

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน	
ชื่อผู้เขียน	นายคะนอง ธรรมจันตา	
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ไกรพิบูลย์	ประธานกรรมการ
	อาจารย์อนันต์ เอี้ยวเจริญ	กรรมการ
	รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ	กรรมการ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน ปีการศึกษา 2542 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชาย 525 คน และนักเรียนหญิง 546 คน รวมทั้งสิ้น 1,071 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้การทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย แล้วนำมาหาค่าร้อยละ และฐานนิยม

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อนๆ นักเรียนชายออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3-5 วัน โดยใช้กิจกรรมฟุตบอล ส่วนนักเรียนหญิงออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1-2 วัน โดยใช้กิจกรรมวอลเลย์บอล วายน้ำ แบดมินตัน และแอโรบิค ส่วนใหญ่จะใช้เวลาหลังเลิกเรียน และใช้เวลามากกว่า 20 นาที โดยมีการอบอุ่นร่างกาย 6-10 นาที

<b>Thesis Title</b>	Physical Fitness and Exercise Behavior of Lower Secondary School Students in Chiang Mai, Phayao and Nan Provinces	
<b>Author</b>	Mr. Kanong Tummajunta	
<b>M.Ed.</b>	Health Promotion	
<b>Examining Committee</b>	Asst. Prof. Dr.Suchada Graipibul	Chairman
	Lect. Prof. Anan Aeocharoen	Member
	Assoc. Prof. Uthen Panyo	Member

#### Abstract

This research was aimed at investigating, physical fitness and exercise behavior of lower secondary school students in Chiang Mai, Phayao and Nan in the academic year 1999. The subjects were 1,071 students, including 525 males and 546 females. The data were collected through the use of standardized performance test of physical fitness and exercise and the questionnaire about physical fitness and exercises behaviors. Then, they were analyzed by means of percentage, and mode.

The results were as follows :

1. Most of male and female students had physical fitness at the moderate level.
2. In general, the students did exercise; for instance, the male students played football 3-5 days a week while the female students spent 1-2 days a week playing volleyball, swimming and joining an aerobics class for 20 minutes (6-10 minutes for a warm-up activity) after they finished studying.