



การประเมินสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ก่อนและหลังการเรียน
วิชาสุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

An Assessment of Student's Physical Fitness before and after
Attending Health and Quality of Life Development Learning Course



การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ปีการศึกษา 2544

ชื่อเรื่อง : การประเมินสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ก่อนและหลังการเรียนวิชาสุขภาพอนามัย
กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้วิจัย : นายวินุทธ์ วัฒนกุล

สถาบัน : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ปีที่พิมพ์ : 2546

สถานที่พิมพ์ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

แหล่งที่เก็บรายงานฉบับสมบูรณ์ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

จำนวนหน้างานวิจัย : 103 หน้า

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกาย

ลิขสิทธิ์ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ก่อนและหลัง
การเรียนวิชา GE 1072 สุขภาพอนามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา
GE 1072 สุขภาพอนามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ภาคเรียนที่ 2/2545 จำนวน 913 คน
เป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 719 คน นักศึกษาชาย จำนวน 194 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมการเสริมสร้าง
สมรรถภาพทางกาย ดังนี้

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย

1. แรงบีบของมือ
2. น้ำหนักร่างกาย
3. ความจุของปอด
4. ยืนกระโดดไกล
5. งอตัวไปข้างหน้า
6. ปริมาณไขมันในร่างกาย
7. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา
8. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง

กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย

1. กิจกรรมกีฬาอีสปอร์ต
2. กิจกรรมกีฬาเปตอง
3. กิจกรรมกีฬาฟุตบอล
4. กิจกรรมกีฬาเบดมินตัน
5. กิจกรรมการเดินแอโรบิก
6. กิจกรรมกีฬาออลเลย์บอล
7. กิจกรรมกีฬาบาสเกตบอล
8. กิจกรรมกีฬาเทเบิลเทนนิส

ผลการวิจัย พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง ความแข็งแรงของมือซ้ายและมือขวา ความอ่อนตัวของลำตัว ความจุของปอด การขึ้นกระโดดไกล หลังการเรียนดีกว่าก่อนการเรียน ปริมาณไขมันในร่างกาย และน้ำหนักของร่างกาย หลังการเรียนลดลงกว่าก่อนการเรียน ทุกกิจกรรมกีฬาเป็นส่วนใหญ่ แสดงว่า สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาหลังการเรียนดีกว่าก่อนการเรียน และมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



Research Title : An assessment of Student's Physical Fitness before and after Attending Health and Quality of Life Development Learning Course

Researcher : Mr.Wiboon Wattanakoon

Institution : Huachiew Chalermprakiet University

Year of Publication : 2003

Publisher : Huachiew Chalermprakiet University

Sources : Huachiew Chalermprakiet University

No. of Pages :103 pages

Keywords : Physical Fitness

Copyright : Huachiew Chalermprakiet University

ABSTRACT

This research was aimed to investigate student's physical fitness before and after taking the course GE1072 Health and Quality of Life Development. The subjects were 913 Huachiew Chalermprakiet University students 194 males and 719 females who enrolling the course for the 2nd semester of the academic year 2002. In finding the results, physical fitness test and sport activity were used as research instrument.

Physical fitness tests were done through :

1. Grip strength
2. Body weight
3. Lung capacity
4. Standing broad jump
5. Trunk forward flexion
6. Body fat
7. Leg muscle strength
8. Back muscle strength

Sport activities consisted of :

1. Social Dance
2. petangue
3. Foot ball
4. Badminton
5. Aerobic dance
6. Volley ball
7. Basket ball
8. Tabletennis

The results showed that student's leg strength, back strength, hand strength, flexibility, lung capacity and standing broad jump were more efficient than before the experiments. In addition, it was found that the amounts of their body fat and weight were decreased after finishing most of the course. The statistical results found that the physical fitness of the students were significantly improved better at the .05 after the course.

กิตติกรรมประกาศ

ในการทำวิจัยไม่ว่าระดับใด ย่อมประสบกับอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ เสมอ เช่นเรื่องทุนในการดำเนินการ ปัญหาการเก็บข้อมูล ปัญหาการสร้างเครื่องมือ โดยเฉพาะในเรื่องของการสนับสนุนในการทำวิจัยจากหน่วยงานต้นสังกัด เพื่อนร่วมงานในสาขาวิชาชีพ และผู้บริหารระดับสูงของสถานประกอบการนั้น ๆ บางครั้งเป็นสาเหตุของความท้อถอยและหมดกำลังใจของนักวิชาการมือใหม่

สำหรับงานวิจัยฉบับนี้ได้รับการสนับสนุน และให้ความร่วมมือในการดำเนินการเป็นอย่างดี โดยเฉพาะมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่ผู้วิจัยสังกัดอยู่ ได้อนุมัติและให้ทุนอุดหนุนในการทำวิจัยครั้งนี้ นอกจากนี้ยังได้รับความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงาน คือคณาจารย์ในกลุ่มวิชาพลศึกษา ตลอดจนคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ในคณะศิลปศาสตร์ทุกท่าน ให้ความอนุเคราะห์และความร่วมมือเป็นอย่างดี ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณ ท่านอธิการบดี ท่านคณะกรรมการส่งเสริมงานวิจัยและตำรา ท่านคณบดีคณะศิลปศาสตร์ ตลอดจนคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกท่านทุกคนมา ณ โอกาสนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยฉบับนี้คงเอื้อประโยชน์ให้กับผู้รู้ทุกท่านได้พอสมควร