

การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตเชียงราย



ทัตมณู โปธิสารัตน์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2549

การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตเชียงราย



การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

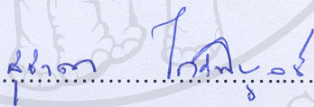
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พฤษภาคม 2549

การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตเชียงราย

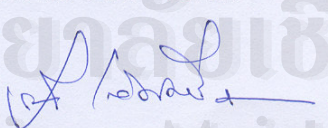
ทัตมณู โพธิ์สารรัตน์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ


.....ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์


.....กรรมการ
รองศาสตราจารย์ มนต์ ยอดคำ


.....กรรมการ
อาจารย์ นพ. ชวินทร์ เลิศศรีมงคล

6 พฤษภาคม 2549

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จได้ด้วยดี ผู้ศึกษาวิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ และอาจารย์นายแพทย์ชินทร์ เลิศศรีมงคล กรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ตลอดจน รองศาสตราจารย์อเนก ช่างน้อย ที่ได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษาชี้แนะแก้ไขข้อบกพร่องอันเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยอย่างละเอียดในการดำเนินการศึกษาวิจัย รวมทั้งให้ข้อคิดต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์อย่างมากผู้ศึกษาวิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งจึงขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ได้รับความร่วมมือได้แก่ นายบุญสม น่วมคำนึ่ง อาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา วิทยาเขตเชียงราย ที่ให้การสนับสนุนการศึกษาวิจัย ขอขอบคุณ นายชินินทร์ วรรณมณี ศึกษานิเทศก์ นางสาวจันทร์เพ็ญ อินตาชัย เจ้าหน้าที่กีฬาและนันทนาการประจำอำเภอ ลี้ ที่ช่วย การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระนี้ สำเร็จ ลุล่วง ด้วยความเรียบร้อยเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุก ๆ ท่าน ที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจและ ข้อคิดต่าง ๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งนี้

อนึ่งผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จในครั้งนี้ คือครอบครัวโพธิสารัตน์ คุณพ่อประเทือง คุณแม่อรพินท์ โพธิสารัตน์ ที่คอยให้กำลังใจและขอขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ทุกคน ที่เกี่ยวข้องตลอดจน เพื่อน ๆ สาขา วิทยาศาสตร์การกีฬาทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ทำให้การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้จน ประสบผลสำเร็จ คุณค่าและเป็นประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

ทัตมณู โพธิสารัตน์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved