

ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน
วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552
THE OPINIONS OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY STUDENTS
ON THE LEARNING AND TEACHING SWU 145 THE WELLNESS AND
HEALTHY LIFESTYLE IN ACADEMIC YEAR 2009

เนติธร รักษ์มีศีล *

Netithon Rakmeeseen *

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ **

Paiboon Srichaisawat **

วัฒนา สุทธิพันธ์ุ ***

Wattana Suthipan ***

Abstract

The purposes of this research were to find and compare the opinions of Srinakharinwirot University students on learning the SWU 145 Course (The Wellness and Healthy Lifestyle) in academic year 2009. The sample consisted of 300 freshman students who passed SWU 145 Course in the first semester of academic year 2009. The students were chosen by stratified randomly sampling. The data were collected by the researcher's constructed questionnaire ($r = .86$). The data were then analyzed in terms of frequency, mean, percentage, standard deviation and mean differences by t-test (independent). The findings were as follows:

1. The students were overall rated as suitable at high level on all aspects.
2. When compared the opinions between male and female students, it was found that, there were overall no differences. When considered on separate aspect, there were significant differences of the opinions on the curriculum content, the teaching methods and learning activities, the places, equipment and facilities, and the assessment at .05 level. But there were no differences for the rest comparisons.

Keyword : The Opinions of Srinakharinwirot University Students, Learning and Teaching SWU 145

* บัณฑิต หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัย

** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์

*** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ผ่านการเรียนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 300 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความคิดเห็นระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง โดยการทดสอบค่าที่ (t-test Independent) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากทุกด้าน
2. เปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 โดยรวมพบว่า ระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนด้านเนื้อหาในหลักสูตร ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, การเรียนการสอน วิชา มศว 145

บทนำ

การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสิ่งที่มนุษย์เราหลีกเลี่ยงมิได้เพราะการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเกี่ยวข้องกับดำเนินชีวิตของมนุษย์เราทั้งสิ้นเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์เราให้ดียิ่งขึ้น มนุษย์เราจำเป็นต้องมีความเจ็บป่วย ดังนั้นการที่จะทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์นั้น มนุษย์เราจำเป็นต้องออกกำลังกาย ดังกระแสพระราชดำริของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช โปรดเกล้าฯ (2553: ออนไลน์) ในพิธีการเปิดสัมมนาระดับชาติเรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ไว้ว่า “ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ ออกแรง ใช้แรง มีใช้ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จีจำเป็นต้อง หาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน” จากกระแสพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เห็นได้ว่า พระองค์ทรงตระหนักถึงความมีสุขภาพดีของราษฎรเป็นยิ่งนัก ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายนั้น มีผลต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างมาก เพราะการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าและมั่นคงในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครองและการศึกษาจะต้องมุ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีศักยภาพที่ดี รัฐบาลจึงได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับกิจกรรมทางพลศึกษา ซึ่งถือว่าเป็นสื่อให้ประชากรได้ใช้ในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537: 33-34) ได้กล่าวว่า คนมีสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะดีเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ จะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วยในทำนองกลับกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดี การสั่งงานไปยังร่างกายจะสับสนแปรปรวนเพราะจิตทำหน้าที่ควบคุมและสั่งให้ร่างกายทำงานทุกอย่าง สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของคนทุกคนและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติและโลก ตามความเป็นจริงแล้วการมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของแต่ละคน เพราะใครทำอะไรได้และไม่อาจทำแทนกันได้ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของร่างกาย ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าประเทศที่เจริญแล้วได้นำเอาการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามาเป็นสิ่งช่วยในการพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศ ทำให้เกิดความเข้มแข็ง มีประสิทธิภาพและสมรรถภาพที่ดีเพื่อประกอบอาชีพให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง และการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬายังสามารถลดความเครียดในด้านต่าง ๆ ในภารกิจประจำวันได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นแล้ว ยังช่วยฝึกฝนให้ประชาชนเป็นคนมีระเบียบวินัย มีความยุติธรรมในสังคม อันเป็นผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศอีกต่อไป ด้วยเหตุผลและความสำคัญของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่กล่าวมานี้ ทำให้รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญและได้กำหนดแผนนโยบายการส่งเสริมและพัฒนาประชากรของประเทศขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมากขึ้น นอกจากนี้ รัฐบาลยังได้มองเห็นความสำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงจำเป็นต้องเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม รัฐบาลจึงได้กำหนดเป็นนโยบายไว้ในวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550 – พ.ศ. 2554) (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2551: 24-25) ไว้ว่า ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึงและต่อเนื่องในทุกด้าน โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยพัฒนาให้ร่างกายมีความแข็งแรง พละนาถายสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญาพัฒนาคุณลักษณะประจำตัวที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรมยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การกีฬายังก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียวร่วมแรงร่วมใจฟันฝ่าอุปสรรคของคนในหมู่คณะ รวมทั้งเป็นศูนย์รวมในการสร้างความภาคภูมิใจ และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ชุมชน สังคมและประเทศชาติอีกด้วยทั้งนี้ในการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาหรือมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นในเรื่องของการเรียนการสอนในด้านวิชาการเป็นสำคัญ โดยกิจกรรมพลศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยนั้นเป็นเพียงวิชาศึกษาทั่วไป ซึ่งเป็นวิชาหนึ่งที่ให้นักศึกษาได้เลือกที่จะศึกษาเพียงเท่านั้น ซึ่งก็ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา จากงานวิจัยของ สุขเมธ สายแหว (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับมาก ทำให้ทราบได้ว่าการเรียนการสอนเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาก็มีความสำคัญเช่นกัน โดยหลักสูตรการเรียนการสอนในชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยได้กำหนดให้นักศึกษาเลือกเรียนวิชาศึกษาทั่วไป ซึ่งมีวิชา มคอ 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ เป็นวิชาหนึ่งที่นิสิตสามารถเลือกเรียนได้ ซึ่งจากรายงานผลการลงทะเบียนเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ของกองแผนงาน สำนักงานอธิการบดี ประจำปี พ.ศ.

2552 พบว่า มีนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในปี 2552 ภาคเรียนที่ 1 มีจำนวนถึง 959 คน จากนิสิต 2 คณะ ประกอบด้วย คณะวิทยาศาสตร์ และวิศวกรรมศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 1,010 คน ซึ่งจะสังเกตได้ว่าเป็นอัตราส่วนถึงร้อยละ 92.57 ทำให้เข้าใจได้ว่า นิสิตส่วนใหญ่มีความสนใจและต้องการที่จะศึกษาวิชาดังกล่าว นิสิตอาจมองว่าเป็นวิชาที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเองของนิสิตได้ เนื่องจากการศึกษาหลักการและแนวคิดของสุขภาวะแบบองค์รวม การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวเข้ากับวิถีชีวิต โดยเน้นการสร้างเสริมศักยภาพส่วนบุคคลของนิสิตให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตของตนเอง ตลอดจนเลือกใช้ชีวิตวิถีชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคม

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นนิสิตระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ซึ่งข้อมูลที่ได้จะสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตร หรือโปรแกรมการเรียนการสอนในรายวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ให้นิสิตเกิดความสนใจในการเรียนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นวิชาหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาศักยภาพของนิสิตได้เพิ่มมากยิ่งขึ้นต่อไปได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพศชายกับนิสิตเพศหญิงที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552

สมมุติฐานการวิจัย

นิสิตชายและนิสิตหญิง มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ แตกต่างกัน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ผ่านการเรียนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 เป็นนิสิตที่ศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 624 คน และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 335 คน รวมทั้งสิ้น 959 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ผ่านการเรียนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 โดยเป็นนิสิตที่ศึกษาใน มศว องครักษ์ ในคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 195 คน และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 105 คน

รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 300 คน ซึ่งได้มาด้วยการคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ (ปัญญา ธีระวิทย์เลิศ. 2545: 33) กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% และใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของนิสิตใหม่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งด้านที่ศึกษาออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านจุดมุ่งหมาย ด้านเนื้อหาหลักสูตร ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้สอน และด้านการวัดและประเมินผล

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (Open – Ended Questionnaires)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความคิดเห็นระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test Independent) และนำข้อเสนอแนะเพิ่มเติมมาสรุปเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตทั้งหมด จำนวน 300 คน เป็นนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 ส่วนใหญ่เป็นนิสิตหญิง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 และนิสิตชาย จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ที่หอพักมหาวิทยาลัย จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 39.67 รองลงมาอยู่หอพักเอกชน จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 และพักอยู่บ้านพักกับครอบครัว จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 28.32 ซึ่งนิสิตมีกิจกรรมยามว่างโดยใช้การอ่านหนังสือ เล่นกีฬา ดูหนัง/ฟังเพลง และเล่นคอมพิวเตอร์ คิดเป็นร้อยละ 64.44, 65.93, 63.70 และ 65.19 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552

1. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความคิดเห็นว่าเป็นภาพรวมของการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.30$, $S = 0.38$) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านที่ศึกษา ได้ดังนี้

1.1 ด้านจุดมุ่งหมาย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.31$, $S = 0.43$)

1.2 ด้านเนื้อหาหลักสูตร มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.27$, $S=0.42$)

1.3 ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.33$, $S=0.45$)

1.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.18$, $S=0.53$)

1.5 ด้านผู้สอน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.40$, $S=0.42$)

1.6 ด้านการวัดและประเมินผล มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.29$, $S=0.52$)

2. เปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิง มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.25 และ 4.38 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 และ 0.33 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่าง พบว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอน วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ในภาพรวม ระหว่างนิสิตชาย กับ นิสิตหญิง ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนด้านเนื้อหาในหลักสูตร ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. อุปกรณ์ไม่เพียงพอ
2. ควรมีอุปกรณ์ที่หลากหลายในการสอนเพื่อให้เกิดความน่าสนใจในการเรียนมากขึ้น
3. อาจารย์ผู้สอนน่าจะมีสิ่งเร้าให้นิสิตตื่นตัว เกิดความสนุกสนาน เพื่อไม่ให้น่าเบื่อจนเกินไป

อภิปรายผล

1. ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตมีความชอบและพึงพอใจในวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ในทุกด้าน ซึ่งได้เล็งเห็นแล้วว่าเป็นวิชาที่มีความสำคัญมากอีกวิชาหนึ่ง ในการที่จะดำเนินชีวิตให้เป็นไปได้อย่างมีความสุข เป็นวิชาที่สามารถสร้างเสริมศักยภาพของตนเองให้มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดียิ่งขึ้น มองเห็นและตระหนักถึงความสำคัญ คุณค่าของกิจกรรมทางกาย กิจกรรมในเวลาว่าง และสามารถที่จะเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับตนเอง ตลอดจนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเป็นกิจวัตร ซึ่งสอดคล้องกับ หลักสูตรวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (คณะพลศึกษา. 2552: 1) ที่ได้กำหนดว่า วิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle) เป็นวิชาที่ศึกษาหลักการและแนวคิดของสุขภาวะแบบองค์รวม การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวเข้ากับวิถีชีวิต โดยเน้นการสร้างเสริมศักยภาพส่วนบุคคลของนิสิต ให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตของตนเอง ตลอดจนเลือกใช้วิถีชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคม โดยมีความมุ่งหมายรายวิชา เพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและแนวคิดของสุขภาวะองค์รวม และสามารถบูรณาการเข้ากับวิถี

ชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความตระหนัก และเห็นความสำคัญในการสร้างสุขภาพ สามารถวิเคราะห์ประเด็นปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาพและการสร้างสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของกิจกรรมทางกาย กิจกรรมในเวลารว่าง สามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง และสอดคล้องกับ จรรยาวัตร เบญจมาตย์ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา กิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550 ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา กิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.92 และ 0.44 ตามลำดับ

1.1 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านจุดมุ่งหมาย โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยนิสิตมีความคิดเห็นว่าวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ทำให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมในเวลารว่างมากขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนิสิตได้เป็นอย่างดี เช่น การดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นต้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตได้รับรู้และเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายของรายวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะส่งผลให้นิสิตรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเอง โดยใช้กิจกรรมทางกาย และกิจกรรมในเวลารว่างซึ่งนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งตรงกับ นิรชา ทองธรรมชาติ (2544: 18) ที่ได้กล่าวว่า การเรียนรู้หมายถึง กระบวนการที่ทำให้คนเกิดความเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรมและความคิด โดยคนสามารถที่จะเรียนรู้ได้ในลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทั้งด้านสมรรถภาพ ทักษะ และเจตคติ โดยสอดคล้องกับ กองการแพทย์ทางเลือก (2553: ออนไลน์) ที่ได้กล่าวว่า การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพองค์รวมจะเน้นการพัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนให้ดียิ่งมาถึงที่สุด โดยให้บททวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 2) ที่ได้กล่าวว่าเมื่อผู้เรียนได้มีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองแล้ว ผู้เรียนจะมีพัฒนาการทั้ง 5 ด้านต่าง ๆ ต่อไปพร้อม ๆ กัน คือ การพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงสุขภาพดี การพัฒนาการทางด้านทักษะทำให้สามารถเล่นกีฬาได้และนำกีฬาไปเล่นในเวลารว่างด้วยความสนุกสนานได้ เพราะพัฒนาการทางด้านความรู้ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการเบื้องต้นของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สามารถเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้ด้วยความปลอดภัย การพัฒนาการด้านคุณธรรม ทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความรักและความสามัคคีกัน มีน้ำใจนักกีฬา การพัฒนาการด้านเจตคติที่ดีต่อการพลศึกษาและกีฬา ตลอดจนการออกกำลังกาย ทำให้มีการเล่นกีฬาตามอุดมคติของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

1.2 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านเนื้อหาหลักสูตร โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยนิสิตมีความคิดเห็นว่า เนื้อหาในหลักสูตร ของวิชา มศว 145 มีความเหมาะสม เนื้อหาของวิชา มศว 145 เป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา และการสร้างเสริมสุขภาพของนิสิต เนื้อหาของวิชา มศว 145 มีประโยชน์ และสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างสอดคล้องกับวิถีชีวิตของนิสิตมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตเห็นว่าเนื้อหาหลักสูตรของวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในการดำเนิน

ชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดียิ่งขึ้นได้ ดังที่ กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 1) กล่าวถึงวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาว่าเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน ซึ่งวิชาสุขศึกษา จะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ควบคู่ไปด้วยกัน ส่วนวิชาพลศึกษา จะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้ง สมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา ซึ่งหลักสูตรของวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์จะเป็นตัวกำหนด และมีส่วนสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้อุทิศตนเองให้ดียิ่งขึ้น ทำให้ตนเองเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ ดังที่ นุสรา ตติไตรสกุล (2545: 19) ได้สรุปความหมายของหลักสูตรไว้ว่า หมายถึง แผนการศึกษาที่กำหนดความมุ่งหมาย เนื้อหาสาระกิจกรรมการเรียนการสอน ประสบการณ์ที่จัดให้กับผู้เรียน และการประเมินผล เพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีศักยภาพ และบรรลุความมุ่งหมายที่กำหนดไว้

1.3 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145

สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยนิสิตมีความคิดเห็นว่าการจัดการเรียนการสอนของวิชา มศว 145 มีการให้นิสิตร่วมระดมสมองทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการทำงานเป็นหมู่คณะ และวิชา มศว 145 มีการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติควบคู่กัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตพึงพอใจกับวิธีการสอนและการ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชานี้ที่รวมเอาวิชาพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์ การกีฬามาสอนควบคู่กัน จัดสรรได้อย่างลงตัว ซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนานตามลักษณะรูปแบบของกิจกรรมที่ นิสิตต้องการ และสามารถนำเอาความรู้จากวิชาที่เรียนมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ดังที่วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 347 – 348) ได้กล่าวว่า กิจกรรมในวิชาพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ นั้น เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานตามลักษณะของกิจกรรมในตัวของมันเองแล้ว โอกาสที่จะทำให้นักเรียนได้มีความต้องการ มีความกระตือรือร้นที่จะเรียน ต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนต่าง ๆ ก็จะเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ จากรายงานผลของการวิจัยทั้งจากในประเทศและต่างประเทศ หรือประสบการณ์โดยตรงทั่ว ๆ ไปนั้น จะเห็นได้ว่า เหตุผลที่สำคัญข้อหนึ่งไม่ว่าผู้ที่อยู่ในวัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่แล้วก็ตามที่ลงเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายก็เนื่องมาจากความสนุกสนานจากการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนั้น ๆ มากกว่าอย่างอื่น อีกทั้งหลักสูตรและเนื้อหา รายวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ได้กำหนดวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่นิสิตต้องการ ซึ่งมีการจัดกิจกรรมการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไปพร้อม ๆ กันมีวิธีการสอนทั้งรูปแบบการทำงานเป็นหมู่คณะและบุคคล โดยนิสิตทุกคนได้มีส่วนร่วมในการเรียนในวิชานี้ และสามารถนำทักษะกระบวนการต่าง ๆ ที่ได้เรียนมาไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งทางด้านการงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคลให้เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 347 – 348) ที่ได้กล่าวว่าครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสามารถจัดบทเรียนและกิจกรรมการเรียนการสอนที่นักเรียนสามารถจะมีความสำเร็จในการเรียนนั้นได้ ด้วยการจัดบทเรียนที่เริ่มจากกิจกรรมหรือทักษะการกีฬาที่เหมาะสมกับร่างกาย จิตใจ วุฒิภาวะและความรู้ของผู้เรียน แล้วมีวิธีการเรียนการสอนในเนื้อหาที่ง่าย ๆ ไปหาที่ยาก ๆ สามารถช่วยให้นักเรียนได้มีความสำเร็จใน

การเรียนรู้กิจกรรมหรือทักษะนั้น ๆ ทุกครั้ง ซึ่งถ้าหากว่านักเรียนเกิดความสำเร็จในการเรียนทุกครั้งแล้วย่อมจะแน่ใจได้ว่า นักเรียนจะมีความรัก มีความชอบ และมีความอยากที่จะกลับมาเรียนกิจกรรมนั้น ๆ

1.4 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยนิสิตมีความคิดเห็นว่า สถานที่จัดการเรียนการสอน มีแสงสว่างเพียงพอเหมาะต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ และสถานที่จัดการเรียนการสอน มีความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินของนิสิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตมีความเห็นว่าสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความเหมาะสมต่อการที่จะใช้ในการเรียนการสอน ซึ่งทางคณะพลศึกษาได้จัดเตรียมอุปกรณ์ไว้เป็นอย่างดี เหมาะต่อความต้องการและเพียงพอกับจำนวนนิสิต ส่วนทางด้านสถานที่เรียนได้จัดให้เรียนภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งในการเรียนมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยทางภาคทฤษฎีก็จัดเตรียมห้องเรียนไว้ให้เหมาะสม เพียงพอต่อจำนวนนิสิต ส่วนทางภาคปฏิบัติจะเป็นการฝึกภาคสนามซึ่งก็จะใช้พื้นที่บริเวณนอกห้องเรียน ที่มีพื้นที่กว้างขวาง มีความร่มรื่น ทำให้มีบรรยากาศที่น่าเรียน เหมาะต่อการทำกิจกรรมภาคปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536: 292 - 293) ที่ได้กล่าวว่า การเรียนการสอนพลศึกษา เป็นการศึกษาที่ใช้ร่างกายเป็นสื่อในการเรียนรู้ และประกอบกิจกรรมพลศึกษาซึ่งต้องใช้อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะสนับสนุนและช่วยให้การเรียนการสอนพลศึกษาดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความชำนาญอย่างเต็มศักยภาพ และยังสอดคล้องกับ กระทรวงศึกษาธิการ (2540: 540) ที่ได้กล่าวว่า ควรให้มีการส่งเสริมให้จัดสื่อและอุปกรณ์มาใช้กับกิจกรรมที่จัดขึ้น ให้แต่ละคนออกกำลังกายในการเล่นที่เป็นไปตามธรรมชาติที่เหมาะสมสำหรับบุคคล ให้มีทักษะทางกีฬา การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

1.5 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านผู้สอน โดยรวมมีความคิดเห็นเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นิสิตมีความรู้สึกประทับใจต่ออาจารย์ผู้สอน โดยนิสิตมีความคิดเห็นว่า อาจารย์ผู้สอน ใช้ภาษาที่สุภาพและเหมาะสมในการเรียนการสอน และอาจารย์ผู้สอน มีบุคลิกภาพดี วางตัวดี และเป็นแบบอย่างที่ดีกับนักเรียนมากที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าครูผู้สอนของคณะพลศึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในสาขาวิชาที่สอน มีบุคลิกภาพและการวางตัวที่เหมาะสม สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ นิสิต ซึ่งตรงกับ คณะพลศึกษา (2551: ออนไลน์) ที่ได้กำหนดจรรยาบรรณวิชาชีพคณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2551 หมวด 2 มาตรฐานการปฏิบัติตนไว้ว่า ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนิสิตและบุคคลทั่วไป รักศรัทธา ซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบต่อวิชาชีพ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดยยึดมั่นในระบบคุณธรรม สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ เสียสละ อดทน ขยันต่อหน้าที่การงาน มีเมตตา ให้ความเสมอภาค ไม่เลือกปฏิบัติต่อนิสิต ยอมรับฟังความคิดเห็นทางวิชาการของผู้อื่น เพื่อพัฒนาความรู้ มีใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะของนิสิตไม่ขี้นานิสิตให้ทำผิดระเบียบ กฎหมาย และศีลธรรม ฯลฯ และยังสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 204) ที่ได้กล่าวว่า การที่ครูพลศึกษา และครูกีฬาจะเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดี มีร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์นั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่ง ทั้งนี้ก็เพราะว่าการที่ครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ดี แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่สะอาดเรียบร้อย ถูกกาลเวลา และสามารถที่จะทำการสอน หรือทำกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ ได้ด้วยความคล่องแคล่วว่องไวนั้น ย่อมจะ

เป็นตัวอย่างให้แก่นักเรียนได้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมได้ว่าวิชาพลศึกษาและกีฬาเป็นวิชาที่ก่อให้เกิดในสิ่งเหล่านี้ นักเรียนก็มีความเข้าใจในคุณค่า และคุณประโยชน์ของวิชาพลศึกษาและกีฬาจากตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมเหล่านี้ได้ง่ายและได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาและกีฬาได้ผลดีและเป็นที่ประทับใจของนักเรียนได้ดีนั้น จึงควรจะเป็นการเรียนการสอนที่มีภาพลักษณ์ของอุดมคติของการพลศึกษา และการกีฬาให้นักเรียนได้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมจริง ๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ด้วย โดยการที่มีครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดี มีร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์เพื่อที่จะได้เป็นตัวอย่างของนักเรียนทุกครั้งไป

1.6 ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ด้านการวัดและประเมินผล โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยนิสิตมีความคิดเห็นว่าการวัดและประเมินผลการเรียนสอนภาคทฤษฎี (การทำข้อสอบ) มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหาของวิชา และเมื่อผู้เรียนสอบไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ อาจารย์ผู้สอนเปิดโอกาสให้นิสิตสอบแก้ตัวได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอาจารย์ผู้สอนมีความชัดเจนในการให้คะแนนตรงตามวัตถุประสงค์ของเนื้อหาวิชาที่ทำการสอน อีกทั้งยังมีความยุติธรรมและมีความเมตตาให้โอกาสแก่นิสิตที่พลาดโอกาสในการสอบสามารถสอบแก้ตัวใหม่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 479) ที่ได้กล่าวว่า เพื่อให้การให้คะแนนในวิชาพลศึกษาได้เป็นไปโดยถูกต้องและมีความยุติธรรมแก่นักเรียนทุกคนอย่างแท้จริง การให้คะแนนนั้นควรจะให้ตามพัฒนาการในตัวนักเรียนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ 5 ด้าน และน้ำหนักของคะแนนในแต่ละด้านนั้นควรจะมีน้ำหนักเท่า ๆ กัน และสอดคล้องกับ เอกรินทร์ สีมหาศาล (2546: 31) ที่ได้กล่าวว่า การวัดและประเมินผลกับกระบวนการเรียนรู้ ถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่ต้องปฏิบัติควบคู่กับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งการวัดและประเมินผลในกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ดีต้องอยู่บนหลักการพื้นฐาน 2 ประการ คือ การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนและเพื่อตัดสินผลการเรียน ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในชั้นเรียน ครูผู้สอนควรเก็บรวบรวม วิเคราะห์ ตีความ บันทึกข้อมูลทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยดำเนินการอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการจัดการเรียนการสอน นับตั้งแต่ก่อนการเรียนการสอน ระหว่างก่อนการเรียนการสอน และหลังการเรียนการสอน ด้วยวิธีการ เครื่องมือที่หลากหลาย เหมาะสมกับวัยผู้เรียน มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด ซึ่งผลที่ได้เมื่อนำมาตีค่าเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดในตัวชีวิตของมาตรฐานสาระการเรียนรู้ของหลักสูตรแล้ว ครูต้องนำไปใช้ในการให้ข้อมูลย้อนกลับ เกี่ยวกับความก้าวหน้า จุดเด่น จุดที่ต้องปรับปรุงให้แก่ผู้เรียน รวมทั้งใช้เป็นข้อมูลสะท้อนให้ทราบถึงผลการจัดการเรียนการสอนของตนและพัฒนาการของผู้เรียน

2. เปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 พบว่า ความคิดเห็นระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิงในภาพรวมมีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนด้านเนื้อหาในหลักสูตร ด้านวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตหญิงมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนที่เหมาะสมมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าหลักสูตรของวิชามศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 มีเนื้อหาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป ทำให้นิสิตหญิงมีความพึงพอใจมากกว่าเพศชายที่อาจจะต้องการการเรียนภาคปฏิบัติที่มากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ แผน

เจียรนัย (2537: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่องปัญหาการเรียนการสอนวิชากิจกรรมทางพลศึกษาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการวิจัยพบว่า ระหว่างกลุ่มนิสิตชายกับกลุ่มนิสิตหญิงที่เรียนวิชากิจกรรมทางพลศึกษา มีความคิดเห็นในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนวิชากิจกรรมทางพลศึกษา โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ จรูญศักดิ์ เบญจมาศย์ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่องความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550 ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550 ตามตัวแปรเพศ โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตมีความคิดเห็นด้านจุดมุ่งหมาย ด้านหลักสูตร และด้านวิธีสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความคิดเห็นด้านอุปกรณ์และสถานที่ ด้านผู้สอน และด้านการวัดและประเมินผลที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับ อริญชัย พรหมเทพ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2550 ผลการวิจัยพบว่าเมื่อเปรียบเทียบความต้องการการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2550 ตามตัวแปรเพศ โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นด้านบุคลากรผู้สอน และด้านวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีผลต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ปีการศึกษา 2552 ที่พบว่าโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากทุกด้าน แต่ก็ควรเพิ่มอุปกรณ์ให้มากขึ้น และมีความหลากหลายในการสอน เพื่อให้เกิดความน่าสนใจในการเรียนมากขึ้น และเป็นสิ่งเร้าให้นิสิตตื่นตัว เกิดความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อจนเกินไป และได้พบถึงความแตกต่างของความคิดเห็นของนิสิต ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนจึงต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างเพศ ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของนิสิต จุดมุ่งหมาย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ควรได้รับการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์

บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2551). รายงานประจำปี 2551. กรุงเทพฯ: กระทรวงฯ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2540). หลักการพลศึกษา. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงฯ.
- _____. (2551). หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กองการแพทย์ทางเลือก. (2553). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. สืบค้นเมื่อ 22 มีนาคม 2553, จาก <http://crmahosp.tkc.go.th/content.asp?pageid=Mw&directory=MTg3&parent=MA&lv=MA&lang=&content=Mjl>

- คณะพลศึกษา. (2551). จรรยาบรรณวิชาชีพคณาจารย์พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2551. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สืบค้นเมื่อ 1 เมษายน 2553, จาก http://pe.swu.ac.th/cms/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=50&Itemid=59
- _____. (2552). เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle). กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรรยาศักดิ์ เบญจมาตย์. (2551). ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิรชา ทองธรรมชาติ และคณะ. (2544). กลยุทธ์การฝึกอบรมและวิทยากรในยุคโลกาภิวัตน์. กรุงเทพฯ: ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ.
- นุสรรา ตติไตรสกุล. (2545). ปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยพณิชยการเซตุน. สารนิพนธ์ กศ.ม. (ธุรกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัญญา วีระวิทย์เลิศ. (2545). เอกสารประกอบการเรียนวิชาเครื่องมือการวิจัย. กรุงเทพฯ: สภาวิจัยแห่งชาติ.
- แผน เจียรณัย. (2537). ปัญหาการเรียนการสอนวิชากิจกรรมทางพลศึกษาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา. (2553). พระอัจฉริยภาพด้านกีฬา แบบอย่างของปวงชนชาวไทย. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2553, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/12675>
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. (2548). ปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณนาอภิสิทธิ์. (2536). เอกสารคำสอนการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2537). กีฬากับสังคม. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ. 2 มกราคม-มิถุนายน (1): 33-34.
- สุเมธ สายแวว. (2540). ความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพกับการเรียนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- อริญชัย พรหมเทพ. (2551). ปัญหาและความต้องการการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2550. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอกรินทร์ สีมหาศาล. (2546). กระบวนการวัดและประเมินผล ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: บัณฑิต พอยท์.