

สารบัญ

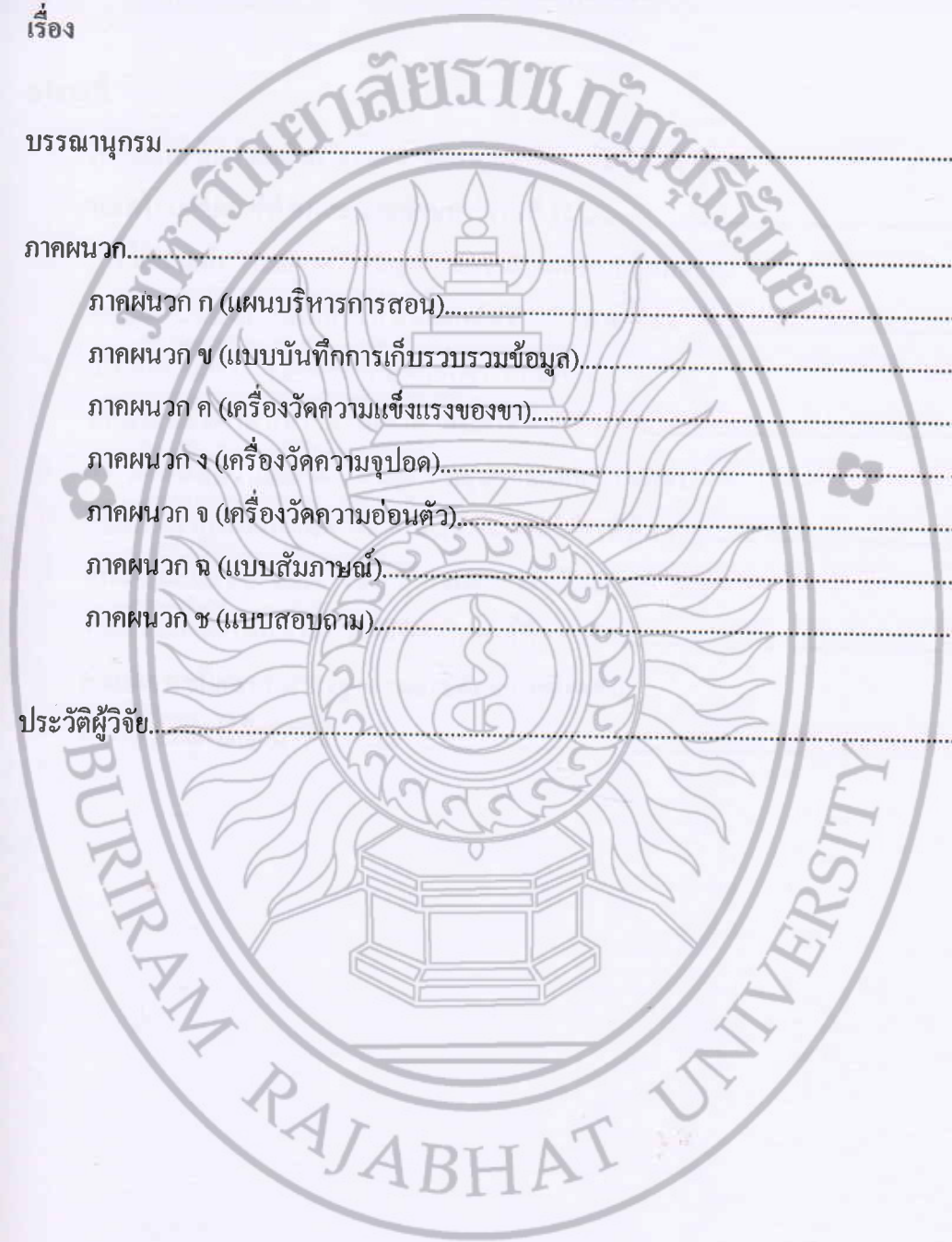
เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐานของการวิจัย	2
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
หน่วยงานที่นำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์	6
แผนการดำเนินงาน	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความหมายและความสำคัญของการเรียนการสอน	7
ประโยชน์ของการเรียนการสอน	11
ความหมายและความสำคัญของไ้ท้จี้	12
หลักการฝึกไ้ท้จี้	15
ข้อควรปฏิบัติการเรียนและการฝึกไ้ท้จี้	15
ประโยชน์ของการเรียนไ้ท้จี้	16

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ.....	17
ประโยชน์ของการดูแลรักษาสุขภาพ.....	21
ข้อแนะนำของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ.....	22
การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีผลต่อสุขภาพ.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
งานวิจัยต่างประเทศ	25
งานวิจัยในประเทศ	27
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	32
ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	32
วิธีการสร้างเครื่องมือ	32
เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล.....	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	35
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	44
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	44
สมมุติฐานในการวิจัย.....	44
วิธีดำเนินการวิจัย	45
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย	45
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
สรุปผลการศึกษาค้นคว้าการวิจัย.....	47
อภิปรายผลการวิจัย	47
ข้อเสนอแนะ	50
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	50

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บรรณานุกรม.....	51
ภาคผนวก.....	56
ภาคผนวก ก (แผนบริหารการสอน).....	58
ภาคผนวก ข (แบบบันทึกการเก็บรวบรวมข้อมูล).....	60
ภาคผนวก ค (เครื่องวัดความแข็งแรงของขา).....	62
ภาคผนวก ง (เครื่องวัดความจุปอด).....	64
ภาคผนวก จ (เครื่องวัดความอ่อนตัว).....	66
ภาคผนวก ฉ (แบบสัมภาษณ์).....	68
ภาคผนวก ช (แบบสอบถาม).....	70
ประวัติผู้วิจัย.....	71



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 เปรียบเทียบความแข็งแรงของขาของกลุ่มทดลอง ก่อนเรียน หลังเรียนสัปดาห์ที่ 6 และหลังเรียนสัปดาห์ที่ 12	37
2 การวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ความแข็งแรงของขาของกลุ่มทดลอง ก่อนเรียน หลังเรียนสัปดาห์ที่ 6 และหลังเรียนสัปดาห์ที่ 12	38
3 เปรียบเทียบความจุปอดของกลุ่มทดลอง ก่อนเรียน หลังเรียนสัปดาห์ที่ 6 และหลังเรียนสัปดาห์ที่ 12	39
4 การวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ความจุปอดของกลุ่มทดลอง ก่อนเรียน หลังเรียนสัปดาห์ที่ 6 และหลังเรียนสัปดาห์ที่ 12	40
5 เปรียบเทียบความอ่อนตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนเรียน หลังเรียนสัปดาห์ที่ 6 และหลังเรียนสัปดาห์ที่ 12	41
6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจ ต่อกิจกรรมการเรียน ให้อัจฉริยะ	43