

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	(1)
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(2)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(3)
สารบัญ.....	(4)
สารบัญตาราง.....	(6)
สารบัญภาพ.....	(7)
<b>บทที่ 1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>9</b>
แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	9
กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	11
หลักการบริหารจัดการ.....	22
สมรรถภาพทางกายและแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
งานวิจัยในประเทศ.....	28
งานวิจัยต่างประเทศ.....	30
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>32</b>
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	32
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	33
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	37

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	38
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	59
สรุปผลการวิจัย.....	59
อภิปรายผล.....	62
ข้อเสนอแนะ.....	65
บรรณานุกรม.....	66
ภาคผนวก.....	72
ภาคผนวก ก เครื่องมือวิจัย.....	73
ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	96
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	99

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกรมพลศึกษา	28
2	จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายตำบล	34
3	ความถี่และร้อยละของผู้สูงอายุใน อ.เมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี (n=351)	39
4	การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุใน อ.เมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี (n=351)	41
5	การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มผู้สูงอายุหลังใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานกับเกณฑ์มาตรฐาน กลุ่มเพศชาย	47
6	การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มผู้สูงอายุหลังใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานกับเกณฑ์มาตรฐาน กลุ่มเพศหญิง	49
7	การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 3 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มเพศชาย	51
8	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุเพศชาย จำแนกตามระยะเวลาทดลอง	52
9	การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 3 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มเพศหญิง	55
10	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุเพศหญิง จำแนกตามระยะเวลาทดลอง	56

## สารบัญภาพ

ภาพที่

1

กรอบแนวคิดการวิจัย

หน้า

5



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี