

**การสร้างชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้
เรื่อง ลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ.
ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม**

**A Development of Training Package Using Info-graphic for Learning
On the Topic “Decreasing Obesity and Risk Factors with 6 Principles”
of Basic Education School in SamutSongkram**

สุดาพร ศรีพรมมา¹, พรปภัสสร ปริญาญกุล²

¹ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

² รองศาสตราจารย์ประจำคณะครุศาสตรบัณฑิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างและหาคุณภาพของชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง ลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. 2) เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดสื่อฝึกอบรมตามเกณฑ์ 80/80 3) เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรมชุดสื่อฝึกอบรม 4) เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยชุดสื่อฝึกอบรม 5) เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ตามสภาพจริง เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง ลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. แบบประเมินคุณภาพชุดสื่อฝึกอบรม แบบประเมินประสิทธิภาพของชุดสื่อฝึกอบรมแบบทดสอบเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรม เป็นแบบทดสอบก่อน-หลัง การฝึกอบรม จำนวน 20 ข้อ แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้านการฝึกอบรมและด้านการใช้สื่อและแบบประเมินตามสภาพจริงโดยใช้กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 2 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 70 (บ้านบางแก้ว) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2557 จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Specified sampling) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง ลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. มีผลการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาอยู่ในระดับคุณภาพดี มีผลการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านชุดสื่อฝึกอบรมอยู่ในระดับคุณภาพดีมาก และค่าประสิทธิภาพ (E_1/E_2) ของชุดสื่อฝึกอบรมอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ คือ 80/80 ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรมพบว่าคะแนนทดสอบหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อชุดสื่อฝึกอบรมอยู่ในระดับมากที่สุด ผลการประเมินการเรียนรู้ตามสภาพจริง พบว่าความรู้ความเข้าใจโดยรวมอยู่ในระดับดี สรุปว่าชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่องลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงครามมีคุณภาพดีมาก สามารถนำไปใช้ในการให้ความรู้ในเรื่องลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ได้

คำสำคัญ : ชุดสื่อฝึกอบรม / อินโฟกราฟิก / ลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ.

Abstract

This research was to 1) develop and gain the quality of training package using info-graphic for learning on the topic “decreasing obesity and risk factors with 6 principles 2) gain the efficiency of training package as standard criterion 80/80 3) study the learning achievement of the students via training package 4) evaluate the satisfaction of the students, and 5) evaluate by the authentic assessment. The research instruments were training package using info-graphic for learning on the topic “decreasing obesity and risk factors with 6 principles, quality evaluation form of training package using info-graphic for learning, evaluation form of training package efficiency (pretest and posttest), satisfaction evaluation form, and authentic assessment form. The samples were 30 MathayomSuksa 1-2 students of Thairath Withaya 70 School (Ban Bangkaew), Office of Basic Education, SamutSongkram, academic year 2014 derived from specified sampling. Statistics for analyzing were percentage, mean, standard deviation. The research findings were that the training package using info-graphic for learning on the topic “decreasing obesity and risk factors with 6 principles gained the quality at the level of “good”. The experts evaluated on content at the level of “good”. The experts evaluated on training package at the level of “very good”. The efficiency (E1/E2) of training package was higher than the criteria set at 80/80. The posttest training score was significantly higher than pretest training score at the level of .05. The students satisfied the training package at the level of “most”. The authentic assessment of knowledge was at the level of “good”. By conclusion, the training package using info-graphic for learning on the topic “decreasing obesity and risk factors with 6 principles has a very good quality and can be used in the instruction.

Keywords: Training Package / Info-graphic / Decreasing Obesity and Risk Factors with 6 Principles

บทนำ

ปัจจุบันโรคอ้วนนับว่าเป็นโรคที่แพร่ระบาดไปทั่วโลกองค์การอนามัยโลกถือเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญปัญหาหนึ่งที่จะต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา [1] ซึ่งภาวะน้ำหนักตัวเกินเป็นภาวะที่บั่นทอนสุขภาพทำให้ผู้ที่มือน้ำหนักตัวเกินมีอัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายสูงกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติและจัดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญปัญหาหนึ่ง [2] สาธางสืบสมานและคณะ [3] กล่าวว่าโรคอ้วนเกิดจากพันธุกรรมหรือพฤติกรรมในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เพิ่มปริมาณและความถี่ในการบริโภคเนื่องจากมีอาหารหลากหลายชนิดหาซื้อได้ง่าย มีการโฆษณาจูงใจให้บริโภคมากขึ้น รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารจุบจิบ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทไขมัน แป้ง และน้ำตาล เช่น ขนมกรุบกรอบ ไอศกรีม ช็อคโกแลต และขนมอบนานาชนิด ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากขึ้น แต่การทำกิจกรรมของเด็กในแต่ละวันมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง เช่น การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ดูโทรทัศน์ หรืออ่านหนังสือการ์ตูน

นอกจากนี้ ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ สิ่งแวดล้อมไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายทำให้เกิดโรคอ้วน ตามมานอกจากนี้ นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์ [4] กล่าวว่าจากข้อมูลการเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการ ในเด็กวัยเรียนของกรมอนามัย ปี 2555 พบว่า เด็กวัยเรียนเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 17 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2546 ที่พบเด็กวัยเรียนเป็นโรคอ้วนร้อยละ 13.6 โรคอ้วนจะส่งผลให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดตีบแข็ง โรคหัวใจสูงและยังพบว่าเด็กอ้วนจะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจเนื่องจากการคั่งของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ โดยเฉพาะเวลนอนหลับปอดจะขยายตัวได้น้อย ร่างกายจึงได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอทำให้ช่วงนอนช่วงกลางวัน และส่งผลกระทบต่อการเรียนรวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับกระดูก ทำให้ปวดหัวเข่า ข้อเท้า กระดูกงอ ขาโก่งเดินไม่คล่องตัว เหนื่อยง่าย เพราะต้องรับน้ำหนักตัวที่มากเกินไปด้วยและสาเหตุการเกิดโรคอ้วนในเด็กมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกาย โดยพบว่าเด็กวัยเรียน กินผักเพียงวันละ 1.5 ช้อนกินข้าวต่อคน ซึ่งน้อยกว่าปริมาณที่แนะนำ คือ ควรกินผักวันละ 12 ช้อนกินข้าวและกินผลไม้ทุกวันเพียงร้อยละ 26.8 สำหรับการออกกำลังกายพบว่าเด็กที่เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ คือ 60 นาทีต่อวัน และสัปดาห์ละ 3 วัน มีเพียงร้อยละ 24.3 ในขณะที่ส่วนใหญ่จะใช้เวลาไปกับการดูโทรทัศน์ เล่นเกมและคอมพิวเตอร์ ซึ่งเกินกว่าวันละ 2 ชั่วโมง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลให้เด็กไทยมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นทุกปี ดังนั้นพฤติกรรม การบริโภคและการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวถือเป็นส่วนสำคัญของภาวะโรคอ้วน

โรงเรียนเป็นสถาบันที่มีภารกิจหลักในการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ที่กล่าวว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” [5] ดังนั้นโรงเรียนจึงต้องดูแลนักเรียนให้มีสุขภาพดีทั้งกาย และใจ เพื่อให้สามารถศึกษาเล่าเรียนได้อย่างประสบความสำเร็จ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เป็นหลักในการดำเนินชีวิตตลอดไป และจากข้อมูล ที่นับวันปัญหาจากภาวะโรคอ้วนมีสถิติเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชน ดังนั้น จึงเกิดเป็น “โครงการลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ.” ในกลุ่มโรงเรียนไทยรัฐวิทยา ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งหลัก 6 อ. [6] เป็นหลักการสร้างสุขภาพเป็น แนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน อย่างถูกต้องเหมาะสม ทำให้มีอายุยืนยาว ประกอบไปด้วย 1) อ. อาหาร หมายถึง ประชาชนรู้จักบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ปรุงสุก สะอาด ปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ 2) อ. ออกกำลังกาย หมายถึง ประชาชนรู้จักออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ร่างกายได้ใช้พลังงานที่มีอยู่เช่น การเดิน การทำงาน เป็นต้น 3) อ. อารมณ์ หมายถึง ประชาชน รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ลดความเครียด สร้างสายใย สายสัมพันธ์ที่ดี และอบอุ่นในครอบครัว 4) อ. อนามัย สิ่งแวดล้อม หมายถึง การปรับปรุงสิ่งแวดล้อม ให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพตลอดจนมีจิตสำนึกที่ดีต่อ ส่วนรวมในการดูแลสุขภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเราทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน 5) อ. อโรคยา คือ โรคที่เกิด จากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและเสียชีวิต 6) อ. อบายมุข คือ พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสังคมและสุขภาพ ซึ่งโครงการลดภาวะโรคอ้วนเป็นการเสริมสร้างนิสัย การบริโภคอาหารที่เหมาะสมเพิ่มการบริโภคผัก ผลไม้แทนขนมหวาน เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายตามหลัก อ. อาหาร และ อ. ออกกำลังกายจะเป็นแนวทางในการลดภาวะโรคอ้วนให้กับนักเรียน ครู บุคลากรทางการศึกษา กลุ่มมีปัญหาและกลุ่มเสี่ยงลงได้ และจะเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เกิดภาวะโรคอ้วนให้กับกลุ่มปกติได้ยั่งยืน

ตามที่มีโครงการลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. กำหนดให้มีการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์และสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญ และตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันปฏิเสธไม่ได้ว่าสื่อสิ่งพิมพ์มีบทบาทและได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องอุปโภค บริโภค หรือสิ่งพิมพ์ลักษณะต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ หนังสือเรียน โบรชัวร์ หรือบรรจุภัณฑ์แต่ละประเภท เนื่องจากสื่อสิ่งพิมพ์เป็นสื่อที่สามารถออกแบบให้มีความน่าสนใจ ทำให้ผู้ชมมองเห็นและเกิดความสนใจ โดยปัจจุบันได้มีเทคโนโลยีที่สามารถทำให้สื่อสิ่งพิมพ์เกิดความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น เรียกว่า อินโฟกราฟิก (Infographics) มาจากคำว่า Information + Graphics หมายถึง การนำข้อมูลหรือความรู้มาสรุปเป็นสารสนเทศในลักษณะของข้อมูลและกราฟที่อาจเป็นลายเส้น สัญลักษณ์ กราฟ แผนภูมิ ไดอะแกรม แผนที่ ฯลฯ ที่ออกแบบเป็นภาพนิ่งหรือภาพเคลื่อนไหว ดูแล้วเข้าใจง่ายในเวลารวดเร็วและชัดเจน สามารถสื่อให้ผู้ชมเข้าใจความหมายของข้อมูลทั้งหมดได้โดยไม่ต้องมีผู้นำเสนอมาช่วยขยายความเข้าใจอีก โดยที่หลักการออกแบบอินโฟกราฟิก (Infographics) แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ 1) ด้านข้อมูล เป็นข้อมูลที่จะนำเสนอต้องมีความหมาย มีความน่าสนใจ เรื่องราวเปิดเผย เป็นจริง มีความถูกต้อง 2) ด้านการออกแบบ การออกแบบต้องมีรูปแบบแบบแผนโครงสร้างหน้าที่การทำงานและความสวยงามโดยออกแบบให้เข้าใจง่ายใช้งานง่ายและใช้ได้จริง [7] ตัวอย่างที่มักมีการหยิบยกไปอ้างอิงอยู่เสมอ คือ 90% ของข้อมูลที่เข้าสู่สมองของคนเราคือข้อมูลที่เป็นรูปภาพ เพราะรูปภาพและไอคอนกราฟิกต่าง ๆ ได้รับความสนใจได้ดีกว่าคนจดจำเรื่องราวจากการอ่านได้เพียง 20% และ 40% ของผู้บริโภคจะตอบสนองต่อข้อมูลที่เป็นรูปภาพมากกว่าข้อมูลที่เป็นตัวหนังสือธรรมดา [8]

อย่างไรก็ตาม นอกจากจะมีสื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ความรู้ให้กับบุคคลทั่วไปแล้วนั้น ยังมีในส่วนของการฝึกอบรม ที่เป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ ความชำนาญ และทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จนกระทั่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล [9] การฝึกอบรมกลุ่มเยาวชนหรือนักเรียนในโรงเรียนจะทำให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดแนวปฏิบัติและแนวคิดในการนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันในเรื่องของการเลือกรับประทานอาหาร การปฏิบัติตน พฤติกรรมการดำรงชีวิต จนกระทั่งการออกกำลังกาย ถือเป็นการเสริมสร้างนิสัยในการปฏิบัติตนของนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์หรือน้ำหนักปกติได้อย่างยั่งยืน

จากที่มาและความสำคัญของปัญหาดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ทางผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ในการสร้างชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง ลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม ซึ่งเป็นการนำข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ อาหาร การออกกำลังกาย มาออกแบบและสร้างเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ประเภทอินโฟกราฟิกให้มีความน่าสนใจ ประกอบกับการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมในเนื้อหาดังกล่าวเพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้เพิ่มมากขึ้น เกิดความเข้าใจในเนื้อหาได้ง่าย รวมทั้งนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เกิดเป็นพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างและหาคุณภาพของชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง สถานะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม
2. เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง สถานะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม
3. เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรมชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง สถานะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม
4. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง สถานะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม
5. เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ตามสภาพจริงของนักเรียนที่เข้ารับการอบรมการใช้สื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง สถานะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

งานวิจัยนี้ศึกษาจากกลุ่มประชากร คือ นักเรียนโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 70 (บ้านบางแก้ว) ประจำปีการศึกษา 2557 จำนวน 214 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 2 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 70 (บ้านบางแก้ว) ตำบลบางแก้ว อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2557 จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Specified sampling) จากนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สะดวกต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ ชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง สถานะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม

ตัวแปรตาม คือ

1. คุณภาพของชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง สถานะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม

2. ประสิทธิภาพของชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง ลดภาวะโรคอ้วน และปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรมที่เกิดจากการฝึกอบรมการใช้ชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิก เพื่อให้ความรู้ เรื่อง ลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม

4. ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง ลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม

5. ผลการประเมินการทำกิจกรรมตามสภาพจริงของนักเรียนที่เข้ารับการอบรมการใช้สื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง ลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม

ขอบเขตเวลา

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง การสร้างชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง ลดภาวะโรคอ้วน และปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูล ทฤษฎี แนวคิด หลักการต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการวิจัย โดยมีหัวข้อที่ใช้ในการศึกษาดังนี้

1. การฝึกอบรม
2. ชุดสื่อฝึกอบรม
3. การสาธิตและฝึกปฏิบัติ
4. การเรียนรู้แบบร่วมมือ
5. การออกแบบกราฟิกและอินโฟกราฟิก
6. แนวคิดภาวะโรคอ้วนและหลัก 6 อ.
7. การหาคุณภาพ
8. การหาประสิทธิภาพ
9. ผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรม
10. การประเมินความพึงพอใจ
11. การประเมินตามสภาพจริง
12. โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม
13. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 70 (บ้านบางแก้ว) ประจำปีการศึกษา 2557 จำนวน 214 คน ซึ่งการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 2 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 70 (บ้านบางแก้ว) ตำบลบางแก้ว อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2557 จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Specified sampling) จากนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สะดวกต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ ชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่องสถานะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. แบบทดสอบเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรมและประสิทธิภาพของชุดสื่อฝึกอบรมเป็นแบบทดสอบก่อน-หลัง การฝึกอบรม จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก แบบประเมินคุณภาพชุดสื่อฝึกอบรม แบบประเมินประสิทธิภาพชุดสื่อฝึกอบรม แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมการใช้ชุดสื่อฝึกอบรม และแบบประเมินตามสภาพจริง โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือดังกล่าว ดังนี้

1. ชุดสื่อฝึกอบรมเริ่มจากศึกษารายละเอียดของเรื่องสถานะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. เพื่อวิเคราะห์และวางโครงเรื่องเนื้อหาที่จะนำเสนอ เรียบเรียงเนื้อหาให้ถูกต้องตามหลักการและส่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาจำนวน 3 ท่านตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไขให้เนื้อหาสมบูรณ์ จึงนำมาผลิตเป็นชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิก ในรูปแบบแผ่นป้าย พร้อมทั้งคิดกิจกรรมประกอบชุดสื่อฝึกอบรม

2. แบบประเมินคุณภาพของชุดสื่อฝึกอบรม สร้างแบบประเมินพร้อมทั้งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบทั้งด้านเนื้อหาและด้านสื่อฝึกอบรม

3. การหาประสิทธิภาพของชุดสื่อฝึกอบรม มีวิธีการดำเนินการคือ มีการสร้างแบบทดสอบเป็นใบงานให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำภายหลังการฝึกอบรม โดยวิเคราะห์จากเนื้อหาและกิจกรรม

4. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรม เริ่มจากศึกษาวิธีการสร้างแบบทดสอบที่ดีจากตำราและงานวิจัยต่าง ๆ และสร้างแบบทดสอบแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ โดยให้มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์การฝึกอบรม ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา และความถูกต้องเหมาะสม ดำเนินการปรับแก้จนสมบูรณ์

5. แบบประเมินความพึงพอใจเริ่มจากศึกษาหลักการ ทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างแบบประเมิน กำหนดสิ่งที่ต้องการประเมินเกี่ยวกับเนื้อหา ชุดสื่อฝึกอบรม และการฝึกอบรม สร้างแบบประเมินให้ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการ โดยใช้รูปแบบ Likert จากนั้นนำแบบประเมินตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ และดำเนินการปรับแก้จนสมบูรณ์

6. แบบประเมินตามสภาพจริงเริ่มจากศึกษาเอกสาร หลักการ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบร่วมมือ และการสาธิตสู่การปฏิบัติ หลักเกณฑ์การสร้างเครื่องมือ จากนั้นกำหนดโครงสร้างแบบประเมินให้ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการประเมิน จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง หากมีข้อเสนอแนะให้ปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

เมื่อได้เครื่องมือครบถ้วนเรียบร้อยแล้ว ให้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการจัดการฝึกอบรม ใช้ชุดสื่อฝึกอบรม มีการประเมินผลสัมฤทธิ์ก่อนการฝึกอบรม ในระหว่างการฝึกอบรมผู้ดำเนินการฝึกอบรม

มีแบบประเมินประสิทธิภาพและการประเมินตามสภาพจริงในระหว่างผู้เรียนทำกิจกรรม และเมื่อดำเนินการฝึกอบรมเรียบร้อยแล้วให้ประเมินผลสัมฤทธิ์หลังการฝึกอบรม ทำแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้ชุดสื่อฝึกอบรมและด้านการฝึกอบรม จากนั้นเมื่อได้ผลให้นำมาวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ผลการสร้างและหาคุณภาพของชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง โรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาจำนวน 3 ท่าน ซึ่งหลังจากที่นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้พบว่าอยู่ในระดับคุณภาพดี และผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ จำนวน 3 ท่าน เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้พบว่าอยู่ในระดับคุณภาพดีมาก สรุปได้ว่าชุดสื่อฝึกอบรมที่สร้างขึ้น มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ในการฝึกอบรมเพื่อให้ความรู้ได้

2. ผลการค่าหาประสิทธิภาพของชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง โรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. จากการที่มีกิจกรรมที่น่าสนใจและเหมาะสมกับระดับผู้เรียน ส่งเสริมทักษะการปฏิบัติจริง สอดคล้องกับโครงการลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ทำให้ผลการใช้ชุดสื่อฝึกอบรมมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเป็นไปตามเกณฑ์ไม่ต่ำกว่า 80/80

3. ผลการศึกษาค่าผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรมชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง โรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ผลการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรมของผู้เรียน หลังจากใช้ชุดสื่อฝึกอบรมเพื่อให้ความรู้ เรื่อง โรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสงครามสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการฝึกอบรมด้วยชุดสื่อการฝึกอบรมร่วมกับการทำกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรมสูงขึ้น

4. ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง โรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. พบว่าผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อชุดสื่อฝึกอบรมและกิจกรรมการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นมากที่สุด และมีความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมมากที่สุด สรุปได้ว่าโดยรวมผู้เรียนมีความพึงพอใจจากการฝึกอบรมโดยชุดสื่อฝึกอบรมมากที่สุด

5. ผลการประเมินตามสภาพจริงของนักเรียนที่เข้ารับการอบรมการใช้สื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง โรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. พบว่าผู้เรียนมีผลการเรียนรู้ตามสภาพจริงจากการฝึกอบรมด้วยชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง โรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. โดยมีการประเมินจากการร่วมกันทำกิจกรรม พบว่าความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับดี

อภิปรายผลการวิจัย

1. การสร้างชุดสื่อฝึกอบรมเป็นการสร้างสื่อภาพกราฟิกโดยนำข้อมูลเนื้อหาจำนวนมากมาแปลงเป็นรูปภาพตามหลักการของอินโฟกราฟิกและคุณภาพของชุดสื่อฝึกอบรมทางด้านเนื้อหาและทางด้านสื่อ การนำเสนอผลการวิจัยพบว่าอยู่ในระดับดีมากโดยผู้วิจัยได้ศึกษาการใช้แนวคิดรูปแบบการสอน Addie

(Addie Model) [10] มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) การวิเคราะห์ (A : Analysis) วิเคราะห์เนื้อหาที่ต้องการให้ความรู้ และประชาสัมพันธ์ 2) การออกแบบ (D : Design) การพัฒนาชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิก 3) การพัฒนา (D : Development) พัฒนาชุดสื่อฝึกอบรม 4) การทดลองใช้ (I : Implementation) นำชุดสื่อฝึกอบรมมาใช้ในการฝึกอบรมให้ความรู้เรื่อง โรคภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. 5) การประเมินผล (E : Evaluation) ประเมินผลในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งทุกขั้นตอนได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ จึงสรุปได้ว่าการสร้างชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้ เรื่อง โรคภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. นี้มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดและนำไปใช้ในการให้ความรู้ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การประเมินประสิทธิภาพของชุดสื่อฝึกอบรมอินโฟกราฟิกนี้ มีค่าประสิทธิภาพสูงกว่ามาตรฐานที่ตั้งไว้ 80/80 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจงรัก เทศนา [7] ที่กล่าวถึงหลักการสร้างอินโฟกราฟิกให้มีประสิทธิภาพ ดังนี้ 1) เน้นที่หัวข้อหลักหัวข้อเดียว 2) ออกแบบให้เข้าใจง่าย 3) ข้อมูลเป็นสิ่งสำคัญ 4) เน้นใจว่าข้อเท็จจริงถูกต้อง 5) ให้อินโฟกราฟิกเป็นตัวเล่าเรื่อง 6) การออกแบบที่คำให้มีประสิทธิภาพ 7) ใช้สีที่ดึงดูดความสนใจ 8) ใช้คำพูดที่กระชับ 9) ตรวจสอบตัวเลขข้อมูล 10) ทำไฟล์อินโฟกราฟิกให้เล็กเพื่อให้เข้าชมและดาวน์โหลดข้อมูลได้ง่าย ซึ่งทางผู้วิจัยได้นำหลักการดังกล่าวมาใช้ในการสร้างชุดสื่อและนำไปใช้ในการจัดการฝึกอบรม โดยมีการประเมินผลที่สรุปได้ว่าชุดสื่อฝึกอบรมนี้เป็นชุดสื่อที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้งานวิจัยของ เพลน กรองทอง [11] ได้ศึกษาการสร้างบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนด้วยภาพการ์ตูนเคลื่อนไหววิชาภาษาอังกฤษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่าประสิทธิภาพระหว่างเรียน (E_1) คิดเป็นร้อยละ 83.6 และประสิทธิภาพหลังเรียน (E_2) ร้อยละ 86 เทียบกับเกณฑ์ E_1/E_2 : 80/80 ปรากฏว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

3. จากการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม ผลปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยจากการทดสอบหลังการฝึกอบรมสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศิริเพ็ญ ลาภวงศ์เมธี [12] ได้วิจัยการสร้างสื่อฝึกอบรมออนไลน์ผ่านระบบการจัดการเรียนรู้ เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ผลการพบว่ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากสื่อฝึกอบรมออนไลน์ดังกล่าวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ผ่านการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านเนื้อหาและผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อแล้วทำให้สื่อฝึกอบรมที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นด้วย

4. การศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเรื่อง โรคภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. จากการที่ได้นำชุดสื่อฝึกอบรมไปใช้เพื่อให้ความรู้ประกอบกับการทำกิจกรรม ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความพึงพอใจมากที่สุด ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจในด้านการออกแบบและความสวยงามมากที่สุดเป็นอันดับ 1 ซึ่งในการออกแบบชุดสื่ออินโฟกราฟิกนี้ได้นำหลักการออกแบบของคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่น [13] มาใช้ ดังต่อไปนี้ คือ 1) กำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนในการนำเสนออินโฟกราฟิกว่าต้องการนำเสนอเพื่อจุดประสงค์อะไร 2) กำหนดกลุ่มเป้าหมายในการนำเสนอว่าเป็นผู้ชมกลุ่มไหน 3) มีการกำหนดใจความสำคัญในการนำเสนออินโฟกราฟิกเพียงเรื่องเดียวเท่านั้น 4) เนื้อหาที่นำเสนอต้องมีความทันสมัยและสื่อสารได้ตรงประเด็น 5) มีการสำรวจข้อมูลที่ใช้ในการนำเสนอมาเป็นอย่างดี 6) นำเสนอหัวข้อเรื่องที่ดึงดูดความสนใจและน่าติดตาม

7) ออกแบบอินโฟกราฟิกให้มีความโดดเด่นสะดุดตา 8) มีการบอกต่อและแชร์อินโฟกราฟิกไปอย่างกว้างขวางผ่านช่องทางต่าง ๆ 9) ระบุและอ้างอิงถึงแหล่งที่มาของข้อมูลอย่างชัดเจน และ 10) มีการสรุปข้อมูลทั้งหมดที่น่าเสนอ นอกจากนี้ด้านการฝึกอบรมที่ทำกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มยังสอดคล้องกับแนวคิดของทศพร ชูศักดิ์ [14] ที่ได้ศึกษาผลการฝึกอบรมโดยใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือที่มีต่อความรู้ความเข้าใจเรื่อง การดูแลสุขภาพเบื้องต้น และความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้กล่าวว่า การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดร่วมกัน ได้ทำงานร่วมกัน มีโอกาสฝึกปฏิบัติการเรียนรู้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ได้พูดคุยและมีความสนุกสนานในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันและเป็นการสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ด้วย ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการฝึกอบรม ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจต่อการฝึกอบรม

5. การประเมินการเรียนรู้ตามสภาพจริงของผู้เรียนที่เข้ารับการอบรมการใช้สื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้เรื่อง ภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. มีผลการประเมินอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุดาจิต สุ่มมาตย์ [15] จากการศึกษาการประเมินตามสภาพจริงในทักษะการอ่านและการเขียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านนาแพง ซึ่งมีกระบวนการประเมินตามสภาพจริง 3 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะกำหนดแผนการประเมิน จะดำเนินการศึกษากำหนดเป้าหมายจัดทำแผนการประเมิน จัดระบบเอกสาร และชี้แจงแนวปฏิบัติกับผู้เรียน 2) ระยะดำเนินการนำการจัดการเรียนรู้และเครื่องมือประเมินตามสภาพจริงไปใช้ในห้องเรียน 3) ระยะการประเมินสรุปผล ซึ่งตามแนวทางนี้ทำให้ได้แนวทางการประเมินตามสภาพจริงที่มีประสิทธิภาพ

จากผลการอภิปรายข้างต้นสรุปได้ว่าการสร้างชุดสื่อฝึกอบรมโดยใช้อินโฟกราฟิกเพื่อให้ความรู้เรื่อง ภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพทั้งด้านเนื้อหาและด้านสื่อการนำเสนอ ง่ายต่อการนำไปใช้เผยแพร่และใช้งาน มีการจัดการเนื้อหาและการออกแบบที่ดี ทำให้ผู้เรียนได้รับความรู้และเกิดความเข้าใจได้ง่าย ประกอบกับการทำกิจกรรมระหว่างฝึกอบรมจะช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา เรื่องภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. ด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้งาน

1. จากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า การใช้ชุดสื่อฝึกอบรมร่วมกับการทำกิจกรรมการเรียนรู้ในครั้งนี้มีการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน มีความสนุกสนานในระหว่างการทำกิจกรรม และทำให้ผู้ฝึกอบรมเกิดทักษะกระบวนการกลุ่ม ดังนั้นควรนำรูปแบบวิธีการฝึกอบรมโดยใช้ชุดสื่อร่วมกับการทำกิจกรรมในลักษณะนี้ไปใช้ได้จริงและสามารถนำชุดสื่อไปประยุกต์ใช้กับการเรียนรู้ในเรื่องอื่นๆ ได้ต่อไป

2. ชุดสื่อฝึกอบรมอินโฟกราฟิก เรื่อง ภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. นี้เหมาะสมที่จะนำไปใช้เผยแพร่ความรู้และประชาสัมพันธ์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้บุคคลได้ทุกเพศทุกวัยและโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ. เนื่องจากสามารถดูแล้วเข้าใจในเนื้อหาได้ง่าย ในระยะเวลาที่รวดเร็ว

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. มีการวิจัยในเรื่องของการติดตามและประเมินผลสำเร็จจากการลดความอ้วนของเด็กที่มีภาวะ

โรคอ้วนภายหลังจากการฝึกอบรมหรือเผยแพร่ชุดสื่อฝึกอบรมต่อสาธารณะ เพื่อคุณลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน และพฤติกรรม หรือรูปร่างของนักเรียนที่น้ำหนักเกินเกณฑ์ว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร

2. มีการทำวิจัยชุดสื่อฝึกอบรมเพื่อขยายความรู้ในเรื่องอื่น ๆ อย่างต่อเนื่องต่อไป เช่น การให้ความรู้กับเด็กด้านโภชนาการ การบริโภคอาหาร ปริมาณพลังงานกับการออกกำลังกาย เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (2557). **เรื่องที่ 7 อาหารกับโรคเรื้อรัง (โรคอ้วน)**. เล่มที่ 33.

สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 15, 2557, จาก [http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?](http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=33&chap=7&page=t33-7-infodetail03.html)

[book=33&chap=7&page=t33-7-infodetail03.html](http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=33&chap=7&page=t33-7-infodetail03.html).

พรทิศา ชัยอำนวย. (2545). **แนวทางการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในประชากรไทย**. กรุงเทพฯ: คอมฟอรัม.

สำออง สืบสมาน และคณะ. (2547). **ตามรอยพระยุคลบาทเฉลิมพระเกียรติสร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพ**

ด้วยอาหารและโภชนาการ. กรุงเทพฯ: เพชรรุ่งการพิมพ์ จำกัด.

นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์. (2557). **ข่าวแจก “กรมอนามัย เผยเด็กอ้วนเสี่ยงโรคเพียบ ตั้งเป้า ปี 60**

ลดเด็กอ้วนเหลือร้อยละ 15”. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 12,

2557, จาก http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=6387.

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. (2542). **หมวด 1 บททั่วไป ความมุ่งหมายและหลักการ**.

สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 15, 2557, จาก <http://www.moe.go.th/main2/plan/p-r-b42-01.htm>.

จิรา จิตชาญวิทย์ และคณะ. (2555). **เกราะแห่งชีวิตด้วยหลัก 6 อ..** สืบค้นเมื่อ มกราคม 2, 2558,

จาก <http://resource.thaihealth.or.th/library/hot/13323>.

จรงค์ เทศนา. **อินโฟกราฟิกส์ (Infographics)**. สืบค้นเมื่อ เมษายน 15, 2557,

จาก http://www.krujongrak.com/infographics/infographics_information.pdf.

ZidanRider. (2556). **Infographics คืออะไร และนำไปใช้งานอย่างไร**. สืบค้นเมื่อ มกราคม 2, 2558,

จาก <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=843232>.

สมชาย กิจจรรยง และอรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง. (2550). **เทคนิคการจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากรอย่างมี**

ประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ส.ส.ท..

ทัศนวรรณ งามณรงค์. (2557). **รูปแบบการสอน ADDIE (ADDIE Model)**. สืบค้นเมื่อ กุมภาพันธ์ 20,

2558, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/561221>.

เพลน กรองทอง. (2542). **การสร้างบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนด้วยภาพการ์ตูนเคลื่อนไหว**

วิชาภาษาอังกฤษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. ปรินญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ศิริเพ็ญ ลาภวงศ์เมธี. (2551). **การสร้างสื่อฝึกอบรมออนไลน์ผ่านระบบการจัดการเรียนรู้ เรื่อง**

เศรษฐกิจพอเพียง. ปรินญาครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาครุศาสตรเทคโนโลยี

คณะครุศาสตรบัณฑิตและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.

คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่น. (2556). **เคล็ดลับทำอินโฟกราฟิกสุดเจ๋ง (Infographic)**.

สืบค้นเมื่อ เมษายน 25, 2557, จาก <http://thumbsup.in.th/2013/08/10-rules-about-infographics>.

ทัศพร ชูศักดิ์. (2547). ผลการฝึกอบรมโดยใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือที่มีต่อความรู้ความเข้าใจ เรื่อง การดูแลสุขภาพเบื้องต้น และความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านอำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์. ปรินญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.

สุดาจิต สุ่มมาตย์. (2547). การประเมินตามสภาพจริงในทักษะการอ่านและการเขียนวิชาภาษาอังกฤษของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6: กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านนาแพง. ปรินญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ภาคผนวก



ภาพประกอบชุดสื่อฝึกอบรมอินโฟกราฟิก เรื่อง ลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ.



ภาพประกอบการฝึกอบรมเพื่อให้ความรู้ เรื่อง ลดภาวะโรคอ้วนและปัจจัยเสี่ยงด้วยหลัก 6 อ.