

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

การทดสอบ

สมรรถภาพทางกาย



ทบทวนความรู้?



การสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ
๒. ทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ
๓. เห็นความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง



การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

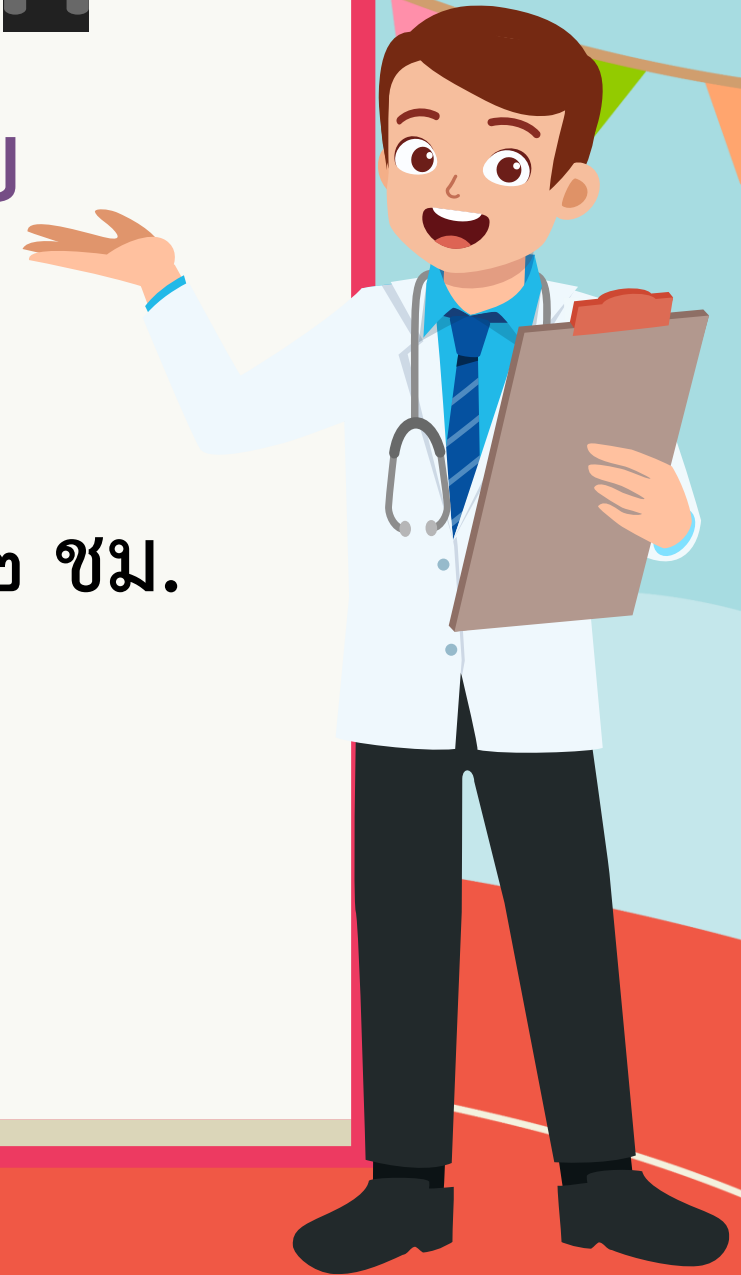
เป็นการวัดระดับความสามารถของร่างกาย
เพื่อประเมินระดับความสามารถว่า
ดีมากน้อยเพียงใด



สิ่งที่ต้องปฏิบัติก่อนการทดสอบ

สมรรถภาพทางกาย

- งดรับประทานอาหารก่อนการทดสอบ ๑-๒ ชม.
- งดออกกำลังกายหนัก
- พักผ่อนให้เพียงพอ



คำถามชวนคิด



การทดสอบสมรรถภาพ
ทางกาย คืออะไร



กิจกรรม

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย





คำชี้แจง

ให้นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ด้านต่าง ๆ แล้วบันทึกผลลงใน
แบบบันทึกผล





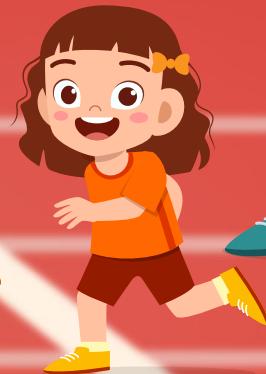
ใบงานที่ ๕

ใบงานที่ ๕ เรื่อง แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พด๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงตารางต่อไปนี้
ตามความเป็นจริงให้ถูกต้อง

ชื่อ.....ชั้น..... เลขที่

ลำดับ	รายการทดสอบ	ผลที่ได้	เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑	ดันพื้น ๓๐ วินาที	 ครั้ง		
๒	ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที	 ครั้ง		
๓	ยืนกระโดดไกล	 เซนติเมตร		
๔	วิ่งเก็บของ	 วินาที		
๕	นั่งอตัวไป ข้างหน้า	 เซนติเมตร		
๖	วิ่ง ๕๐ เมตร	 วินาที		



บทบาทนักเรียนปลายทาง

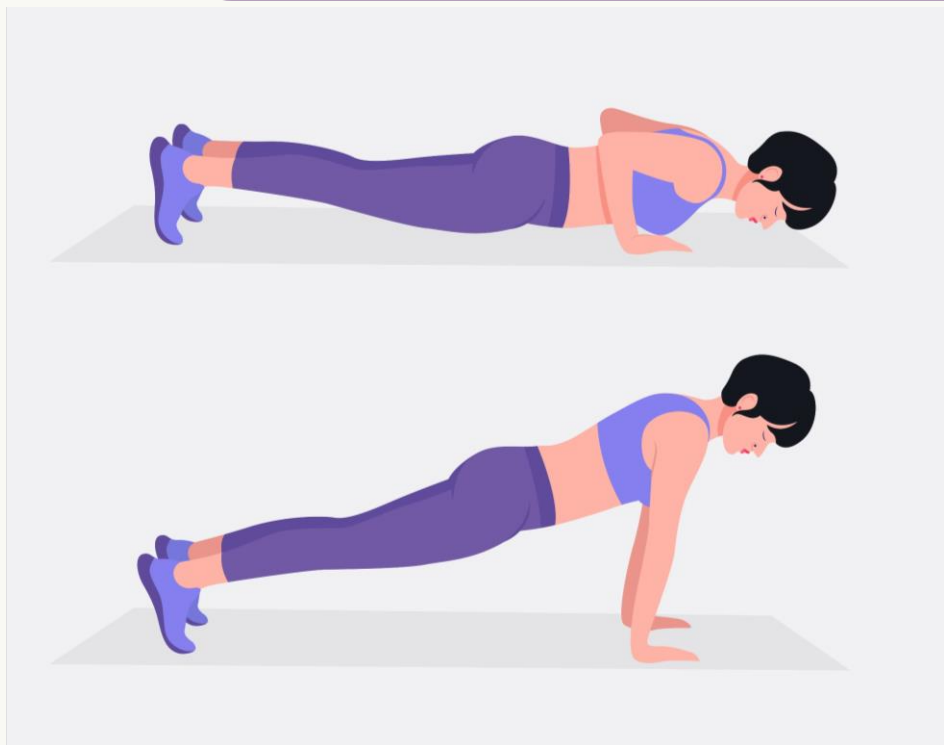
นักเรียนฟังคำชี้แจงและ
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
พร้อมบันทึกผลลงใบงาน

บทบาทครูปลายทาง

ครูชี้แจงการทดสอบสมรรถภาพ
ทางกายและดูแลความเรียบร้อย
ของนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม



การทดสอบดันพื้น (๓๐ วินาที)



เกณฑ์ที่ผ่าน

เพศชาย ๑๘ ครั้งขึ้นไป

เพศหญิง ๑๖ ครั้งขึ้นไป



การทดสอบลูก-นั่ง (๓๐ วินาที)



เกณฑ์ที่ผ่าน

เพศชาย ๑๔ ครั้งขึ้นไป

เพศหญิง ๑๐ ครั้งขึ้นไป



การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า



เกณฑ์ที่ผ่าน

เพศชาย ๖ เซนติเมตร ขึ้นไป
เพศหญิง ๖ เซนติเมตร ขึ้นไป



การทดสอบยืนกระโดดไกล



เกณฑ์ที่ผ่าน

เพศชาย ๑๒๑ เซนติเมตรขึ้นไป

เพศหญิง ๑๐๓ เซนติเมตรขึ้นไป



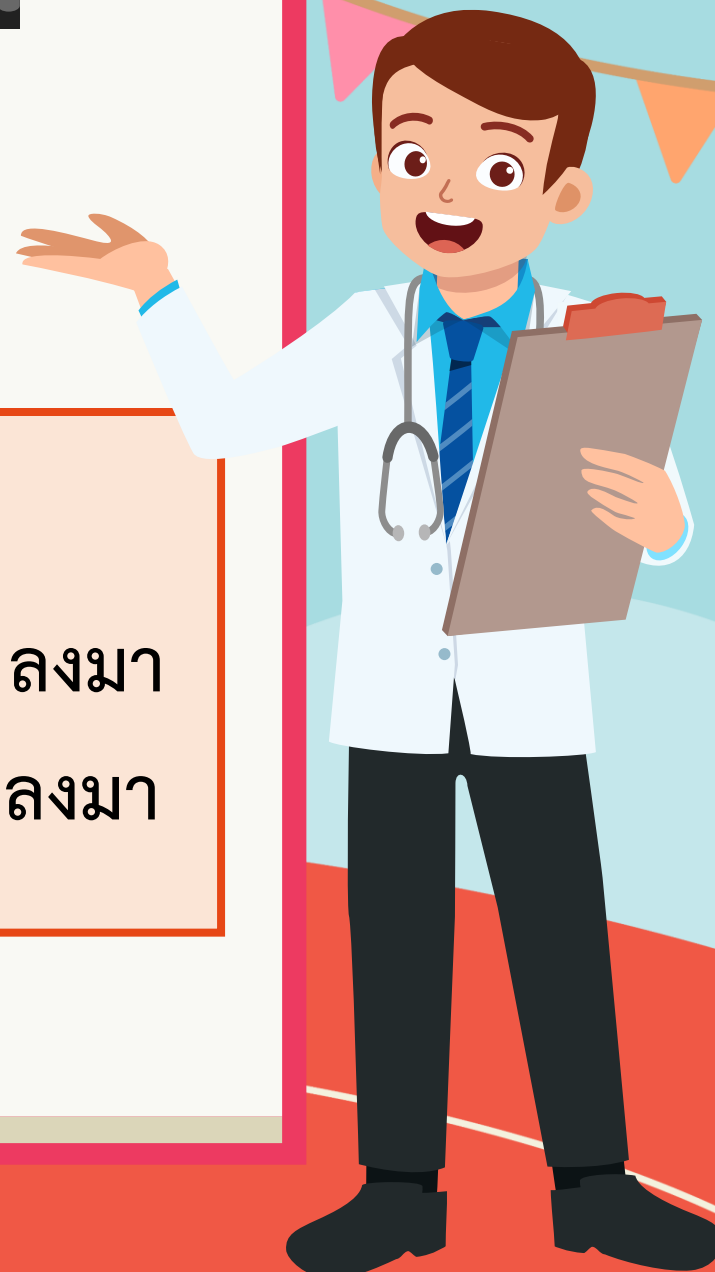
การทดสอบวิ่งเก็บของ



เกณฑ์ที่ผ่าน

เพศชาย ๑๒.๒๑ วินาที ลงมา

เพศหญิง ๑๓.๑๒ วินาที ลงมา



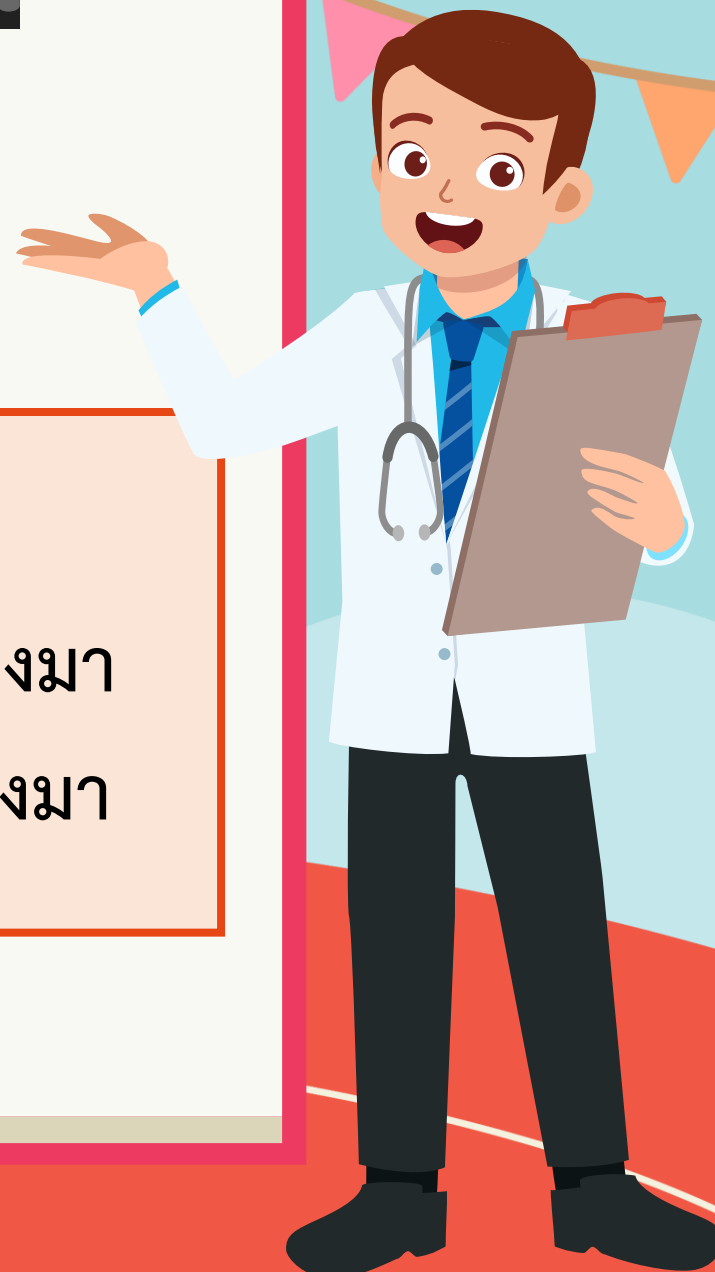
การทดสอบวิ่ง ๕๐ เมตร



เกณฑ์ที่ผ่าน

เพศชาย ๙.๕๖ วินาที ลงมา

เพศหญิง ๙.๙๐ วินาที ลงมา





เกณฑ์การทดสอบ

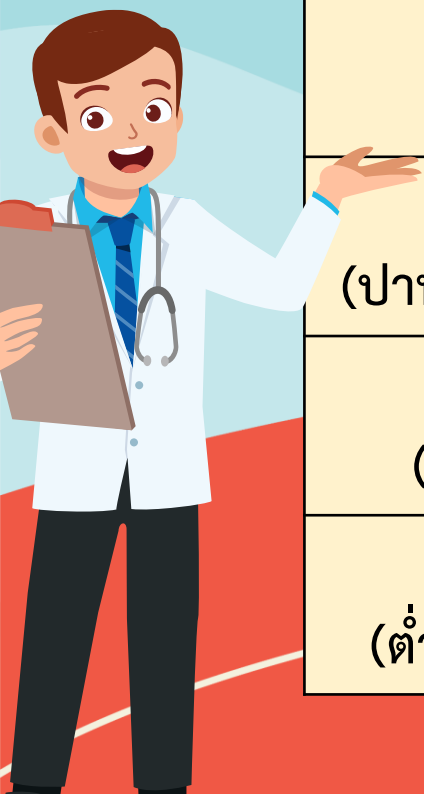
สมรรถภาพทางกาย



เพศชาย

ตารางแสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ ๙ ปี

คะแนน	ดันพื้น ๓๐ วินาที	ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที	ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	นั่งอตัวไป ข้างหน้า	วิ่งเก็บของ (วินาที)	วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)
๕ (ดีมาก)	๓๐ ขึ้นไป	๒๓ ขึ้นไป	๑๕๔ ขึ้นไป	๑๒ ขึ้นไป	๑๐.๙๐ ลงมา	๘.๖๗ ลงมา
๔ (ดี)	๒๔-๒๙	๒๐-๒๒	๑๔๓-๑๕๓	๙-๑๑	๑๐.๙๑-๑๒.๑๑	๘.๖๘-๙.๔๕
๓ (ปานกลาง)	๑๘-๒๓	๑๔-๑๙	๑๒๑-๑๔๒	๖-๘	๑๒.๑๒-๑๔.๕๖	๙.๔๖-๑๑.๐๒
๒ (ต่ำ)	๑๒-๑๗	๑๑-๑๓	๑๑๐-๑๒๐	๒-๕	๑๔.๕๗-๑๕.๗๗	๑๑.๐๓-๑๑.๐๘
๑ (ต่ำมาก)	๑๑ ลงมา	๑๐ ลงมา	๑๐๙ ลงมา	๑ ลงมา	๑๕.๗๘ ขึ้นไป	๑๑.๘๑ ขึ้นไป



เพศหญิง

ตารางแสดงเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนนักเรียนหญิง อายุ ๙ ปี

คะแนน	ต้นพื้น ๓๐ วินาที	ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที	ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	นั่งอตัวไป ข้างหน้า	วิ่งเก็บของ (วินาที)	วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)
๕ (ดีมาก)	๒๖ ขึ้นไป	๑๙ ขึ้นไป	๑๔๘ ขึ้นไป	๑๕ ขึ้นไป	๑๒.๑๘ ลงมา	๘.๗๘ ลงมา
๔ (ดี)	๒๑-๒๕	๑๖-๑๘	๑๓๔-๑๔๗	๑๐-๑๔	๑๒.๑๙-๑๓.๒๐	๘.๗๙-๙.๙๘
๓ (ปานกลาง)	๑๖-๒๐	๑๐-๑๕	๑๐๓-๑๓๓	๖-๙	๑๓.๒๑-๑๕.๒๗	๙.๙๐-๑๒.๑๔
๒ (ต่ำ)	๑๑-๑๕	๗-๙	๘๙-๑๐๒	๒-๕	๑๕.๒๘-๑๖.๒๙	๑๒.๑๕-๑๓.๒๕
๑ (ต่ำมาก)	๑๐ ลงมา	๖ ลงมา	๘๘ ลงมา	๑ ลงมา	๑๖.๓๐ ขึ้นไป	๑๓.๒๖ ขึ้นไป



สรุปกิจกรรม



การทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือ
การวัดระดับความสามารถของร่างกาย
เพื่อทำให้ทราบระดับความสามารถ
ของสมรรถภาพร่างกายตนเอง



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ให้เหมาะสมกับวัย

สิ่งที่ต้องเตรียม



๑. แบบประเมินตนเอง
๒. แบบบันทึกการเรียนรู้

ดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th