

มาตรฐานที่ 1

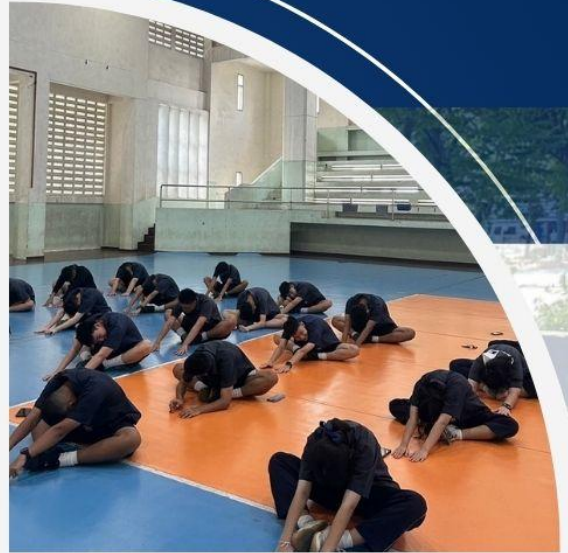
# คุณภาพผู้เรียน

1.2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน  
4) สุขภาวะทางร่างกายและจิตสังคม

โรงเรียนบดินทรเดชา  
(สิงห์ สิงหเสนี)



## แบบประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ



ปีการศึกษา  
2568

## แบบประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

### 1. ชั่งน้ำหนักหาค่า BMI

**วัตถุประสงค์** เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายในด้านความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกายระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง

BMI = Body Mass Index

หมายถึง ดัชนีมวลกาย คิดคำนวณได้จากสูตร

=  $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง เป็นเมตร ยกกำลัง 2}}$

**อุปกรณ์** ตราชั่งวัดน้ำหนัก

**วิธีการปฏิบัติ** ถอดรองเท้าแล้วชั่งน้ำหนัก



### 2. วัดส่วนสูงหาค่า BMI

**วัตถุประสงค์** เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายในด้านความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกายระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง

**อุปกรณ์** ที่วัดส่วนสูง

**วิธีการปฏิบัติ** ถอดรองเท้าแล้ววัดส่วนสูง



### 3. นั้งอตัวไปข้างหน้า

วัตถุประสงค์ วัดความอ่อนตัว

อุปกรณ์ เครื่องวัดความอ่อนตัว

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรงสอดเท้าเข้าใต้ไม้วัดโดยเท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกันฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดแขนตรงขนานกับพื้นแล้วค่อยก้มตัวไปข้างหน้า ให้มืออยู่บนไม้วัดจนไม่สามารถก้มตัวได้ต่อไปให้ปลายมือเสมอกันและรักษาระยะทางไว้ได้นาน 2 วินาทีขึ้นไป อ่านระยะจากจุด "0" ถึง ปลายมือ (ห้ามโยกตัวหรืออตัวแรงๆ) ดังภาพ



การบันทึก บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดจนปลายมือเลยปลายเท้าบันทึกค่าเป็นบวก ถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็นลบ

### 4. ลูกนั่ง 60 วินาที

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์ เบาะรอง

วิธีการปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเบาะหรือพื้นราบ เท้าวางห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร เข่างอตั้งเป็นมุมฉากมือทั้งสองข้างไขว้ไว้ที่บริเวณหน้าอกมือแตะหัวไหล่คู้ศอกเข่าระหว่างเท้าผู้นอนโดยใช้มือกดหลังเท้าผู้นอนไว้ทั้งสองข้างเพื่อไม่ให้สันเท้าของผู้นอนติดกับเบาะเมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณ“เริ่ม”ผู้นอนลุกขึ้นสู่วางหน้าพร้อมก้มศีรษะลงในระหว่างเข่าทั้งสองนอนลงให้หลังจรดเบาะแล้วกลับลุกขึ้นสู่วางหน้าต่อกันไปอย่าง รวดเร็วให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่ทำได้ภายในเวลา 1 นาที



## 5. การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

(วิ่ง 800 –1000 เมตร)

**วัตถุประสงค์** เพื่อประเมินสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

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



แบบประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน				
	(5) ดีเยี่ยม	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. ค่าดัชนีมวลกาย	18.5 –22.9	18.5 ลงมา หรือ 23 –25	25 ขึ้นไป	มากกว่า 30	-
2.การลุก-นั่ง (sit-up)	ชาย 60 ขึ้นไป หญิง 34 ขึ้น ไป	ชาย 51-60 หญิง 27 -33	ชาย 34-50 หญิง 5 -32	ชาย 26-34 หญิง ต่ำกว่า 4	น้อยกว่า 26
3. ความอ่อนตัว	ชาย 22 ขึ้นไป หญิง 32 ขึ้น ไป	ชาย 16 ถึง 22 หญิง 23 -31	ชาย 3 ถึง 15 หญิง 15 -22	ชาย 2 ถึง (-4) หญิง ต่ำกว่า 15	น้อยกว่า -4
4.วิ่ง นักเรียนหญิง 800 เมตร นักเรียนชาย 1000 เมตร	ชายต่ำกว่า 3.01 นาที หญิง ต่ำกว่า 3.34 นาที	ชาย 3.02 - 4.48 นาที หญิง 3.35 – 4.76 นาที	ชาย 4.49 - 7.42 นาที หญิง 4.77 - 7.62 นาที	ชาย 7.43 - 8.8 นาที หญิง 7.61 – 9.04 นาที	มากกว่า 8.9 นาที มากกว่า 9.04 นาที

\*ขึ้นอยู่กับความสามารถของนักเรียน โดยใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ตามผลการทดสอบของนักเรียน

หมายเหตุ ให้นิยามความหมายของระดับคุณภาพให้เป็น (rubric score)

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	16 -20	11 -15	5-10	ต่ำกว่า 5
ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง