



ภาคผนวก  
แสดงค่าดัชนีมวลกายของเด็กช่วงอายุ 2-18 ปี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 4 แสดงค่าดัชนีมวลกายของเด็กช่วงอายุ 2-18 ปี ซึ่งตัดแปลงมาจากกราฟในการศึกษาของ Cole และคณะ

ค่าดัชนีมวลกาย ( กก./ตร.ม.)	น้ำหนักตัวเกิน		อ้วน	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
อายุ (ปี) /เพศ				
2	18.41	18.02	20.09	19.81
2.5	18.13	17.76	19.80	19.55
3	17.89	17.56	19.57	19.36
3.5	17.69	17.40	19.39	19.23
4	17.55	17.28	19.29	19.15
4.5	17.47	17.19	19.26	19.12
5	17.42	17.15	19.30	19.17
5.5	17.45	17.20	19.47	19.34
6	17.55	17.34	19.78	19.65
6.5	17.71	17.53	20.23	20.08
7	17.92	17.75	20.63	20.51
7.5	18.16	18.03	21.09	21.01
8	18.44	18.35	21.60	21.57
8.5	18.76	18.69	22.17	22.18
9	19.10	19.07	22.77	22.81
9.5	19.46	19.45	23.39	23.46

ตาราง 4 (ต่อ) แสดงค่าดัชนีมวลกายของเด็กช่วงอายุ 2-18 ปี ซึ่งดัดแปลงมาจากกราฟในการศึกษา  
ของ Cole และคณะ

ค่าดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)	น้ำหนักตัวเกิน		อ้วน	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
อายุ (ปี) /เพศ				
10	19.84	19.86	24.00	24.11
10.5	20.20	20.29	24.57	24.77
11	20.55	20.74	25.10	25.42
11.5	20.89	21.20	25.58	26.05
12	21.22	21.68	26.02	26.67
12.5	21.56	22.14	26.43	27.24
13	21.91	22.58	26.84	27.76
13.5	22.27	22.98	27.25	28.20
14	22.62	23.34	27.63	28.57
14.5	22.96	23.66	27.98	28.87
15	23.29	23.94	28.30	29.11
15.5	23.60	24.17	28.60	29.29
16	23.90	24.37	28.88	29.43
16.5	24.19	24.54	29.14	29.56
17	24.46	24.70	29.41	29.69
17.5	24.73	24.85	29.70	29.84
18	25.00	25.00	30.00	30.00

## ข้อมูลบันทึกผลการทดลองก่อนเข้าโปรแกรม (Pre-test)

	ชื่อ-สกุล	น้ำหนัก(กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	ค่า BMI	Triceps
1	ค.ช.ณัฐชานนท์ ภาควงมิ	43	129	25.84	17
2	ค.ช.ธิดิพัทธ์ เชิดธรรม	33	127	20.46	15
3	ค.ช.ปฐมพงศ์ ศิลปะ	43	133	20.46	16
4	ค.ช. อินทร์คน์ อินมา	34	124	24.309	21
5	ค.ช.ภริณัฐ เป้าพานิชย์	47	133	26.57	20
6	ค.ช.ชินวัตร พรพญหาญ	37	127	22.94	21
7	ค.ช.อักรวัฒน์ ศรีสุวรรณ	36	134	20.049	12
8	ค.ช.ธิดิวรรณ ตาพา	35	129	21.032	16
9	ค.ช.ดำรงฤทธิ์ แต่งจวง	41	134	22.834	20
10	ค.ช.ธนกริช เพ็ชรน่วม	39	132	22.383	25

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ข้อมูลบันทึกผลการทดลองก่อนเข้าโปรแกรม (Post-test)					
	ชื่อ-สกุล	น้ำหนัก(กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	ค่า BMI	Triceps
1	ค.ช.ณัฐชานนท์ ภาคภูมิ	41	130	24.26	16
2	ค.ช.ชิตีพัทธ์ เชิดธรรม	32	128	19.531	14
3	ค.ช.ปฐมพงศ์ ศิลปะ	41	134	22.834	15
4	ค.ช. อินทร์ตัน อินมา	33	126	20.786	20
5	ค.ช.ภริณัฐ เป้าพานิชย์	45	134	25.061	19
6	ค.ช.ชินวัตร พรวิบูลย์	35	128	21.362	20
7	ค.ช.อัศววัฒน์ ศรีสุวรรณ	35	135	19.204	11
8	ค.ช.ธิติวรรณ ตาพา	33	130	19.52	15
9	ค.ช.ดำรงฤทธิ์ แดงจวง	40	134	22.27	19
10	ค.ช.ธนกริช เพ็ชรน่วม	38	133	21.48	23

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นายวีระศักดิ์ แก้วทรัพย์
วัน เดือน ปีเกิด	10 กันยายน 2519
ที่อยู่ปัจจุบัน	318/4 โครงการ@บ้านเรา ถ.ลำราญรินทร์ ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์
ประวัติการศึกษา	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองไม้แดง ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยกกระบัตรวิทยาคม ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสามเงาวิทยาคม ตำบลสามเงา อำเภอสามเงา จังหวัดตาก ระดับประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (ปกศ.สูง พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
ประสบการณ์	2538 ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดเชียงใหม่ 2538-2541 ตัวแทนนักกีฬาว่ายน้ำเข้าร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัย พลศึกษาแห่งประเทศไทย 2541-2544 ตัวแทนนักกีฬาพายเรือทีมชาติไทยเข้าร่วมแข่งขัน กีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 19 และเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 2546 – 2549 เป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำจังหวัดอุตรดิตถ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved