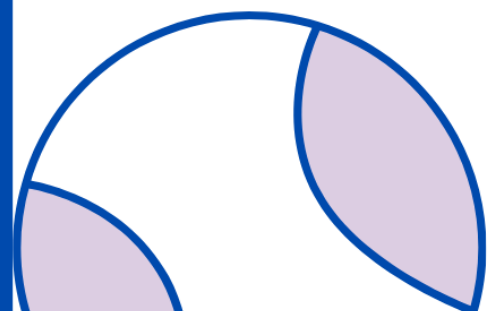
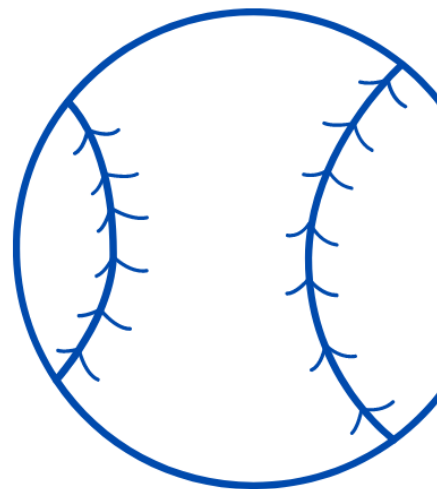
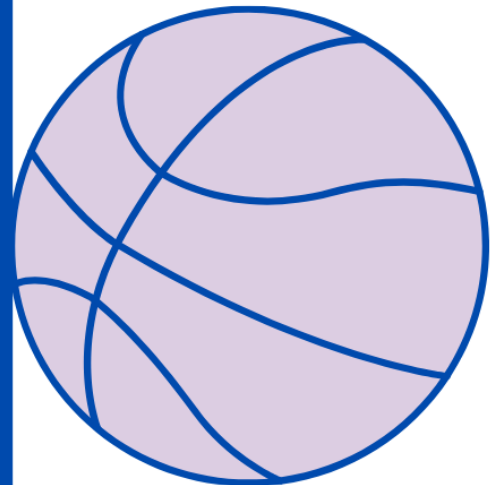




แบบประเมินสมรรถภาพ
ทางกายเพื่อสุขภาพ
โรงเรียนบดินทรเดชา
(สิงห์ สิงหเสนี)
ปีการศึกษา 2563





โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



ชื่อ ดาช วัฒนากาน นามสกุล สิงห์หนากำตาสี
 ชื่อเล่น จอน เกิดวันที่ 1 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2550
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ ๑๑๒๐ หมู่ที่ - ซอย -
 ถนน ลาดพร้าว แขวง/ตำบล คลองจั่น
 เขต/อำเภอ บางกะปิ จังหวัด กรุงเทพฯ
 รหัสไปรษณีย์ 1024๐ โทรศัพท์มือถือ ๐๖1-๐164๑4๑
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง ๐๖4-1455๖52 มีความสัมพันธ์เป็น มารดา
 โรคประจำตัว - ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ -
 อาหารที่ชอบ ส้มตำ อาหารที่แพ้ -
 อาการที่แพ้อาหาร - เพื่อนสนิทชื่อ เสี่ยวจอนิ วุฒิ
 หมู่โลหิต O มีพี่น้อง ๑ คน นักเรียนเป็นคนที่ 1
 กีฬาที่ชอบดู ฟุตบอล กีฬาที่ชอบเล่น เทเบิลเทนนิส
 วิชาที่ถนัด คณิตศาสตร์ วิชาที่ไม่ถนัด ภาษาอังกฤษ
 คติประจำใจ กันคิ้วอ้อ ไปได้อยู่เพื่อกัน

ลงชื่อ ณภณ ผู้บันทึกข้อมูล
๑๑ / ๑๐ / ๖๓

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ ดาช วัฒนากาน ชั้นเรียน/ภาคที่ ม.1/5 เลขที่ 4
 ภาคเรียนที่ 1 น้ำหนัก 4๑ ก.ก. ส่วนสูง 1๕๒ ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้ำหนัก 45 ก.ก. ส่วนสูง 1๖5 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.	30 ก.ย. 63	24 ก.พ. 64	4.15	5	4.5	5		
2	Sit - Up 1 นาที	22 ก.ค. 63	24 ก.พ. 64	35	25	4.5	4		
3	ความอ่อนตัว	22 ก.ค. 63	24 ก.พ. 64	17	25	4.5	5		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	22 ก.ค. 63	24 ก.พ. 64	1๗	1๑	4	5		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						17.5	1๑		
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



ชื่อ ค.ณ. กวินฉวี.....นามสกุล ผาสู่.....
 ชื่อเล่น ปราย.....เกิดวันที่ 23.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2563.....
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 40 หมู่ที่ -.....ซอย งามคำแดง 43/1.....
 ถนน.....แขวง/ตำบล.....พลับพลา.....
 เขต/อำเภอ.....วังทองแดง.....จังหวัด.....กำแพงเพชร.....
 รหัสไปรษณีย์.....10310.....โทรศัพท์มือถือ.....0651216364.....
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง.....มีความสัมพันธ์เป็น.....
 โรคประจำตัว.....ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ.....
 อาหารที่ชอบ.....ผักผลไม้.....อาหารที่แพ้.....
 อาการที่แพ้อาหาร.....เพื่อนสนิทชื่อ.....แพรว, ม.พรว, แอ้ม, ออม, สายพาน.....
 หมู่โลหิต.....B.....มีพี่น้อง.....2.....คน นักเรียนเป็นคนที่.....2.....
 กีฬาที่ชอบดู.....ฟุตบอล.....กีฬาที่ชอบเล่น.....ฟุตบอล.....
 วิชาที่ถนัด.....ภาษาไทย.....วิชาที่ไม่ถนัด.....ภาษาอังกฤษ.....
 คติประจำใจ.....

ลงชื่อ.....กวินฉวี.....ผาสู่.....ผู้บันทึกข้อมูล
 24 / 09 / 63.....

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ ค.ณ. กวินฉวี.....ผาสู่.....ห้อง.....ค.ม.1/6.....เลขที่.....13.....
 ภาคเรียนที่ 1 น้ำหนัก.....67.....ก.ก. ส่วนสูง.....174.....ซ.ม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้ำหนัก.....67.....ก.ก. ส่วนสูง.....171.....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.	23 ก.ย. 63	24/10 64	9.42 น.	5	4.5	5		
2	Sit - Up 1 นาที	21 ก.พ. 63	24/02 64	38	32	4.5	4		
3	ความอ่อนตัว	21 ก.ค. 63	24/02/64 +10		พีน	4.9	5		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	21 ก.พ. 63	24/02 64	22.13	22.91	5	5		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						18.5	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.....ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1

ลงชื่อ.....ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวนักเรียน



ชื่อ ด.ญ. ปภาวรัชต์ นามสกุล คำคุณเมือง
 ชื่อเล่น อิม เกิดวันที่ 12 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2549
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ - ซอย บึงเมืองสงฆ์ 26
 ถนน สุขุมวิท 71 แขวง/ตำบล คลองตันเหนือ
 เขต/อำเภอ วัฒนา จังหวัด กรุงเทพมหานคร
 รหัสไปรษณีย์ 10110 โทรศัพท์มือถือ 090-914-6469
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 081-425-0708 มีความสัมพันธ์เป็น ภรรยา
 โรคประจำตัว - ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ -
 อาหารที่ชอบ น้ำแกงจืด อาหารที่แพ้ -
 อากาที่แพ้อาหาร - เพื่อนสนิทชื่อ อ.ญ. ชรินทร์ อภิรักษ์กุล
 หมูเลहित 0 มีพี่น้อง 2 คน นักเรียนเป็นคนที่ 1
 กีฬาที่ชอบดู ฟุตบอล กีฬาที่ชอบเล่น วอลเลย์
 วิชาที่ถนัด ศิลปะ วิชาที่ไม่ถนัด ฟิสิกส์/คณิตศาสตร์
 คติประจำใจ ทำดีได้ดี

ลงชื่อ ปภาวรัชต์ คำคุณเมือง ผู้บันทึกข้อมูล
20 / 7 / 2561

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 ชื่อ ด.ญ. ปภาวรัชต์ คำคุณเมือง ห้อง บ. 1/13 เลขที่ 28
 ภาคเรียนที่ 1 น้หนัก 55 ก.ก. ส่วนสูง 162.5 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้หนัก 56.8 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 ญ 800 ม. ช. 1,000 ม.	3/9/61	11/1/62	7.17	6.39	3.5	3.5		
2	Sit - Up 1 นาที	3/8/61	11/1/62	16	30	3.5	4.5		
3	ความอ่อนตัว	3/8/61	11/1/62	+3	+8	3	3		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	3/8/61	11/1/62	20.95	21.12	5	5		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						15	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									
2									
3									
4									
รวมคะแนน									

ลงชื่อ ปภาวรัชต์ คำคุณเมือง ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1
 ลงชื่อ วาทันต์ อภิรักษ์กุล ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ ด.ญ. ปภาวรัชต์ คำคุณเมือง ห้อง บ. 2/13 เลขที่ 27
 ภาคเรียนที่ 1 น้หนัก 60 ก.ก. ส่วนสูง 164 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้หนัก 63 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 ญ 800 ม. ช. 1,000 ม.	27/8/62	14/2/63	6.44	-	3.5	5		
2	Sit - Up 1 นาที	27/8/62	14/2/63	24	30	4	4		
3	ความอ่อนตัว	3/9/62	17/1/63	+4	+4	3.5	3.5		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	3/9/62	17/1/63	22.31	23.42	5	4		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						16	17		
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 ด.ญ. ปภาวรัชต์ คำคุณเมือง ห้อง บ. 3/13 เลขที่ 27
 ภาคเรียนที่ 1 น้หนัก 65 ก.ก. ส่วนสูง 166 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้หนัก 67 ก.ก. ส่วนสูง 167 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. ช. 1,000 ม.	26/09/63	18/2/64	7.22	5.76	3.5	5		
2	Sit - Up 1 นาที	19/09/63	18/2/64	30	28	4	3		
3	ความอ่อนตัว	19/8/63	18/2/64	+8	ลงยหน้า	4	4		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	19/8/63	18/2/64	23.59	24.02	4.5	5		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						16	17		
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



ชื่อ อ.ญ. อังชนมภัค นามสกุล เนืองนิตย์
 ชื่อเล่น กวาง เกิดวันที่ 1 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2549
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 24/31 หมู่ที่ 1 ซอย -
 ถนน ถ.โพธิ์ทอง (แขวง)/ตำบล ตลาดขามเฒ่า
(เขต)อำเภอ วังน้อย จังหวัด อุตรดิตถ์
 รหัสไปรษณีย์ 10210 โทรศัพท์มือถือ 091-349-7309
 โทรศัพท์มือถือผู้ปกครอง 090-324-1174 มีความสัมพันธ์กับ พ่อ
 โรคประจำตัว - ยาที่ต้องใช้เป็นประจำ -
 อาหารที่ชอบ มันฝรั่ง อาหารที่แพ้ -
 อาการที่แพ้อาหาร - เพื่อนสนิทชื่อ อ้นอ้น
 หมู่โลหิต A มีพี่น้อง 2 คน นักเรียนเป็นคนที่ 1
 กีฬาที่ชอบดู บอลแข่งบอล กีฬาที่ชอบเล่น -
 วิชาที่ถนัด ภาษาไทย วิชาที่ไม่ถนัด คณิตศาสตร์
 คติประจำใจ ไม่ว่าอะไรเราก็ทำได้

ลงชื่อ อ.ญ. อังชนมภัค เนืองนิตย์ ผู้บันทึกข้อมูล
31 / 6.ค. / 2561

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 ชื่อ อ.ญ. อังชนมภัค โรงเรียน วังน้อย ห้อง ส.1/3 เลขที่ 36
 ภาคเรียนที่ 1 น้้าหนัก 40 ก.ก. ส่วนสูง 152 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้้าหนัก 44 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. ช. 1,000 ม.	31/ก.ค./ 2561	5/ก.ค./ 2562	6.09	5.16	4	4		
2	Sit - Up 1 นาที	31/ก.ค./ 2561	5/ก.ค./ 2562	*19	19	3.5	3.5		
3	ความอ่อนตัว	31/ก.ค./ 2561	5/ก.ค./ 2562	+7	+5	3	3		
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	31/ก.ค./ 2561	5/ก.ค./ 2562	17.32	18.31	4	4		
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						14.5	14.5		
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 อ.ญ. อังชนมภัค เนืองนิตย์ ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1
 ลงชื่อ อ.ดร. อังชนมภัค เนืองนิตย์ ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ อ.ญ. อังชนมภัค โรงเรียน วังน้อย ห้อง ส.1/3 เลขที่ 35
 ภาคเรียนที่ 1 น้้าหนัก 49 ก.ก. ส่วนสูง 153 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้้าหนัก 50.5 ก.ก. ส่วนสูง 160 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.	22/ก.ค./ 19	5/ก.ค./ 20	5.38	-	4	5	อ.ดร.อ.ญ.	
2	Sit - Up 1 นาที	29/ก.ค./ 19	5/ก.ค./ 20	20	26	3.5	4	อ.ดร.อ.ญ.	
3	ความอ่อนตัว	29/ก.ค./ 19	29/ก.ค./ 20	+10	+8	4	3.5	อ.ดร.อ.ญ.	
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	29/ก.ค./ 19		19.68	19.73	4.5	5	อ.ดร.อ.ญ.	
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						16	17.5	อ.ดร.อ.ญ.	
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						16	17.5	อ.ดร.อ.ญ.	

ลงชื่อ อ.ดร. อังชนมภัค เนืองนิตย์ ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1
 ลงชื่อ อ.ดร. อังชนมภัค เนืองนิตย์ ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ อ.ญ. อังชนมภัค โรงเรียน วังน้อย ห้อง ส.1/3 เลขที่ 35
 ภาคเรียนที่ 1 น้้าหนัก 44 ก.ก. ส่วนสูง 161.5 ซม.
 ภาคเรียนที่ 2 น้้าหนัก 53 ก.ก. ส่วนสูง 162 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.		9/3/ 20	5.37		4	5	อ.ดร.อ.ญ.	
2	Sit - Up 1 นาที	20/8/ 20	9/3/ 20	27	29	4	3	อ.ดร.อ.ญ.	
3	ความอ่อนตัว	20/8/20	9/3/20	11		4	4	อ.ดร.อ.ญ.	
4	Body Mass ค่าดัชนีมวลกาย	20/8/20	9/3/20	20.93	20.2	5	5	อ.ดร.อ.ญ.	
รวมคะแนนสมรรถภาพทางกาย						17	17	อ.ดร.อ.ญ.	
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 อ.ดร. อังชนมภัค เนืองนิตย์ ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 1
 ลงชื่อ อ.ดร. อังชนมภัค เนืองนิตย์ ครูผู้สอนภาคเรียนที่ 2

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ระดับ	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1	
	หญิง 800 ม. (800 ,1000 เมตร) 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 (ชม.)	ชาย ระยะทาง (ชม.)
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	ดัชนีมวลกายหรือ 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 (นาที)	ชาย 1,000 ม. เวลา (นาที)
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 (ซม.)	ชาย ระยะทาง (ซม.)
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	
สมรรถภาพทางกาย (800 ,1000 เมตร)	หญิง 800 ม. เวลา (นาทื)	ชาย 1,000 ม. เวลา (นาทื)
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	
สมรรถภาพทางกาย (นั่งจอตัวไปข้างหน้า)	หญิง ระยะทาง (ซม.)	ชาย 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	
สมรรถภาพทางกาย (ลูก - นั่ง)	หญิง จำนวนครั้ง	ชาย 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 (บั้งบัวใบฟ้าผ่า)	เกณฑ์ปกติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5	
	หญิง ระยะทาง (ซม.)	ชาย ระยะทาง (ซม.)
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 - บัด)	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

เกณฑ์ค่า BMI	ค่า 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 (นาที)	ชาย 1,000 ม. เวลา (นาที)
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 (นั่งจ่อตัวไปข้างหน้า)	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 (ลูก - 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