

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตการออกกำลังกายด้วยการ เล่นกีฬา กิจกรรมออกกำลังกายหรือการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว สามารถป้องกัน โรคภัยต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้

๑. ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของการออกกำลังกาย

๑.๑ ความหมายของสมรรถภาพทางกาย(Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของระบบต่างๆของ ร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล สามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่าง กระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือใช้ในกรณีฉุกเฉิน

๑.๒ คุณค่าและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้เคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายซึ่งทำให้ร่างกายแข็งแรง และลด ประสิทธิภาพได้ การดูแลรักษาให้คงสภาพดี ได้อย่างยาวนาน ทำได้โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งมีคุณค่าและ ความสำคัญ ดังนี้

๑) การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ โดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ใน ระหว่างการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้พัฒนาการอย่างเต็มที่และได้สัดส่วน การทำงานต่างๆจะมีประสิทธิภาพ ความเหนื่อยล้าน้อยกว่า ทำให้น้ำพลังงานที่เหลือไปใช้ในกิจกรรมอื่นได้อีก

๒) ผู้มีสมรรถภาพทางกายดี ทำให้มีบุคลิกภาพดี สามารถเคลื่อนไหวได้สง่างาม คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง และ เป็นการประหยัดแรงงานไปพร้อมกันด้วย

๓) ผู้มีสมรรถภาพทางกายดี จะเป็นผู้มีสุขภาพดี การประกอบกิจกรรมงานต่างๆมีประสิทธิภาพและได้ผลผลิตสูง ถ้าเป็นวัยศึกษาจะสามารถอดทนและมีสมาธิได้ดีกว่า ยาวนานกว่าผู้มีสมรรถภาพร่างกายไม่ดี

๔) กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกัน โรคปวดหลังเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ถ้าได้ออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก จะช่วยเสริมสร้าง ความแข็งแรงของร่างกาย

๕) ในวัยเด็กถ้ามีการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ จะช่วยทำให้มีความกระตือรือร้น มีความคล่องแคล่ว สร้างความ เชื่อมั่นให้กับตนเอง สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖) การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เป็นวิธีหนึ่งในการควบคุมน้ำหนักซึ่งจะควบคู่ไปกับการ ควบคุมอาหาร

๗) การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ 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

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายเป็นเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้เป็นสากลทำให้เราทราบข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งสามารถนำข้อมูลไปปรับปรุงพัฒนาเป็นไปตามเกณฑ์

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 ๑ ครั้ง

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 ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
- ๓) การประสานสัมพันธ์ (Co-ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องระหว่างตา-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	ยืนกระโดดไกล(Standing Board Jump)	พลังกล้ามเนื้อ
๓	แรงบีบมือที่ถนัด	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
๔	ลูก-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

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. แร้งบีบมือ (กก.)	30.8 ขึ้นไป	27.6-30.7	20.9-27.5	17.6-20.8	17.5 ลงมา
4. ลูก-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. แร้งบีบมือ (กก.)	26.8 ขึ้นไป	24.3-26.7	19.4-24.2	17.0-19.3	16.9 ลงมา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	22 ขึ้นไป	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. แร้งบีบมือ (กก.)	36.8 ขึ้นไป	33.2-36.7	25.9-33.1	22.3-25.8	22.2 ลงมา
4. ลูก-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 ลง มา	10.86- 11.34	11.35- 12.33	12.34- 12.82	12.83 ขึ้น ไป
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 ขึ้น ไป
2. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	168 ขึ้นไป	158-167	139-157	129-138	128 ลงมา
3. แร้งบีบมือ (กก.)	28.2 ขึ้นไป	25.9-28.1	21.2-25.8	18.9-21.1	18.8 ลงมา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	21 ขึ้นไป	19-20	14-18	11-13	10 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	10.04 ขึ้น ไป	7.51-10.03	2.44-7.50	0.09-2.43	0.08 ลงมา
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.24 ลง มา	12.25- 12.79	12.80- 13.90	13.91- 14.45	14.46 ขึ้น ไป
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. แร้งปีบมือ (กก.)	41.0 ขึ้นไป	37.4-40.9	30.3-37.3	26.8-30.2	26.7 ลงมา
4. ลูก-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 ลง มา	10.56- 11.03	11.04- 12.00	12.01- 12.48	12.49 ขึ้น ไป
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 ขึ้น ไป
2. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	169 ขึ้นไป	159-168	138-158	128-137	127 ลงมา
3. แร้งปีบมือ (กก.)	29 ขึ้นไป	28.0-28.9	22.3-27.9	20.0-22.2	19.9 ลงมา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	21 ขึ้นไป	19-20	14-18	12-13	11 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	10.32 ขึ้น ไป	7.63-10.31	2.24-7.62	0.45-2.23	0.44 ลงมา
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.23 ลง มา	12.24- 12.83	12.84- 14.03	14.04- 14.62	14.63 ขึ้น ไป
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

สำหรับวิธีการแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อที่จะทำให้ทราบว่านักเรียนแต่ละคนมีผลการประเมินด้านสุขภาพ 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

การทดสอบสมรรถภาพ “ด้วยตนเอง”



การประเมินสมรรถภาพตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นก่อนเริ่มทำการออกกำลังกาย
เพื่อจะได้ใช้ในการกำหนดระดับความหนักที่เหมาะสม และใช้ในการหาเป้าหมายของการออกกำลังกาย
ว่าคุณอยาก “ล่ำ” “ลดไขมัน” “แข็งแรง” และอื่นๆ

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

ตัวอย่างแบบรายงานผลการประเมินสมรรถภาพทางกาย
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่..... ปีการศึกษา.....

ที่	ชื่อ - สกุล	วิ่ง 50 เมตร		ยืน กระโดดไกล		แรงบีบ มือที่ถนัด		ลูก-นึ่ง		ดึงข้อ/ งอแขน		วิ่ง เก็บของ		งอตัว ข้างหน้า		วิ่ง ระยะไกล		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	ดี เยี่ยม
2.		ดย	๔	ด	๓	ดย	๔	ด	๓	ดย	๔	ด	๓	ดย	๔	ด	๓	๒๘	๘๗.๕๐	ดี เยี่ยม
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
 ด. หมายถึง ระดับคุณภาพ ๓ ดี
 ผ หมายถึง ระดับคุณภาพ ๒ ผ่าน (พอใช้)
 มผ หมายถึง ระดับคุณภาพ ๑ ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....(ผู้รายงาน)
 (.....)
 ตำแหน่ง.....

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 ง่ายๆ สามารถปฏิบัติได้ วิธีเดียวหรือผสมผสานสลับกันไป

๒) วางแผนปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

(๑) กำหนดตารางการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

(๒) จัดสภาพแวดล้อมและสถานที่ให้เหมาะสม

(๓) กำหนดวัตถุประสงค์และการประเมินอย่างชัดเจน

(๔) จัดปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนา

(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 1 เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ-สกุลเลขที่.....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

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

แบบบันทึกการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ

ตารางที่ 1 บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

บันทึกการเรียนรู้	
นักเรียนเรียนรู้แล้วได้อะไรบ้าง	นำไปปฏิบัติอย่างไรในชีวิตประจำวัน
1. ความรู้	1.
.....	2.
2. กระบวนการ/การปฏิบัติ.....	3.
.....	4.
.....	5.
3. คุณธรรมจริยธรรม.....	
.....	

ตารางที่ 2 รายงานผลการปฏิบัติ

1. ปฏิบัติได้.....	
.....	
2. ปฏิบัติไม่ได้.....	2.1 ให้ครูช่วยเรื่องอะไรบ้าง.....
	
	
	2.2 ให้เพื่อนช่วยเรื่องอะไรบ้าง.....
.....	
.....	

ตารางที่ 3 ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

1. สิ่งที่ได้รับ.....
2. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
3. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม

.....

.....