

ชื่อผลงาน      สรรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
                          โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน  
ผู้วิจัย           นางสาวมณีรักษ์ เอ็นเมืองเหล็ก  
ตำแหน่ง          ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 และเพื่อสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน ปีการศึกษา 2562 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 ในโรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน จำนวนรวม 70 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 35 คน นักเรียนหญิง จำนวน 35 คน การวิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยเป็นการสุ่มแบบจับฉลาก (Lottery Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ AAHPERD HEALTH – RELATED PHYSICAL FITNESS TEST ซึ่งประกอบไปด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ ได้แก่ 1. การวัดส่วนประกอบของรายการ 2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า 3. ลูก-นั่ง 1 วินาที 4. ดันพื้น 30 วินาที 5. เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ ผลการวิจัย พบว่า

1. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนชายมีดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าเฉลี่ย 20.25 กก./ม.2, รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้ามีค่าเฉลี่ย 9.70 เซนติเมตร, รายการลูก - นั่งมีค่าเฉลี่ย 31.65 ครั้ง, รายการดันพื้น 30 วินาทีมีค่าเฉลี่ย 23.71 ครั้ง, รายการเดิน - วิ่ง 1 ไมล์มีค่าเฉลี่ย 13.10 นาที นักเรียนหญิงมีดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าเฉลี่ย 19.99 กก./ม.2, รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้ามีค่าเฉลี่ย 11.19 เซนติเมตร, รายการลูก - นั่งมีค่าเฉลี่ย 24.34 ครั้ง, รายการดันพื้น 30 วินาทีมีค่าเฉลี่ย 17.85 ครั้ง, รายการเดิน - วิ่ง 1 ไมล์มีค่าเฉลี่ย 14.64 นาที

2. ดัชนีมวลกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 อยู่ในระดับเหมาะสม จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 62.86

3. เกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รวมทุกรายการ ของนักเรียนชาย ระดับสูงมาก คะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 64 ขึ้นไป ระดับสูงคะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 63 - 57 ระดับปานกลางคะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 56 - 44 ระดับต่ำคะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 43 - 37 ระดับต่ำมากคะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 36 ลงมา และเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รวมทุกรายการ ของนักเรียนหญิง ระดับสูงมากคะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 60 ขึ้นไป ระดับสูงคะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 59 - 55 ระดับปานกลางคะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 54 - 46 ระดับต่ำคะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 45 - 41 และระดับต่ำมากคะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 40 ลงมา