

บรรณานุกรม



ภาษาไทย

หนังสือ

กลุ่ม 11. เด็กไทยกับลักษณะที่พึงประสงค์ กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

สุเนตุนวักิจกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : สารมวลชน,
2519.

บทความ

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา. "พละนามัยสำหรับเด็กอนุบาล,"
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 1 (มกราคม 2511) : 25.

เจริญทัศน์ จินตนะเสรี. "สมรรถภาพทางกายกับนักกีฬา," วารสารสุขศึกษา
พลศึกษา และสันทนาการ 4 (เมษายน 2521) : 51-52.

เอกสารอื่น ๆ

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา. สมรรถภาพทางกายเปรียบเทียบ
กรุงเทพมหานคร : งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย, 2510. (อัครสำเนา).

----- . งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย กรุงเทพมหานคร : งานทดสอบสมรรถ
ภาพทางกาย, 2511. (อัครสำเนา).

----- . สมรรถภาพทางกายนักเรียนเมืองหลวง กรุงเทพมหานคร : งานทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย, 2517. (อัครสำเนา).

นันทิยา พินิชยพงศ์. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนสาธิตประถมปีที่ 1 - ประถม
ปีที่ 6 ของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม)" บทความ
งานวิจัย. คณะครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. (อัครสำเนา).

ประชา ทีฆะภรณ์. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ ในจังหวัด ฉะเชิงเทรา." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

แผน เจริญระนัย. "ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับทักษะการ เล่นบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516

พอง เกิดแก้ว. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมแบบประสมพิบูลย์ วิทยาลัยและนักเรียนมัธยมวิสามัญของรัฐบาล" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.

วัฒนา พุ่มเล็ก. "การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการ เรียนของนักเรียนที่มีความสามารถในการ เรียนสูงกับนักเรียนที่มีความสามารถในการ เรียนต่ำระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหา วิทยาลัย" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512.

สุนารี คันสนีย์. "ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายและสัมฤทธิ์ผลทางการ เรียนของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหา วิทยาลัย, 2515.

Books

Bucher, Charles A. Foundations of Physical Education. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1961.

Bucher, Charles A., and Koenig, Constance. Method and Materials for Secondary School Physical Education. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1974.

- Glarke, Harrison H. Application of Measurement to Health and Physical Education. New Jersey : Prentice Hall, Inc., 1967.
- Corrigan, Thomas K. Ideal Daily Living Plan. Sydney : Delton and Spencer Ltd., 1969.
- Harkes, Glenn R., and Prase, Damaris. Behavior and Development from 5 to 12. New York : Harper & Row Publish, 1969.
- Kirchner, Glenn. Physical Education for Elementary School Children. Dubuque Iowa : Wm. C. Grown Company, Inc., 1966.
- Kozman, Cassidy and Jackson. Method in Physical Education. Dubuque Iowa : Wm. C. Brown Company Publisher, 1969.
- Oxendine, Joseph B. Psychology of Motor Learning. New York : Appleton - Century - Crofts, 1968.
- Scott and French. Measurement and Evaluation in Physical Education. Iowa : Wm. C. Brown Company Publisher, 1970.
- Singer, Robert N. Physical Education Foundation. New York : Holt Reinhart and Winston, 1976.

Articles

- Anyanwu, Samuel U. "Physical Fitness of Nigerian Youth," Dissertation Abstracts 38 (November 1977) : 2642-A.
- Bartolome, C.C. "ICSFFT Performance Test Applied Upon Philippine Youth," Address on the Meeting 3-6 (October 1968) : 1.

- Bryant, Thomas W. "The Relationship of Physical Fitness and other Selected Factors to Academic Over and Under Achievement in Junior High School Boys," Dissertation Abstracts 30 (December 1970) : 2723-A.
- Fobricius, Helen. "Effect of Added Calisthenics on Physical Fitness of Fourth Grade Boys and Girls," AAHPER Research Quarterly 35 (May 1964) : 99-224.
- Hart, Macia E., and Shay, Clayton T. "Relationship Between Physical Fitness and Academic Success," AAHPER Research Quarterly 35 (October 1964) : 357.
- Irsan, M.A. "The Motor Ability Test," Japan Amateur Sports Association (August 1967) : 29.
- Johnson, Robert D. "Measurements of Achievement in Fundamental Skills of Elementary School Children," Research Quarterly 33 (March 1962) : 10
- Knutson, Carl E. "Comparative of Physical Fitness and Sports Skills Performance and Academic Achievement of Elementary School Pupils," Dissertation Abstracts 31 (January 1971) : 3321-A.
- Lashley, Kent A. "A Comparative Study of Negro and Caucasian Junior High School Boys on Selected Factors of Personally, Socioeconomic Status, and Physical Fitness," Dissertation Abstracts 32 (March 1972) : 5022-A.

- Saunders, Ronald J., and others. "Physical Fitness of Higher School Students and Participation in Physical Education in Classes," Research Quarterly 40 (October 1969) : 552-560.
- Stein, Julian V. "The Reliability of the Youth Fitness Test," Research Quarterly 35 (October 1964) : 328-329.
- Young, Karen S. "Physical Fitness of Secondary School Boys and Girls : A Comparison of the Effects of Two Different Program of Physical Education," Dissertation Abstracts 39 (January 1979) : 4128-A.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for Standardization of Physical Fitness Test) ประกอบด้วย 8 รายการ คือ

1. วิ่ง 50 เมตร
2. ขึ้นกระโดดไกล
3. วิ่งทางไกล
 - 3.1 วิ่ง 1,000 เมตร สำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป
 - 3.2 วิ่ง 800 เมตร สำหรับหญิงอายุ 12 ปีขึ้นไป
 - 3.3 วิ่ง 600 เมตร สำหรับชายและหญิงที่อายุต่ำกว่า 12 ปี
4. แรงแบบบีบมือ
5. คืบข้อ
 - 5.1 คืบข้อสำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป
 - 5.2 งอแขนห้อยตัวสำหรับหญิงหรือชายและหญิงที่อายุต่ำกว่า 12 ปี
6. วิ่งเก็บของ
7. ลูกนั่ง 30 วินาที
8. งอตัวไปข้างหน้า



ขอแนะนำเบื้องต้น

1. บุคคลที่จะรับการทดสอบต้องแน่ใจว่ามีสุขภาพอนามัยดี
2. แบบทดสอบนี้จะใช้สำหรับบุคคลที่มีอายุระหว่าง 6-32 ปี
3. ผู้รับการทดสอบต้องเข้าใจวิธีการและจุดมุ่งหมายของการทดสอบและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
4. ผู้รับการทดสอบจะต้องแต่งกายเหมาะสม สวมรองเท้าผ้าใบ กางเกงขาสั้น หรือชุดพลศึกษาของโรงเรียน (รองเท้าไม่สวมก็ได้ แต่จะใช้รองเท้าแตะไม่ได้)

รายละเอียดของวิธีการทดสอบแต่ละรายการมีดังนี้

วิ่ง 50 เมตร

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา และหลักที่หมายจากจุดเริ่มต้น.

วิธีการทดสอบ เมื่อบอก "เข้าที่" ผู้รับการทดสอบทุกคนเตรียมตัว เท้าหน้าอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อเรียบบร้อยแล้วก็ให้สัญญาณเริ่ม ผู้รับการทดสอบจะออกวิ่งอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน จับเวลาเป็นวินาที ทศนิยม 1 ตำแหน่ง

ขอแนะนำ

1. สนามที่ใช้ต้องเป็นพื้นราบ ตรง
2. สภาพอากาศควรจะเป็นในสภาพปกติ ไม่มีลมแรง อากาศไม่ร้อนจัด
3. สัญญาณเริ่มควรใช้นกหวีด หรืออื่น ๆ ที่ผู้จับเวลาซึ่งอยู่ที่เส้นชัยสามารถจะเห็นสัญญาณเริ่มได้
4. ถ้าทำได้ควรมีผู้จับเวลาหนึ่งคนต่อผู้เข้ารับการทดสอบหนึ่งคน
5. ถ้าทุกอย่างเรียบร้อย การทดสอบทำเพียงครั้งเดียวก็ได้

ยื่นกระโดดไกล

อุปกรณ์ ฝ้ายางพื้นเรียบไม่ลื่น ขนาด 1 x 3 เมตร

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบยื่นโดยให้ปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมแล้วก็เหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลัง แล้วกระโดดพร้อมกันทั้งสองเท้าให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คือระยะทางที่กระโดดได้ที่ดีที่สุดในการกระโดดสองครั้ง วัดระยะทางเป็นเซนติเมตร

ขอแนะนำ

1. ควรสวมรองเท้าฝ้ายาง
2. ระยะทางที่กระโดดได้ คือระยะทางจากเส้นเริ่มไปยังส่วนเท้าที่ไกลที่สุด ถ้าผู้รับการทดสอบล้มมาข้างหลัง หรือใช้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายแตะพื้นข้างหลังเส้นเท้า การทดสอบครั้งนั้นถือเป็นโมฆะ ให้ทำการกระโดดใหม่
3. เท้าทั้งสองจะต้องวางราบอยู่บนพื้นตลอดเวลา ก่อนจะเริ่มกระโดด

วิ่งทางไกล

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา สนามซึ่งมีระยะทางที่ถูกต้อง

วิธีการทดสอบ เมื่อได้ยินคำสั่ง "เข้าที่" ผู้รับการทดสอบยืนเตรียมตัว โดยให้เท้าข้างหนึ่งแตะเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณให้วิ่ง ก็ให้เริ่มออกวิ่งในระยะทางที่กำหนดให้ในเวลาให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คือ เวลาที่ผู้รับการทดสอบทำได้เป็นนาที และวินาที

ขอแนะนำ

1. สนามที่ใช้ทดสอบจะต้องราบ
2. สภาพอากาศในขณะที่ทดสอบควรจะอยู่ในสภาพปกติ

แรงบีบมือ

อุปกรณ์ เครื่องวัดแรงบีบมือ (Grip Dynamometer)

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบถือ Dynamometer ไว้ในมือข้างที่ถนัด โดยให้แขนห้อยลงข้างลำตัว การจับ Dynamometer ให้จับควยข้อที่สองของนิ้วมือ แล้วบีบให้แรงที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คัดแรงเป็นกิโลกรัมที่อ่านได้จาก

ขอแนะนำ

1. ให้ผู้รับการทดสอบทำคนละ 2 ครั้ง บันทึกคะแนนที่สูง
2. ในระหว่างทำการทดสอบ มือ หรือ Dynamometer จะถูกร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดไม่ได้ ถ้ามือ หรือ Dynamometer ถูกส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายการทดสอบครั้งนั้นถือเป็นโมฆะไม่บันทึกคะแนนให้
3. ในระหว่างการทดสอบจะเหวี่ยงแขนไม่ได้

งอแขนห้อยตัว

อุปกรณ์ ม้านั่ง บาร์เคี้ยว ซึ่งมีความสูงพอให้ผู้เข้ารับการทดสอบที่สูงที่สุดสามารถห้อยตัวขาเหยียดตรงได้ และนาฬิกาจับเวลา

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบยืนบนม้านั่ง เอามือทั้งสองจับบาร์เคี้ยวแบบคว่ำมือ มือทั้งสองห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ มือทั้งสองงอจนกระทั่งคางอยู่เหนือบาร์เคี้ยว เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้เอาม้านั่งที่รองเท้าออก และอยู่ในท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คือ เวลาที่ผู้รับการทดสอบอยู่ในท่างอแขนห้อยตัวให้นานที่สุด หน่วยวัดเป็นวินาที

ขอแนะนำ

1. ในขณะปฏิบัตินั้น คางจะต้องอยู่เหนือบาร์เคี้ยว ถ้าเมื่อใดคางแตะบาร์เคี้ยว หรืออยู่ใต้บาร์เคี้ยว ให้หยุดเวลาทันที คือ การทดสอบจบลง

2. เท้าทั้งสองจะต้องลอยอยู่ในอากาศตลอดเวลาทดสอบ

วິงเก็บของ

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. สนามที่ราบมีเส้นตรง 2 เส้น ขนานกันและอยู่ห่างกัน

10 เมตร

3. ครึ่งวงกลม 2 วง รัศมี 50 เซนติเมตร อยู่บนเส้นตรง ทั้งสองเส้น เส้นละวง ออกไปทางคานนอกของเส้นตรงทั้งสองนั้น

4. แท่งไม้ขนาด 1 + 1 + 2 นิ้ว 2 แท่ง

5. โตะ ม้านั่ง สำหรับเจ้าหน้าที่

วิธีการทดสอบ

ผู้รับการทดสอบยืนเตรียมตัวในครึ่งวงกลมบนเส้นตรงแรก (เส้นเริ่ม) เท้าหน้าอยู่หลังเส้นเริ่ม และในครึ่งวงกลมอีกวงหนึ่งมีไม้สองแท่งวางอยู่ เมื่อได้ยินสัญญาณก็ให้ออกวิ่งอย่างรวดเร็วที่สุดไปยังครึ่งวงกลมข้างหน้า หยิบเอาแท่งไม้หนึ่งแท่งแล้ววิ่งกลับมาวางไว้ครึ่งวงกลมแรก แล้ววิ่งกลับไปใหม่ หยิบเอาแท่งไม้หนึ่งแท่งที่สองวิ่งกลับมาวางในครึ่งวงกลมแรก การวางแท่งไม้ให้วางลงไม้ไขว้โยน

คะแนน คือ เวลาตั้งแต่จับได้เริ่มวิ่ง จนถึงขณะที่แท่งไม้แท่งที่สองได้ถูกวางในครึ่งวงกลมแรกเรียบร้อยแล้ว คิดเวลาเป็นวินาที ทศนิยม 1 ตำแหน่ง

ขอแนะนำ

1. แต่ละคนให้ประลองสองครั้ง เอาเวลาครั้งที่ดีที่สุด
2. ถ้าผู้รับการทดสอบโยนแท่งไม้ แทนที่จะวางแท่งไม้ในครึ่งวงกลมแรกให้ถือว่า การประลองครั้งนั้นเป็นโมฆะ

ลูกนั่ง 30 วินาที

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา เบาะที่มีความกว้างยาวพอสมควร

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเบาะที่วางบนพื้น ปลายเท้าห่างกันประมาณ 60 เซนติเมตร ยกเข่าขึ้นให้มุมที่เข่าเป็นมุมฉาก มือทั้งสองประสานกันวางไว้ใต้คอ ผู้ช่วยคุกเข่าอยู่ระหว่างเท้าทั้งสองของผู้รับการทดสอบ และใช้มือจับข้อเท้าค้ำกับพื้นเพื่อให้เท้าวางอยู่บนพื้นตลอดเวลา เมื่อเริ่มให้สัญญาณ ให้ผู้รับการทดสอบยกตัวขึ้นมาในท่านั่งจนข้อศอกแตะหัวเข่าแล้วให้นอนลงไปในท่าเดิม เมื่อมือกับหลังแตะเบาะแล้วก็ให้ยกตัวขึ้นมาใหม่ในท่านั่งอีก ทำอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป

คะแนน คือ จำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องในเวลา 30 วินาที

ขอแนะนำ

1. ผู้ช่วยต้องคอยจับข้อเท้าและกดสนเท้าให้แตะอยู่ที่เบาะตลอดเวลา
2. มือทั้งสองของผู้รับการทดสอบจะต้องประสานกัน และวางอยู่ใต้คอ

ตลอดเวลา

3. มุมที่เข่าจะต้องเป็นมุมฉากตลอดเวลา
4. ในท่าลุกขึ้นนั่งจะให้ข้อศอกผลักช่วยไม่ได้เป็นอันขาด

งอตัวไปข้างหน้า

อุปกรณ์ เครื่องวัดความอ่อนตัวแบบนั่งใช้เท้ายัน

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรงโดยให้ฝ่าเท้าทั้งสองตามติดกับที่ยัน แล้วงอตัวมาข้างหน้าพร้อมทั้งยื่นแขนทั้งสองข้างมาแตะที่เครื่องซึ่งมีระยะเป็นเซนติเมตร งอตัวให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้ทำสองครั้ง เอาคะแนนครั้งที่ดีที่สุด

คะแนน อ่านคะแนนที่เป็นเซนติเมตรจากเครื่องที่ปลายนิ้วแตะมาถึงและจะต้องอยู่ได้นานอย่างน้อยสองวินาที ถ้าไม่ถึงเส้นกลางคะแนนจะเป็นลบ ถ้าเลยเส้นกลางคะแนนจะเป็นบวก

ขอแนะนำ

1. ควรจะมีไม้เลื่อนไปมา เพื่อให้มือของผู้รับการทดสอบคลิกไปได้
2. ในขณะที่ผู้รับการทดสอบกำลังงอตัวนั้น ถ้าเข่าจะไม่อานกะแนบใน

ครั้งนั้นให้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

ตารางคะแนน "ที" ปกติ

ตารางที่ 1 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
16.0	11	12.8	32	11.2	43
15.9	12	12.7	33	11.1	44
15.0	18	12.6	34	11.0	44
14.9	18	12.5	34	10.9	45
14.5	21	12.4	35	10.8	46
14.2	23	12.3	36	10.7	46
14.0	24	12.2	36	10.6	47
13.9	25	12.1	37	10.5	48
13.8	26	12.0	38	10.4	48
13.7	26	11.9	38	10.3	49
13.5	28	11.8	39	10.2	49
13.3	29	11.7	40	10.1	50
13.2	30	11.6	40	10.0	51
13.1	30	11.5	41	9.9	51
13.0	31	11.4	42	9.8	52
12.9	32	11.3	42	9.7	53

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที่" ปกติ
9.6	53	8.8	59	8.0	64
9.5	54	8.7	59	7.9	65
9.4	55	8.6	60	7.8	65
9.3	55	8.5	61	7.6	<u>67</u> ↑
9.2	<u>56</u>	8.4	61	7.5	67
9.1	57	8.3	62	7.4	68
9.0	57	8.2	63	6.3	75
8.9	58	8.1	63		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 คะแนน "ที" ปกติในการยื่นกระโศกโกลของกุ่มตัวอย่างทั้งหมด

คะแนน (เมตร)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (เมตร)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (เมตร)	คะแนน "ที" ปกติ
0.78	26	1.03	37	1.23	45
0.80	27	1.04	37	1.24	46
0.85	29	1.05	38	1.25	46
0.86	30	1.06	38	1.26	47
0.87	30	1.07	38	1.27	47
0.88	31	1.08	39	1.28	47
0.89	31	1.09	39	1.29	48
0.90	31	1.10	40	1.30	48
0.91	32	1.11	40	1.31	49
0.92	32	1.12	41	1.32	49
0.93	33	1.13	41	1.33	50
0.94	33	1.14	41	1.34	50
0.95	34	1.15	42	1.35	50
0.96	34	1.16	42	1.36	51
0.97	34	1.17	43	1.37	51
0.98	35	1.18	43	1.38	52
0.99	35	1.19	44	1.39	52
1.00	35	1.20	44	1.40	53
1.01	36	1.21	44	1.41	53
1.02	36	1.22	45	1.42	53

ตารางที่ 2 (ต่อ)

คะแนน (เมตร)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (เมตร)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (เมตร)	คะแนน "ที่" ปกติ
1.43	54	1.58	60	1.73	67
1.44	54	1.59	61	1.74	67
1.45	55	1.60	61	1.75	68
1.46	55	1.61	62	1.77	69
1.47	56	1.62	62	1.78	69
1.48	56	1.63	63	1.79	70
1.49	56	1.64	63	1.80	70
1.50	57	1.65	63	1.81	70
1.51	57	1.66	64	1.85	72
1.52	58	1.67	64	1.87	73
1.53	58	1.68	65	1.90	74
1.54	59	1.69	65	1.95	76
1.55	59	1.70	66	2.46	98
1.56	60	1.71	66		
1.57	60	1.72	66		

ตารางที่ 3 คะแนน "ที่" ปกติในการออกแรงบีบมือของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที่"ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที่"ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที่"ปกติ
2.00	23	√16.50	53	27.00	74
4.00	27	17.00	54	28.00	76 (30)
5.00	29	17.50	55	30.00	80
6.00	31	17.90	55	33.00	86
7.00	33	18.00	56		
8.00	35	18.50	57 (5)		
9.00	37	19.00	58		
10.00	39	19.50	59		
10.50	40	20.00	60		
11.00	41	20.50	61		
11.50	42	21.00	62		
12.00	43 (1)	21.50	63		
13.00	45	22.00	64		
14.00	47	22.50	65		
14.30	48	23.00	66		
14.50	48	23.50	67		
15.00	49	24.00	68		
15.50	50	25.00	70		
16.00	52	26.00	72		

ตารางที่ 4 คะแนน "ที่" ปกติในการงอแขนหยอดตัวของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที่" ปกติ
0.1	38	2.3	40	4.2	42
0.2	38	2.4	40	4.3	42
0.3	38	2.5	40	4.4	42
0.5	38	2.6	40	4.5	42
0.6	38	2.7	40	4.6	42
0.7	38	2.8	40	4.7	42
0.8	38	2.9	41	4.8	43
1.0	39	3.0	41	4.9	43
1.1	39	3.1	41	5.0	43
1.2	39	3.2	41	5.1	43
1.3	39	3.3	41	5.2	43
1.4	39	3.4	41	5.3	43
1.5	39	3.5	41	5.4	43
1.6	39	3.6	41	5.5	43
1.7	39	3.7	41	5.7	43
1.8	39	3.8	41	5.8	44
2.0	40	3.9	42	5.9	44
2.1	40	4.0	42	6.0	44
2.2	40	4.1	42	6.1	44

ตารางที่ 4 (ต่อ)

คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
6.2	44	8.6	46	11.1	49
6.3	44	8.7	47	11.2	49
6.4	44	8.8	47	11.3	49
6.5	44	9.0	47	11.4	49
6.8	45	9.2	47	11.7	50
7.0	45	9.3	47	11.8	50
7.1	45	9.4	47	12.0	50
7.2	45	9.5	47	12.2	50
7.3	45	9.6	48	12.3	50
7.4	45	9.8	48	12.5	50
7.5	45	10.0	48	12.6	51
7.6	45	10.1	48	12.8	51
7.7	46	10.2	48	13.0	51
7.8	46	10.3	48	13.1	51
8.0	46	10.4	48	13.2	51
8.1	46	10.5	48	13.5	52
8.2	46	10.6	49	13.6	52
8.3	46	10.7	49	14.0	52
8.4	46	10.8	49	14.2	52
8.5	46	11.0	49	14.3	52

ตารางที่ 4 (ต่อ)

คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
14.4	52	17.9	56	21.5	60
14.5	53	18.0	56	21.7	60
14.7	53	18.1	56	22.0	60
14.8	53	18.4	57	22.2	61
15.0	53	18.8	57	22.3	61
15.2	53	18.9	57	22.4	61
15.3	53	19.0	57	22.8	61
15.4	54	19.1	57	23.0	61
15.5	54	19.2	57	23.1	62
15.9	54	19.3	58	23.2	62
16.0	54	19.4	58	23.4	62
16.1	54	19.5	58	23.8	62
16.3	54	20.0	58	24.0	63
16.4	55	20.2	58	24.2	63
16.5	55	20.4	59	24.4	63
17.0	55	20.5	59	24.7	63
17.1	55	21.0	59	24.8	63
17.2	55	21.1	59	25.0	64
17.4	56	21.3	60	25.1	64
17.8	56	21.4	60	25.2	64

ตารางที่ 4 (ต่อ)

คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
26.0	65	32.3	72	40.4	80
27.0	66	33.0	73	40.7	80
27.2	66	33.2	73	41.0	80
27.3	66	33.6	73	41.3	80
28.0	67	34.0	73	41.8	81
28.3	67	34.2	73	42.0	81
28.4	67	35.0	74	43.0	82
28.5	67	35.1	74	45.0	84
29.1	68	35.2	74	45.6	85
29.2	68	36.0	75	46.0	85
30.0	69	37.2	76	47.0	86
30.1	69	38.0	77	50.0	89
30.5	69	39.0	78	50.1	90
31.0	70	39.6	79	58.0	98
32.0	71	40.0	79		

ตารางที่ 5 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่งเก็บของของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
18.2	6	14.5	34	12.5	50
18.0	8	14.4	35	12.4	51
17.8	9	14.3	36	12.3	51
17.5	11	14.2	37	12.2	52
17.3	13	14.1	38	12.1	53
17.0	15	14.0	38	12.0	54
16.8	17	13.9	39	11.9	54
16.6	18	13.8	40	11.8	55
16.5	19	13.7	41	11.6	57 -
16.0	23	13.6	41	11.5	58
15.8	24	13.5	42	11.4	58
15.5	27	13.4	43	11.3	59
15.4	27	13.3	44	11.2	60
15.3	28	13.2	44	11.1	61
15.2	29	13.1	45	11.0	62
15.1	30	13.0	46	10.8	63
15.0	31	12.9	47	10.6	64
14.8	32	12.8	47	10.5	65
14.7	33	12.7	48	10.4	66
14.6	34	12.6	49	10.3	67

ตารางที่ 5 (ต่อ)

คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
10.2	68				
10.1	68				
10.0	69				
9.5	73				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 คะแนน "ที" ปกติในการดุนั่ง 30 วินาทีของกลุ่มตัวอย่าง
ทั้งหมด

คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
1	37	16	58
2	38	17	59
3	39	18	61
4	41	19	62
5	42	20	63
6	44	21	65
7	45	22	66
8	46	23	68
9	48	24	69
10	49	25	70
11	51	26	72
12	52	27	73
13	54	28	75
14	55	33	82
15	56		

ตารางที่ 7 คะแนน "ที่" ปกติในการงอตัวไปข้างหน้าของกลุ่มตัวอย่าง
ทั้งหมด

คะแนน (ซม.)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ซม.)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ซม.)	คะแนน "ที่" ปกติ
-15.0	12	-2.0	42	5.5	59
-14.5	13	-1.5	43	6.0	60
-11.0	21	-1.1	44	6.5	61
-10.5	22	-1.0	44	7.0	62
-10.0	23	-0.5	45	7.5	63
-9.5	24	-0.3	45	8.0	65
-9.0	25	0.0	46	8.5	66
-8.5	27	0.5	47	9.0	67
-8.0	28	1.0	48	9.5	68
-7.0	30	1.5	50	10.0	69
-6.5	31	2.0	51	10.5	70
-6.0	32	2.5	52	11.0	71
-5.5	33	3.0	53	11.5	73
-5.0	35	3.3	54	12.0	74
-4.5	36	3.5	54	13.0	76
-4.0	37	4.0	55	15.5	82
-3.5	38	4.2	56	18.0	87
-3.0	39	4.5	56		
-2.5	40	5.0	58		

ตารางที่ 8 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง 600 เมตร ของกลุ่มตัวอย่าง
ทั้งหมด

คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ
5.10	14	4.18	32	3.56	44
4.70	22	4.17	32	3.55	44
4.60	24	4.15	32	3.54	44
4.57	24	4.14	33	3.53	44
4.53	25	4.12	33	3.52	45
4.50	26	4.10	33	3.51	45
4.49	26	4.09	34	3.50	45
4.48	26	4.08	34	3.49	45
4.45	27	4.07	34	3.48	45
4.40	28	4.06	34	3.47	46
4.36	28	4.05	34	3.46	46
4.35	29	4.04	35	3.45	46
4.31	29	4.02	35	3.44	46
4.30	29	4.01	35	3.43	46
4.28	30	4.00	35	3.42	47
4.26	30	3.60	43	3.41	47
4.25	30	3.59	43	3.40	47
4.22	31	3.58	43	3.39	47
4.20	31	3.57	44	3.38	47

ตารางที่ 8 (ต่อ)

คะแนน (นาที)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที่" ปกติ
3.37	47	3.16	52	2.58	63
3.36	48	3.15	52 ✓	2.57	63 ✓
3.35	48	3.14	52	2.56	63
3.34	48	3.13	52 ✓	2.55	63 ✓
3.33	48	3.12	52	2.54	63
3.32	48	3.11	52 ✓	2.53	64
3.30	49	3.10	53	2.52	64 ✓
3.29	49	3.09	53 ✓	2.51	64
3.28	49	3.08	53	2.50	64
3.27	49	3.07	53 ✓	2.49	64 ✓
3.26	50	3.06	53	2.48	65
3.25	50	3.05	54 ✓	2.47	65
3.24	50	3.04	54	2.46	65
3.23	50	3.03	54	2.45	65 ✓
3.22	50	3.02	54 ✓	2.43	66
3.21	51	3.01	54	2.42	66
3.20	51	3.00	55 ✓	2.41	66 ✓
3.19	51	2.99	55 ✓	2.40	66
3.18	51	2.80	59 ✓	2.39	66
3.17	51	2.59	63 ✓	2.38	67

ตารางที่ 8 (ต่อ)

คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ
2.35	67	2.27	69	2.20	70
2.30	68	2.25	69	2.19	70
2.29	68	2.24	69	2.17	71
2.28	68	2.22	70	2.15	71

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ของกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 9 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน								ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม	
วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนห้อยตัว		ลุกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งเก็บของ			
คะแนน คย (วินาที)	คย "ที่"ปกติ	คะแนน คย (เมตร)	คย "ที่"ปกติ	คะแนน คย (กก)	คย "ที่"ปกติ	คะแนน คย (วินาที)	คย "ที่"ปกติ	คะแนน คย (ครั้ง)	คย "ที่"ปกติ	คะแนน คย (นาที)	คย "ที่"ปกติ	คะแนน คย (ซม)	คย "ที่"ปกติ	คะแนน คย (วินาที)	คย "ที่"ปกติ	คะแนน คย รวม	ประเมินค่า
6.3	75	2.46	98	33	86	58.0	98	33	82	2.15	71	18.0	87	9.5	73		
7.4	68			30	80	50.1	90	28	75	2.17	71	15.5	82	10.0	69		
7.5	67			28	76	50.0	89			2.19	70	13.0	76	10.1	68		
7.6	67									2.20	70	12.0	74	10.2	68		
7.8	65									2.22	70	11.5	72	10.3	67	504	ดีเลิศ
7.9	65									2.24	69			10.4	66	ขึ้นไป	
8.0	64									2.27	68			10.5	65		
8.1	63									2.28	68			10.6	64		
8.2	63									2.30	68			10.8	63		
										2.35	67			11.0	61		
										2.38	67			11.1	61		
										2.39	66			11.2	60		
										2.42	66			11.3	59		
										2.45	65						
										2.49	64						

ตารางที่ 9 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน						ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม			
วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนห้อยตัว		ลุกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งเก็บของ		คะแนน	
คะแนน คืบ (วินาที)	ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (เมตร)	ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (กก)	ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)	ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (ครั้ง)	ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (นาที)	ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (ซม)	ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (นาที)	ที่"ปกติ	คะแนน ที่"รวม	ประเมินค่า
										2.52	64						คิลิตี
										2.54	63						
										2.56	63						
										2.59	62						
										2.80	58						
8.3	62	1.95	76	27.0	74	47.0	86	27	73	2.99	55	11.0	71	11.4	58	445 - 503	๑๓
8.5	61	1.9	74	26.0	72	46.0	85	26	72	3.01	54	10.5	70	11.5	58		
8.6	60	1.87	73	25.0	70	45.6	85	25	70	3.04	54	10.0	69	11.6	57		
8.7	59	1.85	72	24.0	68	45.0	84	24	69	3.07	53	9.5	68	11.8	55		
8.8	59			23.5	67	43.0	82	23	68	3.04	54	9.0	67	11.9	54		
8.9	58			23.0	66	42.0	81	22	66	3.10	53	8.5	66	12.0	54		
9.0	57			22.5	65	41.8	81	21	65	3.13	52	8.0	64	12.1	53		
9.1	57			22.0	64	41.3	80			3.18	51	7.5	63	12.2	52		
9.2	56			21.5	63	41.0	80			3.21	51	7.0	62	12.3	51		
9.3	56			21.0	62	40.7	80			3.23	50	6.5	61	12.4	51		
9.4	55					40.4	80			3.26	50	6.0	60	12.5	50		
9.5	54					40.0	79			3.28	49	5.5	59	12.6	49		
9.6	54					39.6	79			3.30	49	5.0	58	12.7	48		

ตารางที่ 9 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย													
ความเร็ว	กำลัง	ความแข็งแรงและความอดทน						ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม	
		แรงบีบมือ		งอแขนห้อยตัว		ดุนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า			
วิ่ง 50 เมตร	ยืนกระโดดไกล												
คะแนน คืบ (วินาที)	คะแนน คืบ (เมตร) *ที่ปกติ	คะแนน คืบ (กก) *ที่ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คืบ (ครั้ง) *ที่ปกติ	คะแนน คืบ (นาที) *ที่ปกติ	คะแนน คืบ (ชม) *ที่ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คืบ รวม	ประเมินค่า			
9.7	53		39.0	78		3.32	48	4.5	57	12.8	48		
9.8	52		38.0	77		3.35	48	4.2	56	12.9	47		
9.9	52		37.2	76		3.37	47			13.0	46		
10.0	51		36.0	75		3.40	47			13.1	45		
10.2	50					3.42	47			13.2	44		
						3.44	46			13.3	44		
						3.47	46			13.4	43		
						3.50	45			13.5	42		
						3.52	45						
						3.53	44						
						3.57	44						
						3.58	43						
						3.60	43						

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน								ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม	
วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนห้อยตัว		ลุกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งเก็บของ		สมรรถภาพรวม	
คะแนน คิป (วินาที)	คะแนน คทีชปกติ	คะแนน คิป (เมตร)	คะแนน คทีชปกติ	คะแนน คิป (กก)	คะแนน คทีชปกติ	คะแนน คิป (วินาที)	คะแนน คทีชปกติ	คะแนน คิป (ครั้ง)	คะแนน คทีชปกติ	คะแนน คิป (นาที)	คะแนน คทีชปกติ	คะแนน คิป (ซม)	คะแนน คทีชปกติ	คะแนน คิป (วินาที)	คะแนน คทีชปกติ	คะแนน คทีชรวม	ประเมินค่า
10.3	49	1.81	70	20.5	61	35.2	74	20	63	4.00	35	4.0	55	13.6	41		
10.4	48	1.79	70	20.0	60	35.0	74	19	62	4.04	35	3.5	54	13.7	41		
10.6	47	1.78	69	19.5	59	34.2	73	18	61	4.05	34	3.3	54	13.8	40		
10.7	46	1.75	68	19.0	58	34.0	73	17	59	4.09	34	3.0	53	13.9	39		
10.9	45	1.74	67	18.5	57	33.6	72	16	58	4.10	33	2.5	52	14.0	38		
10.0	44	1.73	67	17.9	55	33.0	72	15	56	4.14	33	2.0	51	14.1	38		
11.2	43	1.72	66	17.5	55	32.3	71	14	55	4.15	32	1.5	49	14.2	37		
11.3	42	1.70	66	17.0	54	32.0	71			4.20	32	1.0	48	14.3	36		
11.5	41	1.69	65	16.5	53	31.0	70			4.22	31	0.5	47	14.4	35		
11.6	40	1.67	64	16.0	52	30.5	69			4.25	31	0.0	46	14.5	34		
11.8	39	1.65	63	15.5	51	30.0	69			4.26	30	-0.3	45	14.6	34	386-	
11.9	38	1.63	63	15.0	50	29.2	68			4.30	30	-0.5	45	14.7	33	444	ปานกลาง
12.1	37	1.62	62			29.1	68			4.31	29	-1.0	44	14.8	32		
		1.60	61			28.5	67			4.35	29	-1.1	44	15.0	31		
		1.58	60			28.0	67			4.36	28	-1.5	43	15.1	30		
		1.56	60			27.3	66			4.40	28	-2.0	41	15.2	29		
		1.55	59			27.0	66			4.45	27	-2.5	40	15.3	28		
		1.54	59			26.0	65			4.48	26			15.4	28		

ตารางที่ 9 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน						ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม			
วิ่ง 50 เมตร		ขึ้นกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนหยยตัว		ลุกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งเก็บของ		สมรรถภาพรวม	
คะแนน กบ (วินาที)	คะแนน ที่ปกติ	คะแนน กบ (เมตร)	คะแนน ที่ปกติ	คะแนน กบ (กก)	คะแนน ที่ปกติ	คะแนน กบ (วินาที)	คะแนน ที่ปกติ	คะแนน กบ (ครั้ง)	คะแนน ที่ปกติ	คะแนน กบ (นาที)	คะแนน ที่ปกติ	คะแนน กบ (ซม)	คะแนน ที่ปกติ	คะแนน กบ (วินาที)	คะแนน ที่ปกติ	คะแนน ที่รวม	ประเมินค่า
		1.53	58			25.2	64			4.50	26			15.5	27		ปานกลาง
		1.52	58			25.0	64							15.7	25		
		1.51	57			24.8	63										
		1.49	57			24.2	63										
		1.48	56			24.0	63										
		1.47	56			23.8	62										
		23.1	62														
12.2	36	1.46	55	14.5	48	22.8	61	13.	54	4.53	25	-3.0	39	15.8	24		พอใช้
12.3	36	1.45	55	14.3	48	22.2	61	12	52	4.57	24	-3.5	38	16.0	23		
12.4	35	1.44	54	14.0	47	22.0	60	11	51	4.60	24	-4.0	37	16.5	19		
12.5	34	1.43	54	13.0	45	21.5	60	10	49	4.70	22	-4.5	36	16.6	18		
12.6	34	1.42	54	12.0	43	21.1	60	9	48			-5.0	35	16.8	17	327 -	
12.7	33	1.41	53	11.5	42	21.0	59	8	46			-5.5	33	17.0	15	385	
12.8	32	1.40	53	11.0	41	20.2	59	7	45			-6.0	32	17.3	13		
12.9	32	1.39	52	10.5	40	20.0	58					-6.5	31	17.5	11		
13.0	31	1.38	52	10.0	39	19.3	58					-7.0	30	17.8	9		
13.1	30	1.37	51	9.0	37	19.1	57					-8.0	27				
13.3	29	1.35	51			18.8	57					-8.5	27				

ตารางที่ 9 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว	กำลัง	ความแข็งแรงและความอดทน										ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม	
		แรงบีบมือ		จอเซนทอยตัว		ลุกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งเก็บของ					
วิ่ง 50 เมตร	ยืนกระโดดไกล	คะแนน คืบ (วินาที)	คะแนน คืบ "ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (กก)	คะแนน คืบ "ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)	คะแนน คืบ "ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (ครั้ง)	คะแนน คืบ "ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (นาที)	คะแนน คืบ "ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (ซม)	คะแนน คืบ "ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)	คะแนน คืบ "ที่"ปกติ	คะแนน คืบ "ที่"รวม	ประเมินค่า
13.5	28	1.34	50			18.4	57					9.0	25				พอใช้
13.7	26	1.32	49			18.1	56					9.5	24				
13.9	25	1.31	49			17.9	56										
14.0	24	1.30	48			17.4	56										
		1.28	48			17.2	55										
		1.27	47			16.4	55										
		1.25	46			16.1	54										
		1.23	45			15.9	54										
		1.21	44			15.4	54										
		1.19	44			15.2	53										
		1.18	43			14.8	53										
		1.16	42			14.4	53										
		1.14	41			14.3	52										
		1.12	41			14.0	52										
						13.5	52										
						13.2	51										
						13.0	51										
						12.6	51										

ตารางที่ 9 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว	กำลัง	ความแข็งแรงและความอดทน								ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม			
		วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนหยยตัว		ลุกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร				งอตัวไปข้างหน้า	
คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (เมตร) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (กก) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (ครั้ง) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (นาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที) *ที่*ปกติ
							12.3	50									
							11.8	50									
							11.4	49									
							11.1	49									
							11.5	49									
14.2	23	1.11	40	8.0	35	10.4	48	6	44			-10.0	23				
14.5	21	1.09	39	7.0	33	10.1	48	5	42			-10.5	22			326	
14.9	19	1.08	39	6.0	31	9.8	48	4	41			-11.0	21			ลงมา	
15.0	18	1.07	38	5.0	29	9.5	48	3	39			-14.5	13				
15.9	12	1.05	38	4.0	27	9.4	47	2	38			-15.0	12				
16.0	11	1.04	37	2.0	23	9.0	47	1	37								
		1.03	37			8.6	47										
		1.01	36			8.5	46										
		1.00	35			8.2	46										
		0.98	35			7.8	46										
		0.97	34			7.6	46										
		0.95	33			7.5	45										
		0.94	33			7.2	45										

ตารางที่ 9 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย										
ความเร็ว	กำลัง	ความแข็งแรงและความอดทน				ความอ่อนตัว	ความคล่องตัว	สมรรถภาพรวม		
วิ่ง 50 เมตร	ขึ้นกระโดดไกล	แรงบีบมือ	งอแขนหยยตัว	ลุกนั่ง 30 วินาที	วิ่ง 600 เมตร	งอตัวไปข้างหน้า	วิ่งเก็บของ			
คะแนน คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คะแนน คย (เมตร) "ที"ปกติ	คะแนน คะแนน คย (กก) "ที"ปกติ	คะแนน คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คะแนน คย (ครั้ง) "ที"ปกติ	คะแนน คะแนน คย (นาที) "ที"ปกติ	คะแนน คะแนน คย (ซม) "ที"ปกติ	คะแนน คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน "ที" รวม	ประเมินค่า	
	0.91 32		6.8 45							
	0.90 31		6.5 44							
	0.89 31		5.5 43							
	0.87 30		4.6 42							
	0.86 29		3.5 41							
	0.80 27		2.7 40							
	0.78 26		1.8 39							
			0.8 38							
			0.3 38							
			0.1 38							

ยังไม่พอใช้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ของกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 10 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชาย

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน						ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม			
วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนห้อยตัว		ลูกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งเก็บของ		คะแนนรวม	
คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (เมตร) "ที"ปกติ	คะแนน คย (กก) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (ครั้ง) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (ซม) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที"ปกติ
6.3	75	1.95	76	33	86	58.0	97	33	81	2.15	71	18.0	87	9.5	73		
7.4	68	1.90	74	30	80	50.1	89	28	74	2.19	70	15.5	81	10.0	69		
7.5	67	1.87	73	28	76	47.0	86	27	73	2.24	69	13.0	75	10.1	68		
7.6	66	1.85	72	27	74	46.0	85	26	71	2.30	68	12.0	73	10.2	67		
7.8	65	1.81	70			45.0	84			2.35	67	11.5	72	10.3	66		
		1.79	69							2.40	66	11.0	71	10.5	65		
		1.77	68							2.42	65	10.5	70	10.6	64		
		1.74	67							2.50	64	10.0	69	10.8	63		
		1.72	66							2.55	63	9.5	67				
										2.58	62	9.0	66				
												8.5	65				
												8.0	64				
												7.5	63				
												7.0	62				
																507	ที่เฉลี่ย
																ขึ้นไป	ที่เฉลี่ย

ตารางที่ 10 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน								ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม	
วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนห้อยตัว		ลุกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งเก็บของ		สมรรถภาพรวม	
คะแนน คย (วินาที) "ที" ปกติ	คะแนน คย	คะแนน คย (เมตร) "ที" ปกติ	คะแนน คย	คะแนน คย (กก) "ที" ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที" ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที" ปกติ	คะแนน คย (ครั้ง) "ที" ปกติ	คะแนน คย (นาที) "ที" ปกติ	คะแนน คย (นาที) "ที" ปกติ	คะแนน คย (ชม) "ที" ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที" ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที" ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที" ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที" ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที" ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที" ปกติ	คะแนน คย (วินาที) "ที" ปกติ
7.9	64	1.71	66	25.0	70	43.0	82	25	70	2.80	58	6.5	61	11.0	61	448 - 506	ประ เมิน ค่า
8.0	64	1.70	65	24.0	68	42.0	81	24	69	2.99	54	6.0	59	11.1	60		
8.1	63	1.67	64	23.5	67	41.3	80	23	67	3.00	54	5.5	58	11.2	59		
8.3	62	1.65	63	23.0	66	40.0	79	22	66	3.01	54	5.0	57	11.3	59		
8.4	61	1.63	62	22.5	65	39.0	78	21	64	3.02	54	4.5	56	11.4	58		
8.5	60	1.60	61	22.0	63	38.0	77	20	63	3.03	54	4.2	55	11.5	57		
8.7	59	1.57	60	21.5	62	37.2	76	19	62	3.04	53	4.0	55	11.6	56		
8.8	58	1.55	59	21.0	61	36.0	75			3.05	53	3.5	54	11.8	55		
9.0	57	1.53	58	20.5	60	35.0	74			3.06	53	3.3	53	11.9	54		
9.2	56	1.50	57			34.2	73			3.07	53	3.0	53	12.0	53		
9.3	55	1.48	56			33.6	72			3.08	53	2.5	51	12.1	53		
9.5	54									3.09	52	2.0	50	12.2	52		
9.6	53									3.10	52	1.5	49				
										3.11	52						
										3.12	52						
										3.13	52						

ตารางที่ 10 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย																			
ความเร็ว	กำลัง	ความแข็งแรงและความอดทน						ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม							
		วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนหอยตัว		ลูกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งเก็บของ		คะแนน รวม	ประเมินค่า
คะแนน กบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน กบ (เมตร) *ที่*ปกติ	คะแนน กบ (กก) *ที่*ปกติ	คะแนน กบ *ที่*ปกติ	คะแนน กบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน กบ (ครั้ง) *ที่*ปกติ	คะแนน กบ (นาที) *ที่*ปกติ	คะแนน กบ (นาที) *ที่*ปกติ	คะแนน กบ (ซม) *ที่*ปกติ	คะแนน กบ (วินาที) *ที่*ปกติ	คะแนน กบ *ที่*ปกติ	คะแนน กบ *ที่*ปกติ	คะแนน กบ *ที่*ปกติ	คะแนน กบ *ที่*ปกติ	คะแนน กบ *ที่*ปกติ	คะแนน กบ *ที่*ปกติ	คะแนน กบ *ที่*ปกติ	คะแนน กบ *ที่*ปกติ		
9.7	52	1.46	55	20.0	59	33.2	59	18	60	3.14	51	1.0	48	12.4	50				
9.8	52	1.43	54	19.5	58	32.3	71	17	59	3.19	51	0.5	47	12.5	49				
9.9	51	1.41	53	19.0	57	32.0	70	16	57	3.22	50	0.0	46	12.6	49				
10.0	51	1.39	52	18.5	56	30.5	69	15	56	3.26	49	-0.3	45	12.7	48				
10.1	50	1.36	51	18.0	55	29.2	68	14	55	3.29	49	-0.5	44	12.8	47				
10.2	49	1.34	50	17.5	54	28.3	67			3.34	48	-1.0	43	12.9	46				
10.3	49	1.32	49	17.0	53	27.3	66			3.39	47	-1.5	42	13.0	46				
10.4	48	1.30	48	16.5	52	27.0	65			3.45	46	-2.0	41	13.1	45				
10.5	47	1.27	47	16.0	51	26.0	64			3.50	45	-2.5	40	13.2	44	389	-		ปานกลาง
10.6	47			15.5	50	24.4	63			3.54	44	-3.0	39	13.3	43	447			
10.7	46			15.0	49	23.4	62			3.58	43	-3.5	38	13.4	43				
10.8	45			14.5	48	22.8	61			3.60	43			13.5	42				
10.9	45													13.6	41				
11.0	44													13.7	40				
11.1	43													13.8	39				
11.2	43																		
11.3	42																		
11.4	41																		
11.5	41																		

ตารางที่ 10 (กบ)

		สมรรถภาพทางกาย																
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน								ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว				
วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนห้อยตัว		ดุนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งเก็บของ				
คะแนน คิม (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (เมตร) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (กก) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (ครั้ง) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (นาทีก) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (นาทีก) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (ซม) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (ซม) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน คิม (วินาที) *ที่ปกติ
11.6	40	1.25	46	14.0	47	22.4	60	13	53	4.00	35	-4.0	36	14.0	38			
11.7	39	1.22	45	13.0	45	21.3	59	12	52	4.01	35	-4.5	35	14.1	37			
11.8	39	1.20	44	12.0	43	20.2	58	11	50	4.02	35	-5.0	34	14.2	36			
11.9	38	1.18	43	11.5	42	19.1	57	10	49	4.04	34	-5.5	33	14.3	36			
12.0	37	1.15	42	11.0	41	17.9	56	9	48	4.05	34	-6.0	32	14.4	35	330	-	
12.1	37	1.13	41	10.5	40	17.0	55	8	46	4.06	34	-6.5	31	14.5	34	388		พอใช้
12.2	36	1.11	40	10.0	39	16.1	54	7	45	4.07	34	-7.0	30	14.6	33			
12.3	35	1.09	39	9.0	37	15.3	53					-8.0	27	14.7	33			
12.4	35	1.06	38	8.0	35	14.7	52					-8.5	26	14.8	32			
12.5	34	1.04	37			13.6	51					-9.0	25	15.0	30			
12.6	33					12.3	50					-9.5	24	15.1	29			
12.7	33					11.3	49							15.2	29			
12.8	32					11.0	49							15.3	28			
12.9	31													15.4	27			
13.0	31																	
13.1	30																	
13.2	29																	
13.3	29																	

ตารางที่ 10 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน								ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม	
วิ่ง 50 เมตร		ขึ้นกระโดดไกล		แรงบีบมือ		จอแขนหอยตัว		ลุกนั่ง30วินาที		วิ่ง600เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งเก็บของ		สมรรถภาพรวม	
คะแนน คืบ (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (เมตร)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (กก)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (ครั้ง)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (นาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (นาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (ชม)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คืบ (วินาที)"ที่"ปกติ
13.5	27	1.03	36	7	33	10.8	48	6	43	4.10	33	-10.0	23	15.5	26	329 ลงมา	ยังไม่ พอใช้
13.7	26	0.99	35	6	31	10.0	48	5	42	4.15	32	-10.5	22	15.7	25		
13.8	25	0.97	34	5	29	9.5	47	4	40	4.20	31	-11.0	20	15.8	24		
13.9	25	0.95	33	4	27	9.2	47	3	39	4.25	30	-14.5	12	16.0	23		
14.0	24	0.92	32	2	22	8.5	46	2	38	4.30	29	-15.0	11	16.5	19		
14.2	23	0.90	31			8.1	46	1	36	4.36	28			16.6	18		
14.5	21	0.88	30			7.3	45			4.40	27			16.8	16		
14.9	18	0.86	29			6.8	44			4.48	26			17.0	15		
15.0	17	0.78	26			6.2	44			4.53	25			17.3	13		
15.9	11					5.7	43			4.57	24			17.5	11		
16.0	11					5.1	43			4.60	23			17.8	9		
						4.6	42							19.1	0		
						4.0	41										
						3.2	41										
						2.6	40										
						2.2	40										
						1.8	39										
						1.3	39										
						0.5	38										
						0.2	37										

เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ของกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 11 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิง

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน								ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม	
วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนห้อยตัว		ดุนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งกลับตัว			
คะแนน คืบ (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คืบ	คะแนน คืบ (เมตร) "ที"ปกติ	คะแนน คืบ	คะแนน คืบ (กก) "ที"ปกติ	คะแนน คืบ	คะแนน คืบ (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คืบ	คะแนน คืบ (ครั้ง) "ที"ปกติ	คะแนน คืบ	คะแนน คืบ (นาที) "ที"ปกติ	คะแนน คืบ (ซม) "ที"ปกติ	คะแนน คืบ	คะแนน คืบ (วินาที) "ที"ปกติ	คะแนน คืบ	คะแนน คืบ	คะแนน "ที"รวม	ประเมินค่า
7.4	68	1.80	70	26.0	72	50.1	89	25	70	2.35	67	18.0	87	10.0	69	488 ขึ้นไป	ดีเลิศ
7.5	67	1.78	69	25.0	70	50.0	89	24	69	2.39	66	15.5	81	10.1	68		
7.6	66	1.77	68	24.0	68	47.0	86	23	67	2.42	65			10.2	67		
7.8	65	1.74	67	23.5	67	46.0	85	22	66	2.46	65			10.3	66		
7.9	64	1.72	66	23.0	66	45.6	85	21	64	2.49	64			10.4	66		
8.0	64	1.70	65	22.5	65	45.0	84			2.52	63			10.5	65		
8.1	63	1.67	64			43.0	82			2.56	63			10.6	64		
3.2	62	1.65	63							2.58	62			10.8	63		
8.3	62	1.62	62											10.0	61		
8.4	61													11.1	60		
8.5	60													11.2	59		
8.6	60													11.3	59		
3.7	59													11.4	58		
														11.5	57		
														11.6	56		
														11.8	55		

ตารางที่ 11 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย																		
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน								ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม		
วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนห้อยตัว		ลุกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งกลับตัว		สมรรถภาพรวม		
คะแนน กย (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน กย (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน กย (เมตร) *ที่ปกติ	คะแนน กย (เมตร) *ที่ปกติ	คะแนน กย (กก) *ที่ปกติ	คะแนน กย (กก) *ที่ปกติ	คะแนน กย (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน กย (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน กย (ครั้ง) *ที่ปกติ	คะแนน กย (ครั้ง) *ที่ปกติ	คะแนน กย (นาที) *ที่ปกติ	คะแนน กย (นาที) *ที่ปกติ	คะแนน กย (ซม) *ที่ปกติ	คะแนน กย (ซม) *ที่ปกติ	คะแนน กย (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน กย (วินาที) *ที่ปกติ	คะแนน กย รวม	ประเมินค่า	
8.8	58	1.60	61	22.0	63	41.8	81	20	63	2.80	58	13.0	75	11.9	54			
8.9	58	1.57	60	21.5	62	41.3	80	19	62	2.99	54	12.0	73	12.0	53			
9.0	57	1.55	59	21.0	61	40.7	79	18	60	3.02	54	11.5	72	12.2	52			
9.1	56	1.53	58	20.5	60	40.0	79	17	59	3.04	53	11.0	71	12.3	51			
9.2	56	1.50	57	20.0	59	39.6	78	16	57	3.08	53	10.5	70	12.4	50			
9.3	55	1.48	56	19.5	58	39.0	78			3.10	52	10.0	69	12.6	49			
9.4	54	1.46	55	19.0	57	38.0	77			3.13	52	9.5	67	12.7	48	433 -	ค	
9.5	54	1.43	54	18.5	56	37.2	76			3.15	51	9.0	66	12.8	47	487		
9.6	53	1.41	53			36.0	75			3.19	51	8.5	65	13.0	46			
9.7	52					35.2	74			3.21	50	8.0	64	13.1	45			
9.8	52					34.2	73			3.24	50	7.5	63	13.2	44			
9.9	51					33.6	72					7.0	62	13.3	43			
10.0	51					33.0	71							13.5	42			
10.1	50					32.3	71							13.6	41			
10.2	49													13.7	40			
10.3	49													13.8	39			
10.4	48													13.9	39			
10.5	47																	
10.6	47																	

ตารางที่ 11 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน								ความอ่อนตัว		ความล่องตัว		สมรรถภาพรวม	
วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนหอยตัว		ลุกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งกลับตัว			
คะแนน คิป (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คิป (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คิป (เมตร)"ที่"ปกติ	คะแนน คิป (กก) "ที่"ปกติ	คะแนน คิป (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คิป (ครั้ง) "ที่"ปกติ	คะแนน คิป (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คิป (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คิป (นาที) "ที่"ปกติ	คะแนน คิป (นาที) "ที่"ปกติ	คะแนน คิป (ชม) "ที่"ปกติ	คะแนน คิป (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คิป (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คิป (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คิป (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คิป (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คิป (วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คิป (วินาที)"ที่"ปกติ
10.7	46	1.20	44	18.0	55	32.0	70	15	56	2.25	49	6.5	61	14.0	38		
10.8	45	1.21	44	17.5	54	30.5	69	14	55	3.30	48	6.0	59	14.1	37		
10.9	45	1.22	45	17.0	53	30.0	68	13	53	3.34	48	5.5	58	14.2	36		
11.0	44	1.23	45	16.5	52	29.1	67	12	52	3.36	47	5.0	57	14.3	36		
11.1	43	1.24	45	16.0	51	28.3	67	11	50	3.40	46	4.5	56	14.4	35		
11.2	43	1.25	46	15.5	50	27.3	66			3.44	46	4.0	55	14.5	34		
11.3	42	1.26	46	15.0	49	27.0	65			3.47	45	3.5	54	14.6	33	478	-
11.4	41	1.27	47	14.5	48	26.0	64			3.50	45	3.0	52	14.7	33	432	ปานกลาง
11.5	41	1.28	47	14.0	47	25.0	63			3.52	44	2.5	51	14.8	32		
11.6	40	1.29	48			24.4	63			3.55	44	2.0	50	15.0	30		
11.7	39	1.30	48			23.8	62			3.57	43	1.5	49	15.1	29		
11.8	39	1.31	48			23.2	61			3.60	43	1.0	48	15.2	29		
11.9	38	1.32	49			22.8	61							15.3	28		
		1.33	49														
12.0	37	1.34	50			22.3	60							15.4	27		
12.1	37	1.35	50			22.0	60							15.5	26		
12.2	36	1.36	51			21.7	60							15.7	25		
12.3	35	1.37	51											15.8	24		
12.4	35	1.38	51														
		1.39	52											16.0	23		
		1.40	52														

ตารางที่ 11 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน								ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม	
วิ่ง 5 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนห้อยตัว		ลุกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งกลับตัว		รวม	
คะแนน คป	(วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คป	(เมตร)"ที่"ปกติ	คะแนน คป	"ที่"ปกติ	คะแนน คป	(วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คป	(ครั้ง) "ที่"ปกติ	คะแนน คป	(นาที) "ที่"ปกติ	คะแนน คป	(ซม) "ที่"ปกติ	คะแนน คป	(วินาที)"ที่"ปกติ	คะแนน คป	รวม
12.5	34	1.18	43	13.0	45	21.0	59	10	49	4.00	35	0.5	47	16.5	19		
12.6	33	1.16	42	12.0	43	20.2	58	9	48	4.01	35	0.0	46	16.6	18		
12.7	33	1.14	41	11.5	42	20.0	58	8	46	4.02	35	-0.3	45	16.8	16		
12.8	32	1.12	40	11.0	41	19.4	57	7	45	4.04	34	-0.5	44	17.0	15		
12.9	31	1.10	39	10.5	40	18.9	57	6	43	4.05	34	-1.0	43	17.3	13		
13.0	31	1.08	38	10.0	39	18.4	56			4.06	34	-1.5	42	17.5	11		
13.1	30	1.06	38			17.9	56			4.07	34	-2.0	41	17.8	9	423 -	
13.2	29	1.04	37			17.1	55			4.08	33	-2.5	40			377	พอใช้
13.3	29	1.02	36			16.5	54			4.09	33	-3.0	39				
13.5	27	1.01	35			16.0	54			4.10	33	-3.5	38				
13.7	26	1.00	35			15.5	53			4.12	33	-4.0	36				
13.8	25	0.99	35			14.8	53			4.14	32	-4.5	35				
13.9	25					14.5	52			4.15	32	-5.0	34				
14.0	24					14.0	52			4.17	32						
14.2	23					13.1	51										
						12.8	51										
						12.0	50										
						11.7	49										
						11.2	49										
						11.0	49										

ตารางที่ 11 (ต่อ)

สมรรถภาพทางกาย																	
ความเร็ว		กำลัง		ความแข็งแรงและความอดทน								ความอ่อนตัว		ความคล่องตัว		สมรรถภาพรวม	
วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		แรงบีบมือ		งอแขนห้อยตัว		ลุกนั่ง 30 วินาที		วิ่ง 600 เมตร		งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งกลับตัว		สมรรถภาพรวม	
คะแนน คป	คะแนน "ที่"ปกติ	คะแนน คป	คะแนน "ที่"ปกติ	คะแนน คป	คะแนน "ที่"ปกติ	คะแนน คป	คะแนน "ที่"ปกติ	คะแนน คป	คะแนน "ที่"ปกติ	คะแนน คป	คะแนน "ที่"ปกติ	คะแนน คป	คะแนน "ที่"ปกติ	คะแนน คป	คะแนน "ที่"ปกติ	คะแนน "ที่"รวม	ประเมินค่า
(วินาที)	"ที่"ปกติ	(เมตร)	"ที่"ปกติ	(กก)	"ที่"ปกติ	(วินาที)	"ที่"ปกติ	(ครั้ง)	"ที่"ปกติ	(นาที)	"ที่"ปกติ	(ซม)	"ที่"ปกติ	(วินาที)	"ที่"ปกติ		
14.5	21	0.97	34	9	37	10.3	48	5	42	4.20	31	-5.5	33	19.1	0		
14.9	18	0.95	33	8	35	10.0	48	4	40	4.25	30	-6.0	32				
15.0	17	0.93	32	7	33	9.3	47	3	39	4.28	30	-6.5	31				
15.9	11	0.91	31	6	31	9.0	47	2	38	4.31	29	-7.0	30				
16.0	11	0.89	30	5	29	8.8	46	1	36	4.36	28	-8.0	27				
		0.87	29			8.0	46			4.40	27	-8.5	26			322	ยังไม่ พอใจ
		0.85	29			7.8	45			4.48	26	-9.0	25			ลงมา	
		0.80	26			7.1	45			4.50	25	-9.5	24				
		0.78	26			6.8	44			4.53	25	-10.0	23				
						6.1	44			4.57	24	-10.5	22				
						5.8	43			4.60	23	-11.0	20				
						5.1	43										
						4.7	42										
						4.2	42										
						3.4	41										
						3.2	41										
						2.3	40										
						2.0	39										
						1.3	39										
						0.7	38										
						0.3	38										

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางสาวปรีศนา คณาญาติ เกิดวันที่ 13 สิงหาคม พ.ศ. 2495
สถานที่เกิด จังหวัดตราด สำเร็จการศึกษา การศึกษามัธยมศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2517 และเข้าศึกษาในภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2521



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย