



(BEST PRACTICE)

เรื่อง Physical fitness test for health



SCAN ME



SCAN ME



ว่าที่ร.ต.หญิงสิริรัตน์ นกแก้ว

ตำแหน่ง ครู

โรงเรียนบ้านมาบบัว อำเภอรโนด จังหวัดสงขลา
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 1
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

นวัตกรรมการเล่นนี้จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมและสร้างเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายของนักเรียน โดยใช้ Physical fitness test for health และนำผลทดสอบสมรรถภาพทางกายไปใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และสอดแทรกการเรียนรู้ตามแนวทางหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงผ่านการจัดการกระบวนการเรียนรู้ Active learning อีกทั้งใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ที่หลากหลายเพื่อให้การจัดการเรียนการสอนประสบผลสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในปัจจุบัน

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ คณะครูโรงเรียนมาบบัว และผู้เกี่ยวข้อง ที่ให้ความรู้และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการจัดทำนวัตกรรม อีกทั้งขอขอบคุณสำนักกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) สำหรับข้อมูลที่ใช้ประกอบการจัดทำนวัตกรรม

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่านวัตกรรมเล่นนี้จะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรทางการศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและการดูแลสุขภาพ สมรรถนะทางกายต่อไป

ผู้จัดทำ

ว่าที่ร้อยตรีหญิงสิริรัตน์ นกแก้ว

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา โรงเรียนบ้านมาบ



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๗
1. ความเป็นมาและความสำคัญ	1
2. วัตถุประสงค์และเป้าหมายการดำเนินงาน	2
3. ขั้นตอนการดำเนินงานและออกแบบนวัตกรรม	3
3.1 ออกแบบผลงานนวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ	3
3.2 การดำเนินการพัฒนานวัตกรรม	4
3.3 ประสิทธิภาพของการดำเนินงาน	6
4. ผลการดำเนินการ/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่ได้รับ	7
4.1 ผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์	7
4.2 ผลการดำเนินงานตามเป้าหมาย	7
4.3 ผลสัมฤทธิ์	7
4.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
5. ปัจจัยความสำเร็จ	8
6. บทเรียนที่ได้รับ (Lesson Learned)	10
7. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ/รางวัล	11
บรรณานุกรม	13
ภาคผนวก	14
- คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	15
- ภาพกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	34
- ลิงก์ Google forms บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน	35



ชื่อนวัตกรรม Physical fitness test for health

1. ความเป็นมาและความสำคัญ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนทำให้นักเรียนไม่สามารถมาเรียนที่โรงเรียนได้ จึงทำให้นักเรียนเรียนรูปแบบออนไลน์ 100% ในภาคเรียนที่ผ่านมา ส่งผลทำให้นักเรียนได้มีเวลาออกกำลังกาย ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหว และเล่นกีฬาน้อยลง ทั้งนี้ นักเรียนมีเวลาอยู่กับเทคโนโลยีสารสนเทศ และเครื่องมือสื่อสาร เช่น โทรศัพท์ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ มากขึ้น ปัญหานักเรียนติดเกม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลทำให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกาย น้อยลงและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย รวมถึงการเลี้ยงดูของครอบครัว เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หลักโภชนาการ สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ทางสังคม และการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายลดต่ำลง และนักเรียนมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเพราะการที่ จะทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมให้เกิดขึ้นและรักษาไว้โดยการออกกำลังกาย และฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ หากขาดการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายนั้นจะส่งผลทำให้สมรรถภาพทางกายค่อย ๆ ลดต่ำลง และเกิดปัญหาสุขภาพตามมาอย่างแน่นอน จากปัญหาและความสำคัญดังที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า การพัฒนานักเรียนให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ทางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนบ้านมาบบัว มีจุดมุ่งหมายให้นักเรียนมีพื้นฐานในการดูแลสุขภาพ มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้ Active learning และใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ที่หลากหลายเพื่อให้เกิดการจัดการเรียนการสอน ประสบผลสำเร็จ และสอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งถือเป็นนโยบายหลักในการพัฒนาโรงเรียนและนักเรียนโดยทั่วไป ทั้งนี้ ผลที่คาดหวังของโรงเรียนไม่สามารถเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ เนื่องมาจากตัวของนักเรียนขาดการดูแลสุขภาพของตนเอง เจตคติที่ดีของการดูแลสุขภาพ จึงส่งผลทำให้เกิดปัญหา ดังนี้

1. ปัญหาด้านสุขภาพ

- นักเรียนมีโรคประจำตัว ทำให้มีข้อจำกัดของสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง
- นักเรียนมีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ เข้าสู่ภาวะโรคอ้วน
- นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
- นักเรียนขาดการออกกำลังกาย และออกกำลังกายผิดวิธี

2. ปัญหาด้านวินัย

- นักเรียนขาดความรับผิดชอบ ความเสียสละ ความซื่อสัตย์
- นักเรียนไม่ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของโรงเรียน
- นักเรียนขาดคุณลักษณะที่พึงประสงค์

3. ปัญหาด้านพฤติกรรมเสี่ยง



- นักเรียนติดเกม ติดโซเชียลมีเดีย
- นักเรียนรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ และรับประทานอาหารไม่ตรงต่อเวลา
- นักเรียนใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนไม่เกิดประโยชน์
- สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

ดังนั้นทางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงได้กำหนดกิจกรรมนี้ขึ้นมาเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาโดยให้นักเรียนทุกคนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาทุกวันหลังเลิกเรียน นักเรียนทุกคนร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายภาคเรียนละ 2 ครั้ง เพื่อพัฒนาสุขภาพนักเรียน คือ

1. นักเรียนโรงเรียนบ้านมาบบัว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ปีการศึกษา 2563 – 2564
2. การใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สสส. อายุ 7 – 18 ปี
3. นักเรียนที่มีโรคประจำตัว ป่วย ไม่ต้องทำกิจกรรม

2. วัตถุประสงค์และเป้าหมายการดำเนินงาน

วัตถุประสงค์การดำเนินงาน

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย
2. เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายของนักเรียน โดยใช้ Physical fitness test for health ให้อยู่ในระดับตามเกณฑ์ และเหมาะสมตามวัย
3. เพื่อนำผลทดสอบสมรรถภาพทางกายไปใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
4. เพื่อสร้างนวัตกรรมและหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม Physical fitness test for health ส่งเสริม สอดแทรก และบูรณาการการเรียนรู้ตามแนวทางหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เป้าหมายการดำเนินงาน

เชิงปริมาณ

- นักเรียนโรงเรียนบ้านมาบบัว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 21 คนมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย
- นักเรียนโรงเรียนบ้านมาบบัว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 21 คนเข้าทดสอบสมรรถภาพทุกคน

เชิงคุณภาพ

- นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับตามเกณฑ์ตามวัย
- นักเรียนสามารถนำผลทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพไปใช้พัฒนาและพัฒนาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว

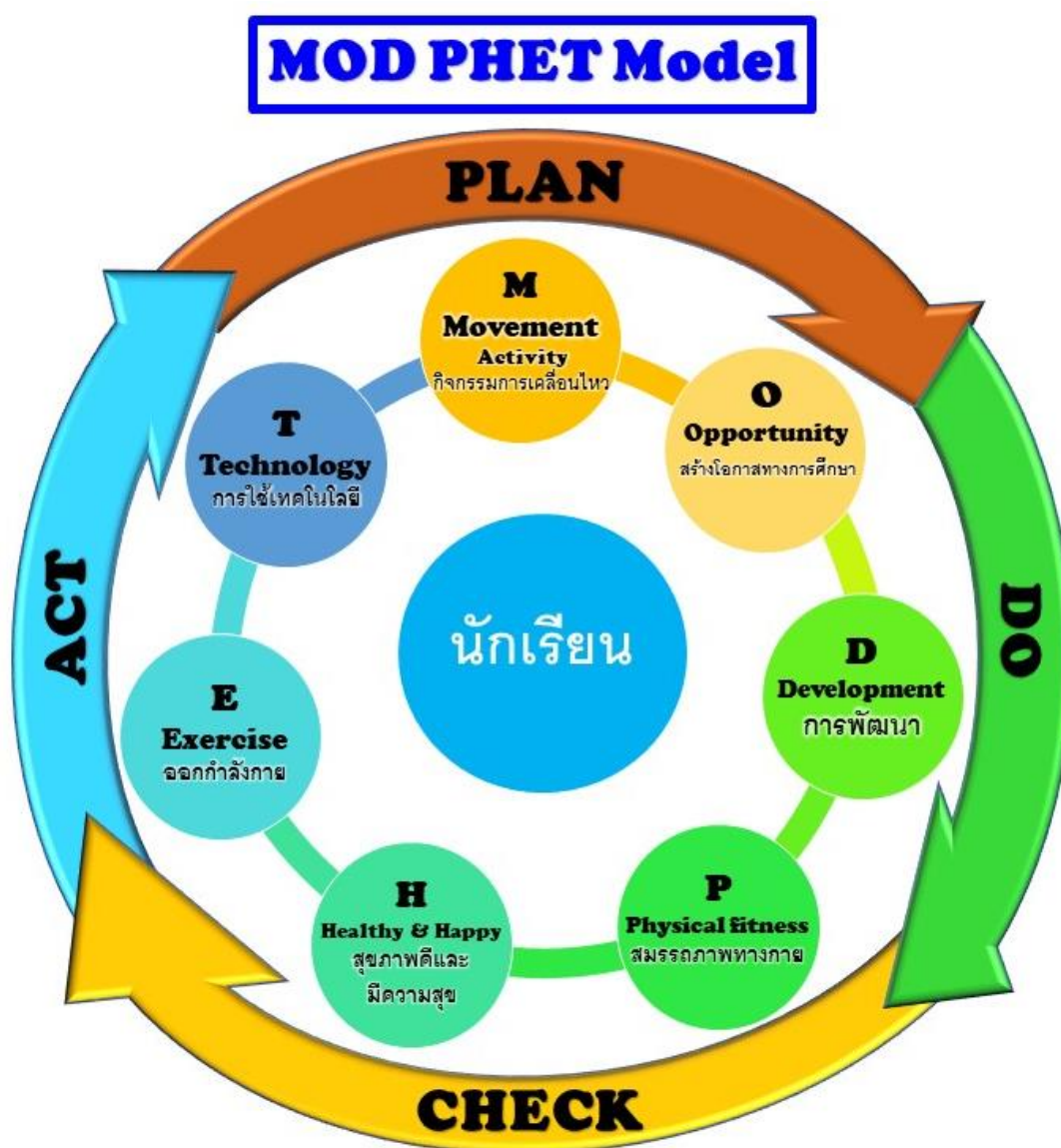


- สถานศึกษามีนวัตกรรม Physical fitness test for health และมีแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

3. ขั้นตอนการดำเนินงานและออกแบบนวัตกรรม

3.1 ออกแบบผลงานนวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ

การจัดกิจกรรม Physical fitness test for health โรงเรียนบ้านมาบบัว โดยใช้ MOD PHET Model โดยผ่านกระบวนการ PDCA เป็นขั้นตอนของการทำงานในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาอย่างมีระบบ มีเป้าหมาย จัดกิจกรรม Physical fitness test for health สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 เพื่อให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ และเป็นไปตามเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



3.2 การดำเนินการพัฒนานวัตกรรม กิจกรรม Physical fitness test for health โดยใช้ MOD PHET Model โดยผ่านกระบวนการ PDCA

กระบวนการ PDCA	MOD PHET Model	ขั้นตอนการทำงาน
Plan การวางแผน	M = Movement Activity กิจกรรมการเคลื่อนไหว O = Opportunity สร้างโอกาสทางการศึกษา D = Development การพัฒนา	- ศึกษาบริบทและสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น - วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา - เขียนโครงการกิจกรรม Physical fitness test for health โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - จัดเตรียมอุปกรณ์ เอกสาร สถานที่ในการจัดทำกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย - กำหนดระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายภาคเรียนละ 2 ครั้ง - วางแผนร่วมกับคณะครู หน่วยงานและผู้เกี่ยวข้อง ในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างโอกาสทางการศึกษาให้กับนักเรียน
Do การลงมือปฏิบัติ	P = Physical fitness สมรรถภาพทางกาย	- ประชุมครูและผู้เกี่ยวข้อง ในการจัดกิจกรรม Physical fitness test for health - ประชาสัมพันธ์และให้นักเรียนเตรียมความพร้อมโดยการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกาย การสร้างสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งใช้เทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ในการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพมาล่วงหน้า - จัดทำเครื่องมือในการทดสอบสมรรถภาพ โดยการศึกษา แนวคิด และทฤษฎี หลักการ ในการจัดทำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย กำหนดเกณฑ์การวัดผลการทดสอบสมรรถภาพ - ดำเนินกิจกรรม Physical fitness test for health โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามระยะเวลาที่กำหนด
Check การตรวจสอบ	H = Healthy & Happy สุขภาพดีและมีความสุข E = Exercise ออกกำลังกาย	- ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน เมื่อผลออกมาดี นักเรียนมีความสุขดีและมีความสุข และถ้าผลการทดสอบออกมาไม่ดี สามารถนำกิจกรรมการออกกำลังกายไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพและสุขภาพให้ดีขึ้นได้



กระบวนการ PDCA	MOD PHET Model	ขั้นตอนการทำงาน
		- การหาค่าประสิทธิภาพของแบบทดสอบสมรรถภาพโดยใช้เกณฑ์ E1/E2 กำหนดตั้งเกณฑ์ไว้ 80/80
Act การปรับปรุง	T = Technology การใช้เทคโนโลยี	- สรุปผลการจัดกิจกรรม Physical fitness test for health - รายงานผลกิจกรรม Physical fitness test for health ของนักเรียนโดยนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในการนำเสนอ และเผยแพร่ข้อมูล - นำข้อบกพร่องมาปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาต่อไป และนำผลที่ได้ไปใช้ในการพัฒนา กิจกรรม Physical fitness test for health ครั้งต่อไป

การจัดกิจกรรม Physical fitness test for health มีแนวคิด ทฤษฎีรองรับอย่างสมเหตุ สมผลสามารถอ้างอิงได้ ดังนี้

- 1. ทฤษฎีแนวคิดของธอร์นไคค์** คือ การให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวัน การกระทำซ้ำหรือการฝึกปฏิบัติ ถ้านักเรียนได้ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ อย่างเนื่อง จะทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ ส่งผลทำให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี และทำให้นักเรียนมีความสุข แต่ทั้งนี้ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้งนักเรียนต้องมีความพร้อมของร่างกายในการออกกำลังกาย ถ้าร่างกายไม่พร้อม จิตใจไม่พร้อม การทำกิจกรรมนั้นก็จะไม่ประสบผลสำเร็จเช่นเดียวกัน
- 2. การใช้หลักการจูงใจของไมเคิล ดอมแจน** เป็นการเพิ่มพฤติกรรมการกระทำหรือกิจกรรมของนักเรียน โดยนักเรียนตั้งใจและเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีกระบวนการดังนี้
 - 2.1 จัดทำรูปแบบของกิจกรรมการฝึกทักษะ** การออกกำลังกาย กิจกรรมการเคลื่อนไหว และการทดสอบสมรรถภาพทางกายรูปแบบใหม่ ๆ ที่ตื่นเต้น สนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ มีกิจกรรมหลากหลายให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรม
 - 2.2 จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ประยุกต์ ดัดแปลง และปรับปรุงแก้ไข** อุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการของนักเรียน
 - 2.3 ใช้เทคโนโลยีและโซเชียลมีเดีย** ในการให้นักเรียนได้สืบค้นข้อมูลด้วยตนเองและมีครูคอยแนะนำให้ความช่วยเหลือในด้านข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ
 - 2.4 ดาวน์โหลดคลิปการทดสอบสมรรถภาพทางกายรูปแบบต่าง ๆ** คลิปการออกกำลังกาย คลิปการฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวของนักเรียน และคลิปต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพไว้เป็นคลังข้อมูลให้นักเรียนได้เรียนรู้



2.5 เชิญผู้เชี่ยวชาญด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาให้ความรู้กับนักเรียนที่โรงเรียน หรือผ่านระบบออนไลน์

2.6 สร้างเพจ Facebook ไว้เผยแพร่ผลงานของนักเรียนจากกิจกรรม Physical fitness test for health กิจกรรมการเรียนการสอนอื่น ๆ จากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

2.7 ให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์การเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาระดับต่าง ๆ ให้กับรุ่นน้องได้รับประสบการณ์ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้กับนักเรียนในการดูแลสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งเปิดโอกาสให้กับตนเองได้เข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่าง ๆ

3.3 ประสิทธิภาพของการดำเนินงาน

1. มีการตรวจสอบสภาพเบื้องต้นของนักเรียนก่อนทำกิจกรรม Physical fitness test for health
2. การปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนมีครูผู้ดูแลตลอดการทำกิจกรรม และร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วย
3. การดำเนินกิจกรรมใช้วิธีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แบ่งบทบาทหน้าที่ในการทำกิจกรรม
4. ใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูลการออกกำลังกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รวมถึงวิธีการดูแลสุขภาพ
5. มีการให้ความรู้ผ่านเพจ Facebook , Line โดยการแชร์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
6. มีการเชิญวิทยากรที่มีความสามารถมาให้ความรู้ในการฝึกปฏิบัติทักษะการออกกำลังกาย และความรู้ทางด้านกีฬา
7. ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รวมถึงครูผู้รับผิดชอบโครงการ จะรวบรวมแบบบันทึกสรุปผลการทดสอบ และข้อมูลรายงานผลให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับทราบ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของนักเรียน และได้พัฒนาในส่วนที่บกพร่องให้ถูกต้องตามรายการที่มีผลการทดสอบต่ำ พร้อมกับนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในการวิเคราะห์ผลและเผยแพร่ผลของกิจกรรมต่อไป

3.4 การใช้ทรัพยากร

1. ครู บุคลากร และนักเรียน จำนวน 23 คน
2. แหล่งเรียนรู้ เว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพจ Facebook สุขศึกษาและพลศึกษา By Krumod (การทดสอบสมรรถภาพทางกาย)
3. วัสดุ อุปกรณ์ ในการดำเนินกิจกรรม Physical fitness test for health และจัดทำนวัตกรรม Physical fitness test for health
4. งบประมาณในการดำเนินโครงการ Physical fitness test for health จำนวน 1,000 บาท



4. ผลการดำเนินการ/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่ได้รับ

4.1 ผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ และรักการออกกำลังกาย
2. นักเรียนใช้กิจกรรม Physical fitness test for health ในการดูแลสุขภาพร่างกายของนักเรียน มีผลอยู่ในระดับตามเกณฑ์ และเหมาะสมตามวัย
3. ครูผู้สอนและครูผู้ที่เกี่ยวข้องกับโครงการนำผลทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพไปใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
4. มีนวัตกรรมและหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม Physical fitness test for health และยังสามารถส่งเสริมการเรียนรู้ สอดแทรก และบูรณาการการดำเนินกิจกรรมตามแนวทางหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

4.2 ผลการดำเนินงานตามเป้าหมาย

1. นักเรียนโรงเรียนบ้านมาบบัว ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 21 คน เข้าร่วมกิจกรรม Physical fitness test for health ทุกคน
2. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับตามเกณฑ์ และเหมาะสมตามวัย

4.3 ผลสัมฤทธิ์

1. นักเรียนมีความเป็นเลิศทางด้านกีฬา
 - รางวัลชนะเลิศ การแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ “ชิงแชมป์ สพป.สงขลา เขต 1” รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี หญิง
 - รางวัลชนะเลิศอันดับ 2 การแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ “ชิงแชมป์ สพป.สงขลา เขต 1” รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี ชาย
2. ได้รับรางวัล ชนะเลิศ เหรียญทอง ตอบปัญหาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 งานศิลปหัตถกรรมนักเรียน ครั้งที่ 69 ประจำปีการศึกษา 2562

4.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ และรักการออกกำลังกาย
2. นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี
3. นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงเหมาะสมตามวัย
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในเกณฑ์ ดี
5. นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่โรงเรียนกำหนด ร้อยละ 85
6. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำ และเผยแพร่ให้บุคคลรอบข้างได้ เช่น ครอบครัว และชุมชน เป็นต้น
7. นักเรียนสร้างชื่อเสียงให้แก่ตนเอง โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน
8. สถานศึกษามีนวัตกรรมในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนที่มีคุณภาพ มีผลงานที่เป็นเชิงประจักษ์ต่อชุมชน



9. ครูผู้สอน และครูผู้เกี่ยวข้องกับโครงการ นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการและการสอดแทรกหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมอื่น ๆ และในชีวิตประจำวันได้

5. ปัจจัยความสำเร็จ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จด้านนักเรียน

1. นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ และรักการออกกำลังกาย
2. นักเรียนรู้จักการดูแลสุขภาพตนเองในเบื้องต้น และสามารถวิเคราะห์และเปรียบเทียบค่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามเกณฑ์ได้
3. นักเรียนมีการฝึกปฏิบัติ เรียนรู้ได้ด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา และสม่ำเสมอ มีความอดทน ขยันหมั่นเพียร มีน้ำใจ มีความสามัคคี รวมทั้งมีความมุ่งมั่นพยายามในการพัฒนาสุขภาพของตนเอง
4. มีการปรับเปลี่ยนเจตคติในด้านการศึกษา มีความตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีความรับผิดชอบในการแสวงหาความรู้ และนำเทคโนโลยีเข้ามามีใช้ในการค้นหาข้อมูลได้อย่างถูกต้อง และนักเรียนมีความสนใจในสิ่งที่ตนเองเรียนรู้
5. นักเรียนมีความพร้อมในการเรียนรู้ อยู่เสมอ รักในการเรียนรู้ รู้จักค้นหาข้อมูล แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง นำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ครูเป็นเพียงแค่ผู้คอยแนะนำ และช่วยเหลือเท่านั้น
6. นักเรียนให้ความร่วมมือในดำเนินกิจกรรม Physical fitness test for health ร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนได้จัดขึ้นด้วยความเต็มใจ และมีจิตอาสา ยอมรับกิจกรรมใหม่ ๆ เทคโนโลยีใหม่ ๆ และการเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น

ปัจจัยแห่งความสำเร็จด้านครูผู้สอน

1. การร่วมกันทำกิจกรรมของครูเป็นการสร้างทีมงานที่มีคุณภาพ
2. ครูสามารถนำความรู้เกี่ยวกับแนวทางหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้ไปสอดแทรกและประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย
3. การให้ความร่วมมือในการกำหนดเป้าหมายในการจัดการเรียนรู้
4. ครูและบุคลากรมีศักยภาพ มีความตั้งใจ มุ่งมั่น พยายาม เสียสละ มานะ อดทน ที่มีต่อการพัฒนานักเรียนไปในแนวทางเดียวกัน

ปัจจัยแห่งความสำเร็จด้านการบริหาร

1. ผู้บริหารมีความตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพนักเรียน
2. การมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลของผู้บริหารโดยเฉพาะทางด้านสุขภาพ ด้าน ICT พร้อมทั้งมีการส่งเสริม สนับสนุน และมีการบริหารจัดการที่ดีให้นักเรียนมีความสุขภาพกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส และนักเรียนพร้อมที่จะเรียนรู้และทำกิจกรรมอย่างมีความสุข



3. บริหารมีแนวคิดที่ก้าวไปสู่ความมุ่งมั่นในการพัฒนาโรงเรียนด้วยการเชื่อมโยงสายใยความสัมพันธ์อันดีของครู บุคลากรทางการศึกษา และชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาศักยภาพของนักเรียน

ปัจจัยแห่งความสำเร็จด้านสถานศึกษา

1. โรงเรียนมีเครื่องมือ สื่อการเรียนรู้ เทคโนโลยีที่ช่วยในการพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย และแหล่งเรียนการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่ก้าวทันต่อสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีทางการศึกษา รวมถึงการบูรณาการสอดแทรกหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่จะทำให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ได้ง่าย สะดวก ใช้เวลาน้อย และรู้จักประหยัดค่าใช้จ่าย
2. โรงเรียนมีการบูรณาการกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีคุณภาพ และหลากหลายโดยนำเทคโนโลยีเข้ามามีใช้ให้เกิดประโยชน์ คุ่มค่า และถุกวิธี เน้นการวิธีการสอนแบบ Active Learning และเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักเรียนสามารถปฏิบัติได้จริง มีบรรยากาศทางวิชาการที่เอื้อต่อการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และมีการบูรณาการ สอดแทรกหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้นักเรียนได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. โรงเรียนมีการพัฒนา ปรับปรุง แก้ไข เครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพให้เข้ากับบริบทของโรงเรียน ชุมชน และลดต้นทุนในการหาเครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพ เพราะเครื่องมือบางอย่างสามารถนำวัสดุ อุปกรณ์ที่เหลือใช้มาดัดแปลง และทำได้ เช่น เครื่องมือวัดความอ่อนตัว นำปี๊บขนมปัง เศษไม้เป็นแผ่น เป็นต้น สื่อ อุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และสัญญาณอินเทอร์เน็ตมาช่วยสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ทำให้นักเรียนมีความสนใจในการทำกิจกรรมมากยิ่งขึ้น รวมถึงตอบสนองความต้องการของนักเรียน

ปัจจัยความสำเร็จด้านชุมชน

1. ผู้ปกครอง ชุมชน เชื้อมั่นและศรัทธา ส่งเสริมและสนับสนุนในการดำเนินกิจกรรม Physical fitness test for health ของโรงเรียน กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุข กิจกรรมการเคลื่อนไหว กิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และรวมถึงหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน หน่วยงานภาครัฐและเอกชนมีความพึงพอใจให้ความร่วมมือในการจัดการศึกษาของโรงเรียนด้วยการส่งเสริม สนับสนุน อุปกรณ์กีฬา ทุนการศึกษา ตามโอกาสต่าง ๆ
3. ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม Physical fitness test for health กิจกรรมการออกกำลังกายทุกวันในตอนเย็นที่สนามกีฬาโรงเรียนบ้านมาบบัว กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น เดินเพื่อสุขภาพ กิจกรรมแอโรบิค กิจกรรมการดูแลสุขภาพของของนักเรียน และส่งเสริมนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับต่าง ๆ เช่น ระดับศูนย์เครือข่ายการศึกษา



ระดับอำเภอ และระดับเขต ผู้ปกครองและชุมชนมีจิตอาสาขับรถไปส่งนักเรียนที่สนามกีฬา สนับสนุนน้ำดื่มและเครื่องดื่มต่าง ๆ เพียงพอนักกีฬาทุกคน

4. ผู้ปกครองได้รับความรู้จากการเผยแพร่กิจกรรม Physical fitness test for health ผ่านระบบออนไลน์ เช่น Facebook , Line และเว็บไซต์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นนำเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้กับนักเรียน และนักเรียนสามารถไปสอนและแนะนำให้ผู้ปกครองได้อีกทาง

6. บทเรียนที่ได้รับ (Lesson Learned)

นวัตกรรม Physical fitness test for health เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ และการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายของนักเรียน โดยใช้ Physical fitness test for health ให้อยู่ในระดับตามเกณฑ์ และเหมาะสมตามวัย เพื่อนำผลทดสอบสมรรถภาพทางกายไปใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเพื่อสร้างนวัตกรรมและหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม Physical fitness test for health ส่งเสริม สอดแทรก และบูรณาการการเรียนรู้ตามแนวทางหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการเพิ่มศักยภาพ สมรรถภาพทางกาย และสุขภาพ จะเป็นพื้นฐานในการช่วยยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนให้สูงขึ้น เพราะการที่นักเรียนมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี ส่งผลทำให้นักเรียนเรียนอย่างมีความสุข ทำให้เกิดผลงานจากการแข่งขันกีฬาในระดับต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น แต่เป้าหมายหลักของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ นั้น คือ นักเรียนมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี ดูได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม Physical fitness test for health นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกคน ผลการทดสอบสมรรถภาพทางการเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดี อีกทั้งนักเรียนยังได้ใช้เทคโนโลยี และโซเชียลเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยการสืบค้นข้อมูลการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ใช้ในการกรอกข้อมูลสมรรถภาพทางกายเป็นต้น นักเรียนได้นำความรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ครูได้สอดแทรก และบูรณาการในกิจกรรม Physical fitness test for health ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย และสถานศึกษามีนวัตกรรมในการพัฒนาคุณภาพนักเรียนที่มีคุณภาพ คือ

1. นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ และรักในการออกกำลังกาย
2. นักเรียนมีสมรรถภาพทางการที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความสุข
3. นักเรียนมีมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร มีความสามัคคีในหมู่คณะ มีความซื่อสัตย์ มีความอดทนและรู้จักประหยัดอดออม
4. นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น
5. ครูผู้สอนมีความรู้ ความสามารถในการจัดการเรียนการสอนโดยการจัดกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบ Active Learning และเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีการใช้สื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่หลากหลายเพื่อใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนให้ก้าวทันกับการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ในโลกปัจจุบันจนกิจกรรม Physical fitness test for health ประสบความสำเร็จ



จากการจัดกิจกรรม พบว่า กิจกรรม Physical fitness test for health นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนบ้านมาบบัว ทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพ และรักในการออกกำลังกาย ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นักเรียนนำความรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ครูได้สอดแทรก และบูรณาการในกิจกรรม Physical fitness test for health ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง รวมทั้งนักเรียนสามารถใช้เทคโนโลยีและโซเชียลได้อย่างถูกต้อง ถูกวิธี มีประโยชน์ และหลากหลาย รู้จักการเผยแพร่ข้อมูล การเข้าถึงทดสอบ อีกทั้งทำให้นักเรียนและครูผู้เกี่ยวข้องตระหนักในการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น เพราะในสถานการณ์ปัจจุบันมีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบต่อการทำงาน ชีวิต สมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพจึงมีบทบาทและมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดต่อการทำกิจวัตรประจำวัน เนื่องจากการมีสมรรถภาพทางกายดีช่วยให้คนเราสามารถทำงานได้เป็นระยะเวลานาน และมีประสิทธิภาพสูง นอกจากนี้ยังช่วยให้คนเรามีความสามารถที่จะต่อสู้กับความยุ่งยากในชีวิตไม่เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ และสามารถปรับจิตใจและอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพของแต่ละบุคคลได้ สมรรถภาพทางกายจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต อีกทั้งทำให้นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ดี และพัฒนานักเรียนที่มีความสนใจทางด้านกีฬาเพื่อไปสู่ความเป็นเลิศ พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ จากกิจกรรม Physical fitness test for health อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 90 ของนักเรียนทั้งหมด

ข้อเสนอแนะเพื่อการสร้างนวัตกรรมครั้งต่อไป ควรมีกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบวิจัยเป็นฐานในการสร้างนวัตกรรมจะได้มีวิธีการ กระบวนการ และเอกสารหลักฐานอ้างอิงอย่างเด่นชัดตามกระบวนการ อีกทั้งเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับโรงเรียน ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะเป็นการขับเคลื่อนในการพัฒนานักเรียน โรงเรียน และประเทศโดยใช้นวัตกรรมที่เกิดจากแนวคิด ความคิด วิธีการแก้ปัญหา และเทคโนโลยี ตามยุทธศาสตร์ของชาติ

7. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ/รางวัล

กิจกรรม Physical fitness test for health ได้มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนทำให้ประสบความสำเร็จเป็นที่ประจักษ์ต่อสาธารณชน เป็นสถานศึกษาต้นแบบให้กับโรงเรียนในกลุ่มศูนย์เครือข่ายการศึกษา และโรงเรียนใกล้เคียงส่งผลทำให้โรงเรียนได้รับรางวัลต่าง ๆ นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนเกิดความเชื่อมั่น ศรัทธาในการจัดการศึกษาจัดการศึกษา และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนได้จัดขึ้นอีกทั้งคอย ส่งเสริม สนับสนุน ทำให้โรงเรียนจัดการศึกษาได้อย่างมีคุณภาพ และประสิทธิภาพ ส่งผลให้นักเรียนเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



การเผยแพร่

ด้านการเผยแพร่ผลงานนำเสนอผลงานทั้งในโรงเรียน และกิจกรรมชุมชน ในรูปสารประชาสัมพันธ์ เว็บไซต์ <https://www.kroobannok.com> เว็บไซต์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 1 www.ska1.go.th และการเผยแพร่ผ่านระบบสำนักงานอิเล็กทรอนิกส์

การได้รับการยอมรับ

การได้รับการยอมรับในการนำนวัตกรรมไปใช้ผลของนวัตกรรมดังกล่าว ส่งผลทำให้เกิดผลงานเชิงประจักษ์และเป็นที่ยอมรับของสาธารณชน

ด้านผู้เรียน

รางวัลชนะเลิศ การแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ “ชิงแชมป์ สพป.สงขลา 1” รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี หญิง ระดับเขตพื้นที่การศึกษา

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 การแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ “ชิงแชมป์ สพป.สงขลา 1” รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี ชาย ระดับอำเภอ

รางวัล ชนะเลิศ เหรียญทอง ตอบปัญหาสุศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 งานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับเขตพื้นที่การศึกษา ครั้งที่ 69 ประจำปีการศึกษา 2562

ด้านครูผู้สอน

โล่รางวัล “ยอดนักการเรียนรู้” ประจำปี 2564 ระดับเขตพื้นที่การศึกษา

รางวัล “ผู้ปฏิบัติงานดีเด่น” ประจำปี 2565 ระดับเขตพื้นที่การศึกษา

รางวัล “ครูดีไม่มีอบายมุข” ประจำปี 2564 ระดับประเทศ

รางวัล “ครูชนคนคุณธรรม สำหรับครู” ประจำปี 2564 ระดับเขตพื้นที่การศึกษา

รางวัล “นวัตกรรมสร้างสรรค์คนดี” ประจำปี 2564 ระดับเขตพื้นที่การศึกษา

ด้านผู้บริหาร

รางวัล “ผู้บริหารสถานศึกษาและผู้มีผลการปฏิบัติงานและการปฏิบัติงานดีเด่น” ประจำปี 2565 ระดับเขตพื้นที่การศึกษา

ด้านการบริหารจัดการสถานศึกษา

โล่รางวัล IQA AWARD เป็นสถานศึกษาที่มีระบบและกลไกบริหารจัดการคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาเพื่อประกันคุณภาพ ระดับยอดเยี่ยม ประเภท สถานศึกษาขนาดเล็ก ระดับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

โรงเรียนคุณธรรม สพฐ. ระดับ 2 ดาว

บรรณานุกรม



- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ. (2549). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี (พิมพ์ครั้งที่ 2). ม.ป.ท.
- พิภพ จันทระคำ. (2551). สมรรถภาพทางกายและเกณฑ์ปกตินักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร







คู่มือแบบทดสอบ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

โรงเรียนบ้านมาบบัว



ว่าที่ร.ต.หญิงสิริรัตน์ นกแก้ว
ตำแหน่ง ครู

โรงเรียนบ้านมาบบัว อำเภอรโนด จังหวัดสงขลา
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 1
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

เอกสารแนวปฏิบัติกิจกรรม Physical fitness test for health (การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ) โรงเรียนบ้านมาบบัว อำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 1 จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูผู้สอนใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการประเมินผลด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน เพื่อให้มีความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และเป็นแนวทางการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และรายวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องของโรงเรียนบ้านมาบบัว อำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 1

เอกสารฉบับนี้ประกอบด้วยคำอธิบายการประเมินผลสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนในด้านต่าง ๆ เกณฑ์การให้คะแนน วิธีการแปลผลคะแนน เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน ตัวอย่างการประเมินด้านต่าง ๆ และตัวอย่างแบบรายงานผลการประเมิน เพื่อให้ครูผู้สอนได้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมการประเมินผลกิจกรรม Physical fitness test for health การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนที่มีรูปแบบ วิธีการ และมาตรฐานเดียวกัน ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนบ้านมาบบัว อำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 1

ขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำเอกสารฉบับนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่ครูผู้สอน และผู้ที่มีความสนใจด้านการวัดผลและประเมินผลด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนต่อไป

จัดทำโดย

ว่าที่ร.ต.หญิงสิริรัตน์ นกแก้ว

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	1
สารบัญ.....	2
แนวปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ.....	3
เกณฑ์การให้คะแนน.....	3
แนวคิดสำคัญ/แนวคิดหลัก.....	5
รายการการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน.....	7
ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI).....	8
เกณฑ์มาตรฐานการวัดดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI).....	9
การทดสอบนั่งงอตัว (Sit and Reach Test).....	10
เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบนั่งงอตัว (Sit and Reach Test).....	11
การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (1 Minute Sit-Ups Test).....	18
เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (1 Minute Sit-Ups Test).....	18
การทดสอบดันพื้น 30 วินาที (30 second Push – Up Test).....	20
เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบดันพื้น 30 วินาที (30 second Push – Up Test).....	21
การทดสอบวิ่งระยะไกล 1,600 เมตร (Distance Run Test).....	23
เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบวิ่งระยะไกล 1,600 เมตร (Distance Run Test).....	24
ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ.....	25



แนวปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนบ้านมาบับ อำเภอรอนด จังหวัดสงขลา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน และส่งเสริมให้นักเรียนมีความเป็นเลิศทางด้านกีฬา มีเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพ และรักการออกกำลังกาย มีสุขภาพพลานามัยที่ดี ปราศจากโรคภัย มีสมรรถนะทางร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ และมีการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเข้ามาสอดแทรก บูรณาการในการทำกิจกรรม Physical fitness test for health เพราะการที่นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นพื้นฐานที่สำคัญอันจะไปสู่ความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง”

การมีสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นประกอบไปด้วย 1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน 2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้ 3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ 4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน และ 5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง สำหรับโรงเรียนบ้านมาบับ ได้กำหนดกิจกรรม Physical fitness test for health ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โดยมีครูผู้สอนและครูผู้รับผิดชอบโครงการดำเนินกิจกรรม Physical fitness test for health (การทดสอบสมรรถภาพทางการเพื่อสุขภาพ)มีการดำเนินการทดสอบเพื่อเป็นการประเมินด้านสุขภาพร่างกายของนักเรียน ประกอบไปด้วย 5 รายการ ได้แก่

1. การคำนวณมวลกาย (Body Mass Index : BMI)
2. การทดสอบนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)
3. การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (1 Minute Sit-Ups Test)
4. การทดสอบดันพื้น 30 วินาที (30 second Push – Up Test)
5. วิ่งระยะไกล ใช้ระยะทาง 1600 เมตร (Distance Run Test)



เกณฑ์การให้คะแนน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุระหว่าง 7 – 18 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปี 1 – 3 โรงเรียนบ้านมาบับ อำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 1 ดังนี้

แนวคิดสำคัญ/แนวคิดหลัก

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีส่วนสำคัญที่ส่งเสริมความสามารถของร่างกายในการทำงานและใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอย่างถูกต้อง จะเป็นการสร้างเสริมให้สมรรถภาพทางกายดีเพิ่มมากขึ้น นักเรียนเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่จึงควรมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยลดการใช้แรง และลดการมีกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ภายใต้การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนได้รับการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์อยู่ที่บ้าน ทำให้ลดกิจกรรมทางกายในการเดินทางไปสถานศึกษา จึงอาจส่งผลต่อการถดถอยของสมรรถภาพทางกาย

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน ภายใต้การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ควรปฏิบัติกิจกรรม Physical fitness test for health ดังกล่าว จะเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน ให้อยู่ได้ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้เป็นอย่างดี สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะใช้ระบบต่าง ๆ ในการกระทำกิจกรรมใด ๆ อันเกี่ยวกับการแสดงออกซึ่งความสามารถของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน

2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน



5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ ที่นำมาจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเกณฑ์มาตรฐานที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7 – 18 ปี

1. การคำนวณมวลกาย (Body Mass Index : BMI)
2. การทดสอบนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)
3. การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (1 Minute Sit-Ups Test)
4. การทดสอบดันพื้น 30 นาที (30 second Push – Up Test)
5. วิ่งระยะไกล ใช้ระยะทาง 1600 เมตร (Distance Run Test)



การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน

1. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความเหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูงของร่างกาย

อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง

วิธีทดสอบ

1. ให้นักเรียนถอดรองเท้า
2. ทำการชั่งน้ำหนัก โดยน้ำหนักมีหน่วยเป็น กิโลกรัม (กก.)
3. ทำการวัดส่วนสูง มีหน่วยเป็น เซนติเมตร (โปรแกรมจะแปลงหน่วยเป็น เมตรยกกำลังสองหรือตารางเมตร)
4. นำข้อมูลที่วัดได้ คำนวณหาดัชนีมวลกายจากสูตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} / \text{ความสูง (เมตร)}^2$$



ภาพประกอบ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง



เกณฑ์มาตรฐานการวัดดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียน

เกณฑ์มาตรฐาน ดัชนีมวลกาย (กก./ม.²)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 14.58	14.58 - 19.02	> 19.02	< 14.08	14.08 - 18.36	> 18.36
8 ปี	< 14.63	14.63 - 20.51	> 20.51	< 14.79	14.79 - 19.15	> 19.15
9 ปี	< 14.81	14.81 - 21.45	> 21.45	< 14.8	14.8 - 20.46	> 20.46
10 ปี	< 15.66	15.66 - 22.8	> 22.8	< 15.47	15.47 - 21.79	> 21.79
11 ปี	< 15.26	15.26 - 22.28	> 22.28	< 15.41	15.41 - 22.75	> 22.75
12 ปี	< 15.68	15.68 - 22.74	> 22.74	< 16.24	16.24 - 22.3	> 22.3
13 ปี	< 16.86	16.86 - 24.08	> 24.08	< 16.79	16.79 - 22.77	> 22.77
14 ปี	< 17.24	17.24 - 23.98	> 23.98	< 17.2	17.2 - 24.46	> 24.46
15 ปี	< 17.99	17.99 - 23.15	> 23.15	< 18.16	18.16 - 23.02	> 23.02
16 ปี	< 18.29	18.29 - 23.77	> 23.77	< 18	18 - 22.66	> 22.66
17 ปี	< 18.47	18.47 - 23.77	> 23.77	< 18.61	18.61 - 22.83	> 22.83
18 ปี	< 18.84	18.84 - 23.7	> 23.7	< 18.28	18.28 - 24	> 24



การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน

2. การทดสอบนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและต้นขาด้านหลัง

อุปกรณ์ กล้องวัดความอ่อนตัวที่สามารถอ่านค่าบวก (+) และค่าลบ (-)

- วิธีทดสอบ**
1. วางกล้องวัดความอ่อนตัว ไว้บนพื้นราบ
 2. ให้นักเรียนถอตรงเท้า นั่งเหยียดเท้าตรง เข่าตึง โดยปลายเท้าจะต้องยันกับกล้องวัดความอ่อนตัว
 3. ให้นักเรียนเหยียดแขนไปข้างหน้า โดยวางมือข้างหนึ่งอยู่บนมืออีกข้าง หนึ่งโดยค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้าให้ได้ระยะทางมากที่สุด จนถึงจุดที่รู้สึกตึง และค้างในระยะดังกล่าว 2 วินาที
 4. ทำการบันทึกวัดระยะที่ทำได้ ซึ่งมีหน่วยเป็นเซนติเมตร



ภาพประกอบ การทดสอบนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)



เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)

เกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบนั่งงอตัว (เซนติเมตร)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 2	2 - 5	> 5	< 4	4 - 7	> 7
8 ปี	< 3	3 - 6	> 6	< 6	6 - 9	> 9
9 ปี	< 5	5 - 8	> 8	< 7	7 - 10	> 10
10 ปี	< 6	6 - 9	> 9	< 8	8 - 12	> 12
11 ปี	< 7	7 - 10	> 10	< 9	9 - 13	> 13
12 ปี	< 8	8 - 11	> 11	< 10	10 - 14	> 14
13 ปี	< 9	9 - 12	> 12	< 10	10 - 14	> 14
14 ปี	< 10	10 - 14	> 14	< 11	11 - 16	> 16
15 ปี	< 11	11 - 16	> 16	< 12	12 - 17	> 17
16 ปี	< 12	12 - 17	> 17	< 13	13 - 18	> 18
17 ปี	< 13	13 - 18	> 18	< 14	14 - 19	> 19
18 ปี	< 14	14 - 19	> 19	< 15	15 - 20	> 20



การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน

3. การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (1 Minute Sit-Ups Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา และเบาะรอง

- วิธีทดสอบ**
1. ให้นักเรียนนอนหงายกับพื้น ชันเข่าตั้งขึ้น สันเท้าทั้งสองห่างเท่าแนวหัวไหล่
 2. ให้นักเรียนนอนราบ แขนทั้งสองข้างจะต้องไขว้ประสานบริเวณหน้าอก ตลอดการทดสอบโดยมือซ้ายจับไหล่ขวา และมือขวาจับไหล่ซ้าย
 3. จากนั้นให้นักเรียนยกลำตัว เพื่อลุกขึ้นนั่ง โดยข้อศอกที่แนบกับอก จะต้องแตะบริเวณต้นขา จากนั้นกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น โดยให้ส่วนหลังสัมผัสเบาะ
 4. ปฏิบัติการทดสอบอย่างถูกต้องและต่อเนื่องให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 1 นาที โดยให้บันทึกเป็นจำนวนครั้ง



ภาพประกอบ การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (1 Minute Sit-Ups Test)



เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (1 Minute Sit-Ups Test)

เกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (ครั้ง)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 17	17 - 25	> 25	< 17	17 - 25	> 25
8 ปี	< 19	19 - 27	> 27	< 18	18 - 26	> 26
9 ปี	< 21	21 - 29	> 29	< 19	19 - 27	> 27
10 ปี	< 22	22 - 31	> 31	< 20	20 - 28	> 28
11 ปี	< 23	23 - 32	> 32	< 21	21 - 30	> 30
12 ปี	< 24	24 - 33	> 33	< 23	23 - 32	> 32
13 ปี	< 25	25 - 34	> 34	< 24	24 - 33	> 33
14 ปี	< 26	26 - 35	> 35	< 25	25 - 34	> 34
15 ปี	< 27	27 - 36	> 36	< 26	26 - 35	> 35
16 ปี	< 29	29 - 38	> 38	< 27	27 - 36	> 36
17 ปี	< 30	30 - 39	> 39	< 28	28 - 37	> 37
18 ปี	< 31	31 - 40	> 40	< 29	29 - 38	> 38



การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน

4. การทดสอบดันพื้น 30 วินาที (30 second Push – Up Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบน (หัวไหล่ หน้าอกและแขน)

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

- วิธีทดสอบ**
1. ให้นักเรียนนอนคว่ำกับเบาะหรือพื้นราบ ใช้มือยันพื้นทั้งสองข้างให้ปลายนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า (นักเรียนชายให้ใช้เท้ายันพื้น ส่วนนักเรียนหญิงให้ใช้หัวเข่ายันพื้น)
 2. ให้นักเรียนยุบข้อศอกลงแนบลำตัว ทำมุม 90 องศา ให้แขนท่อนบนขนานกับพื้น และยกแขนและลำตัวขึ้นมาในท่าเตรียม
 3. ให้ทำต่อเนื่องอย่างถูกต้องและรวดเร็วมากที่สุด ภายในเวลา 30 วินาที โดยให้บันทึกเป็นจำนวนครั้ง



ภาพประกอบ การทดสอบดันพื้น 30 วินาที (30 second Push – Up Test)



เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบดันพื้น 30 วินาที (30 second Push – Up Test)

เกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบดันพื้น 30 วินาที (ครั้ง)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 15	15 - 21	> 21	< 13	13 - 19	> 19
8 ปี	< 16	16 - 22	> 22	< 14	14 - 20	> 20
9 ปี	< 17	17 - 23	> 23	< 15	15 - 21	> 21
10 ปี	< 18	18 - 25	> 25	< 16	16 - 22	> 22
11 ปี	< 19	19 - 26	> 26	< 17	17 - 24	> 24
12 ปี	< 20	20 - 27	> 27	< 18	18 - 25	> 25
13 ปี	< 21	21 - 28	> 28	< 18	18 - 25	> 25
14 ปี	< 22	22 - 29	> 29	< 19	19 - 26	> 26
15 ปี	< 23	23 - 31	> 31	< 20	20 - 27	> 27
16 ปี	< 24	24 - 32	> 32	< 21	21 - 28	> 28
17 ปี	< 26	26 - 34	> 34	< 23	23 - 30	> 30
18 ปี	< 27	27 - 35	> 35	< 25	25 - 32	> 32



การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน

5. การทดสอบวิ่งระยะไกล 1,600 เมตร (Distance Run Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอดทนระบบหัวใจไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา สนามที่มีลู่วิ่ง หรือพื้นราบอื่น ๆ

- วิธีทดสอบ**
1. ให้นักเรียนที่เข้ารับการทดสอบเตรียมพร้อมที่เส้นเริ่ม โดยทดสอบพร้อมกันหลายคน
 2. ครูจะต้องให้สัญญาณ “เข้าที่” “ระวัง” “ไป” (เริ่มจับเวลา)
 3. ให้นักเรียนวิ่ง/เดินตามระยะทางที่กำหนด บันทึกเวลาเป็น นาที : วินาที



ภาพประกอบ การทดสอบวิ่งระยะไกล 1,600 เมตร (Distance Run Test)



เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบวิ่งระยะไกล 1,600 เมตร (Distance Run Test)

เกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบวิ่งระยะไกล (นาฬิกา:วินาที)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 9.44	9.44 - 12.14	> 12.14	< 11.22	11.22 - 14.42	> 14.42
8 ปี	< 9.26	9.26 - 12.38	> 12.38	< 11.53	11.53 - 14.27	> 14.27
9 ปี	< 9.03	9.03 - 11.4	> 11.4	< 10.41	10.41 - 13.53	> 13.53
10 ปี	< 8.36	8.36 - 11.26	> 11.26	< 10.36	10.36 - 13.26	> 13.26
11 ปี	< 8.15	8.15 - 10.41	> 10.41	< 9.38	9.38 - 12.41	> 12.41
12 ปี	< 8.03	8.03 - 10.27	> 10.27	< 9.16	9.16 - 11.3	> 11.3
13 ปี	< 10.18	10.18 - 13.41	> 13.41	< 11.43	11.43 - 14.51	> 14.51
14 ปี	< 9.36	9.36 - 12.54	> 12.54	< 11.36	11.36 - 14.27	> 14.27
15 ปี	< 9.45	9.45 - 12.37	> 12.37	< 11.26	11.26 - 14.18	> 14.18
16 ปี	< 9.18	9.18 - 11.51	> 11.51	< 10.52	10.52 - 13.43	> 13.43
17 ปี	< 8.43	8.43 - 11.32	> 11.32	< 10.47	10.47 - 13.21	> 13.21
18 ปี	< 8.26	8.26 - 10.51	> 10.51	< 10.31	10.31 - 13.26	> 13.26





ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

กิจกรรม Physical fitness test for health

โรงเรียนบ้านมาบบัว อำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา ประจำปีการศึกษา.....

ชื่อ - สกุล.....อายุ.....ปี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....เลขที่.....เพศ.....ทดสอบครั้งที่.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร วันที่.....เดือน.....พ.ศ.25.....

ผลการทดสอบครั้งที่ 1

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ
1. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)	กิโลเมตร/ตร.เมตร	
2. นั่งงอตัว (Sit and Reach Test)	 เซนติเมตร	
3. ลูกนั่ง 1 นาที (1 Minute Sit-Ups Test)	 ครั้ง	
4. ดันพื้น 30 วินาที (30 second Push – Up Test)	 ครั้ง	
5. วิ่งระยะไกล 1,600 เมตร (Distance Run Test)	นาที/วินาที	

ผลการทดสอบครั้งที่ 2

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ
1. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)	กิโลเมตร/ตร.เมตร	
2. นั่งงอตัว (Sit and Reach Test)	 เซนติเมตร	
3. ลูกนั่ง 1 นาที (1 Minute Sit-Ups Test)	 ครั้ง	
4. ดันพื้น 30 วินาที (30 second Push – Up Test)	 ครั้ง	
5. วิ่งระยะไกล 1,600 เมตร (Distance Run Test)	นาที/วินาที	



บรรณานุกรม

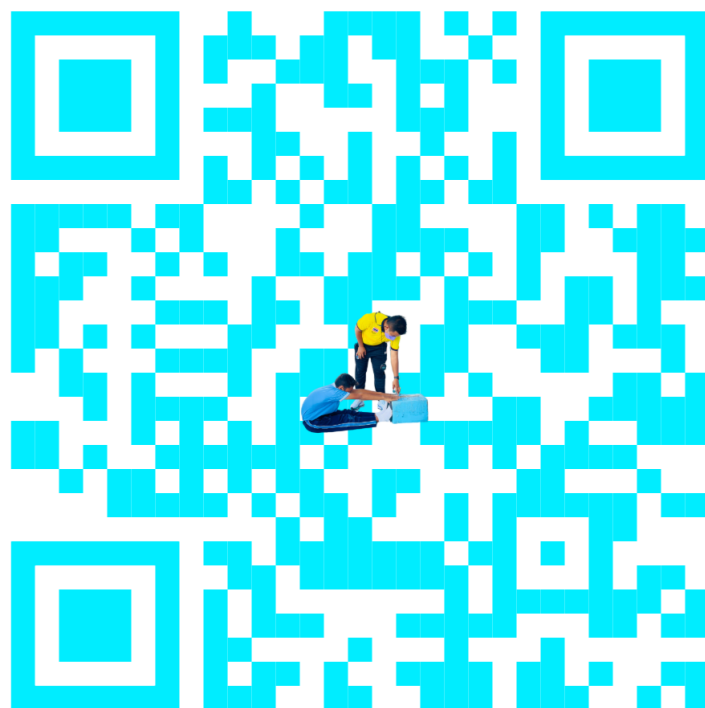
สำนักกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.). (2558). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี (พิมพ์ครั้งที่ 2). ม.ป.ท.





ลิงก์ Google Forms บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพ
ทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน

<https://forms.gle/4rKkZozDyMH4eDt86>







ประมวณภาพกัจกรรม

Physical fitness test for health





ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์





ภาพกิจกรรมชั่งน้ำหนัก





ภาพกิจกรรมวัดส่วนสูง





ภาพกิจกรรมนั่งงอตัว





ภาพกิจกรรมลูก-นั่ง 1 นาที





ภาพกิจกรรมด้นพื้น 30 วินาที





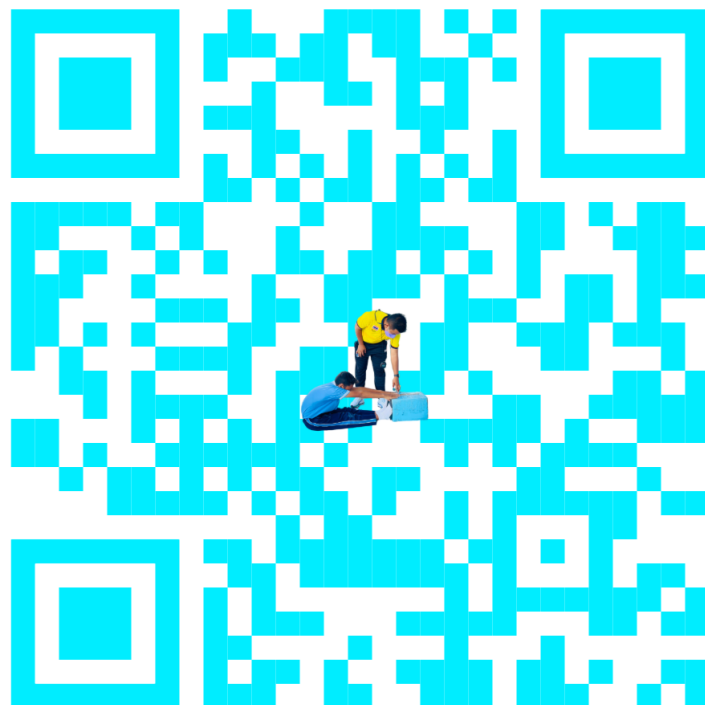
ภาพกิจกรรมวิ่ง 1,600 เมตร





ลิงก์ Google Forms บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพ
ทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน

<https://forms.gle/4rKkZozDyMH4eDt86>





แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ขอให้นักเรียนกรอกข้อมูลให้ครบก่อนส่งข้อมูลเพื่อใช้ในการประเมินผลการทดสอบ

ลงชื่อเข้าใช้ Google เพื่อบันทึกการแก้ไข
ดูข้อมูลเพิ่มเติม

***จำเป็น**

วัน/เดือน/ปี ที่ทำการทดสอบ *

วว ดด ปปปป

17 / 02 / 2565



ชื่อ-นามสกุล ระบุคำนำหน้า (เด็กหญิง,เด็กชาย,นาย,นางสาว) *

ด.ญ.ภาณรินทร์ จันทรรัตน์

ชั้น *

- ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- ☒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ถัดไป

ล้างแบบฟอร์ม

ห้ามส่งรหัสผ่านใน Google ฟอร์ม

เนื้อหาที่นี่ได้ถูกสร้างขึ้นหรือรับรองโดย Google รายงานการละเมิด
- ข้อกำหนดในการให้บริการ - นโยบายความเป็นส่วนตัว

Google ฟอร์ม





แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ลงชื่อเข้าใช้ Google เพื่อบันทึกการแก้ไข
ดูข้อมูลเพิ่มเติม

***จำเป็น**

รายการประเมินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

เพศ *

☐ ชาย

☒ หญิง



น้ำหนัก *

71

ส่วนสูง *

175

การทดสอบความอ่อนตัว ตัวอย่างการกรอก
ข้อมูลเช่น -1 หรือ +10 *

+18

ลุก-นั่ง Sit up 1 นาที *

27 ครั้ง



ลุก-นั่ง Sit up 1 นาที *

27 ครั้ง

ดันพื้น 30 วินาที *

31

วิ่งระยะไกล 1,600 เมตร ไม่เกิน 15 นาที *

11.19

กลับ

ส่ง

ล้างแบบฟอร์ม

ห้ามส่งรหัสผ่านใน Google ฟอร์ม





แบบทดสอบ สมรรถภาพทางกาย

เราได้บันทึกคำตอบของคุณไว้แล้ว

ดูความแม่นยำ

[ส่งคำตอบเพิ่มอีก](#)

เนื้อหานี้มีได้ถูกสร้างขึ้นหรือรับรองโดย Google รายงานการละเมิด
- ข้อกำหนดในการให้บริการ - นโยบายความเป็นส่วนตัว

Google ฟอรัม



