

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). **คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**. นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก..
- กาญจนา คนหมั่น. (2553). การเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบตารางเก้าช่องกับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะแบบปกติในการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่เด็กปฐมวัย. **ขวัญใจ ชีวะวุฒินันท์**. (2545). ผลของการออกกำลังกายแบบเก้าจตุรัสและการก้าวขึ้นลงที่มีต่อ **ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด**.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). **ความเป็นมาของตารางเก้าช่องกับการพัฒนาตนเอง**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2549). **สุขภาพดี ง่ายนิดเดียว**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ. _____ . (2550). **ตาราง 9 ช่อง กับการพัฒนาสมอง**. กรุงเทพฯ : สันธนา ก๊อปปี้เซ็นเตอร์
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ. (2556). **ผลการฝึกออกกำลังกายด้วยยางยืดและตาราง 9 ช่องที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียน**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิรัตน์. (2536). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ : ธรรมกมลการพิมพ์.
- ทัศนุ โพธิสารรัตน์. (2549). **ผลของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อ สมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตเชียงราย**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.
- ทองใบ ชื้อสกุลพงศ์ และอรพรรณ แอบไธสง. (2555). **ผลการเคลื่อนไหวร่างกายในตารางเก้าช่องต่อการทรงตัวและความจำในผู้ป่วยจิตเวชสูงอายุที่เข้ารับการรักษาที่ตึกประกายมุข**. 1 กันยายน 2558, จาก http://www.kmutt.ac.th/jif/public_html/authdata.php?ArticleID=113456&issn=0858-6101&yr=2555&no=1&arti_page_no=16-26&volume=13.
- พรเทพ ศิริวนา. (2558). **พฤติกรรม เหนื่อยนี้**. 8 กันยายน 2558, จาก http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=8577
- เพสยันตร์ ทิพรส. (2542). **ผลของการฝึกโดยวิธีเก้าจตุรัส ที่ระดับความเร็ว 120 และ 130 ครั้งต่อนาทีต่อความอดทนของระบบหลอดเลือดและระบบหายใจ**. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วีระศักดิ์ แก้วทรัพย์. (2551). **ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่มีความหนัก 60-75 %MHR ต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กอ้วน**. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์กีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุคนธ์ทิพย์ เกิดเจริญ. (2555). **รายงานผลโครงการ เรื่อง แอโรบิก FIT AND FIRM บนตาราง ๙ ช่อง**.

- โรงเรียนเทศบาลวัดช่องลม จังหวัดสมุทรสาคร
- สุวลักษณ์ โลหกุล. (2552). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโปรแกรมลีลาแอโรบิกของนักศึกษาสถาบัน
การพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สนธยา สีละมอด. (2551). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- อรุณสิทธิ์ แซ่ลิ้ม และคณะ. (2555). ความสัมพันธ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
โดยการเต้นแอโรบิกควบคู่กับการใช้โปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนักของร่างกาย. การประชุมขนาดใหญ่
วิชาการ ครั้งที่ 4.
- อารมย์ ตีรราช. (2548). วิทยาศาสตร์การกีฬา SPORT SCIENCE. กรุงเทพฯ : มีเดีย เพรส.
- Deborah B. Dowdy, Kirk J. Cureton, Harry P. Duval & Harvey G. Ouzts. (1985). **Effects of Aero-
bic Dance on Physical Work Capacity, Cardiovascular Function and Body Compo-
sition of Middle - Aged Women.**
- Fatma Arslan. (2011). **The effects of an eight - week step - aerobic dance exercise pro-
gram on body composition parameters in middle - aged sedentary obese women.**
- Jerrold Petrofsky and other. (2008). **The effect of an aerobic dance and diet program on
cardiovascular fitness body composition and weight loss in women.**
- Robyn Armon and other. (2012). **Effects of music tempos on blood pressure, heart rate, and
skin conductance after physical exertion.**