

ภาคผนวก

ข้อทดสอบ AAHPER Youth Fitness Test และวิธีดำเนินการทดสอบ

๑. คืบซ่อ (Pull ups) ผู้ถูกทดสอบโหนบาร์เดี่ยวแนวนอน เข้มยัดตั้ง กาย ๆ คืบ
ลำตัวขึ้นในทางตั้งระดับบาร์แล้ว เข้มยัดจนแขนงอมาอยู่ในท่าเดิม ทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้งให้
ได้จำนวนมากที่สุด

๒. ยกลำตัวขึ้นจากท่านอน (Sit ups) ผู้ถูกทดสอบนอนหงายเอามือประสานกัน
ไว้ที่ท้ายทอยยกลำตัวขึ้นเอาข้อศอกขวาแตะเข่าขวาโดยไม่ให้มือหลุดออกจากท่านอนลงไปในท่า
เดิม ยกลำตัวขึ้นมาเอาข้อศอกซ้ายแตะเข่าขวาโดยไม่ให้มือหลุดออกจากกันและเข่าตั้งโดย
มีคณคอยกกดข้อเท้าอย่างนี้หลาย ๆ ครั้งให้ได้จำนวนมากที่สุด

๓. กระโดดไกลจากท่านอนอยู่ที่ (Standing broad jump) ผู้ถูกทดสอบยืนอยู่ที่
เส้นเริ่มแล้วยกตัวลงกระโดดให้ไกลที่สุดเท่าที่จะกระโดดได้ วัดระยะเป็นเมตร

๔. วิ่ง ๕๐ หลา (50-yd dash) ผู้ถูกทดสอบวิ่งจากเส้นเริ่มจนถึงเส้น ๕๐ หลา
แล้วจับเวลาเป็นวินาที

๕. วิ่งกลับตัว (Shuttle run) ผู้ถูกทดสอบวิ่งจากเส้นเริ่มไปหยิบก้อนไม้จากเส้น
ที่ห่างออกไป ๓๐ หลา แล้ววิ่ง กลับมาเอาก้อนไม้วางลงหลังเส้นเริ่ม วิ่งกลับไปหยิบก้อนไม้
อีกก้อนหนึ่งมาวาง วนหลังเส้นเริ่ม จับเวลาเป็นวินาที

๖. วิ่ง ๖๐๐ หลา (600-yd run walk) ผู้ถูกทดสอบวิ่งจากเส้นเริ่มไปยังเส้นที่ห่าง
จากเส้นเริ่ม ๖๐๐ หลา จับเวลาเป็นวินาที

๗. ขว้างลูกบอลซอฟต์ไกล (Soft ball throw for the distance) ผู้ถูกทดสอบ
ขว้างลูกบอลซอฟต์จากเส้นเริ่มแล้ววัดระยะจากจุดที่เริ่มไปยังจุดที่ลูกบอลตก

อุปกรณ์ในการทดสอบ บาร์เดี่ยว นาฬิกาจับเวลา เบาะ ลูกบอลซอฟต์ เทปวัดระยะ

หาง

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

โครงการพัฒนาการศึกษา ความเป็นมาของแผนการศึกษาชาติ มงคลการพิมพ์ ๒๕๐๕

โครงการพัฒนาการศึกษา คู่มือการสอนพลศึกษาสำหรับมัธยมศึกษา มงคลการพิมพ์

๒๕๐๕

สมน สุกขบรรพต "การจัดและการดำเนินงานโรงเรียนประถมในชนบทของประเทศไทย"

วิทยานิพนธ์ปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา

๒๕๔๕

ภาษาอังกฤษ

Bucher, Charles A., Foundation of Physical Education. The C.V. Mosby Company, St. Louis, 1960.

Frabicius, Helen, "Effect of Added Calisthenics on Physical Fitness of Fourth Grade Boys and Girls," AAHPER Research Quarterly, Vol 55, No. 2 May, 1964.

Hart, Marcia E. and Shay, Clayton T., "Relationship Between Physical Fitness and Academic Success." AAHPER Research Quarterly, Vol. 35, No. 3, October, 1964.

Kenedy, John F., "A President Message to the Schools on Physical Fitness of Youth," Journal of Health Physical Education, September, 1961.

Kraus, Hans and Birchland, Ruth P., "Minimum Muscular Fitness Test in School Children." AAHPER Research Quarterly, Vol 25, May, 1954.

Ponthieux N.A. and Baker, D.G. "An Analysis of the AAHPER Youth Fitness Test." AAHPER Research Quarterly, Vol 35, No. 4, December, 1964.

Rosenstein, Irwin and Frost, Reuben B. "Physical Fitness of Senior High School Boys and Girls Participating in Selected Physical Education Program in New York State." AAHPER Research Quarterly, Vol 35, No. 3, October, 1964.

Strong, Clinton H. "Motivation Related to Performance of Physical Fitness Tests." AAHPER Research Quarterly, Vol 34, No. 4, December, 1963.

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