



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกแบบ Interval Training

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

โปรแกรมฝึกแบบ Interval Training (Modified from Training programme Daily training programme for advanced athletes of Csaba Szanto , ICF.)

สัปดาห์ที่ 1 ช่วงการเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตามโปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 4 min Rest 3 min - Int : 65-70 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พาย 4 นาที/ 6 set
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตามโปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 6-3-2 min Rest 3-2 min - Int : 65-70 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	3 set พักระหว่าง set 5 นาที
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตามโปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 2-2 min Rest 1 min - Int : 65-70 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	5 set พักระหว่าง set 3 นาที

หมายเหตุ Int ย่อมาจาก Intensity

สัปดาห์ที่ 2 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตามโปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 4 min Rest 3 min - Int : 70-80 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พาย 4 นาที/ 6 set
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> ▶อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตามโปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 30 x 30 sec Rest 30 sec - Int : 70-80 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พาย 30 วินาทีพัก 30 วินาที 4 เที๊ว เป็น 1 set 5 set พักระหว่าง set 4 นาที
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตามโปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 8 x 4 min Rest 3 min - Int : 70-80 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พาย 4 นาที /8set

สัปดาห์ที่ 3 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตาม โปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 5-4-3-2 min Rest 4-3-2 min - Int : 70-80 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พักระหว่าง set 5 นาที 3 set
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตาม โปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 15 x 2 min Rest 1 min - Int : 70-80 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตาม โปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 10-15-20-25 sec Rest 30-45-60 sec - Int : 70-80 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พักระหว่าง set 5 นาที 6 set

สัปดาห์ที่ 4 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตามโปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> โปรแกรม 1. 4 x 1 min Rest 2 min โปรแกรม 2. 8 x 30 sec Rest 1 min - Int : 80 – 90 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	<p>พาย 1 นาที/พัก 2 นาที/4 set</p> <p>พาย 30 วิ/พัก 1 นาที/8 set</p>
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> ▶อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตามโปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 8 x 4 min Rest 3 min - Int : 70-75 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตามโปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 60-45-30-15 sec Rest 60-45-30 sec - Int : 80 - 90 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	<p>พักระหว่าง set 4 นาที</p> <p>4 set</p>

สัปดาห์ที่ 5 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตาม โปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 6 min hard and the int of the last 20 sec 80 – 90 Rest 4 min <ul style="list-style-type: none"> - Int : 80 - 90 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พาย 6 นาที/พัก 4 นาที/5 set 20 วินาทีสุดท้ายเร่งความเร็ว
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตาม โปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 10 x 2 min Rest 2 min - Int : 70-80 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตาม โปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 5-4-3-2 min hard and the int of the last 20 sec 80 – 90 Rest 4-3-2 min <ul style="list-style-type: none"> - Int : 80 – 90% MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พักระหว่าง set 5 นาที 5 set

สัปดาห์ที่ 6 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตามโปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 30-45-60-45-30 sec Rest 60-90-120-90 sec - Int : 80-90 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พักระหว่าง set 3 นาที/5 set
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> ▶อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตามโปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 8 x 4 min Rest 3 min - Int : 80-85% MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตามโปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> โปรแกรม 1. 4 x 1 min Rest 2 min โปรแกรม 2. 8 x 30 sec Rest 1 min โปรแกรม 3. 12 x 15 sec Rest 45 sec - Int : 80-90 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พาย 1 นาที/พัก 2 นาที/4 set พาย 30 วิ/พัก 1 นาที/8 set พาย 15 วิ/พัก45วิ/12 set

สัปดาห์ที่ 7 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตาม โปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 2-3-2 min Rest 2-3 min - Int : 80 -90 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พักระหว่าง set 5 นาที/4 set
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตาม โปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> โปรแกรม 1. 200 max – 200 easy โปรแกรม 2. 100 max – 200 easy โปรแกรม 3. 100 max – 300 easy - Int : 90 – 100 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พาสบาย ๆ กลับไปยังจุด Start (800 m.)
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตาม โปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> โปรแกรม 1. 4 x 1 min Rest 2 min โปรแกรม 2. 8 x 30 sec Rest 1 min โปรแกรม 3. 12 x 15 sec Rest 45 sec - Int : 90-100 % MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พาย 1 นาที/พัก 2 นาที/4 set พาย 30 วิ/พัก 1 นาที/8 set พาย 15 วิ/พัก45วิ/12 set

สัปดาห์ที่ 8 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตาม โปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> - 6-3-2 min Rest 2-3 min - Int : 80-90% MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พักระหว่าง set 5 นาที/3 set
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตาม โปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> โปรแกรม 1. 200 max – 200 easy โปรแกรม 2. 100 max – 200 easy โปรแกรม 3. 100 max – 300 easy - Int : 90 – 100% MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พายสบาย ๆ กลับไปยังจุด Start (800 m.)
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> ▶ อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที ▶ ฝึกตาม โปรแกรม Interval Training <ul style="list-style-type: none"> โปรแกรม 1. 4 x 1 min Rest 2 min โปรแกรม 2. 8 x 30 sec Rest 1 min โปรแกรม 3. 12 x 15 sec Rest 45 sec - Int : 90 – 100% MHR ▶ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 	พาย 1 นาที/พัก 2 นาที/4 set พาย 30 วิ/พัก 1 นาที/8 set พาย 15 วิ/พัก45วิ/12 set



ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติของนักกีฬาเรือคายัค

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมฝึกปกติของนักกีฬาเรือคายัค

สัปดาห์ที่ 1

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก						
ปานกลาง						
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	Long Distance 8 km. 60 %	
อังคาร	Fartlek 10 km. 60 %	
พุธ	6 x 1,000 m. 70 %	
พฤหัสบดี	Fartlek 10 km. 60 %	
ศุกร์	10 x 2 min Rest 2 min 80 %	
เสาร์	Time tial 3 x 2,000 m. Rest 15 min 90 %	

สัปดาห์ที่ 2

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก		●		●		●
ปานกลาง	●		●		●	
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	Individual , Technique practice	
อังคาร	Fartlek with Programme : 1,000 hard 2,000 easy 3 sets	
พุธ	6 x 1,200 m. 80 %	
พฤหัสบดี	Long Distance 8 km. 60-70 %	
ศุกร์	1-2-3 min 5 sets Rest 1 min between sets are 2 min 80 %	
เสาร์	Time tial 3 x 2,000 m. Rest 15 min 90%	

สัปดาห์ที่ 3

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก						
ปานกลาง						
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	Long Distance 6-8 km. 70 %	
อังคาร	Fartlek 10 km. 60 %	
พุธ	Repetition 5 x 1,200 m. 80 %	
พฤหัสบดี	Fartlek with Programme : 1,500 hard 1,500 easy 3 sets	
ศุกร์	10 x 2 min Rest 2 min 80 %	
เสาร์	Time tial 4 x 1,500 m. Rest 10 min 90 %	

สัปดาห์ที่ 4

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก		●		●		●
ปานกลาง	●		●		●	
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	Long Distance 8 km. 60-70 %	
อังคาร	Fartlek 12 km. 60%	
พุธ	Repetition 8 x 1,000 m. 80 %	
พฤหัสบดี	Fartlek with Programme : 2,000 hard 1,000 easy 3 sets	
ศุกร์	3-2-1 min 5 sets Rest 1 min between sets are 2 min 80 %	
เสาร์	Time tial 3 x 2,000 m. Rest 15 min 90%	

สัปดาห์ที่ 5

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก						
ปานกลาง						
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	Individual , Technique practice	
อังคาร	Fartlek 12 km. 60 %	
พุธ	Repetition 6 x 500 m. 85 % Rest 3-5 min	
พฤหัสบดี	Long Distance 12 km. 60-70 %	
ศุกร์	5-4-3-2 min 3 sets Rest 4-3-2 min between sets 5 min 80 %	
เสาร์	Time tial 3 x 1,000 m. Rest 5 min 90 %	

สัปดาห์ที่ 6

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก		●		●		●
ปานกลาง	●		●		●	
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	Long Distance 10 km. 60-70 %	
อังคาร	Fartlek with Programme : 200 hard 800 easy 4 sets	
พุธ	Repetition 8 x 1,000 m. 85 %	
พฤหัสบดี	Fartlek 12 km. 60-70%	
ศุกร์	2-3-4-5 min 5 sets Rest 4-3-2 min between sets are 5 min 80 %	
เสาร์	Time tial 5 x 500 m. Rest 5 min 90%	

สัปดาห์ที่ 7

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก						
ปานกลาง						
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	Long Distance 10 km. 60-70 %	
อังคาร	Fartlek with Programme : 300 hard 700 easy 4 sets	
พุธ	Repetition 6 x 200 m. 85 % Rest 3-5 min	
พฤหัสบดี	Fartlek 12 km. 60-70%	
ศุกร์	8 x 4 min 3 sets Rest 3 min between sets 3 min 80 %	
เสาร์	Time tial 6 x 500 m. Rest 5 min 90 %	

สัปดาห์ที่ 8

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก						
ปานกลาง						
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	Long Distance 10 km. 60-70 %	
อังคาร	Fartlek with Programme : 400 hard 600 easy 4 sets	
พุธ	Repetition 4 x 500 m. Rest 4 min 85 %	
พฤหัสบดี	Fartlek 12 km. 60-70%	
ศุกร์	5 x 4 min 5 sets Rest 3 min between sets are 3 min 80 %	
เสาร์	Time tial 5 x 500 m. Rest 5 min	



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา



ภาพที่ 1 เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ยี่ห้อ Polar FS2c



ภาพที่ 2 เครื่องมือกำหนด Stroke

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved



ภาพที่ 3 ชุดอุปกรณ์เรือคายัค ประกอบไปด้วยเรือคายัคและใบพาย



ภาพที่ 4 ท่อนพายบกและไม้พายเหล็ก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาพที่ 5 การทดสอบการพายชกเพื่อกำหนด Intensity ให้เหมาะสมกับบุคคล



ลิขสิทธิ์ © 2564 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
Copyright © 2021 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
All rights reserved

ภาพที่ 6 การทดสอบการพายเรือคายัคระยะทาง 700 เมตร



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ง
แบบบันทึกการทดสอบและแบบฟอร์มบันทึกข้อมูล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบบันทึกการทดสอบ

ผลการฝึกแบบ Interval Training ต่อความเร็วในการพายเรือคายัคของนักกีฬาเรือพายจังหวัดเชียงใหม่

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	กลุ่ม	เพศ	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	ความเร็วในการพายเรือ	
							ก่อนฝึก	หลังฝึก
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								

แบบฟอร์มบันทึกข้อมูล

ผลการฝึกแบบ Interval Training ต่อความเร็วในการหายใจของนักกีฬาเรือพายจังหวัดเชียงใหม่

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	จำนวน heart rate/ครั้ง														
		Pre test			สัปดาห์ที่ 2			สัปดาห์ที่ 5			สัปดาห์ที่ 7			Post test		
		70	100	Max	70	100	Max	70	100	Max	70	100	Max	70	100	Max
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล นางสาวฤทัยรัตน์ แสนปวน

วัน เดือน ปีเกิด 30 มกราคม 2525

ประวัติการศึกษา

2538 ประถมศึกษา โรงเรียนบ้านผาตั้ง จังหวัดลำพูน
 2539 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแม่ทาวิทยาคม จังหวัดลำพูน
 2542 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแม่ทาวิทยาคม จังหวัดลำพูน
 2546 ศีษาศาสตร์บัณฑิต เกียรตินิยมอันดับสอง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 สาขาสุศึกษา วิชาโทภาษาจีน

ประวัติการทำงาน

2547 – 2548 นักวิชาการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลสันป่ายาง อำเภอแม่แตง
 จังหวัดเชียงใหม่
 2548 – ปัจจุบัน นักวิชาการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลเหมืองแก้ว อำเภอแม่ริม
 จังหวัดเชียงใหม่

ประสบการณ์

2543 – 2546 นักสอกกี ตัวแทนมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 2546 รองประธานฝ่ายกีฬา สโมสรนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 2546 - ปัจจุบัน เจ้าหน้าที่ทีมเรือพาย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 ปัจจุบัน เจ้าหน้าที่ทีม ฝ่ายกีฬาเรือพาย จังหวัดเชียงใหม่