

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทคัดย่อ.....	ข
Abstract	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภูมิและภาพ.....	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
กรอบแนวคิด	4
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	5
นิยามเฉพาะศัพท์	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 บรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ	6
ความหมายของสมรรถภาพทางกาย.....	6
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	7
2. หลักการเดินแอโรบิก	8
ลำดับขั้นตอนการสอน.....	9
องค์ประกอบของการกำหนดการออกกำลังกาย.....	10
3. การทดสอบสมรรถภาพความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด	11
4. การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย	13
5. นวัตกรรมการศึกษากับตาราง 9 ช่อง.....	14
บูรณาการตาราง 9 ช่องสู่การเรียนรู้และการพัฒนาสมอง.....	15

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
งานวิจัยต่างประเทศ.....	19
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	20
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	20
แบบแผนในการทดลอง	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	21
การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	21
วิธีดำเนินการทดลอง	22
สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล	22
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	23
การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	23
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	25
สรุปผลการวิจัย.....	25
การอภิปรายผลการทดลอง	25
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	27
บรรณานุกรม	28
ภาคผนวก	30
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง.....	31
ภาคผนวก ข โปรแกรมต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง	33
ภาคผนวก ค ภาพเครื่องมือวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันและเครื่องมือทดสอบความความอดทนของระบบ ไหลเวียนเลือด	39
ภาคผนวก ง ภาพประกอบการเข้าโปรแกรมต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง	41
ภาคผนวก จ ภาพประกอบการวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันและทดสอบความความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด	43
ภาคผนวก ฉ สัดส่วนภาระงานวิจัย.....	45
ภาคผนวก ช ประวัติผู้วิจัย.....	47

สารบัญตาราง

หน้า

1. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่าง ของความอดทนระบบไหลเวียนเลือด
ก่อนการฝึกและหลังการฝึก23
2. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่าง ของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
ก่อนการฝึกและหลังการฝึก23

สารบัญแผนภูมิและภาพ

หน้า

แผนภูมิ 1 แสดงขั้นตอนการสร้างรูปแบบโปรแกรมต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง.....	22
---	----