

กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมัน
ในเลือดของคนวัยทำงานอายุ 40-59 ปี

แจ่มใส จันทร์กลาง

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2552

กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมัน
ในเลือดของคนวัยทำงานอายุ 40-59 ปี

แจ่มใส จันทร์กลาง

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ตุลาคม 2552

กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือด
ของคณวิทำงานอายุ 40-59 ปี

แจ่มใส จันทร์กลาง

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์สายนที ประรณานาผล

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไสภณ อรุณรัตน์

กรรมการ

30 ตุลาคม 2552

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความรู้จาก รองศาสตราจารย์ สายนที
ปรารณาผล ประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล
ผู้ซึ่งให้คำปรึกษาและแนะนำ รวมทั้งถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจและข้อคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนช่วย
แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการค้นคว้าแบบอิสระนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบ
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ นายกองคํการบริหารส่วนจังหวัดพะเยา รวมถึงเจ้าหน้าที่พนักงานขององค์การ
บริหารส่วนจังหวัดพะเยาทุกท่านที่อำนวยความสะดวกกับผู้วิจัย จนทำให้การค้นคว้าแบบอิสระนี้
สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุก ๆ ท่านที่กรุณาถ่ายทอดความรู้
ความเข้าใจและข้อคิดต่าง ๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งนี้ ให้คำแนะนำตลอดจน
ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มระลึกคุณมารดา และผู้มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่าน ทุกคนใน
ครอบครัว ที่ให้ความช่วยเหลือ ห่วงใยและเป็นกำลังใจทำให้การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จ
ลุล่วงด้วยดี คุณความดีและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

แจ่มใส จันทร์กลาง