

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ณ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมุติฐานของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามตัวแปร	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	15
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	15
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	15
การเก็บรวบรวมข้อมูล	17
การวิเคราะห์ข้อมูล	17
บทที่ 4 ผลการวิจัย	20
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	75
สรุปผลการวิจัย	75
อภิปรายผล	86
ข้อเสนอแนะ	89
บรรณานุกรม	90
ภาคผนวก	
ก. แบบสอบถาม	93
ข. ประวัติของผู้วิจัย	103



## ตารางที่

หน้า

- |    |   |    |
|----|---|----|
| 14 | เฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ยของผลต่างและผลรวมของผลต่าง<br>สมรรถภาพความอ่อนตัว ของนักศึกษาชาย ก่อนและหลังการเรียน      | 49 |
| 15 | เฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ยของผลต่างและผลรวมของผลต่าง<br>สมรรถภาพการขึ้นกระโดดไกล ของนักศึกษาชาย ก่อนและหลังการเรียน | 51 |
| 16 | เฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ยของผลต่างและผลรวมของผลต่าง<br>สมรรถภาพความจุปอด ของนักศึกษาชาย ก่อนและหลังการเรียน        | 53 |
| 17 | เฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ยของผลต่างและผลรวมของผลต่าง<br>ปริมาณไขมันในร่างกาย ของนักศึกษาชาย ก่อนและหลังการเรียน     | 55 |
| 18 | เฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ยของผลต่างและผลรวมของผลต่าง<br>น้ำหนักตัว ของนักศึกษาชาย ก่อนและหลังการเรียน               | 57 |
| 19 | เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาหญิง<br>กิจกรรมกีฬาอีสลีย์บอล   | 59 |
| 20 | เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาหญิง<br>กิจกรรมกีฬาฟุตบอล   | 60 |
| 21 | เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาหญิง<br>กิจกรรมกีฬาแอโรบิก ดันซ์                                      | 61 |
| 22 | เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาหญิง<br>กิจกรรมกีฬาตีลาศ  | 62 |
| 23 | เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาหญิง<br>กิจกรรมกีฬานาสเกตบอล  | 63 |
| 24 | เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาหญิง<br>กิจกรรมกีฬาเปตอง  | 64 |
| 25 | เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาหญิง<br>กิจกรรมกีฬาแบดมินตัน  | 65 |
| 26 | เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาหญิง<br>กิจกรรมกีฬาเทเบิลเทนนิส                                       | 66 |

ตารางที่	หน้า
27 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาชาย กิจกรรมกีฬาออลเสย์บอล	67
28 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาชาย กิจกรรมกีฬาฟุตบอล	68
29 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาชาย กิจกรรมกีฬาลีลาศ	69
30 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาชาย กิจกรรมกีฬาบาสเกตบอล	70
31 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาชาย กิจกรรมกีฬาเปตอง	71
32 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาชาย กิจกรรมกีฬาแบดมินตัน	72
33 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเรียนของนักศึกษาชาย กิจกรรมกีฬาเทเบิลเทนนิส	73

