



วิจัยในชั้นเรียน

(Research)

เรื่อง การพัฒนาทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยใช้สื่อ
แผนผังความคิด สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษา

วิชา การงานอาชีพ 1 รหัสวิชา ง21101

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

นายฉัตรมงคล เลิศลำหวน

ตำแหน่งครู

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ โรงเรียนสตรีศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

รายงานวิจัยในชั้นเรียน

ชื่อเรื่อง การพัฒนาทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยใช้สื่อแผนผังความคิด
สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษา

โรงเรียน สตรีศึกษา

ผู้ศึกษา นายฉัตรมงคล เลิศลำหวน

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเรียนการสอนวิชาวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี1 เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต ตามตัวชี้วัด อธิบายประโยชน์ของอาหารที่มีต่อร่างกาย หลักการเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง จำแนกอาหารตามหลักโภชนาการอาหาร 5 หมู่ และเล็งถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ มีจุดประสงค์การเรียนรู้ ให้นักเรียนรู้ถึงประโยชน์ของอาหารที่มีต่อร่างกาย หลักการเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง จำแนกอาหารตามหลักโภชนาการอาหาร 5 หมู่ และเล็งถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการได้

จากการสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และขนมขบเคี้ยวของนักเรียนพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 จำนวน 40 คน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ค่อยมีประโยชน์ต่อร่างกายและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการที่จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างสมวัย อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค กล่าวคือนักเรียนไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้สัดส่วนและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายได้

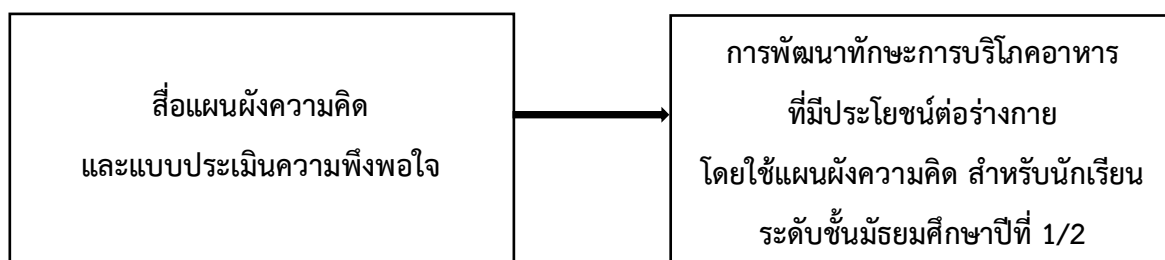
ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะนำชุดกิจกรรมการสรุปด้วยสื่อผังความคิดมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี1 เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อการพัฒนาทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารของนักเรียนให้นักเรียนได้รู้ถึงประโยชน์ของอาหาร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 ที่เรียนรายวิชาการงานอาชีพ1 เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต

2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้สื่อแผนผังความคิดเพื่อพัฒนาทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในรายวิชาการงานอาชีพ1 เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานการวิจัย

นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลักการเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง จำแนกอาหารตามหลักโภชนาการอาหาร 5 หมู่ และเล็งถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการงานอาชีพ1 เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต หลังจากการเรียนรู้โดยใช้สื่อแผนผังความคิด

ขอบเขตของการวิจัย

เนื้อหา / นวัตกรรม แผนผังความคิด วิชาการงานอาชีพ1 เรื่อง อาหารกับการดำรงชีวิต

ประชากร นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 จำนวน 40 คน โรงเรียนสตรีศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 จำนวน 40 คน โรงเรียนสตรีศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง(Purposive Sampling)

ตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ สื่อแผนผังความคิด

ตัวแปรตาม คือ การพัฒนาทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยใช้สื่อแผนผังความคิด สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2

ระยะเวลา ระหว่างวันที่ 26 สิงหาคม 2568 – 30 สิงหาคม 2568

นิยามศัพท์เฉพาะ

ทักษะ หรือ (skill) คือความสามารถใด ๆ ก็ตามที่อยู่ในบุคคลอันมีความชำนาญ โดยไม่จำกัดขอบเขตว่าต้องเป็นความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านใด ทั้ง ทักษะทางด้านกีฬา ทักษะทางการเจรจา ทักษะการป้องกันตัว ทักษะทางการวิเคราะห์ ทักษะทางภาษา ทักษะการประดิษฐ์ หรือ อื่น ๆ ก็ล้วนนับเป็นทักษะอย่างหนึ่งทั้งสิ้น

แผนผังความคิด Mind Map คือ การถ่ายทอดความคิด หรือข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสมองลงกระดาษ โดยการใช้ภาพ สี เส้น และการโยงใย แทนการจดย่อแบบเดิมที่เป็นบรรทัด ๆ เรียงจากบนลงล่างขณะเดียวกันมันก็ช่วยเป็นสื่อนำข้อมูลจากภายนอก เช่น หนังสือ คำบรรยาย การประชุม ส่งเข้าสมองให้เก็บรักษาไว้ได้ดีกว่าเดิม ซ้ำยังช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ง่ายเข้า เนื่องจากเห็นเป็นภาพรวม และเปิดโอกาสให้สมองให้

เชื่อมโยงต่อข้อมูลหรือความคิดต่าง ๆ เข้าหากันได้ง่ายกว่า “ใช้แสดงการเชื่อมโยงข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งระหว่างความคิดหลัก ความคิด รอง และความคิดย่อยที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน” ผังความคิด (Mind Map)

การบริโภค ความหมายของการบริโภค คือ การใช้ประโยชน์จากสินค้าและบริการทั้งในรูปของการบริโภคและอุปโภค ซึ่งการบริโภคหมายถึงการใช้ประโยชน์จากสินค้าโดยการนำเข้าสู่ร่างกาย ส่วน อุปโภคจะหมายถึง การใช้ประโยชน์จากสินค้านั้นโดยไม่ต้องผ่านเข้าสู่ร่างกาย

นักเรียน หมายถึง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 โรงเรียนสตรีศึกษา ที่เรียนในรายวิชาการงานอาชีพ1 ประจำปีภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

แนวคิด/ทฤษฎี

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเขียน

2.1 แนวคิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.1.1 ความหมายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กระทรวงศึกษาธิการ (2544 : 13) ได้บัญญัติศัพท์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Academic achievement) หมายถึง ความสำเร็จหรือความสามารถในการกระทำใด ๆ ที่ต้อง อาศัยทักษะหรือมีฉะนั้นก็ต้องอาศัยความรู้ในวิชาหนึ่งวิชาใด ได้โดยเฉพาะ

กู๊ด (Good. 1973 : 7) ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่า หมายถึงความสำเร็จในการเรียนรู้อันเนื่องมาจากความถนัดทางการเรียน ความสามารถส่วนตัวที่จะเข้าใจการสอนของครู ความ พยายามในการเรียน และเวลาที่ใช้ในการเรียนของนักเรียน

สมหวัง พิริยานูวัฒน์ (2537 : 71) ได้ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่าหมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้จากที่ไม่เคยกระทำได้ หรือกระทำได้ น้อยก่อนที่จะมีการเรียนการสอน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สามารถวัดได้

อารมณ สนานภู (2539, หน้า 17) ได้ให้ความหมายว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นผลมาจากการกระทำที่ต้องอาศัยความสามารถทั้งทางร่างกายและสติปัญญา ดังนั้นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจึงเป็นขนาดของความสำเร็จที่ได้จากการเรียน โดยอาศัยความสามารถเฉพาะตัวบุคคล ผลสัมฤทธิ์การเรียนอาจจากกระบวนการที่ไม่ต้องอาศัยการทดสอบ เช่น อาจจะได้จากการสังเกต การตรวจการบ้าน หรืออาจ ได้มาในรูปแบบระดับคะแนน ที่ได้จากโรงเรียน ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการที่ซับซ้อนและระยะเวลาที่นาน หรืออาจได้มาด้วยการวัดจากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั่วไป

2.1.2 ลักษณะการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ไพศาล หวังพานิช (2523, หน้า 137) ได้แบ่งการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามจุดมุ่งหมายและลักษณะวิชาที่สอน ซึ่งสามารถวัดได้ 2 แบบ คือ

1. การวัดด้านปฏิบัติการ เป็นการตรวจสอบระดับความสามารถในการปฏิบัติหรือทักษะของผู้เรียน โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้แสดงความสามารถดังกล่าว ในรูปการกระทำจริงให้ออกเป็นผลงาน เช่น วิชาศิลปศึกษา พลศึกษา การช่าง เป็นต้น การวัดแบบนี้จึงต้องใช้ข้อสอบภาคปฏิบัติ (Performance Test)

2. การวัดด้านเนื้อหา เป็นการตรวจสอบความสามารถเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา ซึ่งเป็น
ประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียน รวมถึงพฤติกรรม ความสามารถในการด้านต่างๆ สามารถวัดได้โดยใช้
“ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์”

2.1.3 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สมนึก ภัททิยธนี (2546 : 63) ได้ให้ความหมายของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ว่าหมายถึง แบบทดสอบ
ที่วัดสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ที่นักเรียนได้รับการเรียนรู้ผ่านมาแล้วว่ามีอยู่เท่าใด แบบทดสอบ ประเภทนี้แบ่ง
ออกเป็น 2 ชนิด

2.1.3.1 แบบทดสอบที่ครูสร้าง (Teacher Made Test) หมายถึง แบบทดสอบที่มุ่งวัดผล สัมฤทธิ์ของ
ผู้เรียนเฉพาะกลุ่มที่ครูสอน จะไม่นำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่น เป็นแบบทดสอบที่ใช้กันทั่ว ๆ ไปในโรงเรียน

2.1.3.2 แบบทดสอบมาตรฐาน (Standardized Test) หมายถึง แบบทดสอบที่มุ่งวัดผลสัมฤทธิ์
เช่นเดียวกันกับแบบทดสอบที่ครูสร้าง แต่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบคุณภาพต่าง ๆ ของ นักเรียนต่าง กลุ่ม
กัน เช่น เปรียบเทียบคุณภาพของนักเรียนโรงเรียนแห่งหนึ่งกับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ทั่วประเทศ (แบบทดสอบ
มาตรฐานระดับชาติ) หรือกับนักเรียนกลุ่มอื่นทั่วจังหวัด เป็นต้น

ข้อคำถามของแบบทดสอบมาตรฐานจะมีลักษณะเช่นเดียวกันกับแบบทดสอบที่ครูสร้างแต่ที่ต่างกัน คือ
แบบทดสอบมาตรฐานต้องกำหนดมาตรฐานในการดำเนินการสอบ และการตรวจให้คะแนนเป็น อย่างเดียวกัน
และที่ต่างกันอย่างเด่นชัด คือมีเกณฑ์ปกติ (Norms) สำหรับเป็นมาตรฐานในการ เปรียบเทียบ เพื่อแปล
ความหมายของคะแนน

บุญชม ศรีสะอาด (2543 : 50) ได้กล่าวถึงแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ (Achievement Test) ว่า
หมายถึง แบบทดสอบที่ใช้วัดความรู้ความสามารถของบุคคลในด้านวิชาการ ซึ่งเป็นผล จากการเรียนรู้อยู่ ใน
เนื้อหาสาระและตามจุดประสงค์ของวิชาหรือเนื้อหาที่สอบนั้น โดยทั่วไปจะวัดผลสัมฤทธิ์ในวิชาต่างๆ ที่เรียนใน
โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย หรือสถาบันการศึกษาต่าง ๆ อาจจำแนกออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

- แบบทดสอบอิงเกณฑ์ (Criterion Referenced Test) หมายถึง แบบทดสอบที่สร้างขึ้น ตาม
จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม มีคะแนนตัดหรือคะแนนเกณฑ์สำหรับใช้ตัดสินว่าผู้เรียนมีความรู้ตามเกณฑ์ ที่กำหนด
ไว้หรือไม่ การวัดตรงตามจุดประสงค์เป็นหัวใจสำคัญของข้อสอบในแบบทดสอบประเภทนี้

- แบบทดสอบอิงกลุ่ม (Norm Referenced Test) หมายถึง แบบทดสอบที่มุ่งสร้างเพื่อวัดให้
ครอบคลุมหลักสูตร จึงสร้างตามตารางวิเคราะห์หลักสูตร ความสามารถในการจำแนกผู้สอบ ตามความ เก่งอ่อน
ได้ดีเป็นหัวใจสำคัญของข้อสอบในแบบทดสอบประเภทนี้ การรายงานผลการสอบ อาศัยคะแนน มาตรฐานซึ่ง
เป็นคะแนนที่สามารถให้ความหมายถึงสถานภาพความสามารถของบุคคลนั้น เมื่อ เปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ
ที่ใช้เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับแบบฝึกทักษะ

2.2.1 ความหมายและความสำคัญของแบบฝึกทักษะ

แบบฝึกทักษะเป็นสื่อการเรียนการสอนประเภทหนึ่งที่เป็นส่วนเพิ่มเติมหรือเสริมสำหรับให้ นักเรียนได้
ฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและทักษะเพิ่มขึ้น

ชัยยงค์ พรหมวงศ์(2525, หน้า 145) ได้กล่าวถึงความสำคัญของแบบฝึกกว่าแบบฝึกมีคุณค่าและความสำคัญต่อผู้เรียน คือ ช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนอย่างกระฉับกระเฉง โดยมีกิจกรรมให้ผู้เรียนใคร่ครวญ มีการถามปัญหาและมีช่องว่างให้ผู้เรียนบันทึกจากการบรรยาย และจากการอ่านเนื้อหา ที่ผู้สอนกำหนดให้

อนงค์ศิริ วิชาลัย (2536, หน้า 27) ได้กล่าวถึงความสำคัญของแบบฝึกว่าเป็นวิธีสอนที่สนุกอีก วิธีหนึ่งคือการให้นักเรียนได้ทำแบบฝึกมาก ๆ สิ่งที่จะช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการทางการเรียนรู้ใน เนื้อหาวิชาได้ดีขึ้นคือแบบฝึก เพราะนักเรียนมีโอกาสนำความรู้ที่เรียนมาเรียนมาแล้วมาฝึกให้เกิดความ เข้าใจกว้างขวางยิ่งขึ้น

2.2.2 ลักษณะของแบบฝึกที่ดี

สมชัย ไชยกุล (2526, หน้า 14-15) ได้เสนอลักษณะที่ดีของแบบฝึกไว้ดังนี้

1. ควรสร้างขึ้นเพื่อฝึกสิ่งที่สอนมิใช่ทดสอบว่านักเรียนเรียนรู้อะไรบ้าง
2. ควรเกี่ยวกับโครงสร้างเฉพาะสิ่งที่สอนเพียงอย่างเดียว
3. สิ่งที่ฝึกเป็นสิ่งที่นักเรียนพบเห็นอยู่แล้ว
4. ควรเป็นข้อความสั้นๆ
5. ไม่ควรใช้ศัพท์มากเกินไป
6. ต้องออกเสียงทุกแบบฝึกก่อนนำไปอ่านหรือไปเขียน
7. ควรเป็นแบบฝึกที่กระตุ้นให้เกิดการสนองตอบสิ่งที่พึงปรารถนา
8. แต่ละแบบฝึกควรออกเสียงให้มากที่สุด
9. ควรใช้สัมผัสคล้องจอง

2.2.3 ทฤษฎีการสร้างแบบฝึก

ทฤษฎีการเรียนรู้ธอร์นไดค์(Edward L. Thorndike.1874-1949) กล่าวว่า การเรียนรู้ที่สำคัญขึ้นมา 3 กฎ อันถือว่าเป็นหลักการเบื้องต้นที่นำไปสู่เทคโนโลยีทางการศึกษาและการสอนทั้ง 3 กฎ ดังนี้

1. กฎแห่งความพึงพอใจ หรือกฎแห่งธอร์นไดค์ สรุปว่า อินทรีย์จะทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดความ พึงพอใจ และจะหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ธอร์นไดค์ได้เน้นถึงการใช้เทคนิคที่จะสร้างความพึง พอใจให้กับผู้เรียน เช่น การชม การให้รางวัล

2. กฎแห่งความพร้อม การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อผู้เรียนอยู่ในสภาพที่พร้อม จะเรียนหรือพร้อมที่จะทำกิจกรรม ความพร้อมในที่นี้รวมความถึงความพร้อมทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์

3. กฎแห่งการฝึกหัด ประกอบด้วยกฎที่สำคัญ 2 ข้อ คือ

3.1 กฎแห่งการใช้พฤติกรรมใดที่อินทรีย์มีการกระทำอยู่เสมอหรือมีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ ไม่ได้ทั้งช่วงไวนาน อินทรีย์ย่อมเกิดทักษะและกระทำพฤติกรรมนั้นได้ดี

3.2 กฎแห่งการไม่ใช้พฤติกรรมใดก็ตามที่อินทรีย์ทิ้งช่วงไวนาน อินทรีย์ย่อมเกิด การลืม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จริยา ไยปางแก้ว (2549 : บทคัดย่อ) การพัฒนาผลสัมฤทธิ์การอ่านจับใจความโดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การอ่านจับใจความโดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนประชารัฐพัฒนาการ อำเภอชนบท จังหวัด ขอนแก่น จำนวน 66 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 10 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการจัดการเรียนรู้ 5 แผน แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความ 5 ชุด แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์การอ่าน และแบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คะแนนที่ได้มา ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการใช้แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความคำนวณค่า t-test เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผลการวิจัยพบว่า การใช้แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ ทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ในการอ่านจับใจความสูงขึ้น ค่า t ที่คำนวณได้เท่ากับ 12.08 ซึ่งมากกว่าค่า t ในตาราง นั่นคือ คะแนนทดสอบหลังเรียนมีค่ามากกว่าคะแนนทดสอบก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ไพฑูรย์ เกาพาด (2551:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระ การเรียนรู้คณิตศาสตร์ เรื่อง เศษส่วน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านจึงเอดหนอง แมว ที่เรียนโดยใช้แบบฝึกเสริมทักษะ ผลการวิจัยพบว่า 1) ประสิทธิภาพของแบบฝึกทักษะคณิตศาสตร์ เรื่องเศษส่วน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีประสิทธิภาพของ กระบวนการเท่ากับ 85.75 และมี ประสิทธิภาพของ ผลลัพธ์เท่ากับ 84.50 2) ค่าดัชนีประสิทธิผล(The Effectiveness Index)ของแบบฝึกทักษะ คณิตศาสตร์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีดัชนีประสิทธิผล เท่ากับ 0.6639 มีคะแนนเพิ่มขึ้นคิดเป็น ร้อยละ 66.39 3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์เรื่อง เศษส่วน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยการใช้แบบฝึกเสริมทักษะคณิตศาสตร์ มีค่าเฉลี่ย ร้อยละ 84.50 พบว่า คะแนนหลังเรียนโดยใช้ แบบฝึกเสริมทักษะคณิตศาสตร์สูงกว่าคะแนนก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

วิฑูรย์ ขำอยู่ (2560:บทคัดย่อ) การใช้สื่อวีดิทัศน์เพื่อพัฒนาทักษะการใช้อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ ในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ห้อง 1 สาขาการโรงแรม จุดมุ่งหมายในการจัดทำวิจัยในชั้นเรียนครั้งนี้ เพื่อศึกษาการแก้ไขปัญหาความรู้พื้นฐานด้านการประกอบอาหารไทย ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ห้อง 1 สาขาการโรงแรม โดยใช้สื่อวีดิทัศน์และแบบประเมินความพึงพอใจโดยใช้แบบฝึกทักษะอาหารไทย เครื่องมือที่ใช้ในการจัดทำวิจัยในชั้นเรียนครั้งนี้ ได้แก่ แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน จากการใช้ สื่อวีดิทัศน์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คน โดยหาค่าสถิติพื้นฐาน คือ ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่า t-test dependent samples

จากการศึกษาและวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการประเมินทั้งก่อนและหลังใช้วิธีการเรียนการสอน โดยใช้เอกสารประกอบการ วิชาอาหารไทยของนักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ห้อง 1 สาขาการโรงแรม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 35 คน แสดงให้เห็นได้ว่าการเอกสาร ประกอบการสอน วิชาอาหารไทย นักศึกษามีความสามารถในการเรียนในรายวิชาอาหารไทย เพิ่มขึ้น ในภาพรวม

วิธีดำเนินการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในรายวิชาการทำงานอาชีพ1 เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต
2. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนในการพัฒนาทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยใช้สื่อแผนผังความคิด
3. สื่อแผนผังความคิดเพื่อการพัฒนาทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกาย ในรายวิชาการทำงานอาชีพ1 เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต

วิธีการสร้างเครื่องมือ

1. สร้างแบบฝึกทักษะ
2. สร้างแบบประเมินความพึงพอใจ

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน เพื่อการพัฒนาทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในรายวิชาการทำงานอาชีพและเทคโนโลยี1 เรื่อง อาหารกับการดำรงชีวิต ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1 จำนวน 40 คน โดยมีขั้นตอนต่อไปนี้

1. ทดสอบก่อนเรียนโดยให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบขั้นตอนของการจัดการเรียนการสอนโดยใช้สื่อกิจกรรมการสรุปด้วยแผนผังความคิด

3. ผู้วิจัยจัดการเรียนการสอนโดยใช้สื่อกิจกรรมการสรุปด้วยแผนผังความคิด
4. เมื่อเสร็จสิ้นการเรียนการสอนแล้ว ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ (ฉบับเดิม)
5. ตรวจแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์คะแนน ด้วยค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยพื้นฐาน $\bar{X}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การพัฒนาทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยใช้สื่อแผนผังความคิด วิชาการทำงานอาชีพ1 เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต ของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้รับการจัดการเรียนรู้
2. ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยการใช้สื่อแผนผังความคิด

ตารางที่ 1.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนก่อนเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 จำนวน 40 คนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอน โดยใช้ชุดกิจกรรมการสรุปด้วยแผนผังความคิด

ลำดับ	N	X	$\bar{X}$	S.D.	t-test
ก่อน	40	10	4.98	0.95	-25.07
หลัง	40	10	8.45	0.60	

จากตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนก่อนเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 จำนวน 40 คนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอน โดยใช้ชุดกิจกรรมการสรุปด้วยแผนผังความคิด พบว่าการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียน มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.98 คะแนน และ 8.45 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่าคะแนนสอบหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 1.2 ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนโดยใช้แผนผังความคิด

ลำดับที่	รายการ	$\bar{X}$	ความพึงพอใจ
1	กิจกรรมการเรียนรู้กระตุ้นหรือสร้างความสนใจ	4.54	ดีมาก
2	ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในการแสวงหาความรู้	4.36	ดี
3	ช่วยให้มีการเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่	4.70	ดีมาก
4	เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง	4.48	ดี
5	เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติเป็นรายกลุ่ม	4.70	ดีมาก
6	ส่งเสริมให้มีการวางแผนก่อนการลงมือปฏิบัติงาน	4.42	ดี
7	สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.4	ดี
สรุปผลการประเมินโดยเฉลี่ย		4.51	ดีมาก

เกณฑ์การประเมิน

4.51-5.00	ระดับ	ดีมาก	พึงพอใจมากที่สุด
3.51-4.50	ระดับ	ดี	พึงพอใจมาก
2.51-3.50	ระดับ	พอใช้	พึงพอใจปานกลาง
1.51-2.50	ระดับ	ต้องปรับปรุง	พึงพอใจน้อย
ต่ำกว่า 1.51	ระดับ	ต้องปรับปรุงเร่งด่วน	พึงพอใจปรับปรุง

จากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้แผนผังความคิด โดยภาพรวมมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.51$)

สรุปอภิปรายข้อเสนอแนะ

สรุป

การใช้พัฒนาทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยใช้แผนผังความคิด สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 สรุปสาระสำคัญได้ดังต่อไปนี้

1. นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้โดยแบบฝึกทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยใช้แผนผังความคิด มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้สื่อแผนผังความคิด โดยภาพรวมมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.51$)

การอภิปราย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พบว่า คะแนนหลังการใช้สื่อแผนผังความคิด ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 ในรายวิชาการงานอาชีพ เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 40 คน โดยการเปรียบเทียบกับคะแนนการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน โดยใช้สื่อแผนผังความคิด มีคะแนนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ 0.05 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้แผนผังความคิด ในระดับพึงพอใจดีมาก ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ธอร์นไดค์ (Edward L.Thorndike.1874-1949) กล่าวว่า การเรียนรู้ที่สำคัญ อันถือว่าเป็นหลักการเบื้องต้นที่นำไปสู่เทคโนโลยีทางการศึกษาและการสอน คือกฎแห่งการฝึกหัด คือ กฎแห่งการใช้พฤติกรรมใดที่อินทรีย์มีการกระทำอยู่เสมอหรือมีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำไม่ได้ทั้งช่วงไว้นาน อินทรีย์ย่อมเกิดทักษะและกระทำพฤติกรรมนั้นได้ดี และกฎแห่งการไม่ใช้พฤติกรรมใดก็ตามที่อินทรีย์ทิ้งช่วงไว้นาน อินทรีย์นั้นย่อมจะเกิดการลืม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมนำข้อมูลที่ได้จากการทำวิจัยครั้งนี้ ไปใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนในรายวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป ดังนี้

1. ผู้สอนควรนำการศึกษาการจัดการเรียนรู้โดยการใช้สื่อแผนผังความคิด กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ
2. ผู้สอนควรมีการวิจัยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการงานอาชีพ1 เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต โดยวิธีการสอนแบบอื่นๆ เพื่อช่วยให้ครูสามารถทำการตัดสินใจในการเลือกสอนที่ดีได้ และเหมาะสมกับเนื้อหาในแต่ละบทเรียน

บรรณานุกรม/เอกสารอ้างอิง

วรรณิ โสมประยูร. สอนภาษาไทยในระดับประถมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2544.

วิฑูรย์ ขำอยู่. การใช้สื่อวีดิทัศน์เพื่อพัฒนาทักษะการใช้อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ห้อง 1 สาขาการโรงแรม. วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ 2560.

สมพร มั่นตะสูตร. การเขียนเพื่อการสื่อสาร. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2540.

ภาคผนวก



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง อาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ

ชื่อผู้สอน นายฉัตรมงคล เลิศลำหวาน

Keyword

การพัฒนาทักษะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยใช้สื่อแผนผังความคิด สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2

สาระสำคัญ

อาหารถือว่าเป็นปัจจัยสี่ของการดำรงชีวิต ในการรับประทานอาหารจึงต้องคำนึงถึงหลักโภชนาการ โดยเลือกรับประทานอาหารในแต่ละวันให้ครบทั้งห้าหมู่ และปฏิบัติอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ และส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายประโยชน์ของอาหารที่มีต่อร่างกายได้อย่างถูกต้อง (K)
- อธิบายหลักการเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง (K)
- เขียนจำแนกอาหารตามหลักโภชนาการอาหาร 5 หมู่ได้ (P)
- เล็งเห็นถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ(A)

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- โปรแกรม PowerPoint เรื่อง อาหารและโภชนาการ
- ใบงาน เรื่อง อาหารและโภชนาการ
- คลิปวิดีโอเกี่ยวกับผู้ที่ขาดอาหาร
- แผนผังความคิด เรื่อง อาหารและโภชนาการ

1. เข้าสู่บทเรียน

ครูนำเข้าสู่บทเรียนผ่านการเปิดวิดีโอเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันในการเลือกรับประทานอาหาร และถามคำถามเพื่อโยงเข้าสู่ตัวนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำทุกวันให้ได้มากที่สุด

2. กระตุ้นการเรียนรู้

ครูกระตุ้นความสนใจนักเรียนโดยการถามนักเรียนว่า “ทำไมเราจึงต้องรับประทานอาหาร”

3. เรียนรู้

1. ทดสอบก่อนเรียน ศึกษาใบความรู้ ทำแบบฝึกทักษะ ทดสอบหลังเรียน

4. สรุป

1. ครูจัดลำดับแนวคิดของนักเรียนว่าจะนำเสนอกลุ่มของนักเรียนกลุ่มใดก่อนหลังโดยพิจารณาจากวิธีการเขียนสรุปข้อมูลของนักเรียน
2. เลือกนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอตามลำดับ
3. เมื่อนักเรียนภายในห้องนำเสนอผลงานครบทุกกลุ่มแล้วหากมีนักเรียนคนใดสงสัยให้ยกมือขึ้นแล้วถามในข้อสงสัย

5. นำไปใช้

1. บูรณาการในชีวิตประจำวัน ในการเลือกบริโภคอาหาร

การวัดและประเมินผล

- ประเมินก่อนเรียนหลังเรียนเรื่อง อาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ
- ตรวจใบกิจกรรม (แผนผังความคิด)
- สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน

SCAN ME

โรงเรียนสตรีศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด

ตาราง วิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนกับหลังเรียน

นักเรียน	คะแนนก่อนเรียน	คะแนนหลังเรียน	คะแนนผลต่าง
คนที่	Pre-test	Post-test	D
1	5	8	3
2	4	8	4
3	5	9	4
4	6	9	3
5	4	9	5
6	5	8	3
7	5	8	3
8	4	8	4
9	5	9	4
10	7	10	3
11	5	8	3
12	4	8	4
13	3	8	5
14	4	8	4
15	5	9	4
16	4	9	5
17	5	9	4
18	5	8	3
19	5	9	4
20	6	8	2
21	4	8	4
22	4	8	4
23	5	8	3
24	4	8	4
25	5	9	4
26	5	8	3

นักเรียน	คะแนนก่อนเรียน	คะแนนหลังเรียน	คะแนนผลต่าง
27	4	9	5
28	6	8	2
29	5	9	4
30	6	8	2
31	7	10	3
32	4	8	4
33	5	8	3
34	6	9	3
35	4	8	4
36	7	9	2
37	6	8	2
38	5	9	4
39	6	8	2
40	5	8	3
n	40	40	40
Sum	199	338	139
Mean	4.98	8.45	3.48
S.D.	0.95	0.60	0.88

การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนกับหลังเรียน

t-
test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation
Pair 1	Pre-test	4.98	40	0.95
	Posttest	8.45	40	0.60

Paired Samples Test

		Paired Differences			t	df	Sig.(2-tailed)	Sig.(1-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Pair 1	Posttest - Pretest	3.48	0.88	0.14	25.0690	39	0.0000	0.0000

