

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	7
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	15
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	20
โทษของการออกกำลังกาย	28
หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	56
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	56
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	60
การเก็บรวบรวมข้อมูล	62
การวิเคราะห์ข้อมูล	62
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	116
สรุปผลการวิจัย	116
อภิปรายผล	123
ข้อเสนอแนะ	145
บรรณานุกรม	148
ภาคผนวก	154
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	155
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์	156
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	159
ประวัติผู้เขียน	170

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ลักษณะของกลุ่มประชากรและขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	57
2 ลักษณะของกลุ่มประชากรและขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	58
3 ลักษณะของกลุ่มประชากรและขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	59
4 ลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามเพศ อายุ จังหวัด ร้อยละ ของนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	65
5 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ จังหวัด จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	66
6 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ จังหวัด จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	67
7 ผลการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดเชียงใหม่	68
8 ผลของการดึงข้อ (ชาย) งอแขน(หญิง) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	69
9 ผลการงอตัวไปข้างหน้าของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดเชียงใหม่	70
10 ผลของการวิ่งระยะไกล 800 เมตร (หญิง) 1,000 เมตร (ชาย) ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	71
11 ผลของการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดพะเยา	72
12 ผลของการดึงข้อ (ชาย) งอแขน (หญิง) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	73
13 ผลของการงอตัวไปข้างหน้าของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นในจังหวัดพะเยา	74

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 ผลของการวิ่งระยะไกล 800 เมตร (หญิง) 1,000 เมตร (ชาย) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	75
15 ผลของการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	76
16 ผลของการดึงข้อ (ชาย) งอแขน (หญิง) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	77
17 ผลของการงอตัวไปข้างหน้าของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	78
18 ผลของการวิ่งระยะไกล 800 เมตร (หญิง) 1,000 เมตร (ชาย) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	79
19 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ละกี่วันของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	80
20 เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	81
21 กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	82
22 การวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	83
23 ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	84
24 เวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	85
25 การใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	86
26 การปฏิบัติตัวในการอบอุ่นร่างกายของนักเรียนเป็นอันดับแรกของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	87

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
27 การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุด ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	88
28 การออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าเหนื่อยมากเพียงใดของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	89
29 การปฏิบัติตัวในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วได้รับบาดเจ็บ ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	90
30 บุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนใน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่	91
31 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ละกี่วันของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	92
32 เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่ม ตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	93
33 กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	94
34 การวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	95
35 ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	96
36 เวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	97
37 การใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	98
38 การปฏิบัติตัวในการอบอุ่นร่างกายของนักเรียนเป็นอันดับแรกของกลุ่ม ตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	99

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
39 การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุด ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	100
40 การออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าเหนื่อยมากเพียงใดของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	101
41 การปฏิบัติตัวในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วได้รับบาดเจ็บ ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	102
42 บุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพะเยา	103
43 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ละกี่วันของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	104
44 เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่ม ตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	105
45 กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	106
46 การวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	107
47 ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	108
48 เวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	109
49 การใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	110
50 การปฏิบัติตัวในการอบอุ่นร่างกายของนักเรียนเป็นอันดับแรกของกลุ่ม ตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	111

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
51 การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุด ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	112
52 การออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าเหนื่อยมากเพียงใดของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	113
53 การปฏิบัติตัวในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วได้รับบาดเจ็บ ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	114
54 บุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดน่าน	115