

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาระดับอายุ 10-12 ปี.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว. 2539.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. การออกกำลังกายและกีฬา. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ 2. 2540.

กรมอนามัย. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกาย. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี. 2543

กระทรวงศึกษาธิการ. พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: วังอักษร. 2547.

กัญญา บวร โชคชัย และคณะ. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตดินแดง. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. 2549.

การประเมินความหนักของการออกกำลังกายด้วย Borg Rating of Perceived Exertion (RPE).

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา//

http://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/Fitness/measurement.htm

คำธณ ธาราธร. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่. 2537.

จตุพร วงศ์สาธิตกุล. **Cardiopulmonary rehaibaion.2005**. เอกสารการสอนวิชา

Cardiopulmonary Exercise physiology.

จรววยพร ธรณินทร์. การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ แกรมมี่ จำกัด. 2538.

จรววยพร ธรณินทร์. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: บริษัท เลิฟแอนด์ไลฟ์เพรส. 2534.

จริยาวัตร คมพยัคฆ์. แรงสนับสนุนทางสังคม: มโนทัศน์และการนำไปใช้. วารสารพยาบาลศาสตร์.

6 (เมษายน 2531): 96-106. 2531.

จิตรา จันชนะกิจ. ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคปอด. วิทยานิพนธ์พยาบาล

ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2541.

จินตนา มหายศ และคณะ. **ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลคอนศรีชุม**

อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา. ปริญญาสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
สาทรณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยนเรศวร. 2548.

เจก ณะสิริ. **ทำอะไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข (ฉบับสมบูรณ์).** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ:
เจริญวิทย์การพิมพ์. 2531.

เจก ณะสิริ. **ทำอะไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา.** กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ 2.
นครแปลนพับลิชชิง. 2532.

เจก ณะสิริ. **การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต.** กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ 13. ป. สัมพันธ์พาณิชย์. 2540.

ชาคริต เทพรัตน์. **ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.**
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่. 2540.

ดำรง กิจสกุล. **คู่มือการออกกำลังกาย.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน. 2540.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. **ทัศนคติการจัดและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย.** พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์. 2526.

ปริญญา ดาสา. **พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์
สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล
สตรีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.

พัลลภ คำลือ. **ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย.** วิทยานิพนธ์ศึกษา
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
เชียงใหม่. 2543.

ภาณุภาคย์ สุริยะกาญจน์. **พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการ
เดินแอโรบิกส์ ในบริเวณสวนหลวง ร.9.** วิทยุรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชา
การบริหารทั่วไป วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2549.

มยุรี นริตธราดร. **การศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรม
ส่งเสริมสุขภาพ ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
การพยาบาลแม่และเด็ก. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล. 2539.

ยุพาพร ทองตั้ง. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน พลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 2

กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช. 2547.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2545. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์. 2546.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอน วิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช. 2533.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล. 2534.

สมจิตรา เหง้าเกษ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของพยาบาล
วิชาชีพ. ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.
มหาวิทยาลัยมหิดล. 2539.

สมชาย สุวรรณสาม. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพ
ของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2552.

สมบัติ กาญจนกิจ. พฤติกรรมการออกกำลังกาย. สำนักพัฒนาวิชาการแพทยกรรมการแพทย์.
นนทบุรี. 2541.

สมศักดิ์ สิ้นธุระเวชญ์. สุขศึกษาและพลศึกษา สมบูรณ์แบบ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพฯ:
วัฒนาพานิช. 2547.

สังเกต ชมชื่น. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลเมืองพาน. สารนิพนธ์
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวรวิทยาเขตสารสนเทศ พะเยา. 2546 .

สุกัญญา ไผทโสภณ. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี.

วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ เอกสุขศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล. 2540.

สุมล พวงแก้ว และ มนตรา ใจดี. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของประชาชน เขต
สุขาภิบาลท่าม่วง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี. กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. 2540.

เสก อัยรานเคราะห์. ออกกำลังกายสายกลางเพื่อชะลอวัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
จำกัด. 2543.

อภิชาติ อัสวมงคลกุล. การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา//

<http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=398>.

อรุณ รักธรรม. **พฤติกรรมองค์กร**. เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมมนุษย์ในองค์กรหน่วยที่ 1
สาขาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2528.

Cohen, S. and Wills, T.A. **“Stress, Social Support and the Buffering Hypothesis”**
Psychological Bulletin, 1985.

Deuster, P.A. **Exercise in the prevention and treatment of chronic**. Women health
Issue, 6(6), 320-331. 1996.

Green, L.W. and M.W. Kreuter. **Health Promotion Planning; An Educational
and Environmental Approach**. Mayfield Public Company, Toronto. 1991.

Jaffee, L. and others. **“Incentive and Barriers to Physical Activity for Working Women,”**
American Journal of Health Promotion. 13(4): 215 – 218 ; March-April. 1999.

Muhlenkamp, A.F. & Sayley, J.A. **Self-esteem, social support, and positive health
practice**. Nursing research. 1986.

Myers, R.S., & Roth, D.L. **Perceived benefits of and barrier to exercise and stage of
exercise adoption in young adults**. Health Psychology, 16(3). 1997.

Petosa, Patrick Scott. **“Use of Social Cognitive Theory to Explain Exercise Behavior Among
Adults,”**. Dissertation Abstracts International. 54(8 : 4103-B ; February. 1994.

Watchie J. **Cardiopulmonary physical therapy**. 1ed: W.B.Saunders company. 1995.

Yan, J. **Perceived benefits of and barrier to exercise and exercise activity among female
undergraduate students**. Master of Nursing science in maternal and child nursing, graduate
school, Chiangmai university. 1999.

Yoshida, K.K., Allison, K.R., & Osborn, R. W. **Social factor influencing perceived barriers
to physical exercise among women**. Canadian Journal of Public Health, 1988.

[Online]. Available. http://203.157.7.154/exercise.asp?content_id=46

[Online]. Available. <http://advisor.anamai.moph.go.th/hph/move/pcu.html>

[Online]. Available.

http://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/exercise/index.ht

[Online]. Available. <http://www.swu.ac.th/royal/book6/b6c6t5.html>

[Online]. Available. http://www.thaiparents.com/hf_lack%20exercise.html

[Online]. Available. http://www.changpuak.org/Data_tessabal49

[Online]. Available.

http://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/exercise/index.htm



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved