



การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ปีการศึกษา 2561



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

รหัสวิชา พ 21214

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2561

ผู้สอน ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

รายวิชา กีฬาไทย

ภาคเรียนที่ 2

เรื่อง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 2 ชั่วโมง

## 1. ผลการเรียนรู้

1.1 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

## 2. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญยิ่งต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายของตนปกติโดยทั่วไป ประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดี การมีความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อดี การมีความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตดี

## 3. สาระการเรียนรู้

3.1 การชั่งน้ำหนัก – วัดส่วนสูง (ค่าดัชนีมวลกาย)

3.2 การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว (เครื่องวัดความอ่อนตัว)

3.3 การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Sit – up)

3.4 การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (วิ่ง 800 – 1000 เมตร)

## 4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

4.1 ความสามารถในการสื่อสาร  4.2 ความสามารถในการคิด  4.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา

4.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต  4.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

5.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ตามหลักสูตรแกนกลาง)

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์  2. ซื่อสัตย์สุจริต  3. มีวินัย  4. ใฝ่เรียนรู้

5. อยู่อย่างพอเพียง  6. มุ่งมั่นในการทำงาน  7. รักความเป็นไทย  8. มีจิตสาธารณะ

## 5.2 คุณลักษณะตามหลักสูตรมาตรฐานสากล

1) มีความรู้พื้นฐานในยุคดิจิทัล วิทยาศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ เทคโนโลยี ภูมิศาสตร์ พหุวัฒนธรรม ตระหนัก  
สำนึกระดับโลก

2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้

3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 6. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

6.1 ทักษะการอ่าน (Reading)

6.2 ทักษะการ เขียน (Writing)

6.3 ทักษะการ คิดคำนวณ (Arithmetic)

6.4 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา (Critical thinking and problem  
solving)

6.5 ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and innovation)

6.6 ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ (Collaboration , teamwork and  
leadership)

6.7 ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural understanding)

6.8 ทักษะด้าน การสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media  
literacy)

6.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)

6.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)

6.11 ความมีคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

## 7. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

7.1 บูรณาการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

7.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง

7.3 บูรณาการห้องเรียนสีเขียว

7.4 อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

## 8. ชิ้นงาน / ภาระงาน (รวบยอด)

- แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## 9. การวัดประเมินผล

9.1 การประเมินก่อนเรียน (อาจเป็นแบบทดสอบก่อนการเรียนหรือการถามตอบตามความเหมาะสม)

-

9.2 การประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (เป็นการประเมินจากกิจกรรมตามจำนวนเรื่องของหน่วยการเรียนรู้)

1) การสังเกตการปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

9.3 การประเมินหลังเรียน (อาจเป็นการทำแบบทดสอบหลังการเรียนหรือวิธีอื่นๆตามความเหมาะสม)

1) การทดสอบสมรรถภาพทางกายดัชนีมวลกาย

2) การทดสอบสมรรถภาพทางกายความอ่อนตัว

3) การทดสอบสมรรถภาพทางกายลุก – นั่ง (Sit – up)

4) การทดสอบสมรรถภาพทางกายวิ่ง 800 – 1000 เมตร

9.4 การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

9.5 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (เป็นการประเมินจากแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้)

ลำดับ	รายการที่วัดและประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1.	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ทดสอบสมรรถภาพ	แบบทดสอบ สมรรถภาพ	ตามเกณฑ์ที่ กำหนด

## 10. กิจกรรมการเรียนรู้

### เรื่องที่ 1 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 1

จำนวนเวลาเรียน 1 ชั่วโมง

#### วิธีสอนแบบสาธิต

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน แถวละ 8 -10 คน
2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน การแต่งกาย และความพร้อมด้านสุขภาพของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม
2. ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ ได้แก่ การหาค่าดัชนีมวลกาย การลุก – นั่ง (sit-up) และการทดสอบความอ่อนตัว
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

#### ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตามลำดับ ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อคำนวณการหาค่าดัชนีมวลกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว และการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Sit – up) ตามที่ครูได้อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติ
2. เมื่อนักเรียนได้ผลการทดสอบแต่ละชนิดแล้ว ให้นักเรียนจดจำผลการทดสอบต่างๆ เพื่อให้ก็นำผลการทดสอบไปกรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

#### ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 3 ชนิดมากรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อนักเรียนกรอกรายละเอียดแล้ว ให้ตัวแทนนักเรียนเก็บรวบรวมส่งคืนครู เพื่อครูนำผลการทดสอบของนักเรียนแปลผลเป็นคะแนนเก็บต่อไป

#### ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

1. นักเรียนแต่ละคนสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง 3 ชนิด พร้อมทั้งครูแนะแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะด้านความอ่อนตัวว่านักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

### วิธีสอนแบบสาธิต

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน แถวละ 8 -10 คน พร้อมทั้งฝึกการจัดแถว
2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน การแต่งกาย สุขภาพของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม
2. ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 1 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ ได้แก่ การวิ่งผู้ชาย ระยะทาง 1000 เมตร ผู้หญิง 800 เมตร
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

#### ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การวิ่ง โดยจะให้นักเรียนชายเข้ารับการทดสอบก่อน เป็นระยะทาง 1000 เมตร เมื่อนักเรียนชายทดสอบเรียบร้อยแล้ว จึงให้นักเรียนหญิงเข้ารับการทดสอบเป็นลำดับถัดไป ระยะทาง 800 เมตร
2. เมื่อนักเรียนวิ่งเข้าเส้นชัยแล้ว ครูจะบอกเวลาที่นักเรียนทดสอบได้ ให้นักเรียนจดจำเวลาของตนเอง เพื่อนำผลการทดสอบบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่อไป

#### ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การวิ่งมาบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. นักเรียนตรวจสอบการกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อนักเรียนกรอกเรียบร้อยแล้ว ให้ตัวแทนนักเรียนเก็บรวบรวมส่งคืนครู เพื่อนำผลการทดสอบของนักเรียนมาประเมินผลเป็นรายบุคคล เพื่อให้นักเรียนทราบว่าตนเองอยู่ในระดับใด (ดีมาก ดีพอใช้ ควรปรับปรุง)

#### ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

1. นักเรียนแต่ละคนสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง 4 ชนิด ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกาย การวิ่ง การลุก – นั่ง (sit-up) การวัดความอ่อนตัว พร้อมทั้งครูแนะแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะด้านความอ่อนตัวว่านักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

\*\*ครูนัดหมายให้นักเรียนเตรียมอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการเรียนวิชานี้ ได้แก่ ไม้เทเบิลเทนนิสและลูกเทเบิลเทนนิสมาทุกคนในคาบเรียนต่อไป

**การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)**  
**แบบประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน (ของทั้งหน่วยการเรียนรู้)**

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. ค่าดัชนีมวลกาย	18 – 22	18 ลงมาหรือ 23 – 25	25 ขึ้นไป	มากกว่า 30
2. การลุก – นั่ง (sit-up)	ชาย 36 ขึ้นไป หญิง 34 ขึ้นไป	ชาย 23 - 35 หญิง 27 - 33	ชาย 11 - 22 หญิง 5 - 32	ชาย ต่ำกว่า 11 หญิง ต่ำกว่า 4
3. การวัดความอ่อนตัว	ชาย 31 ขึ้นไป หญิง 32 ขึ้นไป	ชาย 19 - 30 หญิง 23 - 31	ชาย 6 –18 หญิง 15 - 22	ชาย ต่ำกว่า 6 หญิง ต่ำกว่า 15
4. วิ่ง นักเรียนหญิง 800 เมตร นักเรียนชาย 1000 เมตร	ชาย 2.39 ลงมา หญิง 3.24 ลงมา	ชาย 2.40 – 3.53 หญิง 3.25 – 4.27	ชาย 3.54 – 6.21 หญิง 4.28 – 6.33	ชาย มากกว่า 6.21 หญิง มากกว่า 6.33

\*ขึ้นอยู่กับความสามารถของนักเรียน โดยใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ตามผลการทดสอบของนักเรียน

หมายเหตุ ให้นิยามความหมายของระดับคุณภาพให้เป็น (rubric score)

**เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ**

ช่วงคะแนน	16 - 13	12 - 9	8 - 5	ต่ำกว่า 5
ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

รหัสวิชา พ 21214

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2561

ครูผู้สอน ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 1

รายวิชา กีฬาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

### 1. ผลการเรียนรู้

1.1 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ถูกต้อง

#### 2.2 ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

#### 2.3 ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

### 3. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญยิ่งต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายของตนปกติโดยทั่วไป ประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การมีความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ การมีความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตดี

### 4. สาระการเรียนรู้

- การชั่งน้ำหนัก – วัดส่วนสูง (ค่าดัชนีมวลกาย)
- การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว (เครื่องวัดความอ่อนตัว)
- การทดสอบสมรรถภาพการกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Sit – up)

### 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร  5.2 ความสามารถในการคิด  5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา  
 5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต  5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

#### 6.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ตามหลักสูตรแกนกลาง)

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์  2. ซื่อสัตย์สุจริต  3. มีวินัย  4. ใฝ่เรียนรู้  
 5. อยู่อย่างพอเพียง  6. มุ่งมั่นในการทำงาน  7. รักความเป็นไทย  8. มีจิตสาธารณะ



## 6.2 คุณลักษณะตามหลักสูตรมาตรฐานสากล

- 1) มีความรู้พื้นฐานในยุคดิจิทัล วิทยาศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ เทคโนโลยี ภาษาอังกฤษ พหุวัฒนธรรม ตระหนักสำนึกระดับโลก
- 2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้
- 3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 7. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

- 7.1 ทักษะการอ่าน (Reading)
- 7.2 ทักษะการ เขียน (Writing)
- 7.3 ทักษะการ คิดคำนวณ (Arithmetic)
- 7.4 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา (Critical thinking and problem solving)
- 7.5 ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and innovation)
- 7.6 ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ (Collaboration , teamwork and leadership)
- 7.7 ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural understanding)
- 7.8 ทักษะด้าน การสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media literacy)
- 7.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
- 7.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)
- 7.11 ความมีคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

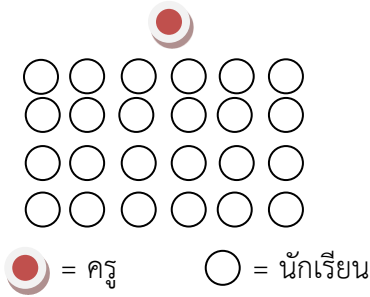
## 8. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

- 8.1 บูรณาการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน
- 8.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง
- 8.3 บูรณาการห้องเรียนสีเขียว
- 8.4 อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

### วิธีสอนแบบสาธิต

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ



1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน แถวละ 8 -10 คน ดังรูป
2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน การแต่งกาย สุขภาพของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม
2. ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ ได้แก่ การหาค่าดัชนีมวลกาย การลุก – นั่ง (sit-up) และการทดสอบความอ่อนตัว
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้



- ยืนแยกเท้า ดึงข้อศอกด้านหลังศีรษะ เอนสะโพกไปด้านข้าง ค้างไว้ 10 วินาที
- นิ้วมือประสานเหนือศีรษะ ฝ่ามือหันขึ้นข้างบน ดันแขนไปข้างหลังและขึ้นข้างบน ค้างไว้ 15 วินาที



- ยืนตรง ก้มตัวพับเอวลงให้มือแตะปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที



- นั่งเหยียดขาข้างหนึ่ง พับขาข้างหนึ่ง ก้มตัวไปยังปลายเท้าที่เหยียด ค้างไว้ 20 วินาที



- นิ่งเท้าขวาเหยียดตรง งอขาซ้ายไขว้ข้ามขวา งอข้อศอกขวาพร้อมกับหันหน้าบิดลำตัวไปทางซ้าย ค้างไว้ 20 วินาที แล้วสลับข้าง

### ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามลำดับ ดังนี้

- การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง โดยให้นักเรียนจับคู่ผลัดกันทดสอบ เมื่อได้ผลการทดสอบแล้ว นำมาหาค่าดัชนีมวลกาย

เครื่องชั่งน้ำหนัก

เครื่องวัดส่วนสูง

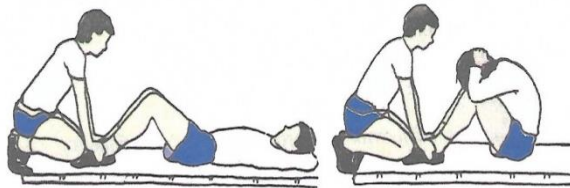


- การทดสอบความอ่อนตัว โดยให้นักเรียนวัดโดยใช้เครื่องวัดความอ่อนตัว โดยครูจะเป็นผู้วัดและบอกผลการทดสอบที่นักเรียนได้



เครื่องวัดความอ่อนตัว

- การลุก – นิ่ง (sit-up) โดยให้นักเรียนจับคู่ คนแรกเป็นผู้เข้ารับการทดสอบ คนที่สองเป็นคนนับจำนวนครั้ง ครูเป็นผู้จับเวลา 1 นาที เมื่อทดสอบแล้ว สลับกันทดสอบ



การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (sit-up)

2. เมื่อนักเรียนได้รับผลการทดสอบแต่ละชนิดแล้ว ให้นักเรียนจดจำผลการทดสอบต่างๆ เพื่อให้ นักเรียนนำผลการทดสอบไปบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่อไป

#### ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 3 ชนิดมากรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อนักเรียนกรอกเรียบร้อยแล้ว ให้ตัวแทนนักเรียนเก็บรวบรวมส่งคืนครู เพื่อครูนำผลการทดสอบของนักเรียนแปลผลเป็นคะแนนเก็บต่อไป

#### ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

1. นักเรียนแต่ละคนสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง 3 ชนิด พร้อมทั้งครูแนะแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะด้านความอ่อนตัวว่านักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

#### 10. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

##### 10.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) ใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (การหาค่าดัชนีมวลกาย, ด้านความอ่อนตัว, ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ)
- 2) แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 3) เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
- 4) เครื่องวัดความอ่อนตัว

##### 10.2 แหล่งเรียนรู้

- 1) ห้องสมุดโรงเรียน
- 2) ห้องสมุดกรมพลศึกษา

#### 11. การวัดและประเมินผล

ลำดับ	รายการที่วัดและประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1	อธิบายการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	การตอบคำถามเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	คำถามที่ครูได้เตรียมไว้	ร้อยละ 80
2	ทดสอบสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	อยู่ในแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3	เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	อยู่ในแบบสังเกตพฤติกรรม

บันทึกหลังการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ว่าที่ ร.ต.

(อานันท์ เชนสุวรรณ)

ผู้จัดทำ

ลงชื่อ

(นายนิพน แจ่มแจ้ง)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

ลงชื่อ

(นายนิพน แจ่มแจ้ง)

หัวหน้างานนิเทศ

ลงชื่อ

(นายธงชัย อินทรพาณิชย์)

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

ลงชื่อ

(นายวิสิทธิ์ ใจเถิง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)



## โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

### ใบความรู้

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (การหาค่าดัชนีมวลกาย, ด้านความอ่อนตัว, ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ)

รายวิชา กีฬาไทย

รหัสวิชา พ ๒๑๒๑๔

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

### การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass)

**คำสั่ง** ให้นักเรียน หาค่าดัชนีมวลกาย

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเป็นเมตร
2. แทนค่าในสูตร  
(สูตรค่าดัชนีมวลกาย (BMI) =  $\frac{\text{น้ำหนัก}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2}$ )
3. เปรียบค่าจากตารางดัชนีมวลกาย
4. บันทึกลงในสมุดบันทึกสมรรถภาพ

#### ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และภาวะความอ้วน จากสูตรคำนวณ

ดัชนีมวลกาย	ภาวะความอ้วน
น้อยกว่า 18 ลงมา	ค่อนข้างผอม
18 – 22	เหมาะสม
23 – 25	ท้วม
25 ขึ้นไป	อ้วน
มากกว่า 30 ขึ้นไป	เสี่ยงต่อสุขภาพ

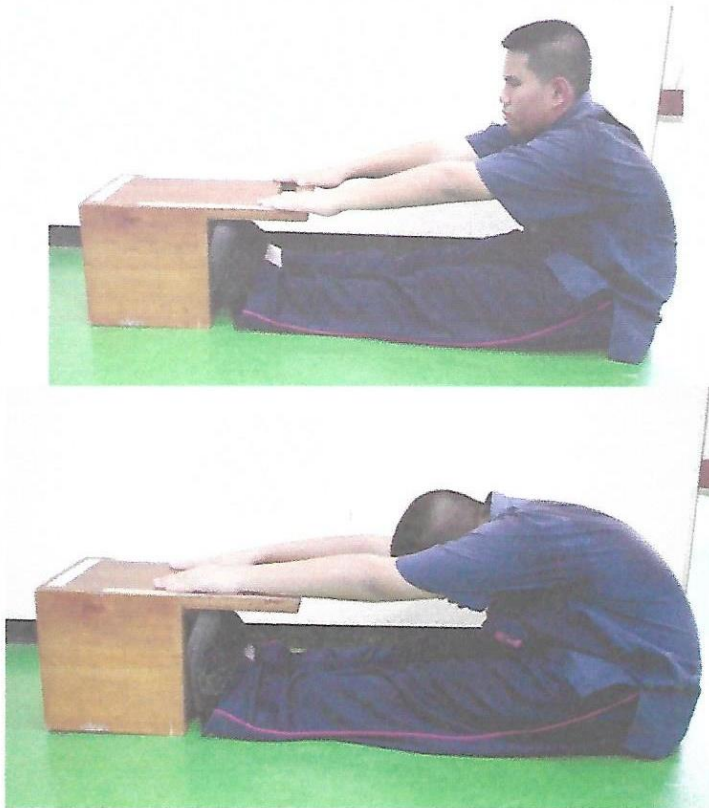
หมายเหตุ ตัวเลขที่คำนวณหาค่าดัชนีมวลกายได้จุดทศนิยมตั้งแต่ 5 ให้ปัดขึ้น

(สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2545)

## วัดความอ่อนตัว

คำสั่ง ให้นักเรียนปฏิบัติการทดสอบโดย

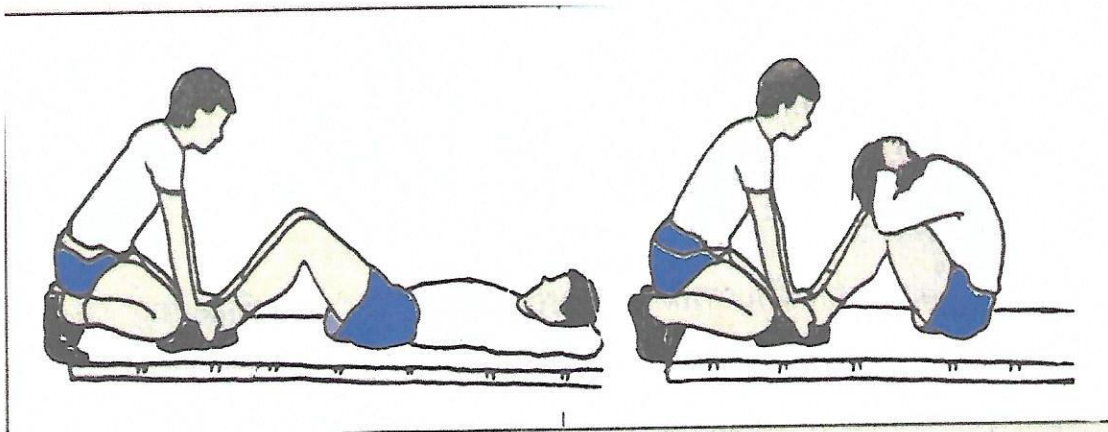
1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งเหยียดเท้าให้ตึง
2. ก้มตัวเหยียดแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้าให้ได้มากที่สุด
3. วัดปลายนิ้วว่าได้ระยะเท่าไร (เป็นเซนติเมตร)
4. ให้คู่เป็นผู้ช่วยบันทึกสถิติผลลงในใบบันทึก



## การลุก - นั่ง (sit-up)

**คำสั่ง** ให้นักเรียนปฏิบัติกรทดสอบ ลุก - นั่ง ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายใน 1 นาที

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงายราบกับพื้น มือทั้งสองประสานกันที่ท้ายทอยงอเข้าให้ขาทำมุมและทำอนล่างทำมุมฉากซึ่งกันและกันเท้าทั้งสองแยกห่างกันพอ ประมาณ
2. ให้คู่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย โดยนั่งคุกเข่าเอามือทั้งสองจับที่ข้อเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบไว้อย่างมั่นคงและออกแรงกดข้อเท้าให้ติดแน่นอยู่กับพื้น
3. ผู้เข้ารับการทดสอบพับเอวยกตัวลุกขึ้นสู้นั่ง ก้มตัวไปข้างหน้าให้แขนทั้งสองด้านแตะที่หน้าขาส่วนบนแล้วนอนลงสู่พื้น นับเป็นผลการทดสอบ 1 ครั้ง
4. ให้ทำติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา 1 นาที
5. ให้คู่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย นับจำนวนครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้องและบันทึกผลลงในใบบันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้







แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 2

รหัสวิชา พ 21214

รายวิชา กีฬาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2561

ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

ครูผู้สอน ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

### 1. ผลการเรียนรู้

1.1 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ถูกต้อง

#### 2.2 ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

#### 2.3 ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

### 3. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญยิ่งต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายของตนปกติโดยทั่วไป ประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดี การมีความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อดี การมีความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตดี

### 4. สาระการเรียนรู้

- การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (วิ่ง 800 – 1000 เมตร)

### 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร  5.2 ความสามารถในการคิด  5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา  
 5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต  5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

#### 6.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ตามหลักสูตรแกนกลาง)

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์  2. ซื่อสัตย์สุจริต  3. มีวินัย  4. ใฝ่เรียนรู้  
 5. อยู่อย่างพอเพียง  6. มุ่งมั่นในการทำงาน  7. รักความเป็นไทย  8. มีจิตสาธารณะ

## 6.2 คุณลักษณะตามหลักสูตรมาตรฐานสากล

1) มีความรู้พื้นฐานในยุคดิจิทัล วิทยาศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ เทคโนโลยี ภาษาอังกฤษ พหุวัฒนธรรม ตระหนัก  
สำนึกระดับโลก

2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้

3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 7. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

7.1 ทักษะการอ่าน (Reading)

7.2 ทักษะการ เขียน (Writing)

7.3 ทักษะการ คิดคำนวณ (Arithmetic)

7.4 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา (Critical thinking and problem  
solving)

7.5 ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and innovation)

7.6 ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ (Collaboration , teamwork and  
leadership)

7.7 ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural understanding)

7.8 ทักษะด้าน การสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media  
literacy)

7.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)

7.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)

7.11 ความมีคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

## 8. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

8.1 บูรณาการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

8.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง

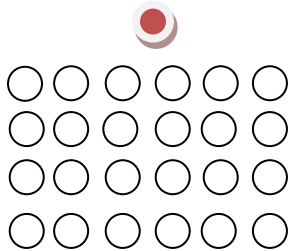
8.3 บูรณาการห้องเรียนสีเขียว



8.4 อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

### วิธีสอนแบบสาธิต

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ



= ครู                      = นักเรียน  

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน แถวละ 8 -10 คน ดังรูป
2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน การแต่งกาย สุขภาพของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม
2. ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 1 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ ได้แก่ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (การวิ่ง ผู้ชาย ระยะทาง 1000 เมตร และผู้หญิง ระยะทาง 800 เมตร)
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้



- ยืนแยกเท้า ดึงข้อศอกด้านหลังศีรษะ เอนสะโพกไปด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที
- นึ้มมือประสานเหนือศีรษะ ฝ่ามือหันขึ้นข้างบน ดันแขนไปข้างหลังและขึ้นข้างบน ค้างไว้ 15 วินาที



- ยืนตรง ก้มตัวพับเข่าลงให้มือแตะปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที



- นิ่งเหยียดขาข้างหนึ่ง พับขาข้างหนึ่ง ก้มตัวไปยังปลายเท้าที่เหยียด ค้างไว้ 20 วินาที



- นิ่งเท้าขวาเหยียดตรง งอขาซ้ายไขว้ข้ามขวา งอข้อศอกขวาพร้อมกับหันหน้าบิดลำตัวไปทางซ้าย ค้างไว้ 20 วินาที แล้วสลับข้าง



- วิ่งช้าๆ 1 รอบสนาม

### ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามลำดับ ดังนี้

- การวิ่ง โดยให้ผู้ช่วยทำการทดสอบวิ่งก่อน เป็นระยะทาง 1000 เมตร เมื่อครูปล่อยตัวนักเรียนชายแล้ว นักเรียนวิ่งเข้าเส้นชัย ครูจะบอกเวลาที่นักเรียนทดสอบได้ จากนั้นจึงให้ผู้หญิงทำการทดสอบวิ่ง ระยะทาง 800 ตามลำดับต่อไป

2. เมื่อนักเรียนได้รับผลการทดสอบวิ่งแล้ว ให้นักเรียนจดจำผลการทดสอบวิ่งของตนเอง เพื่อให้นักเรียนนำผลการทดสอบไปบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่อไป

### ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายวิ่ง มากรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการ

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อนักเรียนกรอกเรียบร้อยแล้ว ให้ตัวแทนนักเรียนเก็บรวบรวมส่งคืนครู เพื่อครูนำผลการทดสอบของนักเรียนแปลผลเป็นคะแนนเก็บต่อไป

### ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

1. นักเรียนแต่ละคนสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง 4 ชนิด ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกาย การวิ่ง การลุก – นิ่ง (sit-up) การวัดความอ่อนตัว พร้อมทั้งครูแนะแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะด้านความอ่อนตัวว่านักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

## 10. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

### 10.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) ใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต
- 2) แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## 10.2 แหล่งเรียนรู้

- 1) ห้องสมุดโรงเรียน
- 2) ห้องสมุดกรมพลศึกษา

### 11. การวัดและประเมินผล

ลำดับ	รายการที่วัดและประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1	อธิบายการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	การตอบคำถามเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	คำถามที่ครูได้เตรียมไว้	ร้อยละ 80
2	ทดสอบสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	อยู่ในแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3	เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	อยู่ในแบบสังเกตพฤติกรรม

บันทึกหลังการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ว่าที่ ร.ต.

(อานันท์ เชนสุวรรณ)

ผู้จัดทำ

ลงชื่อ

(นายนิพน แจ่มแจ้ง)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

ลงชื่อ

(นายนิพน แจ่มแจ้ง)

หัวหน้างานนิเทศ

ลงชื่อ

(นายธงชัย อินทรพาณิชย์)

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

ลงชื่อ

(นายวิสิทธิ์ ใจเถิง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ใบความรู้

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียน

โลหิต

รายวิชา กีฬาไทย

รหัสวิชา พ ๒๑๒๑๔

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิ่ง 800 / 1000 เมตร

- คำสั่ง
1. ให้นักเรียนหญิงและชายวิ่ง ระยะทาง 800 เมตร /1000 เมตร จับเวลา
  2. บันทึกเวลาลงในสมุดบันทึกการทดสอบสมรรถภาพ





การทดสอบสมรรถภาพ ( การชั่งน้ำหนัก - ส่วนสูง )



การทดสอบสมรรถภาพ ( การวิ่ง )





การทดสอบสมรรถภาพ ( การวิ่ง )



การทดสอบสมรรถภาพ ( การวิ่ง )



การทดสอบสมรรถภาพ ( การวิ่ง )



การทดสอบสมรรถภาพ ( การลุก - นั่ง )



การทดสอบสมรรถภาพ ( การลุก - นั่ง )



การทดสอบสมรรถภาพ ( การลุก - นั่ง )



การทดสอบสมรรถภาพ ( การลุก - นั่ง )



การทดสอบสมรรถภาพ ( การวัดความอ่อนตัว )



การทดสอบสมรรถภาพ ( การวัดความอ่อนตัว )



การทดสอบสมรรถภาพ ( การวัดความอ่อนตัว )



การทดสอบสมรรถภาพ ( การวัดความอ่อนตัว )



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน

1/18 (4)



ชื่อ น.ส. ทัศนพร นามสกุล เดชะดี  
 ชื่อเล่น ทัศนพร เกิดวันที่ 29 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2549  
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 99/359 หมู่ที่ 3 ซอย 15 ตำบล หนอง  
 ถนน 150/10 แขวง/ตำบล ต.หนอง  
 เขต/อำเภอ สว่าง จังหวัด กิ่งก  
 รหัสไปรษณีย์ 10240 โทรศัพท์มือถือ 084-730-0144  
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 081-037-5057 มีความสัมพันธ์เป็น บิดา  
 โรคประจำตัว - ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ -  
 อาหารที่ชอบ - อาหารที่แพ้ -  
 อาการที่แพ้อาหาร - เพื่อนสนิทชื่อ ทัศนพร  
 หมุ่โลหิต A มีพี่น้อง 9 คน นักเรียนเป็นคนที่ 1  
 กีฬาที่ชอบดู - กีฬาที่ชอบเล่น ฟุตบอล  
 วิชาที่ถนัด วิทยาศาสตร์ วิชาที่ไม่ถนัด ภาษาอังกฤษ  
 คดีประจำใจ -

ลงชื่อ น.ส. ทัศนพร เดชะดี ผู้บันทึกข้อมูล  
 5 / 8 / 2561

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
 ชื่อ น.ส. ทัศนพร เดชะดี ห้อง ส.1/18 เลขที่ 4  
 ภาคเรียนที่ 1 น้ำหนัก 59 ก.ก. ส่วนสูง 173 ซม.  
 ภาคเรียนที่ 2 น้ำหนัก 64 ก.ก. ส่วนสูง 175 ซม.

ลำดับ	รายการทดสอบ	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก	
		ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2		
1	วิ่ง 800 ม. ข. 1,000 ม.	8/6/61	11/12	5.45	6.45	4	4		
2	Sit - Up 1 นาที	8/6/61	11/12	97	48	4	5		
3	ความอ่อนตัว	8/6/61	11/12	+19	+16	4	3.5		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	8/6/61	11/12	19.71	21.06	5	5		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						17	17.5		
ทดสอบ	ภาค 1	ภาค 2	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก
			ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	
1									
2									
3									
4									
รวมคะแนน									

ลงชื่อ น.ส. ทัศนพร เดชะดี  
 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1  
 อ. กิ่งก  
 อ. หนอง

ลงชื่อ น.ส. ทัศนพร  
 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2

1/4 (15)



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



ชื่อ พัญญพัชร์ นามสกุล เอ็งสุกัญฉิมพันธ์  
 ชื่อเล่น หงส์ เกิดวันที่ 1 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547  
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 842/114 หมู่ที่ ..... ซอย 2  
 ถนน พหลโยธิน แขวง/ตำบล บางกะปิ  
 เขต/อำเภอ น่านนบุรี จังหวัด กรุงเทพมหานคร  
 รหัสไปรษณีย์ ..... โทรศัพท์มือถือ 029.456.5223  
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 91.94.0599 มีความสัมพันธ์เป็น แม่  
 โรคประจำตัว ..... ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ .....  
 อาหารที่ชอบ ..... อาหารที่แพ้ .....  
 อาการที่แพ้อาหาร ..... เพื่อนสนิทชื่อ .....  
 หมู่เลือด ..... มีพี่น้อง 2 คน นักเรียนเป็นคนที่ 2  
 กีฬาที่ชอบดู วอลเลย์บอล กีฬาที่ชอบเล่น แบดมินตัน, ว่ายน้ำ  
 วิชาที่ถนัด ..... วิชาที่ไม่ถนัด .....  
 คดีประจำใจ .....

ลงชื่อ พัญญพัชร์ ผู้บันทึกข้อมูล  
21 / 7 / 61

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ พัญญพัชร์ เอ็งสุกัญฉิมพันธ์ ห้อง 4 เลขที่ 15  
 ภาคเรียนที่ 1 น้หนัก 47 ก.ก. ส่วนสูง 157 ซม.  
 ภาคเรียนที่ 2 น้หนัก 49 ก.ก. ส่วนสูง 156 ซม.

ลำดับ	รายการทดสอบ	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก	
		ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2		
1	วิ่ง 800 ม. ซ. 1,000 ม.	21/7/61	21/7/61	4.05	4.05	4.5	4.5		
2	Sit - Up 1 นาที	21/7/61	8/1/62	34	32	5	4.5		
3	ความอ่อนตัว	31/7/61	8/1/62	+15	+16	3	3		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	31/7/61	8/1/62	19.07	19.31	5	5		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						19.5	19		
ทดสอบ	ภาค 1	ภาค 2	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก
			ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	
1									
2									
3									
4									
รวมคะแนน									

ลงชื่อ วทันยฉิมพันธ์ ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1  
 ลงชื่อ วทันยฉิมพันธ์ ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2





โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



ชื่อ อ.ศ.ศุภรวิ.....นามสกุล มาตมาศ  
 ชื่อเล่น โนน.....เกิดวันที่ 2 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2549  
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 148/55 หมู่ที่ - ซอย -  
 ถนน ทางรถไฟเก่า.....แขวง/ตำบล บางหว  
 เขต/อำเภอ บางหว.....จังหวัด กทม.  
 รหัสไปรษณีย์ 10240.....โทรศัพท์มือถือ 091-791-2493  
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 085615-0532.....มีความสัมพันธ์เป็น ไม่มี  
 โรคประจำตัว -.....ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ -  
 อาหารที่ชอบ ไก่ทอด.....อาหารที่แพ้ -  
 อาการที่แพ้อาหาร -.....เพื่อนสนิทชื่อ -  
 หมุ่โลหิต B.....มีพี่น้อง -.....คน นักเรียนเป็นคนที่ 1  
 กีฬาที่ชอบดู บาส.....กีฬาที่ชอบเล่น บาส  
 วิชาที่ถนัด อังกฤษ ศาสนา.....วิชาที่ไม่ถนัด เลข  
 คติประจำใจ -

ลงชื่อ ศุภรวิ มาตมาศ ผู้บันทึกข้อมูล  
21 / 9 / 61

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ อ.ศ.ศุภรวิ มาตมาศ.....ห้อง ว.1/4.....เลขที่ 20  
 ภาคเรียนที่ 1 หน้า.....ก.ก. ส่วนสูง 157.....ซ.ม.  
 ภาคเรียนที่ 2 หน้า.....ก.ก. ส่วนสูง 159.....ซ.ม.

ลำดับ	รายการทดสอบ	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก	
		ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2		
1	วิ่ง 800 ม. ซ. 1,000 ม.	31/7/61	8/1/62	6.08	5.42	4	4		
2	Sit - Up 1 นาที	31/7/61	8/1/62	36	36	5	5		
3	ความอ่อนตัว	31/7/61	8/1/62	+14	+20	3	3.5		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	31/7/61	8/1/62	19.8	19.8	5	5		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						17	17.5		
ทดสอบ	ภาค 1	ภาค 2	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก
			ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	
1									
2									
3									
4									
รวมคะแนน									

ลงชื่อ ว.ศ.ศุภรวิ มาตมาศ  
 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1

ลงชื่อ ว.ศ.ศุภรวิ มาตมาศ  
 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



ชื่อ ต.ช. กวีติ นามสกุล กัญจรัสแก้ว  
 ชื่อเล่น ไช้ เกิดวันที่ 15 เดือน กันยายน พ.ศ. 2548  
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 26/2 หมู่ที่ - ซอย ต.อชจาว 106 แขวง 1  
 ถนน... ค.อชจาว แขวง/ตำบล... นนทบุรี  
 เขต/อำเภอ... วังทองหลาง จังหวัด... กรุงเทพฯ  
 รหัสไปรษณีย์ 10210 โทรศัพท์มือถือ 097-023-0494  
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 095-550-2577 มีความสัมพันธ์เป็น... พี่  
 โรคประจำตัว... - ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ... -  
 อาหารที่ชอบ... ข้าวผัดไก่ อาหารที่แพ้... -  
 อาการที่แพ้อาหาร... - เพื่อนสนิทชื่อ... กิรณ (กิ๊กกี้)  
 หมูไล่หิด... 0 มีพี่น้อง... 1 คน นักเรียนเป็นคนที่... 1  
 กีฬาที่ชอบดู... ฟุตบอล กีฬาที่ชอบเล่น... ฟุตบอล  
 วิชาที่ถนัด... วิทยาศาสตร์ วิชาที่ไม่ถนัด... ภาษาอังกฤษ  
 คติประจำใจ... สันติโลก แล้วไปโตง

ลงชื่อ... กวีติ ผู้บันทึกข้อมูล  
 21 / 06 / 2551

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ... ต.ช. กวีติ ชั้นเรียน... ห้อง... 1/17 เลขที่... 14  
 ภาคเรียนที่ 1... 1/17... ก.ก. ส่วนสูง... 164... ซม.  
 ภาคเรียนที่ 2... 2/17... ก.ก. ส่วนสูง... 166... ซม.

ลำดับ	รายการทดสอบ	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก	
		ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2		
1	วิ่ง 800 ม. ช. 1,000 ม.	2/9/61	10/2/62	5.55 <sup>96</sup>	4.43 <sup>11</sup>	4	4		
2	Sit-Up 1 นาที	2/9/61	10/2/62	33	37	4.5	5		
3	ความอ่อนตัว	21/6/61	10/2/62	13	14	3.5	3.5		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	21/6/61	10/2/62	14.96	17.93	5	5		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						17	17.5		
ทดสอบ	ภาค 1	ภาค 2	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก
			ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	
1									
2									
3									
4									
รวมคะแนน									

ลงชื่อ... ครูอานันท์ ใจรุ่งสุวรรณ ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1  
 ครู กิตติศรีขันธ์ อธิษฐานนนท์ ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2  
 ครู กวญไฉฉง อธิษฐานนนท์



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



34

ชื่อ น.น. นารีลา นามสกุล นนงโชน  
ชื่อเล่น โอ้อ๊อ เกิดวันที่ 10 เดือน พ.ค. พ.ศ. 2548  
ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 9/257 หมู่ที่ 4 ซอย 5 ซ.ระบ  
ถนน แขวง/ตำบล 222 ถนน  
เขต/อำเภอ สมุทรสาคร จังหวัด  
รหัสไปรษณีย์ 10220 โทรศัพท์มือถือ 091-639-9457  
โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 091-415-4551 มีความสัมพันธ์เป็น แม่  
โรคประจำตัว ภูมิแพ้ ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ เซลล์เหล็ก  
อาหารที่ชอบ ไข่ต้ม อาหารที่แพ้ กุ้ง นม  
อาการที่แพ้อาหาร ผื่นลมพิษขึ้น เพื่อนสนิทชื่อ เจน ดัน นนง โชน  
หมู่โลหิต O มีพี่น้อง 2 คน นักเรียนเป็นคนที่ 1  
กีฬาที่ชอบดู ฟุตบอล กีฬาที่ชอบเล่น ว่ายน้ำ  
วิชาที่ถนัด วิทยาศาสตร์ วิชาที่ไม่ถนัด ประวัติศาสตร์  
คติประจำใจ คนดีรับ ทักษะไร้ขีดจำกัด

ลงชื่อ น.น. นารีลา นนงโชน ผู้บันทึกข้อมูล  
17 / 07 / 61

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย


ชื่อ น.น. นารีลา นนงโชน ห้อง 2/9 เลขที่ 38  
ภาคเรียนที่ 1 น้ำหนัก 45 ก.ก. ส่วนสูง 154 ซม.  
ภาคเรียนที่ 2 น้ำหนัก 45 ก.ก. ส่วนสูง 154 ซม.

ลำดับ	รายการทดสอบ	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก	
		ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2		
1	วิ่ง 800 ม. ซ. 1,000 ม.	24/07/61	07/02/62	4.45	4.34	4	4.5		
2	Sit-Up 1 นาที	17/07/61	07/02/62	24	41	3.5	4.5		
3	ความอ่อนตัว	17/07/61	07/02/62	+19	24	3	5		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	17/07/61	07/02/62	18	14.57	5	5		
<b>รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย</b>									
ทดสอบ	ภาค 1	ภาค 2	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก
			ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	
1									
2									
3									
4									
<b>รวมคะแนน</b>									


ลงชื่อ.....  
ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1

ลงชื่อ.....  
ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2

4/16



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



ชื่อ จิรัช นามสกุล ศุภางคเดहन  
 ชื่อเล่น จี๊ เกิดวันที่ 15 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2544  
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 916 หมู่ที่ - ซอย คูแอน 25  
 ถนน คูแอน แขวง/ตำบล คันทนาภิวัต  
 เขต/อำเภอ คันทนา จังหวัด เชียงใหม่  
 รหัสไปรษณีย์ 10200 โทรศัพท์มือถือ 096-8384559  
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 090-5466554 มีความสัมพันธ์เป็น มารดา  
 โรคประจำตัว - ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ -  
 อาหารที่ชอบ Fish and Chips อาหารที่แพ้ -  
 อาการที่แพ้อาหาร - เพื่อนสนิทชื่อ นาง ธันท์ ชนธ  
 หมู่โลหิต B มีพี่น้อง 1 คน นักเรียนเป็นคนที่ 1  
 กีฬาที่ชอบดู - กีฬาที่ชอบเล่น ว่ายน้ำ  
 วิชาที่ถนัด อังกฤษ, วิทยาศาสตร์ วิชาที่ไม่ถนัด คณิต  
 คติประจำใจ The more you learn, the more you earn.

ลงชื่อ จิรัช ศุภางคเดहन ผู้บันทึกข้อมูล  
19 / 7 / 61

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ จิรัช ศุภางคเดहन ห้อง 2-11b เลขที่ 2  
 ภาคเรียนที่ 1 น้ำหนัก 55 ก.ก. ส่วนสูง 170 ซม.  
 ภาคเรียนที่ 2 น้ำหนัก 54 ก.ก. ส่วนสูง 172 ซม.

ลำดับ	รายการทดสอบ	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก	
		ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2		
1	วิ่ง 800 ม. ซ. 1,000 ม.	10/7/61	10/1/62	4:51	4:18	3	4		
2	Sit - Up 1 นาที	17/7/61	24/1/62	38	39	3	3		
3	ความอ่อนตัว	12/7/61	24/1/62	7	12	3	3		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	06/7/61	24/1/62	19.65	18.695	5	5		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย									
ทดสอบ	ภาค 1	ภาค 2	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก
			ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	
1									
2									
3									
4									
รวมคะแนน									

ลงชื่อ.....  
 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1

ลงชื่อ.....  
 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



3

ชื่อ.....ณัฏฐ์.....นามสกุล.....สงงาม  
 ชื่อเล่น.....ณัฏฐ์.....เกิดวันที่.....11.....เดือน.....กันยายน.....พ.ศ. 2543  
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่.....2.....หมู่ที่.....-.....ซอย.....รวมถ้ำเขมร 9 / 1  
 ถนน.....รวมถ้ำเขมร.....แขวง/ตำบล.....วังมดก  
 เขต/อำเภอ.....บางกรวย.....จังหวัด.....กรุงเทพมหานคร  
 รหัสไปรษณีย์.....10240.....โทรศัพท์มือถือ.....082-5533300  
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง.....081-7743066.....มีความสัมพันธ์เป็น.....แม่  
 โรคประจำตัว.....-.....ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ.....-  
 อาหารที่ชอบ.....ข้าวผัด.....อาหารที่แพ้.....กุ้งดิบ  
 อากาศที่แพ้อาหาร.....คัสตง.....เพื่อนสนิทชื่อ.....กิ่ง  
 หมุ่โลหิต.....0.....มีพี่น้อง.....2.....คน นักเรียนเป็นคนที่.....1  
 กีฬาที่ชอบดู.....ฟุตบอล.....กีฬาที่ชอบเล่น.....Baseball  
 วิชาที่ถนัด.....ผู้ช่วย.....วิชาที่ไม่ถนัด.....พลศึกษา  
 คติประจำใจ.....ตั้งใจเรียน ขยันหมั่นเพียร

ลงชื่อ.....ณัฏฐ์ สงงาม.....ผู้บันทึกข้อมูล  
15 / 07 / 61

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ.....ณัฏฐ์.....สงงาม.....ห้อง.....10.....เลขที่.....3  
 ภาคเรียนที่ 1 น้าหนัก.....55.....ก.ก. ส่วนสูง.....167.....ซ.ม.  
 ภาคเรียนที่ 2 น้าหนัก.....52.....ก.ก. ส่วนสูง.....168.....ซ.ม.

ลำดับ	รายการทดสอบ	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก	
		ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2		
1	วิ่ง 800 ม. ช. 1,000 ม.	26/7/61	21/6/61	5.42	5.47				
2	Sit - Up 1 นาที	15/7/61	22/6/61	45	47				
3	ความอ่อนตัว	18/7/61	22/6/61	+16	+17				
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	16/7/61	22/6/61	19.72	18.42				
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย									
ทดสอบ	ภาค 1	ภาค 2	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก
			ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	
1									
2									
3									
4									
รวมคะแนน									

ลงชื่อ.....ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1.....  
 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1

ลงชื่อ.....ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2.....  
 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1	
	หญิง 800 ม. ( 800 ,1000 เมตร)	ชาย 1,000 ม. เวลา (นาที)
ดีมาก	ต่ำกว่า 3.24	ต่ำกว่า 3.56
ดี	3.24- 4.27	3.56 - 5.21
ปานกลาง	4.28- 6.33	5.22 - 8.44
ต่ำ	6.34 - 7.36	8.45 - 10.08
ต่ำมาก	มากกว่า 7.36	มากกว่า 10.08

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1	
	หญิง ระยะทาง (ซม.)	ชาย ระยะทาง (ซม.)
ดีมาก	20 ขึ้นไป	14 ขึ้นไป
ดี	13 - 20	8 - 14
ปานกลาง	(-1) - 2	(-6) - 7
ต่ำ	(-9) - (-2)	(-13) - (-7)
ต่ำมาก	น้อยกว่า (-9)	น้อยกว่า (-13)

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1	
	หญิง จำนวนครั้ง	ชาย จำนวนครั้ง
ดีมาก	40 ขึ้นไป	47 ขึ้นไป
ดี	33 - 39	39 - 46
ปานกลาง	19 - 32	22 - 38
ต่ำ	12 - 18	14 - 21
ต่ำมาก	น้อยกว่า 11	น้อยกว่า 13

เกณฑ์การแบ่ง	ดัชนีมวลรวมร่างกาย หรือ BMI
น้ำหนักน้อย	< 18.5
น้ำหนักปกติ	18.5 - 24.9
น้ำหนักเกิน	25 - 29.9
โรคอ้วน (ระดับ 1)	30 - 34.9
โรคอ้วน (ระดับ 2)	35 - 39.9
โรคอ้วน (ระดับ 3)	40 หรือมากกว่า

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2	
	หญิง 800 ม. เวลา (นาท.)	ชาย 1,000 ม. เวลา (นาท.)
ดีมาก	ต่ำกว่า 3.30	ต่ำกว่า 3.37
ดี	3.30- 4.34	3.37 - 4.36
ปานกลาง	4.33 - 6.38	4.37 - 6.36
ต่ำ	6.39 - 7.42	6.37 - 7.37
ต่ำมาก	มากกว่า 7.42	มากกว่า 7.37

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2	
	หญิง ระยะทาง (ชม.)	ชาย ระยะทาง (ชม.)
ดีมาก	22 ขึ้นไป	18 ขึ้นไป
ดี	21 - 14	17 - 11
ปานกลาง	13 - 0	10 - 0
ต่ำ	(-1) - (-7)	(-7) - (-1)
ต่ำมาก	น้อยกว่า (-8)	น้อยกว่า (-7)

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2	
	หญิง จำนวนครั้ง	ชาย จำนวนครั้ง
ดีมาก	43 ขึ้นไป	51 ขึ้นไป
ดี	42 - 36	43 - 50
ปานกลาง	35 - 22	26 - 42
ต่ำ	21 - 15	18- 25
ต่ำมาก	น้อยกว่า 15	น้อยกว่า 17

เกณฑ์การแบ่ง	ดัชนีมวลรวมร่างกาย หรือ BMI
น้ำหนักน้อย	< 18.5
น้ำหนักปกติ	18.5 - 24.9
น้ำหนักเกิน	25 - 29.9
โรคอ้วน (ระดับ 1)	30 - 34.9
โรคอ้วน (ระดับ 2)	35 - 39.9
โรคอ้วน (ระดับ 3)	40 หรือมากกว่า

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
	หญิง 800 ม. (800, 1000 เมตร) เวลา (นาที)	ชาย 1,000 ม. เวลา (นาที)
ดีมาก	ต่ำกว่า 3.34	ต่ำกว่า 3.18
ดี	3.35 - 4.62	3.18 - 4.73
ปานกลาง	4.63 - 7.19	4.74 - 7.84
ต่ำ	7.18 - 8.46	7.85 - 9.41
ต่ำมาก	มากกว่า 8.46	มากกว่า 9.41

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
	หญิง ระยะทาง (ซม.)	ชาย ระยะทาง (ซม.)
ดีมาก	24 ขึ้นไป	21 ขึ้นไป
ดี	23 - 16	20 - 13
ปานกลาง	15 - 1	12 - (-2)
ต่ำ	0 - (-8)	(-3) - (-11)
ต่ำมาก	น้อยกว่า (-8)	น้อยกว่า (-11)

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
	หญิง จำนวนครั้ง	ชาย จำนวนครั้ง
ดีมาก	45 ขึ้นไป	55 ขึ้นไป
ดี	37 - 44	46 - 54
ปานกลาง	22 - 36	26 - 45
ต่ำ	13 - 21	16 - 25
ต่ำมาก	น้อยกว่า 13	น้อยกว่า 16

เกณฑ์การแบ่ง	ดัชนีมวลรวมร่างกาย หรือ BMI
น้ำหนักน้อย	< 18.5
น้ำหนักปกติ	18.5 - 24.9
น้ำหนักเกิน	25 - 29.9
โรคอ้วน (ระดับ 1)	30 - 34.9
โรคอ้วน (ระดับ 2)	35 - 39.9
โรคอ้วน (ระดับ 3)	40 หรือมากกว่า



เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4	
	หญิง 800 ม.	ชาย 1,000 ม.
สมรรถภาพทางกาย ( 800 ,1000 เมตร)	หญิง (นาทีก)	ชาย (นาทีก)
ดีมาก	ต่ำกว่า 3.40	ต่ำกว่า 3.23
ดี	3.40 - 4.67	3.23 - 4.30
ปานกลาง	4.66 - 6.23	4.29 - 6.36
ต่ำ	6.24 - 7.06	6.35 - 7.40
ต่ำมาก	มากกว่า 7.06	มากกว่า 7.40

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4	
	หญิง	ชาย
สมรรถภาพทางกาย (นั่งจอตัวไปข้างหน้า)	ระยะทาง (ซม.)	ระยะทาง (ซม.)
ดีมาก	25 ขึ้นไป	22 ขึ้นไป
ดี	25 - 17	22 - 14
ปานกลาง	16 - 2	13 - (-1)
ต่ำ	1 - (-6)	(-2) - (-9)
ต่ำมาก	น้อยกว่า (-6)	น้อยกว่า (-9)

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4	
	หญิง	ชาย
สมรรถภาพทางกาย (ลูก - นั่ง)	จำนวนครั้ง	จำนวนครั้ง
ดีมาก	46 ขึ้นไป	54 ขึ้นไป
ดี	39 - 46	47 - 53
ปานกลาง	24 - 38	30 - 46
ต่ำ	18 - 23	22 - 29
ต่ำมาก	น้อยกว่า 18	น้อยกว่า 22

เกณฑ์การแบ่ง	ดัชนีมวลรวมร่างกาย หรือ BMI
น้ำหนักน้อย	< 18.5
น้ำหนักปกติ	18.5 - 24.9
น้ำหนักเกิน	25 - 29.9
โรคอ้วน (ระดับ 1)	30 - 34.9
โรคอ้วน (ระดับ 2)	35 - 39.9
โรคอ้วน (ระดับ 3)	40 หรือมากกว่า

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ระดับ สมรรถภาพทางกาย ( 800 ,1000 เมตร)	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5	
	หญิง 800 ม. เวลา (นาที)	ชาย 1,000 ม. เวลา (นาที)
ดีมาก	ต่ำกว่า 3.48	ต่ำกว่า 3.27
ดี	3.48- 4.29	3.27 - 4.26
ปานกลาง	4.30 - 6.53	4.27 - 6.26
ต่ำ	6.54 - 7.16	6.27 - 7.27
ต่ำมาก	มากกว่า 7.16	มากกว่า 7.27

ระดับ สมรรถภาพทางกาย (นับรอบตัวไปข้างหน้า)	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5	
	หญิง รอบทาง (ชม.)	ชาย รอบทาง (ชม.)
ดีมาก	25 ขึ้นไป	23 ขึ้นไป
ดี	25 - 17	23 - 15
ปานกลาง	16 - 2	14 - 0
ต่ำ	1 - (-6)	(-7) -(-3)
ต่ำมาก	น้อยกว่า (-6)	น้อยกว่า (-7)

ระดับ สมรรถภาพทางกาย (ลูก - บั้ง)	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5	
	หญิง จำนวนครั้ง	ชาย จำนวนครั้ง
ดีมาก	48 ขึ้นไป	60 ขึ้นไป
ดี	41 - 48	53 - 60
ปานกลาง	28 - 40	36 - 52
ต่ำ	22 - 27	29 - 35
ต่ำมาก	น้อยกว่า 22	น้อยกว่า 28

เกณฑ์การประเมิน	ค่าวิมาตรตามตารางฯ นพจต. ส.พ.
น้ำหนักน้อย	< 18.5
น้ำหนักปกติ	18.5 - 24.9
น้ำหนักเกิน	25 - 29.9
โรคอ้วน (ระดับ 1)	30 - 34.9
โรคอ้วน (ระดับ 2)	35 - 39.9
โรคอ้วน (ระดับ 3)	40 หรือมากกว่า

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6	
	หญิง 800 ม. ( 800 ,1000 เมตร) เวลา (นาทึ)	ชาย 1,000 ม. เวลา (นาทึ)
ดีมาก	ต่ำกว่า 3.34	ต่ำกว่า 3.01
ดี	3.35- 4.76	3.02 - 4.48
ปานกลาง	4.77 - 7.62	4.49 - 7.42
ต่ำ	7.61 - 9.04	7.43 - 8.8
ต่ำมาก	มากกว่า 9.04	มากกว่า 8.9

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6	
	หญิง ระยะทาง (ซม.)	ชาย ระยะทาง (ซม.)
ดีมาก	25 ขึ้นไป	22 ขึ้นไป
ดี	19 - 25	16 - 22
ปานกลาง	6 - 18	3 - 15
ต่ำ	(-1) - 6	2 -(-4)
ต่ำมาก	น้อยกว่า (-1)	น้อยกว่า (-4)

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6	
	หญิง จำนวนครั้ง	ชาย จำนวนครั้ง
ดีมาก	47 ขึ้นไป	60 ขึ้นไป
ดี	40 - 47	51 - 60
ปานกลาง	27 - 40	34 - 50
ต่ำ	20 - 27	26 - 34
ต่ำมาก	น้อยกว่า 20	น้อยกว่า 26

เกณฑ์การแบ่ง	ดัชนีมวลรวมร่างกาย หรือ BMI
น้ำหนักน้อย	< 18.5
น้ำหนักปกติ	18.5 - 24.9
น้ำหนักเกิน	25 - 29.9
โรคอ้วน (ระดับ 1)	30 - 34.9
โรคอ้วน (ระดับ 2)	35 - 39.9
โรคอ้วน (ระดับ 3)	40 หรือมากกว่า