

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ความหมายของคำ	๑
ลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี	๓
การออกกำลังกายคืออะไร	๔
ทำไม เราจึงออกกำลังกาย	๔
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	๑๐
ควรหยุดออกกำลังกายเมื่อใด	๑๔
การออกกำลังกายช่วย เสริมสร้างสมรรถภาพได้อย่างไร	๑๔
ข้อแนะนำทั่วไปในการวางโปรแกรม เสริมสร้างร่างกาย	๑๔
ลักษณะการออกกำลังกายที่สำคัญสองแบบ	๒๒
ตัวอย่างท่ากายบริหาร เพื่อ เสริมสร้างร่างกาย	๒๓
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	
AAHPER YOUTH FITNESS TEST	๒๗
ICSPFT TEST	๔๔
ภาพแสดงท่าบริหารศีรษะและคอ	๖๔
ภาพแสดงท่าบริหารไหล่และแขน	๖๗
ภาพแสดงท่าบริหารลำตัวและหน้าท้อง	๗๔
ภาพแสดงท่าบริหารขาและสะโพก	๘๑
ระเบียบแถว	
ท่ายืนตรง	๘๘
ท่าพัก	๘๘
ท่าหัน	๙๐
การเดิน	๙๒
การวิ่ง	๙๗
การหันเวลาเดิน	๙๘
การเข้าแถว	๑๐๑
ตำแหน่งการยืนของครูพลศึกษาในการสอนและสาธิต	๑๐๖
บรรณานุกรม	๑๐๘