

รายการอ้างอิง

- กาญจนา รุ่งทรานนท์. "จิตวิทยาการออกกำลังกาย". ใน แอโรบิคคานซ์กายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : อักษรไทย, 2528.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2537.
- _____. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : เจ เอ็น ที, 2533.
- _____. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพมหานคร : ประชาชน, 2540.
- _____. มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬา นักศึกษา เยาวชน และประชาชนไทย. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2539
- จรวช แก่นวงศ์คำ. การป้องกันและการรักษาการบาดเจ็บทางกีฬา. กรุงเทพมหานคร : โอเคียนส โตร์, 2521.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. อนามัยส่วนบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โอเคียนส โตร์, 2529.
- จรวชพร ธรณินทร์. การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : เลิฟแอนด์ลิฟเพรส .2534.
- _____. "กีฬาสุขภาพ". วารสารไกล่หมอ 11(7) (กรกฎาคม 2530) : 51 – 52.
- จินดา ปั้นบรรจง. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ปรินญามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2544.
- จิราภรณ์ มงคลศิริ และคณะ. พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของผู้บริหารหน่วยงานสาธารณสุข. จันทบุรี สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี, 2541.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. กรมพลศึกษา .6 (1) (มีนาคม – กรกฎาคม 2530) : 45-53.
- เจริญทัศน์ จินตนาเสรี. "สมรรถภาพทางกายกับการกีฬา" สุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ , พิมพ์ครั้งที่ 4,2521
- เจก ณะศิริ. การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร : ป.สัมพันธ์พาณิชย์, 2540.
- เฉลิม สัตยเสวนา. ความต้องการกิจกรรมการกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ปรินญามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

- ชัยชัย มุ่งการดี. "นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ". ในเอกสารสรุป การประชุมสัมมนา เรื่อง เภณท์ หลักการ และรูปแบบการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย, 2534.
- ชาญชัย โพธิ์คลัง. สวัสดิภาพในการเล่นกีฬา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์, 2533.
- ถนอมวรรณ อยู่ขำ. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาใน ส่วน กลาง. (ปริญญาโทบริหารการศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร , 2536.
- ดารณี คชศรีสวัสดิ์. คู่มือการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยพลศึกษา กรุงเทพฯ, 2543.
- ทองปลิว ไกรแสงศรี. "ปัจจัยที่สำคัญในการออกกำลังกาย" วารสารเพื่อนสุขภาพ. 12(2)(2543) : 21 เทศบาลนครนครสวรรค์ , สำนักงาน. บ้านเรา. นครสวรรค์ : นิวเสรินคร, 2545.
- ธงชัย ทวีชาติ และคณะ. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออก กายและสุขภาพจิตของข้าราชการ เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต; 2540.
- นที รักษ์พลเมืองและวิชัย วนรงค์วรรณ. กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- ประยงค์ นะเขิน. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการสังกัด กระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษามหาบัณฑิต. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล , 2544.
- พลพิภย์ คนหาญ. ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคำบวิทยาคาร จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538.
- พลศึกษา, กรม. การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา 2538.
- _____. แผนอัตราค่าจ้าง 3 ปี (2532-2534). กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา, ม.ป.ป.
- _____. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา , 2535.
- หวางรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมและสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการ ศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2538

- พิชิต ภูติจันทร์, เขมชาติ วิริยาภิรมย์, ธงชัย วงศ์เสนา และชัยวิชช์ ภูงามทอง. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์, 2533.
- พินิจ กุลตะวิณิชย์. ทำไมถึงต้องออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : กาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ; ม.ป.ป. (อัคราเสนา.)
- พีระพงศ์ บุญศิริ. สรีรวิทยาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โอเอส พรินต์ติ้งเฮาส์, 2522.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. ความต้องการการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคคลในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครตามรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ . จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ไพจิตร ปวะบุตร. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกาย กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ; ม.ป.ป.
- ไพวัฒน์ ตันลาพูน. พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย; 2530.
- ยุทธนา บัวเข้ม. การเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของครูพลศึกษาและครูที่ไม่ได้สอนวิชา พลศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- ยุวดี ถักชนพิสุทธ์. ความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับ ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- _____ . หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- วัชรภรณ์ จันทรพิพิงศ์. ความพึงพอใจของประชาชนผู้ใช้บริการสวนสาธารณะ อุทยานสวรรค์ เพื่อการออกกำลังกาย และการพักผ่อนหย่อนใจ. นครสวรรค์ : ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546.
- วินัส ปัทมภาพงศ์. สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2534.
- วิริยา บุญชัย. การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2529 .
- วีระยุทธ พินทุสมิต. การพัฒนาตนเองของผู้บริหารระดับกลาง สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์ ปริญญา มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.

- สุวรรณยา เศษอุดม. “การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม” ในประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่าง วันที่ 4-5 มิถุนายน 2530
กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- ศรีนครินทร์วิโรฒ, มหาวิทยาลัย. เอกสารประกอบการเรียนวิชาการสร้างเสริมคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ , 2534.
- ศักดิ์ชาย พัทธวงษ์. “การกระโดดเชือกเพื่อสุขภาพ” ใน คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
กรุงเทพมหานคร : กรมอนามัย, 2533.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและกีฬา. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล , 2534.
- _____. เอกสารประกอบคำบรรยายประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โรงเรียน
เวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ; ม.ป.ป. (อัคราณา.)
- สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์
ปรินิพนธ์ฉบับจิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- ส่งเสริมสุขภาพและพลศึกษา, กอง. การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพ
มหานคร กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2532.
- _____. มองสุขภาพตัวเรา. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. กรมพลศึกษา;
ม.ป.ป.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. “จะออกกำลังกายอย่างไรดี”. สุขภาพ 5 (สิงหาคม 2502) : 5.
- สมบูรณ์ วีระสถิตย์. ผลของการอบอุ่นร่างกายก่อนเรียนกิจกรรม พลศึกษาด้วยการฝึกแบบสถานี.
กรุงเทพฯ. สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538.
- สมชัย ภาณุจนกิจ. ทำไมต้องพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประมงศิลป์, 2519.
- _____. พฤติกรรมการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก, 2541.
- สมโภชน์ ไวณอมศักดิ์. ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขต
กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ปรินิพนธ์ฉบับจิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนคริน
ทรวิโรฒประสานมิตร. 2540.
- สาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์, สำนักงาน. การศึกษาสภาวะการออกกำลังกายและความต้องการได้
รับบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ ปี 2546. เพชรบูรณ์
: งานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์, 2546.

สุจินต์ ปรีชามารต. สุขภาพส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ : กาคศึกษาสุศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์ทรวิโรฒ, 2535.

สุชาติ ไทมประยูร. วิ่งสามริสู่เส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตรการพิมพ์, 2535.

_____ . สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

สุนทร นวาทิกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2524.

สุพจน์ เชื้อประกอบกิจ. การวิเคราะห์แบบสมรรถภาพทางกาย ไอ ซี เอส พี เอฟ ที. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

สุพิศร สมมติโต. จิตวิทยาการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกาย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ม.ป.ป.

เสก อักษรานุเคราะห์. “การออกกำลังกายแบบสายกลาง” ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา. ระหว่างวันที่ 4-5 มิถุนายน 2530. กาคศึกษารวิวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

_____ . การออกกำลังกายเพื่อลดความแก่. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

เสาวนีย์ จันทพิทักษ์. หลักโภชนาการปัจจุบัน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2532.

อนามัย, กรม. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ; ม.ป.ป.

_____ . แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข. <http://www.anamai.moph.go.th/dopah/static/about/guide> 2547.php, 2547.

_____ . สรุปการประชุมสัมมนาเรื่อง เกณฑ์ หลักการและรูปแบบของการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพมหานคร. กระทรวงสาธารณสุข, 2534.

อวย เกตุสิงห์. “ร่างกายกับการออกกำลังกาย”, สุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 2 (4)(เมษายน 2525) :190.

อุดมศิลป์ ศรีแสงงาม. วิ่งสู่ชีวิตใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน ; ม.ป.ป.

Ann, Stanly Elizabeth D.A. A Study of the Lifeline Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee. Dissertation Abstracts International. 37 (10)(1977) : 6341-A.

Barrow, H.M. and R.McGee. A Pratical Approach to Measurement in Physical Education. 3d ed, Philadephia : Lca & Febiger, 1971.

- Clarke, H.H. **Application of Measurement to Health and Physical Education**. 4th ed. New Jersey : Prentice – Hall,1967.
- Corbin, C.B. and R.Lindsey. **Concepts of Physical Fitness with Laboratories**. 6th ed. Iowa : Wm.C.Brown,1988.
- Gerald, J.H. and I. Rosentien. **Modern Physical Education**. New York : Holt Rinchart and Winston, 1966.
- Griffin, Lean Everest. An Evaluation of Pysical Education Program for Men in Selected University, **Dissertation Abstracts International** : 27(1966) : 3707-3708-A.
- Getchell, B. **Physical Fitness : A Way of Life**. New York : John Wiley & Sons, 1966.
- Howell, M.L. and R. Howell. **Physical Education. Foundations**. Kingford Smith : Books Waterloo, 1989.
- Johnson, P.D and W.J. Stolberg. **Conditioning**. New Jersey : Prentice - Hall, 1971.
- Kirkendall, D.R., J.J Gruber and R.E. Johnson. **Measurement and Evaluation for Physical Education**. 2nd ed, Iowa : Wm.C. Brown,1987.
- Lamp. D.R. **Physiology of Exercise**. New York : Macmillan,1984.
- Marcia, H.E. and C. Shay. "Relationship between Physical Fitness and Academic Success" **Research Quarterly** ; 35 (1964) : 443 – 5.
- Mathews, D.K. **Measurement in Physical Education**. 5th ed, Philadelphia : W.B.Saunders, 1978.
- Miller, L.K. "Psychosocial and Sociocle Mographic Correlates of Exercise Behavior during Pregnancy (health beliefs) Body Image" **Dissertation Abstracts International**, 1986. : 2235-A
- Mood, D.,F.F. Musker and J.E. Rihk. **Sport and Recreational Activities for Men and Woman**. 10th ed, St.Louis : Mosby,1991.
- Stone, W.J. **Adult Fitness Programs**. Illinois : Scott Foreman,1987.
- Updyke, W.F. and P.B. Johnson. "Principles of Modern Physical Education", **Health and Recreation**. New York : Rinehart' and Winton,1970.
- Vannior, M. and M. Foster. **Teaching Physical Education in Elementary School**. Philadelphia : W.B. Saunders,1968.

Wade, Serena E. "Trends in Public Knowledge about Health and Illness".

American Journal Pubic of Health. 60(3)(1985) : 353-356.

Willgose, C.E. **Evaluation in Health Education and Physical Education.** New York : McGraw – Hill ,
1961.

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
Rajabhat University