สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ก

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ข

กิตติกรรมประกาศ ..... ค

สารบัญ ..... ง

สารบัญตาราง ..... จ

สารบัญภาพ ..... ฉ

บทที่

1 บทนำ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 4

ขอบเขตของการวิจัย 4

นิยามศัพท์เฉพาะ 7

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 9

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 10

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 11

1.1 ความหมายของพฤติกรรมและการออกกำลังกาย 12

1.2 ประเภทของการออกกำลังกาย 13

1.3 หลักและข้อควรปฏิบัติของการออกกำลังกาย 17

1.4 ลำดับขั้นตอนการออกกำลังกาย 18

1.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย 19

1.6 ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 22

1.7 โทษของการออกกำลังกาย 27

1.8 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 28

1.9 อุปสรรคในการออกกำลังกาย 33

1.10 การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย 34

1.11 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในวัยทำงาน 35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
	2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	39
	2.1 การเสริมสร้างสุขภาพ	39
	2.2 การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	40
	2.3 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ	41
	2.3.1 แนวคิดทฤษฎีการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ PRECEDE - PROCEDE FREAMEWORK	41
	2.3.2 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender's Health Promotion Model)	45
	2.3.3 แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและเทคนิคการพัฒนาสุขภาพ	47
	2.3.4 ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพ	52
	2.4 ความหมายของยุทธศาสตร์	55
	2.5 แนวคิดการศึกษายุทธศาสตร์	55
	2.6 การวิเคราะห์ทางยุทธศาสตร์ (Strategic Analysis)	58
	2.7 การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์	61
	2.8 กระบวนการสร้างยุทธศาสตร์	63
	3. การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในบริบทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	65
	3.1 ข้อมูลบริบทองค์กร	65
	3.2 การวิเคราะห์ทางยุทธศาสตร์	69
	4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	72
	4.1 งานวิจัยในประเทศ	72
	4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ	75
	5. กรอบแนวคิดของการวิจัย	77
3	วิธีดำเนินการวิจัย	79
	ขั้นตอนที่ 1	
	1. รูปแบบการวิจัย	79
	2. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง	80

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
	3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	80
	4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	84
	5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	84
	ขั้นตอนที่ 2	
	6. วิธีดำเนินการสร้างยุทธศาสตร์	85
	7. การเสนอผลงานวิจัย	88
	8. พื้นที่ดำเนินการและระยะเวลาการทำวิจัย	88
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	89
	1. ผลการวิจัยเชิงปริมาณ	90
	2. ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ	110
	3. สรุปแผนยุทธศาสตร์	121
5	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	122
	สรุปผลการวิจัย	123
	อภิปรายผล	128
	ข้อเสนอแนะ	132
บรรณานุกรม		134
ภาคผนวก		142
	ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	143
	ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญและหนังสือราชการ	152
ประวัติผู้วิจัย		165

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงลักษณะกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมตามระดับอายุ	20
2	จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยทางชีวสังคม	90
3	แสดงค่าเฉลี่ยของข้อมูล และระดับความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	93
4	แสดงระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก	95
5	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการแปลผลและอันดับของข้อมูลปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก	96
6	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการแปลผลและอันดับของข้อมูลปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก	98
7	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการแปลผลและอันดับของข้อมูลปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก	99
8	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการแปลผลและอันดับของข้อมูลของระดับการปฏิบัติตนในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก	102
9	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	103
10	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	104
11	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	104
12	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	105

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
13	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	105
14	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นของตำแหน่งกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	106
15	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะงานที่ทำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	106
16	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	107
17	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	107
18	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	108
19	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	108
20	แสดงการวิเคราะห์ SWOT Analysis	116
21	แสดงการสร้างยุทธศาสตร์	120

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	รูปภาพปิรามิดการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย	35
2	แบบจำลองการวางแผนสุขภาพ (PRECEDE – PROCEED Model)	44
3	การกำหนดยุทธศาสตร์/กลยุทธ์	60
4	การเปรียบเทียบกระบวนการบริหารยุทธศาสตร์	62
5	กรอบแนวคิดในการวิจัย (Research Conceptual Framework)	77
6	ขั้นตอนการสร้างยุทธศาสตร์	87
7	การกำหนดแผนยุทธศาสตร์	121
8	สรุปยุทธศาสตร์	127