



การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

โดย

นายกิตติคม คาวีรัตน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

โดย
นายกิตติคม คาวีรัตน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2553
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

**THE DEVELOPMENT OF EXPERIENTIAL LEARNING MODEL FOR
HEALTH PROMOTION OF RAJABHAT UNIVERSITY STUDENTS**

By

Kittikom Kaveerat

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree

DOCTOR OF PHILOSOPHY

Department of Curriculum and Instruction

Graduate School

SILPAKORN UNIVERSITY

2010

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนา
รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ”
เสนอโดยนายกิตติคม คาวีรัตน์ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปานใจ ธารทัศนวงศ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2554

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาเรียม นิลพันธุ์
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่
3. รองศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ อ่วมเจริญ)

...../...../.....

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยฤทธิ์ ศิลาเดช)

...../...../.....

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาเรียม นิลพันธุ์)

...../...../.....

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่)

...../...../.....

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย)

...../...../.....

50253902 : สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

คำสำคัญ : การพัฒนารูปแบบ / การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์/ การสร้างเสริมสุขภาวะ

กิตติคม คาวีรัตน์ : การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏ, อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ผศ.ดร.มาเรียม นิลพันธุ์, รศ. ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่, รศ.ดร.คณิต เขียววิชัย. 494 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏโดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา(Research and Development) ด้วยการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research)มี 4 ระยะคือระยะที่ 1 ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ระยะที่ 2 คือ การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ระยะที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ และระยะที่ 4 การประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นกับกลุ่มทดลอง จำนวน 114 คน ซึ่งได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling)ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการสังเกตและการสัมภาษณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ คู่มืออาจารย์ แบบทดสอบความรู้ แบบประเมินความรับผิดชอบ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถามเจตคติ แบบสอบถามพฤติกรรม และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการพัฒนาได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (KAECPAR Model) ประกอบด้วย หลักการ คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อนำไปสู่การสร้างความรู้ใหม่ วัตถุประสงค์ คือ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกันทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ขั้นตอนของรูปแบบ 5 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก(Knowledge and Awareness : KA)ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้(Enhancement : E) ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน (Construction : C) ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน (Presentation : P) และขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ(Assessment and Reflection : AR) ในทุกขั้นตอนมีการดำเนินการขั้นตอนย่อย คือ ขั้นเตรียมการ(Preparing :P) ขั้นปฏิบัติ(Doing :D) ขั้นสรุป (Summarizing :S) โดยมีเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ ประกอบด้วย หลักการตอบสนอง ระบบสังคม และระบบสนับสนุน
2. ผลการประเมินการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่า
 - 2.1 ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะหลังการใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ
 - 2.2 พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะหลังการใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ
 - 2.3 การใช้ทักษะกระบวนการหลังการใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ
 - 2.4 การใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์หลังการใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ
 - 2.5 เจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะหลังการใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ
 - 2.6 ความรับผิดชอบของนักศึกษาหลังการใช้รูปแบบนักศึกษามีความรับผิดชอบอยู่ในระดับดีมาก
 - 2.7 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์อยู่ใน

ระดับมากที่สุด

ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2553

ลายมือชื่อนักศึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 1.....2.....3.....

50253902: MAJOR: CURRICULUM AND INSTRUCTION

KEY WORDS: MODEL DEVELOPMENT/ EXPERIENTIAL LEARNING/ HEALTH PROMOTION

KITTIKOM KAVEERAT: THE DEVELOPMENT OF EXPERIENTIAL LEARNING

MODEL FOR HEALTH PROMOTION OF RAJABHAT UNIVERSITY STUDENTS.THESIS ADVISORS:
ASST.PROF .MAREAMNILLAPUN, Ed.D., ASSOC. PROF. WICHAI WONGYAI, Ph.D., AND ASSOC. PROF. KANIT
KHEOVICHAI, Ph.D. 494 pp.

The purpose of this research was to develop an experiential learning model for health promotion of Rajabhat University students. This study, namely research and development (R&D) used mixed methods. The research consisted of four steps: 1) to study and analyze of fundamental data; 2) to design and develop of the experiential learning model; 3) to implement of the experiential learning model; and 4) to evaluate of the experiential learning model. The research design was the one group pretest-posttest in which the experimental group of 114 students was selected by proportional stratified random sampling. Statistics used to analyze the quantitative data were percentage (%), mean ($\bar{X}$), standard deviation (S.D.) and the qualitative data that derived from observation and interview were analyzed by content analysis. Instruments used in the study were model manual, the knowledge test, the assessment form of responsibilities, the assessment form of process skills, the assessment form of relation skills, the attitude questionnaire, the behavior questionnaire and the students' opinions questionnaire.

The results of the research were as follows:

1. The experiential learning model for health promotion of Rajabhat University students (KAECPAR Model) was comprised of the principles that encouraged students to learn by doing. This was associated with collaborative learning which led to the creation of new knowledge. The objectives were to collaboratively involve students in experiential learning management for good quality of life. The five stages included 1) Knowledge and Awareness: KA, 2) Enhancement: E, 3) Construction: C, 4) Presentation: P, and 5) Assessment and Reflection: AR. Each stage of the process had sub-stages: Preparing: P, Doing: D, and Summarizing: S. The components of the implementation conditions consisted of principles of reaction, social system and support system.

2. The evaluation of the experiential learning model revealed as follows:

2.1 The knowledge of health promotion after using the model was higher than before using the model.

2.2 The behavior of health promotion after using the model was higher than before using the model.

2.3 The process skills after using the model was higher than before using the model.

2.4 The relation skills after using the model was higher than before using the model.

2.5 The attitudes towards health promotion after using the model was higher than before using the model.

2.6 The responsibility after using the model was at the highest level.

2.7 The average mean of student opinion towards teacher learning experience management was at the highest level.

Department of Curriculum and Instruction Graduate School, Silpakorn University Academic Year 2010

Student's signature.....

Thesis Advisors' signature 1.....2.....3.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เกิดจากความตั้งใจและแรงบันดาลใจของผู้วิจัยที่ต้องการให้นักศึกษามีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข วิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงด้วยดีจากความเมตตาและความอนุเคราะห์จากคณาจารย์และผู้สนับสนุน ดังนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาเรียม นิลพันธุ์ ประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการศึกษาไทย จนศิษย์ได้ประสบผลสำเร็จจบการศึกษาปริญญาคุณวุฒิปันจติ ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่ และรองศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ที่ให้การสนับสนุนคอยเป็นกำลังใจ ติดตาม และตรวจสอบการทำงานวิทยานิพนธ์ ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ อ่วมเจริญ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยฤทธิ์ ศิลาเดช กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาเสียสละเวลาให้ความรู้ และข้อเสนอแนะจนทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัชรวิภา เล่าเรียนดี อาจารย์ ดร.ประเสริฐ มงคล และคณาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิทยาการความรู้แก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ยมดิษฐ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อาจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ สังข์ชัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 1 อาจารย์ ดร.วัชรวิภา เครือคำอ้าย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อาจารย์ ดร.สุนทร เทียนงาม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตวิทยาเขตสุพรรณบุรี อาจารย์ ดร.วรยุทธ ทิพย์เที่ยงแท้ โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ อาจารย์ ดร.พรศักดิ์ สุจริตรักษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรศักดิ์ แสงสัมฤทธิ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษา ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะเครื่องมือการวิจัยจนสามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงที่ให้การสนับสนุนทุนการศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลากรของมหาวิทยาลัยให้มีคุณภาพตามนโยบายของมหาวิทยาลัย ขอขอบพระคุณคณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี คณาจารย์ และนักศึกษาทุกท่านที่ได้กรุณาให้การสนับสนุนการวิจัยในชั้นการศึกษานำร่องให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และร่วมมือทดลองวิจัยจนประสบผลสำเร็จด้วยดี

ขอขอบพระคุณเพื่อนนักศึกษาระดับปริญญาคุณวุฒิปันจติสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือ จนทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไป ด้วยดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณพ่อและคุณแม่ นางรัชฎาภรณ์ คาวีรัตน์ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี นางสาวกุศลีน คาวีรัตน์และนายกิตติรพ คาวีรัตน์ ที่คอยเป็นกำลังใจช่วยเหลือเป็นอย่างดียิ่งตลอดมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฏ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
คำถามการวิจัย.....	13
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	13
สมมติฐานการวิจัย.....	14
ขอบเขตของการวิจัย.....	15
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	16
ความสำคัญของการวิจัย.....	19
2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	20
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะและการสร้างเสริมสุขภาวะ.....	20
ความหมายของสุขภาวะ.....	20
องค์ประกอบของสุขภาวะ.....	23
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะ.....	24
การดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย.....	29
การดูแลสุขภาพเมื่อไม่เจ็บป่วย.....	30
การสร้างเสริมสุขภาวะ.....	33
ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาวะ.....	34
ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะขององค์การอนามัยโลก.....	36
ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะระดับชาติ.....	37
ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.....	39

การจัดการศึกษารายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต.....	43
งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ.....	45
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้.....	51
ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้.....	51
ความหมายของรูปแบบ.....	52
องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้.....	52
ประเภทของรูปแบบการจัดการเรียนรู้.....	52
การสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้.....	53
การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐาน.....	54
การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์การเรียนรู้.....	57
การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง.....	57
การจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้าน.....	59
ทฤษฎีหลักในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้.....	63
ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ช่วงก่อนคริสต์ศตวรรษที่ 20.....	65
ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20.....	66
ทฤษฎีการเรียนรู้และการสอนร่วมสมัย.....	69
ทฤษฎีการสร้างความรู้.....	74
ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล.....	75
ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส.....	76
ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ.....	76
ทฤษฎีพหุปัญญา.....	77
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์.....	83
รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของแอร์โรว์.....	83
รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติ ของซิมพ์สัน.....	83
รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส.....	84
รูปแบบการจัดการเรียนรู้วัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT.....	84
งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์.....	93

บทที่	หน้า
การสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและผลการวิจัยที่เกี่ยวกับรูปแบบ	
การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์.....	99
องค์ประกอบด้านการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก.....	99
องค์ประกอบด้านการสร้างเสริมความรู้.....	100
องค์ประกอบด้านการสร้างผลงาน.....	101
องค์ประกอบด้านการนำเสนอผลงาน.....	101
องค์ประกอบด้านการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ.....	102
สรุป.....	102
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	104
การวิจัยระยะที่ 1 การวิจัย (Research: R ₁) เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน	
(Analysis : A)	104
การวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนา (Development: D ₁) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัด	
การเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับ	
นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	
(Design and Development :D ₁ and D ₂).....	113
การวิจัยระยะที่ 3 การวิจัย(Research: R ₂)เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้	
เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา	
มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Implementation : I).....	147
การวิจัยระยะที่ 4 การพัฒนา (Development: D ₂) เพื่อประเมินผลการใช้	
รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ	
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Evaluation: E).....	152
สรุป.....	168
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	169
ตอนที่1 การวิจัย (Research:R ₁) เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน	
(Analysis : A)	169
ตอนที่ 2 การพัฒนา (Development: D ₁) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้	
เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับ	
นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ(Design and Development :D ₁ and D ₂)....	193

บทที่	หน้า
ตอนที่ 3 การวิจัย (Research : R ₂) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Implementation : I).....	203
ตอนที่ 4 การพัฒนา (Development: D ₂) เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบ การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Evaluation : E).....	210
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	222
สรุปผลการวิจัย.....	223
อภิปรายผล.....	225
ข้อเสนอแนะ.....	232
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย.....	232
ข้อเสนอแนะในการนำรูปแบบไปใช้.....	232
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	233
บรรณานุกรม.....	235
ภาคผนวก.....	244
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบ การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์.....	245
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย....	248
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย.....	250
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองเครื่องมือวิจัย.....	256
ภาคผนวก จ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	258
ภาคผนวก ฉ เครื่องมือประเมินความสอดคล้อง.....	289
ภาคผนวก ช เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	322
ภาคผนวก ซ คู่มืออาจารย์.....	374
ภาคผนวก ฌ ภาพประกอบกระบวนการจัดการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์รูปแบบ KAECPAR.....	490
ประวัติผู้วิจัย.....	494

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	เกณฑ์พื้นฐานยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาวะ.....	41
2	การกำหนดมุมมองการปฏิบัติการ.....	43
3	ผลการสังเคราะห์นิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ.....	50
4	สรุปประเด็นหลักในการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ.....	62
5	แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์.....	72
6	ผลการสังเคราะห์หลักการแนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ และ รูปแบบการจัดการเรียนรู้ต่าง ๆ มาเป็นขั้นตอนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของ รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	87
7	การสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และผลการวิจัยที่เกี่ยวกับรูปแบบการจัด การเรียนรู้เชิงประสบการณ์.....	98
8	ระยะของวิธีดำเนินการวิจัยด้วยกระบวนการวิจัยและพัฒนาทดลอง รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	158
9	พฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะ.....	192
10	ผลการประเมินการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาที่เข้ารับการจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ระหว่างศึกษานำร่อง.....	201
11	ความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	203
12	ความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	204
13	ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริม สุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	205
14	ผลการเปรียบเทียบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาก่อนและหลัง การใช้รูปแบบ.....	210

ตารางที่	หน้า
15 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ก่อนและหลัง การใช้รูปแบบ.....	211
16 ผลการเปรียบเทียบทักษะกระบวนการของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้ รูปแบบ.....	212
17 ผลการเปรียบเทียบทักษะมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้ รูปแบบ.....	213
18 ผลการเปรียบเทียบเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ก่อนและหลัง การใช้รูปแบบ.....	214
19 ผลการประเมินความรับผิดชอบของนักศึกษา.....	215
20 ผลการสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ของอาจารย์.....	216

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	12
2	แสดงความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความหมายของสุขภาพ.....	21
3	ระบบบริการสุขภาพ.....	27
4	ความสัมพันธ์ระหว่างวิถีชีวิตกับสถานที่.....	28
5	การดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย.....	29
6	การสร้างเสริมสุขภาพ.....	37
7	กระบวนการวางแผนยุทธศาสตร์.....	42
8	ขั้นตอนการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้.....	53
9	องค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐาน.....	55
10	รูปแบบแนวคิด ADDIE Model.....	64
11	ยุทธวิธีที่หลากหลายสำหรับการจัดการเรียนการสอนและ การประเมินผลตามสภาพจริงในชั้นเรียน.....	81
12	กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีพหุปัญญา.....	82
13	รูปแบบการจัดการเรียนรู้วัฏจักรการเรียนรู้ 4MAT.....	85
14	การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน.....	112
15	แสดงขั้นตอนในการศึกษานำร่อง 3 ระยะ.....	144
16	การวิจัยระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	146
17	การวิจัยระยะที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	151
18	การวิจัยระยะที่ 4 ประเมินผลการใช้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ....	155
19	กรอบดำเนินการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ....	156
20	รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสำหรับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	197

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาในศตวรรษที่ 21 มีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาการศึกษาและคุณภาพชีวิตของประชากรในแต่ละประเทศโดยการตั้งปณิธานเพื่อนำไปสู่การมีชีวิตที่ดีขึ้นเพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสเรียนรู้ตลอดชีวิต การศึกษาจึงมีบทบาทในการพัฒนาคนและสังคมอีกทั้งเป็นกุญแจหลักที่จะช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก เพื่อนำมวลมนุษยชาติไปสู่ความพอเพียงและความเป็นปึกแผ่นของสังคมโลก(John and Sons 2009 : 1-2) แต่การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และสังคมโลก รวมทั้งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีหรือแม้แต่กระแสโลกาภิวัตน์เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประเทศต่าง ๆ ต้องเผชิญกับสภาวะการแข่งขันสูงจึงต้องมีการเร่งพัฒนาคนของตนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เพื่อให้สามารถรับมือกับสิ่งท้าทายดังกล่าวได้ สำหรับประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนไทยให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและเป็นแรงงานที่มีคุณภาพ(แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554 : 10-12)ด้วยการกำหนดวิสัยทัศน์ประเทศไทยมุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน(Green and Happiness Society)” ซึ่งการที่คนไทยจะเป็นสังคมเช่นนั้นได้คนในสังคมจะต้องมีคุณธรรมนำความรู้ รอบรู้เท่าทันโลก มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมสันติสุข เศรษฐกิจมีคุณภาพ เสถียรภาพและเป็นธรรม สิ่งแวดล้อมมีคุณภาพและทรัพยากรธรรมชาติที่ยั่งยืนอยู่ภายใต้ระบบบริหารจัดการประเทศที่มีธรรมาภิบาลดำรงไว้ซึ่งระบอบประชาธิปไตยที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขอยู่ในประชาคมโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี มีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคนให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีทักษะในการประกอบอาชีพ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต้องคำนึงถึงการมีสุขภาวะที่ดีและการดูแลสุขภาพของตนเอง(แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ2550-2554 :ก-ข ; องค์การอนามัยโลก2006: 1-2 ; เกษม วัฒนชัย 2548 : บทนำ)สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545(สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา(องค์การมหาชน)2547:5)มาตรา6กำหนดการจัดการศึกษาไว้ว่าต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การที่จะจัดการศึกษาให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553(มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม 2553 : 1) ดังกล่าวได้นั้นจะต้องมีการวางรากฐานการศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษาที่จะต้องมีความเห็นในการพัฒนาที่มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนอันนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การศึกษาในระดับอุดมศึกษา จากการศึกษาแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2551-2565 ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา มีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณภาพของการอุดมศึกษาไทย พัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ พัฒนาศักยภาพอุดมศึกษาไทย เพื่อการสร้างความรู้และนวัตกรรม เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศในยุคโลกาภิวัตน์ สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืนของท้องถิ่นไทยโดยใช้กลไกของธรรมาภิบาล การเงินอุดมศึกษา การพัฒนาบุคลากรในอุดมศึกษาเครือข่ายอุดมศึกษา ปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยได้กำหนดกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 ขึ้น (Thai Qualifications Framework for Higher Education) (TQF : HEd)เพื่อใช้เป็นแนวทางการพัฒนาและปรับปรุง หลักสูตร การจัดการเรียนการสอน และพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาให้สามารถผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ เพื่อประโยชน์ต่อการรับรองมาตรฐานคุณวุฒิในระดับอุดมศึกษา คุณภาพของบัณฑิตทุกระดับต้องเป็นไปตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ที่คณะกรรมการการอุดมศึกษากำหนดโดยต้องครอบคลุมอย่างน้อย 5 ด้านคือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านความรู้ ด้านทักษะทางปัญญา ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และ ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี สำหรับสาขา/สาขาวิชาที่เน้นทักษะทางปฏิบัติต้องเพิ่มมาตรฐานผลการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัยด้วย (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา 2552 : 1-37) ซึ่งผู้ได้รับผลโดยตรงคือเยาวชนไทยและบัณฑิตในอนาคตจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในมิติการใช้ชีวิต การเรียนรู้ ครอบครัวยุคใหม่ ความเสี่ยงต่าง ๆ จึงควรเพิ่มพื้นที่การเรียนรู้ของนักศึกษาในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ให้แก่นักศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดของคีฟส์(Keeves 1997 : 386-387, อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี 2550 : 220) กล่าวถึง เครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการสืบสอบหาคำตอบ ความรู้ความเข้าใจในปรากฏการณ์ทั้งหลายควรใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ซึ่งจะช่วยทำนายผลที่ตามมาที่สามารถพิสูจน์ได้อย่างมีเหตุผล ช่วยสร้างจินตนาการและความคิดรวบยอดให้แก่ผู้เรียนได้(Steiner 1988 : 1-2;Keeves 1997 : 560; Joyce, Weil and Calhoun 2004 : 25; ทิศนา แคมมณี 2550 : 220)

ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาจึงได้จัดให้มีรายวิชาศึกษาทั่วไปเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อความเจริญงอกงาม และพัฒนาการทุก ๆ ด้านของมนุษย์ ตามมาตรฐานการเรียนรู้ระดับอุดมศึกษา(Thai Qualifications Framework for Higher Education)(TQF : HEd)

ในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งมี 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบ ด้านความรู้การสร้างเสริมสุขภาพ ด้านทักษะกระบวนการ ด้านทักษะมนุษยสัมพันธ์ ด้านเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ และ ด้านพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้เกิดความสมดุลในทุกด้านและครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของนักศึกษาและมีคุณภาพชีวิตที่ดี การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การพัฒนาเสริมสมรรถนะความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยประกอบด้วย 4 กระบวนการสำคัญคือ การให้ความรู้ทางสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลสุขภาพของตนเองและแนวนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพ(สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา 2552 : 1-3) สิ่งที่สำคัญที่สุด ก็คือ การรู้จักดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งคาสเตอร์ (Kaster 1999; แจ่มจันทร์ พลมหาราช 2537 : 2) กล่าวว่า การดูแลสุขภาพตนเองเป็นเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคลควรมีการริเริ่มรูปแบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี(อำพล จินดาวัฒนะ 2548 : 1-2 ;บวร งามศิริอุดม 2548 : 1; Pender 1987 : 4 – 5; Green and Kreuter 1991 : 4; Kaplan ; Sallis and Patherson 1993 : 81; WHO 2006 : 7) และองค์การอนามัยโลก (WHO 2006 : 2-3) ยังได้กล่าวเตือนประเทศสมาชิกที่กำลังพัฒนาทั้งหลายถึงภัยจากโรคไม่ติดต่อและเกิดปัญหาการดูแลสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพที่อาจจะมีความรุนแรงมากขึ้นกว่าประเทศพัฒนาแล้ว นอกจากนี้จากการศึกษากรอบทิศทาง การพัฒนาการศึกษาในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)ในด้านสุขภาพ พบว่า การจัดการศึกษาด้านสุขภาพที่ดำเนินการอยู่ในปัจจุบันไม่สะท้อนหลักการจัดการศึกษาในด้านนี้อย่างชัดเจนอันเนื่องจากสภาพการณ์ของสังคมไทยที่เกิดขึ้นเป็นสังคมที่มีความเสี่ยงสูงไม่ว่าจะเป็นปัญหาหาเสพติด โรคเอดส์ อาชญากรรมทางเพศ การปล้น หรือแม้แต่การฉ้อราษฎร์บังหลวง อีกทั้งการเสนอข่าวที่สะท้อนถึงปัญหาของสังคมไทยที่เลื่อมถอยลง

จากการศึกษาแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ(Best Practices) ของสถาบันอุดมศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาพพบว่า มหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพแก่นักศึกษา อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคลากรของมหาวิทยาลัยโดยได้กำหนดไว้ในวิสัยทัศน์ แผนยุทธศาสตร์ คู่มือ แนวปฏิบัติการ มีโครงการและกิจกรรมการสร้างสุขภาพแก่นักศึกษา อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคลากรของมหาวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนามหาวิทยาลัยให้เป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิธีการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง และเสริมสร้างสุขภาพแก่นักศึกษา อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคลากรของมหาวิทยาลัยเพื่อแก้ปัญหาการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การไม่สวมหมวกกันน็อก สลอลามก เกมรุนแรงที่มอมเมาเยาวชนและภาวะโลกร้อน สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่กำลังคุกคามสุขภาพคนไทย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี 2553 :

1-12; มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น 2553 : 1-10; วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี 2553 : 1-20; มหาวิทยาลัยทักษิณ 2553 : 1-40; มหาวิทยาลัยราชภัฏ 24 มหาวิทยาลัยสร้างสุข 2553 : 1-2)

จากการวิจัยเชิงสำรวจสภาพปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่ถูกสุขลักษณะร้อยละ 20 ขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 50 นักศึกษาเกิดความรู้สึกเครียดจากการเรียนและการสอบร้อยละ 5 นักศึกษาเคยทดลองดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 10 โดยเฉพาะนักศึกษาชายเคยทดลองสูบบุหรี่ ร้อยละ 10 มีพฤติกรรมไม่ชอบสวมหมวกกันน็อกในขณะขับขี่ ร้อยละ 5 และจากการสัมภาษณ์นักศึกษา จำนวน 10 คน พบว่า นักศึกษามีปัญหาในการดูแลสุขภาพคือ ไม่ชอบออกกำลังกายเพราะเมื่อยล้าจากการเรียนและทำงาน ไม่ค่อยดูแลสุขภาพของตนเองนอนตื่นสาย รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ร่างกายไม่แข็งแรงมีโรคประจำตัว(กิตติคม คาวีรัตน์ 2550 :1- 123) นอกจากนี้ จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2552 เกี่ยวกับการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัย พบว่า มหาวิทยาลัยได้กำหนดยุทธศาสตร์ชัดเจนเพื่อให้อาจารย์และนักศึกษามีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง รักษาการออกกำลังกายเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ มหาวิทยาลัยได้กำหนดรายวิชาศึกษาทั่วไปที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย คือ รายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต และได้มอบหมายให้อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการได้ทำการสอนรายวิชานี้ แต่จากการสังเกตการณ์สอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตของอาจารย์ พบว่าส่วนใหญ่ยังสอนแบบบรรยาย มีการปฏิบัติกิจกรรมน้อย ไม่มีรูปแบบการสอนที่ชัดเจนทำให้นักศึกษาไม่สนใจเรียนเท่าที่ควร ส่วนใหญ่อาจารย์ไม่มีสื่อประกอบการสอนและการวัดและประเมินผลยังไม่ชัดเจนขาดการปลูกฝังการดูแลสุขภาพทำให้นักศึกษาไม่ค่อยสนใจดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ที่กำลังเรียนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตเมื่อวันที่ 1-2 กรกฎาคม 2552 พบปัญหาสำคัญ คือ นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาด้านการดูแลสุขภาพของตนเอง ขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเนื่องจากต้องทำงานส่งอาจารย์และเรียนหนัก ไม่มีเวลาการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองขาดสมาธิในการเรียน พักผ่อนไม่เพียงพอและ มีความเครียดเมื่อเวลาใกล้สอบเช่นกัน

นอกเหนือจากการวิจัยเชิงสำรวจนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงเกี่ยวกับเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพแล้ว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สไตล์การเรียนรู้(Learning Style) ของนักศึกษา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากจดบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาระหว่างวันที่ 1 – 30 กรกฎาคม 2552 พบว่า นักศึกษามีสไตล์การเรียนรู้เป็นของตนเอง ไม่สนใจบุคคลอื่น ชอบเรียนรู้คนเดียว สืบค้นข้อมูลและเรียนรู้จากทางอินเทอร์เน็ต ปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง ไม่ชอบบังคับหรือให้ใครมาออก

คำสั่ง มีความคิดเป็นของตนเอง ไม่สนใจออกกำลังกาย เล่นกีฬา ขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพ และมีพฤติกรรมเสี่ยงจากการดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ขับขี่จักรยานยนต์ไม่สวมหมวกกันน็อก และจากการวิเคราะห์ได้ผลการสอนของอาจารย์ (Teaching Style) โดยเก็บข้อมูลจากการสังเกตการสอน และจดบันทึกการสอนระหว่างวันที่ 1-15 สิงหาคม 2552 พบว่า ส่วนใหญ่อาจารย์ใช้วิธีสอนแบบบรรยาย ไม่มีรูปแบบการสอนที่เป็นขั้นตอน ขาดการใช้สื่อประกอบการสอน ในบางครั้งจะจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้เข้าร่วมบ้างในระหว่างเรียน ไม่มีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษาอย่างชัดเจน

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์รายวิชาสุขภาพ และนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต โดยทำการสังเกตการสอน และสัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ จำนวน 3 คน เมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2552 พบว่า รายวิชาดังกล่าวเป็นวิชาศึกษาทั่วไป (General Education : GE) ที่นักศึกษาทุกคนจะต้องลงทะเบียนเรียน มีจุดประสงค์เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ ให้ความสำคัญและความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ ด้วยการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นเกม กีฬาและนันทนาการเพื่อให้คุณภาพชีวิตที่ดีและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่จากการสังเกตการสอนของอาจารย์ผู้สอนพบว่า การสอนของอาจารย์ยังไม่บรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ การสอนจะเน้นเนื้อหาสาระมากกว่าการฝึกปฏิบัติ ไม่มีรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ใช้เป็นแนวการสอนที่ชัดเจน ไม่มีวิธีสอนอย่างชัดเจน ไม่มีสื่อที่ใช้ประกอบการสอน ส่วนวิธีการวัดและประเมินผลได้มาจากการส่งงานของนักศึกษา จากการสัมภาษณ์อาจารย์พบว่า อาจารย์ขาดความเข้าใจจุดประสงค์การเรียนรู้และเนื้อหาสาระในการสอนวิชานี้ ไม่มีรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ชัดเจน อาจารย์มีความต้องการรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อใช้เป็นแนวทางการสอน และมีความต้องการรูปแบบการจัดการเรียนรู้ใหม่ ๆ อาจารย์สนใจที่จะพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษาและให้นักศึกษาที่เรียนวิชานี้สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ รักการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จากเหตุผลดังกล่าวทำให้เกิดสภาพปัญหาการจัดการเรียนรายวิชานี้ สำหรับนักศึกษาจะไม่ค่อยสนใจเรียนวิชาดังกล่าวเพราะเป็นวิชาไม่สำคัญ ไม่ใช่วิชาเอก เรียนเพื่อให้ได้เกรดผ่านไป นักศึกษาขาดความตระหนักและไม่สนใจดูแลสุขภาพของตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพเสี่ยง ขาดการสร้างเสริมสุขภาพ ขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (นโยบายสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา 2549 : 1-2; บันทึกการสัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ 2552 : 1-2 ; มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง 2552 : 1-10)

มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง เดิมชื่อว่า “วิทยาลัยหมู่บ้านจอมบึง”(Chombueng Village Institute) ได้เริ่มก่อตั้งเมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2497 โดยก่อตั้งเป็นสถาบันการศึกษาใน

ท้องถิ่นทุรกันดารตามแนวคิดเกี่ยวกับ“วิทยาลัยหมู่บ้าน”ของประเทศตุรกี ในปีการศึกษา 2547 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯทรงพระปรมาภิไธยในพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มีผลให้สถาบันราชภัฏทุกแห่งเปลี่ยนสภาพเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏ เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2547 ปัจจุบันมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง เปิดสอนนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปริญญาโท และปริญญาเอก รวม 41 หลักสูตร ใน 4 คณะ และ 1 วิทยาลัย คือ คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ และวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย โดยมหาวิทยาลัยมีปรัชญาว่า เพื่อสร้างคนให้มีคุณค่าเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน วิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยคุณภาพและสร้างสรรค์คุณค่าเพื่อพัฒนาผลผลิตสู่สังคมภายในปี 2556 พันธกิจมหาวิทยาลัย คือ(1)สร้างบัณฑิต วิจัย บริการวิชาการ ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมอย่างมีคุณภาพเพื่อตอบสนองความต้องการของสังคมและสืบสานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (2) ยกระดับการบริหารจัดการมหาวิทยาลัยให้มีความสามารถในการแข่งขัน (3) พัฒนากลไกของมหาวิทยาลัยโดยเน้นการมีส่วนร่วมและธรรมาภิบาลเพื่อขับเคลื่อนภารกิจไปสู่เป้าหมาย และมียุทธศาสตร์การพัฒนาวิทยาลัยเกี่ยวกับการสร้างภาพลักษณ์ที่โดดเด่น และคุณค่าต่อสังคม โดยมีการจัดทำโครงการมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาวะเพื่อสร้างความโดดเด่นในด้านสุขภาพ มีการจัดหลักสูตรรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต จัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณให้แก่นักศึกษาและจัดการแข่งขันจอมบึงมาราธอน จักรยานเสือภูเขาเป็นประจำทุกปี ผู้วิจัยได้ศึกษายุทธศาสตร์การพัฒนาของมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับโครงการมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาวะเพื่อสร้างความโดดเด่นด้านสุขภาพ โครงสร้างหลักสูตรรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต พบว่า มหาวิทยาลัยมียุทธศาสตร์การจัดการเรียนการสอนที่ชัดเจนแต่อาจารย์ยังขาดความรู้ความเข้าใจในการจัดการเรียนการสอนที่ตอบสนองยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยส่งผลทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่ขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะขาดความตระหนักและความรับผิดชอบต่อการดูแลสุขภาพของตนเองขาดการออกกำลังกายต่อเนื่องมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ และ นักศึกษามีส่วนร่วมกิจกรรมสุขภาพค่อนข้างน้อย (มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง 2552 : 4-9)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะเพื่อให้อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการได้มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถจัดการเรียนรู้ให้แก่นักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีการปรับปรุงและพัฒนาการเรียนการสอนโดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการเรียนรู้และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามคำแนะนำของคีฟส์(Keeves 1997: 386-387) ได้กล่าวว่าเครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการ

สืบหาคำตอบเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจปรากฏการณ์ทั้งหลายควรใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ ซึ่งช่วยทำนายผลที่ตามมาที่สามารถพิสูจน์ได้อย่างมีเหตุผลช่วยสร้างจินตนาการและความคิดรวบยอดให้แก่ผู้เรียนได้(Steiner 1988 : 1-2; Keeves 1997 : 560; Joyce, Weil and Calhoun 2004 : 25; ทิศนา แจมณี 2550 : 220) สอดคล้องกับรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาวะ มีความตระหนักและความรับผิดชอบต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง รู้จักออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นกับนักศึกษา ส่วนการจัดการเรียนการสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการในรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตเป็นรายวิชาที่มีความสำคัญที่ตอบสนองยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย

สำหรับการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตนั้นควรมีการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ทั้งนี้จากการศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติ 4 รูปแบบประกอบด้วย รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของชิมพ์ชัน รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์ รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส และ รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามวัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT ของแม็คคาที ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์มาเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มีความสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของนักศึกษา ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มี 5 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก(Knowledge and Awareness) ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้(Enhancement) ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน(Construction) ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน(Presentation) ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ(Assessment and Reflection) ซึ่งรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการสร้างองค์ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพ มีทักษะกระบวนการ และทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการสร้างเสริมสุขภาวะ สร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และสามารถสร้างผลงาน นวัตกรรมใหม่ทางสุขภาพได้ ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพร้อมที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในศตวรรษที่ 21 ได้ซึ่งเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ อีกทั้งเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะของคนในประเทศสมาชิกทั่วโลก ตามนโยบายขององค์การอนามัยโลกซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งด้วย (WHO 2006 : 1-7 ; John and Sons 2009 : 1-2)

ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยในฐานะปฏิบัติหน้าที่สอนในคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัย

ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงซึ่งทำการสอนวิชาศึกษาทั่วไป วิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต เป็นรายวิชาที่ตอบสนองยุทธศาสตร์สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) และ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงที่จัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ ทำให้ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ สอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 (Thai Qualifications Framework for Higher Education)(TQF : HEd)เพื่อใช้เป็นแนวทางการพัฒนาและปรับปรุง หลักสูตร การจัดการเรียนการสอนและพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษา เพื่อการรับรองมาตรฐาน คุณวุฒิระดับอุดมศึกษา โดยประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการวิจัยและแนวการประเมินคุณภาพบัณฑิต

กรอบแนวคิดการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา(Research and Development)โดยได้ ประยุกต์ใช้วิธีการเชิงระบบ(systematic approach) เพื่อนำมาเป็นแนวคิดการพัฒนารูปแบบโดยใช้ วิธีการเชิงระบบ ที่เรียกว่า “ADDIE Model” (Kevin Kruse 2009:1-20)ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้น วิเคราะห์ (analyze phase) ขั้นตอนออกแบบ(design phase)ขั้นพัฒนา(develop phase) ขั้นนำไปใช้ (implement phase)และ ขั้นประเมินผล(evaluate phase)โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ขั้นที่ 2 และขั้นที่ 3 รวมเข้าด้วยกันเพราะเป็นขั้นที่ผู้วิจัยสามารถดำเนินการออกแบบและพัฒนาไปพร้อมกันในขณะทำ การทดลองได้ซึ่งมีเพียง 4 ขั้น คือ ขั้นวิเคราะห์ (analyze phase) ขั้นตอนออกแบบและพัฒนา(design and develop phase)ขั้นนำไปใช้(implement phase)และขั้นประเมิน(evaluate phase)โดยมีการดำเนินการ ดังนี้

1.ขั้นวิเคราะห์(analyze phase)ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของนโยบาย การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552(TQF : HEd) ยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิการสร้างเสริม สุขภาวะ ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของประเทศ ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการจัด การศึกษาและสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา วิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ ศึกษาแนวคิด และแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ(Best Practices)ของสถาบันอุดมศึกษาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ ศึกษา หลักสูตรรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเชิงสำรวจเกี่ยวกับ พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา วิเคราะห์และประเมินความต้องการจำเป็น(Need Assessment) โดย การสัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัย อาจารย์ผู้สอน นักศึกษาและ สังกัดการสอนและ สัมภาษณ์

อาจารย์เกี่ยวกับการเรียนการสอนการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ เมื่อได้ข้อมูลดังกล่าวแล้วผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ได้แนวทางในการกำหนดนิยามองค์ประกอบพฤติกรรมบ่งชี้และแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้วิจัยได้ประยุกต์กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 เพื่อมากำหนดเป็นกรอบการสร้างเสริมสุขภาพ คือ ความรับผิดชอบ ความรู้การสร้างเสริมสุขภาพ ทักษะกระบวนการ ทักษะมนุษยสัมพันธ์ เจตคติการสร้างเสริมสุขภาพและพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบจากการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องต่อไป (สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบูรนนท์ 2542 : 3 ; เกษม วัฒนชัย 2548 : 2; แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ 2550 – 2554 : 3; WHO 2006 : 1-7)

2. ขั้นตอนออกแบบและพัฒนา (design and develop phase) ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของนักการศึกษาจากรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย การจัดการเรียนรู้ 4 แบบ คือ การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ (Kolb 1984:1-20) การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์การเรียนรู้ (Knowles 1997 :1-15) การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง (Gordon 1998: 6; Dener and Hobbs 2000:3; ทิศนา แหมมณี 2550:133-137) และ การจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้าน (Wiggings and McTighe 2004:1-192) ศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ 5 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการสร้างความรู้ (Constructivism) (Richardson 1997:1-191) ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล (Information Processing Theory) (Klausmeier 1985:105) ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส (Rogers Theory) (Rogers 1969:1-200) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Theory of Cooperative) (Johnson and Johnson 1994 :1-14) และทฤษฎีพหุปัญญา (Theory of Multiple Intelligences) (Gardner 1999:1-20) ศึกษา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สัน (Simpson 1972) รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์ (Harrow 1972) รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส (Davies 1971) รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามวัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT ของแม็คคาที (McCarthy 1990) มาออกแบบรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โดยกำหนดวัตถุประสงค์และผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ที่ชัดเจน ร่างรูปแบบต้นแบบ รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เรียกว่า KAECPAR Model ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก (Knowledge and Awareness) คือ แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ทดสอบก่อนเรียน ให้ความรู้และสร้างความตระหนักโดยศึกษากรณีศึกษาปัญหาของการดูแลสุขภาพ ขั้นการสร้างเสริมความรู้ (Enhancement) คือ จับคู่เพื่อนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์เดิมและเสริมประสบการณ์ใหม่ ขั้นการสร้างผลงาน (Construction) คือ แบ่งกลุ่มย่อยเพื่อสร้างผลงาน จัดทำกิจกรรมและโครงการ ขั้น

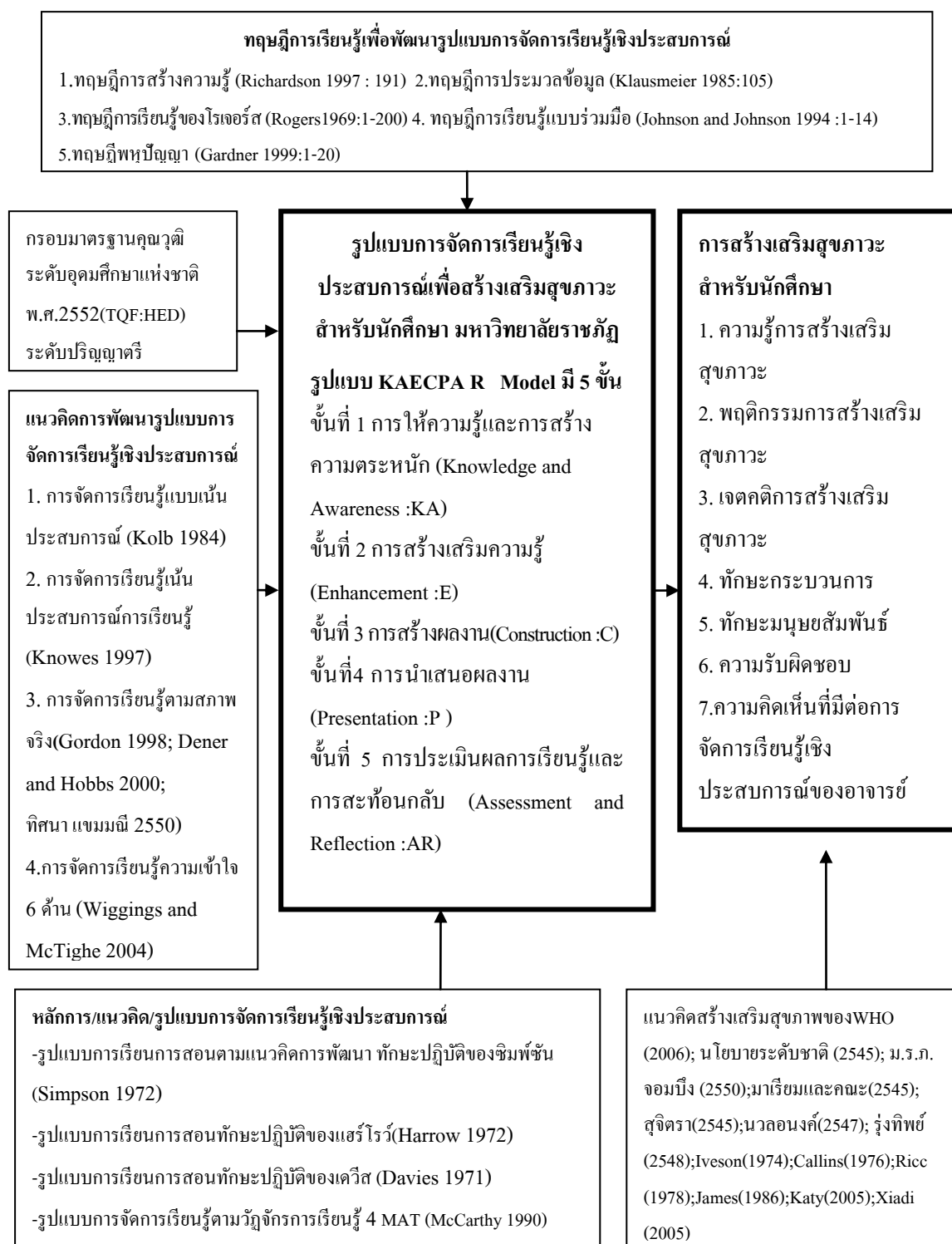
การนำเสนอผลงาน(Presentation) คือ ให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนนำเสนอผลงานและแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตจริง และ ขั้นตอนประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ(Assessment and Reflection)คือ การประเมินผลงาน การนำเสนอ และประโยชน์ที่ใช้ สะท้อนความคิดผลงาน/ชิ้นงาน เผยแพร่ผลงานเพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้สะท้อนความคิด จัดเตรียมและพัฒนาสื่อเทคโนโลยี ผู้วิจัยนำเนื้อหาจากวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต มาออกแบบการเรียนการสอนโดยพัฒนาคู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ พัฒนาตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้สุขภาพะ แผนการจัดการเรียนรู้สร้างเสริมสุขภาพะ แผนการจัดการเรียนรู้การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ แผนการจัดการเรียนรู้การออกกำลังกาย แผนการจัดการเรียนรู้นันทนาการและเกม และแผนการจัดการเรียนรู้การบริโภคอาหาร รวม 6 แผน ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือประเมินได้แก่ แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาพะ แบบประเมินความรับผิดชอบ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพะ แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพะ และแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ คู่มืออาจารย์ ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ แบบประเมินและแบบสอบถามทั้งหมดให้ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบความสมเหตุสมผลของรูปแบบต้นแบบ และเครื่องมือวิจัย จำนวน 7 คนประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านรูปแบบการจัดการเรียนรู้ จำนวน 2 คน ด้านการจัดการเรียนรู้ จำนวน 2 คน ด้านการพลศึกษา จำนวน 2 คน และด้านการวัดและประเมินผลจำนวน 1 คน เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity)แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อสะท้อนกลับ(Feedback Workshop) ให้อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 3 คนและศึกษานำร่อง(Pilot Study)โดยนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ให้อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 3 คน และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนวิชาพลศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อทดลอง(Try out)ใช้รูปแบบดังกล่าวแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำไปใช้ในภาคสนามต่อไป

3. ขั้นนำไปใช้ (implement phase) ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏที่ได้ปรับปรุงแก้ไขให้มีประสิทธิภาพแล้ว วางแผนการทดลองโดยจัดประชุมชี้แจงกระบวนการทดลองได้แก่ชี้แจงจุดประสงค์การทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การใช้คู่มืออาจารย์เกี่ยวกับการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ แผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 6 แผน การใช้เครื่องมือวิจัยกับอาจารย์ที่ทำการสอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 3 คน นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ แผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 6

แผน และแบบประเมินดังกล่าวไปทดลองใช้กับนักศึกษากลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้และปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

4. ขั้นประเมิน (evaluate phase) ในขั้นนี้เป็นขั้นประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จากการประเมินผลอาจารย์และนักศึกษาทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ คือ การประเมินเชิงปริมาณได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ การประเมินความรับผิดชอบ การประเมินทักษะกระบวนการ การประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ การสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ การสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ และการสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ การประเมินเชิงคุณภาพจากการวิเคราะห์จากการสังเกตพฤติกรรมสอนและการสัมภาษณ์อาจารย์ที่ใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การประเมินพฤติกรรมเรียนของนักศึกษานำข้อมูลที่ได้จากการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ไปใช้มาทบทวน โดยได้พิจารณาจากผลการดำเนินงานทั้งระบบเพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้นำมาปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อให้ความเหมาะสมยิ่งขึ้น และผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ไปขยายผลการวิจัยให้กับอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา จำนวน 3 คน และนักศึกษา จำนวน 30 คน สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมเพื่อเผยแพร่รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ได้จากการวิจัยให้เป็นที่ยอมรับและนำไปใช้เพื่อการพัฒนาการเรียนการสอนต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ได้พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ สรุปแนวคิดสำคัญได้เป็นภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

คำถามการวิจัย

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เมืองค์ประกอบ และพฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะอย่างไร
2. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีประสิทธิภาพอย่างไร
3. ผลการประเมินการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นอย่างไร
 - 3.1 นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะก่อนและหลังการใช้รูปแบบแตกต่างกันหรือไม่
 - 3.2 นักศึกษามีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะก่อนและหลังการใช้รูปแบบแตกต่างกันหรือไม่
 - 3.3 นักศึกษามีทักษะกระบวนการก่อนและหลังการใช้รูปแบบแตกต่างกันหรือไม่
 - 3.4 นักศึกษามีทักษะมนุษยสัมพันธ์ก่อนและหลังการใช้รูปแบบแตกต่างกันหรือไม่
 - 3.5 นักศึกษามีเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะก่อนและหลังการใช้รูปแบบแตกต่างกันหรือไม่
 - 3.6 นักศึกษามีความรับผิดชอบหลังการใช้รูปแบบเป็นอย่างไร
 - 3.7 นักศึกษามีความคิดเห็นต่อการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
3. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
4. เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีวัตถุประสงค์ย่อยของการประเมิน ดังนี้

- 4.1 เพื่อเปรียบเทียบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะก่อนและหลังการใช้รูปแบบ
- 4.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะก่อนและหลังการใช้รูปแบบ
- 4.3 เพื่อเปรียบเทียบการใช้ทักษะกระบวนการก่อนและหลังการใช้รูปแบบ
- 4.4 เพื่อเปรียบเทียบการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ
- 4.5 เพื่อเปรียบเทียบเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะก่อนและหลังการใช้รูปแบบ
- 4.6 เพื่อประเมินความรับผิดชอบหลังการใช้รูปแบบสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80
- 4.7 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์อยู่ในระดับมากที่สุด

สมมติฐานการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาประสิทธิผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของนักศึกษาได้ใช้รูปแบบจึงตั้งสมมติฐานการวิจัยดังนี้

- 1.รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก
- 2.ผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เกิดประสิทธิผล ดังนี้
 - 2.1 นักศึกษามีความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะหลังการใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ
 - 2.2 นักศึกษามีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะหลังการใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ
 - 2.3 นักศึกษามีการใช้ทักษะกระบวนการหลังการใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ
 - 2.4 นักศึกษามีการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์หลังการใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ
 - 2.5 นักศึกษามีเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะหลังการใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ
 - 2.6 นักศึกษามีความรับผิดชอบหลังการใช้รูปแบบสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80
 - 2.7 ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

ขอบเขตของการวิจัย

1. เนื้อหา เนื้อหาที่นำมาสร้างเป็นตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ เป็นส่วนหนึ่งของวิชาศึกษาทั่วไปในรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง เกี่ยวกับสุขภาวะ การสร้างเสริมสุขภาวะ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ การฝึกสมาธิเบื้องต้น และการบริโภคอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏในครั้งนี ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง แยกได้ดังนี้

2.1 ประชากร ได้แก่

2.1.1 อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 6 คน

2.1.2 นักศึกษาภาคปกติที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงในคณะ 4 คณะ ได้แก่ คณะครุศาสตร์จำนวน 424 คน คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 108 คน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 116 คน และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 143 คน รวมทั้งสิ้น 809 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

2.2.1 อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 3 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) (มาเรียม นิลพันธุ์ 2549: 125)

2.2.2 นักศึกษาภาคปกติชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์จำนวน 60 คน คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 16 คน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจำนวน 17 คน และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 21 คน รวมทั้งสิ้น 114 ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) (มาเรียม นิลพันธุ์ 2549: 129)

3. ตัวแปรที่ศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยตัวแปร ดังนี้

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ การจัดเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (KAECPAR) ประกอบด้วย 5 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก (Knowledge and Awareness)

ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ (Enhancement)

ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน (Construction)

ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน (Presentation)

ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ (Assessment and Reflection)

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ การสร้างเสริมสุขภาวะ ประกอบด้วย

3.2.1 ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ

3.2.2 พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ

3.2.3 เจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ

3.2.4 ทักษะกระบวนการ

3.2.5 ทักษะมนุษยสัมพันธ์

3.2.6 ความรับผิดชอบ

3.2.7 ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์

4.ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ดำเนินการวิจัยใช้ระยะเวลาในการทดลองสอนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 12 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมเป็น 36 ชั่วโมง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ หมายถึง การใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ การทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ และการประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มีความสมบูรณ์เพื่อนำไปเผยแพร่ต่อไป

2. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ หมายถึง ขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ใหม่ ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก ขั้นการสร้างเสริมความรู้ ขั้นการสร้างผลงาน ขั้นการนำเสนอผลงาน และขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ

3.สุขภาวะหมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสติปัญญาที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างบูรณาการ หากขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่นๆ การดำรงสภาวะสุขภาพแบบองค์รวมจึงต้องคำนึงถึงการผสมผสานกลยุทธ์ที่จะคงความสมดุลในทุกองค์ประกอบไว้ โดยจะครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

4.การสร้างเสริมสุขภาวะ หมายถึง กระบวนการที่จะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะกระบวนการ ทักษะมนุษยสัมพันธ์ มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ เจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ และความรับผิดชอบในการดูแลตนเองและ สามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นพร้อมมีคุณภาพที่ดี โดยทำการประเมินตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ 6 ด้าน คือ

4.1 ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ คือ ระดับความรู้ของนักศึกษาที่เกี่ยวกับความหมายของสุขภาวะ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะ แนวโน้มปัญหาสุขภาพของคนไทย การดูแลสุขภาพของตนเอง กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การพักผ่อน และการบริโภคอาหาร

4.2 พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ คือ ระดับพฤติกรรมทางสุขภาวะที่ดีเพื่อให้เกิดความสมดุลในทุกด้านและครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4.3 ทักษะกระบวนการ คือ ความสามารถในการค้นหาข้อมูล การทำความเข้าใจข้อมูล และการประเมินผลข้อมูลในการสร้างเสริมสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ที่มีพื้นฐานมาจากความรู้ทางทฤษฎี มีประสบการณ์จากการปฏิบัติ และผลที่เกิดจากการปฏิบัติ รวมทั้งมีความสามารถในการสร้างผลงานในการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับตนเองได้

4.4 ทักษะมนุษยสัมพันธ์ คือ ระดับความสามารถเพื่อช่วยเหลือและแก้ปัญหาสุขภาพเพื่อนภายในกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์ แสดงออกซึ่งภาวะผู้นำในสถานการณ์ที่ต้องกล้าตัดสินใจ รู้จักแก้ปัญหา และเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี

4.5 เจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ คือ ระดับการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองในการสร้างเสริมสุขภาวะ รักการออกกำลังกาย การพักผ่อน การรับประทานอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพตามวัยต่าง ๆ รักการเล่นเกมกีฬาขั้นพื้นฐาน มีน้ำใจนักกีฬา สามารถดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้ โดยแสดงออกทางพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

4.6 ความรับผิดชอบ คือ ระดับความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย เป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาวะ การให้ความร่วมมือในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความสามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นด้านคุณธรรม จริยธรรม และความสำเร็จในการปฏิบัติงานในการสร้างเสริมสุขภาวะ

5. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย หลักการ แนวคิด จุดมุ่งหมาย กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการจัดสภาพแวดล้อม และวิธีประเมินผลการเรียนรู้ โดยกระตุ้นให้นักศึกษาได้ใช้กระบวนการทางปัญญา นำความรู้

ทักษะและประสบการณ์ที่มีอยู่มาพัฒนาคุณภาพชีวิตนักศึกษา และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะเรียกว่า KAECPAR Model ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก (Knowledge and Awareness)

หมายถึงขั้นที่ผู้สอนเป็นผู้ดำเนินการหลัก ผู้สอนกระตุ้นเร้าความสนใจโดยการทบทวนความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิมเชื่อมโยงกับสถานการณ์หรือเรื่องที่ต้องเรียนรู้ใหม่และสร้างความตระหนักให้นักศึกษา

ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ (Enhancement) หมายถึงขั้นที่นักศึกษาระดมความคิดเห็นให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อนเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่และองค์ความรู้ใหม่

ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน (Construction) หมายถึงขั้นการปฏิบัติงานกลุ่มที่ใช้

ทักษะกระบวนการกลุ่มหรือกระบวนการทางปัญญาและช่วยกันสร้างผลงานของกลุ่มนักศึกษา

ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน (Presentation) หมายถึงขั้นการนำเสนอผลงาน/

ชิ้นงานที่ได้สร้างขึ้นโดยกลุ่มนักศึกษาเป็นผู้ดำเนินการหลัก เปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์ เปรียบเทียบวิธีการและกระบวนการ โดยสรุปทักษะกระบวนการ หรือกระบวนการทางปัญญาของทุกกลุ่ม

ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ (Assessment and Reflection)

หมายถึงขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับเพื่อให้นักศึกษาได้ประเมินผลการเรียนรู้ของผลงาน/ชิ้นงาน และสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงาน/ชิ้นงานที่ได้สร้างสรรค์ขึ้น

6. การประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ

หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสามารถสร้างเสริมสุขภาวะได้จริง

7. ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ คือ ความคิดเห็นที่มีต่อการ

การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เกี่ยวกับทักษะการสอนตามขั้นตอนของรูปแบบ การนำเข้าสู่บทเรียน แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การปฏิบัติกิจกรรม และการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนความคิด

8. นักศึกษา หมายถึง ผู้เรียนระดับปริญญาบัณฑิตที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 คณะ คือ คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และคณะวิทยาการจัดการ สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี

ความสำคัญของการวิจัย

ความสำคัญของการวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีดังนี้

1. ได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่การจัดการเรียนการสอนรายวิชาศึกษาทั่วไปในสถาบันอุดมศึกษา
2. ได้แนวทางพัฒนาหลักสูตรรายวิชาศึกษาทั่วไป (General Education) รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะที่มีมาตรฐานผลการเรียนรู้ระดับปริญญาตรี
3. นักศึกษามีสุขภาวะที่ดีทั้งทางร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคม มีพฤติกรรมรักการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และนันทนาการอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ รู้จักป้องกัน ภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเมื่อยามเจ็บป่วยได้เพื่อให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี
4. นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกิดความตระหนักและทักษะในการสร้างเสริมสุขภาวะ เกิดประสบการณ์จากการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะที่ส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี มีทักษะกระบวนการในการจัดกิจกรรมและโครงการการสร้างเสริมสุขภาวะ มีทักษะมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น มีเจตคติที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาวะ และมีความรับผิดชอบทั้งของตนเองและร่วมกับผู้อื่น
5. เป็นประโยชน์สำหรับอาจารย์ บุคลากรและผู้สนใจโดยทั่วไปได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองและสามารถถ่ายทอดการปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาวะแก่ผู้เกี่ยวข้องโดยทั่วไปได้เพื่อนำไปเผยแพร่ต่อไป

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับ
นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะและการสร้างเสริมสุขภาวะ
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้
3. ทฤษฎีหลักในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้
4. งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

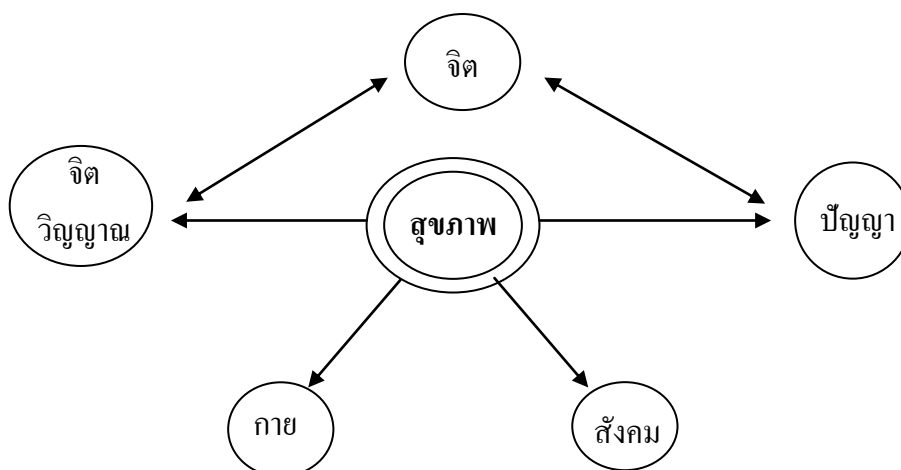
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะและการสร้างเสริมสุขภาวะ

สุขภาพหรือสุขภาวะ เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อความเจริญงอกงามและพัฒนา
การทุก ๆ ด้านในตัวบุคคล ถ้าการศึกษาคือความเจริญงอกงามจริง บุคคลจะเจริญงอกงามไม่ได้
หากสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของเราไม่สมบูรณ์ไม่ดีหรือมีแต่ข้อบกพร่อง แม้ในสมัยกรีก
โบราณก็ยังไม่เล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพอยู่เป็นอันมากกล่าวคือมีปรัชญา 2 คนคืออริสโตเติล
และพลาโต(Aristotle and Plato) ได้มีความคิดสอดคล้องต้องกันว่า “การที่จะให้การศึกษาทางด้าน
อื่น ๆ นั้น สมควรที่จะให้เด็กมีสุขภาพดีเสียก่อน” หมายความว่า หากเด็กมีสุขภาพไม่ดีเสียแล้ว
แม้จะให้การศึกษาอบรมดีวิเศษอย่างไรก็ตาม การศึกษาเล่าเรียนก็ย่อมจะไม่ได้รับผลเต็มเม็ดเต็ม
หน่วยหรืออาจจะไร้ผลเสียเลยก็เป็นได้ นับเป็นการลงทุนที่หวังกำไรได้ยากมากแต่ตรงกันข้าม ถ้า
เด็กมีสุขภาพดีการศึกษาเล่าเรียนก็ย่อมจะดำเนินไปได้ด้วยดี เด็กสามารถนำความรู้หรือประสบการณ์
ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างสมบูรณ์ทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม (สุชาติ โสมประยูร และ
เอนอชฌา วัฒนบูรานนท์ 2542 : 3)

ความหมายของสุขภาวะ

“สุขภาพหรือสุขภาวะ”หรือคำว่า“Health”ในภาษาอังกฤษมีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมัน มี
ความหมายเป็น 3 นัย คือ Safe คือการปราศจากภัยอันตราย Sound คือปราศจากโรคและWhole คือ ทั้งหมด

ดังนั้น ในความหมายเดิมจึงหมายถึง การปราศจากโรคและภัยอันตรายทั้งหมด และในพจนานุกรมออกซ์ฟอร์ด ได้ให้ความหมายของคำว่า “Health is soundness of body and mind” หรือการปราศจากโรคทั้งร่างกายและจิตใจและองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายว่า “Health is a state of complete physical, mental and social well – being and not merely the absence of disease and infirmity” หรือสุขภาพหมายถึง ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ รวมทั้งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี และไม่ได้หมายความว่าเฉพาะการปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพแตกต่างกันออกไป เช่น สุขภาพ ก็คือความรู้สึกรับรู้ของการอยู่ดีกินดี (Sense of well – being) ปัจจุบันความหมายของคำว่า “สุขภาพ” ก็ยังไม่สิ้นสุดในเชิงปฏิบัติ เพราะยังมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการเพิ่มสุขภาพทางจิตวิญญาณ สุขภาพทางสังคมเข้าไปในความหมายและเพิ่มสุขภาพทางปัญญาเข้าไป



ภาพที่ 2 แสดงความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความหมายของสุขภาพ

ที่มา : มนัส ขอดคำ, สุขภาพกับการออกกำลังกาย(กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2548), 2.

ดังนั้นถ้าจะแยกแยะให้เห็นแต่ละส่วนของความหมายว่ามีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไร ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจในความหมายดียิ่งขึ้น

สุขภาพทางกาย หมายถึง ร่างกายแข็งแรง ไม่พิการ ไม่ได้รับอันตราย ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ รับประทานอาหารได้

สุขภาพทางสังคม หมายถึง มีสัมพันธภาพกับคนอื่น เสียสละเพื่อส่วนรวม มีจิตสาธารณะ มีบทบาทและหน้าที่ในสังคม

สุขภาพทางจิต หมายถึง ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ไม่มีความวิตกกังวล ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี มีสติและสมาธิ

สุขภาพทางปัญญา หมายถึง มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีระบบการเรียนรู้ดี มีทักษะชีวิต มีโลกทัศน์ ปฏิภาณไหวพริบดี

สุขภาพทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วย มีเมตตาธรรม มีมนุษยธรรม มีจิตใจสงบเย็น ไม่มีความอิจฉาริษยา อยากให้คนอื่นพ้นทุกข์

สุขภาพ คือ ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น อาหารเพื่อสุขภาพ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 : 1201)

สุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติ และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแบ่งแยกไม่ได้ การขาดความสมดุลในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ เสมอ การดำรงภาวะสุขภาพแบบองค์รวม จึงต้องคำนึงถึงการผสมผสานกลยุทธ์ที่จะคงความสมดุลในทุกองค์ประกอบ โดยจะครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญ (เกษม วัฒนชัย 2548: 2)

สุขภาพ เป็นสภาวะทางร่างกาย จิตใจ สติ และจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น สุขภาพมีความเป็นพลวัตจึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่อง (บวร งามศิริอุดม 2548: 1)

สุขภาพ คือ สุขภาวะ เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ โดยนิยาม “สุขภาพ” คือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสติและทางจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นบูรณาการ (แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ 2550 – 2554 : 3)

สรุปได้ว่า“สุขภาพ” หมายถึง สภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจและทางสติ ไม่เพียงแต่การปราศจากโรคเท่านั้น มีประชาชนจำนวนมากที่มีความคิดว่าไม่เจ็บป่วยแล้วจะเป็นมีสุขภาพดี แต่เมื่อได้พิจารณาคำจำกัดแล้วต้องได้อีก 2 อย่าง คือ จิตวิญญาณและสติและปัจจุบันเป็นคนมีจิตวิญญาณดีแล้ว สรุปว่าต้องมี 4 องค์ประกอบอย่างที่กล่าวข้างต้น จึงเรียกได้ว่าคน ๆ นั้นมีสุขภาพดี

สุขภาพองค์รวม หมายถึงภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายทางจิต ทางปัญญา และทางสติ เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล การวางระบบเพื่อดูแลแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนจึงไม่อาจมุ่งเน้นที่จะจัดบริการเพื่อการรักษาพยาบาลเพียงด้านเดียว เพราะจะทำให้รัฐและประชาชนต้องเสียค่าใช้จ่ายมากและจะเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ในขณะที่เดียวกันโรคและปัจจัยที่คุกคามสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงและมีความยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้น จำเป็นต้องดำเนินการให้ประชาชนมีความรู้เท่าทันมีส่วนร่วม และมีระบบสร้างเสริมสุขภาพและระวังป้องกันอย่างสมบูรณ์ สมควรมีกฎหมายว่าด้วยสุขภาพแห่งชาติ เพื่อวางกรอบและแนวทางในการกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ และการดำเนินงานด้านสุขภาพของประเทศ รวมทั้งมีองค์กรและกลไก

เพื่อให้เกิดการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายอันจะนำไปสู่เป้าหมายในการสร้างเสริมสุขภาพ รวมทั้งสามารถดูแลแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพและทั่วถึง และเป็นการสอดคล้องกับบทบัญญัติแห่งมาตรา 56 มาตรา 76 และมาตรา 82 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2548: 1)

สุขภาพองค์รวมหมายถึง ความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคหากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคนด้วย

สุขภาพองค์รวม แยกเป็น 3 มิติ ได้แก่

1. มิติระดับบุคคล หมายถึงการทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวคนแต่ละคนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ โดยที่หนทางไปสู่ความเอกภาพคือ การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีพฤติกรรมที่โน้มนำไปสู่คุณภาพที่ดี และทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

2. มิติระดับครอบครัว และชุมชน คนจะมีสุขภาพกายใจดี ครอบครัวมีส่วนสำคัญมาก ครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวมีความรักให้กันและกัน ดูแลให้ทุกคนมีสุขภาพดี ทั้งกายใจมีหน้าที่รับผิดชอบและบทบาทแตกต่างกัน เมื่อนำมาประกอบกันก็จะเกิดเอกภาพ องค์รวม ชุมชนที่มีความเกื้อกูลเอื้ออาทรคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนก็ย่อมดีไปด้วย

3. มิติระดับสังคม สังคมจะรวมถึงสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติด้วย โดยคนในสังคมมีเจตจำนงอย่างเดียวกันจะสร้างสังคมที่ดีงาม และหากทุกคนตระหนักว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและเรียนรู้ที่จะอยู่กับธรรมชาติ ก็จะมีความสัมพันธ์ที่กลมกลืนระหว่างคนกับธรรมชาติ การดูแลสุขภาพองค์รวมจึงเป็นความสมดุลกลมกลืนระหว่าง ร่างกาย จิตใจ และสังคมสิ่งแวดล้อม เป็นวิถีของการมีสุขภาพที่ดีและงดงาม อย่างไรก็ตามในที่นี่จะกล่าวถึงสุขภาพองค์รวมในระดับบุคคลเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ส่งผลถึงสุขภาพองค์รวมในระดับครอบครัว ชุมชน และระดับสังคม

องค์ประกอบของสุขภาพะ

องค์ประกอบของสุขภาพะองค์รวมมี 4 มิติ ได้แก่

1. มิติทางกาย (Physical dimension) เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้านอาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทางเศรษฐกิจที่เพียงพอและส่งเสริมภาวะสุขภาพ

2. มิติทางจิตใจ (Psychological dimension) เป็นมิติที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจแจ่มใสปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข มีเมตตา และลดความเห็นแก่ตัว

3. มิติทางสังคม (Social dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคมและชุมชน โดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกันสังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร เสมอภาค มีความยุติธรรมและมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง

4. มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) เป็นความผาสุกที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีบุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุด ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามด้วยความมีเมตตากรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละและยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุข หรือความสำเร็จของบุคคลอื่นทั้งนี้สุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลหลุดพ้นจากตัวเอง (self transcending)

มิติสุขภาพองค์รวม 4 มิติซึ่งถือเป็นสุขภาวะจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันโดยสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเป็นมิติที่สำคัญที่บูรณาการความเป็นองค์รวมของร่างกาย จิตใจและสังคมของบุคคล และชุมชนให้สอดคล้องประสานเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญของสุขภาพที่จะยึดถือสุขภาวะในมิติอื่น ๆ ให้ปรับตัวประสานกันอย่างครอบคลุมและครบถ้วนทั่วทั้งระดับปัจเจกบุคคล และชุมชน หากขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริงขาดความสมบูรณ์ในตนเอง มีความรู้สึกลบพร่อง หากมีความพร้อมถึงสิ่งอันมีคุณค่า สูงสุดก็จะมีความสุขหรือสุขภาวะที่ดีได้ แม้ว่าจะบกร่องทางกายเช่น มีความพิการ หรือเป็นโรคเรื้อรัง หรือร้ายแรง (ประเวศ วะสี 2543:1-2)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะมีมากมายและมีอิทธิพลต่อสุขภาวะและปัจจัยในแต่ละด้านก็มีทั้งผลโดยตรงต่อสุขภาพ และมีผลโดยอ้อมต่อสุขภาพ นอกจากนั้นบางปัจจัยก็ยังมีผลต่อกันและกันเช่น วิถีชีวิตกับการทำงาน เป็นต้น ดังนั้น ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะมีปัจจัยต่างๆ มากมายที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะและปัจจัยในแต่ละด้านมีทั้งผลโดยตรงต่อสุขภาพและมีผลโดยอ้อมต่อสุขภาพ

สภาพทางเศรษฐกิจและสังคม หมายถึง รายได้ประชาชนในชาติต่อหัวต่อปี ซึ่งถ้าประเทศใดมีฐานะทางเศรษฐกิจดี ก็เป็นตัวชี้วัดตัวหนึ่งว่าประชาชนในชาตินั้นน่าจะมีสุขภาพดีตามไปด้วยเพราะนอกจากรัฐจะมีงบประมาณเพียงพอที่จะจัดสรรเป็นค่าใช้จ่ายในการป้องกันรักษาและส่งเสริมสุขภาพให้กับคนในชาติแล้ว ตัวประชาชนเองก็มีศักยภาพในการดูแลตัวเองตามไปด้วย

สิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อันได้แก่ สภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ธรรมชาติ ตลอดจนสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นและสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งได้แก่ วิธีการปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันของคน ล้วนส่งผลต่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและจิตโดยตรงทั้งสิ้น เช่น ประชาชนที่อยู่ในชุมชนเมืองจะมีอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคภูมิแพ้ โรคทางเดินหายใจสูงกว่า

ประชาชนที่อาศัยอยู่ในชนบท พนักงานที่ทำงานในองค์กรหรือบริษัทที่มีการแข่งขันภายในสูงจะมีความเครียด และมีโอกาสเป็นโรคจิตมากกว่าพนักงานในบริษัทที่มีความเป็นกันเอง มีความเอื้ออาทรเห็นอกเห็นใจกัน เป็นต้น

วัฒนธรรมหมายถึง วิธีของการแสดงออกเป็นพฤติกรรม เป็นขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนความเชื่อและค่านิยมที่สังคมเรียนรู้ต่อกันมาแม้วัฒนธรรมจะไม่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรงเหมือนสิ่งแวดล้อม แต่วัฒนธรรมจะมีผลทางอ้อมต่อการดูแลสุขภาพ เช่น วัฒนธรรมในการบริโภคอาหาร ผู้คนที่อาศัยอยู่ในประเทศที่มีอากาศหนาวจะนิยมรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง คนในภาคเหนือและภาคอีสานจะนิยมบริโภคลาบดิบซึ่งมีผลเสียต่อสุขภาพมากกว่าคนในภาคใต้ ซึ่งจากวัฒนธรรมในการบริโภคเหล่านี้จะส่งผลต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูงหรืออื่น ๆ ที่ตามมาอีกมากมาย ซึ่งนอกจากวัฒนธรรมมีผลต่อการเจ็บป่วยแล้ว วัฒนธรรมจะมีผลต่อการรักษาสุขภาพด้วย โดยเฉพาะความเชื่อและค่านิยม

ความเชื่อเป็นสิ่งที่มียุทธผลต่อพฤติกรรมของคนเพราะเมื่อบุคคลมีความเชื่ออย่างไรแล้ว ความเชื่อเหล่านั้นจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้คนยึดถือ ประพฤติปฏิบัติตามความคิดและความเข้าใจนั้น โดยอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้และความเชื่อในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ไม่จำเป็นจะต้องอยู่บนพื้นฐานความจริงเสมอไป ความเชื่ออาจเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจ ความคาดหวังหรือสมมุติฐาน ซึ่งอาจจะมีเหตุผลหรือไม่ก็ได้ เมื่อบุคคลมีความเชื่อในการดูแลสุขภาพอย่างไรก็ตามจะแสดงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพไปตามนั้น

เนื่องจากความเชื่อในการดูแลสุขภาพที่ได้รับการพัฒนาเป็นทฤษฎีแล้วมีอยู่หลายแนวคิด เช่น แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) เป็นรูปแบบหนึ่งที่ได้รับการยอมรับและนำมาศึกษาอธิบายพฤติกรรมป้องกันโรค (Preventive Behavior) พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย (illness Behavior) และพฤติกรรมบทบาทของผู้ป่วย (Sick Role Behavior) โดยเฉพาะพฤติกรรมในการป้องกันโรค ทฤษฎีนี้อธิบายว่า บุคคลที่สามารถปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคได้นั้นต้องมีความเชื่อดังต่อไปนี้

1. เชื่อว่าตนเป็นบุคคลที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค
2. เชื่อว่าเมื่อเกิดโรคจะทำให้เกิดความรุนแรง และมีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน
3. เชื่อว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำจะเป็นประโยชน์ ซึ่งจะลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือถ้าเป็นโรคแล้วจะลดความรุนแรงของโรคได้ และนอกจากนี้แล้วยังมีแนวคิดอีกแนวหนึ่งชื่อว่า ความเชื่ออำนาจการควบคุมตนเอง (Locus of Control: Pender 1987) ซึ่งประกอบด้วย

1. ความเชื่ออำนาจภายในตน (Internal Locus of Control) คือ ถ้าบุคคลเชื่อว่าสุขภาพเกิดจากการควบคุมของตนบุคคลจะมีแนวโน้มในการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพมากกว่า

2. ความเชื่ออำนาจผู้อื่น (Powerful Others Locus of Control) คือ คนที่มีความเชื่อว่าสุขภาพอนามัยนั้นไม่สามารถควบคุมด้วยตนเองได้ บุคคลเหล่านี้จะสนใจในการดูแลสุขภาพในเชิงบวก(Positive Health)น้อยกว่า เช่น เชื่อว่าการจะมีสุขภาพดีหรือไม่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้นเป็นเพราะระบบการแพทย์ การสาธารณสุขดีกว่าการกระทำด้วยตนเอง

3. ความเชื่ออำนาจโชคชะตาหรือความบังเอิญ(Chance Locus of Control)เป็นความเชื่อที่ได้แยกออกจากความเชื่ออำนาจผู้อื่น เนื่องจากยังมีคนอีกกลุ่มหนึ่งยังเชื่อว่า การเจ็บป่วยนั้นเป็นเรื่องของความบังเอิญ เป็นเรื่องของโชคชะตาที่แต่ละคนถูกกำหนดไว้แล้ว ฉะนั้นคนกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพต่างไปจากคนในสองกลุ่มแรก อาจรักษาการเจ็บป่วยด้วยเวทมนตร์คาถาหรือการบูชาเทพเจ้าที่เขาเชื่อและศรัทธา

ค่านิยมเป็นผลที่เกิดจากความเชื่อที่เห็นว่าถูกต้องและกำหนดเป็นมาตรฐานร่วมกันของคนในสังคมหรือชุมชน ทำให้ค่านิยมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การปฏิบัติของคน ตลอดช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นระยะเวลาเพียงสั้น ๆ หรือนานก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อที่เป็นฐานของค่านิยมนั้นเช่น ถ้าคนในสังคมมีความเชื่อว่า สุขภาพเป็นเรื่องของโรงพยาบาล สุขภาพเป็นเรื่องของแพทย์และพยาบาล หรือการรักษาสุขภาพจะต้องใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ ก็จะทำให้คนหันกลับไปพึ่งพิงระบบการรักษาให้ความสำคัญกับการรักษามากกว่าการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ เช่น พฤติกรรมของประชาชนไทยในยุคนโยบาย 30 บาทรักษาทุกโรคในขณะนี้

การศึกษาเนื่องจากการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญของการพัฒนาสังคมทุกระบบอยู่แล้วจึงไม่จำเป็น ต้องกล่าวมาก ว่าการศึกษามีอิทธิพลต่อสุขภาพอย่างไร เพราะไม่ว่าจะพิจารณาจากการได้รับการศึกษาของคนทั้งในเชิงปริมาณ คือ มีจำนวนผู้ได้รับการศึกษามาก มีระดับการศึกษาสูง หรือพิจารณาในเชิงคุณภาพ คือ การศึกษาทำให้คนเกิดการเรียนรู้ เกิดปัญญา โดยเฉพาะปัญญาในการดูแลสุขภาพสุขภาพย่อมส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของคนในสังคมนั้น

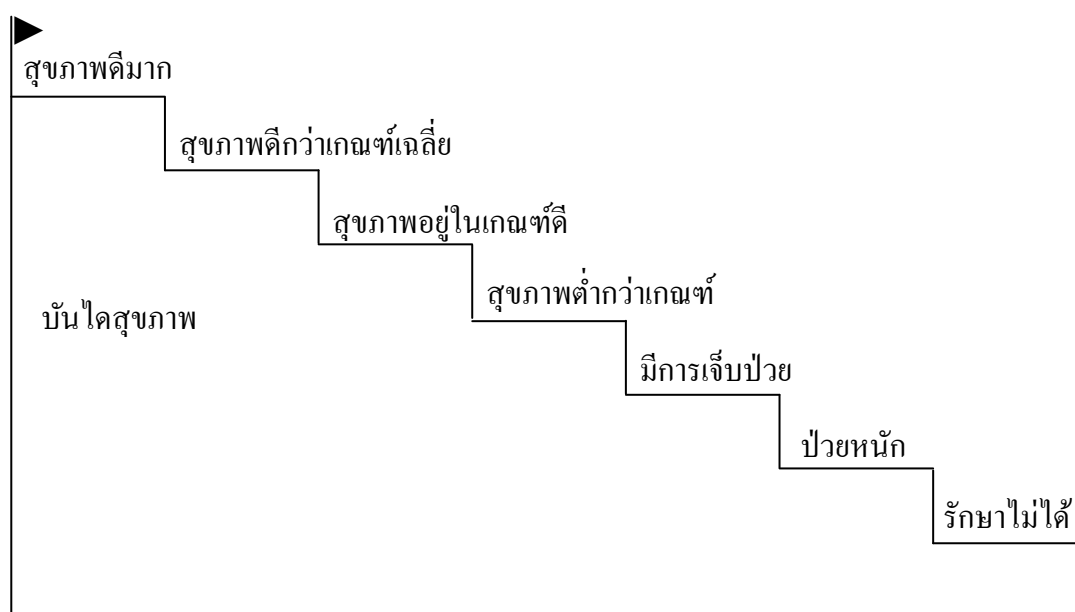
การทำงาน ลักษณะการประกอบอาชีพ แต่ละอาชีพจะมีความเสี่ยงต่อสุขภาพหรือการเจ็บป่วยต่างกัน เช่น อาชีพเกษตรกรรมกับอาชีพข้าราชการจะมีการเจ็บป่วยด้วยโรคที่แตกต่างกัน

ที่อยู่อาศัย เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพโดยตรง คือ ถ้าที่อยู่อาศัยตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม ห่างไกลจากภัยธรรมชาติ อยู่ในแหล่งที่มีการจัดการสุขาภิบาลดี สภาพบ้านเรือนมีความมั่นคง แข็งแรง สะอาด ปราศจากมลพิษ ย่อมส่งผลดีต่อผู้อยู่อาศัยให้ปลอดภัยจากอันตรายและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง

ผลผลิตทางเกษตรและผลิตภัณฑ์อาหาร เป็นปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของคนในชุมชน ดังนั้น ถ้าชุมชนนั้นสามารถผลิตอาหารหรือนำผลิตภัณฑ์อาหารที่เป็นธรรมชาติ มีความเสี่ยงต่อสุขภาพน้อย ปราศจากสารเคมี ปราศจากเชื้อโรค และลักษณะของอาหารที่นำมาบริโภค

ไม่เป็นอาหารที่นำไปสู่การสะสมของสารที่เป็นโทษแก่ร่างกาย เช่น อาหารที่มีเปอร์เซ็นต์ไขมันสูง อาหารปรุงแต่ง สุขภาพของคนในชุมชนนั้นก็เลยไม่ดีตามไปด้วย

ระบบบริการสุขภาพ ระบบบริการสุขภาพที่ดีควรมีส่วนการให้บริการเน้นหนักไปที่การป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย และส่งเสริมให้คนมีสุขภาพถึงขีดสูงสุด จะดีกว่าการตั้งรับหรือรอให้การบริการรักษาเมื่อเจ็บป่วยแต่เพียงอย่างเดียว



ภาพที่ 3 ระบบบริการสุขภาพ

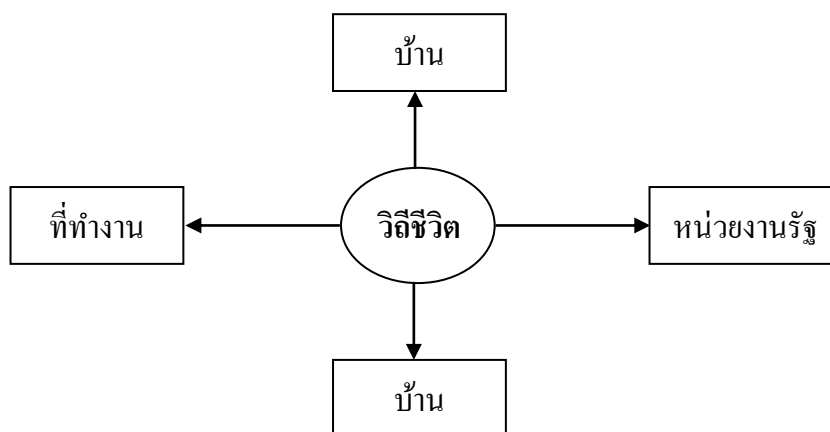
ที่มา : มนัส ขอดคำ, สุขภาพกับการออกกําลังกาย (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2548), 8.

เครือข่ายทางสังคมและชุมชน หมายถึงกระบวนการเชื่อมโยงสมาชิกหรือองค์กรต่าง ๆ ในสังคมเข้าด้วยกัน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูลข่าวสาร และทรัพยากรระหว่างกันและกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อก่อให้เกิดการให้ข้อมูลข่าวสารร่วมกัน ตลอดจนสร้างสรรค์แลกเปลี่ยนความรู้ เกิดเป็นความรู้ใหม่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือ การช่วยเหลือตนเองของกลุ่มชนต่างๆ ดังนั้น ถ้าสังคมใดหรือชุมชนใดมีเครือข่ายที่เข้มแข็ง โดยเฉพาะเครือข่ายในการดูแลสุขภาพย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพของคนในสังคมนั้นเช่นกัน

วิถีชีวิต หมายถึง นิสัยหรือแบบแผนของการดำเนินชีวิตที่มีความคงที่ภายในซึ่งสะท้อนทัศนคติและค่านิยมของบุคคลหรือวัฒนธรรม ทั้งที่อยู่อาศัย ลักษณะครอบครัว ขนบธรรมเนียม ประเพณีด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล ค่านิยมทางสังคมและองค์กรทางสังคม วิถีชีวิตเป็นองค์ประกอบ

1 ใน 4 องค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคล คือ ลักษณะทางชีวภาพของบุคคล (Human Biology) สิ่งแวดล้อม (Environment) วิถีชีวิต (Life Style) และระบบการดูแลสุขภาพ (Health Care)

ฉะนั้น ถ้าบุคคลมีวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ (Positive Life Style) เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่สูบบุหรี่ รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ นอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ และรู้จักการจัดความเครียดย่อมส่งผลต่อสุขภาพในทางบวกด้วย



ภาพที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างวิถีชีวิตกับสถานที่

ที่มา : มนัส ยอดคำ, สุขภาพกับการออกกำลังกาย (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2548), 9.

อายุ เพศ และพันธุกรรม เป็นปัจจัยสุดท้ายที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ เพราะอายุมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพเนื่องจากอายุเป็นตัวบ่งบอกถึงวุฒิภาวะ ความสามารถในการจัดการเกี่ยวกับตัวเอง ความสามารถในการดูแลตัวเองจะพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ และจะค่อยลดลงเมื่อเข้าสู่วัยชรา ส่วนเพศกับสุขภาพนั้น เพศหญิงจะมีการดูแลตัวเอง การแสวงหาวิธีการดูแลสุขภาพและการใช้บริการสุขภาพดีกว่าเพศชาย ด้านพันธุกรรมก็เช่นกัน มีโรคหลายชนิดที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคเบาหวาน ตาบอดสี และธาลัสซีเมีย เป็นต้น

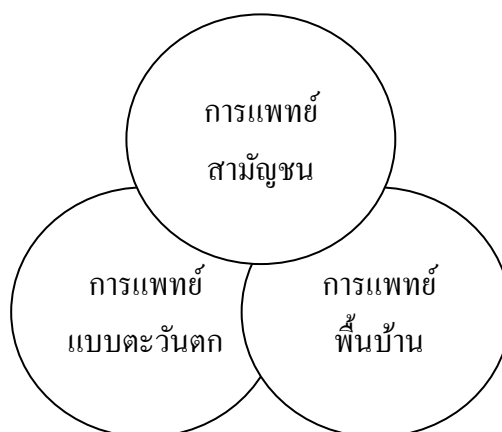
สรุปได้ว่าการที่จะมีสุขภาพดีหรือไม่ดีนั้น มีปัจจัยหลายอย่างที่มีอิทธิพลต่อการอยู่ดีกินดี (well being) มีหลายปัจจัยที่สามารถจะควบคุมได้ด้วยตนเอง และมีอีกหลายปัจจัยที่จะต้องอาศัยการมีส่วนร่วม ความร่วมมือร่วมใจของคนในสังคมทุกฝ่าย เช่น การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม เนื่องจากความสามารถในการควบคุมและจัดการปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของแต่ละสังคม หรือของแต่ละชุมชนต่างกัันดังนั้น ภาวะสุขภาพจึงสะท้อนให้เห็นศักยภาพในการดูแลสุขภาพสังคม

เนื่องจากปัญหาสุขภาพของคนไทยทั้งในปัจจุบัน และอนาคตที่พบในปัจจุบันและจากการคาดการณ์อีก 10 – 20 ปีข้างหน้า นั้นถ้าแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ จะสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ปัญหาสุขภาพทั่วไป เช่น โรคติดเชื้อ โรคเกิดจากการเสื่อมสภาพของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย
2. ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงาน เช่น โรคที่เกิดจากพิษสารเคมี โรคระบบทางเดินหายใจ และบาดเจ็บจากการทำงาน
3. ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรม เช่น เอดส์ มะเร็ง โรคระบบไหลเวียนเลือดและอุบัติเหตุ เป็นต้น

การดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย

จากการศึกษาพบว่า คนไทยเมื่อเจ็บป่วยจะมีวิธีการดูแลสุขภาพอยู่ 3 ระบบ คือ



ภาพที่ 5 การดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย

ที่มา : มนัส ขอดคำ, สุขภาพกับการออกกำลังกาย (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2548), 13.

1. ระบบการแพทย์สามัญชน (Popular Health Care Sector) เป็นระบบที่ใหญ่ที่สุด ประกอบด้วย บุคคลและกลุ่มบุคคลกลุ่มต่าง ๆ คือ ผู้ป่วย ครอบครัวผู้ป่วย ญาติ เพื่อน และชุมชน โดยเมื่อเกิดอาการผิดปกติขึ้น ผู้ป่วย ครอบครัวหรือเครือข่ายทางสังคมจะตีความอาการที่เกิดขึ้นตามระบบความเชื่อ ความรู้ และประสบการณ์เรื่องสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกวิธีการรักษา เช่น อยู่เฉยๆ เพื่อรอดูอาการ ถ้ายังไม่หายจะซื้อยากินเองหรือไปหาผู้รักษา ดังนั้นระบบการรักษาแบบนี้จึงเป็นการรักษาภายในครอบครัว (Family Care) และเครือข่ายทางสังคม (Social Network Care) โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์จากการแพทย์พื้นบ้าน และระบบ

การแพทย์แผนปัจจุบันที่เคยเรียนรู้มา เมื่อเจ็บป่วยแล้วหายป่วยด้วยวิธีการรักษาแบบใด ก็จะมีการบอกต่อกันไป เพื่อให้ผู้ป่วยที่มีอาการอย่างเดียวกันนำไปปฏิบัติซึ่งอาจจะเป็นการดูแลรักษาด้วยตนเอง ด้วยแพทย์พื้นบ้านหรือด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันก็ได้

2. ระบบการแพทย์พื้นบ้าน(Folk Sector of Care)หมายถึง การแพทย์ที่ไม่เป็นรูปแบบของวิชาชีพ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ใช้อำนาจนอกเหนือธรรมชาติ เช่น ไสยศาสตร์ และ ไม่ใช้อำนาจนอกเหนือธรรมชาติ เช่น สมุนไพร การบีบ นวด

3. ระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน (Professional Health Sector)เป็นการปฏิบัติทางการแพทย์ในลักษณะมีวิทยาการการแพทย์ขั้นสูง และมีเวชปฏิบัติในรูปแบบการแพทย์ตะวันตก

ระบบการแพทย์ในแต่ละระบบจะมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายอันเดียวกัน คือ ดูแลรักษาสุขภาพของคน แต่วิธีการปฏิบัติจะแตกต่างกันในรายละเอียดของวิธีปฏิบัติ ฉะนั้นในสังคมที่มีการแพทย์หลายระบบ คนในสังคมก็จะมีวิธีการดูแลสุขภาพที่หลากหลายแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ความรู้ความเข้าใจ ความเชื่อ และค่านิยมในการดูแลสุขภาพ

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น บุคคลจะมีพฤติกรรมตอบโต้ต่อการเจ็บป่วยนั้น อาจจะเริ่มด้วยการสังเกตอาการโดยไม่ทำอะไร เมื่ออาการไม่ดีขึ้นจึงเริ่มแสวงหาบริการสุขภาพอื่น ๆ ซึ่งอาจจะซื้อยามากินเอง ไปปรึกษากับแพทย์พื้นบ้าน หรือแพทย์แผนปัจจุบัน ก็ได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่าง เช่น ความเชื่อ ค่านิยม ความรุนแรงของอาการป่วย วิธีการรักษาที่เคยได้ผลตลอดจนฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของตนเอง และนอกจากนั้นปัจจัยอื่นต่างๆ เช่น ระยะทาง เวลาที่ใช้ไปในการรักษาโอกาสในการเข้าถึงแหล่งบริการ

การดูแลสุขภาพเมื่อไม่เจ็บป่วย

การดูแลสุขภาพเมื่อไม่เจ็บป่วยหรือเมื่ออยู่ในภาวะปกติ หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองด้วยการป้องกันไม่ให้ตนเองเจ็บป่วยและส่งเสริมสุขภาพตนเองให้มีภาวะสุขภาพอยู่สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย จนถึงระดับสูงสุด ซึ่งมีแนวคิดและรูปแบบในการดูแลอยู่หลายรูปแบบ ดังนี้

1. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม(Holistic Health Care)การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นการมองสุขภาพในเชิงบวก (Positive Health) ซึ่งหมายถึงการดูแลความสมดุลและความกลมกลืนแบบต่อเนื่องในทางร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจะเน้นให้บุคคลเป็นผู้รับผิดชอบและมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอน 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การประเมินสุขภาพแบบองค์รวม คือ การก่อรูปความสัมพันธ์เพื่อการดูแลสุขภาพร่วมกันระหว่างบุคคลและนักวิชาชีพ(แพทย์ พยาบาลและนักสาธารณสุข) การประเมิน

สุขภาพแบบองค์รวมเน้นการประเมินทัศนคติต่อสุขภาพของบุคคล และทัศนคติต่อประสบการณ์การรักษาโรคหรือการดูแลสุขภาพที่ผ่านมาในกระบวนการประเมินสุขภาพนี้ จะเป็นการช่วยเหลือและกระตุ้นให้บุคคลสำรวจชีวิตตนเอง สำรวจโลกภายในของตนเอง (Inner World) โดยข้อมูลสำคัญคือ ทัศนคติต่อชีวิตและสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รูปแบบชีวิตการทำงาน รูปแบบของการเผชิญปัญหา (Coping Style) คุณค่าและประวัติสุขภาพของผู้ป่วย จะเป็นการย้อนถามตนเองสำรวจตนเองเกี่ยวกับแบบแผนชีวิตทั้งหมดและประสานตนเองเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นอนาคตและอาจมีการประเมินปัจจัยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเช่น ปัจจัยด้านโภชนาการ ปัจจัยด้านจิตวิทยา ระดับความเครียด ปัจจัยเสี่ยง (พฤติกรรมสุขภาพ) และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเป็นต้น วิธีการประเมินสุขภาพแบบองค์รวมอาจใช้แบบสอบถามหรือการสัมภาษณ์ พูดคุยระหว่างบุคคลกับนักวิชาชีพ หลังจากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้เพื่อการมีสุขภาพดี โดยมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลทั่วไปมีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและสร้างหนทางสู่สุขภาพดีด้วยตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การฝึกเทคนิคการผ่อนคลายตนเอง คือ เทคนิคการผ่อนคลายตนเอง เป็นเทคนิคการดูแลสุขภาพที่สำคัญที่จะช่วยกระตุ้นพลังธรรมชาติภายในตนเองช่วยให้เกิดการปรับปรุงและเสริมสร้างภายในตนเองส่งผลบวกต่อชีวิตทั้งหมด นอกจากนี้การผ่อนคลายและ การควบคุมตนเองยังเป็นประสบการณ์ที่ทรงพลังก็จะช่วยสร้างให้เห็นคุณค่าของตนเอง และฝึกในการดูแลสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวันได้ เทคนิคการผ่อนคลายตนเองมีหลายประเภท สามารถศึกษาและเลือกให้เหมาะสมกับภาวะร่างกายและความชอบของตนเอง เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ การเสริมสร้างความสุขจากภายในการตอบกลับทางชีวภาพ

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาชุดโครงการเพื่อการเรียนรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ เมื่อบุคคลได้ประเมินสุขภาพตนเองและผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับเทคนิคการผ่อนคลายแล้ว จากนั้นก็สามารถพัฒนาชุดโครงการเพื่อเรียนรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งนี้ภายใต้ความช่วยเหลือและการสนับสนุนของนักวิชาชีพ การสร้างกระบวนการเรียนรู้และฝึกฝนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม สามารถทำได้ในลักษณะกลุ่มหรือเฉพาะบุคคล ขึ้นอยู่กับสถานะสุขภาพและปัญหาสุขภาพของบุคคล การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจำแนกเป็น 4 ด้านสำคัญ คือ ความรับผิดชอบของตนเอง (Self – Responsibility) ความตระหนักทางกาย ความตระหนักด้านจิตใจ ความตระหนักด้านอาหาร และการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการประเมินสุขภาพตนเองดังกล่าว

ในการสร้างวิถีสุขภาพแบบองค์รวมในแต่ละด้านจำเป็นต้องกำหนดเป็นรูปธรรมหรือกิจกรรมสำหรับตนเองเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงวิถีคิด การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เป็นต้น หลังจากพัฒนาเป็นชุดโครงการที่ชัดเจนแล้ว การปรึกษาหารือเพื่อหาหนทาง

ให้ชุดโครงการสามารถปฏิบัติได้อย่างสอดคล้องกับชีวิตจริง มีความจำเป็นบางกรณี ชุมชนจะมีบทบาทเอื้ออำนวยและให้ความสะดวก เช่น การอบรมทักษะที่จำเป็น ชุมชนควรมีสวนสาธารณะเป็นต้น จึงจะทำให้ชีวิตของบุคคลเข้าสู่วิถีสุขภาพแบบองค์รวมได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน

2. การดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นบรรทัดฐานแห่งการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องให้กับประชาชนยึดเป็นแนวปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการมีสุขภาพอนามัยที่ดี โดยมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

2.1 ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของคนไทยให้ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ป้องกันตนเองและครอบครัว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

2.2 มุ่งหมายให้ประชาชนตระหนักถึงสุขภาพที่ดีพึงรักษาไว้ก่อนที่สุขภาพจะเสื่อมโทรมจนหมดหนทางรักษา

2.3 เพื่อเป็นเครื่องมือทำการดูแลตนเองและครอบครัวที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

2.4 เพื่อพัฒนางานสุขศึกษาในการส่งเสริมบุคลากร หลักสูตรการสอน การจัดบริการอนามัย และการปรับปรุงสิ่งแวดล้อม

2.5 เพื่อเป็นบรรทัดฐานสำหรับการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

2.6 ช่วยรัฐบาลประหยัดงบประมาณในการรักษาโรค เนื่องจากมีวิธีป้องกันสุขภาพมิให้เกิดโรคต่าง ๆ แล้วยังทำให้อัตราการเสี่ยงต่อโรคลดลงด้วย

เมื่อเราพูดถึงโรคทางกายเราก็จะมองหาตัวเชื้อโรค ตัวพยาธิและเมื่อเราพูดถึงโรคทางจิต เรามองหาเหตุปัจจัยจากพันธุกรรม อาชีพ สิ่งแวดล้อม มีผู้เคราะห์และสิ่งเคราะห์ผลงานวิจัยเกี่ยวกับเหตุปัจจัยด้านสังคม และเหตุปัจจัยด้านศีลธรรม พบว่า มีผลต่อสุขภาพ (เสียสุขภาพ) ต่อการเกิดโรค (เกิดโรคร้ายขึ้น) และต่อความตาย (อายุสั้น) แม้เป็นผลการศึกษาวิจัยในต่างประเทศ แต่ก็น่าจะเป็นประโยชน์กับคนไทย เมื่อได้นำมาเทียบกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับสังคมไทยในทุกวันนี้ (เกษม วัฒนชัย 2548 : 3) เหตุปัจจัยดังกล่าว มีดังนี้

1. ความยากจนข้นแค้น (หาไม่พอกินไม่พอใช้) ทำให้คนจนขาดอาหาร เกิดโรคติดเชื้อง่าย และอายุสั้นเมื่อเทียบกับคนมั่งมี

2. ภาวะโดดเดี่ยว (ถ้าพัว ถูกทอดทิ้ง หรือแยกตัวเอง) ทำให้มีอัตราการเกิดโรคหัวใจ อัมพาต และมะเร็งเพิ่มกว่าปกติ

3. โรคอ้วน ทำให้เพิ่มภาวะโรคต่อไปนี้ คือ ข้อเสื่อม – ข้ออักเสบ หืดหอบ นิ่วในถุงน้ำดี มะเร็งเต้านม โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ

4. ความสำส่อนทางเพศ นำมาซึ่งการมีโรคชนิดต่าง ๆ รวมทั้งโรคเอดส์ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การทำแท้ง (ซึ่งแม่อาจเสียชีวิต) และทารกถูกทอดทิ้ง

5. การเสพติด ทั้งเหล้า บุหรี่ สารเสพติดอื่น และการพนัน
6. โรคที่มนุษย์ทำเอง เช่น ฆ่าตัวตาย ฆ่าคนอื่น อุบัติเหตุต่าง ๆ ถูกสารพิษ
7. ภาวะมลพิษจากฝีมือมนุษย์ทั้งมลพิษในน้ำ อากาศ ดิน อาหาร และน้ำบริโภค

การสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางขององค์การอนามัยโลกเกิดจากการประชุมที่เมืองออกตาวา ประเทศแคนาดา ได้ให้ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพไว้ว่า เป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้ประชาชนมีความสามารถควบคุมและสร้างเสริมสุขภาพของตนให้ดีขึ้น ในสถานะพื้นฐานและทรัพยากรสำหรับสุขภาพ ได้แก่ สันติภาพ ที่อยู่อาศัย การศึกษา อาหาร รายได้ ระบบสิ่งแวดล้อมที่มั่นคง ทรัพยากรที่ยั่งยืนและความเป็นธรรมของสังคม และข้อเรียกร้องในการเพิ่มสมรรถนะของประชาชนให้มีความสามารถบรรลุภาวะสุขภาพได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งต้องดำเนินกิจกรรมหลัก 5 ประการ คือ

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Construct Healthy Public Policy) ด้วยการมีนโยบายที่ชัดเจนในทุกระดับของผู้กำหนดนโยบาย และผู้บริหารกำหนดนโยบายของสังคมทั้งในระดับประเทศ ท้องถิ่น และชุมชนต่าง ๆ

2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย (Create Supportive Environments) ต่อสุขภาพในทุกส่วน เช่น การอนุรักษ์ทรัพยากรของโลก ของประเทศ ของชุมชน การสร้างบรรยากาศที่ปราศจากมลภาวะในที่ต่าง ๆ ตั้งแต่ในบ้าน ที่ทำงาน และที่สาธารณะ เป็นต้น

3. การเสริมสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthen Community Action) เป็นกระบวนการพัฒนาระยะยาว เพื่อให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ โดยชุมชนจะต้องมีโครงสร้าง มีกลไกการจัดการที่มีประสิทธิภาพ มีความคิดสร้างสรรค์ และตระหนักในสุขภาพ องค์การชุมชนควรได้รับการเพิ่มศักยภาพให้มีความรู้ความเข้าใจถึงภาวะและปัญหาสุขภาพ โดยอาศัยกลยุทธ์ 4 ด้าน คือ

- 3.1 มีพันธะสัญญาหรือความมุ่งมั่นทางการเมืองอย่างต่อเนื่อง

- 3.2 เพิ่มประสิทธิภาพของการลงมือทำโดยชุมชน

- 3.3 เพิ่มพลัง (Empowerment) ให้ชุมชน

- 3.4 เชื่อมโยงการทำงานระหว่างองค์กรรัฐ องค์กรเอกชน และองค์กรประชาชน ในแบบสหวิทยาการ

4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Development Personal Skills) เพื่อให้ประชาชนสามารถควบคุมสถานะสุขภาพและสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง โดยการให้การศึกษาและพัฒนาอาชีพ การสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ

5. การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ (Reorient Health Services) คือ การปรับเปลี่ยนแนวคิดและวิธีการทำงานของบุคลากรที่ให้บริการทางสุขภาพ และนำการแพทย์ทางเลือกอื่น (Alternative Medicines) เข้ามาเสริม

การสร้างเสริมสุขภาพตามยุทธศาสตร์กฎบัตรออตตาวา(Ottawa Charter) เป็นกลยุทธ์ที่เหมาะสมในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพ เป็นการลงทุนน้อยเมื่อเทียบกับการให้บริการรักษาพยาบาล การสร้างเสริมสุขภาพมองในมิติที่กว้าง และครอบคลุมทั้งระบบอันรวมถึงปัจจัยทางสังคม ค่านิยม วัฒนธรรม การเมือง ธุรกิจ และสิ่งแวดล้อมมากกว่าการมองสุขภาพเป็นส่วน ๆ มีนักการศึกษาหลายคนได้ให้ความหมายการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนี้

ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ

อำพล จินดาวัฒนะ (2548 : 1) ได้กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพะ หมายถึง งานบริการของบุคลากรสาธารณสุข เพื่อให้คนมีสุขภาพดี ได้แก่ การดูแลอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว การดูแลหญิงตั้งครรภ์ก่อนคลอด ระหว่างคลอด และหลังคลอด การดูแลทารก และเด็ก การให้วัคซีน การโภชนาการ การให้สุศึกษา การให้คำปรึกษาแนะนำ การอนามัยโรงเรียน เป็นอาทิ ซึ่งส่วนใหญ่มุ่งบริการที่บุคคล (Individual care) โดยบางเรื่องเลยไปถึงครอบครัว และชุมชนด้วย

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล(2545 : 1-2) ได้ให้ความหมาย การสร้างเสริมสุขภาพะ (Health Promotion) เป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ “การพัฒนา” “การคงไว้” และ “การป้องกันการเสื่อมถอย” ของสถานะทางสุขภาพ โดยเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าจะต้องอาศัยความรู้ ของสาขาที่หลากหลาย และการดำเนินการของส่วนการบริการต่างๆ ทั้งทางสุขภาพและทางสังคม การสร้างเสริมสุขภาพประกอบไปด้วย 4 กระบวนการดังนี้

1. การให้ความรู้ทางสุขภาพ เป็นกระบวนการให้ข้อมูลข่าวสารที่มุ่งให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพโดยอาศัยกลวิธีต่าง ๆ ได้แก่ การสอนกลุ่ม การมีส่วนร่วม และสื่อสารมวลชน
2. การป้องกันโรค หมายถึงกระบวนการเพื่อให้การวินิจฉัยโรคหรือปัญหาทางสุขภาพในระยะแรกก่อนจะมีอาการทางคลินิก (การตรวจคัดกรอง) หรือการป้องกันโรคเฉพาะโรค
3. การคงไว้ของสุขภาพ หมายถึง การคัดการรักษาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเสื่อมถอยของสถานะทางสุขภาพในประชากรกลุ่มเสี่ยง
4. นโยบายสาธารณะทางด้านสุขภาพ เป็นกระบวนการทางนโยบายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยตรงหรือเพื่อการสนับสนุน เช่น การจัดสรรงบประมาณ การออกกฎหมายเฉพาะ

(เช่น กฎหมายให้บริการตรวจคัดกรองแก่ผู้สูงอายุโดยไม่คิดมูลค่า) การพัฒนาระบบบริการ หรือ การควบคุมการโฆษณาที่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ (เช่น โฆษณานูรี)

บวร งามศิริอุดม (2548 : 1) กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion) หมายถึง กระบวนการที่จะทำให้คนหรือชุมชนมีจิตความรู้ ความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อไม่ให้โรคร้ายมา เบียดเบียน และสามารถพัฒนาดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้นหรือเต็มประสิทธิภาพ ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพจึงเปรียบเหมือนกุญแจไขไปสู่การมีสุขภาพดีของคน

เพนเดอร์(Pender 1987 : 4 – 5)กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีผลโดยตรงต่อการเพิ่มระดับความสมบูรณ์ และการบรรลุเป้าหมายในชีวิตของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม นอกจากนี้ได้อธิบายถึง องค์ประกอบที่สำคัญของวิถีชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ทั้งสององค์ประกอบนี้มีพื้นฐานในการสนใจ และมีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน

กรีนและครูเตอร์(Green and Kreuter 1991 : 4) ให้ความหมาย การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง ผลรวมของการสนับสนุนทางด้านการศึกษาและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดผลต่อการปฏิบัติ ในสภาวะการณ์การดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งจะนำไปสู่สภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ การกระทำหรือ การปฏิบัติเหล่านั้นอาจอยู่ในระดับบุคคล ชุมชน หรือ กลุ่มบุคคลก็ตาม การปฏิบัติหรือการกระทำเหล่านั้นย่อมส่งผลต่อภาวะสุขภาพของบุคคลและชุมชนโดยรวม

แคปแลน,แซลลิส และ แพทเทอร์สัน(Kaplan, Sallis and Patherson 1993 : 81) ได้ให้ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพคือ “ความพยายามเพื่อให้แน่ใจว่าประชากรมีสุขภาพดี ต้องมีการป้องกันโรคและได้รับการสร้างเสริมสุขภาพดีในแบบแผนของการดำเนินชีวิต”

สรุปความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการที่จะทำให้คนหรือชุมชนมีจิตความรู้ความเข้าใจทักษะ และความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อไม่ให้โรคร้ายเบียดเบียน และสามารถพัฒนาดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้นหรือเต็มประสิทธิภาพ

แนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพของคนไทย ควรดำเนินการดังนี้

1.นอนให้พอ 6-9 ชั่วโมง การนอนนานแค่ไหน ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลที่มีความต้องการในแต่ละคนไม่เหมือนกัน

2. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ30 นาทีคือ เดิน วิ่ง ถีบจักรยาน

3. ยึดเส้นยึดสายทุกวันไม่ว่าวันนั้นจะออกกำลังกาย

4. ยกลูกน้ำหนักเบาๆ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

5. เดินมาก ๆ โดยเฉพาะผู้หญิง หลีกเลี่ยงการใช้ลิฟต์ คีมนมพว่องไวมันรับประทาน เต้าหู้ โยเกิร์ต ผักเขียว ปลาเล็กปลาน้อย ฯลฯ เพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน

6. ดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ วันละประมาณ 10 - 15 แก้ว
7. รับประทานอาหาร 3 มื้อ มื้อเย็นเบา ๆ (เช่น มื้อเช้า 25 % กลางวัน 50 % เย็น 25 % ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับประทานต่อวัน) การรับประทานอาหารต่อวันถ้ารับประทานในปริมาณเท่ากัน การรับประทานโดยแบ่งออกเป็น 3 มื้อ จะอ้วนน้อยกว่ารับประทานทั้งหมดใน 1 มื้อ การรับประทานควรค่อย ๆ เคี้ยว เพราะกว่าร่างกายจะรู้ตัวว่าอิ่มจะต้องใช้เวลา 20 นาที
8. คำนวณน้ำหนักตัว (โดยการเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกายที่เหมาะสม) ด้วยการดูดัชนีมวลกาย (BMI) และรอบเอวของตนเอง เวลาตัดกางเกงใหม่
9. รับประทานหนักไปทางผัก ผลไม้ ปลา ไก่ที่ไม่มีหนัง ไม่มีมัน เป็นหลัก ทานข้าวได้มื้อละหนึ่งจานหรือมากกว่า หลีกเลี่ยงการรับประทานของหวาน น้ำตาล เค็ม
10. ไม่สูบบุหรี่
11. ถ้าไม่เป็นโรคที่แพทย์ห้าม การดื่มแอลกอฮอล์ 1 หน่วยต่อวันจะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน (แอลกอฮอล์ 1 หน่วย คือ วิสกี้ 30 ซิซี ฯลฯ)
12. ไม่เครียด ลดความเครียดด้วยการวางแผนการทำงาน ชีวิต รับผิดชอบจัดนิรภัยเวลาขับรถ หรือเวลาขับรถจักรยานยนต์ควรสวมหมวกกันน็อก ไม่ขับรถถ้าดื่มแอลกอฮอล์หรือยาที่ทำให้ง่วง
13. จดการพนัน ยาเสพติดทุกชนิด การใช้ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้นโดยใช้เข็มร่วมกันที่ไม่สะอาดจะแพร่เชื้อโรคได้มากมาย เช่น เอช.ไอ.วี, ไวรัสตับชนิดบี ฯลฯ
14. ฉีดวัคซีนป้องกันทุกโรคที่แพทย์แนะนำสำหรับเด็กแรกเกิด
15. มีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม สุภาพสตรีควรไปตรวจภายในเป็นระยะเมื่ออายุ 40 ปี และควรตรวจเต้านมตัวเองทุกเดือน และโดยแพทย์ปีละครั้ง
16. ถ้ามีอาการผิดปกติปรึกษาแพทย์ประจำทันที เช่น ไข้ ไอ ถ่ายผิดปกติเกิน 2 สัปดาห์
17. อย่าตากแดดมากไปจะทำให้ผิวหนังแก่เร็ว
18. ควรมีงานทำให้ทั้งร่างกายและสมอง จะได้ไม่แก่เร็ว สมองจะได้ไม่ฝ่อ

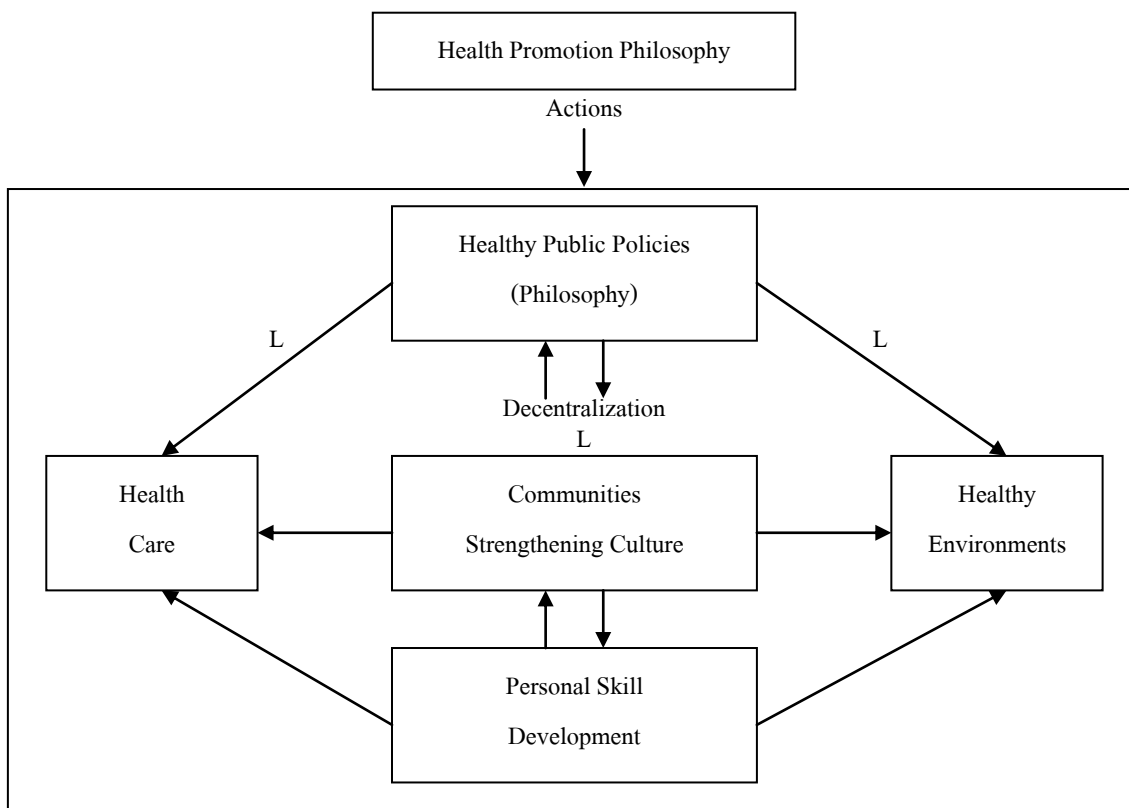
ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพขององค์การอนามัยโลก

การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางขององค์การอนามัยโลกมีกิจกรรมหลัก 5 ประการ คือ

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Healthy Public Policy)
2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Create Healthy Environment)
3. การสร้างเสริมความเข้มแข็งให้ชุมชน (Community Strengthening)
4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลให้สามารถปรับพฤติกรรมเพื่อการสร้างสุขภาพ

(Personal Skill Development)

5. การปรับเปลี่ยนระบบบริการการแพทย์และสาธารณสุข ให้เป็นไปในลักษณะ
ผสมผสานและองค์รวม (Health Care Service System Reorientation)



ภาพที่ 6 การสร้างเสริมสุขภาพ

ที่มา : World Health Organization, The Ottawa Charter for Health Promotion (Geneva : World Health Organization, 2006), 1-6.

ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพระดับชาติ

ต่อมาในปี พ.ศ. 2541 สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ ได้มีการประชุมวิชาการประจำปีในชื่อว่า “ส่งเสริมสุขภาพ : บทบาทใหม่แห่งยุคของทุกคน” เพื่อทบทวนงานวิชาการ และสร้างกระแสการสร้างเสริมสุขภาพที่อิงแนวคิดมาจาก ญัตติรอตตาวา ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ค่อนข้างเหมาะสม เพราะประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ยุควิกฤตเศรษฐกิจพอดี ระบบสุขภาพก็เป็นระบบหนึ่ง ที่จำเป็นต้องคิดปรับตัว เพื่อควบคุมค่าใช้จ่ายในการซ่อมสุขภาพเสีย ที่ทะยานสูงขึ้นอย่างมากในช่วงเศรษฐกิจบูมให้กลับมาในระดับที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ประกอบกับกระแสสุขภาพโดยรวมทั้งโลก กำลังขยายตัว เกิดแนวคิดทางเลือกต่าง ๆ เพื่อสุขภาพมากขึ้น เช่น กระแสชีวิต กระแสการแพทย์ทางเลือกนานาชาติ เป็นต้น ซึ่งเป็นสัญญาณอย่างหนึ่งที่ชี้ให้เห็นว่าการแพทย์และสาธารณสุขตะวันตกหรือที่เรียกว่า แผนปัจจุบัน (Main – Stream Medicine / Public Health) ไม่ใช่

คำตอบเดียวของเรื่องสุขภาพอีกต่อไป คำว่า “Health Promotion” ซึ่งใช้คำไทยว่า “การส่งเสริมสุขภาพ” เป็นการปฏิบัติการบริการของบุคลากรสาธารณสุข เพื่อสุขภาพของประชาชน ได้ถูกขยายให้มีความหมายกว้างขึ้น เป็นเรื่องยุทธศาสตร์ของการทำให้เกิดสุขภาพดี มีการนำคำว่า “การสร้างเสริมสุขภาพ” มาใช้กันอย่างกว้างขวางมากขึ้น ซึ่งสื่อความหมายไปถึงทั้ง “การสร้าง” คือการทำให้ขึ้นใหม่ และ “การเสริม” คือ การทำเพิ่มขึ้นที่ทุกคนทุกฝ่ายทำได้ และช่วยกันทำได้ ในขณะที่มีบางส่วนบางเรื่อง ต้องรอการ “ส่งเสริม” จากคนอื่นด้วย ในขณะเดียวกัน การส่งเสริมสุขภาพซึ่งเป็นงานที่บุคลากรสาธารณสุขจัดบริการให้กับประชาชน ก็ไม่ได้ลดความสำคัญลงแต่อย่างใด ตรงกันข้ามงานในส่วนนี้ต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทั้งปริมาณและคุณภาพ และต้องเพิ่มสัดส่วนงานให้มากขึ้น เมื่อเทียบกับงานรักษาพยาบาลอีกด้วย เพราะที่ผ่านมา สัดส่วนงานส่งเสริมสุขภาพ เมื่อเทียบกับงานรักษาพยาบาลค่อนข้างต่ำ ถึงต่ำมาก

นโยบายของรัฐในการสร้างเสริมสุขภาพะ

1. ด้านความแข็งแรงของสุขภาพในมิติทางกาย (Physical Health)

คนไทยที่มีอายุ 6 ปี ขึ้นไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพในทุกหมู่บ้าน ทุกตำบล ทุกชุมชน ทุกหน่วยงาน และสถานประกอบการ

คนไทยได้บริโภคอาหารที่ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จากแหล่ง ผลิตอาหารที่ปลอดภัยปนเปื้อน ตลาดสด ร้านอาหาร และแผงลอย จำหน่ายอาหารทุกแห่งได้มาตรฐาน สุขอนามัย สถานที่ผลิตอาหารทุกแห่งผ่านเกณฑ์ GMP

คนไทยมีอายุขัยเฉลี่ยยืนยาว พร้อมสุขภาพที่แข็งแรง อัตราการป่วยและตายด้วยโรคที่เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของคนไทยลดน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเอดส์ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไข้เลือดออก โรคในช่องปาก และโรคเบาหวาน

คนไทยลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และยาสูบ

คนไทยทุกคนมีหลักประกันการเข้าถึงบริการสุขภาพที่ได้มาตรฐาน

2. ด้านความแข็งแรงของสุขภาพ ในมิติทางจิตใจ (Mental Health)

คนไทยมีครอบครัวที่อบอุ่น เด็กและผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว

คนไทยมีอัตราการฆ่าตัวตาย ตลอดจนการป่วยด้วยโรคทางจิตประสาทลดน้อยลง

คนไทยมีความฉลาดทางสติปัญญา (I.Q.) และความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) เพิ่มขึ้นในระดับที่ต้องไม่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานสากล

3. ด้านความแข็งแรงของสุขภาพ ในมิติทางสังคม (Social Health)

คนไทยมีความปลอดภัยจากอาชญากรรม และความรุนแรงที่ก่อให้เกิดการ
ประทุษร้ายต่อชีวิต ร่างกาย และจิตใจ การประทุษร้ายทางเพศ และการประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน

คนไทยทุกคนได้รับการศึกษา ในระบบโรงเรียนไม่น้อยกว่า 12 ปีและมีโอกาส
เรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ และเกิดทักษะทางสุขภาพ (Health Skill) และ
ทักษะการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม (Life Skill)

คนไทยมีสัมมาอาชีพ และมีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

คนไทยมีที่อยู่อาศัยที่ถูกลักษณะ มีน้ำสะอาดเพื่ออุปโภคบริโภคเพียงพอ และ
ดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

4. ด้านความแข็งแรงของสุขภาพ ในมิติทางปัญญา / จิตวิญญาณ (Spiritual Health)

คนไทยลด ละ เลิกอบายมุข และสิ่งเสพติด

คนไทยมีความรู้รักสามัคคี มีความอาทรเกื้อกูลกัน

คนไทยมีสติและปัญญา แก้ไขปัญหา ความขัดแย้งรุนแรงต่าง ๆ ด้วยเหตุด้วยผล
และด้วยสันติวิธี

คนไทยยึดมั่นในหลักศาสนาธรรม และวัฒนธรรมที่ดีงาม

ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงได้วางแผนยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัย
ระหว่างปี พ.ศ. 2550-2554(กองนโยบายและแผน2549 : 1-7) เพื่อตอบสนองแผนพัฒนาสุขภาพ
แห่งชาติของรัฐ โดยกำหนดวิสัยทัศน์ว่าเป็นมหาวิทยาลัยคุณภาพและสร้างเสริมสุขภาพด้วยปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียงและมหาวิทยาลัยได้ทำคำรับรองการปฏิบัติราชการประจำปีงบประมาณ2550 กับ
สำนักงาน ก.พ.ร. มีประเด็นยุทธศาสตร์อยู่ข้อหนึ่งว่า พัฒนามหาวิทยาลัยสู่มหาวิทยาลัยสร้างเสริม
สุขภาพบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป้าประสงค์เป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ
(สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ 2550 : 669) ไว้ดังนี้

1. แนวความคิดยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะ เป็นระบบย่อยระบบหนึ่ง
ภายใต้โครงสร้างระบบสุขภาพ (Health System) ที่เป็นระบบใหญ่มีอิทธิพลต่อการกำหนดทิศทาง
ทำที่ที่มีต่อภาวะสุขภาพ ตลอดจนการสร้างควมหมายในเรื่องของสุขภาวะ ในความรู้สึกรู้สึกคิด
และการแสดงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลในแต่ละองค์กร และสังคมที่มักมีความแตกต่างกันไป
ตามบริบทสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม กล่าวอีกนัยหนึ่ง ระบบการสร้างเสริมสุขภาพ เป็น
กลไกการปรับเปลี่ยนทิศทางการพัฒนาสุขภาพ การสร้างจิตสำนึกตระหนัก และการให้
ความหมายกับสุขภาวะให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล องค์กร และสังคม และเป็นกลไกสร้างบรรทัดฐาน

สุขภาพกำกับพฤติกรรมของบุคคล องค์กร และสังคมอีกด้วย ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพระบบการสร้างเสริมสุขภาพ จึงเท่ากับเป็นการพัฒนากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล องค์กรและสังคมโดยตรง

การพัฒนายุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพะ จึงเป็นการพยายามแสวงหาแนวทาง / กลวิธี ดำเนินการปรับทิศทางการพัฒนา การปรับปรุงโครงสร้างระบบการบริหารจัดการพันธกิจทุกด้านของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ให้มุ่งสู่การเพิ่มศักยภาพระบบการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. การจัดการศึกษาและการฝึกอบรมด้านสุขภาพ 2. การบริการด้านสุขภาพ 3. การปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้สะอาด ปลอดภัยและเป็นมิตร และ 4. การใช้กิจกรรมสุขภาพสร้างเสริมทักษะความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่

1. การจัดการศึกษาและการฝึกอบรมด้านสุขภาพ มุ่งเน้นความต่อเนื่องในการจัดให้มีการศึกษาวิจัยความรู้ด้านสุขภาพ การพัฒนาหลักสูตร / รายวิชาที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพที่มีลักษณะหลากหลายพร้อมทั้ง มีการวางระบบการจัดการเรียนรู้เรื่องสุขภาพให้กับนักศึกษาและบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย เป็นศูนย์กลางการฝึกอบรมด้านสุขภาพที่มีความพร้อม สามารถตอบสนองต่อความต้องการได้ในทุกลักษณะปัญหาและสภาพพื้นที่ของประชากรกลุ่มเป้าหมาย

2. การบริการด้านสุขภาพ มุ่งเน้นการพัฒนาระบบ / อุปกรณ์ / เครื่องมือ / บุคลากรสำหรับการให้บริการสุขภาพในด้านการตรวจสอบวินิจฉัยสุขภาพ การรักษาพยาบาลขั้นต้น การส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ / สมรรถภาพให้กับนักศึกษาและบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งจากภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย มีระบบดูแลและช่วยเหลือ การจัดกิจกรรมสุขภาพ เป็นแหล่งรวมความรู้/ข้อมูลสารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพที่สมบูรณ์ครบวงจรสำหรับประชาคม กลุ่มคนที่สนใจด้านการสร้างเสริมสุขภาพได้เข้ามาศึกษาเรียนรู้ข้อมูล

3. การปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้สะอาด ปลอดภัยและเป็นมิตร มุ่งเน้นระบบการจัดการอาคารสถานที่ สภาพแวดล้อมด้านกายภาพและบรรยากาศในมหาวิทยาลัยให้ตอบสนองต่อความต้องการด้านความสะอาดปลอดภัยและเป็นมิตรกับสุขภาพของบุคคลทุกประเภท มุ่งเน้นระบบการวางแผนรวมด้านการบริหารจัดการอาคารสถานที่ระยะยาวมีระบบการประเมินผลกระทบที่มีต่อภาวะสุขภาพของบุคคลภายในมหาวิทยาลัยอย่างเป็นระบบ และต่อเนื่องทั้งนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนามหาวิทยาลัยสร้างความรู้สึกร่วมให้ทุกคนที่เข้ามาในมหาวิทยาลัยว่าเป็นมหาวิทยาลัยที่มีสภาพแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย และมีความเป็นมิตร

4. การใช้กิจกรรมสุขภาพสร้างเสริมทักษะและความสัมพันธ์ทางสังคม มุ่งเน้นการสร้าง / พัฒนาความเข้มแข็งของเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ โดยเน้นการพัฒนากิจกรรมสุขภาพ (กิจกรรมกีฬา / กิจกรรมนันทนาการ / กิจกรรมรณรงค์สุขภาพ) ทั้งที่เป็นกิจกรรมเพื่อการแข่งขัน

และเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพขึ้นมาและผลักดันให้เกิดการรวมตัวรวมกลุ่มเพื่อสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมอันจะมีผลเชื่อมโยงไปสู่การมีส่วนร่วมขององค์กรภาคประชาคมสุขภาพต่าง ๆ

2. เกณฑ์พื้นฐานยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ

การกำหนดเกณฑ์พื้นฐานในการเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพจะพิจารณาจากความสำเร็จในการบริหารจัดการมหาวิทยาลัยที่มุ่งการสร้างเสริมสุขภาพใน 4 องค์ประกอบดังตารางนี้

ตารางที่ 1 เกณฑ์พื้นฐานยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ

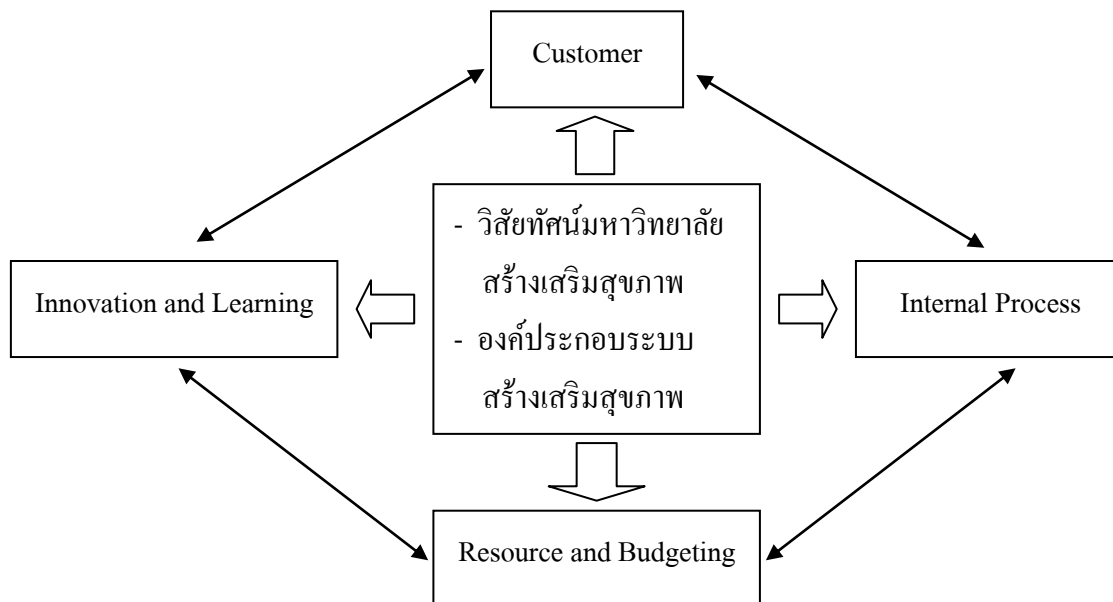
องค์ประกอบ	เกณฑ์พื้นฐาน
การจัดการศึกษาและการฝึกอบรมด้านสุขภาพ	1. ทุกคนได้รับการศึกษา/อบรมเกี่ยวกับสุขภาพไม่น้อยกว่า 1 ครั้ง/รายวิชาและมีโอกาสเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพตนเอง 2. ทุกหน่วยงานมีระบบและกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษาและบุคลากรอย่างชัดเจน
การบริการด้านสุขภาพ	1. ทุกคนได้รับบริการสุขภาพที่มหาวิทยาลัยจัดให้มีขึ้นไม่น้อยกว่า 1 ครั้ง/ภาคเรียนและยังสามารถเข้าถึงบริการและข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพได้ตามความต้องการ 2. ทุกหน่วยงานมีระบบ/สื่ออุปกรณ์/บุคลากรในการจัดการความรู้และให้บริการเกี่ยวกับสุขภาพกับนักศึกษาและบุคลากร
การปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้สะอาด ปลอดภัย และเป็นมิตร	1. ทุกคนมีความปลอดภัยจากแหล่งอบายมุขและสิ่งเสพติด และมีโอกาสรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นต่อการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากสภาพแวดล้อมและบรรยากาศภายในหน่วยงาน 2. ทุกหน่วยงานมีระบบการจัดการสภาพแวดล้อมให้สะอาด ปลอดภัย และมีบรรยากาศของการทำงานร่วมกันอย่างเป็นมิตร
การใช้กิจกรรมสุขภาพสร้างเสริมทักษะความสัมพันธ์ทางสังคม	1. ทุกคนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นและมีโอกาสแสดงมิตรภาพกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่ 2. ทุกหน่วยงานมีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพไม่น้อยกว่าเดือนละ 1 ครั้งเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษาและบุคลากร

ที่มา : นิมิตร มั่งมีทรัพย์, เอกสารแนวทางการพัฒนายุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ
(ราชบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2548), 4.

ทั้งนี้ เกณฑ์พื้นฐานทั้ง 4 องค์ประกอบดังกล่าว เป็นเป้าหมายขั้นต้นที่มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพควรบรรลุเพื่อยกระดับสุขภาพของคนทุกคนในองค์กรโดยทุกหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยและเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพทั้งภาครัฐและเอกชนควรให้ความร่วมมือเพื่อให้บรรลุตามเกณฑ์ดังกล่าว

3. การนำยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพสู่การปฏิบัติ (Implementation)

การบริหารจัดการพันธกิจของมหาวิทยาลัยสามารถบูรณาการเข้ากับองค์ประกอบของระบบการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างสมดุลตัวแบบที่นำมาใช้สำหรับการนำยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพสู่การปฏิบัติจะใช้การประยุกต์หลักการบริหารจัดการแบบสมดุล(Balance Scorecard: BSC) มาเป็นกรอบการจัดทำแผนงานโครงการเพื่อการปฏิบัติการ (Operation) ของหน่วยงานต่าง ๆ โดยกำหนดมุมมองการปฏิบัติการ (Scorecards) เป็น 4 มุมมองจะมีความสัมพันธ์อย่างเป็นเหตุเป็นผลต่อกัน ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 7 กระบวนการวางแผนยุทธศาสตร์

ที่มา : นิมิตร มั่งมีทรัพย์, เอกสารแนวทางพัฒนายุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ

(ราชบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2548), 6.

ตารางที่ 2 การกำหนดมุมมองการปฏิบัติการ

มุมมอง	ทิศทางแผนงานและการประเมินผล
Customer (นักศึกษา / บุคลากร/ประชาชนในท้องถิ่น)	ภาวะสุขภาพของนักศึกษา/บุคลากร/ประชาชนในท้องถิ่นเป็นอย่างไร? และสิ่งใด? ที่ทำให้กลุ่มคนดังกล่าวเข้ามาในระบบการสร้างเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัย
Internal process (ระบบบริหารจัดการพันธกิจของผู้บริหารมหาวิทยาลัย)	มีการปรับปรุงระบบการบริหารจัดการภายในหน่วยงาน/ในมหาวิทยาลัยใดบ้าง? ที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพและการเข้ามาในระบบการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา/บุคลากร/ประชาชนในท้องถิ่น
Innovation and Learning (นวัตกรรมและการเรียนรู้)	มีบทเรียน/แนวปฏิบัติ/อุปกรณ์/เครื่องมือใดบ้าง? ที่มีการนำมาใช้อย่างได้ผล (Best Practice) ในการปรับปรุงระบบการบริหารจัดการภายในมหาวิทยาลัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพและการเข้ามาในระบบสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา/บุคลากร/ประชาชนในท้องถิ่น
Resource and Budgeting (ทรัพยากรและงบประมาณ)	มีการจัดสรรงบประมาณ/ทรัพยากรสนับสนุนระบบการสร้างเสริมสุขภาพ ตลอดจนมีเครือข่ายสนับสนุนงบประมาณและทรัพยากรสนับสนุนอย่างเพียงพอได้อย่างไร ?

ที่มา : นิมิตร มั่งมีทรัพย์, เอกสารแนวทางพัฒนายุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ (ราชบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2548), 5.

การจัดการศึกษารายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต

การจัดการศึกษาตามแผนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพะ มีรายวิชาที่ให้โอกาสนักศึกษาได้เรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพะของตนเอง คือ รายวิชาสุขภาพและ

นันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต รหัสวิชา GE 5101 3 หน่วยกิต (2-2-5) (Health and Recreation for Quality of Life Development)

คำอธิบายรายวิชา ศึกษาความหมาย ขอบข่าย คุณค่า ความสำคัญ ความจำเป็นและประโยชน์ของสุขภาพทั้งกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณและสติปัญญา รวมทั้งการนำกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬา และกิจกรรมนันทนาการมาประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ขอบข่าย คุณค่าความสำคัญ ความจำเป็นและประโยชน์ของสุขภาพทั้งกาย จิตใจ
2. เพื่อให้นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการได้
3. เพื่อให้นักศึกษานำกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการมาประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

เนื้อหาสาระ สาระรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต(Health and Recreation for Quality of Life Development) มีเนื้อหาสาระที่ต้องทำการสอนและฝึกปฏิบัติ ดังนี้ ความหมาย ขอบข่าย คุณค่า ความสำคัญ ความจำเป็นของสุขภาพ ความจำเป็นและประโยชน์ของสุขภาพทั้งกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณและสติปัญญา การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพสถานะสุขภาพของคนไทย ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับภาวะสุขภาพ นโยบายของรัฐในการสร้างเสริมสุขภาพ แนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพของคนไทย ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ การเกิดพฤติกรรมมนุษย์ การเรียนรู้ เจตคติ ค่านิยม การออกกำลังกาย ความหมายของการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยทำให้สุขภาพดีได้อย่างไร โทษของการออกกำลังกาย โทษจากการไม่ออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกาย เรื่องการพักผ่อน ความหมายของการพักผ่อน ประเภทของการพักผ่อน เรื่องนันทนาการ ความหมายของนันทนาการ การจัดกลุ่มนันทนาการ ประโยชน์กิจกรรมนันทนาการ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมการเรียนการสอน การบรรยาย อภิปราย และการสาธิต การเข้าร่วมกิจกรรมในห้องเรียนและสนามฝึก การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และการฝึกปฏิบัติกิจกรรม

สรุปได้ว่า การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อความเจริญงอกงามและพัฒนาการของมนุษย์ในทุก ๆ ด้าน การสร้างเสริมสุขภาพจะเป็นกระบวนการการเพิ่มสมรรถนะ

ให้เยาวชนและประชาชนมีความสามารถควบคุมและสร้างเสริมสุขภาพของตนให้ดีขึ้น ในสถานะพื้นฐานและทรัพยากรสำหรับสุขภาพ ได้แก่ สันติภาพ ที่อยู่อาศัย การศึกษา อาหาร รายได้ ระบบสิ่งแวดล้อมที่มั่นคง ทรัพยากรที่ยั่งยืนและความเป็นธรรมของสังคมในการเพิ่มสมรรถนะของประชาชนให้มีความสามารถบรรลุภาวะสุขภาพได้อย่างสมบูรณ์ต้องมียุทธศาสตร์ของการสร้างเสริมสุขภาพขององค์การอนามัยโลกได้กำหนดนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประเทศต่าง ๆ ที่เป็นสมาชิกได้นำไปปฏิบัติกับประชาชนในประเทศของตนเองโดยมีกิจกรรมหลัก 5 ประการ คือ การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การสร้างเสริมความเข้มแข็งให้ชุมชน การพัฒนาทักษะของบุคคลให้สามารถปรับตัวดิ้นรนเพื่อการสร้างสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนระบบบริการการแพทย์และสาธารณสุขให้เป็นไปในลักษณะผสมผสานแบบองค์รวม ส่วนประเทศไทยเป็นประเทศสมาชิกหนึ่งขององค์การอนามัยโลกจึงได้กำหนดนโยบายที่สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกมาปฏิบัติในด้านความแข็งแรงของสุขภาพใน 4 มิติ คือ มิติทางกาย(Physical Health)มิติทางจิตใจ(Mental Health)มิติทางสังคม(Social Health)และมิติทางปัญญา / จิตวิญญาณ(Spiritual Health)โดยมีเป้าหมายเพื่อให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีภาระหน้าที่ผลิตบัณฑิตได้กำหนดนโยบายที่สอดคล้องกับนโยบายของประเทศ เพื่อตอบสนองแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติของรัฐ โดยกำหนดวิสัยทัศน์ว่าเป็นมหาวิทยาลัยคุณภาพและสร้างเสริมสุขภาพ มีการจัดรายวิชาศึกษาทั่วไป(General Education : GE)คือ รายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตที่ตอบสนองแผนยุทธศาสตร์และพัฒนาศึกษาการเรียนการสอนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

มาเรียม นิลพันธุ์และคณะ(2545: ก-126)ได้รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย : ศึกษากรณีมหาวิทยาลัยศิลปากร วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การออกกำลังกาย กิจกรรมเพื่อสุขภาพ การตรวจสุขภาพ การใช้ชีวิต ความเข้าใจ ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ และความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยจำแนกตามเพศ โดยทำการวิจัยกับนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 875 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เคยสูบบุหรี่ ส่วนความเข้าใจของนักศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ คือ นักศึกษาส่วนใหญ่เข้าใจว่าการมีน้ำหนักมากเกินไปเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจ การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดโรคมะเร็งที่ปอด ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเจ็บป่วยทางจิต

นักศึกษาส่วนใหญ่เข้าใจว่าพันธุกรรมเป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งเต้านม และโรคความดันโลหิตสูงมีสาเหตุสำคัญจากการมีน้ำหนักเกิน ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา พบว่าสุขภาพทางกายที่ดีขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพของตนเอง และไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับการมีสุขภาพดี เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาจำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพและให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพสูงกว่าเพศชายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ (2545 : 1-205) ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยทำการวิจัยกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 136 คน ผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่นิสิตมีพฤติกรรมสุขภาพที่พบมากคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม นิสิตรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ มีการรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยเข้าร่วมมีกิจกรรมออกกำลังกาย ส่วนใหญ่นิสิตมีพฤติกรรมความเครียดที่พบบ่อยที่สุด คือ การเรียน และการสอบ มีพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเพศ นิสิตมีคู่นอนต้องตัวฐานะคู่นอน นิสิตเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่เพราะความเคยชินและการปฏิบัติตามกลุ่มเพื่อน

นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์ (2547 : 1-250) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทยและการพัฒนาโปรแกรมการป้องกัน วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทย และการพัฒนาโปรแกรมการป้องกัน โดยทำการวิจัยกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนทั้งหมด 2,040 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาเกิน มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความปลอดภัย ด้านการสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติด ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการมีเพศสัมพันธ์ ด้านการรับประทานอาหารเช้า และด้านการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมเสี่ยงสูง ได้แก่ ด้านการสูบบุหรี่

รุ่งทิพย์ สรพรหมมาศ (2548 : 50-80) ได้ทำวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีรัตนบุรีบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีรัตนบุรีบางใหญ่ ผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยทางด้านชีวสังคม ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจ รายได้ครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสะดวกและการเข้าถึงบริการ สถานที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อีเวอร์สัน ซอนยา เร (Iverson Sonya Rae. 1974 : 1195-A) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความรู้สึกลึกซึ้งเกี่ยวกับเพศศึกษาของวัยรุ่น วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาวิจัยเรื่องความรู้สึกลึกซึ้งเกี่ยวกับเพศศึกษาของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับสภาวะทางเพศเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลและมีความสำคัญอย่างยิ่ง บุคคลจะตัดสินใจเองมากกว่าที่จะเป็นปฏิบัติตามกฎหรือข้อบังคับของชุมชน วัยรุ่นที่ได้รับการศึกษาเพศศึกษามาแล้ว จะมีสัมพันธะระหว่างเพศอย่างถูกต้อง เนื้อหาวิชาเพศศึกษามีได้เป็นเครื่องชักจูงให้มีความประพฤติผิดทางเพศ วัยรุ่นส่วนใหญ่มีความเชื่อว่า เพศศึกษาควรจะทำให้ความรู้เรื่องการคุมกำเนิดอย่างชัดเจน วัยรุ่นที่ได้รับการศึกษาเพศศึกษาแล้วยังคงมีความกลัวเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ กามโรค และการมีความสัมพันธ์ทางเพศ

คอลลิน (Callins. 1976 : 211) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัญหาพฤติกรรมของนักศึกษาต่างประเทศในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาปัญหาพฤติกรรมของนักศึกษาต่างประเทศในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาของนักศึกษาต่างประเทศเรียงลำดับความสำคัญ ดังนี้ คือ ปัญหาทางพฤติกรรมเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคม นันทนาการ การเงิน ที่อยู่อาศัย บ้านและครอบครัว เพศและการแต่งงาน นักศึกษาโสดมีปัญหาพฤติกรรมมากกว่านักศึกษาที่แต่งงานแล้ว นักศึกษาปีที่ 1,2,3 และ 4 มีปัญหาแตกต่างกัน นักศึกษาจากเอเชียมีปัญหามากที่สุด และนักศึกษาคาริเบียนมีปัญหาที่น้อยที่สุด

ไรซ์(Rice. 1978 : 3863-A) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การเปรียบเทียบความเข้าใจต่อระเบียบวินัย ความรับผิดชอบของโรงเรียนระหว่างนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และผู้บริหารโรงเรียน วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเข้าใจต่อระเบียบวินัย ความรับผิดชอบของโรงเรียนระหว่างนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และผู้บริหารโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า สิ่งที่เป็นปัญหาที่สำคัญที่สุดเกี่ยวกับเรื่องวินัย และความรับผิดชอบ คือ การขาดความสนใจของนักเรียนในเรื่องวินัย ความรับผิดชอบความเกียจคร้าน และการดื้อยาเสพติด เช่น การสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์

เจมส์ เดวิด เคนเนดี (James David Kennedy. 1986:1916-A) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวความคิดของนักเรียนเกี่ยวกับกฎระเบียบด้านวินัยความรับผิดชอบ และความสัมพันธ์ต่อรูปแบบพฤติกรรมในโรงเรียน วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาแนวความคิดของนักเรียนเกี่ยวกับกฎระเบียบด้านวินัยความรับผิดชอบและความสัมพันธ์ต่อรูปแบบพฤติกรรมในโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบพฤติกรรมของนักเรียนมีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อการรับรู้หลักเกณฑ์ทางวินัยตัวแปรอื่น ๆ ที่พบว่า มีผลกระทบต่อการรับรู้หลักเกณฑ์ทางวินัย คือการสนับสนุนของทางบ้านต่อการเคารพระเบียบวินัยความรับผิดชอบความคิดเห็นของพ่อแม่และนักเรียนที่มีต่อโรงเรียนระดับชั้นของนักเรียน วิชาที่เรียน ขนาดของครอบครัว สวัสดิภาพของครอบครัว

คาธี คริสไต(Katy Christie 2005:1-107) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการอาหาร และมาตรฐานการออกกำลังกายของเด็ก วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาการดำเนินการด้านสุขภาพ และโภชนาการให้เป็นมาตรฐานของโรงเรียนการดำเนินงานเกี่ยวกับสุขภาพรัฐแคลิฟอร์เนีย ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนมีนโยบายเรื่องโภชนาการ มีกองทุนการเกษตร โปรแกรมโภชนาการและนโยบายการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยข้อมูลพื้นฐาน 4 ส่วน คือ 1) การจัดบริการอาหาร 2) การศึกษาโภชนาการ 3) ความหลากหลายของอาหารในสถานศึกษา และ 4) การศึกษาสภาพและการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ ซึ่งแต่ละโรงเรียนมีนโยบายที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการของนักเรียน ครูและผู้ปกครองของนักเรียน

เซียดิ เซน และคณะ (Xiadi Chen and Others 2005:1-148) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องวิธีการดำเนินชีวิตและความรู้ทางสุขภาพที่มีความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถานศึกษาประเทศญี่ปุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการดำเนินชีวิต และความรู้ทางสุขภาพ กับคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถานศึกษาประเทศญี่ปุ่น ประชากรที่เกิดในเมืองโตเกียว ระหว่างปี ค.ศ. 1989-1990 อายุระหว่าง 12-13 ปี จำนวน 7,887 คน ผลการวิจัยพบว่า วิธีการดำเนินชีวิตของผู้เรียนไม่เป็นไปตามความต้องการ ได้แก่ ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย คูโทรศัพท์เป็นเวลานาน และนอนดึกเป็นประจำทำให้ผู้เรียนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตค่อนข้างต่ำในด้านสุขภาพ เพราะขาดความรู้ทางสุขภาพ โดยภาพรวมควรให้ความรู้ทางสุขภาพแก่ผู้เรียนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตดีขึ้น ได้แก่ ความรู้ดัชนีมวลกาย(BMI) ภูมิหลังทางสังคมและอาการจากโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดทางร่างกาย

สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์งานวิจัยของนักการศึกษาและนักวิจัยไทย ได้แก่ มาเรียม นิลพันธ์และคณะ(2545 :126) สุจิตรา สุนทรทรัพย์ (2545 : 1-205) นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์(2547 : 1-250) และรุ่งทิพย์ ศรพรหมมาศ(2548 : 50-80) และนักการศึกษาและนักวิจัยต่างประเทศ ได้แก่ อีเวอร์สัน ซอนยา เร (Iverson Sonya Rae. 1974 : 1195-A) คอลลิน (Callins. 1976:211) ไรซ์ (Rice 1978 : 3863-A) เจมส์ เดวิด เคนเนดี(James David Kennedy 1986:1916-A) คาธี คริสไต(Katy Christie 2005 : 1-107) และ เซียดิ เซน และคณะ (Xiadi Chen and Others 2005 : 1-148) เพื่อนำผลการวิจัยมาสังเคราะห์เป็นแนวคิดในการนิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ จำนวน 10 เรื่อง พบว่า ส่วนใหญ่งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างนโยบายเพื่อสุขภาพ การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ การสร้างความเข้มแข็งชุมชน การพัฒนาทักษะกระบวนการบุคคลในการสร้างสุขภาวะ การปรับระบบบริการการแพทย์ ผลการเรียนรู้สุขภาพ ทักษะมนุษยสัมพันธ์ เจตคติการสร้างสุขภาพ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ความรับผิดชอบทางสุขภาพ และความมีระเบียบวินัยตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะ

ขององค์การอนามัยโลก(WHO 2006:1-7) แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะของประเทศไทย (2545:1-15)และแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง (2550 : 1-25) ร่วมกับการวิจัยของนักการศึกษาและนักวิจัยทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ ดังกล่าวข้างต้น สรุปผลการสังเคราะห์นิยามการสร้างเสริมสุขภาวะได้ 6 ด้าน คือ ด้านทักษะกระบวนการ ด้านผลการเรียนรู้สุขภาพ ด้านทักษะมนุษยสัมพันธ์ ด้านเจตคติการสร้างสุขภาพ ด้านพฤติกรรมสุขภาพ และด้านความรับผิดชอบ ดังได้นำเสนอไว้ตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการสังเคราะห์นิยามการสร้างเสริมสุขภาพ

แนวคิด การสร้างเสริมสุขภาพ	WHO (2006)	ประเทศ ไทย (2545)	ม.ร.ภ หมู่บ้าน จอมบึง (2550)	มาเรียม นิลพันธุ์ และคณะ (2545)	สุจิตรา สุคนธ์ ทรัพย์ (2545)	นวลอนงค์ บุญจรรย ศิลป์ (2547)	รุ่งทิพย์ สรรพพรหม มาศ (2548)	Iverson Sonya Rae. (1974)	Callins. (1976)	Rice. (1978)	James David Kennedy (1986)	Katy Christie 2005	Xiadi Chen and Others 2005	สรุปการ สร้าง เสริมสุขภาพ มากกว่า 5 แนวคิด
1.สร้างนโยบายเพื่อสุขภาพ	✓	✓	✓											
2.สร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ	✓	✓	✓									✓		
3.สร้างความเข้มแข็งชุมชน	✓	✓												
4.ทักษะกระบวนการ	✓	✓	✓	✓			✓						✓	♥
5.ปรับระบบบริการการแพทย์	✓	✓												
6.ผลการเรียนรู้สุขภาพ	✓	✓	✓	✓				✓					✓	♥
7.ทักษะมนุษย์สัมพันธ์	✓	✓	✓				✓						✓	♥
8.เจตคติการสร้างสุขภาพ	✓	✓	✓							✓			✓	♥
9.พฤติกรรมสุขภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓			♥
10.เพศ		✓			✓									
11.ความรับผิดชอบสุขภาพ	✓	✓		✓						✓	✓			♥
12.ระเบียบวินัยสุขภาพ										✓	✓			

จากตารางที่ 3 ผู้วิจัยได้สังเคราะห์นิยามการสร้างเสริมสุขภาวะจากการศึกษาแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะขององค์การอนามัยโลก(WHO 2006:7) นโยบายการสร้างเสริมสุขภาวะของประเทศไทย นโยบายการสร้างสุขภาวะของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของนักการศึกษาทั้งภายในประเทศและต่างประเทศเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะจำนวน 10 เรื่อง ผู้วิจัยพบว่าผลการสังเคราะห์แนวคิด นโยบาย และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะของนักการศึกษาได้ให้ความสำคัญกับด้านผลการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ ด้านพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ ด้านทักษะกระบวนการ ด้านทักษะมนุษยสัมพันธ์ ด้านเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ และด้านความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เป็นแบบแผนการดำเนินการจัดการเรียนรู้ที่ได้จัดไว้อย่างเป็นระบบอย่างสัมพันธ์สอดคล้องกับทฤษฎี หลักการเรียนรู้ หรือการสอนที่รูปแบบนั้นยึดถือ และได้รับการพิสูจน์ ทดสอบว่ามีประสิทธิภาพสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายเฉพาะของรูปแบบการจัดการเรียนรู้นั้น ๆ ดังนั้นผู้ใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ควรศึกษาหาความรู้ ดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบเป็นเครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการสืบสอบหาคำตอบ ความรู้ความเข้าใจในปรากฏการณ์ทั้งหลาย ในการศึกษาวิจัยเรื่องใด ๆ ก็ตาม ผู้วิจัยจะต้องตั้งคำถามที่ต้องการคำตอบ ซึ่งในกระบวนการวิจัยจะมีการตั้งสมมติฐานหรือชุดของสมมติฐานขึ้นมาซึ่งก็คือ คำตอบที่คาดคะเนไว้ล่วงหน้า สมมติฐานเหล่านี้มักจะได้มาจากข้อความรู้หรือข้อค้นพบที่ผ่านมา หรืออาจจะเกิดจากประสบการณ์หรือการหยั่งรู้(intuition) ของผู้วิจัย หรืออาจจะเกิดจากทฤษฎีหลักการต่าง ๆ สมมติฐานเป็นข้อความที่บ่งบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหรือตัวแปรต่าง ๆ ของเรื่อง/สถานการณ์ปัญหานั้น ๆ ซึ่งจะยังคงเป็นเพียงเครื่องมือในการแสวงหาคำตอบเท่านั้น จนกว่าจะได้รับการนำไปพิสูจน์ทดสอบหากสมมติฐานเป็นจริง ข้อความนั้นก็จะสามารถนำไปใช้ทำนาย หรืออธิบายปรากฏการณ์นั้น ๆ ได้ รูปแบบเช่นเดียวกันกับสมมติฐานที่บุคคลอาจสร้างขึ้นจากความคิด ประสบการณ์การใช้อุปมาอุปไมย หรือทฤษฎีและหลักการต่าง ๆ ได้ แต่รูปแบบไม่ใช่ทฤษฎี คีฟส์(Keeves 1997 : 386-387, อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี 2550 : 220) ดังนั้นผู้วิจัยจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับความหมายของรูปแบบ ดังนี้

ความหมายของรูปแบบ(Model)

รูปแบบ หมายถึง รูปที่กำหนดขึ้นเป็นหลัก หรือเป็นแนวซึ่งเป็นที่ยอมรับ เช่น รูปแบบร้อยกรอง ; (ศิลปะ) สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเป็นเช่นนั้น ๆ อย่างรูปคน รูปบ้าน รูปปลา รูปใบไม้ เช่น รูปแบบผู้หญิง รูปแบบเปิด รูปแบบวัด (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542: 965)

รูปแบบ เป็นรูปธรรมของความคิดที่เป็นนามธรรม ซึ่งบุคคลแสดงออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น เป็นคำอธิบาย เป็นแผนผัง ไคอะแกรม หรือ แผนภาพเพื่อช่วยให้ตนเองและบุคคลอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น(ทิสนา แจมมณี 2550: 220)

องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยทั่วไปจะต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

- 1.รูปแบบจะต้องนำไปสู่การทำนาย (prediction) ผลที่ตามมาซึ่งสามารถพิสูจน์ทดสอบได้กล่าวคือ สามารถนำไปสร้างเครื่องมือเพื่อไปพิสูจน์ทดสอบได้
2. โครงสร้างของรูปแบบจะต้องประกอบด้วยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (causal relationship)ซึ่งสามารถอธิบายปรากฏการณ์/เรื่องนั้นได้
3. รูปแบบจะต้องสามารถช่วยสร้างจินตนาการ (imagination) ความคิดรวบยอด (concept) และความสัมพันธ์(interrelations) รวมทั้งช่วยขยายขอบเขตของการสืบเสาะความรู้
4. รูปแบบควรจะประกอบด้วยความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง (structural relationships) มากกว่าความสัมพันธ์เชิงเชื่อมโยง (associative relationships)

ประเภทของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดของสไตเนอร์(Steiner 1988:20-45) แบ่งออก 2 ประเภทคือ

1. รูปแบบเชิงปฏิบัติ (practical model or model-of) เป็นแบบจำลองทางกายภาพ เช่น แบบจำลองรถยนต์ เครื่องบิน ภาพจำลอง
- 2.รูปแบบเชิงทฤษฎี(theoretical model or model –for)เป็นแบบจำลองที่สร้างขึ้นจากกรอบความคิดที่มีทฤษฎีเป็นพื้นฐาน ตัวทฤษฎีเองไม่ใช่รูปแบบหรือแบบจำลองเป็นตัวช่วยให้เกิดรูปแบบที่มีโครงสร้างต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน

รูปแบบตามแนวคิดของคีฟส์(Keeves 1997: 386-387, อ้างถึงใน ทิสนา แจมมณี 2550: 220) จำแนกออกเป็น 5 แบบ ดังนี้

- 1.รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ(Analogue Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงออกในลักษณะ

ของการเปรียบเทียบสิ่งต่าง ๆ อย่างน้อย 2 สิ่งขึ้นไป รูปแบบลักษณะนี้ใช้กันมากในด้านวิทยาศาสตร์ กายภาพ สังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์

2.รูปแบบเชิงภาษา(Semantic Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงออกผ่านทางการใช้ภาษา (พูดและเขียน) รูปแบบลักษณะนี้ใช้กันมากทางด้านศึกษาศาสตร์

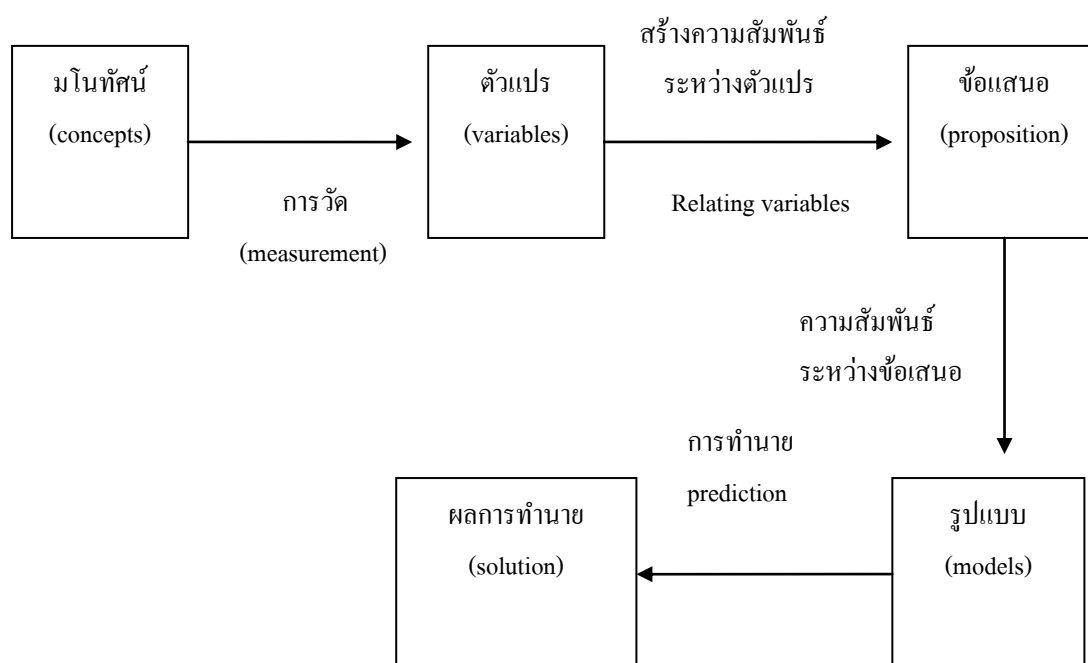
3.รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์(Mathematical Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงออกผ่านทาง สูตรคณิตศาสตร์ ซึ่งส่วนมากจะเกิดขึ้นหลังจากได้รูปแบบเชิงภาษาแล้ว

4.รูปแบบเชิงแผนผัง(Schematic Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงออกผ่านทางแผนผัง แผนภาพ ไดอะแกรม กราฟ เป็นต้น

5.รูปแบบเชิงสาเหตุ(Causal Model) ได้แก่ ความคิดที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ของสถานการณ์/ปัญหาใด ๆ รูปแบบด้านศึกษาศาสตร์เป็นส่วนใหญ่

การสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้

การสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ คือ การกำหนดมโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน อย่างเป็นระบบเพื่อชี้ให้เห็นชัดเจนว่ารูปแบบเสนออะไรเพื่อให้ได้อะไรและสิ่งที่ได้อธิบาย ปรากฏการณ์อะไรและนำไปสู่ข้อค้นพบอะไรใหม่ ดังรายละเอียดขั้นตอนการสร้างรูปแบบ ต่อไปนี้



ภาพที่ 8 ขั้นตอนการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้

ที่มา : Keeves, John P, Education research, methodology, and measurement : An international handbook (Oxford : Pergamon Press,1997),560.

จากการนำเสนอประเภทของรูปแบบต่าง ๆ จะเห็นได้ว่ารูปแบบทางการศึกษามักจะเป็นรูปแบบเชิงสาเหตุ เป็นลักษณะของการเรียนการสอนที่จัดขึ้นอย่างเป็นระบบเป็นระเบียบตามปรัชญา ทฤษฎี หลักการ หรือความเชื่อต่าง ๆ โดยครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญต่าง ๆ ของระบบนั้นและได้รับการยอมรับหรือพิสูจน์ ทดสอบถึงประสิทธิภาพของระบบนั้น ๆ มาแล้วสำหรับการเรียนการสอนนักศึกษามักนิยมใช้คำว่า “รูปแบบ” มากกว่า คำว่า “ระบบ” ด้วยเหตุดังกล่าวจึงสามารถให้คำนิยามได้ว่า “รูปแบบการเรียนการสอน” คือ สภาพลักษณะของการเรียนการสอนที่ครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญดังกล่าวข้างต้น โดยประกอบด้วยกระบวนการหรือขั้นตอนสำคัญในการเรียนการสอน รวมทั้งวิธีสอนและเทคนิคการสอนต่าง ๆ ที่สามารถช่วยให้สภาพการเรียนการสอนนั้นเป็นไปตามทฤษฎี หลักการและแนวคิดที่ยึดถือรูปแบบจะต้องพิสูจน์ ทดสอบ หรือยอมรับว่ามีประสิทธิภาพ สามารถใช้เป็นแบบแผนในการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบนั้น ๆ

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้รูปแบบการพัฒนา ผู้วิจัยได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีแนวคิดที่สำคัญและสามารถนำมาใช้ในการออกแบบรายละเอียดรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ทั้งนี้ได้เสนอสาระสำคัญใน 4 แนวคิดตามลำดับ คือ 1) แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐาน 2) การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เรียนรู้ 3) การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง และ 4) การจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ประการ ในแต่ละเรื่องมีรายละเอียดดังนี้

1. การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐาน(Experiential Learning) การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐาน หมายถึงการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์หรือการเรียนรู้โดยการลงมือกระทำ (Learning by doing) โดยการดึงเอาประสบการณ์จากตัวผู้เรียนแล้วกระตุ้นให้ผู้เรียนสะท้อนความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์นั้นออกมาเพื่อพัฒนาความคิดใหม่ เจตคติใหม่ และทักษะใหม่ไปสู่ความรู้ใหม่นั้นเอง

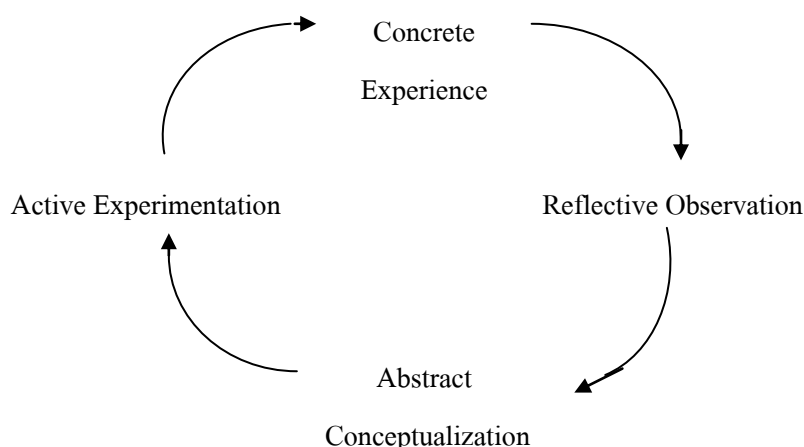
โคลป์ (Kolb 1984:1-15) เป็นนักจิตวิทยาการศึกษาที่เริ่มใช้คำว่า “Experiential Learning” ซึ่งต่อมาเป็นที่ยอมรับและนำมาใช้ในการศึกษาเรียกว่า Kolb Process Learning เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งแตกต่างจากการเรียนการสอนแบบเดิมที่ครูเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และครูเป็นผู้กำหนดและถ่ายทอดเนื้อหาความรู้ใหม่ให้แก่ผู้เรียน ผู้เรียนเป็นผู้รับรู้ การเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม

ขั้นที่ 2 ผู้เรียนสะท้อนความคิดจากประสบการณ์ด้วยมุมมองที่หลากหลาย

ขั้นที่ 3 ผู้เรียนสรุปความรู้จากการสังเกตและการสะท้อนความคิดเป็นความคิดรวบยอด

ซึ่งเป็นนามธรรม และสรุปเป็นหลักการซึ่งได้จากการบูรณาการการสังเกตกับทฤษฎี
 ขั้นที่ 4 ผู้เรียนนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้หรือทดลองใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ



ภาพที่ 9 องค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐาน

ที่มา : Kolb, Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development

(New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1984), 1-2.

จากการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐาน สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้ตามขั้นต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ขั้นประสบการณ์ (Experience) ในการจัดการเรียน เนื้อหาที่ใช้ในการให้ความรู้หรือนำไปสู่การสอนทักษะต่าง ๆ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่นักเรียนจะมีประสบการณ์อยู่ก่อนแล้ว องค์ประกอบที่เป็นประสบการณ์นี้ ผู้สอนจะพยายามกระตุ้นให้นักเรียนซึ่งมีประสบการณ์อยู่ก่อนแล้วดึงประสบการณ์ของตัวเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่เหมือนหรือแตกต่างไปจากตนเองได้ ขึ้นอยู่กับการใช้กระบวนการกลุ่มของผู้สอน การที่ผู้สอนพยายามให้นักเรียนดึงประสบการณ์มาใช้ในการเรียนจะทำให้เกิดประโยชน์ทั้งนักเรียนและผู้สอนดังนี้

1.1.1 นักเรียน การที่นักเรียนได้ดึงประสบการณ์ของตนเองออกมานำเสนอร่วมกับเพื่อนๆ จะทำให้นักเรียนรู้สึกได้ว่าตัวเองได้มีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง มีความสำคัญที่มีคนฟังเรื่องราวของตนเอง และได้รับโอกาสรับรู้เรื่องราวของคนอื่น ทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้นมีสมพันธภาพในกลุ่มนักเรียนได้เป็นไปด้วยดี

1.1.2 ผู้สอน ไม่ต้องเสียเวลาในการอธิบายหรือยกตัวอย่างนักเรียนฟัง เพียงแต่ใช้เวลาเล็กน้อยกระตุ้นให้นักเรียนได้เล่าประสบการณ์ของตนเอง ผู้สอนอาจใช้ใบชี้แจงกำหนด

กิจกรรม ของนักเรียนในการนำเสนอประสบการณ์ ในกรณีที่นักเรียนไม่มีประสบการณ์ในเรื่องที่จะสอนหรือมีน้อย ผู้สอนอาจจะยกกรณีตัวอย่าง หรือสถานการณ์ก็ได้

1.2 ขั้นการสะท้อนและอภิปราย (Reflection and Discussion) นักเรียนจะได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ วิจารณ์ นักเรียนจะได้เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของคนอื่นที่ต่างไปจากตนเอง จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้กว้างขวางขึ้น และผลสะท้อนความคิดเห็นเป็นการอภิปรายทำให้ได้ข้อสรุปที่หลากหลาย หรือมีน้ำหนักมากยิ่งขึ้นนอกจากนี้ นักเรียนจะได้เรียนรู้ถึงการทำงานเป็นทีม บทบาทของสมาชิกที่ดีที่จะทำให้งานสำเร็จ การควบคุมตนเองและการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น องค์กรประกอบจะช่วยให้ นักเรียน ได้รับการพัฒนาทั้งด้านความรู้ และเจตคติในเรื่องที่อภิปราย การที่นักเรียนจะอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็นได้มากน้อยแค่ไหน เป็นไปตามเนื้อหาที่จะสอนหรือไม่ นั้น ขึ้นอยู่กับใบงานที่ผู้สอนจัดเตรียมซึ่งประกอบไปด้วยประเด็นอภิปรายหรือตารางวิเคราะห์เพื่อให้นักเรียนทำได้สำเร็จ

1.3 ขั้นความคิดรวบยอด (Concept) เป็นขั้นที่นักเรียน ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา หรือพัฒนาด้านพุทธิพิสัย(Cognitive)เกิดได้หลายทางเช่นจากการบรรยายของผู้สอน การมอบหมายให้อ่านจากเอกสาร ตำรา หรือได้จากการสะท้อนความคิดเห็นหรืออภิปรายในองค์กรประกอบที่ 2 โดยผู้สอนอาจจะสรุปความคิดรวบยอดให้จากการอภิปราย และการนำเสนอของนักเรียนแต่ละกลุ่ม นักเรียนจะเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด ซึ่งความคิดรวบยอดจะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงเจตคติ หรือความเข้าใจในเนื้อหาขั้นตอนของการฝึกทักษะต่างๆ ที่จะช่วยทำให้นักเรียนปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

1.4 ขั้นการทดลอง/การประยุกต์แนวคิด (Experimentation/Application) เป็นขั้นที่นักเรียนได้ทดลองใช้ความคิดรวบยอดหรือผลิตขึ้นความคิดรวบยอดในรูปแบบต่าง ๆ เช่นการสนทนา สร้างคำขวัญ ทำแผนภูมิ เล่นบทบาทสมมุติ ฯลฯ เป็นการแสดงถึงผลของความสำเร็จของการเรียนรู้ในองค์กรประกอบที่ 1 ถึง 3 ผู้สอนสามารถใช้กิจกรรมในองค์กรประกอบนี้ ในการประเมินผลการเรียนการสอนได้

สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยใช้วิธีสอนที่เน้นการเรียนรู้จากการกระทำ(Learning by doing) ซึ่งเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีความเชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากการกระทำจริงผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ใหม่โดยเริ่มจากการรับรู้ปัญหา คิดหาแนวทางแก้ไข ลงมือปฏิบัติจนเกิดประสบการณ์จากการปฏิบัติ ผู้เรียนจะเป็นผู้สร้างความรู้ของตนเอง เกิดการปรับเปลี่ยนความรู้เดิมให้เป็นความรู้ใหม่ ซึ่งจะเป็นความรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียน สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวันทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในการคิดและการกระทำจนก่อให้เกิดการเรียนรู้วิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยมีความคิดหลักสำคัญ 4 ประการ คือ(1) เป็น

การเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน(2) เป็นการเรียนรู้ด้วยการกระทำจนทำให้เกิดความรู้ใหม่ (3) ปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียนทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้อย่างกว้างขวาง และ(4) มีการสื่อสารด้วยการพูดหรือการเขียนเพื่อสังเคราะห์ความรู้

2. การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์การเรียนรู้ โนลส์ (Knowles 1997:1-2) ได้ให้แนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์การเรียนรู้ไว้ 2 แนวคิด คือ แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ และการจัดการศึกษาและการสอน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ ประกอบด้วย ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้มากหากมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง และ การเรียนรู้ของมนุษย์เป็นกระบวนการภายในอยู่ในความควบคุมของผู้เรียนแต่ละคน ผู้เรียนจะนำประสบการณ์ ความรู้ ทักษะและค่านิยมต่าง ๆ เข้ามาสู่การเรียนรู้ของตน มนุษย์จะเรียนรู้ได้ดีหากมีอิสระที่จะเรียนในสิ่งที่ตนต้องการและด้วยวิธีการที่ตนพอใจ มนุษย์ทุกคนมีลักษณะเฉพาะตน ความเป็นเอกลักษณ์เป็นสิ่งที่มีคุณค่า มนุษย์ควรได้รับการส่งเสริมในการพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ของตนและมนุษย์เป็นผู้มีความสามารถและเสรีภาพที่จะตัดสินใจและเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนพอใจ และรับผิดชอบในผลของการกระทำนั้น

2.2 การจัดการศึกษาและการสอน ควรดำเนินการดังนี้ การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรับผิดชอบร่วมกันในกระบวนการเรียนรู้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี กระบวนการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสและส่งเสริมให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยมต่าง ๆ ของตนเข้ามาใช้ในการทำความเข้าใจสิ่งใหม่ ประสบการณ์ใหม่ ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เลือกสิ่งที่เรียนและวิธีเรียนด้วยตนเอง ในกระบวนการเรียนการสอน ครูควรเข้าใจและส่งเสริมความแตกต่างระหว่างบุคคล ควรเปิดโอกาสและส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาคุณสมบัติเฉพาะตนไม่ควรปิดกั้นเพียงเพราะเขาไม่เหมือนคนอื่น กระบวนการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสและส่งเสริมให้ผู้เรียนตัดสินใจด้วยตนเอง ลงมือกระทำ และยอมรับผลของการตัดสินใจหรือการกระทำนั้น

3. การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง (Authentic Learning) ถือเป็นแนวคิดหนึ่งที่น่ามาใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี เป็นแนวคิดการจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ทิศนา ขัมมณี(2550: 133-137) ได้ศึกษานิยามหลักการ องค์ประกอบ และตัวบ่งชี้ของการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง ดังนี้

ความหมายของการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริงหมายถึง การดำเนินการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยการให้ผู้เรียนเข้าไปเผชิญปัญหาในสภาพจริง ปัญหาจริง ในบริบทจริง และร่วมกันศึกษาเรียนรู้แสวงหาความรู้และข้อมูล และวิธีการต่าง ๆ เพื่อที่จะแก้ปัญหาานั้น ผลการแก้ไขปัญหาสอดคล้องกับสภาพจริง ทั้งนี้การจัดการเรียนการสอนไม่

อาจจัดให้ผู้เรียนเผชิญปัญหาในชีวิตจริง ปัญหาจริงในชั้นเรียน อาจทำโดยใช้สถานการณ์จำลอง หรือสะท้อนความเป็นจริงให้ผู้เรียนได้ร่วมกันคิดแก้ปัญหา หรือเข้าใจสวभावพาทในสถานการณ์จำลองเพื่อเรียนรู้จากสถานการณ์เชื่อมโยงสู่สภาพจริง ซึ่งการแก้ปัญหาจากสถานการณ์จริงหรือจำลองดังกล่าวจะเป็นการฝึกทักษะการคิด การสนทนา การอภิปรายแลกเปลี่ยนแนวคิด การตัดสินใจ และนำไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการพื้นฐานของการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง มีดังนี้

1. การเรียนรู้ใด ๆ ก็ตามย่อมมีความสัมพันธ์กับเรื่อง ๆ นั้นเป็นการเรียนรู้ที่คำนึงถึงบริบทแวดล้อมที่สัมพันธ์กับความเป็นจริง เพื่อให้ผู้เรียนนำไปใช้ในชีวิตจริงได้
2. สภาพจริง ข้อมูลจริงเป็นโลกแห่งความเป็นจริงซึ่งทุกคนจะต้องเผชิญ ดังนั้น การให้ผู้เรียนได้เผชิญกับสภาพจริง ปัญหาจริง จึงเป็นโอกาสที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความเป็นจริง
3. การเรียนรู้ความเป็นจริง ของจริง เป็นการเรียนรู้ที่มีความหมายเพราะสามารถนำไปใช้ได้ เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน จึงเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความใฝ่รู้อยากเรียนรู้
4. การให้ผู้เรียนเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตจำนวนมาก

สรุปหลักการเรียนรู้ตามสภาพจริงได้ว่า เป็นการเรียนรู้ที่คำนึงถึงสภาพความเป็นจริงกับสิ่งที่เรียน ผู้เรียนได้สัมผัสกับสถานการณ์จริง ผู้เรียนนำทักษะ ความรู้ ประสบการณ์ไปใช้จริงได้ องค์ประกอบของการเรียนรู้ตามสภาพจริง

1. ในชีวิตจริง บุคคลต้องเผชิญปัญหาที่จะต้องคิดตัดสินใจการเรียนรู้ตามสภาพจริง เป็นการเรียนรู้ที่ฝึกการคิด การตัดสินใจ ลงมือกระทำ และทราบผลการกระทำจากปัญหา
2. การเรียนรู้ตามสภาพจริงผู้เรียนต้องปฏิบัติภารกิจจริง เพื่อแก้ปัญหาโดยการปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ใช้ทรัพยากรตามสภาพจริงในการแก้ปัญหา
3. การเรียนรู้ตามสภาพจริง บุคคลจะใช้ความรู้ ทักษะ และเกิดความรู้หรือพัฒนาเจตคติขณะแก้ปัญหาจึงเกิดการเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันในด้านต่าง ๆ ตามสภาพจริง
4. การเรียนรู้ตามสภาพจริง ผู้เรียนจะเลือกรับเฉพาะสิ่งที่มีความหมายกับตนเองและจำเป็น เหมาะสมต่อการนำไปใช้จริง ได้แก่ ทักษะในการเข้าใจผู้อื่น การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การแก้ปัญหา การตัดสินใจ
5. การเรียนรู้ตามสภาพจริง ผู้เรียนจะนำความรู้ ทักษะ เจตคติเดิมมาใช้ในการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ และเกิดการเรียนรู้ ทักษะ เจตคติพัฒนาขึ้นจากเดิมแล้วพัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ
6. ข้อมูลย้อนกลับจากการเรียนรู้ตามสภาพจริง จะถูกนำไปยึดถือเป็นแนวปฏิบัติในชีวิตจริงซึ่งกิจกรรมปัญหาในการเรียนรู้ มีดังนี้

6.1 กิจกรรมแก้ปัญหาท้าทายความสามารถทางวิชาการ (Academic Challenges) โดยการนำเสนอหาสาระที่ต้องการสอนมาปรับเปลี่ยนให้อยู่ในรูปของปัญหาแล้วให้ผู้เรียนเผชิญปัญหาร่วมมือแก้ไข แสวงหาข้อมูล นำข้อมูลทางวิชาการมาใช้ในการตัดสินใจ ลงมือกระทำ และประเมินด้วยมาตรฐานของการดำรงชีวิตจริง

6.2 การจัดกิจกรรมสวมบทบาทในสถานการณ์จำลอง (Scenario Challenges) โดยการนำเสนอหาสาระที่ต้องสอนมาจัดเป็นสถานการณ์จำลองที่สะท้อนความเป็นจริง ชีวิตจริง และให้ผู้เรียนสวมบทบาทในสถานการณ์จำลองนั้น ๆ และเกิดการเรียนรู้ เข้าใจสภาพความเป็นจริง

ข้อสังเกตเพิ่มเติมของการจัดการเรียนรู้จากที่กล่าวไว้คือ การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง มีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) ผู้เรียนได้พัฒนาการคิดขั้นสูง (Higher order thinking) 2) ผู้เรียนได้ความรู้ที่ลึกซึ้ง (Depth of Knowledge) 3) ความเชื่อมโยงของสิ่งที่เรารู้กับโลกแห่งความจริง 4) การอภิปรายหรือสนทนาที่เป็นแก่นสาร (Substantive Conversation) และ 5) การส่งเสริมสนับสนุนจากสังคมในผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน (Social Support for Student Achievements)

ตัวบ่งชี้ของการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง มีดังนี้

1. ผู้สอนมีการนำผู้เรียนเข้าไปเผชิญสถานการณ์จริง ปัญหาจริง ในบริบทจริงหรือมีการจัดกิจกรรมในห้องเรียนที่จำลองหรือสะท้อนความเป็นจริงให้ผู้เรียนได้ร่วมกันคิดแก้ปัญหาหรือเข้าร่วมไปสวมบทบาทในสถานการณ์นั้น ๆ

2. ผู้เรียนมีส่วนร่วมกันคิดวิเคราะห์ปัญหา แสวงหาความรู้ ข้อมูลและวิธีการต่าง ๆ จากแหล่งความรู้ที่หลากหลาย ศึกษาทำความเข้าใจ ความรู้และข้อมูลความรู้มาใช้ในการตัดสินใจ

3. ผู้เรียนที่มีการตัดสินใจกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อแก้ปัญหาารวมกัน

4. ผู้เรียนได้รับผลการตัดสินใจและการกระทำของตนจากสังคม

5. ผู้เรียนมีการอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจสะท้อนความคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของตน

6. ผู้สอนมีการวัดประเมินผล ทั้งด้านความรู้ ทักษะและเจตคติ

4. การจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้าน การจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้านตามแนวคิดของวิกกินส์และแม็คทาย (Wiggings and McTighe 2004 : 1-6) คือ การแปลความหมายการเรียนรู้ที่เป็นเลิศและการประเมินผล เกิดจากการออกแบบหลักสูตรที่มีประสิทธิภาพเป็นเป้าหมายสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการสอนของครู แนวทางสร้างสรรค์ต้องให้ผู้เรียนได้มีโอกาสค้นหาความรู้ด้วยตนเอง การแก้ปัญหาด้วยนวัตกรรม และการคิดอย่างมีวิจารณญาณด้วยหลักการของความรู้ที่มีอยู่ในตนเองอย่างเข้าใจ หลักสูตรจะต้องเชื่อมโยงระหว่างการประเมินผลและการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การพัฒนาความเข้าใจ เน้นการแสวงหาความรู้มากกว่าการป้อนมาให้ครอบคลุม และ

มุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจในแนวคิดหลัก คำนึงถึงความเข้าใจผิดของผู้เรียนที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในการออกแบบหลักสูตร การประเมินผลและการเรียนการสอน โดยใช้แนวทางการประเมินความเข้าใจในระดับต่าง ๆ มีมาตรฐานในการออกแบบหลักสูตรเพื่อประกันคุณภาพของหลักสูตรและการประเมินผล ดังนั้นการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ Backward Design เพื่อแก้ปัญหาความไม่เชื่อมโยงระหว่างหลักสูตรและการประเมินผล ความเข้าใจ มีความหมายว่า ผู้เรียนได้เรียนรู้มากกว่าความรู้ที่บรรจุในหนังสือเรียน หรือทักษะพื้นฐานแต่ผู้เรียนต้องมีความเข้าใจที่ลึกซึ้ง (Insights) และมีความสามารถในการแสดงออกในผลงานตามบริบทต่าง ๆ ที่ครูได้ออกแบบหลักสูตร จัดประสบการณ์การเรียนรู้ ออกแบบเครื่องมือประเมินผลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

การออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ Backward Design กระบวนการออกแบบแบบย้อนกลับ (Wiggins and McTighe 2004) เริ่มจากคิดทุกอย่างให้จบสิ้นสุด จากนั้นจึงเริ่มต้นจากปลายทางที่ผลิตที่ต้องการ (เป้าหมายหรือมาตรฐานการเรียนรู้) สิ่งนี้ได้มาจากหลักสูตรเป็นหลักฐานแห่งการเรียนรู้ซึ่งเรียกว่า มาตรฐานการเรียนรู้ แล้วจึงวางแผนการเรียนการสอนในสิ่งที่จำเป็นให้กับนักเรียนเพื่อเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่การสร้างผลงานหลักฐานแห่งการเรียนรู้ให้ได้

กระบวนการออกแบบการวางแผนของครูผู้สอนมี 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดเป้าหมายที่พึงประสงค์

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดหลักฐานที่แสดงว่าผู้เรียนได้บรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์

ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนประสบการณ์การเรียนรู้และการสอน

ในแต่ละขั้นตอนมีการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดเป้าหมายที่พึงประสงค์ (อะไรคือความเข้าใจที่ต้องการและมีคุณค่า) การใช้หลักการออกแบบแบบย้อนกลับ อันดับแรกครูผู้สอนควรทำคือทำให้ความสำคัญที่เป้าหมายการเรียนรู้ (Learning goals) หรือเป้าหมายของความเข้าใจ ความเข้าใจที่ว่านี่คือ ความเข้าใจที่ฝังใจอย่างยั่งยืน (Enduring Understanding) ที่ครูผู้สอนทุกคนต้องการให้นักเรียนของพวกเขาได้รับการพัฒนาไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง ตามลำดับขั้นการเรียนรู้ บรรลุผลที่สำเร็จสมบูรณ์ที่สุด สิ่งนี้ก็เป็นจุดเน้นสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ รวมทั้งแนวทางดำเนินการ ชุดคำถามที่สำคัญด้วยเช่นกัน ความเข้าใจที่ฝังใจอย่างยั่งยืนมีระดับที่เหนือกว่าสูงกว่าข้อเท็จจริงต่าง ๆ และทักษะต่างๆ ที่มุ่งไปสู่ความคิดรวบยอดใหญ่ๆ หลักการต่าง ๆ หรือกระบวนการต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดหลักฐานที่แสดงว่าผู้เรียนได้บรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์ (อะไรคือหลักฐานพยานของความเข้าใจ) ครูผู้สอนต้องตัดสินใจต่อไปว่าความเข้าใจเหล่านี้นักเรียนจะนำเสนอ หรือสาธิตแสดงออกให้เห็นได้อย่างไรว่านักเรียนได้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง

Wiggins and Mctighe ได้ให้รายละเอียดของความเข้าใจ 6 ด้าน(Six facets of understanding) โดยเชื่อว่านักเรียนจะมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งซึ่งจะสามารถทำสิ่งดังต่อไปนี้

- 1.อธิบายชี้แจงเหตุผล (can explain) คือ การอธิบายเหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์อย่างชัดเจนพร้อมข้อมูล ทฤษฎี และองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถอธิบายเหตุผลและวิธีการ(Why and How) ทั้งยังสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ถกเถียงคำตอบเพียงว่าผิด หรือ ถูก
2. สามารถแปลความให้เกิดความหมายที่ชัดเจน (can interpret) คือ ชี้แจงให้เห็นคุณค่า แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง และผลกระทบที่อาจมีต่อผู้เกี่ยวข้อง
- 3.สามารถประยุกต์ใช้ (can apply) คือ ความสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ต่างไปจากที่เรียนรู้มาก่อน
- 4.มีเทคนิคการเขียนภาพที่เห็นด้วยตาจริง(have perspective)คือความสามารถมองข้อดีข้อเสียจากมุมมองที่หลากหลาย
- 5.สามารถหยั่งรู้มีความรู้สึกร่วม (can empathies) คือ มีความละเอียดอ่อนที่จะซึมซับ รับทราบถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่เกี่ยวข้อง
- 6.มีองค์ความรู้เป็นของตนเอง (have self – knowledge) คือ รู้จักตนเอง ตระหนักถึงจุดอ่อน วิธีคิด วิธีปฏิบัติ ค่านิยม อคติของตนเอง ตลอดจนปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้และความเข้าใจของตนเอง

ความเข้าใจ 6 ด้านสามารถช่วยสนับสนุนให้เกิดความเข้าใจตามธรรมชาติของความเข้าใจและมีหนทางหลากหลายซึ่งจะกล่าวถึงต่อไปเกี่ยวกับความเข้าใจ เพื่อความสมเหตุสมผลกับรูปแบบการเรียนรู้(Learning styles)ผู้เรียนจะนิยมชมชอบบางข้อเท็จจริง ในส่วนของกระบวนการวางแผนนี่อะไรที่ทำให้“backward design” แตกต่างจากกระบวนการวางแผนที่เคยปฏิบัติเป็นประเพณีมาตั้งแต่ดั้งเดิมก่อนการวางแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจต่างๆ ครูผู้สอนมีความจำเป็นต้องวางแผนเพื่อกำหนดแนวทางการประเมินผลขึ้นก่อน ในขณะที่เดียวกันก็เน้นถึงความสำคัญให้เกิดความชัดเจนในการพัฒนาผลงาน/ภาระงานความสามารถ สนับสนุนความพอเหมาะที่ได้สัดส่วนของการใช้การประเมินผล ซึ่งเป็นการใช้การประเมินผลที่มากกว่าแบบดั้งเดิม อันประกอบด้วย การสังเกต การสอบย่อย การใช้แบบสอบประเภทต่าง ๆ การกำหนดแนวทางเพื่อใช้คัดเลือกขอบเขตของการประเมินผลผลงาน/ภาระงานต่างๆและการแสดงความสามารถต่าง ๆ ต้องสนับสนุน ช่วยเหลือให้นักเรียนได้มีการพัฒนาความเข้าใจ(Developing understand)ให้โอกาสนักเรียนได้นำเสนอ อธิบายถึงความสามารถในความเข้าใจผลงาน / ภาระงาน (tasks) ต้องมีการจำแนกแยกแยะและระดับของความแตกต่างหรือขั้นของความเข้าใจอีกด้วย

วิธีการ Backward Design กำหนดให้ครูคิดเหมือนนักประเมินผลครูจะเริ่มการวางแผนการเรียนรู้ด้วยการคิดถึงหลักฐานที่จะบ่งชี้ว่าผู้เรียนได้บรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ด้วยวิธีการประเมินที่หลากหลายและต่อเนื่อง ขอบเน้นถึงความสำคัญการประเมินผลเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้และควรจะมีอยู่ (มีการประเมินผลอยู่ตลอด) ตั้งแต่ต้นจนจบลำดับชั้นตอน มิใช่นำมาใช้เมื่อจบหน่วยหรือจบรายวิชาเท่านั้น

ขั้นตอนที่ 3 :การวางแผนประสบการณ์การเรียนรู้และการสอน(อะไรคือประสบการณ์การเรียนรู้และจะสอนอย่างไร)เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายการเรียนรู้และหลักฐานที่เป็นรูปธรรมแล้ว ผู้สอนสามารถเริ่มวางแผนการเรียนการสอนได้ ดังคำถามดังต่อไปนี้

1. ความรู้และทักษะอะไรจะช่วยให้ผู้เรียนมีความสามารถตามเป้าหมายที่กำหนดไว้
2. กิจกรรมอะไรจะช่วยพัฒนาผู้เรียนไปสู่เป้าหมายดังกล่าว
3. สื่อการสอนอะไรจึงจะเหมาะสมสำหรับกิจกรรมการเรียนรู้ข้างต้น
4. การออกแบบโดยรวมสอดคล้องและลงตัวหรือไม่

โดยสรุปการออกแบบตามวิธีการ Backward Design จะมีประเด็นหลักดังนี้

ตารางที่ 4 สรุปประเด็นหลักในการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ

ประเด็นหลัก	ข้อคำนึงในการออกแบบ	เกณฑ์ในการกลั่นกรอง	ผลงานการออกแบบจะได้อะไร
ขั้นตอนที่ 1 อะไรที่มีคุณค่า ควรแก่การ สร้าง ความ เข้าใจ	- มาตรฐานชาติ - มาตรฐานพื้นที่ - ประเด็นท้องถิ่น - ความชำนาญและความสนใจของครู	- แนวคิดที่ผู้เรียนจะนำไปใช้ได้ - อย่างยั่งยืน - โอกาสที่จะทำโครงการตามสาระ - โอกาสที่จะเรียนรู้ในสภาพจริง - ประเด็นที่ทำความเข้าใจเป็นพิเศษ	หน่วยการเรียนรู้ที่จะสร้างความเข้าใจที่ยั่งยืนและกระตุ้นให้คิดในประเด็นหลัก
ขั้นตอนที่ 2 อะไรคือ หลักฐานว่าได้ เกิดความ เข้าใจ ตามที่ กำหนดไว้	- ความเข้าใจ ๖ ด้าน - การประเมินผลที่ต่อเนื่องกันในหลากหลายรูปแบบ	- ความตรงประเด็น - ความเที่ยงตรง - ความเป็นไปได้ - ความพอเพียง - สภาพความเป็นจริง - เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน	หน่วยการเรียนรู้ที่คำนึงถึงหลักฐานของผลการเรียน ที่เน้นความเข้าใจและเป็นหลักฐานที่มีคุณภาพมาตรฐาน

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ประเด็นหลัก	ข้อคำนึงในการออกแบบ	เกณฑ์ในการกลั่นกรอง	ผลงานการออกแบบจะได้อะไร
ขั้นตอนที่ 3 กิจกรรมการ เรียนการสอน ใด ที่จะสร้าง เสริมความเข้าใจ ความสนใจ และความเป็น เลิศ	- ยุทธศาสตร์ การเรียนการสอน ที่วางอยู่บน พื้นฐานงานวิจัย - เนื้อหาสาระ และทักษะที่ จำเป็นและเอื้อต่อ การเรียนอื่นๆ	วิธีการที่ใช้ชื่อว่า WHERE - Where จะไปสู่เป้าหมายอะไร - Hook จะดึงดูดผู้เรียนอย่างไร - Explore และ Equip จะช่วย ผู้เรียนให้มีความพร้อมที่จะแสวงหา ความรู้ได้อย่างไร - Rethink จะทบทวนอย่างไร - Evaluate และ Exhibit ประเมินผล และนำเสนอผลงานอย่างไร	หน่วยการเรียนรู้ที่ ประกอบด้วยกิจกรรม การเรียนการสอน ที่ สอดประสานกัน เพื่อ นำไปสู่ความเข้าใจ ความสนใจและความ เป็นเลิศของผู้เรียน

ที่มา : Grant Wiggings and Jay McTighe, Understanding by Design
 (USA: ASCD publications, 2004), 64 .

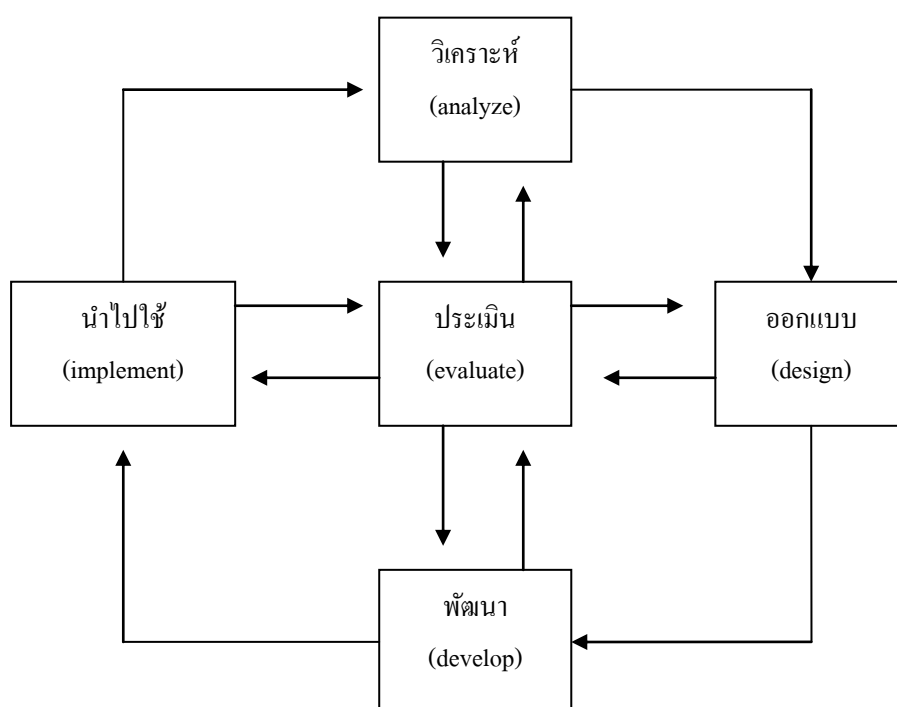
จากแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบการพัฒนาที่ได้กล่าวไปข้างต้นพอสรุปได้ว่า แนวคิดการจัดการเรียนรู้ที่นักการศึกษาจัดไว้อย่างเป็นระบบตามหลักปรัชญา แนวคิดหลักการและความเชื่อของนักการศึกษาต่าง ๆ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดการจัดการเรียนรู้หลายรูปแบบเพื่อเป็นแนวคิดในการพัฒนารูปแบบ ได้แก่ การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐาน การจัดการเรียนรู้แบบประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง และการจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้าน ซึ่งมีกระบวนการหรือขั้นตอน และเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้การจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ดังกล่าวบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ทฤษฎีหลักในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้

การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีของเควิน ครูส(Kevin Kruse 2009:1-20) มาเป็นต้นแบบในการสร้างรูปแบบมี 5 ขั้นตอนหรือที่เราเรียกกันโดยทั่วไปว่า “ADDIE” Model ซึ่งเป็นวิธีการเชิงระบบ (System Approach) ช่วยให้การจัดการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ (effectiveness) และมีความเหมาะสมอย่างยิ่ง (appropriateness) ขั้นตอนต่าง ๆ ประกอบด้วย

1. ขั้นตอนวิเคราะห์ (Analyze phase) วิเคราะห์และประเมินความต้องการจำเป็น (assess and analyze needs)
2. ขั้นตอนออกแบบ (Design phase) ออกแบบการเรียนการสอนและการนำเสนอ (design instruction and presentations)
3. ขั้นตอนพัฒนา (Develop phase) พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอน (develop materials)
4. ขั้นตอนนำไปใช้ (Implement phase) นำสาระและกิจกรรมไปใช้ ประกอบด้วยการวางแผนในการบริหารจัดการในการนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ และดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้
5. ขั้นตอนประเมิน (Evaluation phase) ประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนและประสิทธิผลของสื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน

จากวิธีการเชิงระบบ (System Approach) ช่วยให้การจัดการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ (effectiveness) และมีความเหมาะสมอย่างยิ่ง (appropriateness) ได้นำเสนอเป็นภาพประกอบ ดังนี้



ภาพที่ 10 รูปแบบแนวคิด ADDIE Model

ที่มา : Kevin Kruse, Introduction to Instructional Design and the ADDIE Model [online]. Accessed 30 October 2009, from http://www.e-learningguru.com/articles/art2_1.htm.

จากรูปแบบแนวคิด ADDIE Model ดังกล่าวข้างต้น ได้สรุปเป็นแนวทางการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 4 ขั้นตอน คือ

1. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน
2. พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
3. ทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
4. ประเมินการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ทั้งนี้ การสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้นนี้ ถือเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยและพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและกลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อใช้เป็นแนวทางการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ

แนวความคิดในเรื่องของการเรียนรู้ของมนุษย์ ได้รับความสนใจอย่างมากจากนักปรัชญาและนักจิตวิทยาแต่ในอดีต ซึ่งต่างก็ได้แสดงทัศนะกันไว้อย่างหลากหลาย แนวคิดเหล่านั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการไปในแต่ละยุคแต่ละสมัย รวมทั้งได้ขยายขอบเขตไปสู่เรื่องของการจัดการศึกษาและการสอน การศึกษาแนวคิดในอดีต นอกจากจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องของการจัดการศึกษาและเกิดแนวความคิดใหม่ๆ แล้ว ยังเป็นการทบทวนภูมิปัญญาของนักคิดในอดีตซึ่งอาจจะตกหล่นสูญหายหรือเสื่อมความนิยมไปด้วยกาลเวลาแต่อาจยังทรงคุณค่ามาหาศาลต่อการเรียนรู้ของมนุษย์

ทฤษฎีการเรียนรู้เป็นแนวความคิดที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถใช้อธิบายลักษณะของการเกิดการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ส่วนหลักการสอนก็คือ แนวคิดที่เป็นหลักของการปฏิบัติทางการสอนที่สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ต่างๆ ทฤษฎีการเรียนรู้สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม (สุรางค์ ไคว์ตระกูล 2550 : 185-227) ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ช่วงก่อนคริสต์ศตวรรษที่ 20

1.1 ทฤษฎีของกลุ่มที่เน้นการฝึกจิตหรือสมอง(Mental Discipline) นักคิดกลุ่มนี้มีความเชื่อว่า จิตหรือสมองหรือสติปัญญา(mind) สามารถพัฒนาให้ปราดเปรื่องได้โดยการฝึก ในการฝึกจิตหรือสมองนี้ทำได้โดยให้บุคคลเรียนรู้สิ่งที่ยากๆ ยิ่งยากมากเท่าไร จิตก็จะได้รับการฝึกให้แข็งแกร่งขึ้นเท่านั้น หลักการในการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้เน้นการพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการกระตุ้นความรู้ในตัวผู้เรียนให้แสดงออกมา วิธีการสอนแบบโสเครติส(Socratic Method) และวิธีการสอนแบบบรรยาย(Didactic Method) เป็นวิธีการสอนตามทฤษฎีนี้ที่ใช้คำถามเพื่อดึงความรู้ในตัวผู้เรียนออกมาให้กระจ่างชัดและช่วยเพิ่มเติมประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียน ซึ่งเป็นวิธีการสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี

1.2 ทฤษฎีของกลุ่มที่เน้นการพัฒนาไปตามธรรมชาติ(Natural Enfoldment)นักคิดกลุ่มนี้มีความเชื่อว่า ธรรมชาติคือแหล่งเรียนรู้สำคัญ เด็กควรจะได้เรียนรู้ไปตามธรรมชาติ การใช้ของจริงเป็นสื่อในการสอนจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้ดี การเล่นเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญของเด็ก เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ตัวเล็กๆ เด็กมีสถานะของเด็ก ซึ่งแตกต่างไปจากวัยอื่น การจัดการศึกษาให้เด็กจึงควรพิจารณาระดับอายุเป็นหลัก การจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้เน้นการจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้แก่เด็กจะต้องมีความแตกต่างไปจากการจัดให้ผู้ใหญ่ และยึดเด็กเป็นศูนย์กลางให้เสรีภาพแก่เด็กได้เรียนรู้ตามความต้องการและความสนใจของตน ให้เด็กได้เรียนรู้ตามธรรมชาติและเป็นไปตามธรรมชาติ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและความพร้อมของเด็ก

1.3 ทฤษฎีของกลุ่มที่เน้นการรับรู้และการเชื่อมโยงความคิด(Apperception)นักคิดกลุ่มนี้มีความเชื่อว่า การเรียนรู้เกิดจากแรงกระตุ้นภายนอกหรือสิ่งแวดล้อม(neutral - passive) การเรียนรู้เกิดจากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง5(sensation)และความรู้สึก(feeling) คือ การตีความหรือแปลความหมายจากการสัมผัส การจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้จึงเน้นให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจได้เป็นอย่างดี

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20

2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) นักคิดในกลุ่มนี้มองธรรมชาติของมนุษย์ในลักษณะที่เป็นกลาง คือ ไม่ดี – ไม่เลว การกระทำต่างของมนุษย์เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอก พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า(stimulus response) การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง กลุ่มพฤติกรรมนิยมให้ความสนใจกับ “พฤติกรรม” มากเพราะพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัด สามารถวัดและทดสอบได้ ทฤษฎีการเรียนรู้ในกลุ่มนี้ ประกอบด้วยแนวคิดสำคัญ ๆ 3 แนวด้วยกัน คือ

2.1.1 ทฤษฎีการเชื่อมโยง(Classical Connectionism)ของธอร์นไดค์(Thorndike)เชื่อว่า การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองมีหลายรูปแบบ บุคคลจะมีการทดลองผิดลองถูกปรับเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพบรูปแบบการตอบสนองที่สามารถให้ผลที่พึงพอใจมากที่สุด เมื่อเกิดการเรียนรู้แล้วบุคคลใช้รูปแบบตอบสนองที่เหมาะสมเพียงรูปแบบเดียวและจะพยายามใช้รูปแบบนั้นเชื่อมโยงกับสิ่งเร้าในการเรียนรู้ต่อไปเรื่อย ๆ การจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้จึงเน้นที่การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนแบบลองผิดลองถูกบ้าง มีการสำรวจความพร้อมของผู้เรียนซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องกระทำก่อนการสอนบทเรียน เมื่อผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แล้วครูควรฝึกให้ผู้เรียนฝึกการนำการเรียนรู้นั้นไปใช้บ่อย ๆ การศึกษาว่าสิ่งใดเป็นสิ่งเร้าหรือรางวัลที่ผู้เรียนพึงพอใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้

2.1.2 ทฤษฎีการวางเงื่อนไข (Conditioning Theory) ประกอบด้วยทฤษฎีย่อย 4 ทฤษฎีดังนี้ 1) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบอัตโนมัติของพาฟลอฟ (Pavlov's Classical Conditioning) เน้นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไขสรุปแนวคิดตามทฤษฎีนี้ได้ว่า การเรียนรู้ของสิ่งมีชีวิตเกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข 2) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบอัตโนมัติของวัตสัน (Watson's Classical Conditioning) เน้นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไขเช่นกัน สรุปแนวคิดตามทฤษฎีนี้ได้ว่าการเรียนรู้จะคงทนถาวรหากมีการให้สิ่งเร้าที่สัมพันธ์กันนั้นควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ 3) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบต่อเนื่องของกัทธรี (Guthrie's Contiguous Conditioning) เน้นหลักการจูงใจ สรุปแนวคิดตามทฤษฎีนี้ได้ว่า การเรียนรู้เมื่อเกิดขึ้นแล้วแม้เพียงครั้งเดียว ก็นับว่าได้เรียนรู้แล้วไม่จำเป็นต้องทำซ้ำอีก 4) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบโอเปอเรนต์ของสกินเนอร์ (Skinner's Operant Conditioning) เน้นการเสริมแรงหรือให้รางวัล สรุปแนวคิดตามทฤษฎีนี้ได้ว่า การกระทำใดๆ ถ้าได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก การเสริมแรงที่แปรเปลี่ยนทำให้การตอบสนองคงทนกว่าการเสริมแรงที่ตายตัว การจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้จึงเน้นที่การเสนอสิ่งเร้าในการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีการเสริมแรงหรือให้รางวัลเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจที่จะเรียนรู้

2.1.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ของฮัลล์ (Hull's Systematic Behavior Theory) มีความเชื่อว่าถ้าร่างกายเมื่อยล้า การเรียนรู้จะลดลง การตอบสนองต่อการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดเมื่อได้รับแรงเสริมในเวลาใกล้เคียงรูปเป้าหมาย หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้จึงมักคำนึงถึงความพร้อม ความสามารถและเวลาของผู้เรียนจะเรียนได้ดีที่สุด การจัดการเรียนการสอนควรให้ทางเลือกที่หลากหลายเพื่อตอบสนองระดับความสามารถของผู้เรียน

2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพุทธินิยม (Cognitivism) เน้นกระบวนการทางปัญญาหรือความคิดซึ่งเป็นกระบวนการภายในของสมอง นักคิดกลุ่มนี้มีความเชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ไม่ใช่เรื่องของพฤติกรรมที่เกิดจากกระบวนการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเพียงเท่านั้น การเรียนรู้ของมนุษย์มีความซับซ้อนยิ่งไปกว่านั้น การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการสะสมข้อมูล การสร้างความหมายและความสัมพันธ์ของข้อมูล และการดึงข้อมูลออกมาใช้ในการกระทำและการแก้ปัญหาต่างๆ การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญาของมนุษย์ในการที่จะสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ตนเอง ทฤษฎีในกลุ่มนี้ที่สำคัญๆ มี 5 ทฤษฎี คือ

2.2.1 ทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Theory) แนวความคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของทฤษฎีนี้คือ การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางความคิดซึ่งเป็นกระบวนการภายในตัวมนุษย์ บุคคลจะเรียนรู้จากสิ่งเร้าที่เป็นส่วนรวมได้ดีกว่าส่วนย่อย หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้จะเน้นกระบวนการ

คิด การสอนโดยเสนอภาพรวมก่อนการเสนอส่วนย่อย ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีประสบการณ์มากและหลากหลายซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดแก้ปัญหา คิดริเริ่มและเกิดการเรียนรู้แบบหยั่งเห็นได้

2.2.2 ทฤษฎีสานาม (Field Theory) แนวความคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของทฤษฎีนี้ คือ การเรียนรู้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีแรงจูงใจหรือแรงขับที่จะกระทำไปสู่จุดหมายปลายทางที่ตนต้องการ หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้เน้นการเข้าไปอยู่ใน “โลก” ของผู้เรียน การสร้างแรงจูงใจหรือแรงขับโดยการจัดสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและจิตวิทยาให้ดึงดูดความสนใจ และสนองความต้องการของผู้เรียนเป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้

2.2.3 ทฤษฎีเครื่องหมาย (Sign Theory) ของทอลแมน (Tolman) แนวความคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของทฤษฎีนี้ คือ การเรียนรู้เกิดจากการใช้เครื่องหมายเป็นตัวชี้ทางให้แสดงพฤติกรรมไปสู่จุดหมายปลายทาง หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้เน้นการสร้างแรงขับและหรือแรงจูงใจให้ผู้เรียนบรรลุจุดหมายใดๆ โดยใช้เครื่องหมาย สัญลักษณ์หรือสิ่งอื่นๆ ที่เป็นเครื่องชี้ทางควบคู่ไปด้วย

2.2.4 ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development Theory) นักคิดคนสำคัญของทฤษฎีนี้มีอยู่ 2 ท่าน ได้แก่ เพียเจต์ (Piaget) และบรุนเนอร์ (Bruner) แนวความคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของทฤษฎีนี้เน้นเรื่องพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลที่เป็นไปตามวัยและเชื่อว่ามนุษย์เลือกที่จะรับรู้สิ่งที่ตนเองสนใจและการเรียนรู้เกิดจากกระบวนการการค้นพบด้วยตนเอง หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎี คือ การพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เรียนและจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนอย่างเหมาะสมกับพัฒนาการนั้นให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมมากๆ ควรให้เด็กได้ค้นพบการเรียนรู้ด้วยตนเอง ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้คิดอย่างอิสระและสอนการคิดแบบรวบยอดเพื่อช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียน

2.2.5 ทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความหมาย (A Theory of Meaningful Verbal Learning) ของออสซูเบล (Ausubel) เชื่อว่า การเรียนรู้จะมีความหมายแก่ผู้เรียน หากการเรียนรู้นั้นสามารถเชื่อมโยงกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่รู้มาก่อน หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้ คือ มีการนำเสนอความคิดรวบยอดหรือกรอบมโนทัศน์ หรือกรอบแนวคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแก่ผู้เรียนก่อนการสอนเนื้อหาสาระนั้นๆ จะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนเนื้อหาสาระนั้นอย่างมีความหมาย

2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) นักคิดกลุ่มมนุษยนิยมให้ความสำคัญของความเป็นมนุษย์และมองมนุษย์ว่ามีคุณค่า มีความดีงาม มีความสามารถ มีความต้องการ และมีแรงจูงใจภายในที่จะพัฒนาศักยภาพของตน หากบุคคลมีอิสรภาพและเสรีภาพ มนุษย์จะพยายามพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทฤษฎีและแนวคิดที่สำคัญๆ ในกลุ่มนี้มี 2 ทฤษฎี คือ

2.3.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ของมาสโลว์ แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของทฤษฎีนี้ คือ มนุษย์

ทุกคนมีความต้องการพื้นฐานตามธรรมชาติเป็นลำดับขั้น และต้องการที่จะรู้จักตนเองและพัฒนาตนเอง หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้เน้นการเข้าถึงความต้องการพื้นฐานของผู้เรียน และตอบสนองความต้องการพื้นฐานนั้นอย่างพอเพียง ให้อิสรภาพและเสรีภาพแก่ผู้เรียนในการเรียนรู้ มีการจัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ในการรู้จักตนเองตามสภาพความเป็นจริง

2.3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์สแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของทฤษฎีนี้ คือ มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ดีหากอยู่ในสถานะที่ผ่อนคลายและเป็นอิสระ การจัดบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเอื้อต่อการเรียนรู้นี้และเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยครูเป็นผู้ชี้แนะและทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนและการเรียนรู้จะเน้นกระบวนการเป็นสำคัญ หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้เน้นการเรียนรู้กระบวนการเป็นสำคัญ ควรจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนให้อบอุ่น ปลอดภัย ครูควรสอนแบบชี้แนะโดยให้ผู้เรียนเป็นผู้นำทางในการเรียนรู้ของตนและคอยช่วยเหลือผู้เรียนให้เรียนอย่างสะดวกจนบรรลุผล

2.4 ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มผสมผสานของกานเย(Gagne'seclecticism)แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของทฤษฎีนี้ คือ ความรู้มีหลายประเภท บางประเภทสามารถเข้าใจได้อย่างรวดเร็วไม่ต้องใช้ความคิดที่ลึกซึ้ง บางประเภทมีความซับซ้อนมาก จำเป็นต้องใช้ความสามารถในขั้นสูง หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้ คือ การจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบซึ่งเริ่มจากง่ายไปหายากมีทั้งหมด 9 ขั้น ดังนี้

- ขั้นที่ 1 สร้างความสนใจ(Gaining attention)
- ขั้นที่ 2 แจ้งจุดประสงค์(Informing the learning)
- ขั้นที่ 3 กระตุ้นให้ผู้เรียนระลึกถึงความรู้เดิมที่จำเป็น(Stimulating recall of prerequisite learned capabilities)
- ขั้นที่ 4 เสนอบทเรียนใหม่(Presenting the stimulus)
- ขั้นที่ 5 ให้แนวทางการเรียนรู้(Providing learning guidance)
- ขั้นที่ 6 ให้ลงมือปฏิบัติ(Eliciting the performance)
- ขั้นที่ 7 ให้ข้อมูลป้อนกลับ(Feedback)
- ขั้นที่ 8 ประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ตามจุดประสงค์(Assessing the Performance)
- ขั้นที่ 9 ส่งเสริมความแม่นยำและการถ่ายโอนการเรียนรู้(Enhancing retention and transfer)

3. ทฤษฎีการเรียนรู้และการสอนร่วมสมัย

3.1 ทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลข้อมูล(Information Processing

Theory) เป็นทฤษฎีที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสติปัญญาของมนุษย์ โดยให้ความสนใจเกี่ยวกับการทำงานของสมอง ทฤษฎีมีแนวคิดว่าการทำงานของสมองมนุษย์มีความคล้ายคลึงกับการทำงานของคอมพิวเตอร์ หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้ คือ การนำเสนอสิ่งเร้าที่ผู้เรียนรู้จักหรือมีข้อมูลอยู่จะสามารถช่วยให้ผู้เรียนหันมาใส่ใจและรับรู้สิ่งนั้น จัดสิ่งเร้าในการเรียนรู้ให้ตรงกับความสนใจของผู้เรียน สอนให้ฝึกการจำโดยใช้วิธีการที่หลากหลาย หากต้องการให้ผู้เรียนจดจำเนื้อหาสาระใด ๆ ได้เป็นเวลานาน สาระนั้นจะต้องได้รับการเข้ารหัส (encoding) เพื่อนำไปเข้าหน่วยความจำระยะยาว วิธีการเข้ารหัสสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การท่องจำซ้ำๆ การทบทวน หรือการใช้กระบวนการขยายความคิด

3.2 ทฤษฎีพหุปัญญา(Theory of Multiple Intelligences) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อพื้นฐานที่สำคัญ 2 ประการ คือ

3.2.1.เชาวน์ปัญญาของบุคคลมิได้มีเพียงความสามารถทางภาษาและทางคณิตศาสตร์เท่านั้น แต่มีอยู่อย่างหลากหลายถึง 8 ประเภทด้วยกัน ประกอบด้วย

- เชาวน์ปัญญาด้านภาษา (Linguistic intelligence)
- เชาวน์ปัญญาด้านคณิตศาสตร์หรือการใช้เหตุผลเชิงตรรกะ (Logical mathematical intelligence)
- เชาวน์ปัญญาด้านมิติสัมพันธ์ (Spatial intelligence)
- เชาวน์ปัญญาด้านดนตรี (Musical intelligence)
- เชาวน์ปัญญาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและกล้ามเนื้อ (Bodily kinesthetic intelligence)
- เชาวน์ปัญญาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal intelligence)
- เชาวน์ปัญญาด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal intelligence)
- เชาวน์ปัญญาด้านความเข้าใจธรรมชาติ (Naturalist intelligence)

เชาวน์ปัญญาของแต่ละคนอาจจะมากกว่านี้ คนแต่ละคนจะมีความสามารถเฉพาะด้านที่แตกต่างไปจากคนอื่น และมีความสามารถในด้านต่างๆ ไม่เท่ากัน ความสามารถที่ผสมผสานกันออกมา ทำให้บุคคลแต่ละคนมีแบบแผนซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน

3.2.2.เชาวน์ปัญญาของแต่ละบุคคลจะไม่ยู่คงที่อยู่ที่ระดับที่ตนมีตอนเกิด แต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ หากได้รับการส่งเสริมที่เหมาะสม

หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้ คือ มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายที่สามารถส่งเสริมเชาวน์ปัญญาหลายๆ ด้าน ให้เหมาะสมกับขั้นพัฒนาการของผู้เรียน การสอนควรเน้นการส่งเสริมความเป็นเอกลักษณ์ของผู้เรียน ครูควรสอนโดนเน้นให้ผู้เรียนค้นหาเอกลักษณ์

ของตน ทัศนคติในเอกลักษณ์ของตนเอง และเคารพในเอกลักษณ์ของผู้อื่น รวมทั้งเห็นคุณค่า และเรียนรู้ที่จะใช้ความแตกต่างของแต่ละบุคคลให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ระบบการวัดผลและ ประเมินผลการเรียนรู้ควรมีการประเมินหลายๆ ด้าน และในแต่ละด้านควรเป็นการประเมินใน สภาพการณ์ของปัญหาที่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยอุปกรณ์ที่สัมพันธ์กับเขาวนปัญญาด้านนั้นๆ การ ประเมินจะต้องครอบคลุมความสามารถในการแก้ปัญหาหรือการสร้างสรรค์ผลงานโดยใช้อุปกรณ์ ที่สัมพันธ์กับเขาวนปัญญาด้านนั้นๆ อีกวิธีหนึ่ง

3.3 ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง(Constructivism) เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญ กับกระบวนการและวิธีการของบุคคลในการสร้างความรู้ความเข้าใจจากประสบการณ์ รวมทั้ง โครงสร้างทางปัญญาและความเชื่อที่ใช้ในการแปลความหมายเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ เป็นกระบวนการที่ ผู้เรียนจะต้องจัดกระทำกับข้อมูล นอกจากกระบวนการเรียนรู้จะเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ ภายในสมองแล้ว ยังเป็นกระบวนการทางสังคมด้วย การสร้างความรู้จึงเป็นกระบวนการทั้งด้าน สติปัญญาและสังคมควบคู่กันไป หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้จะมุ่งเน้นไปที่กระบวนการ สร้างความรู้(process of knowledge construction) เป้าหมายของการสอนจะเปลี่ยนจากการถ่ายทอด ให้ผู้เรียนได้รับสาระความรู้ที่แน่นอนตายตัว ไปสู่การสาธิตกระบวนการแปลและสร้างความหมาย ที่หลากหลาย ผู้เรียนจะต้องเป็นผู้จัดกระทำกับข้อมูลหรือประสบการณ์ต่างๆ และจะต้องสร้าง ความหมายให้กับสิ่งนั้นด้วยตนเอง โดยการให้ผู้เรียนอยู่ในบริบทจริง ในการจัดการเรียนการสอน ครูจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศทางสังคมจริยธรรมให้เกิดขึ้น ผู้เรียนได้มีบทบาทในการเรียนรู้ อย่างเต็มที่โดยผู้เรียนจะนำตนเองและควบคุมตนเองในการเรียนรู้ บทบาทของครูจะเป็นผู้ให้ความ ร่วมมือ อำนวยความสะดวกและช่วยเหลือผู้เรียนในการเรียนรู้ การประเมินผลการเรียนรู้ตาม ทฤษฎีนี้มีลักษณะที่ยืดหยุ่นกันไปในแต่ละบุคคล การประเมินควรใช้วิธีการที่หลากหลาย การ วัดผลจะต้องใช้กิจกรรมหรืองานในบริบทจริงด้วย ซึ่งในกรณีที่จำเป็นต้องจำลองของจริงมา ก็ สามารถทำได้ แต่เกณฑ์ที่ใช้ควรเป็นเกณฑ์ที่ใช้ในโลกความจริงด้วย

3.4 ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองโดยการสร้างสรรค์ชิ้นงาน(Constructionism) แนวคิดของทฤษฎีนี้ คือ การเรียนรู้ที่ดีเกิดจากการสร้างพลังความรู้ในตนเอง หากผู้เรียนมีโอกาส ได้สร้างความคิดและนำความคิดของตนเองไปสร้างสรรค์ชิ้นงานโดยอาศัยสื่อและเทคโนโลยีที่ เหมาะสม จะทำให้ความคิดเห็นนั้นเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น หลักการจัดการเรียนการสอนตาม ทฤษฎีนี้ คือ ครูจะต้องทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้แก่ผู้เรียน ให้คำปรึกษาชี้แนะแก่ ผู้เรียน เกื้อหนุนการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญ ในการประเมินผลนั้นต้องมีการประเมินทั้ง ทางด้านผลงานและกระบวนการซึ่งสามารถใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น การประเมินตนเอง การ ประเมินโดยครูและเพื่อน การสังเกต การประเมินโดยใช้แฟ้มสะสมงาน

3.5 ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ(Theory of Cooperative Learning)แนวคิดของทฤษฎีนี้ คือ การเรียนรู้เป็นกลุ่มย่อยโดยมีสมาชิกกลุ่มที่มีความสามารถแตกต่างกันประมาณ3-6 คน ช่วยกันเรียนรู้เพื่อไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม โดยผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในลักษณะแข่งขันกัน ต่างคนต่างเรียนและร่วมมือกันหรือช่วยกันในการเรียนรู้ การจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้จะเน้นให้ผู้เรียนช่วยกันในการเรียนรู้ โดยมีกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนมีการพึ่งพาอาศัยกันในการเรียนรู้ มีการปรึกษาหารือกันอย่างใกล้ชิด มีการสัมพันธ์กัน มีการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม มีการวิเคราะห์กระบวนการของกลุ่ม และมีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบงานร่วมกัน ส่วนการประเมินผลการเรียนรู้ ควรมีการประเมินทั้งทางด้านปริมาณและคุณภาพ โดยวิธีการที่หลากหลายและควรให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการประเมิน และครูควรจัดให้ผู้เรียนมีเวลาในการวิเคราะห์การทำงานกลุ่มและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มมีโอกาสที่จะปรับปรุงส่วนบกพร่องของกลุ่ม

ตารางที่ 5 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

หัวข้อ	ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส (Rogers 1969)	ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล (Klausmeier 1985)	ทฤษฎีการสร้างความรู้ (Richardson 1997)	ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Johnson and Johnson 1994)	ทฤษฎีพหุปัญญา (Gardner 1999)
แนวคิด	มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ดี หากอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายและเป็นอิสระ การจัดบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเอื้อต่อการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยครูเป็นผู้ชี้แนะและทำหน้าที่อำนวยความสะดวก	การทำงานของสมองมนุษย์มีความคล้ายคลึงกับการทำงานของคอมพิวเตอร์ หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้ คือ การนำเสนอสิ่งเร้าที่ผู้เรียนรู้จักหรือมีข้อมูลอยู่จะสามารถช่วยให้ผู้เรียนหันมาใส่ใจและรับรู้สิ่งนั้น จัดสิ่งเร้าในการเรียนรู้ให้ตรงกับความสนใจของผู้เรียน สอนให้ฝึกการจำโดยใช้วิธีการ	การเรียนรู้ที่ดีเกิดจากการสร้างพลังความรู้ในตนเอง หากผู้เรียนมีโอกาสได้สร้างความคิดและนำความคิดของตนเองไปสร้างสรรค์ชิ้นงานโดยอาศัยสื่อและเทคโนโลยีที่เหมาะสม จะทำให้	การเรียนรู้เกิดจากกลุ่มย่อยโดยมีสมาชิกกลุ่มที่มีความสามารถแตกต่างกัน ประมาณ3-6 คน ช่วยกันเรียนรู้เพื่อไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม โดยผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันใน	เชาวน์ปัญญาของแต่ละคนอาจจะมีมากกว่านี้ คนแต่ละคนจะมี ความสามารถเฉพาะด้านที่แตกต่างกันไป จากคนอื่น และมีความสามารถในด้านต่างๆ ไม่เท่ากัน

ตารางที่ 5 (ต่อ)

หัวข้อ	ทฤษฎีการเรียนรู้ ของโรเจอร์ส (Rogers 1969)	ทฤษฎีการประมวลผล ข้อมูล (Klausmeier 1985)	ทฤษฎีการสร้าง ความรู้ (Richardson 1997)	ทฤษฎีการเรียนรู้ แบบร่วมมือ (Johnson and Johnson 1994)	ทฤษฎี พหุปัญญา (Gardner 1999)
ผู้วิจัย นำมาใช้ เป็นชั้น ใน รูปแบบ การ จัดการ เรียนรู้ เชิง ประสพ การณ์	ในการเรียนรู้ให้แก่ ผู้เรียนและการ เรียนรู้จะเน้น กระบวนการเป็น สำคัญ	ที่หลากหลาย หาก ต้องการให้ผู้เรียนจดจำ เนื้อหาสาระใดๆ ได้เป็น เวลานาน สาระนั้น จะต้องได้รับการ เข้ารหัส(encoding) เพื่อ นำไปเข้าหน่วยความจำ ระยะยาว	ความคิดเห็นนั้น เป็นรูปธรรมมาก ยิ่งขึ้น	ลักษณะแข่งขัน กัน ต่างคนต่าง เรียนและร่วมมือ กันหรือช่วยกัน ในการเรียนรู้ บทพร้อมของกลุ่ม	ผสมผสานกัน ออกมา ทำให้ บุคคลแต่ละ คนมีแบบ แผนซึ่งเป็น เอกลักษณ์ เฉพาะตน
	ขั้นการให้ความรู้ และการสร้าง ความตระหนัก -แจ้งจุดประสงค์ การเรียนรู้ -ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับเนื้อหาที่ เรียนและสร้าง ความตระหนักใน การเรียนรู้ปัญหา คิดแก้ปัญหา ร่วมกัน -สรุปร่วมกัน	ขั้นการสร้างเสริม ความรู้ -ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยน เรียนรู้ -แบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยน ประสบการณ์เดิมมา สร้างเป็นประสบการณ์ ใหม่ร่วมกันคิดเพื่อ เสริมความรู้ ใหม่ -สรุปความรู้ร่วมกัน	ขั้นการสร้าง ผลงาน -ผู้เรียนสร้าง ความรู้ในสิ่งที่ได้ เรียนรู้ -สร้างผลงาน ขึ้นมาใหม่ ทำให้ ผู้เรียนได้เรียนรู้ อย่างมีความหมาย -ผู้เรียนได้ฝึก ปฏิบัติการกิจกรรม ต่างๆตามที่ กำหนด -สรุปผลการ ดำเนินร่วมกัน	ขั้นการนำเสนอ ผลงาน -ผู้เรียนหรือกลุ่ม ได้นำเสนอ ผลงานเพื่อนำไป ประยุกต์ใช้การ ดำเนินชีวิตจริง -สรุปผลร่วมกัน	ขั้นการ ประเมินผล การเรียนรู้ และการ สะท้อนกลับ -ผู้เรียนได้รับ การ ประเมินผล การเรียนรู้ หลายด้าน และแต่ละ ด้านสะท้อน ผลใน สภาพการณ์ ของปัญหาที่ สามารถ แก้ปัญหาได้

จากการศึกษาแนวคิดและกลุ่มทฤษฎีหลักในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างรูปแบบการ

จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างองค์ประกอบด้านต่างๆ ของรูปแบบได้แก่ 1) ทฤษฎีสร้างความรู้ 2) ทฤษฎีประมวลผลข้อมูล 3) ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส 4) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ และ 5) ทฤษฎีพหุปัญญา ดังมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1.ทฤษฎีการสร้างความรู้(Constructivism Theory) ทฤษฎีการสร้างความรู้เชื่อว่ามนุษย์สร้างความรู้เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อมตัวเราด้วยตัวของเราเอง เพราะมนุษย์มีศักยภาพในการสร้างความรู้จากการมีประสบการณ์ในสภาพการณ์จริง(Richardson 1997:1-18)โดยทฤษฎีสร้างความรู้เห็นว่าในการสร้างความรู้ที่สมเหตุสมผลนั้นจะประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ลักษณะ คือ

1.1 มนุษย์เป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง ทฤษฎีสร้างความรู้เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการสร้างความรู้ความเข้าใจของตนเองเหมือนแนวความคิดทางปรัชญาญาณวิทยา(Epistemology) ซึ่งไม่ยอมรับการมีอยู่จริงของสิ่งภายนอก หรือไม่ยอมรับการมีอยู่จริงของสิ่งภายนอก หรือไม่ยอมรับการมีอยู่จริงของสิ่งภายนอก หรือไม่ยอมรับว่าการมีอยู่จริงของสิ่งภายนอกแยกออกจากการรับรู้ของมนุษย์ ความรู้เป็นของผู้มีใจอยู่ภายนอก ในการสร้างความรู้ นั้น มนุษย์จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆและใช้ความรู้และประสบการณ์เดิมสร้างความหมายของประสบการณ์ใหม่

1.2 มนุษย์สร้างความรู้ได้ดีเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมที่เป็นจริงทำให้มนุษย์สร้างความรู้ได้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริงมากกว่าสภาพการณ์ที่สร้างขึ้น หรือจำลองขึ้นและมนุษย์จะสามารถนำความรู้ที่สร้างขึ้นไปอธิบายหรือเข้าใจสภาพการณ์ที่เป็นจริงรอบตัวองได้ ความรู้นั้นจึงมีคุณค่าอย่างแท้จริงและมนุษย์จะจำได้นาน

1.3ความรู้เป็นสหวิทยาการในสภาพการณ์จริง เมื่อมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มนุษย์จะมองสิ่งแวดล้อมนั้นในหลายแง่หลายมุม ทั้งในแง่มุมที่เกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์และแง่มุมอื่น ๆ นั่นคือ ในสภาพการณ์เป็นจริงนั้น นักเรียนจะเกี่ยวข้องกับความรู้ในสาขาวิชาการต่าง ๆ พร้อมกัน โดยไม่ได้แยกสาขาวิชาเฉพาะดังที่เป็นอยู่ในโรงเรียน

1.4 ความรู้พัฒนาจากการร่วมมือกันทำงานเป็นกลุ่มมนุษย์อยู่รวมกันเป็นสังคมมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กันทั้งในการคิดและการกระทำ ดังนั้นเมื่อมนุษย์แต่ละคนสร้างความรู้ขึ้นมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความรู้ของมนุษย์แต่ละคนจะแตกต่างกันอันเนื่องมาจาก ความรู้และประสบการณ์เดิมของแต่ละคน ความสามารถในการแปลความหมายนั้น (Richardson, 1994:4) เมื่อมนุษย์ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจและความคิดกันและกัน ศักยภาพของมนุษย์ทำให้มนุษย์ประเมินความรู้ ความเข้าใจของตนเองและผู้อื่น แล้วนำความเหมือนและความต่างมาปรับเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจเดิมของตนให้สมเหตุสมผลมากขึ้น ขจัดความขัดแย้ง และทำให้เกิดความสมดุลของความรู้ขึ้น

สรุปคุณลักษณะของทฤษฎีสร้างความรู้ มีดังนี้

1. ผู้เรียนสร้างความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง
2. การเรียนรู้สิ่งใหม่ขึ้นกับความรู้เดิมและความเข้าใจที่มีอยู่ในปัจจุบัน
3. การมีปฏิสัมพันธ์ต่อสังคมมีความสำคัญต่อการเรียนรู้
4. การจัดสิ่งแวดล้อม กิจกรรมที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริง ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้

อย่างมีความหมาย

2. ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีประมวลผลข้อมูลของคลอสเมียร์ (Klausmeier 1985:52-108) ได้อธิบายว่า การเรียนรู้ของมนุษย์โดยเปรียบเทียบการทำงานของคอมพิวเตอร์กับการทำงานของสมอง ซึ่งมีการทำงานเป็นขั้นตอนดังนี้คือ

2.1 การรับข้อมูล (Input) โดยผ่านทางอุปกรณ์หรือเครื่องรับข้อมูล

2.2 การเข้ารหัส (Encoding) โดยอาศัยชุดคำสั่งหรือซอฟต์แวร์ (Software)

2.3 การส่งข้อมูลออก (Output) โดยผ่านทางอุปกรณ์

การประยุกต์ใช้กับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ทฤษฎีดังกล่าวเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนหลายประการ คือ

1. การรู้จัก (Recognition) มีผลต่อการรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หากรู้สิ่งนั้นมาก่อนเรามักจะเลือกรับรู้สิ่งนั้นและนำไปเก็บไว้ในหน่วยความจำต่อไป การนำเสนอสิ่งเร้าที่ผู้เรียนรู้จักหรือมีข้อมูลอยู่แล้วจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนหันมาใส่ใจและรับรู้สิ่งนั้น ซึ่งผู้สอนสามารถเชื่อมโยงไปถึงสิ่งใหม่ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นได้

2. เนื่องจากความใส่ใจ (Attention) เป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการรับรู้ข้อมูลเข้ามาไว้ในความจำระยะสั้น ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนจึงควรจัดสิ่งเร้าในการเรียนรู้ให้ตรงกับความสนใจของผู้เรียน เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนใส่ใจและรับรู้สิ่งนั้นและนำไปเก็บ บันทึกไว้ในความจำระยะสั้นต่อไป

3. เนื่องจากข้อมูลที่ผ่านมารับรู้แล้วจะถูกนำไปเก็บไว้ในความจำระยะสั้น ดังนั้นหากต้องการที่จะจำสิ่งนั้นนานกว่านี้ก็ต้องใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การท่องซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง หรือการจัดสิ่งที่เป็นหมวดหมู่ ง่ายแก่การจำ เป็นต้น

4. หากต้องการจะให้ผู้เรียนจดจำเนื้อหาสาระใด ๆ ได้เป็นเวลานาน สาระนั้นจะต้องได้รับการเข้ารหัส (Encoding) เพื่อนำไปเข้าหน่วยความจำระยะยาว วิธีการเข้ารหัสสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การท่องจำซ้ำ ๆ การทบทวน หรือ การใช้กระบวนการขยายความคิด (Elaborative operations process) ซึ่งได้แก่ การเรียบเรียง ผสมผสาน ขยายความ และการสัมพันธ์ความรู้ใหม่กับความรู้อื่น

5. ข้อมูลที่ถูกนำไปเก็บไว้ในหน่วยความจำระยะสั้นหรือระยะยาวแล้ว สามารถเรียกออกมาใช้งานได้โดยผ่าน “Effectors” ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นพฤติกรรมทางวาจาหรือการกระทำ (Vocal and Motor response Generator) ซึ่งทำให้บุคคลแสดงความคิดภายในออกมาเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ การที่บุคคลไม่สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่เก็บไว้ได้อาจจะเป็นเพราะไม่สามารถเรียกข้อมูลให้ขึ้นถึงระดับจิตสำนึกได้ (Conscious Level) หรือเกิดการลืมขึ้น

6. เนื่องจากกระบวนการต่าง ๆ ของสมองได้รับการควบคุมโดยหน่วยบริหารควบคุมอีกชั้นหนึ่งซึ่งเปรียบได้กับโปรแกรมสั่งงาน ซึ่งเป็น “Software” ของเครื่องคอมพิวเตอร์ ดังนั้น การที่ผู้เรียนรู้ตัวและรู้จักบริหารควบคุมกระบวนการทางปัญญา หรือกระบวนการคิดของตนเองก็จะสามารถทำให้บุคคลนั้นสามารถสั่งงานให้สมองกระทำการต่าง ๆ อันจะทำให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการเรียนรู้ได้

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส(Rogers 1969:1-10) มีความเชื่อว่ามนุษย์จะสามารถพัฒนาตนเองได้ดีหากอยู่ในสถานการณ์ที่ผ่อนคลายและเป็นอิสระ การจัดบรรยากาศการเรียนที่ผ่อนคลายและเอื้อต่อการเรียนรู้ และเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยครูใช้วิธีการสอนแบบไม่ชี้แนะ(Non-directive) และทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน(Facilitator)และการเรียนรู้จะเน้นกระบวนการ(Process Learning)เป็นสำคัญ

หลักการจัดการศึกษา/การสอน

1.การจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ให้อบอุ่น ปลอดภัยไม่น่าหวาดกลัว น่าไว้วางใจ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี

2.ผู้เรียนแต่ละคนมีศักยภาพและแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองอยู่แล้วครูจึงควรสอนแบบไม่ชี้แนะ(Non-directive) โดยให้ผู้เรียนเป็นผู้นำทางในการเรียนรู้ของตนเอง (Self-directed) และคอยช่วยเหลือผู้เรียนให้เรียนอย่างสะดวกจนบรรลุผล

3. ในการจัดการเรียนการสอนควรเน้นการเรียนรู้กระบวนการ (Process Learning)เป็นสำคัญ เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้เป็นเครื่องมือสำคัญที่บุคคลใช้ในการดำรงชีวิตและแสวงหาความรู้ต่อไป

4. ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ คือ การเรียนรู้เป็นกลุ่มย่อยสมาชิกกลุ่มที่มีความสามารถแตกต่างกันประมาณ 3-6 คน ช่วยกันเรียนรู้เพื่อไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม จอห์นสันและจอห์นสัน(Johnson and Johnson 1994 : 31-32) กล่าวว่า การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน มี 3 ลักษณะคือ

1.ลักษณะแข่งขันกันในการเรียนรู้ ผู้เรียนแต่ละคนจะพยายามเรียนให้ได้ดีกว่าคนอื่น เพื่อให้ได้คะแนนดีได้รับยกย่องหรือได้รับตอบแทนในลักษณะต่าง ๆ

2. ลักษณะต่างคนต่างเรียน คือ แต่ละคนต่างก็รับผิดชอบดูแลตนเองให้เกิดการเรียนรู้ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น

3. ลักษณะร่วมมือกันหรือช่วยกันเรียนรู้คือ แต่ละคนต่างก็รับผิดชอบในการเรียนรู้ของตน และในขณะเดียวกันก็ต้องช่วยให้สมาชิกคนอื่นเรียนรู้ด้วย

องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบร่วมมือ การเรียนรู้แบบร่วมมือได้มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1.การพึ่งพาและเกื้อกูลกัน (Positive Interdependence) การเรียนรู้แบบร่วมมือเป็นการจัดกลุ่มช่วยให้ผู้เรียนมีการพึ่งพาช่วยเหลือเกื้อกูลกันนี้ทำได้หลายทาง เช่น การให้ผู้เรียนมีเป้าหมาย

2.การปรึกษาหารือกันอย่างใกล้ชิด(Face-to-Face promotive interaction) ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกันในทางช่วยให้บรรลุเป้าหมาย สมาชิกกลุ่มจะห่วงใย ใ้วางใจ ส่งเสริมและช่วยเหลือกันและกันในการทำงานต่าง ๆ ร่วมกันส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

3.ความรับผิดชอบที่ตรวจสอบได้ของสมาชิกแต่ละคน (Individual Accountability)

4.การใช้ทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะการทำงานกลุ่มย่อย

(Interpersonal and Small-group Skills)

5.การวิเคราะห์กระบวนการกลุ่ม (Group Process)

การนำทฤษฎีไปใช้ในการเรียนการสอน

1.กำหนดจุดมุ่งหมายของบทเรียนทั้งด้านความรู้ และทักษะกระบวนการต่าง ๆ

2.กำหนดขนาดของกลุ่ม กลุ่มควรมีขนาดเล็กประมาณ 3-6 คน กลุ่มขนาด 4 คนจะเป็นขนาดที่เหมาะสมที่สุด

3.จัดผู้เรียนเข้ากลุ่มโดยการสุ่ม พิจารณาจากเพศ ความสามารถ ความถนัดเป็นต้น

4.กำหนดบทบาทของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและมีส่วนในการทำงานอย่างทั่วถึง

5.จัดสถานที่ สาระ สื่อหรืองานให้ผู้เรียนทำอย่างชัดเจน

6. ครูคอยให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

7.สังเกตการทำงานร่วมกันของกลุ่ม ช่วยเหลือกลุ่มตามความเหมาะสม สรุปการเรียนรู้

8. ประเมินผลการเรียนรู้ทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยใช้วิธีการหลากหลาย

5. ทฤษฎีพหุปัญญา การศึกษาทฤษฎีพหุปัญญา(Theory of Multiple Intelligence) ของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์(Howard Gardner 1999:1-20) สรุปได้ดังนี้ ในปี ค.ศ. 1983 Howard Gardner ได้เสนอแนวคิดใหม่เกี่ยวกับสติปัญญาไว้ในหนังสือเรื่องโครงสร้างของจิตใจ (The Frames of

Mind) ได้นิยามคำว่า “ปัญญา” ว่ามีลักษณะของความสามารถดังนี้ คือ แก้ปัญหาที่แต่ละคนมีส่วนเข้าไปเกี่ยวข้องในชีวิตจริง สร้างปัญหาใหม่สำหรับที่จะแก้ และทำกิจกรรมบางอย่างหรือให้บริการที่มีคุณค่าในวัฒนธรรม หรือบริบทของแต่ละคน และระบุว่า พหุปัญญาประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ด้านภาษา ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ ด้านมิติสัมพันธ์ ด้านดนตรี ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในปี ค.ศ. 1993 Howard Gardner ได้เสนอเพิ่มปัญญาด้านรอบรู้และเข้าใจธรรมชาติเป็นด้านที่ 8 และต่อมาในปี ค.ศ. 1996 เขาได้เสนอปัญญาอีก สองด้าน ได้แก่ ปัญญาด้านจิตวิญญาณ และปัญญาด้านอัตถิภาวนิยม หรือการดำรงอยู่ ซึ่งพหุปัญญาแต่ละด้านมีลักษณะดังนี้

5.1 ปัญญาด้านภาษาและการสื่อสาร(Verbal Linguistics Intelligence) เป็นความสามารถในการใช้ภาษาพูดและภาษาเขียนเพื่อการสื่อความหมาย ความเข้าใจให้บรรลุเป้าหมายที่ต้งๆไว้ สามารถบอกเล่าเรื่อง ตอบสนองอย่างเหมาะสมต่อเรื่องต่าง ๆ ในบรรยากาศและจุดมุ่งหมายต่าง ๆ เช่น การโต้แย้ง การชักชวน การเขียนคำประพันธ์ การสั่งสอนอบรม คนที่มีความสามารถด้านภาษา มักจะชอบเล่นคำใช้สำนวนและพูดเปรียบเปรยใช้เวลาในการอ่านได้ครั้งละนาน ๆ มีความสามารถในการพูด การฟัง การอ่าน หรือ การเขียน ผู้ที่ปัญญาด้านนี้ เช่น พิธีกร นักการเมือง นักพูด นักเขียน นักประพันธ์ และกวี เป็นต้น

5.2 ปัญญาด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ (Logical-Mathematical Intelligence) เป็นความสามารถที่ใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ คนที่ใช้ความสามารถด้านนี้จะเน้นความเป็นเหตุผลได้อย่างสัมพันธ์กัน ทำการทดลองและจัดลำดับขั้นตอนของการทำงานได้ ซึ่งอาจเรียกว่าเป็นความสามารถในการคิดเชิงวิทยาศาสตร์(Scientific Way of Thinking) ที่ใช้ในการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอนโดยใช้ตัวเลขและการคิดคำนวณร่วมด้วย ผู้มีปัญญาด้านนี้ เช่น นายแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ เป็นต้น

5.3 ปัญญาด้านมิติสัมพันธ์และการจินตภาพ(Spatial Intelligence) เป็นความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการใช้การรับรู้ การสร้างสรรค์และการสร้างแบบจำลองในสมองที่ดัดแปลงภาพจำลองไปใช้ได้ ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้จะไวต่อการรับรู้ แม้จะมีรายละเอียดเพียงเล็กน้อยโดยเขาสามารถใช้เส้น สี รูปร่าง รูปแบบและมิติ เพื่อดัดแปลงคำพูด หรือการแสดงออกในรูปของภาพหรือแบบจำลองที่แสดงอยู่ และทิศทางที่เห็นได้ชัดเจนผู้มีปัญญาด้านนี้เช่น สถาปนิก มณฑานกร ศัลยแพทย์ นักเดินเรือ นักบิน จิตรกร เป็นต้น

5.4 ปัญญาด้านดนตรีและจังหวะ(Musical Intelligence) เป็นความสามารถที่เข้าใจรู้สึกชื่นชมซาบซึ้งวิเคราะห์ วิจารณ์ ปรับเปลี่ยน สร้างสรรค์และแสดงออกในลักษณะที่ไวต่อระดับเสียงท่วงทำนองจังหวะ และสีตันของเสียงดนตรีได้ คนที่มีความสามารถด้านนี้จะสามารถร้องเพลง

ได้ตามจังหวะและระดับเสียง วิเคราะห์ลักษณะของดนตรีหรือแสดงออกโดยการแต่งเพลงได้ และมีความรู้สึกไวต่อเสียงของดนตรีกับจังหวะที่ได้ยินได้ฟังทุกวัน ผู้มีปัญญาด้านนี้ เช่น นักแต่งเพลง นักร้องเพลง เป็นต้น

5.5 ปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว(Bodily Kinesthetic Intelligence)หมายถึงความสามารถในการใช้ร่างกายเพื่อการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับสิ่งที่ต้องการแสดงออก สามารถแก้ปัญหา หรือผลิตผลงานโดยใช้ร่างกายทั้งตัว หรือบางส่วน ผู้มีปัญญาด้านนี้ เช่น นักแสดง นักเต้นรำ นักกีฬา ศัลยแพทย์ และ ช่างต่าง ๆ เป็นต้น

5.6 ปัญญาด้านมนุษยสัมพันธ์และการเข้าใจผู้อื่น(Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี เพราะมีความเห็นใจและความไวต่อความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการของคนอื่นคนในกลุ่มนี้จะผูกมิตรกับคนอื่นได้ง่ายและชอบการเข้าสังคม รู้จักวิธีที่จะจัดการหรือปรับตัวเข้ากับคนอื่นเพราะมีความเข้าใจและล่วงรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี คนพวกนี้จะเก่งในการทำงานเป็นทีมและการเป็นผู้จัดการ รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักลดความโกรธ ความเกลียดชัง พยายามปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นให้ได้ตามความต้องการของเขาโดยรู้จักรอคอย พยายามให้ผู้อื่นเข้าใจและยอมรับมากกว่าการใช้พลังกำลังหรือการโต้เถียงอย่างรุนแรง ผู้มีปัญญาด้านนี้ เช่น ประชาสัมพันธ์ นักขาย พนักงานต้อนรับ เป็นต้น

5.7 ปัญญาด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถที่จะรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ฝึกคิดและติดตามควบคุมอารมณ์ตนเองได้ บุคคลในกลุ่มนี้เลือกที่จะทำงานเอง เพราะเขาตระหนักถึงความต้องการและความสามารถของตนเอง โดยการควบคุมอารมณ์และนำตนเองไปสู่การพัฒนาความสามารถที่จะสร้างเป้าหมายและคิดที่จะเรียนรู้ได้ตามที่ต้องการ เป็นผู้ที่มีการพิจารณาสามารถควบคุมตนเอง เป็นผู้ที่มีความสุขจิตใจที่ดีไม่ฟุ้งซ่านกังวลใจ มีความคิดและความเชื่อที่มั่นคง รู้จักตนเองเป็นอย่างดี ชอบอยู่เงียบ ๆ ตามลำพัง ผู้มีปัญญาด้านนี้ เช่น นักบวช เป็นต้น

5.8 ปัญญาด้านการเข้าใจธรรมชาติ(Naturalist Intelligence)เป็นความสามารถที่รอบรู้ในเรื่องวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มีความรักในสัตว์ พืช และสภาพภูมิศาสตร์สิ่งแวดล้อม เช่น เมฆ ฝน ดวงดาวและหินชนิดต่าง ๆ ผู้ที่รอบรู้ในธรรมชาตินี้จะชอบทำงานนอกบ้าน และตระหนักในสภาพที่ปรากฏในธรรมชาติ รักที่จะอนุรักษ์ธรรมชาติไว้ ตระหนักในคุณค่าของธรรมชาติ โดยพยายามปกป้องการทำลายสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งมีชีวิต หรือไม่ก็ตาม ผู้ที่มีปัญญาด้านนี้ เช่น นักพฤกษศาสตร์ นักสัตวศาสตร์ นักธรณีวิทยา นักนิเวศวิทยา เป็นต้น

ส่วนปัญญาอีกสองด้าน คือ ปัญญาด้านจิตวิญญาณ(Spiritual Intelligence) และปัญญา

ด้านอัตถิภาวนิยม หรือการดำรงอยู่(Existential Intelligence) นั้นเป็นเรื่องที่ลึกซึ้งเชิงปรัชญา เช่นถามว่ามนุษยชาติเกิดมาเพื่ออะไร และการดำรงอยู่เพื่ออะไร เป็นต้น คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยความสนใจเนื่องจากยังเป็นสิ่งที่ห่างไกลในชีวิตประจำวัน ยังคงเป็นปัญหาที่ไม่สามารถหาตัวอย่างที่ชัดเจน (สุรางค์ ไคว์ตระกูล 2550; พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์ และราชน มีศรี 2544; กิ่งฟ้า สันธวงษ์ และคณะ 2545 ;โกวิท ประวาลพุกษ์ ม.ป.ป.; วนิษา เรช 2550)

แนวคิดสำคัญในทฤษฎีพหุปัญญา แนวคิดสำคัญในทฤษฎีพหุปัญญา ของ Howard Gardnerซึ่ง Thomas Armstrong เขียนไว้ในหนังสือ พหุปัญญาในห้องเรียน(Multiple Intelligence in the Classroom) ไว้ดังนี้(Thomas Armstrong 2009:5-6)

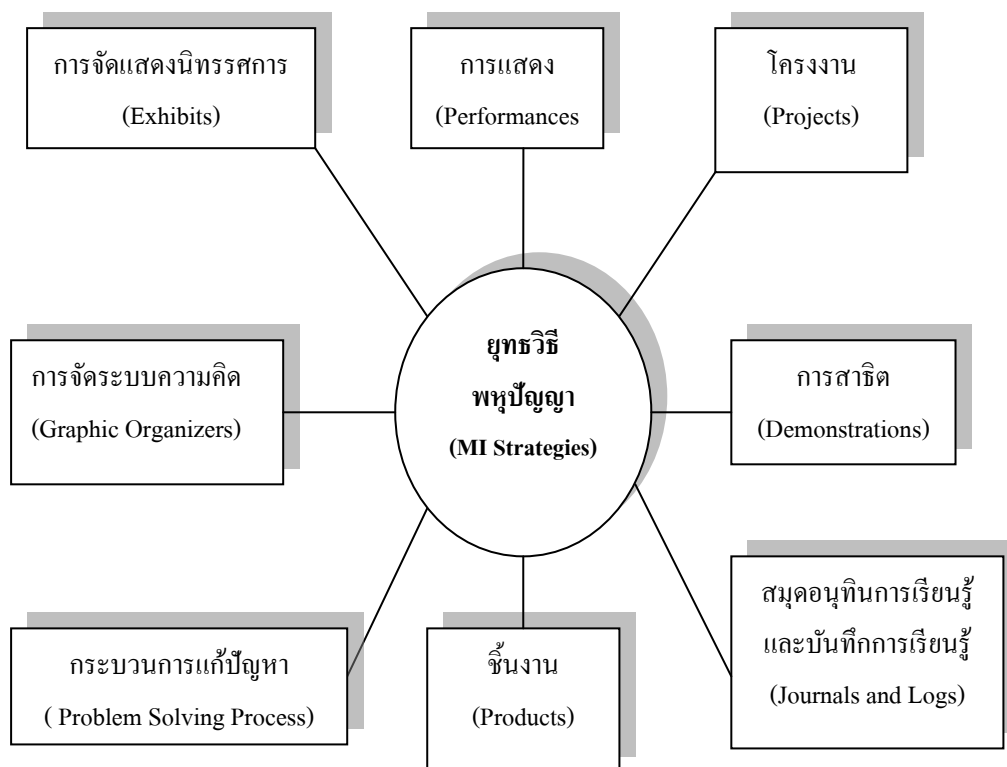
1.คนทุกคนมีปัญหาทั้ง 8 ด้าน เพียงแต่มีมากน้อยด้านใดแตกต่างกัน ซึ่งบางคนอาจจะมีความรู้ 8 ด้านสูงมากทุกด้านแต่บางคนก็อาจจะมีเพียง หนึ่ง หรือ สองด้าน ส่วนด้านอื่นไม่สูงนัก

2. ทุกคนสามารถพัฒนาแต่ละด้านให้สูงขึ้นถึงระดับที่ใช้การได้ แม้ว่าบางคนจะมีความรู้สึกว่าตนมีปัญหาด้อยในบางด้าน แต่ถ้ามีการให้กำลังใจฝึกฝนอบรมก็อาจจะเสริมปัญหาด้านต่าง ๆ ได้

3.ปัญหาด้านต่าง ๆ ทำงานร่วมกันในวิธีที่ซับซ้อน การแยกปัญหามาออกเป็นด้านต่าง ๆ นั้นเป็นการอธิบายแต่ละชนิดเพียงนำเอาลักษณะพิเศษแต่ละชนิดออกมาศึกษา เพื่อหาทางใช้ให้เหมาะสมเท่านั้นจริงแล้วปัญหามากด้านจะทำงานปฏิสัมพันธ์กันร่วมกัน ยกเว้นในกรณีที่มีความพิการทางสมอง หรือนักปราชญ์ที่มีความฉลาดล้ำเฉพาะด้าน เช่น ในการประกอบอาหาร ก็ต้องสามารถอ่านวิธีทำ(ด้านภาษา) คิดคำนวณปริมาณของส่วนผสม(ด้านคณิตศาสตร์) เมื่อประกอบอาหารเสร็จก็ทำให้สมาชิกทุกคนในบ้านพอใจ(ด้านมนุษยสัมพันธ์) และทำให้ตนเองมีความสุข(ด้านการเข้าใจ รู้จักตนเอง) เป็นต้น การกล่าวถึงปัญหาแต่ละด้านเป็นเพียงการนำลักษณะพิเศษออกมาศึกษาเพื่อหาทางใช้ให้เหมาะสม

4. ปัญหาในแต่ละด้านจะมีการแสดงความสามารถที่หลากหลาย เช่น บางคนไม่มีความสามารถด้านการอ่าน ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีความสามารถทางภาษา เพราะเขา อาจจะเป็นคนที่เล่านิทานและเล่าเรื่องเก่งใช้ภาษาพูดได้คล่องแคล่ว หรือคนที่ไม่มีความสามารถทางกีฬา ก็อาจจะใช้ร่างกายได้ดีในการถักทอผ้า หรือเล่นหมากรุกได้เก่งซึ่งจะเห็นได้ว่าแม้แต่ในปัญหาด้านใดด้านหนึ่ง ก็จะมีการแสดงออกถึงความสามารถที่หลากหลาย

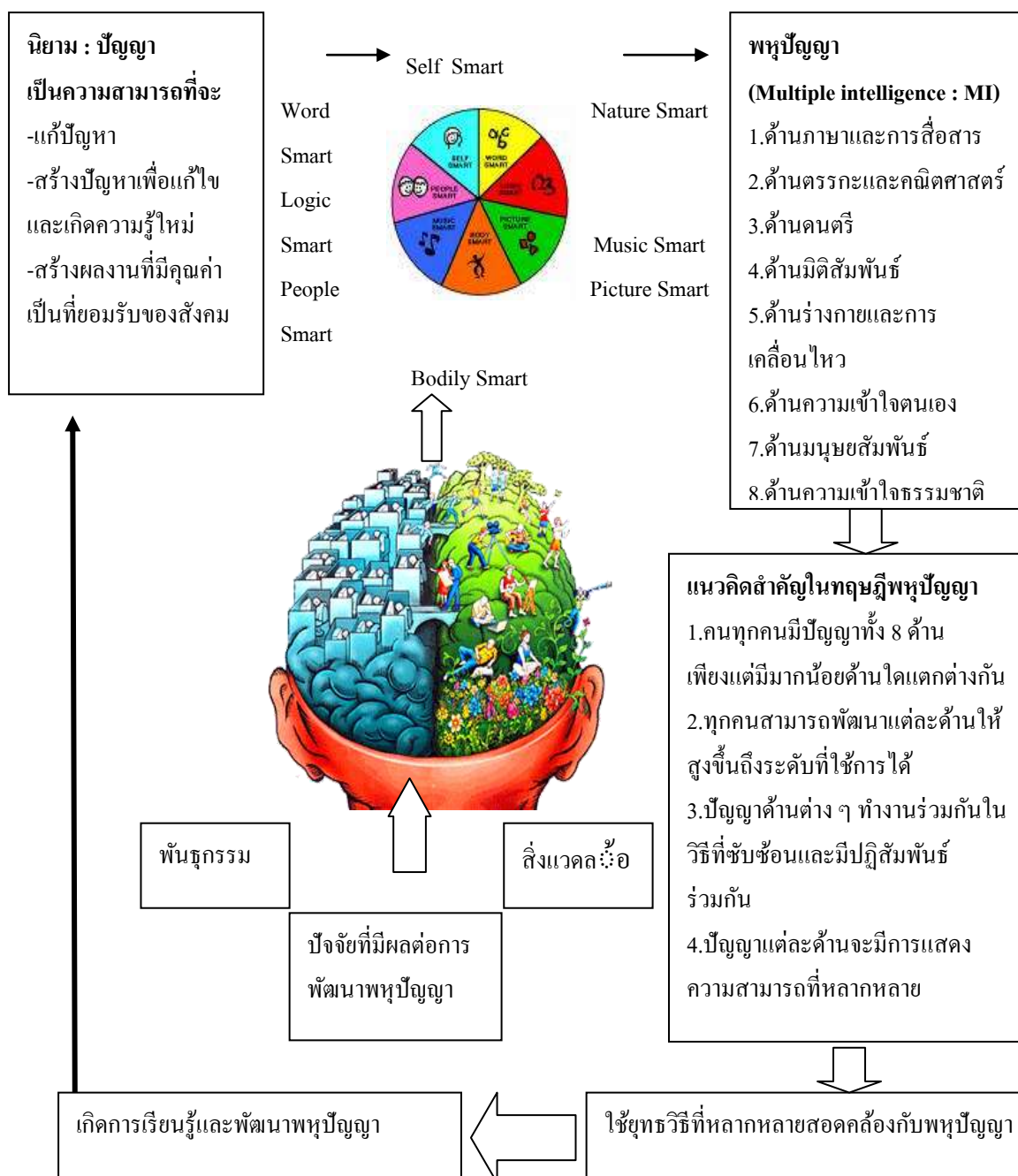
การประเมินพหุปัญญา เฉลียวศรี พิบูลชล(2548: 23) แปลจากหนังสือเรื่อง Multiple Assessment for Multiple Intelligencesของ James Bellancaและคณะ(1997) ได้สรุปทฤษฎีที่หลากหลายสำหรับการจัดการเรียนการสอนและประเมินตามสภาพจริงในชั้นเรียนพหุปัญญา ดังนี้



ภาพที่ 11 ยุทธวิธีที่หลากหลายสำหรับการจัดการเรียนการสอนและการประเมินผลตามสภาพจริง
ในชั้นเรียน

ที่มา : เณลียวศรี พิบูลชล, 108วิธีวัดและประเมินพหุปัญญา (กรุงเทพ ฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพ
วิชาการ, 2548), 10.

โกวิท ประวาลพุกษ์ (2551:1-20) กล่าวว่า ในการประเมินโดยใช้งานที่เกิดจากการปฏิบัติจริง ครูต้องจัดทำคำอธิบายคุณภาพไว้ก่อน แล้วนำผลงานจริงมาเทียบดูว่าตรงกับลักษณะใด การประเมินตามสภาพจริงที่ถูกต้องครูต้องจัดทำมิติคุณภาพไว้ก่อนคำอธิบาย คุณภาพมีทั้งงานเดี่ยว ๆ และงานที่เป็นชุด ถ้าคุณภาพเป็นแบบรวม เช่น โครงการก็จะต้องมีคำอธิบายคุณภาพหลายด้านที่ละมิติ ว่าแต่ละมิติมีความเข้มข้นแบบใด สรุปลักษณะสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการประเมิน คือ 1) สนองความแตกต่างของบุคคล 2) เพิ่มพูนพหุปัญญา 3) รวมการประเมินและการพัฒนาไปด้วยกัน 4) ใช้วิธีการหลากหลาย สื่อหลากหลาย และ 5) มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเอง



ภาพที่ 12 กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีพหุปัญญา

ที่มา : เอลิยวรี พินุลชล, 108วิธีวัดและประเมินพหุปัญญา (กรุงเทพ ฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ, 2548), 11.

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ผู้วิจัยได้ศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีการนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน โดยทั่วไปเป็นที่นิยมโดยเน้นทักษะปฏิบัติและการจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนโดยผู้วิจัยได้นำรูปแบบมาสังเคราะห์เป็นการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ดังนี้

รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์

การพัฒนาทักษะปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนที่ซับซ้อนน้อยไปสู่ซับซ้อนมาก 5 ขั้นตอน ดังนี้(Harrow 1972: 96-99, อ้างถึงใน ทิศนา ขัมมณี 2550 : 37-38)

1. ขั้นการเลียนแบบ ผู้เรียนสังเกตการกระทำที่ต้องการให้ทำได้ รับรู้สังเกต เห็นว่ามีขั้นตอนอะไรบ้างแม้จะไม่ละเอียดครบถ้วน
2. ขั้นการลงมือทำตามสิ่ง ทำตามโดยไม่มีแบบให้เห็น ทำให้ได้ประสบการณ์ในการลงมือทำอาจค้นพบปัญหาต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เกิดเรียนรู้ และการปรับการกระทำให้ถูกต้องสมบูรณ์ขึ้น
3. ขั้นการกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์ ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนจนทำได้ถูกต้องสมบูรณ์ โดยไม่จำเป็นต้องมีต้นแบบหรือคำสั่ง ทำได้อย่างถูกต้องแม่นยำตรง พอดี สมบูรณ์แบบ
4. ขั้นการแสดงออก ผู้เรียนมีโอกาสได้ฝึกฝนมากขึ้น จนกระทั่งสามารถทำสิ่งนั้นได้ถูกต้องสมบูรณ์แบบอย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว ราบรื่น และด้วยความมั่นใจ
5. ขั้นการกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ ทำอย่างสบาย ๆ อัตโนมัติ ไม่ต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษ จึงต้องอาศัยการปฏิบัติบ่อย ๆ ในสถานการณ์ที่หลากหลายจนชำนาญ เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถด้านทักษะการปฏิบัติ อย่างถูกต้องสมบูรณ์ แสดงออก และกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ

รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมพ์สัน

ผู้เรียนได้รับการฝึกฝนพัฒนาการปฏิบัติ หรือทำงานที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวหรือการประสานของกล้ามเนื้อทั้งหลายได้อย่างดี มีขั้นตอนดังนี้(Simpson 1972:56-60, อ้างถึงใน ทิศนา ขัมมณี 2550: 35-37)

1. ขั้นการเรียนรู้ สังเกตการทำงาน รับรู้การกระทำ
2. ขั้นการเตรียมความพร้อม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ให้พร้อมต่อการเคลื่อนไหว หรือแสดงทักษะ
3. ขั้นการตอบสนองภายใต้การควบคุม อาจให้เลียนแบบหรือลองผิดลองถูกจนสามารถตอบสนองได้ถูกต้อง

4. ขั้นลงมือกระทำจนเป็นกลไกที่ทำได้เอง ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ และเกิดความเชื่อมั่นในการทำสิ่งนั้น ๆ
5. ขั้นการกระทำอย่างชำนาญ ผู้เรียนได้ฝึกฝน จนทำได้อย่างคล่องแคล่ว ชำนาญ เป็นไปโดยอัตโนมัติ และด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง
6. ขั้นการปรับปรุงและประยุกต์ใช้ ช่วยให้ผู้เรียนปรับปรุงทักษะหรือการปฏิบัติของตนให้ดียิ่งขึ้น และประยุกต์ใช้ทักษะในสถานการณ์ต่าง ๆ
7. ขั้นการริเริ่ม หลังจากสามารถปฏิบัติอย่างชำนาญ และสามารถประยุกต์ในสถานการณ์หลากหลาย จะเกิดความคิดริเริ่มใหม่ ๆ ทำให้ปรับการปฏิบัติไปตามที่ตนต้องการ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติหรือกระทำแสดงออก อย่างคล่องแคล่ว ถูกต้อง ชำนาญ ในทักษะที่ต้องการ และช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความอดทน การปรับพัฒนาทักษะให้เชี่ยวชาญ มีคุณค่ายิ่งขึ้น

รูปแบบการเรียนรู้การสอนทักษะปฏิบัติของ เดวิส

ทักษะปฏิบัติส่วนใหญ่จะประกอบด้วยทักษะย่อยๆจำนวนมาก ฝึกให้ผู้เรียนสามารถทำทักษะย่อย ๆ ได้ก่อนแล้วค่อยเชื่อมโยงเป็นทักษะใหญ่ จะช่วยให้เรียนรู้ได้ดีและรวดเร็วขึ้น (Davies 1971 : 50-56, อ้างถึงใน ทิศนา แจมณี 2550: 39-40)

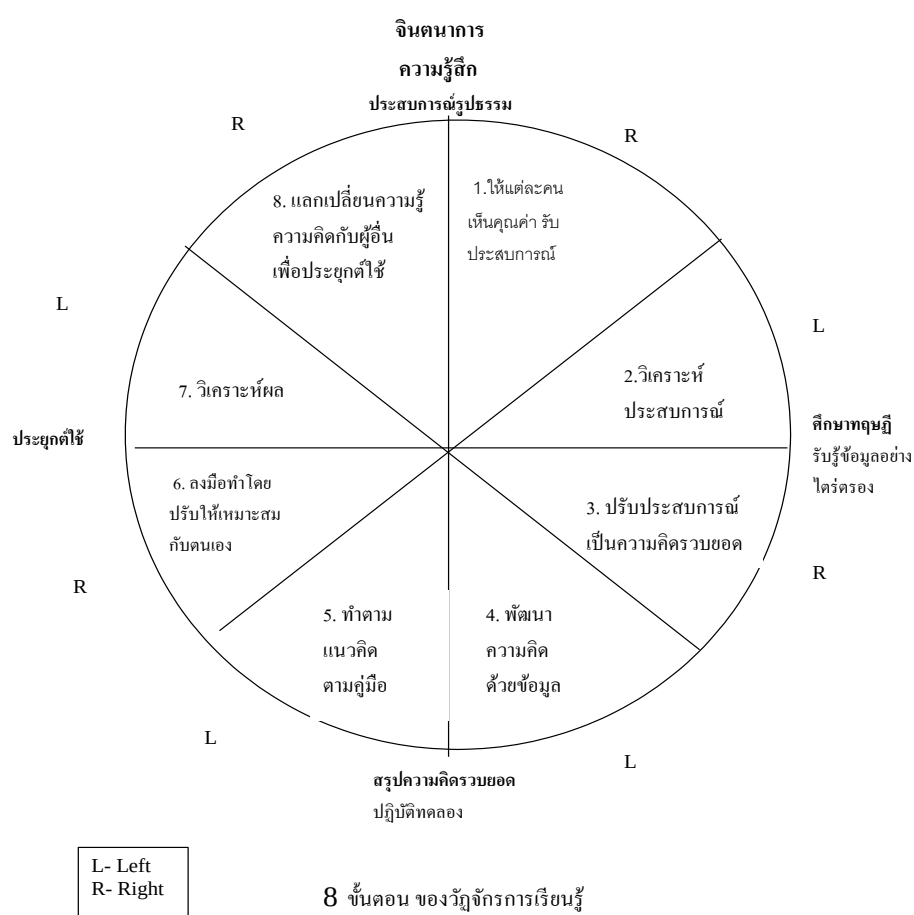
1. ขั้นสาธิตการกระทำ ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนจบ อย่างเป็นปกติตามธรรมชาติ ไม่ช้า-เร็วเกินไป ผู้เรียนควรได้รับคำแนะนำที่ควรเอาใจใส่พิเศษ
2. ขั้นสาธิตทักษะย่อย และให้ผู้เรียนปฏิบัติสังเกต และทำตามไปทีละส่วนอย่างช้า ๆ
3. ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย โดยไม่มีการสาธิตหรือแบบอย่างให้ดู มีผู้สอนคอยชี้แนะ ช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้ แล้วเริ่มทักษะย่อยใหม่
4. ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว อาจได้รับคำแนะนำเทคนิควิธีการที่มีประโยชน์เพิ่มเติม เช่นทำได้ประณีตสวยงามขึ้น รวดเร็วขึ้น ง่ายขึ้น ปลอดภัยขึ้น
5. ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ต่อเนื่องจนจบ ฝึกปฏิบัติจนชำนาญ สามารถปฏิบัติทักษะได้สมบูรณ์อย่างสม่ำเสมอ

รูปแบบการจัดการเรียนรู้วัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT

รูปแบบการจัดการเรียนรู้วัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT (McCarthy 1990:50-160, อ้างถึงใน ทิศนา แจมณี 2550 : 262-264)รูปแบบนี้ใช้หลักการตอบสนองความแตกต่างของคนในด้านวิธีเรียนรู้ ซึ่งแตกต่างกัน 4 รูปแบบ ตอบสนองธรรมชาติการเรียนรู้ของคนที่ใช้สมองสองซีกที่คนถนัดต่างกัน ซีกซ้ายถนัดคิดวิเคราะห์ เหตุผลใช้ตัวเลข ตัวอักษรได้ดี ยึดระเบียบวินัย สมองซีก

ขวา ถนัดจินตนาการ มองเห็นภาพรวม การใช้วัยต่าง ๆ ใช้มือใช้เท้าได้ดี เล่นกีฬา คนตรีเก่ง การไม่มีระเบียบวินัย มุ่งมั่น ผู้เรียนที่ได้รับการตอบสนองตรงความถนัดของตนเอง มีดังนี้

1. เรียนรู้จากจินตนาการคิดได้หลากหลาย เห็นภาพรวม ศิลปิน
2. เรียนรู้จากการคิดวิเคราะห์ สนใจทฤษฎี หลักการไม่ชอบปฏิบัติ ไม่ชอบประยุกต์ใช้
3. เรียนรู้จากการปฏิบัติ แก้ปัญหา ใช้สามัญสำนึกเฉพาะเรื่อง ชอบสรุปวิธีที่ดีที่สุด ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ชอบทำงานกับวัตถุ ชอบปฏิบัติ
4. เรียนรู้แบบปรับปรุงประยุกต์ ชอบปฏิบัติทดลอง แก้ปัญหา ชอบทำงานกับคน



ภาพที่ 13 รูปแบบการจัดการเรียนรู้วัฏจักรการเรียนรู้ 4MAT

ที่มา : ทิศนา ขัมมณี, ศาสตราจารย์สอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มี

ประสิทธิภาพ พิมพ์ครั้งที่ 6. (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550), 263.

กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ การเรียนการสอนตามวัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT มีขั้นตอนดำเนินการ 8 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์ ผู้สอนเริ่มต้นจากการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของเรื่องที่เรียนด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้ว่าทำไมตนจึงต้องเรียนรู้เรื่องนี้

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ประสบการณ์ หรือสะท้อนความคิดจากประสบการณ์ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ และยอมรับความสำคัญของเรื่องที่เรียน

ขั้นที่ 3 การพัฒนาประสบการณ์เป็นความคิดรวบยอดหรือแนวคิด เมื่อผู้เรียนเห็นคุณค่าของเรื่องที่เรียนแล้ว ผู้สอนจึงจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างความคิดรวบยอดขึ้นด้วยตนเอง

ขั้นที่ 4 การพัฒนาความรู้ความคิด เมื่อผู้เรียนมีประสบการณ์และเกิดความคิดรวบยอดหรือแนวคิดพอสมควร ผู้สอนจึงกระตุ้นให้ผู้เรียนพัฒนาความรู้ความคิดของตนเองให้กว้างขวางและลึกซึ้งขึ้น โดยการให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ที่หลากหลาย การเรียนรู้ในขั้นที่ 3 และ 4 นี้ คือ การตอบคำถามว่า สิ่งที่ได้เรียนรู้ คือ อะไร

ขั้นที่ 5 การปฏิบัติตามแนวคิดที่ได้เรียนรู้ ขั้นนี้ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนนำความรู้ความคิดที่ได้รับจากการเรียนรู้ในขั้นที่ 3-4 มาทดลองปฏิบัติจริง และศึกษาผลที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 6 การสร้างสรรค์ชิ้นงานของตนเองจากการปฏิบัติตามแนวคิดที่ได้เรียนรู้ในขั้นที่ 5 ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ถึงจุดเด่นจุดด้อยของแนวคิด ความเข้าใจแนวคิดนั้นจะกระจำขึ้นในขั้นนี้ผู้สอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนพัฒนาความสามารถของตน โดยการนำความรู้ความเข้าใจนั้นไปใช้หรือปรับประยุกต์ใช้ในการสร้างชิ้นงานที่เป็นความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง ดังนั้นคำถามหลักที่ใช้ในขั้นที่ 5-6 ก็คือ จะอย่างไร

ขั้นที่ 7 การวิเคราะห์ผลงานและแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ เมื่อผู้เรียนได้สร้างสรรค์ ชิ้นงานของตนตามความถนัดแล้ว ผู้สอนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงผลงานของตนชื่นชมกับความสำเร็จและเรียนรู้ที่จะวิพากษ์วิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ รับฟังข้อวิพากษ์วิจารณ์เพื่อการปรับปรุงงานของตนให้ดีขึ้นและการนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป

ขั้นที่ 8 การแลกเปลี่ยนความรู้ความคิด ขั้นนี้เป็นขั้นของการขยายขอบข่ายความรู้โดยการแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดแก่กันและกัน และร่วมกันอภิปรายเพื่อการนำการเรียนรู้ไปเชื่อมโยงกับชีวิตจริงและอนาคต คำถามหลักในการอภิปรายก็คือ ถ้า...? ซึ่งอาจนำไปสู่การเปิดประเด็นใหม่สำหรับผู้เรียนในการเริ่มต้นวัฏจักรของการเรียนรู้ในเรื่องใหม่ต่อไป

ตารางที่ 6 ผลการสังเคราะห์หลักการแนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ และรูปแบบการจัดการเรียนรู้ต่าง ๆ มาเป็นขั้นตอนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

หลักการ/แนวคิด/ ทฤษฎี/รูปแบบ	ขั้นการจัด ประสบการณ์การเรียนรู้	ขั้นที่ 1 การให้ความรู้ และการสร้าง ความ ตระหนัก	ขั้นที่ 2 การสร้าง เสริม ความรู้	ขั้นที่ 3 การสร้าง ผลงาน	ขั้นที่ 4 การ นำเสนอ ผลงาน	ขั้นที่ 5 การ ประเมินผล การเรียนรู้ และการ สะท้อน กลับ
1.ทฤษฎีสร้างความรู้(Richardson 1994) 1.1 มุ่งเน้นที่กระบวนการสร้างความรู้และ ตระหนักรู้ในกระบวนการ 1.2 ผู้เรียนได้รับความรู้ไปสู่กระบวนการแปล ความหมายที่หลากหลาย 1.3 ผู้เรียนมีบทบาทในการจัดประสบการณ์ ต่าง ๆ ด้วยตนเอง 1.4 สร้างบรรยากาศทางสังคม-จริยธรรมร่วมมือ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน 1.5 ผู้เรียนเป็นผู้เลือกสิ่งที่ต้องการเรียน 1.6 ผู้เรียนสร้างความรู้เอง 1.7 การประเมินผลการเรียนรู้		✓				
2. ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Johnson, Johnson and Holubce 1994) 2.1 วางแผนการจัดการเรียนการสอน กำหนด จุดมุ่งหมาย ความรู้และทักษะ 2.2 การชี้แจงงานกลุ่ม 2.3 การควบคุม กำกับและช่วยเหลือกลุ่ม 2.4 การประเมินผลการเรียนรู้		✓	✓	✓	✓ ✓	✓
3.ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส(Rogers 1969) 3.1 การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัย 3.2 ผู้เรียนเป็นผู้นำการเรียนรู้ด้วยตนเอง 3.3 เน้นการเรียนรู้กระบวนการเป็นสำคัญ		✓	✓		✓	

และตระหนักในกระบวนการรับรู้ วางแผนการจัดการเรียนการสอนกำหนดจุดมุ่งหมาย ความรู้ และทักษะ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมพัฒนาการของสติปัญญาหลาย ๆ ด้าน การรับประสบการณ์รูปธรรม และสร้างแนวคิดเชิงนามธรรม ผู้เรียนเผชิญสถานการณ์จริง ร่วมคิดแก้ปัญหา มีส่วนร่วมรับผิดชอบกระบวนการเรียนรู้ อธิบายหลักการ แสดงเหตุผลข้อมูล และสามารถบอกคุณค่าในสิ่งต่าง ๆ มีการสาธิตทักษะหรือการกระทำและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย

ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ สอดคล้องกับทฤษฎีสร้างความรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล ทฤษฎีหุปัญญา แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐาน แนวคิดการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง แนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์การเรียนรู้ แนวคิดการจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้าน รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมซัน รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์ รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามวัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT คือ ผู้เรียนได้รับความรู้ไปสู่การแปลความหมายที่หลากหลาย และผู้มีบทบาทในการจัดประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง ผู้เรียนเป็นผู้ดำเนินการเรียนรู้ด้วยตนเอง ใส่ใจเก็บข้อมูล จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับขั้นพัฒนาการในแต่ละด้านของผู้เรียน ผู้เรียนสังเกตอย่างไตร่ตรอง คิดวิเคราะห์ แสดงความรู้ ข้อมูล และอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ ผู้เรียนเลือกสิ่งที่เรียนและวิธีเรียนด้วยตนเอง สามารถแปลความหมายเรื่องราวต่าง ๆ และสะท้อนความคิดเห็น ส่งเสริมความคิดริเริ่ม รู้จักวิเคราะห์ ประสบการณ์พัฒนาไปสู่ความคิดรวบยอดและแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน สอดคล้องกับทฤษฎีสร้างความรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล ทฤษฎีหุปัญญา แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐาน แนวคิดการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง แนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์การเรียนรู้ แนวคิดการจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้าน รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมซัน รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์ รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามวัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT คือ ผู้เรียนมีบทบาทในการจัดประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง เน้นการส่งเสริมเอกลักษณ์และผลงานผู้เรียน ร่วมกันตัดสินใจและแก้ปัญหาร่วมกัน ลงมือปฏิบัติและสร้างสรรค์ชิ้นงานด้วยตนเอง และกลุ่มอย่างถูกต้องสมบูรณ์

ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน สอดคล้องกับทฤษฎีการสร้างความรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล ทฤษฎีหุปัญญา แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐาน แนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์การเรียนรู้ แนวคิดการจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้าน รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะ

ปฏิบัติของชมัชชัน รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์ รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเควิส รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามวัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT คือ ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง ควบคุม กำกับและช่วยเหลือกลุ่ม เน้นการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่สำคัญ ขยายความคิดและประยุกต์ใช้โดยการทบทวน ทดลองประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่ ๆ แสดงออกผลงานและนำเสนอผลงานที่เชื่อมโยงกับทักษะย่อย ๆ

ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ สอดคล้องกับทฤษฎีการสร้างความรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล ทฤษฎีปัญหา แนวคิดการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง แนวคิดการจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้าน รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวความคิดพัฒนาทักษะปฏิบัติของชมัชชัน คือ ผู้เรียนรู้จักตนเอง มีความตระหนักถึงจุดอ่อนของตนเองได้ และควบคุมกระบวนการทางปัญญาของตนเองได้ ผู้เรียนสามารถประเมินผลการเรียนรู้หลาย ๆ ด้าน

งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

พรประภัสสร ปริญชาญกล (2546: 1-470) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างทักษะการทำงาน สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาศิลปศาสตรบัณฑิตในสถาบันราชภัฏ การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการจัดการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์ พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างทักษะการทำงาน สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาศิลปศาสตรบัณฑิตในสถาบันราชภัฏ และศึกษาผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างทักษะการทำงานในด้านทักษะปฏิบัติ การแก้ปัญหาและการทำงานเป็นทีม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์เป็นการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง โดยให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติจริง ช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสสร้างเสริมทักษะกระบวนการและรับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ผู้สอนเป็นผู้กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงผลการเรียนรู้ในแฟ้มสะสมงาน วิธีการสอนเชิงประสบการณ์ประกอบด้วยขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์จากการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนลงมือหรือทำกิจกรรมจากสภาพจริง ขั้นที่ 2 การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อให้ผู้เรียนนำเสนอและแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยใช้การพูดและการเขียน ขั้นที่ 3 การสรุปโดยสรุปสู่หลักการหรือสู่มุมมองหรือแบบแผนที่กว้างขึ้น และขั้นที่ 4 การประยุกต์ใช้เป็นขั้นของการนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้โดยโครงการ กิจกรรม ผลิตภัณฑ์และสื่อประชาสัมพันธ์ซึ่งนำไปผลิตขึ้นไปใช้ในชีวิตจริงผลการใช้รูปแบบ พบว่า นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียน ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการทำงาน ความสามารถในการปฏิบัติ มีความสามารถในการด้านทักษะการทำงาน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภัทรพร บัวบุตร(2549 : 1-200) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติระหว่างนักเรียนกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง จำนวน 80 คน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพประกอบด้วยหลักปรัชญาการศึกษา จิตวิทยาการเรียนการสอน หลักการ แนวคิด วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนการสอนผลที่คาดว่าจะได้รับการเรียนการสอนตามรูปแบบ ผลการใช้รูปแบบพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนด้วยการเรียนการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นัตตา อังสุวาทย์ (2550 : 1-250) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนวิชาเคมีที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาการเรียนการสอนวิชาเคมีที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ แบบนำตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบในด้านลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเคมี จิตวิทยาาสตร์ของผู้เรียน ความพึงพอใจในการจัดการเรียนการสอนผลของทักษะพื้นฐานการเรียนรู้และกระบวนการเรียนรู้ที่มีต่อลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเอง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนแบบนำตนเองประกอบด้วยเพิ่มพลังแรงใจ เสริมสร้างกลยุทธ์ ปลูกฝังนิสัย ถ่ายทอดความรู้ สะท้อนความคิด และประเมินการเรียนรู้ มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การดำเนินการก่อนการเรียน ขั้นที่ 2 กระบวนการเรียนการสอน และ ขั้นที่ 3 การประเมินผล ผลการใช้รูปแบบพบว่าผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานการเรียนรู้ระดับสูงได้พัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีลักษณะการเรียนแบบนำตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการประเมินเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมได้ค่าขนาดอิทธิพลไม่น้อยกว่า .05 เป็นไปตามเกณฑ์ ส่วนกลุ่มทดลองที่มีทักษะพื้นฐานการเรียนรู้ระดับต่ำ พบว่า ในภาพรวมมีลักษณะการเรียนรู้แบบนำตนเองลดลง

พิศภรณ์ ไพเราะ(2550 : 1-357) ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาไทยโดยใช้กิจกรรมตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอุดรธรรมานุสรณ์

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาไทยโดยใช้กิจกรรมตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อศึกษาดัชนีประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาไทยโดยใช้กิจกรรมตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบรูปแบบคือ การใช้กิจกรรมแนวทฤษฎีพหุปัญญาพัฒนาผู้เรียนทุกด้านได้แก่ ด้านภาษา ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ ด้านมิติสัมพันธ์ ด้านดนตรี ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว ด้านการเข้าใจตนเองและด้านการเข้าใจธรรมชาติและร่วมกันสะท้อนผลการปฏิบัติหาแนวทางแก้ไขปัญหารูปแบบมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 วางแผน ขั้นที่ 2 ทดลองปฏิบัติการ ขั้นที่ 3 การสังเกต และ ขั้นที่ 4 สะท้อนผลการปฏิบัติงาน ผลการใช้รูปแบบพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนวิชาภาษาไทย โดยใช้กิจกรรมตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาอยู่ในระดับมากที่สุด

ชบา พันธุ์ศักดิ์ (2550 : 1-278) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์ และการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยการร่วมงานอย่างร่วมรู้สึกระหว่างผู้ปกครองและครู เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์ และการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยการร่วมงานอย่างร่วมรู้สึกระหว่างผู้ปกครองและครูเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์และการเรียนรู้แบบร่วมมือ ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์ และการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยการร่วมงานอย่างร่วมรู้สึกระหว่างผู้ปกครองและครูเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย มีองค์ประกอบสำคัญ คือ หลักการ จุดมุ่งหมาย กระบวนการร่วมงานอย่างร่วมรู้สึกระหว่างผู้ปกครองและครูโดยการสร้างกลุ่มของผู้ปกครองและครู การปฏิบัติการของผู้ปกครองและครู และการประเมินผลการปฏิบัติ รูปแบบมีขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การเตรียมการก่อนรับประสบการณ์ ขั้นที่ 2 การได้รับประสบการณ์จริงเป็นการปฏิบัติของผู้เรียนด้วยการสืบสอบแบบกลุ่ม ขั้นที่ 3 การทบทวนความคิด ขั้นที่ 4 การสรุปข้อความรู้ และ ขั้นที่ 5 การนำไปปฏิบัติ ผลการใช้รูปแบบพบว่า นักเรียนมีทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัชรีย์ ร่วมคิด(2551 : 1-196) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการออกแบบย้อนกลับและการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถของครูอนุบาลในการออกแบบและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการออกแบบย้อนกลับ และการเรียนรู้แบบเน้น

ประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความสามารถของครูอนุบาลในการออกแบบ และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและ เพื่อหาคุณภาพของรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการออกแบบย้อนกลับ และการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถของครูอนุบาลในการออกแบบ และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะคือ ระยะที่ 1 พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการออกแบบย้อนกลับ และการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ ระยะที่ 2 การนำรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นไปใช้และปรับปรุงรูปแบบให้มีความสมบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นครูชั้นอนุบาลในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1 จำนวน 10 คน ใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบกระบวนการเรียนการสอนหลัก 4 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้รายหน่วย ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ การกำหนดหลักฐานการเรียนรู้ และการวางแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ขั้นที่ 2 การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้รายคาบ ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ การกำหนดหลักฐานการเรียนรู้ และการวางแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ขั้นที่ 3 การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงประกอบด้วย การลงมือปฏิบัติกิจกรรม การสะท้อนความรู้จากการปฏิบัติและการสร้างความคิดรวบยอด ขั้นที่ 4 การปฏิบัติการใช้ความรู้ ประกอบด้วย การนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติงาน และการสะท้อนความรู้จากการปฏิบัติงาน ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนพบว่า ครูอนุบาลมีความสามารถในการออกแบบการสอนและมีความสามารถในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลผลิตของการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เอกสารประกอบรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการออกแบบย้อนกลับ และการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความสามารถของครูอนุบาลในการออกแบบ และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน แบบประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ และแบบประเมินความสามารถในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครูอนุบาล

อภิรัตน์ สิงห์ตระหง่าน(2551 : 1-256) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี (ต่อเนื่อง) ในมหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี(ต่อเนื่อง)ในมหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ การดำเนินการแบ่งเป็น 6 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเอง 2) ร่างรูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี 3) สร้างเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบการเรียนการสอน 4) ตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องของร่างคู่มือประกอบการใช้รูปแบบการเรียนการสอน 5) ทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนกับกลุ่ม

ตัวอย่าง 6) ประเมินประสิทธิภาพรูปแบบการเรียนการสอนและปรับปรุงโดยใช้วิธีการประเมิน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วย กิจกรรมการเรียนการสอน 5 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 ตรวจสอบประเด็นที่ต้องการศึกษา ขั้นที่ 2 วางแผนการเรียนรู้ ขั้นที่ 3 ดำเนินการค้นคว้า ขั้นที่ 4 สะท้อนความคิด และขั้นที่ 5 สังเคราะห์องค์ความรู้ ผลการใช้รูปแบบพบว่า ผลการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของคะแนนทดสอบความรู้ก่อน และหลังการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ผลการวิเคราะห์หาค่าดัชนีประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนทุกหน่วยการเรียนรู้สูงกว่า 0.05 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองก่อน และหลังการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อน การทดลองซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าดัชนีประสิทธิผลของทุกหน่วย การเรียนสูงกว่า 0.05 และผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเรียนการสอนนักศึกษา มีความพึงพอใจต่อการเรียนการสอนอยู่ในระดับมาก

อีเลน เว็บเบอร์(Ellen Weber 2000 : 5-50) ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการสอน 5 ขั้นของการสอนแบบแก้ปัญหาโดยใช้การสอนแบบพหุปัญญา (Five-Phases To PBL :MITA- Multiple Intelligences Teaching Approach Model for Redesigned Higher Education Classes) ที่ UCLA's Higher Education Research Institute โดยการสำรวจนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จำนวนมากกว่า 260,000 คน การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำรูปแบบการสอนแบบแก้ปัญหา(PBL Model) เข้ามาใช้ และแก้ปัญหาที่พบ เพื่อประยุกต์ใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา MITA (Multiple Intelligences Teaching Approach) ในการแก้ปัญหาของผู้เรียนที่เฉื่อย(Passivity) ในชั้นเรียน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสอนแก้ปัญหาที่ซับซ้อนในการเรียนรู้ตามสภาพจริงประกอบ 5 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 ผู้สอนนำเข้าสู่ปัญหาและสนทนาเพื่อจะหาคำสำคัญของปัญหากับผู้เรียนโดยทั่วไป ขั้นที่ 2 ระบุเป้าหมายที่ชัดเจน อันเป็นการเรียนรู้ขั้นต่ำซึ่งต้องการให้ผู้เรียนทั้งหมดได้สัมผัสผล ขั้นที่ 3 สร้างมโนทัศน์ภาพ ที่เป็นเกณฑ์เฉพาะสำหรับประเมินงานต่าง ๆ ขั้นที่ 4 กำหนดการเรียนรู้ และประเมินงานที่สัมพันธ์กับปัญหาในชีวิตจริง ความสนใจของผู้เรียนและความสามารถ และเนื้อหาที่ต้องการ ขั้นที่ 5 ผู้เรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับและกระบวนการเรียนรู้ เพื่อสร้างความรู้และปรับโครงสร้างความรู้ช่วยให้มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น มีส่วนร่วมของผู้เรียนมากขึ้น กระตุ้นแรงจูงใจผู้เรียนหรือบูรณาการเพิ่มความรู้เพื่อแก้ปัญหาที่ซับซ้อนขึ้นได้

ตารางที่ 7 การสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและผลการวิจัยที่เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

แนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัย องค์ประกอบ รูปแบบ	แนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์					ผลการวิจัยที่เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์							
	Kolb 1984	Knowes 1997	Gordon 1998, Dener and Hobbs 2000,	Wiggings and McTighe 2004	ทฤษฎี การ สร้าง ความรู้ (Richar- dson 1997)	ทฤษฎี การ ประมวล ผลข้อมูล (Klaus- meier 1985)	ทฤษฎี การ เรียนรู้ โรเจอร์ส (Rogers 1969)	ทฤษฎีการ เรียนแบบ ร่วมมือ (Johnson and Johnson 1994)	ทฤษฎี พหุปัญญา (Gardner 1999)	พร ประภัสสร ปริญชาญ กล (2546)	ภัทรพร บัวบุตร (2549)	นัสดา อังสุ โวทัย (2550)	พิศ ภรณ์ ไพเราะ (2550)	ชบา พันธุ์ ศักดิ์ (2550)	วัชรีย์ ร่วมคิด (2551)	อภิ รัตน์ สิงห์ ตระหง่าน (2551)	Ellen Weber (2000)
1.ด้านการให้ความรู้ และการสร้างความ ตระหนัก	✓	✓	✓	✓			✓			✓	✓	✓		✓	✓		✓
2.ด้านการสร้างเสริม ความรู้	✓	✓	✓	✓		✓				✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
3. ด้านการสร้าง ผลงาน		✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓			✓	✓
4.ด้านการนำเสนอ ผลงาน	✓	✓		✓				✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓
5.ด้านการ ประเมินผลการ เรียนรู้และการ สะท้อนกลับ			✓	✓					✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓

การสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและผลการวิจัยที่เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลป์ (Kolb 1984) โนลส์ (Knowles 1997) กอดอน เดนเนอร์และฮอบส์ (Gordon 1998 ; Dener and Hobbs 2000) ทิศนา แคมมณี (2550) วิกกินส์ และแมคไทด์ (Wiggings and McTighe 2004) ทฤษฎีการสร้างความรู้ (Richardson 1997) ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล (Klausmeier 1985) ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส (Rogers 1969) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Johnson and Johnson 1994) ทฤษฎีพหุปัญญา (Gardner 1999) และงานวิจัยทั้งภายในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ได้แก่ พรประภัสสร ปริญญาญกุล (2546) ภัทรพร บัวบุตร (2549) นัคดา อังสุไวทย์ (2550) พิศภรณ์ ไพเราะ (2550) ชบา พันธุ์ศักดิ์ (2550) วชิรย์ ร่วมคิด (2551) อภิรัตน์ สิงห์ตระหง่าน (2551) Ellen Weber (2000) จากแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ดังกล่าวได้เสนอในตารางที่ 7 เพื่อนำไปสู่การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของนักการศึกษา ทฤษฎีการเรียนรู้ของนักจิตวิทยาการศึกษาที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบันนี้และผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้จำนวน 8 เรื่องพบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ แบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) องค์ประกอบด้านการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก (2) องค์ประกอบด้านการสร้างเสริมความรู้ (3) องค์ประกอบด้านการสร้างผลงาน (4) องค์ประกอบด้านการนำเสนอผลงานและ (5) องค์ประกอบด้านการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ แต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียด ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของนักการศึกษาทั้ง 4 คน ได้แก่ โคลป์ (Kolb 1984) โนลส์ (Knowles 1997) กอดอน เดนเนอร์และฮอบส์ (Gordon 1998; Dener and Hobbs 2000) ทิศนา แคมมณี (2550) วิกกินส์ และแมคไทด์ (Wiggings and McTighe 2004) และทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส (Rogers 1969) จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 6 เรื่อง ได้แก่ พรประภัสสร ปริญญาญกุล (2546) ภัทรพร บัวบุตร (2549) นัคดา อังสุไวทย์ (2550) ชบา พันธุ์ศักดิ์ (2550) วชิรย์ ร่วมคิด (2551) และ Ellen Weber (2000) พบว่า การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะประกอบด้วย การให้ความรู้และการสร้างความตระหนักแก่นักศึกษา ซึ่งรายละเอียดประกอบการสังเคราะห์มีดังนี้

โคลป์ (Kolb 1984) ให้แนวคิดการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผู้สอนคอยกระตุ้นให้เกิดความตระหนักร่วมกิจกรรม โนลส์ (Knowles 1997) มีแนวคิดให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ส่วนกอดอน เดนเนอร์และฮอบส์ (Gordon 1998; Dener and Hobbs 2000) ทิศนา แคมมณี (2550) มีแนวคิดการเรียนรู้ตามสภาพจริงโดยเน้นการ

เรียนรู้ที่เป็นจริง วิกกินส์ และแมคไทด์ (Wiggings and McTighe 2004)มีแนวคิดการจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้าน โดยในด้านแรกเป็นการอธิบายชี้แจงเหตุผล(Can explain)เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักในการเรียนรู้ ส่วนทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส(Rogers 1969)เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้มีอิสระ จัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้และสร้างความตระหนักในการเรียนรู้ ปัญหา รู้จักคิดแก้ปัญหาได้ร่วมกัน ส่วนงานวิจัยของพรประภัสสร ปริญาญกุล (2546) ภัทรพร บัวบุตร (2549) นัคดา อังสุโวทัย (2550) ชบา พันธุ์ศักดิ์ (2550) วัชรีย์ ร่วมคิด(2551)และ Ellen Weber (2000) พบว่า การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มีองค์ประกอบสำคัญ คือ การให้ความรู้ และสร้างความตระหนักแก่นักศึกษา

จากแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในองค์ประกอบด้านการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก เป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อให้ผู้เรียนได้สร้างความรู้ด้วยตนเอง และเกิดความตระหนักต่อสิ่งที่ต้องการแก้ปัญหา รู้จักคิดแก้ปัญหาเมื่อเกิดสถานการณ์ขึ้น

2.องค์ประกอบด้านการสร้างเสริมความรู้ จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาตารางสังเคราะห์แนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ทฤษฎีการเรียนรู้ของนักจิตวิทยาการศึกษา และงานวิจัยที่เกี่ยวกับรูปแบบพบว่า แนวคิดโคลบ(Kolb 1984) โนลส์(Knowes 1997)กอดอน เดนเนอร์ และฮอบบี้ (Gordon 1998; Dener and Hobbs 2000) ทิศนา แวมมณี (2550) วิกกินส์ และแมคไทด์ (Wiggings and McTighe 2004) มีองค์ประกอบที่สำคัญในด้านการสร้างเสริมความรู้ ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล(Klausmeier 1985) มีแนวคิดว่าการเรียนรู้ของมนุษย์เปรียบกับการทำงานของเครื่องคอมพิวเตอร์ กับการทำงานของสมองซึ่งมีการทำงานเป็นขั้นตอนคือ ขั้นการรับข้อมูล (input) ขั้นการเข้ารหัส(encoding)และขั้นการส่งข้อมูลออกมา(output) เมื่อนำมาประยุกต์ใช้แล้วผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิมมาสร้างเป็นประสบการณ์ใหม่ร่วมกันคิด เพื่อเสริมความรู้ใหม่ ส่วนงานวิจัยของพรประภัสสร ปริญาญกุล (2546) ภัทรพร บัวบุตร(2549) นัคดา อังสุโวทัย (2550) ชบา พันธุ์ศักดิ์ (2550) วัชรีย์ ร่วมคิด(2551)อภิรัตน์ สิงห์ตระหง่าน (2551) และ Ellen Weber (2000)ได้ให้ความสำคัญขององค์ประกอบด้านการสร้างเสริมความรู้อยู่ในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในองค์ประกอบด้านการสร้างเสริมความรู้มีความสำคัญองค์ประกอบหนึ่งที่ขาดไม่ได้ที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่นิยมนำมาใช้ในรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้น

3.องค์ประกอบด้านการสร้างผลงาน ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดการจัดการเรียนรู้ของนักการศึกษาทั้ง 3 คน ได้แก่ โนลส์(Knowes 1997) กอดอน เดนเนอร์และฮอบบี้ (Gordon 1998; Dener and Hobbs 2000) ทิสนา แชมมณี (2550) วิกกินส์ และแมคไทด์ (Wiggings and McTighe 2004) พบว่า มีองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการสร้างผลงานของผู้เรียนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจสิ่งใหม่ประสบการณ์ใหม่ และสร้างผลงานซึ่งเป็นหลักฐานของผลการเรียนที่เน้นความเข้าใจ และหลักฐานมีคุณภาพมาตรฐานตามหลักวิชา ส่วนทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบนี้ คือ ทฤษฎีการสร้างความรู้(Constructivism) (Richardson 1997)มีแนวคิดให้ผู้เรียนสร้างความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้สิ่งใหม่ขึ้นกับความรู้เดิมและความเข้าใจที่มีอยู่ในปัจจุบัน การมีปฏิสัมพันธ์ต่อสังคมมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ ผู้เรียนสร้างความรู้ในสิ่งที่เรียนรู้สร้างผลงานขึ้นมาใหม่ ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความหมาย และผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่กำหนด สอดคล้องกับงานวิจัยพรประภัสสร ปริญชาญกล(2546)ภัทรพร บัวบุตร(2549)นัคดา อังสุวิทย์ (2550)) พิศภรณ์ ไพเราะ(2550) อภิรัตน์ สิงห์ตระหง่าน(2551) และ Ellen Weber (2000)ได้ให้ความสำคัญขององค์ประกอบด้านการสร้างผลงานในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ องค์ประกอบด้านการสร้างผลงานเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกองค์ประกอบหนึ่งที่ทันสมัย และเน้นให้ผู้เรียนได้สร้างผลงานของตนเอง หรือกลุ่ม

4.องค์ประกอบด้านการนำเสนอผลงาน ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์แนวคิดการจัดการเรียนรู้ของนักการศึกษาทั้ง 3 คนคือโคลบ(Kolb 1984)โนลส์(Knowes 1997)และวิกกินส์และแมคไทด์ (Wiggings and McTighe 2004) พบว่าการสร้างแนวคิดเชิงนามธรรมและการทดลองประยุกต์หลักการไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ ความรู้ใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ(Theory of Cooperative) (Johnson and Johnson 1994) มีแนวคิดการเรียนรู้เป็นกลุ่มย่อยโดยมีสมาชิกกลุ่มที่มีความสามารถแตกต่างกันประมาณ 3-6 คน ช่วยกันเรียนรู้เพื่อไปสู่เป้าหมายของกลุ่มทำให้เกิดผลงานของกลุ่ม ผู้เรียนหรือกลุ่มได้นำเสนอผลงานเพื่อนำไปประยุกต์ใช้การดำเนินชีวิตจริง งานวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบมี 6 เรื่อง ได้แก่ พรประภัสสร ปริญชาญกล (2546) ภัทรพร บัวบุตร (2549) ชบา พันธุ์ศักดิ์ (2550) วชิรย์ ร่วมคิด(2551) อภิรัตน์ สิงห์ตระหง่าน(2551) Ellen Weber (2000) พบว่า องค์ประกอบที่ใช้ในรูปแบบคือ ด้านการนำเสนอผลงาน

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์องค์ประกอบด้านการนำเสนอผลงานเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตจริง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนได้แสดงศักยภาพของตนเอง ให้การนำเสนอผลงานและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เมื่อเกิดสถานการณ์ที่เป็นจริงในชีวิตประจำวัน

5.องค์ประกอบด้านการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ ผู้วิจัยได้ศึกษาดาราสังเคราะห์แนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่า มี 2 แนวคิดคือ แนวคิดการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริงของกอดอน เดนเนอร์และฮอบส์ (Gordon 199; Dener and Hobbs 2000) ทิศนา แวมมณี (2550) ที่มีองค์ประกอบของการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ส่วน วิกกินส์ และแมคไทด์ (Wiggings and McTighe 2004) เน้นการบอกคุณค่าในสิ่งต่าง ๆ ด้วยการประเมินและสะท้อนความคิดที่ปรากฏ องค์ประกอบด้านการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับมีทฤษฎีที่ให้การสนับสนุน คือ ทฤษฎีพหุปัญญา(Theory of Multiple Intelligences)(Gardner 1999)สิ่งสำคัญคือระบบการประเมินผลการเรียนรู้หลายด้านเพื่อวัดความสามารถของผู้เรียนแต่ละด้านประเมินในสภาพการณ์ของปัญหาที่สามารถแก้ปัญหาได้ เมื่อผู้วิจัยสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มี 6 เรื่อง ได้แก่ พรประภัสสร ปริญญาญกุล (2546) นัคดา อังสุโวทัย (2550)) พิศภรณ์ ไพเราะ(2550) วชิรย์ ร่วมคิด(2551) อภิรัตน์ สิงห์ตระหง่าน (2551) Ellen Weber (2000) พบว่า องค์ประกอบที่ใช้ในรูปแบบคือด้านการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวกับรูปแบบในองค์ประกอบด้านการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ นับว่ามีความสำคัญขององค์ประกอบหนึ่งที่ผู้สอนจะได้ทราบความก้าวหน้าหรือพัฒนาการของผู้เรียน โดยใช้วิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้อย่างหลากหลายเพื่อประเมินผลการเรียนรู้อย่างครอบคลุมประกอบการประเมินเฉพาะบุคคล การประเมินโดยกลุ่มเพื่อน การประเมินโดยผู้ปกครอง ร่วมทั้งการสะท้อนกลับอาจใช้วิธีการจดบันทึกช่วยจำของผู้เรียนก่อนตัดสินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

สรุป

การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะและการสร้างเสริมสุขภาวะ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบการพัฒนาของนักการศึกษา ได้แก่ การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐานของโคลป์(Kolb 1984)การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโนลส์(Knowes 1997)การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริงของกอดอน เดนเนอร์และฮอบส์(Gordon 1998;Dener and Hobbs 2000) ทิศนา แวมมณี (2550) และการจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้านของวิกกินส์ และแมคไทด์

(Wiggings and McTighe 2004) ศึกษาทฤษฎีหลักในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ ทฤษฎีการสร้างความรู้ ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ ทฤษฎีพหุปัญญา และศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ได้แก่ รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์ รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมพ์สัน รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของ เดวิส รูปแบบการจัดการเรียนรู้วัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT และงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบจัดการเรียนรู้

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะ และตรวจสอบเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์นั้น ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสร้างเป็นนิยามการสร้างเสริมสุขภาวะพฤติกรรมบ่งชี้ แนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะ และองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่จะได้ดำเนินการวิจัยต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นกระบวนการวิจัยและพัฒนา(Research and Development: R&D) ที่ใช้วิธีแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพในลักษณะแบบสามเส้า (Triangulation) ได้ประยุกต์ใช้วิธีการเชิงระบบ (Systematic Approach) มีระยะดำเนินการวิจัย 4 ระยะ ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การวิจัย (Research : R₁) เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน(Analysis:A)

การดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากแหล่งข้อมูลเอกสาร และบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อกำหนดนิยามการสร้างเสริมสุขภาพ พฤติกรรมบ่งชี้ และแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) คือ จากการวิเคราะห์เอกสาร (Document Analysis) การประเมินความต้องการจำเป็น (Need Assessment) การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) และการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ(Synthesis Research) ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากแหล่งข้อมูลเอกสารและบุคคล

1.1 การวิเคราะห์เอกสาร (Document Analysis)

วัตถุประสงค์ เพื่อกำหนดลักษณะพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการสร้างเสริมสุขภาพประกอบด้วย
2. เอกสารนโยบายการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2552 (Thai Qualifications Framework for Higher Education) (TQF: HEd)ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา(สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา2552 :1-3)
3. เอกสารยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพขององค์การอนามัยโลก
4. เอกสารยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพระดับชาติ

5. เอกสารยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

6. เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ของนักการศึกษาประกอบด้วย การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐานของโคลบ(Kolb1984) การจัดการเรียนรู้แบบประสบการณ์การเรียนรู้โนลส์ (Knowles 1997)การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริงของ(Gordon 1998; Dener and Hobbs 2000; ทิศนา แจมมณี 2550 : 133-137) และ การจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้านของวิกกินส์และแมคไทก์(Wiggins and McTighe 2004 :1-6)

7. ศึกษาแนวคิดและแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices)ของสถาบันอุดมศึกษาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ

8. ศึกษาทฤษฎีการสร้างความรู้ (Richardson 1994) ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล (Klausmeier1985)ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส(Rogers1969)ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ(Johnson and Johnson1994) และทฤษฎีพหุปัญญา(Gardner 1999)

9. ศึกษาหลักสูตรรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต

10. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย 4 รูปแบบ ดังนี้

10.1 รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของ แฮร์โรว์(Harrow 1972)

10.2 รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของ ซิมป์สัน(Simpson 1972)

10.3 รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของ เดวิส(Davies 1971)

10.4 รูปแบบการจัดการเรียนรู้วัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT ของแมคคาที (McCarthy 1990)

11.งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ (มาเรียม นิลพันธุ์ 2545:ก-126; สุจิตรา สุกนธทรัพย์ 2545 :1-205 ; นวลอนงค์ บุญจรรณศิลป์2547 : 5-60; อติญาณ์ ศรีเกษตรินและคณะ 2547 : 1-250; รุ่งทิพย์ ศรพรหมมาส 2548 : 5-80;นวลจิวิ ประเสริฐสุข 2551 : 1-150;โฮล์บรูค1993 :0.2735-A) และองค์การอนามัยโลก 2006 : 2-3)

1.2 ศึกษาความต้องการจำเป็น (Need Assessment)

วัตถุประสงค์ เพื่อกำหนดลักษณะพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1.การสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้อง มีการดำเนินการ ดังนี้

1.1กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ประกอบด้วย ผู้บริหารมหาวิทยาลัยที่มี

นโยบายการสร้างเสริมสุขภาวะ จำนวน 1 คน อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ จำนวน 1 คน นักศึกษาที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป (General Education: GE) จำนวน 10 คน

1.2 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการสัมภาษณ์บุคคลจากเอกสารและตำรา

1.3 สร้างเครื่องมือการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและแบบเจาะลึกที่มีข้อ

คำถามเกี่ยวกับนโยบาย พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางการพัฒนา

1.4 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการสัมภาษณ์ที่มีข้อคำถามเกี่ยวกับนโยบาย พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ โดยผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านรูปแบบการจัดการเรียนรู้จำนวน 1 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้จำนวน 2 คนและผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา จำนวน 2 คน

1.5 ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง ตามแบบบันทึกของเครื่องมือการสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

1.6 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบบันทึกการสัมภาษณ์

2. การสังเกตพฤติกรรมการสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ลงในบันทึกพฤติกรรมการสอนอาจารย์

3. การสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา ลงในบันทึกพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา

แหล่งข้อมูล

1.แหล่งข้อมูลในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย

1.1 ผู้บริหารมหาวิทยาลัยที่มีนโยบายการสร้างเสริมสุขภาวะ จำนวน 1 คน

1.2 อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ จำนวน 1 คน

1.3 นักศึกษาที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป (General Education: GE) จำนวน 10 คน

2. แหล่งข้อมูลในการสังเกตพฤติกรรมการสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ที่กำลังสอนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 3 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553

3. แหล่งข้อมูลในการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังเรียนวิชาศึกษาทั่วไป (General Education: GE) ในรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 10 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553

เครื่องมือ

1. เครื่องมือที่ใช้เป็นเครื่องมือการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีข้อคำถาม

เกี่ยวกับนโยบายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางการพัฒนาที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของ เครื่องมือการสัมภาษณ์ โดยผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย

- 1.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านรูปแบบการจัดการเรียนรู้ จำนวน 1 คน
- 1.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้ จำนวน 2 คน
- 1.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา จำนวน 2 คน

2.แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและ
นันทนาการเป็นแบบพรรณนาความ

3.แบบประเมินพฤติกรรมกรเรียนของนักศึกษารายวิชาสุขภาพและนันทนาการ
เพื่อคุณภาพชีวิตเป็นแบบพรรณนาความ

1.3 การวิจัยเชิงสำรวจ(Survey Research)

วัตถุประสงค์ เพื่อกำหนดลักษณะพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางการศึกษา

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. ดำเนินการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

1.4 การสังเคราะห์งานวิจัย (Synthesis Research)

วัตถุประสงค์ เพื่อกำหนดลักษณะพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางการศึกษา

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

- 1.การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะของนักวิจัย นักการศึกษา
การเก็บรวบรวมข้อมูล
1. ผู้วิจัยดำเนินการประสานงานและส่งประเด็นคำถามการสัมภาษณ์แบบมี
โครงสร้างเกี่ยวกับ นิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ และแนวทางการพัฒนา
โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาคำถามล่วงหน้าและนัดวันเวลาในการสัมภาษณ์โดยผู้วิจัยลงมือปฏิบัติ
การสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

2. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ
และพฤติกรรมกรเรียนของนักศึกษา ดังนี้

- 2.1 สังเกตพฤติกรรมการสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการซึ่ง
ปฏิบัติการสอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราช
ภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 3 คน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ในช่วงการเรียน ครั้งละ 30 นาที

2.2 สังเกตและประเมินพฤติกรรมการณ์การเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังเรียน วิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 10 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ในช่วงการเรียนรู้ ครั้งละ 30 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและ นักศึกษา การสังเกตพฤติกรรมการณ์การสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ และ พฤติกรรมการณ์การเรียนของนักศึกษา และแนวทางการพัฒนา ด้วยวิธีวิเคราะห์การเปรียบเทียบข้อมูล ย่อยที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรมการณ์การสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและ นันทนาการ และพฤติกรรมการณ์การเรียนของนักศึกษาเพื่อสร้างเป็นข้อสรุปรวมเกี่ยวกับนโยบาย พฤติกรรมการณ์การสร้างเสริมสุขภาวะ และแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะนักศึกษา

2. กำหนดนิยาม พฤติกรรมบ่งชี้ และแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะ

วัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลเอกสารและข้อมูลบุคคลเกี่ยวกับ พฤติกรรมการณ์การสร้างเสริมสุขภาวะ แนวทางการพัฒนามาเปรียบเทียบเพื่อสร้างเป็นข้อสรุปย่อยและ ข้อสรุปรวมนิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ พฤติกรรมบ่งชี้ และแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริม สุขภาวะนักศึกษามาวิเคราะห์

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งเอกสารและข้อมูลบุคคล เกี่ยวกับพฤติกรรมการณ์การสร้างเสริมสุขภาวะ และแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะนักศึกษา

2. นำข้อมูลมาเปรียบเทียบ เพื่อสร้างเป็นข้อสรุปย่อยและข้อสรุปรวมเกี่ยวกับนิยาม การสร้างเสริมสุขภาวะ และพฤติกรรมบ่งชี้ของการสร้างเสริมสุขภาวะ ได้ดังนี้

นิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ มีการกำหนดความหมายดังนี้

1. การสร้างเสริมสุขภาวะ หมายถึง กระบวนการที่จะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อไม่ให้โรคร้ายมาเบียดเบียน และสามารถพัฒนาดูแล สุขภาพของตนเองให้ดีขึ้นหรือเต็มประสิทธิภาพ

2. การสร้างเสริมสุขภาวะนักศึกษาโดยทำการประเมินตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ ประกอบด้วย 6 ด้าน คือ

2.1 ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะคือระดับความรู้ของนักศึกษาเกี่ยวกับความหมาย ของสุขภาวะ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะ แนวโน้มปัญหาสุขภาพของคนไทย การดูแลสุขภาพของ ตนเอง กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การเล่นกีฬา การพักผ่อน และการบริโภคอาหาร

2.2 ความรับผิดชอบ คือ ระดับความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานตามที่ได้รับ

มอบหมายเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาวะ การให้ความร่วมมือในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความสามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นด้านคุณธรรม จริยธรรม และความสำเร็จในการปฏิบัติงานในการสร้างเสริมสุขภาวะ

2.3 ทักษะกระบวนการ คือ ความสามารถในการค้นหาข้อมูล การทำความเข้าใจข้อมูล และการประเมินผลข้อมูลในการสร้างเสริมสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ที่มีพื้นฐานมาจากความรู้ทางทฤษฎี มีประสบการณ์จากการปฏิบัติ และผลที่เกิดจากการปฏิบัติ รวมทั้งมีความสามารถสร้างผลงานในการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับตนเองได้

2.4 ทักษะมนุษยสัมพันธ์ คือ ระดับความสามารถเพื่อช่วยเหลือและแก้ปัญหาเพื่อนภายในกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์ แสดงออกซึ่งภาวะผู้นำในสถานการณ์ที่ต้องกล้าตัดสินใจ รู้จักแก้ปัญหา และเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี

2.5 พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ คือ ระดับพฤติกรรมทางสุขภาวะที่ดีเพื่อให้เกิดความสมดุลในทุกด้านและครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.6 เจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ คือ ระดับการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองในการสร้างเสริมสุขภาวะ รักการออกกำลังกาย รักการเล่นเกมกีฬาขึ้นพื้นฐาน มีน้ำใจนักกีฬา สามารถดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้ โดยแสดงออกทางพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

3. กำหนดแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะจากการศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในรูปแบบและลักษณะต่าง ๆ

4. ตรวจสอบเพื่อยืนยันนิยาม องค์ประกอบและพฤติกรรมบ่งชี้ ในแต่ละองค์ประกอบและแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบยืนยันนิยาม องค์ประกอบ และพฤติกรรมบ่งชี้ ในแต่ละองค์ประกอบและแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการตรวจสอบ
2. สร้างเครื่องมือการตรวจสอบ ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแบบประเมินความสอดคล้อง
3. ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก(In- depth Interview) กับผู้เชี่ยวชาญทางด้าน

รูปแบบการจัดการเรียนรู้ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้ และผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา ด้วยแบบสัมภาษณ์มีโครงสร้างที่มีคำถามเกี่ยวกับนิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ และพฤติกรรมบ่งชี้และแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการสร้างข้อสรุปจากการวิเคราะห์เนื้อหา

4. ผู้วิจัยส่งแบบประเมินความสอดคล้องของนิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ พฤติกรรมบ่งชี้และแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้ และผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษาประเมินความสอดคล้อง

5. ปรับปรุงแก้ไขตามข้อมูลและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยเลือกผู้เชี่ยวชาญแบบเจาะจงด้วยการกำหนดคุณสมบัติที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานด้านรูปแบบ การจัดการเรียนรู้และการพลศึกษากับนักศึกษา ไม่ต่ำกว่า 5 ปี

เครื่องมือ เครื่องมือการตรวจสอบประกอบด้วย

1. เครื่องมือการตรวจสอบที่ใช้ในการตรวจสอบเพื่อยืนยันนิยาม องค์ประกอบ และพฤติกรรมบ่งชี้ โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ประกอบด้วยคำถาม 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับนิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะ

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

2. เครื่องมือการตรวจสอบที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ พฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้แบบประเมินความสอดคล้อง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทุกคน และส่งแบบประเมินให้ผู้เชี่ยวชาญทำ การประเมินความสอดคล้อง

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับนิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ และพฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์ด้วยการสร้างข้อสรุปจากการวิเคราะห์เนื้อหา(Content Analysis)

2. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบประเมินความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความสอดคล้องของนิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ พฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวนักศึกษามาพิจารณาเกณฑ์ความสอดคล้อง(Index of Congruence) ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนนำมาหาค่า IOC จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC = ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ = ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ผลการประเมินผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนนำมาแปลงเป็นคะแนน ดังนี้

มีความเห็นว่าสอดคล้องกัน กำหนดให้คะแนน + 1

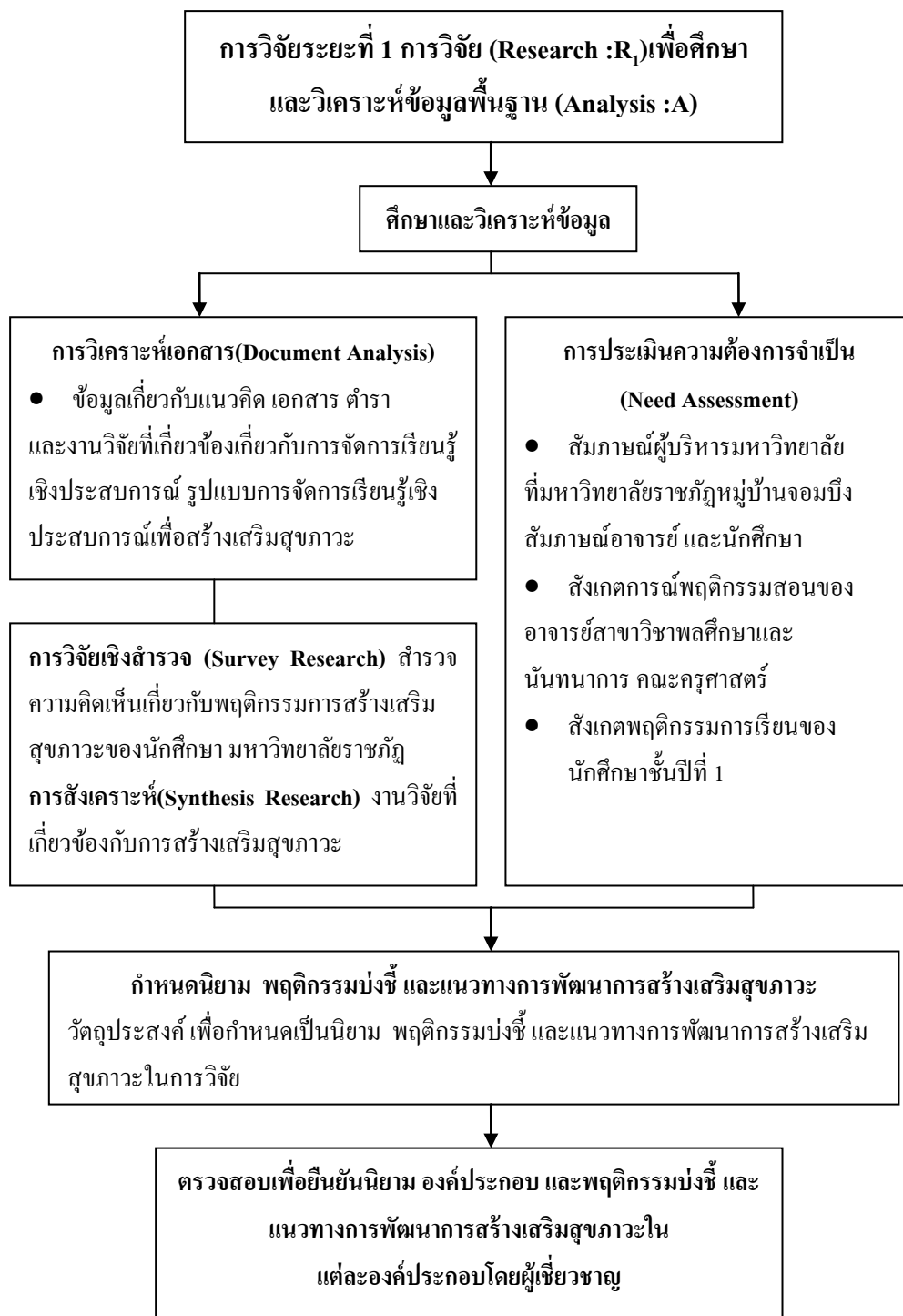
มีความเห็นว่าไม่แน่ใจ กำหนดให้คะแนน 0

มีความเห็นว่าไม่สอดคล้องกัน กำหนดให้คะแนน -1

จากนั้นนำคะแนนการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมาแทนค่าในสูตรดัชนีความสอดคล้อง ถ้าค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่ามากกว่า > 0.50 ขึ้นไป ถือว่านิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ พฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทาง พัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสามารถนำไปกำหนดได้ จากผลการประเมินได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งแสดงว่านิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ พฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความสอดคล้องกัน

3. ปรับปรุงแก้ไขข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหาจากการประเมินความสอดคล้อง และข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ได้นิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ พฤติกรรมบ่งชี้ของการสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีความสมบูรณ์

จากการวิจัยระยะที่ 1 การวิจัย (Research:R₁)เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน (Analysis :A) สามารถแสดงได้ดังภาพที่ 14 ต่อไปนี้



ภาพที่ 14 การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

การวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนา (Development : D₁) เพื่อออกแบบและการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Design and Development :D₁ and D₂)

ในการวิจัยระยะนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีจุดมุ่งหมายเพื่อกำหนดกรอบในการสร้างโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ ได้ดำเนินการดังนี้

1.พัฒนาโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วัตถุประสงค์ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1.เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดสร้างโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2.เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วิธีการศึกษา ได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดที่ได้จากการศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่ประกอบด้วยข้อมูลพื้นฐานทางเอกสาร และบุคคลในการวิจัยระยะที่ 1 เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. สร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลมาเปรียบเทียบเพื่อสร้างเป็นข้อสรุปย่อยและข้อสรุปรวมเกี่ยวกับความเหมาะสม และขั้นตอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งผลจากการสังเคราะห์ข้อมูลเป็นโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีดังนี้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ หมายถึง การจัดการเรียนรู้สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย จุดมุ่งหมาย กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการจัดสภาพแวดล้อม และวิธีประเมินผลการเรียนรู้ โดยกระตุ้นให้นักศึกษาได้ใช้กระบวนการทางปัญญา นำความรู้ ทักษะและประสบการณ์ที่มีอยู่มาพัฒนาคุณภาพชีวิตนักศึกษาซึ่งมีความแตกต่างกับรูปแบบเดิม และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะประกอบด้วย 5 ขั้นตอน เรียกรูปแบบนี้ว่า KAECPAR Model โดยแต่ละขั้นตอนประกอบด้วย

ขั้นตอนย่อย ๆของการพัฒนาเป็น 3 ขั้นตอน หรือที่เรียกว่า PDS ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการ (Preparing :P) ขั้นปฏิบัติ(Doing : D) และขั้นสรุป(Summarizing : S) ดังนี้

ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก (Knowledge and Awareness) หมายถึง การสร้างความรู้ที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมกับเหตุการณ์หรือกรณีศึกษาเพื่อสร้างความตระหนักแก่ผู้เรียน ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ดังนี้

- 1.1 เตรียมผู้เรียนโดยแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ (P)
- 1.2 ทำการทดสอบก่อนเรียน (D)
- 1.3 ตั้งคำถามหรือประเด็นปัญหาให้ผู้เรียนคิด เพื่อสรุปหาแนวทางแก้ปัญหา(S)

ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ (Enhancement) ระดมความคิดเห็นให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อนเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่และองค์ความรู้ใหม่ ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ดังนี้

- 2.1 เตรียมเสริมความรู้ สร้างความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาวะ (P)
- 2.1 จัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่ได้ค้นคว้ามา กับเพื่อน (D)
- 2.2 สรุปเป็นองค์ความรู้โดยสรุปคนเดียวสรุปร่วมกับเพื่อนสรุปร่วมกับผู้สอน(S)

ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน (Construction) หมายถึง การวางแผนแนวปฏิบัติของกลุ่มเพื่อสร้างผลงานตามที่กลุ่มมีข้อตกลงกัน ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ดังนี้

- 3.1 เตรียมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม ๆละประมาณ 4-6 คน (P)
- 3.2 ร่วมกันวางแผนฝึกปฏิบัติช่วยกันสร้างสรรค์ผลงาน (D)
- 3.3 สรุปผลงานที่สร้างสรรค์ของแต่ละกลุ่ม (S)

ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน (Presentation) หมายถึง การนำเสนอผลงาน/ชิ้นงานที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นและนำผลงานมาเสนอในห้องเรียน ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ดังนี้

- 4.1 เตรียมตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน (P)
- 4.2 ตัวแทนออกมานำเสนอผลงานของกลุ่ม (D)
- 4.3 สรุปผลงานเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน(S)

ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ (Assessment and Reflection) หมายถึง การประเมินผลการเรียนรู้และสะท้อนความคิดและการนำไปใช้โดยเพื่อน และอาจารย์ ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ดังนี้

- 5.1 เตรียมประเมินผลงานการนำเสนอ และประโยชน์ที่ได้ (P)
- 5.2 สะท้อนความคิดผลงาน /ชิ้นงาน (D)
- 5.3 สรุปผลงานเพื่อเผยแพร่ให้ผู้สนใจได้ทราบ(S)

2. ตรวจสอบเพื่อยืนยันความเหมาะสมของโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วัตถุประสงค์ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อตรวจสอบและยืนยันความเหมาะสมของโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. เพื่อปรับปรุงรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อสะท้อนกลับ (Feedback Workshop) สำหรับอาจารย์ที่สอนรายวิชาพลศึกษา มีดังนี้

1.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการตรวจสอบเพื่อประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1.2 สร้างเครื่องมือประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยศึกษารายละเอียดของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ฉบับร่าง แล้วนำมากำหนดประเด็นความเหมาะสม และความสอดคล้องที่ต้องการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบมาเขียนเป็นข้อคำถามต่อไป

1.3 จัดประชุมเชิงปฏิบัติการสำหรับอาจารย์ที่สอนรายวิชาพลศึกษาสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี สำหรับศึกษานำร่อง จำนวน 3 คนและอาจารย์ผู้ทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 3 คน โดยนำข้อคำถามที่จะใช้ในการตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องมาประชุมเชิงปฏิบัติการอาจารย์ที่สอนรายวิชาพลศึกษา

1.4 ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ โดยข้ออภิปรายจากการประชุมเชิงปฏิบัติการสำหรับอาจารย์กลุ่มเล็กเกี่ยวกับข้อคำถามในแบบประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

2. ตรวจสอบเพื่อยืนยันความเหมาะสมและความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

3. นำผลการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องมาวิเคราะห์ข้อมูลและปรับปรุงแก้ไขความหมายและกระบวนการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยเลือกแหล่งข้อมูลแบบเจาะจง ตามคุณสมบัติ มีดังนี้

1. ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คน ประกอบด้วย
 - 1.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้ จำนวน 2 คน
 - 1.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 1 คน
 - 1.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา จำนวน 2 คน
 - 1.4 ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

จำนวน 2 คน

2. อาจารย์ที่เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วยอาจารย์ที่สอนรายวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 3 คนเป็นผู้ทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 3 คน

เครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย

1. แบบตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ให้ผู้เชี่ยวชาญตัดสินว่าแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ คือ สอดคล้องกัน ไม่แน่ใจ และไม่สอดคล้อง

2. แบบตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้เชี่ยวชาญตัดสินว่าแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ คือ มีความเหมาะสมมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด

3. แบบบันทึกการประชุมเชิงปฏิบัติการ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการบันทึกผลการสัมมนาผู้เชี่ยวชาญ และนำแบบประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการประชุมเชิงปฏิบัติการและการอภิปรายเนื้อหาการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้อง ดังนี้

1.1 วิเคราะห์ความสอดคล้องขององค์ประกอบรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์วิเคราะห์ข้อมูลได้จากแบบประเมินความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์พิจารณาเกณฑ์ความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ผลจากการประเมินได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.86-1.00 ซึ่งแสดงว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์สามารถนำไปใช้ได้

1.2 วิเคราะห์ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ แบบมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับคือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุดโดยผู้ตอบเลือกระดับความเหมาะสมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองโดยกำหนดค่าระดับความเหมาะสมแต่ละช่วงคะแนนและความหมาย ดังนี้

ระดับ 5	หมายถึง	มีความเหมาะสมมากที่สุด
ระดับ 4	หมายถึง	มีความเหมาะสมมาก
ระดับ 3	หมายถึง	มีความเหมาะสมปานกลาง
ระดับ 2	หมายถึง	มีความเหมาะสมน้อย
ระดับ 1	หมายถึง	มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

สำหรับการให้ความหมายของค่าที่วัดได้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการให้ความหมายโดยได้จากแนวคิดของเบสท์ (Best 1986: 195) การให้ความหมายโดยการให้ค่าเฉลี่ยเป็นรายชื่อ ดังนี้

4.51 - 5.00	หมายถึง	มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด
3.51 - 4.50	หมายถึง	มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก
2.51 - 3.50	หมายถึง	มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง
1.51 - 2.50	หมายถึง	มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.50	หมายถึง	มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.3 วิเคราะห์ข้อมูลจากการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากการประชุมเชิงปฏิบัติการของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 3 คน พบว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้เหมาะสมสอดคล้องกันมากที่สุดควรนำไปทดลองใช้ต่อไปได้

3. สร้างและตรวจสอบเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วัตถุประสงค์ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อสร้างเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

3. เพื่อปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

3.1 การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วยตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ และคู่มืออาจารย์ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

3.1.1 ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้

วัตถุประสงค์ เพื่อจัดทำตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและคู่มือการใช้หลักสูตรการศึกษาทั่วไปเกี่ยวกับหลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างรายวิชาการศึกษาทั่วไป คุณลักษณะของบัณฑิต แหล่งเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้

2. ศึกษารายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต เกี่ยวกับคำอธิบาย รายวิชา จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ แนวการจัดกระบวนการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดประเมินผลการเรียนรู้

3. ศึกษากรอบแนวคิด โครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

4. สร้างตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ตามกรอบแนวคิดรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยชื่อหน่วย เรื่อง เวลา สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และบันทึกหลังสอน ใบความรู้ ใบกิจกรรม จำนวน 6 แผน

3.1.2 คู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้อาจารย์สามารถจัดการเรียนรู้ได้ตามกรอบแนวคิดรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษากรอบแนวคิดรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับการ

จัดการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ

2.กำหนดโครงสร้างของกลุ่มอาจารย์ ประกอบด้วย คำนำ คำชี้แจง ความเป็นมาและความสำคัญ แนวคิด และทฤษฎีพื้นฐานที่รองรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ วัตถุประสงค์ โครงสร้างและเนื้อหา รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะ เวลาที่ใช้ คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ อุปกรณ์/สื่อ การจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล การนำรูปแบบไปใช้ หลักการตอบสนอง ระบบสังคม และระบบสนับสนุน

3.ดำเนินการสร้างกลุ่มอาจารย์สำหรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

3.1.3 ประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมของตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้และคู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยผู้เชี่ยวชาญ

วัตถุประสงค์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ และคู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏให้มีความสมบูรณ์

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1.นำตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้และคู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้อง

2.วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ

3.ปรับปรุงแก้ไขตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้และคู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

แหล่งข้อมูล ผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้	จำนวน 2 คน
2. ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล	จำนวน 1 คน
3. ผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา	จำนวน 2 คน

เครื่องมือ เครื่องมือสำหรับการตรวจสอบเครื่องมือประกอบการจัดการเรียนรู้เชิง

ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้แบบประเมินความสอดคล้องและแบบประเมินความเหมาะสมของตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ และคู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏที่ทำการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยส่งโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ พร้อมทั้งตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้และคู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏให้ผู้เชี่ยวชาญทุกคน และติดตามเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้อง ดังนี้

1.1 วิเคราะห์ความสอดคล้องของตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้และคู่มืออาจารย์ผู้วิจัยพิจารณาจากเกณฑ์ความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ผลจากการประเมินตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 และค่าดัชนีความสอดคล้องของคู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งแสดงว่า ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้และคู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมีความสอดคล้องกันสามารถนำไปใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏได้ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ

1.2 วิเคราะห์ความเหมาะสมตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับคือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด โดยผู้ตอบเลือกระดับความเหมาะสมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองโดยกำหนดค่าระดับความเหมาะสมแต่ละช่วงคะแนนและความหมาย ดังนี้

ระดับ 5	หมายถึง	มีความเหมาะสมมากที่สุด
ระดับ 4	หมายถึง	มีความเหมาะสมมาก
ระดับ 3	หมายถึง	มีความเหมาะสมปานกลาง
ระดับ 2	หมายถึง	มีความเหมาะสมน้อย
ระดับ 1	หมายถึง	มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

สำหรับการให้ความหมายของค่าที่วัดได้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการให้ความหมายโดยได้จากแนวคิดของเบสท์ (Best 1986: 195) การให้ความหมายโดยการให้ค่าเฉลี่ยเป็นรายชื่อ ดังนี้

4.51 - 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

3.51 - 4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

2.51 - 3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง

1.51 - 2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย

1.00 - 1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ

1. ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้

1.1 เขียนจุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรมควรให้สอดคล้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1.2 จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรมในบางข้อควรระบุเกณฑ์

2. คู่มือการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

การนำรูปแบบไปใช้ควรเน้นการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาให้ชัดเจน

การจัดกิจกรรมย่อยในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ควรจัดให้เป็นขั้นตอนย่อยอย่างชัดเจน

การวัดและประเมินผลควรอธิบายวิธีการวัดและประเมิน เครื่องมือและการจดบันทึกให้ชัดเจน

3.2 เครื่องมือประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างเครื่องมือสำหรับประเมินการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังนี้

แบบประเมินอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ประกอบด้วย

1.แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2.แบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

3.แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อ
สร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1.แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วัตถุประสงค์ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อประเมินการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริม
สุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ
วิธีการศึกษา มีการดำเนินการดังนี้

1.ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบความรู้ความเข้าใจของ
อาจารย์

2. ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่สร้างขึ้น
ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ที่สำคัญ และการจัดประสบการณ์ที่สำคัญ
กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การจัดสภาพแวดล้อม และการประเมินผลการเรียนรู้

3. กำหนดวัตถุประสงค์ของการทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์

4. นำข้อมูลมาสร้างแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์มีลักษณะเป็นข้อ
คำถามแบบปรนัย มีตัวเลือก 4 ตัวเลือกคือ ตอบถูกต้องได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนนรวม 20
คะแนน โดยมีเกณฑ์การประเมินผล คือ 18-20 คะแนน ระดับดีมาก 15-17 คะแนน ระดับดี 12-14
คะแนน ระดับพอใช้ และ 9-11 คะแนน ระดับปรับปรุง

5. นำแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง

6. ปรับปรุงแก้ไขแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์โดยผู้วิจัยนำผลการ
ประเมินของผู้เชี่ยวชาญจากแบบประเมินความสอดคล้องมาวิเคราะห์ข้อมูลและปรับปรุงแก้ไข

7. นำแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์ไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง
กับอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ที่มีลักษณะคล้ายคลึง
กับอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงที่
ใช้รูปแบบเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์ในสถานการณ์การทดลอง (tryout)

8. ปรับปรุงแก้ไขแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์ โดยผู้วิจัยนำผล
การศึกษานำร่องมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์

แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1. อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
สำหรับศึกษานำร่องการใช้แบบประเมินความรู้ความเข้าใจของอาจารย์ จำนวน 3 คน
2. ข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบ
3. ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อ
สร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
4. คู่มืออาจารย์สำหรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
5. ผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้จำนวน 2 คน
ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลจำนวน 1 คนผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา จำนวน 2 คน
เครื่องมือ ประกอบด้วย แบบประเมินความสอดคล้อง
การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ
ด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินความสอดคล้องของ
แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อ
สร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยพิจารณาเกณฑ์ความสอดคล้องด้วย
ดัชนีความสอดคล้อง ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งแสดงว่า แบบทดสอบ
ความรู้ความเข้าใจของอาจารย์ จากนั้นนำแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์มาปรับปรุง
แก้ไขตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ

1. ภาษาที่ใช้ควรให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ตรงกัน
 2. คำตอบบางข้อควรปรับให้ตรงกับจุดประสงค์ของคำถาม
- 2.แบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบ
การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
วัตถุประสงค์ มีวัตถุประสงค์ดังนี้
1. เพื่อประเมินการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริม
สุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
 2. เพื่อประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบ
การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
วิธีการศึกษา มีการดำเนินการดังนี้
1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความสามารถของอาจารย์
 2. ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่สร้างขึ้น

ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ที่สำคัญ และการจัดประสบการณ์ที่สำคัญ กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การจัดสภาพแวดล้อม และการประเมินผลการเรียนรู้

3. ศึกษาตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้และคู่มืออาจารย์สำหรับการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. กำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้ตาม วัตถุประสงค์และกรอบแนวคิด

5. นำข้อมูลมาสร้างแบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏ มีลักษณะเป็นแบบอันดับคุณภาพมาตราส่วนโดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน 3 ระดับ คือ ระดับ 3 หมายถึง มีความสามารถมาก ระดับ 2 มีความสามารถปานกลาง ระดับ 1 มีความสามารถน้อย และ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ใช้แบบประเมินทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการ จัดการเรียนรู้มาแปลความหมายการประเมินผลตามเกณฑ์ ดังนี้

2.50-3.00 หมายถึง มีความสามารถในการจัดการเรียนรู้อยู่ในระดับมาก

1.50-2.49 หมายถึง มีความสามารถในการจัดการเรียนรู้อยู่ในระดับปานกลาง

1.00-1.49 หมายถึง มีความสามารถในการจัดการเรียนรู้อยู่ในระดับน้อย

6. นำแบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความ สอดคล้อง ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้จำนวน 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและ ประเมินผลจำนวน 1 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา จำนวน 2 คน

7. ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยนำผลการ ประเมินของผู้เชี่ยวชาญจากแบบประเมินความสอดคล้องมาวิเคราะห์ข้อมูล และปรับปรุงแก้ไขตาม ข้อเสนอแนะ

แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1. อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี สำหรับศึกษานำร่องการใช้แบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้ จำนวน 3 คน

2. ข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมิน

3. ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อ สร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

4. คู่มืออาจารย์สำหรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

5. ผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้จำนวน 2 คน

ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลจำนวน 1 คนผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา จำนวน 2 คน

เครื่องมือ ประกอบด้วยแบบประเมินความสอดคล้อง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินความสอดคล้องของแบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยพิจารณาเกณฑ์ความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้องได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งแสดงว่า แบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้สามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำแบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ

1. ระดับความคิดเห็นควรมีแนวทางการประเมินที่ชัดเจน สมบูรณ์มากที่สุด
2. ควรเขียนให้ครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะและเจตคติ
3. ควรเพิ่มรายการประเมินเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ได้ตรงตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการประเมินผล

เรียนรู้ที่สอดคล้องกับการประเมินผล

3. แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1. เพื่อประเมินการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริม

สุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. เพื่อประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ
2. ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่สร้างขึ้น

ได้แก่หลักการ วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ที่สำคัญและการจัดประสบการณ์ที่สำคัญ กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การจัดสภาพแวดล้อม และการประเมินผลการเรียนรู้

3. ศึกษาคู่มืออาจารย์สำหรับการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่

ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. กำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ

วัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดการวัด

5. นำข้อมูลมาสร้างแบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ตอบแบบประเมิน ประกอบด้วย เพศ อายุ ประสบการณ์ในการสอน และระดับการศึกษา

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของอาจารย์ในการประเมินความเหมาะสมของการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นแบบอันดับคุณภาพมาตราส่วน โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน 3 ระดับ คือ ระดับ 3 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก ระดับ 2 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง และระดับ 1 มีความเหมาะสมน้อย ทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นของอาจารย์มาแปลความหมายการประเมินผลตามเกณฑ์ดังนี้

2.50-3.00 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

1.50-2.49 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

1.00-1.49 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

6. นำแบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง

7. ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบผู้วิจัยนำผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญจากแบบประเมินความสอดคล้องมาวิเคราะห์ข้อมูลปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1. อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี สำหรับศึกษานำร่องการใช้แบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้ จำนวน 3 คน

2. ข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมิน

3. ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

4. คู่มืออาจารย์สำหรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

5. ผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้จำนวน 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลจำนวน 1 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา จำนวน 2 คน

เครื่องมือ ประกอบด้วยแบบประเมินความสอดคล้อง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินความสอดคล้องของแบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ ผู้วิจัยพิจารณาเกณฑ์ความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 แสดงว่า แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบสามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำแบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ

1. ควรระบุเกณฑ์ระดับคุณภาพของการประเมิน 3 2 และ 1 มีเกณฑ์อย่างไร
 2. การเขียนข้อย่อยควรให้ครอบคลุมด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติให้ชัดเจน
- แบบประเมินนักศึกษา ประกอบด้วย

1. แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ
2. แบบประเมินความรับผิดชอบ
3. แบบประเมินทักษะกระบวนการ
4. แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์
5. แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ
6. แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ
7. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

ของอาจารย์

1. แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ
- วัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา มหาวิทยาลัย

ราชภัฏ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ และการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์
2. ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ที่สำคัญ และการจัดประสบการณ์ที่สำคัญ กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การจัดสภาพแวดล้อม และการประเมินผลการเรียนรู้
3. ศึกษาคู่มืออาจารย์สำหรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
4. กำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมินความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิด

5. สร้างแบบทดสอบความรู้การสร้างสรรค์เสริมสุขภาวะ เป็นแบบทดสอบ จำนวน 2 ชุดสำหรับใช้ก่อนการทดลอง และหลังทดลองเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีลักษณะเป็นคู่ขนาน
6. นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ภาษาที่ใช้และการประเมินที่ถูกต้อง และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือ IOC (Index of Item Objectives Congruence) มีสูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC = ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ = ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ผลการประเมินผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนนำมาแปลงเป็นคะแนน ดังนี้

มีความเห็นว่าสอดคล้องกัน กำหนดให้คะแนน + 1

มีความเห็นว่าไม่แน่ใจ กำหนดให้คะแนน 0

มีความเห็นว่าไม่สอดคล้องกัน กำหนดให้คะแนน -1

แล้วนำผลจากการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องโดยได้ค่าไม่ต่ำกว่าเท่ากับ 0.50 และทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

7. นำแบบทดสอบความรู้ไปทดลองกับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 30 คน โดยการสุ่มตัวอย่างเพื่อหาค่าอำนาจจำแนก ค่าความยากง่าย และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้การสร้างสรรค์เสริมสุขภาวะ และนำไปปรับปรุงแก้ไข

8. นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อประเมินค่าความเชื่อมั่น แล้วจัดทำเป็นแบบทดสอบความรู้การสร้างสรรค์เสริมสุขภาวะ ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายต่อไป

แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1. นักศึกษาสำหรับศึกษานำร่องใช้แบบทดสอบ 30 คน
2. ข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบ
3. ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างสรรค์เสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
4. คู่มืออาจารย์
5. ผู้เชี่ยวชาญ 5 คนประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้จำนวน 2 คน

ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลจำนวน 1 คนผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา จำนวน 2 คน
เครื่องมือ ประกอบด้วย แบบประเมินความสอดคล้อง และแบบทดสอบความรู้
การสร้างเสริมสุขภาวะ มีการหาค่า ดังนี้

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง
2. การหาค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก
3. การหาค่าความเชื่อมั่น

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทดสอบความรู้และจาก
การประเมินของผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล มีการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างสอดคล้องของ
แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ ที่ทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเกณฑ์ด้วย
ดัชนีความสอดคล้องได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 แสดงว่า แบบทดสอบความรู้
การสร้างเสริมสุขภาวะสามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำแบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ
มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ

2.การประเมินค่าความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบ
ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ ผู้วิจัยพิจารณาเกณฑ์ค่าความยากง่ายรายข้อระหว่าง 0.20-0.80 และ
พิจารณาค่าอำนาจจำแนกที่มีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป จากผลการประเมินค่าความยากง่ายพบว่า
แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ระหว่าง 0.23-0.78 และค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.23
ขึ้นไป แสดงว่า แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะสามารถนำไปใช้ได้

3. การประเมินค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบความรู้การสร้าง
เสริมสุขภาวะโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา(α -Coefficient) ตามสูตรของครอนบัค (Cronbach)
พิจารณาค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป จากผลการประเมินค่าความเชื่อมั่นพบว่า แบบทดสอบ
ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.87 แสดงว่าแบบทดสอบความรู้การสร้าง
เสริมสุขภาวะสามารถนำไปใช้ได้

2. แบบประเมินความรับผิดชอบ

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความรับผิดชอบของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1.ศึกษาเอกสาร ดำรงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ การ
จัดการเรียนรู้ และการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์

2. ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ที่สำคัญ และการจัดประสบการณ์ที่สำคัญ กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การจัดสภาพแวดล้อม และการประเมินผลการเรียนรู้

3. ศึกษาคู่มืออาจารย์สำหรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. กำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมินความรับผิดชอบตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิด

5. นำข้อมูลมาสร้างแบบประเมินความรับผิดชอบของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นแบบอันดับคุณภาพมาตราส่วน โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน 4 ระดับ คือ ระดับ 4 หมายถึง ดีมาก ระดับ 3 หมายถึง ดี ระดับ 2 หมายถึง พอใช้ และระดับ 1 หมายถึง ปรับปรุง

6. นำแบบประเมินความรับผิดชอบที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง(IOC)

7. นำแบบประเมินความรับผิดชอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง

8. ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินความรับผิดชอบ ผู้วิจัยนำผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญจากแบบประเมินความสอดคล้องมาวิเคราะห์ข้อมูลและปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

9. นำแบบประเมินความรับผิดชอบไปทดลองกับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 30 คน

แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1. นักศึกษาสำหรับศึกษานำร่องใช้แบบประเมิน 30 คน
2. ข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมิน
3. ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

4. คู่มืออาจารย์

5. ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน

เครื่องมือ ประกอบด้วย แบบประเมินความสอดคล้องและแบบประเมินความรับผิดชอบ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการประเมินความรับผิดชอบ และจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินความสอดคล้องของแบบ

ประเมินความรับผิดชอบ ผู้วิจัยพิจารณาเกณฑ์ความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้องได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งแสดงว่า แบบประเมินความรับผิดชอบสามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำแบบประเมินความรับผิดชอบมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ

1. ต้องชัดเจนในเรื่องเกณฑ์การประเมินประเภทดีมาก/อย่างดี/พอใช้/น้อย
2. ข้อ 3 น่าจะเป็นด้านสติปัญญาควรปรับใหม่

3. แบบประเมินทักษะกระบวนการ

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินทักษะกระบวนการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ และการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์

2. ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ที่สำคัญ และการจัดประสบการณ์ที่สำคัญ กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การจัดสภาพแวดล้อม และการประเมินผลการเรียนรู้

3. ศึกษาคู่มืออาจารย์สำหรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. กำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมินทักษะกระบวนการตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิด

5. นำข้อมูลมาสร้างแบบประเมินทักษะกระบวนการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นแบบอันดับคุณภาพมาตราส่วน โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน 3 ระดับ คือ ระดับ 3 หมายถึง ดี ระดับ 2 หมายถึง พอใช้ และระดับ 1 หมายถึง ปรับปรุง ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกระบวนการมาแปลความหมายการประเมินผลตามเกณฑ์ดังนี้

2.51 - 3.00 หมายถึง มีทักษะกระบวนการอยู่ในระดับดี

1.51 - 2.50 หมายถึง มีทักษะกระบวนการอยู่ในระดับปานกลาง

1.00 - 1.50 หมายถึง มีทักษะกระบวนการอยู่ในระดับปรับปรุง

6. นำแบบประเมินทักษะกระบวนการที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้อง

7. นำแบบประเมินทักษะกระบวนการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง

8. ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินทักษะกระบวนการ ผู้วิจัยนำผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญจากแบบประเมินความสอดคล้องมาวิเคราะห์ข้อมูลและปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

9. นำแบบประเมินทักษะกระบวนการไปทดลองกับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 30 คน

แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1. นักศึกษาสำหรับศึกษานำร่องใช้แบบประเมิน 30 คน
2. ข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมิน
3. ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

เพื่อสร้างเสริมสภาวะ สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

4. คู่มืออาจารย์
5. ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

เครื่องมือ ประกอบด้วย แบบประเมินความสอดคล้อง และแบบประเมินทักษะ

กระบวนการ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการประเมินทักษะ

กระบวนการและจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินความสอดคล้องของแบบประเมินทักษะกระบวนการ ผู้วิจัยพิจารณาเกณฑ์ความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้องได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งแสดงว่า แบบประเมินทักษะกระบวนการ สามารถนำไปใช้ได้ นำแบบประเมินทักษะกระบวนการมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ

1. ควรคิดถึงสภาพการปฏิบัติงานจริงที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปได้หรือไม่

4. แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์

วัตถุประสงค์เพื่อประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ และการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์

2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ตามวัตถุประสงค์

และกรอบแนวคิด

3. นำข้อมูลมาสร้างแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ราชภัฏ เป็นแบบอันดับคุณภาพมาตราส่วน โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน 3 ระดับ คือ ระดับ 3 หมายถึง ดี ระดับ 2 หมายถึง พอใช้ และระดับ 1 หมายถึง ปรับปรุง ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะมนุษยสัมพันธ์มาแปลความหมายการประเมินผลตามเกณฑ์ดังนี้

2.51 - 3.00 หมายถึง มีทักษะมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับดี

1.51 - 2.50 หมายถึง มีทักษะมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง

1.00 - 1.50 หมายถึง มีทักษะมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับปรับปรุง

4. นำแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง(IOC)

5. นำแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง

6. ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ ผู้วิจัยนำผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญจากแบบประเมินความสอดคล้องมาวิเคราะห์ข้อมูลและปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

7. นำแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ไปทดลองกับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 30 คน

แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1. นักศึกษาสำหรับศึกษานำร่องใช้แบบประเมิน 30 คน

2. ข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมิน

3. ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

4. คู่มืออาจารย์

5. ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

เครื่องมือ ประกอบด้วยแบบประเมินความสอดคล้องและแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์และจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินความสอดคล้องของแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ ผู้วิจัยพิจารณาเกณฑ์ความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้องได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งแสดงว่า แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์สามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ

5. แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ

วัตถุประสงค์เพื่อสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ และการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์

2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิด

3. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยผู้ตอบเลือกระดับเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุด

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิดให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

4. นำแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง(IOC)

5. นำแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง

6. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ ผู้วิจัยนำผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญจากแบบประเมินความสอดคล้องมาวิเคราะห์ข้อมูล และปรับปรุงแก้ไข

7. นำแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะไปทดลองกับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 30 คน

แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1. นักศึกษาสำหรับศึกษานำร่องใช้แบบประเมิน 30 คน
2. ข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมิน
3. ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
4. คู่มืออาจารย์
5. ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

เครื่องมือ ประกอบด้วย แบบประเมินความสอดคล้องและ แบบสอบถามเจตคติ
การสร้างเสริมสุขภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสอบถามเจตคติการสร้าง
เสริมสุขภาพและจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1.การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความเที่ยงตรงเชิง โครงสร้างสอดคล้องของ
แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเกณฑ์ด้วย
ดัชนีความสอดคล้องได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 แสดงว่า แบบสอบถามเจตคติ
การสร้างเสริมสุขภาพสามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ
มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ

2. การประเมินค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามเจตคติการสร้าง
เสริมสุขภาพโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา(α -Coefficient) ตามสูตรของครอนบัค (Cronbach)
พิจารณาค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป จากผลการประเมินค่าความเชื่อมั่นพบว่า แบบสอบถาม
เจตคติการสร้างเสริมสุขภาพมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.88 แสดงว่าแบบสอบถามเจตคติการสร้าง
เสริมสุขภาพสามารถนำไปใช้ได้

3.การวิเคราะห์แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพเป็นแบบมาตราส่วน
ประมาณค่า 5 ระดับคือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด โดยผู้ตอบเลือกระดับเจตคติ
การสร้างเสริมสุขภาพที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุดโดยกำหนดค่าระดับเจตคติแต่ละช่วง
คะแนนและความหมาย ดังนี้

ระดับ 5	หมายถึง	มีเจตคติมากที่สุด
ระดับ 4	หมายถึง	มีเจตคติมาก
ระดับ 3	หมายถึง	มีเจตคติปานกลาง
ระดับ 2	หมายถึง	มีเจตคติน้อย
ระดับ 1	หมายถึง	มีเจตคติน้อยที่สุด

สำหรับการให้ความหมายของค่าที่วัดได้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการให้
ความหมายโดยได้จากแนวคิดของเบสท์ (Best 1986: 195) การให้ความหมายโดยการให้ค่าเฉลี่ย
เป็นรายชื่อ ดังนี้

4.51 - 5.00	หมายถึง	มีเจตคติอยู่ในระดับมากที่สุด
3.51 - 4.50	หมายถึง	มีเจตคติอยู่ในระดับมาก

2.51 - 3.50 หมายถึง มีเจตคติอยู่ในระดับปานกลาง

1.51 - 2.50 หมายถึง มีเจตคติอยู่ในระดับน้อย

1.00 - 1.50 หมายถึง มีเจตคติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

6. แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ

วัตถุประสงค์ เพื่อสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ และการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์
2. ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ที่สำคัญ และการจัดประสบการณ์ที่สำคัญ กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การจัดสภาพแวดล้อม และการประเมินผลการเรียนรู้
3. ศึกษาคู่มืออาจารย์สำหรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
4. กำหนดวัตถุประสงค์ของการสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิด
5. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ
 - ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติแบบมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ คือ ปฏิบัติมากที่สุด ปฏิบัติมาก ปฏิบัติปานกลาง ปฏิบัติน้อย ปฏิบัติน้อยที่สุดโดยผู้ตอบเลือกระดับการปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาวะที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุด
 - ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
6. นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ภาษาที่ใช้และการประเมินที่ถูกต้อง และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือ (IOC)
7. นำแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง
8. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ ผู้วิจัยนำผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญจากแบบประเมินความสอดคล้องมาวิเคราะห์ข้อมูล และปรับปรุงแก้ไข

9. นำแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะไปทดลองกับนักศึกษา สาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 30 คน

แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1. นักศึกษาสำหรับศึกษานำร่องใช้แบบประเมิน 30 คน
2. ข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมิน
3. ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

4. คู่มืออาจารย์
5. ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

เครื่องมือประกอบด้วย แบบประเมินความสอดคล้องและแบบสอบถามพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาวะ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสอบถามพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาวะและจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างสอดคล้องของ แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ ที่ทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเกณฑ์ด้วย ดัชนีความสอดคล้องได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 แสดงว่า แบบสอบถาม พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะสามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำแบบสอบถามพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาวะมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ

2. การประเมินค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาวะโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา(α -Coefficient) ตามสูตรของครอนบัค (Cronbach) พิจารณาค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป จากผลการประเมินค่าความเชื่อมั่นพบว่า แบบสอบถาม พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.88 แสดงว่าแบบสอบถามพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาวะสามารถนำไปใช้ได้

3.การวิเคราะห์แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะเป็นแบบมาตราส่วน ประมาณค่า5 ระดับคือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด โดยผู้ตอบเลือกระดับปฏิบัติการ สร้างเสริมสุขภาวะที่ตรงกับความรู้สึกรับของตนเองมากที่สุด โดยกำหนดค่าระดับปฏิบัติแต่ละช่วง คะแนนและความหมาย ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีการปฏิบัติมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มีการปฏิบัติมาก

ระดับ 3 หมายถึง มีการปฏิบัติปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง มีการปฏิบัติน้อย

ระดับ 1 หมายถึง มีการปฏิบัติน้อยที่สุด

สำหรับการให้ความหมายของค่าที่วัดได้ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการให้ความหมายจากแนวคิดของเบสท์(Best 1986: 195) การให้ความหมายโดยการให้ค่าเฉลี่ยเป็นรายชื่อ ดังนี้

4.51 - 5.00 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

3.51 - 4.50 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

2.51 - 3.50 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

1.51 - 2.50 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย

1.00 - 1.50 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

7. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์

วัตถุประสงค์ เพื่อสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ และการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์

2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิด

3. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยผู้ตอบเลือกระดับความคิดเห็นที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุด

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

4. นำแบบสอบถามความคิดเห็นที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและประเมินความสอดคล้องด้วยดัชนีความสอดคล้อง(IOC)

5. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญจากแบบ

ประเมินความสอดคล้องมาวิเคราะห์ข้อมูล และปรับปรุงแก้ไข

6. ประเมินการศึกษานำร่องของแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาไปทดลองก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะคล้ายคลึงกับนักศึกษาที่เรียนรายวิชาศึกษาทั่วไป ในสถานการณ์ทดลองนำร่อง

7. ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมิน ผู้วิจัยได้นำผลการศึกษานำร่องมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ให้มีความสมบูรณ์

แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1. นักศึกษาสำหรับศึกษานำร่องใช้แบบสอบถาม 30 คน
2. ข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอบถาม
3. ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

เพื่อสร้างเสริมสภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

4. คู่มืออาจารย์
5. ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

เครื่องมือ ประกอบด้วย แบบประเมินความสอดคล้อง และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการประเมิน โดยผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างสอดคล้องของแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ ที่ทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเกณฑ์ด้วยดัชนีความสอดคล้องได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 แสดงว่าแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์สามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ

2. การประเมินค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามสูตรของครอนบัค (Cronbach) พิจารณาค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป จากผล

การประเมินค่าความเชื่อมั่นพบว่าแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 แสดงว่าแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์สามารถนำไปใช้ได้

4. ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วยการดำเนินการ 3 ขั้นตอนดังนี้

4.1 ประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อการศึกษานำร่อง

วัตถุประสงค์ มีดังนี้

1. เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏหลังการศึกษานำร่อง

2. เพื่อประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้ของอาจารย์ที่ทำการศึกษานำร่อง การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ หลังการศึกษานำร่อง

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ที่สอนรายวิชาพลศึกษา สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 3 คน และจัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย คู่มืออาจารย์ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ แบบประเมินความรับผิดชอบ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์

2. ประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้และให้อาจารย์ได้ตรวจสอบคู่มืออาจารย์ แนวการจัดการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ และแบบประเมินต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสะท้อนความคิด ก่อนนำไปทดลองสอนในชั้นการศึกษานำร่อง

3. ประเมินผลการประชุมเชิงปฏิบัติการโดยใช้แบบบันทึกผลการประชุมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขโดยนำผลการประเมินการประชุมเชิงปฏิบัติการมาปรับปรุงแก้ไขได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มีความเหมาะสมขึ้นก่อนนำไปศึกษานำร่อง แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยเลือกแหล่งข้อมูลแบบเจาะจง ตามคุณสมบัติดังนี้

1. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี มีการจัดการศึกษาทั่วไปและการจัดการเรียนรู้คล้ายคลึงกับคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
2. อาจารย์ที่สอนรายวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 3 คน

3. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษารายวิชาพลศึกษา จำนวน 30 คน

เครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏและเครื่องมือประกอบ การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัย ราชภัฏ ในขั้นตอนการประชุมปฏิบัติให้อาจารย์ศึกษาคู่มืออาจารย์ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ แบบประเมินความรับผิดชอบ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ และแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์ และการวิเคราะห์เอกสารด้วยแบบวิเคราะห์เอกสาร

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบบันทึกผลการสังเกตการณ์สอน บันทึกพฤติกรรมการณ์เรียนของนักศึกษา และจากแบบประเมินและแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากข้อเสนอแนะระหว่างการประชุมเชิงปฏิบัติการ

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลการบรรยายความ และสรุปความจากแบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ แบบประเมินความรับผิดชอบ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์

4.2 การศึกษานำร่อง (Pilot Study)

วัตถุประสงค์ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ก่อนไปทดลองจริงกับกลุ่มเป้าหมาย

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษานำร่อง ประกอบด้วย

1.1 นักศึกษาภาคปกติที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี มีการจัดการศึกษารายวิชาพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 30 คน

1.2 อาจารย์ที่สอนรายวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 3 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษานำร่อง ระยะที่ 1, 2 และ 3

2. จัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย เครื่องมือใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่ คู่มืออาจารย์ และแผนการจัดการเรียนรู้ เครื่องมือประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่ แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ แบบประเมินความรับผิดชอบ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ และแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์

3. กลุ่มอาจารย์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. ดำเนินการศึกษานำร่องกับนักศึกษาใน 3 ระยะ ดังนี้

ศึกษานำร่อง ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาแก่นักศึกษาภาคปกติที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 30 คนเป็นกลุ่มที่ 1 เป็นเวลา 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน ๑ละ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ และประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบความรู้การสร้างสรรค์เสริมสภาวะ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการสร้างสรรค์เสริมสภาวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หลังการสอนรวบรวมผลการศึกษานำร่อง ระยะที่ 1 จากปัญหา ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปศึกษานำร่อง ระยะที่ 2 ต่อไป

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

1. การดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ควรมีความยืดหยุ่นกิจกรรมกับระยะเวลาการปฏิบัติกิจกรรมให้มีเวลามากขึ้น

2. กิจกรรมที่จัดให้ควรรให้ผู้เรียนได้มีอิสระในการแสดงความคิดเห็นสร้างสรรค์มากขึ้น

ศึกษานำร่อง ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาแก่นักศึกษาภาคปกติที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 30 คนเป็น กลุ่มเดียวกับกลุ่มที่ 1 เป็นเวลา 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน ๆ ละ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ และประเมินผลโดยการสังเกตพฤติกรรมสอนของอาจารย์ และสังเกตและประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา หลังการสอน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมผลการศึกษานำร่อง ระยะที่ 2 จากปัญหา ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปศึกษานำร่อง ระยะที่ 3 ต่อไป

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

1. สื่อการเรียนรู้โดยเฉพาะกระดาษสำหรับออกแบบกิจกรรมควรมีขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อให้นักศึกษาที่อยู่หลังห้องได้มองเห็นโดยทั่วถึง

2. แบบทดสอบผลการเรียนรู้ควรจัดให้นักศึกษาเป็นชุดไว้เลย จะได้ไม่เสียเวลาการแจกเอกสารแบบประเมินผลการเรียนรู้อีก

3. ควรให้นักศึกษาช่วยกันสรุปบทเรียนอีกครั้งหนึ่ง จะได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

ศึกษานำร่องระยะที่ 3 เป็นการศึกษาแก่นักศึกษาภาคปกติที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 30 คนเป็นกลุ่มเดียวกับกลุ่มที่ 1 เป็นเวลา 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ใช้แผนการจัดการเรียนรู้ แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ และแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์ หลังการสอน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมผลการศึกษานำร่อง ระยะที่ 3 จากปัญหาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1. นักศึกษาภาคปกติที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี มีการจัดการศึกษารายวิชาพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ได้มาโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง สำหรับการศึกษานำร่องระยะที่ 1, 2 และ ระยะที่ 3 ทั้ง 3 ระยะ ใช้ นักศึกษากลุ่มเดียวกัน

2. อาจารย์ที่สอนรายวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 3 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษานำร่อง ระยะที่ 1, 2 และ 3

เครื่องมือ ประกอบด้วย ดังนี้

1. แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ

2. แบบประเมินความรับผิดชอบ

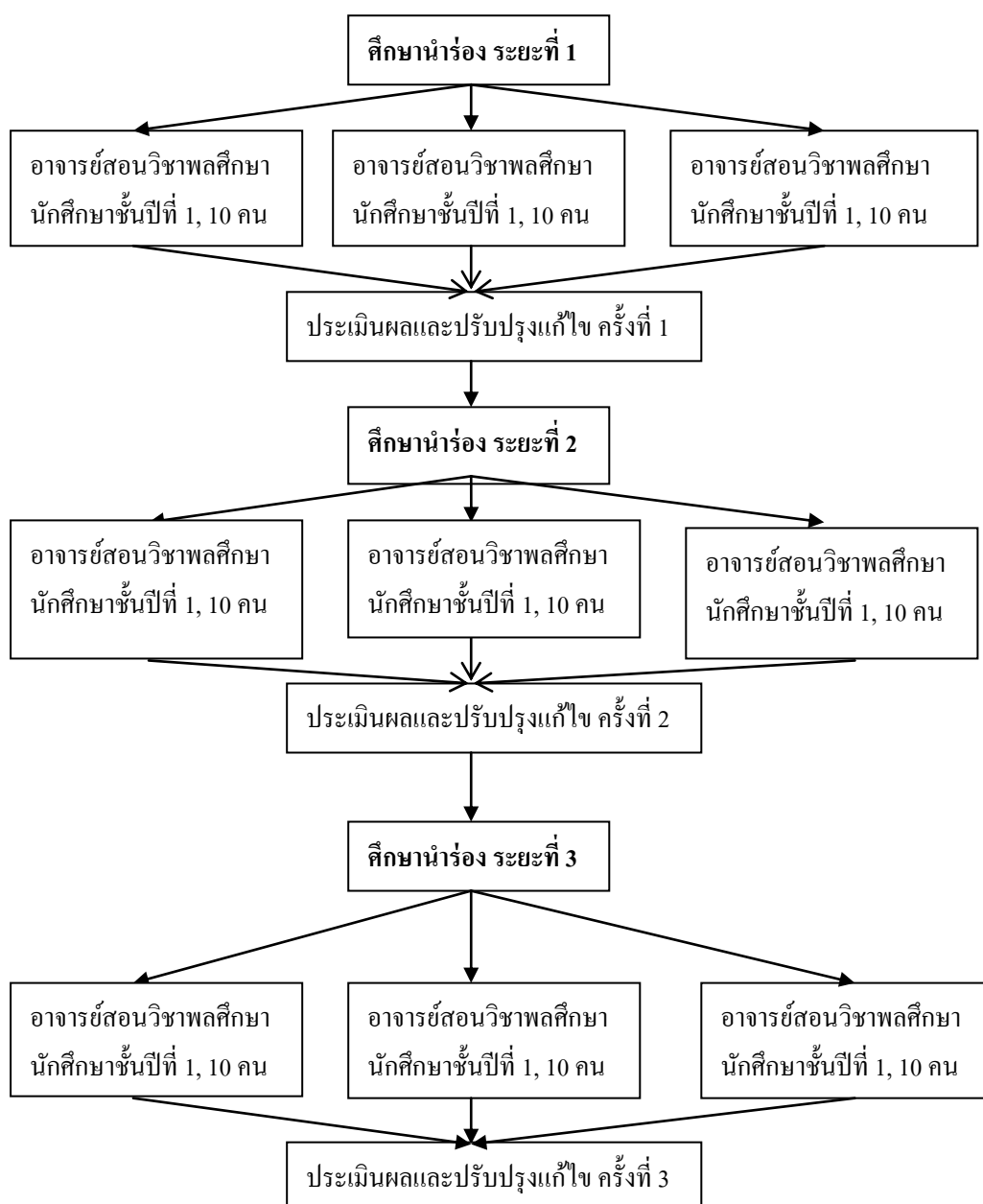
3. แบบประเมินทักษะกระบวนการ

4. แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์

5. แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ

6. แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ

7. แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์
ขั้นตอนการศึกษานำร่อง 3 ระยะ ได้แสดงภาพที่ 15 ดังนี้



ภาพที่ 15 แสดงขั้นตอนการศึกษานำร่อง 3 ระยะ

การวิเคราะห์ข้อมูล มีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.การวิเคราะห์ข้อมูลจากเนื้อหาผลการศึกษานำร่องทั้ง 3 ระยะ

2.การวิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง

ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการแจกแจงความถี่ จากค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการวิเคราะห์เนื้อหาจาก ผลการศึกษานำร่องจำนวน 3 ระยะ

4.3 ประเมินผลการศึกษานำร่อง

วัตถุประสงค์เพื่อปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และ เครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1.ผู้วิจัยนำผลจากการประเมินการศึกษานำร่องของการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง3 ระยะมา ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.)แล้วตรวจสอบ เพื่อประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องโดยผู้เชี่ยวชาญ

2. ผู้วิจัยนำผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลมาปรับปรุงเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบการ จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ให้มี ความสมบูรณ์มากขึ้น ก่อนนำไปทดสอบประสิทธิภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

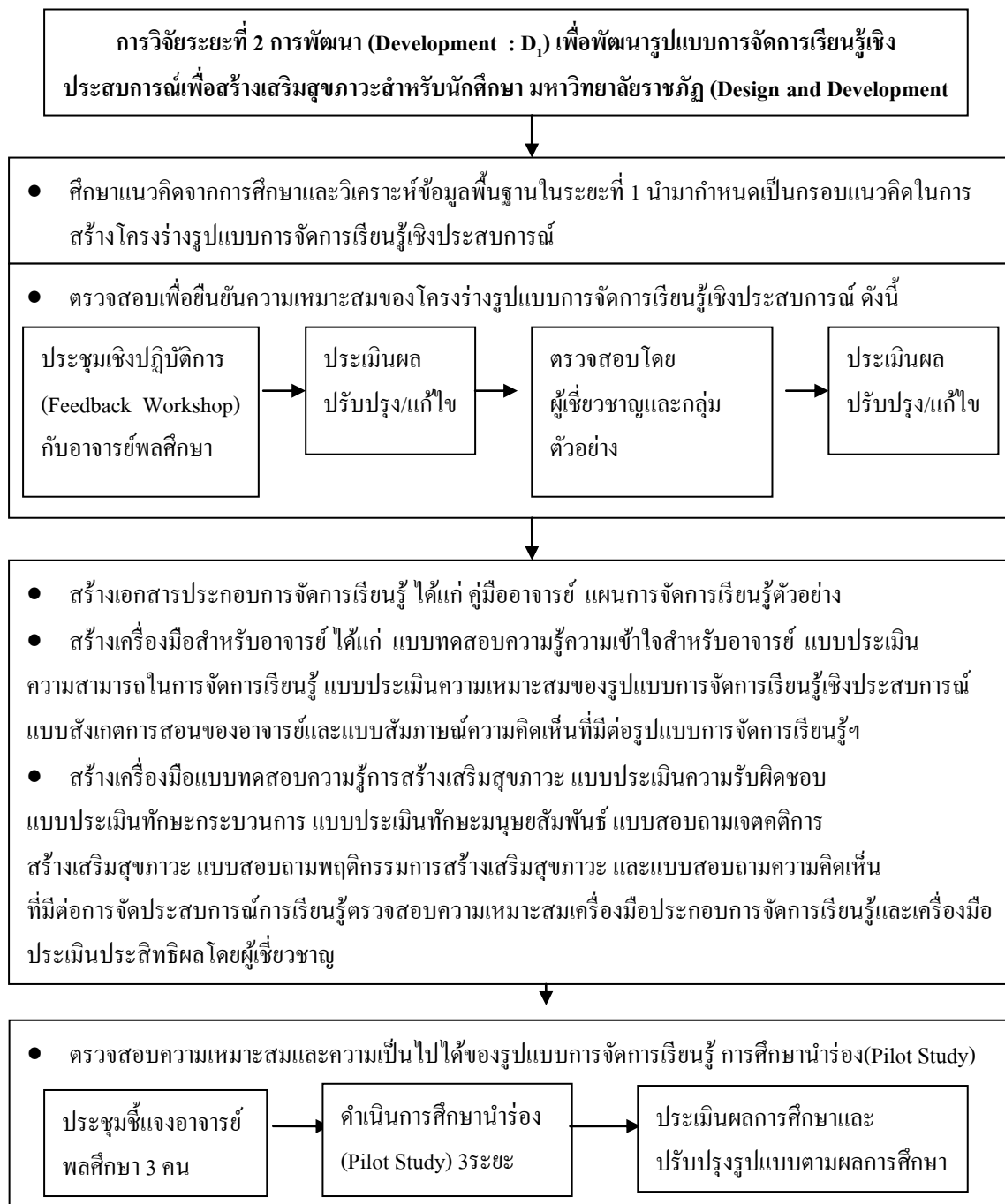
1. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากอาจารย์และนักศึกษาตามแบบประเมินที่กำหนดไว้ ประกอบการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากบันทึกข้อเสนอแนะของอาจารย์ ผู้ทดลองใช้รูปแบบการจัดการ เรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในระหว่าง การศึกษานำร่อง ระยะที่ 1, 2 และ 3

การวิเคราะห์ข้อมูล มีการดำเนินการ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหาผลการประเมินจากแบบประเมินหลังสิ้นสุดการประชุม เชิงปฏิบัติการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. วิเคราะห์ข้อมูลจากผลการศึกษานำร่องทั้ง 3 ระยะ มาประมวลผลสรุปและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)



ภาพที่ 16 การวิจัยระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

การวิจัยระยะที่ 3 การวิจัย (Research : R₃) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Implementation : I)

ในการวิจัยระยะนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่พัฒนาขึ้นโดยใช้วิธีการศึกษา (Case Study) กับมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำผลการทดลองไปประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

ประชุมชี้แจงอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง มีคุณสมบัติสอนมานานเกิน 5 ปี

วัตถุประสงค์ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อประชุมชี้แจงการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการดังนี้

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างใช้ในการทดลองคือ อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ เป็นผู้ทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งปฏิบัติการสอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต ในระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 3 คน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 และจัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย คู่มืออาจารย์ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบความรู้ แบบประเมินความรับผิดชอบ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ และแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์

2. ดำเนินการประชุมชี้แจงอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 3 คน โดยจัดทำหนังสือเชิญประชุม ผู้วิจัยเป็นผู้บรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พร้อมแจกเอกสารคู่มืออาจารย์ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ แบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และแบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ หลังจากนั้นมีการสรุปอภิปรายแสดงความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

3. ให้อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ได้ทดลองดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนดประมาณ 1 แผนและให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องของแผนการจัดการเรียนรู้ ก่อนให้อาจารย์นำไปจัดการเรียนรู้ในขั้นต่อไป

4. ประเมินผลการประชุมอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ โดยใช้แบบบันทึกผลการประชุมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. ผู้วิจัยนำผลการบันทึกการประชุมอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการมาปรับปรุงแก้ไขและดำเนินการชี้แจงให้ข้อเสนอแนะก่อนอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการนำไปดำเนินการทดลองในสภาพการณ์จริงต่อไป

แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยเลือกแหล่งข้อมูลแบบเจาะจง ดังนี้

1. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงสำหรับการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงผู้ปฏิบัติการสอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต จำนวน 3 คน

เครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย

1. แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ
2. แบบประเมินความรับผิดชอบ
3. แบบประเมินทักษะกระบวนการ
4. แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์
5. แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ
6. แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ
7. แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินต่าง ๆ ในการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ และเก็บรวบรวมจากข้อเสนอแนะระหว่างการทดลองของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ

2. ทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วัตถุประสงค์ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่สร้างขึ้น

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการดังนี้

1. กำหนดกลุ่มประชากรในการทดลอง คือ

1.1 นักศึกษาภาคปกติที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
หมู่บ้านจอมบึง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 809 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น
อย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) (มาเรียม นิลพันธุ์ 2549: 129) ได้
กลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง ดังนี้

1.1.1 นักศึกษาภาคปกติชั้นปีที่1 คณะครุศาสตร์จำนวน 60 คน

1.1.2 นักศึกษาภาคปกติชั้นปีที่1 คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 16 คน

1.1.3 นักศึกษาภาคปกติชั้นปีที่1 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 17 คน

1.1.4 นักศึกษาภาคปกติชั้นปีที่1คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์จำนวน 21 คน

รวม 114 คน

1.2 อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ผู้ปฏิบัติการสอนรายวิชาสุขภาพและ
นันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 3 คน

2. แบบแผนการวิจัย การทดลองเพื่อประเมินประสิทธิภาพรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ใช้แบบแผนการวิจัย คือ
แบบกลุ่มเดียว การทดสอบก่อนทดลองและการทดสอบหลังการทดลอง (The One Group Pretest-
Posttest Design) (มาเรียม นิลพันธุ์ 2549: 144)

การทดสอบก่อนการทดลอง	รูปแบบการจัดการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์ ฯ	การทดสอบหลังการทดลอง
T_1	X	T_2

T_1 แทน การทดสอบก่อนการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

X แทน การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริม
สุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

T_2 แทน การทดสอบหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

การดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ตามแบบแผนการทดลอง ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ดำเนินการทดสอบนักศึกษา ก่อนการใช้รูปแบบด้วยการทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ ประเมินทักษะกระบวนการ ทักษะมนุษยสัมพันธ์ สอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและสอบถามเจตคติการสร้างเสริม สุขภาวะด้วยแบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบ ประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและแบบสอบถาม เจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ

สัปดาห์ที่ 2 – 10 อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการดำเนินการจัดการเรียนรู้ ตามคู่มืออาจารย์และแผนการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้าง เสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏที่กำหนดไว้ สัปดาห์ละ 1 วันๆละ 3 ชั่วโมง ผู้วิจัยจัดบันทึกพฤติกรรมสอนของอาจารย์ และประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาด้วยแบบ บันทึกการสังเกตพฤติกรรมสอนของอาจารย์และแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา

สัปดาห์ที่ 11 อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการดำเนินการทดสอบนักศึกษา หลังการใช้รูปแบบด้วยการทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ ประเมินทักษะกระบวนการ ประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ และสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ ด้วยแบบทดสอบ ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ และแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะเป็นการทดสอบหลังการใช้รูปแบบ

สัปดาห์ที่ 12 อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ดำเนินการสอบถามเจตคติ การสร้างเสริมสุขภาวะ และความพึงพอใจ ด้วยแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะและ แบบประเมินความพึงพอใจ ให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัด ประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์และสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อรูปแบบของอาจารย์เป็นการ ทดสอบหลังการใช้รูปแบบ

จากการวิจัยระยะที่ 3 การวิจัย (Research: R₂) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ (Implementation : I) สามารถแสดงได้ดังภาพที่ 17 ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 3 การวิจัย (Research : R₂) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
(Implementation : I)



ประชุมชี้แจงอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้
เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
กลุ่มตัวอย่าง คือ อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ที่ปฏิบัติการสอนรายวิชา
สุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต จำนวน 3 คนและนักศึกษา จำนวน 114 คน



การทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับ
นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

กลุ่มตัวอย่าง

1. อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ที่ปฏิบัติการสอนรายวิชาสุขภาพและ
นันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต จำนวน 3 คน
2. นักศึกษาภาคปกติที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่1 จำนวน 114 คน

ลำดับที่	1	2-11	12
กิจกรรม	ทดสอบก่อนการ ทดลอง	ทดลองใช้รูปแบบ KAECPAR Model	ทดสอบหลังการ ทดลอง

ภาพที่ 17 การวิจัยระยะที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริม
สุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

การวิจัยระยะที่ 4 การพัฒนา (Development: D₂) เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Evaluation : E)

การวิจัยระยะนี้ ผู้วิจัยได้ประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยวิธีการประเมินผลผลิต (Product) ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

วัตถุประสงค์ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. เพื่อปรับปรุงแก้ไข และตรวจสอบขั้นสุดท้ายให้ได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วิธีการศึกษา มีการดำเนินการ ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1.1 ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยผู้เชี่ยวชาญ จากแบบประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของรูปแบบ

1.2 ผลการประเมินจากนักศึกษา ประกอบด้วย

1.2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาใช้รูปแบบก่อนและหลังการใช้รูปแบบจากแบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ

1.2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาใช้รูปแบบก่อนและหลังการใช้รูปแบบจากแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ

1.2.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้ทักษะกระบวนการของนักศึกษาใช้รูปแบบก่อนและหลังการใช้รูปแบบจากแบบประเมินทักษะกระบวนการ

1.2.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาใช้รูปแบบก่อนและหลังการใช้รูปแบบจากแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์

1.2.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาใช้รูปแบบก่อนและหลังการใช้รูปแบบจากแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ

1.2.6 ค่าร้อยละของคะแนนความรับผิดชอบของกลุ่มนักศึกษาจากแบบประเมินความรับผิดชอบต่อสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80

1.2.7 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์จากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์

1.3 ผลการประเมินจากอาจารย์ ประกอบด้วย

1.3.1 จากการสังเกตพฤติกรรมสอนของอาจารย์

1.3.1 จากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้

1.4 ผลการประเมินจากผู้วิจัย ประกอบด้วย ข้อมูลจากการจดบันทึกพฤติกรรมการสอนของอาจารย์ บันทึกพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา และบันทึกจากการสัมภาษณ์อาจารย์และนักศึกษาระหว่างการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ดังนี้

1. ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ แบบประเมินความรับผิดชอบ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและแบบสอบถามความคิดเห็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์มาวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนของนักศึกษาจากแบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์และแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ นำมาวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบบันทึกพฤติกรรมการสอน การสัมภาษณ์ของอาจารย์และนักศึกษาและแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษานำมาวิเคราะห์เนื้อหาจากข้อมูลการบันทึกของผู้วิจัย

3. ปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้วยตนเอง

เครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย

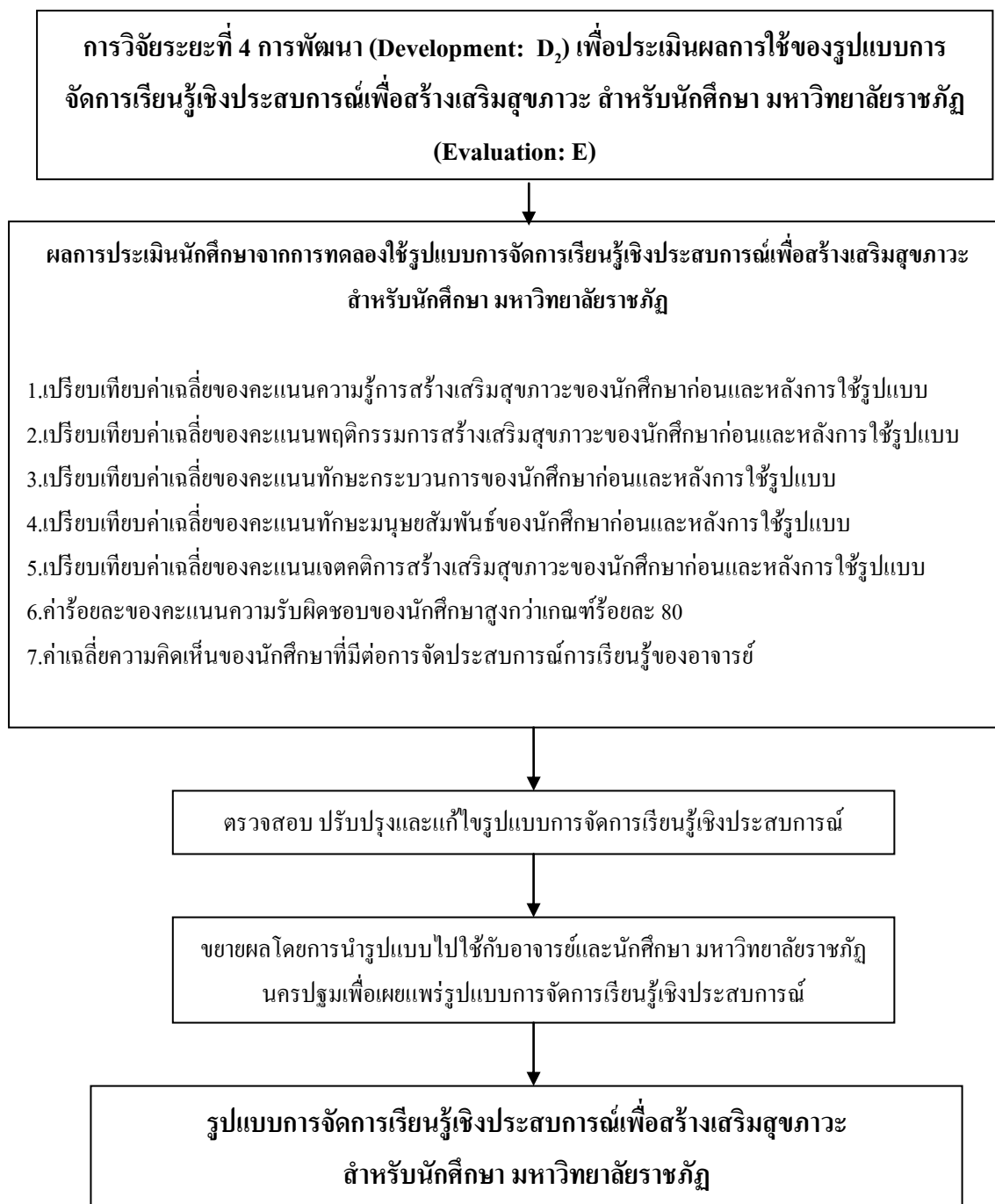
1. แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ
2. แบบประเมินความรับผิดชอบ
3. แบบประเมินทักษะกระบวนการ
4. แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์
5. แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ

6. แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

7. แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์

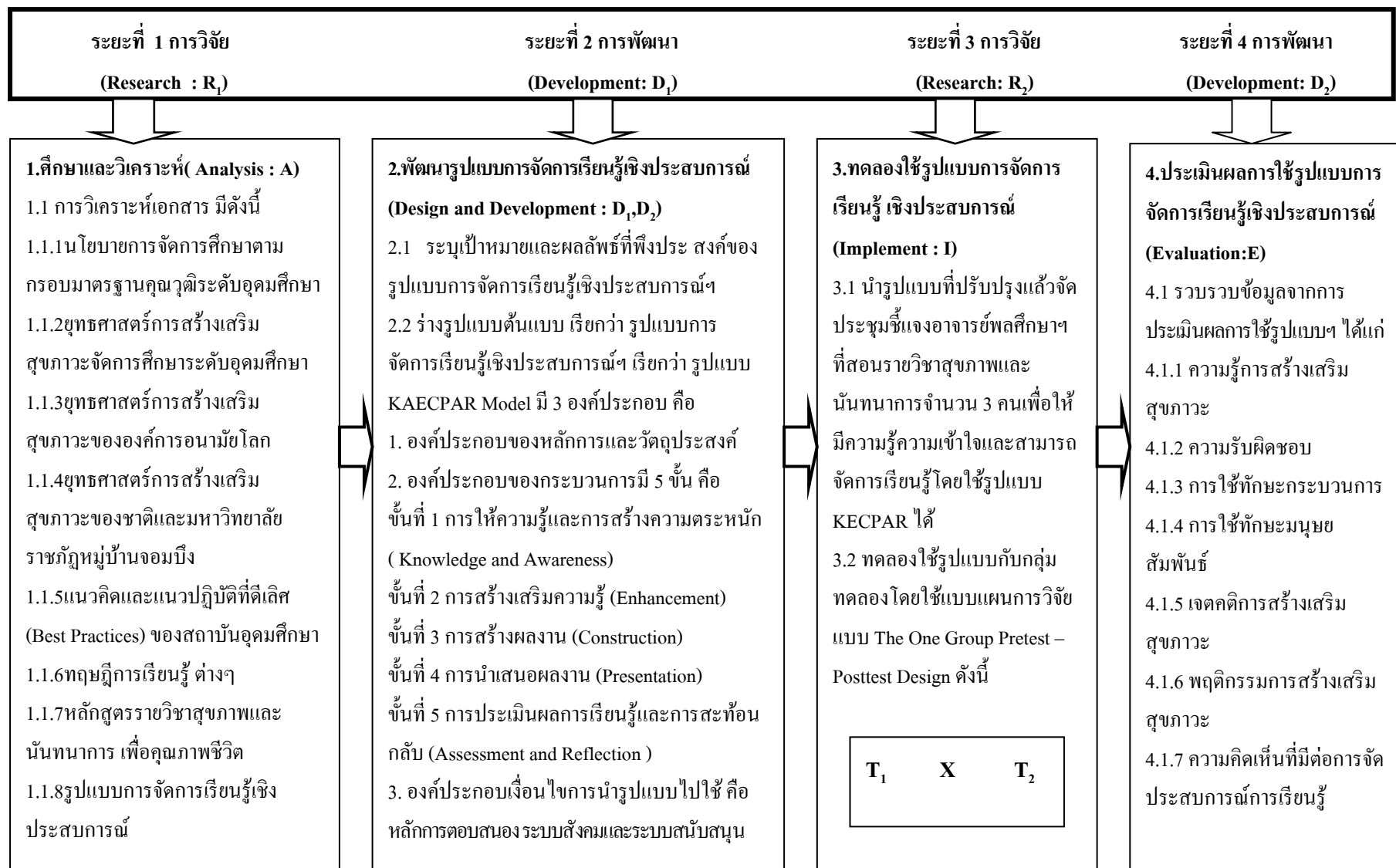
การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบบันทึกพฤติกรรม การสอนของอาจารย์ แบบประเมินพฤติกรรมกรเรียนของนักศึกษา และแบบบันทึกการสัมภาษณ์ อาจารย์และนักศึกษาด้วยตนเอง และข้อเสนอแนะระหว่างทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ส่วนการ เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาพ แบบประเมินความ รับผิดชอบ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถาม เจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ แบบสอบถามพฤติกรรมกรการสร้างเสริมสุขภาพ และแบบสอบถาม ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ โดยผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอน ร่วมกันเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย

จากการวิจัยระยะที่ 4 การพัฒนา (Development : : D₂) เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบ การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Evaluation : E) สามารถแสดงได้ดังภาพที่ 18 ดังนี้



ภาพที่ 18 การวิจัยระยะที่ 4 ประเมินผลการใช้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

การดำเนินการวิจัยพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R & D) มีการดำเนินการ 4 ระยะ สามารถสรุปได้ดังภาพที่ 19 ดังนี้



ภาพที่ 19 กรอบดำเนินการวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ

จากภาพที่ 19 แสดงถึงกรอบดำเนินการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ การดำเนินการวิจัยมีระยะ 4 ระยะสามารถนำมาแสดงเป็นระยะของวิธีดำเนินการวิจัยด้วยกระบวนการวิจัยและพัฒนาทดลอง ดังได้เสนอในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ระยะของวิธีดำเนินการวิจัยด้วยกระบวนการวิจัยและพัฒนาทดลอง รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ระยะการวิจัย	วัตถุประสงค์ การวิจัย	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูล กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การ วิเคราะห์ ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
ระยะที่ 1 การวิจัย (Research:R) เพื่อศึกษาและ วิเคราะห์ ข้อมูลพื้นฐาน (Analysis) 1.ศึกษาข้อมูล พื้นฐานจาก แหล่งข้อมูล เอกสารและ บุคคล ประกอบด้วย 1.1 การ วิเคราะห์ เอกสาร (Document Analysis)	เพื่อกำหนด ลักษณะ พฤติกรรมของ การพัฒนาการ สร้างเสริม สุขภาวะ	1.ศึกษาและ วิเคราะห์ เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่ เกี่ยวกับการ จัดการเรียนรู้ รูปแบบและ การสร้าง เสริม สุขภาวะ 2.วิเคราะห์ พฤติกรรม การสร้าง เสริม สุขภาวะ	เอกสาร นโยบาย ตำรา และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการ จัดการเรียนรู้ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ และการสร้าง เสริมสุขภาวะ	1.แบบ วิเคราะห์ เอกสาร	1.การ วิเคราะห์ เอกสาร 2.การ พรรณนา ความ	ลักษณะ พฤติกรรม การสร้าง เสริม สุขภาวะ

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ระยะการวิจัย	วัตถุประสงค์ การวิจัย	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูล กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การ วิเคราะห์ ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
1.2 ศึกษา ความต้องการ จำเป็น(Need Assessment)	เพื่อกำหนด ลักษณะของ พฤติกรรมการ สร้างเสริม สุขภาพและ แนวทาง พัฒนา	1.สัมภาษณ์ บุคคลที่ เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร อาจารย์ นักศึกษา 2.สังเกต พฤติกรรม การสอนของ อาจารย์ 3.สังเกต พฤติกรรม การเรียนของ นักศึกษา	1.บุคคลในการ สัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้บริหาร มหาวิทยาลัย อาจารย์ นักศึกษา นักการศึกษา 2.บุคคลในการ สังเกต พฤติกรรม ได้แก่ นักศึกษา อาจารย์	1.แบบ สัมภาษณ์ แบบมี โครงสร้าง 2.แบบ บันทึกการ สัมภาษณ์ 3.แบบ วิเคราะห์ ข้อมูลการ สัมภาษณ์ 4.แบบ บันทึก พฤติกรรม การสอน ของอาจารย์ 5.แบบ บันทึก พฤติกรรม การเรียน ของ นักศึกษา	1. วิเคราะห์ ข้อมูลจาก แบบ บันทึก การ สัมภาษณ์ จากแบบ บันทึก พฤติกรรม การสอน จากแบบ บันทึก พฤติกรรม การเรียน ของ นักศึกษา	ลักษณะ พฤติกรรม การสร้าง เสริม สุขภาพ และแนว ทางการ พัฒนา
1.3 การวิจัย เชิงสำรวจ (Survey Research)	เพื่อกำหนด ลักษณะของ พฤติกรรมการ สร้างเสริม สุขภาพและ แนวทาง พัฒนา	1. การสำรวจ ความคิดเห็น เกี่ยวกับ พฤติกรรม การสร้างสุข ภาวะ 1.สังเคราะห์	1. นักศึกษาชั้น ปีที่ 1 -4 สังกัด มหาวิทยาลัย ราชภัฏหมู่บ้าน จอมบึง 676 คน	บันทึก พฤติกรรม การเรียน 1. แบบ สำรวจ ความคิด เห็น	ของ นักศึกษา 1. วิเคราะห์ ข้อมูลจาก แบบ สำรวจ	ลักษณะ พฤติกรรม การสร้าง เสริม สุขภาพ และแนว ทางการ พัฒนา
1.4 การ สังเคราะห์ งานวิจัย (Synthesis Research)	เพื่อกำหนด ลักษณะของ พฤติกรรมการ สร้างเสริม สุขภาพและ แนวพัฒนา	งานวิจัยที่ เกี่ยวกับการ สร้างเสริม สุขภาพจาก นักการศึกษา	1. งานวิจัยการ สร้างเสริม สุขภาพของ นักวิจัย	1. บันทึก การ สังเคราะห์ งานวิจัย	1. สังเคราะห์ งานวิจัย	

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ระยะการวิจัย	วัตถุประสงค์ การวิจัย	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูล กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การ วิเคราะห์ ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
2.กำหนด นิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรม บ่งชี้ และแนว การพัฒนาการ สร้างเสริม สุขภาวะ	1.เพื่อวิเคราะห์ ข้อมูลจาก แหล่งข้อมูล เอกสารและ บุคคลมา เปรียบเทียบ เพื่อสร้าง ข้อสรุปย่อมา กำหนดนิยาม องค์ประกอบ และพฤติกรรม บ่งชี้แต่ละ องค์ประกอบ 2.เพื่อกำหนด แนวทางการ พัฒนาการ สร้างเสริม สุขภาวะ	1.ผู้วิจัย วิเคราะห์ ข้อมูล จาก ข้อมูลเอกสาร และข้อมูล บุคคล 2. นำข้อมูลมา เปรียบเทียบ เพื่อสร้าง ข้อสรุปย่อ และข้อสรุป ในภาพรวม 3. กำหนด แนวทางการ พัฒนาการ สร้างเสริมสุข ภาวะ	1. แหล่งข้อมูลที่ได้มาจาก เอกสาร 2. แหล่งข้อมูลที่ได้มาจาก บุคคล	แบบ วิเคราะห์ เอกสาร	1. การ วิเคราะห์ เอกสาร 2. การ สังเคราะห์ ข้อมูล	1.นิยาม องค์ประกอบ 2.พฤติกรรม บ่งชี้ 3. แนว ทางการ พัฒนาการ สร้างเสริม สุขภาวะ
3. ตรวจสอบ เพื่อยืนยัน นิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรม บ่งชี้และแนว ทางการ พัฒนาการ สร้างเสริม สุขภาวะ	เพื่อตรวจสอบ เพื่อยืนยัน นิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรมบ่งชี้ และแนว ทางการพัฒนา การสร้างเสริม สุขภาวะ	1. ผู้วิจัยทำ การสัมภาษณ์ เชิงลึก 2. ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบ ความ เหมาะสม และความ สอดคล้อง 3. วิเคราะห์ เนื้อหาและ ปรับปรุง	1. ผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย ด้านรูปแบบ จำนวน 1 คน ด้านการ จัดการเรียนรู้ จำนวน 2 คน ด้านพลศึกษา จำนวน 2 คน	1.แบบ สัมภาษณ์ แบบมี โครงสร้าง 2. แบบ ประเมิน ความ เหมาะสม และความ สอดคล้อง	1.ประเมิน ความ เหมาะสม ใช้ค่าเฉลี่ย และค่า เบี่ยงเบน มาตรฐาน 2.ประเมิน ความ สอดคล้อง ใช้ค่า IOC	นิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรม บ่งชี้และแนว ทางการ พัฒนาการ สร้างเสริม สุขภาวะ

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ระยะการวิจัย	วัตถุประสงค์ การวิจัย	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูล กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การ วิเคราะห์ ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
ระยะที่ 2 การพัฒนา (Development : D) เพื่อพัฒนา รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ เชิง ประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริม สุขภาวะ (Design and Development : D₁,D₂) 1.พัฒนาโครง ร่างรูปแบบฯ	1.เพื่อกำหนด กรอบแนวคิด โครงร่าง รูปแบบฯ 2.เพื่อสร้าง รูปแบบการ จัดการเรียนรู้	1.ศึกษา แนวคิดจาก การศึกษาและ วิเคราะห์ ข้อมูลพื้นฐาน ใน ระยะที่ 1 2. สร้างโครง ร่างรูปแบบ การจัดการ เรียนรู้	1.การศึกษา และวิเคราะห์ ข้อมูลใน ระยะที่ 1	แบบ วิเคราะห์ เอกสาร	1.การ วิเคราะห์ เอกสาร 2.การ พรรณนา ความ	1.กรอบ แนวคิด โครงร่าง รูปแบบการ จัดการ เรียนรู้ฯ 2.โครงร่าง รูปแบบการ จัดการ เรียนรู้
2. ตรวจสอบ เพื่อยืนยัน ความ เหมาะสมของ โครงร่าง รูปแบบการ จัดการเรียนรู้	1.เพื่อ ตรวจสอบเพื่อ ยืนยันความ เหมาะสมของ โครงร่าง รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ 2.เพื่อปรับปรุง รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ ให้มี ประสิทธิภาพ	1.ประชุมเชิง ปฏิบัติการ (Feedback Workshop) 2. ตรวจสอบ เพื่อยืนยัน ความ เหมาะสมของ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ 3.ปรับปรุง แก้ไขรูปแบบ การจัดการ เรียนรู้	1.อาจารย์ที่ สอนพลศึกษา สังกัด มหาวิทยาลัย ราชภัฏ กาญจนบุรี จำนวน 3 คน 2. ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คน	1.แบบ บันทึกการ ประชุมเชิง ปฏิบัติการ 2. แบบ ประเมิน ความ เหมาะสม 3. แบบ วิเคราะห์ เนื้อหา	1.วิเคราะห์ และสรุปผล การ อภิปรายเชิง เนื้อหาจาก การประชุม เชิง ปฏิบัติการ อาจารย์ 2. ประเมิน ความ เหมาะสม	ผลการ ตรวจสอบ คุณภาพของ รูปแบบการ จัดการ เรียนรู้เชิง ประสบ- การณ์ที่ พัฒนาขึ้น

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ระยะการวิจัย	วัตถุประสงค์ การวิจัย	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูล กลุ่ม เป้าหมาย	เครื่องมือ	การ วิเคราะห์ ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
3.สร้างและ ตรวจสอบ ความ เหมาะสม ของเครื่องมือ ประกอบการ ใช้รูปแบบ การจัดการ เรียนรู้ เชิง ประสบการณ์	1.เพื่อสร้าง เครื่องมือ ประกอบการ ใช้รูปแบบ การจัดการ เรียนรู้เชิง ประสบการณ์ 2. เพื่อ ตรวจสอบ คุณภาพของ เครื่องมือ 3.เพื่อ ปรับปรุง แก้ไข เครื่องมือ	1.ศึกษาเอกสาร กรอบมาตรฐาน คุณวุฒิ อุดมศึกษา 2.ศึกษาเอกสาร หลักสูตร รายวิชาศึกษา ทั่วไป 3. ศึกษากรอบ โครงร่าง รูปแบบที่ผู้วิจัย สร้างขึ้น 4.ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่ เกี่ยวกับ เครื่องมือ	1.เอกสาร กรอบ มาตรฐาน คุณวุฒิระดับ อุดมศึกษา 2.เอกสาร หลักสูตร รายวิชาศึกษา ทั่วไป 3.โครงร่าง รูปแบบ 4.เอกสาร งานวิจัยที่ เกี่ยวกับ เครื่องมือ	1. แบบ ประเมิน ความ เหมาะสม 2.แบบ ประเมิน ความ สอดคล้อง 3.วิเคราะห์ ข้อมูลและ พรรณนา ความ	1. ประเมิน ความ เหมาะสม ใช้ค่าเฉลี่ย และค่า เบี่ยงเบน มาตรฐาน 2. ประเมิน ความ สอดคล้อง ใช้ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง IOC 3.ประเมิน ความยาก ง่าย(P)และ ค่าอำนาจ จำแนก(r) 4.ประเมิน ค่าความ เชื่อมั่น 5.วิเคราะห์ ข้อมูล	1.คู่มืออาจารย์ 2.แผนการ จัดการเรียนรู้ 3.แบบ ทดสอบ ความรู้ 4.แบบ ประเมินความ รับผิดชอบ 5. แบบสอบถาม เจตคติ 6.แบบ ประเมิน ทักษะ กระบวนการ 7.แบบ ประเมิน ทักษะมนุษย์ สัมพันธ์ 8. แบบสอบถาม พฤติกรรม 9. แบบสอบถาม ความคิดเห็น ที่มีต่อการจัด ประสบการณ์ การเรียนรู้ ของอาจารย์

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ระยะการวิจัย	วัตถุประสงค์ การวิจัย	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูล กลุ่ม เป้าหมาย	เครื่องมือ	การ วิเคราะห์ ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
		5.สร้าง เครื่องมือ ประกอบการ จัดการเรียนรู้ 6. สร้าง เครื่องมือ ประเมิน ประสิทธิภาพ ของรูปแบบการ จัดการเรียนรู้ 7.ตรวจสอบ คุณภาพของ เครื่องมือ 8.ปรับปรุง แก้ไขเครื่องมือ	5. ผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย นักการ ศึกษาด้าน หลักสูตร และการ จัดการ เรียนรู้ ด้านการวัด และ ประเมินผล ด้านการพล ศึกษา รวม 5 คน			
4.ตรวจสอบ ความ เหมาะสม และความ เป็นไปได้ ของรูปแบบ การจัดการ เรียนรู้โดย การศึกษานำ ร่อง(Pilot Study) 4.1 ประชุม ชี้แจงอาจารย์	1.เพื่อให้ อาจารย์มี ความรู้ ความสามารถ ในการจัดการ เรียนรู้ได้ตาม รูปแบบการ จัดการเรียนรู้	1.กำหนดกลุ่ม ประชากร สำหรับศึกษา นำร่องและ จัดเตรียม เครื่องมือ 2. ประชุม ชี้แจงอาจารย์ 3. ประเมินผล การฝึกอบรม 4. ปรับปรุง แก้ไข	1. นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ราชภัฏ กาญจนบุรี จำนวน 30 คน 2. อาจารย์ จำนวน3 คน	1.คู่มืออาจารย์ 2.แผนการ จัดการเรียนรู้ 3. แบบทดสอบ ความรู้ความ เข้าใจ 4.แบบ ประเมิน ความสามารถ 5.แบบ ประเมินความ เหมาะสมของ รูปแบบ	การบรรยาย ความและ สรุปความ ตามแบบ ทดสอบ ความรู้ ความเข้าใจ ความ สามารถ และความ เหมาะสม ของรูปแบบ	ความรู้ความ เข้าใจ ความ สามารถและ ความ เหมาะสมของ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ระยะการวิจัย	วัตถุประสงค์ การวิจัย	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูล กลุ่ม เป้าหมาย	เครื่องมือ	การ วิเคราะห์ ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
4.2ศึกษานำ ร่อง(Pilot Study)	1.เพื่อ ตรวจสอบ ความ เหมาะสม ของรูปแบบ การจัดการ เรียนรู้ 2.เพื่อตรวจ สอบความ เหมาะสมของ เครื่องมือ ประกอบการ ใช้รูปแบบ ก่อน ใช้กับ กลุ่มตัวอย่าง	1.กำหนดกลุ่ม ตัวอย่างศึกษา นำร่อง 2.จัดเตรียม เครื่องมือ 3.อาจารย์ที่ สอนวิชาพล ศึกษา 4. นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 5. ดำเนิน การศึกษานำ ร่อง 3 ระยะ	1. นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ราชภัฏ กาญจนบุรี จำนวน 30 คน 2. อาจารย์ จำนวน 3 คน	1.คู่มืออาจารย์ 2.แผนการ จัดการเรียนรู้ 3.แบบสังเกต พฤติกรรม การสร้าง เสริม สุขภาวะ	1.การ วิเคราะห์ เนื้อหาผล จาก การศึกษา 2.วิเคราะห์ จากการแจก แจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและ ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ข้อมูลซึ่งเป็น ผลจากการ ประเมิน การศึกษานำ ร่อง
4.3 ประเมินผล การศึกษานำ ร่อง (Pilot Study Evaluation)	เพื่อปรับปรุง แก้ไขรูปแบบ การจัดการ เรียนรู้และ เครื่องมือก่อน นำไปใช้จริง กับประชากร และกลุ่ม ตัวอย่าง	1.ผู้วิจัยนำผล การศึกษานำ ร่อง 3 ระยะมา วิเคราะห์และ ตรวจสอบ โดย ผู้เชี่ยวชาญ 2.ปรับปรุง แก้ไขรูปแบบ การจัดการ เรียนรู้ให้มี ความสมบูรณ์ มากขึ้นก่อน นำไปทดสอบ ประสิทธิภาพ	ข้อมูลซึ่งเป็น ผลจาก การศึกษา นำร่อง ประกอบด้วย 1.อาจารย์ 2.นักศึกษา 3.ผู้วิจัย	1.แบบสังเกต พฤติกรรม การสร้าง เสริม สุขภาวะ 2.แบบบันทึก พฤติกรรม การสอนของ อาจารย์และ นักศึกษา	ข้อมูล อาจารย์และผู้ วิจัย วิเคราะห์ เนื้อหาและ บรรยาย ความ ข้อมูลจาก นักศึกษา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	1.รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ 2.เครื่องมือ ประกอบ การจัดการ เรียนรู้ 3.เครื่องมือ ประเมินการ ใช้ของ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ระยะการวิจัย	วัตถุประสงค์ การวิจัย	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูล กลุ่ม เป้าหมาย	เครื่องมือ	การ วิเคราะห์ ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
ระยะที่ 3 การวิจัย (Research:R) เพื่อทดลอง ใช้รูปแบบ การจัดการ เรียนรู้เชิง ประสบการณ์ (Implement: I) 1.ประชุม ชี้แจงอาจารย์ สาขาวิชา พลศึกษาและ นันทนาการ คณะครุ ศาสตร์	1.เพื่อให้ อาจารย์มี ความรู้ความ เข้าใจ สามารถใน การจัดการ เรียนรู้และ ความคิดเห็น ตามรูปแบบ การจัดการ เรียนรู้เชิง ประสบการณ์ 2.เพื่อให้ อาจารย์ได้ให้ ข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุง รูปแบบ	1.กำหนดกลุ่ม ประชากรและ ตัวอย่าง สำหรับการ ทดลองและ จัดเตรียม เครื่องมือ ประกอบการ ใช้รูปแบบ การจัดการ เรียนรู้ฯ 2.จัดประชุม ชี้แจงอาจารย์ สาขาวิชาพล ศึกษาและ นันทนาการ	1.อาจารย์ สาขาวิชาพล ศึกษาและ นันทนาการ จำนวน 3 คน 2.นักศึกษาที่ กำลังศึกษาอยู่ ชั้นปีที่ 1 ทั้ง 4 คณะ จำนวน 114 คน มหาวิทยาลัย ราชภัฏ หมู่บ้านจอม บึง	1.คู่มืออาจารย์ 2.แผนการ จัดการเรียนรู้ 3. แบบบันทึก ผลการ ประชุม อาจารย์	การ วิเคราะห์ ข้อมูล	1.ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ 2.ความ สามารถการ จัด ประสบการณ์ การเรียนรู้ 3.ความ เหมาะสมของ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้
2.ทดลองใช้ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ เชิง ประสบการณ์ เพื่อสร้าง เสริม สุขภาวะ	เพื่อทดลองใช้ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ เชิง ประสบการณ์ เพื่อสร้าง เสริมสุขภาวะ	1.ออกแบบ การวิจัยเชิง ทดลอง 2.สุ่มกลุ่ม ตัวอย่างใน การทดลอง 3.จัดเตรียม เครื่องมือวิจัย 4.ทดลองใช้ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้	1.คณะครุ ศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏ หมู่บ้านจอม บึง 2.นักศึกษา ภาคปกติชั้นปี ที่ 1 ทั้ง 4 คณะ 114คน 3.อาจารย์ สาขาวิชาพล ศึกษาฯ 3 คน	1.คู่มืออาจารย์ 2.แผนการ จัดการเรียนรู้ 3. แบบทดสอบ ความรู้ความ เข้าใจของ อาจารย์ เกี่ยวกับ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้	1.พรรณนา ความ 2.ค่าเฉลี่ย และค่า เบี่ยงเบน มาตรฐาน 3.ค่าร้อยละ	ข้อมูลเป็นผล จากการ ทดลองใช้ รูปแบบฯ ได้แก่ 1.ค่าเฉลี่ยของ คะแนน ความรู้ความ เข้าใจของ อาจารย์ เกี่ยวกับ รูปแบบ ฯ เรียนรู้

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ระยะการวิจัย	วัตถุประสงค์ การวิจัย	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูล กลุ่ม เป้าหมาย	เครื่องมือ	การ วิเคราะห์ ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
		ที่พัฒนาขึ้น กับกลุ่ม ตัวอย่าง 5.ประเมิน และสังเกต พฤติกรรม การเรียนรู้ของ นักศึกษาและ พฤติกรรม การสอนของ อาจารย์ 6.บันทึก พฤติกรรม อาจารย์และ นักศึกษาโดย ผู้วิจัย		เชิง ประสบการณ์ 4.แบบ ประเมิน ความสามารถ ในการจัด ประสบการณ์ การเรียนรู้ 5. แบบ ประเมินความ เหมาะสมของ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ เชิง ประสบการณ์		2.ค่าเฉลี่ยของ ความสามารถ ในการจัดการ เรียนรู้เชิง ประสบการณ์ ตามรูปแบบฯ 3.ค่าเฉลี่ย ความ เหมาะสมของ รูปแบบ ฯ
ระยะที่ 4 การพัฒนา (Development : D) เพื่อประเมิน ผลการใช้ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ เชิง ประสบการณ์ (Evaluation :E)	1.เพื่อ ประเมินผล การใช้ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ เพื่อสร้าง เสริม สุขภาวะฯ 2.เพื่อ ปรับปรุง แก้ไขและ ตรวจสอบ ขั้นสุดท้าย	1.รวบรวม ข้อมูลจากการ ประเมินการ ใช้รูปแบบฯ ความ เหมาะสมของ รูปแบบฯ เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของ คะแนน ความรู้ ทักษะ กระบวนการ	1.ผลการ ตรวจสอบ ความ เหมาะสมของ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ เชิง ประสบการณ์ 2.ผลการ วิเคราะห์ ข้อมูลที่ได้ จากการ ทดลองใช้	1.แบบ ทดสอบ ความรู้ 2.แบบ ประเมินความ รับผิดชอบ 3.แบบ ประเมิน ทักษะ กระบวนการ	1.ข้อมูลจาก แบบ ประเมิน จำนวน 7 แบบ โดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	1.ผลการ ประเมิน การใช้ รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ 2. รูปแบบ การจัดการ เรียนรู้เชิง ประสบการณ์ ฉบับสมบูรณ์

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ระยะการวิจัย	วัตถุประสงค์การวิจัย	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
		ทักษะมนุษยสัมพันธ์ ระดับพฤติกรรม ระดับเจตคติการ สร้างเสริม สุขภาวะ คำร้อยละความ รับผิดชอบ ระดับความ คิดเห็นที่มีต่อการ จัดประสบการณ์ การเรียนรู้ สังเกตพฤติกรรม การสอนอาจารย์ การสัมภาษณ์ สังเกตและ ประเมิน พฤติกรรม การ สร้างเสริม สุขภาวนักศึกษา 2.ผู้วิจัยวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ 3.ปรับปรุงแก้ไข และตรวจสอบ รูปแบบ	รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ เชิง ประสบการณ์ เพื่อสร้าง เสริม สุขภาวะ๑	4.แบบ ประเมิน ทักษะมนุษย สัมพันธ์ 5.แบบ สอบถาม พฤติกรรม การสร้าง เสริม สุขภาวะ 7.แบบ สอบถาม เจตคติ 8.แบบ สอบถาม ความคิดเห็น ที่มีต่อการจัด ประสบการณ์ การเรียนรู้ ของอาจารย์ 9.แบบ วิเคราะห์ เอกสาร 10.แบบ วิเคราะห์ เนื้อหาการ สัมภาษณ์		

สรุป

การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ และเพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ จำนวน 6 คน และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 809 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ จำนวน 3 คน และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 114 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ แบบประเมินความรับผิดชอบ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมสอนของอาจารย์ แบบประเมินพฤติกรรมเรียนของนักศึกษา และแบบบันทึกการสัมภาษณ์อาจารย์และนักศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าร้อยละ(%)และ การวิเคราะห์เนื้อหา(Content Analysis) จากการสังเกตการสอนของอาจารย์ จากการสัมภาษณ์อาจารย์ และจากการสังเกตการเรียนของนักศึกษา

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริม
สุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากวิธีดำเนินการวิจัย 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิจัย (Research: R_1) เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน (Analysis: A)

ตอนที่ 2 การพัฒนา (Development: D_1) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Design and Development
: D_1 and D_2)

ตอนที่ 3 การวิจัย (Research: R_2) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Implementation : I)

ตอนที่ 4 การพัฒนา (Development: D_2) เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการ
เรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Evaluation : E)

ตอนที่ 1 การวิจัย (Research: R_1) เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน (Analysis :A)

การดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากแหล่งข้อมูลเอกสารและ
บุคคลมากำหนดนิยามการสร้างเสริมสุขภาวะพฤติกรรมบ่งชี้ และแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริม
สุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อกำหนดรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) คือ
จากการวิเคราะห์เอกสาร(Document Analysis)การประเมินความต้องการจำเป็น (Need Assessment)
ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรมการสอนของอาจารย์ และการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้
ของนักศึกษา การวิจัยเชิงสำรวจ(Survey Research)และการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้าง
เสริมสุขภาวะ(Synthesis Research) ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากแหล่งข้อมูลเอกสารและบุคคล

ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากแหล่งข้อมูลเอกสาร ประกอบด้วย นโยบายการจัดการศึกษา
ระดับอุดมศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2552 ยุทธศาสตร์การสร้าง
เสริมสุขภาวะของประเทศไทย ยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัย

ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ของนักการศึกษา แนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ(Best Practices) ของสถาบันอุดมศึกษาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ ทฤษฎีการสร้างความรู้ (Richardson 1994) ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล (Klausmeier1985)ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส (Rogers1969)ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ(Johnson and Johnson1994) และทฤษฎีพหุปัญญา (Gardner 1999) หลักสูตรรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และงานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ ผู้วิจัยทำการศึกษาและวิเคราะห์ ข้อมูลให้ผลดังนี้

1. ผู้วิจัยวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับนโยบายการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2552 (Thai Qualifications Framework for Higher Education) (TQF : HEd) พบว่า กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สถานศึกษาระดับอุดมศึกษา ใช้เป็นแนวทางการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน และพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาให้สามารถผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ เพื่อประโยชน์ต่อการรับรองมาตรฐานคุณวุฒิในระดับอุดมศึกษาทุกระดับ คุณภาพของบัณฑิตทุกระดับต้องเป็นไปตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ที่สะท้อนคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์โดยต้องครอบคลุมอย่างน้อย 5 ด้านคือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านความรู้ ด้านทักษะทางปัญญา ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี สำหรับสาขา/สาขาวิชาที่เน้นทักษะทางปฏิบัติต้องเพิ่มมาตรฐานผลการเรียนรู้ ด้านทักษะพิสัยด้วย จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับนโยบายการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 พบว่า สถานศึกษาระดับอุดมศึกษามีความพร้อมในการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน และพัฒนาคุณภาพบัณฑิตในทุกระดับทุกหลักสูตรให้ได้มาตรฐานสากล และกำหนดมาตรฐานผลการเรียนรู้ในแต่ละหลักสูตรให้สอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ตามประกาศของกระทรวงศึกษาธิการได้ ผู้วิจัยจึงนำมาใช้เป็นแนวคิดในการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะและกำหนดมาตรฐานผลการเรียนรู้ในหลักสูตรรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะซึ่งมี 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบ ด้านความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ ด้านทักษะกระบวนการ ด้านทักษะมนุษยสัมพันธ์ ด้านเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะและด้านพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะเพื่อให้เกิดความสมดุลในทุกด้านและครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของนักศึกษาเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.ผู้วิจัยวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของประเทศไทย พบว่า ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนไทยเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า และเป็นแรงงาน

ที่มีคุณภาพ(แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554 : 10-12)ด้วยการกำหนดวิสัยทัศน์ประเทศไทยมุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน(Green and Happiness Society)” คนไทยมีคุณธรรมนำความรู้ รอบรู้เท่าทันโลก มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมสันติสุข เศรษฐกิจมีเสถียรภาพและเป็นธรรม สิ่งแวดล้อมมีคุณภาพและทรัพยากรธรรมชาติที่ยั่งยืน อยู่ภายใต้ระบบบริหารจัดการประเทศที่มีธรรมาภิบาลดำรงไว้ ซึ่งระบอบประชาธิปไตยที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขและอยู่ในประชาคมโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี โดยมีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคนให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีทักษะในการประกอบอาชีพของตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้นั้นต้องคำนึงถึงการมีสุขภาวะที่ดีและการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาวะโดยสร้างหลักประกันสุขภาพให้แก่คนไทย การพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะให้นักศึกษาระดับอุดมศึกษา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีผลดีต่อสุขภาวะ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่มีผลต่อสุขภาวะ การดูแลสุขภาพของตนเอง การป้องกันและควบคุมโรคและการสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่เยาวชนและประชาชน ผู้วิจัยได้นำแนวคิดมาใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้นักศึกษา เพื่อนักศึกษา เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาวะที่มีผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาวะและสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ซึ่งจะส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

3. ผู้วิจัยวิเคราะห์ยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงได้กำหนดยุทธศาสตร์เป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาวะ ได้กำหนดเนื้อหาวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพไว้ในหลักสูตรศึกษาทั่วไป (General Education: GE) เป็นวิชาบังคับและมอบหมายให้สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์เป็นผู้รับผิดชอบจัดการเรียนการสอน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญ ความจำเป็นและประโยชน์ของสุขภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สังคมและจิตวิญญาณสามารถปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ และการสร้างเสริมสุขภาวะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงใช้ยุทธศาสตร์ดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาให้เป็นหลักสูตรรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะที่มีเนื้อหาสาระกว้างขวางและครอบคลุมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามากขึ้น

4. ผู้วิจัยวิเคราะห์เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ของนักการศึกษา ประกอบด้วย การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐานของโคลป์ (Kolb 1984) การจัดการเรียนรู้แบบประสบการณ์การเรียนรู้ของโนลส์ (Knowles 1997) การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง

(Gordon 1998; Dener and Hobbs 2000; ทิศนา แจมมณี 2550) และการจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้านของวิกกินส์และแมคไทค์ (Wiggins and McTighe 2004) ให้ผลดังนี้

4.1 การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐานของโคลบ์ (Kolb 1984) สรุปได้ดังนี้การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐานหรือการเรียนรู้โดยการลงมือกระทำ (Learning by doing) โดยการดึงเอาประสบการณ์จากตัวผู้เรียนแล้วกระตุ้นให้ผู้เรียนสะท้อนความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์นั้นออกมาเพื่อพัฒนาความคิดใหม่ เจตคติใหม่ และทักษะใหม่ไปสู่ความรู้ใหม่ การเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นฐานมีกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์เป็นรูปธรรม ผู้เรียนสะท้อนความคิดจากประสบการณ์ด้วยมุมมองที่หลากหลาย ผู้เรียนสรุปความรู้จากการสังเกต และการสะท้อนความคิดเป็นความคิดรวบยอดซึ่งเป็นนามธรรม และสรุปเป็นหลักการที่ได้จากการบูรณาการการสังเกตกับทฤษฎี และผู้เรียนนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้หรือทดลองใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถนำมาจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนได้ โดยผู้เรียนจะเป็นผู้สร้างความรู้ของตนเอง เกิดการปรับเปลี่ยนความรู้เดิมให้เป็นความรู้ใหม่ ซึ่งจะเป็นความรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวันทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในการคิดและการกระทำจนก่อให้เกิดการเรียนรู้วิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อช่วยสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

4.2 การจัดการเรียนรู้แบบประสบการณ์การเรียนรู้ของโนลส์ (Knowles 1997) สรุปได้ดังนี้การจัดการเรียนรู้แบบประสบการณ์การเรียนรู้ของโนลส์ จะเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ได้มากขึ้นหากมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นกระบวนการภายในอยู่ในความควบคุมของผู้เรียนแต่ละคน ผู้เรียนจะนำประสบการณ์ ความรู้ ทักษะและค่านิยมต่าง ๆ เข้ามาสู่การเรียนรู้ของตน ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีหากมีอิสระที่จะเรียนในสิ่งที่ตนต้องการด้วยวิธีการที่ตนพอใจและเป็นสิ่งที่มีคุณค่า ส่งเสริมพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองผู้เรียนมีความสามารถในการตัดสินใจได้อย่างอิสระเสรีเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนพอใจ และรับผิดชอบในผลของการกระทำนั้น การจัดการเรียนการสอนจึงควรให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกระบวนการเรียนรู้ เพื่อจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี ควรเปิดโอกาสและส่งเสริมให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ ความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยมต่าง ๆ ของตนเข้ามาใช้ในการทำความเข้าใจสิ่งใหม่ ประสบการณ์ใหม่ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เลือกสิ่งที่เรียนและวิธีเรียนด้วยตนเอง ส่งเสริมความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้เรียนตัดสินใจด้วยตนเอง ลงมือกระทำ และยอมรับผลของการตัดสินใจหรือการกระทำนั้น จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

4.3 การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง (Gordon 1998 ;Dener and Hobbs 2000; ทิสนา แหมมณี 2550) สรุปได้ดังนี้ การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้โดยการให้ผู้เรียนได้เผชิญปัญหาในสภาพจริง ปัญหาจริง ในบริบทจริง และร่วมกัน ศึกษาเรียนรู้แสวงหาความรู้และข้อมูลและวิธีการต่าง ๆ เพื่อจะแก้ปัญหานั้น ผลการแก้ไขปัญห สอดคล้องกับสภาพจริง ทั้งนี้การจัดการเรียนการสอนอาจทำได้โดยใช้สถานการณ์จำลองหรือ สะท้อนความเป็นจริงให้ผู้เรียนได้ร่วมกันคิดแก้ปัญหา หรือเข้าใจสวมบทบาทในสถานการณ์ จำลองเพื่อเรียนรู้จากสถานการณ์เชื่อมโยงสู่สภาพจริง ซึ่งการแก้ปัญหามาจากสถานการณ์จริงหรือ จำลองดังกล่าวจะเป็นการฝึกทักษะการคิด การสนทนา การอภิปรายแลกเปลี่ยนแนวคิด การ ตัดสินใจ และนำไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็น แนวการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

4.4 การจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้านของวิกกินส์และแมคไทค์ (Wiggins and McTighe 2004) สรุปได้ดังนี้ การจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้านเป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ สร้างสรรค์ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสค้นหาความรู้ด้วยตนเอง รู้จักการแก้ปัญหาด้วยนวัตกรรม และการ คิดอย่างมีวิจารณญาณด้วยหลักการของความรู้ที่มีอยู่ในตนเองอย่างเข้าใจ โดยการเชื่อมโยงระหว่าง การประเมินผลและการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การพัฒนาความเข้าใจ เน้นการแสวงหาความรู้มากกว่า การปูพรมให้ครอบคลุม และมุ่งเน้นการสร้าง ความเข้าใจในแนวคิดหลัก คำนึงถึงความเข้าใจผิด ของผู้เรียนที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในการออกแบบหลักสูตร การประเมินผลกับการเรียนการสอน โดยใช้ แนวทางการประเมินความเข้าใจในระดับต่าง ๆ มีมาตรฐานในการออกแบบหลักสูตรเพื่อประกัน คุณภาพของหลักสูตรและการประเมินผล ดังนั้นการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (Backward Design) เพื่อแก้ปัญหาความไม่เชื่อมโยงระหว่างหลักสูตรและการประเมินผล ความเข้าใจจึงมี ความหมายว่า ผู้เรียนได้เรียนรู้มากกว่าความรู้ที่บรรจุในหนังสือเรียนหรือทักษะพื้นฐาน ผู้เรียนต้อง มีความเข้าใจที่ลึกซึ้ง (Insights) และมีความสามารถในการแสดงออกในผลงานตามบริบทต่าง ๆ ที่ ครูได้ออกแบบหลักสูตร จัดประสบการณ์การเรียนรู้ ออกแบบเครื่องมือประเมินผลเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่ตั้งไว้ จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อ สร้างเสริมสุขภาวะให้แก่ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

5. ผู้วิจัยวิเคราะห์เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) ของ สถาบันอุดมศึกษาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ พบว่า มหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับ การสร้างเสริมสุขภาวะแก่นักศึกษา อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคลากรของมหาวิทยาลัย โดยได้กำหนด ไว้ในวิสัยทัศน์ แผนยุทธศาสตร์ คู่มือ แนวปฏิบัติการสร้างสุขภาวะ โครงการและกิจกรรมการสร้าง สุขภาพ เพราะเป็นนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อสนับสนุนและพัฒนาให้มหาวิทยาลัย

ต่าง ๆ ให้เป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาวะโดยใช้วิธีการการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิธีการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง และสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่นักศึกษา อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคลากรของมหาวิทยาลัยโดยเฉพาะปัญหาการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การไม่สวมหมวกกันน็อก สื่อดามก เกมรุนแรงที่มอมเมาเยาวชนให้หลงผิดได้ เหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่กำลังคุกคามสุขภาพคนไทย ส่วนการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะมหาวิทยาลัยมีการจัดตั้งคณะ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ หลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่นักศึกษา ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการจัดประสบการณ์การเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะมาใช้เป็นแนวทางการดำเนินการวิจัย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี 2553 : 1-12; มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น 2553 : 1-10; วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี 2553 : 1-20; มหาวิทยาลัยทักษิณ 2553 : 1-40; มหาวิทยาลัยราชภัฏ 24 มหาวิทยาลัยสร้างสุข 2553 : 1-2)

6. ผู้วิจัยวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีการสร้างความรู้ (Richardson 1994) ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล (Klausmeier 1985) ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส (Rogers 1969) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Johnson and Johnson 1994) และทฤษฎีพหุปัญญา (Gardner 1999) ให้ผลดังนี้

6.1 ทฤษฎีการสร้างความรู้ (Richardson 1994) สรุปได้ดังนี้ ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการสร้างความรู้ความเข้าใจของตนเองซึ่งไม่ยอมรับการมีอยู่จริงของสิ่งภายนอก แยกจากการรับรู้ของมนุษย์ความรู้เป็นของผู้มีใจอยู่ภายนอก ในการสร้างความรู้ขึ้น มนุษย์จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ใช้ความรู้และประสบการณ์เดิมสร้างความหมายของประสบการณ์ใหม่ มนุษย์สร้างความรู้ได้ดีเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมที่เป็นจริงทำให้มนุษย์สร้างความรู้ได้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริงมากกว่าสภาพการณ์ที่สร้างขึ้น หรือจำลองขึ้นและมนุษย์จะสามารถนำความรู้ที่สร้างขึ้นไปอธิบาย หรือมีความเข้าใจสภาพการณ์ที่เป็นจริงรอบตัวเองได้ความรู้ นั้นจึงมีคุณค่าอย่างแท้จริงและมนุษย์จะจำได้นาน ความรู้เป็นสหวิทยาการในสภาพการณ์ที่เป็นจริงเมื่อมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มนุษย์จะมองเห็นสิ่งแวดล้อมนั้นในหลายแง่มุมทั้งในแง่มุมมองที่เกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์และแง่มุมอื่น ๆ นั่นคือในสภาพการณ์เป็นจริงนั้น ผู้เรียนจะเกี่ยวข้องกับความรู้ในสาขาวิชาการต่าง ๆ พร้อมกัน โดยไม่ได้แยกสาขาวิชาเฉพาะดังที่เป็นอยู่ในสถานศึกษาต่าง ๆ ความรู้พัฒนาจากการร่วมมือกันทำงานเป็นกลุ่ม มนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคมมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กันทั้งในการคิดและการกระทำ ดังนั้นเมื่อมนุษย์แต่ละคนสร้างความรู้ขึ้นมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความรู้ของมนุษย์แต่ละคนจะแตกต่างกันอันเนื่องมาจาก ความรู้และประสบการณ์เดิมของแต่ละคน ความสามารถในการแปลความหมายนั้นได้ เมื่อมนุษย์ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจและความคิดซึ่งกันและกัน ศักยภาพของมนุษย์ทำให้มนุษย์ประเมินความรู้ ความเข้าใจของตนเองและผู้อื่นได้ แล้วนำความเหมือนและ

ความต่างมาปรับเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจเดิมของตนให้สมเหตุสมผลมากขึ้น ขจัดความขัดแย้งและทำให้เกิดความสมดุลของความรู้ขึ้น สรุปทฤษฎีการสร้างความรู้ คือ ผู้เรียนสร้างความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้สิ่งใหม่ขึ้นกับความรู้เดิมและความเข้าใจที่มีอยู่ในปัจจุบันการมีปฏิสัมพันธ์ต่อสังคมมีความสำคัญต่อการเรียนรู้และการจัดสิ่งแวดล้อม กิจกรรมที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริงทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีความหมาย ผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาใช้ในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

6.2 ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล (Klausmeier 1985) สรุปได้ดังนี้ การเรียนรู้ของมนุษย์โดยเปรียบเทียบการทำงานของคอมพิวเตอร์กับการทำงานของสมอง เพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ การรู้จักมีผลต่อการรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หากรู้สิ่งนั้นมาก่อนเรามักจะเลือกรับรู้สิ่งนั้นและนำไปเก็บไว้ในหน่วยความจำต่อไป การนำเสนอสิ่งเร้าที่ผู้เรียนรู้จักหรือมีข้อมูลอยู่แล้วจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนหันมาใส่ใจและรับรู้สิ่งนั้น ซึ่งสามารถเชื่อมโยงไปถึงสิ่งใหม่ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นได้ด้วยความเอาใจใส่เป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการรับรู้เข้ามาไว้ในความจำระยะสั้น ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนจึงควรจัดสิ่งเร้าในการเรียนรู้ให้ตรงกับความสนใจของผู้เรียน เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนเอาใจใส่และรับรู้สิ่งนั้น และนำไปเก็บบันทึกไว้ในความจำระยะสั้นต่อไป เนื่องจากข้อมูลที่ผ่านมารับรู้แล้วจะถูกนำไปเก็บไว้ในความจำระยะสั้นต้องใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การท่องจำซ้ำกันหลายๆ ครั้ง หรือการจัดสิ่งเร้าให้เป็นหมวดหมู่ ง่ายแก่การจำ เป็นต้น หากต้องการจะให้ผู้เรียนจดจำเนื้อหาสาระใดได้เป็นเวลานานสาระนั้นจะต้องได้รับการเข้ารหัสเพื่อนำไปเข้าหน่วยความจำระยะยาว วิธีการเข้ารหัสสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การท่องจำซ้ำ ๆ การทบทวน หรือ การใช้กระบวนการขยายความคิด ซึ่งได้แก่ การเรียบเรียง ผสมผสาน ขยายความ และการสัมพันธ์ความรู้ใหม่กับความรู้เดิม ข้อมูลที่ถูกนำไปเก็บไว้ในหน่วยความจำระยะสั้นหรือระยะยาวแล้ว สามารถเรียกออกมาใช้งานได้โดยผ่านตัวกระตุ้นพฤติกรรมทางวาจาหรือการกระทำ ซึ่งทำให้นักแสดงความคิดภายในออกมาเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ การที่บุคคลไม่สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่เก็บไว้ได้อาจจะเป็นเพราะไม่สามารถเรียกข้อมูลให้ขึ้นถึงระดับจิตสำนึกได้หรือเกิดการลืมขึ้น เนื่องจากกระบวนการต่าง ๆ ของสมองได้รับการควบคุมโดยหน่วยบริหารควบคุมอีกชั้นหนึ่งซึ่งเปรียบได้กับโปรแกรมสั่งงาน การที่ผู้เรียนรู้ตัวและรู้จักบริหารควบคุมกระบวนการทางปัญญาหรือกระบวนการคิดของตนก็จะสามารถทำให้นักคนนั้นสามารถสั่งงานให้สมองกระทำการต่าง ๆ อันจะทำให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการเรียนรู้ได้ จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

6.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส (Rogers 1969) สรุปได้ดังนี้ มนุษย์จะสามารถพัฒนาตนเองได้ดีหากอยู่ในสถานการณ์ที่ผ่อนคลายและเป็นอิสระ การจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายเอื้อต่อการเรียนรู้ เน้นผู้เรียนและกระบวนการเรียนรู้เป็นสำคัญ การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จ คือ การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ให้อบอุ่นปลอดภัยไม่น่าหวาดกลัว นำไว้วางใจจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี ผู้เรียนแต่ละคนมีศักยภาพและแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองอยู่แล้วให้ผู้เรียนเป็นผู้นำทางในการเรียนรู้ของตนเอง และคอยช่วยเหลือผู้เรียนให้เรียนอย่างสะดวกจนบรรลุผลโดยเน้นกระบวนการเรียนรู้เป็นสำคัญ เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้เป็นเครื่องมือสำคัญที่บุคคลใช้ในการดำรงชีวิต และแสวงหาความรู้ตลอดเวลา จากทฤษฎีดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

6.4 ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Johnson and Johnson 1994) สรุปได้ดังนี้ การเรียนรู้เป็นกลุ่มย่อยโดยมีสมาชิกกลุ่มที่มีความสามารถแตกต่างกันประมาณ 4-6 คน ช่วยกันเรียนรู้เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม ซึ่งมีลักษณะการเรียนรู้ คือ ลักษณะแข่งขันกันในการเรียนรู้ ผู้เรียนแต่ละคนจะพยายามเรียนให้ได้ดีกว่าคนอื่นเพื่อให้ได้คะแนนดีได้รับยกย่องหรือได้รับการตอบแทนในลักษณะต่าง ๆ ลักษณะต่างคนต่างเรียน คือ แต่ละคนต่างก็รับผิดชอบดูแลตนเองให้เกิดการเรียนรู้ไม่ยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น และลักษณะร่วมมือกันหรือช่วยกันเรียนรู้ คือ แต่ละคนต่างก็รับผิดชอบในการเรียนรู้ของตน ในขณะที่เดียวกันก็ต้องช่วยให้สมาชิกคนอื่นเรียนรู้ได้กล่าวโดยสรุปควรมีการกำหนดจุดมุ่งหมายของบทเรียนทั้งด้านความรู้ และทักษะกระบวนการต่าง ๆ กำหนดขนาดของกลุ่ม กลุ่มควรมีขนาดเล็กประมาณ 4-6 คน กลุ่มขนาด 4 คนจะเป็นขนาดที่เหมาะสมที่สุด จัดผู้เรียนเข้ากลุ่มโดยการสุ่ม พิจารณาจากเพศ ความสามารถ ความถนัด กำหนดบทบาทของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและมีส่วนร่วมในการทำงานอย่างทั่วถึง จัดสถานที่ สาระ สื่อหรืองานให้ผู้เรียนทำอย่างชัดเจน ครูคอยให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด สังเกตการณ์ทำงานร่วมกันของกลุ่ม ช่วยเหลือกลุ่มตามความเหมาะสม สรุปผลการเรียนรู้ ประเมินผลการเรียนรู้ ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพด้วยวิธีการที่หลากหลาย ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาใช้ในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

6.5 ทฤษฎีพหุปัญญา (Gardner 1999)สรุปได้ดังนี้ ทฤษฎีพหุปัญญาเป็นแนวคิดใหม่เกี่ยวกับสติปัญญา และความสามารถทางปัญญา คือ สามารถแก้ปัญหาที่แต่ละคนมีส่วนเข้าไปเกี่ยวข้องในชีวิตจริงและทำกิจกรรมบางอย่างหรือให้บริการที่มีคุณค่าทางวัฒนธรรม หรือบริบทของแต่ละคน คนทุกคนมีปัญญาทั้ง 8 ด้านได้แก่ ด้านภาษา ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ ด้านมิติ

สัมพันธ์ ด้านดนตรี ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง และด้านความเข้าใจธรรมชาติ เพียงแต่มียากน้อยด้านใดด้านหนึ่งแตกต่างกัน ซึ่งบางคนอาจจะมีปัญหาทั้ง 8 ด้านสูงมากทุกด้าน แต่บางคนก็อาจจะมีเพียงหนึ่ง หรือ สองด้าน ส่วนด้านอื่นไม่สูงนัก ทุกคนสามารถพัฒนาแต่ละด้านให้สูงขึ้นถึงระดับที่ใช้การได้ แม้ว่าบางคนจะมีความรู้สึกว่ามีปัญหาคืออยู่ในบางด้าน แต่ถ้ามีการให้กำลังใจฝึกฝนอบรมก็อาจจะเสริมปัญหาด้านต่าง ๆ ได้ ปัญหาด้านต่าง ๆ ทำงานร่วมกันในวิธีที่ซับซ้อน การแยกปัญหามาออกเป็นด้านต่าง ๆ นั้นเป็นการอธิบายแต่ละชนิดเพียงนำเอาลักษณะพิเศษแต่ละชนิดออกมาศึกษา เพื่อหาทางใช้ให้เหมาะสมเท่านั้นจริงแล้วปัญหามากด้านจะทำงานปฏิสัมพันธ์กันร่วมกัน ยกเว้นในกรณีที่มีความพิการทางสมอง หรือนักปราชญ์ที่มีความฉลาดล้ำเฉพาะด้าน เช่น ในการประกอบอาหาร ก็ต้องสามารถอ่านวิธีทำ(ด้านภาษา) คิดคำนวณปริมาณของส่วนผสม(ด้านคณิตศาสตร์) เมื่อประกอบอาหารเสร็จก็ทำให้สมาชิกทุกคนในบ้านพอใจ(ด้านมนุษยสัมพันธ์) และทำให้ตนเองมีความสุข(ด้านการเข้าใจ รู้จักตนเอง)เป็นต้น การกล่าวถึงปัญหาแต่ละด้านเป็นเพียงการนำลักษณะพิเศษออกมาศึกษาเพื่อหาทางใช้ให้เหมาะสม ปัญหาแต่ละด้านจะมีการแสดงความสามารถที่หลากหลาย เช่น บางคนไม่มีความสามารถด้านการอ่าน ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีความสามารถทางภาษา เพราะเขาอาจจะเป็นคนที่ไม่อ่านหนังสือแต่ใช้ภาษาพูดได้คล่องแคล่ว หรือคนที่ไม่มีความสามารถทางกีฬา ก็อาจจะใช้ร่างกายได้ดีในการถักทอผ้า หรือเล่นหมากรุกได้เก่งซึ่งจะเห็นได้ว่าแม้แต่ในปัญหาด้านใดด้านหนึ่ง ก็จะมีการแสดงออกถึงความสามารถที่หลากหลาย ดังนั้นควรจะมีการประเมินโดยมีการสร้างเครื่องมือวัดที่หลากหลายให้เหมาะสมกับการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายตามพหุปัญญา ของผู้เรียน เครื่องมือวัดผลที่ดีจะช่วยให้เข้าใจถึงกระบวนการแต่ละคนมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาใช้ในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

7.ผู้วิจัยวิเคราะห์เอกสารรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต พบว่ามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงได้กำหนดรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต เป็นวิชาศึกษาทั่วไปที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย และได้มอบหมายให้อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา และนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงได้ทำการสอนรายวิชานี้ แต่จากการสังเกตการณ์สอนของอาจารย์พบว่า ส่วนใหญ่ยังสอนแบบบรรยาย มีการปฏิบัติกิจกรรมน้อย ไม่มีรูปแบบการสอนที่ชัดเจนทำให้นักศึกษาไม่ค่อยสนใจเรียนเท่าที่ควร ไม่มีสื่อประกอบการสอนและการวัดและประเมินผลยังไม่ชัดเจน ขาดการปลูกฝังการดูแลสุขภาพทำให้นักศึกษาไม่ค่อยสนใจดูแลสุขภาพของตนเองสอดคล้องกับการสัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังเรียนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตพบว่าปัญหาสำคัญของนักศึกษา คือ ส่วนใหญ่ขาดการดูแลสุขภาพของ

ตนเอง ขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเนื่องจากต้องทำงานส่งอาจารย์และเรียนหนัก ไม่มีเวลา การสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ขาดสมาธิในการเรียน พักผ่อนไม่เพียงพอและมีความเครียดเมื่อ เวลาใกล้สอบ ผู้วิจัยจึงได้นำข้อค้นพบดังกล่าวมาใช้ในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

8. ผู้วิจัยวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ได้พัฒนาขึ้น จาก 4 รูปแบบ ประกอบด้วย รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของ แฮร์โรว์ (Harrow 1972) รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สัน (Simpson 1972) รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส (Davies 1971) และรูปแบบการจัดการเรียนรู้วัฏจักร การเรียนรู้ 4 MAT ของแมคคาที (McCarthy 1990)

ผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เป็นรูปแบบที่มี การพัฒนามาจากรูปแบบการเรียนการสอนที่นักการศึกษา นักวิชาการ อาจารย์ และครู นิยมนำใช้ ในการเรียนการสอนและการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งมีการดำเนินการวิจัยในชั้นเรียนเพื่อพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอนให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทุกรูปแบบจะมีลักษณะร่วมกัน คือ ด้าน การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก ด้านการสร้างเสริมความรู้ ด้านการสร้างผลงาน ด้าน การนำเสนอผลงานและด้านการประเมินผลและการสะท้อนกลับ ซึ่งในแต่ละรูปแบบมีลักษณะ คล้ายคลึงกัน คือ ผู้เรียนเป็นผู้มีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเองทุกขั้นตอนทำให้ผู้เรียนเกิด ประสบการณ์เรียนรู้สามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่มีความหลากหลายด้วยวิธีการต่าง ๆ เกิดผลงาน เชิงสร้างสรรค์ สามารถนำเสนอแนวคิด ผลงานของกลุ่มเพื่อนำไปประยุกต์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

8.1 ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก (Knowledge and Awareness)

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์จากรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สัน (Simpson 1972) เป็นรูปแบบที่มี 7 ขั้น ประกอบด้วย การรับรู้ การเตรียมความพร้อม การสนองตอบ ภายใต้อาการควบคุม การลงมือกระทำ การกระทำอย่างชำนาญ การปรับปรุงและประยุกต์ใช้ และการ คิดริเริ่ม และมีบางขั้นตอนที่สามารถนำมากำหนดไว้ในรูปแบบของการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์ มาเป็นขั้นการให้ความรู้และสร้างความตระหนัก เป็นขั้นที่ผู้สอนคอยกระตุ้นเร้าความสนใจโดยการ ทบทวนความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิมเชื่อมโยงกับสถานการณ์หรือเรื่องที่ต้องเรียนรู้ใหม่ และ สร้างความตระหนักให้แก่นักศึกษา

8.2 ขั้นการสร้างเสริมความรู้ (Enhancement) ผู้วิจัยได้วิเคราะห์จากรูปแบบการจัด การเรียนรู้วัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT ของแมคคาที (McCarthy 1990) เป็นรูปแบบที่มี 8 ขั้นตอน ประกอบด้วย การสร้างประสบการณ์ วิเคราะห์ประสบการณ์ การพัฒนาประสบการณ์เป็นความคิด

รวบยอด พัฒนาความรู้ความคิด ปฏิบัติตามแนวคิดที่ได้เรียนรู้ สร้างชิ้นงานของตนเอง การวิเคราะห์ ผลงานและแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ แลกเปลี่ยนความรู้และความคิดรูปแบบนี้เป็นรูปแบบที่ ครู อาจารย์ ในสถานศึกษานิยมนำมาทดลองใช้สอนในรายวิชาต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์และ นำมากำหนดไว้ในรูปแบบการวิจัยคือขั้นการสร้างเสริมความรู้เป็นขั้นที่นักศึกษาระดมความคิดเห็น ของตนเองได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อนเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่และองค์ความรู้ใหม่

8.3 ขั้นการสร้างผลงาน(Construction) ผู้วิจัยได้วิเคราะห์จากรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สัน (Simpson 1972) เป็นรูปแบบที่มี 7 ขั้น ประกอบด้วย การรับรู้ การเตรียมความพร้อม การสนองตอบภายใต้การควบคุม การลงมือกระทำ การกระทำอย่างชำนาญ การปรับปรุงและประยุกต์ใช้ และการคิดริเริ่ม รูปแบบการเรียนการสอน ทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์ (Harrow 1972)เป็นรูปแบบที่มีขั้นตอน 5 ขั้น ประกอบด้วย การเลียนแบบ การลงมือกระทำตามคำสั่ง การกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์ การแสดงออก และการกระทำอย่างเป็น ธรรมชาติ และรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของ เดวิส(Davies 1971)ประกอบด้วย การ สาธิตทักษะหรือการกระทำ การสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยการให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย การให้เทคนิควิธีการ และการให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์รูปแบบการ เรียนการสอนทั้ง 3 รูปแบบมากำหนดไว้ในรูปแบบของการวิจัย คือ ขั้นการสร้างผลงาน เป็นขั้นการ ปฏิบัติงานกลุ่มที่ใช้ทักษะกระบวนการกลุ่ม หรือกระบวนการทางปัญญาเพื่อช่วยกันสร้างสรรค์ผลงาน ของกลุ่มนักศึกษา

8.4 ขั้นการนำเสนอผลงาน (Presentation) ผู้วิจัยได้วิเคราะห์จากรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สัน (Simpson 1972) เป็นรูปแบบที่มี 7 ขั้น ประกอบด้วย การรับรู้ การเตรียมความพร้อม การสนองตอบภายใต้การควบคุม การลงมือกระทำ การกระทำอย่างชำนาญ การปรับปรุงและประยุกต์ใช้ และการคิดริเริ่ม รูปแบบการเรียนการสอน ทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์ (Harrow 1972)เป็นรูปแบบที่มีขั้นตอน 5 ขั้น ประกอบด้วย การเลียนแบบ การลงมือกระทำตามคำสั่ง การกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์ การแสดงออก และการกระทำอย่างเป็น ธรรมชาติ และรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของ เดวิส(Davies 1971)ประกอบด้วย การ สาธิตทักษะหรือการกระทำ การสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย การให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะ ย่อย การให้เทคนิควิธีการ และการให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ และรูปแบบการจัดการเรียนรู้วัฏ จักรการเรียนรู้ 4 MAT ของแมคคาที (McCarthy 1990)เป็นรูปแบบที่มี 8 ขั้นตอน ประกอบด้วย การสร้างประสบการณ์ การวิเคราะห์ประสบการณ์ การพัฒนาประสบการณ์เป็นความคิดรวบยอด หรือแนวคิด การพัฒนาความรู้ความคิด การปฏิบัติตามแนวคิดที่ได้เรียนรู้ สร้างชิ้นงานของ ตนเอง การวิเคราะห์ผลงาน และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ การแลกเปลี่ยนความรู้และความคิด

ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์รูปแบบการเรียนการสอนทั้ง 4 รูปแบบมากำหนดไว้ในรูปแบบของการวิจัย คือ ขั้นการนำเสนอผลงาน เป็นขั้นการนำเสนอผลงาน/ชิ้นงานที่ได้สร้างขึ้นโดยกลุ่มนักศึกษาเป็นผู้ดำเนินการหลัก เปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์ เปรียบเทียบวิธีการและกระบวนการ โดยสรุปทักษะกระบวนการ หรือกระบวนการทางปัญญา ของทุกกลุ่ม

8.5 ขั้นการประเมินผลและการสะท้อนกลับ (Assessment and Reflection) ผู้วิจัยได้วิเคราะห์จากรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สัน (Simpson 1972) เป็นรูปแบบที่มี 7 ขั้น ประกอบด้วย การรับรู้ การเตรียมความพร้อม การสนองตอบภายใต้การควบคุม การลงมือกระทำ การกระทำอย่างชำนาญ การปรับปรุงและประยุกต์ใช้ และการคิดริเริ่ม ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และนำมากำหนดไว้ในรูปแบบการวิจัย คือ ขั้นการประเมินผลและการสะท้อนกลับ เป็นขั้นที่มีการประเมินผลการเรียนรู้ที่ให้นักศึกษาได้ประเมินผลการเรียนรู้ของผลงาน/ชิ้นงาน และสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงาน/ชิ้นงานที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นด้วยตนเอง

จากรูปแบบการเรียนการสอนของนักศึกษาทั้ง 4 รูปแบบดังกล่าว ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และสรุปขั้นตอนที่สอดคล้องกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ที่เรียกว่า KAECPAR Model

9. ผู้วิจัยศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ สรุปได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาวะเป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะที่ให้คนมีความสามารถควบคุมและสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองให้ดีขึ้นสามารถดูแลสุขภาพตนเองไม่ให้มีโรคภัยมาเบียดเบียน และพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้นหรือเต็มประสิทธิภาพได้ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้ การปฏิบัติตนตามกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดมาพัฒนาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีการให้ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสร้างองค์ความรู้และความตระหนัก การสร้างเสริมความรู้ การสร้างผลงาน การนำเสนอผลงานและประเมินผลการเรียนรู้ นักศึกษาช่วยกันสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเอง

ผลการศึกษาความต้องการจำเป็น(Need Assessment) จากแหล่งข้อมูลบุคคล ประกอบด้วย การสัมภาษณ์บุคคล การสังเกตการณ์พฤติกรรมสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ และการสังเกตและประเมินพฤติกรรมการเล่นของนักศึกษาที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลให้ผลดังนี้

1. การสัมภาษณ์บุคคล แหล่งข้อมูลการสัมภาษณ์บุคคล เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นประกอบด้วย ผู้บริหารมหาวิทยาลัย อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ นักศึกษาที่กำลังเรียนวิชาศึกษาทั่วไป จำนวน 10 คน โดยมีคำถามการสัมภาษณ์ 7 ข้อ ดังนี้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัย ความคิดเห็น

เกี่ยวกับสภาพปัญหาของนักศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดหลักสูตร การเรียนการสอนการสร้างเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัย ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ นักศึกษา ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา ผู้วิจัยได้บันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้บริหาร เพื่อนำมาวิเคราะห์ สรุปผลได้ดังนี้

1.1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมียุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพที่เขียนไว้ในแผนพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏ หนองบัวลำภู 4 ปี พ.ศ. 2552-2556 โดยอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วมของคณะผู้บริหาร มหาวิทยาลัยด้วยการวิเคราะห์สภาพแวดล้อม(SWOT Analysis) เชื่อมโยงสอดคล้องกับแผนบริหาร ราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2552-2554 ซึ่งยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพจะปรากฏอยู่ในยุทธศาสตร์ ที่ 5 การสร้างภาพลักษณ์ที่โดดเด่นและสร้างคุณค่าต่อสังคมเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ และกำหนดแผนยุทธศาสตร์ให้มีโครงการ กิจกรรมและผู้รับผิดชอบอย่างชัดเจนพบว่ามหาวิทยาลัย ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยโดยการจัดสรรงบประมาณ เพื่อจัดโครงการกีฬาภายในคณะต่าง ๆ โครงการกีฬาระหว่างอาจารย์กับบุคลากร โครงการจอมบึง มารารอนและจักรยานเสือภูเขา จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จักรยานท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ วัฒนธรรม จัดกิจกรรมแข่งขันมวยไทยและมวยสากลภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้บริหารมหาวิทยาลัย อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการและนักศึกษาให้ ความเห็นไว้ว่า

“มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพของทุกคนในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะสุขภาพของนักศึกษา บุคลากร เจ้าหน้าที่และคณาจารย์ทุกคนด้วยการจัด โครงการและกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพไว้หลายโครงการลงในแผน ยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยทำให้ทุกคนมีส่วนร่วม มีสุขภาพที่ดีและเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ” (สัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัย)

“มหาวิทยาลัยมียุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพและให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพแก่นักศึกษาและอาจารย์ทุกคนเห็นได้จากโครงการจอมบึงมารารอนและจักรยาน เสือภูเขาที่มหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมนี้เป็นประจำทุกปีเพื่อให้นักศึกษา อาจารย์ และ ประชาชนทั่วไปได้มีการออกกำลังกาย มีสุขภาพที่ดี และพัฒนาสภาพแวดล้อมให้เป็น ธรรมชาติมีการปลูกต้นไม้อยู่เสมอ” (สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ)

“มหาวิทยาลัยได้มีการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพแก่นักศึกษา มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จี๊จักรยานท่องเที่ยว สภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยร่มรื่นเป็นธรรมชาติมาก อาจเป็นนโยบายของมหาวิทยาลัยที่ต้องการให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีควรให้การดูแลและส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง” (สัมภาษณ์นักศึกษา)

1.2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาของนักศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในปัจจุบัน ผลจากการบันทึกและวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ได้ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการขาดการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น นอนตื่นสาย บางคนสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เทียวกลางคืน เกิดความเครียดเมื่อไม่มีเงินมาซื้ออาหารรับประทาน เรียนหนัก เป็นต้น บางกลุ่มชอบฟุ่มเฟือยรักสวยรักงาม รู้จักการแต่งตัว ขาดความรู้ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเอง ขาดความตระหนักต่อการดูแลสุขภาพของตนเองสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้บริหารมหาวิทยาลัย อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการและนักศึกษาให้ความเห็นไว้ว่า

“สภาพปัญหาของนักศึกษาในการดูแลสุขภาพของตนเอง พบว่าเกิดจากพฤติกรรมของนักศึกษาที่ไม่ค่อยสนใจดูแลตนเอง นักศึกษาบางคนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และนอนตื่นสายทำให้เกิดปัญหาในการเรียน บางคนทำงานส่งอาจารย์ไม่ทันก็ทำงานดึก อดนอนทำให้เกิดความเครียด ผลการเรียนตกต่ำลงได้” (สัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัย)

“พฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษาอาจเกิดจากไม่มีคนคอยชี้แนะให้คำปรึกษาและคอยส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาย่อมทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพควรจัดให้มีการเรียนการสอนเป็นรายวิชาการ สร้างเสริมสุขภาพเพื่อสร้างองค์ความรู้ ทักษะและเจตคติให้แก่ นักศึกษาทุกคน ในมหาวิทยาลัยราชภัฏและควรมีรูปแบบการจัดการเรียนรู้ให้นักศึกษาอย่างชัดเจน” (สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ)

“ส่วนใหญ่ นักศึกษาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว แต่บางครั้งการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตไม่ได้เน้นการสร้างเสริมสุขภาพ แต่เน้นการออกกำลังกาย อาจเป็นเพราะขาดความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียนเกิดสภาพปัญหาการดูแลสุขภาพของตนเอง ดังนั้นควรให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพหรือจัดโครงการ กิจกรรม

ต่าง ๆ เพื่อให้ นักศึกษาทุกคนมีความรู้และเกิดความตระหนัก ให้ความสำคัญแก่การดูแลสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น” (สัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป)

1.3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนการสร้างเสริม

สุขภาพของมหาวิทยาลัย ผลจากการบันทึกและวิเคราะห์ทำให้สัมภาษณ์ พบว่า มหาวิทยาลัยควรมีการพัฒนาหลักสูตรเป็นรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพบรรจุไว้ในรายวิชาศึกษาทั่วไป (General Education : GE) เพื่อพัฒนานักศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะและเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพและสร้างเสริมสุขภาพของตนเองได้ ควรมีการปรับหลักสูตรจากรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตที่มีเนื้อหาครอบคลุมทุกด้านเช่น การฝึกสมาธิ ความรู้การบริโภคอาหาร ประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหาร เป็นต้น ปรับปรุงเนื้อหาสาระให้สอดคล้องกับมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติของสกอ. ดังคำให้สัมภาษณ์ของบุคคล ดังนี้

“ในปัจจุบันมหาวิทยาลัยได้จัดการเรียนการสอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตไว้ในหมวดรายวิชาศึกษาทั่วไปซึ่งเป็นรายวิชาตามแผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยและได้มอบหมายให้คณะครุศาสตร์และอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการเป็นผู้ดำเนินการจัดการเรียนการสอนให้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคนได้ศึกษา แต่เนื้อหาสาระในรายวิชาสุขภาพอาจจะไม่ครอบคลุมทุกด้าน ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาได้ประกาศให้ทุกมหาวิทยาลัยปรับปรุงหลักสูตรที่มีอยู่ให้ได้มาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ และปรับปรุงมาตรฐานผลการเรียนรู้ จึงเห็นด้วยที่ควรมีปรับปรุงรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต ให้เป็นวิชาการสร้างเสริมสุขภาพตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ” (สัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัย)

“ได้ดำเนินการสอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยและได้สอนมาแล้วมากกว่า 5 ปี รู้สึกรู้ว่าเป็นวิชาที่ให้นักศึกษาได้มีสุขภาพที่ดี ได้ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เกิดความสนุกสนานไม่เครียดกับการเรียนมากเกินไปแต่ควรปรับปรุงเนื้อหาสาระให้สอดคล้องกับมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติของสกอ.ที่ประกาศให้ทุกมหาวิทยาลัยปรับปรุงหลักสูตร”(สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ)

“ได้ลงทะเบียนเรียนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตเพราะเป็นวิชาศึกษาทั่วไป จำนวน 3 หน่วยกิต เรียนทุกวันจันทร์ตอนเช้า รู้สึกว่าเรียนแล้วสนุกดี ชอบ

มากกับอาจารย์ผู้สอนทำให้ไม่เครียด เป็นวิชาที่ดีมาก แต่ถ้าจะปรับปรุงเนื้อหาควรเพิ่มการทำกิจกรรมนันทนาการ การฝึกสมาธิ และการเล่นกีฬา มาก ๆ” (สัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป)

1.4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริม

สุขภาวะ ผลจากการบันทึกข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัย อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ และนักศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ พบว่า ปัจจัยสำคัญในการจัดการเรียนรู้แก่นักศึกษา คือ การให้ความรู้และสร้างความตระหนักแก่นักศึกษา นักศึกษาควรได้ฝึกปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดทักษะและประสบการณ์ด้วยตนเอง ควรส่งเสริมการสร้างผลงานเชิงสร้างสรรค์ และมีการประเมินผลการเรียนรู้ รวมทั้งการสะท้อนความคิด ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของบุคคลต่าง ๆ ดังนี้

“ปัจจัยที่สำคัญในการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ คือ การให้ความรู้แก่นักศึกษาเพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับสุขภาวะก่อน ควรให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้เกิดประสบการณ์ด้วยตนเอง และควรมีการนำเสนอผลงานที่ได้สร้างขึ้นเพื่อนำไปใช้เป็นแนวปฏิบัติของตนเองให้การสร้างเสริมสุขภาวะ”(สัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัย)

“ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ คือ อาจารย์ควรจัดการเรียนรู้ให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง มีการแสดงผลงานที่ดีเลิศ การยกย่องชมเชย และควรเน้นการประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองว่ามีสุขภาวะอย่างไร”(สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ)

“ปัจจัยสำคัญอยากให้อาจารย์สอนให้ความรู้ก่อน และจึงฝึกปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้วางไว้ควรให้นักศึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ”
(สัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป)

1.5 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่นักศึกษาจากการวิเคราะห์

ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัย อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ และนักศึกษาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ พบว่า ผู้บริหารมหาวิทยาลัย อาจารย์ และนักศึกษาให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาวะ มีความตระหนักต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง นักศึกษาต้องลงทะเบียนเรียนวิชานี้เพราะเป็นวิชาศึกษาทั่วไปที่มหาวิทยาลัยบังคับให้เรียน โดยปกตินักศึกษาสนใจดูแล

สุขภาวะของตนเองอยู่แล้วแต่ยังขาดกระบวนการเรียนรู้ที่จะทำให้นักศึกษาเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่สามารถสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองได้ที่จะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ เจตคติ และความสามารถในการดูแลตนเองและสามารถพัฒนาดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีพร้อมมีคุณภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของบุคคลต่าง ๆ ดังนี้

“การสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่นักศึกษามีความจำเป็นและมีความสำคัญมากซึ่งเป็นนโยบายระดับชาติ และมหาวิทยาลัยได้นำนโยบายดังกล่าวมาจัดทำเป็นแผนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยเพื่อใช้เป็นแนวทางการพัฒนานักศึกษาให้มีผลการเรียนรู้ได้ตามมาตรฐานหลักสูตรกำหนด” (สัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัย)

“การสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่นักศึกษาได้มีการจัดการเรียนการสอนไว้ในรายวิชาสุขภาพและเน้นหนักการเพื่อคุณภาพชีวิตที่นักศึกษาต้องลงทะเลียนเรียนทุกคนซึ่งการสร้างเสริมสุขภาวะจะเป็นกระบวนการสร้างสุขภาวะให้แก่นักศึกษาโดยการใช้กิจกรรมเป็นสื่อ ดังนั้นจึงควรจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์การเรียนการสอน” (สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและเน้นหนักการ)

“โดยปกตินักศึกษาสนใจดูแลสุขภาพของตนเองอยู่แล้ว แต่ยังขาดกระบวนการเรียนรู้ที่จะทำให้นักศึกษาเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่สามารถสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองได้” (สัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป)

1.6 ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ ว่ามีความจำเป็นต้องมีรูปแบบการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะหรือไม่ รูปแบบที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไรบ้าง ผลจากการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ควรมีรูปแบบการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีขั้นตอนการสอนที่ชัดเจนอาจารย์ที่สอนวิชานี้จะได้นำไปทดลองใช้ให้เกิดประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอน ควรมีการปรับเปลี่ยนรายวิชาเดิมที่เรียนอยู่ให้ครอบคลุมเนื้อหามากยิ่งขึ้น หากเรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้จะทำให้ นักศึกษาเกิดความสนใจเรียน สนใจสุขภาพของตนเองมากขึ้น ดังคำให้สัมภาษณ์ของบุคคล ดังนี้

“รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะ ควรมีรูปแบบการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีขั้นตอนการสอนที่ชัดเจนควรเป็นรูปแบบที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้ส่วนรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะเป็นรายวิชาใหม่ที่ต้องปรับปรุงจากรายวิชาสุขภาพและเน้นหนักการเพื่อคุณภาพชีวิต”(สัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัย)

“การเรียนการสอนรายวิชานี้ควรมีรูปแบบการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมควบคู่กันไปซึ่งจะทำให้นักศึกษาเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเองได้”(สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ)

“การเรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ยังไม่มีในการเรียน แต่หากมีรูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาก็จะเป็นการดีมาก นักศึกษาจะได้สนใจเรียนมากยิ่งขึ้นทำให้ไม่เบื่อหน่ายจากการฟังบรรยายอย่างเดียว” (สัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป)

สรุปผลจากข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัย อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เรียนวิชาศึกษาทั่วไปเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพะสภาพปัญหาของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนการสร้างเสริมสุขภาพะ ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพะ รูปแบบการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพะเพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปดังนี้

ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพะเป็นยุทธศาสตร์ระดับชาติที่มหาวิทยาลัยทุกมหาวิทยาลัยต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ศึกษาทุกคน

สภาพปัญหาของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพะ นักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพะของตนเอง แต่พฤติกรรมดูแลสุขภาพะต้องได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างทั่วถึงทุกคน

การจัดหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาพะเป็นหลักสูตรการศึกษาทั่วไปตอบสนองยุทธศาสตร์ของชาติ และมหาวิทยาลัยควรจัดให้มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้

การสร้างเสริมสุขภาพะ เป็นกระบวนการสร้างสุขภาพะที่จะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ เจตคติ และความสามารถในการดูแลตนเองและ สามารถพัฒนาสุขภาพะของตนเองให้ดีขึ้นพร้อมมีคุณภาพที่ดี

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพะ คือ การให้ความรู้แก่นักศึกษาเพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับสุขภาพะ ควรให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้เกิดประสบการณ์ด้วยตนเอง และควรมีการนำเสนอผลงานที่ได้สร้างขึ้นเพื่อนำไปใช้เป็นแนวปฏิบัติสำหรับตนเองเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพะ

รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ควรมีรูปแบบการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีขั้นตอนการสอนที่ชัดเจน และควรจัดกิจกรรมควบคู่กันไปจะทำให้ นักศึกษาเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเองได้ นักศึกษาจะได้สนใจเรียนมากยิ่งขึ้น

2. จากการสังเกตพฤติกรรมการสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ แหล่งข้อมูล คือ อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงที่ปฏิบัติการสอนในรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตให้แก่ นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 3 คน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ระยะเวลาการสังเกตการสอน จำนวน 1 ภาคเรียนในปีการศึกษา 2553 ในช่วงการเรียน ครั้งละ 30 นาที ประกอบด้วย การเตรียมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดกระบวนการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ พฤติกรรมทั่วไป และข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยได้บันทึกการสังเกตพฤติกรรมการสอนของอาจารย์เพื่อนำมาวิเคราะห์ สรุปผลได้ดังนี้

2.1 การเตรียมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า อาจารย์ได้ใช้แผนการจัดการเรียนรู้เป็นบางครั้งก่อนทำการสอนและบางคนไม่มีแผนการจัดการเรียนรู้ มีการแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ที่จะสอนทุกครั้ง มีการกำหนดเนื้อหาสาระก่อนทำการสอนและกำหนดกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามความสามารถของผู้เรียนทุกครั้งก่อนทำการสอน

2.2 การจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่าก่อนดำเนินการสอนอาจารย์มีการนำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้การทบทวนความรู้เดิม หรือ การเล่นเกมก่อนดำเนินการสอน อาจารย์เป็นผู้นำกิจกรรมด้วยการสนทนา มีการใช้คำถามที่หลากหลายเน้นคำถามปลายเปิด มีการจัดกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน กิจกรรมที่สังเกตพบ ได้แก่ อาจารย์ผู้สอนได้มีการทบทวนความรู้เดิมและประสบการณ์เดิมอยู่บ่อยครั้ง บางครั้งจะเล่าเหตุการณ์สำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การเกิดโรคภัยต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันเพื่อสร้างความตระหนักแก่นักศึกษา มีการแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ทดสอบความรู้และการตั้งคำถามในบางประเด็นเพื่อให้นักศึกษาได้คิดวิเคราะห์และช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น มีการสอบถามความคิดเห็นจากนักศึกษาบ่อยครั้งเพื่อระดมความคิดเห็นจากนักศึกษาช่วยกันสร้างผลงาน เช่น จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับสุขภาพ กิจกรรมการเขียนเรียงความเกี่ยวกับสุขภาพ กิจกรรมฝึกสมาธิ กิจกรรมการออกกำลังกาย เกม และนันทนาการ การจัดอาหารครบ 5 หมู่ มีการให้นักศึกษานำเสนอผลงานที่ได้สร้างสรรค์ไว้ให้นักศึกษาและกลุ่มได้ชื่นชม และวิพากษ์วิจารณ์ผลงานซึ่งกันและกัน มีการจัดทำแบบทดสอบความรู้ แบบประเมินผลงาน/กิจกรรม แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มเพื่อให้นักศึกษาได้

ประเมินตนเองและอาจารย์เป็นผู้ประเมิน และได้ให้นักศึกษาช่วยสะท้อนความคิดเห็นที่มีต่อผลงานในแต่ละกลุ่มเพื่อนำไปปรับปรุงต่อไป

ในการดำเนินการกระบวนการจัดการเรียนรู้พบว่า มีการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมในขณะที่ทำการสอน เช่น แนะนำการแต่งกายที่เป็นระเบียบเรียบร้อย การมาเรียนตรงเวลา การตื่นนอน การดูแลสุขภาพของตนเอง ความรับผิดชอบต่อการเรียน ในการสอนแต่ละครั้งอาจารย์และนักศึกษาจะช่วยกันสรุปบทเรียน และมีการประเมินผลเป็นระยะเพื่อให้นักศึกษาตื่นตัวกับการเรียน

2.3 สื่อการเรียนรู้ พบว่า อาจารย์บางคนยังไม่มีการใช้สื่อการเรียนรู้ทั้งของจริงและของจำลองในห้องเรียนและนอกห้องเรียนที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้และจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อสร้างความสนใจและความกระตือรือร้นในการเรียน เช่น ขาดสื่อเทคโนโลยีประกอบการสอนตามบทเรียน ขาดสื่อการเรียนการสอนที่ใช้ในการสอนตามเนื้อหาสาระให้นักศึกษามีการปฏิบัติกิจกรรมโดยตรงโดยไม่ใช้สื่อการเรียนรู้

2.4 พฤติกรรมทั่วไป จากการสังเกตพบว่า อาจารย์มีความตั้งใจทำการสอนนักศึกษาอย่างทั่วถึง มีการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้ บางครั้งจัดการสอนในโรงยิมเนเซียม โดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกาย การเล่นเกม และนันทนาการเพราะต้องใช้พื้นที่ภาคสนาม มีการมอบหมายงานให้นักศึกษาปฏิบัติอย่างชัดเจน

สรุปผลข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมการสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ พบว่า พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ด้านการเตรียมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ อาจารย์ มีการเตรียมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ล่วงหน้าก่อนทำการสอน 1 สัปดาห์ มีการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น นักศึกษามีการสร้างผลงาน กล้าแสดงออกและมีการประเมินผลการเรียนรู้ บางครั้งก็มีสื่อการเรียนรู้และใช้แหล่งเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ที่สอน แต่ขาดการประเมินผลการเรียนรู้ตามสภาพจริง เช่น การสังเกต การประเมินผลงาน เป็นต้น

3. การประเมินและสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา แหล่งข้อมูลคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไปในรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต จำนวน 10 คน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ระยะเวลาการสังเกตพฤติกรรม จำนวน 1 ภาคเรียนในปีการศึกษา 2553 ในช่วงการเรียน ครั้งละ 30 นาที โดยใช้แบบประเมินสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาประกอบด้วย ความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ความสนใจในการเรียนรู้ ความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกและความสนุกสนานขณะเรียนรู้ ผู้วิจัยเป็นผู้ประเมินและบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาและนำมาวิเคราะห์ สรุปผลได้ดังนี้

3.1 ความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ พบว่า นักศึกษาอาสาทำกิจกรรมการเรียนรู้ในด้านช่วยกระตุ้นเพื่อนให้ปฏิบัติงานจนสำเร็จ ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานในเสร็จตามกำหนดและติดตามงานที่ได้รับมอบหมายอยู่ในระดับดีมากทุกด้าน

3.2 ความสนใจในการเรียนรู้ พบว่า นักศึกษามีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม ในด้านการค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองมีการสร้างผลงาน มีการประเมินผลงานด้วยความชื่นชมอยู่ในระดับดีมากทุกด้าน

3.3 ความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออก พบว่า นักศึกษากล้าแสดงออกโดยการตั้งคำถามด้วยความมั่นใจในการรับอาสาเป็นตัวแทนนำเสนอ ยอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน และนำผลงานมาปรับปรุงแก้ไข อยู่ในระดับดีมากทุกด้าน

3.4 ความสนุกสนานขณะเรียนรู้ พบว่า นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ในด้านช่วยกันทำงานของผู้อื่นและกลุ่มด้วยความพึงพอใจ นักศึกษาสร้างบรรยากาศการเรียนรู้และมีความรู้สึกที่ดีในการร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับดีมากทุกด้าน

สรุปผลข้อมูลจากการประเมินและสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ มีความสนใจในการเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออก และมีความสนุกสนานขณะเรียนรู้ในระดับดีมากทุกด้าน

4. การวิจัยเชิงสำรวจ จากการวิจัยเชิงสำรวจเรื่อง การมีส่วนร่วมกิจกรรมสุขภาพและความต้องการบริการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ประจำปีการศึกษา 2550 ผลการวิจัย พบว่า ระดับการมีส่วนร่วมกิจกรรมสุขภาพของนักศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการจัดให้มหาวิทยาลัยเป็นศูนย์กลางในการประสานงานด้านกิจกรรมสุขภาพ ด้านจิตใจ คุณธรรม จริยธรรม ด้านการให้บริการกิจกรรมสุขภาพ ด้านประชาสัมพันธ์และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมสุขภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ส่วนระดับความต้องการบริการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านบริการสุขภาพ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและด้านบุคลากรให้บริการสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านวิชาการสุขภาพและด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง(กิตติคม คาวีรัตน์ 2550 :1-123)

สรุปผลจากการวิจัยเชิงสำรวจโดยภาพรวมพบว่า ระดับการมีส่วนร่วมกิจกรรมสุขภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน และระดับความต้องการบริการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา อยู่ในระดับมาก

5. การสังเคราะห์งานวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะทั้งในประเทศและต่างประเทศจำนวน 10 เรื่อง ได้แก่ มาเรียม นิลพันธุ์และคณะ (2545 : 126) สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ (2545 : 1-205) นวลอนงค์ บุญจรรณศิลป์ (2547 : 1-250) รุ่งทิพย์ ศรพรหมมาศ (2548 : 50-80) อีเวอร์สัน ซอนยา เร (Iverson Sonya Rae. 1974 : 1195-A) คอลลิน (Callins. 1976 : 211) ไรซ์ (Rice. 1978 : 3863-A) เจมส์ เดวิด เคนเนดี (James David Kennedy. 1986 : 1916-A) คาธี คริสตี้ (Katy Christie 2005 : 1-107) และ เชียติ เซน และคณะ (Xiadi Chen and Others 2005 : 1-148) เพื่อนำผลการวิจัยมาสังเคราะห์เป็นแนวคิดในการนิยามการสร้างเสริมสุขภาวะพบว่า ส่วนใหญ่งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างนโยบายเพื่อสุขภาพ การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ การสร้างความเข้มแข็งชุมชน การพัฒนาทักษะกระบวนการบุคคลในการสร้างสุขภาวะ การปรับระบบบริการการแพทย์ ผลการเรียนรู้สุขภาพ ทักษะมนุษย์สัมพันธ์ เจตคติ การสร้างสุขภาพ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ความรับผิดชอบทางสุขภาพ และควมมีระเบียบวินัยตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ

สรุปผลการสังเคราะห์นิยามการสร้างเสริมสุขภาวะได้ 6 ด้าน ประกอบด้วยด้านทักษะกระบวนการ ด้านความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ ด้านทักษะมนุษย์สัมพันธ์ ด้านเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ ด้านพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ และด้านความรับผิดชอบ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการศึกษาแหล่งข้อมูลเอกสาร และข้อมูลบุคคลเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ และแนวทางการพัฒนามาเปรียบเทียบแล้วสร้างเป็นข้อสรุปย่อและข้อสรุปรวมมากำหนดเป็นนิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรมบ่งชี้และแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ตรวจสอบเพื่อยืนยันนิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรมบ่งชี้และแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และการประเมินความสอดคล้องให้ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับนิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะ และแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน สรุปผลได้ดังนี้

1. นิยามการสร้างเสริมสุขภาวะเป็นยุทธศาสตร์สำคัญของรัฐและมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่คนไทยและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏทุกคนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงได้กำหนดเป็นวิชาเรียนในรายวิชาศึกษาทั่วไปของมหาวิทยาลัยและผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะควรปรับคำนิยามการสร้างเสริมสุขภาวะให้เป็นรูปธรรมเข้าใจง่าย สามารถนำไปปฏิบัติได้ ดังคำให้สัมภาษณ์ของผู้เชี่ยวชาญคนหนึ่ง ดังนี้

“ยุทธศาสตร์สำคัญทั้งของรัฐและมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่คนไทยและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏทุกคนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงได้กำหนดเป็นวิชาเรียนในรายวิชาศึกษาทั่วไปของมหาวิทยาลัย”

2. การสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยกับการสร้างเสริมสุขภาวะทั้ง 6 ด้านมีความสอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา แห่งชาติ พ.ศ. 2552 กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ระดับปริญญาตรีทั้ง 6 ด้านประกอบด้วย ด้านความ รับผิดชอบ ด้านความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ ด้านทักษะกระบวนการ ด้านทักษะมนุษยสัมพันธ์ ด้านเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะและด้านพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ ข้อเสนอแนะ คือ ควรแยกแยะพฤติกรรมในแต่ละด้านให้ชัดเจนเพื่อสะดวกในการวัดประเมินผล การเรียนรู้ ดังคำให้สัมภาษณ์ของผู้เชี่ยวชาญคนหนึ่ง ดังนี้

“มาตรฐานการเรียนรู้ระดับปริญญาตรีรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะ ควรมีความ สอดคล้องกับมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาทั้ง 6 ด้านที่กระทรวงศึกษาได้ประกาศไว้ อย่างชัดเจนเพื่อให้สามารถประเมินผลการเรียนรู้ได้”

3. พฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการ ระบุพฤติกรรมให้มีความชัดเจนเกิดความเข้าใจที่ตรงกันเป็นรูปธรรมควรใช้คำที่ง่ายสามารถปฏิบัติ ได้และประเมินพฤติกรรมได้ดังคำให้สัมภาษณ์ของผู้เชี่ยวชาญคนหนึ่ง ดังนี้

“การกำหนดพฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะควรกำหนดให้เป็นรูปธรรม สามารถวัดและประเมินผลได้และให้เป็นแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏได้ต่อไป” (สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ)

สรุปผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับนิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรมบ่งชี้ของการสร้าง เสริมสุขภาวะและแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ จาก ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 พฤติกรรมบ่งชี้การเสริมสร้างเสริมสุขภาวะ

การเสริมสร้างเสริมสุขภาวะ	พฤติกรรมบ่งชี้
ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ	ระดับความรู้ของนักศึกษาที่เกี่ยวกับความหมายของสุขภาวะ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะ แนวโน้มปัญหาสุขภาพของคนไทย การดูแลสุขภาพของตนเอง กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการ และการบริโภคอาหาร
ความรับผิดชอบ	ระดับความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาวะ การให้ความร่วมมือในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความสามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นด้านคุณธรรม จริยธรรม และความสำเร็จในการปฏิบัติงานในการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเอง
ทักษะกระบวนการ	ความสามารถในการค้นหาข้อมูล การทำความเข้าใจข้อมูล และการประเมินผลข้อมูลในการสร้างเสริมสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ ที่มีพื้นฐานมาจากความรู้ทางทฤษฎี มีประสบการณ์จากการปฏิบัติ และผลที่เกิดจากการปฏิบัติ รวมทั้งมีความสามารถในการสร้างผลงานในการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับตนเองได้
ทักษะมนุษยสัมพันธ์	ระดับความสามารถเพื่อช่วยเหลือและแก้ปัญหาเพื่อนภายในกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์ แสดงออกถึงภาวะผู้นำในสถานการณ์ที่ต้องกล้าตัดสินใจ รู้จักแก้ปัญหา และเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี
พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ	ระดับพฤติกรรมทางสุขภาวะที่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในทุกด้านและครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญและมีคุณภาพชีวิตที่ดี
เจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ	ระดับการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองในการสร้างเสริมสุขภาวะ รักตนเอง รักการออกกำลังกาย รักการเล่นเกมกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา สามารถดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้ โดยแสดงออกทางพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง บางกิจกรรมมีการจับคู่กับเพื่อนควรดำเนินกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ และกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นกลุ่มควรปลูกฝังเรื่องการวางแผน การลงมือ การตรวจสอบและการปรับปรุงแก้ไขให้เกิดทักษะจนชำนาญทุกครั้ง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักศึกษาได้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ระดับอุดมศึกษา อีกทั้งต้องจัดสภาพแวดล้อมที่สร้างแรงจูงใจการสร้างเสริมสุขภาวะก่อให้เกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์แก่นักศึกษา”

จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาใช้กำหนดนิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน นำมากำหนดนิยาม องค์ประกอบให้เป็นรูปธรรมเข้าใจง่ายสามารถนำไปปฏิบัติได้ สะท้อนถึงพฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะมีการสร้างเกณฑ์การประเมินให้ชัดเจนการใช้ภาษาที่ง่ายและมีความเข้าใจตรงกันและแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะนักศึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละกิจกรรมควรใช้คำสั่งที่ชัดเจน เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นทุกกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ควรจัดสภาพแวดล้อมที่สร้างแรงจูงใจการสร้างเสริมสุขภาวะเพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ตอนที่ 2 การพัฒนา (Development: D₁) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Design and Development :D₁ and D₂)

ผลการพัฒนาโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ

การพัฒนาโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในระยะที่ 2 เป็นผลการศึกษาแนวคิดที่ได้จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากเอกสารและบุคคลในระยะที่ 1 เพื่อนำข้อมูลมากำหนดกรอบแนวคิดและพัฒนาโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ ให้ผลดังนี้

1. ผลการศึกษาแนวคิดที่ได้จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากเอกสารและบุคคลในระยะที่ 1 เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และกำหนดกรอบแนวคิดของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ให้มีความสอดคล้องกับหลักการ แนวคิด และทฤษฎี ดังนี้ การสร้างเสริมสุขภาวะ

ให้นักศึกษามีความจำเป็นและมีความสำคัญมากเพื่อใช้เป็นแนวทางการพัฒนานักศึกษาให้มีผล การเรียนรู้ได้ตามมาตรฐานหลักสูตรกำหนด ปัจจัยที่สำคัญในการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริม สุขภาวะ คือ การให้ความรู้แก่นักศึกษาเพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับสุขภาวะก่อน ควรให้ นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง และควรมีการนำเสนอผลงานที่ได้สร้างขึ้น ควรมีรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ควรมีการจัดกิจกรรม ควบคู่กันไปทำให้นักศึกษาเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเองได้

2. ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษา และวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2553 ระดับปริญญาตรี พบว่า การสร้างเสริมสุขภาวะให้นักศึกษามีความจำเป็น และมีความสำคัญที่สามารถ ใช้เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้นักศึกษาได้ จากนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและหลักการที่เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์ ได้แก่ แนวคิดการพัฒนารูปแบบจัดการเรียนรู้ ทฤษฎีการสร้างความรู้ ทฤษฎีการ ประมวลผลข้อมูล ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ ทฤษฎีปัญหา ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส และหลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์องค์ประกอบ ในแต่ละขั้นตอนขึ้นเป็นร่างโครงร่างรูปแบบนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 คนตรวจสอบความสอดคล้อง และความเหมาะสมพบว่า ระดับความสอดคล้องและระดับความเหมาะสมอยู่ในระดับสูง กว่าเกณฑ์ ที่กำหนด ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปปรับแก้ไขรูปแบบเพิ่มเติม นำร่างรูปแบบไป ทำการศึกษานำร่อง(Pilot Study)กับอาจารย์และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัย ราชภัฏกาญจนบุรี พบว่า ร่างรูปแบบดังกล่าวมีความเหมาะสมสามารถนำไปทดลองใช้ได้ จากนั้น ผู้วิจัยได้นำร่างรูปแบบมาปรับปรุง แก้ไขขั้นตอนย่อยให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นแล้วจึงนำไปทดลอง ใช้กับอาจารย์และนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง พบว่า รูปแบบ ดังกล่าวมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลอยู่ในระดับสูง สามารถนำไปเผยแพร่ให้แก่มหาวิทยาลัย ราชภัฏอื่นทั่วประเทศไทยได้ทดลองใช้ต่อไป

รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเรียกว่าKAECPAR Model ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบของ หลักการ และวัตถุประสงค์ องค์ประกอบของกระบวนการ และองค์ประกอบของเงื่อนไขการนำ รูปแบบไปใช้ ดังนี้

1. องค์ประกอบของหลักการและวัตถุประสงค์ ประกอบด้วย ดังนี้

หลักการ คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่

วัตถุประสงค์ คือ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดประสบการณ์เรียนรู้ร่วมกันทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. องค์ประกอบกระบวนการ ประกอบด้วยขั้นตอนหลัก 5 ขั้นตอนในแต่ละขั้นตอนหลักจะมีขั้นตอนย่อย ๆ เป็นกระบวนการดำเนินการ 3 ขั้นที่เรียกว่า PDS ได้แก่ ขั้นเตรียมการ (Preparing : P) ขั้นปฏิบัติ(Doing : D) และขั้นสรุป(Summarizing : S) ดังนี้

ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก (Knowledge and Awareness) หมายถึง การสร้างความรู้ที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมกับเหตุการณ์หรือกรณีศึกษาเพื่อสร้างความตระหนักแก่ผู้เรียน ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ดังนี้

1.1 เตรียมผู้เรียน โดยแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ (P)

1.2 ทำการทดสอบก่อนเรียน (D)

1.3 ตั้งคำถามหรือประเด็นปัญหาให้ผู้เรียนคิด เพื่อสรุปหาแนวทางแก้ปัญหา(S)

ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ (Enhancement) ระดมความคิดเห็นให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อนเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่และองค์ความรู้ใหม่ ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ดังนี้

2.1 จัดเตรียมเสริมความรู้ สร้างความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาวะ (P)

2.1 จัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่ได้ค้นคว้ามากับเพื่อน (D)

2.2 สรุปเป็นองค์ความรู้โดยสรุปคนเดียวสรุปร่วมกับเพื่อนสรุปร่วมกับผู้สอน(S)

ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน (Construction) หมายถึง การวางแผนแนวปฏิบัติของกลุ่มเพื่อสร้างผลงานตามที่กลุ่มมีข้อตกลงกัน ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ดังนี้

3.1 จัดเตรียมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 4-6 คน (P)

3.2 ร่วมกันวางแผนฝึกปฏิบัติช่วยกันสร้างสรรค์ผลงาน (D)

3.3 สรุปผลงานที่สร้างสรรค์ของแต่ละกลุ่ม (S)

ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน (Presentation) หมายถึง การนำเสนอผลงาน/ชิ้นงานที่ได้สร้างขึ้นและนำผลงานมาเสนอในห้องเรียน ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ดังนี้

4.1 จัดเตรียมตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน (P)

4.2 ตัวแทนออกมานำเสนอผลงานของกลุ่ม (D)

4.3 สรุปผลงานเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน(S)

ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ (Assessment and Reflection) หมายถึง การประเมินผลการเรียนรู้และสะท้อนความคิดและการนำไปใช้โดยเพื่อน และอาจารย์ ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ดังนี้

5.1 ประเมินผลงาน การนำเสนอ และประโยชน์ที่ได้ (P)

5.2 สะท้อนความคิดผลงาน /ชิ้นงาน (D)

5.3 สรุปผลงานเพื่อเผยแพร่ให้ผู้ที่สนใจได้ทราบ(S)

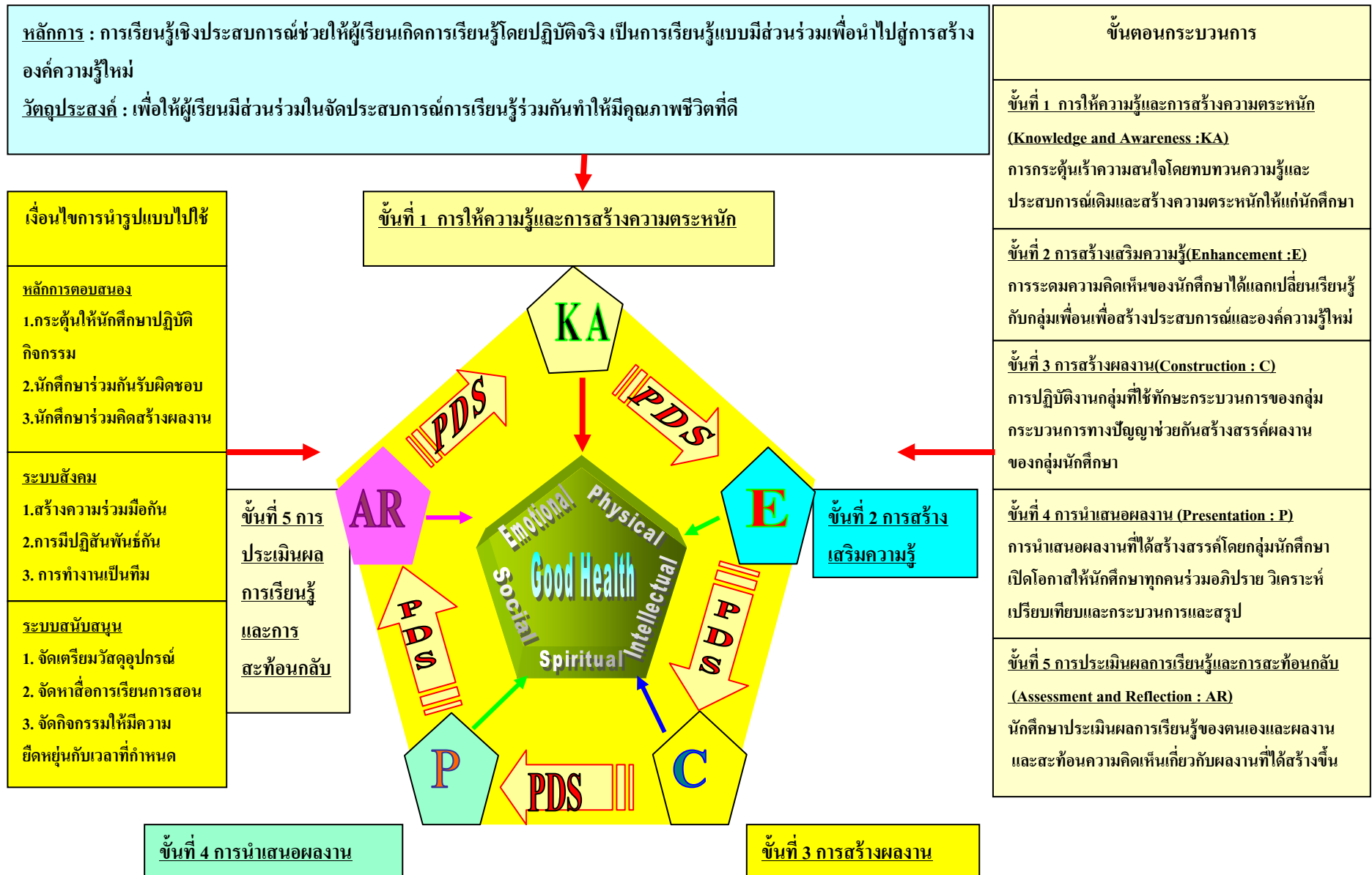
3. องค์ประกอบของเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ ประกอบด้วย หลักการตอบสนอง ระบบสังคม และระบบสนับสนุน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1 หลักการตอบสนอง คือ การกระตุ้นให้นักศึกษาร่วมปฏิบัติกิจกรรมตลอดเวลา ให้นักศึกษาร่วมกันรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย และให้นักศึกษาร่วมกันคิดสร้างผลงาน

3.2 ระบบสังคม คือ การให้นักศึกษาได้สร้างความร่วมมือกัน (Collaborative) มีการปฏิสัมพันธ์กัน (Relationship) และส่งเสริมให้นักศึกษาทำงานเป็นทีม (Teamwork)

3.3 ระบบสนับสนุน คือ การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อการจัดกิจกรรม จัดหาสื่อการเรียนการสอน และจัดกิจกรรมให้มีความยืดหยุ่นได้มากขึ้น

ผลการพัฒนาได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีรายละเอียด แสดงในภาพที่ 20



ภาพที่ 20 รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผลการตรวจสอบเพื่อยืนยันโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริม สุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1. ผลการประเมินความสอดคล้องของโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการประเมินความสอดคล้องของโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า โครงร่างของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ จำนวน 12 รายการ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.86 - 1.00 ซึ่งเป็นค่าแสดงหลักฐานของความสอดคล้องอยู่ในระดับมากสามารถนำไปใช้ได้

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีดังนี้

1.1.1 ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก รู้สึกว่าข้อความควรให้ชัดเจน ในการวัดผลอาจตัดออกหรือลองพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง

1.1.2 ขั้นการสร้างเสริมความรู้ รู้ได้อย่างไรว่าขั้นนี้มีความสอดคล้องกับกระบวนการทางปัญญาแก้ปัญหาได้

1.1.3 ขั้นการนำเสนอผลงาน ในข้อความวิเคราะห์เปรียบเทียบไม่แน่ใจว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ใดในรูปแบบเพราะดูจากนิยามศัพท์แล้วยังไม่ได้ระบุถึงขั้นการวิเคราะห์ จากผลการวิเคราะห์เอกสารและการตรวจสอบเพื่อยืนยันความสอดคล้องของโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยนำมาตรวจสอบปรับปรุงและแก้ไขโครงร่างให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2. ผลการตรวจสอบความเหมาะสมโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยได้นำโครงร่างที่พัฒนาขึ้นซึ่งประกอบด้วย แนวคิด ทฤษฎี องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ หลักการวัดวัดประสงค์ โครงสร้างและเนื้อหารายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะ เวลาที่ใช้ คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการจัดการเรียนรู้ การดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ขั้นของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ อุปกรณ์/สื่อการจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล การนำรูปแบบไปใช้ หลักการตอบสนอง ระบบสังคม ระบบสนับสนุน ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คนประเมินตรวจสอบความเหมาะสมโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} > 3.50$, S.D. < 1.00)

3. ผลการประเมินความสอดคล้องของตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ ผลการประเมินความสอดคล้องของตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ พบว่า ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 6

รายการ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.80 -1.00 ซึ่งเป็นค่าแสดงหลักฐานของความสอดคล้องอยู่ในระดับมาก สามารถนำตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้ได้

3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.1.1 เขียนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมควรให้สอดคล้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ เพราะง่ายสำหรับครูและผู้นิเทศ

3.1.2 จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรมในบางข้อควรระบุเกณฑ์

4. ผลการตรวจสอบความเหมาะสมตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้นำตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย สารสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สารการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ ขั้นตอนรูปแบบ สื่อการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และข้อเสนอแนะ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้ประเมินตรวจสอบความเหมาะสมของตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ พบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} > 3.50$, S.D. < 1.00)

ผลการศึกษาสำรอง

ผู้วิจัยได้นำโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปทดลองใช้ในการศึกษานำร่อง ได้ผลดังนี้

1. ผลการทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 3 คนเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 20 ข้อ พบว่า อาจารย์มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอยู่ในระดับดีมาก โดยเฉลี่ยอาจารย์มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ อยู่ในระดับดีมาก (18-20 คะแนน หมายถึง ระดับดีมาก)

2. ผลการประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏในระหว่างการศึกษานำร่อง โดยใช้แบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า อาจารย์ จำนวน 3 คน มีความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียน การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ สื่อการเรียนรู้ และการประเมินผลโดย

ภาพรวม มีความสามารถอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.67$, S.D. = 0.52) และจากการสัมภาษณ์อาจารย์เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ได้ใช้วิธีการจัดที่ยึดนักศึกษาเป็นสำคัญ ส่วนการจัดกิจกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ให้นักศึกษาได้มอบหมายให้กลุ่มนักศึกษาเป็นผู้ดำเนินการเอง และการวัดผลการเรียนรู้ใช้แนวทางของกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาของสกอ. อาจารย์ใช้คำถาม และการจัดบรรยากาศการเรียนรู้เพื่อให้นักศึกษาสนใจเรียนรู้น่าขึ้น นอกจากนี้ อาจารย์ต้องคอยกระตุ้นให้นักศึกษาสนใจเรียนและแสดงความคิดเห็นมากขึ้นด้วย

3. ผลการศึกษาความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ หลังการศึกษานำร่อง ปรากฏผลดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลคุณสมบัติของอาจารย์สำหรับการศึกษานำร่อง พบว่า อาจารย์จำนวน 3 คน เป็นชายทั้ง 3 คน มีอายุเฉลี่ยมากกว่า 35 ปี มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 10 ปี ทั้ง 3 คน และมีระดับการศึกษาระดับปริญญาโท ทั้ง 3 คน

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาความประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ใช้แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์หลังการศึกษานำร่อง พบว่า หลังการศึกษานำร่องผลประเมินโดยภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.83$, S.D. = 0.40)

ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบ ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังเรียนวิชาพลศึกษา สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 30 คน ทำการศึกษานำร่อง 3 ระยะ ๆ ละ 1 สัปดาห์ รวม 3 สัปดาห์ โดยอาจารย์จัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทำการประเมินโดยใช้เครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบแยกออกเป็นเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ได้แก่ เครื่องมือเชิงปริมาณ คือ แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ แบบประเมินความรับผิดชอบ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะและแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ส่วนเครื่องมือเชิงคุณภาพ คือ แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมสอนอาจารย์ แบบบันทึกการสัมภาษณ์ และแบบประเมินและสังเกตพฤติกรรมเรียนของนักศึกษา มีผลการประเมินตามตารางที่ 10 ดังนี้

ตารางที่ 10 ผลการประเมินการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ระหว่างการศึกษานำร่อง (n = 30 คน)

การสร้างเสริมสุขภาวะ	สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 3	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ (35 คะแนน)	21.47 ระดับปานกลาง	3.06	30.43 ระดับดีมาก	2.67
2. ความรับผิดชอบ (4 ระดับ)	2.41 ระดับปานกลาง	0.54	3.70 ระดับดีมาก	0.58
3. ทักษะกระบวนการ (3 ระดับ)	1.56 ระดับปานกลาง	0.78	2.55 ระดับดี	0.77
4. ทักษะมนุษยสัมพันธ์ (3 ระดับ)	2.20 ระดับปานกลาง	0.55	2.67 ระดับดี	0.50
5. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ (5 ระดับ)	2.78 ระดับปานกลาง	0.60	3.56 ระดับมาก	0.67
6. เจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ (5 ระดับ)	-	-	4.50 ระดับมาก	0.45
7. ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (5 ระดับ)	-	-	3.80 ระดับมาก	0.78

จากตารางที่ 10 ผลการประเมินการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ระหว่างการศึกษานำร่องสัปดาห์ที่ 1 พบว่า ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 21.47$, S.D. = 3.06) ความรับผิดชอบ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.41$, S.D. = 0.54) ทักษะกระบวนการอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.56$, S.D. = 0.78) ทักษะมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.20$, S.D. = 0.55) พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.78$, S.D. = 0.60) ผลการประเมินสัปดาห์ที่ 3 พบว่า ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 30.43$, S.D. = 2.67) ความรับผิดชอบอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 0.58) ทักษะกระบวนการอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.55$, S.D. = 0.77) ทักษะมนุษยสัมพันธ์ อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.67$, S.D. = 0.50) เจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.45) พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.56$, S.D. = 0.67) และความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$, S.D. = 0.78)

ผลการประเมินศึกษานำร่องในสัปดาห์ที่ 2 ดังนี้

การสังเกตพฤติกรรมสอนของอาจารย์ ผลจากการวิเคราะห์บันทึกการสังเกตพฤติกรรมสอนของอาจารย์ พบว่า อาจารย์มีความตั้งใจทำการสอนนักศึกษาเป็นอย่างดี มีการเตรียมการสอนและสื่อการสอนไว้ มีการตั้งคำถามขณะทำการสอนและดำเนินการสอนตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ปรากฏอยู่ในตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนด

การประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา ผลจากการวิเคราะห์แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเรียนรู้มีระยะเวลา ราว 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที มีความต้องการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มเพื่อสร้างผลงานให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มนักศึกษาสามารถปฏิบัติตามกิจกรรม ได้ตามกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่อาจารย์กำหนดไว้

สภาพปัญหาและข้อเสนอแนะจากการศึกษานำร่อง ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลสภาพปัญหาที่เกิดจากการศึกษานำร่องในการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลสภาพปัญหาให้ผล ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 นักศึกษามีความสนใจที่จะเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ มีการศึกษาเอกสารคู่มือนักศึกษาและรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่แจกให้มีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้

สัปดาห์ที่ 2 นักศึกษาส่วนใหญ่ได้ให้ความร่วมมือกิจกรรม บางคนไม่เข้าร่วมกิจกรรม เพราะไม่มีการให้คะแนนกิจกรรม นักศึกษาบางคนมาสายจึงทำให้ติดตามการเรียนรู้ไม่ทันเพื่อน

สัปดาห์ที่ 3 นักศึกษาส่วนใหญ่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้นเพราะเป็นประโยชน์กับตนเอง มีความสนุกสนานในขณะปฏิบัติตามกิจกรรมกลุ่มที่กำหนดไว้ในตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้

ผลจากการศึกษานำร่องทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ เพื่อปรับปรุง แก้ไขในขั้นทั้ง 5 ขั้น ผู้วิจัยได้กำหนดกระบวนการย่อยในขั้นหลัก เป็น 3 ขั้นย่อย หรือที่เรียกว่า PDS ได้แก่ ขั้นเตรียมการ (Preparing :P) ขั้นปฏิบัติ(Doing : D) และขั้นสรุป(Summarizing : S) ส่วนในขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก ผู้วิจัยได้เพิ่มเติมการนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเพิ่มเติมการเล่นเกม ร้องเพลง หรือเล่านิทานก่อนการแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้นักศึกษาเกิดความสนใจ ส่วนในขั้นการสร้างผลงาน ผู้วิจัยพบว่าการจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา จึงได้กำหนดไว้ในองค์ประกอบของเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ให้ชัดเจนขึ้น ส่วนในขั้นการประเมินผลและการสะท้อนกลับ พบว่า การประเมินผลควรมีเครื่องมือเพิ่มเติม คือ แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และการให้นักศึกษาได้สะท้อนความคิดโดยการอภิปรายผลงานของกลุ่มในแต่ละกลุ่มเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ตอนที่ 3 การวิจัย (Research: R₂) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Implementation : I)

การดำเนินการในระยะที่ 3 เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ให้อาจารย์ผู้สอนสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงจำนวน 3 คนได้ทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีจุดประสงค์เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประเมินความสามารถในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และประเมินความเหมาะสมของการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ให้ผลสรุปได้ดังนี้

1. ผลการทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์ เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ใช้แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

คนที่	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	ค่าร้อยละ	ผลการประเมิน
1	20	19	95	ดีมาก
2	20	19	95	ดีมาก
3	20	18	90	ดีมาก
ผลประเมินโดยภาพรวม		18.67	93.35	ดีมาก

จากตารางที่ 11 พบว่า โดยภาพรวมความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 93.35)

2. ผลประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ใช้แบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1.การเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์	2.67	0.52	มาก
2. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียน	2.50	0.55	มาก
3. การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์			
3.1 จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามลำดับขั้นของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ 5 ขั้น	2.50	0.55	มาก
3.2 ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นเร้าความสนใจและสร้างความตระหนัก	2.67	0.52	มาก
3.3 อาจารย์สนใจตอบคำถามและสนับสนุนให้นักศึกษาถามและแสดงความคิดเห็น	2.83	0.40	มาก
3.4 ให้นักศึกษามีอิสระในการคิดสร้างสรรค์ผลงานด้วยความสามารถและความสนใจ	2.83	0.40	มาก
3.5 สนับสนุนให้นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์ตามข้อตกลงของกลุ่ม	2.00	0.89	ปานกลาง
3.6 เคารพและยอมรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษา	2.00	0.89	ปานกลาง
4. สื่อการเรียนรู้	2.83	0.40	มาก
5. การประเมินผล	2.33	0.51	ปานกลาง
ผลประเมินโดยภาพรวม	2.51	0.54	มาก

จากตารางที่ 12 พบว่า โดยภาพรวมความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.51$, S.D. =0.54) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อาจารย์สนใจตอบคำถามและสนับสนุนให้นักศึกษาถามและแสดงความคิดเห็น อาจารย์ให้นักศึกษามีอิสระในการคิดสร้างสรรค์ผลงานด้วยความสามารถและความสนใจและอาจารย์มีความสามารถในการใช้สื่อการเรียนรู้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.83$, S.D. =0.40) เช่นกัน

3. ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการประเมินมีดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลคุณสมบัติของอาจารย์ พบว่า อาจารย์จำนวน 3 คน เป็นชาย 3 คน มีอายุเฉลี่ยมากกว่า 35 ปี ทั้ง 3 คน มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 10 ปี ทั้ง 3 คน และมีระดับการศึกษาระดับปริญญาโท ทั้ง 3 คน

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาคำคิดเห็นของอาจารย์ในการประเมินความเหมาะสมของการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังแสดงในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. ความเป็นมาและความสำคัญ 1.1ความเป็นมาและความสำคัญของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	2.67	0.51	เหมาะสมมาก
2. หลักการ 2.1หลักการเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	2.50	0.55	เหมาะสมมาก
3. วัตถุประสงค์ 3.1 การกำหนดวัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	2.33	0.52	เหมาะสมปานกลาง

ตารางที่ 13 (ต่อ)

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
4. กระบวนการจัดการเรียนรู้			
4.1 การวางแผนการจัดการเรียนรู้เป็นไปตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	2.60	0.54	เหมาะสมมาก
4.2 ความชัดเจนของขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ(KAECPAR)	2.83	0.40	เหมาะสมมาก
4.3 การสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษาที่เกิดจากการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	2.83	0.40	เหมาะสมมาก
5. ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้			
5.1 ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	2.50	0.54	เหมาะสมมาก
6. ประโยชน์ของการนำรูปแบบไปใช้			
6.1 รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสามารถสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา	2.83	0.40	เหมาะสมมาก
6.2 รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะมีความสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ ความต้องการและศักยภาพของนักศึกษา	2.17	0.75	เหมาะสมปานกลาง
6.3 รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสามารถนำไปปฏิบัติและประเมินตามสภาพจริง	2.83	0.40	เหมาะสมมาก
ผลประเมินโดยภาพรวม	2.61	0.64	เหมาะสมมาก

จากตารางที่ 13 พบว่า โดยภาพรวมรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.61$, S.D. = 0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเป็นมาและความสำคัญ ด้านหลักการ ด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ ด้านตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้และด้านประโยชน์ของการนำรูปแบบไปใช้มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากแสดงว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ได้ต่อไป

ผลการศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอน ซึ่งมีความเหมาะสมและเป็นไปได้สามารถนำไปใช้เพื่อเกิดประโยชน์ต่อไปได้อย่างแน่นอน ดังคำให้สัมภาษณ์ของอาจารย์ท่านหนึ่ง ดังนี้

“รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ดังกล่าว มีขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอน ในแต่ละขั้นสามารถให้นักศึกษาทำกิจกรรมได้อย่างดี ไม่เกิดความสับสนในขั้นตอนต่าง ๆ”

2. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับข้อดีและข้อจำกัดสำหรับการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏไปใช้ ข้อดีสามารถสร้างความตระหนักและการนำไปใช้ปฏิบัติในการแสดงพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะได้ ข้อจำกัดควรส่งเสริมความรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางจึงจะสามารถทำให้เกิดประโยชน์ได้ ดังคำให้สัมภาษณ์ของอาจารย์ท่านหนึ่ง ดังนี้

“ข้อดีของการนำรูปแบบไปใช้จะได้จัดระบบการสอนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่ได้สอนแบบบรรยายอย่างเดียว อาจารย์ควรมีรูปแบบการจัดการเรียนรู้หลาย ๆ แบบเพื่อใช้ในแต่ละสถานการณ์ของการจัดการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย”

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางหรือวิธีการทำให้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์บรรลุวัตถุประสงค์ ดังนี้

ด้านตัวผู้สอน ต้องเข้าใจว่าเป็นการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้สอนต้องศึกษาขั้นต่าง ๆ ในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ให้เข้าใจและพยายามฝึกปฏิบัติกิจกรรมโดย ให้นักศึกษาฝึกเป็นผู้นำและผู้ตาม ควรให้นักศึกษาได้ฝึกคิดวิเคราะห์ด้วยการใช้คำถามบ่อยและให้นักศึกษาใช้ประสบการณ์เดิมมาตอบคำถามเพื่อเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ให้ได้ คำถามควรเป็นคำถามที่ท้าทายความสามารถของนักศึกษา

ด้านแผนการจัดการเรียนรู้ ควรให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการวางแผนการจัดการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้ควรเขียนให้สามารถวัดและประเมินผลได้อย่างชัดเจน ควรมีการตั้งเกณฑ์ไว้ด้วย ช่วงเวลาการจัดกระบวนการเรียนรู้ควรให้เวลามากขึ้นและการนำเสนอผลงานด้วย

ด้านเทคนิคการจัดกิจกรรม จัดกิจกรรมที่ให้นักศึกษาได้ปฏิบัติได้จริง ๆ ต้องมีความเหมาะสมกับจำนวนของนักศึกษา ผู้สอนควรส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ให้นักศึกษาเข้าใจดีเสียก่อน ควรมีเทคนิคการจัดกิจกรรมที่หลากหลายและสามารถนำไปปฏิบัติได้ ควรมีการกระตุ้นเร้าที่สร้างความสนใจนักศึกษา เช่น การร้องเพลง เล่นเกมทางทีวี ทัศนศึกษา เล่นละคร ก่อนทำการสอน ควรมีการสร้างสถานการณ์จำลองบางในบางครั้งเพื่อให้นักศึกษาไม่เบื่อเรียน และกิจกรรมการออกกำลังกายควรจัดให้ฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย และควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในแต่ละกลุ่มให้การทำงานกลุ่มเพื่อสร้างผลงานของกลุ่ม

ด้านการประเมินผล ควรให้มีการประเมินผลหลากหลายรูปแบบ เช่น การสังเกต การสอบถาม การประเมินผลงาน การบันทึกพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาวะ เป็นการประเมินตามสภาพจริง ผู้สอนไม่ควรลำเอียงการให้คะแนนและควรจำชื่อนักศึกษาให้ได้ทุกคนต้องติดตามผลการปฏิบัติต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา ดังคำให้สัมภาษณ์ของอาจารย์ที่สอดคล้องกับข้อเสนอแนะดังนี้

“อาจารย์ที่ทำหน้าที่สอนต้องคอยกระตุ้นให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมตลอดเวลาและควรเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การดำเนินตามรูปแบบนี้จึงจะได้ผลจริง”

“การดำเนินกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้มีความยืดหยุ่นดี แต่ควรให้เวลาการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มมากขึ้น เพราะบางกลุ่มใช้เวลานาน บางกลุ่มใช้เวลาน้อยในการปฏิบัติกิจกรรม ต้องคอยกันเพื่อนำเสนอผลงานพร้อมกัน”

“เทคนิคการจัดกิจกรรมมีความหลากหลายมาก อาจารย์ที่ทำการสอนจะต้องคอยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ผลงานของกลุ่มมากขึ้น และต้องประเมินการเรียนรู้ของผลงานโดยให้นักศึกษาเป็นผู้ประเมินหรือเพื่อเป็นผู้ประเมินก็ได้ จะดีมาก”

สรุปประเด็นจากการให้สัมภาษณ์ของอาจารย์ทั้ง 3 คน พบว่า การดำเนินกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ อาจารย์ต้องคอยกระตุ้นให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม

ตลอดเวลา การจัดกิจกรรมของอาจารย์ควรมีความยืดหยุ่นให้เวลาการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มมากขึ้น เพราะบางกลุ่มอาจใช้เวลาปฏิบัติกิจกรรมนาน บางกลุ่มอาจใช้เวลาปฏิบัติกิจกรรมน้อย อาจารย์ควรส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มมากขึ้นและมีการประเมินผลการเรียนรู้ผลงานกลุ่ม

4.รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมีความเหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาวะของนักศึกษามีข้อเสนอแนะว่ารูปแบบดังกล่าวมีความเหมาะสมอย่างยิ่ง ขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอนสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง เป็นรูปแบบที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และสร้างผลงานของกลุ่ม ดังคำให้สัมภาษณ์ของอาจารย์ท่านหนึ่ง ดังนี้

“รูปแบบดังกล่าวจะช่วยพัฒนาสุขภาวะนักศึกษาได้จริงและสามารถปรับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาให้หันมาสนใจตนเองมากขึ้น”

5.ความรู้ ความเข้าใจและความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ หลังการทดลอง อาจารย์มีความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นเพราะว่าได้ศึกษาและทดลองนำไปปฏิบัติจึงทำให้เกิดทักษะและความรู้เพิ่มมากขึ้น การจัดการเรียนรู้ต้องเป็นไปตามขั้นตอนจึงจะได้ผลมาก ดังคำให้สัมภาษณ์ของอาจารย์ท่านหนึ่ง ดังนี้

“รูปแบบดังกล่าวทำให้อาจารย์มีความรู้ความเข้าใจและสามารถจัดการเรียนรู้ ที่ให้นักศึกษาเกิดประสบการณ์ใหม่ขึ้นได้ เพราะนักศึกษามีประสบการณ์เดิม อยู่แล้ว”

6.รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ สามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาได้จริง อาจารย์สามารถนำไปใช้ได้จริง เพราะมีขั้นตอนที่ให้นักศึกษาได้แสดงออก และสร้างสรรค์ผลงานด้วย บางครั้งอาจต้องชี้แนะการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาสาระที่ได้เรียน ดังคำให้สัมภาษณ์ของอาจารย์ท่านหนึ่ง ดังนี้

“อาจารย์ที่นำรูปแบบนี้ไปใช้ควรได้ศึกษาคู่มือการใช้รูปแบบให้เข้าใจเสียก่อน จะเข้าใจมากขึ้น เพราะมีขั้นตอนที่มีรายละเอียดต่าง ๆ อยู่”

7.หลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ นักศึกษามีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเอง ขยับออกกำลังกาย เล่นกีฬามากขึ้น มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพได้เป็นอย่างดี ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่นอนดึก สูบบุหรี่ ดังคำให้สัมภาษณ์ของอาจารย์ท่านหนึ่ง ดังนี้

“นักศึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้นเพราะการสร้าง

ความตระหนักให้แก่ นักศึกษา ก่อน จึงเกิดความเกรงกลัวว่าจะมีสุขภาพ “ไม่ดี”

8. ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม นักศึกษาส่วนน้อยมักจะคิดสร้างสรรค์น้อย และแสดงออกได้ไม่ดีเท่าที่ควร อาจารย์ต้องคอยกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น และให้ปฏิบัติการเป็นกลุ่มจึงจะเกิดผลงานได้ ดังคำให้สัมภาษณ์ของอาจารย์ท่านหนึ่ง ดังนี้

“ส่วนใหญ่ นักศึกษาไม่ค่อยสนใจเรียนเท่าไร มีความคิดสร้างสรรค์น้อยเพราะไม่ค่อย ได้รับการส่งเสริมเท่าที่ควร แต่ถ้ามีรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ น่าสนใจทำให้นักศึกษาสนใจเรียนมากขึ้น เกิดความคิดสร้างสรรค์มากขึ้นเช่นกัน”

สรุปผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ในภาพรวม พบว่า การนำรูปแบบการจัดการ เรียนรู้เชิงประสบการณ์ไปใช้ควรคำนึงถึงหลักการที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ การปฏิบัติการ คือ อาจารย์ ต้องคอยกระตุ้นให้นักศึกษาปฏิบัติการตลอดเวลา กิจกรรมควรมีความยืดหยุ่นให้เวลาการทำงานกลุ่มพอสมควร และส่งเสริมการทำงานเป็นทีมเพื่อสร้างผลงานของกลุ่ม กระบวนการเรียนรู้ ขึ้นตอนหลัก 5 ขึ้นเป็นไปตามธรรมชาติการเรียนรู้ทำให้เกิดประสบการณ์เรียนรู้แก่นักศึกษาได้ ดังนั้นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งสามารถนำไปใช้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ได้จริง

ตอนที่ 4 การพัฒนา (Development : D₂) เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Evaluation : E) มีผลดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ

ความรู้การสร้างเสริม สุขภาวะ	ก่อนการใช้รูปแบบ			หลังการใช้รูปแบบ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ความหมายของสุขภาวะ	3.32	1.86	ปานกลาง	5.00	0.45	มากที่สุด
2.การสร้างเสริมสุขภาวะ	3.45	1.11	ปานกลาง	4.68	0.55	มากที่สุด
3.แนวโน้มปัญหาสุขภาวะ	2.50	1.85	ปานกลาง	4.88	0.67	มากที่สุด
4.การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การพักผ่อน	2.67	0.92	ปานกลาง	4.52	0.89	มากที่สุด
5.การบริโภคอาหาร	2.57	0.69	ปานกลาง	4.89	0.77	มากที่สุด
ผลประเมินโดยภาพรวม	2.90	1.46	ปานกลาง	4.79	0.56	มากที่สุด

จากตารางที่ 14 โดยภาพรวมผลการเปรียบเทียบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า ก่อนการใช้รูปแบบนักศึกษามีความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.90$, S.D.=1.46) แต่หลังการใช้รูปแบบนักศึกษามีความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.79$, S.D.=0.56) เมื่อพิจารณาความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษามีความรู้ด้านความหมายสุขภาวะ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านแนวโน้มปัญหาสุขภาวะของคนไทย ด้านการสร้างเสริมสุขภาวะ ด้านการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการพักผ่อน อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ

ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ

พฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาวะ	ก่อนการใช้รูปแบบ			หลังการใช้รูปแบบ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ	2.32	0.45	น้อย	4.55	0.59	มากที่สุด
2.การออกกำลังกาย	2.45	0.55	น้อย	4.67	0.66	มากที่สุด
3.กิจกรรมนันทนาการ	2.52	0.80	ปานกลาง	4.57	0.78	มากที่สุด
4.การบริโภคอาหาร	2.67	0.92	ปานกลาง	4.61	0.77	มากที่สุด
ผลประเมินโดยภาพรวม	2.49	0.67	น้อย	4.60	0.75	มากที่สุด

จากตารางที่ 15 โดยภาพรวมผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า ก่อนการใช้รูปแบบนักศึกษามีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}=2.49$, S.D.=0.67) แต่หลังการใช้รูปแบบนักศึกษามีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.60$, S.D. =0.75) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษามีการออกกำลังกาย นันทนาการการบริโภคอาหารและกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

3. ผลการเปรียบเทียบทักษะกระบวนการของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบทักษะกระบวนการของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ

ทักษะกระบวนการ	ก่อนการใช้รูปแบบ			หลังการใช้รูปแบบ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ความสามารถใช้ทักษะกระบวนการการสร้างเสริมสุขภาวะ	1.52	0.86	ปานกลาง	2.90	0.55	ดี
2.ความสามารถใช้ทักษะกระบวนการการสร้างเสริมสุขภาวะได้อย่างสร้างสรรค์	2.15	0.57	ปานกลาง	2.89	0.45	ดี
3.ความสามารถใช้ทักษะกระบวนการเพื่อผลิตผลงานสร้างสรรค์ในการสร้างเสริมสุขภาวะ	2.43	0.85	ปานกลาง	2.88	0.40	ดี
ผลประเมินโดยภาพรวม	2.03	0.67	ปานกลาง	2.89	0.45	ดี

จากตารางที่ 16 โดยภาพรวมผลการเปรียบเทียบทักษะกระบวนการของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า ก่อนการใช้รูปแบบนักศึกษามีทักษะกระบวนการอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.03$, S.D. =0.67) แต่หลังการใช้รูปแบบนักศึกษามีทักษะกระบวนการอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=2.89$, S.D.=0.45) เมื่อพิจารณาทักษะกระบวนการของนักศึกษาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาความสามารถใช้ทักษะกระบวนการการสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=2.90$, S.D.=0.55) มีความสามารถใช้ทักษะกระบวนการได้อย่างสร้างสรรค์อยู่ในระดับดี ($\bar{X}=2.89$, S.D.=0.45) และมีความสามารถใช้ทักษะกระบวนการเพื่อผลิตผลงานสร้างสรรค์ในการสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=2.88$, S.D.=0.40) ทุกด้าน

4.ผลการเปรียบเทียบทักษะมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ

ตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบทักษะมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ

การใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์	ก่อนการใช้รูปแบบ			หลังการใช้รูปแบบ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ช่วยเหลือเพื่อนภายในกลุ่ม	2.02	0.60	ปานกลาง	2.87	0.49	ดี
2.ความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการแก้ปัญหาในกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์	2.15	0.82	ปานกลาง	2.77	0.69	ดี
3.ความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการแสดงออกเป็นผู้นำกลุ่ม	2.30	0.58	ปานกลาง	2.80	0.52	ดี
ผลประเมินโดยภาพรวม	2.16	0.57	ปานกลาง	2.81	0.65	ดี

จากตารางที่ 17 โดยภาพรวมผลการเปรียบเทียบการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า ก่อนการใช้รูปแบบนักศึกษามีทักษะมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.16$, S.D.=0.57) แต่หลังการใช้รูปแบบนักศึกษามีทักษะมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับดี ($\bar{X}=2.81$, S.D.=0.65) เมื่อพิจารณาการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษามีความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ช่วยเหลือเพื่อนภายในกลุ่มอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=2.87$, S.D.=0.49) มีความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการแก้ปัญหาในกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์อยู่ในระดับดี ($\bar{X}=2.77$, S.D.=0.69) และมีความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการแสดงออกเป็นผู้นำกลุ่ม อยู่ในระดับดี ($\bar{X}=2.80$, S.D.=0.5) ทุกด้าน

5.ผลการเปรียบเทียบเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้
รูปแบบ

ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้
รูปแบบ

เจตคติการสร้างเสริม สุขภาวะ	ก่อนการใช้รูปแบบ			หลังการใช้รูปแบบ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ความสำคัญต่อการ ดำเนินชีวิตประจำวันของ ตนเอง	3.53	0.88	มาก	4.78	0.55	มากที่สุด
2.การรักการออกกำลังกาย เล่นกีฬา	3.68	0.65	มาก	4.76	0.67	มากที่สุด
3.การมีน้ำใจนักกีฬา	3.51	0.78	มาก	4.65	0.70	มากที่สุด
4.ความคิดสร้างสรรค์	3.59	0.56	มาก	4.54	0.78	มากที่สุด
5.การดูแลสุขภาวะของ ตนเองและผู้อื่น	3.06	0.89	ปานกลาง	4.70	0.63	มากที่สุด
6.การนำไปประยุกต์ใช้กับ ชีวิตประจำวัน	4.00	0.80	มาก	4.60	0.54	มากที่สุด
7.การเกิดประสบการณ์ การเรียนรู้การสร้างเสริม สุขภาวะ	3.56	0.83	มาก	4.56	0.56	มากที่สุด
8.การแสดงออกทาง พฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาวะ	3.76	0.54	มาก	4.51	0.61	มากที่สุด
ผลประเมินโดยภาพรวม	3.59	0.56	มาก	4.64	0.74	มากที่สุด

จากตารางที่ 18 โดยภาพรวมผลการเปรียบเทียบเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะของ
นักศึกษา ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า ก่อนการใช้รูปแบบนักศึกษามีเจตคติการสร้างเสริม
สุขภาวะ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.59, S.D.=0.56$) และการดูแลสุขภาวะของตนเองและผู้อื่นอยู่ใน

ระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.06$, S.D.=0.89) แต่หลังการใช้รูปแบบนักศึกษามีเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.64$, S.D.=0.74) เมื่อพิจารณาเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาให้ความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง การรักการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และการดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น การมีน้ำใจนักกีฬา การนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน การเกิดประสบการณ์การเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ ความคิดสร้างสรรค์และการแสดงออกทางพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

6. ผลการประเมินความรับผิดชอบของนักศึกษา

ตารางที่ 19 ผลการประเมินความรับผิดชอบของนักศึกษา

ความรับผิดชอบ	ผลการประเมิน			
	$\bar{X}$	S.D.	ค่าร้อยละ	ความหมาย
1.ความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย	3.79	0.56	94.75	ดีมาก
2. การให้ความร่วมมือในการปฏิบัติหน้าที่	3.56	0.78	89.00	ดีมาก
3. ความสามารถในการจัดการกับปัญหา	3.02	0.55	75.50	ดี
4. ความสำเร็จในการปฏิบัติงาน	3.78	0.58	94.50	ดีมาก
ผลประเมินโดยภาพรวม	3.53	0.50	88.44	ดีมาก

จากตารางที่ 19 ผลการประเมินความรับผิดชอบของกลุ่มนักศึกษา พบว่า โดยภาพรวม นักศึกษามีความรับผิดชอบอยู่ในระดับดีมาก มีค่าร้อยละ 88.44 สูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ (ร้อยละ 80) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอยู่ในระดับดีมาก มีค่าร้อยละ 94.75 รองลงมาได้แก่ ความสำเร็จในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับดีมาก มีค่าร้อยละ 94.50 การให้ความร่วมมือในการปฏิบัติหน้าที่อยู่ในระดับดีมากมีค่าร้อยละ 89.00และ ความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับดีมีค่าร้อยละ 75.50 ตามลำดับ

7. ผลการสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของ
อาจารย์

ตารางที่ 20 ผลการสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของ
อาจารย์

ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ของอาจารย์	ผลการสอบถาม		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1.การนำเข้าสู่บทเรียน	4.96	0.48	มากที่สุด
2. การชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้	4.52	0.62	มากที่สุด
3.การจัดประสบการณ์การเรียนรู้			
3.1 ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก	4.89	0.53	มากที่สุด
3.2 ขั้นการสร้างเสริมความรู้	4.59	0.59	มากที่สุด
3.3 ขั้นการสร้างผลงาน	4.77	0.57	มากที่สุด
3.4 ขั้นการนำเสนอผลงาน	4.58	0.59	มากที่สุด
3.5 ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และสะท้อนกลับ	4.88	0.53	มากที่สุด
4.การนำรูปแบบไปใช้	4.57	0.55	มากที่สุด
ผลประเมินโดยภาพรวม	4.72	0.85	มากที่สุด

จากตารางที่ 20 โดยภาพรวมความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.72$, S.D. = 0.85) หากพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า การนำเข้าสู่บทเรียน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.96$, S.D. = 0.48) รองลงมาได้แก่ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในขั้นการใช้ความรู้และการสร้างความตระหนักอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.89$, S.D. = 0.53) ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.88$, S.D. = 0.53)ขั้นการสร้างผลงานอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.77$, S.D. = 0.57) ขั้นการสร้างเสริมความรู้อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.59$, S.D. = 0.59)ขั้นการนำเสนอผลงานอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.59)การนำรูปแบบไปใช้ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.55) และการชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.62) ตามลำดับ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากนักศึกษา มีดังนี้

ผลจากการวิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากนักศึกษาพบว่านักศึกษาได้เข้าร่วมจัดประสบการณ์การเรียนรู้กับอาจารย์ ทำให้เกิดความสนุกสนาน น่าสนใจรวมทั้งได้ร่วมกันสร้างสรรค์ผลงานของกลุ่ม มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ดังคำให้สัมภาษณ์ของนักศึกษาทั้ง 3 คน ดังนี้

“รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีข้อดีที่นักศึกษาได้ร่วมจัดประสบการณ์การเรียนรู้กับอาจารย์ และร่วมกับเพื่อน ๆ ด้วยกันทำให้เกิดความสนใจ สนุกสนาน มีการสร้างสรรค์ผลงานในการทำกิจกรรม”

“อาจารย์ที่สอนให้ความสำคัญกับสุขภาพมาก มีความรู้ ทักษะ มีความตั้งใจในการสอน ในการจัดการเรียนรู้ให้แก่นักศึกษา ทำให้นักศึกษาไม่เบื่อหน่ายเพราะมีกิจกรรมที่หลากหลาย”

“การทำกิจกรรมควรเพิ่มเวลาให้มากขึ้นเพราะต้องใช้เวลา ต้องประชุมกัน ภายในกลุ่มก่อนแล้วจึงวางแผนออกแบบกิจกรรมที่กำหนด ทุกคนช่วยกัน แสดงความคิดเห็น แล้วจึงดำเนินกิจกรรมตามที่ได้ตกลงกันไว้”

สรุปผลจากการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักศึกษา พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นรูปแบบที่ทำให้ นักศึกษาสนใจเรียน เกิดความสนุกสนาน มีการสร้างผลงานจากการจัดกิจกรรมกลุ่มทำให้เกิด ความเบื่อหน่ายเพราะมีกิจกรรมที่หลากหลาย การจัดกิจกรรมกลุ่มช่วยให้มีการประชุมกลุ่ม วางแผนออกแบบกิจกรรมและนักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นในการดำเนินกิจกรรมตามที่ได้ตกลง กันไว้อย่างชัดเจน

ผลการขยายรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อนำไปใช้อาจารย์และนักศึกษา

ภายหลังจากผู้วิจัยได้ดำเนินงานวิจัยเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดการ เรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย คู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ คู่มือนักศึกษาการเรียนรู้เพื่อสร้าง เสริมสุขภาวะสำหรับตนเอง และเครื่องมือวิจัยนำไปใช้กับอาจารย์และนักศึกษา มหาวิทยาลัยราช ภัฏนครปฐม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เพื่อตรวจสอบความคงทน และขยายผลของรูปแบบการ

จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่สร้างขึ้นที่สอดคล้องกับการวิจัยที่ได้ทำการศึกษาไว้เพื่อเผยแพร่
งานวิจัยดังกล่าวต่อไป โดยผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ไปใช้ ปรากฏผล
ดังต่อไปนี้

กลุ่มเป้าหมายที่นำรูปแบบไปใช้ ได้แก่ อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา สังกัดคณะครุ
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 3 คน และนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษากำลังศึกษาอยู่
ระดับปริญญาตรี จำนวน 30 คน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ในภาคเรียนที่ 2 ปี
การศึกษา 2553 โดยทำการศึกษาในช่วงเดือนมีนาคม 2554

ผลที่เกิดจากการนำรูปแบบไปใช้กับอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา ผลที่เกิดจากการนำ
รูปแบบไปใช้กับอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา ปรากฏผลดังนี้

1. ผลการทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาสังกัดคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 3 คน โดยใช้แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์
เกี่ยวกับการใช้รูปแบบเชิงประสบการณ์ จำนวน 20 ข้อ พบว่า อาจารย์มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ
รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราช
ภัฏ อยู่ในระดับดีมาก (ค่าร้อยละ 95)

2. ผลการประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบ
การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
โดยใช้แบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการ
เรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 5 ข้อ
พบว่า อาจารย์ มีความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้
เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย การ
เตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียน
การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ สื่อการเรียนรู้ และการประเมินผลโดยภาพรวม มีความสามารถ
อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.00$)

3. ผลการศึกษาความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้าง
เสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของ
รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัย
ราชภัฏ พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.80$)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์เกี่ยวกับการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ และได้วิเคราะห์ความ
คิดเห็นของอาจารย์ ดังคำให้สัมภาษณ์ของอาจารย์ทั้ง 3 ท่าน ดังนี้

“เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ดีมาก น่าสนใจมาก มีกิจกรรมและให้นักศึกษาได้ทำกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติจริง ทำให้ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนนักศึกษาภายในกลุ่ม อีกทั้งยังสร้างผลงานที่นำไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนาสุขภาวะของตนเองและกลุ่มได้”

“นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมตลอดเวลา เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จัดสถานที่ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ทำให้ง่ายต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา”

“การสร้างแรงจูงใจในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตลอดเวลาเป็นสิ่งที่ดีมาก นักศึกษาจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจเรียนรู้มากขึ้นรูปแบบนี้มีขั้นตอนที่สามารถนำไปใช้ได้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอื่นได้”

สรุปผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา พบว่า ในการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ อาจารย์จะต้องคอยกระตุ้นให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมตลอดเวลา มีความเป็นกันเองกับนักศึกษาเป็นอย่างดี จัดสถานที่ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา อาจารย์ต้องคอยแนะนำการสร้างผลงานให้นักศึกษาได้ปฏิบัติกันเป็นทีม อาจารย์ควรสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ประกอบการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ตลอดเวลา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ นี้สามารถนำไปใช้ได้จริงกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอื่น

ผลที่เกิดจากการนำรูปแบบไปใช้กับนักศึกษา ปรากฏผลดังนี้

1. ผลการทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ จำนวน 35 ข้อ คะแนนเต็ม 35 คะแนน พบว่า นักศึกษามีความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ หลังการใช้รูปแบบ สูงกว่าการทดสอบครั้งแรก ($\bar{X} > 3.50, S.D. < 1.00$)

2. ผลจากการสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ จำนวน 13 ข้อ พบว่าโดยภาพรวมความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85, S.D. = 0.77$)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ ดังคำให้สัมภาษณ์ของนักศึกษาทั้ง 3 คน ดังนี้

“ได้เรียนรู้กิจกรรมที่อาจารย์จัดให้ทำให้เกิดความรู้เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับตนเอง รู้เรื่องหลายอย่างเกี่ยวกับสุขภาพจะได้หาทางป้องกันโรคที่เกิดขึ้นได้”

“กระผมได้รับประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพของตนเองและเพื่อนได้ แลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อน กิจกรรมสนุกสนานมากควรจัดแบบนี้บ่อย ๆ จะได้ รับประสบการณ์จากเพื่อนด้วยกัน”

“เป็นการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบที่ดีมากครับ มีคู่มือนักศึกษาใช้สร้างเสริมสุขภาพ ของตนเองได้ เป็นแบบอย่างที่น่าสนใจมาก นักศึกษาที่ทำกิจกรรมกลุ่มสามารถ สร้างสรรค์ผลงานที่เกิดจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดให้อย่างดี”

สรุปผลการสัมภาษณ์ พบว่า กิจกรรมการนำเข้าสู่บทเรียนนักศึกษามีความสนใจมาก เนื่องจากใช้เกมเป็นสื่อและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละขั้นตอน น่าสนใจมาก นักศึกษา สนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย ในขั้นการสร้างผลงานนักศึกษาให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็น อย่างดี ในภาพรวมนักศึกษาตอบสนองกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เป็นอย่างดี

ข้อค้นพบจากการที่ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริม สุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปทดลองใช้กับอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา และ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง และนำรูปแบบดังกล่าวไป ขยายผลกับอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราช ภัฏนครปฐม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้าง เสริมสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีองค์ประกอบที่สำคัญที่มีความเหมาะสมกับ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่นักศึกษา และสามารถนำไปใช้จัดประสบการณ์การเรียนรู้กับ รายวิชาศึกษาทั่วไป และรายวิชาอื่นได้ องค์ประกอบที่สำคัญมี 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ แรกเป็นองค์ประกอบของหลักการและวัตถุประสงค์ องค์ประกอบที่สอง คือ องค์ประกอบของ กระบวนการที่มีขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอน และในแต่ละขั้นตอนจะมีขั้นตอนย่อยอีก 3 ขั้นตอน และองค์ประกอบ ที่สาม คือ องค์ประกอบของเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ หลักการ ตอบสนอง ระบบสังคม และระบบสนับสนุน ผู้วิจัยจะได้นำเสนอรายละเอียดและจุดเด่นที่สำคัญ ในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 องค์ประกอบของหลักการและวัตถุประสงค์ มีดังนี้

หลักการ คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่

วัตถุประสงค์ คือ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดประสบการณ์เรียนรู้ร่วมกันทำให้มี คุณภาพชีวิตที่ดี

จุดเด่นขององค์ประกอบนี้ คือ การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ทำให้ผู้เรียนได้ใช้ ประสบการณ์เดิมของผู้เรียนโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่อาจารย์

เป็นผู้กำหนดให้และให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัดไว้ให้ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

องค์ประกอบที่สอง คือ องค์ประกอบของกระบวนการที่มีขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอนคือ ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก (Knowledge and Awareness) ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ (Enhancement) ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน (Construction) ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน (Presentation) และขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ (Assessment and Reflection) ในแต่ละขั้นตอนหลักจะมีขั้นย่อยอีก 3 ขั้นที่เรียกว่า PDS ได้แก่ ขั้นเตรียมการ (Preparing : P) ขั้นปฏิบัติ(Doing : D) และขั้นสรุป(Summarizing : S)

จุดเด่นขององค์ประกอบนี้ คือ กระบวนการเรียนรู้ทั้ง 5 ขั้นสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยเฉพาะขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก เป็นขั้นที่มีความสำคัญมากที่สุดเพราะการให้ความรู้แก่ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ตามประสบการณ์เดิมของผู้เรียนจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้รวดเร็วขึ้น มีความสุขกับการเรียนและเกิดความตระหนักในเนื้อหาสาระที่จะเรียนรู้ อีกทั้งมีขั้นตอนย่อยในขั้นตอนหลักที่ดำเนินการอย่างเป็นระบบ

องค์ประกอบของเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ประกอบด้วย หลักการตอบสนอง ระบบสังคม และระบบสนับสนุน มีดังนี้

หลักการตอบสนอง คือ การกระตุ้นให้นักศึกษาร่วมปฏิบัติกิจกรรมตลอดเวลาให้นักศึกษาร่วมกันรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย และให้นักศึกษาร่วมคิดสร้างผลงาน

ระบบสังคม คือ การให้นักศึกษาได้สร้างความร่วมมือกัน (Collaborative) มีการปฏิสัมพันธ์กัน (Relationship) และส่งเสริมให้นักศึกษาทำงานเป็นทีม (Teamwork)

ระบบสนับสนุน คือ การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อการจัดกิจกรรม จัดหาสื่อการเรียนการสอน และจัดกิจกรรมให้มีความยืดหยุ่นได้มากขึ้น

จุดเด่นขององค์ประกอบนี้ คือ การที่จะทำให้รูปแบบดังกล่าวประสบความสำเร็จได้ต้องคำนึงถึงเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้เพราะหลักการตอบสนอง อาจารย์จะต้องคอยกระตุ้นให้นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา มีการมอบหมายงานให้รับผิดชอบอย่างชัดเจน นักศึกษาทุกคนร่วมมือการทำงาน การมีปฏิสัมพันธ์ช่วยเหลือกันและการทำงานเป็นทีม โดยต้องจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ สื่อการเรียนการสอนให้พร้อมรวมทั้งการให้เวลาปฏิบัติกิจกรรมอย่างเพียงพอเพื่อปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ใช้วิธีการดำเนินการวิจัยลักษณะการวิจัยและพัฒนา(Research
and Development) โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) ด้วย
การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ(Quantitative Methods) ด้วยเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบ แบบ
ประเมิน แบบสอบถาม ร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Methods)จากแบบสังเกตและแบบ
บันทึกการสัมภาษณ์ เพื่อตอบคำถามการวิจัยให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดขึ้น 4
ประการ ดังนี้ เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อทดลองใช้รูปแบบ
การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ และ
เพื่อประเมินการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับ
นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยแบบกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและ
การทดสอบหลังการทดลอง(The One Group Pretest-Posttest Design) (มาเรียม นิลพันธุ์ 2549: 129-
144) โดยทำการทดลองใช้รูปแบบ KAECPAR กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา
และนันทนาการซึ่งปฏิบัติการสอนอยู่ในระดับปริญญาตรีจำนวน 3 คน สังกัดคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงและนักศึกษากาฬปกิตที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่1จากคณะ4 คณะ
ได้แก่ คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะ
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ในภาคเรียนที่ 2 ปี
การศึกษา 2553 จำนวน 114 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่า
เบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเกตและการสัมภาษณ์
นำมาวิเคราะห์เนื้อหา(Content Analysis) เพื่อตอบคำถามการวิจัยด้วยข้อมูลที่ได้จากผลการวิจัยทั้ง
เชิงปริมาณและเชิงคุณภาพร่วมกัน ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะการวิจัย
ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาวเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ประกอบด้วย ข้อมูลพื้นฐานเอกสาร และข้อมูลพื้นฐานบุคคล เพื่อนำมากำหนดนิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรมบ่งชี้ของการสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะพบว่า นิยามการสร้างเสริมสุขภาวะ เป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะกระบวนการ ทักษะมนุษยสัมพันธ์มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ เจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ และความรับผิดชอบในการดูแลตนเองและสามารถพัฒนาดูแลสุขภาวะของตนเองให้ดีขึ้นพร้อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี องค์ประกอบที่นำมาวางรูปแบบต้นแบบ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบของหลักการและวัตถุประสงค์ องค์ประกอบของกระบวนการ และองค์ประกอบของเงื่อนไขในการนำรูปแบบไปใช้ และพฤติกรรมบ่งชี้การสร้างเสริมสุขภาวะ ได้แก่ ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ ความรับผิดชอบ ทักษะกระบวนการ ทักษะมนุษยสัมพันธ์ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ และเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะและแนวทางการพัฒนาใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

2. ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่า ได้องค์ประกอบของรูปแบบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบแรก คือ หลักการและวัตถุประสงค์ หลักการ คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ วัตถุประสงค์ คือ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดประสบการณ์เรียนรู้ร่วมกันทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี องค์ประกอบที่สอง คือ กระบวนการประกอบด้วยขั้นตอน 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก(Knowledge and Awareness :KA)หมายถึง การสร้างความรู้ที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมกับเหตุการณ์หรือกรณีศึกษาเพื่อสร้างความตระหนักแก่ผู้เรียน ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ (Enhancement :E) หมายถึง การระดมความคิดเห็นให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อนเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่และองค์ความรู้ใหม่ ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน (Construction :C) หมายถึง การวางแผนแนวปฏิบัติของกลุ่มเพื่อสร้างสรรค์ผลงานตามที่กลุ่มมีข้อตกลงกัน ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน (Presentation :P)หมายถึง การนำเสนอผลงาน/ชิ้นงานที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นและนำผลงานมาเสนอในห้องเรียน ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ (Assessment and Reflection :AR) หมายถึง การประเมินผลการเรียนรู้และสะท้อนความคิดและการนำไปใช้โดยเพื่อน และอาจารย์ และในแต่ละขั้นตอนมีขั้นย่อย ๆ ของการดำเนินการ 3 ขั้นเรียกว่า PDS ได้แก่ ขั้น

เตรียมการ(Preparing :P)ขั้นปฏิบัติ(Doing :D) ขั้นสรุป(Summarizing :S) ส่วนองค์ประกอบที่สามคือ เงื่อนไขในการนำรูปแบบไปใช้ มี 3 องค์ประกอบย่อย คือ หลักการตอบสนอง เป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาร่วมปฏิบัติกิจกรรมตลอดเวลา นักศึกษาร่วมกันรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายและร่วมกันคิดสร้างผลงานระบบสังคมการให้นักศึกษาได้สร้างความร่วมมือกัน (Collaborative) มีการปฏิสัมพันธ์กัน(Relationship)และส่งเสริมการทำงานเป็นทีม (Teamwork) และระบบสนับสนุนเป็นการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อการจัดกิจกรรม จัดหาสื่อการเรียนการสอน และจัดกิจกรรมให้มีความยืดหยุ่นได้มากขึ้น

3. ผลการตรวจสอบเพื่อยืนยันความสอดคล้องและความเหมาะสมของโครงร่าง

รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 คนพิจารณาได้ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในระดับสูงและผลการประเมินความเหมาะสมโครงร่างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากโดยองค์ประกอบแต่ละด้านมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด มีรายละเอียดดังนี้

3.1 ผลการศึกษานำร่อง พบว่า อาจารย์มีความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก อาจารย์มีความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์อยู่ในระดับมากและความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ผลการประเมินนักศึกษาในสัปดาห์ที่ 3 พบว่า คะแนนความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับสูง ความรับผิดชอบ ทักษะกระบวนการและทักษะมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับดี เช่นกัน ส่วนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ในระดับมากและความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์อยู่ในระดับมาก

3.2 ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่า ความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีผลการประเมินเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีผลการประเมินเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีผลการประเมินเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก

4. ผลการประเมินการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่า

4.1 ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่า หลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ นักศึกษามีความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด สูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

4.2 พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่า หลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ นักศึกษามีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด สูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

4.3 ทักษะกระบวนการของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่า หลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ นักศึกษามีทักษะกระบวนการโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดี สูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

4.4 ทักษะมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่าหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ นักศึกษามีทักษะมนุษยสัมพันธ์โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดี สูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

4.5 เจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่าหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ นักศึกษามีเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด สูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

4.6 ความรับผิดชอบของนักศึกษาที่ใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่า หลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ นักศึกษามีความรับผิดชอบโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก สูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ร้อยละ 80

4.7 ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ พบว่า โดยภาพรวมมีความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ อยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผล

การวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีผลการวิจัยที่นำมาอภิปรายดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงดีมาก อีกทั้งผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญพบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ความสอดคล้องอยู่ในระดับสูงและมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

(KAECPAR) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ องค์ประกอบของหลักการและวัตถุประสงค์ องค์ประกอบของกระบวนการและองค์ประกอบของเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ ดังนี้

องค์ประกอบของหลักการและวัตถุประสงค์ ได้แก่ หลักการ คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยปฏิบัติจริง เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ วัตถุประสงค์ คือ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในจัดประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกันทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีสอดคล้องกับแนวคิดของโคลบ(Kolb 984) ที่ให้แนวคิดว่าการจัดการเรียนรู้ที่ให้ความรู้หรือการสอนทักษะต่าง ๆ ผู้เรียนมีประสบการณ์เดิมอยู่ก่อนแล้วผู้สอนพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนดึงประสบการณ์เดิมของตัวเองออกมาใช้ในการเรียนรู้และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่เหมือนหรือแตกต่างไปจากตนเองให้เพื่อนได้

องค์ประกอบของกระบวนการ คือ ขั้นตอนกระบวนการ 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก ขั้นการสร้างเสริมความรู้ ขั้นการสร้างผลงาน ขั้นการนำเสนอผลงาน และขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส(Rogers 1969)มีแนวคิดว่า มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ดีหากอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายและเป็นอิสระ การจัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยผู้สอนเป็นผู้ชี้แนะและคอยอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนและการเรียนรู้จะเน้นกระบวนการการเรียนรู้เป็นสำคัญ สอดคล้องกับแนวคิดของโคลบ(Kolb 984) ที่กล่าวว่าจัดการเรียนรู้ที่ให้ความรู้หรือการสอนทักษะต่าง ๆ ผู้เรียนมีประสบการณ์เดิมอยู่ก่อนแล้วผู้สอนพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนดึงประสบการณ์เดิมของตัวเองออกมาใช้ในการเรียนรู้และ สามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่เหมือนหรือแตกต่างไปจากตนเองให้เพื่อนได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโนลส์(Knowles 1997) กล่าวว่าผู้เรียนจะเรียนรู้ได้มากหากมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้ผู้เรียนเป็นกระบวนการภายในอยู่ในความควบคุมของผู้เรียนแต่ละคน ผู้เรียนนำประสบการณ์ความรู้ ทักษะและค่านิยมต่าง ๆ เข้ามาสู่การเรียนการสอน ดังนั้นบทบาทของผู้สอนควรเปิดโอกาสและส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมรับผิดชอบร่วมกันในกระบวนการเรียนรู้ เพื่อสร้างความตระหนักและช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี สอดคล้องกับทฤษฎีการประมวลผลข้อมูลของคลอสเมียร์(Klausmeier 1985)ที่ให้แนวคิดว่าการนำเสนอสิ่งเร้าที่ผู้เรียนรู้จักหรือมีข้อมูลอยู่จะสามารถช่วยให้ผู้เรียนหันมาใส่ใจและรับรู้สิ่งที่จะเรียนรู้ให้ตรงกับความต้องการของผู้เรียน ผู้สอนควรสอนให้ฝึกจำโดยใช้วิธีการที่หลากหลายหากต้องให้ผู้เรียนจดจำเนื้อหาสาระใดๆได้เป็นเวลานาน สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง(ทศนา แคมมณี 2550 : 133-137) การดำเนินการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยการให้ผู้เรียนเข้าไปเผชิญปัญหาในสภาพจริง ปัญหาจริงในบริบทจริงร่วมกันศึกษาเรียนรู้แสวงหาความรู้และข้อมูล และวิธีการต่าง ๆ เพื่อที่จะแก้ปัญหานั้น ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยน

เรียนรู้ประสบการณ์เดิมซึ่งกันและกันมาสร้างเป็นประสบการณ์ใหม่ร่วมคิดเพื่อเสริมความรู้ใหม่ สอดคล้องกับทฤษฎีการสร้างความรู้(Richardson 1997) ที่มีแนวคิดการเรียนรู้ที่ดีเกิดจากการสร้างพลังความรู้ในตนเอง ผู้เรียนมีโอกาสสร้างความคิดและนำความคิดของตนเองไปสร้างสรรค์ผลงาน/ชิ้นงานโดยอาศัยสื่อและเทคโนโลยีที่เหมาะสมจะทำให้ความคิดเห็นเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น ผู้เรียนมีบทบาทในการจัดประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเองเน้นการส่งเสริมเอกลักษณ์และผลงานของผู้เรียน ร่วมตัดสินใจและแก้ปัญหาาร่วมกันลงมือปฏิบัติและสร้างสรรค์ผลงานด้วยตนเองและกลุ่มทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความหมาย (ทิสนา แคมมณี 2550 : 133-137) สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้าน(Wiggings and McTighe 2004 : 1-6) สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ(John and John 1994) ที่มีแนวคิดการเรียนรู้เกิดจากกลุ่มย่อยโดยมีสมาชิกกลุ่มที่มีความสามารถแตกต่างกันประมาณ 4-6 คน ช่วยกันเรียนรู้เพื่อไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม โดยผู้เรียนมี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในลักษณะแข่งขันกันต่างคนต่างเรียนรู้และร่วมมือกันช่วยกันการเรียนรู้ของกลุ่มผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเองควบคุม กำกับและช่วยเหลือกลุ่ม เน้นการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่สำคัญ ขยายความคิดและประยุกต์ใช้โดยการทบทวน ทดลองประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่ ๆ แสดงออกผลงานและนำเสนอผลงานที่เชื่อมโยงกับทักษะย่อย ๆ การแสดงออกความสามารถต่าง ๆ

องค์ประกอบของเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ พบว่า มีองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบที่ช่วยให้การนำรูปแบบไปใช้ประสบผลสำเร็จ ได้แก่ หลักการตอบสนองที่มีหลักการ 3 หลักการคือ หลักการแรก คือ การกระตุ้นให้นักศึกษามีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรม หลักการที่สองคือนักศึกษาร่วมกันรับผิดชอบและหลักการที่สาม คือ นักศึกษาร่วมกันคิดสร้างผลงาน ส่วนระบบสังคมประกอบด้วย การสร้างความร่วมมือ (Collaborative) การมีปฏิสัมพันธ์กัน(Relationship) และส่งเสริมการทำงานเป็นทีม(Team work) และสำหรับระบบสนับสนุน ประกอบด้วย การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา การจัดหาสื่อการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นได้สอดคล้องกับแนวคิดของโนลส์(Knowles 1997) กล่าวว่าผู้เรียนจะเรียนรู้ได้มากหากมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้ผู้เรียนเป็นกระบวนการภายในอยู่ในความควบคุมของผู้เรียนแต่ละคน ผู้เรียนนำประสบการณ์ ความรู้ ทักษะและค่านิยมต่าง ๆ เข้ามาสู่การเรียนการสอน ดังนั้นบทบาทของผู้สอนควรเปิดโอกาสและส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมรับผิดชอบร่วมกันในกระบวนการเรียนรู้ เพื่อสร้างความตระหนักและช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ(John and John 1994) ที่มีแนวคิดการเรียนรู้เกิดจากกลุ่มย่อยโดยมีสมาชิกกลุ่มที่มีความสามารถแตกต่างกันประมาณ 4-6 คน ช่วยกันเรียนรู้เพื่อไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม โดยผู้เรียนมี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในลักษณะแข่งขันกันต่างคนต่างเรียนรู้

และร่วมมือกันช่วยกันการเรียนรู้ของกลุ่มผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเองควบคุม กำกับและช่วยเหลือกลุ่ม เน้นการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่สำคัญ ขยายความคิดและประยุกต์ใช้โดยการ ทบทวน ทดลองประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่ ๆ แสดงออกผลงานและนำเสนอผลงานที่เชื่อมโยง กับทักษะย่อย ๆ การแสดงออกความสามารถต่าง ๆ สอดคล้องกับทฤษฎีการสร้างความรู้ (Richardson 1997) ที่มีแนวคิดการเรียนรู้ที่ดีเกิดจากการสร้างพลังความรู้ในตนเอง ผู้เรียนมีโอกา สสร้างความคิดและนำความคิดของตนเองไปสร้างสรรค์ผลงาน/ชิ้นงานโดยอาศัยสื่อและเทคโนโลยี ที่เหมาะสมจะทำให้ความคิดเห็นเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้นผู้เรียนมีบทบาทในการจัดประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเองเน้นการส่งเสริมเอกลักษณ์และผลงานของผู้เรียน ร่วมตัดสินใจและแก้ปัญหาร่วม กันลงมือปฏิบัติและสร้างสรรค์ผลงานด้วยตนเองและกลุ่มทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความหมาย

2. ผลการประเมินการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โดยการนำผลการ จัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มาอภิปรายพบข้อดี ดังนี้

2.1 ผลการวิจัยในองค์ประกอบของกระบวนการทั้ง 5 ขั้น ผู้วิจัยได้ค้นพบข้อดีของ ขั้นตอนย่อยที่มีกระบวนการดำเนินการอย่างเป็นระบบในทุกขั้นตอนหลักเพื่อช่วยพัฒนาการเรียนรู้ ให้แก่นักศึกษาได้ประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้นในแต่ละขั้นที่เรียกว่า PDS คือ ขั้นเตรียมการ (Preparing :P) คือ การเตรียมความพร้อมของนักศึกษาเพื่อให้พร้อมที่จะเรียนรู้โดยแจ้งจุดประสงค์ การเรียนรู้ การเตรียมการเสริมความรู้โดยใช้ใบความรู้และใบกิจกรรม การเตรียมแบ่งกลุ่ม นักศึกษา การจัดเตรียมตัวแทนนักศึกษาเพื่อออกมานำเสนอผลงาน และการเตรียมเอกสารเพื่อการ ประเมินผลการเรียนรู้ รวมทั้งการเตรียมสื่อการเรียนการสอน วัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอกับจำนวน นักศึกษาในห้องเรียน ขั้นปฏิบัติ (Doing :D) คือ นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในสิ่งที่ได้ศึกษาค้นคว้ามากับเพื่อน การวางแผนสร้าง ผลงาน การนำเสนอผลงาน การประเมินผลการเรียนรู้และสะท้อนความคิดเห็นของผลงานหรือ ชิ้นงานที่กลุ่มสร้างขึ้น ขั้นสรุป (Summarizing :S) คือ การตั้งคำถามหรือประเด็นปัญหาให้ นักศึกษาได้คิดวิเคราะห์เพื่อสรุปหาแนวทางแก้ไขปัญหา การสรุปองค์ความรู้ร่วมกันกับเพื่อน ภายในกลุ่ม สรุปผลงานที่สร้างขึ้น และสรุปผลการนำผลงานไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับแนวคิดของโคลป์(Koib 984) ที่กล่าวว่าจัดการเรียนรู้ที่ให้ความรู้หรือการสอน ทักษะต่าง ๆ ผู้เรียนมีประสบการณ์เดิมอยู่ก่อนแล้วผู้สอนพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนดึงประสบการณ์ เดิมของตัวเองออกมาใช้ในการเรียนรู้และ สามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่เหมือนหรือแตกต่างไป จากตนเองให้เพื่อนได้เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน สอดคล้องกับทฤษฎีการสร้างความรู้ (Richardson 1997) ที่มีแนวคิดการเรียนรู้ที่ดีเกิดจากการสร้างพลังความรู้ในตนเอง ผู้เรียนมีโอกา สสร้างความคิดและนำความคิดของตนเองไปสร้างสรรค์ผลงาน/ชิ้นงานโดยอาศัยสื่อและเทคโนโลยี

ที่เหมาะสมจะทำให้ความคิดเห็นเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น ผู้เรียนมีบทบาทในการจัดประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเองเน้นการส่งเสริมเอกลักษณ์และผลงานของผู้เรียน ร่วมตัดสินใจและแก้ปัญหาาร่วมกันลงมือปฏิบัติและสร้างสรรค์ผลงานด้วยตนเองและกลุ่มทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความหมาย

2.2 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ผู้วิจัยพบข้อดีของการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ทำให้นักศึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและมีการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น เพราะกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ตั้งแต่แผนที่ 1 ถึง 6 มีกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง สร้างความตระหนักจากกรณีศึกษาในสถานการณ์เกี่ยวกับปัญหาทางสุขภาพ จัดกิจกรรมการทำงานที่ใช้ทักษะกระบวนการและทักษะมนุษยสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างเพื่อนนักศึกษาลงมือปฏิบัติจริงเน้นให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการเรียนรู้ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามเนื้อหาสาระที่กำหนด มีการสะท้อนความคิดผลงานที่กลุ่มได้นำเสนอผลงาน รวมทั้งการประเมินผลการเรียนรู้ที่หลากหลายที่กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ นับว่าเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักศึกษาให้หันมาให้ความสนใจดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น หลังจากได้จัดกระบวนการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างสุขภาวะให้แก่นักศึกษาแล้ว สามารถใช้กระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน ร่วมกันวางแผนการสร้างผลงาน มีการแลกเปลี่ยนความรู้เพื่อเสริมความรู้ให้แก่เพื่อนร่วมห้องเรียน มีการนำเสนอผลงานของกลุ่มด้วยความชื่นชม ยอมรับการสะท้อนความคิดและการประเมินผลของเพื่อนร่วมห้องเรียน ซึ่งสอดคล้องกับริชาร์ดสัน(Richardson 1997:1-18) โรเจอร์ส(Rogers 1969:1-10) คลอสเมียร์ (Klausmeier 1985 : 52-108) จอห์นสันและจอห์นสัน(Johnson and Johnson 1994 : 31-32) ที่มีความเชื่อว่า การเรียนรู้ที่ดีเกิดจากการสร้างพลังความรู้ในตนเอง หากผู้เรียนมีโอกาสได้สร้างความคิด และนำความคิดของตนเองไปสร้างผลงานโดยอาศัยสื่อและเทคโนโลยีที่เหมาะสมทำให้ความคิดนั้นเป็นรูปธรรม ซึ่งอยู่ภายในสถานการณ์หรือบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายเอื้อต่อการเรียนรู้และเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีถ้าเป็นกลุ่มย่อยเพื่อช่วยกันเรียนรู้ กลุ่มช่วยกันปฏิบัติกิจกรรมทำให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับมาเรียม นิลพันธุ์และคณะ (2545:ก-126) สุจิตรา สุนทรทรัพย์ (2545: 1-205) นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์(2547:1-250) รุ่งทิพย์ ศรพรหมมาศ (2548 : 50-80) คอลลิน (Callins. 1976 : 211) ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความปลอดภัย ด้านการสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติด ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการมีเพศสัมพันธ์ ด้านการรับประทานอาหาร และด้านการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมเสี่ยง

สูง ได้แก่ ด้านการสับสนหรี หากได้นักศึกษามีการดูแลสุขภาพของตนเองและให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพก็จะทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้นไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับการมีสุขภาพดี

2.3 ผลการเปรียบเทียบความรู้การสร้างเสริมสุขภาพหลังใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบอยู่ในระดับมากที่สุดสอดคล้องกับสุทธิชัย จิตะพันธ์กุล(2545 :1-2)กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพ คือ การให้ความรู้สุขภาพ เป็นกระบวนการให้ข้อมูลข่าวสารที่มุ่งให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพโดยอาศัยกลวิธีต่างๆ ได้แก่การสอนกลุ่ม การมีส่วนร่วม (Iverson Sonya Rae. 1974 : 1195-A)และเชียดิ เซน และคณะ (Xiadi Chen and Others 2005 : 1-148) มีผลการวิจัยเกี่ยวกับการให้ความรู้ทางสุขภาพแก่ผู้เรียนมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สรุปว่านักศึกษาที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ทำให้นักศึกษาเกิดความรู้ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองที่มีสร้างองค์ความรู้ใหม่และมีระดับความรู้ที่สูงขึ้น

2.4 ผลการเปรียบเทียบการใช้ทักษะกระบวนการหลังใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับเดวิส(Davies 1971:50-56 อ้างถึงในทิสนา แคมมณี 2550:39-40) ได้กล่าวว่า ทักษะปฏิบัติส่วนใหญ่จะประกอบด้วยทักษะย่อย ๆ จำนวนมาก การฝึกให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ได้ก่อนแล้วค่อยเชื่อมโยงเป็นทักษะใหญ่ จนเกิดเป็นทักษะกระบวนการจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีและรวดเร็วขึ้น สอดคล้องกับพรประภัสสร ปริญาญกุล (2546:1-470) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างทักษะการทำงาน สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาศิลปศาสตร์ ในสถาบันราชภัฏ พบว่า การจัดประสบการณ์การเรียนรู้เน้นประสบการณ์จริงโดยให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติจริงช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสสร้างเสริมทักษะกระบวนการและรับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ จากการสังเกตในระหว่างการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ พบว่า นักศึกษามีการใช้ทักษะกระบวนการอยู่ในระดับสูงเมื่อได้มีการประชุมกลุ่มเพื่อวางแผนการปฏิบัติงานของกลุ่ม ช่วยกันสร้างผลงานของกลุ่มจนเป็นยอมรับของเพื่อนภายในกลุ่ม สรุปได้ว่าการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ นักศึกษาสามารถพัฒนาทักษะกระบวนการการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาได้

2.5 ผลการเปรียบเทียบการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์หลังใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับแนวคิดของริชาร์ดสัน(Richardson 1997:1-18)กล่าวว่า มนุษย์สามารถสร้างความรู้ได้ดีเมื่อมีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับมนัส ยอดคำ(2548:2) ได้ให้ความหมายของสุขภาพทางสังคมว่า การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เสียสละเพื่อส่วนรวม มีจิตสาธารณะและมีบทบาทและหน้าที่ในสังคม ช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ทางสุขภาพได้ดี สรุปผลรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เป็น

รูปแบบที่ทำให้นักศึกษาได้เกิดทักษะมนุษยสัมพันธ์โดยเกิดจากการทำงานกลุ่ม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การเข้าร่วมกิจกรรมเกม นันทนาการและการเล่นกีฬา

2.6 ผลการเปรียบเทียบเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะหลังใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับแนวคิดของโคลบ(Kolb 1984:1-2) กล่าวว่า ผู้เรียนจะได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกรู้หาของตนเองในการแลกเปลี่ยนกับสมาชิกภายในกลุ่มทำให้ได้ข้อสรุปที่หลากหลาย มีการควบคุมตนเองและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาความรู้และเจตคติในเรื่องที่จะอภิปรายกัน สอดคล้องกับทศนา แวมมณี(2550: 133-137) กล่าวว่า การเรียนรู้ตามสภาพจริง ผู้เรียนจะนำความรู้ ทักษะ เจตคติเดิมมาใช้ในการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ และเกิดการเรียนรู้ สรุปผลจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ทำให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองได้

2.7 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะหลังใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับริชาร์ดสัน(Richardson 1997:1-18), โรเจอร์ส(Rogers 1969:1-10), คลอสเมียร์ (Klausmeier 1985 : 52-108), จอห์นสันและจอห์นสัน(Johnson and Johnson 1994 : 31-32) ที่มีความเชื่อว่า การเรียนรู้ที่ดีเกิดจากการสร้างพลังความรู้ในตนเอง หากผู้เรียนมีโอกาสได้สร้างความคิด และนำความคิดของตนเองไปสร้างสรรค์ผลงานมีบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายเอื้อต่อการเรียนรู้และเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญสอดคล้องกับมาเรียม นิลพันธุ์และคณะ (2545:ก-126), สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์(2545: 1-205), นวลอนงค์ บุญจัญญศิลป์(2547:1-250), รุ่งทิพย์ ศรพรหมมาศ (2548 : 50-80), คอลลิน (Callins. 1976 : 211) ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความปลอดภัย ด้านการสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติด ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการมีเพศสัมพันธ์ ด้านการรับประทานอาหาร และด้านการออกกำลังกาย หากได้นักศึกษามีการดูแลสุขภาพของตนเองและให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพก็จะทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น สรุปได้ว่า การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะได้

2.8 ผลการประเมินความรับผิดชอบของนักศึกษาอยู่ในระดับดีมาก สอดคล้องกับแนวคิดของโนลส์ (Knowles 1997:1-2) ได้กล่าวว่า มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถและเสรีภาพที่จะตัดสินใจ และเลือกกระทำการต่าง ๆ ตามที่ตนพอใจ และมีความรับผิดชอบในผลของการกระทำนั้น สอดคล้องกับสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ไรซ์ (Rice. 1978 : 3863-A), เจมส์ เดวิด เคนเนดี(James David Kennedy.1986 : 1916-A) พบว่า สิ่งสำคัญของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้คือความรับผิดชอบ มีวินัยในตนเอง ดังนั้น การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้นักศึกษาช่วยพัฒนาความรับผิดชอบให้สูงกว่าเกณฑ์ เป็นปัจจัยสำคัญในการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง

ประสบการณ์ที่สนับสนุนให้นักศึกษาทำงานร่วมกัน แบ่งหน้าที่รับผิดชอบการทำงานกันภายในกลุ่ม ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม กล้าแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน

2.9 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์ อยู่ในระดับมากที่สุดสอดคล้องกับแนวคิดของ Kolb (1984:1-15) Knowles (1997:1-2) ทิศนา ขัมมณี(2550: 133-137) แสดงว่า การกระตุ้นเร้าความสนใจก่อนให้ความรู้ทางสภาวะแก่ผู้เรียนมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะเกี่ยวกับการสร้างเสริมสภาวะและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับผลการวิจัยของเชียดิ เซน และคณะ (Xiadi Chen and Others 2005 : 1-148) การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ความเป็นอิสระสภาพที่จะตัดสินใจ และเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนพอใจ และมีความรับผิดชอบในผลของการกระทำนั้นทำให้ผู้เรียนเกิดความสบายใจช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย เรื่อง รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. มหาวิทยาลัยทุกมหาวิทยาลัยควรกำหนดนโยบายมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสภาวะเพื่อสร้างความโดดเด่นการสร้างเสริมสภาวะและจัดให้มีหลักสูตรรายวิชาการสร้างเสริมสภาวะบรรจุไว้ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (General Education: GE) เพื่อจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ นิสิต นักศึกษา
2. มหาวิทยาลัยควรนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาการเรียนการสอนรายวิชาการสร้างเสริมสภาวะและรายวิชาศึกษาทั่วไปให้แก่ นักศึกษาทุกมหาวิทยาลัย
3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) รวมทั้งหน่วยงานเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสภาวะควรมีการรณรงค์รณรงค์สภาวะและจัดสรรงบประมาณเพื่อการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เกี่ยวกับสภาวะมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำรูปแบบไปใช้

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสภาวะสำหรับนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏ ชั้นที่ควรให้ความสำคัญมากที่สุด คือ ชั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก เพราะเป็นชั้นการให้ความรู้แก่นักศึกษาที่เกิดจากการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิม กับประสบการณ์ใหม่เพื่อสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ และควรเน้นการสร้างความรู้ความตระหนักให้นักศึกษาได้เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาวะเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาวะที่ดี

2. ผลการศึกษาวิจัย พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเรียกว่า KAECPAR Model มีหลักการสำคัญที่ทำให้รูปแบบประสบผลสำเร็จ คือ การให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมใช้แนวทางสร้างความร่วมมือ(Collaborative)การมีปฏิสัมพันธ์(Relationship)และการทำงานเป็นทีม (Teamwork) มาช่วยในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยทุกขั้นตอนในรูปแบบควรให้นักศึกษาได้มีเตรียมการ การปฏิบัติและการสรุปเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของผู้เรียนให้มากที่สุด

3. ผลจากการศึกษาวิจัย พบว่าการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีคุณภาพดีถึงดีมาก เนื่องมาจากองค์ประกอบของเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ ด้านหลักการตอบสนองที่คอยกระตุ้นให้นักศึกษามีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา ส่งเสริมความรับผิดชอบของนักศึกษาและร่วมกันคิดสร้างผลงาน ซึ่งทำให้การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประสบผลสำเร็จยิ่งมากขึ้น จึงควรมีการกำหนดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาได้ปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะอย่างต่อเนื่อง เช่น กิจกรรมวิ่งเดินเพื่อสร้างสุขภาวะ กิจกรรมวิ่งมาราธอน หรือ มินิมาราธอน กิจกรรมขับขีจักรยานเพื่อสร้างสุขภาวะและท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัยครั้งนี้ มีประเด็นที่น่าจะศึกษาค้นคว้าต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาและพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านอื่น ๆ เช่น ด้านการใช้ทักษะทางปัญญา ด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเกี่ยวกับตัวแปรกลางได้แก่ คณะ เพศ สาขาวิชาเอก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. ควรมีการศึกษาและพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการ

ใช้กิจกรรมเกม หรือ กิจกรรมนันทนาการ หรือ ก็พออย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้มีรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่หลากหลายสามารถไปใช้ได้กิจกรรมต่าง ๆ

4. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อการนิเทศ ติดตามผลและประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

5. ควรมีการศึกษาและพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะให้แก่กลุ่มประชากรอื่น ๆ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเยาวชน กลุ่มนักเรียนและกลุ่มเด็กปฐมวัย ที่มีวัยแตกต่างกันโดยต้องประยุกต์ขั้นตอนในรูปแบบให้สะดวกต่อการปฏิบัติกิจกรรม

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กนกทิพย์ พัฒนาพัวพันธ์. สถิติอ้างอิงเพื่อการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
- กระทรวงสาธารณสุข. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550- 2554. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กระทรวงสาธารณสุข, 2550.
- กองนโยบายและแผน. สารสนเทศ ปีการศึกษา 2549. ราชบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2549.
- กิตติคม คาวีรัตน์. การมีส่วนร่วมกิจกรรมสุขภาพและความต้องการบริการสร้างเสริมสุขภาพของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ประจำปีการศึกษา 2550. ราชบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2550. (อัคราณา)
- กิ่งฟ้า สินธุวงษ์. คู่มือการพัฒนาการเรียนการสอน. ขอนแก่น: ฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2545.
- เกษม วัฒนชัย. “หลักคิดแบบองค์รวมของสุขภาพ”. มติชน ฉบับที่ 9838 (กุมภาพันธ์ 2548) : 6.
- โกวิท ประวาลพุกษ์. การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองและสร้างพหุปัญญา(MI) ด้วยโครงการ. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ, 2551.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. การปฏิรูปการศึกษาของสหราชอาณาจักร : ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ของสหราชอาณาจักร. บริติช เคานซิล กระทรวงศึกษาธิการและ การจ้างงาน. กรุงเทพฯ : บริษัท เซเวน พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2542. (อัคราณา)
- จกกลณี ชุตินาเทวินทร์. การฝึกอบรมเชิงพัฒนา. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. สถานะสุขภาพคนไทย. กรุงเทพฯ : อูษาการพิมพ์, 2543.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. กรมพลศึกษา, 2530.
- เฉลียวศรี พิบูลชล. 108วิธีวัดและประเมินพหุปัญญา. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.), 2548.
- ชบา พันธุ์ศักดิ์. “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์ และการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยการร่วมงานอย่างร่วมรู้สึกระหว่างผู้ปกครองและครูเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต สำหรับเด็กปฐมวัย.” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาการศึกษา ปฐมวัย. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. “ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบัน
อุดมศึกษาเอกชน.” ปริญญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2537.(อค์สำเนา)
- ชูชัย สมितिไกร. การฝึกอบรมบุคลากรในองค์การ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2542.
- เชาว์ อินใย. การวิจัยทางการศึกษา. เลข : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเลย, 2543.
- คนัย เทียนพุดและคณะ. ธุรกิจและคนในยุคอินเทอร์เน็ต. กรุงเทพฯ : ไทยเจริญการพิมพ์, 2543.
- ทิสนา แคมมณี. ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.
พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- ธีระ รุญเจริญ. การจัดการฝึกอบรมด้านการบริหาร. ขอนแก่น : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2538.
- นิมิตร มั่งมีทรัพย์. เอกสารแนวทางการพัฒนาศาสตร์มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ.
ราชบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2548. (อค์สำเนา)
- นิพนธ์ วรรณเวชและคณะ. ประสิทธิภาพของการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของคณาจารย์ใน
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. งานวิจัยได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงบประมาณ
พ.ศ. 2550. ราชบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2550. (อค์สำเนา)
- บวร งามศรีอุดม. บทความทั่วไป เรื่อง “สุขภาพทำให้ดีสูงสุดได้อย่างไร?” วารสารการ
ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 24 (ตุลาคม – ธันวาคม 48):1–4.
- บุญเรือง ขจรศิลป์. สถิติวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2530.
- บุษกร โกมลภมร. “ความต้องการด้านสุขภาพอนามัยและความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มี
ต่อบริการส่งเสริมสุขภาพ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
สังคมศาสตรการแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- ประคอง กรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประเวศ วสี. ภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. กรุงเทพฯ : สำนักงานปฏิรูประบบ
สุขภาพแห่งชาติ, 2543.
- ปาริชาติ คำคม. “ความต้องการบริการด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุใน
จังหวัดนนทบุรี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากร
ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.

พรประภัสสร ปริญญาญกุล. “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างทักษะการทำงาน สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาศิลปศาสตร์ในสถาบันราชภัฏ.”

วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

พรเทพ ฐิ์แผน. “KM กับ Active Learning :ประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.”

วารสารการจัดการความรู้มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ 1, 1 (2549.) :10-11.

พรรณี ช. เจนจิต. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เสริมสิน

พีรเพรสซิสเต็ม, 2545.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยของพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543.

พัฒนา สุขประเสริฐ. กลยุทธ์ในการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ : คณะเกษตรศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.

พิชัย ลิพัฒนาไพบลีย์. ผู้จัดการฝึกอบรมมืออาชีพ. กรุงเทพฯ : ศ.ศ.ท , 2543.

พิมพ์พันธ์ เฉชะคุปต์. การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ แนวคิด วิธีและเทคนิคการสอน (1).

ประมวลบทความเสริมประสิทธิภาพครูยุคปฏิรูปการศึกษา. กรุงเทพฯ : สถาบัน

พัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.), 2544.

พิมพ์พันธ์ เฉชะคุปต์. นวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้ สำหรับครูยุคปฏิรูปการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศูนย์ตำรา

และเอกสารทางวิชาการครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

พิศภรณ์ ไพเราะ. การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนวิชาภาษาไทย โดยใช้กิจกรรมตามแนวทฤษฎี

พหุปัญญา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนครธรรมานุสรณ์. สำนักงานเขตพื้นที่

การศึกษาอุดรธานี เขต 1, 2550.

ภัทรพร บัวบุตร. “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.” วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 2549.

มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. นโยบายและแผนพัฒนา 4 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้าน

จอมบึง. ราชบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2552.

_____. สารสนเทศมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ประจำปี 2552. ราชบุรี : มหาวิทยาลัย

ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2552.

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. 24 มหาวิทยาลัยราชภัฏสร้างสุข. พิษณุโลก:มหาวิทยาลัยราชภัฏ

พิบูลสงคราม, 2553.

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. เอกสารงานประกันคุณภาพการศึกษาและโครงการ
จัดตั้งส่วนพัฒนาระบบ.ฉบับที่ 2/2553 (เมษายน-มิถุนายน 2553) : 1-12.

มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น. แนวปฏิบัติที่ตีพิมพ์มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น, 2553.

มหาวิทยาลัยทักษิณ. ร่างกรอบแผนระยะยาวมหาวิทยาลัยทักษิณ พ.ศ. 2551-2565. สงขลา:
มหาวิทยาลัยทักษิณ., 2553.

มนัส ขอดคำ. สุขภาพกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2548.

มาเรียม นิลพันธุ์. วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครปฐม :

โครงการส่งเสริมการผลิตตำรา และเอกสารการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศิลปากร, 2549.

มาเรียม นิลพันธุ์, กิริยุน จงวุฒิเวศย์ และนางนุช โรจนเลิศ. รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ
ของนักศึกษามหาวิทยาลัย : ศึกษากรณีมหาวิทยาลัยศิลปากร.นครปฐม : คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2545.

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม.พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ(ฉบับที่ 3)พ.ศ. 2553. [Online].

Accessed, April 23, 2011,from <http://www.moc.moe.go.th/sites/default/files/prbl.pdf> .

เยาวพา เดชะคุปต์.การพัฒนาปัญญาหลายด้านเพื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย. วารสารการปฐม
ศึกษา 3,1 (2542.) :31-37.

ราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชั่นส์, 2546.

รัตนภรณ์ ทันทกาญจน์พันธุ์. “ความต้องการการบริการออกกำลังกายของข้าราชการ
ตำรวจกองปราบสามยอด.” ปริญญาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2530.(อัดสำเนา)

วัชร่า เล่าเรียนดี. เทคนิคและยุทธวิธีพัฒนาทักษะการคิดการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ.
นครปฐม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2550.

วัชรีย์ ร่วมคิด. “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการออกแบบย้อนกลับและการ
เรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความสามารถของครูอนุบาลในการออกแบบ
และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน.” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต.
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

วัฒนาพร ระงับทุกข์. แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี. แนวปฏิบัติที่เป็นเลิศการสร้างเสริมสุขภาพ.ชลบุรี:

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี, 2553.

วิจิตร อาวะกุล. การฝึกอบรม. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

วิชัย วงษ์ใหญ่. การพัฒนาหลักสูตรแบบครบวงจร. ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2538.

_____. การพัฒนาหลักสูตรและการสอน : มิติใหม่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2539.

วิวัฒน์ คติธรรมนิคย์และชื่นขวัญ บุญทวี. “Brain-Based Learning เรียนรู้ตามธรรมชาติสมอง”

เรื่องดี ๆ ในวงการศึกษไทย รวมบทความคุณภาพคัดสรรจากเว็บไซต์ newschool.in.th.

กรุงเทพฯ : โครงการเว็บไซต์นิเวศเพื่อการเรียนรู้สู่สุขภาพในสถานศึกษา, 2551.

ศักดิ์ ไชยกิจวิทยุ. “สอนอย่างไรให้ Active Learning” วารสารนวัตกรรมการเรียนการสอน 2,2
(พฤษภาคม – สิงหาคม 2548) : 12-15.

สมชาติ กิจยรรยง และอรจิรัญ ตรีแก้วทุ่ง. เทคนิคการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ :
ซี.เอ็น.ยู. เคชั่น จำกัด(มหาชน), 2539.

สมพร หวานเสร็จ. “การพัฒนาหลักสูตรอบรมผู้ปกครองเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กที่มีความบกพร่อง
ทางสติปัญญาในระดับปฐมวัย.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต.
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2545.

สังัด อุทรานันท์. พื้นฐานและหลักการพัฒนหลักสูตร. กรุงเทพฯ : วงเดือนการพิมพ์, 2527.

_____. ทฤษฎีหลักสูตร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2530.

_____. พื้นฐานและหลักการพัฒนหลักสูตร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2532.

สายสวาท เกตราสุวรรณ. “ความต้องการด้านอนามัยของผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณี
จังหวัดระยอง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากร
ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : สำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ. รายงานการพัฒนาระบบราชการไทย พ.ศ.2550.
กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ, 2550.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงาน
คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2552.

กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2552. (อัดสำเนา)

สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา(องค์การมหาชน). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพฯ : บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด, 2547.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. กรอบทิศทางการพัฒนาการศึกษาในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ที่สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2545-2559). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554). กรุงเทพฯ:สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2550.(อัดสำเนา)

สุชาติ โสมประยูร.“สุขภาพกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.” ครุศาสตร์ (กรกฎาคม–กันยายน2526): 76-78.

สุชาติ โสมประยูร และเอมอัสมา รัตนบุรานนท์. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2542.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. ชีวิตมั่งคั่ง : ความเข้าใจกลวิธีสร้างความมั่งคั่งแท้จริงในชีวิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

สุนีย์ ภูพันธ์. แนวคิดพื้นฐานการสร้างและการพัฒนาหลักสูตร. เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2546.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2534.

สุมิตร คุณากร. หลักสูตรและการสอน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2523.

สุรัช ขาวพัฒนวรรณ. “ความต้องการบริการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานอนามัยอำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม.” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการจัดการบริการสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยคริสเตียน, 2544.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

อนันต์ อัดชู. กายวิภาคและสรีรวิทยา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช ,2526.

อดิญาณ์ ศรีเกษตริน และคณะ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและพฤติกรรมการใช้บริการสุขภาพของประชาชนภายใต้การสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2547.

อภิรัตน์ สิงห์ตระหง่าน. “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี(ต่อเนื่อง)ในมหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.”
 วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต.คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2551.
 อ่ำพล จินดาวัฒนา. บทความพิเศษ เรื่อง ส่งเสริม-สร้างเสริมสุขภาพ. ในการประชุม
 วิชาการประจำปี. กรุงเทพฯ : สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ , 2548.
 อุทัย หิรัญโต. หลักการบริหารงานบุคคล. กรุงเทพฯ : กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2531.

ภาษาต่างประเทศ

Armstrong, Thomas. Multiple Intelligence in the Classroom. 3rd ed. Alexandria, VA : Association for Super ion and Curriculum Development, 2009.

Beauchamp, George. Curriculum theory. Illinois : F.E.Peacock. Publisher, 1981.

Best, John W. Research in Education. Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1981.

Boak, G.Thompson. Mental model for manager : Framework for practical thinking. London : Century Business, 1998.

Creswell, John W. Research Design : Qualitative, Quantitative and Mixed method Approaches. USA. : Thousand Oaks, 2003.

Cronbach , Lee J. Essentials of Psychological Testing. 5th ed. New York : Harper Collins Publisher., 1990.

Dick and Carey. The Systematic Design of Instruction. 6th ed. Boston : PERASON., 2005.

Davies, I.K. The management of learning. London: McGraw-Hill, 1971.

Gardner Howard. Intelligence reframed : Multiple Intelligences for the 21st Century. New York : Basic Books, 1999.

George J. Posner. Analyzing the curriculum. New York : Mcgraw-Hill, Inc., 1992.

Goldstein, I.L. Training in organization : Need assessment, development and evaluation. 3rd ed. Pacific Grove, CA : Brook/Cole., 1993.

Grant Wiggings and Jay McTighe. Understanding by Design. ASCD publications : USA, 2004.

Green. L.W. and Kenter. M.W. Health Promotion Planning : An Education and Environmental Approach. 2nd ed. Toronto : Mayfield Publishing Company, 1991.

- Harrow. A. A taxonomy of the psychomotor domain: A guide for developing behavioral objective. New York : Longman, 1972.
- Hergenhahn,B.R. & Olsen, M.H.An introduction to theories of learning. 4th ed. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall, 1993.
- Holbrook, James Edward, “Current problems and Trends in facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Trends in facility and Universities.”
Dissertation Abstracts International., 53 (1993 February.):2735-A.
- John. R.T. & John. D.W. An overview of cooperative learning. In J.S. Thousand, R.A. Villa & A.I. Nevin(Eds.), Creativity and collaborative learning . Baltimore. Maryland : Paul H. Brookes Publishing Co.,(1994) : 31-34
- John Wiley and Sons. 21st Century Skills Learning for Life in our times. San Francisco : Published by Jossey-Bass, 2009.
- Joyce,B.&Weil.M &Callhoun. Models of teaching. Boston : Allyn and Bacon, 2004.
- Kaplan. J.M., Sallis & Patherson T.L. Health and Behavior. New York : McGraw-Hill, 1993.
- Katy Christie. Setting Food and Exercise Standards for Kids Source : Phi Delta Kappan 87 no.1 5-7 S 2005 [Online]. Accessed 18 November 2005. Available from <http://vnwed.hwwilsonweb.com/hww/results/results>.
- Keeves, John P. Education research, methodology, and measurement : An international handbook. Oxford : Pergamon Press, 1997.
- Kevin Kruse. Introduction to Instructional Design and the ADDIE Model[Online]. Accessed, Retrieved October 30, 2009 , from http://www,e-learningguru.com/articles/art2_1.htm.
- Klausmeier. H.J. Educational psychology.5th ed. New York : Harper & Row., 1985.
- Knowes. Self-directed Learning: A Guide for Learners and Teacher. New York: Association Press, 1977.
- Kolb, D.A. Experiential Learning:Experience as the Source of Learning and Development. New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1984.
- Marsh,C. and Wilis, G. Curriculum alternative approaches; Ongoing issue. New York: Prentice-Hall, Inc.,1995.

- Mckeachie, Wilbert. Pintrich, Paul, Guang. Lin –Yi, & Smith, David. Teaching and learning in the college classroom : A review of the research literature. Ann Arbor : Regents of the University of Michigan, 1986.
- Meyers, Chet and Jones, Thomas B. Promoting Active Learning : Strategies for the Collage Classroom. San Francisco : Jossey-Bass, 1993.
- Odiorme, Geroe L. Training by objectives : An economic approach to management training. New York : The Macmillan Company, 1970.
- Pender, N.J. Health Promotion in Nursing Practice. 2nd ed. New York :Connecticut : Appleton and Lange, 1987.
- Richardson Virginia. Constructivist teacher education ; building new understanding. London : The Falmer Press, 1997.
- Rogers, C.R. Freedom to learn. Columbus. Ohio : Charles E. Merrill Publishing Company, 1969.
- Simpson. D. Teaching physical education: A system approach. Boston: Houghton Mufflin Co., 1972.
- Steiner. E. Methodology of theory building. Sydney: Educology Research Associates, 1988.
- Stumpf, S.E. Philosophy: History and problem. New York: McGraw-Hill, 1994.
- Tanner and Tanner. Curriculum development. Theory into practice. 2nd New York: Prentice-Hall, Inc., 1995.
- Tyler, Ralph W. Basic principle of curriculum and instruction. Chicago : University of Chicago Press, 1971.
- Weber, Ellen. Five-Phases To PBL :MITA (Multiple Intelligences Teaching Approach) Model For Redesigned Higher Education Classes., Tucson, Arizona : Zephyr Press, 2000.
- Wiersma, William. Research Methods in Education : An Introduction. 6th ed. Massachusetts : Allyn & Bacon, 1995.
- World Health Organization. The Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva : World Health Organization Publisher, 2006.
- Xiadi Chen and others, “Lifestyles and Health-related quality of life in Japanese school children: a cross-sectional study.” The journal of Preventive Medicine Japan 40,6 (January 2005): 1-20.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

.....

1. ชื่อ – นามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ขมดิษฐ์
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อำเภอจอมบึง
จังหวัดราชบุรี
ความเชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา
2. ชื่อ – นามสกุล อาจารย์ ดร.วชิรา เครือคำอ้าย
สถานที่ทำงาน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่
ความเชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้
3. ชื่อ – นามสกุล อาจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ สังข์ชัย
สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1 อำเภอนครปฐม
จังหวัดนครปฐม
ความเชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้
4. ชื่อ – นามสกุล อาจารย์ ดร.พรศักดิ์ สุจิตรีภักดิ์
สถานที่ทำงาน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อำเภอจอมบึง
จังหวัดราชบุรี
ความเชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
5. ชื่อ – นามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชีระศักดิ์ แสงสัมฤทธิ์
สถานที่ทำงาน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อำเภอจอมบึง
จังหวัดราชบุรี
ความเชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

6. ชื่อ – นามสกุล อาจารย์ ดร.สุนทร เทียนงาม
 สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี อำเภอเมือง
 จังหวัดสุพรรณบุรี
 ความเชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา
7. ชื่อ – นามสกุล อาจารย์ ดร.วรยุทธ์ ทิพย์เที่ยงแท้
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ อำเภอเมืองราชบุรี
 จังหวัดราชบุรี
 ความเชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญด้านการพลศึกษา

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย



ที่ ศธ 0520.107 (นฐ) / 5965

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

1 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ยมคินธุ์

ด้วย นายกิตติคม ทวีรัตน์ นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ” มีความประสงค์จะขอเรียนเชิญท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ วิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ชินะคังกูร)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

นครปฐม โทร.0-3421-8788 , 0-3424-3435

ที่ ศธ 0520.107 (นฐ) / 5967



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

1 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร.เกรียงศักดิ์ สังข์ชัย

ด้วย นายกิตติคม คาวีรัตน์ นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ” มีความ ประสงค์จะขอเรียนเชิญท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ วิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย จินะคงกูร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

นครปฐม โทร.0-3421-8788 , 0-3424-3435

ที่ ศธ 0520.107 (นฐ) / 5969



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

1 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน อาจารย์ ดร.วชิรา เครือคำอ้าย

ด้วย นายกิตติคม ทาวีรัตน์ นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ” มีความประสงค์จะขอเรียนเชิญท่าน ในฐานะผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัช ชินะดังกูว)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

นครปฐม โทร.0-3421-8788 , 0-3424-3435

ที่ ศธ 0520.107 (นฐ)/ 597



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

1 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

เรียน อาจารย์ ดร.สุนทร เทียนงาม

ด้วย นายกิตติคม ทาวีรัตน์ นักศึกษาระดับปริญญาโท บัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ” มีความประสงค์จะขอเรียนเชิญท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ วิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ชินะดังกูร)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

นครปฐม โทร.0-3421-8788 , 0-3424-3435

ที่ พช 0520.107 (นฐ) / 5966



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

1 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอยื่นเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

เรียน อาจารย์วรยุทธ ทิพย์เที่ยงแท้

ด้วย นายกิตติคม ทาวรัตน์ นักศึกษาระดับปริญญาคุณวุฒิปบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ” มีความประสงค์จะขอเขียนเชิญท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ วิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ชินะดังกูร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

นครปฐม โทร.0-3421-8788 , 0-3424-3435

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ 0520.107(นฐ) 6122



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

8 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอลดลงเครื่องมือวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

ด้วยนายกิตติคม ลาวิรัตน์ นักศึกษาระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ” มีความประสงค์จะขอลดลงเครื่องมือวิจัยกับอาจารย์โปรแกรมวิชาพลศึกษา จำนวน 3 คนและ นักศึกษา จำนวน 30 คนในมหาวิทยาลัยของท่าน เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้ ทดลงเครื่องมือวิจัยด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

~~

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ชินะดังกูร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

นครปฐม โทร.0-3421-8788 , 0-3424-3435

ปณิธานของบัณฑิตวิทยาลัย “มุ่งส่งเสริม สนับสนุน เพื่อพัฒนาคุณภาพบัณฑิตศึกษา”

ภาคผนวก จ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของ
ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏ**

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.ความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์เกี่ยวกับยุทธศาสตร์การสร้าง เสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัยราชภัฏ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.ความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพปัญหาการดูแล สุขภาวะนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.ความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยสำคัญที่ส่งผล ต่อการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาการจัดการเรียน การสอนรายวิชาสุขภาพและ นันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5.ความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวคิดการจัด หลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาวะ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6.ความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการการสร้างเสริม สุขภาวะของนักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7.ความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้าง เสริมสุขภาวะของนักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

**ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของ
อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ**

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.ความสอดคล้องของประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัยราชภัฏในปัจจุบัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.ความสอดคล้องของประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.ความสอดคล้องของประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวการจัดหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาวะ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ความสอดคล้องของประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5.ความสอดคล้องของประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะที่ช่วยให้นักศึกษามีสุขภาวะดีทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6.ความสอดคล้องของประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7.ความสอดคล้องของประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

**ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของ
นักศึกษาที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป(General Education : GE)**

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.ความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพปัญหาการสร้าง เสริมสุขภาวะของนักศึกษาในปัจจุบัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.ความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาการเรียนรู้ รายวิชาศึกษาทั่วไป (General Education : GE)	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.ความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการ เรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนา กระบวนการจัดการเรียนรู้ของอาจารย์ ผู้สอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการ เพื่อคุณภาพชีวิต	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5.ความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์เกี่ยวกับการพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ							IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7		
4. ความสอดคล้องระหว่าง การนำรูปแบบการจัดการ เรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อ สร้างเสริมสุขภาวะสำหรับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราช ภัฏ กับแนวคิดทฤษฎี พื้นฐาน	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. ความสอดคล้องระหว่าง ขั้นตอนการจัด ประสบการณ์เรียนรู้กับ วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6.ความสอดคล้องระหว่าง การวัดและประเมินผลของ การจัดกระบวนการเรียนรู้ กับวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7. ความสอดคล้องระหว่าง ขั้นการให้ความรู้และการ สร้างความตระหนักกับการ ให้ความรู้แก่นักศึกษาและ สร้างความตระหนัก	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	0.86	สอดคล้อง
8.ความสอดคล้องระหว่าง ขั้นการสร้างเสริมความรู้กับ กระบวนการทางปัญญา หรือกระบวนการการ แก้ปัญหาสำหรับนักศึกษา	+1	0	+1	+1	+1	+1	+1	0.86	สอดคล้อง

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

1. ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก รู้สึกว่าข้อความหรือคำเป็นสิ่งที่ทำกับสิ่งที่ทำได้ชัดเจนไปไหม
2. ขั้นการสร้างเสริมความรู้ รู้ได้อย่างไรว่าขั้นนี้มีความสอดคล้องกับกระบวนการทางปัญญาแก้ปัญหาได้
3. ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนักในข้อความเป็นอย่างดีเป็นได้แค่ไหน
อย่างไรในการวัดผลอาจตัดออกหรือลองพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง
4. ขั้นการแสดงออก ในข้อความวิเคราะห์เปรียบเทียบไม่แน่ใจว่าสอดคล้องกับ
วัตถุประสงค์ใดในรูปแบบเพราะดูจากนิยามศัพท์แล้วยังไม่ได้ระบุถึงขั้นการวิเคราะห์เปรียบเทียบ

**ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของกลุ่มอาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. ความเป็นมาและความสำคัญ 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญที่ แสดงถึงความจำเป็นของการสร้างเสริม สุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัย ราชภัฏ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานที่รองรับ รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์ 2.1 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานมีข้อมูล ครบถ้วนและเหมาะสม 2.2 สารของแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน มีรายละเอียดชัดเจน 2.3 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานมีความ ชัดเจนที่สามารถนำไปกำหนดแนวทาง จัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อสร้าง เสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา	+1 +1 +1	+1 +1 0	+1 +1 +1	+1 +1 +1	+1 +1 +1	1.00 1.00 0.80	สอดคล้อง สอดคล้อง สอดคล้อง
3. องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการ เรียนรู้เชิงประสบการณ์ 3.1 หลักการมีรายละเอียดครบถ้วน 3.2 วัตถุประสงค์มีความชัดเจนครบถ้วน 3.3 โครงสร้างและเนื้อหารายวิชาการ สร้างเสริมสุขภาวะมีโครงสร้างและ เนื้อหาชัดเจนครบถ้วน	+1 +1 +1	+1 +1 +1	+1 +1 +1	+1 +1 +1	+1 +1 +1	1.00 1.00 1.00	สอดคล้อง สอดคล้อง สอดคล้อง

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
4. การดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้							
4.1 การดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แสดงถึงบทบาทครูอย่างชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4.2 การดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แสดงถึงวิธีการจัดนักศึกษาเข้ากลุ่มย่อยมีรายละเอียดชัดเจนเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์							
5.1 แสดงลำดับขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับนักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5.2 แสดงถึงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6. อุปกรณ์/สื่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้							
6.1 แสดงอุปกรณ์/สื่อการจัดประสบการณ์เรียนรู้ที่ใช้ชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7. การวัดและประเมินผล							
7.1 วิธีการวัดและประเมินผลสอดคล้องกับนักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8.การนำรูปแบบไปใช้							
8.1 การนำรูปแบบไปใช้สอดคล้องกับหลักการตอบสนองอย่างเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8.2 การนำรูปแบบไปใช้สอดคล้องกับระบบสังคมอย่างเหมาะสม	+1	0	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
8.3 การนำรูปแบบไปใช้มีความสอดคล้องกับสิ่งสนับสนุนอย่างเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

1. การนำรูปแบบไปใช้ควรเน้นการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาให้ชัดเจน
2. การจัดกิจกรรมย่อยในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ควรจัดให้เป็นขั้นตอนย่อยอย่างชัดเจน
3. การวัดและประเมินผลควรอธิบายวิธีการวัดและประเมิน เครื่องมือและการจดบันทึกให้ชัดเจน

ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. สารสำคัญ สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. จุดประสงค์การเรียนรู้							
2.1 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.2 สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง
2.3 สอดคล้องกับการวัดและ ประเมินผล และสื่อการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. สาระการเรียนรู้สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4 กิจกรรมการเรียนรู้							
4.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง
4.3 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4.3 สอดคล้องกับการวัดและประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. สื่อการเรียนรู้							
สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6. การวัดและประเมินผล							
6.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6.2 สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

- เขียนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมควรให้สอดคล้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ เพราะง่ายสำหรับครูและผู้นิเทศ
- จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรมในบางข้อควรระบุเกณฑ์

ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาพะ

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
ข้อ 1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 6	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง
ข้อ 7	1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 13	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง
ข้อ 14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 15	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 16	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 17	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 18	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 19	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง
ข้อ 20	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 21	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 22	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 23	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง
ข้อ 24	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
ข้อ 25	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 26	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 27	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 28	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 29	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 30	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 31	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 32	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 33	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 34	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 35	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ค่าสถิติแสดงค่าความยากง่าย และอำนาจจำแนกของแบบทดสอบวัดความรู้การสร้างสรรค์นวัตกรรม

ข้อ	P	r	ข้อ	p	r	ข้อ	p	r	ข้อ	p	r
1	0.58	0.41	11	0.56	0.23	21	0.67	0.35	31	0.60	0.36
2	0.61	0.32	12	0.55	0.44	22	0.45	0.34	32	0.58	0.25
3	0.44	0.33	13	0.29	0.26	23	0.56	0.50	33	0.62	0.35
4	0.47	0.25	14	0.56	0.28	24	0.67	0.56	34	0.66	0.27
5	0.72	0.45	15	0.65	0.40	25	0.50	0.30	35	0.62	0.25
6	0.55	0.24	16	0.78	0.24	26	0.35	0.25			
7	0.45	0.40	17	0.52	0.27	27	0.48	0.32			
8	0.58	0.35	18	0.23	0.29	28	0.43	0.28			
9	0.78	0.51	19	0.55	0.30	29	0.68	0.25			
10	0.60	0.43	20	0.30	0.40	30	0.62	0.26			

ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินความรับผิดชอบ

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.มีความสอดคล้องกับความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายเป็นแบบอย่างที่ดี ความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายเป็นแบบอย่างที่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.มีความสอดคล้องกับการให้ความร่วมมือในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	+1	0	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
3.มีความสอดคล้องกับความสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้านคุณธรรม จริยธรรม	0	+1	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
4.มีความสอดคล้องกับความสำเร็จในการปฏิบัติงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

1. ต้องชัดเจนในเรื่องเกณฑ์การประเมินประเภทดีมาก/อย่างดี/พอใช้/น้อย
2. ข้อ 3 น่าจะเป็นด้านสติปัญญาควรปรับใหม่

ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินทักษะกระบวนการ

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.มีความสอดคล้องกับ ความสามารถใช้ทักษะ กระบวนการการสร้างเสริม สุขภาวะ ประกอบด้วย 3 ข้อ 1.1 ค้นหาข้อมูล 1.2 ทำความเข้าใจข้อมูล 1.3 ประเมินผลข้อมูล	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง
2.มีความสอดคล้องกับ ความสามารถใช้ทักษะ กระบวนการการสร้างเสริม สุขภาวะได้อย่างสร้างสรรค์โดย มีองค์ประกอบ 3 ข้อ คือ 2.1 ความรู้ทางทฤษฎี 2.2 ประสบการณ์ทางภาคปฏิบัติ 2.3 ผลกระทบที่เกิดขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.มีความสอดคล้องกับ ความสามารถใช้ทักษะ กระบวนการเพื่อผลิตผลงาน สร้างสรรค์ในการสร้างเสริม สุขภาวะ	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

1. ควรคิดถึงสภาพการปฏิบัติงานจริงที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปได้หรือไม่

ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.มีความสอดคล้องกับ ความสามารถใช้ทักษะมนุษย สัมพันธ์ช่วยเหลือเพื่อนภายใน กลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.มีความสอดคล้องกับ ความสามารถใช้ทักษะมนุษย สัมพันธ์ในการแก้ปัญหาใน กลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.มีความสอดคล้องกับ ความสามารถใช้ทักษะมนุษย สัมพันธ์ในการแสดงออกเป็น ผู้นำกลุ่ม โดยมีองค์ประกอบ 3 ข้อ คือ 1. กล้าตัดสินใจ 2. รู้จักแก้ปัญหาและ 3. มองโลกในแง่ดี	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง

ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.รู้จักสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองจน เป็นนิสัย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.รู้จักสร้างเสริมสุขภาวะของตนเอง ช่วยทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4.รู้จักสร้างเสริมสุขภาวะทำให้ตนเองมี คุณธรรม จริยธรรมมีน้ำใจนักกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5.มีสติปัญญารู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นมี ความรอบครอบ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6.เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริม สุขภาวะ ในสังคมทุกครั้งที่มีโอกาส	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7.ออกกำลังกายอย่างจริงจังและต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8.มีนิสัยรักการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และ นันทนาการ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9.รู้จักใช้เวลาว่างในการทำงานอดิเรก เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือชมรายการบันเทิงใน โทรทัศน์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10.รู้จักรับประทานอาหารหลักครบ 5 หมู่ทุกวัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
11.รู้จักรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัยที่อันตราย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
12.ทำงานโดยใช้แรงกายของตนเอง อยู่เป็นประจำทุกวัน	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง
13.สามารถพูดคุยกับสมาชิกใน ครอบครัว เพื่อนบ้านในชุมชนอย่าง เปิดเผยตรงไปตรงมาโดยไม่ปิดบัง ซ่อน ความรู้สึกรังเกียจ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
14.รู้สึกพึงพอใจในครอบครัวตนเอง และชุมชนมีความอบอุ่นทั้งทางด้าน จิตใจและอารมณ์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
15.เต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมการสร้าง เสริมสุขภาพทุกครั้งที่มีโอกาส	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.การสร้างเสริมสุขภาวะมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
2.การสร้างเสริมสุขภาวะช่วยทำให้นักศึกษามีสุขภาวะที่ดีขึ้นส่งผลต่อคุณภาพชีวิต	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
3.การสร้างเสริมสุขภาวะทำให้นักศึกษารักการออกกำลังกายมากขึ้น	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
4.การสร้างเสริมสุขภาวะ ทำให้นักศึกษารักการเล่นเกมกีฬาขั้นพื้นฐาน	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
5.การสร้างเสริมสุขภาวะทำให้นักศึกษามีน้ำใจนักกีฬา	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง
6.การสร้างเสริมสุขภาวะทำให้นักศึกษาเกิดความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7.การสร้างเสริมสุขภาวะทำให้นักศึกษากล้าแสดงออก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8.การสร้างเสริมสุขภาวะทำให้สามารถดูแลสุขภาวะของตนเองและผู้อื่นได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9.การสร้างเสริมสุขภาวะนักศึกษสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันการสร้างเสริมสุขภาวะนักศึกษสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10.การสร้างเสริมสุขภาวะทำให้นักศึกษาเกิดประสบการณ์ในการเรียนรู้สร้างเสริมสุขภาวะ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
11. นักศึกษาสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดให้แก่ผู้สนใจได้	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง
12. นักศึกษาสามารถนำความรู้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองได้	+1	+1	+1	+1	0	0.80	สอดคล้อง

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

1. ควรยึดทฤษฎีการวัดเจตคติอย่างน้อย 1 ทฤษฎี เช่น ทฤษฎีของ Zanuu and Deopel หรือทฤษฎีของ Fishboin and Ajzon มี 3 องค์ประกอบ คือ

1. Cognitive Component
2. Affective Component
3. Behavioral Component

**ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้
เชิงประสบการณ์ของอาจารย์**

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.อาจารย์นำเข้าสู่บทเรียนก่อนเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของนักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.อาจารย์บอกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักศึกษาทราบก่อนเรียนทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.อาจารย์ได้ทบทวนความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิม	+1	+1	0	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
4.อาจารย์ใช้คำถามถามนักศึกษาเพื่อให้ นักศึกษาตอบคำถามอย่างมีเหตุผล	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5.อาจารย์เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ตอบคำถามอย่างทั่วถึง	+1	0	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
6.อาจารย์ให้นักศึกษาได้ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เคยพบเห็นอยู่เสมอ	+1	0	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
7.อาจารย์เสริมความรู้โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8.อาจารย์ให้นักศึกษาได้สร้างสรรค์ผลงาน/ชิ้นงานของตนเองและกลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9.อาจารย์ให้นักศึกษาได้ออกมานำเสนอ/แสดงผลงานหน้าชั้นเรียนและอภิปรายร่วมกับเพื่อนนักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10.อาจารย์สนับสนุนให้นำเสนอผลงานเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
11.อาจารย์ให้นักศึกษาแก้ไข ปัญหาในการปฏิบัติกิจกรรมที่เป็น ผลงานด้วยตนเอง	+1	0	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
12.อาจารย์ได้ตรวจสอบ ความก้าวหน้าของผลงานในแต่ละ กลุ่มเพื่อดูว่าก้าวหน้ามากน้อย เพียงใด	0	+1	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง
13.อาจารย์ให้นักศึกษาทำแบบ ประเมินเพื่อวัดผลการเรียนรู้และ สะท้อนความคิด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

1. ควรปรับการถามเนื่องจากการเปรียบเทียบผลงานแต่ละกลุ่มเพื่อดูความก้าวหน้า ข้อ 12
2. จุดเด่นอยู่ที่การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ แต่ Item ที่สร้างนั้นเป็นประเด็นของการคิดวิเคราะห์มากกว่า โดยเฉพาะการยกตัวอย่าง/เปรียบเทียบแก้ปัญหา อาจารย์ให้เพิ่มเติมประเด็นที่มีจุดเด่นเน้นไปที่การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เสริมสร้างสุขภาวะ

ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบบันทึกพฤติกรรมการสอน

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
การเตรียมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้							
1.มีแผนการจัดการเรียนรู้เป็นระบบ	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง
2.จุดประสงค์การเรียนรู้สอดคล้องตาม สาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.กำหนดสาระการเรียนรู้เหมาะสมกับ ผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4.กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ตาม ความสามารถของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ขั้นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้							
5.การนำเข้าสู่บทเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6.การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบ การจัดการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7.ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้าง ความตระหนัก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8.ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9.ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10.ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
11.ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้ และการสะท้อนกลับ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
12.มีการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ในขณะสอน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
13.มีการสรุปประเมินผลการเรียนการ สอนชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
14.มีการประเมินผลเป็นระยะ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
สื่อการเรียนรู้							
15.สอดคล้องเหมาะสมกับสาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
16.สื่อที่ใช้ชัดเจนสร้างความสนใจผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
พฤติกรรมทั่วไป							
17.ให้ความสนใจผู้เรียนอย่างทั่วถึง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
18.จัดบรรยากาศเหมาะสม สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
19.การมอบหมายงานชัดเจนเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.มีความสอดคล้องกับความกระตือรือร้นในการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.มีความสอดคล้องกับความสนใจในการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.มีความสอดคล้องกับความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4.มีความสอดคล้องกับความสนุกสนานขณะเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับ
รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏ

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
ข้อ 1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 7	1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 13	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง
ข้อ 14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 15	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 16	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 17	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 18	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อ 19	+1	+1	+1	0	+1	0.80	สอดคล้อง
ข้อ 20	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิง
 ประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับ
 นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.มีความสอดคล้องกับการเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.มีความสอดคล้องกับการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.มีความสอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4.มีความสอดคล้องกับสื่อการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5.มีความสอดคล้องกับการประเมินผล	0	+1	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง

ค่าสถิติแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้
เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1.มีความสอดคล้องกับความเป็นมาและความสำคัญของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.มีความสอดคล้องกับหลักการเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.มีความสอดคล้องกับการกำหนดวัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4.มีความสอดคล้องกับการวางแผนการจัดการเรียนรู้เป็นไปตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5.มีความสอดคล้องกับความชัดเจนของขั้นตอนในแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	0	+1	+1	+1	+1	0.80	สอดคล้อง

รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
6.มีความสอดคล้องกับการสร้างเสริม สุขภาวะสำหรับนักศึกษาที่เกิดจากการ จัดการตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7. มีความสอดคล้องกับตัวอย่าง แผนการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการ จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้าง เสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8.มีความสอดคล้องกับรูปแบบการ จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้าง เสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9.ความสอดคล้องของรูปแบบการ จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้าง เสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกับธรรมชาติการ เรียนรู้ ความต้องการและศักยภาพของ นักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10.ความสอดคล้องของรูปแบบการ จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้าง เสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ กับความสามารถ นำไปปฏิบัติและประเมินตามสภาพจริง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ค่าสถิติแสดงค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบและแบบสอบถาม จำนวน 4 ฉบับ

ลำดับที่	ชื่อเครื่องมือวิจัย	ค่าความเชื่อมั่น
1.	แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ	0.87
2.	แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ	0.88
3.	แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ	0.88
4.	แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์	0.86

ภาคผนวก จ

เครื่องมือประเมินความสอดคล้อง

**แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์(Interview) ของผู้บริหารมหาวิทยาลัย
ราชภัฏ เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับ
นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย(✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแบบสัมภาษณ์(Interview) ของผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			บันทึกรายละเอียด เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ข้อที่ 1 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อ วิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 2 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อ วิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 3 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อ วิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 4 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อ วิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 5 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อ วิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์(Interview) ของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา
และนันทนาการ เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย(✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแบบสัมภาษณ์(Interview)
ของผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			บันทึกรายละเอียด เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ข้อที่ 1 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและ นันทนาการเพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 2 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและ นันทนาการเพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 3 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและ นันทนาการเพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 4 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและ นันทนาการเพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 5 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและ นันทนาการเพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			บันทึกรายละเอียด เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ข้อที่ 6 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและ นันทนาการเพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 7 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและ นันทนาการเพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

**แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์(Interview) ของนักศึกษาที่เรียนวิชา
ศึกษาทั่วไป(General Education :GE)เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย(✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแบบสัมภาษณ์(Interview) ของผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			บันทึกรายละเอียด เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ข้อที่ 1 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์นักศึกษาที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป (GE)เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 2 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์นักศึกษาที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป (GE)เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 3 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์นักศึกษาที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป (GE)เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 4 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์นักศึกษาที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป (GE)เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				
ข้อที่ 5 มีความสอดคล้องของประเด็นการ สัมภาษณ์นักศึกษาที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป (GE)เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น				

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ).....

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

**แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

คำชี้แจง 1. นิยามปฏิบัติการ รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ หมายถึงกระบวนการในการจัดการเรียนรู้สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาวะนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยหลักการ แนวคิด จุดมุ่งหมาย กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการจัดสภาพแวดล้อม และวิธี ประเมินผลการเรียนรู้ โดยกระตุ้นให้นักศึกษาได้ใช้กระบวนการทางปัญญา นำความรู้ ทักษะและ ประสบการณ์ที่มีอยู่มาพัฒนาคุณภาพชีวิตนักศึกษาและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะได้โดยเรียกรูปแบบนี้ว่า **KAECPAR Model** ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ ขั้นที่ 3 การสร้างสรรค์ ผลงาน ขั้นที่ 4 การแสดงออก (Presentation) และ ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ

2. ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย(✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีเกณฑ์การให้ คะแนน ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			บันทึกรายละเอียด เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ข้อที่ 1. หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความสอดคล้อง กับแนวคิด ทฤษฎีพื้นฐาน				
ข้อที่ 2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการ เรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความ สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีพื้นฐาน				

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			บันทึกรายละเอียด เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ข้อที่ 3. ขั้นตอนกระบวนการจัดการเรียนรู้ใน รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อ สร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความสอดคล้องกับ แนวคิด ทฤษฎีพื้นฐาน				
ข้อที่ 4. การนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏไปใช้ มีความ สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีพื้นฐาน				
ข้อที่ 5. ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้ มี ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
ข้อที่ 6. การวัดและประเมินผลของการจัด กระบวนการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์				
ข้อที่ 7. ขั้นตอนการให้ความรู้และการสร้างความ ตระหนักมีความเหมาะสมที่จะให้ความรู้กับ นักศึกษาและสร้างความตระหนัก				
ข้อที่ 8. ขั้นตอนการเสริมความรู้มีความ เหมาะสมสอดคล้องกับกระบวนการทางปัญญา หรือกระบวนการการแก้ปัญหาสำหรับนักศึกษา				
ข้อที่ 9. ขั้นตอนสร้างผลงานสามารถทำให้ นักศึกษสร้างผลงานได้ตรงตามวัตถุประสงค์ การเรียนรู้				
ข้อที่ 10. ขั้นตอนนำเสนอผลงาน สามารถทำให้ นักศึกษนำเสนอผลงานและอภิปรายแลกเปลี่ยน เรียนรู้เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้				

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			บันทึกรายละเอียด เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ข้อที่ 11. ขั้นตอนการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับสามารถประเมินผลและสะท้อนกลับได้ตรงตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้				
ข้อที่ 12. การนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏไปใช้มีความเหมาะสมกับหลักการตอบสนอง ระบบสังคมและสิ่งสนับสนุน				

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

**แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของคู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

คำชี้แจง 1. นิยามปฏิบัติการ คู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ หมายถึงคู่มือการจัดการเรียนรู้สำหรับอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่มุ่งเน้นการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย คำนำ คำชี้แจง ความเป็นมาและความสำคัญ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานที่รองรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ องค์ประกอบหลักการ ระยะเวลา โครงสร้างและเนื้อหาวิชาการศึกษาสร้างเสริมสุขภาวะ คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ บทบาทอาจารย์ วิธีจัดนักศึกษาเข้ากลุ่ม รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ อุปกรณ์/สื่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การวัดและประเมินผล การนำรูปแบบไปใช้ หลักการตอบสนอง ระบบสังคม และสิ่งสนับสนุน

2. ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย(✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบสัมภาษณ์

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความสอดคล้อง			บันทึกรายละเอียดเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
1. ความเป็นมาและความสำคัญ 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญที่แสดงถึงความจำเป็นของการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ				
2. แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานที่รองรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 2.1 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานมีข้อมูลชัดเจน 2.2 สาระของแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานมีรายละเอียดชัดเจน				

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			บันทึกรายละเอียด เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
2.3 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานมีความชัดเจนที่สามารถนำไปกำหนดแนวการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา				
3. องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 3.1 หลักการมีรายละเอียดครบถ้วน 3.2 วัตถุประสงค์มีความชัดเจนครบถ้วน 3.3 โครงสร้างและเนื้อหาวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะมีโครงสร้างและเนื้อหาชัดเจนครบถ้วน				
4. การดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 4.1 การดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แสดงถึงบทบาทครูอย่างชัดเจน 4.4 การดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แสดงถึงวิธีการจัดนักศึกษาเข้ากลุ่มย่อยมีรายละเอียดชัดเจนเหมาะสม				
5. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 5.1 แสดงลำดับขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับนักศึกษา 5.2 แสดงถึงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม				
6. อุปกรณ์/สื่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 6.1 แสดงอุปกรณ์/สื่อการจัดประสบการณ์เรียนรู้ที่ใช้ชัดเจน				
7. การวัดและประเมินผล 7.1 วิธีการวัดและประเมินผลสอดคล้องกับนักศึกษา				

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			บันทึกรายละเอียด เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
8.การนำรูปแบบไปใช้ 8.1 การนำรูปแบบไปใช้สอดคล้องกับหลักการ ตอบสนองอย่างเหมาะสม 8.2 การนำรูปแบบไปใช้สอดคล้องกับระบบ สังคมอย่างเหมาะสม 8.3 การนำรูปแบบไปใช้มีความสอดคล้องกับสิ่ง สนับสนุนอย่างเหมาะสม				

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้

คำชี้แจง 1. นิยามปฏิบัติการ แผนการจัดการเรียนรู้หมายถึงแผนการจัดการเรียนรู้สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมคุณภาพนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยชื่อหน่วย เรื่อง เวลา สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล บันทึกหลังสอน ใบความรู้และใบกิจกรรม

2. ให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย(✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแผนการจัดการเรียนรู้ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแผนการจัดการเรียนรู้
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแผนการจัดการเรียนรู้
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแผนการจัดการเรียนรู้

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			บันทึกรายละเอียด เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ข้อที่ 1. สาระสำคัญสอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้และสาระการเรียนรู้				
ข้อที่ 2. จุดประสงค์การเรียนรู้ 2.1 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ 2.2 สอดคล้องกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ 2.3 สอดคล้องกับการวัดและประเมินผล และสื่อการเรียนรู้				
ข้อที่ 3. สาระการเรียนรู้ สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้				
ข้อที่ 4 กระบวนการจัดการเรียนรู้ 4.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ 4.5 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ 4.6 สอดคล้องกับการวัดและประเมินผล				
ข้อที่ 5. สื่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับกระบวนการจัดการเรียนรู้				

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ

คำชี้แจง

1. นิยามปฏิบัติการ **ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ** คือ ระดับความรู้ในสาขาวิชาอย่างกว้างขวางและเป็นระบบ ตระหนักรู้หลักการและทฤษฎีในองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาวะแบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. ให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย (✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบทดสอบความรู้
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบทดสอบความรู้
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบทดสอบความรู้

ประเด็นการประเมิน		ระดับคะแนนความสอดคล้อง			บันทึกรายละเอียดเพิ่มเติม
ข้อ	ระดับพฤติกรรม	+1	0	-1	
1	ความรู้ความจำ				
2	ความรู้ความจำ				
3	ความรู้ความจำ				
4	ความรู้ความจำ				
5	ความรู้ความจำ				
6	ความเข้าใจ				
7	การวิเคราะห์				
8	การวิเคราะห์				
9	ความเข้าใจ				
10	ความรู้ความจำ				
11	การวิเคราะห์				
12	การวิเคราะห์				
13	ความเข้าใจ				
14	ความรู้ความจำ				
15	การวิเคราะห์				

ประเด็นการประเมิน		ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			บันทึกรายละเอียด เพิ่มเติม
		+1	0	-1	
ข้อ	ระดับพฤติกรรม				
16	การวิเคราะห์				
17	ความเข้าใจ				
18	ความเข้าใจ				
19	ความเข้าใจ				
20	ความเข้าใจ				
21	การวิเคราะห์				
22	การนำไปใช้				
23	ความเข้าใจ				
24	ความรู้ความจำ				
25	การนำไปใช้				
26	การนำไปใช้				
27	ความเข้าใจ				
28	การวิเคราะห์				
29	การวิเคราะห์				
30	การวิเคราะห์				
31	การวิเคราะห์				
32	การวิเคราะห์				
33	ความรู้ความจำ				
34	ความเข้าใจ				
35	การนำไปใช้				

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินความรับผิดชอบ

คำชี้แจง 1. นิยามปฏิบัติการ **ความรับผิดชอบ** คือ ระดับความสามารถจัดการปัญหาทางคุณธรรม จริยธรรมและวิชาชีพโดยใช้ดุลยพินิจทางค่านิยม ความรู้สึกของผู้อื่น ค่านิยมพื้นฐาน และจรรยาบรรณวิชาชีพ แสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้วยความรับผิดชอบต่อเป็นแบบอย่างที่ดี เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจโลก โดยใช้แบบประเมินความรับผิดชอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. ให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย (✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแบบประเมินความรับผิดชอบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบประเมินความรับผิดชอบ
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบประเมินความรับผิดชอบ
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบประเมินความรับผิดชอบ

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความสอดคล้อง			บันทึกรายละเอียดเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ข้อที่ 1. มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินความรับผิดชอบ				
ข้อที่ 2. มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินความรับผิดชอบ				
ข้อที่ 3. มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินความรับผิดชอบ				
ข้อที่ 4. มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินความรับผิดชอบ				

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ).....

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินทักษะกระบวนการ

คำชี้แจง

1.นิยามปฏิบัติการ **ทักษะกระบวนการ** คือระดับความสามารถในการใช้ทักษะกระบวนการ ค้นหาข้อเท็จจริง ทำความเข้าใจและสามารถประเมินข้อมูลแนวคิดและหลักฐานใหม่จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย และใช้ข้อมูลที่ได้ในการแก้ไขปัญหาและงานอื่น ๆ ด้วยตนเอง สามารถศึกษาปัญหาที่ค่อนข้างซับซ้อนและเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขได้อย่างสร้างสรรค์โดยคำนึงถึงความรู้ทางภาคทฤษฎี ประสบการณ์ทางภาคปฏิบัติ และผลกระทบจากการตัดสินใจสามารถใช้ทักษะกระบวนการในการผลิตผลงาน โดยใช้แบบประเมินทักษะกระบวนการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2.ให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย (✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแบบประเมินทักษะกระบวนการ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบประเมินทักษะกระบวนการ

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบประเมินทักษะกระบวนการ

-1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบประเมินทักษะกระบวนการ

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความสอดคล้อง			บันทึกรายละเอียดเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ข้อที่ 1. มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินทักษะกระบวนการ				
ข้อที่ 2. มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินทักษะกระบวนการ				
ข้อที่ 3. มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินทักษะกระบวนการ				

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ).....

.....

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์

คำชี้แจง

1. นิยามปฏิบัติการ **ทักษะมนุษยสัมพันธ์** คือระดับความสามารถช่วยเหลือและเอื้อต่อการแก้ปัญหาในกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์ไม่ว่าจะเป็นผู้นำหรือสมาชิกของกลุ่มสามารถแสดงออกภาวะผู้นำในสถานการณ์ที่ไม่ชัดเจนและต้องใช้นวัตกรรมใหม่ๆในการแก้ปัญหามีความคิดริเริ่มในการวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างเหมาะสมบนพื้นฐานของตนเองและของกลุ่มโดยใช้แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. ให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย (✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์

-1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความสอดคล้อง			บันทึกรายละเอียดเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ข้อที่ 1. มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์				
ข้อที่ 2. มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์				
ข้อที่ 3. มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์				

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ).....

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง

1.นิยามปฏิบัติการ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ คือ ระดับพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในทุกด้านและครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. ให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย (✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

-1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อที่	ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	- 1	
1	มีความสอดคล้องของประเด็นการสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ				
2	มีความสอดคล้องของประเด็นการสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ				
3	มีความสอดคล้องของประเด็นการสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ				

ข้อที่	ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	- 1	
4	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาวะ				
5	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาวะ				
6	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาวะ				
7	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาวะ				
8	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาวะ				
9	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาวะ				
10	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาวะ				
11	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาวะ				
12	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาวะ				

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง

1. นิยามปฏิบัติการ เจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ คือ ระดับการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพ รักการออกกำลังกาย รักการเล่นเกมกีฬาขั้นพื้นฐาน มีน้ำใจนักกีฬา สามารถดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้ โดยแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง สม่าเสมอ โดยใช้แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. ให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย (✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ

-1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อที่	ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	- 1	
1	มีความสอดคล้องของประเด็นการสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ				
2	มีความสอดคล้องของประเด็นการสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ				
3	มีความสอดคล้องของประเด็นการสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ				

ข้อที่	ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	- 1	
4	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามเจตคติการสร้างเสริม สุขภาวะ				
5	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามเจตคติการสร้างเสริม สุขภาวะ				
6	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามเจตคติการสร้างเสริม สุขภาวะ				
7	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามเจตคติการสร้างเสริม สุขภาวะ				
8	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามเจตคติการสร้างเสริม สุขภาวะ				
9	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามเจตคติการสร้างเสริม สุขภาวะ				
10	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามเจตคติการสร้างเสริม สุขภาวะ				
11	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามเจตคติการสร้างเสริม สุขภาวะ				
12	มีความสอดคล้องของประเด็นการ สอบถามเจตคติการสร้างเสริม สุขภาวะ				

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ).....

[illegible]

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

**แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อ
การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์**

คำชี้แจง

1. นิยามปฏิบัติการ **ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์** คือ ความคิดเห็นในการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์เกี่ยวกับทักษะการสอนตามขั้นตอนของรูปแบบ บุคลิกภาพ การแก้ปัญหา การใช้สื่อการสอน และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. ให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย (✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา

-1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา

ข้อที่	ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	- 1	
1	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				
2	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				
3	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				
4	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				

ข้อที่	ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความ สอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	- 1	
5	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				
6	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				
7	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				
8	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				
9	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				
10	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				
11	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				
12	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				
13	มีความสอดคล้องของประเด็นด้านการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์				

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ).....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของแบบบันทึกพฤติกรรมการสอน

.....

คำชี้แจงให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย(✓)แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแบบบันทึกพฤติกรรมการสอน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับพฤติกรรมการสอน
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับพฤติกรรมการสอน
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอ ไม่มีความสอดคล้องกับพฤติกรรมการสอน

ข้อที่	ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	- 1	
การเตรียมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้					
1	มีแผนการจัดการเรียนรู้เป็นระบบ				
2	จุดประสงค์การเรียนรู้สอดคล้องตาม สาระการเรียนรู้				
3	กำหนดสาระการเรียนรู้เหมาะสมกับ ผู้เรียน				
4	กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ตาม ความสามารถของผู้เรียน				
ขั้นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้					
5	การนำเข้าสู่บทเรียน				
6	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตาม รูปแบบการจัดการเรียนรู้				
7	ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้าง ความตระหนัก				
8	ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้				

ข้อที่	ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	- 1	
ขั้นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้					
9	ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน				
10	ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน				
11	ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ				
12	มีการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมในขณะสอน				
13	มีการสรุปประเมินผลการเรียนการสอนชัดเจน				
14	มีการประเมินผลเป็นระยะ				
สื่อการเรียนรู้					
15	สอดคล้องเหมาะสมกับสาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้				
16	สื่อที่ใช้ชัดเจนสร้างความสนใจผู้เรียน				
พฤติกรรมทั่วไป					
17	ให้ความสนใจผู้เรียนอย่างทั่วถึง				
18	จัดบรรยากาศเหมาะสม สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้				
19	การมอบหมายงานชัดเจนเหมาะสม				

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ)

.....

.....

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย (✓) แสดงความคิดเห็นที่มีต่อแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอมีความสอดคล้องกับแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา

-1 หมายถึง แน่ใจว่าประเด็นที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา

ข้อที่	ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนนความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	- 1	
1	มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา				
2	มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา				
3	มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา				
4	มีความสอดคล้องของประเด็นการประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา				

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ).....

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก

ขั้นที่ 2 ขั้นการสร้างเสริมความรู้

ขั้นที่ 3 ขั้นการสร้างผลงาน

ขั้นที่ 4 ขั้นการนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ

๑ ซึ่งเครื่องมือการวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คนทั้งหมด 16 ฉบับ

ศึกษาเพิ่มเติมได้จาก Link web <http://www.mcru.ac.th/e-Learning>

ผู้วิจัย : นายกิตติคม กาวิรัตน์

นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน
 2. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
 3. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
 4. เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีวัตถุประสงค์ย่อยของการประเมิน ดังนี้
 - 4.1 เพื่อเปรียบเทียบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะก่อนและหลังการใช้รูปแบบ
 - 4.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะก่อนและหลังการใช้รูปแบบ
 - 4.3 เพื่อเปรียบเทียบการใช้ทักษะกระบวนการก่อนและหลังการใช้รูปแบบ
 - 4.4 เพื่อเปรียบเทียบการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ
 - 4.5 เพื่อเปรียบเทียบเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะก่อนและหลังการใช้รูปแบบ
 - 4.6 เพื่อประเมินความรับผิดชอบหลังการใช้รูปแบบสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80
 - 4.7 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์
- อยู่ในระดับมากที่สุด

เครื่องมือวิจัย	ผู้ใช้เครื่องมือวิจัย	ระยะเวลาที่ใช้	หมายเหตุ
1.แบบสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น(Needs Assessment) ของผู้บริหารมหาวิทยาลัย	ผู้วิจัย	ดำเนินการก่อนการวิจัยเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำวิจัย	
2.แบบสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น(Needs Assessment) ของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์	ผู้วิจัย	ดำเนินการเก็บข้อมูลพื้นฐานและวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นในการทำวิจัย	
3.แบบสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น(Needs Assessment) ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนวิชาศึกษาทั่วไป	ผู้วิจัย	ดำเนินการเก็บข้อมูลพื้นฐานและวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นในการทำวิจัย	
4.แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ฯ	อาจารย์ผู้สอนสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ	ดำเนินการในระหว่างการทดลองเครื่องมือวิจัย	
5.แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ฯ	อาจารย์ผู้สอนสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ	ดำเนินการหลังการทดลองเครื่องมือวิจัย	
6.แบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ฯตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ฯ	อาจารย์ผู้สอนสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ	ดำเนินการหลังการทดลองเครื่องมือวิจัย	
7.แบบทดสอบความรู้การส่งเสริมสุขภาพ*	อาจารย์ผู้สอนสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ	ดำเนินการในขณะก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ	
8.แบบประเมินความรับผิดชอบ*	อาจารย์ผู้สอนสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ	ดำเนินการในขณะก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ	

เครื่องมือวิจัย	ผู้ใช้เครื่องมือวิจัย	ระยะเวลาที่ใช้	หมายเหตุ
9.แบบประเมินทักษะกระบวนการ *	อาจารย์ผู้สอนสาขาวิชา พลศึกษาและนันทนาการ	ดำเนินการในการขณะก่อนและ หลังการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ	
10.แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ *	อาจารย์ผู้สอนสาขาวิชา พลศึกษาและนันทนาการ	ดำเนินการในการขณะก่อนและ หลังการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ	
11.แบบสอบถามเจตคติการ สร้างเสริมสุขภาพ *	อาจารย์ผู้สอนสาขาวิชา พลศึกษาและนันทนาการ	ดำเนินการในการขณะก่อนและ หลังการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ	
12.แบบสอบถามพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ *	อาจารย์ผู้สอนสาขาวิชา พลศึกษาและนันทนาการ	ดำเนินการในการขณะก่อนและ หลังการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ	
13. แบบสอบถามความคิดเห็น ที่มีต่อการจัดประสบการณ์การ เรียนรู้ของอาจารย์ *	อาจารย์ผู้สอนสาขาวิชา พลศึกษาและนันทนาการ	ดำเนินการหลังการจัดการเรียนรู้ ตามรูปแบบ	
14.แบบบันทึกการสังเกต พฤติกรรมการสอนของอาจารย์	ผู้วิจัย	ดำเนินการในขณะทำการสอน ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ของ อาจารย์	
15.แบบประเมินพฤติกรรม การเรียนของนักศึกษา	ผู้วิจัย	ดำเนินการในขณะทำการสอน ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ของ อาจารย์	
16. แบบบันทึกการสัมภาษณ์ การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์	ผู้วิจัย	ดำเนินการหลังจากการจัดรูปแบบ การจัดการเรียนรู้ของอาจารย์	

* หมายเหตุ เครื่องมือการวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

ศึกษาเพิ่มเติมได้จาก Link web <http://www.mcru.ac.th/e-Learning>

**แบบสัมภาษณ์(Interview) เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น (Need Assessment) ของผู้บริหาร
มหาวิทยาลัยราชภัฏ เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริม**

สุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ข้อมูล(Actual) จากผู้ให้สัมภาษณ์ (ตัวแทนผู้ให้ข้อมูล) เกี่ยวกับยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัย สภาพปัญหาของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะ การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนการสร้างเสริมสุขภาวะ และความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการสุขภาวะของนักศึกษา โดยการสัมภาษณ์ที่มีขอบข่าย ดังนี้

1. ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัย
2. สภาพปัญหาของนักศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะ
3. การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนการสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัย

ชื่อ ผู้ให้ข้อมูล.....
 ชื่อผู้สัมภาษณ์.....
 วัน เดือน ปีที่สัมภาษณ์.....
 สถานที่สัมภาษณ์.....

ประเด็นการสัมภาษณ์

1. ท่านมีความคิดว่ายุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัยราชภัฏในปัจจุบันเป็นอย่างไร
2. ท่านคิดว่าสภาพปัญหาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะในปัจจุบันเป็นอย่างไร
3. ท่านคิดว่ามีปัจจัยสำคัญอะไรที่ส่งผลกระทบต่อการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา
4. ท่านคิดว่าการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตมีปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง
5. ท่านคิดว่าควรมีหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนการสร้างเสริมสุขภาวะหรือไม่ และจะมีแนวทางการจัดการเรียนการสอนอย่างไร
6. ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะควรมีรูปแบบใดบ้าง
7. ท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาเพิ่มเติมอย่างไรบ้าง

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความอนุเคราะห์

**แบบสัมภาษณ์(Interview) เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น (Need Assessment) ของอาจารย์
สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อ
สร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ข้อมูล(Actual) จากผู้ให้สัมภาษณ์ (ตัวแทนผู้ให้
ข้อมูล) เกี่ยวกับยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัย สภาพปัญหาของนักศึกษาใน
มหาวิทยาลัยราชภัฏเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะ การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนการสร้างเสริม
สุขภาวะ และความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการสุขภาวะของนักศึกษา โดยการสัมภาษณ์ที่มีดังนี้

1. ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัย
2. สภาพปัญหาของนักศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะ
3. การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนการสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัย

ชื่อ ผู้ให้ข้อมูล..... ชื่อผู้สัมภาษณ์..... วัน เดือน ปีที่สัมภาษณ์..... สถานที่สัมภาษณ์.....

ประเด็นการสัมภาษณ์

1. ท่านมีความคิดว่ายุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัยราชภัฏในปัจจุบันเป็นอย่างไร
2. ท่านคิดว่าสภาพปัญหาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะในปัจจุบันเป็นอย่างไร
3. ท่านคิดว่ามีปัจจัยสำคัญอะไรที่ส่งผลกระทบต่อการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา
4. ท่านคิดว่าการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตมีปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง
5. ท่านคิดว่าควรมีหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนการสร้างเสริมสุขภาวะหรือไม่ และจะมีแนวทางการจัดการเรียนการสอนอย่างไร
6. ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะควรมีรูปแบบใดบ้าง
7. ท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาเพิ่มเติมอย่างไรบ้าง

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความอนุเคราะห์

**แบบสัมภาษณ์(Interview) เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น (Need Assessment) ของนักศึกษาที่
เรียนวิชาศึกษาทั่วไป(General Education :GE)เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ข้อมูล(Actual) จากผู้ให้สัมภาษณ์ (ตัวแทนผู้ให้
ข้อมูล) เกี่ยวกับยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัย สภาพปัญหาของนักศึกษาใน
มหาวิทยาลัยราชภัฏเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะ การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนการสร้างเสริม
สุขภาวะ และความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการสุขภาวะของนักศึกษา โดยการสัมภาษณ์ที่มีดังนี้

1. ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัย
2. สภาพปัญหาของนักศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะ
3. การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนการสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัย

ชื่อ ผู้ให้ข้อมูล.....
ชื่อผู้สัมภาษณ์.....
วัน เดือน ปีที่สัมภาษณ์.....
สถานที่สัมภาษณ์.....

ประเด็นการสัมภาษณ์

1. ท่านมีความคิดว่ายุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาวะของมหาวิทยาลัยราชภัฏใน
ปัจจุบันเป็นอย่างไร
2. ท่านคิดว่าสภาพปัญหาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะใน
ปัจจุบันเป็นอย่างไร
3. ท่านคิดว่ามีปัจจัยสำคัญอะไรที่ส่งผลกระทบต่อการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา
4. ท่านคิดว่าการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุขภาพและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตมี
ปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง
5. ท่านคิดว่าควรมีหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนการสร้างเสริมสุขภาวะหรือไม่ และ
จะมีแนวทางการจัดการเรียนการสอนอย่างไร
6. ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาวะควรมีรูปแบบใดบ้าง
7. ท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของ
นักศึกษาเพิ่มเติมอย่างไรบ้าง

ขอขอบใจนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือ

แบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ

คำชี้แจง แบบทดสอบเป็นแบบปรนัยเลือกตอบ ก ข ค และ ง ให้นักศึกษาเลือกคำตอบที่ดีที่สุดเพียงข้อเดียวจากเครื่องหมายกากบาท(X) ลงในตัวอักษร ข้อสอบมีจำนวน 35 ข้อ ะละ 1 คะแนน รวม 35 คะแนน ดังนี้

1. นายสมชายเป็นคนขยันขันแข็ง มีร่างกายแข็งแรง ชอบทำงานช่วยเหลือเพื่อนอยู่เสมอ เพื่อน ๆ มักจะบอกว่าเขาเป็นคนมี**สุขภาพทางกายดี** ตรงกับความหมายข้อใดมากที่สุด
 - ก. มีทักษะชีวิต
 - ข. มีเมตตาธรรม
 - ค. มีนิสัยร่าเริง แจ่มใส
 - ง. ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. นางสาวสุภาพมีนิสัยชอบเข้าสังคม มีเพื่อนมากมาย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อคนอื่น ๆ เพื่อนบอกว่าเธอเป็นคนมี**สุขภาพทางสังคมที่ดี** ตรงกับความหมายข้อใดมากที่สุด
 - ก. มีโลกทัศน์
 - ข. เรียนรู้ตลอดชีวิต
 - ค. อยากรู้ผู้อื่นพันทุกซ์
 - ง. รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม
3. นายเมตตา เป็นคนมีน้ำใจต่อเพื่อน ๆ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเมตตา กรุณาต่อคนอื่นและสัตว์อยู่เสมอเพื่อนบอกว่าเขาเป็นคนมี**สุขภาพทางจิตใจดี** ตรงกับความหมายข้อใดมากที่สุด
 - ก. ไม่พิการ
 - ข. มีมนุษยธรรม
 - ค. มองโลกในแง่ดี
 - ง. กล้าแสดงออกต่อหน้าชุมชน

4. เด็กหญิงเจ็บบเป็นหัวหน้าห้อง ชอบช่วยสอนการบ้านเพื่อน ๆ มีความเป็นผู้นำและสามารถแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เพื่อน ๆ บอกว่าเขาเป็นคนที่มีความสุขทางสติปัญญาดีตรงกับข้อใดมากที่สุด

- ก. มีคุณธรรม
- ข. มีไหวพริบดี
- ค. ไม่วิตกกังวล
- ง. อยากมีส่วนร่วม

5. เด็กหญิงลำดวนเป็นคนมีน้ำใจ เพื่อนยกย่องว่าเป็นคนมีความสุขทางจิตวิญญาณ ตรงกับข้อใดมากที่สุด

- ก. มีโลกทัศน์ดี
- ข. มีเมตตาธรรม
- ค. มีน้ำใจนักกีฬา
- ง. มีนิสัยร่าเริง แจ่มใส

6. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพภายในตนเองมากที่สุด คืออะไร

- ก. อายุ
- ข. ความรับผิดชอบ
- ค. ความมีวินัยต่อตนเอง
- ง. การบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม

7. การดำเนินวิถีชีวิตของคนเราในแต่ละวันเกี่ยวข้องกับเรื่องใดมากที่สุด

- ก. บ้าน
- ข. สถานที่ทำงาน
- ค. การเดินทางไปสถานที่ต่าง ๆ
- ง. การช่วยเหลือเพื่อน ๆ และสังคม

8. การดำเนินชีวิตที่ดีส่งผลต่อการมีสุขภาพดีตรงกับข้อใดมากที่สุด

- ก. การรักษาสีงแวดล้อม
- ข. มีระบบบริการสุขภาพที่ดี
- ค. การสร้างเครือข่ายทางสังคม
- ง. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

9. ในปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตมากมาจากโรคมะเร็ง เกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด
- พ่อแม่ไม่ได้สั่งสอนการดูแลสุขภาพ
 - รับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
 - ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - ทำงานอยู่ในสถานที่ที่มีฝุ่นละอองมากเกินไป
10. แนวโน้มปัญหาสุขภาพของคนไทยในอนาคตโรคที่เกิดขึ้นเป็นอันดับ 1 คือโรคอะไร
- โรคอหิวาตกโรค
 - โรคติดเชื้อจากวัณโรค
 - โรคทุพพลโภชนาการ
 - โรคระบบไหลเวียนโลหิต
11. การดูแลสุขภาพในยามที่ไม่เจ็บป่วยของคนเรา จะทำให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ได้ เราควรดูแลสุขภาพอย่างไรที่ได้ผลมากที่สุด
- การงดดื่มสุรา
 - การพักผ่อนให้เพียงพอ
 - การจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา
 - การบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่
12. นโยบายของรัฐต้องการที่ให้นักศึกษามีสุขภาพดี โดยการมีจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจะให้นักศึกษาซึ่งมีความหมายตรงกับข้อใดมากที่สุด
- การรู้จักป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
 - การสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง
 - การรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี
 - กระบวนการสร้างสุขภาพอย่างถูกวิธี
13. นายสมบัติ เป็นคนชอบออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงมีรูปร่างดี ในบางครั้งเขาจะออกกำลังกายโดยไม่หายใจเลยในช่วงระยะเวลาหนึ่งอยากทราบว่าเขาออกกำลังกายประเภทใด
- การเดิน
 - การว่ายน้ำ
 - วิ่ง 100 เมตร
 - การกระโดดเชือก

14. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกควรใช้เวลาการออกกำลังกายอย่างน้อยนานกี่นาที

- ก. 5 นาที
- ข. 10 นาที
- ค. 20 นาที
- ง. 30 นาที

15. แนวปฏิบัติการสร้างสุขภาวะของคนไทย ที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีควรมีปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. ขยันเรียน
- ข. ไม่สูบบุหรี่
- ค. แข่งขันกีฬาอย่างสม่ำเสมอ
- ง. เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง

16. กิจกรรมที่ต้องมีการใช้ออกซิเจนช่วยในการหายใจจำนวนมากอยู่ตลอดเวลา

ควรเป็นกิจกรรมประเภทอะไรบ้าง

- ก. ว่ายน้ำ
- ข. วิ่งระยะกลาง
- ค. กระโดดเชือก
- ง. การเล่นฟุตบอล

17. ปัจจัยที่ไม่สำคัญในการพิจารณาเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายให้เหมาะสมกับคนเราคือปัจจัยอะไร

- ก. วัย
- ข. เวลา
- ค. เพศ
- ง. พันธุกรรม

18. การเล่นเกมกีฬา หรือการออกกำลังกายประเภทใดที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ดีที่สุด

- ก. วิ่ง
- ข. เต้นรำ
- ค. ชกมวย
- ง. ยกน้ำหนัก

19. ประเทศไทยได้ประกาศนโยบายเมืองไทยแข็งแรง(Healthy Thailand) นโยบายของรัฐในข้อใดที่เกิดผลดีต่อคนไทยมากที่สุด
- คนไทยมีงานทำทุกคน
 - คนไทยตื่นนอนก่อนเวลา 06.00 น.
 - คนไทยมีหลักประกันสุขภาพทุกคน
 - คนไทยมีอาชีพเกี่ยวกับสุขภาพทุกคน
20. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของผู้ที่ออกกำลังกายควรเต้นกี่ครั้งต่อนาที
- 50-60 ครั้งต่อนาที
 - 70-80 ครั้งต่อนาที
 - 90-100 ครั้งต่อนาที
 - 110-120 ครั้งต่อนาที
21. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีลักษณะของหลอดเลือดเป็นอย่างไรบ้าง
- มีลักษณะยืดหยุ่นดี
 - มีลักษณะยืดหยุ่นน้อย
 - มีลักษณะแตกเปราะง่าย
 - มีลักษณะผนังหลอดเลือดบาง
22. เวลาใดที่มีความเหมาะสมในการออกกำลังกายของคนเรามากที่สุด
- เวลาเช้า
 - เวลากลางวัน
 - เวลาเย็น
 - เวลาใกล้ค่ำ
23. นายกิตติเป็นคนรูปร่างอ้วนท้วม น้ำหนักเกินมาตรฐาน เกิดจากสาเหตุอะไรมากที่สุด
- สภาพแวดล้อม
 - การใช้ยากระตุ้น
 - ความผิดปกติทางจิต
 - รับประทานอาหารมากเกินไป

24. ความดันโลหิตของผู้ใหญ่ปกติควรมีค่าประมาณเท่าไร

- ก. 130/90 มม.ปรอท
- ข. 90/70 มม.ปรอท
- ค. 140/80 มม.ปรอท
- ง. 120/80 มม.ปรอท

25. เราจะมีวิธีการอย่างไรที่สามารถลดน้ำหนักตัวลงได้อย่างเหมาะสมมากที่สุด

- ก. การควบคุมอาหาร
- ข. การกินยาลดความอ้วน
- ค. การผ่าตัดเอาไขมันออก
- ง. การควบคุมอาหารควบคู่กับออกกำลังกาย

26. ผลดีของการพักผ่อนอย่างเพียงพอทำให้เกิดอะไรขึ้นแก่ตัวเรามากที่สุด

- ก. ช่วยลดอุบัติเหตุ
- ข. ทำให้ทำงานได้เพิ่มมากขึ้น
- ค. ทำให้ได้ใกล้ชิดกับครอบครัว
- ง. ทำให้มีกำลังใจดีและต้านทานโรค

27. นายสมนึกต้องการลดความอ้วน อาหารที่นายสมนึกควรหลีกเลี่ยงมากที่สุดคืออาหารประเภทใด

- ก. อาหารประเภทไขมัน
- ข. อาหารประเภทโปรตีน
- ค. อาหารประเภทวิตามิน
- ง. อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

28. นางสาวสำลี มักมีปัญหาเรื่องการมีสิ่ว ดังนั้นอาหารที่วัยรุ่นไม่ควรรับประทานให้มากขึ้น

คือ อาหารจำพวกใด

- ก. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ
- ข. ผักและผลไม้ต่าง ๆ
- ค. อาหารจำพวกทอด
- ง. ขนมและอาหารจำพวกแป้ง

29. นายมานพ ให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง และปราศจากโรคต่าง ๆ อยากทราบว่า การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะเป็นอย่างไร

- ก. การรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ
- ข. การรับประทานอาหารที่สุกอยู่เสมอ
- ค. การรับประทานอาหารที่ล้างน้ำสะอาด
- ง. การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน

30. นายสมยศ ชอบอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ทำงานได้ทั้งวันโดยไม่อ่อนเพลีย

- ก. กินผักและผลไม้สด
- ข. กินเนื้อหมู เนื้อปลา
- ค. กินข้าวและ ถั่วเขียว
- ง. กินวิตามินและเกลือแร่

31. การศึกษาสุขภาวะเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสังคม ทำไมการศึกษาจึงมีอิทธิพลต่อสุขภาวะ

- ก. เพราะการศึกษาช่วยให้คนมีงานทำ
- ข. เพราะต้องดำเนินตามนโยบายของรัฐ
- ค. เพราะมีความเชื่อมั่นในการจัดการศึกษา
- ง. เพราะการศึกษาทำให้เกิดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ

32. นายสุชาติไม่ชอบออกกำลังกายเลย จึงทำให้ร่างกายอ่อนแอทรุดโทรมลง หากท่านต้องการให้นายสุชาติเป็นคนชอบออกกำลังกายกลับมามีสุขภาพดี ท่านควรทำอย่างไรมากที่สุด

- ก. พูดคุยให้ความรู้ความเข้าใจ
- ข. พานายสุชาติไปวิ่งออกกำลังกาย
- ค. พานายสุชาติไปพบแพทย์สั่งให้ออกกำลังกาย
- ง. ฝึกทักษะนายสุชาติในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้น

33. นายกิตติ ไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง คุณหมอบอกว่าคุณกิตติมีน้ำหนักได้มาตรฐานที่กำหนด การมีน้ำหนักได้มาตรฐานมีความหมายอย่างไร

- ก. มีน้ำหนักอยู่ในช่วง 15-18 กก/ตรม.
- ข. มีน้ำหนักอยู่ในช่วง 18.5- 24.9 กก/ตรม.
- ค. มีน้ำหนักอยู่ในช่วง 25- 29.9 กก/ตรม.
- ง. มีน้ำหนักอยู่ในช่วง 30- 34.9 กก/ตรม.

34. การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายส่วนใดบ้าง

- ก. แขน และขา
- ข. แขน ขา และหน้าอก
- ค. แขน ขา หน้าอกและไหล่
- ง. แขน ขา หน้าอก ไหล่และศีรษะ

35. นางสาวสมดี ดูหนังสือก่อนสอบเพื่อหวังว่าจะสอบให้ได้คะแนนดีจนขาดการพักผ่อนไม่ได้
หลับนอนเป็นเวลาหลายวัน ผลจากการไม่ได้พักผ่อนทำให้เกิดผลต่อนางสาวสมดีอย่างไรบ้าง

- ก. ทำให้สอบได้คะแนนดีขึ้น
- ข. ทำให้สมองมีนงงในขณะสอบ
- ค. ทำให้ร่างกายขาดแรงต้านทานโรค
- ง. ทำให้เกิดอุบัติเหตุในการเดินทางได้

แบบประเมินความรับผิดชอบ

คำชี้แจง ให้ผู้สอนประเมินความรับผิดชอบ โดยให้กาเครื่องหมาย(✓) ลงในช่องสี่เหลี่ยม (☐)

ให้ตรงกับระดับคุณภาพ

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1.ความ รับผิดชอบต่อ การปฏิบัติงาน ตามที่ได้รับ มอบหมายเป็น แบบอย่างที่ดี	☐ ปฏิบัติหน้าที่ ความรับผิดชอบ ตามที่ได้รับ มอบหมายเป็น แบบอย่างที่ดี คิดเป็น 100 %	☐ ปฏิบัติหน้าที่ ความรับผิดชอบ ตามที่ได้รับ มอบหมายเป็น แบบอย่างที่ดี คิดเป็น 80%	☐ ปฏิบัติหน้าที่ ความรับผิดชอบ ตามที่ได้รับ มอบหมายเป็น แบบอย่างที่ดี คิดเป็น 60%	☐ รับมอบหมาย หน้าที่ความ รับผิดชอบปฏิบัติ หน้าที่ตามที่ได้รับ มอบหมายเพียง 40 %
2. การให้ความ ร่วมมือในการ ปฏิบัติหน้าที่ที่ ได้รับมอบหมาย	☐ ให้ความร่วมมือ ในการปฏิบัติหน้าที่ที่ ได้รับมอบหมายกับ กลุ่มตนเอง 100%	☐ ให้ความร่วมมือ ในการปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย กับกลุ่มตนเองเพียง 80%	☐ ให้ความร่วมมือ ในการปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย กับกลุ่มตนเองเพียง 60%	☐ การปฏิบัติงาน อยู่คนเดียวไม่ยุ่ง เกี่ยวกับกลุ่มตนเอง
3.ความสามารถ จัดการกับปัญหา ที่เกิดขึ้นด้าน คุณธรรม จริยธรรม	☐ มีความสามารถ จัดการกับ ปัญหาที่ เกิดขึ้นด้านคุณธรรม จริยธรรมได้มากกว่า 80%	☐ มีความสามารถ จัดการกับปัญหาที่ เกิดขึ้นด้าน คุณธรรมจริยธรรม ได้เพียง 60 %	☐ มีความสามารถ จัดการกับปัญหาที่ เกิดขึ้นด้าน คุณธรรม จริยธรรม ได้เพียง 40 %	☐ มีความสามารถ จัดการกับปัญหาที่ เกิดขึ้นด้าน คุณธรรม จริยธรรม ได้เพียง 20%
4. ความสำเร็จ ในการ ปฏิบัติงาน	☐ ปฏิบัติงานเกิด ความสำเร็จบรรลุ ตามวัตถุประสงค์ คิดเป็น 100%	☐ ปฏิบัติงานเกิด ความสำเร็จบรรลุ ตามวัตถุประสงค์ คิดเป็น 70 %	☐ ปฏิบัติงานเกิด ความสำเร็จตาม บรรลุวัตถุประสงค์ คิดเป็น 40%	☐ ปฏิบัติงานไม่ ประสบความสำเร็จ สำเร็จและไม่บรรลุ วัตถุประสงค์

เกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพความรับผิดชอบ

- 3.51 - 4.00 หมายถึง มีความรับผิดชอบอยู่ในระดับดีมาก
- 2.51 - 3.50 หมายถึง มีความรับผิดชอบอยู่ในระดับดี
- 1.51 - 2.50 หมายถึง มีความรับผิดชอบอยู่ในระดับพอใช้
- 1.00 - 1.50 หมายถึง มีความรับผิดชอบอยู่ในระดับปรับปรุง

แบบประเมินทักษะกระบวนการ

คำชี้แจง ให้ผู้สอนประเมินทักษะกระบวนการ โดยให้กาเครื่องหมาย(✓) ลงในกล่องสี่เหลี่ยม (☐) ให้ตรงกับระดับคุณภาพ

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	ระดับ 3(ดี)	ระดับ 2(พอใช้)	ระดับ1(ปรับปรุง)
1. ความสามารถใช้ทักษะกระบวนการประกอบด้วย3ข้อ 1.1ค้นหาข้อมูล 1.2ทำความเข้าใจข้อมูล 1.3ประเมินผลข้อมูล	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะครบทั้ง 3 ข้อ	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะกระบวนการได้เพียง 2 ข้อ	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะกระบวนการได้เพียง 1 ข้อ
2. ความสามารถใช้ทักษะกระบวนการได้อย่างสร้างสรรค์โดยมีองค์ประกอบ 3 ข้อ คือ 2.1 ความรู้ทางทฤษฎี 2.2 ประสบการณ์ทางภาคปฏิบัติ 2.3 ผลกระทบที่เกิดขึ้น	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะกระบวนการได้อย่างสร้างสรรค์โดยมีองค์ประกอบครบทั้ง 3 ข้อ	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะกระบวนการได้อย่างสร้างสรรค์โดยมีองค์ประกอบ 2 ข้อ	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะกระบวนการได้อย่างสร้างสรรค์โดยมีองค์ประกอบเพียง 1 ข้อ
3. ความสามารถใช้ทักษะกระบวนการเพื่อสร้างผลงาน	☐ มีความสามารถใช้ทักษะกระบวนการเพื่อสร้างผลงานได้ 100%	☐ มีความสามารถใช้ทักษะกระบวนการเพื่อสร้างผลงานได้ 50 %	☐ มีความสามารถใช้ทักษะกระบวนการเพื่อสร้างผลงานได้เพียง 10%

เกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพทักษะกระบวนการ

- 2.51 - 3.00 หมายถึง มีทักษะกระบวนการอยู่ในระดับดี
 1.51 - 2.50 หมายถึง มีทักษะกระบวนการอยู่ในระดับพอใช้
 1.00 - 1.50 หมายถึง มีทักษะกระบวนการอยู่ในระดับปรับปรุง

แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์

คำชี้แจง ให้ผู้สอนประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ โดยให้กาเครื่องหมาย(✓) ลงในกล่องสี่เหลี่ยม (□) ให้ตรงกับระดับคุณภาพ

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	ระดับ 3(ดี)	ระดับ 2(พอใช้)	ระดับ1(ปรับปรุง)
1.ความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ช่วยเหลือเพื่อนภายในกลุ่ม	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ช่วยเหลือเพื่อนภายในกลุ่มได้ 8-10 คน	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ช่วยเหลือเพื่อนภายในกลุ่มได้ 4-5 คน	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ช่วยเหลือเพื่อนภายในกลุ่มได้ 1-2 คน
2. ความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการแก้ปัญหาในกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการแก้ปัญหาในกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์ คิดเป็น 100 %	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการแก้ปัญหาในกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์ คิดเป็น 50 %	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการแก้ปัญหาในกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์ คิดเป็น 10 %
3. ความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการแสดงออกเป็นผู้นำกลุ่มมีองค์ประกอบ 3 ข้อ คือ 3.1 กล้าตัดสินใจ 3.2 รู้จักแก้ปัญหา 3.3 มองโลกในแง่ดี	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการแสดงออกเป็นผู้นำกลุ่มอย่างชัดเจนโดยมีองค์ประกอบครบทั้ง 3 ข้อ	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการแสดงออกเป็นผู้นำอย่างชัดเจนโดยมีองค์ประกอบครบทั้ง 2 ข้อ	☐ มีความสามารถในการใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ในการแสดงออกทางภาวะผู้นำโดยมีองค์ประกอบเพียง 1 ข้อ

เกณฑ์การประเมินคุณภาพทักษะมนุษยสัมพันธ์

2.51 - 3.00 หมายถึง มีทักษะมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับดี

1.51 - 2.50 หมายถึง มีทักษะมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับพอใช้

1.00 - 1.50 หมายถึง มีทักษะมนุษยสัมพันธ์อยู่ในระดับปรับปรุง

แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยพิจารณาจากเกณฑ์ระดับปฏิบัติดังนี้

ระดับคะแนน	5	หมายถึง ปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด
	4	หมายถึง ปฏิบัติอยู่ในระดับมาก
	3	หมายถึง ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
	2	หมายถึง ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย
	1	หมายถึง ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. แบบสอบถามนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด แต่ละคนความคิดเห็นแตกต่างกัน และไม่ต้องเกรงว่าใครคือผู้ตอบแบบสอบถามนี้ จึงไม่มีผลกระทบต่อนักศึกษาให้นักศึกษาอ่านและใช้ความคิดตัดสินใจด้วยตนเอง

คำสั่ง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือ เพียงช่องใดช่องหนึ่งตรงตามความรู้สึกและความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับปฏิบัติ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	นักศึกษามีนิสัยรักการกีฬา	✓				

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับปฏิบัติ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง					
2	รู้จักสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองจนเป็นนิสัย					
3	รู้จักสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองช่วยทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น					
4	รู้จักสร้างเสริมสุขภาวะทำให้ตนเองมีคุณธรรม จริยธรรมมีน้ำใจนักกีฬา					
5	มีสติปัญญารู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นมีความรอบครอบ					
6	เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะในสังคมทุกครั้งที่มีโอกาส					
7	ออกกำลังกายอย่างจริงจังและต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที					
8	มีนิสัยรักการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และ นันทนาการ					
9	รู้จักใช้เวลาว่างในการทำงานอดิเรก เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือชมรายการบันเทิงในโทรทัศน์					
10	รู้จักรับประทานอาหารหลักครบ 5 หมู่ทุกวัน					
11	รู้จักรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย สารพิษที่อันตราย					

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับปฏิบัติ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
12	ทำงานโดยใช้แรงกายของตนเองอยู่เป็นประจำทุกวัน					
13	สามารถพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวเพื่อนบ้านในชุมชนอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาโดยไม่ปิดบังซ่อนความรู้สึกนึกคิด					
14	รู้สึกพึงพอใจในครอบครัวตนเอง และชุมชนมีความอบอุ่นทั้งทางด้านจิตใจและอารมณ์					
15	เต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพะทุกครั้งที่มีโอกาส					

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ด้านสาระการเรียนรู้ และด้านการนำไปประยุกต์ใช้ ลักษณะสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย(✓) ลงในช่องว่างดังต่อไปนี้

ระดับคะแนน	5	หมายถึง มากที่สุด
	4	หมายถึง มาก
	3	หมายถึง ปานกลาง
	2	หมายถึง น้อย
	1	หมายถึง น้อยที่สุด

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	การสร้างเสริมสุขภาวะมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง					
2	การสร้างเสริมสุขภาวะช่วยทำให้นักศึกษามีสุขภาวะที่ดีขึ้นส่งผลต่อคุณภาพชีวิต					
3	การสร้างเสริมสุขภาวะทำให้นักศึกษารักการออกกำลังกายมากขึ้น					
4	การสร้างเสริมสุขภาวะ ทำให้นักศึกษารักการเล่นเกมกีฬาขึ้นพื้นฐาน					
5	การสร้างเสริมสุขภาวะทำให้นักศึกษามีน้ำใจนักกีฬา					
6	การสร้างเสริมสุขภาวะทำให้นักศึกษาเกิดความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง					
7	การสร้างเสริมสุขภาวะทำให้นักศึกษากล้าแสดงออก					

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
8	การสร้างเสริมสุขภาวะทำให้สามารถดูแลสุขภาวะของตนเองและผู้อื่นได้					
9	การสร้างเสริมสุขภาวะนักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน					
10	การสร้างเสริมสุขภาวะทำให้นักศึกษาเกิดประสบการณ์ในการเรียนรู้สร้างเสริมสุขภาวะ					
11	นักศึกษามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดให้แก่ผู้อื่นได้					
12	นักศึกษามารถนำความรู้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองได้					

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม(โปรดระบุ).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของอาจารย์
(สำหรับ : นักศึกษา)

คำชี้แจง

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยพิจารณาจากเกณฑ์ระดับปฏิบัติดังนี้

ระดับคะแนน	5	หมายถึง มากที่สุด
	4	หมายถึง มาก
	3	หมายถึง ปานกลาง
	2	หมายถึง น้อย
	1	หมายถึง น้อยที่สุด

2. แบบสอบถามนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด แต่ละคนความคิดเห็นแตกต่างกัน และไม่ต้องเกรงว่าใครคือผู้ตอบแบบสอบถามนี้ จึงไม่มีผลกระทบต่อนักศึกษาให้นักศึกษาอ่านและใช้ความคิดตัดสินใจด้วยตนเอง

คำสั่ง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือ เพียงช่องใดช่องหนึ่ง ตรงตามความรู้สึกและความคิดเห็นของนักศึกษาที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อที่	รายการแสดงความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	ครูให้โอกาสแสดงความคิดเห็น	✓				

ข้อที่	รายการแสดงความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	อาจารย์นำเข้าสู่บทเรียนก่อนเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของนักศึกษา					
2	อาจารย์บอกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักศึกษาทราบก่อนเรียนทุกครั้ง					
3	อาจารย์ได้ทบทวนความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิม					
4	อาจารย์ใช้คำถามถามนักศึกษาเพื่อให้ นักศึกษาตอบคำถามอย่างมีเหตุผล					
5	อาจารย์เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ตอบคำถามอย่างทั่วถึง					
6	อาจารย์ให้นักศึกษาได้ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เคยพบเห็นอยู่เสมอ					
7	อาจารย์เสริมความรู้โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน					
8	อาจารย์ให้นักศึกษาได้สร้างผลงาน/ชิ้นงานของตนเองและกลุ่ม					
9	อาจารย์ให้นักศึกษาได้นำเสนอ/แสดงผลงานหน้าชั้นเรียนและอภิปรายร่วมกับเพื่อนนักศึกษา					
10	อาจารย์สนับสนุนให้นำเสนอผลงานเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					
11	อาจารย์ฝึกให้นักศึกษาแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นผลงานด้วยตนเอง					

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการสอน

แผนการจัดการเรียนรู้.....เรื่อง.....
 ผู้รับการสังเกตชื่อ.....ชื่อสกุล.....สอนชั้น.....
 ผู้สังเกตชื่อ.....ชื่อสกุล.....วัน/เดือน/ปี ที่
 สอน.....
 ช่วงเวลาสังเกต.....น. ถึง.....น.

1.การเตรียมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

1.1 มีแผนการจัดการเรียนรู้เป็นขั้นตอน

.....

1.2 จุดประสงค์การเรียนรู้สอดคล้องตามสาระการเรียนรู้

.....

1.3 กำหนดสาระการเรียนรู้เหมาะสมกับผู้เรียน

.....

1.4 กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความสามารถของผู้เรียน

.....

2.ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

2.1การนำเข้าสู่บทเรียน

.....

2.2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้

.....

ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก

.....

.....

ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้

.....

.....

ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน

.....

.....

ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน

.....

.....

ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ

.....

.....

2.3 มีการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมในขณะสอน

.....

.....

2.4 มีการสรุปประเมินผลการเรียนรู้ชัดเจน

.....

.....

2.5 มีการประเมินผลเป็นระยะ

.....

.....

3.สื่อการเรียนรู้

3.1 สอดคล้องเหมาะสมกับสาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้

.....

.....

3.2 สื่อที่ใช้ชัดเจนเร้าความสนใจผู้เรียน

.....

.....

4.พฤติกรรมทั่วไป

4.1 ให้ความสนใจผู้เรียนอย่างทั่วถึง

.....

.....

4.2 จัดบรรยากาศเหมาะสม สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้

.....

.....

4.3 การมอบหมายงานชัดเจนเหมาะสม

.....

.....

5.ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายกิตติคม คาวิรัตน์)

ผู้สังเกตการสอน

แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา

รายวิชา.....ชั้น.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....กิจกรรม.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตและประเมินคุณภาพการเรียนรู้ตามแนวทางการประเมินในแต่ละระดับคุณภาพโดยให้ (✓) ลงในกล่องสี่เหลี่ยม (□) ที่กำหนดไว้ดังนี้

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. ความกระตือรือร้นในการเรียนรู้	☐ อาสาทำ กิจกรรมการเรียนรู้ 1.1 ช่วยกระตุ้นเพื่อนให้ ปฏิบัติงานสำเร็จ 1.2 ช่วยเหลือผู้ร่วมงานให้เสร็จตามกำหนด 1.3 ติดตามงานที่ได้รับมอบหมาย	☐ อาสาทำ กิจกรรมการเรียนรู้ 1.1 ช่วยกระตุ้นเพื่อนให้ ปฏิบัติงานสำเร็จ 1.2 ช่วยเหลือผู้ร่วมงานให้เสร็จตามกำหนด	☐ อาสาทำ กิจกรรมการเรียนรู้ 1.1 ช่วยกระตุ้นเพื่อนให้ ปฏิบัติงานสำเร็จ	☐ อาสาทำ กิจกรรมการเรียนรู้
2. ความสนใจในการเรียนรู้	☐ มีความเต็มใจ เข้าร่วมกิจกรรม 2.1 ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง 2.2 สร้างสรรค์ผลงาน 2.3 ประเมินผลงานด้วยความ ชื่นชม	☐ มีความเต็มใจ เข้าร่วมกิจกรรม 2.1 ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง 2.2 สร้างสรรค์ผลงาน	☐ มีความเต็มใจ เข้าร่วมกิจกรรม 2.1 ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง	☐ เข้าร่วมกิจกรรม

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
3. ความเชื่อมั่น และกล้า แสดงออก	☐ กล้าตั้งคำถาม ด้วยความมั่นใจ 3.1รับอาสาเป็น ตัวแทนนำเสนอ ผลงาน 3.2 ขอมรับคำ วิจารณ์จากเพื่อน 3.3 นำผลงานมา ปรับปรุงแก้ไข	☐ กล้าตั้งคำถาม ด้วยความมั่นใจ 3.1รับอาสาเป็น ตัวแทนนำเสนอ ผลงาน 3.2 ขอมรับคำ วิจารณ์จากเพื่อน	☐ กล้าตั้งคำถาม ด้วยความมั่นใจ 3.1รับอาสาเป็น ตัวแทนนำเสนอ ผลงาน	☐ ตั้งคำถาม ตามที่ได้รับ มอบหมาย
4 .ความ สนุกสนานขณะ เรียนรู้	☐ เข้าร่วม กิจกรรมด้วย ความสนุกสนาน 4.1ช่วยทำงาน ของผู้อื่น/กลุ่ม ด้วยความพึง พอใจ 4.2สร้าง บรรยากาศการ เรียนรู้ 4.3 มีความรู้สึกที่ ดีในการร่วม กิจกรรม	☐ เข้าร่วม กิจกรรมด้วย ความสนุกสนาน 4.1 ช่วยทำงาน ของผู้อื่น/กลุ่ม ด้วยความพึง พอใจ 4.2 สร้าง บรรยากาศการ เรียนรู้	☐ เข้าร่วม กิจกรรมด้วย ความสนุกสนาน 4.1ช่วยทำงาน ของผู้อื่น/กลุ่ม ด้วยความพึง พอใจ	☐ เข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม

เกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพฤติกรรมกำรเรียนของนักเรียน

- 3.51 - 4.00 หมายถึง พฤติกรรมกำรเรียนของนักเรียนอยู่ในระดับดีมาก
- 2.51 - 3.50 หมายถึง พฤติกรรมกำรเรียนของนักเรียนอยู่ในระดับดี
- 1.51 - 2.50 หมายถึง พฤติกรรมกำรเรียนของนักเรียนอยู่ในระดับพอใช้
- 1.00 - 1.50 หมายถึง พฤติกรรมกำรเรียนของนักเรียนอยู่ในระดับปรับปรุง

**แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจของอาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้
เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

.....

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
2. แบบทดสอบฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อต้องการวัดความรู้ความเข้าใจของอาจารย์สาขาวิชา พลศึกษาตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
3. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นข้อคำถามแบบปรนัย ประกอบด้วย 4 ตัวเลือก คือ ก,ข,ค และ ง จำนวน 20 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน รวมคะแนนทั้งสิ้น 20 คะแนน
4. เกณฑ์การประเมินผลจากแบบทดสอบมี 4 ระดับ ดังนี้

18 – 20 คะแนน	ระดับ ดีมาก
15 - 17 คะแนน	ระดับ ดี
12 – 14 คะแนน	ระดับ พอใช้
9 - 11 คะแนน	ระดับ ปรับปรุง
5. ขอให้ท่านได้ศึกษาแบบทดสอบและเลือกคำตอบที่พิจารณาเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพื่อ ประโยชน์ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

กิตติคม กาวิรัตน์

คำสั่ง กรุณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดและใส่เครื่องหมายกากบาท(X) ลงในข้อ ก, ข, ค หรือ ง ลงใน
กระดาษคำตอบ

1. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า “สุขภาวะ” ที่ถูกต้องที่สุด
 - ก. ความมีเมตตาธรรม
 - ข. การรับประทานอาหารได้
 - ค. รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม
 - ง. การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. การดำเนินชีวิตที่ดีส่งผลต่อการมีสุขภาวะดีตรงกับข้อใดมากที่สุด
 - ก. การรักษาสีหน้าผาก
 - ข. มีระบบบริการสุขภาพที่ดี
 - ค. การสร้างเครือข่ายทางสังคม
 - ง. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. ข้อใดคือสุขภาพแบบองค์ประกอบรวมถูกต้องที่สุด
 - ก. การมีร่างกายแข็งแรงและจิตใจดี
 - ข. การมีร่างกาย จิตใจ สติปัญญาดี
 - ค. การมีร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคมดี
 - ง. การมีร่างกาย จิตใจ สติปัญญา จิตวิญญาณ และสังคมดี
4. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า “การสร้างเสริมสุขภาวะ” ที่ถูกต้องมากที่สุด
 - ก. การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
 - ข. การสร้างร่างกายให้แข็งแรง
 - ค. การควบคุมอาหารอย่างถูกวิธี
 - ง. กระบวนการสร้างสุขภาพทั้ง 4 มิติ
5. ข้อใดเป็นเหตุผลที่ต้องมีการสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา
 - ก. เพราะนักศึกษาเป็นวัยที่มีความขยันมานะอดทน
 - ข. เพราะนักศึกษาเป็นวัยที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงที่สุด
 - ค. เพราะนักศึกษามีความสามารถในการดูแลสุขภาวะของตนเอง
 - ง. เพราะนักศึกษามักมีพฤติกรรมเสี่ยงและไม่สนใจสุขภาวะของตนเอง

6. ข้อใดเป็นการแสดงพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษาได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. นักศึกษาช่วยเหลือตนเองได้
 - ข. นักศึกษามีความรู้ทางสุขภาพ
 - ค. นักศึกษาพูดและอธิบายเกี่ยวกับสุขภาวะได้
 - ง. นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะได้
7. หลักการเรียนรู้ในข้อใดที่ช่วยทำให้นักศึกษามีความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาวะ
 - ก. การให้สื่อการเรียนรู้หลากหลาย
 - ข. อาจารย์เป็นผู้กำหนดกิจกรรมให้นักศึกษา
 - ค. กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้โดยนักศึกษา
 - ง. นักศึกษาได้เชื่อมโยงประสบการณ์กับความรู้ใหม่
8. บทบาทของอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ให้แก่นักศึกษาที่ถูกต้อง
 - ก. คอยแนะนำให้นักศึกษาปฏิบัติตาม
 - ข. ให้ความเป็นกันเองกับนักศึกษามากที่สุด
 - ค. คอยอำนวยความสะดวกในการจัดหาแหล่งเรียนรู้
 - ง. พยายามให้นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมตามคำสั่งมากที่สุด
9. ข้อใดไม่ใช่หลักการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
 - ก. เรียนรู้ด้วยการบอกเล่าเรื่องราว
 - ข. เรียนรู้ด้วยการค้นพบด้วยตนเอง
 - ค. เรียนรู้ด้วยการสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง
 - ง. เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมกับเพื่อน
10. ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ ตรงกับข้อใดมากที่สุด
 - ก. ความสามารถในการดูแลตนเอง
 - ข. มีความตระหนักในการสร้างเสริมสุขภาวะ
 - ค. สามารถพัฒนาสุขภาวะของตนเองและผู้อื่นได้
 - ง. เกิดองค์ความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเอง

11. ความรับผิดชอบ ตรงกับข้อใดมากที่สุด

- ก. รู้จักเสียสละต่อส่วนรวม
- ข. ความสามารถในการควบคุมตนเอง
- ค. สามารถจัดการปัญหาที่อยู่รอบตัวได้
- ง. แสดงออกทางพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม

12. การใช้ทักษะกระบวนการ ตรงกับข้อใดมากที่สุด

- ก. ความสามารถในการสืบค้นข้อมูลได้
- ข. ความสามารถในการดำรงสุขภาวะเป็นปกติ
- ค. ความสามารถในการดูแลสุขภาวะของตนเอง
- ง. ความสามารถในการใช้ทักษะกระบวนการ

13. การใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ ตรงกับข้อใดมากที่สุด

- ก. การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม
- ข. การดูแลรักษาสุขภาวะของตนเอง
- ค. มีความสามารถในการสืบค้นข้อมูล
- ง. มีความสามารถช่วยเหลือและแก้ปัญหาด้านสุขภาวะได้

14. การมีเจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ ตรงกับข้อใดมากที่สุด

- ก. ให้คำแนะนำเพื่อนในการออกกำลังกาย
- ข. รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง
- ค. ประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาวะอย่างต่อเนื่อง
- ง. คอยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย

15. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง

ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

- ก. สาระการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรม
- ข. การประเมินผล จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระสำคัญ
- ค. สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการเรียนรู้
- ง. จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระสำคัญ ประเมินผล กิจกรรม

16. ข้อใดเป็นขั้นตอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ (KAECPAR)

- ก. ความรู้และความตระหนัก สร้างเสริมความรู้ สร้างผลงาน นำเสนอผลงาน ประเมิน
- ข. ความรู้และความตระหนัก สร้างผลงาน สร้างเสริมความรู้ นำเสนอผลงาน ประเมิน
- ค. ความรู้และความตระหนัก นำเสนอผลงาน สร้างผลงาน สร้างเสริมความรู้ ประเมิน
- ง. ความรู้และความตระหนัก ประเมิน นำเสนอผลงาน สร้างผลงาน สร้างเสริมความรู้

17. ข้อใดเป็นวิธีการในขั้นการสร้างเสริมความรู้ ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

- ก. การนำเสนอผลงานของกลุ่ม
- ข. การกระตุ้นเร้าด้วยการทบทวนความรู้
- ค. การสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงาน
- ง. การระดมความคิดเห็นเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

18. ข้อใดเป็นวิธีการในขั้นการนำเสนอผลงาน ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

- ก. การนำเสนอผลงานของกลุ่ม
- ข. การกระตุ้นเร้าด้วยการทบทวนความรู้
- ค. การสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงาน
- ง. การระดมความคิดเห็นเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

19. ข้อใดเป็นวิธีการในขั้นการประเมินผลการเรียนรู้

- ก. การใช้แบบทดสอบ
- ข. การประเมินผลงาน
- ค. การสะท้อนความคิดเห็น
- ง. ถูกทุกข้อ

20. ข้อใดช่วยสนับสนุนการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

- ก. แผนการจัดการเรียนรู้
- ข. นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ค. บุคลิกภาพของอาจารย์ผู้สอน
- ง. ข้อคำถาม สื่อ และสภาพแวดล้อมการเรียนรู้

กระดาษคำตอบ

ชื่อ ชื่อสกุล..... สอนชั้นปี.....

ข้อที่ 1	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 2	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 3	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 4	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 5	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 6	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 7	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 8	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 9	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 10	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 11	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 12	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 13	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 14	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 15	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 16	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 17	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 18	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 19	ก	ข	ค	ง
ข้อที่ 20	ก	ข	ค	ง

คะแนนเต็ม 20 คะแนน รวม คะแนน.....คะแนน

ผลการประเมิน

○ 18 – 20 คะแนน	ระดับ ดีมาก
○ 15 - 17 คะแนน	ระดับ ดี
○ 12 – 14 คะแนน	ระดับ พอใช้
○ 9 - 11 คะแนน	ระดับ ปรับปรุง

**แบบประเมินความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้
เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

ชื่อผู้ถูกสังเกต.....ปฏิบัติการสอนชั้น.....
 ผู้ทำการสังเกต.....วัน/เดือน/ปี.....
 กิจกรรมที่สังเกต.....

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต เรื่อง
การพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
2. แบบประเมินฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อต้องการวัดความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับ
นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
3. แบบประเมินฉบับนี้เป็นแบบบันทึกผลการสังเกตและประเมินผลการปฏิบัติ
โดยใช้เกณฑ์การประเมินคุณภาพการปฏิบัติ (Rating Scale) 3 ระดับ ดังนี้
 ระดับ 3 หมายถึง มีความสามารถมาก
 ระดับ 2 หมายถึง มีความสามารถปานกลาง
 ระดับ 1 หมายถึง มีความสามารถน้อย
4. ขอให้ท่านได้ศึกษาแบบประเมินก่อนแล้วจึงทำการสังเกตอาจารย์ผู้สอน และบันทึก
คะแนนโดยเขียนเครื่องหมาย(✓) ลงในช่องระดับการประเมินให้ตรงกับความคิดเห็นของท่าน
มากที่สุดและกรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมผลการประเมินครั้งนี้จักเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา
รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัย
ราชภัฏ ให้มีความสมบูรณ์มากที่สุด

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

กิตติคม กาวิรัตน์

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			แนวทางการประเมิน
	3	2	1	
1.การเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 1.1 ศึกษาและจัดเตรียมแผนการจัดการเรียนรู้ล่วงหน้า 1 สัปดาห์ 1.2 จัดสภาพแวดล้อมในห้องเรียน สร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาสนใจอยากรู้ อยากเห็น 1.3 จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ไว้ล่วงหน้าสามารถนำมาใช้สอนและนำเสนอได้สะดวก				3 หมายถึง มีการเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ได้ครบถ้วนตามข้อ 1.1 -1.3 2 หมายถึง มีการเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ได้ตามข้อ 1.1 -1.3 เพียง 2 ข้อ 1 หมายถึง มีการเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ได้ตามข้อ 1.1 -1.3 เพียง 1 ข้อ
2. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียน 2.1 ยิ้มแย้ม แจ่มใส เป็นเองกับนักศึกษา 2.2 มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวก เช่น ให้คำชมเชย ยกย่อง ตบมือ 2.3 จัดห้องเรียนสะอาด โปร่ง มีแสงสว่างเพียงพอเหมาะสมในการทำกิจกรรมได้สะดวก				3 หมายถึง มีการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียนได้ครบถ้วน ตามข้อ 2.1-2.3 2 หมายถึง มีการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียนได้ตามข้อ 2.1-2.3 เพียง 2 ข้อ 1 หมายถึง มีการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียนได้ตามข้อ 2.1-2.3 เพียง 1 ข้อ

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			แนวทางการประเมิน
	3	2	1	
3. การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 3.1 จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามลำดับขั้นของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ 5 ชั้น				3 หมายถึง จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามลำดับขั้นของรูปแบบครบทั้ง 5 ชั้น 2 หมายถึง จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามลำดับขั้นของรูปแบบเพียง 3-4 ชั้น 3 หมายถึง จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามลำดับขั้นของรูปแบบเพียง 1-2 ชั้น
3.2 ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นเร้าความสนใจและสร้างความตระหนัก				3 หมายถึง จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์โดยใช้คำถามเพื่อกระตุ้นเร้าความสนใจและสร้างความตระหนัก 2 หมายถึง จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์โดยใช้คำถามเพื่อกระตุ้นเร้าความสนใจ 1 หมายถึง จัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์โดยไม่ใช้คำถามกระตุ้นเร้าความสนใจ
3.3 อาจารย์สนใจตอบคำถามและสนับสนุนให้นักศึกษาถามและแสดงความคิดเห็น				3 หมายถึง อาจารย์สนใจตอบคำถามและสนับสนุนให้ถามและแสดงความคิดเห็นทุกครั้ง 2 หมายถึง อาจารย์สนใจตอบคำถามและสนับสนุนให้ถามและแสดงความคิดเห็นบางครั้ง 1 หมายถึง อาจารย์สนใจตอบคำถามและสนับสนุนให้ถามและแสดงความคิดเห็นเมื่อนักศึกษาต้องการ

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			แนวทางการประเมิน
	3	2	1	
3.4 ให้นักศึกษามีอิสระในการคิดสร้างสรรค์ผลงานด้วยความสามารถและความสนใจ				3 หมายถึง ให้นักศึกษามีอิสระในการคิดสร้างสรรค์ผลงานด้วยความสามารถและความสนใจทุกครั้ง 2 หมายถึง ให้นักศึกษามีอิสระในการคิดสร้างสรรค์ผลงานด้วยความสามารถและความสนใจบางครั้ง 1 หมายถึง ให้นักศึกษามีอิสระในการคิดสร้างสรรค์ผลงานโดยอาจารย์เป็นผู้กำหนด
3.5 สนับสนุนให้นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์ตามข้อตกลงของกลุ่ม				3 หมายถึง สนับสนุนให้นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์ตามข้อตกลงของกลุ่ม 2 หมายถึง สนับสนุนให้นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์ตามข้อตกลงของตนเอง 1 หมายถึง สนับสนุนให้นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์ตามที่กำหนดไว้
3.6 เคารพและยอมรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษา				3 หมายถึง ให้ความเคารพและยอมรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษาทุกครั้ง 2 หมายถึง ให้ความเคารพและยอมรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษาบางครั้ง 1 หมายถึง ให้ความเคารพและยอมรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษาเมื่อนักศึกษาต้องการ

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			แนวทางการประเมิน
	3	2	1	
4. สื่อการเรียนรู้ 4.1 จัดสื่อการเรียนรู้หลายประเภท และมีจำนวนเพียงพอกับนักศึกษา 4.2 สื่อมีความน่าสนใจ และ กระตุ้นให้นักศึกษาอยากเรียนรู้ 4.3 สื่อมีความเหมาะสมกับวัยของ นักศึกษา ประหยัดและคุ้มค่า				3 หมายถึง จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ได้ ครบถ้วนตามข้อ 4.1-4.3 2 หมายถึง จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ได้ ตามข้อ 4.1-4.3 เพียง 2 ข้อ 1 หมายถึง จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ได้ ตามข้อ 4.1-4.3 เพียง 1 ข้อ
5. การประเมินผล 5.1 ใช้วิธีการประเมินผลที่มากกว่า หนึ่งวิธี 5.2 ใช้วิธีการประเมินผลที่ สอดคล้องกับจุดประสงค์การ เรียนรู้ 5.3 ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการ ประเมินผล				3 หมายถึง มีการประเมินผลโดยยึดการ ประเมินข้อ 5.1-5.3 รวม 3 ข้อ 2 หมายถึง มีการประเมินผลโดยยึดการ ประเมินเพียง 2 ข้อ 1 หมายถึง มีการประเมินผลโดยยึดการ ประเมินเพียง 1 ข้อ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายกิตติคม คาวีรัตน์)

ผู้ทำการสังเกต

**แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
(สำหรับอาจารย์)**

.....

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

2. แบบประเมินฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อต้องการวัดความคิดเห็นของอาจารย์ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

3. แบบประเมินฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ตอบแบบประเมิน

ตอนที่ 2 ความเหมาะสมของการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปใช้

ขอให้ท่านได้ศึกษาแบบประเมินก่อนและให้ข้อมูลตามความคิดเห็นที่เป็นจริงของท่านมากที่สุดพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

กิตติคม คาวิรัตน์

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ตอบแบบประเมิน

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง ☐ เป็นข้อมูลของท่าน

1. เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

2. อายุ

☐

ต่ำกว่า 25 ปี

☐

25- 30 ปี

☐

30 – 35 ปี

☐

มากกว่า 35 ปี

3. ประสบการณ์ในการสอน

☐

ต่ำกว่า 3 ปี

☐

3- 5 ปี

☐

5 – 10 ปี

☐

มากกว่า 10 ปี

4. ระดับการศึกษา

☐

ปริญญาตรี

☐

ปริญญาโท

☐

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 ความเหมาะสมของการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

คำชี้แจง

1. กรุณาอ่านรายงานการประเมินแต่ละรายการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ แล้วเขียน / แสดงความคิดเห็นที่เป็นจริงมากที่สุด

2. แบบประเมินฉบับนี้เป็นแบบจัดอันดับคุณภาพมาตราส่วนประมาณค่า แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

ระดับ 2 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

3. กรุณาเขียนข้อความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงรูปแบบให้มีคุณภาพสูงขึ้น

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			แนวทางการประเมิน
	3	2	1	
1. ความเป็นมาและความสำคัญของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ				3 หมายถึง เขียนถึงความเป็นมาและความสำคัญของรูปแบบโดยมีข้อมูลอ้างอิงทั้งในด้านนโยบาย และการปฏิบัติมากกว่า 5 แหล่ง 2 หมายถึง เขียนถึงความเป็นมาและความสำคัญของรูปแบบโดยมีข้อมูลอ้างอิงเพียงด้านนโยบายและการปฏิบัติมากกว่า 5 แหล่ง 1 หมายถึง เขียนถึงความเป็นมาและความสำคัญของรูปแบบโดยมีข้อมูลอ้างอิงเพียงด้านนโยบาย และการปฏิบัติน้อยกว่า 5 แหล่ง

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			แนวทางการประเมิน
	3	2	1	
2. หลักการเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ 2.1 จัดการเรียนการสอนเป็นระบบตามลำดับขั้นตอนสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย 2.2 ฝึกสร้างความรู้จากกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 2.3 ทำกิจกรรมร่วมกันโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง				3 หมายถึง หลักการเกี่ยวกับรูปแบบประกอบด้วยจัดการเรียนการสอนเป็นระบบตามลำดับขั้นตอน ฝึกสร้างความรู้ทำกิจกรรมร่วมกันโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนำไปใช้ได้ครบถ้วน 2 หมายถึง หลักการเกี่ยวกับรูปแบบประกอบด้วยจัดการเรียนการสอนเป็นระบบตามลำดับขั้นตอน ฝึกสร้างความรู้ทำกิจกรรมร่วมกันโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนำไปใช้ได้เพียง 75 % 1 หมายถึง หลักการเกี่ยวกับรูปแบบประกอบด้วยจัดการเรียนการสอนเป็นระบบตามลำดับขั้นตอน ฝึกสร้างความรู้ทำกิจกรรมร่วมกันโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนำไปใช้ได้เพียง 50 %
3. การกำหนดวัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย 3.1 ความรู้ ความเข้าใจ 3.2 เจตคติ 3.3 ทักษะการปฏิบัติ				3 หมายถึง วัตถุประสงค์ของรูปแบบมีองค์ประกอบครบทั้ง 3 ด้าน 2 หมายถึง วัตถุประสงค์ของรูปแบบมีองค์ประกอบเพียง 2 ด้าน 1 หมายถึง วัตถุประสงค์ของรูปแบบมีองค์ประกอบเพียง 1 ด้าน

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			แนวทางการประเมิน
	3	2	1	
4. การวางแผนการจัดการเรียนรู้ เป็นไปตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เชิงประจักษ์ เพื่อสร้างเสริมส ภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัย ราชภัฏ ประกอบด้วย 4.1 ศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้ เชิงประจักษ์ 4.2 เขียนแผนการจัดการเรียนรู้และ ตรวจสอบแผนการจัดการเรียนรู้ 4.3 จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้และ เครื่องมือประเมิน				3 หมายถึง การวางแผนการจัดการเรียนรู้ สามารถปฏิบัติได้ครบตามขั้นตอนและ มีความสมบูรณ์ 2 หมายถึง การวางแผนการจัดการเรียนรู้ สามารถปฏิบัติได้ครบตามขั้นตอนแต่ ไม่มีความสมบูรณ์ 1 หมายถึง การวางแผนการจัดการเรียนรู้ สามารถปฏิบัติได้บางขั้นตอนและไม่มี ความสมบูรณ์
5. ความชัดเจนของขั้นตอนในการ จัดการเรียนรู้เชิงประจักษ์เพื่อ สร้างเสริมสภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ(KAECPAR) 5.1 ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการ สร้างความตระหนัก(Knowledge and Awareness : KA) 5.2 ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ (Enhancement : E) 5.3 ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน (Construction : C) 5.4 ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน (Presentation :P) 5.5 ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้ และการสะท้อนกลับ (Assessment and Reflection :AR)				3 หมายถึง ขั้นที่ 1-5 มีความชัดเจนและ สามารถนำไปจัดกิจกรรมให้นักศึกษา ได้ปฏิบัติได้จริง 2 หมายถึง มีเพียง 3 ขั้น มีความชัดเจน และสามารถนำไปจัดกิจกรรมให้ นักศึกษาได้ปฏิบัติได้จริง 1 หมายถึง มีเพียง 1 ขั้น มีความชัดเจน และสามารถนำไปจัดกิจกรรมให้ นักศึกษาได้ปฏิบัติได้จริง

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			แนวทางการประเมิน
	3	2	1	
6. การสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษาที่เกิดจากการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ 6 ด้านคือ 6.1 ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ 6.2 ความรับผิดชอบ 6.3 ทักษะกระบวนการ 6.4 ทักษะมนุษยสัมพันธ์ 6.5 พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ 6.6 เจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ				3 หมายถึง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านที่ 1-6 เป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและประเมินได้จากการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 2 หมายถึง มีเพียง 3 ด้าน เป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและประเมินได้จากการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 1 หมายถึง มีเพียง 1 เป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและประเมินได้จากการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
7. ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย 7.1 สารสำคัญ 7.2 จุดประสงค์การเรียนรู้ 7.3 สารการเรียนรู้ 7.4 กิจกรรมการเรียนรู้ 7.5 สื่อการเรียนรู้ 7.6 การประเมินผล				3 หมายถึง แผนการจัดการเรียนรู้เขียนได้ชัดเจนครบตามหัวข้อทั้ง 6 ข้อ 2 หมายถึง แผนการจัดการเรียนรู้เขียนได้ชัดเจนครบตามหัวข้อเพียง 3-4 ข้อ 1 หมายถึง แผนการจัดการเรียนรู้เขียนได้ชัดเจนครบตามหัวข้อเพียง 1-2 ข้อ

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			แนวทางการประเมิน
	3	2	1	
8.รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสพการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ สามารถสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา ประกอบด้วย 8.1 ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ 8.2 ความรับผิดชอบ 8.3 ทักษะกระบวนการ 8.4 ทักษะมนุษยสัมพันธ์ 8.5 พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ 8.6 เจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ				3 หมายถึง รูปแบบสามารถสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ครบทั้ง 6 ด้าน 2 หมายถึง รูปแบบสามารถสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้เพียง 3-4 ด้าน 1 หมายถึง รูปแบบสามารถสร้างเสริมสุขภาวะของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้เพียง 1-2 ด้าน
9. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสพการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ ความต้องการ และศักยภาพของนักศึกษา				3 หมายถึง รูปแบบมีความสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ ความต้องการและศักยภาพของนักศึกษาครบทุกด้าน 2 หมายถึง รูปแบบมีความสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ ความต้องการและศักยภาพของนักศึกษาเพียง 2 ใน 3 1 หมายถึง รูปแบบมีความสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ ความต้องการและศักยภาพของนักศึกษาเพียง 1 ใน 3

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			แนวทางการประเมิน
	3	2	1	
10. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริม สุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ สามารถนำไป ปฏิบัติและประเมินตามสภาพจริง				3 หมายถึง รูปแบบสามารถนำไปปฏิบัติ และประเมินตามสภาพจริงได้มากกว่า ร้อยละ 85 2 หมายถึง รูปแบบสามารถนำไปปฏิบัติ และประเมินตามสภาพจริงได้มากกว่า ร้อยละ 75 1 หมายถึง รูปแบบสามารถนำไปปฏิบัติ และประเมินตามสภาพจริงได้มากกว่า ร้อยละ 65

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความกรุณา

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปใช้

คำชี้แจง กรุณาเขียนข้อเสนอแนะตามความคิดเห็นของท่านที่มีต่อการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีข้อดี และข้อจำกัดสำหรับการนำไปใช้อย่างไร

.....

.....

.....

2. ถ้าท่านต้องนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏไปใช้ ท่านมีแนวทาง หรือวิธีการอย่างไรให้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์นี้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างดีที่สุด

ด้านตัวผู้สอน

.....

.....

ด้านแผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ด้านเทคนิคการจัดกิจกรรม

.....

.....

ด้านการประเมินผล

.....

.....

3. ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความเหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาวะของนักศึกษาหรือไม่เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

4. หลังจากการศึกษา และทดลองใช้ ท่านมีความรู้ ความเข้าใจและความสามารถในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

5. ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ สามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ ของนักศึกษาได้จริงหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

6. ท่านคิดว่าหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏแล้ว นักศึกษามีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะเปลี่ยนแปลง อย่างไร

.....

.....

.....

7. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ได้จากการสังเกตการสอน

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

คู่มืออาจารย์



คู่มืออาจารย์

การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ



จัดทำโดย

นายกิตติคม คาวิรัตน์

นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต

สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน กลุ่มหลักสูตรและการนิเทศ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

คำนำ

คู่มืออาจารย์การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เรียกว่ารูปแบบ"KAECPAR"เล่มนี้จัดทำขึ้นโดยมี
วัตถุประสงค์เพื่อให้อาจารย์ที่ต้องการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริม
สุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปใช้ทราบถึงสิ่งที่ต้องศึกษาและจัดเตรียมเพื่อให้
การดำเนินการเรียนการสอนเป็นไปอย่างราบรื่น และบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ดังนั้น
อาจารย์ จึงควรศึกษาคู่มือการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ให้เข้าใจก่อนที่จะนำ
รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ไปใช้ซึ่งประกอบด้วย หลักการ แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้
แผนการจัดการเรียนรู้ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกัน และปฏิบัติกิจกรรมทุก
กิจกรรมอย่างสร้างสรรค์

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารคู่มือการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อ
สร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ สำหรับอาจารย์เล่มนี้จะเป็นประโยชน์
สำหรับอาจารย์ และผู้สนใจโดยทั่วไป

กิตติคม คาวีรัตน์

คำชี้แจง

การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ หรือ "KAECPAR"

ข้อควรปฏิบัติก่อนดำเนินการสอน

1. ศึกษารายละเอียดในส่วนต่าง ๆ ของคู่มือการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ดังนี้

1.1 ศึกษาคำชี้แจงการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบกับการศึกษาส่วนอื่น ๆ ในคู่มือการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

1.2 ศึกษาความเป็นมาของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐานที่รองรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และแผนการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีอันเป็นที่มาของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์นี้ ซึ่งจะช่วยให้เห็นภาพรวม เห็นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ รวมทั้งมีความเข้าใจในศัพท์เฉพาะต่าง ๆ

1.3 ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ จากแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะ การสร้างเสริมสุขภาวะ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการและเกม และการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะ ในคู่มือเล่มนี้ ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1) แผนการจัดการเรียนรู้แต่ละแผนมีลักษณะสำเร็จรูปและยืดหยุ่นในตัว ผู้วิจัยได้กำหนดสิ่งที่จำเป็นในการสอนไว้อย่างครบถ้วน ประกอบด้วยชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวนคาบเวลาที่ใช้สอน สารสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ทั่วไป จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม สารการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการประเมินผล กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้มีขั้นตอนที่แน่นอน แต่จะให้อิสระแก่นักศึกษาอย่างมากในการดัดแปลงที่อยู่ในประสบการณ์ของนักศึกษาเองมาใช้ประกอบการดำเนินกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนเหล่านั้น ในกรณีที่อาจารย์ต้องการสอนเนื้อหาในสาขาวิชาเดียวกัน หรือต่างสาขาวิชา อาจารย์สามารถปรับกระบวนการจัดการเรียนรู้ได้ หลังจากที่ได้ศึกษาคู่มือครบทุกส่วน และจัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ตามที่ระบุไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้แล้ว ก็สามารถปฏิบัติตามกระบวนการจัดการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้ได้เลย ส่วนในกรณีที่

อาจารย์ต้องการสอนเนื้อหาอื่นที่ไม่ได้อยู่ในแผนการจัดการเรียนรู้เหล่านั้น เมื่อศึกษาคู่มือเล่มนี้ครบทุกส่วนแล้วก็อาจสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ขึ้นใช้เองได้

2) แผนการจัดการเรียนรู้แต่ละแผนเน้นการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โดยกำหนดกระบวนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นให้นักศึกษาปฏิบัติงานเป็นกลุ่ม และบุคคลแล้วให้นักศึกษาสะท้อนความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติ เพื่อสร้างความรู้และประสบการณ์ใหม่ได้ ดังนั้นกระบวนการจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้จึงประกอบด้วยขั้นหลัก 5 ขั้น ได้แก่ (1) ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก (Knowledge and Awareness) (2) ขั้นการสร้างเสริมความรู้(Enhancement) (3) ขั้นการสร้างผลงาน(Construction) (4) ขั้นการนำเสนอผลงาน (Presentation) และ (5)ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ(Assessment and Reflection)

2. จัดเตรียมสิ่งที่จำเป็นในการสอน เมื่อได้ศึกษาส่วนต่าง ๆ ในคู่มือการใช้รูปแบบครบแล้ว ควรดำเนินการก่อนสอนดังนี้

2.1 ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้อย่างละเอียด

2.2 ศึกษาและจัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ที่เสนอไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ให้เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา

2.3 ศึกษาและจัดเตรียมเครื่องมือเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการเรียนการสอน จากองค์ประกอบด้านการวัดและประเมินผล ตัวอย่างการสอนตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และแบบทดสอบความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ แบบประเมินความรับผิดชอบ แบบประเมินทักษะกระบวนการ แบบประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ แบบสอบถามเจตคติการสร้างเสริมสุขภาวะ แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะและแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของอาจารย์ แบบสังเกตพฤติกรรมการสอน และแบบประเมินพฤติกรรมเรียนของนักศึกษา ตามจุดมุ่งหมายของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ความเป็นมาและความสำคัญ

การศึกษาในศตวรรษที่ 21 มีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาการศึกษาและคุณภาพชีวิตของประชากรในแต่ละประเทศโดยการตั้งปณิธานเพื่อนำไปสู่การมีชีวิตที่ดีขึ้นเพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสเรียนรู้ตลอดชีวิต การศึกษาจึงมีบทบาทในการพัฒนาคนและสังคมอีกทั้งเป็นกุญแจหลักที่จะช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก เพื่อนำมวลมนุษยชาติไปสู่ความไพบูลย์และความเป็นปึกแผ่นของสังคมโลก(John and Sons 2009 : 1-2) แต่การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และสังคมโลก รวมทั้งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีหรือแม้แต่กระแสโลกาภิวัตน์เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประเทศต่าง ๆ ต้องเผชิญกับสภาวะการแข่งขันสูงจึงต้องมีการเร่งพัฒนาคนของตนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เพื่อให้สามารถรับมือกับสิ่งท้าทายดังกล่าวได้

ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาได้จัดให้มีรายวิชาศึกษาทั่วไปเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อความเจริญของงาน และพัฒนาการทุก ๆ ด้านของมนุษย์ ตามมาตรฐานการเรียนรู้ระดับอุดมศึกษา(TQF : HEd) ในการสร้างเสริมสุขภาวะซึ่งมี 5 ด้าน คือ (1) ด้านความรับผิดชอบ (2)ด้านความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ (3)ด้านทักษะกระบวนการ (4)ด้านทักษะมนุษยสัมพันธ์ และ (5)ด้านพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะ เพื่อให้เกิดความสมดุลในทุกด้านและครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานที่รองรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีแนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน ดังนี้

แนวคิดของนักการศึกษาในการจัดการเรียนรู้ 4 แบบ คือ (1) การจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ (Kolb 1984:1-20) (2) การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์การเรียนรู้ (Knowes 1997 :1-15) (3) การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง(Gordon 1998: 6; Dener and Hobbs 2000:3; ทิสนา แฉมณี 2550:133-137) และ (4) การจัดการเรียนรู้ความเข้าใจ 6 ด้าน (Wiggings and McTighe 2004:1-192)

แนวคิดรูปแบบการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สัน (Simpson 1972) รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์(Harrow 1972) รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส (Davies 1971) รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามวัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT ของแม็กคาที (McCarthy 1990) และประกอบด้วย ทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ ดังนี้

1. ทฤษฎีการสร้างความรู้(Constructivism)(Richardson 1997:1-191) เพื่อการเรียนรู้ที่ดีเกิดจากการสร้างพลังความรู้ในตนเอง หากผู้เรียนมีโอกาสได้สร้างความคิดและนำความคิดของตนเองไปสร้างสรรค์ชิ้นงานโดยอาศัยสื่อ และเทคโนโลยีที่เหมาะสมก็จะทำให้ความคิดเห็นนั้นเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

2. ทฤษฎีการประมวลผลข้อมูล (Information Processing Theory) (Klausmeier 1985:105) อธิบายการทำงานของสมองมนุษย์มีความคล้ายคลึงกับการทำงานของคอมพิวเตอร์ หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้ คือ การนำเสนอสิ่งเร้าที่ผู้เรียนรู้จักหรือมีข้อมูลอยู่จะสามารถช่วยให้ผู้เรียนหันมาใส่ใจและรับรู้สิ่งนั้น จัดสิ่งเร้าในการเรียนรู้ให้ตรงกับความต้องการของผู้เรียน สอนให้ฝึกการจำโดยใช้วิธีการที่หลากหลายหากต้องการให้ผู้เรียนจดจำเนื้อหาสาระใด ๆ ได้เป็นเวลานาน สาระนั้นจะต้องได้รับการเข้ารหัส(encoding) เพื่อนำไปเข้าหน่วยความจำระยะยาว วิธีการเข้ารหัสสามารถทำได้หลายวิธี

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ของโรเจอร์ส (Rogers Theory)(Rogers1969:1-200) ได้อธิบายว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ดีหากอยู่ในสถานะที่ผ่อนคลายและเป็นอิสระ การจัดบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเอื้อต่อการเรียนรู้นั้น และเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยครูเป็นผู้ชี้แนะและทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนและการเรียนรู้จะเน้นกระบวนการเป็นสำคัญ

4. ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Theory of Cooperative) (Johnson and Johnson 1994 :1-14)ได้กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นกลุ่มย่อยโดยมีสมาชิกกลุ่มที่มีความสามารถแตกต่างกันประมาณ 3-6 คนช่วยกันเรียนรู้เพื่อไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม โดยผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในลักษณะแข่งขันกันต่างคนต่างเรียนและร่วมมือกันหรือช่วยกันในการเรียนรู้ของกลุ่ม

5. ทฤษฎีพหุปัญญา (Theory of Multiple Intelligences) (Gardner 1999:1-20)ได้อธิบายว่าเชาวน์ปัญญาของแต่ละคนอาจจะมีมากกว่านี้ คนแต่ละคนจะมีความสามารถเฉพาะด้านที่แตกต่างไปจากคนอื่นและมีความสามารถในด้านต่างๆ ไม่เท่ากัน ความสามารถที่ผสมผสานกันออกมา ทำให้บุคคลแต่ละคนมีแบบแผนซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน ทฤษฎีที่ได้นำเสนอดังกล่าวข้างต้นเพื่อนำมากำหนดเป็นแนวทางเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ในขั้นทั้ง 5 ขั้นที่สอดคล้องกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของผู้เรียน

องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

หลักการ

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยปฏิบัติจริง เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่

วัตถุประสงค์

รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในจัดประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกันทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

แผนผังรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ (Curriculum mapping of Health Promotion)



โครงสร้างและเนื้อหารายวิชาการสร้างเสริมสุขภาวะ

เรื่องที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะ

1. ความหมายของสุขภาวะ
2. ขอบข่ายของสุขภาวะ
3. คุณค่าของสุขภาวะ
4. ความสำคัญของสุขภาวะ
5. ความจำเป็นและประโยชน์ของสุขภาวะ
6. การดูแลรักษาสุขภาวะของตนเอง
7. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะ
8. สถานะสุขภาวะของคนไทย

เรื่องที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาวะ

1. ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาวะ
2. นโยบายและเป้าหมาย “เมืองไทยแข็งแรง”
3. แนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทย
4. ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ

เรื่องที่ 3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

1. ความหมายของจิตที่มีสมาธิ
2. การฝึกสมาธิ รูปแบบการฝึกสมาธิ
3. ความหมายของพฤติกรรม
4. ความสำคัญของสติปัญญา
5. ความฉลาดทางอารมณ์
6. จริยธรรม

เรื่องที่ 4 กิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ความหมายของการออกกำลังกาย
2. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. ประโยชน์ของการมีสุขภาพและสมรรถภาพดี
4. การออกกำลังกายช่วยทำให้สุขภาพดีได้อย่างไร
5. หลักการออกกำลังกาย
6. โทษจากการออกกำลังกาย
7. ประเภทของการออกกำลังกาย

8. กิจกรรมการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ

เรื่องที่ 5 กิจกรรมเกมและนันทนาการ

1. ความหมายของกิจกรรมเกมและนันทนาการ
2. การจัดกิจกรรมเกมและนันทนาการ
3. การเป็นผู้นำกิจกรรม
4. เทคนิคการเป็นผู้นำกิจกรรม
5. หลักการเลือกกิจกรรมเกมและนันทนาการ
6. รูปแบบการจัดกิจกรรมเกมและนันทนาการ

เรื่องที่ 6 การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

1. ความหมายของโภชนาการ อาหาร และสารอาหาร
2. หลักปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ
3. ปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการ
4. ความต้องการสารอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนและวัยรุ่น
5. โภชนาการทางเลือก

จากเนื้อหาดังกล่าวข้างต้นจัดเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 6 แผน ดังนี้

ที่	แผนการจัดการเรียนรู้	จำนวนเวลาที่ใช้ (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
1.	ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ	3	
2.	การสร้างเสริมสุขภาพ	3	
3.	การพัฒนาจิตใจ สมาธิ พุทธิกรรม สติปัญญาและจริยธรรม	6	
4.	กิจกรรมการออกกำลังกาย	9	
5.	กิจกรรมเกมและนันทนาการ	6	
6.	การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	3	
รวม		30	10 สัปดาห์

ระยะเวลาที่ใช้

ระยะเวลาที่ใช้ 10 สัปดาห์ ละคร 3 ชั่วโมง รวม 30 ชั่วโมง

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

1. อาจารย์ผู้สอนวิชาศึกษาทั่วไป สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

การดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

เมื่อได้ศึกษาและจัดเตรียมสิ่งที่จำเป็นต่าง ๆ ไว้พร้อมแล้ว ก็ดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่เตรียมไว้ มีข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์ ดังนี้

1. บทบาทอาจารย์ ในการดำเนินการสอนตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ อาจารย์ควรคำนึงถึงบทบาทต่อไปนี้

1.1 อาจารย์ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ตามกระบวนการของกิจกรรมในแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถสร้างความรู้และประสบการณ์ใหม่ในการสร้างเสริมสุขภาวะ มีทักษะการฝึกปฏิบัติกิจกรรม และการร่วมมือกันเรียนรู้

1.2 อาจารย์สร้างบรรยากาศที่ร่วมมือกัน และคอยดูแลให้นักศึกษาได้ทำงานร่วมกัน และรับผิดชอบต่อการเรียนเป็นกลุ่ม และด้วยตนเอง

1.3 อาจารย์ต้องกระตุ้นให้นักศึกษาลงมือกันปฏิบัติกิจกรรม และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักศึกษาในทุกขั้นตอนของกิจกรรม

1.4 อาจารย์ต้องกระตุ้นการคิดให้แก่ นักศึกษา เมื่อนักศึกษาไม่สามารถช่วยกันคิดได้ และช่วยเพิ่มเติมข้อมูลให้นักศึกษาสามารถสร้างความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ได้

2. วิธีจัดนักศึกษาเข้ากลุ่มย่อย การจัดนักศึกษาเข้ากลุ่มย่อยในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์นี้ โดยการละความสามารรถนักศึกษาคือ นักศึกษาที่เรียนเก่ง จำนวน 1 คน นักศึกษาที่เรียนปานกลาง จำนวน 2 คน และนักศึกษาที่เรียนอ่อนจำนวน 2 คน รวมทั้งสิ้น 5 คนต่อกลุ่ม

รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ หรือ "KAECPAR" มีลำดับขั้นตอนจัดการเรียนรู้แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก เป็นขั้นที่ผู้สอนเป็นผู้ดำเนินการหลักผู้สอนกระตุ้นเร้าความสนใจโดยการทบทวนความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิมเชื่อมโยงกับสถานการณ์หรือเรื่องที่ต้องเรียนรู้ใหม่ และผู้สอนสร้างความตระหนักแก่นักศึกษา

ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ เป็นขั้นที่นักศึกษาระดมความคิดเห็นให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อนเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่และองค์ความรู้ใหม่

ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน เป็นขั้นการปฏิบัติงานกลุ่มที่ใช้ทักษะกระบวนการกลุ่ม หรือกระบวนการทางปัญญาและช่วยกันสร้างสรรค์ผลงาน/ชิ้นงาน ของกลุ่มนักศึกษา

ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน เป็นขั้นการนำเสนอผลงาน/ชิ้นงานที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นโดย กลุ่มนักศึกษาเป็นผู้ดำเนินการหลัก เปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์ เปรียบเทียบวิธีการ และกระบวนการ โดยสรุปทักษะกระบวนการ หรือกระบวนการทางปัญญา ของทุกกลุ่ม

ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ เป็นขั้นการประเมินผลการเรียนรู้ และการสะท้อนกลับเพื่อให้นักศึกษาได้ประเมินผลการเรียนรู้ของผลงาน/ชิ้นงาน และสะท้อน ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงาน/ชิ้นงานที่ได้สร้างสรรค์ขึ้น

อุปกรณ์/สื่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม
3. รูปภาพ กรณศึกษา นิทาน สถานการณ์ กระดาษขาวเทา กล่องสี
4. โน้ตบุ๊ก เครื่องฉาย แอล. ซี. ดี.
5. สนามกีฬา หรือ โรงยิมส์เนเซียม

การวัด และประเมินผล

1. ก่อนเริ่มการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ใช้แบบทดสอบวัดความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ นักศึกษา
2. ระหว่างการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ใช้แบบประเมินผลงาน/กิจกรรม แบบสังเกต พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และการพูดคุยซักถาม
3. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้และแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมกลุ่ม/เดี่ยว
4. ผลการปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์
5. เมื่อจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้เสร็จแล้ว ใช้แบบทดสอบวัด ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะหลังเรียน

การนำรูปแบบไปใช้

การนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปใช้ มีดังนี้

หลักการตอบสนอง

1. กระตุ้นนักศึกษาทั้งชั้นและกลุ่มตลอดเวลาเพื่อให้นักศึกษาได้มีการปฏิบัติงานร่วมกัน ต้องให้คำปรึกษา และข้อมูลย้อนกลับแก่นักศึกษาทั้งรายบุคคล และกลุ่ม

2. ครูดูแลให้นักศึกษาร่วมกันรับผิดชอบการร่วมมือกันเรียนรู้อย่างจริงจัง โดยครูให้นักศึกษาทุกคนมีการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ ให้นำคำแนะนำปรึกษาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และเกิดทักษะการปฏิบัติงานที่ใกล้เคียงกันทุกคน

3. ต้องกระตุ้นความคิดนักศึกษารายบุคคล และกลุ่ม และช่วยเหลือเพิ่มเติมข้อมูลให้นักศึกษาสามารถสร้างความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียน

ระบบสังคม

1. ให้นักศึกษาร่วมมือกันปฏิบัติงานในสภาพการเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียน โดยศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ เช่น ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต บทเรียนคอมพิวเตอร์ ช่วยสอน วิทยุทัศน์

2. ให้นักศึกษาได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครู เพื่อนสมาชิก และเพื่อนทั้งชั้น เพื่อให้เกิดการร่วมมือ การมีมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม ภาวะผู้นำ

3. ให้นักศึกษารับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานของตนเองทั้งการทำงานเป็นทีม และทำงานเป็นรายบุคคล เพื่อให้นักศึกษามีความรับผิดชอบ

ระบบสนับสนุน

1. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการเรียนให้พอเพียงกับความต้องการของนักศึกษาทั้งรายบุคคล และรายกลุ่ม เพื่อให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. จัดหาสื่อการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับนักศึกษาอย่างเหมาะสมกับวัย ความพร้อม ความสามารถ และความแตกต่างระหว่างบุคคล

3. ยืดหยุ่นระยะเวลาในการเรียนให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม

ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

รายวิชา การสร้างเสริมสุขภาวะ

หน่วยที่ 1 สุขภาวะ

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะ

เวลา 3 ชั่วโมง

.....

สาระสำคัญ

สุขภาวะ หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสติปัญญาที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างบูรณาการ หากขาดความสมดุลในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่น ๆ เสมอ การดำรงภาวะสุขภาพแบบองค์รวม จึงต้องคำนึงถึงการผสมผสานกลยุทธ์ที่จะคงความสมดุลในทุกองค์ประกอบไว้ โดยจะครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้ทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของสุขภาวะ ความสำคัญ ความจำเป็น และประโยชน์ของสุขภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสติปัญญา

จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายของสุขภาวะความสำคัญ และความจำเป็นของสุขภาวะได้ 3 ข้อ
2. เขียนแนวปฏิบัติการดูแลรักษาสุขภาวะของตนเองได้ทุกคน
3. ปฏิบัติการดูแลรักษาสุขภาวะของตนเองได้ทุกคน

สาระการเรียนรู้

- ความหมายของสุขภาวะ
- คุณค่าของสุขภาวะ
- ความสำคัญของสุขภาวะ
- ความจำเป็นและประโยชน์ของสุขภาวะ
- การดูแลรักษาสุขภาวะของตนเอง
- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก(Knowledge and Awareness) : KA

1. สร้างความสนใจของผู้เรียนเกี่ยวกับดูแลรักษาสุขภาวะโดยการตั้งคำถาม2 คำถามให้ผู้เรียนช่วยกันตอบ เช่น คนที่มีสุขภาวะที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร? คนที่ไม่ดูแลสุขภาวะของ

ตนเองจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาวะอย่างไรบ้าง? เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาวะของตนเอง

2. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ให้ผู้เรียนได้ทราบ
3. ผู้เรียนทำแบบทดสอบวัดความรู้ก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ ใช้เวลาการทดสอบ 10 นาที
4. อาจารย์ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของสุขภาวะ ความสำคัญ และความจำเป็น

สุขภาวะ การดูแลรักษาสุขภาวะของตนเองเมื่อยามเจ็บป่วยและการดูแลสุขภาวะตามสุขบัญญัติแห่งชาติพร้อมทั้งแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะ ให้ผู้เรียนได้ศึกษา

5. สร้างความตระหนักผู้เรียนโดยการสนทนาคำสำคัญ และความจำเป็นที่ต้องให้ความสำคัญดูแลรักษาสุขภาวะของตนเองอยู่เสมอ

ขั้นการสร้างเสริมความรู้ (Enhancement) : E

1. ให้ผู้เรียนจับคู่ช่วยกันระดมความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ
2. ผู้เรียนช่วยกันสร้างเสริมแนวทางการดูแลสุขภาวะตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติที่เป็นแนวปฏิบัติได้ง่ายและสะดวกที่สุด
3. ตัวแทนสรุปแนวทางการดูแลสุขภาวะตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้

ขั้นการสร้างผลงาน (Construction) : C

1. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อย โดยการละความสามารถเก่ง ปานกลาง อ่อน จำนวน 5 คนต่อกลุ่ม (เก่ง 1 คน ปานกลาง 2 คน อ่อน 2 คน)
2. ให้ผู้เรียนฝึกทักษะกระบวนการปฏิบัติงานโดยอธิบายใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การประชาสัมพันธ์การดูแลสุขภาพของตนเอง ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์งาน วางแผนการปฏิบัติงาน เป็นข้อตกลงของกลุ่ม
3. ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์ผลงาน/ชิ้นงานออกแบบแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ณรงค์แนวปฏิบัติการดูแลรักษาสุขภาวะของตนเองลงในกระดาษที่ได้จัดเตรียมไว้ตามที่กำหนดไว้ในใบกิจกรรม

ขั้นการนำเสนอผลงาน (Presentation) : P

1. ให้ผู้เรียนได้คัดเลือกตัวแทนกลุ่ม จำนวน 1 คน ออกมานำเสนอผลงานต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะของตนเองที่ได้จัดทำเสร็จแล้ว เพื่อให้เพื่อนได้รับทราบทุกคน
2. สมาชิกในห้องเรียนช่วยกันวิเคราะห์ เปรียบเทียบวิธีการและกระบวนการของผลงาน

ปายประชาสัมพันธ์รณรงค์แนวปฏิบัติการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง

3. ช่วยส่งเสริมการนำไปประยุกต์ใช้โดยให้ผู้เรียนแต่ละคนได้จัดบันทึกการปฏิบัติตนเองในการดูแลรักษาสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ จำนวน 1 สัปดาห์

ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ(Assessment and Reflection) : AR

1. ให้ผู้เรียนได้ประเมินผลงาน/ชิ้นงานที่ได้นำเสนอของแต่ละกลุ่มลงในแบบประเมินผลงาน/ชิ้นงาน

2. ให้ผู้เรียนได้สะท้อนกลับด้วยการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดทำผลงาน/ชิ้นงานที่สร้างสรรค์ ควรมีการปรับปรุงแก้ไขอย่างไรบ้าง

3. ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำแบบทดสอบประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่องความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ จำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที เมื่อทำแบบทดสอบเสร็จแล้ว ครูเฉลยผลการทดสอบให้ผู้เรียนทราบทันทีและอธิบายในคำตอบที่ถูกต้องเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและเกิดความชัดเจนกับคำตอบที่ผู้เรียนได้ทำการทดสอบ

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ
2. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การประชาสัมพันธ์การดูแลสุขภาพของตนเอง
3. กระดาษขาวเทา จำนวน 5 แผ่น
4. กlossี่ จำนวน 5 กlossี่
5. แบบประเมินผลงาน/ชิ้นงาน
6. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
7. แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจ ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากแบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจ จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน
2. ประเมินผลจากผลงาน/ชิ้นงาน ของแต่ละกลุ่ม
3. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

บันทึกหลังสอน

.....

(.....)

ผู้สอน

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะ

สุขภาพหรือสุขภาวะเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อความเจริญงอกงามและพัฒนาการทุก ๆ ด้านในตัวบุคคล ถ้าการศึกษาคือความเจริญงอกงามจริง บุคคลจะเจริญงอกงามไม่ได้หากสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของเราไม่สมบูรณ์ไม่ดีหรือมีแต่ข้อบกพร่อง

ความหมายของสุขภาวะ

“สุขภาพหรือสุขภาวะ” หรือคำว่า “Health” ในภาษาอังกฤษมีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมัน มีความหมายเป็น 3 นัย คือ Safe คือการปราศจากภัยอันตราย Sound คือปราศจากโรคและ Whole คือทั้งหมด

สุขภาพทางกาย หมายถึง ร่างกายแข็งแรง ไม่พิการ ไม่ได้รับอันตราย ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ รับประทานอาหารได้

สุขภาพทางสังคม หมายถึง มีสัมพันธภาพกับคนอื่น เสียสละเพื่อส่วนรวม มีจิตสาธารณะ มีบทบาทและหน้าที่ในสังคม

สุขภาพทางจิต หมายถึง ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ไม่มีความวิตกกังวล ร่าเริง แจ่มใส มองโลกในแง่ดี มีสติและสมาธิ

สุขภาพทางปัญญา หมายถึง มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีระบบการเรียนรู้ดี มีทักษะชีวิตมีโลกทัศน์ ปฏิภาณไหวพริบดี

สุขภาพทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วย มีเมตตาธรรม มีมนุษยธรรม มีจิตใจสงบเย็น ไม่มีความอิจฉาริษยา อยากให้คนอื่นพ้นทุกข์

องค์ประกอบของสุขภาวะ

องค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวมมี 4 มิติ ได้แก่

1. มิติทางกาย (Physical dimension) เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรค หรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้านอาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทางเศรษฐกิจที่เพียงพอและส่งเสริมภาวะสุขภาพ

2. มิติทางจิตใจ (Psychological dimension) เป็นมิติที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจแจ่มใส ปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข มีเมตตา และลดความเห็นแก่ตัว

3. มิติทางสังคม(Social dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคมและชุมชน โดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร เสมอภาค มีความยุติธรรมและมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง

4. มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) เป็นความผาสุกที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีบุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุด ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละและยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุขหรือความสำเร็จของบุคคลอื่น ทั้งนี้สุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความหลุดพ้นจากตัวเอง (self transcending)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะ

สภาพทางเศรษฐกิจและสังคม หมายถึง รายได้ประชาชนในชาติต่อหัวต่อปี ซึ่งถ้าประเทศใดมีฐานะทางเศรษฐกิจดี ก็เป็นตัวชี้วัดตัวหนึ่งว่าประชาชนในชาตินั้นน่าจะมีสุขภาพดีตามไปด้วยเพราะนอกจากรัฐจะมีงบประมาณเพียงพอที่จะจัดสรรเป็นค่าใช้จ่ายในการป้องกันรักษาและส่งเสริมสุขภาพให้กับคนในชาติแล้ว ตัวประชาชนเองก็มีศักยภาพในการดูแลตัวเองตามไปด้วย

สิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อันได้แก่ สภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ธรรมชาติ ตลอดจนสิ่งทีมนุสรณ์สร้างขึ้นและสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งได้แก่ วิธีการปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันของคน ล้วนส่งผลต่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและจิตโดยตรงทั้งสิ้น

วัฒนธรรมหมายถึง วิธีของการแสดงออก เป็นพฤติกรรม เป็นขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนความเชื่อและค่านิยมที่สังคมเรียนรู้ต่อๆ กันมา แม้วัฒนธรรมจะไม่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรงเหมือนสิ่งแวดล้อม แต่วัฒนธรรมจะมีผลทางอ้อมต่อการดูแลสุขภาพ เช่น วัฒนธรรมในการบริโภคอาหาร

ความเชื่อเป็นสิ่งที่มิอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนเพราะเมื่อบุคคลมีความเชื่ออย่างไรแล้วความเชื่อเหล่านั้นจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้คนยึดถือ ประพฤติปฏิบัติตามความคิดและความเข้าใจ

ค่านิยมเป็นผลที่เกิดจากความเชื่อที่เห็นว่าถูกต้องและกำหนดเป็นมาตรฐานร่วมกันของคนในสังคมหรือชุมชน ทำให้ค่านิยมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การปฏิบัติของคน ตลอดช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นระยะเวลาเพียงสั้น ๆ หรือนานก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อที่เป็นฐานของค่านิยมนั้นเช่น ถ้าคนในสังคมมีความเชื่อว่า สุขภาพเป็นเรื่องของโรงพยาบาล สุขภาพเป็นเรื่องของแพทย์และพยาบาล

การศึกษา เนื่องจากการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญของการพัฒนาสังคมทุกระบบอยู่แล้วจึงไม่จำเป็นต้องกล่าวมากกว่าการศึกษามีอิทธิพลต่อสุขภาพอย่างไร

การทำงาน ลักษณะการประกอบอาชีพ แต่ละอาชีพจะมีความเสี่ยงต่อสุขภาพหรือการเจ็บป่วยต่างกัน เช่น อาชีพเกษตรกรรมกับอาชีพข้าราชการจะมีการเจ็บป่วยด้วยโรคที่แตกต่างกัน

ที่อยู่อาศัย เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพโดยตรง คือ ถ้าที่อยู่อาศัยตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม ห่างไกลจากภัยธรรมชาติ อยู่ในแหล่งที่มีการจัดการสุขาภิบาลดี สภาพบ้านเรือนมีความมั่นคง แข็งแรง สะอาดปราศจากมลพิษส่งผลดีต่อผู้อยู่อาศัยให้ปลอดภัยจากอันตรายและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง

ผลผลิตทางเกษตรและผลิตภัณฑ์อาหาร เป็นปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของคนในชุมชน ดังนั้น ถ้าชุมชนนั้นสามารถผลิตอาหารหรือนำผลิตภัณฑ์อาหารที่เป็นธรรมชาติ มีความเสี่ยงต่อสุขภาพน้อย ปราศจากสารเคมี ปราศจากเชื้อโรค

ระบบบริการสุขภาพ ระบบบริการสุขภาพที่ดีควรจะมีสัดส่วนการให้บริการเน้นหนักไปที่การป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย และส่งเสริมให้คนมีสุขภาพถึงขีดสูงสุด จะดีกว่าการตั้งรับหรือรอให้การบริการรักษาเมื่อเจ็บป่วยแต่เพียงอย่างเดียว

เครือข่ายทางสังคมและชุมชน หมายถึง กระบวนการเชื่อมโยงสมาชิกหรือองค์กรต่าง ๆ ในสังคมเข้าด้วยกัน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูลข่าวสาร และทรัพยากรระหว่างกันและกัน

วิถีชีวิต หมายถึง นิสัยหรือแบบแผนของการดำเนินชีวิตที่มีความคงที่ภายในซึ่งสะท้อนทัศนคติและค่านิยมของบุคคลหรือวัฒนธรรม ทั้งที่อยู่อาศัย ลักษณะครอบครัว ขนบธรรมเนียม ประเพณีด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล ค่านิยมทางสังคมและองค์กรทางสังคม วิถีชีวิตเป็นองค์ประกอบ 1 ใน 4 องค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคล คือ ลักษณะทางชีวภาพของบุคคล (Human Biology) สิ่งแวดล้อม (Environment) วิถีชีวิต (Life Style) และระบบการดูแลสุขภาพ (Health Care)

อายุ เพศ และพันธุกรรม เป็นปัจจัยสุดท้ายที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ เพราะอายุมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพเนื่องจากอายุเป็นตัวบ่งบอกถึงวุฒิภาวะ ความสามารถในการจัดการเกี่ยวกับตัวเอง ส่วนเพศกับสุขภาพนั้น เพศหญิงจะมีการดูแลตัวเอง การแสวงหาวิธีการดูแลสุขภาพและการใช้บริการสุขภาพดีกว่าเพศชาย ด้านพันธุกรรมก็เช่นกัน มีโรคหลายชนิดที่ถ่ายทอดทาง

แนวปฏิบัติการดูแลสุขภาพ

1. ระบบการแพทย์สามัญชน (Popular Health Care Sector) เป็นระบบที่ใหญ่ที่สุด

ประกอบด้วย บุคคลและกลุ่มบุคคลกลุ่มต่าง ๆ คือ 1) ผู้ป่วย 2) ครอบครัวผู้ป่วย 3)ญาติ เพื่อน 4) ชุมชน โดยเมื่อเกิดอาการผิดปกติขึ้น ผู้ป่วย ครอบครัว หรือเครือข่ายทางสังคม จะตีความอาการที่เกิดขึ้นตามระบบความเชื่อ ความรู้และประสบการณ์เรื่องสุขภาพซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกวิธีการรักษา เช่น อยู่เฉยๆ เพื่อรอดูอาการ ถ้ายังไม่หายจะซื้อยากินเองหรือไปหาผู้รักษา

2. ระบบการแพทย์พื้นบ้าน(Folk Sector of Care)หมายถึง การแพทย์ที่ไม่เป็นรูปแบบของวิชาชีพ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ใช้อำนาจนอกเหนือธรรมชาติ เช่น ไสยศาสตร์

3. ระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน (Professional Health Sector)เป็นการปฏิบัติทางการแพทย์ในลักษณะมีวิทยาการทางการแพทย์ขั้นสูง และมีเวชปฏิบัติในรูปแบบการแพทย์ตะวันตก

เอกสารอ้างอิง

มนัส ยอดคำ. สุขภาพกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2548.

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง การออกแบบกิจกรรมสุขภาพ

คำสั่ง ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มช่วยกันออกแบบกิจกรรมสุขภาพของกลุ่ม ลงในช่องว่างที่กำหนดไว้
ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

การออกแบบกิจกรรมสุขภาพของกลุ่ม

แบบทดสอบวัดความรู้สภาวะ ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

คำชี้แจง แบบทดสอบเป็นแบบปรนัยเลือกตอบขอให้เลือกคำตอบที่ดีที่สุดเพียงข้อเดียวโดยการเครื่องหมายกากบาท(X) ลงในตัวอักษร ก ข ค ง ข้อละ 1 คะแนน จำนวน 10 คะแนน

-
- นายสมชายเป็นคนขยันขันแข็ง มีร่างกายแข็งแรง ชอบทำงานช่วยเหลือเพื่อนอยู่เสมอ เพื่อน ๆ มักจะบอกว่าเขาเป็นคนมีสุขภาพทางกายดี ตรงกับความหมายข้อใดมากที่สุด
 - ก. มีทักษะชีวิต
 - ข. มีเมตตาธรรม
 - ค. มีนิสัยร่าเริง แจ่มใส
 - ง. ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
 - นางสาวสุภาพมีนิสัยชอบเข้าสังคม มีเพื่อนมากมาย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อคนอื่น ๆ เพื่อนบอกว่าเธอเป็นคนมีสุขภาพทางสังคมที่ดี ตรงกับความหมายข้อใดมากที่สุด
 - ก. มีโลกทัศน์
 - ข. เรียนรู้ตลอดชีวิต
 - ค. ยากให้ผู้อื่นพึ่งพิงทุกข
 - ง. รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม
 - นายเมตตา เป็นคนมีน้ำใจต่อเพื่อน ๆ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเมตตา กรุณาต่อคนอื่นและสัตว์อยู่เสมอเพื่อนบอกว่าเขาเป็นคนมีสุขภาพทางจิตใจดี ตรงกับความหมายข้อใดมากที่สุด
 - ก. ไม่พิการ
 - ข. มีมนุษยธรรม
 - ค. มองโลกในแง่ดี
 - ง. กล้าแสดงออกต่อหน้าชุมชน
 - เด็กหญิงเจี๊ยบเป็นหัวหน้าห้อง ชอบช่วยสอนการบ้านเพื่อน ๆ มีความเป็นผู้นำและสามารถแก้ไขปัญหาดัง ๆ ได้เป็นอย่างดี เพื่อน ๆ บอกว่าเขาเป็นคนมีสุขภาพทางสติปัญญาดีตรงกับข้อใดมากที่สุด
 - ก. มีคุณธรรม
 - ข. มีไหวพริบดี
 - ค. ไม่วิตกกังวล
 - ง. อยากมีส่วนร่วม

5. เด็กหญิงลำควนเป็นคนมีน้ำใจ ชอบให้อาหารสุนัขอยู่เสมอ มีนิสัยรักสัตว์ เพื่อนยกย่องเขาว่าเป็นคนมี**สุขภาพทางจิตวิญญาณ** ตรงกับความหมายข้อใดมากที่สุด

- ก. มีโลกทัศน์ดี
- ข. มีเมตตาธรรม
- ค. มีน้ำใจนักกีฬา
- ง. มีนิสัยร่าเริง แจ่มใส

6. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพภายในตนเอง คืออะไร

- ก. อายุ
- ข. ความรับผิดชอบ
- ค. ความมีวินัยต่อตนเอง
- ง. การบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม

7. วิถีชีวิตของคนเราที่ดำเนินชีวิตในแต่ละวันเกี่ยวข้องกับเรื่องใดมากที่สุด

- ก. บ้าน
- ข. สถานที่ทำงาน
- ค. การเดินทางไปสถานที่ต่าง ๆ
- ง. การช่วยเหลือเพื่อน ๆ และสังคม

8. การดำเนินชีวิตที่ดีส่งผลต่อการมีสุขภาพดีตรงกับข้อใดมากที่สุด

- ก. การรักษาสิ่งแวดล้อม
- ข. มีระบบบริการสุขภาพที่ดี
- ค. การสร้างเครือข่ายทางสังคม
- ง. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

9. ในปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตมากมาจากโรคมะเร็ง เกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด

- ก. พ่อแม่ไม่ได้สั่งสอนการดูแลสุขภาพ
- ข. รับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
- ค. ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ง. ทำงานอยู่ในสถานที่ที่มีฝุ่นละอองมากเกินไป

10. แนวโน้มปัญหาสุขภาพของคนไทยในอนาคตมีโอกาสเป็นโรคเพิ่มมากขึ้นเป็นอันดับ 1 คือโรคอะไร

- ก. โรคอหิวาตกโรค
- ข. โรคติดเชื้อจากวัคซีน
- ค. โรคทุพพลโภชนาการ
- ง. โรคระบบไหลเวียนโลหิต

กระดาษคำตอบ

ชื่อ.....ชื่อสกุล.....

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

แบบประเมินผลงาน

กลุ่มที่.....ผลงานชื่อ.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอน/นักศึกษา ประเมินจากการตรวจสอบผลงาน โดยกาเครื่องหมาย (/)

ลงในตารางที่ตรงกับระดับคุณภาพของผลงาน

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. ความสมบูรณ์ ของผลงาน	-ทำงานครบ สมบูรณ์มี องค์ประกอบ ครบทุกอย่าง	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 1 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 2 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด มากกว่า 2 องค์ประกอบ
2. ความถูกต้อง ของผลงาน	-ทำงานถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่มทั้งหมด	-ทำงานไม่ ถูกต้องตาม ข้อตกลงของกลุ่ม 1 อย่าง	-ทำงานไม่ ถูกต้องตาม ข้อตกลงของกลุ่ม 2 อย่าง	-ทำงานไม่ ถูกต้องตาม ข้อตกลงของกลุ่ม มากกว่า 2 อย่าง
3. ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ของ ผลงาน	-ผลงานมี ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และมี การนำไป ประยุกต์ใช้ได้	-ผลงานมี ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และมี การนำไป ประยุกต์ใช้ได้ บ้าง	-ผลงานค่อนข้าง มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และมี การนำไป ประยุกต์ใช้ได้ บ้าง	-ผลงานมี ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์น้อย และไม่สามารถ นำไปประยุกต์ใช้ ได้
4. ความเรียบร้อย ของผลงาน	-ผลงานเรียบร้อย สวยงามและ น่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อยสวยงาม และน่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อย มีบาง จุดไม่เรียบร้อย	-ผลงานไม่ค่อย เรียบร้อยและไม่ น่าสนใจ

เกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ

- 3.51 - 4.00 หมายถึง มีผลงานอยู่ในระดับคุณภาพดีมาก
- 2.51 - 3.50 หมายถึง มีผลงานอยู่ในระดับคุณภาพดี
- 1.51 - 2.50 หมายถึง มีผลงานอยู่ในระดับคุณภาพปานกลาง
- 1.00 - 1.50 หมายถึง มีผลงานอยู่ในระดับคุณภาพควรปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....

ชื่อกิจกรรม.....

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย(/) ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ความร่วมมือในการปฏิบัติงาน	☐ ร่วมมือทุกคน ☐ ร่วมมือเป็นบางคน
2. การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	☐ ส่วนใหญ่ยอมรับ ☐ มีความขัดแย้งภายในกลุ่ม
3. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม	☐ มีอิสระ ☐ ไม่มีอิสระ
4. การปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	☐ ปฏิบัติ ☐ ไม่ปฏิบัติ
5. การประสานงานความคิดเห็นและสรุปผล ประเด็นอย่างชัดเจน	☐ ปฏิบัติ ☐ ไม่ปฏิบัติ
6. การเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมครบทุกขั้นตอน	☐ ครบทุกคน ☐ บางคนไม่ครบ
7. ความสำเร็จในการปฏิบัติงาน	☐ เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ☐ ไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการพฤติกรรมทางบวก = 1 คะแนน

รายการพฤติกรรมทางลบ = 0 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

คะแนน

ระดับคุณภาพ

6 - 7

ดี

3 - 5

พอใช้

0 - 2

ปรับปรุง

ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

รายวิชา การสร้างเสริมสุขภาวะ
เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะ

หน่วยที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาวะ
เวลา 3 ชั่วโมง

.....

สาระสำคัญ

การสร้างเสริมสุขภาวะ เป็นกระบวนการสร้างสุขภาวะที่จะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ เจตคติ และความสามารถในการดูแลตนเองและ สามารถพัฒนาดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น พร้อมมีคุณภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้ทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของการสร้างเสริมสุขภาวะ นโยบาย และแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทย ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ

จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายของการสร้างเสริมสุขภาวะ นโยบายและแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทยได้
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะได้
3. ปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองได้

สาระการเรียนรู้

- ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาวะ
- นโยบายและเป้าหมาย “เมืองไทยแข็งแรง”
- แนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทย
- ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก(Knowledge and Awareness) : KA

1. กระตุ้นความสนใจของผู้เรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะ นำรูปภาพการสร้างเสริมสุขภาวะ จำนวน 5 ภาพ มาให้ผู้เรียนได้ดูและให้บอกว่าเป็นภาพอะไรบ้าง มีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างไร
2. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ให้ผู้เรียนได้ทราบ

3. อาจารย์ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของสร้างเสริมสุขภาวะ นโยบายและเป้าหมาย “เมืองไทยแข็งแรง” แนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทย และปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ พร้อมทั้งแจกใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะให้ผู้เรียนได้ศึกษา

4. สร้างความตระหนักผู้เรียน โดยการสนทนาความสำคัญการสร้างเสริมสุขภาวะ นโยบาย และเป้าหมาย “เมืองไทยแข็งแรง” และ แนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทย

ขั้นการสร้างเสริมความรู้ (Enhancement) : E

1. ให้ผู้เรียนจับคู่ช่วยกันระดมความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ นโยบายและเป้าหมาย “เมืองไทยแข็งแรง” แนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทย

2. ผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ ลงในใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ

3. ตัวแทนผู้เรียนสรุปแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะ นโยบายและเป้าหมาย “เมืองไทยแข็งแรง” แนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทย และผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ

ขั้นการสร้างผลงาน (Construction) : C

1. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อย โดยการละความสามารถเก่ง ปานกลาง อ่อน จำนวน 5 คนต่อกลุ่ม(เก่ง 1 คน ปานกลาง 2 คน อ่อน 2 คน)

2. ผู้เรียนฝึกทักษะกระบวนการปฏิบัติงานโดยจัดทำใบกิจกรรมที่ 2.1 การแสดงละคร เรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะ

กลุ่มที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านร่างกาย

กลุ่มที่ 2 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ

กลุ่มที่ 3 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านสังคม

กลุ่มที่ 4 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ

กลุ่มที่ 5 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านปัญญา

3. ให้แต่ละกลุ่มประชุมวิเคราะห์งาน วางแผนการแสดงละคร กำหนดบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะที่ได้เรียนมา

4. กลุ่มช่วยกันสรุปบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนพร้อมที่จะทำการแสดงละคร

ขั้นการนำเสนอผลงาน (Presentation) : P

1. ให้ตัวแทนกลุ่ม จำนวน 1 คน ออกจับฉลากกลุ่มใดแสดงก่อนหลัง

2. กลุ่มที่จับฉลากได้อันดับแรกเตรียมแสดงละครที่ได้กำหนดไว้
3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 1 คน แต่งตั้งเป็นกรรมการประเมินผลการแสดงละครเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะ
4. แต่ละดำเนินการแสดงละครตามที่ได้จับฉลากก่อนและหลังตามลำดับใช้เวลากลุ่มละ 10 นาที เมื่อเสร็จสิ้นการแสดงละครการสร้างเสริมสุขภาวะของทุกกลุ่มแล้ว ครูตั้งคำถามการนำผลการแสดงละครไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ(Assessment and Reflection) : AR

1. ให้กรรมการที่เป็นตัวแทนแต่ละกลุ่มทำการประเมินผลการแสดง ลงในแบบประเมินผลการแสดงละคร
2. ให้ตัวแทนผู้เรียนแต่ละกลุ่มได้สะท้อนกลับด้วยการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงละครที่สร้างสรรค์ มีประโยชน์ และควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไรบ้าง
3. ผู้เรียนช่วยกันสรุปผลการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทยและส่งเสริมให้ผู้เรียนทุกคนได้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะ
2. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ
3. ใบกิจกรรมที่ 2.1 การแสดงละครเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะ
4. แบบประเมินการแสดงละครการสร้างเสริมสุขภาวะ
5. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลการแสดงละครการสร้างเสริมสุขภาวะ
2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

(.....)

ผู้สอน

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางขององค์การอนามัยโลกเกิดจากการประชุมที่เมืองออกตาวา ประเทศแคนาดา ได้ให้ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพไว้ว่า เป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้ประชาชนมีความสามารถควบคุมและสร้างเสริมสุขภาพของตนให้ดีขึ้น ในสภาพพื้นฐานและทรัพยากรสำหรับสุขภาพ ได้แก่ สันติภาพ ที่อยู่อาศัย การศึกษา อาหาร รายได้ ระบบสิ่งแวดล้อมที่มั่นคง ทรัพยากรที่ยั่งยืนและความเป็นธรรมของสังคม และข้อเรียกร้องในการเพิ่มสมรรถนะของประชาชนให้มีความสามารถบรรลุภาวะสุขภาพได้อย่างสมบูรณ์

ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ

สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล(2545 : 1-2) ได้ให้ความหมาย การสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion) เป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ “การพัฒนา” “การคงไว้” และ “การป้องกันการเสื่อมถอย” ของสถานะทางสุขภาพ โดยเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าจะต้องอาศัยความรู้ ของสาขาที่หลากหลาย และการดำเนินการของส่วนการบริการต่างๆ ทั้งทางสุขภาพและทางสังคม การสร้างเสริมสุขภาพประกอบไปด้วย 4 กระบวนการดังนี้

1. การให้ความรู้ทางสุขภาพ เป็นกระบวนการให้ข้อมูลข่าวสารที่มุ่งให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพโดยอาศัยกลวิธีต่าง ๆ ได้แก่ การสอนกลุ่ม การมีส่วนร่วมของชุมชน สื่อสารมวลชน
2. การป้องกันโรค หมายถึงกระบวนการเพื่อให้การวินิจฉัยโรคหรือปัญหาทางสุขภาพในระยะแรกก่อนจะมีอาการทางคลินิก (การตรวจคัดกรอง) หรือการป้องกันโรคเฉพาะโรค
3. การคงไว้ของสุขภาพ หมายถึง การคัดการรักษาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเสื่อมถอยของสถานะทางสุขภาพในประชากรกลุ่มเสี่ยง
4. นโยบายสาธารณะทางด้านสุขภาพ เป็นกระบวนการทางนโยบายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยตรงหรือเพื่อการสนับสนุน เช่น การจัดสรรงบประมาณ การออกกฎหมายเฉพาะ นโยบายและเป้าหมาย “เมืองไทยแข็งแรง”

1. ด้านความแข็งแรงของสุขภาพในมิติทางกาย (Physical Health)

- คนไทยที่มีอายุ 6 ปี ขึ้นไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพในทุกหมู่บ้าน ทุกตำบล ทุกชุมชน ทุกหน่วยงาน และสถานประกอบการ
- คนไทยได้บริโภคอาหารที่ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จากแหล่ง ผลิตอาหารที่ปลอดภัยพิษปนเปื้อน ตลาดสด ร้านอาหาร

และแพลงลอย จำหน่ายอาหารทุกแห่งได้มาตรฐาน สุขอนามัย สถานที่ผลิตอาหารทุกแห่งผ่านเกณฑ์ GMP

- คนไทยมีอายุขัยเฉลี่ยยืนยาว พร้อมสุขภาพที่แข็งแรง อัตราการป่วยและตายด้วยโรคที่เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของคนไทยลดน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคเอดส์ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขข้ออักเสบ

- คนไทยลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และยาสูบ

- คนไทยทุกคนมีหลักประกันการเข้าถึงบริการสุขภาพ ที่ได้มาตรฐาน

2. ด้านความแข็งแรงของสุขภาพ ในมิติทางจิตใจ (Mental Health)

- คนไทยมีครอบครัวที่อบอุ่น เด็กและผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว

- คนไทยมีอัตราการฆ่าตัวตาย ตลอดจนการป่วยด้วยโรคทางจิตประสาทลดน้อยลง

- คนไทยมีความฉลาดทางสติปัญญา (I.Q.) และความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) เพิ่มขึ้นในระดับที่ต้องไม่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานสากล

3. ด้านความแข็งแรงของสุขภาพ ในมิติทางสังคม (Social Health)

- คนไทยมีความปลอดภัยจากอาชญากรรม และความรุนแรงที่ก่อให้เกิดการประทุษร้ายต่อชีวิต ร่างกาย และจิตใจ การประทุษร้ายทางเพศ และการประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน

- คนไทยทุกคนได้รับการศึกษา ในระบบโรงเรียนไม่น้อยกว่า 12 ปี และมีโอกาสเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ และเกิดทักษะทางสุขภาพ (Health Skill) และทักษะการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม (Life Skill)

- คนไทยมีสัมมาอาชีพ และมีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

- คนไทยมีที่อยู่อาศัยที่ถูกละเลย มีน้ำสะอาดเพื่ออุปโภคบริโภคเพียงพอ และดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

4. ด้านความแข็งแรงของสุขภาพ ในมิติทางปัญญา / จิตวิญญาณ (Spiritual Health)

- คนไทยลด ละ เลิกอบายมุข และสิ่งเสพติด

- คนไทยมีความรู้ รัก สามัคคี มีความอาทรเกื้อกูลกัน

- คนไทยมีสติและปัญญา แก้ไขปัญหา ความขัดแย้งรุนแรงต่าง ๆ ด้วยเหตุด้วยผล และด้วยสันติวิธี

- คนไทยยึดมั่นในหลักศาสนาธรรม และวัฒนธรรมที่ดีงาม

แนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพของคนไทย ควรดำเนินการดังนี้

1. นอนให้พอ 6-9 ชั่วโมง การนอนนานเกินไปนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลที่มีความต้องการในแต่ละคนไม่เหมือนกัน
2. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที(คือการเดิน, วิ่ง, ถีบจักรยานอยู่กับที่, ว่ายน้ำ, เต้นแอโรบิก, กระโดดเชือก)
3. ยึดเส้นยึดสายทุกวันไม่ว่าวันนั้นจะออกกำลังกายหรือไม่ ควรบริหารกล้ามเนื้อหลัง ตื่นนอนและหรือก่อนนอนทุกวัน (วิธีการคือ นอนคว่ำ กระดกตัวขึ้นทั้ง ออก ศีรษะ ขาตรง อย่างอเข้า มีเฉพาะท้องเท่านั้นที่อยู่บนพื้น เกร็งไว้ 30 วินาที เอาตัวลง ทำใหม่ 20 ครั้ง) เพราะ 40% ของประชากรจะปวดหลังในชีวิตจึงควรป้องกันไว้ก่อน ควรบริหารกล้ามเนื้อคอ เข้า หน้าท้อง
4. ยกน้ำหนักเบาๆ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
5. เดินมาก ๆ โดยเฉพาะผู้หญิง หลีกเลี่ยงการใช้ลิฟต์ ดื่มนมพร่องไขมันรับประทานเต้าหู้ โยเกิร์ต ผักเขียว ปลาเล็กปลาน้อย ฯลฯ เพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน
6. ดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ วันละประมาณ 10 - 15 แก้ว
7. รับประทานอาหาร 3 มื้อ มื้อเย็นเบา ๆ (เช่น มื้อเช้า 25 % กลางวัน 50 % เย็น 25 % ของพลังงานทั้งหมดที่รับประทานต่อวัน) การรับประทานอาหารต่อวันถ้ารับประทานในปริมาณเท่ากัน การรับประทานโดยแบ่งออกเป็น 3 มื้อ จะอ้วนน้อยกว่ารับประทานทั้งหมดใน 1 มื้อ การรับประทานควรค่อย ๆ เคี้ยว เพราะกว่าร่างกายจะรู้ตัวว่าอิ่มจะต้องใช้เวลา 20 นาที ฉะนั้นถ้าท่านรับประทานกว่าจะรู้ตัวว่าอื่ก็รับประทานไปมากแล้ว
8. คุมน้ำหนักตัว (โดยการเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกายที่เหมาะสม) ด้วยการดูดัชนีมวลกาย (BMI) และรอบเอวของท่านเองเวลาตัดกางเกงใหม่พยายามอย่าขยายรอบเอว พุงจะได้ไม่โตขึ้นเรื่อยๆ
9. รับประทานหนักไปทางผัก ผลไม้ ปลา ไข่ที่ไม่มีหนัง ไม่มีมัน เป็นหลัก ทานข้าวได้ มื้อละหนึ่งจานหรือมากกว่า หลีกเลี่ยงการรับประทานของหวาน น้ำตาล เล็ก น้ำหวาน กะทิ เครื่องใน เนื้อสัตว์มากเกินไป ฯลฯ อย่าให้อ้วน คือให้ดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ต่ำกว่า 23
10. ไม่สูบบุหรี่
11. ถ้าไม่เป็นโรคที่แพทย์ห้ามการดื่มแอลกอฮอล์ 1 หน่วยต่อวันจะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน (แอลกอฮอล์ 1 หน่วย คือ วิสกี้ 30 ซีซี ฯลฯ)
12. ไม่เครียด ลดความเครียดด้วยการวางแผนการทำงาน ชีวิต รับผิดชอบอดวินัยเวลาขับรถ หรือเวลาขับรถจักรยานยนต์ควรสวมหมวกกันน็อก ไม่ขับรถถ้าดื่มแอลกอฮอล์หรือยาที่ทำให้ง่วง

13. งดการพนัน ยาเสพติดทุกชนิด การใช้ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้นโดยใช้เข็มร่วมกันที่ไม่สะอาดจะแพร่เชื้อโรคได้มากมาย เช่น เอช.ไอ.วี, ไวรัสตับชนิดบี ซี ฯลฯ
14. ฉีดวัคซีนป้องกันทุกโรคที่แพทย์แนะนำสำหรับเด็กแรกเกิดรวมทั้งสำหรับเชื้อไวรัสบีของตับ และฉีดป้องกันโรคบาดทะยักเป็นระยะ ๆ
15. มีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม สุภาพสตรีควรไปตรวจภายในเป็นระยะเมื่ออายุ 40 ปี และควรตรวจเต้านมตัวเองทุกเดือน และโดยแพทย์ปีละครั้ง
16. ถ้ามีอาการผิดปกติปรึกษาแพทย์ประจำทันทีเช่น ไข้ ไอ ถ่ายผิดปกติเกิน 2 สัปดาห์หรือน้ำหนักลด
17. อย่าตากแดดมากไป จะทำให้ผิวหนังแก่เร็ว
18. ควรออกกำลังกาย ทั้งกายและสมอง จะได้ไม่แก่เร็ว สมองจะได้ไม่ฝ่อ
19. ทำให้สบาย ทำตัวให้พอดี ๆ ปรับตัวเข้าได้กับทุกสถานการณ์ กาลเวลาชอบรับการเปลี่ยนแปลง
20. เมื่ออายุ 40 ปี ควรไปตรวจตาทุกปี เนื่องจากท่านอาจเป็นต้อหินโดยไม่มีอาการได้
21. อ่านแล้วต้องปฏิบัติตามด้วยครับ

ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

1. อาหาร อาหารที่ให้พลังงานงานโดยตรงร่างกายคือคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน คาร์โบไฮเดรตให้พลังงานโดยตรงเฉพาะนักกีฬาที่ออกกำลังกายด้านความทนทาน ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตเพิ่มเป็นพิเศษ ส่วนโปรตีนเป็นอาหารที่จำเป็นควรกินให้พอเหมาะกับร่างกายคือกินอย่างน้อย 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อาหารก่อนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันไม่ควรเป็นอาหารหนัก หรืออาหารหนักมื้อสุดท้ายต้องเป็นอาหารย่อยง่าย และกินอย่างน้อย 3 – 4 ชั่วโมงมาแล้ว เพราะการกินอาหารหนักก่อนลงแข่งขันจะทำให้เลือดที่ไหลเวียนถูกแบ่งไปใช้ในการทำงานของระบบย่อยอาหาร และมวลของอาหารในกระเพาะยังขัดขวางการทำงานของกล้ามเนื้อ กระบังลม ซึ่งต้องทำงานในการหายใจเพิ่มขึ้น

2. ภูมิอากาศ ในการฝึกความอดทน ความร้อนจะทำให้ความอดทนลดลงเพราะการระบายความร้อนที่เกิดขึ้นจากการทำงานทำได้ยากขึ้น จึงทำให้การฝึกความอดทนในที่ร้อนได้ปริมาณฝึกลดลงกว่า ในที่เย็น แต่ความร้อนจะมีประโยชน์มากและได้ผลดีถ้าใช้เพื่อการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ดังนั้นการเลือกเวลาในการฝึกจึงเป็นสิ่งสำคัญ เวลาเช้าควรฝึกความอดทนเพราะอากาศเย็นกว่าช่วงบ่าย แต่ถ้าจะฝึกความเร็ว ความไวก็สามารถฝึกได้ในช่วงบ่ายถ้าจำเป็น

3. เครื่องแต่งกาย เครื่องแต่งกายที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดความคล่องตัวในการเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทาง หรือเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ในแง่ของการระบายความร้อน เช่น เสื้อผ้าที่มีสีทึบเข้ม การระบายความร้อนจากร่างกายเป็นไปได้ยากเพราะเสื้อผ้าสีทึบเข้มดูดความร้อน ส่วนเสื้อแขนยาวทำให้น้ำระเหยออกจากผิวหนังได้ยาก จึงทำให้ระบบในการช่วยหลังเหงื่อต้องทำงานหนักมากกว่าปกติ ความอดทนจึงลดน้อยลง ในเมืองร้อนการสวมชุดวอร์มจึงไม่มีความจำเป็นมากนัก

4. การใช้ยากระตุ้น ยากระตุ้น เป็นสารต้องห้ามในการแข่งขันกีฬาทุกประเภท เนื่องจากการเอาเปรียบคู่ต่อสู้และมีผลข้างเคียงถ้าใช้ประจำสม่ำเสมอเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

5. แอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ เป็นสารที่มีผลทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นเพราะสามารถให้พลังงานได้ 0.3 – 4.0 แคลอรี / มิลลิกรัม โดยเฉพาะในระยะแรกอาจมีอาการตึกตัก ช่วยระงับการตื่นเต้นในทางวิทยาศาสตร์การกีฬาจึงถือว่าแอลกอฮอล์เป็นสารกระตุ้นอย่างหนึ่ง เพราะไปทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น กดสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและลักษณะเฉพาะตน เมื่อมีแอลกอฮอล์ในเลือดมากขึ้นจะไปกดสมองส่วนอื่น ๆ

6. บุหรี่ บุหรี่มีผลต่อสมรรถภาพของนักกีฬาทั้งในระยะสั้นและระยะยาวดังจะพบว่าในควันบุหรี่มีสารที่เป็นพิษต่อร่างกาย เช่นนิโคตินทำให้หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดส่วนปลายหดตัว ทำให้ความดันโลหิตสูง ลดปริมาณเลือดที่ไหลไปสู่กล้ามเนื้อ ทาร์เป็นสารน้ำมันดินจะเคลือบผนังถุงลมปอดทำให้การแลกเปลี่ยนก๊าซในถุงลมยากขึ้น คาร์บอนมอนอกไซด์ จะขัดขวางการจับออกซิเจนของฮีโมโกลบิน ทำให้สมรรถภาพสำรองของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดลดลง การขับออกซิเจนของร่างกายต่ำลง

7. การพักผ่อนและนันทนาการ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาและต้องให้มีเป็นประจำ (และบังคับให้กระทำ) เฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างการฝึกซ้อมกีฬาใหญ่ ๆ การพักผ่อนช่วยให้ร่างกายได้ซ่อมแซมความสึกหรอที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย และสร้างเนื้อเยื่อขึ้นมาใหม่ ในกรณีที่การฝึกเกี่ยวกับการสร้างกล้ามเนื้อ ส่วนนันทนาการเป็นการพักผ่อนและช่วยฟื้นฟูสภาพทางใจ ทำให้คลายความตึงเครียดและความตึงเครียดทางประสาท การพักผ่อนควรมีกำหนดแน่นอน เช่น หลังอาหารกลางวันทุกคน ต้องเข้านอนและสงบเป็นเวลาสองหรือสามชั่วโมง

เอกสารอ้างอิง

สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล. ชีวิตมั่งคั่ง : ความเข้าใจกลวิธีสร้างความมั่งคั่งแท้จริงในชีวิต. กรุงเทพฯ ฯ :

สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2545.

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะตามหัวข้อที่กำหนดได้ลง
ช่องว่างในด้านขวามือ

ชื่อ.....

หัวข้อ	การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ
1.อาหาร	
2.ภูมิอากาศ	
3.เครื่องแต่งกาย	
4. การใช้ยากระตุ้น	
5. แอลกอฮอล์	
6. บุหรี่	
7. การพักผ่อนและนันทนาการ	

ใบกิจกรรมที่ 2.1

การแสดงละครเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะ

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มดำเนินการวิเคราะห์งาน วางแผนการแสดงละคร โดยให้มีหน้าที่ร่วมในการแสดงละครทุกคน กำหนดหัวข้อดังนี้

- กลุ่มที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านร่างกาย
- กลุ่มที่ 2 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ
- กลุ่มที่ 3 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านสังคม
- กลุ่มที่ 4 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ
- กลุ่มที่ 5 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านปัญญา

ชื่อกลุ่ม.....

เรื่องที่แสดง.....

แบบประเมินการแสดงละครการสร้างเสริมสุขภาวะ

รายวิชา.....ชั้น.....

หน่วยการเรียนรู้/แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....กิจกรรม.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอน/นักศึกษา ประเมินผลการแสดงละคร โดยกาเครื่องหมาย (/) ลงใน (0) ที่ตรงกับ
ระดับคุณภาพ

รายการที่ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. ความสามารถในการแสดงละคร	(0) สามารถแสดงออกได้ตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับถูกต้อง	(0) สามารถแสดงออกได้ไม่ครบทุกคน	(0) สามารถแสดงออกได้ไม่ครบทุกคนแต่มีความสับสนในหน้าที่	(0) ไม่กล้าแสดงออกในหน้าที่รับมอบหมายทุกคน
2. ความถูกต้อง	(0) แสดงได้ถูกต้องตามข้อตกลงของกลุ่มทั้งหมด	(0) แสดงไม่ถูกต้องตามข้อตกลงของกลุ่ม 1 อย่าง	(0) แสดงไม่ถูกต้องตามข้อตกลงของกลุ่ม 2 อย่าง	(0) แสดงไม่ถูกต้องตามข้อตกลงของกลุ่ม
3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	(0) การแสดงมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีการนำไปประยุกต์ใช้ได้	(0) การแสดงมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีการนำไปประยุกต์ใช้ได้บ้าง	(0) การแสดงขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีการนำไปประยุกต์ใช้ได้บ้าง	(0) การแสดงขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์น้อยและไม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เลย
4. ความสนุกสนาน	(0) กิจกรรมเกิดความสนุกสนานเกิดบรรยากาศการเรียนรู้ตลอดเวลา	(0) กิจกรรมเกิดความสนุกสนานและเกิดบรรยากาศการเรียนรู้บางครั้ง	(0) กิจกรรมเกิดความสนุกสนานแต่ไม่เกิดบรรยากาศการเรียนรู้	(0) ไม่เกิดความสนุกสนานและบรรยากาศการเรียนรู้

เกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ

- 3.51 - 4.00 หมายถึง มีผลงานแสดงละครอยู่ในระดับคุณภาพดีมาก
- 2.51 - 3.50 หมายถึง มีผลงานแสดงละครอยู่ในระดับคุณภาพดี
- 1.51 - 2.50 หมายถึง มีผลงานแสดงละครอยู่ในระดับคุณภาพปานกลาง
- 1.00 - 1.50 หมายถึง มีผลงานแสดงละครอยู่ในระดับคุณภาพควรปรับปรุง

แบบบันทึกพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....

ชื่อกิจกรรม.....

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย(/) ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ความร่วมมือในการปฏิบัติงาน	☐ ร่วมมือทุกคน ☐ ร่วมมือเป็นบางคน
2. การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	☐ ส่วนใหญ่ยอมรับ ☐ มีความขัดแย้งภายในกลุ่ม
3. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม	☐ มีอิสระ ☐ ไม่มีอิสระ
4. การปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	☐ ปฏิบัติ ☐ ไม่ปฏิบัติ
5. การประสานงานความคิดเห็นและสรุปผล ประเด็นอย่างชัดเจน	☐ ปฏิบัติ ☐ ไม่ปฏิบัติ
6. การเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมครบทุกขั้นตอน	☐ ครบทุกคน ☐ บางคนไม่ครบ
7. ความสำเร็จในการปฏิบัติงาน	☐ เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ☐ ไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการพฤติกรรมทางบวก = 1 คะแนน

รายการพฤติกรรมทางลบ = 0 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

คะแนน

ระดับคุณภาพ

6 - 7

ดี

3 - 5

พอใช้

0 - 2

ปรับปรุง

ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

รายวิชา การสร้างเสริมสุขภาวะ
เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

หน่วยที่ 3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ
เวลา 6 ชั่วโมง

.....

สาระสำคัญ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตประกอบด้วยการพัฒนาจิตใจ การฝึกสมาธิ พฤติกรรม และสติปัญญาเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาภาวะเศรษฐกิจและสังคมทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ด้านร่างกาย ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค และตอบสนองความต้องการด้านจิตใจ ได้แก่ ความต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ การเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เป็นต้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้ทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตใจ สมาธิ การฝึกสมาธิ พฤติกรรม สติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ จริยธรรม สามารถฝึกปฏิบัติตนเองให้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์แข็งแรงได้

จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายสภาวะทางจิตใจ การฝึกสมาธิ การแสดงพฤติกรรม สติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ และจริยธรรมเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองได้
2. ระบุแนวทางปฏิบัติแนวทางการฝึกสมาธิได้
3. ปฏิบัติกิจกรรมการฝึกสมาธิตามรูปแบบกำหนดลงมือทำได้

สาระการเรียนรู้

- ความหมายของจิตที่มีสมาธิ
- การฝึกสมาธิ รูปแบบการฝึกสมาธิ
- ความหมายของพฤติกรรม
- ความสำคัญของสติปัญญา
- ความฉลาดทางอารมณ์
- จริยธรรม

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก(Knowledge and Awareness) : KA

1. สร้างความสนใจของผู้เรียนด้วยการเล่านิทานธรรม เรื่อง “ตายไม่ว่า” เมื่อเล่าจบแล้ว ครูตั้งคำถาม 2 ข้อให้ผู้เรียนช่วยกันตอบ เช่น ข้อชวนคิดของนิทานเรื่องนี้คืออะไร? เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากอะไร? เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง

2. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ให้ผู้เรียนได้ทราบ

3. อาจารย์ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของจิตที่มีสมาธิ พฤติกรรม สติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ และจริยธรรม พร้อมทั้งแจกใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ให้ผู้เรียนได้ศึกษาและสร้างความตระหนักให้สนใจเกี่ยวกับความสำคัญของจิตใจของตนเอง

ขั้นการสร้างเสริมความรู้ (Enhancement) : E

1. ให้ผู้เรียนจับคู่ช่วยกันระดมความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการฝึกจิตที่มีสมาธิ การแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ สติปัญญา และการพัฒนาจริยธรรม

2. ผู้เรียนช่วยกันสร้างเสริมความรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ การแสดงพฤติกรรม การพัฒนา สติปัญญา และการพัฒนาจริยธรรม

3. ตัวแทนสรุปแนวทางการสร้างเสริมความรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ การแสดงพฤติกรรม การพัฒนาสติปัญญา และการพัฒนาจริยธรรมพร้อมทั้งจดบันทึกไว้

4. ให้ผู้เรียนได้ฝึกสมาธิกันทุกคนให้รู้จักวิธีฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ

ขั้นการสร้างผลงาน (Construction) : C

1. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อย โดยการละความสามารถเก่ง ปานกลาง อ่อน จำนวน 5 คนต่อกลุ่ม(เก่ง 1 คน ปานกลาง 2 คน อ่อน 2 คน)

2. แต่ละกลุ่มได้รับใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง การฝึกสมาธิ แบบกำหนดลมหายใจ ประมาณ 10 นาที ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันเขียนเรียงความตามใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง การมีพฤติกรรมที่ดีจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างไร

3. ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์ผลงานเขียนเรียงความลงในกระดาษที่ได้จัดเตรียมไว้

ขั้นการนำเสนอผลงาน (Presentation) : P

1. ให้ผู้เรียนได้คัดเลือกตัวแทนกลุ่ม จำนวน 1 คน ออกมานำเสนอผลงานต่าง ๆ เกี่ยวกับ

การเขียนเรียงความเรื่อง การมีพฤติกรรมที่ดีจะช่วยสร้างเสริมสุขภาวะได้อย่างไร โดยเรียงลำดับ
ก่อนหลังให้จับฉลาก

2. สมาชิกในห้องเรียนช่วยกันวิเคราะห์ เปรียบเทียบวิธีการและกระบวนการของผลงาน
การเขียนเรียงความของกลุ่มแต่ละกลุ่ม

3. ส่งเสริมการนำไปประยุกต์ใช้โดยให้ผู้เรียนแต่ละคนได้มีเวลาส่วนตัวในการฝึก
สมาธิ และมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะของตนเอง

ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ(Assessment and Reflection) : AR

1.ให้ผู้เรียนได้ประเมินผลงานเรียงความที่กลุ่มได้นำเสนอของแต่ละกลุ่มลงในแบบ
ประเมินผลงานกิจกรรม

2.ให้ผู้เรียนได้สะท้อนกลับด้วยการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเขียนเรียงความเรื่อง
การมีพฤติกรรมที่ดีจะช่วยสร้างเสริมสุขภาวะได้อย่างไร

3.ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำแบบประเมินสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มเป็นอย่างไร
สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ
2. ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง การเขียนเรียงความการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ
3. ใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง การฝึกสมาธิ แบบกำหนดลมหายใจ
4. ใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง การมีพฤติกรรมที่ดีจะช่วยสร้างเสริมสุขภาวะได้อย่างไร
5. แบบประเมินผลการเขียนเรียงความ
6. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการเขียนเรียงความ
2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

บันทึกหลังสอน

.....

(.....)

ผู้สอน

ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตประกอบด้วยการพัฒนาจิตใจ การฝึกสมาธิ พฤติกรรม และสติปัญญาเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข

ความหมายจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่เป็นสมาธิ หมายถึง จิตที่ได้รับการฝึกให้มีสติอยู่เสมอ การฝึกสมาธิเป็นการบริหารจัดการจิต ให้มีความเข้มแข็ง เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังมีสติอยู่ตลอดเวลา กิจกรรมต่าง ๆ ต้องการสมาธิอย่างมาก เช่น การเล่นกีฬาบางประเภท ได้แก่ สกิ ปีนหน้าผา แข่งรถยนต์ เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น

การฝึกสมาธิ หมายถึง ความตระหนักว่าแท้จริงแล้วเราคือใครหาใช่ความพยายามที่จะเป็น สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือคนใดคนหนึ่งที่มีใช้ตัวเรา การฝึกสมาธิเป็นการทำจิตใจให้สงบ โดยที่จิตหรือ ความคิดมิได้ถูกบังคับหรือถูกกดขี่ให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหากแต่เป็นการทำให้จิตสงบนิ่งด้วยความสมัครใจ

ความสำคัญของการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิที่แท้จริงจะส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิต เปรียบเสมือนการ ออกกำลังกายที่ทุกคนล้วนตระหนักถึงประโยชน์อันมหาศาลจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ เราจะรู้สึกปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ตามข้อต่อ หรือรู้สึกเหน็ดเหนื่อย แต่เมื่อทำต่อไปเรื่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอเขาจะได้รับประโยชน์อันแท้จริงของการออกกำลังกาย

การฝึกสมาธิทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ควรฝึกวันละ 2 ครั้ง โดยฝึกในช่วงเช้ามืดหลังตื่นนอน และช่วงค่ำ จะเป็นการเพิ่มพลังทางจิตให้แข็งแรง มั่นคง จนสามารถนำเอาพลังจิตมาใช้ให้เกิด ประโยชน์แก่ตัวเองและคนอื่น ๆ ได้

การฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจ

การฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจเป็นการฝึกสมาธิที่เรียบง่าย ไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์ใด ๆ ให้มากมายขอเพียงแต่สถานที่ที่จะใช้ในการฝึกสมาธิที่เหมาะสมและความตั้งใจจริงของผู้ปฏิบัติ เท่านั้น

การฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจ ควรนั่งขัดสมาธิบนเสื่อหรือฟูก หลังตรง อวัยวะทุก ส่วนผ่อนคลาย วางมือข้างหนึ่งไว้ที่ท้อง ส่วนข้างที่เหลือวางไว้บนหน้าอก หายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ สังเกตการณ์หายใจที่มือทั้งสองข้างในเวลาปกติ การหายใจที่ถูกต้อง คือ ท้องจะขยายใหญ่ เมื่อหายใจเข้า และจะยุบลงเมื่อหายใจออกให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะสามารถปรับลมหายใจ

ดังกล่าวให้อยู่ได้นาน ๆ เมื่อสามารถปรับลมหายใจให้ถูกต้องแล้วให้ประสานมือทั้งสองไว้ที่ตัก เอาสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า และลมหายใจออก หายใจเข้า-ออกครั้งที่ 1 ให้นับ “1” หายใจเข้า-ออกครั้งที่ 2 ให้นับ “2” หายใจเข้า-ออกครั้งที่ 3 ให้นับ “3” ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จะช่วยทำให้จิตเป็นสมาธิมากยิ่งขึ้น เมื่อนับไปจนถึง 10 ให้ย้อนกลับมานับ 1 ใหม่อีกครั้ง วิธีนี้ควรฝึกครั้งละประมาณ 10 นาที วันละ 2 ครั้ง **พฤติกรรม**

“พฤติกรรม” หมายถึง การแสดงออก การโต้ตอบ หรือการมีปฏิกิริยาต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลพูด คิด หรือกระทำ และหากจะยกตัวอย่างว่า การที่นักศึกษาสอบได้เกรด A ในวิชาวิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิตเป็นพฤติกรรมหรือไม่ คำตอบ คือ ไม่ใช่เพราะสิ่งนั้นคือ ผลของพฤติกรรม เพราะหากจะกล่าวพฤติกรรมจะหมายถึง การเรียนอย่างขยันขันแข็ง ตั้งใจ มีประสิทธิภาพ จึงสอบได้เกรด A

การเกิดพฤติกรรมมนุษย์

1. **การเรียนรู้ (Learning)** การเรียนรู้ คือ การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมอันเนื่องมาจากประสบการณ์ซึ่งเมื่อได้เกิดการเรียนรู้ขึ้นแล้วก็จะมีความสามารถที่จะคิด หรือปฏิบัติได้ตามประสบการณ์

2. **สติปัญญาและความคิด (Intelligence and Thought)** สติปัญญาและความคิดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะทำงานและเข้าใจงานในส่วนนี้ดีกว่าหรือส่วนอื่นดีกว่านักจิตวิทยาบางกลุ่มพยายามสร้างคำจำกัดความสติปัญญา คือ ความสามารถพิเศษเกี่ยวกับการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

3. **ค่านิยม (Value)** การเกิดพฤติกรรมในส่วนของอิทธิพลจากค่านิยมที่เกิดขึ้นกับบุคคลในสังคมนั้นเนื่องจากสังคมมีบรรทัดฐาน (Norms) เป็นค่านิยมที่สมาชิกในสังคมนั้น ๆ ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตโดยค่านิยมมีทั้งค่านิยมทางลบและทางบวก ซึ่งในสังคมหนึ่งอาจเห็นว่าค่านิยมนี้เป็นสิ่งที่ควรยึดถือปฏิบัติในขณะที่อีกสังคมหนึ่งอาจเห็นว่าเป็นค่านิยมในแง่ลบก็ได้เช่น ค่านิยมยกย่องผู้มีอำนาจบารมีหรือมีค่านิยมวัตถุ เป็นต้น

4. **เจตคติ (Attitude)** เจตคติ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกที่มีความโน้มเอียงต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปในแง่บวก (Positive) หรือ ความคิดในแง่ลบ เป็นปรีภักษ์ (Negative) ซึ่งในเชิงจิตวิทยาสังคมแล้ว เจตคติเกิดจากการตั้งสมมติฐานขึ้นมาเพราะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง แต่จะอ้างอิงได้จากพฤติกรรม การตอบสนอง

5. **อารมณ์ (Emotional)** อารมณ์ คือ สภาพของจิตใจที่หวั่นไหว บั่นป่วน หรือตื้นตัน

เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น สิ่งเร้าที่มากระทบทำให้แต่ละบุคคลเกิดอารมณ์ที่ต่างกันได้ แม้กระทั่งคนเดียวกันเมื่อสภาวะที่แตกต่างกันได้รับสิ่งเร้าเดียวกัน

6. แรงจูงใจ (Motivation) แรงจูงใจ คือ การทำงานของระบบประสาท ซึ่งส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์โดยมีแรงขับ (Driving force) เป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดการกระทำต่าง ๆ ขึ้นทุกวันนี้ทุกคนพูดว่าการที่มนุษย์กินเมื่อหิว หรือทำงานหนักเพื่อต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ล้วนมาจากแรงจูงใจทั้งสิ้นซึ่งแรงจูงใจแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ แรงจูงใจทางกายภาพ(Physiological motivation) และแรงจูงใจทางด้านจิตใจ (Psychological motivation)

7. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) คือ ความสามารถในการวัด และควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ และความรู้สึกเป็นสิ่งที่มียุทธพลต่อความคิดและการกระทำ พวกเขาได้พัฒนาทฤษฎีนี้บนพื้นฐานของหลักการ 4 ข้อ

1. ความสามารถในการประเมินสิ่งที่มองเห็นหรือสังเกตได้ถึงอารมณ์การแสดงออก
2. ความสามารถในการจำ และสร้างความรู้สึกลงในความเข้าใจตัวเองและผู้อื่นได้
3. ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ และมีความรอบรู้เกี่ยวกับอารมณ์
4. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดี ที่ฉลาด

จริยธรรม

พฤติกรรมของมนุษย์มีจิตใจเป็นผู้สั่งการและกำกับควบคุม หากจิตใจไร้แรงเบิกบาน ปรียาทำที่ที่แสดงออกจะกระฉับกระเฉง ว่องไว แต่เมื่อมีจิตใจเศร้าหมอง ปรียาทำที่ที่เหงาหงอย เชื่องซึมไม่สดใส จึงมีคำกล่าวที่ว่าใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กรณีจิตเป็นผู้สั่งการ ร่างกายก็ถือคำสั่ง และแสดงกริยานั้นๆ ดังนั้นการแสดงจริยธรรมและคุณธรรมจึงไม่สามารถแยกกันได้ซึ่งคุณธรรมจะเน้นความรู้สึก ของจิตใจ ส่วนจริยธรรมเน้นการแสดงออกทางร่างกาย

1. การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม เด็กที่เกิดมาได้รับการศึกษาอบรมครั้งแรกจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ต่อจากนั้นก็มีการศึกษาจะเป็นรากฐานในการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม มีทั้งวิชาสอนและการอบรมจากครู อาจารย์ มีการเรียนรู้ถึงการประพฤติปฏิบัติตนให้มีศีลธรรมช่วยเหลือผู้อื่น มีจิตใจที่บริสุทธิ์ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาจริยธรรม

2. จริยธรรมที่พึงประสงค์สำหรับคนไทย ได้แก่ ปัญญาธรรม เมตตาธรรม สันติธรรม สุจริตธรรม วิริยธรรม คารวธรรม สามัคคีธรรม เป็นต้น

3. จริยธรรมกับสุขภาพ ความสำคัญของการมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตที่ดีได้ ต้องสามารถควบคุมร่างกายและจิตใจ ได้ดีเยี่ยม ต้องมีวิธีการ คือ

1. สุขภาพกาย ควรรักษาสุขภาพกายให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์โดยการดื่มน้ำ กิน และหายใจอย่างถูกต้องสุขลักษณะ ออกกำลังกายให้อวัยวะทุกส่วนได้ทำงานตามปกติ นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ

2. สุขภาพจิต เราควรฝึกปฏิบัติคุณธรรมอยู่เสมอเพราะการมีคุณธรรม คือการมีอารมณ์ที่ถูกต้องในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยปฏิบัติ ดังนี้ มองโลกในแง่ดีด้วยความเป็นจริง คือ การยอมรับสภาพตัวเองและผู้อื่น ควบคุมตนเองได้ มีการใช้อารมณ์และการแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม

นิทานธรรมะเรื่อง ตายไม่ว่า

มีชายคนหนึ่งขับรถเบนซ์คันงามด้วยความเร็วสูง ทันใดนั้นคุณพระช่วยมีอะไรอยู่ข้างหน้าด้วยความประมาทขาดความระมัดระวัง เขาหักหลบอย่างรวดเร็ว เสียงดังโครม สุนัขที่วิ่งตัดหน้าหันมาเห่าแบบงู ๆ แล้วก็วิ่งจากไป อนิจจารรถเบนซ์คันงามคันนั้นวิ่งเสียหลักตกลงไปในคลอง หลังจากที่เขาได้สติรู้สึกตัวหายตกใจ เขาจึงคลานออกมาจากรถทันทีที่เขาเห็นสภาพรถที่อยู่ตรงหน้า เขาก็ร้องเสียงโอดครวญดัง ๆ “โธ่รถเบนซ์ของฉัน พังหมดเลย” ในบรรดาคนที่มุ่งดูเหตุการณ์อยู่มีชายคนหนึ่งเกิดนึกสงสารขึ้นมา จึงเดินเข้าไปหาเขาด้วยจิตเมตตาแล้วบอกเขาว่า “คุณไปห้างทำไม รถ ห่วงแขวนของคุณดีกว่า มันกระเด็นไปโน้นแล้ว” พร้อมทั้งชี้ให้เขาดู เขามองตามปลายนิ้วที่ชี้ไปประมาณครึ่งเมตร พอเห็นท่อนแขวนที่อยู่ด้านหน้า และกลับมาสำรวจตัวเองอีกครั้ง ชายหนุ่มก็ถึงกับโอดครวญเสียงดังเป็นครั้งที่ 2 ว่า “โธ่โรเล็กซ์ของฉัน พังหมดเลย”

ข้อชวนคิด การบริโภคนิยมทำให้คุณค่าสิ่งของต่าง ๆ สับสั่น ไขว้ไขวไปหมด วัตถุสำคัญกว่าชีวิตชีวิตมีค่าน้อยกว่าอวัยวะซึ่งตรงกันข้ามกับพุทธพจน์ที่ตรัสว่า **“พึงสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต และสละทรัพย์ อวัยวะ ชีวิต เพื่อรักษาธรรม”** ชายคนนี้แทนที่จะดีใจที่รอดชีวิตกลับเสียคารม แทนที่จะเสียใจที่แขนขาดกับเป็นห่วงนาฬิกา เราอาจไม่เป็นแบบนี้ แต่มีไหมที่บ่นอยากตายเมื่อทำอะไรแล้วมีอุปสรรค ธุรกิจล้มเหลว หรือโดนเอามีดมาจี้ เอาสร้อยคอ แต่เราก็นั่นรนเอาชีวิตเข้าแลก

ใบกิจกรรมที่ 3

เรื่อง การเขียนเรียงความการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มดำเนินการวิเคราะห์งาน วางแผนการแสดงละคร โดยให้มีหน้าที่ร่วมในการแสดงละครทุกคน กำหนดหัวข้อดังนี้

ชื่อกลุ่ม.....

หัวข้อเรื่องเรียงความ.....

แบบประเมินผลการเขียนเรียงความ

กลุ่มที่.....ชื่อเรื่อง.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอน/นักศึกษา ประเมินจากการตรวจสอบผลการเขียนเรียงความ โดยกาเครื่องหมาย

(/) ลงในตารางที่ตรงกับระดับคุณภาพ

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. ความสมบูรณ์	-ทำงานครบ สมบูรณ์มี องค์ประกอบ ครบทุกอย่าง	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 1 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 2 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด มากกว่า 2 องค์ประกอบ
2. ความถูกต้อง	-ทำงานถูกต้อง ตามข้อตกลง ของกลุ่ม ทั้งหมด	-ทำงานไม่ถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่ม 1 อย่าง	-ทำงานไม่ถูกต้องตาม ข้อตกลงของกลุ่ม 2 อย่าง	-ทำงานไม่ถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่ม มากกว่า 2 อย่าง
3. ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์	-ผลงานมี ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และ มีการนำไป ประยุกต์ใช้ได้	-ผลงานมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ และมีการนำไป ประยุกต์ใช้ได้บ้าง	-ผลงานค่อนข้างมี ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และมีการ นำไปประยุกต์ใช้ได้ บ้าง	-ผลงานมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ น้อยและไม่สามารถ นำไปประยุกต์ใช้ได้
4. ความเรียบร้อย	-ผลงาน เรียบร้อย สวยงามและ น่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อยสวยงาม และน่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อย มีบางจุดไม่ เรียบร้อย	-ผลงานไม่ค่อย เรียบร้อยและไม่ น่าสนใจ

เกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ

- 3.51 - 4.00 หมายถึง มีผลงานการเขียนเรียงความอยู่ในระดับคุณภาพดีมาก
- 2.51 - 3.50 หมายถึง มีผลงานการเขียนเรียงความอยู่ในระดับคุณภาพดี
- 1.51 - 2.50 หมายถึง มีผลงานการเขียนเรียงความอยู่ในระดับคุณภาพปานกลาง
- 1.00 - 1.50 หมายถึง มีผลงานการเขียนเรียงความอยู่ในระดับคุณภาพควรปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....

ชื่อกิจกรรม.....

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย(/) ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ความร่วมมือในการปฏิบัติงาน	☐ ร่วมมือทุกคน ☐ ร่วมมือเป็นบางคน
2. การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	☐ ส่วนใหญ่ยอมรับ ☐ มีความขัดแย้งภายในกลุ่ม
3. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม	☐ มีอิสระ ☐ ไม่มีอิสระ
4. การปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	☐ ปฏิบัติ ☐ ไม่ปฏิบัติ
5. การประสานงานความคิดเห็นและสรุปผล ประเด็นอย่างชัดเจน	☐ ปฏิบัติ ☐ ไม่ปฏิบัติ
6. การเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมครบทุกขั้นตอน	☐ ครบทุกคน ☐ บางคนไม่ครบ
7. ความสำเร็จในการปฏิบัติงาน	☐ เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ☐ ไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการพฤติกรรมทางบวก = 1 คะแนน

รายการพฤติกรรมทางลบ = 0 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

คะแนน

ระดับคุณภาพ

6 - 7

ดี

3 - 5

พอใช้

0 - 2

ปรับปรุง

ใบกิจกรรมที่ 3.1

เรื่อง การฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจ

คำสั่ง ให้กลุ่มนักเรียนปฏิบัติการฝึกสมาธิ แบบกำหนดลมหายใจใช้เวลา 10 นาที ตั้งชื่อกลุ่ม เขียน

ชื่อสมาชิกในกลุ่ม และหัวข้อเรื่องกิจกรรม

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

การฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจ

ใช้เวลา 10 นาที

ใบกิจกรรมที่ 3.2

เรื่อง การมีพฤติกรรมที่ดีจะช่วยสร้างเสริมสุขภาวะได้อย่างไร

คำสั่ง ให้กลุ่มนักศึกษาช่วยกันแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อเรื่องที่กำหนด

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก 1.....
 2.....
 3.....
 4.....
 5.....

หัวข้อ การมีพฤติกรรมที่ดีจะช่วยสร้างเสริมสุขภาวะได้อย่างไร?

ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

รายวิชา การสร้างเสริมสุขภาวะ
เรื่อง กิจกรรมการออกกำลังกาย

หน่วยที่ 3 การออกกำลังกาย เกม และนันทนาการ
เวลา 9 ชั่วโมง

.....

สาระสำคัญ

การออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าภาวะปกติอย่างสม่ำเสมอเพื่อช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงเกิดการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ จนสามารถดำเนินชีวิตในประจำวันของตนเองได้อย่างมีความสุข

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้ทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายได้

จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายของการออกกำลังกาย ประโยชน์และโทษจากการออกกำลังกาย
หลักการออกกำลังกายและประเภทของการออกกำลังกายได้
2. สาธิตกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ได้
3. ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยลักษณะท่าทางต่าง ๆ ได้

สาระการเรียนรู้

- ความหมายของการออกกำลังกาย
- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายช่วยทำให้สุขภาพดีได้อย่างไร
- หลักการออกกำลังกาย
- โทษจากการออกกำลังกาย
- ประเภทของการออกกำลังกาย
- กิจกรรมการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก(Knowledge and Awareness) : KA

1. สร้างความสนใจของผู้เรียนโดยการให้เพื่อนที่เป็นนักกีฬาออกมาแสดงท่าทางการออกกำลังกายแล้วให้เพื่อนในห้องปฏิบัติตามท่าทางการออกกำลังกายนั้นประมาณ 3 -5 ท่า
2. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ให้ผู้เรียนได้ทราบ

3. ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของการออกกำลังกาย ประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกาย และประเภทของการออกกำลังกาย พร้อมทั้งแจกใบความรู้ที่ 4 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้ผู้เรียนได้ศึกษา

4. สร้างความตระหนักผู้เรียน โดยการสนทนาประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย ให้ผู้เรียนได้อภิปรายกันภายในห้องเรียน

ขั้นการสร้างเสริมความรู้ (Enhancement) : E

1. ให้ผู้เรียนจับคู่ช่วยกันระดมความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของแต่ละคน

2. ผู้เรียนช่วยกันสร้างเสริมแนวทางการออกกำลังกายที่ปฏิบัติได้ง่ายและสะดวกที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายที่ศีรษะ คอ ไหล่ แขน เอว หัวเข่า ข้อเท้า ข้อมือ เป็นต้น

3. อาจารย์และผู้เรียนช่วยกันสาธิตท่าทางการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้กับเพื่อนได้ปฏิบัติตาม

4. ตัวแทนผู้เรียนสรุปแนวทางการออกกำลังกายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

ขั้นการสร้างผลงาน (Construction) : C

1. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อย โดยการละความสามารถเก่ง ปานกลาง อ่อน จำนวน 5 คนต่อกลุ่ม (เก่ง 1 คน ปานกลาง 2 คน อ่อน 2 คน)

2. ผู้เรียนช่วยแจกใบกิจกรรมที่ 4 เรื่อง การสร้างสรรค์กิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้กลุ่มแต่ละกลุ่มได้ช่วยกันศึกษาวิเคราะห์กิจกรรม วางแผนการปฏิบัติกิจกรรม เป็นข้อตกลงของกลุ่ม โดย เขียนกิจกรรมที่จะปฏิบัติลงในใบงานที่ 4 เป็นการสร้างสรรค์การออกกำลังกายของกลุ่ม

3. แต่ละกลุ่มช่วยกันฝึกปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์การออกกำลังกายที่ได้ออกแบบไว้จนเกิดความชำนาญ อาจารย์ช่วยแนะนำการเป็นผู้นำกิจกรรม ผู้ปฏิบัติตามกิจกรรม

ขั้นการนำเสนอผลงาน (Presentation) : P

1. ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์การออกกำลังกายตามที่กลุ่มได้กำหนดไว้และพร้อมกับชวนเชิญให้ผู้เรียนกลุ่มอื่น ๆ ได้ร่วมปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกัน

2. ให้แต่ละกลุ่มได้คัดเลือกส่งตัวแทนกลุ่ม จำนวน 1 คน ออกมาปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้เพื่อนทุกคนปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายตามท่าทางที่กำหนดไว้

3. สมาชิกในห้องเรียนช่วยกันวิเคราะห์ เปรียบเทียบวิธีการและกระบวนการของการออกกำลังกายแต่ละกลุ่ม

4. ส่งเสริมการนำไปประยุกต์ใช้โดยให้ผู้เรียนแต่ละคนได้จัดบันทึกการปฏิบัติตนเองในการออกกำลังกาย จำนวน 1 สัปดาห์ และส่งเสริมการรักการออกกำลังกายแก่ผู้เรียนทุกคน

ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ(Assessment and Reflection) : AR

1. ให้ผู้เรียนได้ประเมินผลการสร้างสรรค์กิจกรรมการออกกำลังกายของแต่ละกลุ่มลงในแบบประเมินผลการสร้างสรรค์กิจกรรมการออกกำลังกาย

2. ให้ผู้เรียนได้สะท้อนกลับด้วยการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างสรรค์กิจกรรมการออกกำลังกาย มีประโยชน์ อย่างไรและควรมีการปรับปรุงแก้ไขอย่างไรบ้าง

3. ให้ผู้เรียนแต่ละคนปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างอิสระเพื่อประเมินตนเองที่สามารถออกกำลังกายได้

(หมายเหตุ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ผู้เรียนแต่งกายชุดพลศึกษาทุกคน)

สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. ใบกิจกรรมที่ 4 เรื่อง การสร้างสรรค์กิจกรรมการออกกำลังกาย
3. แบบประเมินผลกิจกรรม
4. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
5. โรงยิมส์เนเชียม

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากผลกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม
2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

บันทึกหลังสอน

.....

.....
 (.....)

ผู้สอน

ใบความรู้ที่ 4

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเราให้มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นั้น มนุษย์ต้องมีการออกกำลังกายอยู่เสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงได้

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวหรือการฝึกซ้อมเพื่อให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติ เป็นระเบียบระบบโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาวะร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญส่งผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานในทางที่ดีขึ้นสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ มีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น ทำให้มีกำลัง มีประสิทธิภาพและมีความทนทานได้ดีขึ้น
2. การออกกำลังกายช่วยปรับปรุงการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกาย เพิ่มการทำงานของหัวใจสูบฉีดได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานปอดซึ่งทำให้มีออกซิเจนเพียงพอเมื่อต้องการ
4. การออกกำลังกายช่วยให้การทำงานของเนื้อเยื่อทั่วร่างกายดีขึ้น โดยช่วยเพิ่มการเผาผลาญของเนื้อเยื่อทั้งหมด
5. การออกกำลังกายเป็นการควบคุมน้ำหนัก ทำให้แคลอรีที่ไม่ต้องการหมดไป
6. การออกกำลังกายช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ลดระดับคอเลสเตอรอล
7. การออกกำลังกายเพิ่มการใช้อินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เผาผลาญน้ำตาลจากเลือด
8. การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ จะทำให้ปริมาณแคลเซียมในกระดูกเพิ่มขึ้น ป้องกันโรคกระดูก และการอ่อนเพลียเมื่ออายุมากขึ้นได้
9. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกสดชื่น แก่ช้าลง ระบบประสาทแข็งแรง จึงทำให้มีพลังกำลังที่จะทำงานในวันนั้น ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงจะเป็นคนมองโลกในแง่ดี มีความกระตือรือร้นและพบกับความสำเร็จ
10. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยคลายความเหนื่อย อ่อนเพลีย การออกกำลังกาย ที่เลือกสรรอย่างถูกต้องแล้วจะต้องกลายเป็นการพักผ่อนอารมณ์ที่รื่นรมย์อย่างหนึ่ง

หลักการออกกำลังกาย

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยมาหักโหมในตอนแรก
2. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุและสมรรถภาพของแต่ละคน
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 สัปดาห์ มีระยะเวลาการฝึก 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก (เอก ธนะสิริ, 2540 : 7)
- 4.อบอุ่นร่างกาย (Warm up) 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ ข้อมือ
5. ควรมีสุนัขที่ดีในการออกกำลังกาย เช่น การแต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายใส่เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย
6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น
7. ควรคำนึงถึงสภาพของร่างกายถ้าหากร่างกายอ่อนแอ อันเนื่องมาจากการเจ็บป่วย อดนอน การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่อาจกลายเป็นหนักเกินไป ซึ่งอาจมีอาการบางอย่างแสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลม หากมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้นให้หยุดพักทันที
8. ออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรงหรือเวลาเดินได้ตรงไม่เซก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี
9. ออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปยังท่าใหม่ได้ทันทั่วทั้งที่

โทษจากการไม่ออกกำลังกาย

1. กระดูกเปราะ การขาดการออกกำลังกาย ทำให้กระดูกและข้อต่อต่าง ๆ ทำงานน้อย มีโอกาสเสื่อมได้ง่าย เยื่อและเอ็นข้อต่อมีการอักเสบ มีหินปูนเกาะทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว ทำให้กระดูกบางลง เปราะแตกหักง่าย
2. ระบบประสาทเสียคุณภาพ ปกติการทำงานของอวัยวะภายในจะอยู่ภายใต้การควบคุมของระบบประสาทเสรี Parasympathetic และ Sympathetic การไม่ออกกำลังกายจะทำให้การทำงานของระบบประสาทเสรีขาดความสมดุล เป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายใน เช่นระบบทางเดินอาหาร จะมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก
3. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ขาดการออกกำลังกาย ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสียความยืดหยุ่นและมีธาตุหินปูน ไขมันไปพอกพูนทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดการอุดตันได้ง่ายโดยเฉพาะที่หัวใจ

4. โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักตัวที่ควรถือได้ว่าเป็นโรค ความอ้วนเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่นๆ อีกมาก เช่น โรคเบาหวาน
5. ทำให้กล้ามเนื้อลีบ มีกำลังน้อย เกิดการขัดขอก และปวดกล้ามเนื้อได้ง่าย
6. โรคความดันโลหิตสูง

ประเภทของการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกายมี 7 ประเภท ดังนี้

1. **การบริหารด้วยมือเปล่า (calisthenics exercise)** คือ การกระตุ้นร่างกายก่อนประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. **การบริการแบบยืด-เหยียด (stretching exercise)** เพื่อให้ข้อต่อมีความตึงอยู่ระยะหนึ่งควรทำก่อนออกกำลังกายที่หนัก
3. **การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric exercise)** เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลายแล้วเกร็งใหม่ ทำสลับกันหรือออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว
4. **การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic exercise)** เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวด้วย หมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือ แขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นวางลง
5. **การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic exercise)** เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยการใช้เครื่องมือออกกำลังกายที่ทันสมัยผนวกกับเครื่องมือคอมพิวเตอร์ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคเช่น ลูกกล การเดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนที่มาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ
6. **การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise)** เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงาน หรือ ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่ การทำงานเบา ๆ การวิ่งระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร หรือ การยกน้ำหนัก เป็นต้น
7. **การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise)** เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนไปใช้ใน ได้แก่ ว่ายน้ำ วิ่ง ขี่จักรยาน เดินเร็ว เดินแอโรบิก เป็นต้น

ใบกิจกรรมที่ 4

เรื่อง การสร้างสรรค์กิจกรรมการออกกำลังกาย

คำสั่ง ให้กลุ่มนักศึกษาช่วยกันสร้างสรรค์กิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 1 กิจกรรม

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก 1.....
 2.....
 3.....
 4.....
 5.....

หัวข้อเรื่องกิจกรรม.....

แบบประเมินการจัดกิจกรรม

รายวิชา.....ชั้น.....

หน่วยการเรียนรู้/แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....กิจกรรม.....

.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอน/นักศึกษา ประเมินจากการตรวจสอบการจัดกิจกรรม โดยกาเครื่องหมาย (/)

ลงในตารางที่ตรงกับระดับคุณภาพของผลกิจกรรม

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. ความสมบูรณ์	-ทำงานครบ สมบูรณ์มี องค์ประกอบ ครบทุกอย่าง	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 1 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 2 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด มากกว่า 2 องค์ประกอบ
2. ความถูกต้อง	-ทำงานถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่มทั้งหมด	-ทำงานไม่ถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่ม 1 อย่าง	-ทำงานไม่ถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่ม 2 อย่าง	-ทำงานไม่ถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่ม มากกว่า 2 อย่าง
3. ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์	-ผลงานมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์และมี การนำไป ประยุกต์ใช้ได้	-ผลงานมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ และมีการนำไป ประยุกต์ใช้ได้บ้าง	-ผลงานค่อนข้างมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์และมี การนำไป ประยุกต์ใช้ได้บ้าง	-ผลงานมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ น้อยและไม่สามารถ นำไปประยุกต์ใช้ได้
4. ความเรียบร้อย	-ผลงานเรียบร้อย สวยงามและ น่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อยสวยงาม และน่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อย มีบางจุด ไม่เรียบร้อย	-ผลงานไม่ค่อย เรียบร้อยและไม่ น่าสนใจ

เกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ

3.51 - 4.00 หมายถึง มีการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับคุณภาพดีมาก

2.51 - 3.50 หมายถึง มีการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับคุณภาพดี

1.51 - 2.50 หมายถึง มีการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับคุณภาพปานกลาง

1.00 - 1.50 หมายถึง มีการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับคุณภาพควรปรับปรุง

แบบบันทึกพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....

ชื่อกิจกรรม.....

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย(/) ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ความร่วมมือในการปฏิบัติงาน	☐ ร่วมมือทุกคน ☐ ร่วมมือเป็นบางคน
2. การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	☐ ส่วนใหญ่ยอมรับ ☐ มีความขัดแย้งภายในกลุ่ม
3. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม	☐ มีอิสระ ☐ ไม่มีอิสระ
4. การปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	☐ ปฏิบัติ ☐ ไม่ปฏิบัติ
5. การประสานงานความคิดเห็นและสรุปผล ประเด็นอย่างชัดเจน	☐ ปฏิบัติ ☐ ไม่ปฏิบัติ
6. การเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมครบทุกขั้นตอน	☐ ครบทุกคน ☐ บางคนไม่ครบ
7. ความสำเร็จในการปฏิบัติงาน	☐ เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ☐ ไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการพฤติกรรมทางบวก = 1 คะแนน

รายการพฤติกรรมทางลบ = 0 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

คะแนน

6 - 7

3 - 5

0 - 2

ระดับคุณภาพ

ดี

พอใช้

ปรับปรุง

ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

รายวิชา การสร้างเสริมสุขภาวะ

หน่วยที่ 3 การออกกำลังกาย เกม และนันทนาการ

เรื่อง กิจกรรมเกมและนันทนาการ

เวลา 6 ชั่วโมง

.....

สาระสำคัญ

เกม(Games)เป็นกิจกรรมนันทนาการรูปแบบหนึ่งซึ่งการเข้าร่วมในบางครั้ง อาจไม่ทราบจุดมุ่งหมายและกฎเกณฑ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจเป็นพิเศษ ดังนั้นเกมเป็นกิจกรรมที่ไม่มีกติการากมายนัก มักแข่งขันเพื่อความสนุกสนานเชื่อมความสัมพันธ์โดยไม่หวังผลแพ้หรือชนะ การเล่นเกมเป็นการเล่นอย่างอิสระ ผู้เล่นสมัครใจ ไม่มีใครบังคับและไม่มีกฎกติการากนัก

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้ทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติกิจกรรมเกมและนันทนาการได้

จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายของเกมและนันทนาการ ผู้นำกิจกรรม การจัดกิจกรรม หลักการเลือกกิจกรรมและรูปแบบการจัดกิจกรรมเกมและนันทนาการได้
2. ทดลองปฏิบัติกิจกรรมเกมและนันทนาการด้วยรูปแบบต่าง ๆ ได้
3. ปฏิบัติกิจกรรมเกมและนันทนาการด้วยรูปแบบต่าง ๆ ได้

สาระการเรียนรู้

- ความหมายของกิจกรรมเกมและนันทนาการ
- บทบาทผู้นำกิจกรรม
- เทคนิคการเป็นผู้นำกิจกรรม
- หลักการเลือกกิจกรรมเกมและนันทนาการ
- รูปแบบการจัดกิจกรรมเกมและนันทนาการ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก(Knowledge and Awareness) : KA

1. สร้างความสนใจของผู้เรียนโดยให้ผู้เรียนทุกคนจับปลาเข้าแห โดยให้ผู้เรียนทุกคนเป็นปลาว่ายหนี อาสาสมัครผู้เรียน 4-5 คน จับมือกันทำเป็นแห ว่างไล่จับปลา หากคนใดถูกแตะตัวหรือถูกจับได้ก็จะมาเป็นแหจับมือไล่จับปลาต่อไป

2. แจ้างจุดประสงค์การเรียนรู้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ให้ผู้เรียนได้ทราบ
3. ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของกิจกรรมเกมและนันทนาการ การจัดกิจกรรมเกมและนันทนาการ การเป็นผู้นำกิจกรรม บทบาทผู้นำกิจกรรม เทคนิคการเป็นผู้นำกิจกรรม หลักการเลือกกิจกรรมเกมและนันทนาการ รูปแบบการจัดกิจกรรมเกมและนันทนาการ พร้อมทั้งแจกใบความรู้ที่ 5 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับเกมและนันทนาการ ให้ผู้เรียนได้ศึกษา
4. สร้างความตระหนักผู้เรียนโดยได้สนทนากล่นเกมและนันทนาการมีประโยชน์และโทษอย่างไรบ้าง ให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นกันภายในห้องเรียน

ขั้นการสร้างเสริมความรู้ (Enhancement) : E

1. ให้ผู้เรียนจับคู่ช่วยกันระดมความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการเล่นเกมหรือกิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวันของแต่ละคน
2. ผู้เรียนช่วยกันสร้างเสริมแนวทางการเล่นเกมและนันทนาการที่ปฏิบัติได้ง่ายและสะดวกที่สุดเพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นความสำคัญของการเล่นเกมและนันทนาการ
3. ให้ผู้เรียนได้ทดลองเล่นเกมหรือนันทนาการที่ตนเองต้องการเล่นร่วมกับเพื่อนและให้เพื่อนปฏิบัติตามได้
4. ตัวแทนผู้เรียนสรุปแนวทางการเล่นเกมและนันทนาการที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายและไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย โดยยกตัวอย่างมา 2 – 3 อย่าง

ขั้นการสร้างผลงาน (Construction) : C

1. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อย โดยการละความสามารถเก่ง ปานกลาง อ่อน จำนวน 5 คนต่อกลุ่ม (เก่ง 1 คน ปานกลาง 2 คน อ่อน 2 คน)
2. ผู้เรียนช่วยแจกใบกิจกรรมที่ 5 เรื่อง การสร้างสรรค์กิจกรรมเกมและนันทนาการ เพื่อให้กลุ่มแต่ละกลุ่มได้ช่วยกันศึกษาวิเคราะห์กิจกรรม วางแผนการปฏิบัติกิจกรรม เป็นข้อตกลงของกลุ่มโดย เขียนกิจกรรมที่จะปฏิบัติลงในใบกิจกรรมที่ 5 เป็นการสร้างสรรค์กิจกรรมเกมและนันทนาการของกลุ่ม
3. แต่ละกลุ่มช่วยกันฝึกปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์เกมและนันทนาการที่ได้ออกแบบไว้จนเกิดความชำนาญ ครูช่วยแนะนำการเป็นผู้นำกิจกรรม ผู้ปฏิบัติตามกิจกรรม

ขั้นการนำเสนอผลงาน (Presentation) : P

1. ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์เกมและนันทนาการตามที่กลุ่มได้กำหนดไว้ และพร้อมกับชวนเชิญให้ผู้เรียนกลุ่มอื่น ๆ ได้ร่วมปฏิบัติกิจกรรมเกมและนันทนาการร่วมกัน
2. ให้แต่ละกลุ่มได้คัดเลือกส่งตัวแทนกลุ่ม จำนวน 1 คน ออกมาปฏิบัติกิจกรรมเกมและ

นันทนาการเพื่อให้เพื่อนทุกคนปฏิบัติกิจกรรมเกมและนันทนาการตามที่กำหนดไว้

4. สมาชิกในห้องเรียนช่วยกันวิเคราะห์ เปรียบเทียบวิธีการและกระบวนการของเกม กีฬา การละเล่น และนันทนาการ
5. ส่งเสริมการนำไปประยุกต์ใช้โดยให้ผู้เรียนแต่ละคนได้จัดบันทึกการปฏิบัติตนเอง ในเล่นเกม หรือนันทนาการอย่างใดอย่างหนึ่ง จำนวน 1 สัปดาห์ และส่งเสริมการรักการเล่นเกม นันทนาการให้แก่ผู้เรียนทุกคน

ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ(Assessment and Reflection) : AR

1. ให้ผู้เรียนได้ประเมินผลการสร้างสรรค์กิจกรรมเกมและนันทนาการของแต่ละกลุ่มลงในแบบประเมินผลการสร้างสรรค์กิจกรรมเกมและนันทนาการ
2. ให้ผู้เรียนได้สะท้อนกลับด้วยการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างสรรค์กิจกรรม เกมและนันทนาการ มีประโยชน์ อย่างไรและควรมีการปรับปรุงแก้ไขอย่างไรบ้าง
3. ให้ผู้เรียนแต่ละคนปฏิบัติกิจกรรมเกม และนันทนาการอย่างอิสระเพื่อประเมินตนเองที่สามารถเล่นเกมและนันทนาการได้
4. อาจารย์และผู้เรียนช่วยกันสรุปผลการเล่นเกมและนันทนาการ

(หมายเหตุ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ผู้เรียนแต่งกายชุดพลศึกษาทุกคน)

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับเกม และนันทนาการ
2. ใบกิจกรรมที่ 5 เรื่อง การสร้างสรรค์กิจกรรมเกมและนันทนาการ
3. แบบประเมินผลกิจกรรม
4. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากผลกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม
2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

บันทึกหลังสอน

.....

.....

(.....)

ผู้สอน

ใบความรู้ที่ 5

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับเกมและนันทนาการ

เกม(Game)หมายถึง กิจกรรมนันทนาการ ซึ่งการเข้าร่วมในบางครั้ง อาจไม่ทราบจุดมุ่งหมายและกฎเกณฑ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจเป็นพิเศษ เกมเป็นกิจกรรมที่ไม่มีกติกามากมายนัก มักแข่งขันเพื่อความสนุกสนานเชื่อมความสัมพันธ์ โดยไม่หวังผลแพ้หรือชนะ

การจัดกิจกรรมนันทนาการ

การจัดกิจกรรมได้แบ่งออกเป็น 9 หมวดหมู่ ตามลักษณะกิจกรรมดังนี้

หมวดหมู่ที่ 1 เกมและกีฬาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์และสร้างเสริมสุขภาพ

หมวดหมู่ที่ 2 ศิลปหัตถกรรม

หมวดหมู่ที่ 3 เต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

หมวดหมู่ที่ 4 ละคร

หมวดหมู่ที่ 5 งานอดิเรก

หมวดหมู่ที่ 6 ดนตรีและร้องเพลง

หมวดหมู่ที่ 7 กลางแจ้งนอกเมืองหรือค่ายพักแรม

หมวดหมู่ที่ 8 อาสาพัฒนา

หมวดหมู่ที่ 9 ทักษะศึกษาและการท่องเที่ยว

การเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งได้รับการยอมรับจากสังคมว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเป็นผู้นำกิจกรรมได้และได้รับการมอบหมายให้เป็นผู้ที่จะต้องดำเนินการจัดกิจกรรมในสังคม ให้บรรลุจุดมุ่งหมายของสังคมที่คาดหวังไว้

บทบาทของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

1. ตรวจสอบสิ่งของและอุปกรณ์ทุกชิ้นก่อนเดินทางอีกครั้ง
2. การแต่งกายทุกคนในทีมควรมีลักษณะคล้ายคลึงกันให้มากที่สุด เพราะจะบ่งบอกถึงความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในทีม
3. เสนิยงสำหรับทุกคนในทีมงาน
4. การควบคุมเวลา ควรจะตรงเวลา ไม่ควรจะช้า
5. การดำเนินการจัดกิจกรรมตามที่กำหนด
6. ประสานงานกับทีมงาน ให้ช่วยเหลือขณะดำเนินการจัดกิจกรรม

7. นำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้กับการดำเนินการจัดกิจกรรม
8. นำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนานมากที่สุด
9. นำข้อดีและข้อบกพร่องจากการจัดกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้นไป

หลักการเลือกกิจกรรมเกมหรือนันทนาการ

กิจกรรมหรือเกมที่มีกดำเนินการจัดในการอบรมสัมมนา หรือในการบูรณาการเข้ากับเนื้อหาวิชา สามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กิจกรรมหรือเกมที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทีละ 1 คน (กิจกรรมเดี่ยว) จุดมุ่งหมายเพื่อต้องการสร้างความพร้อมของผู้เข้าร่วมอบรมหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางด้านร่างกาย จิตใจ และสมาธิก่อนเข้าสู่กิจกรรมต่อไป เพื่อให้สมาชิกในสังคมเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของแต่ละคนมากขึ้นและเพื่อให้สมาชิกในสังคมทราบถึงจุดเด่นหรือความสามารถพิเศษของแต่ละคนมากขึ้น

2. กิจกรรมหรือเกมที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทีละ 2 – 3 คน (กิจกรรม 2 – 3 คน) จุดมุ่งหมายเพื่อต้องการให้สมาชิก แลกเปลี่ยน หรือรับรู้บางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งกันและกัน และเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมใหญ่ ๆ หรือทีมงาน กิจกรรม 2 – 3 คน เป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักกัน และมีสัมพันธภาพกันมากยิ่งขึ้น ดังนั้น จึงสามารถนำกิจกรรมเหล่านี้มาใช้เพื่อสร้างความสนุกสนานได้

3. กิจกรรมหรือเกมที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลาย ๆ คน (กิจกรรมกลุ่มหรือทีม) จุดมุ่งหมายเพื่อต้องการให้สมาชิกในทีมสร้างความสามัคคีเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมในทีมยอมรับซึ่งกันและกัน เรียนรู้ความเป็นประชาธิปไตย เพื่อให้สมาชิกในทีมรู้จักการเสียสละประโยชน์ส่วนตัว เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

รูปแบบการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมจะออกในรูปแบบไหน ความจริงแล้วลักษณะกิจกรรมจะออกในรูปแบบไหน ขึ้นอยู่กับผู้นำว่าจะทำอย่างไร แต่จากประสบการณ์แล้ว เคยมีความรู้สึกที่ไม่สนุกสนานกับการเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่เป็นหมวดหมู่ เช่น เกมนี้เดี่ยววิ่ง เกมต่อไปนั่งอยู่กับที่ เกมต่อไปวิ่งอีกครั้ง ถ้ามีรูปแบบเช่นนี้ก็ดีตรงที่ได้เหนื่อยและพักสลับกันไป แต่มีอีกแนวทางหนึ่งที่จะเสนอแนะโดยที่วิธีนี้เป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรม เพื่อการเรียนรู้การสอนของรายวิชาทางด้านพลศึกษา ซึ่งมีกระบวนการที่เน้นความสนุกสนานเป็นสื่อในการแสวงหาความรู้เหมือนกัน โดยมีลักษณะการสร้างความพร้อมก่อนการออกกำลังกายคือ เริ่มจากเบาไปหนัก จากง่ายไปยาก กระบวนการนี้จะสร้างความสนุกสนานให้ค่อย ๆ เกิดขึ้น แต่ถ้าเป็นกิจกรรมแบบสลับกันไป จะทำให้อารมณ์ไม่ต่อเนื่อง ขาดความสนุกสนานของการเข้าร่วมกิจกรรมไปอย่างสิ้นเชิง

ใบกิจกรรมที่ 5

เรื่อง การสร้างสรรค์กิจกรรมเกมและนันทนาการ

คำสั่ง ให้กลุ่มนักศึกษาช่วยกันสร้างสรรค์กิจกรรมเกมและนันทนาการ จำนวน 1 กิจกรรม

ใช้เวลา 30 นาที ตั้งชื่อกลุ่ม เขียนชื่อสมาชิกในกลุ่ม และหัวข้อเรื่องกิจกรรม

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

หัวข้อเรื่องกิจกรรม.....

แบบประเมินการจัดกิจกรรม

รายวิชา.....ชั้น.....

หน่วยการเรียนรู้/แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....กิจกรรม.....

.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอน/นักศึกษา ประเมินจากการตรวจสอบการจัดกิจกรรม โดยกาเครื่องหมาย (/)

ลงในตารางที่ตรงกับระดับคุณภาพของผลกิจกรรม

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. ความสมบูรณ์	-ทำงานครบ สมบูรณ์มี องค์ประกอบ ครบทุกอย่าง	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 1 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 2 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาดมากกว่า 2 องค์ประกอบ
2. ความถูกต้อง	-ทำงานถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่มทั้งหมด	-ทำงานไม่ถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่ม 1 อย่าง	-ทำงานไม่ถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่ม 2 อย่าง	-ทำงานไม่ถูกต้องตาม ข้อตกลงของกลุ่ม มากกว่า 2 อย่าง
3. ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์	-ผลงานมีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และมีการนำไป ประยุกต์ใช้ได้	-ผลงานมีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และมีการนำไป ประยุกต์ใช้ได้บ้าง	-ผลงานค่อนข้างมีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และมีการนำไป ประยุกต์ใช้ได้บ้าง	-ผลงานมีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์น้อยและไม่สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ได้
4. ความเรียบร้อย	-ผลงานเรียบร้อย สวยงามและ น่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อยสวยงาม และน่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อย มีบางจุด ไม่เรียบร้อย	-ผลงานไม่ค่อย เรียบร้อยและไม่ น่าสนใจ

เกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ

3.51 - 4.00 หมายถึง มีการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับคุณภาพดีมาก

2.51 - 3.50 หมายถึง มีการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับคุณภาพดี

1.51 - 2.50 หมายถึง มีการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับคุณภาพปานกลาง

1.00 - 1.50 หมายถึง มีการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับคุณภาพควรปรับปรุง

แบบบันทึกพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....

ชื่อกิจกรรม.....

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย(/) ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ความร่วมมือในการปฏิบัติงาน	☐ ร่วมมือทุกคน ☐ ร่วมมือเป็นบางคน
2. การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	☐ ส่วนใหญ่ยอมรับ ☐ มีความขัดแย้งภายในกลุ่ม
3. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม	☐ มีอิสระ ☐ ไม่มีอิสระ
4. การปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	☐ ปฏิบัติ ☐ ไม่ปฏิบัติ
5. การประสานงานความคิดเห็นและสรุปผล ประเด็นอย่างชัดเจน	☐ ปฏิบัติ ☐ ไม่ปฏิบัติ
6. การเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมครบทุกขั้นตอน	☐ ครบทุกคน ☐ บางคนไม่ครบ
7. ความสำเร็จในการปฏิบัติงาน	☐ เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ☐ ไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการพฤติกรรมทางบวก = 1 คะแนน

รายการพฤติกรรมทางลบ = 0 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

คะแนน

6 - 7

3 - 5

0 - 2

ระดับคุณภาพ

ดี

พอใช้

ปรับปรุง

ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

รายวิชา การสร้างเสริมสุขภาวะ
เรื่อง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะ

หน่วยที่ 3 การบริโภคอาหาร
เวลา 3 ชั่วโมง

.....

สาระสำคัญ

อาหาร หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยทำให้ร่างกายทำงานได้ ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ อาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ แต่ร่างกายมนุษย์มีความต้องการสารอาหารหลายชนิด จึงจะทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้ทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหาร สารอาหาร การเลือกอาหารบริโภค ความต้องการสารอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่น และสามารถเลือกการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้

จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายของอาหาร สารอาหาร การเลือกอาหารบริโภค ความต้องการสารอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่น โภชนาการทางเลือกได้
2. สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้
3. ทดลองจัดรายการอาหารครบทั้ง 5 หมู่ที่รับประทานเวลาเช้า เที่ยง และเย็นได้

สาระการเรียนรู้

- ความหมายของโภชนาการ อาหาร และสารอาหาร
- การเลือกอาหารบริโภค
- หลักปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ
- ปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการ
- ความต้องการสารอาหารของเด็กก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่น
- โภชนาการทางเลือก

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นการให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก(Knowledge and Awareness) : KA

1. สร้างความสนใจของผู้เรียนโดยนำรูปภาพอาหารของชาติต่าง ๆ มาให้ผู้เรียนได้เปรียบเทียบอาหารประเทศต่าง ๆ เช่น ประเทศจีน ประเทศไทย ประเทศอินเดีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศมาเลเซีย เป็นต้น

2. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้ทราบ

3. ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของโภชนาการ อาหาร และสารอาหาร การเลือกอาหารบริโภค หลักปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการ ความต้องการสารอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนและวัยรุ่น และโภชนาการทางเลือก พร้อมทั้งแจกใบความรู้ที่ 6 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับอาหารกับสุขภาพให้ผู้เรียนได้ศึกษา

4. สร้างความตระหนักผู้เรียนโดยการสนทนากันเกี่ยวกับโภชนาการมีประโยชน์และอาหารที่เป็นโทษอย่างไรบ้าง ให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นกันภายในห้องเรียน

ขั้นการสร้างเสริมความรู้ (Enhancement) : E

1. ให้ผู้เรียนจับคู่ช่วยกันระดมความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันของแต่ละคน

2. ช่วยกันสร้างเสริมความรู้การบริโภคอาหารที่สะอาด อาหารสด ปลอดภัยจากสารพิษ เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารที่มีคุณค่า

3. ให้ผู้เรียนจับคู่กัน ได้เล่นเกมสารอาหารโดยจับคู่อาหารที่มีลักษณะเหมือนกันลงในช่องว่างเมื่อเล่นเกมเสร็จให้แจ้งผลการแข่งขันกัน

4. ตัวแทนผู้เรียนสรุปแนวทางการเล่นเกมสารอาหารที่สามารถนำไปปฏิบัติเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์โดยยกตัวอย่างมา 2 – 3 อย่าง

ขั้นการสร้างผลงาน (Construction) : C

1. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อย โดยการละความสามารถเก่ง ปานกลาง อ่อน จำนวน 5 คนต่อกลุ่ม (เก่ง 1 คน ปานกลาง 2 คน อ่อน 2 คน)

2. ผู้เรียนช่วยแจกใบกิจกรรมที่ 6 เรื่อง การทดลองจัดอาหารครบ 5 หมู่ เพื่อให้กลุ่มแต่ละกลุ่มได้ช่วยกันศึกษาวิเคราะห์กิจกรรม วางแผนการปฏิบัติกิจกรรม เป็นข้อตกลงของกลุ่มโดย เขียนกิจกรรมที่จะปฏิบัติลงในใบกิจกรรมที่ 6 เป็นการทดลองจัดอาหารครบ 5 หมู่ของกลุ่ม

3. แต่ละกลุ่มช่วยกันทดลองจัดอาหารครบ 5 หมู่ ที่ได้ออกแบบไว้โดยครูคอยช่วยแนะนำการจัดอาหารครบ 5 หมู่

ขั้นการนำเสนอผลงาน (Presentation) : P

1. ให้แต่ละกลุ่มได้คัดเลือกส่งตัวแทนกลุ่ม จำนวน 1 คนออกมานำเสนอผลการทดลอง

จัดอาหารครบ 5 หมู่ทั้งอาหารเช้า อาหารเที่ยง และอาหารเย็นเพื่อให้เพื่อนทุกคนเห็นประโยชน์ของการรับประทานอาหารครบ ทั้ง 5 หมู่

2. สมาชิกในห้องเรียนช่วยกันวิเคราะห์ เปรียบเทียบวิธีการและกระบวนการของการเลือกรับประทานอาหาร ความต้องการอาหารของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น

3. ส่งเสริมการนำไปประยุกต์ใช้โดยให้ผู้เรียนแต่ละคนได้จัดบันทึกการบริโภคอาหารในแต่ละวัน จำนวน 1 สัปดาห์ และทดลองให้ผู้เรียนปรุงอาหารรับประทานที่บ้านตามรายการอาหารที่ได้จัดไว้ของแต่ละกลุ่ม

ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ(Assessment and Reflection) : AR

1. ให้ผู้เรียนได้ประเมินผลการทดลองจัดอาหารครบ 5 หมู่ของแต่ละกลุ่มลงในแบบประเมินผลงานกิจกรรม

2. ให้ผู้เรียนได้สะท้อนกลับด้วยการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์อย่างไร

3. ให้ผู้เรียนแต่ละคนปฏิบัติกิจกรรมการปรุงอาหารรับประทานเองเพื่อประเมินตนเองที่สามารถปรุงอาหารได้

4. ครูและช่วยกันสรุปผลการเลือกอาหารบริโภค และการกินอาหารเพื่อสุขภาพ

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารกับสุขภาพ
2. ใบกิจกรรมที่ 6 เรื่อง การทดลองจัดอาหารครบ 5 หมู่
3. แบบประเมินผลกิจกรรม
4. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากผลกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม
2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

บันทึกหลังสอน

.....

.....
 (.....)

ผู้สอน

ใบความรู้ที่ 6

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับอาหารกับสุขภาพ

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ แต่ร่างกายมนุษย์มีความต้องการสารอาหารหลายชนิด จึงทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ อาหารจึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะนอกจากอาหารจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้วอาหารยังมีประโยชน์ทั้งในการป้องกันโรคและบำบัดรักษาโรคได้ ถ้ารู้จักวิธีการบริโภคที่ถูกต้องดังนั้นการบริโภคอาหารที่ถูกต้องควรประกอบด้วยการเลือกอาหารและการปฏิบัติในการกินอาหารที่มีประโยชน์

ความหมายของอาหาร

อาหาร หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย

สารอาหาร หมายถึง สารที่อยู่ในอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายช่วยให้ร่างกายทำงานได้ ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

โภชนาการ หมายถึง อาหารที่เข้าสู่ร่างกายแล้ว ร่างกายสามารถนำไปใช้เพื่อการเจริญเติบโตให้พลังงาน และช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

อาหารประกอบด้วยสารอาหาร 5 หมู่

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือกมัน เป็นอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ ให้ประโยชน์เช่นเดียวกับหมู่ 3

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และจากพืช จะช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ดังนั้นในวันหนึ่ง ๆ เราจะต้องเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม และในแต่ละหมู่ควรเลือกกินให้หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ตามความต้องการของร่างกาย

การเลือกอาหารบริโภค

การเลือกบริโภคอาหารควรพิจารณาเลือกตามเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

1. มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะร่างกายต้องการอาหารเพื่อสร้างความเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และให้พลังงานเป็นประการสำคัญ ดังนั้นการเลือกอาหารจะต้องคำนึงถึงอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายก่อนสิ่งอื่น โดยเฉพาะอาหารที่ให้สารอาหารครบ 5 หมู่ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่

2. ย่อยง่าย ร่างกายจะได้รับประโยชน์จากอาหารก็ต่อเมื่ออาหารนั้นถูกย่อยและดูดซึมเข้า

ไปเลี้ยงเซลล์ของร่างกายได้ ฉะนั้นเมื่อเลือกอาหารที่มีสารอาหารครบทุกชนิด และในปริมาณที่ร่างกายต้องการแล้ว ยังจะต้องพิจารณาด้วยว่า เมื่อเตรียมหุงต้มอาหารนั้น ๆ และบริโภคเสร็จแล้วร่างกายจะสามารถย่อยและดูดซึมอาหารเหล่านั้นไปใช้ได้มากน้อยเพียงใด จะเหลือเป็นกากที่ร่างกายจะต้องขับถ่ายออกทิ้งสักเท่าไร

3. อาหารที่สะอาด ความสะอาดของอาหารมีความสำคัญต่อการกินอาหารเป็นอย่างมาก มิฉะนั้นแล้วอาหารที่เลือกครบตามความต้องการของร่างกายที่ย่อยและดูดซึมได้ดีก็ไม่ทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายได้ ซ้ำยังเป็นโทษอีกด้วย ความสะอาดของอาหารหมายถึงว่า อาหารอยู่ในสภาพที่สะอาด ตั้งแต่เริ่มการผลิตจนกระทั่งถึงมือผู้บริโภค

4. อาหารที่สด “ความสดของอาหาร” หมายถึง อาหารที่เพิ่งมาจากแหล่งที่ผลิต ได้แก่ พืชที่เพิ่งเก็บจากต้น หรือผลิตผลของสัตว์ อาหารยิ่งสดเพียงใดก็จะรักษาลักษณะและคุณสมบัติตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นคุณค่าทางอาหารไว้ได้มากเพียงนั้น อาหารที่สดมีรสชาติอร่อยเพราะมีปริมาณของสารอาหารต่าง ๆ สูงกว่าอาหารที่เก็บไว้เป็นเวลานาน

5. อาหารที่น่ากิน ความน่ากินขึ้นอยู่กับลักษณะของอาหาร ความเคยชิน ความคุ้นเคยในวิธีการปรุง วัฒนธรรม ฯลฯ อาหารมีลักษณะสด กลิ่นชวนกิน ปรุงหรือทำด้วยวิธีตามที่เรารชอบ เมื่อสุกแล้วมีรูปลักษณะ สี กลิ่น สัมผัส ชวนกิน ความรู้สึกว่าอาหารน่ากินทำให้เกิดอยากกิน

6. ปราศจากพิษภัย จากสารเคมีและพิษภัยตามธรรมชาติของอาหารเอง เพราะกระบวนการผลิตและการเก็บรักษาอาหารในปัจจุบันนี้มักจะใช้เทคโนโลยีซึ่งบางอย่างมีผลลบต่อสุขภาพของผู้บริโภคอาหาร

7. ราคาไม่แพง การเลือกบริโภคอาหารจะต้องให้คุ้มค่าเงินที่จ่ายไป คือ ควรจะคำนึงถึงคุณค่าที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้นกับจำนวนเงินที่ต้องเสียไปด้วย

หลักปฏิบัติในการกินเพื่อสุขภาพ

เพื่อให้การกินอาหารเพื่อสุขภาพควรยึดหลักปฏิบัติในการกินเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. กินอาหารธรรมชาติ หมายถึง อาหารที่ยังไม่ผ่านกระบวนการดัดแปลง และปรุงแต่งใดๆ หรือมีการดัดแปลงน้อยที่สุด
2. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ควรมีความหลากหลาย กินอาหารหลาย ๆ ชนิดเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
3. กินข้าวเป็นหลัก ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยเพราะเป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย
4. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ เพราะเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่

ธาตุต่าง ๆ รวมทั้งสารอื่น ๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดี

5. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ
6. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เพราะนมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กและผู้ใหญ่
7. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
8. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
9. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
10. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการ

1. อายุ วัยที่มีความต้องการอาหารมากที่สุด คือ วัยทารก
2. เพศ เพศชายจะมีความต้องการอาหารสูงกว่าเพศหญิง เพราะนอกจากปัจจัยทางด้านสรีระของร่างกายแล้วเพศชายมีกิจกรรมทางกายมากกว่าเพศหญิง
3. กิจกรรม เป็นกิจวัตรประจำวันของแต่ละบุคคล
4. สภาพร่างกาย เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความต้องการอาหารและสารอาหารต่างกัน

ความต้องการสารอาหารของเด็กก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่น

1. แคลอรี(พลังงาน) เด็กชายอายุ 13-15 ปี ต้องการพลังงานวันละ 2,800 แคลอรี ผู้หญิงอายุเท่ากันต้องการพลังงานวันละ 2,355 แคลอรี วัยหนุ่มสาวระหว่างอายุ 16-19 ปี ต้องการพลังงานวันละ 3,300 แคลอรี ส่วนผู้หญิงวัยเดียวกันต้องการวันละ 2,200 แคลอรี
2. โปรตีน วัยหนุ่มสาวควรกินวันละ 1.5-20 กรัมต่อน้ำหนักร่างกาย 1 กิโลกรัม
3. แคลเซียม เด็กอายุ 10 ปี ขึ้นไปร่างกายต้องการแคลเซียมสูงกว่าวัยอื่น
4. ธาตุเหล็ก มีหน้าที่สร้างเซลล์ สร้างเม็ดเลือด ร่างกายต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะเด็กหญิงในระยะมีประจำเดือน
5. ไอโอดีน เป็นสารอาหารที่ช่วยผลิตฮอร์โมนในต่อมไทรอยด์

โภชนาการทางเลือก

1. อาหารมังสวิรัต(Vegetarian Diet) เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบด้วยข้าว ถั่วเขียว ข้าวโพด ไม่มีเนื้อสัตว์ และผลไม้ทุกชนิด
2. อาหารแมคโคไบโอติกส์(Macrobiotic) เป็นอาหารเกี่ยวกับความงามและอายุยืนยาวของชีวิต เน้นไปที่สุขภาพกับการดำรงชีวิตประจำวันที่เหมาะสม เช่น อาหารเมล็ดธัญพืชและข้าว
3. ทุกชนิด อาหารชีวจิต คือ การประยุกต์อาหารแมคโคไบโอติกส์ ให้เหมาะสมกับสภาพธรรมชาติให้เข้ากับสังคมไทย เน้นการหุงต้มด้วยเตาถ่าน

ใบกิจกรรมที่ 6

เรื่อง การทดลองจัดอาหารครบ 5 หมู่

คำสั่ง ให้กลุ่มนักศึกษาช่วยกันทดลองจัดอาหารครบ 5 หมู่ ใช้เวลา 30 นาที ตั้งชื่อกลุ่ม เขียนชื่อสมาชิกในกลุ่ม และหัวข้อเรื่องกิจกรรม

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

การทดลองจัดอาหารครบ 5 หมู่

รายการอาหารมือ

รายการอาหารมือเที่ยง

รายการอาหารมือเย็น

แบบประเมินการจัดกิจกรรม

รายวิชา.....ชั้น.....

หน่วยการเรียนรู้/แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....กิจกรรม.....

.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอน/นักศึกษา ประเมินจากการตรวจสอบการจัดกิจกรรม โดยกาเครื่องหมาย (/)

ลงในตารางที่ตรงกับระดับคุณภาพของผลกิจกรรม

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. ความสมบูรณ์	-ทำงานครบ สมบูรณ์มี องค์ประกอบ ครบทุกอย่าง	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 1 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 2 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด มากกว่า 2 องค์ประกอบ
2. ความถูกต้อง	-ทำงานถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่มทั้งหมด	-ทำงานไม่ถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่ม 1 อย่าง	-ทำงานไม่ถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่ม 2 อย่าง	-ทำงานไม่ถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่ม มากกว่า 2 อย่าง
3. ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์	-ผลงานมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์และมี การนำไป ประยุกต์ใช้ได้	-ผลงานมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ และมีการนำไป ประยุกต์ใช้ได้บ้าง	-ผลงานค่อนข้างมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์และมี การนำไป ประยุกต์ใช้ได้บ้าง	-ผลงานมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ น้อยและไม่สามารถ นำไปประยุกต์ใช้ได้
4. ความเรียบร้อย	-ผลงานเรียบร้อย สวยงามและ น่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อยสวยงาม และน่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อย มีบางจุด ไม่เรียบร้อย	-ผลงานไม่ค่อย เรียบร้อยและไม่ น่าสนใจ

เกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ

3.51 - 4.00 หมายถึง มีการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับคุณภาพดีมาก

2.51 - 3.50 หมายถึง มีการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับคุณภาพดี

1.51 - 2.50 หมายถึง มีการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับคุณภาพปานกลาง

1.00 - 1.50 หมายถึง มีการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับคุณภาพควรปรับปรุง

แบบบันทึกพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....

ชื่อกิจกรรม.....

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย(/) ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ความร่วมมือในการปฏิบัติงาน	☐ ร่วมมือทุกคน ☐ ร่วมมือเป็นบางคน
2. การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	☐ ส่วนใหญ่ยอมรับ ☐ มีความขัดแย้งภายในกลุ่ม
3. การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม	☐ มีอิสระ ☐ ไม่มีอิสระ
4. การปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	☐ ปฏิบัติ ☐ ไม่ปฏิบัติ
5. การประสานงานความคิดเห็นและสรุปผล ประเด็นอย่างชัดเจน	☐ ปฏิบัติ ☐ ไม่ปฏิบัติ
6. การเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมครบทุกขั้นตอน	☐ ครบทุกคน ☐ บางคนไม่ครบ
7. ความสำเร็จในการปฏิบัติงาน	☐ เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ☐ ไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการพฤติกรรมทางบวก = 1 คะแนน

รายการพฤติกรรมทางลบ = 0 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

คะแนน

6 - 7

3 - 5

0 - 2

ระดับคุณภาพ

ดี

พอใช้

ปรับปรุง



คู่มือนักศึกษา

การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ
สำหรับตนเอง



กิตติคม กาวิรัตน์

คำนำ



คู่มือนักศึกษาการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริม

สุขภาวะสำหรับตนเอง

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้ศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ
ในการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับ
ตนเองได้

2.เพื่อให้ศึกษามีทักษะในการสร้าง
เสริมสุขภาวะด้วยตนเองได้

3.เพื่อให้ศึกษามีเจตคติที่ดีต่อ
การสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับตนเอง

นักศึกษาควรศึกษาคู่มือการเรียนรู้เพื่อ
สร้างเสริมสุขภาวะสำหรับตนเองให้เข้าใจ
ก่อนเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้
ร่วมกัน และปฏิบัติกิจกรรมทุกกิจกรรมอย่าง
สร้างสรรค์ด้วยกระบวนการกลุ่ม

กิตติคม คาวีรัตน์

สารบัญ

● คำนำ.....	ก
● สารบัญ.....	ข
● คำชี้แจง.....	ค
● ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะ.....	1
● กิจกรรมสุขภาวะของเรา.....	3
● ความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ.....	7
● สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ.....	9
● กิจกรรมการสร้างสมาธิของฉัน.....	15
● ความรู้การออกกำลังกาย.....	20
● กิจกรรมการออกกำลังกาย.....	24
● ความรู้เรื่องเกมและนันทนาการ.....	28
● ความรู้เรื่องอาหารกับสุขภาวะ.....	31
● แบบประเมินตนเอง วัดความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะ	36
● แบบประเมินพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับตนเอง..	44

คำชี้แจง

คู่มือการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับตนเอง เป็นผลงานการวิจัย และพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏประกอบด้วยการจัดการเรียนรู้ เพื่อช่วย เสริมประสบการณ์การเรียนรู้ขั้นตอนของรูปแบบเรียกว่า**“คาร์พาร์” “KAECPAR Model”** มี 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก

(Knowledge and Awareness)

ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ (Enhancement)

ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน (Construction)

ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน (Presentation)

ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ

(Assessment and Reflection)

หากนักศึกษาต้องการมีสุขภาพดี และประสบความสำเร็จในชีวิต ควร ศึกษาหาความรู้ด้วยรูปแบบ **KAECPAR** โดยทำกิจกรรมสุขภาวะ การสร้างเสริม สุขภาวะ กิจกรรมพัฒนาจิตใจ ออกกำลังกาย นันทนาการ เกม กิจกรรมการบริโภค อาหารที่ถูกสุขลักษณะ ขอให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอและ ประเมินผลด้วยตนเองจะทำให้ศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี

กิตติคม กาวิรัตน์



ก

ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ คืออะไร

ความเจริญงอกงามและพัฒนารทุก ๆ ด้านในบุคคลที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและ
ทพพลาพ

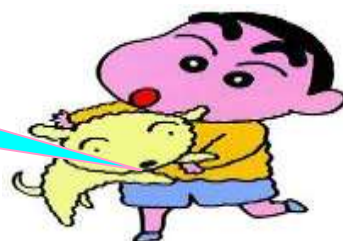
องค์ประกอบของสุขภาพ



- ✦ สุขภาพทางร่างกาย(Physical Health) คือ ร่างกายแข็งแรงไม่พิการไม่ได้รับอันตราย
ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
- ✦ สุขภาพทางสังคม(Social Health) คือ มีสัมพันธภาพกับคนอื่น เสียสละเพื่อส่วนรวม มีจิต
สาธารณะ
- ✦ สุขภาพทางจิต(Emotional Health) คือ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ไม่มีความวิตกกังวล ร่า
เริง แจ่มใส มองโลกในแง่ดี มีสติและสมาธิ
- ✦ สุขภาพทางปัญญา(Intellectual Health) คือ มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีระบบการเรียนรู้ดี มี
ทักษะชีวิตมีโลกทัศน์ ปฏิภาณไหวพริบดี
- ✦ สุขภาพทางจิตวิญญาณ(Spiritual Health) คือ มีเมตตาธรรม มีมนุษยธรรม มีจิตใจสงบเย็น
ไม่มีความอิจฉาริษยา อยากให้คนอื่นพ้นทุกข์



หนูมีสุขภาวะดี
หรือเปล่า ?



กิจกรรมสัปดาห์ของเรา

3



การขี่จักรยาน มีประโยชน์ช่วยให้
กล้ามเนื้อขา แข็งแรง หัวใจทำงานได้ดี
นักศึกษาควรขี่จักรยานให้ได้ระยะทางวันละ
2 กิโลเมตร เพื่อเผาพลังงานได้ 150 กิโล
แคลอรี



การวิ่ง มีประโยชน์ช่วยให้
กล้ามเนื้อขาแข็งแรง หัวใจ และ
ปอดแข็งแรง นักศึกษาควรฝึกอย่าง



การว่ายน้ำ ช่วยทำให้ออกกำลังกายได้ทุกส่วน ทั้งแขน ขา ไหล่
หน้าอก และการหายใจทำให้ปอด
แข็งแรง นักศึกษาควรฝึกว่ายน้ำ
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

กิจกรรมสันทนาการของเรา

4



การเล่นตะกร้อ ช่วยทำให้กล้ามเนื้อขา
แข็งแรง ฝึกไหวพริบของการเตะตะกร้อ
และวางเท้าเตะตะกร้อควรมีการทรงตัวที่ดี

การเล่นวอลเลย์บอล ช่วยทำให้กล้ามเนื้อ
แขน และขา แข็งแรง ช่วยสร้างเสริมข้อ
เท้าจากการกระโดดขึ้นเล่นลูกบอล



การเล่นเปตอง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแขน
แข็งแรง มักเล่นเป็นทีมทำให้ได้พบเพื่อน
เกิดความสนุกสนานขณะเล่นเปตอง



การเล่นแบดมินตัน ช่วยสร้าง
กล้ามเนื้อแขน และขา
แข็งแรง ช่วยฝึกสมาธิ

ใบกิจกรรมที่ 1
เรื่อง การออกแบบกิจกรรมสุขภาพ

คำสั่ง ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มช่วยกันออกแบบกิจกรรมสุขภาพของกลุ่ม ลงในช่องว่างที่กำหนดไว้
ใช้เวลา 30 นาที

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกกลุ่ม

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

การออกแบบกิจกรรมสุขภาพของกลุ่ม

แบบประเมินผลงาน/ชิ้นงาน

กลุ่มที่.....ชื่อผลงาน.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอน/นักศึกษา ประเมินจากการตรวจสอบผลงาน โดยกาเครื่องหมาย (/)

ลงในตารางที่ตรงกับระดับคุณภาพของผลงาน

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. ความสมบูรณ์ ของผลงาน	-ทำงานครบ สมบูรณ์มี องค์ประกอบ ครบทุกอย่าง	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 1 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 2 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด มากกว่า 2 องค์ประกอบ
2. ความถูกต้อง ของผลงาน	-ทำงานถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่มทั้งหมด	-ทำงานไม่ ถูกต้องตาม ข้อตกลงของกลุ่ม 1 อย่าง	-ทำงานไม่ ถูกต้องตาม ข้อตกลงของกลุ่ม 2 อย่าง	-ทำงานไม่ ถูกต้องตาม ข้อตกลงของกลุ่ม มากกว่า 2 อย่าง
3. ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ของ ผลงาน/ชิ้นงาน	-ผลงานมี ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และมี การนำไป ประยุกต์ใช้ได้	-ผลงานมี ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และมี การนำไป ประยุกต์ใช้ได้ บ้าง	-ผลงานค่อนข้าง มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และมี การนำไป ประยุกต์ใช้ได้ บ้าง	-ผลงานมี ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์น้อย และไม่สามารถ นำไปประยุกต์ใช้ ได้
4. ความเรียบร้อย ของผลงาน	-ผลงานเรียบร้อย สวยงามและ น่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อยสวยงาม และน่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อย มีบาง จุดไม่เรียบร้อย	-ผลงานไม่ค่อย เรียบร้อยและไม่ น่าสนใจ

เกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ

คะแนนระหว่าง 13 - 16 หมายถึง มีผลงาน อยู่ในระดับคุณภาพดีมาก

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง มีผลงาน อยู่ในระดับคุณภาพดี

คะแนนระหว่าง 5 - 8 หมายถึง มีผลงาน อยู่ในระดับคุณภาพพอใช้

คะแนนระหว่าง 1-4 หมายถึง มีผลงาน อยู่ในระดับคุณภาพปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ อยู่ในระดับคุณภาพดีมาก (13-16 คะแนน)

ความรู้การสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพ คือ อะไร

กระบวนการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ “การพัฒนา” “การคงไว้” และ “การป้องกันการเสื่อมถอย” ของสถานะทางสุขภาพ โดยเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าจะต้องอาศัยความรู้ของสาขาที่หลากหลาย และการดำเนินการของส่วนการบริการต่างๆ ทั้งทางสุขภาพและทางสังคม

การให้ความรู้
ทางสุขภาพ

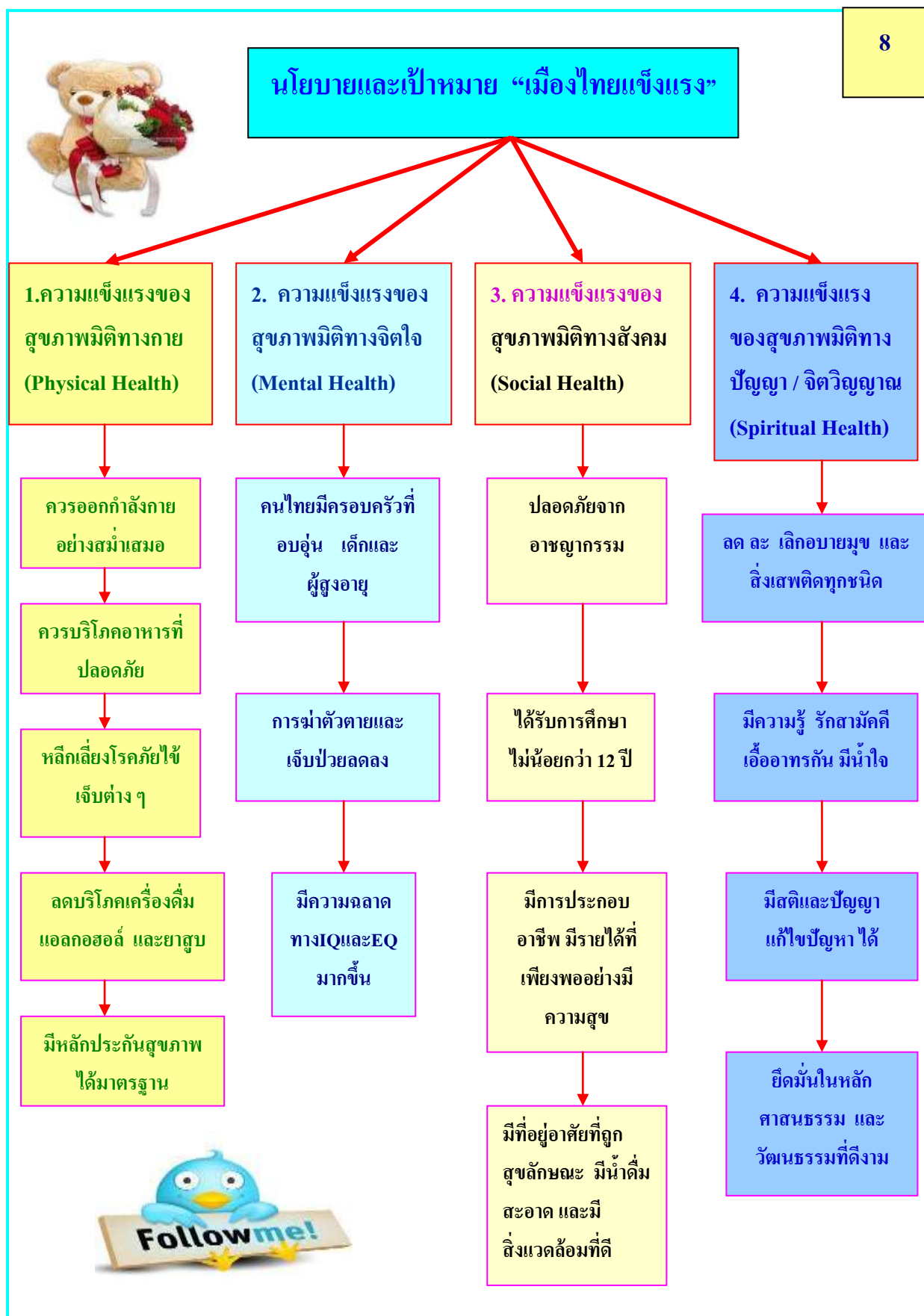


การป้องกันโรค

กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

การคงไว้ของสุขภาพ

นโยบายสาธารณะ
ทางด้านสุขภาพ



สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

9



1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง



3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย



4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและ
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด



5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและ
การสำส่อนทางเพศ





สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

6.สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น



7.ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท



8.ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

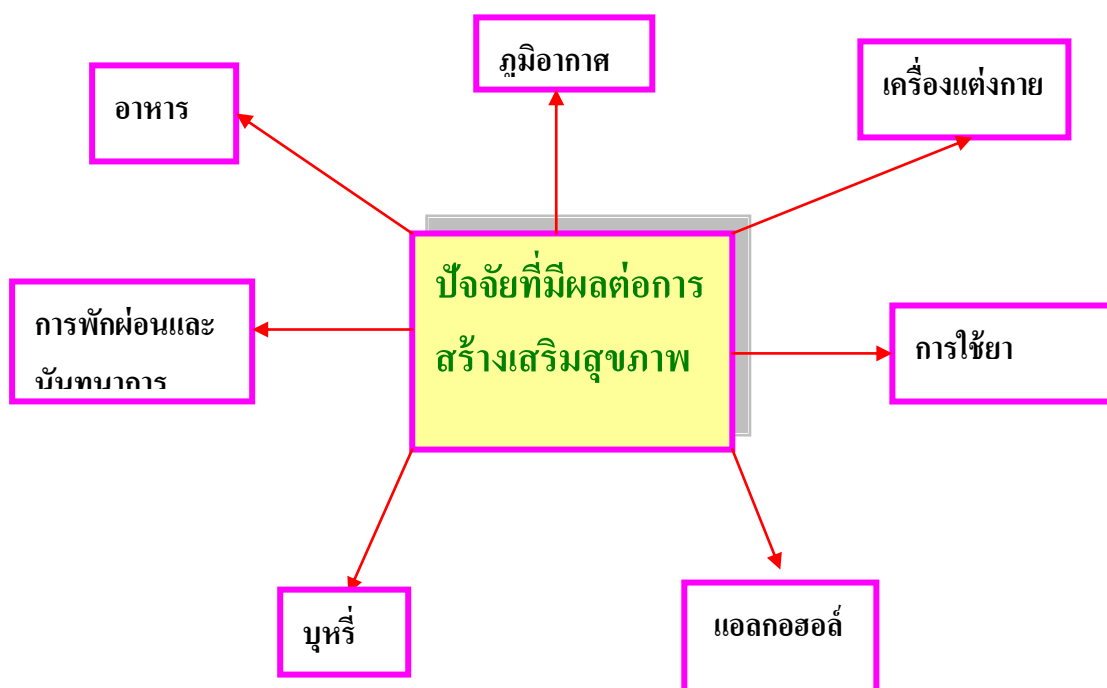


9.ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



10.มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสังคม





สุขภาพดีไม่มีขาย...ต้องไขว่คว้าหามาเองนะจ๊ะ



ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะตามหัวข้อที่กำหนดให้ลงช่องว่างในด้านขวามือ

ชื่อ.....

หัวข้อ	การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ
1.อาหาร	
2.ภูมิอากาศ	
3.เครื่องแต่งกาย	
4. การใช้ยากระตุ้น	
5. แอลกอฮอล์	
6. บุหรี่	
7. การพักผ่อนและนันทนาการ	

ใบกิจกรรมที่ 3

การแสดงละครเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะ

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มดำเนินการวิเคราะห์งาน วางแผนการแสดงละครโดยให้มีหน้าที่ร่วมในการแสดงละครทุกคน กำหนดหัวข้อดังนี้

- กลุ่มที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านร่างกาย
- กลุ่มที่ 2 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ
- กลุ่มที่ 3 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านสังคม
- กลุ่มที่ 4 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ
- กลุ่มที่ 5 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะด้านปัญญา

ชื่อกลุ่ม.....

เรื่องที่แสดง.....

แบบประเมินการแสดงละครการสร้างเสริมสุขภาวะ

กลุ่มที่.....ละครเรื่อง.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอน/นักศึกษา ประเมินผลการแสดงละคร โดยกาเครื่องหมาย (/) ลงใน (0) ที่ตรงกับระดับคุณภาพ

รายการที่ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. ความสามารถในการแสดงละคร	(0) สามารถแสดงออกได้ตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับถูกต้อง	(0) สามารถแสดงออกได้ไม่ครบทุกคน	(0) สามารถแสดงออกได้ไม่ครบทุกคนแต่มีความสับสนในหน้าที่	(0) ไม่กล้าแสดงออกในหน้าที่รับมอบหมายทุกคน
2. ความถูกต้อง	(0) แสดงได้ถูกต้องตามข้อตกลงของกลุ่มทั้งหมด	(0) แสดงไม่ถูกต้องตามข้อตกลงของกลุ่ม 1 อย่าง	(0) แสดงไม่ถูกต้องตามข้อตกลงของกลุ่ม 2 อย่าง	(0) แสดงไม่ถูกต้องตามข้อตกลงของกลุ่ม
3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	(0) การแสดงมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีการนำไปประยุกต์ใช้ได้	(0) การแสดงมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีการนำไปประยุกต์ใช้ได้	(0) การแสดงขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีการนำไปประยุกต์ใช้ได้บ้าง	(0) การแสดงขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์น้อยและไม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้
4. ความสนุกสนาน	(0) กิจกรรมเกิดความสนุกสนานเกิดบรรยากาศการเรียนรู้ตลอดเวลา	(0) กิจกรรมเกิดความสนุกสนานและเกิดบรรยากาศการเรียนรู้บางครั้ง	(0) กิจกรรมเกิดความสนุกสนานแต่ไม่เกิดบรรยากาศการเรียนรู้	(0) ไม่เกิดความสนุกสนานและบรรยากาศการเรียนรู้

เกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ

คะแนนระหว่าง 13 - 16 หมายถึง มีผลการแสดงละคร อยู่ในระดับคุณภาพดีมาก

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง มีผลการแสดงละคร อยู่ในระดับคุณภาพดี

คะแนนระหว่าง 5 - 8 หมายถึง มีผลการแสดงละครอยู่ในระดับคุณภาพพอใช้

คะแนนระหว่าง 1-4 หมายถึง มีผลการแสดงละคร อยู่ในระดับคุณภาพปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ อยู่ในระดับคุณภาพดีมาก (13-16 คะแนน)

กิจกรรมการสมาธิของฉันทัน



จิตที่เป็นสมาธิ หมายถึง จิตที่ได้รับการฝึกให้มีสติอยู่เสมอ

ฝึกอย่างไรจะเป็นสมาธิ

เชอลอง
ทำดูซิ



การฝึกสมาธิ
เป็นการทำ
จิตใจให้สงบ

1. กำหนดลมหายใจ
2. นั่งขัดสมาธิบนเสื่อหรือพูก หลังตรง อวัยวะทุกส่วนผ่อนคลาย
3. วางมือประสานกันที่หน้าท้องทั้ง 2 ข้าง
4. หายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ นับ 1-8
5. ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จะช่วยทำให้จิตเป็นสมาธิมากยิ่งขึ้น

ใบกิจกรรมที่ 4

เรื่อง การเขียนเรียงความการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มดำเนินการวิเคราะห์งาน วางแผนการแสดงละครโดยให้มีหน้าที่ร่วมในการแสดงละครทุกคน กำหนดหัวข้อดังนี้

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก 1.....
 2.....
 3.....
 4.....
 5.....

หัวข้อเรียงความ.....

แบบประเมินผลการเขียนเรียงความ

กลุ่มที่.....ชื่อเรื่อง.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอน/นักศึกษา ประเมินจากการตรวจสอบผลการเขียนเรียงความ โดยกาเครื่องหมาย

(/) ลงในตารางที่ตรงกับระดับคุณภาพ

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. ความสมบูรณ์	-ทำงานครบ สมบูรณ์มี องค์ประกอบ ครบทุกอย่าง	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 1 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด 2 องค์ประกอบ	-ทำงานไม่ครบ สมบูรณ์ขาด มากกว่า 2 องค์ประกอบ
2. ความถูกต้อง	-ทำงานถูกต้อง ตามข้อตกลง ของกลุ่ม ทั้งหมด	-ทำงานไม่ถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่ม 1 อย่าง	-ทำงานไม่ถูกต้องตาม ข้อตกลงของกลุ่ม 2 อย่าง	-ทำงานไม่ถูกต้อง ตามข้อตกลงของ กลุ่ม มากกว่า 2 อย่าง
3. ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์	-ผลงานมี ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และ มีการนำไป ประยุกต์ใช้ได้	-ผลงานมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ และมีการนำไป ประยุกต์ใช้ได้บ้าง	-ผลงานค่อนข้างมี ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และมีการ นำไปประยุกต์ใช้ได้ บ้าง	-ผลงานมีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ น้อยและไม่สามารถ นำไปประยุกต์ใช้ได้
4. ความเรียบร้อย	-ผลงาน เรียบร้อย สวยงามและ น่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อยสวยงาม และน่าสนใจ	-ผลงานค่อนข้าง เรียบร้อย มีบางจุดไม่ เรียบร้อย	-ผลงานไม่ค่อย เรียบร้อยและไม่ น่าสนใจ

เกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ

คะแนนระหว่าง 13 - 16 หมายถึง มีผลการเขียนเรียงความ อยู่ในระดับคุณภาพดีมาก

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง มีผลการเขียนเรียงความ อยู่ในระดับคุณภาพดี

คะแนนระหว่าง 5 - 8 หมายถึง มีผลการเขียนเรียงความ อยู่ในระดับคุณภาพพอใช้

คะแนนระหว่าง 1-4 หมายถึง มีผลการเขียนเรียงความ อยู่ในระดับคุณภาพปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ อยู่ในระดับคุณภาพดีมาก (13-16 คะแนน)

ใบกิจกรรมที่ 5

เรื่อง การฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจ

คำสั่ง ให้กลุ่มนักเรียนปฏิบัติกรฝึกสมาธิ แบบกำหนดลมหายใจใช้เวลา 10 นาที ตั้งชื่อกลุ่ม เขียนชื่อสมาชิกในกลุ่ม และหัวข้อเรื่องกิจกรรม

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก 1.....

2.....

3.....

4.....

การฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจ ใช้เวลา 10 นาที

ใบกิจกรรมที่ 6

เรื่อง การมีพฤติกรรมที่ดีจะช่วยสร้างเสริมสุขภาวะได้อย่างไร

คำสั่ง ให้กลุ่มนักศึกษาช่วยกันแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อเรื่องที่กำหนด

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก 1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

หัวข้อ การมีพฤติกรรมที่ดีจะช่วยสร้างเสริมสุขภาวะได้อย่างไร?

ความรู้การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวหรือการฝึกซ้อมเพื่อให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาวะร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญส่งผลให้ส่วนของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานในทางที่ดีขึ้นสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ มีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้นทำให้มีกำลัง มีประสิทธิภาพและมีความทนทานได้ดีขึ้น
2. ช่วยปรับปรุงการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายเพิ่มการทำงานของหัวใจสูบฉีดได้ดีขึ้น
3. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานปอดซึ่งทำให้มีออกซิเจนเพียงพอเมื่อต้องการ
4. ช่วยให้การทำงานของเนื้อเยื่อทั่วร่างกายดีขึ้น โดยช่วยเพิ่มการเผาผลาญของเนื้อเยื่อทั้งหมด
5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก ทำให้แคลอรีที่ไม่ต้องการหมดไป

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

6. ช่วยลดไตรกลีเซอไลด์ ลดระดับคลอเรสเตอรอล
7. ช่วยเพิ่มการใช้อินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เผาผลาญน้ำตาลจากเลือด
8. การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ จะทำให้ปริมาณแคลเซียมในกระดูกเพิ่มขึ้น ป้องกันโรคกระดูก และการอ่อนเพลียเมื่ออายุมากได้
9. ทำให้รู้สึกสดชื่น แก่ช้าลง ระบบประสาทแข็งแรงทำให้มีพลังกำลังที่จะทำงานคนมองโลกในแง่ดี มีความกระตือรือร้น
10. ช่วยคลายความเหนื่อย อ่อนเพลีย การออกกำลังกาย ที่เลือกสรรอย่างถูกต้องแล้วจะต้องกลายเป็นการพักผ่อนอารมณ์ที่รื่นรมย์อย่างหนึ่ง





โทษจากการไม่ออกกำลังกาย

23



- 

กระดูกเปราะ กระดูกเสื่อมได้ง่าย เยื่อบุและเอ็นข้อต่อมีการอักเสบ มีหินปูนเกาะทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว ทำให้กระดูกบางลง เพราะแตกหักง่าย
- 

ระบบประสาทเสียดุลยภาพ การไม่ออกกำลังกายจะทำให้การทำงานของระบบประสาทเสรีขาดความสมดุล เป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายใน เช่นระบบทางเดินอาหาร จะมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก เป็นลมง่าย เหนื่อยออกตามมือและเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ
- 

โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ขาดการออกกำลังกาย ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสียความยืดหยุ่นและมีธาตุหินปูน ไขมันไปพอกพูนทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดการอุดตันได้ง่ายโดยเฉพาะที่หัวใจ
- 

โรคอ้วน เกิดจากการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักตัวที่ควรถือได้ว่าเป็นโรค ความอ้วนเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่นๆ อีกมาก เช่น โรคเบาหวาน
- 

ทำให้กล้ามเนื้อลีบ มีกำลังน้อย เกิดการขัดยอก และปวดกล้ามเนื้อได้ง่าย
- 

โรคความดันโลหิตสูง



กิจกรรมการออกกำลังกาย



1.การบริหารด้วยมือเปล่า (calisthenics exercise)



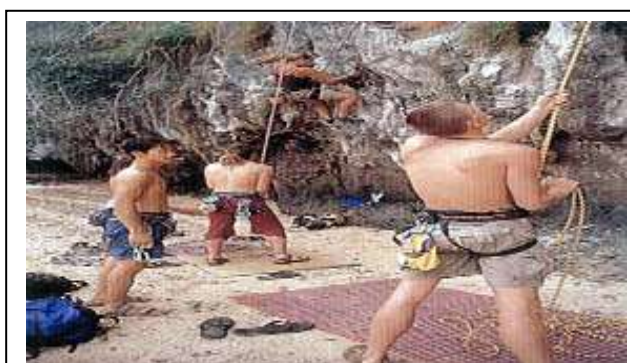
2. การบริการแบบยืด-เหยียด (stretching exercise)



3.การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric exercise)



4. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic



5.การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก(Isokinetic exercise)



6. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน(Anaerobic exercise)



7. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน(Aerobic exercise)

ใบกิจกรรมที่ 7

เรื่อง การสร้างสรรค์กิจกรรมการออกกำลังกาย

คำสั่ง ให้กลุ่มนักศึกษาช่วยกันสร้างสรรค์กิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 1 กิจกรรม

ใช้เวลา 30 นาที ตั้งชื่อกลุ่ม เขียนชื่อสมาชิกในกลุ่ม และหัวข้อเรื่องกิจกรรม

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก 1.....

2.....

3.....

4.....

หัวข้อเรื่องกิจกรรม.....

ความรู้เรื่องเกมและนันทนาการ

เกม(Game)หมายถึง กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ไม่มีกติกามากมายนัก มักแข่งขันเพื่อความสนุกสนาน และเชื่อมความสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมนันทนาการ

- หมวดหมู่ที่ 1 เกมและกีฬาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์และสร้างเสริมสุขภาพ
- หมวดหมู่ที่ 2 ศิลปหัตถกรรม
- หมวดหมู่ที่ 3 เต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ
- หมวดหมู่ที่ 4 ละคร
- หมวดหมู่ที่ 5 งานอดิเรก
- หมวดหมู่ที่ 6 ดนตรีและร้องเพลง
- หมวดหมู่ที่ 7 กลางแจ้งนอกเมืองหรือค่ายพักแรม
- หมวดหมู่ที่ 8 อาสาพัฒนา
- หมวดหมู่ที่ 9 ทักษะศึกษาและการท่องเที่ยว



การเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งได้รับการยอมรับจากสังคมว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเป็นผู้นำกิจกรรมได้ และได้รับการมอบหมายให้เป็นผู้ที่จะต้องดำเนินการจัดกิจกรรมในสังคม ให้บรรลุจุดมุ่งหมายของสังคมที่คาดหวังไว้

บทบาทของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

1. ตรวจสอบเช็คสิ่งของและอุปกรณ์ทุกชิ้นก่อนเดินทางอีกครั้ง
2. การแต่งกายทุกคนในทีมควรมีลักษณะคล้ายคลึงกันให้มากที่สุด
3. เสนียงสำหรับทุกคนในทีมงาน
4. การควบคุมเวลา ควรจะตรงเวลา ไม่ควรจะช้า
5. การดำเนินการจัดกิจกรรมตามที่กำหนด
6. ประสานงานกับทีมงาน ให้ช่วยเหลือขณะดำเนินการจัดกิจกรรม
7. นำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้กับการดำเนินการจัดกิจกรรม
8. นำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนานมากที่สุด
9. นำข้อดีและข้อบกพร่องจากการจัดกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นและสนุกยิ่งขึ้น



ใบกิจกรรมที่ 8

เรื่อง การสร้างสรรค์กิจกรรมเกมและนันทนาการ

คำสั่ง ให้กลุ่มนักศึกษาช่วยกันสร้างสรรค์กิจกรรมเกมและนันทนาการ จำนวน 1 กิจกรรม
ใช้เวลา 30 นาที ตั้งชื่อกลุ่ม เขียนชื่อสมาชิกในกลุ่ม และหัวข้อเรื่องกิจกรรม

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

หัวข้อเรื่องกิจกรรม.....

ความรู้เรื่องอาหารกับสุขภาพ

31

ความหมายของอาหาร

อาหาร หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย
 สารอาหาร หมายถึง สารที่อยู่ในอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายช่วยให้ร่างกายทำงานได้ ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

โภชนาการ หมายถึง อาหารที่เข้าสู่ร่างกายแล้ว ร่างกายสามารถนำไปใช้เพื่อการเจริญเติบโตให้พลังงาน และช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

อาหารประกอบด้วยสารอาหาร 5 หมู่

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

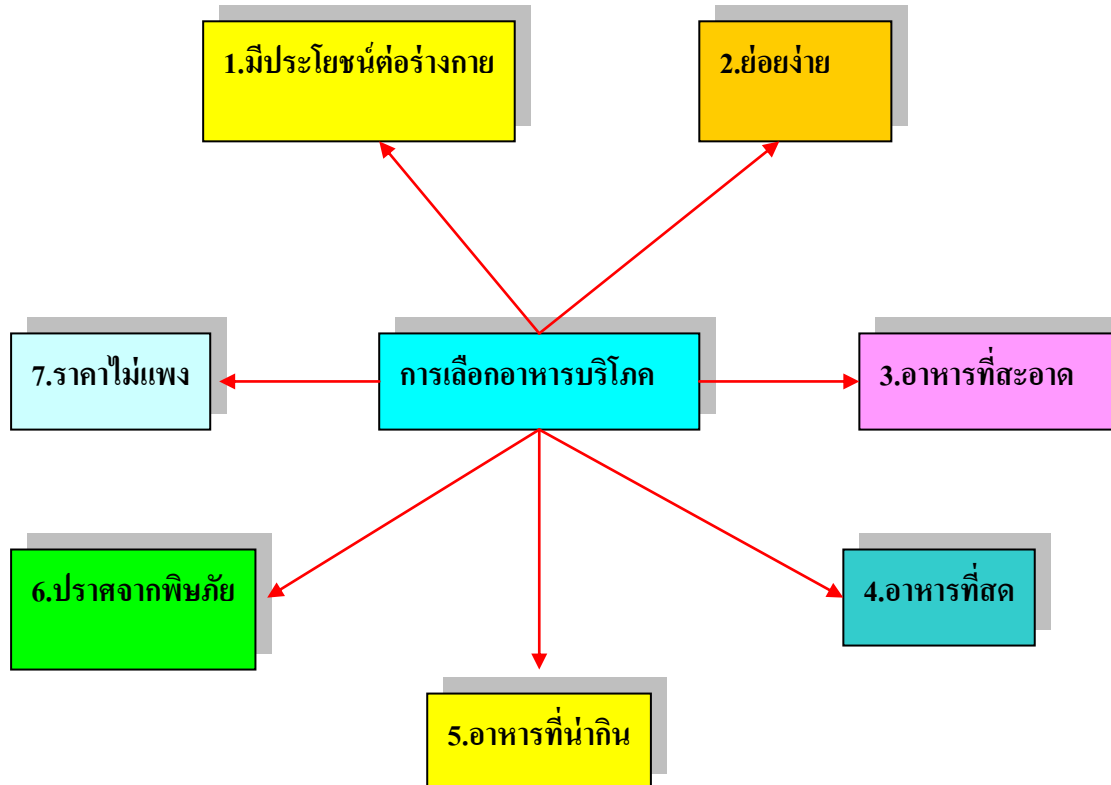
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือกมัน เป็นอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ ให้ประโยชน์เช่นเดียวกับหมู่ 3

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และจากพืช จะช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย





หลักปฏิบัติในการกินเพื่อสุขภาพ

1. กินอาหารธรรมชาติ
2. กินอาหารครบ 5 หมู่
3. กินข้าวเป็นหลัก
4. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
5. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ
6. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
7. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
8. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
9. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
10. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



ความต้องการสารอาหารของเด็กก่อนวัยรุ่นเรียนและวัยรุ่น

1.แคลอรี (พลังงาน)

เด็กชายอายุ 13-15 ปี ต้องการพลังงานวันละ 2,800 แคลอรี

เด็กผู้หญิง ต้องการพลังงานวันละ 2,355 แคลอรี

วัยรุ่นสาวระหว่างอายุ 16-19 ปี ต้องการพลังงานวันละ 3,300 แคลอรี

ส่วนผู้หญิงวัยเดียวกันต้องการวันละ 2,200 แคลอรี

2.โปรตีน

วัยรุ่นสาวควรกินวันละ 1.5-20 กรัมต่อน้ำหนักร่างกาย 1 กิโลกรัม

3.แคลเซียม

เด็กอายุ 10 ปี ขึ้นไปร่างกายต้องการแคลเซียมสูงกว่าวัย

4.ธาตุเหล็ก

มีหน้าที่สร้างเซลล์ สร้างเม็ดเลือด ร่างกายต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น

โดยเฉพาะเด็กหญิงในระยะมีประจำเดือน

5.ไอโอดีน

เป็นสารอาหารที่ช่วยผลิตฮอร์โมนในต่อมไทรอยด์



ใบกิจกรรมที่ 9

เรื่อง การทดลองจัดอาหารครบ 5 หมู่

คำสั่ง ให้กลุ่มนักศึกษาช่วยกันทดลองจัดอาหารครบ 5 หมู่ ใช้เวลา 30 นาที ตั้งชื่อกลุ่ม เขียนชื่อสมาชิกในกลุ่ม และหัวข้อเรื่องกิจกรรม

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก 1.....

2.....

3.....

4.....

การทดลองจัดอาหารครบ 5 หมู่

รายการอาหารมือ

รายการอาหารมือเพียง

รายการอาหารมือเย็น

ภาคผนวก ณ

ภาพประกอบกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ รูปแบบ KAECPAR

ภาพประกอบกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบ KAECPAR

ขั้นที่ 1 การให้ความรู้และการสร้างความตระหนัก (Knowledge and Awareness: KA)

สร้างความรู้ที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมกับเหตุการณ์หรือกรณีศึกษาเพื่อสร้างความตระหนักแก่ผู้เรียน
บทบาทผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ทดสอบก่อนเรียน ตั้งคำถามหรือประเด็นปัญหา บทบาทผู้เรียนคิด
วิเคราะห์และหาแนวทางแก้ปัญหาเพื่อสร้างความตระหนักต่อสภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขที่เกิดขึ้น



ขั้นที่ 2 การสร้างเสริมความรู้ (Enhancement: E)

ระดมความคิดเห็นให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อนเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่และองค์ความรู้ใหม่
บทบาทผู้เรียน คือ แลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่ได้ค้นคว้ามากับเพื่อนเพื่อสรุปเป็นความคิดเห็นทั้งของตนเองและ
เพื่อนร่วมกัน



ขั้นที่ 3 การสร้างผลงาน (Construction :C)

วางแผนแนวปฏิบัติของกลุ่มเพื่อสร้างสรรค์ผลงานตามที่กลุ่มมีข้อตกลงกัน แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 4-6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะการค้นคว้าและวางแผนสร้างสรรค์ผลงานตามที่กำหนดในใบงาน แต่ละกลุ่มช่วยกันสร้างสรรค์ผลงาน/ชิ้นงานตามความสามารถของแต่ละกลุ่ม



ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน (Presentation: P)

นำเสนอผลงาน/ชิ้นงานที่ได้สร้างขึ้นและนำผลงานมาเสนอในห้องเรียน โดยตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานให้เพื่อนกลุ่มอื่นชมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชักถาม และทดลอง ส่งเสริมการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการซักถามความคิดเห็น



ขั้นที่ 5 การประเมินผลการเรียนรู้และการสะท้อนกลับ (Assessment and Reflection: AR)

ประเมินผลการเรียนรู้และสะท้อนกลับเป็นการประเมินการนำไปใช้โดยเพื่อน และผู้สอนที่หลากหลาย ได้แก่ ประเมินผลงานการนำเสนอ และประโยชน์ที่ได้รับ สะท้อนความคิดผลงาน / ชิ้นงาน และเผยแพร่ผลงาน/ชิ้นงานให้ผู้สนใจได้เรียนรู้ต่อไป



มาตรฐานผลการเรียนรู้ระดับปริญญาตรี

รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ

- ความรู้การสร้างเสริมสุขภาพ
- ความรับผิดชอบ
- ทักษะกระบวนการ
- ทักษะมนุษยสัมพันธ์
- พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
- เจตคติการสร้างเสริมสุขภาพ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล	นายกิตติคม กาวิรัตน์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	99/9 หมู่ 4 ตำบลพงสวาย อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี 70000
ตำแหน่งงาน	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 ประจำคณะครุศาสตร์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง เลขที่ 46 หมู่ 3 ตำบลจอมบึง อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี 70150

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2513	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนทวีธาภิเศก กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2515	ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (ปก.ศ.สูง) จากวิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2520	การศึกษบัณฑิต (กศ.บ.) วิชาเอกสุขศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา
พ.ศ. 2540	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) สาขาวิชาหลักสูตรและการนิเทศ จากมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม
พ.ศ. 2554	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน กลุ่มหลักสูตรและการนิเทศ จากมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม