



# รายงานผลการดำเนินงาน

สรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน ภาคเรียนที่ 2

## ฝ่ายปฐมวัย



ปีการศึกษา ๒๕๖๖  
โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์  
อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดบุรีรัมย์  
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ



facebook

## คำนำ

สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิต เพราะเป็นส่วนที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี สามารถปฏิบัติงานและร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กเพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตมีพัฒนาการรวดเร็วทุกด้านการมีสมรรถภาพทางกายดีจะเป็นส่วนสำคัญให้สามารถเรียนรู้และมีพัฒนาการด้านอื่น ๆ ได้ไปด้วย โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1 ได้ตระหนักถึงความสำคัญ ดังกล่าว จึงได้กำหนดนโยบายให้ดำเนินการโครงการพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนในโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1 เพื่อให้ครูผู้สอนพัฒนาการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่นักเรียน และเพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

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

ผู้จัดทำ

นางสาวอนงค์ ทะเรือรัมย์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 การดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	6
บทที่ 3 เกณฑ์มาตรฐาน	14
บทที่ 4 แบบรายงาน	22
บรรณานุกรม	

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

**ความสมบูรณ์ของร่างกาย** หมายถึง การมีสุขภาพดีปราศจากโรค สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างราบรื่นสามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้น จนถึงจุดที่มีความสามารถสูงสุด

**สมรรถภาพทางกายหรือความฟิต** หมายถึง ลักษณะสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง มีความทนทานต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไวในการปฏิบัติงาน สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ 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 จะช่วยให้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยความชำนาญ
4. ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตได้สัดส่วนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านโรคสูง และลดการเจ็บป่วย เนื่องจากผู้มีสมรรถภาพทางกายดีย่อมมีสุขภาพดีไม่มีโรคเบียดเบียน
6. มีบุคลิกภาพดี ผู้มีสมรรถภาพทางกายดี ร่างกายจะมีทรวดทรงดี มีทรวดทรงที่สง่างามเป็นการช่วยเสริมบุคลิกภาพได้ทางหนึ่ง
7. มีความมั่นใจตนเอง สามารถปฏิบัติงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยความมั่นใจ
8. สามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองได้ เพราะมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นวิธีควบคุมน้ำหนักที่ได้ผลวิธีหนึ่ง
9. สามารถเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีย่อมมีสุขภาพดี การมีสุขภาพที่ดี ช่วยให้จิตใจแจ่มใส เมื่อจิตใจแจ่มใสย่อมมีสมาธิและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถและเรียนรู้ได้ดี

สิ่งที่แสดงว่าบุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดี คือ

- 1) สมรรถภาพทางระบบหายใจและการไหลเวียนของเลือด (Circulo Respiratory Fitness) คนที่มีสมรรถภาพทางระบบหายใจและระบบไหลเวียนของเลือดสูง จะสามารถยืนหยัดทำงานหนักๆ ได้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เช่น วิ่งมาราธอน ว่ายน้ำ ฟุตบอล บาสเกตบอล เต้นแอโรบิค ฯลฯ
- 2) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดหนึ่ง ๆ หรือหลายมัดที่สามารถประกอบกิจกรรมติดต่อกันได้เป็นเวลานานๆ โดยไม่หยุดยั้ง และยังสามารถรักษาคุณภาพของกิจกรรมนั้นๆ ได้อย่างสม่ำเสมอ หรือดีกว่าเดิม เช่น การดึงข้อ ดันพื้น ลูกนั่ง
- 3) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงยก ดัน ดึง บีบ วัตถุที่มีแรงต้านให้วัตถุนั้นสามารถเคลื่อนที่ไปได้ตามแรงที่บังคับของกล้ามเนื้อนั้นได้สูงสุดเพียงครั้งเดียว เช่น ยกน้ำหนัก หัวกระป๋องน้ำ ดันก้อนหิน ฯลฯ

- 4) **ความอ่อนไหวตัดได้ (Flexibility)** หมายถึง ความสามารถของร่างกาย หรือของกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่าง ๆ ที่สามารถพับ บิด คัด ได้ตามธรรมชาติ เช่น การพับตัวไปข้างหน้า การแอ่นตัวไปข้างหลัง
- 5) **สัดส่วนของร่างกาย (Body Composition)** หมายถึง ลักษณะของร่างกายที่โครงสร้างได้สัดส่วน คือ ไม่สูงไม่ อ้วน ไม่ผอม จนเกินไป ฯลฯ
- 6) **ความคล่องแคล่วคล่องว่องไว (Agility)** หมายถึง ความสามารถในการวิ่งกลับตัว หรือหลบหลีกได้ คล่องแคล่ว
- 7) **ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Co-ordination of Nerve & Muscular System)** หมายถึง การสั่งงานของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กันดี สามารถปฏิบัติตัวหรือเคลื่อนไหวได้ตาม คำสั่งของจิตใจได้เป็นอย่างดี
- 8) **ความเร็ว (Speed)** หมายถึง ความสามารถที่จะทำการเคลื่อนที่ในลักษณะเดียวกันในเวลาสั้นที่สุด เช่น วิ่งเร็ว
- 9) **การทรงตัว (Balance)** หมายถึง ความสามารถในการประสานระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อใน ขณะที่ร่างกายปฏิบัติงาน 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 การจ่อครดในที่ยิง
- 11) **ความต้านทานโรค (Resistance to disease)** หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะต้านทาน โรคได้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ กรรมพันธุ์ อาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสุขนิสัยของบุคคลนั้น

#### หลักในการเลือกแบบทดสอบและดำเนินการทดสอบ

การทดสอบความสามารถ ทดสอบทักษะความชำนาญ และทดสอบการทำงานของอวัยวะบางส่วน เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ อัตราการเต้นของหัวใจ ความจุปอด หรือกำลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนหรือขาที่มีความ จำเป็นต้องใช้เครื่องมือแบบทดสอบต่างๆ 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 ทราบขั้นตอนการดำเนินการทดสอบ นับตั้งแต่การเตรียมการจัดหาอุปกรณ์ จัดสถานที่ แบบบันทึกการทดสอบ การดำเนินการทดสอบ ควรจะได้ดำเนินการเป็นตอนๆ ดังต่อไปนี้

- 1) ทราบความมุ่งหมายของการทดสอบว่าจะทดสอบเพื่อคุณ Strength, Endurance, Speed ฯลฯ
- 2) เลือกข้อทดสอบที่สามารถวัดในสิ่งที่ต้องการทดสอบ
- 3) เขียนหัวข้อ และวิธีการทดสอบ
- 4) จัดสถานที่ให้เหมาะสมกับข้อทดสอบต่างๆ ที่เตรียมไว้
- 5) จัดหาอุปกรณ์ประกอบการทดสอบ และศึกษาวิธีการที่จะทำการทดสอบ
- 6) ทำการทดสอบให้ถูกต้องตามวิธีการที่ได้เตรียมไว้
- 7) บันทึกผล แล้วนำมาวิเคราะห์ผล
- 8) แจ้งผลการวิเคราะห์ให้ผู้รับการทดสอบทราบโดยเร็ว
- 9) ติดตามผล ว่าพนักงานจำนวนเท่าไรที่ยังต้องเสริมสร้างหรือต้องช่วยเหลือเป็นพิเศษ จำนวนเท่าไรอยู่ในเกณฑ์ดี และจะส่งเสริมขึ้นอีกอย่างไร

### ข้อปฏิบัติของผู้เข้ารับการทดสอบ

#### ก่อนการทดสอบ

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

#### วันที่ทำการทดสอบ

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

#### ในระหว่างการทดสอบ

- ถ้ารู้ตัวว่าไม่สบายหรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบกระเทือนต่อการทดสอบให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่
- ตั้งใจรับการทดสอบอย่างเต็มความสามารถ

**การทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย**

การทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย โดยไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมืออุปกรณ์มากหรือมีราคาแพง โดยจะมีการทดสอบในหลายด้าน คือ ขนาดของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจและการไหลเวียนของเลือด

- 1) **การวัดขนาดของร่างกาย** เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูง สัดส่วนระหว่างเอวกับสะโพก ว่ามีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด โดยการทดสอบค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI : Body Mass Index) และค่าสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (HWR : Waist-to-hip ratio)
- 2) **การวัดความอ่อนตัว** เพื่อดูการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ 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 เพราะจะช่วยให้ทราบข้อมูลเบื้องต้นก่อนวางแผนดำเนินการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และเป็นวิธีการสำคัญช่วยให้ทราบถึงความสำเร็จของการดำเนินงาน จึงเป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนและนำไปปฏิบัติได้

#### การประเมินผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เมื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเป็นรายบุคคลและบันทึกผลการทดสอบลงในบันทึกที่กำหนดแล้ว ให้นำผลที่ได้ คือผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายไปเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดตามตาราง เพื่อเป็นการประเมินผลว่านักเรียนมีการเจริญเติบโตสมส่วนหรือไม่ และมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใดโดยการบันทึกผลการประเมินให้ปฏิบัติ ดังนี้

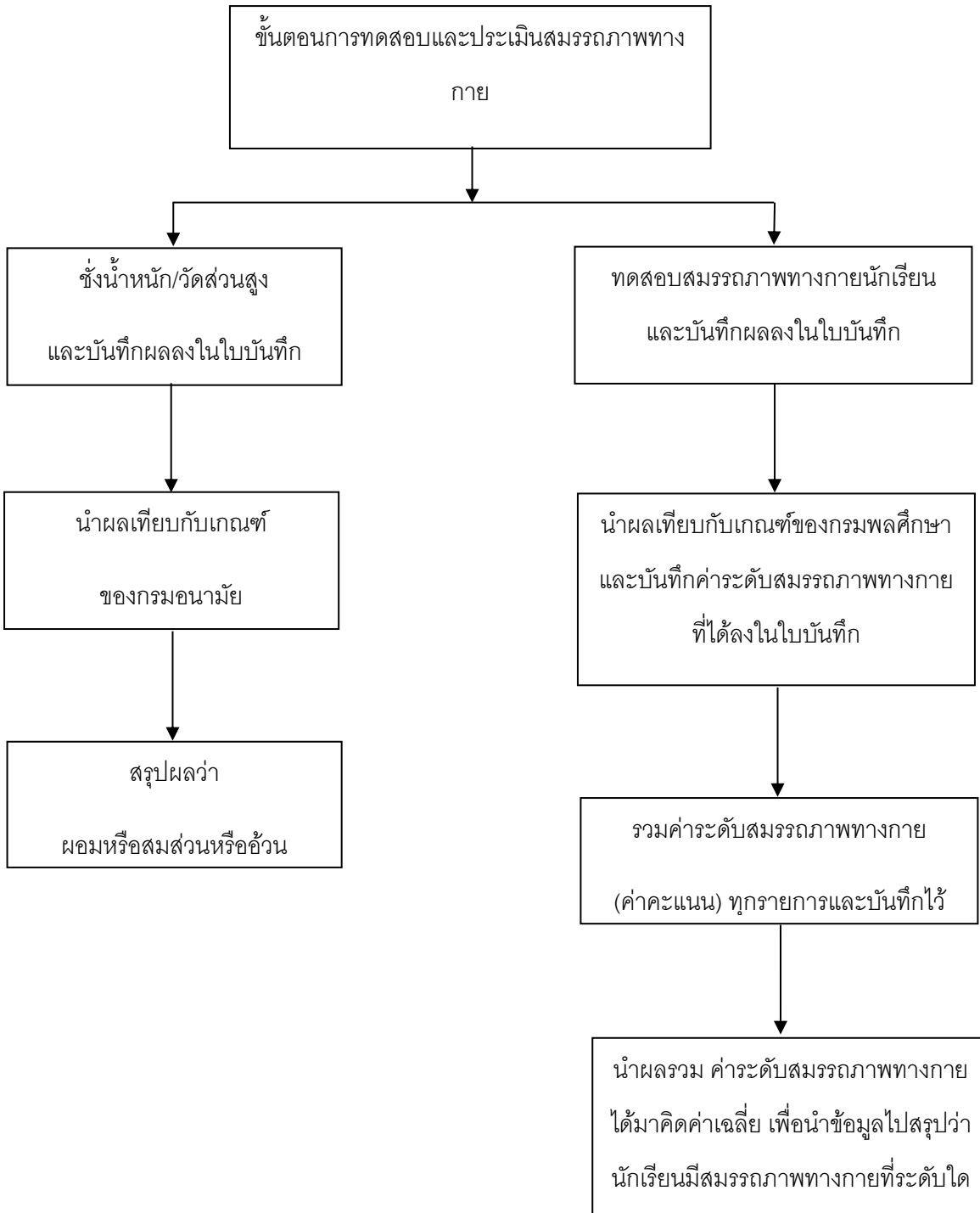
#### 1. การประเมินการเจริญเติบโต

เมื่อนำข้อมูลเทียบกับเกณฑ์ตามตารางแล้วให้ทำเครื่องหมาย ถูก ลงใน วงกลม หน้าข้อความแสดงการเจริญเติบโต ผอม สมส่วน หรืออ้วน ตามความเป็นจริง

#### 2. การประเมินสมรรถภาพทางกาย

- 2.1 เมื่อนำผลการทดสอบเทียบกับเกณฑ์กำหนดแล้ว 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

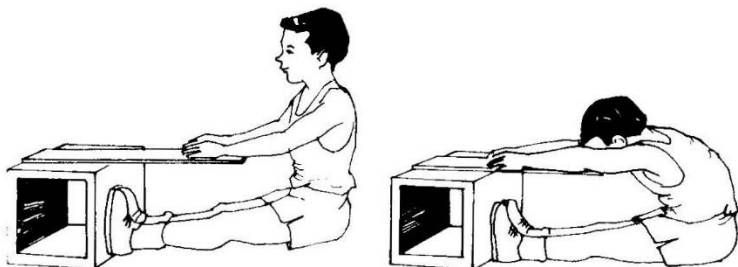
### รายละเอียดวิธีดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน ตามนโยบายการส่งเสริมการสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียน ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1 โรงเรียนจะต้องทำการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์ ตามที่แนะนำไว้ต่อไปนี้

#### 1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 4-6 ปี

ในการทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จะต้องมีการชั่งน้ำหนัก 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

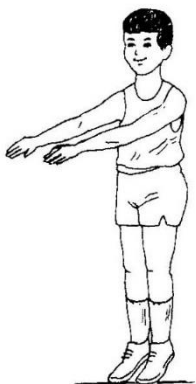
#### วิธีการ

ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง สอดเท้าเข้าใต้ม้วนวัด โดยเท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดแขนตรงขนานกับพื้นแล้วค่อย ๆ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่บนม้วนวัดจนไม่สามารถก้มได้ต่อไปให้ปลายมือเสมอกัน และรักษาระยะไว้ได้นาน 2 วินาที อ่านระยะจากจุด "0" ถึงปลายมือ (ห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรงๆ)

#### การบันทึก

บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดจนปลายมือเลยปลายเท้าบันทึกค่าเป็นบวก ถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็นลบ ใช้ค่าที่ดีกว่าจากการประลอง 2 ครั้ง

## 1.2 ยืนเขย่งปลายเท้า



### วัตถุประสงค์

วัดการทรงตัว

### อุปกรณ์

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

### เจ้าหน้าที่

ผู้จับเวลา 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

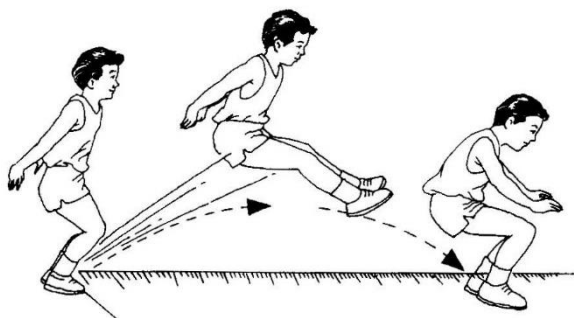
### วิธีการ

ให้ผู้รับการทดสอบยืนตรงเท้าชิดกัน ยกแขนทั้งสองเหยียดไปด้านหน้าขนานกับพื้นคว่ำฝ่ามือลง เขย่งส้นเท้าทั้งสองขึ้นจากพื้นยืนด้วยปลายเท้า ยืนทรงตัวอยู่ในลักษณะนี้ให้นิ่งและนานที่สุด โดยไม่ให้มือและเท้าเคลื่อนไปจากตำแหน่งเดิมหรือส้นเท้าลดลงแตะพื้น แขนทั้งสองต้องเหยียดขนานกับพื้นตลอดเวลาที่จับเวลาทดสอบ หากส้นเท้าขยับลดลงให้หยุดจับเวลา ให้ประลอง 2 ครั้ง เอาครั้งที่เวลาดีที่สุด

### 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

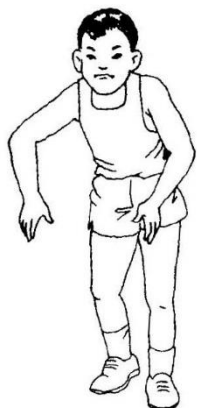
ให้ผู้รับการทดสอบเหยียบผงปูนขาวด้วยส้นเท้า แล้วยืนปลายเท้าทั้งสองชิดด้านหลังของเส้นเริ่มบนแผ่นยางหรือบนพื้นดินที่เรียบไม่ลื่น เหวี่ยงแขนไปข้างหน้าอย่างแรงพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด

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 เมื่อพร้อมแล้ว ให้สัญญาณปล่อยตัวผู้รับการทดสอบออกวิ่งเต็มที่จนผ่านเส้นชัย ให้ประลอง 2 ครั้ง ใช้ครั้งที่เวลาที่เร็วที่สุด

### การบันทึก

บันทึกเวลาเป็นวินาทีและทศนิยมสองตำแหน่ง

### หมายเหตุ

- 1) ไม่ใช่รองเท้าตะปู
- 2) ทางวิ่งควรเรียบตรงอยู่ในสภาพที่ดี

## 1.5 แบบทดสอบโยนและรับลูกบอลสองมือ (30 วินาที/ครั้ง)



### วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและการทำงานประสานกันของ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (นับจำนวนครั้ง)

### อุปกรณ์

1. ลูกบอล
2. ตะกร้า
3. นาฬิกาจับเวลา
4. นกหวีด
5. เทปขาว

### วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ลักษณะท่าเตรียม และจับบอลไว้ในระดับอก
2. หลังจากนั้นให้ผู้ทดสอบฟังสัญญาณเพื่อเริ่มท การทดสอบ
3. โดยผู้ทดสอบจะต้องโยนลูกบอลลงในตะกร้าที่ห่างออกไป 1.50 เมตร
4. หลังจากนั้นต้องรับลูกบอลกลับหลังจากการ โยนลูกบอลลงตะกร้า
5. โดยนับจำนวนที่โยนลงตะกร้าและรับลูกบอลได้ หมายถึง ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องทำการทดสอบให้ถูกต้อง



**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	มากกว่า24.5	ต่ำกว่า 16.4	16.4-24.5	มากกว่า24.5
115	ต่ำกว่า 17.1	17.1-25.0	มากกว่า25.0	ต่ำกว่า 16.7	16.7-25.0	มากกว่า25.0
116	ต่ำกว่า 17.4	17.4-25.5	มากกว่า25.5	ต่ำกว่า 16.9	16.9-25.3	มากกว่า25.3
117	ต่ำกว่า 17.7	17.7-26.1	มากกว่า26.1	ต่ำกว่า 17.2	17.2-25.7	มากกว่า25.7
118	ต่ำกว่า 18.1	18.1-26.6	มากกว่า26.6	ต่ำกว่า 17.5	17.5-26.7	มากกว่า26.7
119	ต่ำกว่า 18.4	18.4-27.2	มากกว่า27.2	ต่ำกว่า 17.8	17.8-27.4	มากกว่า27.4
120	ต่ำกว่า 18.7	18.7-27.2	มากกว่า27.9	ต่ำกว่า 18.2	18.2-28.1	มากกว่า28.1
121	ต่ำกว่า 19.0	18.7-27.9	มากกว่า28.5	ต่ำกว่า 18.5	18.5-28.7	มากกว่า28.7
122	ต่ำกว่า 19.4	19.0-28.5	มากกว่า29.1	ต่ำกว่า 18.8	18.8-29.4	มากกว่า29.4
123	ต่ำกว่า 19.7	19.4-29.1	มากกว่า29.7	ต่ำกว่า 19.1	19.1-30.2	มากกว่า30.2
124	ต่ำกว่า 20.1	19.7-29.7	มากกว่า30.4	ต่ำกว่า 19.5	19.5-30.9	มากกว่า30.9
125	ต่ำกว่า 20.4	20.1-30.4	มากกว่า31.0	ต่ำกว่า 19.8	19.8-31.8	มากกว่า31.8
126	ต่ำกว่า 20.8	20.4-31.0	มากกว่า31.7	ต่ำกว่า 20.0	20.0-32.6	มากกว่า32.6
127	ต่ำกว่า 21.2	20.8-31.7	มากกว่า32.6	ต่ำกว่า 20.4	20.4-33.4	มากกว่า33.4
128	ต่ำกว่า 21.5	21.2-32.6	มากกว่า33.3	ต่ำกว่า 20.7	20.7-34.2	มากกว่า34.2
129	ต่ำกว่า 21.9	21.5-33.3	มากกว่า34.1	ต่ำกว่า 21.1	21.1-35.2	มากกว่า35.2
130	ต่ำกว่า 22.2	21.9-34.1	มากกว่า35.0	ต่ำกว่า 21.4	21.4-36.1	มากกว่า36.1
131	ต่ำกว่า 22.6	22.2-35.0	มากกว่า35.9	ต่ำกว่า 21.8	21.8-37.0	มากกว่า37.0
132	ต่ำกว่า 23.1	22.6-35.9	มากกว่า36.8	ต่ำกว่า 22.2	22.2-37.9	มากกว่า37.9
133	ต่ำกว่า 23.5	23.1-36.8	มากกว่า37.8	ต่ำกว่า 22.6	22.6-38.8	มากกว่า38.8
134	ต่ำกว่า 23.9	23.5-37.8	มากกว่า38.7	ต่ำกว่า 23.0	23.0-39.9	มากกว่า39.9
135	ต่ำกว่า 24.4	23.9-38.7	มากกว่า39.6	ต่ำกว่า 23.3	23.3-40.8	มากกว่า40.8
136	ต่ำกว่า 24.8	24.4-39.6	มากกว่า40.5	ต่ำกว่า 23.8	23.8-41.8	มากกว่า41.8
137	ต่ำกว่า 25.3	24.8-40.5	มากกว่า41.4	ต่ำกว่า 24.2	24.2-42.7	มากกว่า42.7
138	ต่ำกว่า 25.7	25.3-41.4	มากกว่า42.4	ต่ำกว่า 24.7	24.7-43.6	มากกว่า43.6
139	ต่ำกว่า 26.2	25.7-42.4	มากกว่า43.2	ต่ำกว่า 25.2	25.5-44.6	มากกว่า44.6
140	ต่ำกว่า 26.6	26.6-44.1	มากกว่า44.1	ต่ำกว่า 25.8	25.8-45.5	มากกว่า45.5
141	ต่ำกว่า 27.1	27.144.9	มากกว่า44.9	ต่ำกว่า 26.2	26.2-46.6	มากกว่า46.6
142	ต่ำกว่า 27.6	27.6-45.7	มากกว่า45.7	ต่ำกว่า 26.8	26.8-47.5	มากกว่า47.5
143	ต่ำกว่า 28.1	28.1-46.5	มากกว่า46.5	ต่ำกว่า 27.4	27.4-48.4	มากกว่า48.4
144	ต่ำกว่า 28.6	28.6-47.3	มากกว่า47.3	ต่ำกว่า 28.1	28.1-49.3	มากกว่า49.3
145	ต่ำกว่า 29.2	29.2-48.2	มากกว่า48.2	ต่ำกว่า 28.7	28.7-50.3	มากกว่า50.3
146	ต่ำกว่า 29.7	29.7-49.0	มากกว่า49.0	ต่ำกว่า 29.4	29.4-51.2	มากกว่า51.2
147	ต่ำกว่า 30.3	30.3-49.9	มากกว่า49.9	ต่ำกว่า 30.2	30.2-52.1	มากกว่า52.1

148	ต่ำกว่า 30.9	30.9-50.8	มากกว่า50.8	ต่ำกว่า 30.9	30.9-53.0	มากกว่า53.0
149	ต่ำกว่า 31.5	31.5-51.6	มากกว่า51.6	ต่ำกว่า 31.5	31.5-53.8	มากกว่า53.8
150	ต่ำกว่า 32.1	32.1-52.4	มากกว่า52.4	ต่ำกว่า 32.3	32.3-54.7	มากกว่า54.7
151	ต่ำกว่า 32.8	32.8-53.2	มากกว่า53.2	ต่ำกว่า 33.1	33.1-55.5	มากกว่า55.5
152	ต่ำกว่า 33.3	33.3-54.0	มากกว่า54.0	ต่ำกว่า 33.8	33.8-56.3	มากกว่า56.3
153	ต่ำกว่า 34.0	34.0-54.8	มากกว่า54.8	ต่ำกว่า 34.6	34.6-57.1	มากกว่า57.1
154	ต่ำกว่า 34.6	34.6-55.6	มากกว่า55.6	ต่ำกว่า 35.3	35.3-57.9	มากกว่า57.9
155	ต่ำกว่า 35.3	35.3-56.4	มากกว่า56.4	ต่ำกว่า 36.0	36.0-58.7	มากกว่า58.7
156	ต่ำกว่า 36.0	36.0-57.2	มากกว่า57.2	ต่ำกว่า 36.7	36.7-59.4	มากกว่า59.4
157	ต่ำกว่า 36.7	36.7-58.0	มากกว่า58.0	ต่ำกว่า 37.4	37.4-60.1	มากกว่า60.1
158	ต่ำกว่า 37.4	37.4-58.8	มากกว่า28.8	ต่ำกว่า 38.1	38.1-60.8	มากกว่า60.8
159	ต่ำกว่า 38.1	38.1-59.7	มากกว่า59.7	ต่ำกว่า 38.8	38.8-61.4	มากกว่า61.4
160	ต่ำกว่า 38.7	38.7-60.4	มากกว่า60.4	ต่ำกว่า 39.5	39.5-62.1	มากกว่า62.1
161	ต่ำกว่า 39.5	39.5-61.2	มากกว่า61.2	ต่ำกว่า 40.1	40.1-62.7	มากกว่า62.7
162	ต่ำกว่า 40.2	40.2-62.0	มากกว่า62.0	ต่ำกว่า 40.8	40.8-63.3	มากกว่า63.3
163	ต่ำกว่า 40.9	40.9-62.8	มากกว่า62.8	ต่ำกว่า 41.5	41.5-64.0	มากกว่า64.0
164	ต่ำกว่า 41.6	41.6-63.6	มากกว่า63.6	ต่ำกว่า 42.1	42.1-64.6	มากกว่า64.6
165	ต่ำกว่า 42.3	42.3-64.4	มากกว่า34.4	ต่ำกว่า 42.8	42.8-65.1	มากกว่า65.1
166	ต่ำกว่า 43.1	43.1-65.2	มากกว่า65.2	ต่ำกว่า 43.6	43.6-65.6	มากกว่า65.6
167	ต่ำกว่า 43.8	43.8-66.0	มากกว่า66.0	ต่ำกว่า 44.3	44.3-66.2	มากกว่า66.2
168	ต่ำกว่า 44.5	44.566.8	มากกว่า66.8	ต่ำกว่า 45.1	45.1-66.7	มากกว่า66.7
169	ต่ำกว่า 45.1	45.1-67.6	มากกว่า67.6	ต่ำกว่า 45.9	45.9-67.3	มากกว่า67.3
170	ต่ำกว่า 45.8	45.8-68.3	มากกว่า68.3	ต่ำกว่า 46.8	46.8-67.7	มากกว่า67.7
171	ต่ำกว่า 46.5	46.5-69.1	มากกว่า69.1			
172	ต่ำกว่า 47.2	47.2-69.8	มากกว่า69.8			
173	ต่ำกว่า 48.0	48.0-70.5	มากกว่า70.5			
174	ต่ำกว่า 48.7	48.7-71.1	มากกว่า71.1			
175	ต่ำกว่า 49.5	49.5-71.8	มากกว่า71.8			
176	ต่ำกว่า 50.2	50.2-72.5	มากกว่า72.5			
177	ต่ำกว่า 51.0	51.0-73.2	มากกว่า73.2			
178	ต่ำกว่า 51.8	51.873.8	มากกว่า73.8			
179	ต่ำกว่า 52.6	52.6-74.5	มากกว่า74.5			
180	ต่ำกว่า 53.4	53.4-75.0	มากกว่า75.0			

(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.)

โยนรับลูกบอลด้วยมือ (30 นาที) (จำนวนครั้ง)			ยืนทรงตัว (วินาที)		
10 ปีขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	19 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
9-7	เกณฑ์	ดี	13-18	เกณฑ์	ดี
4-6	เกณฑ์	ปานกลาง	7-12	เกณฑ์	ปานกลาง
1-3	เกณฑ์	ต่ำ	1-6	เกณฑ์	ต่ำ

## 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 ช่วงของค่าคะแนนที่แทนระดับสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นก่อนประถมศึกษา

อายุ 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



## บทที่ 4

### แบบรายงาน

ระดับสมรรถภาพทางกายนักเรียน กลุ่มอายุ 4-6 ปี (ระดับปฐมวัย)ตามนโยบายการส่งเสริมการจัดกิจกรรมการสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1 โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ประจำปีการศึกษา 1 / 2566

### แบบรายงานที่ 1 เดือน กรกฎาคม

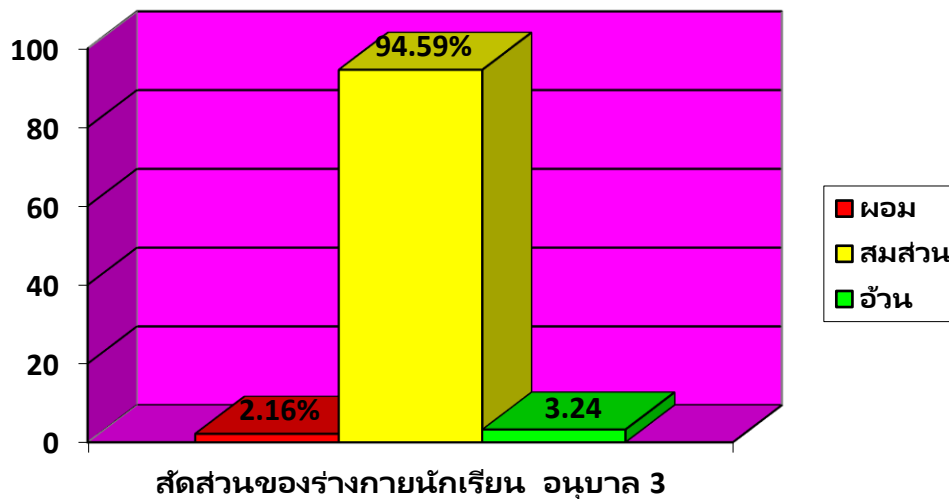
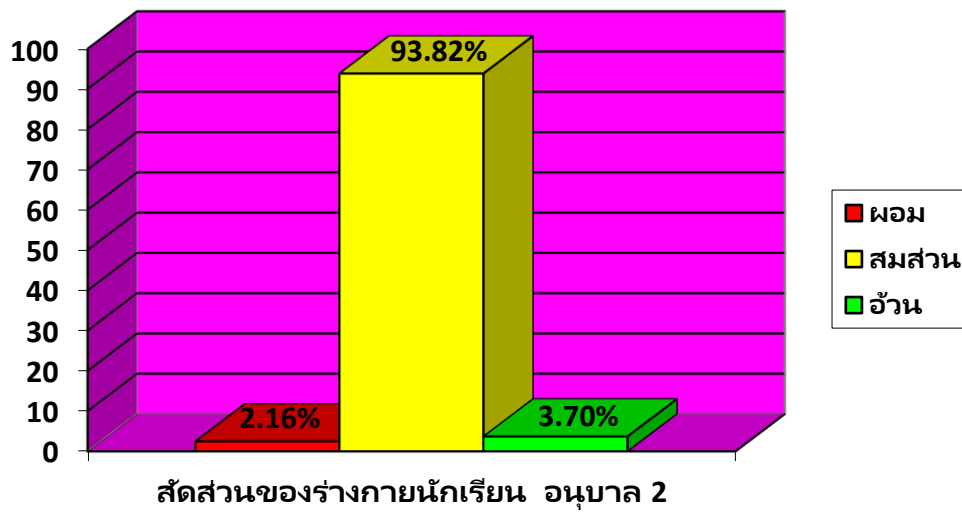
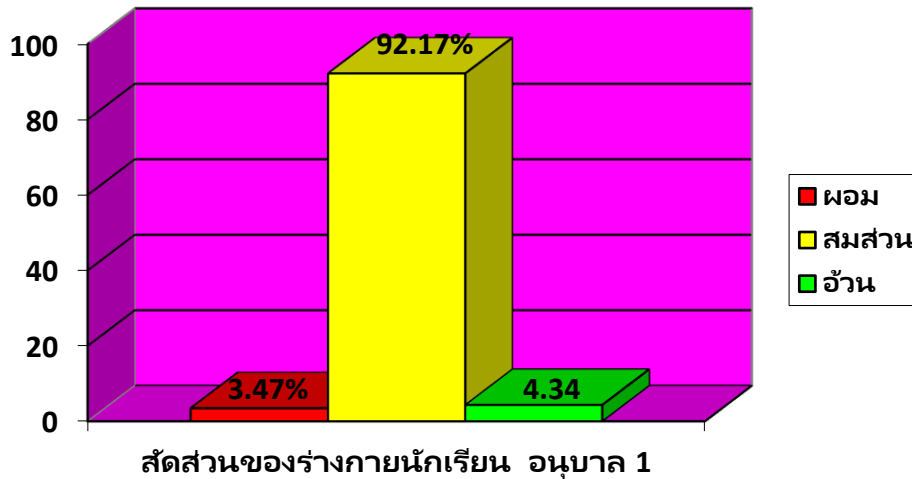
กลุ่มอายุ (ปี)	จำนวนนักเรียนทั้งหมด (คน)	สัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูง						หมายเหตุ
		ผอม		อ้วน		สมส่วน		
		จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	
อนุบาล 1	115	4	3.47	5	4.34	106	92.17	
อนุบาล 2	162	4	2.46	6	3.70	152	93.82	
อนุบาล 3	185	4	2.16	6	3.24	175	94.59	
รวม	462	12	8.09	17	11.28	343	280.58	

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน

( สาวอนงค์ ทะเรืองรัมย์ )


ตำแหน่งครูพิเศษพลศึกษา

กราฟแสดง สัดส่วนร่างกายของนักเรียนโรงเรียนมารีย์อนุสรณ์  
ระดับปฐมวัย เดือน พฤศจิกายน ประจำปีการศึกษา 2 / 2566



สรุปผลการวัดสมรรถภาพทางกายของนักกรีฑาระดับอนุบาล 1 - 3 ครั้งที่ 2 เดือน พฤศจิกายน ประจำปีการศึกษา 2566

ระดับชั้น	จำนวนนักเรียนทั้งหมด	ระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียน															
		งอตัวไปข้างหน้า		ยืนกระโดดไกล		ยืนเขย่งปลายเท้า		โยนลูกบดด้วยมือทั้ง 2 ข้าง		วิ่งตรง 20 เมตร		วิ่งกึ่งอนุกรม		ผ่าน	ไม่ผ่าน	หมายเหตุ	
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				
อนุบาล 1	115	111	96.52	102	88.69	99	86.08	111	96.52	108	93.91	-	-	✓			
อนุบาล 2	162	142	87.65	154	93.33	148	91.35	152	93.82	144	88.88	-	-	✓			
อนุบาล 3	185	156	84.32	177	95.67	171	92.43	179	96.75	168	90.81	-	-	✓			
รวม	462	409	268.49	433	277.69	418	269.86	442	287.09	420	273.6	-	-				

ลงชื่อ..........ผู้สรุปรายงาน

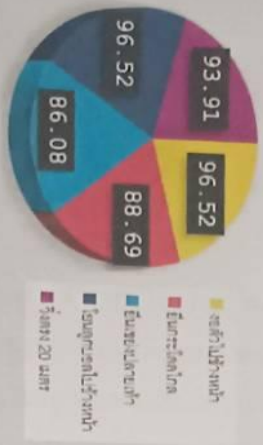
(นางสาวอนงค์ ทะเรือรัมย์)

ตำแหน่งครูพิเศษ ( ว่างหน้า )

สรุปผลการวัดสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับอนุบาล 1 - 3 ครั้งที่ 2 เดือน พฤศจิกายน ประจำปีการศึกษา 2566

ระดับชั้น	งต้วไปใช้งานท่า	ทีมกระโดดไกล	ทีมแข่งเป่าลมท่า	โยนลูกบอลไปข้างหน้า	วิ่งทาง 20 เมตร	รวม	เฉลี่ย
อนุบาล 1	96.52	88.69	86.08	96.52	93.91	546.93	91.15
อนุบาล 2	87.65	91.33	91.35	93.82	88.88	540.83	90.13
อนุบาล 3	84.32	95.67	92.43	96.75	90.81	546.46	182.15
รวม	268.49	277.69	269.86	287.09	273.6	1,634.22	272.37
เฉลี่ย	96.52	88.69	86.08	96.52	93.91	546.93	91.15

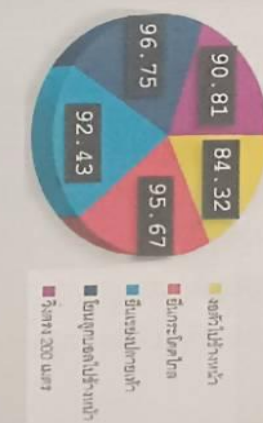
อนุบาล 1



อนุบาล 2



อนุบาล 3



**เกณฑ์ความพึงพอใจในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน ดังกัณฑ์สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
ประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต ๑**

เกณฑ์ความพึงพอใจของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติคือนักเรียนจะต้องมี  
สมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ของกรมพลศึกษา ในระดับปานกลางขึ้นไป

ในการดำเนินงาน เมื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนแล้ว ปรากฏว่านักเรียนคนใดมีสมรรถภาพ  
ทางกายตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป สถานศึกษาควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อรักษา  
ระดับสมรรถภาพทางกาย และให้มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นตามศักยภาพของแต่ละบุคคล แต่ด้านนักเรียนคนใดมี  
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 5 รายการ คือ งอตัวข้างหน้า ยืนแขนงปลายเท้า  
ยืนกระโดดไกล โยนรับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง วิ่งตรง 20 เมตร เมื่อทดสอบแล้วจึงนำผลการชั่งน้ำหนัก  
และวัดส่วนสูงไปเทียบกับเกณฑ์การเจริญเติบโตของนักเรียนของกรมอนามัยและนำผลการทดสอบ  
สมรรถภาพทางกายไปเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนกรมพลศึกษาทำการวิจัยไว้ เพื่อ  
จะได้ทราบสัดส่วนของร่างกายและระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียน สำหรับการรายงานข้อมูลนั้น  
จำเป็นต้องดำเนินการทุกระดับให้เป็นระบบตรงกับสภาพความเป็นจริง และเป็นปัจจุบัน เพื่อใช้ประโยชน์ใน  
การวางแผนดำเนินการและส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เรียนได้มีโอกาสพัฒนาสมรรถภาพทางกายจนเต็มตาม  
ศักยภาพของแต่ละบุคคล

ชื่อ.....อานนท์.....  
(นางสาวอานนท์ ทะเรืองรัมย์)  
ผู้รับผิดชอบโครงการ



ลำดับที่ 7 หน่วยงาน กีฬา ฝ่าย กิจการนักเรียนระดับปฐมวัย

ตอบสนองแผนพัฒนาโรงเรียน : พันธกิจข้อที่1ยุทธศาสตร์ข้อที่1-2เป้าหมายข้อที่ 1

ตอบสนองมาตรฐานการศึกษา สมศ.รอบสี่: มาตรฐานที่2,3,4ตัวบ่งชี้ที่2.1-2.2,3.1-3.2,4.2-4.3

ตอบสนองมาตรฐานของโรงเรียน : มาตรฐานที่ 2,3,4 ตัวบ่งชี้ที่ 2.1-2.2

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย	กิจกรรม/ขั้นตอนการดำเนินงาน	ระยะเวลา ดำเนินงาน (วัน/เดือน/ปี)
<b>วัตถุประสงค์</b> 1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพแข็งแรง รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย 2. เพื่อส่งเสริม ให้เด็กนักเรียนมีศักยภาพที่ดี	<b>1.ขั้นวางแผน(P :PLAN)</b> 1.1 ประชุมคณะกรรมการฝ่ายกิจการนักเรียน เพื่อเตรียมการดังนี้ 1.1.1 เตรียมวางแผนร่วมกับหัวหน้าฝ่ายกิจการนักเรียนในการกำหนดแผนงานบริหารฝ่ายกิจการนักเรียนระดับปฐมวัย 1.1.2 เตรียมส่งเสริม สนับสนุนในการพัฒนาเด็กนักเรียนให้มีประสิทธิภาพ 1.1.3 เตรียมรวบรวมและสรุปรายงานการดำเนินงานให้ฝ่ายกิจการนักเรียน ทุกสัปดาห์/ทุกเดือน/ภาคเรียน/ปีการศึกษา	16 เมษายน 2566  24 เมษายน 2566  15 พ.ค. 2566 – ก.ย. 2566 (เทอม 1) พ.ย.2566-ก.ย.2567 (เทอม 2)
<b>เป้าหมายเชิงคุณภาพ</b> 1.เพื่อส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพแข็งแรง รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย 2.เพื่อส่งเสริม ให้เด็กนักเรียนมีศักยภาพที่ดี	<b>2. ขั้นดำเนินการ (ภาระงานประจำ/ภาระงานร่วม/โครงการ)(D : DO)</b> <b>2.1กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพยามเช้า</b> 2.1.1ประชุมคณะกรรมการฝ่ายกิจการนักเรียนระดับปฐมวัย เรื่องกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	มิถุนายน/มกราคม ตลอดปีการศึกษา (อนงค์ ทะเรืองรัมย์)

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย	กิจกรรม/ขั้นตอนการดำเนินงาน	ระยะเวลา ดำเนินงาน (วัน/เดือน/ปี)
	<p>2.1.2 แต่งตั้งคณะกรรมการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับปฐมวัย เพื่อนำเสนออนุมัติจากผู้อำนวยการโรงเรียน</p> <p>2.1.3 ประชุมคณะกรรมการเพื่อวางแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและกำหนดผู้รับผิดชอบ</p> <p>2.1.4 ดำเนินการจัดกิจกรรมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เด็กนักเรียนออกกำลังกาย</li> </ul> <p>บริหารทุกวันศุกร์</p> <p><b>.22โครงการกีฬาสู่นูบาลลูกรัก</b></p> <p>2.2.1 ประชุมคณะกรรมการฝ่ายกิจการนักเรียนระดับปฐมวัย เรื่องโครงการกีฬาสู่นูบาลลูกรัก</p> <p>2.2.2 แต่งตั้งคณะกรรมการจัดโครงการกีฬาสู่นูบาลลูกรักระดับปฐมวัย เพื่อนำเสนออนุมัติจากผู้อำนวยการโรงเรียน</p> <p>2.2.3 ประชุมคณะกรรมการเพื่อวางแผนการจัดโครงการกีฬาสู่นูบาลลูกรักและกำหนดผู้รับผิดชอบ</p> <p>2.2.4 ดำเนินการจัดโครงการกีฬาสู่นูบาลลูกรักดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กีฬาชักกะเย่อ</li> <li>- กีฬาฟุตบอล</li> <li>- กีฬาวิ่งตรง 30 เมตร</li> <li>- กีฬาเก็บลูกบอลใส่ตะกร้า</li> <li>- ขบวนพาเหรด</li> </ul>	<p>กันยายน 2566</p> <p>(ทานตะวัน การงาน)</p>

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย	กิจกรรม/ขั้นตอนการดำเนินงาน	ระยะเวลา ดำเนินงาน (วัน/เดือน/ปี)
	<p>-เซียร์ลีดเดอร์</p> <p><b>กีฬาครูผู้ปกครอง</b></p> <p>-กีฬาชักกะเย่อ</p> <p>-กีฬาลอดห่วง</p> <p><b>2.3 กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย</b></p> <p>2.3.1 ประชุมฝ่ายกิจการนักเรียน</p> <p>ระดับปฐมวัย</p> <p>2.3.2 แต่งตั้งคณะกรรมการนำเสนอ</p> <p>เพื่อขออนุมัติจากผู้อำนวยการ</p> <p>2.3.3 ประชุมคณะกรรมการดำเนินการ</p> <p>จัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายระดับ</p> <p>ปฐมวัย</p> <p>2.3.4 กำหนดตารางการทดสอบ</p> <p>สมรรถภาพทางกายระดับปฐมวัย</p> <p>2.3.5 ดำเนินการจัดการทดสอบ</p> <p>สมรรถภาพทางกายระดับปฐมวัย</p>	<p>(ภาคเรียนที่ 1)</p> <p>(ภาคเรียนที่ 2)</p> <p>(อนงค์ ทะเรือรัมย์)</p>
<p><b>ตัวชี้วัดความสำเร็จ</b></p> <p>- เด็กนักเรียนร้อยละ 90 มี</p> <p>สุขภาพกายที่ดี สุขภาพแข็งแรง</p> <p>รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย</p> <p>- เด็กนักเรียนร้อยละ 90 มี</p> <p>ศักยภาพที่ดี</p>	<p><b>3. ชั้นตรวจสอบ/ติดตาม/ประเมินผล(C : CHECK)</b></p> <p>3.1 ตรวจสอบ ติดตาม ดำเนินงานตามแผน</p> <p>3.2 ปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานตาม</p> <p>แผนงาน</p>	



แบบประมาณการค่าใช้จ่าย

หน่วยงาน กีฬา ฝ่าย กิจกรรมนักเรียนระดับปฐมวัย

ลำดับ	รายการ	ข้อกำหนด มาตรฐาน/ คุณลักษณะเฉพาะ คุณภาพ	ราคาต่อ หน่วย		จำนวน หน่วย	จำนวนเงิน		หมายเหตุ
			บาท	สต.		บาท	สต.	
1.	กิจกรรมส่งเสริม สุขภาพยามเช้า	-กระดาษA4 70 แกรม	90		1	90		
2.	โครงการกีฬา อนุบาลลูกรัก	-ค่าใช้จ่ายในการจัด โครงการ	40,000			40,000		ร่วมกับระดับชั้น พื้นฐาน
3	กิจกรรมทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	-กระดาษA4 70 แกรม	90		1	90		
		-แฟ้มสรุปงาน	200		1	200		
รวมประมาณการค่าใช้จ่าย ( สี่หมื่นสามร้อยแปดสิบบาทถ้วน )						40,380	-	

งบโรงเรียน 40,380.....  งบเรียนฟรี.....  งบจัดหา.....

ผู้เสนอ

ผู้พิจารณา

.....  
.....

.....  
.....

(นางสาวทานตะวัน การนา)

( นางธัญญลักษณ์ แก้วอำไพ )

หัวหน้างานกีฬา

หัวหน้าฝ่ายปฐมวัย

ผู้เห็นชอบ

ผู้อนุมัติ

.....  
.....

.....  
.....

( ชิสเตอร์จันทน์ ไพรงาม )

(บาดหลวง ดร.จักรี พันธุ์สมบัติ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนมารีย์อนุสรณ์

ผู้จัดการโรงเรียนมารีย์อนุสรณ์



แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่นักเรียน

โรงเรียนนาวิชัยอนุสรณ์ อําเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

ชื่อ-นามสกุล.....

เลขที่.....ชั้นอนุบาลปีที่.....อายุ.....เพศ.....ชาย.....หญิง.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ผลัดตัวของร่างกายเทียบจากน้ำหนักและส่วนสูง (ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย)

ผอม.....สมส่วน.....อ้วน.....

ครั้งที่ 1 เดือนกรกฎาคม 2566

ลำดับ	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ		ครั้งที่ ดีที่สุด	หน่วย	สรุปผลการทดสอบ			
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2			ดี	ปานกลาง	ต่ำ	หมายเหตุ
1	งอตัวไปข้างหน้า				เซนติเมตร				
2	ยืนกระโดดไกล				เซนติเมตร				
4	ยืนเขย่งปลายเท้า				วินาที				
5	โยนรับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง				ลูก				
6	วิ่งเก็บของ 20 เมตร				นาที				
7	วิ่งตรง 20 เมตร				นาที				

ครั้งที่ 2 เดือนพฤศจิกายน 2566

ลำดับ	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ		ครั้งที่ ดีที่สุด	หน่วย	สรุปผลการทดสอบ			
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2			ดี	ปานกลาง	ต่ำ	หมายเหตุ
1	งอตัวไปข้างหน้า				เซนติเมตร				
2	ยืนกระโดดไกล				เซนติเมตร				
4	ยืนเขย่งปลายเท้า				วินาที				
5	โยนรับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง				ลูก				
6	วิ่งเก็บของ 20 เมตร				นาที				
7	วิ่งตรง 20 เมตร				นาที				

หมายเหตุ นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด

ลงชื่อ.....

(นางสาวอนงค์ ทะเวียงรัมย์)

ครูผู้ทำการทดสอบ

ภาพผนวก

รูปภาพการวัดสมรรถภาพทางกายนักเรียน ( ปฐมวัย ) ปีการศึกษา 2566



โยนรับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง



วิ่งตรง 20 เมตร



การงอตัว