

## สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
บทคัดย่อ .....	ค
กิตติกรรมประกาศ .....	ง
สารบัญ.....	จ
<b>บทที่ 1</b> .....	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา .....	2
เป้าหมาย.....	2
ขอบเขตของโครงการ.....	2
วิธีดำเนินงาน .....	3
ผู้รับผิดชอบโครงการ .....	3
สถานที่ดำเนินการ .....	3
ระยะเวลาในการดำเนินการ.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
<b>บทที่ 2</b> .....	<b>6</b>
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	6
ชนิดของโยคะ .....	7
ผลดีของการออกกำลังกาย (แอโรบิค/โยคะ).....	8
หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ .....	8
ข้อดีของการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย.....	8
ข้อดีของการผ่อนคลายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย.....	8

เนื้อหา	หน้า
ความเหมาะสมของช่วงวัยในการออกกำลังกาย (แอโรบิค/โยคะ).....	10
กิจกรรมโดยส่วนใหญ่ที่โรงแรมจัดขึ้น.....	11
โครงการที่เกี่ยวข้อง .....	11
<b>บทที่ 3</b> .....	<b>18</b>
วิธีการดำเนินงาน.....	18
ขั้นตอนการดำเนินโครงการ .....	18
สถานที่ดำเนินการ .....	19
อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินโครงการ .....	19
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินโครงการ.....	19
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	19
<b>บทที่ 4</b> .....	<b>20</b>
สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ .....	20
ผลการดำเนินงาน .....	20
สรุปผล และอภิปรายผล .....	21
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	21
ปัญหาและอุปสรรค .....	22
ข้อเสนอแนะและแนวทางในการพัฒนา .....	22
<b>บรรณานุกรม</b> .....	<b>23</b>

ภาคผนวก .....24

ภาคผนวก ก. แบบการขออนุมัติโครงการ

ภาคผนวก ข. อุปกรณ์และเครื่องมือประกอบการสอน

ภาคผนวก ค. แบบประเมินโครงการ

ภาคผนวก ง. ภาพในการปฏิบัติโครงการ

ภาคผนวก จ. ประวัติผู้จัดทำโครงการ