สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง (3)

สารบัญแผนภูมิ (7)

บทที่ 1 บทนำ 1

ความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 4

ประโยชน์ที่ได้รับ 4

ขอบเขตของการวิจัย 4

นิยามศัพท์ 5

บทที่ 2 การตรวจเอกสาร 7

ความหมายของเด็กด้อยโอกาส 7

ข้อมูลโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย 9

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย 13

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย 17

ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย 22

เกณฑ์การเลือกแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 26

แบบทดสอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 30

เกณฑ์ปกติ 34

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 44

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 55

ประชากร 55

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 55

อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย 56

การเก็บรวบรวมข้อมูล 56

การวิเคราะห์ข้อมูล 57

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์
ผลการวิจัย 59
ข้อวิจารณ์ 59
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ 101
สรุปผลการวิจัย 106
ข้อเสนอแนะ 120
เอกสารและสิ่งอ้างอิง 123

ภาคผนวก 133
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์ 134
ภาคผนวก ข แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ 136
ภาคผนวก ค ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย 144

ประวัติการศึกษาและการทำงาน 149

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	59
2	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	60
3	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	61
4	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3	61
5	แสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการองค์ประกอบของร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	62
6	แสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการองค์ประกอบของร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	64
7	แสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการองค์ประกอบของร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	67

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
8	แสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการองค์ประกอบของร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3	69
9	แสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการ นั่งก้มตัวไปข้างหน้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	71
10	แสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการ นั่งก้มตัวไปข้างหน้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที 2	74
11	แสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการ นั่งก้มตัวไปข้างหน้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	76
12	แสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการ นั่งก้มตัวไปข้างหน้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3	79
13	แสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการ ลุก – นั่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	81
14	แสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการ ลุก – นั่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	84
15	แสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการ ลุก – นั่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	86
16	แสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการ ลุก – นั่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3	89

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
17	เกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการ เดิน / วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	91
18	เกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการ เดิน / วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	94
19	เกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการ เดิน / วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	96
20	เกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการ เดิน / วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3	99

ตารางผนวกที่

1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายการดัชนีมวลกาย	145
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายการก้มตัวไปข้างหน้า	145
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายการลุก – นั่ง 1 นาที	145
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายการวิ่งระยะทาง 1 ไมล์	145
5	เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	146

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
6	เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	146
7	เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	146
8	เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	147
9	เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	147
10	เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	147
11	เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3	148
12	เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3	148

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดัชนีมวลกาย (BMI) ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	63
2	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดัชนีมวลกาย (BMI) ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	64
3	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดัชนีมวลกาย (BMI) ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	65
4	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดัชนีมวลกาย (BMI) ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	66
5	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดัชนีมวลกาย (BMI) ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	68
6	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดัชนีมวลกาย (BMI) ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	69
7	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดัชนีมวลกาย (BMI) ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3	70
8	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดัชนีมวลกาย (BMI)ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3	71
9	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	72

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
10	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	73
11	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	75
12	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	76
13	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	77
14	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	78
15	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3	80
16	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า(Sit and Reach) ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3	81
17	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก – นั่ง (Modified Sit-Up) 1 นาที ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	82
18	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก – นั่ง (Modified Sit-Up) 1 นาที ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	83

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
19	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก – นั่ง (Modified Sit-Up) 1 นาที ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	85
20	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก – นั่ง (Modified Sit-Up) 1 นาที ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	86
21	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก – นั่ง (Modified Sit-Up) 1 นาที ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	87
22	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก – นั่ง (Modified Sit-Up)1 นาที ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	88
23	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก – นั่ง (Modified Sit-Up)1 นาที ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3	90
24	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก – นั่ง (Modified Sit-Up) 1 นาที ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3	91
25	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน / วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ (Distance Run) ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	92
26	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน / วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ (Distance Run) ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	93
27	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน / วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ (Distance Run) ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	95

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
28	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน / วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ (Distance Run) ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	96
29	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน / วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์(Distance Run) ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	97
30	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน / วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ (Distance Run) ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	98
31	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน / วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ (Distance Run) ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3	100
32	แสดงค่าร้อยละสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน / วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ (Distance Run) ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 – 3	101

ภาพผนวกที่

1	แสดงการชั่งน้ำหนัก	138
2	แสดงการวัดส่วนสูง	138
3	แสดงการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า	139
4	แสดงการลุก-นั่ง 1 นาที	140
5	แสดงการวิ่ง / เดิน 1 ไมล์	141