



การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ปีการศึกษา 2562



หน่วยการเรียนรู้อิงมาตรฐาน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

รหัสวิชา พ 21214

รายวิชา กีฬาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2562

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 2 ชั่วโมง

ผู้สอน ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ผลการเรียนรู้

1.1 มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

1.2 ผลการเรียนรู้

1.2.1 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

2. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญยิ่งต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายของตนปกติโดยทั่วไป ประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การมีความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ การมีความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

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. มีจิต

สาธารณะ

5.2 คุณลักษณะตามหลักสูตรมาตรฐานสากล

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

6. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้)

- 6.1 ทักษะการอ่าน (Reading)
- 6.2 ทักษะการเขียน (Writing)
- 6.3 ทักษะการคิดคำนวณ (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 ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media literacy)
- 6.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
- 6.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)
- 6.11 ความมีคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

7. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้)

- 7.1 บูรณาการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน
- 7.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง
- 7.3 อื่นๆ (โปรดระบุ)

8. ชิ้นงาน / ภาระงาน (รวบยอด)

- แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

9. การวัดประเมินผล

- 9.1 การประเมินก่อนเรียน (อาจเป็นแบบทดสอบก่อนการเรียนหรือการถามตอบตามความเหมาะสม)
-
- 9.2 การประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (เป็นการประเมินจากกิจกรรมตามจำนวนเรื่องของการเรียนรู้นี้)
 - 1) การสังเกตการปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน
- 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	แบบทดสอบสมรรถภาพ	ตามเกณฑ์ที่กำหนด

10. กิจกรรมการเรียนรู้

เรื่องที่ 1 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 1

จำนวนเวลาเรียน 1 ชั่วโมง

วิธีสอนแบบสาธิต

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

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

นักเรียน

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 เพื่อให้นักเรียนนำผลการทดสอบไปกรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 3 ชนิดมากรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อนักเรียนกรอกเรียบร้อยแล้ว 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 การวิ่ง ผู้ชาย ระยะทาง 1000 เมตร ผู้หญิง 800 เมตร
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การวิ่ง โดยจะให้นักเรียนชายเข้ารับการทดสอบก่อนเป็นระยะทาง 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 (ดี มาก ดี พอใช้ ควรปรับปรุง)

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

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

11. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

11.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) ใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
- 2) แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 3) เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
- 4) เครื่องวัดความอ่อนตัว

11.2 แหล่งเรียนรู้

- 1) ห้องสมุดโรงเรียน
- 2) ห้องสมุดกรมพลศึกษา
- 3) Google Classroom

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



แผนการจัดการเรียนรู้

หน่วยที่ 3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ

สุขภาพ 1 รหัสวิชา พ 21214

รายวิชา กีฬาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2562

ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

ครูผู้สอน ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ผลการเรียนรู้

1.1 มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

1.2 ผลการเรียนรู้

1.2.1 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

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

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้)

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร 5.2 ความสามารถในการคิด 5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้)

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 รู้ภาษา พหุวัฒนธรรม ตระหนัก
สำนึกระดับโลก
- 2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้
- 3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้)

- 7.1 ทักษะการอ่าน (Reading)
- 7.2 ทักษะการเขียน (Writing)
- 7.3 ทักษะการคิดคำนวณ (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 ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media literacy)
- 7.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
- 7.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)
- 7.11 ความมีคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

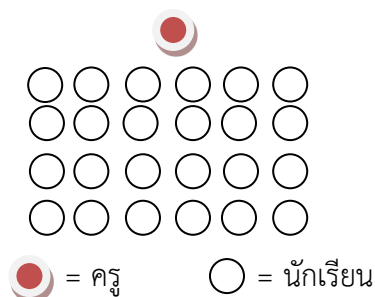
8. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้)

- 8.1 บูรณาการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน
- 8.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง
- 8.3 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 – นิ่ง (sit-up) และการทดสอบความอ่อนตัว
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้



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



- ยืนตรง ก้มตัวพับเอวลงให้มือแตะปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที



- นิ่งเหยียดขาข้างหนึ่ง 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

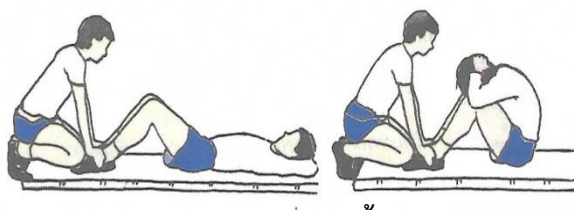


- การทดสอบความอ่อนตัว โดยให้นักเรียนวัดโดยใช้เครื่องวัดความอ่อนตัว โดยครูจะเป็นผู้วัดและบอกผลการทดสอบที่นักเรียนได้



เครื่องวัดความอ่อนตัว

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



การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (sit-up)

2. เมื่อนักเรียนได้รับผลการทดสอบแต่ละชนิดแล้ว ให้นักเรียนจดจำผลการทดสอบต่างๆ เพื่อให้นักเรียนนำผลการทดสอบไปบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่อไป

ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 3 ชนิดมารอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

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
- 3) Google Classroom

11. การวัดและประเมินผล

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

ลงชื่อ ว่าที่ ร.ต.

ผู้จัดทำ

(อานันท์ เขยสุวรรณ)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ -



แผนการจัดการเรียนรู้

หน่วยที่ 3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 2

รหัสวิชา พ 21214

รายวิชา กีฬาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2562

ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

ครูผู้สอน ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ผลการเรียนรู้

1.1 มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

1.2 ผลการเรียนรู้

1.2.1 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 ตระหนักสำนึกระดับโลก
- 2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้
- 3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้)

- 7.1 ทักษะการอ่าน (Reading)
- 7.2 ทักษะการเขียน (Writing)
- 7.3 ทักษะการคิดคำนวณ (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 ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media literacy)
- 7.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
- 7.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)
- 7.11 ความมีคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

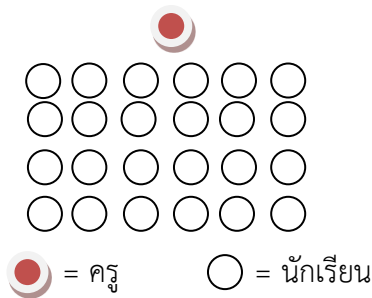
8. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้)

- 8.1 บูรณาการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน
- 8.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง
- 8.3 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 1 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ ได้แก่ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (การวิ่ง ผู้ชาย ระยะทาง 1000 เมตร และผู้หญิง ระยะทาง 800 เมตร)

3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้



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



- ยืนตรง ก้มตัวพับเอวลงให้มือแตะปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที



- นั่งเหยียดขาข้างหนึ่ง พับขาข้างหนึ่ง ก้มตัวไปยังปลายเท้าที่เหยียด ค้างไว้ 20 วินาที



- นั่งเท้าขวาเหยียดตรง งอขาซ้ายไขว้ข้ามขาขวา งอข้อศอกขวาพร้อมกับหันหน้าบิดลำตัวไปทางซ้าย ค้างไว้ 20 วินาที แล้วสลับข้าง
- วิ่งช้าๆ 1 รอบสนาม

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามลำดับ ดังนี้

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

2. เมื่อนักเรียนได้รับผลการทดสอบวิ่งแล้ว ให้นักเรียนจดจำผลการทดสอบวิ่งของตนเอง เพื่อให้ นักเรียนนำผลการทดสอบไปบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่อไป

ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายวิ่ง มากรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อนักเรียนกรอกเรียบร้อยแล้ว ให้ตัวแทนนักเรียนเก็บรวบรวมส่งคืนครู เพื่อครูนำผลการทดสอบของนักเรียนแปลผลเป็นคะแนนเก็บต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

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

10. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

10.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) ใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านความอดทนของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิต
- 2) แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

10.2 แหล่งเรียนรู้

- 1) ห้องสมุดโรงเรียน
- 2) ห้องสมุดกรมพลศึกษา
- 3) Google Classroom

11. การวัดและประเมินผล

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

ลงชื่อ ว่าที่ ร.ต.

ผู้จัดทำ

(อานันท์ เขยสุวรรณ)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ -



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

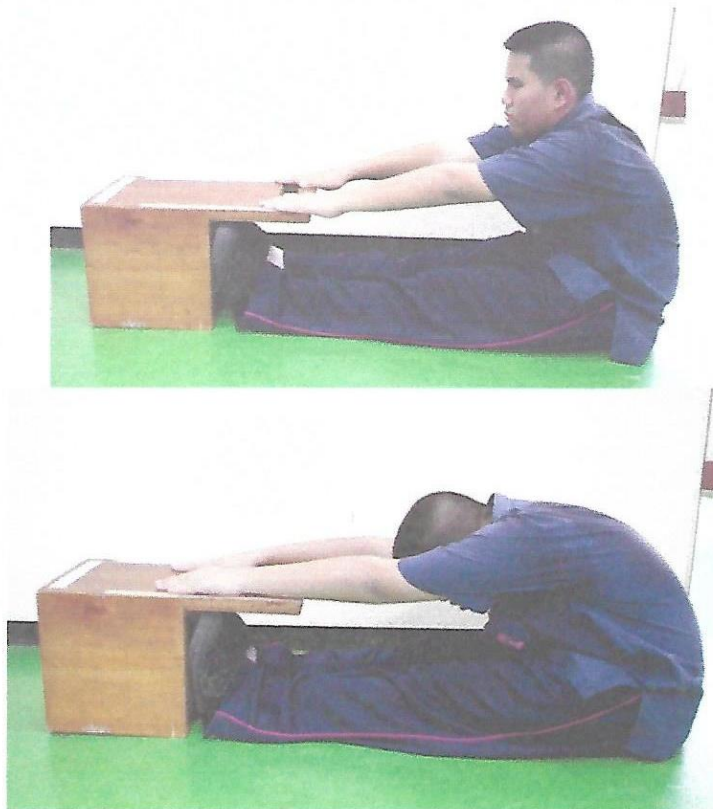
หมายเหตุ ตัวเลขที่คำนวณหาค่าดัชนีมวลกายได้จุดทศนิยมตั้งแต่ 5 ให้ปัดขึ้น

(สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2545)

วัดความอ่อนตัว

คำสั่ง ให้นักเรียนปฏิบัติทดสอบโดย

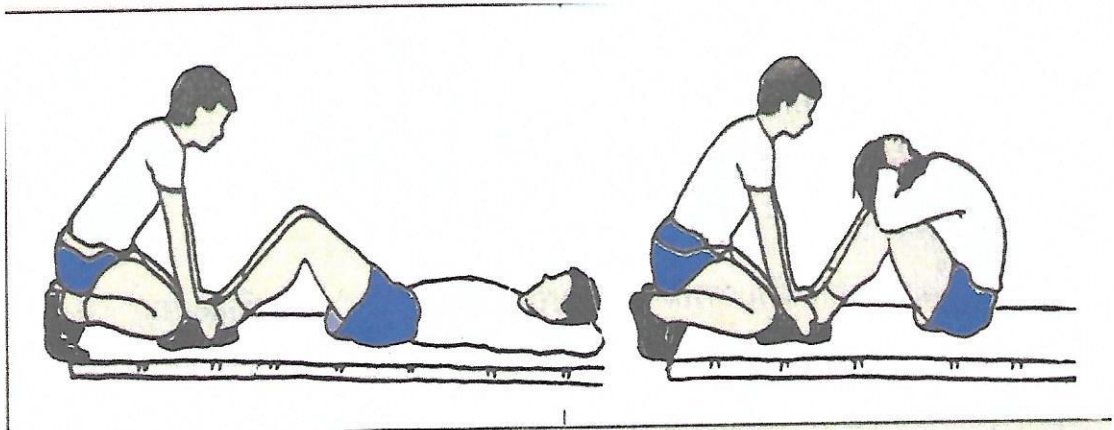
1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งเหยียดเท้าให้ตึง
2. ก้มตัวเหยียดแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้าให้ได้มากที่สุด
3. วัดปลายนิ้วว่าได้ระยะเท่าไร (เป็นเซนติเมตร)
4. ให้คู่เป็นผู้ช่วยบันทึกสถิติผลลงในใบบันทึก



การลุก - นั่ง (sit-up)

คำสั่ง ให้นักเรียนปฏิบัติกรทดสอบ ลุก - นั่ง ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายใน 1 นาที

1. ให้ผู้เข้ารับกรทดสอบนอนหงายราบกับพื้น มือทั้งสองประสานกันที่ท้ายทอยงอเข้าให้ขาท่อนบนและท่อนล่างทำมุมฉากซึ่งกันและกันเท้าทั้งสองแยกห่างกันพอ ประมาณ
2. ให้คู่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย โดยนั่งคุกเข่าเอามือทั้งสองจับที่ข้อเท้าของผู้เข้ารับกรทดสอบไว้อย่างมั่นคงและออกแรงกดข้อเท้าให้ติดแน่นอยู่กับพื้น
3. ผู้เข้ารับกรทดสอบพับเอวยกตัวลุกขึ้นสู้นั่ง ก้มตัวไปข้างหน้าให้แขนทั้งสองด้านแตะที่หน้าอกส่วนบนแล้วนอนลงสู่พื้น นับเป็นผลการทดสอบ 1 ครั้ง
4. ให้ทำติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา 1 นาที
5. ให้คู่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย นับจำนวนครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้องและบันทึกผลลงในใบบันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้





โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ใบความรู้

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

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 (การลุก - นิ่ง)



การทดสอบสมรรถภาพ (การวัดความอ่อนตัว)



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



ชื่อ. ด.ช. ชนเชวติ นมกรกิจาว นามสกุล นมกรกิจาว
 ชื่อเล่น สิงห์ เกิดวันที่ 25 เดือน ธ.ค. พ.ศ. 2549
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 791 หมู่ที่ - ซอย ลาดพร้าว 94
 ถนน อินทราวงษ แขวง/ตำบล พลับพลา
 เขต/อำเภอ สีระทอง จังหวัด -
 รหัสไปรษณีย์ 10310 โทรศัพท์มือถือ 096-638-1914
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 090-984-9444 มีความสัมพันธ์เป็น บิดาร่วม
 โรคประจำตัว - ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ -
 อาหารที่ชอบ เนื้อหมู, ผัก อาหารที่แพ้ -
 อาการที่แพ้อาหาร - เพื่อนสนิทชื่อ ด.ช. ปุณณิศา นิ่มนง ปิงปองจ
 หมู่โลหิต O มีพี่น้อง 1 คน นักเรียนเป็นคนที่ 1
 กีฬาที่ชอบดู ฟุตบอล กีฬาที่ชอบเล่น ฟุตบอล
 วิชาที่ถนัด คณิตศาสตร์, พลศึกษา วิชาที่ไม่ถนัด ภาษาอังกฤษ
 คติประจำใจ ตั้งใจให้รุ่งเรือง

ลงชื่อ ด.ช. ชนเชวติ นมกรกิจาว ผู้บันทึกข้อมูล
86 / 06 / 2562

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ ด.ช. ชนเชวติ นมกรกิจาว ห้อง 5.ม.1 / 5 เลขที่ 5
 ภาคเรียนที่ 1 น้ำหนัก 54.9 ก.ก. ส่วนสูง 167 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้ำหนัก 55 ก.ก. ส่วนสูง 173 ซม.

ลำดับ	รายการทดสอบ	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก	
		ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2		
1	วิ่ง ญ 800 ม. ข. 1,000 ม.	14/08/16	05/02/16	4:37	1:27	45	5		
2	Sit - Up 1 นาที	14/08/16	05/02/16	44	46	45	5		
3	ความอ่อนตัว	14/08/16	05/02/16	43	47	4	4		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	14/08/16	05/02/16	19.69	18.88	5	5		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						18	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 พ.พ.
ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1

ลงชื่อ วิรัตน์ นิ่มนง
ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2

ตัวอย่างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



ชื่อ. น. นมรดา นามสกุล. วงศ์ประจักษ์
 ชื่อเล่น. นมรดา เกิดวันที่. 9 เดือน. เมษายน พ.ศ. 2550
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่. 50/337 หมู่ที่. 6 ซอย. -
 ถนน. หนองเค็งแก้วสาย แขวง/ตำบล. ลาดพร้าว
 เขต/อำเภอ. ลีบริรักษ์ จังหวัด. ปทุมธานี
 รหัสไปรษณีย์. 12150 โทรศัพท์มือถือ. 093 474 5566
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง. 069 969 4595 มีความสัมพันธ์เป็น. มารดา
 โรคประจำตัว. - ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ. -
 อาหารที่ชอบ. ผักผลไม้ อาหารที่ไม่แพ้. ผงอเนกประสงค์
 อากาศที่แพ้. ฝน เพื่อนสนิทชื่อ. กลุ่ย์มา นมรดา
 หมู่ใด. 0 มีพี่น้อง. 2 คน นักเรียนเป็นคนที่. 1
 กีฬาที่ชอบดู. แบดมินตัน กีฬาที่ชอบเล่น. แบดมินตัน ยาน้ำกีฬามือ
 วิชาที่ถนัด. วิชาที่ไม่ถนัด.
 คิดประจำวัน. ทำอะไรก็ได้ก็ดี

ลงชื่อ. นมรดา วงศ์ประจักษ์ ผู้บันทึกข้อมูล
 19 / 5.0 / 67

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ. น. นมรดา วงศ์ประจักษ์ ห้อง. ม.1/6 เลขที่. 34
 ภาคเรียนที่ 1 น้ำหนัก. 56 ก.ก. ส่วนสูง. 163 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้ำหนัก. 54 ก.ก. ส่วนสูง. 164 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.	14/09/63	9/2/63	4.14 min	181.0m (ยกเว้นประตู)	4.5	5		
2	Sit-Up 1 นาที	14/09/63	5/2/63	47 ครั้ง	47 ครั้ง	5	5		
3	ความอ่อนตัว	14/09/63	5/2/63	+26	+28	5	5		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	14/09/63	5/2/63	21.09	20.08	5	5		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						19.5	20		
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. นมรดา
 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1

ลงชื่อ. น. นมรดา
 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2

ตัวอย่างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



ชื่อ...สิงห์สิงห์ นามสกุล...ศิริรัมย์
 ชื่อเล่น...ซัน เกิดวันที่...6 เดือน...มิถุนายน พ.ศ.2544
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่...59 หมู่ที่...- ซอย...บางแก้ว 91 เขต...3-40
 ถนน...บางแก้ว แขวง/ตำบล...บางแก้ว
 เขต/อำเภอ...บางแก้ว จังหวัด...กาญจนบุรี
 รหัสไปรษณีย์...10140 โทรศัพท์มือถือ...09-666-1777
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง...09-666-1777 มีความสัมพันธ์เป็น...พ่อ
 โรคประจำตัว...- ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ...-
 อาหารที่ชอบ...ข้าว อาหารที่แพ้...-
 อาการที่แพ้อาหาร...- เพื่อนสนิทชื่อ...จ๊อด
 หนูเลืกดี...B มีพี่น้อง...- คน นักเรียนเป็นคนที่...1
 กีฬาที่ชอบดู...บาส กีฬาที่ชอบเล่น...บาส เทควันโด มวยไทย ยูโด
 วิชาที่ถนัด...คณิต วิชาที่ไม่ถนัด...อังกฤษ
 คดีประจำใจ...-

ลงชื่อ...สิงห์ สิงห์ ผู้บันทึกข้อมูล
17/7/17

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ...สิงห์สิงห์ ห้อง...910 เลขที่...3
 ภาคเรียนที่ 1 น้ำหนัก...61.0 ก.ก. ส่วนสูง...171 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้ำหนัก...ก.ก. ส่วนสูง...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.		<u>2/1/17</u>	<u>4:09</u>	<u>4:13</u>	<u>4</u>	<u>4.5</u>		
2	Sit - Up 1 นาที		<u>17/1/17</u>	<u>53</u>	<u>60</u>	<u>5</u>	<u>5.4</u>		
3	ความอ่อนตัว	<u>17/1/17</u>	<u>7/1/17</u>	<u>+17</u>	<u>+20</u>	<u>3.5</u>	<u>5</u>		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย		<u>2/1/17</u>	<u>20.34</u>	<u>22.14</u>	<u>5</u>	<u>4.</u>		
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

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ...จ๊อด ห้อง...5/10 เลขที่...3
 ภาคเรียนที่ 1 น้ำหนัก...70 ก.ก. ส่วนสูง...173 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้ำหนัก...65 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. ซ. 1,000 ม.		<u>30/09/17</u>	<u>4:30</u>	<u>3:55</u>	<u>4.5</u>	<u>4</u>		
2	Sit - Up 1 นาที			<u>55</u>	<u>70</u>	<u>5</u>	<u>5</u>		
3	ความอ่อนตัว			<u>+16</u>	<u>+20</u>	<u>4.5</u>	<u>5</u>		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย			<u>20</u>	<u>21</u>	<u>5</u>	<u>5</u>		
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

ตัวอย่างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



ชื่อ จ.ณ.ปิ่นสง่า นามสกุล ภรณ์ไกรจน์
 ชื่อเล่น ปิ่น เกิดวันที่ 10 เดือน ก.พ. พ.ศ. 2544
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 100/51 หมู่ที่ - ซอย -
 ถนน ร่วมมิตรวิทยาสถา แขวง/ตำบล ท่าม
 (เขต)อำเภอ บางขัน จังหวัด นครศรีธรรม
 รหัสไปรษณีย์ 90110 โทรศัพท์มือถือ 094-015-1009
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 088-668-4497 มีความสัมพันธ์เป็น บิดา
 โรคประจำตัว - ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ -
 อาหารที่ชอบ - อาหารที่แพ้ -
 อาการที่แพ้อาหาร - เพื่อนสนิทชื่อ ชรัตน์, กิ่งกุน, โศภ
 หมุ่โลหิต B มีพี่น้อง 1 คน นักเรียนเป็นคนที่ 1
 กีฬาที่ชอบดู เบสบอล กีฬาที่ชอบเล่น เบสบอล
 วิชาที่ถนัด คณิตศาสตร์ วิชาที่ไม่ถนัด สังคม
 คติประจำใจ -

ลงชื่อ ปิ่นสง่า ผู้บันทึกข้อมูล
17 / 07 / 61

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ จ.ณ.ปิ่นสง่า ภรณ์ไกรจน์ ห้อง 10 เลขที่ 35
 ภาคเรียนที่ 1 น้าหนัก 47 ก.ก. ส่วนสูง 155 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้าหนัก 45 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. ข. 1,000 ม.	24/7/61	8/12/61	4:15	4:42	4	4		
2	Sit-Up 1 นาที	13/1/61	15/1/61	44	44	5	5		
3	ความอ่อนตัว	13/1/61	15/1/61	+12	+12	2	4		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	24/7/61	15/1/61	19.96	18.51	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			9/1/61						
2			17/1/61						
3			14/1/61						
4									
รวมคะแนน									

ลงชื่อ.....
 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1

ลงชื่อ.....
 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ จ.ณ.ปิ่นสง่า ภรณ์ไกรจน์ ห้อง 3110 เลขที่ 35
 ภาคเรียนที่ 1 น้าหนัก 45 ก.ก. ส่วนสูง 156 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้าหนัก 47 ก.ก. ส่วนสูง 158 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.	4/5/61	7/1/61	4:38	4:20	6.5	4.5		
2	Sit-Up 1 นาที	6/8/61	17/1/61	34	40	4	5		
3	ความอ่อนตัว	6/8/61	17/1/61	+13	+12	4	5		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	6/8/61	17/1/61	18.75	18.87	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

ตัวอย่างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



ชื่อ นายนริศพงษ์ นามสกุล ใจเหล็ก
 ชื่อเล่น นี๊วี่ เกิดวันที่ 3 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2547
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 449/37 หมู่ที่ - ซอย พุทธิพงษ์ 11
 ถนน สุทธิสารรังษี แขวง/ตำบล แล่นแสบ
 เขต/อำเภอ ดินบุรี จังหวัด ราชบุรี
 รหัสไปรษณีย์ 10310 โทรศัพท์มือถือ 063-969-0168
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 081-555-4951 มีความสัมพันธ์เป็น มารดา
 โรคประจำตัว - ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ Zrytec
 อาหารที่ชอบ ปลาทูแล่น อาหารที่แพ้ -
 อาการที่แพ้อาหาร - เพื่อนสนิทชื่อ -
 หมุ่โลหิต B มีพี่น้อง - คน นักเรียนเป็นคนที่ -
 กีฬาที่ชอบดู - กีฬาที่ชอบเล่น วอลเลย์บอล
 วิชาที่ถนัด ภาษาอังกฤษ วิชาที่ไม่ถนัด ฟิสิกส์
 คดีประจำใจ สิทธิศักดิ์ สอนไม่ได้สุด

ลงชื่อ นายนริศพงษ์ ใจเหล็ก ผู้บันทึกข้อมูล
 08 / 07 / 62

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ นายนริศพงษ์ ใจเหล็ก ห้อง ม.4/13 เลขที่ 19
 ภาคเรียนที่ 1 น้ำหนัก 54 ก.ก. ส่วนสูง 172 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้ำหนัก 55 ก.ก. ส่วนสูง 171 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.	31/07/62	06/01/63	4:08	4:07	4	4		
2	Sit - Up 1 นาที	24/07/62	06/01/63	42	38	4	3		
3	ความอ่อนตัว	24/07/62	06/01/63	+12	+15	3	4		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	24/07/62	06/01/63	18.2	18.8	5	5		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						16			
ทดสอบ	ภาค 1	ภาค 2	วัน/เดือน/ปี		สถิติ		คะแนนที่ได้		ผู้บันทึก
			ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	ภาค 1	ภาค 2	
1			31/07/62		4:08		4		
2			24/07/62		42		4		
3			24/07/62		+12		3		
4			24/07/62		18.2		5		
รวมคะแนน						16			

ลงชื่อ ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1 ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2

ตัวอย่างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



36
7

ชื่อ นามสกุล บุปผาธิ์
ชื่อเล่น พิมพ เกิดวันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2546
ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 199/101 หมู่ที่ ๗ ซอย
ถนน กิ่งสารรังษี แขวง/ตำบล กิ่งสาร
เขต/อำเภอ บึงฉลือ จังหวัด สุพรรณบุรี
รหัสไปรษณีย์ 10230 โทรศัพท์มือถือ 095-2489211
โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 016-9485325 มีความสัมพันธ์เป็น พ.ศ.
โรคประจำตัว ภูมิแพ้ ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ ยาแพ้ทุก
อาหารที่ชอบ ข้าว สลัด อาหารที่แพ้ -
อาการที่แพ้อาหาร - เพื่อนสนิทชื่อ พิพา
หมู่โลหิต O มีพี่น้อง 2 คน นักเรียนเป็นคนที่ 1
กีฬาที่ชอบดู แบดมินตัน กีฬาที่ชอบเล่น แบดมินตัน
วิชาที่ถนัด คณิตศาสตร์ ภาษาไทย วิชาที่ไม่ถนัด สังคม
คติประจำใจ ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด

ลงชื่อ..... พิมพธิ์..... ผู้บันทึกข้อมูล
03 / 11. / 62

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ นามสกุล..... บุปผาธิ์..... ห้อง..... ม.4/13..... เลขที่..... 36.....
ภาคเรียนที่ 1 น้าหนัก..... 45..... ก.ก. ส่วนสูง..... 155..... ซม.
ภาคเรียนที่ 2 น้าหนัก..... 45..... ก.ก. ส่วนสูง..... 155..... 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.	3/12	4/16	5:11	6:16	3	3		
2	Sit - Up 1 นาที	28 ครั้ง	60 ครั้ง	80	26	3	3		
3	ความอ่อนตัว	24 องศา	60 องศา	+16	+17	3	4		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	18.60	60.12	18.73	18.73	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

ตัวอย่างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



ชื่อ นามสกุล เพชร นามสกุล เพชร
 ชื่อเล่น สรรค์ เกิดวันที่ 9 เดือน กันยายน พ.ศ. 1996
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 571 หมู่ที่ 1 ซอย สุขุมวิท 63
 ถนน สุขุมวิท แขวง/ตำบล คลองตัน
 เขต/อำเภอ บางนา จังหวัด กรุงเทพมหานคร
 รหัสไปรษณีย์ 10250 โทรศัพท์มือถือ 015-24-2441
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 091-470-2117 มีความสัมพันธ์เป็น มารดา
 โรคประจำตัว - ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ -
 อาหารที่ชอบ นม อาหารที่แพ้ -
 อาการที่แพ้อาหาร - เพื่อนสมัยชื่อ สรรค์
 หนูไล่หัด มีพี่น้อง - คน นักเรียนเป็นคนที่ 1
 กีฬาที่ชอบดู ฟุตบอล กีฬาที่ชอบเล่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล
 วิชาที่ถนัด สังคม วิชาที่อ่อนสุด คณิต
 คดีประจำใจ คนใจดีใจดี

ลงชื่อ พันทิพย์ เพชร ผู้บันทึกข้อมูล
30 / 1 / 62

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ จรรย์พร เทพาร ห้อง ๑.4/๔ เลขที่ ๑๐

ภาคเรียนที่ 1 น้าหนัก.....ก.ก. ส่วนสูง.....ซ.ม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้าหนัก.....ก.ก. ส่วนสูง.....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. ข. 1,000 ม.		30/1/62		4:53		5	พันทิพย์	
2	Sit - Up 1 นาที		9/1/62		50		4	พันทิพย์	
3	ความอ่อนตัว		9/1/62		+10		3	พันทิพย์	
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย		30/1/62		21.5		5	พันทิพย์	
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

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ จรรย์พร เพชร ห้อง ๑.5/4 เลขที่ ๑๐

ภาคเรียนที่ 1 น้าหนัก.....ก.ก. ส่วนสูง.....ซ.ม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้าหนัก.....ก.ก. ส่วนสูง.....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. ข. 1,000 ม.		31/1/62		5:20		5:30	3	
2	Sit - Up 1 นาที		31/1/62		45		55	3	
3	ความอ่อนตัว		31/1/62		+13		+17	3	
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย		31/1/62		20.62		22	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

ตัวอย่างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1	
	หญิง 800 ม. เวลา (นาที)	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 (นาทิจ)	ชาย 1,000 ม. เวลา (นาทิจ)
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 (ชม.)	ชาย ระยะทาง (ชม.)
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 800 ม. เวลา (นาที)	ชาย 1,000 ม. เวลา (นาที)
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 - 6.33	4.27 - 6.26
ต่ำ	6.34 - 7.16	6.27 - 7.27
ต่ำมาก	มากกว่า 7.16	มากกว่า 7.27

ระดับ สมรรถภาพทางกาย (วิ่งสองตัวไปห้ารอบน้ำ)	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	28 - 35
ต่ำมาก	น้อยกว่า 22	น้อยกว่า 28

เกณฑ์การประเมิน	ค่า BMI ตามตารางทางกาย 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 6

ระดับ สมรรถภาพทางกาย (800 ,1000 เมตร)	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6	
	หญิง 800 ม. 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 สมรรถภาพทางกาย (นั่งงอตัวไปข้างหน้า)	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 สมรรถภาพทางกาย (ลุก - นั่ง)	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