

อาจารย์ ดร.เตชิต เลิศอเนกวัฒนา

คุณวุฒิ	วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566
	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2559
	วิทยาศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 2 (วิทยาศาสตร์การกีฬา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556

ผลงานทางวิชาการ

งานวิจัย

1. Lersanekwattana, T. & Benjapalakorn, B. (2024). Comparisons of attention control abilities between elite and amateur e-athletes. Journal of Exercise Physiology Online, 27(3), 10–18.
2. Lersanekwattana, T. & Benjapalakorn, B. (2018). Effects of augmented short-term anaerobic endurance training on anaerobic performance and 50-m front crawl performance. Journal of Sports Science and Health, 19(2).
3. Lersanekwattana, T., & Benjapalakorn, B. (in progress). Effects of combined aerobic-cognitive exercise on attention control ability and brain-derived neurotrophic factor (BDNF) serum in male e-sports athletes
4. Siraphatthra Thongsawang, Techid Lersanekwattana, Sukanya Chorcharoenying (2025). Nutrition Knowledge and Perception of Dietary Supplements regarding Athletic Performance among Amateur and Professional University-Level Athletes. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 13(6), 1173 - 1181. DOI: 10.13189/saj.2025.130601.

ผลงานวิชาการในลักษณะอื่น

1. Lersanekwattana, T. (2021). ออกกำลังกาย ไม่ใช่เรื่องยาก: เคล็ดลับสุขภาพดีง่าย ๆ ทำได้ทั้งครอบครัว. Thai Diabetes Bulletin, 51(2), p.17. (วารสารสมาคมเบาหวานแห่งประเทศไทย)
2. เตชิต เลิศอเนกวัฒนา และปิยวรรณ วงศ์สุ. (2564). ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับการออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนัก. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา 71317 โภชนาการกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการควบคุมน้ำหนัก. สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ผลงานวิชาการรับใช้สังคม

1. ผู้เขียนบทความสุขภาพให้กับ เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย อาทิ “มารู้จักกับเอ็กซ์เซิร์กเกม Exergame: เหนื่อยแต่สนุก!”, “แค่ขยับ ก็ป้องกัน Office Syndrome ได้” “Exercise Snack: เมื่อการออกกำลังกายกลายเป็นของว่าง” เผยแพร่บนเว็บไซต์ RAIPOONG (Thai NCD Alliance): <https://www.raipoong.com/blog>

2. วิทยากรหลักสูตร Healthy Organization, หลักสูตรออมสุขภาพ, Healthy Active meeting โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเครือข่ายคนไทยไร้พุง ถ่ายทอดความรู้ด้านการออกกำลังกายให้บุคลากรในองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนมากกว่า 150 องค์กรทั่วประเทศ
3. วิทยากรฝึกอบรมด้านการออกกำลังกายให้แก่ แก่นนำ อสม. ทั่วประเทศ ภายใต้โครงการ “NCDs ดีได้ด้วยกลไก อสม.” จัดโดยกระทรวงสาธารณสุข
4. วิทยากรรายวิชาค่ายพักแรมนันทนาการ, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (2024)
5. อาจารย์พิเศษรายวิชา Elderly Health Promotion, มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (2022-2025)
6. วิทยากรรับเชิญ รายการ ชั่วโมงสุขภาพ สถานีวิทยุ Metrolife FM95.5 ในหัวข้อ “หลับดีมีชัยไปกว่าครึ่ง: ศาสตร์แห่งการนอนและศิลปะของการพักผ่อนที่แท้จริง” — 26 สิงหาคม 2568 และในหัวข้อ “นั่งนานไม่ดี แอ้มมีสาเหตุอีกเพียบ: เบื้องหลัง Office Syndrome ของคนทำงาน” — 10 กุมภาพันธ์ 2568
7. วิทยากรโครงการอบรม “การพัฒนาเครือข่ายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา (พ.ศ. 2023–2025)
8. วิทยากรงานเสวนา LIFE FEST 40+ “บอดีบาลานซ์” บรรยายหัวข้อการดูแลสมดุลร่างกาย การป้องกันออฟฟิศซินโดรม และการสร้างสุขภาพที่ยั่งยืนสำหรับวัยทำงานและวัย 40+ 18 ตุลาคม 2568
9. นักจิตวิทยาการกีฬา ทีมโปโลน้ำหญิงทีมชาติไทย และทีมคริกเกตหญิงทีมชาติไทย ชุดการแข่งขัน SEA Games 2025
10. Mentor โครงการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ Prime Minister’s Award for Health Promotion Innovation 2025 จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
11. สมาชิกกรรมการผู้จัดงานวันเบาหวานโลก World Diabetes Day 2025 วันที่ 9 พฤศจิกายน 2025