



วันที่รับบทความ : 04/01/2562  
วันแก้ไขบทความ : 22/03/2562  
วันตอบรับบทความ : 29/03/2562

วารสารสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Journal of Allied Health Sciences Suan Sunandha Rajabhat University

## ผลของการสอนสุขศึกษาด้วยรูปแบบซิปปาโมเดลที่มีผลต่อทักษะ การเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พัชรัช เรียบร้อย<sup>1\*</sup>, วัลลภา วาสนาสมปอง<sup>2</sup>

กองควบคุมโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร<sup>1</sup>  
สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์และการส่งเสริมสุขภาพ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา<sup>2</sup>  
E-mail: kawfang\_keaw@hotmail.com<sup>\*</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสอนสุขศึกษาด้วยรูปแบบ CIPPA MODEL ที่มีต่อทักษะการเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับช่วงวัย กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 12 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two-Group Pretest – Posttest) เก็บข้อมูลด้วยแบบประเมินทักษะการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ทักษะการเลือกบริโภคอาหารตามความหลากหลายของอาหาร ตามความเหมาะสมต่อปริมาณน้ำหนักร และตามความพอเหมาะต่อพลังงานจากสารอาหารที่ต้องใช้ในแต่ละวัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ในการอธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ Wilcoxon Signed Rank Test การเปรียบเทียบคะแนนทักษะการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และ Mann-Whitney U – Test ในการเปรียบเทียบคะแนนทักษะการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัยก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากสอนสุขศึกษาด้วยรูปแบบ CIPPA MODEL กลุ่มทดลองมีทักษะการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ทักษะการเลือกบริโภคอาหารตามความหลากหลาย ตามความเหมาะสม และตามความพอเหมาะ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการสอนสุขศึกษาด้วยรูปแบบ CIPPA MODEL ทำให้นักเรียนมีทักษะการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย เพิ่มขึ้น จึงสามารถนำวิธีการสอนนี้ไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้อีกเกี่ยวกับทักษะการดูแลสุขภาพด้านอื่นๆ ได้

คำสำคัญ : CIPPA MODEL, การบริโภคอาหาร, นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4



## The Effects of Health Education Instruction Using CIPPA Model on Skills of Consumption Suitable for Ages of Grade 4 Students

Pacharat Reabroy<sup>1\*</sup>, Wallapa wassanasompong<sup>2</sup>

Aids tb and stis control division , Health Department Bangkok<sup>1</sup>

Department of Public Health and Health Promotion, College of Allied Health Sciences, Suan Sunandha Rajabhat University<sup>2</sup>

E-mail: kawfang\_keaw@hotmail.com\*

### ABSTRACT

This quasi-experimental research, a two group pretest-posttest design, aimed to study the effects of CIPPA Model approach for developing skills of consumption suitable for ages. The sample consisted of 24 4<sup>th</sup> grade students in a school, divided into 12 students in experimental group and 12 students in control group. Data were collected before and after the intervention by using evaluation form on skills of consumption suitable for ages. Descriptive statistics in regard to frequency, percentage, arithmetic mean, and standard deviation were used to describe the general data of the samples. Analytical statistics in regard to Wilcoxon signed rank Test and Mann-Whitney U – Test was employed for testing research hypotheses. The research results showed that after the intervention there was a significantly higher mean score of skills of consumption suitable for ages when compared to before the experimentation ( $p < 0.05$ ) and more than control groups ( $p < 0.05$ ). These finding showed that CIPPA Model approach was effective in enhancing skills of consumption suitable for ages of primary school students. The recommendation is that the teaching method should be applied for developing other skills for health.

**Keywords:** CIPPA Model, Food Consumption, Fourth Grade Student



## บทนำ

ปัจจุบันเด็กวัยเรียนกำลังเผชิญปัญหาทุพโภชนาการ ซึ่งพบภาวะเตี้ย อ้วน ผอม และภาวะซีด สาเหตุที่เกิดภาวะเตี้ย คือ การขาดอาหารเรื้อรังทำให้เด็กเตี้ยและแคระแกร็น ภูมิต้านทานโรคต่ำเจ็บป่วยบ่อย และมีสติปัญญาต่ำ แตกต่างจากปัญหาภาวะอ้วนที่มีสาเหตุมาจากการพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มากเกินไปความต้องการของร่างกายและพฤติกรรมออกกำลังกายไม่เพียงพอ อาจนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในที่สุด โดยพบว่าจากการสำรวจในปี พ.ศ. 2558 พบเด็กมีภาวะเตี้ยร้อยละ 7.5 ภาวะผอม ร้อยละ 5.2 และภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 12.5 สืบเนื่องจากการขาดความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมที่นำไปสู่ทักษะการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย<sup>1</sup> จากปัญหาทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน ที่สืบเนื่องจากการขาดทักษะการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง นำไปสู่ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร กระทั่งวงสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพเด็กและเยาวชนวัยเรียน จึงมีนโยบายเกี่ยวกับการรณรงค์ให้เกิดการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอนามัย โดยประสานความร่วมมือกับกระทรวงศึกษาธิการ เริ่มครั้งแรกในปี พ.ศ.2553 เพื่อให้เด็กมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีศักยภาพอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข มีความพร้อมในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ<sup>2</sup> ซึ่งการปรับเปลี่ยนทักษะการเลือกบริโภคอาหาร เริ่มจากการให้ความรู้ ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมด้านโภชนาการส่วนบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ การเสริมสร้างทักษะการเลือกบริโภคอาหารให้

เหมาะสมกับตนเองโดยคำนึงถึงช่วงวัย และรูปแบบกิจกรรมนำไปสู่การดำเนินชีวิต เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิต การเรียนการสอน สังคมอยู่ในระบบการแข่งขัน สภาพแวดล้อมของเด็กไทยในปัจจุบัน การลงบทบาทของสถาบันครอบครัว เด็กวัยเรียนให้ความสนใจกับบุคคลใกล้ เช่นเพื่อน ครู เป็นต้น ดังนั้นปัญหาที่เกิดขึ้น การแก้ปัญหาจากสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว เด็กวัยเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ คือการศึกษาที่สามารถเข้าถึงเด็กวัยเรียนได้ง่าย<sup>3</sup> และสร้างแนวทางทักษะการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับช่วงวัยตนเอง เพื่อมีผลต่อสุขภาพของตนเองในระยะยาวได้

จากการประชุมครูผู้รับผิดชอบด้านสุขภาพอนามัยโรงเรียนในปีงบประมาณ 2557 ที่ผ่านมาของจังหวัดสมุทรสงคราม พบนักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการและฟันผุในอัตราที่สูงขึ้น โดยจากจำนวนร้อยละของเด็กอายุ 5-14 ปี มีจำนวนเด็กที่มีภาวะอ้วน จำนวน 125 คน ประกอบกับข้อมูลนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเมื่อพิจารณาในภาพรวมจังหวัดจะพบว่าปัญหาเด็กวัยเรียนมีภาวะอ้วนมากกว่าร้อยละ 10 อยู่ในเขตอำเภอเมืองและอำเภอบางคนที่ ส่วนอำเภออัมพวาร้อยละ 9.5 ยังต้องติดตามเรื่องความชุกไม่ให้เห็นค่าเป้าหมายที่กำหนด<sup>4</sup>

จากปัญหาที่กล่าวมานั้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของปัญหาทุพโภชนาการ และควรมีการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาค้นหารูปแบบวิธีการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อจัดกิจกรรมให้แก่เด็กโดยมุ่งไปที่การมีส่วนร่วมของเด็กเป็นสิ่งสำคัญ และ



พบว่าการสอนสุขศึกษาด้วยรูปแบบ CIPPA Model นั้น เป็นรูปแบบที่มุ่งเน้นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาทักษะ<sup>5</sup> จึงนำมาประยุกต์ใช้กับการสอนเรื่องการเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับช่วงวัย และสร้างเสริมประสบการณ์ในการเลือกบริโภคอาหาร เพื่อเป็นการพัฒนากลุ่มเป้าหมายให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินได้โดยคำนึงถึงทักษะการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย ซึ่งสามารถแบ่งได้ 3 ทักษะ คือ ทักษะการบริโภคอาหารด้านความหลากหลายของอาหาร ทักษะการบริโภคอาหารด้านความเหมาะสมของอาหารต่อปริมาณน้ำหนักร และ ทักษะการบริโภคอาหารด้านความพอเหมาะของพลังงานที่ต้องใช้ในแต่ละวัน เพื่อให้เด็กมีทักษะที่ครบถ้วนได้อย่างต่อเนื่อง และเป็นพื้นฐานที่ดีในการสร้างพฤติกรรมให้เหมาะสมกับวัยได้ด้านการบริโภคอาหาร ที่จะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ในอนาคตได้<sup>6, 7</sup>

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะการเลือกบริโภคอาหารตามความหลากหลายของอาหารภายในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

2) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะการเลือกบริโภคอาหารตามความเหมาะสมของอาหารต่อปริมาณน้ำหนักร ภายในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

3) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะการเลือกบริโภคอาหารตามความพอเหมาะของพลังงานที่ต้องใช้ในแต่ละวัน ภายในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ศึกษาแบบสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two -group Pretest-Posttest Design)

1. **กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักเรียนชายและหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ประกอบด้วย 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่มีการดำเนินการสอนสุขศึกษาด้วยรูปแบบ CIPPA Model จำนวน 12 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ ที่ดำเนินการสอนแบบปกติ จำนวน 12 คน โดยกำหนดโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 โรงเรียน ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจังหวัดสมุทรสงคราม ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันในด้านจำนวนของนักเรียนขนาดของโรงเรียนและสถานที่ตั้ง

2. **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้



2.1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ การสอนสุขศึกษาด้วยรูปแบบ CIPPA Model เรื่องทักษะการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย ประกอบด้วย 3 แผนการสอน แผนการสอนที่ 1 เรื่อง ทักษะการเลือกบริโภคอาหารตามความหลากหลายของอาหาร แผนการสอนที่ 2 เรื่อง ทักษะการเลือกบริโภคอาหารตามความเหมาะสมของอาหารต่อปริมาณน้ำหนัก และแผนการสอนที่ 3 เรื่อง ทักษะการเลือกบริโภคอาหารตามพลังงานจากสารอาหารที่ต้องใช้ในแต่ละวัน โดยในแต่ละแผนการสอนประกอบไปด้วยขั้นตอนตามรูปแบบชิปปาโมเดล 7 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การกระตุ้นความรู้เดิม ขั้นที่ 2 การแสวงหาความรู้ใหม่ ขั้นที่ 3 เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม ขั้นที่ 4 การแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม ขั้นที่ 5 การสรุปและจัดระเบียบความรู้ ขั้นที่ 6 การแสดงผลงานของนักเรียน และขั้นที่ 7 การประยุกต์ใช้ความรู้

2.2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ (1) แบบประเมินทักษะการเลือกอาหารตามความหลากหลายของอาหารคือเมนูอาหารของเด็กและอาหารว่าง ครบทั้ง 7 วัน (2) แบบประเมินวัดทักษะการเลือกอาหารตามความเหมาะสมของอาหารต่อปริมาณน้ำหนักตามธงโภชนาการ (3) แบบประเมินวัดทักษะการเลือกอาหารตามความพอเหมาะของพลังงานที่ต้องใช้ในแต่ละวันโดยการดูสลากอาหาร เกณฑ์การประเมินของเครื่องมือแต่ละชุดใช้แบบอิงเกณฑ์ของ Bloom คือ ร้อยละ 80 – 100 มีคะแนนทักษะการเลือกบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 60 – 79 มีคะแนนทักษะการเลือกบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และต่ำกว่า

ร้อยละ 60 มีคะแนนทักษะการเลือกบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง เกณฑ์การแปลผลระดับใช้แบบอิงเกณฑ์ของ Bloom เช่นเดียวกัน

2.3) การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้วยการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามและเนื้อหาที่กำหนด นำผลที่ได้มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Item -Objectives Congruence) โดยกำหนดเกณฑ์การผ่าน คือ 0.5 ขึ้นไป ซึ่งพบว่าเครื่องมือแต่ละฉบับมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.70 - 1.00 แสดงว่าแบบทดสอบมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา สามารถนำไปใช้ได้

### 3. ขั้นตอนการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1) ก่อนเริ่มการวิจัยผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาทำการขออนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และเพื่อให้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

3.2) ติดต่อโรงเรียน คัดเลือกกลุ่มทดลองกลุ่มเปรียบเทียบ และขออนุญาตผู้ปกครองนักเรียน ทั้ง 2 กลุ่ม ในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยส่งเอกสารชี้แจงรายละเอียดการทำวิจัย และหนังสือแสดงความยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม

3.3) ก่อนเริ่มกิจกรรม 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยและชี้แจงแนวทางการสอนแบบ CIPPA Model ให้ผู้เรียนกลุ่มทดลองฟังและให้ทำแบบประเมินทักษะการเลือกบริโภคอาหารก่อนเรียน



3.4) ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนการสอนในชั่วโมงวิชาสุขศึกษา ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน 3 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 50 นาที โดยมีแผนการสอน 3 แผน

3.5) เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบด้วยแบบทดสอบชุดเดิม ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลและวิเคราะห์ผล

3.6) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปกำหนดระดับความเชื่อมั่นในการทดสอบทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ  $p < 0.05$  เป็นเกณฑ์ในการยอมรับสมมติฐานการวิจัย ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนาร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนทักษะการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้ Wilcoxon Signed Rank Test และเปรียบเทียบความรู้และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้ Mann-Whitney U – Test

**4. การพิทักษ์สิทธิ์** การวิจัยครั้งนี้ได้ขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และทำเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (ผู้ปกครอง) หนังสือยินยอมตนให้ทำการวิจัย เพื่อให้ผู้ปกครองทราบในทุกกรณีที่ผู้วิจัยได้ทำการวิจัย เลขที่โครงการ COA. 1-057/2018

## ผลการวิจัย

วิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปทางประชากรของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ดังนี้ กลุ่มทดลองประกอบด้วยเพศชาย ร้อยละ 25.00 เพศหญิง ร้อยละ 75.00 กลุ่มเปรียบเทียบประกอบด้วยเพศชาย ร้อยละ 58.33 เพศหญิง ร้อยละ 41.67 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนมาก มีค่า BMI  $< 18.5$  คือ มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ถึงร้อยละ 75.00 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนมากไม่ทราบวิธีการเลือกอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง ถึงร้อยละ 83.33 และ 75.00 แต่ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ได้รับเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการเลือกอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง มาบ้างแล้วในห้องเรียน ร้อยละ 50.00 และ 33.33 ตามลำดับ

**ส่วนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ระดับทักษะการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย ซึ่งสามารถแบ่งได้ 3 ทักษะ คือ ทักษะการบริโภคอาหารตามความหลากหลายของอาหาร ทักษะการบริโภคอาหารตามความเหมาะสมของอาหารต่อปริมาณน้ำหนัก และทักษะการบริโภคอาหารตามความพอเหมาะของพลังงานที่ต้องใช้ในแต่ละวัน และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย ทั้ง 3 ทักษะ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ (ตารางที่ 1 – 2)



**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบจำแนกตามระดับของทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ตามความหลากหลายของอาหาร ความเหมาะสมของอาหารต่อปริมาณน้ำหนักร และความพอเหมาะของพลังงานที่ต้อง ใช้ในแต่ละวัน ก่อนและหลังการทอง (กลุ่มทดลอง n =12 , กลุ่มเปรียบเทียบ n =12)

ตัวแปร / กลุ่ม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง
<b>ความหลากหลายของอาหาร</b>						
กลุ่มทดลอง	1(8.33)	2(16.66)	9(75.00)	5(41.66)	7(58.33)	0
กลุ่มเปรียบเทียบ	0	1(8.33)	11(91.66)	0	1(8.33)	11(91.66)
<b>ความเหมาะสมของอาหารต่อปริมาณน้ำหนักร</b>						
กลุ่มทดลอง	0	1(8.33)	11(91.66)	10(83.33)	2(16.66)	0
กลุ่มเปรียบเทียบ	0	2(16.66)	10(83.33)	0	2(16.66)	10(83.33)
<b>ความพอเหมาะของพลังงานที่ต้องใช้ในแต่ละวัน</b>						
กลุ่มทดลอง	1(8.33)	9(75.00)	2(16.66)	10(83.33)	2(16.66)	0
กลุ่มเปรียบเทียบ	4(33.33)	5(41.66)	3(25.00)	3(25.00)	7(58.33)	2(16.66)

จากตารางที่ 1 ทักษะการเลือกบริโภคอาหารตามความหลากหลายของอาหาร ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่อยู่ในระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 75.00 และ ร้อยละ 91.66 หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.33 แต่กลุ่มเปรียบเทียบยังอยู่ในระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 91.66 ทักษะการเลือกบริโภคอาหารตามความเหมาะสมของอาหารต่อปริมาณน้ำหนักร ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ อยู่ในระดับควรปรับปรุง

ร้อยละ 91.66 และ ร้อยละ 83.33 หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง อยู่ในระดับดี ร้อยละ 83.33 แต่กลุ่มเปรียบเทียบยังอยู่ในระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 83.33 และทักษะการเลือกบริโภคอาหารตามความพอเหมาะของพลังงานที่ต้องใช้ในแต่ละวัน กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 75.00 และ ร้อยละ 41.66 หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง อยู่ในระดับดี ร้อยละ 83.33 แต่กลุ่มเปรียบเทียบยังอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.33



ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ตามความหลากหลาย ตามความเหมาะสม และความพอเหมาะ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง (กลุ่มทดลอง n =12 , กลุ่มเปรียบเทียบ n =12)

ตัวแปร / กลุ่ม	Mean Rank		Z	p-value**
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ		
<b>ทักษะการเลือกอาหารตามความหลากหลาย</b>				
ก่อน	13.54	11.46	-1.114	.265
หลัง	18.21	6.97	-4.267	<.001
p-value*	0.002	1.000		
<b>ทักษะการเลือกอาหารตามความเหมาะสม</b>				
ก่อน	12.00	13.00	-.604	.546
หลัง	18.33	6.67	-4.378	<.001
p-value*	0.001	1.000		
<b>ทักษะการเลือกอาหารตามความพอเหมาะ</b>				
ก่อน	11.71	13.29	-.619	.536
หลัง	16.17	8.83	-2.860	.004
p-value*	0.005	1.000		

\* Wilcoxon Signed Ranks Test

\*\* Mann-Whitney U – Test

จากตารางที่ 2 จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ตามความหลากหลาย ตามความเหมาะสม และความพอเหมาะ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ตามความหลากหลาย ตามความเหมาะสม และความพอเหมาะ เพิ่มขึ้นกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value  $\leq 0.05$ ) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลัง

การทดลอง ไม่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า ก่อนทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ตามความหลากหลาย ตามความเหมาะสม และความพอเหมาะ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่แตกต่างกัน หลังทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ตามความหลากหลาย ตามความเหมาะสม และความพอเหมาะ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value  $\leq 0.05$ )





### สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยผลการสอนสุขศึกษาด้วยรูปแบบ CIPPA MODEL ที่มีผลต่อทักษะการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัยในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบตอบแบบวัดประเมินทักษะการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย ก่อนและหลังการใช้เรียนรู้ด้วยรูปแบบการ CIPPA MODEL ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการสอนดังกล่าวมีผลทำให้กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านทักษะการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย เพิ่มขึ้นกว่า และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ที่เป็นเช่นนี้ อธิบายได้ว่าเป็นผลมาจากการใช้การสอนด้วยรูปแบบ CIPPA MODEL โดยการเรียนรู้นี้ เน้นกลุ่มผู้เรียนเป็นหลัก จากแบบบันทึกพฤติกรรม เห็นได้ว่า ผู้เรียนสามารถตอบคำถาม และการตั้งคำถามจากข้อสงสัย รวมทั้งการช่วยหาคำตอบจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ในรูปแบบกลุ่ม ผู้เรียนสามารถคิดและทำกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลและแหล่งความรู้ที่หลากหลาย ซึ่งผู้เรียนสามารถจดจำการเรียนรู้ได้อย่างดีเนื่องจากผ่านกระบวนการคิดรายบุคคลในทุกครั้ง ตามขั้นตอนของการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ CIPPA MODEL โดยเห็นได้ชัดจากขั้นตอนการสอนแต่ละขั้น

ผลการศึกษาที่ยัง สอดคล้องกับการศึกษาของ วาสนา ดอนศิลา<sup>3</sup> ศึกษาเรื่องการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์เรื่องเศษส่วน โดยใช้โมเดลชิปปา(CIPPA Model) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษา พบว่าการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์ โดยใช้โมเดลชิปปา (CIPPA

Model) 7 ขั้นตอนกับการใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึงและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองและเกิดทักษะการจัดการ ทักษะการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และทักษะกระบวนการกลุ่ม และนักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยร้อยละ 79.71 และมีนักเรียนจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ร้อยละ 70 ขึ้นไป

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. การสอนสุขศึกษาในเด็กวัยเรียนควรมีการจัดการเรียนรู้แบบเน้นการมีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดทักษะและนำไปสู่การปรับพฤติกรรม
2. จากการทดลอง พบว่า การสอนสุขศึกษาด้วยรูปแบบ CIPPA Model ทำให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายเกิดทักษะการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัยและนำไปใช้ในชีวิตรจริงได้ เช่น การดูฉลากโภชนาการเพื่อเป็นข้อมูลการตัดสินใจก่อนซื้อ

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในระยะยาว เพื่อเป็นการติดตามต่อเนื่องและประเมินการคงอยู่ของความรู้และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งจะให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนขึ้น
2. ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้นต่างเพศ ต่างกลุ่มอายุ และต่างพื้นที่ เพื่อจะได้นำผลวิจัยอ้างอิงถึงกลุ่มประชากรได้มากขึ้น



3. พบข้อจำกัดในการจัดกิจกรรมการสอนด้วยรูปแบบซีปปาโมเดลในครั้งนี้ ที่มี 7 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนใช้เวลามากกว่า 5 นาที ซึ่งนำไปใช้จัดการเรียนรู้ใน 1 คาบ (50 นาที) อาจไม่ทันกับเวลาดังนั้นอาจปรับขั้นตอนการสอนในแต่ละขั้นให้ทันกับเวลา หรือเพิ่มจำนวนคาบของการเรียนรู้

### เอกสารอ้างอิง

1. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. โภชนาการของเด็กวัยเรียน. กรุงเทพฯ :มหาวิทยาลัยมหิดล; 2555.
2. ปิยนันท์ แซ่จิว. ความชอบการบริโภคผักของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ประกอบอาหาร. [ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2550.
3. พิมพ์ภรณ์ กลั่นกลิ่น. การสร้างเสริมสุขภาพเด็กทุกช่วงวัย แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพระยะที่ 2 และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา; 2555.
4. แผนสุขภาพเขตบริการสุขภาพที่ 5 ปีงบประมาณ 2557-2559 : กลุ่มวัยเรียน. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุขเขตสุขภาพที่ 5; 2557.
5. ทิศนา ขมมณี. รูปแบบการสอนCIPPA MODEL. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2543
6. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ฉลากโภชนาการ 1.0 สู่ Thailand 4.0. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2560.
7. เอกรินทร์ สี่มหาศาล, รุจิรภัฏ สาระ, สุสรดิษฐ์ ทองเปรม. สื่อการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐานชุดแม่บทมาตรฐาน (หลักสูตรแกนกลาง) สุขศึกษาและพลศึกษา 4. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ; 2550.
8. วาสนา ดอนศิลา. การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์ เรื่องเศษส่วน โดยใช้โมเดลซีปปา (CIPPA Model) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วารสารศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2555;35: 64-71.