



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

การวางแผนการศึกษา, กอง. แผนพัฒนาการศึกษาฉบับที่ ๓ (๒๕๑๕-๒๕๑๙),
พระนคร : ๒๕๑๔.

นิติตกรศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, "บทบาทและปัญหาของ-
นิติตกรการศึกษา และปฏิบัติงานในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบท," สรุปผล
การสัมมนา, ภาคต้น ปีการศึกษา ๒๕๑๕.

ประคอง กรรณสูต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ ๒ พระนคร:
ไทยวัฒนาพานิชย์, ๒๕๑๓.

แผน เจียรณีย์. "ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับทักษะการเล่น
บาสเกตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น," วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์
มหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
๒๕๑๖, หน้า ๒๓.

พจน์ บุญรัตพันธ์, "เยาวชนกับการเป็นผู้นำ," วารสารพัฒนาชุมชน,
(พระนคร : ประจักษ์การพิมพ์, กันยายน ๒๕๑๕), หน้า ๔.

พร้อม พานิชภักดิ์, "นโยบายการส่งเสริมเยาวชนของรัฐบาลเพื่อพัฒนาประเทศ,"
เอกสารเผยแพร่, ๒๕๑๕, หน้า ๑.

ไพฑูริย์ จัยสิน, ปรัชญา ทฤษฎี หลักการพลศึกษา, สงัด, ๒๕๑๕, น.๑.

ฟอง เกิดแก้ว, สวัสดิ์ ทรัพย์จำนงค์ และบรรจง คณะวรรณ. การพลศึกษา.
กรุงเทพฯ ๒ : วัฒนาพานิช, ๒๕๑๕.

ฟอง เกิดแก้ว. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมแบบประสม
พินูววิทยาลัย และนักเรียนโรงเรียนมัธยมวิสามัญของรัฐบาล."
วิทยานิพนธ์ คุรุศาสตร์มหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๓.

ลาวัญย์ โทเจริญ. "การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กับโรงเรียน
รัฐบาลอื่น." วิทยานิพนธ์ คุรุศาสตร์มหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๐๘.

เลิศพร ธีรมนต์. "สมรรถภาพทางกายของนิสิตชั้นปีที่ ๑ และ ๒ วิทยาลัยพลศึกษา
และคณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย." วิทยานิพนธ์ ปริญญามหา-
บัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๓.

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. "ขอทดสอบมาตรฐานระหว่างประเทศ." (อัครสำเนา)

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. หลักและวิธีสอนพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษา. พระนคร :
หางหุ้นส่วนจำกัด อุดมศึกษา, ๒๕๑๓.

วางแผนการศึกษา, กอง. แผนพัฒนาการศึกษา ฉบับที่ ๓ ๒๕๑๕-๒๕๑๘.
พระนคร : ๒๕๑๔.

วิจิตร ศรีสอาน. ศิลปศาสตร์กับวิชาชีพ, (พระนคร : ๒๕๑๑).

สงเสริมพลศึกษา, กอง. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย, เอกสาร ๒๕๑๓,
หน้า ๑-๒.

สงเสริมพลศึกษา, กอง. การทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน. (พระนคร :
๒๕๑๑) (อัครสำเนา), หน้า ๒.

สงเสริมพลศึกษา, กอง. สมรรถภาพทางกายเปรียบเทียบ. พระนคร : ๒๕๑๐.

สายหยุด จำปาทอง. การพัฒนาเศรษฐกิจ. ขอนแก่น : ศิริภักดิ์, ๒๕๑๑.

สุชาติ โสภประยูร. สุขวิทยา, (พระนคร : หางหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล ไทย-
วัฒนาพานิช, ๒๕๑๒), หน้า ๑.

สุพิตร โชติบุญด. "ปัญหาและความต้องการทางด้านสุขศึกษา พลศึกษา และ
สันนนาการของเยาวชนในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบท ในภาคใต้."
วิทยานิพนธ์ ศึกษาศตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๑๖.

อ.ร.ว. "ศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทภาคใต้," เยาวชนชนบท. นครหลวงกรุงเทพ
ธนบุรี : โรงพิมพ์สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี, ๒๕๑๕.

เอนก หงษ์ทองคำ. "การสำรวจสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น." วิทยานิพนธ์ ปริญญาามหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิต-
วิทยาลัย จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๑๖.

ภาษาอังกฤษ

AAHPER, Youth Fitness test, (Washington D.C., 1965), pp.7-9.

Agnes R. Wayman, A Modern Philosophy of Physical Education,
(Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1938), p.38.

Bartolome C.C. "ICSPFT Performance Test Applied Upon Philippine
Youth," Address on the Meeting October 3-6, Mixico City,
1968, p.1.

Bucher, Charles A. Foundations of Physical Education. 3rd ed.
St. Louis : The C.V. Mosby Company, 1960.

- Carl Norman Sexton, "The Development of Physical Fitness and Sport skill of high School boys in Two-Year and Four Year Physical Education Programs," Dissertation Abstracts, 26(August, 1965), pp.859-869.
- Clarke, H. Harrison, Application of Measurement to Health and Physical Education, (3rd ed. Englewood Cliffs, N.J., : Prentice Hall, 1967) Inc., pp.312, 324-325.
- Cratty, Bryant J., Psychology and Physical Activity, New Jersey: Prentice Hall, Inc., 1968. pp.120-121.
- Daniels, Arthur S. Adapted Physical Education. New York : Harper and Brother, 1954.
- Deobold B. Vandalen, Elmer D. Mitchell and Bruce L. Bennett, A World History of Physical Education, Z(Englewood Cliff : Prentice Hall, Inc., 1935), p.25.
- ICSPFT. Final Report on Standards Approval at 1969 Conference "Physical Fitness Measurement Standards." Physical Measurement Standards. Tel Aviv : 1969.
- Irsan, M.A. The Motor Ability Test. Report to the Inaugural Meeting for ICSPFT. Japan Amateur Sport Association, August, 1967.
- Johnson, Lavon C. "Effects of 5 day-a-week VS. 2 and 3-day-a-week Physical Education Class on Fitness, Skill, Adipose Tissue and Growth," The Research Quaterly, (Vol.40, No.1, March 1969) pp.93-97.

- Johnson, Palmer O. Statistical Methods in Research. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, Inc., 1961.
- Kraus, Hans, and Hirschland, Ruth P. "Minimum Muscular Fitness Test in School Children," AAHPER Research Quarterly, Vol. 25 (May 1954), pp.178-188.
- Kennedy, John F. "A President Message to the Schools on Physical Fitness of Youth," Journal of Health Physical Education and Recreation, Vol.20 (September) 1961.
- Mathews, Donald K. Measurement in Physical Education. Philadelphia & London : W.B. Saunder Company, 1963.
- McCloy, Charles A. and Young, Norman D. Tests and Measurement in Health Education and Physical Education. New York : Appleton-Century-Crafts, Inc., 1964.
- N.A. Ponthieus and D.G. Baker, "An Analysis of the AAHPER Youth Fitness Test," AAHPER Research Quarterly, 4(April 1964), pp.451-593.
- Pilot Study Report on ICSPFT Standard Tests Submitted to IV Research Meeting, October 3-6, 1968, Mexico City.
- Rosentien, Irwin and Frost, Renben B. "Physical Fitness of Senior High School Boys and Girls Participating in Selected Physical Education Program in New York State." AAHPER Research Quarterly, Vol.35, No.3 (October, 1964), pp.357-448.

Sharman, Jackson R. Introduction to Physical Education.

New York : A.S. Barnes and Company, 1954.

Stein, Julian U., "The Reliability of the Youth Fitness Test,

AAHPER Research Quaterly, 35(1964), pp.328-329.

Study on Population; Children and Youth in National Planning

and Development Thailand 1964, (Prepared Under auspices

of Nation Centre for Youth Studies, National Research

Council Government of Thailand) p.18.

Van Dalen, Deobold B., Mitchell, Elmer D., and Bennett, Bruce L.,

A World History of Physical Education. Englewood Cliff :

Prentice-Hall, Inc., 1953.

Willgoose, Carl E. Evaluation in Health Education and Physical

Education. New York : McGraw-Hill Book Company, Inc.,

1961.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

ขอตกลงสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ

(International Committee for the Standardization of Physical Fitness Tests)

ประกอบด้วยข้อสอบ ๔ รายการ คือ

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร
๒. ยืนกระโดดไกล
๓. แกรงปีบ
๔. ดกนึ่งในเวลา ๓๐ วินาที
๕. วิ่งเก็บของ
๖. กิ่งขอ
 - ๖.๑ กิ่งขอ (ชายอายุ ๑๒ ปีขึ้นไป)
 - ๖.๒ งอแขนหอยตัว (ชายอายุต่ำกว่า ๑๒ ปี หรือหญิง)
 ๗. งอตัวข้างหนา (สำหรับหญิง)
๘. วิ่งทางไกล
 - ๘.๑ ๑,๐๐๐ เมตร สำหรับชายอายุ ๑๒ ปี และมากกว่า ๑๒ ปีขึ้นไป
 - ๘.๒ ๘๐๐ เมตร สำหรับหญิงอายุ ๑๒ ปี และมากกว่า ๑๒ ปีขึ้นไป
 - ๘.๓ ๖๐๐ เมตร ทั้งชายและหญิงที่อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี



ขอแนะนำเบื้องต้น

๑. ขอสอบเหล่านี้ใช้กับชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง ๖-๓๒ ปี และอยู่ในข่ายความสามารถของบุคคลที่มีสุขภาพปกติ

๒. ผู้รับการทดสอบต้องเข้าใจวิธีการและจุดมุ่งหมายของการทดสอบและปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

๓. ควรทำการทดสอบ ๒ วัน หรือวันเดียว ๒ ระยะเวลา คือ ตอนเช้าและตอนบ่าย โดยให้มีเวลาหยุดพักระหว่างการทดสอบระยะหนึ่ง ๆ อย่างพอเพียงสำหรับข้อสอบ ๑, ๒ และ ๔ คือ วิ่ง ๕๐ เมตร บนกระบอกไกล และวิ่งระยะทางไกลนั้น ให้ทำการทดสอบวันหนึ่งหรือระยะหนึ่ง ข้อสอบ ๓, ๔, ๕, ๖, และ ๗ คือ แกร่งบีบ ลูกหนังในเวลา ๓๐ วินาที วิ่งเก็บของ กิ่งขอ และกมั่วลงข้างหน้านั้น ให้ทดสอบอีกวันหนึ่งหรือระยะหนึ่ง

๑) วิ่ง ๕๐ เมตร

อุปกรณ์

นาฬิกาจับเวลาบอกทศนิยมตัวแรกของวินาที ราวข้อผู้รับการทดสอบ ลู่วิ่ง ที่ถูกต้อง ขนาด ๕๐ เมตร เป็นปลอยตัว เส้นเริ่มและเส้นชัย

วิธีปฏิบัติ

เมื่อมีคำสั่งสัญญาณว่า "เข้าที่" ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าหนึ่งเท้าใด จดเส้นเริ่ม (ไม่ต้องยกตัวในท่าออกวิ่ง) เมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณปลอยตัว ผู้รับการทดสอบวิ่งด้วยความเร็วเต็มที่ไปตามทางวิ่งที่กำหนดให้จนถึง เส้นชัย

การคิดคะแนน

คือ เวลา เป็นเกณฑ์อย่างต่ำทศนิยมตัวแรกของวินาทีใช้ เวลาที่ดีที่สุดของการประลอง ๒ ครั้ง

ระเบียบการทดสอบ

๑. ควรใช้เป็นยิงในการปลอยตัว (หากปฏิบัติไม่ได้ให้ใช้ต้นสัญญาณเพื่อให้ผู้จับเวลาที่อยู่ไกล เส้นชัยสามารถเห็นสัญญาณได้ชัด)

๒. ไม่ควรใช้รองเท้าคาบ

๓. อนุญาตให้วิ่งไค ๒ ครั้ง แล้วบันทึกเวลาที่สั้นที่สุดไว้

๔. จัดผู้จับเวลาประจำวงแต่ละคนไต่ยั้งก็ (ผู้จับเวลาที่ชำนาญและว่องไว จะสามารถจับเวดานักวิ่งไต่ยั้งสองคน โดยใช้นาฬิกาที่มีเข็มแยกเวลา)

๕. ทางวิ่งควร เรียบตรงอยู่ในสภาพก็

๖. อากาศอาจทำให้เกิดผลในการ เปรียบเทียบไต่ เช่น ความแรงของลม และอุณหภูมิ

๒) ยืนกระโดดไกล

อุปกรณ์

พื้นที่เรียบและไม้ลื่น เทปวัดระยะและไม้อักษร T ใหญ่ แปรงปัดฝุ่น หรือผ้า เช็ดพื้น รายชื่อผู้รับการทดสอบ

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้รับการทดสอบยืนไหล่ซ้ายเท้าทั้งสองข้างอยู่หลังเส้นเริ่ม หลังจากข้อม เหวี่ยงแขนไปข้างหน้าและก้มตัวไปข้างหน้าแล้ว เมื่อไต่ยั้งหวัะก็ เหวี่ยงแขนทั้งสอง ไปข้างหน้าอย่างแรง พร้อมกับกระโดดควบเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ไกลที่สุดที่จะ ไต่ยั้ง

การคิกคะแนน

ถ้อยระยะทางที่กระโดด เป็น เซนติเมตร

ระ เียบยงการทดสอบ

๑. ไต่ยั้งประลองไต่ ๒ ครั้ง และแล้วบันทึกถ้อยระยะทาง เป็น เซนติเมตร ครั้งที่ดี ที่สุด

๒. ให้วัดระยะจาก เส้นเริ่มไปยังรอยสนเท้าข้างที่ไกลที่สุด ถ้าผู้รับการทดสอบ เสียหลักหงายหลัง มือแตะพื้นถือว่า ไต่ยั้งไม่ไต่ยั้งประลองใหม่

๓. เท้าทั้งสองข้างต้องอยู่บนพื้นจนถึงขณะที่กระโดดออกไป

๓) แรงแบบ

อุปกรณ์

เครื่องวัดแรงแบบหัววัดไต่ เที่ยงและแนนอน กอนแมกนีเซียมคาบอร์ เนต

รายชื่อผู้รับการทดสอบ โตะบันทึกพร้อมเก้าอี้

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้รับการทดสอบ จับก่อนแมกนีเซียมคาบอร์ เนต แล้วจับ เครื่องวัด แรงบีบในท่าที่เหมาะสมให้ เป็นเส้นตรงกับแขนท่อนกลาง ปล่อยห้อยลงไปใกล้กับขา ท่อนบน ข้อนิ้วองคฺคีที่ ๒ ควรกำเครื่องมือให้กระชับ แล้วบีบนิ้วเข้ากับฝ่ามือให้ฐาน ของนิ้วหัวแม่มือจรดหรือ เกยปลายนิ้ว เมื่อจับบีบแล้วยกให้ทางลำตัว บีบ เครื่องวัด เต็มที่ โดยใช้แรงมากที่สุด

การคิดคะแนน

คิดแรง เป็นกิโลกรัมของมือแต่ละข้าง

ระเบียบการทดสอบ

๑. ควรอ่านผลจากแรงบีบข้างที่ถนัด

๒. ให้ประลองโคขางละ ๒ ครั้ง แล้วบันทึกผลของแต่ละข้างไว้ โดย พิจารณาครั้งที่ดีที่สุดของแต่ละข้าง

๓. ระหว่างทดสอบไม่ให้มือหรือ เครื่องวัดถูกร่างกายหรือวัตถุอื่นใด และไม่อนุญาตให้เหยียงหรือโถมตัว ถ้าฝ่าฝืนให้ประลองใหม่

หมายเหตุ ควรใช้ เครื่องวัดแรงบีบที่ปรับให้เหมาะสมกับมือได้ เช่น แบบสเนคเลย์ (Snedley) ของสหรัฐอเมริกา หรือของญี่ปุ่น

๔) ลุกนั่งในเวลา ๓๐ วินาที

อุปกรณ์

นาฬิกาจับเวลา เขาะ รายชื่อของผู้รับการทดสอบ

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเขาะหรือพื้นราบ เท้าวางห่างกันประมาณ ๓๐ เซ็นติเมตร เข้างอตั้ง เป็นมุมฉาก ให้นิ้วมือสอดประสานกันที่ท้ายทอย คคกเข่า ระหว่างเข่านอน โดยกดหลัง เข่าของผู้นอนไว้ทั้งสองข้าง เพื่อให้สนเท่าของผู้น

นอนติดกับเบาะหรือพื้นเสมอ เมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณ "เริ่ม" ผู้นอนลุกขึ้นस्थานั่ง
พร้อมกับกม็ีระยะลงในระหว่างหัวเข่าทั้งสอง พร้อมกับหมอบอกไปข้างหน้าแล้วนอน
ลงให้หลังและมือจากเบาะหรือพื้น แล้วกลับลุกขึ้นस्थานั่งใหม่ ทำติดต่อกันไปอย่าง
รวดเร็วให้ไ้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายในเวลา ๓๐ วินาที

การคิดคะแนน

นับจำนวนครั้งของการลุกนั่งที่ถูกต้องขณะบริบูรณ์ในเวลา ๓๐ วินาที

ระเบียบการทดสอบ

๑. ให้ทำการทดสอบเป็นคู่ ๆ โดยผู้รับการทดสอบนอนหงายและผู้นั่ง
กคหลัง เเทให้สนเทาคิดกับเบาะหรือพื้นเสมอ

๒. นิ้วมือทั้งสองต้องสอดประสานกันอยู่ที่ท้ายทอยตลอดเวลาในการทดสอบ

๓. เข่าอยู่ในทางอ เป็นมุมฉากตลอดเวลาในการทดสอบ

๔. หลังและคอจะต้องกลับไปอยู่ในตำแหน่งที่เริ่มตนทุกครั้ง โดยให้
หลังมือสัมผัสพื้น กิ่งนั้นพื้นที่เหมาะที่สุดควร เป็นเบาะหรือสนามหญ้า

๕. ไม่อนุญาตให้ไขศอกกันพื้น

๖. ต้องทำติดต่อกันเรื่อยไป แต่อาจจะหยุดพักก็จะไม่เสียสิทธิ์

๗. อาจทดสอบได้ครั้งละหลาย ๆ คน โดยใช้ระบบกรรมการรวม
เมื่อใดแนะนำอย่างพอเพียงและเป็นที่น่าสนใจ

๕) วิ่งเก็บของ

อุปกรณ์

นาฬิกาจับเวลา (ทัศนียมตัวแรกของวินาที) ทางวิ่งเรียบระยะ ๑๐
เมตร ระหว่างเส้นขนาด ๒ เส้น หลังเส้นเริ่มและนอกเส้นปลายมีวงกลมเส้นผ่า-
ศูนย์กลาง ๕๐ เซนติเมตร สัมผัสอยู่ ท่อนไม้ขนาด ๕ x ๕ x ๑๐ เซนติเมตร (๒ ท่อน)
รายชื่อผู้รับการทดสอบ โตะบันทึกพร้อมเกาอี้

วิธีปฏิบัติ

เมื่อให้สัญญาณ "เข้าที่" ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่มให้เท้าข้าง-

หนึ่งจรวดเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมแล้วสั่ง "ไป" ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปยังเส้นปลายเก็บ
ใบ ที่อยู่ในวงกลมนอก เส้นปลายมาตอนหนึ่ง แล้ววิ่งกลับไปวางท่อนไม้วงกลมหลัง
เส้นเริ่ม ขณะเดียวกันวิ่งกลับไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งในวงกลมนอก เส้นปลายแล้ววิ่ง
กลับข้ามเส้นเริ่มพร้อมทั้งวางไม้ในวงกลมให้เร็วที่สุด

การคิดคะแนน

บันทึกเวลา เป็นทศนิยมตัวแรกของวินาที ตั้งแต่เริ่มออกวิ่งจนถึงขณะที่
นำไม้ท่อนที่สองกลับไปวางไว้ในวงกลม

ระเบียบการทดสอบ

๑. อนุญาตให้ประลองใจ ๒ ครั้ง และบันทึกเวลาครั้งที่ดีที่สุดไว้
๒. ควรจับเวลาผู้วิ่งแต่ละคน และมีผู้ช่วยคอยควานผู้รับการทดสอบได้
วางท่อนไม้ลงในวงกลมถูกต้องหรือไม่

๖) กิ่งขอ

๖.๑ กิ่งขอสำหรับชายอายุ ๑๒ ปีขึ้นไป

อุปกรณ์

ราวเดี่ยวที่อาจเลื่อนให้สูงต่ำได้ตามสวณลัดของผู้รับการทดสอบ เส้นนา
ศูนย์กลางของราวประมาณ ๒-๔ เซนติเมตร มานั่งเพื่อให้ขึ้นจับราวโกสะควก
ก่อนแมกนี้ เข็มคอบอร์ เนต รายชื่อผู้รับการทดสอบ

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบก้าวขึ้นบนมานั่งที่ตงอยู่ที่ไกลราว จับราวควยท่าจับคว้ามือ
ใหม่อยู่ห่างกันเท่าช่วงไหล่ แขนเหยียด เทาพนพื้น เมื่ออยู่ในท่า เริ่มคนพร้อมแล้ว
ให้สัญญาณ "เริ่ม" ผู้รับการทดสอบงอแขนคิงตัวขึ้นจนคางพระคับราว แล้วปล่อย
ตัวลงสู่ท่าเริ่มคน แขนเหยียดโดยไมคองหยก ให้ท่าซำก้นอย่างนี้ต่อไปใหมากครั้ง
ที่สุด เทาที่จะทำไค

การคิดคะแนน

นับจำนวนครั้งที่สามารถดึงให้คางพนราว

ระเบียบการทดสอบ

๑. ถ้าผู้รับการทดสอบหยุดพักนานเกินไป เช่น ๓ วินาทีขึ้นไป หรือไม่สามารถดึงให้คางพรวาดติดกัน ๒ ครั้ง ในหัตถิการประลอง

๒. ไม่อนุญาตให้หยุดทดสอบหาประโยชน์จากการแกว่ง เทาหรือเตะขา เจาหน้าที่ทดสอบอาจใช้มือตรวจดูโดยเหยียดแขนให้พาดหน้าขาของผู้รับการทดสอบ

๓. อาจทดสอบที่เกี่ยวข้องหลาย ๆ คนได้ โดยใช้ระบบกรรมการรวม เมื่อได้รับการแนะนำอย่างพอเพียงและเป็นหัวใจ

๖.๒ งอแขนหยอกตัว สำหรับชายที่อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี และหญิง

อุปกรณ์

นาฬิกาจับเวลา ราวเดี่ยวที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒-๔ เซนติเมตร ม้วนงอเพื่อสะดวกในการขึ้นจับราว กอนแมกนีเซียมคลาเบอร์ เนค รายชื่อผู้รับการทดสอบ

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบก้าวขึ้นบนม้านั่งที่ตั้งไว้ใกล้กับราวเดี่ยว จับราวด้วยเท้า จับคว่ำมือ ให้แขนงอและคางอยู่เหนือราวเดี่ยว เมื่ออยู่ในท่าเริ่มกนพร้อมแล้ว ให้สัญญาณ "เริ่ม" ผู้รับการทดสอบยกเท้าข้างที่ยืนอยู่บนม้านั่งและอยู่ในท่าหยอกตัว เช่นนี้ให้นานที่สุด เทาที่จะนานได้

การคิดคะแนน

จับเวลา เป็นวินาที

ระเบียบการทดสอบ

๑. คางต้องอยู่เหนือราว ถ้าคางลดไปติดราวหรือต่ำกว่าราวแม้แต่ครั้งเดียวก็ให้หัตถิการทดสอบ

๒. เทาคองไม่สัมผัสกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด

๓) งอตัวข้างหน้า สำหรับหญิง

อุปกรณ์

ไม้วัดระยะ เป็น เซนติเมตร ยาว ๖๐ เซนติเมตร คัดขนานกับพื้นสูง

จากพื้น ๓๐ เซนติเมตร รายชื่อผู้รับการทดสอบ

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง เท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน
ฝ่าเท้าจรดแกนกลางของที่ตั้งไม้วัด เหยียดแขนตรงขนานกับพื้นแล้วคอย ๆ ก้มตัว
ลงไปข้างหน้า ให้มืออยู่เหนือระดับไม้วัด จนไม่สามารถก้มได้ต่อไป วักระยะจาก
เส้นตั้งตรงปลายเท้ากับปลายมือ ห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรง ๆ เพราะอาจทำให้
กระดูกสันหลังได้รับอันตราย

การคิดคะแนน

ถ้าระดับปลายเท้าเป็น ๐ เซนติเมตร ถ้าเหยียดปลายนิ้วกลางเลย
ปลายเท้า บันทึกเป็นค่าบวก ถ้าไม่ถึงปลายเท้าให้บันทึกค่าเป็นลบ ไซค่าที่ต่ำกว่า
จากการประลอง ๒ ครั้ง

ระเบียบการทดสอบ

๑. เข่าตั้ง จะเอียงแขนใดแขนหนึ่งไปก่อนไม่ได้ ต้องให้มือทั้งสองเสมอกัน

๔) วิ่งระยะทางไกล

๑,๐๐๐ เมตร สำหรับชายอายุ ๑๒ ปี และมากกว่า ๑๒ ปีขึ้นไป

๘๐๐ เมตร สำหรับหญิงอายุ ๑๒ ปี และมากกว่า ๑๒ ปีขึ้นไป

๖๐๐ เมตร สำหรับชายและหญิงอายุต่ำกว่า ๑๒ ปี

อุปกรณ์

นาฬิกาจับเวลา ผู้จับเวลาต้องมีคนละเรือน กำหนดระยะทางวิ่งไว้ให้ถูก
ต้องกั้นแต่เส้นเริ่มถึงเส้นชัย รายชื่อผู้รับการทดสอบ

วิธีปฏิบัติ

เมื่อให้สัญญาณ "เข้าที่" ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าหนึ่งแตะเส้นเริ่ม
เมื่อพร้อมแล้วจึงปล่อยก้าวส่ง "ไป" ผู้รับการทดสอบวิ่งไปตามทางวิ่งที่กำหนดไว้
ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ (แม้ว่าจะอนุญาตให้เกิน แต่ก็ยังเน้นความสำคัญในเรื่อง
การรักษา ระดับความเร็วให้คงที่อยู่เสมอ)

การคิดคะแนน

บันทึกเวลาตะ เือบคถึงครึ่งวินาทีจนจบระยะทางวิ่ง

ระ เียบยการทดสอบ

๑. ควรจับ เวลาถยนาฬิกาจับ เวลา

๒. ลควร เียบและอยู่ในสภาพดี

๓. สภาพของอากาศควรไหนดในการ เียบเทียบได้ เช่น ไม่มีลม

และอุณหภูมิไม่สูงเกินไป.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.



ตารางคะแนนมาตรฐาน " T " ปกติ

ตารางที่ ๓ คะแนนมาตรฐาน " T " ปกติในการวิ่ง ๕๐ เมตร ของเยาวชนชาย
ปีชั้น ๗.๑-๘.๖ วินาที

วินาที	คะแนน "T"	วินาที	คะแนน "T"	วินาที	คะแนน "T"
๗.๑-๗.๒	๖๕.๙	๘.๑-๘.๒	๔๘.๕	๙.๑-๙.๒	๓๓.๘
๗.๓-๗.๔	๕๙.๙	๘.๓-๘.๔	๔๔.๕	๙.๓-๙.๔	๓๑.๓
๗.๕-๗.๖	๕๖.๙	๘.๕-๘.๖	๔๐.๓	๙.๕-๙.๖	๒๖.๒
๗.๗-๗.๘	๕๕.๐	๘.๗-๘.๘	๓๗.๒		
๗.๙-๘.๐	๕๒.๓	๙.๙-๙.๐	๓๕.๒		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ๕ คะแนนมาตรฐาน "T" ปกติในการยื่นกระโถกไถด พิสัย ๑๕๕-๒๓๕
เซ็นติเมตร สำหรับเขวาชนชาย

เซ็นติเมตร	คะแนน"T"	เซ็นติเมตร	คะแนน"T"	เซ็นติเมตร	คะแนน"T"
๒๒๙-๒๓๕	๗๐.๒	๑๙๔-๒๐๐	๔๙.๙	๑๕๙-๑๖๕	๒๗.๗
๒๒๒-๒๒๘	๖๖.๗	๑๘๗-๑๙๓	๔๕.๑	๑๕๒-๑๕๘	๒๓.๗
๒๑๕-๒๒๑	๖๓.๓	๑๘๐-๑๘๖	๓๙.๕		
๒๐๘-๒๑๔	๕๘.๙	๑๗๓-๑๗๙	๓๒.๙		
๒๐๑-๒๐๗	๕๔.๖	๑๖๖-๑๗๒	๒๙.๘		

ตารางที่ ๕ คะแนนมาตรฐาน "T" ปกติในการวัดแรงบีบ ของ เขวาชนชาย
พิสัย ๓๓-๕๕ กิโลกรัม

กิโลกรัม	คะแนน"T"	กิโลกรัม	คะแนน"T"
๕๓-๕๕	๗๑.๑	๓๘-๔๐	๓๘.๒
๕๐-๕๒	๖๔.๒	๓๕-๓๗	๓๕.๒
๔๗-๔๙	๕๘.๖	๓๒-๓๔	๒๘.๙
๔๔-๔๖	๕๓.๓		
๔๑-๔๓	๔๖.๒		

ตารางที่ ๖ คะแนนมาตรฐาน "T" ปกติในการทำถักนึ่งในเวลา ๓๐ วินาที
ของ เยาวชนชาย พิสัย ๑๒-๓๑ ครั้ง

ครั้ง	คะแนน "T"	ครั้ง	คะแนน "T"
๓๐-๓๑	๗๒.๓	๒๐-๒๑	๔๗.๔
๒๘-๒๙	๖๖.๒	๑๘-๑๙	๔๒.๓
๒๖-๒๗	๖๒.๖	๑๖-๑๗	๓๘.๒
๒๔-๒๕	๕๘.๔	๑๔-๑๕	๓๕.๒
๒๒-๒๓	๕๓.๘	๑๒-๑๓	๒๘.๘

ตารางที่ ๗ คะแนนมาตรฐาน "T" ปกติ ในการวิ่ง เก็บของ ของ เยาวชนชาย
พิสัย ๓-๑๔ วินาที

วินาที	คะแนน "T"	วินาที	คะแนน "T"	วินาที	คะแนน "T"
๘.๕-๘.๗	๗๖.๗	๑๑.๐-๑๑.๒	๔๗.๘	๑๒.๕-๑๒.๗	๓๖.๑
๘.๘-๑๐.๐	๖๗.๖	๑๑.๓-๑๑.๕	๔๓.๖	๑๒.๘-๑๓.๐	๓๐.๖
๑๐.๑-๑๐.๓	๕๘.๔	๑๑.๖-๑๑.๘	๔๐.๘	๑๓.๑-๑๓.๓	๒๓.๗
๑๐.๔-๑๐.๖	๕๓.๑	๑๑.๘-๑๒.๑	๓๘.๘		
๑๐.๗-๑๐.๙	๕๐.๑	๑๒.๒-๑๒.๔			

ตารางที่ ๘ คะแนนมาตรฐาน "T" ปกติในการวิ่งของเขาวงกตของเขาวงกตชาย พิสัย
๓-๑๔ ครึ่ง

ครึ่ง	คะแนน"T"	ครึ่ง	คะแนน"T"	ครึ่ง	คะแนน"T"
๑๔	๗๖.๒	๘	๕๕.๖	๔	๒๖.๒
๑๓	๖๘.๑	๘	๕๒.๐	๓	๒๓.๗
๑๒	๖๔.๒	๗	๔๗.๕		
๑๑	๖๒.๓	๖	๔๓.๐		
๑๐	๕๘.๒	๕	๓๖.๔		

ตารางที่ ๙ คะแนนมาตรฐาน "T" ในการวิ่งระยะทางไกล ๑,๐๐๐ เมตร ของ
เขาวงกตชาย พิสัย ๒๓๓-๓๔๗ วินาที

วินาที	คะแนน"T"	วินาที	คะแนน"T"	วินาที	คะแนน"T"
๒๓๓-๒๓๕	๖๒.๓	๒๗๕-๒๘๑	๔๑.๗	๓๑๗-๓๒๓	๓๓.๒
๒๔๐-๒๔๖	๕๗.๐	๒๘๒-๒๘๘	๓๘.๑	๓๒๔-๓๓๐	๓๑.๕
๒๔๗-๒๕๓	๕๖.๐	๒๘๙-๒๙๕	๓๕.๘	๓๓๑-๓๓๗	๒๙.๘
๒๕๔-๒๖๐	๕๔.๓	๒๙๖-๓๐๒	๓๔.๕	๓๓๘-๓๔๔	๒๗.๗
๒๖๑-๒๖๗	๕๔.๖	๓๐๓-๓๐๙	๓๔.๒	๓๔๕-๓๕๑	๒๓.๗
๒๖๘-๒๗๔	๕๕.๑	๓๑๐-๓๑๖	๓๓.๘		

ตารางที่ ๑๐ กระแนมมาตรฐาน "T" ปกติในการวิ่ง ๕๐ เมตร ของเขาวชนหญิง
พิสัย ๗.๓-๑๐.๔ วินาที

วินาที	กระแนม"T"	วินาที	กระแนม"T"	วินาที	กระแนม"T"
๗.๓-๗.๔	๗๒.๘	๘.๕-๘.๖	๔๖.๑	๘.๗- ๘.๘	๒๘.๖
๗.๕-๗.๖	๗๐.๓	๘.๗-๘.๘	๔๑.๒	๘.๙-๑๐.๐	๒๗.๑
๗.๗-๗.๘	๖๕.๗	๘.๙-๘.๐	๓๖.๗	๑๐.๑-๑๐.๒	๒๗.๑
๗.๙-๘.๐	๕๘.๐	๘.๑-๘.๒	๓๓.๔	๑๐.๓-๑๐.๔	๒๕.๕
๘.๑-๘.๒	๕๓.๖	๘.๓-๘.๔	๓๒.๒		
๘.๓-๘.๔	๔๘.๕	๘.๕-๘.๖	๓๐.๘		

ตารางที่ ๑๑ กระแนมมาตรฐาน "T" ปกติในการขึ้นกระโถกไถด ของเขาวชนหญิง
พิสัย ๑๑๐-๑๕๕ เซ็นติเมตร

เซ็นติเมตร	กระแนม"T"	เซ็นติเมตร	กระแนม"T"	เซ็นติเมตร	กระแนม"T"
๑๘๘-๑๘๕	๗๕.๕	๑๕๕-๑๖๐	๕๒.๖	๑๑๘-๑๒๕	๒๗.๑
๑๘๖-๑๘๘	๗๑.๔	๑๕๓-๑๕๓	๔๘.๒	๑๑๖-๑๑๘	๒๗.๑
๑๘๕-๑๘๑	๖๕.๖	๑๕๐-๑๕๖	๓๘.๓	๑๐๕-๑๑๑	๒๕.๕
๑๖๘-๑๗๔	๕๘.๘	๑๓๓-๑๓๘	๓๘.๐		
๑๖๑-๑๖๗	๕๗.๖	๑๒๖-๑๓๒	๓๐.๘		

ตารางที่ ๑๒ คะแนนมาตรฐาน "T" ปกติในการวัดแรงบีบมือ ของเยาวชนหญิง
พิสัย ๒๐-๔๓ กิโลกรัม

กิโลกรัม	คะแนน "T"	กิโลกรัม	คะแนน "T"
๔๑-๔๓	๗๒.๘	๒๖-๒๘	๔๑.๘
๓๘-๔๐	๖๗.๑	๒๓-๒๕	๓๗.๗
๓๕-๓๗	๖๒.๐	๒๐-๒๒	๓๑.๖
๓๒-๓๔	๕๘.๒		
๒๙-๓๑	๕๖.๘		

ตารางที่ ๑๓ คะแนนมาตรฐาน "T" ปกติในการทำดุกนึ่งในเวลา ๓๐ วินาที
ของเยาวชนหญิง พิสัย ๑-๑๖ ครั้ง

ครั้ง	คะแนน "T"	ครั้ง	คะแนน "T"	ครั้ง	คะแนน "T"
๑๖	๗๕.๕	๑๐	๕๘.๘	๘	๔๑.๖
๑๕	๗๑.๘	๙	๕๒.๘	๗	๓๗.๑
๑๔	๖๗.๗	๘	๕๑.๐	๖	๓๒.๓
๑๓	๖๒.๘	๗	๔๘.๐	๑	๒๗.๑
๑๒	๕๘.๖	๖	๔๕.๖		
๑๑	๕๖.๑	๕	๔๕.๑		

ตารางที่ ๑๔ คะแนนมาตรฐาน "T" ปกติในการวิ่งเก็บของ ของเขาวชนหญิง
พิสัย ๑๑.๒-๑๓.๘ วินาที

วินาที	คะแนน"T"	วินาที	คะแนน"T"
๑๑.๒-๑๑.๔	๗๕.๕	๑๒.๗-๑๒.๙	๕๕.๒
๑๑.๕-๑๑.๗	๗๔.๔	๑๓.๐-๑๓.๒	๕๒.๖
๑๑.๘-๑๒.๐	๖๑.๒	๑๓.๓-๑๓.๕	๓๗.๓
๑๒.๑-๑๒.๓	๕๗.๐	๑๓.๖-๑๓.๘	๓๒.๙
๑๒.๔-๑๒.๖	๔๙.๙	๑๓.๙-๑๔.๑	๒๗.๑

ตารางที่ ๑๕ คะแนนมาตรฐาน "T" ปกติในการงอแขนทอยตัว ของเขาวชน
หญิง พิสัย ๒.๘-๑๖.๑ วินาที

วินาที	คะแนน"T"	วินาที	คะแนน"T"	วินาที	คะแนน"T"
๑๕.๓-๑๖.๑	๖๗.๗	๑๐.๘-๑๑.๖	๕๕.๗	๖.๓-๗.๑	๕๒.๒
๑๔.๔-๑๕.๒	๖๒.๑	๙.๙-๑๐.๗	๕๔.๑	๕.๔-๖.๒	๔๐.๔
๑๓.๕-๑๔.๓	๕๙.๖	๙.๐-๙.๘	๕๐.๒	๔.๕-๕.๓	๓๙.๓
๑๒.๖-๑๓.๔	๕๘.๔	๘.๑-๘.๙	๔๕.๒	๓.๖-๔.๔	๓๖.๗
๑๑.๗-๑๒.๕	๕๗.๑	๗.๒-๘.๐	๔๕.๖	๒.๗-๓.๕	๓๑.๖

ตารางที่ ๑๖ คะแนนมาตรฐาน "T" ปกติในการวิ่งระยะทาง ๔๐๐ เมตรสำหรับ
หญิง ปีฉัษย์ ๒๒๕-๓๔๘ วินาที

วินาที	คะแนน"T"	วินาที	คะแนน"T"	วินาที	คะแนน"T"
๒๒๕-๒๓๓	๓๒.๘	๒๓๐-๒๓๘	๔๔.๑	๓๑๕-๓๒๓	๓๔.๔
๒๓๔-๒๔๒	๒๓.๑	๒๓๙-๒๔๗	๔๔.๒	๓๒๔-๓๓๒	๓๑.๖
๒๔๓-๒๕๑	๒๓.๓	๒๔๘-๒๕๖	๔๑.๔	๓๓๓-๓๔๑	๒๘.๖
๒๕๒-๒๖๐	๕๘.๔	๒๕๗-๓๐๕	๓๘.๕	๓๔๒-๓๕๐	๒๔.๕
๒๖๑-๒๖๙	๕๒.๘	๓๐๖-๓๑๔	๓๗.๑		

ตารางที่ ๑๗ คะแนนมาตรฐาน "T" ปกติในการงอตัวข้างหน้า ของเยาวชน
หญิง ปีฉัษย์ ๗.๕-๑๘.๒ เซ็นติเมตร

เซ็นติเมตร	คะแนน"T"	เซ็นติเมตร	คะแนน"T"	เซ็นติเมตร	คะแนน"T"
๑๘.๔-๑๘.๒	๓๗.๘	๑๓.๘-๑๔.๗	๔๘.๒	๘.๔-๑๐.๒	๓๕.๗
๑๗.๕-๑๘.๓	๒๗.๑	๑๓.๐-๑๓.๘	๔๖.๖	๘.๕-๘.๓	๓๔.๐
๑๖.๖-๑๗.๔	๒๑.๒	๑๒.๑-๑๒.๘	๔๔.๖	๗.๖-๘.๔	๓๑.๖
๑๕.๗-๑๖.๕	๕๖.๒	๑๑.๒-๑๒.๐	๔๑.๘	๖.๗-๗.๕	๒๗.๑
๑๔.๘-๑๕.๖	๕๒.๕	๑๐.๓-๑๑.๑	๓๘.๕		

ประวัติการศึกษา

นายจรรยา แก่นวงษ์คำ ได้รับปริญญาครุศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา ๒๕๐๗ และเขา เป็นนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แผนกวิชาพลศึกษา เมื่อปีการศึกษา ๒๕๐๓

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง อาจารย์โท วิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย