

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

สงเสริมพลศึกษา, กอง, กรมพลศึกษา, การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน. พระนคร : ๒๕๑๑ (อัครสำเนา)

คุษ ชุมสาย, ม.ล., จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. พระนคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๐๘.

ฟอง เกิดแก้ว. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมแบบประสม-
พิบูลวิทยาลัย และนักเรียนโรงเรียนมัธยมวิสามนัญของรัฐบาล."
วิทยานพินธน์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๓.

ดาวัญย์ โทเจริญ. "การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียนชั้น-
มัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กับโรงเรียน
รัฐบาลอื่น." วิทยานพินธน์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหา-
วิทยาลัย, ๒๕๐๘.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. "ความหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา." พลศึกษาสาร,
ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑๑, ๒๕๑๒.

หล่อ ดิลละชาติ. "ประวัติพลศึกษา." พลศึกษาสาร, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑๕, ๒๕๑๒.

ภาษาอังกฤษ

Bucher, Charles, A. Foundation of Physical Education. 3^d ed.
St. Louis : The C.V. Mosby Company, 1960.

Bucher, Charles, A., Koenig, Constance R., Milton Barnhard.
Methods and Materials for Secondary School Physical Educa-
tion. St. Louis : The C.V. Mosby Company, 1970.

- Clute Kozman, Hilda, Rossalind Cassidy, and Jackson, Chester O.
Method in Physical Education. WM.C. Brown Company Publishers, Iowa, 1967.
- Corrigan, A.B., Morton, Allan R. Ideal Daily Living Plan. Deaton & Spencer Ltd., Sydney, 1968.
- Gladys Scott, M., and French Esther. Measurement and Evaluation in Physical Education. WM.C. Brown Company Publishers, Iowa, 1970.
- Halen Vannier, M., and Faits, Hollis F. Teaching Physical Education in Secondary Schools. W.B. Saunders Company, London, 1969.
- Irsan, M.A. The Motor Ability Test. Report to the Meeting for ICSPFT. Japan Amateur Sport Association, August (1967).
- Kenedy, John F. "A President Message to the School on Physical Fitness of Youth," Journal of Health Physical Education and Recreation, Vol.20 (1961).
- Kraus, Hans, and Hirschland, Ruth P. "Minimum Muscular Fitness Test in School Children," AAHPER Research Quarterly, Vol.25 (1954).
- Miller, Arthur G., and Whitecomb Virginia. Physical Education in the Elementary School Curriculum. Prentice-Hall International, Inc., 1969.

Ponthieus, N.A., and Baker, D.G. "An Analysis of the AAHPER Youth Fitness Test," AAHPER Research Quarterly, Vol.35, No.4 (1964).

Van Dalen, Deobold B., Mitchell, Elmer D., and Benett, Bruce L. A World History of Physical Education. Englewood Cliff : Prentice-Hall, Inc., 1953.

Willgoose, Carl E. Evaluation in Health and Physical Education. New York : McGraw-Hill Book Company, Inc., 1961.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร ใช้เทปกระดาษเหล็กกล้าวัดระยะทำเส้นเริ่ม และเส้นสุดท้าย ระยะ ไรยปนขาว ใช้สัญญาณ "เข้าที่" และทัศนสัญญาณปรบมือปล่อยตัว เพื่อให้ผู้รับการทดสอบออกวิ่ง และจับเวลาเริ่มจับเวลา และนาฬิกาหยุดทันที เมื่อผู้รับการทดสอบวิ่งผ่านเส้นสุดท้าย แล้วบันทึกการวิ่งตามหมายเลข และรายชื่อในใบบันทึก ในการวิ่งให้วิ่งควยเทาเปล่า หรือรองเทาผ้าใบเท่านั้น ถ้านักเรียนที่วิ่งเสียหลักหรือควยเหตุผลอื่น ๆ ที่ทำให้เวลาช้ากว่าปกติ จะอนุญาตให้วิ่งอีก ๑ ครั้ง บันทึกเวลาทดสอบครั้งแรกของวินาที

๒. ยืนกระโดดไกล ใช้แผนยางสำหรับทดสอบการยืนกระโดดไกล ของแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ผู้รับการทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม โดยเหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า พร้อมกับกระโดดควยเท้าทั้งสองไปข้างหน้า วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังรอยสนเทาข้างที่ไกลที่สุดควยไมฉาก T ใหญ่ ให้ประลองสองครั้ง เอาครั้งที่ดีที่สุด บันทึกผลการทดสอบเป็นเซนติเมตร

๓. วิ่งทางไกล ๑,๐๐๐ เมตรสำหรับนักศึกษาชาย และ วิ่งทางไกล ๘๐๐ เมตร สำหรับนักศึกษาหญิง ใช้เทปกระดาษเหล็กกล้าวัดระยะทางทำสนาม ซึ่งประกอบด้วยทางวิ่งที่เป็นทางโค้งสองคาน และทางวิ่งตรงสองคาน เมื่อให้สัญญาณเข้าที่ผู้รับการทดสอบยืนที่เทาข้างหนึ่งแตะเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมให้ปล่อยตัว สั่ง "ไป" ผู้รับการทดสอบออกวิ่งตามทางวิ่ง แล้วจับเวลาควยนาฬิกาจับเวลา โดยคิดอย่างต่ำเป็นครึ่งของวินาที

๔. แรงบีบ ใช้เครื่องวัดแรงบีบ แบบ Smedley จากประเทศญี่ปุ่น โดยให้ผู้รับการทดสอบจับเครื่องวัดแรงบีบ แล้วปล่อยแขนห้อยไปไกลซาทอนบน ให้นิ้วทั้ง ๔ (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย) องคูลที่ ๒ และฝ่ามือ กำเครื่องมือ แล้วบีบนิ้วทั้ง ๔ เขากับฝ่ามือ ให้ประลองทั้งสองมือ ซางละ ๒ ครั้ง แล้วบันทึกผลครั้งที่ดีที่สุด วัดแรงเป็นกิโลกรัม

๕. ลูกนั่ง ๓๐ วินาที ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนพื้นสนาม เท้าวางห่างกันประมาณ ๓๐ เซนติเมตร เขางอตัวเป็นมุมฉาก นิ้วมือสอดประสานกันที่ท้ายทอย คุกเข่าปลายเท้าผู้นอน และกคหลังเท้าผู้นอนไว้ เมื่อให้สัญญาณ "เริ่ม" ผู้นอนลุกขึ้นสูท้านิ่งพร้อมกับกมศีรษะลงในระหว่างเขาทั้งสอง โดยหุบข้อศอกไปข้างหนา แลวนอนลงให้หลังและมือจากพื้น ทำติดต่อกันไปให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายในเวลา ๓๐ วินาทีโดยผู้ช่วยทำการทดสอบเป็นผู้บันทึกจำนวนครั้งที่ถูกต้องทุกครั้ง

๖. คืบซ่อ สำหรับนักศึกษาชาย ไขว่ราวเดี่ยว เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒-๔ เซนติเมตร ผู้รับการทดสอบจับราวในท่ามือคว่ำ เทาเหยียดพบนพื้น แลวงอแขนคืบตัวขึ้นจนกางพนะคืบราว แลวเหยียดแขนลงสูท้านิ่ง และทำซ้ำติดต่อกันไปโดยไม่ตองหยุด บันทึกรจำนวนครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้อง คือไม่หยุดนานเกินควว ไมแวงหรือเตะเทา โดยผู้ช่วยทำการทดสอบเป็นผู้บันทึก

สำหรับนักศึกษาหญิง ทดสอบงอแขนหอยตัว ผู้รับการทดสอบจับราวในท่ามือคว่ำ หางกันระยะขวงไหล่ เทาเหยียบบนม้านิ่ง งอแขนหอยตัวให้กางพนะคืบราวติดไว้ เมื่อพร้อมให้สัญญาณ "เริ่ม" ผู้ช่วยทดสอบคืบม้านิ่งออก เทาจะลดยพบนพื้นผู้รับการทดสอบพยายามเกร็งแขนทั้งสองหอยตัวไว้ ไมให้กางลดค่ากวาระคืบราว ผู้จับเวลา เริ่มจับเวลา และหยุดนาฬิกาทันที เมื่อผู้รับการทดสอบไม่สามารถหอยตัว ให้กางพนะคืบราวได้ บันทึกเวลาทศนิยมตัวแรกของวินาที

๗. วิ่งเก็บของ ชีคเส้นตรงบนพื้นเรียบระยะ ๑๐ เมตร ปลาย ๓ จุดเส้นตรง ลากเส้นขนาด ๒ เส้นให้ตั้งฉากกับเส้นตรงนี้เป็นเส้นเริ่ม และเส้นปลาย ตรงจุดตั้งฉากทั้งสองข้าง ทำวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง ๕๐ เซนติเมตร สัมผัสจุดละวง วางทอนไม้ขนาด ๕ x ๕ x ๑๐ เซนติเมตร ๒ ทอนลงในวงกลมเส้นปลาย ผู้รับการทดสอบยืนในวงกลม ๓ จุดเริ่ม เมื่อสัญญาณออกวิ่ง ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปยังปลายเส้นเก็บไม้ในวงกลมทอนหนึ่ง แลววิ่งกลับมาวางไว้ในวงกลมที่จุดเริ่ม ขณะเดียวกันวิ่งกลับไปหยิบไม้ทอนที่เหลือกลับมาวางไว้ในวงกลม ๓ จุดเริ่ม ให้ประดองเช่นนี้ ๒ ครั้ง จับเวลาแต่ละครั้งไว้ตั้งแต่เริ่มออกวิ่ง จนถึงขณะที่ยังไมทอนที่สองลงในวงกลม บันทึกเวลาที่ทำได้ดีที่สุดเป็นทศนิยมตัวแรกของวินาที

๕. กมตะ เป็นขอทดสอบวัดความอ่อนตัว สำหรับนักศึกษาหญิง ใช้เครื่องมือวัดความอ่อนตัวแบบ T.K.K. จากประเทศญี่ปุ่น วางบนตานปลายสุดของมายาว ผู้รับการทดสอบยื่นเท้าจับบนเครื่องมือทดสอบ กมตัวเขาทั้งสองข้างตั้ง นิ้วหัวแม่มือทั้งสองเกี่ยวกัน เขี่ยคแซนให้ปลายนิ้วและเครื่องวัดซึ่งติดอยู่กับตานหน้า กมตัวโดยเขี่ยคแซนลงจนสุด บันทึกผลเป็นเซ็นติเมตร ซึ่งจะมีทั้งคาบวก (+) และคาลบ (-) มีความหมายดังนี้ คาบวก (+) หมายถึงคาหน้าตัวเลขของผู้ที่สามารถกมตะได้เลยปลายเท้าลงไป โดยถือจุดที่ปลายเท้ามีค่าเป็นศูนย์ คาลบ (-) หมายถึงคาหน้าตัวเลขของผู้ที่สามารถกมตะได้ไม่ถึงปลายเท้า โดยถือจุดที่ปลายเท้ามีค่าเป็นศูนย์เช่นเดียวกัน.

สูตรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$$\bar{X} = X_0 + \frac{\sum fX'}{N}$$

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum fX'^2}{N} - \left(\frac{\sum fX'}{N}\right)^2}$$

$$T = 50 + 10z$$

$$z = \frac{X - \bar{X}}{S.D.}$$

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติการศึกษา



ชื่อ

นายทรงสวัสดิ์ ไชยมภ

วุฒิการศึกษา

ค.บ.(พลศึกษา) จากคณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา ๒๕๐๘

ตำแหน่ง

อาจารย์โท

สถานที่ทำงาน

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ศูนย์วิทยะพิภากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย