

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานในการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
สมรรถภาพทางกาย	10
ความดันโลหิต.....	18
ชีพจร.....	19
แบบฝึกทักษะการว่ายน้ำพื้นฐาน.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	44
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	47
วิธีดำเนินการทดลอง.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 4 ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัว.....	51
ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป.....	52
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสมรรถภาพทางกาย	54
ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย	54

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย.....	57
อภิปรายผล.....	58
ข้อเสนอแนะ.....	59
บรรณานุกรม.....	62
ภาคผนวก.....	74
ผนวก ก. รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	68
ผนวก ข. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	70
ผนวก ค. โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ.....	80
ประวัติผู้เขียน.....	90

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. องค์ประกอบของสมรรถภาพกลไกทั่วไป สมรรถภาพทางกาย.....	14
2. จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา.....	44
3. การบันทึกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	46
4. แสดงข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา	52
5. แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	52
6. ข้อมูลก่อนและหลังการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เรียนว่ายน้ำของนักศึกษา.....	54
7. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้อมูลหลังการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายของนักศึกษา.....	55
8. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความดันโลหิตและชีพจร หลังการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา.....	56

Prince of Songkhla University
Pattani Campus