

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
แนวปฏิบัติในการออกกำลังกาย	5
การประเมินความหนักของการออกกำลังกายด้วย Borg Rating of Perceived Exertion (RPE)	7
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	8
ไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides)	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	15
กลุ่มตัวอย่าง	15
วิธีการศึกษา	15
ตัวแปรที่วัดก่อนและหลังการศึกษา	16
วิธีการดำเนินการศึกษา	16
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	17
การวิเคราะห์ข้อมูล	17

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	18
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	20
สรุปผลการศึกษา	20
อภิปรายผลการศึกษา	21
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	22
บรรณานุกรม	23
ภาคผนวก	25
ภาคผนวก ก ค่าชีพจรสูงสุดในการออกกำลังกาย (ระดับความหนัก 64-76%)	26
ภาคผนวก ข รูปภาพแสดงระดับความพยายามในการออกกำลังกาย	28
ภาคผนวก ค สมุดบันทึกการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ	30
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	32
ภาคผนวก จ รูปภาพประกอบผู้เข้าร่วมโปรแกรม	39
ประวัติผู้เขียน	43

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง	18
2	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนัก ตัว ไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอล รวม HDL, LDL ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมกิจกรรมเข้าจังหวะ	19
3	แสดงชีพจรสูงสุดในการออกกำลังกาย	27

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved