

สารบัญเรื่อง

หัวข้อ	หน้า
บทคัดย่อ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญรูปภาพ	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	3
สมมุติฐานในการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
ระยะเวลา	4
ข้อจำกัดของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1. การฝึกด้วยน้ำหนัก	6
2. การฝึกด้วยน้ำหนักประกอบจังหวะ	7
3. คาร์ดิโอ	8
4. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย	8
5. มวลกล้ามเนื้อในร่างกาย	9
6. อัตราการเผาผลาญพลังงานต่อวัน	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	16
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	16

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย	16
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	16
สถานที่ทำการวิจัย	16
เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย	17
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 4 ผลการดำเนินงานวิจัย	22
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	26
สรุปการวิจัย	26
อภิปรายผลการวิจัย	27
ข้อเสนอแนะ	28
บรรณานุกรม	29
ภาคผนวก	31
ประวัติผู้เขียน	59