

**ภาคผนวก ก**

**โปรแกรมอบอุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก  
ของกายบริหาร Stretching โดย Bob Anderson**

## โปรแกรมอบอุ่นร่างกาย

### สัปดาห์ที่ 1 – 8

1. วิ่งรอบสนามวอลเลย์บอล 10 รอบ (วิ่งเหยาะ)
2. บริหารข้อต่อ
3. ยืนตรงแยกขาประมาณช่วงไหล่สองมือหงายประสานยึดขึ้นไว้เหนือศีรษะ บิดซ้ายขวาข้างละหนึ่งนาที
4. ยืนเอียงตัวซ้ายขวา ข้างละหนึ่งนาที
5. ยืนไขว้ขาก้มตัวจับข้อเท้า ก้มศีรษะชิดเข้า ค้างไว้หนึ่งนาที สลับขา
6. ยืนพับเข้าไปด้านหลังใช้มือจับข้อเท้ากดเข้าหาสะโพก ค้างไว้หนึ่งนาที สลับขา

**หมายเหตุ** ทำทุกวันก่อนฝึกซ้อม ใช้เวลา 15 นาที ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

.....

## โปรแกรมคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก

### สัปดาห์ที่ 1 – 8

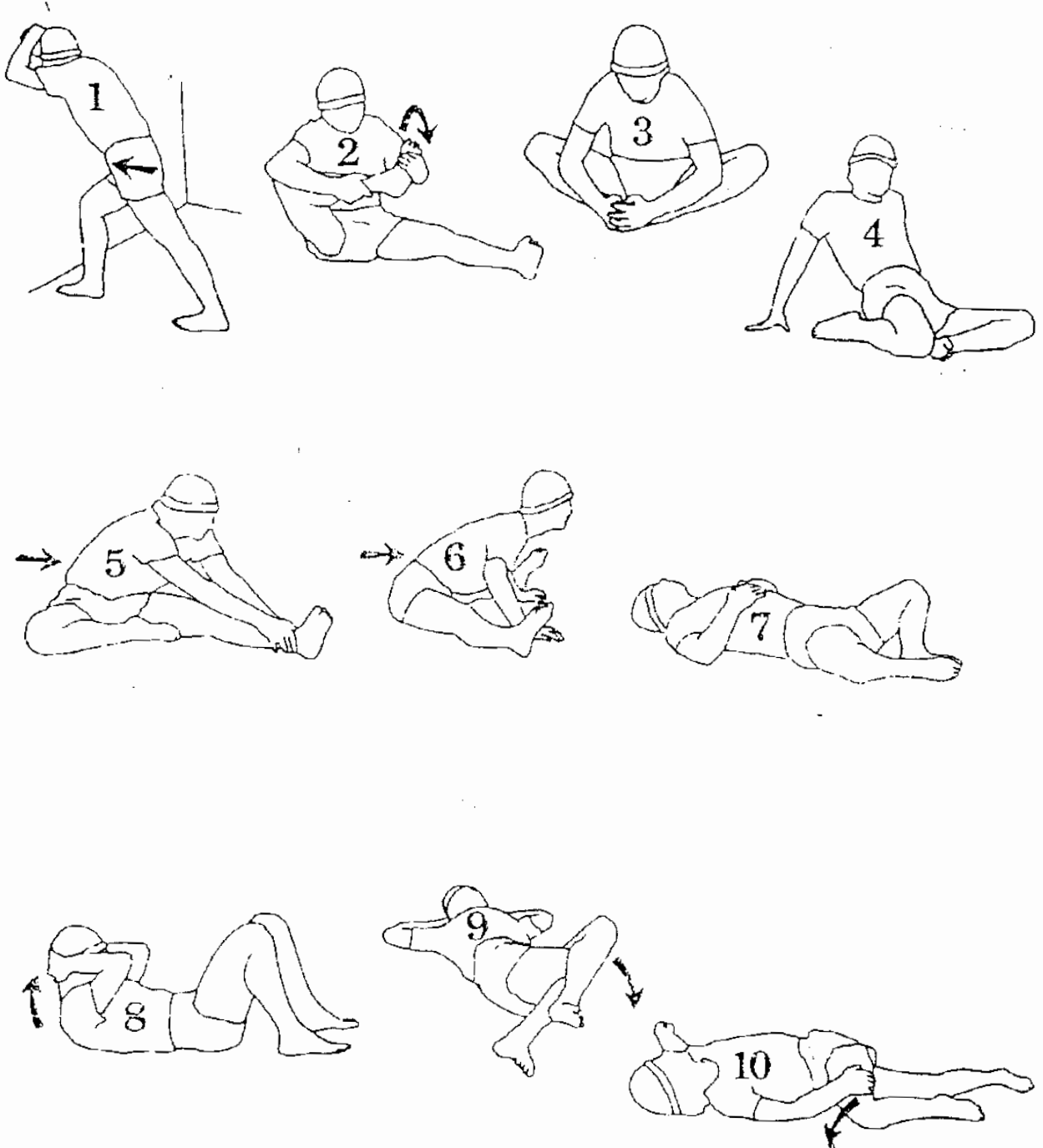
1. นิ่งหมุนข้อเท้าที่ละข้าง
2. นิ่งเหยียดขา เหยียดแขนซ้าย มือขวาดึงแขนซ้ายมาทางขวา ค้างไว้หนึ่งนาที สลับข้าง
3. นอนหงายยกขา ยกตัว ใช้มือจับข้อเท้าทั้งสองข้าง
4. นอนหงายแยกขา กางแขน บิดลำตัวเอาเท้าขวาแตะปลายมือซ้าย เปลี่ยนเป็นด้านตรงข้ามสลับกัน
5. นอนคว่ำใช้มือยันพื้น ดันตัวขึ้นเงยหน้ามากๆ
6. นิ่งท่าเบญจางคประดิษฐ์แบบคู่หญิง (นั่งทับฝ่าเท้า) เอนตัวไปข้างหลัง
7. ยืนเอียงตัวไปทางซ้าย เหยียดแขนขวาข้ามศีรษะไปทางซ้าย เปลี่ยนเป็นด้านตรงข้าม
8. ประสานมือเหนือศีรษะทำท่ายึดตัวบิดลำตัวซ้ายขวา
9. ยืนสลับข้อมือข้อเท้า
10. หายใจเข้าแรงๆ 2 – 3 ครั้ง

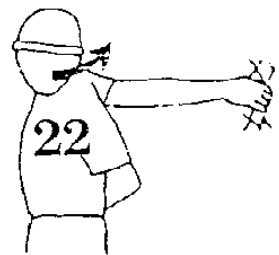
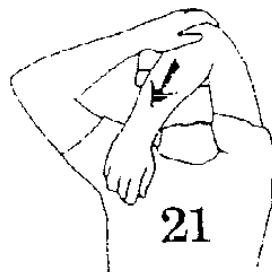
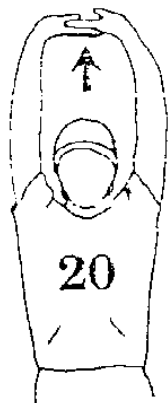
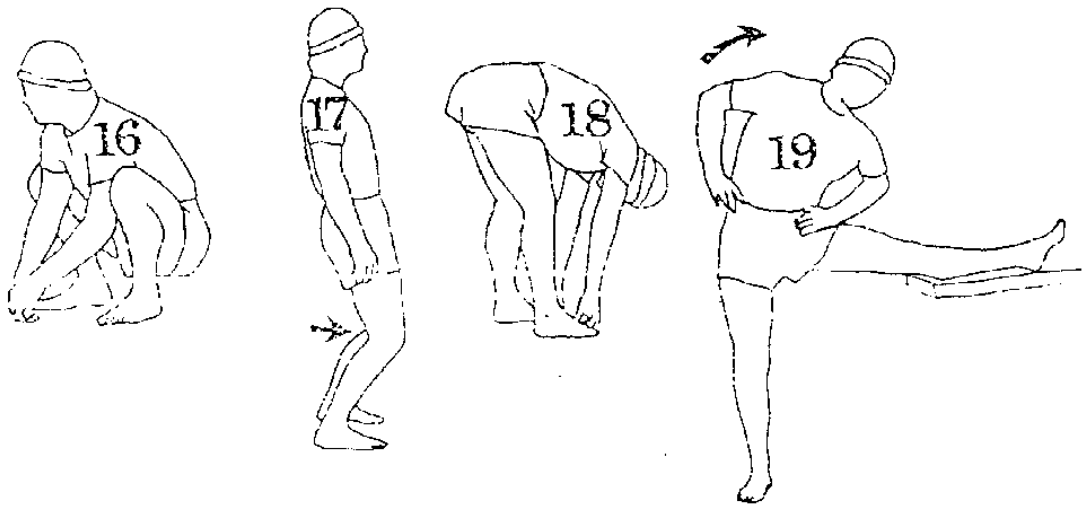
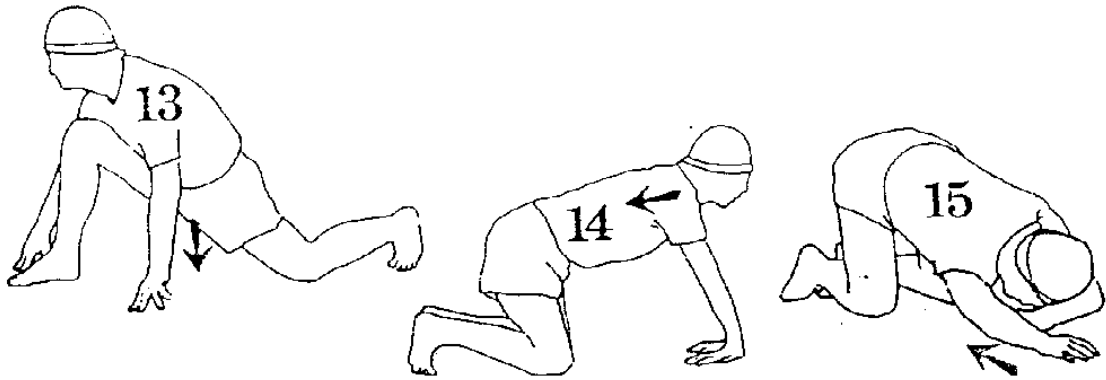
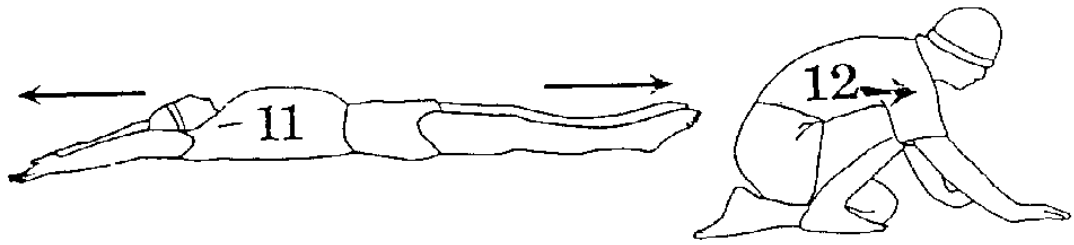
**หมายเหตุ** ทำทุกวันหลังฝึกซ้อม ใช้เวลา 15 นาที ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ท่าบริหารก่อนและหลังการเล่น

# วอลเลย์บอล

ประมาณ 14 นาที





## **ภาคผนวก ข**

โปรแกรมฝึกคบวอลเลย์บอลและแบบฝึก  
คู่มือการฝึกสอน กีฬาวอลเลย์บอล ขั้นพื้นฐาน

## โปรแกรมฝึก สัปดาห์ที่ 3

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึกซ้อม	กลุ่มที่ 1 เวลา (นาที)	กลุ่มที่ 2 เวลา (นาที)
<u>วันจันทร์</u>			
1. เพื่อฝึกทักษะการตบ วอลเลย์บอล	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
2. เพื่อฝึกความอ่อนตัว	2. ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลฝึกตามแบบฝึกที่ 6	60	60
	3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ท่าแบบละ 2 ชุด	-	30
	4. ฝึกอิสระ	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15
<u>วันพุธ</u>			
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลฝึกตามแบบฝึกที่ 7	60	60
	3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ท่าแบบละ 2 ชุด	-	30
	4. ฝึกอิสระ	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15
<u>วันศุกร์</u>			
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลตามแบบฝึกที่ 6,7	60	60
	3. ฝึกความอ่อนตัว1-10ท่าแบบละ 2 ชุด	-	30
	4. ฝึกอิสระ	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15

## โปรแกรมฝึก สัปดาห์ที่ 4

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึกซ้อม	กลุ่มที่ 1 เวลา (นาที)	กลุ่มที่ 2 เวลา (นาที)
1. เพื่อฝึกทักษะการ ควบคุมเลย์บอล 2. เพื่อฝึกความอ่อนตัว	<u>วันจันทร์</u>		
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะการควบคุมเลย์บอลฝึกตามแบบฝึกที่ 8	60	60
	3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ทำแบบละ 2 ชุด	-	30
	4. ฝึกอิสระ	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15
	<u>วันพุธ</u>		
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะการควบคุมเลย์บอลฝึกตามแบบฝึกที่ 8	60	60
	3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ทำแบบละ 2 ชุด	-	30
	4. ฝึกอิสระ	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15
	<u>วันศุกร์</u>		
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะการควบคุมเลย์บอลตามแบบฝึกที่ 7,8	60	60
3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ทำแบบละ 2 ชุด	-	30	
4. ฝึกอิสระ	30	-	
5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15	

## โปรแกรมฝึก ัปดาห์ที่ 5

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึกซ้อม	กลุ่มที่ 1 เวลา (นาที)	กลุ่มที่ 2 เวลา (นาที)
1. เพื่อฝึกทักษะการ ตบวอลเลย์บอล 2. เพื่อฝึกความอ่อนตัว	<u>วันจันทร์</u>  1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลฝึกตามแบบฝึกที่ 9 3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ท่าแบบละ 3 ชุด 4. ฝึกอิสระ 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15
	<u>วันพุธ</u>  1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลฝึกตามแบบฝึกที่ 9 3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ท่าแบบละ 3 ชุด 4. ฝึกอิสระ 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15
	<u>วันศุกร์</u>  1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลตามแบบฝึกที่ 6,9 3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ท่าแบบละ 3 ชุด 4. ฝึกอิสระ 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15



## โปรแกรมฝึก สัปดาห์ที่ 6

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึกซ้อม	กลุ่มที่ 1 เวลา (นาที)	กลุ่มที่ 2 เวลา (นาที)
	<u>วันจันทร์</u>		
1. เพื่อฝึกทักษะการ ตบวอลเลย์บอล	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
2. เพื่อฝึกความอ่อนตัว	2. ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลฝึกตามแบบฝึกที่ 7,8,9	60	60
	3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ท่าแบบละ 3 ชุด	-	30
	4. ฝึกอิสระ	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15
	<u>วันพุธ</u>		
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลฝึกตามแบบฝึกที่ 10	60	60
	3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ท่าแบบละ 3 ชุด	-	30
	4. ฝึกอิสระ	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15
	<u>วันศุกร์</u>		
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลตามแบบฝึกที่ 10	60	60
	3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ท่าแบบละ 3 ชุด	-	30
	4. ฝึกอิสระ	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15

## โปรแกรมฝึก ลำดับที่ 7

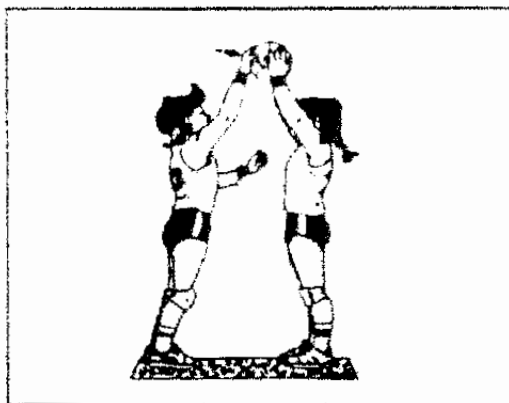
จุดมุ่งหมาย	รายการฝึกซ้อม	กลุ่มที่ 1 เวลา (นาที)	กลุ่มที่ 2 เวลา (นาที)
1. เพื่อฝึกทักษะการ คบวอลเลย์บอล 2. เพื่อฝึกความอ่อนตัว	<u>วันจันทร์</u>  1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะการคบวอลเลย์บอลฝึกตามแบบฝึกที่ 1,2 3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ทำแบบละ 1 ชุด 4. ฝึกอิสระ 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15
	<u>วันพุธ</u>  1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะการคบวอลเลย์บอลฝึกตามแบบฝึกที่ 3 3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ทำแบบละ 1 ชุด 4. ฝึกอิสระ 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15
	<u>วันศุกร์</u>  1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะการคบวอลเลย์บอลตามแบบฝึกที่ 3,4 3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ทำแบบละ 1 ชุด 4. ฝึกอิสระ 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15

## โปรแกรมฝึก สัปดาห์ที่ 8

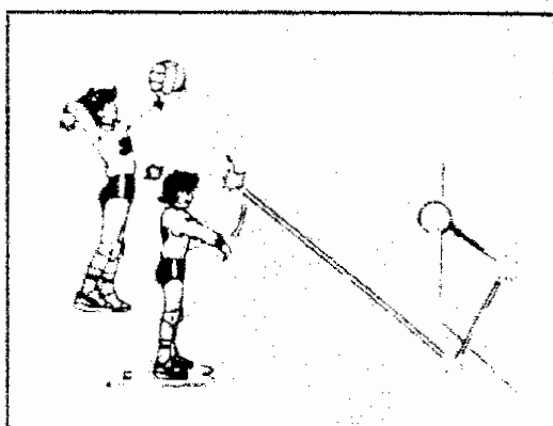
จุดมุ่งหมาย	รายการฝึกซ้อม	กลุ่มที่ 1 เวลา (นาที)	กลุ่มที่ 2 เวลา (นาที)
	<u>วันจันทร์</u>		
1. เพื่อฝึกทักษะการ ตบวอลเลย์บอล	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลฝึกตามแบบฝึกที่ 5	60	60
2. เพื่อฝึกความอ่อนตัว	3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ท่าแบบละ 1 ชุด	-	30
	4. ฝึกอิสระ	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15
	<u>วันพุธ</u>		
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลฝึกตามแบบฝึกที่ 4,5	60	60
	3. ฝึกความอ่อนตัว 1-10 ท่าแบบละ 1 ชุด	-	30
	4. ฝึกอิสระ	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15
	<u>วันศุกร์</u>		
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลตามแบบฝึกที่ 4,5	60	60
	3. ฝึกความอ่อนตัว 1- 10 ท่าแบบละ 1 ชุด	-	30
	4. ฝึกอิสระ	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15

## แบบฝึกหัดลูกบอล

1. คนหนึ่งจับลูกบอลชูขึ้น อีกคนหนึ่งยืนอยู่กับที่ตบลูกบอลโดยเหวี่ยงแขนทำท่าทางการตบให้ถูกต้องด้วย



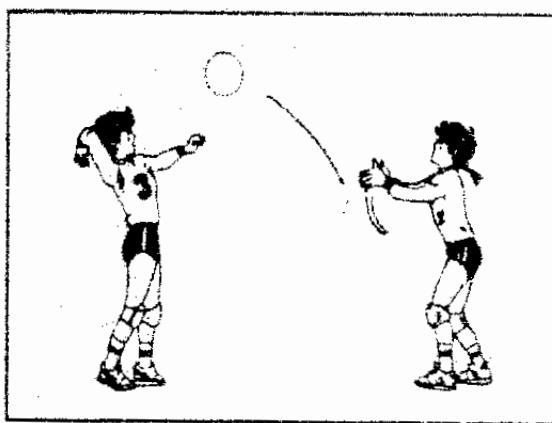
2. ยืนห่างจากผนังพอสมควร จับลูกบอลชูขึ้นตบลูกให้ไปถูกพื้นแล้วไปกระทบผนัง เมื่อลูกบอลกระดอนกลับมาก็จับลูกแล้วทำใหม่



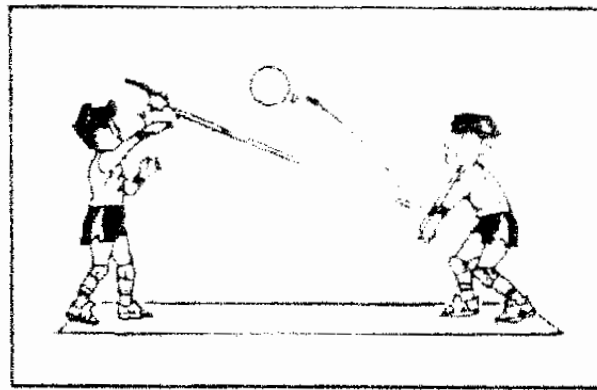
3. ยืนห่างจากผนังพอสมควร โยนลูกบอลขึ้นพร้อมกับก้าวเท้าไปข้างหน้าตบลูกให้ไปกระทบผนัง เมื่อลูกลงสู่พื้นกระดอนกลับมาก็จับไว้แล้วทำใหม่ ให้นับท่าทางการเหวี่ยงแขนและลักษณะของมือขณะตบลูกบอลด้วย



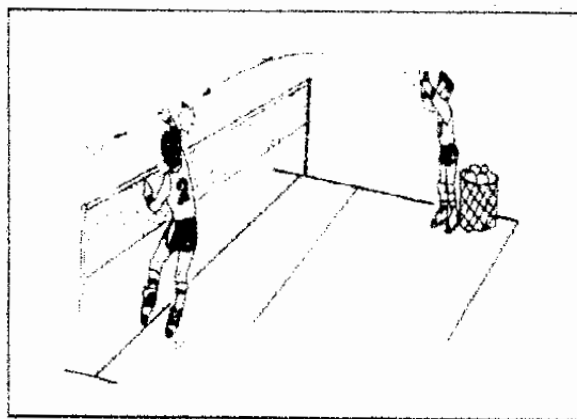
4. ผู้เล่นจับคู่ ยืนห่างกันพอสมควร คนหนึ่งโยนลูกบอลให้คู่ตบลูกกลับมาเมื่อครบตามจำนวนครั้งที่กำหนดแล้ว จึงเปลี่ยนคนโยนและคนตบ



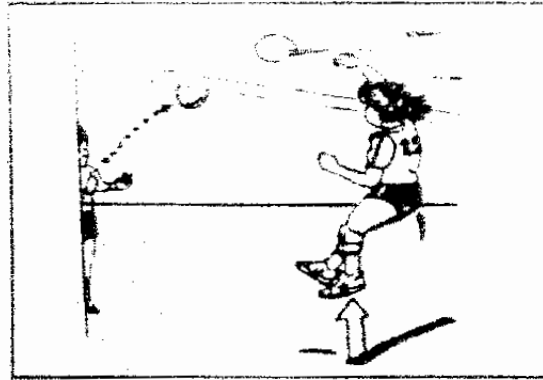
5. ผู้เล่นยืนห่างกันพอสมควร คนหนึ่งจับลูกบอลโยนขึ้นแล้วตบลูกไปให้คู่กันเตอร์ลูกกลับมา เมื่อครบตามจำนวนครั้งที่กำหนดแล้วจึงเปลี่ยนคนตบและคนรับลูก



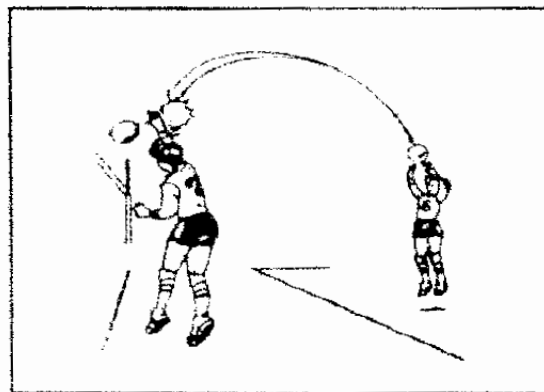
6. ผู้เล่นคนหนึ่งยืนหลังเส้นรุกชตลูกบอลให้อีกคนหนึ่งกระโดดขึ้นตบลูกข้ามตาข่ายไป



7. ผู้เล่นจับคู่กันยืนคนละแดนของสนาม คนหนึ่งโยนลูกบอลข้ามตาข่ายมาให้อีกคนหนึ่งกระโดดขึ้นตบลูกกลับไปให้คู่ เมื่อครบตามจำนวนครั้งที่กำหนดแล้วจึงเปลี่ยนคนตบและคนโยนลูก



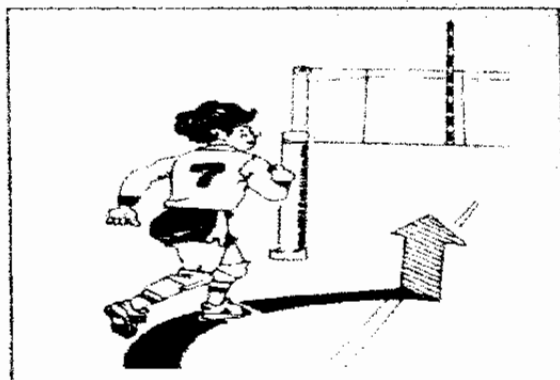
8. คนซัดขึ้นหลังเส้นรุกกระโดดเซตลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมตบตัก



9. คนเซตยื่นใกล้ตาข่าย เซตลูกบอลให้อีกคนหนึ่งตบ



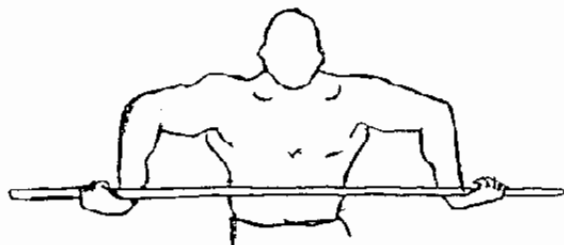
10. ยืนตบลูกใกล้ตัวข้างหน้าคนเซต หรือตบลูกที่คนเซตส่งลูกโด่งสูงมาบริเวณหัวเสา คนตบลูกบอล อาจจะวิ่งออกไปข้างนอกเขตสนามแล้ววิ่งขึ้นตบลูก





**ภาคผนวก ก**  
**โปรแกรมฝึกความอ่อนตัวและแบบฝึก**  
**ของ วิทยาศาสตร์การกีฬา Sports science**

## แบบฝึกความอ่อนตัว



รูปที่ 1

ฝึกความอ่อนตัวของข้อมือ

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนเอาไม้พลองวางบนข้อมือด้านหน้าทั้งสองข้าง
2. บิดข้อมือไปจับไม้พลองทางด้านนอก
3. ยกแขนขึ้นให้ข้อศอกตั้งฉาก
4. ค้างไว้ 1 นาที

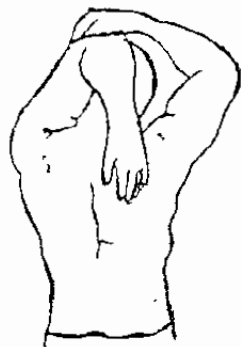


รูปที่ 2

ฝึกความอ่อนตัวของแขน

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งหรือยืนพับศอกซ้าย
2. ยกศอกขึ้นให้ตั้งฉากกับพื้น คว่ำมือวางที่หลัง
3. แขนขวาบิดไปด้านหลัง หงายฝ่ามือ
4. เอามือเกี่ยวกัน ค้างไว้ 1 นาที สลับข้าง

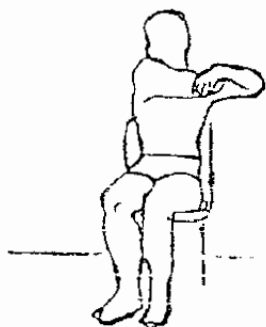


## รูปที่ 3

## วิธีปฏิบัติ

ฝึกความอ่อนตัวของแขน

1. นั่งหรือยืนพับศอกซ้าย
2. ยกศอกขึ้นวางฝ่ามือที่หลัง
3. มือขวาจับศอกซ้ายดึงมาทางขวา
4. ดำรงไว้ 1 นาที สลับข้าง

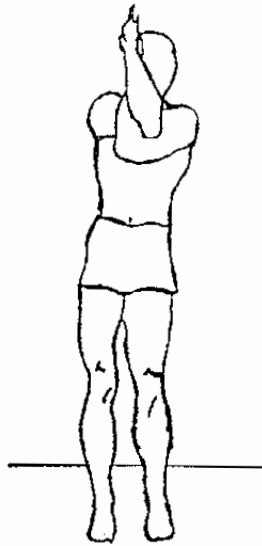


## รูปที่ 4

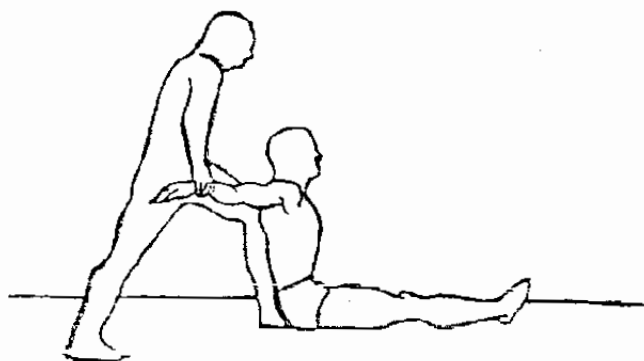
## วิธีปฏิบัติ

ฝึกความอ่อนตัวของไหล่ด้านข้าง

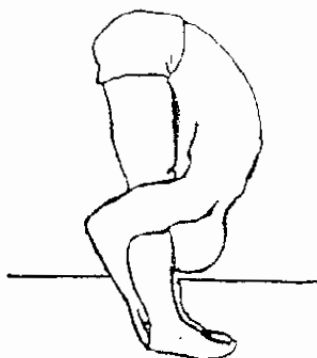
1. นั่งหรือยืนพับแขนซ้ายผ่านลำตัวมาทางขวา
2. มือขวาจับเหนือข้อศอกซ้ายแล้วดึงมาทางขวา
3. ดำรงไว้ 1 นาที สลับข้าง



- รูปที่ 5  
วิธีปฏิบัติ
- ฝึกความอ่อนตัวของไหล่ในลักษณะหมุนเข่าด้านใน
1. นั่งหรือยืนยกเข่าขึ้น ให้ศอกตั้งฉากกับพื้นทางด้านขวา
  2. ไช้แขนท่อนบน ฝ่ามือจับกัน
  3. ค้างไว้ 1 นาที สลับข้าง



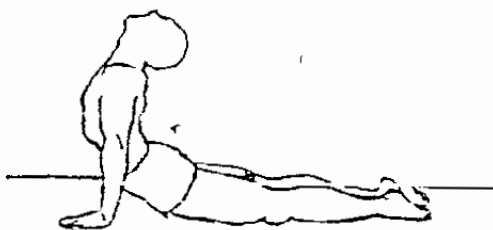
- รูปที่ 6  
วิธีปฏิบัติ
- ฝึกความอ่อนตัวของไหล่ด้านหน้า
1. ผู้รับการฝึกนั่งเหยียดขาไปข้างหน้า
  2. ผู้ช่วยยืนหลังผู้รับการฝึก ก้าวขาซ้ายไปด้านหลังผู้รับการฝึก
  3. ผู้ช่วยดึงแขนของผู้รับการฝึกทั้งสองข้างมาด้านหลัง
  3. ค้างไว้ 1 นาที



รูปที่ 9  
วิธีปฏิบัติ

ฝึกความอ่อนตัวของหลังและขา

1. ยืนก้มตัว ขาเหยียดตั้ง
2. ให้ศีรษะชิดเขามากที่สุด
3. มือจับข้อเท้าด้านหลัง
4. ดำรงไว้ 1 นาที



รูปที่ 10  
วิธีปฏิบัติ

ฝึกความอ่อนตัวของท้องและสะโพก

1. นอนคว่ำ ฝ่ามือวางระดับสะโพก
2. ยกตัวขึ้นให้ขาแนบกับพื้น เงยศีรษะ
3. ดำรงไว้ 1 นาที

## ภาคผนวก ง

แบบทดสอบทักษะการตบวอลเลย์บอลของรีเสลล์และแดงโก้

### แบบการตบวอลเลย์บอลของรัสเซียและแดนก่

อุปกรณ์	สนามวอลเลย์บอลขนาดมาตรฐานพร้อมตาข่ายสูง 2.38 เมตร ลูกวอลเลย์บอล 10 ลูก
วิธีปฏิบัติ	ผู้เข้าทดสอบยืนห่างจากตาข่าย 3 เมตร ผู้โยนลูกขึ้นหน้าตาข่ายแล้ว เมื่อผู้ดำเนินการทดสอบให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้รับการทดสอบทำการตบวอลเลย์บอลให้ลงในตาราง ซึ่งมีคะแนนกำกับ 2-5 คะแนนคนละ 10 ลูก ถ้าลูกบอลตกลงบนเส้นให้นับคะแนนไปทางข้างมาก การตบต้องทำให้ถูกต้องตามกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล
การคิดคะแนน	ผู้เข้ารับการทดสอบทำการตบวอลเลย์บอลคนละ 10 ครั้ง รวมคะแนนที่ได้ทุกครั้งของแต่ละคน ถ้าตบไม่ถูกต้องตามกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลให้ถือว่าตบไปแล้ว 1 ครั้งและได้คะแนนเป็น 0

## ผังแสดงการทดสอบ

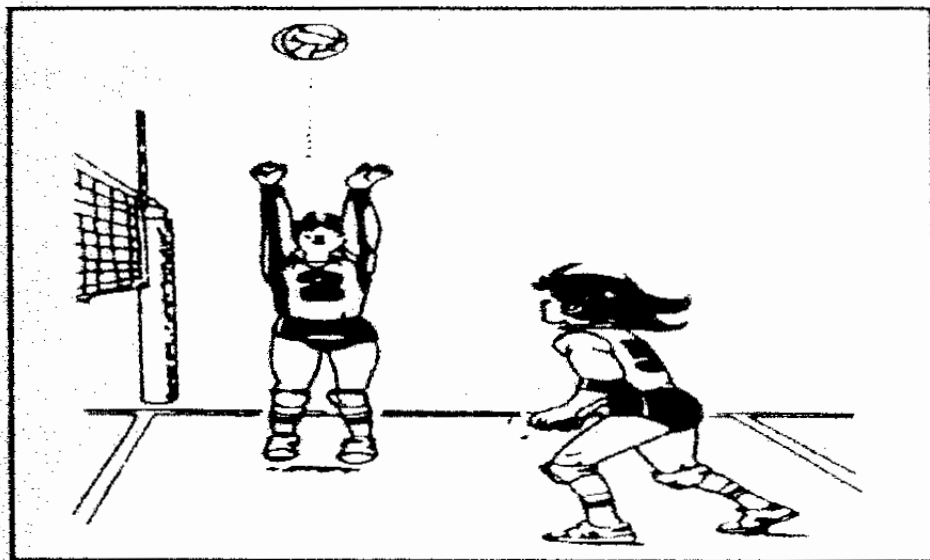
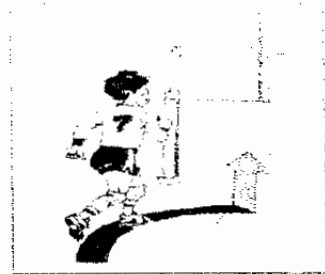
Net  
ตาข่าย

			2	4
			3	5
			2	4

ที่มา : แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของรัสเซลล์และแลงก์



## ภาพประกอบการทดสอบ



ที่มา : กองวิชาการและฝึกอบรม การกีฬาแห่งประเทศไทย (2540)

แบบบันทึกผลการทดสอบ การฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอล

ลำดับที่	กลุ่มฝึกการตบอย่างเดียว (ควมคุม) ตะแนน		กลุ่มฝึกการตบควบคู่กับความอ่อนตัว (ทดลอง) ตะแนน	
	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน
	1.	30	28	35
2.	28	30	42	35
3.	32	30	47	36
4.	34	32	40	30
5.	36	35	40	32
6.	31	30	39	30
7.	35	36	38	31
8.	37	36	44	32
9.	35	33	42	28
10.	31	30	42	39
11.	34	32	43	37
12.	32	31	45	32
13.	28	27	42	32
14.	26	28	40	33
15.	30	32	39	37
16.	29	30	37	32
17.	27	29	41	31
18.	32	30	36	30
19.	31	32	43	30
20.	34	34	40	32



(สำเนา)

ที่ทม...../



ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตปัตตานี อำเภอเมือง  
จังหวัดปัตตานี 94000

17 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์  
เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเคหะปัตตานยานุกูล  
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำโครงการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นางสาวพิน อธิศิริ นักศึกษาปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังดำเนินการวิจัยเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ในหัวข้อ “ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะการควบคุมบอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเคหะปัตตานยานุกูล จังหวัดปัตตานี ” ภายใต้การควบคุมของ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ

- |   |               |
|---|---------------|
| 1. ดร.ประเสริฐ อุคติ                    | ประธานกรรมการ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ สันติวรานนท์ | กรรมการ       |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรเทัญ ภัทรนุชาพร  | กรรมการ       |

ในการนี้ ผู้ศึกษาได้พิจารณาเห็นว่าโรงเรียนเคหะปัตตานยานุกูลมีความพร้อมในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และกลุ่มตัวอย่าง คณะศึกษาศาสตร์ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชาย อายุระหว่าง 13 – 15 ปี จำนวน 40 คน ตั้งแต่วันที่ 20 ธันวาคม 2547 ถึงวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2548 ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ระหว่างเวลา 14.30 - 16.น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

( ผศ.ดร.ประชา ฤาษุดกุล )

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา

คณะศึกษาศาสตร์โทร. (073) 335115 - 21 ต่อ 1352