

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2527. **จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: **ชนประดิษฐ์การพิมพ์**.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2538. **ออกกำลังเพื่อสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพมหานคร: **โรงพิมพ์การศาสนา**.
- _____. 2544. **คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: **โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์**.
- กรรวิ บุญชัย. 2540. **คิเนสโโอลิยี่เบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: **สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**.
- _____. 2541. **เอกสารประกอบคำบรรยาย วิชาพลศึกษาปฏิบัติ**. ชมรมบัณฑิตเนาะแนวมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (เอกสารอัดสำเนา).
- กรรวิ บุญชัย และ สูดจิต เขียวอุไร. 2540. **กายบริหาร**. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. แปลจาก Anderson, B. 1980. **Stretching**. California: Shelter Publications, Inc.
- กระทรวงศึกษาธิการ. 2544. **สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: **โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์**.
- กิติการ มีทรัพย์. 2526. **พัฒนาการและการเลี้ยงดู**. กรุงเทพมหานคร: **โรงพิมพ์ชวนพิมพ์**.
- กุลพา ตันติผลาชีวะ. 2540. “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. **วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2 (มกราคม – ธันวาคม 2540): 27 – 43.**

- จรวย แก่นวงษ์คำ. 2521. **การรักษาและการป้องกันบาดเจ็บจากการกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตรการพิมพ์.
- จรวยพร ธรณินทร์. 2534. **แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. 2529. **อนามัยส่วนบุคคล**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- จิรากรณ์ ศิริประเสริฐ. 2543. **ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉวีวรรณ กินาวงศ์. 2533. **การศึกษาเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรินติ้งเฮาส์.
- เจก ณะสิริ. 2535. **ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข**. กรุงเทพมหานคร: แปลนพับลิชชิง.
- ชัยเวช สุวรรณวงศ์. 2531. **ผลการวิ่งเหยาะและการฝึกแอโรบิคด่านซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย**. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตพงษ์ ไชยวสุ, อัมพร ฉายศิริ, กาญจนา รุ่งตรานนท์, นุสนธ์ กัดเจริญ, ชื่นฤดี ไชยวสุ และ สุนงกช จามิกร. 2528. **แอโรบิคด่านซ์ ภายบริหารเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรไทย.
- ดำรง กิจกุล. 2537. **คู่มือออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ชนิด ขำวัฒนพันธ์. 2531. “หลักการฝึกซ้อมและการเล่นกรีฑาพื้นฐานอย่างไร”. **วารสารพลศึกษา พลศึกษา และนันทนาการแห่งประเทศไทย** 14 (มกราคม 2531): 89.
- บุญชม ศรีสะอาด. 2535. **การวิจัยเบื้องต้น**. (พิมพ์ครั้งที่สาม). กรุงเทพมหานคร: ชมรมเด็ก.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2539. สถิติวิจัย 1. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

บุญส่ง โกษะ. 2542. วิจัยวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักส่งเสริมฝึกอบรม.

เบญจวรรณ พงษ์ทอง. 2538. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษาและ
นันทนาการ, ครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.

ประคอง วรรณสูตร. 2528. สถิติเพื่อการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์...ปทุมธานี: ศูนย์หนังสือ
ดร.ศรีสง่า

ประทุม ม่วงมี. 2527. รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร:
บูรพาสาส์นการพิมพ์.

ประวิทย์ ไชยสาม. 2526. เทคนิคการฝึกฟุตบอล. กรุงเทพมหานคร: พุทธบูชาการพิมพ์.

ปรีชา เขือกขวัญดี. 2527. ฟุตบอล. มหาสารคาม: ปรีดาออฟเซ็ท.

พนมพร พันธุ์สมบัติ. 2544. ผลของการฝึกแบบสถานที่ที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียน
ชายระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พรรณี ช. เจนจิต. 2538. จิตวิทยาการเรียนการสอน. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร:
คอมแพคท์พริ้นท์.

พลพัทธ์ คนหาญ. 2538. ผลของการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคำบกวิทยาการ จังหวัดมุกดาหาร. กรุงเทพมหานคร:
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พิชิต ภูดีจันทร์. 2535. เวชศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮาส์.

พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ. 2533. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: แสงศิลป์การพิมพ์.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2536. การพัฒนาพฤติกรรมเด็ก. กรุงเทพมหานคร:
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

มาโนช ลักษณะวงษ์. 2544. ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนผดุงนารี จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วรรณภา วิไลรัตน์. 2524. ปัญหาการดำเนินชีวิต. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสังคมวิทยา,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2522. “บทบาทของพลศึกษาในโรงเรียน”. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและ
สันตนาการแห่งประเทศไทย 3 (กรกฎาคม 2522): 41.

วิสูตร ทองดีเจริญ. 2537. เภยันต์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนิสิตสาขาวิชา
พลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วนิดา ศรีสุข. 2539. ผลการทดลองฝึกแบบหมุนเวียนในน้ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศัลย์ สุขเสื่อ. 2546. ผลของการฝึกการออกกำลังกายด้วยท่าพื้นฐาน 5 ท่า แบบวงจรที่มีต่อ
สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2533. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการกีฬา. กรุงเทพมหานคร:
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด, มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สติลเวลล์, จิม แอล กรมวิชาการ. 2532. ออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก. (หนังสือแปล).
- สุจินต์รัตน์ โกวิทศิริกุล. 2537. เปรียบเทียบผลของการฝึกกระโดดไกลและฝึกกระโดดไกลควบคู่กับการฝึกความเร็วที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชา จันทร์เอม. 2533. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูร. 2535. วิ่งสมาธิสู่เส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตการพิมพ์.
- สุเนต นวกิจกุล. 2520. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: สารมวลชน.
- สุพล บุญทรง. 2523. จิตวิทยาการพัฒนากาย. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพิตร สมาหิตโต และวัลลีย์ ภัทโรภาส. 2532. กิจกรรมการเล่นกลางแจ้งระดับก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุรางค์ จันทร์เอม. 2525. จิตวิทยาการพัฒนากาย. กรุงเทพมหานคร: อักษรบัณฑิต .
- โสภณ อารณศิริโรจน์. 2548. ผลของการฝึกแบบวงจรมีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลอินทปัญญา วัดใหญ่อินทาราม จังหวัดชลบุรี. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อนงค์ ทองสกุล. 2542. เปรียบเทียบผลของการฝึกกระโดดไกล และการฝึกกระโดดไกลควบคู่กับการฝึกแบบวงจรมีต่อความสามารถในการกระโดดไกล. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อนันต์ อัดชู. 2536. **หลักการฝึกกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2537. **วิ่ง....สู่วิถีชีวิตใหม่**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

เอกวิทย์ แสงผล. 2535. **ผลของการฝึกยกน้ำหนักแบบวงจรที่มีต่อความคล่องตัว
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของกล้ามเนื้อ**. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

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

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

Benz, R.C. 1998. "Effect of a Health – Related Fitness Curriculum on Work Capacity, Physical
Self – Perception, and Cognition of Training Principles of High School".
Dissertation Abstracts International 59 (December 1998): 1962 – A.

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.

Evans, B.W. and J.M. Claibome. 1982. **Health Related Physical Fitness : Who, What, Why
and How**. (Mimeographed). 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., A.E. Mikesky and K.N. Mikesky. 1998. **Physical Fitness : A Way of Life**. 5th ed.
Massachusetts: 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.
- Howley, E.T and B.D Franks. 1992. **Health Fitness Instructor's Handbook**. Illinois: Human Kinetics.
- Katzmarzyk, P.T., R.M. Malina, T.M.K. Song and C. Bouchard. 1998. "Physical Activity and Health – Related Fitness in Youth : Multivariate Analysis". **Medicine & Science in Sport & Exercise** 33 (May 1998): 709 – 714.
- Kirkendall, D.R. ,J.J. Gruber and R.E. Johnson. 1987. **Measurement and Evaluation for Physical Education**. (2nd ed.). Iowa: Wm.C. Brown Publishers.
- Machenzie, B. 2001. "Circuit Training". **Sports Coach**. Available:
- Marshall, S.J., J.A. Sarkin, J.F. Sallis, and T.L. Mckenzie. 1998. "Tacking of Health – Related Fitness Components in Youth Ages 9 – 12". **Medicine & Science in Sport & Exercise** 33 (June 1998): 910 – 916.
- Miller, A.J., I.M. Graiss., E. Winslow and L.A. Karminsky. 1991. "The Difinition of Physical Fitness". **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness** 31 (December 1991): 639 – 640.
- Miller, D.K. 1994. **Measurement by the Physical Educator : Why and How**. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.
- Miller, D.K. and T.E. Allen. 1990. **Fitness : A Lifetime Commitment**. New York: Macmillan.
- Morrer, J.R. Jr., A.W. Jackson and D.P. Mood. 1995. **Measurement and Evaluation in Human Performance**. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

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

Prentice, W.E. 1991. **Fitness For College and Life.** Saint Louis: C.V. Mosby 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 in Physical Education and Exercise Science.** 2nd ed. Saint Louis, Missouri: C.V. Mosby Company.

Siedentop, D. 1994. **Coaches Guide to Sports Physiology.** Champaign, Illinois:
Human Kinetics Books.

Wilmore, J.H. 1982. **Training for Sport and Activity.** Boston, Massachusetts:
Allynland Bacon, Inc.

Wilmore, J.H. and D.L. Costill. 1994. **Physical of Sport and Exercise.** Champaign, Illinois:
Human kinetics Books.