

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา

บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ เจริญมสุวรรณ



ทบทวน

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



ภาพยกน้ำหนัก โดย inelme จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/QsEmw4LmMFj&rmH๑๖> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพกระโดดไกล โดย engoo จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/๔wY๓buBaDU๗sFu๐S๕> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพก้มแตะปลายเท้า โดย pantip จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/bvFjGUM๔xxgN๑GleKEA> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑

รู้วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ

๒

ทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ

๓

เห็นความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

คำถาม

นักเรียนเคยทดสอบสมรรถภาพทางกาย
หรือไม่





การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย

เป็นการวัดระดับความสามารถ
ของร่างกายเพื่อประเมินระดับ
ความสามารถของร่างกายว่าดี
มากน้อยเพียงใด



ทราบระดับ
ความสามารถของร่างกาย

ทราบ
จุดอ่อน - จุดแข็ง

ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม

หลักปฏิบัติในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

- งดรับประทานอาหารก่อนการทดสอบ ๑ - ๒ ชม.
- งดออกกำลังกายหนัก
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- แต่งกายให้เหมาะสม



วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



ภาพนั่งงอตัว โดย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/xδhvn&rW&δLSrjNh&4> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดย agschoo จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/ciδmtiYIRJKQp&y&4> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพวิ่งเก็บของ โดย sites จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/δnah&MqHyMmrHkpA&4> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔

การทดสอบดันพื้น (๓๐ วินาที)

เกณฑ์ที่ผ่าน

เพศชาย ๑๘ ครั้ง ขึ้นไป

เพศหญิง ๑๖ ครั้ง ขึ้นไป

การทดสอบลูก - นั่ง (๓๐ วินาที)

เกณฑ์ที่ผ่าน

เพศชาย ๑๔ ครั้ง ขึ้นไป

เพศหญิง ๑๐ ครั้ง ขึ้นไป

การทดสอบยืนกระโดดไกล

เกณฑ์ที่ผ่าน

เพศชาย ๑๒๑ เซนติเมตร ขึ้นไป

เพศหญิง ๑๐๓ เซนติเมตร ขึ้นไป

การทดสอบนั่งอตัวไปข้างหน้า

เกณฑ์ที่ผ่าน

เพศชาย ๖ - ๘ เซนติเมตร ขึ้นไป

เพศหญิง ๖ - ๙ เซนติเมตร ขึ้นไป

การทดสอบวิ่งเก็บของ

เกณฑ์ที่ผ่าน

เพศชาย น้อยกว่า ๑๒.๒๑ วินาที

เพศหญิง น้อยกว่า ๑๓.๑๒ วินาที

การทดสอบวิ่ง ๕๐ เมตร

เกณฑ์ที่ผ่าน

เพศชาย น้อยกว่า ๙.๕๖ วินาที
เพศหญิง น้อยกว่า ๙.๙๐ วินาที

**เกณฑ์ประเมินการทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย**

เพศชาย

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

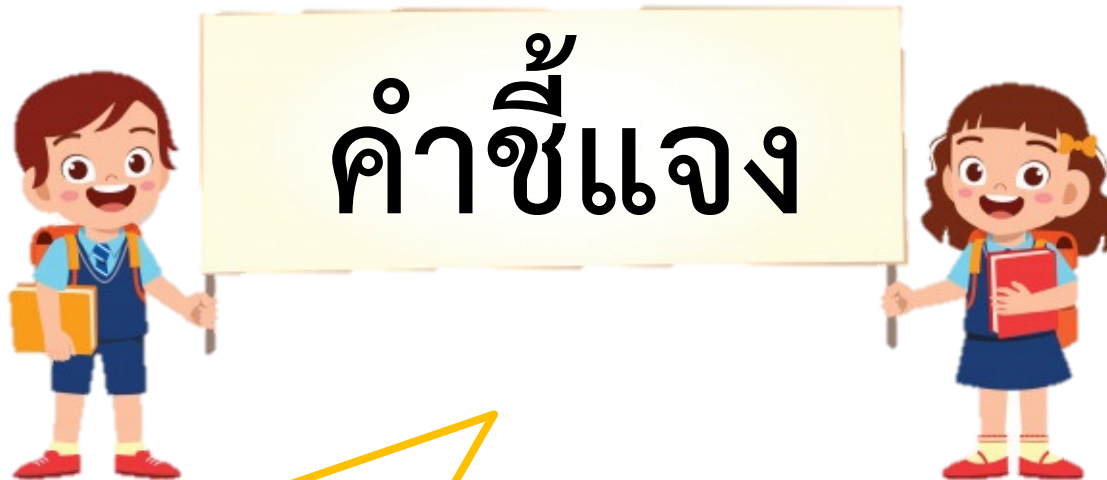
เพศหญิง

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

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย



ภาพนั่งอ้าว โดย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/xsfhvndrWw4sLrjNha> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดย agschoo จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/cidmtiYIRJkQpny๑๗> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพวิ่งเก็บของ โดย sites จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/ฉnah๔MqHyMmrHkpAb> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔



ให้นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ
แล้วบันทึกผลลงในแบบบันทึกผล

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงตารางต่อไปนี้ตามความเป็นจริงให้ถูกต้อง

ชื่อ.....ชั้น..... เลขที่

ลำดับ	รายการทดสอบ	ผลที่ได้	เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑	ดันพื้น			
๒	ลุก-นั่ง			
๓	ยืนกระโดดไกล			
๔	วิ่งเก็บของ			
๕	นั่งอตัวไปข้างหน้า			
๖	วิ่ง ๕๐ เมตร			

ตัวอย่าง

บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. บันทึกผลลงในแบบบันทึกที่ครูเตรียมให้



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
และวิธีการบันทึกผล
๒. ครูให้ความรู้หรือแนะนำเพิ่มเติมแก่นักเรียน
๓. ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม

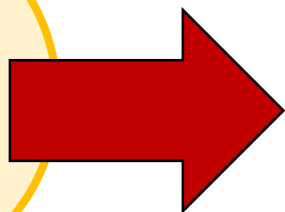




สรุป

สรุปบทเรียน

การทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย



เป็นการวัดระดับความสามารถ
ของร่างกายเพื่อประเมินระดับ
ความสามารถของร่างกาย
ว่าดีมาน้อยเพียงใด

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
เพื่อสุขภาพ

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. อุปกรณ์การเรียน
๒. สมุดบันทึก

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

