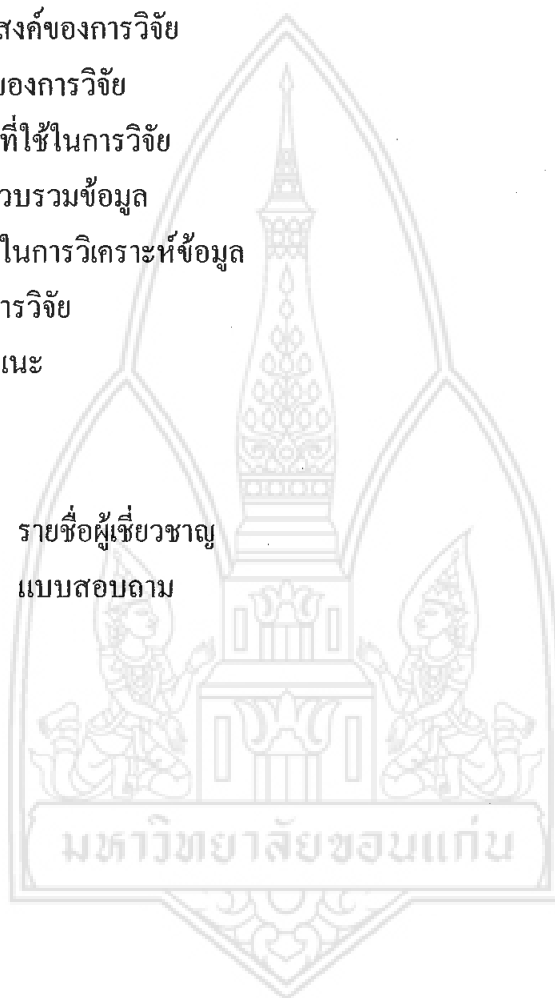


สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
คำอุทิศ	ฉ
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
3. ขอบเขตของการวิจัย	3
4. นิยามศัพท์เฉพาะ	3
5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 วรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย	5
2. แนวคิดเกี่ยวกับการพฤติกรรม การบริโภคอาหาร	10
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	16
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	16
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	18
3. การสร้างและหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ	18
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	19
5. การวิเคราะห์ข้อมูล	19
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล	20
1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	20
2. การอภิปรายผลการวิจัย	36

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอ	39
1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	39
2. ขอบเขตของการวิจัย	39
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	40
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	40
6. สรุปผลการวิจัย	41
7. ข้อเสนอแนะ	43
บรรณานุกรม	44
ภาคผนวก	47
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	48
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	50
ประวัติผู้เขียน	60



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 รายชื่อกลุ่มโรงเรียนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	17
ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	21
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านวัน เวลา ปริมาณ ในการออกกำลังกาย	23
ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านการเตรียมความพร้อม ในการออกกำลังกาย	24
ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านกิจกรรม สถานที่ และ อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	25
ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านการเดินทางและลักษณะ การไปออกกำลังกาย	26
ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี	27
ตารางที่ 8 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพศชายและหญิงของ ผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านวัน เวลา ปริมาณ ในการออกกำลังกาย	29
ตารางที่ 9 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพศชายและหญิงของ ผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านการเตรียมความพร้อม ในการออกกำลังกาย	30
ตารางที่ 10 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพศชายและหญิงของ ผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	31

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 11 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพศชายและหญิงของ ผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านการเดินทางและ ลักษณะการไปออกกำลังกาย	32
ตารางที่ 12 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพศชายและหญิงของ ผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี	33
ตารางที่ 13 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร เพศชายและหญิงของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี โดยภาพรวม	35

