

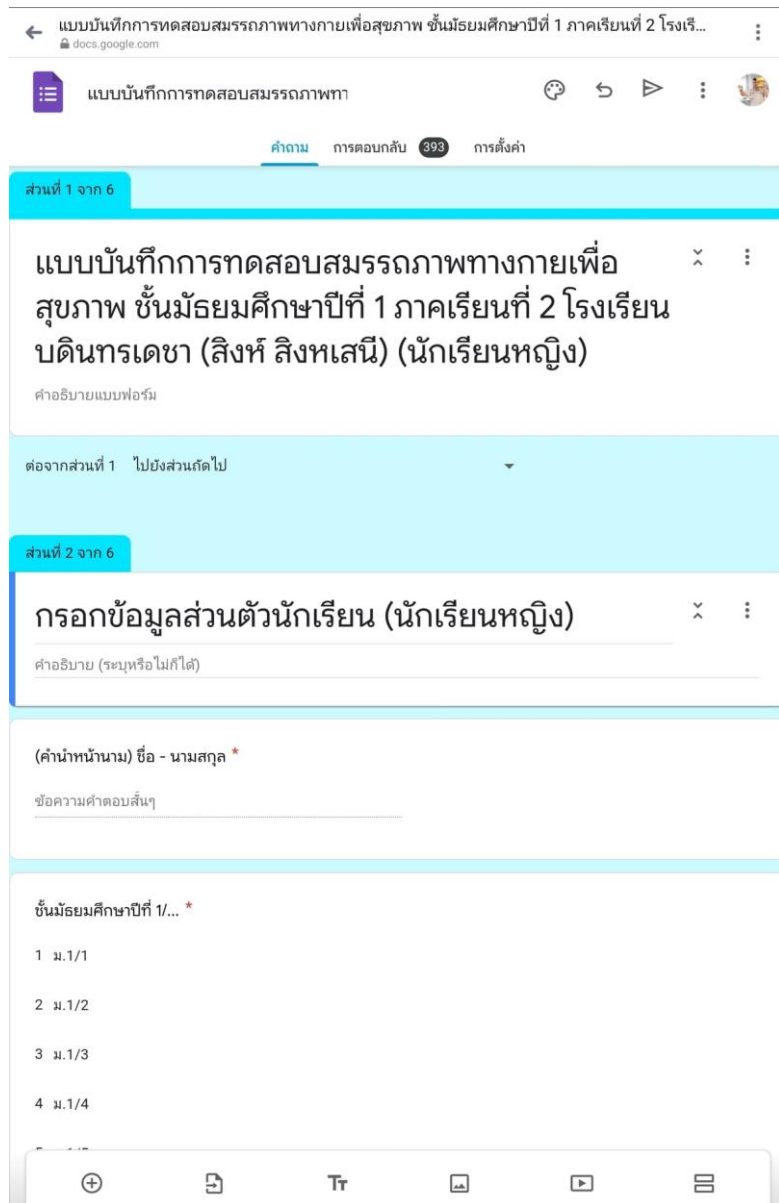
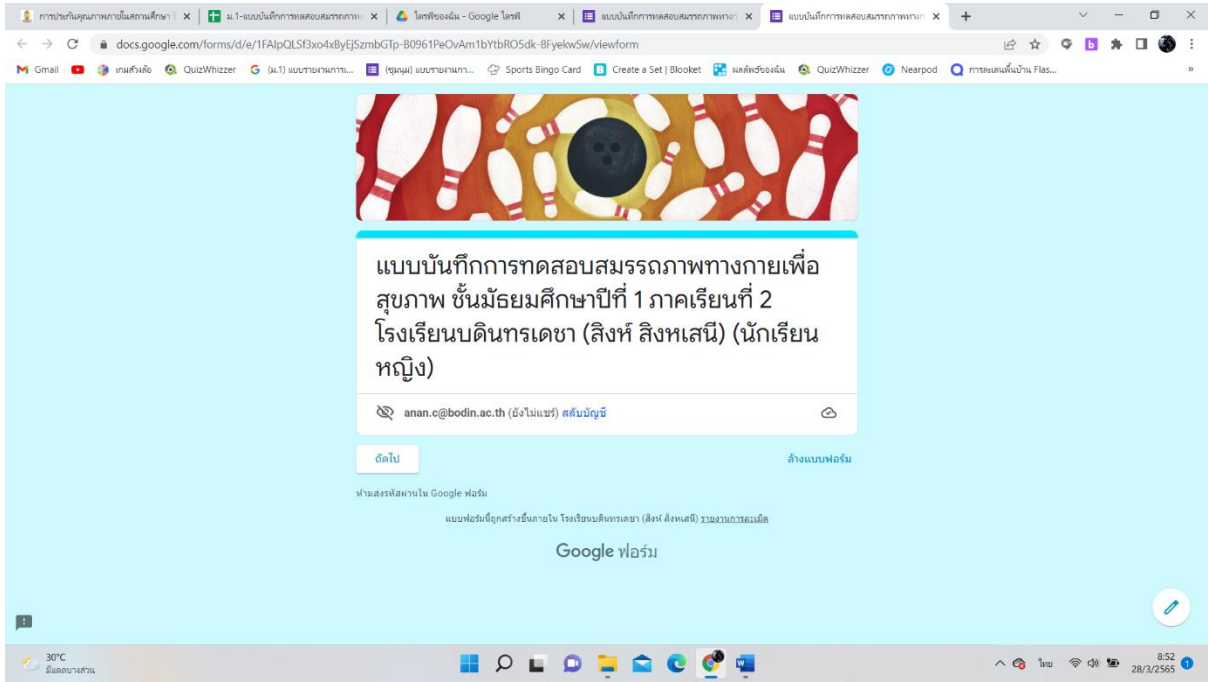
มาตรฐานที่ 1 คุณภาพผู้เรียน

1.2 คุณลักษณะที่พึง
ประสงค์ของผู้เรียน

4) สุขภาวะทางร่างกาย
และจิตสังคม



แบบประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ปีการศึกษา 2564





ส่วนที่ 3 จาก 6

กรอกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้าน สัดส่วนร่างกาย (BMI)

คำอธิบาย (ระบุหรือไม่ได้)

น้ำหนัก *

ข้อความคำตอบสั้นๆ

ส่วนสูง *

ข้อความคำตอบสั้นๆ

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (ทศนิยม 2 ตำแหน่ง) *

ข้อความคำตอบสั้นๆ

ค่าดัชนีมวลกายของนักเรียนอยู่ในช่วงใด *

- 18.5 – 22.9
- 18.4 ลงมาหรือ 23 – 24.9
- 25 – 29.9
- 30 ขึ้นไป



ต่อจากส่วนที่ 3 ไปยังส่วนถัดไป

ส่วนที่ 4 จาก 6

กรอกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้าน ความอ่อนตัว

คำอธิบาย (ระบุหรือไม่ได้)

ค่าความอ่อนตัว *

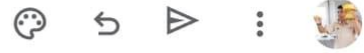
- มือแตะพื้นเต็มฝ่ามือ
- มือแตะปลายเท้า
- มือแตะข้อเท้า
- มือแตะหน้าแข้ง
- มือแตะเข่า

ต่อจากส่วนที่ 4 ไปยังส่วนถัดไป

ส่วนที่ 5 จาก 6

กรอกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้าน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง (Sit-up)

คำอธิบาย (ระบุหรือไม่ได้)



ส่วนที่ 5 จาก 6

กรอกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้าน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง (Sit-up)

คำอธิบาย (ระบุหรือไม่ก็ได้)

จำนวนครั้ง ลุก - นั่ง (Sit-up) *

ข้อความคำตอบสั้นๆ

จำนวนครั้ง ลุก - นั่ง (Sit-up) อยู่ในช่วงใด *

- 40 ขึ้นไป
- 33 - 39
- 19 - 32
- 12 - 18
- ต่ำกว่า 11

ต่อจากส่วนที่ 5 ไปยังส่วนถัดไป

ส่วนที่ 6 จาก 6

กรอกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้าน ความอดทนต่อระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (วิ่ง





แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

บันทึกการเปลี่ยนแปลง
ทั้งหมดไว้ในไดรฟ์แล้ว



คำถาม

การตอบกลับ

393

การตั้งค่า

ตากวา 11

ต่อจากส่วนที่ 5 ไปยังส่วนถัดไป

ส่วนที่ 6 จาก 6

กรอกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้าน ความอดทนต่อระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (วิ่ง อยู่กับที่)

คำอธิบาย (ระบุหรือไม่ได้)

วิ่งอยู่กับที่



หลายตัวเลือก

5 นาที



4.30 - 4.59 นาที



4.00 - 4.29 นาที



3.30 - 3.59 นาที



3.00 - 3.29 นาที



เพิ่มตัวเลือก หรือ เพิ่ม "อื่นๆ"



จำเป็น

