

สารบัญ

[illegible]

๑	บทนำ “การส่งเสริมความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพคนพิการ”	๑-๒
๒	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	๓ - ๗
๓	ออกกำลังกายแต่ละวัย... แบบไหนดี	๗ - ๑๑
๔	กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) คืออะไร	๑๒- ๑๖
๕	สุขบัญญัติแห่งชาติ ทางนำไปสู่การมีสุขภาพดี	๑๗- ๒๐
๖	กีฬาคืออะไร	๒๑- ๒๖
๗	การจัดระดับความพิการ	๒๗- ๓๐
๘	ทำออกกำลังกายแบบง่าย ๆ	๓๑- ๓๗
๙	ภาคผนวก	๓๘- ๔๔