

เอกชัย ศรีบุญเรือง 2550: การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน  
ช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี ปรินญาศิลปศาสตร  
มหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:  
รองศาสตราจารย์บุญส่ง โกสะ, Ph.D. 149 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ  
สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี ประชากรที่ใช้ใน  
การวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย 121 คนและนักเรียนหญิง 155 คน รวม 276 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย AAHPERD Health-Related Physical Fitness Test จำนวน 4  
รายการคือ การวัดส่วนประกอบของร่างกาย นั่งก้มตัวไปข้างหน้า ลูก-นั่ง 1 นาที วิ่ง/เดิน 1 ไมล์  
วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละและหาค่าเกณฑ์ปกติโดยใช้  
คะแนนดิบ

ผลการวิจัยพบว่า เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชายและนักเรียน  
หญิงช่วงชั้นที่ 3 แยกตามองค์ประกอบได้ดังต่อไปนี้ รายการวัดส่วนประกอบของร่างกาย แบ่งออก  
เป็น 5 เกณฑ์ เรียงตามลำดับ ดังนี้ ระดับพอม ก่อนข้างพอม สมส่วน ก่อนข้างอ้วน และอ้วน นักเรียน ชาย  
ต่ำกว่า 13.63 ลงมา 13.64-16.90 16.91-20.18 20.19-23.45 และตั้งแต่ 23.46 ขึ้นไป นักเรียน หญิง ต่ำ  
กว่า 14.93 ลงมา 14.94-17.84 17.85-20.76 20.77-23.67 และตั้งแต่ 23.68 ขึ้นไป รายการนั่งก้มตัวไป  
ข้างหน้า รายการ ลูก-นั่ง และรายการ เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ แบ่งออกเป็น 5 เกณฑ์ ดังนี้ ดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ  
และต่ำมาก เรียงตามลำดับ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้านักเรียนชาย ตั้งแต่ 43.79 ขึ้นไป 37.44-43.78  
30.91-37.43 24.21-30.90 และต่ำกว่า 24.20 ลงมา นักเรียนหญิง ตั้งแต่ 43.86 ขึ้นไป 37.48-43.85 31.09-  
37.47 24.71-31.08 และต่ำกว่า 24.70 ลงมา รายการ ลูก-นั่ง นักเรียนชาย ตั้งแต่ 50 ขึ้นไป 44-49 37-43  
31-36 และต่ำกว่า 30 ลงมา นักเรียนหญิง ตั้งแต่ 40 ขึ้นไป 34-39 27-33 21-26 และต่ำกว่า 20 ลงมา  
รายการ เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ นักเรียนชาย ตั้งแต่ 5.51 ลงมา 5.52-7.28 7.29-9.06 9.07-10.83 ตั้งแต่ 10.84 ขึ้น  
ไป นักเรียนหญิงตั้งแต่ 8.85 ลงมา 8.59-10.14 10.15-11.71 11.72-13.27 ตั้งแต่ 13.28 ขึ้นไป

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยรวมของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์  
บางกรวย จังหวัดนนทบุรี นั้นส่วนใหญ่จะอยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง