

ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก 6 สัปดาห์ต่อการเปลี่ยนแปลงของ  
ระดับไขมันในเลือดของบุคลากรในวิทยาลัยเทคนิคเชียงราย



พิชิตพล อุทัยกุล

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
พฤษภาคม 2546

ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก 6 สัปดาห์ต่อการเปลี่ยนแปลงของ  
ระดับไขมันในเลือดของบุคลากรในวิทยาลัยเทคนิคเชียงราย

พิชิตพล อุทัยกุล

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

.....ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุรศักดิ์ บุญยฤทธิ์ชัยกิจ

.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร.นพนธ์ สัมมา

.....กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์

17 พฤษภาคม 2546

© ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุรศักดิ์ บุญยฤทธิ์ชัยกิจ ประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ รองศาสตราจารย์ ดร.นพนธ์ สัมมา และผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์ คณะกรรมการที่ปรึกษา ที่ได้ให้คำปรึกษาและแนะนำ ตลอดจนช่วยเหลือไขข้อบกพร่องต่าง ๆ รวมทั้งคณาจารย์ในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และข้อคิดต่างๆในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ที่ได้กรุณาเป็นประธาน กรรมการสอบร่วมตลอดจน ให้คำแนะนำและให้ข้อคิดต่างๆที่เป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์วีระชัย สุขบุญชูเทพ ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำให้คำปรึกษาและตรวจแก้ไขให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณ อาจารย์ชลาลัย หน่อแก้วมุล หัวหน้างานพยาบาล ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้ความร่วมมืออำนวยความสะดวกในทุกเรื่อง และขอขอบพระคุณ อาจารย์ณัฐ ศรีสัตยกุล หัวหน้างานห้องสมุด เพื่อนนักศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬารุ่นที่ 3 เพื่อนคณาจารย์และเจ้าหน้าที่วิทยาลัยเทคนิคเชิงราชที่เป็นอาสาสมัครกลุ่มทดลอง ในครั้งนี้ อันเป็นกัลยาณมิตรที่เป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอน้อมระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา และผู้มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่าน ตลอดจนพี่ ๆ น้อง ๆ และทุกคนในครอบครัวที่คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจ ทำให้การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วง เรียบร้อย ด้วยดี

คุณค่าความดีและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

พิชิตพล อุทัยกุล