



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์

แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถม

(อายุ 7 - 12 ปี) และมัธยมศึกษา(อายุ 13 - 18 ปี)

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

พ.ศ. 2562

ชื่อผู้สรุป : นายพีรพัฒน์ เลียงประยูร

เรื่อง : แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถม(อายุ 7 - 12 ปี) และมัธยมศึกษา (อายุ 13 - 18 ปี) จาก สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2562

ที่มาของข้อมูลหรือแหล่งความรู้ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

เนื้อหา

: แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถม(อายุ 7 - 12 ปี) และมัธยมศึกษา (อายุ 13 - 18 ปี) จาก สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2562 เป็นการปรับปรุงเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ซึ่ง ได้จัดทำไว้ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2555 โดยมีการเปลี่ยนแปลงหลายส่วนด้วยกัน

ส่วนที่ 1 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายและรายการทดสอบสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา(อายุ 13 - 18 ปี) มีการปรับเปลี่ยน จากเดิมมีทั้งหมด 6 องค์ประกอบ ปรับเหลือแค่ 4 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)
2. ความอ่อนตัว (Flexibility)
3. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ(Muscle Strength and Endurance)
4. ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)

และยังแบ่งรายการการทดสอบใหม่ โดยแบ่งคือ

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) (เปลี่ยนแปลงจาก ปี55) ทดสอบโดยการ

1. ชั่งน้ำหนัก (Weight)
2. วัดส่วนสูง (Height)

นำค่าที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

2. ความอ่อนตัว (Flexibility) (เหมือนปี 55) ทดสอบโดยการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

3. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ(Muscle Strength and Endurance)

1. ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups) (เปลี่ยนแปลงจาก ปี55)

2. ลูก-นั่ง 60 วินาที(60 Seconds Sit Ups) (เหมือนปี 55)

4. ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance) ทดสอบโดย ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

โดยแบบบันทึกจะมีเพิ่มเติมในส่วนของการ ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที) และ ความดันโลหิต (มม.ปรอท)