

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ ปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	2
ขอบเขตการวิจัย	2
ขอบเขตประชากร	2
กลุ่มตัวอย่าง	2
ประโยชน์ที่ได้รับ	2
นิยามศัพท์จำเพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ขั้นตอนการออกกำลังกาย	5
ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย	5
ขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	6
ขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง	7
สมรรถภาพทางกาย	7
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	12
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	12
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยการทดสอบสมรรถภาพ	13
วิธีการทดสอบ	13
การวิเคราะห์ข้อมูล	15
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	17

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	21
	อภิปรายผล	22
	ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	27
	ข้อเสนอแนะในครั้งต่อไป	27
	บรรณานุกรม	28
ภาคผนวก		
	ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกซ้อม	30
	ภาคผนวก ข การอบอุ่นร่างกาย	36
	ภาคผนวก ค เครื่องมือในการทดสอบสมรรถภาพ	41
ประวัติผู้เขียน		46

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	16
2	ตารางแสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	17



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

สารบัญภาพ

รูป	หน้า
1 เครื่องมือวัดความดันโลหิตอัตโนมัติของหัวใจแบบตัวเลข	41
2 เครื่องมือวัดส่วนสูง	41
3 เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย	42
4 เครื่องวัดแรงเหวี่ยงเหวี่ยง — หลัง	42
5 เครื่องวัดความอ่อนตัวหน้า	43
6 เครื่องวัดความจุปอดแบบพกพา	44
7 เครื่องวัดความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (จักรยานวัดงาน)	45