

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ของนักเรียนระดับปวช.1

แผนกช่างไฟฟ้ากำลัง วิทยาลัยการอาชีพพระสมุทรเจดีย์

ผู้ทำวิจัย นายวิษณุ นิ่มเนียม

ปีการศึกษา 2562

บทคัดย่อ

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านน้ำหนักที่เกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้แบบสอบถามสำรวจพฤติกรรมในการออกกำลังกายและการบริโภคของนักเรียน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน แล้วนำมาหาวิธีการกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานได้ลดลง ก็จะทำให้ให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจและสังคม โดยนำกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับปวช.1 แผนกช่างไฟฟ้ากำลังที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เป็นนักเรียน จำนวน 13 คนผลการวิจัยหลังจากใช้แบบสอบถามสำรวจพฤติกรรมในการออกกำลังกายและการบริโภคของนักเรียนนักเรียนระดับปวช.1 แผนกช่างไฟฟ้ากำลัง พบว่านักเรียนส่วนมากจะออกกำลังกายเมื่ออยู่โรงเรียน เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ เมื่อมีเวลาว่าง การเรียนในช่วงโมงพลศึกษา รองลงมาจะมีการออกกำลังกายกับครอบครัวทุกวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์บ้าง ส่วนการบริโภคของนักเรียนส่วนมากรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการทุกวัน เมื่ออยู่ที่โรงเรียน แต่ก็ยังมีนักเรียนบางส่วนที่ยังรับประทานขนมกรอบและน้ำอัดลมเมื่ออยู่บ้าน จึงทำให้นักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์