

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(7)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
ข้อตกลงเบื้องต้น	4
นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	6
ทฤษฎีและหลักการ	6
ความหมาย และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	6
ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	12
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ACSM fitness test	15
หลักการสร้างเกณฑ์ปกติ	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ	24
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	28
ประชากร	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	29
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
การวิเคราะห์ข้อมูล	30

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	32
ผลการวิจัย	32
ข้อวิจารณ์	51
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	53
สรุปผลการวิจัย	53
ข้อเสนอแนะ	61
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	63
ภาคผนวก	67
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย	68
ภาคผนวก ข สถิติที่ใช้ในการวิจัย	70
ภาคผนวก ค ตารางคะแนน “ที่” ของการทดสอบแต่ละรายการ	73
ภาคผนวก ง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ACSM	86
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	94

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	มาตรฐานการประเมินผลสัมฤทธิ์สัมพันธ	13
2	แสดงจำนวนนักศึกษาชายและจำนวนนักศึกษาหญิงที่ลงทะเบียนเรียน วิชาพลศึกษา Physical Education มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	28
3	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	33
4	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	34
5	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ในรายการ ส่วนประกอบของร่างกาย (BMI) ของนักศึกษาหญิง ระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	35
6	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในรายการ ส่วนประกอบของร่างกาย (BMI) ของนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา वासुकกรี	36

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
7	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเพื่อสุขภาพ ในรายการส่วนประกอบของร่างกาย (BMI) ของนักศึกษาชายระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	37
8	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเพื่อสุขภาพ ในรายการสัดส่วนของร่างกาย (BMI) ของนักศึกษาชาย ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	38
9	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในรายการ นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and reach) ของนักศึกษาหญิง ระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	39
10	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพใน รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and reach) ของนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	40
11	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการนั่งงอตัว ไปข้างหน้า (Sit and reach) ของนักศึกษาชาย ระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	41

สารบัญญัตินำ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
12	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในรายการ นั่งจ่อตัวไปข้างหน้า (Sit and reach) ของนักศึกษาชาย ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกรี	42
13	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในรายการ ดันพื้น (Push up) ของนักศึกษาหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกรี	43
14	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในรายการ ดันพื้น (Push up) ของนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกรี	44
15	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในรายการ ดันพื้น (Push up) ของนักศึกษาชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกรี	45
16	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในรายการ ดันพื้น (Push up) ของนักศึกษาชาย ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกรี	46

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
17	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (Distance run) ของนักศึกษาหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	47
18	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (Distance run) ของนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	48
19	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (Distance run) ของนักศึกษาชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	49
20	เกณฑ์ปกติและระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (Distance run) ของนักศึกษาชาย ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกกรี	50

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการ ส่วนประกอบร่างกาย (BMI) ของนักศึกษาหญิง ระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง	36
2	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการ ส่วนประกอบของร่างกาย (BMI) ของนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรี	37
3	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการ ส่วนประกอบของร่างกาย (BMI) ของนักศึกษาชาย ระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง	38
4	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการ ส่วนประกอบของร่างกาย (BMI) ของนักศึกษาชาย ระดับปริญญาตรี	39
5	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการนั่งงอตัว ไปข้างหน้า (Sit and reach) ของนักศึกษาหญิง ระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง	40
6	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการนั่งงอตัว ไปข้างหน้า (Sit and reach) ของนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรี	41
7	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการนั่งงอตัว ไปข้างหน้า (Sit and reach) ของนักศึกษาชาย ระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง	42

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
8	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and reach) ของนักศึกษาชาย ระดับปริญญาตรี	43
9	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการดันพื้น (Push up) ของนักศึกษาหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	44
10	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการดันพื้น (Push up) ของนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรี	45
11	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการดันพื้น (Push up) ของนักศึกษาชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	46
12	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการดันพื้น (Push up) ของนักศึกษาชาย ระดับปริญญาตรี	47
13	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (Distance run) ของนักศึกษาหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	48
14	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (Distance run) ของนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรี	49
15	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (Distance run) ของนักศึกษาชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	50
16	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (Distance run) ของนักศึกษาชาย ระดับปริญญาตรี	51

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ปริญญาตรีชาย คะแนนมาตรฐาน “ที” (T-score) รวม 4 รายการ	74
2	ปริญญาตรีหญิง คะแนนมาตรฐาน “ที” (T-score) รวม 4 รายการ	75
3	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชาย คะแนนมาตรฐาน “ที” (T-score) รวม 4 รายการ	79
4	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงหญิง คะแนนมาตรฐาน “ที” (T-score) รวม 4 รายการ	81

สารบัญภาพ

ภาพผนวกที่		หน้า
1	แสดงการขังน้ำหนักและวัดส่วนสูง	87
2	แสดงอุปกรณ์และท่าทางการวัดการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า	89
3	แสดงการทดสอบ ดันพื้น	90
4	แสดงการเดิน/วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์	92