

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. (2534). **แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย**. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์กรมการศาสนา.

กาญจนา รุ่งदानนท์. (2528). **จิตวิทยาการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ : อักษรไทย.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). **การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2533). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : เอ เอ็น ที.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). **คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.

คำรณ ธนาธร. (2537). **ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่**.

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

คงสิทธิ์ วิไลวรรณ. (2540). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเด็ก**. ลำปาง: วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง.

จรวพร ธรณินทร์. (2525). **กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

จรวพร ธรณินทร์. (2534). **ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: เลิฟแอนด์ไลฟ์เพรส.

จรวพร ธรณินทร์. (2530). **การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: ตะเกียง.

จำนง อัมสมบุญ. (2535). **การดูแลสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ (เอกสารประกอบการบรรยาย การประชุมพัฒนารูปแบบการดำเนินงานสุขภาพและประชาสัมพันธ์จังหวัดชลบุรี)**.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กองสุศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). **อนามัยบุคคล**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2530). **การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชนวนทอง ธนสุกาญจน์และสุรีย์ จันทร์โมลี. (2538). “ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม”

วารสารสุขภาพ. 18(69). หน้า 5-10; มกราคม – เมษายน.

ชื่นชม สมประเสริฐ. (2542). **รูปแบบการเสริมสร้างแรงจูงใจในการทำงานของพยาบาล**.

วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2539). **ข้อควรระวังและการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมวลชน**. มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ: เทพรัตน์การพิมพ์.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และ กันยา ป่าละวีวิทย์. (2528). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เทพรัตน์การพิมพ์.
- ไชยา อังสุกสุนทร. (2543). **พฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ**. ปริญญาโทพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ดวงเดือน พันธุโยธี. (2539). **ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดำรง กิจกุล. (2532). **คู่มือการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: สเตชันนารีและการพิมพ์.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (2534). “แนวความคิดด้านพฤติกรรมอนามัย”. **รายงานการสัมมนาระดับชาติ เรื่องพัฒนางานวิจัยทางสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมอนามัย**. มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ.
- ธวัชชัย ชัยจิราธนากุล. (2527). **จุดมุ่งหมายสำหรับการเรียนการสอนและการพัฒนาหลักสูตรแนวคิดและแนวปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- นิภา มนูญปัจ. (2528). **การวิจัยทางสุขภาพศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- เบญจมาศ จรรยาพัฒนานนท์. (2544). **แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). **ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). “พฤติกรรมสุขภาพ” **เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา หน่วยที่ 1-7**. 115-185. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ. (2534). **พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขภาพศึกษา**. กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.

- ปรีวรรต มโนรมชัชวาล. (2533). **การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ**. ปรินญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- พัทธริกา ศรีบุญมาก. (2548). **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูงของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลลำปาง จังหวัดลำปาง**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรรณภา ทิรมจิตติ. (2531). **ความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาผู้ใหญ่ สายสามัญระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัลลภ คำลือ. (2543). **ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพวัลย์ ตัณลาพุด. (2530). **พลศึกษาเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพรินทร์ สุภาวดี. (2547). **ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายแบบแอโรบิคด้านซ์ของประชาชนในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มัทนา อินทร์แพง. (2543). **พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มัตติกา มัติโก, บรรณาธิการ. (2534). **คู่มือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพชุดที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ**. ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์ กรุงเทพฯ: โครงการเครือข่ายงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพศูนย์ประสานงานทางการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). **หลักและวิธีการสอนพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). **ความสำคัญและจำเป็นของวิชาพลศึกษาและกีฬา การปฏิรูปการศึกษา**. วารสารศึกษา-พลศึกษาและสันทนาการ. 22 (22): 25.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2535). **วัยทองเล่ม 2**. กรุงเทพฯ: สยามบรรณาการพิมพ์.
- วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง. **สารสนเทศ 2547 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง**. ลำปาง: วิทยาลัยพลศึกษา. (อัดสำเนา).

- ศวรรยา เดชอุดม. (2530). “การออกกำลังกายในภาวะหัวใจเสื่อม” **เอกสารในการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา.** ระหว่างวันที่ 4-5 มิถุนายน 2530. หน้า 80-89. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิวัภรณ์ อุบลชลเขตต์. (2532). **การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ.** คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (ม.ป.ป.). “ประโยชน์ของการออกกำลังกาย” **เอกสารประกอบคำสอน.** กรุงเทพฯ: โรงเรียนเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. อัดสำเนา.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). **ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ใน กรุงเทพมหานคร.** ปริญญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต(พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สถิต วงศ์สวรรค์. (2529). **จิตวิทยาสังคม.** กรุงเทพฯ: เจริญรัตน์การพิมพ์.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2534). “การวิจัยทางสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ” **วารสารสุขศึกษา.** (หน้า 77-79).
- สมพร ทองมี. (2545). **แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท กาดสวนแก้วจำกัด.** การค้นคว้าแบบอิสระหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2545). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545-2549).** กรุงเทพฯ: เม็ดทรายพรินต์ติ้ง.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2548). **การออกกำลังกาย.** จาก www.thaihealth.or.th (23 กุมภาพันธ์ 2548).
- สุชาติ โสมประยูร. (2525). “พฤติกรรมสุขภาพ” **วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ.** 23 (2) : 9.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). **เอกสารคำบรรยายสรีรวิทยาการออกกำลังกายขั้นสูง.** กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2527). **วิ่งสู่ชีวิตใหม่.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- Ajzen, I.S, & Fishbein, M. (1980). **Understanding Attitudes and Predicting Socicel Behavior.** Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall.

Harris, Daniel M. and Sharon Guten.(n.d.) "Health-Protective Behavior : An Exptoratory Study"

Journal of health and Social Behavior.

Kasl. L.K. (1986). "Psychosocial and Social mographic correlater of exercise Behavior During Pregnancy (Health Beliefs) Body Image" **Dissertation Abstracts International.**

Pender. (1987). **Health Promotion in nursing Practice (2nd ed.).** Norwalk : Appleton & Lange.

Pender. (1996). **Health promotion in nursing Practice (3rd ed.).** Norwalk : Appleton & Lange.

Pender.N.J. (1987). **Health Promotion in Nursing Prattice.** Network : Appleton Century Croft

Prochaska, O.J. et al. "The Transtheoretical Model of Change and HIV Prevention : A Review " **health Education Quarterly.** 21(4) : 471-486 ; Winter, 1994.

Salaza. M.K. (1991). **Comparison of four behavior theories : A literature review.** Official Journalof the Amercian Association of the Occupational Health Nurese, 39 (3), 128-134.

Salonen, J.T. and Others. (1988). "Leisure time and occupational physical Activity : Risk of Death from is clinic heart disease" **American journal of Epidemiology.** Jan; 127: 87-94.

Stelle, J.I. and MC. Broom, W.H. (1972). "Conceptual and umpisical dimensions of Walth behavior" **Journal of Health and Social Behavior.** 282-392.

Veroff, J.& Veroff, J.B. (1980). **Social incentive: A lifespan development approach.** NewYork: Acadamic Press.

World Health Organization. (1986). **The Ottawa Charter of Health Promothon.** Geneva : World Health organization.