

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	7
หลักสูตรระดับปริญญาตรี พุทธศักราช 2548	
หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชาพลศึกษา	
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	7
ความหมายและประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย	9
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	17
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	20
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ AAHPERD	
Health-Related Physical Fitness Test	25
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของ ACSM	26
การสร้างเกณฑ์ปกติ	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	36
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	48
กลุ่มประชากร	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย	49

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล	49
การวิเคราะห์ข้อมูล	50
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	53
ผลการวิจัย	53
ข้อวิจารณ์	63
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	67
สรุปผลการวิจัย	67
ข้อเสนอแนะ	74
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	76
ภาคผนวก	84
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์	85
ภาคผนวก ข แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	87
ภาคผนวก ค ค่าคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แต่ละรายการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลธัญบุรี	94
ประวัติศึกษาและการทำงาน	111

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี แต่ละรายการ	53
2	แสดงเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการส่วนประกอบของร่างกาย (ตรวจดัชนีมวลกาย BMI) มีหน่วยเป็น (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) ของนักศึกษาชาย	54
3	แสดงเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการส่วนประกอบของร่างกาย (ตรวจดัชนีมวลกาย BMI) มีหน่วยเป็น (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) ของนักศึกษาหญิง	55
4	แสดงเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้าของนักศึกษาชาย	57
5	แสดงเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้าของนักศึกษาหญิง	58
6	แสดงเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการลุก-นั่ง 1 นาทีของนักศึกษาชาย	59
7	แสดงเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการลุก-นั่ง 1 นาทีของนักศึกษาหญิง	60
8	แสดงเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการวิ่ง / เดิน 1.5 ไมล์ของนักศึกษาชาย	61

**สารบัญตาราง (ต่อ)**

<b>ตารางที่</b>		<b>หน้า</b>
9	แสดงเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการวิ่ง / เดิน 1.5 ไมล์ ของนักศึกษาหญิง	62
<b>ตารางผนวกที่</b>		
ค 1	ค่าคะแนนทั้ง 4 รายการของนักศึกษาชาย	95
ค 2	ค่าคะแนนทั้ง 4 รายการของนักศึกษาหญิง	103

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการตรวจประเมินมวลกาย (BMI) ของนักศึกษาชาย	55
2	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการตรวจประเมินมวลกาย (BMI) ของนักศึกษาหญิง	56
3	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า ของนักศึกษาชาย	58
4	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า ของนักศึกษาหญิง	59
5	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก-นั่ง 1 นาที ของนักศึกษาชาย	60
6	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก-นั่ง 1 นาที ของนักศึกษาหญิง	61
7	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการวิ่ง / เดิน 1.5 ไมล์ ของนักศึกษาชาย	62
8	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการวิ่ง / เดิน 1.5 ไมล์ ของนักศึกษาหญิง	63

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า
1      แสดงการซั้งน้ำหนัก	89
2      แสดงการวัดส่วนสูง	89
3      แสดงการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า	90
4      แสดงการลุก-นั่ง 1 นาที	91
5      แสดงการวิ่ง / เดิน 1.5 ไมล์	92