

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(8)
สารบัญ.....	(9)
รายการตาราง.....	(11)
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ความสำคัญและประโยชน์.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	7
ความหมายและลักษณะของความต้องการ.....	9
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	10
หลักในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย.....	12
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	13
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย.....	18
กิจกรรมการออกกำลังกาย.....	20
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	23
ข้อปฏิบัติ 12 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	25
ข้อจำกัดในการออกกำลังกาย.....	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	41
ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	43

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
วิธีการสร้างเครื่องมือ.....	48
ขั้นตอนในการดำเนินการเก็บข้อมูล.....	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	50
สถิติในการวิจัย.....	50
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย.....	104
การอภิปรายผล.....	111
ข้อเสนอแนะ.....	114
บรรณานุกรม.....	116
ภาคผนวก.....	121
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	122
ภาคผนวก ข สำเนาหนังสือราชการ.....	124
ภาคผนวก ค คุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	129
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	134
ภาคผนวก จ บทสัมภาษณ์.....	143
ประวัติผู้เขียน.....	163

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยด้านประชากร	54
2. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย	57
3. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ	65
4. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านการจัดกิจกรรม	70
5. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านสถานที่	75
6. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	79
7. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการด้านการ ออกกำลังกายโดยภาพรวมและรายด้าน	83
8. รายการและความถี่ของปัญหาในการใช้บริการด้านการออกกำลังกายของประชาชน	85
9. ผลการวิเคราะห์รายการและความถี่ของข้อเสนอแนะ / สิ่งที่ต้องการ ให้ปรับปรุง ของแต่ละประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย	87