

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทย. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 – 2544)

กรุงเทพมหานคร, 2539.

กรรณิการ์ ภูประเสริฐ. อึดมโนทัศน์ของเยาวชนที่ศึกษาในโรงเรียนพุทธศาสนาวินวาทิตย์.

วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

กิ่งเพชร ชนะชัยวิบูลย์วัฒน์. การศึกษาอึดมโนทัศน์ของวัยรุ่นเพศชายที่กระทำผิดกฎหมายในสถานฝึกอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

กิตติพงษ์ เทียนตระกูล. ผลของการสอนทักษะกีฬาที่มีต่ออึดมโนทัศน์ของนักเรียนระดับชั้น

ประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

จรรยา แก่นวงษ์คำ. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทภาคกลาง

และภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2516.

จรรยาพร ธรณินทร์. พลศึกษาของเราบรรลุเป้าหมายหรือยัง. วารสารศึกษาพลศึกษาและ

สันนาการ (มกราคม – ตุลาคม), 2520.

จันทร์ ผ่องศรี. นันทนาการค่ายพักแรม. กรุงเทพมหานคร คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2531.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ ธรรมกลมการพิมพ์,

2536.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. เอกสารข้อคิดกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. สำนักพิมพ์วิทยา

ศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

ถิรนนท์ แก่นจันทร์หอม. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับอึดมโนทัศน์ของนักเรียน

โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538.

ทัศนีย์ ไทยาภิรมย์. บทบาทของศูนย์เยาวชนในการพัฒนาเยาวชนโดยกรุงเทพมหานคร.

วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2517.

- ปิยวรรณ บรรจง. ผลของการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- นันทิยา วงศ์เสรีพิพัฒนา, กิติพงษ์ เทียนตระกูล, ศิริมาศ ไทยวัฒนา, มานิต โภคอินทรีย์. ผลของกีฬาและนันทนาการที่มีต่อการปรับแต่งบุคลิกภาพสำหรับนักเรียนที่มีทักษะอ่อน รายงานการวิจัยคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ไพวัลย์ ตันลาทุต. ปัญหาการจัดตั้งนันทนาการของศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.
- พรรณี ข. เจนจิต. จิตวิทยาการเรียนการสอน กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์การพิมพ์, 2528.
- พิทักษ์ ศรชัย. ผลของการฝึกอัตโนมัติในทัศนของนักกีฬาโดยใช้กระบวนการ Sensitivity Training. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.
- พงษ์ เกิดแก้ว. การพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2520.
- ภาสวรรณ พันธุมะบำรุง. ผลของการมีส่วนร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ภาณุวัฒน์ นุชอุดม. การศึกษาศมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- มานิช มิ่งทุม. ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมผลศึกษาของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางศาลคดีเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- มาลี เพ็ชรระ. การวิเคราะห์องค์ประกอบแห่งตน วิทยานิพนธ์กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2532.
- ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ. ผลของการสอนวิชาพลศึกษา - กระบี่ที่มีต่ออัตโนมัติในทัศนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ. เอกสารหลักฐานประกอบการพิจารณาประเมินศักยภาพและสถานภาพครอบครัว, 2541.
- วิชัย ทองคำ. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในเขตการศึกษา 10. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- วรศักดิ์ เพ็ชรขอบ. รายงานการวิจัยเรื่องโปรแกรมผลศึกษาและกีฬาเพื่อพัฒนาเยาวชนไทยในชนบท. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช : กรุงเทพมหานคร, 2523.

ศิริบูรณ์ ศรีทานันท์. อัฒมโนภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุบลราชธานี. ปรินญามหาบัณฑิต ศศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2527.

เสริมพงศ์ ศิริสุขเจริญพร. ผลของการสอนทักษะกีฬาบอลเลย์บอลที่มีต่ออัฒมโนทัศน์ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

สมบัติ กาญจนกิจ. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบองค์ประกอบศูนย์เยาวชนในระดับต่าง ๆ. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริม และประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2541.

สมบัติ กาญจนกิจ. และอุไรวรรณ ชมวัฒนา. นันทนาการชั้นนำ. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

สมบัติ กาญจนกิจ. เอกสารข้อคิดกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. สำนักพิมพ์วิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

สมพงษ์ จิตระดับ. การจัดทำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนฉบับที่ 8. เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนฉบับที่ 8 ณ โรงแรม ดิเอมเพรส กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 21 - 23 ธันวาคม, 2538.

สุพิตร สมาหิตโต. การประชุมวิชาการเรื่องจิตวิทยาการกีฬาในสังคมไทยสู่ศตวรรษที่ 21. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

สุนทร นวกิจกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. โรงพิมพ์สารมวลชน : กรุงเทพมหานคร, 2519.

สมศรี สง่าศิลป์. สภาพและปัญหาการจัดการศึกษานอกโรงเรียนลายอาชีพ ของโรงเรียนผู้ใหญ่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง. วิทยานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

เสาวนีย์ เสนาสุ. งานอาสาสมัครและกิจกรรมเยาวชน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียน สโตร์, 2532.

สถานพินิจและคุ้มครองเด็ก ศาลคดีเด็กและเยาวชนกลาง. เอกสารแนะนำศาลเยาวชนและครอบครัวสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงยุติธรรม, 2535.

สถานพินิจและคุ้มครองเด็ก ศาลคดีเด็กและเยาวชนกลาง. เอกสารแนะนำศาลเยาวชนและ
ครอบครัวสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. กรุงเทพมหานคร : กระทรวง
ยุติธรรม, 2543.

สำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. สำนักนายกรัฐมนตรี.
แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8
พ.ศ. 2540 – 2544. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2540.

สำนักงานพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา. การทดสอบและประเมิน
ผลสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร, 2539.

สำนักงานพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา. การพัฒนาความต่อเนื่อง
ของสมรรถภาพทางกายโดยอาศัยกิจกรรมการออกกำลังกาย. โรงพิมพ์ดอกเบี๋ย :
กรุงเทพมหานคร, 2540.

อำไพ ศิริพิพัฒน์. ความนึกคิดเกี่ยวกับตน. วารสารครุศาสตร์. (สิงหาคม – ตุลาคม), 2515.

อนันต์ อัดชู. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

อนันต์ อัดชู. กายวิภาคและสรีรวิทยา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2521.

อาภรณ์ มณีโชติ. การศึกษาความคิดเห็นของเยาวชนและเจ้าหน้าที่ศูนย์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม
นันทนาการของศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2538.

อวย เกตุสิงห์. สมรรถภาพทางกายกับการกีฬา. วารสารศึกษาศาสตร์พลศึกษาและนันทนาการ
(4 เมษายน), 2521.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

- Boll, J. Youth development: A case study from Honduras. Washington D.C.: 1989.
- Brown, J. L. The organizational cultures of staff who work within a juvenile detention Center : A Case Study of The Bensalem Youth Development Center. Columbia University Teachers College, 1994.
- Cameron, M. The Dossier and the Snitch: Department Store Shelf-ting. New York: The Free Press, 1964.
- Clarke, H.H. Application of measurement to Health and Physical Education. 5th Ed. Englewood Cliff, New Jersey : Prentice – Hall, 1976.
- Cooper, K.H. The new aerobics. New York: A National General Company. 1970.
- Confessor F.J. "Quantification factor describing physical activity involvement and their relationship to current criterion reference standards for aerobic capacity in children and youth". 1993.
- Darey, A.W. The effects of exercise by jogging and walking on cardiovascular self - concept and body image of retarded adults. Applied Research Mental Retard. 1887.
- Friday, B.K. The effects of aerobic exercises and cognitive therapy on physiology system and psychologizing the male youth poblem. Dissertation Abstracts International. 1988.
- Hart, M.E. and Shay, C.T. Relationship between Physical Education and academic success. The Research Quarterly. 1964.
- Huriock, E. B. Personality development. New York : McGraw – Hill Book Company. 1974.
- Huriock, E. B. Child evelopment. 6th ed. Tokyo : McGraw – Hill. 1978.
- Kendler, H.H. Basic psychology. New York : Appleton Century Crofts. 1968.
- Looney, M.A. and Plowman, S.A. Passing rated of American children and youth on the FITNESSGRAM Criterion – Referenced Physical fitness Stands . Research Quarterly for Exercise and Sport. 1990.
- Piers, E.V. and Eltarris , D. Age an other correlations of self – concept in children. Journal Educational Psychological. 1964.
- Rogers, C. R. Client-centered therapy. Boston : Houghton Mifflin, 1951.

Rogers, C. R. Why are you not criminal? Englewood Cliffs, N.J.: Prentice – Hall, Inc., 1977.

Sevier, V.A. "An administrative study of the effects of aerobic dancing on selected physical fitness and personality variables". Dissertation Abstracts International. 1979.

Stuart, I. A. and C. Subdeen (eds.). Principles and practice of psychiatric nursing . Saint Louis : The C. V. Mosby. 1983.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

โปรแกรมบัณฑิตการ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

โปรแกรมบัณฑิตนาการ

สัปดาห์ที่ 1

วันอังคาร

1. ทักษะเบื้องต้นของการเคลื่อนไหว

การปฏิบัติ คือ การเดิน 3 ก้าว และกระโดดเขย่งในจังหวะที่ 4 (1 - 2 - 3 hop) ได้แก่

1.1 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า (หรือในทิศทางอื่น ๆ) ต่อไปก้าวเท้าขวา ก้าวเท้าซ้าย กระโดดเขย่งบนเท้าซ้าย น้าหนักอยู่บนเท้าซ้าย ส่วนเท้าขวาอยู่ในลักษณะฟรี

1.2 ทำเช่นเดียวกัน แต่เริ่มด้วยเท้าขวา

<u>วิธีนับ</u>	1	2	3	4	1	2	3	4
<u>วิธีปฏิบัติ</u>	เดิน	เดิน	เดิน	hop	เดิน	เดิน	เดิน	hop
<u>การใช้เท้า</u>	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย

การปฏิบัติ สอง - ก้าว (two - step)

1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ชิดเท้าขวาไปหาเท้าซ้าย ถ่ายน้ำหนักไว้ที่เท้าขวา ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า

2. ทำเช่นเดียวกันแต่เริ่มด้วยการก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ชิดเท้าซ้ายไปหาเท้าขวา ถ่ายน้ำหนักไว้ที่เท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า

<u>วิธีนับ</u>	1	and	2	and	1	and	2	and
<u>วิธีปฏิบัติ</u>	ก้าว	ชิด	ก้าว	พัก	ก้าว	ชิด	ก้าว	พัก
<u>การใช้เท้า</u>	ซ้าย	ขวา	ซ้าย		ขวา	ซ้าย	ขวา	

การปฏิบัติ โพลก้า (Polka)

1. Polka - simple หรือ Glide - polka เป็นการก้าวเท้าขวาแล้ว ชิดเท้าซ้ายไปหาเท้าขวา (slide) ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ยั้งเท้าซ้ายไปข้างหลัง ต่อไปเริ่มด้วยเท้าซ้าย (ขวา - ซ้ายชิด - ขวา ซ้ายยั้ง)

2. Polka - hop เป็นการก้าวเขย่งด้วยเท้าซ้าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ชิดเท้าขวาไปหาเท้าซ้าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ต่อไปเริ่มด้วยเท้าซ้าย

3. Polka - heel - toe เป็นการกระโดดวางส้นเท้าขวาไว้ข้างหน้า วางปลายเท้าไว้ข้างหลัง ก้าวเท้าขวา ชิดเท้าซ้ายไปหาเท้าขวา ก้าวเท้าขวายั้งเท้าซ้ายไว้ข้างหลัง

วอลเลย์ ประกอบด้วยการเล่นตามก้าว (3/4) ในสองจังหวะเป็นการก้าวเท้าเท้าที่ตาม เป็นชิดเท้า (step - step - close) จังหวะการก้าวเท้าเท้ากับหนึ่งจังหวะ

<u>วิธีนับ</u>	1	2	3	1	2	3
<u>วิธีปฏิบัติ</u>	ก้าว	ก้าว	ชิด	ก้าว	ก้าว	ชิด
<u>การใช้เท้า</u>	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา

มาเซอร์ก้าว ประกอบด้วยการเล่นสองก้าวและกระโดดเขย่งในจังหวะที่สาม (step - step - hop) หรือก้าวเท้าซ้ายวางเท้าขวาชิดเท้าซ้ายกระโดดเขย่งด้วยเท้าขวาพร้อมกับย่อ เข่าซ้าย

<u>วิธีนับ</u>	1	2	3	1	2	3
<u>วิธีปฏิบัติ</u>	ก้าว	ชิด	กระโดดเขย่ง	ก้าว	ชิด	กระโดดเขย่ง
<u>การใช้เท้า</u>	ซ้าย	ขวา	ขวา	ซ้าย	ขวา	ขวา

วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทักษะการรับ - ส่งลูกบอลในแบบต่าง ๆ
 - การรับส่งลูก มีระดับอก
 - การรับ - ส่งลูกกระดอนพื้น
 - การรับ - ส่งลูกมือเหนือศีรษะ
 - การรับ - ส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่
3. เกมส้อมาแนวเข้าศึก

วิธีเล่นเกมส้อมาแนวเข้าศึก จะเล่นบนสนามขนาดเกตบอลหรือสนามวอลเลย์บอลก็ได้ ถ้าไม่มีสนามดังกล่าว ให้ขีดเส้นที่พื้นสนามเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง ยาว แล้วแต่ขนาดของพื้นที่บริเวณนั้น หรือแล้วแต่ขนาดวัยของผู้เล่น แล้วแบ่งครึ่งด้านยาวของสนาม ขีดเส้นกลางสนาม แบ่งสนามออกเป็น 2 ส่วน จัดผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละเท่า ๆ กัน ยืนอยู่ฝ่ายละข้างสนาม เสี่ยงเพื่อหาฝ่ายรุก เพื่อนำลูกบอลที่จะส่งไป - มา ระหว่างพวกเขาเดียวกันไปวางที่เส้นหลังของฝ่ายตรงกันข้าม การส่ง - รับ อาจจะเป็นแบบเน็ตบอล หรือบาสเกตบอลก็ได้ ทีมที่เล่นเป็นฝ่ายรับก็พยายามป้องกัน และแย่งลูกบอลมาครอบครองให้ได้ แล้วพยายามถ่วงเวลาไปเตะเส้นหลังของฝ่ายตรงกันข้ามบ้าง ผลัดกันเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับเมื่อหมดเวลาที่ได้กำหนดไว้ทีมใดได้คะแนนมากกว่าก็ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

วันพฤหัสบดี เด่นแอรโรปิดด้านซ์

วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการรับส่งลูก และการฝึกป้องกัน
 - สองคนส่งบอลเคลื่อนที่
 - สามคนอ้อมหลังส่งบอลเคลื่อนที่
 - สี่คนอ้อมหลัง
 - ห้าคนอ้อมหลัง
3. เกมป้องกันหลัก

วิธีเล่น เขียนวงกลม 2 วง อยู่ห่างกัน 60 ฟุต มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 10 ฟุต ตั้งท่อนไม้เป็นหลักไว้ที่วงกลมทั้ง 2 ณ จุดศูนย์กลาง แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม กระจายออกไปทั่วบริเวณสนาม ป้องกันวงกลมและจัดให้ผู้เล่นคนหนึ่งเข้าไปอยู่ในวงกลมคอยป้องกันหลักที่ตั้งอยู่ เริ่มเล่นโดยโยนลูกกระโดด (jump - ball เหมือนขนาดเกตบอล) ระหว่างผู้เล่นทั้งสองของแต่ละทีม ซึ่งจะต้องพยายามแย่งลูกให้อยู่ในครอบครองให้ได้ หลังจากนั้นพยายามส่งลูกไปให้เพื่อนร่วมทีมจนกระทั่งเพื่อนคนใดคนหนึ่งอยู่ในระยะหรือตำแหน่งที่สามารถจะทำประตูได้ (โดยการขว้างลูกบอลไปที่หลัก) ห้ามผู้เล่นวิ่งหรือเคลื่อนที่พร้อมลูกบอล จับยึดทำให้ผู้อื่นล้ม สกัดกันหรือถูกต้องตัวฝ่ายตรงข้าม ถ้าการกระทำดังกล่าวเกิดขึ้น ผู้เล่นฝ่ายที่กระทำฟาวล์ จะถูกทำโทษ โดยผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม ผู้ยิงโทษจะยืนอยู่ริมขอบวงกลม และขว้างท่อนไม้ที่ตั้งอยู่ให้ล้มลง โดยจะมีฝ่ายตรงข้ามป้องกันหลักของเขาไว้ด้วย นอกจากผู้เล่นที่ทำหน้าที่ป้องกันหลักแล้ว ผู้เล่นอื่นจะเข้าไปภายในวงกลมไม่ได้

สัปดาห์ที่ 2

วันอังคาร

1. สิบสาวน้อย (สหรัฐอเมริกา) Ten Pretty Girls

ท่าเตรียม : จับกันเป็นคู่ หรือเป็นแถว หรือวงกลม จับคู่แบบวาโซเวียน หันหน้า

ตามแนวเต็นรำ

ห้องเพลง

ตอนที่ 1

1. เอาปลายเท้าซ้ายแตะข้างหน้า ตะทางซ้าย ถอยเท้าซ้ายวางหลังเท้าขวา ก้าวเท้าขวาไปทางขวาแล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า

2. ทำเหมือนห้องเพลงที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นเท้าขวาในทิศตรงข้าม

ตอนที่ 2

3. เดินไปข้างหน้า 4 ก้าว เริ่มด้วยเท้าซ้ายก่อน (ซ้าย - ขวา - ซ้าย - ขวา)

4. และเท้าซ้ายไปข้างหน้า และเท้าซ้ายไปข้างหลังแล้วย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง (ซ้าย - ขวา - ซ้าย) และเริ่มต้นทီးวเพลงใหม่ตั้งแต่ห้องเพลงที่ 1 - 4 โดยเป็นเท้าขวานำ ทำสลับกันไปจนจบเพลง

2. รื่นเรีงระบำ (เดนมาร์ค) Dance of Greeting

ท่าเตรียม ยืนเป็นวงกลมวงเดียว หันหน้าเข้ากลางวง คู่ยืนทางขวามือ

ห้องเพลง ตอนที่ 1

1. ตบมือ 2 ครั้ง แล้วโค้งคู่ของตน (ตบ - ตบ - โค้ง)

2. ตบมือ 2 ครั้ง แล้วหันไปโค้งคู่คนอื่น (ตบ - ตบ - โค้ง)

3. ย่ำเท้า 2 ครั้ง (ซ้าย - ขวา)

4. หมุนอยู่กับที่ 1 รอบ (โดยการวิ่ง 4 ก้าว)

5-8 ทำห้องเพลงที่ 1-4 ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ตอนที่ 2

9-10 จับมือกันเป็นวงกลม วิ่งไปทางขวามือ 16 ก้าว (หรือจะไปทางขวา 8 ก้าว แล้ว กลับไปทางซ้าย 8 ก้าวก็ได้) จบด้วยการยืนหันหน้าเข้ากลางวงกลมมือปล่อยจากคู่

วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย

2. ทบทวนการป้องกันและการหลบหลีกคู่ต่อสู้โดยเล่นเกมฟุตบอลเส้นข้าง

วิธีเล่น แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม เท่า ๆ กัน แต่ละทีมเลือกผู้รักษาประตู 6 คน ผู้รักษาประตูมีสิทธิที่จะใช้มือรับลูกบอลเหมือนกับผู้รักษาประตูกีฬาฟุตบอล จะมีการได้ประตูกันเมื่อลูกบอลถูกเตะเข้าเส้นประตูออกไปในระยะความสูงไม่เกินแขนเหยียดสูงสุดของผู้รักษาประตู หลังจากนั้นให้เลือกผู้เล่นในทีมอีก 6 คน ยืนอยู่นอกสนามตรงเส้นข้างทีมละข้าง ผู้เล่นเหล่านี้จะวิ่งลงบริเวณเส้นขวาง คอยขว้างหรือเตะลูกบอลให้ผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน ซึ่งจะอยู่ในสนามเล่นทำประตู ห้ามผู้เล่นข้างสนามวิ่งไปพร้อมกับลูกบอล แต่อนุญาตให้ใช้มือจับลูกบอลได้เหมือนผู้รักษาประตู ถ้าผู้เล่นข้างสนามทำลูกเข้าประตูไม่ถึงว่าได้ประตู ผู้เล่นข้างสนามกับ ผู้รักษาประตูอาจเปลี่ยนตำแหน่งและหน้าที่กับผู้เล่นในสนามก็ได้ ถ้าผู้เล่นในสนามใช้มือเล่นลูกจะต้องถูกทำโทษ โดยฝ่ายตรงข้ามได้เตะลูกกินเปล่าที่จุดกินเปล่าที่จุดกระทำฟาวล์ แต่ถ้า การทำฟาวล์อื่น ๆ ที่ผู้ตัดสิน

เห็นว่ารุนแรง ทายาบ ก็อาจจะให้เตะโทษที่จุดโทษ ซึ่งห่างจากเส้นประตูเข้ามาในสนาม 45 ฟุต ผู้รักษาประตู 6 คนเท่านั้นที่จะมีสิทธิในการป้องกันประตูจาก การเตะโทษ

3. ทักษะการเลี้ยงลูก

- การเลี้ยงลูกระดับต่ำและระดับสูง
- การเลี้ยงลูกแบบเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ

4. เกมทะเลวงแนวหลัง

- วิธีเล่น
1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม
 2. เริ่มโดยให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายโยนลูกก่อน โดยให้ลูกบอลไปสุดปลายสนามฝ่ายตรงข้าม
 3. ผู้เล่นมีสิทธิ รับ จับ เพื่อมิให้บอลไปตกเขตปลายสนามในด้านของตน
 4. ห้ามล้ำเขตแดนกัน
 5. การเล่นอาจเปลี่ยนเป็นเตะก็ได้
 6. ฝ่ายใดโยนได้มากกว่าชนะ

วันพฤหัสบดี เด่นแอรโรบิคแดนซ์

วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบพวงการเล่นลูก
3. เกมบ็อกบาสเกตบอล

วิธีเล่นใช้กติกาการเล่นของกีฬาบาสเกตบอล ต่างกันตรงที่การทำประตูจะต้องขว้างลูกบาสเกตบอลเข้าไปในระหว่างเสาทั้งสองอนุญาตให้ผู้รักษาประตูและผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามอยู่ภายใน

สัปดาห์ที่ 3

วันอังคาร

1. เกมเข้าสู่การเวียนเกมพายเรือ
2. Children Polka (โพก้าสำหรับเด็ก)

ทำเตรียม ยืนเป็นวงกลมวงเดียว หันหน้าเข้าหากัน มือทั้งสองจับกับคู่

- ห้องเพลง ตอนที่ 1
- 1 - 2 สไลด์เท้าเข้าไปในวงกลม 2 ครั้ง จบด้วยการย้ำเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
 - 3 - 4 สไลด์เท้าออกนอกวงกลม 2 ครั้ง จบด้วยการย้ำเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
 - 5 - 6 ทำห้องเพลง 1 - 4 ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ตอนที่ 2

- 9 ตบเข้าด้วยมือทั้งสอง 1 ครั้ง แล้วตบมือตัวเอง
- 10 ตบมือกับคู่ของตน 3 ครั้ง
- 11 12 ทำห้องเพลง 9 - 10 ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ตอนที่ 3

- 13 กระโดดวงสั้นเท้าซ้าย ขึ้นด้วยมือซ้ายไปหาคู่พร้อมกับกล่าวคำว่าสวัสดีครับ (สวัสดีค่ะ)
- 14 ทำห้องเพลงที่ 13 ซ้ำแต่เปลี่ยนเป็นเท้าและมือขวา
- 15 - 16 หมุนอยู่กับที่ 1 รอบ (วิ่ง 4 ก้าว) จบด้วยย้ำเท้า 3 ครั้ง
3. Jingle Bells (กรีกกริ่ง)

ท่าเตรียม ยืนเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน หันหน้าตามทวนแนวเดินรำ มือด้านในจับกับคู่

- ห้องเพลง ตอนที่ 1
- 1 - 2 สถิบไปข้างหน้า 4 ครั้ง ถอยหลัง 4 ครั้ง (จะไว้เดินแทนก็ได้) โดยใช้เท้าซ้ายก่อน
 - 3 - 4 ทำห้องเพลง 1 - 2 ซ้ำ อีกครั้งหนึ่ง
 - 5 - 6 สไลด์ไปในวงกลม 4 ก้าว สไลด์กลับที่เดิม 4 ก้าว
 - 7 - 8 ผู้ชายสถิบโค้งกลับไปตามแนวเดินรำ 8 ก้าว ผู้หญิงจะสถิบไปข้างหน้า จนเมื่อพบคู่ใหม่ ผู้ชายจะยื่นหันหน้าเข้าหาคู่แล้วหันหน้าเข้ากลางวงกลม

ตอนซ้ำ

- 1 - 4 ตบมือตนเอง 3 ครั้ง ตบมือทั้งสองกับคู่ 3 ครั้ง แล้วตบมือตนเองอีก 3 ครั้ง กลับไปตบกับคู่อีก 1 ครั้ง
- 5 - 8 เขาขนขวาคล้องกับคู่ แล้วหมุนโดยการสถิบ 8 ก้าวไปตามเข็มนาฬิกา
- 9 - 12 ทำ 1 - 4 อีกครั้ง
- 13 - 16 ทำคล้าย 5 - 8 แต่เปลี่ยนเป็นแขนซ้ายคล้องคู่หมุนทวนเข็มนาฬิกา

วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย
2. การแข่งขันและการเล่นแชร์บอล
3. เกมเข้าสู่กีฬาบอลเลย์บอล
 - เกมอันเดอร์แข่งขัน
1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ๆ ละเท่า ๆ กัน แต่ละทีมแบ่งออกเป็นสองหมู่ย่อย
2. แต่ละหมู่ย่อยของแต่ละทีม ต่างยืนที่เส้นหลังสนามวอลเลย์บอลคนละด้าน โดยเข้าแถวเป็นแถวตอน หัสหน้าเข้าหาแถวตรงข้ามในทีมเดียวกัน
3. ครูให้ลูกบอลทีมละ 1 ลูก โดยให้คนหัวแถวของหมู่ที่อยู่ด้านเดียวกันเป็นคนถือลูกบอล
4. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้เคลื่อนที่ไปหาหมู่ตรงข้ามพร้อมกับอันเดอร์ลูกบอลไปด้วย
5. นำลูกบอลส่งให้คนหัวแถวของหมู่ตรงข้ามในทีมเดียวกัน แล้วตัวเองวิ่งไปต่อท้ายพร้อมกับนั่งลง
6. ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนหมด ทีมใดที่หมดแล้วให้คนสุดท้ายชูลูกบอลขึ้น
7. ทีมใดเสร็จก่อนจะเป็นทีมที่ชนะ

วันพฤหัสบดี เดินแอร์โรบิคดานซ์

วันศุกร์ แข่งขันกีฬาแชร์บอล

สัปดาห์ที่ 4

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
2. เดินรำพื้นเมืองประกอบเพลง
 - Ve' Devid (คุณเดวิด)

ท่าเตรียม ยืนเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน จับมือด้านในกับคู่ หัสหน้าตาม L.O.D.

ห้องเพลง

ตอนที่ 1

1-2 เดินไปข้างหน้า 4 ก้าวเริ่มด้วยเท้าขวา แล้วเดินถอยหลังกลับที่เดิม 4 ก้าว หันกลับมาจับมือเป็นรูปวงกลมวงเดียว หันหน้าเข้ากลางวง

- 3 - 4 เดินเข้าไปในวงกลม 4 ก้าว ขณะเดินก้มตัวลงมือที่จับต่ำลงแล้วค่อย ๆ เหยียดตัว
ข้อมือขึ้นสูงในจังหวะที่ 4 เดินถอยหลัง 4 ก้าว ออกนอกวงกลม

ตอนที่ 2

- 1 - 2 หญิงเดินเข้าไปในวงกลม 4 ก้าว เริ่มด้วยเท้าขวาแล้วเดินถอยหลังกลับอีก 4 ก้าว
ขณะเดียวกันผู้ชายจะยืนอยู่กับที่ ตบมือให้จังหวะ

ตอนที่ 3

- 1 - 2 ผู้ชายเดินเข้าไปในวงกลม 4 ก้าว เริ่มด้วยเท้าขวา ทำขวาหันเดิน 4 ก้าว เข้าไปหา
คู่คนใหม่ที่อยู่นำคู่ของตน (เปลี่ยนคู่)
3 - 4 จับมือทั้งสองกับคู่ใหม่ แล้วหมุนกับคู่ไปตามเข็มนาฬิกา 8 ก้าว

3. โพลก้าขนมสอด้ (Patty - Cake Polka)

ท่าเตรียม ยืนวงกลม 2 วงซ้อนกัน ชายอยู่ในวงใน จับมือทั้งสองกับคู่

ห้องเพลง

ตอนที่ 1

- 1 - 2 ทำส้นเท้า - ปลายเท้า 2 ครั้ง ชายเริ่มด้วยเท้าซ้าย หญิงเริ่มด้วยเท้าขวา
3 - 4 สไลด์ไปตามแนวเดินรำ 4 ครั้ง
5 - 8 ทำห้องเพลง 1- 4 ใหม่ แต่เปลี่ยนชายเท้าขวา หญิงเท้าซ้ายแล้วสไลด์ไปทางตรง
ข้าม 4 ครั้ง

ตอนที่ 2

- 9 ตบมือขวากับคู่ 3 ครั้ง (ขวา - ขวา - ขวา)
10 ตบมือซ้ายกับคู่ 3 ครั้ง (ซ้าย - ซ้าย - ซ้าย)
11 ตบมือทั้งสองกับคู่ 3 ครั้ง (ตบ - ตบ - ตบ)
12 ตบมือบนเข่าตนเอง 3 ครั้ง (ตบ - ตบ - ตบ)
13 - 14 เอาแขนขวาคัดองกับคู่แล้วหมุน 1 รอบ โดยการสคิป 4 ครั้ง ในจังหวะที่ 4 ให้สคิป
ไปทางซ้าย จับกับคู่ใหม่เพื่อเริ่มต้นต่อไป

วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทักชะการยิงประตูแฮนด์บอล
3. ลักษณะการเล่นและกติกากีฬาแฮนด์บอล

วันพฤหัสบดี เด่นแอรโรบิดคานซ์

วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการอันเดอร์บอล
3. ฝึกทักษะการเลิร์ฟลูกบอล

- เกมเลิร์ฟลูกบอลแม่นยำ วิธีการเล่นและกติกา

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นหลาย ๆ ทีม ทีมละ 6 คน จะแข่งขันกันครั้งละสองทีม ซึ่งจะยืนอยู่หลังเส้นหลังของแต่ละแดนตน

2. ให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเลิร์ฟก่อน โดยส่งลูกบอลแบบมือล่างเท่านั้น ให้ลูกบอลลอยข้ามตาข่ายไปตกยังพื้นที่ต่าง ๆ ซึ่งแบ่งเป็นช่อง ๆ มีคะแนนกำกับไว้ทุกช่อง

3. ครูเป็นผู้บันทึกคะแนนและเป่านกหวีดสัญญาณการเลิร์ฟ

4. ผู้เล่นคนหนึ่งส่งลูกบอลได้เพียงครั้งเดียว

5. ถ้าเลิร์ฟเสีย เช่น เลิร์ฟไม่ข้ามตาข่าย หรือเลิร์ฟออก หรือเหยียบเส้นจะเสียสิทธิ์การเลิร์ฟและให้คนอื่นมาเลิร์ฟต่อไป

6. เมื่อเลิร์ฟครบทุกคนทั้งสองฝ่ายแล้ว ให้เปลี่ยนเป็นสองทีมใหม่มาเลิร์ฟแข่งกันอีก

7. เมื่อทุกทีมเลิร์ฟครบแล้ว ทีมใดได้คะแนนรวมมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

หมายเหตุ อาจเปลี่ยนเป็นการเลิร์ฟแบบอื่น ๆ ก็ได้ แต่ต้องให้เหมือนกัน

สัปดาห์ที่ 5

วันอังคาร

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วันพุธ

เล่นทีมแฮนด์บอล

วันพฤหัสบดี เด่นแอรโรบิดคานซ์

วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการยิงประตู

3 เกมบาสเกตบอลตรีเลย์

วิธีเล่น วัตถุประสงค์ของเกมนี้ต้องการให้ผู้เล่นซึ่งถูกเรียกหมายเลขประจำตัว ออกมารับลูกบอลลูกจากเพื่อนร่วมทีม ยิงประตู 1 ครั้ง แล้วรีบนำลูกบอลกลับไปในตำแหน่งที่หยิบบอลไปครั้งแรกก่อนฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่น โดยวางลูกบอล 2 ลูก (ถ้าจัดเป็น 2 ทีม) ไว้ที่จุดกึ่งกลางระหว่างทีม ผู้เล่นแต่ละคนมีหมายเลขประจำตัว เมื่อหมายเลขของเขาถูกเรียก เขาจะต้องรีบวิ่งไปหยิบลูกบอล 1 ลูก แล้วรีบส่งลูกบอลไปให้เพื่อนร่วมทีมกลับไปกลับมาทีละคนจนครบทุกคน แล้วหลังจากนั้นให้รับเลี้ยงลูกบอลไปยังประตู 1 ครั้ง เมื่อรับลูกจากการยิงประตูได้แล้ว ให้เลี้ยงลูกไปที่จุดศูนย์กลางของสนาม วางลูกบอลลงในตำแหน่งเดิม

3. เล่นทีมวอลเลย์บอล

สัปดาห์ที่ 6

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
2. เกมรวมเงิน
3. เพลงพื้นเมือง ระฆังเมืองดันเคิร์ก (Chimes of Dunkirk Mixcr)

ท่าเตรียม ยืนเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน หันหน้าเข้าหาคู่ ขายอยู่วงใน

ห้องเพลง ตอนที่ 1 ก.

1 - 2 ย่ำเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง (ซ้าย - ขวา - ซ้าย)

3 - 4 ตบมือ 3 ครั้ง

5 - 8 ไขว้จับมือทั้งสองกับคู่ ให้มือขวาจับขวาซ้ายจับซ้าย มือขวาอยู่บนมือซ้ายหมุนกับคู่ ด้วยการวิ่งไปทางซ้ายมือ 8 ก้าวให้ได้ 1 รอบปล่อยมือซ้ายคู่ มือขวายังคงจับกันอยู่

ตอนที่ 2 ข.

9 - 12 ทรงตัว เริ่มก้าวเท้าขวาเข้าหากัน แล้วชิดเท้าซ้ายไปหาเท้าขวา ก้าวเท้าซ้ายถอยหลังแล้วชิดเท้าขวาไปหาเท้าซ้าย (ทำ 2 ครั้ง)

13 - 16 หมุนกับคู่ไปทางซ้ายตามเข็มนาฬิกา 1 รอบ เมื่อกลับถึงที่เดิมต่างก้าวไปทางซ้ายมือของตนไปจับคู่กับคนใหม่

วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย
2. เกมวอลเลย์บอล 2 ลูก

วิธีการเล่นและกติกา

1. แบ่งผู้เล่นทั้งหมดออกเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละเท่า ๆ กัน
2. ให้แต่ละฝ่ายยืนกระจายในแดนของตน
3. ครูแจกลูกวอลเลย์บอลให้ฝ่ายละ 1 ลูก ผู้ที่ถือลูกจะต้องเริ่มเล่นโดยการตีลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงข้าม
4. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด (เริ่มจับเวลา) ให้ผู้ถือลูกบอลส่งลูกบอลไปยังแดนตรงข้าม
5. ฝ่ายหนึ่ง ๆ มีสิทธิ์เล่นลูกบอลได้ 3 ครั้ง หากลูกบอลออกนอกสนาม ฝ่ายที่ไม่ได้ทำลูกบอลออกจะได้คะแนน หรือหากลูกบอลบนพื้นสนามของฝ่ายใด ฝ่ายตรงข้ามจะได้คะแนน
6. เมื่อหมดเวลาที่กำหนด ฝ่ายใดได้คะแนนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ
7. กติกาอื่น ๆ ให้ใช้กติกาบอลเลย์บอลทั่ว ๆ ไป
8. เล่นทีมและแข่งขันวอลเลย์บอล

วันพฤหัสบดี เด่นแอร์โรบิคแดนซ์

วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย
2. เล่นทีมแฮร์บอล
3. การยิงประตู Lay up และหยุดยิงประตูบาสเกตบอล

สัปดาห์ที่ 7

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
2. เกมพายเรือ
3. เพลงพื้นเมือง
 - เพลงที่รัก (Kohanochka)

ท่าเตรียม ยืนเป็น 2 วงซ้อนกันมือด้านในจับกับคู่หันหน้าตาม L.O.D.

ห้องเพลง ตอนที่ 1

- 1 ทูลเตปไปข้างหน้า 1 ครั้ง ด้วยเท้าซ้าย
- 2 เริ่มด้วยเท้าขวาทูลเตปไปข้างหน้าอีก 1 ครั้ง

- 3 - 4 เดินหมุนออกจากคูไปข้างหน้า 4 ก้าว ผู้ชายเริ่มด้วยเท้าซ้าย ผู้หญิงเริ่มด้วยเท้าขวา
5 - 8 ทำห้องเพลงที่ 1-4 ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ตอนที่ 2

- 9 - 10 จับคู่ท่าวาไรเอชัน ชายและหญิงเริ่มด้วยเท้าซ้ายเหมือนกัน ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า
ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้น ก้าวเท้าขวาดอยหลังยกเท้าซ้ายจากพื้น
11 - 12 ทูลเตปไปข้างหน้า 2 ครั้ง ด้วยเท้าซ้ายก่อน
13 - 16 ทำห้องเพลงที่ 9 - 12 ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ตอนที่ 3 ก

- 17 - 20 หันหน้าเข้าหาคู่ ผู้ชายหันหน้าออกนอกวงกลม ตบมือ 2 ครั้ง ผู้ชายกอกอก ผู้หญิง
เท้าสะเอว ต่างทูลเตปถอยออกจากกัน 3 ครั้ง เริ่มด้วยเท้าซ้ายก่อน
21 - 24 ตบมือ 2 ครั้ง ทูลเตปไปข้างหน้า 2 ครั้ง ผ่านคู่ทางไหล่ซ้ายกระชับเท้า 3 ครั้ง

ตอนที่ 3 ข

- 17 - 20 ตบมือ 2 ครั้ง ทูลเตปถอยหลังแยกจากคูไป 3 ครั้ง
21 ตบมืออีก 2 ครั้ง
22 ทัก (นับ 1) ตบมือ 1 ครั้ง (นับ 2)
23 - 24 หมุนรอบตัวเองไปทางซ้ายมือ (ทวนเข็ม) จบด้วยการกระชับเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง

วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนการยิงประตู
3. ฝึกเล่นที่มบาสเกตบอลและกฎกติกาการเล่น

วันพฤหัสบดี เต็มแอรโรบิคแดนซ์

วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย
2. ฝึกป้องกันการยีนโชนแบบต่างๆ
3. เล่นที่มบาสเกตบอล

สัปดาห์ที่ 8

วันอังคาร

1. ขบอุ่นร่างกาย
2. เพลงพื้นเมือง
 - ตะกร้าใบเล็ก (Kolobushka)

ท่าเตรียม ยืนเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน หันหน้าเข้าหากันและจับมือกันกับคู่

ห้องเพลง ตอนที่ 1

- 1 - 2 เดินชาติขอกนอกวงกลม 1 ครั้ง ชายเริ่มด้วยเท้าซ้าย หญิงถอยด้วยเท้าขวา (1 - 2 - 3 เรียง)
- 3 - 4 เดินชาติขกลับเข้าไปในวงกลม 1 ครั้งตรงข้ามกับห้อง 1 - 2
- 5 - 6 ทำห้องเพลง 1 - 2 ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง
- 7 - 8 แยกจากคู่ ทั้งคู่กระโดดเขย่งด้วยเท้าซ้ายเอาเท้าขวาไขว้หน้าเท้าซ้ายและปลายเท้าขวากับพื้น (นับ 1) และกระโดดเขย่งด้วยเท้าซ้ายเหยียดเท้าขวาเอาปลายเท้าขวาไปแตะทางข้างขวา (นับ 2) แล้วกระโดดอยู่กับที่ (นับ 3)
- 9 - 10 เดินชาติขไปทางขวาแยกจากคู่ 1 ครั้ง (ต่างคนต่างแยกไปทางขวามือ)
- 11 - 12 เดินชาติขกลับไปหาคู่ 1 ครั้ง จบด้วยการหันหน้าเข้าหาคู่
- 13 - 14 เอามือขวาจับกับมือขวาของคู่ ทำการทรงตัวโดยการก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า (นับ 1) กระโดดเขย่งด้วยเท้าขวา (นับ 2) ก้าวเท้าซ้ายถอยหลัง (นับ 3) กระโดดเขย่งด้วยเท้าซ้าย (นับ 4)
- 15 - 16 เปลี่ยนที่กับคู่ด้วยการเดินชาติข 1 ครั้ง เริ่มด้วยเท้าขวา คนในวงกลมในจะกลับไปอยู่วงนอก
- 17 - 24 ทำห้องเพลงที่ 9 - 16 จะจบเมื่อกลับสู่ที่เดิมจับคู่เหมือนท่าเตรียม

วันพุธ

1. ขบอุ่นร่างกาย
2. เกมเทนนิสมือ

วิธีการเล่นและกติกา

1. แบ่งผู้เล่นทั้งหมดออกเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน
2. เริ่มด้วยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เลิฟลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงข้าม
3. ผู้เล่นฝ่ายรับจะได้ลูกบอลกลับไปทันที (จังหวัดเดียว)

4. ถูบยอดตักที่พื้นสนามของฝ่ายใด ฝ่ายตรงข้ามจะได้คะแนน
5. เล่นที่มวอลเล่บอล

วันพฤหัสบดี เดินแอโรบิคคานธี

วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย
2. เล่นที่มบาสเกตบอล



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

**สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

ภาคผนวก ข

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ประกอบด้วยข้อทดสอบดังนี้

1. วิ่ง 50 เมตร
2. ยืนกระโดดไกล
3. แร้งบีบมือ
4. ลุก-นั่ง 30 วินาที
5. วิ่งเก็บของ
6. นั่งอตัว
7. ความจุปอด

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meter Sprint)

อุปกรณ์	1. นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/10 วินาที 2. ลู่วิ่ง 50 เมตร มีเส้นเริ่มและเส้นชัย 3. ปืนปล่อยตัว (ถ้าไม่มีให้ใช้ทัศนสัญญาณอย่างอื่นที่ผู้จับเวลาจะรู้เห็นได้ เช่น โบกธง หรือผ้าเช็ดหน้า หรือตบมือ)
เจ้าหน้าที่	ผู้ปล่อยตัว 1 คน ผู้จับเวลา 1 คน หรือ 2 ลู่วิ่ง ผู้ปล่อยตัว 1 คน ผู้จับเวลา 1 คน ต่อ 1 หรือ 2 ลู่วิ่ง ผู้บันทึก 1 คน
วิธีทดสอบ	เมื่อผู้ปล่อยตัวให้สัญญาณ "เข้าที่" ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม (ไม่ต้องย่อตัวในท่าออกวิ่ง) เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งเต็มที่จนผ่านเส้นชัย ควรให้ประลอง 2 ครั้ง ผู้จับเวลา 1 คน อาจจับเวลาที่เดียว 2 คนได้ โดยใช้นาฬิกาจับเวลา 2 เรือน มือละข้าง หรือจับนาฬิกาจับเวลาที่มีเข็มแยกเวลา
การบันทึก	บันทึกเวลาเป็นวินาทีและทศนิยมตำแหน่งแรกของวินาที เอาเวลาที่ดีกว่าจากการประลอง 2 ครั้ง

2. ยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)

อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. พื้นที่ยื่น และไม้สั้นอย่างน้อย 3x5 เมตร 2. เทปวัดระยะทางข้างเป็นเซนติเมตร 3. ไม้ อย่างใหญ่
เจ้าหน้าที่	ผู้ปล่อยตัว 1 คน ผู้วัดระยะ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน
วิธีการ	ผู้ปล่อยตัวอธิบายวิธีกระโดดให้ผู้รับการทดสอบ คือ ให้ผู้รับการทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองชิดเส้นเริ่ม ช้อมเข่าข้างตรงทั้งสองไปข้างหลังพร้อมกับก้มตัว เมื่อได้จังหวะเข่าข้างตรงไปข้างหน้าอย่างแรง พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด วัดระยะโดยใช้ไม้ "ที" จากจุดที่เส้นเท้าลงบนพื้นถึงเส้นเริ่ม ถ้าผู้รับการทดสอบเสียหลักภายหลัง ก้มหรือมือแตะพื้น ให้ประลองใหม่ ควรให้ประลอง 2 ครั้ง
การบันทึก	บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตร เอาระยะที่ไกลกว่าจากการประลอง 2 ครั้ง

3. แรงบีบมือ (Grip Strength)

อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องวัดแรงบีบมือ (Hand Grip Dynamometer) 2. ก้อน Magnesium Chalk หรือ ผง Magnesium Carbonate
เจ้าหน้าที่	ผู้แนะนำและอ่านผล 1 คน ผู้บันทึก 1 คน
วิธีการ	ให้ผู้รับการทดสอบใช้มือลูบก้อน เพื่อกันลื่น แล้วจับเครื่องวัดให้เหมาะมือที่สุด โดยข้อนิ้วที่ 2 รั้งน้ำหนักของเครื่องวัด (ผู้แนะนำช่วยปรับระดับเครื่องวัดให้พอเหมาะ) ยืนตรงปล่อยแขนข้างลำตัวให้แขนออกห่างลำตัวเล็กน้อย กำมือบีบเครื่องวัดจนสุดแรง ระหว่างบีบมือห้ามไม่ให้เครื่องวัดถูกส่วนหนึ่งส่วนใดของลำตัวและห้ามเขย่าหรือโยกตัวอัดแรง ให้ทำการทดสอบทั้งสองมือข้างละ 2 เครื่อง
การบันทึก	บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัมทุกครั้ง เพื่อเลือกค่าที่ดีที่สุดของแต่ละข้าง

4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (30-Second Sit-Up)

อุปกรณ์	1. นาฬิกาจับเวลา 2. เบาะยูโดหรือที่นอน (ถ้าไม่มีใช้สนามหญ้าเรียบหรือนุ่น)
เจ้าหน้าที่	ผู้จัดและจับเวลา 1 คน ผู้นับจำนวนครั้ง 1 คน ผู้บันทึก 1 คน
วิธีการ	จัดผู้รับการทดสอบเป็นคู่ ให้ผู้รับการทดสอบคนแรกนอนหงายบนเบาะ เข่างอ ตั้งเป็นมุมฉาก ปลายเท้าแยกห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ ผู้ทดสอบคนที่ 2 คุกเข่าที่ปลายเท้าของผู้ รับการทดสอบ (หันหน้าเข้าหากัน) มือทั้งสองกำและขอข้อเท้าของผู้รับ การทดสอบไว้ให้ติดพื้นเมื่อผู้ให้สัญญาณบอก "เริ่มต้น" พร้อมจับเวลา ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่งแล้วก้มศีรษะลงไประหว่างหัวเข่าทั้งสอง แล้ว กลับนอนลงไปในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดเบาะจึงกลับลุกขึ้นใหม่ ทำเช่นนี้ ติดต่อกันไปอย่างรวดเร็วจนครบ 30 วินาที ข้อควรระวัง : นิ้วมือต้องประสานที่ท้ายทอยตลอดเวลา เข่างอเป็นมุม ฉาก ขณะนอนลงหลังจากลูกนั่งแล้ว หลังและคอต้องกลับไปอยู่ที่ตั้งต้น และห้ามแดงตัวขึ้นโดยใช้ข้อศอกดันพื้น
การบันทึก	บันทึกจำนวนครั้งที่ทำถูกต้องใน 30 วินาที

5. วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)

อุปกรณ์	1. นาฬิกาจับเวลาส่วนละเอียด 1-10 วินาที 2. ทางวิ่งเรียบระหว่างเส้นขนาน 2 เส้นห่างกัน 10 เมตร มีทางเหลือ สำหรับวิ่งเลยออกไป ชิดด้านนอกของเส้นทั้งสองมีวงกลมขนาด เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 เซนติเมตร 3. ท่อนไม้ 2 ท่อน (5 x5 x5 เซนติเมตร)
เจ้าหน้าที่	ผู้ปล่อยตัวและจับเวลา 1 คน ผู้วางไม้ 1 คน
วิธีการ	วางไม้ทั้งสองท่อนกลางวงที่อยู่ชิดเส้นปลายทาง ผู้รับการทดสอบยืนให้ เท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณ "เข้าที่" เมื่อพร้อมแล้ว ผู้ปล่อยตัวสั่ง "ไป" ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปยังเส้นปลายหยิบท่อนไม้วง กลม 1 ท่อน วิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม กลับตัววิ่งไปหยิบท่อน ไม้อีกท่อนหนึ่งแล้ววิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่มแล้ววิ่งเลยไป

ห้ามโยนท่อนไม้ ถ้าวางไม่เข้าในวงต้องเริ่มต้นใหม่
 การบันทึก บันทึกเวลาตั้งแต่ "ไป" จนถึงวางท่อนไม้ท่อนที่ 2 ละเหยียดถึงทศนิยม
 อันดับแรกของวินาที ให้ประหลอ 2 ครั้ง เอาเวลาที่ดีที่สุด

6. นั้งงอตัว (Trunk Forward Flexion)

อุปกรณ์ ไม้วัดระยะเป็นเซนติเมตร ยาว 60 เซนติเมตร ติดขนานกับพื้นสูงจากพื้น
 30 เซนติเมตร
 เจ้าหน้าที่ ผู้วัดระยะ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน
 วิธีการ ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง เท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ผ่าเท้า
 จุดแกนกลางของที่ตั้งไม้ไว้ เหยียดแขนตรงขนานกับพื้นแล้วค่อยๆ ก้มตัว
 ไปข้างหน้า ให้มืออยู่เหนือระดับไม้วัดจนไม่สามารถก้มได้ต่อไป วัดระยะ
 จากเส้นตั้งตรงปลายเท้ากับปลายมือ ห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรงๆ (เพราะ
 อาจทำให้กระดูกสันหลังได้รับอันตราย)
 การบันทึก บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดเลยปลายเท้า บันทึกค่าเป็น "บวก"
 ถ้าไม่ถึงปลายเท้า ให้ค่าเป็นลบ "ลบ" ใช้ค่าที่ดีกว่าจากการประลอง 2
 ครั้ง

7. ความจุปอด (Vital Capacity)

อุปกรณ์ 1. เครื่องวัดความจุปอด (Vitalometer) พร้อมสายยางและภาตใส่น้ำยา
 ฉ่ำเชื้อ Savlon พร้อมภาตใส่น้ำยา
 2. โต๊ะวางเครื่องวัด ขนาดความสูง 1 เมตร
 เจ้าหน้าที่ ผู้แนะนำและอ่านผล 1 คน ผู้บันทึก 1 คน
 วิธีการ ให้ผู้รับการทดสอบยืนตัวตรง ใช้มือข้างหนึ่งจับสายยางหายใจเข้าให้
 เต็มที่แล้วอมหลอดยางพร้อมยางพร้อมแล้วเป่าลมเข้าไปในหลอดยางให้
 มากที่สุดที่จะทำได้ในหนึ่งครั้ง ระหว่างเป่าห้ามงอตัวและต้องเป่ายาวๆ
 ไม่ให้เป่าแบบแรงพรวดเดียว ให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง
 การบันทึก บันทึกผลการวัดเป็นลูกบาศก์มิลลิเมตร หรือ ซีซี ทุกครั้ง เพื่อเลือกค่าที่ดี
 ที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง



ภาคผนวก ค

แบบวัดอัครมโหีศน์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

แบบวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในการเข้าร่วมโปรแกรมบัณฑิตการ
 คำแนะนำ ต่อไปนี้เป็นข้อความอธิบายเกี่ยวกับตนเอง

โปรดอ่านข้อความเหล่านี้แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งซึ่งตรงกับ
 ความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว คำตอบของนักเรียนไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือ
 ผิดและจะเก็บไว้เป็นความลับใช้เฉพาะในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ฉะนั้นขอให้นักเรียนตอบให้
 ตรงกับความเป็นจริงที่สุดและขอให้ตอบทุกข้อด้วย

ข้อที่	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
	<u>องค์ประกอบที่ 1 พฤติกรรม (Behavior)</u>		
1	ฉันคุยกับเพื่อนเสมอเวลาเล่นกีฬาหรือกิจกรรมอื่น ๆ เมื่อมีผู้สอน
2	ฉันมักจะคอยจ้อเพื่อนให้เล่นกีฬาด้วยกัน
3	ฉันมักจะขัดใจกับเพื่อนที่เล่นด้วยเสมอจนต้องมีคนแก้ไขให้
4	เพื่อนๆ มักว่าฉันเป็นคนขี้แง
5	ฉันมักโกรธเมื่อเพื่อนเล่นไม่ได้
6	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อครูมอบหน้าที่ให้ฉันเป็นหัวหน้ากลุ่ม
7	ฉันเป็นคนที่ชอบต่อว่าเพื่อนเมื่อเราเล่นกีฬาไม่ถูกต้อง
8	ฉันขาดความอดทนในการฝึกทักษะร่วมกับเพื่อน
9	ในการเล่นทีมเพื่อนๆ จะโทษว่าฉันเล่นไม่เก่ง
10	ฉันได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนกลุ่มเดียวกันในการเล่นกีฬา
11	เมื่อฉันนำเล่นกีฬาเพื่อนๆ มักจะไม่ทำตามที่ฉันสั่ง
12	ฉันมักจะฟ้องครูเสมอเมื่อมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน
13	ตามปกติเมื่อเกิดอะไรผิดพลาดขึ้นมักจะเป็นความผิดของฉันเสมอ
	<u>องค์ประกอบที่ 2 สภาพทางสติปัญญาและสถานภาพ (Intelligent & Status)</u>		
14	ฉันมักจะมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเพื่อนที่เล่นด้วยเสมอ
15	ฉันไม่เคยได้รับเลือกให้เป็นผู้นำบ้างเลย
16	ฉันเล่นกีฬาที่ครูสอนได้เร็ว
17	ฉันไม่เข้าใจที่ครูอธิบายแต่ก็ไม่กล้าถามต้องขอให้เพื่อนถามให้
18	ฉันเป็นคนเล่นกีฬาเก่งเพื่อนๆ มักเลือกเข้าร่วมทีมด้วย
19	ฉันใช้เวลามากกว่าเพื่อนคนอื่นๆ ที่จะฝึกหรือเล่นกีฬาได้ดี
20	ฉันมักได้รับเลือกเป็นผู้เล่นในทีม

ข้อที่	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
21	ฉันรู้และเข้าใจจุดอ่อนของฝ่ายตรงข้ามเสมอ
22	เวลาที่อยู่สถานเดียว กอบรวมฉันมักอาสาทำสิ่งต่างๆอยู่เสมอ
23	เพื่อนๆมักชมว่าฉันมีรูปร่างดี
	<u>องค์ประกอบที่ 3 รูปร่างลักษณะและคุณสมบัติ</u> (Physical Appearance & Attibutes)		
24	ฉันเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมและเล่นกีฬาต่างๆ
25	ฉันอยากให้ครูทำโทษเพื่อนๆที่ผิดระเบียบปกติกา
26	ฉันยุ่งยากรำคาญใจเรื่องท่าทางการเดินและวิ่งของฉัน
27	เพื่อนๆเห็นฉันเป็นคนกล้าหาญ
28	เพื่อนๆเห็นฉันเป็นตัวตลก
29	เพื่อนๆยอมรับความคิดเห็นของฉันเสมอในการแข่งขัน
	<u>องค์ประกอบที่ 4 ความวิตกกังวล (Anxiety)</u>		
30	ฉันรู้สึกประหม่าตื่นเต้นตกใจเมื่ออยู่ในสนามแข่งขัน
31	ฉันตื่นน้ำมาก่อนการแข่งขัน
32	ฉันไม่เคยยอมแพ้จนกว่าจะสิ้นสุดการแข่งขัน
33	ฉันมักมีความประหม่าเมื่อครูให้ออกมาแสดงการเล่นให้เพื่อนๆ
34	ฉันไม่ชอบเล่นกีฬาที่ฉันเล่นได้ไม่ดี
35	ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อครูเรียกให้ตอบคำถาม
36	ขณะทำการแข่งขันฉันรู้สึกกลัว
37	เพื่อนๆมักคอยจับผิดฉันเสมอ
	<u>องค์ประกอบที่ 5 ความเป็นคนน่านิยม (Popularity)</u>		
38	ผู้คนมักสนใจฉันเล่นกีฬาเสมอ
39	ครูจะเลือกฉันเป็นคนสุดท้ายในการแข่งขัน
40	ฉันเคยได้รับรางวัลในการแข่งขันกีฬามาก
41	ในการแข่งขันกีฬาเพื่อนๆมักเลือกฉันเป็นผู้เล่นเสมอ
42	ในการเล่นทีมเพื่อนๆมักจะแย่งเลือกฉัน
43	เวลาครูให้รางวัลฉันอยากเป็นคนแรกที่ได้รับ

ข้อที่	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
	<u>องค์ประกอบที่ 6 ความสุขความพอใจ (Happiness & Satisfaction)</u>		
44	เพื่อนๆยอมรับความคิดเห็นของฉันในการแข่งขัน
45	เพื่อนร่วมทีมหวังในตัวฉันมากเกินไป
46	ฉันพอใจเมื่อมีใครชมว่าฉันมีท่าทางที่สวยงามในการเล่นกีฬา
47	ฉันยุ่งยากรำคาญใจในเรื่องชุดกีฬาที่สวมใส่ของฉัน
48	ฉันพอใจที่จะเป็นผู้ดูมากกว่าผู้เล่น
49	ฉันไม่อยากมีชื่อเสียงเหมือน น้องแว่น นักกีฬาบาสเกตบอลทีมชาติไทย
50	ฉันชอบกีฬาในร่มมากกว่ากีฬากลางแจ้ง



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสาวทัศนีย์ ช้อนขุนทด เกิดเมื่อวันที่ 25 กันยายน พ.ศ.2517 ที่อำเภอ
ด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา สำเร็จการศึกษาคณะครุศาสตร์บัณฑิต จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เมื่อปีการศึกษา 2539 เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2541



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย