

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiang Mai University

ภาคผนวก

**รายชื่อผู้ช่วยในการทดสอบ**

1. นายเจษฎา กาดัง
2. นายนิคม จุมป่าแฝก
3. นายนิทัศน์ กัตัญญคุณานนท์
4. นายพนรัตน์ จุลวัตร

**รายชื่อโรงเรียนที่เก็บข้อมูลในการค้นคว้าวิจัย**

1. โรงเรียนบ้านห้วยไร่
2. โรงเรียนสูงเม่น
3. โรงเรียนบ้านเทพ
4. โรงเรียนว่องกว้างจันทิมาคม
5. โรงเรียนบ้านสวนเขื่อน
6. โรงเรียนวัดเมธังกราวาส
7. โรงเรียนจรูญลงรัตนาคาร
8. โรงเรียนบ้านปากกาง
9. โรงเรียนบ้านแม่จ๊ะ
10. โรงเรียนบ้านนาจักร
11. โรงเรียนบ้านหนองม่วงไข่
12. โรงเรียนบ้านวังเบอะ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข  
ใบบันทึกผลการทดสอบ

## ใบบันทึกผล

### การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

(ใช้สำหรับนักเรียนอายุ 10, 11, 12, 13, 14 และ 15 ปี)

ชื่อ.....โรงเรียน.....

อำเภอ.....จังหวัด.....เขตการศึกษา.....

อายุ.....ปี เพศ  ชาย  หญิง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ผลสัดส่วนของร่างกายเทียบจากน้ำหนักและส่วนสูง (ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย)

ผอม .....

ที่	รายการ	ผลการทดสอบ	หน่วย	ค่าระดับสมรรถภาพทางกาย
1	วิ่งเร็ว 50 เมตร	.....	วินาที	.....
2	ยืนกระโดดไกล	.....	เซนติเมตร	.....
3	แรงบีบมือที่แน่น - มือขวา - มือซ้าย	..... .....	กิโลกรัม กิโลกรัม	..... .....
4	ลูก-นั่ง 30 วินาที	.....	ครั้ง	.....
5	ดึงข้อวางเดียว (ชายอายุ 12 ปีขึ้นไป) งอแขนยกยศิว (ชายอายุ ต่ำกว่า 12 ปี และหญิง)	.....	ครั้ง วินาที	..... .....
6	วิ่งเก็บของ	.....	วินาที	.....
7	วิ่งทางไกล - 1,000 เมตร (ชายอายุ 12 ปีขึ้นไป) - 800 เมตร (หญิงอายุ 12 ปีขึ้นไป) - 600 เมตร (ชาย/หญิง อายุ ต่ำกว่า 12 ปี)	..... ..... .....	นาที นาที นาที	..... ..... .....
8	งอตัวข้างหน้า	.....	เซนติเมตร	.....
รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย				.....
ค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย				.....

- หมายเหตุ 1. โรงเรียนที่ยังไม่มีเครื่องวัดแรงบีบมือ ยังไม่ต้องทดสอบรายการที่ 3 แรงบีบมือที่แน่น  
2. การหาค่าระดับสมรรถภาพทางกาย ให้นำผลการทดสอบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษา  
ในหน้า 32-37

ภาคผนวก ค  
เกณฑ์เฉลี่ยและเกณฑ์มาตรฐานของสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา

### ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย-หญิง

รายการ	อายุ 10 ปี		อายุ 11 ปี		อายุ 12 ปี	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	9.46	10.18	9.23	9.90	8.79	9.82
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	144.23	131.92	152.24	140.18	163.44	144.16
3. แร้งบีบมือที่ถนัด (กิโลกรัม)	14.56	13.69	16.51	16.09	19.69	19.46
4. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	16.42	12.63	18.33	13.77	20.30	14.75
5. ดึงข้อ (ครั้ง) งอแขนห้อยตัว (วินาที)	-	-	-	-	1.98	-
	10.78	4.46	11.40	4.12	-	3.93
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.68	13.53	12.29	13.41	11.97	13.06
7. วิ่งทางไกล						
600 เมตร	3.01	3.31	2.57	3.22	-	-
800 เมตร	-	-	-	-	-	4.45
1000 เมตร	-	-	-	-	5.02	-
8. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	3.64	3.80	4.33	5.03	4.83	5.95

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอายุ 10 ปีทั่วประเทศ

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	8.07 ลงมา	8.08-8.76	8.77-10.15	10.16-10.84	10.85 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	173 ขึ้นไป	159-172	130-158	116-129	115 ลงมา
3. แร้งบีบมือที่ถนัด (กิโลกรัม)	21.3 ขึ้นไป	18.0-21.2	11.2-17.9	7.9-11.1	7.8 ลงมา
4. ลูก-นึ่ง 30 วินาที (ครั้ง)	23 ขึ้นไป	20-22	13-19	10-12	9 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	21.34 ขึ้นไป	16.07-21.33	5.50-16.06	0.23-5.49	0.22 ลงมา
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.75 ลงมา	10.76-11.71	11.72-13.64	13.65-14.60	14.61 ขึ้นไป
7. วิ่ง 600 เมตร (นาที)	2.20 ลงมา	2.21-2.40	2.41-3.20	3.21-3.40	3.41 ขึ้นไป
8. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	8.5 ขึ้นไป	6.5-8.0	1.0-6.0	(-1.0)-0.5	(-1.5) ลงมา

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงอายุ 10 ปีทั่วประเทศ

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	8.12 ลงมา	8.13-9.14	9.15-11.21	11.22-12.23	12.24 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	164 ขึ้นไป	149-163	116-148	101-115	100 ลงมา
3. แร้งบีบมือที่ถนัด (กิโลกรัม)	20.2 ขึ้นไป	17.0-20.1	10.5-16.9	7.3-10.4	7.2 ลงมา
4. ลูก-นึ่ง 30 วินาที (ครั้ง)	19 ขึ้นไป	16-18	10-15	7-9	6 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	10.36 ขึ้นไป	7.42-10.35	1.51-7.41	0.01-1.50	(0) ลงมา
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.08 ลงมา	12.09-12.80	12.81-14.25	14.26-14.97	14.98 ขึ้นไป
7. วิ่ง 600 เมตร (นาที)	2.44 ลงมา	2.45-3.07	3.08-3.45	3.46-4.17	4.18 ขึ้นไป
8. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	9.5 ขึ้นไป	6.5-9.0	1.0-6.0	(-1.0)-0.5	(-1.5) ลงมา

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอายุ 11 ปีทั่วประเทศ

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	7.13 ลงมา	7.14-8.17	8.18-10.28	10.29-11.32	11.33 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	185 ขึ้นไป	169-184	136-168	120-135	119 ลงมา
3. แร้งบีบมือที่ถนัด (กิโลกรัม)	22.3 ขึ้นไป	19.5-22.2	13.7-19.4	10.8-13.6	10.7 ลงมา
4. ลูก-หนัง 30 วินาที (ครั้ง)	25 ขึ้นไป	22.24	16-21	13.15	12 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	22.45 ขึ้นไป	16.93-22.44	5.88-15.92	0.36-5.87	0.35 ลงมา
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.20 ลงมา	10.21-11.24	11.25-13.33	13.34-14.37	14.38 ขึ้นไป
7. วิ่ง 600 เมตร (นาที)	2.16 ลงมา	2.17-2.36	2.37-3.17	3.18-3.37	3.38 ขึ้นไป
8. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	9.5 ขึ้นไป	7.5-9.0	2.0-7.0	(-1.0)-1.5	(-1.5) ลงมา

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงอายุ 11 ปีทั่วประเทศ

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	7.49 ลงมา	7.50-8.69	8.70-11.10	11.11-12.30	12.31 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	173 ขึ้นไป	157-172	124-156	109-123	108 ลงมา
3. แร้งบีบมือที่ถนัด (กิโลกรัม)	21.9 ขึ้นไป	19.1-21.8	13.3-19.0	10.4-13.2	10.3 ลงมา
4. ลูก-หนัง 30 วินาที (ครั้ง)	20 ขึ้นไป	17-19	11-16	8.10	7 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	10.05 ขึ้นไป	7.09-10.04	1.16-7.08	0.01-1.15	0
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	9.06 ลงมา	9.07-11.23	11.24-15.58	15.59-17.75	17.76 ขึ้นไป
7. วิ่ง 600 เมตร (นาที)	2.35 ลงมา	2.36-2.57	2.58-3.45	3.46-4.09	4.10 ขึ้นไป
8. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	10.5 ขึ้นไป	9.0-10.0	2.0-8.0	(-0.5)-1.5	(-1.0) ลงมา



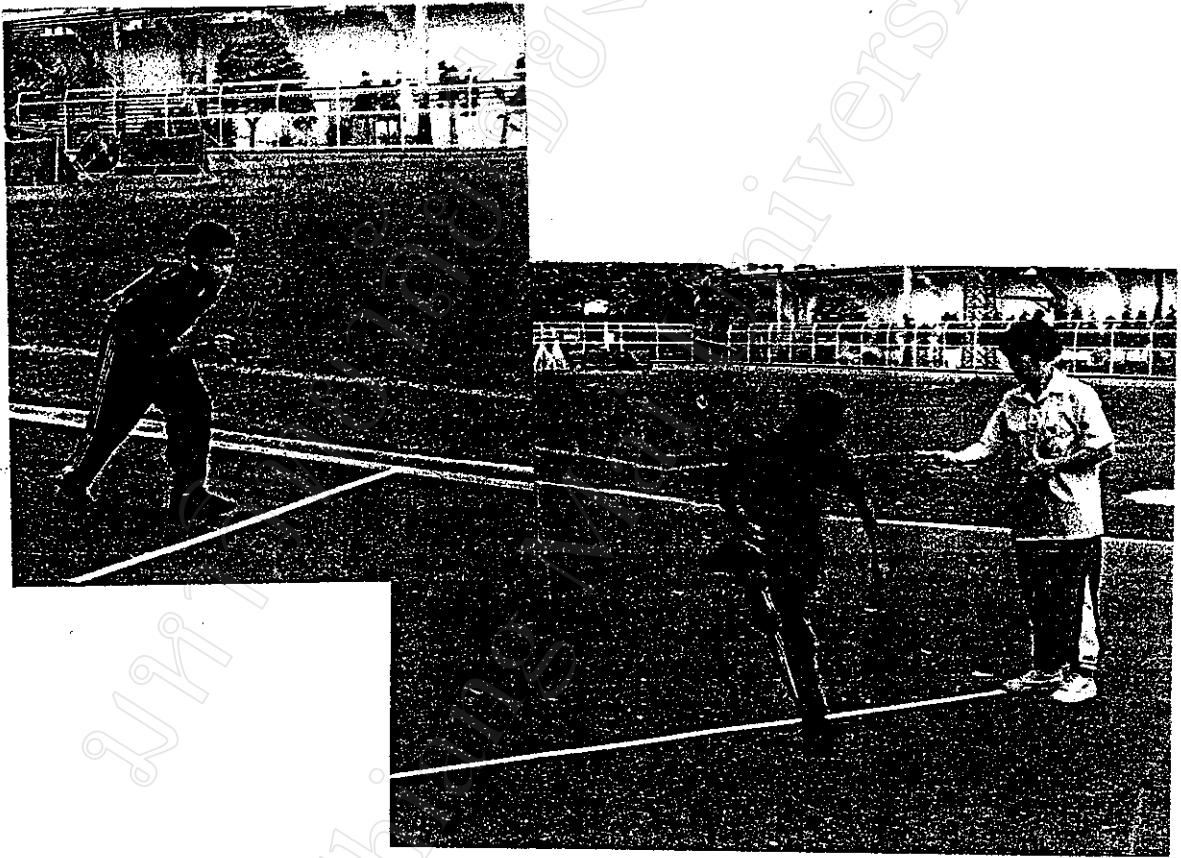
เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอายุ 12 ปีทั่วประเทศ

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	7.51 ลงมา	7.52-8.14	8.15-9.43	9.44-10.06	10.07 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	198 ขึ้นไป	181-197	147-180	130-146	129 ลงมา
3. แร้งบีบมือที่ถนัด (กิโลกรัม)	25.4 ขึ้นไป	22.6-25.3	16.9-22.5	14.1-16.8	14.0 ลงมา
4. ลูก-หนัง 30 วินาที (ครั้ง)	27 ขึ้นไป	24-26	17-23	14-16	13 ลงมา
5. ดึงข้อกับราวเดี่ยว (ครั้ง)	6 ขึ้นไป	4-5	1-3	0	-
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.64 ลงมา	10.65-11.30	11.31-12.63	12.64-13.29	13.30 ขึ้นไป
7. วิ่ง 1000 เมตร (นาที)	4.01 ลงมา	4.02-4.31	4.32-5.32	5.33-6.02	6.03 ขึ้นไป
8. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	11.5 ขึ้นไป	8.5-11.0	2.0-8.0	(-1.0)-1.5	(-1.5) ลงมา

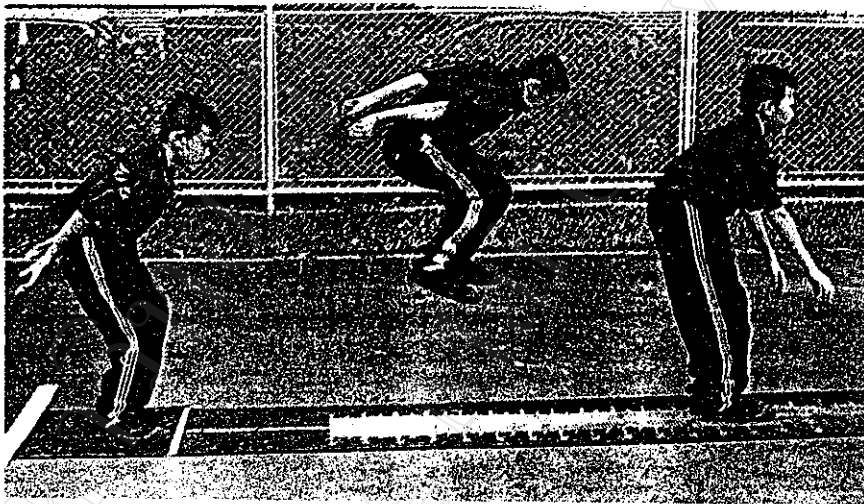
เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงอายุ 12 ปีทั่วประเทศ

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	8.20 ลงมา	8.21-9.00	9.01-10.63	10.64-11.43	11.44 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	178 ขึ้นไป	162-177	128-161	111-127	110 ลงมา
3. แร้งบีบมือที่ถนัด (กิโลกรัม)	25.1 ขึ้นไป	22.3-25.0	16.7-22.2	14.0-16.6	13.9 ลงมา
4. ลูก-หนัง 30 วินาที (ครั้ง)	21 ขึ้นไป	18-20	12-17	10-11	9 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	9.10 ขึ้นไป	6.52-9.09	1.35-6.51	0.01-1.34	0
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	11.77 ลงมา	11.78-12.41	12.42-13.70	13.71-14.34	14.35 ขึ้นไป
7. วิ่ง 800 เมตร (นาที)	3.44 ลงมา	3.45-4.14	4.15-5.15	5.16-5.45	5.46 ขึ้นไป
8. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	11.5 ขึ้นไป	9.5-11.0	3.0-9.0	1.0-2.5	0.5 ลงมา

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meters Sprint)



## 2. ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)



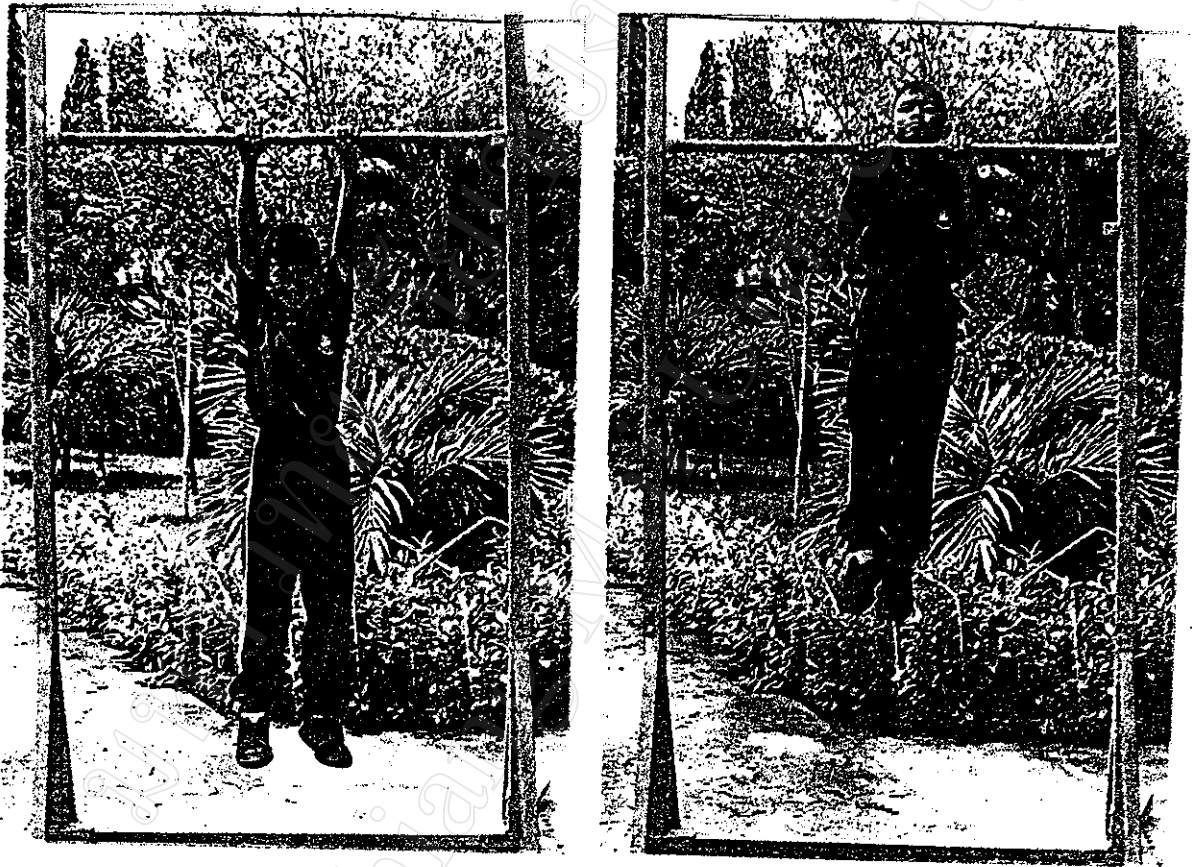
### 3. แรงแบบมือ (Grip Strength)



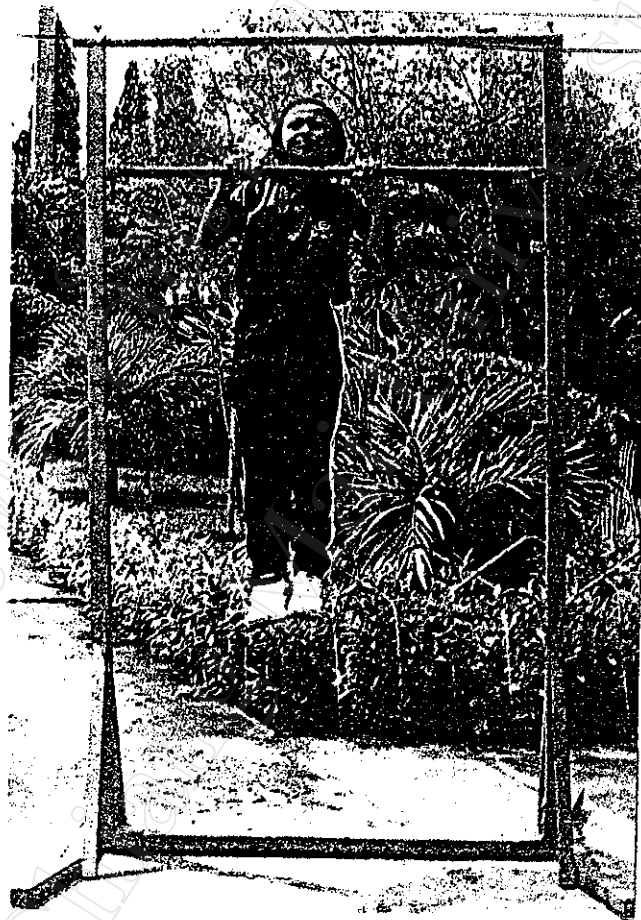
4. ลุก-นั่ง 30 วินาที (30 Seconds Sit-up)



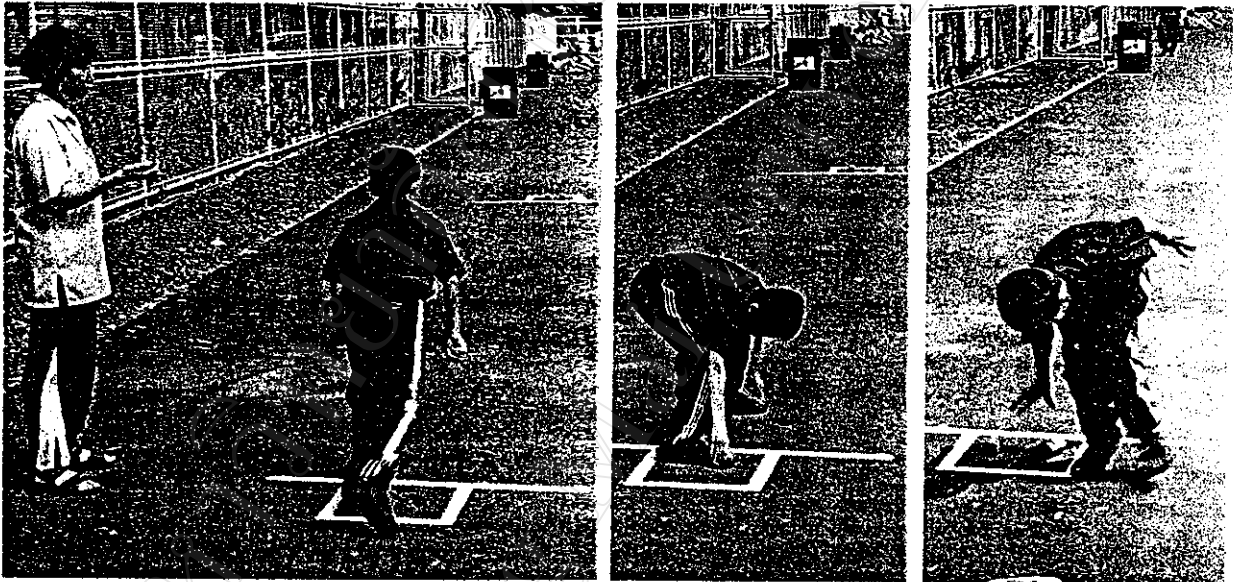
5. ก. ดึงข้อ (Pull-up) สำหรับนักเรียนชาย อายุ 12 ปี ขึ้นไป



**ข. งอแขนห้อยตัว (Flexed-Arm Hang)**  
**สำหรับชาย อายุต่ำกว่า 12 ปี และหญิง**

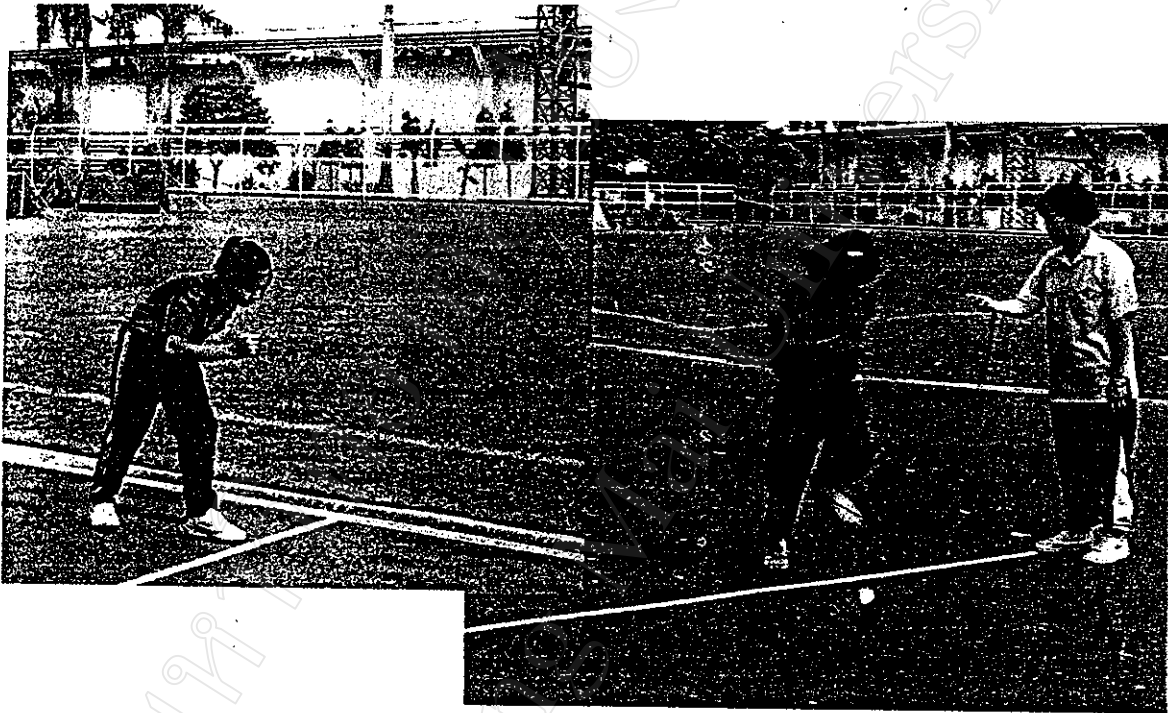


## 6. วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)

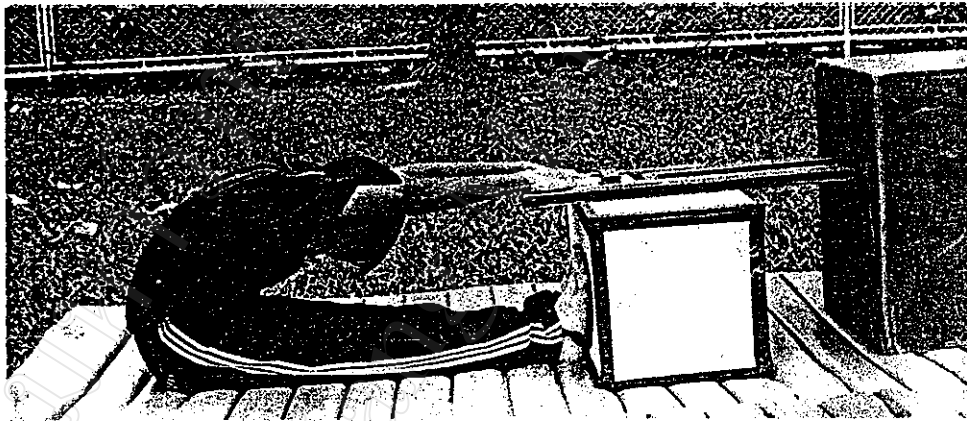
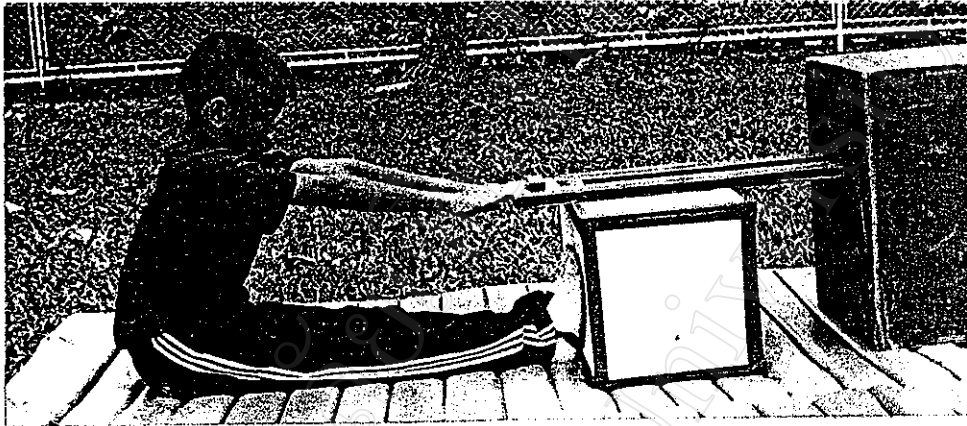




## 7. วิ่งทางไกล (Distance Run)



## 8. งอตัวข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล นายอินทรรักษ์ อินทนรลักษณ์  
 วัน เดือน ปีเกิด 3 กุมภาพันธ์ 2500  
 ที่อยู่ปัจจุบัน 2 หมู่ 8 ต.แม่จ๊ะ อ.เด่นชัย จ.แพร่ 54110

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2516 มัธยมศึกษา โรงเรียนพิริยาลัย จังหวัดแพร่  
 พ.ศ. 2527 ปริญญาตรี พลศึกษาจังหวัดลำปาง

## ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2522 - 2525 โรงเรียนบ้านแม่ลอง อำเภอลอง จังหวัดแพร่  
 พ.ศ. 2526 - 2538 โรงเรียนบ้านแม่ลาน อำเภอลอง จังหวัดแพร่  
 พ.ศ. 2539 - 2543 โรงเรียนบ้านสวนหลวง อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่  
 พ.ศ. 2544 - ปัจจุบัน โรงเรียนบ้านห้วยไร่ อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่