

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จรรยา แก่นวงศ์คำ. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนชนบทภาคกลาง และภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.
- เจริญทัศน์ จินตนะเสวี และคณะ. การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายของ นักกีฬาเซดกับนักกีฬาทีมชาติไทย. วารสารสมาคมสหศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 26-27 มกราคม 2523.
- จำลอง กุ่มบำรุง. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร, 2531.
- บุญสม มาร์ติน. คำกล่าวรายงาน. ข่าวสารกรมพลศึกษา. 8 : 32 มกราคม 2519.
- ประเวศ วะสี. กายบริหาร. สหภาพ. (ตุลาคม 2517) : 33-37.
- ปรีศนา คณาญาติ. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาของโรงเรียน สังกัด กรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- ไพโรจน์ อุลิต. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ฟอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2518.
- _____ . การพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2520.
- _____ . สมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมแบบประสมพิบูลวิทยาลัย และนักเรียน โรงเรียนวิสามนิตของรัฐบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.
- ยุทธนา วงศ์วิโรติ. พัฒนาการทางมานุษยมิติและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. ความหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา พลศึกษาสาร. 11 มิถุนายน 2512.
- _____ . อนันต์ อัดชู และ ศิลปชัย สุวรรณชาติ. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับภาวะและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของไทย. รายงานการวิจัยคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.
- _____ . หลักและการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- วิชัย คำทอง. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในเขตการศึกษา 10. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- วิริยา บุญชัย. การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- ศักดิ์ชาย ทักษารวม. มานุษยมิติของนักกรีฑาชั้นหนึ่งของไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. "จะออกกำลังกายอย่างไรดี" วารสารสุขภาพ. 5 : 127 สิงหาคม 2521.
- สำรวล รัตนาจารย์. สมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ม.ป.ป.
- สุนารี ศินสนีย์. สมรรถภาพทางกายและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514.
- สุนทร นวกิจกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2524.
- อำพล บัวแก้ว. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครปฐม วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

ภาษาอังกฤษ

- ACSPFT. Proceeding of Second Meeting for Asian Committee for the Standardization of Physical Fitness Test. Tokyo : ACSPFT, 1970.
- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Physical Best. A Physical Fitness Education and Assessment Program. Waldorf, MD : American Alliance Publications, 1988.
- Anderson, E.T. The Effect of Selected Jogging and Selected Walking Upon Maximum Oxygen Uptake, Body Composition and Total Body Strength of Female College Students. Dissertation Abstracts International. 34 : 3489 - A. December, 1974.
- Bartolome, C.C. WICSPFT Performance Test Applied Upon Philippine Youth. "Address on the Meeting." 1 (October 1968) : 3-6.
- Bryant, Thomas W. The Relationship of Physical Fitness and Other Selected Factors to Academic over and under Achievement in Junior High School Boy. Dissertation Abstracts International 30 (December 1970) : 2723 - A.
- Clarke, H. Harrison. Application of Measurement to Health and Physical Education. N.J. : Prentice-Hall, 1970.
- Cozens, F.W. A Study of Status in Relationship to Physical Performance. The Research Quarterly. 1 (May, 1930) : 220 - 222.
- Cureton, Thomas K. Jr. Physical Fitness and Dynamic Health. New York : Dial Press, Inc., 1965.
- deVrier, H.A. Physiology of Exercise. Iowa : Wm. C. Brown Company Publisher, 1966.

- Hart, M.E. and Shay, C.T. Relationship between Physical Education and Academic Success. The Research Quarterly. 35 (October, 1964) : 357-448.
- Kozman, H.C. Rosaling, C. and Chester, J. Method in Physical Education. Iowa : Wm. C. Brown Company, 1976.
- 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 International. 32 (March 1972) : 5022 - A.
- Saunders, Ronal J. Physical Fitness of High School Student and Participation in Physical Education Class. AAHPER Research Quarterly. 40 (October 1969) : 554.
- Sexton, C.N. The Development of Physical and Sports Skill of High School Boys in Two-Years and Four - Years Physical Education Program. Dissertation Abstracts International. 26 (August, 1965) : 859-869.
- Shea, I.M. The Effect of Increasing Dynamic Leg Strength, Relative to Body Weight and Body Reaction and Movement Time. Dissertation Abstracts International. 24 (April, 1973) : 5540 - A.
- Well, C.F. Kinesiology. London : W.B. Saunders, Co., 1966.
- Zuti, W.B. and Corbin, C.B. Physical Fitness Norms for College Freshmen. The Research Quarterly. 48 (May, 1977) : 499-503.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบสมรรถภาพฟิสิกัล เบสต์ (Physical Best)

ของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และการเต้นรำแห่งสหรัฐอเมริกา
(American Alliance for Health, Physical Education, Recreation
and Dance. 1988)

1. ราชการวิ่งหรือเดิน 1 ไมล์ (One Mile Walk/Run) การวัด วิ่งหรือเดินระยะ 1 ไมล์ บันทึกผลเป็นนาที และวินาที
2. ราชการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test) การวัด นั่งงอตัวไปข้างหน้าให้มือแตะเครื่องวัดความอ่อนตัว บันทึกผลเป็นเซนติเมตร
3. ราชการดึงข้อ (Pull-Ups) การวัด ทำให้ได้มากที่สุด นับจำนวนครั้ง
4. ราชการลุก-นั่ง (Modified Sit-Ups) การวัด การลุกนั่งภายใน 1 นาที บันทึกผลเป็นจำนวนครั้ง
5. ราชการวัดสัดส่วนร่างกายแบบวัดดัชนีมวลของร่างกาย (Body Mass Index-BMI)

$$\text{การวัด BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{(\text{ความสูง})^2 \text{ (เมตร)}}$$

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย นีซีคัลเบสต์ (Physical Best)

1. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

รายการทดสอบ เดิน-วิ่ง 1 ไมล์ (One Mile Walk-Run)

วัตถุประสงค์ของการทดสอบ

เพื่อวัดความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

วิธีดำเนินการทดสอบ

ให้เดินหรือวิ่งระยะทาง 1 ไมล์ (1.6 กิโลเมตร) บนลู่วิ่งหรือพื้นที่อื่น ๆ ที่ราบเรียบให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้

อุปกรณ์

นาฬิกาจับเวลา

การบันทึกคะแนน

บันทึกเป็นนาทีและวินาที

2. สัดส่วนของร่างกายแบบวัดดัชนีมวลของร่างกาย (Body Mass Index - BMI)

รายการทดสอบ

หาดัชนีมวลของร่างกายจากอัตราส่วนของน้ำหนักร่างกายเป็นกิโลกรัม และความสูงของร่างกายเป็นเมตรยกกำลังสอง (The Ratio of Body Weight and Square of Height)

$$\text{ดัชนีมวลของร่างกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{(\text{ความสูงของร่างกาย})^2 \text{ (เมตร)}}$$

วัตถุประสงค์ของการทดสอบ

เพื่อดัชนีมวลของร่างกาย (BMI)

วิธีดำเนินการทดสอบ

วัดส่วนสูงของร่างกายขณะยืนตรงและถอดรองเท้า โดยวัดจากพื้นจรดศีรษะ วัดค่าเป็นเมตร เช่น 1.35 เมตร (135 เซนติเมตร)

ซึ่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม โดยชุดที่สวมใส่ต้องมีน้ำหนักไม่เกิน 0.5 กิโลกรัม

อุปกรณ์

เครื่องชั่งน้ำหนักมีหน่วยเป็นกิโลกรัม

เครื่องวัดส่วนสูงมีหน่วยเป็นเมตรหรือเซนติเมตร

การบันทึก

ส่วนสูงบันทึกเป็นเมตร

น้ำหนักบันทึกเป็นกิโลกรัม

3. ความอ่อนตัว

รายการทดสอบ นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

วัตถุประสงค์ของการทดสอบ

เพื่อประเมินความอ่อนตัวของหลังส่วนล่าง และกล้ามเนื้อขาส่วนบนด้านหลัง

(Hamstring)

วิธีดำเนินการทดสอบ

ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้าและนั่งราบกับพื้น ขาเหยียดตรง โดยให้เข่าทั้งสองอยู่ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ เข่าทั้งสองจะวางราบติดกับส่วนที่มีไว้สำหรับวางเท้าของกล่องนั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Box) จากนั้นให้ผู้รับการทดสอบเหยียดแขนไปข้างหน้า โดยให้มือข้างหนึ่งวางอยู่บนมืออีกข้างหนึ่งและสัดตัวไปข้างหน้า วางฝ่ามือลงบนมืออีกข้างหนึ่งและสัดตัวไปข้างหน้า วางฝ่ามือลงบนสเกลบอกระยะทางซึ่งอยู่ด้านบนของกล่องให้ได้ระยะทางมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ละคนจะทำการทดสอบ 4 ครั้ง โดยครั้งที่ 4 จะต้องค้างอยู่ในท่านั้น 1 วินาที ในทางปฏิบัตินั้น อาจวางมือข้างหนึ่งบนเข่าของผู้รับการทดสอบ เพื่อให้เข้าเหยียดตึงตลอดเวลาที่ทำการทดสอบ

อุปกรณ์

กล่องนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Box) ขนาด 12" x 12" x 21"
 ความหนาของไม้ (หรือเส้นผ่าศูนย์กลาง) 3/4" แบ่งเป็นชั้น ๆ ดังนี้

ขนาด 12" x 12" จำนวน 2 ชั้น

ขนาด 12" x 10" จำนวน 2 ชั้น

ขนาด 12" x 21" จำนวน 1 ชั้น

ด้านบนของกล่องจะมีสเกลบอกระยะทางตั้งแต่ 9-50 เซนติเมตร โดยที่ระยะทางที่

23 เซนติเมตร จะเป็นระดับเดียวกับเท้า

การบันทึกคะแนน

บันทึกจุดที่ไกลที่สุดในการทดสอบครั้งที่ 4 หน่วยเป็นเซนติเมตร

4. ความแข็งแรง/ความอดทนของกล้ามเนื้อ

รายการทดสอบ ลูก-นั่ง (Modified Sit-Ups)

วัตถุประสงค์ของการทดสอบ

เพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง (abdominal muscle)

วิธีดำเนินการทดสอบ

ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงาย เข่างอ (ตั้งเข่าขึ้น) สันเท้าอยู่ห่างจากสะโพก (buttocks) ประมาณ 12-18 นิ้ว ไชว์แขนทั้งสองไว้บริเวณหน้าอก มือแต่ละข้างจะวางลงบนไหล่ด้านตรงข้ามให้คู่ (parthers) จับเท้าทั้งสองไว้ (ไม่ใช่จับข้อเท้า) เมื่อได้ยินสัญญาณ "เตรียม - ไป" ให้ลุกขึ้นนั่งโดยแขนจะต้องอยู่บนหน้าอกตลอดเวลา การลุก-นั่ง จะสมบูรณ์เมื่อข้อศอกแตะบริเวณต้นขา จากนั้นก็กลับไปสู่ท่าเริ่มต้นโดยให้หลังส่วนกลางสัมผัสกับเบาะ ทำให้มากที่สุดเป็นเวลา 1 นาที การพักในขณะลุก-นั่งนั้น สามารถพักในขณะนั่งหรือนอนก็ได้

อุปกรณ์

เบาะหรือวัสดุที่อ่อนนุ่ม และนาฬิกาจับเวลา

การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้อง

5. ความแข็งแรง/ความอดทนของกล้ามเนื้อ

รายการทดสอบ ดึงข้อ (Pull - Ups)

วัตถุประสงค์ของการทดสอบ

เพื่อวัดความแข็งแรง/ความอดทนของแขนและไหล่

วิธีดำเนินการทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบจับราว (bar) แบบคว่ำมือ (ฝ่ามือหันออกนอกลำตัว) โดยให้แขนและขาเหยียดเต็มที่และเท้าไม่สัมผัสกับพื้น จากนั้นให้ยกลำตัวขึ้นโดยใช้กำลังแขนทั้งสองจนค้างอยู่เหนือระดับราวแล้วกลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำเช่นนี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้ไม่จำกัดเวลาของการทดสอบ (ปฏิบัติเหมือนกันทั้งชายและหญิง)

อุปกรณ์

ราวเดี่ยวทำด้วยเหล็กหรือไม้ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 นิ้ว

การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้อง .

ตารางเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนชาย ของนักเรียนประถมศึกษาทั่วประเทศ

| ชั้น | อายุ | ดัชนีมวลของร่างกาย (กิโลกรัม/เมตร ²) | ระดับสมรรถภาพ | | | |
|------|------|---|------------------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------|
| | | | วิ่งเดิน 1 ไมล์ (นาที) | ความอ่อนตัว (เช่นคิเมตร) | ลูกนั่ง (ครั้ง) | ดึงข้อ (ครั้ง) |
| ป. 1 | 7 | 12-17 | 9-14 | 27-33 | 18-34 | 1-3 |
| ป. 2 | 8 | 12-17 | 9-13 | 28-34 | 18-37 | 1-4 |
| ป. 3 | 9 | 12-18 | 9-12 | 29-35 | 23-41 | 2-5 |
| ป. 4 | 10 | 12-18 | 9-12 | 29-35 | 27-41 | 2-5 |
| ป. 5 | 11 | 14-19 | 9-11 | 29-35 | 31-50 | 3-6 |
| ป. 6 | 12 | 14-20 | 8-11 | 29-36 | 33-50 | 3-6 |

ตารางเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนหญิง ของนักเรียนประถมศึกษาทั่วประเทศ

| ชั้น | อายุ | ดัชนีมวลของร่างกาย (กิโลกรัม/เมตร ²) | ระดับสมรรถภาพ | | | |
|------|------|---|------------------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------|
| | | | วิ่งเดิน 1 ไมล์ (นาที) | ความอ่อนตัว (เช่นคิเมตร) | ลูกนั่ง (ครั้ง) | ดึงข้อ (ครั้ง) |
| ป. 1 | 7 | 11-18 | 10-16 | 27-34 | 18-34 | 1-3 |
| ป. 2 | 8 | 12-18 | 10-14 | 28-34 | 18-39 | 1-4 |
| ป. 3 | 9 | 14-18 | 10-13 | 29-34 | 21-41 | 2-4 |
| ป. 4 | 10 | 14-18 | 10-12 | 30-35 | 23-41 | 2-4 |
| ป. 5 | 11 | 14-19 | 10-12 | 30-35 | 25-44 | 2-4 |
| ป. 6 | 12 | 14-20 | 8-11 | 30-36 | 31-47 | 2-4 |



ที่ ทม ๐๑๐๙/ ๙๙.๓๖

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10๓๓๐

๕๙

ธันวาคม ๒๕๓๕

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดนครปฐม

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 2. รายชื่อโรงเรียน

เนื่องด้วย นายฤทธิรงค์ สุวรรณบุรุษ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาผลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ระหว่างโรงเรียนที่นำจังหวัดสุพรรณบุรีกับโรงเรียนประถมศึกษาทั่วประเทศ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร คณิงสุโขเกษม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ขอแจ้งให้ถือปฏิบัติรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องหรือการนำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาทดสอบกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - ๖ ของโรงเรียนต่าง ๆ ในสังกัดของสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครปฐม ในระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๓๖

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นายฤทธิรงค์ สุวรรณบุรุษ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วิชาภัย

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทม 0309/๑๙๔๘



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๒๙

ธันวาคม ๒๕๓๕

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์ใหญ่โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เนื่องด้วย นายฤทธินาท สุวรรณบุรณ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ระหว่างโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีกับโรงเรียนประถมศึกษาทั่วประเทศ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชิต คณิสสเกษม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการนำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาทดสอบกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ของโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๓๖

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นายฤทธินาท สุวรรณบุรณ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วิชราชัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

ภาคผนวก ค

ใบบันทึก

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย พิชิตล เบสท์

ชื่อ..... นามสกุล..... อายุ 19 ปี..... เดือน
 เทศ..... ชั้นประถมศึกษาปีที่..... โรงเรียน.....
 จังหวัด..... เขตการศึกษา.....

| รายการที่ | รายการ | การบันทึก |
|-----------|-------------------|------------------------------|
| 1. | ส่วนสูง | 142 เมตร |
| 2. | น้ำหนัก | 31.6 กิโลกรัม |
| 3. | วิ่ง เดิน 1 ไมล์ | 9 นาที 29 วินาที |
| 4. | ความอดทน | 30 เซนติเมตร |
| 5. | ลูกนั่ง 30 วินาที | 19 ครั้ง |
| 6. | ดึงข้อ | 10 ครั้ง |

ใบบันทึก

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย พิชิตล เบสท์

ชื่อ..... นามสกุล..... อายุ 16 ปี..... เดือน
 เทศ..... ชั้นประถมศึกษาปีที่..... โรงเรียน.....
 จังหวัด..... เขตการศึกษา.....

| รายการที่ | รายการ | การบันทึก |
|-----------|-------------------|------------------------------|
| 1. | ส่วนสูง | 150.5 เมตร |
| 2. | น้ำหนัก | 40 กิโลกรัม |
| 3. | วิ่ง เดิน 1 ไมล์ | 6 นาที 43 วินาที |
| 4. | ความอดทน | 34.5 เซนติเมตร |
| 5. | ลูกนั่ง 30 วินาที | 51 ครั้ง |
| 6. | ดึงข้อ | 8 ครั้ง |

ตารางมาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ฟิสิคัล เบสท์ (Physical Best)

ของประเทศสหรัฐอเมริกา

เกณฑ์สำหรับผู้ชาย

| อายุ | ดัชนีมวลร่างกาย (กิโลกรัม/เมตร ²) | เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (นาที) | ความอ่อนตัว (เซนติเมตร) | ลูกนั่ง 1 นาที (ครั้ง) | ดึงข้อ (ครั้ง) |
|------|--|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------|
| 5 | 13-20 | 13:00 | 25 | 20 | 1 |
| 6 | 13-20 | 12:00 | 25 | 20 | 1 |
| 7 | 13-20 | 11:00 | 25 | 24 | 1 |
| 8 | 14-20 | 10:00 | 25 | 26 | 1 |
| 9 | 14-20 | 10:00 | 25 | 30 | 1 |
| 10 | 14-20 | 9:30 | 25 | 34 | 1 |
| 11 | 15-21 | 9:00 | 25 | 36 | 2 |
| 12 | 15-22 | 9:00 | 25 | 38 | 2 |
| 13 | 16-23 | 8:00 | 25 | 40 | 3 |
| 14 | 16-24 | 7:45 | 25 | 40 | 4 |
| 15 | 17-24 | 7:30 | 25 | 42 | 5 |
| 16 | 18-24 | 7:30 | 25 | 44 | 5 |
| 17 | 18-25 | 7:30 | 25 | 44 | 5 |
| 18 | 18-26 | 7:30 | 25 | 44 | 5 |

เกณฑ์สำหรับผู้หญิง

| อายุ | ดัชนีมวลร่างกาย (กิโลกรัม/เมตร ²) | เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (นาที) | ความอ่อนตัว (เซนติเมตร) | ลุกนั่ง 1 นาที (ครั้ง) | ดึงข้อ (ครั้ง) |
|------|--|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------|
| 5 | 14-20 | 14:00 | 25 | 20 | 1 |
| 6 | 14-20 | 13:00 | 25 | 20 | 1 |
| 7 | 14-20 | 12:00 | 25 | 24 | 1 |
| 8 | 14-20 | 11:30 | 25 | 26 | 1 |
| 9 | 14-20 | 11:00 | 25 | 28 | 1 |
| 10 | 14-21 | 11:00 | 25 | 30 | 1 |
| 11 | 14-21 | 11:00 | 25 | 33 | 1 |
| 12 | 15-23 | 11:00 | 25 | 33 | 1 |
| 13 | 15-23 | 10:30 | 25 | 33 | 1 |
| 14 | 17-24 | 10:30 | 25 | 35 | 1 |
| 15 | 17-24 | 10:30 | 25 | 35 | 1 |
| 16 | 17-24 | 10:30 | 25 | 35 | 1 |
| 17 | 17-24 | 10:30 | 25 | 35 | 1 |
| 18 | 18-26 | 10:30 | 25 | 35 | 1 |

ประวัติผู้เขียน

นายฤทธินาท สุวรรณบุรณิ เกิดวันที่ 29 ตุลาคม 2498 ที่อำเภอบ้านลาด
จังหวัดเพชรบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต พลศึกษา (วท.บ-พลศึกษา)
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในปีการศึกษา 2523 และ
เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต (ค.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2534 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 5
วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ปฏิบัติหน้าที่ศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา ประจำจังหวัด
เพชรบุรี