



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. จิตวิทยาการศึกษา. ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- จรินทร์ ไรสกุล. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยวรถ
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534
- ชัยพร วิชาวุธ. ความจำ. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ทวีศักดิ์ นารายณ์. กรรมการเข้าหน้าที่ว่ายน้้า. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ผลิตศึกษา, 2521.
- นาวิน เจียรตันศิริกุล. ผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าคว่ำ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- นิพนธ์ กิตติกุล. ผลของการฝึกเตะเท้าที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำแบบคว่ำ. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- ปิล สเวตเทนนั่ม. ขอบข่ายจากแดนจึงใจ. สารว่ายน้ำ 7 (มกราคม-มีนาคม 2535) : 15.
- ประคอง กรรณสุต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร :
ไทยวัฒนาพานิช, 2528.
- _____. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2517.
- ประเวช โภชนสมบูรณ์. ว่ายน้ำก็ง่ายสำหรับทุกคน. กรุงเทพมหานคร : สมาคมว่ายน้ำ
แห่งประเทศไทย, 2517.
- ประสิทธิ์ศิลป์ ชมสะห้าย. ผลของการอบอุ่นร่างกายที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำแบบ
คว่ำ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2525.

ประเสริฐศักดิ์ โลหะไพฑูรย์กุล. ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ

แบบครอว์ลระยะทาง 100 เมตร. ปรินซ์ปริณัยการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2528.

วรดิศ จงใจ. ผลของการฝึกกศรโลบยห้ำหั่นตอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส.

วิทยานิพนธ์ปริณัยการศึกษามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

วิจิต คณิงสุขเกษม. การสร้างพลังจิตเพื่อความเป็นเลิศในการเล่นกีฬา. ม.ป.ป.

วิโรจน์ เจตต์ถดการกิจ. การฝึกกศรโลบยจินตภาพที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะ และการนำไปใช้
ในโอกาสอื่นที่สัมพันธ์กัน. วิทยานิพนธ์ปริณัยการศึกษามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2529.

วิระวัฒน์ อุทัยรัตน์. หลักการเรียนรู้สำหรับนักพลศึกษา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
สันทนาการ 4 (ตุลาคม 2523) : 13.

ศิลปชัย สุวรรณชาติ. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพมหานคร :
ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ศิลปชัย สุวรรณชาติ, ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. ประวัติและการพัฒนาการของจิตวิทยาการกีฬา.
ม.ป.ป., (อัสสาเนา)

สมนึก แสงนาค. การเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบช่วงพักนานกับแบบทห้ำหั่น ต่อความเร็ว
ในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะทาง 50 เมตร. วิทยานิพนธ์ปริณัยการศึกษามหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

สมบัติ กาญจนกิจ. การศึกษาเทคนิคและกศรโลบยทางจิตวิทยาการกีฬา. คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ไสว เลี่ยมแก้ว. ความจำนุญยทฤษฎีและวิธีสอน. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2528.

อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก. ม.ป.ป. (อัสสาเนา).

อัจฉริพร พงษ์สุพรรณ. ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสริมที่มีต่อความแม่นยำในการ
เสริมเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริณัยการศึกษามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ภาษาอังกฤษ

- Badri, D. The Effects of Various Gegimens of Visuo-Motor Behavior Rehearsal on The Performance of Competitive Swimming. Dissertation Abstracts International 47 (1986) : 3103.
- Clark, C.B. Mental Practice in W.P. Morgan (Ed.) Ergogenic and Muscular Performance. New York : Academic Press, 1972.
- Cox, R.H. Sport Psychology : Concepts and Application. Iowa : Wm.C.Brown Publishing, 1985.
- Drowatzky, J.N. Motor Learning Principle and Practice. Minneapolis : Burgess Publishing Co., 1975.
- Epstein, M.L. The Relationship of Mental Imagery and Mental Rehearsal to Performance of a Motor Task. Journal of Sport Psychology Vol.3 (1980) : 211-220.
- Harris, D.V. and Harris, B.L. The Athlete's Guide to Sports Psychology : Mental Skills for Physical People. New York : Leisure Press, 1984.
- Harris, D.V. and Robinson, W.J. The Effects of Skill Level on EMG Activity during Internal and External Imagery. Journal of Sport Psychology 8 (1986) : 105 -111.
- Magill, R.A. Motor Learning Concepts and Applications. 2 nd ed. Iowa : Wm C. Brown Publishing, 1981.
- Olsen, E. A. and Others. Golf. Swimming, Tennis. Minneapolis Minnesota : Creative Education Society, Inc., 1962.
- Richardson, A. Mental Practice : A Review and Discussion. Research Quarterly. 38 (1967) : part I : 95-107 : part II : 263-273.

- Sage, G.H. Introduction to Motor Behavior : A Neuropsychological Approach. 2 nd ed. London : Addison - Wesley Publishing Co. Inc., 1977.
- _____. Motor Learning and Control : A Neuropsychological Approach. Iowa : Wm.C. Brown Publishing., 1984.
- Schmidt, R.A. Motor Control and Learning : A Behavioral Emphasis. Illinois : Human Kinetics Publishers, 1988.
- Shiekh, A.A. Imagery : Current Theory, Research and Application. New York : John Wiley & Sons Inc., 1983.
- Singer, R.N. and et al. The Influence of Learning Strategies in the Acquisition, Retention, and Transfer of a Procedural Task. Technical Report 408, U.S. Army Research Institute for Behavioral and Social Science, 1978.
- Suwanthada, S. The Generalizability Effectiveness of A Learning Strategy of Achievement in Related Closed Motor Skills. Ph.D. Dissertation, University of Florida, Tallahassee, 1985.
- Trogdon, D.A. Mental Imagery and the Development of Pitching Accuracy. Dissertation Abstracts International 46 (April 1986) : 2962-A.
- Wrisberg, C.A. and Anshel, M.H. The Effect of Cognitive Strategies on the Free Throw Shooting Performance of Young Athletes. Sport Psychologist 2 (June 1989) : 95-104.

આવકવર્ગ

ภาคผนวก ก.

ที่ ทม 0309/9390

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

8 พฤศจิกายน 2536

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี

เนื่องด้วย นายบุญเลิศ ใจทน นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะสั้น" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการขอใช้สระว่ายน้ำและนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรีเพื่อทำการทดลอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุมัติให้ นายบุญเลิศ ใจทน ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

ภาคผนวก ข.

โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำท่าคว่ำ 8 สัปดาห์ ใช้อีกกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม

สัปดาห์ที่	วัน	เนื้อเรื่อง
1	จันทร์	1. เตะขา 4 x 100 เมตร 2. ค้างแขน 4 x 100 เมตร ใช้อันแขน 2 ครั้ง/การหายใจ 1 ครั้ง 3. ว่ายน้ำ 2 x 200 เมตร
	พุธ	1. เตะขา 2 x 200 เมตร 2. เตะขา 4 x 100 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 2.10 นาที 3. ค้างแขน 2 x 200 เมตร ใช้อันแขน 2 ครั้ง/การหายใจ 1 ครั้ง 4. ค้างแขน 2 x 100 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 1.45 นาที 5. ว่ายน้ำ 10 x 25 เมตร เวลาพัก 15 วินาที เวลาเฉลี่ย 0.25 นาที
	ศุกร์	1. เตะขา 2 x 200 เมตร 2. เตะขา 4 x 100 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 1 นาที 3. ค้างแขน 2 x 200 เมตร ใช้อันแขน 2 ครั้ง/การหายใจ 1 ครั้ง 4. ค้างแขน 6 x 50 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 0.50 นาที 5. ว่ายน้ำ 1 x 200 เมตร

ลำดับที่	วัน	เนื้อเรื่อง
2	จันทร์	1. เตชะ 2 x 200 เมตร
		2. เตชะ 2 x 200 เมตร เวลาพัก 50 วินาที เวลาเฉลี่ย 2.45 นาที
		3. ค้างคาว 1 x 200 เมตร ใช้แขน 2 ครั้ง/การหายใจ 1 ครั้ง
		4. ค้างคาว 2 x 200 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 2.30 นาที
		5. วาย 2 x 200 เมตร
	พุธ	1. เตชะ 2 x 400 เมตร
		2. เตชะ 4 x 100 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 2.15 นาที
		3. ค้างคาว 2 x 200 เมตร ใช้แขน 2 ครั้ง/การหายใจ 1 ครั้ง
		4. ค้างคาว 4 x 100 เมตร
		5. วาย 1 x 400 เมตร
	ศุกร์	1. เตชะ 2 x 400 เมตร
		2. เตชะ 2 x 200 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 3.10 นาที
		3. ค้างคาว 2 x 400 เมตร ใช้แขน 2 ครั้ง/การหายใจ 1 ครั้ง
		4. ค้างคาว 4 x 200 เมตร

ลำดับที่	วัน	เนื้อเรื่อง
3	จันทร์	1. ดึงแขน 4 x 25 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:28 นาที
		2. เตชะฯ 4 x 25 เมตร เวลาพัก 40 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:33 นาที
		3. ว่าย 4 x 25 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:33 นาที
		4. ว่าย 4 x 25 เมตร เวลาพัก 1.30 นาที เวลาเฉลี่ย 0:28 นาที
		5. ว่าย 4 x 25 เมตร เวลาพัก 3 นาที เวลาเฉลี่ย 0:22 นาที
	พุธ	1. ว่าย 1 x 200 เมตร
		2. ดึงแขน 6 x 25 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:28 นาที
		3. เตชะฯ 6 x 25 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:33 นาที
		4. ว่าย 6 x 25 เมตร เวลาพัก 20 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:28 นาที
		5. ว่าย 6 x 25 เมตร เวลาพัก 2 นาที เวลาเฉลี่ย 0:28 นาที
		6. ว่าย 6 x 25 เมตร เวลาพัก 4 นาที เวลาเฉลี่ย 0:24 นาที
	ศุกร์	1. ว่าย 1 x 200 เมตร
		2. ดึงแขน 8 x 25 เมตร เวลาพัก 50 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:28 นาที
		3. เตชะฯ 8 x 25 เมตร เวลาพัก 50 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:33 นาที
		4. ว่าย 8 x 25 เมตร เวลาพัก 15 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:33 นาที
		5. ว่าย 8 x 25 เมตร เวลาพัก 1.30 นาที เวลาเฉลี่ย 0:28 นาที
		6. ว่าย 4 x 25 เมตร เวลาพัก 5 นาที เวลาเฉลี่ย 0:22 นาที

ลำดับที่	วัน	เนื้อเรื่อง
4	จันทร์	1. ค้างแขน 8 x 25 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:25 นาที
		2. เตชะ 8 x 25 เมตร เวลาพัก 40 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:33 นาที
		3. ว่าย 8 x 25 เมตร เวลาพัก 25 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:28 นาที
		4. ว่าย 8 x 25 เมตร เวลาพัก 3 นาที เวลาเฉลี่ย 0:24 นาที
		5. ว่าย 4 x 25 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 0:27 นาที
	พุธ	1. ว่าย 1 x 200 เมตร
		2. ค้างแขน 8 x 25 เมตร เวลาพัก 40 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:24 นาที
		3. เตชะ 8 x 25 เมตร เวลาพัก 50 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:29 นาที
		4. ว่าย 8 x 25 เมตร เวลาพัก 15 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:27 นาที
		5. ว่าย 8 x 25 เมตร เวลาพัก 5 นาที เวลาเฉลี่ย 0.22 นาที
		6. ว่าย 4 x 25 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 0.27 นาที
	ศุกร์	1. ว่าย 1 x 200 เมตร
		2. ค้างแขน 6 x 50 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:53 นาที
		3. เตชะ 6 x 50 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:43 นาที
		4. ว่าย 6 x 50 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:58 นาที
		5. ว่าย 6 x 50 เมตร เวลาพัก 3 นาที เวลาเฉลี่ย 0:48 นาที
		6. ว่าย 6 x 50 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 0:53 นาที

สัปดาห์ที่	วัน	เนื้อเรื่อง
5	จันทร์	1. ดึงแขน 8 x 50 เมตร เวลาพัก 40 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:53 นาที
		2. เตชะ 8 x 50 เมตร เวลาพัก 40 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:38 นาที
		3. ว่าย 8 x 50 เมตร เวลาพัก 20 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:48 นาที
		4. ว่าย 8 x 50 เมตร เวลาพัก 5 นาที เวลาเฉลี่ย 0:43 นาที
		5. ว่าย 4 x 50 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 0:45 นาที
	พุธ	1. ว่าย 1 x 200 เมตร
		2. ดึงแขน 8 x 50 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:53 นาที
		3. เตชะ 8 x 50 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:43 นาที
		4. ว่าย 8 x 50 เมตร เวลาพัก 15 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:53 นาที
		5. ว่าย 8 x 50 เมตร เวลาพัก 4 นาที เวลาเฉลี่ย 0.43 นาที
		6. ว่าย 4 x 50 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 0.48 นาที
	ศุกร์	1. ว่าย 1 x 400 เมตร
		2. ดึงแขน 4 x 75 เมตร เวลาพัก 40 วินาที เวลาเฉลี่ย 2:20 นาที
		3. เตชะ 4 x 75 เมตร เวลาพัก 20 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:20 นาที
		4. ว่าย 4 x 75 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:35 นาที
		5. ว่าย 4 x 75 เมตร เวลาพัก 4 นาที เวลาเฉลี่ย 1:08 นาที
		6. ว่าย 4 x 75 เมตร เวลาพัก 2 นาที เวลาเฉลี่ย 1:13 นาที

ลำดับที่	วัน	เนื้อเรื่อง
6	จันทร์	1. ว่าย 1 x 400 เมตร
		2. ดึงแขน 8 x 75 เมตร เวลาพัก 45 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:18 นาที
		3. เตะขา 8 x 75 เมตร เวลาพัก 45 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:48 นาที
		4. ว่าย 8 x 75 เมตร เวลาพัก 50 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:20 นาที
		5. ว่าย 8 x 75 เมตร เวลาพัก 5 นาที เวลาเฉลี่ย 1.15 นาที
		6. ว่าย 8 x 75 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 1.18 นาที
	พุธ	1. ว่าย 1 x 400 เมตร
		2. ดึงแขน 8 x 75 เมตร เวลาพัก 35 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:18 นาที
		3. เตะขา 8 x 75 เมตร เวลาพัก 25 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:43 นาที
		4. ว่าย 8 x 75 เมตร เวลาพัก 20 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:30 นาที
		5. ว่าย 8 x 75 เมตร เวลาพัก 4 นาที เวลาเฉลี่ย 1:15 นาที
		6. ว่าย 6 x 75 เมตร เวลาพัก 2 นาที เวลาเฉลี่ย 1:18 นาที
	ศุกร์	1. ดึงแขน 1 x100 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 1:50 นาที
		2. เตะขา 4 x100 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 2:15 นาที
		3. ว่าย 4 x100 เมตร เวลาพัก 10 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:45 นาที
		4. ว่าย 4 x100 เมตร เวลาพัก 3 นาที เวลาเฉลี่ย 1:40 นาที
		5. ว่าย 8 x 25 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 0:22 นาที

ลำดับที่	วัน	เนื้อเรื่อง
7	จันทร์	1. ว่าย 4 x 200 เมตร
		2. ดึงแขน 4 x100 เมตร เวลาพัก 10 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:50 นาที
		3. เตะขา 4 x100 เมตร เวลาพัก 20 วินาที เวลาเฉลี่ย 2:10 นาที
		4. ว่าย 4 x100 เมตร เวลาพัก 10 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:45 นาที
		5. ว่าย 4 x100 เมตร เวลาพัก 5 นาที เวลาเฉลี่ย 1.40 นาที
		6. ว่าย 10 x 25 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 0.22 นาที
	พุธ	1. ว่าย 1 x 200 เมตร
		2. ว่าย 4 x150 เมตร เวลาพัก 3 นาที เวลาเฉลี่ย 2:45 นาที
		3. ดึงแขน 4 x200 เมตร เวลาพัก 45 วินาที เวลาเฉลี่ย 3:05 นาที
		4. เตะขา 4 x200 เมตร เวลาพัก 50 วินาที เวลาเฉลี่ย 3:35 นาที
		5. ว่าย 4 x100 เมตร เวลาพัก 5 นาที เวลาเฉลี่ย 1:40 นาที
		6. ว่าย 4 x 75 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 1:17 นาที
	ศุกร์	1. ว่าย 1 x200 เมตร
		2. ว่าย 5 x100 เมตร เวลาพัก 45 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:45 นาที
		3. เตะขา 5 x100 เมตร เวลาพัก 45 วินาที เวลาเฉลี่ย 2:05 นาที
		4. ว่าย 8 x 75 เมตร เวลาพัก 20 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:18 นาที
		5. ว่าย 6 x 50 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 0:43 นาที
		6. ว่าย 8 x 25 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 0:20 นาที

ลำดับที่	วัน	เนื้อเรื่อง
8	จันทร์	1. ว่าย 1 x 200 เมตร
		2. เตะซา 4 x 200 เมตร เตะซาแบบตามสับาย
		3. เตะซา 4 x 200 เมตร เตะซาแบบตามสับาย
		4. ว่าย 8 x 50 เมตร เวลาพัก 3 นาที เวลาเฉลี่ย 0:38 นาที
		5. ว่าย 8 x 25 เมตร เวลาพัก 10 วินาที เวลาเฉลี่ย 0.24 นาที
		6. ว่าย 8 x 25 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 0.22 นาที
	พุธ	1. ว่าย 1 x 200 เมตร
		2. เตะซา 4 x 100 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 2:05 นาที
		3. ค้างแขน 8 x 50 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 1:03 นาที
		4. ว่าย 8 x 50 เมตร เวลาพัก 3 นาที เวลาเฉลี่ย 0:38 นาที
		5. ว่าย 8 x 25 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 0:20 นาที
	ศุกร์	1. ว่าย 1 x 100 เมตร
		2. ว่าย 8 x 75 เมตร เวลาพัก 30 วินาที เวลาเฉลี่ย 1:17 นาที
		3. ว่าย 8 x 50 เมตร เวลาพัก 3 นาที เวลาเฉลี่ย 0:43 นาที
		4. ว่าย 8 x 25 เมตร เวลาพัก 1 นาที เวลาเฉลี่ย 0:20 นาที
		5. ว่าย 1 x 200 เมตร

ภาคผนวก ค.

เนื้อหาการฝึกสร้างจินตภาพที่ใช้กับกลุ่มทดลอง

1. ฝึกความคุ้นเคยโดยการใช้นาฬิกาของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (ม.ป.ป.)
 - 1.1 ฝึกจินตภาพสิ่งแวดล้อมที่ตัวเองชอบ เช่น ชายทะเล ภูเขา น้ำตก หรือสถานที่ที่มีความสุข
 - 1.2 ฝึกจินตภาพของสี เช่น สีแดง สีเขียว สีน้ำเงิน
 - 1.3 ฝึกการควบคุมภาพ เช่น ภาพรองเท้า ภาพห้องนอน ภาพสนามกีฬา เป็นต้น
 - 1.4 ฝึกจินตภาพรับรู้กลิ่นและรส
2. จินตภาพขั้นตอนการว่ายน้ำท่าวิดวา โดยดัดแปลงมาจากแบบฝึกจินตภาพของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533)
 - 2.1 กลับตาสร้างภาพในใจของสระว่ายน้ำให้เห็นส่วนต่าง ๆ ของบริเวณ สระว่ายน้ำ น้ำในสระว่ายน้ำ ความลึก สี และสภาพแวดล้อมรอบ ๆ สระว่ายน้ำ
 - 2.2 กลับตาสร้างภาพในใจขนาดความกว้าง ยาว ความลึก และรายละเอียดอื่น ๆ ของสระว่ายน้ำ
 - 2.3 กลับตาสร้างภาพในใจของตนเองให้เห็นภาพตนเองสวมชุดว่ายน้ำ
 - 2.4 กลับตาสร้างภาพในใจของตนเอง ยืนบนแท่นสตาร์ท
 - 2.5 กลับตาสร้างภาพในใจของบริเวณที่จะกระโดดลงว่ายน้ำ ซึ่งเริ่มจากการเตรียมพร้อมที่จะกระโดด และถูว่ายน้ำของตนเอง
 - 2.6 กลับตาสร้างภาพในใจชอบสระด้านตรงข้ามที่จะว่ายน้ำไปกลับตัว
 - 2.7 กลับตาสร้างภาพในใจของตนเองกระโดดลงน้ำ รู้สึกการสัมผัสน้ำในสระ
 - 2.8 กลับตาสร้างภาพในใจของตนเอง โผล่ขึ้นผิวน้ำพร้อมกับดึงแขน เตะเท้า พลิกหน้าหายใจ
 - 2.9 กลับตาสร้างภาพในใจของตนเอง ว่ายน้ำ ครึ่งละ 1 จังหวะของแขน พร้อมกับเตะเท้าตามจังหวะ และมีความรู้สึกในขณะเดียวกัน

2.10 กลับตาสว่างภาพในใจของตนเองว่ายาไปกลับตัวที่ขอบสระด้านตรงข้าม แล้วว่ายน้ำกลับในสระของตนเอง ครึ่งละ 1 จังหวะของแขนพร้อมกับการเตะเท้า

2.11 กลับตาสว่างภาพในใจของตนเองว่ายน้ำเข้าตะขอบสระ ที่จุดสตาร์ท (เส้นชัย) และมีความรู้สึกลักษณะเดียวกัน

2.12 กลับตาสว่างภาพในใจตามลำดับจากข้อที่ 2.4-2.11 ติดต่อกัน 5-7 รอบ

2.13 เมื่อฝึกจนเกิดทักษะแล้วให้ลงมือปฏิบัติจริงต่อไป



โปรแกรมการฝึกจินตภาพ 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	อธิบายความหมายของจินตภาพ จุดมุ่งหมายและเนื้อหาของ การฝึกในระหว่างการทดลอง	10
	2	ฝึกมองสีต่าง ๆ เช่น สีดำ สีแดง สีเขียว สีเหลือง และสีอื่น ๆ	5
พุธ	1	ฝึกความผ่อนคลาย รับรู้สัมผัสในสิ่งที่สบาย มองเห็นภาพและ สีของสถานที่ที่นั้งอยู่	6
	2	ฝึกการรับรู้ถึงกลิ่น รส มองเห็นภาพทางกายภาพ น้ำ แว่นตา ว่ายน้ำ กระดานฝึกเตะเท้า ซึ่งใช้ในการฝึกว่ายน้ำ	5
	3	รับรู้สัมผัสของน้ำ สีของน้ำในสระ กลิ่นคลอรีน	4
ศุกร์	1	หลับตาสร้างภาพในใจของสระว่ายน้ำ ความกว้าง ความยาว และบริเวณรอบ ๆ สระว่ายน้ำ สร้างภาพตนเองเดินรอบ ๆ สระน้ำ	5
	2	หลับตาสร้างภาพในใจของน้ำในสระ กลิ่นคลอรีน เส้นสู่ใต้ น้ำ	3
	3	มองภาพการว่ายน้ำทำตัวจากรูป ในตำแหน่งของแขน, ขา การพลิกหน้าหายใจ	3
	4	สร้างภาพในใจของตนเอง ว่ายน้ำทำตัว มีความรู้สึกสัมผัส น้ำในขณะเดียวกัน ว่ายนับสโตรค	4

สัปดาห์ที่ 2

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	มองท่าการว่ายน้ำท่าวิดวาจากรูปภาพ แล้วหลับตาสร้างภาพท่าทางของตนเอง	3
	2	หลับตาสร้างภาพในใจของสระว่ายน้ำ ความกว้าง ความยาว ความลึก และบริเวณรอบ ๆ สระน้ำ	4
	3	หลับตาสร้างภาพในใจของน้ำในสระ รับรู้ถึงความรู้สึกสัมผัสน้ำ กลิ่นคลอรีน	4
	4	หลับตาสร้างภาพในใจของการเคลื่อนไหวของตนเอง ว่ายน้ำท่าวิดวา นับสัตรค	4
พุธ	1	สร้างภาพในใจของความยาวของสระว่ายน้ำ มองเส้นของลู่ว่ายได้ตัว และบริเวณทั่ว ๆ ไปของสระ	3
	2	หลับตาสร้างภาพในใจของตนเองสวมชุดว่ายน้ำ ขึ้นยืนบนแท่นสตาร์ท รับรู้ถึงความรู้สึก	2
	3	สร้างภาพในใจของตนเองกระโดดลงน้ำ เตะเท้าได้ผิวน้ำ โผล่ตัวขึ้นสู่ผิวน้ำ ดึงแขนว่ายน้ำท่าวิดวา นับสัตรค	5
	4	สร้างภาพรวมข้อ 1-2 และ 3 ท้า 2-3 เทียว	5
ศุกร์	1	สร้างภาพในใจถึงตนเองอยู่ในที่ที่รู้สึกสบาย เช่นโบเทียว ชายทะเล น้ำตก	4
	2	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจ ว่ายน้ำท่าวิดวา นับสัตรค ระยะทาง 25 เมตร (ท้า 3-5 เทียว)	5

สัปดาห์ที่ 2 (ต่อ)

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	นาที
	3	สร้างภาพในใจการเคลื่อนไหวของตนเองว่ายื่นเข้ากลับตัวที่ข้อสะโพกด้านตรงข้าม (ติดต่อกัน 3-5 เที้ยว) รับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน	3
	4	สร้างภาพในใจการเคลื่อนไหวของตนเองว่ายื่นกลับไปที่จุดเริ่มต้น (ว่ายนับสัตรค)	3

สัปดาห์ที่ 3-4

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	หลับตาสร้างภาพในใจบริเวณสระน้ำ ความยาว ความกว้าง ความลึกของสระน้ำ	2
	2	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองขึ้นยืนบนแท่นสตาร์ทเตรียมพร้อมที่จะกระโดด	2
	3	สร้างภาพในใจของตนเองกระโดดลงน้ำรู้สึกสัมผัสกับน้ำ ว่ายวัดความนับสโตรคไปยังด้านตรงข้าม ถึงขอบสระตีลังกา กลับตัว ว่ายวัดว่า นับสโตรคกลับมายังจุดเดิม	5
	4	สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของตนเองข้อ 2-3 ติดต่อกัน 3-5 เทีย	6
พุธ	1	หลับตาสร้างภาพในใจของตนเองจับ กระดานฝึกเตะเท้าเตะเท้า	3
	2	สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจกระโดดลงน้ำว่ายท่าวัดว่าที่แสดงทักษะที่คิดว่าดีที่สุด รับรู้ถึงความรู้สึก ว่ายไปกลับตัวที่ขอบสระด้านตรงข้าม	3
	3	สร้างภาพการกลับตัวของครั้งที่ดีที่สุด และรับรู้ความรู้สึก 5 ครั้ง	3
	4	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเอง ว่ายนั้นท่าวัดว่ากลับเข้าสู่เส้นชัยที่จุดสตาร์ท	2
	5	หลับตาสร้างภาพในใจตามข้อ 2, 3 และ 4 ติดต่อกัน 3-5 เทีย	4

สัปดาห์ที่ 3-4 (ต่อ)

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	นาที
ศุกร์	1	หลับตาสร้างภาพในใจของสภาพทั่วไปของสระว่ายนํ้า รับรู้ถึงสี และกลิ่น และตัวเองพร้อมที่จะว่ายนํ้า	3
	2	ควบคุมภาพการเคลื่อนไหวในใจของตนเองตั้งแต่ต้น คือ ยืนเตรียมพร้อมบนแท่นสคาร์ท กระโดดลงนํ้า เตะเท้าขึ้นสู่ผิวนํ้า ว่ายนํ้าด้วยวิธีหน้าสโตรค 25 เมตร กลับตัว ว่ายนํ้ากลับหน้าสโตรค 25 เมตร	4
	3	สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของตนเองตามข้อ 2 ติดต่อกัน 3-5 เที่ยว	4
	4	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองจับ กระดานฝึกเตะเท้าเตะเท้า	2
	5	สร้างภาพในใจถึงสถานที่ที่ชอบ และรู้สึกสบาย	2

สัปดาห์ที่ 5-6

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	สร้างภาพในใจรับรู้สีต่าง ๆ เช่น สีแดง สีเขียว สีเหลือง	2
	2	สร้างภาพในใจรับรู้กลิ่นและรสของมะนาว	2
	3	สร้างภาพบริเวณรอบ ๆ ของสระน้ำ สระน้ำ ความกว้าง ความยาว ความลึก สร้างภาพในใจของตนเองจับ กระดาน ผีกตะเท้า ตะเท้า 2 เท้า	3
	4	สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของตนเองในการกระโดดน้ำ (สตาร์ท) 4-5 เท้า	2
	5	สร้างภาพการกลับตัวของตนเอง 4-5 เท้า	2
	6	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองว่ายน้ำท่าคว่ำ ตั้งแต่ เตรียมพร้อม กระโดดลงน้ำ ว่ายน้ำ นับสโตรค กลับตัว ว่ายน้ำแบบสโตรคกลับ ติดต่อกัน 4-5 เท้า	4
พุธ	1	สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของการว่ายน้ำท่าคว่ำ ระยะ 50 เมตรครั้งที่ดีที่สุดในขณะฝึกซ้อม 4-5 เท้า	6
	2	สร้างภาพในใจของบริเวณรอบ ๆ สระ สีของน้ำในสระ ความกว้าง ความยาว ความลึก กลิ่นคลอรีน	3
	3	สร้างภาพในใจของตนเองเกี่ยวกับการกระโดด (สตาร์ท) 4-5 เท้า กลับตัว 4-5 เท้า รับรู้ถึงความรู้สึก จับกระดาน ผีกตะเท้า ตะเท้า 2 เท้า	4
	4	สร้างภาพปรับปรุงการกระโดด (สตาร์ท) การกลับตัว ครั้งที่ดีที่สุด 2-3 เท้า	

สัปดาห์ที่ 5-6 (ต่อ)

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	นาที
ศุกร์	1	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของแขน, ขา ในการว่ายน้ำตัววา รับรู้ถึงความรู้สึกในขณะเดียวกัน พิจารณาและปรับปรุงทักษะ ดังกล่าวให้ดีที่สุด ตลอดระยะทาง 25 เมตร กลับตัวว่ายกลับ 25 เมตร ท้าต่อกันประมาณ 4-5 เที่ยว	5
	2	สร้างภาพในใจถึงสถานที่ที่ตนเองชอบ และรู้สึกสบาย	3
	3	สร้างภาพการจับ กระดานฝึกเตะเท้า เตะเท้าระยะทาง 25 เมตร 4 เที่ยว	2
	4	สร้างภาพเล่นน้ำในสระน้ำกับเพื่อน ๆ อย่างสนุกสนาน	3
	5	สร้างภาพในใจหลีกเลี่ยงภัยอันตราย 5-10 ครั้ง	2

สัปดาห์ที่ 7-8

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	สร้างภาพการพักผ่อนที่ตนเองชอบ และสบายที่สุด	3
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ จับกระดานฝึกเตะเท้า เตะเท้า 4 เท้า	3
	3	สร้างภาพการควบคุมแขนในการว่ายน้ำควา 4 เท้า	3
	4	สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของการว่ายน้ำควาตั้งแต่เริ่ม ยืนบนแท่นสตาร์ทจนว่ายเข้าเส้นชัยระยะทาง 50 เมตร 4-5 เท้า	4
	5	สร้างภาพการเห็นสีแดง เปี้ยว การรับรู้กลิ่นของคลอรีน	2
พุธ	1	สร้างภาพในใจของสระว่ายน้ำ และบริเวณโดยรอบ	2
	2	สร้างภาพการกระโดดลงน้ำ (สตาร์ท) 5 ครั้ง และการ กลับตัว 5 ครั้ง	2
	3	สร้างภาพจับ กระดานฝึกเตะเท้า เตะเท้า 4 เท้า	3
	4	สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของตนเองว่ายน้ำท่าควา ตั้งแต่เริ่มยืนบนแท่นสตาร์ท จนว่ายครบระยะทาง 50 เมตร 4-5 เท้า	4
	5	สร้างภาพการเล่นในสระกับเพื่อน ๆ อย่างสนุกสนาน	2
ศุกร์	1	สร้างภาพสิ่งแวดล้อมที่ตนเองชอบและรู้สึกสบาย	3
	2	สร้างภาพในใจจับ กระดานฝึกเตะเท้า เตะเท้า 4 เท้า	4
	3	สร้างภาพในใจการกระโดดลงน้ำ (สตาร์ท) 3 ครั้ง การกลับตัว 3 ครั้ง	3

สัปดาห์ที่ 7-8 (ต่อ)

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	นาที
	4	สร้างภาพในใจการเคลื่อนไหวของตนเอง ว่ายั้วดยาวตามทักษะ ในครั้งที่คิดว่าดีที่สุด	2
	5	สร้างภาพในใจการเคลื่อนไหวของตนเองตั้งแต่เริ่มต้นยืนบน แท่นสตาร์ท ว่ายกลับตัว ตามลำดับขั้นตอนระยะทาง 50 เมตร ทาคิดต่อกัน 2 เที้ยว	3

ภาคผนวก ง.

แบบประเมินผลการฝึกสร้างจินตภาพ

ชื่อ.....กลุ่ม.....ครั้งที่.....

คำชี้แจง

1. ขอให้ผู้เข้ารับการทดลองตอบแบบสอบถามนี้ด้วยความ เป็นจริงที่ท่านสามารถปฏิบัติได้จากการฝึกจินตภาพแต่ละครั้ง เพื่อให้ได้ผลการวิจัยเรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ระยะสั้น มีความถูกต้องที่สุด
2. ให้ผู้เข้ารับการทดลองทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับ การปฏิบัติการฝึกการสร้างจินตภาพการว่ายน้ำของท่าน

รายการ	ระดับที่ปฏิบัติ				
	1	2	3	4	5
	ยังทำ ไม่ได้	พอทำได้	ทำได้ เกือบดี	ทำได้ดี	ทำได้ ดีมาก
1. ท่านสามารถควบคุมความตั้งใจในการ ฝึกการสร้างจินตภาพได้.....
2. ท่านสามารถสร้างภาพในใจตามคำบอก ของผู้สอนได้อย่างชัดเจน.....
3. ท่านสามารถสร้างภาพในใจของการ ว่ายน้ำได้ชัดเจนโดยไม่ต้องมีคนบอก.....
4. ท่านสามารถสร้างภาพในใจเกี่ยวกับ กระดานฝึกเตะเท้า แวนดาว่ายน้ำ ได้ทั้งขนาด รูปร่าง สี น้ำหนัก และ ส่วนประกอบอื่น ๆ.....
5. ท่านสามารถสร้างภาพในใจของ สระว่ายน้ำได้ทั้งขนาด ความกว้าง ความยาว และสภาพแวดล้อมบริเวณ สระว่ายน้ำ.....
6. ท่านสามารถสร้างภาพในใจของ แท่นสตาร์ทและรายละเอียดต่าง ๆ ถึงขนาด ความกว้าง ความยาว สี ได้.....

รายการ	ระดับที่ปฏิบัติ				
	1 ยังทำ ไม่ได้	2 พอทำได้	3 ทำได้ เกือบดี	4 ทำได้ดี	5 ทำได้ ดีมาก
7. ท่านสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ ทำทางการว่ายน้ำท่าวิควาของท่าน เห็นการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้ชัดเจน...
8. ท่านสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ ในการว่ายน้ำเข้ากลับตัวที่ขอบสระได้ อย่างชัดเจน.....
9. ท่านสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ ในการว่ายน้ำเข้าและขอบสระว่ายน้ำ ซึ่งเป็นเส้นชัยได้อย่างชัดเจน.....
10. ท่านสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ ว่าท่านกำลังว่ายน้ำท่าวิควา และมี ความรู้สึกในขณะเดียวกัน.....
11. ท่านสามารถสร้างภาพในใจตั้งแต่ข้อ 7-10 ได้ติดต่อกันโดยต่อเนื่อง 3-4 เที้ยว.....
12. หลังจากท่านสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ ตั้งแต่ข้อ 7-10 ได้ 3-4 เที้ยว ท่านสามารถนำไปปฏิบัติได้ตามภาพที่ ท่านจินตนาการว่ายน้ำ.....

รายการ	ระดับที่ปฏิบัติ				
	1	2	3	4	5
	ยังทำ ไม่ได้	พอทำได้	ทำได้ เกือบดี	ทำได้ดี	ทำได้ ดีมาก
13. ท่านสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ ตั้งแต่ข้อ 7-10 ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติ ในโปรแกรมการว่ายน้ำ.....
14. ท่านสามารถนำเทคนิคการสร้างจินตภาพ ไปใช้กับการว่ายน้ำได้ถูกสถานการณ์...
15. ท่านสามารถนำเทคนิคการสร้างจินตภาพ ไปใช้กับกีฬาประเภทอื่น ๆ ได้.....

ภาคผนวก จ.

ฉบับบันทึกเวลา

การทดสอบว่ายน้ำท่าตัวกระดิ่ง (50 เมตร) ก่อนการฝึก

เรียงตามลำดับเวลาความสามารถ

ลำดับที่	เวลา (วินาที)	ลำดับที่	เวลา (วินาที)
1	31.58	21	41.00
2	31.85	22	41.23
3	32.13	23	42.02
4	33.52	24	42.06
5	34.04	25	42.61
6	34.18	26	42.80
7	35.02	27	43.02
8	35.43	28	45.48
9	35.65	29	47.10
10	36.00	30	47.52
11	36.04	31	50.06
12	36.61	32	50.09
13	37.50	33	50.10
14	37.71	34	50.84
15	38.53	35	52.98
16	38.55	36	52.99
17	38.85	37	55.27
18	38.98	38	57.02
19	40.70	39	57.55
20	40.90	40	57.81

ใบบันทึกเวลา
การทดสอบว่ายน้ำท่าคว่ำระยะสั้น (50 เมตร) ก่อนการฝึก
แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

	<u>กลุ่มควบคุม</u> เวลา (วินาที)	<u>กลุ่มทดลอง</u> เวลา (วินาที)
1	31.58	31.85
2	33.52	32.13
3	34.04	34.18
4	35.43	35.02
5	35.65	36.00
6	36.61	36.04
7	37.50	37.71
8	38.55	38.53
9	38.85	38.98
10	40.90	40.70
11	41.00	41.23
12	42.06	42.02
13	42.61	42.80
14	45.48	43.02
15	47.10	47.52
16	50.09	50.06
17	50.10	50.84
18	52.99	52.98
19	55.27	57.02
20	<u>57.81</u>	<u>57.55</u>
ค่าเฉลี่ย	42.36	42.31
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	7.66	7.90

ใบบันทึกเวลา

การทดสอบว่ายน้ำ ระยะสั้น (50 เมตร)

กลุ่ม.....

ครั้งที่..... วันที่.....

ชื่อ	เวลา (วินาที)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	



ประวัติผู้เขียน

นายบุญเลิศ ใจทน เกิดวันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2503 ที่อำเภอเมือง จังหวัด
ประจวบคีรีขันธ์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต (คบ.) สาขาวิชาพลศึกษา
ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2525 และเข้าศึกษาต่อใน
หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต (คม.) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2535 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 4
วิทยาลัยช่างศิลป์ กรมศิลปากร เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร