

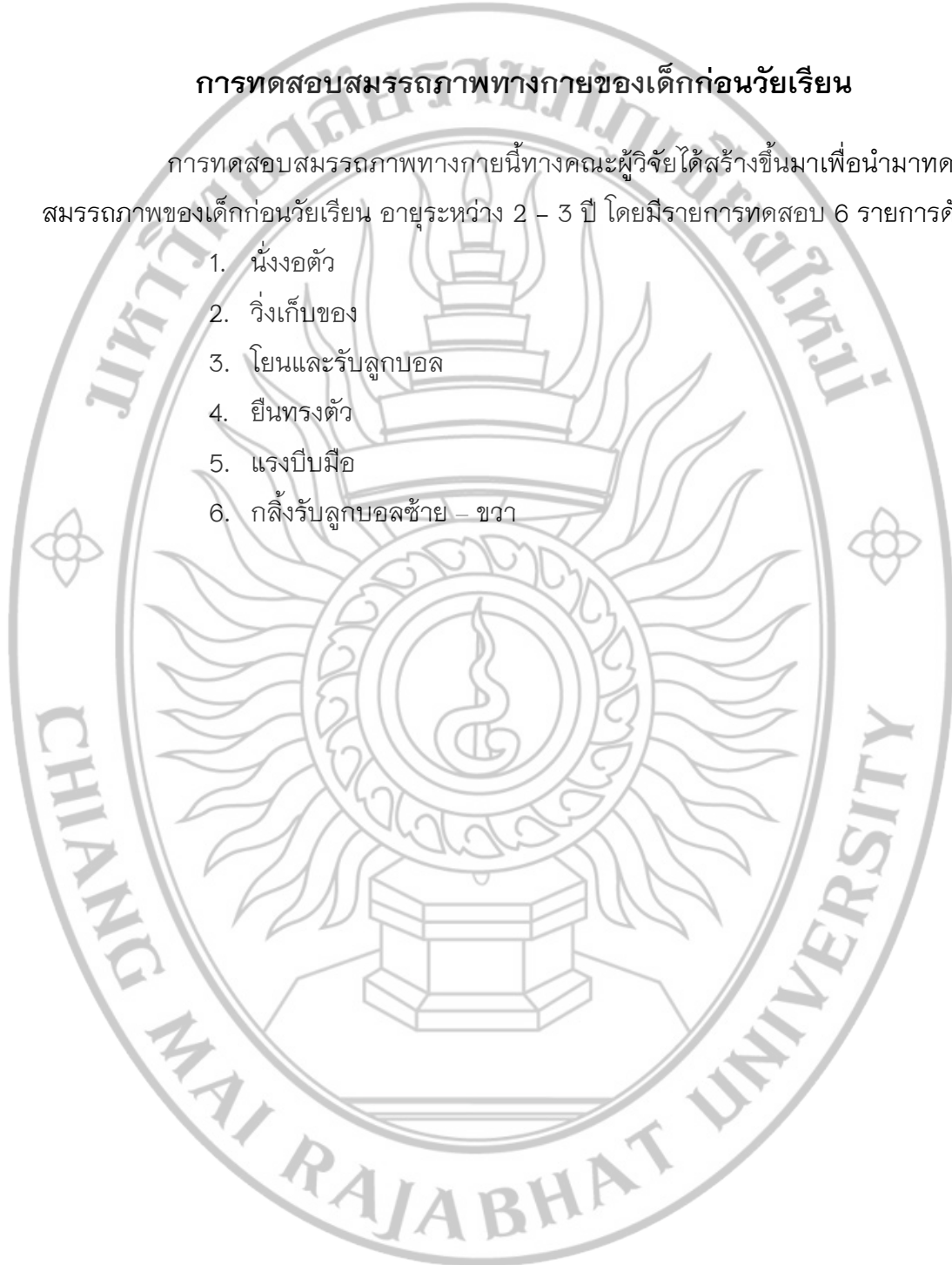


ภาคผนวก

ภาคผนวก ก**การทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน**

การทดสอบสมรรถภาพทางกายนี้ทางคณะผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อนำมาทดสอบสมรรถภาพของเด็กก่อนวัยเรียน อายุระหว่าง 2 – 3 ปี โดยมีรายการทดสอบ 6 รายการดังนี้

1. นั่งอดตัว
2. ริ่งเก็บของ
3. โยนและรับลูกบอล
4. ยืนทรงตัว
5. แแรงบีบมือ
6. กลิ้งรับลูกบอลซ้าย – ขวา



1. แบบทดสอบนั่งอตัว



วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอ่อนตัว (เซนติเมตร)

อุปกรณ์

1. เบาะรองนั่ง
2. ไม้บรรทัดหรือสายวัด (เซนติเมตร)
3. เทปกาว

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบนั่งเหยียดขาไปข้างหน้า ขาของผู้ทดสอบห้ามงอ
2. ผู้ทดสอบเหยียดแขนไปข้างหน้าให้ได้มากที่สุด

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องทำการทดสอบให้ถูกต้อง

2. แบบทดสอบวิ่งเก็บของ



วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที)

อุปกรณ์

1. ตะกร้า
2. ลูกบอลยาง ขนาดเล็ก
3. เทปขาว
4. นาฬิกาจับเวลา
5. นกหวีด

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ที่เส้นเริ่ม
2. หลังจากนั้นให้ผู้ทดสอบฟังสัญญาณเพื่อเริ่มทำการทดสอบ โดยวิ่งไปหยิบลูกบอลที่อยู่ในตะกร้าที่ห่างออกไป 3 เมตร
3. หลังจากนั้นนำลูกบอลวางลงในตะกร้าที่จุดเริ่มต้น
4. แล้วจากนั้นก็วิ่งไปหยิบลูกบอลอีกลูกมาใส่ตะกร้าอีกครั้ง
5. นับเวลาที่ผู้ทดสอบทำได้

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องทำการทดสอบให้ถูกต้อง

3. แบบทดสอบโยนและรับลูกบอลสองมือ (30 วินาที/ครั้ง)



วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (นับจำนวนครั้ง)

อุปกรณ์

1. ลูกบอล
2. ตะกร้า
3. นาฬิกาจับเวลา
4. นกหวีด
5. เทปกาว

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ลักษณะท่าเตรียม และจับบอลไว้ในระดับอก
2. หลังจากนั้นให้ผู้ทดสอบฟังสัญญาณเพื่อเริ่มทำการทดสอบ
3. โดยผู้ทดสอบจะต้องโยนลูกบอลลงในตะกร้าที่ห่างออกไป 1.50 เมตร
4. หลังจากนั้นต้องรับลูกบอลกลับหลังจากการโยนลูกบอลลงตะกร้าด้วย
5. โดยนับจำนวนที่โยนลงตะกร้าและรับลูกบอลได้

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องทำการทดสอบให้ถูกต้อง

4. แบบทดสอบยืนทรงตัว



วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสมดุลของร่างกายในเรื่องของการทรงตัว (วินาที)

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. นกหวีด

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบยืนในท่าเตรียมพร้อมขาเดียว (ขาข้างที่ถนัด)
2. หลังจากนั้นให้ผู้ทดสอบฟังสัญญาณเพื่อเริ่มทำการทดสอบ
3. ผู้ทดสอบจะต้องยืนและกางแขนออกขนานลำตัวและนิ่ง
4. ผู้ทดสอบจะต้องยืนให้นานที่สุดโดยนับเวลาที่ทำได้

หมายเหตุ ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องทำการทดสอบให้ถูกต้อง

5. แบบทดสอบแรงบีบมือ (30 วินาที/ครั้ง)



วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน (นับจำนวนครั้ง)

อุปกรณ์

1. ตุ๊กตาด้ายาง
2. นาฬิกาจับเวลา
3. นกหวีด

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ลักษณะท่าเตรียม และจับตุ๊กตาจับไว้ในมือข้างที่ถนัด
2. หลังจากนั้นให้ผู้ทดสอบฟังสัญญาณ เพื่อเริ่มทำการทดสอบ
3. โดยผู้ทดสอบจะต้องบีบตุ๊กตาด้ายางให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
4. โดยนับจำนวนที่บีบตุ๊กตาด้ายางได้

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องทำการทดสอบให้ถูกต้อง

6. แบบทดสอบกึ่งรับลูกบอลซ้าย - ขวา (1 นาที)



วัตถุประสงค์ เพื่อวัดปฏิภิกิริยาตอบสนองและการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (จำนวนครั้ง)

อุปกรณ์

1. ลูกบอล
2. นกหวีด
3. เทปขาว

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบนั่งในท่าเตรียม หลังจากนั้นให้ผู้ทดสอบฟังสัญญาณเพื่อเริ่มทำการทดสอบ
2. ผู้ทดสอบจะต้องนั่งอยู่จุดเริ่มตรงกลางห่างจากผู้ทำการทดสอบ 1.50 ม.
3. จากนั้นจะกลิ้งบอลไปทาง ซ้าย - ขวา สลับกัน (ห่างจากผู้ทดสอบข้างละ .50 ม.)
4. โดยให้ผู้เข้าทดสอบเอื้อมไปรับลูกบอลให้ได้และต้องกลับมายังจุดเริ่มเพื่อรอรับลูกบอลครั้งต่อไป (จะกลิ้งบอลไปซ้ายละขวา สลับกันไป นับจำนวนครั้งที่รับได้)

หมายเหตุ ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องทำการทดสอบให้ถูกต้อง

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน

ตารางที่ 12 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายทั้งเพศชายและหญิง อายุ 2 – 3 ปี

นั่งอตัว (เซนติเมตร)			วิ่งเก็บของ (วินาที)		
23 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	1 – 8	เกณฑ์	ดีมาก
16 – 22	เกณฑ์	ดี	9 – 12	เกณฑ์	ดี
8 – 15	เกณฑ์	ปานกลาง	13 – 16	เกณฑ์	ปานกลาง
1 – 7	เกณฑ์	ต่ำ	17 ขึ้นไป	เกณฑ์	ต่ำ
โยนและรับลูกบอลสองมือ (30 วินาที) (จำนวนครั้ง)			ยืนทรงตัว (วินาที)		
10 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	19 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
7 – 9	เกณฑ์	ดี	13 – 18	เกณฑ์	ดี
4 – 6	เกณฑ์	ปานกลาง	7 – 12	เกณฑ์	ปานกลาง
1 – 3	เกณฑ์	ต่ำ	1 – 6	เกณฑ์	ต่ำ
แรงบีบมือ (30 วินาที)			กลิ้งรับลูกบอลซ้าย – ขวา (1 นาที) (จำนวนครั้ง)		
52 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	13 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
35 – 51	เกณฑ์	ดี	9 – 12	เกณฑ์	ดี
18 – 34	เกณฑ์	ปานกลาง	5 – 8	เกณฑ์	ปานกลาง
1 – 17	เกณฑ์	ต่ำ	1 – 4	เกณฑ์	ต่ำ

ใบบันทึกผลการทดสอบ

ชื่อ ด.ช. /ด.ญ. นามสกุล.....

อายุ ปี..... เดือน เพศ () ชาย () หญิง

น้ำหนัก..... กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

ที่	รายการทดสอบ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ผลที่ดีที่สุด
1	นั่งงอตัว (เซนติเมตร)			
2	วิ่งเก็บของ (วินาที)			
3	โยนและรับลูกบอลสองมือ (30 วินาที/ครั้ง)			
4	ยืนทรงตัว (วินาที)			
5	แรงบีบมือ (30 วินาที/ครั้ง)			
6	ก้มรับลูกบอลซ้าย - ขวา (1 นาที)			

ลงชื่อ..... ผู้บันทึก

...../...../.....

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	อาจารย์ว่าที่เรือตรีอภิสิทธิ์ ชัยมัง
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2536 การศึกษาระดับมัธยมศึกษา สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2538 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ประสบการณ์การทำงาน	พ.ศ. 2637-2541 อาจารย์พิเศษ ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2538-2542 นักวิทยาศาสตร์ การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2542-2544 อาจารย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พ.ศ. 2545-2546 อาจารย์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	รองคณบดีคณะครุศาสตร์ อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
เอกสารและตำรา งานวิจัย	นันทนาการและกีฬาเพื่อคุณภาพชีวิต, กรีฑา, แอธมินตัน การเป็นผู้ฝึกและการเป็นผู้ตัดสินกรีฑา, วอลเลย์บอล, ตำราเปิดทอง -ผลการฝึกด้วยเครื่องลากถ่วงน้ำหนักที่มีผลต่อความถี่ความยาว ของก้าวในการวิ่ง 100 เมตร -สภาพการปฏิบัติงานและปัญหาในการพัฒนาครุพลศึกษาสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดเชียงใหม่และจังหวัดแม่ฮ่องสอน -การสร้างโปรแกรมคอมพิวเตอร์ สำหรับกระบวนการทดสอบ สมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ -การสร้างโปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยสอนวิชากรีฑาประเภทลู่อู่อและลาน -การสร้างโปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยสอนวิชาแบดมินตัน -การจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของเด็กก่อนวัยเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

- การจัดการและการส่งเสริมสุขภาพชุมชน เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอมะเแตง จังหวัดเชียงใหม่
- การสร้างโปรแกรมสมรรถภาพเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กก่อนวัยเรียนศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยที่บึงกรการุณยมิตร เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอมะเแตง จังหวัดเชียงใหม่
- การศึกษาพัฒนาการทางด้านร่างกายและการจัดทำเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียนศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยที่บึงกรการุณยมิตร เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอมะเแตง จังหวัดเชียงใหม่

