

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย/กิจกรรมทางกาย
 หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
 รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การวัดระดับความสามารถ และประสิทธิภาพของร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อประเมินให้ทราบถึงระดับ ความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่สัมพันธ์ กับสุขภาพ หรือทักษะ ว่าอยู่ในระดับที่ดี หรือ ไม่ดี มากน้อยเพียงใด

การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ





การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์ ดังนี้

- 1 ใช้คาดคะเนความสามารถและประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายในอนาคต
- 2 ชี้ให้เห็นถึงจุดอ่อนหรือภาวะบางประการที่บกพร่อง กล่าวคือ เมื่อทำการวัดออกมาแล้วก็จะทราบว่า จุดอ่อนหรือบกพร่องตรงจุดไหน ก็ไปเสริมตรงจุดนั้น
- 3 ชี้ให้เห็นถึงความก้าวหน้าจากการฝึกซ้อมซึ่งหลักการที่ดีของการฝึกซ้อมกีฬาต้องมีการทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังการฝึกซ้อม
- 4 ทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถรู้ได้ถึงผลสำเร็จจากการฝึกซ้อมซึ่งข้อนี้เป็นผลมาจากข้อก่อนหน้าที่มีทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังการฝึกซ้อม แต่ผลนั้นถ้าสามารถแสดงออกมาเป็นตัวเลขจะทำให้สามารถอ้างอิงกับนักกีฬาได้ และสามารถนำข้อมูลไปปรับปรุงรูปแบบการฝึกซ้อมนักกีฬาให้เหมาะสมต่อไป
- 5 ทำให้สามารถจัดกลุ่มนักกีฬาในการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้อง เช่น นักกีฬาคอนเทนสมรรถภาพส่วนไหนอ่อน ก็ให้เพิ่มการฝึกซ้อมแก่นักกีฬาคอนเทนนั้น
- 6 เป็นการสร้างแรงจูงใจของนักกีฬาเมื่อเห็นถึงสมรรถภาพที่เพิ่มขึ้นจากการฝึกซ้อมทำให้นักกีฬามีแรงจูงใจที่จะฝึกซ้อมอย่างเต็มที่
- 7 สามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกาย



ทำไมเราถึงต้อง
ออกกำลังกาย
และมีกิจกรรม
ทางกาย?

เนื่องจากการออกกำลังกาย
และมีกิจกรรมทางกาย ก่อให้เกิดการ
มีสุขภาพที่ดี ซึ่งคำว่า “สุขภาพ” นั้น
องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมาย
ไว้ว่า “เป็นภาวะความสมบูรณ์พร้อม
ทั้งทางร่างกาย จิตใจและความเป็น
ปกติสุขในสังคม ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่
การไม่เจ็บป่วยด้วยโรค หรือไม่มี
ความพิการ เท่านั้น” แสดงให้เห็นได้ว่า
เราควรให้ความสำคัญกับ
การออกกำลังกายและการมีกิจกรรม
ทางกาย เพื่อรักษาภาวะความสมบูรณ์
ทางร่างกาย จิตใจ เพื่อให้เราสามารถ
ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความเป็น
ปกติสุข

มิใช่เพียงการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายเท่านั้น ที่จะทำให้เรามีสุขภาพดี ยังมีอีกหลายองค์ประกอบที่ต้องเอาใจใส่เพื่อให้เรามีสุขภาพดีเช่นกัน อาทิ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ การพักผ่อนที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

เมื่อสุขภาพไม่ดี จิตใจไม่สดชื่น ก็เกิดความวิตกกังวล หมองเศร้า ไม่สดใส ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ในแต่ละวัน ทั้งของเราเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้างอีกด้วย



กิจกรรมทางกายมีกี่ประเภท อะไรบ้าง?

กิจกรรมทางกายของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยในการดำรงชีวิตและกิจวัตรประจำวันที่มีแตกต่างกันอยู่หลากหลายประการ ทั้งนี้ สามารถแบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็น 3 ประเภทหลัก ดังนี้

1 กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ การงาน เช่น การยืนสอนหนังสือ การเดินไปมาระหว่างตึกสำนักงาน การยกตัวคนไข้ การเดินขึ้น - ลงบันไดในที่ทำงาน ฯลฯ

2 กิจกรรมในยามว่าง แบ่งออกเป็น 3 ประเภทย่อย ดังนี้

2.1 การออกกำลังกาย และการฝึกที่มีรูปแบบ

2.2 กิจกรรมนันทนาการ คือ ทำกิจกรรมเพื่อความสดชื่น สนุกสนาน ด้วยความสมัครใจ ไม่ก่อให้เกิดรายได้เพื่อประกอบอาชีพ เช่น การเล่นหมากรุก เล่นในสนามเด็กเล่น เดินร่ำ ฯลฯ

2.3 กิจกรรมการแข่งขันกีฬา

3 กิจกรรมการทำงานบ้าน

กิจกรรมทางกายทุกประเภท ก่อให้เกิดการทำงานของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวเกิดการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ดังนั้น ยิ่งเคลื่อนไหวร่างกายมาก ก็จะยิ่งเผาผลาญพลังงานได้มาก ดังตัวอย่างการเผาผลาญพลังงานในกิจกรรมต่างๆ เป็นจำนวน กิโลแคลอรี ดังนี้

ตารางสมรรถภาพทางกาย

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ ๑๔ ปี ทั่วประเทศ ม.๓

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๗.๓๙ ลงมา	๗.๔๐-๗.๙๔	๗.๙๕-๙.๐๕	๙.๐๖-๙.๖๐	๙.๖๑ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๒๐๗ ขึ้นไป	๑๙๕-๒๐๖	๑๗๑-๑๙๔	๑๕๙-๑๗๐	๑๕๘ ลงมา
๓. แร้งบีบมือที่ถนัด (กก.)	๓๖.๘ ขึ้นไป	๓๓.๒-๓๖.๗	๒๕.๙-๓๓.๑	๒๒.๓-๒๕.๘	๒๒.๒ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๘ ขึ้นไป	๒๖-๒๗	๒๑-๒๕	๑๙-๒๐	๑๘ ลงมา
๕. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง)	๘ ขึ้นไป	๗	๓-๖	๒	๑ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๐.๘๕ ลงมา	๑๐.๘๖-๑๑.๓๔	๑๑.๓๕-๑๒.๓๓	๑๒.๓๔-๑๒.๘๒	๑๒.๘๓ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๓.๑ ขึ้นไป	๑๐.๓-๑๓.๐	๔.๖-๑๐.๒	๑.๘-๔.๕	๑.๗ ลงมา
๘. วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร(นาที: วินาที)	๔.๒๑ ลงมา	๔.๒๒-๔.๔๘	๔.๔๙-๕.๔๒	๕.๔๓-๖.๐๘	๖.๐๙ ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ ๑๔ ปี ทั่วประเทศ ม.๓

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๘.๗๒ ลงมา	๘.๗๓-๙.๓๔	๙.๓๕-๑๐.๕๘	๑๐.๕๙-๑๑.๑๙	๑๑.๒๐ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๑๖๘ ขึ้นไป	๑๕๘-๑๖๗	๑๓๙-๑๕๗	๑๒๙-๑๓๘	๑๒๘ ลงมา
๓. แร้งบีบมือที่ถนัด (กก.)	๒๘.๒ ขึ้นไป	๒๕.๙-๒๘.๑	๒๑.๒-๒๕.๘	๑๘.๙-๒๑.๑	๑๘.๘ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๑ ขึ้นไป	๑๙-๒๐	๑๔-๑๘	๑๑-๑๓	๑๐ ลงมา
๕. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	๑๐.๐๔ ขึ้นไป	๗.๕๑-๑๐.๐๓	๒.๔๔-๗.๕๐	๐.๐๙-๒.๔๓	๐.๐๘ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๒.๒๔ ลงมา	๑๒.๒๕-๑๒.๗๙	๑๒.๘๐-๑๓.๙๐	๑๓.๙๑-๑๔.๔๕	๑๔.๔๖ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๓ ขึ้นไป	๑๐.๓-๑๒.๙	๔.๘-๑๐.๒	๒.๐-๔.๗	๑.๙ ลงมา
๘. วิ่ง ๘๐๐ เมตร (นาที: วินาที)	๔.๒๔ ลงมา	๔.๒๕-๔.๕๑	๔.๕๒-๕.๔๕	๕.๔๖-๖.๑๒	๖.๑๓ ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ ๑๕ ปี รวมทั้งประเทศ ม.๔

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๗.๑๐ ลงมา	๗.๑๑-๗.๖๔	๗.๖๕-๘.๗๒	๘.๗๓-๙.๒๕	๙.๒๖ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๒๒๑ ขึ้นไป	๒๐๘-๒๒๐	๑๘๓-๒๐๗	๑๗๐-๑๘๒	๑๖๙ ลงมา
๓. แร้งปีบมือที่ถนัด (กก.)	๔๑.๐ ขึ้นไป	๓๗.๔-๔๐.๙	๓๐.๓-๓๗.๓	๒๖.๘-๓๐.๒	๒๖.๗ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๙ ขึ้นไป	๒๗-๒๘	๒๒-๒๖	๒๐-๒๑	๑๙ ลงมา
๕. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง)	๙ ขึ้นไป	๘	๔-๗	๒-๓	๑ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๐.๕๕ ลงมา	๑๐.๕๖-๑๑.๐๓	๑๑.๐๔-๑๒.๐๐	๑๒.๐๑-๑๒.๔๘	๑๒.๔๙ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๔.๗ ขึ้นไป	๑๑.๙-๑๔.๖	๖.๐-๑๑.๘	๓.๑-๕.๙	๓.๐ ลงมา
๘. วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร(นาที:วินาที)	๔.๑๕ ลงมา	๔.๑๖-๔.๔๐	๔.๔๑-๕.๓๒	๕.๓๓-๕.๕๗	๕.๕๘ ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ ๑๕ ปี รวมทั้งประเทศ ม.๔

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๘.๘๗ ลงมา	๘.๘๘-๙.๕๒	๙.๕๓-๑๐.๘๒	๑๐.๘๓-๑๑.๔๖	๑๑.๔๗ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๑๖๙ ขึ้นไป	๑๕๙-๑๖๘	๑๓๘-๑๕๘	๑๒๘-๑๓๗	๑๒๗ ลงมา
๓. แร้งปีบมือที่ถนัด (กก.)	๒๙ ขึ้นไป	๒๘.๐-๒๘.๙	๒๒.๓-๒๗.๙	๒๐.๐-๒๒.๒	๑๙.๙ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๑ ขึ้นไป	๑๙-๒๐	๑๔-๑๘	๑๒-๑๓	๑๑ ลงมา
๕. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	๑๐.๓๒ ขึ้นไป	๗.๖๓-๑๐.๓๑	๒.๒๔-๗.๖๒	๐.๔๕-๒.๒๓	๐.๔๔ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๒.๒๓ ลงมา	๑๒.๒๔-๑๒.๘๓	๑๒.๘๔-๑๔.๐๓	๑๔.๐๔-๑๔.๖๒	๑๔.๖๓ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๔.๒ ขึ้นไป	๑๑.๒-๑๔.๑	๕.๒-๑๑.๑	๒.๓-๕.๑	๒.๒ ลงมา
๘. วิ่ง ๘๐๐ เมตร (นาที:วินาที)	๔.๒๙ ลงมา	๔.๓๐-๔.๕๖	๔.๕๗-๕.๒๑	๕.๒๒-๖.๑๘	๖.๑๙ ขึ้นไป

ที่มา: สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๔๐

ใบงาน ๒ เรื่อง ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน
หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ.....อายุ.....ปี. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร ค่า BMI.....

ผลการเปรียบเทียบสัดส่วนของร่างกายเทียบกับจากน้ำหนักและส่วนสูง (ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย)

☐ ผอม

☐ สมส่วน

☐ อ้วน

รายการ ที่	รายการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ผลการทดสอบ สมรรถภาพ	หน่วย การทดสอบ	แปลผลการ ทดสอบ
๑	วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร		วินาที	
๒	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร	
๓	แรงบีบมือที่ถนัด			
	- มือขวา		กิโลกรัม	
	- มือซ้าย		กิโลกรัม	
๔	ลูก - นั่ง 30 วินาที		ครั้ง	
๕	ดึงข้อราวเดียว(ชายอายุ ๑๒ ปีขึ้นไป)		ครั้ง	
	งอแขนห้อยตัว(ชายอายุต่ำกว่า ๑๒ ปีและหญิง)		วินาที	
๖	วิ่งเก็บของ		วินาที	
๗	วิ่งทางไกล			
	- ๑,๐๐๐ เมตร (ชายอายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป)		นาที	
	- ๘๐๐ เมตร (หญิงอายุ ๑๒ ปีขึ้นไป)		นาที	
	- ๖๐๐ เมตร (ชาย/หญิง อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี)		นาที	
๘	งอตัวข้างหน้า		เซนติเมตร	
รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย				
ค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย				

หมายเหตุ ๑. โรงเรียนที่ยังไม่มีเครื่องวัดแรงบีบมือ ยังไม่ต้องทดสอบรายการที่ ๓ แรงบีบมือที่ถนัด

๒. การหาค่าระดับสมรรถภาพทางกายให้นำผลการทดสอบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษา

ตัวอย่าง

ตัวอย่างตารางการทำกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ๗ วัน ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

วันที่/ครั้ง	ช่วงเวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐	ช่วงเวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐	ช่วงเวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐	ช่วงเวลา* ()	ผลการปฏิบัติ กิจกรรม
ครั้งที่ ๑ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
ครั้งที่ ๒ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
ครั้งที่ ๓ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
ครั้งที่ ๔ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
ครั้งที่ ๕ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
ครั้งที่ ๖ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
ครั้งที่ ๗ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
สรุปผล การ ปฏิบัติ	กิจกรรมที่ปฏิบัติได้ดี..... กิจกรรมที่ไม่สามารถปฏิบัติได้..... กิจกรรมที่ควรปรับปรุง.....				

ช่วงเวลา*หมายถึง ช่วงเวลาอื่นที่สามารถทำกิจกรรมนอกเหนือกำหนดในตาราง