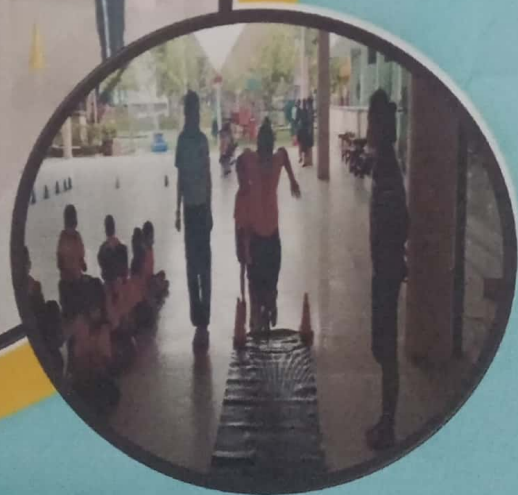




รายงานผลการดำเนินงาน

สรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน ระดับปฐมวัย

ปีการศึกษา 2565



ฝ่ายปฐมวัย

โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดบุรีรัมย์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 การดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	6
บทที่ 3 เกณฑ์มาตรฐาน	14
บทที่ 4 แบบรายงาน	23
บรรณานุกรม	

คำนำ

สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิต เพราะเป็นส่วนที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี สามารถปฏิบัติงานและร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กเพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตมีพัฒนาการรวดเร็วทุกด้าน การมีสมรรถภาพทางกายดีจะเป็นส่วนสำคัญให้สามารถเรียนรู้และมีพัฒนาการด้านอื่น ๆ ได้ไปด้วย โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1 ได้ตระหนักถึงความสำคัญ ดังกล่าว จึงได้กำหนดนโยบายให้ดำเนินการ โครงการพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนในโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1 เพื่อให้ครูผู้สอนพัฒนาการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่นักเรียน และเพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1 ได้จัดทำเอกสารเล่มนี้ขึ้นเพื่อเป็นคู่มือการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนในโรงเรียน กลุ่มอายุ 4-6 ปี โดยได้คัดลอกเอกสารคู่มือการจัดกิจกรรมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติมาเป็นหลักในการดำเนินการ โดยเฉพาะเกณฑ์การเจริญเติบโตตามสัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูง เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนไทยของกรมพลศึกษา เพื่อให้เป็นทิศทางเดียวกัน ขอขอบคุณคณะกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือจนเอกสารเล่มนี้สำเร็จ

ผู้จัดทำ

นางสาวอนงค์ ทะเรือรัมย์

นางสาวทานตะวัน การนา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

บทที่ 1

บทนำ

ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

ความสมบูรณ์ของร่างกาย หมายถึง การมีสุขภาพดีปราศจากโรค สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวัน ได้อย่างราบรื่นสามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้น จนถึงจุดที่มีความสามารถสูงสุด

สมรรถภาพทางกายหรือความฟิต หมายถึง ลักษณะสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง มีความทนทานต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไวในการปฏิบัติงาน สามารถปฏิบัติงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสามารถประกอบกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากภารกิจประจำวัน ได้ด้วยความกระฉับกระเฉง ปราศจากอาการเมื่อยล้าอ่อนเพลีย

ผลของการเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี คือ

- ลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
- เพิ่มพูนประสิทธิภาพของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบการหายใจ ระบบการย่อยอาหาร ฯลฯ
- ทำให้รูปร่าง และสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น
- ช่วยควบคุมมิให้น้ำหนักเกิน หรือควบคุมไขมันในร่างกาย
- ช่วยลดความดันโลหิตสูง
- ช่วยลดไขมันเลือด
- เพิ่มความคล่องตัว เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบภาระงาน หรือกิจกรรมทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหนื่อยเร็ว

ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี

ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีจะได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีความสามารถในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ กล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือทำงานจะมีขนาดใหญ่ขึ้น แข็งแรงมากขึ้น

2. กล้ามเนื้อหัวใจจะมีความแข็งแรงสามารถบีบตัวได้แรงขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น หัวใจสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น
3. ระบบประสาทสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายได้ดีขึ้น จะช่วยให้ประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยความชำนาญ
4. ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตได้สัดส่วนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง และลดการเจ็บป่วย เนื่องจากผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีย่อมมีสุขภาพดีไม่มีโรคเบียดเบียน
6. มีบุคลิกภาพดี ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ร่างกายจะมีทรวดทรงดี มีทรวดทรงที่สง่างาม เป็นการช่วยเสริมบุคลิกภาพได้ทางหนึ่ง
7. มีความมั่นใจตนเอง สามารถปฏิบัติงาน หรือกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยความมั่นใจ
8. สามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองได้ เพราะมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นวิธีควบคุมน้ำหนักที่ได้ผลวิธีหนึ่ง
9. สามารถเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ได้ดี ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีย่อมมีสุขภาพดี การมีสุขภาพที่ดี ช่วยให้จิตใจแจ่มใส เมื่อจิตใจแจ่มใสย่อมมีสมาธิและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มความสามารถและเรียนรู้ได้ดี

สิ่งที่แสดงว่าบุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดี คือ

- 1) สมรรถภาพทางระบบหายใจและการไหลเวียนของเลือด (Circulo Respiratory Fitness) คนที่มีสมรรถภาพทางระบบหายใจและระบบไหลเวียนของเลือดสูง จะสามารถยืนหยัดทำงานหนักๆ ได้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เช่น วิ่งมาราธอน ว่ายน้ำฟุตบอล ว่ายน้ำบาสเกตบอล เดินเอโรบิค ฯลฯ
- 2) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดหนึ่ง ๆ หรือหลายมัดที่สามารถประกอบกิจกรรมติดต่อกันได้เป็นเวลานานๆ โดยไม่หยุดยั้ง และยังสามารถรักษาคุณภาพของกิจกรรมนั้นๆ ได้อย่างสม่ำเสมอ หรือดีกว่าเดิม เช่น การดึงข้อ คืบพื้น ลูกนั่ง
- 3) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงยก คืบ ดึง บีบ วัตถุที่มีแรงต้านให้วัตถุนั้นสามารถเคลื่อนที่ไปได้ตามแรงที่บังคับของกล้ามเนื้อนั้น ได้สูงสุดเพียงครั้งเดียว เช่น ยกน้ำหนัก หัวกระป๋องน้ำ ดันก้อนหิน ฯลฯ
- 4) ความอ่อนไหวดัดได้ (Flexibility) หมายถึง ความสามารถของร่างกาย หรือของกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ ที่สามารถพับ บิด ดัด ได้ตามธรรมชาติ เช่น การพับตัวไปข้างหน้า การแอ่นตัวไปข้างหลัง
- 5) สัดส่วนของร่างกาย (Body Composition) หมายถึง ลักษณะของร่างกายที่โครงสร้างได้สัดส่วน คือ ไม่สูงไม่อ้วน ไม่ผอม จนเกินไป ฯลฯ

6) ความคล่องแคล่วคล่องว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการวิ่งกลับตัว หรือหลบหลีกได้คล่องแคล่ว

7) ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Co-ordination of Nerve & Muscular System) หมายถึง การสั่งงานของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กันดี สามารถปฏิบัติตัวหรือเคลื่อนไหวได้ตามคำสั่งของจิตใจได้เป็นอย่างดี

8) ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถที่จะทำการเคลื่อนที่ในลักษณะเดียวกันในเวลาสั้นที่สุด เช่น วิ่งเร็ว

9) การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการประสานระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อในขณะที่ร่างกายปฏิบัติงาน สามารถทรงตัวในท่าใด ๆ ด้วยมือหรือเท้าก็ได้ มี 2 ลักษณะ คือ

- การทรงตัวอยู่กับที่ (Static balance) เช่น ยืนขาเดียว
- การทรงตัวขณะเคลื่อนที่ (Dynamic balance) เช่น การเดินบนรางรถไฟ การไต่ลวด

10) ความแม่นยำ (Accuracy) คือ ความสามารถที่จะบังคับการเคลื่อนไหวไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการได้ เช่น การยิงประตูบาสเกตบอล การจ่อครดในที่บังคับ

11) ความต้านทานโรค (Resistance to disease) หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะต้านทานโรคได้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ กรรมพันธุ์ อาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสุขนิสัยของบุคคลนั้น

หลักในการเลือกแบบทดสอบและดำเนินการทดสอบ

การทดสอบความสามารถ ทดสอบทักษะความชำนาญ และทดสอบการทำงานของอวัยวะบางส่วน เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ อัตราการเต้นของหัวใจ ความจุปอด หรือกำลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนหรือขาที่มีความจำเป็นต้องใช้เครื่องมือแบบทดสอบต่างๆ กัน เช่น

- การทดสอบความแข็งแรงหรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Test)
- การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness Test)
- การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกทั่วไป (General Motor Fitness Test)
- การทดสอบสมรรถภาพของระบบหมุนเวียนโลหิต (Cardio-Vascular Test)
- การทดสอบทักษะทางกีฬา (Sport Skill Test)
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (AAHPER Physical Fitness Test)
- การทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test)

การทดสอบต่าง ๆ เหล่านี้ถ้าจะให้ได้ผลถูกต้องและมีความแน่นอนมากที่สุด ก็จะต้องรู้จักเลือกแบบทดสอบที่ดี มีความเที่ยงตรง ให้ผลเชื่อถือได้มีเทคนิคในการทดสอบที่เป็นมาตรฐาน ตลอดจนต้องศึกษาวิธีการทดสอบ ทบทวนขั้นตอนการดำเนินการทดสอบ นับตั้งแต่การเตรียมการจัดหาอุปกรณ์ จัดสถานที่ แบบบันทึกการทดสอบ

การดำเนินการทดสอบ ควรจะได้ดำเนินการเป็นตอนๆ ดังต่อไปนี้

- 1) ทบทวนความมุ่งหมายของการทดสอบว่าจะทดสอบเพื่ออะไร Strength, Endurance, Speed ฯลฯ
- 2) เลือกข้อทดสอบที่สามารถวัดในสิ่งที่ต้องการทดสอบ
- 3) เขียนหัวข้อ และ วิธีการทดสอบ
- 4) จัดสถานที่ให้เหมาะสมกับข้อทดสอบต่างๆ ที่เตรียมไว้
- 5) จัดหาอุปกรณ์ประกอบการทดสอบ และศึกษาวิธีการที่จะทำการทดสอบ
- 6) ทำการทดสอบให้ถูกต้องตามวิธีการที่ได้เตรียมไว้
- 7) บันทึกผล แล้วนำมาวิเคราะห์ผล
- 8) แจ้งผลการวิเคราะห์ให้ผู้รับการทดสอบทราบ โดยเร็ว
- 9) คิดตามผล ว่าพนักงานจำนวนเท่าไรที่ยังต้องเสริมสร้างหรือต้องช่วยเหลือเป็นพิเศษ จำนวนเท่าไรอยู่ในเกณฑ์ดี และจะส่งเสริมขึ้นอีกอย่างไร

ข้อปฏิบัติของผู้เข้ารับการทดสอบ

ก่อนการทดสอบ

- ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงอาหารประจำวันให้ผิดไปจากเดิมมาก
- งดการออกกำลังกายอย่างหนัก อย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงการใช้ความคิดหนัก
- งดกินยาที่มีฤทธิ์อยู่นาน
- พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ

วันที่ทำการทดสอบ

- รับประทานอาหารหนักก่อนทดสอบ 2 - 3 ชั่วโมง
- ห้ามกินยาหรือสิ่งกระตุ้น เช่น กาแฟ ชา บุหรี่ ฯลฯ
- เตรียมเครื่องแต่งกายให้พร้อม

ในระหว่างการทดสอบ

- ถ้ารู้ตัวว่าไม่สบายหรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบกระเทือนต่อการทดสอบให้

แจ้งต่อเจ้าหน้าที่

- ตั้งใจรับการทดสอบอย่างเต็มความสามารถ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย โดยไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมืออุปกรณ์มากหรือมีราคาแพง โดยจะมีการทดสอบในหลายด้าน คือ ขนาดของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจและการไหลเวียนเลือด

1) การวัดขนาดของร่างกาย เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูง สัดส่วนระหว่างเอวกับสะโพก ว่ามีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด โดยการทดสอบค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI : Body Mass Index) และค่าสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (HWR : Waist-to-hip ratio)

2) การวัดความอ่อนตัว เพื่อดูการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ เอ็นกล้ามเนื้อ ตลอดจนมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อในร่างกาย มีวิธีการทดสอบ 2 วิธี คือ การแตะมือด้านหลัง (Shoulder girdle flexibility Test) และ นั่งงอตัว (Sit and reach test)

3) ทดสอบความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ เพื่อดูการออกแรงทำงานของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในระยะเวลาจำกัด มีการทดสอบ 2 วิธีคือ นอนยกตัวขึ้น (Abdominal curls) และการดันพื้น (Push-Ups)

4) ทดสอบความอดทนของระบบหายใจและการไหลเวียนเลือด เมื่อทุกส่วนของร่างกายทำงานอย่างต่อเนื่อง มีวิธีทดสอบโดยการก้าวขึ้น-ลง นาน 3 นาที (Three – Minute Step Test)

บทที่ 2

การดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้ทราบข้อมูลเบื้องต้น ก่อนวางแผนดำเนินการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และเป็นวิธีการสำคัญช่วยให้ทราบถึงความสำเร็จของการดำเนินงาน จึงเป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนและนำไปปฏิบัติได้

การประเมินผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เมื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเป็นรายบุคคลและบันทึกผลการทดสอบลงในบันทึกที่กำหนดแล้ว ให้นำผลที่ได้ คือผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละราย ไปเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดตามตาราง เพื่อเป็นการประเมินผลว่านักเรียนมีการเจริญเติบโตสมส่วนหรือไม่ และมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใดโดยการบันทึกผลการประเมินให้ปฏิบัติ ดังนี้

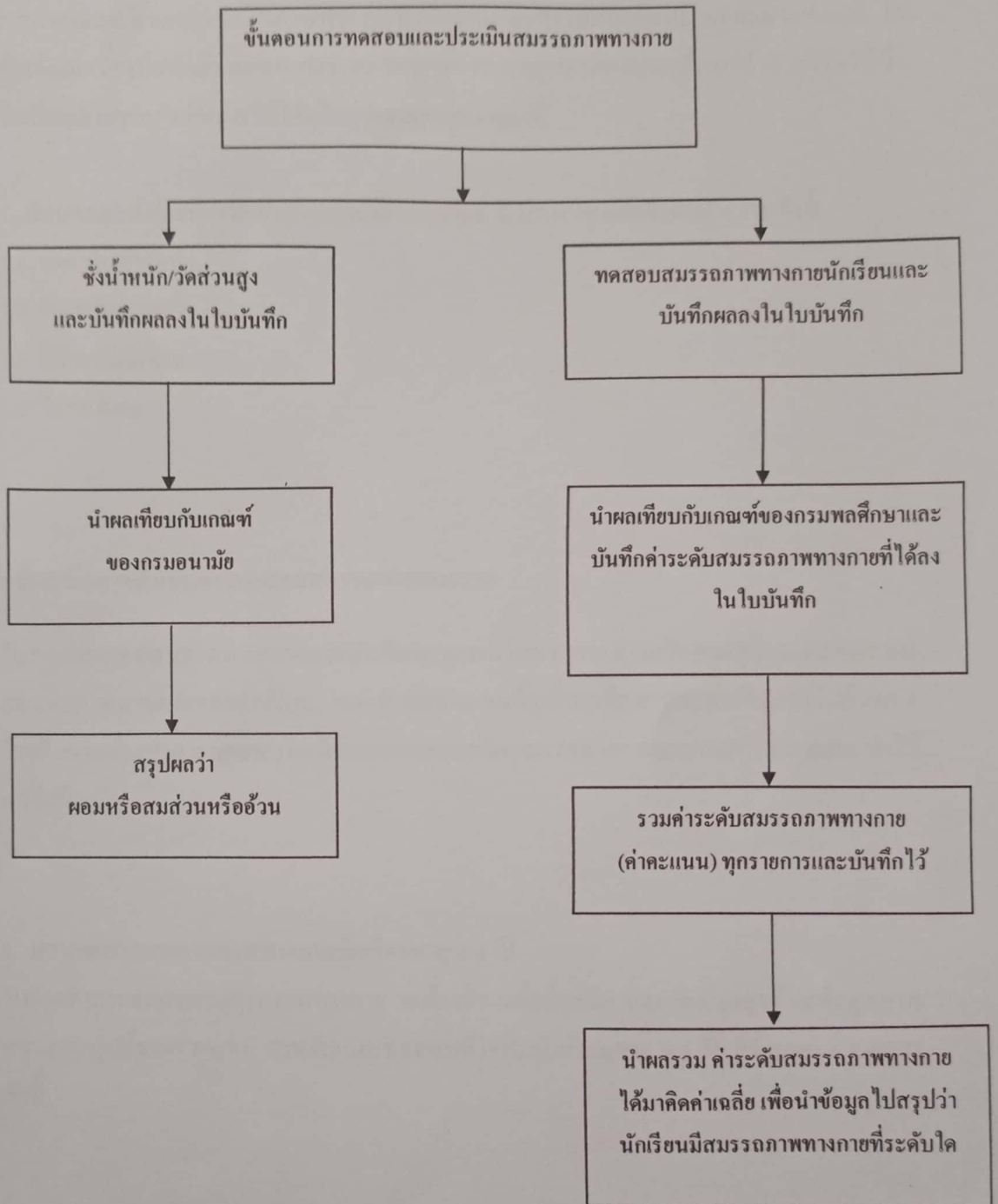
1. การประเมินการเจริญเติบโต

เมื่อนำข้อมูลเทียบกับเกณฑ์ตามตารางแล้วให้ทำเครื่องหมาย ถูก ลงใน วงกลม หน้าข้อความแสดงการเจริญเติบโต ผอม สมส่วน หรืออ้วน ตามความเป็นจริง

2. การประเมินสมรรถภาพทางกาย

- 2.1 เมื่อนำผลการทดสอบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว ให้บันทึกผลค่าระดับสมรรถภาพทางกาย (บันทึกค่าคะแนน) แต่ละรายการลงในใบบันทึกผล
- 2.2 รวมค่าคะแนนที่แสดงระดับสมรรถภาพทางกายทุกรายการและบันทึกไว้
- 2.3 นำผลรวมของค่าระดับสมรรถภาพทางกายมาหาค่าเฉลี่ย ทำให้ทราบระดับสมรรถภาพทางกายโดยรวมของนักเรียนแต่ละคนว่าอยู่ระดับใด

แผนภูมิแสดงขั้นตอนการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกาย



เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ได้คัดเลือกเครื่องมือที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตามแนวที่กรมพลศึกษาทำการวิจัยไว้ ซึ่งโรงเรียนสามารถดำเนินการได้โดยไม่ยาก แยกกลุ่มอายุดังนี้

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 4-6 ปี มีการทดสอบจำนวน 4 ราย ดังนี้
 - 1.1 งอตัวไปข้างหน้า
 - 1.2 ยืนเขย่งปลายเท้า
 - 1.3 ยืนกระโดดไกล
 - 1.4 วิ่ง 20 เมตร

รายละเอียดวิธีดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน ตามนโยบายการส่งเสริมการสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1 โรงเรียนจะต้องทำการทดสอบ โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์ ตามที่แนะนำไว้ต่อไปนี้

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 4-6 ปี

ในการทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จะต้องมีเครื่องชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงด้วยเพื่อดูสภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย สำหรับแบบทดสอบที่ใช้กับนักเรียนอายุ 4-6 ปี มีจำนวน 4 รายการ ดังนี้

1.1 งอตัวไปข้างหน้า



วัตถุประสงค์

วัดความอ่อนตัว

อุปกรณ์

1) ม้วนวัดความอ่อนตัว 1 ตัว (มีที่ยันเท้าและมาตราวัดระยะทางเป็น + และ - ถึง 30 ซม. จุด "0" อยู่ตรงที่ยันเท้า)

เจ้าหน้าที่

ผู้วัดระยะ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

วิธีการ

ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง สอดเท้าเข้าได้ม้วนวัด โดยเท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดแขนตรงขนานกับพื้นแล้วค่อยๆ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่บนม้วนวัดจนไม่สามารถก้มได้ต่อไป ให้ปลายมือเสมอกัน และรักษาระยะไว้ได้นาน 2 วินาที อ่านระยะจากจุด "0" ถึงปลายมือ (ห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรงๆ)

การบันทึก

บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดจนปลายมือเลียบปลายเท้าบันทึกค่าเป็นบวก ถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็นลบ ใช้ค่าที่ดีกว่าจากการประลอง 2 ครั้ง

1.2 ยืนเขย่งปลายเท้า



วัตถุประสงค์

วัดการทรงตัว

อุปกรณ์

- 1) พื้นเรียบ
- 2) นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/100 วินาที

เจ้าหน้าที่

ผู้จับเวลา 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

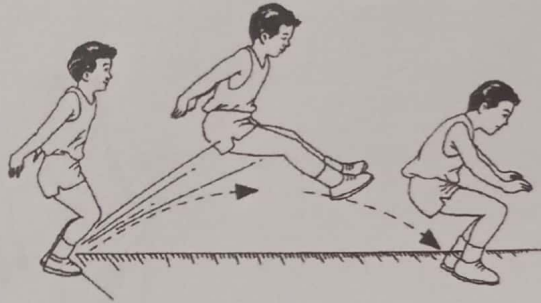
วิธีการ

ให้ผู้รับการทดสอบยืนตรงเท้าชิดกัน ยกแขนทั้งสองเหยียดไปด้านหน้าขนานกับพื้นคว่ำฝ่ามือลง เขย่งส้นเท้าทั้งสองขึ้นจากพื้นยืนด้วยปลายเท้า ยืนทรงตัวอยู่ในลักษณะนี้ให้นิ่งและนานที่สุด โดยไม่ให้มือและเท้าเคลื่อนไปจากตำแหน่งเดิมหรือส้นเท้าลดลงแตะพื้น แขนทั้งสองต้องเหยียดขนานกับพื้นตลอดเวลาที่จับเวลาทดสอบ หากส้นเท้าขยับลดลงให้หยุดจับเวลา ให้ประลอง 2 ครั้ง เอาครั้งที่เวลาที่ที่สุด

การบันทึก

- 1) จับเวลาเมื่อเริ่มเขย่งส้นเท้า ทั้งสองขึ้นจากพื้น
- 2) หยุดจับเวลาเมื่อไม่สามารถทรงตัวอยู่นิ่งได้
- 3) บันทึกเวลาที่ทำได้เป็นวินาทีทศนิยมสองตำแหน่ง หรือนาทีและวินาที

1.3 ยืนกระโดดไกล



วัตถุประสงค์

วัดความแข็งแรง และพลังกล้ามเนื้อขาและสะโพก

อุปกรณ์

- 1) แผ่นยางยืนกระโดดไกล และเบาะรอง
- 2) ไม้วัด
- 3) กระบะใส่ผงปูนขาว

เจ้าหน้าที่

ผู้วัดระยะ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน ผู้จัดทำ 1 คน

วิธีการ

ให้ผู้รับการทดสอบเหยียบผงปูนขาวด้วยส้นเท้า แล้วยืนปลายเท้าทั้งสองชิดด้านหลังของเส้นเริ่มบนแผ่นยาง หรือบนพื้นดินที่เรียบไม่ลื่น เขย่งแขนไปข้างหน้าอย่างแรงพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด

ใช้ไม้วัดทาบตั้งฉากกับเส้นเริ่มและขนานกับขีดบอกระยะวัดจนถึงรอยส้นเท้าที่ใกล้เส้นเริ่มต้นมากที่สุด อ่านระยะจากขีดบอกระยะ กรณีผู้รับการทดสอบเสียหลักหงายหลัง ก้ม หรือมือแตะพื้นให้ประลองใหม่

การบันทึก

บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตร เอาระยะที่ไกลจากการกว่าประลอง 2 ครั้ง

1.4 วิ่ง 20 เมตร



วัตถุประสงค์

วัดความเร็ว

อุปกรณ์

- 1) นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/100 วินาที
- 2) ทางวิ่งเรียบ 20 เมตร มีเส้นเริ่มและเส้นชัย
- 3) ธงแดง

วิธีทดสอบ

เมื่อผู้ปล่อยตัวให้สัญญาณ "เข้าที่" ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างหนึ่งข้างใดชิดเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณปล่อยตัวผู้รับการทดสอบออกวิ่งเต็มที่จนผ่านเส้นชัย ให้ประลอง 2 ครั้ง ใช้ครั้งที่เวลาที่เร็วที่สุด

การบันทึก

บันทึกเวลาเป็นวินาทีและทศนิยมสองตำแหน่ง

หมายเหตุ

- 1) ไม่ใช่รองเท้าตะปู
- 2) ทางวิ่งควรเรียบตรงอยู่ในสภาพที่ดี

บทที่ 3

เกณฑ์มาตรฐาน

เกณฑ์การเจริญเติบโตตามสัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูง

รายละเอียดการเจริญเติบโตตามสัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูง มีรายละเอียดตามตาราง

ตารางที่ 1 เกณฑ์การเจริญเติบโตของนักเรียนไทย เทียบจากสัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงของกรมอนามัย กระทรวงศึกษาธิการ

ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเพศชาย (กก.)			น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเพศหญิง (กก.)		
	ผอม	สมส่วน	อ้วน	ผอม	สมส่วน	อ้วน
90	ต่ำกว่า 11.1	11.1-15.9	มากกว่า15.9	ต่ำกว่า 10.8	10.8-15.5	มากกว่า15.5
91	ต่ำกว่า 11.3	11.3-16.2	มากกว่า16.2	ต่ำกว่า 11.0	11.0-15.8	มากกว่า15.8
92	ต่ำกว่า 11.5	11.5-16.5	มากกว่า16.5	ต่ำกว่า 11.2	11.2-16.1	มากกว่า16.1
93	ต่ำกว่า 11.7	11.7-16.8	มากกว่า16.8	ต่ำกว่า 11.4	11.4-16.4	มากกว่า16.4
94	ต่ำกว่า 12.0	12.0-17.2	มากกว่า17.2	ต่ำกว่า 11.6	11.6-16.7	มากกว่า16.7
95	ต่ำกว่า 12.2	12.2-17.5	มากกว่า17.5	ต่ำกว่า 11.8	11.8-17.0	มากกว่า17.0
96	ต่ำกว่า 12.4	12.4-17.8	มากกว่า17.8	ต่ำกว่า 12.1	12.1-17.3	มากกว่า17.3
97	ต่ำกว่า 12.6	12.6-18.4	มากกว่า18.1	ต่ำกว่า 12.3	12.3-17.7	มากกว่า17.7
98	ต่ำกว่า 12.8	12.8-18.4	มากกว่า18.4	ต่ำกว่า 12.5	12.5-18.0	มากกว่า18.0
99	ต่ำกว่า 13.1	13.1-18.7	มากกว่า18.7	ต่ำกว่า 12.7	12.7-18.4	มากกว่า18.4
100	ต่ำกว่า 13.3	13.3-19.0	มากกว่า19.0	ต่ำกว่า 13.0	13.0-18.7	มากกว่า18.7
101	ต่ำกว่า 13.5	13.5-19.3	มากกว่า19.3	ต่ำกว่า 13.2	13.2-19.1	มากกว่า19.1
102	ต่ำกว่า 13.8	13.8-19.6	มากกว่า19.6	ต่ำกว่า 13.4	13.4-19.4	มากกว่า19.4
103	ต่ำกว่า 14.0	14.0-19.9	มากกว่า19.9	ต่ำกว่า 13.5	13.5-19.8	มากกว่า19.8
104	ต่ำกว่า 14.2	14.2-20.3	มากกว่า20.3	ต่ำกว่า 13.8	13.8-20.1	มากกว่า20.1
105	ต่ำกว่า 14.5	14.5-20.6	มากกว่า20.6	ต่ำกว่า 14.0	14.0-20.5	มากกว่า20.5
106	ต่ำกว่า 14.6	14.6-21.0	มากกว่า21.0	ต่ำกว่า 14.3	14.3-20.9	มากกว่า20.9
107	ต่ำกว่า 14.9	14.9-21.4	มากกว่า21.4	ต่ำกว่า 14.5	14.5-21.3	มากกว่า21.3
108	ต่ำกว่า 15.1	15.1-21.7	มากกว่า21.7	ต่ำกว่า 14.8	14.8-21.7	มากกว่า21.7
109	ต่ำกว่า 15.4	15.4-22.1	มากกว่า22.1	ต่ำกว่า 15.0	15.0-22.2	มากกว่า22.2
110	ต่ำกว่า 15.7	15.7-22.7	มากกว่า22.7	ต่ำกว่า 15.3	15.3-22.6	มากกว่า22.6
111	ต่ำกว่า 16.0	16.0-23.1	มากกว่า23.1	ต่ำกว่า 15.5	15.5-23.1	มากกว่า23.1
112	ต่ำกว่า 16.2	16.2-23.5	มากกว่า23.5	ต่ำกว่า 15.8	15.8-23.5	มากกว่า23.5
113	ต่ำกว่า 16.5	16.5-24.0	มากกว่า24.0	ต่ำกว่า 16.1	16.1-24.0	มากกว่า24.0

114	ต่ำกว่า 16.8	16.8-24.5	มากกว่า 24.5	ต่ำกว่า 16.4	16.4-24.5	มากกว่า 24.5
115	ต่ำกว่า 17.1	17.1-25.0	มากกว่า 25.0	ต่ำกว่า 16.7	16.7-25.0	มากกว่า 25.0
116	ต่ำกว่า 17.4	17.4-25.5	มากกว่า 25.5	ต่ำกว่า 16.9	16.9-25.3	มากกว่า 25.3
117	ต่ำกว่า 17.7	17.7-26.1	มากกว่า 26.1	ต่ำกว่า 17.2	17.2-25.7	มากกว่า 25.7
118	ต่ำกว่า 18.1	18.1-26.6	มากกว่า 26.6	ต่ำกว่า 17.5	17.5-26.7	มากกว่า 26.7
119	ต่ำกว่า 18.4	18.4-27.2	มากกว่า 27.2	ต่ำกว่า 17.8	17.8-27.4	มากกว่า 27.4
120	ต่ำกว่า 18.7	18.7-27.2	มากกว่า 27.9	ต่ำกว่า 18.2	18.2-28.1	มากกว่า 28.1
121	ต่ำกว่า 19.0	18.7-27.9	มากกว่า 28.5	ต่ำกว่า 18.5	18.5-28.7	มากกว่า 28.7
122	ต่ำกว่า 19.4	19.0-28.5	มากกว่า 29.1	ต่ำกว่า 18.8	18.8-29.4	มากกว่า 29.4
123	ต่ำกว่า 19.7	19.4-29.1	มากกว่า 29.7	ต่ำกว่า 19.1	19.1-30.2	มากกว่า 30.2
124	ต่ำกว่า 20.1	19.7-29.7	มากกว่า 30.4	ต่ำกว่า 19.5	19.5-30.9	มากกว่า 30.9
125	ต่ำกว่า 20.4	20.1-30.4	มากกว่า 31.0	ต่ำกว่า 19.8	19.8-31.8	มากกว่า 31.8
126	ต่ำกว่า 20.8	20.4-31.0	มากกว่า 31.7	ต่ำกว่า 20.0	20.0-32.6	มากกว่า 32.6
127	ต่ำกว่า 21.2	20.8-31.7	มากกว่า 32.6	ต่ำกว่า 20.4	20.4-33.4	มากกว่า 33.4
128	ต่ำกว่า 21.5	21.2-32.6	มากกว่า 33.3	ต่ำกว่า 20.7	20.7-34.2	มากกว่า 34.2
129	ต่ำกว่า 21.9	21.5-33.3	มากกว่า 34.1	ต่ำกว่า 21.1	21.1-35.2	มากกว่า 35.2
130	ต่ำกว่า 22.2	21.9-34.1	มากกว่า 35.0	ต่ำกว่า 21.4	21.4-36.1	มากกว่า 36.1
131	ต่ำกว่า 22.6	22.2-35.0	มากกว่า 35.9	ต่ำกว่า 21.8	21.8-37.0	มากกว่า 37.0
132	ต่ำกว่า 23.1	22.6-35.9	มากกว่า 36.8	ต่ำกว่า 22.2	22.2-37.9	มากกว่า 37.9
133	ต่ำกว่า 23.5	23.1-36.8	มากกว่า 37.8	ต่ำกว่า 22.6	22.6-38.8	มากกว่า 38.8
134	ต่ำกว่า 23.9	23.5-37.8	มากกว่า 38.7	ต่ำกว่า 23.0	23.0-39.9	มากกว่า 39.9
135	ต่ำกว่า 24.4	23.9-38.7	มากกว่า 39.6	ต่ำกว่า 23.3	23.3-40.8	มากกว่า 40.8
136	ต่ำกว่า 24.8	24.4-39.6	มากกว่า 40.5	ต่ำกว่า 23.8	23.8-41.8	มากกว่า 41.8
137	ต่ำกว่า 25.3	24.8-40.5	มากกว่า 41.4	ต่ำกว่า 24.2	24.2-42.7	มากกว่า 42.7
138	ต่ำกว่า 25.7	25.3-41.4	มากกว่า 42.4	ต่ำกว่า 24.7	24.7-43.6	มากกว่า 43.6
139	ต่ำกว่า 26.2	25.7-42.4	มากกว่า 43.2	ต่ำกว่า 25.2	25.5-44.6	มากกว่า 44.6
140	ต่ำกว่า 26.6	26.6-44.1	มากกว่า 44.1	ต่ำกว่า 25.8	25.8-45.5	มากกว่า 45.5
141	ต่ำกว่า 27.1	27.1-44.9	มากกว่า 44.9	ต่ำกว่า 26.2	26.2-46.6	มากกว่า 46.6
142	ต่ำกว่า 27.6	27.6-45.7	มากกว่า 45.7	ต่ำกว่า 26.8	26.8-47.5	มากกว่า 47.5
143	ต่ำกว่า 28.1	28.1-46.5	มากกว่า 46.5	ต่ำกว่า 27.4	27.4-48.4	มากกว่า 48.4
144	ต่ำกว่า 28.6	28.6-47.3	มากกว่า 47.3	ต่ำกว่า 28.1	28.1-49.3	มากกว่า 49.3
145	ต่ำกว่า 29.2	29.2-48.2	มากกว่า 48.2	ต่ำกว่า 28.7	28.7-50.3	มากกว่า 50.3
146	ต่ำกว่า 29.7	29.7-49.0	มากกว่า 49.0	ต่ำกว่า 29.4	29.4-51.2	มากกว่า 51.2
147	ต่ำกว่า 30.3	30.3-49.9	มากกว่า 49.9	ต่ำกว่า 30.2	30.2-52.1	มากกว่า 52.1
148	ต่ำกว่า 30.9	30.9-50.8	มากกว่า 50.8	ต่ำกว่า 30.9	30.9-53.0	มากกว่า 53.0
149	ต่ำกว่า 31.5	31.5-51.6	มากกว่า 51.6	ต่ำกว่า 31.5	31.5-53.8	มากกว่า 53.8
150	ต่ำกว่า 32.1	32.1-52.4	มากกว่า 52.4	ต่ำกว่า 32.3	32.3-54.7	มากกว่า 54.7

151	ต่ำกว่า 32.8	32.8-53.2	มากกว่า 53.2	ต่ำกว่า 33.1	33.1-55.5	มากกว่า 55.5
152	ต่ำกว่า 33.3	33.3-54.0	มากกว่า 54.0	ต่ำกว่า 33.8	33.8-56.3	มากกว่า 56.3
153	ต่ำกว่า 34.0	34.0-54.8	มากกว่า 54.8	ต่ำกว่า 34.6	34.6-57.1	มากกว่า 57.1
154	ต่ำกว่า 34.6	34.6-55.6	มากกว่า 55.6	ต่ำกว่า 35.3	35.3-57.9	มากกว่า 57.9
155	ต่ำกว่า 35.3	35.3-56.4	มากกว่า 56.4	ต่ำกว่า 36.0	36.0-58.7	มากกว่า 58.7
156	ต่ำกว่า 36.0	36.0-57.2	มากกว่า 57.2	ต่ำกว่า 36.7	36.7-59.4	มากกว่า 59.4
157	ต่ำกว่า 36.7	36.7-58.0	มากกว่า 58.0	ต่ำกว่า 37.4	37.4-60.1	มากกว่า 60.1
158	ต่ำกว่า 37.4	37.4-58.8	มากกว่า 58.8	ต่ำกว่า 38.1	38.1-60.8	มากกว่า 60.8
159	ต่ำกว่า 38.1	38.1-59.7	มากกว่า 59.7	ต่ำกว่า 38.8	38.8-61.4	มากกว่า 61.4
160	ต่ำกว่า 38.7	38.7-60.4	มากกว่า 60.4	ต่ำกว่า 39.5	39.5-62.1	มากกว่า 62.1
161	ต่ำกว่า 39.5	39.5-61.2	มากกว่า 61.2	ต่ำกว่า 40.1	40.1-62.7	มากกว่า 62.7
162	ต่ำกว่า 40.2	40.2-62.0	มากกว่า 62.0	ต่ำกว่า 40.8	40.8-63.3	มากกว่า 63.3
163	ต่ำกว่า 40.9	40.9-62.8	มากกว่า 62.8	ต่ำกว่า 41.5	41.5-64.0	มากกว่า 64.0
164	ต่ำกว่า 41.6	41.6-63.6	มากกว่า 63.6	ต่ำกว่า 42.1	42.1-64.6	มากกว่า 64.6
165	ต่ำกว่า 42.3	42.3-64.4	มากกว่า 64.4	ต่ำกว่า 42.8	42.8-65.1	มากกว่า 65.1
166	ต่ำกว่า 43.1	43.1-65.2	มากกว่า 65.2	ต่ำกว่า 43.6	43.6-65.6	มากกว่า 65.6
167	ต่ำกว่า 43.8	43.8-66.0	มากกว่า 66.0	ต่ำกว่า 44.3	44.3-66.2	มากกว่า 66.2
168	ต่ำกว่า 44.5	44.5-66.8	มากกว่า 66.8	ต่ำกว่า 45.1	45.1-66.7	มากกว่า 66.7
169	ต่ำกว่า 45.1	45.1-67.6	มากกว่า 67.6	ต่ำกว่า 45.9	45.9-67.3	มากกว่า 67.3
170	ต่ำกว่า 45.8	45.8-68.3	มากกว่า 68.3	ต่ำกว่า 46.8	46.8-67.7	มากกว่า 67.7
171	ต่ำกว่า 46.5	46.5-69.1	มากกว่า 69.1			
172	ต่ำกว่า 47.2	47.2-69.8	มากกว่า 69.8			
173	ต่ำกว่า 48.0	48.0-70.5	มากกว่า 70.5			
174	ต่ำกว่า 48.7	48.7-71.1	มากกว่า 71.1			
175	ต่ำกว่า 49.5	49.5-71.8	มากกว่า 71.8			
176	ต่ำกว่า 50.2	50.2-72.5	มากกว่า 72.5			
177	ต่ำกว่า 51.0	51.0-73.2	มากกว่า 73.2			
178	ต่ำกว่า 51.8	51.8-73.8	มากกว่า 73.8			
179	ต่ำกว่า 52.6	52.6-74.5	มากกว่า 74.5			
180	ต่ำกว่า 53.4	53.4-75.0	มากกว่า 75.0			

(สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ และกรมอนามัย. 2542:31-33)

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนไทยของกรมพลศึกษา

กรมพลศึกษาได้ดำเนินการจัดทำเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนไทยไว้ดังนี้

1. เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 4-6 ปี ประเทศไทย

ตารางที่ 2 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนชายอายุ 4 ปี

รายการ	ดี	ปานกลาง	ต่ำ
1. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	4 ขึ้นไป	2-3.5	1.5 ลงมา
2. ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	8.51 ขึ้นไป	4.74-8.50	4.73 ลงมา
3. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	78 ขึ้นไป	61-77	60 ลงมา
4. วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	5.00 ลงมา	5.01-6.98	6.99 ขึ้นไป

(กรมพลศึกษา. 2543:161 ก.)

ตารางที่ 3 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนหญิงอายุ 4 ปี

รายการ	ดี	ปานกลาง	ต่ำ
1. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	4.5 ขึ้นไป	2.0-4.0	1.5 ลงมา
2. ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	10.96 ขึ้นไป	4.78-10.95	4.77 ลงมา
3. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	69 ขึ้นไป	55-68	54 ลงมา
4. วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	5.33 ลงมา	5.34-8.41	8.42 ขึ้นไป

(กรมพลศึกษา. 2543:162 ก.)

ตารางที่ 4 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนชายอายุ 5 ปี

รายการ	ดี	ปานกลาง	ต่ำ
1. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	4.5 ขึ้นไป	2.0-4.0	1.5 ลงมา
2. ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	9.66 ขึ้นไป	4.93-9.65	4.92 ลงมา
3. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	95 ขึ้นไป	77-94	76 ลงมา
4. วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	4.90 ลงมา	4.91-5.81	5.82 ขึ้นไป

(กรมพลศึกษา. 2543:163 ก.)

ตารางที่ 5 มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนหญิงอายุ 5 ปี

รายการ	ดี	ปานกลาง	ต่ำ
1. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	4.5 ขึ้นไป	2.0-4.0	1.5 ลงมา
2. ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	9.68 ขึ้นไป	4.87-9.67	4.86 ลงมา
3. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	84 ขึ้นไป	68-83	67 ลงมา
4. วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	5.26 ลงมา	5.27-6.25	5.26 ขึ้นไป

(กรมพลศึกษา. 2543:164 ก.)

ตารางที่ 6 มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนชายอายุ 6 ปี

รายการ	ดี	ปานกลาง	ต่ำ
1. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	4.5 ขึ้นไป	2.0-4.0	1.5 ลงมา
2. ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	11.17 ขึ้นไป	5.54-11.16	5.53 ลงมา
3. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	107 ขึ้นไป	90-106	89 ลงมา
4. วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	4.47 ลงมา	4.48-5.42	5.43 ขึ้นไป

(กรมพลศึกษา. 2543:165 ก.)

ตารางที่ 7 มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนหญิงอายุ 6 ปี

รายการ	ดี	ปานกลาง	ต่ำ
1. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	4.5 ขึ้นไป	2.0-4.0	1.5 ลงมา
2. ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	10.74 ขึ้นไป	5.21-10.73	5.20 ลงมา
3. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	95 ขึ้นไป	79-94	78 ลงมา
4. วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	4.91 ลงมา	4.92-5.78	5.79 ขึ้นไป

(กรมพลศึกษา. 2543:166 ก.)

ค่าระดับสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ของกรมพลศึกษา

1. การกำหนดคะแนนแต่ละรายการของสมรรถภาพทางกาย

เมื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายแล้ว ให้คิดค่าระดับสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการเป็นค่าคะแนนต่อไปนี้

1.1 สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นก่อนประถมศึกษาอายุ 4 - 6 ปี แบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้

ดี	มีคะแนนเท่ากับ	3
ปานกลาง	มีคะแนนเท่ากับ	2
ต่ำ	มีคะแนนเท่ากับ	1

2. ช่วงของค่าคะแนนที่แทนระดับสมรรถภาพทางกาย

ในการคิดผลรวมของระดับสมรรถภาพทางกายนักเรียน กำหนดช่วงของค่าคะแนนในแต่ละรายการไว้เพื่อใช้ในการแปลผลข้อมูลสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

2.1 ช่วงของค่าคะแนนที่แทนระดับสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นก่อนประถมศึกษาอายุ 4-6 ปี

ดี	มีค่าคะแนน	2.50-3.00
ปานกลาง	มีค่าคะแนน	1.50-2.49
ต่ำ	มีค่าคะแนน	0.01-1.49

หมายเหตุ เมื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการแล้วให้คิดผลรวมของสมรรถภาพทางกายนักเรียนแต่ละคนไว้ เพื่อจะทราบว่านักเรียนแต่ละคนมีสมรรถภาพทางกายในภาพรวมอยู่ในระดับใดและนำข้อมูลที่ได้ไปใช้วางแผนแก้ปัญหาและพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียนต่อไป

ขั้นตอนการสรุปรายงานข้อมูลสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

ระดับโรงเรียน

โรงเรียนดำเนินการดังนี้

1. ทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเป็นรายบุคคลจนครบทุกคนในโรงเรียน
 2. กรอกข้อมูลการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และการทดสอบทุกรายการของนักเรียนแต่ละคนลงในบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 3. นำข้อมูลการชั่งน้ำหนักและส่วนสูงที่ได้มาเทียบกับตารางสัดส่วนของร่างกายนักเรียนของกรมอนามัย แล้วบันทึกผลโดยการทำเครื่องหมายถูกลงในช่องผลสัดส่วนของร่างกายในใบบันทึกผล
 4. รวมผลสัดส่วนของร่างกาย แยกเป็นกลุ่มผอม กลุ่มสมส่วน กลุ่มอ้วน และจำแนกในแต่ละกลุ่มอายุ บันทึกลงในแบบรายงาน 1 และหาค่าร้อยละ
 5. นำข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้มาเทียบค่าระดับสมรรถภาพทางกายตามตารางเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย แล้วเขียนค่าระดับสมรรถภาพทางกายลงในช่องขวามือของใบบันทึกผล
 6. รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกายจากการทดสอบทุกรายการและบันทึกไว้ แล้วนำมาคิดค่าเฉลี่ย จะได้ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของนักเรียนแต่ละคน ว่าอยู่ในระดับใด
 7. จัดแยกข้อมูลนักเรียนตามอายุ แง่ นับจำนวนนักเรียนในแต่ละกลุ่มอายุ ว่ามีสมรรถภาพในแต่ละระดับจำนวนกี่คน
- อายุ 4, 5 และ 6 ปี มี 3 ระดับ คือ ดี ปานกลาง ต่ำ
8. กรอกข้อมูลลงแบบรายงาน ดังนี้
 - สัดส่วนของร่างกายนักเรียน กรอกข้อมูลที่ได้ลงใน แบบรายงาน 1
 - ระดับสมรรถภาพของนักเรียน กรอกข้อมูลที่ได้ลงใน แบบรายงาน 2
 9. โรงเรียนส่งข้อมูลถึง สพท.บร. เขต 1 ตามกำหนด ก่อนปิดภาคเรียน



แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน

โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ - สกุล.....เลขที่.....ชั้นอนุบาล.....อายุ.....ปี

เพศ.....ชาย.....หญิง.....น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร.....ผอม..... สมส่วน.....อ้วน

ผลสัดส่วนของร่างกายเทียบจากน้ำหนักและส่วนสูง (ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย)

ครั้งที่ 1 เดือน กรกฎาคม พ.ศ 2565

ลำดับ	รายการทดสอบ (กล้ามเนื้อใหญ่)	ผลการทดสอบ		ครั้งที่ดี ที่สุด	หน่วย	สรุปผลการทดสอบ	
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2			ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	ยืนกระโดดไกล				เซนติเมตร		
2	งอตัวไปข้างหน้า				เซนติเมตร		
3	เขย่งปลายเท้า				นาที		
	รายการทดสอบ (กล้ามเนื้อเล็ก)						
1	โยนรับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง				ครั้ง		
2	วิ่งเก็บของ 20 เมตร				วินาที		
3	วิ่งตรง 20 เมตร				วินาที		

ครั้งที่ 2 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ 2565

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลำดับ	รายการทดสอบ (กล้ามเนื้อใหญ่)	ผลการทดสอบ		ครั้งที่ดี ที่สุด	หน่วย	สรุปผลการทดสอบ	
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2			ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	ยืนกระโดดไกล				เซนติเมตร		
2	งอตัวไปข้างหน้า				เซนติเมตร		
3	เขย่งปลายเท้า				นาที		
	รายการทดสอบ (กล้ามเนื้อเล็ก)						
1	โยนรับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง				ครั้ง		
2	วิ่งเก็บของ 20 เมตร				วินาที		
3	วิ่งตรง 20 เมตร				วินาที		

บทที่ 4

แบบรายงาน

ระดับสมรรถภาพทางกายนักเรียน กลุ่มอายุ 4-6 ปี (ระดับปฐมวัย) ตามนโยบายการส่งเสริมการจัดกิจกรรมการ
สร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์
เขต 1 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ประจำปีการศึกษา 2565

แบบรายงานที่ 1 เดือน กรกฎาคม

กลุ่ม อายุ (ปี)	จำนวน นักเรียน ทั้งหมด (คน)	สัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูง						หมายเหตุ
		พอม		สมส่วน		อ้วน		
		จำนวน คน	ร้อยละ	จำนวน คน	ร้อยละ	จำนวน คน	ร้อยละ	
อนุบาล 1	121	7	5.78	111	91.73	3	2.47	
อนุบาล 2	167	7	4.19	155	92.81	5	2.99	
อนุบาล 3	201	5	2.48	191	95.02	5	2.48	
รวม	489	19	12.42	457	279.56	13	7.94	

แบบรายงานที่ 2 เดือน พฤศจิกายน

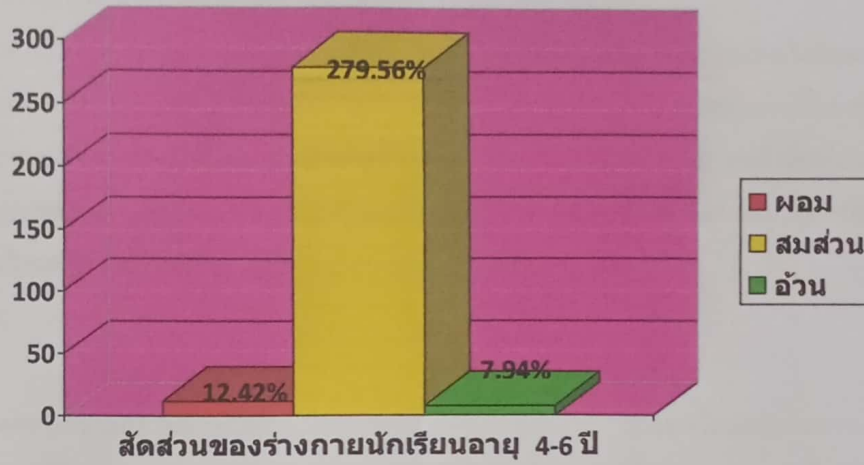
กลุ่ม อายุ (ปี)	จำนวน นักเรียน ทั้งหมด (คน)	สัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูง						หมายเหตุ
		พอม		สมส่วน		อ้วน		
		จำนวน คน	ร้อยละ	จำนวน คน	ร้อยละ	จำนวน คน	ร้อยละ	
อนุบาล 1	121	7	5.78	111	91.73	3	2.47	
อนุบาล 2	167	6	4.95	157	94.01	4	2.39	
อนุบาล 3	201	5	2.48	191	95.02	5	2.48	
รวม	489	19	13.21	457	280.76	12	7.34	

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน

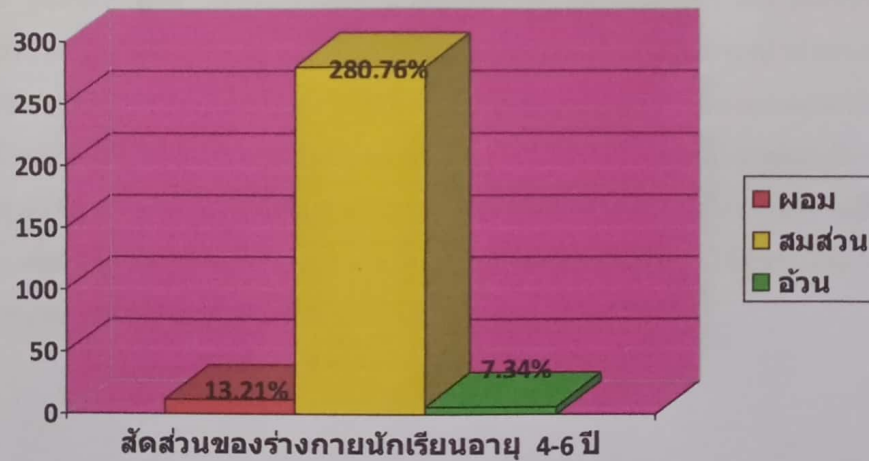
(สาวอนงค์ ทะเรืองรัมย์)

ตำแหน่งครูพิเศษพลศึกษา

กราฟแสดง สัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนโรงเรียนมารีย์อนุสรณ์
ระดับปฐมวัย เดือน กรกฎาคม ประจำปีการศึกษา 2565



กราฟแสดง สัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนโรงเรียนมารีย์อนุสรณ์
ระดับปฐมวัย เดือน พฤศจิกายน ประจำปีการศึกษา 2565



เกณฑ์ความพึงพอใจในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

เกณฑ์ความพึงพอใจของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติคือนักเรียนจะต้องมี
สมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ของกรมพลศึกษา ในระดับปานกลางขึ้นไป

ในการดำเนินงาน เมื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนแล้ว ปรากฏว่านักเรียนคนใดมีสมรรถภาพ
ทางกายตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป สถานศึกษาควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อรักษา
ระดับสมรรถภาพทางกาย และให้มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นตามศักยภาพของแต่ละบุคคล แต่ถ้านักเรียนคนใดมี
สมรรถภาพทางกายต่ำ สถานศึกษาต้องส่งเสริมให้นักเรียนมีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ส่วนที่ต่ำ หรือพัฒนาทุกส่วนให้ดีขึ้นจนอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป


บทสรุป

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ทราบความสามารถหรือระดับสมรรถภาพทาง
กายแต่ละด้านของผู้เรียน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ดี และได้รับประโยชน์สูงสุด ควรยึดหลักสำคัญ
คือ ให้พิจารณาแบบทดสอบที่เหมาะสมกับผู้เรียน มีกิจกรรมการทดสอบที่ไม่ยากเกินไป การทดสอบ
สมรรถภาพทางการแต่ละครั้ง ต้องมีการวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก และตรวจสอบอายุของผู้ทดสอบทุกครั้ง เพื่อ
จะได้นำไปพิจารณาประกอบกับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีทดสอบที่ใช้ ได้ดำเนินการตาม
แนวทางของกรมพลศึกษาโดยนักเรียนที่มีอายุ 4-6 ปี ทดสอบ 6 รายการ คือ การงอตัวข้างหน้า
ยืนเขย่งปลายเท้า ยืนกระโดดไกล โยนรับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง วิ่งตรง 20 เมตร และ วิ่งเก็บอุปกรณ์
เมื่อทดสอบแล้วจึงนำผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงไปเทียบกับเกณฑ์การเจริญเติบโตของนักเรียนของกรม
อนามัยและนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายไปเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียน
ที่กรมพลศึกษาทำการวิจัยไว้ เพื่อจะได้ทราบสัดส่วนของร่างกายและระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

สำหรับการรายงานข้อมูลนั้นจำเป็นต้องดำเนินการทุกระดับให้เป็นระบบตรงกับสภาพความเป็นจริง
และเป็นปัจจุบัน เพื่อใช้ประโยชน์ในการวางแผนดำเนินการและส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เรียนได้มีโอกาส
พัฒนาสมรรถภาพทางกายจนเต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

สรุปผลการวัดสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับอนุบาล 1 - 3 ครั้งที่ 1 เดือน กรกฎาคม ประจำปีการศึกษา 2565

ระดับชั้น	จำนวนนักเรียนทั้งหมด	จดทั่วไป		ยืนกระโดดไกล		ยืนเขย่งปลายเท้า		รับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง		วิ่งตรง 20 เมตร		วิ่งตรงเก็บอุปกรณ์		ผ่าน	ไม่ผ่าน	หมายเหตุ
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
อนุบาล 1	121	101	83.47	108	89.25	99	81.81	111	91.73	100	82.64	96	79.38	√		
อนุบาล 2	167	132	79.04	142	85.02	143	85.62	154	92.21	144	82.22	142	85.02	√		
อนุบาล 3	201	196	97.52	198	98.50	188	93.53	196	97.51	186	92.53	181	90.04	√		
รวม	489	429	260.03	448	272.77	430	260.96	461	281	430	257.39	419	254.44	√		

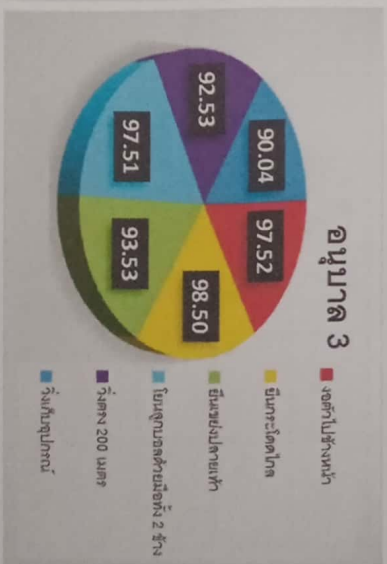
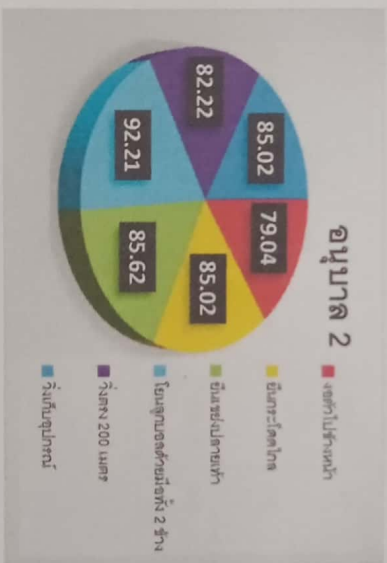
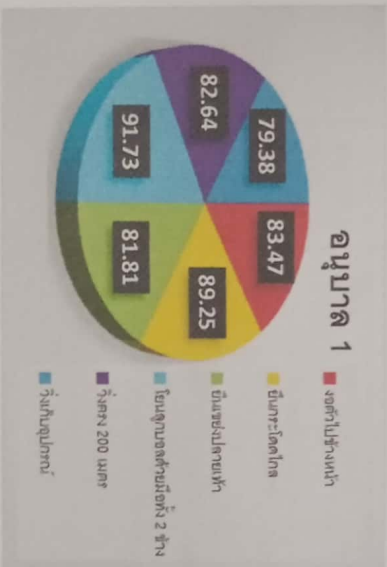
ลงชื่อ..........ผู้สรุปรายงาน

(นางสาวอนงค์ ทะระเืองรัมย์)

ตำแหน่งครูพิเศษพลศึกษา

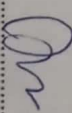
สรุปผลการวัดสมรรถภาพทางกายของนักกรีฑาระดับอนุบาล 1 - 3 ครั้งที่ 2 เดือน กรกฎาคม ประจำปีการศึกษา 2565.11

ระดับชั้น	งัดตัวไปข้างหน้า	ปีนกระโดดไกล	ปีนขยับปลายเท้า	โยนลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง	วิ่งทรง 20 เมตร	วิ่งเก็บลูกปกรณ	รวม	เฉลี่ย
อนุบาล 1	83.47	89.25	81.81	91.73	82.64	79.38	508.28	84.71
อนุบาล 2	79.04	85.02	85.62	92.21	82.22	85.02	509.13	84.85
อนุบาล 3	97.52	98.50	93.53	97.51	92.53	90.04	569.63	94.93
รวม	260.03	272.77	260.96	281	257.39	254.44	1586.59	264.43
เฉลี่ย	86.87	90.92	86.98	93.66	85.79	84.81	528.86	88.14



สรุปผลการวัดสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับอนุบาล 1 – 3 ครั้งที่ 2 เดือน พฤศจิกายน ประจำปีการศึกษา 2565

ระดับชั้น	จำนวนนักเรียนทั้งหมด	ระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียน															
		งอตัวไปข้างหน้า		ยืนกระโดดไกล		ยืนเขย่งปลายเท้า		โหมลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง		วิ่งตรง 20 เมตร		วิ่งเก็บอุปกรณ์		ผ่าน	ไม่ผ่าน	หมายเหตุ	
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				
อนุบาล 1	121	115	95.04	117	96.96	110	90.90	116	95.86	110	90.90	116	95.86	✓			
อนุบาล 2	167	152	91.01	152	91.01	152	91.01	160	95.80	160	95.80	154	93.90	✓			
อนุบาล 3	201	198	98.50	191	95.02	188	93.53	190	94.52	198	98.50	190	94.52	✓			
รวม	489	465	284.55	460	282.99	450	275.44	466	286.18	468	285.2	460	284.28	✓			

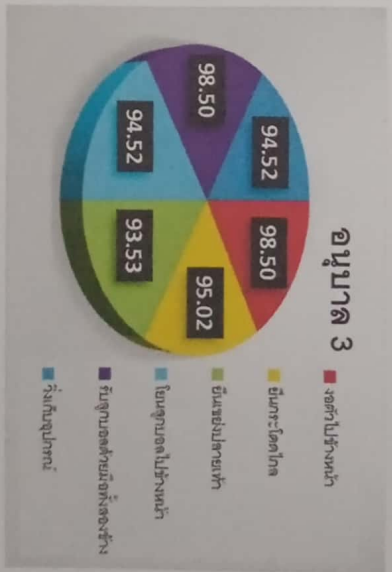
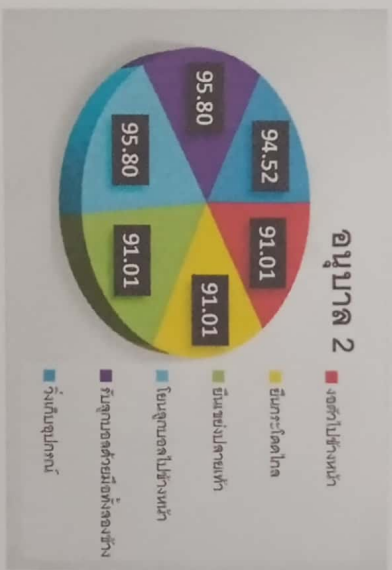
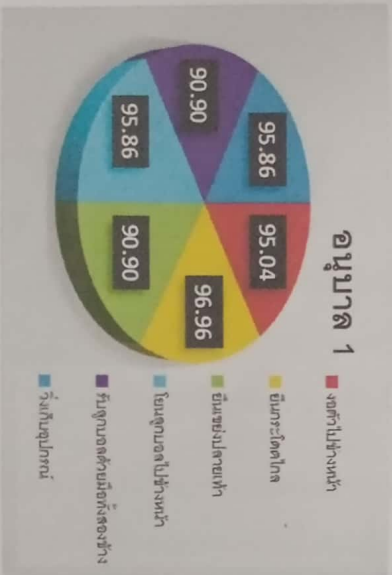
ลงชื่อ..........ผู้สรุปรายงาน

(นางสาวอนงค์ ทะระรัมย์ย์)

ตำแหน่งครูพิเศษพลศึกษา

สรุปผลการวัดสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับอนุบาล 1-3 ครั้งที่ 2 เดือน พฤษภาคม ปีการศึกษา 2565

ระดับชั้น	งอตัวไปข้างหน้า	ยืนกระโดดไกล	ยืนเขย่งปลายเท้า	โยนลูกบอลไปข้างหน้า	รับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง	วิ่งเก็บลูกปรุ	รวม	เฉลี่ย
อนุบาล 1	95.04	96.96	90.90	95.86	90.90	95.86	566.52	94.25
อนุบาล 2	91.01	91.01	91.01	95.80	95.80	93.90	558.53	93.08
อนุบาล 3	98.50	95.02	93.53	94.52	98.50	94.52	574.59	95.76
รวม	284.55	282.99	275.44	286.18	285.2	284.28	1698.64	283.10
เฉลี่ย	94.85	94.33	91.81	95.39	95.06	94.76	566.21	94.36




สรุปผลในภาพรวม

จุดเด่นของวัดสมรรถภาพในครั้งนี้

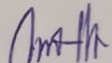
1. เป็นความร่วมมือของนักเรียนระดับปฐมวัย
2. กิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์
3. เด็กนักเรียนได้เห็นความสำคัญในการทำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน

คณะกรรมการดำเนินการจะแก้ไขและหาแนวทางร่วมกัน เพื่อจัดทำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน
ในครั้งนี้ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นต่อไป

ลงชื่อ.....

(นางสาวอนงค์ ทะเรืองรัมย์)

ผู้รับผิดชอบ

ลงชื่อ..........ผู้รับทราบ

(นางธัญลักษณ์ แก้วอำไพ)

หัวหน้าฝ่ายปฐมวัย

สรุปผลการพิจารณา


เห็นสมควรให้ดำเนินการต่อไปในปีการศึกษาหน้า

ไม่สมควรให้ดำเนินการต่อ เนื่องจาก

เริ่มล้มเหลวให้ดำเนินการทดล่อมล้มบรรพทางกายเด็กปฐมวัยต่อ
เพราะได้แก้มกำลังอยู่ในวัยเจริญเติบโต สมองให้ทราบว่าสมองมีได้จุดจุด
เพิ่มหรือพัฒนาดีมีใหม่ใหม่มากที่สุด เสร็จร่างกายกำลังเจริญเติบโต ที่
สมองมีดีมีดีมีดีมีดี สมองให้ร่างกายจึงอยู่มีดีมีดี ไม่ล้มล้มล้มล้มล้ม
และมีผลทำให้เจริญเติบโตต่อไปในภายหลัง

ทั้งนี้ให้นำผลการประเมิน ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ ไปพัฒนากระบวนการจัดการเรียนการสอน
และการทำงาน โดยพิจารณาวัตถุประสงค์ เป้าหมายการดำเนินงาน ให้สอดคล้องกับเป้าหมายการจัดการศึกษาให้ดียิ่งขึ้น
ต่อไป

ลงชื่อ.....

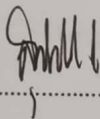


(นางสาวจันทน์ ไพรงาม)

ผู้อำนวยการโรงเรียนมารีย์อนุสรณ์

บันทึกเพิ่มเติม

ลงชื่อ.....



(บาทหลวงสุรชัย เจริญพงศ์)

ผู้จัดการโรงเรียนมารีย์อนุสรณ์

บรรณานุกรม

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2545.

ภาพผนวก

รูปภาพการวัดสมรรถภาพทางกายนักเรียน (ปฐมวัย) ปีการศึกษา 2565



การกระโดดไกลของนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 1



วิ่งตรงเก็บอุปกรณ์นักเรียนชั้นอนุบาล 1



วิ่งตรง 20 เมตร นักเรียนชั้นอนุบาล 1



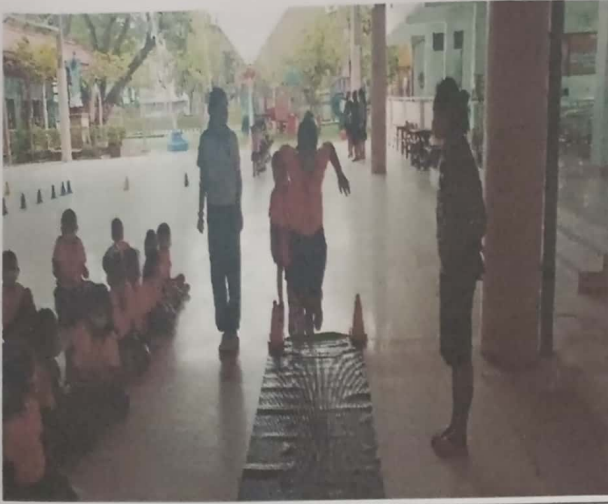
วิ่งตรงเก็บอุปกรณ์นักเรียนชั้นอนุบาล 2



โยนรับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างนักเรียนชั้นอนุบาล 2



วิ่งตรง 20 เมตร นักเรียนชั้นอนุบาล 2



การวัดการกระโดดไกลนักเรียนชั้นอนุบาล 3



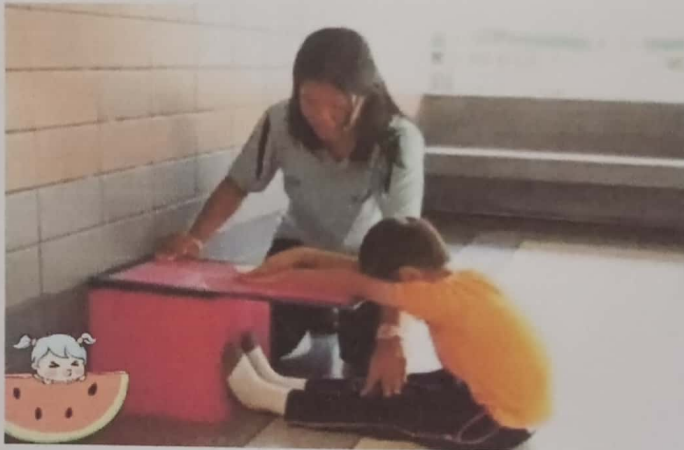
วิ่งตรงเก็บอุปกรณ์นักเรียนอนุบาล 3



วิ่งตรง 20 เมตร นักเรียนอนุบาล 3



โยนรับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างนักเรียนอนุบาล 3



การงอตัวไปข้างหน้านักเรียนอนุบาล 3