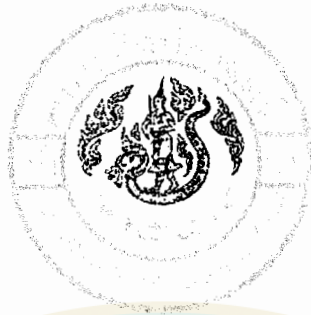




รายงานผลการวิจัย

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เรื่อง

ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอน
วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต

Opinions of Maejo University Students on Instruction in
GE 013 Health for Life

โดย

กิตติพงษ์ ขัติยะ ✓

ได้รับทุนการสนับสนุนทุนวิจัย
จากงบประมาณเงินรายได้ คณะศิลปศาสตร์
ประจำปีงบประมาณ 2559

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ในการตอบแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ และเนื่องจากทุนการวิจัยครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจาก คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำปี พ.ศ.2559 จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ปรึกษางานวิจัยทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำงานวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จด้วยดี มา ณ โอกาสนี้

กิตติพงษ์ ขัติยะ

8 กรกฎาคม 2560

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้	
ร. 361315	เลขเรียกหนังสือ
1 ส.ก. 2565	

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต และเพื่อทดสอบความแตกต่างความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเพศชายกับหญิง เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2559 จำนวน 125 คน ได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง สถานที่วิจัย คือ ห้องเรียน 80-304 ระยะเวลาทำการวิจัย คือ ระหว่างเดือน กรกฎาคม 2559 ถึงเดือน มิถุนายน 2560 เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและตีความเพื่อสร้างข้อสรุป ผลการวิจัยพบว่า

ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ที่มีการบูรณาการและประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยเฉลี่ยรวมเห็นด้วยมาก ชั่วโมงปฏิบัติ (ค่าเฉลี่ยรวม = 4.05) โดยกิจกรรมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย = 4.30) พบว่าทำให้ได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย และทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สนใจ ได้ทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ได้สร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคี และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีความสนุกสนาน และเพิ่มทักษะกีฬาที่เล่น ชั่วโมงบรรยาย (ค่าเฉลี่ยรวม = 3.97) โดยกิจกรรมการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย = 4.09) พบว่าทำให้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของตนเองและของเพื่อนกลุ่มอื่นๆ มีความกล้าแสดงออกในการนำเสนอผลงาน ได้ทำงานเป็นกลุ่มและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และได้ใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลและการนำเสนอผลงาน และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาชายกับหญิงที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าไม่แตกต่างกัน

Abstract

This survey research aims at exploring opinions of Maejo university students enrolling in GE013 Health for Life, a subject based on the philosophy of Sufficiency Economy, the 21st century study skills, and student-centred approach, and examining differences in the opinions between male and female students. The sample groups were 125 undergraduate students chosen with specific selection. The data collection was carried out by means of questionnaires and interviews in the classroom during July 2016 and June 2017. The data were then analysed in quantitative methodology with a computer programme. Qualitative methodology was also used by means of descriptive analysis. The findings reveal as follows.

The majority of the students agreed with the inclusion of practice hours in the course, with an average of 4.05. Health promotion activities in the practice hours had the highest average, at 4.30, because they could promote physical competence and interest in physical exercises and sports in the students. They also encouraged cooperative engagement, team working, leadership, and interpersonal relations amongst the students. In addition, they allowed the students to make use of their free time, to have fun, and to increase their sports skills. Meanwhile, the lecture hours had an overall average of 3.97 in agreement in the students' opinions, with the highest average at 4.09 for in-class presentation with the Power Point programme. It was found that this activity allowed the students to be able to understand the contents learnt more easily, to be able to exchange their knowledge and opinions with other peers, to have more confidence and to improve their presentation and information technology skills. However, there was no significant, at an average of 0.05, in the differences of opinions between the male and female students.

สารบัญเรื่อง

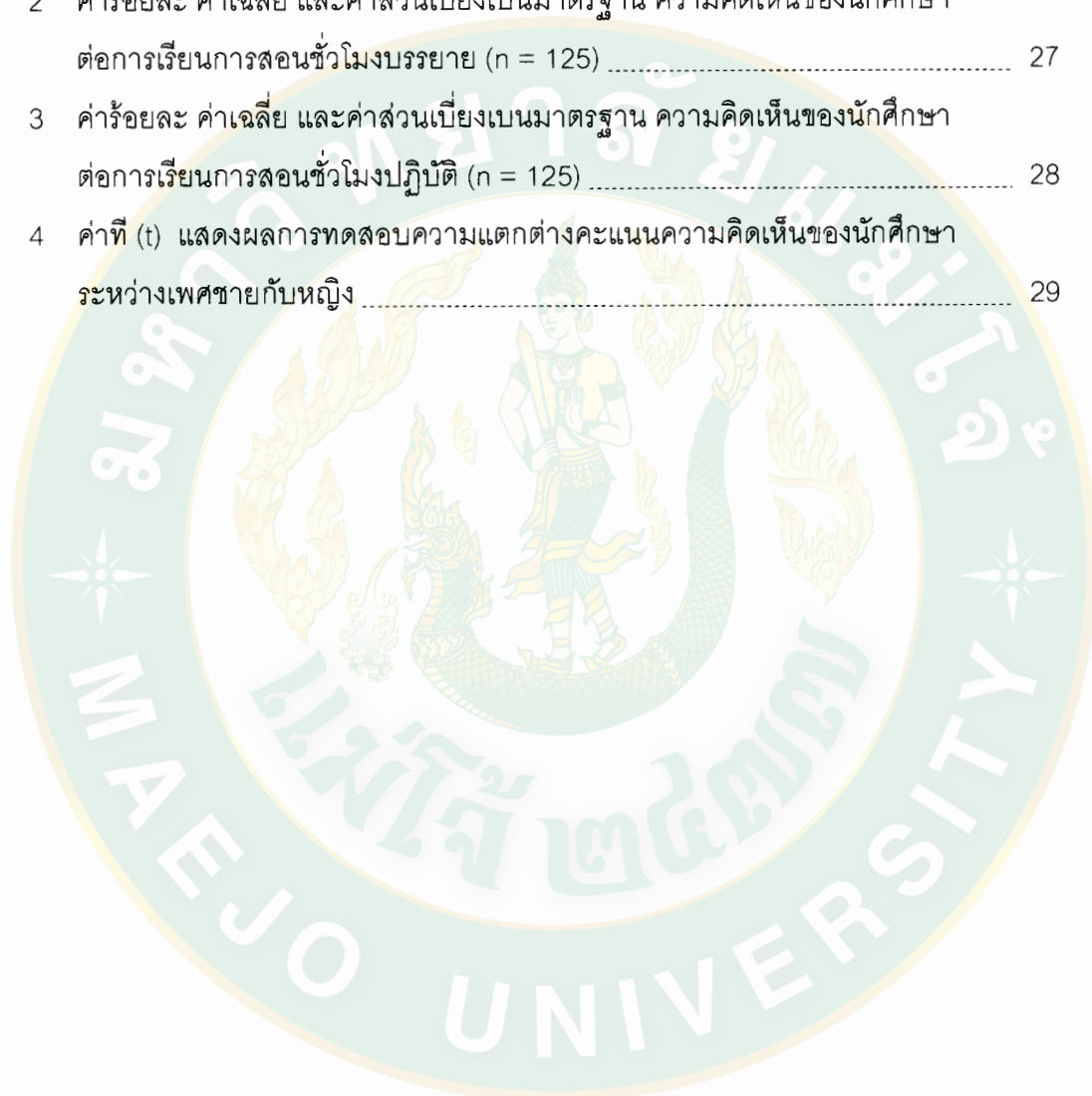
	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทคัดย่อ.....	ข
ABSTRACT.....	ค
สารบัญเรื่อง.....	ง
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
คำถามการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	17
รูปแบบการวิจัย.....	17
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	17
สถานที่วิจัยและระยะเวลาทำการวิจัย.....	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	19
การทดสอบ และความน่าเชื่อถือของเครื่องมือที่ใช้.....	21
การเก็บและรวบรวมข้อมูล.....	21
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	22

สารบัญเรื่อง (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
ข้อมูลเชิงปริมาณ	24
ข้อมูลเชิงคุณภาพ	34
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	46
สรุปผลการวิจัย.....	46
อภิปรายผล.....	47
ข้อเสนอแนะ.....	51
บรรณานุกรม	54
ภาคผนวก.....	56
ภาคผนวก ก รายชื่อที่ปรึกษาในการวิจัย	57
ภาคผนวก ข ตัวอย่างหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย	59
ภาคผนวก ค ตัวอย่างแบบตอบรับการเป็นที่ปรึกษาในการวิจัย	61
ภาคผนวก ง ตัวอย่างแบบสอบถามเพื่อการวิจัย	63
ภาคผนวก จ ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	71
ประวัติผู้วิจัย	78

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ($n = 125$).....	24
2 ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของนักศึกษา ต่อการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย ($n = 125$)	27
3 ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของนักศึกษา ต่อการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติ ($n = 125$)	28
4 ค่าที (t) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษา ระหว่างเพศชายกับหญิง	29



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตของผู้เรียนอย่างครบถ้วนเพราะการศึกษาเปรียบเสมือนเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองของประเทศที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา นั่นคือเป็นการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม (Holism) ทุกมิติของความเป็นมนุษย์ทั้งความรู้และคุณธรรม ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ความตอนหนึ่งว่า “สังคมและบ้านเมืองใด ให้การศึกษาที่ดีแก่เยาวชนได้อย่างครบถ้วนล้นพอรอบคอบเหมาะแก่กันทุกๆ ด้าน สังคมและบ้านเมืองนั้นก็จะมีพลเมืองที่มีคุณภาพ” (พงษ์ศักดิ์ แป้นแก้ว : 2558) เช่นเดียวกับแผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ.2555-2559 ที่ได้กล่าวถึงการพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืน จะต้องให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างทุนของประเทศที่มีอยู่ให้เข้มแข็งและมีพลังเพียงพอในการขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะการพัฒนาคนหรือทุนมนุษย์ให้เข้มแข็ง พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคศตวรรษที่ 21 (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ : 2555) อีกทั้งแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ก็ได้กำหนดวิสัยทัศน์ ปี 2559 ได้แก่ อุดมศึกษาเป็นแหล่งองค์ความรู้และพัฒนากำลังคนระดับสูงที่มีคุณภาพเพื่อการพัฒนาชาติอย่างยั่งยืนสร้างสังคมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) บนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีบทบาทสูงในประชาคมอาเซียนและมุ่งสู่คุณภาพอุดมศึกษาระดับนานาชาติ รวมทั้งมีเข็มมุ่ง/จุดเน้น ได้แก่ ผลิตบัตินิตให้มึคุณภาพ มีศึกยภาพตรงตามความต้องการของสังคมมีความสามารถคิดวิเคราะห์ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ มีสุขภาพะทั้งร่างกายและจิตใจ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา : 2556)

การจัดการเรียนการสอนหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (General Education) มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มีปรัชญา คือ เป็นหมวดวิชาที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรอบรู้ อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล มีความเข้าใจธรรมชาติของตนเอง ผู้อื่นและสังคม (มหาวิทยาลัยแม่โจ้ : 2557) โดยเฉพาะวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต (Health for Life) เป็นรายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ 3(2-2-5) จำนวน 3 หน่วยกิต (บรรยาย 2 ชั่วโมง-ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง-ศึกษาด้วยตนเอง 5 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์) มีจุดมุ่งหมายของรายวิชา ได้แก่ 1. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอย่างถูกต้อง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้นำความรู้ไปบูรณาการและประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน และแนะนำถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้ และ 3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองทางด้านวิชาการในระดับสูงต่อไป มีคำอธิบายรายวิชา ดังนี้ ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ การปฏิรูประบบสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพ โดยคำนึงถึงหลักการทางพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ วิทยาศาสตร์ การกีฬา และสาธารณสุขเป็นสำคัญ ทั้งนี้เน้นถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาการกับสุขภาพ การป้องกันควบคุม และการจัดการความเครียด การทดสอบและประเมินความสมบูรณ์ของร่างกาย การปฐมพยาบาล และการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ยาเสพติดให้โทษ เพศศึกษา อุบัติเหตุการจราจร โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ซึ่งจะเห็นได้ว่าเนื้อหาของรายวิชานี้ได้บูรณาการจากหลายๆ ศาสตร์ร่วมกัน และจากการเรียนการสอนที่ผ่านมาผู้วิจัยได้พบปัญหาในการเรียนการสอนโดยเฉพาะชั่วโมงบรรยาย เวลาเรียน 2 ชั่วโมง คือ นักศึกษาจะให้ความสนใจในการเรียนได้ไม่นาน และพูดคุยกันในห้องเรียน ทั้งนี้อาจเนื่องด้วยผู้สอนเน้นการสอนแบบบรรยายเป็นหลักและมีกิจกรรมการเรียนการสอนในรูปแบบอื่นน้อย

ปัจจุบันมีบุคคลและหน่วยงานต่างๆ ได้ัญเชิญปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นปรัชญานำทางในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานอย่างแพร่หลาย และกระแสการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งผู้เรียนควรมีองค์ความรู้ ความสามารถ และทักษะที่จำเป็นต้องบูรณาการในการเรียนการสอน โดยมีประเด็นสำคัญ ดังนี้ 1) กลุ่มทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ได้แก่ (1) การคิดเชิงวิพากษ์และการแก้ปัญหา (2) นวัตกรรมและการสร้างสรรค์ (3) การสื่อสาร และความร่วมมือกัน 2) กลุ่มทักษะสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี ประกอบด้วย การรู้สารสนเทศ การรู้สื่อ และการรู้ ICT 3) กลุ่มทักษะชีวิตและอาชีพ ประกอบด้วยความสามารถในการปรับตัวและยืดหยุ่น ความคิดริเริ่ม และการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและข้ามวัฒนธรรม ความรับผิดชอบ และความสามารถผลิตผลงาน ความเป็นผู้นำ และรับผิดชอบต่อสังคม (สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร มหาวิทยาลัย แม่โจ้ : 2558) รวมทั้งการเรียนการสอน

ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญก็ยังเป็นสิ่งที่นิยมและทันสมัย ณ ขณะนี้ ประกอบด้วย การจัดกิจกรรมที่สนองต่อความสนใจของผู้เรียน การจัดให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะกระบวนการคิด และการได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง โดยผู้สอนมีหน้าที่อำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียน มีการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง (งานวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏ พิบูลสงคราม : 2553)

ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังกล่าวข้างต้น จึงได้นำมาบูรณาการและประยุกต์ใช้เพื่อออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ในช่วงบวรบรรยาย อาทิ การเขียนผังความคิด (Mind Maps) เพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ในหัวข้อที่กำหนดให้ อาทิ เรื่องสุขภาพพอเพียงของจีน การแบ่งกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการทำงานและการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น การมอบหมายงานให้ไปศึกษาไปค้นคว้า และนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนเพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ การวิเคราะห์บทความวิชาการและบทความวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะด้านปัญญา เป็นต้น ส่วนในช่วงปฏิบัติ ได้กำหนดให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษาโดยให้นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความสนใจร่วมกัน 1 ชนิดกีฬาตลอดภาคเรียน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา และพัฒนาทักษะทางสังคมในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น จากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อคณะศิลปศาสตร์ สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ งานการกีฬาของกิจการนักศึกษา คณาจารย์ นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต

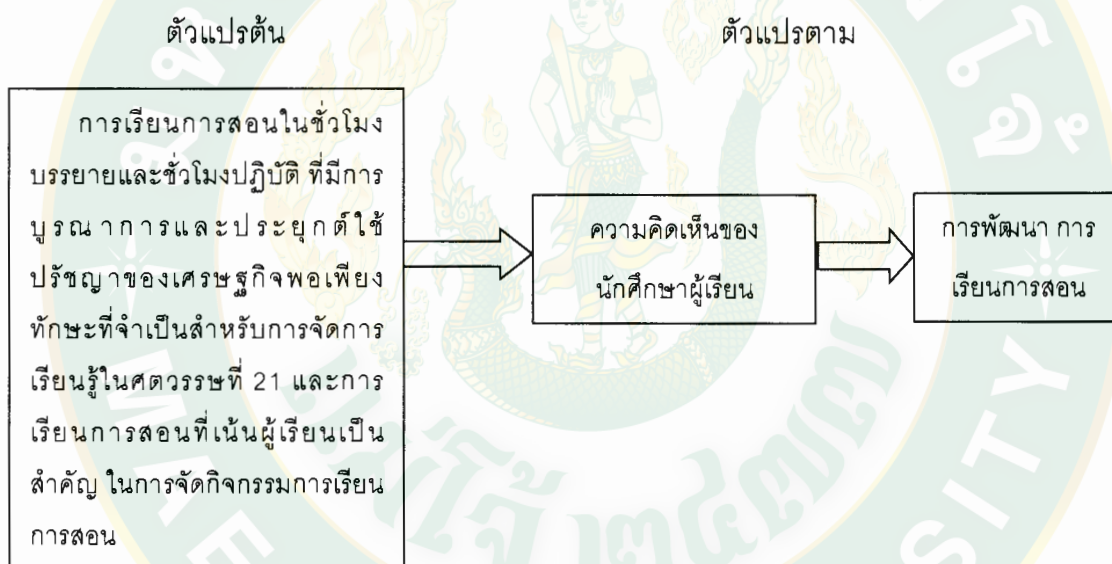
2.2 เพื่อทดสอบความแตกต่างความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ระหว่างเพศชายกับหญิง

3. คำถามการวิจัย

คำถามการวิจัย ได้แก่

3.1 การเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ที่มีการบูรณาการและประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทักษะที่จำเป็นสำหรับการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยายและชั่วโมงปฏิบัติ นักศึกษามีความคิดเห็นอย่างไร

3.2 ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิตระหว่างเพศชายกับหญิงแตกต่างกันหรือไม่



4. ขอบเขตของการวิจัย

4.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร เป็น นักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 172 คน กลุ่มเรียนที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน จำนวน 3 กลุ่มเรียน ได้แก่ กลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มเรียนที่ 20 และกลุ่มเรียนที่ 24

2) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อตอบแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ จำนวน 125 คน ได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

4.2 ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ทำการวิจัย

ระยะเวลาที่ทำการวิจัย คือ ระหว่างเดือน กรกฎาคม 2559 ถึง เดือน มิถุนายน 2560

4.3 ขอบเขตด้านสถานที่วิจัย

สถานที่วิจัยหรือเก็บข้อมูล คือ ห้องเรียน 80-304 ในชั่วโมงเรียน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต กลุ่มเรียนที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน และเก็บข้อมูลในช่วงปลายภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559

4.4 ขอบเขตด้านเนื้อหาการวิจัย

ผู้วิจัยจะศึกษาถึงความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในชั่วโมงบรรยาย และชั่วโมงปฏิบัติ ที่มีการบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนี้

1. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 3 คำหลัก ได้แก่

1.1 พอประมาณ คือ ต้องฝึกตัวเองให้รู้จักความพอดีพอเหมาะ ทำอะไรอย่าเกินกำลังตัวเอง เช่น ในการรับประทานอาหารควรให้เพียงพอกับพลังงานที่สูญเสียไปจากการทำกิจกรรมในแต่ละวัน และรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และในการออกกำลังกายควรจะคำนึงถึงความเหมาะสมตามวัย โดยยึดทางสายกลางไม่มากหรือน้อยเกินไป

1.2 มีเหตุผล คือ การวินิจฉัยตัดสินใจโดยใช้สติปัญญาพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาอย่างถี่ถ้วน เช่น เหตุผลในการเลือกดื่มน้ำผัก น้ำผลไม้ และน้ำสมุนไพร เนื่องจากมีคุณค่าทางอาหาร และมีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาโรค และเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารไทยประจำภาค เนื่องจากมีสมุนไพรเป็นส่วนผสมของอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ

1.3 มีภูมิคุ้มกัน คือ ต้องระมัดระวังตัวเองให้มากขึ้น ทำอะไรให้พอกับศักยภาพของตัวเอง โดยเฉพาะในเรื่องการเป็นอยู่โดยประหยัด เช่น การเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน การวิ่งเหยาะ และการกระโดดเชือก เนื่องจากประหยัดเงิน และยังสามารถช่วยสร้างความแข็งแรง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ รวมทั้งสร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

คำรองจาก 3 คำหลัก คือ ต้องรอบรู้ และมีคุณธรรม รอบรู้ คือ รู้อย่างไหนควรทำตามศักยภาพที่เรารู้ อย่าไปทำตามที่เราไม่รู้ และมีคุณธรรม คือ ต้องซื่อสัตย์ สุจริต ไม่โกง

ดังนั้นในการเรียนการสอน ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีการบูรณาการและประยุกต์ใช้

1. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

1) ชั่วโมงบรรยาย คือ กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps) ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้ คือ เรื่องสุขภาพพอเพียงของฉันทัน

2) ชั่วโมงปฏิบัติ คือ กิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาที ตอนต้นชั่วโมง ทั้งนี้เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา และถ้าหากมีการฝึกกระโดดเชือกเป็นประจำสามารถช่วยปรับปรุงสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ รวมทั้งสร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้การฝึกกระโดดเชือกยังเป็นกิจกรรมที่ประหยัดเงิน และเป็นการส่งเสริมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีคุณค่าอีกด้วย ซึ่งเป็นการบูรณาการ และประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกัน

2. การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย

2.1 ให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์เป็น มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะทางสังคม และมีทักษะชีวิตได้แก่ การทำงานร่วมกับผู้อื่น มีภาวะผู้นำ และความรับผิดชอบ

2.2 ให้ผู้เรียนมีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี ในการเรียนการสอน ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีการบูรณาการและประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ดังนี้

1) ชั่วโมงบรรยาย ได้แก่ กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps) ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้ ได้แก่ เรื่องสุขภาพดี และสุขภาพพอเพียงของฉันทัน และกิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนองานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้จากเนื้อหาใน มคอ.3 กลุ่มละ 3 เรื่อง โดยให้นักศึกษาไปศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ

2) ชั่วโมงปฏิบัติ คือ กิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษาโดยให้นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความสนใจร่วมกัน 1 ชนิดกีฬา ในชั่วโมงปฏิบัติ และในเวลาว่างตลอดภาคการศึกษา

3. การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ประกอบด้วย

3.1 การจัดให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะกระบวนการคิด

3.2 การจัดกิจกรรมที่สนองต่อความสนใจของผู้เรียน การได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง และการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง

ในการเรียนการสอน ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีการบูรณาการและประยุกต์ใช้การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนี้

1) ชั่วโมงบรรยาย คือ กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์บทความวิชาการเรื่องแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพพอเพียง และเรื่องภูมิคุ้มกันสุขภาพ “ใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส.” เรียบเรียงโดยผู้สอน

2) ชั่วโมงปฏิบัติ คือ กิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที (Step Test) เมื่อตอนต้นภาคการศึกษา ทั้งนี้เพื่อทราบผลสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจของนักศึกษา และให้นักศึกษาได้วางแผนปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น รวมทั้งมีการทดสอบอีกครั้งตอนปลายภาคการศึกษา และประเมินผลเป็นคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

5. ข้อตกลงเบื้องต้น

5.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในชั่วโมงบรรยายและชั่วโมงปฏิบัติ ที่มีการบูรณาการและประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทักษะที่จำเป็นสำหรับการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

5.2 ผู้วิจัยถือว่านักศึกษาได้ตอบแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ตามความเป็นจริง

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 ความคิดเห็น (Opinions) หมายถึง ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต

6.2 นักศึกษา (Students) หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ในกลุ่มเรียนที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน

6.3 การเรียนการสอน (Instruction) หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดความรู้ และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้แก่ผู้เรียนรายวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ในชั่วโมง

บรรยาย และชั่วโมงปฏิบัติ ที่มีการบูรณาการ และประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทักษะที่จำเป็นสำหรับการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

6.4 วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต (Health for Life) หมายถึง รายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ 3(2-2-5) จำนวน 3 หน่วยกิต (บรรยาย 2 ชั่วโมง - ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง - ศึกษาด้วยตนเอง 5 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์)

7. ประโยชน์ที่ได้รับ

7.1 คณะศิลปศาสตร์ สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นประโยชน์ในการกำหนดนโยบายการบริหารงานด้านการจัดการเรียนการสอนรายวิชาศึกษาทั่วไปที่บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

7.2 สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นประโยชน์ในการวางแผนการทำงานเพื่อจัดเตรียมสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนในห้องเรียน

7.3 งานการกีฬา กองกิจการนักศึกษา สามารถนำผลการวิจัยจากข้อเสนอแนะของนักศึกษาไปใช้เป็นประโยชน์ในการวางแผนการทำงานเพื่อจัดเตรียมสถานที่ ครุภัณฑ์เครื่องออกกำลังกาย และวัสดุอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ

7.4 คณาจารย์ผู้สอนรายวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นประโยชน์ในออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ 5 ด้าน

7.5 นักศึกษาสามารถนำผลการวิจัย ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนรายวิชาอื่น และการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองในชีวิตประจำวัน

7.6 เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยสำหรับผู้สนใจต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัย เรื่องความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- 1.2 หัวใจสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- 1.3 การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
- 1.4 การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- 1.5 การเรียนรู้ ทฤษฎีและกฎการเรียนรู้ และหลักการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่เกี่ยวข้อง
- 1.6 จุดมุ่งหมาย หรือวัตถุประสงค์ของการสอนวิชาพลศึกษา
- 1.7 หลักเบื้องต้นในการสอนสุขศึกษา

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา กล่าวว่า “เศรษฐกิจพอเพียงกำลังเป็นแฟชั่น เพราะทุกหน่วยจะโยนเข้าหาเศรษฐกิจพอเพียง คำว่า เศรษฐกิจพอเพียง ทุกอย่างต้องพอเพียง การเมืองต้องพอเพียง สังคมต้องพอเพียง วัฒนธรรมต้องพอเพียงด้วย คำว่าพอเพียงเป็นสามัญลักษณ์ ใช้สติปัญญา ทำอะไรให้ยึดทางสายกลาง เศรษฐกิจพอเพียง ให้ยึด 3 คำ คือ 1. พอประมาณ ทำอะไรให้พอประมาณ ทำอะไรประมาณตน ทำอะไรอย่าเกินกำลังตัวเอง คำว่าประมาณของแต่ละคนไม่เท่ากัน เราควรเดินสายกลาง ไม่ใช่มีเท่าไรใช้หมด มีหนึ่งแสนก็ใช้หมดหนึ่งแสน 2. มีเหตุผล ทำอะไรให้มีเหตุผล ใช้สติปัญญา อยู่ในพละกำลัง อย่าใช้กิเลสค้นหาเป็นตัวนำ เราต้องทำให้พอดีตามศักยภาพของตนเอง การทำอะไรให้มีเหตุมีผล และให้เดินสายกลาง 3. มีภูมิคุ้มกัน คือ มีหลักประกัน ยึดให้มั่น จงตั้งใจในความไม่ประมาท ศักยภาพแค่ไหนทำ แค่นี้ไม่ได้ ต้องทำอะไรให้พอกับศักยภาพของเรา บ้านเล็กบ้านใหญ่ไม่สำคัญ ดูว่าบ้านสะอาดไหม อากาศดีไหม

อาหารครบหลัก 5 หมู่ หรือเปล่า ผักต้องกินผักธรรมชาติ คือ ผักธรรมชาติ คำรองจาก 3 คำ คือ ต้องรอบรู้ รอบคอบ มีคุณธรรม รอบรู้ คือ รู้อย่างไหนควรทำตามศักยภาพที่เรารู้ อย่าไปทำตามที่เราไม่รู้ รอบคอบ ทำอะไรให้รอบคอบ มีคุณธรรม คือ ต้องซื่อสัตย์ สุจริต ไม่โกง ถ้าโกงแล้วรวบแค้นไหนก็ทุกข์ รวยแล้วต้องมีความสุขไม่ใช่รวยแล้วทุกข์ ปัจจุบันคนล้มลง ไม่เอาความพอเพียงมาใช้ คนนิยมวัตถุ เอาความรวยมานิยม ไม่นิยมความดี การเดินบนเส้นทางสายกลาง มุ่งชีวิตไปสู่ความสุข อย่าไปสู่ความสนุก แยกแยะให้ถูก รถใหญ่ๆ บ้านโตๆ ไม่ใช่มีความสุข คนเราอยู่บ้านเล็กๆ อาจมีความสุขก็ได้ เป้าหมายในชีวิตเกิดประโยชน์สุข แท้ที่จริงในชีวิตของคนเราต้องการอะไร เป้าหมายในชีวิต คือ ให้เกิดประโยชน์สุขให้มีพอสมควร มีมากยิ่งดี แต่ขอให้มีความสุข” (สุเมธ ดันติเวชกุล, 2550)

1.2 หัวใจสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้พระราชทาน พระราโชวาทในการประชุมวิชาการและนิทรรศการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อปีพ.ศ.2550 เกี่ยวกับหัวใจสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความว่า หลายสิบปีมาแล้ว เมื่อพระองค์ได้มีโอกาสตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในการเสด็จทรงเยี่ยมราษฎรในพื้นที่ต่างๆ ได้พบเห็นปัญหาความทุกข์ของประชาชนในหลายลักษณะ หลายบริบท ความทุกข์เหล่านั้นบ้างก็เกิดเพราะสิ่งภายนอก เช่น ดิน ฟ้า อากาศ ทำให้เกิดภัยต่างๆ บ้างก็เกิดเพราะขาดโอกาส เพราะความไม่รู้ และบ้างก็เกิดเพราะขาดสติ เช่น การใช้จ่ายบริโภคโดยเกินตัวหรือสร้างภาระเกินกำลังที่จะแบกสิ่งที่ได้ประสบเหล่านี้ ทำให้พระองค์ทรงเห็นว่า ปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่จะแก้ไขทุกข์หรือปัญหาของประชาชนได้ คือ การมีสติและการศึกษาเรียนรู้อันเป็นพื้นฐานสำคัญของความมีคุณธรรม ความรู้จักพอดี ความมีเหตุผล ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2550)

1.3 การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

ทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย 4 กลุ่มหลัก ได้แก่ (1) กลุ่มวิชาหลัก (core subjects) (2) กลุ่มทักษะชีวิตและอาชีพ (life and career skills) (3) กลุ่มทักษะการเรียนรู้ และนวัตกรรม (learning and innovation skills) และ (4) กลุ่มทักษะสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี (information, media and technology skills) ทักษะสำคัญที่คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญมาก คือ 1) กลุ่มทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ได้แก่ (1) การคิดเชิงวิพากษ์และการแก้ปัญหา (critical thinking and problem solving) (2) นวัตกรรมและการสร้างสรรค์ (innovation and creativity) (3) การสื่อสาร และความร่วมมือกัน (communication and collaboration) 2) กลุ่มทักษะสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี (information, media and technology skills) ประกอบด้วย

การรู้สารสนเทศ (information literacy) การรู้สื่อ (media literacy) และ การรู้ ICT (ICT literacy) 3) กลุ่มทักษะชีวิตและอาชีพ (life and career skills) ประกอบด้วยความสามารถในการปรับตัว และ ยืดหยุ่น (adaptability and flexibility) ความคิดริเริ่มและการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (initiative and self direction) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและข้ามวัฒนธรรม (social and cross-cultural interaction) ความรับผิดชอบ และความสามารถผลิตผลงาน (accountability and productivity) ความเป็นผู้นำ และรับผิดชอบต่อสังคม (leadership and social responsibility) (งานประกันคุณภาพการศึกษา คณะศิลปศาสตร์, 2558 : 71)

1.4 การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นการจัดกิจกรรมการเรียน การสอน ที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพของตนเอง ลักษณะของกิจกรรมควรสนองต่อ ความสามารถ ความสนใจและความถนัดของผู้เรียน ผูกทักษะกระบวนการคิด การจัดการเผชิญ สถานการณ์ จัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง และจัดการเรียนรู้ให้เกิดได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่โดยคณาจารย์มีหน้าที่อำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้อย่างเต็ม ตามศักยภาพ ส่วนการวัด และประเมินผลควรมีการวัด และประเมินผลที่หลากหลาย มีทั้งการวัด ด้วยแบบทดสอบและการวัดประเมินตามสภาพจริง (งานวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, 2553 : 1)

1.5 การเรียนรู้ ทฤษฎีและกฎการเรียนรู้ และหลักการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ เกี่ยวข้อง

1) การเรียนรู้ คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ในทุกๆ ทางเพื่อปรับตัวให้ เหมาะสมกับความต้องการของชีวิตและปรับตัวให้ดียิ่งขึ้น โยเป็นผลมาจากการฝึก การได้รับ ประสบการณ์ หรือการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะเป็นพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวรและไม่ได้เป็น ผลมาจากภาวะ การเรียนรู้มีหลายแบบ ผู้สอนจึงควรทำความเข้าใจในทฤษฎีการเรียนรู้ต่างๆ ให้ มากที่สุดเพื่อจะได้สามารถเลือกใช้ประกอบในการสอนให้เหมาะสมที่สุด (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539 : 56)

2) ทฤษฎีและกฎการเรียนรู้ ทฤษฎีการเชื่อมโยงของทอร์นไดค์ ทอร์นไดค์ เชื่อว่า มนุษย์หรือสัตว์ก็ตาม ถ้าได้ประกอบกิจกรรมที่ชอบ ฟังพอใจ และตอบสนองความปรารถนาของ ตนเองแล้วก็จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ดี ซึ่งสัมพันธ์กับกฎการเรียนรู้ เกี่ยวกับกฎของผล (Law of Effect) อธิบายว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะทำในสิ่งที่ตนเองทำได้ดีหรือตนเองพอใจ ในวิชาพลศึกษา

ถ้านักเรียนเล่นกีฬาประเภทใดได้ดีก็อยากเล่นและอยากมีส่วนร่วมในกีฬาประเภทนั้นอยู่เสมอ เพราะมีทักษะอยู่แล้วทำให้เกิดการเรียนรู้ต่อไป (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539 : 60)

3) หลักการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่เกี่ยวข้อง สรุปมาจากหลัก และทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยาต่างๆ สรุปได้มีดังนี้

3.1) ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในลักษณะความแตกต่างของความสนใจ นักเรียนแต่ละคนมีความสนใจแตกต่างกัน ครูจึงมีหน้าที่แนะแนวทาง และเปลี่ยนความสนใจของนักเรียนมาสู่การเรียนรู้ และการทำงานที่เป็นประโยชน์ โดยศึกษาสภาพของความสนใจที่นักเรียนมีอยู่เสียก่อน ครูจึงควรใช้แบบฝึกและวิธีสอนหลายๆ แบบเพื่อสนองความสนใจของนักเรียนให้มากที่สุด

3.2) สร้างบทเรียน แบบฝึก และกิจกรรมการเรียนรู้การสอนให้น่าสนใจ เพราะจะช่วยเร้าให้นักเรียนเกิดความอยากรู้ และอยากเรียนรู้ เกิดความเอาใจใส่ และบรรลุจุดหมายของการเรียนดีขึ้น (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539 : 74-76)

1.6 จุดมุ่งหมาย หรือวัตถุประสงค์ของการสอนวิชาพลศึกษา

จากความคิดเห็นและผลการวิจัยของบุคคลและสถาบันต่าง ๆ สามารถนำมาสรุปเป็นจุดมุ่งหมายทั่วไปของการสอนวิชาพลศึกษา 5 ประการดังนี้

1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical Development) คือ ความต้องการให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์อยู่เสมอ เพราะการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายนั้นจะทำให้ระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ (Neuromuscular) ทำงานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิด สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ได้เป็นอย่างดี

2) พัฒนาการทางด้านจิตใจ (Mental Development) คือ เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคนมีเหตุผล รู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรอง ตัดสินใจได้เด็ดขาด ถูกต้อง และรวดเร็ว สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี เป็นผู้มีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว แจ่มใสและร่าเริงอยู่เสมอ

3) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional Development) คือ เป็นคนที่รู้จักการควบคุมอารมณ์ มีความยับยั้งชั่งใจ อดทน อดกลั้น ไม่โกรธง่าย ภูมิใจตนเองเมื่อประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา และรู้จักการควบคุมอารมณ์เพื่อจะได้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4) พัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development) คือ ฝึกการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เป็นเรื่องเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกันในสังคมประชาธิปไตย การฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม (Leadership) มีความสามัคคีและรับผิดชอบร่วมกัน

5) พัฒนาการทางด้านทักษะ (Skill Development) คือ การทำงานสัมพันธ์กันระหว่างระบบกล้ามเนื้อกับระบบประสาทจะก่อให้เกิดทักษะ ซึ่งทักษะจะเกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539 : 26) และจิรกรรม ศิริประเสริฐ (2543 : 8) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการจัดการพลศึกษาในทุกระดับชั้น ไม่ว่าจะเป็นระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา วิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัย ต่างมีวัตถุประสงค์เหมือนกันกับวัตถุประสงค์ทางการศึกษาของวิชาอื่น ที่มุ่งสนับสนุนวัตถุประสงค์ทั่วไปของการศึกษา คือ ให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีการพัฒนาไปตามศักยภาพสูงสุดที่ผู้เรียนมีอยู่อย่างเท่าเทียมกันในด้านต่อไปนี้ได้แก่ มีการพัฒนาด้านร่างกายและการทำงานประสานกันของระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อที่สวຍงามและมีประสิทธิภาพ มีสมรรถภาพ มีทักษะกลไกการเคลื่อนไหวหรือทางด้านร่างกาย (Body) มีการพัฒนาด้านเจตคติ ทำที่ อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม ความสนใจ และการปรับตัวของผู้เรียน หรือทางด้านจิตใจ (Mind) และมีการพัฒนาด้านกระบวนการทางสมอง สติปัญญา และความนึกคิด หรือทางด้านวิญญาณ (Soul)

1.7 หลักเบื้องต้นในการสอนสุขศึกษา

สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรณนที (2542 : 25-31) ได้กล่าวถึงหลักเบื้องต้นในการสอนสุขศึกษา ไว้ว่า “การสอนเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดีนั้น ครูควรจัดให้เด็กได้มีส่วนร่วมในบทเรียน (Participation) หรือกระทำการต่างๆ ร่วมกัน การที่เด็กได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมหรือแสดงออกซึ่งความคิดเห็นต่างๆ ย่อมเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างแท้จริง” และได้กล่าวถึงองค์ประกอบอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ ไว้ว่า “การเรียนรู้ทั้งหลายย่อมขึ้นอยู่กับแรงจูงใจ โดยทั่วไปแรงจูงใจจะมีส่วนสำคัญในการช่วยให้เด็กเกิดความสนใจอยากจะเรียน และเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปิยาภรณ์ ลักษณะพิเศษ (2547) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชาชีพครูของคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครปฐม” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชาชีพครูของคณะครุศาสตร์

สถาบันราชภัฏนครปฐม ได้แก่ ด้านหลักสูตร ด้านวิธีสอน และกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านสื่อการเรียนการสอน และด้านการวัดผลและประเมินผล โดยรวม และในแต่ละด้าน จำแนกตาม เพศ ชั้นปี วิชาเอก และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ถึงชั้นปีที่ 4 ภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 และผ่านการลงทะเบียนเรียนรายวิชาชีพครูของสถาบันราชภัฏนครปฐม จำนวน 180 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแบบของ ไกลเคิร์ท สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีการของเซฟเฟ่ ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ 1. นักศึกษามีความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนการสอนรายวิชาชีพครูของคณะ ครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครปฐม โดยรวมและในแต่ละด้านว่า มีความเหมาะสมในระดับมาก 2. นักศึกษาชายและหญิงมีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนรายวิชาชีพครูของคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครปฐม โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน 3. นักศึกษาที่เรียนในชั้นปีต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนรายวิชาชีพครู โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน 4. นักศึกษาที่ศึกษาในวิชาเอกต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนรายวิชาชีพครู โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกการศึกษาปฐมวัยมีความคิดเห็นแตกต่างจากนักศึกษาวิชาเอกคณิตศาสตร์ และภาษาอังกฤษ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านหลักสูตร นักศึกษาวิชาเอกการศึกษาปฐมวัย มีความคิดเห็นแตกต่างจากนักศึกษาวิชาเอกคณิตศาสตร์ และภาษาอังกฤษอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านวิธีสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน นักศึกษาวิชาเอกการศึกษาปฐมวัย มีความคิดเห็นแตกต่างจากนักศึกษาวิชาเอกภาษาอังกฤษอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง 5. นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนรายวิชาชีพครู โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

ยุทธภูมิ เผ่าจินดา และปรีชมาศ สัญชาพันธ์ (2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "ความคิดเห็นของนักศึกษาสหกิจศึกษา และสถานประกอบการเกี่ยวกับกระบวนการสหกิจศึกษาของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และการออกแบบสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่โจ้" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาสหกิจศึกษา และสถานประกอบการ เกี่ยวกับความเข้าใจในสหกิจศึกษา และปัญหาและอุปสรรคในกระบวนการสหกิจศึกษาของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และการออกแบบสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประชากร คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 5 สาขาวิชาภูมิสถาปัตยกรรม จำนวน 12 คน และสถานประกอบการจำนวน 5 แห่ง เครื่องมือในการเก็บข้อมูล

คือ แบบสอบถามสำหรับนักศึกษา และแบบสอบถามสำหรับสถานประกอบการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ และค่าสถิติร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า ความเข้าใจสหกิจศึกษา นักศึกษามีความเข้าใจในระดับปานกลางถึงมาก ส่วนสถานประกอบการมีความเข้าใจในระดับมากถึงมากที่สุด ในแง่ประโยชน์สหกิจศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าเป็นประโยชน์ด้านการพัฒนาความรับผิดชอบของนักศึกษาต่อหน้าที่การงาน ส่วนสถานประกอบการมีความเห็นว่าเป็นประโยชน์ด้านการมีโอกาสในการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคุณภาพมาเป็นพนักงาน ส่วนความคิดเห็นทางด้านปัญหาและอุปสรรค นักศึกษาและสถานประกอบการส่วนใหญ่ มีความเห็นว่าการประสานงานกับคณะในการดำเนินการสหกิจศึกษา มีปัญหา และอุปสรรคมากที่สุด ปัญหาเกี่ยวกับตัวนักศึกษาที่สถานประกอบการเห็นว่าควรปรับปรุงแก้ไข คือด้านวัฒนธรรมองค์กร และด้านการเขียนประวัติส่วนตัว และการสัมภาษณ์งาน นอกจากนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่า การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาควรจะมีการดำเนินการก่อนที่มีการจัดทำวิทยานิพนธ์

วรวิญญู ธีรมย์ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "ความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ จำนวน 300 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ จำนวน 300 ชุด หาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89 และได้รับแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์คืนมาจำนวน 300 ชุด คิดเป็นร้อยละร้อย ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความต้องการในการจัดการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ด้านวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนภาคบรรยาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ต้องการเนื้อหาวิชาที่ทันยุคทันสมัย ต้องการเนื้อหาวิชาที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ และต้องการเนื้อหาวิชาที่ตรงตามวัตถุประสงค์ด้านวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ต้องการพัฒนาด้านสังคมในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และต้องการนำไปใช้ส่งเสริมแก้ไขรักษาสุขภาพให้ดีตลอดไป และชนิดกีฬาที่นักศึกษาต้องการให้เปิดสอน ได้แก่ วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส และฟุตบอล ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ จัดอุปกรณ์การเรียนที่ปลอดภัย จัดให้มีการเรียนการสอนในโรงยิมเนเซียม อุปกรณ์ให้มีทุกชนิดกีฬาที่เปิดสอน และจัดให้

มีห้องที่ให้บริการอุปกรณ์ช่วยออกกำลังกาย (ฟิตเนส) ด้านคุณลักษณะของอาจารย์ผู้สอน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ควบคุมอารมณ์ มีนิสัยร่าเริงแจ่มใส และมีอารมณ์ขัน มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ และทักษะได้ดี และดูแลเอาใจใส่ให้ความสนใจต่อนักศึกษาด้านการวัดผล และการประเมินผล มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ต้องการให้มีการสอบแก้ตัวสำหรับผู้ที่ยังสอบไม่ผ่านก่อนการตัดเกรด ต้องการให้อาจารย์มีความจริงจัง และยุติธรรมในการวัด และประเมินผล และต้องการให้คะแนนหรือเกรดมีมาตรฐานโดยสามารถจำแนกระดับของผู้เรียนได้

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การวิจัยเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาจะได้ข้อมูลที่หน่วยงานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการบริหารงาน หรือการพัฒนางานได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อคณะศิลปศาสตร์ สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ งานการกีฬาของกิจการนักศึกษา คณาจารย์ นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอน
วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2.1 ประชากร เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัด
เชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา
2559 จำนวน 172 คน ใน 3 กลุ่มเรียนที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยหา
ขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการคำนวณจากสูตรของทาร์เยมานา กำหนดให้มีระดับนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ 0.05 ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดประชากร

e = ความคลาดเคลื่อน

$$\begin{aligned}
 &= \frac{172}{1+172(0.05)^2} \\
 &= \frac{172}{1+172(0.0025)^2} \\
 &= \frac{172}{1+0.43} \\
 &= \frac{172}{1.43} \\
 &= 120.28
 \end{aligned}$$

ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวนประมาณ 120 คน ในที่นี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 125 คน ดังนี้

กลุ่มเรียน	นักศึกษาชาย	นักศึกษาหญิง	รวม
กลุ่มเรียนที่ 19	15 คน	21 คน	36 คน
กลุ่มเรียนที่ 20	20 คน	24 คน	44 คน
กลุ่มเรียนที่ 24	14 คน	31 คน	45 คน
รวมทั้งหมด			125 คน

2.3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการตอบแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) จำนวน 42 กลุ่ม ๆ ละ 2 - 3 คน รวมจำนวน 125 คน

3. สถานที่วิจัย และระยะเวลาทำการวิจัย

3.1 สถานที่วิจัย คือ ห้องเรียนในชั่วโมงเรียน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต กลุ่มเรียนที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน และเก็บข้อมูลในช่วงปลายภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559

3.2 ระยะเวลาทำการวิจัย คือ ระหว่างเดือน กรกฎาคม 2559 ถึง เดือน มิถุนายน 2560

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ชนิด ได้แก่

4.1 แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และปลายเปิด (Open-ended Form)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ในกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย และชั่วโมงปฏิบัติ ลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามแบบประเมินค่า (Rating scale) โดยกำหนดคำตอบไว้ 5 คำตอบ

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามปลายเปิด (Open-ended Form)

4.2 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด (Open-ended Form) แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพ เพื่อการดำรงชีวิต ประกอบด้วยแนวคำถามซึ่งแยกเป็น ชั่วโมงบรรยาย 3 ข้อ และชั่วโมงปฏิบัติ 3 ข้อ ดังนี้

1) ชั่วโมงบรรยาย

1.1 ผู้สอนได้จัดกิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps) ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้ ได้แก่ เรื่องสุขภาพดี และสุขภาพพอเพียงของฉัน ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาคิดวิเคราะห์เป็น มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะทางสังคม และ มีทักษะชีวิต ได้แก่ การทำงานร่วมกับผู้อื่น มีภาวะผู้นำ และความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นการบูรณาการ และประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21และเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษามีความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

1.2 กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์บทความวิชาการ เรื่องแนวทางการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพพอเพียง และเรื่องภูมิคุ้มกันสุขภาพ “ใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส.” เรียบเรียงโดยผู้สอน ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะกระบวนการคิด ซึ่งเป็นการบูรณาการ และประยุกต์ใช้การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักศึกษามีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

1.3 กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนองานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้จากเนื้อหาใน มคอ.3 กลุ่มละ 3 เรื่อง โดยให้นักศึกษาไปศึกษาค้นคว้า ข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี ซึ่ง เป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 นักศึกษามีความคิดเห็น และ ข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

2) ชั่วโมงปฏิบัติ

2.1 กิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที (Step Test) เมื่อตอนต้น ภาคการศึกษาเพื่อทราบผลสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และการหายใจของนักศึกษา และให้นักศึกษาได้วางแผนปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น รวมทั้งมีการทดสอบอีกครั้งตอนปลายภาคการศึกษา และประเมินผลเป็นคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง มีการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักศึกษามีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

2.2 กิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา โดยให้นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความสนใจร่วมกัน 1 ชนิดกีฬา ในชั่วโมงปฏิบัติ และในเวลารว่างตลอดภาคการศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีทักษะชีวิต ได้แก่ การทำงานร่วมกับผู้อื่น มีภาวะผู้นำ และความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 นักศึกษามีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

2.3 กิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาที ตอนต้นชั่วโมง ทั้งนี้เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา และถ้าหากมีการฝึกกระโดดเชือกเป็นประจำสามารถช่วยปรับปรุงสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ รวมทั้งสร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย นอกจากนั้นการฝึกกระโดดเชือกยังเป็นกิจกรรมที่ประหยัดเงิน และเป็นการส่งเสริมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีคุณค่าอีกด้วย ซึ่งเป็นการบูรณาการ และประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกัน นักศึกษามีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของนักศึกษา

5. การทดสอบ และความน่าเชื่อถือของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

5.1 ผู้วิจัยหาคุณภาพของแบบสอบถาม โดยขอความร่วมมือให้ที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และเป็นผู้สอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต จำนวน 3 คน ได้แก่

1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนาพร ชันธนบุตร สังกัด คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่

2) อาจารย์ ดร.อานนท์ สีดาเพ็ง สังกัด คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่

3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรัญญู ธีรมย์ สังกัดกลุ่มวิชาพื้นฐานศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยแม่โจ้ – แพร่เฉลิมพระเกียรติ

พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับจุดประสงค์ (IOC = Index of item Objective Congruence) และใช้สูตรในการคำนวณ IOC แล้วนำแบบสอบถามไปปรับปรุงและทดลองใช้ (try-out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 39 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.806 ซึ่งแสดงว่ามีความเชื่อมั่นสูง

5.2 ผู้วิจัยได้ทดลองใช้แบบสัมภาษณ์ก่อนการใช้อย่างจริงจังกับนักศึกษา จำนวน 3 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อทดสอบความชัดเจนของคำถามและเวลารวมที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ซึ่งแบบสัมภาษณ์ได้รับการตรวจสอบและแก้ไขปรับปรุงโดยที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน จำนวน 3 คน ดังกล่าวข้างต้น

6. การเก็บและรวบรวมข้อมูล

6.1 แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง ในสัปดาห์สุดท้ายของการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย

6.2 แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลในสัปดาห์สุดท้ายของการเรียนการสอน ชั่วโมงปฏิบัติ ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ โดยการสัมภาษณ์ตามแนวคำถามของแบบสัมภาษณ์ กลุ่มละ 3 คน ซึ่งนักศึกษาแต่ละกลุ่มได้ช่วยกันระดมความคิดเพื่อตอบแบบสัมภาษณ์ ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง และเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร วารสาร รายงานการวิจัย และเว็บไซต์ต่าง ๆ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำมาแจกแจงจำนวนนับ ความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2) ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต กิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย และชั่วโมงปฏิบัติ ผู้วิจัยได้นำมาหาค่าสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง โดยได้กำหนดระดับค่าคะแนน ดังนี้

ความคิดเห็น เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ค่าคะแนน 5
ความคิดเห็น เห็นด้วยมาก	ให้ค่าคะแนน 4
ความคิดเห็น เห็นด้วยปานกลาง	ให้ค่าคะแนน 3
ความคิดเห็น ไม่เห็นด้วย	ให้ค่าคะแนน 2
ความคิดเห็น ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ค่าคะแนน 1

เมื่อได้ค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อแล้วนำมาเทียบกับระดับค่าคะแนนที่ได้กำหนดไว้โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51 – 5.00	ถือว่า มีความคิดเห็น เห็นด้วยอย่างยิ่ง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51 – 4.50	ถือว่า มีความคิดเห็น เห็นด้วยมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.50	ถือว่า มีความคิดเห็น เห็นด้วยปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51 – 2.50	ถือว่า มีความคิดเห็น ไม่เห็นด้วย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.50	ถือว่า มีความคิดเห็น ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

(ประภาพรณ เสี่ยงวงศ์, 2550 : 91)

และทำการทดสอบความแตกต่างคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเพศชายกับหญิง แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3) ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของนักศึกษา นำเสนอในรูปความเรียง

7.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและตีความเพื่อสร้างข้อสรุป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปคำบรรยาย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอน วิชา
ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังนี้

1. **ข้อมูลเชิงปริมาณ** จากแบบสอบถามจำนวน 125 ชุด ที่ให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง
ตอบจำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลแล้วแบ่งออกเป็นตอน ๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษา ต่อการเรียนการสอนวิชา
ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต

ตอนที่ 3 ข้อมูลการทดสอบความแตกต่างความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเพศ
ชายกับหญิง

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของนักศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา (n= 125)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	49	39.20
หญิง	76	60.80
อายุ		
18 ปี	14	11.20
19 ปี	57	45.60
20 ปี	57	45.60
21 ปี	10	8.00
23 ปี	2	1.60
24 ปี	1	0.80

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	38	30.40
ชั้นปีที่ 2	70	56.00
ชั้นปีที่ 3	13	10.10
ชั้นปีที่ 4	4	3.20
คณะ		
คณะสารสนเทศและการสื่อสาร	22	17.60
คณะวิทยาศาสตร์	14	11.20
คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร	21	16.80
วิทยาลัยบริหารศาสตร์	24	19.20
คณะบริหารธุรกิจ	29	23.20
คณะเศรษฐศาสตร์	14	11.20
คณะศิลปศาสตร์	1	0.80
สาขา		
สาขาการสื่อสารและดิจิทัล	22	17.60
สาขาสถิติ	10	8.00
สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์	1	0.80
สาขาวัสดุศาสตร์	2	1.60
สาขาคณิตศาสตร์	1	0.80
สาขาวิศวกรรมเกษตร	10	8.00
สาขาเทคโนโลยีหลังการเก็บเกี่ยว	1	0.80
สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอาหาร	10	8.00
สาขารัฐศาสตร์	20	16.00
สาขาการบริหารท้องถิ่น	4	3.20
สาขาระบบสารสนเทศทางธุรกิจ	9	7.20
สาขาการจัดการ	1	0.80

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
สาขา		
สาขาการบัญชี	3	2.40
สาขาการเงิน	16	12.80
สาขาเศรษฐศาสตร์	10	8.00
สาขาเศรษฐศาสตร์ระหว่างประเทศ	4	3.20
สาขานิเทศศาสตร์บูรณาการ	1	0.80
ภูมิสำเนา		
ภาคเหนือ	87	69.60
ภาคกลาง	23	18.40
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	9	7.20
ภาคใต้	6	4.80
ศาสนาที่นับถือ		
ศาสนาพุทธ	122	97.60
ศาสนาคริสต์	3	2.40
สถานที่พักอาศัย		
พักอาศัยอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย	37	29.60
พักอาศัยอยู่หอพักของเอกชน	78	62.40
พักอาศัยอยู่บ้านกับพ่อแม่	9	7.20
บ้านเช่า	1	0.80
สุขภาพ		
สมบูรณ์แข็งแรงดี	122	97.60
ไม่ค่อยสมบูรณ์แข็งแรง	3	2.4

จากตารางที่ 1 พบว่านักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 60.80 อายุ 20 ปี ร้อยละ 45.60 ศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 56.00 คณะบริหารธุรกิจ ร้อยละ 23.20 สาขาการสื่อสารและดิจิทัล ร้อยละ 17.60 ภูมิสำเนาภาคเหนือ ร้อยละ 69.60 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.60 พักอาศัยอยู่หอพักของเอกชน ร้อยละ 62.40 และสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี ร้อยละ 97.60

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย (n=125)

รายการกิจกรรมการเรียนการสอน	ความคิดเห็น / จำนวน (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วยมาก (4)	เห็นด้วยปานกลาง (3)	ไม่เห็นด้วย (2)	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1)			
1. ชั่วโมงบรรยาย								
1.1 กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps)	23 (18.40)	73 (58.40)	29 (23.20)	-	-	3.95	.646	เห็นด้วยมาก
1.2 กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์บทความวิชาการ	20 (16.00)	68 (54.40)	36 (28.80)	1 (0.80)	-	3.86	.680	เห็นด้วยมาก
1.3 กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนองานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point	42 (33.60)	56 (44.80)	24 (19.20)	2 (1.60)	1 (0.80)	4.09	.813	เห็นด้วยมาก
ค่าเฉลี่ยรวม						3.97	.550	เห็นด้วยมาก

จากตารางที่ 2 พบว่าความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย ส่วนใหญ่เห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.97 โดยในจำนวนนี้กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนองานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.09 รองลงมา คือ กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps) มีค่าเฉลี่ย 3.95 และค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3.86 คือ กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์บทความวิชาการ ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติ (n=125)

รายการกิจกรรมการเรียนการสอน	ความคิดเห็น จำนวน (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วยมาก (4)	เห็นด้วยปานกลาง (3)	ไม่เห็นด้วย (2)	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1)			
2. ชั่วโมงปฏิบัติ								
2.1 กิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที (Step Test)	31 (24.80)	70 (56.00)	22 (17.60)	2 (1.60)	-	4.04	.700	เห็นด้วยมาก
2.2 กิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา	58 (46.40)	48 (38.40)	18 (14.40)	1 (0.80)	-	4.30	.743	เห็นด้วยมาก
2.3 กิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาที	29 (23.20)	46 (36.80)	45 (36.00)	5 (4.00)	-	3.79	.845	เห็นด้วยมาก
ค่าเฉลี่ยรวม						4.05	.580	เห็นด้วยมาก

จากตารางที่ 3 พบว่าความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติ ส่วนใหญ่เห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.05 โดยในจำนวนนี้กิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.30 รองลงมา คือ กิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที (Step Test) มีค่าเฉลี่ย 4.04 และค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3.79 คือ กิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาที ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ข้อมูลการทดสอบความแตกต่างความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเพศชายกับหญิง

ตารางที่ 4 ค่าที (t) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเพศชายกับหญิง

กลุ่มเรียน	เพศ				t (sig.)
	ชาย		หญิง		
	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (ระดับ)	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (ระดับ)	
กลุ่มเรียนที่ 19	15 คน	4.200 (เห็นด้วยมาก)	21 คน	4.015 (เห็นด้วยมาก)	1.089 (.284)
กลุ่มเรียนที่ 20	20 คน	3.816 (เห็นด้วยมาก)	24 คน	3.993 (เห็นด้วยมาก)	-1.136 (.265)
กลุ่มเรียนที่ 24	14 คน	3.881 (เห็นด้วยมาก)	31 คน	4.091 (เห็นด้วยมาก)	-1.307 (.207)
ค่าเฉลี่ยรวม		3.952 (เห็นด้วยมาก)		4.039 (เห็นด้วยมาก)	-.936 (.352)

จากตารางที่ 4 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเพศชายกับหญิงที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของนักศึกษา

4.1 ชั่วโม่งบรรยาย

กลุ่มเรียนที่ 19

1. ถ้าเป็นไปได้อยากให้จัดเป็นฐานสุขภาพโดยแบ่งเป็นกลุ่มเวียนกันเข้าฐานในแต่ละคาบเรียน
2. มีการเรียนการสอนที่ดี และให้นักศึกษาได้ศึกษาเองทำให้นักศึกษามีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น
3. น่าจะเพิ่มเรื่องเกี่ยวกับอาหารสุขภาพ เช่น อาหารคลีนที่สามารถทำได้เองที่หอพัก ทำง่าย สะอาด อร่อย และต้นทุนต่ำ
4. การนำเสนองานควรมีเอกสารประกอบของแต่ละกลุ่มด้วย เพราะบางที่เสียงเบา ไม่ได้ยิน
5. อยากให้อาจารย์สอนเนื้อหาตามบทแต่ละบท เพื่อให้นักศึกษาจะได้รับความรู้ที่แท้จริง และถูกต้องมากกว่านี้ เรื่องของการทำ Mind Maps ซึ่งดีมาก เพราะจะได้ให้เราฝึกทักษะความคิดที่ดี ส่วนภาคปฏิบัติอยากให้อาจารย์ทดสอบสมรรถภาพหลาย ๆ ด้านร่วมกับการกระโดดเชือกเพื่อออกกำลังกายในแต่ละครั้ง
6. ข้าพเจ้าเห็นด้วยอย่างยิ่งที่มีกิจกรรมในชั่วโม่งบรรยายในการนำเสนองานหน้าชั้น ในหัวข้อที่ได้รับมอบ เพราะการได้รับงานมา ทำให้นักศึกษาได้รับรู้และเข้าใจงานที่ทำมากยิ่งขึ้น ส่วนชั่วโม่งปฏิบัติตัวนักศึกษาได้เล่นกีฬาที่ตนเองสนใจอีกทั้งยังสนุกในการเล่นกับเพื่อน ๆ พี่ ๆ ในกลุ่มเดียวกันด้วย ได้ทั้งสุขภาพและกำลัง
7. อยากให้อาจารย์มีการเรียนการสอนที่สนุกและไม่ดูเคร่งเครียดจนเกินไป การปฏิบัติในการกระโดดเชือก เชือกกระโดดมีขนาดเส้นใหญ่เกินไป อยากให้เปลี่ยนเป็นเส้นเล็ก เพราะเวลากระโดดเชือกแล้วทำไปกระทบเชือกรู้สึกเจ็บและเชือกหนักเกินไป

กลุ่มเรียนที่ 20

1. กิจกรรมนำเสนองานควรมีเอกสารประกอบเพื่อให้นักศึกษาเข้าใจในเนื้อหามากยิ่งขึ้น
2. วิชานี้เป็นวิชาที่สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ เป็นรายวิชาที่ส่งเสริมให้ นักศึกษาได้พัฒนาสุขภาพทางกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

3. กิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ทำในห้องเรียน ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ดี สามารถพัฒนาทักษะของนักศึกษาทั้งด้านความคิด ร่างกาย และจิตใจที่ดี ทำให้นักศึกษามีความคิดที่แตกฉาน อีกทั้งสุขภาพร่างกายของนักศึกษายังดี แข็งแรงอีกด้วย เพราะถ้านักศึกษาคนใดที่ไม่ค่อยได้มีเวลาออกกำลังกาย ก็จะสามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อยก็อาทิตย์ละครั้งก็ยังมี และยังทำให้นักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นด้วย

4. อาจารย์สอนดีแล้ว สอนเข้าใจในแต่ละเนื้อหา งานที่ให้ทำเป็นขั้นเป็นตอนดีมาก

5. วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต สอนในสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ เป็นการบังคับคนที่ไม่ชอบออกกำลังกายให้ออกกำลังกายทางอ้อมได้

6. จากการที่ให้นักศึกษาไปหาข้อมูลมานำเสนอ ข้อมูลที่นักศึกษามานั้นอาจจะไม่ตรงหรือผิดเพี้ยนก็เป็นได้ อาจารย์ควรสอนเสริมหรือให้คำแนะนำมากขึ้น ส่วนกิจกรรมกระโดดเชือกก่อนการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ดีมาก และเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจริง

7. ได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน การดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ถือว่าเหมาะสมแล้วกับวิชานี้

8. เป็นวิชาที่มีประโยชน์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน วิธีการเรียนการสอนของอาจารย์ทำให้นักศึกษาสนุกกับการเรียน

9. วิชาสุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต เป็นวิชาที่ทำให้เรารู้จักความอดทน ได้เรียนรู้สิ่งที่ไม่ได้ แต่สามารถทำได้ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กลุ่มเรียนที่ 24

1. เรียนวิชาสุขภาพช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ได้ออกกำลังกาย

2. ขอทราบเกณฑ์การตรวจงานและให้คะแนนนักศึกษาเพื่อให้ความเป็นธรรมแก่นักศึกษา

3. ควรที่จะประยุกต์การเรียนรู้ทฤษฎีประกอบกับภาคปฏิบัติ ให้เห็นภาพจริง เช่น CPR การปฐมพยาบาลที่ได้มีการปฏิบัติจริง

4.2 ชั่วโมงปฏิบัติ

กลุ่มเรียนที่ 19

1. เปลี่ยนกิจกรรมออกกำลังกายตอนต้นชั่วโมงให้มีการออกกำลังกายที่หลากหลาย
2. เวลาภาคปฏิบัติอยากให้เรียนช่วงเช้าหรือไม่ก็ช่วงเย็นไปเลยเพราะเรียนตอนบ่ายอากาศร้อนทำให้ออกกำลังกายได้ไม่เต็มที่
3. เป็นวิชาที่ดีต่อสุขภาพมากครับ เรียนแล้วมีความสุขครับ อยากให้มีการยืดกล้ามเนื้อก่อนเรียนสักหน่อย
4. เวลาในส่วนของชั่วโมงปฏิบัติมีน้อยเกินไป แต่โดยรวมของการเรียนการสอนนับว่าดีแล้วครับ
5. เป็นวิชาที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่ารักสุขภาพของตนเองมากขึ้น ต้องการกินอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายให้ห่างจากโรคภัยต่างๆ
6. ปฏิบัติเวลากระโดดเชือกควรให้เว้นอาทิตย์ละ 1 ครั้ง อีกอาทิตย์ก็ทำอย่างอื่น
7. ควรมีอุปกรณ์ฟิตเนสที่ใหม่และหลากหลาย มีแอร์ในห้องฟิตเนส
8. ชอบในการออกกำลังกายตามกลุ่ม และชอบในเนื้อหาชั่วโมงบรรยาย อยากลดชั่วโมงบรรยายลงแต่ไปเพิ่มชั่วโมงปฏิบัติแทน น่าจะเกิดกิจกรรมมากกว่านี้ เพราะคิดว่าวิชานี้ควรเน้นปฏิบัติมากกว่าชั่วโมงบรรยาย และอยากให้วิชานี้เปิดตลอดไป
9. เพิ่มอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอต่อการใช้งาน และจัดหาสถานที่ให้มากขึ้น
10. ภาคปฏิบัติเห็นด้วยกับการที่เลือกกีฬาเล่น เช่น ฟิตเนส ตรงนี้เห็นด้วยอย่างยิ่ง แต่เครื่องออกกำลังกายในห้องฟิตเนสบางอย่างชำรุด อยากให้มีเพียงพอต่อผู้เรียน
11. ลดเวลากระโดดเชือกลงเพราะเหนื่อยมาก เพิ่มสมาชิกการทำงานกลุ่ม Power point มากขึ้น งานจะได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
12. วิชาสุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต เป็นวิชาที่ให้ความรู้ด้านสุขภาพร่างกายต่างๆของคนเรา และสอนในการเล่นกีฬาที่เราสนใจอยากจะทำ
13. ควรเพิ่มการทดสอบสมรรถภาพให้หลากหลายเพิ่มมากขึ้น
14. คิดว่าเป็นรายวิชาที่ศึกษาแล้วได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง และยังมีให้ทำโครงการเกี่ยวกับการออกกำลังกายส่งผลถึงสุขภาพที่ดี
15. ด้านออกกำลังกาย กีฬาที่เลือกน่าจะเพิ่มและมีอุปกรณ์ให้ และสถานที่อำนวยความสะดวก หรือเวียนสลับเล่นกีฬาที่มีต่างๆ ให้ครบทุกประเภท ส่วนการจัดกลุ่มคิดว่าเป็นผลดีที่

สมาชิกได้ช่วยกันระดมความเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ส่งผลให้งานเสร็จเร็วขึ้นและมี ความคิดที่หลากหลายแตกต่างกัน

16. เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งกับการให้นักศึกษาได้ปฏิบัติจริง ทำให้เป็นการเสริมสร้าง ร่างกายให้แก่นักศึกษาเป็นอย่างดี

17. ควรเพิ่มกิจกรรมที่ทำร่วมกันในชั่วโมงปฏิบัติ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ

18. ทุกอย่างที่ทำเป็นประโยชน์แก่ตัวนักศึกษาเป็นอย่างมาก เรียนสนุกไม่เครียด รู้เรื่อง เข้าใจง่าย มีความสุข และสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นอีกด้วย

กลุ่มเรียนที่ 20

1. ควรเพิ่มชั่วโมงปฏิบัติให้มากขึ้น และเปิดโอกาสให้ออกกำลังกายมากกว่า 1 ชนิด ต่อคน เพราะบางคนสนใจกีฬามากกว่า 1 ชนิด

2. การอบอุ่นร่างกายควรเปลี่ยนการออกกำลังกายให้หลากหลาย การกระโดดเชือก เพียงอย่างเดียวทำให้ผู้เรียนเบื่อ เพิ่มกิจกรรมที่ทำร่วมกันมากขึ้นเช่น การเต้นแอโรบิก การยืดตัว

3. ควรเพิ่มกิจกรรมในภาคปฏิบัติ เช่น เพิ่มการวิ่งเข้าไป ก่อนที่จะไปลงกีฬาที่เราเลือก

4. ควรมีการปฏิบัติที่มากกว่านี้ เวลาบรรยายก็อยากให้มามีอะไรตื่นเต้นๆเข้ามาผสมจะ ได้ไม่ทำให้ดูน่าเบื่อ ดีกว่ามานั่งจดอย่างเดียว

5. อยากให้มีอุปกรณ์กีฬา สถานที่และเวลาที่เหมาะสมมากกว่านี้เพื่อจะได้ฝึกทักษะ ได้อย่างเต็มที่

6. เห็นด้วยต่อโครงการที่อาจารย์ให้ดำเนินงาน มีผลดีต่อนักศึกษามากๆ

7. ข้าพเจ้าเห็นว่ากิจกรรมที่ให้กระโดดเชือกต้นชั่วโมง และแบ่งกลุ่มกันเล่นกีฬานั้นดี อยู่แล้ว แต่ควรมีอุปกรณ์กีฬา เชือกกระโดดที่ดีกว่าเดิมครับ

8. ควรให้ความรู้แต่ละบทเรียนก่อนการนำเสนอ และให้คำชี้แนะ เนื้อหาที่ได้ นำเสนอ การเรียนการสอนในห้องเรียนมีความเรียบง่ายสบายดี การให้กระโดดเชือกและทดสอบ สมรรถภาพก็ง่ายต่อผู้เรียนดี

9. เสนอให้มีการทดสอบร่างกายบ่อยกว่านี้ เพื่อให้เห็นผลที่ชัดเจน

กลุ่มเรียนที่ 24

1. ควรมีเครื่องออกกำลังกายในห้องฟิตเนสมากกว่านี้ เพื่อที่จะให้นักศึกษาทุกคน ออกกำลังกายได้มากขึ้น

2. กระโดดเชือก 3 นาทีนั้น หากคนที่กระโดดเชือกไม่เป็นจะมีปัญหาในการทดสอบร่างกายได้ ควรเปลี่ยนหรือให้มีการสอนก่อน
3. ควรมีการเล่นกีฬาให้หลากหลายชนิด โดยการผลัดเปลี่ยนการเล่นไปบ่อยๆ

2. **ข้อมูลเชิงคุณภาพ** จากแบบสัมภาษณ์ จำนวน 42 ชุด ที่ให้นักศึกษา จำนวน 42 กลุ่มๆ ละ 2-3 คน รวมจำนวน 125 คน ระดมความคิดเห็นช่วยกันตอบ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลแล้วแบ่งออกเป็นตอนๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติ

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติ

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย มีดังนี้

1. กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps) ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น ดังนี้

1.1 ได้ช่วยกันทำงาน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 8 ได้กล่าวถึงกิจกรรมเขียนผังความคิดไว้ว่า “เป็นกิจกรรมที่ดี ให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน และสรุปความรู้ที่ได้เรียนมาร่วมกันกับเพื่อนๆ” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 9 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นกิจกรรมที่ดีมากครับ ได้ฝึกให้คนในกลุ่มได้ทำงานร่วมกัน มีความรับผิดชอบมากขึ้น” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 3 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ในการทำงานชั่วโมงบรรยาย ได้มีการทำงานเป็นกลุ่มทำให้นักศึกษาได้ร่วมกันคิด เสนอแนวคิด และมีการแลกเปลี่ยนแนวคิดร่วมกัน”

1.2 สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 6 ได้กล่าวถึงกิจกรรมเขียนผังความคิดไว้ว่า “เป็นการสรุปเนื้อหาที่สามารถทำให้เราเข้าใจในบทเรียนมากขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง” และนักศึกษากลุ่มเรียน

ที่ 20 กลุ่มที่ 15 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นกิจกรรมที่ดีมาก ทำให้เราสามารถนำไปพัฒนาและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ในเรื่องเกี่ยวกับกินให้พอดีกับสุขภาพและพอเพียงกับตัวเรา” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 17 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ในศตวรรษที่ 21 ผู้คนหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารคลีนฟู้ด ออกกำลังกาย ดังนั้นที่ผู้สอนให้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพจึงเป็นหัวข้อที่เหมาะสม เหมาะกับศตวรรษที่ 21 เป็นอย่างยิ่ง”

1.3 มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาที่ผู้สอนได้กำหนดหัวข้อให้ ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 4 ได้กล่าวถึงกิจกรรมเขียนผังความคิดไว้ว่า “เป็นกิจกรรมที่เสริมทักษะในการเรียบเรียง และประมวลความคิดแบบ Creative thinking และฝึกทักษะในด้านการทำ Mind Maps ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีและได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพได้ดีพร้อม ควรฝึกนักศึกษาในการทำ Mind Maps ให้มากกว่านี้” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 20 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นการเรียนรู้ที่ดี ทั้งยังได้ศึกษาข้อมูลต่างๆและนำมาร่วมกันเขียนผังความคิด ทำให้มีความเข้าใจในเนื้อหาการเรียนมากยิ่งขึ้น” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 19 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “การเขียน Mind Maps เป็นการสรุปความรู้ ความเข้าใจในแต่ละหัวข้อที่ได้เรียน ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับวิชาอื่นได้”

1.4 มีทักษะการเขียนผังความคิดที่ถูกต้อง ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 8 ได้กล่าวถึงกิจกรรมเขียนผังความคิดไว้ว่า “ดี เพราะช่วยฝึกทักษะด้านการคิดวิเคราะห์บทความต่างๆ ควรมีวิดีโอหรือรูปภาพประกอบในการสอน” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 10 ได้กล่าวเสริมว่า “ทำให้ผู้เรียนมีทักษะกระบวนการในการคิดวิเคราะห์ และการสรุปเนื้อหาใจความสำคัญของเรื่องนั้นๆ เป็นการฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี และฝึกการทำนายแม้ที่ถูกต้อง” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 12 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ได้รู้เกี่ยวกับการทำ Mind Maps แผนผังความคิดว่าทำแบบไหนเป็นการทำแผนผังความคิดที่ถูกต้อง และได้เนื้อหาสาระความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับการทำงานร่วมกัน ข้อมูลและความรู้ต่างๆ แต่ละหัวข้อที่อาจารย์ให้ทำ”

2. กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์บทความวิชาการ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น ดังนี้

2.1 มีความรู้ ความเข้าใจ ในเนื้อหาของบทความวิชาการ ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 9 ได้กล่าวถึงกิจกรรมวิเคราะห์บทความวิชาการไว้ว่า “เป็นเนื้อหาที่ดี เข้าใจได้ง่าย และนำไปใช้ได้จริง” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 5 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นอะไรที่ดีมาก ได้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้” อีกทั้งนักศึกษากลุ่ม

เรียนที่ 24 กลุ่มที่ 3 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “กระบวนการวิเคราะห์หาคความ ทำให้นักศึกษาได้วิเคราะห์กับเนื้อความด้วยตัวนักศึกษาเอง ทำให้นักศึกษาเข้าใจมากขึ้น”

2.2 สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 5 ได้กล่าวถึงกิจกรรมวิเคราะห์หาคความวิชาการไว้ว่า “เป็นเรื่องที่ดีในการนำเอาเรื่องนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่งเสริมให้ผู้คนห่างไกลโรคต่างๆ ที่เสี่ยงต่อชีวิต” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 6 ได้กล่าวเสริมว่า “ได้นำความรู้ที่ได้จากเอกสารประกอบการเรียน มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการหันกลับมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ถือว่าเป็นกิจกรรมการเรียนที่ดี” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 3 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “เนื้อหาที่ได้รับสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ค่ะ ทำให้เปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคไปได้เยอะเลย”

3. กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนองานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น ดังนี้

3.1 มีความรู้ ความเข้าใจ ในเนื้อหาของตนเอง และของเพื่อนกลุ่มอื่นๆ ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 6 ได้กล่าวถึงกิจกรรมนำเสนอหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point ไว้ว่า “ทำให้เราได้ความรู้มากขึ้นจากการค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้มากมาย เพื่อจะนำมาสรุปเป็นความคิดที่ถูกต้อง ก่อนนำความรู้นั้นไปนำเสนอให้เพื่อนๆ เข้าใจตาม” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 1 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นการเรียนการสอนที่ดีมาก ไม่เพียงแต่ทำให้นักศึกษาเข้าใจเนื้อหาและค้นคว้าด้วยตนเองแล้ว ยังบูรณาการในการใช้ Power Point ให้ชำนาญ” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 12 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ในการทำ Power Point เป็นการได้เรียนรู้ในเนื้อหาสาระต่างๆ ที่กลุ่มของพี่ๆ เพื่อนๆ ได้นำเสนอ และได้เรียนรู้เรื่องที่กลุ่มตนเองได้รับมากขึ้น และยังได้รู้ว่าการทำงานร่วมกัน และการให้ความร่วมมือกันจะทำให้งานที่ออกมาเสร็จสมบูรณ์”

3.2 มีความกล้าแสดงออกในการนำเสนองาน ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 2 ได้กล่าวถึงกิจกรรมนำเสนอหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point ไว้ว่า “เป็นกิจกรรมที่ดี สอนให้นักศึกษากล้าแสดงความคิดที่ตนมีให้เพื่อนๆ ได้รับฟัง” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 8 ได้กล่าวเสริมว่า “การนำเสนองาน เป็นการฝึกทักษะในการค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม ช่วยให้มีความรู้มากขึ้น และเป็นตัวช่วยให้นักศึกษามีความกล้าที่จะนำเสนอหน้าชั้น มีความกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 15 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า

“การนำเสนอดีค่ะ ทำให้ทั้งผู้ฟรีเซนต์ และผู้ฟังมีความรู้ที่เพิ่มขึ้นมาก สอนให้มีความกล้าแสดงออกมากค่ะ”

3.3 ได้ทำงานเป็นกลุ่ม และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 10 ได้กล่าวถึงกิจกรรมนำเสนองานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point ไว้ว่า “เป็นการสืบค้นข้อมูลด้วยตนเองและสามารถที่จะอธิบายให้คนอื่นเข้าใจได้ ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์การทำงานกลุ่ม และความกล้าแสดงออก ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 8 ได้กล่าวเสริมว่า “ให้นักศึกษาได้แสดงออก และรู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม และได้สังเกตพฤติกรรมของผู้ฟังว่างานที่ตนทำนั้นผู้ฟังเข้าใจหรือไม่” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 11 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ทำให้นักศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าหัวข้อเรื่องที่ได้กำหนดให้ไปสืบค้นแล้วนำมาเสนองาน สามารถสร้างทักษะในการนำเสนอ การทำงานร่วมกัน แบ่งหน้าที่กัน มีความรับผิดชอบมากขึ้น ได้รับความรู้จากหัวข้อที่ได้สืบค้น”

3.4 ได้ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลและการนำเสนองาน ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 7 ได้กล่าวถึงกิจกรรมนำเสนอหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point ไว้ว่า “เป็นการสืบค้นข้อมูลของงานได้ดี มีการนำเสนอและฝึกการนำเสนอ ยากให้มี การนำเสนอ Power Point ของแต่ละหัวข้อที่เรียนจะดีมาก” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 9 ได้กล่าวเสริมว่า “ผู้เรียนสามารถนำความรู้เรื่องเทคโนโลยีมาใช้ในการเรียนการสอน ทั้งยังทำให้ผู้เรียนได้มีความกล้าแสดงออก มีการโต้ตอบในห้องเรียน” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 20 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์ และเกิดการเรียนรู้ในการสืบค้นข้อมูลเพื่อนำมาเผยแพร่ให้แก่ผู้อื่นได้รับความรู้มากขึ้น”

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย มีดังนี้

กลุ่มเรียนที่ 19

1. ควรทำฐานการเรียนรู้เพื่อไม่ให้นักศึกษารู้สึกเบื่อกับการเรียน
2. บางกิจกรรมก็ควรจะมีต่อไปเพราะกิจกรรมบางอย่างได้ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันจริง
3. ควรมีการเรียนการสอนที่มากกว่าในการทำงานนำเสนอหรือทำใบงานต่างๆ อยากให้อาจารย์สอนเนื้อหาที่อาจารย์จะนำไปออกข้อสอบ เพราะถ้าเรียนรู้จากอาจารย์จะได้รับความรู้ แท้จริงและสามารถนำไปทำข้อสอบได้อย่างแท้จริงเช่นกัน
4. กิจกรรมทุกอย่างเป็นกิจกรรมที่ดีและมีคุณค่ามากๆ

กลุ่มเรียนที่ 20

1. กิจกรรมที่ทำทั้งหมดตลอดภาคการศึกษา เป็นกิจกรรมที่ดีและได้รับประโยชน์จริงเป็นอย่างมาก
2. ควรสอนแบบนี้เพื่อให้ฝึกความคิดให้เยาวชนแบบนี้ต่อไป
3. กิจกรรมทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ มีประโยชน์ต่อผู้ศึกษามาก แต่อยากให้ผู้สอนทำให้ผู้ศึกษามีความสนใจในการศึกษาวิชานี้มากขึ้น
4. โดยภาพรวมของกิจกรรมทั้งหมดถือว่าดีต่อนักศึกษาและควรเพิ่มกิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาทั้งหมดได้ทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้นกว่าเดิม
5. ควรให้ฝึกทำงานในคาบ ให้ช่วยกันคิดพูดคุยกันในกลุ่ม เป็นการฝึกที่ดีมาก
6. อยากให้มีชั่วโมงในกิจกรรมให้คิดวิเคราะห์มากกว่านี้ เพื่อเป็นการฝึกการคิดและได้รับความรู้ต่างๆ สอดแทรกเข้าไปด้วย
7. โดยรวมแล้ววิชานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ดีในชีวิตประจำวัน เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
8. จากทุกๆ กิจกรรมที่นักศึกษาได้เรียนรู้และลงมือปฏิบัตินั้น ทำให้มีทักษะทั้งในด้านวิชาการและด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ คือสุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตก็ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
9. กิจกรรมดีครับแต่รูปแบบการสื่อสาร ความสัมพันธ์กับนักศึกษาควรแก้ไขให้นักศึกษามีความสุขและมีความยืดหยุ่นมากกว่านี้

กลุ่มเรียนที่ 24

1. เสริมเนื้อหาจากการที่นักศึกษา Present ไปแล้วเพราะไม่อาจทราบได้ว่าเนื้อหาที่นำเสนอมีความถูกต้องมากน้อยเพียงใด
2. ควรมีวิดีโอหรือรูปภาพประกอบการเรียนการสอนเพิ่มเติม เพื่อประกอบความเข้าใจมากขึ้น
3. การเรียนสุขภาพเพื่อการดำรงชีวิตเป็นการเรียนที่ทำให้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ ความเป็นอยู่ในการดำรงชีวิต และยังได้ปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น มีความอดทนมากขึ้น
4. ควรให้เกณฑ์คะแนน Mind Maps ที่เป็นกลางมากกว่านี้ การกระโดดเชือกควรจะใช้นานน้อยกว่า 3 นาที เพราะควรจะได้ออกกำลังกายอย่างอื่นบ้าง

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติ มีดังนี้

1. กิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที (Step Test) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น ดังนี้

1.1 ได้ทราบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 14 ได้กล่าวถึงกิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาทีไว้ว่า “พวกเราคิดว่าเป็นกิจกรรมที่ดีอย่างหนึ่ง ทำให้พวกเรารู้สมรรถภาพของตนเอง และได้วางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ควรจัดกิจกรรมแบบนี้ต่อไป” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 15 ได้กล่าวเสริมว่า “กิจกรรมนี้ดีมาก สามารถทำให้รู้สมรรถภาพของตนเองว่าควรปรับปรุงอะไรบ้าง เพื่อให้เรามีสุขภาพที่ดี และที่มีการทดสอบก่อน – หลัง ถือว่าดีมาก เพื่อให้เรารู้ว่าสมรรถภาพก่อนเรียนและหลังมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 9 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้รู้ผลของสมรรถภาพทางด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจของนักศึกษาแต่ละคนควรที่จะปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร”

1.2 ได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 4 ได้กล่าวถึงกิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาทีไว้ว่า “เป็นสิ่งที่ดี เพราะสามารถรู้สมรรถภาพของตัวเองทั้งก่อนหลังการทดสอบ เพื่อเป็นการปรับปรุงให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่สมบูรณ์” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 18 ได้กล่าวเสริมว่า “จากที่ไม่เคยทราบและไม่เคยใส่ใจในด้านสุขภาพของระบบหายใจ พอมาทำแบบทดสอบการก้าวขึ้นลงบันได ก็ได้รู้วาระดับสมรรถภาพเราอยู่ในเกณฑ์ไหน และควรปรับให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมอย่างไร” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 18 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “เป็นการวัดสมรรถภาพทางร่างกายว่าเราเป็นอย่างไร และควรปรับปรุงตนเองต่อไปอย่างไร ”

1.3 สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 2 ได้กล่าวถึงกิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาทีไว้ว่า “กิจกรรมนี้สอนให้นักศึกษามีประสบการณ์ในการวัดชีพจรของตน ซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 1 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นการวัดผลสุขภาพร่างกายเพื่อให้นักศึกษารู้ถึงสุขภาพของตนเองก่อนและหลังเรียน เพื่อไปปรับใช้กับชีวิตจริง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ดีอยู่แล้วครับ” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 3 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ดีค่ะ เพื่อเป็นการให้นักศึกษาได้รู้ประสิทธิภาพของร่างกายได้ดี และทำให้นักศึกษาขยันหมั่นออกกำลังกาย”

1.4 มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการทดสอบ ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 19 ได้กล่าวถึงกิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาทีไว้ว่า “ช่วยฝึกการออกกำลังกายแบบขั้นต้น และเข้าใจมากยิ่งขึ้น และได้ทดสอบสมรรถภาพเพื่อเพิ่มสมรรถภาพด้านการอดทน การหายใจ และได้ปฏิบัติจริง” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 2 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมแก่นักศึกษาเพื่อวัดสมรรถภาพทางด้านร่างกายของนักศึกษา และการวัดประเมินก็จะทำให้รู้ว่าร่างกายของนักศึกษามีการพัฒนาการขึ้นหรือไม่ เพราะนักศึกษาจะรู้ตัวเองและจะได้ไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาร่างกายเพิ่มขึ้น” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 6 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ได้รู้จักการวัดสมรรถภาพทางกาย และได้รู้จักระดับของสมรรถภาพของร่างกายผ่านการนับจังหวะหัวใจ ผ่านการหายใจของตนเอง”

2. กิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น ดังนี้

2.1 ได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย และทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 10 ได้กล่าวถึงกิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษาไว้ว่า “เห็นด้วยเพราะช่วยสร้างสมรรถภาพทางร่างกายให้แข็งแรงขึ้น” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 4 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นกิจกรรมที่ดีค่ะ ทำให้ได้ออกกำลังกายตามชนิดกีฬาที่ชอบ มีความสนุกสนานและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 10 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “เหมาะสมมากเพราะเราจะได้ออกกำลังกายที่เราสนใจมาพัฒนาด้านร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์”

2.2 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สนใจ ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 8 ได้กล่าวถึงกิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษาไว้ว่า “เป็นกิจกรรมที่ดีมากเพราะทำให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายร่วมกันตามความชอบของตนเอง” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 20 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นกิจกรรมที่ดีเราได้ไปเล่นกีฬาที่ชอบ สัปดาห์ละ 1 วัน เป็นการทำให้เสริมสร้างความแข็งแรงไปในตัว ควรให้สลับปรับเปลี่ยนกีฬาเล่นอย่างน้อย 2 ชนิด เพื่อให้เล่นกีฬาที่หลากหลาย” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 5 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ทำให้ได้ออกกำลังกายไปในตัว จากที่ไม่มีเวลาออกกำลังกายแต่ก็ได้มีเวลาในช่วงนี้”

2.3 ได้ทำงาน และร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 14 ได้กล่าวถึงกิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษาไว้ว่า “พวกเราคิดว่าดีค่ะ เป็นการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง

และยังเป็นการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีอีกด้วย ควรจัดกิจกรรมแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ ค่ะ” และ นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 8 ได้กล่าวเสริมว่า “ได้รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ทำให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น และมีทักษะกีฬาที่ดีขึ้น ได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ในการเล่นกีฬา” อีกทั้ง นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 9 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างสมรรถภาพ ทางด้านร่างกาย เพื่อให้นักศึกษาได้มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ดี และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และทำให้นักศึกษามีความรับผิดชอบ”

2.4 ได้สร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคี และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ดังที่ นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 9 ได้กล่าวถึงกิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการ พัฒนาสุขภาพนักศึกษาไว้ว่า “เป็นกิจกรรมที่ดี เป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ภายในกลุ่มได้ดี อีกทั้ง ยังได้ออกกำลังกายด้วยกันอีกด้วย ได้ทั้งสุขภาพและรอยยิ้มจากการเล่นกีฬาที่ชื่นชอบ” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 6 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นการสร้างความสามัคคี มีความรับผิดชอบ” อีกทั้ง นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 14 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ทำให้ได้ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ได้พบปะกับเพื่อนกลุ่มอื่นๆ และได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน”

2.5 สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังที่ นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 19 ได้กล่าวถึงกิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการ พัฒนาสุขภาพนักศึกษาไว้ว่า “ได้นำสิ่งที่ได้เรียนไปนำไปใช้โดยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อีกด้วย” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 2 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นการเรียนการสอนที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาต่อกันและกัน เพื่อให้ นักศึกษาได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 7 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ดี เพราะจะได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และได้ ออกกำลังกายเพื่อทำให้สุขภาพแข็งแรง และได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น”

2.6 มีความสนุกสนาน และเพิ่มทักษะกีฬาที่เล่น ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 7 ได้กล่าวถึงกิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษาไว้ว่า “ชอบในกิจกรรมนี้มากๆ เพราะเป็นการออกกำลังกายเสรี และฝึกฝนให้แกสมาชิกลงในกลุ่มแบ่งปัน ความรู้และความสนุกสนานในเวลาเดียวกัน” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 14 ได้กล่าวเสริมว่า “กิจกรรมครั้งนี้ช่วยส่งเสริมคุณภาพร่างกายและยังได้ทักษะในการเล่นกีฬานิดนั้นได้ อย่างดี และหากนำไปพัฒนาต่อจะทำให้ทักษะการเล่นกีฬามีประสิทธิภาพและพัฒนาการดีขึ้น” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 8 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “การเข้าโครงการนี้ทำให้ได้ฝึก ทักษะการเล่นกีฬาที่สนใจ ซึ่งถือว่าดีมาก”

3. กิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาที ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น ดังนี้

3.1 เป็นการอบอุ่นร่างกาย และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเอง ดังที่ นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 19 ได้กล่าวถึงกิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาทีไว้ว่า “ได้ฝึกการอบอุ่นร่างกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพของนักศึกษาเอง และยังช่วยปรับปรุงสมรรถภาพทางร่างกายให้ดีขึ้น” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 7 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ เพราะเป็นการอบอุ่นร่างกายสำหรับการออกกำลังกาย เช่น ต่อยมวย ตีแบดมินตัน ฟิสเนส เป็นต้น” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 12 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “การกระโดดเชือก ทำให้ร่างกายเราแข็งแรงขึ้น และเป็นการทดสอบความอดทน และการอบอุ่นร่างกายจะทำให้ในการเล่นกีฬาที่มีการเล่นได้ดีขึ้นกว่าการไม่ได้อบอุ่นร่างกายเลย”

3.2 เป็นกิจกรรมที่ง่าย สะดวก ประหยัด และส่งเสริมการเล่นพื้นบ้านไทย ดังที่ นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 14 ได้กล่าวถึงกิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาทีไว้ว่า “พวกเราคิดว่าเป็นกิจกรรมที่ดี เป็นการอบอุ่นร่างกายและช่วยปรับปรุงสมรรถภาพทางกายได้ดีอีกด้วย และยังสร้างความต้านทานโรคต่างๆ และยังเป็นกิจกรรมที่ใช้งบประมาณน้อย สมควรจัดกิจกรรมนี้ต่อไปเรื่อยๆ” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 2 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่ายและประหยัดค่าใช้จ่าย ซึ่งตรงกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงทั้งการประหยัดและการออกกำลังกายที่พอดี และเป็นการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้นก่อนออกกำลังกายจริง” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 7 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ดี เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ประหยัดเงินและส่งเสริมการเล่นพื้นบ้าน สร้างความต้านทานโรคทำให้สมรรถภาพทางกายแข็งแรงขึ้น แต่กิจกรรมนี้ควรมีอย่างอื่นด้วย เพื่อให้นักศึกษาไม่เบื่อในการออกกำลังกายซ้ำๆ เดิมๆ”

3.3 เพิ่มทักษะการกระโดดเชือก และมีสมาธิ ดังที่นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 16 ได้กล่าวถึงกิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาทีไว้ว่า “เพื่อให้เกิดกล้ามเนื้อ และมีทักษะในการกระโดดเชือก” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 8 ได้กล่าวเสริมว่า “ได้อบอุ่นร่างกายไปในตัว มีสมาธิเพราะต้องจับจังหวะในการกระโดด เพิ่มความต้านทานโรคให้ร่างกาย” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 6 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “รู้จักความอดทนและได้เสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนขา รวมถึงจังหวะหนักเบาในการกระโดดเพื่อความต่อเนื่องในเวลา 3 นาทีของกิจกรรม”

3.4 มีความสนุกสนาน และสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในเวลาว่าง ดังที่ นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 13 ได้กล่าวถึงกิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาทีไว้ว่า “ถือ เป็นการวอร์มร่างกายก่อนออกกำลังกายได้อย่างดีเยี่ยม และที่สำคัญคือประดิษฐ์จากสายยาง และสนุกสนานมาก” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 16 ได้กล่าวเสริมว่า “เป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก หากทำเป็นประจำก่อให้เกิดสุขภาพที่ดี เป็นการพัฒนาตนเองเพิ่มความ สนุกสนานไปในกิจกรรมด้วย” อีกทั้งนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 24 กลุ่มที่ 11 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “การฝึกกระโดดเชือกเป็นประจำทำให้นักศึกษามีสมรรถภาพร่างกายที่ดีกว่าเดิม มีความอดทนทำ ให้ร่างกายสร้างความต้านทานโรค การฝึกกระโดดเชือกถือว่าการออกกำลังกายที่ดีและ ประหยัดอีกแบบ เป็นกิจกรรมที่ดีมากด้วย เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์”

3.5 เป็นการออกกำลังกายที่เผาผลาญไขมันในร่างกายได้เป็นอย่างดี ดังที่ นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 19 กลุ่มที่ 1 ได้กล่าวถึงกิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาทีไว้ว่า “สามารถควบคุมการหายใจเพื่อให้เหนื่อยน้อยลง และเผาผลาญไขมันในร่างกายได้เป็นอย่างดี” และนักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 3 ได้กล่าวเสริมว่า “ช่วยออกกำลังกายได้ดีครับ” อีกทั้ง นักศึกษากลุ่มเรียนที่ 20 กลุ่มที่ 20 ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “เป็นกิจกรรมที่ทำให้ทราบถึง สมรรถภาพของร่างกายอย่างดีและได้เห็นการเปลี่ยนแปลงไปในด้านที่ดีเป็นอย่างมากหลังจาก การทำกิจกรรมนี้เป็นประจำสม่ำเสมอ”

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติ มีดังนี้

กลุ่มเรียนที่ 19

1. เวลาในการกระโดดเชือกนานเกินไป อย่างน้อยก็ประมาณ 2 นาที เพราะนานเกินไปทำให้อ่อนล้า เหนื่อย ไม่สามารถเล่นกีฬาทำกิจกรรมอื่นๆได้ดีเท่าที่ควร
2. อยากให้มีกิจกรรมในระยะเวลาที่นานกว่านี้ ขอคุณรายวิชานี้
3. เพิ่มเวลาชั่วโมงปฏิบัติมากขึ้น
4. ควรจะมีการเรียนการสอนที่น่าสนใจมากกว่านี้ และมีกิจกรรมให้เล่นมากกว่านี้ สนามที่พร้อมต่อการเล่น และสถานที่เปลี่ยนชุด
5. ผมคิดว่าชั่วโมงปฏิบัติเป็นชั่วโมงที่ดี เพราะสามารถทำให้พวกผมเสริมความ แข็งแรงของร่างกายได้ดีขึ้นมากครับ
6. การกระโดดเชือกเป็นการออกกำลังกายที่ตอบโจทย์ได้ดีก็จริงนะครับ แต่ผมคิดว่า การที่เราใช้กำลังกระโดดมากๆ อาจทำให้เราเสียก็ได้ครับ

7. จัดสถานที่ออกกำลังกายให้นักศึกษามากขึ้น เพิ่มอุปกรณ์ในการเล่นให้มากกว่าเดิม
8. น่าจะมีครูมาสอนเต้นแอโรบิคจะได้ทำมาตรฐานและถูกต้องให้นักศึกษา
9. กระโดดเชือกให้เวลานานไป หายใจไม่ทัน
10. ควรมีพัสดุมากกว่านี้ เพื่อความผ่อนคลายของคนที่มาออกกำลังกาย

กลุ่มเรียนที่ 20

1. อยากให้มีอุปกรณ์ สถานที่ให้เพียงพอ และฟรีค่าเข้าใช้บริการ เพราะเป็นกิจกรรมการเรียนการสอน
2. ก่อนเริ่มฝึกกระโดดเชือกควรมีการยืดกล้ามเนื้อที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ ก่อน เพื่อให้เกิดความพร้อมของกล้ามเนื้อ
3. เป็นวิชาเรียนที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายผู้เรียน มีการร่วมกันทำงานเป็นทีม
4. อยากให้มีชั่วโมงในการทำกิจกรรมด้านกีฬามากขึ้น
5. อยากให้ปรับปรุงห้องออกกำลังกาย อุปกรณ์บางอย่างสนิมขึ้นซึ่งอาจเกิดอันตราย
6. ส่วนตัวผมคิดว่าน่าจะมีการทดสอบ Step test บ่อยขึ้น เพื่อเป็นการวัดตนเองว่าจะอยู่ในระดับใด

กลุ่มเรียนที่ 24

1. บางชนิดกีฬาควรมีสถานที่สำรอง กิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาทีเป็นกิจกรรมที่ดี ในความคิดของผมควรลดเวลาลงสักนิด
2. ขาดอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมใหม่ๆ ทำให้ไม่เพียงพอในการฝึกซ้อม อยากให้มีการเวียนกีฬาของแต่ละกลุ่มจะได้เล่นกีฬาหลากหลายชนิด และได้ทักษะการเล่นกีฬาหลายๆ อย่าง
3. ในกิจกรรมการรวมกลุ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรเปลี่ยนกิจกรรมให้นักศึกษามีกิจกรรมที่ทำเพิ่มขึ้น
4. ควรจะมีการผลัดเปลี่ยนชนิดกีฬาให้มากขึ้นในฐานะในการเรียนเพื่อเป็นการพัฒนาในด้านต่างๆ มากขึ้น
5. วิชานี้ทำให้ได้ฝึกสมรรถภาพอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง
6. ควรที่จะออกกำลังกายโดยวิธีที่หลากหลายและฝึกให้นักศึกษามีความอดทนและวิ่งรอบสนาม

7. อยากให้เพิ่มอุปกรณ์ฟิตเนส และปรับปรุงอุปกรณ์ที่ชำรุดเนื่องจากอุปกรณ์บางชิ้นเสื่อมสภาพ
8. กิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกคิดว่าน่าจะลดเวลาลงมาเหลือ 1 นาทีครึ่ง เพราะ 3 นาที มากเกินไป
9. ทำให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง รู้จักการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต และเพื่อทดสอบความแตกต่างความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ระหว่างเพศชายกับหญิง เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 125 คน ที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน ได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง สถานที่วิจัย คือ ห้องเรียน 80-304 ระยะเวลาทำการวิจัย คือ ระหว่างเดือน กรกฎาคม 2559 ถึง เดือน มิถุนายน 2560 เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและตีความเพื่อสร้างข้อสรุป

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพมาวิเคราะห์ผสมผสานกันโดยมีข้อมูลเชิงปริมาณเป็นหลัก ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต โดยเฉลี่ยรวมเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติ และชั่วโมงบรรยาย ตามลำดับดังนี้

1.1 ชั่วโมงปฏิบัติ (ค่าเฉลี่ยรวม = 4.05) โดยกิจกรรมโครงการพัฒนาสุขภาพ นักศึกษา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย = 4.30) พบว่าทำให้ได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สนใจ ได้ทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ได้สร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคี และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันและได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีความสนุกสนาน

และเพิ่มทักษะกีฬาที่เล่น ส่วนกิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขึ้นเดียว 3 นาที Step Test (ค่าเฉลี่ย = 4.04) พบว่าทำให้ได้ทราบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง ได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และมีความรู้ความเข้าใจวิธีการทดสอบ และกิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาที (ค่าเฉลี่ย = 3.79) พบว่าเป็นการอบอุ่นร่างกายและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเอง เป็นกิจกรรมที่ง่าย สะดวก ประหยัด ส่งเสริมการละเล่นพื้นบ้านไทย เพิ่มทักษะการกระโดดเชือกและมีสมาธิ มีความสนุกสนานและสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในเวลาว่าง รวมทั้งเป็นการออกกำลังกายที่เผาผลาญไขมันในร่างกายได้เป็นอย่างดี

1.2 ชั่วโมงบรรยาย (ค่าเฉลี่ยรวม = 3.97) โดยกิจกรรมการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย = 4.09) พบว่าทำให้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของตนเองและของเพื่อนกลุ่มอื่นๆ มีความกล้าแสดงออกในการนำเสนอผลงาน ได้ทำงานเป็นกลุ่มและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และได้ใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลและการนำเสนอผลงาน ส่วนกิจกรรมเขียนผังความคิด Mind Maps (ค่าเฉลี่ย = 3.95) พบว่าทำให้ได้ช่วยกันทำงานและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่ผู้สอนได้กำหนดหัวข้อให้ และมีทักษะการเขียนผังความคิดที่ถูกต้อง และกิจกรรมวิเคราะห์บทความวิชาการ (ค่าเฉลี่ย = 3.86) พบว่าทำให้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของบทความวิชาการ และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

2. เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาชายกับหญิงที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยที่พบว่าความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต โดยเฉลี่ยรวมเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติ (ค่าเฉลี่ยรวม = 4.05) ผู้วิจัยมีความเห็นว่า อาจเนื่องจากกิจกรรมการเรียนการสอนในชั่วโมงปฏิบัติสามารถช่วยพัฒนานักศึกษาที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ได้แก่ ทางด้านร่างกาย ทำให้ได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย และทำให้ร่างกายแข็งแรง ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สนใจ ทางด้านสังคม ได้ทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น ได้สร้างความสัมพันธ์ และความสามัคคี ทางด้านสติปัญญา ได้แลกเปลี่ยน

เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และทางด้านทักษะ ได้เพิ่มทักษะกีฬาที่เล่น สอดคล้องกับคำกล่าวของ วาสนา คุณาภิลสิทธิ์ (2539: 26) กล่าวว่า “จุดมุ่งหมายทั่วไปของการสอนวิชาพลศึกษา 5 ประการ มีดังนี้ 1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical Development) คือ ความต้องการให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์อยู่เสมอ 2) พัฒนาการทางด้านจิตใจ (Mental Development) คือ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนมีเหตุผล รู้จักใช้สติปัญญา ไตร่ตรอง ตัดสินใจได้เด็ดขาด มีความเชื่อเพื่อพ่อแม่ แจ่มใสและร่าเริงอยู่เสมอ 3) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional Development) คือ เป็นคนที่รู้จักการควบคุมอารมณ์ มีความอดทน อดกลั้น 4) พัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development) คือ ฝึกการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น การอยู่ร่วมกันในสังคม ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม มีความสามัคคีและรับผิดชอบร่วมกัน 5) พัฒนาการทางด้านทักษะ (Skill Development) คือ การทำงานสัมพันธ์กันระหว่างระบบ กล้ามเนื้อกับระบบประสาทจะก่อให้เกิดทักษะ ซึ่งทักษะจะเกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ” และสอดคล้องกับคำกล่าวของ จิรกรณ ศิริประเสริฐ (2543 : 8) กล่าวว่า “วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการจัดการพลศึกษา คือให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ มีการพัฒนาด้านร่างกายและการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ มีสมรรถภาพ มีทักษะ กลไกการเคลื่อนไหวหรือทางด้านร่างกาย (Body) มีการพัฒนาด้านเจตคติ ท่าที อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม ความสนใจ และการปรับตัวของผู้เรียน หรือทางด้านจิตใจ (Mind) และมีการพัฒนาด้านกระบวนการทางสมอง สติปัญญา และความนึกคิด หรือทางด้านวิญญาณ (Soul)”

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า กิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา (ค่าเฉลี่ย = 4.30) โดยผู้สอนได้ให้นักศึกษารวมกลุ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความสนใจร่วมกัน 1 ชนิดกีฬา ในชั่วโมงปฏิบัติและในเวลาวางตลอดภาคการศึกษา ซึ่งทำให้นักศึกษาได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สนใจ ได้ทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ได้สร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคี และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีความสนุกสนาน และเพิ่มทักษะกีฬาที่เล่น สอดคล้องกับรายงานผลโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 เกี่ยวกับความพึงพอใจของนักศึกษาผู้เข้าร่วมโครงการฯ จากระดับค่าคะแนน 3 ระดับ ได้แก่ มาก ปานกลาง น้อย อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ทุกรายการ ได้แก่ นักศึกษามีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ดีขึ้น (ค่าเฉลี่ย = 2.72) นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และห่างไกลยาเสพติด (ค่าเฉลี่ย = 2.84) นักศึกษาเกิดทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 อาทิ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความ

ร่วมมือ ความเป็นผู้นำและความรับผิดชอบ (ค่าเฉลี่ย = 2.47) นักศึกษาได้แสดงออกซึ่งความสามารถทางด้านการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา (ค่าเฉลี่ย = 2.63) นักศึกษาได้รับความรู้และประสบการณ์เพิ่มมากขึ้นและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (ค่าเฉลี่ย = 2.71) และผลดีในภาพรวมจากการเข้าร่วมโครงการฯ (ค่าเฉลี่ย = 2.78) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรรณัญ ธีรมย์ (2556 : 101) ที่พบว่าความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ด้านวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ต้องการพัฒนาด้านสังคมในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และต้องการนำไปใช้ส่งเสริมแก้ไขรักษาสุขภาพให้ดีตลอดไป

จะเห็นได้ว่าการที่นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นด้วยมากต่อโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา อาจเนื่องจากผู้สอนได้มีการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สอดคล้องกับทฤษฎีการเชื่อมโยงของทอร์นไคท์ ที่เชื่อว่ามนุษย์หรือสัตว์ก็ตาม ถ้าได้ประกอบกิจกรรมที่ชอบ ฟังพอใจ และตอบสนองความปรารถนาของตนเองแล้วก็จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ดี (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539 : 60) สอดคล้องกับ การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2) พ.ศ.2545 และ (ฉบับที่3) พ.ศ.2553 หมวด 4 แนวการจัดการศึกษา มาตรา 22 การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ และมาตรา 24 การจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการตาม (1) จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน), 2558 : 6) และสอดคล้องตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2560 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ในประเด็นยุทธศาสตร์คณะศิลปศาสตร์ ที่ 2 การผลิตบัณฑิต หลักสูตร และการพัฒนานักศึกษา เป้าประสงค์ 2.2 การจัดการเรียนการสอนด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก และเน้นการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะในกลุ่มทักษะชีวิตและอาชีพ อาทิ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความเป็นผู้นำและรับผิดชอบต่อสังคม (งานนโยบายแผนและประกันคุณภาพ คณะศิลปศาสตร์, 2559 : 5)

3. จากผลการวิจัยที่พบว่าความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต โดยเฉลี่ยรวมเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมง

บรรยาย (ค่าเฉลี่ยรวม = 3.97) กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ด้วยสื่อ Power Point (ค่าเฉลี่ย = 4.09) โดยผู้สอนได้ออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน คือ กำหนดหัวข้อของเนื้อหาจากแผนการสอนที่ระบุใน มคอ.3 ให้แต่ละกลุ่มๆ ละ 3 เรื่อง และให้นักศึกษาไปศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ แล้วนำมาเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งทำให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของตนเองและของเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ มีความกล้าแสดงออกในการนำเสนอผลงาน ได้ทำงานเป็นกลุ่มและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ได้ใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลและการนำเสนอผลงาน

จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในบทเรียน จะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจ อาทิ ความสนใจ และเกิดการเรียนรู้ที่ดี สอดคล้องกับคำกล่าวของ สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์ (2542 : 25-31) ที่ได้กล่าวถึงหลักเบื้องต้นในการสอนสุขศึกษา ไว้ว่า “การสอนเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดีนั้น ครูควรจัดให้เด็กได้มีส่วนร่วมในบทเรียน (Participation) หรือกระทำการต่างๆ ร่วมกัน การที่เด็กได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมหรือแสดงออกซึ่งความคิดเห็นต่างๆ ย่อมเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างแท้จริง” และได้กล่าวถึงองค์ประกอบอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ ไว้ว่า “การเรียนรู้ทั้งหลายย่อมขึ้นอยู่กับการแรงจูงใจ โดยทั่วไปแรงจูงใจจะมีส่วนสำคัญในการช่วยให้เด็กเกิดความสนใจอยากจะเรียน และเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังได้สอดคล้องกับมาตรฐานผลการเรียนรู้ 5 ด้าน ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ปรับปรุง พ.ศ.2559 (ใหม่) ได้แก่ 1. ด้านคุณธรรมและจริยธรรม มีความตรงต่อเวลา และรับผิดชอบต่อตนเอง 2. ด้านความรู้ มีความสามารถอธิบายหลักการและทฤษฎีที่สำคัญในเนื้อหาวิชาที่ศึกษา 3. ด้านทักษะทางปัญญา มีความสามารถในการสร้างนวัตกรรม 4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ มีความสามารถในการปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่น 5. ด้านทักษะในการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ มีความสามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการรวบรวมข้อมูล เพื่อการสื่อสาร และนำเสนอข้อมูลได้ (สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 2560 : 1-3) สอดคล้องกับรายงานสรุปผลการประเมินประสิทธิภาพการเรียนการสอน จากระบบสารสนเทศเพื่อการบริหาร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ (E-manage) ประจำปีภาคเรียน ที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ที่

นักศึกษาประเมินผู้สอนมีค่าเฉลี่ยรวม = 4.06 อยู่ในเกณฑ์มาก โดยเฉพาะรายการ มีการใช้วิธีการสอนที่หลากหลายสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา บริบท และสภาพแวดล้อมปัจจุบัน ตามความต้องการและความถนัดของนักศึกษา (พัฒนาทักษะวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ) และสอดคล้องกับแผนปฏิบัติการมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ในประเด็นยุทธศาสตร์ 3 การผลิตบัณฑิต หลักสูตร และการพัฒนานักศึกษา เป้าประสงค์ 3 การพัฒนาหลักสูตรและเสริมสร้างความเข้มแข็งของหลักสูตรรองรับการขับเคลื่อน Thailand 4.0 กลยุทธ์สนับสนุนการใช้เทคโนโลยี ในกระบวนการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 มุ่งสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต (กองแผนงาน มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 2559 : 110)

4. จากผลการวิจัยที่พบว่าเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาชายกับหญิงที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการเรียนการสอนนักศึกษาชายและหญิง ได้ปฏิบัติกิจกรรม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันภายในกลุ่ม จึงเกิดการเรียนรู้ต่อกิจกรรมการเรียนการสอนในช่วงบรรยายและช่วงปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 สำหรับนักศึกษา

1.1.1 นักศึกษาสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนการสอนรายวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษาในชีวิตประจำวัน จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนช่วงปฏิบัติ ตามลำดับดังนี้ 1) กิจกรรมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา 2) กิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที Step Test และ 3) กิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาที

1.1.2 นักศึกษาสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนการสอนรายวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนรายวิชาอื่น จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนช่วงบรรยาย ตามลำดับดังนี้ 1) กิจกรรมการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point 2) กิจกรรมเขียนผังความคิด Mind Maps และ 3) กิจกรรมวิเคราะห์บทความวิชาการ

1.1.3 นักศึกษาสามารถรวมกลุ่มเพื่อออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สนใจร่วมกัน ในเวลาว่างหลังเลิกเรียนตอนเย็น ซึ่งจะช่วยปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ให้ดีขึ้น จากผลการวิจัยที่พบว่านักศึกษาเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ กิจกรรมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา ซึ่งทำให้นักศึกษาได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย และทำให้ร่างกายแข็งแรง เป็นต้น

1.2 สำหรับคณาจารย์

1.2.1 ในการบูรณาการผลการวิจัยสู่ภารกิจหลักด้านการเรียนการสอน คณาจารย์ผู้สอนรายวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต สามารถส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาได้รวมกลุ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สนใจร่วมกันในชั่วโมงปฏิบัติและในเวลาว่างหลังเลิกเรียนตอนเย็น ตลอดภาคเรียน ซึ่งจะส่งผลถึงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มีการพัฒนาขึ้น เมื่อเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) กับหลังเรียน (Post-test) จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ กิจกรรมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา

1.2.2 คณาจารย์ควรออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 อาทิ การทำงานเป็นกลุ่มเพื่อให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลและนำเสนอผลงาน และส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อาทิ การจัดเนื้อหาและกิจกรรมให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม จากผลการวิจัยที่พบว่านักศึกษาเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยายที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ กิจกรรมการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point

1.3 สำหรับมหาวิทยาลัย

1.3.1 คณะศิลปศาสตร์ ควรวางนโยบายอย่างเป็นรูปธรรมสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมและสนับสนุนคณาจารย์ในสังกัด จัดการเรียนการสอนด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โดยเฉพาะในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป เน้นการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสอดแทรกไว้ในบทเรียน จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยายและชั่วโมงปฏิบัติ ที่ผู้สอนได้ออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นการจัดการเรียนรู้ดังกล่าว

1.3.2 คณะศิลปศาสตร์ ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาสาขาต่างๆ ในสังกัดได้รวมกลุ่มออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ในเวลาว่างหลังเลิกเรียนตอนเย็น จาก

ผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ กิจกรรมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา

1.3.3 สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ ควรจัดเตรียมสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนในห้องเรียนให้พร้อมใช้งาน มีความทันสมัย และสอดคล้องกับการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 จากผลการวิจัยที่พบว่านักศึกษาเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ กิจกรรมการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point ซึ่งทำให้นักศึกษาได้ใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูล และการนำเสนอผลงาน

1.3.4 งานการกีฬาของกิจการนักศึกษา ควรจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์กีฬา เครื่องออกกำลังกายในห้องฟิตเนสให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษามีข้อเสนอแนะต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต อาทิ อยากให้ปรับปรุงห้องออกกำลังกาย และมีเครื่องออกกำลังกายในห้องฟิตเนสมากกว่านี้ เพื่อที่จะให้นักศึกษาออกกำลังกายได้มากขึ้น และปรับปรุงอุปกรณ์ที่ชำรุดเนื่องจากอุปกรณ์บางชิ้นเสื่อมสภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอนรายวิชาอื่น ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น

2.2 ศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของหน่วยงานระดับคณะ หรือของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนสร้างเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษาในสังกัด เพื่อเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

บรรณานุกรม

- เกียรติสุดา ศรีสุข. (2552). **ระเบียบวิธีวิจัย**. เชียงใหม่ : บริษัท ครองช่างพรินต์ติ้ง จำกัด.
- กองแผนงาน มหาวิทยาลัยแม่โจ้. (2559). แผนพัฒนาการศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ระยะที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) และแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2560. สืบค้น 22 มีนาคม 2560.จาก planning2.mju.ac.th
- งานนโยบายแผนและประกันคุณภาพ คณะศิลปศาสตร์. (2559). **แผนกลยุทธ์คณะศิลปศาสตร์ ระยะ 5 ปี (พ.ศ.2560-2564)**. สืบค้น 17 มีนาคม 2560. จาก www.libarts.mju.ac.th
- งานนโยบายแผนและประกันคุณภาพ คณะศิลปศาสตร์. (2559). **แผนปฏิบัติการประจำปี 2560 คณะศิลปศาสตร์**. สืบค้น 17 มีนาคม 2560. จาก www.libarts.mju.ac.th
- งานประกันคุณภาพการศึกษา คณะศิลปศาสตร์. (2558). **คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษา ภายใน มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ปีการศึกษา 2557**. สืบค้น 16 มีนาคม 2560. จาก www.qa.libarts.mju.ac.th
- งานวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. (2553). **คู่มือปฏิบัติงานกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ**. สืบค้น 8 มีนาคม 2560 . จาก www.reg.psru.ac.th
- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2543). **ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาพรรณ เล็งวงศ์. (2550). **การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ด้วยการวิจัยในชั้นเรียน**. กรุงเทพฯ : อี.เค.บุ๊คส์.
- ปิยาภรณ์ ลักษมีพิเชษฐ์. (2547). **ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชาชีพครู ของคณะ ครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครปฐม**. ปริญญาโท กศ.ม. (การอุดมศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พงษ์ศักดิ์ เป้นแก้ว. (2558). **การเตรียมความพร้อมก่อนสอน.สำนักพัฒนาคุณภาพ การศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. (เอกสารประกอบการบรรยาย).

- ยุทธภูมิ เฝ้าจินดา และ ปรัชมาศ สัตยานนท์. (2553). **ความคิดเห็นของนักศึกษาสหกิจศึกษา และสถานประกอบการเกี่ยวกับกระบวนการสหกิจศึกษาของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่โจ้**. รายงานการประชุมวิชาการเพื่อนำเสนอการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน ครั้งที่ 1. สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. หน้า 120-129.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539). **การสอนพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: บริษัทวิทยพัฒน์ จำกัด.
- วรัญญู ธีรมย์. (2556). **ความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต**. รายงานการวิจัย. กลุ่มวิชาศึกษาทั่วไป. มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ.
- ศึกษาธิการ,กระทรวง. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. กรุงเทพฯ: ครุสภาลาดพร้าว.
- สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี. (2550). **หัวใจสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง**. เส้นทางไทย 3(23): 5-7.
- สุวิทย์ มูลคำ และคณะ. (2554). **การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการคิด**. กรุงเทพฯ: อี เค บุ๊คส์.
- สุเมธ ตันติเวชกุล. **แนวการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง**. มติชนรายวัน, (27 มีนาคม 2550): 34.
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2555). **แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ.2555-2559**. สืบค้น 3 กรกฎาคม 2559 จาก <http://www.yupparaj.ac.th>.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2556). **แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานรับรองมาตรฐาน และประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน). (2558). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542**. สืบค้น 20 มีนาคม 2559. จาก www.onesqa.or.th
- สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. (2560). **แจ้งมติที่ประชุมคณะกรรมการสภามหาวิทยาลัยด้านวิชาการ ครั้งที่ 1/2560**. 13 พฤศจิกายน 2560. มหาวิทยาลัยแม่โจ้. 1-3.
- สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชมา วัฒนบุรานนท์. (2542). **การสอนสุขศึกษา**. กรุงเทพฯ : สายส่งสุขภาพใจ.



ภาคผนวก



รายชื่อที่ปรึกษาในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนาพร ชันธนุตร สังกัดคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
จังหวัดเชียงใหม่ ผู้สอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต
2. อาจารย์ ดร.อานนท์ สีดาเพ็ง สังกัดคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่
ผู้สอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรัญญู ธีรมย์ สังกัดกลุ่มวิชาพื้นฐานศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัย
แม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ ผู้สอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต





ภาคผนวก ข

ตัวอย่างหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศิลปศาสตร์ งานบริการวิชาการและวิจัย โทร. 5730 ต่อ 174

ที่ ศธ 0523.9.1.4/ ว 222

วันที่ 31 สิงหาคม 2559

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน

เนื่องด้วยข้าพเจ้ากำลังดำเนินการวิจัยในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนเรื่อง “ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต” ในการนี้ข้าพเจ้าขอเรียนเชิญท่านผู้ซึ่งมีความรู้และมีประสบการณ์ในการเรียนการสอนได้เป็นที่ปรึกษาในการวิจัย พร้อมบันทึกข้อความฉบับนี้ ข้าพเจ้าได้แนบแบบตอบรับมาเพื่อพิจารณาด้วยแล้วจำนวน 1 ฉบับ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณารับเป็นที่ปรึกษาในการวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ว่าที่ร้อยตรี

(กิตติพงษ์ ชติยะ)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์



ภาคผนวก ค

ตัวอย่างแบบตอบรับการเป็นที่ปรึกษาในการวิจัย

แบบตอบรับการเป็นที่ปรึกษาในการวิจัย

ตามที่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิตติพงษ์ ชติยะ กำลังดำเนินการวิจัยในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง “ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต” และได้เรียนเชิญข้าพเจ้าเป็นที่ปรึกษาในการวิจัยดังกล่าว ความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

- ข้าพเจ้า ☐ ยินดีเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการวิจัย
 ☐ ไม่สามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาในการวิจัย

(.....)

ตำแหน่ง.....





แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง “ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต”

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความ และเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง (โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ)

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ผู้ตอบกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่.....สาขา.....คณะ.....
4. ภูมิลำเนา ☐ ภาคเหนือ ☐ ภาคกลาง ☐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ☐ ภาคใต้
5. นับถือศาสนา ☐ พุทธ ☐ คริสต์ ☐ อิสลาม ☐ อื่นๆ(โปรดระบุ).....
6. สถานที่พักอาศัยอยู่ปัจจุบัน ☐ พักอาศัยอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย
☐ พักอาศัยอยู่หอพักของเอกชน ☐ พักอาศัยอยู่บ้านกับพ่อแม่
☐ อื่นๆ(โปรดระบุ)
7. สุขภาพ (จากการตรวจสุขภาพของมหาวิทยาลัย หรือ ตรวจสุขภาพประจำปี)
☐ สมบูรณ์แข็งแรงดี
☐ ไม่ค่อยสมบูรณ์แข็งแรงเนื่องจาก(โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต

คำอธิบาย

ในการเรียนการสอน ผู้สอนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนั้นจึงได้นำมาบูรณาการและประยุกต์ใช้เพื่อออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน ในช่วงโม่งบรรยาย และ ช่วงโม่งปฏิบัติ ดังนี้

1. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 3 คำหลัก ได้แก่

1.1 พอประมาณ คือ ต้องฝึกตัวเราให้รู้จักความพอดีพอเหมาะ ทำอะไรอย่าเกินกำลังตัวเรา อาทิ ในการรับประทานอาหารควรให้เพียงพอกับพลังงานที่สูญเสียไปจากการทำกิจกรรมในแต่ละวัน และรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในการออกกำลังกายควรจะคำนึงถึงความเหมาะสมตามวัย โดยยึดทางสายกลางไม่มากหรือน้อยเกินไป

1.2 มีเหตุผล คือ การวินิจฉัยตัดสินโดยใช้สติปัญญาพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาอย่างถี่ถ้วน อาทิ เหตุผลในการเลือกดื่มน้ำผัก น้ำผลไม้ และน้ำสมุนไพร เนื่องจากมีคุณค่าทางอาหารและมีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาโรค และเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารไทยประจำภาค เนื่องจากมีสมุนไพรเป็นส่วนผสมของอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ

1.3 มีภูมิคุ้มกัน คือ ต้องระมัดระวังตัวเราให้มากขึ้น ไม่ประมาท ทำอะไรให้พอกับศักยภาพของตัวเอง โดยเฉพาะในเรื่องการเป็นอยู่โดยประหยัด อาทิ การเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน การวิ่งเหยาะ และการกระโดดเชือก เนื่องจากประหยัดเงิน และยังสามารถช่วยสร้างความแข็งแรง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ รวมทั้งสร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

คำรองจาก 3 คำหลัก คือ ต้องรอบรู้ และมีคุณธรรม รอบรู้ คือ รู้อย่างไหนควรทำตามศักยภาพที่เรา รู้ อย่าไปทำตามที่เราไม่รู้ และมีคุณธรรม คือ ต้องซื่อสัตย์ สุจริต ไม่โกง

ดังนั้นในการเรียนการสอน ผู้สอนจึงได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีการบูรณาการและประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

1) ช่วงโม่งบรรยาย คือ กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps) ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้ อาทิ เรื่องสุขภาพพอเพียงของฉันทัน

2) ช่วงโม่งปฏิบัติ คือ กิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาที ตอนต้นช่วงโม่ง ทั้งนี้เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา และถ้าหากมีการฝึก

กระโดดเชือกเป็นประจำสามารถช่วยปรับปรุงสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ รวมทั้งสร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้การฝึกกระโดดเชือกยังเป็นกิจกรรมที่ประหยัดเงิน และเป็นการส่งเสริมการเล่น พื้นบ้านไทยที่มีคุณค่าอีกด้วย ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกัน

2. การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย

2.1 ให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์เป็น มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะทางสังคม และมีทักษะชีวิต อาทิ การทำงานร่วมกับผู้อื่น มีภาวะผู้นำ และความรับผิดชอบ

2.2 ให้ผู้เรียนมีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี

ในการเรียนการสอน ผู้สอนได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีการบูรณาการ และประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ดังนี้

1) ชั่วโมงบรรยาย ได้แก่ กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps) ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้ อาทิ เรื่องสุขภาพดี และเรื่องสุขภาพพอเพียงของฉัน และกิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้จากเนื้อหาใน มคอ.3 กลุ่มละ 3 เรื่อง โดยให้นักศึกษาไปศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ

2) ชั่วโมงปฏิบัติ คือ กิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา โดยให้นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความสนใจร่วมกัน 1 ชนิดกีฬา ในชั่วโมงปฏิบัติ และในเวลารว่างตลอดภาคการศึกษา

3. การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ประกอบด้วย

3.1 การจัดให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะกระบวนการคิด

3.2 การจัดกิจกรรมที่สนองต่อความสนใจของผู้เรียน การได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง มีการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง

ในการเรียนการสอน ผู้สอนได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีการบูรณาการและประยุกต์ใช้การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนี้

1) ชั่วโมงบรรยาย คือ กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์บทความวิชาการ อาทิ เรื่องแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพพอเพียง และเรื่องภูมิคุ้มกันสุขภาพ “ใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส.” เรียบเรียงโดยผู้สอน

2) ชั่วโมงปฏิบัติ คือ กิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที (Step Test) เมื่อตอนต้นภาคการศึกษา ทั้งนี้เพื่อทราบผลสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบ

ไหลเวียนโลหิตและการหายใจของนักศึกษา และให้นักศึกษาได้วางแผนปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายของตนเองให้ดีขึ้น รวมทั้งมีการทดสอบอีกครั้งตอนปลายภาคการศึกษา และประเมินผลเป็นคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

จากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนดังกล่าว ผู้สอนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต” เพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนาการเรียนการสอนในภาคการศึกษาต่อไป

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามระดับความคิดเห็นของท่าน
(โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ)

รายการกิจกรรมการเรียนการสอน	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย มาก (4)	เห็นด้วย ปานกลาง (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
1. ชั่วโม่งบรรยาย					
1.1 กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps) ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้ อาทิ เรื่องสุขภาพดี และสุขภาพพอเพียงของฉัน ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาคิดวิเคราะห์เป็น มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะทางสังคม และมีทักษะชีวิต อาทิ การทำงานร่วมกับผู้อื่น มีภาวะผู้นำ และความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง					
1.2 กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์บทความวิชาการ อาทิ เรื่องแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพพอเพียงเรียบเรียงโดยผู้สอน ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะกระบวนการคิด ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ					

รายการกิจกรรมการเรียนการสอน	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย มาก (4)	เห็นด้วย ปานกลาง (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
1.3 กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้จากเนื้อหาใน มคอ 3. กลุ่มละ เรื่อง 3 โดยให้นักศึกษาไปศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21					

รายการกิจกรรมการเรียนการสอน	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย มาก (4)	เห็นด้วย ปานกลาง (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
2. ชั่วโมงปฏิบัติ					
2.1 กิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดชั้นเดียว 3 นาที ในชั่วโมงปฏิบัติเมื่อตอนต้นภาคการศึกษาเพื่อทราบผลสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจของนักศึกษาแต่ละคน และให้นักศึกษาได้วางแผนปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น รวมทั้งมีการทดสอบอีกครั้งตอนปลายภาคการศึกษา เพื่อประเมินผลเป็นคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด ทั้งนี้เพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง และการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ					
2.2 กิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความสนใจร่วมกัน 1 ชนิดกีฬาในชั่วโมงปฏิบัติและในเวลารว่างตลอดภาคการศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้ นักศึกษามีทักษะชีวิต อาทิ การทำงานร่วมกับผู้อื่น มีภาวะผู้นำ และความรับผิดชอบซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21					

รายการกิจกรรมการเรียนการสอน	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย มาก (4)	เห็นด้วย ปานกลาง (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
2.3 กิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาที ตอนต้นชั่วโมง ทั้งนี้เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษาและเพื่อให้นักศึกษาได้ปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายด้านความแข็งแรง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ รวมทั้งสร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมที่ประหยัดเงิน และเป็นการส่งเสริมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีคุณค่าอีกด้วย ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกัน					

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของท่าน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้)



ภาคผนวก จ

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง "ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอนวิชาศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต"

ภาคเรียนที่ 1/2559 กลุ่มเรียนที่.....กลุ่มที่.....

คำอธิบาย

ในการเรียนการสอน ผู้สอนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนั้นจึงได้นำมาบูรณาการและประยุกต์ใช้เพื่อออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน ในช่วงบรยาย และ ช่วงบรปฏิบัติ ดังนี้

1. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 3 คำหลัก ได้แก่

1.1 พอประมาณ คือ ต้องฝึกตัวเราให้รู้จักความพอดีพอเหมาะ ทำอะไรอย่าเกินกำลัง ตัวเรา อาทิ ในการรับประทานอาหารควรให้เพียงพอกับพลังงานที่สูญเสียไปจากการทำกิจกรรมในแต่ละวัน และรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในการออกกำลังกายควรจะคำนึงถึงความเหมาะสมตามวัย โดยยึดทางสายกลางไม่มากหรือน้อยเกินไป

1.2 มีเหตุผล คือ การวินิจฉัยตัดสินโดยใช้สติปัญญาพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาอย่างถี่ถ้วน อาทิ เหตุผลในการเลือกดื่ม น้ำผัก น้ำผลไม้ และน้ำสมุนไพร เนื่องจากมีคุณค่าทางอาหาร และมีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาโรค และเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารไทยประจำภาค เนื่องจากมีสมุนไพรเป็นส่วนผสมของอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ

1.3 มีภูมิคุ้มกัน คือ ต้องระมัดระวังตัวเราให้มากขึ้น ไม่ประมาท ทำอะไรให้พอ กับศักยภาพของตัวเอง โดยเฉพาะในเรื่องการเป็นอยู่โดยประหยัด อาทิ การเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน การวิ่งเหยาะ และการกระโดดเชือก เนื่องจากประหยัดเงิน และยังสามารถช่วยสร้างความแข็งแรง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ รวมทั้งสร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

คำรองจาก 3 คำหลัก คือ ต้องรอบรู้ และมีคุณธรรม รอบรู้ คือ รู้อย่างไหนควรทำตามศักยภาพที่เรารู้ อย่าไปทำตามที่เราไม่รู้ และมีคุณธรรม คือ ต้องซื่อสัตย์ สุจริต ไม่โกง

ดังนั้นในการเรียนการสอน ผู้สอนจึงได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีการบูรณาการและประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

1) ชั่วโมงบรรยาย คือ กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps) ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้ อาทิ เรื่องสุขภาพพอเพียงของฉัน

2) ชั่วโมงปฏิบัติ คือ กิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาที ตอนต้นชั่วโมง ทั้งนี้เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา และถ้าหากมีการฝึกกระโดดเชือกเป็นประจำสามารถช่วยปรับปรุงสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ รวมทั้งสร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย นอกจากนั้นการฝึกกระโดดเชือกยังเป็นกิจกรรมที่ประหยัดเงิน และเป็นการส่งเสริมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีคุณค่าอีกด้วย ซึ่งเป็นการบูรณาการ และประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกัน

2. การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย

2.1 ให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์เป็น มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะทางสังคม และมีทักษะชีวิต อาทิ การทำงานร่วมกับผู้อื่น มีภาวะผู้นำ และความรับผิดชอบ

2.2 ให้ผู้เรียนมีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี

ในการเรียนการสอน ผู้สอนได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีการบูรณาการและประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ดังนี้

1) ชั่วโมงบรรยาย ได้แก่ กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps) ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้ อาทิ เรื่องสุขภาพดี และเรื่องสุขภาพพอเพียงของฉัน และกิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้จากเนื้อหาใน มคอ.3 กลุ่มละ 3 เรื่อง โดยให้นักศึกษาไปศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ

2) ชั่วโมงปฏิบัติ คือ กิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษาโดยให้นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความสนใจร่วมกัน 1 ชนิดกีฬา ในชั่วโมงปฏิบัติ และในเวลาว่างตลอดภาคการศึกษา

3. การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ประกอบด้วย

3.1 การจัดให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะกระบวนการคิด

3.2 การจัดกิจกรรมที่สนองต่อความสนใจของผู้เรียน การได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง มีการวัดแลประเมินผลตามสภาพจริง

ในการเรียนการสอน ผู้สอนได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีการบูรณาการและประยุกต์ใช้การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนี้

1) **ชั่วโมงบรรยาย** คือ กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์บทความวิชาการ อาทิ เรื่องแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพพอเพียง และเรื่องภูมิคุ้มกันสุขภาพ “ใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส.” เรียบเรียงโดยผู้สอน

2) **ชั่วโมงปฏิบัติ** คือ กิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที (Step Test) เมื่อตอนต้นภาคการศึกษา ทั้งนี้เพื่อทราบผลสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจของนักศึกษา และให้นักศึกษาได้วางแผนปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น รวมทั้งมีการทดสอบอีกครั้งตอนปลายภาคการศึกษา และประเมินผลเป็นคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

จากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนดังกล่าว ผู้สอนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต” เพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนาการเรียนการสอนในภาคการศึกษาต่อไป

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านคำถามแล้วช่วยกันระดมความคิดพร้อมตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

1. ชั่วโมงบรรยาย

1.1 ผู้สอนได้จัดกิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps) ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้ อาทิ เรื่องสุขภาพดี และสุขภาพพอเพียงของฉัน ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาคิดวิเคราะห์เป็น มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะทางสังคม และมีทักษะชีวิต อาทิ การทำงานร่วมกับผู้อื่น มีภาวะผู้นำ และความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 2 และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษามีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

1.2 กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์บทความวิชาการ อาทิ เรื่องแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพพอเพียง เรียบเรียงโดยผู้สอน ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะกระบวนการคิด ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้การเรียนรู้การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักศึกษามีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

1.3 กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point ในหัวข้อที่ผู้สอนกำหนดให้จากเนื้อหาใน มคอ.3 กลุ่มละ 3 เรื่อง โดยให้นักศึกษาไปศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้ การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 นักศึกษามีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. ชั่วโมงปฏิบัติ

2.1 กิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที (Step Test) ในชั่วโมงปฏิบัติเมื่อตอนต้นภาคการศึกษาเพื่อทราบผลสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจของนักศึกษาแต่ละคน และให้นักศึกษาได้วางแผนปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น รวมทั้งมีการทดสอบอีกครั้งตอนปลายภาคการศึกษา เพื่อประเมินผลเป็นคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง และการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้การเรียนรู้การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักศึกษามีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2.2 กิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความสนใจร่วมกัน 1 ชนิดกีฬาในชั่วโมงปฏิบัติและในเวลาวางตลาดภาคการศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีทักษะชีวิต อาทิ การทำงานร่วมกับผู้อื่น มีภาวะผู้นำ และความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 นักศึกษามีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2.3 กิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาที ตอนต้นชั่วโมง ทั้งนี้เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย ก่อนเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษาและเพื่อให้นักศึกษาได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจรวมทั้งสร้างความ ด้านทานโรคให้แก่ร่างกาย นอกจากนั้นยังเป็นกิจกรรมที่ประหยัดเงิน และเป็นการส่งเสริม การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีคุณค่าอีกด้วย ซึ่งเป็นการบูรณาการและประยุกต์ใช้ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกัน นักศึกษามีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของท่าน

.....

.....

.....

.....

(ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์ครั้งนี้)

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ – นามสกุล : - ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิติพงษ์ ชติยะ
- วัน เดือน ปีเกิด : - 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2504
- จังหวัดที่เกิด : - เชียงใหม่
- รหัสประจำตัวนักวิจัยแห่งชาติ - 40 - 60 - 0274
- วุฒิการศึกษา : - ปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
จากวิทยาลัยครูเชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2525
- ปริญญาโทครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2532
- ประวัติการทำงาน : - อาจารย์โรงเรียนบ้านแม่หลองน้อย อำเภออมก๋อย
จังหวัดเชียงใหม่ (พ.ศ.2525-2526)
- นักศึกษานักศึกษา กองกิจการนักศึกษา
สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้ (พ.ศ.2527-2534)
- อาจารย์ภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร
มหาวิทยาลัยแม่โจ้ (พ.ศ.2534 – 2543)
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 ภาควิชาศึกษาทั่วไป
คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้
(พ.ศ.2543 – 2547)
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยแม่โจ้ (พ.ศ.2548 – ปัจจุบัน)
- ผลงานทางวิชาการ : - วิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาการส่งเสริมของบิดามารดา
ด้านการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียน โรงเรียน
อนุบาลจังหวัดเชียงใหม่” พ.ศ.2532
- งานวิจัยเรื่อง “การศึกษาความต้องการจัดบริการ
ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาชั้นปีที่1
ปีการศึกษา 2537 สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้”
พ.ศ.2538

- เอกสารประกอบการสอนวิชา ศท111พลานามัย 2 (ฟุตบอล) ภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้
- หนังสือการวิ่ง-เดินเพื่อสุขภาพ ภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ พ.ศ.2541
- งานวิจัยเรื่อง "การศึกษาความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่1 ปีการศึกษา 2543 มหาวิทยาลัยแม่โจ้" พ.ศ.2544
- งานวิจัยเรื่อง "สมรรถภาพทางกายพื้นฐานของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2544 มหาวิทยาลัยแม่โจ้" พ.ศ.2545
- งานวิจัยเรื่อง "การศึกษาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้" พ.ศ. 2547
- เอกสารคำสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต กลุ่มวิชาพัฒนาสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
- งานวิจัยเรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อดัชนีมวลกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้" พ.ศ. 2549
- งานวิจัยเรื่อง "การรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ เชียงใหม่" พ.ศ.2552
- งานวิจัยเรื่อง "ความต้องการจัดกิจกรรมจิตสาธารณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่" พ.ศ.2557
- งานวิจัยเรื่อง "กิจกรรมทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่" พ.ศ.2558

การศึกษาดูงานต่างประเทศ :

- เข้าร่วมโครงการมิตรภาพสำหรับศตวรรษที่ 21
ในกลุ่มผู้ทำงานด้านเยาวชน ณ ประเทศญี่ปุ่น พ.ศ.2530
- ผู้ประสานงานในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยอาเซียน
ครั้งที่ 7 ณ รัฐสลังงอ ประเทศมาเลเซีย พ.ศ.2535
- สังเกตการณ์การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยอาเซียน
ครั้งที่ 8 ณ ประเทศสาธารณรัฐสิงคโปร์ พ.ศ.2537
- สังเกตการณ์การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยอาเซียน
ครั้งที่ 11 ณ ประเทศฟิลิปปินส์ พ.ศ.2545
- เข้าร่วมโครงการพัฒนาบุคลากรสายวิชาการ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ศึกษาดูงาน ณ
มหาวิทยาลัย Yonsei ประเทศสาธารณรัฐเกาหลีใต้
16-18 พฤษภาคม พ.ศ.2552
- เข้าร่วมโครงการพัฒนาความร่วมมือทางวิชาการและวิจัย
ในอนุภูมิภาคแม่น้ำโขง ณ มหาวิทยาลัยสุกานวงศ์
หลวงพระบาง สปป.ลาว 24-28 มีนาคม พ.ศ.2557
- เข้าร่วมโครงการศึกษาดูงาน ณ มหาวิทยาลัย Suwon
ประเทศสาธารณรัฐเกาหลีใต้ 18-22 พฤษภาคม
พ.ศ.2559
- เข้าร่วมโครงการสร้างเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการ
และวิจัย ณ มหาวิทยาลัยสรวงดี และมหาวิทยาลัยอูดา
ยานา ประเทศสาธารณรัฐอินโดนีเซีย 12-17 พฤษภาคม
พ.ศ.2560