

บรรณานุกรม



กมลทิพย์ ศิริชาติ. "ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางกลไกของร่างกาย กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา." ปริชญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2519.

จรวย แก้ววงษ์คำ. หลักการพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : คุรุสภา, 2517.

จรินทร์ ชานีรัตน์. วิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : คุรุสภา, 2514.

นกร เทพวรรณ. "สมรรถภาพทางสมองบางประการที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเรขาคณิต ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชลบุรี." ปริชญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2519.

บัณฑิตอักษร. แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2520. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตอักษร, 2520.

บุญสม มาร์ติน. "กรีกกับการพัฒนาประเทศ." งานกรีกที่ผลิตดกรมนักเรียนครั้งที่ 33 25-29 ธันวาคม กรุงเทพฯ, 2513.

ประคอง วรรณสุด. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 5, กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

พจน์ สะเพียรชัย. "ความสามารถทางสมองของมนุษย์." ประมวลบทความจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : คุรุสภา, 2517.

พิพัฒน์ ชูรวเวช. "การกีฬากับเยาวชนไทย" สยามรัฐ (28 ธันวาคม 2521) หน้า 10.

ไพชยนต์ ชาคิมนตรี. "การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยครูในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ." ปริชญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2521.

ไพลิน สุนทรารักษ์. "ความสัมพันธ์ระหว่างมอร์เตอร์ทั่วไปกับความสามารถทางกีฬา
 басเกตบอล." ปรินซ์นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
 2521.

ฟอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, 2518.

วัฒนา พุ่มเล็ก. "การศึกษาเปรียบเทียบของค้ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมฤทธิ์ผลทาง
 การเรียนของนักเรียนที่มีความสามารถในเรียนสูงกับนักเรียนที่มีความสามารถ
 ในการเรียนต่ำ ระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย."
 วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512.

วรพจน์ อามารัฐ. "ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถทางสมอง
 กับคะแนนจากแบบสอบถามความสามารถทางกีฬาฟุตบอล." วิทยานิพนธ์ปริญญา
 มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

วรศักดิ์ เพ็ชรทอง, อนันต์ อัครุ และเทียนชัย สุวรรณษาคา. "ความสัมพันธ์ระหว่าง
 สมรรถภาพทางกายกับบุคลิกภาพและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนชายใน
 ระดับมัธยมศึกษาของไทย." งานวิจัยภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.

วิเชียร เกตุสิงห์. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กองวิจัยการ
 ศึกษา, 2522.

ศุภรัตน์ สุขสมนิต. "ความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกับทักษะกิจกรรม
 พลศึกษา." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

สมเกียรติ สุขนันทพงศ์. "ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางกลไกของร่างกาย
 กับสมรรถภาพทางสมองของนิสิตชายชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร." ปรินซ์นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร, 2523.

ลีปนันท์ เกตุทัต. "ความคิดเห็นทางการศึกษา" สยามรัฐ (5 มิถุนายน 2522): 5.

สุนารี เกษนีย์. "สมรรถภาพทางกายและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน
โรงเรียนสามัคคีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514.

Anee, Anastasi. Psychological Testing. 3 rd. ed., London, The
Macmilland Company, 1971.

Bloom, Benjamin S. Taxonomy of Educational Objective (Cognitive
Domain). New York, David McKay, Inco., 1967.

Bryant, Thomas Wayne. "The Relationship of Physical Fitness and Other
Selected Factors to Acedemic Over and Under Achievement in
Junior High School Boys," Dersertation Abstract International.
30 : 2723 -A, December, 1970.

Butcher, H.J. Human Intelligence. London, Metheren and Col. T.D.,
1977.

Cordts, U.J. and Shaw, J.H. "Athletic Paticipation and Academic
Performance", Science and Medicene, of Exercise on Sports.
In Johnson, W.R. (Ed), Harper, 1960.

Gross, Thomas Arther. "A Study to Determine Relationship of Physical
Fitness to Motor Educatility, Scholastic Aptitude and
Scholastic Achievement of Collage man" Dissertation
Abstracts. 25 : 5713 - A, April, 1965.

Hart, Marcia E. and Shay Clayton. "Relationship Between Physical
Fitness and Academic Success", The Research Quarterly.
35 : 443 - 445, October, 1964.

- Hopkins, Mathe Jane. "Motor Ability Performance of College Freshman Woman in Relation to Previous Experience in Physical Education at Selected Liberal Arts Institution", Dissertation Abstracts. 32 : 3260 - A., January, 1972.
- James, Coleman C., Reogh, Jack F. and Manfield John. "Motor Performance and Social Adjustment among Boys Experiencing Serious Learning Difficulties", The Research Quarterly. 34 : 516 - 517, December, 1963.
- Peacock, William H. "A Study of Motor Achievement of Sixth Grade Children", Dissertation Abstracts. 22 : 3510 - A, May, 1962.
- Shareman, Jackson R., Introduction to Physical Education. New York, A.S. Purves and Company, 1939.
- Start, K.B. "Relationship Between Intelligence and The Effect of Mental Practice on The Performance of a Motor Skill", The Research Quarterly. 31 : 644 - 649, December, 1960.
- Stoddard, George D. The Meaning of Intelligence. New York, The Macmillan Company, 1948.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

รายชื่อโรงเรียนในท้องที่การศึกษาต่าง ๆ

ท้องที่การศึกษา 1

1. โรงเรียนเบญจมราชดาลัย
2. โรงเรียนวัดนครนิเวศ
3. โรงเรียนวัดสังเวช
4. โรงเรียนสตรีวิทยา
5. โรงเรียนวัดราชบพิธ
6. โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
7. โรงเรียนวัดมกุฏกษัตริย์
8. โรงเรียนวัดเทพศิรินทร์
9. โรงเรียนวัดสระเกษ
10. โรงเรียนสายปัญญา
11. โรงเรียนไทรมิตรวิทยาลัย
12. โรงเรียนโยกินบูรณะ
13. โรงเรียนวัดเบญจมบพิตร
14. โรงเรียนวัดถนนบวรพิมาน
15. โรงเรียนกษัตริย์ราชินี
16. โรงเรียนวัดราชาธิวาส
17. โรงเรียนราชวินิต มัชฌิม
18. โรงเรียนสุวภรณ์สุทธารามวิทยา
19. โรงเรียนคอนเมือง
20. โรงเรียนสารวิทยา
21. โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุปถัมภ์)
22. โรงเรียนหอวัง
23. โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย
24. โรงเรียนคอนเมืองจตุรจินดา
25. โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางเขน

ห้องที่การศึกษา 2

1. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
2. โรงเรียนศรีอยุธยา
3. โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
4. โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
5. โรงเรียนมัธยมคณะสันพิทยา
6. โรงเรียนกุนทรพิพิธวิทยาคม
7. โรงเรียนประชาราษฎร์อุปถัมภ์
8. โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
9. โรงเรียนจันทน์หุ่นบำเพ็ญ
10. โรงเรียนเทพศิลา
11. โรงเรียนลาปลาแก้ววิทยาคม
12. โรงเรียนสตรีวิทยา 2
13. โรงเรียนบดินทร์เดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
14. โรงเรียนบางกะปิ
15. โรงเรียนวังทองกลางวิทยา
16. โรงเรียนเศรษฐบุตรบำเพ็ญ
17. โรงเรียนสตรีเศรษฐบุตรบำเพ็ญ
18. โรงเรียนวัดหนองจอก

ห้องที่การศึกษา 3

1. โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม
2. โรงเรียนนนทบุรีวิทยา
3. โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย
4. โรงเรียนยานนาวาวิทยาคม
5. โรงเรียนวัดสุทัศนวราราม
6. โรงเรียนพุทธจักรวิทย์
7. โรงเรียนสตรีมหาพฤฒาราม
8. โรงเรียนปทุมคงคา
9. โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย
10. โรงเรียนวัดธาตุทอง
11. โรงเรียนสายน้ำผึ้ง
12. โรงเรียนราชคำริ
13. โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต
14. โรงเรียนอุดมโกษาพัฒนาการ
15. โรงเรียนวีพเศษ
16. โรงเรียนพรตพิทยพยัต
17. โรงเรียนเทพรัตนธรรมเกล้า

ห้องที่การศึกษา 4

1. โรงเรียนวัดอินทาราม
2. โรงเรียนโกกษานารี
3. โรงเรียนวัดควากนอง
4. โรงเรียนแจรงร่อนวิทยา
5. โรงเรียนบางประกอกวิทยาคม
6. โรงเรียนพุทธบูชาวิทยาคม
7. โรงเรียนอิสลามวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
8. โรงเรียนพิทยาลงกรณ์พิทยาคม
9. โรงเรียนสังหาราชพิทยาคม
10. โรงเรียนวัดราชโอรส
11. โรงเรียนบางระติวิทยา
12. โรงเรียนโกกษานารีวิทยา
13. โรงเรียนบางขุนเทียนวิทยา
14. โรงเรียนปอญาวรรณ
15. โรงเรียนวัดหนองแก้ม
16. โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม
17. โรงเรียนวัดนวลนเรดิศ
18. โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์
19. โรงเรียนไชยนิมพีวิทยาคม
20. โรงเรียนวัดรางบัว
21. โรงเรียนบางแคปานขำวิทยา

ท้องที่การศึกษา 5

1. โรงเรียนหัวขาก็กเบิก
2. โรงเรียนดงหมื่นรงค์รอน
3. โรงเรียนวัดประจักษ์ในทรงธรรม
4. โรงเรียนวัดวิมุกตอารามพิทยากร
5. โรงเรียนศิโนรสวิทยาลัย
6. โรงเรียนสตรีวัชรพงษ์
7. โรงเรียนวัดนายโรง
8. โรงเรียนวัดจวมงคล
9. โรงเรียนสุวรรณาารามวิทยาคม
10. โรงเรียนวัดคูสีตาราม
11. โรงเรียนสวนเกษมศักดิ์
12. โรงเรียนหัววังเตา
13. โรงเรียนโพธิสารพิทยากร
14. โรงเรียนวัดประสาธ
15. โรงเรียนปากแก้ววิทยาคม
16. โรงเรียนมหาราชพาราม
17. โรงเรียนวัดน้อยใน

ภาคผนวก ข.

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

1. วิ่ง 50 เมตร
2. ยืนกระโดดไกล
3. แรงบีบมือที่ตหนัก
4. ลูกนั่ง 30 วินาที
5. ค้างข้อ
 - 5.1 ค้างข้อสำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป
 - 5.2 งอแขนหยยตัวสำหรับหญิงหรือชายและหญิงที่อายุต่ำกว่า 12 ปี
6. วิ่งเก็บของ
7. งอตัวไปข้างหน้าสำหรับหญิง
8. วิ่งทางไกล
 - 8.1 วิ่ง 1,000 เมตร สำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป
 - 8.2 วิ่ง 800 เมตร สำหรับหญิงอายุ 12 ปีขึ้นไป
 - 8.3 วิ่ง 600 เมตร สำหรับชายและหญิงที่อายุต่ำกว่า 12 ปี

ขอแนะนำเบื้องต้น

1. บุคคลที่จะรับการทดสอบต้องแน่ใจว่ามีสุขภาพอนามัยดี
2. แบบทดสอบนี้จะใช้สำหรับบุคคลที่มีอายุระหว่าง 6-32 ปี
3. ผู้รับการทดสอบต้องเข้าใจวิธีการและจุดมุ่งหมายของการทดสอบ และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
4. ผู้รับการทดสอบจะต้องแต่งกายเหมาะสม สวมรองเท้าผ้าใบ กางเกงขาสั้น หรือชุดพลศึกษาของโรงเรียน (รองเท้าไม่สวมก็ได้ แต่จะใช้รองเท้าตะปุ่นไม่ได้)

รายละเอียดของวิธีการ ทดสอบแต่ละรายการมีดังนี้

วิ่ง 50 เมตร

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา และหลักทศนิยมจากจุดเริ่มต้น

วิธีการทดสอบ เมื่อบอก เขาคู ผู้รับการทดสอบทุกคนเตรียมตัว เท้าหน้า
อยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อเรียกพร้อมแล้วก็ให้สัญญาณเริ่ม ผู้รับการทดสอบจะออกวิ่งอย่าง
เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน จับเวลาเป็นวินาที ทศนิยม 1 ตำแหน่ง

ขอแนะนำ

1. สนามที่ใช้ต้องเป็นพื้นราบ ตรง
2. สภาพอากาศควรจะอยู่ในสภาพปกติ ไม่มีลมแรง อากาศไม่ร้อนจัด
3. สัญญาณเริ่มควรใช้นกหวีด หรืออื่น ๆ ที่ผู้จับเวลาซึ่งอยู่ที่เส้นชัย

สามารถ จะเห็นสัญญาณเริ่มได้

4. ถ้าทำไ้ควรมีผู้จับเวลาหนึ่งคนอยู่เขารับการทดสอบหนึ่งคน
5. ถ้าทุกอย่างเรียบร้อย การทดสอบทำเพียงครั้งเดียวก็ได้

ยื่นกระโดดไกล

อุปกรณ์ ขาหย่างพื้นเรียบไม่ลื่น ขนาด 1 + 3 เมตร

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบยืนโดยไหล่ซ้ายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม
เมื่อพร้อมแล้วก็เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหลัง แล้วกระโดดพร้อมกันทั้งสองเท้าให้ไกล
ที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คือระยะทางที่กระโดดได้ที่ดีที่สุดในการกระโดดสองครั้ง วัดระยะทาง

เป็นเซนติเมตร

ขอแนะนำ

1. ควรสวมรองเท้าพื้นยาง
2. ระยะทางที่กระโดดได้ คือระยะทางจากเส้นเริ่มไปยังขนเท้าที่ไกล
ที่สุด ถ้าผู้รับการทดสอบล้มมาข้างหลัง หรือใช้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายแตะพื้น
ข้างหลังสนเท้า การทดสอบครั้งนั้นถือเป็นโมฆะ ให้ทำการกระโดดใหม่
3. เท้าทั้งสองจะต้องวางราบอยู่บนพื้นตลอดเวลาก่อนจะเริ่มกระโดด

แรงบีบมือที่ถนัด

อุปกรณ์ เครื่องวัดแรงบีบมือ (Grip Dynamometer)

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบถือ Dynamometer ไว้ในมือข้างที่ถนัด

โดยให้แขนเหยียดลงข้างลำตัว การจับ Dynamometer ให้จับควยข้อที่สองของนิ้วมือ แล้วบีบให้แรงที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คัดแรงเป็นกิโลกรัมที่อ่านได้จาก Dynamometer

ขอแนะนำ

1. ให้ผู้รับการทดสอบทำคนละ 2 ครั้ง บันทึกคะแนนที่สูง
2. ในระหว่างทำการทดสอบ มือ หรือ Dynamometer ถูกส่วนหนึ่ง ส่วนใดของร่างกาย การทดสอบครั้งนั้นถือเป็นโมฆะไม่บันทึกคะแนนให้
3. ในระหว่างการทดสอบจะเหยียดแขนไม่ได้

लग्न 30 वनतल

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา เขาวงที่มีควมกว้างยาวพอสมควร

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเขาวงบนพื้น ปลายเท้าห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร ยกเข่าขึ้นในมุมที่เข่าเป็นมุมฉาก มือทั้งสองประสานกันวางไว้ที่คอ ผู้ช่วยยกเข่าอยู่ระหว่างเท้าทั้งสองของผู้รับการทดสอบ และใช้มือจับข้อเท้ากดกับพื้นเพื่อให้เข่าวางอยู่บนพื้นตลอดเวลา เมื่อเริ่มให้สัญญาณให้ผู้รับการทดสอบยกตัวขึ้นมาในท่านั่งจนข้อศอกแตะหัวเข่าแล้วให้นอนลงไปในท่าเดิม เมื่อมือกับหลังแตะเข่าแล้วก็ให้ยกตัวขึ้นมาใหม่ในท่านั่งอีก ทำอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป

คะแนน คือ จำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องในเวลา 30 วินาที

ขอแนะนำ

1. ผู้ช่วยต้องคอยจับข้อเท้าและกดกับเท้าให้แตะอยู่ที่เข่าตลอดเวลา
2. มือทั้งสองของผู้รับการทดสอบจะต้องประสานกัน และวางอยู่ที่คอตลอดเวลา
3. มุมที่เข่าจะต้องเป็นมุมฉากตลอดเวลา
4. ในท่าลุกขึ้นนั่งจะให้ข้อศอกหักช่วยไม่ได้เป็นอันขาด

กิ่งขออุปกรณ์

ราวเดี่ยวที่อาจเลื่อนให้สูงต่ำได้ตามสวนสี่ของผู้รับการทดสอบ เสนาะศูนย์กลางของราวประมาณ 2-4 เซนติเมตร มานั่ง เพื่อให้ชนจับราวไคสะควก กอนแมกนีเซียม-คาบอริเนต รายชื่อผู้รับการทดสอบ

วิธีการทดสอบ

ผู้รับการทดสอบถาวชนบนมานั่งที่คงอยู่ใกล้ราว จับราวควยท่าจับคว่ำมือ ให้มืออยู่ห่างกันเท่าช่วงไหล่ แขนเหยียด เท้าพาดเท้า เมื่ออยู่ในท่าเริ่มคนพร้อมแล้วให้สัญญาณเริ่ม ผู้รับการทดสอบงอแขนดึงตัวขึ้นจนคางชนระคับราว แล้วปล่อยตัวลงสู่ท่าเริ่มคน แขนเหยียดโดยไม่วางมือ ให้ทำซ้ำกันอย่างน้อยไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน นับจำนวนครั้งที่สามารถดึงให้คางชนราว

งอแขนหอยตัว

อุปกรณ์ มานั่ง บาร์เดี่ยว ซึ่งมีความสูงพอให้ผู้รับการทดสอบที่สูงที่สุดสามารถหอยตัวขาเหยียดตรงได้ และนาฬิกาจับเวลา

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบยืนบนเก้าอี้ เอามือทั้งสองจับบาร์เดี่ยวแบบคว่ำมือ มือทั้งสองห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ มือทั้งสองงอจนกระทั่งคางอยู่เหนือบาร์เดี่ยว เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้เอามานั่งทรงเท้าออก และอยู่ในท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คือ เวลาที่ผู้รับการทดสอบอยู่ในท่างอแขนหอยตัวให้นานที่สุด หน่วยวัดเป็นวินาที

ขอแนะนำ

1. ในขณะที่ปฏิบัตินั้น คางจะต้องอยู่เหนือบาร์เดี่ยว ถ้าเมื่อใดคางแตะบาร์เดี่ยว หรืออยู่ใบบาร์เดี่ยว ให้หยุดเวลาทันที คือการทดสอบจบลง
2. เท้าทั้งสองจะต้องลอยอยู่ในอากาศตลอดเวลาทดสอบ

วงเก็บทอง

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา.
2. สนามที่ราบมีเส้นตรง 2 เส้น ขนานกันและระยะห่างกัน 10 เมตร
3. วงกลม 2 วง รัศมี 50 เซนติเมตร อยู่บนเส้นตรงทั้งสองเส้น เส้นละวง ออกไปทางคานนอกของเส้นตรงทั้งสองนั้น
4. แท่งไม้ขนาด $1 \times 1 \times 2$ นิ้ว 2 แท่ง
5. โตะ ยาน้ำ สำหรับเจ้าหน้าที่

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบยืนเตรียมตัวในวงกลมบนเส้นตรงแรก (เส้นเริ่ม) เทาหน้าอยู่หลังเส้นเริ่ม และในวงกลมอีกวงหนึ่งมีไม้สองแท่งวางอยู่เมื่อได้ยินสัญญาณก็ให้ออกวิ่งอย่างรวดเร็วที่สุดไปยังวงกลมข้างหน้า หยิบเอาแท่งไม้แท่งหนึ่งแท่งแล้ววิ่งกลับมายาวใจในวงกลมแรก แล้ววิ่งกลับไปที่ใหม่ หยิบเอาแท่งไม้แท่งที่สองวิ่งกลับมายาวใจในวงกลมแรก การวางแท่งไม้ให้วางลงไม้ซ้ายโยน

คะแนน คือเวลาตั้งแต่จับไม้เริ่มวิ่ง จนถึงขณะที่แท่งไม้แท่งที่สองไถ่ถูกวางในวงกลมแรกเรียบร้อยแล้ว คัดเวลาเป็นวินาที ทดนิยม 1 ตำแหน่ง

ขอแนะนำ

1. แท่งไม้ใหม่ประสองสองครั้ง เอาเวลารองทดสอบ
2. ถ้าผู้รับการทดสอบโยนแท่งไม้ แทนที่จะวางแท่งไม้ในวงกลมแรกให้ถือว่า การประลองครั้งนั้นเป็นโมฆะ

งอตัวไปข้างหน้า สำหรับหญิง

อุปกรณ์

1. โตะ ที่มีความสูงประมาณครึ่งเมตร
2. ไม้เมตร วางตั้งฉากกับพื้นโตะโดยให้ขีด 50 เซนติเมตร อยู่ตรงขอบโตะ และขีด 100 เซนติเมตร อยู่ที่ยกเท้า

วิธีการทดสอบ - รับประทานทดสอบเป็นหยดโต๊ะ โดยให้ปลายเท้าจรดอยู่ที่ริม
ขอบโต๊ะพอดี เท้าทั้งสองชิดกัน เข่าตรง แล้วให้กมตัวลงมาทางหน้าพร้อมทั้งยื่นแขน
ทั้งสองข้างลงมาแตะที่ไม้เมตร ก้มตัวลงมาใหม่มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้ทำสองครั้ง
เอาคะแนนครึ่งที่คิด

คะแนน จำนวนคะแนนบนไม้เมตร ที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดสอบแต่ละอยู่
และตออยู่ใต้วงแขนอย่างน้อยสองวินาที

ขอแนะนำ

1. ควรจะมีไม้เอวอ่อน เชื้อนจากข้างล่างขึ้นไปและปลายนิ้วมือของผู้รับการ
ทดสอบ
2. ในขณะที่รับประทานทดสอบกำลังก้มตัวลงมานั้น ถ้าเข่างอ จะไม่อ่าน
คะแนนในครั้งนั้นได้

วิ่งทางไกล 1000 เมตร สำหรับชาย, 800 เมตร สำหรับหญิง

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา สนามซึ่งมีระยะทางที่ถูกต้อง

วิธีการทดสอบ เมื่อโค้ชนำคำสั่ง "เข่าที่" รับประทานทดสอบยืนเตรียมตัว
โดยให้เท้าข้างหนึ่งและเข่าเริ่ม เข่าให้หันสู่ศูนย์กลางให้วิ่ง ก็ให้เริ่มออกวิ่งในระยะทาง
ที่กำหนดให้ในเวลาที่เหมาะสมที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน ฝึก เวลาที่รับประทานทดสอบทำไ้เป็นนาที และวินาที

ขอแนะนำ

1. สนามที่ใช้ทดสอบจะกวดราบ
2. สภาพอากาศในขณะที่ทดสอบควรที่จะอยู่ในสภาพปกติ



ประวัติผู้เขียน

นายบัญชา ชลาภิรมย์ เกิดวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2500 ที่อำเภอเมือง
จังหวัดอุทัยธานี สำเร็จการศึกษาคณะครุศาสตร์บัณฑิตจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2522 เข้าศึกษาต่อในสาขาพลศึกษา ภาควิชา
พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2523 ปัจจุบัน
ดำรงตำแหน่งอาจารย์ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย