

บรรณานุกรม

- กรกฎ เห็นแสงวิไล. (2546). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบเดินเร็ว 12 นาที ในคนอ้วน เพศหญิง. เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กรรวิ บุญชัย. (2540). *AAHPERD Health-Related Physical Fitness Test*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กรุณี ขวัญบุญจัน. (2550). เด็กอ้วน. วันที่ค้นข้อมูล 16 กรกฎาคม 2550, เข้าถึงได้จาก http://www.elib-online.com/doctors/ped_obesity.html
- กองการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2550). คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพใน เด็กอายุ 7- 18 ปี. กรุงเทพฯ: องค์การทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2538). โรคอ้วน-พอม. ใน เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการคลินิกโภชนาการ (หน้า 1-21). นนทบุรี: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2543). คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะการเจ็บเรื้อรังของเด็กไทย. กรุงเทพฯ: องค์การทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กัลยา กิจบุญชู. (2534). โภชนาการและการออกกำลังกายในผู้ใหญ่. ใน *ก้าวไปกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สื่ออักษร.
- _____. (2546). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับคนอ้วน. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุ.
- กำพล ศรีวัฒนกุล. (2545). ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อม. กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.
- กุลธิดา เหมเพชร. (2547). ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนาครประสิทธิ์ จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เกษม ช่วยพั่ง. (2536). วิทยาศาสตร์การกีฬา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เอ็มแพ้นท์การพิมพ์.
- จรวพร ธรณินทร์. (2535, กันยายน-ธันวาคม). การออกกำลังกายและกีฬาสุขภาพ. *การอนามัยและสิ่งแวดล้อม*, 15(3), 15-24.
- จินตนา ประเสริฐศรี. (2541). การฝึกความอ่อนตัวที่ข้อต่อสะโพกในกีฬายิมนาสติกลีลา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2542). แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเยาวชน. วารสาร
ศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 4(2), 31-38.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2544). การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ถนอมวงศ์ ถยณัฒน์. (2544). ปทานุกรมศัพท์กีฬาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (ม.ป.ป.). เอกสารประกอบการเรียนวิชาสรีรวิทยาการกีฬา 1. กรุงเทพฯ: สำนักวิชา
วิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนอมวงศ์ ถยณัฒน์ และเฉลิม ชัยวัชรภรณ์. (2540). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย 2.
กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2535). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2545). การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ:
องค์กรส่งเสริมการออกกำลังกาย.
- ธีรวิทย์ ชีตะลักษณ์. (2546). ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักแบบหมุนเวียนที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพ
ทางกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาชายในระดับปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิพนธ์ จันทรมณี. (2543). ผลของการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อ
ความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา
พลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุชจรี บุญธรรม. (2551). ผลของการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจรที่มีต่อน้ำหนักเกิน
ของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 2. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นุวัติ วรรณภูมิ. (2538). การใช้ร่างกายเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- บุญร่วม แท่นสูงเนิน. (2546). ผลการฝึกด้วยวิธีใช้ร่างกายเป็นแรงต้านที่มีความแข็งแรงและ
ความอดทนของกล้ามเนื้อ. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุษกร โกมลภมรและ. (2549). ผลของการบริหารกายท่าฤๅษีดัดตนต่อสมรรถภาพทางกายของ
ผู้สูงอายุบ้านท่านางหอม ต. น้ำน้อย อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา. สงขลา: วิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี สงขลา.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา. กรุงเทพฯ:
บูรพาสาสน์.

- ปรีชา เกตุชาติ. (2539). *เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดบุรีรัมย์*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เปรมจิตร เจนกิจวัฒนาเลิศ. (2539). *ลดความอ้วนแบบง่ายๆด้วยตัวเอง*. กรุงเทพฯ: รถไฟหนังสือ.
- พรรณี ปิงสุวรรณ. (2551, มีนาคม-เมษายน). ประสิทธิภาพของการรำไม้พลองต่อการเพิ่ม คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพในผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ. *จุฬาลงกรณ์ เวชสาร*, 52(2), 107-121.
- พลพัทธ์ คนหาญ. (2538). *ผลของการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคันทกวิทยาการ จังหวัดมุกดาหาร*. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พันทิพา สีนรัชตานันต์. (2541). แอโรบิกด้านซ์-การออกกำลังกายตามเสียงเพลง. *สารวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีการกีฬา*, 7, 8(1), 67-87.
- มาลี ภูมิภาค. (2546). *ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักและการเต้นแอโรบิกที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมัน ในร่างกาย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. (2548). *การสำรวจปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อภาวะโภชนาการเกิน ในโรงเรียนชั้นประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.
- รวมพร นาคะพงศ์. (2550). *โครงการ (The King of Heart) รักษ์หัวใจ ถวายในหลวง*. วันที่ค้นข้อมูล 16 กรกฎาคม 2550, เข้าถึงได้จาก <http://www.Thaicliniiwww.tncdreducerisk.com>
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2547). *เด็กไทยวันนี้ เป็นอยู่อย่างไร*. สงขลา: ลิบบราเคอร์สการพิมพ์.
- ลิขิต อมาตยคง. (2537). *การทดสอบสมรรถภาพทางกาย*. ใน: กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: พี.บี. ฟอเรนบุคส์เซนเตอร์.
- วรชัย ทองไทย. (2550). *คนอ้วนเกิน*. วารสารประชากรและสังคม 2550. วันที่ค้นข้อมูล 6 มิถุนายน 2550, เข้าถึงได้จาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/content/Home/ConferencceIII/.htm>
- วิชัย จุลวนิชย์พงษ์. (2549). *ประสิทธิผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในการป้องกันภาวะ เบาหวานจากการคัดกรองในกลุ่มประชากรที่มีระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด 110-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร*. ชลบุรี: สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 3.

- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2537). *การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- _____. (2539). *สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. วันที่ค้นข้อมูล 24 พฤศจิกายน 2551, เข้าถึงได้จาก <http://school.obec.go.th/watsubun/PPT/ss.doc>
- สำนักงานสารสนเทศและประชาสัมพันธ์ กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *สธ. มอบของขวัญวันเด็ก มูลค่ากว่า 500 ล้านบาท หวังปั้นเด็กไทยสมองเยี่ยมเหมือนอิกคิวซัง*. วันที่ค้นข้อมูล 13 สิงหาคม 2550, เข้าถึงได้จาก http://www.moph.go.th/ops/iprg/iprg_new/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=2871
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2543). *เอกสารประกอบการอบรมเรื่องครูสอนการเต้นแอโรบิกเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สุชา จันทน์เฒ. (2536). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนทร นวกิจกุล. (2524). *การสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัชรา ชัมเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด๊านซ์*. กรุงเทพฯ: พิมพ์อักษร.
- สุรัตน์ โกมินทร์ และคณะ. (2550). *War for Good Health: สงครามสุขภาพ*. วันที่ค้นข้อมูล 16 กรกฎาคม 2550, เข้าถึงได้จาก <http://www.tncdreducrisk.com>
- เสก อักษรนุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสกสรร อรรถวาไรย์. (2544). *รูปแบบการแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในนักเรียนประถมศึกษา โดยความร่วมมือของโรงเรียน และครอบครัว กรณีศึกษา โรงเรียนเทศบาลสวนสนุก สังกัดเทศบาลนครขอนแก่น. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น*.
- อนันต์ อัดชู. (2532). *การฝึกกีฬาหลัก*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เอนก เหลาพร. (2547). ผลการใช้เคยูครอสมูฟเมนต์เอ็กเซอร์ไซด์และ โปรแกรมโภชนาการ สำหรับลดน้ำหนักนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อาภรณ์ คีนาน และคณะ. (2547). เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภค ระดับไขมันในเลือดและดัชนีมวลกายของวัยรุ่นไทย: ในและนอกเขตอุตสาหกรรม ภาคตะวันออก. ม.ป.ท.
- อุมพร สุทัศน์วรวิ. (2537). Nutritional management in intensive care. ใน *เวชบำบัดวิกฤต ในเด็ก* (หน้า 294-319). กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ.
- อุไร อุดตโรทัย. (2550). น้ำหนักเกินเกณฑ์ในเด็กและวัยรุ่น. วันที่ค้นข้อมูล 16 กรกฎาคม 2550, เข้าถึงได้จาก <http://www.203.155.220.217/office/Php/data/nutrition/htm>
- Bassett, D. (2007, March). Physical activity and body mass index of children in an old order Amish community. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(3), 410-415.
- Bloomfield, J., Ackland, T. R., & Elliot, B. C. (1994). *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*. Victoria, Australia: Blackwell Scientific Publications.
- Burtis, G., Davis, J., & Martin S. (1988). *Applied Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Calles-Escandon, J., Arciero, P. J., Gardner, A. W., Bauman, C., & Pochlman, E. T. (1995). Basal fat oxidation decreases with aging in women. *Journal of Applied Physiology*, 78(1), 266-271.
- Charoenwattana, S. (2004). *Nutritional status of young basketball players*. Master's thesis, Science in Exercise and Sport Science, Graduate school, Burapha University.
- Chu, N. F. (2001). Prevalence and trend of obesity among school children in Taiwan: The Taipei children heart study. *International Journal of Obesity*, 25, 170-176.
- Deenan, A. (2003). Testing the health promotion model with Thai adolescents. In *A Doctoral Dissertation*. Missouri, USA: Saint Louis University.
- Dick, F. W. (1980). Sports training principles. *London Lepus Books*, 2(3), 172-173.
- Faigenbaum, A. D. (1993). The effects of strength training on children. *Dissertation Abstracts International*, 53, 2753-A.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1987). *Designing Resistance Training Program*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Fox, E. L., & Mathews, D. K. (1981). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: The Dryden Press.
- Fox, E. L., Timothy, E. K., & Roberts, F. (1987). *Bases of Fitness*. New York: Macmillan.
- Gautier, Z., Theunynck, D., Sesboug, B., Arhan, P., & Bougle, D. (2008). *Comparison of fat Oxidation During Exercise between Lean and Obese Pubertal Boys: Clinical Implications*. n.p.
- Hurlock, E. B. (1989). *Child Development* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kim, I. H. (2004, October). The effects of aerobic on hormones, blood lipids and body composition in middle-aged obese women according to beta3-adrenergic receptor gene polymorphisms. *Taehan Kanho Hakhoe Chi.*, 34, 1108-1116.
- Langendijk, G. (2003). The prevalence of childhood obesity in primary school children in urban Khon Kach, North-east Thailand. *Asia Pac J Clin Nutr.*, 12, 66-72.
- McSwegin, P. (1991). *Physical best: The AAHPERD Guide to Physical Fitness education and Assessment*. Reston, VA: American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance.
- Must, A., & Stauss, R. S. (1999). Risk and consequences of childhood and adolescent obesity. *International Journal of Obesity*, 23, S2-S11.
- Parizkova, J. (1991). Body composition and exercise during growth and development. In *Physical Activity Human Growth and Development* (pp. 98-123). New York: Academic Press.
- Peter, H. C., Olga H. B., & Henk, F. S. (2007). *Aerobic exercise in adolescents with obesity: preliminary evaluation of a modular training program and the modified shuttle test*. BMC Pediatrics, from <http://www.biomedcentral.com/1471-2431/7/19/prepub>
- Pollock, M. L., & Willmore, J. H. (1990). *Exercise in Health and Disease Evaluation and Prescription for Prevention and Rehabilitation* (2nd ed.). Philadelphia, PA: W.B. Saunders.
- Reilly, J. J., Louise, K., Montgomery, C., Williamson, A., & Fisher, A. (2008). Physical activity to prevent obesity in young children: cluster randomised controlled trial. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 33(2), 326-337.
- Ryan, S. A. (1998). *10 week training program for the strength*. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 4, 28-32.

- Robergs, R. A., & Keteyian, S. J. (2003). *Fundamentals of Exercise Physiology: For Fitness, Performance, and Health* (2nd ed., pp. 79-205). New York: McGraw-Hill.
- Robergs, R. A., & Roberts, S. O. (1997). *Exercise Physiology* (3rd ed.). St. Louis: The CV Mosby.
- Ruiz, J. R., Rizzo, N. S., Hurtig-Wennlof, A., Ortega, F. B., Warnberg, J., & Sjostrom, M. (2008). *Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children: The european youth heart study. Clinical Interventions to Promote Physical Activity in Youth*, 84(2), 299-303.
- Serdula, M. K., Collins, M. E., Williamson, D. F., Anda, R. F., Pamuk, E., & Byers, T. M. (1993). Weight control practices of U.S. adolescents and adults. *Annals of Internal Medicine*, 119(7), 667-671.
- Sharkey, B. J. (1990). *Physiology of Fitness* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics Book.
- Shasby, G. B. (1977). *The flexibility research of young and elderly subjects to the eight programs of static stretching exercise. Dissertation Abstracts International*, 38(1), 158A.
- Sheldon, W. H. (2006). Retrieved January 28, 2006, from <http://www.innerexplorations.com>
- Srinivasan, S. R. (1996). *A dolescent overweight is associated with adult overweight and related multiple cardiovascular risk factors. The Bogalusa Heart Study, Metabolism*, 45, 235-240.
- Steinberger, J. (1995). Relationship between insulin resistance and abnormal lipid profile in obese adolescents. *Journal of Pediatric*, 126, 690-695.
- Stunkard, A. J., Foch, T. T., & Hrubec, Z. (1986). *A twin study of human obesity. JAMA*, 256, 51-54.
- Swenson, E. J., & Conlee, R. K. (1979, December). Effect of exercise intensity on body composition in adult males. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 19, 323-326.
- Wilmore, J. H., & Costil, D. L. (1999). *Physiology of Sport and Exercise*. IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2000). *Active living-Health promotion*. Retrieved November 3, 2001, from [http:// www. who.int/hpr/active](http://www.who.int/hpr/active)
- Yoshinaga, M. A. (2002). *Body fat percentage in girl increased steadily with age and percentile rank of body mass index*. Retrieved November 10, 2002 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>

Zakas, A., Vergou, A., Grammatikopoulou, M. G., Zakas, N., Sentelidis, T., & Vamvakoudis, S. (2003). The effect of stretching during warming-up on the flexibility of junior ha players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43(2), 145-149.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University