

Softball Throw: High School Boys
Percentile Scores Based on Classification Index/Test Scores in Feet

Percentile	Classification Index			Percentile
	C	B	A	
100th	200	270	291	100th
95th	199	225	246	95th
90th	185	215	231	90th
85th	180	207	222	85th
80th	174	201	216	80th
75th	171	196	210	75th
70th	166	192	206	70th
65th	164	188	201	65th
60th	159	182	196	60th
55th	156	179	192	55th
50th	152	174	187	50th
45th	148	170	183	45th
40th	145	167	180	40th
35th	143	166	175	35th
30th	140	167	170	30th
25th	127	150	165	25th
20th	123	147	159	20th
15th	111	138	153	15th
10th	105	130	145	10th
5th	88	109	129	5th
0	43	31	30	0

ขว้างลูกซอฟบอล (ชาย) ม.ศ. ๓, ๔ และ ๕

600-Yard Run-Walk: High School Boys
Percentile Scores Based on Classification Index/Test Scores in Minutes and Seconds

Percentile	Classification Index			Percentile
	C	B	A	
100th	1' 29"	1' 25"	1' 23"	100th
95th	1' 40"	1' 32"	1' 31"	95th
90th	1' 41"	1' 35"	1' 34"	90th
85th	1' 44"	1' 37"	1' 36"	85th
80th	1' 46"	1' 39"	1' 38"	80th
75th	1' 50"	1' 41"	1' 40"	75th
70th	1' 52"	1' 43"	1' 42"	70th
65th	1' 53"	1' 45"	1' 44"	65th
60th	1' 55"	1' 47"	1' 45"	60th
55th	1' 57"	1' 49"	1' 47"	55th
50th	1' 58"	1' 51"	1' 49"	50th
45th	2' 1"	1' 53"	1' 51"	45th
40th	2' 3"	1' 55"	1' 54"	40th
35th	2' 5"	1' 58"	1' 57"	35th
30th	2' 8"	2' 1"	2' 0"	30th
25th	2' 12"	2' 5"	2' 3"	25th
20th	2' 16"	2' 9"	2' 8"	20th
15th	2' 22"	2' 15"	2' 14"	15th
10th	2' 34"	2' 25"	2' 22"	10th
5th	2' 45"	2' 37"	2' 39"	5th
0	3' 12"	4' 34"	4' 45"	0

วิ่ง - เดิน ๖๐๐ หลา (ชาย) ม.ศ. ๓, ๔ และ ๕

Percentile Scores for College Women

ile	Modified Pull-Up	Sit- Up	Shuttle Run	Standing Broad Jump	30-Yard Dash	Softball Throw	400-Yard Run-Walk
100th	40	50	7.5	7'10"	5.4	184	1:49
95th	39	43	10.2	6'6"	7.3	115	2:19
90th	38	35	10.5	6'3"	7.6	103	2:27
25th	13	31	10.7	6'1"	7.7	96	2:32
80th	30	29	10.9	5'11"	7.8	90	2:37
75th	28	17	11.0	5'10"	7.9	86	2:41
70th	16	25	11.1	5'8"	8.0	81	2:44
65th	24	24	11.2	5'7"	8.1	79	2:48
40th	22	22	11.3	5'6"	8.2	76	2:51
55th	21	21	11.5	5'5"	8.3	73	2:54
50th	20	20	11.6	5'4"	8.4	70	2:58
45th	18	19	11.7	5'3"	8.6	67	3:01
40th	17	18	11.9	5'2"	8.7	65	3:05
35th	16	16	12.0	5'0"	8.8	62	3:08
30th	15	15	12.1	4'11"	9.0	59	3:13
25th	13	14	12.2	4'10"	9.1	57	3:18
20th	12	13	12.4	4'8"	9.2	54	3:23
15th	11	11	12.6	4'7"	9.4	51	3:29
10th	9	9	12.9	4'5"	9.7	47	3:38
5th	7	7	13.1	4'1"	10.1	42	3:53
0	0	0	17.3	2'3"	13.7	5	5:29

ตารางเปรียบเทียบทุกรายการ (หญิง) อุดมศึกษา

Percentile Scores for College Men

Percentile	Pull-Up	Sit-Up	Shuttle Run	Standing Broad Jump	50-Yard Dash	Softball Throw	600-Yard Run-Walk
100th	20	100	8.3	9'6"	5.5	315	1:12
95th	12	99	9.0	8'5"	6.1	239	1:35
90th	10	97	9.1	8'2"	6.2	226	1:38
85th	10	79	9.1	7'11"	6.3	217	1:40
80th	9	68	9.2	7'10"	6.4	211	1:42
75th	8	61	9.4	7'8"	6.5	206	1:44
70th	8	58	9.5	7'7"	6.5	200	1:45
65th	7	52	9.5	7'6"	6.6	196	1:47
60th	7	51	9.6	7'5"	6.6	192	1:49
55th	6	50	9.8	7'4"	6.7	188	1:50
50th	6	47	9.7	7'3"	6.8	184	1:52
45th	5	44	9.8	7'1"	6.8	180	1:53
40th	5	41	9.9	7'0"	6.9	175	1:55
35th	4	38	10.0	6'11"	7.0	171	1:57
30th	4	36	10.0	6'10"	7.0	166	1:59
25th	3	34	10.1	6'9"	7.1	161	2:01
20th	3	31	10.2	6'7"	7.1	156	2:05
15th	2	29	10.4	6'5"	7.2	150	2:09
10th	1	26	10.6	6'2"	7.5	140	2:15
5th	0	22	11.1	5'10"	7.7	125	2:25
0	0	0	13.9	4'2"	9.1	55	3:40

ตารางเปรียบเทียบทุกรายการ(ชาย) อุดมศึกษา

แหล่งที่มาของตารางเปรียบเทียบ

MATHEWS, DONALD K, MEASUREMENT IN PHYSICAL EDUCATION

W.B.SAUNDERS COMPANY, PHILADELPHIA, U.S.A., 1940.

ICSPFT TEST

ICSPFT ย่อมาจาก INTERNATIONAL COMMITTEE STANDARD OF PHYSICAL FITNESS TEST ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่คณะกรรมการระหว่างประเทศว่าด้วยการกำหนดมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ร่วมกันสร้างขึ้น เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๑ เพื่อใช้ทดสอบเยาวชนทั้งชายและหญิง ที่มีอายุระหว่าง ๖ - ๑๘ ปี ของแต่ละประเทศเพื่อนำไปเปรียบเทียบกับว่าดีเลวอย่างไร ควรจะปรับปรุงแก้ไขอย่างไร ซึ่งรายการทดสอบมีดังนี้

สำหรับชาย

๑. รุ่งเร็ว ๕๐ เมตร
๒. ยืนกระโดดไกล
๓. แรงบีบด้วยมือที่ถนัด
๔. ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที
๕. ดึงข้อบนราวเดี่ยว
๖. รุ่งเก็บของ
๗. รุ่งทางไกล (๖๐๐ และ ๑,๐๐๐ เมตร)

สำหรับหญิง

๑. รุ่งเร็ว ๕๐ เมตร
๒. ยืนกระโดดไกล
๓. แรงบีบด้วยมือที่ถนัด
๔. ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที
๕. งอแขนห้อยตัว
๖. รุ่งเก็บของ
๗. รุ่งทางไกล (๖๐๐ และ ๘๐๐ เมตร)
๘. งอตัวเข้าหน้า

รายละเอียดของแต่ละรายการซึ่งกองส่งเสริมพลศึกษา กรมพลศึกษา ได้ตีพิมพ์ลงในเอกสารการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๓ ซึ่งผู้เขียนขอนำลงมาตีพิมพ์ในที่นี้ เพื่อเป็นวิทยาทานแก่ผู้อ่าน ดังนี้คือ

๑. รุ่ง ๕๐ เมตร

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา บอกทศนิยมตัวแรกของวินาทีรายชื่อผู้รับการทดสอบ ลู่วิ่ง ที่ถูกต้องขนาด ๕๐ ม. ปีนปล่อยตัว. เส้นเริ่มและเส้นชัย

วิธีปฏิบัติ เมื่อได้ยินคำว่า "เข้าที่" ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าหนึ่งเท้าใดจดเส้นเริ่ม (ไม่ต้องย่อตัวในท่าออกวิ่ง) เมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณปล่อยตัว ผู้รับการทดสอบวิ่งเต็มที่ไปตามทางที่กำหนดให้จนถึงเส้นชัย

การคิดคะแนน ถือเวลาเป็นเกณฑ์อย่างต่ำ ทศนิยมตัวแรกของวินาทีเอาเวลาที่ตีที่จุดในการประลอง ๒ ครั้ง

ระเบียบการทดสอบ

๑. ควรใช้ปืนยิงในการปล่อยตัว (หากปฏิบัติไม่ได้ให้ใช้ทัศนสัญญาณเพื่อให้ผู้จับเวลาที่อยู่ใกล้เส้นชัยสามารถเห็นสัญญาณได้)
๒. ไม่ควรใช้รองเท้าตามู
๓. อนุญาตให้วิ่งได้ ๒ ครั้ง แล้วบันทึกเวลาที่ดีที่สุดไว้
๔. จัดผู้จับเวลาประจำผู้วิ่งแต่ละคนได้ยิ่งดี (ผู้จับเวลาที่ชำนาญและว่องไวสามารถจับเวลานักวิ่งได้ทีละสองคนโดยใช้นาฬิกาที่มีเข็มแยกเวลา)
๕. ทางวิ่งควรเรียบตรงอยู่ในสภาพที่ดี
๖. อากาศควรให้เกิดผลในการเปรียบเทียบได้ เช่น ไม่มีลมแรง และอุณหภูมิไม่ต่ำหรือสูงเกินไป

๒. ยีนกระโดดไกล

อุปกรณ์

๑. ใช้พื้นที่เรียบและไม่สั่น
๒. เทปวัดระยะและไม้อักษร T ใหญ่
๓. แปรงขัดฝุ่น หรือผ้าเช็ดพื้น
๔. รายชื่อผู้รับการทดสอบ

(หมายเหตุ ทำเส้นเริ่ม. ซึ่งเทปวัดระยะไว้กับพื้นข้างทางที่จะกระโดดให้พร้อมที่จะอ่านคะแนนได้ทันที)

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม หลังจากข้ามเหรียญแขนทั้งสองไปข้างหลังและก้มตัวไปข้างหน้าแล้วเมื่อได้จังหวะก็เหรียญแขนทั้งสองไปข้างหน้าอย่างแรงพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ไกลที่สุดที่จะไกลได้

การวัดคะแนน ถูกระยะทางที่กระโดดเป็น เซนติ เมตร

ระเบียบการทดสอบ

๑. ให้ประลองได้ ๒ ครั้ง เอาครั้งที่ดีที่สุด
๒. ให้วัดระยะจากเส้นเริ่ม ไปยังรอยสันเท้าข้างที่ไกลที่สุด ถ้าผู้รับการทดสอบเสียหลักภายหลังมือแตะพื้นถือว่าใช้ไม่ได้ให้ประลองใหม่
๓. เท้าทั้งสองต้องอยู่บนพื้นจนถึงขณะที่กระโดดออกไป

ก. แรงบีบด้วยมือที่ถนัด

อุปกรณ์

๑. เครื่องวัดแรงบีบที่วัดได้เที่ยงและแน่นอน
๒. ก้อนแมกนีเซียมคาร์บอเนต
๓. รายชื่อผู้รับการทดสอบ
๔. โต๊ะผู้บันทึกพร้อมเก้าอี้

วิธีปฏิบัติ ผู้รับการทดสอบเอามือจับก้อนแมกนีเซียมคาร์บอเนตแล้วจับเครื่องวัดแรงบีบให้อยู่ในท่าที่เหมาะสมให้เป็นเส้นตรงกับแขนท่อนล่างและปล่อยห้อยลงไปกับลิขาท่อนบน ข้อนิ้วองคุลที่ ๒ ควรกำเครื่องมือให้กระชับและรับกับน้ำหนักของเครื่องวัด แล้วบีบนิ้วเข้ากับฝ่ามือให้ฐานของนิ้วหัวแม่มือจรดหรือเกยปลายนิ้วชี้ เมื่อจับบีบแล้วยกให้ห่างจากลำตัวบีบเครื่องวัดเต็มที่โดยใช้แรงให้มากที่สุด

การคิดคะแนน คิดแรงเป็นกิโลกรัมของมือแต่ละข้าง

ระเบียบการทดสอบ

๑. อ่านผลจากมือข้างที่ถนัด
๒. ให้ประลองได้ข้างละ ๒ ครั้ง และบันทึกผลแต่ละครั้งไว้โดยพิจารณาครั้งที่ดีที่สุดของแต่ละข้าง
๓. ระหว่างทดสอบห้ามไม่ให้มือหรือเครื่องวัดถูกร่างกาย หรือเครื่องวัดถูกผู้อื่น และไม่อนุญาตให้เหยียดหรือโก่งตัวอีก ถ้าฝ่าฝืนการประลองครั้งนั้นเป็นโมฆะให้ประลองใหม่

๔. จุดนั่งใน ๓๐ วินาที

อุปกรณ์

๑. นาฬิกาจับเวลา
๒. เบาะ
๓. รายชื่อผู้รับการทดสอบ

วิธีปฏิบัติ ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเบาะ หรือพื้นราบที่ว่างห่างกันประมาณ ๓๐ เซนติเมตร เข่างอตั้งเป็นมุมฉากให้นิ้วมือสอดประสานกันที่ท้ายทอย คู้เข่าเข้าระหว่างเท้า ผืนนอนโดยกดหลังเท้าผืนนอนไว้ ทั้งสองข้างเพื่อให้สันเท้าของผืนนอนติดกับเบาะ เมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณ "เริ่ม" ผืนนอนลุกขึ้นสู่ท่านั่งพร้อมกับก้มศีรษะลงในระหว่างหัวเข่าทั้งสองพร้อมกับหุบศอกไปข้างหน้า ขณะเดียวกันนอนลงให้หลังและมือจรดเบาะแล้วกลับลุกขึ้นสู่ท่านั่งต่อกันไปอย่างรวดเร็ว ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ท่าที่จะมากโตภายในเวลา ๓๐ วินาที

การคิดคะแนน นับจำนวนครั้งของการลุกนั่งที่ถูกลักษณะบริบูรณ์ใน ๓๐ วินาที

ระเบียบการทดสอบ

๑. ให้ทำการทดสอบเป็นคู่ ๆ โดยผู้รับการทดสอบนอนหงายและชันเข่าขึ้นให้เท้าติดกับเบาะหรือพื้นเสมอ
๒. นิ้วมือทั้งสอง ต้องสอดประสานกันอยู่ที่ท้ายทอยตลอดเวลาในการทดสอบ
๓. เช้าอยู่ในท่างอเป็นมุมฉากตลอดการทดสอบ
๔. หลังและคอจะต้องงอกลับไปอยู่ในตำแหน่งที่เริ่มต้นทุกครั้งโดยให้หลังมือสัมผัสพื้น ดังนั้น พื้นที่เหมาะสมที่สุดควรเป็นเบาะหรือสนามหญ้า
๕. ไม่อนุญาตให้เข้ตัวขึ้นโดยใช้ศอกดันพื้น
๖. ต้องทำติดต่อกันเรื่อยไปโดยไม่หยุดพัก แต่ถ้าเป็นต้องหยุดพักฉับพลันก็ไม่ได้เสียสิทธิ์
๗. อาจทดสอบได้ครั้งละหลาย ๆ คนโดยใช้ระบบการร่วม เมื่อได้แนะนำดูแลอย่างพอเพียงและเป็นที่ไว้วางใจ

๕. สิ่งข้อ

๕.๑ สิ่งข้อสำหรับบุรุษ (อายุถึง ๖๐) และเด็กชาย (๑๒ ปีขึ้นไป)

อุปกรณ์

๑. ราวเดี่ยวที่อาจเลื่อนให้สูงได้ตามส่วนลัดของผู้รับการทดสอบ เส้นผ่าศูนย์กลางของราวควรอยู่ในระหว่าง ๒ - ๔ เซนติเมตร
๒. ม้านั่ง เพื่อให้ขึ้นจับราวได้สะดวก
๓. ก้อนแมกนีเซียมคาร์บอเนต
๔. รายชื่อผู้รับการทดสอบ

วิธีปฏิบัติ ผู้รับการทดสอบก้าวจากม้านั่งวางอุ้งมือไว้ที่ราว จับราวเดี่ยวหรือไม้พาดด้วยท่าจับคว่ำมือให้มืออยู่ห่างกันเท่าช่วงไหล่ แขนเหยียดเท้าพื้นพื้น

เมื่ออยู่ในท่าดังกล่าวพร้อมแล้วให้สัญญาณ "เริ่ม" ผู้รับการทดสอบงอแขนดึงตัวขึ้นจนลูกศรบนระดับราวหรือไม้พาดแล้วปล่อยตัวลงสู่ท่าดังกล่าว แขนเหยียดโดยไม่ต้องหยุด ให้ทำซ้ำอย่างนี้ต่อไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การคิดคะแนน นับจำนวนครั้งที่ดึงให้ค้างพันราว

ระเบียบการทดสอบ

๑. ถ้าผู้รับการทดสอบหยุดพักนานเกินไป เช่น ๒ หรือ ๓ วินาทีขึ้นไป หรือไม่

สามารถดึงให้ลูกคางพันราวติดกัน ๒ ครั้ง ให้ยุติการประลอง

๒. ไม่อนุญาตให้ผู้รับการทดสอบหาประโยชน์จากการแกว่งเท้าหรือเตะขา พฤติกรรมอย่างนี้เจ้าหน้าที่ทดสอบอาจใช้มือตรวจดูได้โดยเหยียดแขนให้พาดหน้าขาของผู้รับการทดสอบหรือยืนอยู่ข้างหน้าใกล้ผู้รับการทดสอบ

๓. อาจทดสอบทีเดียวหลาย ๆ คนก็ได้โดยใช้ระบบกรรมการร่วมคอยแนะนำดูแลอย่างพอเพียงและเป็นที่เป็นที่พอใจ

๔.๒ งอแขนห้อยตัว สำหรับบุรุษ สตรี ที่ตั้งข้อไม่ได้, สตรีที่สมัครจะงอแขนห้อยตัว เด็กหญิงที่อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี

อุปกรณ์

๑. นาฬิกาจับเวลา
๒. ราวเดี่ยว หรือไม้พาดมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒ - ๓ เซนติเมตร
๓. ม้านั่งเพื่อสะดวกในการจับยืนจับราว
๔. ก้อนเมกนีเซียมคาร์บอเนต
๕. รายชื่อผู้รับการทดสอบ

วิธีปฏิบัติ ผู้รับการทดสอบก้าวจากม้านั่งใกล้กับราวเดี่ยว จับราวหรือไม้พาดด้วยท่าจับคว่ำมือให้แขนงอและลูกคางอยู่เหนือราวเดี่ยว เมื่ออยู่ในท่าตั้งต้นพร้อมแล้ว ให้สัญญาณ "เริ่ม" ผู้รับการทดสอบยกเท้าข้างที่ยังบนม้านั่งและอยู่ในท่าห้อยตัว ให้ลูกคางอยู่เหนือราวหรือไม้พาดติดไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

การศึกษาคะแนน จับเวลาเป็นวินาที

ระเบียบการทดสอบ

๑. ลูกคางต้องอยู่เหนือราวหรือไม้พาด แต่ถ้าลูกคางลบลไปติดราวหรือต่ำกว่าราว แม้แต่ครั้งเดียวให้ยุติการทดสอบ

๒. เท้าต้องไม่สัมผัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

๖. วิ่งเก็บของ

อุปกรณ์

๑. นาฬิกาจับเวลา (ทดสอบตัวแรกของวินาที)
๒. ทางวิ่งเรียบระยะ ๑๐ เมตร ระหว่างเส้นขนาน ๒ เส้น หลังเส้นเริ่มและเส้นปลายมีวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง ๔๐ เซนติเมตร สัมผัสอยู่
๓. ท่อนไม้ขนาด ๔ x ๔ x ๑๐ ซม. ๒ ท่อน

๔. รายชื่อผู้รับการทดสอบ
๕. โต๊ะผู้บันทึกเก้าอี้พร้อม

วิธีปฏิบัติ เมื่อให้สัญญาณ "เข้าที่" ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่มให้เท้าข้างหนึ่งจรดเส้นเริ่มพร้อมแล้วสั่ง "ไป" ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปยังเส้นปลายห่าง ๑๐ เมตร เก็บไม้ที่วางอยู่ในวงกลมนอกเส้นปลายมาท่อนหนึ่งแล้ววิ่งกลับไปวางท่อนไม้ลงในวงกลมหลังเส้นเริ่ม ขณะเดียวกันวิ่งกลับไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งในวงกลมนอกเส้นเริ่มไปให้เร็วที่สุด

การคิดคะแนน จดเวลาไว้เป็นทศนิยมตัวแรกของวินาที ตั้งแต่เริ่มออกวิ่งจนถึงขณะที่นำไม้ท่อนที่สองกลับไปวางไว้ในวงกลม

ระเบียบการทดสอบ อนุญาตให้ประลองได้ ๒ ครั้ง และเก็บเวลาที่ดีที่สุดไว้

ควรจับเวลาผู้วิ่งแต่ละคนและมีผู้ช่วยคอยดูว่าผู้รับการทดสอบได้วางท่อนไม้ลงในวงกลมถูกต้องหรือไม่

ควรปรับทางวิ่งให้เรียบและอยู่ในสภาพที่ไม่ลื่น

๗. วิ่งทางไกล

- ๑,๐๐๐ เมตร สำหรับชายอายุ ๑๒ ปี และมากกว่า ๑๒ ปีขึ้นไป
- ๘๐๐ เมตร สำหรับหญิงอายุ ๑๒ ปี และมากกว่า ๑๒ ปีขึ้นไป
- ๖๐๐ เมตร ทั้งชาย - หญิง ที่อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี

อุปกรณ์

๑. นาฬิกาจับเวลา ผู้จับเวลามีคนละเรือน
๒. กำหนดระยะทางวิ่งไว้ให้ถูกต้อง ตั้งแต่เริ่มถึงเส้นชัย
๓. รายชื่อผู้รับการทดสอบ
๔. กระดาษบันทึกเวลา

วิธีปฏิบัติ เมื่อให้สัญญาณ "เข้าที่" ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าหนึ่งแตะเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมและนั่งปล่อยตัวสั่ง "ไป" ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปตามทางที่กำหนดให้ ๆ เร็วที่สุดที่จะเร็วได้

(แม้ว่าจะอนุญาตให้เดิน แต่ก็ยังเน้นความสำคัญในเรื่องการรักษาระดับความเร็วให้คงที่อยู่เสมอ)

การคิดคะแนน อย่างต่ำเป็นครึ่งของวินาทีจนจบระยะทางวิ่ง

ระเบียบการทดสอบ

๑. ควรจับเวลาคด้วยนาฬิกาจับเวลา
๒. โดยนิยตรงกันข้ามจะให้การทดสอบ เป็นหมู่สลับก็ได้ ดังนี้

ก. กำหนดให้ผู้ซึ่งคนหนึ่งมีกรรมการร่วมคนหนึ่ง ให้กรรมการร่วมคนนี้อยู่ข้างผู้จับเวลาเป็นแนวเดียวกับเส้นชัย

ข. ให้ผู้จับเวลาที่มีนาฬิกาอยู่ในมือเรือนเดียวอ่านเวลาเป็นวินาทีกรรมการร่วมคนอื่น ๆ ก็จดเวลาที่นักวิ่งของตนมาถึงเมื่อถูกถามก็บอกเวลาที่จดไว้แก่ผู้บันทึก

ค. ผู้ควรเรียบ และอยู่ในสภาพที่ดี

ด. สภาพของอากาศ ควรให้เกิดผลในการเปรียบเทียบได้ และไม่มีอุณหภูมิสูงเกินไป

๔. งอตัวข้างหน้า (สตรี และเด็กหญิง)

อุปกรณ์

๑. โต๊ะสี่เหลี่ยมหรือเก้าอี้ไม้ ๑ ตัว

๒. ไม้บรรทัดบอกมาตราเซนติเมตรไม่เกิน ๔๐ ซม. ๑ อัน

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบขึ้นยืนบนโต๊ะ หรือเก้าอี้ เท้าชิด เข่าตึง ปลายเท้าจรดขอบโต๊ะ หรือเก้าอี้ พร้อมแล้วก้มตัวปล่อยมือทั้งสองลงข้างหน้า นิ้วหัวแม่มือเกี่ยวกัน แขนฝ่ามือให้ปลายนิ้วกลางเหยียดเลื่อนลงไปตามแนวไม้บรรทัดซึ่งตอกติดไว้กับขอบโต๊ะและยื่นตั้งฉากจากกับขอบโต๊ะไปข้างหน้า

การวัดคะแนน ถือระดับเท้าเป็น ๐ ซม. ปลายนิ้วกลางเลื่อนลงข้างหน้าได้ค่าเท่าใดจดจำนวนเซนติเมตรไว้

ระเบียบการทดสอบ

๑. เข่าตึงเสมอไม่งอ จะเหยียดแขนใดแขนหนึ่งไม่ได้ให้มือทั้งสองเสมอกัน

๒. ให้ประลองได้ ๒ ครั้ง เก็บคะแนนครั้งที่ดีที่สุด

มาตรฐานการทดสอบ ICSPFT

ของเยาวชนประเทศไทย (หญิง) ๒๕๑๒

ชื่อรายการ		อายุ ๑๒ ปี	๑๖ ปี	๑๗ - ๑๘ ปี
๑. ลูกนั่ง	ดีเยี่ยม	๑๒		๑๒
	ดี	๑๐		๘
	พอใจ	๘		๖
	ปรับปรุงด่วน	๓		๔
๒. งอแขนห้อยตัว	ดีเยี่ยม	๑๐		๑๕
	ดี	๖		๑๐
	พอใจ	๔		๘
	ปรับปรุงด่วน	๔		๒

ชื่อรายการ		อายุ ๑๒ ปี	๑๖ ปี	๑๗ - ๑๘ ปี
๓. แรงบีบของมือ	ดีเยี่ยม	๑๕		๔๐
	ดี	๑๘		๓๐
	พอใจ	๑๕		๒๕
	ปรับปรุงด่วน	๑๐		๒๐
๔. ยืนกระโดดไกล	ดีเยี่ยม	๑๐๐		๑๘๐
	ดี	๙๕		๑๖๐
	พอใจ	๙๐		๑๕๕
	ปรับปรุงด่วน	๘๐		๑๓๕
๕. งอตัวไปข้างหน้า	ดีเยี่ยม	๗		๑๕
	ดี	๕		๑๒
	พอใจ	๓		๙
	ปรับปรุงด่วน	-		๕
๖. ร่วงเก็บของ	ดีเยี่ยม	๑๓.๘		๑๓.๐
	ดี	๑๔.๒		๑๓.๖
	พอใจ	๑๔.๔		๑๔.๐
	ปรับปรุงด่วน	๑๕.-		๑๕.-
๗. ร่วงเร็ว ๕๐ เมตร	ดีเยี่ยม	๙.๐		๘.๘
	ดี	๙.๒		๙.๐
	พอใจ	๙.๔		๙.๒
	ปรับปรุงด่วน	๑๐		๙.๔
๘. ร่วงทน ๘๐๐ เมตร	ดีเยี่ยม			
	ดี			
	พอใจ			
	ปรับปรุงด่วน			

มาตรฐานการทดสอบ ICSFFT
ของเยาวชนประเทศไทย (ชาย) ๒๕๖๒

ชื่อรายการ		อายุ ๑๒ ปี	๑๖ ปี	๑๗ - ๑๘ ปี
๑. ลูกนั่ง	ดีเยี่ยม	๑๗		๒๒
	ดี	๑๖		๒๑
	พอใจ	๑๕		๒๐
	ปรับปรุงตัว	๑๒		๑๕
๒. ดึงข้อ	ดีเยี่ยม	๕		๑๒
	ดี	๔		๑๐
	พอใจ	๓		๗
	ปรับปรุงตัว	๒		๕
๓. แรงบีบของมือ	ดีเยี่ยม	๒๕		๕๐
	ดี	๒๒		๔๖
	พอใจ	๒๐		๔๒
	ปรับปรุงตัว	๑๘		๓๕
๔. ยืนกระโดดไกล	ดีเยี่ยม	๑๖๐		๒๔๐
	ดี	๑๕๐		๒๓๐
	พอใจ	๑๔๐		๒๒๐
	ปรับปรุงตัว	๑๓๐		๒๐๐
๕. งอตัวไปข้างหน้า	ดีเยี่ยม	๑๐		๒๒
	ดี	๘		๑๕
	พอใจ	๕		๑๐
	ปรับปรุงตัว	-		๐
๖. ร่วงเก็บของ	ดีเยี่ยม	๑๒.๐		๑๐.๐
	ดี	๑๒.๓		๑๐.๘
	พอใจ	๑๒.๕		๑๑.๕
	ปรับปรุงตัว	๑๓.๕		๑๒.๐
๗. ร่วงเร็ว ๕๐ เมตร	ดีเยี่ยม	๔๐		๗.๐
	ดี	๔.๒		๗.๒
	พอใจ	๔.๕		๗.๕
	ปรับปรุงตัว	๑๐.๕		๗.๘

ชื่อรายการ	อายุ ๑๒ ปี	๑๖ ปี	๑๗ - ๑๘ ปี
๘. รังระยะ ๑,๐๐๐ เมตร			
คีเยียม	๔.๘		๔.๓
คี	๕.๐		๔.๘
หอใจ	๔.๒		๕.๐
ปรับปรุงคว้น	๕.๕		๕.๑

* แหล่งที่มา : ศูนย์วิทยาศาสตร์กีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย สนามสุขุขลาลัย
หรือ กองส่งเสริมทดสอบสมรรถภาพทางกาย กรมพลศึกษา

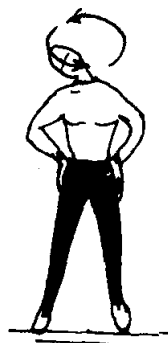
ท่ากายบริหารศีรษะและคอ
(THE EXERCISE FORHEAD AND NECK)



ดันศีรษะไปข้างหน้า
(FOREHEAD PRESS)



ดึงและดันศีรษะไปด้านข้าง
(HEAD PRESS)



ทวนคอ
(NECK BENDS)

ศีรษะและคอ



ดึงศีรษะไปข้างหน้า
(NECK BRACE)



1.



2.

ยกศีรษะ
(NECK LIFTS)



คอตั้งหมุน
(NECK ROTATION)

ศีรษะและคอ



ทกหัวตั้ง
(HEAD STAND)



ทกไหล่
(SHOULDER STAND)



สะพานโค้ง
(THE BRIDGE)

ศีรษะและคอ



กดกระหม่อม
(VERTEX PRESS)

ท่ากายบริหารสำหรับไหล่และแขน
(THE EXERCISES FOR SHOULDER AND ARM)

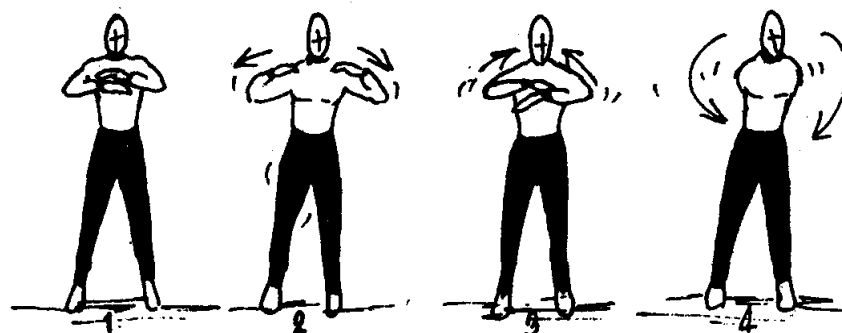


หมุนแขน
(ARMS CIRCLES)

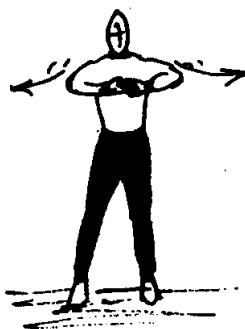


หมุนไหล่
(SHOULDER CURLS)

โกลนละแขน



กระตุกศอก (WING STRETCH)



ดึงแขน (ARMS PULL)

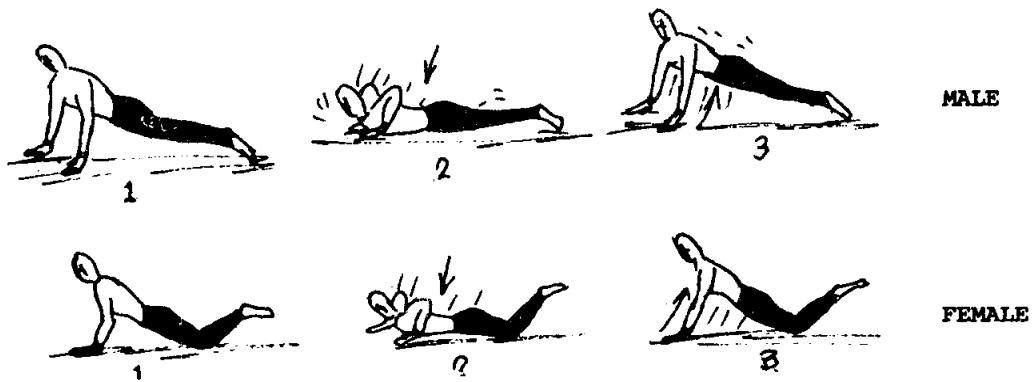


ดันฝ่ามือ (HAND PRESS)

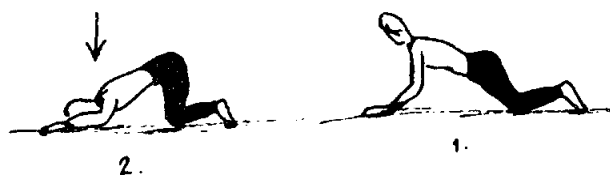
ไหล่สะบัดชน



นอนหงายยกศอก (ELBOW PRESS)

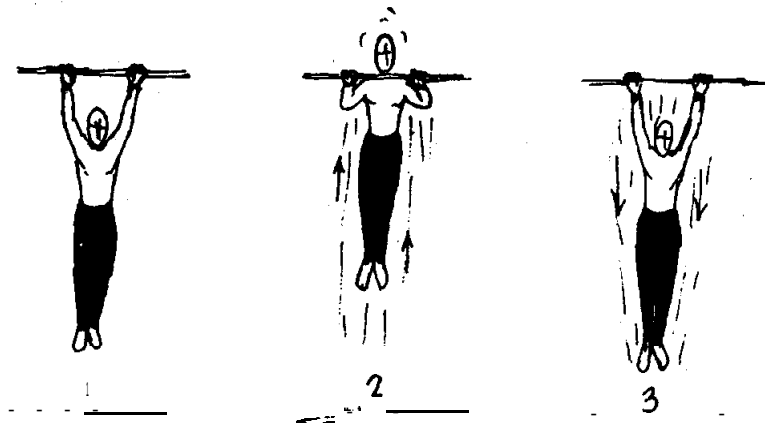


บุบข้อ (PUSH - UPS)

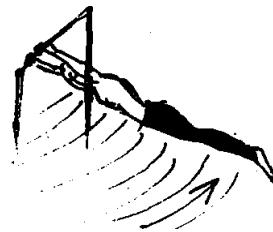


ทุก เข่ากดหัวไหล่ (SHOULDER STRETCH)

โหนและแขวน



h & (CHIN UPS)

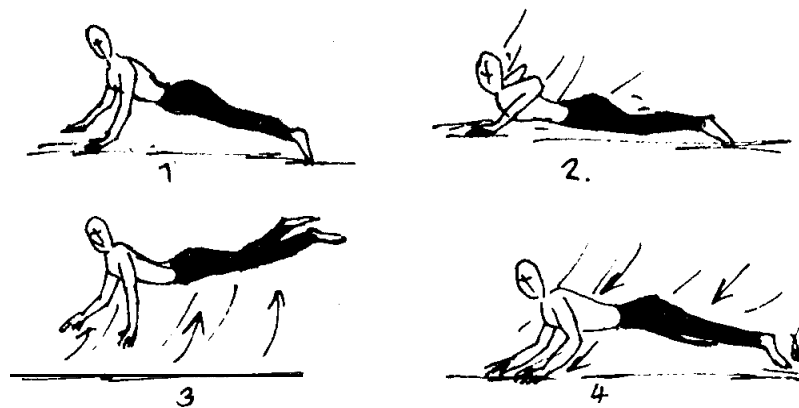


โหนตัวกว้าง (HANG SWING)

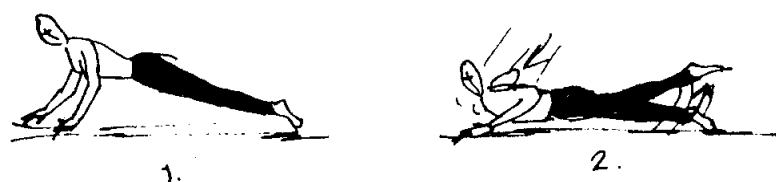


ยืนด้วยแขน (HAND STAND)

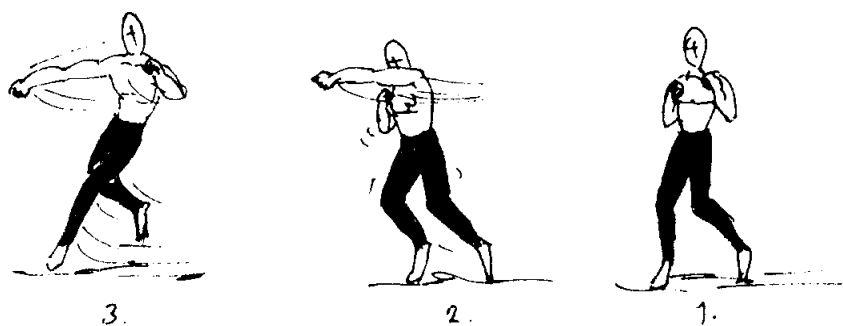
โหล่นและแซน



สี่เท้ากระโดดแยก (ALL FOUR CO - OR DINATION HOP)

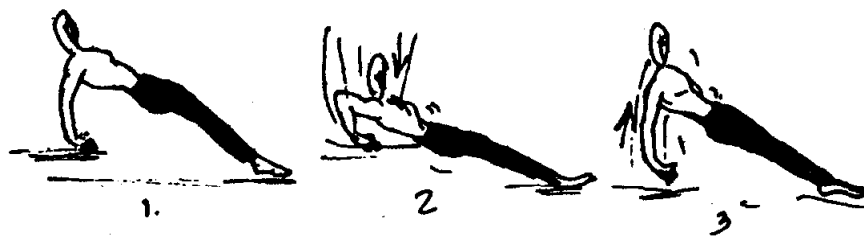


ดันข้อยกเท้าสลับ (DRIVE BOMER)

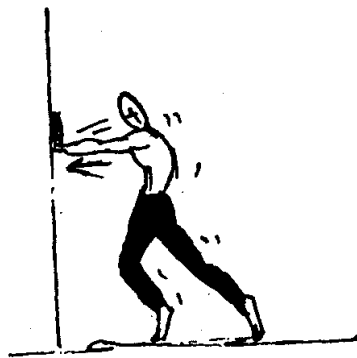


ชกมวย BOXER'S SHUFFER)

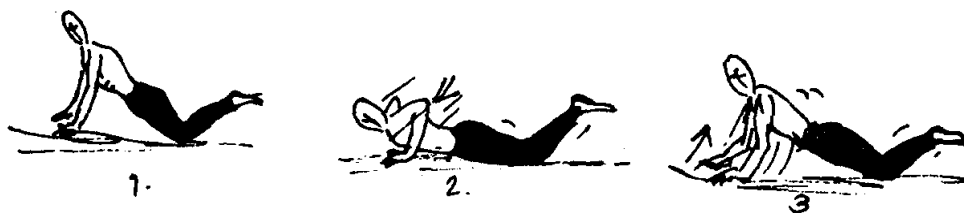
โกลและแขน



ทงายคั่นข้อ (REVERSE PUSH -UPS)



เหยียดแขนคั่นฝ่าผนัง (EXTENDED ARMS WALL PRESS)

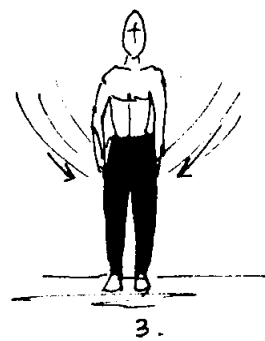
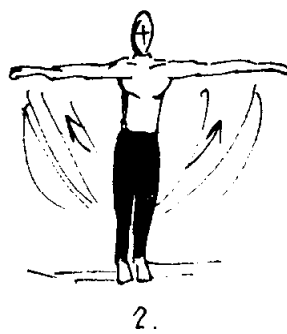
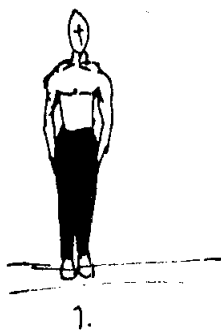


คุกเข่า (KNEE PUSH - UPS)

โหล่และแขน



ไต่เชือก (ROPE CLIMBING)

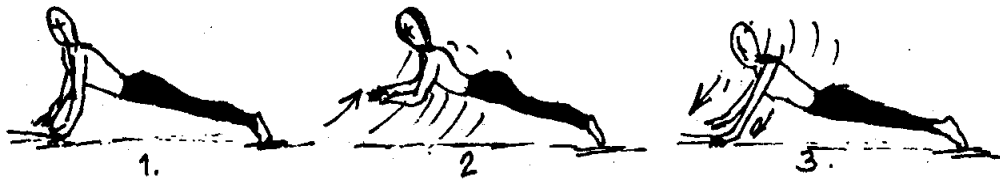


ยืนยกแขนขึ้นลง (UP AND DOWN)



ขว้างลม (AIR THROWING)

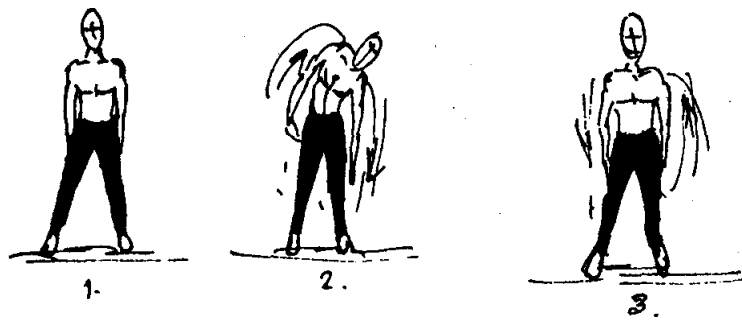
ไหล่และแขน



คันข้อศอกมือ (HOP PUSH - UPS)

ตัวอย่างท่ากายบริหารลำตัวและหน้าท้อง

(THE EXERCISE FOR TRUNK AND ABDOMENT)

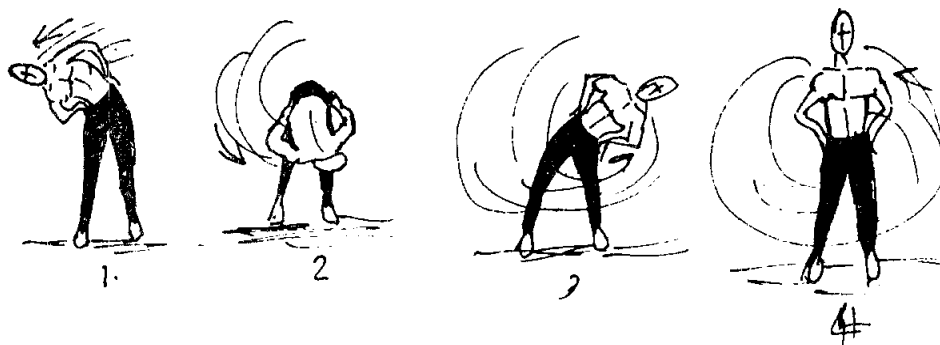


เอียงตัวซ้าย - ขวา (BODY BEND)

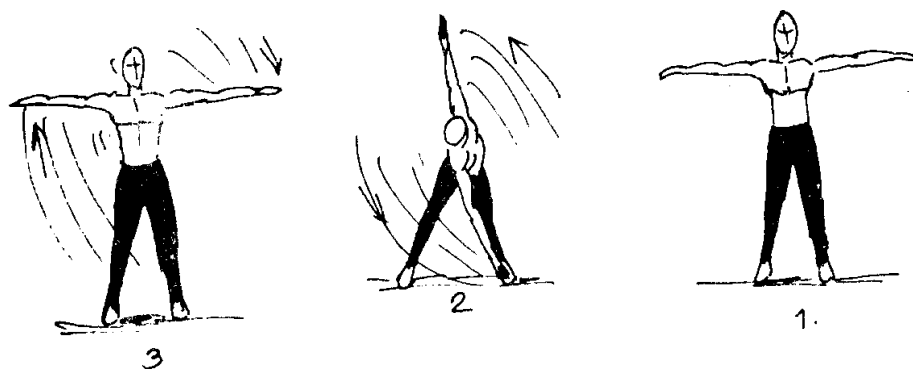


ยืนก้มแตะ (STRADDLE STRETCH)

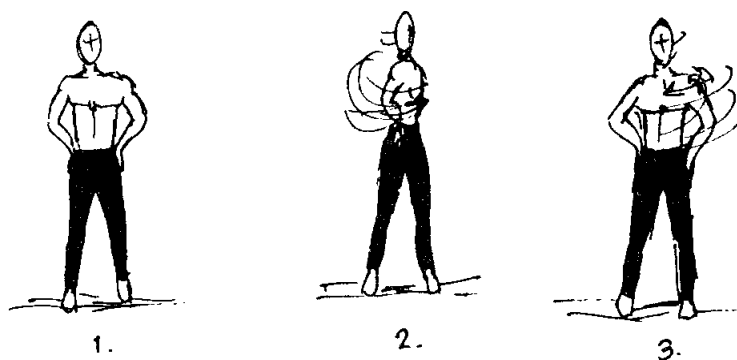
ลำตัวและหน้าท้อง



ยืนหมุนตัว (TRUNK CIRCLES)



กังหันลม (WINDMILL)



ยืนบิดตัว (TRUNK TWIST)

ท่าส่วลดหน้าท้อง



นั่งเหยียดเท้าก้มเงย (BOUNCES)



นั่งคุกเข่าก้มเงย (LITTLE BOUNCES)

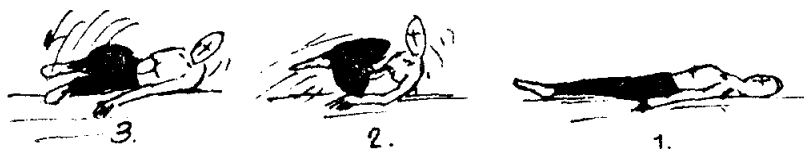


นอนยกเข่าแตะหน้าอก (KNEE TO SHOUDLER)

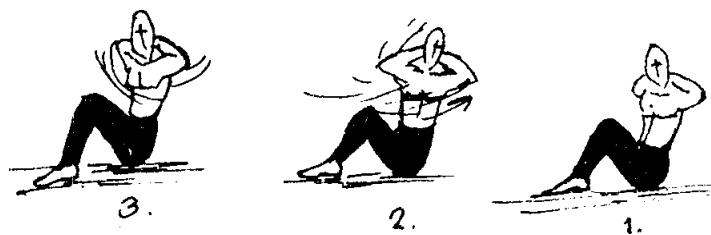
ลำตัวและหน้าท้อง



นั่งเหยียดเท้าเหวี่ยงแขน (SITTING ARMS SWING)

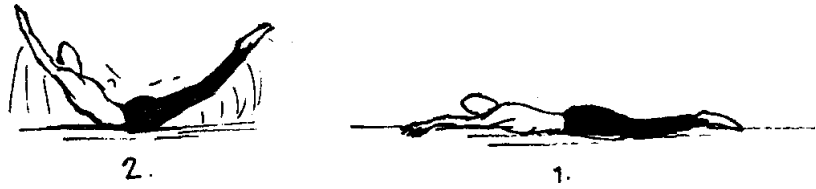


นอนหงายงอเข่าบิดตัว (TUCK TWIST)



นั่งงอเข่าบิดตัว (WAIST TWIST)

ลำตัวและหน้าท้อง



นอนคว่ำแอ่นตัว (ABDOMINAL STRETCH)

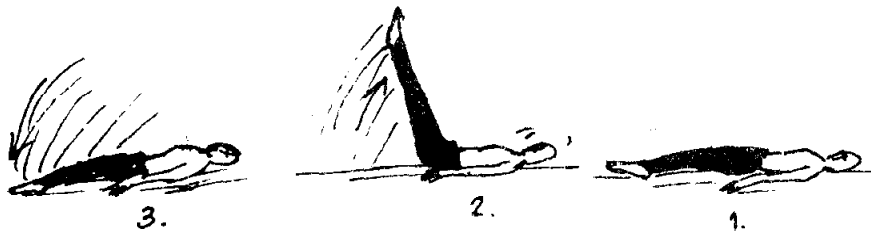


นอนคว่ำเหยียดเท้ายก (PRONE LEG LIFT)

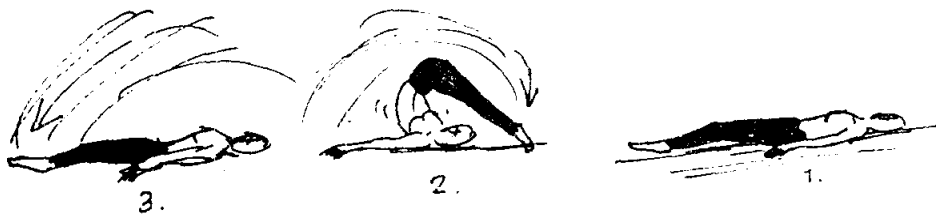


นอนคว่ำจับข้อเท้าได้ตัว (ROCKER)

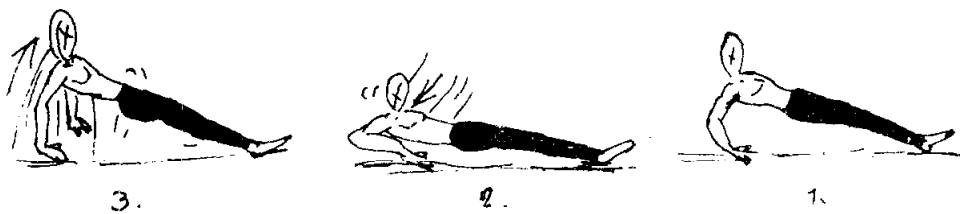
ลำตัวและหน้าท้อง



นอนหงายยกเท้า (DOUBLE LEG LIFT)

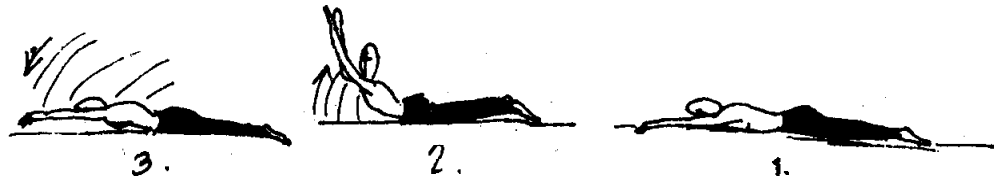


นอนหงายยกเท้าและเหวี่ยงศีรษะ (BODY CURL)



หงายตัวดันพื้น (REVERSES PUSH - UPS)

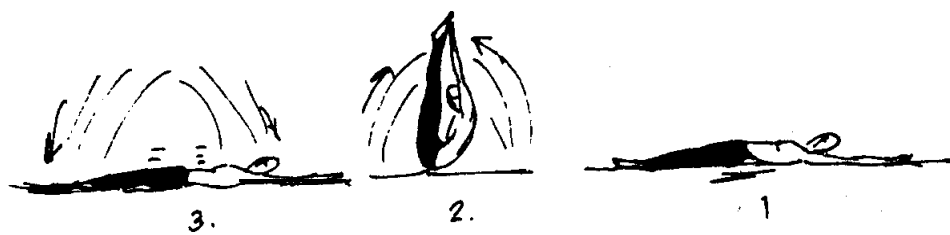
ลำตัวและหน้าท้อง



นอนคว่ำยกลำตัว (WING LIFT)

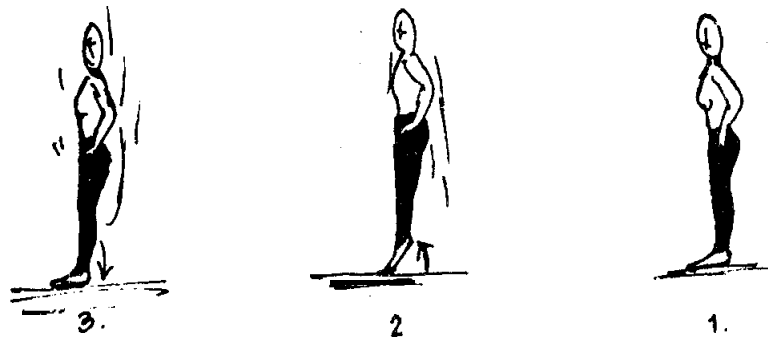


นั่งรูปตัววี (V - SEAT)



นอนหงายพับตัวและปลายเท้า (JACK KNIFE)

ตัวอย่างท่ากายบริหารขาและสะโพก
(THE EXERCISES FOR LEG AND HIP)



ยืนเขย่งปลายเท้า (ANGLE LIFT)

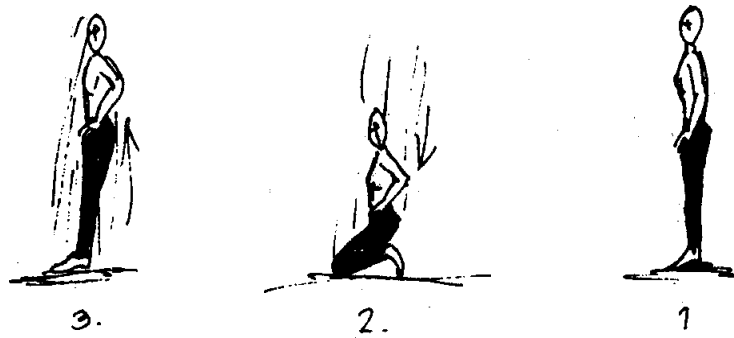


ยืน - นั่ง (LEG SENDS)



ย่อเข่ายืน (HALF SQUATS)

ขาและสะโพก



ยืน - นั่งคุกเข่า - ยืน (HIP STRETCHER)

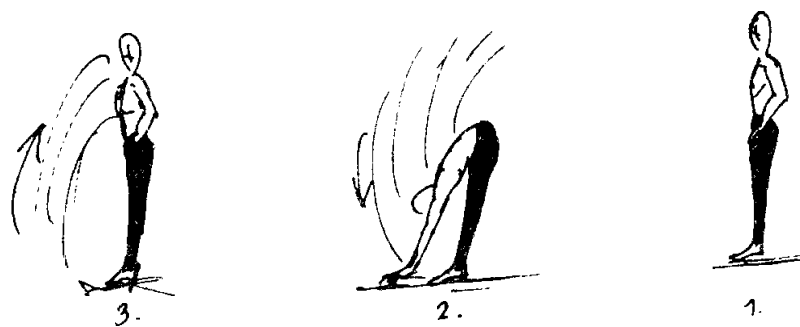


นอนคว่ำเตะสลับเท้า (FLUTTER KICK)



นอนตะแคงยกเท้า (SIDE LEG RAISES)

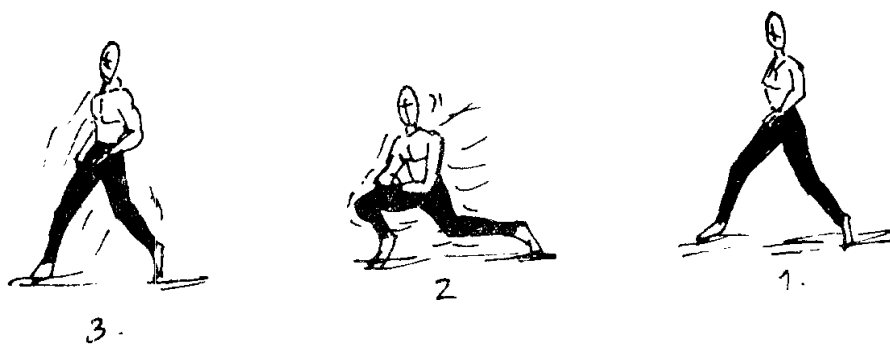
ขาและสะโพก



ยืนก้มแตะพื้น (ROBBINS)

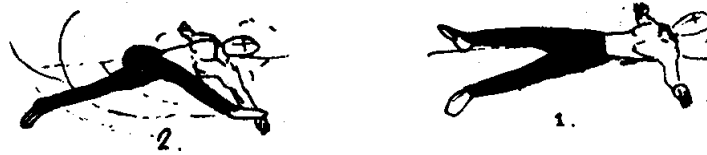


ยืนขาเดียวจับข้อเท้า (THIGH STRETCH)



ยืนแยกเท้ากดย่อเข่า (LUNGE)

ขาและสะโพก



นอนหงายยกเท้าปิดตะ (LEG LIFTS)



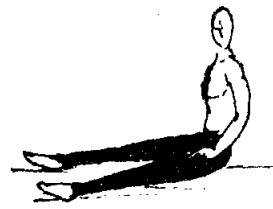
จักรยานอากาศ (BICYCLE)



นอนหงายกระโดดขา (THIGH BOUNCE)



2.



1.

นั่งแยกเท้าก้มเงย (HURDLER'S EXERCISE)



2.



1.

นั่งคุกเข่าแอ่นตัว (BODY BEND)



2

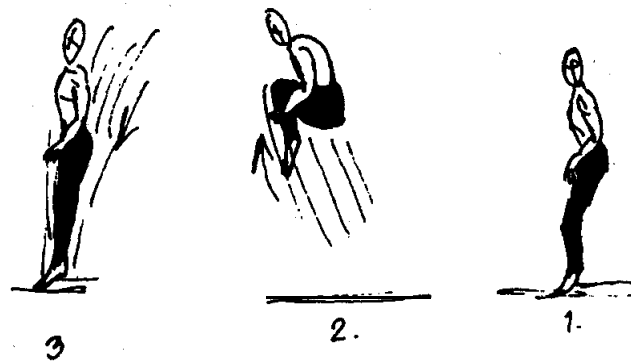


1.

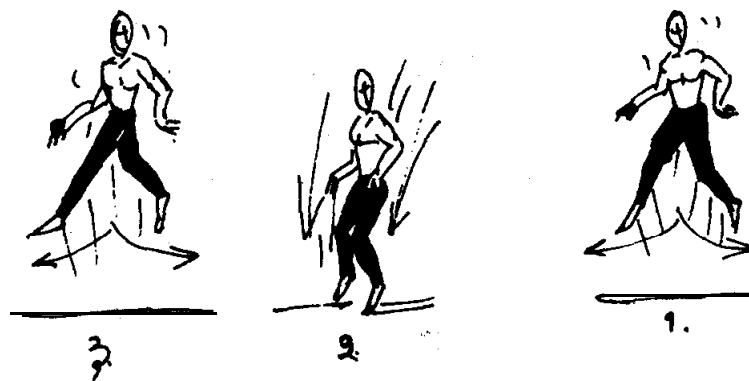
คลานกระโดดเท้า (SPRINTER)



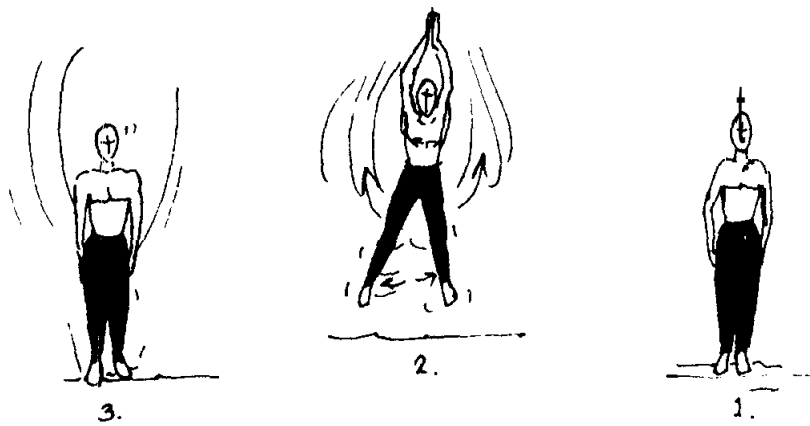
สกี (SKI KICK)



กระโดดกอดเข้า (POP UP)



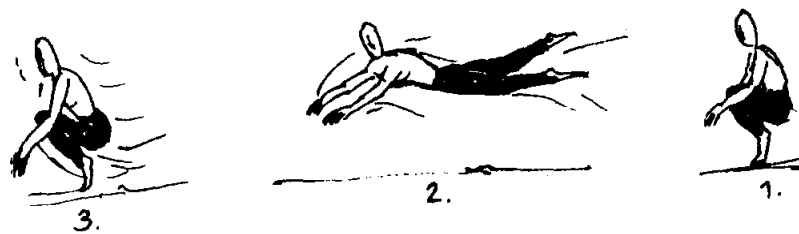
กระโดดแยกเท้า (SPLIT JUMP)



กระโดดตบ (JUMPING JACK)



จิ้งโจ้กระโดด (KANGAROO LEAP)

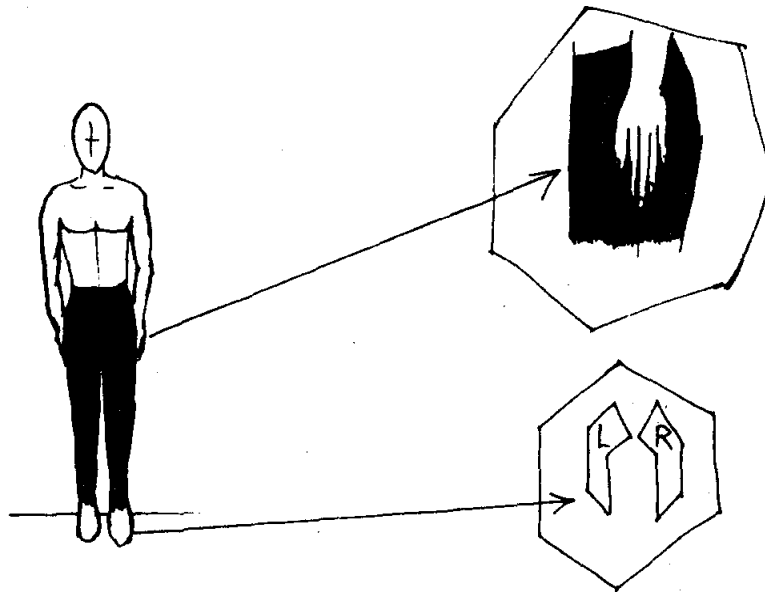


นกกระโดด (FLOG LEAP)

ระเบียบแถว

ในอาชีพการเป็นครูพลศึกษานั้น นอกจากจะเป็นผู้รับผิดชอบในการฝึกนักเรียนหรือผู้สนใจในกิจกรรมด้านอื่นๆ แล้วสิ่งที่ครูพลศึกษาจะขาดไม่ได้ในความรับผิดชอบนั้นก็คือ ระเบียบแถว เพราะ ระเบียบแถวนั้นเป็นการสร้างความเป็นระเบียบ ความมีวินัยของชั้นเรียน เป็นการฝึกความพร้อมเพรียง และที่สำคัญเป็นการสร้างสมรรถภาพอีกทางหนึ่งด้วย ต่อไปนี้จึงขอยกขึ้นมากล่าวไว้เป็นแนวทางเท่าที่เห็นว่าจำเป็นเท่านั้น กล่าวคือ

๑. ทำยืนตรง



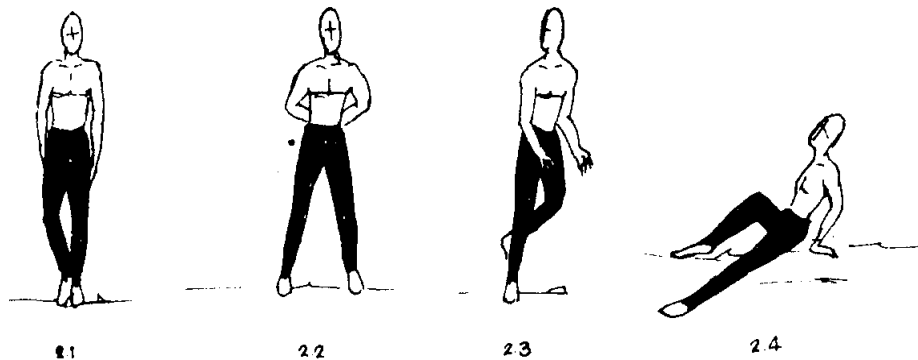
ทำยืนตรงนั้นควรฝึกให้นักเรียนยืนต่างจากการยืนแบบลูกเสือหรือทหาร เพราะทั้งสองแบบที่กล่าวต้องยืนให้ปลายเท้าแยกห่างจากกันประมาณ ๑ คืบของตนเอง หรือ ชันเท้าชิดกัน และเท้าทำมุมซึ่งกันและกัน ๔๕ องศา เพราะถือว่าการทรงตัวดีเพราะฐาน (BASE OF SUPPORT) กว้างกว่า แต่ก็อาจมีข้อเสียเพราะถ้ายืนเป็นนิสัยจะทำให้เค้นบะเท้าได้ในที่สุด จึงควรฝึกยืนในท่าที่จะแนะนำต่อไปนี้ คือ

ยืนให้ชันเท้าและปลายเท้าทั้งสองข้างชิดและขนานกัน ปลายเท้าและชันเท้าทั้งสองอยู่ในแนวเดียวกัน เข่าเหยียดตึงและบีบเข้าหากัน ลำตัวยืดตรง ยกอกผายออกให้ไหล่ทั้งสองเสมอกัน ปล่อยแขนทั้งสองข้างห้อยอยู่ข้างลำตัว ฝ่ามือทาบข้างขา นิ้วมือเหยียดและชิดกัน ให้นิ้วกลางอยู่ในแนวตะเข็บกางเกงหรือตรงกึ่งกลางคานข้างของขาท่อนบน ศรีษะตั้งตรงตามองไปข้างหน้า ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่บนเท้าทั้งสองข้างๆละเท้าๆกัน

การยืนในท่ายืนตรงนี้เป็นท่าพื้นฐานของการฝึกกระเปียบแถวและบ่งถึงความเป็นระเบียบ การใช้คำสั่งนั้นให้ผู้ออกคำสั่ง เปล่งเสียงดังชัดเจนชัดคำที่ปกติ ดังนี้

" ทั้งหมด - แถว - ตรง " หรือ " แถว - ตรง "

๒. ท่าพัก



ท่าพักในการฝึกกระเปียบแถวนั้นมีอยู่ ๔ ลักษณะ คือ

๒.๑ ตามปกติพัก หรือ พักตามปกติ ลักษณะการพักแบบนี้ทุกส่วนในร่างกายยังอยู่ในท่าตรงเพียงแต่หย่อนเข่าลงก่อน หลังจากนั้นจึงค่อยเคลื่อนไหวส่วนอื่นๆของร่างกาย แต่ห้ามใช้เสียงและเมื่อได้ยินคำสั่ง " ทั้งหมด - แถว - " หรือ " แถว - " ให้ยืนด้วยทรวงอกขึ้นไหล่ผายและทุกส่วนของร่างกายให้อยู่ในท่าตรงนอกจากเข่าขาซึ่งยังคงหย่อนอยู่ จนกระทั่งได้ยินคำสั่งว่า " - ตรง " ให้กระดุกเข่าขาขึ้นด้วยความแข็งแรงกลับไปอยู่ในท่าตรงเช่นเดิม

๒.๒ ตามระเบียบพัก หรือ พักตามระเบียบ เมื่อได้ยินคำสั่ง " ตามระเบียบ - พัก " ก็ให้แยกเท้าซ้ายออกไปทางข้างประมาณ ๑ ช่วงไหล่ของตนเอง หรือ ประมาณ ๑ ฟุต ด้วยความรวดเร็วและแข็งแรง ลำตัวตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองพร้อมกับมือทั้งสองข้างไขว้ไปทางด้านหลังระดับได้ เข้มชิดเล็กน้อย ให้หลังมือทาบระดับ เข้มชิดโดยให้หลังมือขวาทับบนฝ่ามือซ้าย นิ้วหัวแม่มือขวาจับนิ้วหัวแม่มือซ้าย ขาทั้งสองข้างเหยียดเข่าตึงและยืนนิ่งไม่เคลื่อนไหวส่วนใดๆของร่างกาย จนกว่าจะได้ยินคำสั่งใหม่ว่า " ทั้งหมด - แถว - ตรง " ก็ให้ชักเท้าซ้ายหุบเข้าชิดเท้าขวาและแขน มือทั้งสองข้างกลับในท่าตรงเช่นเดิมทันที

๒.๓ ตามสบายพัก หรือพักตามสบาย ลักษณะการพักแบบนี้เช่นเดียวกับการพักตามปกติ คือ ให้หย่อนเข้าขวาก่อนแล้วจึงเคลื่อนส่วนอื่นๆของร่างกาย มีพิเศษกว่า บ้างก็คือ อนุญาตให้พูดคุยกันได้ แต่ไม่อนุญาตให้นั่งและต้องให้เท้าข้างใดข้างหนึ่งจะต้องเป็นหลักอยู่เสมอในระหว่างเคลื่อนไหวหรือพูดคุย จนกว่าจะได้ยินคำสั่งว่า " ทั้งหมด - แกว - ตรง " ก็ให้กลับคืนสู่ท่าตรงด้วยความรวดเร็วและแข็งแรง

๒.๔ นอกแถวพัก หรือ พักนอกแถว เมื่อได้ยินคำสั่ง " นอกแถว - พัก " ก็ให้ทุกคนแยกย้ายกันไปพักตามความต้องการ แต่จะต้องอยู่ในบริเวณใกล้เคียงและไม่ส่งเสียงดังมากนัก เมื่อได้ยินคำสั่ง " ทั้งหมด - แกว " ก็ให้รีบวิ่งกลับเข้าที่เดิมและจัดแถวให้อยู่ในลักษณะเดิม จนกระทั่งได้ยินคำสั่งต่อว่า " - ตรง " ก็ให้กลับคืนสู่ท่าตรงโดยเร็วและแข็งแรง

ข้อแนะนำในการสั่งให้พักในลักษณะต่างๆ ให้พิจารณาถึงเหตุผลในการสั่งให้พักทุกครั้ง หรือยึดแนวปฏิบัติ ดังนี้

๑. ตามปกติพัก ให้พักในระหว่างที่มีการฝึกและเมื่อต้องการอธิบาย หรือสาธิตให้ผู้ฝึกดู

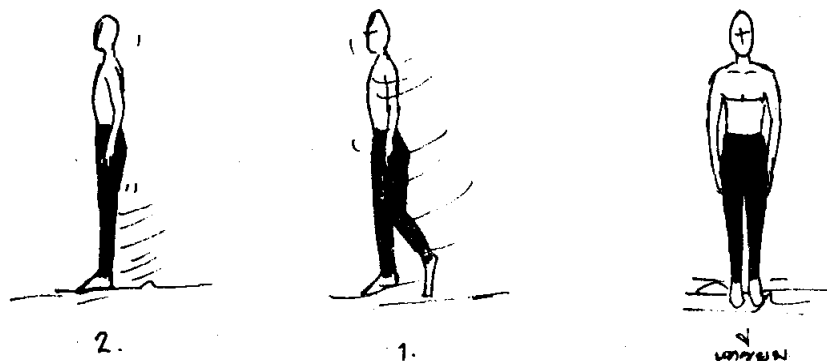
๒. ตามระเบียบพัก ใช้พักในโอกาสที่มีพิธีการ เพื่อต้องการให้มีความเป็นระเบียบ และมีความแข็งแรงปึกป็น เช่น ในพิธีตรวจพล หรือสวนสนาม

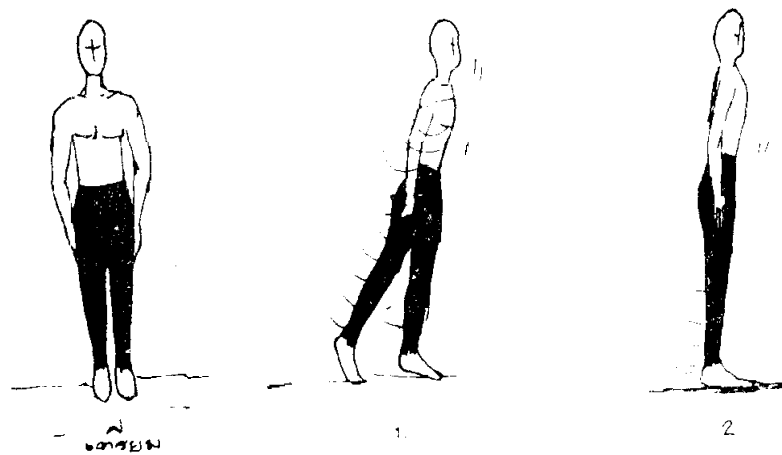
๓. ตามสบายพัก ใช้พักเพื่อหยุดชั่วระยะสั้นๆเพื่อรอฟังคำสั่งต่อไปว่าจะทำอะไรต่อ หรือ หยุดรอกลุ่มอื่น และไม่ต้องการให้เกิดความล่าช้าในการกระทำต่อไปเมื่อได้รับคำสั่งแล้ว

๔. นอกแถวพัก ใช้พักเพื่อรอฟังคำสั่งต่อและต้องรอเป็นเวลานานๆ

๓. ท่ายืนอยู่กับที่

๓.๑ ขวาหัน เมื่อได้ยินคำสั่ง " ขวา - หัน " ในจังหวะที่ ๑ ให้ยกเข่าซ้าย และเปิดปลายเท้าขวา โดยใช้เข่าซ้าย และปลายเท้าซ้ายเป็นจุดหมุน พร้อมกับหมุนตัวไปทางขวาจนได้มุม ๙๐ องศา มือ แขน ศีรษะ ลำตัวไม่แกว่งหรือเอนเอียงน้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา ขาซ้ายเหยียดตึงและปลายเท้าซ้ายอยู่ต่ำกว่าเข่าขวา จังหวะที่ ๒ ให้ชักเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาโดยเร็วและแข็งแรงในท่าตรงทันที





๓.๒ ซ้ายหัน คำสั่ง " ซ้าย - หัน " เมื่อสิ้นคำสั่งให้รับปฏิบัติเช่นเดียวกับขวา หัน แต่ทำตรงข้ามกันกล่าวคือ จังหวะที่ ๑ ให้ยกขึ้นเท้าขวา และเปิดปลายเท้าซ้าย พร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายจนได้มุม ๙๐ องศา จากตำแหน่งเดิม น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย ขาขวาเหยียดตรงเข้าตั้ง และอยู่หลังเท้าซ้าย

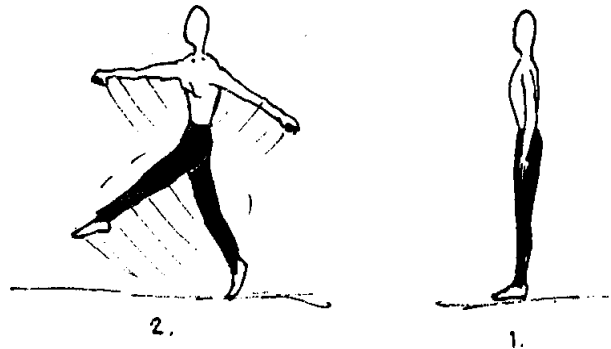
จังหวะที่ ๒ ให้ชักเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายโดยเร็วและแข็งแรงในท่าตรงหันที่

๓.๓ กลับหลังหัน เมื่อได้ยินคำสั่ง " กลับหลัง - หัน " จังหวะที่ ๑ ให้หมุนตัวไปทางขวาปฏิบัติเช่นเดียวกับขวาหัน แต่ให้หมุนตัวเลยไปเป็น ๑๘๐ องศาจากตำแหน่งเดิม และให้ปลายเท้าซ้ายอยู่ด้านหลังเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา

จังหวะที่ ๒ ให้ชักเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาหันที่ในท่าตรงเช่นเดิม

๓.๔ กึ่งขวาหัน และกึ่งซ้ายหัน เมื่อได้ยินคำสั่ง " กึ่งขวา (ซ้าย) - หัน " ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับขวาหันและซ้ายหันต่างกันก็แต่เฉพาะให้หันตัวไปเพียง ๔๕ องศา จากตำแหน่งเดิมเท่านั้น นอกจากนั้นปฏิบัติเหมือนกันหมด

๔. เคน

ลักษณะการเคนที่สำคัญมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ

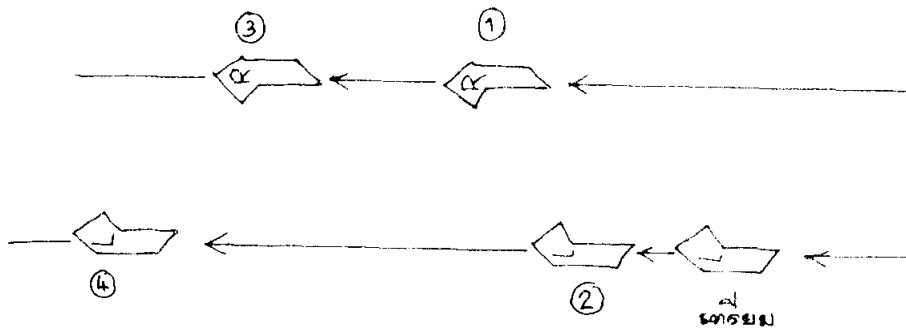
เคนตามระเบียบ และ เคนตามสบาย

๔.๑ เคนตามระเบียบ เมื่อได้ยินคำสั่ง " หน้า - เคน " ให้ออกเคนก้าวแรกด้วยเท้าซ้ายโน้มน้ำหนักตัวไปข้างหน้า ขาเหยียดตึง ปลายเท้าจุ่มโดยยกฝ่าเท้าให้เหนือจากพื้นประมาณ ๑ ศืบ เมื่อวางเท้าซ้ายลงพื้นแล้ว ค่อยก้าวเท้าขวาออกไปพร้อมกับโน้มน้ำหนักตัวไปข้างหน้าทุกครั้งที่กำลังก้าวเท้าไป พยายามรักษาลำตัวศีรษะและตามองตรงในท่ายืนตรงไว้เสมอ ส่วนการแกว่งแขนนั้นในการเคนแบบท่ากายบริหารต้องกำมือทลวมๆคว่ำฝ่ามือลงพื้น แกว่งแขนเหยียดตรงเหยียดลำตัวไปข้างหน้าสูงระดับเดียวกับหัวไหล่ ส่วนการเคนแบบลูกเสือหรือทหารนั้นจะต้องแกว่งแขนเฉียงไปข้างหน้า (ตั้งรูป) และเฉียงไปทางด้านหลังพองาม และขณะที่แกว่งแขนไปข้างหน้าให้งอข้อศอกเล็กน้อย เมื่อแกว่งแขนกลับไปด้านหลังให้เหยียดแขนตรงโดยให้ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัวนิ้วเหยียดชิดกัน

๔.๒ เคนตามสบาย เมื่อได้ยินคำสั่ง " ตามสบาย - เคน " ให้เปลี่ยนจากการเคนตามระเบียบเป็นเคนตามสบาย โดยไม่ต้องรักษาท่าทางให้เคร่งครัดอะไรนัก การก้าวเท้าก็ไม่จำเป็นต้องพร้อมเพรียงกัน อาจหุตคุยกันได้บ้าง นอกจากจะมีคำสั่งห้าม

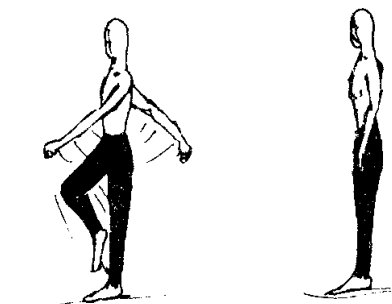
เมื่อปล่อยให้เคนตามสบายแล้วจะกลับมาเคนใหม่ตามระเบียบก็ให้ออกคำสั่ง " ตามระเบียบ - เคน " ทุกคนในแถวก็ให้รีบกลับเค้นพร้อมกัน หรือไม่ก็สั่งให้หยุดแถวเสียก่อนแล้วจึงค่อยให้ออกเคนตามระเบียบต่อไปเพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียงในการก้าวเท้า แต่ถ้าไม่ให้หยุดก่อนผู้ออกคำสั่งจะต้องบอกให้คนในแถวทราบว่าต้องก้าวเท้าไหน โดยมากจะบอกเมื่อก้าวเท้าซ้ายนำ

" ซ้าย.....ซ้าย.....ซ้าย....." จนกว่าทุกคนในแถวได้ก้าวอย่างถูกต้อง ถ้าจะเปลี่ยนเท้าให้พร้อมกับคนอื่นก็ให้ปฏิบัติดังนี้ เมื่อก้าวเท้าใดนาก็ตามให้ก้าวเท้าหลังโดยให้ปลายเท้าหลังมาชิดที่ขัน เท้าหน้าในจังหวะเดียวกันนั้นก็ให้รับก้าวเท้าหน้าออกไปอีกขั้นที่ แล้วจึงก้าวเดินสลับเท้าตามปกติต่อไป (ทูลรูป)

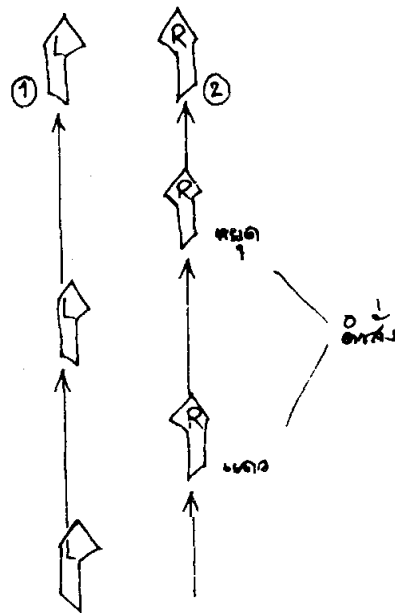


๔. ขอยเท้าหรือเดินอยู่กับที่ เมื่อได้ยินคำสั่ง " ขอย - เท้า " เริ่มจากท่าตรง ก็ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นก่อน การแกว่งแขน ลำตัว ศรีษะ ตา เหมือนการเดินตามระเบียบทุกอย่าง เพียงแต่ย่อเท้าอยู่กับที่โดยยกฝ่าเท้าสูงจากพื้น ๑ ศืบ และถ้าได้ยินคำสั่งให้ขอยเท้าในขณะที่กำลังเดินอยู่ไม่ว่าจะคดด้วยเท้าใดก็ตามก็ให้ก้าวเดินไปตามปกติอีก ๑ ก้าว แล้วจึงค่อยก้าวเท้าหลังเข้ามาชิดแล้วจึงเริ่มขอยเท้าอยู่กับที่ และเมื่อได้ยินคำสั่งหน้าเดินจึงค่อยก้าวเท้าซ้ายออกเดินเป็นก้าวแรก

การออกคำสั่งใด ๆ ควรให้ตกด้วยเท้าขวาเสมอ เช่น " ขอย (ขวา)....(ซ้าย).. เท้า (ขวา) " เป็นต้น

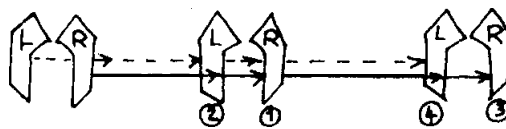


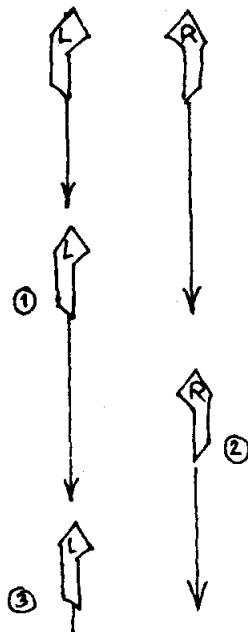
๖. การหยุด



ในขณะที่เดิน หรือ ซอยเท้าอยู่ เมื่อได้ยินคำสั่ง ซึ่งจะขยับตัวด้วยเท้าขวาเสมอ คือ " แถว (ตกเท้าขวา) - (ซ้าย) - หยุด (ตกเท้าขวา) " เมื่อได้ยินคำสั่งว่าหยุด ให้ก้าวเท้าซ้ายออกไปนับ ๑ ในจังหวะที่ ๒ ให้ก้าวเท้าขวาไปชิดและหยุดนิ่งทันที ในท่าตรง

๗. การก้าวเดินคืบข้างขวาและซ้าย

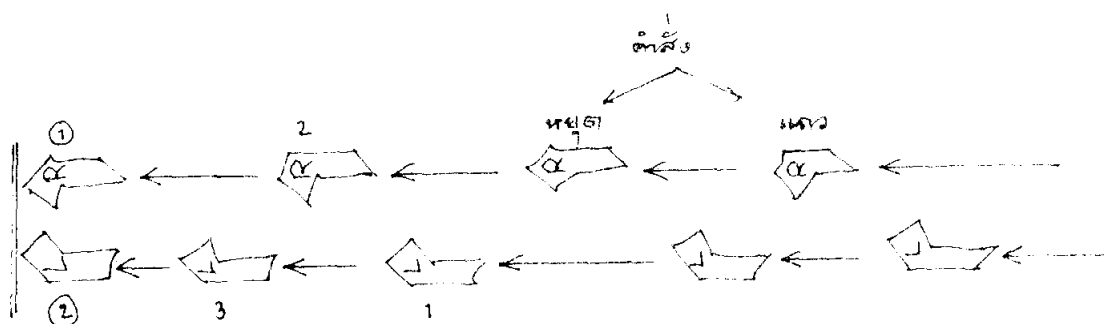


๘. ถอยหลัง

การถอยหลังปฏิบัติ เช่นเดียวกับการเดินหน้า เพียงแต่ว่าการปฏิบัติตรงข้ามกันในแง่ของทิศทางเท่านั้น กล่าวคือเมื่อได้ยินคำสั่ง " ถอยหลัง - ทำ " ให้เอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อยในขณะเดียวกันนั้นก็ให้ถอยหรือก้าวเท้าซ้ายลงไปเป็นก้าวแรกและการวางเท้าลงบนพื้นนั้นต้องให้ปลายเท้าลงพื้นก่อนเสมอ การแกว่งแขนนั้นให้กระทำเช่นเดียวกับการเดินหน้า การส่ายแกว่งยุคก็เช่นกัน ให้ส่ายคำว่า " แกว " ตกด้วยเท้าขวาและถอยเท้าซ้ายลงไป ๑ ก้าว พอก้าวเท้าขวาลงไปและเท้าตกถึงพื้นให้ส่ายคำว่า " ยุค " ผู้ปฏิบัติต้องถอยเท้าซ้ายลงไปในจังหวะที่ ๑ (นับหนึ่ง) ในจังหวะที่ ๒ (นับสอง) ให้ถอยเท้าขวาไปชิดเท้าซ้ายด้วยความรวดเร็วและแข็งแรงแล้วยืนนิ่งในท่าตรง แต่ส่วนมากแล้วการสั่งให้ถอยหลังนั้นผู้ออกคำสั่งมักจะเป็นผู้กำหนดเองว่าจะให้ถอยลงไปกี่ก้าว เช่น ๑๐ ก้าว ก็จะต้องออกคำสั่ง " ถอยหลังสิบก้าว - ทำ " การถอยก็ถอยธรรมดาไม่ต้องเกร็งระเบียบนัก นอกเสียจากว่าจะเป็นการเดินแปรขบวนเพื่อให้เกิดความสวยงามและเข้มแข็งเท่านั้นจึงจะเดินตามระเบียบที่ว่าไว้ข้างต้น

๔. วิ่ง

การวิ่งก็คือการเดินอย่างรวดเร็วขึ้นเอง โดยเฉพาะก้าวแรกที่จะออกวิ่งจะต้องเป็นเท้าซ้ายนำเสมอ การยกเท้าจะต้องงอเข่าเล็กน้อยเพื่อให้เท้าพื้นดิน ลำตัวโน้มไปข้างหน้า ยกแขนทั้งสองข้างโดยงอพับที่ข้อศอกกำมือทั้งสองเข้าโดยหันฝ่ามือเข้าหาลำตัวและแนบไว้ที่ราวนม คอทั้งสองกางออกแต่พองาม ส่วนลำตัวและศีรษะรักษาไว้ในท่าขึ้นตรง ตามองตรงไปข้างหน้า ขาหลังนั้นไม่ต้องเหยียดให้ตึงเหมือนเดินแล้ว ถ้าต้องการให้วิ่งผู้ออกคำสั่งจะต้องสั่ง "วิ่ง - หน้าวิ่ง" เมื่อคำสั่งสุดลงจะตกด้วยเท้าใดก็ตาม ให้เริ่มออกวิ่งทันที

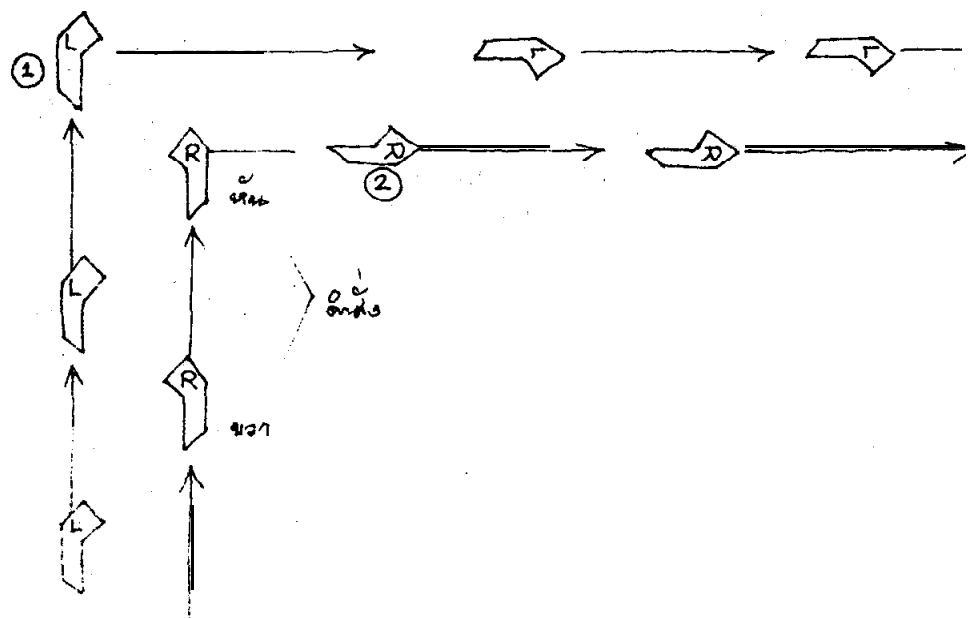


ภาพแสดงการหยุดในขณะวิ่ง

การหยุดวิ่ง เมื่อคำสั่ง " แถว - หยุด " ใกล้เคียงสุดลงก็ให้ลงวิ่งต่อไปโดยการ
ยังตัวให้เข้าลงต่อไปอีก ๓ ก้าว แล้วจึงปฏิบัติ ๒ จังหวะ (ก้าว) เช่นเดียวกับการหยุดในระหว่าง
เดินแถว

๑๐. การหันเวลาเดิน ในขณะที่กำลังเดินอยู่นั้นบางครั้งมีความจำเป็นต้องเปลี่ยน
ทิศทางเดิน โดยเฉพาะในการเดินแปรขบวน และการเปลี่ยนทิศทางเดิน ในที่นี้ไม่ให้เกิดการเดินนั้น
ต้องหยุดลงเสียก่อนและทุกคนในแถวจะต้องทำพร้อมกันด้วย ดังนั้นต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำในการปฏิบัติ
กล่าวคือ

๑๐.๑ เดินขวาหัน

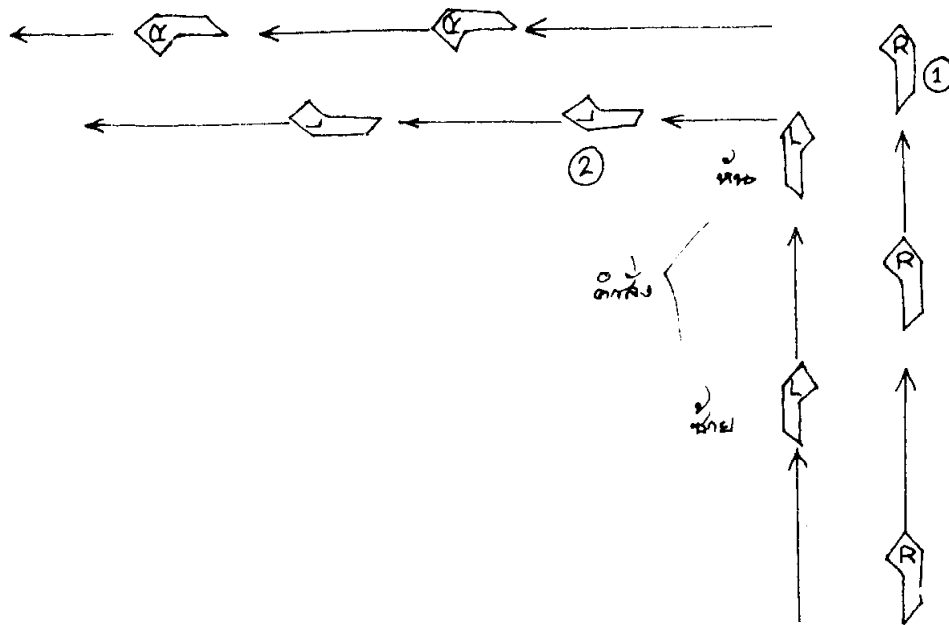


การออกคำสั่งขวาหันในระหว่างเดินนั้น ผู้ออกคำสั่งจะต้องสังเกตเท้าที่
ตกถึงพื้นของคนในแถวก่อนเสมอ และต้องออกคำสั่งคำว่า " ขวา " เมื่อตกเท้าขวาถึงพื้น
ปล่อยให้ก้าวเท้าซ้ายฟรีไป ๑ ก้าว พอก้าวเท้าขวาและตกพื้นให้สั่งต่อคำว่า " หัน " ทันที ผู้ได้
รับคำสั่งหันในปฏิบัติดังนี้

จังหวะที่ ๑ (นับหนึ่ง) ให้ทั้งแถวเท้าซ้ายตรงไปข้างหน้าครึ่งก้าว (ชันเท้าซ้าย
ในแนวปลายเท้าขวา) พร้อมกับบิดปลายเท้าซ้ายในครึ่งขวาหัน ในจังหวะเดียวกันให้ยกชันเท้า
ขวาพร้อมกับบิดตัวหันไปทางขวาจนได้มุม ๔๐ องศา จากทิศทางเดิม

จังหวะที่ ๒ (นับสอง) ให้ก้าวเท้าขวาออกเดินตามปกติไปในทิศทางใหม่

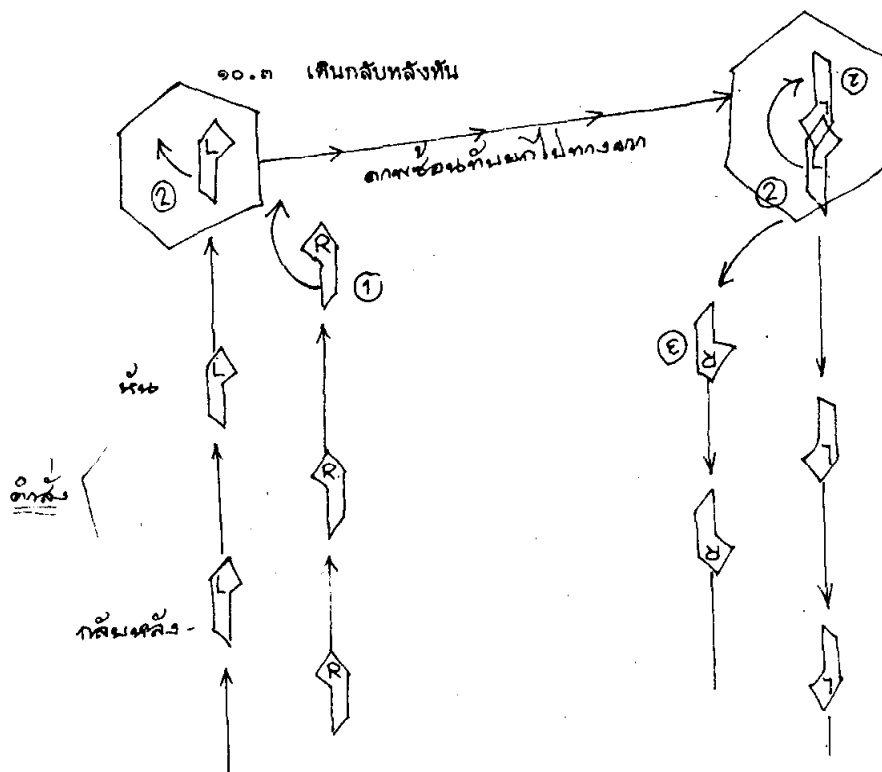
๑๐.๒ เติบซ้ายหัน



การเดินซ้ายหันล่ำเช่นเดียวกันกับการเดินขวาหันเพียงแต่ตรงข้ามกันทั้ง การออกคำสั่ง การตกเท้าและทิศทางทางการเดิน กล่าวคือ ให้ออกคำสั่งคำว่า " ซ้าย " เมื่อเดินตกด้วยเท้าซ้าย และคำว่า " หัน " เมื่อเดินตกเท้าซ้ายในก้าวถัดไป การปฏิบัติของผู้ปฏิบัติก็เช่นกัน

ในจังหวัดที่ ๑ (นนทบุรี) ให้คงการเข้าขวไปข้างหน้าตามปกติอีกครั้งการ (ช่นเข้า
ขวในแนวปลายเข้าซ้าย) พร้อมกับปิดปลายเข้าขวากึ่งซ้ายหัน ในจังหวัดเดียวกันให้ยกช่นเข้าซ้าย
พมพื้นพร้อมกับปิดตัวซ้ายหันหันที่

จังหวัดที่ ๒ (นับสอง) ให้ก้าวเท้าซ้ายออกเดินในทิศทางใหม่ตามปกติ



การเดินกลับหลังหันโดยเฉพาะการออกคำสั่งและการตกเท้าเหมือนกับการเดินซ้ายหัน กล่าวคือ การออกคำสั่ง " กลับหลัง " ให้ตกด้วยเท้าซ้าย และ " หัน " ตกด้วยเท้าซ้ายในก้าวถัดไปเช่นกัน และให้ผู้รับคำสั่งปฏิบัติ ดังนี้

จังหวะที่ ๑ (นับหนึ่ง) ให้คงเดินก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ๑ ก้าว

จังหวะที่ ๒ (นับสอง) ก้าวเท้าซ้ายไปวางหน้าปลายเท้าขวา และปลายเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา แล้วยกขึ้นเท้าขวาในจังหวะเดียวกันก็ให้ยักหลังกลับท่ามุม ๑๘๐ องศา จากทิศทางเดิม ในขณะที่หันหลังกลับนี้แขนทั้งสองแนบติดลำตัวและขาขวา

จังหวะที่ ๓ (นับสาม) ก้าวเท้าซ้ายออกเดินไปในทิศทางใหม่ตามปกติ

หมายเหตุ การฝึกการเดินซ้าย - ขวา หรือ กลับหลังหัน ในการฝึกแรกให้ผู้ปฏิบัติ นับออกเสียงพร้อม ๆ กัน จนเกิดความชำนาญแล้วจึงค่อยให้นับในใจ

ระเบียบแถว (การเข้าแถว)

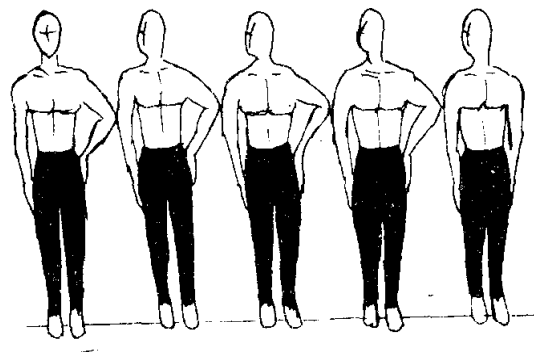
การฝึกระเบียบแถวนั้นมีความสำคัญยิ่งต่อการเรียนต่อผู้ที่มิอาจขาดพลศึกษา ในด้านความสะดวกในการจัดชั้นเรียน การสาธิต การอธิบาย และความเป็นระเบียบของชั้นเรียน จึงขอยกขึ้นมากล่าวเท่าที่เห็นว่ามีค่าสำคัญ กล่าวคือ

๑. การเข้าแถวหน้ากระดาน การเข้าแถวหน้ากระดานนั้นมีลักษณะการเข้าอยู่หลายลักษณะเหมือนกัน เช่น จำนวนของแถว และแนวประชิดคนต่อคนทั้งในแถวและระหว่างแถว จึงขอแยกอธิบายดังนี้

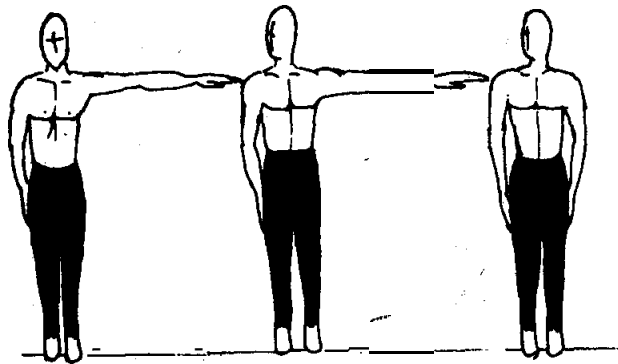
๑.๑ จำนวนแถว ผู้ออกคำสั่งจะต้องบอกจำนวนแถว เสมอในการสั่ง เช่น ๑, ๒, ๓, ๔ ฯลฯ แถว ดังนั้นเวลาออกคำสั่งจึงต้องบอกดังนี้ "ทั้งหมดหน้ากระดานแถวเดียว, ๒ แถว, ๓ แถว, ๔ แถว ฯลฯ - หว้าพเจ้า - หว้า"

๑.๒ ระยะประชิดระหว่างคนในแถวและระหว่างแถวต่อแถวนั้นมี ๒ ระยะ คือ

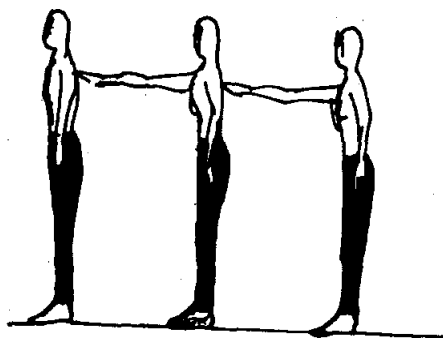
๑.๒.๑ ปีกระยะ เป็นระยะห่างระหว่างบุคคลในแถวหน้ากระดาน ๑ ช่วงศอกของแต่ละคน โดยปฏิบัติดังนี้ให้ทุกคนในแถวยกเว้นคนหางแถว ยกมือซ้ายเท้าเอวให้ฝ่ามือทาบระดับเอวของตนเองให้ปลายนิ้วทุกนิ้วชี้ลงพื้นตามแนวตะ เชือกางเกง แบะศอกไปข้างหน้า ตั้งได้ฉากกับลำตัว (ดูรูป)



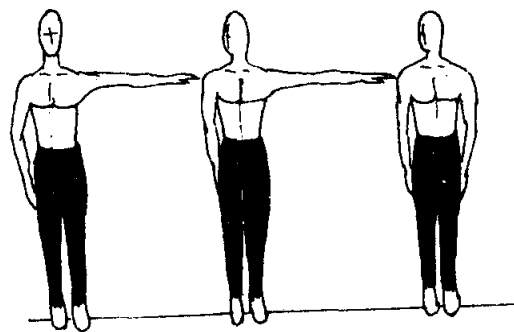
๑.๒.๒ เปิดระยะเป็นระยะห่างระหว่างบุคคลในแถวซึ่งห่างกว่าปีระยะ คือ ประมาณ ๑ ช่วงแขนของบุคคลนั้น เพราะทุกคนในแถวจะต้องกางแขน หรือ ยกแขนเหยียดตรงเสมอระดับไหล่หรือตั้งได้ฉากกับลำตัว เหยียดนิ้วคว่ำฝ่ามือลงพื้น ให้สุดปลายนิ้วและที่หัวไหล่ของ คนถัดไปในแถว (ดูรูป)



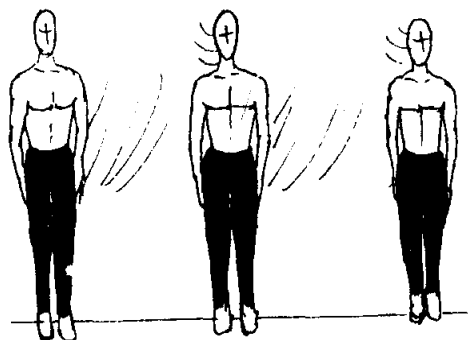
๑.๓ ความห่างระหว่างแถว ในการเข้าแถวหน้ากระดานที่มีจำนวนแถวมากเกิน ๒ แถว ความห่างของแต่ละแถวต้องห่าง ๑ ช่วงแขน หรือ ๑ เมตร คือ ให้ทุกคนในแถวหลังยกแขนเหยียดตรงโดยเหยียดนิ้วคว่ำฝ่ามือลงพื้นให้สุดปลายนิ้วและที่คั่นคอของคนแถวหน้า (ดูรูป)



๒. การจัดแถว เมื่อได้ยินคำสั่ง " ทั้งหมด - จัดแถว " ให้ทุกคนในแถวยก-
เว้นหัวแถว ชำเสียง หรือสับค้อนไปทางขวามือของตนเอง ชำเสียงดูหน้าอกของคนที่ ๓ ถัดจาก
ตนเองไปทางหัวแถวและจัดให้หน้าอกของตนอยู่ในระดับเดียวกันกับคนที่ ๓ ถ้าสูงหรือต่ำกว่าก็ต้อง
จัดให้ได้ระดับ และถ้าเป็นแถวปิดระยะก็ต้องยกศอกซ้ายตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น หากเป็นแถวเปิด
ระยะก็ต้องยกแขนซ้ายตามที่กล่าวมาแล้ว หากมีแถวอื่นเป็นแถวที่ ๒ ๓ หรือ ๔ ก็แล้วแต่ ก็ให้ทุกคน
ตั้งแถวที่ ๒ ลงไปยกแขนขวาขึ้นแตะต้นคอของคนแถวหน้าที่ยืนตรงกันตามที่กล่าวมาแล้ว (ความห่าง
ระหว่างแถว) แต่ความยาวของแขน หรือ ช่วงศอกของแต่ละคนไม่เท่ากัน จึงให้ยึดหลักต่อไปนี้
ด้วย คือ แถวหลังต้องยืนให้ตรงและในแนวเดียวกับคนหน้า ซึ่งคนหัวไปเรียกว่า "ยืนให้ตรงคอ
คนข้างหน้า" ในแถวเดียวกันก็ยึดหลักชำเสียงดูหน้าอกคนที่ ๓ เสมอ และให้ยืนอยู่ในลักษณะแลขวา
ยกศอก (แขน) ซ้าย ยกแขนขวาแตะต้นคอคนหน้า นอกนั้นอยู่ในท่าตรงทุกส่วน ยกเว้น คน
หัวแถวของแต่ละแถวไม่ต้องแลขวา และคนสุดท้ายของแต่ละแถวไม่ต้องยกศอกซ้าย หรือแขนซ้าย
เหมือนคนอื่น ๆ และเมื่อได้ยินคำสั่ง " ทั้งหมด - แถว - ตรง " ให้ตั้งแขน และสับค้อน
กลับในท่าตรงโดยฉับพลัน

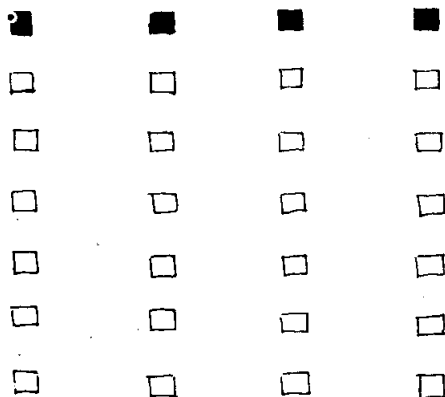


ทั้งหมด - แถว -



ตรง

๓. แฉวตอน



เราเข้าแฉวตอนต่างจากแฉวหน้ากระดานเพียงลักษณะการเข้าแฉว เพราะแฉวตอนนั้น ทุกคนในแฉวหันหน้าไปในทางเดียวกัน และยืนซ้อนกัน ทุกคนในแฉวต้องยืนตรงคอคนข้างหน้า การจัดแฉวในกรณีที่มีแฉวเดียว คนหลังต้องยกแขนขวาเหยียดแขนและเหยียดนิ้วแตะต้นคอคนข้างหน้า และจะยืนเรียงจากคนสูงที่สุดเป็นหัวแฉวและซ้อนกันลดหลั่นลงไปจนถึงต่ำสุด และถ้าหากมีจำนวนแฉวตั้งแต่ ๒ แฉวขึ้นไป การจัดความห่างของแฉวนั้นก็มี ๒ ระยะคือ ปิดระยะ และเปิดระยะ ซึ่งปฏิบัติเช่นเดียวกันกับการเข้าแฉวหน้ากระดาน

๔. การออกคำสั่ง ในการออกคำสั่งให้เข้าแฉวนั้น ผู้ออกคำสั่งจะต้องระบุสิ่งที่สำคัญ ๆ ดังนี้

๔.๑ ลักษณะของแฉวว่าหน้ากระดาน หรือ ตอน

๔.๒ จำนวนแฉวว่าให้เข้ากี่แฉว

๔.๓ ระยะ ว่าจะให้เปิดหรือปิดระยะ

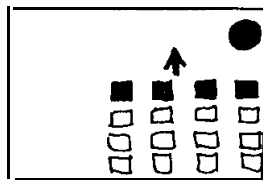
เพราะฉะนั้นจึงต้องออกคำสั่งให้ชัดเจนรัดกุม และ ทุกคนในแฉวได้ยินอย่างชัดเจน ดังนี้

" ทั้งหมดหน้ากระดาน (แฉวตอน) - แฉวเดียว, ๒,๓ หรือ..... - ปิด (เปิด) ระยะ - หายาพเจ้า - ทำ "

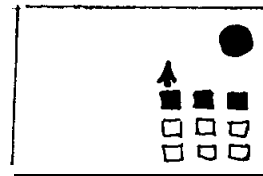
๔. ตำแหน่งการยืน

๔.๑ ผู้รับคำสั่ง เมื่อได้ยินคำสั่งในทุกครั้งมายังจุดยืนของผู้ออกคำสั่ง ให้คนแรก (หัวแถว) ของแถวหน้าหรือแถวหนึ่ง ยืนตรงหน้าผู้ออกคำสั่ง โดยยืนหันหน้าเข้าหาแถวและอยู่ห่างจากผู้ออกคำสั่งประมาณ ๖ ก้าว ส่วนคนอื่น ๆ นั้น ให้เข้าแถวตามลักษณะและระเบียบตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เพียงแต่ขออย่าไว้อีกครั้งว่า หัวแถวของแต่ละแถวจะต้องยืนอยู่ขวามือของลูกแถว หรือซ้ายมือของผู้ออกคำสั่ง (ยืนหันหน้าเข้าหากัน)

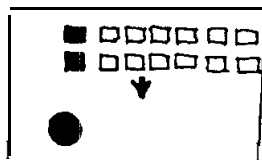
๔.๒ ผู้ออกคำสั่ง จะต้องเลือกจุดยืนที่เหมาะสมในการจัดแถวสามารถให้ลูกแถวยืนได้พอดี ถ้าบริเวณนั้นเป็นพื้นที่รูปสี่เหลี่ยม ผู้ออกคำสั่งจะต้องยืน ณ มุมใดมุมหนึ่งโดยหันแขนซ้ายเข้าหาด้านข้างและหันหน้าเข้าหาหัวแถวของแถวแรก (ดูรูป)



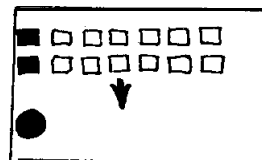
A



B



C

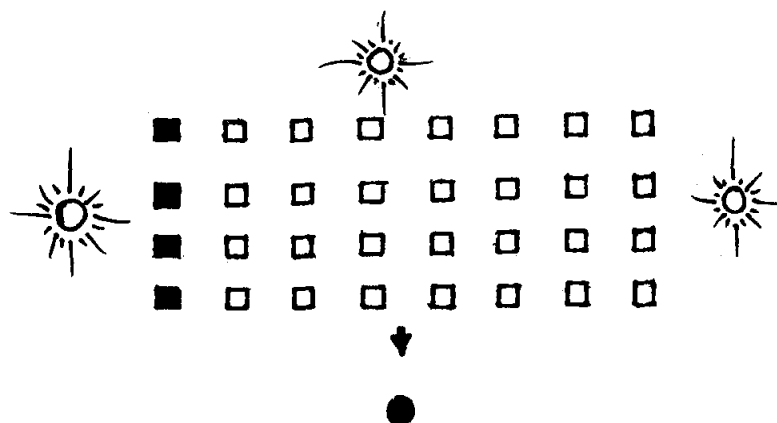


D

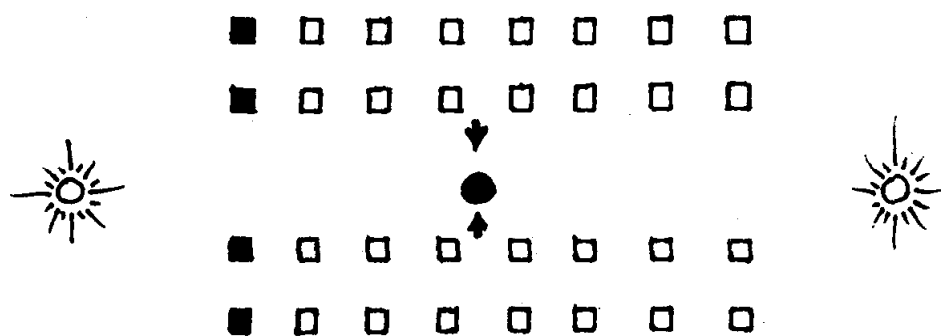
เรียนรู้ตำแหน่งการยืนของครูพลศึกษาในระหว่างการอธิบายหรือสาธิต ด้วยภาพ

- = ครูพลศึกษา
- = หัวแถว
- = ลูกแถว
- ☀ = พระอาทิตย์
- ➡ = เด็กเรียนในแถวหันหน้าไปทางลูกศรชี้

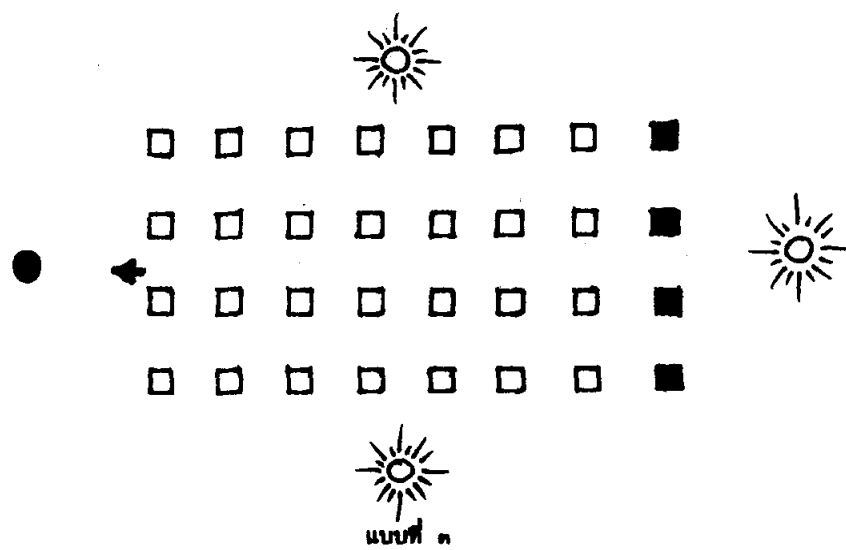
หมายเหตุ ถ้าภาพใดมีพระอาทิตย์หลายดวง แสดงว่าตำแหน่งนั้น ๆ ควรให้พระอาทิตย์ฉายแสงอยู่



แบบที่ ๑ .



แบบที่ ๒



แบบที่ ๓

