

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ครูผู้สอน ครูปณิฏญา ประจันบาน

ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุพรรณ



จุดประสงค์การเรียนรู้

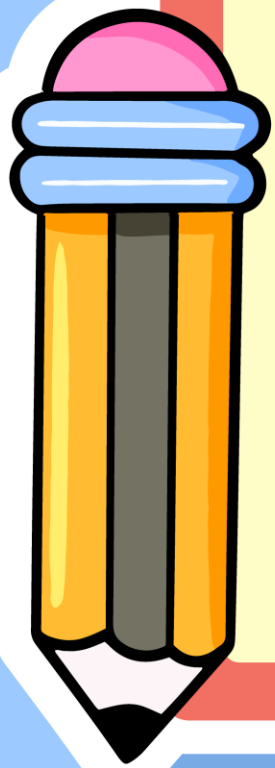
๑. อธิบายกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
๒. ปฏิบัติกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
๓. เห็นประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



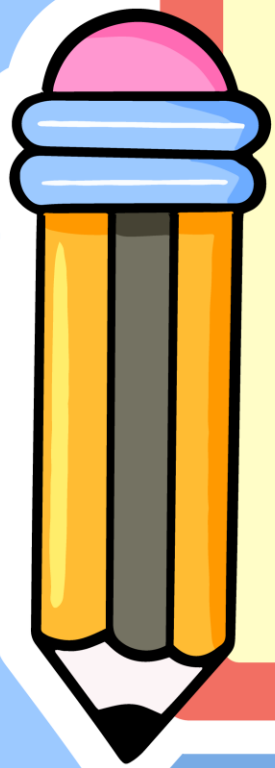
คำถามชวนคิด



นักเรียนเคยทดสอบสมรรถภาพ
จากกิจกรรมใดบ้าง



คำถามชวนคิด



นักเรียนทราบหรือไม่ว่า
เราทดสอบสมรรถภาพไปเพื่ออะไร

กิจกรรมทดสอบ สมรรถภาพทางกาย





กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย



๑. วิ่ง ๕๐ เมตร



๒. นั่งอตัว



๓. ยืนกระโดดไกล



๔. ลุก - นั่ง ๓๐ วินาที



๕. วิ่งเก็บของ



๖. การทดสอบแรงบีบมือ



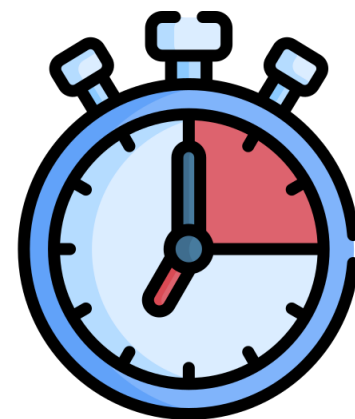


วิ่ง ๕๐ เมตร

ทดสอบเพื่อวัดความเร็วในการเคลื่อนที่

อุปกรณ์ที่ใช้

นาฬิกาจับเวลา







นั่งงอตัว

ทดสอบเพื่อวัดความอ่อนตัวของร่างกาย

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องวัดความอ่อนตัว





ยืนกระโดดไกล

ทดสอบเพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์ที่ใช้

แผ่นวัดระยะ







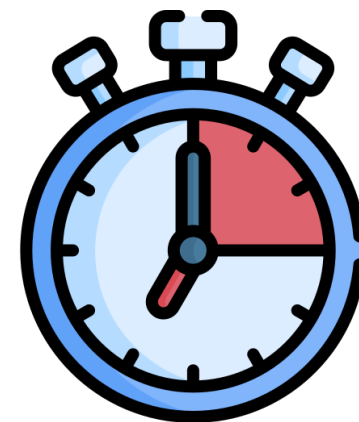
ลุก - นั่ง ๓๐ วินาที

ทดสอบเพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทน
ของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์ที่ใช้

๑. นาฬิกาจับเวลา

๒. เปาะรอง







วิ่งเก็บของ

ทดสอบเพื่อวัดความแข็งแรงและ
ความอดทนของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์ที่ใช้

๑. แปรงลบกระดาน ๒ อัน



๒. นาฬิกาจับเวลา





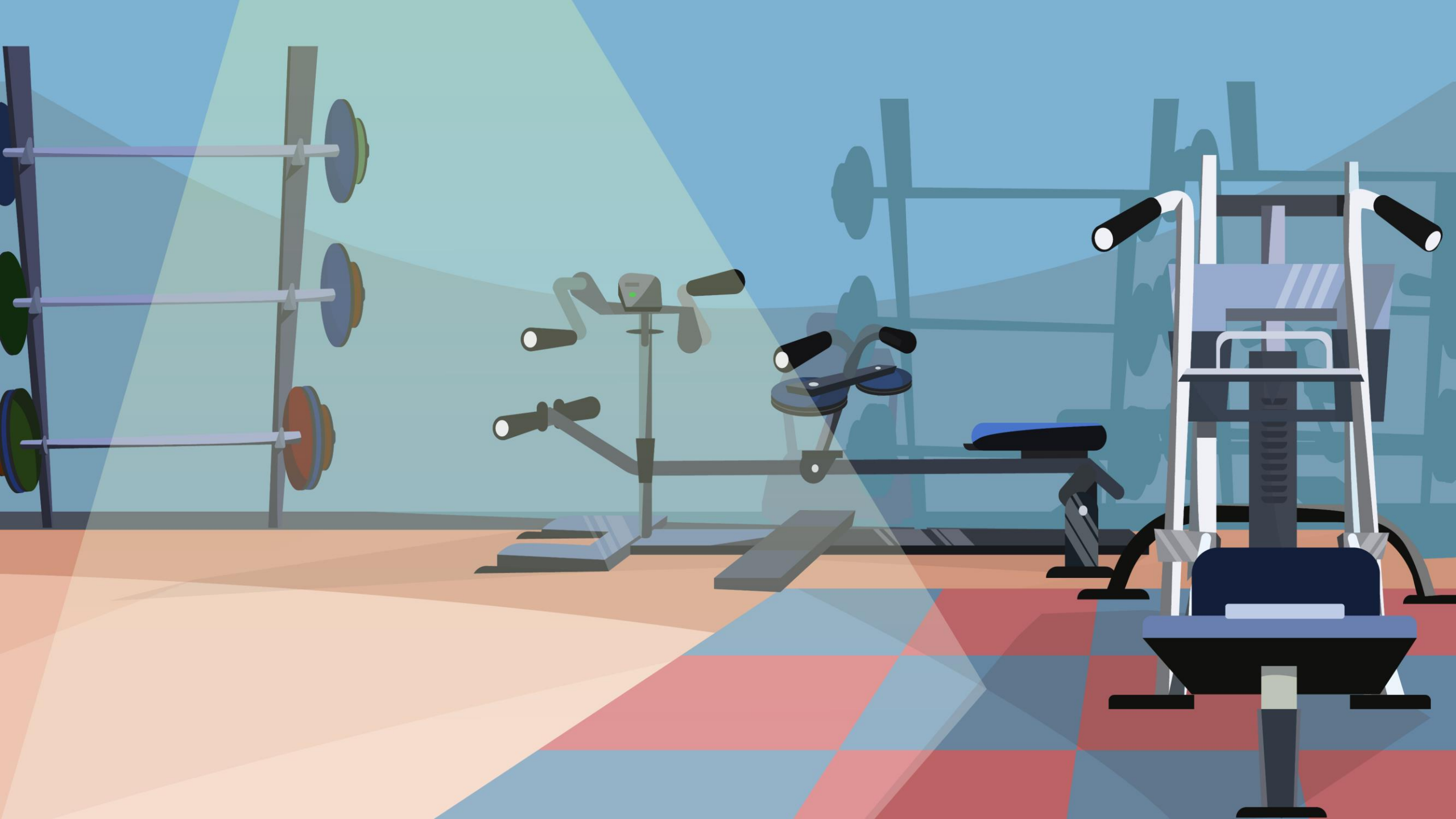


การทดสอบแรงบีบมือ

ทดสอบเพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์ที่ใช้

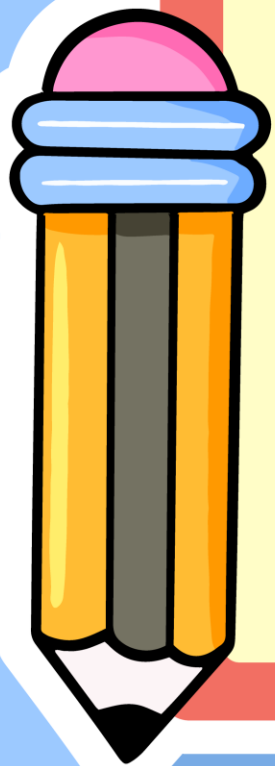
เครื่องวัดแรงบีบมือ



คำถามชวนคิด



เมื่อได้ผลการทดสอบ
สมรรถภาพทางกายแล้ว
ควรทำอย่างไร



ใบงานที่ ๒ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ท่างไกลสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุผลการทดสอบสมรรถภาพแต่ละรายการของตนเอง
ที่ได้ทดสอบในภาคเรียนที่ ๑ และนำมาวิเคราะห์ พร้อมให้คะแนน ตามตารางที่ครู
กำหนดให้

อายุ		เพศ	
น้ำหนัก		ส่วนสูง	
ลำดับ	รายการ	ผลการทดสอบ	
๑	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร
๒	ลูก-นึ่ง ๓๐ วินาที		ครั้ง
๓	วิ่งเก็บของ		วินาที
๔	วิ่ง ๕๐ เมตร		วินาที
๕	นั่งงอตัว		เซนติเมตร
๖	แรงบีบมือ		กิโลกรัม/ น้ำหนักตัว

คำชี้แจง : ให้นักเรียนคำตอบตามต่อไปนี้

๑. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้มากที่สุด

.....
.....

๒. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้น้อยที่สุด

.....
.....

ชื่อ - สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒

ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

ให้นักเรียนระบุผลการทดสอบ
สมรรถภาพแต่ละรายการของตนเอง
ที่ได้ทดสอบในภาคเรียนที่ ๑ และ
นำมาวิเคราะห์ พร้อมให้คะแนน
ตามตารางที่ครูกำหนดให้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๒

เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

อายุ		เพศ	
น้ำหนัก		ส่วนสูง	
ลำดับ	รายการ	ผลการทดสอบ	
๑	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร
๒	ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที		ครั้ง
๓	วิ่งเก็บของ		วินาที
๔	วิ่ง ๕๐ เมตร		วินาที
๕	นั่งงอตัว		เซนติเมตร
๖	แรงบีบมือ		กิโลกรัม/ น้ำหนักตัว



ใบงานที่ ๒ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนคำตอบคำถามต่อไปนี้

๑. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้มากที่สุด

.....

.....

๒. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้น้อยที่สุด

.....

.....



ตารางคะแนน

วิ่ง ๕๐ เมตร



เพศชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๑	๖.๐๙ ถึงมา	๖.๑๐ - ๗.๑๓	๗.๑๔ - ๗.๖๕	๗.๖๖ - ๘.๑๘	๘.๑๙ - ๘.๗๐	๘.๗๑ - ๙.๗๕	๙.๗๖ - ๑๐.๒๘	๑๐.๒๙ - ๑๐.๘๐	๑๐.๘๑ - ๑๑.๓๒	๑๑.๓๓ - ๑๒.๓๗	๑๒.๓๘ ขึ้นไป
๑๒	๖.๘๘ ถึงมา	๖.๘๙ - ๗.๕๑	๗.๕๒ - ๗.๘๓	๗.๘๔ - ๘.๑๕	๘.๑๖ - ๘.๔๖	๘.๔๗ - ๙.๑๑	๙.๑๒ - ๙.๔๓	๙.๔๔ - ๙.๗๔	๙.๗๕ - ๑๐.๐๖	๑๐.๐๗ - ๑๐.๗๐	๑๐.๗๑ ขึ้นไป

ตารางคะแนน

วิ่ง ๕๐ เมตร



เพศหญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๑	๖.๒๙ ถึงมา	๖.๓๐ - ๗.๔๙	๗.๕๐ - ๘.๐๙	๘.๑๐ - ๘.๖๙	๘.๗๐ - ๙.๒๙	๙.๓๐ - ๑๐.๕๐	๑๐.๕๑ - ๑๑.๑๐	๑๑.๑๑ - ๑๑.๗๐	๑๑.๗๑ - ๑๒.๓๐	๑๒.๓๑ - ๑๓.๕๐	๑๓.๕๑ ขึ้นไป
๑๒	๗.๔๐ ถึงมา	๗.๔๑ - ๘.๒๐	๘.๒๑ - ๘.๖๐	๘.๖๑ - ๙.๐๑	๙.๐๒ - ๙.๔๑	๙.๔๒ - ๑๐.๒๒	๑๐.๒๓ - ๑๐.๖๓	๑๐.๖๔ - ๑๑.๐๓	๑๑.๐๔ - ๑๑.๔๓	๑๑.๔๔ - ๑๒.๒๔	๑๒.๒๕ ขึ้นไป

ตารางคะแนน

นั่งอตัว



เพศชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๑	๑๒.๕ ขึ้นไป	๙.๕ - ๑๒.๐	๘.๕ - ๙.๐	๗.๕ - ๘.๐	๖.๕ - ๗.๐	๓.๕ - ๖.๐	๒.๐ - ๓.๐	๑.๐ - ๑.๕	๐.๐ - ๐.๕	- ๑.๐ - - ๐.๕	- ๑.๕ ลงมา
๑๒	๑๔.๐ ขึ้นไป	๑๑.๕ - ๑๓.๕	๙.๕ - ๑๑.๐	๘.๕ - ๙.๐	๖.๕ - ๘.๐	๓.๐ - ๖.๐	๒.๐ - ๒.๕	๐.๕ - ๑.๕	- ๑.๐ - ๐.๐	- ๔.๐ - ๑.๕	- ๔.๕ ลงมา

ตารางคะแนน

นั่งอตัว



เพศหญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๑	๑๓.๕ ขึ้นไป	๑๐.๕ - ๑๓.๐	๙.๕ - ๑๐.๐	๘.๕ - ๙.๐	๖.๕ - ๗.๐	๔.๕ - ๖.๐	๒.๕ - ๔.๐	๑.๐ - ๒.๐	๐.๐ - ๐.๕	- ๓.๐ - - ๐.๕	- ๓.๕ ลงมา
๑๒	๑๔.๕ ขึ้นไป	๑๑.๕ - ๑๔.๐	๑๐.๕ - ๑๑.๐	๙.๕ - ๑๐.๐	๗.๕ - ๙.๐	๕.๕ - ๗.๐	๓.๕ - ๕.๐	๒.๕ - ๓.๐	๑.๕ - ๒.๐	- ๒.๐ - ๑.๐	- ๒.๕ ลงมา

ตารางคะแนน

ยื่นกระโดดไกล



เพศชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๑	๒๐๑ ขึ้นไป	๑๘๕ - ๒๐๐	๑๗๗ - ๑๘๕	๑๖๙ - ๑๗๖	๑๖๑ - ๑๖๘	๑๔๔ - ๑๖๐	๑๓๖ - ๑๔๓	๑๒๘ - ๑๓๕	๑๒๐ - ๑๒๗	๑๐๔ - ๑๑๙	๑๐๓ ถึงมา
๑๒	๒๑๕ ขึ้นไป	๑๙๘ - ๒๑๔	๑๙๐ - ๑๙๗	๑๘๑ - ๑๘๙	๑๗๓ - ๑๘๐	๑๕๕ - ๑๗๒	๑๔๗ - ๑๕๔	๑๓๘ - ๑๔๖	๑๓๐ - ๑๓๗	๑๑๓ - ๑๒๙	๑๑๒ ถึงมา

ตารางคะแนน

ยื่นกระโดดไกล



เพศหญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๑	๑๘๗ ขึ้นไป	๑๗๓ - ๑๘๖	๑๖๕ - ๑๗๒	๑๕๗ - ๑๖๔	๑๔๙ - ๑๕๖	๑๓๒ - ๑๔๘	๑๒๔ - ๑๓๑	๑๑๗ - ๑๒๓	๑๐๙ - ๑๑๖	๙๓ - ๑๐๘	๙๒ ลงมา
๑๒	๑๙๕ ขึ้นไป	๑๗๗ - ๑๙๔	๑๗๐ - ๑๗๖	๑๖๑ - ๑๖๙	๑๕๓ - ๑๖๐	๑๓๖ - ๑๕๒	๑๒๘ - ๑๓๕	๑๑๙ - ๑๒๗	๑๑๑ - ๑๑๘	๙๔ - ๑๑๐	๙๓ ลงมา

ตารางคะแนน

ลูก - นั้ง ๓๐ วินาที



เพศชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๑	๒๘ ขึ้นไป	๒๗	๒๔ - ๒๖	๒๒ - ๒๓	๒๑	๒๐	๑๖ - ๑๙	๑๔ - ๑๕	๑๓	๑๐ - ๑๒	๙ ลงมา
๑๒	๓๐ ขึ้นไป	๒๙	๒๖ - ๒๘	๒๕	๒๓ - ๒๔	๒๒	๑๗ - ๒๑	๑๖	๑๕	๑๒ - ๑๔	๑๑ ลงมา

ตารางคะแนน ลูก - นั้ง ๓๐ วินาที



เพศหญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๑	๒๓ ขึ้นไป	๒๒	๒๑	๑๘ - ๒๐	๑๗	๑๕ - ๑๖	๑๑ - ๑๔	๑๐	๘ - ๙	๕ - ๗	๔ ลงมา
๑๒	๒๓ ขึ้นไป	๒๒	๒๐ - ๒๑	๑๘ - ๑๙	๑๗	๑๖	๑๒ - ๑๕	๑๑	๑๐	๗ - ๙	๖ ลงมา

ตารางคะแนน

วิ่งเก็บของ



เพศชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๑	๙.๑๖ สิงมา	๙.๑๗ - ๑๐.๒๐	๑๐.๒๑ - ๑๐.๗๒	๑๐.๗๓ - ๑๑.๒๔	๑๑.๒๕ - ๑๑.๗๖	๑๑.๗๗ - ๑๒.๘๑	๑๒.๘๒ - ๑๓.๓๓	๑๓.๓๔ - ๑๓.๘๕	๑๓.๘๖ - ๑๔.๓๗	๑๔.๓๘ - ๑๕.๔๑	๑๕.๔๒ ขึ้นไป
๑๒	๙.๙๘ สิงมา	๙.๙๙ - ๑๐.๖๔	๑๐.๖๕ - ๑๐.๙๗	๑๐.๙๘ - ๑๑.๓๐	๑๑.๓๑ - ๑๑.๖๓	๑๑.๖๔ - ๑๒.๓๐	๑๒.๓๑ - ๑๒.๖๓	๑๒.๖๔ - ๑๒.๙๖	๑๒.๙๗ - ๑๓.๒๙	๑๓.๓๐ - ๑๓.๙๕	๑๓.๙๖ ขึ้นไป

ตารางคะแนน

วิ่งเก็บของ



เพศหญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๑	๖.๘๙ สิงมา	๖.๙๐ -	๙.๐๗ -	๑๐.๑๖ -	๑๑.๒๔ -	๑๒.๓๓ -	๑๔.๕๑ -	๑๕.๕๙ -	๑๖.๖๘ -	๑๗.๗๖ -	๑๙.๙๓ ขึ้นไป
๑๒	๑๑.๑๓ สิงมา	๑๑.๑๔ -	๑๑.๗๘ -	๑๒.๑๐ -	๑๒.๔๒ -	๑๒.๗๔ -	๑๓.๓๙ -	๑๓.๗๑ -	๑๔.๐๓ -	๑๔.๓๕ -	๑๔.๙๙ ขึ้นไป

ตารางคะแนน

การทดสอบแรงบีบมือ



เพศชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๑	๒๕.๑ ขึ้นไป	๒๒.๓ - ๒๕.๐	๒๐.๘ - ๒๒.๒	๑๙.๔ - ๒๐.๗	๑๘.๐ - ๑๙.๓	๑๕.๑ - ๑๗.๙	๑๓.๗ - ๑๕.๐	๑๒.๒ - ๑๓.๖	๑๐.๖ - ๑๒.๑	๘.๐ - ๑๐.๕	๗.๙ ถึงมา
๑๒	๒๘.๒ ขึ้นไป	๒๕.๔ - ๒๘.๑	๒๔.๐ - ๒๕.๓	๒๒.๖ - ๒๓.๙	๒๑.๑ - ๒๒.๕	๑๘.๓ - ๒๑.๐	๑๖.๙ - ๑๘.๒	๑๕.๕ - ๑๖.๘	๑๔.๑ - ๑๕.๔	๑๑.๒ - ๑๔.๐	๑๑.๑ ถึงมา

ตารางคะแนน

การทดสอบแรงบีบมือ



เพศหญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๑	๒๔.๗ ขึ้นไป	๒๑.๙ - ๒๔.๖	๒๐.๔ - ๒๑.๘	๑๙.๐ - ๒๐.๓	๑๗.๖ - ๑๘.๙	๑๔.๗ - ๑๗.๕	๑๓.๒ - ๑๔.๖	๑๑.๘ - ๑๓.๑	๑๐.๔ - ๑๑.๗	๗.๖ - ๑๐.๓	๗.๕ ถึงมา
๑๒	๒๗.๘ ขึ้นไป	๒๕.๑ - ๒๗.๗	๑๓.๗ - ๒๕.๐	๒๒.๓ - ๒๓.๖	๒๐.๙ - ๒๒.๒	๑๘.๑ - ๒๐.๘	๑๖.๗ - ๑๘.๐	๑๕.๓ - ๑๖.๖	๑๔.๐ - ๑๕.๒	๑๑.๒ - ๑๓.๙	๑๑.๑ ถึงมา

คำชี้แจง

ในการทำกิจกรรมนักเรียน



- ให้นักเรียนระบุผลการทดสอบสมรรถภาพแต่ละรายการของตนเองที่ได้ทดสอบในภาคเรียนที่ ๑ และนำผลมาวิเคราะห์ พร้อมให้คะแนน ตามตารางที่ครูกำหนดให้

คำชี้แจง

บทบาทครูปลายทาง



- ให้คุณครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมอย่างละเอียดอีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม



สรุปบทเรียน



กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร

๒. นั่งงอตัว

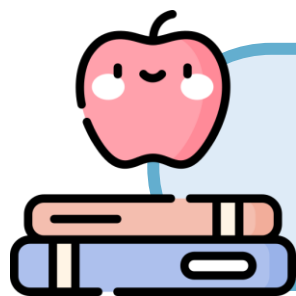
๓. ยืนกระโดดไกล

๔. ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที

๕. วิ่งเก็บของ

๖. ทดสอบแรงบีบมือ





บทเรียนครั้งต่อไป

การปรับปรุงและสร้างเสริม

สมรรถภาพทางกาย





สิ่งที่ต้องเตรียม

- ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ของนักเรียนในภาคเรียนที่ ๑
- สมุดบันทึก

