

Prince of Songkla University
Pattani Campus
ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

Prince of Songkla University
Pattani Campus

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นายสุรจิต อุดมศักดิ์ อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
2. ว่าที่ ร.ต.นิรันดร์ บุญยิ่ง รองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
3. นายพิสิษฐ์ ชาญรังสี อาจารย์ประจำคณะ วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข.
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

Prince of Songkla University
Pattani Campus

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
การบันทึกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ลำดับที่	รายการทดสอบ	หน่วยวัด
1	อายุ	ปี
2	น้ำหนักตัว	กิโลกรัม
3	ส่วนสูง	เซนติเมตร
4	ความดันโลหิต	มิลลิเมตรปรอท
5	ชีพจร	ครั้ง / นาที
6	ความจุปอด	มิลลิลิตร / น้ำหนักตัว
7	แรงบีบมือ	กิโลกรัม / น้ำหนักตัว
8	แรงเหยียดขา	กิโลกรัม / น้ำหนักตัว
9	ลูก – นั่ง 30 วินาที	ครั้ง
10	ความอ่อนตัวด้านหน้า	เซนติเมตร
11	วิ่ง 50 เมตร	วินาที
12	ขึ้นกระโดดไกล	เซนติเมตร / ความยาว

การวัดความดันโลหิต

วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความดันโลหิต
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เครื่องวัดความดันโลหิต (Sphygmomanometer) 2. เครื่องตรวจฟัง (Sterthoscope) 3. เก้าอี้หรือม้านั่ง
วิธีการทดสอบ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้รับทดสอบนั่งพัก 5 นาที 2. ผู้ทำการทดสอบ จัดแขนขวาของผู้รับการทดสอบเหยียดเล็กน้อย ไม่พับต้นแขน อยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ พัน Inflatable หรือ Arm Cuff รอบต้นแขนในลักษณะที่ไม่คับหรือหลวมเกินไป คลำหา Brachial artery เสร็จแล้วสวมปลายหูฟังของเครื่องตรวจฟังเข้าที่หูทั้งสองข้างของผู้ทำการทดสอบพร้อมทั้งหัวของเครื่องหูฟังลงบน Antecubital space เหนือ Brachial artery ที่คลำได้ในน้ำหนักพอดี เพื่อช่วยให้ค่าความดันโลหิตที่จับได้ถูกต้อง 3. เมื่อวางหัวของเครื่องหูฟังในตำแหน่งที่ถูกต้อง เริ่มบีบ Cuff ไปเรื่อยๆ ลมจะเข้าสู่ช่องว่างใน Inflatable bag อย่างช้าๆ พร้อมทั้งสังเกตระดับปรอทในเครื่องวัดความดันและเมื่อได้ยินเสียงดังครั้งแรกให้อ่านค่าระดับปรอทที่เครื่องวัดความดันทันที เสียงดังที่เกิดขึ้นคือ ความดันซิสโตลิก (systolic) (ความดันที่หัวใจบีบตัว) ความดันนี้จะดังไปเรื่อยๆ อย่างๆ โดยค่าความดันค่อยๆ ลดลง จนกระทั่งได้ยินเสียงดังครั้งสุดท้ายและไม่ปรากฏเสียงอีก เสียงดังสุดท้ายที่ได้ยิน คือ ความดันไดแอสโตลิก (Diastolic) (ความดันที่หัวใจคลายตัว) เรียกเสียงที่เกิดขึ้นนี้ว่า “korotkow’s sound”(Gunong.1981: 460)
การบันทึก	บันทึกเสียงครั้งแรกเป็นค่าซิสโตลิก (Systolic) และเสียงดังครั้งสุดท้ายเป็นค่าไดแอสโตลิก (Diastolic) มีหน่วยเป็นมิลลิเมตรปรอท

การวัดการเต้นของหัวใจ

วัตถุประสงค์	เพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> นาฬิกาจับเวลา เครื่องตรวจฟัง (Stethoscope) ท่อนแก้ว
วิธีการทดสอบ	<ol style="list-style-type: none"> ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเก้าอี้ในท่าสบาย สวมปลายหูฟังและเครื่องหูฟังเข้าที่หูทั้งสองข้างของผู้ทำการทดสอบ วางหัว (Bell) ของหูฟัง กดลงบริเวณข้อพับศอก (Brachial Artery) หรือที่ข้อมือ นับจำนวนการเต้นของหัวใจภายในเวลา 30 นาที
การบันทึก	บันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ โดย 2 คูณจำนวนครั้งที่นับได้ภายใน 3 วินาทีหน่วยออกมาเป็นจำนวนครั้งต่อนาที

Prince of Songkla University
Pattani Campus

วัดความจุปอด**วัตถุประสงค์** เพื่อประเมินปริมาณความจุของปอด**อุปกรณ์** vital Capacity**วิธีปฏิบัติ**

1. ตั้งระดับเข็มบนสเกลให้อยู่ที่ (0)
2. ให้ผู้ถูกวัดยืนตัวตรงหน้าเครื่อง จับหลอดเป่าให้อยู่ในระดับปาก
3. ให้หายใจเข้าเต็มที่สุด และเป่าลมเข้าในหลอดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (ระวังอย่าให้งอตัวหรือใช้แขนหนีบหน้าอก)
4. ทดสอบ 2 ครั้ง เอาค่ามาก

Prince of Songkla University
Pattani Campus

แรงเหยียดบีบมือ (Grip strength)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความแข็งแรงจากกริ่ง (Static strength) ของกล้ามเนื้อมือและแขนส่วนปลายเครื่องมือ Hand Grip Dynamometer

อุปกรณ์ เครื่องมือวัดแรงบีบมือ (Grip dynamometer)

เจ้าหน้าที่ ผู้ให้คำแนะนำและอ่านผล 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

วิธีการทดสอบ

1. จัดระดับที่จับของเครื่องมือให้เหมาะสมกับผู้ทดสอบ, ใช้มือข้างที่ถนัด
2. ให้ผู้ทดสอบปล่อยแขนตามสบายที่ข้างลำตัว มือกำที่จับ ห้ามแนบลำตัว
3. ให้ออกแรงกำมือให้แรงที่สุด
4. ทำการทดสอบสองครั้ง ใช้ค่าที่มาก
5. การทดสอบที่วัดได้กิโลกรัม นำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนักตัวของผู้ทดสอบ

การบันทึก การบันทึกวัดผลเป็นกิโลกรัม 2 ครั้ง แล้วเลือกค่าที่ดีที่สุด

Prince of Songkla University
Pattani Campus

แรงเหยียดขา (leg strength)

วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
อุปกรณ์	เครื่องมือวัดกล้ามเนื้อขา(leg dynamometer)
เจ้าหน้าที่	ผู้ให้คำแนะนำและอ่านผล 1 คน ผู้บันทึก 1 คน
วิธีการทดสอบ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้ถูกวัดยืนบนที่วางเท้าของเครื่อง 2. ย่อเข่าลง และแยกออก หลังตั้งตรง แขนตั้ง 3. จับที่ดิ่งในท่ามือคว่ำระหว่างเข่าทั้งสอง วัดสายให้พอมะตามตรงไปข้างหน้า 4. ออกแรงเหยียดขาให้เต็มที่ 5. ทดสอบ 2 ครั้ง เอาค่าที่มากที่สุดไปเฉลี่ยกับน้ำหนักตัว
การบันทึก	การบันทึกวัดผลเป็นกิโลกรัม 2 ครั้ง แล้วเลือกค่าที่ดีที่สุด

Prince of Songkla University
Pattani Campus

วัดความอ่อนตัว (Flexibility)

วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความอ่อนตัว
อุปกรณ์	กล่องไม้สูงจากพื้น 30 เซนติเมตร ตีคไม้วัดระยะยาว 60 เซนติเมตร
เจ้าหน้าที่	ผู้วัดระยะและบันทึก 1 คน
วิธีการทดสอบ	ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง เท้าทั้งสองชิดกันและตั้งฉากกับพื้น ฝ่าเท้าจรดแกนกลางของที่ตั้ง ไม้วัดเหยียดแขนตรงขนานกับพื้นแล้วค่อยๆก้มตัวไปข้างหน้า ใช้ปลายนิ้วมือดันแกนที่วัดเลื่อนไปข้างหน้าให้มืออยู่เหนือระดับไม้วัด จนไม่สามารถก้มได้ต่อไป ห้ามโยกตัว หรืองอตัวแรงๆ
การบันทึก	บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดเลยปลายเท้า บันทึกค่าเป็น “บวก” ถ้าไม่ถึงปลายเท้าให้ค่าเป็น “ลบ” ใช้ค่าที่ดีที่สุดจากการประลอง 2 ครั้ง

Prince of Songkla University
Pattani Campus

วัดความคล่องแคล่วว่องไว (agility)

การวิ่งเก็บของ(shuttle Run)

วัตถุประสงค์	เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว (Agilty)
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. นาฬิกาจับเวลาละเอียด 1/10 วินาที 2. ทางเรียบระหว่างเส้นขนาน 2 เส้น ห่างกัน 10 เมตร มีทางเหลือสำหรับวิ่งเลยออกไป ชิดค่านอกของเส้นทั้งสองมีวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 50 เซนติเมตร 3. ท่อนไม้ 2 ก้อน (ขนาด 5×5×10 ซม.)
เจ้าหน้าที่	ผู้ปล่อยตัวและจับเวลา 1 คน ผู้วางไม้ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน
วิธีการทดสอบ	วางไม้ทั้งสองท่อนกลางวงที่อยู่ชิดเส้นปลายทาง ผู้เข้าทดสอบยืนให้เท้าข้างใดข้างหนึ่งทดสอบวิ่งไปหยิบท่อนไม้ในวงกลม 1 ท่อน แล้ววิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม กลับตัววิ่งไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งวิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม แล้ววิ่งผ่านเลยไป ห้ามโยนท่อนไม้ถ้าวางไม้เข้าในวงต้องเริ่มต้นใหม่
การบันทึก	บันทึกเวลาตั้งแต่ “ไป” จนถึงวางท่อนไม้ที่ 2 อ่านละเอียดถึงทศนิยมอันดับแรกของวินาที เอาเวลาที่คี่ที่สุดจากการประลอง 2 ครั้ง

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

วัดพลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power)

การยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)

วัตถุประสงค์	เพื่อวัดพลังกล้ามเนื้อขา (Muscle Power)
อุปกรณ์	1. พื้นที่เรียบและไม่ลื่นอย่างน้อย 3.5 เมตร 2. เทปวัดระยะทางอ่านเป็นเซนติเมตร 3. ไม้ T อย่างใหญ่
เจ้าหน้าที่	ผู้จัดลำดับผู้เข้าทดสอบ 1 คน ผู้วัดระยะและผู้บันทึก 1 คน
วิธีการทดสอบ	ผู้จัดลำดับผู้เข้าสอบอธิบายวิธีการกระโดดให้ผู้เข้าทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองชิดเส้นเริ่ม ซ้อมเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลังพร้อมกับก้มตัวเมื่อได้จังหวะเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าอย่างแรง พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด วัดระยะโดยใช้ไม้ T จากจุดที่เส้นเท้าลงบนพื้นถึงเส้นเริ่ม ถ้าผู้เข้าทดสอบเสียหลักหงายหลัง ก้มหรือมือแตะพื้นให้ประลองใหม่
การบันทึก	บันทึกระยะทางที่ทำให้เป็นเซนติเมตร เอาระยะที่ไกลที่สุดจากการประกอบ 2 ครั้ง

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus
ภาคผนวก ค.
โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ

โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ

สัปดาห์ที่ 1						
ลำดับ	กิจกรรม	ระยะทาง (เมตร)	จำนวน เที่ยว	ออกภายใน เวลา (นาที)	ระยะเวลา กิจกรรม (นาที)	อัตราต้นของ ชีพจร (ครั้ง/นาที)
	ครั้งที่ 1				3	
1	วอร์มอัพ	100	1	-	-	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	จับ โฟมเตะขาทำ Front Crawl	50	8	2.30	20	ต่ำกว่าสูงสุด 60-70
3	หนีบ Pull boy ทำ Front Crawl	50	8	2.30	20	ต่ำกว่าสูงสุด 60-70
4	ว่ายน้ำทำ Front Crawl	50	10	2.00	20	ต่ำกว่าสูงสุด 60-70
5	วอร์มดาวน์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 1,500 เมตร เวลารวม 66 นาที						

ครั้งที่ 2						
ลำดับ	กิจกรรม	ระยะทาง (เมตร)	จำนวน เที่ยว	ออกภายใน เวลา (นาที)	ระยะเวลา กิจกรรม (นาที)	อัตราต้นของ ชีพจร (ครั้ง/นาที)
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	ว่ายน้ำทำ Front Crawl	50	20	2	40	ต่ำกว่าสูงสุด 60-70
3	ว่ายน้ำทำกรรเชียง	50	8	2.30	20	ต่ำกว่าสูงสุด 60-70
4	วอร์มดาวน์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 1,600 เมตร เวลารวม 66 นาที						

ครั้งที่ 3						
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	จับโฟมตะขาทำ Front Crawl	50	5	2.30	7.30	ต่ำกว่าสูงสุด 60-70
3	จับโฟมตะขาทำกบ	50	5	2.30	7.30	ต่ำกว่าสูงสุด 60-70
4	เที่ยวไปว่ายน้ำทำ Front Crawl เที่ยวกลับว่ายน้ำทำกบ	50	20	2.00	40	ต่ำกว่าสูงสุด 60-70
5	วอร์มคาวท์	100	1	-	3	
ระยะทางรวม 1,700 เมตร เวลารวม 61 นาที						

Prince of Songkla University
Pattani Campus

สัปดาห์ที่ 2						
ลำดับ	กิจกรรม	ระยะทาง (เมตร)	จำนวน เที่ยว	ออกภายใน เวลา (นาที)	ระยะเวลา กิจกรรม (นาที)	อัตราต้นของ ชีพจร (ครั้ง/นาที)
	ครั้งที่ 1					
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	จับโฟมเตะขาท่า Front Crawl	100	4	5	20	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
3	หนีบ Pull boy ท่า Front Crawl	100	4	5	20	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
4	ว่ายน้ำท่า Front Crawl	100	6	4	24	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
5	วอร์มดาวท์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 1,600 เมตร เวลารวม 70 นาที						

ครั้งที่ 2						
ลำดับ	กิจกรรม	ระยะทาง (เมตร)	จำนวน เที่ยว	ออกภายใน เวลา (นาที)	ระยะเวลา กิจกรรม (นาที)	อัตราต้นของ ชีพจร (ครั้ง/นาที)
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	ว่ายน้ำท่า Front Crawl	100	10	4	40	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
3	ว่ายน้ำท่ากรรเชียง	100	4	5	20	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
4	วอร์มดาวท์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 1,600 เมตร เวลารวม 66 นาที						

ครั้งที่ 3						
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	จับโฟมเตะขาทำ Front Crawl	100	3	5	15	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
3	จับโฟมเตะขาทำกบ	100	3	5	15	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
4	เกี่ยวไปว่ายทำ Front Crawl เกี่ยวกลับว่ายทำกบ	100	10	4	40	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
5	วอร์มคาวท์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 1,800 เมตร เวลารวม 79 นาที						

สัปดาห์ที่ 3						
ลำดับ	กิจกรรม	ระยะทาง (เมตร)	จำนวน เที่ยว	ออกภายใน เวลา (นาที)	ระยะเวลา กิจกรรม (นาที)	อัตราต้นของ ชีพจร (ครั้ง/นาที)
ครั้งที่ 1						
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	จับ โฟมเตะขาท่า Front Crawl	200	2	10	20	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
3	หนีบ Pull boy ท่า Front Crawl	200	2	10	20	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
4	ว่ายน้ำท่า Front Crawl	200	3	8	24	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
5	วอร์มคาวท์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 1,600 เมตร เวลา รวม 70 นาที						
ครั้งที่ 2						
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	ว่ายน้ำท่า Front Crawl	200	5	8	40	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
3	ว่ายน้ำท่ากรรเชียง	200	2	10	20	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
4	วอร์มคาวท์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 1,600 เมตร เวลา รวม 66 นาที						
ครั้งที่ 3						
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80

5	วอร์มคาวท์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	จับโฟมเตะขาท่า Front Crawl	200	1	10	10	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
3	จับโฟมเตะขาท่ากบ	200	1	10	10	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
4	เที่ยวไปว่ายน้ำท่า Front Crawl เที่ยวกลับว่ายน้ำท่ากบ	200	6	8	48	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
5	วอร์มคาวท์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 1,800 เมตร เวลารวม 74 นาที						

Prince of Songkhro University
Pattani Campus

สัปดาห์ที่ 4						
ลำดับ	กิจกรรม	ระยะทาง (เมตร)	จำนวน เที่ยว	ออกภายใน เวลา (นาที)	ระยะเวลา กิจกรรม (นาที)	อัตราต้นของ ชีพจร (ครั้ง/นาที)
ครั้งที่ 1						
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	จับโฟมเตะขาทำ Front Crawl	400	1	20	20	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
3	หนีบ Pull boy ทำ Front Crawl	400	1	20	20	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
4	ว่ายน้ำทำ Front Crawl	400	2	16	32	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
5	วอร์มคาวท์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 1,800 เมตร เวลารวม 78 นาที						
ครั้งที่ 2						
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	ว่ายน้ำทำ Front Crawl	400	3	8	24	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
3	ว่ายน้ำทำกรรเชียง	100	4	5	20	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
4	วอร์มคาวท์	100	-	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 1,800 เมตร เวลารวม 50 นาที						
ครั้งที่ 3						
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80

(ต่อ)

ครั้งที่ 3						
2	จับโฟมเตะขาทำ Front Crawl	400	1	10	10	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
3	จับโฟมเตะขาทำกบ	200	1	10	10	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
4	ว่ายน้ำทำ Front Crawl	400	2	16	32	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
5	ว่ายน้ำทำกบ	400	1	18	18	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
6	วอร์มคาวท์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 2,000 เมตร เวลารวม 78 นาที						

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

สัปดาห์ที่ 5						
ลำดับ	กิจกรรม	ระยะทาง (เมตร)	จำนวน เที่ยว	ออกภายใน เวลา (นาทีก)	ระยะเวลา กิจกรรม (นาทีก)	อัตราต้นของ ชีพจร (ครั้ง/นาทีก)
ครั้งที่ 1						
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	จับโฟมเตะขาทำ Front Crawl	400	2	18	32	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
3	ว่ายน้ำทำ Front Crawl	400	3	15	45	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
4	วอร์มคาวท์	100	-	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 1,800 เมตร เวลา รวม 83 นาที						
ครั้งที่ 2						
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	ว่ายน้ำทำ Front Crawl	400	3	15	45	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
3	ว่ายน้ำทำกรรเชียง	200	2	10	20	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
4	วอร์มคาวท์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 1,800 เมตร เวลา รวม 71 นาที						
ครั้งที่ 3						
1	วอร์มอัพ	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
2	จับโฟมเตะขาเที่ยวไป ทำ	800	1	18	18	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60

(ต่อ)

	ครั้งที่ 3					
2	Front Crawl เทียบกลับ ท่ากบ					
3	ว่ายน้ำท่า Front Crawl	1,000	1	25	25	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
4	ว่ายน้ำท่ากบ	400	1	14	14	ต่ำกว่าสูงสุด 50-60
5	วอร์มคาวท์	100	1	-	3	ต่ำกว่าสูงสุด 70-80
ระยะทางรวม 2,400 เมตร เวลา รวม 63 นาที						

Prince of Songkla University
Pattani Campus