

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	1
ความสำคัญของการวิจัย.....	1
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	5
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	9
หลักของการออกกำลังกาย.....	10
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	13
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	15
ประวัติสนามกีฬากลางจังหวัดจันทบุรี.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
งานวิจัยต่างประเทศ.....	18
งานวิจัยในประเทศ.....	20
3 วิธีดำเนินการวิจัย	47
การกำหนดประชากรและการสุ่มตัวอย่าง.....	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การจัดการและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิเคราะห์.....	52
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	71
สรุปผลการวิจัย.....	72
อภิปรายผล.....	74
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	79
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	79
บรรณานุกรม.....	80
ภาคผนวก.....	
ภาคผนวก ก.....	86

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	52
2 ประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรีโดยเรียงลำดับกิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรก.....	53
3 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี ด้านการจัดการ (N = 371).....	54
4 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 37.....	56
5 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 371).....	58
6 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี ตามตัวแปรเพศ.....	60
7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี ตามตัวแปรเพศ.....	61
8 ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี จำแนกตามตัวแปรอายุ.....	62
9 เปรียบเทียบปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี ตามตัวแปรอายุ.....	63
10 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี จำแนกตามตัวแปรอายุ.....	64
11 เปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี ตามตัวแปรอายุ.....	65