



การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8  
“Research 4.0 Innovation and Development SSRU’s 80<sup>th</sup> Anniversary”

การพัฒนากิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6  
The Development of Healthy Drinking Water Activities for Students in Prathomsuksa 4-6

นางสุวรรณมา ภูแพร

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดร. เนติ เฉลยวาเรศ

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณวิไล นันทมานพ

หลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ตำบล ทะเลชุบศร อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) พัฒนากิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนกับหลังเรียนชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 3) ศึกษาทักษะการทำน้ำดื่มเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และ 4) ศึกษาความพึงพอใจต่อกิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4-6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียน ที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดหนองมน อำเภอท่าม่วง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 1 จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดกิจกรรมชุมนุม 2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งมีค่า ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.785 3) แบบประเมินทักษะปฏิบัติ และ 4) แบบวัดความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. กิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ เท่ากับ 83.46/86.10
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โดยใช้กิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ทักษะการปฏิบัติการทำน้ำดื่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่เรียนโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพที่พัฒนาในภาพรวมมีทักษะการปฏิบัติในระดับดี
4. ความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

### คำสำคัญ

การพัฒนากิจกรรมชุมนุม / น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ



การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8  
“Research 4.0 Innovation and Development SSRU’s 80<sup>th</sup> Anniversary”

### Abstract

The objectives of this research were to 1) develop of healthy drinking water activities for students in Prathomsuksa 4-6 students to meet the standard criteria of 80/80, 2) compare the students’ learning achievement before and after they were taught using the development of healthy drinking water activities for students in Prathomsuksa 4-6, 3) study the students’ making healthy drinking water skill for students in Prathomsuksa 4-6 and 4) study the students’ satisfaction toward learning by using healthy drinking water activities for students in Prathomsuksa 4-6 The sample group that used in this study was 20 students of Prathomsuksa 4-6 students during the second semester of academic year 2015 from Watnongmon School, Lopburi Primary Educational Service Area Office1, obtained by Purposive Sampling. The research instruments were 1) the development lesson plans 2) learning achievement test. Which has the confidence of 0.785 3) assessment of practical skills, and 4) a satisfaction test toward the healthy drinking water activities. The data were analyzed in terms percentage, mean, standard deviation. T test and content analysis

The research results were as follow:

1. The development of healthy drinking water activities for students in prathomsuksa 4-6 had efficiency of 83.46/86.10.
2. The students’ learning achievement was higher than before using The developed activities on healthy drinking water at a significance level of .01.
3. Their practical skill of healthy drinking water was good level when using the development of healthy drinking water activities for Students in Prathomsuksa 4-6.
4. The level of satisfaction toward the healthy drinking water activities was rated at higher positive level.

### Keywords

The Development of Activities/ Healthy Drinking Water

### บทนำ

ปัจจุบันสถานการณ์ในประเทศไทย พบว่า ในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาเด็กไทยมีภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น เป็น 2 เท่า นอกจากนี้การระบาดของโรคอ้วนเกิดหลังจากการได้รับความนิยมน้ำอัดลมและอาหารที่มีไขมันสูง ซึ่งเด็กไทยบริโภคน้ำตาลสูงกว่าปริมาณที่แนะนำมาก ทั้งนี้แหล่งอาหารอันเป็นที่มาสำคัญของการได้รับน้ำตาลเกินเกินของเด็กไทย ได้แก่ น้ำอัดลม นมเปรี้ยวและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ข้อมูลการบริโภคน้ำตาลของคนไทยพบว่า เพิ่มขึ้น 2.3 เท่า ซึ่งเป็นแนวโน้มเดียวกันกับการบริโภคน้ำตาลในรูปของเครื่องดื่มและขนม



การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8  
 “Research 4.0 Innovation and Development SSRU’s 80<sup>th</sup> Anniversary”

ประเภทต่างๆ ที่เพิ่มมากขึ้นและสอดคล้องกับการเพิ่มขึ้นของปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ การบริโภคน้ำตาล ล้นเกิน เช่น อัตราชุกของเด็กที่มีปัญหาโภชนาการเกินที่เพิ่มขึ้น และอัตราชุกของโรคฟันผุในเด็กที่เพิ่มขึ้น น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลที่สูงมากถึง 8-12 ซ้อนชา จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กอ้วน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551) คนส่วนใหญ่หันมาดูแลสุขภาพของตนเองและคนใกล้ชิดเพิ่มมากขึ้น โดยการ นำเอาส่วนต่างๆ ของพืชมาดัดแปลง แปรรูป ประุงรสให้ตรงกับความต้องการของแต่ละคน ซึ่งพืชผักและผลไม้ ในบ้านเป็นทางเลือกหนึ่งที่สมควรจะศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ เป็นแนวทางในการประกอบอาชีพใน อนาคตและเพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย วัตถุประสงค์ในการพัฒนาที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ เพื่อให้สอดคล้อง กับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม

จากสภาพปัญหาด้านสุขภาพของเด็กไทยมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน และปัญหาฟันผุในเด็กที่ เพิ่มขึ้นในปัจจุบันที่ได้กล่าวมาแล้ว และจากการสำรวจภาวะโภชนาการนักเรียนของโรงเรียนภายในกลุ่มบูรพา ทำว้พบว่ ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีนักเรียนทั้งหมด 680 คนนักเรียนมีภาวะ โภชนาการเกิน จำนวน 153 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 22.50 ซึ่งจัดว่ามีนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน เป็นจำนวนมาก

ในปัจจุบันนี้ เครื่องดื่มประเภทน้ำจากพืชผักและผลไม้ต่างๆ ได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน มากขึ้น การดื่มน้ำผักผลไม้หรือน้ำสมุนไพรแทนน้ำอัดลม จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เส้นใยอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระ สารผัก (Phytonutrient) ซึ่งเชื่อกันว่าสารเหล่านี้ช่วย ป้องกันร่างกายจากโรคหัวใจ มะเร็ง เอตส์ และโรคอื่นๆ อีกมากมาย รวมทั้งยังมีผลต่อระบบการย่อยอาหาร ช่วยให้อารมณ์ดี ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ร่างกายกระชุ่มกระชวย บำรุงเส้นผม ควบคุมไขมันที่ได้จากเนื้อสัตว์ ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากสารอาหารในน้ำสมุนไพรช่วยควบคุมระบบการทำงานของ ร่างกายทำให้ร่างกายใช้สารอาหารชนิดอื่นประโยชน์อย่างเต็มที่มากขึ้น (สาคร มะลิพันธุ์, 2555, คำนำ) ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางให้สถานศึกษาได้พัฒนาหลักสูตร ให้มีความสอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่นโดย ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมและสภาพปัญหาของสังคมในปัจจุบัน นักเรียนได้เรียนรู้และมีเจตคติที่ดีต่อการบริโภค เครื่องดื่มที่ทำจากพืชผักและผลไม้ได้อย่างเหมาะสมในอนาคตต่อไป

ผู้วิจัยมีหน้าที่รับผิดชอบงานอนามัยโรงเรียน และงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน จึงมีความสนใจที่จะ พัฒนากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ชุมมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ โดยนำส่วนต่างๆ ของพืชผักและผลไม้มาดัดแปลง แปรรูป ประุงรสให้ได้น้ำดื่มที่เหมาะสมต่อการบริโภค โดยใช้กิจกรรมชุมนุม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งนี้เพื่อตอบสนองต่อนโยบายของรัฐที่เปิดโอกาสให้สถานศึกษาจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับปัญหาและ ความต้องการของท้องถิ่น พืชผักและผลไม้เป็นทรัพยากรที่มีมากในท้องถิ่นแต่นักเรียนยังขาดความรู้ความ เข้าใจ ไม่เห็นคุณค่าและประโยชน์ของพืชผักและผลไม้เหล่านั้นในการนำมาบริโภคและการผลิต โดยเฉพาะ พืชผักและผลไม้ที่อยู่ใกล้ตัวในครัวเรือน ซึ่งสามารถใช้ป้องกันและบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เช่น ปวดหัว ท้องผูก ฯลฯ ทั้งยังมีความปลอดภัย ราคาประหยัดเหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ห่างไกลตามชนบท การนำพืชผักและ ผลไม้มาทำเครื่องดื่มนั้นจะดีกว่าที่จะให้นักเรียนดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวานซึ่งไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และ พร้อมที่จะถ่ายทอดความรู้ไปสู่ชุมชน ผู้ปกครองและมุ่งไปสู่อาชีพเสริมให้กับครอบครัวได้ การจัดการเรียนรู้



การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8  
“Research 4.0 Innovation and Development SSRU’s 80<sup>th</sup> Anniversary”

ตามกลุ่มสาระการงานอาชีพและเทคโนโลยี สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว จึงควรส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความสำคัญของสุขภาพของตนเองและผู้อื่น โดยใช้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งจะเป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจริง การเรียนรู้จากประสบการณ์และการเรียนรู้จากการทำงานเป็นกลุ่ม ซึ่งทักษะกระบวนการดังกล่าวจะส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และมีทักษะในการทำงาน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้สอดคล้องกับการศึกษาค้นคว้าของสุภาวดี จำรูญ (2553 : 49 - 85) ที่ได้ นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ไปจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนได้เรียนรู้ได้ปฏิบัติตามทักษะปฏิบัติ ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีพฤติกรรมที่แสดงทักษะปฏิบัติเพิ่มสูงขึ้น และมีส่วนช่วยให้นักเรียนเกิดจิตสำนึกในการปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะบุคคลในครอบครัวของตน และเรียนรู้วิธีการนำส่วนต่างๆ ของพืชผักและผลไม้ใกล้ตัวมาใช้ในการทำเครื่องดื่มเพื่อการบริโภค และสามารถทำเป็นรายได้เสริมให้ครอบครัวได้อีกด้วย อีกทั้งเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน มีจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น และเป็นการนำทรัพยากรท้องถิ่นเข้ามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ได้พบได้เห็นได้สัมผัสพร้อมกับการได้ลงมือปฏิบัติจริง

จากสภาพปัจจุบันปัญหาและเหตุผลดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการพัฒนาชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยจัดการเรียนรู้ที่เน้นทักษะปฏิบัติ เพื่อให้มีจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. เพื่อพัฒนาพัฒนากิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนกับหลังเรียนชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

**ขอบเขตของการวิจัย**

**1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

1.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 กลุ่มบูรพาทำวุง จำนวน 11 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดสนามไชย โรงเรียนบ้านดอนทอง โรงเรียนทำวุง โรงเรียน วัดปากคลองบางคู้ โรงเรียนอนุบาลทำวุง โรงเรียนวัดเกตู โรงเรียนวัดร่มการาม โรงเรียนวัดลาดสาส์ โรงเรียนวัดโพธิ์ศรี โรงเรียนบ้านบางา(รัฐประชาสรรค์) และโรงเรียนวัดหนองมน จำนวน 394 คน



การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8  
 “Research 4.0 Innovation and Development SSRU’s 80<sup>th</sup> Anniversary”

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่เป็นสมาชิกชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ โรงเรียนวัดหนองมน อำเภอบางบาล สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 1 จังหวัดลพบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling or judgement sampling) เกณฑ์ในคัดเลือก คือ เป็นนักเรียนที่เป็นสมาชิกของชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ

**2. ตัวแปรที่ศึกษา**

- 2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ
- 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่
  - 2.2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
  - 2.2.2 ทักษะการทำน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ
  - 2.2.3 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ

**3. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา**

ทำการทดลองสอนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมงเป็นเวลา 20 สัปดาห์ รวม 20 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการวิจัย**

1. ระเบียบวิธีวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยใช้รูปแบบการทดลอง 1 กลุ่ม มีการวัดก่อน – หลังการทดลอง (One Group Pre-test Post-test Design) (พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2551: 138)

2. ขั้นตอนการวิจัย

แนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (2553, หน้า 22) ได้เสนอแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนไว้ 8 ขั้นตอน ที่พอสรุปได้ ดังนี้ 1) ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียน 2) วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วัสดุทัศนของสถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล 3) กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมชุมนุมให้ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของผู้เรียนและเป้าหมายของสถานศึกษา โดยครู ผู้ปกครอง และผู้เรียนมีส่วนร่วม 4) กำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมชุมนุมของสถานศึกษา เป็นระดับการศึกษาและชั้นปี 5) ออกแบบการจัดกิจกรรมชุมนุมประกอบด้วย วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรม เวลา จัดกิจกรรม หลักฐานการทำกิจกรรม และการประเมินผล 6) จัดทำแผนการจัดกิจกรรมชุมนุมรายชั่วโมง 7) การจัดกิจกรรมชุมนุมตามแผนการจัดกิจกรรมชุมนุมและการประเมินผล 8) ประเมินเพื่อตัดสินผล และสรุปรายงาน



การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8  
 “Research 4.0 Innovation and Development SSRU’s 80<sup>th</sup> Anniversary”

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 เป็นเวลา 20 สัปดาห์ๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องด้วยตนเองโดยทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการจัดกิจกรรม ประเมินพฤติกรรมแล้วให้ผู้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมในด้านต่างๆ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บได้มารวบรวมและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 ผลการหาประสิทธิภาพของแผนการจัดกิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 แบบรายบุคคล (individual try out)

แผนการจัดการเรียนรู้	n	$E_1$	$E_2$	$E_1/E_2$
1. สภาพปัญหาในปัจจุบันของนักเรียน	3	89.18	83.30	89.18/83.30
2. น้ำใยนาง	3	88.90	80.00	88.90/80.00
3. น้ำใบบวก	3	87.77	80.00	87.77/80.00
4. น้ำมะขาม	3	86.67	86.60	86.67/86.60
5. น้ำตำลึง	3	90.00	86.60	90.00/86.60
6. น้ำกะเพรา	3	86.67	80.00	86.67/80.00
7. น้ำว่านหางจระเข้	3	87.77	93.40	87.77/93.40
8. น้ำตะไคร้	3	90.00	86.60	90.00/86.60
9. น้ำฝรั่ง	3	87.77	86.60	87.77/86.60
คะแนนเฉลี่ยของแผน	3	88.30	84.79	88.30/84.79

จากตาราง 1 พบว่า ผลประสิทธิภาพของคะแนนซึ่งเป็นค่าคะแนนเฉลี่ย ร้อยละในการทำแบบฝึกหัดระหว่างเรียน ( $E_1$ ) และผลประสิทธิภาพของคะแนนซึ่งเป็นค่าคะแนนเฉลี่ย ร้อยละในการทำแบบทดสอบหลังเรียน ( $E_2$ ) ในภาพรวมมีค่าเท่ากับ 88.30/84.79 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้



การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8  
 “Research 4.0 Innovation and Development SSRU’s 80<sup>th</sup> Anniversary”

ตาราง 2 ผลการหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการจัดกิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้น  
 ประถมศึกษาปีที่ 4-6 แบบกลุ่มย่อย (small group try out)

แผนการจัดการเรียนรู้	n	$E_1$	$E_2$	$E_1/E_2$
1. สภาพปัญหาในปัจจุบันของนักเรียน	9	88.05	82.22	88.05/82.22
2. น้ำใบนานาง	9	86.67	84.40	86.67/84.40
3. น้ำใบบัวบก	9	88.53	80.00	88.53/80.00
4. น้ำมะขาม	9	88.13	82.22	88.13/82.22
5. น้ำตำลึง	9	88.13	86.60	88.13/86.60
6. น้ำกะเพรา	9	88.90	84.40	88.90/84.40
7. น้ำว่านหางจระเข้	9	88.90	88.80	88.90/88.80
8. น้ำตะไคร้	9	87.40	88.80	87.40/88.80
9. น้ำฝรั่ง	9	87.40	88.80	87.40/88.80
คะแนนเฉลี่ยของแผน	9	88.01	85.14	88.01/85.14

จากตาราง 2 พบว่า ผลประสิทธิภาพของคะแนนซึ่งเป็นค่าคะแนนเฉลี่ย ร้อยละในการทำแบบฝึกหัดระหว่างเรียน ( $E_1$ ) และผลประสิทธิภาพของคะแนนซึ่งเป็นค่าคะแนนเฉลี่ย ร้อยละในการทำแบบทดสอบหลังเรียน ( $E_2$ ) ในภาพรวมมีค่าเท่ากับ 88.01/85.14 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้

ตาราง 3 ผลการหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการจัดกิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับ นักเรียนชั้น  
 ประถมศึกษาปีที่ 4-6 แบบภาคสนาม (field try out)

แผนการจัดการเรียนรู้	n	$E_1$	$E_2$	$E_1/E_2$
1. สภาพปัญหาในปัจจุบันของนักเรียน	30	88.66	86.83	88.66/86.83
2. น้ำใบนานาง	30	88.90	88.43	88.90/88.43
3. น้ำใบบัวบก	30	89.57	88.66	89.57/88.66



การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8  
 “Research 4.0 Innovation and Development SSRU’s 80<sup>th</sup> Anniversary”

4. น้ำมะขาม	30	88.10	88.90	88.10/88.90
5. น้ำตำลึง	30	88.00	89.57	88.00/89.57
6. น้ำกะเพรา	30	88.10	88.10	88.10/88.10
7. น้ำว่านหางจระเข้	30	86.70	88.00	86.70/88.00
8. น้ำตะไคร้	30	87.40	88.10	87.40/88.10
9. น้ำฝรั่ง	30	87.40	87.66	87.40/87.66
คะแนนเฉลี่ยของแผน	30	88.09	88.25	88.09/88.25

จากตาราง 3 พบว่า ผลประสิทธิภาพของคะแนนซึ่งเป็นค่าคะแนนเฉลี่ย ร้อยละในการทำแบบฝึกหัดระหว่างเรียน ( $E_1$ ) และผลประสิทธิภาพของคะแนนซึ่งเป็นค่าคะแนนเฉลี่ย ร้อยละในการทำแบบทดสอบหลังเรียน ( $E_2$ ) ในภาพรวมมีค่าเท่ากับ 88.09/88.25 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้

สรุปผู้วิจัยได้นำแผนการจัดกิจกรรมชุมนุมที่นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและประเมินผล แล้วนำผลการประเมินไปหาค่าความสอดคล้อง (IOC) แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข นำแผนการจัดกิจกรรมชุมนุมที่แก้ไขแล้วไปหาค่าประสิทธิภาพแบบรายบุคคล (individual try out) แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข นำแผนการจัดกิจกรรมชุมนุมที่แก้ไขแล้วไปหาค่าประสิทธิภาพแบบกลุ่มย่อย (small group try out) แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำแผนการจัดกิจกรรมชุมนุมที่แก้ไขแล้วไปหาค่าประสิทธิภาพแบบภาคสนาม (field try out) ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ระหว่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ

ผลการทดลอง	N	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ก่อนเรียน	20	11.70	1.98		
หลังเรียน	20	25.05	1.27	50.29	.000**

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (df = 19)

จากตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ระหว่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 11.70 และหลังเรียนเท่ากับ 25.05 ซึ่งคะแนนเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรม



การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8  
 “Research 4.0 Innovation and Development SSRU’s 80<sup>th</sup> Anniversary”

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบการทดสอบค่า  $t$  ที่ได้จากการคำนวณมีค่า 50.28 แสดงว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**ผลการวิจัย**

1. กิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 88.09/88.25
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังจัดกิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 สูงกว่าก่อนจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**การอภิปรายผล**

จากการที่ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. กิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวนทั้งหมด 20 แผน มีประสิทธิภาพ  $E_1/E_2$  เท่ากับ 88.09/88.25 มีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80/80 ซึ่งสรุปได้ว่า แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จึงมีความเหมาะสมในการที่จะนำมาพัฒนานักเรียนให้มีความรู้ความเข้าใจในสภาพปัญหาด้านสุขภาพ เกิดความสนใจและมีจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว กิจกรรมชุมนุมที่พัฒนามีกิจกรรมการฝึกปฏิบัติการทำน้ำดื่มเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง ผู้เรียนได้มีการลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจริง มีความเหมาะสมในการพัฒนานักเรียนให้มีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะในการทำงาน และสามารถพัฒนาความรู้และทักษะต่อไป ซึ่งในอนาคตนักเรียนอาจนำไปทำเป็นอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ตนเองได้

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังจัดกิจกรรมชุมนุมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 สูงกว่าก่อนจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะว่านักเรียนมีความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว ศึกษาความรู้ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์และสรรพคุณของพืชผัก ขั้นตอนการทำน้ำดื่มและนักเรียนได้ฝึกทักษะปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการเน้นในด้านผู้เรียนเป็นสำคัญ มีการให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจริง มีกิจกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และสรรพคุณของพืช ผัก และผลไม้ มีทักษะในการทำน้ำดื่มและการทำงานกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุวิมล ว่องวานิช (2547, หน้า 1) ได้กล่าวว่า การปฏิบัติงานต้องอาศัยการประสานสัมพันธ์ของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อทำงานให้เสร็จ และเมื่อได้ทำบ่อยๆ จะเกิดความชำนาญและเกิดการเรียนรู้ขึ้น สอดคล้องกับผลวิจัยของ ธนภรณ์ โกพัฒน์ตา (2552, บทคัดย่อ) ได้ทำการพัฒนาหลักสูตรสาระเพิ่มเติมกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี เรื่อง เครื่องดื่มจากสมุนไพรท้องถิ่น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า ผลประเมินและปรับปรุงหลักสูตรจากการนำหลักสูตรไปทดลองใช้กับนักเรียนซึ่งมีการประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตรระหว่างการใช้หลักสูตรและหลังการ



การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8  
 “Research 4.0 Innovation and Development SSRU’s 80<sup>th</sup> Anniversary”

ใช้หลักสูตร พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตร เรื่อง เครื่องดื่มจากพืช สมุนไพรท้องถิ่น หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พบว่า ด้านความรับผิดชอบ ความขยัน ความอดทน ความเอื้อเฟื้อ ความร่วมมือ และรักการทำงานอยู่ในระดับดีมาก

**ข้อเสนอแนะ**

**ข้อเสนอแนะในการนำกิจกรรมชุมนุมไปใช้**

1. การจัดกิจกรรมควรให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการทำน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ โดยให้อ่านคำอธิบายให้ละเอียด ทำความเข้าใจว่า ผู้เรียนทำขั้นตอนใดเป็นขั้นแรกและทำสิ่งใดต่อไปตามลำดับ ควรมีวิทยากรที่มีความรู้ ความชำนาญในการทำน้ำดื่ม ร่วมบรรยายกับครูเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการปฏิบัติงาน
2. ควรคำนึงถึงความแตกต่างในความสามารถของผู้เรียนแต่ละคน ควรให้ความเอาใจใส่ดูแลกลุ่มที่ไม่ค่อยมีความคล่องตัวในการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น การใช้มีดในการปอกหรือหั่น เป็นต้น
3. ในการกำหนดเวลาของการจัดกิจกรรม เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ต้องมีความต่อเนื่อง ดังนั้นควรกำหนดเวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรม และมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรมด้วย

**ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรทำวิจัยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมที่เป็นการพัฒนาทักษะด้านอื่นๆ เช่น การทำขนมไทย กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ทักษะการคิดคำนวณ กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
2. ควรมีการทำวิจัยที่เกี่ยวกับด้านสุขนิสัยโดยอาจจะนำไปใช้สอนนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 เพื่อเป็นการวางพื้นฐานการดูแลสุขภาพ และสุขนิสัยของตนเองในการเลือกรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลอื่นในครอบครัว

**เอกสารอ้างอิง**

กรมอนามัย. (2551). **โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม**. หนังสือกรมอนามัย ที่ สธ. 0904.03/1760/69 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2551. กองทันตสาธารณสุข.  
 \_\_\_\_\_ . (2553). **เครื่องดื่ม**. ความรู้เพื่อประชาชน. สืบค้น มิถุนายน 23,2556 , จาก <http://www.anamai.moph.go.th/> .  
 กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). **ข แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).



การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8  
 “Research 4.0 Innovation and Development SSRU’s 80<sup>th</sup> Anniversary”

\_\_\_\_\_. (2553). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

\_\_\_\_\_. (2552). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

\_\_\_\_\_. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2545. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

ธนภรณ์ โกพัฒน์ตา. (2552). การพัฒนาหลักสูตรสาระเพิ่มเติมกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี เรื่องเครื่องดื่มจากพืชสมุนไพรท้องถิ่น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มเป้าหมาย อ่างทองบางปลาหมอ จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

พิชิต ฤทธิ์จรูญ. (2547). ระเบียบวิจัยทางสังคมศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เข้า ออฟ เคอร์รี่มีส์.

\_\_\_\_\_. (2551). ระเบียบการวิจัยทางสังคมศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: เข้า ออฟ เคอร์รี่มีส์.

สาคร มะลิพันธุ์. (2555). น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ณ ดา.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 1. (2556). ขอความร่วมมืองดการจำหน่ายน้ำอัดลมในโรงเรียน. ลพบุรี. ผู้แต่ง.

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2550). รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550. สืบค้น ตุลาคม 14, 2556, จาก [http://www.ogad.ago.go.th/dagsu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=153:law-ago&catid=44:constitution&Itemid=65](http://www.ogad.ago.go.th/dagsu/index.php?option=com_content&view=article&id=153:law-ago&catid=44:constitution&Itemid=65)

สุภาวดี จำรูญ. (2553). ผลการจัดการเรียนรู้ที่เน้นทักษะกระบวนการ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี เรื่องผลิตภัณฑ์จากเมล็ดมะค่าโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สุวิมล ว่องวานิช. (2547). การวัดทักษะการปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Cooper AM1, et al. (2013). Primary school-based behavioural interventions for preventing caries. Retrieved December 29, 2014, from [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23728691](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23728691).

Gleitman, H. (1998). *Basic Psychology* (3<sup>rd</sup> ed.) New York: W.W.Norton.

Hilgard, Ernest R. (2000). *Introduction to Psychology* (8<sup>th</sup> ed.). San Deago: Harcourt Brace Jovanovich.

Klausmeier, H., & Ripple, R. (1971). *Learning and human abilities* (3<sup>rd</sup> ed.) New York: Harper, & Row.



การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8  
“Research 4.0 Innovation and Development SSRU’s 80<sup>th</sup> Anniversary”

Lanigan JD1. (2011). The substance and sources of young children’s healthy eating and physical activity knowledge: implications for obesity prevention efforts.

Retrieved December 29, 2014, from [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21276032](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21276032).

Tatlow-Golden M1, et al. (2013). ‘Big, strong and healthy’ Young children’s