

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
บทที่ 1 บทนำ.....	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์.....	3
ขอบเขตงานวิจัย.....	3
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	3
นิยามศัพท์.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	6
การออกกำลังกาย (Exercise).....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	6
หลักการออกกำลังกาย.....	7
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	8
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	10
การเดินแอโรบิก.....	11
น้ำหนักเกินเกณฑ์.....	14
สาเหตุของน้ำหนักเกิน	15
เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย.....	16
ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index).....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทย.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ.....	22

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	24
กลุ่มตัวอย่าง.....	24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	25
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
แผนผังแสดงขั้นตอนการทำวิจัย.....	26
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	35
ความมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการวิจัย.....	35
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	35
สมมุติฐานในงานวิจัย.....	35
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
สรุปผลการวิจัย.....	36
อภิปรายผล.....	37
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	38
บรรณานุกรม.....	39

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	42
ภาคผนวก ก	43
โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคและแอโรบิคสตีป.....	48
ภาคผนวก ข	48
- ตารางบันทึกพื้นฐานผู้ร่วมทดลองและควบคุม	
- ข้อมูลค่าดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมัน	
ภาคผนวก ค	51
-วิธีการวัดส่วนประกอบของดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)	
วิธีการวัดส่วนประกอบของดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)	
ภาคผนวก ง	53
ตารางเกณฑ์มาตรฐานของ	
กลุ่มพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา	
การประเมินค่าดัชนีมวลกาย BMI.....	53
ภาคผนวกภาพ.....	56