บทคัดย่อดึงจากฐานข้อมูล จัดหน้าด้วยระบบอัตโนมัติ ไม่ใช่ต้นฉบับจากผู้เผยแพร่

ชื่อเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ของนักเรียน ชันมัธยมศึกษาปีที่ 6

ผู้วิจัย นายการัณย์ กันจะนะ

ปีการศึกษา 2567

บทคัดย่อ

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านน้ำหนักที่เกินเกณฑ์มาตรฐาน
โดยใช้แบบสอบถามสำรวจพฤติกรรมในการออกกำลังกายและการบริโภคของ นักเรียน
แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
แล้วนำมาหาวิธีการกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานได้ลดลง
ก็จะทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจและสังคม โดยนำกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มาตรฐาน เป็นนักเรียน จำนวน 5 คน
ผลการวิจัยหลังจากใช้แบบสอบถามสำรวจพฤติกรรมในการออกกำลังกายและการบริโภค ของนักเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่านักเรียนส่วนมากจะออกกำลังกายเมื่ออยู่โรงเรียน เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ
เมื่อมีเวลาว่าง การเรียนในชั่วโมงพลศึกษา รองลงมาก็มีการออกกำลังกาย กับครอบครัวทุกวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์บ้าง
ส่วนการบริโภคของนักเรียนส่วนมากรับประทานอาหารตาม หลักธงโภชนาการทุกวัน เมื่ออยู่ที่โรงเรียน
แต่ก็ยังมีนักเรียนบางส่วนที่ยังรับทานขนมกรอบและน้ำอัดลม เมื่ออยู่บ้าน จึงท้าให้นักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์

ที่อยู่อ้างอิง (URL) : https://publish.vichakan.net/show/1174
วันที่ดำเนินการเผยแพร่ : 9 เมษายน 2568
พิมพ์ : วันที่ 24 พฤศจิกายน 2569 เวลา 12.47 น.