

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมาย 1) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่องชีวิตกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน ก่อนเรียนและหลังเรียน 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่องชีวิตกับสิ่งแวดล้อม โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงานก่อนเรียนและหลังเรียน 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนบึงของหลวงวิทยา จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 32 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ทดลองได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ วิชาวิทยาศาสตร์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่อง ชีวิตกับสิ่งแวดล้อมโดยใช้รูปแบบการสอนแบบโครงงาน จำนวน 8 แผน 2) เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 40 ข้อ ซึ่งมีความยากง่าย อยู่ระหว่าง 0.27-0.75 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.27-0.69 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.79 และแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 40 ข้อ ซึ่งมีความยากง่าย อยู่ระหว่าง 0.29-0.75 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.27-0.62 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.77 แบบวัดความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน ที่มีค่าความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.80-1.00

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบแบบที แบบกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน ผู้วิจัยขอเสนอผลตามลำดับ ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการศึกษาวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่องชีวิตกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน ก่อนเรียนและหลังเรียน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน เรื่อง ชีวิตกับสิ่งแวดล้อมสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่องชีวิตกับสิ่งแวดล้อม โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงานก่อนเรียนและหลังเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความสามารถในการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์หลังเรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน เรื่อง ชีวิตกับสิ่งแวดล้อมสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการ จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อการ จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสามารถในการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ และความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน เรื่องชีวิตกับสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยขอเสนอการ อภิปรายตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ ดังนี้

1. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่องชีวิตกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน ก่อนเรียนและหลังเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน เรื่องชีวิตกับสิ่งแวดล้อมสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รัชนี ภูระหงษ์ (2549) ที่พบว่านักเรียนที่เรียนรู้ด้วยแผนการจัดการเรียนรู้แบบโครงงาน วิทยาศาสตร์ สาระที่ 2 เรื่องพืชสมุนไพร มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่า

ก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังพบอีกว่าทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ทั้ง 8 ทักษะของนักเรียนหลังเรียนมีความแตกต่างจากก่อนเรียน นอกจากนี้ยังมีความสามารถในการทำโครงการวิทยาศาสตร์ และมีพฤติกรรมการเรียนรู้อยู่ในระดับดีมากอีกด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ยุกา กองเบ็ง (2552, บทคัดย่อ) ที่ได้พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจิตวิทยาศาสตร์และพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรื่อง การดำรงพันธุ์ของพืชโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงการ ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรื่อง การดำรงพันธุ์ของพืชโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงการหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และจิตวิทยาศาสตร์ของนักเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนพฤติกรรมการทำงานกลุ่มในภาพรวมอยู่ในระดับดี นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Philip Norvin Childress (1983, p. 43-10A) ได้ศึกษาถึงผลของการทำโครงการวิทยาศาสตร์ต่อพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ทำโครงการวิทยาศาสตร์มีระดับพัฒนาการทางสติปัญญาตามขั้นตอนของการเรียนรู้ตามทฤษฎีของ เพียเจต์ สูงจากเดิมมากที่สุด อีกทั้ง Wieseman, K. C., & Cadwell, D. (2005, pp. 11-14) ได้ทำการวิจัยสังคมศึกษาของนักเรียนเกรด 4 โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบโครงการผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้แบบโครงการสามารถอนุมาน ให้เหตุผลให้ความร่วมมือในการเรียนรู้รวมถึงสามารถคิดในเชิงวิพากษ์ได้ นอกจากนี้ Barron, B., & Darling-Hammond, L. (2008, pp. 305-308) ได้ทำการศึกษาความคงทนในการเรียนรู้เจตคติต่อการเรียนความสามารถในการแก้ปัญหาในชีวิตจริง และการทำงานเป็นกลุ่มของนักเรียนโดยการเรียนรู้แบบโครงการ ผลการวิจัยพบว่าการจัดการเรียนรู้แบบโครงการช่วยเพิ่มความคงทนในการเรียนรู้ นักเรียนเกิดเจตคติต่อการเรียนรู้ช่วยให้ให้นักเรียนเข้าใจปัญหาโดยแท้จริงจนสามารถแก้ปัญหาในชีวิตจริงอีกครั้งนักเรียนสามารถทำงานเป็นกลุ่มหรือเป็นคู่ได้ นอกจากนี้ Barron, B., & Darling-Hammond, L. (2008, pp. 305-308) ยังได้ศึกษาการสอนแบบโครงการร่วมกับการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้พบว่า เมื่อนำการสอนทั้ง 2 แบบมาร่วมกันสามารถพัฒนาทักษะในการคิดวิเคราะห์ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มการทบทวนความรู้ การให้เหตุผลการสังเคราะห์และความสามารถในการสื่อสารของนักเรียน

ซึ่งจากข้อเท็จจริงที่เกิดในชั้นเรียนในขณะที่ผู้วิจัยทำการสอนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครู ดีมากการเรียนรู้ส่วนมากจะเกิดขึ้นหลังจากที่

นักเรียนได้สนทนากับเพื่อน และครู โดยกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้คือการที่ครูใช้คำถามกระตุ้นความคิดของนักเรียน โดยคำถามที่ถามเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้คิดแก้ปัญหาเป็นคำถามที่มีลักษณะเป็นคำถามทางวิทยาศาสตร์กล่าวคือ เป็นคำถามที่ให้นักเรียนตอบโดยอธิบายความเป็นเหตุเป็นผลในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือให้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ (scientific reasoning) ได้นั่นเอง เช่นถามคำว่า เหตุใด ทำไม หรืออย่างไร เป็นต้น ซึ่งเมื่อนักเรียนสามารถอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นโดยใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ได้ (Explanation) จะทำให้นักเรียนสามารถสร้างข้อสรุป (Generalization) ทางวิทยาศาสตร์ได้และประยุกต์ใช้ความรู้นั้น (Application) ไปใช้กับปรากฏการณ์หรือวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวันของนักเรียนได้ซึ่งอาจทำให้นักเรียนเข้าใจในธรรมชาติของวิทยาศาสตร์มากขึ้นและส่งผลต่อความเข้าใจทำให้ผลต่อผลสัมฤทธิ์หลังจากที่เรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงานสูงขึ้น

2. การเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่องชีวิตกับสิ่งแวดล้อม โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงานก่อนเรียน และหลังเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความสามารถในการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์หลังเรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน เรื่อง ชีวิตกับสิ่งแวดล้อมสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องการวิจัยของ จิตติพงษ์ ปะกิระเนย์ (2552, หน้า 106) ที่ได้เปรียบเทียบความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ และความสามารถในการทำโครงงานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้ชุดฝึกทำโครงงานวิทยาศาสตร์กับการสอนปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดฝึกโครงงานวิทยาศาสตร์มีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อีกทั้งความสามารถในการทำโครงงานวิทยาศาสตร์ของนักเรียนที่เรียนด้วยชุดฝึกทำโครงงานวิทยาศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งการที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเกิดจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงานที่ครูส่งเสริมกระบวนการคิด ผ่านกิจกรรมการทำโครงงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นักเรียนทุกคนทั้งนักเรียนเก่งและนักเรียนอ่อนได้มีโอกาสร่วมปฏิบัติกิจกรรมทุกขั้นตอน ตั้งแต่การคิดและเลือกหัวข้อ การวางแผน การลงมือกระทำ การเขียนรายงานและการจัดแสดงผลงาน ซึ่งการที่นักเรียนจะทำกิจกรรมดังกล่าวสำเร็จลุล่วงได้ เด็กจะต้องมีการสร้างองค์ความรู้ขึ้นมาด้วยตนเอง นักเรียนได้พบปัญหาด้วยตนเองและหาวิธีการแก้ปัญหา

ร่วมกันภายในกลุ่มของตนเป็นการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้หาคำตอบได้โดยอิสระได้ โดยเริ่มตั้งแต่ให้นักเรียนได้พบปัญหา ตั้งสมมติฐาน ตรวจสอบสมมติฐานและสรุปผล จึงเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดทักษะการแก้ปัญหาซึ่งตรงกับหลักการของ เฮนนิ่ง (Henning, 1981. p 61) ที่นำเสนอว่า การให้โอกาสกับนักเรียนในการแก้ปัญหา เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบปลายเปิดที่ให้นักเรียนมองเห็นสถานการณ์ ซึ่งเป็นลักษณะของสิ่งเร้าทั้งหลาย ทำให้นักเรียนเกิดความสงสัย อยากรู้ จึงพยายามตรวจสอบข้อมูลว่าอะไรคือปัญหา มีการตั้งสมมติฐานและตรวจสอบสมมติฐาน โดยการออกแบบการทดลอง มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทดลอง เพื่อหาความสัมพันธ์และทดสอบสมมติฐานนั้นว่าจริงหรือไม่ การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง จึงเป็นการฝึกแก้ปัญหา นักเรียนจะสามารถนำวิธีการแก้ปัญหาไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่านักเรียนที่ไม่เคยมีประสบการณ์ หรือมีประสบการณ์น้อยนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Strobel, J., & van Barneveld, A. (2009) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการสอนแบบโครงงานกับการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่าการสอนแบบโครงงานสามารถเพิ่มความคงทนในการเรียนรู้ในเนื้อหาอีกทั้งยังช่วยให้นักเรียนเกิดทักษะในการแก้ปัญหาและทักษะในการร่วมมือได้ดีกว่าการสอนแบบปกติ และ Drake, K. N. & Long, D. (2009) ได้ศึกษาผลลัพธ์ในการเรียนเนื้อหาเรื่องไฟฟ้าของนักเรียนเกรด 4 ที่เรียนด้วยรูปแบบการสอนแบบโครงงานผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรม แบบโครงงานสามารถสร้างข้อสรุปในยุทธวิธีการแก้ปัญหาได้มากกว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีปกติ

จากเหตุผลดังกล่าวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสและหาทางเลือกแก้ปัญหาด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ร่วมกันเป็นหมู่คณะ จะส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ได้ดี และเมื่อนักเรียนเริ่มมองปัญหาและแก้ปัญหาด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์เป็น จะส่งผลให้ทำโครงงานวิทยาศาสตร์อย่างมีประสิทธิภาพด้วย และในทางกลับกันเมื่อได้ทำโครงงานวิทยาศาสตร์ในการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ดีขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับหลักการทำโครงงานวิทยาศาสตร์ของสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (2530, หน้า 4) ที่กล่าวว่า การทำโครงงานวิทยาศาสตร์เป็นการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง นักเรียนเป็นผู้เริ่มวางแผน ดำเนินการด้วยตนเองโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการแสวงหาความรู้ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น

3. การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงานผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้อาจเกิดจากในขณะที่ผู้วิจัยทำการสอนพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครู ดีมาก การเรียนรู้ส่วนมากจะเกิดขึ้นหลังจากที่นักเรียนได้สนทนากับเพื่อนและครู จึงทำให้นักเรียนเกิดบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ร่วมกับครูผู้สอน ซึ่งตรงกับหลักการของ เฮนนิ่ง (Henning, 1981, หน้า 61) ที่นำเสนอว่า การให้โอกาสกับนักเรียนในการแก้ปัญหา เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบปลายเปิดที่ให้นักเรียนมองเห็นสถานการณ์ ซึ่งเป็นลักษณะของสิ่งเร้าทั้งหลาย ทำให้นักเรียนเกิดความสงสัย อยากรู้ จึงพยายามตรวจสอบข้อมูลว่าอะไรคือปัญหา มีการตั้งสมมติฐานและตรวจสอบสมมติฐาน โดยการออกแบบการทดลอง มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทดลองเพื่อหาความสัมพันธ์และทดสอบสมมติฐานนั้นว่าจริงหรือไม่ การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนหาทางแก้ปัญหา ด้วยตนเอง จึงเป็นการฝึกแก้ปัญหา เมื่อนักเรียนสามารถทำโครงงานสำเร็จลุล่วง อาจส่งผลให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน ครูควรศึกษารูปแบบการสอนและยุทธศาสตร์การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการคิดแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ในด้านบทบาทนักเรียน บทบาทผู้สอน เพื่อที่ครูจะได้กำหนดสถานการณ์ต่างๆ หรือกิจกรรมการเรียนรู้ ที่ส่งเสริมกระบวนการคิดแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นรูปธรรมและเหมาะสมกับวัยและความต้องการของนักเรียนในขณะนั้น เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองได้

2. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน สามารถทำให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดีและยังช่วยพัฒนาวิธีคิดที่เป็นระบบ ดังนั้น ถ้าจะใช้การเรียนการสอนแบบนี้ ควรจะปลูกฝังวิธีคิด ระบบการคิดมาตั้งแต่เด็กๆ ค่อยๆ ฝึกมาเรื่อยๆ จะทำให้นักเรียนสามารถคิดอย่างเป็นระบบได้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยรูปแบบแบบโครงการในการจัดการเรียนการสอนวิชาอื่นๆ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์
2. ควรทำการวิจัยโดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยรูปแบบแบบโครงการในหัวข้อที่มีเนื้อหาที่มีลักษณะการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่าเนื้อหาที่เป็นนามธรรมทั่วไป เพื่อที่นักเรียนจะสามารถนำกระบวนการทำโครงการไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร