

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
องค์ประกอบของสมรรถภาพร่างกาย	10
สรุปความหมายของสมรรถภาพร่างกาย	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	15
กลุ่มตัวอย่าง	15
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	15
อุปกรณ์ที่ใช้	16
การเก็บรวบรวมข้อมูล	16
วิธีการทดสอบ	17
การวิเคราะห์ข้อมูล	21

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	24
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	38
สรุปผลการวิจัย	38
อภิปรายผล	40
ข้อเสนอแนะ	45
บรรณานุกรม	46
ภาคผนวก	48
ประวัติผู้เขียน	60

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ	24
2. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ	25
3. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย แต่ละช่วงอายุ	25
4. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	26
5. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย แต่ละช่วงอายุ	26
6. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	27
7. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าดัชนีความหนาของร่างกาย ของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย แต่ละช่วงอายุ	27
8. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าดัชนีความหนาของร่างกาย ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	28
9. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรอบเอว (นิ้ว) ของกลุ่มตัวอย่าง เพศชาย แต่ละช่วงอายุ	28
10. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรอบเอว (นิ้ว) ของกลุ่มตัวอย่าง เพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	29
11. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรอบสะโพก (นิ้ว) ของ กลุ่มตัวอย่างเพศชาย แต่ละช่วงอายุ	11
12. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรอบสะโพก (นิ้ว) ของ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	30
13. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก ของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย แต่ละช่วงอายุ	30

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
14. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก ของกุ่มตัวอย่างเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	31
15. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแตะมือด้านหลัง มือขวาอยู่บน (เซนติเมตร)ของกุ่มตัวอย่างเพศชาย แต่ละช่วงอายุ	31
16. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแตะมือด้านหลัง มือขวาอยู่บน (เซนติเมตร) ของกุ่มตัวอย่างเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	32
17. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแตะมือด้านหลัง มือซ้ายอยู่บน (เซนติเมตร) ของกุ่มตัวอย่างเพศชาย แต่ละช่วงอายุ	32
18. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแตะมือด้านหลัง มือซ้ายอยู่บน (เซนติเมตร) ของกุ่มตัวอย่างเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	33
19. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการนั่งอตัว (นิ้ว) ของกุ่มตัวอย่างเพศชาย แต่ละช่วงอายุ	33
20. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการนั่งอตัว (นิ้ว) ของกุ่มตัวอย่างเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	34
21. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการนอนยกตัว 1 นาที (ครั้ง) ของกุ่มตัวอย่างเพศชาย แต่ละช่วงอายุ	34
22. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการนอนยกตัว 1 นาที (ครั้ง) ของกุ่มตัวอย่างเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	35
23. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดันพื้น 1 นาที (ครั้ง) ของกุ่มตัวอย่างเพศชาย แต่ละช่วงอายุ	35
24. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดันพื้น 1 นาที (ครั้ง) ของกุ่มตัวอย่างเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	36
25. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานชีพจรหลังก้าวขึ้น-ลง 3 นาที (ครั้ง/นาที) ของกุ่มตัวอย่างเพศชาย แต่ละช่วงอายุ	36
26. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานชีพจรหลังก้าวขึ้น-ลง 3 นาที (ครั้ง/นาที) ของกุ่มตัวอย่างเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	37