

คำนำ

สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิต เพราะเป็นส่วนที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี สามารถปฏิบัติงานและร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพการพัฒนาสมรรถภาพทางกายต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตมีพัฒนาการด้านอื่น ๆ ดีไปด้วย สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงกำหนดนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมการสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะให้ครูผู้สอนและผู้เกี่ยวข้องมีข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายนักเรียนในความรับผิดชอบอย่างเพียงพอสามารถจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนา แก้ปัญหาและรักษาสุขภาพของสมรรถภาพทางกายนักเรียน ให้อยู่ในระดับที่น่าพอใจ และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ได้ตามศักยภาพของผู้เรียนแต่ละบุคคล

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ จัดทำเอกสารเล่มนี้เพื่อเป็นคู่มือการดำเนินงานของหน่วยงานในสังกัดทุกระดับ ให้สามารถจัดกิจกรรมตามนโยบายส่งเสริมการจัดกิจกรรมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนได้อย่างถูกต้อง เป็นไปในทิศทางเดียวกัน อันจะส่งผลให้ประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้และเกิดประโยชน์โดยตรงต่อคุณภาพของนักเรียน

สารบัญ

คำนำ.....	1
รายละเอียดวิธีการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	4
1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 4 –6 ปี.....	4
1.1 งอตัวข้างหน้า	4
1.2 การยื่นเขย่งปลายเท้า.....	5
1.3 ยืนกระโดดไกล	6
1.4 วิ่ง 20 เมตร.....	7
ใบบันทึกผล.....	8
การทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน	8
หน่วย.....	8
เซนติเมตร	8
รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย	8
2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 7-9 ปี	9
2.1 งอตัวข้างหน้า	9
2.2 วิ่งเก็บของ.....	9
2.2 วิ่งเร็ว 50 เมตร	11
2.3 ยืนกระโดดไกล	11
ใบบันทึก	12
การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน.....	12
หน่วย.....	12
เซนติเมตร	12
รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย	12
3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 10-12 ปี และ 13-15 ปี	13
3.1 งอตัวข้างหน้า	13
3.2 วิ่งเก็บของ.....	13
3.3 ลูกนั่ง 30 วินาที.....	13
3.4 วิ่งเร็ว 50 เมตร	13

3.5 ยืนกระโถดไกล	13
3.6 ดึงข้อ และงอแขนห้อยตัว	13
ดึงข้อ สำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป	13
งอแขนห้อยตัว สำหรับชายอายุต่ำกว่า 12 ปี และหญิง.....	14
3.1 วิ่งทางไกล	15
3.2 แรงบีบมือที่ถนัด.....	16
ไบบันทีก	17
การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน.....	17
หน่วย.....	17
วินาที	17
รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย	17
การประเมินผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	18
แผนภูมิแสดงขั้นตอนการทดสอบประเมินสมรรถภาพทางกาย	18

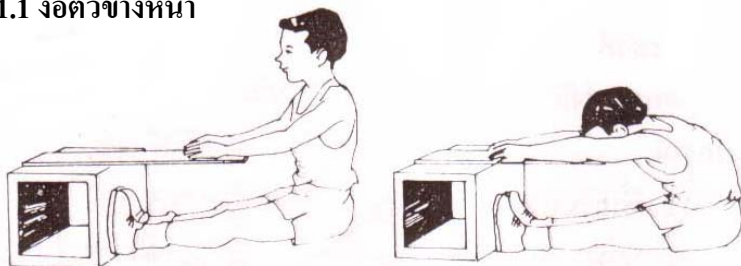
รายละเอียดวิธีการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน ตามนโยบายส่งเสริมการสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน ของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ซึ่งกำหนดให้โรงเรียนต้องรายงานระดับสมรรถภาพทางกาย ถึงหน่วยงานต้นสังกัดตามลำดับชั้นจนถึงสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาตินั้น โรงเรียนต้องทำการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์ ตามที่แนะนำไว้ต่อไปนี้

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 4-6 ปี

ในการทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จะต้องมีการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงด้วยเพื่อคุณภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย สำหรับแบบทดสอบที่ใช้กับนักเรียนอายุ 4-6 ปี มีจำนวน 4 รายการดังนี้

1.1 งอตัวข้างหน้า



วัตถุประสงค์

วัดความอ่อนตัว

อุปกรณ์

1) ม้าวัดความอ่อนตัว 1 ตัว (มีที่ยันเท้าและมาตราวัดระยะทางเป็น + และ - ถึง 30 ซม. จุด "0" อยู่ตรงที่ยันเท้า)

2) เสื้อ 1 ผืน

เจ้าหน้าที่

ผู้วัดระยะ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

วิธีการ

ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง สอดเท้าเข้าได้ม้าวัดโดยเท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดแขนตรงขนานกับพื้นแล้วค่อย ๆ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่บนม้าวัดจนไม่สามารถก้มได้ต่อไป ให้ปลายมือเสมอกัน และรักษาระยะทางไว้ได้นาน 2 วินาทีขึ้นไป อ่านระยะจากจุด "0" ถึงปลายมือ (ห้ามโยกตัว หรืองอตัวแรง ๆ)

การบันทึก

บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดปลายมือเลยปลายเท้าบันทึกค่าเป็นบวก ถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็นลบ ใช้ค่าที่ดีกว่าจากการประลอง 2 ครั้ง

1.2 การยืนเขย่งปลายเท้า



วัตถุประสงค์

วัดการทรงตัว

อุปกรณ์

- 1) พื้นเรียบ
- 2) นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/100 วินาที

เจ้าหน้าที่

ผู้จับเวลา 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

วิธีการ

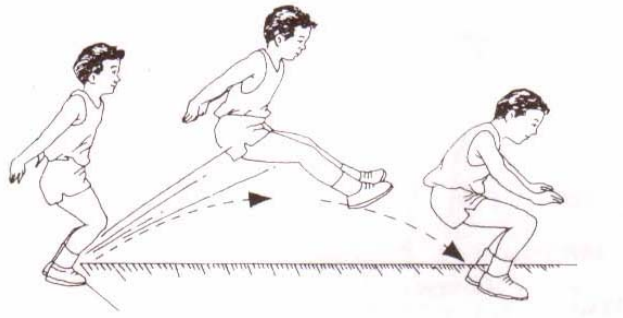
ให้ผู้รับการทดสอบยืนตรงเท้าชิดกัน ยกแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปด้านหน้าขนานกับพื้นคว่ำฝ่ามือลง เขย่งส้นเท้าทั้งสองข้างจากพื้นยืนด้วยปลายเท้า ยืนทรงตัวอยู่ในลักษณะนี้ให้นิ่งและนานที่สุด โดยไม่ให้มือแลเท้าเคลื่อนที่ไปจากตำแหน่งเดิมหรือส้นเท้าลดลงแตะพื้น แขนทั้งสองต้องเหยียดขนานกับพื้นตลอดเวลาที่จับเวลาทดสอบ หากส้นเท้าขยับลดลงให้หยุดจับเวลา ไปประลอง 2 ครั้ง เอาครั้งที่ดีที่สุด

การบันทึก

- 1) จับเวลาเมื่อเริ่มเขย่งเท้าทั้งสองขึ้นจากพื้น

- 2) หยุดจับเวลาเมื่อไม่สามารถทรงตัวอยู่นิ่งได้
- 3) บันทึกเวลาที่ทำได้เป็นวินาทีทศนิยมสองตำแหน่ง หรือนาทีและวินาที

1.3 ยืนกระโดดไกล



วัตถุประสงค์

วัดความแข็งแรง

อุปกรณ์

- 1) แผนที่ยืนกระโดดไกล และเบาะรอง
- 2) ไม้วัด
- 3) กระบะใส่ผงปูนขาว

เจ้าหน้าที่

ผู้วัดระยะ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน ผู้จัดทำ 1 คน

วิธีการ

ให้ผู้รับการทดลองเหยียบผงปูนขาวด้วยส้นเท้า แล้วยืนปลายเท้าทั้งสองชิดด้านหลังของเส้นเริ่มบนแผนที่ยืนกระโดดไกล หรทอบนพื้นดินที่เรียบไม่ลื่น เทวียงแขนไปข้างหน้าอย่างแรงพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด

ใช้ไม้วัดทาบตั้งฉากกับเส้นเริ่มและขนานกับขีดบอกระยะวัดจนถึงรอยส้นเท้าที่ใกล้เส้นเริ่มต้นมากที่สุด อ่านระยะจากขีดบอกระยะ กรณีผู้รับการทดสอบเสียหลักภายหลัง ก้นหรือมือแตะพื้นให้ประลองใหม่

การบันทึก

บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตร เอรระยะที่ไกลกว่าจากการประลอง 2 ครั้ง

1.4 วิ่ง 20 เมตร



วัตถุประสงค์

วัดความเร็ว

อุปกรณ์

- 1) นาฬิกาเวลาอ่านละเอียด 1/100 วินาที
- 2) ทางวิ่งเรียบ 20 เมตร มีเส้นเริ่มและเส้นชัย
- 3) ชงแดง (สำหรับใช้บอกเป็นอันดับดีสัญญาณการปล่อยตัวให้ผู้จับเวลาได้เห็น)

วิธีการทดสอบ

เมื่อผู้ปล่อยตัวให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างหนึ่งข้างใดชิดเส้นเริ่มต้น (ไม่ต้องย่อตัวในท่าออกวิ่ง) ให้ประลอง 2 ครั้ง ใช้ครั้งที่เวลาที่เร็วที่สุด

การบันทึก

บันทึกเวลาเป็นวินาทีและทศนิยมสองตำแหน่ง

หมายเหตุ

- 1) ไม่ใช่รองเท้าตะปู
- 2) ทางวิ่งควรเรียบตรงอยู่ในสภาพที่ดี

ใบบันทึกผล
การทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน
(ใช้สำหรับนักเรียนอายุ 4 , 5 และ 6 ปี)

ชื่อ.....โรงเรียน.....
 อำเภอ.....จังหวัด.....เขตการศึกษา.....
 อายุ.....ปี เพศ ชาย หญิง
 น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
 ผลของสัดส่วนของร่างกายเทียบจากน้ำหนักและส่วนสูง (ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย)
 ผอม สมส่วน อ้วน

ที่	รายการ	ผลการทดลอง	หน่วย	ค่าระดับสมรรถภาพทางกาย
1	งอตัวข้างหน้า	เซนติเมตร
2	ยืนเขย่งปลายเท้า	นาทีและวินาที
3	ยืนกระโดดไกล	เซนติเมตร
4	วิ่ง 2 0 เมตร	วินาที
	รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย		
	ค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย		

หมายเหตุ การหาค่าระดับสมรรถภาพทางกายให้นำผลการทดสอบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษา
 ในหน้า 28-29

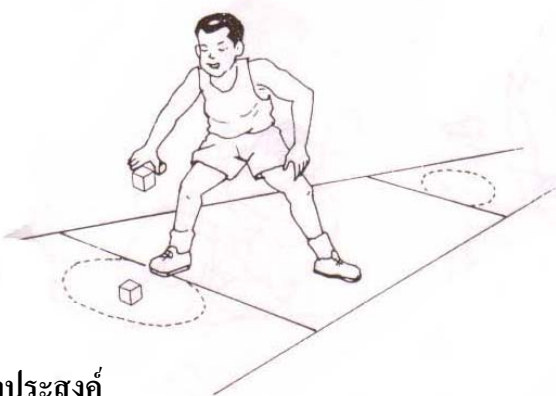
2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 7-9 ปี

ในการทดสอบจะต้องมีการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงด้วย เช่นเดียวกับกลุ่มอายุ 4-6 ปี สำหรับแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้กับนักเรียนอายุ 7-9 ปี มีจำนวน 5 รายการดังนี้

2.1 งอตัวข้างหน้า

มีวิธีการทดสอบเหมือนกับแบบทดสอบข้อที่ 1.1 ในกลุ่มอายุ 4-6 ปี

2.2 วิ่งเก็บของ



วัตถุประสงค์

วัดความคล่องตัว

อุปกรณ์

- 1) นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/10 วินาที
- 2) ทางวิ่งเรียบระหว่างเส้นขนาน 2 เส้น ห่างกัน 10 เมตร ชิดด้านนอก ของเส้นทั้งสองมีวงกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 50 ซม. ถัดออกไปจากเส้นเริ่ม ควรมีทางวิ่งให้วิ่งต่อไปอีกอย่างน้อย 3 เมตร
- 3) ท่อนไม้ 2 ท่อน ขนาด 5 x 5 x 10 ซม.

เจ้าหน้าที่

ผู้ปล่อยตัวและจับเวลา 1 คน ผู้วางไม้ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

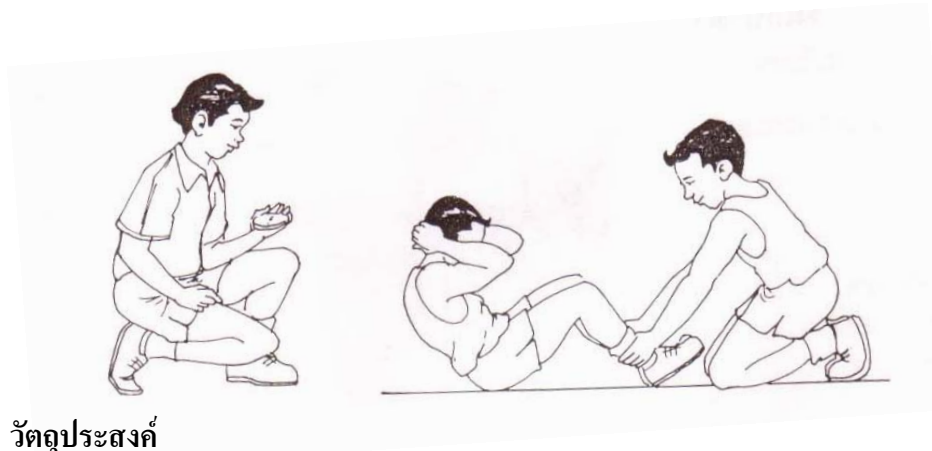
วิธีการ

วางไม้ทั้งสองท่อนไว้กลางวงที่อยู่ชิดเส้นตรงข้ามเส้นเริ่ม ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมแล้วผู้ปล่อยตัวสั่ง “ไป” ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปหยิบท่อนไม้ในวงกลม 1 ท่อน วิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม แล้วกลับตัววิ่งไปหยิบท่อนไม้อีกท่อนหนึ่ง วิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม แล้ววิ่งเลยไป ห้ามโยนท่อนไม้ ถ้าวางไม่เข้าในวง ต้องเริ่มต้นใหม่

การบันทึก

บันทึกเวลาตั้งแต่ “ไป” จนถึงวางท่อนไม้ท่อนที่ 2 ลง และบันทึกเวลาให้ละเอียดถึงทศนิยมอันดับแรกของวินาที ให้ประลอง 2 ครั้ง ใช้ผลของครั้งที่เวลาที่ดีที่สุด

2.1 ลูก – นั่ง 30 วินาที



วัตถุประสงค์

วัดความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์

- 1) นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
- 2) เบาะยูโด หรือที่นอนบาง ๆ 1 ผืน

เจ้าหน้าที่

ผู้จัดทำและจับเวลา 1 คน ผู้นับจำนวนครั้ง 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

วิธีการ

จัดผู้รับการทดสอบเป็นคู่ ให้ผู้รับการทดสอบคนแรกนอนหงายบนเบาะแข่งอัดตั้งเป็นมุมฉากเท้าแยกห่างกันประมาณ 30 ซม. ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ ผู้ทดสอบคนที่ 2 ลูกเข่าที่ปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ (หันหน้าเข้าหากัน) มือทั้งสองกำและกดข้อเท้าของผู้รับการทดสอบไว้ ให้หลังติดพื้นเมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลาผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสองแล้วกลับนอนลงในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดเบาะ จึงกลับลุกนั่งขึ้นใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันอย่างรวดเร็วจนครบ 10 วินาที

ข้อควรระวัง นิ้วมือต้องประสานที่ท้ายทอยตลอดเวลา แข่งเป็นมุมฉากในขณะที่นอนหลังจากลุกนั่งแล้ว หลังและคอต้องกลับไปอยู่ที่ตั้งต้น และห้ามเค็งตัวขึ้น โดยใช้ข้อศอกดันพื้น

การบันทึก

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำถูกต้องใน 30 วินาที

2.2 วิ่งเร็ว 50 เมตร



วัตถุประสงค์

วัดความเร็ว

อุปกรณ์

- 1) นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/10 วินาที 2 เรือน
- 2) ลูกวิ่ง 50 เมตร มีเส้นเริ่มและเส้นชัย
- 3) ธงปล่อยตัวสีแดง

เจ้าหน้าที่

ผู้ปล่อยตัว 1 คน ผู้จับเวลา 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

วิธีการ

เมื่อผู้ปล่อยตัวให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม ก้มตัวเล็กน้อยในท่าเตรียมวิ่ง (ไม่ต้องย่อตัวเข้าที่เหมือนการแข่งขันวิ่งระยะสั้น เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัว ให้ออกวิ่งเต็มที่ จนผ่านเส้นชัย

การบันทึก

ผู้จับเวลา 1 คน โดยใช้นาฬิกาจับเวลา 2 เรือน มือละหนึ่งเรือน มือซ้ายสำหรับจับเวลาผู้วิ่งทางลู่วิ่ง มือขวาสำหรับจับเวลาผู้วิ่งลู่วิ่ง หรือจะวิ่งทีละ 2 คน ใช้นาฬิกาจับเวลาเรือนเดียวก็ได้ เพราะปัจจุบันนาฬิกาบางรุ่นใช้จับเวลาได้ครั้งละหลายคน

2.3 ยืนกระโดดไกล

มีการทดสอบเหมือนแบบทดสอบข้อ 1.3 ในกลุ่มอายุ 4-6 ปี

ใบบันทึก

การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

(ใช้สำหรับนักเรียนอายุ 7,8 และ 9 ปี)

ชื่อ.....โรงเรียน.....

อำเภอ.....จังหวัด.....เขตการศึกษา.....

อายุ.....ปี เพศ ชาย หญิง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ผลของสัดส่วนของร่างกายเทียบจากน้ำหนักและส่วนสูง (ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย)

ผอม

สมส่วน

อ้วน

ที่	รายการ	ผลการทดลอง	หน่วย	ค่าระดับสมรรถภาพทางกาย
1	งอตัวข้างหน้า	เซนติเมตร
2	ขึ้นกระโดดไกล	เซนติเมตร
3	ลูก - นั่ง 30 วินาที	ครั้ง
4	วิ่งเก็บของ	วินาที
5.	วิ่งเร็ว 50 เมตร	วินาที
		รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย	
		ค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย	

หมายเหตุ การหาค่าระดับสมรรถภาพทางกายให้นำผลการทดสอบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษา
ในหน้า

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 10-12 ปี และ 13-15 ปี

การทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 10- 12 ปี และ 13 –15 ปี ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Atandardization of Physical Fitness Test) มีตัวย่อว่า ICSPFT ประกอบด้วยรายการทดสอบดังนี้

3.1 งอตัวข้างหน้า

มีวิธีการทดสอบเหมือนกับแบบทดสอบข้อ 1.1 ในกลุ่มอายุ 4 – 6 ปี

3.2 วิ่งเก็บของ

มีวิธีการทดสอบเหมือนกับแบบทดสอบข้อ 2.2 ในกลุ่มอายุ 7 – 9 ปี

3.3 ลูกหนัง 30 วินาที

มีวิธีการทดสอบเหมือนกับแบบทดสอบข้อ 2.3 ในกลุ่มอายุ 7 – 9 ปี

3.4 วิ่งเร็ว 50 เมตร

มีวิธีการทดสอบเหมือนกับแบบทดสอบข้อ 2.4 ในกลุ่มอายุ 7 – 9 ปี

3.5 ยืนกระโดดไกล

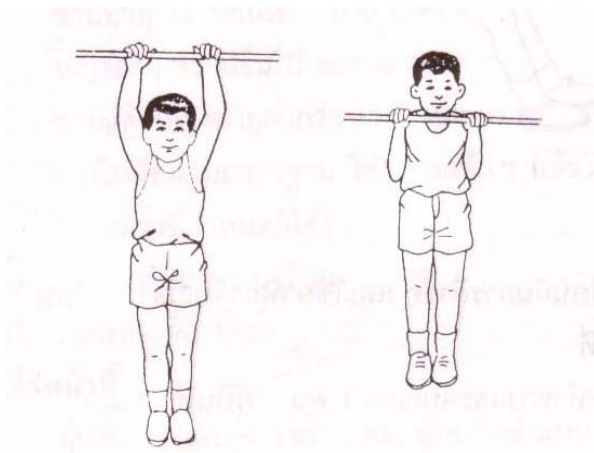
มีวิธีการทดสอบเหมือนกับแบบทดสอบข้อ 1.3 ในกลุ่มอายุ 4 – 6 ปี

3.6 ดึงข้อ และงอแขนห้อยตัว

วัตถุประสงค์

วัดความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ ดึงข้อ สำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป

ดึงข้อ สำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป



อุปกรณ์

- (1) ราวเดี่ยว เลื่อนระดับได้ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางเท่าท่อประปาขนาด 1 นิ้ว
- (2) ม้าสำหรับรองเท้าเวลาขึ้นจับราว
- (3) ผ้าเช็ดมือ

เจ้าหน้าที่

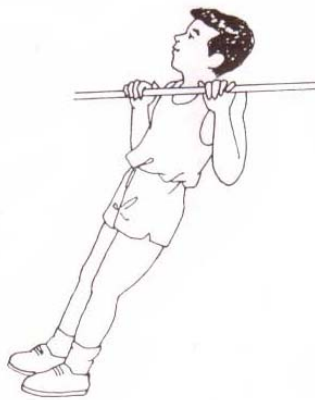
ผู้จัดทำทางและนับจำนวนครั้ง 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

วิธีการ

จัดระดับราวเดี่ยวให้สูงพอที่เมื่อผู้รับการทดสอบห้อยตัวจนสุดแล้วเท้าไม่ถึงพื้น ให้ผู้รับการทดสอบขึ้นยืนบนม้ารอง จับราวในท่าคว่ำมือ ห่างกันเท้าช่วงไหล่เอาม้ารองออกแล้วให้ผู้รับการทดสอบปล่อยตัวจนแขน ลำตัว และขาเหยียดตรง ซึ่งเป็นท่าเริ่มต้น จากนั้นออกแรงดึงตัวขึ้น จนกางพื้นราว แล้วหย่อนตัวลงกลับมาในท่าตั้งต้น งอแขนดึงตัวขึ้นไปใหม่ ทำได้มากครั้งที่สุด ห้ามแกว่งเท้าหรือเตะขา ถ้าหยุดพักระหว่างครั้งนานเกินกว่า 3-4 วินาที หรือไม่สามารถดึงขึ้นให้กางพื้นราวได้ 2 ครั้งติดกัน ให้ยุติการประลอง

การบันทึก

บันทึกจำนวนครั้งที่ดึงตัวขึ้นได้อย่างถูกต้องและพื้นราว
งอแขนห้อยตัว สำหรับชายอายุต่ำกว่า 12 ปี และหญิง



อุปกรณ์

เหมือนกับการดึงข้อ และใช้นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

เจ้าหน้าที่

ผู้จัดทำทางและจับเวลา 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

วิธีการ

จัดท่าที่ใช้รองเท้าให้สูงที่เมื่อผู้รับการทดสอบยืนตรวนน้าแล้วค้างจะอยู่เหนือราวเล็กน้อย ผู้รับการทดสอบจับราวด้วยท่าคว่ำมือ มือทั้งสองห่างกันเท่าช่วงไหล่และแขนงอเต็มที่ เมื่อให้สัญญาณ “เริ่ม” (พร้อมกับเอาม้าออก) ผู้รับการทดสอบต้องเกร็งข้อแขนและดึงตัวให้ค้างอยู่เหนือราวนานที่สุด ถ้าค้างต่ำลงถึงราวให้ยุติการประลอง

การบันทึก

บันทึกเป็นวินาที จาก “เริ่ม” จนค้างต่ำลงถึงราว

3.1 วิ่งทางไกล



วัตถุประสงค์

วัดความทนทานของกล้ามเนื้อขา สะโพก และความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต

อุปกรณ์

- 1) สนามวิ่ง วัดระยะทางให้ถูกต้อง
ชายอายุ 12 ปีขึ้นไป 1,000 เมตร
หญิงอายุ 12 ปีขึ้นไป 800 เมตร
ชายและหญิงอายุ 12 ปี 600 เมตร
(ถ้าไม่มีสนามมาตรฐาน ใช้สนามเล็ก ๆ แล้ววิ่งหลาย ๆ รอบให้ครบตามระยะทาง

ที่กำหนดก็ได้)

- 2) นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
- 3) เบอร์ดีเสื้อ 1-20

เจ้าหน้าที่

ผู้ปล่อยตัวและจับเวลา 1 คน ผู้บันทึกตำแหน่ง 1 คน ผู้บันทึกเวลา 1 คน

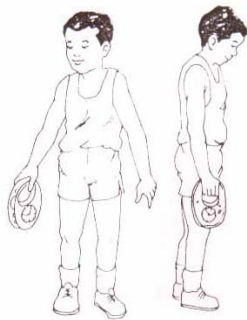
วิธีการ

ให้สัญญาณ “เข้าที่” ผู้รับการทดสอบยืนปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม เมื่อให้สัญญาณ “ไป” ให้ออกวิ่งไปตามเส้นทางที่กำหนด พยายามใช้เวลาน้อยที่สุดควรรักษาความเร็วให้คงที่ ถ้าไปไม่ไหวอาจหยุดเดินแล้ววิ่งต่อ หรือเดินต่อไปจนครบระยะทาง

การบันทึก

บันทึกเวลาเป็นนาทีและวินาที

3.2 แรงแบบบีบมือที่ถนัด



วัตถุประสงค์

วัดความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อมือ

อุปกรณ์

- 1) เครื่องวัดแรงบีบมือ
- 2) ผ้าเช็ดมือ

เจ้าหน้าที่

ผู้แนะนำและอ่านผล 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

วิธีการ

ให้ผู้รับการทดสอบเช็ดมือให้แห้งเพื่อกันลื่น แล้วจับเครื่องวัด (ผู้แนะนำช่วยปรับระดับเครื่องวัดให้พอเหมาะ) ยืนตรงปล่อยแขนห้อยข้างลำตัว ยกแขนออกห่างลำตัวเล็กน้อย กำมือบีบเครื่องวัดจนสุดแรง

การบันทึก

บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัม บันทึกค่าที่มากของแต่ละมือ ละเอียดยัง 0.5

กิโลกรัม

ใบบันทึก

การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

(ใช้สำหรับนักเรียนอายุ 7,8 และ 9 ปี)

ชื่อ.....โรงเรียน.....

อำเภอ.....จังหวัด.....เขตการศึกษา.....

อายุ.....ปี เพศ ชาย หญิง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ผลของสัดส่วนของร่างกายเทียบจากน้ำหนักและส่วนสูง (ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย)

ผอม สมส่วน อ้วน

ที่	รายการ	ผลการทดลอง	หน่วย	ค่าระดับสมรรถภาพทางกาย
1	วิ่งเร็ว 50 เมตร	วินาที
2	ขึ้นกระโดดไกล	เซนติเมตร
3	แรงบีบมือที่ถนัด - มือขวา - มือซ้าย	กิโลกรัม กิโลกรัม
4	ลูก - นั่ง 30 วินาที	ครั้ง
5	ดึงข้อราวเดี่ยว(ชายอายุ 12 ปีขึ้นไป) งอแขนห้อยตัว (ชายอายุต่ำกว่า 12 ปี และหญิง)	ครั้ง วินาที
6	วิ่งเก็บของ	วินาที
7	วิ่งทางไกล - 1,000 เมตร (ชายอายุ 12 ปีขึ้นไป) - 800 เมตร (หญิงอายุ 12 ปีขึ้นไป) - 600 เมตร (ชาย / หญิงอายุต่ำกว่า 12 ปี)	นาที นาที นาที
8	งอตัวข้างหน้า	เซนติเมตร
		รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย	
		ค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย	

หมายเหตุ 1. โรงเรียนที่ยังไม่มีเครื่องมือวัดแรงบีบ ถ้ายังไม่ทดสอบรายการที่ 3 แรงบีบมือที่ถนัด

2. การหาค่าระดับสมรรถภาพทางกายให้นำผลการทดสอบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษาในหน้า

การประเมินผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เมื่อกำหนดทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนเป็นรายบุคคลและบันทึกผลการทดสอบแบบลงในใบบันทึกที่กำหนดแล้วให้นำผลที่ได้ คือผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ ไปเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดตามตาราง เพื่อเป็นการประเมินผลว่านักเรียนมีการเจริญเติบโตสมส่วนหรือไม่ และมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใด โดยการบันทึกผลการประเมินให้ปฏิบัติ ดังนี้

1. การประเมินการเจริญเติบโต เมื่อนำข้อมูลเทียบกับเกณฑ์ตามตารางแล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความแสดงการเจริญเติบโต ผอม สมส่วน หรืออ้วน ตามความเป็นจริง

1. การประเมินสมรรถภาพทางกาย

1.1 เมื่อนำผลการทดสอบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว ให้บันทึกผลค่าระดับสมรรถภาพทางกาย (บันทึกค่าคะแนน) แต่ละลายลงในใบบันทึกผล

1.2 รวมค่าคะแนนที่แสดงระดับสมรรถภาพทางกายทุกรายการและบันทึกไว้

1.3 นำผลรวมของค่าระดับสมรรถภาพทางกายมาหาค่าเฉลี่ย ทำให้ทราบระดับสมรรถภาพทางกายโดยรวมของนักเรียนแต่ละคนว่าอยู่ที่ระดับใด

แผนภูมิแสดงขั้นตอนการทดสอบประเมินสมรรถภาพทางกาย

