



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ กรมสามัญศึกษา. หลักสูตรสำหรับเด็กกลุ่มพิเศษ (กลุ่ม ก).
กรุงเทพมหานคร: จุฬารัตน์การพิมพ์, 2521.
- การศึกษาพิเศษ, กอง. ข้อมูลโรงเรียนปีการศึกษา 2536. กรุงเทพมหานคร:
กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2536. (อัดสำเนา).
- _____ . หลักสูตรสำหรับเด็กกลุ่มพิเศษ (กลุ่ม ก). กรุงเทพมหานคร:
กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2521.
- กิตติพงษ์ งามพีระพงศ์. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่อง
ทางการได้ยินของโรงเรียนโสตศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. รายงานการวิจัยศึกษาความต้องการและ
โอกาสทางการศึกษาของผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายและปัญญา.
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2531.
- จรรยาพร ธรรมินทร์. พลศึกษาสำหรับคนพิการ. กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตรการพิมพ์,
2529.
- จรินทร์ ธาเนรัตน์. การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา. พระนคร:
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2519.
- เจริญทัศน์ จินตนาเสรี. สมรรถภาพทางกายกับกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสันทนาการ 4(เมษายน 2521): 50-57.
- ชาติชาย อีสรัมย์ย์. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.
- ชิตชนก เสวตเศรณี. สภาพการจัดการศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการ
ได้ยินในโรงเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

ดำรง กิจกุล. คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน,
2534.

ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

นพพร เล้าเรื่องศิลป์ชัย. การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้า
แข่งขันกีฬาคณะนิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี 2533.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

บุญมา ฝั่งงาม. การพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์อมรการพิมพ์, 2528.

ประคอง กรรณสุด. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 9.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2534.

_____ . สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์. เกมส์พลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช,
2532.

ผดุง อารยะวิญญู. การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. กรุงเทพมหานคร:
บรรณกิจเทรดดิ้ง, 2533.

การกีฬาแห่งประเทศไทย ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึก
สอนกีฬาและนักกีฬา. กรุงเทพมหานคร: ไทยมิตรการพิมพ์, 2535.

พลศึกษา, กรม. งานส่งเสริมสมรรถภาพ. คู่มือการทดสอบและการประเมินผล.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2534.

พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร:
บริษัท ต้นอ่อน จำกัด, 2533.

พิพัฒน์ วิเชียรสวรรณ. แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2535. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์เดอะบคส์ จำกัด, 2535.

- พิศิษฐ์ ไตรรัตน์ผดุงผล. การแสดงความสามารถทางร่างกายของเด็กปัญญาอ่อนประเภทพอเรียนได้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2532.
- พัชรี้ เฉลยกุล. สภาพและปัญหาของการจัดการศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนในสถาบันสำหรับเด็ก ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ไพรัช อัมสนิก. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินกับนักเรียนที่มีการบกพร่องทางการมองเห็น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- พอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช 2520.
- ภาณุวัตร นุชอุดม. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- วารี ธีระจิตร. การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- วิชัย วนตรงค์วรรณ. กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- วิริษา บุญชัย. การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- ศรียา นิยมธรรม. การเรียนร่วมสำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: บริษัทต้นอ่อน จำกัด, 2534.

- ศกุล อวิธสังข์สกุล. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนในโรงเรียนสอนคนหูหนวกใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- สุเนต นวกิจกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2524.
- สุชาติ โสมประสูร. วังสมาธิ. กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตการพิมพ์, 2535.
- สันต์ชัย พูลสวัสดิ์. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินของโรงเรียนโสตศึกษาในส่วนภูมิภาค. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- หาญพล บุณยะเวทย์วีน. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. รายงานการวิจัยทุนอุดหนุนวิจัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประจำปี 2536, กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536. (อัครสำเน).
- อวย เกิดสิงห์ และคนอื่น ๆ. "สมรรถภาพทางกายกับการกีฬา". วารสารศึกษาศาสตร์ และสันตนาการ 4 (เมษายน 2521): 52.

ภาษาอังกฤษ

- Auxter, D.M. Strength and flexibility of differentially diagnosed educable mentally retarded boys. Research Quarterly 4(December 1966): 455-461.
- Brownell, C.L., and Hangman, P. E. Physical education foundations and principles. New York: McGraw-Hill, 1951.
- Bucher, C.A., Koenig, C.R., and Barnhard, M. Method and materials for secondary school physical education. St. Louis: The C.V. Mosby Co., 1970.

- Chang, B.L. The comparison of conservation abilities between hearing-impaired students in Taiwan, The Republic of China. Dissertation Abstracts International (1984): 3110.
- Clarkc, H.H. Developmental and adapted physical education. New Jersey: Prentice-Hall, 1967.
- Confessore, R.J. Quantification factor describing physical activity involvement and their relationships to current criterion reference standards for aerobic capacity in children and youth. Output generated from compact Cambridge: MEDLINE 90-91 Revised for 1993.
- Corrigan, T.K., and Morton, A.R. Ideal daily living plan. Sydney: Deaton and Spencer Ltd., 1969.
- Davis, G.M., Tupling, S.J., & Shephard, R.J. Dynamic strength and physical activity in wheelchair users. In C. Sherrill (Ed.), Sport and disabled athletes (pp. 139-146) Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. 1986.
- Dennison, B.A., Straus, J.H., Mellits E.D. and Charney, E. Childhood physical fitness tests: Predictor of adult physical activity levels?. Pediatrics 82 (September 1988): 324-330.
- Dunn, J.M., and Fait, H. Special physical education: Adapted, individualized, developmental. Iowa: Wm. C. Brown, 1989.
- Ebel, C.J. The effect of a trampoline training program on balance of educable mentally retarded children aged fourteen to sixteen years. Dissertation Abstracts International 32 (1971).

- Espenchade, A. S., and Eckert, H.M. Moter development,
2d ed. Columcus, OH: Charles E. Merill Publishing
Company, 1980.
- Forbus, W.R. The suitability and reliability of the Physical Best
fitness test with selected special populations (mentally-
handicapped, learning-disabled). Output generated from
compact Cambridge : MEDLINE 90-91 Revised for 1993.
- Gladys, S.M., and French, E. Measurement and Evaluation in
Physical Education. Iowa: Wm. C. Brown, 1970.
- Hart, M.E., and Clayton, T.S. Relationship between physical
education and academic success. The Research Quarterly
1969: 357-448.
- Hill, Jr., W. Effects of a physical activity program on
the fitness of moderately mentally retarded boys.
Dissertation Abstracts International 39(1978): 2.
- Kozman, H., Rosalind C., and Jackson C.O. Methods in physical
education. Iowa: Wm. C. Brown, 1967.
- Looney, M.A., and Plowman, S.A. Passing rates of American
children and youth on the FITNESSGRAM criterion-
referenced physical fitness standards. Research
Quarterly for Exercise and Sport. 61(September 1990):
215-223.
- Miller, A.G., and Whitcomb, V. Physical education in the
elementary school curriculum. London: Prentice-Hall, 1969.

- Moss, S.C., & Hogg, J. The development of have function in mentally handicapped and nonhandicapped preschool children. In P. Mittler (Ed.), Frontiers of knowledge in mental retardation (pp. 35-44). Baltimore MD: University Park Press. 1981.
- Niemela, E. Special education. Finland: University of Jyvaskla, 1992.
- Proctor, L.J. An investigation of the effects of a 12 week physical fitness training and maintenance program on the performance of selected trainable mentally handicapped students. Dissertation Abstracts International 42(1982): 8.
- Poretta, D.L. Performance variability of educable mentally retarded and normal boys on a novel kicking task. Adapted Physical Activity Quarterly. 1986. Quoted in Dunn, J.M., and Fait, H. Special physical education: adapted, individualized, developmental. Iowa: Wm. C. Brown, 1989.
- Schmidt, S.J. The relationship between hearing impairment and motor proficiency in selected school age children, Dissertation Abstracts International 42 (1982): 3501.
- Scott, L.D. An investigation of the relationship between self concept of hearing impaired students and other selected variables. Dissertation Abstracts International 45(March 1984): 2806.

- Seaman, J.A., and DePauw, K.P. The new adapted physical education.
California: Mayfield Publishing Company, 1982.
- Shackelford, L.D. The relationship between physical fitness scores
of primary grade children and parental attitude toward
physical activity. Output generated from compact Cambridge
MEDLINE 1989 Revised for 1993.
- Sengstock, W.L. Physical fitness of mentally retarded boys.
Research Quarterly 37(March 1966): 113-119.
- Smith, S.D. Physical Education. Michigan: Michigan State
University, 1990.
- Vannier, M.H., and Fait, H.F. Teaching Physical Education in
Secondary School. Philadelphia: W.B. Saunders Co., 1969.
- Wallstrom, T.J. Special Education. Ohio: The Ohio State Universit
1993.
- Willgoose, C.E. Evaluation in health education and physical
education. New York: McGraw-Hill, 1961.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....สำนักงานศึกษา (กองวิชาการ โทร.4372047)

ที่ กท 3004/9746.....วันที่ ๑๗ ธันวาคม 2537

เรื่อง ขอดความร่วมมือในการเก็บข้อมูล.....

เรียน ผู้อำนวยการเขตราชเทวี

ด้วย นางสาวจิราพร โฉมยงค์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีความ
บกพร่องทางสติปัญญา ในกรุงเทพมหานคร" ซึ่งจะต้องรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนของโรงเรียนวิสุทธินาคุณสุนทรภิการาม

สำนักงานศึกษา ใคร์ขอดความร่วมมือจากท่านในการอนุญาตให้ นางสาวจิราพร โฉมยงค์
ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ในการวิจัยต่อไปด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์และกรุณาแจ้งผู้บริหารโรงเรียนวิสุทธินาคุณสุนทรภิการาม
ทราบ และให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

(นางสาวไรวรรณ ชรรมกรบุญเลิศ)
รองผู้อำนวยการสำนักงานศึกษา
ศูนย์บริหารการแทนผู้อำนวยการสำนักงานศึกษา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับชั้น
เล็กน้อย และขั้นปานกลางของเพศ (Fait Physical Fitness Test for Mildly
and Moderately Mentally Retarded Students) ซึ่งแบ่งการทดสอบออกเป็น

6 รายการ คือ

1. วิ่ง 25 หลา (Twenty-Five Yard Run)
2. งอแขนห้อยตัว (Bent Arm Hang)
3. การยกขา (Leg Lift)
4. การทดสอบการทรงตัวแบบอยู่กับที่ (Static Balance Test)
5. ทรัสท์ (Thrusts)
6. เดินวิ่ง 300 หลา (300-Yard Run-Walk)

หลักการเบื้องต้น

1. ต้องคำนึงเสมอว่า การทดสอบนี้เป็นการทดสอบรายบุคคล ใช้วัดผลตัวเอง
โดยเฉพาะ มิได้เป็นการแข่งขัน
2. ถ้าประสบอุบัติเหตุในขณะที่ทำการทดสอบให้หยุดทำการทดสอบ และในการวิ่ง
25 หลา กับ 300 หลา นั้น ถ้าวิ่งไปแล้วเกิดอาการคลื่นไส้ หรือหน้ามืดก็ให้หยุด
พักทันที

การปฏิบัติกาทดสอบ

1. ในการทดสอบผู้ทำการวิจัย และผู้ช่วยทำการวิจัย ทำหน้าที่จับเวลาและบันทึกผล
การทดสอบ
2. ในการทดสอบจะทำการทดสอบกลุ่มประชากร เรียงตามลำดับรายการการทดสอบ
โดยเริ่มจากรายการที่ 1 - 6 ไปตามลำดับ

วิ่ง 25 หลา (Twenty-Five Yard Run)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความเร็วของการวิ่งระยะสั้น ๆ

- อุปกรณ์**
1. นาฬิกาจับเวลา
 2. ไม้บันทึกเวลา



วิธีการทดลอง ให้ผู้เข้ารับการทดสอบวางเท้าทั้งสองข้างกับพื้น จากนั้นย่อตัวลงพร้อมกับวางแขนไว้ข้าง ๆ หัวเข้า เท้าหน้าและลำตัวเตรียมพร้อมสำหรับการออกตัว ศีรษะยกขึ้นเล็กน้อยเพื่อที่จะมองเห็นทิศทางของเส้นชัย เมื่อได้รับคำสั่งเตรียม "ไป" ผู้เข้ารับการทดสอบจึงออกวิ่ง นาฬิกาเริ่มจับเวลาเมื่อสิ้นเสียงคำว่าไป และจะหยุดเมื่อผู้เข้ารับการทดสอบผ่านเส้นชัยไปแล้ว จากเส้นชัยเลขไปอีก 1.5 เมตร กำชับเด็กให้วิ่งไปถึงเส้นนี้ เพื่อให้เด็กชลอตัวเมื่อใกล้จะถึงเส้นชัย

คำแนะนำ ให้ผู้ทดสอบ ตีเส้นเป้าหมาย

การบันทึก บันทึกเวลาเป็นวินาที

งอแขนห้อยตัว (Bent Arm Hang)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่

อุปกรณ์

1. ราวเดี่ยวเส้นผ่าศูนย์กลาง 2-4 เซนติเมตร สูง 2 เมตร โดยปรับระดับความสูงได้ตามความสูงของผู้เข้ารับการทดสอบได้
2. ปืนขาว เอาไว้ทามือสำหรับกันลื่นในขณะที่ดึงราวเดี่ยว



วิธีทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนบนม้านั่งขนาดเล็กสูงจากพื้น 12 นิ้ว จับ

ราวเดี่ยวเอาไว้ด้วยมือสองข้าง โดยหันฝ่ามือให้เข้าหาใบหน้าของตัว
เอง ระยะห่างของมือทั้งสองข้างเท่ากับความกว้างของหัวไหล่ของผู้

เข้ารับการทดสอบ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเขย่งปลายเท้าดึงตัวให้สันจมูก
ไม่ต่ำกว่าระดับราวเดี่ยว และดึงม้านั่งออกให้ขาพ้นจากพื้น เริ่มจับเวลา

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบดึงตัวให้อยู่ในระดับนี้ให้นานที่สุด นาฬิกาจะหยุดเมื่อ
ผู้เข้ารับการทดสอบไม่สามารถดึงตัวให้สันจมูกอยู่ในระดับเดียวกับราวเดี่ยว
ได้ ผู้ทดสอบต้องคอยให้ความปลอดภัย กรณีที่ผู้เข้ารับการทดสอบปล่อยมือหรือ
มือหลุดจากราวเดี่ยว

การบันทึก

บันทึกเวลาเป็นวินาที

การยกขา (Leg Lift)

- วัตถุประสงค์** เพื่อวัดความอดทนของกล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อท้อง
- อุปกรณ์**
1. นาฬิกาจับเวลา
 2. ใบบันทึกจำนวนครั้งที่ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติได้



- วิธีการทดสอบ** ผู้เข้ารับการทดสอบนอนราบลงกับพื้นพร้อมกับเอามือประสานกันที่คอ ผู้ช่วยเหลือควรกดข้อศอกของผู้เข้ารับการทดสอบ ผู้เข้ารับการทดสอบ ยกขาของเขาขึ้น เข้าตรงจนกระทั่งตั้งฉากกับลำตัว มีผู้ช่วยเหลืออีกคนหนึ่งยืนอยู่ด้านข้างของผู้เข้ารับการทดสอบ ยกแขนให้อยู่ในระดับข้อเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบ เพื่อเป็นแนวให้ข้อเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบ มาแตะ หลังจากที่ยกขาพ้นจากพื้นแล้ว แล้วให้รับทดสอบพยายามยกขาให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ในเวลา 20 วินาที
- การบันทึก** บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ในเวลา 20 วินาที

การทดสอบการทรงตัวอยู่กับที่ (Static Balance Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการทรงตัวขณะยืนขาเดียวอยู่กับที่

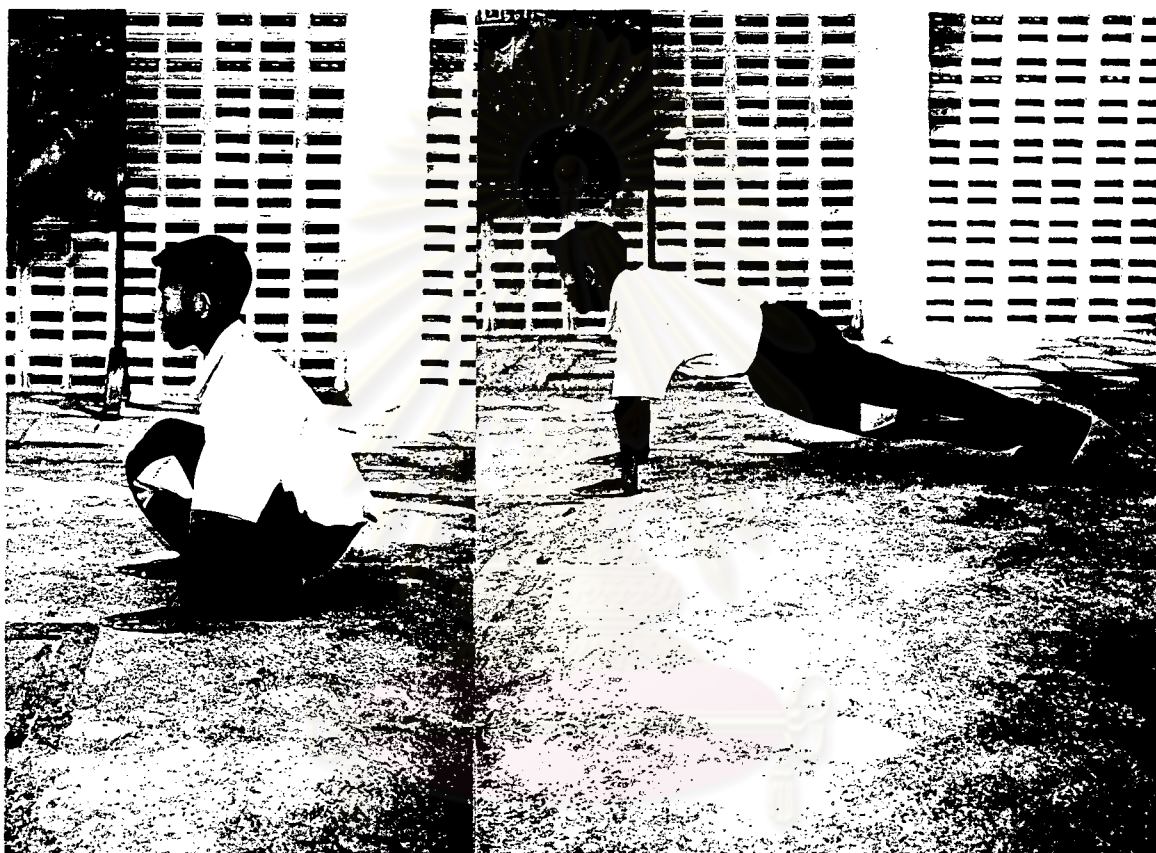
- อุปกรณ์**
1. นาฬิกา
 2. นาฬิกาจับเวลา
 3. ใบบันทึก



- วิธีทดสอบ** ให้ผู้เข้ารับการทดสอบวางมือสองข้างบนตะโพก ซกขาข้างหนึ่งขึ้นมา และวางเท้าบริเวณข้างในหัวเข่าของขาอีกข้างหนึ่ง จากนั้นให้ผู้เข้ารับการทดสอบหลับตา และยืนทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ นาฬิกาเริ่มจับเวลาในตอนที่เขาเริ่มหลับตา ทั้งนี้ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ เลี่ยงการทรงตัวหรือมีการโยนเอนของร่างกายให้หยุดนาฬิกาจับเวลาทันที
- การบันทึก** บันทึกเวลาเป็นวินาที

ทวิสต์ (Thrusts)

- วัตถุประสงค์** เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไวแบบสควว็อก ทวิสต์ หรือเบอร์พี
- อุปกรณ์**
1. นาฬิกาจับเวลา
 2. โยบั่นทีก



- วิธีการทดสอบ** ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งลงลักษณะย่อตัวพร้อมกับวางมือที่พื้น แขน และหัวเข่าบนฝ่าแขนทั้งสองข้าง เมื่อได้ยินคำสั่ง "ไป" นาฬิกาจะเริ่มต้นจับเวลาให้ผู้เข้ารับการทดสอบเหยียดขาพุ่งไปข้างหลัง และดึงขากลับมาซึ่งที่เดิมอย่างรวดเร็วนับเป็นหนึ่งครั้ง ให้ทำภายใน 20 วินาที ถ้าเหยียดขาพุ่งออกไปแต่ไม่สามารถดึงขากลับมาสู่ท่าเริ่มต้นได้ คิดเป็นครึ่งคะแนน
- การบันทึก** บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ในเวลา 20 วินาที

เดิน-วิ่ง 300 หลา (300-Yard Run-Walk)

- วัตถุประสงค์** เพื่อวัดความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
- อุปกรณ์**
1. นาฬิกาจับเวลา
 2. ไบบันทักเวลา



- วิธีทดสอบ** ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ วางเท้าข้างหนึ่งไว้ข้างหน้าเท้าอีกข้างหนึ่ง วางมือไว้บนเข่า (ดังภาพ) เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ไป" นาฬิกาเริ่มจับเวลาทันที ผู้เข้ารับการทดสอบอาจจะเดินก็ได้ ถ้าไม่สามารถวิ่งได้ตามระยะทางที่กำหนด เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบ วิ่งเข้าเส้นชัย ก็หยุดเวลาทันที
- การบันทึก** บันทึกเวลาเป็นวินาที
- คำแนะนำ** อาจสั่งเป็นกลุ่มและใช้วิธีการชานเวลาให้ผู้บันทึกจดบันทึก หรือใช้วิธีการอัดเทปเสียงและจัดผู้เข้ารับการทดสอบให้อยู่เป็นลำดับที่เข้าเส้นชัย และตามเสียงที่บันทึกเวลาที่บันทึกไว้ก็ได้

ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ..... นามสกุล.....

โรงเรียน..... ระดับชั้น.....

เลขที่..... อายุ..... ปี

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ลำดับที่	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	หน่วย
1.	วิ่ง 25 หลา		วินาที
2.	งอแขนห้อยตัว		วินาที
3.	การยกขา		ครั้ง
4.	การทดสอบการทรงตัวแบบอยู่กับที่		วินาที
5.	ทรี่สั้		ครั้ง
6.	เดินวิ่ง 300 หลา		วินาที

ผู้ทดสอบ.....

ตารางคะแนนแบบทดสอบทางกายสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาขั้นเล็กน้อย
และขั้นปานกลางของเฟธ (Score Card for Fait Physical Fitness Test for
Mildly and Moderately Mentally Retarded Students)

วิ่ง 25 หลา (วินาที)

อายุ	พอมฝึกได้ (Trainable)			รับการศึกษได้ (Educable)		
	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ต่ำ	ปานกลาง	ดี
	9-12	7	6	5.2	6.2	5.2
13-16	6.5	5.5	4.7	5.4	4.7	4.2
17-20	6	5	4.2	5.1	4.4	3.9

หญิง						
อายุ	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ต่ำ	ปานกลาง	ดี
9-12	7.4	6.3	5.3	5.8	5.4	5.2
13-16	6.7	5.6	4.7	6.1	5.2	4.3
17-20	7.3	6.1	5.1	6.4	5.4	4.7

งอมชนห้อยตัว (วินาที)

อายุ	ชาย					
	พอฝึกได้ (Trainable)			รับการศึกษาได้ (Educable)		
	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ต่ำ	ปานกลาง	ดี
9-12	2	10	16	3	19	33
13-16	11.2	22	30.2	5	25	43
17-20	23	23	31	8	30	50
หญิง						
9-12	2	8	12	3	9	13
13-16	4	14	22	5	15	23
17-20	3	9	13	4	12	18

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

 การชกข (ครั้ง)

อายุ	ชาย				รับการศกษาได้	
	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ต่ำ	ปานกลาง	ดี
9-12	6	9	12	7	10	13
13-16	6	9	12	8	11	14
17-20	7	10	13	8	11	14
หญิง						
9-12	6	10	14	6	10	14
13-16	7	11	15	7	11	15
17-20	6	10	14	6	10	14

 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทรงตัวแบบอยู่กับที่

อายุ	ชาย			หญิง		
	พอฝึกได้ (Trainable)			รับการศึกษาได้ (Educable)		
	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ต่ำ	ปานกลาง	ดี
9-12	3	4.4	5.8	4	5	6
13-16	3.1	4.5	5.9	5	6	7
17-20	3.2	4.6	6	5	10	15
9-12	2.2	3.2	4.2	2.5	3.5	4.5
13-16	5.1	6.1	7.1	8.6	9.6	10.6
17-20	4.9	5.9	6.9	5.2	6.2	7.2

ทวิศัพท์

อายุ	ชาย				รับการศึกษาได้	
	พอฝึกได้ (Trainable)				(Educable)	
	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ต่ำ	ปานกลาง	ดี
9-12	4	8	10	6	12	14
13-16	4	8	10	8	14	16
17-20	5	9	11	8	14	16
			หญิง			
9-12	4	8	10	5	9	11
13-16	4	8	10	8	12	14
17-20	5	9	11	5	9	11

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เงินวิ่ง 300 หลา (วินาที)

อายุ	ชาย				รับการศึกษาได้		
	พอฝึกได้ (Trainable)		ดี		(Educable)		
	ต่ำ	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	
9-12	145	115	95	105	80	60	
13-16	111	86	66	95	75	55	
17-20	104	79	59	74	59	39	
			หญิง				
9-12	198	148	108	143	113	83	
13-16	158	108	65	125	91	61	
17-20	159	107	66	142	102	71	

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่อโรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา 21 แห่ง

1. โรงเรียนดาราคาม	เขตพระโขนง	กรุงเทพมหานคร
2. โรงเรียนพญาไท	เขตพญาไท	"
3. โรงเรียนวัดหนึ่ง	เขตบางขุนเทียน	"
4. โรงเรียนวัดเวตวันธรรมาวาส	เขตบางซื่อ	"
5. โรงเรียนวัดชนะสงคราม	เขตพระนคร	"
6. โรงเรียนวัดทัศนารุณสุนทรภิคาราม	เขตราชเทวี	"
7. โรงเรียนวัดหงส์รัตนาราม	เขตบางกอกใหญ่	"
8. โรงเรียนประถมบางแค	เขตภาษีเจริญ	"
9. โรงเรียนประถมนนทรี	เขตยานนาวา	"
10. โรงเรียนวัดมหาบุศย์	เขตประเวศ	"
11. โรงเรียนวัดดอน	เขตสาทร	"
12. โรงเรียนวัดสุวรรณาราม	เขตบางกอกน้อย	"
13. โรงเรียนศูนย์รวมน้ำใจ	เขตคลองเตย	"
14. โรงเรียนสามเสนนอก	เขตห้วยขวาง	"
15. โรงเรียนวัดลาดพร้าว	เขตบางกะปิ	"
16. โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย	เขตบางเขน	"
17. โรงเรียนวัดนิมมานรดี	เขตภาษีเจริญ	"
18. โรงเรียนวัดแจ้งร้อน	เขตราชบุรีบูรณะ	"
19. โรงเรียนบ้านบางกะปิ	เขตบางกะปิ	"
20. โรงเรียนปัญญาวุฒิกิจ	เขตบางเขน	"
21. โรงเรียนราชานุกูล	เขตดินแดง	"

ประวัติผู้เขียน

นางสาวจิราพร โฉมรงค์ เกิดวันที่ 3 พฤษภาคม พ.ศ. 2514 ที่จังหวัดปราจีนบุรี จบการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) จากคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เมื่อปีการศึกษา 2535 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2536



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย