

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
รายการตาราง.....	(8)
รายการภาพประกอบ.....	(9)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
งานวิจัยในประเทศ.....	15
งานวิจัยต่างประเทศ.....	21
3 วิธีดำเนินการวิจัย	24
กลุ่มตัวอย่าง.....	24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	25
วิธีดำเนินการทดลอง.....	26
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
4 ผลการวิจัย.....	28
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	28

5 การอภิปรายผลการวิจัย.....	30
สรุปผลการวิจัย.....	31
การอภิปรายผล.....	31
ข้อเสนอแนะ.....	34
บรรณานุกรม.....	35
ภาคผนวก ก.....	41
โปรแกรมอบอุ่นร่างกาย.....	42
ภาคผนวก ข.....	45
โปรแกรมฝึกตบวอลเลย์บอลและแบบฝึก.....	46
ภาคผนวก ค.....	59
โปรแกรมฝึกความอ่อนตัวและแบบฝึก.....	60
ภาคผนวก ง.....	65
แบบทดสอบการตบวอลเลย์บอลของรัสเซลล์และแลงก์.....	66
ประวัติผู้เขียน.....	72

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1 การแบ่งกลุ่มตัวอย่างการทดลอง.....	24
2 ผลการทดสอบทักษะการตบวอลเลย์บอล.....	28

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ภาพหลักการตบลูกวอลเลย์บอล ภาพ 1.....	9
2 ภาพลักษณะการตบลูกบอล ภาพ 2,3.....	10
3 ภาพลักษณะการตบลูกบอล ภาพ 4,5.....	11