

ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง
ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา



นางสาวกชมล ณะวงศ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT ON PERSONAL HEALTH
CARE USING SELF-REGULATION THEORY ON HEALTH BEHAVIORS OF ELEMENTARY
SCHOOL STUDENTS

Miss Kodchamon Thanawong



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา

โดย

นางสาวกชมล ธนวงค์

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนิตา รักษ์พลเมือง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(อาจารย์ ดร.อะเคื้อ กุลประสูติดิติก)

CHULALONGKORN UNIVERSITY

กขมล ธนะวงศ์ : ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา. (EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT ON PERSONAL HEALTH CARE USING SELF-REGULATION THEORY ON HEALTH BEHAVIORS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร. จินตนา สราวุธพิทักษ์, 192 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 คน โรงเรียนพญาไท แบ่งเป็น 2 กลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยทฤษฎีการกำกับตนเอง จำนวน 30 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80 และแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพในด้านความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติ และแบบวัดการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครอง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80, 0.92, 0.90 และ 0.90 มีค่าความเที่ยง 0.89, 0.83, 0.81 และ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่า "ที" ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อนิติติ
.....

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
.....

ปีการศึกษา 2556

5583317527 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: HEALTH EDUCATION / SELF-REGULATION THEORY / HEALTH BEHAVIORS

KODCHAMON THANAWONG: EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT ON PERSONAL HEALTH CARE USING SELF-REGULATION THEORY ON HEALTH BEHAVIORS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: ASSOC. PROF.JINTANA SARAYUPITAK, Ph.D., 192 pp.

The purposes of this study were: 1) to compare the mean scores of the health behaviors before and after implementation of the experimental group students and the control group students 2) to compare the mean score of the health behaviors after implementation between the experimental group students and the control group students. The sample was 60 students from the fifth grade of Phyathai School. Divided into 2 groups with 30 students in the experimental group were assigned to study under the health education learning management using self-regulation theory and 30 students in the control group were assigned to study with the conventional teaching methods. The research instruments were composed of 8 learning management plans on personal health care using self-regulation theory had an IOC 0.92 and health behaviors on the knowledge, attitudes and practices tests and practices test of student personal health care by parents had the IOC 0.80, 0.92, 0.90 and 0.90, the reliability were 0.89, 0.83, 0.81 and 0.83 Then data were analyzed by means, standard deviations, and t-test by using statistically significant differences at .05 levels.

The research findings were as follows:

1) The mean scores of the health behaviors on the knowledge, attitudes and practices after implementation of the experimental group were significantly higher than before at .05 levels.

The mean scores of the health behaviors on the knowledge, attitudes and practices before and after implementation of control group after learning were found no differences significant at .05 levels

2) The mean scores of the health behaviors on the knowledge, attitudes and practices after implementation of the experimental group were significantly higher than the control group at .05 levels. Student's Signature

Department: Curriculum and

Instruction Advisor's Signature

Field of Study: Health and Physical
Education

Academic Year: 2013

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วย ความกรุณา และช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ในการดูแลเอาใจใส่ให้ คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์มีคุณค่าทาง วิชาการ ตลอดจนการให้กำลังใจ และความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทีย์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.อะเคื้อ กุลประสูติติก กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้ข้อคิดและเสนอแนะแนวทาง ในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์ อาจารย์ ดร.อะเคื้อ กุลประสูติติก อาจารย์ ดร.อัญญา ปลดเปลื้อง อาจารย์สรินญา เลหาพันธ์พงศ์ อาจารย์จินตนา บรรลือศักดิ์ ที่ให้คำแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กราบขอบพระคุณ อาจารย์ชาติวุฒิ ประสพศักดิ์ และคณาจารย์โรงเรียนพญาไท ที่กรุณา อำนวยความสะดวก สนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยในครั้งนี้ และขอบคุณนักเรียนชั้น ป.5/7 และ ป.5/8 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง และให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

กราบขอบพระคุณ คุณพ่อใหม่ ธนะวงศ์และคุณแม่ณงลักษณ์ ธนะวงศ์ พี่สาวรุจิเรข บุญมาปะและครอบครัว คุณน้ากุหลาบ ตี๊ดแก้วและคุณน้าจรรยา ตี๊ดแก้ว เป็นอย่างสูงที่ให้การ สนับสนุนทางด้านการศึกษาโดยตลอด และเป็นกำลังใจอันมีค่ายิ่งโดยตลอดจนจบการศึกษา ผู้วิจัย ขอมอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาเพื่อทดแทนบุญคุณ

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ เพื่อน พี่น้องสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และคุณป้าปริศนา โกศลสมบัติและครอบครัว ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็น กำลังใจตลอดเวลาที่เข้าศึกษาในระดับปริญญาโทมาบัดนี้

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามวิจัย	3
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
1.หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.....	8
2.การจัดการเรียนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา	11
3. การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล.....	14
4. พฤติกรรมสุขภาพ.....	18
5. พัฒนาการของนักเรียนประถมศึกษา	19
6. ทฤษฎีการกำกับตนเอง (Self-Regulation Theory).....	20
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
8. กรอบแนวคิดในการวิจัย	26
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	27
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง	28
1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29
1.2 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	29

1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	29
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	37
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง	37
2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง	37
2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	37
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	39
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล	39
3.2 สถิติที่ใช้	39
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	40
ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ	40
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ พฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ และแบบสำรวจการปฏิบัติดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ	62
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	76
สรุปผลการวิจัย	76
อภิปรายผลการวิจัย	78
ข้อเสนอแนะ	85
รายการอ้างอิง	87
ภาคผนวก	90
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	91
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย	93
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	101
ภาคผนวก ง การวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	175

ภาคผนวก จ ภาพการจัดการเรียนรู้.....	188
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	192



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 3. 1 การเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง	31
ตารางที่ 3. 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติการปฏิบัติ และแบบสำรวจการปฏิบัติการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	38
ตารางที่ 3. 3 จำนวนคาบของแผนการจัดการเรียนรู้	38
ตารางที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม	40
ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ	41
ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ	43
ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม	45
ตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ	45
ตารางที่ 4.6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ	48
ตารางที่ 4.7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม	51
ตารางที่ 4.8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายข้อ	51
ตารางที่ 4.9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ	54
ตารางที่ 4.10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม	56

ตารางที่ 4.11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองรายข้อ	57
ตารางที่ 4.12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมรายข้อ	59
ตารางที่ 4.13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	62
ตารางที่ 4.14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ	63
ตารางที่ 4.15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	65
ตารางที่ 4.16 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ	65
ตารางที่ 4.17 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	68
ตารางที่ 4.18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ	68
ตารางที่ 4.19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	71
ตารางที่ 4.20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ	71

สารบัญภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	26
แผนภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย	27
แผนภาพที่ 3. 2แบบแผนการทดลอง.....	37
แผนภาพที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎี การกำกับตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ.....	74
แผนภาพที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	74
แผนภาพที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ก่อนและ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	75
แผนภาพที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแล สุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม	75

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพตั้งแต่ในวัยเด็ก นับว่ามีความสำคัญยิ่ง เพราะเด็กจะเจริญเติบโตอย่างมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีพัฒนาการสมวัย ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การส่งเสริมให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีทางด้านอนามัยส่วนบุคคล จนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้นั้น จะเป็นพื้นฐานในการสร้างสุขนิสัยที่ดีตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โรงเรียนเป็นสถานที่สำคัญที่สามารถจัดประสบการณ์ในการส่งเสริมสุขภาพที่จำเป็นและจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้อย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย ทำให้เด็กและเยาวชนเติบโตอย่างมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ ครูควรประสานงานกับผู้ปกครองในการปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างที่ดีและจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลในชีวิตประจำวัน ให้กับนักเรียน ทั้งนี้ เพื่อให้สุขนิสัยที่ดีทางด้านอนามัยส่วนบุคคล นี้มีความยั่งยืนให้มากที่สุด (Orem, 1991; กองสุขศึกษา, 2552; สุขชาติ โสมประยูรและเอม อัจฉมา วัฒนบูรานนท์, 2553)

จากผลการสำรวจภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษา ปี 2555 ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่านักเรียนที่มีอายุ 12 ปี มีน้ำหนักตามเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 75.9 มีน้ำหนักค่อนข้างมากและมากเกินไปเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 17.3 มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์และค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 6.7 เป็นโรคเหาคิดเป็นร้อยละ 11.2 ฟันแท้ผุคิดเป็นร้อยละ 60.5 และมีภาวะเหงือกอักเสบมีหินปูนคิดเป็นร้อยละ 59.9 ส่วนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพทั่วไป ได้แก่ อาบน้ำวันละ 2 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 94.4 สระผมทุกวันคิดเป็นร้อยละ 35.4 ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 74.8 ล้างเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 24.3 และร้อยละ 0.9 ที่ไม่ล้างมือ ในประเด็นการล้างมือ พบว่า การล้างมือทุกครั้งล้างด้วยน้ำและสบู่คิดเป็นร้อยละ 68.8 ล้างมือก่อนรับประทานอาหารเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 44.1 ล้างบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 53.9 ใช้ช้อนกลางตักอาหารทุกครั้งคิดเป็นร้อยละ 51.1 ใช้ช้อนกลางเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 39.8 ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า รับประทานอาหารเข้าทุกวันคิดเป็นร้อยละ 64.3 บางวันคิดเป็นร้อยละ 31.3 รับประทานอาหารกลางวันทุกวันคิดเป็นร้อยละ 78.5 รับประทานอาหารกลางวันบางวันคิดเป็นร้อยละ 21.1 รับประทานอาหารมื้อเย็นทุกวันคิดเป็นร้อยละ 74.1 รับประทานอาหารมื้อเย็นบางวันคิดเป็นร้อยละ 24.5 รับประทานอาหารก่อนนอนทุกวันคิดเป็นร้อยละ 13.2 และรับประทานอาหารก่อนนอนบางวันคิดเป็นร้อยละ 45.8 รับประทานอาหารประเภทต้ม ทุบ ไข่ เนื้อสัตว์ทุกวันคิดเป็นร้อยละ 24.7 รับประทานอาหารทะเลทุกวันคิดเป็นร้อยละ 11.1 รับประทานอาหารผักผลไม้ทุกวันคิดเป็นร้อยละ 54.3 รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันคิดเป็นร้อยละ 6.7 รับประทานอาหารประเภทผัด ทอด ต้มที่มีกรุปปรุงรสด้วยกะทิทุกวันคิดเป็นร้อยละ 13.4 รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ คิดเป็นร้อยละ 1.8 ต้มนมจืดทุกวันคิดเป็นร้อยละ 44.1 ต้มเครื่องต้มที่มีรสหวาน น้ำอัดลม ทุกวันคิดเป็นร้อยละ 26.0 นอกจากนี้กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ได้ทำการสำรวจการปฏิบัติด้านสุขภาพของ

เด็กอายุ 6-15 ปีเมื่อ พ.ศ. 2553 พบว่าเด็กไทยส่วนมากมีค่านิยม ตีมน้ำอัดลม น้ำหวานสูงถึง ร้อยละ 97.5 และรับประทานขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 97.6 ส่วนพฤติกรรมการแปรงฟัน พบว่า แปรงฟันตอนเช้าหลังตื่นนอนทุกวันคิดเป็นร้อยละ 93.8 แปรงฟันหลังอาหารกลางวันโรงเรียนทุกวันคิดเป็นร้อยละ 31.5 แปรงฟันหลังอาหารกลางวันที่บ้านทุกวันคิดเป็นร้อยละ 29.7 แปรงฟันก่อนนอนทุกวันคิดเป็นร้อยละ 69.9 แปรงฟันก่อนนอนเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 24.9 การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องจะส่งผลให้เด็กขาดเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน เป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ รวมทั้งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน (Orem, 1991; กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2555; กองทันตสาธารณสุข, 2550; กองสุศึกษา, 2552; สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร, 2553; สุขชาติ โสภประยูรและอมอชฌา วัฒนบูรานนท์, 2553)

ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียนดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการขาดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลไปใช้ในชีวิตรประจำวัน ผลการศึกษาข้อคิดเห็นของนักการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาในปัจจุบัน พบว่าครูผู้สอนไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนได้เท่าที่ควรเนื่องจากผู้สอนส่วนใหญ่ไม่ส่งเสริมให้ผู้เรียนตระหนักถึงปัญหาสุขภาพ และไม่เน้นการกำกับควบคุมพฤติกรรมสุขภาพของผู้เรียนด้วยตัวของนักเรียนเองเท่าที่ควร ครูมักใช้วิธีการสอนแบบบรรยาย หรืออธิบายโดยให้นักเรียนฟังและจดบันทึกเนื้อหาตามที่มีอยู่ในหนังสือเรียนมากกว่าเน้นทักษะกระบวนการและการปฏิบัติ ครูเป็นศูนย์กลางในการถ่ายทอดเนื้อหาวิชาแต่เพียงฝ่ายเดียว และให้นักเรียนมีส่วนร่วมในบทเรียนน้อย อธิบายให้นักเรียนอ่านหรือจดจากหนังสือที่มีอยู่เท่านั้น ไม่ค่อยได้ปรับปรุงหรือยืดหยุ่นรายละเอียดของบทเรียนให้สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพของผู้เรียนอย่างแท้จริง ขาดการค้นคว้าทดลอง ไม่ใช่แรงจูงใจ ผู้เรียนไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็น รวมถึงไม่มีการค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนจึงไม่มีประสบการณ์ตรง หรือการได้ลงมือปฏิบัติจริง การเรียนรู้ของผู้เรียนจึงเกิดขึ้นได้น้อย เป็นการเรียนภาคทฤษฎีหรือวิชาการมากเกินไป รวมทั้งมีวัสดุอุปกรณ์ประกอบการสอนไม่เพียงพอ ใช้วัสดุการเรียนการสอนหรือสื่อการสอนในวิชาสุขศึกษาน้อยเกินไป ส่วนใหญ่ใช้แบบเรียนเพียงอย่างเดียว หรือบางครั้งขาดการพัฒนาอุปกรณ์การเรียนการสอนให้เป็นที่น่าสนใจ นอกจากนี้ ปัญหาการขาดครูผู้สอนที่มีความชำนาญเฉพาะด้านการสอนสุขศึกษา พบว่า มีร้อยละ 90 ที่ใช้ครูผู้สอนเป็นครูพลศึกษาหรือครูที่จบทางด้านสาขาวิชาอื่นเข้ามาช่วยทำการสอนสุขศึกษา จึงทำให้เกิดปัญหาด้านความรู้ความเข้าใจที่จะทำให้การสอนสุขศึกษาอย่างมีคุณภาพ จากสาเหตุดังกล่าวจึงส่งผลให้การเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาเป็นวิชาที่น่าเบื่อหน่าย ทำให้นักเรียนไม่สนใจเรียน ไม่เห็นความสำคัญ ไม่สามารถนำเอาความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับไปปฏิบัติได้จริง การที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว ผู้สอนจำเป็นจะต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริง สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และนำความรู้จากการเรียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวันได้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551; จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2553; พิศมัย เด่นดวงบริพันธ์, 2539; สุขชาติ โสภประยูรและอมอชฌา วัฒนบูรานนท์, 2553; สุริย์พร เรืองสม, 2550)

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า แนวคิดการกำกับตนเองเป็นแนวคิดที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปฏิบัติที่คงทน ผู้ที่มีความสามารถในการกำกับตนเองจะเป็นคนที่มีวินัยในตนเองมีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จ ความสามารถนี้เกิดจากการ

กำหนดจุดมุ่งหมายของการกระทำอย่างชัดเจน กลไกของแนวความคิดการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลรู้ว่ามิฉะนั้นจะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะบุคคลจะนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองมากำหนดเป้าหมายการกระทำ พร้อมทั้งติดตามตรวจสอบ และประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเอง 2) กระบวนการตัดสิน (Judgment Process) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกับกระบวนการสังเกตตนเอง เพราะเมื่อบุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองแล้วจะนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งพฤติกรรมของบุคคลจะสำเร็จหรือล้มเหลวนั้นขึ้นอยู่กับมาตรฐานที่บุคคลนำมาประเมิน และมาตรฐานที่บุคคลนำมาประเมินนั้นจะได้มาจากการเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงสังคม การให้คุณค่าของกิจกรรม และการอนุมานสาเหตุของการกระทำ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) เป็นกระบวนการสุดท้ายของการกำกับตนเอง ซึ่งจะทำหน้าที่ในการตอบสนองผลการประเมินพฤติกรรมตนเองทั้งทางบวกและทางลบ กล่าวคือเมื่อบุคคลใดกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้บุคคลนั้นก็จะให้การเสริมแรงตนเองเพื่อจูงใจให้กระทำพฤติกรรมให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และเมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ บุคคลนั้นก็จะเกิดแรงจูงใจแก่ตนเองซึ่งจะเป็นกลไกที่ช่วยส่งเสริมให้แสดงพฤติกรรมนั้นต่อไป การเรียนรู้โดยการกำกับตนเองเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนเริ่มต้นดำเนินการทำกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำหนดเป้าหมายของตนเอง แล้วอาศัยทักษะและความรู้ เพื่อให้ทำงานได้สำเร็จ และได้ผลการเรียนที่ดีขึ้นทั้งนี้ในระหว่างดำเนินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เรียนจะต้องสังเกตตนเอง ตัดสินตนเอง และมีปฏิกิริยาต่อการรับรู้ความก้าวหน้าของตนเองเมื่อกิจกรรมสิ้นสุดลง เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์จากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการกระทำตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งประสบการณ์จากความสำเร็จในการกระทำดังกล่าวนั้นส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าของการกระทำ และจะปฏิบัติต่อไปจนเป็นเป็นนิสัย (BanduraA, 1986; Patrick.H, 1997; ปิยวรรณ พันธุ์มงคล, 2542; รจเรข รัตนจารย์, 2547; อรุณา จิรณิตกุล, 2544)

จากสภาพปัญหาสุขภาพของเด็กวัยประถมศึกษาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงการขาดความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนตั้งแต่วัยประถมศึกษา และจากการศึกษาแนวความคิดการกำกับตนเองพบว่ามีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลให้แก่ นักเรียน เนื่องจากการกำกับตนเองเป็นกระบวนการหนึ่งที่เป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญในการพัฒนาคนให้เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพสามารถกำกับพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา

คำถามวิจัย

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาได้หรือไม่และมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ก่อนและหลังทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล หลังทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนประถมศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 30,392คน
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ คือแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลในประเด็น การดูแลความสะอาดร่างกาย การแปรงฟัน การล้างมือ การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ของนักเรียนประถมศึกษา

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ทฤษฎีการกำกับตนเอง หมายถึง แนวคิดในการฝึกควบคุมตนเองซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง ได้แก่ การตั้งเป้าหมายและการเตือนตนเอง 2) กระบวนการตัดสินใจ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

กระบวนการสังเกตตนเอง หมายถึง บุคคลรู้ว่าตนเองมีพฤติกรรมอย่างไร จึงคิดจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีวัตถุประสงค์ที่จะเปลี่ยนแปลง กระบวนการสังเกตตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการคือ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การเตือนตนเอง

กระบวนการตัดสินใจ หมายถึง ขั้นตอนที่ต้องเนื่องจากกระบวนการสังเกตและบันทึกผลแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าพฤติกรรมนั้นสำเร็จหรือล้มเหลว ตามเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้หรือไม่

การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง หมายถึง ขั้นตอนหลังการประเมินพฤติกรรมตนเองจากกระบวนการตัดสินใจ ถ้าทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ เท่ากับหรือสูงกว่าที่ตั้งไว้ก็จะแสดงปฏิกิริยาทางบวก ได้แก่การได้รับรางวัล คำชมเชย จากครูหรือเพื่อน ๆ แต่หากว่าผลการเปรียบเทียบได้น้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็จะแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเอง คือ ไม่ได้รับรางวัลและการชมเชยใดๆ และต้องกลับเข้ามาสู่กระบวนการเตือนตนเอง ตั้งเป้าหมาย และกระบวนการตัดสินใจ แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองต่อไป

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนสุขศึกษา เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลในด้าน การดูแลสุขภาพสะอาดร่างกาย การแปรงฟัน การล้างมือ การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วยขั้นตอนการสอน 3 ชั้น ดังนี้ 1) ชั้นนำ 2) ชั้นสอน 2.1) ชั้นสังเกตตนเอง 2.2) ชั้นตั้งเป้าหมาย 2.3) ชั้นเตือนตนเอง 2.4) ชั้นการตัดสินใจ 2.5) ชั้นแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง 3) ชั้นสรุป

การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง การปฏิบัติหรือการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บหรืออันตรายต่อสุขภาพ ในเรื่องการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกาย การล้างมือ การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาด้วยวิธีปกติ หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนสุขศึกษา เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลในด้าน การดูแลสุขภาพสะอาดร่างกาย การแปรงฟัน การล้างมือ การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย การจัดการเรียนรู้ประกอบด้วยขั้นตอนการสอน 3 ชั้น ดังนี้ 1) ชั้นนำ 2) ชั้นสอน 3) ชั้นสรุป

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำหรืองดเว้นจากการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ โดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อประเมินด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักเรียน และแบบสำรวจการปฏิบัติในเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินในด้านการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกาย การแปรงฟัน ล้างมือ การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

นักเรียนประถมศึกษา หมายถึง ผู้ที่ศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้แผนการจัดการเรียนรู้สู่ศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา
2. นักเรียนประถมศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้น
3. ได้แนวทางในการนำทฤษฎีการกำกับตนเองไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนต่อไป



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
 - 1.1 องค์ประกอบของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
 - 1.2 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
2. การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา
 - 2.1 แนวคิดและปรัชญาการสอนสุขศึกษา
 - 2.2 จุดประสงค์ในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา
 - 2.3 ปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา
3. การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล
 - 3.1 ความหมายของสุขภาพ
 - 3.2 ความสำคัญของการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล
 - 3.3 การปฏิบัติการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล
4. พฤติกรรมสุขภาพ
 - 4.1 ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ
 - 4.2 การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
5. พัฒนาการของนักเรียนประถมศึกษา
6. ทฤษฎีการกำกับตนเอง
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยต่างประเทศ
8. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

1.1 องค์ประกอบของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

1.1.1 วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ

1.1.2 หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

- 1) เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดมุ่งหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติและคุณธรรม บนพื้นฐานของความเป็นไทยและควบคู่กับความเป็นสากล
- 2) เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
- 3) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
- 4) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้เวลาและจัดการเรียนรู้
- 5) เป็นหลักสูตรที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- 6) เป็นหลักสูตรสำหรับการศึกษาในระบบ นอกกระบบตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

1.1.3 จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

- 1) มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัย และปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- 2) มีความรู้อันเป็นสากลและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต
- 3) มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย

4) มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในการเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและระบบการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

5) มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

1.1.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1) ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดในความคิดความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกและทัศนคติของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข่าวสาร และประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งเจรจาต่อรองเพื่อขจัดปัญหาและลดความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผล และความถูกต้อง ตลอดจนเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2) ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3) ความสามารถในการแก้ปัญหาเป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงข้อมูลต่าง ๆ ในสังคมแสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อม

4) ความสามารถในการใช้ทักษะของชีวิตเป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเป็นความสามารถในการเลือกใช้เทคโนโลยีในด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ สื่อสาร การทำงานและการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

1.1.5 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ดังนี้

- 1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 2) ซื่อสัตย์สุจริต
- 3) มีวินัย
- 4) ใฝ่เรียนรู้
- 5) อยู่อย่างพอเพียง
- 6) มุ่งในการทำงาน
- 7) รักความเป็นไทย
- 8) มีจิตสาธารณะ

1.1.6 มาตรฐานการเรียนรู้

การพัฒนาการเรียนรู้ให้เกิดความสมดุล ต้องคำนึงถึงหลักการพัฒนาสมองและพหุปัญญา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงกำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระ ดังนี้

- 1) ภาษาไทย
- 2) คณิตศาสตร์
- 3) วิทยาศาสตร์
- 4) สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
- 5) สุขศึกษาและพลศึกษา
- 6) ศิลปะ
- 7) การงานอาชีพและเทคโนโลยี
- 8) ภาษาต่างประเทศ

ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้ ระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากนั้นมาตรฐานการเรียนรู้ยังเป็นกลไกสำคัญ ในการขับเคลื่อนพัฒนาการศึกษาทั้งระบบ เพราะมาตรฐานการเรียนรู้จะสะท้อนให้ทราบว่าต้องการอะไร จะสอนอย่างไรและประเมินอย่างไร รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษาโดยใช้ระบบการประเมินคุณภาพภายใน และการประเมินคุณภาพภายนอก ซึ่งรวมถึงการทดสอบระดับเขตพื้นที่การศึกษา และการทดสอบระดับชาติ ระบบการตรวจสอบเพื่อประกันคุณภาพดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญ ที่ช่วยสะท้อนภาพการจัดการศึกษา ว่าสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามที่มาตรฐานการเรียนรู้กำหนดเพียงใด

1.1.7 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระบุสิ่งที่นักเรียนควรรู้และพึงปฏิบัติได้ รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น ซึ่งสะท้อนถึงมาตรฐานการเรียนรู้ มีความเฉพาะเจาะจงและมีความเป็นรูปธรรม นำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหา จัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนการสอน และเป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการวัดประเมินผลเพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียน

- 1) ตัวชี้วัดเป็น ชั้นปี เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนแต่ละชั้นปีในระดับการศึกษาภาคบังคับ (ประถมศึกษาปีที่ 1-3)

2) ตัวชี้วัดช่วงชั้น เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (มัธยมศึกษาปีที่ 4-6)

1.2 สารและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 6 มาตรฐาน (กรมวิชาการ, 2545) ดังนี้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

2.การจัดการเรียนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

2.1 แนวคิดและปรัชญาการสอนสุขศึกษา

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2539) กล่าวถึงแนวคิดหรือปรัชญาการสอนสุขศึกษาว่า สุขศึกษาเป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์สาขาหนึ่ง ซึ่งว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างการค้นพบทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพกับการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้เรียนสามารถนำเอาความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับ ไปใช้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพในชีวิตประจำวันมากที่สุดเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้จึงต้องวางแนวคิดหรือปรัชญาการสอนไว้ ดังนี้

1) โรงเรียนควรจัดโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ การบริการสุขภาพในโรงเรียนและการสอนสุขศึกษา เพราะการจัดสิ่งแวดล้อม และการบริการสุขภาพเป็นการจัดประสบการณ์ตรงให้นักเรียนได้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม

2) การสอนสุขศึกษา ควรสอดแทรกการสอนเข้าไปในวิชาอื่นๆ ด้วยรวมทั้งหมั่นจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรตามสถานการณ์ในท้องถิ่นเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ

3) การสอนสุขศึกษา ควรส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมให้มากเท่าๆ กับสุขภาพร่างกาย

4) การสอนสุขศึกษา ควรเน้นการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลให้มากเท่าๆ กับความรับผิดชอบที่บุคคลจะพึงมีต่อชุมชนนั้นๆ

5) การสอนสุขศึกษา จะบรรลุผลสำเร็จ ถ้ามีความร่วมมือระหว่างบ้าน โรงเรียนและชุมชน

2.2 จุดประสงค์ในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

จุดประสงค์ในการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษา (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2553) กล่าวจุดประสงค์ในการจัดการเรียนการสอนจะเป็นแนวทางให้ครูจัดและดำเนินการสอนได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับนโยบายที่วางไว้ อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้ครูใช้วัดผลการเรียนการสอนและทราบว่าหลังจากการสอนเสร็จสิ้นลง นักเรียนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปจากเดิมหรือไม่

จุดประสงค์ที่สำคัญในการสอนสุขศึกษา มี 3 ระดับ ดังนี้

1) ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Knowledge) หมายถึง การที่นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาวิชาสุขศึกษามากขึ้นกว่าเดิม เช่น หลักการสอนเรื่องโทษของบุหรี่แล้ว นักเรียนมีความรู้ และสามารถอธิบายได้ว่า บุหรี่มีสารพิษใดบ้าง และสารพิษแต่ละชนิดเป็นอันตรายอย่างไรต่อสุขภาพ เป็นต้น

2) ทศคติทางด้านสุขภาพ (Health Attitude) หมายถึง กรที่นักเรียนมีทัศนคติหรือปฏิกิริยาในด้านความรู้สึกนึกคิดต่อเรื่องสุขภาพดีขึ้นกว่าเดิม เช่น หลังจากสอนเรื่องโทษของบุหรี่แล้ว นักเรียนขอร้องให้ผู้ปกครองเลิกบุหรี่หรือรังเกียจผู้สูบบุหรี่ เป็นต้น

3) การปฏิบัติทางด้านสุขภาพ (Health Practice) หมายถึง การที่นักเรียนได้กระทำหรือมีความสามารถในการเชิงปฏิบัติในเรื่องสุขภาพอย่างถูกต้องเหมาะสมกว่าเดิม เช่น การสอนเรื่องโทษของบุหรี่แล้ว นักเรียนไม่สูบบุหรี่หรือเลิกบุหรี่ เป็นต้น

4) การสอนให้นักเรียนมีความรู้และทัศนคติที่ดี จะช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการปฏิบัติดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนให้นักเรียนมีส่วนร่วมในบทเรียนด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยนั้นย่อมมีผลโดยตรงในการส่งเสริมการปฏิบัติที่ดี

สุชาติ โสภประยูรและอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์ (2542) กล่าวว่า การสอนสุขศึกษาในโรงเรียนมีความมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดในการสอนสุขศึกษาก็คือ จะต้องให้ได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งได้แก่การเปลี่ยนแปลงในสิ่งเหล่านี้

1) ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Knowledge) ซึ่งมีความจำเป็นในการส่งเสริมความเข้าใจและแนวคิดในเรื่องสุขภาพ

2) ทศคติด้านสุขภาพ (Health Attitude) เป็นสิ่งที่จะช่วยจูงใจให้นักเรียนปฏิบัติจนมีสุขภาพที่ดีในที่สุด

3) การปฏิบัติและทักษะด้านสุขภาพ (Health Practice and Skill) ซึ่งมีผลโดยตรงที่ทำให้นักเรียนมีสุขภาพดี ด้วยการนำความรู้ไปปฏิบัติ

พิชญ์ เด่นดวงบริพันธ์ (2539) กล่าวว่า การสอนสุขศึกษาในโรงเรียนมีความมุ่งหมายสำคัญ 3 ประการ คือ

- 1) ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Knowledge) คือ การนำความรู้และความเข้าใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น สามารถใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์ในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผล
- 2) เจตคติด้านสุขภาพ (Health Attitude) คือ การให้นักเรียนมีเจตคติและความรู้สึกนึกคิดในด้านสุขภาพสุขภาพดีมากขึ้น
- 3) การปฏิบัติด้านสุขภาพ (Health Practice) คือ การให้นักเรียนมีการปฏิบัติด้านสุขภาพอย่างถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น

การสอนสุขศึกษาเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย คือ การให้นักเรียนมีเจตคติและการปฏิบัติ การจัดการเรียนการสอนทั้ง 2 รูปแบบ คือ การสอนในชั่วโมงวิชาสุขศึกษา ซึ่งมีสัปดาห์ละ 1 คาบ(50นาที) และการสอนสุขศึกษาให้สัมพันธ์สอดแทรกเข้าไปในวิชาหรือกิจกรรมอื่น ๆ ทั้งในและนอกหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ที่สำคัญควรให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนอย่างยิง ที่สำคัญควรให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาสุขภาพปฏิบัติและสุขนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ

กล่าวโดยสรุป จุดประสงค์ของการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษานั้นเป็นการจัดการเรียนการสอนที่เน้นเพื่อให้ได้คุณภาพและประสิทธิภาพของการเรียนการสอนให้ได้มากที่สุด ซึ่งในขณะที่เวลาเรียนที่มีจำกัด จะขึ้นอยู่กับการบริหารจัดการภายในชั้นเรียนของครูผู้สอนและเน้นให้นักเรียนได้มีการปฏิบัติจริงในเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลในด้านการดูแลสุขภาพระว่างกาย การแปร่งฟัน การล้างมือ การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย โดยขั้นตอนการสอนมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ช้่นนำ
- 2) ช้่นสอน
 - 2.1) ตนเอง
 - 2.2) ช้่นตั้งเป้าหมาย
 - 2.3) ช้่นเตือนตนเอง
 - 2.4) ช้่นการตัดสินใจ
 - 2.5) ช้่นแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
- 3) ช้่นสรุปและประเมินผล

2.3 ปัญหาและอุปสรรคในการสอนสุขศึกษา

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2553) กล่าวว่า สภาพและปัญหาในการสอนสุขศึกษาในโรงเรียนโดยทั่วๆ ไปแล้วยังพบว่ามีปัญหา และอุปสรรคอีกหลายประการ ได้แก่

- 1) ครูผู้สอนเน้นเนื้อหาตามที่มีอยู่ในหนังสือเรียนมากกว่าเน้นทักษะกระบวนการ และการปฏิบัติ ไม่ได้คำนึงถึงการเรียนการสอนที่จะทำให้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งแต่ละคนมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดปัญหาเรื่องเวลาเรียนไม่พอ

2) ครูผู้สอนสุขศึกษา ร้อยละ 90 เป็นครูพลศึกษา หรือเป็นผู้ที่เรียนมาด้านพลศึกษา ทำให้เกิดปัญหาอย่างมากที่จะทำให้การสอนมีคุณภาพ

3) ครูผู้สอนไม่ได้ส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนรู้จากสื่อมวลชนต่าง ๆ

4) ครูผู้สอน สอนแบบเดิม คือ อธิบายให้นักเรียนอ่านหรือจดจากหนังสือที่มีอยู่เท่านั้น ไม่ค่อยปรับปรุงหรือยืดหยุ่นของรายละเอียดของบทเรียนให้สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพของผู้เรียนอย่างแท้จริง

5) นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนน้อยเกินไป ครูไม่ค่อยวางแผนร่วมกันกับนักเรียนเพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้น่าสนใจ หรือให้นักเรียนร่วมกันค้นคว้าทดลองตามหลักวิทยาศาสตร์ ทำให้วิชาสุขศึกษาน่าเบื่อหน่ายได้

6) ครูผู้สอนใช้วัสดุการเรียนการสอน หรือสื่อการสอนในวิชาสุขศึกษาน้อยเกินไป ส่วนใหญ่มักใช้แบบเรียนเพียงอย่างเดียว หรือบางครั้งขาดการพัฒนาอุปกรณ์การสอน เช่น ใช้รูปภาพเก่า ๆ โดยไม่มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นที่น่าสนใจ หรือมีสิ่งใหม่ ๆ แพลก ๆ มาเสนอแก่นักเรียน

7) ครูผู้สอนเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่นักเรียน เช่น บางคนสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือแต่งกายไม่สะอาดเรียบร้อย เสื้อผ้าสกปรกมีเหงื่อโคล ผมแผ่รุงรัง ไอ จามโดยไม่ปิดปาก หรือถ่มน้ำลาย บ้วนเสมหะลงในที่สาธารณะ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นอุปสรรคในการปลูกฝังทัศนคติ และสร้างเสริมสุขนิสัยที่ถูกต้องแก่นักเรียน

8) การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนไม่เอื้อต่อการจัดการเรียนการสอนทำให้เกิดปัญหาอย่างมากมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพของผู้เรียนอาทิเช่น การจัดให้นักเรียนดื่มน้ำจากกระบอกหรือถ้วยน้ำใบเดียวกัน ส้วมไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน ขยะมูลฝอยเกลื่อนกลาด เป็นต้น

9) โรงเรียนไม่ได้จัดการบริการสุขภาพในโรงเรียนให้กับนักเรียน ทำให้นักเรียนขาดทักษะในเชิงปฏิบัติอย่างยิ่ง

กล่าวโดยสรุป ปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษานั้น ไม่ได้มาจากครูผู้สอนหรือนักเรียน ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง มาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น เวลาเรียนไม่เพียงพอ อุปกรณ์สื่อการเรียนการสอนที่ไม่เข้ากับเหตุการณ์ การจัดสิ่งแวดล้อม การสนับสนุนจากผู้บริหาร ซึ่งปัญหาที่กล่าวมาจะสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง

3. การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล

3.1. ความหมายของสุขภาพ

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทาสติปัญญาหรือทางจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตที่ดี สุขภาพทางกาย หมายถึง สภาพร่างกายที่มีความเจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย สะอาด แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทุพพลภาพ

พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคหรือภูมิต้านทานโรคเป็นอย่างดี ส่วนสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถทางจิตใจ ในการปรับตัวของเราให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในอดีตปัจจุบันและอนาคต อย่างเหมาะสม (สุชาติ โสมประยูรและเอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์, 2542)

Dintiman (1992) กล่าวว่า สุขภาพเป็นคุณภาพของชีวิตที่มีองค์ประกอบ ดังนี้

- 1) สุขภาพทางสังคม (Social Health) คือ ความสามารถติดต่อกับคนอื่นและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี มีความพึงพอใจในการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- 2) สุขภาพจิต (Mental Health) คือ ความสามารถที่จะเรียนซึ่งเป็นความสามารถด้านสติปัญญาของแต่ละบุคคล
- 3) สุขภาพทางอารมณ์ (Emotional Health) คือ มีความสามารถควบคุมอารมณ์ด้วยความสบายใจและสะดวกใจ
- 4) สุขภาพจิตวิญญาณ (ทางสติปัญญา Spiritual Health) คือ มีความเชื่อมั่นในอำนาจโดยทั่วไป มนุษย์บางคนเชื่อภูมิกษณะทางวิทยาศาสตร์ เชื่ออำนาจของสิ่งศักดิ์สิทธิ์
- 5) สุขภาพกาย (Physical Health) คือ ความสามารถปฏิบัติงานทุกวันโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย

กล่าวโดยสรุป สุขภาพหมายถึงการที่ร่างกายสามารถทำงานหรือกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ ไม่มีโรคภัย และการมีสุขภาพจิตที่ การเข้าร่วมสังคมได้อย่างดี คนที่มีสุขภาพดีจะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จากคำกล่าวที่ได้ยินประจำว่า การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

3.2 ความสำคัญของการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล

การดูแลตนเอง หมายถึง การปฏิบัติในกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มกระทำตนเอง เพื่อรักษาชีวิตสุขภาพ สวัสดิภาพของตนเอง การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่มีความตั้งใจ มีเป้าหมาย จะมีส่วนช่วยให้การดำเนินงานที่และการพัฒนาการของแต่ละบุคคลดำรงชีวิตอยู่ได้ จุดประสงค์ของการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อตอบสนองความต้องการที่จำเป็น และการดูแลตนเองเป็นพฤติกรรมที่เรียนรู้ภายใต้ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมของชนแต่ละกลุ่ม (Orem, 1991) โดยมีเป้าหมายเพื่อ

- 1) ควบคุมและควบคุมกระบวนการชีวิตและสนับสนุน การดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข
- 2) ผลิตไว้ซึ่งการเจริญเติบโต พัฒนาการและวุฒิภาวะที่เหมาะสม
- 3) ป้องกัน ควบคุม บำบัดรักษาและการได้รับอันตรายต่างๆ
- 4) ป้องกันหรือปรับตัวให้สอดคล้องกับความบกพร่องของสมรรถภาพของบุคคล

สอดคล้องกับ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2539) กล่าวว่า เป็นกิจกรรมที่มีความหมายและคาดว่าจะเกิดผลดีต่อตนเอง ตลอดจนเป็นสิ่งที่คุณต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง และ ทศนา บุญทอง (2536) กล่าวว่า การดูแลสุขภาพตนเอง คือการดำเนินกิจกรรมสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อตนเอง ของปัจเจกบุคคล ในการตัดสินใจเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพซึ่งครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค

สรุปได้ว่าการดูแลสุขภาพตนเองนั้นเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพ ป้องกันโรค และเกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.3. การปฏิบัติดูแลสุขภาพส่วนบุคคล

การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อสุขภาพที่ดี และลดความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บหรืออันตรายต่อสุขภาพจึงจำเป็นต้องใส่ใจเรียนรู้และปฏิบัติในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลได้มีรายละเอียดดังนี้ (กองสุขศึกษา, 2552)

3.3.1 การดูแลความสะอาดร่างกาย

การดูแลความสะอาดร่างกายคือ การรักษาความสะอาดร่างกาย เป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่สำคัญ เพื่อป้องกันสิ่งสกปรก ผื่นละออง แลเชื้อโรคที่ติดมาในชีวิตประจำวันเข้าสู่ร่างกายซึ่งทำให้เจ็บป่วยได้นอกจากนี้การเป็นคนสะอาด และเป็นระเบียบเรียบร้อยจะเป็นที่น่าคบหาของเพื่อน ๆ คนรอบข้าง และคนอื่น ๆ หากละเลยอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคอันตราย เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด และติดเชื้อต่างๆ หรือโรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน เชื้อรา เหา เป็นต้นการรักษาความสะอาดร่างกายที่ควรปฏิบัติ มีดังนี้

3.3.1.1 อบน้ำให้สะอาดทุกวัน โดยฟอกสบู่และถูให้ทั่วทุกซอกทุกมุมของร่างกาย ล้างด้วยน้ำสะอาด และเช็ดตัวให้แห้งทุกครั้ง โดยเฉพาะตามซอกและข้อพับต่างๆ เพื่อไม่ให้อับชื้น

3.3.1.2 หมั่นสระผมเป็นประจำ เช็ดผมให้แห้งด้วยผ้าสะอาดทุกครั้ง

3.3.1.3 ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น ไม่ให้เป็นที่สะสมของเชื้อโรค

3.3.2 การแปรงฟัน

การแปรงฟัน คือ ฟันทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียง เสริมสร้างไบหน้าที่สวยงามให้สวยงามหากเราดูแลฟันไม่ดี จะทำให้ฟันผุ เหงือกอักเสบ เจ็บปวด เสียฟัน เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ทำให้ระบบย่อยอาหารไม่ดี ทำให้เสียสุขภาพได้ สิ่งที่ต้องปฏิบัติ ดังนี้

3.3.2.1 แปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึงทุกที่ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังตื่นนอน ก่อนเข้านอนและกลางวัน

3.3.2.2 แปรงลิ้นทุกครั้งหลังการแปรงฟันเพื่อขจัดคราบอาหารตกค้าง

3.3.2.3 บ้วนปากด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร

3.3.2.4 ล้างแปรงสีฟันให้สะอาดทุกครั้งหลังจากการแปรงฟัน และตั้งหรือแขวนไว้ในที่อากาศถ่ายเท

การส่งเสริมสุขภาพฟันปฏิบัติได้ ดังนี้

1) กินผัก ผลไม้เพื่อเสริมสร้างให้ฟันแข็งแรงและยังมีเส้นใยช่วยทำความสะอาดฟัน

2) ตรวจสอบสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง หากพบสิ่งผิดปกติ ควรรีบไปรักษาแต่เนิ่น ๆ ซึ่งการรักษาจะทำได้ง่ายและไม่เจ็บปวด หากปล่อยให้ฟันผุลึก จะทำให้เจ็บปวด เสียค่าใช้จ่ายมาก และอาจต้องถอนฟัน และควรพบทันตแพทย์ ปีละ 1 ครั้ง

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

1) หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ทอฟฟี่ หรือขนมหวานเหนียว

2) ไม่ใช่ฟันกัด ขบของแข็งๆ หรือใช้ฟันผิดหน้าที่ เช่น เปิดปากขูด กัดดินสอ การรักษาฟันไม่ดีอาจทำให้ฟันผุ ปวดฟันซึ่งทรมานมาก เหงือกอักเสบ มีกลิ่นปาก อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ปวดท้อง เป็นโรคกระเพาะอาหารได้

3.3.3 การล้างมือ

การล้างมือคือ การล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย มือเป็นอวัยวะที่สัมผัสกับสิ่งต่างๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะมือที่สัมผัสกับสิ่งสกปรกแล้วหยิบอาหารเข้าปาก สัมผัสบริเวณตา จมูก ใบหน้า และอวัยวะส่วนอื่นๆ ตามร่างกายให้ติดเชื้อโรคได้ การล้างมือบ่อยๆ สามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น ท้องร่วง ท้องเสีย บิด ตับอักเสบ ผิวนกอักเสบ ไข้หวัดนก เป็นต้น เพื่อป้องกันเชื้อโรคและสารปนเปื้อนที่ติดมากับมือเข้าสู่ร่างกายเราจึงควร

3.3.3.1 ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง มีด้วยกัน 7 ขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้

- 1) ฝ่ามือถูกัน
- 2) ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกนิ้ว
- 3) ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกนิ้ว
- 4) หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
- 5) ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
- 6) ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
- 7) ถูรอบข้อมือ

3.3.3.2 ล้างมือบ่อย ๆ จนเป็นสุขนิสัย คือ ก่อนและหลัง เตรียมปรุงอาหาร กินอาหาร หลังใช้ ห้องน้ำ หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หลังจับต้องสัตว์ทุกชนิด ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย หลังกลับจากโรงเรียน ทำงาน กลับจากนอกบ้าน

3.3.3.3 ห้ามใช้มือที่ไม่ได้ล้างจับต้องบริเวณใบหน้า เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ทางเยื่อบุจมูกและตา รวมทั้งทำให้ใบหน้าสกปรกมีโอกาสเกิดสิว

3.3.4 การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารคือ การเลือกรับประทานอาหาร สุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์อย่างเพียงพอและเหมาะสม จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแต่หากกินอาหารที่มีสารปนเปื้อน ไม่ถูกหลักโภชนาการ หรือมากเกินไป ก็จะก่อให้เกิดโรคตามามากมาย การกินอาหารเพื่อสุขภาพดี ดังนี้

3.3.4.1 กินอาหารสุก สะอาด หลีกเลี่ยงการกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

3.3.4.2 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

3.3.4.3 กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ซึ่งจะมีวิตามิน แร่ธาตุ และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

3.3.4.4 ดื่มนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว

3.3.4.5 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

3.3.4.6 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด กินหวานมากเสี่ยงต่อโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ กินเค็มมากเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง

3.3.4.7 ไม่กินอาหารหมักดอง อาหารที่ไม่ใส่สีชูฉูด เพราะมีสารเป็นอันตรายต่อร่างกาย

3.3.5 การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการบริหาร ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่างและบุคลิกดี ช่วยป้องกันโรค การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนๆ และคนอื่นๆ อีกด้วย เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที โดยเลือกออกกำลังกายที่เราชอบ และเหมาะสมกับร่างกาย หรือเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่นการทำงานบ้าน เดินขึ้นลงบันได โดยเคลื่อนไหวออกแรงสะสมนานอย่างน้อย 30 นาที การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

สรุป การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล คือ การลดความเสี่ยงจากการเป็นโรค และอันตรายจากการเกิดโรคต่างๆ ได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องได้รับความรู้ สร้างทัศนคติที่ดี และนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย การแปรงฟัน การล้างมือ การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

4. พฤติกรรมสุขภาพ

4.1. ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior)

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคล ในการกระทำหรืองดเว้นจากการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม (สมศรี คามาภิและภานี ขวัญดี, 2549)

4.2. การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้ การฝึกทักษะ การจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้บุคคลครอบครัวและชุมชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพดี ทั้งนี้การพัฒนาพฤติกรรมให้ได้ผลดีขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 กลุ่มคือ (กองสุขศึกษา, 2552)

กลุ่มที่ 1 ปัจจัยนำ (Predisposing factors) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคลที่ทำให้บุคคลมีความโน้มเอียงที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพหรือไม่เพียงใด ประกอบด้วย ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม ความมั่นใจ รวมไปถึงคุณลักษณะของประชากร เช่น เพศ อายุ สถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) เป็นปัจจัยกลุ่มเอื้อที่จำเป็นต้องมีและเหมาะสม จึงจะทำให้บุคคลเกิดการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพนั้น ได้แก่ ความสะดวก ความเพียงพอ เหมาะสม ระยะทางใกล้/ไกล ในการไปใช้บริการหรือเข้าร่วมกิจกรรม ตัวอย่างเช่น ความสะดวกในการเข้าร่วม กลุ่มออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกายเหมาะสมกับวัยและความชอบของนักเรียน ถึงขั้น มีมากหาง่ายเมื่อต้องการทิ้งขยะ การมีร้านขายอาหารสุขภาพในโรงเรียน รวมทั้งการมีกฎระเบียบชี้แนะ ให้เกิดการปฏิบัติตาม เป็นต้น

กลุ่มที่ 3 ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) เป็นกลุ่มปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคคลรอบข้างซึ่ง อาจสนับสนุนจูงใจและขัดขวางการปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพ ได้แก่ คำชมเชยจากเพื่อน การกระตุ้น เตือนจากครู/อาจารย์

สำหรับกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ มีขั้นตอน ดังนี้

- 1) การค้นปัญหา คือการค้นหาปัญหาสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพที่เป็นสาเหตุ หรือความเสี่ยงด้านสุขภาพ
- 2) การวางแผนพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ คือ การจัดลำดับความสำคัญของ พฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการพัฒนา กำหนดกลุ่มเป้าหมายและวัตถุประสงค์ ออกแบบกิจกรรมและ พัฒนา กำหนดเวลา สถานที่ และกำหนดวิธีการประเมินผล
- 3) การจัดกิจกรรม คือ จัดกิจกรรมสุขศึกษาเป็นรายคนหรือรายกลุ่ม ตามแผน การเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อ รณรงค์
- 4) การประเมินผล คือ การประเมินกิจกรรม ประเมินผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมสุขภาพ คือ การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำ หรืองดเว้นจากการกระทำที่มีผลต่อสุขภาพโดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา เพื่อประเมินด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักเรียน และแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของ นักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ในด้านการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกาย การแปรงฟัน การล้างมือ การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย เมื่อนักเรียนได้รับความรู้จากการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองนั้นจะส่งผลให้มีเจตคติที่ดีและทำให้มีการปฏิบัติที่ถูกต้องอีกด้วย

5. พัฒนาการของนักเรียนประถมศึกษา

สุรางค์ ไคว้ตระกูล (2545) กล่าวว่า ลักษณะของเด็กวัยประถมศึกษา (อายุ 6-12 ปี) มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางทุกๆ ด้าน ในเด็กประถมศึกษา ดังนี้

1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical Development) ร่างกายเจริญเติบโตช้าลง ฟัน นานเริ่มหลุด ฟันแท้ขึ้นมาแทน มีทักษะทางกล้ามเนื้อมากขึ้น ปอดและหัวใจแข็งแรง สุขภาพทั่วไปดี เนื่องจากวัยนี้มีข้อจำกัดในการควบคุมร่างกายให้อยู่นิ่งนานๆ และชอบกิจกรรมที่ป็นป้ายแสดง ความ เก่ง ชุกชุน ผู้ใหญ่ควรดูแลเรื่องความปลอดภัย

2) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Personal Development) วัยนี้ค่อนข้างดีร้าย ขาดความ อดทน อาจพูดคำหยาบ ทำอะไรไม่ค่อยเรียบร้อย ไม่ค่อยรักษาสัญญา พร้อมจะทะเลาะกับพี่น้อง เพื่อน มักโกหกเพื่อหลีกเลี่ยงการลงโทษ เด็กที่เข้ากลุ่มเพื่อนไม่ได้ จะฝันกลางวัน วัยนี้มักจะกลัว

3) ความมีดี กลัวหมอ กลัวพ่อแม่ไม่รัก ชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ ความอิจฉาน้อยลงมีความอยากรู้ อยากเห็นมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องเพศ การเกิด การมีชีวิต

4) พัฒนาการทางสังคม (Social Development) ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แก๊ง เพื่อน รุ่นเดียวกัน คบเพื่อนได้นานขึ้น ยอมรับกฎเกณฑ์ ระเบียบของโรงเรียน

5) พัฒนาการทางด้านปัญญา (Cognitive Development) วัยนี้พัฒนาการของเด็กมีความเป็นรูปธรรมมากขึ้น วัยนี้เด็กชายมีความสามารถในการคิดเหตุเชิงตรรกะได้ สามารถที่จะเรียนรู้สิ่งแวดล้อมได้ตามความจริงภาษาและการใช้สัญลักษณ์เจริญ เด็กเริ่มเข้าใจกฎเกณฑ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผล และเข้าใจความหมายของบทเรียนทั้งทางคณิตศาสตร์ ภาษาและการอ่าน มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและสามารถอธิบายได้

กล่าวโดยสรุปว่า เด็กวัยประถมศึกษาพัฒนาการที่เห็นได้ชัดในทุกๆ ด้าน คือด้านร่างกาย เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย ด้านอารมณ์จะมีการเลียนแบบผู้ใหญ่หรือบุคคลใกล้ชิดที่มีความคิดเป็นของตัวเอง อยากรู้ อยากเห็น ด้านสังคมสามารถเข้ากับเพื่อนได้ ให้ความสนใจกับเพื่อนมาก และด้านปัญญา สามารถวิเคราะห์เหตุผลได้ซับซ้อนมากขึ้น เข้าใจกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้ดี เด็กทุกวัยล้วนมีความสำคัญเพราะเป็นพื้นฐานในการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

6. ทฤษฎีการกำกับตนเอง (Self-Regulation Theory)

การกำกับตนเอง (Self-Regulation) คือ กระบวนการที่บุคคลวางแผน ควบคุมและกำกับพฤติกรรมของตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ (Bandura, A, 1986; ปิยวรรณ พันธุ์มงคล, 2542; รจเรข รัตนาจารย์, 2547) ประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ

1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation)

กระบวนการสังเกตตนเองเป็นกระบวนการที่จะทำให้บุคคลทราบว่า มีอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลจึงคิดจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น และบุคคลจะใช้ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมาย ติดตาม ตรวจสอบ และประเมินการทำพฤติกรรมของตน ซึ่งในการสังเกตตนเองนี้ บุคคลต้องรู้ก่อนว่าจะสังเกตพฤติกรรมใด และสังเกตในด้านใดของพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมแต่ละประเภทย่อมมีด้านต่าง ๆ ที่สังเกตได้มากมาย ที่จะสังเกตได้มากมาย เช่นสังเกตในด้านคุณภาพของการกระทำ สังเกตด้านความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และความถูกต้อง ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมนี้จะทำให้บุคคลตั้งเป้าหมายว่าพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงในด้านใด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของบุคคลนั้น ซึ่งกระบวนการสังเกตตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

1.1) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์การแสดงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้ช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน และยังใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่บุคคลกระทำ ทั้งด้านคุณภาพของการกระทำ สังเกตด้านความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และความถูกต้อง กับเกณฑ์มาตรฐานหรือพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ว่าพฤติกรรมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเช่นใด

เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับในการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งรูปแบบ ลักษณะของเป้าหมายที่บุคคล กำหนดขึ้นนั้น เป็นไปตามการรับรู้ความสามารถของตนเอง

1.2) การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกต และบันทึกพฤติกรรม เป้าหมายที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองกระทำพฤติกรรมใน ลักษณะใด การที่บุคคลใช้วิธีการเตือนตนเองนี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ ทั้งนี้เพราะบุคคลได้เห็นข้อมูลย้อนกลับแล้ว จะทำให้เขารู้ว่าควรจะทำเช่นไรต่อไปเพื่อไปสู่พฤติกรรม เป้าหมายที่ต้องการ

2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgment-Process)

กระบวนการตัดสินใจเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม ของตนเองแล้ว จะนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ เช่น การ เปรียบเทียบตนเองหรือผลการกระทำตนเองที่เคยกระทำมาแล้วก่อนการตั้งเป้าหมาย เมื่อมีการ ตั้งเป้าหมายและการเตือนตนเองแล้ว การปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้นกว่าเดิมหรือลดลง เป็นต้น พฤติกรรมจะสำเร็จหรือล้มเหลวนั้น อยู่ที่กระบวนการตัดสินใจว่ามีความพึงพอใจหรืออยู่ในเกณฑ์ มาตรฐานที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่

3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction)

กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เป็นกระบวนการสุดท้ายของกลไกการกำกับตนเอง คือ ทำหน้าที่ตอบสนองผลการประเมินพฤติกรรมของตนเอง จากกระบวนการตัดสินใจ ถ้าบุคคลกระทำ พฤติกรรมเป้าหมายได้เท่ากับ หรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง หรือให้รางวัลกับตนเอง นับว่าเป็นกลไกการส่งเสริมพฤติกรรม แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมต่ำกว่า เป้าหมายเขาจะแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเองหรือการลงโทษตนเอง หรืออาจไม่แสดงปฏิกิริยาต่อ ตนเองก็ได้ หากผลออกมาเป็นทางลบก็คือบุคคลกลับมาเข้าสู่กระบวนการเตือนตนเอง ตั้งเป้าหมาย และเข้าสู่กระบวนการตัดสินใจ แสดงปฏิกิริยากับตนเองประเมินตนเองต่อไป

สรุป ทฤษฎีการกำกับตนเอง คือ แนวคิดในการฝึกควบคุมตนเองซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ ดังนี้ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง บุคคลรู้ว่าตนเองมีพฤติกรรมอย่างไร จึงคิดจะ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีวัตถุประสงค์ที่จะเปลี่ยนแปลง ด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ คือ 1.1) การตั้งเป้าหมาย 1.2) การเตือนตนเอง 2) กระบวนการตัดสินใจ ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกตตนเอง บันทึกผลและนำมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ว่าพฤติกรรมนั้นสำเร็จหรือล้มเหลวตามเกณฑ์ หรือมาตรฐานที่ตั้งไว้หรือไม่ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง กระบวนการหลังการประเมินพฤติกรรม ตนเองจากกระบวนการตัดสินใจ ถ้าทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็จะแสดงปฏิกิริยาทางบวก ได้แก่ การ ได้รับรางวัล คำชมเชยจากครูหรือเพื่อน ๆ แต่หากว่าการเปรียบเทียบได้น้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะ แสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเอง ไม่ได้รับรางวัลและการชมเชยใด ๆ และต้องกลับเข้ามาสู่กระบวนการ เตือนตนเอง ตั้งเป้าหมายและกระบวนการตัดสินใจ แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองต่อไป

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

สุนีย์ ละกำปิ่น (2541) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 โดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการดูแลตนเอง การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ชี้แนะตนเองตามทฤษฎีการรู้คิดทางสังคมของแบนดูรา และการสนับสนุนทางสังคม เป็นฐานของการพัฒนาแบบทางกิจกรรม โดยมีขั้นตอน คือ 1) การสำรวจสภาพปัญหา 2) พัฒนาโครงสร้างรูปแบบกิจกรรม 3) ปฏิบัติตามรูปแบบกิจกรรมโดยใช้แผนการวิจัยในลักษณะของการทดสอบกลุ่มเดียวก่อน-หลัง (One group pre-post test) และการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมจากความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง ร่วมกับสังเกตผลงานของนักเรียน และความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีในแต่ละกิจกรรม การศึกษาพบว่านักเรียนมีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง

เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 4) นำผลการศึกษาทั้งหมดสะท้อนสู่การพัฒนาปรับปรุงแก้ไขโครงสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองให้มีความสมบูรณ์ สามารถนำไปจัดกิจกรรมการเรียนรู้เสริมหลักสูตรในระดับประถมศึกษาได้

ปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2542) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อระเบียบวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คนและกลุ่มควบคุม 25 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกฝนด้วยโปรแกรมกำกับตนเองจากผู้วิจัย โดยฝึกสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ติดต่อกัน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกฝนใด ๆ เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบวัดการมีวินัยในตนเองและเก็บข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนจากสมุดบันทึกของโรงเรียนวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่า ที (t-test)

นวลจันทร์ ดีพิริยานนท์ (2544) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 570 คน เป็นนักศึกษาชาย 285 คน เป็นนักศึกษาหญิง 285 คน ได้รับแบบสอบถามแบบสมบูรณ์กลับคืนมา 570 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 วิเคราะห์หาข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละผลการวิจัย พบว่า 1) นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ดังนี้ ไม่เคยทำแท้ง ร้อยละ 96.1 รับประทานผักและผลไม้ ร้อยละ 94.4 ไม่เคยตั้งครรภ์ หรือทำให้คู่นอนตั้งครรภ์ ร้อยละ 93.7 เคยถอดปลั๊กไฟฟ้าหลังจากใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า ร้อยละ 89.6 ไม่เคยใช้สิ่งเสพติด ร้อยละ 88.6 ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสิ่งเสพติด ร้อยละ 86.7 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 85.3 เคยคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อนั่งในรถยนต์ ร้อยละ 82.1 ถ้ามีก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 56.3 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ร้อยละ 54.2 และ 2) นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ดังนี้ มีปัญหาขัดแย้งกับคนในครอบครัว ร้อยละ 92.3 นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม ร้อยละ 85.4 มีปัญหาเรื่องกลุ่มใจ ร้อยละ 80.7 ใช้แก้วน้ำหรือหลอดดื่มน้ำร่วมกัน ร้อยละ 63.9 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 57.7 นักศึกษาที่ขับขียานพาหนะสวนเส้นทางจราจร ร้อยละ 47.9 ในช่วงเวลา 1 ปีที่ผ่านมาไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในช่องปาก ร้อยละ 46.1 ไม่สวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขี่หรือโดยสารรถจักรยานยนต์ ร้อยละ 35.8 ขับรถฝ่าไฟแดง ร้อยละ 22.3 สูบบุหรี่ ร้อยละ 14.7 เคยใช้สิ่งเสพติด ร้อยละ 11.4

นักศึกษาที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ขายบริการทางเพศ ร้อยละ 7.2 เคยตั้งครรภ์หรือทำให้คู่นอนตั้งครรภ์ ร้อยละ 6.3 เคยทำแท้งหรือทำให้คู่นอนทำแท้ง ร้อยละ 3.9

กรวรรณ แสงไชย (2551) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของวิธีสอนแบบกำกับตนเองและคะแนนเฉลี่ยสะสมที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์และลักษณะพื้นฐานความเป็นนักวิจัยของนักเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการสอน 2 วิธี คือ การสอนแบบกำกับตนเองและการสอนแบบปกติ และคะแนนสะสมเฉลี่ย 2 ระดับที่มีต่อ ผลลัพธ์ระยะต้น คือ ผลการกำกับตนเองลักษณะพื้นฐานของความเป็นนักวิจัย และผลลัพธ์สุดท้ายคือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 78 คน จัดเข้ากลุ่มทดลอง 39 คน และกลุ่มควบคุม 39 คน โดยการสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือวัดดังต่อไปนี้ (1) แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (2) แบบวัดลักษณะพื้นฐานความเป็นนักวิจัยของนักเรียน (3) แบบวัดผลสัมฤทธิ์การกำกับตนเองในการเรียน และ (4) แบบบันทึกกิจกรรมการเรียนแบบกำกับตนเองของนักเรียน เครื่องมือสำหรับการจัดกระทำตัวแปร คือ แผนการจัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเองในการเรียนรู้รายวิชาคณิตศาสตร์ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มี 2 แบบ คือ แผนการจัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเองในการเรียน และแผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน การวิเคราะห์ตัวแปรปรวนพหุคูณทั้งสองทาง การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และการวิเคราะห์โมเดลลิสเรล ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ผลการกำกับตนเองในชั้นเรียน และลักษณะพื้นฐานความเป็นนักวิจัยของนักเรียน ที่ได้รับวิธีการสอนที่แตกต่างกันและมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่แตกต่างกัน หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อิทธิพลของวิธีสอนค่อนข้างสูง ($F = 34.186, p = .000$) เมื่อเปรียบเทียบกับอิทธิพลของคะแนนเฉลี่ยสะสม ($F = 6.438, p = .001$) 2) ผลการวิเคราะห์ความตรงโมเดลตามกรอบแนวคิดทฤษฎีโมเดลสอดคล้องกลมกลืนกับโมเดลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากผลการทดสอบค่าไค-สแควร์ (Chi-square) มีค่าเท่ากับ 10.08; $p = .32$ ที่องศาอิสระเท่ากับ 17 มีค่า GF เท่ากับ .96 และค่า AGF เท่ากับ .82 ส่วนค่า RMR เท่ากับ .034 โมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนในการแปรผลตามการกำกับตนเองในการเรียน ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ และตัวแปรลักษณะพื้นฐานของนักวิจัยได้ 65, 59 และ 87 ตามลำดับ

กรรช มากรเจริญ (2554) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้อาสุขศึกษา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการกำกับตนเองและของกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้อาสุขศึกษา หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 4) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 25 คน นักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 24 แผน แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีค่าความเที่ยง 0.86, 0.84 และ 0.80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “ที” ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีเจตคติ การปฏิบัติและจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง

พิสิฐ จันทรดี (2554) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อการดูแลสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อการดูแลสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนลาซาลโชติรวินครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง จำนวน 50 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาแบบปกติ จำนวน 50 คน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองจำนวน 8 แผนและแบบวัดความสามารถในการดูแลสุขภาพ ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92 ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอนกลุ่มทดลองด้วยตนเองและกลุ่มควบคุมให้ครูประจำวิชาเป็นผู้สอนตามปกติมีการวัดความสามารถในการดูแลสุขภาพของนักเรียนทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลองจากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยค่า ที (t-test)

สิทธิกรานต์ อนุกุลรังสรรค์ (2554) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของมินิเกมที่มีการกำกับตนเองที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษอย่างมีวิจรรย์ญาณของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลการใช้เกมประเภทคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมที่มีการกำกับตนเองผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านวิชาภาษาอังกฤษอย่างมีวิจรรย์ญาณของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการอ่านภาษาอังกฤษอย่างมีวิจรรย์ญาณของผู้เรียนระหว่างกลุ่มผู้เรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมที่มีการกำกับตนเองของผู้เรียนกับกลุ่มผู้เรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกม และ 3) ศึกษาพฤติกรรมการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง การคัดเลือกได้จากการเจาะจงโรงเรียนที่มีความพร้อมด้านการใช้เทคโนโลยี มีห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้เรียนที่มีผลการเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษเฉลี่ย 2.5 ต่อเทอมขึ้นไป จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมที่มีการกำกับตนเองมีลักษณะเป็นเกมตอบคำถาม (Quiz game) ที่ออกแบบให้กระบวนการการกำกับตนเองมี 3 ชั้น ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมที่มีการกำกับตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ในการอ่านภาษาอังกฤษอย่างมีวิจรรย์ญาณหลังเลิกเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านภาษาอังกฤษอย่างมีวิจรรย์ญาณหลังเรียนของนักเรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมที่มีการกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) พฤติกรรมการกำกับตนเองหลังเลิกเรียนของนักเรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมที่มีการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่านักเรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การใช้มินิเกมที่มีการกำกับตนเองส่งผลให้ผู้เรียนมีการอ่านภาษาอังกฤษอย่างมีวิจรรย์ญาณเนื่องจากการกำกับตนเองในมินิเกมใช้เวลาในการเล่นช่วงสั้นๆ มีการออกแบบที่กระตุ้นพฤติกรรมการเล่นเกมซ้ำ จึงทำให้เกิดการฝึกทำซ้ำจนกระทั่งเกิดผลสัมฤทธิ์ในการอ่านภาษาอังกฤษอย่างมีวิจรรย์ญาณได้

7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

Kimberly Rinderknecht (2004) ศึกษาเรื่องโปรแกรมโภชนาการหลังเวลาเรียนของนักเรียนอเมริกันโดยทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เกี่ยวกับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่พอเพียงมีกลุ่มอายุ (5-10 ปี) จำนวน 65 คน และ (11-18 ปี) 39 คน รวมแล้วเป็น 104 คน เป็นการทดลองแบบกลุ่มเดียว (one pre-post test) มีการทดสอบก่อนและหลังมีการวัดผลจากค่า BMI โดยการวิเคราะห์ผลแบบ post hoc การทดลองพบว่าการจัดโปรแกรมการบริโภคอาหารมีประสิทธิภาพนักเรียนจดจำได้และนำไปใช้ได้

Harris and Graham (2007) ทำการพัฒนายุทธวิธีการกำกับตนเอง (Self-Regulated Strategy Development: SRSD) โดยพัฒนาจาก Schunk and Zimmerman เพื่อใช้กับนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ ได้วิธีการกำกับตนเองมีทั้งหมด 6 ขั้นตอน คือ 1) ตั้งเป้าหมายทักษะ 2) พัฒนาทักษะพื้นฐาน 3) ทำตามแบบที่ตั้งไว้ 4) บันทึกและจดจำทักษะ 5) สนับสนุนการกระทำนั้น 6) แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

Schunk (1994) ได้ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับประสิทธิภาพการเรียนรู้ ความสามารถตนเอง และกำหนดตนเองของความสามารถในการกำกับตนเอง ในการฝึกทักษะการอ่านและการเขียนในหลักการเรียนรู้ความสามารถตนเองและการกำหนดตนเอง ในการฝึกทักษะการอ่านและเขียนในหลักการของ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมแบ่งเป็น 4 ขั้น 1) สังเกตตนเองว่าแสดงออกอย่างไร 2) ดูแบบอย่าง 3) ดูแบบอย่าง ควบคุมตนเองและลองฝึก 4) การกำกับตนเองจะแสดงออกพฤติกรรมที่ได้รับการปรับเปลี่ยน ทักษะส่วนบุคคล 4 ขั้นตอนพบว่าสามารถพัฒนาการอ่านและเขียนของนักเรียนได้สามารถนำไปบูรณาการการเรียนวิชาอื่นๆ ได้

Fahameh Shaterian Mohamadi, HassanAsadeh, Hassan Ahadi , and Farhad Jomeehri (2010) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการทดสอบการใช้ทฤษฎีของแบนดูราในโรงเรียน โดยมีจุดประสงค์ คือ 1) ทดสอบความเที่ยงตรงของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของสังคมครูหรือหัวหน้าในการศึกษาลำดับแรก 2) ประเมินความเที่ยงของอัตรา การรับรู้ความสามารถของตนเองในการศึกษาลำดับที่สอง 3) วัตถุประสงค์หลักคือการสำรวจผลกระทบของการเรียนรู้ความสามารถของตนเองต่อการบรรลุผลสำเร็จของนักเรียน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ รายงานการศึกษาที่ 3 แนะนำ 2 รูปแบบทดสอบโดยใช้เทคนิคความเท่าเทียมกัน รายงานการศึกษาที่ 1 และ 2 (จำนวน 267 คน) รายงานความเหมาะสมกับความเที่ยงของเครื่องมือ ผลการค้นคว้ารายงานในการศึกษาที่ 3 (จำนวน 284 คน) แสดงความไม่เป็นอิสระต่อกันของ 2 รูปแบบ แสดงความเหมาะสมทั้งหมดในตาราง รูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองของครู มีบทบาทอยู่ตรงกลางระหว่างแหล่งข้อมูลของการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูและการบรรลุผลสำเร็จของนักเรียน

Anna Studenska (2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องระดับการศึกษา เพศ ที่มีผลกระทบต่อความยากลำบากของการเรียนภาษาต่างประเทศด้วยการกำกับตนเอง รายงานการศึกษาตอบคำถามที่ว่าผู้ชายและผู้หญิงจากหลากหลายระดับการศึกษามีความแตกต่างในความยากลำบากของการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศด้วยการกำกับตนเองหรือไม่ได้ทำการทดลองตามรายการ (จำนวน 380 คน) ความยากลำบากของการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศด้วยการกำกับตนเอง ซึ่งผลกระทบต่อทางเพศและระดับ

การศึกษาพบว่าเกิดความยากลำบากในการวางแผนการจัดระบบ และการประยุกต์การเรียนรู้ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบทางเพศมีนัยสำคัญต่อการคิดค้นทั่วไป ความยากลำบากในการจูงใจ และการควบคุมอารมณ์ การสะท้อนและการกระทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ซึ่งครูควรจะวางแผนในการดูแลควบคุมแรงจูงใจและทักษะการแสดงปฏิกิริยา โดยเฉพาะในผู้ชายระดับประถมศึกษาขึ้นไป

สรุปจากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศในขอบเขตเกี่ยวกับทฤษฎีการกำกับตนเอง การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ การส่งเสริมพัฒนาสุขภาพที่ส่วนใหญ่จะใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองในการพัฒนาทักษะ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ซึ่งหากนำมาปรับใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลต่อไป

8. กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ประถมศึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากร กลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง
- 1.4 การพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา
 - 1.4.1 แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้
 - 1.4.2 แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ
 - 1.4.3 แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ
 - 1.4.4 แบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

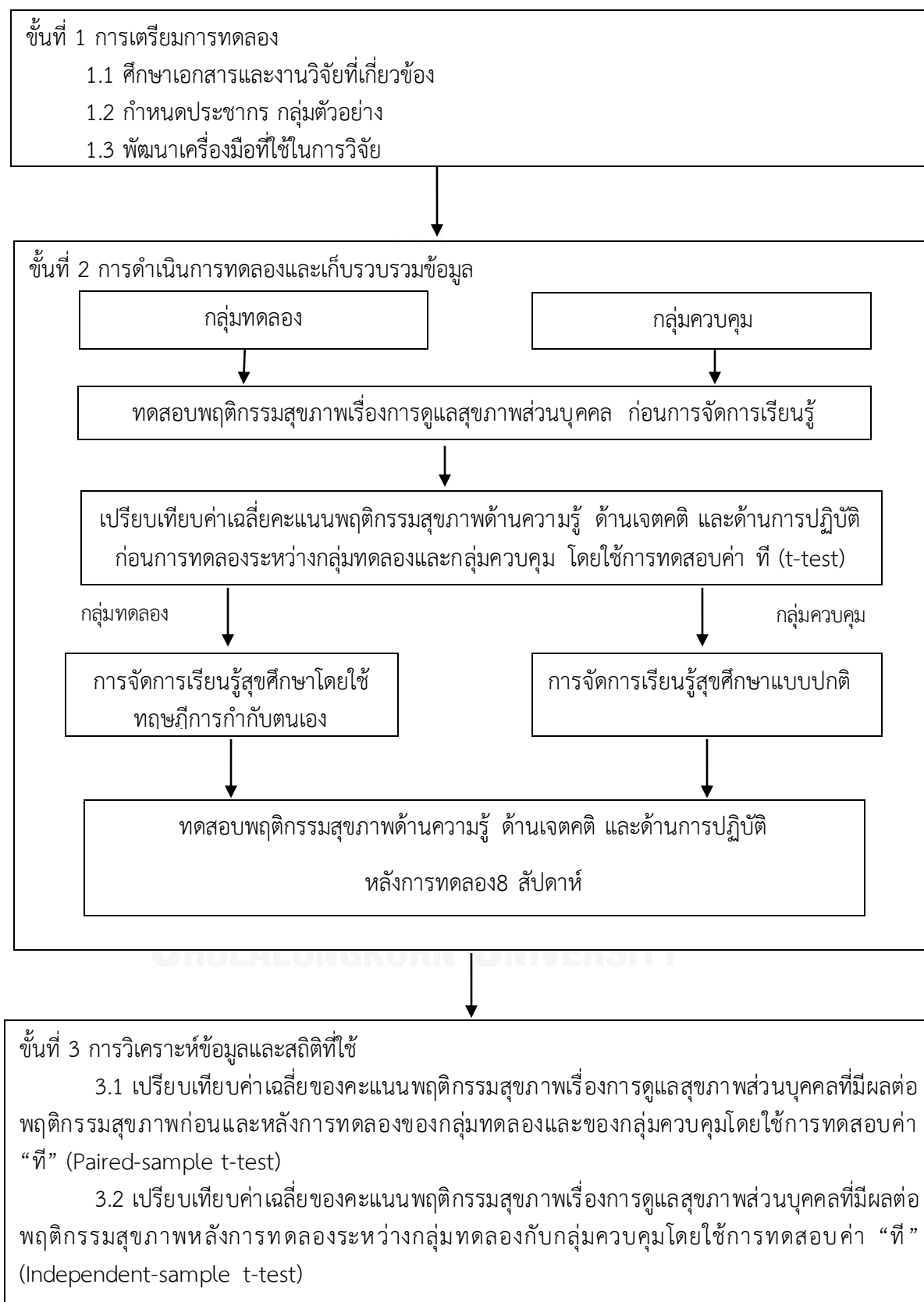
ขั้นที่ 2. การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 การกำหนดแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

แผนภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการกำกับตนเอง

1.1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง

1.1.3 ศึกษาเอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล

1.2 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2556 จำนวน 30,392 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพญาไท สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2556 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 60 คน

1.2.1 การเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) มีเกณฑ์ ดังนี้

1.2.1.1 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารและครู ให้ความร่วมมือในการทดลองจัดการเรียนรู้สุขศึกษา เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา

1.2.1.2 เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่น ๆ ไม่ต่างไปจากโรงเรียนอื่น ๆ ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

1.2.2 การสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อกำหนดห้องเรียนและกลุ่มตัวอย่าง เข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ห้องเรียน ป.5/7 เป็นห้องเรียนทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล เรื่องการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายตนเอง การแปรงฟัน การล้างมือ การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย เป็นเวลา 8 สัปดาห์และห้องเรียน ป.5/8 เป็นการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้ดำเนินการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ ตามขั้นตอน ดังนี้

1.3.1.1 ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อมากำหนดสาระการเรียนรู้จุดประสงค์การเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้

1.3.1.2 ศึกษาการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองจากตำราเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3.1.3 ดำเนินการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองจำนวน 8 แผน

1.3.1.4 นำแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจ และให้คำแนะนำเพื่อมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.1.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านโดยกำหนดคุณสมบัติเป็นผู้ที่จบการศึกษาปริญญาโทหรือปริญญาตรีสาขาสุขศึกษาและพลศึกษาหรือการส่งเสริมสุขภาพ (ดังในรายชื่อภาคผนวก) ตรวจสอบพิจารณา ความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง โดยหาความสอดคล้องระหว่างคำถามกับความตรงตามจุดประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) ตรวจสอบข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่องการล้างมือสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง มีค่า IOC เท่ากับ 0.96 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการวางแผนการดูแลท่าความสะอาดร่างกายได้ด้วยตนเอง มีค่า IOC เท่ากับ 0.88 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่องการแปรงฟันและการดูแลสุขภาพช่องปาก มีค่า IOC เท่ากับ 0.96 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องฟันสวยด้วยการแปรงฟัน มีค่า IOC เท่ากับ 0.68 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่องการออกกำลังกาย มีค่า IOC เท่ากับ 1.00 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มีค่า IOC เท่ากับ 0.96 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ มีค่า IOC เท่ากับ 0.96 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่องการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ มีค่า IOC เท่ากับ 0.80

1.3.1.6 แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3.1.7 นำแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน โรงเรียนพญาไท ป.5/3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อดูความเหมาะสมของกิจกรรมและเวลา ในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้ต่อไป

1.3.1.8 ได้แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองดังการเปรียบเทียบกับจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3. 1 การเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง

การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ	การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง
<p>1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน ครูนำเข้าสู่บทเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจและมีความพร้อมในการเรียน</p> <p>2. ชี้นสอน ครูใช้วิธีการสอนแบบต่าง ๆ เป็นการอธิบายบรรยาย แบ่งกลุ่ม ฯลฯ</p>	<p>1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเล่าถึงสถานการณ์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพหรือความสำคัญของการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ด้วยการนำภาพ วิดีโอ หรือสื่อต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดความพร้อมที่จะเข้าสู่บทเรียนต่อไป</p> <p>2. ชี้นสอน ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเนื้อหาการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลที่พึงปฏิบัติ เพื่อให้นักเรียน</p> <p>2.1 สังเกตตนเอง นักเรียนรับรู้ว่าพฤติกรรมของตนเองอยู่ในเกณฑ์ไหน</p> <p>2.2 การตั้งเป้าหมาย กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือเกณฑ์พฤติกรรมทำให้นักเรียนมีเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องปฏิบัติ</p> <p>2.3 เติบโตตนเอง นักเรียนสังเกตตนเองและบันทึกพฤติกรรมที่นักเรียนนำไปปฏิบัติ เป็นข้อมูลย้อนกลับทำให้นักเรียนประเมินตนเองว่าได้ปฏิบัติพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่</p> <p>2.4 การตัดสินใจ เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกตตนเองและบันทึกผล โดยให้นักเรียนนำข้อมูลการปฏิบัติของตนเองเปรียบเทียบกับการปฏิบัติก่อนการตั้งเป้าหมายของพฤติกรรม เพื่อเข้าสู่กระบวนการตัดสินใจว่ามีความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์เป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่</p>

ตารางที่ 3.1(ต่อ)

การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ	การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง
<p>3. ชั้นสรุป</p> <p>ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียน</p>	<p>2.5 ปฏิบัติต่อตนเอง</p> <p>เป็นกระบวนการสุดท้าย คือ การประเมินพฤติกรรมปฏิบัติของตนเองจากกระบวนการตัดสินใจ ถ้าทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ หรือสูงกว่าที่ตั้งเป้าหมายไว้ก็จะได้รับปฏิริยาทางบวก เช่น การให้รางวัล การได้รับการชมเชย จากครู/เพื่อน ๆ แต่หากว่าผลที่บันทึกมาเปรียบเทียบกับเป้าหมาย ได้น้อยกว่าที่ตั้งไว้ ก็จะได้รับปฏิริยาทางลบ คือไม่ได้รับรางวัลหรือการชมเชยใด ๆ และกลับมาสู่กระบวนการเตือนตนเอง ตั้งเป้าหมาย การตัดสินใจ แสดงปฏิริยาต่อตนเอง ประเมินตนเองต่อไป</p> <p>3. ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเป้าหมายที่นำไปปฏิบัติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลในชีวิตประจำวันและประเมินผลกิจกรรมการเรียนการสอน</p>

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล และแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน มีรายละเอียดดังนี้

1) แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล

1.1 ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อนำมากำหนดขอบเขตเนื้อหาในการจัดทำแบบวัดพฤติกรรม ให้ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย

1.2 ศึกษาการจัดทำแบบวัด พฤติกรรม หรือแบบประเมินด้านสุขภาพ จากเอกสารวิจัย และตำราความรู้เรื่องสุขภาพ

1.3 ดำเนินการจัดทำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล แบบวัดความรู้เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 25 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อ คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่ตอบหรือตอบมากกว่า 1 ตัวเลือก ให้ 0 คะแนน

1.4 นำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจ และให้คำแนะนำเพื่อมาปรับปรุงแก้ไข

1.5 นำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านโดยกำหนดคุณสมบัติเป็นผู้ที่จบการศึกษาปริญญาโทสาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ (ดังในรายชื่อภาคผนวก) ตรวจพิจารณา ความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมในการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง โดยหาความสอดคล้องระหว่างคำถามกับความตรงตามจุดประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.80 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

1.6 แก้ไขปรับปรุงแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.7 นำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/3 จำนวน 30 คน โรงเรียนพญาไท ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้มีค่าเท่ากับ 0.89 ค่าความยาก-ง่ายมีค่าอยู่ในช่วง 0.51-0.80 และค่าดัชนีอำนาจจำแนกมีค่าอยู่ในช่วง 0.22-0.80

2) แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล

2.1 ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อนำมากำหนดขอบเขตเนื้อหาในการจัดทำแบบวัดพฤติกรรม ให้ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2.2 ศึกษาการจัดทำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ จากเอกสารวิจัย และตำราความรู้เรื่องสุขภาพ

2.3 ดำเนินการจัดทำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า Rating Scale ซึ่งเป็นวิธีของลิเคอร์ท Likert R (1932) วิรตี เกรณรงศ์ชัย (2554) โดยผู้วิจัยได้กำหนดแบบวัดแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

เห็นด้วย	หมายถึง นักเรียนมีความคิดหรือรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น
ไม่แน่ใจ	หมายถึง นักเรียนมีความคิดหรือความรู้สึกที่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นบางครั้งและบางครั้งมีความรู้สึกไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง นักเรียนมีความคิดหรือความรู้สึกไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น

เกณฑ์การให้คะแนนถ้าเป็นข้อทางบวก กำหนดเกณฑ์เป็นดังนี้

เห็นด้วย ให้ 3 คะแนน

ไม่แน่ใจ ให้ 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วย ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนถ้าเป็นข้อทางลบ กำหนดเกณฑ์เป็นดังนี้

เห็นด้วย ให้ 1 คะแนน

ไม่แน่ใจ ให้ 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วย ให้ 3 คะแนน

2.4 นำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจ และให้คำแนะนำเพื่อมาปรับปรุงแก้ไข

2.5 นำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านโดยกำหนดคุณสมบัติเป็นผู้ที่จบการศึกษาปริญญาโทหรือปริญญาตรี สาขาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ (ดังในรายชื่อภาคผนวก) ตรวจสอบพิจารณา ความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมในการจัดการเรียนรู้สุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง โดยหาความสอดคล้องระหว่างคำถามกับความตรงตามจุดประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง ในแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.92 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

2.6 แก้ไขปรับปรุงแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.7 นำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5/3 จำนวน 30 คน โรงเรียนพญาไท ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อเพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ มีค่าเท่ากับ 0.83

3) แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล

3.1 ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อนำมากำหนดขอบเขตเนื้อหาในการจัดทำแบบวัดการปฏิบัติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล การล้างมือ การดูแลสุขภาพสะอาดร่างกาย การแปรงฟัน การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

3.2 ศึกษาการจัดทำแบบวัดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ หรือแบบประเมินด้านสุขภาพ จากเอกสารวิจัย และตำราความรู้เรื่องสุขภาพ

3.3 ดำเนินการจัดทำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลแบบมาตราส่วนประเมินค่า Rating Scale ซึ่งเป็นวิธีของลิเคอร์ท Likert R (1932) วิรตี เกรณรงค์ชัย (2554) โดยผู้วิจัยได้กำหนดแบบวัดเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ประจำ/ทุกวัน	หมายถึง ปฏิบัติทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
บางครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติบ้าง หรือ บางวัน
ไม่ทำ	หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย

เกณฑ์การให้คะแนนข้อทางบวก กำหนดเกณฑ์เป็นดังนี้

ประจำ/ทุกวัน	ได้ 3 คะแนน
บางครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่ทำ	ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนข้อทางลบ กำหนดเกณฑ์เป็นดังนี้

ประจำ/ทุกวัน	ได้ 1 คะแนน
บางครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่ทำ	ได้ 3 คะแนน

3.4 นำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจ และให้คำแนะนำเพื่อมาปรับปรุงแก้ไข

3.5 นำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านโดยกำหนดคุณสมบัติเป็นผู้ที่จบการศึกษาปริญญาโทสาขาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ (ตั้งในรายชื่อภาคผนวก) ตรวจสอบความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมในการจัดการเรียนรู้สุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง โดยหาความสอดคล้องระหว่างคำถามกับความตรงตามจุดประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.90 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

3.6 แก้ไขปรับปรุงแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.7 นำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5/3 จำนวน 30 คน โรงเรียนพญาไท ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.81 ดูความเหมาะสมในการวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้สุขภาพ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้ต่อไป

4) แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

4.1 ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขภาพและพลศึกษา เพื่อนำมากำหนดขอบเขตเนื้อหาในการจัดทำแบบวัดพฤติกรรม ให้ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย

4.2 ศึกษาการจัดทำแบบวัดพฤติกรรม หรือแบบประเมินด้านสุขภาพ จากเอกสารวิจัย และตำราความรู้เรื่องสุขภาพ

4.3 ดำเนินการจัดทำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองแบบมาตราส่วนประเมินค่า Rating Scale ซึ่งเป็นวิธีของลิเคอร์ท ลิเคอร์ท R (1932) วีรตี เอกธรรณรัชชัย (2554) โดยผู้วิจัยได้ทำแบบ 3 ระดับ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็นดังนี้

ประจำ/ทุกวัน	หมายถึง ปฏิบัติทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
บางครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติบ้าง หรือ บางวัน
ไม่ทำ	หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย

เกณฑ์การให้คะแนนข้อทางบวก กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น ดังนี้

ประจำ/ทุกวัน	ได้ 3 คะแนน
บางครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่ทำ	ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนข้อทางลบ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น ดังนี้

ประจำ/ทุกวัน	ได้ 1 คะแนน
บางครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่ทำ	ได้ 3 คะแนน

4.4 นำแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครอง ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจ และให้คำแนะนำเพื่อมาปรับปรุงแก้ไข

4.5 นำแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครอง ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านโดยกำหนดคุณสมบัติเป็นผู้ที่จบการศึกษาปริญญาโท สาขาสุขศึกษาหรือการส่งเสริมสุขภาพ (ดังในรายชื่อภาคผนวก) ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง โดยหาความสอดคล้องระหว่างคำถามกับความตรงตามจุดประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) ผลการวิเคราะห์พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.90 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

4.6 แก้ไขปรับปรุงแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

4.7 นำแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนพญาไท ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.80 ดูความเหมาะสมในการวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้ต่อไป

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) (Campbell and Stanly, 1996 อ้างถึงใน ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ (2549) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลองนี้

แผนภาพที่ 3. 2แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₃
C	O ₂		O ₄

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง

C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขภาพแบบปกติ

O₁ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่วัดได้ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

O₂ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่วัดได้ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

O₃ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่วัดได้หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

O₄ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่วัดได้หลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

X = การจัดการเรียนรู้สุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียนพญาไท

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการโรงเรียนพญาไท ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลาการจัดการเรียนรู้สุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ดำเนินการก่อนการจัดการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองมี ดังนี้

1) ผู้วิจัยทำการทดสอบความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง(Pre-test)

2) นำผลการทดลองทดสอบก่อนเรียนมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยทดสอบค่า t (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและแบบสำรวจการปฏิบัติดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน แตกต่างกันหรือไม่ ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3. 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติการปฏิบัติ และแบบสำรวจการปฏิบัติการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประเมิน

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง (n =30)		กลุ่มควบคุม (n =30)		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ความรู้	14.30	4.34	13.87	3.98	0.40	0.68
เจตคติ	62.27	7.17	62.80	7.18	-0.25	0.77
การปฏิบัติ	76.87	4.93	76.47	6.20	0.27	0.78
แบบสำรวจการปฏิบัติ	65.80	5.20	68.03	6.39	-1.48	0.14
รวม	54.81	5.13	55.36	6.06	-1.60	2.37

* $p < .05$

จากตารางที่ 3.2 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและแบบสำรวจการปฏิบัติการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครอง ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3.2 การดำเนินการทดลอง

1) กลุ่มทดลองผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดการเรียนรู้โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นจำนวน 8 แผนการจัดการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์ ดังตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3. 3 จำนวนคาบของแผนการจัดการเรียนรู้

	แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง	จำนวน คาบ
1	การล้างมือสร้างสุขภาพดีให้ตนเอง	1
2	การวางแผนการดูแลทำความสะอาดร่างกายได้ด้วยตนเอง	1
3	การแปรงฟันและการดูแลสุขภาพช่องปาก	1
4	ฟันสวยด้วยการแปรงฟันสะอาด	1
5	การออกกำลังกาย	1
6	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	1
7	อาหารเพื่อสุขภาพ	1
8	การเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ	1

2) กลุ่มควบคุม ดำเนินการจัดการเรียนรู้โดยครูผู้สอนสุขศึกษาของโรงเรียนพญาไท ใช้แผนการจัดการเรียนรู้ตามปกติของครูผู้สอนสุขศึกษา สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวม 8 สัปดาห์ โดยสาระการเรียนรู้ของห้องควบคุมเหมือนกับห้องทดลอง

2.3.3 การดำเนินการหลังการทดลอง (Post-test) ทดสอบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดฉบับเดียวกันการทดสอบก่อนเรียน (Pre-test)

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1.1 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองโดยการทดสอบค่า “ที” (t-test) ดังนี้

1) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วย การทดสอบค่า “ที” (t-test) (Paired-sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม การทดสอบค่า “ที” (t-test) (Independent-sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2 สถิติที่ใช้

1) วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของ นักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

2) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า “ที” (t-test) (Paired-sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า “ที” (t-test) (Independent-sample t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

1.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติปรากฏตารางที่ 4.1, 4.2, 4.3 และแผนภาพที่ 4.1 ตารางที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	30	14.30	4.34	17.07	3.31	-6.06	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	13.87	3.98	13.93	2.84	-0.17	0.86

* $p < .05$

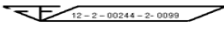
จากตารางที่ 4.1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.30 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.07 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.87 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.93 คะแนน ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	เพราะเหตุใดนักเรียนต้องล้างมือ	0.83	0.38	0.90	0.30	-0.70	0.48
2	ใครมีพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค	0.90	0.30	0.93	0.25	-0.57	0.53
3	การล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารป้องกันการเกิดโรคใด	0.67	0.48	0.77	0.43	-1.00	0.32
4	ถ้านักเรียนสระผมสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งแล้วผมจะมีลักษณะใด	0.40	0.49	0.40	0.49	0.00	1.00
5	นักเรียนจะเลือกใส่เสื้อผ้าแบบใดมากที่สุด	0.90	0.30	1.00	0.26	-1.14	0.26
6	นักเรียนควรแปร่งฟันเวลาใด	0.70	0.46	0.67	0.54	0.27	0.78
7	การใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์มีประโยชน์อย่างไร	0.37	0.49	0.40	0.49	-0.27	0.78
8	ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเลือดออกตามไรฟัน	0.37	0.49	0.53	0.50	-1.36	0.20
9	ก๊องชอบรับประทานขนมกรุบกรอบ น้ำหวานและซ็อกโกแลต ก๊องต้องดูแลสุขภาพฟันอย่างไร	0.70	0.46	0.87	0.34	-1.54	0.13
10	นักเรียนควรแปร่งฟันทางด้านหน้าอย่างไร	0.37	0.49	0.47	0.50	-0.72	0.47
11	นึ่งแปร่งฟันอย่างเร่งรีบทำให้มีเศษอาหารติดตามซอกฟัน เศษอาหารที่สะสมมากขึ้นนาน ๆ	0.47	0.50	0.40	0.49	0.62	0.53

* $p < .05$

ตารางที่ 4.2(ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
12	อาการใดที่แสดงว่าฟันของนักเรียนเริ่มผุ	0.20	0.40	0.27	0.50	-0.57	0.57
13	พฤติกรรมใดที่ทำให้มีโอกาสฟันผุมากที่สุด	0.57	0.50	0.60	0.49	-0.25	0.81
14	วัยของนักเรียนควรจะเล่นกีฬาประเภท ทีมอะไรจึงจะเหมาะสม	0.83	0.37	0.87	0.34	-0.37	0.71
15	หลักในการบริหารร่างกายที่สำคัญที่สุด คือข้อใด	0.57	0.50	0.63	0.49	-0.62	0.53
16	ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ ปลอดภัย	0.60	0.49	0.80	0.40	-1.79	0.08
17	สมรรถภาพทางกายหมายถึง	0.50	0.51	0.60	0.50	-0.82	0.42
18	การเล่นวิ่งเปี้ยวเป็นการฝึกทักษะในด้าน ใด	0.73	0.45	0.90	0.30	-1.52	0.13
19	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมี หลักการอย่างไร	0.53	0.50	0.90	0.30	-3.00	0.01*
20	การรับประทานอาหารที่หลากหลายมี ผลดีอย่างไร	0.50	0.50	0.60	0.49	-0.76	0.44
21	ถ้านักเรียนรับประทานขนมหวานมาก เกินจะส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไร	0.70	0.46	0.83	0.37	-1.16	0.25
22	ถ้าเพื่อนของนักเรียนมีอาการท้องผูกจะ แนะนำเพื่อนให้รับประทานอาหาร ประเภทใด	0.67	0.47	0.77	0.43	-1.14	0.26
23	ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากเพราะมี ประโยชน์อย่างไร	0.50	0.50	0.77	0.43	-2.54	0.02*
24	เครื่องหมายที่อยู่บนฉลากดังรูปหมายถึง ข้อใด 	0.37	0.49	0.50	0.50	-1.27	0.21
25	อักษรที่ติดอยู่ข้างบรรจุภัณฑ์มี Exp.Dateหมายถึงอะไร	0.37	0.49	0.70	0.46	-2.76	0.01*
รวม		14.30	4.34	17.07	3.31	-6.06	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.30 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.07 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 19 , 23 และ 25 ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	เพราะเหตุใดนักเรียนต้องล้างมือ	0.67	0.47	0.77	0.43	-1.00	0.32
2	ใครมีพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค	0.60	0.49	0.53	0.50	0.57	0.57
3	การล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารป้องกันการเกิดโรคใด	0.57	0.50	0.60	0.49	-2.39	0.81
4.	ถ้านักเรียนสระผมสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งแล้วผมจะมีลักษณะใด	0.40	0.49	0.47	0.50	-0.57	0.57
5.	นักเรียนจะเลือกใส่เสื้อผ้าแบบใดมากที่สุด	0.73	0.45	0.47	0.50	1.97	0.06
6.	นักเรียนควรแปร่งฟันเวลาใด	0.57	0.50	0.63	0.49	-0.49	0.62
7.	การใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์มีประโยชน์อย่างไร	0.47	0.50	0.60	0.49	-0.94	0.35
8.	ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเลือดออกตามไรฟัน	0.47	0.50	0.50	0.50	-0.23	0.81
9.	ก๋วยเตี๋ยวรับประทานขนมกรุบกรอบ น้ำหวานและซ็อกโกแลต ก๋วยเตี๋ยวดูแลสุขภาพฟันอย่างไร	0.63	0.49	0.60	0.49	0.23	0.81
10.	นักเรียนควรแปร่งฟันล่างด้านหน้าอย่างไร	0.40	0.49	0.50	0.50	-0.76	0.44
11	นึ่งแปร่งฟันอย่างเร่งรีบทำให้มีเศษอาหารติดตามซอกฟัน เศษอาหารที่สะสมมากขึ้นนาน ๆ	0.50	0.50	0.57	0.50	-0.62	0.53
12	อาการใดที่แสดงว่าฟันของนักเรียนเริ่ม	0.40	0.49	0.47	0.50	-0.62	0.53

* $p < .05$

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
13	พฤติกรรมใดที่ทำให้มีโอกาส พินมากที่สุด	0.57	0.50	0.53	0.50	0.25	0.81
14	วัยของนักเรียนควรเล่นเกม ประเภทที่อะไรจึงจะ เหมาะสม	0.67	0.47	0.47	0.50	1.98	0.06
15	หลักในการบริหารร่างกายที่ สำคัญที่สุด คือข้อใด	0.60	0.49	0.37	0.49	1.88	0.07
16	ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่ ไม่ปลอดภัย	0.53	0.50	0.60	0.49	-0.49	0.62
17	สมรรถภาพทางกายหมายถึง	0.47	0.50	0.73	0.45	-2.28	0.03*
18	การเล่นวิ่งเปี้ยวเป็นการฝึก ทักษะในด้านใด	0.73	0.45	0.63	0.49	0.90	0.37
19	การเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายมีหลักการอย่างไร	0.63	0.49	0.73	0.45	-0.82	0.41
20	การรับประทานอาหารที่ หลากหลายมีผลดีอย่างไร	0.57	0.50	0.50	0.50	0.52	0.60
21	ถ้านักเรียนรับประทานขนม หวานมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อ ร่างกายอย่างไร	0.40	0.49	0.57	0.50	-1.22	0.23
22	ถ้าเพื่อนของนักเรียนมีอาการ ท้องผูกจะแนะนำเพื่อนให้ รับประทานอาหารเช้า อย่างไร	0.63	0.49	0.43	0.50	1.64	0.11
23	ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลาก เพราะมีประโยชน์ดีอย่างไร	0.57	0.50	0.50	0.50	0.62	0.53
24	เครื่องหมายที่อยู่บนฉลากดังรูป หมายถึงข้อใด	0.53	0.50	0.53	0.50	0.00	1.0
25	อักษรที่ติดอยู่ข้างบรรจุภัณฑ์มี Exp.Dateหมายถึงอะไร	0.57	0.50	0.63	0.49	-0.52	0.60
รวม		13.87	3.98	13.93	2.84	-0.17	0.86

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.87 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.93 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างกับก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นในข้อที่ 17 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติปรากฏดังตารางที่ 4.4, 4.5, 4.6 และแผนภาพที่ 4.2

ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

	N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	30	62.27	7.19	80.07	5.68	-12.37	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	62.80	7.18	62.97	6.67	-0.22	0.82

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 62.27 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 80.07 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 62.80 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 62.97 คะแนน

ตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n=30)		(n=30)			
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	ฉันคิดว่าการล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้งเป็นสิ่งจำเป็น	1.97	0.76	2.93	0.25	-0.78	0.00*
2	ฉันคิดว่าการล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำเป็นสิ่งจำเป็น	1.73	0.82	2.97	0.18	-3.89	0.00*
3	ฉันคิดว่าการล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารเป็นสิ่งจำเป็น	2.40	0.77	2.97	0.18	-2.40	0.01*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
4	ฉันคิดว่าทางเลือกสบู่และแชมพูที่เหมาะสมกับผิวหนังตนเองเป็นสิ่งจำเป็น	1.97	0.92	2.87	0.34	-2.90	0.00*
5	ฉันคิดว่าการอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้งจะทำให้ร่างกายสะอาด	2.03	0.89	2.97	0.18	-5.83	0.00*
6	ฉันคิดว่าใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีดเรียบร้อยเป็นสิ่งจำเป็น	2.17	0.87	2.87	0.34	-1.88	0.01*
7	ฉันคิดว่าแปรงฟันวันละ 2 ครั้งเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติทุกวัน	2.07	0.86	2.97	0.18	-5.22	0.00*
8	ฉันคิดว่าการใช้ยาสีฟันที่ส่วนผสมฟลูออไรด์จะทำให้ฟันแข็งแรง	2.30	0.79	2.77	0.43	-4.03	0.06
9	ฉันคิดว่าการพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันทุก 6 เดือนเป็นสิ่งจำเป็น	2.27	0.82	2.70	0.46	-4.02	0.01*
10	ฉันคิดว่าการกินขนมหวานหลังแปรงฟันจะไม่ทำให้ฟันผุ	2.10	0.88	2.30	0.79	-1.82	0.36
11	ฉันคิดว่าการแปรงฟันที่ถูกวิธีทำให้มีสุขภาพช่องปากดี	2.07	0.74	2.87	0.34	-4.85	0.00*
12	ฉันคิดว่าการแปรงฟันถูไปถูมาก็	2.30	0.83	2.57	0.67	-1.72	0.14
13	ฉันคิดว่าการเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนจะทำให้สุขภาพช่องปากดี	2.50	0.73	2.73	0.52	-3.88	0.19
14	ฉันคิดว่าถ้าไม่จำเป็นต้องแปรงฟันใช้ไหมขัดฟันก็เพียงพอแล้ว	2.10	0.84	2.37	0.71	-1.94	0.21
15	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต	1.90	0.80	2.87	0.34	-0.49	0.00*
16	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายกลางแจ้งตอนเที่ยงวันจะเป็นประโยชน์มากกว่าในตอนเย็น	2.10	0.71	2.10	0.80	-2.44	1.00
17	ฉันคิดว่าฉันจะหยุดเล่นกีฬาทันทีถ้ามีอาการบาดเจ็บ	2.57	0.77	2.70	0.59	-2.31	0.48

* $p < .05$

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
18	ฉันคิดว่าการใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาเป็นสิ่งจำเป็น	2.60	0.56	2.80	0.40	-5.86	0.16
19	ฉันคิดว่าถ้าพัฒนาสมรรถภาพทางกายดีก็ทำให้มีสุขภาพดีด้วย	2.97	0.18	2.93	0.25	-4.42	0.57
20	ฉันคิดว่าการเล่นวิ่งเหยาะๆเป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	2.73	0.45	2.80	0.47	-4.55	0.60
21	ฉันคิดว่าถ้าสุขภาพแข็งแรงแล้วก็ไม่จำเป็นต้องฝึกทักษะความอ่อนตัว	2.13	0.81	2.03	0.76	-0.48	0.61
22	ฉันคิดว่าการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็น	2.87	0.34	2.90	0.40	-5.06	0.71
23	ฉันคิดว่าอาหารเข้าไม่จำเป็นต้องรับประทาน	2.57	0.77	2.53	0.81	-2.50	0.85
24	ฉันคิดว่าฉันควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อนมไข่ทุกวัน	2.57	0.56	2.53	0.68	-4.03	0.83
25	ฉันคิดว่าอาหารจานด่วนเหมาะสำหรับทุกวัยที่เร่งรีบ	1.80	0.71	2.03	0.76	-2.18	0.22
26	ฉันคิดว่าการรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็น	2.77	0.56	2.87	0.34	-4.12	0.41
27	ฉันคิดว่าการเลือกซื้อนมที่มีวันเดือนปีผลิตและหมดอายุเป็นสิ่งจำเป็น	2.57	0.67	2.77	0.56	-4.96	0.16
28	ฉันคิดว่าว่าก่อนเลือกซื้ออาหารแห้งควรสังเกตบรรจุภัณฑ์ที่สะอาดและปิดสนิท	2.70	0.53	2.83	0.37	-3.84	0.25
29	ฉันคิดว่าฉลากบรรจุภัณฑ์อาหารไม่จำเป็นต้องระบุว่ามีวัตถุเจือปน	1.90	0.80	2.10	0.80	-0.16	0.35
30	ฉันคิดว่ากลิ่นที่เหม็นหืนเป็นกลิ่นปกติของอาหารแห้ง	1.93	0.69	2.17	0.69	0.84	0.23
	รวม	62.27	7.19	80.07	5.68	-12.37	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.5 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 62.27 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 80.07 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ ด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11 และ 15

ตารางที่ 4.6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อคำถาม	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	ฉันคิดว่าการล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้งเป็นสิ่งจำเป็น	2.07	0.82	2.13	0.77	-0.34	0.73
2	ฉันคิดว่าการล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำเป็นสิ่งจำเป็น	2.87	0.43	2.80	0.55	1.00	0.32
3	ฉันคิดว่าการล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารเป็นสิ่งจำเป็น	2.77	0.56	2.70	0.65	1.00	0.32
4	ฉันคิดว่าการเลือกสบู่และแชมพูที่เหมาะสมกับผิวหนังตนเองเป็นสิ่งจำเป็น	2.47	0.77	2.47	0.73	0.00	1.00
5	ฉันคิดว่าการอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้งจะทำให้ร่างกายสะอาด	2.10	0.84	2.00	0.74	0.51	0.61
6	ฉันคิดว่าใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีดเรียบเรียบร้อยเป็นสิ่งจำเป็น	2.67	0.71	2.27	0.86	-1.98	0.06
7	ฉันคิดว่าแปรงฟันวันละ 2 ครั้งเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติทุกวัน	2.10	0.84	2.10	0.92	0.00	1.00
8	ฉันคิดว่าการใช้ยาสีฟันที่ส่วนผสมฟลูออไรด์จะทำให้ฟันแข็งแรง	2.00	0.83	2.00	0.83	0.00	1.00
9	ฉันคิดว่าการพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันทุก 6 เดือนเป็นสิ่งจำเป็น	2.03	0.80	2.10	0.75	-0.34	0.73

* $p < .05$

ตารางที่ 4.6(ต่อ)

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
10	ฉันคิดว่าการกินขนมหวานหลังแปรงฟันจะไม่ทำให้ฟันผุ	2.10	0.88	2.17	0.87	-1.43	0.16
11	ฉันคิดว่าการแปรงฟันที่ถูกวิธีทำให้มีสุขภาพช่องปากดี	2.13	0.86	2.23	0.85	-1.79	0.08
12	ฉันคิดว่าการแปรงฟันถูไปถูมาก็พอแล้ว	2.23	0.81	2.23	0.85	0.00	1.00
13	ฉันคิดว่าการเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนจะทำให้สุขภาพช่องปากดี	2.03	0.80	2.00	0.83	0.15	0.87
14	ฉันคิดว่าถ้าไม่จำเป็นต้องแปรงฟันใช้ไหมขัดฟันก็เพียงพอแล้ว	2.07	0.90	2.00	0.74	0.46	0.64
15	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต	2.03	0.85	2.03	0.92	0.00	1.00
16	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายกลางแจ้งตอนเที่ยงวันจะเป็นประโยชน์มากกว่าในตอนเย็น	1.67	0.75	1.53	0.68	1.43	0.16
17	ฉันคิดว่าฉันจะหยุดเล่นกีฬาทันทีถ้ามีอาการบาดเจ็บ	2.23	0.81	2.23	0.81	0.00	1.00
18	ฉันคิดว่าการใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาเป็นสิ่งจำเป็น	1.77	0.85	1.83	0.87	-1.00	0.32
19	ฉันคิดว่าถ้าพัฒนาสมรรถภาพทางกายดีก็ทำให้มีสุขภาพดีด้วย	2.20	0.88	2.13	0.90	1.00	0.32
20	ฉันคิดว่าการเล่นวิ่งเหยาะๆก็เป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	1.97	0.85	2.03	0.85	-1.00	0.32
21	ฉันคิดว่าถ้าสุขภาพแข็งแรงแล้วก็ไม่จำเป็นต้องฝึกทักษะความอ่อนตัว	1.90	0.88	1.93	0.90	-1.00	0.32
22	ฉันคิดว่าการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็น	2.03	0.80	2.03	0.80	0.00	1.00
23	ฉันคิดว่าอาหารเข้าไม่จำเป็นต้องรับประทาน	2.00	0.87	2.03	0.89	-0.29	0.76

* $p < .05$

ตารางที่ 4.6(ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n=30)	(n=30)	(n=30)	(n=30)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
24	ฉันคิดว่าฉันควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อนุ่มไข่วัน	1.73	0.78	1.70	0.79	0.57	0.57
25	ฉันคิดว่าอาหารจานด่วนเหมาะสำหรับทุกวัยที่เร่งรีบ	1.53	0.77	1.50	0.73	0.20	0.83
26	ฉันคิดว่าการรับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็น	2.03	0.96	2.00	0.94	0.23	0.81
27	ฉันคิดว่าการเลือกซื้อนมที่มีวันเดือนปีผลิตและหมดอายุเป็นสิ่งจำเป็น	1.73	0.90	1.77	0.89	-1.00	0.32
28	ฉันคิดว่าว่าก่อนเลือกซื้ออาหารแห้งควรสังเกตบรรจุภัณฑ์ที่สะอาดและปิดสนิท	2.23	0.81	2.40	0.81	-1.98	0.06
29	ฉันคิดว่าฉลากบรรจุภัณฑ์อาหารไม่จำเป็นต้องระบุว่าปรุงแต่งด้วยวัตถุเจือปน	2.13	0.81	2.30	0.83	-2.40	0.02*
30	ฉันคิดว่ากลิ่นที่เหม็นหืนเป็นกลิ่นปกติของอาหารแห้ง	2.17	0.83	2.07	0.94	1.00	0.32
	รวม	62.80	7.18	62.97	6.67	-0.22	0.82

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.6 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 62.80 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 62.97 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างกับก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นในรายข้อที่ 29 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติปรากฏดังตารางที่ 4.7, 4.8, 4.9 และแผนภาพที่ 4.3

ตารางที่ 4.7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

	N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	30	76.87	4.93	82.93	8.55	-3.07	0.01*
กลุ่มควบคุม	30	76.47	6.20	77.77	3.82	-0.85	0.39

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.7 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 76.87 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 82.93 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 76.47 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 77.77 คะแนน

ตารางที่ 4.8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n=30)		(n=30)			
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	ฉันทล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร	2.23	0.43	2.53	0.50	-2.34	0.03*
2	ฉันทล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ	2.50	0.57	2.63	0.49	-1.00	0.32
3	ฉันทตัดเล็บและดูแลความสะอาดของมือเสมอ	2.40	0.49	2.83	0.37	-3.79	0.00*
4	ฉันทล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง	2.47	0.50	2.60	0.49	-0.94	0.35
5	ฉันทอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง	2.47	0.50	2.80	0.40	-2.76	0.01*
6	ฉันทสระผมสัปดาห์ละ 3-4 วัน	2.50	0.57	2.50	0.50	0.00	1.00
7	ฉันทเลือกสบู่และแชมพูที่เหมาะสมกับผิวหนังตนเอง	2.43	0.56	2.73	0.45	-2.19	0.04*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.8(ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n=30)	(n=30)	(n=30)	(n=30)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
8	ฉันทใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีด เรียบร้อย	2.50	0.68	2.80	0.40	-2.19	0.04*
9	ฉันทใช้แขนเสื้อเช็ดหน้าเมื่อมีเหงื่อ	2.03	0.61	1.83	0.64	1.29	0.20
10	ฉันทเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของ ฟลูออไรด์	2.40	0.56	2.77	0.50	-2.62	0.01*
11	ฉันทแปรงฟันหลังอาหารหรือวันละ 2 ครั้ง	2.40	0.56	2.87	0.43	-3.75	0.00*
12	ฉันทใช้ฟันฉีกถุงพลาสติก กัดดินสอ	2.50	0.63	2.50	0.50	0.00	1.00
13	ฉันทไปพบทันตแพทย์ตรวจฟันทุก 6 เดือน	2.00	0.69	1.97	0.76	0.16	0.86
14	เมื่อแปรงฟันบนฉันทขยับแปรงปิดลง	2.43	0.56	2.57	0.50	-1.00	0.32
15	เมื่อแปรงฟันล่างฉันทขยับแปรงขึ้น	2.43	0.50	2.67	0.47	-1.88	0.07
16	ฉันทเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาด เหมาะสมกับช่องปาก	2.33	0.54	2.80	0.40	-3.50	0.00*
17	ฉันทแปรงลิ้นด้วยทุกครั้งที่แปรงฟัน	2.33	0.60	2.33	0.60	0.00	1.00
18	ฉันทออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ ละ 3 วัน	2.37	0.55	2.40	0.62	-0.18	0.85
19	ฉันทปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นเกมส์และ กีฬานั้น	2.40	0.62	2.70	0.53	-0.03	0.03*
20	ฉันทเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับวัย	2.43	0.56	2.73	0.58	-1.96	0.06
21	ฉันทหยุดเล่นกีฬาทันทีเมื่อเกิดการ บาดเจ็บ	2.40	0.72	2.67	0.54	-1.39	0.17
22	ฉันทอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาทุก ครั้ง	2.27	0.58	2.67	0.47	-3.02	0.01*
23	ฉันทพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วย การวิ่งเปี้ยว	1.80	0.76	2.03	0.85	-1.09	0.28
24	ฉันทพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วย กิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐาน เช่น ม้วน หน้า ม้วนหลัง	1.87	0.62	2.20	0.76	-1.77	0.08

* $p < .05$

ตารางที่ 4.8(ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	P
		(n=30)	(n=30)	(n=30)	(n=30)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
25	ฉันใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมกีฬา	2.43	0.50	2.70	0.59	-1.86	0.07
26	ฉันรับประทานอาหารเช้า	2.30	0.65	2.50	0.57	-1.36	0.18
27	ฉันรับประทานอาหารเช้าจนต่วนเพราะเร่งรีบ	2.07	0.64	2.13	0.68	-0.38	0.70
28	ฉันรับประทานผักและผลไม้	2.43	0.50	2.60	0.56	-1.04	0.30
29	ฉันรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่	2.30	0.46	2.40	0.56	-0.68	0.50
30	ฉันเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีวันเดือนปีผลิตและวันหมดอายุชัดเจน	2.27	0.52	2.77	0.50	-4.34	0.00*
31	ฉันไม่ซื้ออาหารกระป๋องที่มีสนิม	2.37	0.89	1.27	0.45	5.85	0.00*
32	ฉันอ่านด้านข้างของบรรจุภัณฑ์ว่ามีทะเบียนอาหารและยา (อย.)	2.37	0.55	2.70	0.53	-2.40	0.02*
33	ฉันเลือกอาหารแห้งที่ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่ชื้น	2.47	0.73	2.73	0.58	-1.43	0.16
	รวม	76.87	4.93	82.93	8.55	-3.07	0.01*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.8 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 76.87 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 82.93 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในข้อ 1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 16, 19, 22, 30, 31 และ 32

ตารางที่ 4.9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อคำถาม	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1 ฉันทล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร	2.23	0.43	2.43	0.50	-1.64	0.11
2 ฉันทล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ	2.30	0.46	2.37	0.55	-0.46	0.64
3 ฉันทัดเล็บและดูแลความสะอาดของมือเสมอ	2.50	0.57	2.47	0.57	0.23	0.81
4 ฉันทล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง	2.47	0.62	2.57	0.62	-0.53	0.59
6 ฉันทสระผมสัปดาห์ละ 3-4 วัน	2.40	0.56	2.47	0.57	-0.44	0.66
7 ฉันทเลือกสบู่และแชมพูที่เหมาะสมกับผิวหนังตนเอง	2.40	0.62	2.50	0.68	-0.48	0.63
8 ฉันทใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีดเรียบร้อย	2.30	0.53	2.37	0.61	-0.44	0.66
9 ฉันทใช้แขนเสื้อเช็ดหน้าเมื่อมีเหงื่อ	1.70	0.75	1.83	0.79	-0.68	0.50
10 ฉันทเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์	2.20	0.55	2.40	0.49	-1.64	0.11
11 ฉันทแปรงฟันหลังอาหารหรือวันละ 2 ครั้ง	2.50	0.50	2.57	0.62	-0.44	0.66
12 ฉันทใช้ฟันฉีกถุงพลาสติก กัดดินสอ	2.37	0.80	2.27	0.82	0.45	0.65
13 ฉันทไปพบทันตแพทย์ตรวจฟันทุก 6 เดือน	2.03	0.66	2.27	0.74	-1.22	0.22
14 เมื่อแปรงฟันบนฉันทขยับแปรงปัดลง	2.50	.630	2.53	0.57	-0.23	0.81
15 เมื่อแปรงฟันล่างฉันทขยับแปรงขึ้น	2.43	.626	2.43	0.50	0.00	1.00
16 ฉันทเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก	2.37	.556	2.50	0.68	-0.81	0.42
17 ฉันทแปรงลิ้นด้วยทุกครั้งที่แปรงฟัน	2.43	.626	2.27	0.64	1.04	0.30
18 ฉันทออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 วัน	2.27	.521	2.07	0.64	1.36	0.18
19 ฉันทปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นเกมส์และกีฬานั้น	2.43	.504	2.40	0.67	0.19	0.84

* $p < .05$

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
20	ฉันเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับวัย	2.30	.651	2.37	0.61	-0.44	0.66
21	ฉันหยุดเล่นกีฬาทันทีเมื่อเกิดการ บาดเจ็บ	2.43	.568	2.33	0.66	0.57	0.57
22	ฉันอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาทุก ครั้ง	2.30	.702	2.30	0.46	0.00	1.00
23	ฉันพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยการ วิ่งเปี้ยว	2.07	.640	2.43	0.56	-2.79	0.01*
24	ฉันพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วย กิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐาน เช่น ม้วนหน้า ม้วนหลัง	1.73	.640	2.27	0.58	-3.56	0.00*
25	ฉันใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับกิจกรรม กีฬา	2.33	.479	2.37	0.55	-0.25	0.80
26	ฉันรับประทานอาหารเช้า	2.43	0.56	2.33	0.47	0.82	0.41
27	ฉันรับประทานอาหารเช้าทุกวันเพราะ เร่งรีบ	2.20	0.61	2.10	0.66	0.55	0.58
28	ฉันรับประทานผักและผลไม้	2.43	0.62	2.27	0.45	1.40	0.16
29	ฉันรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่	2.33	0.54	2.27	0.45	0.49	0.62
30	ฉันเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีวันเดือนปีผลิต และวันหมดอายุชัดเจน	2.40	0.49	2.37	0.55	0.23	0.81
31	ฉันไม่ซื้ออาหารกระป๋องที่มีสนิม	2.37	0.71	2.20	0.76	0.81	0.42
32	ฉันอ่านด้านข้างของบรรจุภัณฑ์ว่ามี ทะเบียนอาหารและยา (อย.)	2.47	0.50	2.33	0.71	0.89	0.38
33	ฉันเลือกอาหารแห้งที่ไม่มีกลิ่นเหม็น หืน ไม่ชื้น	2.40	0.67	2.40	0.67	0.00	1.00
	รวม	76.47	6.20	77.77	3.82	-0.85	0.39

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.9 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 76.47 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 77.77 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นในรายข้อที่ 23 และ 24 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติปรากฏดังตารางที่ 4.10, 4.11, 4.12 และแผนภาพที่ 4.4

ตารางที่ 4.10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	30	65.80	5.20	84.53	5.17	-19.29	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	68.03	6.39	68.60	4.19	-0.69	0.49

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.10 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 65.80 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 84.53คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.03คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.60 คะแนน

ตารางที่ 4.11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองรายข้อ

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	นักเรียนล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร	1.80	0.76	2.43	0.50	-4.08	0.00*
2	นักเรียนล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ	1.80	0.84	2.70	0.46	-4.95	0.00*
3	นักเรียนตัดเล็บและดูแลความสะอาดของมือเสมอ	1.80	0.80	2.67	0.47	-5.27	0.00*
4	นักเรียนล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง	1.97	0.89	2.67	0.49	-4.18	0.00*
5	นักเรียนอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง	2.03	0.96	2.83	0.37	-4.92	0.00*
6	นักเรียนสระผมสัปดาห์ละ 3-4 วัน	1.77	0.77	2.60	0.49	-4.63	0.00*
7	นักเรียนเลือกสบู่และแชมพูที่เหมาะสมกับผิวหนังตนเอง	2.13	0.93	2.87	0.34	-4.62	0.00*
8	นักเรียนใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีดเรียบร้อย	1.87	0.819	2.67	0.60	-4.73	0.00*
9	นักเรียนใช้แขนเสื้อเช็ดหน้าเมื่อมีเหงื่อ	1.93	0.64	2.17	0.64	-1.88	0.07
10	นักเรียนเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์	1.57	0.77	2.73	0.45	-7.66	0.00*
11	นักเรียนแปรงฟันหลังอาหารหรือวันละ 2 ครั้ง	1.93	0.82	2.63	0.55	-4.37	0.00*
12	นักเรียนใช้ฟันฉีกถุงพลาสติก กัดดินสอ	1.63	0.61	2.53	0.57	-6.13	0.00*
13	นักเรียนไปพบทันตแพทย์ตรวจฟันทุก 6 เดือน	1.67	0.75	2.17	0.79	-2.71	0.01*
14	เมื่อแปรงฟันบนนักเรียนขยับแปรงปิดลง	1.67	0.82	2.60	0.49	-5.41	0.00*
15	เมื่อแปรงฟันล่างนักเรียนขยับแปรงปิดขึ้น	1.87	0.81	2.57	0.50	-4.37	0.00*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n=30)	(n=30)	(n=30)	(n=30)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
16	นักเรียนเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาด เหมาะสมกับช่องปาก	1.93	0.94	2.80	0.48	-4.87	0.00*
17	นักเรียนแปรงลิ้นด้วยทุกครั้งที่แปรง ฟัน	1.90	0.71	2.20	0.55	-2.34	0.02*
18	นักเรียนออกกำลังกายทุกวันหรือ สัปดาห์ละ 3 วัน	1.43	0.50	2.27	0.52	-6.53	0.00*
19	นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นเกม และกีฬา	2.23	0.81	2.70	0.46	-2.97	0.06
20	นักเรียนเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับวัย	2.23	0.77	2.64	0.54	-3.06	0.05*
21	ฉันหยุดเล่นกีฬาทันทีเมื่อเกิดการ บาดเจ็บ	2.33	0.75	2.60	0.56	-2.11	0.04*
22	นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่น กีฬาทุกครั้ง	2.20	0.80	2.77	0.43	-3.79	0.01*
23	นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้วยการวิ่งเปี้ยว	2.33	0.71	2.27	0.78	1.43	0.16
24	นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้วยกิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐาน เช่น ม้วน หน้า ม้วนหลัง	1.87	0.77	1.97	0.80	-1.36	0.18
25	นักเรียนใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับ กิจกรรมกีฬา	2.47	0.68	2.63	0.55	-1.72	0.09
26	นักเรียนรับประทานอาหารเช้า	2.13	0.69	2.67	0.54	-4.64	0.00*
27	นักเรียนรับประทานอาหารเช้า เพราะเร่งรีบ	2.13	0.73	2.27	0.69	-1.43	0.16
28	นักเรียนรับประทานผักและผลไม้	2.17	0.74	2.53	0.57	-2.79	0.09
29	นักเรียนรับประทานอาหารเช้า หลากหลายครบ 5 หมู่	2.27	0.64	2.40	0.49	-1.68	0.10
30	นักเรียนเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีวันเดือนปี ผลิตและวันหมดอายุชัดเจน	2.27	0.75	2.90	0.30	-4.28	0.00*
31	นักเรียนไม่ซื้ออาหารกระป๋องที่มีสนิม	1.90	0.80	2.60	0.67	-4.37	0.00*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n=30)	(n=30)	(n=30)	(n=30)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
31	นักเรียนไม่ซื้ออาหารกระป๋องที่มีสนิม	1.90	0.80	2.60	0.67	-4.37	0.00*
32	นักเรียนอ่านด้านข้างของบรรจุภัณฑ์ว่ามี ทะเบียนอาหารและยา (อย.)	2.03	0.80	2.67	0.54	-3.89	0.01*
33	นักเรียนเลือกอาหารแห้งที่ไม่มีกลิ่น เหม็นหืน ไม่ชื้น	2.80	0.81	2.80	0.48	-4.32	0.00*
	รวม	65.80	5.20	84.53	5.17	-19.29	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.11 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองหลังการทดลอง มีความแตกต่างกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 65.80 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 84.53 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลอง สูงขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในรายข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 26, 30, 31, 32 และ 33

ตารางที่ 4.12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุมรายข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n=30)	(n=30)	(n=30)	(n=30)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	นักเรียนล้างมือก่อนและหลัง รับประทานอาหาร	2.33	0.60	2.30	0.65	0.32	0.75
2	นักเรียนล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้า ห้องน้ำ	2.03	0.80	2.07	0.86	-0.22	0.82
3	นักเรียนตัดเล็บและดูแลความสะอาด ของมือเสมอ	1.73	0.82	1.80	0.85	-1.43	0.16

* $p < .05$

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
4	นักเรียนล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ ทุกครั้ง	2.20	0.85	1.97	0.80	2.04	0.05*
5	นักเรียนอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วยน้ำ สะอาดและสบู่ทุกครั้ง	2.00	0.98	2.03	0.96	-1.00	0.32
6	นักเรียนสระผมสัปดาห์ละ 3-4 วัน	1.73	0.78	1.77	0.77	-1.00	0.32
7	นักเรียนเลือกสบู่และแชมพูที่เหมาะสม กับผิวหนังตนเอง	2.10	0.96	2.13	0.97	-0.18	0.85
8	นักเรียนใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีด เรียบร้อย	1.83	0.83	1.87	0.81	-1.00	0.32
9	นักเรียนใช้แขนเสื้อเช็ดหน้าเมื่อมีเหงื่อ	1.90	0.66	1.93	0.64	-1.00	0.32
10	นักเรียนเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสม ของฟลูออไรด์	1.53	0.77	1.57	0.77	-1.00	0.32
11	นักเรียนแปรงฟันหลังอาหารหรือวันละ 2 ครั้ง	1.90	0.84	1.93	0.82	-1.00	0.32
12	นักเรียนใช้ฟันฉีกถุงพลาสติก กัดดินสอ	1.80	0.66	1.63	0.61	1.52	0.13
13	นักเรียนไปพบทันตแพทย์ตรวจฟันทุก 6 เดือน	2.20	0.88	1.67	0.75	3.24	0.03*
14	เมื่อแปรงฟันบนนักเรียนขยับแปรงปัด ลง	1.70	0.83	1.67	0.80	0.44	0.66
15	เมื่อแปรงฟันล่างนักเรียนขยับแปรง ขึ้น	1.90	0.84	1.87	0.81	0.44	0.66
16	นักเรียนเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาด เหมาะสมกับช่องปาก	2.07	0.94	2.20	0.76	-0.70	0.48
17	นักเรียนแปรงลิ้นด้วยทุกครั้งทีแปรงฟัน	1.90	0.66	2.47	0.68	-4.01	0.00*
18	นักเรียนออกกำลังกายทุกวันหรือ สัปดาห์ละ 3 วัน	2.47	0.73	2.20	0.85	1.35	0.18
19	นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นเกม และกีฬา	2.47	0.73	2.23	0.81	2.04	0.05*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
20	นักเรียนเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	2.37	0.71	2.23	0.77	1.43	0.16
21	ฉันทุยุดเล่นกีฬาทันทีเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	2.53	0.68	2.60	0.56	-0.63	0.53
22	ฉันอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาทุกครั้ง	2.20	0.80	2.27	0.82	-0.62	0.53
23	นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยการวิ่งเปี้ยว	2.30	0.75	2.40	0.72	-1.14	0.26
24	นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐาน เช่น ม้วนหน้า ม้วนหลัง	1.77	0.77	2.00	0.78	-2.04	0.05*
25	นักเรียนใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมกีฬา	2.23	0.81	2.57	0.62	-2.56	0.01*
26	นักเรียนรับประทานอาหารเช้า	2.07	0.69	2.20	0.61	-1.68	0.10
27	นักเรียนรับประทานอาหารเช้าจานด่วน เพราะเร่งรีบ	2.27	0.74	2.33	0.66	-0.62	0.53
28	นักเรียนรับประทานผักและผลไม้	2.03	0.80	2.17	0.74	-0.84	0.40
29	นักเรียนรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่	2.03	0.65	2.27	0.64	-1.65	0.10
30	นักเรียนเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีวันเดือนปีผลิตและวันหมดอายุชัดเจน	2.40	0.72	2.20	0.76	1.98	0.06
32	นักเรียนอ่านด้านข้างของบรรจุภัณฑ์ว่ามีทะเบียนอาหารและยา (อย.)	1.93	0.82	2.10	0.80	-1.22	0.23
33	นักเรียนเลือกอาหารแห้งที่ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่ชื้น	2.17	0.91	1.90	0.88	1.31	0.19
	รวม	68.03	6.39	68.60	4.19	-0.69	0.49

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.12 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ หลังทดลองไม่มีความแตกต่างกับก่อนการทดลองอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.03 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.60 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นในรายข้อที่ 4, 13, 17, 19, 24 และ 25 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครอง หลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ พฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ และแบบสำรวจการปฏิบัติดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติปรากฏดังตารางที่ 4.13,4.14

ตารางที่ 4.13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	30	17.07	3.31	3.93	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	13.93	2.84		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.13 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเท่ากับ 17.07 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเท่ากับ 13.93 คะแนน

ตารางที่ 4.14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	เพราะเหตุใดนักเรียนต้องล้างมือ	0.90	0.30	0.77	0.43	1.38	0.17
2	ใครมีพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค	0.93	0.25	0.53	0.50	3.86	0.00*
3	การล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารป้องกันการเกิดโรคใด	0.77	0.43	0.60	0.49	1.38	0.17
4	ถ้านักเรียนสระผมสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งแล้วผมจะมีลักษณะใด	0.40	0.49	0.47	0.50	-0.51	0.61
5	นักเรียนจะเลือกใส่เสื้อผ้าแบบใดมากที่สุด	1.00	0.26	0.47	0.50	5.11	0.00*
6	นักเรียนควรแปร่งฟันเวลาใด	0.67	0.54	0.63	0.49	0.24	0.80
7	การใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์ มีประโยชน์อย่างไร	0.40	0.49	0.60	0.49	-1.55	0.12
8	ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเลือดออกตามไรฟัน	0.53	0.50	0.50	0.50	0.25	0.80
9	ก๋วยเตี๋ยวรับประทานขนมกรุบกรอบ น้ำหวานและซ็อกโกแลต ก๋วยเตี๋ยว ดูแลสุขภาพฟันอย่างไร	0.87	0.34	0.60	0.49	2.40	0.02*
10	นักเรียนควรแปร่งฟันล่างด้านหน้าอย่างไร	0.47	0.50	0.50	0.50	-0.25	0.80
11	นึ่งแปร่งฟันอย่างเร่งรีบทำให้มีเศษอาหารติดตามซอกฟัน เศษอาหารที่สะสมมากขึ้นนาน ๆ	0.40	0.49	0.57	0.50	-1.28	0.20
12	อาการใดที่แสดงว่าฟันของนักเรียนเริ่มผุ	0.27	0.45	0.47	0.50	-1.61	0.11
13	พฤติกรรมใดที่ทำให้มีโอกาสฟันผุมากที่สุด	0.60	0.49	0.53	0.50	0.51	0.61
14	วัยของนักเรียนควรจะเล่นกีฬาประเภททีมอะไรจึงจะเหมาะสม	0.87	0.34	0.47	0.50	3.56	0.01*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.14 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
15	หลักในการบริหารร่างกายที่สำคัญที่สุด คือข้อใด	0.63	0.49	0.37	0.49	2.10	0.04*
16	ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ปลอดภัย	0.80	0.40	0.60	0.49	1.70	.09
17	สมรรถภาพทางกายหมายถึง	0.60	0.49	0.73	0.45	-1.08	0.28
18	การเล่นวิ่งเหยาะเป็นการฝึกทักษะในด้านใด	0.90	0.30	0.73	0.45	2.53	0.01*
19	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมีหลักการอย่างไร	0.90	0.30	0.63	0.49	1.68	0.09
20	การรับประทานอาหารที่หลากหลายมีผลดีอย่างไร	0.60	0.49	0.50	0.50	0.76	0.44
21	ถ้านักเรียนรับประทานขนมหวานมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไร	0.83	0.37	0.57	0.50	2.31	0.02*
22	ถ้าเพื่อนของนักเรียนมีอาการท้องผูกจะแนะนำเพื่อนให้รับประทานอาหารประเภทใด	0.77	0.43	0.43	0.50	2.75	0.08
23	ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากเพราะมีประโยชน์ดีอย่างไร	0.77	0.43	0.50	0.50	2.19	0.03*
24	เครื่องหมายที่อยู่บนฉลากดังรูปหมายถึงข้อใด	0.50	0.50	0.53	0.50	-0.25	0.80
25	อักษรที่ติดอยู่ข้างบรรจุภัณฑ์มี Exp.Date หมายถึงอะไร	0.70	0.46	0.63	0.49	0.54	0.59
รวม		17.07	3.31	13.93	2.84	3.93	3.93

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.14 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้หลังการทดลองเท่ากับ 17.07 คะแนน และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้หลังการทดลองเท่ากับ 13.93 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม

สุขภาพด้านความรู้ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายชื่อที่ 2, 5, 9,15,18, 21 และ 23

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติปรากฏดังตารางที่ 4.15, 4.16 และแผนภาพที่ 4.2

ตารางที่ 4.15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	30	80.07	5.68	10.68	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	62.97	6.67		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 80.07 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเท่ากับ 62.97 คะแนน

ตารางที่ 4.16 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	ฉันคิดว่าการล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้งเป็นสิ่งจำเป็น	2.93	0.25	2.13	0.77	5.36	0.00*
2	ฉันคิดว่าการล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำเป็นสิ่งจำเป็น	2.97	0.18	2.80	0.55	1.57	0.12
3	ฉันคิดว่าการล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารเป็นสิ่งจำเป็น	2.97	0.18	2.70	0.65	2.15	0.04*
4	ฉันคิดว่าการเลือกสบู่และแชมพูที่เหมาะสมกับผิวหนังตนเองเป็นสิ่งจำเป็น	2.87	0.34	2.47	0.73	2.71	0.01*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.16 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
5	ฉันคิดว่าการอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วย น้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้งจะทำให้ ร่างกายสะอาด	2.97	0.18	2.00	0.74	6.92	0.00*
6	ฉันคิดว่าใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีด เรียบร้อยเป็นสิ่งจำเป็น	2.87	0.34	2.80	0.48	0.61	0.54
7	ฉันคิดว่าแปรงฟันวันละ 2 ครั้งเป็นสิ่งที่ ควรปฏิบัติทุกวัน	2.97	0.18	2.10	0.92	5.04	0.00*
8	ฉันคิดว่าการใช้ยาสีฟันที่ส่วนผสม ฟลูออไรด์จะทำให้ฟันแข็งแรง	2.77	0.43	2.00	0.83	4.49	0.00*
9	ฉันคิดว่าการพบทันตแพทย์เพื่อตรวจ ฟันทุก 6 เดือนเป็นสิ่งจำเป็น	2.70	0.46	2.10	0.75	3.69	0.01*
10	ฉันคิดว่าการกินขนมหวานหลังแปรง ฟันจะไม่ทำให้ฟันผุ	2.50	0.68	2.17	0.87	1.64	0.10
11	ฉันคิดว่าการแปรงฟันที่ถูกวิธีทำให้มี สุขภาพช่องปากดี	2.87	0.34	2.23	0.85	3.74	0.01*
12	ฉันคิดว่าการแปรงฟันถูไปถูมาก็ พอแล้ว	2.57	0.67	2.23	0.85	1.66	0.10
13	ฉันคิดว่าการเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนจะทำให้สุขภาพช่องปากดี	2.73	0.52	2.00	0.83	4.09	0.00*
14	ฉันคิดว่าถ้าไม่จำเป็นต้องแปรงฟันใช้ ไหมขัดฟันก็เพียงพอแล้ว	2.43	0.67	2.00	0.83	2.35	0.02*
15	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับวัยทำให้ร่างกาย เจริญเติบโต	2.87	0.34	2.03	0.92	4.61	0.00*
16	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายกลางแจ้ง ตอนเที่ยงวันจะเป็นประโยชน์ มากกว่าในตอนเย็น	2.10	0.80	1.53	0.68	2.94	0.05*
17	ฉันคิดว่าฉันจะหยุดเล่นกีฬาทันทีถ้ามี อาการบาดเจ็บ	2.70	0.59	2.23	0.81	2.52	0.10*

*p<.05

ตารางที่ 4.16(ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
18	ฉันคิดว่าการใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาเป็นสิ่งจำเป็น	2.80	0.40	1.83	0.87	5.49	0.00*
19	ฉันคิดว่าถ้าพัฒนาสมรรถภาพทางกายดีก็ทำให้มีสุขภาพดีด้วย	2.93	0.25	2.13	0.90	4.68	0.00*
20	ฉันคิดว่าการเล่นวิ่งเหยาะๆก็เป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	2.80	0.40	2.03	0.85	4.45	0.00*
21	ฉันคิดว่าถ้าสุขภาพแข็งแรงแล้วก็ไม่จำเป็นต้องฝึกทักษะความอ่อนตัว	2.03	0.76	1.93	0.90	0.46	0.64
22	ฉันคิดว่าการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็น	2.90	0.40	2.03	0.80	5.25	0.00*
23	ฉันคิดว่าอาหารเข้าไม่จำเป็นต้องรับประทาน	2.53	0.81	2.03	0.89	2.26	0.03*
24	ฉันคิดว่าฉันควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อนุ่มไขทุกวัน	2.53	0.68	1.07	0.79	4.36	0.00*
25	ฉันคิดว่าอาหารจานด่วนเหมาะสำหรับทุกวัยที่เร่งรีบ	2.03	0.76	1.50	0.73	2.76	0.08
26	ฉันคิดว่าการรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็น	2.87	0.34	2.00	0.94	4.70	0.00*
27	ฉันคิดว่า การเลือกซื้อนมที่มีวันเดือนปีผลิตและหมดอายุเป็นสิ่งจำเป็น	2.77	0.56	1.77	0.89	5.15	0.00*
28	ฉันคิดว่าว่าก่อนเลือกซื้ออาหารแห้งควรสังเกตบรรจุภัณฑ์ที่สะอาดและปิดสนิท	2.83	0.37	2.40	0.81	2.64	0.01*
29	ฉันคิดว่าฉลากบรรจุภัณฑ์อาหารไม่จำเป็นต้องระบุว่ามีส่วนผสมด้วยวัตถุเจือปน	2.10	0.80	2.00	0.87	0.46	0.64
30	ฉันคิดว่ากลิ่นที่เหม็นหืนเป็นกลิ่นปกติของอาหารแห้ง	2.17	0.69	2.07	0.94	0.46	0.64
	รวม	80.07	5.68	62.97	6.67	10.68	10.68

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.16 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 80.07 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 62.97 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 26, 27 และ 28

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติปรากฏดังตารางที่ 4.17, 4.18 และแผนภาพที่ 4.3 ตารางที่ 4.17 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	30	82.93	8.55	3.02	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	77.77	3.82		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.17 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 82.93 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 77.77 คะแนน

ตารางที่ 4.18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	ฉันล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร	2.53	0.50	2.43	0.50	0.76	0.44
2	ฉันล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ	2.63	0.49	2.37	0.55	1.97	0.06
3	ฉันตัดเล็บและดูแลความสะอาดของมือเสมอ	2.83	0.37	2.47	0.57	2.92	0.01*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.18(ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
4	ฉันล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง	2.60	0.49	2.57	0.62	0.22	0.82
5	ฉันอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง	2.80	0.47	2.70	0.49	3.40	0.00*
6	ฉันสระผมสัปดาห์ละ 3-4 วัน	2.50	0.50	2.47	0.57	0.23	0.81
7	ฉันเลือกสบู่และแชมพูที่เหมาะสมกับผิวหนังตนเอง	2.73	0.45	2.50	0.68	1.56	0.12
8	ฉันใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีดเรียบร้อย	2.80	0.40	2.40	0.49	3.21	0.00*
9	ฉันใช้แขนเสื้อเช็ดหน้าเมื่อมีเหงื่อ	1.83	0.64	1.83	0.79	0.00	1.00
10	ฉันเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์	2.77	0.50	2.40	0.49	2.83	0.01*
11	ฉันแปรงฟันหลังอาหารหรือวันละ 2 ครั้ง	2.87	0.43	2.57	0.62	2.15	0.04*
12	ฉันใช้ฟันฉีกถุงพลาสติก กัดดินสอ	2.50	0.50	2.27	0.82	1.31	0.19
13	ฉันไปพบทันตแพทย์ตรวจฟันทุก 6 เดือน	1.97	0.76	2.27	0.74	-1.54	0.12
14	เมื่อแปรงฟันบนฉันขยับแปรงปิดลง	2.57	0.50	2.53	0.57	0.24	0.81
15	เมื่อแปรงฟันล่างฉันขยับแปรงขึ้น	2.67	0.47	2.43	0.50	1.83	0.07
16	ฉันเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก	2.80	0.40	2.50	0.68	2.06	0.04*
17	ฉันแปรงลิ้นด้วยทุกครั้งี่แปรงฟัน	2.33	0.60	2.27	0.64	0.41	0.68
18	ฉันออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 วัน	2.40	0.62	2.07	0.64	2.04	0.04*
19	ฉันปฏิบัติตามกฎติกการเล่นเกมและกีฬานั้น	2.70	0.62	2.07	0.64	1.90	0.06
20	ฉันเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	2.73	0.58	2.37	0.61	2.36	0.02*
21	ฉันหยุดเล่นกีฬาทันทีเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	2.67	0.54	2.33	0.66	2.12	0.04*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.18(ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
22	ฉันทบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา ทุกครั้ง	2.67	0.49	2.30	0.46	3.00	0.00*
23	ฉันพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วย การวิ่งเปี้ยว	2.03	0.85	2.43	0.56	-2.14	0.04*
24	ฉันพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วย กิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐาน เช่น ม้วน หน้า ม้วนหลัง	2.20	0.76	2.27	0.58	-0.38	0.70
25	ฉันใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับกิจกรรม กีฬา	2.70	0.59	2.37	0.55	2.24	0.03*
26	ฉันรับประทานอาหารเช้า	2.50	0.57	2.33	0.47	1.22	0.22
27	ฉันรับประทานอาหารเช้าจนถ้วน เพราะเร่งรีบ	2.31	0.68	2.10	0.66	0.19	0.84
28	ฉันรับประทานผักและผลไม้	2.60	0.56	2.27	0.45	2.53	0.01*
29	ฉันรับประทานอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่	2.40	0.56	2.27	0.45	1.01	0.31
30	ฉันเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีวันเดือนปี ผลิตและวันหมดอายุชัดเจน	2.77	0.50	2.37	0.55	2.91	0.01*
31	ฉันไม่ซื้ออาหารกระป๋องที่มีสนิม	1.27	0.45	2.20	0.76	-5.78	0.00*
32	ฉันอ่านด้านข้างของบรรจุภัณฑ์ว่ามี ทะเบียนอาหารและยา (อย.)	2.70	0.53	2.33	0.71	2.52	0.03*
33	ฉันเลือกอาหารแห้งที่ไม่มีกลิ่น เหม็นหืน ไม่ชื้น	2.73	0.58	2.40	0.67	2.04	0.04*
	รวม	82.93	8.55	77.77	3.82	3.02	3.02

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.18พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 82.93 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 77.77 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 3 ,5 ,8 ,10 ,11 ,16 ,18 ,20 ,21 ,22 ,23 ,25 ,28 ,30 ,31 ,32 และ 33

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติปรากฏดังตารางที่ 4.19, 4.20 และแผนภาพที่ 4.4

ตารางที่ 4.19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	30	84.53	5.17	13.09	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	68.60	4.19		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.19 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 84.53 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.60 คะแนน

ตารางที่ 4.20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	นักเรียนล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร	2.43	0.50	2.30	0.65	0.88	0.37
2	นักเรียนล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ	2.70	0.46	2.07	0.86	3.52	0.01*
3	นักเรียนตัดเล็บและดูแลความสะอาดของมือเสมอ	2.67	0.47	1.80	0.80	5.06	0.00*
4	นักเรียนล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง	2.67	0.47	1.97	0.80	4.07	0.00*
5	นักเรียนอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง	2.83	0.37	2.03	0.96	4.22	0.00*
6	นักเรียนสระผมสัปดาห์ละ 3-4 วัน	2.60	0.49	1.77	0.77	4.95	0.00*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.20 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
7	นักเรียนเลือกสบู่และแชมพูที่เหมาะสมกับผิวหนังตนเอง	2.87	0.34	2.13	0.97	3.88	0.00*
8	นักเรียนใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีดเรียบร้อย	2.67	0.60	1.87	0.81	4.29	0.00*
9	นักเรียนใช้แขนเสื้อเช็ดหน้าเมื่อมีเหงื่อ	2.17	0.64	1.93	0.64	1.40	0.16
10	นักเรียนเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์	2.73	0.45	1.57	0.77	7.13	0.00*
11	นักเรียนแปรงฟันหลังอาหารหรือวันละ 2 ครั้ง	2.63	0.55	1.93	0.82	3.84	0.00*
12	นักเรียนใช้ฟันฉีกถุงพลาสติก กัดดินสอ	2.53	0.57	1.63	0.61	5.87	0.00*
13	นักเรียนไปพบทันตแพทย์ตรวจฟันทุก 6 เดือน	2.17	0.79	1.67	0.75	2.49	0.00*
14	เมื่อแปรงฟันบนนักเรียนขยับแปรงปิดลง	2.60	0.49	1.67	0.80	5.41	0.00*
15	เมื่อแปรงฟันล่างนักเรียนขยับแปรงขึ้น	2.57	0.50	1.87	0.81	3.98	0.00*
16	นักเรียนเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก	2.80	0.48	2.20	0.76	3.64	0.00*
17	นักเรียนแปรงลิ้นด้วยทุกครั้งที่แปรงฟัน	2.20	0.55	2.47	0.68	-1.66	0.00*
18	นักเรียนออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 วัน	2.27	0.52	2.20	0.80	0.38	0.70
19	นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นเกมและกีฬา	2.70	0.46	2.23	0.81	2.71	0.01*
20	นักเรียนเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	2.67	0.54	2.23	0.77	2.50	0.01*
21	นักเรียนหยุดเล่นกีฬาทันทีเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	2.60	0.56	2.60	0.56	0.00	1.00
22	นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาทุกครั้ง	2.77	0.43	2.27	0.82	2.93	0.00*
23	นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยการวิ่งเปี้ยว	2.27	0.78	2.40	0.72	-0.64	0.49

* $p < .05$

ตารางที่ 4.20 (ต่อ)

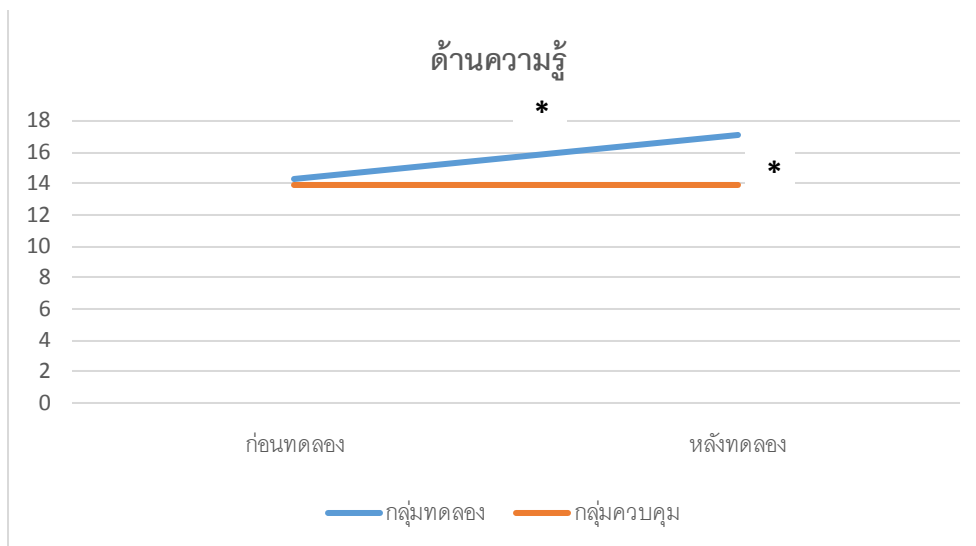
ข้อที่	ข้อความถาม	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
24	นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้วยกิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐาน เช่น ม้วน หน้า ม้วนหลัง	1.97	0.80	2.20	0.61	-0.16	0.87
25	นักเรียนใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับ กิจกรรมกีฬา	2.63	0.55	2.57	0.62	0.43	0.66
26	นักเรียนรับประทานอาหารเช้า	2.67	0.54	2.20	0.61	3.12	0.03*
27	นักเรียนรับประทานอาหารเช้า เพราะเร่งรีบ	2.27	0.69	2.33	0.66	-0.38	0.70
28	นักเรียนรับประทานผักและผลไม้	2.53	0.57	2.17	0.74	2.13	0.03*
29	นักเรียนรับประทานอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่	2.40	0.49	2.27	0.64	0.90	0.37
30	นักเรียนเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีวันเดือนปี ผลิตและวันหมดอายุชัดเจน	2.90	0.30	2.20	0.76	4.67	0.00*
31	นักเรียนไม่ซื้ออาหารกระป๋องที่มีสนิม	2.60	0.67	2.07	0.78	2.82	0.07
32	นักเรียนอ่านฉลากข้างของบรรจุภัณฑ์ว่า มีทะเบียนอาหารและยา (อย.)	2.67	0.54	2.10	0.80	3.19	0.02*
33	นักเรียนเลือกอาหารแห้งที่ไม่มีกลิ่น เหม็นหืน ไม่ชื้น	2.80	0.48	1.90	0.88	4.88	0.00*
	รวม	84.53	5.17	68.60	4.19	13.09	0.00*

* $p < .05$

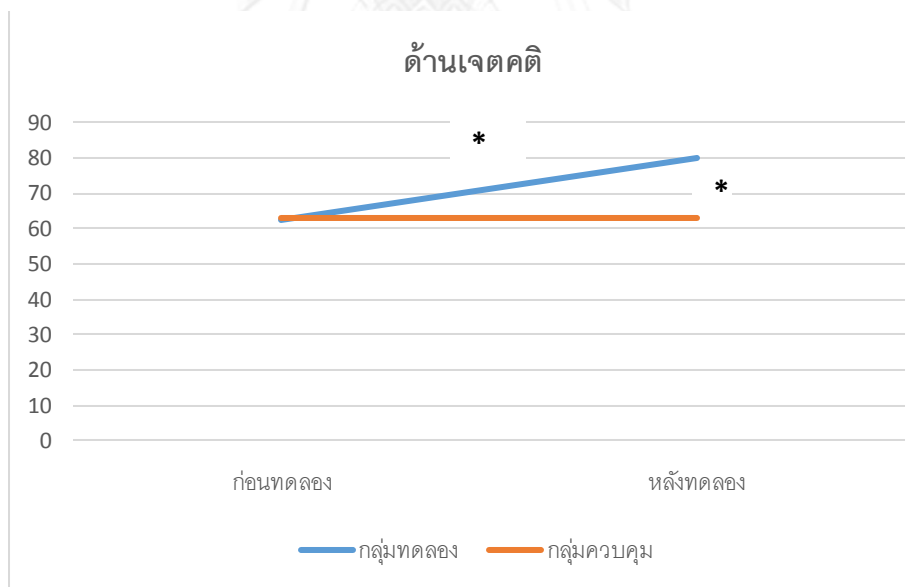
จากตารางที่ 4.20 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 84.53 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.60 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายข้อที่ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 22, 26, 28, 30, 32 และ 33

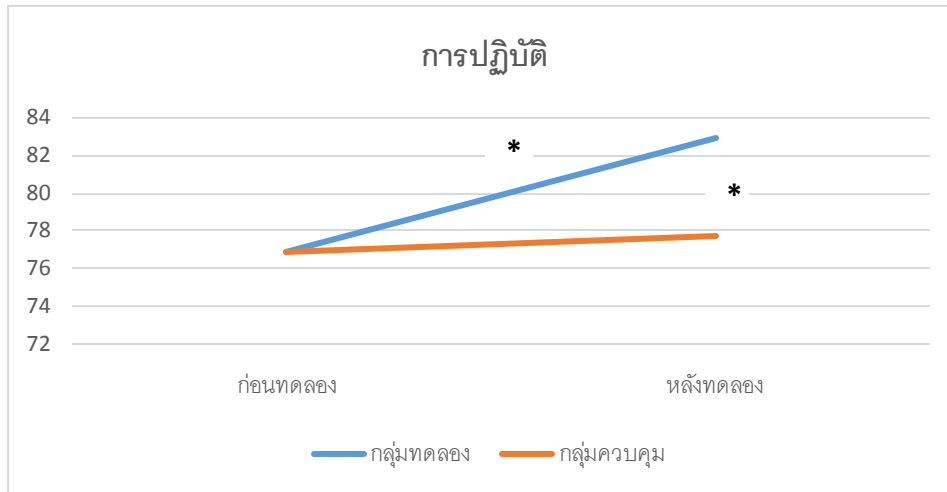
แผนภาพที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎี การกำกับตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ



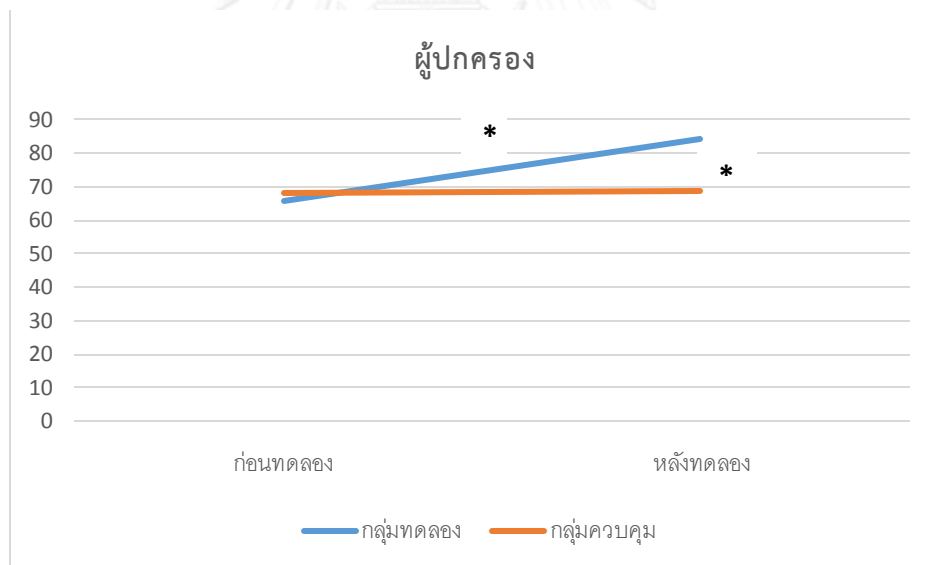
แผนภาพที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม



แผนภาพที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม



แผนภาพที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 คน โรงเรียนพญาไท สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง จำนวน 30 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติจำนวน 30 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง จำนวน 8 แผน และแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน มีค่าความตรงตามจุดประสงค์ IOC มีค่าเท่ากับ 0.96, 0.80, 0.92, 0.90 และ 0.90 ตามลำดับและมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน มีค่าเท่ากับ 0.89, 0.83, 0.81 และ 0.83 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้วยโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า “ที” (t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติมี ดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติ เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในรายชื่อข้อที่ 2, 3, 5, 9, 15, 18, 21 และ 23 นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในรายชื่อข้อที่ 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 26, 27 และ 28 นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในรายชื่อข้อที่ 3, 5, 8, 10, 11, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 28, 30, 31, 32 และ 33 นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในรายชื่อข้อที่ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 22, 26, 28, 30, 32 และ 33 นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาเรื่อง การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติ การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ก่อนและหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติและแบบสำรวจการปฏิบัติดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครอง ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองพบว่าหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

1.1 พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เป็นจัดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยแต่ละกิจกรรมนักเรียนจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดของตนเองและปฏิบัติตามที่สังเกตตนเอง ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม เตือนตนเอง ตัดสินใจและปฏิบัติต่อตนเอง โดยเน้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมของนักเรียนกับประสบการณ์ใหม่ที่นักเรียนได้รับ เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่นักเรียน ได้ประสบการณ์และความรู้จากการได้คิดแล้วลงมือทำให้เกิดการพัฒนาตนเองพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น เช่น การจัดการเรียนรู้เรื่องวิธีการล้างมือสร้างสุขภาพที่ดีให้ตนเอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนบอกวิธีการล้างมือที่ตนเองเคยปฏิบัติอยู่ประจำแล้วเขียนลงในแบบบันทึกของนักเรียน ผู้วิจัยได้อธิบายวิธีการล้างมือที่ต้องให้นักเรียนเปรียบเทียบและตั้งเป้าหมายพฤติกรรมของตนเองว่าจะทำการล้างมือได้ถูกต้องด้วยตนเองให้ได้ เมื่อนักเรียนได้ทำกิจกรรมในห้องเรียนแล้วมีการบันทึกการล้างมือของตัวนักเรียนเองจะเกิดกระบวนการตัดสินใจว่าตนเองล้างมือได้ถูกวิธีหรือไม่ นักเรียนก็จะแสดงปฏิกิริยาตนเองว่าถ้าล้างมือได้ถูกต้องก็จะได้รับรางวัล เป็นการแสดงปฏิกิริยาทางบวก แต่หากว่าผลที่บันทึกการล้างมือมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายการล้างมือที่ถูกต้อง ได้น้อยกว่าที่ตั้งไว้ ก็จะได้รับปฏิกิริยาทางลบ คือไม่ได้รับรางวัลและการชมเชยใด ๆ และกลับมาสู่กระบวนการเตือนตนเอง ตั้งเป้าหมาย การตัดสินใจ แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ประเมินตนเองต่อไปสอดคล้องกับแนวคิดของจินตนา สราวุธพิทักษ์ (2553) การจัดกิจกรรมการสอนสุขศึกษาที่หลากหลายทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้สนใจที่จะศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของอรอุมา จิธรนิตกุล (2544) ได้ศึกษาเรื่องของการฝึกการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวที่ไม่ได้รับการฝึกการกำกับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลองกลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2542) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อระเบียบวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกฝนด้วยโปรแกรมการกำกับตนเอง หลังการทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เป็นจัดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยแต่ละกิจกรรมนักเรียนจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดของตนเองและปฏิบัติตามที่สังเกตตนเอง ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม เตือนตนเอง ตัดสินใจและปฏิบัติต่อตนเอง โดยเน้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมของนักเรียนกับประสบการณ์ใหม่ที่นักเรียนได้รับ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติให้สูงขึ้นนั้น มาจากการที่นักเรียนได้รับความรู้ที่ถูกต้องเรื่อง การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลและเกิดความเข้าใจ รวมไปถึงเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล เช่น การจัดการเรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ในการจัดการเรียนรู้นั้นผู้วิจัยได้ทำกิจกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยผู้วิจัยนำอาหารที่ดีต่อสุขภาพมาให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ลอง

รับประทานและนำรูปอาหารและตัวอย่างอาหารที่เป็นอาหารส่งผลเสียต่อสุขภาพที่ทำให้ฟันผุ อ้วน เป็นต้น ให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับรู้ และสังเกตตนเองเพื่อจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีกว่าเดิมสอดคล้องกับแนวคิดของกิตติพร ปัญญาภิญโญ (2549) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายยืดหยุ่นได้ ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาวดี คำนาดี (2551) ได้ศึกษาเรื่องการจัดกิจกรรมการพัฒนากระบวนการกำกับตนเองสำหรับการจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ เพื่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเอง เจตคติ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมการกำกับตนเองในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เป็นจัดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยแต่ละกิจกรรมนักเรียนจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดของตนเองและปฏิบัติตามที่สังเกตตนเอง ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม เตือนตนเอง ตัดสินใจและปฏิบัติต่อตนเอง โดยเน้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมของนักเรียนกับประสบการณ์ใหม่ที่นักเรียนได้รับเป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงที่สามารถนำไปปรับ และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การจัดการเรียนรู้เรื่องการแปรงฟันและการดูแลสุขภาพช่องปาก เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนได้ปฏิบัติ นักเรียนจะต้องเขียนการแปรงฟันที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งบางคนมีการบันทึกว่าแปรงฟันต้องแปรงฟันไปมากี่พอแล้วหรือบางคนไม่ค่อยชอบแปรงฟันก่อนนอนเพราะง่วงนอน เป็นต้น แล้วนักเรียนตั้งเป้าหมายจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแปรงฟันของตนเอง ผู้วิจัยสอนการแปรงฟันที่ถูกต้องและอธิบายถึงผลจากการแปรงฟันไม่ถูกวิธี ให้นักเรียนแปรงฟันด้วยตนเองอย่างถูกวิธีตามที่ผู้วิจัยได้ให้ความรู้ เขียนบันทึกลงในสมุดเพื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตัวนักเรียนตั้งไว้ ถ้านักเรียนทำได้ตามที่ตั้งไว้จะเป็นการแสดงพฤติกรรมทางบวก ซึ่งจะได้รับรางวัลคำชมเชยจากครู/เพื่อน หากทำไม่ได้ให้นักเรียนกลับมาสู่การตั้งเป้าหมาย เตือนเอง และตัดสินใจตามลำดับต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับหลักการสอนแบบเน้นประสบการณ์ของทิสนา แคมขนิ (2555) คือ การดำเนินการอันจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายโดยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ (experience) ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ในเรื่องที่เรียนก่อน และให้ผู้เรียนสังเกต ทบทวนในสิ่งที่เกิดขึ้น และนำสิ่งที่เกิดขึ้นมาคิดพิจารณาไตร่ตรองร่วมกันจนกระทั่งผู้เรียนสามารถสร้างความคิดรวบยอดหรือสมมติฐานต่าง ๆ ในเรื่องที่เรียนรู้แล้วจึงนำความคิดหรือสมมติฐานเหล่านั้นไปทดลองหรือประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพิสิฐ จันทร์ดี (2554) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อการดูแลสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อการดูแลสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนลาซาลโชติรวินนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง จำนวน 50 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนการสอน

วิชาสุขศึกษาแบบปกติ จำนวน 50 คน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองจำนวน 8 แผนและแบบวัดความสามารถในการดูแลสุขภาพที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92 ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอนกลุ่มทดลองด้วยตนเองและกลุ่มควบคุมให้ครูประจำวิชาเป็นผู้สอนตามปกติมีการวัดความสามารถในการดูแลสุขภาพของนักเรียนทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลองจากนั้นนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยค่า ที (t-test)

1.4 การปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองเป็นจัดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยแต่ละกิจกรรมนักเรียนจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดของตนเองและปฏิบัติตามที่สังเกตตนเอง ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม เตือนตนเอง ตัดสินใจและปฏิบัติต่อตนเอง โดยเน้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมของนักเรียนกับประสบการณ์ใหม่ที่นักเรียนได้รับ เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนสามารถนำไปปรับ และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังเช่น การจัดการเรียนรู้เรื่อง การวางแผนการทำความสะอาดร่างกายได้ด้วยตนเองที่ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องความสำคัญของการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล นักเรียนเขียนบันทึกการดูแลความสะอาดร่างกายของตนเอง ซึ่งนักเรียนต้องการวางแผนพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ คือ การจัดลำดับความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการพัฒนา ที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามว่า ร่างกายจะเจริญเติบโตได้นั้นนักเรียนจะต้องทำอย่างไรนอกจากการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารและที่สำคัญอีกอย่างคือการดูแลความสะอาดร่างกาย หากร่างกายได้รับการทำความสะอาดที่ไม่ดีไม่ถูกต้องแล้วจะทำให้เกิดโรคอะไรได้ เช่นโรคผิวหนัง เชื้อรา เป็นต้นเมื่อนักเรียนได้รับความรู้แล้วทำการบันทึกพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ นำแบบบันทึกไปให้ผู้ปกครองช่วยสังเกตว่าตัวนักเรียนได้ปรับเปลี่ยนหรือไม่เป็นเวลา 3 วัน และนำแบบบันทึกนั้นมาเตือนตนเองและตัดสินใจว่าทำได้ตามเกณฑ์ที่บันทึกไว้หรือไม่ ปฏิบัติต่อตนเองให้นักเรียนตอบตนเองว่าจากที่บันทึกแล้วตนเองปฏิบัติได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ถ้าทำให้เกิดพฤติกรรมทางบวกได้รับรางวัลและคำชม ถ้าทำไม่ได้ตามเป้าหมายจะมีพฤติกรรมทางลบ ก็จะกลับเข้าสู่กระบวนการสังเกตตนเอง ตั้งเป้าหมาย เตือนตนเอง ตัดสินใจ และปฏิบัติกับตนเองตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพิคมัย เด่นดวงบริพันธ์ (2539) กล่าวว่า การสอนสุขศึกษาในโรงเรียนมีความมุ่งหมายสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Knowledge) คือ การนำความรู้และความเข้าใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น สามารถใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์ในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผล 2) เจตคติด้านสุขภาพ (Health Attitude) คือ การให้นักเรียนมีเจตคติและความรู้สึกนึกคิดในด้านสุขภาพสุขภาพดีมากขึ้น 3) การปฏิบัติด้านสุขภาพ (Health Practice) คือ การให้นักเรียนมีการปฏิบัติด้านสุขภาพอย่างถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น การสอนสุขศึกษาเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย คือ การให้นักเรียนมีเจตคติและการปฏิบัติ การจัดการเรียนการสอนทั้ง 2 รูปแบบ คือ การสอนในชั่วโมงวิชาสุขศึกษา ซึ่งมีสัปดาห์ละ 1 คาบ (50 นาที) และการสอนสุขศึกษาให้สัมพันธ์สอดแทรกเข้าไปในวิชาหรือกิจกรรมอื่น ๆ ทั้งในและนอกหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ที่สำคัญควรให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนอย่างยิ่ง ที่สำคัญควรให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาสุขภาพปฏิบัติและสุขนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครอง เป็นผู้ประเมิน หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็น ดังต่อไปนี้

2.1 พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เป็นจัดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยแต่ละกิจกรรมนักเรียนจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดของตนเองและปฏิบัติตามที่สังเกตตนเอง ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม เตือนตนเอง ตัดสินใจและปฏิบัติต่อตนเอง โดยเน้นการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมของนักเรียนกับประสบการณ์ใหม่ที่นักเรียนได้รับ เช่น การจัดการเรียนรู้เรื่อง การล้างมือสร้างสุขภาพดีให้ตนเองและการแปรงฟันให้สะอาดและถูกวิธี ในกิจกรรมการ เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ทำให้เกิดความรู้จากการปฏิบัติ ทำให้จดจำความรู้ได้ดียิ่งขึ้น ผลคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้สูงขึ้น และเรื่องอาหารกับสุขภาพ โดยผู้วิจัยให้ความรู้และมีการอภิปรายในชั้นเรียน ควรมีหลักในการบริโภคอาหารอย่างไร และให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจในสาระที่เรียนรู้ ส่งผลให้คะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้สูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2539) ที่กล่าวถึง แนวคิดหรือปรัชญาการสอนสุขศึกษาว่า สุขศึกษาเป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์สาขาหนึ่ง ซึ่งว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างการค้นพบทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้เรียนสามารถนำเอาความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับ ไปใช้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพในชีวิตประจำวันมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของสิทธิกรานต์ อนุกุลรังสรรค์ (2554) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของมินิเกมที่มีการกำกับตนเองที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษอย่างมีวิจารณ์ญาณของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลการใช้เกมประเภทคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมที่มีการกำกับตนเองผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านวิชาภาษาอังกฤษอย่างมีวิจารณ์ญาณของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการอ่านภาษาอังกฤษอย่างมีวิจารณ์ญาณของผู้เรียนระหว่างกลุ่มผู้เรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมที่มีการกำกับตนเองของผู้เรียนกับกลุ่มผู้เรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกม และ 3) ศึกษาพฤติกรรมกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง การคัดเลือกได้จากการเจาะจงโรงเรียนที่มีความพร้อมด้านการใช้เทคโนโลยี มีห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้เรียนที่มีผลการเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษเฉลี่ย 2.5ต่อเทอมขึ้นไป จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมที่มีการกำกับตนเองมีลักษณะเป็นเกมตอบคำถาม (Quiz game) ที่ออกแบบให้กระบวนการกำกับตนเองมี 3 ชั้น ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมที่มีการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ในการอ่านภาษาอังกฤษอย่างมีวิจารณ์ญาณหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านภาษาอังกฤษ

อย่างมีวิจารณ์ญาณหลังเรียนของของนักเรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมที่มีการกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) พฤติกรรมการกำกับตนเองหลังเลิกเรียนของนักเรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมที่มีการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่านักเรียนที่ใช้เกมคอมพิวเตอร์ประเภทมินิเกมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การใช้มินิเกมที่มีการกำกับตนเอง ส่งผลให้ผู้เรียนมีการอ่านภาษาอังกฤษอย่างมีวิจารณ์ญาณเนื่องจากการกำกับตนเองในมินิเกมใช้เวลาในการเล่นช่วงสั้น ๆ มีการออกแบบที่กระตุ้นพฤติกรรมการเล่นเกมซ้ำ จึงทำให้เกิดการฝึกทำซ้ำ จนกระทั่งเกิดผลสัมฤทธิ์ในการอ่านภาษาอังกฤษอย่างมีวิจารณ์ญาณได้

2.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เป็นจัดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยแต่ละกิจกรรมนักเรียนจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของตนเองและปฏิบัติตามที่สังเกตตนเอง ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม เตือนตนเอง ตัดสินใจและปฏิบัติต่อตนเอง โดยเน้นการเชื่อมโยงประสบการณ์ความรู้เดิมของนักเรียนกับประสบการณ์ความรู้ที่นักเรียนได้รับจากผู้วิจัย ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ด้วยตนเอง ซึ่งกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจ และภาคภูมิใจในตนเอง จะทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของนักเรียนได้ สอดคล้องกับแนวคิดของจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2553) ที่กล่าวว่า ลักษณะของการสอนสุขศึกษาที่ดี ควรใช้วิธีการสอนหลาย ๆ วิธีปะปนกัน ไม่ยึดวิธีสอนเพียงวิธีใดวิธีหนึ่งและควรเป็นวิธีสอนที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน คำนี้ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การสอนให้นักเรียนมีความรู้และมีทัศนคติที่ดีจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการปฏิบัติดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในบทเรียนด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยนั้น ย่อมมีผลโดยตรงในการส่งเสริมเจตคติและการปฏิบัติ นอกจากนี้การทำงานกลุ่มด้วยความร่วมมือร่วมใจเป็นไปด้วยความเต็มใจและมีเจตคติที่ดีต่อกัน ทำให้นักเรียนมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ รวมถึงการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่สนุกสนานเป็นกันเอง นักเรียนได้สนุกไปกับการทำกิจกรรม ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ทำให้เห็นคุณค่าในการเรียน เกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียนสิ่งนั้นๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุนีย์ ละกำปัน (2541) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการดูแลตนเอง การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ชี้แนะตนเองตามทฤษฎีการรู้คิดทางสังคมของแบนดูรา และการสนับสนุนทางสังคม เป็นฐานของการพัฒนารูปแบบทางกิจกรรม โดยมีขั้นตอน คือ 1) การสำรวจสภาพปัญหา 2) พัฒนาโครงสร้างรูปแบบกิจกรรม 3) ปฏิบัติตามรูปแบบกิจกรรมโดยใช้แผนการวิจัยในลักษณะของการทดสอบกลุ่มเดียวก่อน-หลัง (One group pre-post test) และการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมจากความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง ร่วมกับสังเกตผลงานของนักเรียน และความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีในแต่ละกิจกรรม การศึกษาพบว่านักเรียนมีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 4) นำผลการศึกษาทั้งหมดสะท้อนสู่การพัฒนาปรับปรุงแก้ไขโครงสร้าง

รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองให้มีความสมบูรณ์ สามารถนำไปจัดกิจกรรมการเรียนรู้เสริมหลักสูตรในระดับประถมศึกษาได้

2.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เป็นจัดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยแต่ละกิจกรรมนักเรียนจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของตนเองและปฏิบัติตามที่สังเกตตนเอง ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม เตือนตนเอง ตัดสินใจและปฏิบัติต่อตนเอง และนำความรู้ไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยผู้วิจัยจะมีบทบาทเป็นผู้ชี้แนะ นำให้กับนักเรียนในการเรียนรู้กิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิตจริงของนักเรียน เช่น การจัดการเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกาย กิจกรรมในการเรียนส่งเสริมให้นักเรียนการเรียนรู้ มีส่วนร่วม และเกิดการปฏิบัติที่ช่วยสร้างทักษะต่างๆ ในการออกกำลังกาย ทำให้นักเรียนมีความรู้เข้าใจที่จะปฏิบัติได้ถูกต้องในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยเหมาะสมกับวัย สอดคล้องกับหลักเบื้องต้นของการสอนสุขศึกษาของสุชาติ โสมประยูรและเอมอัชฌา วัฒนบุรณนทร์ (2542) ที่กล่าวถึง การสอนเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดีนั้น ครูควรจัดให้เด็กได้มีส่วนร่วมในบทเรียนหรือกระทำการต่างๆ ร่วมกัน และกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนควรมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิตจริงของนักเรียนเสมอ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กรรัช มากเจริญ (2554) การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการกำกับตนเองและของกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน แบ่งนักเรียนเป็น นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 24 แผน แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีค่าความเที่ยง 0.86, 0.84 และ 0.80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “ที” ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง มีเจตคติ การปฏิบัติและจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง

2.4 การปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง เป็นจัดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยแต่ละกิจกรรมนักเรียนจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของตนเองและปฏิบัติตามที่สังเกตตนเอง ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม เตือนตนเอง ตัดสินใจและปฏิบัติต่อตนเอง และนำความรู้ไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน ก็จะส่งผลให้คะแนนพฤติกรรมสุขภาพในทุก ๆ ด้านเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ Harris and Graham (2007) ทำการพัฒนายุทธวิธีการกำกับตนเอง (Self-Regulated Strategy Development : SRSD) ได้พัฒนาจาก Schunk and Zimmerman เพื่อใช้กับนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ โดยใช้วิธีการกำกับตนเองมีทั้งหมด 6 ขั้นตอน

1) ตั้งเป้าหมายทักษะ 2) พัฒนาทักษะพื้นฐาน 3) ทำตามแบบที่ตั้งไว้ 4) บันทึกและจดจำทักษะ 5) สนับสนุนการกระทำนั้น 6) แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของนวลจันทร์ ดีพิริยานนท์ (2544) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 570 คน เป็นนักศึกษาชาย 285 คน เป็นนักศึกษาหญิง 285 คน ได้รับแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์กลับคืนมา 570 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 วิเคราะห์หาข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละผลการวิจัย พบว่า 1) นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ดังนี้ ไม่เคยทำแท้ง ร้อยละ 96.1 รับประทานผักและผลไม้ ร้อยละ 94.4 ไม่เคยตั้งครุฑหรือทำให้คุ่นอนตั้งครุฑ ร้อยละ 93.7 เคยถอดปลั๊กไฟฟ้าหลังจากใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า ร้อยละ 89.6 ไม่เคยใช้สิ่งเสพติด ร้อยละ 88.6 ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโทษหรือพิษภัยของสิ่งเสพติด ร้อยละ 86.7 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 85.3 เคยคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อนั่งในรถยนต์ ร้อยละ 82.1 ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 56.3 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ร้อยละ 54.2 และ 2) นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ดังนี้ มีปัญหาขัดแย้งกับคนในครอบครัว ร้อยละ 92.3 นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม ร้อยละ 85.4 มีปัญหาเรื่องกลิ่นใจ ร้อยละ 80.7 ใช้แก้วน้ำหรือหลอดดื่มน้ำร่วมกัน ร้อยละ 63.9 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 57.7 นักศึกษาที่ขับขี่ยานพาหนะสวนเส้นทางการจราจร ร้อยละ 47.9 ในช่วงเวลา 1 ปีที่ผ่านมาไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในช่องปาก ร้อยละ 46.1 ไม่สวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขี่หรือโดยสารรถจักรยานยนต์ ร้อยละ 35.8 ขับรถฝ่าไฟแดง ร้อยละ 22.3 สูบบุหรี่ ร้อยละ 14.7 เคยใช้สิ่งเสพติด ร้อยละ 11.4 นักศึกษามีเพศสัมพันธ์กับผู้ขายบริการทางเพศ ร้อยละ 7.2 เคยตั้งครุฑหรือทำให้คุ่นอนตั้งครุฑ ร้อยละ 6.3 เคยทำแท้งหรือทำให้คุ่นอนทำแท้ง ร้อยละ 3.9

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ครูผู้สอนต้องมีการจัดกิจกรรม ให้เหมาะสมและน่าสนใจ และมีการสอนที่หลากหลายรูปแบบ เช่น พฤติกรรมสุขภาพที่ควรปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพระมัดระวังร่างกาย ผู้สอนให้นักเรียนได้ร่วมกันทำกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียนว่านักเรียนดูแลสุขภาพระมัดระวังร่างกายเป็นอย่างไร หากทำไม่ถูกต้องจะส่งผลอย่างไรต่อตัวนักเรียน มีการอภิปรายแบบกลุ่ม ได้แสดงออก เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพของนักเรียน

1.2 ครูผู้สอนควรมีการวัดประเมินผลและการชมเชยจากเพื่อนเป็นการให้แรงเสริมทางบวก และเพิ่มแรงจูงใจให้กับนักเรียนในแต่ละคาบเรียน

1.3 ครูผู้สอนควรใช้สื่อการเรียนรู้ให้เหมาะสมในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ต่อนักเรียนมากที่สุดตัวอย่าง การจัดการเรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ให้นักเรียนได้ร่วมกันทำอาหารอย่างง่ายโดยการทำสลัดผักผลไม้ ได้ร่วมมือกันทำและให้นักเรียนรับรู้ถึงประโยชน์ของผักและผลไม้ซึ่งนักเรียนจะไม่ค่อยชอบรับประทานเพราะส่วนใหญ่เรียนบอกว่ามี

รสนิยม และนักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่ตนเองปรุง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีความน่าสนใจในการเรียนมากขึ้น

1.4 ครูผู้สอนควรสนับสนุนให้นักเรียนได้นำทฤษฎีการกำกับตนเองใช้ในชีวิตประจำวันในด้านอื่น ๆ เช่น เรื่องความรับผิดชอบในด้านการเรียนการช่วยเหลืองานบ้าน การควบคุมอารมณ์ เป็นต้น

1.5 การจัดการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองจะได้ผลดียิ่งขึ้นถ้าผู้สอนทราบพื้นฐานพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนเพื่อการจัดการเรียนรู้ได้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.6 ในการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองครูผู้สอนควรอธิบายขั้นตอนการกำกับตนเองให้ชัดเจน เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกการกำกับตนเองได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษามผลการเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองกับวิธีการจัดการเรียนรู้แบบอื่น ๆ

2.2 ควรจัดกิจกรรมโดยนำทฤษฎีการกำกับตนเองเข้ามาเป็นพื้นฐานเพื่อพัฒนานักเรียนอย่างต่อเนื่องซึ่งทำให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพในด้านการปฏิบัติเพื่อสุขภาพของนักเรียนมากที่สุด

รายการอ้างอิง

- Anna Studenska. (2011). Educational level, gender and foreign learning Self-regulation difficulty. International Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY 2011), Bielsk62,43-400Cieszyn.
- Bandura.A. (1986). Social Foundation of Thought and Action:A Social cognitive Theory. New Jersey: Prentice-Hall.
- Dintiman, G. B. a. G. (1992). Exploring Health. New York: Englewood cliff Prentice Hall.
- Fahameh Shaterian Mohamadi, HassanAsadeh, Hassan Ahadi , & Farhad Jomeehri. (2010). Testing Bandura's Theory in School.International Conference on Education and Educational Psychology(ICEEPSY 2010). (Ph.D student), Islamic Azad University.
- Harris and Graham. (2007). Self-Regulated Strategy Development: SRSD. Current Practice Alerts(17spring 2009).
- Kimberly Rinderknecht. (2004). MS.Social Cognitive Theory in AN After-School Nutrition Intervention for Urban Native American Youth. (MS.), University of Minnesota, St. Paul, Minnesota, USA.
- Likert R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. Likert, R. Archives of Psychology, 22 140.
- Orem. (1991). D.E.Nursing Concepts of Practice. 4th ed. St. Louis: Mosby-year Book.
- Patrick.H. (1997). Social Self-Regulation : Exploring The Regulations Between Children's Social Regulations, Academic Self-Regulation, and School Performance.
- Schunk, D. H. (1994). Self-Regulation of Self-Efficacy And Attributions in academic Setting. In D.H. , Schunk & B.J. Zimmerman(eds.), Self-regulation of learning and performance ; issues and educational applications. . pp.76-79.
- กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. (2555). การสำรวจภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. นนทบุรี.
- กรรช มากเจริญ. (2554). ผลการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- กรวรรณ แสงไชย. (2551). ผลของวิธีสอนแบบกำกับตนเองและคะแนนเฉลี่ยสะสมที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์และลักษณะพื้นฐานความเป็นนักวิจัยของนักเรียน. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ฉบับสมบูรณ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ: สำนักพิมพ์คุรุสภา.
- กองทันตสาธารณสุข. (2550). ผลสำรวจด้านการปฏิบัติสุขภาพของเด็กไทย 6-15 ปี. นนทบุรี.

- กองสุขศึกษา. (2552). แนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพตามแนวพระราชบัญญัติแห่งชาติในสถานศึกษา. นนทบุรี: บริษัทโอวิทย์ประเทศไทยจำกัด.
- กิตติพร ปัญญาภิญโญ. (2549). วิจัยเชิงปฏิบัติการ:แนวทางสำหรับครู. เชียงใหม่: นันทพันธ์พรินติ้ง.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2539). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2553). เอกสารคำสอนรายวิชา2723355โปรแกรมสุขภาพภายในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. (2549). เอกสารคำสอนวิชา2702621วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ภาคทฤษฎีและจิตวิทยาการศึกษา กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศนาศ บุณทอง. (2536). การพยาบาลแบบองค์รวมกับการดูแลสุขภาพตนเอง. สารสภากาพยาบาล.
- ทศนา แคมขนิ. (2555). ศาสตร์การสอน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวลจันทร์ ดีพิริยานนท์. (2544). การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีวิชาชีพในวิทยาลัยอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- พิศมัย เด่นดวงบริพันธ์. (2539). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิสิฐ จันทร์ดี. (2554). ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทักษะความสามารถตนเองที่มีต่อการดูแลสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- รจเรข รัตนาจารย์. (2547). ผลของการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- วิรดี เกรณณรงค์ชัย. (2554). ผลการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การวิจัยเป็นฐานที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดเชิงวิจารณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่4. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- สมศรี คามากิและภานี ขวัญดี. (2549). พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สำหรับคนไทย. นนทบุรี: กองสุขศึกษากรมสนับสนุนบริการกระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร. (2553). ภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 67กรุงเทพมหานคร.
- สิทธิกรานต์ อนุกุลรังสรรค์. (2554). ผลของมินิเกมที่มีการกำกับตนเองที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการอ่านภาษาอังกฤษอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

- สุชาติ โสมประยูรและเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์. (2542). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- สุชาติ โสมประยูรและเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์. (2553). เทคนิคการสอนสุขศึกษาแบบมีอาชีพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้าวิชาการ.
- สุนีย์ ละกำป็น. (2541). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (วิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพมหานคร.
- สุภาวดี คำนาดี. (2551). การวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเองสำหรับการจัดการเรียนการสอน คณิตศาสตร์เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชา คณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2545). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรีย์พร เรืองสม. (2550). การพัฒนาชุดการสอนแบบศูนย์การเรียนรู้โดยใช้ผังความคิดวิชาสุขศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มโรงเรียนวิเศษเมืองทองเขตพื้นที่การศึกษาอ่างทอง มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, กรุงเทพมหานคร.
- อรอุมา จิรณิตกุล. (2544). ผลของการฝึกการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทย ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่อง การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทักษะการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการปฏิบัติดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์
รองคณบดี ฝ่ายกำกับดูแลหน่วยจัดการศึกษา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์ ดร.อะเคื้อ กุลประสูติติลก
อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการสุขภาพและสุขศึกษา
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
3. อาจารย์ ดร.อัญญา ปลดเปลื้อง
อาจารย์ประจำวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช
4. อาจารย์สรวิญญา เลหาพันธ์พงศ์
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม
5. อาจารย์จินตนา บรรลือศักดิ์
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม



ภาคผนวก ข
หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ที่ ศธ 0512.6(2771)57- 1137

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

17 กุมภาพันธ์ 2557

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพญาไท

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวชมล ธนะวงศ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดการเรียนรู้ วิชาสุศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของ นักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ใน การนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องขอเก็บข้อมูลวิจัยด้วย แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล แบบ วัตความรู้ แบบวัดเจตคติ แบบวัดการปฏิบัติและแบบสำรวจการปฏิบัติของนักเรียนโดยผู้ปกครอง กับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร. จุฑารัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ
โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 600

ที่ ศธ 0512.6(2771)/57- 1100

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

17 มกราคม 2557

เรื่อง ขอให้สถานที่ในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพญาไท

ด้วย นางสาวกชมล ธนะวงศ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดการเรียนรู้ วิชาสุศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของ นักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องขอใช้ห้องเรียนและสนามกีฬาของโรงเรียนพญาไท ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงาน ในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ใช้สถานที่ดังกล่าวเพื่อประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.จุฑารัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ
โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 600



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 82681-2 ต่อ 600


ที่ ศธ 0512.6(2771)/57- 1138 วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2557

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

ด้วย นางสาวกชมล ธนะวงศ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดการเรียนรู้ วิชาสุศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของ นักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี สัมมิ่งสวัสดิ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ วิจัย คือ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล แบบวัดความรู้ แบบวัดเจตคติ แบบวัดการปฏิบัติและแบบสำรวจการปฏิบัติของนักเรียนโดยผู้ปกครอง ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงาน ในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี สัมมิ่งสวัสดิ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้


(อาจารย์ ดร.จุฑารัตน์ วิบูลผล)
รองคณบดี



ที่ ศธ 0512.6(2771)/57-1102

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

17 กุมภาพันธ์ 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.อะเค็อ กุลประสูติติก

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวกมล ธนะวงศ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษา เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.จันทรัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ
โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 600



ที่ ศธ 0512.6(2771)/57- 1101

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

17 กุมภาพันธ์ 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.อัญญา พลดเปลื้อง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวกมล ธนะวงศ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษา เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.จุฑารัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ
โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 600



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 82681-2 ต่อ 600

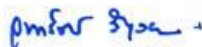
ที่ ศธ 0512.6(2771)/57- 1100 วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2557

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถมและรองคณบดี

ด้วย นางสาวกชมล ธนะวงศ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดการเรียนรู้ วิชาสุศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของ นักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญ อาจารย์สรวิญญา เลหาพันธ์พงศ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย คือ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล แบบวัดความรู้ แบบวัดเจตคติ แบบวัด การปฏิบัติและแบบสำรวจการปฏิบัติของนักเรียนโดยผู้ปกครอง ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ อาจารย์สรวิญญา เลหาพันธ์พงศ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้



(อาจารย์ ดร.จuthรัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 82681-2 ต่อ 600

ที่ ศธ 0512.6(2771)/57- 1139 วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2557

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถมและรองคณบดี

ด้วย นางสาวกมล ธนะวงศ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดการเรียนรู้ วิชาสุศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของ นักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญ อาจารย์จินตนา บรรลือศักดิ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย คือ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล แบบวัดความรู้ แบบวัดเจตคติ แบบวัด การปฏิบัติและแบบสำรวจการปฏิบัติของนักเรียนโดยผู้ปกครอง ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ อาจารย์จินตนา บรรลือศักดิ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

พณิการ์ วิบูลผล

(อาจารย์ ดร.พณิการ์ วิบูลผล)

รองคณบดี



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

- 1.แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง
- 2.แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้, เจตคติ, การปฏิบัติและการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การล้างมือสร้างสุขภาพดีให้ตนเอง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 1 คาบ

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด 5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สาระสำคัญ มือเป็นอวัยวะที่สำคัญในการหยิบสิ่งของ และสัมผัสกับสิ่งอื่น ๆ ทั้งในการเดินทาง การรับประทานอาหาร การเข้าห้องน้ำ หากไม่ล้างมือ หรือ ล้างไม่สะอาด จะทำให้มีความเสี่ยงที่จะมีเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถ

- 1.อธิบายวิธีการล้างมือได้อย่างถูกต้องทั้ง 7 ขั้นตอน
- 2.ชักชวนและแนะนำเพื่อน ๆ และบุคคลในครอบครัวให้ล้างมือเป็นประจำได้อย่างถูกต้องทั้ง 7 ขั้นตอน
- 3.ปฏิบัติตามการล้างมือได้ถูกต้องทั้ง 7 ขั้นตอนได้ถูกต้อง

สาระการเรียนรู้

การล้างมือที่ถูวิธี 7 ขั้นตอน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- 1.ภาพการล้างมือ (กระทรวงสาธารณสุข)
- 2.ภาพแสดงขั้นตอนการล้างมือและใบความรู้การล้างมือ
- 3.แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการล้างมือ
- 4.อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

การวัดและประเมินผล

- 1.แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน
- 2.แบบบันทึกการล้างมืออย่างถูกต้องทั้ง 7 ขั้นตอน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียนช่วยกันเรียงลำดับภาพขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้องและร่วมกันตอบคำถามว่าจากการเรียงลำดับภาพการล้างมือนั้นจะส่งผลต่อความสะอาดของมืออย่างไร เพื่อเข้าสู่บทเรียน

ขั้นตอน

1. สังเกตตนเอง

1.1 ครูอธิบายขั้นตอนการล้างมือถูกต้อง 7 ขั้นตอนตามแผนภาพการล้างมือพร้อมกับแจกใบความรู้

1.2 ครูแจกแบบบันทึกพฤติกรรมล้างมือให้กับนักเรียน โดยให้นักเรียนเขียนแบบบันทึกการสังเกตตนเองในการล้างมือที่ทำเป็นประจำ และวิธีการล้างมือที่ถูกต้องที่ครูสอน

2. ตั้งเป้าหมาย

2.1 ครูและนักเรียนร่วมทำกิจกรรมในชั้นเรียนร่วมกันอภิปรายในห้องเรียนว่าจะทำอย่างไรจึงจะล้างมือได้อย่างถูกวิธี

2.2 ครูให้นักเรียนร่วมกันเขียนและวาดรูป ว่าหากล้างมือไม่ถูกวิธีทำให้เกิดโรคอะไรบ้าง เช่น ไข้หวัด ตาแดง ท้องร่วง เป็นต้น ควรล้างมืออย่างไร เวลาไหนบ้าง เช่น ล้างมือหลังจากเข้าห้องน้ำ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังจากเล่นหรือกลับจากโรงเรียนมาเข้าบ้าน หลังจากจับหรือสัมผัสสัตว์เลี้ยง เป็นต้น เพื่อเป็นการเตือนให้นักเรียนได้เรียนรู้และนำไปสู่วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3. เตือนตนเอง

3.1 ครูให้นักเรียนทำการนำข้อมูลจากที่บันทึกเปรียบเทียบพฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำกับวิธีล้างมือที่ถูกต้อง มาตั้งเป้าหมายว่าจะเปลี่ยนวิธีการล้างมือให้ถูกต้องตามขั้นตอนที่ครูสอน

3.2 ครูและนักเรียนร่วมกันล้างมือ 7 ขั้นตอน พร้อมทั้งบันทึกการปฏิบัติการณ์ล้างมือของตนเองไว้ในแบบบันทึกของตนเองไว้

4. ขั้นการตัดสินใจ

หลังจากกิจกรรมการเรียนการสอนแล้วให้นักเรียนทุกคนนำแบบบันทึกการล้างมือที่ได้เขียนไว้ก่อนมาเปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้ร่วมกิจกรรมแล้วว่ามีเปลี่ยนแปลงหรือไม่อยู่ในเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่

5.ขั้นแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

ครูให้นักเรียนออกมาพูดหน้าห้องโดยตามความสมัครใจ ว่าที่ได้ทำกิจกรรมการเรียนการสอนไปนั้นทำได้ ครูให้รางวัลเป็นแต้มดาวสะสมในสมุดบันทึกเพื่อน ๆ ปรบมือชื่นชม เป็นการแสดงปฏิกิริยาทางบวก แต่หากทำไม่ได้นักเรียนกลับมาสู่กระบวนการตั้งเป้าหมาย เตือนตนเอง และเข้าสู่กระบวนการตัดสินใจและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองตามลำดับ ซึ่งเป็นการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบ

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในชั้นเรียนว่าสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างไร และถ้าล้างมือไม่ถูกต้องทำให้ป่วยหรือติดเชื้อโรคที่มากับการสัมผัสได้ รู้แบบนี้แล้วนักเรียนควรจะใส่ใจการล้างมือให้ดี

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)
วัน.....เดือน.....ปี.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ใบความรู้ เรื่อง การล้างมือ

มือเป็นอวัยวะที่สัมผัสกับทุกอย่างรอบตัวเรา ในกิจวัตรประจำวันต้องใช้มือหยิบ จับ สัมผัสสิ่งของหรืออุปกรณ์ ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน การเตรียมตัวตอนเช้าก่อนไปโรงเรียน ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังทำกิจกรรมที่โรงเรียน จนกลับถึงบ้าน การที่มือไปสัมผัสกับสิ่งของเครื่องใช้ที่ใช้ร่วมกับบุคคลอื่น หรือเครื่องใช้ในที่สาธารณะ ก็จะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ดังนั้นควรล้างมือและดูแลรักษาสุขภาพมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง คือ

1. ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
2. หลังทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เล่น เลิกเรียน จับสิ่งสกปรก
3. หลังการเข้าห้องน้ำ
4. หลังเล่นกับสัตว์เลี้ยง
5. หลังสัมผัสผู้ป่วย

มือนำเชื้อโรคอะไรได้บ้าง



โรคติดต่อจากการสัมผัสได้โดยตรง การติดต่อ เกิดจากมือไปสัมผัสแผล ฝี หนอง โดยตรง แล้วมาสัมผัสกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น โรคตาแดง โรคเชื้อรา แผลอักเสบที่ผิวหนัง หิด เริม

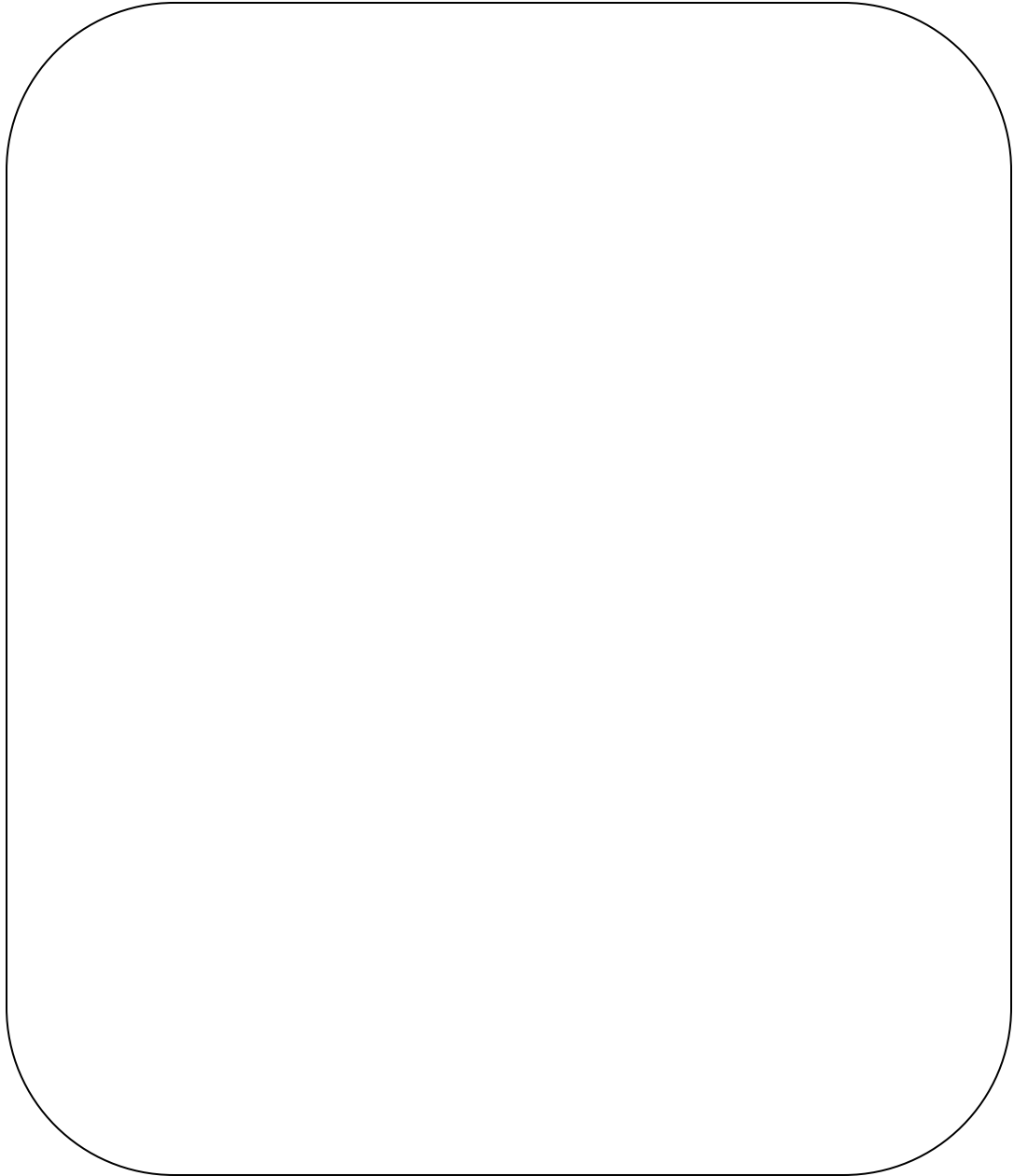
โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ การติดต่อผ่านการหายใจเอา เชื้อโรคเข้าไป และติดต่อได้จากการที่มือสัมผัสกับสิ่งของ เครื่องใช้ หรือสิ่งคัดหลั่งของผู้ป่วย (น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ และเลือด) เช่น หวัด วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ โครหัด

โรคติดต่อระบบทางเดินอาหาร การติดต่อเกิดจากการที่มือปนเปื้อนเชื้อเหล่านั้น แล้วหยิบจับอาหารรับประทาน เช่น อูจจาระร่วง อหิวาตกโรค อาหารเป็นพิษ โรคตับอักเสบชนิดเอ โรคพยาธิชนิดต่างๆ



แบบบันทึกเรื่องล้างมือ

1. สังเกตตนเองในสิ่งที่นักเรียนเคยปฏิบัติประจำ

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for students to write their observations on handwashing practices.

2. ตั้งเป้าหมายจะปรับปรุงจากความรู้ที่ครูสอน

ลำดับ ที่	การล้างมือ	ทำ	ไม่ทำ
1	ฝ่ามือถูกัน		
2	ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วซอกนิ้ว		
3	ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วซอกนิ้ว		
4	หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ		
5	ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ		
6	ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ		
7	ถูรอบข้อมือ		

พฤติกรรมอื่น ๆ นอกจากตารางที่ครูให้เขียน

.....

.....

.....



3.นักเรียนจะสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้อย่างไรที่จะปรับพฤติกรรมกำมือ (เขียนหรือวาดรูป)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

4.นักเรียนล้างมือเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

5.นักเรียนทำได้หรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....



แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 วางแผนดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเอง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 1 คาบ

.....
มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด 5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สาระสำคัญร่างกายที่ได้รับการดูแลความสะอาด อาบน้ำ สระผม และการใส่เสื้อผ้าที่สะอาดจะทำให้มีสุขภาพที่ดีตามมา และมีจิตใจแจ่มใส ทำให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี ทั้งเรื่องการเรียนรู้ที่มีสมาธิ ที่สำคัญในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการดูแลความสะอาดร่างกายได้ถูกต้อง
2. ระบุการดูแลความสะอาดร่างกายของตนเองได้ถูกต้อง
3. ปฏิบัติตนในการดูแลความสะอาดร่างกายเป็นแบบอย่างให้เพื่อน ๆ และบุคคลในครอบครัวได้

สาระการเรียนรู้

1. วางแผนการดูแลความสะอาดร่างกายตนเอง
2. แนวทางพัฒนาและแก้ไขพฤติกรรมดูแลความสะอาดร่างกาย

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพตัวอย่างบุคคลที่ดูแลความสะอาดกับบุคคลที่ไม่ดูแลความสะอาด
2. แบบบันทึกการวางแผนดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเอง
3. อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน กระดาษสี ปากกาสี สีไม้หรือสีเทียน

การวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน
2. แบบบันทึกการวางแผนดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเอง
3. ผลการประเมินจากผู้ปกครอง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

ครูถามนักเรียนว่ามีการดูแลความสะอาดร่างกายของตนเองอย่างไรบ้าง รู้หรือไม่ว่าการดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเองที่ดีนั้นมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง บุคลิกภาพที่ดี ให้นักเรียนช่วยตอบสนองความคิดเห็น เพื่อเข้าสู่บทเรียน

ขั้นสอน

1. สังเกตตนเอง

1.1 ครูอธิบายให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลความสะอาดร่างกายอย่างไรและให้ดูภาพบุคคลขาดการดูแลความสะอาดร่างกายจะเป็นอย่างไรและเทียบกับภาพบุคคลที่มีการดูแลความสะอาดร่างกายที่ดี

1.2 แจกใบงานแบบบันทึกการวางแผนการดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเองให้นักเรียน โดยให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมดูแลความสะอาดร่างกายที่ทำเป็นประจำ และเขียนการดูแลความสะอาดร่างกายที่ถูกต้องที่ครูสอนเพื่อเปรียบเทียบ

2. ตั้งเป้าหมาย

2.1 ครูและนักเรียนร่วมทำกิจกรรมในชั้นเรียนร่วมกันอภิปรายในห้องเรียนว่าจะทำอย่างไรจึงจะดูแลความสะอาดร่างกายได้ด้วยตนเองได้ดีกว่าเดิม

2.2 ครูให้นักเรียนร่วมกันเขียนบันทึกลงในตารางการดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเอง ถ้าหากปฏิบัติไม่ถูกต้องทำให้เกิดโรค ควรที่จะมีการดูแลความสะอาดร่างกายอย่างไร เวลาไหนบ้าง เช่น อาบน้ำทุกวันวันละ 2 ครั้ง ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดไม่อับชื้น เป็นต้น เพื่อเป็นการเตือนให้นักเรียนได้เรียนรู้และนำไปสู่วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและตั้งบันทึกการดูแลความสะอาดร่างกายมาเป็นเวลา 1 สัปดาห์โดยให้ผู้ปกครองลงชื่อรับรองการปฏิบัติ

3. เตือนตนเอง

ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อร่วมกันแสดงความคิดเห็นแล้วเขียนออกมาว่า จากแบบบันทึกที่ได้วางแผนการดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเองไปแล้วนั้น นักเรียนทุกคนในกลุ่มส่วนใหญ่ได้วางแผนเป็นแบบไหน ให้เขียนมาในรูปแบบแผนที่ความคิด (Mind Mapping) หรือรูปแบบอื่น ๆ ที่นักเรียนช่วยกันคิดสร้างสรรค์ได้ว่าตนเองจะทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้หรือไม่ จากการบันทึกการดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเอง 1 สัปดาห์ โดยมีผู้ปกครองลงชื่อรับรองการปฏิบัติ

4. ขั้นการตัดสินใจ

4.1 ครูให้นักเรียนทำการนำข้อมูลจากที่บันทึกเปรียบเทียบพฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำกับการดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเองที่ถูกต้อง ตามที่มีการวางแผนไว้จะมีการปรับเปลี่ยนการดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเองให้ถูกต้องตามขั้นตอนที่ครูสอน เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น

4.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงปัญหาสาเหตุที่เป็นอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนให้การดูแลความสะอาดส่วนบุคคลด้วยตนเองให้ดีขึ้น

5. ชั้นแสดงปฏิกริยาต่อตนเอง

ครูให้นักเรียนทุกคนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเลือกตัวแทนของนักเรียนในชั้นเรียนชาย 1 คน หญิง 1 คน เพื่อมาพูดหน้าชั้นเรียนว่าตนเองได้ดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเองอย่างไรที่ผ่านมาและเมื่อได้เรียนการวางแผนการดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเองแล้ว จะสามารถนำไปปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้นได้อย่างไร ให้นักเรียนเปรียบเทียบกับที่เคยปฏิบัติเมื่อได้รับความรู้ปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้นกว่าเดิมหรือว่าจะปรับเปลี่ยนไม่ได้ ให้นักเรียนทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็นว่าตนเองสามารถทำได้ ครูอาจให้รางวัลเป็นดาวสะสมในสมุดบันทึกไว้ เป็นการแสดงปฏิกริยาทางบวก แต่ถ้าทำไม่ได้นักเรียนกลับมาสู่กระบวนการตั้งเป้าหมาย เตือนตนเอง และเข้าสู่กระบวนการตัดสินใจ และแสดงปฏิกริยาต่อตนเองตามลำดับ เป็นการแสดงปฏิกริยาทางลบ

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในชั้นเรียนว่าสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างไร และการดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ ถ้าทำได้นักเรียนจะมีสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพที่ดี รู้แบบนี้แล้วนักเรียนควรใส่ใจการดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเอง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

ใบความรู้ เรื่องการดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเอง

ความสำคัญของการทำความสะอาดร่างกาย

การทำความสะอาดร่างกาย เป็นสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องดูแล ร่างกายที่สกปรกจากการทำกิจกรรมทั้งวันคนเรานั้นถ้าไม่ทำความสะอาดร่างกายก็จะทำให้เป็นที่รวมให้เกิดโรคได้ มีกลิ่นที่น่ารังเกียจทำให้เสียบุคลิกภาพแก่ตนเองและผู้ใกล้ชิด

การทำความสะอาดร่างกาย

ผิวหนัง เป็นอวัยวะที่ครอบคลุมทั่วทั้งร่างกาย การทำความสะอาดผิวหนังอยู่เสมอช่วยให้เราสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ซึ่งเป็นเครื่องแสดงถึงความเป็นสุขภาพดี ผิวหนังที่สะอาดช่วยให้ต่อมเหงื่อและต่อมไขมันขับเหงื่อและน้ำมันออกมาได้อย่างสะดวก ทำให้ผิวหนังสดชื่น ผิวหนังที่ไม่สะอาดอาจทำให้เป็นโรคผิวหนัง เช่น กลาก เกลื้อน เชื้อรา เป็นต้น ถ้าเรารักษาผิวหนังให้สะอาด ก็จะทำให้เรามีผิวหนังที่สวยงามและสะอาดด้วย

การทำความสะอาดผิวหนัง

1. อาบน้ำควรอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง คือหลังตื่นนอนตอนเช้าและตอนเย็น
2. ฟอกตัวด้วยสบู่ เพื่อขจัดเหงื่อโคลนออกจากผิวหนัง ส่วนลำตัว แขน ขา คอ หลัง ใบหู และอวัยวะเพศ
3. เช็ดตัวให้แห้ง ทาแป้ง และเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่ที่สะอาด
4. ล้างหน้าหรือเช็ดหน้าเมื่อมีเหงื่อ ไม่ใช่มีมือสกปรกมาสัมผัสบริเวณใบหน้า



ผม เป็นส่วนที่อยู่บนสุดของร่างกาย เด็กผู้หญิงบางคนไว้ผมยาว บางคนไว้ผมสั้น แต่เด็กๆ ควรไว้ผมสั้นเพราะจะสะดวกต่อการดูแลรักษา ผมยาวจะสกปรกง่าย และอาจเป็นเหาได้ง่าย ผู้ที่ไว้ผมยาวควรรวบผมไว้ข้างหลังให้เรียบร้อย เด็กผู้ชายจะมีปัญหาเรื่องผมน้อยกว่าเด็กผู้หญิงเพราะผมสั้นอยู่แล้ว

การทำความสะอาดและดูแลรักษาผม

1. ควรสระผมทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
2. ใช้แชมพูที่เหมาะสมกับสภาพเส้นผมทุกครั้งสระ
3. หวีและแปรงที่ใช้ต้องสะอาดอยู่เสมอ

มือ เป็นอวัยวะที่สัมผัสกับทุกอย่างรอบตัวเรา ในกิจวัตรประจำวันต้องใช้มือหยิบ จับ สิ่งของต่าง ๆ ดังนั้นเราควรทำความสะอาดมือและดูแลสุขภาพของมือด้วยการล้างมือก่อนและหลังทำกิจกรรมต่าง ๆ หยิบจับสิ่งของสกปรก สารเคมี ด้วยวิธีการล้างมือที่ถูกต้องและตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ

การดูแลรักษาความสะอาดมือ

1. ล้างมือทุกครั้งด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง
2. ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ
3. ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร
4. ล้างมือหลังจากเข้าห้องน้ำ
5. หลังจากเล่นกับสัตว์เลี้ยง
6. หลังจากสัมผัสผู้ป่วย

เท้า เป็นอวัยวะที่ต้องรับน้ำหนักของร่างกายในขณะที่เคลื่อนไหวไปไหนมาไหน เท้าจะสัมผัสสิ่งต่างๆอยู่ตลอดเวลา จึงสกปรกง่าย เราต้องหมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอ

การทำความสะอาดและดูแลรักษาเท้า

1. ล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลังจากเหยียบย่ำสิ่งสกปรก
2. ตัดเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ถ้าไว้เล็บเท้าอาจจะเป็นที่สะสมของเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย
3. เมื่อล้างเท้าแล้วควรเช็ดให้แห้ง
4. สวมรองเท้าเพื่อป้องกันเชื้อโรคและอันตรายจากของมีคม และควรสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า

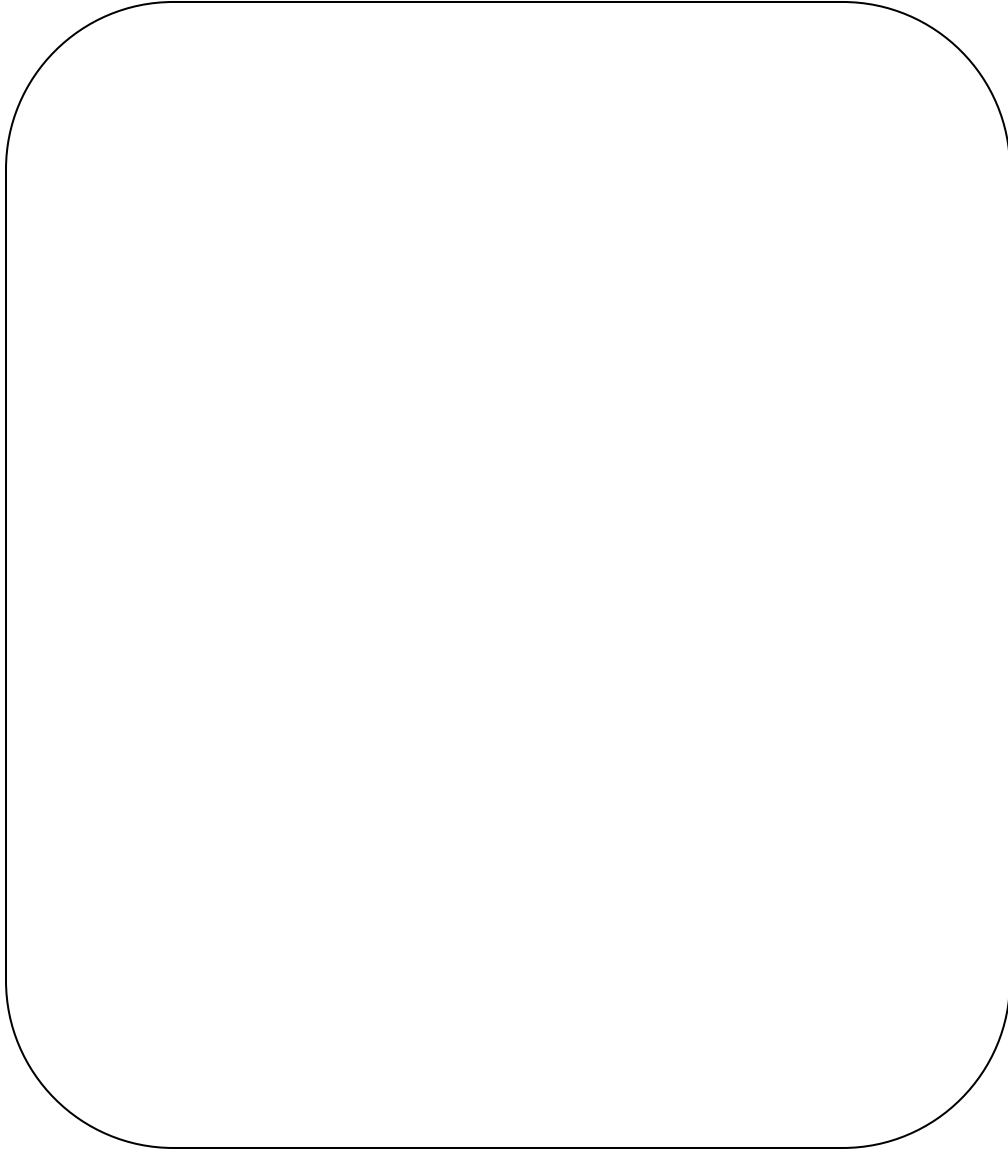
เล็บมือเล็บเท้า เราต้องตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้เล็บมือเล็บเท้ายาว เพราะจะเป็นที่
อยู่อาศัยของเชื้อโรค และเราไม่ควรกัดเล็บเพราะเชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกาย



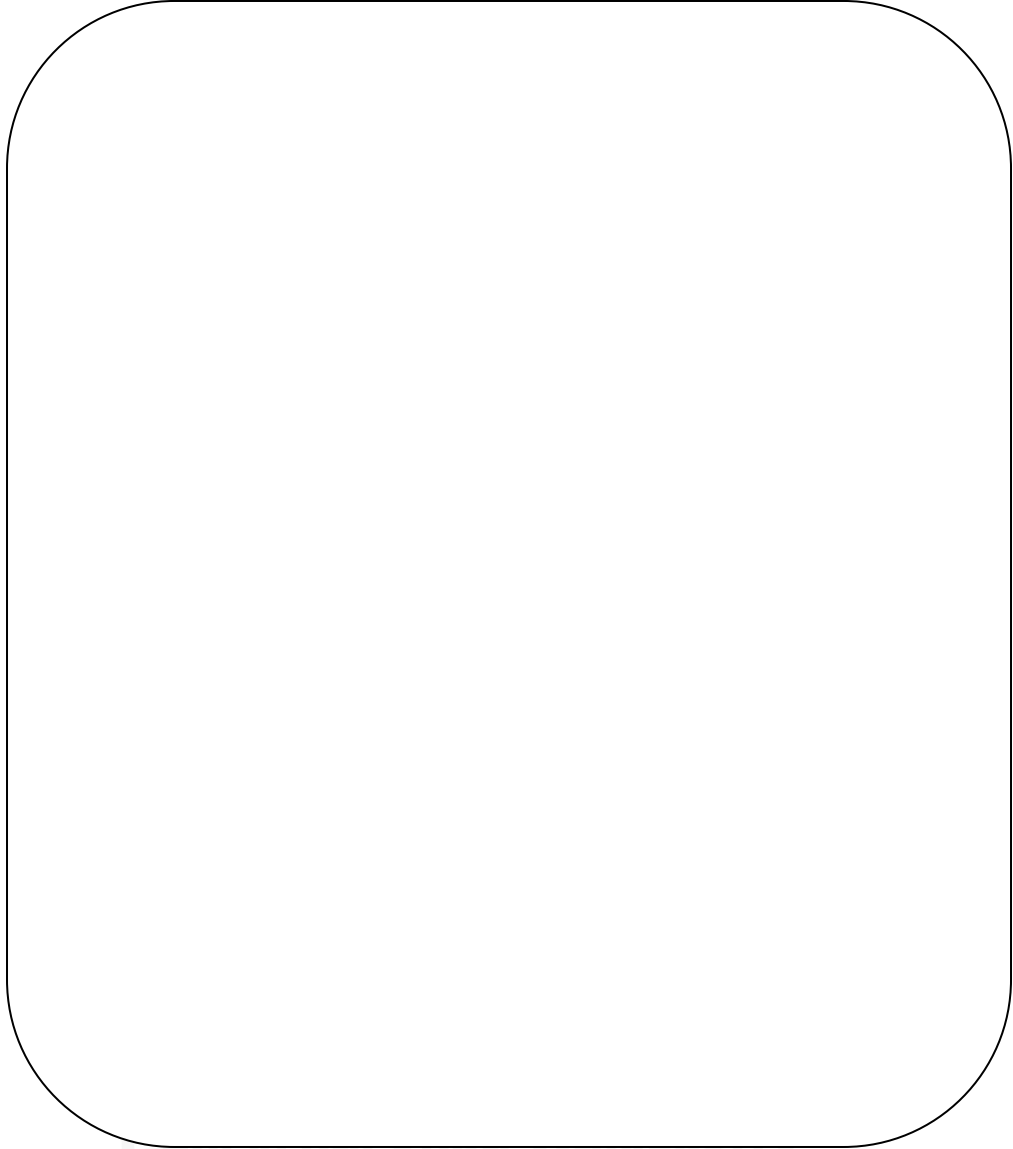
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบบันทึกเรื่องการดูแลความสะอาดร่างกาย

1.นักเรียนเคยอาบน้ำที่ปฏิบัติประจำ

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for students to write their answers to the question above.

2.นักเรียนจะปรับปรุงตนเองอย่างไรจากความรู้ที่ครูสอน



3.นักเรียนจะสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้อย่างไรที่จะปรับพฤติกรรมการดูแลความ
สะอาดร่างกาย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

4. ตัดสินตนเองว่านักเรียนได้ทำแล้วเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

5. ปฏิบัติต่อตนเองนักเรียนทำได้หรือไม่

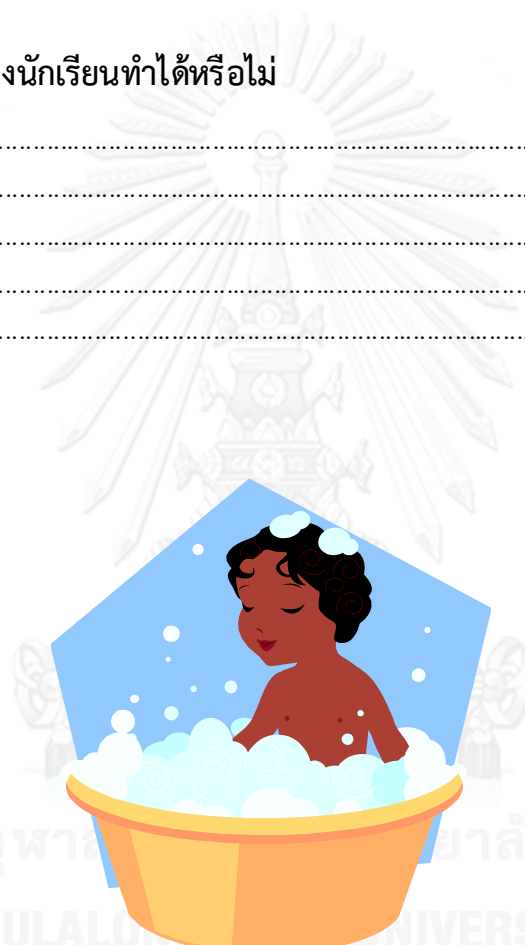
.....

.....

.....

.....

.....



แบบประเมินการดูแลความสะอาดร่างกายด้วยตนเอง

ลำดับ	การปฏิบัติ	ทำ	ไม่ทำ
1	นักเรียนอาบน้ำด้วยตนเองวันละ 2 ครั้ง		
2	นักเรียนสระผมด้วยตนเอง		
3	นักเรียนตัดเล็บด้วยตนเอง		
4	นักเรียนช่วยผู้ปกครองดูแลความสะอาดเสื้อผ้า		
5	นักเรียนดูแลอวัยวะต่าง ๆ ตา หู จมูก ด้วยตนเอง		
6	นักเรียนดูแลความสะอาดถุงเท้าและรองเท้าของตนเองได้		
7	นักเรียนรับรู้ว่าตนเองมีอาการผิดปกติผิวหนังหรือส่วนอื่น ๆ ได้ เช่น มีแผล ผื่นเข้าตา เป็นต้น		
9	นักเรียนไม่ใช้ผ้าเช็ดตัวหรือผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น		
10	นักเรียนไม่กัดเล็บตนเอง		

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ปกครอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง**

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การแปรงฟันและดูแลสุขภาพช่องปาก

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 1 คาบ

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด 5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สาระสำคัญการแปรงฟันเป็นการทำความสะอาดฟันที่มีความสำคัญอย่างมาก ต้องแปรงให้ถูกวิธีเพื่อขจัดเชื้อจุลินทรีย์ที่ติดอยู่กับฟัน เป็นการป้องกันไม่ให้ฟันผุหรือเหงือกอักเสบได้

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถ

1. อธิบายการแปรงฟันและการดูแลสุขภาพช่องปากได้ถูกต้อง
2. เห็นคุณค่าด้วยการกำหนดการแปรงฟันที่ถูกต้องเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติทุกครั้งที่แปรงฟัน
3. แปรงฟันที่ถูกวิธีและฟันสะอาด

สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญของการแปรงฟันและการดูแลสุขภาพช่องปาก
2. วิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธีและสะอาด

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพฟันสวยงามกับฟันผุ
2. ภาพแสดงขั้นตอนการแปรงฟัน
3. แบบบันทึกการแปรงฟัน
4. อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนฟันจำลอง แปรงสีฟัน แก้วน้ำ ยาสีฟัน

การวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน
2. แบบบันทึกการแปรงฟัน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

ครูให้นักเรียนดูรูปฟันที่มีการดูแลที่ถูกต้องและฟันที่ไม่ได้รับการดูแลความสะอาดแล้วถามนักเรียนว่าอยากให้ฟันของนักเรียนเป็นแบบไหน เพื่อเข้าสู่บทเรียน

ขั้นสอน

1. สังเกตตนเอง

1.1 ครูอธิบายการแปรงฟันที่ถูกต้องประกอบการสาธิตวิธีการแปรงฟันโดยใช้ฟันจำลองให้นักเรียน

1.2 แจกแบบบันทึกการแปรงฟันให้กับนักเรียน โดยให้นักเรียนเขียนการแปรงฟันที่ทำเป็นประจำ และเขียนวิธีแปรงฟันที่ถูกต้องที่ครูสอนเพื่อเปรียบเทียบ

2. ตั้งเป้าหมาย

2.1 ครูและนักเรียนร่วมทำกิจกรรมในชั้นเรียน โดยแบ่งกลุ่มฝึกการแปรงฟันโดยใช้ฟันจำลอง

2.2 ครูให้นักเรียนตั้งเป้าหมายว่าตนเองจะแปรงฟันที่สะอาด

3. เตือนตนเอง

3.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันเขียนและวาดรูป ว่าหากแปรงฟันไม่ถูกวิธีจะเป็นอย่างไร ควรแปรงฟันอย่างไร เวลาไหนบ้าง เช่น ก่อนนอน ตื่นนอน หลังรับประทานอาหาร เป็นต้น เพื่อเป็นการเตือนให้นักเรียนได้เรียนรู้และนำไปสู่วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3.2 ครูให้นักเรียนบันทึกความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีการแปรงฟันของตนเองไว้ในแบบบันทึก

4. ขั้นการตัดสินใจ

ครูให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่าการแปรงฟันตามวิธีที่นักเรียนเคยปฏิบัติกับกับวิธีที่เรียนไปนั้น ทำให้เกิดผลแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

5. ขั้นแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

ครูให้นักเรียนทุกคนแสดงวิธีการแปรงฟันกับฟันจำลอง ถ้าทำได้ถูกต้องครูให้รางวัลเป็นดาวสะสมในสมุดบันทึกไว้ เป็นการแสดงปฏิกิริยาทางบวก แต่ทำไม่ได้ตามขั้นตอนนักเรียนจะกลับมากระบวนการตั้งเป้าหมาย เตือนตนเอง และเข้ากระบวนการตัดสินใจและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองตามลำดับ ซึ่งเป็นการแสดงปฏิกิริยาทางลบ

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในชั้นเรียนว่าสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างไร และถ้าหากแปรงฟันไม่ถูกต้องทำให้มีโอกาที่จะเกิดฟันผุ เหงือกอักเสบ

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ใบความรู้ เรื่อง การแปรงฟัน

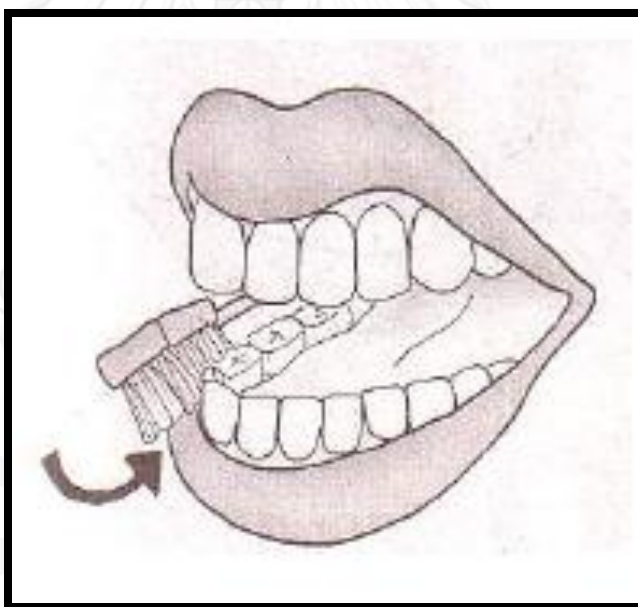
ความสำคัญของการแปรงฟัน

การแปรงฟันที่ถูกวิธีเป็นการทำความสะอาดฟัน เพราะมีเศษอาหารติดอยู่ตามซอกฟันและคราบต่าง ๆ ที่ติดอยู่ตามฟัน หลุดออกมาจากการแปรงฟัน จึงทำให้ปากและฟันสะอาด ป้องกันฟันผุ

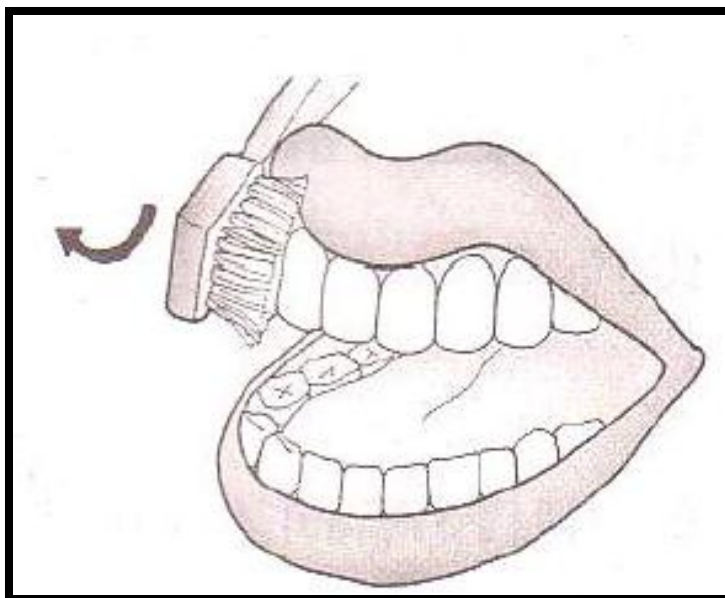
การแปรงฟันที่ถูกวิธี

การแปรงฟันที่ถูกวิธีไม่เพียงแต่แปรงฟันวันละ 2 ครั้งแล้ว ต้องมีการแปรงอย่างถูกวิธีเพื่อจะให้มีสุขภาพฟันที่ดี วิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธีดังนี้

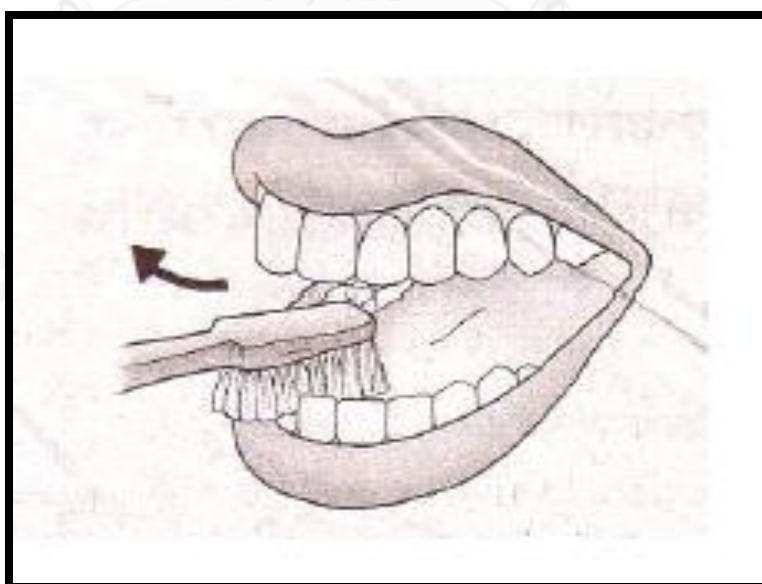
1. แปรงด้านนอกของฟันล่าง วางด้านข้างของแปรงให้ปลายขนแปรงชิดกับเหงือกแล้วหมุนข้อมือปิดเบา ๆ แล้วหมุนข้อมือขึ้นให้ขนแปรงปิดจากขอบเหงือกไปยังฟันแปรงจากซี่ในสุดออกมาถึงซี่นอกสุด จนครบทุกซี่



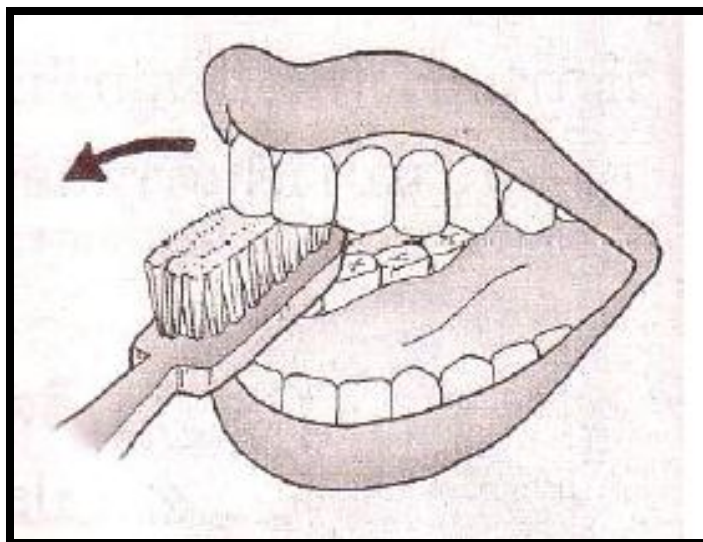
2. แปรงฟันด้านนอกของฟันบน วางด้านข้างของแปรงให้ชิดกับขอบเหงือก โดยหันขนแปรงขึ้นด้านบน กดเบา ๆ แล้วหมุนข้อมือลงให้ขนแปรงปัดจากขอบเหงือกไปยังฟันแปรงจากซี่ในสุดออกมาถึงซี่นอกสุด จนครบทุกซี่



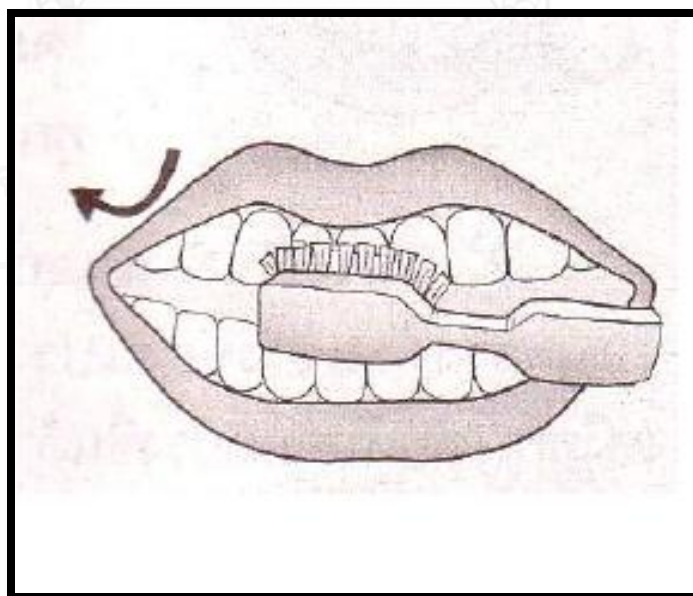
3. แปรงด้านในของฟันล่าง วางด้านข้างของแปรงตอนปลายไว้ที่เหงือก (คว่ำแปรงลง) หมุนข้อมือให้ปลายของขนแปรงปัดจากเหงือกขึ้นไปที่ตัวฟันโดยแปรงจากซี่ในสุดออกมาถึงซี่นอกสุด



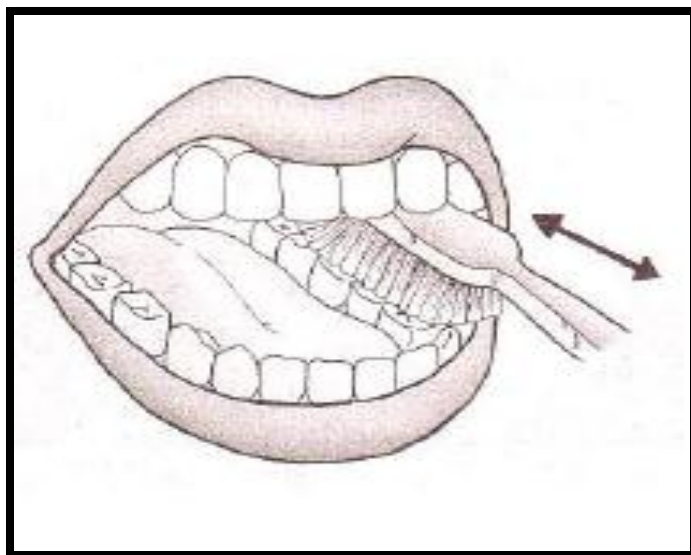
4. แปรงด้านในของฟันบน หงายแปรงขึ้นแล้ววางด้านข้างของขนแปรงตอนปลายชิดกับขอบเหงือกกุดเบา ๆ แล้วหมุนข้อมือให้ขนแปรงปัดจากขอบเหงือกลงไปตามตัวฟัน โดยแปรงจากซี่ในสุดออกมาซี่นอกสุด



5. แปรงด้านหลังของฟันหน้า วางขนแปรงด้านข้างตอนปลายให้ชิดกับขอบเหงือก โดยแปรงฟันล่างให้ปัดขึ้นด้านบน ฟันบนให้ปัดลงด้านล่าง



6. แปรงฟันบดเคี้ยว ให้วางแปรงด้านบนให้ขนานกับแนวบนของฟันแล้ว ฎแปรงฟันไปมาจาก
กรามด้านในออกมาด้านนอกให้ทั่วทั้งฟันกรามบนและ ฟันกรามล่าง

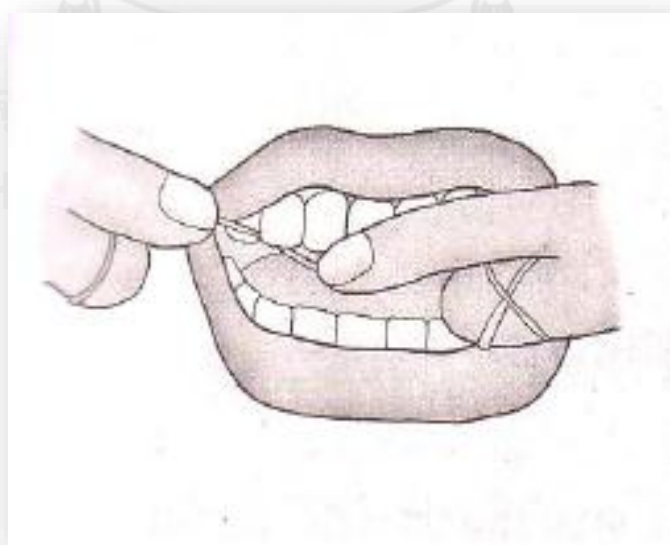


การหลีกเลี่ยงการใช้ฟันที่ทำให้เกิดอันตราย

1. ไม่ใช้ฟันกัดของแข็งหรือฉีกของ เช่น ใช้ฟันฉีกถุงพลาสติก เปิดฝาขวด กัดดินสอหรือปากกาเล่น เพราะอาจทำให้ฟันบิ่น แตกหรือโยกได้



2. ไม่ควรใช้ไม้จิ้มฟันเพราะจะทำให้เหงือกอักเสบ และฟันห่าง ยิ่งทำให้เศษอาหารเข้าไปติดอีก วิธีที่ดีที่สุดหากมีเศษอาหารเข้าไปติดร่องฟันให้ใช้ไหมขัดฟันแทน



3. เมื่อพิน้ำนมโยกหรือปวดไม่ควรปล่อยไว้ให้ไปพบหมอพิน
4. เล่นอย่างระมัดระวัง ไม่ให้พินกระทบของแข็งเพราะอาจทำให้พินโยกหรือพินหักได้
5. ไม่เติมน้ำอัดลมมากเกินไป เพราะน้ำอัดลมไม่ได้ทำให้อ้วนอย่างเดียวยังส่งผลต่อพินด้วย ในน้ำอัดลมมีกรดที่ทำให้พินผุ



ฟันผุ คือ โรคของฟันที่เนื้อฟันถูกทำลายไป จนทำให้เกิดเป็นรูหรือโพรงที่ตัวฟัน ถ้าไม่มีการรักษาจะลุกลาม สุดท้ายอาจต้องสูญเสียฟัน

อาการ โรคฟันผุระยะเริ่มต้นมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิวฟัน เห็นเป็นจุดหรือฝ้าขาวขุ่นคล้ายขอล็ก ต่อมาเริ่มเห็นเป็นรูที่ผิวฟัน อาจมีสีเทาหรือสีดำมีสีขาวขุ่นรอบ ๆ รูฟันที่ผุและลุกลามกว้างและลึกขึ้นเข้าสู่ชั้นเนื้อฟัน ใกล้โพรงประสาท ทำให้เกิดอาการเสียวฟัน อาการลุกลามไปรอบตัวฟัน อาจทำให้เกิดฝี หนอง ฟันโยกและมีอาการปวดจนเคี้ยวอาหารไม่ได้

จุฬาลงกรณ์
CHULALON



การดูแลรักษา ควรปฏิบัติ ดังนี้

- 1) ใช้ฟลูออไรด์เฉพาะที่ คือ การใช้ฟลูออไรด์สัมผัสฟันโดยตรงสามารถทำได้โดยการแปรงฟันด้วยยาสีฟันหรือน้ำยาบ้วนปาก ที่ผสมฟลูออไรด์ เพราะฟลูออไรด์จะเคลือบฟันทำให้ฟันแข็งแรงขึ้น ทนต่อกรดที่ทำให้เกิดฟันผุได้มากขึ้นและทำให้เกิดการสะสมของของแร่ธาตุที่ผิวฟัน เป็นผลทำให้ฟันผุในระยะเริ่มต้นหายเป็นปกติ และควรแปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที เพื่อให้ฟลูออไรด์มีผลในการป้องกันฟันผุ
- 2) รักษาโรคฟัน เป็นการรักษาโรคฟันผุที่มันมีการลุกลามเข้าไปถึงโพรงประสาทฟันแล้ว
- 3) ถอนฟัน เมื่อมีอาการอักเสบลุกลามไปมาก ไม่เหลือเนื้อฟันที่จะสามารถรักษาฟันซี่นั้นไว้ได้ต่อไป

การป้องกัน ควรปฏิบัติ ดังนี้

- 1) ดูแลรักษาความสะอาดช่องปากให้สะอาดอย่างทั่วถึง สม่ำเสมอโดยแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์หลายครั้ง
- 2) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดและเหนียวติดฟันเพราะทำให้เกิดโรคฟันผุได้ง่าย
- 3) หมั่นตรวจสุขภาพช่องปากของตนเองโดยไปพบทันตแพทย์เป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง**

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ฟันสวยด้วยการแปรงฟันสะอาด

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 1 คาบ

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด 5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สาระสำคัญ การแปรงฟันเป็นการทำความสะอาดฟันที่มีความสำคัญอย่างมาก ต้องแปรงให้ถูกวิธีเพื่อขจัดเชื้อจุลินทรีย์ที่ติดอยู่กับฟัน เป็นการป้องกันไม่ให้ฟันผุหรือเหงือกอักเสบได้

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถ

- 1.อธิบายวิธีการแปรงฟันได้ถูกต้อง
- 2.วางแผนขั้นตอนการในการแปรงฟันที่สะอาด
- 3.แปรงฟันที่ถูกรวิธีและฟันสะอาด

สาระการเรียนรู้

- 1.ความสำคัญของการแปรงฟัน
- 2.วิธีการแปรงฟันที่ถูกรวิธีและสะอาด

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- 1.ภาพฟันสวยงามกับฟันผุ
- 2.ภาพแสดงขั้นตอนการแปรงฟัน
- 3.แบบบันทึกการแปรงฟัน
- 4.อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนสีย้อมฟัน ยาสีฟัน แปรงฟันแก้วน้ำ กระจก

การวัดและประเมินผล

- 1.แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน
- 2.แบบบันทึกการแปรงฟัน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนทบทวนขั้นตอนการแปรงฟัน
2. ครูให้นักเรียนนำแปรงฟันยาสีฟันที่นักเรียนเตรียมมาไปปฏิบัติแปรงฟันที่อ่างล้างมือของโรงเรียน

ขั้นสอน

1. สังเกตตนเอง
 - 1.1 ครูให้นักเรียนอมและบ้วนปากด้วยสีย้อมฟัน
 - 1.2 ครูให้นักเรียนทุกคนแปรงฟันตามขั้นตอนที่เรียนมา
 - 1.3 ครูให้นักเรียนทุกคนตรวจฟันตนเองโดยส่องกระจก
2. ตั้งเป้าหมาย

ครูให้นักเรียนทุกคนตั้งเป้าหมายปรับพฤติกรรมแปรงฟันให้สะอาดมากยิ่งขึ้นโดยดูจากสีที่ยังติดฟันอยู่
3. เตือนตนเอง

ให้นักเรียนเขียนบันทึกการแปรงฟันว่ามีฟันที่ยังมีสีติดอยู่ที่ซี่มีลักษณะอย่างไร
4. ขั้นการตัดสินใจ

ครูให้นักเรียนตัดสินใจพฤติกรรมแปรงฟันของตนเองว่าทำได้สะอาดมากน้อยเพียงใดนำข้อมูลจากการบันทึกเปรียบเทียบการแปรงฟันปฏิบัติเป็นประจำ กับวิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่
5. ขั้นแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

ครูให้นักเรียนสัญญากับตัวเองว่าจะแปรงฟันให้สะอาดและถูกวิธีโดย

 - 1) แปรงฟันให้ทั่วถึงทั้งฟันบน ฟันล่าง เหงือกและลิ้น
 - 2) ใช้เวลาแปรงฟันประมาณ 2-3 นาที
 - 3) แปรงฟันด้านใดด้านหนึ่งควรแปรงประมาณ 4-5 ครั้งและไม่ควรแปรงแรงเกินไป

ขั้นสรุป

ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแปรงฟันให้สะอาดได้อย่างไรและเป็นผลดีต่อสุขภาพช่องปากอย่างไร

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

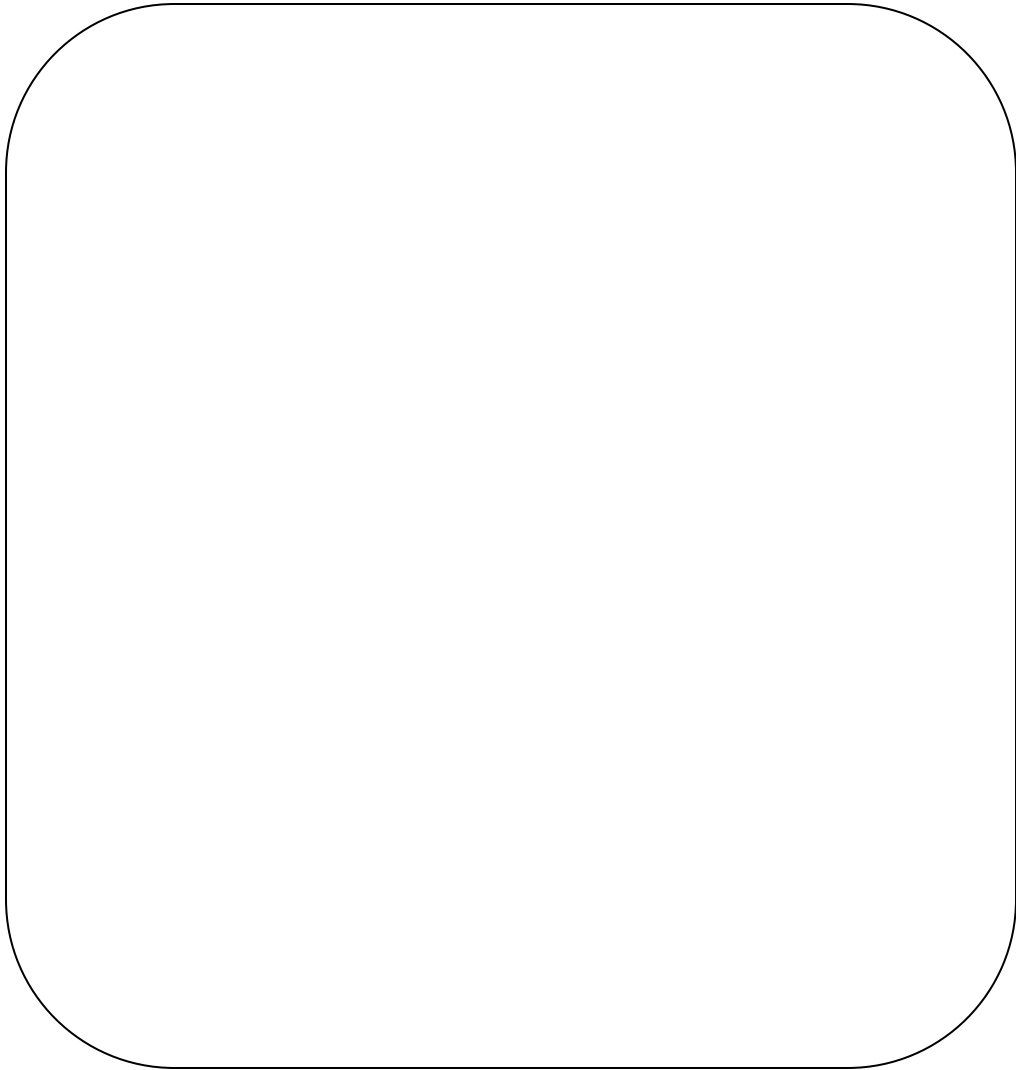
(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

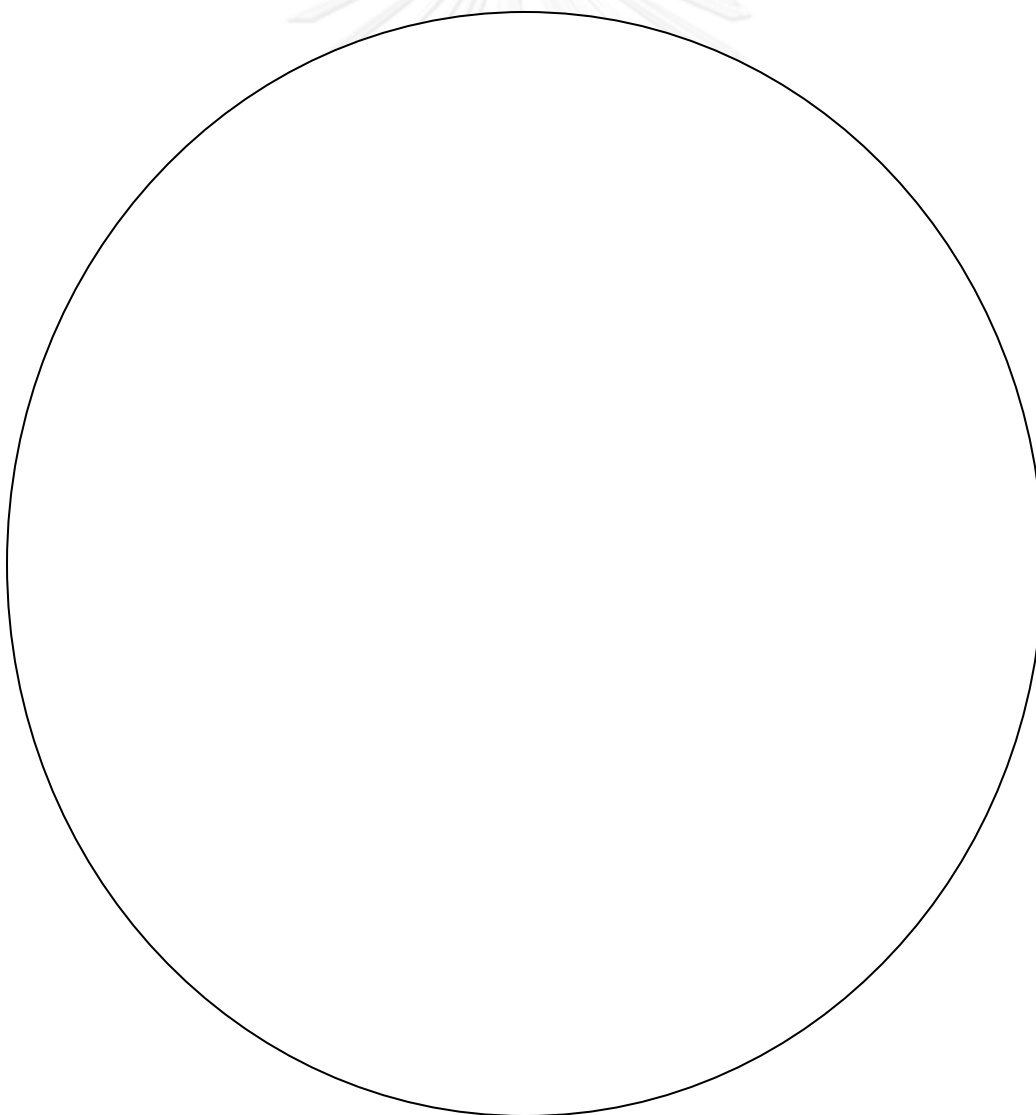
แบบบันทึกเรื่องแปร่งฟัน

1.นักเรียนเคยปฏิบัติประจำ



2. นักเรียนจะปรับปรุงตนเองอย่างไรจากความรู้ที่ครูสอน

ลำดับ	การปฏิบัติ	ทำ	ไม่ทำ
1	แปรงด้านนอกของฟันล่าง		
2	แปรงด้านนอกของฟันบน		
3	แปรงด้านในของฟันล่าง		
4	แปรงด้านในของฟันบน		
5	แปรงด้านหลังของฟันหน้า		



3.นักเรียนจะสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้อย่างไรที่จะปรับพฤติกรรมการแปร่งฟัน (เขียนหรือวาดรูป)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

4.นักเรียนได้แปรงฟันแล้วเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5.นักเรียนแปรงฟันได้ตามที่ครูสอนหรือไม่

.....

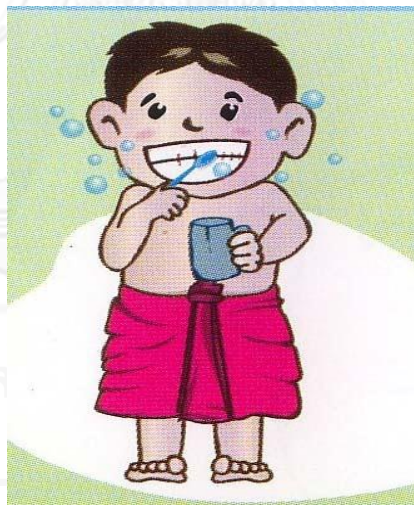
.....

.....

.....

.....

.....



**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง**

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 1 คาบ

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด 5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สาระสำคัญ การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น กิจกรรมกายบริหารเข้าจังหวะ เกมนำไปสู่การเล่นกีฬา เจริญเติบโตอย่างสมวัยเป็นการเสริมสร้างพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถ

1. ระบุความสำคัญและประเภทของการออกกำลังกายได้
2. เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยการกำหนดช่วงเวลาในแต่ละวันได้
3. แสดงทักษะทักษะการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับวัยได้

สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญและประเภทของการออกกำลังกาย
2. การออกกำลังกายที่ถูกต้องและปลอดภัยเหมาะสมกับวัย

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพการออกกำลังกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
2. แบบบันทึกการออกกำลังกาย
3. สนามกีฬาโรงเรียน
4. อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนาฬิกาจับเวลา ลูกบอล ตะกร้า

การวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน
2. แบบบันทึกการออกกำลังกาย

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

ครูอธิบายเรื่องความสำคัญของการออกกำลังกายและถามนักเรียนว่าใครชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ้างด้วยวิธีอะไรบ้างเพื่อเข้าสู่บทเรียน

ขั้นสอน

1. สังเกตตนเอง

1.1 ครูอธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพประกอบภาพการออกกำลังกายที่ถูกต้องและปลอดภัย กับภาพที่ออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องเป็นอันตราย

1.3 ครูให้นักเรียนเขียนแบบบันทึกการออกกำลังกายโดยเขียนการออกกำลังกายที่ปฏิบัติประจำ และเขียนการออกกำลังกายที่ครูสอน

1.4 ครูให้นักเรียนที่อาสาแสดงการ Warm up และให้เพื่อนปฏิบัติตาม

2. ตั้งเป้าหมาย

2.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 วัน ปลอดภัย กิจกรรมเกมที่กีฬาที่เหมาะสมกับวัยนักเรียน

2.2 ครูให้นักเรียนเล่นแชร์บอล แบ่งทีมนักเรียนชาย 2 ทีม และทีมนักเรียนหญิง 2 ทีม

3. เตือนตนเอง

3.1 ครูให้นักเรียนเตือนตนเองเรื่องการออกกำลังกาย

1) แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมและกีฬาที่เล่น

2) อบอุ่นร่างกาย (warm up) ทุกครั้งก่อนการเล่นกีฬาจะช่วยลดอาการบาดเจ็บ

3) อุปกรณ์การเล่น สถานที่ ปลอดภัยเหมาะสมกับการทำกิจกรรม

4) เล่นกีฬาตามกฎระเบียบ ข้อบังคับ มีน้ำใจนักกีฬา

5) ไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกายหนักเกินความสามารถของตนเอง เลือกให้เหมาะสมกับเพศ วัย

6) ไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที

7) เมื่อมีอาการผิดปกติหรือมีอาการบาดเจ็บให้หยุดพักทันทีและทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนไปพบแพทย์

8) หลังการเล่นกีฬาและออกกำลังกายทุกครั้งต้องปรับอุณหภูมิร่างกาย (cool down)

4. ขั้นการตัดสิน

หลังจากกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนนำแบบบันทึกการออกกำลังกายที่ได้เขียนไว้มาเปรียบเทียบกับบันทึกก่อนเรียน

5. ขั้นแสดงปฏิกริยาต่อตนเอง

ครูให้นักเรียนสัญญากับตนเอง จะออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 วันตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ครูให้รางวัลเป็นดาวสะสมในสมุดบันทึกไว้

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายตนเองสามารถออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองนั้นจะทำให้ได้ประโยชน์อย่างไร

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (.....)

CHULALONGKORN UNIVERSITY วัน.....เดือน.....ปี.....

ใบความรู้

เรื่อง การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการบริหาร ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่างและบุคลิกดี ช่วยป้องกันโรค การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อน ๆ และคนอื่น ๆ อีกด้วย เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที โดยเลือกออกกำลังกายที่เราชอบ และเหมาะสมกับร่างกาย หรือเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่นการทำงานบ้าน เดินขึ้นลงบันได โดยเคลื่อนไหวออกแรงสะสมอย่างน้อย 30 นาที การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- 1.ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและปลอดภัยจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเพราะการทำงานของกล้ามเนื้อ กระดูกและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสัมพันธ์กัน หากมีโภชนาการดีเพียงอย่างเดียวแต่ขาดการออกกำลังกายก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรจะทำให้ร่างกายของนักเรียนมีความสูงกับน้ำหนักไม่สมสัดส่วน
- 2.สุขภาพร่างกายดีไม่ป่วยบ่อย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ทำให้ไม่มีอาการป่วยบ่อย
- 3.คลายเครียดและสนุกสนาน ได้เข้าร่วมเล่นกีฬากับผู้อื่นทำให้มีจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนและการทำงาน

4.สมรรถภาพทางกายที่ดี ร่างกายมีความสามารถในการทำงานระบบต่าง ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด สมรรถภาพทางกายที่ดีส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันมีความสุขช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดีความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

- 1) Body Composition หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมันโดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat)
- 2) Cardiorespiratory Endurance หมายถึง ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจหลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้
- 3) Flexibility หมายถึง ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ
- 4) Muscular Endurance หมายถึง ความอดทนของกล้ามเนื้อความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน
- 5) Muscular Strength หมายถึง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ในช่วงการหดตัวได้ 1 ครั้ง



ข้อควรปฏิบัติการออกกำลังกาย

1. แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมและกีฬาที่เล่น
2. อบอุ่นร่างกาย (warm up) ทุกครั้งก่อนการเล่นกีฬาจะช่วยลดอาการบาดเจ็บ
3. อุปกรณ์การเล่น สถานที่ ปลอดภัยเหมาะสมกับการทำกิจกรรม
4. เล่นกีฬาตามกฎระเบียบ ข้อบังคับ มีน้ำใจนักกีฬา
5. ไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกายหนักเกินความสามารถของตนเอง เลือกให้เหมาะสมกับเพศ วัย
6. ไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที
7. เมื่อมีอาการผิดปกติหรือมีอาการบาดเจ็บให้หยุดพักทันทีและทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนไปพบแพทย์
8. หลังการเล่นกีฬาและออกกำลังกายทุกครั้งต้องปรับอุณหภูมิร่างกาย (cool down)

การออกกำลังกายและกีฬาที่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียนจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัยและมีความปลอดภัย ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายออกแรงรับน้ำหนักของตนเองขณะเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น เกมกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวในรูปแบบนี้ ตัวอย่าง เกมการวิ่งเปี้ยว เกมการวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง เกมมอญซ่อนผ้า
2. การออกกำลังกายแบบการเคลื่อนไหวโดยการใช้อำนาจ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่กล้ามเนื้อได้ออกแรง เมื่อเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การขว้างลูกบอล การเตะลูกบอล การตบลูกบอล ตัวอย่าง เกมโยนบอลแบบต่อแถว เกมส่งบอลลอดถ้ำ เกมส่งบอลซิกแซ็ก
3. การออกกำลังกายแบบการรักษาความสมดุลของร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ สามารถทรงตัวได้ด้วยตนเอง ตัวอย่าง การทำหูกบ การต่อตัว การเล่นเกมยืนบนพื้นฐาน



**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง**

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 1 คาบ

.....
มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด 5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สาระสำคัญ สมรรถภาพทางกายที่ดีย่อมมีผลต่อการทำงานที่ดี ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างสมวัย เป็นการเสริมสร้างพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถ

1. อธิบายความสำคัญและประโยชน์ของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้
2. วางแผนช่วงเวลาในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในแต่ละสัปดาห์
3. แสดงวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้

สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญและประโยชน์ของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
2. วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพการออกกำลังกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
2. แบบบันทึกการออกกำลังกาย
3. สนามกีฬาโรงเรียน
4. อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นาฬิกาจับเวลา เบาะ ก่อวางวัดความอ่อนตัว แผ่นยางกระโดดไกล ลูกบอล

การวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน
2. แบบบันทึกการออกกำลังกาย

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

ครูถามนักเรียนว่าจากที่ครูสอนไปใครออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ้างแล้วด้วยวิธีอะไรบ้าง และเล่นเกมส่งบอลมหาสนุกเพื่อเข้าสู่บทเรียน

ขั้นสอน

1. สังเกตตนเอง

1.1 ครูอธิบายการสร้างสมรรถภาพทางกายว่ามีประโยชน์อย่างไร ทำให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ครูให้นักเรียนเขียนบันทึกการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่นักเรียนปฏิบัติและในรูปแบบที่ครูสอน

1.3 ครูให้นักเรียนเล่นเกมวิ่งเปี้ยว และอธิบายว่าเป็นจะทำให้ร่างกายมีความว่องไว

2. ตั้งเป้าหมาย

ครูให้นักเรียนตั้งเป้าหมายว่าจะสร้างสมรรถภาพทางกายอย่างไรจึงจะมีประสิทธิภาพโดยจะออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน และเลือกกิจกรรมกีฬาเช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน เป็นต้น หรือกิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐานที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

3. เตือนตนเอง

ครูให้นักเรียนเล่นเกมยืดหยุ่นพื้นฐานก่อนการเล่นเกมวิ่งซิกแซกส่งของ เพื่อให้ นักเรียนได้เตือนตนเองว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกายที่ต้องพัฒนาอย่างไร

4. ขั้นการตัดสินใจ

ครูให้นักเรียนตัดสินใจเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตนเองจะสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยการออกกำลังกายได้

5. ขั้นแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

ครูให้นักเรียนสัญญาว่าจะพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยการออกกำลังกายได้อย่างไร เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน เล่นกับเพื่อนหลังเลิกเรียน กีฬาที่ตนเองชื่นชอบ

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายตนเองว่าจะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้อย่างไร และถ้าหากไม่สนใจที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพนั้นจะส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

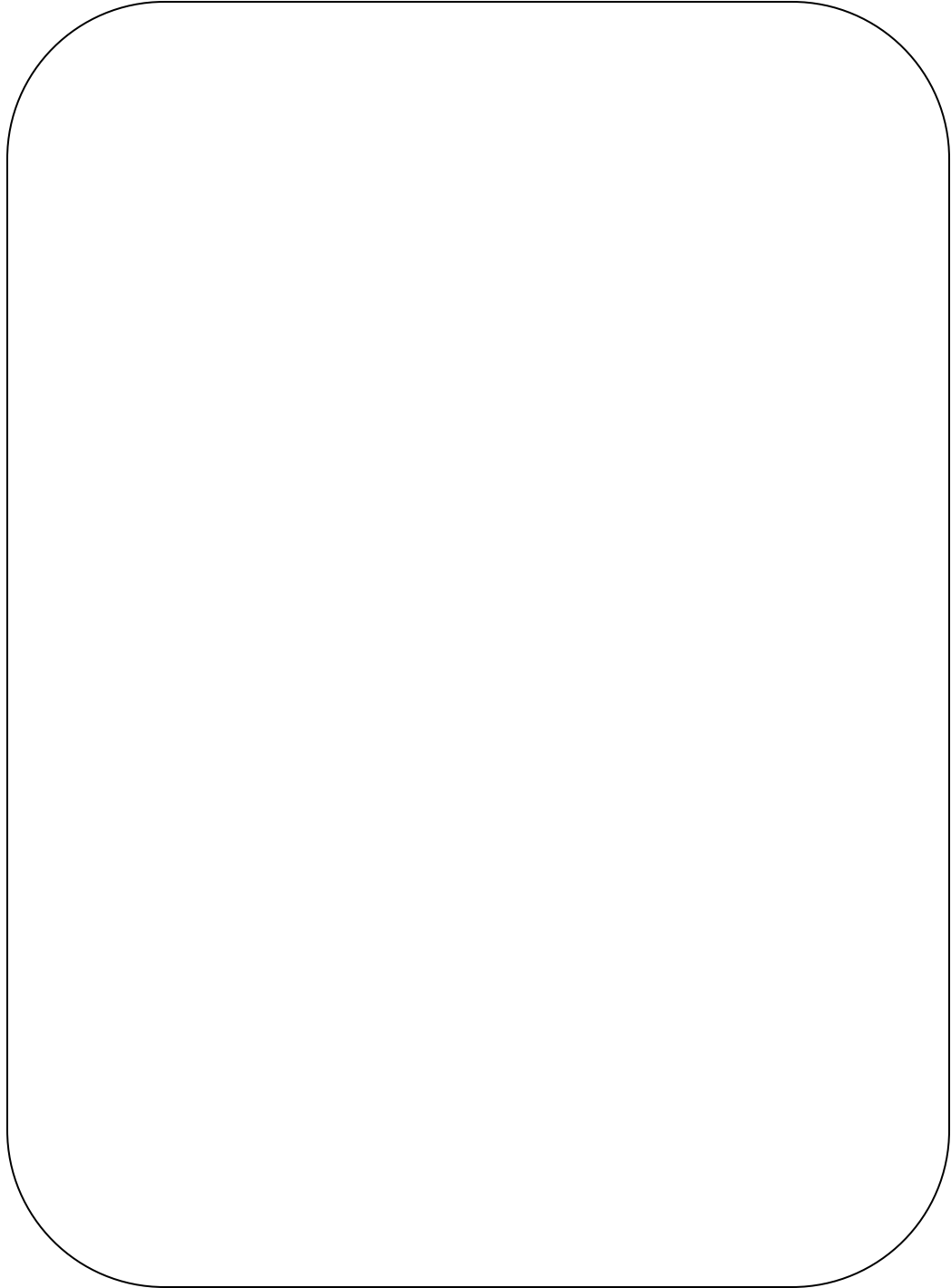
(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบบันทึกการออกกำลังกาย

1. สังเกตตนเองในสิ่งที่นักเรียนเคยปฏิบัติประจำ

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for students to record their observations on activities they practice regularly.

2. ตั้งเป้าหมายจะปรับปรุงจากความรู้ที่ครูสอน

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their answer to the question above.

3.เตือนตนเองนักเรียนจะสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้อย่างไรที่จะปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (เขียนหรือวาดรูป)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

4. ตัดสินใจเองว่านักเรียนได้ทำแล้วเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

5. ปฏิบัติต่อตนเองนักเรียนทำได้หรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....



**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง**

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 อาหารเพื่อสุขภาพ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 1 คาบ

.....
มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด 5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สาระสำคัญ อาหารเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต เป็นแหล่งพลังงานที่ร่างกายรับเข้าไปและสร้างเสริมให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ดังนั้นการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถ

1. อธิบายความสำคัญและประโยชน์ของการรับประทานอาหาร 5 หมู่
2. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียนได้
3. เลือกรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ได้ถูกต้อง

สาระการเรียนรู้

1. อาหารที่ควรบริโภค 5 หมู่
2. หลักการเลือกอาหาร

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพอาหาร 5 หมู่
2. แบบบันทึกการรับประทานอาหาร
3. อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน รูปภาพ กระดาษ สีไม้

การวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน
2. แบบบันทึกการรับประทานอาหาร

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามโดยใช้เกมบัตรคำอาหารเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นสอน

1. สังเกตตนเอง

1.1 ครูอธิบายเรื่องอาหารดีมีประโยชน์โดยใช้แผ่นภาพอาหาร 5 หมู่ ประกอบการอธิบาย

1.2 ครูแจกแบบบันทึกการรับประทานอาหารให้กับนักเรียนเขียนรายการอาหารที่

นักเรียนควรเลือกรับประทานในแบบบันทึก

2. ตั้งเป้าหมาย

ครูให้นักเรียนร่วมกันตั้งเป้าหมายว่าจะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และจะเปลี่ยนแปลงการเลือกรับประทานอาหารของตนเองอย่างไร

3. เตือนตนเอง

ครูให้นักเรียนเตือนตนเองว่าจะเลือกรับประทานอาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต คือ

- 1) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่หลากหลาย
 - 2) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ
 - 3) กินผักผลไม้ประจำ
 - 4) กินปลาเนื้อสัตว์ติดมันบ้างพอสมควร
 - 5) ดื่มนมวันละ 2-3 แก้วต่อวัน
 - 6) กินอาหารที่มีไขมันพอสมควร
 - 7) หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด หวานจัด
 - 8) อาหารต้องไม่มีสารปนเปื้อน
 - 9) งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- นำไปสู่วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นการตัดสินใจ

ครูให้นักเรียนตัดสินใจตัดสินใจจากแบบบันทึกเปรียบเทียบการรับประทานอาหารที่ทำอยู่เป็นประจำ กับวิธีการเลือกอาหารที่ได้เรียน

5. ขั้นแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

ครูให้นักเรียนสัญญากับตนเองว่าจะเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ คือรับประทานอาหาร 5 หมู่และเลือกรับประทานได้ตามหลักการที่ครูสอน ครูให้รางวัลเป็นดาวสะสม

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างไร ถ้ารับประทานอาหารมีประโยชน์ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีสุขภาพแข็งแรง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

ใบความรู้

เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพและการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ



อาหารเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการและขาดไม่ได้ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ถ้าเราบริโภคอาหารไม่ถูกต้องเลือกเฉพาะอาหารที่ชอบ หรือเลือกเฉพาะไม่รับประทานทั้งหมด 5 หมู่ อย่างเพียงพอทำให้มีปริมาณที่ไม่สมดุลกันในร่างกาย การสะสมที่มากจนเกินไปจนเกิดเป็นโรคอ้วน อาจไม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาของร่างกาย



หลักการเลือกอาหาร

ร่างกายจะแข็งแรง มีสุขภาพดี และเจริญเติบโตสมวัยมีหลักการปฏิบัติอยู่ 9 ประการ ดังนี้

ประการที่ 1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว สำหรับวัยเด็กร่างกายจะมีการเจริญเติบโตน้ำหนักตัวควรเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในอัตราที่เหมาะสม หมั่นชั่งน้ำหนักเดือนละครั้ง การกินอาหาร 5 หมู่ จะได้รับสารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน

โปรตีน ได้จากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นมไข่และถั่วเมล็ดแห้ง ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอหรือทรุดโทรม

คาร์โบไฮเดรต ได้จากข้าว แป้ง น้ำตาล เผือกมัน ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย แต่ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปอาจทำให้อ้วน ร่างกายไม่แข็งแรง ติดเชื้อโรคง่าย

วิตามินและเกลือแร่ ได้จากผักและผลไม้ต่าง ๆ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และช่วยทำให้ร่างกายทำงานได้ปกติ เช่น วิตามินซี จะมีในผักผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว วิตามินเอ จะมีในผักผลไม้ที่มีสีเหลือง

วิตามินแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. วิตามินที่ละลายน้ำได้แก่

- วิตามินบี 1 พบใน ข้าวซ้อมมือ ถั่ว ไข่แดง ผักใบเขียว
- วิตามินบี 2 พบในตับ ถั่ว ไข่ ผักใบเขียว
- วิตามินซี พบในผักสด และผลไม้รสเปรี้ยว

2. วิตามินที่ละลายในไขมัน

- วิตามินเอ พบในตับ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักและผลไม้ต่าง ๆ
- วิตามินดี พบในเนย ตับ กล้วยตาก แสงแดด ผักและผลไม้ต่าง ๆ
- วิตามินอี พบในตับวัว เนื้อสัตว์ ถั่ว น้ำมันพืช ฝักรั้ว
- วิตามินเค พบในตับ ไข่แดง น้ำมันถั่วเหลือง มะเขือเทศ ผัก

ร่างกายและให้พลังงานแก่ร่างกาย

ามอบอุ่นแก่

ประการที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เป็นต้น

ประการที่ 3 กินผักผลไม้เป็นประจำ นอกจากจะให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่แล้วยังมีกากใยที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำให้ไม่มีอาการท้องผูก

ประการที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ

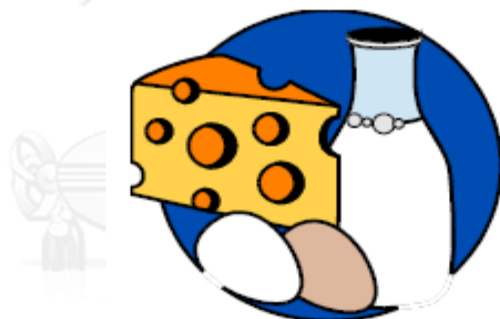
ประการที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย เด็กควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และเจริญเติบโตสมวัย

ประการที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ประการที่ 7 หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัดและรสเค็มจัด การกินอาหารที่มีรสหวานจัดและรสเค็มจัดเป็นนิยมนาน ๆ อาจทำให้เป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไต

ประการที่ 8 กินอาหารที่ปราศจากสารปนเปื้อน

ประการที่ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ปริมาณและคุณค่าอาหารที่ร่างกายต้องการ

อาหารแต่ละประเภทยังมีประโยชน์ต่อร่างกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นในการเลือกกินอาหารในแต่ละมื้อ จึงต้องมีการกำหนดปริมาณและคุณค่าสารอาหารที่ร่างกายต้องการอาหารในปริมาณที่เหมาะสมใน 1 วัน ขึ้นอยู่กับเพศ วัย และกิจกรรมที่ทำของแต่ละคน ดังนี้

ตารางแสดงปริมาณอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
ข้าว - แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4 (6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3 (4)	5	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2 (1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือแร่	ช้อนชา	ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

หมายเหตุ : เลขใน () คือปริมาณแนะนำสำหรับผู้ใหญ่



1,600 กิโลแคลอรี สำหรับ เด็กอายุ 6 – 13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25- 60 ปี
 ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

2,000 กิโลแคลอรี สำหรับ วัยรุ่นหญิง – ชาย อายุ 14 – 25 ปี
 วัยทำงาน 25 – 60 ปี

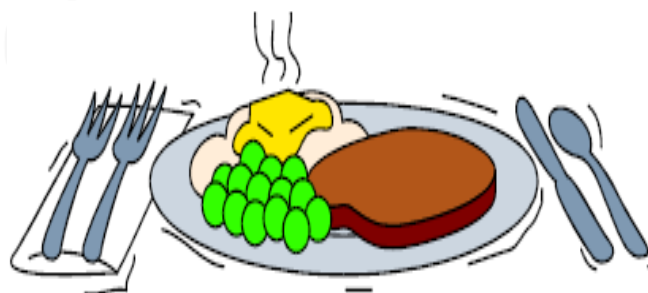
2,400 กิโลแคลอรี สำหรับ หญิง – ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น นักกีฬา เกษตรกร
 ผู้ใช้แรงงาน

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

การกินอาหารครบ 5 หมู่ ที่จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีสุขภาพที่แข็งแรงแล้ว เราควรฝึกตนเองให้มีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหาร ดังนี้

1. ก่อนกินอาหารต้องล้างมือให้สะอาด
 2. กินอาหารให้เป็นเวลาในแต่ละมื้อ และกินให้ครบทั้ง 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น
 3. ไม่เล่นหรือคุยขณะกำลังกินอาหาร
 4. ใช้ช้อนซ้อมและช้อนกลางในการกินอาหารทุกครั้ง
 5. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนและดื่มน้ำสะอาดหลังจากกินอาหาร
- หลังกินอาหารเสร็จใหม่ ๆ ควรพักสักครู่ก่อนแล้วจึงไปทำงานหรือออกกำลังกาย



หลักในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

1) เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมายเลขทะเบียนอาหารและยา ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)หรือได้รับมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมจากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

- 2) เลือกผลิตภัณฑ์ที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน และมีประโยชน์
- 3) มีฉลากระบุส่วนประกอบ วันที่ผลิต วันหมดอายุ ไว้อย่างชัดเจน
- 4) ผลิตภัณฑ์บางชนิดควรทดสอบก่อนเลือกใช้ว่ามีอาการแพ้หรือไม่
- 5) ผลิตภัณฑ์บางชนิดควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้ เช่น ยา วิตามิน
- 6) ไม่ควรเลือกใช้เพราะเชื่อคำโฆษณา แต่เลือกตามประโยชน์ที่ใช้

ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์

ฉลากเป็นสิ่งที่ติดภาชนะบรรจุอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อแสดงข้อมูลแก่ผู้บริโภค ใช้เป็นหลักในการเลือกซื้ออาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ข้อมูลที่แจ้งอยู่บนฉลากจะทำให้ผู้บริโภครู้ถึงที่มาของอาหาร ความคุ้มค่าของราคา คุณค่าของสินค้า และความปลอดภัยในการบริโภคสินค้านั้น ดังนั้น การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนเลือกซื้อหรือเลือกใช้จึงเป็นสิ่งจำเป็น

ลักษณะของฉลากผลิตภัณฑ์ที่ดี ควรระบุข้อมูลดังต่อไปนี้

- 1) เครื่องหมายทะเบียนหรือเลขอนุญาตใช้ฉลากอาหาร แสดงตามแบบที่กำหนดโดยคณะกรรมการอาหารและยา
- 2) น้ำหนักสุทธิหรือปริมาตรสุทธิ ซึ่งเป็นน้ำหนักที่ไม่รวมภาชนะบรรจุ
- 3) ชื่อเรียกผลิตภัณฑ์หรือชื่อทางการค้า ต้องระบุเป็นภาษาไทย และใช้ตัวอักษรสีเดียวกัน
- 4) ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ โดยต้องระบุปริมาณเป็นร้อยละเรียงลำดับจากมากไปน้อย
- 5) วันที่ผลิตหรือวันหมดอายุ
- 6) ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต หรือสถานที่ผลิต
- 7) ข้อมูลโภชนาการ
- 8) รายละเอียดอื่น ๆ เช่น คำแนะนำในการเก็บรักษา (ถ้ามี)

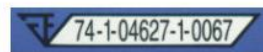
ที่มา: หนังสือแม่บทมาตรฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5 พิมพ์ครั้งที่ 3 บริษัทอักษรเจริญทัศน์

ตัวอย่างฉลากผลิตภัณฑ์



ตราผลิตภัณฑ์	ไม่มีวัตถุอันตราย	
ส่วนผสมโดยประมาณ :	มายองเนส 37%	เนื้อปลาทูน่า 34%
ข้าวโพดหวาน 8%	แครอท 5%	
หอมหัวใหญ่ 5%	ถั่วแขก 5%	
ข้าวโพดอ่อน 3%	พริกหวาน 5%	
INGREDIENTS :	MAYONNAISE 37%	TUNA MEAT 34%
SWEET CORNS 8%	CARROTS 5%	
ONIONS 5%	GREEN BEANS 5%	
BABy CORNS 3%	SWEET PEPPER 3%	

ผลิตและจำหน่ายโดย บริษัท ฟู้ดเชฟ จำกัด 90/9 ถนนสุขุมวิท ซ.กำแพง 2.เมือง จ.สมุทรสาคร www.potayafood.com



**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง**

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 1 คาบ

.....
มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด 5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สาระสำคัญ ผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นสิ่งที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ก่อนการเลือกซื้อควรพิจารณาเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพและความปลอดภัย

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถ

1. อธิบายหลักการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ถูกต้อง
2. แนะนำการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพให้เพื่อน ๆ และบุคคลในครอบครัวได้ถูกต้อง
3. เลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ถูกต้อง

สาระการเรียนรู้

1. หลักการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. หลักการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ

2. แบบบันทึกการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ

3. อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนรูปลูก. นมกล่อง กระดาษ สีไม้

การวัดและประเมินผล

1. แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน

2. แบบบันทึกการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

ครูให้นักเรียนเล่นเกมแยกรูปภาพผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ควรซื้อและไม่ควรซื้อ เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นสอน

1. สังเกตตนเอง

- 1.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบหลักการวิธีการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ
- 1.2 ครูอธิบายหลักการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน
- 1.3 ครูให้นักเรียนเขียนบันทึกวิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพในชีวิตประจำวันของนักเรียน

2. ตั้งเป้าหมาย

ครูให้นักเรียนตั้งเป้าหมายการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพในชีวิตประจำวันของนักเรียน ตามหลักการเลือกซื้อ

- 1) อาหารแห้งต้องแห้งสนิท ไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นเหม็น
- 2) บรรจุภัณฑ์ต้องสะอาดปิดสนิท
- 3) อาหารกระป๋องต้องไม่มีรอยบุบและไม่มีสนิม
- 4) ต้องมีวันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุบอกน้ำหนักรายละเอียด
- 5) ต้องมีเลขทะเบียนอาหารและยา (เครื่องหมาย อย.)

3. เตือนตนเอง

ครูให้นักเรียนร่วมทำกิจกรรมในชั้นเรียนเกมหลักการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยครูจับเวลาให้แต่ละกลุ่มช่วยกันเลือกผลิตภัณฑ์แยกใส่ตะกร้าที่ควรใช้กับไม่ควรใช้ และนำเสนอหน้าชั้นเรียนเพื่อจะเป็นการเตือนตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

4. ขั้นการตัดสินใจ

หลังจากกิจกรรมการเรียนการสอนแล้วให้นักเรียนทุกคนนำแบบบันทึกการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพมาเปรียบเทียบกับบันทึกที่ได้เรียน ว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

5. ขั้นแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

ครูให้นักเรียนสัญญากับตนเองว่าจะสามารถเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ ครูให้รางวัลเป็นดาวสะสมในสมุดบันทึกไว้

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างไรจึงจะเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ถูกต้องก็จะทำให้มีสุขภาพที่ดี

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....
.....
.....



ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบบันทึกเรื่องอาหาร

1. สังเกตตนเองในสิ่งที่นักเรียนเคยปฏิบัติประจำ

อาหารมื้อเช้า	อาหารมื้อกลางวัน	อาหารมื้อเย็น

พฤติกรรมอื่น ๆ นอกจากตารางที่ครูให้เขียน

.....

.....

.....

2. ตั้งเป้าหมายจะปรับปรุงจากความรู้ที่ครูสอน

อาหารมื้อเช้า	อาหารมื้อกลางวัน	อาหารมื้อเย็น

พฤติกรรมอื่น ๆ นอกจากตารางที่ครูให้เขียน

.....

.....

.....

3.นักเรียนจะทำอย่างไรที่จะปรับพฤติกรรมการกินอาหาร
(เขียนหรือวาดรูป)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

4. ตัดสินตนเองว่านักเรียนได้ทำแล้วเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

5. ปฏิบัติต่อก่อนเองนักเรียนทำได้หรือไม่

.....

.....

.....

.....



แบบวัดความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
ของนักเรียนประถมศึกษา

<p>1) เพราะเหตุใดนักเรียนต้องล้างมือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างภูมิคุ้มกันโรค 2. เป็นระเบียบที่ต้องปฏิบัติ 3. ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง 4. ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย 	<p>2) ใครมีพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด 2. ก่อล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ 3. โก้ตัดเล็บและดูแลความสะอาดของมือ 4. แก้มเล่นสุนัขแล้วมาหยิบขนมรับประทาน
<p>3) การล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารป้องกันการเกิดโรคใด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฟันผุ 2. ท้องเสีย 3. ขาดวิตามิน 4. ภาวะอาหารเป็นพิษ 	<p>4) ถ้านักเรียนสระผมสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งแล้วผมจะมีลักษณะใด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แห้ง 2. มันลื่น 3. เป็นเงา 4. สะอาด
<p>5) นักเรียนจะเลือกใส่เสื้อผ้าแบบใดมากที่สุด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สะอาด 2. สีสดใส 3. ไม่มีรอยเปื้อน 4. ราคาปานกลาง 	<p>6) นักเรียนควรแปร่งฟันเวลาใด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนและหลังออกจากบ้าน 2. ก่อนนอนและหลังตื่นนอน 3. ก่อนและหลังไปพบทันตแพทย์ 4. ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
<p>7) การใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์มีประโยชน์อย่างไร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฟันขาวสะอาด 2. กลิ่นปากหอมสดชื่น 3. ฟันแข็งแรงมากขึ้น 4. ลดเชื้อโรคในช่องปาก 	<p>8) ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดการเลือดออกตามไรฟัน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขาดวิตามินซี 2. ใช้ไหมขัดฟันไม่ระวัง 3. แปร่งฟันเป็นประจำ 4. ใช้แปรงฟันขนแปรงแข็งเกินไป
<p>9) ก่อชอบรับประทานขนมกรุบกรอบ น้ำหวานและช็อกโกแลต ก่อต้องดูแลสุขภาพฟันอย่างไร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รับประทานอาหารอย่างอื่นแทน 2. ดื่มน้ำหวานอย่างเดียวก็อแล้ว 3. แปร่งฟันและเพิ่มปริมาณยาสีฟันให้มากขึ้น 4. รับประทานน้อยลงและแปร่งฟันอย่างถูกวิธี 	<p>10) นักเรียนควรแปร่งฟันล่างด้านหน้าอย่างไร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แปร่งถูไปมา 2. ขยับแปรงปิดลง 3. ขยับแปรงปิดขึ้น 4. คว่ำแปรงลงหมุนข้อมือปิดแปรงออก
<p>11) นึกแปร่งฟันอย่างเร่งรีบทำให้มีเศษอาหารติดตามซอกฟัน เศษอาหารที่สะสมมากขึ้นนาน ๆ จะทำให้นึกมีอาการอะไร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฟันหัก 2. ปวดฟัน 3. เหงือกดำ 4. คราบหินปูน 	<p>12) อาการใดที่แสดงว่าฟันของนักเรียนเริ่มผุ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฟันโยก 2. ฟันมีจุดดำ 3. ฟันเหลือง 4. ฟันมีสีขาวขุ่นคล้ายชอล์ก

<p>13) พฤติกรรมใดที่ทำให้มีโอกาสปั่นหมึกมากที่สุด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โน้ตที่ชอบเคี้ยวหมากฝรั่ง 2. กอล์ฟที่ชอบใช้ฟันฉีกเปิดถุงขนม 3. ยีนส์ชอบกินตั้งแหมเป็นประจำ 4. นนท์ที่ชอบใช้ฟันกัดผลไม้ที่มีเนื้อแข็ง 	<p>14) วัยของนักเรียนควรจะเล่นกีฬาประเภทที่มอะไรจึงจะเหมาะสม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ตะกร้อ 2. เบสบอล 3. แคร้บอล 4. รักบี้ฟุตบอล
<p>15) หลักในการบริหารร่างกายที่สำคัญที่สุด คือข้อใด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้มีเหงื่อออกมาที่สุด 2. ร่างกายต้องสมบูรณ์ที่สุด 3. ให้อวัยวะทุกส่วนได้เคลื่อนไหว 4. ให้เกิดความพร้อมเพรียงกันในกลุ่ม 	<p>16) ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ปลอดภัย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปฏิบัติตามกฎกติกา 2. สนามต้องเหมาะสมกับชนิดกีฬา 3. อุปกรณ์ต้องอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี 4. ถ้ามีอาการบาดเจ็บไม่ต้องหยุดเล่น
<p>17) สมรรถภาพทางกายหมายถึง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความสามารถร่างกายในการเรียนได้นาน ๆ 2. ความสามารถของร่างกายในการเล่นกีฬาต่าง ๆ 3. ความสามารถของร่างกายในการอ่านหนังสือได้ 4. ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง 	<p>18) การเล่นวิ่งเปี้ยวเป็นการฝึกทักษะในด้านใด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความเร็ว 2. ความอดทน 3. ความอ่อนตัว 4. ความแข็งแรง
<p>19) การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมีหลักการอย่างไร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกกิจกรรมที่ยาก 2. ฝึกอย่างสม่ำเสมอ 3. ฝึกโดยใช้เวลานานที่สุด 4. ฝึกกิจกรรมที่สนุกสนาน 	<p>20) การรับประทานอาหารที่หลากหลายมีผลดีอย่างไร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำให้ไม่อ้วน 2. ทำให้ร่างกายแข็งแรง 3. ทำให้ร่างกายทำงานได้ดี 4. ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน
<p>21) ถ้านักเรียนรับประทานขนมหวานมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ร่างกายสดชื่น 2. กินอาหารได้น้อยลง 3. อ้วนน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 4. กระเพาะอาหารทำงานหนัก 	<p>22) ถ้าเพื่อนของนักเรียนมีอาการท้องผูกจะแนะนำเพื่อนให้รับประทานอาหารประเภทใด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ประเภทแป้ง 2. ประเภทไขมัน 3. โปรตีนจากเนื้อสัตว์ 4. ผลไม้และผักที่มีกากใย
<p>23) ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากเพราะมีประโยชน์ดีอย่างไร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำให้ทราบชื่อผู้ขาย 2. ทำให้ทราบวันที่จำหน่าย 3. ทำให้ทราบวันหมดอายุ 4. ทำให้ทราบแหล่งจำหน่าย 	<p>24) เครื่องหมายที่อยู่บนฉลากดังรูปหมายถึงข้อใด</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. แสดงถึงชนิดของอาหาร 2. แสดงถึงส่วนประกอบที่สำคัญของอาหาร 3. แสดงถึง วัน เดือนปีที่ผลิตหรือวันเดือนปีที่หมดอายุ 4. เครื่องหมายที่แสดงว่าอาหารนั้นได้ผ่านการอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
<p>25) อักษรที่ติดอยู่ข้างบรรจุภัณฑ์มี Exp.Date หมายถึงอะไร</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วันผลิต 2. วันหมดอายุ 3. วันจดทะเบียน 4. วันที่ต้องรับประทาน

แบบวัดเจตคติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของ
นักเรียนประถมศึกษา

ข้อความ	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ใจ	ไม่เห็น ด้วย
1. ฉันคิดว่าการล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้งเป็นสิ่งจำเป็น			
2. ฉันคิดว่าการล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำเป็นสิ่งจำเป็น			
3. ฉันคิดว่าการล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารเป็นสิ่งจำเป็น			
4. ฉันคิดว่าการเลือกสบู่และแชมพูที่เหมาะสมกับผิวหนังตนเองเป็นสิ่งจำเป็น			
5. ฉันคิดว่าการอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้งจะทำให้ร่างกายสะอาด			
6. ฉันคิดว่าใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีดเรียบร้อยเป็นสิ่งจำเป็น			
7. ฉันคิดว่าแปรงฟันวันละ 2 ครั้งเป็นสิ่งที่ดีควรปฏิบัติทุกวัน			
8. ฉันคิดว่าการใช้ยาสีฟันที่ส่วนผสมฟลูออไรด์จะทำให้ฟันแข็งแรง			
9. ฉันคิดว่าการพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันทุก 6 เดือนเป็นสิ่งจำเป็น			
10. ฉันคิดว่าการกินขนมหวานหลังแปรงฟันจะไม่ทำให้ฟันผุ			
11. ฉันคิดว่าการแปรงฟันที่ถูกวิธีทำให้มีสุขภาพช่องปากดี			
12. ฉันคิดว่าการแปรงฟันถูกไปถูกมาก็พอแล้ว			
13. ฉันคิดว่าการเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนจะทำให้สุขภาพช่องปากดี			
14. ฉันคิดว่าถ้าไม่จำเป็นต้องแปรงฟันใช้ไหมขัดฟันก็เพียงพอแล้ว			
15. ฉันคิดว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต			
16. ฉันคิดว่าการออกกำลังกายกลางแจ้งตอนเที่ยงวันจะเป็นประโยชน์มากกว่าในตอนเย็น			
17. ฉันคิดว่าฉันจะหยุดเล่นกีฬาทันทีถ้ามีอาการบาดเจ็บ			
18. ฉันคิดว่าการใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาเป็นสิ่งจำเป็น			
19. ฉันคิดว่าถ้าพัฒนาสมรรถภาพทางกายดีก็ทำให้มีสุขภาพดีด้วย			
20. ฉันคิดว่าการเล่นวิ่งเปี้ยวก็เป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย			
21. ฉันคิดว่าถ้าสุขภาพแข็งแรงแล้วก็ไม่จำเป็นต้องฝึกทักษะความอ่อนตัว			
22. ฉันคิดว่าการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็น			
23. ฉันคิดว่าอาหารเช้าไม่จำเป็นต้องรับประทาน			
24. ฉันคิดว่าฉันควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อนุ่มไข่วันทุกวัน			
25. ฉันคิดว่าอาหารจานด่วนเหมาะสำหรับทุกวัยที่เร่งรีบ			
26. ฉันคิดว่าการรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็น			
27. ฉันคิดว่าการเลือกซื้อนมที่มีวันเดือนปีผลิตและหมดอายุเป็นสิ่งจำเป็น			
28. ฉันคิดว่าก่อนเลือกซื้ออาหารแห้งควรสังเกตบรรจุภัณฑ์ที่สะอาดและปิดสนิท			
29. ฉันคิดว่าฉลากบรรจุภัณฑ์อาหารไม่จำเป็นต้องระบุว่าจะปรุงแต่งด้วยวัตถุเจือปน			
30. ฉันคิดว่ากลิ่นที่เหม็นหืนเป็นกลิ่นปกติของอาหารแห้ง			

แบบวัดการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของ
นักเรียนประถมศึกษา

ข้อคำถาม	ประจำ	บางครั้ง	ไม่ทำเลย
1. ฉันทิ้งมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร			
2. ฉันทิ้งมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ			
3. ฉันทัดเล็บและดูแลความสะอาดของมือเสมอ			
4. ฉันทิ้งมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง			
5. ฉันทอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง			
6. ฉันทสระผมสัปดาห์ละ 3-4 วัน			
7. ฉันทเลือกสบู่และแชมพูที่เหมาะสมกับผิวหนังตนเอง			
8. ฉันทใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีดเรียบร้อย			
9. ฉันทใช้แขนเสื้อเช็ดหน้าเมื่อมีเหงื่อ			
10. ฉันทเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์			
11. ฉันทแปรงฟันหลังอาหารหรือวันละ 2 ครั้ง			
12. ฉันทใช้ฟันฉีกถุงพลาสติก กัดดินสอ			
13. ฉันทไปพบทันตแพทย์ตรวจฟันทุก 6 เดือน			
14. เมื่อแปรงฟันบนฉันทยับแปรงปิดลง			
15. เมื่อแปรงฟันล่างฉันทยับแปรงขึ้น			
16. ฉันทเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก			
17. ฉันทแปรงลิ้นด้วยทุกครั้งทีแปรงฟัน			
18. ฉันทออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 วัน			
19. ฉันทปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นเกมและกีฬา			
20. ฉันทเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย			
21. ฉันทหยุดเล่นกีฬาทันทีเมื่อเกิดการบาดเจ็บ			
22. ฉันทอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาทุกครั้ง			
23. ฉันทพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยการวิ่งเปี้ยว			
24. ฉันทพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐาน เช่น ม้วนหน้า ม้วนหลัง			
25. ฉันทใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมกีฬา			
26. ฉันทรับประทานอาหารเช้า			
27. ฉันทรับประทานอาหารจานด่วนเพราะเร่งรีบ			
28. ฉันทรับประทานผักและผลไม้			
29. ฉันทรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่			
30. ฉันทเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีวันเดือนปีผลิตและวันหมดอายุชัดเจน			
31. ฉันทไม่ซื้ออาหารกระป๋องที่มีสนิม			
32. ฉันทอ่านด้านข้างของบรรจุภัณฑ์ว่ามีทะเบียนอาหารและยา (อย.)			
33. ฉันทเลือกอาหารแห้งที่ไม่มียีสขึ้น เหม็นหืน ไม่ขึ้น			

แบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

ข้อความ	ประจำ	บางครั้ง	ไม่ทำเลย
1. นักเรียนล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร			
2. นักเรียนล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ			
3. นักเรียนตัดเล็บและดูแลความสะอาดของมือเสมอ			
4. นักเรียนล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง			
5. นักเรียนอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง			
6. นักเรียนสระผมสัปดาห์ละ 3-4 วัน			
7. นักเรียนเลือกสบู่และแชมพูที่เหมาะสมกับผิวหนังตนเอง			
8. นักเรียนใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีดเรียบร้อย			
9. นักเรียนใช้แขนเสื้อเช็ดหน้าเมื่อมีเหงื่อ			
10. นักเรียนเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์			
11. นักเรียนแปรงฟันหลังอาหารหรือวันละ 2 ครั้ง			
12. นักเรียนใช้ฟันผิวกงพลาสติก กัดดินสอ			
13. นักเรียนไปพบทันตแพทย์ตรวจฟันทุก 6 เดือน			
14. เมื่อแปรงฟันบนนักเรียนขยับแปรงปิดลง			
15. เมื่อแปรงฟันล่างนักเรียนขยับแปรงขึ้น			
16. นักเรียนเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับช่องปาก			
17. นักเรียนแปรงลิ้นด้วยทุกครั้งแปรงฟัน			
18. นักเรียนออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 วัน			
19. นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นเกมส์และกีฬานั้น			
20. นักเรียนเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย			
21. นักเรียนหยุดเล่นกีฬาทันทีเมื่อเกิดการบาดเจ็บ			
22. นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาทุกครั้ง			
23. นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยการวิ่งเหยาะ			
24. นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐาน เช่น ม้วนหน้า ม้วนหลัง			
25. นักเรียนใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมกีฬา			
26. นักเรียนรับประทานอาหารเช้า			
27. นักเรียนรับประทานอาหารจานด่วนเพราะเร่งรีบ			
28. นักเรียนรับประทานผักและผลไม้			
29. นักเรียนรับประทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่			
30. นักเรียนเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีวันเดือนปีผลิตและวันหมดอายุชัดเจน			
31. นักเรียนไม่ซื้ออาหารกระป๋องที่มีสนิม			
32. นักเรียนอ่านด้านข้างของบรรจุภัณฑ์ว่ามีทะเบียนอาหารและยา (อย.)			
33. นักเรียนเลือกอาหารแห้งที่ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่ขึ้น			



ภาคผนวก ง

การวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1.คุณภาพของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้
- 2.ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทักษะการกำกับตนเอง
- 3.ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ การปฏิบัติและการปฏิบัติดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

คุณภาพแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้

ค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) เป็นรายชื่อของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้
จำนวน 25 ข้อ จำนวนนักเรียน 30 คน

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้มีค่าเท่ากับ 0.89

ค่า p (ความยาก-ง่าย) อยู่ในช่วง 0.51-0.80

ค่า r (อำนาจจำแนก) อยู่ในช่วง 0.22-0.80

ข้อที่	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.80	0.22
2	0.80	0.44
3	0.80	0.33
4	0.80	0.77
5	0.80	0.77
6	0.62	0.11
7	0.80	0.22
8	0.74	0.44
9	0.80	0.44
10	0.51	0.33
11	0.80	0.33
12	0.71	0.33
13	0.80	0.44
14	0.80	0.33
15	0.77	0.77
16	0.80	0.22
17	0.80	0.55
18	0.80	0.88
19	0.77	0.77
20	0.22	0.22
21	0.77	0.55
22	0.62	0.22
23	0.80	0.22
24	0.77	0.80
25	0.80	0.44

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงตามเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1.การล้าง มือสร้าง สุขภาพที่ดี ให้ตนเอง	1.1 จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	1.2 สารสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	1.3 กระบวนการจัด กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	1.4 สื่อและแหล่งการ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	1.5 การวัดและ ประเมินผล	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	รวม							0.96	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงตามเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
2.การ วางแผน ดูแลทำ ความ สะอาด ร่างกายได้ ด้วยตนเอง	1.จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	2.สารสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	3.กระบวนการจัด กิจกรรม	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	4.สื่อและแหล่งการ เรียนรู้	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	5.การวัดและ ประเมินผล	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	รวม							0.88	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงตามเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
3.การ แปรงพิน และดูแล สุขภาพ ช่องปาก	1.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	2.สาระสำคัญ	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	3.กระบวนการจัด กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	4.สื่อและแหล่งการ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	5.การวัดและ ประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.96	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงตามเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
4.การ แปรงพิน และดูแล สุขภาพ ช่องปาก	1.จุดประสงค์การ เรียนรู้	0	0	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	2.สาระสำคัญ	0	0	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	3.กระบวนการจัด กิจกรรม	0	1	1	1	0	3	0.60	ใช้ได้
	4.สื่อและแหล่งการ เรียนรู้	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	5.การวัดและ ประเมินผล	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
รวม								0.68	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงตามเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

แผนการจัดการเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
3.การ แปรงพิน และดูแล สุขภาพ ช่องปาก	1.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	2.สาระสำคัญ	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	3.กระบวนการจัด กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	4.สื่อและแหล่งการ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	5.การวัดและ ประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม							0.96	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงตามเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

แผนการจัดการเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
4.การ แปรงพิน และดูแล สุขภาพ ช่องปาก	1.จุดประสงค์การ เรียนรู้	0	0	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	2.สาระสำคัญ	0	0	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	3.กระบวนการจัด กิจกรรม	0	1	1	1	0	3	0.60	ใช้ได้
	4.สื่อและแหล่งการ เรียนรู้	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	5.การวัดและ ประเมินผล	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
รวม							0.68	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงตามเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

แผนการจัดการเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
5.การออกกำลังกาย	1.จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	2.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	3.กระบวนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	4.สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	5.การวัดและประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								1.00	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงตามเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

แผนการจัดการเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
6.การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	1.จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	2.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	3.กระบวนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	4.สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	5.การวัดและประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.96	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงตามเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

แผนการจัดการเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
7.อาหารเพื่อสุขภาพ	1.จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	2.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	3.กระบวนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4.สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	5.การวัดและประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม							0.96	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาค่าความตรงตามเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

แผนการจัดการเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
8.การเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ	1.จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	2.สาระสำคัญ	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	3.กระบวนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4.สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	5.การวัดและประเมินผล	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
รวม							0.80	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมการศึกษาด้านความรู้

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ข้อที่ 1	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 2	1	1	1	-1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 3	1	1	1	0	0	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 4	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 5	-1	1	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 6	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 7	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 8	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 9	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 10	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 11	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 12	1	0	1	1	1	4	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 13	1	1	0	1	0	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 14	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 15	1	1	1	0	0	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 16	1	1	1	-1	1	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 17	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 18	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 19	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 20	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 21	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 22	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 23	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 24	1	1	1	1	-1	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 25	1	1	1	0	0	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 24	1	1	1	1	-1	3	0.60	ใช้ได้
รวม							0.80	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ข้อที่ 1	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 3	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 4	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 5	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 6	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 7	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 8	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 9	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 10	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 11	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 12	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 13	1	-1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 14	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 15	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 16	1	-1	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 17	1	-1	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 18	1	-1	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 19	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 20	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 21	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 22	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 23	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 24	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 25	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 26	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 27	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติ

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ข้อที่ 28	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 29	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 30	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
รวม							0.92	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ข้อที่ 1	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 3	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 4	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 5	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 6	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 7	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 8	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 9	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 10	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 11	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 12	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 13	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 14	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 15	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 16	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 17	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ(ต่อ)

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ข้อที่ 18	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 19	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 20	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 21	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 22	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 23	1	-1	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 24	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 25	1	0	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 26	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 27	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 28	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 29	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 30	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 31	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 32	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 33	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม							0.90	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ข้อที่ 1	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 3	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน (ต่อ)

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ข้อที่ 4	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 5	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 6	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 7	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 8	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 9	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 10	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 11	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 12	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 13	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 14	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 15	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 16	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 17	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 18	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 19	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 20	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 21	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 22	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 23	1	-1	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 24	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 25	1	0	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
ข้อที่ 26	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 27	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 28	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน (ต่อ)

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ข้อที่ 29	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 30	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 31	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 32	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 33	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม							0.90	ใช้ได้



ภาคผนวก จ
ภาพการจัดการเรียนรู้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



กิจกรรมการแปรงฟันสะอาด



กิจกรรมการล้างมือสร้างสุขภาพดีให้ตนเอง



กิจกรรมการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ



กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ



กิจกรรมการออกกำลังกายและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย



กิจกรรมการออกกำลังกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวกชมล ธนะวงศ์ เกิดวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2531 ที่จังหวัดน่าน สำเร็จการศึกษา
หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต(วิทยาศาสตรการกีฬา) สาขาวิชาการโค้ชและจิตวิทยาการกีฬา คณะ
วิทยาศาสตรการกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2553 และเข้าศึกษาต่อในระดับ
ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2555



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY