วิตามินและเกลือแร่

### ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 3

ให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ สร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคและทำให้ขับถ่ายสะดวก



### หลักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

อาหารหลัก 5 หมู่ ให้สารอาหารแตกต่างกัน ในทุกวันเราจึงต้องรับประทานอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตอย่างครบถ้วน

**อาหารหมู่ที่ 3** ควรรับประทานพืชผักให้มากเป็นประจำ รับประทานผักทุกมื้อ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้

## ใบความรู้ เรื่อง อาหารหมู่ที่ 4

**อาหาร** หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ

### ความสำคัญของอาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิต เพราะอาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยให้สิ่งมีชีวิตสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ในแต่ละวัน ควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย เพราะอาหารแต่ละอย่างให้ประโยชน์แตกต่างกัน

### อาหารหมู่ที่ 4

ได้แก่ อาหารประเภทผลไม้ที่ให้วิตามินและเกลือแร่

### ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 4

ให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก สร้างภูมิคุ้มกันโรค



### หลักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

อาหารหลัก 5 หมู่ ให้สารอาหารแตกต่างกัน ในทุกวันเราจึงต้องรับประทานอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตอย่างครบถ้วน

**อาหารหมู่ที่ 4** ควรรับประทานผลไม้ที่หลากหลายเป็นประจำ รับประทานผลไม้ทุกมื้อ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคและต้านมะเร็งได้



## ใบความรู้

### เรื่อง อาหารหมู่ที่ 5

**อาหาร** หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ

#### ความสำคัญของอาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิต เพราะอาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยให้สิ่งมีชีวิตสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ในแต่ละวัน ควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย เพราะอาหารแต่ละอย่างให้ประโยชน์แตกต่างกัน

#### อาหารหมู่ที่ 5

ได้แก่ อาหารประเภท  
น้ำมันและไขมันที่ได้จากพืชและสัตว์

#### ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 5

ให้สารอาหารประเภท  
ไขมัน ซึ่งให้พลังงานและความ  
อบอุ่นแก่ร่างกาย



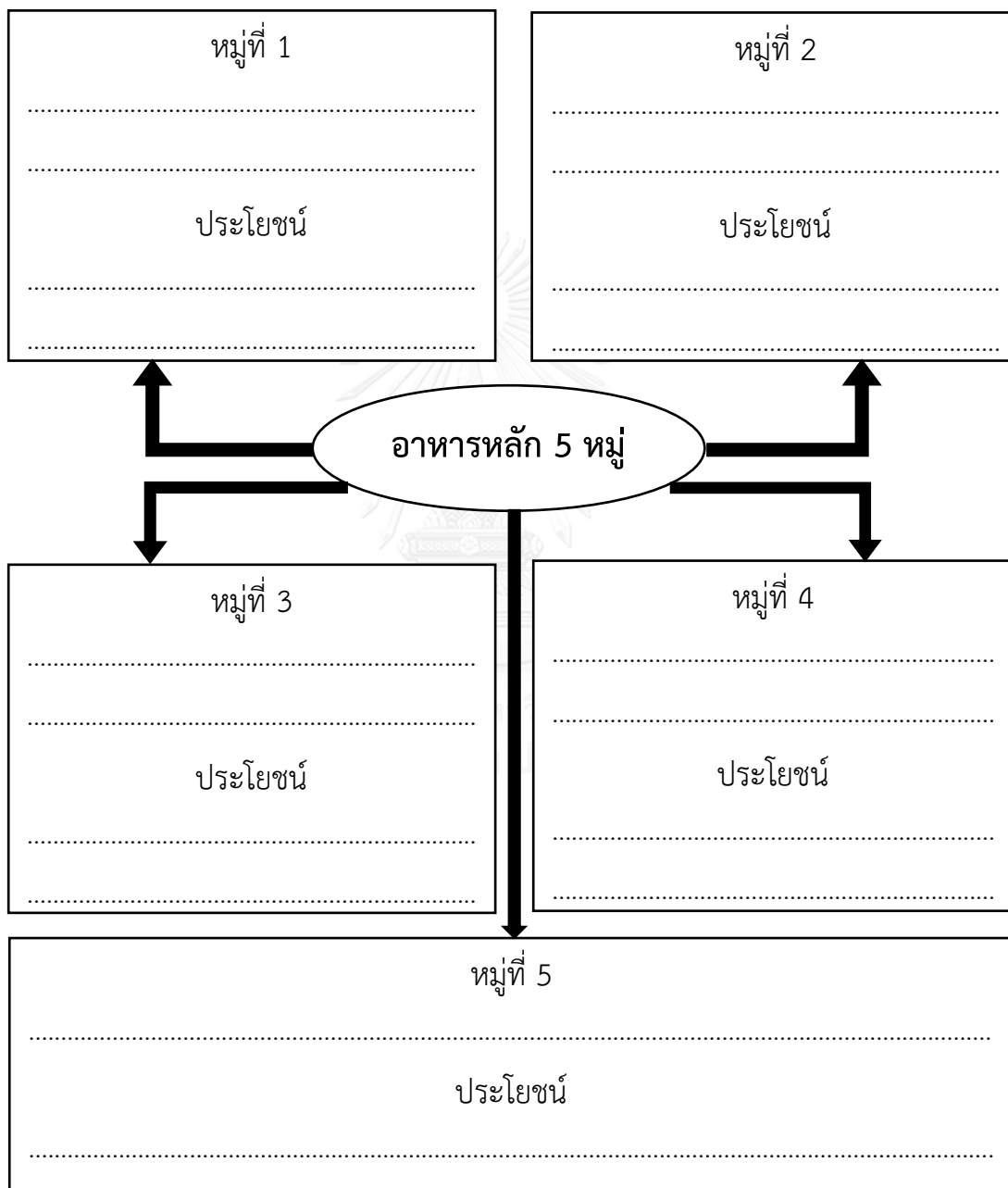
#### หลักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

อาหารหลัก 5 หมู่ ให้สารอาหารแตกต่างกัน ในทุกวันเราจึงต้องรับประทานอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตอย่างครบถ้วน

**อาหารหมู่ที่ 5** ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร รับประทานอาหารประเภททอด ผัด และแกงกะทิแต่พอควร ควรเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) เป็นประจำ

ใบงาน  
เรื่อง อาหารกับสุขภาพ

**คำสั่ง** ให้นักเรียนบอกชนิดอาหารและประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ โดยเขียน  
ข้อมูลลงในแผนภาพความคิด



ชื่อ.....สกุล..... ป.3/..... เลขที่.....

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา**  
**โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสุขภาพ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ อาหารตามธงโภชนาการ

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

.....  
**มาตรฐาน พ 4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด พ 4.1 ป.3/3** : เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม

**สาระสำคัญ**

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและมีร่างกายเจริญเติบโตสมวัย เราจึงต้องได้รับอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

**จุดประสงค์การเรียนรู้** นักเรียนสามารถ

1. อ่านออกเสียงเรื่อง สัดส่วนและปริมาณของอาหารที่เหมาะสมตามธงโภชนาการ (ทักษะการอ่าน)
2. ตอบคำถามเกี่ยวกับประโยชน์ของการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ (ทักษะการพูด)
3. ตอบคำถามและเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ (ทักษะการฟังและทักษะการปฏิบัติ)
4. วางแผนรายการอาหารที่รับประทานใน 1 มื้อ (ทักษะการเขียน)

**สาระการเรียนรู้**

1. สัดส่วนและปริมาณของอาหารที่เหมาะสมตามธงโภชนาการ
2. ประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่
3. การเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

### 1. ขั้นเตรียม

1.1 ครูให้นักเรียนดูภาพธงโภชนาการ แล้วถามนักเรียนว่า จากภาพธงโภชนาการมีประเภทอาหารอะไรบ้างและให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าอาหารในภาพมาจากหมูใดและมีประโยชน์อย่างไร เพื่อโยงเข้าสู่บทเรียน

1.2 ครูบอกจุดประสงค์ พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของงานที่จะปฏิบัติให้นักเรียนฟัง

### 2. ขั้นฝึกฝนประสบการณ์

2.1 ครูให้นักเรียนอ่านออกเสียงเรื่อง สัดส่วนและปริมาณของอาหารที่เหมาะสมตามธงโภชนาการ

2.2 ครูจำลองห้องเรียนเป็นร้านซูเปอร์มาร์เก็ต และแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่า ๆ กัน โดยแต่ละกลุ่มจะได้เงินจำนวน 100 บาท

2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวางแผนการเลือกซื้อส่วนประกอบของอาหารจากจำนวนเงินที่กำหนดให้ และให้สร้างสรรค์เมนูอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ โดยวาดรูปลงในกระดาษที่ครูแจกให้ พร้อมระบายสีและเขียนชื่อส่วนประกอบที่เลือกใช้

### 3. ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้

3.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา 2 คน เพื่อพูดนำเสนอแผนการเลือกซื้อส่วนประกอบของอาหารจากจำนวนเงินที่กำหนดให้ และเมนูอาหารของกลุ่มตนเอง โดยให้นักเรียนที่เหลือฟังและจับใจความสำคัญจากที่เพื่อนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

### 4. ขั้นสรุปและประเมินผล

4.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปอาหารหลัก 5 หมู่ มีประโยชน์อะไรบ้าง และบอกสัดส่วนและปริมาณของอาหารที่เหมาะสมตามธงโภชนาการ

4.2 ครูให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน โดยให้นักเรียนวาดภาพ พร้อมทั้งระบายสีอาหารที่จะรับประทานใน 1 มื้อ โดยต้องจัดรายการอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จากนั้นเขียนคำอธิบายประกอบให้ได้ใจความ

4.3 ครูให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นโดยให้พูดนำเสนอรายการอาหารที่จะรับประทานใน 1 มื้อ

4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินผลกิจกรรมการเรียนการสอน ด้วยวิธีการถาม-ตอบ

## สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพธงโภชนาการ

2. ใบงานเรื่อง การวางแผนรายการอาหารที่จะรับประทานใน 1 มื้อ

3. พิวเจอร์บอร์ดจำลองร้านซูเปอร์มาเก็ต
4. ภาพอาหารชนิดต่าง ๆ
5. กระดาษสำหรับทำกิจกรรม สีไม้

### การวัดประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. ความถูกต้องจากการทำใบงาน
3. ประเมินทักษะการสื่อสาร

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

ใบงานเรื่อง การวางแผนรายการอาหารที่จะรับประทานใน 1 มื้อ  
คำสั่ง ให้นักเรียนวาดภาพ พร้อมทั้งระบายสีอาหารที่จะรับประทานใน 1 มื้อ  
 โดยต้องจัดรายการอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จากนั้นเขียน  
 คำอธิบายประกอบให้ได้ใจความ



อาหารใน 1 มื้อ ของฉัน คือ .....

ส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิดควรรับประทานสัดส่วนเท่าใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล..... ป.3/..... เลขที่.....

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา**  
**โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสุขภาพ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ การดูแลฟันของเรา

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

.....  
**มาตรฐาน พ 4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด พ 4.1 ป.3/4** : แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี

**สาระสำคัญ**

ฟันเป็นอวัยวะที่ใช้บดเคี้ยว ทำให้ออกเสียงพูดได้ชัดเจน รวมทั้งทำให้ใบหน้ามีความสวยงาม เราจึงจำเป็นต้องดูแลรักษาฟันให้แข็งแรงด้วยการแปรงฟันอย่างถูกวิธี ซึ่งจะช่วยให้ฟันของเราแข็งแรง และมีสุขภาพช่องปากที่ดี เพื่อให้มีฟันไว้ใช้ได้ยาวนาน

**จุดประสงค์การเรียนรู้** นักเรียนสามารถ

1. อ่านจับใจความสำคัญเรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของฟัน (ทักษะการอ่าน)
2. พูดแนะนำเพื่อน ๆ ในการดูแลรักษาฟัน (ทักษะการพูด)
3. ตอบคำถามและนำเสนอวิธีการปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการแปรงฟันอย่างถูกวิธี (ทักษะการฟังและทักษะการปฏิบัติ)
4. ตอบคำถามในใบงานเรื่อง การดูแลฟันของเรา (ทักษะการเขียน)

**สาระการเรียนรู้**

1. โครงสร้างของฟัน
2. หน้าที่ของฟัน
3. การดูแลรักษาฟัน
4. การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

### 1. ขั้นเตรียม

1.1 ครูให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอเรื่อง ฟันผุ แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าผลกระทบที่เกิดจากฟันผุ ได้แก่อะไรบ้าง และช่วยกันบอกว่าฟันผุเกิดจากสาเหตุอะไร เพื่อโยงเข้าสู่บทเรียน

1.2 ครูบอกจุดประสงค์ พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของงานที่จะปฏิบัติให้นักเรียนฟัง

### 2. ขั้นฝึกฝนประสบการณ์

2.1 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่า ๆ กัน เพื่อศึกษาโครงสร้างและหน้าที่ของฟัน และข้อปฏิบัติในการแปรงฟันอย่างถูกวิธี จากใบความรู้เรื่อง ฟันของเรา

2.2 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจำลองแสดงวิธีการปฏิบัติการแปรงฟันอย่างถูกวิธี และร่วมกันพูดเพื่อแสดงความคิดเห็นเพื่อหาวิธีการและความรู้เฉพาะ

### 3. ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้

3.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา 2 คน เพื่อพุดนำเสนอการแปรงฟันอย่างถูกวิธีของกลุ่มตนเอง โดยให้นักเรียนที่เหลือฟังและจับใจความสำคัญจากที่เพื่อนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

### 4. ขั้นสรุปและประเมินผล

4.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปการแปรงฟันอย่างถูกวิธี พร้อมทั้งสาธิตแลให้นักเรียนปฏิบัติตาม

4.2 ครูให้นักเรียนตอบคำถามเรื่อง การดูแลฟันของเรา ลงในใบงาน

4.3 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเป้าหมายของการแปรงฟันอย่างถูกวิธีเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ครูสุ่มนักเรียนออกมาพุดหน้าชั้นโดยให้พุดแนะนำเพื่อน ๆ ในการดูแลรักษาฟัน

4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินผลกิจกรรมการเรียนการสอน ด้วยวิธีการถาม-ตอบ

## สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. คลิปวิดีโอเรื่อง ฟันผุ
2. ใบความรู้เรื่อง ฟันของเรา
3. ใบงานเรื่อง การดูแลฟันของเรา
4. อุปกรณ์ในการฝึกฝนประสบการณ์ ได้แก่ แปรงสีฟัน

## การวัดประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. ความถูกต้องจากการทำใบงาน
3. ประเมินทักษะการสื่อสาร



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....

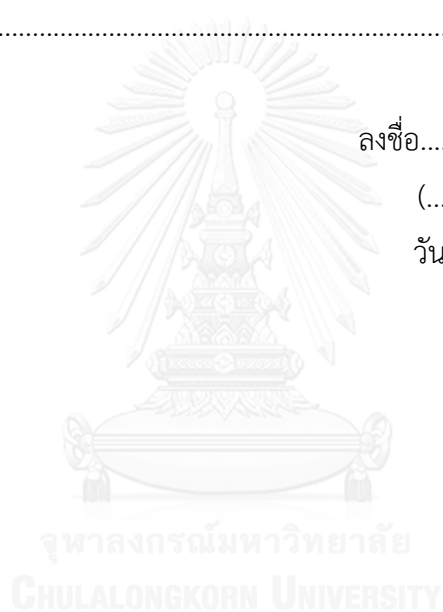
ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

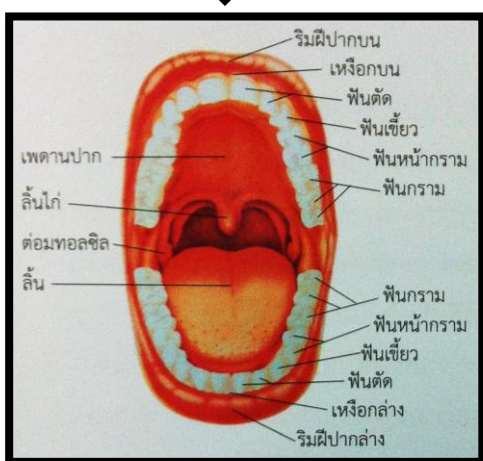
วัน.....เดือน.....ปี.....



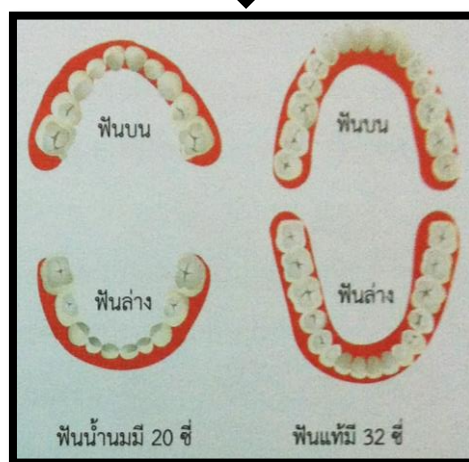
## ใบความรู้ เรื่อง ฟันของเรา

ฟัน ทำหน้าที่เคี้ยวอาหารและบดอาหารให้ละเอียด และมีส่วนสำคัญต่อการพูด

### โครงสร้างของฟัน



### ฟันมี 2 ชุด



### การดูแลรักษาฟัน

1. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน เช่น ลูกอม น้ำอัดลม และขนมที่มีรสหวานจัด เป็นต้น
2. การเคี้ยวอาหารควรใช้ฟันกราม และใช้ฟัน 2 ข้าง เคี้ยวอาหารให้เท่าๆ กัน
3. ไม่ควรใช้ฟันกัดของแข็งหรือฉีกถุงพลาสติก เพราะจะทำให้เหงือกอักเสบหรือฟันหักได้
4. แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหารหรืออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
5. ควรไปพบทันตแพทย์ทุกๆ 6 เดือน



หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน



ไม่ควรใช้ฟันกัดของแข็ง

## การแปรงฟันอย่างถูกวิธี



### การทำความสะอาดฟันด้านบดเคี้ยว

วางขนแปรงบริเวณด้านบดเคี้ยวของฟัน แปรงในลักษณะถูไป-มา ตามแนวฟัน ทิ้งทั้งปาก

### การทำความสะอาดผิวฟันด้านนอก

วางขนแปรงชิดกับขอบเหงือก ขนแปรงเอียงทำมุม 45 องศากับตัวฟันและเหงือก ขนแปรงชี้ขึ้นสำหรับฟันบน และชี้ลงสำหรับฟันล่าง แปรงในลักษณะขยับเบาๆ ในแนวหน้า-หลังเป็นระยะทางสั้นๆ แล้วปัดลงในฟันบน และปัดขึ้นในฟันล่าง วนให้ทั่วทั้งปาก



### การทำความสะอาดผิวฟันด้านในของฟันหลัง

วางขนแปรงให้ชิดขอบเหงือก เช่นเดียวกับแปรงฟันด้านนอก แปรงในลักษณะขยับเบาๆ แล้วปัดลงในฟันบน ปัดขึ้นในฟันล่าง แปรงให้ทั่วด้านในของฟันหลัง

### การทำความสะอาดฟันด้านหลังของฟันหน้า

วางแปรงในแนวตั้ง ใช้ปลายแปรงสีฟันแปรงด้านหลังของฟันหน้าแต่ละซี่ โดยขยับเบาๆ ทั้งฟันหน้าบนและฟันหน้าล่าง



### การแปรงที่ลิ้น

เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์และป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นปาก โดยวางแปรงกลางลิ้น และแปรงลากตามยาวมาทางปลายลิ้น

ใบงาน  
เรื่อง การดูแลฟันของเรา



ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

จงเขียนอธิบายและตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. อุปกรณ์ในการแปรงฟันได้แก่อะไรบ้าง พร้อมวาดรูปประกอบ

.....

.....

2. วิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. การแปรงลิ้น มีประโยชน์อย่างไร

.....

.....

.....

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา**  
**โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสุขภาพ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ มาแปร่งฟันกันเถอะ

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

.....  
**มาตรฐาน พ 4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด พ 4.1 ป.3/4** : แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี

**สาระสำคัญ**

การแปร่งฟันอย่างถูกวิธีเริ่มจากการจับด้ามแปรงสีฟันที่ถูกต้อง และแปร่งฟันในทุกจุดอย่างทั่วถึง โดยแปร่งฟันด้วยวิธีการขยับปิด ตามขั้นตอนที่กำหนด ได้แก่ แปร่งฟันหน้าและฟันล่าง แปร่งฟันกรามบนและล่าง แปร่งฟันด้านบดเคี้ยว หลังจากแปร่งเสร็จแปร่งลิ้นให้สะอาดทุกครั้ง

**จุดประสงค์การเรียนรู้** นักเรียนสามารถ

1. อ่านออกเสียงเรื่อง วิธีการแปร่งฟันได้อย่างถูกต้อง (ทักษะการอ่าน)
2. ตอบคำถามถึงผลดีของการแปร่งฟันอย่างถูกวิธี (ทักษะการฟังและทักษะการพูด)
3. ตอบคำถามและแสดงการแปร่งฟันอย่างถูกวิธี (ทักษะการดูแลฟัน)
4. เขียนเปรียบเทียบความสะอาดฟันของตนเองทั้งก่อนและหลังแปร่งฟันลงในใบงาน

(ทักษะการเขียน)

**สาระการเรียนรู้**

1. วิธีการแปร่งฟันอย่างถูกวิธี
2. ผลดีของการแปร่งฟัน
3. แสดงการแปร่งฟันอย่างถูกวิธี

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

### 1. ขั้นเตรียม

1.1 ครูให้นักเรียนดูโมเดลฟัน แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าฟันของเรามีหน้าที่และประโยชน์อย่างไร

1.2 ครูให้นักเรียนออกมาหน้าชั้นเรียน เพื่อพูดอธิบายวิธีการแปรงฟันและแสดงวิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยครูสุ่มนักเรียนออกมา 2-3 คน

1.3 ครูให้นักเรียนอ่านออกเสียงเรื่อง วิธีการแปรงฟัน จากใบความรู้ เพื่อโยงเข้าสู่บทเรียน

1.4 ครูบอกจุดประสงค์ พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของงานที่จะปฏิบัติให้นักเรียนฟัง

### 2. ขั้นฝึกฝนประสบการณ์

2.1 ครูพานักเรียนออกนอกห้องเรียน เพื่อเตรียมตัวในการแปรงฟัน

2.2 ครูแจกน้ำที่มีสีผสมอาหารให้นักเรียนอมแล้วบ้วนก่อนการแปรงฟัน

2.3 ครูแจกใบงานเรื่อง ฟันของฉันทะและกระจกให้นักเรียน แล้วให้นักเรียนสังเกตลักษณะฟันของตนเอง และบันทึกผลลงในใบงาน

2.4 ครูให้นักเรียนแปรงฟันตามวิธีการและความรู้ของตนเอง

### 3. ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้

3.1 ครูประเมินผลการแปรงฟัน โดยตรวจความสะอาดฟันของนักเรียน

3.2 ครูให้นักเรียนสังเกตลักษณะฟันของตนเองหลังการแปรงฟัน และบันทึกผลลงในใบงานเรื่อง ฟันของฉันทพร้อมทั้งบอกความรู้สึกต่อการแปรงฟัน

### 4. ขั้นสรุปและประเมินผล

4.1 ครูสุ่มนักเรียน 2-3 คน ที่มีลักษณะฟันสะอาดหลังการแปรงฟัน ออกมาหน้าชั้นเรียน เพื่อพูดสรุปวิธีการแปรงฟันและแสดงวิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี

4.2 ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกถึงผลดีของการแปรงฟันอย่างถูกวิธี

4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินผลกิจกรรมการเรียนการสอน ด้วยวิธีการถาม-ตอบ

## สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. โมเดลฟัน

2. ใบความรู้เรื่อง วิธีการแปรงฟัน

3. ใบงานเรื่อง ฟันของฉันท

4. อุปกรณ์ในการฝึกฝนประสบการณ์ ได้แก่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน น้ำ แก้วน้ำ สีผสมอาหาร กระจก

5. เครื่องขยายเสียงขนาดเล็กแบบพกพา

### การวัดประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการแปร่งฟัน
2. ประเมินทักษะการสื่อสาร
3. ความถูกต้องจากการทำใบงาน
4. ประเมินผลการแปร่งฟัน

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

## การแปรงฟันอย่างถูกวิธี



1

### การทำความสะอาดฟันด้านบดเคี้ยว

วางขนแปรงบริเวณด้านบดเคี้ยวของฟัน แปรงในลักษณะถูไป-มา ตามแนวฟัน ทิ้งทั้งปาก

### การทำความสะอาดผิวฟันด้านนอก

วางขนแปรงชิดกับขอบเหงือก ขนแปรงเอียงทำมุม 45 องศากับตัวฟันและเหงือก ขนแปรงชี้ขึ้นสำหรับฟันบน และชี้ลงสำหรับฟันล่าง แปรงในลักษณะขยับเบาๆ ในแนวหน้า-หลังเป็นระยะทางสั้นๆ แล้วปิดลงในฟันบน และปิดขึ้นในฟันล่าง วนให้ทั่วทั้งปาก



2



3

### การทำความสะอาดผิวฟันด้านในของฟันหลัง

วางขนแปรงให้ชิดขอบเหงือก เช่นเดียวกับแปรงฟันด้านนอก แปรงในลักษณะขยับเบาๆ แล้วปิดลงในฟันบน ปิดขึ้นในฟันล่าง แปรงให้ทั่วด้านในของฟันหลัง

### การทำความสะอาดฟันด้านหลังของฟันหน้า

วางแปรงในแนวตั้ง ใช้ปลายแปรงสีฟันแปรงด้านหลังของฟันหน้าแต่ละซี่ โดยขยับเบาๆ ทั้งฟันหน้าบนและฟันหน้าล่าง



4



5

### การแปรงที่ลิ้น

เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์และป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นปาก โดยวางแปรงกลางลิ้น และแปรงลากตามยาวมาทางปลายลิ้น



## ใบงานเรื่อง ฟันของฉัน

คำสั่ง ให้นักเรียนสังเกตลักษณะฟันของตนเองและเขียนอธิบายลักษณะฟันของตนเองทั้งก่อนและหลังการแปรงฟัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกต่อการแปรงฟัน

ลักษณะฟันก่อนการแปรงฟัน

.....

.....

.....

.....

.....

ลักษณะฟันหลังการแปรงฟัน

.....

.....

.....

.....

.....

ความรู้สึกต่อการแปรงฟัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ.....สกุล..... ป.3/..... เลขที่.....

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา**  
**โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสุขภาพ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

.....  
**มาตรฐาน พ 4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด พ 4.1 ป.3/5** : สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

**สาระสำคัญ**

สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถในการทำงานของร่างกายที่สามารถสร้างเสริมให้ดีขึ้นได้ ด้วยการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

**จุดประสงค์การเรียนรู้** นักเรียนสามารถ

1. อ่านจับใจความสำคัญขององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย (ทักษะการอ่าน)
2. พุดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ทักษะการพูด)
3. ตอบคำถามและนำเสนอวิธีการปฏิบัติตนตามคำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ทักษะการฟังและทักษะการปฏิบัติ)
4. ตอบคำถามในใบงานเรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ทักษะการเขียน)

**สาระการเรียนรู้**

1. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
2. การปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
3. วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

### 1. ขั้นเตรียม

1.1 ครูให้นักเรียนดูภาพคนออกกำลังกาย แล้วถามว่าคนในภาพมีสมรรถภาพทางกาย ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

1.2 ครูสุ่มนักเรียน ครึ่งละ 2 คน จับสลากทำกิจกรรมใบ้คำเกี่ยวกับกีฬาเพื่อให้นักเรียนที่เหลือทายว่าคำใบ้ นั้นคือกีฬาชนิดใด ได้แก่ วายน้ำ ปิงปอง บาสเกตบอล ฟุตบอล โดยผู้ใบ้คำ ห้ามใช้เสียงในการใบ้

1.3 ครูให้นักเรียนตอบคำถามว่า เราจะทราบได้อย่างไรว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกาย เป็นอย่างไร เพื่อโยงเข้าสู่บทเรียน

1.4 ครูบอกจุดประสงค์ พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของงานที่จะปฏิบัติให้นักเรียนฟัง

### 2. ขั้นฝึกฝนประสบการณ์

2.1 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่า ๆ กัน และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน ออกมาจับสลากหัวข้อเพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย และวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความทนทาน ความอ่อนตัว พลัง และความคล่องแคล่ว ว่องไว โดยศึกษาจากใบความรู้เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2.2 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจำลองการปฏิบัติตามคำแนะนำในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย โดยให้ใช้อุปกรณ์ในห้องเรียน 1 อย่าง มาเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และร่วมกันพูดเพื่อแสดงความคิดเห็นเพื่อหาวิธีการและความรู้เฉพาะ

### 3. ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้

3.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา 2 คน เพื่อพูดนำเสนอวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พร้อมทั้งสาธิตวิธีการปฏิบัติของกลุ่มตนเอง โดยให้นักเรียนที่เหลือฟังและจับใจความสำคัญจากที่เพื่อนแต่ละกลุ่มนำเสนอ และปฏิบัติตาม

### 4. ขั้นสรุปและประเมินผล

4.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พร้อมทั้งสาธิต

4.2 ครูให้นักเรียนตอบคำถามในใบงานเรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4.3 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเป้าหมายของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินผลกิจกรรมการเรียนการสอน ด้วยวิธีการถาม-ตอบ

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
2. ใบงานเรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
3. ภาพคนออกกำลังกาย
4. สลากเล่นใบคำเกี่ยวกับกีฬา ได้แก่ ว่ายน้ำ ปิงปอง บาสเกตบอล ฟุตบอล

### การวัดประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. ความถูกต้องจากการทำใบงาน
3. ประเมินทักษะการสื่อสาร

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

## ใบความรู้

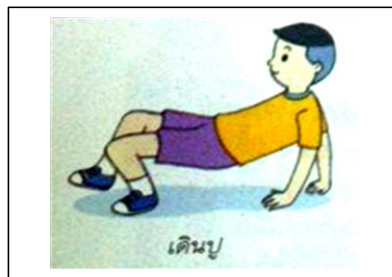
### เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

**สมรรถภาพทางกาย** หมายถึง ความสามารถและความพร้อมในการออกแรงปฏิบัติกิจกรรมหรือทำงานต่าง ๆ ได้โดยไม่เหนื่อยง่ายและทำได้นานตามความต้องการ

**ความแข็งแรง** หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ออกแรงกระทำต่อวัตถุ

**ตัวอย่างวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย**

- 1. เติบโต** นอนหงายแอ่นตัว มือและเท้ายันพื้นไว้ เคลื่อนมือขวาและเท้าซ้ายไปข้างหน้า สลับกับเคลื่อนที่มือซ้ายกับเท้าขวา ทำติดต่อกันประมาณ 30 วินาที
- 2. ดัน-ดึงมือ** นั่งขัดสมาธิ งอแขนให้มือแตะกันไว้ เกร็งแขน ออกแรงใช้มือดันกันไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วเกี่ยวนิ้วมือทั้งสองข้าง กำมือทั้งสองออกแรงดึงกัน นั่งไว้ประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ



**วิธีการทดสอบความแข็งแรง**

**ดันพื้น** เป็นการทดสอบความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อแขน ไหล่และอก

**วิธีปฏิบัติ**

**เด็กชาย** นอนคว่ำหน้า เขยียดแขนตั้ง แล้วใช้มือดันพื้นโดยค่อยๆ ลดศอก ปล่อยตัวลงให้หน้าอกแตะพื้นแล้วดันมือขึ้น ให้ตัวกลับสู่ท่าเดิม

**เด็กหญิง** นอนคว่ำหน้า เขยียดแขนตั้ง แล้วใช้มือดันพื้นเช่นเดียวกับเด็กชาย แต่ยกตัวท่อนบนไว้ แล้วปล่อยเข่าทั้งสองข้างให้แตะพื้น แล้วดันขึ้นกลับสู่ท่าเดิม



## ใบความรู้

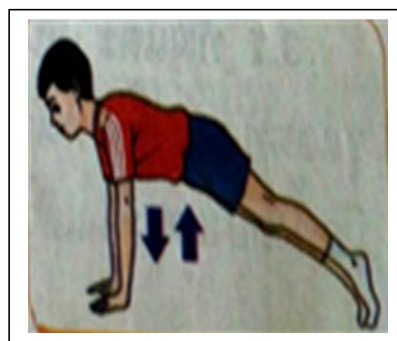
### เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

**สมรรถภาพทางกาย** หมายถึง ความสามารถและความพร้อมในการออกแรงปฏิบัติกิจกรรมหรือทำงานต่าง ๆ ได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อยง่ายและทำได้นานตามความต้องการ

**ความทนทาน** หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการออกแรงทำกิจกรรมหรือทำงานต่าง ๆ ได้เป็นระยะเวลาสั้น

#### ตัวอย่างวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

1. **ดันพื้น** สำหรับเด็กชายนอนเหยียดตัวคว่ำหน้า เหยียดแขนใช้มือดันพื้น แล้วค่อยๆ ปล่อยตัวลงให้อกแตะพื้น แล้วดันมือขึ้นให้ตัวกลับสู่ท่าเดิม ท่าดันพื้นของเด็กหญิงจะต่างกับเด็กชายโดยท่าของเด็กหญิงขาที่อ่อนล่างจะติดพื้นและยกตัวที่อ่อนบนทำซ้ำหลายๆ ครั้ง

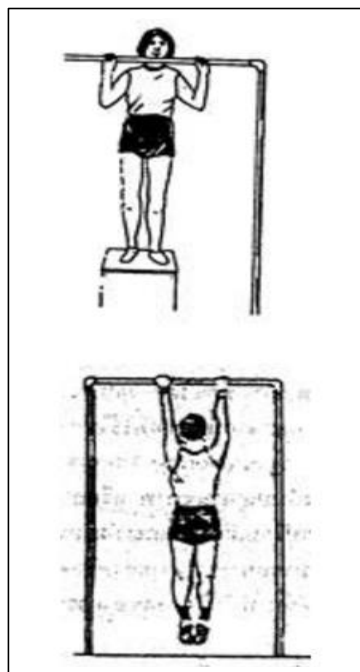


#### วิธีการทดสอบความทนทาน

**ดึงข้อ** เป็นการทดสอบความทนทาน ของกล้ามเนื้อแขน

#### วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ทดสอบจับบาร์ในท่าคว่ำมือของชาย และท่าหงายมือของหญิง แขนเหยียดตรง ตัวห้อยลงมา เมื่อเริ่มให้ดึงมือขึ้นไปโดยให้ค้างไปตะบรีเวณบาร์ และลดมือลงอยู่ในท่าเดิม ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะทำไม่ได้ไหว



## ใบความรู้

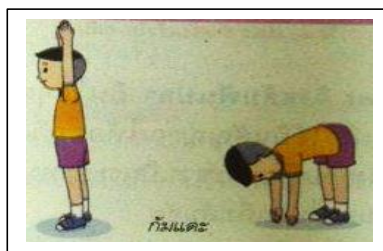
### เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

**สมรรถภาพทางกาย** หมายถึง ความสามารถและความพร้อมในการออกแรงปฏิบัติกิจกรรมหรือทำงานต่าง ๆ ได้โดยไม่เหนื่อยง่ายและทำได้นานตามความต้องการ

**ความอ่อนตัว** หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่น เพื่อปฏิบัติกิจกรรม หรือทำงานด้วยท่าทางต่างๆ ได้อย่างกลมกลื่น

#### ตัวอย่างวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

1. **ก้มแตะ** ยืนแยกเท้าเล็กน้อยชูแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ ก้มตัวแตะพื้นแล้วดึงตัวกลับท่าเดิม



2. **นั่งก้มตัวแตะสลับ** นั่งเหยียดเท้าทั้งสองข้างแยกห่างกันพอประมาณก้มตัวใช้มือขวาแตะปลายซ้าย สลับใช้มือซ้ายแตะปลายเท้าขวา 10 ครั้ง



#### วิธีการทดสอบความอ่อนตัว

**นั่งอตัวไปข้างหน้า** เป็นการทดสอบความอ่อนตัวของร่างกาย

##### วิธีปฏิบัติ

นั่งเหยียดขาทั้งสองข้างให้เข้าเหยียดตรง ก้มตัวเหยียดแขนให้มือทั้งสองเลยฝ่าเท้าออกไปให้มากที่สุด และวัดระยะ



## ใบความรู้

### เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

**สมรรถภาพทางกาย** หมายถึง ความสามารถและความพร้อมในการออกแรงปฏิบัติกิจกรรมหรือทำงานต่าง ๆ ได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อยและทำได้นานตามความต้องการ

**พลังกล้ามเนื้อ** หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการออกแรงผลัก ดัน แร่ง ต้านทานที่เข้ามาปะทะให้เคลื่อนที่

#### ตัวอย่างวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

1. การวิ่งกระโดดเท้าข้ามสิ่งกีดขวาง วิธีการ ตั้งสิ่งกีดขวางไว้ (อาจมีการเพิ่มระยะหรือความสูงของสิ่งกีดขวางเพื่อเพิ่มความยากต่อการฝึก) ให้นักเรียนวิ่งและกระโดดขึ้นด้วยเท้า 2 เท้า พร้อมกัน เพื่อให้พ้นสิ่งกีดขวาง พร้อมกับเงยหน้าขึ้นและลงสู่พื้นด้วยวิธีการย่อตัว เพื่อให้การทรงตัวดีขึ้น



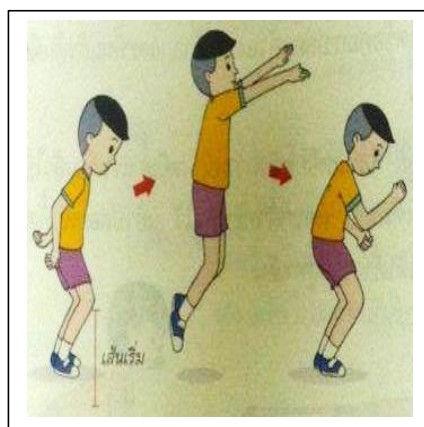
#### วิธีการทดสอบพลังกล้ามเนื้อ

**ยืนกระโดดไกล** เป็นการทดสอบพลังกล้ามเนื้อขา

##### วิธีปฏิบัติ

ยืนย่อเข้าหลังเส้นเริ่ม แล้วใช้ปลายเท้าทั้งสองข้างดันพื้นพร้อมกับถีบตัวให้ลอยพุ่งไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด

ทดสอบ 2 ครั้ง และวัดระยะ





## ใบความรู้

### เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

**สมรรถภาพทางกาย** หมายถึง ความสามารถและความพร้อมในการออกแรงปฏิบัติกิจกรรมหรือทำงานต่าง ๆ ได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อยง่ายและทำได้นานตามความต้องการ

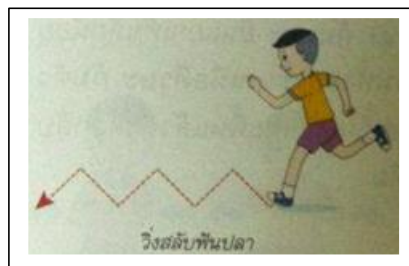
**ความคล่องแคล่วว่องไว** หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการปรับเปลี่ยนท่าทางหรือทิศทาง เพื่อเคลื่อนไหวร่างกายให้ทำกิจกรรมหรือทำงานได้อย่างรวดเร็ว

#### ตัวอย่างวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

1. วิ่ง 10 เมตร ซ้ำสลับเร็วไป-กลับ กำหนดระยะทางให้จุดเริ่มห่างจากจุดกลับตัว 10 เมตร เริ่มวิ่งช้าๆ ไปที่จุดกลับตัวแล้วกลับตัววิ่งเร็วเต็มที่ไปที่จุดเริ่ม ทำซ้ำ 2 รอบ



2. วิ่งสลับฟันปลา ยืนในจุดเริ่ม เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้ออกวิ่งโดยวิ่งสลับซ้ายและขวาเป็นระยะทาง 50 เมตร ไปจนถึงเส้นชัย

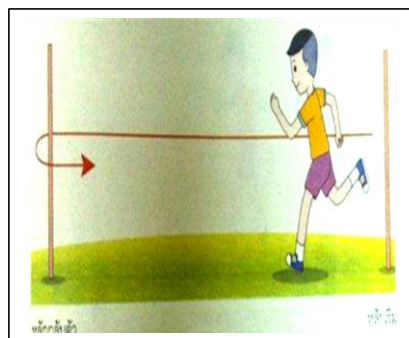


#### วิธีการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

**วิ่งอ้อมหลัก** เป็นการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

##### วิธีปฏิบัติ

ยืนอยู่หลังหลักเริ่ม เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ ให้รีบวิ่งไปอ้อมหลักกลับตัว ระยะทาง 10 เมตร แล้วรีบวิ่งกลับมาที่หลักเริ่ม พร้อมจับเวลาที่วิ่งได้



## ใบงานเรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

คำสั่ง ให้นักเรียนเสนอกิจกรรม 1 กิจกรรม ที่ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้าน และอธิบายผลที่ได้รับ

### 1. ความแข็งแรง

กิจกรรม ..... ★★★★★  
ผลที่ได้รับ

.....  
.....

### 2. ความทนทาน

กิจกรรม ..... ★★★★★  
ผลที่ได้รับ

.....  
.....

### 3. ความอ่อนตัว

กิจกรรม ..... ★★★★★  
ผลที่ได้รับ

.....  
.....

### 4. พลังกล้ามเนื้อ

กิจกรรม ..... ★★★★★  
ผลที่ได้รับ

.....  
.....

### 5. ความคล่องแคล่วว่องไว

กิจกรรม ..... ★★★★★  
ผลที่ได้รับ

.....  
.....

ชื่อ.....สกุล..... ป.3/..... เลขที่.....

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา**  
**โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสุขภาพ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมนันทนาการ

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

.....  
**มาตรฐาน พ 4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด พ 4.1 ป.3/5** : สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

**สาระสำคัญ**

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายจะต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนอกจากการออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างเพียงพอแล้ว การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการยังจัดเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่ต่ออย่างหนึ่ง เพราะกิจกรรมนันทนาการบางประเภททำให้ได้ออกกำลังกาย ส่งผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและมีจิตใจแจ่มใส

**จุดประสงค์การเรียนรู้** นักเรียนสามารถ

1. อ่านออกเสียงเรื่อง ความหมายและประเภทของกิจกรรมนันทนาการ (ทักษะการอ่าน)
2. พุดแนะนำเพื่อน ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมนันทนาการ (ทักษะการพูด)
3. ตอบคำถามและนำเสนอการปฏิบัติตนตามคำแนะนำเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมนันทนาการ (ทักษะการฟังและทักษะการปฏิบัติ)
4. เขียนบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนันทนาการ (ทักษะการเขียน)

**สาระการเรียนรู้**

1. ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ
2. ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
3. ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
4. การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมนันทนาการ
5. ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ ส่งบอลรถไฟ

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

### 1. ขั้นเตรียม

- 1.1 ครูให้นักเรียนตอบคำถามว่า กิจกรรมนันทนาการหมายถึงอะไร และมีกี่ประเภท
- 1.2 ครูให้นักเรียนอ่านออกเสียงเรื่อง ความหมายและประเภทของกิจกรรมนันทนาการ จากแถบประโยค
- 1.3 ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายและอธิบายพร้อมสาธิตวิธีการทำกิจกรรมส่งบอลรถไฟ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีม ทำกิจกรรมส่งบอลรถไฟ ทีมใดทำเสร็จก่อนและถูกต้องตามกติกาเป็นฝ่ายชนะ
- 1.4 ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าจากกิจกรรมส่งบอลรถไฟ นักเรียนได้พัฒนาสมรรถภาพด้านใดบ้าง เพื่อโยงเข้าสู่บทเรียน

1.5 ครูบอกจุดประสงค์ พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของงานที่จะปฏิบัติให้นักเรียนฟัง

### 2. ขั้นฝึกฝนประสบการณ์

- 2.1 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่า ๆ กัน (กลุ่มเดิมจากคาบที่แล้ว)
- 2.2 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคิดกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ตามที่กลุ่มตนเองจับสลากได้คาบที่แล้ว โดยแต่ละกลุ่มจะต้องเลือกอุปกรณ์ 1 ชิ้น ในการคิดกิจกรรม ได้แก่ ลูกบอล เชือกกระโดด ยางยืด ห่วงสูล่าสูป ลูกขนไก่ และร่วมกันพูดเพื่อแสดงความคิดเห็นเพื่อหาวิธีการและความรู้เฉพาะ

### 3. ขั้นพิจารณาถึงการนำไปใช้

- 3.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา 2 คน เพื่อพูดนำเสนอและสาธิตกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตนเอง โดยให้นักเรียนที่เหลือฟังและจับใจความสำคัญจากที่เพื่อนแต่ละกลุ่มนำเสนอ และปฏิบัติตาม

### 4. ขั้นสรุปและประเมินผล

- 4.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- 4.2 ครูให้นักเรียนวาดรูปกิจกรรมนันทนาการที่นักเรียนชื่นชอบ พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนันทนาการและได้ภาพ ลงในใบงานเรื่อง กิจกรรมนันทนาการที่ฉันชื่นชอบ
- 4.3 ครูให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นโดยให้พูดแนะนำเพื่อน ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมนันทนาการ
- 4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินผลกิจกรรมการเรียนการสอน ด้วยวิธีการถาม-ตอบ

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ลูกบอล
2. กรวยขนาดเล็ก
3. เชือกกระโดด
4. ยางยืด
5. ลูกขนไก่
6. ตะกร้าแชร์บอล
7. นกหวีด
8. เครื่องขยายเสียงขนาดเล็กแบบพกพา
9. แถบประโยคความหมายและประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
10. ใบงานเรื่อง กิจกรรมนันทนาการที่ฉันชื่นชอบ

### การวัดประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. ความถูกต้องจากการทำงานใบงาน
3. ประเมินทักษะการสื่อสาร

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....  
 .....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
 .....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....  
 .....

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

## ใบงานเรื่อง กิจกรรมนันทนาการที่ฉันชื่นชอบ

คำสั่ง ให้นักเรียนวาดรูปกิจกรรมนันทนาการที่นักเรียนชื่นชอบ พร้อมทั้งบอก  
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนันทนาการใต้ภาพ



กิจกรรมนันทนาการที่ฉันชื่นชอบ คือ.....

ประโยชน์ที่ได้รับ .....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล..... ป.3/..... เลขที่.....



### แบบวัดทักษะการดูแลตนเอง

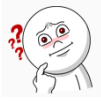
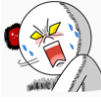
#### คำชี้แจง

แบบวัดทักษะการดูแลตนเองของนักเรียน มีจำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ คำถามทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับทักษะการดูแลตนเองของนักเรียน ขอให้นักเรียนอ่านคำถามทุกข้อให้เข้าใจและตอบคำถามทุกข้อลงในแบบสอบถามฉบับนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับกรปฏิบัติตนของนักเรียนให้มากที่สุดเพียงเครื่องหมายเดียว ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 5-7 วัน ต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-4 วัน ต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่ได้ปฏิบัติเลย

ข้อ	คำถาม	เป็นประจำ 	เป็นบางครั้ง 	ไม่เคยปฏิบัติ 
1	ฉันอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่และน้ำที่สะอาด			
2	ฉันสระผม 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์			
3	ฉันไม่ใช้สบู่ในการล้างมือ			
4	ฉันตัดเล็บเมื่อเล็บยาวหรือมีสิ่งสกปรกตามซอกเล็บ			
5	ฉันไม่สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นไข้หวัด			
6	ฉันใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น			
7	ฉันซื้ออาหารที่มีสีสันทมารับประทาน			
8	ฉันรับประทานผักและผลไม้			
9	ฉันรับประทานอาหารประเภท พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์			
10	ฉันรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่			
11	ฉันเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์			
12	ฉันแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง			
13	ทุกครั้งที่แปรงฟันเสร็จ ฉันไม่ได้แปรงลิ้น			
14	ฉันไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร			
15	ฉันเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก			
16	ฉันอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย			



ข้อ	คำถาม	เป็นประจำ 	เป็นบางครั้ง 	ไม่เคยปฏิบัติ 
17	ฉันออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที			
18	ฉันไม่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย			
19	ฉันเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย			
20	ฉันเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ต้องการได้			



## แบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

### คำชี้แจง

แบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน มีจำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ คำถามทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับทักษะการดูแลตนเองของนักเรียน ขอให้ผู้ปกครองอ่านคำถามทุกข้อให้เข้าใจและตอบคำถามทุกข้อลงในแบบสอบถามฉบับนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติตนของนักเรียนให้มากที่สุดเพียงเครื่องหมายเดียว ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 5-7 วัน ต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-4 วัน ต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่ได้ปฏิบัติเลย

ข้อ	คำถาม	เป็น ประจำ	เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1	บุตรหลานของท่านอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่และน้ำที่สะอาด			
2	บุตรหลานของท่านสระผม 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์			
3	บุตรหลานของท่านไม่ใช้สบู่ในการล้างมือ			
4	บุตรหลานของท่านตัดเล็บเมื่อเล็บยาวหรือมีสิ่งสกปรกตามซอกเล็บ			
5	บุตรหลานของท่านไม่สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นไข้หวัด			
6	บุตรหลานของท่านใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น			
7	บุตรหลานของท่านซื้ออาหารที่มีสีสัมนำมารับประทาน			
8	บุตรหลานของท่านรับประทานผักและผลไม้			
9	บุตรหลานของท่านรับประทานอาหารประเภท พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์			
10	บุตรหลานของท่านรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่			
11	บุตรหลานของท่านเลือกใช้อายาซีฟีนที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์			
12	บุตรหลานของท่านแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง			
13	ทุกครั้งที่แปรงฟันเสร็จ บุตรหลานของท่านไม่ได้แปรงลิ้น			

ข้อ	คำถาม	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
14	บุตรหลานของท่านไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร			
15	บุตรหลานของท่านเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก			
16	บุตรหลานของท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย			
17	บุตรหลานของท่านออกกำลังกาย ครึ่งละ 20-30 นาที			
18	บุตรหลานของท่านไม่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย			
19	บุตรหลานของท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย			
20	บุตรหลานของท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ต้องการได้			



### แบบประเมินทักษะการสื่อสาร

คำชี้แจง ให้ครูผู้ประเมินอ่านประเด็นการประเมินและเกณฑ์การให้คะแนนของแต่ละประเด็นให้เข้าใจและเขียนคะแนนของนักเรียนที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด

#### ส่วนที่ 1 แบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง

ระดับคะแนน ด้าน/ประเด็น	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. การฟัง			
1.1 ความเข้าใจ	ตอบคำถามหลังจากที่ฟังเรื่องราวหรือข้อมูลต่างๆ ได้อย่างถูกต้องมากกว่าร้อยละ 80 ขึ้นไป	ตอบคำถามหลังจากที่ฟังเรื่องราวหรือข้อมูลต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ 60-80	ตอบคำถามหลังจากที่ฟังเรื่องราวหรือข้อมูลต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ต่ำกว่าร้อยละ 60
1.2 การจับใจความสำคัญ	จับใจความสำคัญของเรื่องที่ฟังได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วนชัดเจนมากกว่า ร้อยละ 80 ขึ้นไป	จับใจความสำคัญของเรื่องที่ฟังได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ 60-80	จับใจความสำคัญของเรื่องที่ฟังได้อย่างถูกต้อง ต่ำกว่า ร้อยละ 60
1.3 การปฏิบัติตามคำสั่ง	ปฏิบัติตามคำสั่งได้ ถูกต้องและคล่องแคล่ว ภายในระยะเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติตามคำสั่งได้ อย่างถูกต้อง ร้อยละ 60-80	ปฏิบัติตามคำสั่งได้ อย่างถูกต้อง ต่ำกว่า ร้อยละ 60

#### แบบบันทึกคะแนนทักษะการฟัง

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็น	การจับใจ	การปฏิบัติ	รวม
		ความเข้าใจ	ความสำคัญ	ตามคำสั่ง	
1					
2					
3					

ส่วนที่ 2 แบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการพูด

ระดับคะแนน ด้าน/ประเด็น	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
<b>2. การพูด</b> 2.1 พูดสื่อความได้ ตรงประเด็น	พูดได้ตรงประเด็น ชัดเจน ได้ใจความครบถ้วน	พูดได้ตรงประเด็น แต่ ขาดรายละเอียด บางส่วน	พูดไม่ตรงประเด็น ขาดรายละเอียดที่มี ความชัดเจน
2.2 การออกเสียง ควบกล้ำ ร, ล	ออกเสียง ควบกล้ำ ร, ล ชัดเจน ถูกต้องทุกคำ	ออกเสียงควบกล้ำ ร, ล ไม่ชัดเจน ต่ำกว่า 3 คำ	ออกเสียง ควบกล้ำ ร, ล ไม่ ชัดเจน มากกว่า 3 คำ ขึ้นไป
2.3 บุคลิกภาพใน การพูด	มีความมั่นใจในการพูด ที่ดี สบตาผู้ฟัง พูดต่อเนื่องชัดเจน เป็นธรรมชาติ	มีความมั่นใจในการพูด ค่อนข้างดี ไม่สบตาผู้ฟัง น้ำเสียงคล้ายเสียงอ่าน พูดต่อเนื่อง	ขาดความมั่นใจในการ พูด ก้มหน้าก้มตาไม่ สบตาผู้ฟัง พูดขาด ความต่อเนื่องหยุดนึก บทพูดบ่อยครั้ง

แบบบันทึกคะแนนทักษะการพูด

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็น	พูดสื่อความ ได้ตรง ประเด็น	การออกเสียง ควบกล้ำ ร, ล	บุคลิกภาพ ในการพูด	รวม
1						
2						
3						

ส่วนที่ 3 แบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการอ่าน

ระดับคะแนน ด้าน/ประเด็น	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
3. การอ่าน 3.1 ความเข้าใจ	ตอบคำถามหลังจากที่อ่านเรื่องราวหรือข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องมากกว่าร้อยละ 80 ขึ้นไป	ตอบคำถามหลังจากที่อ่านเรื่องราวหรือข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ 60-80	ตอบคำถามหลังจากที่อ่านเรื่องราวหรือข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ต่ำกว่าร้อยละ 60
3.2. การจับใจความสำคัญ	จับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านได้อย่างถูกต้องครบถ้วนมากกว่าร้อยละ 80 ขึ้นไป	จับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ร้อยละ 60-80	จับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน ต่ำกว่าร้อยละ 60
3.3. การปฏิบัติตามคำสั่ง	ปฏิบัติตามคำสั่งได้ถูกต้องและคล่องแคล่วภายในระยะเวลาที่กำหนด	ปฏิบัติตามคำสั่งได้อย่างถูกต้องร้อยละ 60-80	ปฏิบัติตามคำสั่งได้อย่างถูกต้อง ต่ำกว่าร้อยละ 60

แบบบันทึกคะแนนทักษะการอ่าน

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็น				รวม
		ความเข้าใจ	การจับใจความสำคัญ	การปฏิบัติตามคำสั่ง		
1						
2						
3						

ส่วนที่ 4 แบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการเขียน

ระดับคะแนน ด้าน/ประเด็น	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
4. การเขียน 4.1 การสะกดคำ	เขียนสะกดคำได้ถูกต้อง ทุกคำ	เขียนสะกดคำ ผิดน้อยกว่า 3 คำ	เขียนสะกดคำ ผิดมากกว่า 3 คำ ขึ้นไป
4.2 เขียนสื่อความได้ ตรงประเด็น	เขียนสื่อความได้ตรง ประเด็น ได้รายละเอียด ครบถ้วน	เขียนสื่อความได้ตรง ประเด็น แต่ขาดรายละเอียด บางส่วน	เขียนสื่อความไม่ตรง ประเด็น ขาดรายละเอียด ที่มีความชัดเจน
4.3 การเลือกใช้คำ	เลือกใช้คำเหมาะสมกับ เนื้อหาและบริบทของ ประโยคหรือข้อความนั้น ได้อย่างถูกต้องและ ชัดเจน	เลือกใช้คำเหมาะสม กับเนื้อหาและบริบท ของประโยคหรือ ข้อความนั้นได้ถูกต้อง	เลือกใช้คำไม่ เหมาะสมกับเนื้อหา และบริบทของ ประโยคหรือ ข้อความนั้น

แบบบันทึกคะแนนทักษะการเขียน

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็น	เขียนสื่อ	การเลือก	รวม
		การสะกดคำ	ความได้ตรง ประเด็น	ใช้คำ	
1					
2					
3					





## ใบความรู้ การเขียนเล่าเรื่องตามประสบการณ์

การเขียนเล่าเรื่องตามประสบการณ์ เป็นการเขียนเรื่องจากสิ่งที่เราได้กระทำหรือเขียนเรื่องจากสิ่งที่เราพบเห็นในชีวิตประจำวัน

### จุดประสงค์ในการเขียนเล่าเรื่องตามประสบการณ์

1. เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน
2. เพื่อถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์และข้อคิดให้ผู้อื่นทราบ
3. เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกและอารมณ์ของผู้เขียน
4. เพื่อเป็นคติสอนใจและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

### วิธีการเขียนเล่าเรื่องตามประสบการณ์

1. พิจารณาเลือกหัวข้อเรื่องที่จะเขียน
2. เตรียมเนื้อเรื่อง
3. วางโครงเรื่อง ลำดับเหตุการณ์ก่อนและหลัง
4. เขียนเล่าเรื่องจากประสบการณ์ตามลำดับที่วางไว้
5. ในตอนจบเรื่อง อาจมีการสรุปหรือสอดแทรกข้อคิดต่าง ๆ





ภาคผนวก จ

การวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแผนการจัดการเรียนรู้
2. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน แบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียนโดยผู้ปกครอง และแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. โรคติดต่อที่ ควรรู้	1.สาระการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	3.กระบวนการ จัดการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	4.สื่อที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	5.การวัด ประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	รวม					1.00	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
2. การป้องกัน การแพร่กระจาย โรค	1.สาระการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	3.กระบวนการ จัดการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	4.สื่อที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	5.การวัด ประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	รวม					1.00	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
3. อาหารกับ สุขภาพ	1.สาระการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	3.กระบวนการ จัดการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	4.สื่อที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	5.การวัด ประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	รวม					1.00	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
4. อาหารตามธง โภชนาการ	1.สาระการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	3.กระบวนการจัดการ เรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	4.สื่อที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	5.การวัด ประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	รวม					1.00	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
5. การดูแลฟื้นฟู ของเรา	1.สาระการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	2.จุดประสงค์การเรียนรู้	1	0	1	1	0.67	ใช้ได้
	3.กระบวนการจัดการเรียนรู้	1	1	1	2	1.00	ใช้ได้
	4.สื่อที่ใช้	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
	5.การวัดประเมินผล	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
	รวม					0.87	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
6. มาแปร่งพินกัน เถอะ	1.สาระการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	2.จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	3.กระบวนการจัดการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	4.สื่อที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	5.การวัดประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	รวม					1.00	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
7. การสร้างเสริม สมรรถภาพทาง กาย	1.สาระการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	3.กระบวนการ จัดการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	4.สื่อที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	5.การวัด ประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	รวม					1.00	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
8. กิจกรรม นันทนาการ	1.สาระการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	3.กระบวนการ จัดการเรียนรู้	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	4.สื่อที่ใช้	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
	5.การวัด ประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
	รวม					0.93	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดทักษะการดูแลตนเองโดยนักเรียนเป็นผู้ประเมิน

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ข้อที่ 1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 3	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
ข้อที่ 4	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 5	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 7	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 9	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
ข้อที่ 10	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 11	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 13	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 14	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 15	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 16	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 17	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 18	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
ข้อที่ 19	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 20	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
รวม					0.95	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสำรวจทักษะการดูแลตนเองของนักเรียน  
โดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ข้อที่ 1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 3	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
ข้อที่ 4	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 5	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 7	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 9	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
ข้อที่ 10	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 11	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 13	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 14	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 15	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 16	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 17	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 18	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
ข้อที่ 19	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 20	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
รวม					0.95	ใช้ได้



ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการฟัง

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1.ความเข้าใจ	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2.การจับใจความสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3.การปฏิบัติตามคำสั่ง	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
รวม					1.00	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการพูด

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1.พูดสื่อความได้ตรงประเด็น	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
2.การออกเสียงควบกล้ำ ร, ล	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3.บุคลิกภาพในการพูด	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
รวม					0.89	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการอ่าน

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1.ความเข้าใจ	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
2.การจับใจความสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3.การปฏิบัติตามคำสั่ง	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
รวม					0.89	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินทักษะการสื่อสารด้านการเขียน

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1.การสะกดคำ	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
2.เขียนสื่อความได้ตรงประเด็น	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
3.การเลือกใช้คำ	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
รวม					0.67	ใช้ได้







นักเรียนเตรียมตัวก่อนการล้างมือ

โดยผู้วิจัยให้นักเรียนขยำดินร่วนและสังเกตลักษณะมือของตนเองก่อนการล้างมือ



ผู้วิจัยให้นักเรียนล้างมือตามความรู้และวิธีการของตนเอง



นักเรียนสังเกตลักษณะฟันของตนเองและบันทึกผลลงในใบงาน



ผู้วิจัยให้นักเรียนแปรงฟันตามความรู้และวิธีการของตนเอง



บรรยากาศในการเรียน ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลคะแนนในกิจกรรมอาหารหลัก 5 หมู่



นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการจากที่เพื่อนำเสนอ

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวบุษกร เฉลิมสินสุวรรณ เกิดเมื่อวันที่ 21 มีนาคม พ.ศ. 2533 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เกียรตินิยมอันดับ 2 จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2556 และเข้าศึกษาต่อหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2557

