**ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา กิจกรรมออกกำลังกายหรือการประกอบกิจกรรมในกิจวัตรประจำวัน ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว สามารถป้องกันโรคภัยต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้

**๑. ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของการออกกำลังกาย**

**๑.๑ ความหมายของสมรรถภาพทางกาย(Physical Fittness) หมายถึง** ความสามารถของระบบต่างๆของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล สามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือใช้ในกรณีฉุกเฉิน

**๑.๒ คุณค่าและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย**

สมรรถภาพทางกาย จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้เคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายซึ่งทำให้ร่างกายแข็งแรง และลดประสิทธิภาพได้ การดูแลรักษาให้คงสภาพดี ได้อย่างยาวนาน ทำได้โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งมีคุณค่าและความสำคัญ ดังนี้

๑) การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ โดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้พัฒนาการอย่างเต็มที่และได้สัดส่วน การทำงานต่างๆจะมีประสิทธิภาพ ความเหนื่อยล้าน้อยกว่า ทำให้นำพลังงานที่เหลือไปใช้ในกิจกรรมอื่นได้อีก

๒) ผู้มีสมรรถภาพทางกายดี ทำให้มีบุคลิกภาพดี สามารถเคลื่อนไหวได้สง่างาม คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง และเป็นการประหยัดแรงงานไปพร้อมกันด้วย

๓) ผู้มีสมรรถภาพทางกายดี จะเป็นผู้มีสุขภาพดี การประกอบกิจกรรมงานต่างๆมีประสิทธิภาพและได้ผลผลิตสูง ถ้าเป็นวัยศึกษาจะสามารถอดทนและมีสมาธิได้ดีกว่า ยาวนานกว่าผู้มีสมรรถภาพร่างกายไม่ดี

๔) กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกัน โรคปวดหลังเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ถ้าได้ออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

๕) ในวัยเด็กถ้ามีการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ จะช่วยทำให้มีความกระตือรือร้น มีความคล่องแคล่ว สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง สามารถออกกำลังและเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖) การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เป็นวิธีหนึ่งในการควบคุมน้ำหนักซึ่งจะควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร

๗) การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่าง ระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ เป็นการป้องกัน การเป็นโรคหัวใจ หัวใจวายที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง

๘) การออกกำลังกาย ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิต ดังคำกล่าวของ กรีกโบราณที่ว่า “ จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” แสดงว่าเมื่อมีสมรรถภาพร่างกายดี มีความสมบูรณ์สุขภาพจิตก็จะดีไปด้วยและรู้จักการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

สมรรถภาพทางกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการมีชีวิตที่มีคุณภาพและมีความสุข สอดคล้องกับการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ลงทุนน้อย แต่ได้ผลอย่างมหาศาล การออกกำลังกายที่พัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างยั่งยืนขึ้นกับปัจจัย ได้แก่ ความสนใจ ความถนัด ความเหมาะสมกับเพศ วัย สถานการณ์เวลา และสม่ำเสมอเช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ วัน

**๒. เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย**

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายเป็นเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้เป็นสากลทำให้เราทราบข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองซึ่งสามารถนำข้อมูลไปปรับปรุงพัฒนาเป็นไปตามเกณฑ์

**๒.๑ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย**

๑) องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat)

๒) ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓) ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๔) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ครั้ง

**๒.๒ องค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไก** (Motor Fitness) หรือ สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ(Skill – Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

๑) ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

๒) การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่

๓) การประสานสัมพันธ์ (Co-ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และ มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสารสอดคล้องระหว่างตา-มือ-เท้า

๔) พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

๕) เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส

๖) ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

**๒.๓ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน**

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมีหลายแบบ สำหรับประเทศไทยนิยม ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานของคณะกรรมการนานาชาติ เพื่อจัดมาตรฐานการทดสอบ (ICSPFT) มี ๘ รายการ ดังนี้

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **รายการที่** | **รายการทดสอบ** | **องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่วัด** |
| ๑ | วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร (๕๐-Meter Sprint) | ความเร็ว |
| ๒ | ยืนกระโดไกล(Standing Board Jump) | พลังกล้ามเนื้อ |
| ๓ | แรงบีบมือที่ถนัด | ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ |
| ๔ | ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที (๓๐-Second Sit-ups) | ความอดทน |
| ๕ | ดึงข้อราวเดี่ยว (ชาย)  งอแขนห้อยตัว (หญิง) | ความอดทน |
| ๖ | วิ่งเก็บของ(Shuttle Run) | ความคล่องตัว |
| ๗ | นั่งงอตัวไปข้างหน้า(Sit and Reach) | ความอ่อนตัว |
| ๘ | วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร (ชาย  วิ่ง ๘๐๐ เมตร (หญิง) | ความอดทน |

**๒.๔ ตารางเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย** สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษากระทรวงศึกษาธิการได้จัดทำเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง ในที่นี้จะแสดงเพียงช่วงอายุระหว่าง ๑๓-๑๕ ปี เท่านั้น ซึ่งเป็นช่วงอายุของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ดังนี้

ที่มา : https://www.slideshare.net/OhmTarit/fitness-test-718

**เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน อายุ 13 ปี**

**เพศชาย**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **รายการ** | **ระดับคุณภาพและคะแนน** | | | | |
| **ดีมาก**  **(5 คะแนน)** | **ดี**  **(4 คะแนน)** | **ปานกลาง**  **(3 คะแนน)** | **ต่ำ**  **(2 คะแนน)** | **ต่ำมาก**  **(1 คะแนน)** |
| 1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที) | 7.77 ลงมา | 7.78-8.31 | 8.32-9.38 | 9.39-9.91 | 9.92 ขึ้นไป |
| 2. ยืนกระโดดไกล (ซม.) | 196 ขึ้นไป | 185-195 | 163-184 | 152-162 | 151 ลงมา |
| 3. แรงบีบมือ (กก.) | 30.8 ขึ้นไป | 27.6-30.7 | 20.9-27.5 | 17.6-20.8 | 17.5 ลงมา |
| 4. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง) | 28 ขึ้นไป | 26-27 | 20-25 | 18-19 | 17 ลงมา |
| 5. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง) | 7 ขึ้นไป | 6 | 2-5 | 1 | 0 |
| 6. วิ่งเก็บของ (วินาที) | 10.97 ลงมา | 10.98-11.48 | 11.49-12.50 | 12.51-13.01 | 13.02 ขึ้นไป |
| 7. งอตัวข้างหน้า (ซม.) | 11.6 ขึ้นไป | 9.1-11.5 | 3.9-9.0 | 1.3-3.8 | 1.2 ลงมา |
| 8. วิ่ง 1,000 เมตร  (นาที:วินาที) | 4.33 ลงมา | 4.34-5.00 | 5.01-5.57 | 5.58-6.25 | 6.26 ขึ้นไป |

**เพศหญิง**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **รายการ** | **ระดับคุณภาพและคะแนน** | | | | |
| **ดีมาก**  **(5 คะแนน)** | **ดี**  **(4 คะแนน)** | **ปานกลาง**  **(3 คะแนน)** | **ต่ำ**  **(2 คะแนน)** | **ต่ำมาก**  **(1 คะแนน)** |
| 1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที) | 8.74 ลงมา | 8.75-9.39 | 9.40-10.69 | 10.70-11.34 | 11.35 ขึ้นไป |
| 2. ยืนกระโดดไกล (ซม.) | 166 ขึ้นไป | 157-165 | 137-156 | 128-136 | 127 ลงมา |
| 3. แรงบีบมือ (กก.) | 26.8 ขึ้นไป | 24.3-26.7 | 19.4-24.2 | 17.0-19.3 | 16.9 ลงมา |
| 4. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง) | 22ขึ้นไป | 19-21 | 14-18 | 11-13 | 10 ลงมา |
| 5. งอแขนห้อยตัว (วินาที) | 10.40 ขึ้นไป | 7.77-10.39 | 2.50-7.76 | 0.14-2.49 | 0.13 ลงมา |
| 6. วิ่งเก็บของ (วินาที) | 12.19 ลงมา | 12.20-12.77 | 12.78-13.95 | 13.96-14.53 | 14.54 ขึ้นไป |
| 7. งอตัวข้างหน้า (ซม.) | 12.3 ขึ้นไป | 9.5-12.2 | 3.9-9.4 | 1.2-3.8 | 1.1 ลงมา |
| 8. วิ่ง 800 เมตร (นาที:วินาที) | 4.25 ลงมา | 4.26-4.54 | 4.55-5.53 | 5.54-6.22 | 6.23 ขึ้นไป |

**เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน อายุ 14 ปี**

**เพศชาย**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **รายการ** | **ระดับคุณภาพและคะแนน** | | | | |
| **ดีมาก**  **(5 คะแนน)** | **ดี**  **(4 คะแนน)** | **ปานกลาง**  **(3 คะแนน)** | **ต่ำ**  **(2 คะแนน)** | **ต่ำมาก**  **(1 คะแนน)** |
| 1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที) | 7.39 ลงมา | 7.40-7.94 | 7.95-9.05 | 9.05-9.60 | 9.61 ขึ้นไป |
| 2. ยืนกระโดดไกล (ซม.) | 207 ขึ้นไป | 195-206 | 171-194 | 159-170 | 158 ลงมา |
| 3. แรงบีบมือ (กก.) | 36.8 ขึ้นไป | 33.2-36.7 | 25.9-33.1 | 22.3-25.8 | 22.2 ลงมา |
| 4. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง) | 28 ขึ้นไป | 26-27 | 21-25 | 19-20 | 18 ลงมา |
| 5. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง) | 8 ขึ้นไป | 7 | 3-6 | 2 | 1 ลงมา |
| 6. วิ่งเก็บของ (วินาที) | 10.85 ลงมา | 10.86-11.34 | 11.35-12.33 | 12.34-12.82 | 12.83 ขึ้นไป |
| 7. งอตัวข้างหน้า (ซม.) | 13.1 ขึ้นไป | 10.3-13.0 | 4.6-10.2 | 1.8-4.5 | 1.7 ลงมา |
| 8. วิ่ง 1,000 เมตร (นาที:วินาที) | 4.21 ลงมา | 4.22-4.48 | 4.49-5.42 | 5.43-6.08 | 6.09 ขึ้นไป |

**เพศหญิง**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **รายการ** | **ระดับคุณภาพและคะแนน** | | | | |
| **ดีมาก**  **(5 คะแนน)** | **ดี**  **(4 คะแนน)** | **ปานกลาง**  **(3 คะแนน)** | **ต่ำ**  **(2 คะแนน)** | **ต่ำมาก**  **(1 คะแนน)** |
| 1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที) | 8.72 ลงมา | 8.73-9.34 | 9.35-10.58 | 10.59-11.19 | 11.20 ขึ้นไป |
| 2. ยืนกระโดดไกล (ซม.) | 168 ขึ้นไป | 158-167 | 139-157 | 129-138 | 128 ลงมา |
| 3. แรงบีบมือ (กก.) | 28.2 ขึ้นไป | 25.9-28.1 | 21.2-25.8 | 18.9-21.1 | 18.8 ลงมา |
| 4. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง) | 21ขึ้นไป | 19-20 | 14-18 | 11-13 | 10 ลงมา |
| 5. งอแขนห้อยตัว (วินาที) | 10.04 ขึ้นไป | 7.51-10.03 | 2.44-7.50 | 0.09-2.43 | 0.08 ลงมา |
| 6. วิ่งเก็บของ (วินาที) | 12.24 ลงมา | 12.25-12.79 | 12.80-13.90 | 13.91-14.45 | 14.46 ขึ้นไป |
| 7. งอตัวข้างหน้า (ซม.) | 13 ขึ้นไป | 10.3-12.9 | 4.8-10.2 | 2.0-4.7 | 1.9 ลงมา |
| 8. วิ่ง 800 เมตร (นาที:วินาที) | 4.24 ลงมา | 4.25-4.51 | 4.52-5.45 | 5.46-6.12 | 6.13 ขึ้นไป |

**เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน อายุ 15 ปี**

**เพศชาย**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **รายการ** | **ระดับคุณภาพและคะแนน** | | | | |
| **ดีมาก**  **(5 คะแนน)** | **ดี**  **(4 คะแนน)** | **ปานกลาง**  **(3 คะแนน)** | **ต่ำ**  **(2 คะแนน)** | **ต่ำมาก**  **(1 คะแนน)** |
| 1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที) | 7.10 ลงมา | 7.11-7.64 | 7.65-8.72 | 8.73-9.28 | 9.26 ขึ้นไป |
| 2. ยืนกระโดดไกล (ซม.) | 221 ขึ้นไป | 208-220 | 183-207 | 170-182 | 169 ลงมา |
| 3. แรงบีบมือ (กก.) | 41.0 ขึ้นไป | 37.4-40.9 | 30.3-37.3 | 26.8-30.2 | 26.7 ลงมา |
| 4. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง) | 29 ขึ้นไป | 27-28 | 22-26 | 20-21 | 19 ลงมา |
| 5. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง) | 9 ขึ้นไป | 8 | 4-7 | 2-3 | 1 ลงมา |
| 6. วิ่งเก็บของ (วินาที) | 10.55 ลงมา | 10.56-11.03 | 11.04-12.00 | 12.01-12.48 | 12.49 ขึ้นไป |
| 7. งอตัวข้างหน้า (ซม.) | 14.7 ขึ้นไป | 11.9-14.6 | 6.0-11.8 | 3.1-5.9 | 3.0 ลงมา |
| 8. วิ่ง 1,000 เมตร (นาที:วินาที) | 4.15 ลงมา | 4.16-4.40 | 4.41-5.32 | 5.33-5.57 | 5.58 ขึ้นไป |

**เพศหญิง**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **รายการ** | **ระดับคุณภาพและคะแนน** | | | | |
| **ดีมาก**  **(5 คะแนน)** | **ดี**  **(4 คะแนน)** | **ปานกลาง**  **(3 คะแนน)** | **ต่ำ**  **(2 คะแนน)** | **ต่ำมาก**  **(1 คะแนน)** |
| 1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที) | 8.87 ลงมา | 88.88-9.52 | 9.53-10.82 | 10.83-11.46 | 11.47 ขึ้นไป |
| 2. ยืนกระโดดไกล (ซม.) | 169 ขึ้นไป | 159-168 | 138-158 | 128-137 | 127 ลงมา |
| 3. แรงบีบมือ (กก.) | 29 ขึ้นไป | 28.0-28.9 | 22.3-27.9 | 20.0-22.2 | 19.9 ลงมา |
| 4. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง) | 21ขึ้นไป | 19-20 | 14-18 | 12-13 | 11 ลงมา |
| 5. งอแขนห้อยตัว (วินาที) | 10.32 ขึ้นไป | 7.63-10.31 | 2.24-7.62 | 0.45-2.23 | 0.44 ลงมา |
| 6. วิ่งเก็บของ (วินาที) | 12.23 ลงมา | 12.24-12.83 | 12.84-14.03 | 14.04-14.62 | 14.63 ขึ้นไป |
| 7. งอตัวข้างหน้า (ซม.) | 14.2 ขึ้นไป | 11.2-14.1 | 5.2-11.1 | 2.3-5.1 | 2.2 ลงมา |
| 8. วิ่ง 800 เมตร (นาที:วินาที) | 4.29 ลงมา | 4.30-4.56 | 4.57-5.21 | 5.22-6.18 | 6.19 ขึ้นไป |

**วิธีการแปลผล**

สำหรับวิธีการแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อที่จะทำให้ทราบว่านักเรียนแต่ละคน มีผลการประเมินด้านสุขภาพ ร่างกายอยู่ในระดับใด ให้ดำเนินการ ดังนี้

๑. นำคะแนนที่ได้รับจากทุกรายการทดสอบหาผลคะแนนรวม

๒. นำผลคะแนนรวมมาคำนวณหาค่าร้อยละของผลการทดสอบ

๓. นำค่าร้อยละของผลการทดสอบมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

**เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน**

|  |  |
| --- | --- |
| **ช่วงคะแนนเป็นร้อยละ**  **จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย** | **ความหมาย**  **ของผลการประเมินด้านสุขภาพ ร่างกาย** |
| ๘๐-๑๐๐ | ดีเยี่ยม |
| ๖๕-๗๙ | ดี |
| ๕๐-๖๔ | ผ่าน |
| ต่ำกว่า ๔๙ | ไม่ผ่าน |

**ภาพประกอบการจัดการเรียนรู้**



**แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ชื่อ........................................................................ | | | นามสกุล................................................................ | | |
|  | | |  | | |
| อายุ.......................................ปี | | น้ำหนัก..........................กิโลกรัม | | ส่วนสูง........................เซนติเมตร | |
|  |  |  |  |  |  |
| **ที่** | **รายการทดสอบ** | **หน่วยที่วัด** | **ค่าที่ทำได้** | **ระดับคุณภาพ** | **คะแนน** |
| 1. | วิ่งเร็ว 50 เมตร | วินาที |  |  |  |
| 2. | ยืนกระโดดไกล | เซนติเมตร |  |  |  |
| 3. | แรงบีบมือ | กิโลกรัม |  |  |  |
| 4. | ลุก-นั่ง 30 วินาที | ครั้ง |  |  |  |
| 5. | ดึงข้อราวเดี่ยว | ครั้ง |  |  |  |
| 6. | วิ่งเก็บของ | วินาที |  |  |  |
| 7. | งอตัวข้างหน้า | เซนติเมตร |  |  |  |
| 8. | วิ่ง 1,000 เมตร | นาที:วินาที |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **คะแนนรวม...............................................คะแนน** | | | **คิดเป็นร้อยละ........................................................** | | |
| **คะแนนเต็ม 40 คะแนน** | | |

**สรุปผลการประเมิน □ดีเยี่ยม □ ดี □ ผ่าน □ ไม่ผ่าน**

ลงชื่อ........................................................ผู้ประเมิน

(...........................................................)

................./................../...............

**เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน**

|  |  |
| --- | --- |
| **ช่วงคะแนนร้อยละ** | **ผลการประเมิน** |
| 80 - 100 | ดีเยี่ยม |
| 65 - 79 | ดี |
| 50 - 64 | ผ่าน (พอใช้) |
| ต่ำกว่า ๕๐ | ไม่ผ่าน |

**ตัวย่างแบบรายงานผลการประเมินสมรรถภาพทางกาย**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่................ ปีการศึกษา.................**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ที่** | **ชื่อ - สกุล** | | **วิ่ง**  **50 เมตร** | | **ยืน**  **กระโดดไกล** | | **แรงบีบมือที่ถนัด** | | **ลุก-นั่ง** | | **ดึงข้อ/**  **งอแขน** | | **วิ่ง**  **เก็บของ** | | **งอตัวข้างหน้า** | | **วิ่งระยะไกล** | | **ผลคะแนนรวม** | **คิดเป็นร้อยละ** | **สรุปผลการประเมิน** |
| **คุณภาพ** | **คะแนน** | **คุณภาพ** | **คะแนน** | **คุณภาพ** | **คะแนน** | **คุณภาพ** | **คะแนน** | **คุณภาพ** | **คะแนน** | **คุณภาพ** | **คะแนน** | **คุณภาพ** | **คะแนน** | **คุณภาพ** | **คะแนน** |
| 1. |  |  | ดย | ๔ | ด | ๓ | ผ | ๒ | ด | ๓ | ดย | ๔ | ดย | ๔ | ด | ๓ | ดย | ๔ | ๒๗ | ๘๔.๓๘ | ดีเยี่ยม |
| 2. |  |  | ดย | ๔ | ด | ๓ | ดย | ๔ | ด | ๓ | ดย | ๔ | ด | ๓ | ดย | ๔ | ด | ๓ | ๒๘ | ๘๗.๕๐ | ดีเยี่ยม |
| 3. |  |  | ผ | ๒ | มผ | ๑ | ผ | ๒ | มผ | ๑ | ผ | ๒ | มผ | ๑ | ผ | ๒ | มผ | ๑ | ๑๒ | ๓๗.๕๐ | มผ |
| 4. |  |  | ผ | ๒ | มผ | ๑ | ดย | ๔ | ผ | ๒ | ด | ๓ | ดย | ๔ | ด | ๓ | ผ | ๒ | ๒๑ | ๖๕.๖๒ | ผ |

**หมายเหตุ**

ดย. หมายถึง ระดับคุณภาพ ๔ ดีเยี่ยม ลงชื่อ..............................................................(ผู้รายงาน)

ด. หมายถึง ระดับคุณภาพ ๓ ดี (.............................................................)

ผ หมายถึง ระดับคุณภาพ ๒ ผ่าน (พอใช้) ตำแหน่ง.............................................................

มผ หมายถึง ระดับคุณภาพ ๑ ไม่ผ่าน

ลงชื่อ..............................................................(ผู้รับรอง)

(.............................................................)

ตำแหน่ง.............................................................

**๓. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย**

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๓.๑ การสำรวจ เป็นการพิจารณาตนเองด้านต่างๆ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อประเมินว่าตนเองมีความพร้อม ที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพียงใด มีจุดบกพร่องอะไรบ้าง ทั้งนี้ ผู้ประเมินต้องทำใจเป็นกลางจึงจะได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์มากที่สุด มีขั้นตอน ดังนี้

๑) ด้านสภาพร่างกาย สำรวจว่าร่างกายมีความสมบูรณ์มากน้อยเพียงใด การเจ็บป่วยมีหรือไม่

๒) ด้านอารมณ์และจิตใจ พิจารณา จากการมีวินัยในตนเอง ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ ความพร้อม การตัดสินใจเพื่อพัฒนา ซึ่งมีผลต่อการทดสอบอย่างมีประสิทธิภาพ

๓) ด้านสังคม เป็นความสัมพันธ์และการสื่อสารกับผู้อื่นที่ดำเนินไปด้วยดี ไม่มีความขัดแย้ง เพื่อให้เกิดความสุขในการพัฒนา

๓.๒ การวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย

การค้นหาจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เพื่อมีเป้าหมายในการกำหนดทิศทางการปรับปรุงและพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น

จุดเด่น คือ เป็นนักกีฬา

จุดด้อย คือ ไม่ชอบออกกำลังกาย ร่างกายเจ็บป่วย เบื่อหน่าย หรือมีภาวะอื่น

๓.๓ การกำหนดปัญหาและพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมาย (ตัวอย่าง)

|  |  |
| --- | --- |
| **ปัญหา** | **พฤติกรรมเป้าหมาย** |
| ๑. ไม่ชอบออกกำลังกาย/เมื่อยล้า | ๑. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเบาๆและตามความถนัด |
| ๒. ไม่มีเวลาออกกำลังกายตอนเช้า | ๒. เลือกออกกำลังกายตอนเย็น |
| ๓. ต้องการให้นักกีฬาที่มีชื่อเสียง | ๓. หมั่นฝึกซ้อมกีฬาตามถนัดและความสามารถอย่างต่อเนื่อง |

๓.๔ การเลือกเทคนิคและวางแผนการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง

๑) การเลือกเทคนิคเพื่อพัฒนาปรับปรุงตนเอง ควรเลือก วิธีง่ายๆ สามารถปฏิบัติได้ วิธีเดียวหรือผสมผสานสลับกันไป

๒) วางแผนปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

(๑) กำหนดตารางการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

(๒) จัดสภาพแวดล้อมและสถานที่ให้เหมาะสม

(๓) กำหนดวัตถุประสงค์และการประเมินอย่างชัดเจน

(๔) ขจัดปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนา

(๕) ชักชวนบุคคลอื่น เพื่อน คนในครอบครัว เข้าร่วมกิจกรรม

๓.๕ การฝึก เป็นการดำเนินการตามแผนที่กำหนด มีหลัก ๔ ประการ คือ

๑) ความถี่ของการฝึก

๒) ความเข้มของการฝึก

๓) ระยะเวลาการฝึก

๔) รูปแบบการออกกำลังกาย

๓.๖ การประเมินและปรับปรุงพัฒนาตนเอง

เป็นการติดตามดูว่า การปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เป็นไปตามแผนหรือไม่มีปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ซึ่งจะได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ หาแนวทางพัฒนา และปรับปรุง จนเกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจเป็นลำดับ



**เสริมสร้าง**



ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

**ใบงานที่ ๒ เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

ชื่อ-สกุล ....................................................................................เลขที่.................ชั้น/ห้อง..........

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกายของนักเรียน อยู่ในระดับ............................................................................................

๑. นักเรียนคิดว่า มีสาเหตุ / ปัจจัยใดบ้างที่ทำให้สมรรถภาพทางกายของนักเรียนอยู่ในระดับที่ระบุ

...........................................................................................................................................................................

...........................................................................................................................................................................

...........................................................................................................................................................................

...........................................................................................................................................................................

...........................................................................................................................................................................

...........................................................................................................................................................................

๒. นักเรียนคิดว่าถ้าต้องการให้ดำรงสมรรถภาพทางกาย ควรมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร

๒.๑ ตนเอง.........................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................

๒.๒ ครอบครัว......................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................

๒.๓ ชุมชน..............................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................

๓. กิจกรรมการออกกำลังกายอะไร ที่นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ เพราะอะไร

............................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................

๔. นักเรียนคิดว่า มีเหตุผล/ปัจจัยใดบ้างที่เป็นปัญหาต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

............................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................