



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก
โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลาง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัว

สัปดาห์ที่	ทำการออกกำลังกาย
1	<p>ท่าเขม่วท้อง (abdominal drawing-in maneuver) ADIM in sitting, prone, supine, quadruped – held for 10 sec x 3 set</p>
2	<p>ท่าเขม่วท้อง (abdominal drawing-in maneuver) ADIM in sitting, prone, supine, quadruped – held for 10 sec x 3 set</p> <p>ท่าเกร็งกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวโดยรอบ (co-contraction of core muscle) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF, in sitting, quadruped, prone plank, side plank, bridging – held for 6 sec x 2 set</p>
3 – 4	<p>ท่าวิดพื้นค้างอยู่กับที่โดยใช้ลูกบอล (static push up with swiss ball) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in static push up with swiss ball – held for 10 sec x 3 set</p> <p>ท่าชันเข่ายกตัวโดยใช้ลูกบอล (supine with swiss ball) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in supine with swiss ball – held for 10 sec x 3 set</p> <p>ท่าสะพานโดยใช้ลูกบอล (bridging with swiss ball) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in bridging with swiss ball – held for 10 sec x 3 set</p> <p>ท่าเกร็งกล้ามเนื้อหลังโดยใช้ลูกบอล (static back extension with swiss ball) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in static back extension with swiss ball – held for 10 sec x 3 set</p> <p>ท่าสะพานด้านข้าง (side plank) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in side plank with swiss ball – held for 10 sec x 2 set</p>
5	<p>ท่าวิดพื้นค้างอยู่กับที่โดยใช้ลูกบอลและยกขา (static push up with swiss ball and leg lift) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in static push up with swiss ball and leg lift – held for 10 sec x 2 set</p> <p>ท่าชันเข่ายกตัวโดยใช้ลูกบอลและยกขา (supine with swiss ball and leg lift)</p>

	<p>co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in supine with swiss ball and leg lift – held for 10 sec x 2 set</p> <p>ทำสะพานโดยใช้ลูกบอลและยกขา (bridging with swiss ball and leg lift)</p> <p>co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in bridging with swiss ball and leg lift – held for 10 sec x 2 set</p> <p>ท่าเกร็งกล้ามเนื้อหลังโดยใช้ลูกบอล (static back extension with swiss ball)</p> <p>co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in static back extension with swiss ball – held for 15 sec x 2 set</p> <p>ทำสะพานด้านข้าง (side plank)</p> <p>co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in side plank with swiss ball – held for 15 sec x 2 set</p>
6	<p>ท่าวิดพื้นค้างอยู่กับที่โดยใช้ลูกบอลและยกขา (static push up with swiss ball and leg lift)</p> <p>co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in static push up with swiss ball and leg lift – held for 10 sec x 3 set</p> <p>ท่าชันเข่ายกตัวโดยใช้ลูกบอลและยกขา (supine with swiss ball and leg lift)</p> <p>co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in supine with swiss ball and leg lift – held for 10 sec x 3 set</p> <p>ทำสะพานโดยใช้ลูกบอลและยกขา (bridging with swiss ball and leg lift)</p> <p>co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in bridging with swiss ball and leg lift – held for 10 sec x 3 set</p> <p>ท่าเกร็งกล้ามเนื้อหลังโดยใช้ลูกบอล (static back extension with swiss ball)</p> <p>co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in static back extension with swiss ball – held for 15 sec x 3 set</p> <p>ทำสะพานด้านข้าง (side plank)</p> <p>co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in side plank with swiss ball – held for 15 sec x 2 set</p>
7	<p>ท่าวิดพื้นค้างอยู่กับที่โดยใช้ลูกบอลและยกขา (static push up with swiss ball and leg lift)</p> <p>co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in static push up with swiss ball and</p>

	<p>leg lift – held for 10 sec x 5 set</p> <p>ท่าชันเข่ายกตัวโดยใช้ลูกบอลและยกขา (supine with swiss ball and leg lift) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in supine with swiss ball and leg lift – held for 10 sec x 5 set</p> <p>ท่าสะพานโดยใช้ลูกบอลและยกขา (bridging with swiss ball and leg lift) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in bridging with swiss ball and leg lift – held for 10 sec x 5 set</p> <p>ท่าเกร็งกล้ามเนื้อหลังโดยใช้ลูกบอล (static back extension with swiss ball) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in static back extension with swiss ball – held for 15 sec x 5 set</p> <p>ท่าสะพานด้านข้าง (side plank) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in side plank with swiss ball – held for 15 sec x 5 set</p>
8	<p>ท่าวิดพื้นค้างอยู่กับที่โดยใช้ลูกบอลและยกขา (static push up with swiss ball and leg lift) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in static push up with swiss ball and leg lift – held for 15 sec x 5 set</p> <p>ท่าชันเข่ายกตัวโดยใช้ลูกบอลและยกขา (supine with swiss ball and leg lift) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in supine with swiss ball and leg lift – held for 15 sec x 5 set</p> <p>ท่าสะพานโดยใช้ลูกบอลและยกขา (bridging with swiss ball and leg lift) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in bridging with swiss ball and leg lift – held for 15 sec x 5 set</p> <p>ท่าเกร็งกล้ามเนื้อหลังโดยใช้ลูกบอล (static back extension with swiss ball) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in static back extension with swiss ball – held for 20 sec x 5 set</p> <p>ท่าสะพานด้านข้าง (side plank) co-contraction of pelvic floor, TrA, MF in side plank with swiss ball – held for 20 sec x 5 set</p>



ภาคผนวก ข
ทำการออกกำลังกายและรูปภาพประกอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาพที่ 6 – 7 แสดงท่าการออกกำลังกาย Abdominal drawing – in maneuver in supine



ภาพ 6



ภาพ 7

1. เริ่มต้นนอนหงายและชันเข่าขึ้น แขนทั้งสองข้างวางราบกับพื้น
2. หายใจเข้าออกตามปกติ โดยหายใจเข้าท้องพองออก หายใจออกท้องยุบลง
3. จังหวะหายใจออก ให้เขม่วท้อง โดยพยายามดึงสะดือเข้าหากระดูกสันหลังให้มากที่สุด แล้วเกร็งค้างไว้ จากนั้นหายใจตามปกติ

ภาพที่ 8 – 9 แสดงท่าการออกกำลังกาย Abdominal drawing – in maneuver in prone



ภาพ 8



ภาพ 9

1. เริ่มต้นนอนคว่ำราบกับพื้น
2. หายใจเข้าออกตามปกติ โดยหายใจเข้าท้องพองออก หายใจออกท้องยุบลง
3. จังหวะหายใจออก ให้เขม่วท้อง โดยพยายามดึงสะดือเข้าหากระดูกสันหลังให้มากที่สุด แล้วเกร็งค้างไว้ จากนั้นหายใจตามปกติ

ภาพที่ 10 – 11 แสดงท่าการออกกำลังกาย Abdominal drawing – in maneuver in quadruped



ภาพ 10



ภาพ 11

1. เริ่มต้นคุกเข่าโดยระยะห่างของมือทั้งสองข้างเท่ากับช่วงไหล่ จัดตำแหน่งของหลังให้ตรง
2. หายใจเข้าออกตามปกติ โดยหายใจเข้าท้องพองออก หายใจออกท้องยุบลง
3. จังหวะหายใจออก ให้เขม่วท้อง โดยพยายามดึงสะดือเข้าหากระดูกสันหลังให้มากที่สุด แล้วเกร็งค้างไว้ จากนั้นหายใจตามปกติ

ภาพที่ 12 – 13 แสดงท่าการออกกำลังกาย Abdominal drawing – in maneuver in sitting



ภาพ 12



ภาพ 13

1. เริ่มต้นโดยนั่งห้อยขาลง จัดลำตัวให้ตรง
2. หายใจเข้าออกตามปกติ โดยหายใจเข้าท้องพองออก หายใจออกท้องยุบลง
3. จังหวะหายใจออก ให้เขม่วท้อง โดยพยายามดึงสะดือเข้าหากกระดูกสันหลังให้มากที่สุด แล้วเกร็งค้างไว้ จากนั้นหายใจตามปกติ

ภาพที่ 14 – 15 แสดงท่าออกกำลังกาย Co-contraction of muscle: prone plank



ภาพ 14

1. เริ่มต้นด้วยการนอนคว่ำชันสอกกับพื้น โดยให้เข่าทั้งสองพักอยู่บนพื้น
2. ระยะห่างระหว่างศอกทั้งสองมีความกว้างเท่ากับช่วงไหล่
3. ทำ Abdominal drawing – in maneuver พร้อมกับ Co-contraction of muscle



ภาพ 15

4. พอได้รับสัญญาณเริ่มการฝึกให้ยกตัวขึ้นค้างไว้

ภาพที่ 16 – 17 แสดงท่าออกกำลังกาย Co-contraction of muscle: bridging



ภาพ 16

1. เริ่มต้นด้วยการนอนราบกับพื้น ชันเข่าขึ้น
2. ระยะห่างระหว่างเท้าทั้งสองข้างมีความกว้างเท่ากับช่วงไหล่
3. ทำ Abdominal drawing – in maneuver พร้อมกับ Co-contraction of muscle



ภาพ 17

4. พอได้รับสัญญาณเริ่มการฝึกให้ยกลำตัวขึ้น โดยเขาจะทำมุมประมาณ 90 องศา

ภาพที่ 18 – 19 แสดงท่าออกกำลังกาย Co-contraction of muscle: side plank



ภาพ 18

1. เริ่มต้นด้วยการนวดตะแคงข้างโดยข้อศอกชันพื้นไว้ในลักษณะงอท่ามุม 90 องศา
2. ทำ Abdominal drawing – in maneuver พร้อมกับ Co-contraction of muscle



ภาพ 19

3. พอได้รับสัญญาณเริ่มการฝึกให้ยกลำตัวขึ้นค้างไว้

ภาพที่ 20 – 21 แสดงท่าออกกำลังกาย Co-contraction of muscle: side plank with leg lift



ภาพ 20

1. เริ่มต้นด้วยการนอนตะแคงข้างโดยข้อศอกชันพื้นไว้ ในลักษณะงอท่ามุม 90 องศา
2. ทำ Abdominal drawing – in maneuver พร้อมกับ Co-contraction of muscle



ภาพ 21

3. พอได้รับสัญญาณเริ่มการฝึกให้ยกลำตัวขึ้นค้างไว้
4. จากนั้นยกขาข้างที่ไม่ได้สัมผัสพื้นขึ้น โดยให้ขานั้นเหยียดตรง

ภาพที่ 22 – 23 แสดงท่าออกกำลังกาย Co-contraction of muscle: static push up with swiss ball



ภาพ 22

1. เริ่มต้นด้วยการคุกเข่าโดยให้เท้าทั้งสองวางบนลูกบอล
2. แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง ระยะห่างของมือทั้งสองมีความกว้างเท่ากับช่วงไหล่
3. ทำ Abdominal drawing – in maneuver พร้อมกับ Co-contraction of muscle



ภาพ 23

4. พอได้รับสัญญาณเริ่มการฝึกให้เหยียดขาออกไปด้านหลังจนสุดแล้วค้างไว้
5. ต้องให้ลูกบอลรองอยู่ในส่วนของข้อเท้าเท่านั้น

ภาพที่ 24 – 25 แสดงท่าออกกำลังกาย Co-contraction of muscle: supine with swiss ball



ภาพ 24

1. เริ่มต้นด้วยการนั่งชันเข่า โดยหลังส่วนบนพิงอยู่กับลูกบอล
2. ระยะห่างระหว่างเท้าทั้งสองมีความกว้างเท่ากับช่วงไหล่
3. ทำ Abdominal drawing – in maneuver พร้อมกับ Co-contraction of muscle



ภาพ 25

4. พอได้รับสัญญาณเริ่มการฝึกให้ยกลำตัวขึ้นค้างไว้ โดยเข่าทำมุมประมาณ 90 องศา
5. ต้องให้ลูกบอลรองอยู่ในส่วนของบริเวณหลังส่วนบนและหัวไหล่ด้านหลังเท่านั้น

ภาพที่ 26 – 27 แสดงท่าออกกำลังกาย Co-contraction of muscle: bridging with swiss ball



ภาพ 26

1. เริ่มต้นด้วยการนอนราบกับพื้นแล้วยกเท้าทั้งสองวางบนลูกบอล
2. ระยะห่างระหว่างเท้าทั้งสองมีความกว้างเท่ากับช่วงไหล่
3. ทำ Abdominal drawing – in maneuver พร้อมกับ Co-contraction of muscle



ภาพ 27

4. พอได้รับสัญญาณเริ่มการฝึกให้ยกลำตัวขึ้นค้างไว้ โดยเข้าจะทำมุมประมาณ 90 องศา บนลูกบอล
5. ต้องให้ลูกบอลรองอยู่ในส่วนบริเวณฝ่าเท้าเท่านั้น

ภาพที่ 28 – 29 แสดงท่าออกกำลังกาย Co-contraction of muscle: static back extension
with swiss ball



ภาพ 28

1. เริ่มต้นด้วยการพิงบนลูกบอล ให้อยู่ตรงส่วนของสะโพก มือทั้งสองข้างกางออกด้านข้าง โดยข้อศอกทำมุม 90 องศา
2. ให้รู้สึกจับบริเวณข้อเท้าเพื่อไม่ให้เท้าทั้งสองเคลื่อนไหว
3. ทำ Abdominal drawing – in maneuver พร้อมกับ Co-contraction of muscle



ภาพ 29

4. พอได้รับสัญญาณเริ่มการฝึกให้ยกตัวขึ้นค้างไว้

ภาพที่ 30 – 31 แสดงท่าออกกำลังกาย Co-contraction of muscle: static push up
with swiss ball and leg lift



ภาพ 30

1. เริ่มต้นด้วยการคุกเข่าโดยให้เท้าทั้งสองวางบนลูกบอล
2. แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง ระยะห่างของมือทั้งสองมีความกว้างเท่ากับช่วงไหล่
3. ทำ Abdominal drawing – in maneuver พร้อมกับ Co-contraction of muscle



ภาพ 31

4. พอได้รับสัญญาณเริ่มการฝึกให้เหยียดขาออกไปด้านหลังจนสุดพร้อมยกขาข้างใดข้างหนึ่ง
ค้างไว้โดยให้ขาเหยียดตรงค้างไว้
5. ต้องให้ลูกบอลรองอยู่ในส่วนของข้อเท้าเท่านั้น

ภาพที่ 32 – 33 แสดงท่าออกกำลังกาย Co-contraction of muscle: supine with swiss ball and leg lift



ภาพ 32

1. เริ่มต้นด้วยการนั่งชันเข่า โดยหลังส่วนบนพิงอยู่กับลูกบอล
2. ระยะห่างระหว่างเท้าทั้งสองมีความกว้างเท่ากับช่วงไหล่
3. ทำ Abdominal drawing – in maneuver พร้อมกับ Co-contraction of muscle



ภาพ 33

4. พอได้รับสัญญาณเริ่มการฝึกให้ยกลำตัวขึ้นโดยที่เข่าจะทำมุมประมาณ 90 องศา พร้อมกับเตะขาข้างหนึ่งไปด้านหลังจนเหยียดตรงค้างไว้
5. ต้องให้ลูกบอลรองอยู่ในบริเวณหลังส่วนบนและหัวไหล่ด้านหลังเท่านั้น

ภาพที่ 34 – 35 แสดงท่าออกกำลังกาย Co-contraction of muscle: bridging with swiss ball and leg lift



ภาพ 34

1. เริ่มต้นด้วยการนอนราบกับพื้นแล้วยกเท้าทั้งสองวางบนลูกบอล
2. ระยะห่างระหว่างเท้าทั้งสองมีความกว้างเท่ากับช่วงไหล่
3. ทำ Abdominal drawing – in maneuver พร้อมกับ Co-contraction of muscle



ภาพ 35

4. พอได้รับสัญญาณเริ่มการฝึกให้ยกลำตัวขึ้น โดยที่เข่าทำมุมประมาณ 90 องศาของลูกบอล พร้อมเตะขาไปด้านหน้าค้างไว้และจะต้องอยู่ในระนาบเดียวกับขาข้างที่วางอยู่บนลูกบอล

ภาพที่ 36 – 37 แสดงท่าออกกำลังกาย Co-contraction of muscle: side plank with swiss ball



ภาพ 36

1. เริ่มต้นด้วยการนอนตะแคงข้างโดยข้อศอกยันพื้นไว้ ในลักษณะงอทำมุม 90 องศา บนลูกบอล
2. ทำ Abdominal drawing – in maneuver พร้อมกับ Co-contraction of muscle



ภาพ 37

3. พอได้รับสัญญาณเริ่มการฝึกให้ยกลำตัวขึ้นค้างไว้
4. ต้องให้ลูกบอลรองอยู่บริเวณแขนเท่านั้น



ภาคผนวก ค
วิธีการวัด PBU และ SEBT

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาพที่ 38 – 46 แสดงวิธีการวัด Pressure bio-feedback unit (PBU)

- กาวัด PBU ในท่านอน



ภาพ 38

1. เริ่มต้นด้วยการนอนราบกับพื้น(พื้นแข็ง) ชันเข้าขึ้น
2. ระยะห่างระหว่างเท้าทั้งสองข้างมีความกว้างเท่ากับช่วงไหล่



ภาพ 39

3. สอดตัวรับแรงดันของ PBU เข้าไปได้หลังของผู้รับการวัด โดยให้ตัวรับแรงดันอยู่เหนือกระดูกเชิงกรานขึ้นไปและอยู่แนวตรงกลางของหลัง



ภาพ 40

4. เพิ่มแรงดันโดยการบีบลมเข้าไปให้มาตรวัดอยู่ที่ 40 mmHg



ภาพ 41

5. พอได้รับสัญญาณเริ่มการทดสอบ ให้ผู้รับการวัดเกร็งท้องเพื่อกดหลังสู่พื้น และไม่มีการขยับร่างกายส่วนอื่น จากนั้นทำการบันทึกผล

- กาวัด PBU ในทำขึ้น



ภาพ 42

1. ยืนตรง ศีรษะ ไหล่ทั้งสองข้าง และก้นชิดผนัง



ภาพ 43

2. ส้นเท้าชิด ปลายเท้าเปิดประมาณ 1 ฝ่ามือ และให้ส้นเท้าห่างจากผนัง 4.5 เซนติเมตร โดยการนำแปลงลอบกระดานวางไว้ระหว่างส้นเท้าและผนัง



ภาพ 44

3. สอดตัวรับแรงดันของ PBU เข้าไปได้หลังของผู้รับการวัด โดยให้ตัวรับแรงดันอยู่เหนือกระดูกเชิงกรานขึ้นไปและอยู่แนวตรงกลางของหลัง



ภาพ 45



ภาพ 46

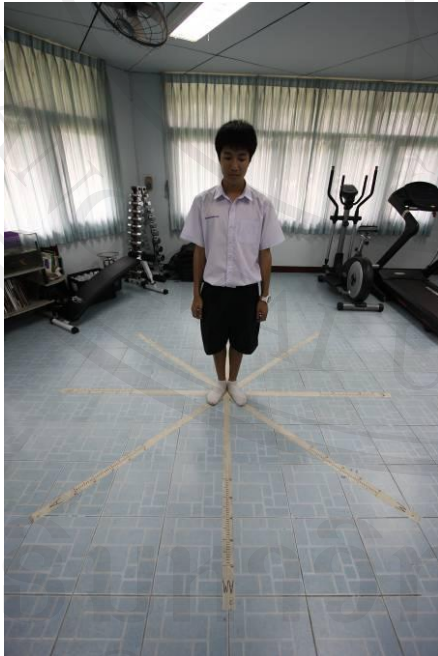
4. เพิ่มแรงดันโดยการบีบลมเข้าไปให้มาตรวัดอยู่ที่ 40 mmHg
5. พอได้รับสัญญาณเริ่มการทดสอบ ให้ผู้รับการวัดเกร็งท้องเพื่อกดหลังส่วนนึ่ง และไม่มีอาการขยับร่างกายส่วนอื่น จากนั้นทำการบันทึกผล

ภาพที่ 47 – 57 แสดงวิธีการวัด The Star Excursion Balance Test (SEBT)



ภาพ 47

1. ติดเทปกาวบนพื้นเพื่อเป็นทิศทางของการวัด SEBT



ภาพ 48



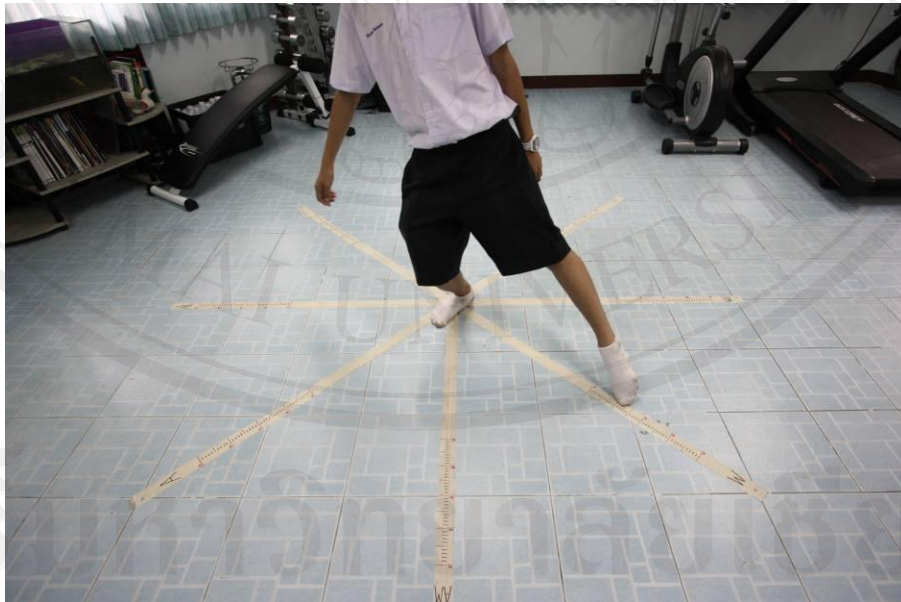
ภาพ 49

2. ให้ผู้รับการทดสอบยืนอยู่ที่จุดศูนย์กลางของแบบทดสอบ
3. พอได้รับสัญญาณเริ่มการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบเหยียดขาไปในทิศทาง anterior(A) โดยต้องใช้ขาข้างเดียวกันตลอดการทดสอบ



ภาพ 50

- ต้องรักษาสมดุลของร่างกาย เท้าที่อยู่ตรงกลางของจุดตัดต้องไม่ยกจากพื้น เท้าที่เหยียดออกไปต้องแตะบนเส้นของทิศทางที่กำหนด และต้องสามารถกลับมาขึ้นในท่าปกติได้สมบูรณ์ ทำการบันทึกผล จากนั้นพัก 5 วินาที



ภาพ 51

- ทำลักษณะเดียวกันในทิศทาง antero-medial (AM)



ภาพ 52

6. ทำลักษณะเดียวกันในทิศทาง medial (M)



ภาพ 53

7. ทำลักษณะเดียวกันในทิศทาง postero-medial (PM)



ภาพ 54

8. ทำลักษณะเดียวกันในทิศทาง posterior (P)



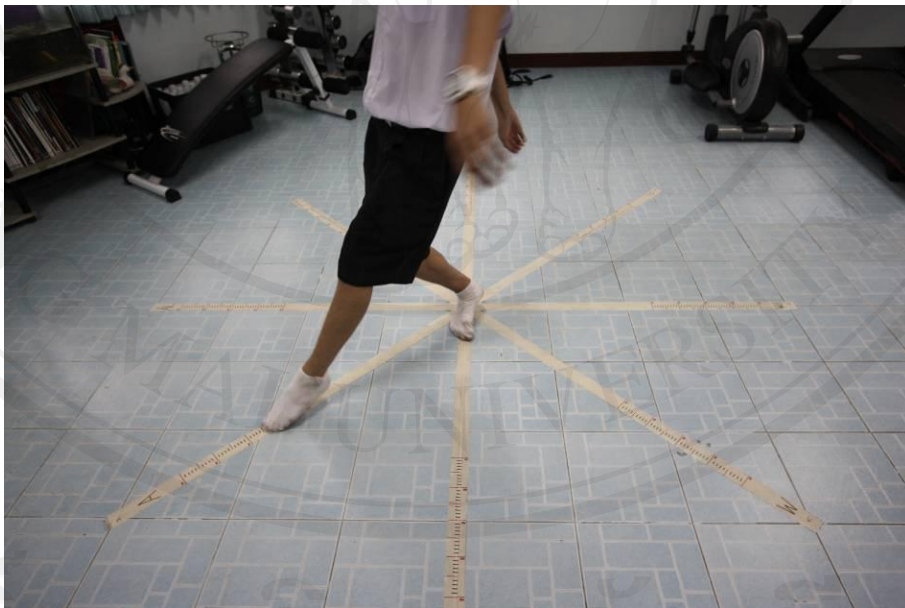
ภาพ 55

9. ทำลักษณะเดียวกันในทิศทาง postero-lateral (PL)



ภาพ 56

10. ทำลักษณะเดียวกันในทิศทาง lateral (L)



ภาพ 57

11. ทำลักษณะเดียวกันในทิศทาง antero-lateral (AL)

12. จากนั้นพักระหว่างรอบ 30 วินาที ผู้รับการทดสอบต้องทดสอบทั้งหมด 3 รอบ



ภาคผนวก ง
แบบบันทึกผลการทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบบันทึกผลการทดสอบ

ชื่อ - นามสกุล _____ วันที่ทำการทดสอบ _____

อายุ _____ ปี น้ำหนัก _____ กิโลกรัม ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

การเก็บข้อมูล ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง

Pressure Bio-Feedback Unit: PBU

	Lying on Back	Stand
1 st		
2 nd		
3 rd		

The Star Excursion Balance Test

Direction	First test	Second test	Third test	Best
anterior (A)				
antero-lateral (AL)				
lateral (L)				
postero-lateral (PL)				
posterior (P)				
postero-medial(PM)				
medial (M)				
antero-medial (AM)				

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นายณัฐภูมิ จันทราช

วัน เดือน ปี เกิด

11 กันยายน พ.ศ. 2528

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543

มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปิ่นสร้อยแกล้ววิทยาลัย

พ.ศ. 2546

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ

พ.ศ. 2552

ศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) ภาควิชาพลศึกษา สุขศึกษา และ
ส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2551

ลูกจ้างตำแหน่ง lifeguard and slide attendant
Chula Vista Resort, Wisconsin Dell,
Wisconsin, USA

พ.ศ. 2551 – ปัจจุบัน

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พ.ศ. 2551 – ปัจจุบัน

ผู้ฝึกสอนด้านสมรรถภาพ ศูนย์ฝึกฟุตบอลนครเชียงใหม่
สันป่าเลียง ซอย 4 หมู่ 4 ตำบลหนองหอย อำเภอเมืองเชียงใหม่
เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved