



บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กริชเพชร นนทโคตร. (2549). ผลการฝึกชกที่มีต่อความแข็งแรงของขาและการทรงตัวของผู้สูงอายุ. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารอัดสำเนา.
- ฉันท ชาติทอง. (2550). การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น. นครปฐม: เพชรเกษมการพิมพ์.
- จริการณ ศิริประเสริฐ. (2543). ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เฉลิม ฟ้าอ่อน. (2551). การออกแบบการจัดการเรียนรู้มาตรฐาน โดยเทคนิค Backward Design. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ประสานมิตร.
- คณัย จาปริง. (2547). ผลการฝึกไท้จี้ที่มีต่อการทรงตัว ความอ่อนตัวและสมาธิ. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารอัดสำเนา.
- ประภาศิริ วงษ์ชื่น. (2550). การศึกษาเชิงคุณภาพของการฝึกต้นเทียนโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรง. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารอัดสำเนา.
- ประสิทธิ์ ปี่ประทุม. (2547). ผลการฝึกถ้ำยัดดันทนประยุกต์ที่มีต่อความอ่อนตัวและสุขภาพ. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารอัดสำเนา.
- รัฐพันธ์ กาญจนรังสรรค์. (2548). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดมีเดียเพรส.
- รัชดาวรรณ ลิมาชาน. (2549). กิจกรรมทางกายและภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล.
- รัสรินทร์ ประสิทธิ์ชนกิตต์. (2550). ผลการฝึกไท้จี้และไท้จี้ในน้ำที่มีต่อความแข็งแรง การทรงตัวและความอ่อนตัว. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารอัดสำเนา.

- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). การบริหารกาย – จิตแบบชกิง. กรุงเทพฯ: เจ เอส การพิมพ์.
- วิชัย วนคุรงค์สุวรรณ. (2548). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดมีเดีย เพรส.
- พิสนุ ฟองศรี. (2549). การประเมินทางการศึกษา : แนวคิดสู่การปฏิบัติ กรุงเทพฯ:  
เทียมฟ้าการพิมพ์
- ไพฑูรย์ พันตะพรม. (2547). ผลการฝึกไท้จี้ที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม.  
(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
เอกสารอัดสำเนา.
- ศิริ ทรวงแสง. (2545). ไ้ท้เก๊ก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- สมร อริยานุชิตกุล. (2543). แนวทางและวิธีการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการฝึกวิชาชกิง. ปทุมธานี:  
รัตนโกสินทร์ กราฟฟิค แอนด์ พริ้นท์ เอ็กซ์เพรสการพิมพ์.
- สาตี สุภาภรณ์. (2551). คู่มือการฝึกต้นเตียน – สาลีโยคะ. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา.
- สาตี สุภาภรณ์. (2545). ตำราไอเยนกะโยคะ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เฟื่องฟ้า พริ้นติ้ง จำกัด.
- สาตี สุภาภรณ์. (2546). แนวคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเยนกะโยคะของคนไทยในวัย  
ผู้ใหญ่. นครนายก: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
องครักษ์.
- สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. (2551). 19 วิธีจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ.  
กรุงเทพฯ: บริษัทดวงกมลสมัย จำกัด.
- เอกลักษณ์ พุฒินสมบัติ. (2548). ผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีต่อสุขภาพ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม.  
(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
เอกสารอัดสำเนา.

- Dong – Qing; et al. (2005. September). **Effect of regular Tai Chi and Jogging exercise on neuromuscular reaction in older people.** *Age and Ageing*. 5: 439 – 44. Retrieved May 2, 2006. Photocopied.
- Fisher John. (2001). **Tai Chi Good Way for Elderly people to return to Exercise.** (online). Available: [http://www.hbns.org/newsrelease/tai 5 - 1 - 01. cfm](http://www.hbns.org/newsrelease/tai%205%20-%201%20-%2001.cfm).
- Hui-chan, Tsang. (2004). **Effect of 4 and 8 week Intensive Yai Chi Training on Control in the Elderly.** *Medicine Sciences of Sports & Exercise*. 36(4), pp. 648 – 657.
- Lin, MR.; et al. (2006). **Community – based tai chi and its effect on injurious falls, balance, gait, and fear of falling in older people.** (online). Available: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi.CMD=Display&DB=pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?CMD=Display&DB=pubmed).
- Stenlund T, et at. (2004). **Cardiac rehabilitation for the elderly : Qi Gong and group discussions.** (Online). Available: [http://www.pubmed.com/research qigong](http://www.pubmed.com/research/qigong). 2004. Photocopied.

