

พีรพงษ์ เพ็ญพุ่ม 2550: การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนพระแม่สกลสงเคราะห์ จังหวัดนนทบุรี ปรินญาตีลปศาสตรมหาบัณฑิต
(พลศึกษา) สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รองศาสตราจารย์บุญส่ง โกละ, Ph.D. 154 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ของโรงเรียนพระแม่สกลสงเคราะห์ จังหวัดนนทบุรี

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย 431 คนและนักเรียนหญิง 469 คนที่กำลังศึกษา
อยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
AAHPERD Health-Related Physical Fitness Test จำนวน 4 รายการคือ การวัดส่วนประกอบของ
ร่างกาย นั่งก้มตัวไปข้างหน้า ลูก-นั่ง 1 นาที วิ่ง/เดิน 1 ไมล์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละและหาค่าเกณฑ์ปกติโดยใช้คะแนนดิบ

ผลการวิจัยพบว่า เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพรวมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 แยกตาม
องค์ประกอบได้ดังต่อไปนี้ รายการวัดส่วนประกอบของร่างกาย แบ่งออกเป็น 5 เกณฑ์ เรียงตามลำดับ
ดังนี้ ระดับพอม ค่อนข้างพอม สมส่วน ค่อนข้างอ้วน และอ้วน นักเรียนชาย ต่ำกว่า 12.96 ลงมา
12.97-17.22 17.23-21.50 21.51-25.77 และตั้งแต่ 25.78 ขึ้นไป นักเรียนหญิง ต่ำกว่า 12.48 ลงมา
12.49-16.14 16.15-19.82 19.83-23.49 และตั้งแต่ 25.50 ขึ้นไป รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า รายการ
ลูก-นั่ง และรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ แบ่งเป็น 5 เกณฑ์ ดังนี้ ดีมาก ดี ปานกลาง ค่อนข้างต่ำ ต่ำ
เรียงตามลำดับ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า นักเรียนชาย ตั้งแต่ 32 ขึ้นไป 27-31 21-26 15-20 และ
ต่ำกว่า 14 ลงมา นักเรียนหญิงตั้งแต่ 33 ขึ้นไป ดี ระหว่าง 27-31 , 27-32 21-26 15-20 และต่ำกว่า 14
ลงมา รายการลูก-นั่ง นักเรียนชายตั้งแต่ 41 ขึ้นไป 33-40 25-32 17-24 และต่ำกว่า 16 ลงมา นักเรียน
หญิงตั้งแต่ 34 ขึ้นไป 27-33 20-26 13-19 และต่ำกว่า 12 ลงมา รายการ เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ นักเรียนชาย
ตั้งแต่ 9.11 ลงมา 9.12-11.45 11.46-14.21 14.22-16.55 และตั้งแต่ 16.56 ขึ้นไป นักเรียนหญิงตั้งแต่
11.22 ลงมา 11.23-13.27 13.28-15.33 15.34-17.37 และ 17.38 ขึ้นไป ซึ่งเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ
ทางกายเพื่อสุขภาพ โดยรวมทุกรายการของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 2 ส่วนใหญ่อยู่ใน
ในเกณฑ์ระดับปานกลาง นอกจากนักเรียนหญิง



ลายมือชื่อนิสิต



อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

17 , ๗.๕. , 2550