

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมพลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการสอนพลศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษา.

โรงพิมพ์มิ่งมงคลการพิมพ์, พ.ศ. 2505.

ฉาวชัย โทเจริญ. "การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กับโรงเรียนรัฐบาลอื่น" วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท, คณะบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ปีการศึกษา 2508.

ภาษาอังกฤษ

Barrow Harold M. and McGee Rosemary, A Praclical Approach to Measurement in Physical Education, Philadelphia, Lea and Fe biger Co., 1964.

Bucher, Charles A., Foundation of Physical Education, St. Louis, The c.v. Mosby Company, 1960.

Dauer, Victor P., Fitness for Elementary School Children, Minneapolis Minn., Burgess Publishing Company, 1962.

Edwards, Allen L., Experimental Design in Psychological Research, 3d ed., New York Holt Rinehart and winston Inc., 1968.

Karpcovich Peter Y., Physiology of Muscular Activities, 5th ed., London, W.B. Saunders Company, 1959.

Knapp Clyde & Leonard Patricia Hagman, Teaching Physical Education in Secondary Schools, New York, McGraw-Hill Book Company, 1968.

McCloy, Charles Harold and Young Norma Dorothy, Test and Measurement in Health and Physical Education, Appleton Century Croft Inc., Third Edition, 1954.

Mc Craw, Lynn W. & Mc Clemency Byron N. "Reliability of Fitness Strength Tests", AAHPER Research Quarterly Vol.36 N.3 October, 1965.

Morhouse, Laurence E. and Miller August T., Physiology of Exercise, The c.v. Mosby Company, St. Louis, 1948.

Stein, Julian B. "The Reliability of the youth Fitness Test.", AAHPER Research Quarterly Vol.35, No.3, October, 1964.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

ขอทดสอบมาตรฐาน

"Youth Fitness Test"

ของสมาคม สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ แห่งสหรัฐอเมริกา.

รายละเอียดขอทดสอบมาตรฐาน

"Youth Fitness Test"

ของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ แห่งสหรัฐอเมริกา

ขอทดสอบนี้ใช้สำหรับวัดสมรรถภาพทางร่างกาย (Physical Fitness) ซึ่งประกอบไปด้วย
รายการทดสอบ 7 ว่างด้วยกัน ดังมีรายละเอียดดังนี้.

รายการที่ 1	Pull Up	ดึงข้อ (สำหรับชาย)
วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขน และหัวไหล่ (Strength of Arms and shoulder girdles)	
อุปกรณ์	ราวเหล็กหรือราวไม้ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง $2\frac{1}{2}$ นิ้ว จัดวางอยู่ในตำแหน่งที่สูงพอสะดวก หรืออาจใช้ราวอื่น เช่น ที่มีอยู่ตามทางเข้าห้องยิมก็ได้ อาจใช้บันได หรือเสาประตูดัดแทนก็ได้	
วิธีการทดสอบ	ปรับความสูงของบาร์ให้สูงพอดี ที่จะจับห้อยตัวได้อย่างสบาย การจับต้องจับโดยให้ฝ่ามือหันออกนอกตัว (เรียกว่า Overhand Graps) แล้วดึงตัวให้สูงจนกลาง เกยเหนือบาร์ แล้วหย่อนตัวลงให้ลำตัวเหยียดตรงตามเดิม	
ข้อแนะนำ	ห้ามยกเข่าช่วย หรือแตะเท้าช่วยในการพุ่งตัวขึ้น แต่ละครั้งที่จะลงต้องปล่อยตัว ลงมาให้อยู่ในตำแหน่ง แขนเหยียดตรง ห้ามแกว่งตัวลง	
การให้คะแนน	ถ้าทำได้ถูกต้องแต่ละครั้งให้ 1 คะแนน และไม่มีเศษของคะแนน การทำให้ทดลองทำได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น	
การเตรียมผู้ช่วย	ควรมีผู้ช่วย 1 คน นับคะแนน และเป็นผู้นับที่กาะแน่วไว้ด้วย Modified Pull Up ดึงข้อ (ใช้สำหรับหญิง)	
วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความแข็งแรงของแขนและหัวไหล่ (Strength of arms and shoulder girdles)	
อุปกรณ์	ใช้ราวไม้หรือราวเหล็ก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง $2\frac{1}{2}$ นิ้ว จัดปรับความสูง ให้สูงขนาดพอจะไขว่ไขว่สควง อาจใช้ราวอื่นดัดแปลงให้ใช้แทนกันได้	

วิธีการทดสอบ

จัดและปรับความสูงของบาร์ ให้อยู่ในระดับราวนม การจับให้
เอามือจับโดยให้ฝ่ามือหันออกนอกตัว แล้วเขนตัวลงได้บาร์ให้
แขนเหยียดตรง ขาและลำตัวตรง โดยจัดให้อยู่ในระดับ 45°
เท้าจะตองยึดอยู่กับที่ เมื่อถึงตองดึงให้หน้าอกแตะบาร์ และใช้
แขนเหยียดไว้เพื่อกันเคลื่อนที่ให้ทำสลับกัน คือดึงลำตัวขึ้น และ
หย่อนลำตัวลงให้แขนเหยียด ห้ามหยุดพัก

ข้อแนะนำ

ตองจัดลำตัวให้ตรงตลอดเวลา การดึงตองดึงให้หน้าอกแตะ
บาร์จริง ๆ และ เมื่อปล่อยตัวลงตองให้แขนเหยียด การดึงตอง
ดึงโดยใช้กล้ามเนื้อเนื้อแขนเท่านั้น มิใช่กล้ามเนื้อลำตัว

การบันทึก

ให้นับ 1 คะแนน เมื่อเด็กดึงได้ถูกตอง 1 ครั้ง ไม่ับเศษของ
คะแนน

ผู้ทำการทดสอบ

ให้ทำหน้าที่นับคะแนน และจดบันทึกคะแนนเอาไว้

รายการที่ 2 Sit Up

ลูกนั่ง

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความแข็งแรงและความคงทนของกล้ามเนื้อท้อง

(Strength and Endurance of abdominal muscles)

อุปกรณ์

เสื่อ (ถ้ามี) หรือจะใช้พื้นธรรมดาก็ได้

วิธีการทดสอบ

ให้เด็กนอนราบกับพื้น ในท่านอนหงาย หลังและเข่าทรง เท้าตั้ง
สองแยกห่างกันประมาณ 2 ฟุต เอามือประสานไว้หัวสอชิดเกาะ
กันไว้ที่คอคานหลัง จัดตองทั้งสองให้วางแบนราบลงกับพื้น ให้ครู
ของตองจับกดขอเท้าไว้ เมื่อให้สัญญาณเริ่มทำได้ ให้ยกลำตัวขึ้น
ก้มตัวลง เอาตองซ้ายและเข่าขวา แล้วกลับไปตั้งเดิมใหม่ ทำ
เช่นนี้เรื่อยไปสลับกันทีละข้าง เมื่อใช้ตองและเข่าครั้งหนึ่งให้
นับ 1 คะแนน

ข้อแนะนำ

ตองเอามือประสานกันอย่าให้หลุด และให้กระดูกหลังของคอ
เสมอ การลุกขึ้นอาจมันตัวลุกขึ้นได้ แต่ตองไม่ยกเข่าขึ้น เป็น
การช่วยในการลุกขึ้นนั่ง และ เมื่อกลับสู่ท่าเริ่มใหม่ ตองทั้งสอง
ตองปล่อยให้วางราบอยู่กับพื้น

การบันทึก

ให้นับ 1 คะแนนในการทำถูกตอง 1 ครั้ง

ผู้ทำการทดสอบ

ให้ครูช่วยทำการนับและจดบันทึกคะแนน 1 คน

รายการที่ 5 Shuttle Run

(วิ่งกลับตัว)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว (Speed & Agidity)

อุปกรณ์

ตีเส้นขนาน สองเส้น อยู่ห่างระหว่างกัน 50 ฟุต (9 เมตร)

วิธีการทดสอบ

เพื่อเป็นเส้นเริ่มและกลับตัว จักใหม่ที่ว่าตรงหัวท้ายพอเพียง
ใช้ตอนไมขนาด 2+2+4 นิ้ว และนาฬิกาจับเวลา
ให้เด็กยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้วิ่งไปยังอีกเส้น
หนึ่ง ซึ่งมีก่อนไมสองกอนวางอยู่ หยิบเอามากอนหนึ่ง แล้วรีบ
กลับตัวไปยังเส้นเริ่มวางกอนไมลงที่หลังเส้น แล้ววิ่งกลับไปโดย
เร็ว หยิบกอนไมกอนที่ 2 ถ้าวิ่งกลับตัวแล้วผ่านเส้นไปเลย

ข้อแนะนำ

เมื่อให้สัญญาณ "ไป" ต้องรีบวิ่งให้เร็ว และหยิบกอนไมให้ได้
และวิ่งเอากอนไมมาวางบนพื้นให้เร็ว (ห้ามโยน) แต่เมื่อกลับ
ไปเอากอนที่ 2 สามารถวิ่งถือกอนไมกลับมาแล้ว วิ่งผ่านเส้นไป
ได้เลย โดยไม่ต้องวางกอนไม

การนับคะแนน

ให้จับเวลาบันทึกเป็นวินาที และเศษของวินาทีใช้ทศนิยม 2 ตัว
แห่ง ให้ทำสองครั้ง เอากครั้งที่ดีที่สุด

ผู้ทำการทดสอบ

ใช้ผู้ทดสอบ 1 คน ทำการ จับเวลา และบันทึกผล

รายการที่ 4 Standing Broad Jump. (ยืนกระโดดไกล)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดกำลัง (Power)

อุปกรณ์

ใช้เทปวัดความไกล เบาะหรือพื้น หรือบ่อทราย สำหรับกระโดด
ไกล

วิธีการทดสอบ

ให้ยืนหลังเส้นเริ่มวัดเท้าแยกจากกัน กอนกระโดดให้ย่อเท้ามากๆ
แล้วเหยียดเข่าพร้อมกับสปริงตัวด้วยการเหวี่ยงแขนไปข้างหน้า
ให้ทำการทดสอบได้ 5 ครั้ง การวัดความไกล วัดจากส่วนที่ไกล
สุดของขนเท้าที่ตกลงสู่พื้น

ข้อแนะนำ

ต้องกระโดดให้พร้อม ๆ กันทั้งสองเท้า กระโดดให้ไกลไปข้าง
หน้า เท้าที่จะทำได้ การลงสู่พื้นต้องลงทั้งสองเท้า อย่าเอน
หลังลง อาจขยอกตัวกอนกระโดด และเหวี่ยงแขนช่วยได้

การบันทึกคะแนน	บันทึกในระยะความไกล จากเส้นเริ่มสู่จุดตกที่ไกลเส้นเริ่มที่สุด หรือจกึ่งส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ถูกพื้นไกลเส้นเริ่มที่สุด บันทึกเอาครั้งที่ทำได้ที่สุด
ผู้ทำการทดสอบ	ใช้ผู้ทดสอบ 1 คน ตัดสินและบันทึกความไกล
รายการที่ 5 50 Yards Dash	(วิ่งเร็ว 50 หลา)
วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความเร็ว (Speed)
อุปกรณ์	ใช้ลู่วิ่ง สนามฟุตบอล หรือสนามหญ้าโดยตีเส้นเริ่ม และเส้นชัยในระยะห่างกัน 50 หลา (45 เมตร) ใช้นาฬิกาจับเวลา 2 เรือน
วิธีการทดสอบ	หลังจากให้ทำการอบอุ่นร่างกายแล้ว ให้ผู้ถูกทดสอบยืนที่หลังเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณ "ไป" ก็เริ่มวิ่งอย่างรวดเร็วไปยังเส้นชัย ผู้จับเวลาจะจับเวลาพร้อม ๆ กับสัญญาณ "ไป" ทำคนละ 1 ครั้ง
ข้อแนะนำ	อาจยืนหลังเส้น เริ่ม ตรงไหนก็ได้ ต้องวิ่งให้เร็ว และออกวิ่งทันทีเมื่อได้ยินสัญญาณ "ไป" และต้องวิ่งตามเส้นชัยไปอย่าขาดความเร็วจนกว่าจะพ้นเส้นชัยไปแล้ว
การนับคะแนน	ให้ถือคานานาฬิกาจับเวลา เมื่อได้ยินสัญญาณ และเมื่อผู้ถูกทดสอบผ่านเส้นชัย บันทึกเป็นวินาที
ผู้ทำการทดสอบ	ใช้ผู้ปล่อยตัว 1 คน คนจับเวลา 2 คน
รายการที่ 6 Soft ball Throw for Distance (ขว้างลูกซอฟบอลไกล)	เพื่อวัดความสัมพันธ์ของการใช้กล้ามเนื้อแขน และหัวไหล่ (Arm and shoulder Coordination)
วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความสัมพันธ์ของการใช้กล้ามเนื้อแขน และหัวไหล่ (Arm and shoulder Coordination)
อุปกรณ์	ลูกซอฟบอล เทปวัดระยะ หรือจะใช้ปูนขาวที่เส้นกำหนดระยะไว้บนพื้นสนามก็ได้ อาจใช้สนามฟุตบอลก็ได้ โดยขีดเส้นเริ่มด้วยปูนขาวไว้
วิธีการทดสอบ	ให้ยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อทำการขว้าง การวัดระยะจะวัด ณ จุดที่ลูกซอฟบอลตกลงสู่พื้น ตรงรอยไกลกับเส้นเริ่ม โดยวัดจากเส้นเริ่ม ห้ามเหยียบมเส้น

ขอแนะนำ	การขว้างทองขว้างให้แรงเต็มที่ อย่าให้สูงเกินไป อาจขว้าง ได้ แต่อย่าให้เหยียบเส้น
การนับคะแนน	ทำการบันทึกคะแนนจากระยะที่ทำการขว้างได้ โดยผลตรวจสอบ จากการใช้เทปวัด
ผู้ทำการทดสอบ	ผู้ทดสอบทำการวัดระยะ และบันทึกผล
รายการที่ 7	600 Yards Run and Walk (วิ่งและเดิน 600 หลา)
วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความอดทน (Endurance)
อุปกรณ์	ใช้ลู่วิ่งหรือเนื้อที่ในสนามฟุตบอลก็ได้ และนาฬิกาจับเวลา
วิธีการทดสอบ	อาจให้วิ่งที่ละคนหรือหลายคนก็ได้ ผู้รับการทดสอบอาจหยุดวิ่ง และ เปลี่ยนเป็นเดินก็ได้ เมื่อเหนื่อยมาก แต่เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่ง ต่อไป โดยพยายามให้ครบระยะทางโดยเร็วที่สุด
ขอแนะนำ	ควรพยายามวิ่งโดยตลอด แต่ถ้าเหนื่อยจริง ๆ ก็ควรเปลี่ยนเป็น เดิน แต่ไม่ควรหยุด และต้องวิ่งให้ผ่านเส้นชัย เมื่อครบระยะทาง ควย
การให้คะแนน	การจับเวลา ให้เริ่มจับเวลาตั้งแต่ได้ยินสัญญาณให้เริ่ม และหยุด นาฬิกาจับเวลาเมื่อผู้วิ่งผ่านเส้นชัย บันทึกเป็น นาทีและวินาที
ผู้ทำการทดสอบ	ผู้ทำการทดสอบ จับเวลาและบันทึกคะแนน

ภาคผนวก ข.

คะแนน และคะแนน T. ที่ได้จากการทดสอบประชากร

ตารางที่ 23 คะแนน "T" มาตรฐานของคะแนนในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิทยาลัย
พลศึกษาชายชั้นปีที่ 1

เลขที่	ตั้งชื่อ	คะแนน	ลุกนั่ง	คะแนน	กระโดด ไกล	คะแนน	ขว้าง บอล	คะแนน	วิ่งกลับ ตัว	คะแนน	วิ่งเร็ว	คะแนน	วิ่งและ เดิน	คะแนน
1	11	48.50	50	53.00	1.50	29.00	52	56.00	9.60	51.00	6.50	53.50	96	60.00
2	9	42.00	50	53.00	2.50	53.50	48	49.70	9.80	48.50	6.40	53.50	112	55.00
3	10	42.00	40	47.50	2.60	65.00	55	58.00	8.90	61.00	6.30	53.50	94	60.00
4	10	42.00	100	63.50	2.45	50.00	52	56.00	9.70	48.50	6.30	53.50	103	57.50
5	15	57.50	120	67.50	2.60	65.00	56	58.00	9.00	61.00	6.00	60.50	130	44.50
6	17	63.50	105	65.50	2.50	53.50	60	60.50	9.00	61.00	6.00	60.50	80	67.00
7	10	42.00	26	35.50	2.40	50.00	45	45.50	9.50	54.00	6.70	49.70	112	55.00
8	11	48.50	70	60.00	2.60	65.00	51	53.50	9.80	48.50	6.60	49.70	90	63.00
9	9	42.00	57	53.00	2.20	42.00	50	53.50	9.10	61.00	6.00	60.50	90	63.00
10	15	57.50	50	53.00	1.40	25.50	61	64.00	9.50	51.00	6.00	60.50	92	60.00
11	11	48.50	130	68.50	2.70	69.50	64	67.50	9.00	61.00	5.60	74.50	70	72.50
12	11	48.50	80	61.50	2.20	42.00	47	49.70	9.20	54.00	6.60	49.70	90	63.00
13	17	63.50	155	72.50	2.50	53.50	59	60.50	9.10	54.00	6.50	53.50	80	67.00
14	13	53.50	100	63.50	2.50	53.50	47	49.70	9.00	61.00	7.00	46.50	118	52.50
15	17	63.50	100	63.50	2.60	65.00	62	64.00	9.00	61.00	5.70	71.00	110	55.00
16	17	63.50	150	72.50	2.50	53.50	69	72.50	9.60	51.00	6.20	60.50	80	67.00
17	13	53.50	100	63.50	2.60	65.00	47	49.70	9.00	61.00	7.00	46.50	91	63.00
18	15	57.50	57	53.00	2.70	69.50	57	58.00	9.20	54.00	6.00	60.50	103	57.50
19	16	57.50	25	35.50	2.60	65.00	63	64.00	9.50	51.00	6.20	60.50	70	72.50
20	17	63.50	50	53.00	2.00	35.00	56	58.00	9.00	61.00	6.80	49.10	100	57.50

ตารางที่ 24 คะแนน "T" มาตรฐานของคะแนนในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา
ชายชั้นปีที่ 2

เลขที่	ดึงข้อ	คะแนน	ลูกนั่ง	คะแนน	กระโดด ไกล	คะแนน	ขว้าง บอล	คะแนน	วิ่งกลับ ตัว	คะแนน	วิ่งเร็ว	คะแนน	วิ่งและ เดิน	คะแนน
1	14	53.50	50	53.00	2.60	65.00	45	45.50	8.00	74.50	6.50	53.50	93	60.00
2	16	57.50	60	58.00	2.60	65.00	51	53.50	9.00	61.00	6.60	40.70	90	63.00
3	16	57.50	70	60.00	2.60	65.00	67	72.50	9.00	61.00	6.60	49.70	100	67.50
4	10	42.00	29	35.50	2.40	50.00	58	60.50	9.00	61.00	6.00	60.50	101	57.50
5	11	48.50	33	42.50	2.60	65.00	62	64.00	9.50	51.00	6.00	60.50	93	60.00
6	11	48.50	55	53.00	2.60	65.00	60	60.50	9.00	61.00	6.00	60.50	105	57.50
7	5	29.00	36	42.50	2.00	35.00	58	60.50	9.00	61.00	6.20	60.50	130	44.50
8	9	42.00	50	53.00	2.70	69.50	54	56.00	9.00	61.00	6.00	60.50	120	49.00
9	10	42.00	22	35.50	2.60	65.00	52	56.00	9.00	61.00	6.40	53.50	120	49.00
10	9	42.00	27	35.50	2.40	50.00	43	45.50	9.00	61.00	6.40	53.50	118	52.50
11	6	29.00	59	58.00	2.60	65.00	59	60.50	8.90	61.00	6.00	60.50	117	52.50
12	6	29.00	23	35.50	2.60	65.00	46	49.70	9.20	54.00	6.40	53.50	116	52.50
13	10	42.00	27	35.50	2.70	69.50	45	45.50	9.10	54.00	6.30	53.50	110	55.00
14	9	42.00	35	42.50	2.60	65.00	46	49.70	9.00	61.00	6.40	53.50	120	49.00
15	11	48.50	60	58.00	2.60	65.00	43	45.50	9.00	61.00	6.30	53.50	117	52.50
16	13	53.50	38	42.50	2.40	50.00	50	53.50	9.10	54.00	6.30	53.50	114	52.50
17	11	48.50	50	53.00	2.50	53.50	46	49.70	9.30	52.00	6.20	60.50	100	57.50
18	12	48.50	40	47.50	2.50	53.50	47	49.70	9.20	54.00	6.50	53.50	120	49.00
19	9	42.00	38	42.50	2.40	50.00	45	45.50	9.00	61.00	6.50	53.50	130	44.50
20	8	33.50	45	47.50	2.30	46.50	48	49.70	9.20	54.00	6.40	53.50	118	52.50

ตารางที่ 25 คะแนน "T" มาตรฐานของคะแนนในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนิสิตแผนกวิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ ชายชั้นปีที่ 1

เลขที่	ดึงข้อ	คะแนน	ลูกหนัง	คะแนน	กระโดดไกล	คะแนน	ขว้างบอล	คะแนน	วิ่งกดัลป์	คะแนน	วิ่งเร็ว	คะแนน	วิ่งและเดิน	คะแนน
1	15	57.50	30	35.50	2.30	46.50	47	49.70	10.10	39.50	7.90	38.00	140	40.50
2	8	33.50	50	53.00	2.55	53.50	50	53.50	9.20	54.00	8.20	33.50	135	40.50
3	10	42.00	40	47.50	2.60	65.00	50	53.50	10.10	39.50	8.00	38.00	130	44.50
4	12	48.50	45	47.50	2.30	46.50	37	39.50	10.90	33.50	8.20	33.50	170	30.50
5	16	57.50	53	53.00	2.25	44.00	46	49.70	10.00	45.00	6.10	60.50	113	52.50
6	10	42.00	83	61.50	2.30	46.50	42	43.00	9.60	51.00	7.00	46.50	110	55.00
7	15	57.50	53	53.00	2.40	50.00	48	49.70	10.00	45.00	7.00	46.50	120	49.00
8	15	57.50	35	42.50	2.20	42.00	36	33.00	9.80	48.50	7.00	46.50	120	49.00
9	12	48.50	25	35.50	2.30	46.50	33	27.50	9.70	48.50	7.90	38.00	170	30.50
10	20	68.50	48	47.50	2.60	65.00	49	53.50	9.20	54.00	8.00	38.00	120	49.00
11	15	57.50	70	60.00	2.30	46.50	64	67.50	10.00	45.00	7.30	42.50	130	44.50
12	11	48.50	45	47.50	2.40	50.00	45	45.50	10.00	45.00	7.60	40.50	143	36.50
13	10	42.00	51	53.00	2.10	38.00	40	43.00	10.20	39.50	9.00	29.00	130	44.50
14	15	57.50	50	53.00	2.40	50.00	37	39.50	10.10	39.50	8.00	38.00	133	44.50
15	17	63.50	53	53.00	2.40	50.00	39	39.50	10.00	45.00	7.00	46.50	120	49.00
16	13	53.50	43	47.50	2.30	46.50	38	39.50	10.10	39.50	8.00	38.00	135	40.50
17	20	68.50	54	53.00	2.20	42.00	37	39.50	10.20	39.50	9.00	29.00	140	40.50
18	15	57.50	27	35.50	2.40	50.00	34	33.00	10.10	39.50	8.00	38.00	121	49.00
19	15	57.50	42	47.50	2.20	42.00	40	43.00	10.00	45.00	8.00	38.00	150	34.50
20	22	74.50	30	35.50	2.10	38.00	46	49.70	9.90	45.00	9.00	29.00	135	40.50

ตารางที่ 26 คะแนน "T" มาตรฐานของคะแนนในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนิสิตแผนกวิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ ชาย ชั้นปีที่ 2

เลขที่	กิ่งขอ	คะแนน T	ลูกนั่ง	คะแนน T	กระโดด ไกล	คะแนน T	ขวาง บอล	คะแนน T	วิ่งถัด ขว	คะแนน T	วิ่งเร็ว	คะแนน T	วิ่งและ เกิน	คะแนน T
1	11	48.50	30	35.50	2.50	53.50	32	27.50	9.80	48.50	6.20	60.50	140	40.50
2	10	42.00	50	53.00	2.00	35.00	47	49.70	11.00	29.00	6.10	60.50	142	36.50
3	9	42.00	35	42.50	2.40	50.00	37	39.50	10.00	45.00	6.80	49.70	191	25.50
4	16	57.50	70	60.00	2.60	65.00	52	56.00	10.00	45.00	7.10	46.50	120	49.00
5	20	68.50	43	47.50	2.50	53.50	47	49.70	10.00	45.00	7.00	46.50	120	49.00
6	11	48.50	45	47.50	2.30	46.50	37	39.50	9.80	48.50	7.40	42.50	120	49.00
7	11	48.50	51	53.00	2.20	42.00	53	56.00	9.10	54.00	6.20	60.50	132	44.50
8	10	42.00	55	53.00	2.20	42.00	40	43.00	10.10	39.50	6.20	60.50	116	52.50
9	10	42.00	45	47.50	2.00	35.00	42	43.00	10.10	39.50	7.10	46.50	132	44.50
10	9	42.00	35	42.50	2.00	35.00	50	53.50	10.00	45.00	7.40	42.50	150	34.50
11	10	42.00	38	42.50	2.30	46.50	42	43.00	10.20	39.50	7.30	42.50	160	33.00
12	9	42.00	35	42.50	2.20	42.00	41	43.00	11.00	29.00	6.80	49.70	140	40.50
13	10	42.00	38	42.50	2.20	42.00	38	39.50	10.10	39.50	7.00	46.50	142	36.50
14	11	48.50	32	42.50	2.10	38.00	31	27.50	10.80	33.50	7.00	46.50	120	49.00
15	14	53.50	50	53.00	2.20	42.00	48	49.70	10.00	45.00	7.10	46.50	120	49.00
16	13	53.50	54	53.00	2.20	42.00	46	49.70	10.00	45.00	7.20	42.50	130	44.50
17	12	48.50	47	47.50	2.10	38.00	38	39.50	9.80	48.50	7.40	42.50	130	44.50
18	11	48.50	36	42.50	2.30	46.50	42	43.00	10.80	33.50	7.30	42.50	135	40.50
19	9	42.00	56	53.00	2.40	50.00	39	39.50	10.10	39.50	7.10	46.50	132	44.50
20	16	57.50	59	58.00	2.30	46.50	36	33.00	10.40	35.00	7.20	44.50	130	44.50

ตารางที่ 27 คะแนน "T" มาตรฐานของคะแนนในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิทยาลัยพละศึกษา
หญิง ชั้นปีที่ 1

เลขที่	ถึงขอ	คะแนน	ลุกนั่ง	คะแนน	กระโดด	คะแนน	ขว้าง	คะแนน	วิ่งกลับ	คะแนน	วิ่งเร็ว	คะแนน	วิ่งและ	คะแนน
	T	T	T	T	ไกล	T	บอล	T	ตัว	T	T	T	เกิน	T
1	33	50.20	41	59.50	2.00	51.00	26	51.00	10.20	64.50	7.30	54.00	120	64.50
2	20	42.00	30	50.50	2.10	56.00	29	54.00	9.90	64.50	6.90	60.00	125	58.50
3	50	63.50	36	56.50	2.05	51.10	32	55.50	10.10	64.50	7.00	60.00	115	74.50
4	21	42.00	41	59.50	2.00	51.00	15	30.50	10.00	64.50	7.00	60.00	128	58.50
5	31	50.20	35	54.00	2.10	51.30	41	65.00	10.10	62.50	7.00	60.00	124	64.50
6	30	50.20	30	50.50	2.20	60.50	41	65.00	10.00	64.50	7.00	60.00	130	58.50
7	30	50.20	25	47.00	2.00	51.00	22	49.80	11.00	41.00	7.00	60.00	125	58.50
8	25	46.00	30	50.50	1.60	41.50	20	44.00	10.10	64.50	7.90	48.00	130	58.50
9	35	54.50	25	47.00	2.00	51.00	33	56.50	9.80	59.50	6.01	68.50	117	64.50
10	34	54.50	40	59.50	1.90	47.00	29	54.00	10.90	47.00	7.40	54.00	143	50.20
11	30	50.20	30	50.50	1.90	47.00	30	54.00	10.40	60.30	7.70	48.00	153	46.50
12	22	42.00	40	59.50	2.05	51.10	29	54.00	10.00	64.50	7.00	60.00	120	64.50
13	54	67.00	29	50.50	2.00	51.00	31	55.50	10.00	64.50	6.70	60.00	127	58.50
14	48	63.50	45	63.00	2.00	51.00	19	44.00	10.50	60.20	7.50	54.00	129	58.50
15	15	34.50	22	43.00	2.10	51.30	34	56.50	10.00	64.50	7.00	60.00	134	54.00
16	25	46.00	45	63.00	2.20	60.50	41	65.00	9.40	60.00	6.50	68.50	118	64.50
17	30	50.20	23	43.00	2.00	51.00	30	54.00	10.40	60.20	7.80	48.00	150	50.20
18	38	57.00	40	59.50	1.90	47.00	18	38.00	11.60	38.50	7.80	48.00	143	50.20
19	40	59.50	40	59.50	2.00	51.00	28	52.00	10.10	64.50	7.60	48.00	116	64.50
20	38	57.00	39	56.50	2.10	51.30	26	51.00	10.00	64.50	7.40	54.00	130	58.50

ตารางที่ 28 คะแนน "T" มาตรฐานของคะแนนในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาวิทยาลัยพละศึกษา
หญิง ชั้นปีที่ 2

เลขที่	กิ่งขอ	คะแนน	ลูกนึ่ง	คะแนน	กระโดด	คะแนน	ขวาง	คะแนน	วิ่งกลับ	คะแนน	วิ่งเร็ว	คะแนน	วิ่งและ	คะแนน
	T	T	T	T	ไกล	T	บอล	T	ตัว	T	T	T	เดิน	T
1	60	74.50	38	56.50	2.10	56.00	21	49.80	10.00	64.50	7.00	60.00	172	42.50
2	35	54.50	45	63.00	1.90	47.00	45	72.50	8.80	62.00	7.80	48.00	172	42.50
3	30	50.20	40	59.50	2.20	60.50	36	58.00	8.60	62.00	7.30	54.00	124	64.50
4	50	63.50	50	67.00	2.70	71.00	45	72.50	8.60	62.00	6.90	60.00	120	64.50
5	31	50.20	23	43.00	2.00	51.00	26	51.00	10.20	64.50	7.40	54.00	223	33.00
6	24	46.00	12	30.50	1.70	44.50	24	50.50	10.10	64.50	7.00	60.00	180	39.50
7	20	42.00	22	43.00	2.20	60.50	26	51.00	10.00	64.50	7.00	60.00	239	27.50
8	35	54.50	22	43.00	2.20	51.00	20	44.00	10.20	64.50	8.00	48.00	161	46.00
9	28	50.20	24	47.00	2.00	51.00	39	62.00	10.00	64.50	7.50	54.00	162	46.00
10	30	50.20	30	50.50	2.10	56.00	36	58.00	8.40	65.50	7.50	54.00	159	46.50
11	40	59.50	48	67.00	2.50	66.50	37	60.00	8.20	72.50	7.30	54.00	176	42.50
12	32	54.50	34	54.00	2.00	51.00	36	58.00	10.10	64.50	7.40	54.00	132	58.50
13	35	54.50	32	54.00	2.20	60.50	38	60.00	10.20	64.50	7.80	48.00	159	46.50
14	42	59.50	30	50.50	2.20	60.50	40	62.00	8.60	62.00	7.00	60.00	160	46.50
15	52	67.00	28	50.50	2.20	60.50	41	65.00	8.70	62.00	8.00	48.00	140	54.00
16	46	61.50	46	63.00	2.18	60.40	43	68.50	8.80	62.00	7.00	60.00	136	54.00
17	37	57.00	26	47.00	2.16	60.30	36	58.00	8.60	62.00	7.30	54.00	140	54.00
18	48	63.50	50	67.00	2.20	60.50	38	60.00	8.20	72.50	7.00	60.00	120	64.50
19	56	71.00	22	43.00	2.20	60.50	39	62.00	8.40	65.50	7.00	60.00	120	64.50
20	54	67.00	50	67.00	2.25	60.60	32	55.50	8.30	65.50	7.20	54.00	140	54.00

ตารางที่ 29 คะแนน "T" มาตรฐานของคะแนนในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนิสิตแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ หอวัง ชั้นปีที่ 1

เลขที่	กิ่งข้อ	คะแนน	ลูกนั่ง	คะแนน	กระโดด	คะแนน	ขวาง	คะแนน	วิ่งกลับ	คะแนน	วิ่งเร็ว	คะแนน	วิ่งและ	คะแนน
		T		T	ไกล	T	บอล	T	ตัว	T		T	เกิน	T
1	31	50.20	32	54.00	1.70	44.50	19	44.00	12.00	34.50	9.90	36.50	165	46.00
2	30	50.20	27	47.00	1.60	41.50	17	38.00	13.00	25.50	9.00	44.50	165	46.00
3	42	59.50	25	47.00	2.10	56.00	22	49.80	11.00	47.00	7.80	48.00	154	46.50
4	15	34.50	23	43.00	1.80	46.00	20	44.00	11.20	42.50	9.90	36.50	220	33.00
5	25	46.00	27	47.00	2.20	51.00	20	44.00	11.00	47.00	9.00	44.50	158	64.50
6	24	46.00	32	54.00	2.10	56.00	18	38.00	11.30	42.50	9.20	40.50	135	54.00
7	24	46.00	21	43.00	1.50	36.50	19	44.00	10.00	64.50	9.10	40.50	140	54.00
8	21	42.00	40	59.50	2.50	66.50	20	44.00	11.00	47.00	9.40	40.50	172	42.50
9	19	38.00	37	56.50	2.00	51.00	22	49.80	11.40	42.50	9.60	36.50	190	37.00
10	4	25.50	26	47.00	1.40	29.00	20	44.00	11.50	38.50	12.50	25.50	190	37.00
11	30	50.20	35	54.00	1.60	41.50	20	44.00	11.00	47.00	10.10	32.50	173	42.50
12	30	50.20	27	47.00	1.40	29.00	22	49.80	11.00	47.00	11.10	29.00	160	46.50
13	16	38.00	28	50.50	1.50	36.50	21	49.80	11.10	42.50	9.60	36.50	130	58.50
14	40	39.50	37	56.50	1.70	44.50	35	58.00	11.20	42.50	7.50	54.00	135	54.00
15	15	34.50	33	54.00	2.00	51.00	18	38.00	11.40	42.50	9.40	40.50	160	46.50
16	30	50.20	20	43.00	1.60	41.50	30	54.00	11.60	38.50	7.80	48.00	152	46.50
17	20	42.00	36	56.50	2.10	56.00	20	44.00	11.40	42.50	9.20	40.50	220	33.00
18	20	42.00	28	50.50	1.60	41.50	28	52.00	11.10	42.50	9.10	40.50	135	54.00
19	20	42.00	25	47.00	1.70	44.50	20	44.00	11.20	42.50	9.40	40.50	160	46.50
20	26	46.00	35	54.00	2.00	51.00	22	49.80	11.10	42.50	9.60	36.50	162	46.00

ตารางที่ 30 คะแนน "T" มาตรฐานของคะแนนในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนิสิต แผนกวิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ หึง ชั้นปีที่ 2

เลขที่	กิ่งขอ	คะแนน	ลูกนั่ง	คะแนน	กระโดด	คะแนน	ขวาง	คะแนน	วิ่งกลับ	คะแนน	วิ่งเร็ว	คะแนน	วิ่งและ	คะแนน
		T		T	ไกล	T	บอล	T	ตัว	T		T	เดิน	T
1	30	50.20	18	38.50	1.80	46.00	18	38.00	11.10	42.50	8.00	48.00	160	46.50
2	20	42.00	6	25.50	1.60	41.50	23	50.50	11.00	47.00	8.00	48.00	169	46.00
3	21	42.00	15	30.50	1.50	36.50	20	44.00	12.00	34.50	9.80	36.50	215	33.00
4	10	30.50	12	30.50	1.50	36.50	17	30.50	10.00	64.50	6.20	68.50	169	46.00
5	46	61.50	18	38.50	1.40	29.00	18	38.00	12.00	34.50	9.00	44.50	192	37.00
6	30	50.20	28	50.50	2.00	51.00	28	52.00	10.00	64.50	8.00	48.00	165	46.00
7	30	50.20	20	43.00	1.70	44.50	16	30.50	12.20	34.50	8.50	56.00	187	42.50
8	30	50.20	30	50.50	1.70	44.50	17	38.00	12.10	34.50	8.60	44.50	174	42.50
9	15	34.50	60	74.50	2.10	56.00	42	65.00	10.00	64.50	7.20	54.00	136	54.00
10	39	57.00	20	43.00	1.50	36.50	20	44.00	12.00	34.50	9.00	44.50	191	37.00
11	37	57.00	50	67.00	2.40	65.00	37	58.00	10.10	64.50	6.10	68.50	135	54.00
12	30	50.20	8	30.50	1.70	44.50	23	50.50	11.00	47.00	9.00	44.50	183	39.50
13	36	57.00	17	38.50	1.50	36.50	25	51.00	11.00	47.00	8.00	48.00	176	42.50
14	26	46.00	12	30.50	1.60	41.50	16	30.50	11.00	47.00	9.00	44.50	178	42.50
15	36	57.00	20	43.00	1.60	41.50	17	38.00	11.90	34.50	7.80	48.00	183	39.50
16	20	42.00	30	50.50	2.00	51.00	22	49.80	11.80	38.50	9.20	40.50	140	54.00
17	8	30.50	9	30.50	1.50	36.50	16	30.50	11.00	47.00	10.10	32.50	233	27.50
18	18	38.00	18	38.50	1.90	47.00	18	38.00	10.20	64.50	9.00	44.50	175	42.50
19	16	38.00	16	38.50	1.50	36.50	17	38.00	11.00	47.00	9.00	44.50	170	42.50
20	17	38.00	16	38.50	1.60	41.50	20	44.00	11.20	42.50	8.50	56.00	150	50.20