

ผลการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ โดยสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรม
และการคิดอย่างเป็นระบบ วิชาพลศึกษา
หัวข้อเรื่อง โภชนาการสำหรับการออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนัก

สุพจน์ แก้วบุตดี*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ โดยสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรม และการคิดอย่างเป็นระบบ วิชาพลศึกษา โดยศึกษาในประชากรนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น จำนวน 117 คน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแผนการสอนรายบทวิชาพลศึกษา หัวข้อเรื่อง โภชนาการสำหรับการออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนัก รวบรวมข้อมูลการวิจัยด้วยแบบประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และการตอบทเรียน ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้เรียนได้คะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรายบทในระดับดีขึ้นไป ร้อยละ 95.72
2. ด้านบรรยากาศการเรียนรู้ ผู้เรียนให้ความสนใจในการทำกิจกรรมการเรียนการสอนและมีความสุขสนุกสนานในการเรียนรู้ในระดับมากร้อยละ 83.76
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม ผู้เรียนทั้งหมดมีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย เข้าเรียนและส่งงานตรงเวลาช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเรียนรู้
4. ด้านการคิดอย่างเป็นระบบ ผู้เรียนทุกคนสามารถใช้วิธีการสุนทรียสนทนาและใช้กระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ 4 ขั้นตอน นำเสนองานและร่วมถอดประสบการณ์การเรียนรู้ได้อย่างคล่องแคล่ว ตลอดจนสามารถจัดหมวดหมู่ของความคิดเห็นได้ในระยะสั้นๆ

* พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ส่งผลกระทบให้เกิดการปฏิรูป การศึกษาทุกระดับ โดยเน้นเรื่องการปรับปรุงหลักสูตรและการปรับเปลี่ยนวิธีการสอนเพื่อพัฒนาการคิด และการแก้ปัญหาของนักศึกษา ตลอดจนการพัฒนาคุณค่าของวัฒนธรรมไทย (สำนักงานคณะกรรมการ การอุดมศึกษา, 2551) และสถาบันการศึกษาทุกแห่งต้องสะท้อนให้เห็นถึงควมมีประสิทธิภาพ และควมมี มาตรฐานของคณาจกั ซึ่งได้แก่คุณภาพของบัณฑิต และการพิจารณาจากผลลัพธ์การเรียนรู้ของมิติทางด้ำน ความรู้ ความสามารถและทักษะทางด้ำนต่าง ๆ ในการทำงานและการประกอบอาชีพ รวมทั้งคุณลักษณะอื่น ๆ ที่ช่วยให้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข บัณฑิตพยาบาล เป็นผลลัพธ์ของระบบการ จัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ที่มีจำนวนมากที่สุดในระบบสุขภาพของประเทศ อีกทั้งเป็นผู้ที่มี ความสำคัญและมีอิทธิพลด้ำนสุขภาพต่อประชาชนอย่างยิ่ง ทั้งในภาวะเจ็บป่วยและสุขภาพดี เนื่องจาก พยาบาลมีความใกล้ชิดกับผู้ใช้บริการในทุกมิติของการดูแลสุขภาพ ฉะนั้นภาพลักษณ์ของพยาบาล (Image of Nurse) จึงมีความสำคัญที่จะนำไปสู่การยอมรับ การยกย่องและการนับถือจากสังคม จะเห็นได้จากการ สะท้อนความคาดหวังในตัวพยาบาลของสาธารณชน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ การ สื่อสาร การให้บริการและคุณสมบัติเฉพาะของพยาบาล โดยบุคลิกภาพนั้นจะแสดงออกมาในรูปของ นางฟ้าที่ใจดี สุขภาพแข็งแรงสดใสและมีความเชื่อมั่นสูง ทั้งนี้บุคลิกภาพส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการหล่อ หลอมในขณะเรียนรู้ในสถาบันการศึกษา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น มีเป้าหมายในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณลักษณะ ดี เก่ง สุข ทั้งในระหว่างกำลังศึกษาและเมื่อสำเร็จการศึกษาออกไปประกอบวิชาชีพพยาบาล โดยคุณลักษณะการเป็น คนดี จะแสดงออกมาในพฤติกรรมความรับผิดชอบ การให้ความร่วมมือ ความซื่อสัตย์ เอื้ออาทรและการ รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น การเป็นคนเก่ง แสดงออกมาในพฤติกรรมการรวบรวมข้อมูลได้อย่างเป็น ระบบ รู้จักลำดับความสำคัญและการสรุปความรู้ด้วยตนเอง สามารถวางแผนและสรุปรงานตนเองได้ ส่วน การเป็นดีมีความสุขนั้นแสดงออกมาในพฤติกรรมความสนุกสนานในการปฏิบัติกิจกรรม มีความภูมิใจใน ตนเองและชื่นชมกับความสำเร็จของบุคคลอื่น เป็นต้น เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนสามารถสร้าง ผลลัพธ์ดังกล่าว วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น จึงจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการโดย สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมและการคิดอย่างเป็นระบบในทุกรายวิชา โดยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น ได้จัดอบรมเตรียมผู้เรียนและผู้สอนในกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ และยังมีกิจกรรมส่งเสริม คุณธรรม จริยธรรมอย่างต่อเนื่อง โดยบูรณาการวิชาการคิดอย่างเป็นระบบกับกิจกรรมพัฒนานักศึกษา ใน ทุกวันพุธ ภายใต้ศูนย์การเรียนรู้ “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” (ระบบครอบครัว) ส่วนอาจารย์ผู้สอนได้รับการ ส่งเสริมให้ทำวิจัยการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ โดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมและการคิด อย่างเป็นระบบในรายวิชาที่รับผิดชอบ ภายใต้ร่วมใหญ่งานวิจัยการจัดการเรียนการสอนของสถาบัน และวิชา พลศึกษาสำหรับนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ผู้วิจัยในฐานะผู้รับผิดชอบรายวิชาและ ผู้ร่วมทีมสอน ได้วางแผนการสอนทั้งรายวิชา สำหรับงานวิจัยในขั้นต้นนี้ดำเนินการเฉพาะหัวข้อเรื่อง โภชนาการสำหรับการออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนัก

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ โดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และการคิดอย่างเป็นระบบ วิชาพลศึกษา หัวข้อเรื่องโภชนาการสำหรับการออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนัก
2. เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ โดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และการคิดอย่างเป็นระบบวิชา พลศึกษา

คำถามการวิจัย

ผลการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ โดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมและการคิดอย่างเป็นระบบวิชาพลศึกษา หัวข้อเรื่องโภชนาการสำหรับการออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 12 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น เป็นอย่างไร

ขอบเขตการวิจัย

วิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาแผนการสอนแบบบูรณาการ (Integrated Learning Program, ILP) โดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมและการคิดอย่างเป็นระบบ วิชาพลศึกษาสำหรับนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 12 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น จำนวน 117 คน และผู้สอน 1 คน ศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551

นิยามศัพท์เฉพาะ

การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ หมายถึง การจัดการเรียนการสอนที่เน้นองค์รวมของเนื้อหามากกว่าองค์ความรู้ของแต่ละรายวิชา และเน้นที่การเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญยิ่งกว่าการบอกเนื้อหาของครู ผู้เรียนจะได้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองแบบเดี่ยวหรือรวมกลุ่ม สารการเรียนรู้ที่อาจเป็นวิชาเดียวหรือผสมผสานกันหลายวิชา การประเมินผลการเรียนรู้จะประเมินตามสภาพจริงทั้งในสถานการณ์ปฏิบัติกิจกรรมและการสอบวัดความรู้

คุณธรรมจริยธรรม คุณธรรมเป็นหลักหรือแนวทางในการปฏิบัติตน ที่ควรแก่การยึดถือ ปฏิบัติเพื่อสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข โดยมีศีลธรรมเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ผู้ที่มีคุณธรรมและปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรม ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีจริยธรรมคือการปฏิบัติที่ถูกต้องดีงาม

การคิดอย่างเป็นระบบ เป็นการมองแบบองค์รวม เป็นความสามารถในการเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของระบบ นอกจากมองภาพรวมแล้วต้องมองรายละเอียดของส่วนประกอบย่อยในภาพนั้นให้ออกด้วย การคิดอย่างเป็นระบบก็คือ การคิดให้ครบองค์ประกอบของระบบให้ครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ คิดให้ลึกเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) คิดให้กว้างอย่างสร้างสรรค์ (Creative Thinking) คิดให้ครบจนจบเรื่อง (Integrated Thinking) คิดในภาพรวมทั้งระบบ (System Thinking)

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในการวิจัยเป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 12 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ขอนแก่น จำนวน 117 คน ศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคัดเลือกแบบเจาะจงจากประชากรทั้งหมด

2. เครื่องมือในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แผนการสอนรายบทวิชา พลศึกษา หัวข้อเรื่อง โภชนาการสำหรับการออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนัก เวลาสอนในชั้นเรียน 3 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายบท ประเมินจากผลงานเข้ากลุ่มวิเคราะห์โจทย์ปัญหา ชิ้นงานที่ได้คือ Mind mapping และ Causal loop และประเมินอีก 1 ชิ้นงานจากการวางแผนด้านโภชนาการ แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้และแบบบันทึกการถอดบทเรียน

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลที่วิเคราะห์ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนตัว ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ รายบท บันทึกพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้และบันทึกการถอดบทเรียน

4. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า

1. ด้านสัมฤทธิ์ผลการเรียนรู้ ผู้เรียนได้คะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายบทในระดับดีขึ้นไป ร้อยละ 94.87 โดยได้คะแนนระดับดี (คะแนนร้อยละ 75.00-87.00) มากที่สุด จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 73.50 คะแนนระดับดีมาก (คะแนนร้อยละ 88.00 ขึ้นไป) จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 22.22 ที่เหลือ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 4.27 ได้คะแนนระดับพอใช้

2. ด้านบรรยากาศการเรียนรู้

2.1 ผู้เรียนให้ความสนใจในการทำกิจกรรมการเรียนการสอน โดยเริ่มจากผู้ที่สอนมอบหมายให้ผู้เรียน ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเองไว้ก่อนถึงชั่วโมงเรียน ผู้เรียนทุกคนได้ปฏิบัติและบันทึกลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ ในขั้นนำที่ผู้สอนเปิดคลิปวิดีโอ “น่ารัก-น่าซึ้ง” และภาพชวนคิด “ต๊ายนุ้ย” และให้แสดงความคิดเห็นต่อบุคคลในภาพที่มีรูปร่างอ้วนมาก ๆ ผู้เรียนต่างลงความเห็นว่าบุคคลในภาพหรือใคร ๆ ก็ตาม ถ้าอ้วนแบบนี้ต้องเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคปวดข้อ เป็นต้น ในขั้นสอนผู้เรียนกลุ่มย่อย กลุ่มละ 11-12 คน ได้ร่วมกันวิเคราะห์โจทย์ปัญหา “ไม่อ้วนไม่รอด” ด้วยวิธีสุนทรียสนทนาและใช้โมเดลการคิดอย่างเป็นระบบ 4 ขั้นตอน ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นกันอย่างเต็มที่ โดยไม่มีความขัดแย้งในระหว่างกิจกรรม อีกกิจกรรมหนึ่งในขั้นสอนคือการจับคู่คำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของตนเองและช่วยเพื่อนตรวจสอบความถูกต้อง ผู้เรียนสามารถทำได้ในเวลาที่รวดเร็วและแปรผลได้อย่างถูกต้อง กิจกรรมสุดท้ายของขั้นสอนคือการวางแผนโภชนาการประจำสัปดาห์ ที่ผู้สอนจัดกิจกรรมโดยให้ผู้เรียนกำหนดอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ใน 1 สัปดาห์ โดยอาหารที่จัดไว้ต้องให้คุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน เป็นอาหารที่ปลอดภัยไม่ทำให้อ้วน

ไม่สร้างปัญหาสุขภาพ ผู้เรียนและเพื่อน ๆ ในกลุ่มได้ช่วยกันปฏิบัติอย่างสนุกสนาน ผู้สอนยังให้ผู้เรียนส่งแผนโภชนาการประจำสัปดาห์ไปให้พ่อครู แม่ครู หรือลุง ป้า น้า อา ในครอบครัวลงความเห็นอย่างน้อย 1 ท่านก่อนส่งตรวจ ในขั้นสรุป ผู้เรียนสามารถสรุปสาระการเรียนรู้ได้อย่างครอบคลุมและร่วมกันกำหนด Learning Objective(LO) ใหม่ ๆ เช่น โรคอ้วน การลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี โดยผู้สอนได้มอบหมาย LO เหล่านี้ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองแล้วสรุปเป็นแบบสรุปการเรียนรู้ส่งภายใน 1 สัปดาห์และ ผู้เรียนได้ปฏิบัติอย่างครบถ้วน

2.2 ความสนุกสนานในการเรียนรู้พบว่า ผู้เรียนทั้งหมดมีความตื่นตัวและสนุกสนานกับการเรียนรู้ตลอด 3 ชั่วโมง ทั้งที่เป็นการเรียนรู้ในภาคบ่าย ซึ่งโดยปกติผู้เรียนส่วนหนึ่งจะง่วงหลับในเวลาเรียน ผู้เรียนหลายคนบอกว่า การได้ทำกิจกรรมทำให้ไม่มีเวลาว่าง การคัดเลือกคนนำเสนอโดยไม่แจ้งล่วงหน้าทำให้ต้องติดตามการเรียนรู้อยู่ตลอด กังวลว่าจะนำเสนอไม่ได้ ผู้เรียนอีกส่วนหนึ่งบอกว่าการเรียนรู้จากข้อมูลของตนเองทำให้สนุก ทำให้รู้ว่าสุขภาพของตนเองเป็นอย่างไร จะแก้ไขอย่างไรด้วย ผู้เรียนบางคนบอกว่า บรรยากาศแบบกันเองไม่มีการชี้ถูกชี้ผิดทำให้ไม่เครียด สื่อการสอนที่เป็นวิดีโอชวนให้ติดตาม การอภิปรายโจทย์ปัญหาท้าทายความสามารถมากด้วย

3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม พบว่า ผู้เรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้เป็นอย่างดี เห็นได้จากการส่งใบงานและสรุปการเรียนรู้ครบทุกคน โดยในเนื้อหาแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจศึกษาค้นคว้าและสรุปเป็นความรู้ของตนเอง โดยมีรูปแบบเฉพาะของตนไม่ลอกงานของคนอื่น ส่งงานครบเวลา รับผิดชอบในการตรวจสอบความถูกต้องให้เพื่อน ๆ ในกลุ่ม ร่วมกับสมาชิกในกลุ่มวิเคราะห์โจทย์ปัญหาโดยไม่มีการเกี่ยงงาน ไม่มีข้อขัดแย้งในกลุ่ม สามารถช่วยเพื่อนในการวางแผนโภชนาการประจำ สัปดาห์ได้ ร่วมมือและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ในขั้นการถอดบทเรียนหลังการเรียนรู้

4. ด้านการคิดอย่างเป็นระบบ ผู้เรียนได้ใช้วิธีการสุทธยสนทนาและโมเดลการคิดอย่างเป็นระบบ 4 ขั้นตอนที่ประกอบไปด้วย การกำหนดปัญหา การระบุปัจจัยย่อย (ตัวแปร) ที่เป็นสาเหตุของปัญหา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยย่อย (ตัวแปร) และกำหนดสมมติฐาน ตลอดจนการเขียนวงจรปัญหา โดยชิ้นงานที่ได้คือ Mind mapping และ Causal loop ซึ่งในกิจกรรมการวิเคราะห์โจทย์ปัญหาพบว่าผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว ทุกคนกล้าเสนอความคิดเห็นของตนเอง และช่วยกันจัดหมวดหมู่ของความคิดเห็นได้ในระยะเวลาสั้น ๆ นอกจากนั้นนักศึกษายังสามารถนำเสนองานและร่วมถอดประสบการณ์การเรียนรู้หลังเรียนได้ ประสบการณ์ ความคิดเห็นและความรู้สึกที่ผู้เรียนถ่ายทอดออกมา รวบรวมได้ดังนี้

4.1 สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในวันนี้คือ

- รู้จักการวางแผนชีวิต เพื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้นำไปสู่ความสุข
- มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต
- รู้จักคำว่า ILP และ BMI
- รู้จักการวางแผนด้านโภชนาการ
- รู้จักการบูรณาการนำความรู้ที่ได้มาปฏิบัติจริง

- การปฏิบัติจะได้ผลดีหรือไม่นั้นจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง จึงจะเกิดความสุขทั้งทางกายและทางใจควบคู่กันได้

- จะต้องศึกษาหาความรู้ให้เกิดความเข้าใจถึงแก่นแท้ของเรื่องนั้น ๆ ก่อน
- ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง
- สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น
- รู้จักประยุกต์วิชาการนำมาปรับใช้ในชีวิตจริง
- ต้องรู้จักเอาชนะใจตนเองก่อน มีจิตใจที่มั่นคงจึงจะสามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้
- ได้รู้จักคำว่า KPA ซึ่งจะต้องมีการวางแผนก่อน แล้วจึงนำไปสู่การปฏิบัติจริงจึงจะเกิด

ผลสำเร็จ

- เกิดองค์ความรู้ในการนำไปปฏิบัติให้เกิดรูปธรรม
- รู้จักความพอดีและทำตามพันธะสัญญาที่ให้ไว้กับตนเอง
- ได้เรียนรู้แบบผสมผสานระหว่างวิชาการและกิจกรรมว่าสามารถทำควบคู่กันได้
- ได้ความรู้จากเนื้อหาที่เรียนในห้องเรียน นำมาใช้ร่วมกับกิจกรรมเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์
- ได้ทราบว่า การวางแผนที่ดีนั้นจะต้องมีความรู้เป็นตัวกำหนดแผนจึงจะประสบ

ความสำเร็จ

- ทำให้เราต้องปรับปรุงพฤติกรรมในตรงตามแผนที่วางไว้ จึงจะบรรลุวัตถุประสงค์
- เกิดแนวความคิดที่เป็นระบบมากขึ้น
- การเรียนรู้ไม่ใช่เพียงแค่ทฤษฎีเท่านั้น ควรจะนำไปสู่การปฏิบัติให้ได้ด้วยจึงจะดี
- ได้ทราบถึงสมรรถภาพของตนเองในด้าน โภชนาการและการออกกำลังกาย
- ได้แรงบันดาลใจในการปฏิบัติตนให้รู้จักวางแผนชีวิต
- ได้ความรู้ในเรื่องการควบคุมน้ำหนักตัวและข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิต
- ได้ทักษะในการวางแผนชีวิต และการดูแลสุขภาพ
- การปฏิบัติตามแผนชีวิตจะต้องมีศีลธรรม จริยธรรม เข้ามาสอดแทรกในเกิดประโยชน์

กับตนเอง

- ทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมน้ำหนักตัว
- ได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นร่วมกัน
- สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบได้
- ได้วิธีการดำเนินชีวิตที่มีระเบียบแบบแผน และเกิดการบูรณาการการเรียนรู้
- ได้เรียนรู้ถึงปัจจัยในการสร้างความสุข เกิดแรงบันดาลใจที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ
- การเรียนรู้ทุกอย่างต้องเรียนรู้ด้วยใจและความเข้มแข็ง

4.2 พันธะสัญญาที่ให้ไว้ในการเรียนรู้ครั้งนี้คือ

- ต้องลดน้ำหนักตนเองให้ได้เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

- ต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ต้องอ่านหนังสือ นั่งสมาธิ และต้องตั้งใจเรียน
- กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
- ไม่งดอาหารเช้า และต้องดื่มน้ำให้มาก ๆ
- ต้องมีความมุ่งมั่นและเอาชนะใจตนเองให้ได้
- ทำทุกอย่างให้คุณพ่อคุณแม่ เกิดความภูมิใจในตัวของเรา
- ทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด
- เมื่อทำผิดพลาดแล้วครั้งหนึ่งจะไม่ทำผิดอีกเป็นครั้งที่ 2
- ปรับปรุงตัวเองใหม่ และควบคุมอาหาร
- ต้องเป็นพยาบาลให้ได้เพื่อรักษาผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือที่บ้านเรา
- จะพูดจาให้สุภาพ ไพเราะ มากกว่านี้
- ต้องมีน้ำใจให้กับผู้อื่น และให้ความเอื้ออาทรเพื่อน ๆ
- ฝึกฝนจิตของตน เพื่อเอาชนะตนเองให้ได้
- จะเรียนให้จบแล้วกลับไปช่วยคนในท้องถิ่นให้มีสุขภาพที่ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

การอภิปรายผล

การเรียนการสอนแบบบูรณาการ (Integrated Learning Plan) ในวิชาพลศึกษา หัวข้อ โภชนาการ สำหรับการออกกำลังกายและการลดน้ำหนักนี้ ผู้วิจัยบูรณาการกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนานักศึกษา โดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมและการคิดอย่างเป็นระบบของผู้เรียน ตามหลักการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนในหลักสูตรแบบบูรณาการ 9 ข้อ ของอรทัย มูลคำ และคณะ (2542) ด้วยการเชื่อมโยงตัวผู้เรียนและกิจวัตรประจำวันของผู้เรียนปฏิบัติอยู่แล้ว เพื่อนำมาออกแบบเป็นกิจกรรมการเรียนการสอน ทำให้ผู้เรียนรู้สึกเป็นเรื่องใกล้ตัว มองเห็นเป็นรูปธรรมและปฏิบัติได้จริง ภายใต้อัตลักษณ์ในการประเมินผลการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ชัดเจนคือ การประเมินตามสภาพจริงทั้งขณะเรียนและหลังเรียน เป็นการจูงใจและกระตุ้นผู้เรียนได้แสดงออกถึงความรับผิดชอบในการเรียนรู้อย่างเต็มที่ สื่อการเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยออกแบบไว้ตลอดระยะเวลาเรียน 3 ชั่วโมง ทำให้ผู้เรียนสนุกกับการเรียนรู้สนุกกับการเรียนรู้นอกจากนั้นผู้วิจัยยังออกแบบให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบด้วยตนเองในบางส่วน ทั้งให้ผู้เรียนเกิดความภูมิใจในความสามารถของตนเอง สามารถจดจำและปฏิบัติ ซึ่งนำไปใช้ในโอกาสต่อไป สอดคล้องกับผลการศึกษาของกนกวรรณ พุ่มทองดีและคณะ (2544) ชวนิชย์ พงศาพิชญ์และคณะ (2551) และรูปแบบการเรียนการสอนที่ผู้วิจัยใช้ในการจัดการเรียนการสอนจะเป็นรูปแบบที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในการทำกิจกรรมจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ส่งเสริมให้มีการคิดวิเคราะห์ ให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม โดยได้มีโจทย์สถานการณ์ให้ผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถึงที่มาที่ไปของเหตุการณ์ วิเคราะห์ถึงเหตุที่ทำงานถึงผลที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีนี้ทำให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันทำให้เรียนรู้ได้อย่างมีความสุข ดูได้จาก

การทำงานที่นักเรียนมีความตั้งใจช่วยกันแก้ปัญหา ช่วยกันตัดสินใจ ไม่เกิดการแข่งขันกัน แต่ช่วยกันทำงานสำเร็จ โดยต้องรับผิดชอบร่วมกัน ทุกคนในกลุ่มต้องรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองและต้องรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของเพื่อนสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ความสำเร็จแต่ละบุคคลคือความสำเร็จของกลุ่มจึงเป็นผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นสอดคล้องกับ นาตยา ปีลันธนานนท์ (2537) กล่าวว่า การทำงานร่วมกัน การอยู่ร่วมกันในสังคมในกลุ่ม ส่งเสริมความเข้าใจอันดีของผู้เรียนยิ่งขึ้นและได้มีการแบ่งหน้าที่กันทำต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนให้สำเร็จ เมื่องานออกมาดีก็ทำให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตน เป็นการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงกระตุ้นในการที่จะเรียนรู้ และนำบทเรียนที่ได้เรียนนั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสอดคล้องกับ สมศักดิ์ ขจรเจริญกุล (2541) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเรียนแบบร่วมมือ คือ ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนสูงขึ้น เพราะนักเรียนมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เนื่องจากการเรียนแบบร่วมมือทำให้นักเรียนภายในกลุ่มได้รับความคิดเห็นที่หลากหลายจากการได้โต้แย้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รับรู้ปัญหาและมีทางเลือกในการแก้ปัญหา สิ่งเหล่านี้มีส่วนส่งเสริมการพัฒนากระบวนการคิด และความเข้าใจที่ลึกซึ้งของนักเรียน อีกประการหนึ่งเมื่อนักเรียนคนใดคนหนึ่งทำหน้าที่อธิบายเนื้อหาสาระใดให้เพื่อนฟังนักเรียนคนนั้นยิ่งเข้าใจเนื้อหาสาระนั้น ๆ ยิ่งขึ้น ส่งเสริมจิตที่ดี ทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดี หลังจากได้ร่วมกันทำกิจกรรมภายในกลุ่มเรียนด้วยความเพิลิดเพิลิน สนุกสนานในการทำกิจกรรมร่วมกันภายในกลุ่ม การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และได้ส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักวิเคราะห์ ซึ่งความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มนักเรียนทุกคนให้ช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกันให้ความไว้วางใจ มุ่งมั่นในงานของกลุ่มบรรลุเป้าหมาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาร์น และเฮิร์ท (1980) ได้ศึกษาและรวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนการสอนแบบกลุ่มย่อย ซึ่งให้ผู้เรียนร่วมมือกันได้แก่ การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน(peer-tutoring)และการค้นคว้าร่วมกันในชั้นเรียนพบว่า ช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสติปัญญา ด้านความรู้สึกและเจตคติ ตลอดจนพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

พฤติกรรมคุณธรรม จริยธรรม ของผู้เรียนในระหว่างการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้แล้วพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดี คือมีความสนใจการเรียน รับผิดชอบต่อกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งรายบุคคล จับคู่ และจัดกลุ่ม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การเรียนการสอนที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นนั้นจะเน้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากตนเอง และให้คิดวิเคราะห์เองจากกรณีตัวอย่างที่เห็น ทำให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจสาระการเรียนรู้ที่เรียนอย่างแจ่มแจ้ง โดยการใช้ การคิดอย่างพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล และเน้นให้เกิดการเรียนรู้จากเพื่อนในกลุ่ม และการจัดระบบการคิดอย่างเป็นระบบ กิจกรรมต่างๆที่จัดมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม อย่างน้อย 3 ประการได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบและความเอื้ออาทร โดยสังเกตได้จากพฤติกรรมการเรียนรู้ การช่วยเหลือเพื่อนเอื้ออาทร ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการกระทำของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความชื่นชม ไม่ใช่เป็นการบังคับให้กระทำ สิ่งเหล่านี้จะขัดเกลาความคิดและจิตใจของผู้เรียนให้มีความประณีตละเอียดอ่อน สามารถทำงานเป็นกลุ่มอย่างมีระบบให้อิสระแก่ผู้เรียนตามความต้องการ เพื่อให้ผู้เรียน ได้พัฒนาตนเองตามความถนัดและความสนใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของครานลีย์ (Cranley, 2003) ซึ่งได้วิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกาปฏิบัติในด้านจริยธรรมนักเรียนใน

โรงเรียนประถมศึกษาของชุมชนในประเทศไทย ซึ่งประกอบด้วย มาตรการที่โรงเรียนใช้ในการอบรม จริยธรรมนักเรียน มาตรการจัดการศึกษาโดยนำเอาจริยธรรมมาบูรณาการเข้ากับวิชาอื่น โดยในการวิจัยนี้ได้ กำหนดกรอบแนวคิดไว้ 6 ด้าน คือ การสอนจริยธรรมเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรอย่างเป็นทางการ การ สอนสอนจริยธรรมในหลักสูตรปกติ การสอนจริยธรรมโดยใช้กิจกรรมการสอนที่ต่อเนื่อง การสอน จริยธรรมโดยกำหนดระเบียบกฎของห้องเรียนการสอนจริยธรรมในสถานการณ์ทางประเพณี การสอน จริยธรรมโดยดำเนินตามนโยบาย และระเบียบของทางราชการ พบว่า การจัดการศึกษาของโรงเรียนและการ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครูยึดคุณธรรมทางพระพุทธศาสนา และการจัดการเรียนการสอนจริย ศึกษาคือการสอดแทรกคุณธรรมในการจัดการเรียนการสอน ช่วยให้นักเรียนเกิดคุณธรรม จริยธรรมและ พฤติกรรมที่ดี

โมเดลการคิดอย่างเป็นระบบ (Systemic thinking Process Instruction Model : STPIM) เป็น เครื่องมือสำคัญที่ช่วยจัดระบบการคิดของผู้เรียน ผู้วิจัยได้สร้างโจทย์สถานการณ์ให้ผู้เรียนได้ฝึกการคิดตาม โมเดลนี้ครบทั้ง 4 ขั้นตอน และจากการที่ผู้เรียนได้ถูกเตรียมการใช้โมเดลการคิดอย่างเป็นระบบมาก่อน หน้านี้แล้ว ทำให้ผู้เรียนกล้าคิด กล้าแสดงออก มีการอธิบายที่เป็นเหตุเป็นผล ถึงแม้บางครั้งจะเป็น ความรู้สึก แต่ก็เป็นการสื่อสารให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มทราบความคิด เข้าใจและเคารพในความคิดของคนอื่น ได้ ดีขึ้น กระบวนการสื่อสารในกลุ่มการเรียนรู้เป็นไปด้วยความเป็นกัลยาณมิตร มีความแตกต่างด้านความคิดแต่ ไม่มีความแตกแยก เป็นลักษณะสุนทรียสนทนา และผลลัพธ์จากการคิดที่ผู้เรียนแสดงออกมาในรูป Mind mapping และ Causal loop สอดคล้องกับ มกราพันธุ์ จุฑารศก (2551) ที่กล่าวว่า “ การคิดอย่างเป็นระบบ คือการปรับวิธีคิด หรือเพิ่มวิธีคิด ใช้วิธีคิดหลายๆแบบในเวลาเดียวกัน แต่ต้องมีวิธีเลือกวิธีคิดหลักในแต่ละ สถานการณ์ มีหลักเกณฑ์และเหตุผล โดยใช้ข้อมูลหลากหลายให้สัมพันธ์กันเป็นองค์รวม โดยตระหนักถึง องค์ประกอบย่อยที่มีความสัมพันธ์และมีหน้าที่ต่อเชื่อมกันอยู่เป็นปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง” นั่นแสดงว่า การเรียนรู้โจทย์สถานการณ์ด้วยกิจกรรมสุนทรียสนทนา สามารถกระตุ้นกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ ของผู้เรียนได้

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. การวิจัยนี้เป็นเพียงการศึกษาใน 1 หัวข้อใน 1 รายวิชา เนื่องจากเป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่ไป พร้อมๆกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ทำให้ผู้วิจัยใช้เวลาในการเตรียมการเรียนการสอนค่อนข้างมาก แต่ อาจมีบางส่วนที่ยังไม่เชื่อมโยงทั้งรายวิชาและรายวิชาอื่นๆ รวมทั้งกิจกรรมพัฒนานักศึกษาด้วย เพื่อให้ ผลลัพธ์บัณฑิตที่มีคุณลักษณะดี เก่ง สุข ตามเป้าหมายการผลิตบัณฑิตของวิทยาลัย ควรออกแบบและ จัดการเรียนการสอนบูรณาการทั้งรายวิชาและทุกรายวิชา รวมทั้งกิจกรรมพัฒนานักศึกษาให้เป็นเนื้อ เดียวกัน นอกจากจะได้ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์แล้ว ยังส่งผลถึงความประหยัดทรัพยากร การลดภาระ งานของผู้สอน ผู้เรียนอีกด้วย

2. เป้าหมายสูงสุดของรายวิชาพลศึกษาในระดับ Metacognition คือ การที่ผู้เรียนตระหนักใน การดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เป็นกิจวัตร มีการจัดสมดุลด้านโภชนาการ ร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ดังนั้นผู้วิจัยควรร่วมมือกับงานกิจการนักศึกษาพัฒนาโมเดลการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และตระหนักรู้ในระดับดังกล่าว โดยการประเมินผลควรประเมินต่อเนื่องตลอดปีการศึกษาหรือต่อเนื่องจนจบหลักสูตร

3. ผู้สอน ผู้บริหาร หรือผู้ที่รับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของนักศึกษา ควรจะได้นำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพของนักศึกษาให้บรรลุเป้าหมายต่อไป
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาคุณธรรม จริยธรรมในด้านอื่นๆ ของนักเรียน โดยเฉพาะด้านความมีวินัยในตนเองของนักเรียน เนื่องจากความมีวินัยเป็นสิ่งที่ต้องปลูกฝังอย่างต่อเนื่องให้เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ถ้านักศึกษาได้รับการพัฒนาคุณลักษณะดังกล่าว จะเป็นการส่งเสริมและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่สอดคล้องกับสังคมไทยในปัจจุบันได้มากขึ้น

2. ควรมีการนำวิธีการจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้ไปปรับใช้ในการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาอื่นทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ โดยปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพจริงในการเรียนรู้

บรรณานุกรม

กนกวรรณ พุ่มทองดี, พรธรวดี ตันติศิริรินทร์, และจงกลณี ศรีจักร โคตร. (2544). การจัดกิจกรรมการ

สอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในวิชาปฏิบัติการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพ
เบี่ยงเบน 2. ขอนแก่น: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

กรมวิชาการ. (2542). แนวการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมคุณลักษณะดี เก่ง มีสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
กรมการศาสนา.

ชวนีย์ พงศาพิชณ์, นพคุณ สุขสถาน, วิมล เหมือนคิด, และสุนทรี ศักดิ์ศรี. (2551). ความพึงพอใจของ
นักศึกษาต่อการเรียนการสอนแบบบูรณาการ: กรณีศึกษาวิชามนุษยสัมพันธ์. วารสารวิชาการพระ
จอมเกล้าพระนครเหนือ 18(2), 63-69.

นาดชา ปิณฑนานนท์. (2543). การเรียนแบบร่วมมือ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม็ค.

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542. (2542 , สิงหาคม). ราชกิจจานุเบกษา. หน้า 21-25.

มกราพันธุ์ จุฑารศก. (2551). เอกสารประกอบการอบรมโครงการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการเขียน
แผนการสอนแบบบูรณาการ โดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมและการคิดอย่างเป็นระบบ
(เอกสารอัดสำเนา).

มกราพันธุ์ จุฑารศก. (2551). การคิดอย่างเป็นระบบ: การประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน.

นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.

สถาบันพระบรมราชชนก. (2546). หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต พ.ศ.2545. นนทบุรี: สถาบัน
พระบรมราชชนก.

- สถาบันพระบรมราชชนก. (2550). **คู่มือการจัดการเรียนการสอน วิชา การพัฒนากระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ.** (เอกสารจัดพิมพ์เผยแพร่ โดยกลุ่มพัฒนาการศึกษา สถาบันพระบรมราชชนก)
- สมศักดิ์ ขจรเจริญกุล. (2541). **การเรียนรู้แบบร่วมมือ.** ม.ป.ป. (อัครา)
- สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา. (2551). **เอกสารข้อมูลสรุปกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย.** (เอกสารอัคราโดยสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา)
- Cranley , Mary Elizabeth. (2003). Tssaban School: The Moral Life of a Thai Primary School. **Abstract of Research, 405,** November.
- Sharan, S and Hertz L, R. (1980). **A group-investigation method of cooperative learning in the classroom.** Israel : University of Tel Aviv.