

บรรณานุกรม



หนังสือ

- ชจิตภัย บุรุษพัฒน์. ชาวเขา พระนคร : สำนักพิมพ์แพรวพิตยา, 2518.
- จรัญ จันทลักขณา และอนันต์ชัย เชื้อนครธรรม. สถิติเบื้องต้นแบบประยุกต์ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา พระนคร : สำนักพิมพ์โอเคียนส์โตร์, 2519.
- จรววยพร ธรณินทร์. กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2522.
- ประคอง กรรณสุต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- _____ . สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- ฟอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- ลิขิต ชีร์เวคิน. ชนกลุ่มน้อยในประเทศไทย กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรวพิตยา, 2521.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. การพัฒนาชุมชน กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- สุเนต นวกิจกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สารมวลชน, 2519.
- อนันต์ อัครชู. สรีรวิทยาในการออกกำลังกาย กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2521.

บทความ

ถิณญ์ สำนกร. "ความแข็งแรงของคนในชาติ," เคลิมิเลอร (31 ตุลาคม 2523): 3.
 อวย เกตุสิงห์, และคนอื่น ๆ . "สมรรถภาพทางกายกับการกีฬา," วารสารสุขศึกษา
 พลศึกษา และสันทนาการ 4 (เมษายน 2521) : 52.

เอกสารอื่น ๆ

- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ
 สังคมแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักนายกรัฐมนตรี
 มন্ত্রী, 2512.
- เตือนใจ กุญชร ณ อุษยา. การศึกษาทัศนคติของชาวเขาที่มีต่อคนไทยและประเทศไทย
 กรุงเทพมหานคร : ชมรมศึกษาและวิจัยชาวเขา สโม่สรนิติจจุฬาลงกรณมหา
 วิทยาลัย, 2517.
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร"
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณมหา
 วิทยาลัย, 2523.
- นันทิยา พนิชพงค์. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนสาธิตประถมปีที่ 1-6 ของโรง
 เรียนสาธิตจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย(ฝ่ายประถม)" บทความของงานวิจัย
 กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, 2521.
- บุญเรือง ไตรคุ้มตัน. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียน
 รัฐบาล และโรงเรียนราษฎร์ ในจังหวัดมหาสารคาม" วิทยานิพนธ์ปริญญาโท
 บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, 2523.
- ประชา ฤาษุคกุล. "เกณฑ์ปกติของสมรรถภาพกลไกของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษา
 ตอนปลาย จังหวัดภาคใต้" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

- ประชาสงเคราะห์, กรม, กองสงเคราะห์ชาวเขา. "รายละเอียดข้อมูลโรงเรียนชั่วคราวสำหรับชาวเขา ปี 2523" กรุงเทพมหานคร : กองสงเคราะห์ชาวเขา, 2523.
- ปรีศนา คณาญาติ. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- ไพชยนต์ ชาติมนตรี. "การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ของวิทยาลัยครูภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- วิชัย คำทอง. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในเขตการศึกษา 10" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- สนิท พิเคราะห์ฤกษ์. "สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- อำพล บัวแก้ว. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครปฐม" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- อรามศรี ชูศรี. "สมรรถภาพทางกายของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Books

- Barrow, Harold M., and Mcgee Rosemary. A Practical Approach to Measurement in Physical Education New York : Henry Kimpton Publishers, 1976.
- Bucher, Charles A. Foundations of Physical Education 8rd Ed. Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1979.
- Clarke, H. Harrison. Application of Measurement to Health and Physical Education Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1976.
- Dauer, Victor P. Fitness for Elementary School Children Through Physical Education 2nd Ed. Minneapolis Minn., Borgess Publishing and Co., 1967.
- Glady, Scotts M., and French, Esther. Measurement and Evaluation in Physical Education IOWA : W.M.C. Brown and Co., Publishers, 1970.
- Mathews, Donald K. Measurement in Physical Education 3rd Ed. Philadelphia : W.B. Saunders Co., 1968.
- Miller, Arthur G., and Whitcomb, Virginia. Physical Education in The Elementary School Curriculum London : Prentice-Hall International, 1969.
- Oberteuffer, Delbert., and Ulrich, Celeste. Physical Education New York : Haper and Row Publishers, 1962.
- Sidentop, Daryl. Physical Education Introductory Analysis Dubuque : W.M.C. Brown Co., Publishers, 1973.

Vannier, Mary H., and Fait, Hollis F. Teaching Physical Education in Secondary School Philadelphia : W.B. Saunders Co., 1969.

Articles

- Andrews, Barry Craig. "Physical Fitness Levels of Canadian and South African School Boys," Dissertation Abstracts International 36 (March 1976) : 5912-A.
- Anyanwu, Samuel U. "Physical Fitness of Nigerian Youth," Dissertation Abstracts International 38 (November 1977) : 2642-A.
- Cofield, Leroy. "A Comparison of The Physical Fitness Levels of Seventh Grade Boys Before and After A Planned Physical Education Program," Complete Research in Health Physical Education Recreation Including International Sources 13 (1971) : 141.
- Hoffmann, Keith Farrell. "A Comparison of Four Selected Programs of Physical Education Up on Physical Fitness and General Motor Ability," Dissertation Abstracts International 31 (April 1971) : 5178-A.
- Hondras, Thomas Nicholas. "A Comparison Between Training Programs of Running, Games and Sports, and Three Difference Strength Regimes on Physical Fitness," Dissertation Abstracts International 36 (January 1976) : 4327-A.

- Hopper, Eleanor Tobias. "A Strength and Fitness Comparison of Negro and Caucasian Sixth Grade Disadvantaged Children," Dissertation Abstracts International 31 (January 1971): 3320-A.
- Knutson, Carl Ernest. "A Comparison of Physical Fitness and Sports Skills Performance and Academic Achievement of Elementary School Pupils," Dissertation Abstracts International 31 (January 1971) : 3321-A.
- Nance, Michele G. "A Comparative Study of The Physical Performance Ability of American Negro, Anglo-American and Mexican-American Junior High School Females," Completed Research in Health Physical Education and Recreation Including International Sources 13 (1971) : 88.
- Rosenstein, Irwin, and Reuben, B. Frost. "Physical Fitness of Senior High School Boys and Girls Participating in Selected Physical Education Program in New York Status," The Research Quarterly 35 (October 1964) : 324-328.
- Saunders, Ronald J., and Orther. "Physical Fitness of High School Students and Participation in Physical Education Classes," The Research Quarterly 40 (October 1969) : 552.
- Young, Karen S. "Physical Fitness of Secondary School Boys and Girls : A Comparison of The Effects of Two Difference Programs of Physical Education," Dissertation Abstracts International 39 (January 1979) : 4128-A.

ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย นอรรถาโรไลน่า

ประกอบด้วยแบบทดสอบ 5 รายการคือ

1. ลูกนั่ง (Sit Up) 30 วินาที
2. ก้าวข้าง (Side Step) 30 วินาที
3. ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)
4. คึงขอ (Pull Up)
 - 4.1 คึงขอบนราวเดี่ยวสำหรับชาย อายุ 12-17 ปี
 - 4.2 คึงขอประยุกต์สำหรับหญิงทั้งหมด และชายอายุไม่เกิน 12 ปี
5. สควอททรัสต์ (Squat throst) 30 วินาที

ข้อแนะนำในการปฏิบัติ

ในการทดสอบแต่ละครั้ง ควรจะหมุนเวียนตามลำดับของแบบทดสอบ

ระเบียบและวิธีการทดสอบ

1. ลูกนั่ง

จุดมุ่งหมาย เพื่อทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ความอดทน และ

ความเร็ว

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา เสื้อที่มีความกว้างยาวพอสมควร

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบนอนลงบนพื้น มือทั้งสองประสานกันไว้ที่ต้นคอ ขอสอกและอยู่ที่พุงอเข้าตั้งขึ้นให้เท้าวางราบกับพื้น และให้ผู้ชายสับข้อเท้าทั้งสองไว้ให้แน่น เริ่มปฏิบัติโดยให้ผู้รับการทดสอบยกลำตัวขึ้นมาในที่นั้น แล้วบิดลำตัวไปทางซ้ายและขวาให้ ขอสอกซ้ายและขวา และขอสอกขวาและซ้าย แล้วกลับไปอยู่ท่าเดิม ทำให้เร็วที่สุด เท้าที่จะทำได้ ภายใน 30 วินาที

ข้อแนะนำ

1. ผู้รับการทดสอบต้องกลับไปอยู่ในตำแหน่งเดิมก่อน โดยให้ข้อศอกแตะอยู่ที่พื้น
2. มือทั้งสองต้องประสานกันอยู่ที่ต้นคอตลอดเวลา
3. ต้องทำคิกระท่อกันไปโดยไม่หยุดพัก
4. ข้อศอกทั้งสองต้องแตะหัวเข้าตรงเข้าทุกครั้ง

การคิคะแนน นับจำนวนครั้งที่ทำถูกต้องใน 30 วินาที

2. ก้าวข้าง

จุดมุ่งหมาย เพื่อทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทน และความเร็ว
อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา เส้นสองเส้นบนพื้นห่างกัน 10 ฟุต

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าชิดเส้นคานใดคานหนึ่ง เมื่อสัญญาณ
"เริ่ม" ให้เคลื่อนไปทางคานข้างโดยก้าวเท้าในนำไปก่อน แล้วก้าวเท้านอกตาม จนกระทั่ง
เท้าไปสัมผัสเส้นคานตรงข้าม แล้วจึงก้าวกลับมาเส้นเริ่มอีกครั้งหนึ่ง

ข้อแนะนำ

1. ผู้รับการทดสอบต้องมองตรงไปข้างหน้าตลอดเวลาที่ทดสอบ
2. เท้าทั้งสองต้องไม่ไขว้กันขณะก้าว
3. ต้องก้าวไปให้ถึงเส้นทุกครั้ง

การคิคะแนน นับจำนวนครั้งที่ก้าวไปถึงเส้นอย่างถูกต้อง ภายใน 30 วินาที

3. ยืนกระโดดไกล

จุดมุ่งหมาย เพื่อทดสอบกำลัง

อุปกรณ์ แผ่นยางเรียบที่ไม่สน หรือบนพื้นและ เทปวัดระยะ

วิธีปฏิบัติ ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม จะเหวี่ยง
แขนและย่อเข้าช่วยในการกระโดดก็ได้ แต่ต้องกระโดดไปข้างหน้าพร้อมกันทั้งสองเท้า

ขอแนะนำ

1. ควรจะย่อเข่าและเหยียดแขนช่วยในการกระโดด
2. กระโดดลงพื้นควยเท้าทั้งสองและพยายามไม่ให้ลมมาทางด้านหลัง

การคิกคะแนน วัฏระยะทางกระโดด จากเส้น เริ่มถึงส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้นทีใกล้เคียงที่สุดเป็นนิ้ว

4. คิงข้อ

4.1 คิงข้อ สำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป

จุดมุ่งหมาย เพื่อทดสอบความแข็งแรงของไหล่ ความอดทนและความเร็ว อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา ราวเดี่ยว ขนาดโตประมาณ 1 นิ้ว สามารถปรับ

ความสูงได้

วิธีปฏิบัติ ผู้รับการทดสอบจับราวเดี่ยวควยเท้าคว่ำมือ ปล่อยแขนและลำตัวให้ห้อยลงมา เท้าทั้งสองพื้นพื้น แล้วพยายามดึงตัวขึ้นไปจนกระทั่งคางแตะราวเดี่ยว แล้วปล่อยตัวกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น

ขอแนะนำ

1. ไม่อนุญาตให้แกว่งลำตัว งอเข่า หรือเตะเท้าช่วยในการดึงข้อ
2. คางต้องอยู่ในท่าปกติ ไม่ให้ยืคขึ้นเพื่อให้คางถึงราวเดี่ยว
3. ปล่อยลำตัวลงมาให้แขนเหยียดสุดทุกครั้ง
4. ห้ามหยุดพักขณะดึงข้อ

การคิกคะแนน นับจำนวนครั้งที่ปฏิบัติถูกต้องใน 30 วินาที

4.2 คิงข้อประยุกต์ สำหรับหญิง และชายอายุต่ำกว่า 12 ปี

จุดมุ่งหมาย เพื่อทดสอบความแข็งแรงของไหล่ ความอดทน และความเร็ว อุปกรณ์ เก้าอี้สูงประมาณ 30 นิ้ว 2 ตัว ราวเดี่ยวขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง

1 นิ้ว ยาว 4 ฟุต นาฬิกาจับเวลา

วิธีปฏิบัติ ผู้รับการทดสอบจับราว เคี้ยวท้าวคว่ำมือ ให้ลำตัวอยู่ไต่บาร์
เท้าทั้งสองวางราบกับพื้นให้ลำตัวและศีรษะอยู่ในแนวเส้นตรงเส้นเดียวกัน เขยิบแขนทั้งสอง
ให้สุด แล้วพยายามดึงลำตัวขึ้นจนกระทั่งแขนงอเต็มที่ แล้วปล่อยลำตัวกลับลงมาอยู่ใน
ท่าเริ่มต้น

ขอแนะนำ

1. ต้องไม่พักขณะดึงข้อ
2. เท้าทั้งสองต้องวางอยู่บนพื้นไต่เข้าตลอดเวลา และลำตัวต้องเป็น
เส้นตรง
3. ยกลำตัวขึ้นจนกระทั่งหน้าอกแตะราว เคี้ยวและปล่อยแขนให้เขยิบ
สุดทุกครั้ง

5. สควอท ทรัสต์

จุดมุ่งหมาย เพื่อทดสอบความอดทน ความคล่องแคล่วว่องไว และความเร็ว

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบอยู่ในท่ายืนตรงก่อน จังหวะที่ 1 ให้ผู้รับการ
ทดสอบนั่งย่อเข่าลงไป ให้มือทั้งสองวางบนพื้นข้างหน้าเท้า มือห่างกันประมาณเท่ากับความ
กว้างของไหล่ จังหวะที่ 2 พุงเท้าทั้งสองไปข้างหลังเต็มที่ ให้ลำตัวเป็นเส้นตรง
จังหวะที่ 3 ดึงเท้ากลับมาอยู่ในท่านั่งย่อเหมือนจังหวะที่ 2 จังหวะที่ 4 ดุกขึ้นยืนตรง กลับ
ไปอยู่ในท่าเริ่มต้น

ขอแนะนำ

1. ต้องนั่งย่อลงให้เต็มที่ก่อนที่จะพุงเท้าไปข้างหลัง
2. ลำตัว และหลังต้องเป็นเส้นตรงเสมอ ทั้งขณะพุงเท้าไปข้างหลัง

และยืนตรง

3. ต้องไม่หยุดพักในขณะปฏิบัติ

การฝึกคะแนน นับจำนวนครั้งที่ทำถูกต้อง ภายใน 30 วินาที

ภาคผนวก ข.

ตารางคะแนน "ที" ปกติ

ตารางที่ 1 คะแนน "ที" ปกติในการดูหนัง ของนักเรียนชายเขาชาย
อายุ 6-8 ปี

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
1	45	1	42	1	41
2	48	2	44	2	43
3	50	3	46	3	44
4	53	4	48	4	46
5	55	5	50	5	48
6	58	6	52	6	49
7	60	7	54	7	51
8	63	8	56	8	52
9	65	9	58	9	54
10	68	10	60	10	56
11	70	11	62	11	57
12	73	12	64	12	59
13	75	13	66	13	60
14	78	14	68	14	62
15	81	15	70	15	64
16	83	16	72	16	65
17	86	17	74	17	67

ตารางที่ 1 (ต่อ)

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที่" ปกติ
18	88	18	75	18	68
19	91	19	77	19	70
20	93	20	79	20	72
21	96	21	81	21	73
22	98	22	83	22	75
		23	85	23	76
		24	87	24	78
		25	89	25	80
		26	91	26	81
		27	93	27	83
		28	95	28	84
		29	97	29	86
		30	99	30	88
				31	89
				32	91
				33	92
				34	94
				35	96
				36	97
				37	99

ตารางที่ 2 ตารางคะแนน "ที" ปกติ ในการก้าวข้างของนักเรียนชาวเขา
อายุ 6-8 ปี

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
1	1	1	24	1	21
2	9	2	27	2	24
3	18	3	30	3	27
4	26	4	33	4	30
5	35	5	36	5	33
6	44	6	39	6	36
7	52	7	42	7	39
8	61	8	45	8	42
9	70	9	48	9	45
10	79	10	51	10	48
11	87	11	53	11	51
12	96	12	56	12	54
		13	59	13	57
		14	62	14	60
		15	65	15	63
		16	68	16	65
		17	71	17	68
		18	74	18	71

ตารางที่ 2 (ต่อ)

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
		19	77	19	74
		20	80	20	77
		21	83	21	80
		22	86	22	83
		23	89	23	86
		24	92	24	89
		25	95	25	92
		26	98	26	95

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ตารางคะแนน "ที" ปกติ ในการยื่นกระโดดไกล ของนักเรียน
 ชาวเขาชาย อายุ 6-8 ปี

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ
30	20	35	30	30	23
31	23	36	32	31	25
32	26	37	34	32	26
33	29	38	36	33	28
34	31	39	38	34	29
35	34	40	40	35	31
36	37	41	42	36	33
37	39	42	44	37	34
38	42	43	46	38	36
39	45	44	47	39	37
40	47	45	49	40	39
41	50	46	51	41	40
42	53	47	53	42	42
43	55	48	55	43	44
44	58	49	57	44	45
45	61	50	59	45	47
46	63	51	61	46	48
47	66	52	62	47	50
48	69	53	64	48	51

ตารางที่ 3 (ต่อ)

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ
49	71	54	66	49	53
50	74	55	68	50	55
51	77	56	70	51	56
52	79	57	72	52	58
53	82	58	74	53	59
54	85	59	76	54	61
55	87	60	78	55	62
56	90	61	79	56	64
57	93	62	81	57	66
58	96	63	83	58	67
59	98	64	85	59	69
		65	87	60	70
		66	89	61	72
		67	91	62	73
		68	93	63	75
		69	95	64	77
		70	96	65	78
		71	98	66	80
		72	100	67	81
				68	83
				69	85

ตารางที่ 4 คะแนน "ที" ปกติ ในการตั้งชื่อของนักเรียนชายชาวเขา อายุ
6-8 ปี

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
10	24	10	43	10	32
11	28	11	44	11	33
12	33	12	45	12	35
13	38	13	46	13	37
14	43	14	48	14	39
15	48	15	49	15	41
16	53	16	50	16	43
17	58	17	51	17	45
18	63	18	53	18	46
19	67	19	54	19	48
20	72	20	55	20	50
21	77	21	56	21	52
22	82	22	58	22	54
23	87	23	59	23	56
24	92	24	60	24	58
25	97	25	61	25	60
		26	63	26	61
		27	64	27	63
		28	65	28	65

ตารางที่ 4 (ต่อ)

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ
		29	66	29	67
		30	68	30	69
		31	69	31	71
		32	70	32	73
		33	71	33	74
		34	73	34	76
		35	74	35	78
		36	75	36	80
		37	76	37	82
		38	78	38	84
		39	79	39	86
		40	80	40	88
		41	82	41	89
		42	83	42	91
		43	84	43	93
		44	85	44	95
		45	86	45	97
		46	88	46	99
		47	89		
		48	90		
		49	91		
		50	93		

ตารางที่ 5 คะแนน "ที" ปกติ ในการสควีท ทรัสต์ ของนักเรียนชาย
อายุ 6-8 ปี

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
5	24	5	24	5	16
6	28	6	28	6	20
7	32	7	31	7	24
8	35	8	35	8	28
9	39	9	38	9	32
10	43	10	42	10	36
11	46	11	45	11	40
12	50	12	49	12	44
13	54	13	52	13	48
14	58	14	56	14	52
15	61	15	59	15	56
16	65	16	63	16	60
17	69	17	66	17	64
18	72	18	70	18	68
19	76	19	73	19	72
20	80	20	77	20	76
21	84	21	80	21	81
22	87	22	83	22	85
23	91	23	87	23	89

ตารางที่ 5 (ต่อ)

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
24	95	24	90	24	93
25	98	25	94	25	97
		26	97		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 คะแนน "ที" ปกติในการลู่-นั่ง ของนักเรียนชายเขาชาย อายุ 9-11 ปี

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
1	35	1	41	1	30
2	37	2	43	2	31
3	39	3	45	3	33
4	40	4	47	4	35
5	42	5	49	5	36
6	44	6	51	6	38
7	46	7	53	7	40
8	47	8	54	8	41
9	49	9	56	9	43
10	51	10	58	10	45
11	53	11	60	11	46
12	55	12	62	12	48
13	56	13	64	13	50
14	58	14	66	14	51
15	60	15	68	15	53
16	62	16	70	16	55
17	63	17	72	17	56
18	65	18	74	18	58
19	67	19	76	19	60

ตารางที่ 6 (ต่อ)

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
20	69	20	78	20	61
21	70	21	80	21	63
22	72	22	82	22	65
23	74	23	84	23	66
24	76	24	86	24	68
25	78	25	88	25	70
26	79	26	90	26	71
27	81	27	92	27	73
28	83	28	94	28	75
29	85	29	96	29	76
30	86	30	98	30	78
31	88	31	100	31	80
32	90			32	81
33	92			33	83
34	94			34	85
35	95			35	86
36	97			36	88
37	99			37	90

ตารางที่ 6 (ต่อ)

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
				38	91
				39	93
				40	95
				41	96
				42	98

ตารางที่ 7 คะแนน "ที" ปกติในการก้าวข้างของนักเรียนชาวเขาชาย
อายุ 9-11 ปี

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
1	9	1	17	1	20
2	13	2	20	2	22
3	16	3	23	3	25
4	20	4	26	4	27
5	24	5	29	5	30
6	29	6	32	6	32
7	32	7	35	7	35

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่"ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ
8	36	8	38	8	37
9	40	9	41	9	40
10	44	10	44	10	42
11	48	11	47	11	45
12	52	12	50	12	47
13	56	13	52	13	50
14	60	14	55	14	52
15	64	15	58	15	55
16	68	16	61	16	57
17	72	17	64	17	60
18	76	18	67	18	62
19	80	19	70	19	65
20	84	20	73	20	67
21	88	21	76	21	70
22	92	22	79	22	72
23	96	23	82	23	75
24	99	24	85	24	77
		25	88	25	80
		26	91	26	82
		27	93	27	85

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
		28	96	28	87
		29	99	29	90
				30	92
				31	95
				32	97
				33	100

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 คะแนน "ที่" ปกติในการยื่นกระโดดไกลของนักเรียนชาย
อายุ 9-11 ปี

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที่" ปกติ
41	30	35	19	45	24
42	32	36	21	46	27
43	33	37	23	47	29
44	35	38	25	48	31
45	37	39	27	49	34
46	38	40	29	50	36
47	40	41	31	51	38
48	42	42	33	52	40
49	43	43	35	53	43
50	45	44	36	54	45
51	47	45	38	55	47
52	48	46	40	56	50
53	50	47	42	57	52
54	52	48	44	58	54
55	53	49	46	59	57
56	55	50	48	60	59
57	57	51	50	61	61
58	58	52	52	62	64
59	60	53	54	63	66
60	62	54	55	64	68

ตารางที่ 8 (ต่อ)

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ
61	63	55	57	65	70
62	65	56	59	66	73
63	67	57	61	67	75
64	68	58	63	68	77
65	70	59	65	69	80
66	72	60	67	70	82
67	73	61	69	71	84
68	75	62	71	72	87
69	77	63	73	73	89
70	78	64	74	74	91
71	80	65	76	75	93
72	82	66	78	76	96
73	83	67	80	77	98
74	85	68	82		
75	87	69	84		
76	88	70	86		
77	90	71	88		
78	91	72	90		
79	93	73	92		
80	95	74	93		
81	96	75	95		
82	98	76	97		

ตารางที่ 9 คะแนน "ที่" ปกติในการดึงข้อของนักเรียนชายอายุ
9-11 ปี

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ
10	42	10	15	10	23
11	43	11	18	11	25
12	44	12	22	12	28
13	45	13	25	13	30
14	47	14	28	14	32
15	48	15	32	15	34
16	49	16	35	16	36
17	50	17	38	17	38
18	52	18	41	18	40
19	53	19	45	19	43
20	54	20	48	20	45
21	55	21	51	21	47
22	57	22	55	22	49
23	58	23	58	23	51
24	59	24	61	24	53
25	60	25	64	25	55
26	62	26	68	26	57
27	63	27	71	27	60
28	64	28	74	28	62
29	68	31	84	31	68

ตารางที่ 9 (ต่อ)

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
30	67	30	81	30	66
31	68	31	84	31	68
32	69	32	87	32	70
33	70	33	91	33	72
34	72	34	94	34	74
35	73	35	97	35	77
36	74			36	79
37	75			37	81
38	77			38	83
39	78			39	85
40	79			40	87
41	80			41	89
42	81			42	92
43	83			43	94
44	84			44	96
45	85			45	98
46	86				
47	88				
48	89				
49	90				
50	91				
51	93				

ตารางที่ 10 คะแนน "ที" ปกติในการสควอททริสต์ของนักเรียนชาย
อายุ 9-11 ปี

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
3	14	5	18	3	11
4	17	6	22	4	15
5	21	7	27	5	19
6	25	8	31	6	23
7	28	9	35	7	27
8	32	10	39	8	31
9	36	11	43	9	35
10	40	12	47	10	39
11	43	13	51	11	43
12	47	14	55	12	47
13	51	15	59	13	51
14	55	16	63	14	55
15	58	17	67	15	59
16	62	18	71	16	63
17	66	19	76	17	67
18	70	20	80	18	71
19	73	21	84	19	75
20	77	22	88	20	79
21	81	23	92	21	83

ตารางที่ 10 (ต่อ)

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ
22	84	24	96	22	87
23	88	25	100	23	91
24	92			24	95
25	96			25	99



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 คะแนน "ที่" ปกติในการลุก-นั่ง ก้าวข้าง และยืนกระโดดไกล
ของนักเรียนชายเขาชาย อายุ 12 ปี

	ลุก-นั่ง		ก้าวข้าง		ยืนกระโดดไกล	
	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที่" ปกติ
1		33	1	14	50	37
2		35	2	17	51	39
3		37	3	21	52	41
4		39	4	24	53	43
5		41	5	27	54	45
6		43	6	31	55	47
7		45	7	34	56	49
8		47	8	37	57	51
9		49	9	41	58	53
10		50	10	44	59	55
11		52	11	48	60	57
12		54	12	51	61	59
13		56	13	54	62	61
14		58	14	58	63	63
15		60	15	61	64	65
16		62	16	64	65	68
17		64	17	68	66	70
18		66	18	71	67	72
19		68	19	75	68	74
20		69	20	78	69	76

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ลูก-นั่ง		ก้าวข้าง		ยื่นกระโศกไกล	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที่" ปกติ
21	71	21	81	70	78
22	73	22	85	71	81
23	75	23	88	72	82
24	77	24	91	73	84
25	79	25	95	74	86
26	81	26	98	75	88
27	83			76	90
28	85			77	92
29	87			78	94
30	88			79	96
31	90			80	98
32	92			81	100
33	94				
34	96				
35	98				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 คะแนน "ที่" ปกติในการกึ่งข้อ และสคว็อทรีสต์ ของนักเรียน
 ชาวเขาชาย อายุ 12 ปี

กึ่งข้อ		สคว็อทรีสต์	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ
1	52	3	6
2	63	4	10
3	73	5	14
4	83	6	19
5	93	7	23
6	103	8	28
		9	32
		10	36
		11	41
		12	45
		13	50
		14	54
		15	58
		16	63
		17	67
		18	71
		19	76
		20	80
		21	85
		22	89
		23	93
		24	98

ตารางที่ 13 คะแนน "ที่" ปกติในการดู-นั่งของนักเรียนชาวเขาหญิง
อายุ 6-8 ปี

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ
1	41	1	46	3	47
2	44	2	49	4	49
3	47	3	52	5	51
4	50	4	55	6	53
5	53	5	58	7	55
6	55	6	61	8	56
7	58	7	64	9	58
8	61	8	67	10	60
9	64	9	70	11	62
10	67	10	73	12	64
11	70	11	76	13	66
12	72	12	79	14	68
13	75	13	82	15	70
14	78	14	85	16	72
15	81	15	88	17	74
16	84	16	91	18	76
17	87	17	94	19	78
18	89	18	97	20	80
19	92	19	100	21	82
20	95			22	84
21	98			23	86
				24	88
				25	90

ตารางที่ 14 คะแนน "ที" ปกติในการก้าวข้างของนักเรียนชาวเขาหญิง
อายุ 6-8 ปี

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
1	11	3	31	1	21
2	17	4	34	2	24
3	23	5	38	3	28
4	29	6	41	4	31
5	35	7	44	5	35
6	41	8	47	6	38
7	47	9	50	7	42
8	52	10	53	8	45
9	58	11	56	9	49
10	64	12	59	10	52
11	70	13	62	11	56
12	76	14	65	12	59
13	82	15	68	13	63
14	88	16	71	14	66
15	93	17	74	15	70
16	99	18	77	16	73
		19	80	17	77
		20	84	18	80
		21	87	19	84
		22	90	20	87
		23	93	21	91
		24	96	22	94
		25	99	23	98

ตารางที่ 15 คะแนน "ที" ปกติในการยื่นกระโดดไกลของนักเรียนชาวเขาหญิง
อายุ 6-8 ปี

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ
30	16	35	37	35	31
31	18	36	39	36	32
32	20	37	40	37	34
33	22	38	42	38	35
34	24	39	43	39	37
35	26	40	45	40	39
36	28	41	46	41	40
37	30	42	47	42	42
38	32	43	49	43	43
39	34	44	50	44	45
40	37	45	52	45	47
41	39	46	53	46	48
42	41	47	55	47	50
43	43	48	56	48	52
44	45	49	58	49	53
45	47	50	59	50	55
46	49	51	61	51	56
47	51	52	62	52	58
48	53	53	64	53	60
49	55	54	65	54	61
50	57	55	67	55	63
51	59	56	68	56	64
52	61	57	70	57	66
53	63	58	71	58	68
54	65	59	73	59	69

ตารางที่ 15 (ต่อ)

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ
55	67	60	74	60	71
56	70	61	76	61	72
57	72	62	77	62	74
58	74	63	79	63	76
59	76	64	80	64	77
60	78	65	81	65	79
61	80	66	83	66	80
62	82	67	84	67	82
63	84	68	86	68	84
64	86	69	87	69	85
65	88	70	89	70	87
66	90	71	90	71	89
67	92	72	92	72	90
68	94	73	93	73	92
69	96	74	95	74	93
70	98	75	96	75	95
		76	98	76	97

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 คะแนน "ที่" ปกติในการดึงข้อของนักเรียนชาวเขาหญิง
อายุ 6-8 ปี

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ
5	40	10	44	10	42
6	41	11	45	11	43
7	43	12	46	12	44
8	44	13	47	13	46
9	46	14	49	14	47
10	47	15	50	15	49
11	49	16	51	16	50
12	50	17	52	17	52
13	52	18	53	18	53
14	53	19	55	19	55
15	55	20	56	20	56
16	56	21	57	21	57
17	58	22	58	22	59
18	59	23	59	23	60
19	61	24	61	24	62
20	62	25	62	25	63
21	64	26	63	26	65
22	66	27	64	27	66
23	67	28	65	28	68
24	69	29	67	29	69
25	70	30	68	30	70
26	72	31	69	31	72
27	73	32	70	32	73
28	75	33	71	33	75
29	76	34	73	34	76

ตารางที่ 16 (ต่อ)

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
30	78	35	74	35	78
31	79	36	75	36	79
32	81	37	76	37	81
33	82	38	77	38	82
34	84	39	79	39	83
35	85	40	80	40	85
36	87	41	81	41	86
37	88	42	82	42	88
38	90	43	83	43	89
39	91	44	85	44	91
40	93	45	86	45	92
41	95	46	87	46	94
42	96	47	88	47	95
43	98	48	89	48	97
		49	90	49	98
		50	91	50	99

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 17 คะแนน "ที" ปกติในการสควอิททรัสต์ของนักเรียนชาวเขาหญิง
อายุ 6-8 ปี

อายุ 6 ปี		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
5	9	5	23	5	23
6	16	6	27	6	26
7	23	7	31	7	30
8	29	8	35	8	34
9	36	9	39	9	38
10	42	10	43	10	42
11	49	11	47	11	45
12	55	12	51	12	49
13	62	13	55	13	53
14	69	14	59	14	57
15	75	15	63	15	61
16	82	16	67	16	64
17	88	17	71	17	68
18	95	18	75	18	72
		19	79	19	76
		20	83	20	80
		21	87	21	83
		22	91	22	87
		23	95	23	91
		24	99	24	95
				25	99

ตารางที่ 18 คะแนน "ที่" ปกติในการลุก-นั่งของนักเรียนชาวเขาหญิง
อายุ 9-11 ปี

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ
1	42	1	39	1	34
2	44	2	41	2	36
3	46	3	43	3	38
4	48	4	44	4	40
5	50	5	46	5	42
6	52	6	48	6	44
7	54	7	50	7	46
8	56	8	51	8	48
9	58	9	53	9	50
10	60	10	55	10	52
11	62	11	57	11	54
12	64	12	58	12	57
13	66	13	60	13	59
14	68	14	62	14	61
15	70	15	64	15	63
16	72	16	65	16	65
17	74	17	67	17	67
18	76	18	69	18	69
19	78	19	71	19	71
20	80	20	72	20	73
21	82	21	74	21	75
22	84	22	76	22	77
23	86	23	78	23	79
24	88	24	79	24	82
25	90	25	81	25	84

ตารางที่ 18 (ต่อ)

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ
26	92	26	83	26	86
27	94	27	85	27	88
28	96	28	86	28	90
29	98	29	88	29	92
30	100	30	90	30	94
		31	91	31	96
		32	93	32	98
		33	95	33	100
		34	97		
		35	98		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 19 คะแนน "ที่" ปกติในการก้าวข้างของนักเรียนชาวเขาหญิง
อายุ 9-11 ปี

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ
5	29	1	12	5	32
6	33	2	16	6	35
7	36	3	21	7	38
8	39	4	25	8	41
9	42	5	29	9	44
10	45	6	33	10	46
11	48	7	37	11	49
12	51	8	42	12	52
13	54	9	46	13	55
14	58	10	50	14	58
15	61	11	54	15	61
16	64	12	58	16	64
17	67	13	62	17	67
18	70	14	67	18	70
19	73	15	71	19	72
20	76	16	75	20	75
21	79	17	79	21	78
22	83	18	83	22	81
23	86	19	88	23	84
24	89	20	92	24	87
25	92	21	96	25	90
26	95	22	100	26	93
27	98			27	96

ตารางที่ 20 คะแนน "ที" ปกติในการยื่นกระโดดไกลของนักเรียนชาย
หญิง อายุ 9-11 ปี

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ
40	36	40	30	40	24
41	38	41	32	41	26
42	40	42	34	42	28
43	41	43	36	43	30
44	43	44	38	44	32
45	45	45	40	45	34
46	46	46	42	46	36
47	48	47	43	47	38
48	50	48	45	48	40
49	51	49	47	49	41
50	53	50	49	50	43
51	55	51	51	51	45
52	56	52	53	52	47
53	58	53	55	53	49
54	60	54	57	54	51
55	62	55	59	55	53
56	63	56	61	56	55
57	65	57	63	57	57
58	67	58	65	58	59
59	68	59	67	59	61
60	70	60	68	60	63
61	72	61	70	61	65
62	73	62	72	62	67
63	75	63	74	63	69
64	77	64	76	64	71

ตารางที่ 20 (ต่อ)

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ
65	78	65	78	65	72
66	80	66	80	66	74
67	82	67	82	67	76
68	83	68	84	68	78
69	85	69	86	69	80
70	87	70	88	70	82
71	88	71	90	71	84
72	90	72	92	72	86
73	92	73	93	73	88
74	93	74	95	74	90
75	95	75	97	75	92
76	97	76	99	76	94
77	98			77	96
78	100			78	98

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 21 คะแนน "ที" ปกติในการตั้งชื่อของนักเรียนชาวเขาหญิง
อายุ 9-11 ปี

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
10	44	10	45	10	35
11	46	11	46	11	37
12	47	12	47	12	39
13	48	13	48	13	41
14	49	14	49	14	43
15	50	15	50	15	44
16	52	16	51	16	46
17	53	17	52	17	48
18	54	18	53	18	50
19	55	19	54	19	52
20	56	20	55	20	54
21	58	21	56	21	55
22	59	22	57	22	57
23	60	23	58	29	59
24	61	24	59	24	63
25	63	25	60	25	63
26	64	26	60	26	65
27	65	27	61	27	66
28	66	28	62	28	68
29	67	29	63	29	70
30	69	30	64	30	72
31	70	31	65	31	74
32	71	32	66	32	76
33	72	33	67	33	78
34	74	34	68	34	79

ตารางที่ 21 (ต่อ)

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
35	75	35	69	35	81
36	76	36	70	36	83
37	77	37	71	37	85
38	78	38	72	38	87
39	80	39	73	39	89
40	81	40	74	40	90
41	82	41	75	41	92
42	83	42	76	42	94
43	84	43	77	43	96
44	86	44	78	44	98
45	87	45	79	45	100
46	88	46	80		
47	89	47	81		
48	91	48	82		
49	92	49	83		
50	93	50	84		
51	94	51	85		
52	95	52	86		
		53	87		

ศูนย์วิทยุทัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 คะแนน "ที" ปกติในการสควีททริสต์ของนักเรียนชาวเขาหญิง
อายุ 9-11 ปี

อายุ 9 ปี		อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
5	21	10	44	2	1
6	24	11	46	3	5
7	28	12	49	4	10
8	32	13	51	5	15
9	36	14	54	6	20
10	40	15	56	7	24
11	44	16	59	8	29
12	48	17	62	9	34
13	51	18	64	10	39
14	55	19	67	11	44
15	59	20	69	12	48
16	63	21	72	13	53
17	67	22	74	14	58
18	71	23	77	15	63
19	75	24	80	16	68
20	78	25	82	17	72
21	82	26	85	18	77
22	86	27	87	19	82
23	90	28	90	20	87
24	94	29	92	21	92
25	98	30	95	22	96
		31	97		

ตารางที่ 23 คะแนน "ที" ปกติในการลุก-นั่ง ก้าวข้าง ยืนกระโดดไกล
ของนักเรียนชาวเขาหญิง อายุ 12 ปี

ลุก-นั่ง		ก้าวข้าง		ยืนกระโดดไกล	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที" ปกติ
1	33	1	17	40	33
2	35	2	20	41	34
3	37	3	24	42	35
4	40	4	27	43	37
5	42	5	30	44	38
6	44	6	33	45	39
7	46	7	36	46	40
8	49	8	40	47	42
9	51	9	43	48	43
10	53	10	46	49	44
11	55	11	49	50	45
12	58	12	52	51	46
13	60	13	55	52	48
14	62	14	59	53	49
15	64	15	62	54	50
16	67	16	65	55	51
17	69	17	68	56	53
18	71	18	71	57	54
19	73	19	74	58	55
20	76	21	78	59	56
21	78	21	81	60	57
22	80	22	84	63	61
23	82	23	87	64	62
24	85	24	90	65	64
25	87	25	93	66	65

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ลูก-นั่ง		ก้าวข้าง		ยื่นกระโดดไกล	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (นิ้ว)	คะแนน "ที่" ปกติ
26	89	26	97	67	66
27	91	27	100	68	67
28	93			69	68
29	96			70	70
30	98			71	71
31	100			72	72
				73	73
				74	74
				75	76
				76	77
				77	78
				78	79
				79	81
				80	82
				81	83
				82	84
				83	85
				84	87
				85	88
				86	89
				87	90

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 24 คะแนน "ที่" ปกติในการตั้งชื่อ และสคว็อททรัสต์ ของนักเรียน
 ชาวเขาหญิง อายุ 12 ปี

ตั้งชื่อ		สคว็อททรัสต์	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที่" ปกติ
10	26	1	3
11	29	2	7
12	31	3	11
13	33	4	15
14	36	5	19
15	38	6	23
16	40	7	27
17	42	8	31
18	45	9	35
19	47	10	39
20	50	11	43
21	52	12	47
22	54	13	50
23	56	14	54
24	59	15	58
25	61	16	62
26	63	17	66
27	65	18	70
28	68	19	74
29	70	20	78
30	72	21	82
31	75	22	86
32	77	23	90
33	79	24	94
34	81	25	98

ตารางที่ 24 (ต่อ)

กิ่งข้อ		สครีบทรัสต์	
คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครั้ง)	คะแนน "ที" ปกติ
35	84		
36	86		
37	88		
38	91		
39	93		
40	95		
41	98		
42	100		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

ชื่อนายมนัส ยอดคำ เกิดเมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2496 ที่จังหวัด
เพชรบูรณ์ ได้รับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) จากคณะศึกษาศาสตร์ มหา
วิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2522 และเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2523



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย