

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(5)
ABSTRACT	(7)
กิตติกรรมประกาศ	(9)
สารบัญ.....	(10)
รายการตาราง	(13)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	1
คำถามของการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของวิจัย	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย	5
ขอบเขตของงานวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
1. สุขสมรรถนะ	10
1.1 ความหมายสุขสมรรถนะ.....	10
1.2 องค์ประกอบของสุขสมรรถนะ.....	11
1.3 การสร้างเสริมสุขสมรรถนะ.....	13
1.4 การทดสอบสุขสมรรถนะ.....	15
2. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกออกกำลังกาย.....	20
2.1 ความหมายของโปรแกรมการฝึก.....	20
2.2 การสร้างโปรแกรมการฝึก.....	23
3. การออกกำลังกาย	26
3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย.....	26
3.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	27
3.3 ประเภทของการออกกำลังกาย.....	28

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.4 หลักการออกกำลังกาย.....	32
3.5 การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขสมรรถนะสำหรับเด็ก.....	35
4. การฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว.....	38
4.1 ความหมายการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว.....	38
4.2 วิธีการฝึกการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว.....	39
4.3 ประโยชน์ของการฝึกการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว.....	40
4.4 การสร้างโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก.....	40
5. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40
5.1 เอกสารงานวิจัยในประเทศ.....	40
5.2 เอกสารงานวิจัยต่างประเทศ.....	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	46
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	46
3.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา.....	46
3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา.....	46
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	48
2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
2.3 อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย.....	49
3. แบบแผนการทดลอง	50
4. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	52
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
ส่วนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวของนักเรียนชั้น	
ประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี.....	55

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะก่อนและหลังที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี	59
ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายระหว่างนักเรียนที่ออกกำลังกายตามปกติ (กลุ่มควบคุม) และนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว (กลุ่มทดลอง)	72
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	76
สรุปผลการวิจัย	76
อภิปรายผล	77
ข้อเสนอแนะ	84
บรรณานุกรม.....	85
ภาคผนวก	91
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	92
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	97
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	129
ภาคผนวก ง การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ (IOC).....	131
ภาคผนวก จ ภาพประมวลผลการดำเนินการเก็บข้อมูลงานวิจัย.....	135
ประวัติผู้เขียน.....	140

รายการตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงลักษณะกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมตามระดับอายุ	30
ตารางที่ 2 วิธีการ MATCH GROUP METHOD ดำเนินการโดยนำค่าเฉลี่ยสุขสมรรถนะ	47
ตารางที่ 3 แผนการทดลองแบบ (PRE-TEST POST-TEST CONTROL GROUP)	50
ตารางที่ 4 แสดงเกณฑ์มาตรฐานสุขสมรรถนะของนักเรียน เพศชาย อายุ 11 ปี	53
ตารางที่ 5 แสดงเกณฑ์มาตรฐานสุขสมรรถนะของนักเรียน เพศหญิง อายุ 11 ปี	53
ตารางที่ 6 ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตัว สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี	57
ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ, อายุ, น้ำหนัก และส่วนสูง	60
ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามตัวแปร อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง.....	61
ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสุขสมรรถนะของนักเรียนชาย ที่ออกกำลังกายตามปกติ (กลุ่มควบคุม) และนักเรียนชายที่ใช้โปรแกรมการฝึก ออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว (กลุ่มทดลอง) ก่อนการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์.....	62
ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสุขสมรรถนะของนักเรียนชาย ที่ออกกำลังกายตามปกติ (กลุ่มควบคุม) และนักเรียนชายที่ใช้โปรแกรมการฝึก ออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว (กลุ่มทดลอง) หลังการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์.....	64
ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสุขสมรรถนะของนักเรียนหญิง ที่ออกกำลังกายตามปกติ (กลุ่มควบคุม) และนักเรียนหญิงที่ใช้โปรแกรมการฝึก ออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว (กลุ่มทดลอง) ก่อนการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์	66
ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสุขสมรรถนะของนักเรียนหญิง ที่ออกกำลังกายตามปกติ (กลุ่มควบคุม) และนักเรียนหญิงที่ใช้โปรแกรมการฝึก ออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว (กลุ่มทดลอง) หลังการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์.....	68
ตารางที่ 13 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสุขสมรรถนะ ของนักเรียนชายที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว (กลุ่มทดลอง) ก่อนและหลังการฝึกออกกำลังกายเป็น 8 สัปดาห์.....	70
ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิงที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว (กลุ่มทดลอง) ก่อนและหลังการฝึกออกกำลังกายเป็น 8 สัปดาห์.....	71

รายการตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 15	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขสมรรถนะระหว่าง นักเรียนชายที่ออกกำลังกายตามปกติ (กลุ่มควบคุม) และนักเรียนชายที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว (กลุ่มทดลอง) ก่อนที่จะได้รับการฝึกออกกำลังกายเป็นเวลา 8 สัปดาห์ (เพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม)	72
ตารางที่ 16	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขสมรรถนะระหว่างนักเรียนหญิงที่ออกกำลังกายตามปกติ (กลุ่มควบคุม) และนักเรียนหญิงที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว (กลุ่มทดลอง) ก่อนที่ได้รับการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์.....	73
ตารางที่ 17	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขสมรรถนะระหว่างนักเรียนชายที่ออกกำลังกายตามปกติ (กลุ่มควบคุม) และนักเรียนชายที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว (กลุ่มทดลอง) หลังการฝึกออกกำลังกายเป็นเวลา 8 สัปดาห์.....	74
ตารางที่ 18	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขสมรรถนะระหว่างนักเรียนหญิงที่ออกกำลังกายตามปกติ (กลุ่มควบคุม) และนักเรียนหญิงที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว (กลุ่มทดลอง) หลังที่ได้รับการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์	75