



การพัฒนาโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเพื่อสร้างเสริมสุขสมรรถนะ  
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี  
Development of Body Weight Exercise Program for Health Related Physical Fitness for  
Upper Elementary Students in Pattani Province

นิสมาน มะสีละ

Nisman Maseela

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Education in Curriculum and Instruction

Prince of Songkla University

2565

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



การพัฒนาโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเพื่อสร้างเสริมสุขสมรรถนะ  
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี  
Development of Body Weight Exercise Program for Health Related Physical Fitness for  
Upper Elementary Students in Pattani Province

นิสมาน มะสีละ

Nisman Maseela

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Education in Curriculum and Instruction

Prince of Songkla University

2565

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์      การพัฒนาโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว เพื่อสร้างเสริม  
 สุขสมรรถนะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี  
 ผู้เขียน                นายนิสมาน มะสีละ  
 สาขาวิชา              หลักสูตรและการสอน

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถาวรรินทร์ รักษ์บำรุง)

.....  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศัณทิต)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....  
 (ดร.ธีระยุทธ รัชชะ)

.....  
 (ดร.ธีระยุทธ รัชชะ)

.....  
 (ดร.ณรงศักดิ์ รอบคอบ)

.....  
 (ดร.ณรงศักดิ์ รอบคอบ)

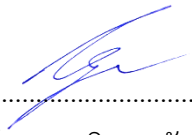
.....  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทิ บุญจันทร์)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
 ของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

.....  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกกิง วงศ์ศิริโชติ)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มี  
ส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ ..... 

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถาวรรินทร์ รักษ์บำรุง)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ ..... 

(นายนิสมาน มะสีละ)

นักศึกษา

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ  
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ .....   
(นายนิสมาน มะสีละ)  
นักศึกษา

Prince of Songkla University  
Pattani Campus