

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบฝึกกายบริหาร

- แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน
- แอโรบิคแดนซ์
- การกระโดดเชือก
- ตารางการฝึกซ้อม

แบบฝึกการบริหารชุดแม่ไม้มวยไทย

ท่าที่ 1 หมัดตรง

ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ดึงการ์ดขวา ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าระยะห่าง 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองกำหมัด หมัดซ้ายเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดขวาเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง

จังหวะที่ 2 ชกหมัดขวา (หมัดตรง) เหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดข้อมือคว่ำลง

จังหวะที่ 3 ดึงหมัดขวา กลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ดึงการ์ดซ้าย ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าระยะห่าง 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองกำหมัด หมัดขวาเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดซ้ายเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง

จังหวะที่ 6 ชกหมัดซ้าย (หมัดตรง) เหยียดแขนออกไปข้างหน้า บิดข้อมือคว่ำลง

จังหวะที่ 7 ดึงหมัดซ้ายกลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 2 หมัดตวัด (หมัดชุด)

ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ดึงการ์ดขวา ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าระยะห่าง 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองกำหมัด หมัดซ้ายเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดขวาเป็นหมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง

จังหวะที่ 2 ชกหมัดขวา ด้วยการตวัดแขนขนานกับพื้น บิดข้อมือคว่ำลงโดยการงอแขน ท่อนล่างให้ทำมุมกับแขนท่อนบนเป็น 90 องศา

จังหวะที่ 3 ดึงหมัดขวากลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

- จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ระยะห่าง 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสอง
กำหมัด หมัดขวาเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดซ้ายเป็น
หมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง
- จังหวะที่ 6 ชกหมัดซ้าย ด้วยการวัดแขนขนานกับพื้น บิดข้อมือคว่ำลง โดยการ
งอแขนท่อนล่างให้ทำมุมกับแขนท่อนบนเป็น 90 องศา
- จังหวะที่ 7 ดึงหมัดขวากลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ด
- จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 3 หมัดเสย (หมัดสอยดาว)

ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

- จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ระยะห่าง 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสอง
กำหมัด หมัดซ้ายเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดขวาเป็น
หมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง
- จังหวะที่ 2 ชกด้วยหมัดขวา ชกเสยหมัด ลดแขนขวา ลง งอเข่า ย่อตัวต่ำลง
ชกเสยหมัดขึ้นข้างหน้าเป้าหมายปลายคางคู่ต่อสู้ (หมัดหาง)
- จังหวะที่ 3 ดึงหมัดขวา กลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ด
- จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม
- จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ระยะห่าง 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสอง
กำหมัด หมัดขวาเป็นหมัดหน้าให้อยู่ในระดับสายตา ส่วนหมัดซ้ายเป็น
หมัดหลังอยู่ระดับคาง ก้มหน้า กดปลายคางลง
- จังหวะที่ 6 ชกด้วยหมัดซ้าย ชกเสยหมัด สอดแขนซ้ายลง งอเข่า ย่อตัวต่ำลง
ชกเสยหมัดขึ้นข้างหน้าเป้าหมายคางคู่ต่อสู้ (หมัดหาง)
- จังหวะที่ 7 ดึงหมัดซ้าย กลับมาอยู่ในท่าตั้งการ์ด
- จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 4 สอกัด

ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

- จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ใช้เท้าขวาเป็นหลัก หมุนตัวกลับหลังหัน ยกเท้าซ้ายมาวางขนานเท้าขวา พร้อมตัวคอคอขวามาข้างหน้า

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 7 เข่าตรง

ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเข่าขวาตีขึ้นตรง ๆ เป้าหมายบริเวณหน้าท้อง หรือใบหน้า

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเข่าซ้ายตีขึ้นตรง ๆ เป้าหมายบริเวณหน้าท้อง หรือใบหน้า

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 8 เข่าเฉียง

ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเข่าขวาตีขึ้นในลักษณะมุม 45 องศา เป้าหมายบริเวณชายโครง

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเข่าซ้ายตีขึ้นในลักษณะมุม 45 องศา เป้าหมายบริเวณชายโครง

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 9 เข่าลอย

ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 เริ่มจากยกเข่าซ้ายขึ้นเล็กน้อย และในจังหวะเดียวกัน กระโดดขึ้นตีเข่าขวาไปข้างหน้า

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 เริ่มจากยกเข่าขวาขึ้นเล็กน้อย และในจังหวะเดียวกัน กระโดดขึ้นตีเข่าขวาไปข้างหน้า

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 10 เตะตรง (เตะผ่าหมาก)

ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเท้าขวาเตะขึ้นไปตรงๆ ข้างหน้า

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเท้าซ้ายเตะขึ้นไปตรงๆ ข้างหน้า

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 11 เตะตัด

ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเท้าขวาเตะตัดล่างขวานกับพื้น

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

- จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม
 จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย
 จังหวะที่ 6 ยกเท้าซ้ายเตะตัดล่างขนานกับพื้น
 จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด
 จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 12 เตะเฉียง

- ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)
 ท่าเตรียม ยืนตรง
 จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา
 จังหวะที่ 2 ยกเท้าขวาเตะเฉียงขึ้นไปให้สูงทำมุม 45 องศา เป้าหมายอกหนูหรือก้านคอ
 จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด
 จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม
 จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย
 จังหวะที่ 6 ยกเท้าซ้ายเตะเฉียงขึ้นไป ให้สูงทำมุม 45 องศา เป้าหมายอกหนูหรือก้านคอ
 จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด
 จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 13 ถีบด้วยปลายเท้า

- ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)
 ท่าเตรียม ยืนตรง
 จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา
 จังหวะที่ 2 ยกเท้าขวาขึ้นใช้ปลายเท้าถีบไปข้างหน้า
 จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด
 จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม
 จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย
 จังหวะที่ 6 ยกเท้าซ้ายขึ้น ใช้ปลายเท้าถีบไปข้างหน้า
 จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด
 จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 14 ถีบด้วยสันเท้า

ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

ท่าเตรียม ยืนตรง

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเท้าขวาขึ้น ฝ่าเท้าเปิด ใช้สันเท้าถีบไปยังเป้าหมาย

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเท้าซ้ายขึ้น ฝ่าเท้าเปิด ใช้สันเท้าถีบไปยังเป้าหมาย

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 15 ถีบด้วยข้างเท้า

ปฏิบัติ 3 ครั้ง (8 จังหวะ = 1 ครั้ง)

จังหวะที่ 1 ตั้งการ์ดขวา

จังหวะที่ 2 ยกเท้าขวาขึ้น ใช้ข้างเท้าถีบไปข้างหน้า

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 5 ตั้งการ์ดซ้าย

จังหวะที่ 6 ยกเท้าซ้าย ใช้ข้างเท้าถีบไปข้างหน้า

จังหวะที่ 7 กลับสู่ท่าตั้งการ์ด

จังหวะที่ 8 กลับสู่ท่าเตรียม

การเดินแอโรบิก

การเดินแอโรบิกนั้นส่วนใหญ่จะใช้ เท้า แขน ขา ลำตัว เคลื่อนไหวไปพร้อมๆ กัน หรืออาจใช้เท้า ขา มากกว่าแขน หรือบางท่าอาจจะใช้แขน ลำตัว เคลื่อนไหวมากกว่าการใช้เท้า ขา ก็ได้

การเดินแอโรบิกในขั้นนี้ หัวใจจะเต้นประมาณ 60-70 เปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจจึงจะจัดเป็นการออกกำลังกายที่เป็นแอโรบิก คือ หัวใจ หลอดเลือด ปอด ตลอดจนระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง อดทน และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการฝึก

สำหรับวิธีการฝึกเดินแอโรบิกนั้นจะใช้ท่าต่าง ๆ ฝึกประกอบเสียงเพลง โดยการใช้เท้าเข้ากับจังหวะ ซึ่งท่าต่าง ๆ อาจจะไม่เหมือนกัน ประกอบด้วยขั้นตอนการฝึกดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------|------------------------------------|
| ขั้นตอนที่ 1 | ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (warm up) |
| ขั้นตอนที่ 2 | ขั้นแอโรบิก (Aerobic phase) |
| ขั้นตอนที่ 3 | ขั้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) |

ขั้นตอนการเดินแอโรบิก

ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ใช้เวลา 10 นาที มีท่าต่าง ๆ ดังนี้

ท่าที่ 1 เอียงคอซ้าย - ขวา

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้า มือเท้าเอว

การปฏิบัติ ให้เอียงคอไปทางซ้ายช้า ๆ ให้ตึงและเอียงคอไปทางขวาช้า ๆ ให้ตึงแล้วจึงนับ 1 ให้ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 2 ก้ม - เงย

การปฏิบัติ

ก้มศีรษะลงด้านหน้าช้า ๆ ให้ตึงและเงยศีรษะไปด้านหลังช้า ๆ ให้ตึงแล้วจึงนับ 1 ให้ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 3 บิดคอซ้าย - ขวา

การปฏิบัติ ให้ยืนบิดคอไปทางซ้ายขวา ให้ตึง แล้วบิดคอมาทางขวาซ้าย ให้ตึง แล้วจึงนับ 1 ให้ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 4 ยกไหล่ขึ้น - ลง

การปฏิบัติ ยืนแยกเท้า แขนปล่อยตามปกติ ให้ยกไหล่ทั้งสองขึ้นพร้อม ๆ กัน ซ้ำ ๆ ให้ตึง แล้วจึงกดไหล่ทั้งสองลงพร้อม ๆ กัน ให้ตึง แล้วจึงนับ 1 เมื่อกดไหล่ ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 5 ยกศอกระดับไหล่ แขนตั้งฉากหมุนไหล่

การปฏิบัติ ยืนแยกเท้า ยกมือทั้งสองขึ้น ศอกระดับไหล่ มือทั้งสองชูขึ้นด้านบน ตั้งฉาก แล้วให้หมุนไหล่ไปด้านหน้า และหมุนกลับมาด้านหลัง แล้วให้นับ 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 6 กางแขนก้มตัว

การปฏิบัติ ให้ยืนแยกเท้ากว้าง กางแขนและก้มตัวลงขนานกับพื้นซ้ำ ๆ พร้อมเงยหน้า แล้วจึงยกตัวขึ้นซ้ำ ๆ ให้นับ 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 7 กางแขนเอียงตัวซ้าย - ขวา

การปฏิบัติ ให้ยืนแยกเท้า แล้วค่อยเอียงตัวไปทางซ้ายให้ปลายนิ้วด้านซ้ายลดต่ำลงมากที่สุด แขนขวายกชูขึ้นตั้งฉากกับพื้น แล้วเปลี่ยนมาด้านขวา แล้วจึงนับ 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 8 เขยียดแขน ย่อเข่า - ลุกขึ้น

การปฏิบัติ ยืนแยกเท้า เขยียดแขนไปด้านหน้าให้ตึง และค่อย ๆ ย่อเข่าลงให้ขาอ่อนบนขนานกับพื้น แล้วจึงค่อย ๆ ยกตัวขึ้น เข่าตึง แล้วจึงนับ 1 ให้ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 9 ยืนยกส้นเท้าขึ้น - ลง

การปฏิบัติ ยืนแยกเท้า มือทั้งสองเท้าเอว ค่อย ๆ ยกส้นเท้าขึ้นจากพื้นให้มากที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ วางส้นเท้าลงบนพื้น ให้นับ 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 10 มือประสานกันบนศีรษะ - เขยียดแขนชูขึ้น

การปฏิบัติ ยืนแยกเท้า มือทั้งสองประสานกันชูขึ้นเหนือศีรษะ ให้ตึง และค่อย ๆ ลดมือลงมาที่ศีรษะเพื่อเตรียมเขยียดแขนให้ตึงต่อไป ให้นับ 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 11 มือประสานกันเขยียดแขนขึ้น - ลง และพื้น

การปฏิบัติ ยืนแยกเท้า มือประสานกัน ชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกันค่อย ๆ ก้มตัวและลดแขนลงมาแตะพื้น (แขน-ขา-ให้ตึง) และจึงยกตัว ยกแขนทั้งสองชูขึ้นเหนือศีรษะ และเตรียมปฏิบัติต่อไป ให้นับ 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 12 มือประสานชูขึ้นเอียงตัวซ้าย-ขวา

การปฏิบัติ ยืนแยกเท้า มือทั้งสองประสานกันชูขึ้นเหนือศีรษะ แล้วเอียงตัวมาด้านซ้าย และไปด้านขวา ให้นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 13 ก้าวเท้าย่อเข่า

การปฏิบัติ ยืนชิดเท้า มือเท้าเอว ให้ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางซ้าย ย่อเข่าลง-ขึ้น 2 ครั้ง แล้วกลับมายืนเท้าชิดกันและก้าวเท้าขวาเฉียงไปทางขวา ย่อเข่าลง-ขึ้น 2 ครั้ง แล้วจึงลากเท้าชิด ให้นับ 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 14 เหยียดสอกสลับซ้าย-ขวา

การปฏิบัติ ยืนแยกเท้า กำมือทั้งสองระดับอก แล้วให้เหยียดแขนซ้าย-ขวา สลับกันตามจังหวะเพลง นับ 1 ให้ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแอโรบิก (Aerobic phase) ใช้เวลา 20 นาที มีท่าต่าง ๆ ดังนี้

ท่าที่ 1 เปิดส้นเท้าซ้าย - ขวา แกว่งสอกซ้าย - ขวา

การปฏิบัติ ยืนเท้าชิด กำมืออยู่ระดับอก แล้วแกว่งแขนซ้าย-ขวา สลับพร้อมกับยกส้นเท้าซ้าย ยกตัวขึ้น-ลง 1 ครั้ง ส้นเท้าขวายูบบนพื้นแล้วเปลี่ยนมาเป็นยกส้นเท้าขวา ยกตัวขึ้น-ลง 1 ครั้ง แล้วจึงนับ 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 2 ย่อเข้าเหยียดแขนชูขึ้น-เฉียงผ่านลำตัว

การปฏิบัติ แยกเท้าซ้ายออกด้านข้าง ย่อเข้า แขนขวาเฉียงผ่านลำตัว เหยียดขึ้นด้านข้าง แล้วย่อเข้าเหยียดแขนซ้ายผ่านลำตัวอีก แล้วนับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 3 ย่อเข้าเหยียดแขนชูขึ้น 2 แขน เหยียดซ้าย-ขวา

การปฏิบัติ ปฏิบัติเช่นเดียวกับท่าที่ 2 แต่ให้ใช้ 2 แขน เหยียดซ้ายและขวา หลังจากทำด้านขวาเสร็จแล้วให้นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 4 ย่อ-ยืด ชูมือ 2 ข้าง ขึ้น - ลง

การปฏิบัติ ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ย่อเข้าลงและเหยียดเข้าขึ้นพร้อมกับชูมือขึ้น - ลง ตรงๆ หลังจากลงแล้วให้นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 5 วิ่งอยู่กับที่

การปฏิบัติ ให้วิ่งอยู่กับที่ นับเป็น 1 เมื่อเท้าขวาลงถึงพื้น ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 6 วิ่งพับขาอยู่กับที่ ยกสอกขึ้น - ลง

การปฏิบัติ วิ่งอยู่กับที่ พร้อมกับยกสอกระดับไหล่ขึ้น - ลง นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 7 วิ่งอยู่กับที่ เหยียดแขน - งอศอก ระดับไหล่

การปฏิบัติ วิ่งอยู่กับที่ทางแขนระดับไหล่และงอศอกระดับไหล่ทั้ง 2 นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 8 วิ่งอยู่กับที่ กางแขน ปรบมือ

การปฏิบัติ วิ่งอยู่กับที่ ยกมือ งอศอกระดับไหล่ พร้อมกับปรบมือ 1 ครั้ง ด้านหน้า นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 9 วิ่งอยู่กับที่ - ชูมือขึ้น - ลง

การปฏิบัติ วิ่งอยู่กับที่ ยกมือขวาชูขึ้นและลดลง ชูมือซ้ายขึ้น ให้นับเป็น 1 และลดลง ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 10 กระโดดเขย่ง - สบัดเท้า

การปฏิบัติ กระโดดเขย่งด้วยเท้าขวา มือทั้งสอง พร้อมสบัดหรือเตะเท้าซ้ายออกไปด้านหน้า และเปลี่ยนข้างกระโดดเขย่งเป็นเท้าซ้าย แล้วสบัดเท้าขวาหรือเตะออกไปด้านหน้า นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 11 กระโดดเขย่ง - สบัดเท้าด้านข้าง

การปฏิบัติ ปฏิบัติเช่นเดียวกับท่าที่ 10 เขย่งกระโดดออกด้านข้าง ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 12 กระโดดเขย่ง - มือแตะส้นเท้าด้านข้าง

การปฏิบัติ กระโดดเขย่งด้านเท้าขวา 1 ครั้ง งอเท้า พร้อมกับใช้มือซ้ายแตะส้นเท้าซ้าย และมือขวาทางออกด้านข้าง แล้วเปลี่ยนมาเป็นงอเท้าขวา และมือขวาแตะส้นเท้าขวา ทางมือซ้ายออกด้านข้างและให้นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 13 กระโดดเขย่ง - มือแตะส้นเท้า

การปฏิบัติ ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับท่าที่ 12 แต่เปลี่ยนเป็นการแตะส้นเท้าและมือสูงขึ้นเหนือศีรษะ ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 14 กระโดดเขย่ง สอกเตะเข้า

การปฏิบัติ กระโดดเขย่งด้วยเท้าขวา พร้อมกับยกเข้าซ้ายขึ้นด้านหน้าและดึงสอกขวา มาเตะเข้าซ้ายและเปลี่ยนเป็นการกระโดดเขย่งด้วยเท้าซ้าย พร้อมกับยกเข้าขวาขึ้นด้านหน้าและดึงสอกซ้ายมาเตะเข้า แล้วนับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 15 กระโดดเขย่ง - ดึงสอกทั้งสองข้างเข้า

การปฏิบัติ ปฏิบัติเช่นเดียวกับท่าที่ 14 แต่ดึงสอกทั้งสองอยู่ข้างเข้า ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 16 กระโดดเข่ง - ประมอได้ขา

การปฏิบัติ กระโดดเข่ง ด้วยเท้าขวา พร้อมยกเข่าซ้ายขึ้น มือทั้งสองประมอได้ซ้ายซ้าย แล้วเปลี่ยนกระโดดเข่งด้วยเท้าซ้าย พร้อมกับยกเข่าขวาขึ้น มือทั้งสองประมอได้ขวา แล้วนับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 17 กระโดดเข่ง - มือแตะข้างเท้าด้านใน

การปฏิบัติ กระโดดเข่งด้วยเท้าขวา 1 ครั้ง พร้อมยกเท้าซ้ายพับมาด้านหน้า มือขวาแตะข้างเท้าด้านในเท้าซ้าย 1 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมากระโดดเข่งด้วยเท้าซ้ายพร้อมกับยกเท้าขวาพับมาด้านหน้า มือซ้ายแตะข้างเท้าด้านในเท้าขวา 1 ครั้ง แล้วนับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 18 กระโดดแตะเท้าหน้า - หลังสลับกัน

การปฏิบัติ กระโดดเข่งเท้าขวา งอเท้าซ้าย ยกขึ้นด้านหน้าและเปลี่ยนให้กระโดดเข่งด้วยเท้าซ้าย งอเท้าขวายกขึ้นด้านหลัง มือทั้งสองกำอยู่ระดับอก นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 19 วิ่งอยู่กับที่ หมุนมือ

การปฏิบัติ วิ่งอยู่กับที่ แล้วหมุนข้อมือไปด้านหน้า 10 ครั้ง
วิ่งอยู่กับที่ แล้วหมุนข้อมือไปด้านหลัง 10 ครั้ง

ท่าที่ 20 กระโดดแยกเท้ากางแขน

การปฏิบัติ กระโดดแยกเท้าทั้งสองออกด้านข้าง พร้อมกางแขนทั้งสองออกกระดกไหล่ แล้วกระโดดชิดเท้าทั้งสอง พร้อมกับลดแขนทั้งสองแนบลำตัว แล้วนับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 21 กระโดดแยกเท้า - ประมอเหนือศีรษะ

การปฏิบัติ กระโดดแยกเท้าออกด้านข้าง พร้อมกับประมอเหนือศีรษะ 1 ครั้ง แล้วกระโดดชิดเท้าทั้งสองพร้อมกับลดแขนทั้งสองแนบลำตัว ให้นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 22 ก้าวเท้าชิด ขว-ซ้าย แยกชิดแขนด้านหน้า

การปฏิบัติ ก้าวเท้าซ้ายมาทางซ้าย และชิดเท้าขวาพร้อมกับยกมือ งอศอกระดับไหล่ และชิดศอกด้านหน้า และแยก พร้อมกับก้าวเท้าขวาออกด้านข้าง และ ยกเท้าซ้ายชิดเท้าขวา พร้อมชิดศอกด้านหน้าและแยกนับเป็น 1 ปฏิบัติ เช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 23 ก้าวเท้าชิดข้าง ย่อเข้า

การปฏิบัติ แยกเท้าซ้ายออกไปทางซ้าย ยกเท้าขวาชิด พร้อมย่อเข้า ก้าวเท้าขวาแยก ออกด้านข้าง ยกเท้าซ้ายชิด พร้อมกับย่อเข้า นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 24 เปิดส้นเท้าไขว้แขนด้านหน้า และกางศอก

การปฏิบัติ เปิดส้นเท้าซ้ายขึ้น - ลง 2 ครั้ง พร้อมกับไขว้แขนตัดกัน 2 ครั้ง และ เปิดส้นเท้าขวาขึ้น - ลง 2 ครั้ง กางศอกออกระดับไหล่ แล้วนับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 25 เปิดส้นเท้าซ้าย - ขวา

การปฏิบัติ ยืนเปิดส้นเท้าซ้าย - ขวา นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 20 ครั้ง

ขั้นที่ 3 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) ใช้เวลา 10 นาที มีท่าต่างๆ ดังนี้

ท่าที่ 1 ย่อเข่านั่งลง

การปฏิบัติ ให้ชิดเท้า ย่อเข่าทั้ง 2 ข้าง แล้วค่อยย่อลงต่ำเรื่อยๆ จนกระทั่งนั่งลง เหยียดขาตั้ง นับ 12 ครั้ง

ท่าที่ 2 นั่งเหยียดเท้าก้มตัว

การปฏิบัติ นั่งเหยียดตัวตรง พร้อมกับเอนตัว พับเป็นระนาบลงมาด้านหน้า ให้มากที่สุด นับ 12 ครั้ง

ท่าที่ 3 นั่งแยกเท้ามือทั้งสองแตะปลายเท้า

การปฏิบัติ นั่งแยกเท้ากว้าง ขาตั้ง มือทั้งสองข้างเหยียดไปด้านหน้าเพื่อแตะปลายเท้าซ้าย นับเป็น 1 และแตะปลายเท้าขวา นับเป็น 2 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 4 นั่งแยกเท้าเอียงตัว

การปฏิบัติ นั่งแยกเท้ากว้าง มือประสานกันที่ท้ายทอย เอียงตัวมาด้านข้างซ้าย นับเป็น 1 เอียงมาด้านขวานับเป็น 2 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 5 หมุนข้อเท้า

การปฏิบัติ นั่งแยกเท้ากว้าง เหยียดเท้าขวาไปด้านหน้าและงอเท้าซ้ายมาไว้เหนือเข่าขวา และจับข้อเท้าซ้ายหมุน 6 รอบ และเปลี่ยนมาเป็นเท้าขวา อีก 6 รอบ

ท่าที่ 6 นั่งเข่าฉาก พับ ข่าย - ขวา

การปฏิบัติ นั่งเข่าฉากด้านหน้า ห่าง 1 ช่วงสะโพก มือวางเท้าข้างลำตัวด้านหลัง แล้วเอนเข่าซ้ายวางบนพื้นโดยเข่าไม่ซ้อนกัน นับเป็น 1 เอนมาทางขวานับเป็น 2 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 7 นั่งเหยียดขา แอนอก

การปฏิบัติ นั่งชิดเท้าเหยียดไปด้านหน้า มือวางไปด้านหลัง แล้วแอนอกขึ้นให้สูง และลดลงซ้ำๆ นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 8 นั่งเอนหลังบิดตัวยุบข้อ

การปฏิบัติ นั่งเหยียดเท้าไปด้านหน้า วางมือทั้งสองอยู่ด้านซ้าย พร้อมกับยุบข้อลำตัวชิดพื้น และด้านขวายุบข้อ นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 9 นอนหงายงอเข่าเหยียดขา

การปฏิบัติ นอนหงาย กางแขน ด้านข้าง ยกเข่าซ้ายขึ้นงอเท้าหาลำตัว และเหยียดเท้าซ้ายเฉียงขึ้นประมาณ 45 องศา และลดลงบนพื้นนับเป็น 1 เปลี่ยนมาเป็นงอเท้าขวาเข่าหาลำตัว และเหยียดเท้าขวาเฉียงขึ้นประมาณ 45 องศา และลดลงบนพื้นนับเป็น 2 ปฏิบัติเช่นนี้ สลับกัน 12 ครั้ง

ท่าที่ 10 นอนหงาย ยกขาอเข้า

การปฏิบัติ นอนหงาย กางแขน เท้าเหยียดตรง พร้อมกับยกเท้าซ้ายเฉียงประมาณ 45 องศา และงอเข้าซ้ายเข้าหาลำตัว แล้วเหยียดเท้าซ้ายเหยียดพื้นวางที่ เดิมนับเป็น 1 แล้วเปลี่ยนมาเป็นการปฏิบัติเท้าขวานับเป็น 2 ปฏิบัติ เช่นนี้สลับกัน 12 ครั้ง

ท่าที่ 11 นอนหงายดึงเข้า เหยียดแขนแตะเข้า

การปฏิบัติ นอนหงาย กางแขน ดึงเข้าจาก แขนเหยียดตรงเหนือศีรษะและเหยียด แขน แตะที่เข้า พร้อมกับยกลำตัวขึ้นเล็กน้อย แล้วลงกลับสู่ท่าเดิม นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 12 นอนตะแคงข้าง ยกขา

การปฏิบัติ นอนตะแคงด้านขวา วางมือด้านหน้าลำตัวทั้งสองข้าง แล้วยกเท้าซ้าย ขึ้น - ลง 6 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมานอนตะแคงด้านซ้าย แล้วยกเท้าขวา ขึ้น - ลง 6 ครั้ง

ท่าที่ 13 นอนคว่ำ ยกตัว

การปฏิบัติ นอนคว่ำ ราบไปกับพื้น มือทั้งสองวางด้านข้างลำตัว ระวังหน้าอก แล้ว ค่อยๆ ยกลำตัวขึ้น นับเป็น 1 ปฏิบัติเช่นนี้ 12 ครั้ง

ท่าที่ 14 นั่งเหยียดลำตัว

การปฏิบัติ ยกสะโพกขึ้น งอเข้า พับไปด้านหลังพร้อมกับเหยียดแขน เหนือศีรษะ นับ 1 - 12 ตามจังหวะเพลง

ท่าที่ 15 นวดกล้ามเนื้อ

การปฏิบัติ ให้นั่งตามสบายพร้อมกับนวดกล้ามเนื้อมัดใหญ่

การกระโดดเชือก

การกระโดดเชือกมีหลายประเภทด้วยกัน และที่นิยมกันอย่างแพร่หลายได้แก่

1. การกระโดดเชือกเท้าคู่แบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่
2. การกระโดดเชือกเท้าเดียว
3. การกระโดดเชือกแบบสลับเท้า
4. การกระโดดเชือกแบบผสม
5. การกระโดดเชือกแบบทีม

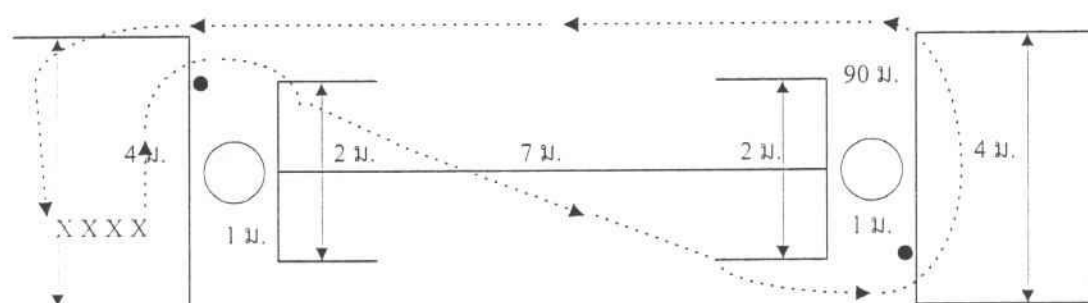
สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาการกระโดดเชือกแบบทีมมาทำการศึกษา เพื่อดูความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6

1. จุดประสงค์ของการกระโดดเชือกแบบทีม

- 1.1 เป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาสมรรถภาพการทำงานแบบอากาศนิยม (AEROBIC ENDURANCE) ของร่างกาย
- 1.2 เพื่อฝึกทักษะการกระโดดเชือก
- 1.3 เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกแบบเป็นทีม
- 1.4 เพื่อพัฒนาวิธีการเล่นพื้นเมือง และกิจกรรมการกระโดดเชือกให้เป็นกีฬาสำหรับใช้ในการแข่งขัน

2. สนามการกระโดดเชือกแบบเป็นทีม

2.1 แผนผังสนามและขนาดของสนาม ให้ใช้สนามโล่งเตียน มีทางวิ่งสำหรับกระโดดเป็นชุดได้ 2 ชุด โดยมีแผนผังสนามดังนี้



สัญลักษณ์

- X ผู้กระโดด
 ○ วงกลมผู้แกว่งเชือก
 → เส้นทางวิ่งและกระโดดเชือก

(1) วงกลม 2 วง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 90 เซนติเมตร เป็นจุดยืนของผู้แวง่งเชือก 2 คน ระยะทางจากจุดสัมผัสเส้นรอบวงกลม ทั้งสิ้นห่างกัน 7 เมตร

(2) เส้นสีกัด เป็นเส้นสัมผัสเส้นรอบวงกลมคนแวง่งเชือกห่างกัน 7 เมตร เส้นสีกัดยาว จากจุดสัมผัสวงกลมออกไปด้านละ 2 เมตร

(3) เส้นชัยและเส้นเริ่ม เป็นเส้นขนานกับเส้นสีกัด อยู่ด้านหลังวงกลม ผู้แวง่งเชือกอยู่ ห่างจากเส้นสีกัด 1 เมตร โดยลากเส้นตั้งฉากจากปลายเส้นสีกัดสลับข้างกันระหว่างเส้นเริ่มและ เสาหลัก ให้ยาว 4 เมตร ให้จุดกึ่งกลางอยู่ตรงจุดที่ลากตั้งฉากกับเส้นสีกัด

(4) หลักที่เส้นเริ่มและเสาหลัก ให้ใช้เสาหลักหรือเก้าอี้สูง 1 เมตร ตั้งไว้สำหรับอ้อม (หรืออาจใช้เครื่องหมายอื่นแทน) โดยใช้หลักตั้งอยู่ตรงกลางจุดกึ่งกลางเส้นเริ่มหรือเสาหลัก จุดที่ ลากตั้งฉากกับเส้นสีกัด โดยสลับกันคนละด้านระหว่างหลักเส้นเริ่มและเสาหลัก

(5) เส้นเริ่มและเสาหลักอยู่ห่างกัน 9 เมตร

2.2 ขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายโดยการกระโดดเชือกแบบทีม

ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ใช้เวลา 10 นาที

- (1) วิ่งรอบสนาม 1 รอบ
- (2) บริหารร่างกาย
- (3) บิดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่างๆ

ขั้นตอนที่ 2 ออกกำลังกายโดยการกระโดดเชือกแบบทีม ใช้เวลา 20 นาที มีวิธีการ ดังนี้

(1) จะมีผู้แวง่งเชือกจำนวน 2 คน โดยยืนอยู่ในวงกลม ที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 90 เซนติเมตร เท้าทั้งสองข้างจะต้องอยู่ในวงกลม

(2) ผู้กระโดดจำนวน 8 คน เข้าแถวตอนหลังเส้นเริ่มต้น โดยต้องเรียงลำดับจาก คนที่ 1-8

(3) เมื่อได้รับสัญญาณเริ่ม ผู้แวง่งเชือกเริ่มแวง่งเชือกตามจังหวะ ผู้กระโดดจะ ต้องเข้ามาตามลำดับที่โดยมีคนที่ 1 อยู่หัวแถววิ่งเข้ากระโดดเชือกก่อน 1 ครั้ง แล้วจึงวิ่งผ่านออกไปอ้อมเสาหลัก โดยวิ่งอ้อมเสาหลักแล้วมาต่อท้ายคนที่ 8 ซึ่งอยู่หลังเส้นเริ่ม

(4) ผู้กระโดดคนที่ 2,3,4,5,6,7 และ 8 ทบอยกันกระโดดเช่นเดียวกันกับคนที่ 1 กระโดดไปจนหมดเวลา 4 นาที

(5) เมื่อเวลาครบ 4 นาทีแล้ว ผู้กระโดดคนที่ 1 และ 2 จะต้องมาเป็นผู้แวง่งเชือก แล้วผู้แวง่งเชือกคนที่ 1 - 2 จะต้องไปต่อท้ายคนที่ 8 และเริ่มต้นกระโดดต่อไปเรื่อย ๆ จนครบ 4

นาทิจึงหมุนเวียนกันไปเป็นผู้แกว่งเชือก ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคนจะได้เวลา 20 นาที

(6) การกระโดดจะต้องเรียงตามลำดับที่
ขั้นตอนที่ 3 ขึ้นพ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 10 นาที

- (1) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ
- (2) บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างช้า ๆ

2.3 จำนวนผู้เข้ารับการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างการกระโดดเชือกแบบทีมมีทั้งหมด 10 คน โดยเป็นผู้แกว่งเชือก 2 คน ผู้กระโดด 8 คน

2.4 อุปกรณ์

- (1) ขนาดและความยาวของเชือก 7.50 เมตร
- (2) นาฬิกาจับเวลา
- (3) นกหวีด
- (4) เสาคหลัก
- (5) ปูนขาว
- (6) เครื่องให้จังหวะ (Metronome) 120 ครั้ง/นาที

ตารางการฝึกซ้อม

สำหรับตารางการฝึกซ้อมกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิคแดนซ์ การกระโดดเชือก และการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของ J.A.S.A. ซึ่งจะจัดทำฝึกซ้อม 3 วัน สัปดาห์ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ เริ่มฝึกตั้งแต่ 15 มิถุนายน - 20 สิงหาคม 2541 ดังตารางการฝึกซ้อมดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่	วัน	เวลา	ลำดับการฝึกซ้อม	สถานที่ / โรงเรียน	หมายเหตุ
ทดสอบก่อนฝึก	จันทร์	08.00 - 11.00	แบบทดสอบของ J.A.S.A	บ้านห้วยหุบเกลือ	8 มิ.ย. 41
1	จันทร์	14.00 - 14.50	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	15 มิ.ย. 41
		14.50 - 15.40	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พุธ	14.00 - 14.50	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	17 มิ.ย. 41
		14.50 - 15.40	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พฤหัสบดี	14.00 - 14.50	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	18 มิ.ย. 41
		14.50 - 15.40	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
2	จันทร์	14.00 - 14.50	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	22 มิ.ย. 41
		14.50 - 15.40	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พุธ	14.00 - 14.50	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	24 มิ.ย. 41
		14.50 - 15.40	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พฤหัสบดี	14.00 - 14.50	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	25 มิ.ย. 41
		14.50 - 15.40	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	

ตารางการฝึกซ้อม (ต่อ)

สัปดาห์ที่	วัน	เวลา	ลำดับการฝึกซ้อม	สถานที่ / โรงเรียน	หมายเหตุ
3	จันทร์	14.00 - 14.50	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	29 มิ.ย. 41
		14.50 - 15.40	แอโรบิคคานซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พุธ	14.00 - 14.50	แอโรบิคคานซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	1 ก.ค. 41
		14.50 - 15.40	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พฤหัสบดี	14.00 - 14.50	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	2 ก.ค. 41
		14.50 - 15.40	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แอโรบิคคานซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
4	จันทร์	14.00 - 14.50	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	6 ก.ค. 41
		14.50 - 15.40	แอโรบิคคานซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	อังคาร	14.00 - 14.50	แอโรบิคคานซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	7 ก.ค. 41
		14.50 - 15.40	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	ศุกร์	14.00 - 14.50	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	10 ก.ค.41
		14.50 - 15.40	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แอโรบิคคานซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
ทดสอบระหว่างการฝึก	จันทร์	08.00 - 11.00	แบบทดสอบของ J.A.S.A	บ้านห้วยหุบเกลือ	13 ก.ค.41
5	อังคาร	14.00 - 14.50	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	14 ก.ค.41
		14.50 - 15.40	แอโรบิคคานซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พุธ	14.00 - 14.50	แอโรบิคคานซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	15 ก.ค.41
		14.50 - 15.40	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	

ตารางการฝึกซ้อม (ต่อ)

สัปดาห์ที่	วัน	เวลา	ลำดับการฝึกซ้อม	สถานที่ / โรงเรียน	หมายเหตุ
5	ศุกร์	14.00 - 14.50	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	17 ก.ค.41
		14.50 - 15.40	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
6	จันทร์	14.00 - 14.50	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	20 ก.ค.41
		14.50 - 15.40	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พุธ	14.00 - 14.50	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	22 ก.ค.41
		14.50 - 15.40	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พฤหัสบดี	14.00 - 14.50	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	23 ก.ค.41
		14.50 - 15.40	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
7	จันทร์	14.00 - 14.50	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	27 ก.ค.41
		14.50 - 15.40	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พุธ	14.00 - 14.50	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	29 ก.ค.41
		14.50 - 15.40	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พฤหัสบดี	14.00 - 14.50	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	30 ก.ค.41
		14.50 - 15.40	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
8	จันทร์	14.00 - 14.50	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	3 ส.ค.41
		14.50 - 15.40	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พุธ	14.00 - 14.50	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	5 ส.ค.41
		14.50 - 15.40	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	

ตารางการฝึกซ้อม (ต่อ)

สัปดาห์ที่	วัน	เวลา	ลำดับการฝึกซ้อม	สถานที่ / โรงเรียน	หมายเหตุ
8	พฤหัสบดี	14.00 - 14.50	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	6 ส.ค.41
		14.50 - 15.40	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
ทดสอบระหว่าง การฝึก	ศุกร์	08.00 - 11.00	แบบทดสอบของ J.A.S.A	บ้านห้วยหุบเกลือ	7 ส.ค.41
9	จันทร์	14.00 - 14.50	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	10 ส.ค.41
		14.50 - 15.40	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	อังคาร	14.00 - 14.50	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	11 ส.ค.41
		14.50 - 15.40	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พฤหัสบดี	14.00 - 14.50	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	13 ส.ค.41
		14.50 - 15.40	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
10	จันทร์	14.00 - 14.50	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	17 ส.ค.41
		14.50 - 15.40	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พุธ	14.00 - 14.50	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	19 ส.ค.41
		14.50 - 15.40	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
	พฤหัสบดี	14.00 - 14.50	การกระโดดเชือก	บ้านห้วยหุบเกลือ	20 ส.ค.41
		14.50 - 15.40	แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	บ้านห้วยหุบเกลือ	
		15.40 - 16.30	แอโรบิคแดนซ์	บ้านห้วยหุบเกลือ	
ทดสอบหลัง การฝึก	ศุกร์	08.00 - 11.00	แบบทดสอบของ J.A.S.A	บ้านห้วยหุบเกลือ	21 ส.ค.41

ภาคผนวก ข

- ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง
- คะแนนการทดสอบ

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ที่	ชื่อ - สกุล	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ระดับชั้นประถม ศึกษาปีที่
1.	ค.ช.พรเทพ ชัยบุรีรัมย์	12	27	139	6
2.	ค.ช.สัญญา เคียงสันเทียะ	12	24	128	6
3.	ค.ช.โยธิน ศิริภักดี	12	24	131	6
4.	ค.ช.วีระศักดิ์ สมวงษ์	12	26	132	6
5.	ค.ช.วิษณุ คาคสันเทียะ	12	26	139	6
6.	ค.ช.ชรินทร์ พรหมเสนา	12	30	138	6
7.	ค.ช.พรศักดิ์ เทียมศรี	12	30	139	6
8.	ค.ช.วิเชียร สุหรั่ง	12	27	137	6
9.	ค.ช.นิคม แห่สันเทียะ	12	30	136	6
10.	ค.ช.สมชาย เกตุใหม่	12	28	134	6
11.	ค.ช.อภิรักษ์ ถั่วสันเทียะ	12	26	134	5
12.	ค.ช.สมพร รุ่งเรือง	12	26	129	5
13.	ค.ช.จรินทร์ สัตยวาที	12	29	138	5
14.	ค.ช.ชิน อินทรรักษา	12	24	130	5
15.	ค.ช.น้อย โปรสันเทียะ	12	31	139	5
16.	ค.ช.ต่ำเรง ชูจิ่งหรีด	11	26	134	6
17.	ค.ช.มนัสวิน คีหมื่นไวย	11	27	135	6
18.	ค.ช.ณรงค์ศักดิ์ ศรีอำไพ	11	29	135	5
19.	ค.ช.ประสิทธิ์ รวยสันเทียะ	11	22	127	5
20.	ค.ช.อนุรักษ์ เกิบสันเทียะ	11	24	130	5
21.	ค.ช.อัยฎาฐ ขอบสว่าง	11	25	128	5
22.	ค.ช.สุภชัย แสงพลกรัง	11	25	129	5
23.	ค.ช.เฉลิมวุฒิ หวินกำปิง	11	28	138	5
24.	ค.ช.ทรงยศ ศรีตำโรง	11	26	134	5
25.	ค.ช.ดนัย สุขดา	11	29	141	5
26.	ค.ช.จักรพงษ์ แผล่งสนาม	11	40	140	5
27.	ค.ช.ไพฑูรย์ หมั่นกุดเวียน	11	29	136	5
28.	ค.ช.พิชิต ปกสันเทียะ	11	2	128	5
29.	ค.ช.สมบัติ สนพลกรัง	11	24	127	5
30.	ค.ช.รุ่งวิทย์ กลิ่นค้ำพลู	11	35	144	5

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกเพื่อจัดกลุ่มทดลอง

ที่	ชื่อ - สกุล	ยืนกระโดดไกล	ลูก - นิ่ง	ดันพื้น	วิ่งกลับตัว	วิ่ง 5 นาที
1.	ค.ช.พรเทพ ชัยบุรีรัมย์	166	26	21	35	1085
2.	ค.ช.สัญญา เกียงสันเทียะ	168	22	19	35	1065
3.	ค.ช.โยธิน ศิริภักดิ์	156	25	25	35	1110
4.	ค.ช.วีระศักดิ์ สมวงษ์	175	24	35	35	1100
5.	ค.ช.วิษณุ คาคันเทียะ	165	20	20	35	960
6.	ค.ช.ชรินทร์ พรหมเสนา	163	24	18	35	1065
7.	ค.ช.พรศักดิ์ เทียมศรี	163	27	20	35	1135
8.	ค.ช.วิเชียร สุหรั่ง	157	20	1	35	1005
9.	ค.ช.นิคม แห่สันเทียะ	163	24	12	31	1045
10.	ค.ช.สมชาย เกตุใหม่	135	16	10	31	925
11.	ค.ช.สำเริง ชูจันทรี	146	20	3	34	950
12.	ค.ช.มนัสวิน ดิหมื่นไวย	156	21	19	33	995
13.	ค.ช.อภิรักษ์ ถั่วสันเทียะ	161	13	15	38	945
14.	ค.ช.ไพฑูรย์ หมั่นกุลเวียง	173	23	25	35	1075
15.	ค.ช.น้อย โปรสันเทียะ	169	21	12	35	855
16.	ค.ช.พิชิต ปกสันเทียะ	158	20	20	36	990
17.	ค.ช.สมบัติ สนพลกรัง	150	26	3	33	935
18.	ค.ช.รุ่งวิทย์ กลิ่นช้างพลู	155	22	4	33	785
19.	ค.ช.ศุภชัย แสพลกรัง	168	22	14	35	1080
20.	ค.ช.เฉลิมวุฒิ หวีนกำปิง	149	19	8	34	960
21.	ค.ช.จรินทร์ สัตยวาที	165	21	13	35	865
22.	ค.ช.ชิน อินทรักษา	160	25	16	35	995
23.	ค.ช.ทรงยศ ศรีสำโรง	151	26	16	35	885
24.	ค.ช.คณัย สุขดา	155	19	5	35	995
25.	ค.ช.จักรพงษ์ แหล่งสนาม	145	16	3	34	895
26.	ค.ช.ณรงค์ศักดิ์ ศรีอำไพ	173	24	14	35	1135
27.	ค.ช.สมพร รุ่งเรือง	169	21	20	34	895
28.	ค.ช.ประสิทธิ์ รวยสันเทียะ	142	21	2	35	890
29.	ค.ช.อนุรักษ์ เกิบสันเทียะ	150	18	19	34	865
30.	ค.ช.อัมภาวุช ชอบสว่าง	150	29	14	31	885

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกก่อนการทดลอง (Pretest)

ที่	ชื่อ - สกุล	อายุ	ยืนกระโดดไกล T_1	ลูก-นั่ง T_2	ดันพื้น T_3	วิ่งกลับตัว T_4	วิ่ง 5 นาที T_5	T รวม
กลุ่มแม่ไม้มวยไทย								
1.	ค.ช.พรเทพ ชัยบุรีรัมย์	12	55.12	65.10	62.40	34.20	59.80	276.62
2.	ค.ช.สัญญา เคียงสันเทียะ	12	55.74	56.60	59.70	34.20	64.72	270.96
3.	ค.ช.โยธิน ศิริชาติ	12	49.43	63.00	67.80	34.20	61.32	275.75
4.	ค.ช.อภิรักษ์ ถั่วสันเทียะ	12	52.22	37.60	54.40	44.50	49.94	238.66
5.	ค.ช.ณรงค์ศักดิ์ ศรีอำไพ	11	62.50	58.80	52.90	35.50	67.56	277.26
6.	ค.ช.สมพร รุ่งเรือง	12	56.47	54.50	61.10	30.70	46.36	249.36
7.	ค.ช.ประสิทธิ์ รวยสันเทียะ	11	43.80	55.00	36.90	35.50	49.14	220.34
8.	ค.ช.อนุรักษ์ เกิบสันเทียะ	11	48.60	49.20	59.60	31.90	47.24	236.54
9.	ค.ช.อัยกวุฑ ขอบสว่าง	11	48.60	70.40	52.90	20.90	48.76	245.16
10.	ค.ช.ตำรวจ ชูจิ่งหริด	11	47.40	53.10	38.20	31.50	53.60	223.80
กลุ่มแอโรบิคดานซ์								
1.	ค.ช.วีระศักดิ์ สมวงษ์	12	60.00	60.90	81.10	34.20	60.60	296.80
2.	ค.ช.วิญญู คาคสันเทียะ	12	54.40	52.40	61.10	34.20	50.88	252.98
3.	ค.ช.ชรินทร์ พรหมเสนา	12	53.67	60.90	58.40	34.20	64.72	271.89
4.	ค.ช.ศุภชัย แสพลกรัง	11	59.50	56.90	52.90	35.50	63.38	268.18
5.	ค.ช.เฉลิมวุฒิ หวันกำปิง	11	48.00	51.20	44.90	31.50	54.36	229.96
6.	ค.ช.จรินทร์ สัตยวาทิ	12	54.40	54.50	51.70	34.20	44.32	239.12
7.	ค.ช.ชิน อินทรักษา	12	51.50	63.00	55.70	34.20	53.26	257.66
8.	ค.ช.ทรงยศ ศรีสำโรง	11	49.20	64.60	55.60	35.50	48.76	253.66
9.	ค.ช.คณัย สุขดา	11	51.60	51.20	40.90	35.50	57.02	236.22
10.	ค.ช.จักรพงษ์ แหล่งสนาม	11	45.60	45.40	38.20	31.50	49.52	210.22

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกก่อนการทดลอง (Pretest) (ต่อ)

ที่	ชื่อ - สกุล	อายุ	ยืนกระโดดไกล T_1	ลูก-นั่ง T_2	ดันพื้น T_3	วิ่งกลับตัว T_4	วิ่ง 5 นาที T_5	T รวม
	กลุ่มการกระโดดเชือก							
1.	ค.ช.พรรคดี เทียมศรี	12	53.67	67.20	61.10	44.50	63.02	289.49
2.	ค.ช.วิเชียร สุหรั่ง	12	50.15	52.40	47.70	37.60	53.96	241.81
3.	ค.ช.สมชาย เกตุใหม่	12	37.40	44.00	47.70	34.20	48.50	211.80
4.	ค.ช.นิคม แห่สันเทียะ	12	53.67	60.90	50.40	30.70	56.84	252.51
5.	ค.ช.ไพฑูรย์ หมั่นกุดเวียน	11	62.50	58.80	67.60	35.50	63.00	287.40
6.	ค.ช.น้อย โปรสันเทียะ	12	56.47	54.50	50.40	34.20	43.64	239.21
7.	ค.ช.พิชิต ปกสันเทียะ	11	53.40	53.10	60.90	39.20	56.64	263.24
8.	ค.ช.สมบัติ สมนพลกรัง	11	48.60	64.60	38.20	28.20	52.52	232.12
9.	ค.ช.รุ่งวิทย์ กลิ่นค้างพลู	11	51.60	56.90	39.50	28.20	41.26	217.46
10.	ค.ช.มนัสวิน ดีหมื่นไวย	11	52.20	55.00	59.60	28.20	57.02	252.02

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสัปดาห์ที่ 10 เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

ที่	ชื่อ-สกุล	ยืนกระโดดไกล T_1	ลูก-นั่ง T_2	ดันพื้น T_3	วิ่งกลับตัว T_4	วิ่ง 5 นาที T_5	Total รวม
กลุ่มแม่ไม้มวยไทย							
1.	ค.ช.พรเทพ ชัยบุรีรัมย์	59.44	71.40	74.42	68.50	81.40	355.16
2.	ค.ช.สัญญา เคียงสันเทียะ	58.32	71.40	87.70	58.20	77.22	352.84
3.	ค.ช.โยธิน ศิริภักดี	54.96	67.20	69.10	51.40	60.94	303.60
4.	ค.ช.อภิรักษ์ ถั่วสันเทียะ	60.56	56.60	81.10	51.40	56.76	306.42
5.	ค.ช.ณรงค์ศักดิ์ ศรีอำไพ	60.70	68.50	82.30	53.80	62.28	327.58
6.	ค.ช.สมพร รุ่งเรือง	52.06	62.70	87.80	51.40	58.80	312.66
7.	ค.ช.ประสิทธิ์ รวยสันเทียะ	53.46	66.50	56.90	53.80	54.36	285.02
8.	ค.ช.อนุรักษ์ เกิบสันเทียะ	58.94	53.10	82.30	53.80	54.36	302.50
9.	ค.ช.อัยภูวณ ขอบสว่าง	58.94	70.40	82.30	53.80	54.36	319.80
10.	ค.ช.ดำรง ชูจิตร	51.00	60.80	81.00	53.80	56.94	303.54
กลุ่มแอโรบิคแดนซ์							
1.	ค.ช.วีระศักดิ์ สมวงษ์	64.02	63.00	87.70	54.80	64.00	333.52
2.	ค.ช.วิญญู คาคสันเทียะ	56.08	56.60	60.90	51.40	77.22	302.20
3.	ค.ช.ชรินทร์ พรหมเสนา	61.12	65.10	87.70	51.40	61.28	326.60
4.	ค.ช.ศุภชัย แสพลกรัง	48.60	58.80	74.30	53.80	57.78	293.28
5.	ค.ช.เฉลิมวุฒิ หวันกำปิง	73.30	74.20	82.30	64.80	64.90	359.52
6.	ค.ช.จรินทร์ สักยวาที	61.12	72.30	74.40	47.90	61.62	317.34
7.	ค.ช.ชิน อินทรภักษา	60.56	64.60	87.70	51.40	55.74	320.00
8.	ค.ช.ทรงยศ ศรีสำโรง	59.50	70.40	81.00	46.50	66.04	323.44
9.	ค.ช.คณัย สุขดา	50.40	66.50	67.60	53.80	63.38	301.68
10.	ค.ช.จักรพงษ์ เหลืองสนาม	52.80	56.90	54.20	50.20	49.14	263.24

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกลไศัลป์ดาห์ที่ 10 เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

ที่	ชื่อ-สกุล	ยืนกระโดดไกล	ลูก-นั่ง	ดันพื้น	วิ่งกลับตัว	วิ่ง 5 นาที	Total
		T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	รวม
	กลุ่มการกระโดดเชือก						
1.	ค.ช.พรศักดิ์ เทมศรี	62.90	71.40	87.70	58.20	69.20	349.40
2.	ค.ช.วิเชียร สุหรั่ง	51.50	63.00	74.40	51.40	56.08	296.38
3.	ค.ช.สมชาย เกตุใหม่	47.02	60.90	61.10	51.40	53.26	273.68
4.	ค.ช.นิคม แฮสันเทียะ	58.88	60.90	87.70	58.20	60.24	325.92
5.	ค.ช.ไพฑูรย์ หมั่นกุดเวียน	72.10	62.70	82.30	61.20	65.66	343.96
6.	ค.ช.น้อย โปรสันเทียะ	63.41	56.60	71.80	61.70	58.46	311.97
7.	ค.ช.พิชิต ปกสันเทียะ	57.08	60.80	81.00	57.50	64.14	320.52
8.	ค.ช.สมบัติ สนพลกรัง	48.60	60.80	74.30	50.20	60.44	294.34
9.	ค.ช.รุ่งวิทย์ กลิ่นค่างพลู	52.80	58.80	56.90	53.80	58.92	281.22
10.	ค.ช.มนัสวิน ดีหมื่นไวย	58.94	62.70	74.30	57.50	61.92	315.36

ภาคผนวก ค

- หนังสือราชการ



ที่ ทม 0510/ 1464

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๑๖ พฤษภาคม 2541

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน หัวหน้าการประถมศึกษากิ่งอำเภอพระทองคำ

ด้วยนายบรรทม พิมพ์ทองครบุรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิคแดนซ์ และการกระโดดเชือก ที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา” ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนบ้านห้วยหุบเกลือและโรงเรียนบ้านบุเข้ว่า ประจำปีการศึกษา 2541 จำนวน 40 คน ดังนั้นเพื่อให้การศึกษานี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้บุคคลดังกล่าวดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ตามความประสงค์ ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน - 15 สิงหาคม 2541

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์กุลธิดา ท่วมสง)รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 2584

ที่ ทม 0510/ว /4๔๗ วันที่ 1๘ พฤษภาคม 2541

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วยนายบรรทม พิมพ์ทองกรบุรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิคแดนซ์ และการกระโดดเชือก ที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา” ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิคแดนซ์ การกระโดดเชือก และการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาเห็นแล้วว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์กาญจนา คาราศักดิ์ เป็นผู้ที่มีความสามารถ และประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า กองจะได้รับความอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์กุลธิดา ท่วมสง)
รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 0510/ ๒๕๔๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๑๘ พฤษภาคม 2541

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน หัวหน้าการประถมศึกษากิ่งอำเภอพระทองคำ

ด้วยนายบรรทม พิมพ์ทองกรบุรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิคแดนซ์ และการกระโดดเชือก ที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา” ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของ การฝึกกายบริหารชุดการกระโดดเชือก ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาแล้วเห็นว่า นายวิจักษ์ โคตรโยธา เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์กุลชดา ท้วมสข)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 0510/ ๔ 14๔๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

12 พฤษภาคม 2541

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย

ด้วยนายบรรทม พิมพ์ทองครบุรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิคแดนซ์ และการกระโดดเชือก ที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา" ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของ การฝึกกายบริหารชุดการกระโดดเชือก ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาแล้วเห็นว่า ดร. ศักดิ์ชาย พัทธกัญวงศ์ เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์กุลธิดา ท้วมสุข)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 0510/ ร 1๕๙๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

1๘ พฤษภาคม 2541

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์พลศึกษาและกีฬา จังหวัดนครราชสีมา

ด้วยนายบรรทม พิมพ์ทองครบุรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิคแดนซ์ และการกระโดดเชือก ที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา” ซึ่งในการศึกษานี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของ การฝึกกายบริหารชุดการกระโดดเชือก ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาแล้วเห็นว่า นายมงคล ทะมั่งกลาง เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์กุลธิดา ท้วมสุข)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 0510/ ๑ /๕๑7

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

1๕ พฤษภาคม 2541

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เขตการศึกษา 11

ด้วยนายบรรทม พิมพ์ทองกรบุรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิคแดนซ์ และการกระโดดเชือก ที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา” ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของ การฝึกกายบริหารชุดการกระโดดเชือก ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาแล้วเห็นว่า นายสมเกียรติ ปานวัชราคม เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์กุลิดา หุ้มสว)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 0510/ ๑ /๕๔๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๑๕ พฤษภาคม 2541

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อธิการบดี สถาบันราชภัฏนครราชสีมา

ด้วยนายบรรทม พิมพ์ทองครบุรี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิคแดนซ์ และการกระโดดเชือก ที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา” ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของ การฝึกกายบริหารชุดการกระโดดเชือก ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาแล้วเห็นว่า ดร.สุนทรี ศิริอังกูร เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ และพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์กุลธิดา ท้วมสง)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของ J.A.S.A.

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของ J.A.S.A.

จุดมุ่งหมาย

การทดสอบนี้เป็นการทดสอบเพื่อวัดผลกับสมรรถภาพทางกลไก มีรายการทดสอบ 5 รายการดังนี้

1. ยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump)
2. ลูก - นั่ง (Sit ups)
3. ดันพื้น (Push ups)
4. วิ่งกลับตัว (Timed Shuttle Run)
5. วิ่ง 5 นาที (5 Minutes Distance Run)

หมายเหตุ

การวิ่ง 5 นาที อาจไม่ทดสอบก็ได้ แต่รายการอื่นๆ ต้องทำการทดสอบ

ข้อควรปฏิบัติในการทดสอบ

1. การทดสอบนี้ไม่ใช่เป็นการแข่งขัน แต่เป็นการทดสอบรายบุคคลเพื่อวัดผลของตัวเอง โดยเฉพาะ
2. การทดสอบวิ่ง ก่อนวิ่งต้องตรวจสุขภาพ ถ้าหมอตรวจพบว่าเป็นโรคหัวใจ โรคตับ โรคปอด โรคไต โรคเกี่ยวกับการหายใจ และผู้หญิงตั้งครรภ์ห้ามทำการทดสอบ
3. ขณะวิ่งถ้าประสบอุบัติเหตุ ให้ยุติการทดสอบ
4. การวิ่ง 5 นาที ถ้าวิ่งไปแล้วเกิดอาการคลื่นไส้ หรือน้ำมิด ให้หยุดพัก

หลักการในการปฏิบัติ

1. ใช้คู่ทดสอบที่มีส่วนสูงเท่ากันหรือใกล้เคียงกันที่สุด ชายคู่กับชาย และหญิงคู่กับหญิง
2. ในการทดสอบให้คู่ของผู้รับการทดสอบเป็นผู้ช่วยเหลือในการจับ อ่านผล และบันทึกผลการทดสอบให้ แล้วสลับกันเป็นผู้รับการทดสอบด้วย
3. ในการทดสอบนี้ รายการทดสอบที่ 1-4 จะทำการทดสอบรายการใดก่อนก็ได้ให้ครบทั้ง 4 รายการเสียก่อน แล้วจึงทำการทดสอบรายการที่ 5 คือการวิ่ง 5 นาที
4. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบออกเป็น 4 กลุ่มเท่า ๆ กัน โดยหมุนเวียนกันทดสอบรายการที่ 1-4 จนครบทั้ง 4 รายการ แล้วรวมกันทำการทดสอบรายการที่ 5 พร้อมกัน

ยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดพลังกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ 1. พื้นเรียบหรือเบาะ

2. เทปวัดระยะทาง

การเตรียมสถานที่ จิกเส้นเริ่มไว้บนพื้นหรือเบาะ ซึ่งมีระยะทางสามารถกระโดดได้พอสมควร แล้วจิกเส้นขนานกับเส้นเริ่มเพื่อบอกระยะทางที่กระโดด ทำเครื่องหมายให้ชัดเจน

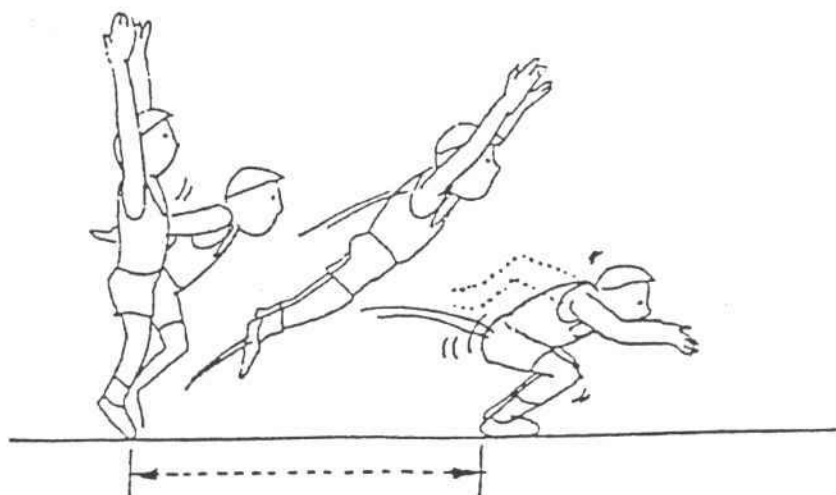
วิธีปฏิบัติ

1. การยืนกระโดดไกลให้ยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม โดยยืนให้ปลายเท้าทั้งสองอยู่ที่เส้นเริ่ม อนุญาตให้ย่อเข้าแกว่งแขนหรือหาจังหวะในการกระโดดได้ แต่ต้องไม่ให้เท้าทั้งสองเคลื่อนที่ เปิดส้นเท้าได้

2. การวัดให้วัดจากเส้นเริ่มถึงส้นเท้าที่ตกลงพื้นใกล้เส้นเริ่มมากที่สุดเท่านั้น ถ้าหากมือเท้าไปด้านหลังให้ทำการกระโดดใหม่ (ให้กระโดดคนละ 2 ครั้ง) เมื่อกระโดดไปแล้วให้พยายามทรงตัวอยู่กับที่ อย่าเคลื่อนไหว

3. ให้คู่เป็นผู้ช่วยดูผลและบันทึกความไกลที่กระโดดได้ โดยนับเป็นเซนติเมตร (ถ้าเกิน .5 มม. ขึ้นไปหรือได้ .5 มม.พอดี ให้ปัดเป็นจำนวนเต็มของเซนติเมตรที่ต่ำกว่านั้น)

4. ให้ทำการกระโดด 2 ครั้ง เอาสถิติครั้งที่ดีที่สุด ถือเป็นสถิติที่ทำได้ ถ้าเกิดการฟาล์ว ให้เอาสถิติครั้งที่ทำได้ ถ้าฟาล์ว 2 ครั้ง ให้ทำใหม่



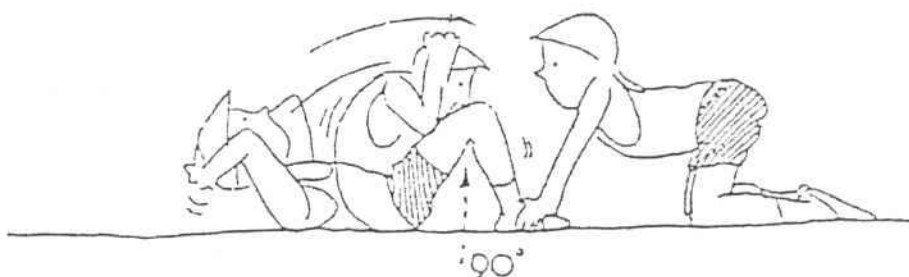
ลูก - นั่ง 30 วินาที (Sit - ups)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

อุปกรณ์ เบาะยิมนาสติก หรือสนามหญ้าที่เรียบนุ่ม

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ ก. นอนหงาย มือประสานที่ศีรษะ งอเข่าขึ้นมา ให้ท่อนแขนส่วนล่างและส่วนบนตั้งฉากซึ่งกันและกันในลักษณะให้เข่าทั้งสองแยกห่างกันพอประมาณ (ขนาดช่วงของตนเอง)
2. ให้ ข. เอามือจับหลังเท้า ก. กดไว้
3. การทดสอบให้ ก. ยกตัวพับเอวลุกขึ้นสู่ว่านั่งให้ข้อศอกแตะที่หัวเข่าทั้งสองในลักษณะเข่าตั้ง ขาส่วนบนและส่วนล่างทำมุม 90 องศา
4. ใช้เวลาในการทดสอบ 30 วินาที เริ่มจากท่านอน ยกตัวพับเอว ลูก - นั่ง ให้ศอกแตะที่เข่า นับ 1 ครั้ง ทำให้เร็วที่สุด นับจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้อง
5. ให้คู่ (ข) เป็นผู้นับจำนวนครั้งที่ ก. ทำได้อย่างถูกต้อง แล้วบันทึกลงในใบบันทึก



ดันพื้น (Push - ups)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงและความทนทานกล้ามเนื้อแขน ไหล่

อุปกรณ์ เบาะยิมนาสติก หรือสนามหญ้าที่เรียบนุ่ม

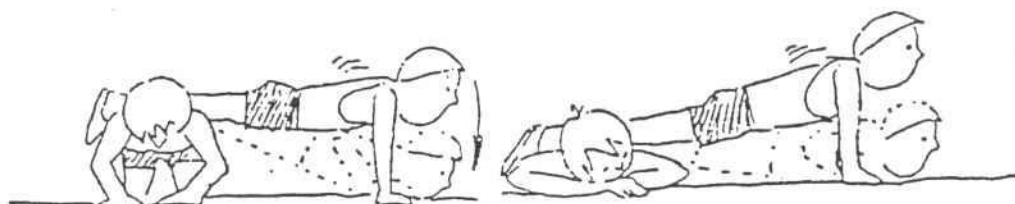
วิธีปฏิบัติ

ชาย

1. ให้ ข. (คู่) คุกเข่ามือเท้าพื้นข้างหน้า โดยใช้มือตั้งฉากกับพื้น
2. ให้ ก. เอาขาพาดไปบนหลังของ ข. มือเท้าพื้นให้ลำตัวขนานกับพื้น โดยให้ ข. จัดระดับมือให้พอดีกัน
3. ให้ลำตัวของ ก. เขยิบตรงขนานกับพื้น

หญิง

1. ให้ ข. (คู่) นอนคว่ำ ตะแคงหน้าไปทาง ก.
2. ให้ ก. เอาขาพาดไปบนหลังของ ข. มือทั้งสองเท้าที่พื้นและตั้งฉากกับพื้น
3. ให้ลำตัวของ ก. เขยิบตรง ปลายเท้าห้ามสัมผัสกับพื้น



เริ่มทำการทดสอบ

1. ให้ขยับแขนลงให้ค้างสัมผัสกับพื้นและดันแขนขึ้นจนลำตัวอยู่ในตำแหน่งเดิม
2. ใช้เวลา 2 วินาที/ 1 ครั้ง (ทั้งขึ้นและลง)
3. นับจำนวนครั้งที่ทำถูกต้องเท่านั้น
4. ต้องทำตามเวลาที่กำหนดไว้ (2 วินาที) ถ้าใช้เวลามากกว่า 2 วินาที ให้หยุดการทดสอบ
5. แขนขณะดันพื้นต้องเหยียดตรง ถ้าไม่เหยียดตรงให้หยุดการทดสอบ
6. มือจะต้องติดอยู่กับพื้นเสมอ
7. ให้ ข. (คู่) เป็นคนนับจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้อง

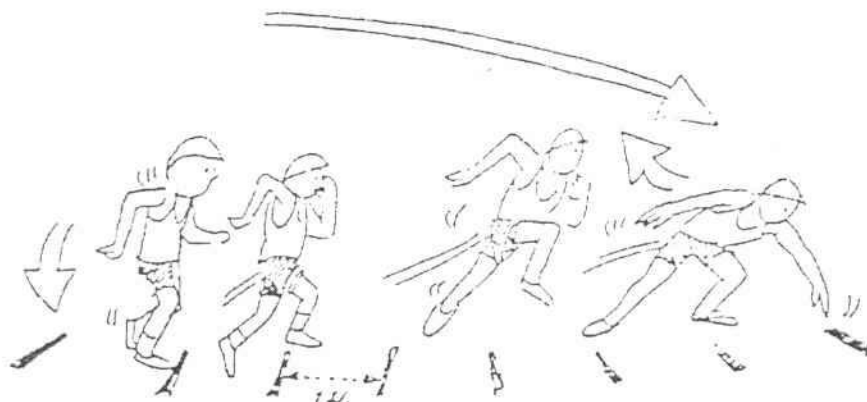
วิ่งกลับตัว (Timed Shuttle Run)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความอ่อนตัว

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ ก. อยู่บนเส้นเริ่ม
2. เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มให้ ก. วิ่งเอามือไปแตะเส้นชัยแล้วรีบวิ่งกลับมาเอามือแตะเส้นเริ่มอีก ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนหมดเวลา
3. ใช้เวลาทดสอบ 15 วินาที วิ่งให้ได้ระยะทางมากที่สุด
4. ให้ ข. (คู่) เป็นคนนับผลการวิ่ง ระยะทางที่วิ่งคิดเป็นเมตร
5. เมื่อหมดเวลาแล้ว ก. อยู่ในตำแหน่งใดให้ถือเป็นระยะทางที่วิ่งได้ ส่วนที่เกินจำนวนเต็มอีก 1 เมตร เพียงครึ่งเมตร (50 เซนติเมตร) ให้ปัดลง
6. ทำการทดสอบ 2 ครั้ง เอาครั้งที่ดีที่สุดเป็นสถิติที่ทำได้
7. ระยะทางจากเส้นเริ่มถึงเส้นกลับตัว 5 เมตร



วิ่ง 5 นาที (5 Minutes Distance Run)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอดทน

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

แผ่นป้ายบอกระยะทาง

วิธีปฏิบัติ

1. วิ่ง 5 นาที บันทึกผลระยะทางการวิ่งเป็นเมตร
2. การทดสอบวิ่ง 5 นาที นี้จะวิ่ง เดิน หรือวิ่งเหยาะก็ได้
3. ให้ ก. เป็นคนวิ่ง ข. (คู่) เป็นคนตรวจสอบจุดว่า ภายใน 5 นาที
4. การปิดเป็นเมตร ถ้าเกินครึ่งให้ปิดขึ้นไปเป็นจำนวนเต็ม 1 เมตรถ้าต่ำกว่าครึ่งให้ปิดลง
5. การทดสอบ เมื่อ ก.วิ่งได้ 4.30 นาที ให้ ข. วิ่งตาม ก. ไปด้วยกับคู่
6. แบ่งสนามออกเป็นช่วง ๆ ละ 10 เมตร ตลอดสนามเท่าที่มีมืออยู่อาจจะเป็นระยะทาง 100, 150 หรือ 200 หรือมากกว่านั้นต่อ 1 รอบ ก็ได้ การเริ่มจะเริ่มจากจุดไหนก็ได้ จำนวนกี่คู่ก็ได้
7. ขณะวิ่ง ถ้ามีอาการคลื่นไส้หรืออาเจียร ให้หยุดการวิ่งทันที



ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

ชื่อ เลขที่
 อายุ เพศ
 อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก

ลำดับที่	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	หน่วย
1	ยืนกระโดดไกล	-----	เซนติเมตร
2	ลูก-นั่ง (30 วินาที)		ครั้ง
3	ดันพื้น		ครั้ง
4	วิ่งกลับตัว	-----	เมตร
5	วิ่ง 5 นาที		เมตร

ระดับความสามารถ