

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(7)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
สมมติฐานของการวิจัย	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
ขอบเขตการวิจัย	8
ข้อตกลงเบื้องต้น	9
นิยามศัพท์	10
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	12
ทฤษฎีและหลักการเกี่ยวกับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน	12
ทฤษฎีและหลักการเกี่ยวกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	28
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ Physical Best ของ AAHPERD	39
ทฤษฎีและหลักการเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านกิจกรรมพลศึกษา	42
ทฤษฎีและหลักการฝึกในน้ำ	54
การเดินแอโรบิก	63
เกณฑ์ในการสร้างและเลือกแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	75
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	81
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	92
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	92
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	93
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย	95
วิธีดำเนินการวิจัย	95
การเก็บรวบรวมข้อมูล	96

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
แบบแผนการวิจัย	97
การวิเคราะห์ข้อมูล	97
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	99
ผลการวิจัย	99
ข้อวิจารณ์	120
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	125
สรุปผลการวิจัย	125
ข้อเสนอแนะ	129
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	131
ภาคผนวก	141
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	142
ภาคผนวก ข แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ Physical Best ของ AAHPERD ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ	144
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายในน้ำ	149
ภาคผนวก ง หนังสือขอความร่วมมือ	198
ภาคผนวก จ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	202
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	206

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของ กลุ่มควบคุม	100
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของ กลุ่มทดลอง	101
3	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	102
4	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	103
5	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	104
6	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำสองมิติ ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	105
7	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำมิติเดียว ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน วิ่ง 1 ไมล์ ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม	106

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
8	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน วิ่ง 1 ไมล์ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม	107
9	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำมิติเดียว ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน วิ่ง 1 ไมล์ ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง	107
10	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการเดิน วิ่ง 1 ไมล์ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง	108
11	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำสองมิติ ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดัชนีมวลกาย ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	109
12	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำสองมิติ ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งอตัวไปข้างหน้า ก่อนการฝึก หลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่ม ทดลอง	110
13	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำมิติเดียว ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งอตัวไปข้างหน้า ก่อนการฝึก หลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม	111

สารบัญญัตินำ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
14	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการ ฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม	111
15	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำมิติเดียว ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ก่อนการฝึก หลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง	112
16	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการ ฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง	113
17	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำสองมิติ ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก-นั่ง 1 นาที ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	114
18	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำมิติเดียว ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก-นั่ง 1 นาที ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม	115
19	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำมิติเดียว ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก-นั่ง 1 นาที ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง	115
20	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการลุก-นั่ง 1 นาที ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง	116

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
21	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำสองมิติ ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดึงข้อ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	117
22	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำมิติเดียว ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดึงข้อ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม	118
23	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำมิติเดียว ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดึงข้อ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง	118
24	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายการดึงข้อ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง	119
 ตารางผนวกที่		
1	ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	148
2	แสดงรายละเอียดของโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายในน้ำ	151
3	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำสองมิติ	204
4	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำมิติเดียว	205

สารบัญภาพ

ภาพผนวกที่		หน้า
1	ขั้นอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Warm up and stretching exercise)	153
2	ขั้นการฝึกแอโรบิก (Aerobic workout)	161
3	ขั้นการยืดเหยียดและผ่อนคลาย (Cool down and stretching exercise)	190