

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญปัญหา	1
วัตถุประสงค์	3
สมมติฐาน	3
ขอบเขตการของการศึกษา	3
กลุ่มตัวอย่าง	3
ข้อตกลงเบื้องต้น	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การอบอุ่นร่างกาย	6
การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	11
การทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	19
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	19
ขั้นตอนในการทำวิจัย	19
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	25
อภิปรายผล	25
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	26

สารบัญ (ต่อ)

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	27
บรรณานุกรม	28
ภาคผนวก	30
ภาคผนวก ก วิธีปฏิบัติเพื่อเก็บข้อมูล	31
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	34
ประวัติผู้เขียน	38

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	22
2	ตารางแสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	24



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

สารบัญภาพ

รูป		หน้า
1	รูปการขีดเขียนค้ำไม้เนื้อ	33
2	รูปอุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	36



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved