สารบาญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับการวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการค้นคว้า	7
ความหมายขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไก	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล	21
วิธีดำเนินการทดสอบ	22
การวิเคราะห์ข้อมูล	37
บทที่ 4 ผลการศึกษา	38
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	53
สรุปผล	53
อภิปรายผล	54
ข้อเสนอแนะ	57
บรรณานุกรม	58
ภาคผนวก	60
ประวัติผู้เขียน	79

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

สารบาญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและอายุ	39
2	ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ส่วนสูง ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ	40
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณ ค่าเฉลี่ยประชากร และระดับของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ 10 ปี	41
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณ ค่าเฉลี่ยประชากร และระดับของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 10 ปี	42
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณ ค่าเฉลี่ยประชากร และระดับของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ 11 ปี	43
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณ ค่าเฉลี่ยประชากร และระดับของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 11 ปี	44
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณ ค่าเฉลี่ยประชากร และระดับของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ 12 ปี	45
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณ ค่าเฉลี่ยประชากร และระดับของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 12 ปี	46
9	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของนักเรียนอายุ 10 ปี ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง	47
10	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของนักเรียนอายุ 11 ปี ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง	49
11	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของนักเรียนอายุ 12 ปี ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง	51

สารบาญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
1	แผนภูมิความสมบูรณ์ของอวัยวะและโภชนาการที่เหมาะสม องค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก และความสามารถทางกลไกทั่วไป	7

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบาญภาพ

	ตาราง	หน้า
1	วิ่งเร็ว 50 เมตร	70
2	ยืนกระโดดไกล	71
3	แรงบีบมือ	72
4	ลุก – นั่ง 30 วินาที	73
5	ก ดึงข้อสำหรับนักเรียนชาย อายุ 12 ปี	74
	ข งอแขนห้อยตัว สำหรับชายและหญิงอายุ ต่ำกว่า 12 ปี	75
6	วิ่งเก็บของ	76
7	วิ่งทางไกล	77
8	งอตัวข้างหน้า	78

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University