

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะ ตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัย ออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนาหลักสูตรเสริม

ขั้นตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริม

ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนาหลักสูตรเสริม

ผู้วิจัยใช้ข้อมูลพื้นฐานที่ได้รวบรวมสรุปไว้ไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบพัฒนาหลักสูตรเสริม ซึ่งผลการออกแบบพัฒนาหลักสูตรเสริม ผู้วิจัยได้นำเสนอเป็น 3 ส่วน คือ 1) ผลการพัฒนาหลักสูตรเสริม 2) ผลการประเมินหลักสูตรเสริม และ 3) ผลการปรับปรุงหลักสูตรเสริมและเอกสารประกอบหลักสูตรเสริม ดังนี้

1. ผลการพัฒนาหลักสูตรเสริม

การพัฒนาหลักสูตรเสริม ในงานวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ หลักสูตรเสริม และเอกสารประกอบหลักสูตรเสริม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

หลักสูตรเสริม

หลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้าง แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ โดยสรุปในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

1. หลักการของหลักสูตรเสริม

โรคภัยไข้เจ็บและปัญหาสุขภาวะที่ทำให้ประชาชนเกิดความสูญเสียทั้งร่างกายจิตใจทรัพย์สินเงินทอง จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสังคมเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันทำให้ชีวิตของคนไทยมีความเสี่ยงต่อภัยทางสุขภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคและภัยอันตรายต่างๆ ในชีวิตประจำวันเด็กเยาวชนจำนวน

ไม่น้อยที่เจ็บป่วยด้วยโรคป้องกันได้โดยเฉพาะการเจ็บป่วยซึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม อาทิการรับประทานอาหารไม่สะอาด ไม่ล้างมือทำให้ป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมและออกกำลังกายน้อย ทำให้เป็นโรคอ้วนมีโรคแทรกซ้อน เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น ความฉลาดทางสุขภาพ (Health Literacy) เป็นความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติและจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชนเพื่อสุขภาพที่ดี ความเป็นสุขอย่างฉลาดเกิดขึ้นได้โดยวิธีเรียนรู้ที่จะดำเนินไปตลอดชีวิต ได้แก่ การเรียนเพื่อรู้ (Learning to learn) หรือการฝึกฝนให้รู้วิธีที่จะเข้าใจ การเรียนรู้เพื่อปฏิบัติได้จริง (Learning to do) หรือการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ที่แวดล้อม การเรียนรู้เพื่อที่จะอยู่ร่วมกัน (Learning to live together) หรือการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้เพื่อชีวิต (Learning to be) มีความรับผิดชอบต่อชีวิต ดังนั้นความฉลาดทางสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นยิ่ง การพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพอยู่เสมอจึงเป็นหนทางที่จะช่วยเด็กเป็นคนทันโลกและทันโรค โดยอาศัยการเพิ่มพูนความรู้ และทักษะให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เมื่อบุคคลมีความฉลาดทางสุขภาพก็จะมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ รวมทั้งยังช่วยแนะนำสิ่งที่ถูกต้องให้แก่บุคคลใกล้ชิด ครอบครัว ร่วมชุมชน และสังคมได้อีกด้วย การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ด้วยตัวของผู้เรียนเอง โดยอิงจากประสบการณ์เดิม และจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ ขึ้นมา ผู้สอนมีหน้าที่เป็นเพียงผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ ดังนั้นหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจึงมีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในด้านการพัฒนาการเรียนการสอนรวมทั้งในงานด้านสาธารณสุข ซึ่งมองเห็นว่าการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการช่วยเหลือกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การได้ใช้ความคิดอภิปรายและเรียนรู้ซึ่งกันและกันจนเกิดความคิดรวบยอดสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงความคิดและเจตคติไปในทางที่ถูกต้องจะนำมาสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป การเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง (Self-regulated learning) เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของตนเอง โดยการสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง การมีปฏิริยาต่อตนเอง การกำหนดเป้าหมายหรือมาตรฐานการเรียนรู้ และการวางแผนการเรียนรู้ของตนเอง

เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายหรือมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ ผู้เรียนที่มีวิธีการเรียนรู้ โดยการกำกับตนเองเป็นผู้ที่มีความสำเร็จในการเรียนสูง โดยให้เหตุผลว่าเมื่อผู้เรียน มีการกำกับตนเองจะมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง มีการควบคุมพฤติกรรม ในการเรียนสามารถแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง รู้ว่าจะใช้ยุทธวิธีใดในการเรียน มีการจูงใจตนเองและสามารถควบคุมตนเองให้ไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ดังนั้น การเรียนรู้โดยการกำกับตนเองสามารถนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้นักเรียน สามารถที่จะกำกับตนเองในการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาวะได้อย่างยั่งยืน

ดังนั้น หลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะ ตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียน ระดับประถมศึกษา มีหลักการสำคัญ ดังนี้

- 1) ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมความร่วมมือ และพึ่งพากันในการเรียนรู้ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักเรียน มีความรับผิดชอบต่อสมาชิก อาศัยความร่วมมือและพึ่งพากันในกลุ่มของผู้เรียน
- 2) ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- 3) ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการกำกับตนเอง มีการวางแผน ในการทำงานเพื่อสร้างผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้
- 4) ส่งเสริมให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติจริง มีการค้นหาความรู้ จากประสบการณ์ของตนเอง และเพื่อนในกลุ่ม และพึ่งพากันในด้านกระบวนการทำงาน เพื่อให้งานกลุ่มสามารถบรรลุได้ตามเป้าหมาย
- 5) ส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาความสามารถและทักษะ ในการดูแลสุขภาพตน เพื่อสุขภาวะที่ดี
- 6) ผู้เรียนนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันสามารถ ดึงประสบการณ์ของตนเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ ที่มีให้แก่เพื่อน ทั้งที่เหมือนหรือต่างไปจากตนเอง

2. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถ และทักษะ ในการเข้าถึงข้อมูลเรื่องความฉลาดทางสุขภาวะทั้งสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดี โดยมีองค์ประกอบด้านความฉลาดทางสุขภาวะทั้งสิ้น 6 ด้าน ได้แก่

- ด้านที่ 1 ความรู้ความเข้าใจ
- ด้านที่ 2 การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ
- ด้านที่ 3 ทักษะการสื่อสารข้อมูลสุขภาพ
- ด้านที่ 4 ทักษะการตัดสินใจ
- ด้านที่ 5 ทักษะการจัดการตนเอง
- ด้านที่ 6 การรู้เท่าทันสื่อ

3. โครงสร้างของหลักสูตรเสริม

หลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาพตามแนวคิด

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา มีรายละเอียดเกี่ยวกับเนื้อหาสาระและระยะเวลาในการจัดกิจกรรมตามหลักสูตร ดังนี้ ด้านเนื้อหาแบ่งเป็น 6 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ หน่วยที่ 1 รู้และเข้าใจเรื่องสุขภาพ (6 ชั่วโมง) หน่วยที่ 2 เข้าถึงข้อมูลสุขภาพ (8 ชั่วโมง) หน่วยที่ 3 สื่อสารข้อมูลสุขภาพ (6 ชั่วโมง) หน่วยที่ 4 ตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพ (6 ชั่วโมง) หน่วยที่ 5 จัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ (6 ชั่วโมง) หน่วยที่ 6 รู้เท่าทันสื่อ (4 ชั่วโมง) รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 36 ชั่วโมง ปรากฏผลดังตาราง 9

ตาราง 9 ความสัมพันธ์โครงสร้างหลักสูตรเสริม

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
1	รู้และเข้าใจเรื่องสุขภาพ	6	
2	เข้าถึงข้อมูลสุขภาพ	8	
3	สื่อสารข้อมูลสุขภาพ	6	
4	ตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพใจ	6	
5	จัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ	6	
6	รู้เท่าทันสื่อ	4	
รวมเวลาทั้งสิ้น		36	

4. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรเสริมสร้าง

ความฉลาดทางสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ผู้วิจัยได้ผสมผสานแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้

แบบมีส่วนร่วม และทฤษฎีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมาใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นหลักและสอดแทรกการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองจะเข้าไปในขั้นตอนของ/ประยุกต์แนวคิด โดยกิจกรรมการกำกับตนเองเริ่มต้นจากการให้ผู้เรียนวางแผนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง การปฏิบัติตน การประเมินผล และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้งด้านพุทธิพิสัย (Cognitive) จิตพิสัย (Attitude) และทักษะพิสัย (Skill) ที่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมแต่ละด้าน มีดังนี้

4.1 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้น

พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive) เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อทบทวนการพัฒนาต่อยอดความรู้เดิม หรือการให้องค์ความรู้ใหม่ๆ ที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ ความรู้ใหม่นี้ไปผนวกกับความรู้เดิม หรือประสบการณ์เดิมเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้หรือแก้ไขปัญหาในด้านการเรียน นักเรียนจะผ่านขั้นตอนของกรเรียนรู้ คือ รู้ เข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ทั้ง 4 องค์ประกอบ สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ดังนี้

4.1.1 ประสบการณ์ เป็นขั้นที่ครูผู้สอนจะต้องใช้

ความสามารถดึงเอาประสบการณ์เดิมของนักเรียนแต่ละคนในเรื่องที่จะสอน เพื่อที่จะนำประสบการณ์เดิมมาเล่าให้เพื่อนฟัง อาจใช้การจับคู่พูดคุยกันในระยะเวลาสั้นๆ แล้วผู้สอนสุ่มถามแต่ละคู่ การให้นักเรียนได้นำเสนอความรู้หรือประสบการณ์ เกี่ยวกับเนื้อหาที่ผู้สอนจะสอนจะช่วยให้ผู้สอนได้ทราบถึงความรู้หรือประสบการณ์เดิมของนักเรียน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในองค์ประกอบต่อไป

4.1.2 ความคิดรวบยอด เป็นขั้นที่ผู้สอนสามารถสรุป

ความคิดรวบยอดจากประสบการณ์ที่นักเรียนนำเสนอ และบรรยายเพิ่มเติม แต่ถ้าผู้สอนเริ่มต้นด้วยการบรรยายความคิดรวบยอดอาจบรรยายไปบางส่วน แล้วให้นักเรียนได้นำเสนอประสบการณ์ แล้วสรุปความคิดรวบยอดทั้งหมดทุกครั้งที่นักเรียนนำเสนอประสบการณ์ ผู้สอนจะต้องสรุปและเชื่อมโยงประสบการณ์นั้นกับความคิดรวบยอด

4.1.3 การสะท้อน/อภิปราย เป็นขั้นที่นักเรียน

สามารถนำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆ จากเนื้อหาความรู้ที่นักเรียนได้รับไปแล้ว ผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจในเนื้อหามากยิ่งขึ้นและเพื่อเตรียม

ความรู้นำไปใช้ ผู้สอนอาจใช้ใบงานกำหนดกลุ่มนักเรียนและกิจกรรมให้อภิปรายในประเด็นสำคัญของความรู้ เช่น อภิปรายเกี่ยวกับปัญหา/อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในเนื้อหาที่นักเรียนกำลังเรียน

4.1.4 การทดลอง/การประยุกต์แนวคิด

เป็นองค์ประกอบสุดท้ายของการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้นำประสบการณ์ที่ได้รับจากองค์ประกอบข้างต้นมาทดลองใช้ เพื่อเป็นการประเมินว่านักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการกำกับตนเองได้หรือไม่โดยผู้สอนจัดกิจกรรมด้วยการมอบหมายให้ทำกิจกรรมตามใบชี้แจงหรือใบกิจกรรม และมีการประเมินผล

หมายเหตุ องค์ประกอบที่ 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4 อาจสลับลำดับกันได้ บางองค์ประกอบอาจมีมากกว่า 1 ครั้ง

4.2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้น

พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Attitude) เป็นการปรับเปลี่ยนหรือเสริมสร้างให้นักเรียนมีความรัก ความคิด ความเชื่อ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในการเรียนเพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีของนักเรียน ให้มีต่อการเรียน ถ้านักเรียนที่มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนแล้วแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมที่ดี ย่อมเกิดขึ้นได้ไม่ยาก ดังนั้น ผู้สอนจึงต้องจัดกิจกรรมที่เสริมสร้าง และปรับเปลี่ยน องค์ประกอบได้ มี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นการสร้างความรู้สึกรัก และขั้นการจัดระบบความคิด ความเชื่อ ในการจัดกิจกรรมขององค์ประกอบประสบการณ์ เป็นขั้นการสร้างความรู้สึกรัก ส่วนการสะท้อน/อภิปราย ความคิดรวบยอด การประยุกต์แนวคิด เป็นขั้นการจัดระบบ ความคิดความเชื่อ สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ดังนี้

4.2.1 ขั้นสร้างความรู้สึกรัก

ประสบการณ์ เป็นการใช้สื่อหรือกิจกรรมเพื่อให้ ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรัก หรือมีอารมณ์ร่วมกับเรื่องนั้นๆ

4.2.2 ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ

4.2.2.1 สะท้อนความคิด/อภิปราย เป็นการตั้ง ประเด็นคำถามให้เกิดการอภิปรายในกลุ่ม เพื่อให้มีการจัดระบบความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม

4.2.2.2 ความคิดรวบยอด เป็นการให้กลุ่ม รายงานข้อสรุป และร่วมกันสรุปแนวคิดในกลุ่มใหญ่

4.2.2.3 การประยุกต์แนวคิด เป็นกิจกรรม ที่ให้ผู้เรียนได้ประยุกต์ใช้เจตคติที่เกิดขึ้นควรเป็นกิจกรรมในห้องเรียน และอาจต่อยอด โดยการทำกิจกรรมเสริม และสามารถนำไปใช้กำกับตนเองได้

หมายเหตุ องค์ประกอบที่ 4.2.2.1, 4.2.2.2, 4.2.2.3 อาจสลับลำดับกันได้ บางองค์ประกอบอาจมีมากกว่า 1 ครั้ง

4.3 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้น พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor) เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้เกิด ทักษะกับนักเรียนที่ผู้สอนต้องทำให้นักเรียนเข้าใจอย่างชัดเจนในตัวทักษะ โดยทำเป็น ขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และนักเรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียง ทักษะ เป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้จากการกระทำจนกระทั่งชำนาญ มี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นรู้ชัดเห็นจริง และขั้นลงมือกระทำ สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ดังนี้

4.3.1 ขั้นรู้ชัดเห็นจริง เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้นักเรียนรู้ว่า ทักษะเหล่านี้มีความสำคัญและฝึกฝนได้อย่างไรประกอบไปด้วยองค์ประกอบการเรียนรู้ทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ

4.3.1.1 ความคิดรวบยอด เป็นการบรรยายนำ ประกอบกับการยกตัวอย่าง เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงความสำคัญ และวิธีการฝึกทักษะนั้นๆ

4.3.1.2 ประสบการณ์ เป็นการใช้กรณีศึกษาหรือ สถานการณ์จำลองให้นักเรียนคิดใช้ทักษะดังกล่าวหรือการใช้การสาธิต ซึ่งอาจให้นักเรียน มีส่วนร่วมได้

4.3.1.3 การสะท้อนความคิด/อภิปราย เป็นการสอนให้นักเรียนจัดกลุ่มย่อย หรือกลุ่มระดมสมอง เพื่อวิเคราะห์ อภิปรายหา กฎเกณฑ์

หมายเหตุ องค์ประกอบที่ 4.3.1.1, 4.3.1.2, 4.3.1.3 อาจสลับลำดับกันได้ บางองค์ประกอบอาจมีมากกว่า 1 ครั้ง

4.3.2 ขั้นลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้มาจากขั้นตอนแรก ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ การเรียนรู้ทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ

4.3.2.1 การประยุกต์แนวคิด โดยให้นักเรียนฝึกทักษะ โดยการใช้บทบาทสมมุติ หรือการฝึกซ้อม เป็นกิจกรรมหลักและมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดงบทบาทจนชำนาญ เพื่อให้นักเรียนเห็นจริงตลอดจนทักษะในการฝึกบทบาทสมมุติ และประเมินผลการฝึกกิจกรรม สามารถนำไปใช้ในการกำกับตนเองได้

4.3.2.2 ความคิดรวบยอด เป็นการฝึกการประเมิน เป็นกิจกรรมที่นักเรียนช่วยกันสะท้อนการฝึกปฏิบัติทักษะว่าเป็นไปตามขั้นตอนหรือทำได้ถูกต้องหรือไม่ ทำได้หรือทำไม่ได้เพราะเหตุใด โดยให้สมาชิกในกลุ่มฝึกประเมินกันเอง และผู้สอนประเมินอีกครั้งในกลุ่มใหญ่พร้อมทั้งสรุป ให้ข้อเสนอแนะ

หมายเหตุ องค์ประกอบที่ 4.3.2.1, 4.3.2.2 อาจสลับลำดับกันได้ บางองค์ประกอบอาจมีมากกว่า 1 ครั้ง

5. สื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ช่วยนำพาความรู้ไปสู่ผู้เรียน และทำให้ผู้เรียนสามารถเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมาย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

5.1 สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ เอกสาร หนังสือเรียน หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วารสาร บันทึกรายงาน

5.2 สื่อเทคโนโลยี ได้แก่ เช่น ภาพนิ่ง สื่อคอมพิวเตอร์ ช่วยสอน อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้

5.3 สื่ออื่นๆ ได้แก่

5.3.1 บุคคล ได้แก่ แพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักเรียนตัวอย่าง บุคคลตัวอย่าง

5.3.2 ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ พืชผัก ผลไม้ ห้องปฏิบัติการ สนามกีฬา โรงพยาบาลชุมชน อาหารประเภทต่างๆ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

5.3.3 กิจกรรม/กระบวนการ ได้แก่ บทบาทสมมุติ การสาธิต การจัดนิทรรศการ เกม เพลง การอภิปรายกลุ่ม การฝึกปฏิบัติ สถานการณ์จำลอง การสนทนา การสร้างคำขวัญ

5.3.4 วัสดุ เครื่องมือ และอุปกรณ์ ได้แก่ หุ่นจำลอง แผนภูมิ แผนภาพ ภาพถ่าย โปสเตอร์ ภาพเขียน แผนที่ ตาราง สถิติ นกหวีด นาฬิกาจับเวลา แบบวัดอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ

6. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลเป็นส่วนสำคัญของการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรนี้ ซึ่งมีแนวทางดำเนินการ ดังนี้

6.1 ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การวัดและประเมินก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มีจุดประสงค์เพื่อทราบสภาพความฉลาดทางสุขภาพของผู้เรียน ก่อนที่จะเรียน โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางสุขภาพ

6.2 ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การวัดและประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มีจุดประสงค์เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าหรือพัฒนาการของผู้เรียนด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ จากการเรียนรู้และการร่วมกิจกรรมของผู้เรียน การวัดและประเมินระหว่างเรียนจะทำให้ได้ข้อมูลที่บ่งบอกถึงพัฒนาการ การเรียนรู้ของผู้เรียน รวมทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพการจัดการเรียนการสอนของคุณครู และเป็นข้อมูลที่ใช้ในการปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียน ดำเนินการวัดและประเมินผล ดังต่อไปนี้

6.2.1 การบันทึกข้อมูล จากการศึกษา ผลงาน แบบบันทึกต่างๆ ได้แก่ แบบบันทึกความรู้สึกรู้สึก บันทึกความคิดเห็น หลักฐานร่องรอย หรือผลงานจากการร่วมกิจกรรม เป็นต้น

6.2.2 แบบสังเกต เป็นการสังเกตพฤติกรรม การร่วมกิจกรรมในสถานการณ์ต่างๆ เช่น

6.2.2.1 สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกภายใน กลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม ร่วมกัน และการแสดงความคิดเห็นต่างๆ

6.2.2.2 สังเกตการรับรู้ และความเข้าใจ ในพฤติกรรมการเรียนของตนเอง สามารถยอมรับพฤติกรรมของตนเองพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้น

6.2.3 แบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ตามกระบวนการมีส่วนร่วมและการกำกับตนเอง

6.2.4 การประเมินชิ้นงาน เพื่อตรวจสอบผลงาน

อันเป็นผลมาจากการกำกับตนเอง

6.3 หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การวัดและประเมินหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

มีจุดประสงค์เพื่อตรวจสอบความฉลาดทางสุขภาพของผู้เรียน โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางสุขภาพชุดเดียวกันกับที่ใช้ก่อนการเรียนรู้ และแบบสอบถามวัดความพึงพอใจของนักเรียน

เอกสารประกอบหลักสูตรเสริม

เอกสารประกอบหลักสูตรเสริม ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจัดทำขึ้น มีดังนี้

1. แผนการจัดการเรียนรู้ เป็นเอกสารเกี่ยวกับการวางแผนเตรียมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้ง ซึ่งแผนการจัดการเรียนรู้หนึ่งๆ ประกอบด้วย 1) ลำดับที่ของแผน 2) ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง 3) สาระการเรียนรู้ 4) ระยะเวลาที่ใช้สอน 5) สาระสำคัญ 6) ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 7) สื่อการเรียนรู้ และ 8) การประเมินผล ซึ่งในแต่ละแผนมีเอกสารที่ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ต่างๆ ครบถ้วน รวมทั้งเครื่องมือวัดและประเมินผล

แผนการจัดการเรียนรู้นี้มีทั้งหมด 20 แผน มีรายละเอียด ดังนี้

- 1.1 แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การปฐมนิเทศ และการประเมินผลก่อนเรียน
- 1.2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อาหารและโภชนาการ
- 1.3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การป้องกันโรค
- 1.4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง โรคติดต่อและไม่ติดต่อ
- 1.5 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ข้อมูลข่าวสาร
- 1.6 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง สุขภาพผู้บริโภค
- 1.7 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ

- 1.8 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง ความเครียด
และการจัดการกับความเครียด
- 1.9 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง
ทางเพศ
- 1.10 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง การสร้าง
สัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 1.11 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง ความรับผิดชอบ
ต่อสุขภาพของตนเองและส่วนรวม
- 1.12 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง ผลิตภัณฑ์
เกี่ยวกับสุขภาพ
- 1.13 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ผลิตภัณฑ์
เกี่ยวกับสุขภาพ
- 1.14 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง หลักในการเลือก
ซื้ออาหารทั่วไป
- 1.15 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง การสร้างเสริม
และทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 1.16 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง เรื่อง การทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย และกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 1.17 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง การปรับปรุง
สมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 1.18 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง สื่อโฆษณา
กับอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ
- 1.19 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง สื่อโฆษณา
กับอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ
- 1.20 แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ปัจจัยมโนทัศน์
และการประเมินผลหลังทดลอง

2. คู่มือและคำแนะนำสำหรับผู้สอนในการนำหลักสูตรไปใช้
คำแนะนำเกี่ยวกับส่วนประกอบของหลักสูตรพอสังเขป แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับเทคนิค
กระบวนการและวิธีสอนที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร รวมทั้งแบบวัดความฉลาดทางสุขภาวะ
และเกณฑ์การให้คะแนน

2. ผลการประเมินหลักสูตรเสริม

การประเมินหลักสูตรเสริม ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินหลักสูตรเสริม
ในประเด็นสำคัญ ดังนี้

2.1 ผลการประเมินความเหมาะสมขององค์ประกอบของหลักสูตรเสริม

2.2 ผลการประเมินดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรเสริม

2.3 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้

หลักสูตรเสริม

2.1 ผลการประเมินความเหมาะสมขององค์ประกอบของหลักสูตร

เสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะ ปรากฏผลดังตาราง 10

ตาราง 10 ผลการประเมินความเหมาะสมขององค์ประกอบของหลักสูตรเสริมโดยผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ความหมาย
1. เอกสารหลักสูตร			
1.1 หลักการของหลักสูตรเสริม			
1.1.1 มีความเป็นไปได้อ	4.80	.45	มากที่สุด
1.1.2 สามารถนำไปใช้จริง	4.80	.45	มากที่สุด
1.1.3 มีแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานรองรับ	4.80	.45	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.80	.45	มากที่สุด
1.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรเสริม			
1.2.1 มีความชัดเจน	4.80	.45	มากที่สุด
1.2.2 มีความครอบคลุมเนื้อหาสาระ	5.00	.00	มากที่สุด
1.2.3 มีความเป็นไปได้อ	5.00	.00	มากที่สุด
1.2.4 เหมาะสมกับผู้เข้ารับการพัฒนาการเรียนรู้อ	4.80	.45	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.90	.14	มากที่สุด

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ความหมาย
1.3 โครงสร้างหลักสูตรเสริม (โครงสร้างเวลา และเนื้อหาสาระหลักสูตร)			
1.3.1 การตอบสนองกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	5.00	.00	มากที่สุด
1.3.2 ครอบคลุมสาระที่จำเป็นต้องใช้ปฏิบัติการ	4.60	.55	มากที่สุด
1.3.3 การจัดเรียงลำดับเนื้อหา	4.80	.45	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.80	.30	มากที่สุด
1.4 แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของหลักสูตรเสริม			
1.4.1 มีความเป็นไปได้ที่จะบรรลุจุดมุ่งหมาย	4.60	.55	มากที่สุด
1.4.2 ความเหมาะสมของกิจกรรม	4.60	.55	มากที่สุด
1.4.3 การนำจัดกิจกรรมไปใช้ได้จริง	4.60	.55	มากที่สุด
1.4.4 กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการพัฒนามีส่วนร่วมในการเสนอแนวคิด	4.60	.55	มากที่สุด
1.4.5 ความน่าสนใจของกิจกรรม	4.60	.55	มากที่สุด
1.4.6 มีลำดับขั้นตอน	4.80	.45	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.63	.32	มากที่สุด
1.5 สื่อ และแหล่งการเรียนรู้			
1.5.1 ช่วยส่งเสริมให้กิจกรรมบรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	4.80	.45	มากที่สุด
1.5.2 เหมาะสมกับการนำไปใช้	4.80	.45	มากที่สุด
1.5.3 เหมาะสมกับวัยของนักเรียน	4.60	.55	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.73	.43	มากที่สุด
1.6 การวัดและประเมินผล			
1.6.1 ครอบคลุมสิ่งที่ต้องประเมิน	4.80	.45	มากที่สุด
1.6.2 มีความเป็นไปได้	4.80	.45	มากที่สุด
1.6.3 ตรวจสอบการบรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	4.80	.45	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.80	.45	มากที่สุด
2. เอกสารประกอบหลักสูตร : คู่มือหลักสูตร			
2.1 แนวทางการจัดกิจกรรม			
2.1.1 การกำหนดแนวทางการดำเนินการตามหลักสูตร	4.60	.55	มากที่สุด
2.1.2 การวัดและประเมินผล	4.80	.45	มากที่สุด
2.1.3 ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	4.80	.45	มากที่สุด

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ความหมาย
2.1.4 รูปแบบกิจกรรมตามหลักสูตร	4.60	.55	มากที่สุด
2.1.5 ตารางการจัดกิจกรรม	4.60	.55	มากที่สุด
2.1.6 แนวทางการสรุปและรายงานผลการดำเนินงานตามหลักสูตร	4.60	.55	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.67	.47	มากที่สุด
2.2 แผนการจัดกิจกรรม : หน่วยการเรียนรู้ตามหลักสูตร หน่วยการเรียนรู้ที่ 1-6			
2.2.1 ความชัดเจนของสาระสำคัญและแนวคิด	5.00	.00	มากที่สุด
2.2.2 ความชัดเจนของผลการเรียนรู้	4.80	.45	มากที่สุด
2.2.3 ความเหมาะสมของเนื้อหาที่ช่วยให้บรรลุผล ของการเรียนรู้	4.60	.55	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.80	.30	มากที่สุด
2.3 การกำหนดหลักฐานการเรียนรู้			
2.3.1 การกำหนดชิ้นงาน ภาระงาน สะท้อนการบรรลุผล การเรียนรู้	4.80	.45	มากที่สุด
2.3.2 การวัดและประเมินผลตรวจสอบการบรรลุผล การเรียนรู้	4.80	.45	มากที่สุด
2.3.3 การวัดและประเมินผลมีความเป็นไปได้	4.80	.45	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.80	.30	มากที่สุด
2.4 การกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้			
2.4.1 กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้บรรลุผลการเรียนรู้	4.80	.45	มากที่สุด
2.4.2 กิจกรรมการเรียนรู้มีความเป็นไปได้	4.80	.45	มากที่สุด
2.4.3 กิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสม	4.60	.55	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.73	.29	มากที่สุด
2.5 ความเหมาะสมของสื่ออุปกรณ์	4.80	.45	มากที่สุด
2.6 เวลาที่ใช้มีความเหมาะสม	4.60	.55	มากที่สุด
รวมทุกรายการ	4.75	.30	มากที่สุด

จากตาราง 10 พบว่า หลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้น จากการประเมินความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาเห็นว่ามีเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

ทุกข้อคำถาม และทุกองค์ประกอบ ถือว่ามีความเหมาะสมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด สามารถนำไปใช้เสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาได้

2.2 ผลการประเมินดัชนีความสอดคล้องของหลักสูตรเสริมสร้าง

ความฉลาดทางสุขภาวะ ปรากฏผลดังตาราง 11

ตาราง 11 ผลการประเมินดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบของโครงสร้างหลักสูตรเสริม โดยผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	IOC	ความหมาย
ประเมินความสอดคล้องขององค์ประกอบหลักสูตร		
1. หลักการกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	1.00	สอดคล้อง
2. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับโครงสร้างหลักสูตร	1.00	สอดคล้อง
3. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับวิธีการจัดกิจกรรม	1.00	สอดคล้อง
4. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับการวัดผลและประเมินผล	1.00	สอดคล้อง
5. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	1.00	สอดคล้อง
6. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	1.00	สอดคล้อง
7. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3	.80	สอดคล้อง
8. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4	.80	สอดคล้อง
9. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	1.00	สอดคล้อง
10. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 6	1.00	สอดคล้อง
เฉลี่ย	.96	สอดคล้อง
ประเมินความสอดคล้องภายในของเอกสารประกอบหลักสูตร : แผนการจัดกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1-6		
1. ผลการเรียนรู้กับเนื้อหา	1.00	สอดคล้อง
2. ผลการเรียนรู้กับภาระงานชิ้นงาน	1.00	สอดคล้อง
3. ผลการเรียนรู้กับการวัดและประเมินผล	1.00	สอดคล้อง
4. ผลการเรียนรู้กับการจัดกิจกรรม	.80	สอดคล้อง
5. ผลการเรียนรู้กับสื่อและแหล่งเรียนรู้	1.00	สอดคล้อง
6. เนื้อหากับกิจกรรมการเรียนรู้	1.00	สอดคล้อง
7. กิจกรรมการเรียนรู้กับสื่อและแหล่งเรียนรู้	1.00	สอดคล้อง
8. กิจกรรมการเรียนรู้กับการวัดและประเมินผล	1.00	สอดคล้อง
เฉลี่ย	.98	สอดคล้อง
รวมทุกรายการ	.97	สอดคล้อง

จากตาราง 11 พบว่า หลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้น จากการประเมิน ดัชนีความสอดคล้องโดยผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาเห็นว่ามี ความสอดคล้องทุกรายการประเมิน ถือว่ามีความเหมาะสมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดสามารถนำไปใช้เสริมสร้างความฉลาด ทางสุภาพะสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาได้

2.3 ผลการประเมินความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้ หลักสูตรเสริม ปรากฏผลดังตาราง 12

ตาราง 12 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้หลักสูตรเสริม
โดยผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ความหมาย
1. แผนการจัดการเรียนรู้สอดคล้องสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้	4.80	.45	มากที่สุด
2. แผนการจัดการเรียนรู้มีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วน และเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน	4.60	.55	มากที่สุด
3. ความสอดคล้องของสาระสำคัญกับสาระการเรียนรู้ และผลการเรียนรู้	5.00	.00	มากที่สุด
4. ตัวชี้วัดหรือผลการเรียนรู้ครอบคลุมสาระการเรียนรู้ที่ พัฒนาผู้เรียนให้เกิด K P A	4.80	.45	มากที่สุด
5. ผลการเรียนรู้พัฒนาผู้เรียนครอบคลุมด้าน K P A	4.60	.55	มากที่สุด
6. สาระการเรียนรู้เหมาะสมกับเวลา และตัวชี้วัดหรือ ผลการเรียนรู้	4.60	.55	มากที่สุด
7. กิจกรรมการเรียนรู้มีลำดับขั้นตอนเหมาะสมและเน้นผู้เรียน เป็นสำคัญ	4.80	.45	มากที่สุด
8. กิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลายและสามารถปฏิบัติ ได้จริง	4.60	.55	มากที่สุด
9. กิจกรรมการเรียนรู้สามารถพัฒนาผู้เรียนครอบคลุมด้าน K P A	4.40	.55	มาก
10. กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริม พัฒนา ทักษะกระบวนการ มีส่วนร่วมและการกำกับตนเองของนักเรียน	4.60	.55	มากที่สุด
11. กิจกรรมการเรียนรู้สอดแทรกการกำกับตนเองของนักเรียน	4.40	.55	มาก
12. กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริง และสรุปสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง	4.60	.55	มากที่สุด

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ความหมาย
13. วัสดุอุปกรณ์ สื่อ และแหล่งเรียนรู้มีความหลากหลายเหมาะสม	4.80	.45	มากที่สุด
14. สื่อการเรียนรู้สอดคล้อง เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้ และกิจกรรมการเรียนรู้	4.80	.45	มากที่สุด
15. นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึง	4.60	.55	มากที่สุด
16. การกำหนดชิ้นงาน/ภาระงาน มีความเหมาะสม	4.60	.55	มากที่สุด
17. การทำชิ้นงาน/ภาระงาน ส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมมากกว่าทำตามแบบที่ครูกำหนด	4.80	.45	มากที่สุด
18. การวัดและประเมินผลสอดคล้องกับ ผลการเรียนรู้ / สาระการเรียนรู้ชัดเจนและเหมาะสม	4.80	.45	มากที่สุด
19. นักเรียนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผล	4.40	.89	มาก
เฉลี่ย	4.66	.38	มากที่สุด

จากตาราง 12 พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้หลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้น จากการประเมินความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาเห็นว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดถึงมากที่สุด ถือว่ามีความเหมาะสมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดสามารถนำไปใช้เสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาได้

3. ผลการปรับปรุงหลักสูตรเสริมและเอกสารประกอบหลักสูตรเสริม

ก่อนนำหลักสูตรไปทดลองใช้ ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงโครงสร้างหลักสูตรเสริมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญที่ทำการประเมินโครงสร้างหลักสูตรเสริม ดังนี้

3.1 ปรับสำนวนภาษาต่างๆ ที่ใช้ในการเขียนหลักสูตร

แผนการจัดการเรียนรู้และอักขระตัวอักษรที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ

3.2 ปรับกิจกรรมบางอย่างให้เหมาะสมรวมทั้งสำนวนคำพูดให้

กระชับและลดกิจกรรมบางอย่างลงเพื่อไม่ให้สิ้นเปลืองเวลากับเนื้อหาที่สอน

ขั้นตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริม

ในการทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ผู้วิจัยได้นำหลักสูตรเสริมที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านสงเปือย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ที่มีคะแนนความฉลาดทางสุขภาวะ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 30 คน จากการสำรวจข้อมูลของนักเรียน ทั้งหมด 80 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้นสามารถสรุปผลได้ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางสุขภาวะ ระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน โดยใช้ t-test แบบ Dependent Samples ปรากฏผล ดังตาราง 13

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความฉลาดทางสุขภาวะในแต่ละองค์ประกอบ ระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน

องค์ประกอบความฉลาดทางสุขภาวะ	คะแนน	คะแนนเต็ม	\bar{x}	S.D.	t	Sig.
ด้านความรู้ความเข้าใจ	ก่อนเรียน	2	1.09	0.51	5.07**	.00
	หลังเรียน	2	1.66	0.27		
ด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ	ก่อนเรียน	19	8.41	1.58	18.79**	.00
	หลังเรียน	19	16.56	1.69		
ด้านทักษะการสื่อสารข้อมูลสุขภาพ	ก่อนเรียน	18	7.12	1.39	22.90**	.00
	หลังเรียน	18	15.41	1.44		
ด้านทักษะการตัดสินใจ	ก่อนเรียน	4	2.08	0.41	6.65**	.00
	หลังเรียน	4	3.08	0.73		
ด้านทักษะการจัดการตนเอง	ก่อนเรียน	29	11.75	2.83	19.28**	.00
	หลังเรียน	29	25.79	2.31		

ตาราง 13 (ต่อ)

องค์ประกอบความฉลาดทางสุขภาพ	คะแนน	คะแนนเต็ม	\bar{x}	S.D.	t	Sig.
ด้านการรู้เท่าทันสื่อ	ก่อนเรียน	28	11.31	2.58	18.60**	.00
	หลังเรียน	28	24.08	2.83		
รวม	ก่อนเรียน	100	41.77	5.68	23.59**	.00
	หลังเรียน	100	86.60	7.95		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 13 พบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมสร้าง ความฉลาดทางสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางด้านสุขภาพหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนทุกองค์ประกอบ และมีความฉลาดทางสุขภาพหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางสุขภาพของนักเรียนที่เรียน ด้วยหลักสูตรเสริมกับระดับขั้นการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพ ปรากฏผล ดังตาราง 14-15

ตาราง 14 ระดับขั้นความฉลาดทางสุขภาพสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา

หลังทดลอง	ระดับพื้นฐาน (ต่ำกว่า P 25)	ระดับปฏิสัมพันธ์ (P 26-74)	ระดับวิจารณ์ญาณ (P สูงกว่า 75)	รวม
ก่อนทดลอง				
ระดับพื้นฐาน (ต่ำกว่า P 25)	0	1	29	30

จากตาราง 14 พบว่า นักเรียนมีคะแนนหลังเรียนอยู่ในระดับปฏิสัมพันธ์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 และระดับวิจารณ์ญาณ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 96.67 รวมทั้งหมด 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีการพัฒนาอยู่ในระดับขั้นที่สูงขึ้น

ตาราง 15 การพัฒนาตามระดับชั้นของความฉลาดทางสุขภาวะ สำหรับนักเรียน
ระดับประถมศึกษา

คนที่	ความฉลาดทางสุขภาวะ		ความฉลาดทางสุขภาวะ		การเปลี่ยนแปลงระดับ		
	ก่อนเรียน	ระดับ	หลังเรียน	ระดับ	ต่ำลง	สูงขึ้น	ไม่เปลี่ยนแปลง
1	23.90	พื้นฐาน	91.93	วิจารณ์ญาณ		✓	
2	30.75	พื้นฐาน	83.96	วิจารณ์ญาณ		✓	
3	34.96	พื้นฐาน	88.41	วิจารณ์ญาณ		✓	
4	36.08	พื้นฐาน	90.33	วิจารณ์ญาณ		✓	
5	33.95	พื้นฐาน	89.37	วิจารณ์ญาณ		✓	
6	41.54	พื้นฐาน	87.53	วิจารณ์ญาณ		✓	
7	42.29	พื้นฐาน	88.13	วิจารณ์ญาณ		✓	
8	43.50	พื้นฐาน	84.89	วิจารณ์ญาณ		✓	
9	44.40	พื้นฐาน	52.66	ปฏิสัมพันธ์		✓	
10	46.34	พื้นฐาน	72.21	วิจารณ์ญาณ		✓	
11	43.54	พื้นฐาน	84.25	วิจารณ์ญาณ		✓	
12	44.63	พื้นฐาน	89.35	วิจารณ์ญาณ		✓	
13	47.00	พื้นฐาน	92.98	วิจารณ์ญาณ		✓	
14	43.73	พื้นฐาน	88.49	วิจารณ์ญาณ		✓	
15	39.52	พื้นฐาน	91.08	วิจารณ์ญาณ		✓	
16	40.41	พื้นฐาน	87.81	วิจารณ์ญาณ		✓	
17	46.73	พื้นฐาน	85.46	วิจารณ์ญาณ		✓	
18	46.54	พื้นฐาน	95.82	วิจารณ์ญาณ		✓	
19	46.52	พื้นฐาน	90.82	วิจารณ์ญาณ		✓	
20	41.32	พื้นฐาน	90.69	วิจารณ์ญาณ		✓	
21	46.84	พื้นฐาน	80.26	วิจารณ์ญาณ		✓	
22	33.17	พื้นฐาน	86.69	วิจารณ์ญาณ		✓	
23	46.91	พื้นฐาน	90.69	วิจารณ์ญาณ		✓	
24	46.54	พื้นฐาน	88.58	วิจารณ์ญาณ		✓	
25	45.80	พื้นฐาน	78.74	วิจารณ์ญาณ		✓	
26	42.71	พื้นฐาน	88.84	วิจารณ์ญาณ		✓	

ตาราง 15 (ต่อ)

คนที่	ความฉลาดทางสุขภาพ		ความฉลาดทางสุขภาพ		การเปลี่ยนแปลงระดับ		
	ก่อนเรียน	ระดับ	หลังเรียน	ระดับ	ต่ำลง	สูงขึ้น	ไม่เปลี่ยนแปลง
27	40.50	พื้นฐาน	88.18	วิจารณ์ญาณ		✓	
28	46.47	พื้นฐาน	95.37	วิจารณ์ญาณ		✓	
29	40.96	พื้นฐาน	87.61	วิจารณ์ญาณ		✓	
30	45.77	พื้นฐาน	86.89	วิจารณ์ญาณ		✓	

จากตาราง 15 พบว่า นักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางสุขภาพ หลังเรียนอยู่ในระดับปฏิสัมพันธ์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ซึ่งมีคะแนน เท่ากับ 52.66 คะแนน และระดับวิจารณ์ญาณ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 96.67 คะแนน อยู่ระหว่าง 72.27–95.82 คะแนน ดังนั้นนักเรียนมีการพัฒนาอยู่ในระดับขั้นที่สูงขึ้น

1.3 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนที่เรียน

ด้วยหลักสูตรเสริมกับเกณฑ์ ปรากฏผลดังตาราง 16

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยหลักสูตรเสริมกับเกณฑ์

ข้อที่	รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ความหมาย
	ด้านจุดมุ่งหมาย			
1	เสริมสร้างให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ	4.97	.18	มากที่สุด
2	สร้างคุณลักษณะนิสัยในการสร้างเสริมสุขภาพ	4.77	.43	มากที่สุด
3	สามารถเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการทำงานกลุ่ม	4.77	.43	มากที่สุด
4	ช่วยให้นักเรียนเลือกตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล	4.67	.48	มากที่สุด
5	สามารถนำทักษะที่เรียนไปใช้ในการออกกำลังกายและแนะนำให้ผู้อื่นรู้จักวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง หรือให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี	4.77	.43	มากที่สุด
6	ช่วยให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.80	.41	มากที่สุด
	เฉลี่ย	4.79	.17	มากที่สุด

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ความหมาย
	<u>ด้านเนื้อหาสาระหลักสูตร</u>			
1	ช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน	4.70	.47	มากที่สุด
2	ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน	4.67	.48	มากที่สุด
3	มีเอกสารคู่มือ ตำราประกอบการเรียนการสอน	4.83	.38	มากที่สุด
4	เนื้อหาที่เรียนมีประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียน	4.87	.35	มากที่สุด
5	เนื้อหาที่เรียนทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	4.73	.45	มากที่สุด
6	เนื้อหาที่เรียนมีความเหมาะสมกับความสนใจของนักเรียน	4.60	.50	มากที่สุด
7	จำนวนชั่วโมงที่เรียนมีความเหมาะสมกับเนื้อหาวิชา	4.33	.48	มาก
8	เป็นความรู้ที่นำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้	4.73	.45	มากที่สุด
	เฉลี่ย	4.68	.15	มากที่สุด
	<u>ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้</u>			
1	ทำให้นักเรียนค้นพบความสามารถของตนเอง	4.67	.48	มากที่สุด
2	ช่วยทำให้นักเรียนมีความสามัคคีในการทำงานเป็นหมู่คณะ	4.90	.31	มากที่สุด
3	กิจกรรมการเรียนการสอนมีความสนุกสนานและกิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน	4.73	.45	มากที่สุด
4	มีการชมเชยสนับสนุนและให้กำลังใจนักเรียนในการแสดงออก	4.67	.48	มากที่สุด
5	การจัดกิจกรรมเหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน	4.57	.50	มากที่สุด
6	นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างกว้างขวางและซักถามปัญหา	4.53	.51	มากที่สุด
	เฉลี่ย	4.68	.20	มากที่สุด
	<u>ด้านประสิทธิภาพของครูผู้สอน</u>			
1	ครูผู้สอนมีความรู้และเชี่ยวชาญในวิชาที่สอน	5.00	.00	มากที่สุด
2	ครูผู้สอนแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน	4.97	.18	มากที่สุด
3	ครูผู้สอนเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านการมีระเบียบวินัย	4.93	.25	มากที่สุด
4	ครูผู้สอนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	4.70	.47	มากที่สุด
5	ครูผู้สอนมีความตรงต่อเวลา	4.83	.38	มากที่สุด

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ความหมาย
6	ครูผู้สอนมีความยุติธรรมแก่เด็กนักเรียนทุกคน	4.93	.25	มากที่สุด
7	ครูผู้สอนมีสุขภาพจิตดี ใจเย็น รับฟังเหตุผล	4.57	.50	มากที่สุด
8	ครูผู้สอนมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และทักษะ	4.93	.25	มากที่สุด
9	ครูผู้สอนมีความสามารถในการสร้างบรรยากาศในการเรียนให้สนุกสนาน	4.80	.41	มากที่สุด
10	ครูผู้สอนสามารถให้คำปรึกษาด้านต่างๆ แก่นักเรียนได้	4.73	.45	มากที่สุด
11	ครูผู้สอนมีการติดตามข้อมูลเฉพาะตัวของนักเรียนอย่างละเอียด และใกล้ชิดต่อเนื่อง	4.20	.41	มาก
เฉลี่ย		4.78	.16	มากที่สุด
ด้านบรรยากาศการเรียน				
1	บรรยากาศของการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	4.80	.41	มากที่สุด
2	บรรยากาศของการเรียนทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และกลุ่ม	4.77	.43	มากที่สุด
3	บรรยากาศของการเรียนทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน	4.47	.51	มาก
4	บรรยากาศของการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ	4.70	.47	มากที่สุด
5	บรรยากาศของการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความคิดที่หลากหลาย	4.80	.41	มากที่สุด
เฉลี่ย		4.71	.80	มากที่สุด
ด้านการวัดผลและประเมินผล				
1	มีเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลที่ชัดเจนตรงตามเนื้อหากิจกรรมการเรียนการสอน	4.73	.45	มากที่สุด
2	การวัดผลและประเมินผลเน้นการพัฒนาความพยายามและความตั้งใจในความสามารถที่ทำได้ดีขึ้นกว่าก่อนการเรียน	4.63	.49	มากที่สุด
3	มีการวัดผลที่ทำให้นักเรียนมีความสนใจและกระตือรือร้นในการเรียนเพิ่มขึ้น	4.77	.43	มากที่สุด
4	มีความยุติธรรมในการวัดและประเมินผล	4.63	.49	มากที่สุด

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ความหมาย
5	ระดับคะแนนเป็นตัวชี้วัดที่แท้จริงของนักเรียนได้	4.47	.51	มาก
6	มีการวัดผลทางด้านทฤษฎีและภาคปฏิบัติโดยการเก็บคะแนนด้านต่างๆ เช่นการเข้าเรียน การแต่งกาย ความสนใจเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ	4.83	.38	มากที่สุด
7	มีการประเมินพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของนักเรียน	4.77	.43	มากที่สุด
8	ผู้เรียนทราบผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม	4.77	.43	มากที่สุด
9	การประเมินผลครอบคลุมเนื้อหาที่เรียน	4.77	.43	มากที่สุด
เฉลี่ย		4.71	.15	มากที่สุด
ด้านสื่อและแหล่งเรียนรู้				
1	สื่ออยู่ในสภาพใช้งานได้ดีและมีมาตรฐาน	4.77	.43	มากที่สุด
2	สื่อมีจำนวนเพียงพอกับการเรียน	4.77	.43	มากที่สุด
3	สื่อการเรียนการสอนมีความทันสมัย	4.77	.43	มากที่สุด
4	สื่อมีหลากหลายและน่าสนใจ	4.87	.35	มากที่สุด
5	สื่อเหมาะสมกับวัยของนักเรียน	4.73	.45	มากที่สุด
เฉลี่ย		4.78	.18	มากที่สุด
รวมทุกรายการ		4.73	.11	มากที่สุด

จากตาราง 16 พบว่า ภายหลังที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมสร้าง
 ความฉลาดทางสุขภาวะ นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด
 ($\bar{x} = 4.73$, S.D. = .11) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าทุกด้านนักเรียนมีความพึงพอใจ
 อยู่ในระดับมากที่สุดเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ 1) ด้านจุดมุ่งหมาย ($\bar{x} = 4.79$,
 S.D. = .17) 2) ด้านประสิทธิภาพครูผู้สอน ($\bar{x} = 4.78$, S.D. = .32) 3) ด้านสื่อและแหล่ง
 เรียนรู้ ($\bar{x} = 4.78$, S.D. = .18) 4) ด้านบรรยากาศการเรียน ($\bar{x} = 4.71$, S.D. = .80)
 5) ด้านการวัดและประเมินผล ($\bar{x} = 4.71$, S.D. = .15) 6) ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
 ($\bar{x} = 4.68$, S.D. = .20) 7) ด้านเนื้อหาสาระหลักสูตร ($\bar{x} = 4.68$, S.D. = .15)
 และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ามีเพียง 4 ข้อที่มีความพึงพอใจในระดับมาก นอกนั้นอยู่ใน
 ระดับมากที่สุด

เมื่อผู้วิจัยทำการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ
 ของนักเรียนโดยรวมกับเกณฑ์ 3.51 ปรากฏผลดังตาราง 17

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจ
ต่อการเรียนด้วยหลักสูตรเสริมโดยเทียบกับเกณฑ์

จำนวนนักเรียน	คะแนนเต็ม	\bar{x}	S.D.	เกณฑ์	t	Sig.
30	5	4.73	0.11	3.51	62.29**	.00

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 17 พบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมสร้าง
ความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับ
ตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยหลักสูตรเสริมสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสังเกต การสัมภาษณ์
การประเมินชิ้นงาน และการเขียนบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา
(Content Analysis) ของผู้เรียนในกลุ่มทดลองทุกคน แล้วคัดเลือกข้อความที่สะท้อนความคิด
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนระหว่างการเรียนการสอน จากนั้นนำข้อความทั้งหมด
มาจัดหมวดหมู่ และพิจารณาความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนต่างๆ เพื่อสรุปผลการพัฒนา
หลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
และการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยผู้วิจัยได้สรุป
ประเด็นที่สำคัญในการนำเสนอ ดังนี้

1) กระบวนการการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1.1) การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้
นักเรียน สร้างความรู้สึกพึ่งพากันทางบวกให้เกิดขึ้นในกลุ่มนักเรียน มีปฏิสัมพันธ์ที่ส่งเสริม
กันระหว่างนักเรียน มีความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละบุคคล มีทักษะระหว่างบุคคล
และทักษะการทำงานกลุ่มย่อย อาศัยความร่วมมือ และพึ่งพากันในกลุ่มของผู้เรียน ทำให้
มีทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง
ดังที่ได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์ การประเมินชิ้นงาน และการเขียนบันทึกการเรียนรู้
ของนักเรียน ดังนี้

“ชอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการกำกับตนเองมาก รู้สึก
สนุก มีความรู้ และเกิดความสนิทสนมกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น”

“รู้สึกสนุกที่ได้นำความรู้ที่ตนเองมีอยู่ แล้วมารวมกับความรู้
ของเพื่อนทำให้ได้ความรู้เพิ่มมากขึ้น”

“รู้สึกภาคภูมิใจในผลงานที่ได้ร่วมกันทำกับเพื่อนๆ”

“รู้สึกมีความมั่นใจมากขึ้นกล้าแสดงออก กล้านำเสนอ”

“ได้ปรึกษาหารือกันในกลุ่ม และได้แสดงความคิดเห็น
ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองกับเพื่อนๆ”

“ฉันได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองตามบทบาทที่ได้รับ
มอบหมาย”

“ฉันได้ยอมรับว่าทุกคนต่างมีความคิด มีศักยภาพ
และความสำคัญที่เท่าเทียมกัน”

1.2) การกำกับตนเองตนเอง การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
โดยการกำกับตนเอง เป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนได้เรียนรู้จาก
ประสบการณ์จริง มีการกำกับตนเอง มีการวางแผนในการทำงานเพื่อสร้างผลงาน
และบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เผชิญปัญหา
และแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ ซึ่งผู้เรียนได้สะท้อนออกมาในการบันทึก
การเรียนรู้ และการสัมภาษณ์ ดังนี้

“ชอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการกำกับตนเองมาก
เพราะทุกคนในกลุ่ม ได้นำประสบการณ์ของตนเองมาแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ทำให้ได้ความรู้
เพิ่มมากขึ้น”

“การเรียนครั้งนี้มีประโยชน์มาก ได้นำความรู้ไปใช้อย่างเต็มที่”

“พวกเราได้ช่วยกันค้นคว้าความรู้ต่างจากใบงาน ทำให้ได้
ความรู้มากมาย”

“ได้นำความรู้ไปกำกับตนเองในชีวิตประจำวัน”

“ชอบการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนมาก เพราะทำให้
ได้ความรู้ใหม่ และเข้าใจเนื้อหาที่เรียน ได้ดียิ่งขึ้น”

“ฉันได้ประเมินตนเองในด้านคุณภาพและความก้าวหน้าในงาน
ของตน เช่น ตรวจสอบความถูกต้อง และความก้าวหน้าของงานที่ทำ เพื่อปรับปรุงแก้ไข
ตนเอง”

“ฉันรู้จักทำตารางกำหนดเวลา เพื่อทบทวนบทเรียน และปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอ”

“ฉันรู้จักการตั้งเป้าหมาย และวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย”

“ฉันได้จดบันทึกเนื้อหาวิชาอย่างครบถ้วน”

“ฉันรู้จักการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น”

1.3) การสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนแบบมีส่วนร่วมและการกำกับตนเองเป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง มีการค้นหาความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และเพื่อนในกลุ่ม และฟังพากันในด้านกระบวนการทำงานเพื่อให้งานกลุ่มสามารถบรรลุได้ตามเป้าหมาย โดยมีการกำหนดบทบาทของแต่ละคนที่เท่าเทียมกันและมีความสัมพันธ์ต่อกันจึงจะทำให้งานสำเร็จ ทำให้นักเรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ดังที่ได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์ การประเมินชิ้นงาน และการเขียนบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

“การเรียนรู้ด้วยหลักสูตรเสริม ไม่ต้องนั่งฟังนั่งเขียนอย่างเดียว ได้พูดคุยกับเพื่อน สนุกมากได้นำความรู้ไปกำกับตนเองในชีวิตประจำวัน”

“สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ และการเรียนรู้เหตุผลซึ่งกันและกัน”

“สมาชิกในกลุ่มมีการช่วยเหลือ สนับสนุน กระตุ้น ส่งเสริมและให้กำลังใจกันและกัน ในการทำงานและการเรียนเพื่อให้ประสบผลสำเร็จบรรลุเป้าหมายของกลุ่ม”

“ความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน โดยต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ”

“สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีความรับผิดชอบร่วมกันกับกลุ่ม”

“ฉันรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล รู้จักติดต่อสื่อสาร และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา ข้อขัดแย้งในการทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

“ฉันสามารถวางแผนปฏิบัติงาน และดำเนินงานตามแผนร่วมกัน และที่สำคัญจะต้องมีการประเมินผลงานของกลุ่ม”

“ฉันรู้จักการควบคุมตนเอง และการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น”

2) ความฉลาดทางสุขภาพ

เป็นการกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาความสามารถ และทักษะในการดูแลสุขภาพพตน โดยการถึงข้อมูลเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดีโดยวัดจากคุณลักษณะหรือองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ ด้านความรู้ ความเข้าใจ การเข้าถึงข้อมูล ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ ดังที่ได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์ การประเมิน ชิ้นงาน และการเขียนบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

“ก่อนรับประทานอาหารฉันต้องคำนึงถึงประโยชน์และโทษ อยู่เสมอ”

“ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารฉันจะต้องอ่านฉลาก อยู่เสมอ”

“ถ้าฉันมีปัญหาสุขภาพฉันจะต้องศึกษาจากสื่อเกี่ยวกับสุขภาพ อยู่เสมอ”

“ฉันรู้และเข้าใจวิธีการป้องกันและรักษาโรคติดต่อและไม่ติดต่อ”

“ฉันรู้ถึงวิธีจะปฏิเสธเพื่อนที่ชวนไปไหน โดยไม่ทำให้เพื่อนโกรธได้”

“ก่อนการออกกำลังกายฉันต้องคำนึงถึงหลักการออกกำลังกาย อยู่เสมอ”

3) เจตคติที่ดีต่อการเรียน

การเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง เป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง มีการค้นหาประสบการณ์จริงในการเรียนรู้ เป็นกิจกรรมที่นักเรียนสนใจ ครูเป็นเพียงผู้ชี้แนะในการเรียน ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อกิจกรรมการเรียนการสอน รวมทั้งครูผู้สอนด้วย และยังส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นด้วย ดังนั้นที่กการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

“หลักสูตรเสริมหน้าเรียนมากเพราะเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเราตลอดเวลา”

“ชอบเรียนหลักสูตรเสริมมากอยากให้มีทุกวันเลย”

“ไม่คิดว่าความคิดของเราจะเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนๆ”

“ชอบเรียนหลักสูตรเสริมมาก คุณครูก็ใจดีอยากให้มีทุกวันเลย”

“คุณครูคุยสนุก มีประสบการณ์ที่แปลกใหม่มาให้เสมอ”

4) การประยุกต์ความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วมและการกำกับตนเองเป็นกิจกรรมที่ดึงประสบการณ์ของตนเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่มีให้แก่เพื่อน ที่อาจมีประสบการณ์ที่เหมือนหรือต่างไปจากตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดความรู้ที่ถูกต้องสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นที่กการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

“ก่อนรับประทานอาหารฉันต้องคำนึงถึงประโยชน์และโทษ
อยู่เสมอ”

“ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารฉันจะต้องอ่านฉลาก
อยู่เสมอ”

“ถ้าฉันมีปัญหาสุขภาพฉันจะต้องศึกษาจากสื่อเกี่ยวกับสุขภาพ
อยู่เสมอ”

“รู้ถึงวิธีจะปฏิเสธเพื่อนที่ชวนไปไหน โดยไม่ทำให้เพื่อนโกรธได้”
“ฉันจะไม่เชื่อถือข้อความบนสื่อโฆษณาโดยปราศจาก

การไตร่ตรอง”

“ฉันจะไม่เลือกซื้อสินค้าตามใจตนเอง”

“ก่อนการออกกำลังกายฉันต้องคำนึงถึงหลักการออกกำลังกาย
อยู่เสมอ”

ความคิดที่นักเรียนได้สะท้อนออกมาแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาพจะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

5) อื่นๆ ที่เกี่ยวกับการปรับปรุงและแก้ไขหลักสูตรเสริม

ก่อนนำหลักสูตรมาทดลองใช้ ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงมาก่อน ครั้งหนึ่งแล้วตามข้อเสนอแนะต่างๆ ของผู้เชี่ยวชาญที่ทำการประเมินโครงร่างหลักสูตรเสริม แต่สำหรับในขั้นตอนนี้ เป็นการปรับปรุงหลักสูตรเสริมระหว่างการนำหลักสูตรไปใช้ทดลอง ในสถานการณ์จริงกับกลุ่มตัวอย่างและการปรับปรุงหลักสูตรเสริมหลังเสร็จสิ้นการประเมิน การทดลองใช้หลักสูตรแล้ว ซึ่งสิ่งที่ผู้วิจัยปรับปรุงใน 2 ส่วนหลัง ได้แก่ 1) ปรับปรุงระหว่าง การดำเนินการทดลองใช้หลักสูตร 2) ปรับปรุงหลังการทดลองใช้หลักสูตร

1) ปรับปรุงระหว่างดำเนินการทดลองใช้หลักสูตร ได้แก่

1.1) ปรับเนื้อหาในใบความรู้บางเรื่องให้กระชับลง จะได้พอดี กับเวลาเรียนใน 1 ชั่วโมง

1.2) ปรับขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนลง โดยบางขั้นตอนก็ยุบรวมใส่กันเพื่อกระชับเวลา

2) ปรับปรุงหลังการทดลองใช้หลักสูตร ได้แก่ ปรับชื่อเรื่อง บางเรื่องซ้ำกันในบางแผนการจัดการเรียนรู้ โดยนำเนื้อหามาเป็นชื่อเรื่องแทน ปรับสำนวน ภาษาอีกบ้างเล็กน้อย ทั้งในหลักสูตรและแผนการจัดการเรียนรู้

หลังจากที่ได้ปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่บกพร่องต่างๆ แล้ว ผู้วิจัย จัดทำเป็นหลักสูตรฉบับสมบูรณ์ ซึ่งสามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาด ทางสุขภาวะ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนต่อไป



ภาพประกอบ 15 กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม



ภาพประกอบ 16 การนำเสนอผลงานกลุ่ม



ภาพประกอบ 17 การอภิปรายกลุ่ม



ภาพประกอบ 18 การทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม



ภาพประกอบ 19 การทำกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม