

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

โรงเรียนวังไกลกังวล ปีการศึกษา 2561

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น ป.5 /.....

โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

อายุ.....ปี เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง น้ำหนักกก. ส่วนสูง.....ซม.

ผลสัดส่วนของร่างกายเทียบกับน้ำหนักและส่วนสูง (ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย)

☐ ผอม ☐ สมส่วน ☐ อ้วน

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ ครั้งที่ 1	สรุปผล ครั้งที่1	ผลการทดสอบ ครั้งที่2	สรุปผล ครั้งที่2	ค่าระดับสมรรถภาพทางกาย
ลุก-นั่ง 30 วินาที	ครั้ง		ครั้ง		
ยืนกระโดดไกล	ซม.		ซม.		
นั่งอตัว	ซม.		ซม.		
วิ่งเก็บของ	วินาที		วินาที		
วิ่ง 50 เมตร	วินาที		วินาที		
วิ่ง600 เมตร	นาที		นาที		
รวม					
ค่าเฉลี่ย					

ทดสอบครั้งที่ 1

ทดสอบครั้งที่2

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

.....

.....

ผู้ทดสอบ

ผู้ทดสอบ