

ปีที่ 9 ฉบับที่ 95 เดือนเมษายน พ.ศ. 2557

## งานวิจัย มรบ.

การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์และความสามารถในการคิดขั้นพื้นฐานด้วยการเรียนรู้  
โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน และเทคนิคการเรียนรู้แบบ K-W-L

A STUDY ON SCIENCE ACHIVEMENT AND ABILITY IN BASIC THINKING SKILLS BY USING  
PROBLEM – BASED LEARNING AND K-W-L LEARNING TECHNIQUE

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิตและสังคม เรื่อง ระบบนิเวศ จากการใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบ K-W-L เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อมในประเทศ จากการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน 2) เพื่อศึกษาทักษะการคิดขั้นพื้นฐานของนักศึกษาจากการจัดการเรียน โดยการใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบ K-W-L และการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

กลุ่มที่ศึกษาเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาการตลาด สาขาวิชาโลจิสติกส์และโซ่อุปทาน สาขาวิชาการและสาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรม คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 85 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้แบบ K-W-L การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

## ผลการศึกษาพบว่า

1. ผลการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อคุณภาพชีวิต เรื่อง ระบบนิเวศ จากการใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบ K-W-L เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อมในประเทศ จากการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้
2. ทักษะการคิดขั้นพื้นฐานของนักศึกษาจากการจัดการเรียน โดยการใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบ K-W-L และการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ที่มา : อาจารย์วิสุทธิ์ ตรีเงิน คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

## ข่าวประชาสัมพันธ์

ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง Research Boot Camp ระหว่างวันที่ 29-31 พฤษภาคม 2557 ณ โรงแรมริสอร์ท จ.นครนายก ผู้สนใจสำรองที่นั่งได้ที่ ศูนย์วิจัย โทร.187 (รับจำนวนจำกัด 30 ท่านเท่านั้น)

## สาระน่ารู้

### เคล็ดลับ..กินอย่างไรให้ไกลโรค

ยู อาร์ วีโอท ยู อีท กินอะไรก็เป็นเช่นนั้น คำกล่าวนี้เป็นจริงเสมอ  
และมันเปรียบเสมือนคำทำนายถึงโรคภัยที่อาจเกิดขึ้นได้กับร่างกายของคุณ



อ.พรทิพย์ พุทฺถมกลเศรษฐ์ อาจารย์สาขาอาหารและโภชนาการภาควิชาคหกรรม ม.เกษตรศาสตร์ และนักกำหนดอาหารประจำ รพ.สมิติเวช ศรีนครินทร์ กล่าวว่า อาหารที่เรารับประทานเข้าไปในแต่ละวันจะบ่งบอกถึงสภาวะสุขภาพของเราได้ แต่เนื่องจากวิถีชีวิตที่รีบเร่งมากๆ ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาในการเลือกรองว่าจะเลือกทานหรือไม่ทานอะไรดี การทานอาหารของคนทุกวันนี้ จึงเป็นไปเพื่อเยียวยาความหิว เติมเต็มกะเพาะเพียงอย่างเดียว “ซึ่งอาหารนอกบ้าน จะมีความจัดจ้านของมันอยู่แล้ว เพราะถ้าไม่จัดจ้านหรือไม่เข้มข้น รสชาติก็จะไม่อร่อย ดังนั้น วิธีการง่ายๆ ก็คือ เราควรพยายามไม่ปรุงเพิ่ม ไม่ใส่น้ำปลาหรือน้ำตาลเพิ่มเวลาทานด้วยตัวเรา ให้คิดว่ารสชาติที่เขาปรุงมา อร่อยอยู่แล้ว เราจะไม่ปรุงเพิ่ม หรือต่างๆ เลยก็คือหลีกเลี่ยงกลุ่มอาหารประเภทหวานจัด มันจัด เค็มจัด ทานน้ำหวานให้น้อยลง บวกกับพยายามออกกำลังกายสม่ำเสมอ” อ.พรทิพย์ กล่าว พร้อมแนะนำเคล็ดลับในการรับประทานอาหารดังต่อไปนี้

1. ถ้าไม่ทานข้าว ทานข้าวโพดแทน ได้ไหม : หมอค้าวหรือแป้ง เป็นกลุ่มอาหารแลกเปลี่ยน ถ้าสมมติว่าวันนี้เราเบื่อข้าวแล้ว ไม่อยากทานข้าว เราสามารถที่จะเปลี่ยนไปเป็นการทานข้าวโพดแทนได้ ข้าวหนึ่งทัพพีเท่ากับข้าวโพดครึ่งฝัก
2. คนที่เป็นเบาหวาน รับประทานกล้วยน้ำว้าได้ไม่เกินกี่ลูกต่อหนึ่งวัน? : สามารถทานกล้วยน้ำว้าหรือผลไม้หลังอาหารได้ทั้งสามมื้อ มีอะหนึ่งลูก หรือจะเลือกผลไม้มีอะว่างสองมื้อก็ได้
3. ข้าวกล้อง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้หรือเปล่า : สีของข้าวกล้องสามารถจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ และข้าวกล้องจะมีใยอาหารมากกว่าข้าวขาวปกติ ดังนั้นก็จะช่วยในเรื่องนี้ได้
4. เป็นโรคเบาหวาน ทานแคลเซียมได้หรือเปล่า : มะรุมจัดอยู่ในกลุ่มของการมีสารต้านอนุมูลอิสระ มะรุมมีฤทธิ์ในการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดอยู่แล้ว หรือด้านการอักเสบของร่างกายได้
5. การกินกระเทียม จำเป็นต้องเป็นกระเทียมสดหรือเปล่า : กระเทียมสดจะดีกว่า เพราะบางครั้ง ถ้าผ่านการปรุงสุก จะทำให้คุณค่าทางอาหารลดลง แต่ไม่ลดลงเยอะมาก ถ้าทานเพื่อป้องกัน เราก็ทานทุกวัน ในรูปของอาหารที่มีส่วนผสมของกระเทียมด้วย แต่ถ้าจะกินเพื่อรักษาโรค ถ้ากินพวกแคลเซียมก็อาจจะช่วยได้ดีกว่า
6. การทานไข่ขาว ทำให้แผลหายเร็ว แต่จะมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดหรือเปล่า : ต้องบอกว่ากลุ่มของเนื้อสัตว์หรือโปรตีน จะไม่มีผลต่อระดับน้ำตาล ดังนั้น เนื้อสัตว์หรือไข่ขาว ทานได้ สำหรับคนที่เป็นแผล แนะนำให้ทานเนื้อสัตว์หรือโปรตีนเยอะขึ้น เพราะของพวกนี้จะไปเสริมสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้แผลหายเร็ว
7. ผักดิบ ควรจะทานปริมาณเท่าไร : ผัก จะดิบหรือสุก ทานได้หมด แต่อยู่ที่กรรมวิธีการผลิต หรือการล้าง ที่ควรล้างให้สะอาด เพราะจะป้องกันพยาธิหรือสารตกค้างได้ เพราะฉะนั้น ทานสุกก็อาจจะดีกว่า
8. เป็นโรคเบาหวาน กินไข่ทุกวัน จะมีผลอะไรไหม : สำหรับเบาหวาน ถ้าเป็นแล้วจะไม่ได้เป็น โรคเดียว เพราะมันจะมาเป็นแพ็คเกจ คือ เบาหวาน ความดัน ไขมันในเลือด เพราะฉะนั้น ถ้าจะให้แนะนำก็คือ ไข่ขาวทานได้ไม่อ้วน แต่ถ้าไข่แดง อาจจะให้ลดปริมาณลง ในแต่ละวัน อาจจะทานสัก 2-3 ฟอง

แหล่งที่มา : [http://www.truelookpanya.com/new/cms\\_detail/general\\_knowledge/18267/](http://www.truelookpanya.com/new/cms_detail/general_knowledge/18267/)