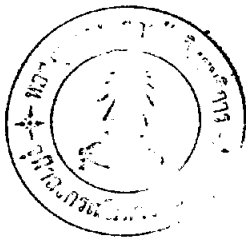
บรรณานุกรม



ภาษาไทย

หนังสือ

ประคอง กรรณสูต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช 2520.

สุเนตุ นวกิจกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย กรุงเทพมหานคร : สารมวลชน, 2519.

สายหยุด จำปาทอง. พัฒนาเศรษฐกิจ ขอนแก่น : โรงพิมพ์ศิริพันธ์ 2511.

บทความ

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา "พลานามัยสำหรับเด็กอนุบาล" วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ1 (มกราคม 2511) : 25.

เจริญทัศน์ จินตนเสรี. " สมรรถภาพทางกายกับนักกีฬา," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 4 (เมษายน 2511) : 51-52.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. " สมรรถภาพทางกาย," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ 4 (ตุลาคม 2523) : 70-71.

เอกสารอื่น ๆ

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา. สมรรถภาพทางกายเปรียบเทียบ กรุงเทพมหานคร งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย, 2510. (อัดสำเนา).

_____. งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย กรุงเทพมหานคร งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย, 5211. (อัดสำเนา).

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

_____. สมรรถภาพทางกายนักเรียนเมืองหลวง กรุงเทพมหานคร : งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย, 2517. (อัดสำเนา).

จรวย แก่นวงษ์คำ. "การทดสอบสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทภาคกลางและภาคใต้ วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.

ทรงสวัสดิ์ ไวชมภู. "สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาวิทยาลัยครูส่วนกลาง "วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.

นันทิยา พณิชยพงศ์. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนสาธิตประถมปีที่ 1 – ประถมปีที่ 6 ของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม)" บทคัดย่องานวิจัย. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. (อัดสำเนา).

ปริศนา คณาญาติ. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร " วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

ไพชยนต์ ชาติมนตรี. " การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงของวิทยาลัยครูภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2522.

ฟอง เกิดแก้ว. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมแบบประสมพิบูลย์วิทยาลัยและโรงเรียนวิสามัญศึกษาของรัฐบาล" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.

ศิริมาส รัตนมาลัย. "การฝึกร่างกายในที่อุณหภูมิต่ำ" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.

Books

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

Clarke, 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.

Dauer, Victor P. Fitness for elementary School Children Through Physical Education. Minnesota : Burges Publishing and Company, 1969.

Fraley, Lester M., JOhnson Warren R., and Massey Benjamin H. Physical Edugation and Healthful Living. New Jersey : Englewool Cliffs : Prentic-Hall, 1955.

Morhouse Laurence E. and Miller Augustust. Physiology of Exercise. Saint Louis : The C.V. MOsby Co., 1971.

Oxendine, Joseph B. Phychology of Motor Learning. New York : Appleton - Century - Crofts, 1968.

Scott and French. Measuurement and Evaluation in Physical Education. Iowa : Wm. C. Brown Company Publisher, 1970.

Articles

Anyanwn, Samuel U. "Physical Fitness of Nigerian Youth," Dissertation Abstracts 38 (November 1977) : 2642 - A.

Bartolome, C.C. "ICSPFT performance Test Applied Upon Philippine Youth," Address on the Meeting 3-6 (October 1968) : 1.

Fabricius,Helen. "Effect of Added Calisthenics on Physical Fitness of Fouth Grade Boys and Girls," Research Quarterly 35 (May 1964) :99-224.

Irsan, M.A. " The Motor Ability Test," Japan Amateur Sports Association (August 1967) : 29.

Johnson, Josheph B. " The Relationship Between Physical Fitness and Self-Concept," Dissertation Abstracts International 31 (October 1971) : 5180-A.

Knutson, Carl E. "Comparative of Physical Fitness and Sports Skills Performance and Academic Achievement of Elementay School Pupils," Dissertation Abstracts 31 (January 1971) : 3321-A.

Sexton, Carl Norman. "The Development of Physical Fitness and Sports Skill of High School Boys in Two-Year and Four-Year Physical Education Programs," Dissertation Abstracts 26 (August 1965) : 859-869.

Sloan, A.W. "Physical Fitness of College Students in South Africa United State of America and England," Research Quarterly 2 (May 1963) : 224.

Stein, Julian V. " The Reliability of the Youth Fitness Test," Research Quaterly 35 (October 1964) : 328-329.

Young, Karen S. "Physical Fitness of Secondary School Boys and Girls : A Comperison 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. ยืนกระโดดไกล
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. แรงบีบมือ
5. ดึงข้อ
   - 5.1 ดึงข้อสำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป
   - 5.2 งอแขนห้อยตัวสำหรับหญิงหรือชาย และหญิงที่อายุต่ำกว่า 12 ปี
6. วิ่งเก็บของ
7. ลุกนั่ง 30 วินาที
8. งอตัวไปข้างหน้า

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อแนะนำเบื้องต้น

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

รายละเอียดของวิธีการทดสอบแต่ละรายการมีดังนี้

วิ่ง 50 เมตร

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา และหลักที่หมายจากจุดเริ่มต้น

วิธีการทดสอบ เมื่อบอก "เข้าที่" ผู้รับการทดสอบทุกคนเตรียมตัว เท้าหน้าอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อเรียบร้อยแล้วก็ให้สัญญานเริ่ม ผู้รับการทดสอบจะออกวิ่งอย่างเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน จับเวลาเป็นวินาที ทศนิยม 1 ตำแหน่ง

ข้อแนะนำ

1. สนามที่ใช้ต้องเป็นพื้นราบ ตรง
2. สภาพอากาศควรจะอยู่ในสภาพปกติ ไม่มีลมแรง อากาศไม่ร้อนจัด
3. สัญญานเริ่มควรใช้นกหวีด หรืออื่น ๆ ที่ผู้จับเวลาซึ่งอยู่ที่เส้นชัยสามารถจะเห็นสัญญานเริ่มได้
4. ถ้าทำได้ควรมีผู้จับเวลาหนึ่งคนต่อผู้เข้ารับการทดสอบหนึ่งคน
5. ถ้าทุกอย่างเรียบร้อย การทดสอบทำเพียงครั้งเดียวก็ได้

ยืนกระโดดไกล

อุปกรณ์ ผ้ายางพื้นเรียบไม่ลื่น ขนาด 1 + 3 เมตร

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบยืนโดยให้ปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมแล้วก็เหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลัง แล้วกระโดดพร้อมกันทั้งสองเท้าให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คือระยะทางที่กระโดดได้ดีที่สุดในการกระโดดสองครั้ง วัดระยะทางเป็นเซ็นติเมตร

ข้อแนะนำ

1. ควรสวมรองเท้าพื้นยาง
2. ระยะทางที่กระโดดได้ คือระยะทางจากเส้นเริ่มไปยังส้นเท้าที่ใกล้ที่สุด ถ้าผู้รับการทดสอบล้มมาข้างหลัง หรือใช้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายแตะพื้นข้างหลังส้นเท้า การทดสอบครั้งนั้นถือเป็นโมฆะ ให้ทำการกระโดดใหม่
3. เท้าทั้งสองจะต้องวางราบอยู่บนพื้นตลอดเวลาก่อนจะเริ่มกระโดด

วิ่งทางไกล

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา สนามซึ่งมีระยะทางที่ถูกต้อง

วิธีการทดสอบ เมื่อได้ยินคำสั่ง "เข้าที่" ผู้รับการทดสอบยืนเตรียมตัว โดยให้เท้าข้างหนึ่งแตะเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณให้วิ่ง ก็ให้เริ่มออกวิ่งในระยะทางที่กำหนดให้ในเวลาที่น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คือ เวลาที่ผู้รับการทดสอบทำได้เป็นนาที และวินาที

ข้อแนะนำ

1. สนามที่ใช้ทดสอบจะต้องราบ
2. สภาพอากาศในขณะทดสอบควรจะอยู่ในสภาพปกติ

แรงบีบมือ

อุปกรณ์ เครื่องวัดแรงบีบมือ (Grip Dynamometer)

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบถือ Dynamometer ไว้ในมือข้างที่ถนัด โดยให้แขนห้อยลงข้างลำตัว การจับ Dynamometer ให้จับด้วยข้อที่สองของนิ้วมือ แล้วบีบให้แรงที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คิดแรงเป็นกิโลกรัมที่อ่านได้จาก Dynamometer

ข้อแนะนำ

1. ให้ผู้รับการทดสอบทำคนละ 2 ครั้ง บันทึกคะแนนที่สูง

2. ในระหว่างทำการทดสอบ มือ หรือ Dynamometer จะถูกร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดไม่ได้ ถ้ามือ หรือ Dynamometer ถูกส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย การทดสอบครั้งนั้นถือเป็นโมฆะ ไม่บันทึกคะแนนให้

3. ในระหว่างการทดสอบจะเหวี่ยงแขนไม่ได้

งอแขนห้อยตัว

อุปกรณ์ ม้านั่ง บาร์เดี่ยว ซึ่งมีความสูงพอที่ผู้เข้ารับการทดสอบที่สูงที่สุดสามารถห้อยตัวขาเหยียดตรงได้ และนาฬิกาจับเวลา

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบยืนบนม้านั่ง เอามือทั้งสองจับบาร์เดี่ยวแบบคว่ำมือ มือทั้งสองห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ มือทั้งสองงอจนกระทั่งคางอยู่เหนือบาร์เดี่ยว เมื่อได้ยินสัญญานเริ่มให้เอาม้านั่งที่รองเท้าออก และอยู่ในท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คือ เวลาที่ผู้รับการทดสอบอยู่ในท่างอแขนห้อยตัวได้นานที่สุด หน่วยวัดเป็นวินาที

ข้อแนะนำ

1. ในขณะปฏิบัตินั้น คางจะต้องอยู่เหนือบาร์เดี่ยว ถ้าเมื่อใดคางแตะบาร์เดี่ยว

หรืออยู่ใกล้บาร์เดี่ยว ให้หยุดเวลาทันที คือ การทดสอบจบลง

2. เท้าทั้งสองจะต้องลอยอยู่ในอากาศตลอดเวลาทดสอบ

วิ่งเก็บของ

อุปกรณ์ 1. นาฬิกาจับเวลา

2. สนามที่ราบมีเส้นตรง 2 เส้น ขนานกันและอยู่ห่างกัน 10 เมตร

3. ครึ่งวงกลม 2 วง รัศมี 50 เซนติเมตร อยู่บนเส้นตรงทั้งสองเส้น เส้นละวง ออกไปทางด้านนอกของเส้นตรงทั้งสองนั้น

4. แท่งไม้ขนาด 1 ×1 ×2 นิ้ว 2 แท่ง

5. โต๊ะ ม้านั่ง สำหรับเจ้าหน้าที่

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบยืนเตรียมตัวในครึ่งวงกลมบนเส้นตรงแรก (เส้นเริ่ม) เท้าหน้าอยู่หลังเส้นเริ่ม และในครึ่งวงกลมอีกวงหนึ่งมีไม้สองแท่งวางอยู่ เมื่อได้ยินสัญญาณก็ให้ออกวิ่งอย่างเร็วที่สุดไปยังครึ่งวงกลมข้างหน้า หยิบเอาแท่งไม้แท่งที่สอง วิ่งกลับมาวางในครึ่งวงกลมแรก การวางแท่งไม้ให้วางลงไม่ใช่โยน

คะแนน คือ เวลาตั้งแต่จับได้เริ่มวิ่ง จนถึงขณะที่แท่งไม้แท่งที่สองได้ถูกวางในครึ่งวงกลมแรกเรียบร้อยแล้ว คิดเวลาเป็นวินาที ทศนิยม 1 ตำแหน่ง

ข้อแนะนำ

1. แต่ละคนให้ประลองสองครั้ง เอาเวลาครั้งที่ดีที่สุด

2. ถ้าผู้รับการทดสอบโยนแท่งไม้ แทนที่จะวางแท่งไม้ในครึ่งวงกลมแรก ให้ถือว่าการประลองครั้งนั้นเป็นโมฆะ

ลุกนั่ง 30 วินาที

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา เบาะที่มีความกว้างยาวพอสมควร

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเบาะที่วางบนพื้น ปลายเท้าห่างกันประมาณ 60 เซนติเมตร ยกเข่าขึ้นให้มุมที่เข่าเป็นมุมฉาก มือทั้งสองประสานกันวางไว้ใต้คอ ผู้ช่วยคุกเข่าอยู่ระหว่างเท้าทั้งสองของผู้รับการทดสอบ และใช้มือจับข้อเท้ากดกับพื้นเพื่อให้เท้าวางอยู่บนพื้นตลอดเวลา เมื่อเริ่มให้สัญญาน ให้ผู้รับการทดสอบยกตัวขึ้นมาในท่านั่งจนข้อศอกแตะหัวเข่า แล้วให้นอนลงไปในท่าเดิม เมื่อมือกับหลังแตะเบาะแล้วก็ให้ยกตัวขึ้นมาใหม่ในท่านั่งอีก ทำอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป

คะแนน คือ จำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องในเวลา 30 วินาที

ข้อแนะนำ

1. ผู้ช่วยต้องคอยจับข้อเท้าและกดส้นเท้าให้แตะอยู่ที่เบาะตลอดเวลา
2. มือทั้งสองของผู้รับการทดสอบจะต้องประสานกัน และวางอยู่ใต้คอตลอดเวลา
3. มุมที่เข่าจะต้องเป็นมุมฉากตลอดเวลา
4. ในท่าสุดขึ้นนั่งจะให้ข้อศอกผลักช่วยไม่ได้เป็นอันขาด

งอตัวไปข้างหน้า

อุปกรณ์ เครื่องวัดความอ่อนตัวแบบนั่งใช้เท้ายัน

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรงโดยให้ฝ่าเท้าทั้งสองทาบติดกับที่ยัน แล้วงอตัวมาข้างหน้าพร้อมทั้งยื่นแขนทั้งสองข้างมาแตะที่เครื่องซึ่งมีระยะเป็นเซนติเมตร งอตัวให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้ทำสองครั้ง เอาคะแนนครั้งที่ดีที่สุด

คะแนน อ่านคะแนนที่เป็นเซนติเมตรจากเครื่องที่ปลายนิ้วแตะมาถึง และจะต้องอยู่ได้นานอย่างน้อยสองวินาที ถ้าไม่ถึงเส้นกลางคะแนนจะเป็นลบ ถ้าเลยเส้นกลางคะแนนจะเป็นบวก

ข้อแนะนำ

1. ควรจะมีไม้เลื่อนไปมา เพื่อให้มือของผู้รับการทดสอบผลักไปได้
2. ในขณะที่ผู้รับการทดสอบกำลังงอตัวนั้น ถ้าเข่างอจะไม่อ่านคะแนนในครั้งนั้นให้

ภาคผนวก ข.

ตารางคะแนน "ที" ปกติ

ตารางที่ 1 คะแนน "ที" ปกติในการยืนกระโดดไกลของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.1-ม. 3

ม.1		ม.2		ม. 3	
คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ
105	24	145	24	125	24
130	30	150	28	145	28
135	33	153	30	150	30
1136	35	155	32	160	32
139	36	156	34	165	33
145	37	165	37	170	35
149	38	170	39	175	37
150	39	173	40	180	39
152	40	174	41	185	40
155	41	175	42	190	42
156	42	177	43	195	45
159	43	179	44	200	48
161	45	180	45	205	51
165	47	184	46	210	53
168	48	185	47	215	55
169	49	186	48	220	58

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ
173	51	190	50	200	63
175	52	192	51	235	67
176	54	194	52	240	72
179	55	197	53	245	76
181	56	199	54		
188	57	200	55		
190	58	205	56		
191	58	209	57		
195	60	210	58		
199	62	211	59		
201	64	213	60		
204	66	214	61		
205	67	215	62		
206	69	218	63		
214	72	220	65		
215	76	225	68		
		234	70		
		237	72		
		240	76		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 คะแนน "ที" ปกติในการยืนกระโดดไกลของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.ศ.3 – ม.ศ.5.

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ
165	29	170	24	175	24
170	33	175	29	180	31
175	34	180	34	185	35
180	35	185	37	190	37
185	36	190	39	195	39
190	37	195	41	200	41
195	39	200	43	205	44
200	43	205	45	210	47
205	47	210	47	215	48
210	51	215	49	220	50
215	54	220	51	225	53
220	57	225	54	230	56
225	60	230	57	235	59
230	63	235	63	240	63
235	68	240	67	245	68
245	72	245	69	250	70
255	76	250	72	255	73
		255	76		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.1 – ม.3

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
6.9	76	7	76	6.0	76
7.0	71	7.1	72	6.2	70
7.2	68	7.2	68	6.4	66
7.4	67	7.3	64	6.6	64
7.5	63	7.4	62	6.8	63
7.6	60	7.5	60	7.0	61
7.8	59	7.6	58	7.2	59
7.9	57	7.7	57	7.4	57
8.0	56	7.8	56	7.6	53
8.1	54	7.9	54	7.8	50
8.2	52	8.0	51	8.0	48
8.3	51	8.1	49	8.2	44
8.4	50	8.3	46	8.4	40
8.5	49	8.5	44	8.6	38
8.7	48	8.7	42	8.8	34
8.8	47	8.9	40	9.0	30
8.9	46	9.0	38	9.2	28

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
9.0	43	9.1	37	10	24
9.2	35	9.1	40		
9.5	34	9.2	39		
9.7	30	9.3	38		
9.8	24	9.4	37		
		9.5	36		
		9.7	34		
		10.1	32		
	-	10.5	30		
		10.7	28		
		12.9	24		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.ศ.3 – ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
6.4	69	6.5	72	6.3	76
6.6	63	6.7	69	6.5	65
6.8	60	6.9	63	6.7	58
7.0	57	7.1	54	6.9	53
7.2	54	7.3	48	7.1	47
7.4	51	7.5	44	7.3	43
7.6	48	7.7	41	7.5	41
7.8	45	7.9	39	7.7	39
8.0	42	8.1	36		
8.2	37	8.3	35	8.1	36
8.4	32	8.9	34	8.9	35
8.6	28	9.3	33	9.9	32
10.8	24	10.1	32	10.1	30
		10.3	30	10.5	27
		10.9	24		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่งเก็บของ ของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.1 – ม.3

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
10.4	76	9.0	73	9.8	76
10.5	72	9.9	70	10.0	71
10.9	69	10.1	68	10.2	65
11.0	66	10.5	64	10.4	62
11.1	64	10.7	62	10.6	58
11.2	62	10.8	61	10.8	55
11.3	60	10.9	59	11.0	52
11.4	58	11.0	57	11.2	48
11.5	57	11.1	56	11.4	45
11.6	56	11.2	54	11.6	43
11.7	55	11.3	53	11.8	41
11.8	54	11.4	51	12.0	39
11.9	53	11.5	48	12.2	36
12.0	51	11.7	46	12.8	34
12.2	49	11.9	44	13.0	33
12.3	48	12.0	43	13.1	32

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
12.5	46	12.2	40	14.2	28
12.7	45	12.3	37	14.6	24
12.8	44	12.5	35		
12.9	43	12.6	34		
13.0	40	12.8	32		
13.1	38	12.9	30		
13.3	37	13.0	28		
13.5	35	13.5	24		
13.8	32				
13.9	30				
14.1	27				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่งเก็บของ ของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.ศ.3 – ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
9.8	76	9.8	76	9.8	76
10.0	72	10.0	72	10.0	72
10.2	68	10.2	70	10.2	66
10.4	65	10.4	66	10.4	62
10.6	63	10.6	62	10.6	58
10.8	61	10.8	59	10.8	56
11.0	58	11.0	57	11.0	53
11.2	54	11.2	55	11.2	49
11.4	52	11.4	52	11.4	45
11.6	49	11.6	48	11.6	43
11.8	47	11.8	45	11.8	41
12.0	44	12.0	42	12.0	38
12.2	41	12.2	39	12.2	39
12.6	36	12.4	36	12.4	32
12.8	32	12.6	33	12.6	27
13.0	29	12.8	30		
13.6	24	13.0	27		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 คะแนน "ที" ปกติในการใช้แรงบีบมือของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.1 – ม.3

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ
13.5	24	12	24	20.5	24
14	28	13	28	22.5	28
15	32	16	31	23.5	30
16.5	35	18	33	24.5	32
17	37	19	34	25.5	33
17.5	38	19.5	36	26.5	35
18	39	20.5	37	27.5	37
18.5	40	21	39	28.5	39
19.0	42	22	41	29.5	41
20.0	43	22.5	42	30.5	43
21.0	44	23	43	31.5	45
21.5	45	24	44	32.5	46
22.0	47	25	45	33.5	48
22.5	48	26	46	34.5	49
23.0	49	27	48	35.5	50
23.5	50	28	49	36.5	52
24.0	51	28.5	50	37.5	53

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที"ปกติ
24.5	52	30	51	38.5	54
25.0	54	31	52	39.5	56
26.0	55	32	53	40.5	59
26.5	56	32.5	54	41.5	61
27.0	57	33.5	55	42.5	62
27.5	58	34.5	56	43.5	63
29.0	59	35.5	57	44.5	64
30.0	61	37	58	45.5	66
31.5	62	38.5	59	46.5	70
33.0	63	39	60	47.5	76
34.5	65	40	62		
35.0	67	41	64		
36.5	68	42	65		
38.0	70	43	66		
41.0	72	44.5	68		
43.0	76	47	70		
		53	72		
		59.5	76		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 คะแนน "ที" ปกติในการใช้แรงบีบมือของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.ศ.3 – ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที"ปกติ
22.9	27	23	27	29	28
24.9	30	24	30	33	32
29.9	32	26	32	35	33
30.9	35	33	33	36	35
31.9	38	34	34	37	37
32.9	40	35	36	35	38
33.9	42	36	38	39	41
34.9	44	37	39	40	42
35.9	45	38	40	42	43
36.9	47	39	42	43	46
37.9	48	40	45	44	49
38.9	49	41	48	45	52
39.9	51	42	50	46	53
40.9	53	43	52	47	55
41.9	55	44	54	48	57
42.9	56	45	56	49	58
43.9	58	46	57	50	60

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ
44.9	59	47	58	51	62
45.9	61	48	60	52	63
46.9	64	49	62	53	64
47.9	66	50	63	54	66
48.9	69	51	64	55	69
50.9	72	52	65	57	73
55.9	76	53	67		
		56	70		
		57	72		
		59	76		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 คะแนน "ที" ปกติในการลุกนั่ง 30 วินาทีของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.1 – ม.3

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ
8	24	10	24	10	24
9	28	13	29	11	28
10	30	15	33	13	32
11	32	16	37	14	36
13	37	17	42	15	38
14	39	18	45	16	39
15	43	19	49	17	42
16	46	20	53	18	45
17	48	21	55	19	48
18	50	22	58	20	51
19	52	23	60	21	53
20	54	24	63	22	56
21	56	25	65	23	59
22	58	26	68	24	64
23	60	27	71	25	68
24	63	29	76	26	70
25	65			27	72
26	71			30	76
27	76				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 คะแนน "ที" ปกติในการลุกนั่ง 30 วินาที ของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.ศ.3 – ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ
13	24	12	24	12	24
14	28	14	28	13	31
15	31	15	31	14	35
16	34	16	34	15	36
17	37	17	37	17	37
18	41	18	40	18	38
19	45	19	42	19	40
20	48	20	45	20	42
21	51	21	48	21	44
22	54	22	50	22	46
23	56	23	53	23	49
24	58	24	56	24	52
25	61	25	59	25	55
26	64	26	61	26	58
27	67	27	64	27	60
28	70	28	67	28	61
29	72	29	72	29	63
30	76	36	76	30	73

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 คะแนน "ที" ปกติในการคึงข้อ ของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.1 – ม.3

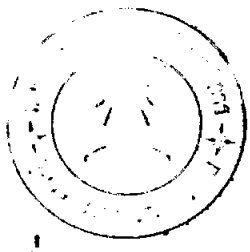
ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ
0	32	1	27	0	24
1	38	2	32	1	32
2	41	3	38	2	36
3	45	4	42	3	37
4	49	5	44	4	39
5	53	6	47	5	43
6	57	7	48	6	46
7	59	8	49	7	47
8	60	9	52	8	50
9	62	10	55	9	52
10	63	11	56	10	54
14	64	12	57	11	57
15	66	13	58	12	59
16	70	14	59	13	62
19	72	15	62	14	65
22	76	19	65	15	66
		20	68	16	68
		21	71	18	71
		22	76	22	76

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 คะแนน "ที"ปกติ ในการดึงข้อของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.ศ.3 – ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ
2	24	3	24	6	24
3	28	4	28	7	30
4	31	5	34	8	35
5	35	6	38	9	38
6	38	7	41	10	42
7	42	8	43	11	46
8	45	9	46	12	49
9	47	10	49	13	51
10	51	11	52	14	54
11	56	12	54	15	56
12	58	13	56	16	58
13	61	14	57	17	61
14	63	15	60	18	63
15	66	16	62	19	65
16	76	17	63	20	69
		18	64	21	76
		19	66		
		20	68		
		21	73		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 13 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง 1000 เมตรของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.1 – ม.3

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (นาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที"ปกติ
3.10	73	3.02	76	3.09	72
3.12	70	3.05	71	3.14	66
3.15	68	3.06	68	3.19	62
3.20	67	3.10	66	3.24	59
3.25	66	3.15	64	3.29	56
3.27	64	3.18	63	3.34	55
3.28	63	3.21	62	3.39	54
3.35	62	3.22	61	3.44	53
3.42	61	3.25	60	3.49	51
3.47	60	3.30	59	3.54	50
3.48	59	3.42	58	3.59	49
3.50	58	3.50	57	4.04	48
3.58	57	3.56	56	4.09	47
4.06	56	3.58	55	4.14	45
4.10	55	4.05	54	4.19	44
4.18	54	4.10	53	4.24	43
4.27	53	4.15	52	4.29	42
4.30	52	4.20	51	4.34	41

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ
4.30	51	4.22	50	4.49	40
4.32	50	4.25	49	4.59	39
4.35	49	4.28	48	5.04	37
4.39	48	4.35	47	5.09	36
4.42	47	4.38	46	5.14	33
4.49	46	4.40	45	5.24	30
4.53	45	4.44	44	5.34	28
4.55	44	4.45	43	5.54	24
5.05	43	4.48	42		
5.08	42	4.53	41		
5.11	41	4.55	40		
5.14	40	4.58	39		
5.15	39	5.06	38		
5.16	38	5.12	37		
5.20	37	5.15	36		
5.25	36	5.20	34		
5.28	35	5.25	33		
5.35	34	5.28	32		
5.40	32	5.30	30		
5.50	30	5.50	28		
5.55	28	6.15	24		
6	24				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง 1000 เมตรของกลุ่มตัวอย่างชาย ม.ศ.3 – ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ
3.14	73	3.14	76	3.14	76
3.19	67	3.19	70	3.19	70
3.24	64	3.24	65	3.24	64
3.29	62	3.29	60	3.29	60
3.39	60	3.34	57	3.34	58
3.44	59	3.39	55	3.39	55
3.49	58	3.44	52	3.44	52
3.54	56	3.49	50	3.54	50
3.59	55	3.54	49	3.59	49
4.04	54	3.59	48	4.04	47
4.09	53	4.04	47	4.09	46
4.14	52	4.09	45	4.14	45
4.19	50	4.14	44	4.11	44
4.26	48	4.19	43	4.24	43
4.29	47	4.25	42	4.29	42
4.34	45	4.29	41	4.34	41

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
4.39	44	4.34	40	4.39	40
4.44	43	4.44	39	4.44	38
4.49	42	4.49	38	4.49	36
		4.54	36	4.59	35
4.59	41	4.59	35	4.59	32
5.04	40	5.04	33	4.59	28
5.10	39	5.09	31	5.14	24
5.14	38	5.14	28		
5.19	36	5.19	24		
5.24	32				
5.34	24				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 คะแนน "ที" ปกติในการยืนกระโดดไกลของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.1 – ม.3

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที"ปกติ
105	24	110	27	105	24
115	28	115	30	110	28
120	31	120	33	115	32
125	38	125	36	120	35
130	44	130	39	125	38
135	47	135	43	130	41
140	49	140	46	135	44
145	50	145	49	140	47
150	54	150	53	145	49
155	56	155	55	150	51
160	59	160	57	155	54
165	63	165	60	160	57
170	65	170	63	165	59
175	66	175	68	170	63
185	69	180	76	175	64
190	72			180	68
200	76			185	72
				205	76

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 คะแนน "ที" ปกติในการยืนกระโดดไกลของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.ศ.3 – ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (เซนติเมตร)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (เซนติเมตร)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (เซนติเมตร)	คะแนน "ที"ปกติ
110	24	110	24	110	24
115	28	115	29	115	30
120	31	120	32	120	38
125	35	125	37	125	42
130	38	130	40	130	44
135	41	135	41	135	45
140	42	140	43	140	47
145	44	145	45	145	49
150	46	150	48	150	52
155	49	155	51	155	54
160	51	160	53	160	56
165	54	165	55	165	58
170	56	170	57	170	61
175	57	175	59	175	63
180	60	180	62	180	65
185	63	185	63	185	67
190	64	190	66	190	71
195	68	195	72	195	76
205	76	205	76		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.1 – ม.3

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ
7.5	76	7.9	76	8.1	76
7.9	66	8.1	69	8.3	70
8.1	65	8.3	66	8.5	64
8.3	63	8.5	65	8.7	59
8.5	62	8.7	64	8.9	57
8.9	58	8.9	62	9.1	53
9.1	55	9.1	59	9.3	49
9.3	52	9.3	55	9.5	46
9.5	50	9.5	52	9.7	43
9.7	47	9.7	48	9.9	42
9.9	44	9.9	46	10.1	40
10.1	42	10.1	44	10.3	37
10.3	40	10.3	40	10.7	36
10.5	36	10.5	38	11.1	35
10.7	31	10.7	36	11.3	31
10.9	28	10.9	33	11.5	28
11.3	24	11.1	31	12.1	24
		11.7	24		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.ศ.3 – ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ
7.5	76	7.3	76	18	24
7.7	71	7.5	72	19	29
7.9	65	7.7	68	20	32
8.1	62	7.9	63	21	34
8.3	59	8.1	59	22	35
8.5	57	8.3	57	23	37
8.7	54	8.5	55	24	3.8
8.9	52	8.7	53	25	40
9.1	50	8.9	51	26	42
9.3	48	9.1	48	27	44
9.5	46	9.3	46	28	47
9.7	44	9.5	44	29	49
9.9	42	9.7	42	30	51
10.1	39	9.9	40	31	53
10.3	37	10.1	37	32	55
10.7	36	10.3	34	33	56
10.9	35	10.5	31	34	59

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
11.1	33	10.7	28	35	60
11.3	29	10.9	24	36	61
11.5	24			37	63
				39	67
				40	70
				41	72
				42	76

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 19 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่งเก็บของ ของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.1 – ม.3

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ
10.6	76	10.0	76	10.2	73
11.2	72	10.6	72	10.6	70
11.4	69	11.0	68	11.0	67
11.6	66	11.4	65	11.2	66
11.8	64	11.6	64	11.4	63
12.0	63	11.8	63	11.6	59
12.2	60	12.0	60	11.8	56
12.4	58	12.2	57	12.0	53
12.6	55	12.4	56	12.2	51
12.8	52	12.6	55	12.4	50
13.0	50	12.8	53	12.6	48
13.2	48	13.0	51	12.8	46
13.4	46	13.2	48	13.0	44
13.6	44	13.4	46	13.2	41
13.8	42	13.6	44	13.4	39
14.0	40	13.8	43	13.6	38

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
14.2	38	14.0	42	13.8	36
14.4	37	14.2	39	14.0	35
14.6	35	14.4	37	14.2	34
15.0	30	14.6	35	14.6	32
15.2	27	14.8	33	15.4	28
		15.0	32	15.6	24
		15.4	30		
		16.2	28		
		16.9	24		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 คะแนน "ที"ปกติ ในการวิ่งเก็บของ ของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.ศ.3 – ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ
10.4	76	10.8	76	10.6	73
10.6	72	11.0	72	10.8	68
10.8	69	11.2	66	11.0	64
11.0	66	11.4	62	11.2	60
11.2	65	11.6	59	11.4	57
11.4	64	11.8	56	11.6	54
11.6	63	12.0	53	11.8	52
11.8	60	12.2	51	12.0	50
12.0	58	12.4	48	12.2	48
12.2	56	12.6	46	12.4	46
12.4	53	12.8	45	12.6	44
12.6	50	13.0	42	12.8	40
12.8	47	13.2	39	13.0	37
13.0	46	13.4	36	13.2	35
13.2	45	13.6	34	13.4	32
13.4	44	13.8	30	13.6	29
13.6	43	14.0	28	13.8	24
14.0	40	14.2	24		
14.4	38				
14.6	36				
14.8	32				
15.0	28				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 21 คะแนน "ที" ปกติในการใช้แรงบีบมือของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.1 – ม.3

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที"ปกติ
13.9	24	12	24	15	24
14.9	29	13	29	17	29
15.9	34	14	32	19	33
17.9	35	15	34	20	35
18.9	38	16	35	21	38
19.9	42	17	36	22	41
20.9	44	19	37	23	44
21.9	45	20	40	24	46
22.9	47	21	44	25	48
23.9	50	22	46	26	50
24.9	51	23	47	27	53
25.9	55	24	49	28	57
26.9	58	25	51	29	60
27.9	62	26	53	30	62
28.9	64	27	55	31	63
29.9	66	28	56	32	64
30.9	68	29	57	33	66
31.9	71	30	61	34	71
36.9	76	32	66	35	76
		34	70		
		35	72		
		36	76		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 คะแนน "ที" ปกติในการใช้แรงบีบมือของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.ศ.3 – ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ
17	24	16	24	18	24
18	28	18	30	19	29
19	30	19	33	20	32
20	35	20	35	21	34
21	37	21	36	22	35
22	39	22	37	23	37
23	40	23	39	24	38
24	42	24	41	25	40
25	46	25	43	26	42
26	49	26	44	27	44
27	52	27	47	28	47
28	54	28	49	29	49
29	56	29	52	30	51
30	58	30	54	31	53
31	60	31	56	32	55
32	62	32	58	33	56
33	63	33	59	34	58
34	64	34	62	35	60
35	66	35	65	36	61
36	69	36	68	37	63
37	73	37	70	39	67
		38	72	40	70
		39	76	41	72
				42	76

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 23 คะแนน "ที" ปกติในการลุกนั่ง 30 วินาทีของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.1 – ม.3

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ
3	24	0	24	1	24
4	29	2	28	3	32
5	32	3	31	4	35
6	35	5	34	5	39
7	38	6	36	7	38
8	40	7	38	8	40
9	41	8	41	9	42
10	43	9	43	10	44
11	45	10	47	11	47
12	47	11	51	12	50
13	49	12	53	13	53
14	52	13	55	14	55
15	55	14	57	15	57
16	58	15	61	16	60
17	62	16	64	17	63
18	67	17	66	18	66
19	70	18	68	19	68
20	73	19	70	20	73
		20	73		

ตารางที่ 24 คะแนน "ที" ปกติในการลุกนั่ง 30 วินาทีของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.ศ.3–ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ
4	24	3	24	5	24
5	28	6	28	7	28
6	32	7	30	8	30
7	35	8	34	9	34
8	37	9	37	10	37
9	39	10	40	11	40
10	42	11	43	12	43
11	44	12	47	13	47
12	47	13	51	14	51
13	52	14	54	15	54
14	54	15	56	16	56
15	55	16	58	17	58
16	57	17	60	18	60
17	58	18	64	19	64
18	60	20	69	22	69
19	68	21	76	23	76
20	66				
21	70				
24	76				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 25 คะแนน "ที" ปกติในการงอแขนห้อยตัวของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.1 – ม.3

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ
0.9	35	0.9	24	0	27
1.9	40	1.9	32	1	32
2.9	42	2.9	36	2	37
3.9	44	3.9	38	3	42
4.9	47	4.9	40	4	44
5.9	49	5.9	42	5	45
6.9	51	6.9	44	6	46
7.9	53	7.9	46	7	47
8.9	54	8.9	47	8	48
9.9	56	9.9	49	9	49
10.9	58	10.9	52	10	50
		11.9	54	11	52
12.9	59	12.9	56		
		13.9	57	13	53
		14.9	58	14	54
15.9	62	16.9	59	15	55
17.9	63	17.9	60		
18.9	64	19.9	61		
21.9	66	20.9	63	18	56
23.9	68	25.9	64	19	58
24.9	70	27.9	65	20	59
25.9	72	29.9	67	23	61
29.9	76	32.9	69	24	62
		33.9	73	26	63
				27	64
				28	65
				30	69
				34	72
				36	76

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 คะแนน "ที" ปกติในการงอแขนห้อยตัวของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.ศ.3 – ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที"ปกติ
0.9	27	0	24	1	27
1.9	32	1	31	2	32
2.9	35	2	34	3	36
3.9	38	3	37	4	38
4.9	40	4	40	5	40
6.9	41	5	41	6	43
7.9	45	6	44	7	46
8.9	44	7	47	8	48
9.9	46	8	49	9	49
10.9	47	9	51	10	52
11.9	49	10	53	11	55
12.9	50	11	56	12	58
13.9	52	12	58	13	60
14.9	54	13	61	14	62
15.9	55	14	63	15	63
16.9	56	15	64	16	64
17.9	57	19	65	19	65
18.9	58	20	67	20	67
19.9	59	21	68	22	68
20.9	60	22	70	23	70
21.9	62	23	72	24	72
26.9	63	31	76	32	76
27.9	66				
29.9	67				
30.9	69				
32.9	72				
34.9	76				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 27 คะแนน "ที" ปกติในการงอตัวด้านหน้าของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.ศ.3–ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที"ปกติ
1.4	27	1.9	28	2.9	27
2.4	32	2.9	32	3.9	30
2.9	34	3.4	34	4.4	32
3.4	35	3.9	35	4.9	34
3.9	37	4.4	36	5.4	35
4.4	39	4.9	37	5.9	36
4.9	40	5.4	38	6.4	38
5.4	41	5.9	39	7.4	39
5.9	42	6.9	40	7.9	40
6.4	44	7.9	42	8.4	41
6.9	45	8.4	43	8.9	42
7.4	46	8.9	45	9.4	43
7.9	47	9.4	46	9.9	45
8.9	48	10.4	48	10.4	47
9.4	49	10.9	49	10.9	48
9.9	50	11.4	51	11.4	49
10.4	51	11.9	52	12.4	50

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ
10.9	52	12.4	53	12.9	51
11.9	53	12.9	54	13.4	52
12.4	54	13.4	55	13.9	54
12.9	55	13.9	56	14.4	55
14.4	56	14.4	57	14.9	56
14.9	58	14.9	58	15.4	57
15.4	59	15.4	59	15.9	58
16.9	60	15.9	60	16.4	59
17.4	61	16.4	62	16.9	60
17.9	63	16.9	64	17.4	62
18.4	65	17.4	65	17.9	64
19.4	69	17.9	66	18.4	65
20.4	72	18.4	68	18.9	68
22.4	76	20.7	72	19.4	70
		21.9	76	19.9	72
				20.4	76

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 คะแนน "ที" ปกติในการงอตัวด้านหน้าของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.1 – ม.3

ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ซ.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ
0.9	35	– 3	24	1.4	27
1.9	40	– 1	28	3.4	32
2.9	42	.9	30	3.9	34
3.9	44	1.9	32	4.9	35
4.9	47	2.9	35	5.4	37
5.9	49	3.9	37	5.9	39
6.9	51	4.9	38	6.4	41
7.9	53	5.9	40	6.9	42
8.9	54	6.9	43	7.4	44
9.9	56	7.9	45	7.9	45
11.9	58	8.9	47	8.9	46
12.9	59	9.9	49	9.4	47
13.9	61	10.9	52	10.4	48
15.9	62	11.9	54	10.9	50
17.9	63	12.9	57	11.4	52
18.9	64	13.9	60	11.9	53
21.9	66	14.9	62	12.4	54
23.9	68	15.9	63	12.9	56
24.9	70	16.9	65	13.4	57
25.9	72	17.9	69	13.9	58
29.9	76	18.9	72	14.4	60
		19.9	76	15.4	62
				17.4	64
				17.9	65
				18.9	67
				19.4	68
				19.9	71
				26.9	76

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 29 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง 800 เมตรของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.1 – ม.3

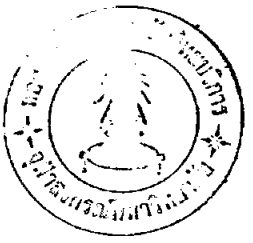
ม.1		ม.2		ม.3	
คะแนน (นาที)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที"ปกติ
3.24	76	3.19	73	3.19	76
3.29	69	3.24	68	3.24	72
3.34	65	3.34	65	3.29	69
3.39	63	3.39	63	3.34	66
3.49	62	3.44	61	3.39	64
3.54	60	3.49	60	3.44	62
3.59	59	3.54	58	3.49	60
4.04	58	3.59	57	3.54	58
4.09	56	4.04	56	3.59	55
4.14	55	4.09	54	4.04	52
4.19	52	4.14	52	4.09	50
4.24	48	4.19	50	4.14	48
4.29	45	4.24	47	4.19	47
4.34	43	4.29	45	4.24	45
4.39	40	4.34	43	4.29	44
4.54	37	4.39	41	4.34	43
5.04	36	4.54	37	4.39	42
5.09	34	4.59	36	4.44	41
5.14	31	5.04	35	4.54	40
5.29	27	5.09	32	4.59	38
		5.29	30	5.04	37
		5.34	27	5.09	36

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 30 คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง 800 เมตรของกลุ่มตัวอย่างหญิง ม.ศ.3– ม.ศ.5

ม.ศ.3		ม.ศ.4		ม.ศ.5	
คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นาที)	คะแนน "ที" ปกติ
3.19	73	3.14	73	3.09	76
3.24	68	3.19	67	3.14	68
3.29	65	3.24	64	3.19	64
3.34	63	3.29	62	3.24	62
3.39	62	3.34	60	3.29	61
3.44	60	3.39	59	3.34	59
3.49	58	3.44	57	3.39	57
3.54	57	3.49	56	3.44	56
3.59	56	3.54	55	3.49	55
4.04	55	3.59	54		
4.14	54	4.09	53	3.59	54
4.24	51	4.14	52	4.04	53
4.34	49	4.19	50	4.09	52
4.39	48	4.24	49	4.14	51
4.49	47	4.29	48	4.19	49
4.54	45	4.34	46	4.24	48
4.59	43	4.44	45	4.29	47
5.04	41	4.49	43	4.34	46
5.09	39	4.51	42	4.39	45
5.14	37	4.59	40	4.44	43
5.19	35	5.04	39	4.49	42
5.24	31	5.09	38	4.59	40
5.29	26	5.14	37	5.04	38
		5.19	33	5.09	36
		5.24	32	5.14	35
		5.29	28	5.19	33
				5.24	29

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นายอำพล บัวแก้ว เกิดเมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๔๗ สถานที่เกิด ตำบลพรุพี อำเภอ บ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี สำเร็จการศึกษา การศึกษาบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา ๒๕๑๘ และเข้าศึกษาในภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา ๒๕๒๒ ปัจจุบันรับราชการในโรงเรียนสายปัญญา กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย