

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2535. คู่มือผู้นำด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. 2544. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยเรียนและเยาวชน “เด็กไทย
แข็งแรง”. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรรวิ บุญชัย. 2540. **AAHPERD Health-Related Physical Fitness Test**. กรุงเทพมหานคร:
ภาควิชาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. 2542. **สมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____ และ สุกจิต เขียวอุไร. 2540. **กายบริหาร**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
แปลจาก Anderson, B. 1975. **Bolinas**. California: Shrlfer Publication, Inc.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2544. **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กัลยา วิณิชย์บัญชา. 2539. **หลักสูตริ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กุลธิดา เหมมาเพชร. 2547. **ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของ
นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนาคประสิทธิ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2540. “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. **วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา
สุโขศึกษา และนันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**. 2 (มกราคม-ธันวาคม 2540):
27-43.

จรวาย แก่นวงศ์คำ. 2529. **วิธีสอนวิชาเอกพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินติ้งเฮ้าส์.

จรวายพร ธรณินทร์. 2542. **การสร้างเสริมสุขภาพยุคใหม่**. กรุงเทพมหานคร: เอส.พี.เอฟ. พรินติ้งกรุ๊ป.

เจษฎา เจียรระโน. 2530. **โค้ช**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. 2543. **ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เอก ชนะศิริ. 2540. **คู่มือทำอะไรชีวิตจะยืนยาวและมีสุข**. กรุงเทพมหานคร: ป.สัมพันธ์พาณิชย์.

ชิตพงษ์ ไชยวสุ, อำพร ฉายศิริ, กาญจนา รุ่งตรานนท์, นุสนธ์ กลัดเจริญ, ชื่นฤดี ไชยวสุ และ
ศุบงกช จามิกร. 2528. **แอโรบิคด้านซ์กายบริหารเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ไทยอักษร.

ชาติชาย อมิตรพ่าย. 2536. **ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรที่มีต่อความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจของนิสิตชายและ
นิสิตหญิง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เดชา เกียรติศิริ. 2535. **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษาและ
สันทนาการ, คณะครุศาสตร์, สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาเขต.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. 2539. “การวัดความสามารถในการเคลื่อนไหวกีฬา”. **วารสาร
พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย**. 2 (มกราคม-มิถุนายน 2539):
106-108.

ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์. 2544. “การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต”. **เอกสารประกอบการสอน**.
กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- เบญจวรรณ พงษ์ทอง. 2538. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: นำกัการพิมพ์.
- ประทุม ม่วงมี. 2527. รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: บุรพาสานการพิมพ์.
- ปรีชา เกตุชาติ. 2539. เภษที่ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พิชิต ภูติจันทร์. 2535. เวชศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- _____. 2547. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พนมพร พันธุ์สมบัติ. 2544. ผลการฝึกแบบสถานีที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชาย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. 2538. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พีระพงศ์ บุญศิริ และ ภมร เสนาฤทธิ์. 2532. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พลพัทธ์ คนหาญ. 2538. ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคำบวิทยาคาร จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มนัส ยอดคำ. 2548. สุขภาพกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- มานิช ลักษณะวงษ์. 2544. ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วราภรณ์ ไชยสุริยานันท์. 2546. การสร้างเครื่องมือวัดความอ่อนตัว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วาริศา วิเศษสรรพ. 2540. “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. วารสารการศึกษาพยาบาล. 1 (มกราคม 2540): 78-79.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. 2537. การออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์

_____ และ อารี ปรมัตถการ. 2545. วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

วิจิต คณิงสุขเกษม. 2541. เอกสารประกอบการสอนวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย 1. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา, คณะครูศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิภาพร มาพบสุข. 2540. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วิริยา บุญชัย. 2529. การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2527. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

ศิริพร สุขกัป. 2545. มาตรฐานและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539. สมรรถภาพทางกายและการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริชัย พงษ์วิชัย. 2532. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประกายพริก.

เสก อักษรานุเคราะห์. 2534. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชา จันทร์เอม. 2533. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

_____. 2536. **จิตวิทยาเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา. 2539. **การพัฒนาความ
ต่อเนื่องของสมรรถภาพทางกายโดยอาศัยกิจกรรมออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ดอกเบี๋ย.

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทร์ไทย. 2542. **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี ผู้การ
ปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวีรบุตร. 2540. **แอโรบิกแดนซ์-ทันสมัย (Aerobic
Dance-Update คู่มือสำหรับครูฝึก**. กรุงเทพมหานคร. (อัดสำเนา)

สุพล บุญทรง. 2523. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

สุพิตร สมาชิกโต. ม.ป.ป. “**จิตวิทยาการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย**”. น.91. **คู่มือส่งเสริม
การออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

_____. 2541. **รายงานผลการสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย**.
คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____ และ วลัยภัฏ ภัทโรภาส. 2532. **กิจกรรมการเล่นการแจ้งระดับก่อนประถมศึกษา**.
กรุงเทพมหานคร: เลิฟแอนด์ลิฟเพรส.

- สุรางค์ จันทร์แอม. 2525. **จิตวิทยาการพัฒนาการ**. กรุงเทพมหานคร: อักษรบัณฑิต.
- สุรางค์ ใ้้วตระกูล. 2533. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลำลี รักสุทธิ และ ศุภกานต์ ศรียุทธ. 2547. **แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เฉพาะสาระพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 1-2)**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- อนงค์ ทองสกุล. 2542. **เปรียบเทียบผลของการฝึกกระโดดไกลและการฝึกกระโดดไกลควบคู่กับการฝึกแบบวงจรที่มีต่อความสามารถในการกระโดดไกล**. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อนันต์ อัฐ. 2536. **หลักการฝึกกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. 2538. **หลักการฝึกกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- อาทิตย์ ชำรงชัยชนะ. 2541. **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เอเชล อาร์ เนลสัน และ กิตติพร ตันตระกูลโรจน์. 2545. **นิเวศน์รักษาสุขภาพแบบครบวงจร**. กรุงเทพมหานคร: เอส บี สกรีนแอนด์ปρί้นท์.
- Alexander, G. and E. Leslie. 1969. "The Effects of Circuit Training and Interval Training on Muscle Strength and Circulorespiratory Endurance". **Dissertation Abstracts International**. 31 (March 1969): 1600-A.
- America College of Sports Medicine. 1992. **ACSM Fitness Book**. Illinois: Leisure Press.

American College of Sports Medicine. 1998. **ACSM Fitness Book**. Illinois : Leisure Press.

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. 1999. **Physical Education for Life Long Fitness: The Physical Best Teacher'Guide**. Illinois: Human Kinetics.

Anshell, M.H. 1991. **Dictionary of the Sport and Exercise Science**. Illinois: Human Kinetics Books.

Casady, D.R., D.F. Mapes and L.E. Alley. 1965. **Handbook of Physical Fitness Activities**. New York: Macmillan.

Corbin, C.B. and Lindsey. 1988. **Concepts of Physical Fitness with Laboratories**. (6th ed.). Iowa: Wm. C. Brown Publishers.

Docherty, D. 1996. **Measurement in Pediatric Exercises Science**. Illinois: Human Kinetics.

Fahey, T.D., P.M. Insel and W.T. Roth. 1994. **Fit and Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness**. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.

Getchell, B. 1979. **Physical Fitness: A Way of Life**. New York: John Wiley & Son, Inc.

Getchell, B., A.E. Mikesky and K.N. Mikesky. 1998. **Physical Fitness: A Way of Life**. (5 ed.). Massachusetts: Allyn and Bacon.

Greenberg, J., G.B. Dintiman and B.M. Oakess. 1998. **Physical Fitness and Wellness**. Boston: Allyn and Bacon.

- Heyward, V.H. 1991. **Advance Fitness Assessment and Prescription**. Illinois: Human Kinetics.
- Hoeger, W.W.K. 1989. **Lifetime Physical Fitness and Wellness**. (2nd ed.). Colorado: Morton Publishing Company.
- Hoffman, K.E. 1971. "A Comparison of Four Selected Programs of Physical Fitness and General Motor Ability". **Dissertation Abstract International**. 31 (October 1971): 5178-A.
- Howell, M.L. and R. Howell. 1986. **Physical Education Foundations**. Kingford Smith: Brooks Waterloo Publishers.
- Howley, E.T. and B.D. Franks. 1992. **Health Fitness Instructor's Handbook**. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Loney, L.Z. 1990. "A Comparison of Effects of Traditional Circuit Weight Training Versus Aerobic Super Circuit Training". **Dissertation Abstracts International**. 28 (Winter 1990): 553.
- Miller, A.J., I.M. Grais, E. Winslow and L.A. Kaminsky. 1991. "The Definition of Physical Fitness". **The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness**. 31 (December 1991): 639-640.
- Miller, D.K. and T.E. Allen. 1990. **Fitness: A Lifetime Commitment**. New York: Macmillan.
- Mosher, P.E. 1990. "The Effect of an Aerobic Circuit Training Program and Cardiorespiratory Endurance, Matabolic Control and Muscular Strength in Adolescent Male with Type I Diabetes Mellitus (Diabetes)". **Dissertation Abstract International**. 50 (May 1990): 3516-A.

Pestolesi, R.A. and C. Baker. 1990. **Introduction to Physical Education: A Contemporary Careers Approach.** (2nd ed.). Glenview , Illinois: Scott, Foresman and Company.

Robergs, R.A. and S.O. Roberts. 1996. **Exercise Physiology: Exercise, Performance and Clinical Application.** St. Louis, Missouri: Mosby-Year Book.

Safrit, M.J. 1990. **Introduction to Measurement and Physical Education and Exercise Science.** St. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing.

Saud, J.A. 1988. "Comparison of a Specially Designed Circuit Training Program on the Physical Fitness Level of the Office Candidates at the Kuwait Police Academy ".
Dissertation Abstract International. 48 (January 1998): 1613-A.

Stone, W.J. 1987. **Adult Fitness Programs.** Illinois: Scott Foreman and Company.

Tritschier, K. 2000. **Practical Measurement and Assessment.** (5th ed.). Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.

Willgoose, C.E. 1961. **Evaluation in Health Education and Physical Education.** New York: McGraw -Hill Book Company, Inc.

Willmore, J.H. and D.L. Costill. 1994. **Physical of Sport and Exercise.** Champaign, Illinois: Human Kinetics.