

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(12)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมุติฐานของการวิจัย.....	3
ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545 – 2549).....	7
ความหมายของความต้องการ.....	9
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	11
ความต้องการการออกกำลังกาย.....	13
แรงจูงใจในการออกกำลังกาย.....	15
หลักในการออกกำลังกาย.....	17
ปริมาณในการออกกำลังกาย.....	21
กิจกรรมในการออกกำลังกาย.....	22
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	37
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	37
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
	วิธีสร้างเครื่องมือ.....	39
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
	สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	42
4	ผลการวิจัย.....	46
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	70
	บรรณานุกรม.....	85
	ภาคผนวก.....	92
	รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	104
	ประวัติผู้เขียน.....	105

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรของผู้เรียนในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปัตตานี.....	37
2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ของผู้เรียนในสถาบัน สังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปัตตานี.....	38
3 จำนวน ร้อยละ ของผู้เรียนจำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ สถาบันการศึกษา ชั้นปีที่กำลัง ศึกษา การออกกำลังกายในปัจจุบัน ความถี่ในการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ใช้ ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ย สถานที่ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	48
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความต้องการการรับบริการ ด้านการออกกำลังกาย โดยรวมและรายด้าน ของผู้เรียน ในสถาบัน สังกัดการอาชีวศึกษา จังหวัดปัตตานี ในภาพรวม.....	53
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความต้องการการรับบริการ ด้านการออกกำลังกาย ในด้านวิชาการ ของผู้เรียนในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา จังหวัดปัตตานี.....	53
6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความต้องการการรับบริการ ด้านการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของผู้เรียนในสถาบัน สังกัดการอาชีวศึกษา จังหวัดปัตตานี.....	55
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความต้องการการรับบริการ ด้านการออกกำลังกาย ในด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ของผู้เรียน ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา จังหวัดปัตตานี.....	56
8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความต้องการการรับบริการ ด้านการออกกำลังกาย โดยรวมและรายด้าน ของผู้เรียน ในสถาบัน สังกัดการอาชีวศึกษา จังหวัดปัตตานี จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	58

รายการตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า	
9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความต้องการการรับบริการ ด้านการออกกำลังกาย โดยรวมและรายด้าน ของผู้เรียน ในสถาบัน สังกัดการอาชีวศึกษา จังหวัดปทุมธานี จำแนกตามสถาบันการศึกษา.....	59
10	ร้อยละ เกี่ยวกับความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ของผู้เรียนเพศชาย ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปทุมธานี.....	61
11	ร้อยละ เกี่ยวกับความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ของผู้เรียนเพศหญิง ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปทุมธานี.....	63
12	ผลการทดสอบที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบระดับความต้องการการรับบริการ ด้านการออกกำลังกาย โดยรวมและรายด้าน ของผู้เรียน ในสถาบัน สังกัดการอาชีวศึกษา จังหวัดปทุมธานี มีเพศต่างกัน.....	66
13	ผลการทดสอบเอฟ (F-test) เพื่อเปรียบเทียบระดับความต้องการการรับบริการ ด้านการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ของผู้เรียน ในสถาบันสังกัด การอาชีวศึกษา จังหวัดปทุมธานี ที่เรียนในสถาบันการศึกษาที่แตกต่างกัน.....	67
14	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของค่าเฉลี่ยความต้องการการรับบริการ ด้านการออกกำลังกาย โดยรวม ของผู้เรียน ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา จังหวัดปทุมธานี ที่เรียนใน สถาบันการศึกษาที่แตกต่างกัน.....	68
15	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของค่าเฉลี่ยความต้องการการรับบริการ ด้านการออกกำลังกาย ในด้านวิชาการ ของผู้เรียน ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา จังหวัดปทุมธานี ที่เรียนใน สถาบันการศึกษาที่แตกต่างกัน.....	68
16	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของค่าเฉลี่ยความต้องการการรับบริการ ด้านการออกกำลังกาย ในด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของผู้เรียน ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา จังหวัดปทุมธานี ที่เรียนใน สถาบันการศึกษา ที่แตกต่างกัน.....	69

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ลำดับชั้นความต้องการ.....	10