

**ชื่อเรื่อง** การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

**ผู้วิจัย** นายการณีย์ กันจะนะ

**ปีการศึกษา** 2567

### บทคัดย่อ

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านน้ำหนักที่เกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้แบบสอบถามสำรวจพฤติกรรมในการออกกำลังกายและการบริโภคของ นักเรียน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน แล้วนำมาหาวิธีการกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานได้ลดลง ก็จะทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจและสังคม โดยนำกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มาตรฐาน เป็นนักเรียน จำนวน 5 คน ผลการวิจัยหลังจากใช้แบบสอบถามสำรวจพฤติกรรมในการออกกำลังกายและการบริโภค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่านักเรียนส่วนมากจะออกกำลังกายเมื่ออยู่โรงเรียน เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ เมื่อมีเวลาว่าง การเรียนในช่วงมอผลศึกษา รองลงมาจะมีการออกกำลังกาย กับครอบครัวทุกวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์บ้าง ส่วนการบริโภคของนักเรียนส่วนมากรับประทานอาหารตาม หลักธงโภชนาการทุกวัน เมื่ออยู่ที่โรงเรียน แต่ก็ยังมีนักเรียนบางส่วนที่ยังรับประทานขนมกรอบและน้ำอัดลม เมื่ออยู่บ้าน จึงทำให้เด็กนักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์

---

ที่อยู่อ้างอิง (URL) : <https://publish.vichakan.net/show/1174>

วันที่ดำเนินการเผยแพร่ : 9 เมษายน 2568

พิมพ์ : วันที่ 18 มิถุนายน 2569 เวลา 00.04 น.