

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ด
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>5</b>
ความหมายของการออกกำลังกาย	5
หลักของการออกกำลังกาย	6
สุขบัญญัติ 10 ประการในการออกกำลังกาย	8
ประเภทของการออกกำลังกาย	9
การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย	9
การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแต่ละวัย	10
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	14
โทษของการขาดการออกกำลังกาย	17
ข้อจำกัดของการออกกำลังกาย	19
โรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย	20
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 3</b> วิธีการดำเนินการศึกษา	27
กลุ่มตัวอย่าง	27
วิธีดำเนินการศึกษา	27
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	28
<b>บทที่ 4</b> ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
<b>บทที่ 5</b> สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	39
สรุปผลการศึกษา	39
อภิปรายผลการศึกษา	40
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้	43
<b>บรรณานุกรม</b>	44
<b>ภาคผนวก</b>	49
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	50
ภาคผนวก ข ภาพการเก็บข้อมูล	57
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	59

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	29
2 แสดงจำนวน ร้อยละ ความถี่ของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	32
3 แสดงจำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย	33
4 แสดงจำนวน ร้อยละ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้ออำนวย ปัจจัยสนับสนุน ทางด้านสังคมที่มีผลต่อการออกกำลังกาย	36

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

สารบัญภาพ

รูป

1-2 แสดงการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม

หน้า

58



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved