

แบบกำหนดขอบเขตเนื้อหาในโปรเจก

1. ให้นักศึกษาเขียนบรรณานุกรมสารนิเทศ (จากหนังสือ, วารสารและ เว็บไซต์) ที่ใช้ในการทำโปรเจก จำนวน 5 รายการ ลงในตาราง

ลำดับ	ชื่อผู้แต่ง (Author)	ชื่อหนังสือ / ชื่อเรื่อง / ชื่อบทความ (Title/Article name)	ช วารสาร ชื่อ หนังสือพิมพ์ (Journal name)	เมืองที่พิมพ์ (Place)	สำนักพิมพ์ (Publisher) URL	ปีพิมพ์	ปีที่ (Vol.)	ฉบับที่ (No./copy)	เดือน	เลขหน้า บทความ
1.		จักรยาน เลือ ภูเขากีฬานิต ใหม่ของคนไทย	การขี่จักรยานเสือ ภูเขา	ไทย	http://thaicyclingclub.blogspot.com/2011/04/blog-post.html	2548- 07-14	12	ฉบับที่ 2	(ก.ค.- ธ.ค. 2537)	126-129
2.		ประเภทของจักรยาน	การขี่ จักรยานเสือภูเขา		http://en-gb.facebook.com/note.php?note_id=188664004482337					
3.		ส่วนประกอบของ จักรยาน	การขี่จักรยานเสือ ภูเขา	ไทย	http://ccyiu.net/blog2/muzachi/2010/02/03/%E0%B8%AA%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%8					

					1%E0%B8%A3%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%99-2/					
4.	ผศ.สุนันทา ผศ.อุบล ตุลยาภรณ์	ผลของการขี่ จักรยานที่มีต่อระบบหัวใจ และหลอดเลือด	การขี่ จักรยานเสือภูเขา		http://www.kcn.ac.th/km/km2.html					
5.		การขี่จักรยาน- อุบัติเหตุ	การขี่จักรยานเสือ ภูเขา		http://thaicyclingclub.blogspot.com/2011/06/7.html	2549- 04-21				

2. อ่านเนื้อหาคร่าวๆ จากเอกสารแต่ละรายการในข้อ 1 เพื่อวิเคราะห์หาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการทำโปรเจก และเขียนลงในตาราง

เอกสารลำดับที่ 1	เอกสารลำดับที่ 2	เอกสารลำดับที่ 3	เอกสารลำดับที่ 4	เอกสารลำดับที่ 5
ประวัติจักรยานเสือภูเขา 2.ผู้สร้างจักรยานเสือภูเขา 3.จักรยานเสือภูเขาค้นแรก	.ประเภทของจักรยาน 1 Road Bike 2 Mountain Bike 3 BMX (Bicycle MotoCross) 3.1 BMX Racing 3.2 BMX Flatland 3.3 BMX Street 3.4 BMX Park 3.5 BMX Dirt 3.6 BMX VERT 4 Citibike	ส่วนประกอบของจักรยาน	ประโยชน์ เพิ่มพูนสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มพูนความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดความตึงเครียดของจิตใจ เพิ่มพูนความอ่อนตัวกล้ามเนื้อและเอ็นยึดข้อยึดกระดูกตัวดีขึ้น ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของข้อต่อ เพิ่มพูนประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวร่างกาย ประโยชน์สุขภาพอื่นๆ	ปัญหาในการขี่จักรยาน 1.ขาดการฝึกฝน 2.สภาพร่างกาย 3.ผลักดันตัวเองมากเกินไป 4.สภาพจักรยานไม่สมบูรณ์ 5.อุปกรณ์ไม่เหมาะสม 6.สนุกจนประมาท

3. นำข้อมูลในข้อ 2 มา สังเคราะห์โดยนำหัวข้อหรือประเด็นที่เหมือนกันมารวมกัน ตัดประเด็นที่ไม่จำเป็นออก และจัดเรียงหัวข้อต่างๆตามลำดับความเหมาะสม โดยใช้ตัวเลขหลักเดียวกำกับหัวข้อใหญ่ และใช้จุดทศนิยมในการแบ่งหัวข้อรอง และหัวข้อย่อย ตามตัวอย่างรูปแบบด้านล่าง

1.ประวัติจักรยานเสือภูเขา

2.ประเภทของจักรยาน

1 Road Bike

2 Mountain Bike

3 BMX (Bicycle MotoCross)

- 3.1 BMX Racing
- 3.2 BMX Flatland
- 3.3 BMX Street
- 3.4 BMX Park
- 3.5 BMX Dirt
- 3.6 BMX VERT

4 Citibike

3.ส่วนประกอบของจักรยาน

4.ประเภทออกกำลังกาย

- เพิ่มพูนสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด
- เพิ่มพูนความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ลดความตึงเครียดของจิตใจ
- เพิ่มพูนความอ่อนตัวกล้ามเนื้อและเอ็นยึดข้อยึดหยุน
- ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของข้อต่อ
- เพิ่มพูนประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ประโยชน์สุขภาพอื่นๆ

5.ปัญหาในการขี่จักรยานเสือภูเขา

5.1ขาดการฝึกฝน

ตัวดีขึ้น

5.2สภาพร่างกาย

5.3ผลักดันตัวเองมากเกินไป

5.4สภาพจักรยานไม่สมบูรณ์

5.5อุปกรณ์ไม่เหมาะสม

5.6สนุกจนประมาท