

ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอน
วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต
Opinions of Maejo University Students toward Instruction
in GE 013 Health for Life

กิติพงษ์ ชัตติยะ¹

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิตมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต และ เพื่อทดสอบความแตกต่างความคิดเห็นของนักศึกษา ระหว่างเพศชายกับหญิง เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2559 จำนวน 125 คน ได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง สถานที่วิจัย คือ ห้องเรียน 80-304 ระยะเวลาทำการวิจัยคือ ระหว่างเดือน กรกฎาคม 2559 ถึงเดือน มิถุนายน 2560 เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและตีความเพื่อสร้างข้อสรุป ผลการวิจัยพบว่าความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ที่มีการบูรณาการและประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยเฉลี่ยรวมเห็นด้วยมากกับชั่วโมงปฏิบัติ โดยกิจกรรมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยสูงสุดพบว่าทำให้ได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สนใจ ได้ทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ได้สร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคีและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีความสนุกสนานและเพิ่มทักษะกีฬาที่เล่น ส่วนชั่วโมงบรรยายเห็นด้วยมาก โดยกิจกรรมการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point มีค่าเฉลี่ยสูงสุดพบว่าทำให้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของตนเองและของเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ มีความกล้าแสดงออกในการนำเสนอผลงาน ได้ทำงานเป็นกลุ่มและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ได้ใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลและการนำเสนอผลงาน และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาชายกับหญิงที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: ความคิดเห็น นักศึกษา การเรียนการสอน

¹อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาพัฒนาสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

Abstract

This survey research aims at exploring opinions of Maejo university students enrolling in GE013 Health for Life, a subject based on the philosophy of Sufficiency Economy, the 21st century study skills, and student-centred approach; and examining differences in the opinions between male and female students. The sample groups were 125 undergraduate students chosen with purposive sampling. The data collection was carried out by means of questionnaires and interviews in the classroom during July 2016 and June 2017. The data were then analysed in quantitative methodology with a computer programme. Qualitative methodology was also used by means of descriptive analysis. The findings reveal as follows: the majority of the students agreed with the inclusion of practice hours in the course, with an average of 4.05. Health promotion activities in the practice hours had the highest average, at 4.30 because they could promote physical competence and interests in physical exercises and sports in the students. They also encouraged cooperative engagement, team working, leadership, and interpersonal relations amongst the students. In addition, they allowed the students to make use of their free time, to have fun, and to increase their sports skills. Meanwhile, the lecture hours had an overall average of 3.97 in agreement in the students' opinions, with the highest average at 4.09 for in-class presentation with the Power Point programme. It was found that this activity allowed the students to be able to understand the contents learnt more easily, to exchange their knowledge and opinions with other classmates, to have more confidence and to improve their presentation and information technology skills. However, there was no significance, at an average of 0.05, in the differences of opinions between the male and female students.

Keyword: Opinions, Students, Instruction

บทนำ

การศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตของผู้เรียนอย่างครบถ้วนเพราะการศึกษาเปรียบเสมือนเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองของประเทศที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา นั่นคือเป็นการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม (Holism) ทุกมิติของความเป็นมนุษย์ทั้งความรู้และคุณธรรมดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ความตอนหนึ่งว่า “สังคมและบ้านเมืองใด ให้การศึกษาที่ดีแก่เยาวชนได้อย่างครบถ้วนล้วนพอมะกัณฑ์ทุกๆด้าน สังคมและบ้านเมืองนั้นก็จะมีพลเมืองที่มีคุณภาพ” (พงษ์ศักดิ์ แป้นแก้ว, 2558) เช่นเดียวกับแผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวง

ศึกษาธิการ ฉบับที่ 11 พ.ศ.2555-2559 ที่ได้กล่าวถึงการพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืน จะต้องให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างทุนของประเทศที่มีอยู่ให้เข้มแข็งและมีพลังเพียงพอในการขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะการพัฒนาคนหรือทุนมนุษย์ให้เข้มแข็ง พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคศตวรรษที่ 21 (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2555) อีกทั้งแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) ก็ได้กำหนดวิสัยทัศน์ ปี 2559 ได้แก่ อุดมศึกษาเป็นแหล่งองค์ความรู้และพัฒนากำลังคนระดับสูงที่มีคุณภาพเพื่อการพัฒนาชาติอย่างยั่งยืนสร้างสังคมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) บนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีบทบาทสูงในประชาคมอาเซียนและมุ่งสู่คุณภาพอุดมศึกษาระดับนานาชาติ รวมทั้งมีเข็มมุ่ง/จุดเน้น ได้แก่ ผลិតบัณฑิตให้มีคุณภาพ มีศักยภาพตรงตามความต้องการของสังคม มีความสามารถคิดวิเคราะห์ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ มีสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2556) การจัดการเรียนการสอนหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (General Education) มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มีปรัชญา คือเป็นหมวดวิชาที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล มีความเข้าใจธรรมชาติของตนเอง ผู้อื่น และสังคม โดยเฉพาะวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิตเป็นรายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ 3 (2-2-5) จำนวน 3 หน่วยกิต (บรรยาย 2 ชั่วโมง-ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง-ศึกษาด้วยตนเอง 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) มีจุดมุ่งหมายของรายวิชา ได้แก่ 1) เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอย่างถูกต้อง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง 2) เพื่อให้ผู้เรียนได้นำความรู้ไปบูรณาการและประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน และแนะนำถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้ และ 3) เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองทางด้านวิชาการในระดับสูงต่อไป มีคำอธิบายรายวิชา ดังนี้ ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ การปฏิรูประบบสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพ โดยคำนึงถึงหลักการทางพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และสาธารณสุขเป็นสำคัญทั้งนี้เน้นถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาการกับสุขภาพ การป้องกันควบคุมและการจัดการความเครียด การทดสอบและประเมินความสมบูรณ์ของร่างกาย การปฐมพยาบาลและการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ยาเสพติดให้โทษ เพศศึกษา อุบัติเหตุ การจราจร โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ (มหาวิทยาลัยแม่โจ้ สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ, 2560) จะเห็นได้ว่าเนื้อหาของรายวิชานี้ได้บูรณาการจากหลายศาสตร์ร่วมกัน และจากการเรียนการสอนที่ผ่านมา ผู้วิจัยได้พบปัญหาในการเรียนการสอนโดยเฉพาะชั่วโมงบรรยาย ที่มีเวลาเรียนประมาณ 2 ชั่วโมง คือ นักศึกษาจะให้ความสนใจในการเรียนได้ไม่นาน และพูดคุยกันในห้องเรียน ทั้งนี้อาจเนื่องด้วยผู้สอนมีกิจกรรมการเรียนการสอนไม่หลากหลาย และเน้นการสอนแบบบรรยายเป็นหลัก ปัจจุบันมีบุคคลและหน่วยงานต่างๆ ได้อัญเชิญหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งถือเป็นศาสตร์พระราชามาเป็นปรัชญานำทางในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานอย่างแพร่หลาย โดยให้ยึด 3 คำหลัก ได้แก่ 1) พอประมาณคือทำอะไรอย่าเกินกำลังตัวเองควรเดินสายกลาง 2) มีเหตุผลคือทำอะไรให้มีเหตุผล ใช้สติปัญญา 3) มีภูมิคุ้มกัน คือทำอะไรให้พอกับศักยภาพของเรา และคำรองจาก 3 คำ คือรอบรู้รอบคอบ และมีคุณธรรมรอบรู้ คือรู้อย่างไหนควรทำตามศักยภาพที่เรา

3 นาที (Step Test) เพื่อให้ผู้เรียนทราบผลสมรรถภาพทางกายและวางแผนปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น จากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อคณะศิลปศาสตร์ สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ งานการกีฬาสังกัดกองกิจการนักศึกษา คณาจารย์ นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต
2. เพื่อทดสอบความแตกต่างความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิตระหว่างเพศชายกับหญิง

ทบทวนวรรณกรรม

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเศรษฐกิจพอเพียงกำลังเป็นแฟชั่น เพราะทุกหน่วยจะโยงเข้าหาเศรษฐกิจพอเพียง คำว่า เศรษฐกิจพอเพียง ทุกอย่างต้องพอเพียง คำว่าพอเพียงเป็นสามัญสำนึก ใช้สติปัญญา ทำอะไรให้ยึดทางสายกลาง เศรษฐกิจพอเพียง ให้ยึด 3 คำ คือ 1) พอประมาณ ทำอะไรให้พอประมาณ ทำอะไรประมาณตน ทำอะไรอย่าเกินกำลังตัวเอง คำว่าประมาณของแต่ละคนไม่เท่ากัน เราควรเดินสายกลาง 2) มีเหตุผล ทำอะไรให้มีเหตุผล ใช้สติปัญญา อยู่ในพละกำลัง อย่าใช้กิเลสค้นหาเป็นตัวนำ 3) มีภูมิคุ้มกัน คือมีหลักประกัน ยึดให้มั่น จงตั้งใจในความไม่ประมาท ศักยภาพแค่นี้ทำ แค่นี้ไม่ได้ ต้องทำอะไรให้พอกับศักยภาพของเรา บ้านเล็กบ้านใหญ่ไม่สำคัญ ดูว่าบ้านสะอาดไหม อากาศดีไหม อาหารครบหลัก 5 หมู่หรือเปล่า ผักต้องกินผักธรรมชาติ คือผักธรรมชาติ คำรองจาก 3 คำ คือต้องรอบรู้รอบคอบ มีคุณธรรม รอบรู้ คือรู้อย่างไรควรทำตามศักยภาพที่เราอยู่ อย่าไปทำตามที่เราไม่รู้ รอบคอบ ทำอะไรให้รอบคอบ มีคุณธรรม คือ ต้องซื่อสัตย์ สุจริต ไม่โกง (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2550)

1.2 การสร้างเสริมสุขภาพพอเพียง การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพพอเพียง จาก 3 คำหลัก ได้แก่ 1) พอประมาณ คือต้องฝึกตัวเราให้รู้จักความพอดีพอเหมาะ ทำอะไรอย่าเกินกำลังตัวเรา อาทิ ในการรับประทานอาหารควรให้เพียงพอกับพลังงานที่สูญเสียไปจากการทำกิจกรรมในแต่ละวัน รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และในการออกกำลังกายควรจะคำนึงถึงความเหมาะสมตามวัย โดยยึดทางสายกลางไม่มากหรือน้อยเกินไป 2) มีเหตุผล คือการวินิจฉัยตัดสินโดยใช้สติปัญญาพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาอย่างถี่ถ้วน อาทิ เหตุผลในการเลือกดื่ม น้ำผัก น้ำผลไม้ และน้ำสมุนไพร เนื่องจากมีคุณค่าทางอาหารและมีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาโรคและเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารไทยประจำภาค เนื่องจากมีสมุนไพรเป็นส่วนผสมของอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ 3) มีภูมิคุ้มกัน คือต้องระมัดระวังตัวเราให้มากขึ้น ทำอะไรให้พอกับศักยภาพของตัวเรา โดยเฉพาะในเรื่องการเป็นอยู่โดยประหยัด

อาทิ การเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินการวิ่งเหยาะ และการกระโดดเชือก เนื่องจากประหยัดเงิน และยังสามารถช่วยสร้างความแข็งแรง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ รวมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย (กิติพงษ์ ขัตติยะ, 2559)

1.3 ทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย 4 กลุ่มหลัก ได้แก่

1) กลุ่มวิชาหลัก 2) กลุ่มทักษะชีวิตและอาชีพ 3) กลุ่มทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรมและ 4) กลุ่มทักษะสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี ทักษะสำคัญที่คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญมาก ได้แก่กลุ่มทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ประกอบด้วย การคิดเชิงวิพากษ์และการแก้ปัญหา นวัตกรรม และการสร้างสรรค์ การสื่อสารและความร่วมมือกัน กลุ่มทักษะสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี ประกอบด้วย การรู้สารสนเทศ การรู้สื่อ และการรู้ ICT กลุ่มทักษะชีวิตและอาชีพ ประกอบด้วย ความสามารถในการปรับตัวและยืดหยุ่น ความคิดริเริ่มและการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและข้ามวัฒนธรรม ความรับผิดชอบและความสามารถผลิตผลงาน ความเป็นผู้นำและรับผิดชอบต่อสังคม (มหาวิทยาลัยแม่โจ้ คณะศิลปศาสตร์ งานประกันคุณภาพการศึกษา, 2558)

1.4 การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพของตนเอง ลักษณะของกิจกรรมควรสนองต่อความสามารถความสนใจและความถนัดของผู้เรียน ฝึกทักษะกระบวนการคิดการจัดการเผชิญสถานการณ์ จัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงและจัดการเรียนรู้ให้เกิดได้ทุกเวลาทุกสถานที่ โดยคุณาจารย์มีหน้าที่อำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียนให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพ ส่วนการวัดและประเมินผลควรมีการวัดและประเมินผลที่หลากหลาย มีทั้งการวัดด้วยแบบทดสอบและการวัดประเมินตามสภาพจริง (มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม งานวิชาการ, 2553)

2.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปียาภรณ์ ลักษณะมีพิเชษฐ์ (2547) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชาชีวศรของคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครปฐม” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชาชีวศรของคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏนครปฐม ได้แก่ ด้านหลักสูตร ด้านวิธีสอน และกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านสื่อการเรียนการสอน และด้านการวัดผลและประเมินผล โดยรวม และในแต่ละด้าน จำแนกตาม เพศ ชั้นปี วิชาเอก และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึงชั้นปีที่ 4 ภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 และผ่านการลงทะเบียนเรียนรายวิชาชีวศรของสถาบันราชภัฏนครปฐม จำนวน 180 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแบบของ ไกลเคิร์ท สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีการของเซฟเฟ ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ 1. นักศึกษามีความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาชีวศรของคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครปฐม โดยรวมและใน

แต่ละด้านว่า มีความเหมาะสมในระดับมาก 2. นักศึกษาชายและหญิงมีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาชีพรูทของคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครปฐม โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน 3. นักศึกษาที่เรียนในชั้นปีต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาชีพรูท โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน 4. นักศึกษาที่ศึกษาในวิชาเอกต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาชีพรูท โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวិชาเอกการศึกษาปฐมวัยมีความคิดเห็นแตกต่างจากนักศึกษาวิชาเอกคณิตศาสตร์ และภาษาอังกฤษ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านหลักสูตร นักศึกษาวิชาเอกการศึกษาปฐมวัย มีความคิดเห็นแตกต่างจากนักศึกษาวิชาเอกคณิตศาสตร์ และภาษาอังกฤษอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านวิธีสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน นักศึกษาวิชาเอกการศึกษาปฐมวัย มีความคิดเห็นแตกต่างจากนักศึกษาวิชาเอกภาษาอังกฤษอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง 5. นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างก็มีมีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาชีพรูท โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

ยุทธภูมิ เผ่าจินดา และปรัชมาศ สัญชานนท์ (2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของนักศึกษาสหกิจศึกษา และสถานประกอบการเกี่ยวกับกระบวนการสหกิจศึกษาของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และการออกแบบสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่โจ้” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาสหกิจศึกษา และสถานประกอบการ เกี่ยวกับความเข้าใจในสหกิจศึกษา และปัญหาและอุปสรรคในกระบวนการสหกิจศึกษาของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และการออกแบบสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประชากร คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 5 สาขาวิชาภูมิสถาปัตยกรรม จำนวน 12 คน และสถานประกอบการจำนวน 5 แห่ง เครื่องมือในการเก็บข้อมูลคือ แบบสอบถามสำหรับนักศึกษา และแบบสอบถามสำหรับสถานประกอบการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ และค่าสถิติร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า ความเข้าใจสหกิจศึกษา นักศึกษามีความเข้าใจในระดับปานกลางถึงมาก ส่วนสถานประกอบการ มีความเข้าใจในระดับมากถึงมากที่สุด ในแง่ประโยชน์สหกิจศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสหกิจศึกษา เป็นประโยชน์ด้านการพัฒนาความรับผิดชอบของนักศึกษาต่อหน้าที่การงาน ส่วนสถานประกอบการมีความเห็นว่าเป็นประโยชน์ด้านการมีโอกาสในการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคุณภาพมาเป็นพนักงาน ส่วนความคิดเห็นทางด้านปัญหาและอุปสรรค นักศึกษาและสถานประกอบการส่วนใหญ่ มีความเห็นว่าการประสานงานกับคณะในการดำเนินการสหกิจศึกษา มีปัญหา และอุปสรรคมากที่สุด ปัญหาเกี่ยวกับตัวนักศึกษาที่สถานประกอบการเห็นว่าควรปรับปรุงแก้ไข คือด้านวัฒนธรรมองค์กร และด้านการเขียนประวัติส่วนตัว และการสัมภาษณ์งาน นอกจากนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่า การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาควรจะมีการดำเนินการก่อนที่มีการจัดที่วิทยานิพนธ์

วรณัฐ ธีรมย์ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ประชากร คือนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ จำนวน 300 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามประกอบ

การสัมภาษณ์ จำนวน 300 ชุด หาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89 และได้รับแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์คืนมาจำนวน 300 ชุด คิดเป็นร้อยละร้อย ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความต้องการในการจัดการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ด้านวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนภาคบรรยาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ต้องการเนื้อหาวิชาที่ทันสมัย ต้องการเนื้อหาวิชาที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และต้องการเนื้อหาวิชาที่ตรงตามวัตถุประสงค์ ด้านวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ต้องการพัฒนาด้านสังคมในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และต้องการนำไปใช้ส่งเสริมแก่ไขว้รักษาสุขภาพให้ดีตลอดไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ จัดอุปกรณ์การเรียนที่ปลอดภัย จัดให้มีการเรียนการสอนในโรงยิมเนเซียม อุปกรณ์ให้มีทุกชนิดกีฬาที่เปิดสอน และจัดให้มีห้องที่ให้บริการอุปกรณ์ช่วยออกกำลังกาย (ฟิตเนส)

วิธีการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ประชากร เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิตกลุ่มเรียนที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอนภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 172 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการคำนวณจากสูตรของทาโร ยามาเนอ กำหนดให้มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวนประมาณ 120 คน ในที่นี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 125 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการตอบแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) จำนวน 42 กลุ่ม ๆ ละ 2 - 3 คน รวมจำนวน 125 คน

3. สถานที่วิจัย และระยะเวลาทำการวิจัย สถานที่วิจัย คือ ห้องเรียนในชั่วโมงเรียน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ทำการเก็บข้อมูลในช่วงปลายภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 และระยะเวลาทำการวิจัยคือ ระหว่างเดือน กรกฎาคม 2559 ถึง เดือน มิถุนายน 2560

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และปลายเปิด (Open-ended Form)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามแบบประเมินค่า (Rating scale) กำหนดคำตอบไว้ 5 คำตอบ โดยแยกเป็นชั่วโมงบรรยายจำนวน 3 ข้อ และชั่วโมงปฏิบัติจำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆของนักศึกษา ลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามปลายเปิด(Open-ended Form)

4.2 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ประกอบด้วยแนวคำถามเดียวกันกับแบบสอบถามตอนที่ 2

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆของนักศึกษา

5.การทดสอบและความน่าเชื่อถือของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

5.1 ผู้วิจัยหาคุณภาพของแบบสอบถาม โดยขอความร่วมมือให้ที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านและสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต จำนวน 3 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของคำถาม (IOC = Index of item Objective Congruence) และใช้สูตรในการคำนวณได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.66 - 1.00 ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ทุกข้อ แล้วนำแบบสอบถามไปปรับปรุงและทดลองใช้ (try-out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 39 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.81 ซึ่งแสดงว่ามีความเชื่อมั่นสูง

5.2 ผู้วิจัยได้ทดลองใช้แบบสัมภาษณ์ก่อนการใช้อย่างจริงจังกับนักศึกษาจำนวน 3 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อทดสอบความชัดเจนของคำถามและเวลารวมที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ซึ่งแบบสัมภาษณ์ได้รับการตรวจสอบและแก้ไขปรับปรุงโดยที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต จำนวน 3 คน

6. การเก็บและรวบรวมข้อมูล

6.1 แบบสอบถามผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง ในสัปดาห์สุดท้ายของการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย

6.2 แบบสัมภาษณ์ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลในสัปดาห์สุดท้ายของการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติ

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1) ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาแจกแจงจำนวนนับ ความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2) ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต นำมาหาค่าสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง และทำการทดสอบความแตกต่างคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเพศชายกับหญิง โดยการทดสอบค่าที่ t (t-test independent) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3) ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆของนักศึกษานำเสนอในรูปแบบความเรียง

7.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและตีความเพื่อสร้างข้อสรุป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปแบบบรรยาย

ผลการศึกษา

ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามจำนวน 125 ชุด ที่ให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างตอบจำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบสัมภาษณ์จำนวน 42 ชุด ที่ให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างตอบจำนวน 42 กลุ่ม ๆ ละ 2-3 คน รวมจำนวน 125 คน ผลการศึกษามีดังนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต พบว่ากิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติส่วนใหญ่เห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.05 โดยในจำนวนนี้กิจกรรมให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.30 ซึ่งพบว่านักศึกษาได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สนใจ ได้ทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ได้สร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคีและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มีความสุขสนุกสนานและเพิ่มทักษะกีฬาที่เล่นรองลงมา คือกิจกรรมการทดสอบก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที (Step Test) มีค่าเฉลี่ย 4.04 พบว่านักศึกษาได้ทราบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง ได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และมีความรู้ความเข้าใจวิธีการทดสอบ และค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3.79 คือกิจกรรมการฝึกกระโดดเชือกเดี่ยว 3 นาที พบว่าเป็นการอบอุ่นร่างกายและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเอง เป็นกิจกรรมที่ง่าย สะดวก ประหยัด และส่งเสริมการละเล่นพื้นบ้านไทย เพิ่มทักษะการกระโดดเชือก และมีสมาธิ มีความสนุกสนานและสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในเวลาว่าง และเป็นการออกกำลังกายที่เผาผลาญไขมันในร่างกายได้เป็นอย่างดี ส่วนชั่วโมงบรรยาย ส่วนใหญ่เห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.97 โดยในจำนวนนี้กิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.09 ซึ่งพบว่านักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาของตนเองและของกลุ่มอื่น ๆ มีความกล้าแสดงออกในการนำเสนอผลงาน ได้ทำงานเป็นกลุ่มและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ได้ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลและการนำเสนอผลงาน รองลงมา คือกิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนผังความคิด (Mind Maps) มีค่าเฉลี่ย 3.95 พบว่านักศึกษาได้ช่วยกันทำงาน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาที่ผู้สอนได้กำหนดหัวข้อให้และมีทักษะการเขียนผังความคิดที่ถูกต้อง และค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3.86 คือกิจกรรมให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์บทความวิชาการ พบว่านักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาของบทความวิชาการและสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

2. ข้อมูลการทดสอบความแตกต่างคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเพศชายกับหญิงที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าไม่แตกต่างกัน

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

1. จากความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต โดยเฉลี่ยรวมเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงปฏิบัติ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า อาจ

เนื่องด้วยกิจกรรมการเรียนการสอนในช่วงโมงปฏิบัติสามารถช่วยพัฒนานักศึกษาที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ได้แก่ ทางด้านร่างกาย ทำให้ได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย และทำให้ร่างกายแข็งแรง ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สนใจ ทางด้านสังคม ได้ทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น ได้สร้างความสัมพันธ์ และความสามัคคี ทางด้านสติปัญญา ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และทางด้านทักษะ ได้เพิ่มทักษะกีฬาที่เล่นสอดคล้องกับ คำกล่าวของ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) กล่าวว่า “จุดมุ่งหมายทั่วไปของการสอนวิชาพลศึกษา 5 ประการ มีดังนี้ 1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical Development) คือ ความต้องการให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์อยู่เสมอ 2) พัฒนาการทางด้านจิตใจ (Mental Development) คือเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคนมีเหตุผล รู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรองตัดสินใจได้เด็ดขาด มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แจ่มใสและวางใจอยู่เสมอ 3) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional Development) คือเป็นคนที่มีรู้จักการควบคุมอารมณ์ มีความอดทนอดกลั้น 4) พัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development) คือฝึกการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นการอยู่ร่วมกันในสังคม ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามมีความสามัคคีและรับผิดชอบร่วมกัน 5) พัฒนาการทางด้านทักษะ (Skill Development) คือการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างระบบกล้ามเนื้อกับระบบประสาทจะก่อให้เกิดทักษะ ซึ่งทักษะจะเกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ” และสอดคล้องกับ คำกล่าวของจิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2543) กล่าวว่า “วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการจัดการพลศึกษา คือให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ มีการพัฒนาด้านร่างกายและการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ มีสมรรถภาพ มีทักษะกลไกการเคลื่อนไหวหรือทางด้านร่างกาย (Body) มีการพัฒนาด้านเจตคติ ทำให้อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม ความสนใจ และการปรับตัวของผู้เรียน หรือทางด้านจิตใจ (Mind) และมีการพัฒนาด้านกระบวนการทางสมอง สติปัญญา และความนึกคิด หรือทางด้านวิญญาณ (Soul)”

2. จากกิจกรรมการเรียนการสอนช่วงโมงปฏิบัติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา โดยผู้สอนได้ให้นักศึกษารวมกลุ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความสนใจร่วมกัน 1 ชนิดกีฬา ในช่วงโมงปฏิบัติและในเวลาว่างตลอดภาคการศึกษา ซึ่งทำให้นักศึกษาได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สนใจ ได้ทำงานและร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ได้สร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคี และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีความสนุกสนาน และเพิ่มทักษะกีฬาที่เล่น ซึ่งมีความสอดคล้องกับรายงานผลโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 เกี่ยวกับความพึงพอใจของนักศึกษา ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จากระดับค่าคะแนน 3 ระดับ ได้แก่ มาก ปานกลาง น้อย อยู่ในเกณฑ์ระดับมากทุกรายการ ได้แก่ นักศึกษามีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดีขึ้น นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และห่างไกลยาเสพติด นักศึกษาเกิดทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 อาทิ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความร่วมมือ ความเป็นผู้นำและมีความรับผิดชอบ นักศึกษาได้แสดงออกซึ่งความสามารถทางด้านการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา นักศึกษาได้รับความรู้และประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และผลดีในภาพรวมจากการเข้าร่วมโครงการฯ และยังได้

สอดคล้องกับงานวิจัยของวรวิญญู ธีรมย์ (2556) ที่พบว่าความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนวิชา ศพ 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ด้านวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ต้องการพัฒนาด้านสังคมในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและต้องการนำไปใช้ส่งเสริมแก่ไขว้รักษาสุขภาพให้ดีตลอดไป จะเห็นได้ว่าการที่นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นด้วยมากต่อโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา อาจเนื่องด้วยผู้สอนได้มีการออกแบบการจัดการจัดการเรียนการสอน สอดคล้องกับทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคค์ ที่เชื่อว่ามนุษย์หรือสัตว์ก็ตาม ถ้าได้ประกอบกิจกรรมที่ชอบพึงพอใจ และตอบสนองความปรารถนาของตนเองแล้วก็จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ดี (วาสนา คุณาภสิทธิ, 2539) สอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2) พ.ศ.2545 และ (ฉบับที่3) พ.ศ.2553 หมวด 4 แนวการจัดการศึกษา มาตรา 22 การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ และมาตรา 24 การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการตาม (1) จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542) และสอดคล้องตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2560 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ในประเด็นยุทธศาสตร์คณะศิลปศาสตร์ที่2การผลิตบัณฑิตหลักสูตรและการพัฒนานักศึกษาเป้าประสงค์ 2.2 การจัดการเรียนการสอนด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกและเน้นการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะในกลุ่มทักษะชีวิตและอาชีพ อาทิ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความเป็นผู้นำและรับผิดชอบต่อสังคม (มหาวิทยาลัยแม่โจ้ คณะศิลปศาสตร์ งานนโยบายแผนและประกันคุณภาพ, 2559)

3. จากความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอน วิชา ศพ 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต โดยเฉลี่ยรวมเห็นด้วยมาก ในกิจกรรมการเรียนการสอนชั่วโมงบรรยาย กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Power Point โดยผู้สอนได้ออกแบบการจัดการจัดการเรียนการสอน คือกำหนดหัวข้อของเนื้อหาจากแผนการสอนที่ระบุใน มคอ.3 (แผนการสอน) ให้แต่ละกลุ่ม ๆ ละ 3 เรื่องและให้นักศึกษาไปศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ แล้วนำมาเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งทำให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของตนเองและของเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ มีความกล้าแสดงออกในการนำเสนอผลงานได้ทำงานเป็นกลุ่มและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ได้ใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลและการนำเสนอผลงาน จะเห็นได้ว่าการจัดการจัดการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในบทเรียน จะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจ อาทิ ความสนใจ และเกิดการเรียนรู้ที่ดี สอดคล้องกับคำกล่าวของ สุขชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์ (2542) ที่ได้กล่าวถึงหลักเบื้องต้นในการสอนสุขศึกษา ไว้ว่า “การสอนเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดีนั้น ครูควรจัดให้เด็กได้มีส่วนร่วมในบทเรียน (Participation) หรือกระทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกัน การที่เด็กได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมหรือแสดงออกซึ่งความคิดเห็นต่าง ๆ

ย่อมเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างแท้จริง” และได้กล่าวถึงองค์ประกอบอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ไว้ว่า “การเรียนรู้ทั้งหลายย่อมขึ้นอยู่กับแรงจูงใจ โดยทั่วไปแรงจูงใจจะมีส่วนสำคัญในการช่วยให้เด็กเกิดความสนใจอยากจะเรียนและเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ” นอกจากนี้ผลการวิจัยยังได้สอดคล้องกับมาตรฐานผลการเรียนรู้ 5 ด้าน ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ปรับปรุง พ.ศ.2559 ได้แก่ 1.ด้านคุณธรรมและจริยธรรม มีความตรงต่อเวลา และรับผิดชอบต่อตนเอง 2.ด้านความรู้ มีความสามารถอธิบายหลักการและทฤษฎีที่สำคัญในเนื้อหาวิชาที่ศึกษา 3.ด้านทักษะทางปัญญา มีความสามารถเชิงคิดวิเคราะห์ และมีความสามารถในการสร้างนวัตกรรม 4.ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ มีความสามารถในการปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่น 5.ด้านทักษะในการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ มีความสามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการรวบรวมข้อมูลเพื่อการสื่อสาร และนำเสนอข้อมูลได้ (มหาวิทยาลัยแม่โจ้ สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ, 2560) สอดคล้องกับรายงานสรุปผลการประเมินประสิทธิภาพการเรียนการสอน จากระบบสารสนเทศเพื่อการบริหาร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ (E-manage) ประจำปีภาคเรียนที่1ปีการศึกษา 2559 ที่นักศึกษาประเมินผู้สอนมีค่าเฉลี่ยรวม = 4.06 อยู่ในเกณฑ์มาก โดยเฉพาะรายการมีการใช้วิธีการสอนที่หลากหลายสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา บริบท และสภาพแวดล้อมปัจจุบันตามความต้องการและความถนัดของนักศึกษา (พัฒนาทักษะวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ) และสอดคล้องกับแผนปฏิบัติการมหาวิทยาลัยแม่โจ้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ในประเด็นยุทธศาสตร์ 3 การผลิตบัณฑิตหลักสูตรและการพัฒนานักศึกษา เป้าประสงค์ 3 การพัฒนาหลักสูตรและเสริมสร้างความเข้มแข็งของหลักสูตรรองรับการขับเคลื่อน Thailand 4.0 กลยุทธ์สนับสนุนการใช้เทคโนโลยี ในกระบวนการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 มุ่งสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต (มหาวิทยาลัยแม่โจ้ กองแผนงาน, 2559)

4. เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาชายกับหญิงที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าไม่แตกต่างกันทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการเรียนการสอนนักศึกษาชายและหญิงได้ปฏิบัติกิจกรรมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันภายในกลุ่ม จึงเกิดการเรียนรู้ต่อกิจกรรมการเรียนการสอนในชั่วโมงบรรยายและชั่วโมงปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

สรุปผลการวิจัย

บทสรุปในการศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต พบว่า การจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย อาทิ กิจกรรมการเขียนผังความคิด(Mind Maps)การนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน การวิเคราะห์บทความวิชาการ และการให้ผู้เรียนรวมกลุ่มเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพนักศึกษาโดยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความสนใจร่วมกัน 1 ชนิดกีฬา และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ รวมทั้งการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสอดแทรกไว้ในบทเรียน จะส่งผลให้ผู้เรียนมีความสนใจเรียน มีความพึงพอใจต่อการเรียนการสอนมากขึ้นในระดับหนึ่ง และมีการพัฒนามาตรฐานผลการเรียนรู้ 5 ด้าน ระดับปริญญาตรี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา

1.1 นักศึกษาควรรวมกลุ่มเพื่อออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สนใจร่วมกันในเวลาว่างหลังเลิกเรียนตอนเย็น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของนักศึกษาให้ดีขึ้น

1.2 คณาจารย์ควรออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย ส่งเสริมการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสอดแทรกไว้ในบทเรียน ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เรียนมีความสนใจเรียนและมีความพึงพอใจต่อการเรียนการสอนมากขึ้น

1.3 คณะศิลปศาสตร์ ควรวางนโยบายอย่างเป็นรูปธรรมสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมและสนับสนุนคณาจารย์ในสังกัด จัดกิจกรรมการเรียนการสอนรายวิชาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โดยเฉพาะในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ที่เน้นการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสอดแทรกไว้ในบทเรียน ซึ่งจะช่วยพัฒนาผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ 5 ด้าน ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้

1.4 สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ ควรจัดเตรียมสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนในห้องเรียนให้พร้อมใช้งาน และมีความทันสมัย ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะกลุ่มทักษะสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี

1.5 งานการกีฬาสังกัดกองกิจการนักศึกษา ควรจัดเตรียมสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาวัดศตูปกรณ์กีฬา และเครื่องออกกำลังกายในห้องฟิตเนส ให้เพียงพอและพร้อมใช้งานอยู่เสมอ เพื่อจูงใจให้นักศึกษาไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ต่อการเรียนการสอนรายวิชาอื่น ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น

2.2 ศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของหน่วยงานระดับคณะ หรือมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนสร้างเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษาในสังกัด เพื่อนำไปสู่การเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

รายการอ้างอิง

- กิติพงษ์ ชัยติยะ. (2559). แนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพพอเพียง. สืบค้น 17 มีนาคม 2560, จาก <http://www.libarts.mju.ac.th/LibDocument/EBook/013/แผ่นพับส่งเสริมสุขภาพ.pdf>
- จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ. (2543). ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยาภรณ์ ลักขมีพิเชษฐ. (2547). ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนวิชาชีพครูของ คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครปฐม. ปริญญาโท กศ.ม. (การอุดมศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พงษ์ศักดิ์ แป้นแก้ว. (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนสอน. สำนักพัฒนาคุณภาพการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (เอกสารประกอบการบรรยาย)
- แม่ใจ, มหาวิทยาลัย กองแผนงาน. (2559).แผนพัฒนาการศึกษามหาวิทยาลัยแม่ใจ ระยะที่12 (พ.ศ.2560-2564) สืบค้น 22 มีนาคม 2560, จากhttp://planning2.mju.ac.th/government/20111119104835_planning/Doc_25590823143533_361341.pdf
- แม่ใจ, มหาวิทยาลัย คณะศิลปศาสตร์ งานนโยบายแผนและประกันคุณภาพ. (2559). แผนปฏิบัติการประจำปี2560 คณะศิลปศาสตร์. สืบค้น17มีนาคม 2560, จากhttp://www.plan.libarts.mju.ac.th/goverment/20130326103245_planLibarts/Doc_25600330093147_660129.pdf
- แม่ใจ, มหาวิทยาลัย คณะศิลปศาสตร์ งานประกันคุณภาพการศึกษา. (2558). คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษายภายในมหาวิทยาลัยแม่ใจ ปีการศึกษา 2557. สืบค้น 16 มีนาคม 2560, จาก http://www.qa.libarts.mju.ac.th/wtms_index.aspx
- แม่ใจ, มหาวิทยาลัย สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ. (2560). แจ้งมติที่ประชุมคณะกรรมการสภามหาวิทยาลัยด้านวิชาการ ครั้งที่ 1/2560. 13 พฤศจิกายน 2560, 1-3.
- ยุทธภูมิ เฝ้าจินดา และ ปรัชมาศ สัญขานนท์. (2553). ความคิดเห็นของนักศึกษาสหกิจศึกษา และสถานประกอบการเกี่ยวกับกระบวนการสหกิจศึกษาของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และการออกแบบสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่ใจ. รายงานการประชุมวิชาการเพื่อนำเสนอการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน ครั้งที่ 1. สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ใจ. หน้า 120-129.
- ราชภัฏพิบูลสงคราม, มหาวิทยาลัย งานวิชาการ. (2553). คู่มือปฏิบัติงานกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ. สืบค้น 8 มีนาคม 2560, จาก<http://www.reg.psr.ac.th/phpcgi/curr/01book.pdf>
- วรัญญู ธีรมย์. (2556). ความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ใจ-แพร์ เฉลิมพระเกียรติที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต. (รายงานผลการวิจัย). มหาวิทยาลัยแม่ใจ-แพร์ เฉลิมพระเกียรติ.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทวิทยพัฒน์ จำกัด.
ศึกษาธิการ, กระทรวง.(2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพ.ศ.2542.สืบค้น 20 มีนาคม
2559,จาก http://www.moe.go.th/moe/nipa/ed_law/p.r.g.edu.1.pdf
ศึกษาธิการ, สำนักงานปลัดกระทรวง. (2555). แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ
ฉบับที่ 11 พ.ศ.2555-2559. สืบค้น 3 กรกฎาคม 2559, จาก [https://docs.google.com/
file/d/0B_ydwvTMCL8xaXprNGtpZEc1YIE/edit](https://docs.google.com/file/d/0B_ydwvTMCL8xaXprNGtpZEc1YIE/edit)
สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2556).แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11
(พ.ศ.2555-2559) สืบค้น 21 มีนาคม 2559, จาก[http://www.mua.go.th/users/bpp/
developplan/download/higher_edu_plan/PlanHEdu11_2555-2559.pdf](http://www.mua.go.th/users/bpp/developplan/download/higher_edu_plan/PlanHEdu11_2555-2559.pdf)
สุชาติ โสมประยูร และ เอ็มอัชมา วัฒนบุรณนธ์. (2542). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : สายส่ง
สุขภาพใจ.
สุเมธ ตันติเวชกุล. (2550). แนวการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง.มติชนรายวัน.
(27มีนาคม2550):34.