

การศึกษาผลการใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหาร
และการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
A Study of Using Online Media in Providing Knowledge
about Diet and Weight Loss for Good Health for Grade 6 Students

อัษฎาวุธ แก้วส่องศึก¹ และ ดวงใจ พุทธเชม²
Atsadaewut Kaewsongsuk¹ and Duangjai Phutthasem²

Received: November 17, 2019; Revised: December 18, 2019; Accepted: December 23, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่เรียนโดยใช้สื่อออนไลน์ เรื่อง การควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี ระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่เรียนโดยใช้สื่อออนไลน์ เรื่อง การควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดไทรเหนือ จังหวัดนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2/2561 จำนวน 22 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1.สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี 2.แบบประเมินคุณภาพสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี 3.แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา 4.แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียนและหลังเรียน 5.แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนโดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี ผลการวิจัย พบว่า 1.คุณภาพของสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่6 มีคุณภาพอยู่ในระดับดีมาก สามารถนำไปใช้ในการเรียนการสอนได้ 2.นักเรียนที่ได้รับการเรียนรู้โดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนมีค่าเพิ่มขึ้นจากก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: การเรียนการสอนโดยใช้สื่อออนไลน์, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, ความพึงพอใจ

¹ นักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ E-mail: pachara.m@nsru.ac.th

² อาจารย์สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ E-mail: pachara.m@nsru.ac.th

¹Computer Education Undergraduate Student, the Faculty of Education, Nakhon Sawan Rajabhat University
E-mail: pachara.m@nsru.ac.th

²Lecturer, Computer Education, the Faculty of Education, Nakhon Sawan Rajabhat University, E-mail: pachara.m@nsru.ac.th

ABSTRACT

This research aimed 1) to measure the students' learning achievement that using online media regarding the diet and weight loss for good health before and after their studying, and 2) to study the satisfaction of the students that study by using online media regarding the diet and weight loss for good health. The samples for this research were 22 grade 6 students who are studying in the second semester of the academic year 2018 at Wat Sai Nua municipal school. The samples were randomized by using simple random sampling. The tools used in this research were 1) The online media about diet and weight loss for good health, 2) The assessment forms for evaluating the quality of online media, 3) The Lesson plans for Health and Physical Education learning area, 4) The achievement Tests, and 5) The questionnaires. The results revealed that 1. The quality of the online media was at a very good level which can use in teaching and learning. 2. The learning achievement of Grade 6 students after using the online media regarding the diet and weight loss for good health was higher than before using the online media with a statistically significant difference at the level of .05. 3. The satisfaction of Grade 6 students towards online media awareness about diet and weight loss for good health was at a high level.

Keywords: teaching and learning by using online media, learning achievement, satisfaction

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบัน คนอ้วนหรือกลุ่มบุคคลที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่สำคัญของประเทศไทย เนื่องจากกลุ่มบุคคลเหล่านี้มีแนวโน้มว่าจะเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งมีผลมาจากพฤติกรรมการกินของคนไทย องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ ได้เปิดเผยพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนไปของประชากรในประเทศไทยว่า ชาวไทยได้รับเอาวัฒนธรรมการกินแบบตะวันตกเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการกินอาหารในชีวิตประจำวัน โดยการรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด (fast food) มากขึ้นและสวนทางกันกับการออกกำลังกายที่น้อยมากหรือไม่มีการออกกำลังกายเลยและการดำเนินชีวิตที่สะดวกสบายกว่าแต่ก่อนเพราะมีสิ่งอำนวยความสะดวกเข้ามามากขึ้นซึ่งเป็นสาเหตุทำให้จำนวนคนอ้วนในประเทศไทยเพิ่มขึ้น (องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ, 2561)

ในปัจจุบันสังคมโลกออนไลน์เข้ามามีบทบาทกับการดำรงชีวิตและการศึกษาของคนในสังคมไทยมากขึ้น ซึ่งสังคมออนไลน์ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เด็กในวัยเรียนเกิดภาวะโรคอ้วน เช่น การเล่นเกมอินเทอร์เน็ตไปกินขนมขบเคี้ยวไป การกินอิมแลนออนไลน์โทรศัพท์ที่ไม่มีการขยับร่างกายเพื่อเผาผลาญ โดยสาเหตุเกิดจากปัจจัยที่ซับซ้อนร่วมกันของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมทำให้วิถีชีวิตของเด็กเปลี่ยนแปลงไป เด็กถูกชักจูงให้บริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงหรือออกกำลังกายน้อยลง เป็นผลให้เกิดความไม่สมดุลของการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมของไขมันในร่างกายจนเด็กเกิดการเป็นโรคอ้วน โรคอ้วนมีผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและสังคม (จารุณี นุ่มพูล, 2558)

ในอีกด้านหนึ่งการที่โลกออนไลน์เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนไทยก็ส่งผลดีในด้านการให้ความรู้กับบุคคลที่กำลังต้องการจะลดน้ำหนักได้รู้จักขั้นตอน วิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม และเพิ่มความตระหนักให้กับบุคคลที่ยังมองว่าความอ้วนนั้นไม่เป็นปัญหากับตนเองโดยการให้ข้อมูลประเภทหักล้างความคิดเก่าของกลุ่มคนเหล่านั้นโดยยกตัวอย่างถึงผลลัพธ์ที่เกิดจากความอ้วนและโรคภัยที่จะตามมากับความอ้วน หรืออัตราการเสียชีวิตที่เพิ่มมากขึ้นของคนอ้วน การจัดการเรียนการสอนโดยใช้สื่อออนไลน์เข้ามามีส่วนร่วมนั้นจะทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาที่จะเรียนรู้ได้ง่าย ซึ่งสื่อสังคมออนไลน์กำลังได้รับความนิยมจากผู้คนทั่วโลกซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมและกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

ผู้วิจัยจึงได้ทำการสร้างสื่อที่จะใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้กับเด็กนักเรียนในชั้นเรียนโดยการสร้างสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้ในการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี โดยเป็นเป็นสื่อออนไลน์ที่จะบอกถึงวิธีการกินอาหารที่ถูกต้อง สำหรับบุคคลที่ต้องการลดน้ำหนัก อาหารที่ควรรับประทานเมื่อต้องการลดน้ำหนัก อาหารที่ไม่ควรรับประทานเมื่อต้องการลดน้ำหนัก และบอกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่6 ที่เรียนโดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้ในการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน
2. ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนในการเรียนโดยใช้สื่อออนไลน์เรื่องการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การศึกษาผลการใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่6โรงเรียนเทศบาลวัดไทรเหนือ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการวิจัย

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ
- 1.2 ศึกษาโปรแกรมประยุกต์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการสร้างสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
- 1.3 ศึกษาเนื้อหาเรื่อง ความหมายและวิธีการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย ศึกษาปริมาณแคลอรี่ในอาหารแต่ละชนิด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหากต้องการลดน้ำหนัก การเผาผลาญแคลอรี่ในแต่ละกิจกรรม

2. ขั้นตอนกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดไทรเหนือ สำนักการศึกษาเทศบาลนครนครสวรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2/2561 จำนวน 22 คน

3. ขั้นตอนสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพที่ใช้ในการวิจัย

- การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ
- 3.1 สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
- 3.2 แบบประเมินคุณภาพสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
- 3.3 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ก่อนเรียน-หลังเรียน)
- 3.4 แบบประเมินคุณภาพแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ก่อนเรียน-หลังเรียน)
- 3.5 แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักที่ดี รายวิชาสุขศึกษา เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
- 3.6 แบบประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้
- 3.7 แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการเรียนโดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

4. ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 4.1 ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ (Analysis)
 - 4.1.1 วิเคราะห์หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี
 - 4.1.2 วิเคราะห์และศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนโดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักที่ดี รายวิชาสุขศึกษา เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กำหนดประเด็นและขอบเขตของคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 - 4.1.3 วิเคราะห์ศึกษาหลักสูตร เอกสาร ตำรา ขอบข่าย หลักการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และ กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 - 4.1.4 วิเคราะห์ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความ หลักการสร้างแบบประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดประเด็นและขอบเขตของคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 - 4.1.5 วิเคราะห์หลักสูตร ซึ่งประกอบด้วยจุดประสงค์การเรียนรู้หรือเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะวัด และวิเคราะห์ในแต่ละจุดประสงค์การเรียนรู้หรือเนื้อหาต่างๆ

4.1.6 วิเคราะห์หลักการสร้างแบบประเมินคุณภาพแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1.7 วิเคราะห์หลักการสร้างแบบประเมินคุณภาพความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการเรียน โดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักที่ดี และศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.2 ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบ (Design)

4.2.1 ดำเนินการร่างสตอรี่บอร์ดและออกแบบหน้าจอภาพ ออกแบบพื้นหลัง สีเส้นและองค์ประกอบต่าง ๆ ภายในสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

4.2.2 ดำเนินการออกแบบตารางแบบประเมินคุณภาพสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี แบ่งเป็นด้านเนื้อหาและด้านเทคนิคและดำเนินการสร้างแบบประเมินสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี ฉบับร่าง

4.2.3 กำหนดผลที่ต้องการให้เกิดกับนักเรียน เมื่อได้เรียนรู้ความคิรบยอตแต่ละเรื่องแล้วกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอนตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดไว้ โดยจะแบ่งเป็นขั้นนำ, ขั้นกิจกรรม และขั้นสรุป และดำเนินการออกแบบและสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ให้ครอบคลุมกับเนื้อหาและจุดประสงค์การเรียนรู้ โดยได้แบ่งเนื้อหาและจำนวนชั่วโมงในการจัดการเรียนรู้ออกเป็น จำนวน 2 แผน แผนละ 2 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา 4 ชั่วโมง คือ การควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี 2 ชั่วโมง และการออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง

4.2.4 ดำเนินการออกแบบตารางแบบประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ แบ่งเป็นด้านองค์ประกอบทั่วไปและด้านกระบวนการสอนและดำเนินการสร้างแบบประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับร่าง

4.2.5 ดำเนินการออกแบบและสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์แบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ ต้องการจริงจำนวน 30 ข้อ

4.2.6 ดำเนินการออกแบบและสร้างแบบประเมินความพึงพอใจให้ครอบคลุมเนื้อหาในสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักที่ดีและจุดประสงค์การเรียนรู้

4.3 ขั้นตอนที่ 3 พัฒนา (Development)

4.3.1. นำสตอรี่บอร์ดที่ออกแบบไว้มาสร้างสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สำหรับการสร้างสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี ดังต่อไปนี้

4.3.1.1 โปรแกรม Adobe Dreamweaver CC 2018 ในการสร้างสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วย เนื้อหาในรายวิชาสุขศึกษาเรื่อง ใส่ใจสุขภาพ รูปภาพ และวีดีโอ

4.3.1.2 โปรแกรม Adobe Photoshop CS6 ในการสร้างกราฟิก ภาพพื้นหลัง กรอบภาพ กรอบข้อความ ตัวอักษรและข้อความและรูปภาพต่าง ๆ

จากนั้นนำสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านเทคนิคตรวจสอบคุณภาพของสื่อ ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม ของสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในแต่ละหน้า และนำข้อเสนอแนะมาแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยผู้เชี่ยวชาญในการประเมินจะต้องมี

ประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 5 ปีขึ้นไป และมีคุณวุฒิทางการศึกษาระดับปริญญาโท ที่ยินดีให้ความร่วมมือในการเป็นผู้เชี่ยวชาญของโครงการพิเศษครั้งนี้ จำนวน 3 ท่าน ดังนี้

การตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมของคำถามแต่ละหัวข้อ และนำข้อแนะนำมาแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและดำเนินการสร้างแบบประเมินคุณภาพสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักที่ดี ฉบับสมบูรณ์โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2541 : ออนไลน์)

4.3.3 นำแผนการจัดการจัดการเรียนรู้ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสม จากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องตามที่ได้รับคำแนะนำ โดยนำแผนการจัดการเรียนรู้ที่แก้ไขแล้ว ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบ โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาของ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2541 : ออนไลน์) นำคะแนนที่รวบรวมทั้งหมด นำมาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4.3.4 นำแบบประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ฉบับร่างที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาทำการตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมของคำถามแต่ละหัวข้อ และนำข้อแนะนำมาแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและดำเนินการสร้างแบบประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ฉบับสมบูรณ์โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ของ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2541 : ออนไลน์)

4.3.5 นำแบบประเมินคุณภาพแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฉบับร่างที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาทำการตรวจสอบความถูกต้อง และนำข้อแนะนำมาแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและดำเนินการสร้างแบบประเมินคุณภาพแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฉบับสมบูรณ์ โดยวิธีการหาค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) ดัชนีความสอดคล้องที่ 0.5 ขึ้นไป ถือว่ามีความสอดคล้องกันในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

4.3.6 ดำเนินการออกแบบและสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีการเรียนโดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักที่ดี ที่สร้างเสร็จแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสม จากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องตามที่ได้รับคำแนะนำ โดยนำแบบประเมินความพึงพอใจที่แก้ไขแล้ว ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบ โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ของ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2541 : ออนไลน์)

4.4 ขั้นตอนที่ 4 นำไปใช้ (Implementation)

4.4.1 นำสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่แก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้วนำไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย

4.4.2 นำแบบประเมินสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่แก้ไขเสร็จเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีผู้เชี่ยวชาญในการประเมิน จำนวน 3 ท่าน

4.4.3 นำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ก่อนเรียน-หลังเรียน) ที่แก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว นำไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย

4.4.4 นำแบบประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ที่แก้ไขเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญแบบประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้โดยมีผู้เชี่ยวชาญในการประเมิน จำนวน 3 ท่าน

4.5.5 นำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน ทดลองใช้ (Try-Out)

4.4.6 นำแบบประเมินคุณภาพแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่แก้ไขเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญแบบประเมินคุณภาพแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยมีผู้เชี่ยวชาญในการประเมินจำนวน 3 ท่าน

4.4.7 นำแบบประเมินความพึงพอใจไปใช้กับนักเรียนที่กลุ่มตัวอย่าง

4.5 ขั้นตอนที่ 5 ประเมินผล (Evaluation)

4.5.1 รวบรวมข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังจากเรียนโดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

4.5.2 นำคะแนนแบบประเมินคุณภาพสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี ที่รวบรวมทั้งหมด นำมาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4.5.3 รวบรวมผลคะแนนจากหลังแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

4.5.4 นำคะแนนจากแบบประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี ที่รวบรวมทั้งหมด นำมาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4.5.5 รวบรวมคะแนนจากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนและนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความยากง่าย (p) เกณฑ์ความยากของข้อสอบกำหนดไว้ระหว่าง 0.20 ถึง 0.80 และค่าอำนาจจำแนก (r) เกณฑ์อำนาจจำแนกของข้อสอบกำหนดไว้ 0.20 ขึ้นไป หลังจากนั้นนำแบบทดสอบที่มีค่าความยากง่าย และอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ หาความเชื่อมั่นแบบทดสอบโดยใช้สูตรของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน KR-20 เกณฑ์การหาความเชื่อมั่นของข้อสอบ

4.5.6 นำคะแนนแบบประเมินแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ก่อนเรียน - หลังเรียน) ที่รวบรวมทั้งหมด นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

4.5.7 รวบรวมผลคะแนนประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังจากได้เรียนรู้โดยสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผลการศึกษาผลการใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดการเรียนรู้ด้วยสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามขั้นตอนการวิจัยในระยะที่ 1 โดยนำข้อมูลจากการทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนในรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ และสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี แสดงดังภาพที่ 1-11 ตามลำดับ



สุขภาพดี คืออะไร?

สุขภาพดี คือ ความเป็นอยู่ที่ดีของร่างกายและจิตใจ ซึ่งหมายถึง การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจที่สงบสุข ไม่มีความเครียดหรือวิตกกังวล



ภาพที่ 1-2 สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และแท็บเมนูต่างๆในหน้าแรกของสื่อออนไลน์

[illegible]

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

การประเมิน	จำนวนนักเรียน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	t	P
คะแนนก่อนเรียน	11	13.80	1.93	-52.311*	0.00
คะแนนหลังเรียน	11	27.47	1.36		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนเรียนคะแนนเต็ม 30 คะแนน นักเรียนสอบได้คะแนนเฉลี่ยเป็น 13.80 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบก่อนเรียนเป็น 1.93 ส่วนค่าเฉลี่ยหลังเรียนนักเรียนสอบได้คะแนนเฉลี่ยเป็น 27.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบหลังเรียน 1.36 สูงกว่าก่อนเรียนและผลจากการทดสอบด้วยค่า t ค่าที่ได้จากการคำนวณมีค่าเท่ากับ -52.311 ซึ่งมากกว่าค่า t ที่ได้จากการเปิดตารางที่ระดับ .05 แสดงว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนของนักเรียนที่ได้เรียนรู้โดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สูงกว่าก่อนเรียน ค่า P มีค่า 0.00 ซึ่งน้อยกว่าค่าระดับความเชื่อมั่นที่ตั้งไว้คือ .05 ดังนั้นคะแนนหลังเรียนสูงกว่าคะแนนก่อนเรียน

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่ได้เรียนรู้โดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ชื่นนำเข้าสู่บทเรียนมีความน่าสนใจ	4.76	0.70	พึงพอใจมากที่สุด
2. นักเรียนอ่านคำชี้แจงแล้วเข้าใจง่าย	4.74	0.67	พึงพอใจมากที่สุด
3. เมื่อนักเรียนอ่านภาษาในสื่อออนไลน์แล้วนักเรียนเข้าใจ	4.97	0.17	พึงพอใจมากที่สุด
4. สื่อที่ใช้ในสื่อออนไลน์มีความเหมาะสม	4.91	0.38	พึงพอใจมากที่สุด
5. ฉากและพื้นหลังในสื่อออนไลน์กระตุ้นความสนใจของนักเรียน	4.85	0.36	พึงพอใจมากที่สุด
6. เนื้อหามีความถูกต้องชัดเจน	4.91	0.29	พึงพอใจมากที่สุด
7. ความรู้ที่ได้รับจากเกมมีความเหมาะสม	4.97	0.17	พึงพอใจมากที่สุด
8. ภาษาที่ใช้ถูกต้องเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	4.68	0.47	พึงพอใจมากที่สุด
9. ลักษณะของขนาดสี ตัวอักษร ชัดเจน อ่านง่ายเหมาะสม	4.97	0.17	พึงพอใจมากที่สุด
รวมคะแนนเฉลี่ย	4.81	0.35	พึงพอใจมากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่ได้เรียนรู้โดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักเรียนในภาพรวมของคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X} = 4.81$, S.D. = 0.35)

สรุปผลและอภิปรายผล

จากการทำวิจัยเรื่อง ผลการศึกษาผลการใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดไทรเหนือ ขอสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล ดังนี้

1. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนเฉลี่ย เท่ากับ 13.81 คะแนน และมีคะแนนหลังเรียนเฉลี่ย เท่ากับ 27.36 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุธีร์ นาท, 2553)

2. การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อสื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักเรียนในภาพรวมของคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.81 , S.D. = 0.35) สอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุธีร์ นาท, 2553)

เอกสารอ้างอิง

- จารุณี นุ่มพูล. (2558) : [ออนไลน์]. *โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน* : มปท.สืบค้นเมื่อ 2 กันยายน 2561, จาก <https://tci-thaijo.org>
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556) : [ออนไลน์]. *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน.สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม พ.ศ.2562, จาก <http://itm-journal.rmu.ac.th>
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. (2541) : [ออนไลน์]. *มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5* ระดับ: มปท. สืบค้นเมื่อ วันที่ 12 กันยายน 2561, จาก <http://thesis.swu.ac.th>
- สุธีร์ นาท. (2553) : [ออนไลน์]. *การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ผ่านเว็บไซต์ภาษาไทย เรื่องการสร้างคำ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2* : มปท.สืบค้นเมื่อ 7 เมษายน 2562, จาก <http://www.repository.rmutt.ac.th>
- องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ. (2561) : [ออนไลน์]. *สถิติคนอ้วนในเอเชียแปซิฟิกพุ่งมากที่สุดในโลก* : มปท.สืบค้นเมื่อ 3 กันยายน 2561, จาก <https://www.pptvhd36.com/news>