



โรงเรียนบดินทรเดชา
(สิงห์ สิงหเสนี)

มาตรฐานที่ 1 คุณภาพผู้เรียน

1.2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน
4) สุขภาวะทางร่างกายและจิตสังคม

ปีการศึกษา 2565

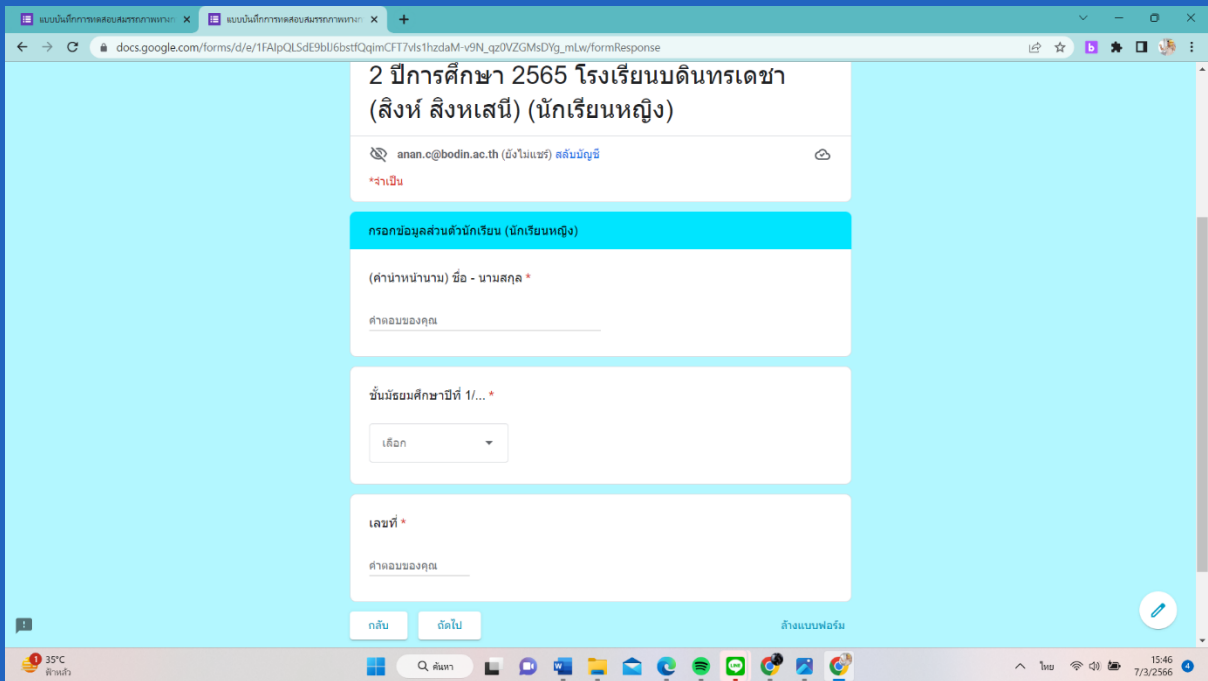
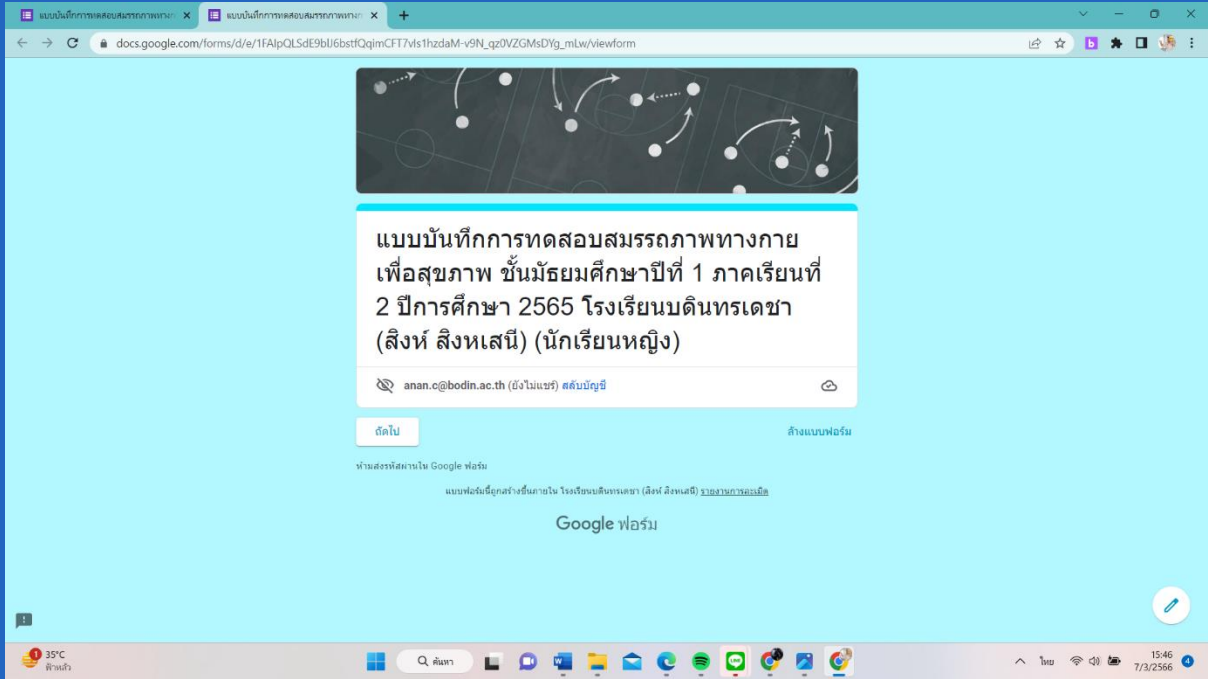


แบบประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ





โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)





โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdE9bU6bstfQqimCFT7vIs1hzdaM-v9N_gz0VZGMsDYg_mLw/formResponse

กรอกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านสัดส่วนร่างกาย (BMI)

น้ำหนัก *

ค่าตอบของคุณ _____

ส่วนสูง *

ค่าตอบของคุณ _____

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (ทศนิยม 2 ตำแหน่ง) *

ค่าตอบของคุณ _____

ค่าดัชนีมวลกายของนักเรียนอยู่ในช่วงใด *

18.5 - 22.9

18.4 ลงมา หรือ 23 - 24.9

25 - 29.9

30 ขึ้นไป

35°C ฟ้า万里

ค้นหา

15:47 7/3/2566

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdE9bU6bstfQqimCFT7vIs1hzdaM-v9N_gz0VZGMsDYg_mLw/formResponse

anan.c@bodindradejadikul.ac.th (ยังไม่แนบ) สลับบัญชี

*จำเป็น

กรอกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว

ค่าความอ่อนตัว *

ค่าตอบของคุณ _____

ค่าความอ่อนตัวอยู่ในช่วงใด *

21 ขึ้นไป

14 - 20

(-2) - 13

(-10) - (-3)

น้อยกว่า (-10)

กลับ ถัดไป ล้างแบบฟอร์ม

ห้ามส่งรหัสผ่านใน Google ฟอร์ม

แบบฟอร์มนี้ถูกสร้างขึ้นภายใน โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) [รายละเอียดเพิ่มเติม](#)

Google ฟอร์ม

35°C ฟ้า万里

ค้นหา

15:47 7/3/2566



แบบฟอร์มการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (สิงห์ สิงหเสนี) (นักเรียนหญิง)

anan.c@bodindradejadikul.ac.th (ถึงไม่ว่าง) สลับบัญชี

*จำเป็น

กรอกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง (Sit-up)

จำนวนครั้ง ลุก - นิ่ง (Sit-up) *

คำตอบของคุณ _____

จำนวนครั้ง ลุก - นิ่ง (Sit-up) อยู่ในช่วงใด *

34 ครั้ง ขึ้นไป

25 - 33 ครั้ง

10 - 25 ครั้ง

3 - 9 ครั้ง

1 - 2 ครั้ง

กลับ ถัดไป ล้างแบบฟอร์ม

นำเสนอที่สนับสนุนโดย Google ฟอรัม

แบบฟอร์มการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (สิงห์ สิงหเสนี) (นักเรียนหญิง)

anan.c@bodindradejadikul.ac.th (ถึงไม่ว่าง) สลับบัญชี

*จำเป็น

กรอกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนต่อระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (เดิน-วิ่ง)

ระยะเวลาที่ทำได้ (ตัวอย่างการกรอก 04.30) *

คำตอบของคุณ _____

ระยะเวลาที่ทำได้ อยู่ในช่วงใด *

ต่ำกว่า 4.05 นาที

4.06 - 5.17 นาที

5.18 - 8.02 นาที

8.03 - 9.44 นาที

9.45 นาที ขึ้นไป

กลับ ส่ง ล้างแบบฟอร์ม

นำเสนอที่สนับสนุนโดย Google ฟอรัม

แบบฟอร์มนี้ถูกสร้างขึ้นมาโดย โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) วิทยาลัยการอนันต์