

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาจากการให้คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เกี่ยวกับแบบสอบถามความเหมาะสมด้านองค์ประกอบของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการฟิตร้าท้องถิ่น	24
2	แสดงค่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	25
3	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรด้านสรีรวิทยา ระหว่างก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มออกกำลังกายด้วยการฟิตร้าท้องถิ่น และกลุ่มออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายทั่วไป	26
4	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรด้านสมรรถภาพทางกาย ระหว่างก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มออกกำลังกายด้วยการฟิตร้าท้องถิ่น และกลุ่มออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายทั่วไป	31
5	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรด้านความสามารถในการเคลื่อนไหว ระหว่างก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มออกกำลังกายด้วยการฟิตร้าท้องถิ่น และกลุ่มออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายทั่วไป	34