

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	จ
สารบัญแผนภูมิ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
กรอบแนวคิดของโครงการ	4
นิยามศัพท์	5
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย	5
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายของเด็กก่อนวัยเรียน	6
พัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน	8
การเล่นของเด็ก	19
การออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน	25
สมรรถภาพทางกาย	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	45
ประชากร	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมสมรรถภาพ	46
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล	47
การวิเคราะห์ข้อมูล	48

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	49
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน	50
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกาย	53
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	65
สรุปผลการวิจัย	65
ผลการวิจัย	65
อภิปรายผล	66
ข้อเสนอแนะ	69
บรรณานุกรม	40
ภาคผนวก	43
ก การทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน	44
ประวัติผู้วิจัย	53

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวน ค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	50
2	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน น้ำหนักตัวกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและหญิง	51
3	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและหญิง	52
4	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึก ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	53
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย ระหว่างการฝึก ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	54
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายหลังการฝึก ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	55
7	เปรียบเทียบพัฒนาการก่อน ระหว่างและหลัง การใช้โปรแกรมสมรรถภาพ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย	56
8	เปรียบเทียบพัฒนาการก่อน ระหว่างและหลัง การใช้โปรแกรมสมรรถภาพ ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง	57

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
1	แสดงจำนวน ค่าร้อยละ ก่อน ระหว่างและหลัง การใช้โปรแกรมสมรรถภาพ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	50
2	แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ก่อน ระหว่างและหลัง การใช้โปรแกรมสมรรถภาพ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	51
3	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนสูง ก่อน ระหว่างและหลัง การใช้โปรแกรมสมรรถภาพ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	52
4	แสดงผลการทดสอบนั่งงอตัว ก่อน ระหว่างและหลัง การใช้โปรแกรม สมรรถภาพของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	58
5	แสดงผลการทดสอบวิ่งเก็บของ ก่อน ระหว่างและหลัง การใช้โปรแกรม สมรรถภาพ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	59
6	แสดงผลการทดสอบโยนและรับลูกบอล ก่อน ระหว่างและหลัง การใช้ โปรแกรมสมรรถภาพ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	60
7	แสดงผลการทดสอบยืนทรงตัว ก่อน ระหว่างและหลัง การใช้โปรแกรม สมรรถภาพ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	61
8	แสดงผลการทดสอบแรงบีบมือ ก่อน ระหว่างและหลัง การใช้โปรแกรม สมรรถภาพ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	62
9	แสดงผลการทดสอบวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง ก่อน ระหว่างและหลัง การใช้ โปรแกรมสมรรถภาพ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	63
10	แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย	64
11	แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง	64