

สารบัญ

บทที่	หน้าที่
กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทคัดย่อ.....	ข
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 เป้าหมายการจัดกิจกรรมโครงการ.....	2
1.4 วิธีการดำเนินงาน.....	3
1.5 ผู้รับผิดชอบโครงการ.....	4
1.6 สถานที่จัดกิจกรรม.....	5
1.7 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม.....	5
1.8 ผู้เข้าร่วมโครงการ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
2.1 สมรรถภาพทางกายของบุคคล.....	6
2.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย.....	9
2.3 ประเภทของสมรรถภาพทางกาย.....	12
2.4 คุณค่าการมีสมรรถภาพทางการที่ดี.....	12
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ.....	13
3.1 ขั้นตอนการดำเนินการ.....	13
3.2 ระยะเวลาในการดำเนินการ.....	14
3.3 เครื่องมือและอุปกรณ์.....	14
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	15
บทที่ 4 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	16
4.1 สรุปผลการดำเนินกิจกรรม.....	16
4.2 สรุปผลและอภิปรายผล.....	19
4.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	20
4.4 ปัญหาและอุปสรรค.....	20
4.5 ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไขปัญหา.....	20
บรรณานุกรม.....	21
ภาคผนวก.....	24

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้าที่
ภาคผนวก ก วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละฐาน.....	25
ภาคผนวก ข เกณฑ์การประเมินผล.....	34
ภาคผนวก ค แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	61
ภาคผนวก ง แบบประเมินโครงการ.....	64
ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรม.....	66