

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กาญจนา โภกระกุล. ความรู้เกี่ยวกับปัญญาอ่อนที่ครูและผู้ปกครองควรทราบ.

กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท. (เอกสารอัดสำเนา).

กาญจนา โภศลพิศิษฐกุล. การจัดการศึกษาพิเศษให้แก่เด็กที่มีความต้องการพิเศษในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

การศึกษาศิลปะ, กอง. ข้อมูลโรงเรียนปีการศึกษา 2539. กรุงเทพมหานคร: กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2539. (เอกสารอัดสำเนา).

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. รายงานการวิจัยศึกษาความต้องการและโอกาสทางการศึกษาของผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายและปัญญา. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2531.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. นโยบายและแผนพัฒนาเด็กระยะยาว 2522. กรุงเทพมหานคร: มงคลการพิมพ์, 2524.

จรวัย แก่นวงษ์คำ และอุดม พิมพ์า. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย.

กรุงเทพมหานคร: ธเนศวรการพิมพ์, 2516.

จรวัยพร ธรณินทร์. พลศึกษากับคนพิการ. กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตรการพิมพ์, 2529.

จรินทร์ ธาณีรัตน์. วิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ครูสภา, 2514.

จรินทร์ ธาณีรัตน์. วิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ครูสภา, 2524.

จิราภรณ์ ไฉมยงค์. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ทองหล่อ วิภาวีน. การวัดความถนัด. กรุงเทพมหานคร: ทิพยอักษรการพิมพ์, 2523.

นัสดา หิรัญศรีมี. การศึกษาพิเศษ. ม.ป.ท., 2527. (เอกสารอัดสำเนา).

นันทนวล สกุลพานิช. อายุ วัฒนโธ สุขัง พลัง. ข่าวสารกรมพลศึกษา 2 (กุมภาพันธ์ 2515): 18-19.

บุญมา พึ่งงาม. การพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อมรการพิมพ์, 2528.

- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์. การเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับพลศึกษา วารสารพลศึกษา สุขศึกษา และสันทนาการ 3 (มกราคม 2520).
- ประยุทธ์ ประจันบาน. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายกับองค์ประกอบทางชีวเคมีของไขมันในเลือดของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- ผดุง อารยะวิญญู. การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. กรุงเทพมหานคร: บรรณกิจเทรตติ้ง, 2533.
- พิชิต ภูตจันทร์. กิจกรรมเข้าจังหวะ. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2523.
- พิศิษฐ์ ไตรรัตน์ผดุงผล. การแสดงความสามารถทางร่างกายของเด็กปัญญาอ่อนประเภทพอเรียน ได้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- ฟอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, 2518.
- มูลนิธิช่วยเหลือคนปัญญาอ่อนในพระบรมราชูปถัมภ์. ถาม-ตอบเรื่องปัญญาอ่อน. กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตการพิมพ์, 2524.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- วารีย์ ธีระจิตติ. การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- วิริยา บุญชัย. การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 1 (มกราคม 2521): 54.
- ศิลปวัฒนธรรมเพื่อเยาวชน “มายา”, กลุ่ม. คล่องแคล่วว่องไว. ม.ป.ท. 2530.
- สมคิด ชิดประสงค์. หลักการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2521.
- สมคิด บุญเรือง. การวัดผลในวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท. 2520.
- สมคิด บุญเรือง. การเคลื่อนไหวทางกายตามทฤษฎีการจัดกระทำต่อข่าวสารและทักษะ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 1 (มกราคม 2521): 54.
- ลำเริง มณีเนตร. กิจกรรมเข้าจังหวะ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.

อวย เกตุสิงห์. **แนะนำกีฬาเวชศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, 2514.

### ภาษาอังกฤษ

- Amarins, A.A. **Fundamental Movement and Sport skill Development for the Elementary and Middle School**. Ohio: Charless E. Marrill Co., 1973.
- Auxter, D.M. Strentgth and flexibility of differentially diagnosed educable mentally retarded boys. **Research Quarterly** (December 1966).
- Berlana, C. L. G. **The relationship between measures of intelligence, motor ability, athletic ability and motor learning educable mentally retarded**. Doctoral dissertation Northwestern State University of Louisiana, 1972.
- Chasey, W. C. Overlearning as a variable in the retention of gross motor skills by the mentally retarded. **The Research Quarterly** (May 1971).
- Drowatzky, J. N. **Physical education for the mentally retarded**. Philadelphia : Lea & Febiger, 1971.
- Dunn, J.M., and Fait, H. **Special physical education: Adapted, individualized,development**. Iowa: Wm.C.Brown, 1989.
- Funk, D. C. Effects of physical education on fitness and motor development of trainable mentally retarded children. **The Research Quarterly** (March 1971).
- Greenfell, J. E. **The effect of an instructed physical education program on the physical fitness and motor educability of the mentally retarded school children in Whitemen County**. Master's Thesis Washington State University, 1965.
- Jenkins, L.M. A comparative study of motor achievement of children five, six, and seven years of age. **Teacher College Contribution to Education** (1930): 16-17.
- Johnson, R.D. Measurement of achievement in fundamental skills of elementary school

- children. **The Research Quarterly.** (24 March 1962): 103.
- Latkenzie, Marjorie and Glen, Egstrom. **Human Movement.** New Jersey: Prentice-Hall, Inc. 1969.
- Mackenzie, Marlin M. **Toward. New Curriculum in Physical Education.** New York: McGraw-Hall Book Company, 1969.
- Ministry of Education and Culture, Office of Educational and Cultural Research and Development. **Report of Second ASEAN Workshop on Special Education. Curriculum Development towards Improvement of Special Education Program in ASEAN Countries.** ( Jakarta, 1981 ).
- Mussen, P.H. and Others. **Child Development and Personality.** Tokyo: John Weatherhi Inc. 1969.
- Niemela, E. **Special education.** Finland: University of Jyväskylä, 1992. Proctor, L.J. An investigation of the effects of a 12 - week physical fitness training and maintenance program on the performance of selected trainable mentally handicapped students. **Dissertation Abstracts International** 1982.
- Osborn, A. K. **The effects of Adapted Physical Education upon the social adjustment and motor proficiency of educable mentally retarded girls.** Doctoral dissertation Indiana University, 1970.
- Piaget, J. **The language and thought of the child.** New York: Harcourt Brance, 1962.
- Sapora, A.V. and Mitchell, Elmer D. **The Theory of play and Recreation.** New York: The Ronald Press Company, 1961.
- Seaman, J.A. and Depauw, K.P. **The new adapted physical education.** California: Mayfield Publishing Company, 1982.
- Seils, L.G. The Relationship between Measures of Physical Growth and Growth Motor Performance of Primary Grade School Children. **The Research Quarterly.** (22 May 1951): 244-260.
- Sengstock, W.L. Physical fitness of mentally retarded boys. **The Research Quarterly.** ( March 1966 ).

- Singer, R.N. **Physical Education Foundation**. New York: Holt Rinehart and Winston, 1976.
- Smith, S.D. **Physical education**. Michigan: Michigan State University, 1990.
- Start, K.B. Relationship between intelligence and the effect of mental practice of the performance of motor skill. **The Research Quarterly** ( December 1960 ).
- Stoddard, G. D. **The meaning of intelligence**. New York : The Macmillan, 1948.
- Ulrich, D. A. **Test of gross motor development**. Texas: PRO-ED, Inc., 1985.
- Willgoose, C.E. **Evaluation in health education and physical education** New York: McGraw-Hill, 1961.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

ที่ ทม 0309111105

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

15 พฤศจิกายน 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมสามัญศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์  
2. แบบทดสอบ

เนื่องด้วย นางสาวอรุณ สายฉลาด นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาพัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยนำเครื่องมือในการวิจัยมาเก็บข้อมูลกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาอายุ 6-10 ปี ระดับเซเว่นปัญญา 50-70 ในโรงเรียนราชานุกูล โรงเรียนปัญญาภูมิกร และโรงเรียนที่กองการศึกษาพิเศษจัดร่วมอีก 13 แห่ง ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นางสาวอรุณ สายฉลาด ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ ศกุนตะลักษณ์)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ที่ ทม 0309111106

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

15 พฤศจิกายน 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชานุกูล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ

เนื่องด้วย นางอวารณ์ สายฉลาด นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาพัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยนำเครื่องมือในการวิจัยมาเก็บข้อมูลกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาอายุ 6-10 ปี ระดับเชาวน์ปัญญา 50-70 ในโรงเรียนราชานุกูล โรงเรียนปัญญาภูมิกร และโรงเรียนที่กองการศึกษาพิเศษจัดร่วมอีก 13 แห่ง ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นางอวารณ์ สายฉลาด ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ ศกุนตะลักษณะ)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ



ที่ ทม 0309111107

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

15 พฤศจิกายน 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนปัญญาอุตุมิตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ

เนื่องด้วย นางอวรรณ สายฉลาด นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาพัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยนำเครื่องมือในการวิจัยมาเก็บข้อมูลกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาอายุ 6-10 ปี ระดับเซเว่นปัญญา 50-70 ในโรงเรียนราชานุกูล โรงเรียนปัญญาอุตุมิตร และโรงเรียนที่กองการศึกษาพิเศษจัดร่วมอีก 13 แห่ง ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นางอวรรณ สายฉลาด ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ ศกุนตะลักษณะ)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ที่ ศธ 0807/03123

กองการศึกษาพิเศษ กรมสามัญศึกษา  
กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร  
10300

23 ธันวาคม 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน

เนื่องด้วย นางอารุณี สายฉลาด นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาพัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยนำเครื่องมือในการวิจัยมาเก็บข้อมูลกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาอายุ 6-10 ปี ระดับเซเว่นปัญญา 50-70 ในโรงเรียนราชานุกูล โรงเรียนปัญญาภูมิกร และโรงเรียนที่กองการศึกษาพิเศษจัดร่วม ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

กองการศึกษาพิเศษ กรมสามัญศึกษา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าการวิจัยดังกล่าวเป็น ประโยชน์ต่อการเรียนการสอนในโรงเรียนของท่าน สมควรให้การสนับสนุน

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

( นายวิเชียร อนันต์มหงส์ )

ผู้อำนวยการกองการศึกษาพิเศษ

ภาคผนวก ข

แบบทดสอบพัฒนาการทางการเคลื่อนไหว

( TGMD )

วันที่ทดสอบ \_\_\_\_\_

ชื่อ - สกุล \_\_\_\_\_

วันเกิด วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ ปี \_\_\_\_\_

โรงเรียน \_\_\_\_\_

เพศ : ชาย \_\_\_\_\_ หญิง \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_

ผู้ทำการทดสอบ \_\_\_\_\_

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ

-----

-----

-----

-----

-----

ทักษะการเคลื่อนที่				
ทักษะ	อุปกรณ์และสถานที่	คำแนะนำ/คำสั่ง	เกณฑ์สำหรับประเมินการ แสดงความสามารถ	ผล ลัพธ์
การวิ่ง	-มีที่ว่างอย่างน้อย ยาว 50 ฟุต -กระดาษขาว ซอลด์ หรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้ ทำเครื่องหมาย	-ทำเครื่องหมาย 2 เส้นห่าง กัน 50 ฟุต -ลิ่งให้นักเรียนวิ่งอย่างรวดเร็ว จากเส้นหนึ่งไปยังอีกเส้น หนึ่ง	1. เท้าทั้งสองลอยพ้นพื้น 2. แกว่งแขนข้างที่ตรงข้าม กับขา ข้อศอกงอ 3. วางเท้าชิดหรืออยู่บนเส้น (วางเต็มเท้า) 4. ขาที่ไม่ใช่ขาหลังงอ ประมาณ 90 องศา(ใกล้ สะโพก)	..... ..... ..... .....
การ ควมมำ	-มีที่ว่างอย่างน้อย ยาว 30 ฟุต	-ทำเครื่องหมาย 2 เส้นห่าง กัน 30 ฟุต -บอกให้นักเรียนทำท่าควม มำจากเส้นหนึ่งไปอีกเส้น หนึ่ง 3 ครั้ง -บอกให้นักเรียนทำท่าควม มำโดยให้เท้าหนึ่งนำหน้า เท้าอีกข้างหนึ่ง	1. ก้าวเท้าไปข้างหน้าตาม ด้วยเท้าหลังให้ชิดหรืออยู่ หลังเท้าหน้า 2. เท้าทั้งสองลอยพ้นพื้น 3. แขนงอและยกอยู่ระดับ เอว 4. สามารถใช้เท้าขวาและ เท้าซ้ายเป็นเท้านำได้	..... ..... ..... .....
การ เขย่ง	-มีที่ว่างอย่างน้อย ยาว 15 ฟุต	-บอกให้นักเรียนทำท่าเขย่ง 3 ครั้ง -เริ่มต้นด้วยการใช้เท้าข้าง หนึ่งต่อมาใช้เท้าอีกข้าง หนึ่ง	1. เท้าของขาที่ไม่ใช่เท้า หลังงอห้อยอยู่ข้างหลัง 2. เท้าก้าวแบบลูกตุ้ม นาฬิกาเพื่อทำให้เกิดแรง 3. งอข้อศอก แกว่งแขนไป ข้างหน้าตอนเขย่ง 4. สามารถเขย่งได้ทั้งสอง เท้า	..... ..... ..... .....

ทักษะการเคลื่อนที่ (ต่อ)				
ทักษะ	อุปกรณ์และสถานที่	คำแนะนำ/คำสั่ง	เกณฑ์สำหรับประเมินการ แสดงความสามารถ	ผล ลัพธ์
การกระ โจน	-มีที่ว่างอย่างน้อย ยาว 30 ฟุต	-บอกให้นักเรียนกระโจนให้ ไกล	1. เริ่มกระโจนด้วยเท้าข้าง หนึ่งและลงสู่พื้นด้วยเท้าอีก ข้างหนึ่ง 2. เท้าทั้งสองลอยพ้นพื้น (ให้นานกว่าการวิ่ง) 3. ยื่นแขนที่ตรงกันข้ามกับ เท้าหน้า	..... ..... .....
การกระ โดดไกล	-มีที่ว่างอย่างน้อย ยาว 10 ฟุต -ใช้กระดาษขาวหรือ อุปกรณ์อื่นทำเครื่อง หมาย	-ทำเครื่องหมายเส้นเริ่มบน พื้น บนเบาะหรือบนพรม -ให้นักเรียนยืนเริ่มต้น กระโดดหลังเส้นเริ่ม -ให้นักเรียนกระโดดให้ไกล	1. ทำเตรียมตัวกระโดดงอ เท้าทั้งสอง แขนเหยียดไป ด้านหลัง 2. เขย่งแขนอย่างแรงไป ข้างหน้าและขึ้นข้างบนสุด เหนือศีรษะ 3. กระโดดและลงสู่พื้นด้วย เท้าทั้งสองพร้อมกัน 4. นำแขนทั้งสองลงเมื่อเท้า ลงสู่พื้น	..... ..... .....
การก้าว เขย่ง	-มีที่ว่างอย่างน้อย ยาว 30 ฟุต -อุปกรณ์การทำ เครื่องหมาย	-ทำเครื่องหมายเป็นเส้น 2 เส้นห่างกัน 30 ฟุต -บอกให้นักเรียนก้าวเขย่ง จากเส้นหนึ่งไปอีกเส้นหนึ่ง 3 เที้ยว	1. ก้าวเขย่งสลับเท้าเป็น จังหวะ 2. เท้าที่ไม่ใช่เท้าหลักขณะ ที่ก้าวเขย่งอยู่ใกล้พื้น 3. เคลื่อนไหวแขนสลับใน ตำแหน่งที่ตรงข้ามกับขา ระดับเอว	..... ..... .....

		ทักษะการเคลื่อนที่ (ต่อ)		
ทักษะ	อุปกรณ์และสถานที่	คำแนะนำ/คำสั่ง	เกณฑ์สำหรับประเมินการ แสดงความสามารถ	ผล ลัพธ์
การก้าว ชิดไป ด้าน ข้าง	-มีที่ว่างอย่างน้อย ยาว 30 ฟุต -กระดานก้าวหรือ อุปกรณ์อื่นทำเครื่อง หมาย	-ทำเครื่องหมาย 2 เส้นห่าง กัน 30 ฟุต -บอกให้นักเรียน ก้าวชิด จากเส้นหนึ่งไปอีกเส้นหนึ่ง 3 เที้ยว หันหน้าไปทางทิศ ทางเดิมตลอด	1. หันข้างไปตามทิศทางที่ จะเคลื่อนที่ไป 2. ก้าวเท้าไปด้านข้างตาม ด้วยการชิดเท้าอีกข้างหนึ่ง ไปในตำแหน่งของเท้าหน้า 3. เท้าทั้งสองลอยพ้นพื้น 4. สามารถก้าวชิดได้ทั้งเท้า ขวาและเท้าซ้าย	..... ..... ..... .....
รวมคะแนนทักษะการเคลื่อนไหว				.....

ทักษะการควบคุมวัตถุ				
ทักษะ	อุปกรณ์และสถานที่	คำแนะนำ/คำสั่ง	เกณฑ์สำหรับประเมินการ แสดงความสามารถ	ผล ลัพธ์
การตี ด้วยมือ สองข้าง	-ลูกบอลน้ำหนักเบา ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง กลาง 4-6 นิ้ว -ไม้ตีทำด้วย พลาสติก	-โยนลูกบอลอย่างนิ่มนวล ให้นักเรียนที่ระดับเอว -บอกให้นักเรียนตีลูกบอล แรง ๆ -นับเฉพาะลูกบอลที่ถูกโยน อยู่ระหว่างเอวกับไหล่ของ นักเรียนเท่านั้น	1. มือที่ถนัดจับไม้ตีเหนือมือ ที่ไม่ถนัด 2. หันข้างที่ไม่ถนัดไปทางผู้ โยน (เท่าชานาน) 3. หมุนสะโพกและกระดูก สันหลัง 4. ถ่ายน้ำหนักตัวโดยการ ก้าวไปด้วยเท้าหน้า	..... ..... ..... .....
การ เลี้ยงลูก บอลอยู่ กับที่	-ลูกบอลขนาดเส้น ผ่าศูนย์กลาง 8-10 นิ้ว สบกลมเต็ม -พื้นหรือทางเท้าที่มี ผิวเรียบ	-บอกให้นักเรียนเลี้ยงบอล 3 ครั้ง โดยใช้มือข้างเดียว -ลูกบอลไม่อ่อนจนเกินไป -ทำซ้ำ 3 ครั้ง	1. สัมผัสบอลด้วยมือข้าง เดียว 2. เลี้ยงลูกบอลด้วยนิ้วมือ (ไม่ตบ) 3. ลูกบอลสัมผัสพื้นข้างหน้า (หรือด้านข้าง)	..... ..... ..... .....
การจับ	-ลูกบอลเบา ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง กลาง 6-8 นิ้ว -มีที่ว่างอย่างน้อย ยาว 15 ฟุต -กระดาษขาวหรือ อุปกรณ์อื่นในการทำ เครื่องหมาย	-ทำเครื่องหมาย 2 เส้นห่าง กัน 15 ฟุต -นักเรียนยืนบนเส้นหนึ่งแล ผู้โยนยืนอยู่บนอีกเส้นหนึ่ง -โยนลูกบอลแบบมือล่าง เป็นวงโค้งตรงไปที่ผู้รับและ บอกนักเรียนว่า จับลูก บอลด้วยมือทั้งสองของเธอ -นับเฉพาะลูกบอลที่ถูกโยน ระหว่างไหล่และเอวของ นักเรียน	1. ขึ้นเตรียม ข้อศอกและมือ ทั้งสองอยู่ข้างหน้า 2. แขนเหยียดเตรียมรับลูก บอล 3. จับและควบคุมด้วยมือทั้ง สองเท่านั้น 4. งอข้อศอกเพื่อผ่อนแรง	..... ..... ..... .....

ทักษะการควบคุมวัตถุ (ต่อ)				
ทักษะ	อุปกรณ์และสถานที่	คำแนะนำ/คำสั่ง	เกณฑ์สำหรับประเมินการ แสดงความสามารถ	ผล ลัพธ์
การเตะ	-ลูกบอลพลาสติก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง กลาง 8-10 นิ้ว -มีที่ว่างอย่างน้อย ยาว 30 ฟุต -กระดาษขาวหรือ อุปกรณ์อื่นในการทำ เครื่องหมาย	-ทำเครื่องหมายเส้นหนึ่ง ห่างจากผนัง 30 ฟุต อีก เส้นหนึ่งห่างจากผนัง 20 ฟุต -วางลูกบอลบนเส้นที่ใกล้ ผนัง -บอกให้นักเรียนยืนบนเส้น อีกเส้นหนึ่ง -บอกให้นักเรียนเตะลูก บอลให้แรง ตรงไปที่ผนัง	1. เข้าหาลูกบอลอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว 2. ขณะที่เท้าสัมผัสลูกบอล ลำตัวเอนไปข้างหลัง 3. เขวี้ยงแขนที่ตรงข้ามกับ ขาข้างที่เตะไปข้างหน้า 4. ตามด้วยการเขย่งด้วยขา ข้างที่ไม่ได้เตะ	..... ..... ..... ..... .....
การ ขว้างลูก บอล	-ลูกเทนนิส 3 ลูก -ผนัง -มีที่ว่างอย่างน้อย ยาว 25 ฟุต	-บอกนักเรียนขว้างลูกบอล แรง ๆ ไปที่ผนัง	1. หลังจากขว้างลูกบอลไป แล้วให้เอามือลง 2. บิดหมุนสะโพกและไหล่ ไปในด้านที่ไม่ถนัด ตามอง เป้าที่ขว้าง 3. ถ่ายน้ำหนักตัวไปยังขา ข้างที่ตรงกันข้าม 4. เขวี้ยงแขนเป็นวงโค้งจาก ข้างล่างขึ้นข้างบนเหนือไหล่ ในท่าเตรียม	..... ..... ..... ..... .....
รวมคะแนนทักษะการควบคุมวัตถุ				.....



### ประวัติผู้เขียน

นางอวรรณ สายฉลาด เกิดวันที่ 4 กันยายน 2509 ที่อำเภอเมือง  
จังหวัดนครสวรรค์ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (พลศึกษา) ในปีการศึกษา 2531 และ  
เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2538 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่ง อาจารย์ 1  
ระดับ 4 สังกัดโรงเรียนสิริรัตนาร กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ