

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการประกอบอาหาร มังสวิรัตเพื่อสุขภาพ		
ชื่อผู้เขียน	นางปพิชญานันท์ รัตนหงษ์ทอง		
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (อาชีวศึกษา)		
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	รองศาสตราจารย์ ดร.กัญญา กำศิริพินาน	ประธานกรรมการ	
	รองศาสตราจารย์ปภัสสร ผลเพิ่ม	กรรมการ	

### บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการประกอบอาหาร มังสวิรัตเพื่อสุขภาพ โดยกลุ่มศึกษาค้นคว้านี้ได้แก่ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 28 คน ของโรงเรียนพิงครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ ที่ลงเรียนวิชางานอาหาร จำนวน 14 คน ในกลุ่มการงานอาชีพและเทคโนโลยี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แผนกิจกรรมการเรียนรู้ แบบประเมินด้านความรู้ ความเข้าใจก่อนและหลังเรียน แบบบันทึก การปฏิบัติงาน แบบประเมินพฤติกรรมการทำงาน แบบวัดเจตคติที่มีต่อการเรียน วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### ผลการศึกษามีดังนี้

จากการศึกษาเอกสารตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 และข้อมูลที่เกี่ยวข้อง โดยได้จัดให้มีความรู้พื้นฐานในการประกอบอาหาร ประกอบกับการจัดทำแผนการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ที่สร้างขึ้น จำนวน 5 แผนการเรียนรู้ ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 20 ชั่วโมง ผลการศึกษาจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พบว่า นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจหลังการเรียนรู้อ จากกิจกรรมสูงกว่าเดิม และผ่านเกณฑ์การประเมินทุกคน ตามการประเมินโดยครูผู้สอน ด้านพฤติกรรมการทำงานของนักเรียน หลังการเรียนรู้อแต่ละแผนการเรียนรู้ พบว่าพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งผลการประเมินของครูกับนักเรียนมีความใกล้เคียงกัน

สำหรับด้านเจตคติของนักเรียน ที่มีผลต่อการนำเอาความรู้เกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตมาจัดกิจกรรม การเรียนการสอน ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการประกอบอาหารอยู่บ้าง และนักเรียนเคยบริโภคอาหารมังสวิรัตนานๆ ครั้ง ส่วนการนำอาหาร มังสวิรัตมาจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนมีเจตคติต่อการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ ในการประกอบอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพในระดับเห็นด้วยและมีความเห็น ด้วยมากที่สุด ครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความรู้ րongลงมาคือ กิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกการบูรณาการความรู้อย่างหลากหลาย นักเรียนมีความพึงพอใจเกี่ยวกับเนื้อหาสาระในการจัดกิจกรรม และกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียน รู้จักเลือกบริโภคอาหารและเป็นผู้ที่ดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง

ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่า เนื้อหาสาระกิจกรรมทำให้รู้ถึงคุณประโยชน์ของอาหาร รู้จัก เลือกนำเอาอาหารมังสวิรัตมารับประทาน ด้านการปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนมีความคิดเห็นว่ามี การสอนที่ดีมาก มีข้อเสนอแนะว่าควรเพิ่มเวลาการเรียนให้มากขึ้น ด้านสื่อ อุปกรณ์ และแหล่ง เรียนรู้ นักเรียนมีความคิดเห็นว่ามีอุปกรณ์พร้อมต่อการทำอาหาร สถานที่เรียนสะอาดเรียบร้อย ด้านความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ อาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่เหมือนเนื้อสัตว์จริงๆ มาก ต้องการเรียนอีก และควรเปิดทำการสอนอาหารหลายๆ ประเภท

**Independent Study Title** Provision of Learning Activities in Cooking Vegetarian Food for Health

**Author** Mrs. Papicharyanan Rattanahongthong

**Degree** Master of Education (Vocational Education)

**Independent Study Advisory Committee**

Assoc. Prof. Dr.Kanya Kumsiripiman Chairperson

Assoc. Prof. Pabhassom Pholperm Member

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to study in learning activities in cooking vegetarian food for health. The target groups were 14 students out of 28 students who takes course in cooking vegetarian food for health in Matatomsuksa 1(Grade 7) semester 2 of school year 2006, at Pingkarattana School Chiangmai. The materials used in this study were documents relating to planning and creating the activity a plan;a pretest and posttest form for evaluating students' knowledge were record working form; a form for evaluating students' behavior; and a survey asking their opinion. Data were analyzed through uses of frequency, percentage, mean and standard deviation.

The results of the study were as follows:

The researcher studied related documents. These documents included the standard studying curriculum 2544 B.E. and information concerned. The standard knowledge about cooking was used in creating the activity plan. The plan was divided into 5 sub- activities units with a total of twenty study hours. After the activity was finished, the results were that every

students passed their knowledge and understood well in a lesson and passed the test. In addition, the result of the posttest was better than the pretest. The students' working behaviors were evaluated by the teacher and the posttest for each activity planning. They were rated very good which was the same as the students evaluated themselves.

For opinions toward the management of the activity, they expressed that they have some standard knowledge about cooking and that they sometimes have even eaten vegetarian food. Also, cooking vegetarian food as the activity plan was found agreeable by the students and they agreed that the teacher has much knowledge about cooking. They also were agreed that this activity helped students to choose the best food for life and healthful living.

For the questionnaire, the students gave their opinions about the following. First about content, they agreed that they learned more about the benefits of food and how to make vegetarian food. Second; they liked to study the food subject and needed more time to study. Third; they were agreed that teacher had enough equipments and a clean place to study. Finally; about the opinions and other suggestions, they thought vegetarian food was the same taste as the original food with real meat. They liked to study this subject and wanted to study more. Moreover, they suggested that teacher should teach them the variety of vegetarian foods.