

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ครูผู้สอน ครูปณิณญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

๒. ปฏิบัติกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

๓. เห็นประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



คำถามชวนคิด

นักเรียนเคยทดสอบสมรรถภาพ
จากกิจกรรมใดบ้าง ?



คำถามชวนคิด

แล้วนักเรียนทราบหรือไม่ว่า
เราทดสอบสมรรถภาพไปเพื่ออะไร ?



กิจกรรมทดสอบ สมรรถภาพทางกาย



กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร

๒. นั่งอตัว

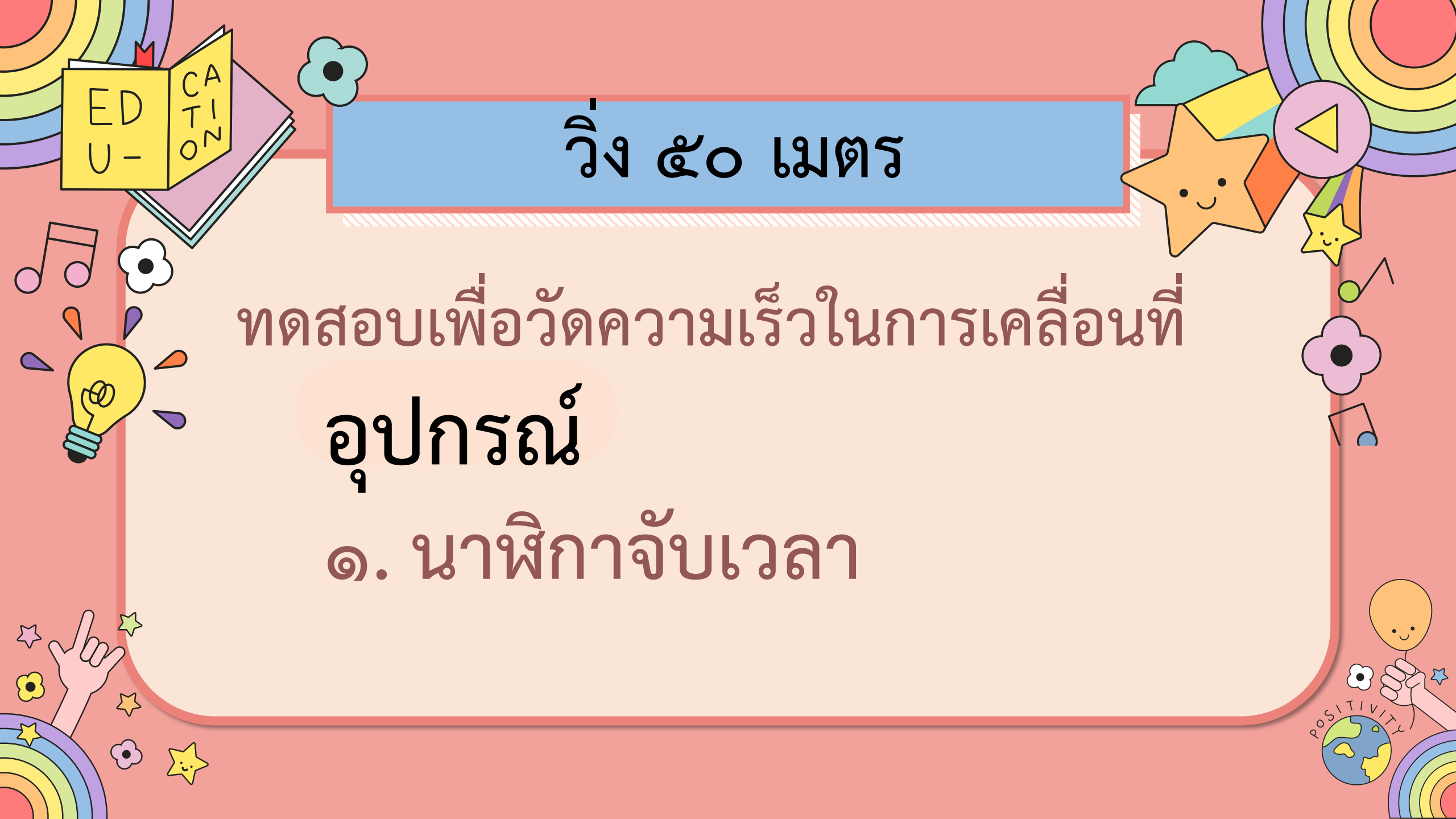
๓. ยืนกระโดดไกล

๔. ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที

๕. วิ่งเก็บของ

๖. การทดสอบแรงบีบมือ





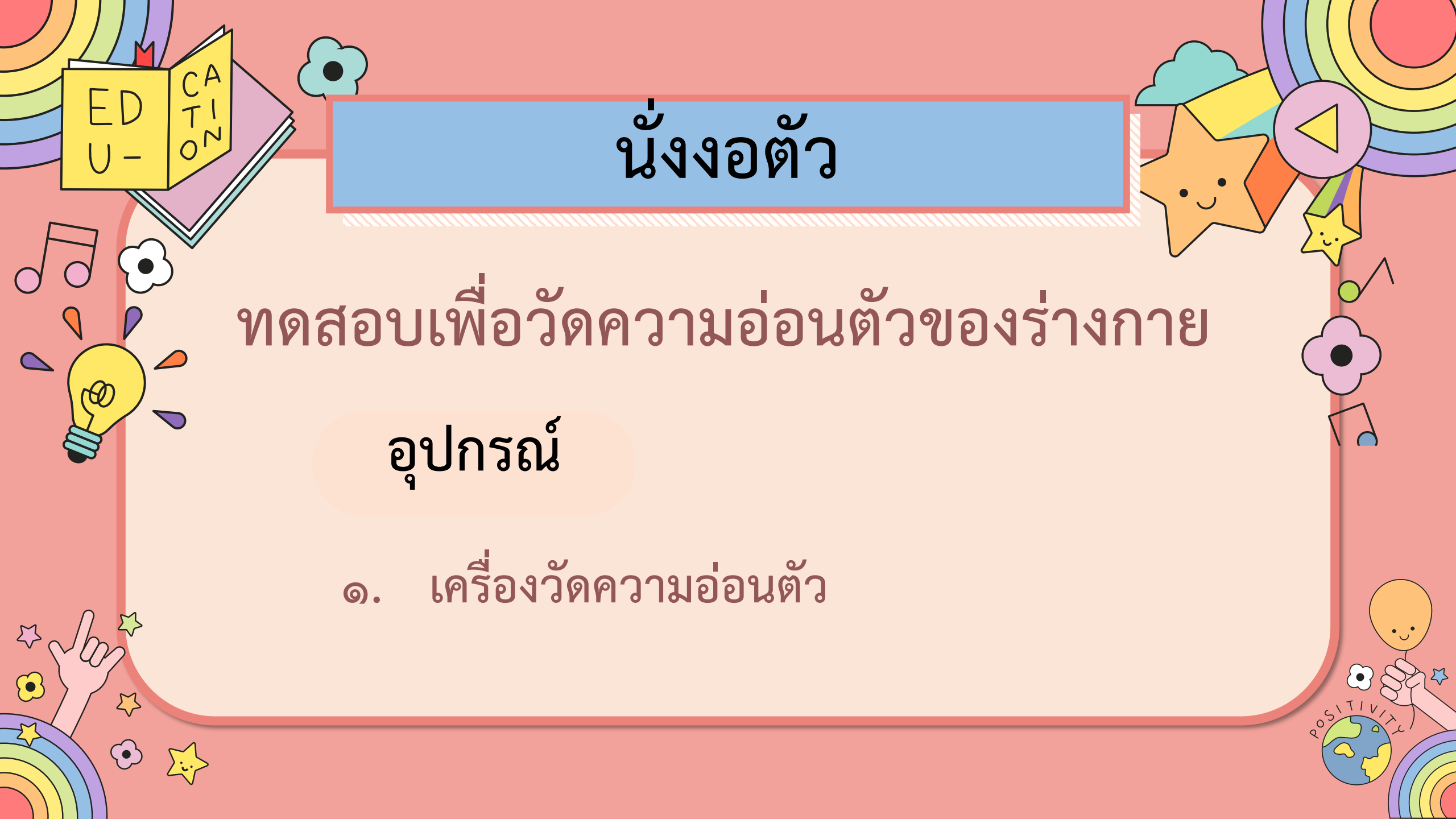
ว้าง ๕๐ เมตร

ทดสอบเพื่อวัดความเร็วในการเคลื่อนที่

อุปกรณ์

๑. นาฬิกาจับเวลา





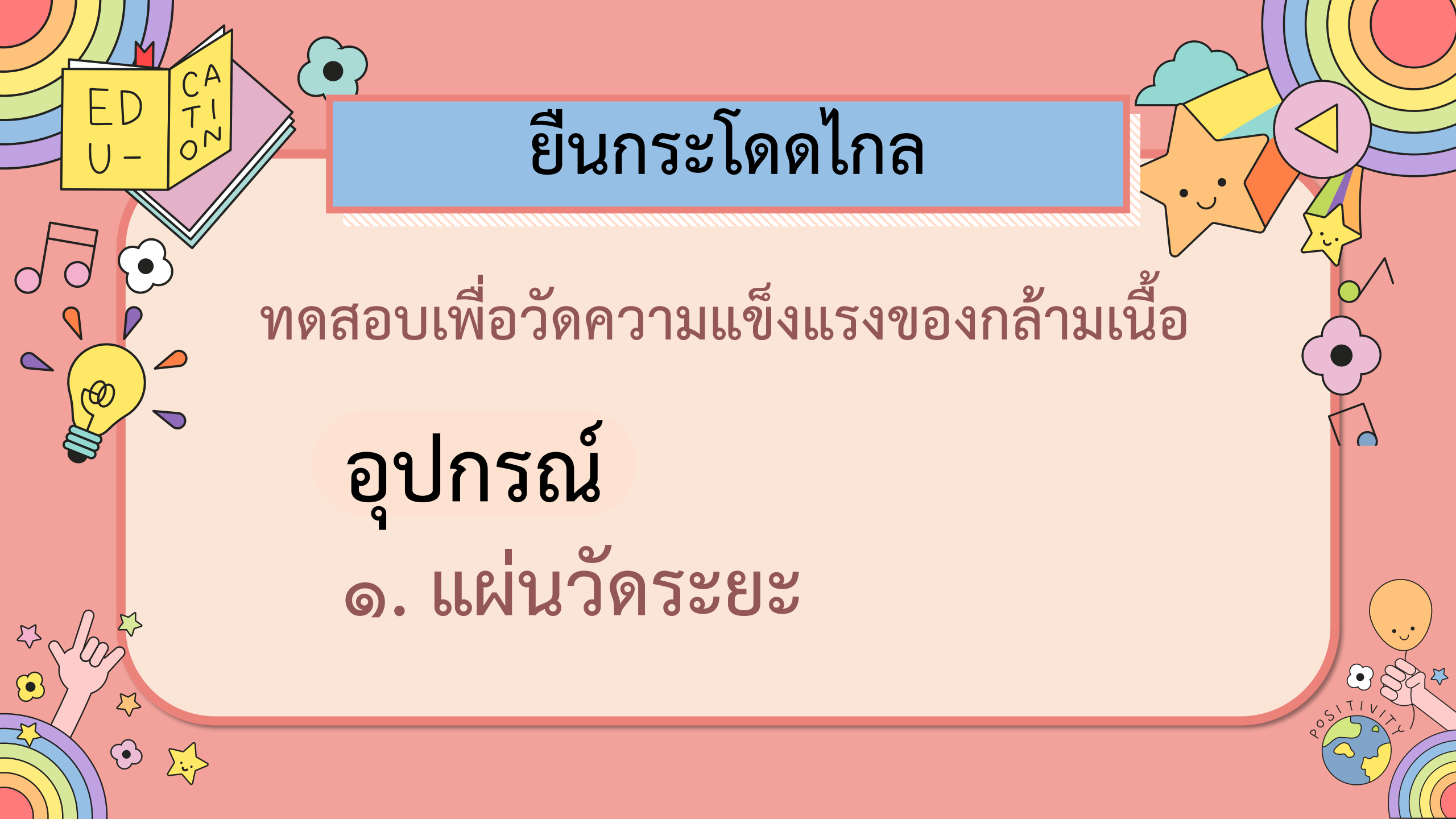
นั่งอตัว

ทดสอบเพื่อวัดความอ่อนตัวของร่างกาย

อุปกรณ์

๑. เครื่องวัดความอ่อนตัว





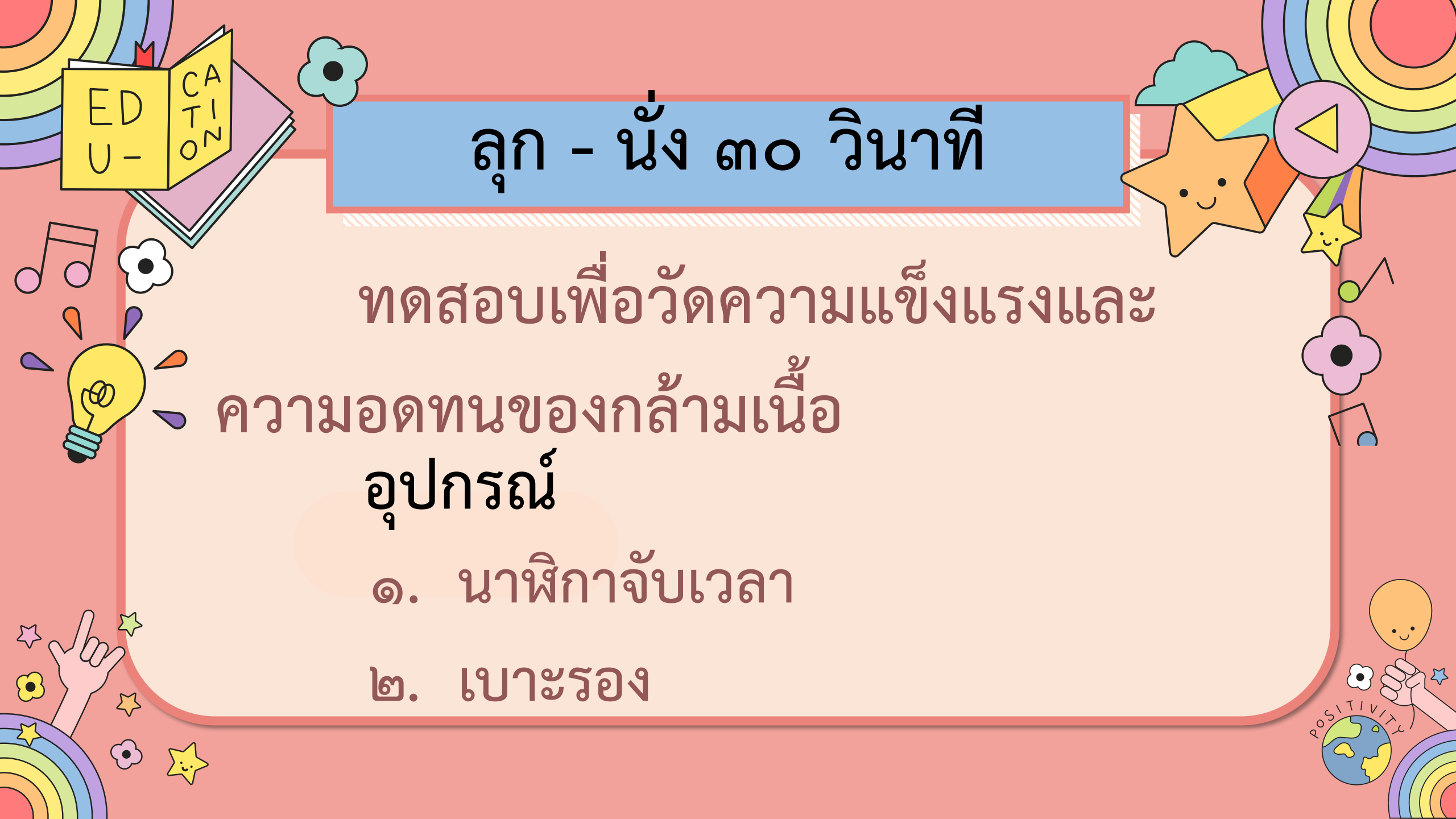
ยีนกระโดดไกล

ทดสอบเพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์

๑. แผ่นวัดระยะ





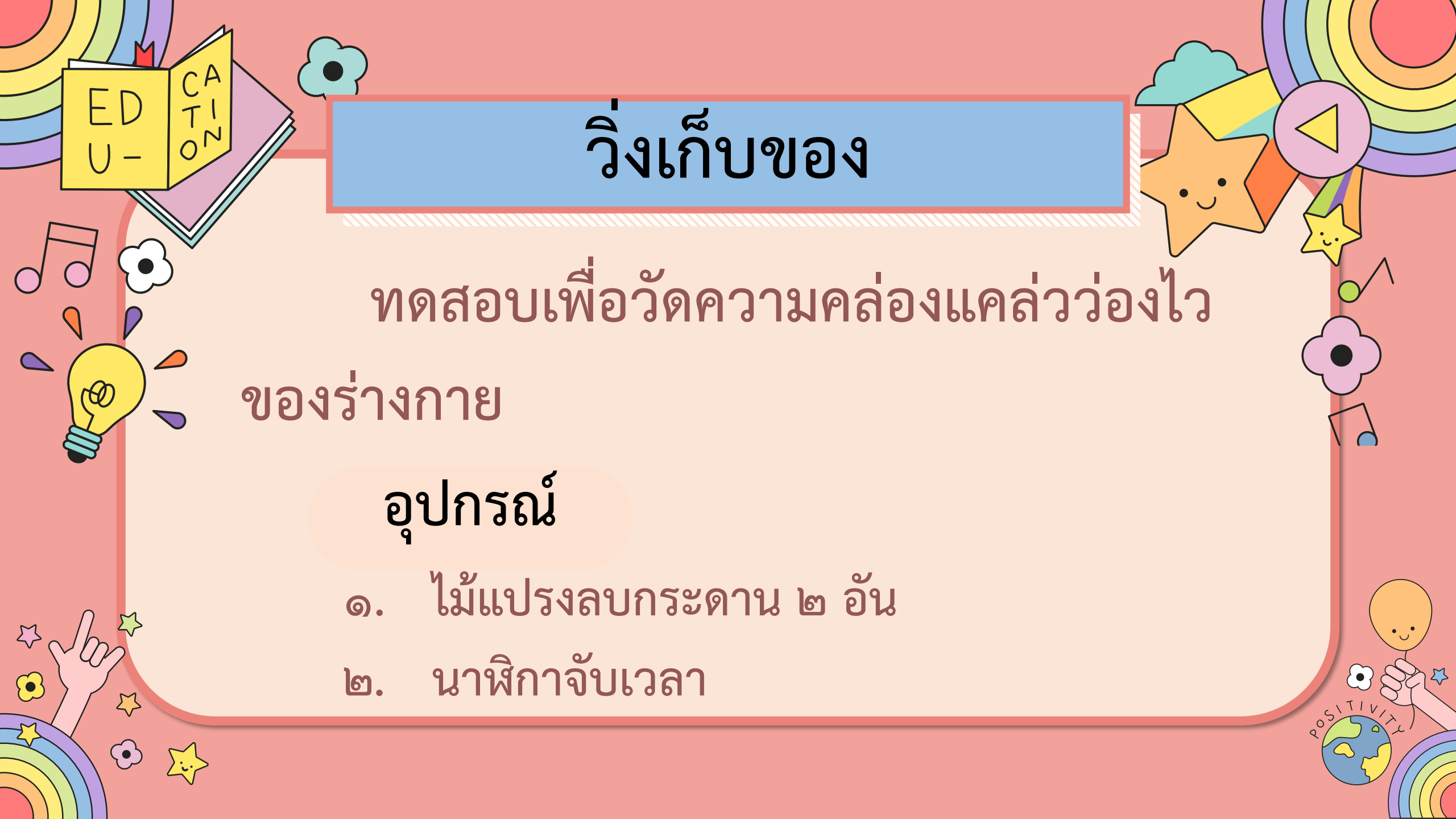
ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที

ทดสอบเพื่อวัดความแข็งแรงและ
ความอดทนของกล้ามเนื้อ
อุปกรณ์

๑. นาฬิกาจับเวลา

๒. เบาะรอง





วิ่งเก็บของ

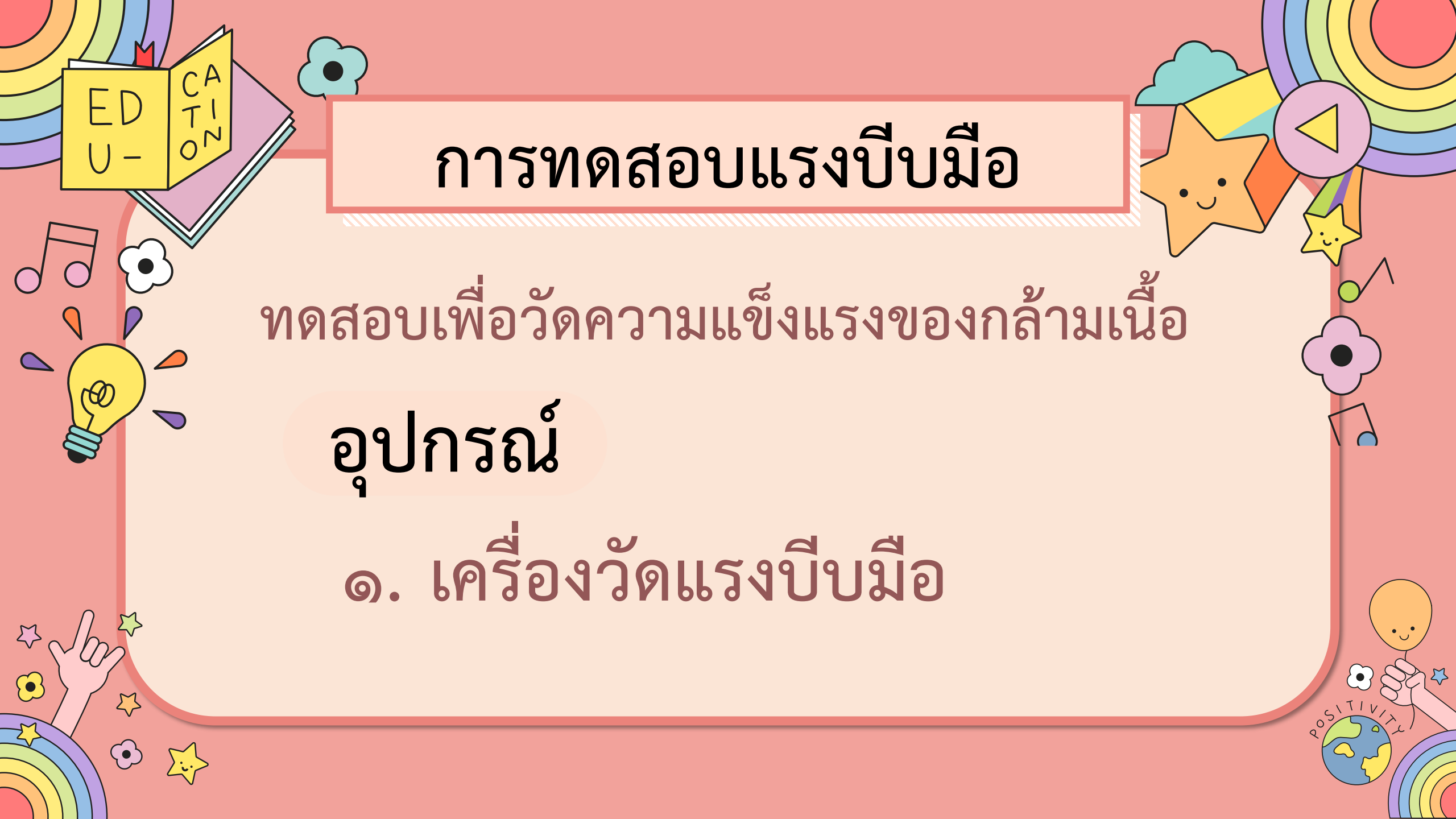
ทดสอบเพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว
ของร่างกาย

อุปกรณ์

๑. ไม้แปรงลบกระดาน ๒ อัน
๒. นาฬิกาจับเวลา



๑๐ เมตร

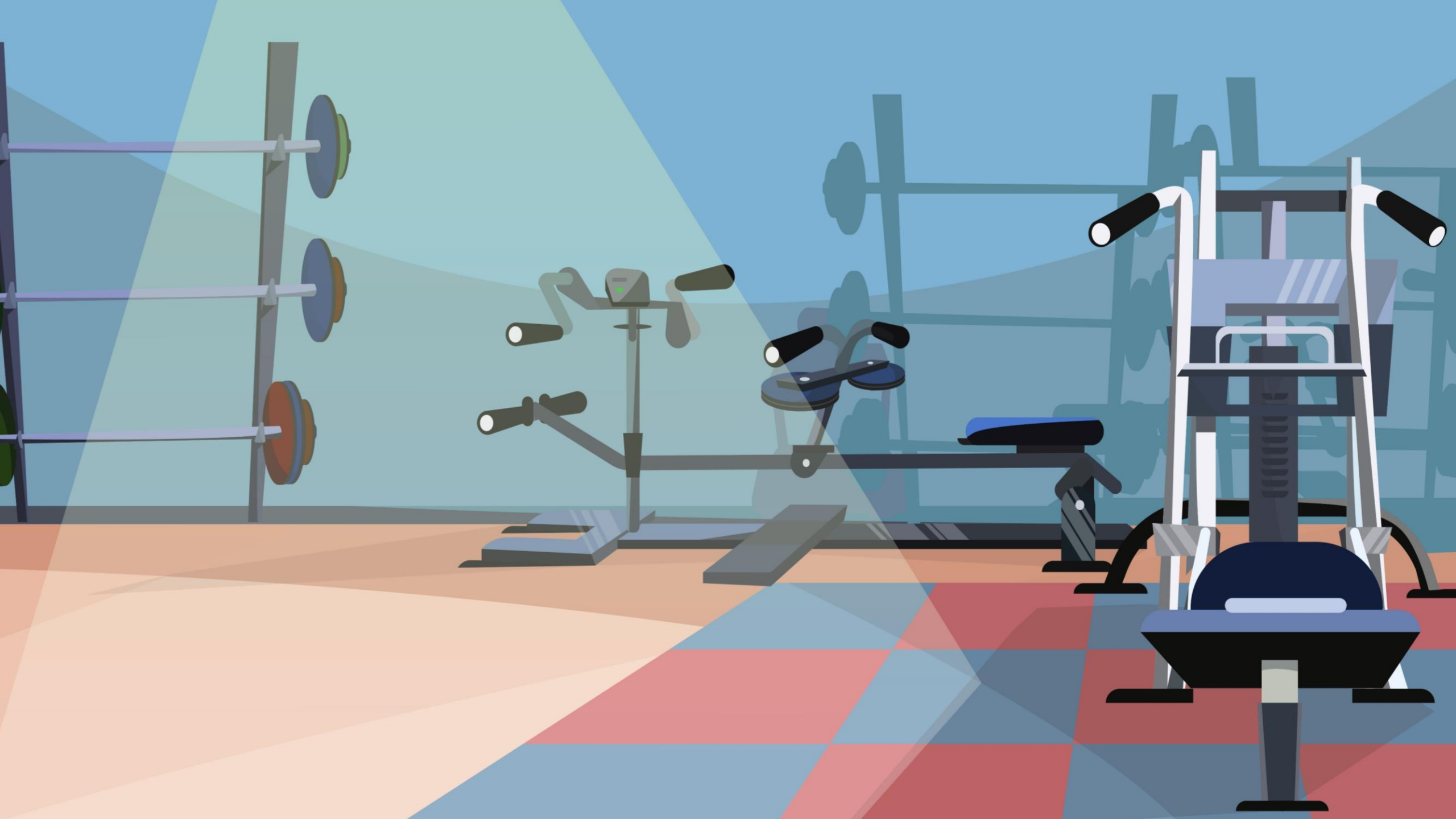


การทดสอบแรงบีบมือ

ทดสอบเพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์

๑. เครื่องวัดแรงบีบมือ



คำถามชวนคิด

เมื่อได้ผลการทดสอบ
สมรรถภาพทางกายแล้ว
ควรทำอย่างไร ?



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกคิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุผลการทดสอบสมรรถภาพแต่ละรายการของตนเอง
ที่ได้ทดสอบในภาคเรียนที่ ๑ และนำมาวิเคราะห์ พร้อมให้คะแนน ตามตารางที่
ครูกำหนดให้

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนคำตอบตามต่อไปนี้

๑. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้ มาก ที่สุด

.....

๒. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้ น้อย ที่สุด

.....

ชื่อ - สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๑

ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

ให้นักเรียนระบุผลการทดสอบ
สมรรถภาพแต่ละรายการของตนเอง
ที่ได้ทดสอบในภาคเรียนที่ ๑ และ
นำมาวิเคราะห์ พร้อมให้คะแนน
ตามตารางที่ครูกำหนดให้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๑

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	นั่งอตัว		เซนติเมตร
๖	แรงบีบมือ		กิโลกรัม/ น้ำหนักตัว

ใบงานที่ ๑

เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนคำตอบต่อไปนี้

๑. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้มากที่สุด

.....

.....

๒. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้น้อยที่สุด

.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ตารางคะแนน

วิ่ง ๕๐ เมตร

เพศชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๐	๗.๓๘ สิงมา	๗.๓๙ -	๘.๐๘ -	๘.๔๓ -	๘.๗๗ -	๙.๑๒ -	๙.๘๒ -	๑๐.๑๖ -	๑๐.๕๑ -	๑๐.๘๕ -	๑๑.๕๔ ขึ้นไป
๑๑	๖.๐๙ สิงมา	๖.๑๐ -	๗.๑๔ -	๗.๖๖ -	๘.๑๙ -	๘.๗๑ -	๙.๗๖ -	๑๐.๒๙ -	๑๐.๘๑ -	๑๑.๓๓ -	๑๒.๓๘ ขึ้นไป

ตารางคะแนน

วິง ๕๐ เมตร

เพศหญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๐	๗.๑๐ ลงมา	๗.๑๑ - ๘.๑๒	๘.๑๓ - ๘.๖๓	๘.๖๔ - ๙.๑๕	๙.๑๖ - ๙.๖๖	๙.๖๗ - ๑๐.๖๙	๑๐.๗๐ - ๑๑.๒๑	๑๑.๒๒ - ๑๑.๗๒	๑๑.๗๓ - ๑๒.๒๓	๑๒.๒๔ - ๑๓.๒๖	๑๓.๒๗ ขึ้นไป
๑๑	๖.๒๙ ลงมา	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

ตารางคะแนน

นั่งอตัว

เพศชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๐	๑๑.๐ ขึ้นไป	๙.๐ - ๑๐.๕	๗.๕ - ๘.๕	๖.๕ - ๗.๐	๕.๕ - ๖.๐	๒.๕ - ๕.๐	๑.๐ - ๒.๐	๐.๐ - ๐.๕	- ๑.๐ - ๐.๕	- ๓.๐ - ๑.๕	- ๓.๕ ลงมา
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

ตารางคะแนน

นั่งอตัว

เพศหญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๐	๑๒.๐ ขึ้นไป	๙.๕ - ๑๑.๕	๘.๐ - ๙.๐	๖.๕ - ๗.๕	๕.๕ - ๖.๐	๓.๐ - ๕.๐	๒.๐ - ๒.๕	๐.๐ - ๑.๕	- ๑.๐ - ๐.๕	- ๔.๐ - ๑.๕	- ๔.๕ ลงมา
๑๑	๑๓.๕ ขึ้นไป	๑๐.๕ - ๑๓.๐	๙.๕ - ๑๐.๐	๘.๕ - ๙.๐	๖.๕ - ๘.๐	๔.๕ - ๖.๐	๒.๕ - ๔.๐	๑.๐ - ๒.๐	๐.๐ ๐.๕	- ๓.๐ - ๐.๕	- ๓.๕ ลงมา

ตารางคะแนน

ยื่นกระโดดไกล

เพศชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๐	๒๑๗ ขึ้นไป	๑๗๓ - ๒๑๖	๑๖๖ - ๑๗๒	๑๕๙ - ๑๖๕	๑๕๒ - ๑๕๘	๑๓๗ - ๑๕๑	๑๓๐ - ๑๓๖	๑๒๓ - ๑๒๙	๑๑๖ - ๑๒๒	๑๐๒ - ๑๑๕	๑๐๑ ลงมา
๑๑	๒๐๑ ขึ้นไป	๑๘๕ - ๒๐๐	๑๗๗ - ๑๘๕	๑๖๙ - ๑๗๖	๑๖๑ - ๑๖๘	๑๔๔ - ๑๖๐	๑๓๖ - ๑๔๓	๑๒๘ - ๑๓๕	๑๒๐ - ๑๒๗	๑๐๔ - ๑๑๙	๑๐๓ ลงมา

ตารางคะแนน

ยืนกระโดดไกล

เพศหญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๐	๑๘๐ ขึ้นไป	๑๖๕ - ๑๗๙	๑๕๖ - ๑๖๔	๑๔๙ - ๑๕๕	๑๔๑ - ๑๔๘	๑๒๔ - ๑๔๐	๑๑๖ - ๑๒๓	๑๐๙ - ๑๑๕	๑๐๑ - ๑๐๘	๘๕ - ๑๐๐	๘๔ ลงมา
๑๑	๑๘๗ ขึ้นไป	๑๗๓ - ๑๘๖	๑๖๕ - ๑๗๒	๑๕๗ - ๑๖๔	๑๔๙ - ๑๕๖	๑๓๒ - ๑๔๘	๑๒๔ - ๑๓๑	๑๑๗ - ๑๒๓	๑๐๙ - ๑๑๖	๙๓ - ๑๐๘	๙๒ ลงมา

ตารางคะแนน

ลูก - นั้ง ๓๐ วินาที

เพศชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๐	๒๗ ขึ้นไป	๒๖	๒๓ - ๒๕	๒๑ - ๒๒	๑๙ - ๒๐	๑๘	๑๓ - ๑๗	๑๒	๑๐ - ๑๑	๗ - ๙	๖ ลงมา
๑๑	๒๘ ขึ้นไป	๒๗	๒๔ - ๒๖	๒๒ - ๒๓	๒๑	๒๐	๑๖ - ๑๙	๑๔ - ๑๕	๑๓	๑๐ - ๑๒	๙ ลงมา

ตารางคะแนน

ลูก - นั้ ๓๐ วินาที

เพศหญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๐	๒๒ ขึ้นไป	๒๑	๑๘ - ๒๐	๑๗	๑๕ - ๑๖	๑๔	๑๐ - ๑๓	๙	๗ - ๘	๔ - ๖	๓ ลงมา
๑๑	๒๓ ขึ้นไป	๒๒	๒๑	๑๘ - ๒๐	๑๗	๑๕ - ๑๖	๑๑ - ๑๔	๑๐	๘ - ๙	๕ - ๗	๔ ลงมา

ตารางคะแนน

วิ่งเก็บของ

เพศชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๐	๙.๗๙ สูงมา	๙.๘๐ -	๑๐.๗๖ -	๑๑.๒๔ -	๑๑.๗๒ -	๑๒.๒๐ -	๑๓.๑๗ -	๑๓.๖๕ -	๑๔.๑๓ -	๑๔.๖๑ -	๑๕.๕๗ ขึ้นไป
๑๑	๙.๑๖ สูงมา	๙.๑๗ -	๑๐.๒๑ -	๑๐.๗๓ -	๑๑.๒๕ -	๑๑.๗๗ -	๑๒.๘๒ -	๑๓.๓๔ -	๑๓.๘๖ -	๑๔.๓๘ -	๑๕.๔๒ ขึ้นไป

ตารางคะแนน

วิ่งเก็บของ

เพศหญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๐	๑๑.๓๖ ลงมา	๑๑.๓๗ - ๑๒.๐๘	๑๒.๐๙ - ๑๒.๔๔	๑๒.๔๕ - ๑๒.๘๐	๑๒.๘๑ - ๑๓.๑๖	๑๓.๑๗ - ๑๓.๘๙	๑๓.๙๐ - ๑๔.๒๕	๑๔.๒๖ - ๑๔.๖๑	๑๔.๖๒ - ๑๔.๙๗	๑๔.๙๘ - ๑๕.๖๙	๑๕.๗๐ ขึ้นไป
๑๑	๖.๘๙ ลงมา	๖.๙๐ - ๙.๐๖	๙.๐๗ - ๑๐.๑๕	๑๐.๑๖ - ๑๑.๒๓	๑๑.๒๔ - ๑๒.๓๒	๑๒.๓๓ - ๑๔.๕๐	๑๔.๕๑ - ๑๕.๕๘	๑๕.๕๙ - ๑๖.๖๗	๑๖.๖๘ - ๑๗.๗๕	๑๗.๗๖ - ๑๘.๙๒	๑๘.๙๓ 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 ลงมา

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 ลงมา

คำชี้แจง
ในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนระบุนผล
การทดสอบสมรรถภาพ
แต่ละรายการของตนเอง
ที่ได้ทดสอบในภาคเรียนที่ ๑
และนำผลมาวิเคราะห์
พร้อมให้คะแนน
ตามตารางที่ครูกำหนดให้

คำชี้แจง
บทบาทครูปลายทาง

- ให้คุณครูอธิบายขั้นตอน
การทำกิจกรรมอย่าง
ละเอียดอีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและ
ควบคุมดูแลนักเรียนตลอด
การทำกิจกรรม

สรุปบทเรียน



กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร

๒. นั่งอตัว

๓. ยืนกระโดดไกล

๔. ลูก นั่ง ๓๐ วินาที

๕. วิ่งเก็บของ

๖. การทดสอบแรงบีบมือ



บทเรียนครั้งต่อไป

การปรับปรุงและ
สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



สิ่งที่ต้องเตรียม

- ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน
ในภาคเรียนที่ ๑
- สมุดบันทึก

