



ชื่องานวิจัย : สภาวะน้ำหนักและส่วนสูงเกินเกณฑ์มาตรฐานนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4  
โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย

ผู้วิจัย : นางสาวพรพิศ ยิ่งมี

ประเภทผลงานวิชาการ : ผลงานวิจัย  วิจัยเพื่อแก้ปัญหา (ผลสัมฤทธิ์/ ทักษะ /พัฒนาการ)  
 วิจัยเพื่อพัฒนา (ผลสัมฤทธิ์/ ทักษะ /พัฒนาการ)

### บทคัดย่อ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้ทราบระดับความสามารถของร่างกาย และทราบถึงพัฒนาการด้านร่างกายว่าเปลี่ยนแปลงไปในทางใด ซึ่งจะสามารถนำผลการทดสอบมาแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องของตน เพื่อให้การปฏิบัติภารกิจและหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพจุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาภาวะน้ำหนักที่เกินเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ช่างน้ำหนักและวัดส่วนสูง ทำให้ครูผู้สอนทราบถึงนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน 2 คน ผู้วิจัยจึงนำนักเรียนทั้ง 2 คนนี้ ทำการออกกำลังกายเพื่อลดไขมันส่วนเกินออกเพื่อให้เด็กนักเรียนมีร่างกายที่สมส่วน โดยการให้นักเรียนทำกระโดดตบ และทำท่าลุก-นั่ง ในช่วงพักกลางวันของวันจันทร์และวันพุธ เป็นระยะเวลา 1 เดือน

### ผลการวิจัยพบว่า

นักเรียนจำนวน 2 คนที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการกระโดดตบและทำท่าลุก-นั่งนักเรียน มีรูปร่างที่แข็งแรงขึ้นและมีน้ำหนักส่วนสูงตามเกณฑ์ 1 คน ส่วนอีก 1 คน น้ำหนักและส่วนสูงยังเกินเกณฑ์มาตรฐาน