

สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| กิตติกรรมประกาศ | ค |
| บทคัดย่อภาษาไทย | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | จ |
| สารบัญตาราง | ช |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย | 3 |
| ขอบเขตของการวิจัย | 3 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ | 3 |
| ประโยชน์ที่ได้รับ | 4 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 5 |
| แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย | 5 |
| ประโยชน์ของการออกกำลังกาย | 7 |
| การออกกำลังกายสำหรับเด็กและเยาวชน | 9 |
| โทษของการขาดการออกกำลังกาย | 13 |
| หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง | 15 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 19 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย | 27 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 27 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 27 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | 28 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล | 32 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 33 |
| บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ | 52 |
| สรุปผลการวิจัย | 52 |

สารบัญ (ต่อ)

| | |
|------------------------------------|----|
| อภิปรายผล | 53 |
| ข้อเสนอแนะ | 58 |
| บรรณานุกรม | 60 |
| ภาคผนวก | |
| ภาคผนวก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 62 |
| ประวัติผู้เขียน | 70 |

สารบัญตาราง

| ตาราง | | หน้า |
|-------|---|------|
| 1 | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา | 34 |
| 2 | ค่าเฉลี่ย น้ำหนัก ส่วนสูง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ | 35 |
| 3 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรด้านมวลรวมของร่างกายของนักเรียนชาย อายุ 7 - 12 ปี | 36 |
| 4 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรด้านมวลรวมของร่างกายของนักเรียนหญิง อายุ 7 - 12 ปี | 37 |
| 5 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรด้านการเดิน/วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ ของนักเรียนชาย อายุ 7 - 12 ปี | 38 |
| 6 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรด้านการเดิน/วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ ของนักเรียนหญิง อายุ 7 - 12 ปี | 39 |
| 7 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรด้านความอ่อนตัว ของนักเรียนชาย อายุ 7 - 12 ปี | 40 |
| 8 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรด้านความอ่อนตัว ของนักเรียนหญิง อายุ 7 - 12 ปี | 41 |
| 9 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรด้านการลุก - นั่ง ของนักเรียนชาย อายุ 7 - 12 ปี | 42 |
| 10 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรด้านการลุก - นั่ง ของนักเรียนหญิง อายุ 7 - 12 ปี | 43 |
| 11 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรด้านการดึงข้อ ของนักเรียนชาย อายุ 7 - 12 ปี | 44 |
| 12 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรด้านการดึงข้อ ของนักเรียนหญิง อายุ 7 - 12 ปี | 45 |
| 13 | จำนวน และร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนอายุ 7 ปี | 46 |
| 14 | จำนวน และร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนอายุ 8 ปี | 47 |

สารบัญตาราง(ต่อ)

| | | |
|----|---|----|
| 15 | จำนวน และร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนอายุ 9 ปี | 48 |
| 16 | จำนวน และร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนอายุ 10 ปี | 49 |
| 17 | จำนวน และร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนอายุ 11 ปี | 50 |
| 18 | จำนวน และร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนอายุ 12 ปี | 51 |