

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2556). การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบ Dynamic Stretching สำหรับนักกีฬา. กรุงเทพฯ : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กรมอนามัย. (2543). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2560). การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ. สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ, 43, 1 (มกราคม – มิถุนายน 2560)
- _____. (2552). การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ Stretching Exercise. กรุงเทพฯ: ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ชัยรัตน์ ศรีเพชรดี. (2531). การฝึกความอ่อนตัวของลำตัว. ปรินญาณิพนธ์ การศึกษาพลศึกษา: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ดร.ฉนวนรณ สุขสม. (2561). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นัฐพล น้อยคำเมือง และกิตติ ครรชนะอรธ. (2551). การเปรียบเทียบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ และแบบเคลื่อนที่ที่มีต่อความอ่อนตัว. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิวัฒน์ บุญสม. (2560). การพัฒนาความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ Veridian มหาวิทยาลัยศิลปากร. 10(2), 2173-2184.
- _____. (2561). การพัฒนาโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อความอ่อนตัวของ นักศึกษาชาย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศิลปากร. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ Veridian มหาวิทยาลัยศิลปากร. 11(2), 2185-2202.
- ทิพย์วัลย์ เรืองขจร. (2554). วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต. เอกสารประกอบการสอนรายวิชา วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ปราณี ใจกาศ, เพ็ญประภา ศิริโรจน์ และรัตนา พันธพานิช. (2561). ผลของการออกกำลังกายชนิด ตัดต้นต่อความอ่อนตัวและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ. วารสารนเรศวรพะเยา, 11(1), 37-40.
- ปณิธาน หงค์ทอง. (2547). การเปรียบเทียบผลการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกดค้างไว้กับแบบ พิเอ็นเอ็ฟที่มีต่อความอ่อนตัวของนักกีฬาโยนลูก. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนรักษ์ ชุมภูลัย. (2552). เปรียบเทียบผลการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยการใช้ไม้พลองกับไม่ใช้ไม้ พลองที่มีต่อความอ่อนตัว. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มนทกานต์ เชื่อมชิต, นุชนาฏ หวนนากลางและอรอุมา ชองรัมย์. (2552). การพัฒนารูปแบบการออก กายที่ที่เหมาะสมสู่คุณภาพที่ดีในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรีย์ พุ่มทอง และกฤตณัย นพคุณ. “ดัชนีชี้วัดความสุขของภาครัฐและการพัฒนา”. วารสาร
เศรษฐกิจและสังคม (มกราคม – มีนาคม), 2550 : 60 - 68

บรรณานุกรม (ต่อ)

วันเพ็ญ วอกกลาง. (2543). **คุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานครในยุคเศรษฐกิจถดถอย**. (ออนไลน์)
แหล่งที่มา HTTP: http://www.rc.nida.ac.th/research_detail.php?id=254831. 2 กันยายน 2563

สนธยา สีละมาต. (2547). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมศรี ศิริขวัญชัย. (2548). **การสร้างตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตจากมุมมองของประชาชนในหมู่บ้าน
จัดสรร**. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนาสังคม. 3 (2548: 61 – 79)

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2553). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ
สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10**. (ออนไลน์) แหล่งที่มา HTTP: <http://www.nesbd.go.th/Default.aspx?tbbid=139>. 2 กันยายน 2563

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). **การพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่
เป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย**. แหล่งที่มา
HTTP: www.nesbd.go.th/Default.aspx?tbbid=107.

2 กันยายน 2563

สำนักมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัด กระทรวงพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์. (2548). **รายงานผลการศึกษาโครงการกำหนดดัชนีคุณภาพชีวิต**.

แหล่งที่มา HTTP: http://www.msociety.go.th/edoc_detail.php?edocid=226. 2 กันยายน 2563

สุขศรี สงวรสัตย์. (2552). **คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี**.
ฝ่ายแนะแนวนักศึกษาและกองพัฒนานักศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

อรรวรรณ น้อยวัฒน์. (2555). **สุขภาพกับคุณภาพชีวิต**. จุลสารสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพออนไลน์,
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (ออนไลน์) แหล่งที่มา

https://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book5_5_3/pbhealth.html. 2 กันยายน 2563

อัจฉรา นวจินดา. (2549). “ทฤษฎีคุณภาพชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”. **เอกสารการประชุม
วิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2549**. กรุงเทพฯ : สมาคมนักประชากรไทย

Alter, Michael J. (1990). **Sport Stretch**. Leisure Press: Champaign, IL

_____. (1996). **Science of Stretching**. 2nd ed. Human Kinetice. Champaign, IL.
American College of Sports Medicine (ACSM). (2006). **ACSM,s Guidelines of Exercise**

Testing and Prescription 7th ed. Lippincott Williams & Wilkins: Philadlphia.

_____. (2014). **ACSM’S Resources for The Personal Trainer**. 4th ed. Baltimore:
Lippincott Williams & Wilkins.

Mayer, J.; Pederson, A.; & Simons, K. (2005). **Effects of PNF Stretching on Flexibility in Division3 Female Collegiate Soccer Players.** J Undergrad Kin. Retrieved September, 2020. (Online), <http://www.uwec.edu/athletics.html>. 2 September 2019

บรรณานุกรม (ต่อ)

UNESCO. (1981). **Eveluation the quality of life in Beliquim.** Social Indicators Research, p 89.

_____. (2010). **UN Deade of Education for Sustainable Development 2005 – 2014.** [Online], Available HTTP: <http://www.unesco.org/en/eadll>.

_____. (2010). **Quality of Life Definitions.** (Online), A Available HTTP: <http://daya.un.org/glossart.aspx?q=quality+of+life>. 2 September 2019

World Health Organization. (1998). **Health Promotion Glossary.** Geneva: World Health Organization.

_____. (2000). **Health Promotion Glossary.** Switzerland: World Health Organization.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี