

		หน้า
กิตติกรรมประกาศ		ค
บทคัดย่อภาษาไทย		ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		ฉ
สารบัญดาราร		ณ
บทที่ 1 บทนำ		1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา		1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา		2
ระยะเวลาในการศึกษา		2
สมมติฐานการศึกษา		2
ขอบเขตของการศึกษา		2
นิยามคำศัพท์เฉพาะ		3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ		3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง		4
สมรรถภาพทางกาย		4
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย		5
หลักในการออกกำลังกาย		11
อาหารเสริมแอล-คาร์นิทีน (L-Carnitine)		11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง		15
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย		17
กลุ่มตัวอย่าง		17
เกณฑ์การคัดเข้า		17
เกณฑ์การคัดออก		18
การเตรียมตัวก่อนการทดสอบ		18
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา		18

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
อุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษา	18
รายละเอียดการทดสอบ	20
สถานที่เก็บข้อมูล	23
การวิเคราะห์ข้อมูล	23
บทที่ 4 ผลการศึกษา	24
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	29
สรุปผลการศึกษา	29
อภิปรายผลการศึกษา	31
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	33
บรรณานุกรม	34
ภาคผนวก	36
ภาคผนวก ก แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	37
ภาคผนวก ข รูปแสดงการทดสอบ	47
ประวัติผู้เขียน	52

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง	24
2 แสดงค่ามัธยฐาน(เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 th และ 75 th) (ต่ำสุด-สูงสุด) ของตัวแปรต่างๆในเพศชาย	25
3 แสดงค่ามัธยฐาน (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 th และ 75 th) (ต่ำสุด-สูงสุด) ของตัวแปรต่างๆในเพศหญิง	27