

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
ABSTRACT	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
1.3 ขอบเขตการศึกษา	5
1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ	5
1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 กิจกรรมเสริมสร้างความรู้	7
2.2 ความต้องการพลังงานสารอาหารของวัยรุ่น	26
2.3 การประเมินภาวะโภชนาการในวัยรุ่น	33
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	45
3.1 ประชากร	45
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	46
3.3 การหาคุนภาพเครื่องมือ	47
3.4 การพิทักษ์สิทธิ์	48
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	48
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	49
บทที่ 4 ผลการศึกษา	50
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	67

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
5.1 สรุปผลการศึกษา	67
5.2 อภิปรายผล	69
5.3 ข้อเสนอแนะ	71
บรรณานุกรม	73
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ราชานามผู้เชี่ยวชาญ	78
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	79
ภาคผนวก ค หนังสือยินยอม	141
ภาคผนวก ง ภาพตัวอย่างกิจกรรม	142
ประวัติผู้เขียน	146

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 2.1	มิตินักคิดอย่างนักออกแบบกิจกรรมและนักประเมินผล	20
ตารางที่ 2.2	ความแตกต่างระหว่างการประเมินตามสภาพจริงและการประเมินแบบประเพณีนิยม	22
ตารางที่ 2.3	ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับวัยรุ่น	28
ตารางที่ 2.4	ปริมาณวิตามินที่แนะนำสำหรับวัยรุ่น	28
ตารางที่ 2.5	ปริมาณแร่ธาตุที่แนะนำสำหรับวัยรุ่น	29
ตารางที่ 2.6	การวัดส่วนต่างๆของร่างกายในแต่ละช่วงอายุ	36
ตารางที่ 3.1	จำนวนนักเรียนที่พักประจำในบ้านพักนักเรียน	45
ตารางที่ 4.1	ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์แห่งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์	51
ตารางที่ 4.2	ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์แห่งการสร้างองค์ความรู้ร่วมกัน	52
ตารางที่ 4.3	ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์แห่งการนำเสนอความรู้	53
ตารางที่ 4.4	ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในสัปดาห์ที่ 4-8 สัปดาห์แห่งการประยุกต์ใช้	54
ตารางที่ 4.5	ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนหลังสิ้นสุดกิจกรรมตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์	54
ตารางที่ 4.6	น้ำหนักของนักเรียนหลังสิ้นสุดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้	55
ตารางที่ 4.7	ส่วนสูงของนักเรียนหลังสิ้นสุดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้	55
ตารางที่ 4.8	เปรียบเทียบภาวะโภชนาการในภาพรวมโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุของนักเรียนเพศชายและหญิงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้	56

## สารบัญตาราง(ต่อ)

		หน้า
ตารางที่ 4.9	เปรียบเทียบภาวะโภชนาการในภาพรวมโดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของนักเรียนเพศชายและหญิงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้	56
ตารางที่ 4.10	เปรียบเทียบภาวะโภชนาการในภาพรวมโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียนเพศชายและหญิงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้	57
ตารางที่ 4.11	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความรู้ก่อนและหลังเรียนจากการเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ จากคะแนนเต็ม 35 คะแนน	58
ตารางที่ 4.12	เปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านอาหารหลัก 5 หมู่ก่อนและหลังเรียนของนักเรียน	59
ตารางที่ 4.13	การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้าน โภชนบัญญัติ 9 ประการก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนด้วยเปอร์เซ็นต์ (%) เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	60
ตารางที่ 4.14	เปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้าน โภชนาการสำหรับวัยรุ่นก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนด้วยเปอร์เซ็นต์ (%) เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	61
ตารางที่ 4.15	เปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านการประเมินภาวะโภชนาการก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนด้วยเปอร์เซ็นต์ (%) เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	62
ตารางที่ 4.16	เปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านการออกกำลังกายก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียน ด้วยเปอร์เซ็นต์ (%) เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	63
ตารางที่ 4.17	เปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนด้วยเปอร์เซ็นต์ (%) เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	64
ตารางที่ 4.18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ	65

## สารบัญภาพ

ภาพที่ 2.1

คุณลักษณะของการประเมินตามสภาพจริง

หน้า

23



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved