

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์	6
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	9
หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544	9
พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กวัย 10-12 ปี	15
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	18
สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	26
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	40
ทฤษฎีและหลักการสร้างการฝึกแบบวงจร	46
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	60
สมมุติฐานการวิจัย	66
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	67
ประชากร	67
กลุ่มตัวอย่าง	67
ขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	67
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	68
วิธีดำเนินการทดลอง	70
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย	71

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล	72
แบบแผนการทดลอง	72
การวิเคราะห์ข้อมูล	73
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	74
ผลการวิจัย	74
ข้อวิจารณ์	84
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	89
สรุปผลการวิจัย	89
ข้อเสนอแนะ	92
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	93
ภาคผนวก	102
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือ	103
ภาคผนวก ข แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	106
ภาคผนวก ค ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	114
ภาคผนวก ง โปรแกรมการฝึกแบบวงจร 8 สถานี	116
ภาคผนวก จ รายงานผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ โปรแกรมการฝึก แบบวงจร 8 สถานี	134
ภาคผนวก ฉ สถิติที่ใช้ในการวิจัย	138
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	139

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงการจัดผู้เข้ารับการทดลองเข้ากลุ่มตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	68
2	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลอง	75
3	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มควบคุม	77
4	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	78
5	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลอง	79
6	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการก่อนการฝึก หลังการฝึก 3 สัปดาห์ และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง	80
7	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลอง	82

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
8	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แต่ละรายการหลังการฝึก 3 สัปดาห์ และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ระหว่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	83

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	วิ่งระยะทาง 1 ไมล์	109
2	ลูกนั่ง 1 นาที	110
3	นั่งอตัวไปข้างหน้า	111
4	การชั่งน้ำหนัก	113
5	การวัดส่วนสูง	113
6	นอนหงายดึงเข่ายกลำตัวขึ้น	121
7	กระโดดเท้าคู่ข้ามเส้นยาง	122
8	นั่งเป็นรูปตัววี	123
9	สไลด์เท้าไปทางซ้าย-ขวา 10 เมตร	124
10	นั่งพับเข่าข้างหนึ่ง มือแตะปลายเท้า	125
11	ลูกนั่งไขว่เขน	126
12	นอนคว่ำยกอก	127
13	ก้าวเท้าหน้า-หลัง สลับข้าง	128