



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง โทร.๐๗๕๘๑๘๖๐๖

ที่ ๗๕๑๐๔/

วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง รายงานผลการส่งเสริมทักษะกีฬาให้กับประชาชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง

ตามที่องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง ได้ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในตำบลดินแดง ได้มีการออกกำลังกาย เพื่อการมีสุขภาพดี โดยการดูแลตนเอง นอกจากอาหารอากาศบริสุทธิ์และจิตใจสบาย ไม่เครียดแล้ว การออกกำลังกายให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ความจริงแล้วไม่ต้องใช้เวลามากมาย เพียงแค่วันละ ๓๐ นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน ก็เพียงพอให้เกิดผลดีต่อหัวใจและปอด และก็ไม่ต้องใช้เครื่องมือหรือจัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีราคาแพง ก็สามารถออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรงได้

ในการนี้ กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกีฬาเพื่อประชาชน ดังนี้ (รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้)

๑. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

ตารางแสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ผู้ชาย	ผู้หญิง	อายุ	อาชีพ (๑-๓ ลำดับ)		ผลการทดสอบ				
					พอมมาก	พอม	สม ส่วน	ท่วม	อ้วน
๑๓.๑๖	๘๖.๘๔	๓๓.๔๔	ทำสวน	๓๙.๔๗	๐	๒๓.๖๘	๔๒.๑๐	๒๑.๐๕	๑๐.๕๒
			รับจ้าง	๑๘.๔๒					
			แม่บ้าน	๑๓.๑๕					

จากตารางแสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จะเห็นได้ว่าผู้หญิงเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ ๘๖.๘๔ ซึ่งมากกว่าผู้ชาย อายุโดยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓๓.๔๔ ปี อาชีพจากมากที่สุด ๑-๓ ลำดับ จะเห็นได้ว่า อาชีพ ทำสวน มากที่สุด ร้อยละ ๓๙.๔๗ ลำดับที่ ๒ อาชีพรับจ้างร้อยละ ๑๘.๔๒ ลำดับที่ ๓ อาชีพ แม่บ้าน ร้อยละ ๑๓.๑๕ ผลการทดสอบ สมส่วนมากที่สุด ร้อยละ ๔๒.๑๐ ลำดับที่ ๒ พอม ร้อยละ ๒๓.๖๘ และ ท่วม ร้อยละ ๒๑.๐๕

๒. สนับสนุนให้มีการจัดทำแผนจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย ด้านทักษะกีฬา

หน่วยการเรียนรู้ กิจกรรมกลางแจ้ง ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

๓. กิจกรรมสนับสนุนอุปกรณ์กีฬาและการเกษตร

๓.๑ ฟุตบอลหนังเย็บ

๓.๒ ฟุตบอลพลาสติก

๓.๓ วอลเลย์บอล

(ลงชื่อ).....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ)



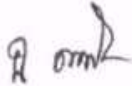
(นายลือชัย เอ่งฉ้วน)
นักวิชาการศึกษา

(ลงชื่อ)



(นางสาวจิราภร ชาญณรงค์)
หัวหน้าสำนักปลัด รักษาการแทน
ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

(ลงชื่อ)



(นายนิวัต ตัดสมัย)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง

(ลงชื่อ)



(นายสุกิจ สายสิงห์)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ภาพถ่าย : การใช้อุปกรณ์กีฬาในการส่งเสริมการออกกำลังกายและพัฒนาการเด็กปฐมวัย
ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเขาไ่ว้ข้าว



ภาพถ่าย : การใช้อุปกรณ์กีฬาในการส่งเสริมการออกกำลังกายและพัฒนาการเด็กปฐมวัย
ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเขาไ่ว้ข้าว



ภาพถ่าย : การใช้อุปกรณ์กีฬาในการส่งเสริมการออกกำลังกายและพัฒนาการเด็กปฐมวัย
ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเขาไ่ว้ข้าว





แผนการรจัดประสบการณ์

ชั้นอนุบาลปีที่ 2

หน่วยที่ 20 คมนาคม

นางสาวแสงเดือน ชุ่มทอง

ครูประจำชั้น



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเขาไผ่ขาว
ตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง



การวิเคราะห์โครงสร้างหน่วยการจัดประสบการณ์ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐
หน่วยที่ ๑๘ คมนาคม ชั้นอนุบาลปีที่ ๑ - ๓ ภาคเรียนที่ ๑

รายการ	อนุบาลปีที่ ๑	อนุบาลปีที่ ๒	อนุบาลปีที่ ๓
สาระที่ควรเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความหมายของการคมนาคม 2. การเดินทางทางบก 3. การเดินทางทางน้ำ 4. การเดินทางทางอากาศ 5. ข้อควรปฏิบัติตนในการข้ามถนน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความสำคัญของการคมนาคม 2. ยานพาหนะทางบก 3. ยานพาหนะทางน้ำ 4. ยานพาหนะทางอากาศ 5. การปฏิบัติตนตามกฎจราจร 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความหมายและประโยชน์ของยานพาหนะ 2. การปฏิบัติตนเมื่อเดินทางด้วยรถและรถไฟ 3. การปฏิบัติตนเมื่อเดินทางทางน้ำ 4. การปฏิบัติตนเมื่อขึ้นสะพานลอย 5. การปฏิบัติตนเมื่อข้ามทางม้าลาย
มาตรฐาน ตัวบ่งชี้ สภาพที่พึงประสงค์	<p>มฐ ๑ ตบช ๑.๓ (๑.๓.๑)</p> <p>มฐ ๓ ตบช ๓.๒ (๓.๒.๑)</p> <p>มฐ ๔ ตบช ๔.๑ (๔.๑.๑) (๔.๑.๓)</p> <p>มฐ ๖ ตบช ๖.๒ (๖.๒.๑)</p> <p>มฐ ๘ ตบช ๘.๒ (๘.๒.๑)</p> <p>มฐ ๙ ตบช ๙.๑ (๙.๑.๑)</p> <p>มฐ ๑๐ ตบช ๑๐.๑ (๑๐.๑.๑)</p> <p>มฐ ๑๑ ตบช ๑๑.๒ (๑๑.๒.๑)</p>	<p>มฐ ๒ ตบช ๒.๑ (๒.๑.๓)</p> <p>ตบช ๒.๒ (๒.๒.๑)</p> <p>มฐ ๓ ตบช ๓.๒ (๓.๒.๑)</p> <p>มฐ ๔ ตบช ๔.๑ (๔.๑.๑) (๔.๑.๓)</p> <p>มฐ ๖ ตบช ๖.๒ (๖.๒.๑)</p> <p>มฐ ๘ ตบช ๘.๓ (๘.๓.๒)</p> <p>มฐ ๙ ตบช ๙.๑ (๙.๑.๒)</p> <p>มฐ ๑๐ ตบช ๑๐.๑ (๑๐.๑.๒) (๑๐.๑.๓)</p> <p>ตบช ๑๐.๒ (๑๐.๒.๒)</p>	<p>มฐ ๑ ตบช ๑.๓ (๑.๓.๑)</p> <p>มฐ ๒ ตบช ๒.๑ (๒.๑.๓)</p> <p>ตบช ๒.๒ (๒.๒.๑)</p> <p>มฐ ๔ ตบช ๔.๑ (๔.๑.๓)</p> <p>มฐ ๖ ตบช ๖.๑ (๖.๒.๑)</p> <p>มฐ ๘ ตบช ๘.๒.๑</p> <p>มฐ ๙ ตบช ๙.๑ (๙.๑.๑)</p> <p>มฐ ๑๐ ตบช ๑๐.๑ (๑๐.๑.๒) (๑๐.๑.๓)</p> <p>มฐ ๑๑ ตบช ๑๑.๑ (๑๑.๑.๑)</p>
ประสบการณ์สำคัญ	<p>ร่างกาย</p> <p>๑.๑.๑ การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ (๑) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (๒) การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่</p>	<p>ร่างกาย</p> <p>๑.๑.๑ การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ (๑) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (๒) การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่</p>	<p>ร่างกาย</p> <p>๑.๑.๑ การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ (๑) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (๒) การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่</p>

รายการ	อนุบาลปีที่ ๑	อนุบาลปีที่ ๒	อนุบาลปีที่ ๓
<p>๑.๑.๒ การใช้กลัมนิ้วเล็ก</p> <p>(๑) การเล่นเครื่องเล่นสัมพันธ์และการเล่นจากแท่งไม้ บล็อก</p> <p>(๒) การเขียนภาพ</p> <p>(๓) การปั้น</p> <p>(๔) การหยิบจับ การฉีก การปะ</p> <p>อารมณ์</p> <p>๑.๒.๑ สนุกหรือภาพ ดนตรี</p> <p>(๑) การฟังเพลง การร้องเพลง และการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเสียงดนตรี</p> <p>(๕) การทำกิจกรรมศิลปะต่างๆ</p> <p>๑.๒.๒ การเล่น</p> <p>(๑) การเล่นกลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่</p> <p>(๓) การเล่นตามมุมประสบการณ์</p> <p>(๔) การเล่นนอกห้องเรียน</p> <p>๑.๒.๔ การแสดงออกทางอารมณ์</p> <p>(๑) การพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น</p> <p>สังคม</p> <p>๑.๓.๔ การมีปฏิสัมพันธ์ มีวินัย มีส่วนร่วม และบทบาทสมาชิกของสังคม</p> <p>(๒) การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของห้องเรียน</p>	<p>(๓) การเคลื่อนไหวที่ใช้การประสานสัมพันธ์ของสัมพันธ์ของกลัมนิ้วใหญ่ใน การขยับ การจับ การโยน การเตะ</p> <p>๑.๑.๒ การใช้กลัมนิ้วเล็ก</p> <p>(๓) การปั้น</p> <p>(๔) การประดิษฐ์สิ่งต่างๆด้วยวัสดุ</p> <p>(๕) การหยิบจับ การใช้กรรไกร การตัด การร้อยวัสดุ</p> <p>อารมณ์</p> <p>๑.๒.๑ สนุกหรือภาพ ดนตรี</p> <p>(๑) การฟังเพลง การร้องเพลง และการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเสียงดนตรี</p> <p>(๕) การทำกิจกรรมศิลปะต่างๆ</p> <p>สังคม</p> <p>๑.๓.๔ (๓) การให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ</p>	<p>(๓) การเคลื่อนไหวที่ใช้การประสานสัมพันธ์ของ การใช้กลัมนิ้วใหญ่ในการขยับ การจับ การโยน การเตะ</p> <p>๑.๑.๒ การใช้กลัมนิ้วเล็ก</p> <p>(๓) การปั้น</p> <p>(๕) การใช้กรรไกร การฉีก การตัด การปะ การร้อยวัสดุ</p> <p>๑.๒.๑ (๑). การเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงดนตรี</p> <p>อารมณ์</p> <p>๑.๒.๑ สนุกหรือภาพ ดนตรี</p> <p>(๑). การเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงดนตรี</p> <p>สังคม</p> <p>๑.๓.๔ การมีปฏิสัมพันธ์ มีวินัย มีส่วนร่วมและบทบาทสมาชิกของสังคม</p> <p>(๔) การดูแลห้องเรียนร่วมกัน</p> <p>๑.๓.๔ การเล่นและทำงานแบบมีร่วมมือ</p>	

รายการ	อนุบาลปีที่ ๑	อนุบาลปีที่ ๒	อนุบาลปีที่ ๓
	<p>๑.๓.๕ การเล่นและทำงานแบบร่วมมือ ร่วมมือ</p> <p>(๑) การร่วมสนทนาและแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น</p> <p>(๒) การเล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่น</p> <p>สติปัญญา</p> <p>๑.๔.๑ การใช้ภาษา</p> <p>(๑) การฟังนิทาน เพลง คำคล้องจองหรือ เรื่องราวต่างๆ</p> <p>(๔) การพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและ ความต้องการ</p> <p>(๑๐) การอ่านหนังสือภาพ นิทาน</p> <p>๑.๔.๒ การคิดรวบยอด การคิดเชิงเหตุผล</p> <p>การตัดสินใจและแก้ปัญหา</p> <p>(๑) การสังเกตลักษณะของสิ่งต่างๆ</p> <p>โดยใช้ประสาทสัมผัสอย่างเหมาะสม</p> <p>(๓) การบอกและแสดงตำแหน่ง ทิศทาง และระยะทางของสิ่งต่างๆ</p> <p>(๕) การคัดแยก การจัดกลุ่ม และการ จำแนกสิ่งต่างๆตามลักษณะและรูปร่าง และ รูปร่าง</p> <p>(๖) การต่อชิ้นเล็กเต็มในชิ้นใหญ่ให้ สมบูรณ์</p> <p>(๘) การนับและแสดงจำนวนของสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน</p>	<p>สติปัญญา</p> <p>๑.๔.๑ การใช้ภาษา</p> <p>(๓) การฟังเพลง คำคล้องจอง หรือ เรื่องราว ต่างๆ</p> <p>(๖) การพูดอธิบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ระหว่างยานพาหนะกับวิธีการเดินทาง</p> <p>๑.๔.๒ การคิดรวบยอด การคิดเชิงเหตุผล</p> <p>การตัดสินใจและแก้ปัญหา</p> <p>(๕) การคัดแยก การจัดกลุ่ม การจำแนก สิ่งต่างๆตามลักษณะและรูปร่าง รูปร่าง</p> <p>(๑๓) การจับคู่ การเปรียบเทียบ และ การเรียงลำดับจำนวนของสิ่งต่างๆ</p> <p>(๑๓) การคาดคะเนสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล</p> <p>(๑๘) การมีส่วนร่วมในการลงความเห็นจาก ข้อมูลอย่างมีเหตุผล</p>	<p>และร่วมมือ</p> <p>(๑) การร่วมสนทนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</p> <p>(๒) การเล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน</p> <p>สติปัญญา</p> <p>๑.๔.๑ การใช้ภาษา</p> <p>(๓) การฟังเพลง คำคล้องจอง หรือ เรื่องราวต่างๆ</p> <p>(๖) การพูดอธิบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของ สิ่งต่างๆ</p> <p>(๑๒) การเห็นแบบอย่างของการเขียนที่ถูกต้อง</p> <p>(๑๐) การเขียนร่วมกันตามโอกาสและเขียนอิสระ</p> <p>๑.๔.๒ การคิดรวบยอด การคิดเชิงเหตุผล</p> <p>การตัดสินใจและแก้ปัญหา</p> <p>(๑) การสังเกตลักษณะ ส่วนประกอบ</p> <p>การเปลี่ยนแปลงและความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ</p> <p>โดยใช้ประสาทสัมผัสอย่างเหมาะสม</p> <p>(๕) การคัดแยก การจัดกลุ่ม จำแนกยานพาหนะ ตามวิธีการเดินทางแบบต่างๆ</p> <p>(๑๖) การอธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผลที่เกิดขึ้น ในเหตุการณ์หรือการกระทำ</p> <p>(๑๘) การมีส่วนร่วมในการลงความเห็นจากข้อมูล อย่างมีเหตุผล</p>

รายการ	อนุบาลปีที่ ๑	อนุบาลปีที่ ๒	อนุบาลปีที่ ๓
		<p>๑.๔.๓ จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์</p> <p>(๑) การรับรู้และแสดงความคิด ความรู้สึก ผ่านสื่อ วัสดุ วัตถุ ของเล่นและชิ้นงาน</p> <p>(๒) การแสดงความคิดสร้างสรรค์ผ่านภาษา ท่าทาง การเคลื่อนไหว และศิลปะ</p> <p>๑. การนับปากเปล่า ๑ - ๑๐</p> <p>๒. การนับและแสดงจำนวน ๑-๕</p> <p>๓. จำแนก จัดกลุ่ม</p> <p>๔. ตำแหน่ง ทิศทาง</p>	<p>๑.๔.๓ จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์</p> <p>(๑) การรับรู้และแสดงความคิด ความรู้สึก วัสดุ ของเล่น และชิ้นงาน</p> <p>๑. การนับปากเปล่า ๑ - ๒๐</p> <p>๒. การนับและแสดงจำนวน ๑๐</p> <p>๓. จำแนก จัดกลุ่ม</p> <p>๔. ตำแหน่ง ทิศทาง ระยะทาง</p>
คณิตศาสตร์	<p>๑. การนับปากเปล่า ๑ - ๕</p> <p>๒. นับและแสดงจำนวน ๓</p> <p>๓. เปรียบเทียบใกล้-ไกล</p>	<p>๑. ทักษะการสังเกตโดยใช้ประสาทสัมผัส ทั้ง ๕</p> <p>๒. ทักษะการคัดแยกจัดกลุ่ม การจำแนก สิ่งต่างๆตามลักษณะ</p>	<p>๑. ทักษะการสังเกตลักษณะ ส่วนประกอบ การเปลี่ยนแปลงและความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ โดยใช้ประสาทสัมผัสอย่างเหมาะสม</p> <p>๒. ทักษะการคัดแยกจัดกลุ่ม การจำแนกสิ่งต่างๆตามลักษณะ</p> <p>๓. การอธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์หรือการกระทำ</p> <p>๔. การมีส่วนร่วมในการลงความเห็นจากข้อมูล อย่างมีเหตุผล</p>
วิทยาศาสตร์	<p>๑. ทักษะการสังเกตโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง ๕</p> <p>๒. ทักษะการคัดแยกจัดกลุ่ม การจำแนก สิ่งต่างๆตามลักษณะ</p>	<p>๑. ทักษะการสังเกตโดยใช้ประสาทสัมผัส ทั้ง ๕</p> <p>๒. ทักษะการคัดแยกจัดกลุ่ม การจำแนก สิ่งต่างๆตามลักษณะและรูปร่าง รูปทรง</p> <p>๓. การคาดคะเนสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล</p> <p>๔. การมีส่วนร่วมในการลงความเห็นจาก ข้อมูลอย่างมีเหตุผล</p>	<p>๑. ทักษะการสังเกตลักษณะ ส่วนประกอบ การเปลี่ยนแปลงและความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ โดยใช้ประสาทสัมผัสอย่างเหมาะสม</p> <p>๒. ทักษะการคัดแยกจัดกลุ่ม การจำแนกสิ่งต่างๆตามลักษณะ</p> <p>๓. การอธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์หรือการกระทำ</p> <p>๔. การมีส่วนร่วมในการลงความเห็นจากข้อมูล อย่างมีเหตุผล</p>
พัฒนาการทางภาษา และการรู้หนังสือ	<p>๑. การฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำ</p> <p>๒. การฟังเพลง นิทาน คำคล้องจอง</p> <p>๓. การพูดแสดงความคิด ความรู้สึกและ ความต้องการ</p> <p>๔. การอ่านหนังสือภาพ</p>	<p>๑. การฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำ</p> <p>๒. การฟังเพลง คำคล้องจอง หรือ เรื่องราว ต่างๆ</p> <p>๓. การพูดอธิบายเกี่ยวกับสิ่งของ เหตุการณ์ และความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ</p>	<p>๑. การฟังเพลง คำคล้องจอง หรือ เรื่องราวต่างๆ</p> <p>๒. การพูดอธิบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของ สิ่งต่างๆ</p> <p>๓. การเห็นแบบอย่างของการเขียนที่ถูกต้อง</p> <p>๔. การเขียนร่วมกันตามโอกาสและเขียนอิสระ</p>

การวิเคราะห์โครงสร้างหน่วยงานจัดประสบการณ์ ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. ๒๕๖๐
หน่วยที่ ๑๔ หน่วยคุณนาค ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

แนวคิด

การคมนาคมเป็นการเดินทาง ติดต่อกัน ขนส่งจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดยเลือกเดินทางให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ ๓ ทางประกอบด้วย ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ โดยอาศัยยานพาหนะในการเดินทางเพื่อความสะดวกรวดเร็วและเพื่อความปลอดภัยในการเดินทางจะต้องปฏิบัติตามกฎจราจรและวิธีปฏิบัติตนเองให้ปลอดภัยในการเดินทาง

มาตรฐานหลักสูตรปฐมวัย		จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	
มาตรฐาน	ตัวบ่งชี้		ประสบการณ์ที่สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้
มาตรฐานที่ ๒ กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กแข็งแรงใช้ได้อย่างคล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์กัน.	๒.๑ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว ประสานสัมพันธ์และทรงตัวได้ ๒.๒ ใช้มือ -ตาประสานสัมพันธ์กัน	๒.๑.๓ วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้ ๒.๒.๑ ใช้กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรงได้	๑. เล่นและทำกิจกรรมอย่างปลอดภัย ด้วยตนเอง ๒. ใช้กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรงได้	เรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็ก ๑. การระมัดระวังความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๒. การเลือกใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับวิถีการเดินทาง ๓. การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากการเดินทาง
มาตรฐานที่ ๓ ชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะดนตรีและการเคลื่อนไหว	๓.๒ มีความรู้สึกที่ติดต่อดนเองและผู้อื่น	๓.๒.๑ กล้าพูด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมบางสถานการณ์	๓. กล้าพูด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์	๑.๑.๑ การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ (๑) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (๒) การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ (๓) การเคลื่อนไหวที่ใช้การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อใหญ่ในการขยับ การจับ การโยน การเตะ ๑.๑.๒ การใช้กล้ามเนื้อเล็ก (๓) การปั้น (๔) การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยวัสดุ

มาตรฐานหลักสูตรปฐมวัย		สาระการเรียนรู้	
มาตรฐาน	ตัวบ่งชี้	จุดประสงค์การเรียนรู้	ประสบการณ์ที่สำคัญ
มาตรฐานที่ ๔ ชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะ ดนตรี และการเคลื่อนไหว	๔.๑ สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านงานศิลปะ ดนตรีและการเคลื่อนไหว	๔. สนใจ มีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะได้ ๕. สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทางประกอบเพลงจังหวะและดนตรีได้	(๕) การหยิบจับ การใช้กรรไกร การตัด การร้อยวัสดุ อารมณ์ ๑.๒.๑ สุนทรีย์ภาพดนตรี (๑) การฟังเพลง การร้องเพลง และการแสดงปฏิบัติยาโต้ตอบเสียงดนตรี (๕) การทำกิจกรรมศิลปะต่าง ๆ
มาตรฐานที่ ๖ มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๖.๒ มีวินัยในตนเอง	๖.๑ เก็บของเล่น ของใช้เข้าที่ด้วยตนเอง ๖.๒ ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้ด้วยตนเอง	๖. เก็บของเล่นของใช้เข้าที่ด้วยตนเองได้ ๗. ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้ด้วยตนเองได้
มาตรฐานที่ ๘ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข	๘.๓ ปฏิบัติตนเบื้องต้นในการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม	๘.๓.๒ ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้ด้วยตนเอง	สังคม ๑.๓.๔ การมีปฏิสัมพันธ์ มีวินัย มีส่วนร่วมและบทบาทสมาชิกของสังคม (๓) การให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

มาตรฐานหลักสูตรปฐมวัย		สาระการเรียนรู้		
มาตรฐาน	ตัวบ่งชี้	จุดประสงค์การเรียนรู้	ประสบการณ์ที่สำคัญ	
มาตรฐานที่ ๙ ใช้ภาษาสื่อสารได้ เหมาะสมกับวัย	๙.๑สนทนาโต้ตอบและ เล่าเรื่องให้ผู้อื่นเข้าใจ	๙.๑.๒ เล่าเรื่องเป็น ประโยคอย่างต่อเนื่อง	๙. เล่าเรื่องเป็นประโยค อย่างต่อเนื่องได้	สติปัญญา ๑.๔.๑ การใช้ภาษา (๑) การฟังเพลง คำคล้อง จอง หรือ เรื่องราวต่าง ๆ (๒) การพูดอธิบาย เกี่ยวกับความสัมพันธ์ ระหว่างยานพาหนะกับ วิธีการเดินทาง ๑.๔.๒ การคิดรวบยอด การคิดเชิงเหตุผล การ ตัดสินใจและแก้ปัญหา
มาตรฐานที่ ๑๐ มีความสามารถในการคิด ที่เป็นพื้นฐานในการ เรียนรู้	๑๐.๑ มีความสามารถใน การคิดรวบยอด	๑๐.๑.๒ จับคู่และ เปรียบเทียบความ แตกต่างและความ เหมือนของสิ่งต่างๆ โดยใช้ลักษณะที่ สังเกตพบสองลักษณะ ขึ้นไป	๙. จับคู่และเปรียบเทียบ ความแตกต่างและความ เหมือนของสิ่งต่างๆ โดยใช้ลักษณะที่สังเกตพบ สองลักษณะขึ้นไป	(๕) การคัดแยก การจัด กลุ่ม การจำแนกสิ่งต่างๆ ตามลักษณะและรูปร่าง รูปร่าง (๑๓) การจับคู่ การ เปรียบเทียบ และการ เรียงลำดับจำนวนของ สิ่งต่างๆ

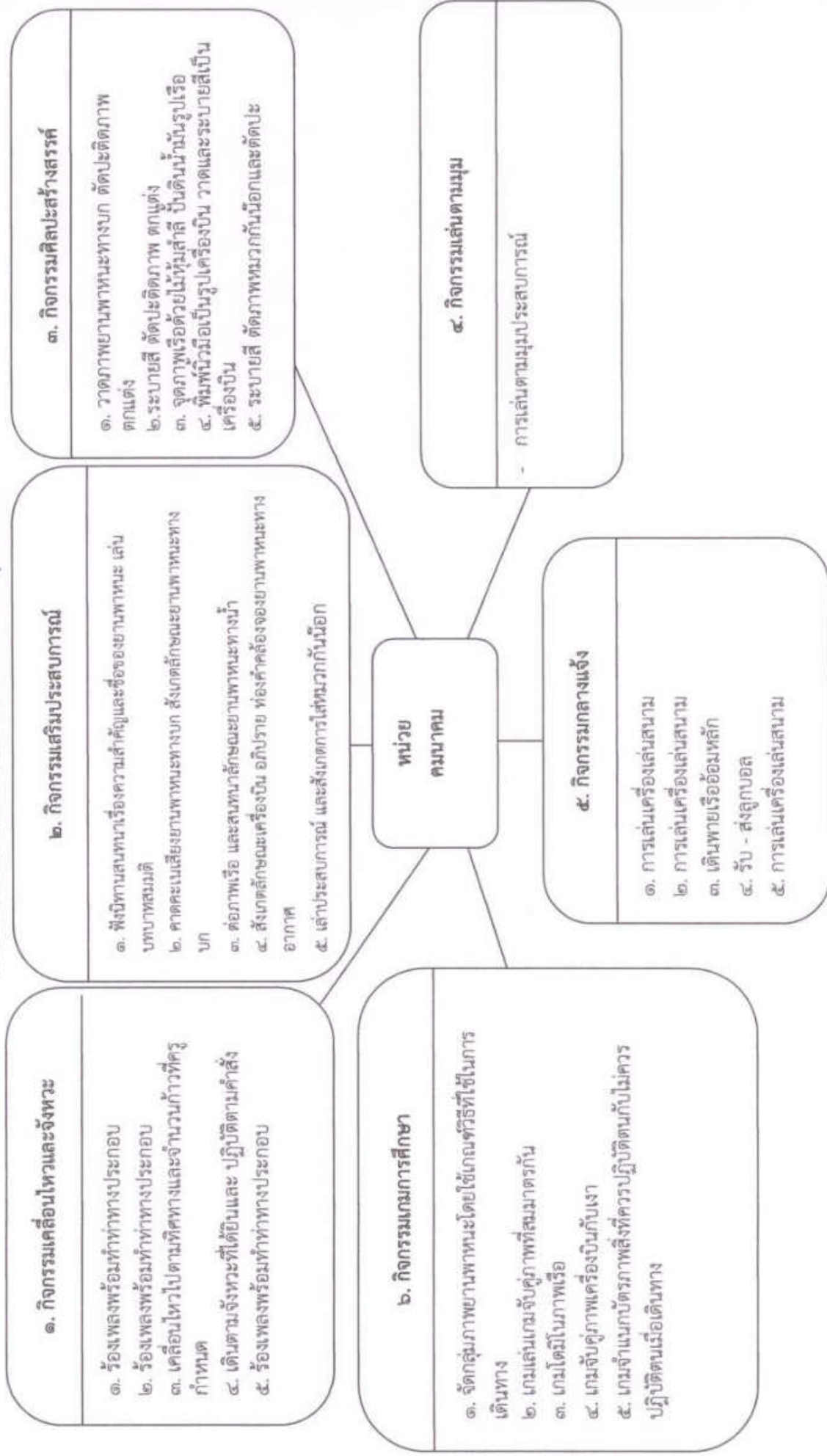
มาตรฐานหลักสูตรปฐมวัย		สาระการเรียนรู้	
มาตรฐาน	ตัวบ่งชี้	ประเด็นการที่สำคัย	สาระที่ควรเรียนรู้
๑๐.๒ มีความสามารถใน การคิดเชิงเหตุผล	๑๐.๒.๒ คณิตศา หรือ ศาตคเนนสิ่งท้อจจะ เกิดขึ้นหรือมีส่วนร่วม ในการลงควมเห็น จากข้อมูล	จุดประสงค์การเรียนรู้ ๑๑. การคาดคะเนสิ่งที่ อาจเกิดขึ้นอย่างมี เหตุผลได้	ประเด็นการที่สำคัย (๑๓) การคาดคะเนสิ่งที่ เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล (๑๔) การมีส่วนร่วมใน การลงควมเห็นจาก ข้อมูลอย่างมีเหตุผล ๑.๔.๓ จินตนาการและ ความคิดสร้างสรรค์ ความรับรู้และแสดง (๑) การรับรู้และแสดง ความคิด ความรู้สึกผ่าน สื่อ วัสดุ ของเล่นและ ชิ้นงาน (๒) การแสดงความคิด สร้างสรรค์ผ่านภาษา ท่าทาง การเคลื่อนไหว และศิลปะ

การวางแผนกิจกรรมรายหน่วย การจัดประสบการณ์ ชั้นอนุบาลปีที่ ๒ หน่วยคมนาคม

วันที่	กิจกรรม					
	เคลื่อนไหวและ จังหวะ	เสริมประสบการณ์	ศิลปะสร้างสรรค์	เล่นตามมุม	กลางแจ้ง	เกมการศึกษา
๑	๑. นับปากเปล่า ๑ - ๑๐ พร้อมตบตัก ๑๐ ครั้ง ตบมือ ๑๐ ครั้งสลับกัน ๒. ร้องเพลง "ยานพาหนะ" และ ทำท่าทางประกอบ	๑. ฟังนิทานเรื่อง การ เดินทางของตุ๊กตา ๒. สนทนาโต้ตอบถึง ความสำคัญขอ ยานพาหนะและชื่อ ยานพาหนะในนิทาน ๓. แสดงบทบาท สมมติตามเนื้อเรื่อง ของนิทาน	เลือกทำกิจกรรมจาก ๒ กิจกรรมต่อไปนี้ ๑. วาดภาพยานพาหนะ ทางบกที่ชอบและระบายสี ๒. ตัดภาพรถยนต์ตามรอย ประแล้วปะภาพบนกระดาษ A๔ และตกแต่ง	เล่นตามมุมประสบการณ์	เล่นเครื่องเล่นสนาม	จัดกลุ่มภาพ ยานพาหนะโดยใช้ เกณฑ์วิธีที่ใช้ในการ เดินทาง
๒	๑. ฟังและร้องเพลง คมนาคม ๒. แสดงท่าทาง ประกอบเพลงพร้อม กัน ๓ รอบ ๓. นับปากเปล่า ๑-๑๐ แล้วออกชื่อ ยานพาหนะทางบก	๑. คัดคะแนนเสียง ยานพาหนะทางบก ๒. สังเกตลักษณะของ ยานพาหนะทางบก จากบัตรภาพ	๑. ระบายสีภาพรถยนต์ โดย ใช้สีเทียน ๒. ตัดภาพรถยนต์ตามรอย ประ ๓. ทากาวปะติดลงบน กระดาษ ๔. ตกแต่ง ต่อเติมเสริมภาพ การเดินทางทางบก ๕. นำเสนอผลงาน	เล่นตามมุมประสบการณ์	เล่นเครื่องเล่นสนาม	เล่นเกมจับคู่ภาพที่ สมมาตรกัน
๓	เคลื่อนไหวไปตาม ทิศทางและจำนวน ก้าวที่ครูกำหนด เช่น พายเรือไปทางซ้าย ๓ ก้าว พายเรือไป	๑. ต่อกาแฟเรือ ๒. สังเกต ภาพของ เรือและแพที่ลอยน้ำ ๓. สนทนาลักษณะ	๑. จุดภาพเรือด้วยไม้ทิ่มสำลี (cotton bud) ๒. ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปเรือ	เล่นตามมุมประสบการณ์	เล่นพายเรืออ้อมหลัก	ต่อได้มีภาพเรือ

กิจกรรม						
วันที่	เคลื่อนไหวและ จังหวะ	เสริมประสบการณ์	ศิลปะสร้างสรรค์	เล่นตามมุม	กลางแจ้ง	เกมการศึกษา
	ทงขวา ๕ ก้าว (กำหนด จำนวนก้าว ๑ - ๕ ก้าว)	ยานพาหนะทางน้ำ เช่น เรือ แพ				
๔	๑. เดินเคลื่อนที่ตาม จังหวะเร็ว - ช้าที่ได้ ยินจากเครื่องเคาะ จังหวะ ๒. กระโดด ๒ ขาเมื่อ ครูพูดคำว่า เครื่องบิน ประมื่อ ๓ ครั้ง เมื่อ ครูพูดว่าเฮลิคอปเตอร์	๑. สังเกตลักษณะของ เครื่องบินจากภาพแล้ว ตอบคำถาม ๒. สนทนาและ อภิปรายยานพาหนะ ทางอากาศ ๓. ท่องคำคล้องจอง เครื่องบิน	๑. พิมพ์นิ้วมือเป็นรูป เครื่องบิน ๒. วาดและระบายสี เครื่องบิน	เล่นตามมุมประสบการณ์	รับ-ส่งลูกบอล	จับคู่ภาพเครื่องบินกับ เงา
๕	๑. ร้องเพลงและทำ ท่าทางประกอบเพลง คมนาคม ๒. แสดงท่าทาง ประกอบคำบรรยาย	๑. เล่าประสบการณ์ เกี่ยวกับการซึ่จักรยาน หรือการนั่งซ้อน รถจักรยานให้เพื่อนฟัง ๒. สนทนาเกี่ยวกับ การปฏิบัติตนเมื่อ ซึ่จักรยานหรือ ซ้อนท้ายจักรยานหรือ จักรยานยนต์ ๓. สังเกตและเล่น บทบาทสมมติ	๑. ระบายสีหมวกกันน็อก ๒. ตัดหมวกกันน็อกตามรอย ประ ๓. ประติดหมวกกันน็อกบน กระดาษที่มีภาพคนซึ่ จักรยาน	เล่นตามมุมประสบการณ์	เล่นเครื่องเล่นสนาม	เกมจำแนกบัตรภาพ สิ่งทีควรปฏิบัติตนกับ ไม่ควรปฏิบัติตนเมื่อ เดินทาง

ผังความคิดแผนการจัดการจัดประสบการณ์ คมนาคม ชั้นอนุบาลปีที่ ๒



แผนการจัดประสบการณ์รายวัน วันที่ ๑ หน่วยที่ ๑๘ คมนาคม ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<p>กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ สนใจ มีความสุขและแสดงท่าทางประกอบเพลงและดนตรีได้</p>	<p>๑. การฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำ ๒. การรับรู้และแสดงความคิดความรู้สึกอย่างสร้างสรรค์ผ่านท่าทางและการเคลื่อนไหว</p>	-	<p>๑. นับ ๑ - ๑๐ พร้อมตบตัก ๑๐ ครั้งและตบมือ ๑๐ ครั้ง ๒. ครูและเด็กร้องเพลงยานพาหนะ และทำท่าประกอบตามเพลง ๓. เมื่อครูให้สัญญาณด้วยเครื่องเคาะจังหวะ ให้เด็กหยุดทันทีที่ทำทางค้างไว้ เมื่อครูให้สัญญาณอีกครั้ง เด็กเคลื่อนไหวตามการเคลื่อนที่ของยานพาหนะซ้ำอีกรอบ</p>	เครื่องเคาะจังหวะ	สังเกตความสนใจ มีความสุขและแสดงท่าทางประกอบเพลง
<p>กิจกรรมเสริมประสบการณ์ ๑. ฟังผู้อื่นพูดจนจบ และสนทนาโต้ตอบ สอดคล้องกับเรื่องที่ฟังได้</p>	<p>๑. การฟังนิทานเรื่องการเดินทางของตุ๊กตา ๒. การพูดเกี่ยวกับเหตุการณ์ในนิทาน</p>	<p>ยานพาหนะทางบกแต่ละประเภท มีลักษณะและเสียงที่แตกต่างกัน</p>	<p>๑. ครูเล่านิทานเรื่อง การเดินทางของตุ๊กตา ๒. สนทนากับเด็กเกี่ยวกับนิทานโดยให้เด็กบอกรายละเอียดเปรียบเทียบลักษณะยานพาหนะจากในนิทาน ๓. ให้เด็กแสดงบทบาทสมมติตามเนื้อเรื่องของนิทาน ๓. เด็กร่วมกันสรุปว่ายานพาหนะทางบกแต่ละชนิดมีลักษณะอย่างไร</p>	<p>บัตรภาพยานพาหนะทางบกได้แก่ รถไฟ มอเตอร์ไซด์ รถพยาบาล</p>	<p>สังเกตการฟังผู้อื่นพูดจนจบและสนทนาโต้ตอบสอดคล้องกับเรื่องที่ฟัง</p>

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสงค์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมศิลปะ สร้างสรรค์ ใช้กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรง	(๕) การตัด การปะติด	-	<p>๑. ให้เด็กเลือกทำกิจกรรมจาก ๒ กิจกรรมดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - วาดภาพยานพาหนะทางบกที่ชอบแล้วระบายสีตกแต่ง - ตัดภาพรถยนต์ตามรอยประแล้วแปะบนกระดาษ A๔ และตกแต่งเพิ่มเติม <p>๒. เมื่อหมดเวลาให้เด็กเก็บวัสดุอุปกรณ์เข้าที่</p>	<p>๑. กระดาษ A๔</p> <p>๒. กรรไกร</p> <p>๓. กาว</p> <p>๔. กระดาษที่มีรอยประเป็นภาพยานพาหนะ</p>	<p>สังเกตการใช้กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรง</p>
กิจกรรมเล่นตามมุม ๑. เล่นและทำงานอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง ๒. เก็บของเล่นของใช้เมื่อมีผู้ใช้มุม	<p>๑. การเล่นเครื่องเล่น สุ่มสี่และการสร้างสิ่งต่างๆจากแท่งไม้บล็อก</p> <p>๒. การเล่นบทบาทสมมติในเหตุการณ์ต่างๆ</p> <p>๓. การฟังเพลง การร้องเพลง และการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเสียงดนตรี</p> <p>๔. การเล่นตามมุม</p> <p>๕. การเล่นการนับ</p> <p>๖. การอ่านหนังสือ ภาพ นิทาน หลากหลายประเภท</p>	-	<p>ให้เด็กเลือกกิจกรรมในมุมประสบการณ์อย่างน้อย ๔ มุม เช่น :</p> <ul style="list-style-type: none"> ๑) มุมบล็อก ๒) มุมหนังสือ : หนังสือ นิทานเกี่ยวกับยานพาหนะ ๓) มุมดนตรี : ร้องเพลงและทำทำประกอบเพลง ๔) มุมบทบาทสมมติ ๕) มุมเกมการศึกษา <p>๒. ให้เด็กเก็บของเล่นเมื่อหมดเวลา</p>	<p>๑. บล็อก</p> <p>๒. หนังสือ นิทานที่เกี่ยวข้องกับยานพาหนะ</p> <p>๓. เครื่องดนตรี</p> <p>๔. ชุดบทบาทสมมติ</p> <p>๕. เกมการศึกษา</p>	<p>๑. สังเกตการเล่นร่วมกับผู้อื่น</p> <p>๒. สังเกตการเก็บของเล่นของใช้เมื่อมีผู้ใช้มุม</p>

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประเด็นสำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<p>กิจกรรมกลางแจ้ง</p> <p>๑. เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข</p> <p>๒. การเล่นอิสระ</p>	<p>๗. การอ่านอย่างอิสระตามลำพัง</p> <p>การเล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่น</p>	-	<p>๑. ครูนำเด็กลงสนาม อบอุ่นร่างกาย</p> <p>๒. ครูแนะนำการเล่นเครื่องเล่น ให้ให้เด็กเลือกเล่นเองเล่นตามความสนใจ โดยมีครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิด</p> <p>๓. ก่อนหมดเวลา ๕ นาที ให้เด็กผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกันสรุปลักษณะการเล่นสนาม และทำความสะอาดร่างกาย</p>	<p>เครื่องเล่นสนาม</p>	<p>๑.สังเกตการเล่นอิสระ</p> <p>๒.สังเกตการเล่นร่วมกับผู้อื่น</p>
<p>กิจกรรมเกมการศึกษา</p> <p>๑. จัดกลุ่มยานพาหนะ</p> <p>๒. เก็บเกมการศึกษาให้เข้าที่</p>	<p>จำแนก จัดกลุ่มสิ่งต่างๆโดยใช้อย่างน้อย ๑ ลักษณะเป็นเกณฑ์</p>	<p>การจัดกลุ่มยานพาหนะ</p>	<p>๑. ครูแนะนำและสาธิตการเล่นเกมจัดกลุ่มยานพาหนะทางบกโดยใช้จำนวนล้อเป็นเกณฑ์</p> <p>๒. แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ - ๕ คน ให้เด็กจัดจัดกลุ่มยานพาหนะกับวิธีที่ใช้ในการเดินทาง</p> <p>๓. ให้ทุกกลุ่มนำเสนอผลงานของตนเองเพื่อร่วมกันตรวจสอบว่าถูกหรือไม่</p> <p>๔. เด็กและครูร่วมกันสรุปการเล่นและให้เด็กเก็บเกมเข้าที่ให้เรียบร้อย</p>	<p>เกมจัดกลุ่มยานพาหนะตามจำนวนล้อ (มีภาพรถยนต์ รถไฟ รถจักรยาน รถจักรยานยนต์ รถพยาบาล)</p>	<p>๑. สังเกตการจัดกลุ่มยานพาหนะ</p> <p>๒. สังเกตการเก็บเกมการศึกษาให้เข้าที่</p>

แผนการจัดประสบการณ์รายวัน วันที่ ๒ หน่วยที่ ๑๘ คมนาคม ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<p>กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ</p> <p>สนใจ มีความสุขและแสดงท่าทางประกอบเพลงและดนตรี</p>	<p>๑. การฟัง การร้องเพลงและการแสดงปฏิบัติยาตอบเสียงดนตรี</p> <p>๒. การเคลื่อนไหวตามเสียงดนตรี</p>	-	<p>๑. ครูเปิดเพลง คมนาคม (จาก https://www.youtube.com/watch?v=AZ1stXGdxsg) ให้เด็กฟังและร้องเพลงตามพร้อมกัน</p> <p>๒. ให้เด็กแสดงท่าทางประกอบเพลงพร้อมกัน ๓ รอบ</p>	เพลง คมนาคม จาก https://www.youtube.com/watch?v=AZ1stXGdxsg	สังเกตความสนใจ มีความสุขและแสดงท่าทางประกอบเพลงและดนตรี
<p>กิจกรรมเสริมประสบการณ์</p> <p>๑. กล่าวพูดกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์</p> <p>๒. คาดคะเนเสียงของยานพาหนะทางบกแต่ละชนิด</p> <p>๓. จับคู่และเปรียบเทียบความเหมือนของทางบกโดยใช้ลักษณะที่สังเกตพบเพียงลักษณะเดียว</p>	<p>๑. การพูดแสดงความคิดเห็น</p> <p>๒. การเปรียบเทียบจำนวนล้อ</p> <p>๓. การคาดคะเนเสียงยานพาหนะ</p> <p>๔. การมีส่วนร่วมในการลงความเห็นจากข้อมูลอย่างมีเหตุผล</p> <p>๕. การสำรวจสิ่งต่างๆ และแหล่งเรียนรู้รอบตัว</p> <p>๖. การสืบเสาะหาความรู้เพื่อค้นหาคำตอบของ</p>	<p>๑. ยานพาหนะทางบกได้แก่ รถยนต์ รถไฟ รถจักรยาน รถจักรยานยนต์ เป็นต้น</p> <p>๒. รถไฟมีเสียงปูดปูดฉีกฉีก รถยนต์ได้แก่ บิน ขึ้น เสียงรถพยาบาล ได้แก่ วิหออ วิหออ</p>	<p>๑.๑. เปิดเสียงของยานพาหนะแต่ละประเภท</p> <p>๒. กระตุ้นให้เด็กคาดคะเนว่าเสียงที่ได้ยินเป็นยานพาหนะทางบกชนิดใด</p> <p>๓. เฉลยคำตอบโดยแสดงบัตรภาพที่สัมพันธ์กับเสียงของยานพาหนะทางบกที่ได้ยิน</p> <p>๔. ครูนำบัตรภาพยานพาหนะทางบก (รถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ รถไฟ รถพยาบาล) แต่ละภาพติดบนกระดาน กระตุ้นให้เด็กสังเกตลักษณะของยานพาหนะเหล่านั้น</p> <p>๕. ตั้งคำถามกระตุ้นให้เด็กบอกลักษณะที่เหมือนกันของยานพาหนะเหล่านั้นโดยใช้คำถามต่อไปนี้</p> <p>- ส่วนประกอบใดของยานพาหนะที่มีลักษณะคล้ายวงกลม</p>	<p>๑. เสียงของรถไฟ (https://www.youtube.com/watch?v=d1DTxalRPpo)</p> <p>๒. เสียงรถมอเตอร์ไซด์ (https://www.youtube.com/watch?v=๘hGopA-lPHA)</p> <p>๓. เสียงรถพยาบาล (https://www.youtube.com/watch?v=i๗Bisf๓BzetA)</p> <p>๔. เสียงรถยนต์ (https://www.youtube.com/watch?v=๘hGopA-lPHA)</p>	<p>๑. สังเกตการกล่าวพูดกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์</p> <p>๒. สังเกตการคาดคะเนเสียงของยานพาหนะทางบกแต่ละชนิด</p> <p>๓. สังเกตการจับคู่และเปรียบเทียบความเหมือนของยานพาหนะทางบกโดยใช้ลักษณะที่สังเกตพบเพียง</p>

จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสงค์	สาระที่ควรเรียนรู้			
	ข้อสงสัยต่างๆ ๗. การมีส่วนร่วม ในการรวบรวม ข้อมูลและนำเสนอ ข้อมูลจากการสืบ เสาะหาความรู้ใหม่ รูปแบบต่างๆ		- ยานพาหนะแต่ละชนิดมีความเร็วต่างกัน - ยานพาหนะชนิดใดมีจำนวนล้อมากที่สุดเป็นต้น ๖. ร่วมกันสรุปว่า ยานพาหนะทางบกทุกชนิดมี ล้อ แต่จำนวนล้อจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับประเภท ของยานพาหนะและยานพาหนะเหล่านั้นเป็น ยานพาหนะทางบกที่ใช้ในการเดินทางบนถนน	= YctcmlybyY) ๕. บัตรภาพรถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ รถไฟ รถพยาบาล	ลักษณะเดียว
กิจกรรมศิลปะ สร้างสรรค์ ใช้กรรไกรตัดกระดาษ ตามแนวเส้นตรงได้	๑. การทำงานศิลปะ ๒. การเขียนภาพและ เล่นกับสี ๓. การพูดอธิบาย งานของตนเอง	-	๑. ครูให้เด็กระบายสีภาพรถยนต์ กับ รถจักรยาน โดยใช้สีเทียน ๒. ให้เด็กตัดภาพรถยนต์และจักรยานตามรอย ประ ๓. ทากาวแปะติดลงบนกระดาษ ๔. ตกแต่ง ต่อเติมเสริมภาพการเดินทางทางบก ๕. สุ่มเด็ก ๔ - ๕ คน นำเสนอผลงาน ๖. ให้เด็กช่วยกันเก็บอุปกรณ์และล้างมือให้ สะอาดเรียบร้อย	๑. กระดาษ A๔ ๒. สีเทียน ๓. กรรไกร ๔. กาว ๕. กระดาษที่มีภาพ รถยนต์ และ จักรยาน	สังเกตการใช้กรรไกร ตัดกระดาษตามแนว เส้นตรง
กิจกรรมเล่นตาม มุม ๑. เล่นและทำงานอย่าง ปลอดภัยด้วยตนเอง ๒. เก็บของเล่นของใช้ เมื่อมีผู้ชี้แนะ	๑. การเล่นเครื่อง เล่นสัมพันธ์และการ สร้างสิ่งต่างๆจาก แท่งไม้ บล็อก ๒. การเล่นบทบาท สมมติในเหตุการณ์ ต่างๆ ๓. การฟังเพลง การร้องเพลงและ	-	ให้เด็กเลือกกิจกรรมในมุมประสบการณ์อย่าง น้อย ๔ มุม เช่น : ๑) มุมบล็อก ๒) มุมหนังสือ : หนังสือ นิทานเกี่ยวกับ ยานพาหนะ ๓) มุมดนตรี : ร้องเพลงและทำท่าประกอบเพลง คมนาคม มีเครื่องดนตรี เครื่องเคาะจังหวะ ๔) มุมบทบาทสมมติ ๕) มุมเกมการศึกษา	๑. บล็อก ๒. หนังสือ นิทานที่ เกี่ยวกับยานพาหนะ ๓. เครื่องดนตรี เครื่องเคาะจังหวะ ๔. ชุดบทบาทสมมติ ๕. เกมการศึกษา	๑. สังเกตการเล่นและ ทำงานอย่างปลอดภัย ด้วยตนเอง ๒. สังเกตการเก็บของ เล่นของใช้เมื่อมีผู้ ชี้แนะ

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสงค์การเรียนรู้	สาระที่ควรเรียนรู้			
	<p>สำคัญ</p> <p>การแต่งปฏิกิริยาโต้ตอบเสียงดนตรี</p> <p>๔. การเล่นตามมุมประสบการณ์</p> <p>๕. การเล่นกับผู้อื่น</p> <p>๖. การอ่านหนังสือภาพ นิทานหลากหลายประเภท</p> <p>๗. การอ่านอย่างอิสระตามลำพัง</p>	<p>สาระที่ควรเรียนรู้</p> <p>๒. ให้เด็กเก็บของเล่นเมื่อหมดเวลา</p>			
กิจกรรมกลางแจ้ง เล่นเครื่องเล่นสนามอย่างปลอดภัย	<p>๑. การเล่นเครื่องเล่นสนามอย่างอิสระ</p> <p>๒. การเคลื่อนไหวโดยควบคุมตนเองไปในทิศทาง ระดับพื้นที่</p>	-	<p>๑. ให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการสะบัดมือเท้า หมุนไหล่ ยืนปลายเท้า กระโดด เพื่ออบอุ่นร่างกาย</p> <p>๒. ให้เด็กเล่นเครื่องเล่นสนามอย่างอิสระ</p>	เครื่องเล่นสนาม	สังเกตพฤติกรรมเล่นเครื่องเล่นสนามอย่างปลอดภัย
กิจกรรมเกมการศึกษา จับคู่ เปรียบเทียบความเหมือนภาพยานพาหนะทางบกที่ต่างกัน	<p>๑. การสังเกตภาพที่สมมาตรกัน</p> <p>๒. การเล่นและทำกิจกรรมกันเป็นกลุ่ม</p>	<p>การสังเกตภาพที่สมมาตรกัน</p>	<p>๑. ครูแนะนำเกมจับคู่ภาพที่สมมาตรกัน</p> <p>๒. ให้เด็กจับกลุ่ม กลุ่มละ ๔ - ๕ คน</p> <p>๓. ครูแจกเกมจับคู่ภาพยานพาหนะทางบกที่สมมาตรกันให้เด็กแต่ละกลุ่ม</p> <p>๔. เมื่อหมดเวลาให้เด็กเก็บเกมการศึกษาเข้าที่</p>	<p>เกมจับคู่ภาพยานพาหนะทางบกที่สมมาตรกัน</p>	<p>สังเกตการจับคู่ เปรียบเทียบความเหมือนภาพยานพาหนะทางบกที่สมมาตรกัน</p>

แผนการจัดประสบการณ์รายวัน วันที่ ๓ หน่วยที่ ๑๘ คมนาคม ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมเคลื่อนไหวและปฏิบัติเป็นผู้นำและผู้ตามได้ด้วยตนเอง	<p>๑. การเคลื่อนไหวตามเสียงจังหวะ</p> <p>๒. การเคลื่อนไหวเคลื่อนไหวที่</p> <p>๓. การฟังและปฏิบัติตามคำสั่ง</p>	-	<p>๑. กระตุ้นให้เด็กนับปากเปล่า ๑ - ๑๐ พร้อมกับตบตัก ๑๐ ครั้งสลับกับตบมือ ๑๐ ครั้ง แล้วแบ่งกลุ่มเด็ก ๆ ให้เด็กเรียงแถวเป็นแถวเรียงหนึ่ง ๔ แถว</p> <p>๒. ให้เด็กที่ยืนข้างหน้าของทุกแถวเคลื่อนที่นำพาเพื่อนในแถวที่ทำไปตามทิศทางที่ครูกำหนด เช่น เมื่อครูบอกให้พายเรือไปทางซ้าย ๓ ก้าว คนที่ยืนแถวหน้าต้องทำพายเรือเคลื่อนที่ไปทางซ้าย ๓ ก้าว เมื่อครูบอกให้พายเรือไปทางขวา ๒ ก้าว คนที่ยืนแถวหน้าต้องทำพายเรือเคลื่อนที่ไปทางขวา ๒ ก้าว</p> <p>๓. ครูให้เด็กเคลื่อนที่ตามจำนวนก้าวที่ครูกำหนดตามก้าว ๑ - ๕ ก้าว เคลื่อนไหวไปพร้อมๆ กัน และสลับกันมียืนเป็นคนแถวหน้า</p>	เครื่องเคาะจังหวะ	สังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้ด้วยตนเอง
กิจกรรมเสริมประสบการณ์เล่าเรื่องเป็นประโยคอย่างต่อเนื่อง	<p>การพูดเกี่ยวกับประสบการณ์ตนเอง</p>	<p>เรือและแพเป็นยานพาหนะที่ใช้ในการเดินทางทางน้ำ</p>	<p>๑. นำภาพเรือที่มีกระดาษเขียนตัวเลขทำเป็นรูปตัดต่อ ๕ ชิ้นตัวเลข ๑ - ๕ ปิดภาพเรือไว้ มาติดบนกระดาษแล้วให้เด็กช่วยกันเลือกตัวเลข เพื่อให้ครูเปิดตัวเลขที่ปิดภาพไว้ทีละตัวและให้เด็กคาดคะเนว่าภาพที่ซ่อนอยู่ได้ตัวเลขนั้นคือภาพอะไร (ภาพเรือ)</p>	<p>๑. บัตรภาพเรือ</p> <p>สินค้า เรือพายเรือใบ</p> <p>๒. กระดาษที่ทำชิ้นส่วน ๕ ชิ้นเขียนตัวเลข ๑ - ๕ บนกระดาษแต่ละชิ้นเพื่อปิดภาพเรือ</p>	สังเกตการเล่าเรื่องเป็นประโยคอย่างต่อเนื่อง

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
			<p>๒. ครูตีบทสรุปภาพเรือชนิดต่างๆ (เรือสินค้า เรือพาย เรือใบ) กระตุ้นถามเด็กว่า “ถ้าเคยเห็นหรือรู้จักชื่อของเรือใบบ้างหรือไม่ ถ้าเคยให้เด็กเล่าประสบการณ์เดิมที่เกี่ยวข้องกับเรือ</p> <p>๓. กระตุ้นให้เด็กสังเกตว่า เรือทุกชนิดลอยอยู่ที่ใด (ในน้ำ)</p> <p>๔. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า เรือจึงเป็นยานพาหนะทางน้ำ และถามเด็กว่า “นอกจากเรือ เด็กๆ รู้จักยานพาหนะอะไรที่ใช้ในการเดินทางทางน้ำได้อีก”</p> <p>๕. สนทนาร่วมกับเด็กว่านอกจากการเดินทางทางบกแล้วเราสามารถใช้เรือเป็นพาหนะทางน้ำได้ แต่ต้องให้ความระมัดระวังในการขึ้นและลง เพราะอาจจะอันตรายกับน้ำได้</p> <p>๖. ครูสอบถามเด็กเกี่ยวกับประสบการณ์ในการนั่งเรือและข้อควรปฏิบัติในขณะที่เดินทางเรือ</p> <p>๗. เด็กร่วมกันสรุปว่า เรือเป็นยานพาหนะทางน้ำ รวมถึงข้อควรปฏิบัติเมื่อต้องเดินทางทางน้ำ</p>		

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ ๑. สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านงานศิลปะ ๒. กล่าวพูด กล่าวแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์	ประสบการณ์สำคัญ ๑. การใช้มือและตาสัมพันธ์กัน ๒. การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กวาด ระบายสี หยิบจับ และปั้น ๓. การใช้สี ๔. การใช้ภาษาในการสื่อสาร ๕. การคิดสร้างสรรค์ ๖. การพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเอง	-	๑. ครูเตรียมกิจกรรมพร้อมอุปกรณ์ ๒ กลุ่ม ให้เด็กเลือกทำดังนี้ - จุดภาพเรือด้วยสำลีสัมกัน (cotton bud) - ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปเรือ ๒. ครูแนะนำกิจกรรมกับเด็ก และให้เด็กเลือกปฏิบัติตามกิจกรรม ๓. เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จ ครูให้เด็กนำผลงานมาให้ครูดูฉบับที่ ๔. หลังจากปฏิบัติกิจกรรมเสร็จตามข้อตกลง ให้เด็กเล่นอิสระตามมุมต่าง ๆ ของห้องตามความสนใจ ๕. ครูดูแลให้เด็กเก็บของเข้าที่ให้เรียบร้อยเมื่อหมดเวลา ๕. สุ่มให้เด็ก ๔ - ๕ คนนำเสนอผลงานหน้าชั้น	๑. สำลีสัมกัน ๒. สำลีสัมกัน ๓. กระดาษ A๔ เป็นรูปภาพเรือ ๔. สีน้ำ ๕. ดินน้ำมัน	๑. สังเกตความสนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านงานศิลปะ ๒. สังเกตการกล่าวพูด กล่าวแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์
กิจกรรมเล่นตามมุม ๑. เล่นและทำงานอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง ๒. เก็บของเล่นของใช้เมื่อมีผู้ใช้มุม	๑. การเล่นเครื่องเล่นสัมผัสและการสร้างสิ่งต่างๆจากแป้งไม้ บล็อก ๒. การเล่นบทบาทสมมติในเหตุการณ์ต่างๆ	-	ให้เด็กเลือกกิจกรรมในมุมประสบการณ์อย่างน้อย ๔ มุม เช่น : ๑) มุมบล็อก ๒) มุมหนังสือ : หนังสือ นิทานเกี่ยวกับยานพาหนะ ๓) มุมดนตรี : ร้องเพลงและทำทำประกอบเพลงคมนาควม มีเครื่องดนตรี เครื่องเคาะจังหวะ ๔) มุมบทบาทสมมติ ๕) มุมเกมการศึกษา ๒. ให้เด็กเก็บของเล่นเมื่อหมดเวลา	๑. บล็อก ๒. หนังสือ นิทานที่เกี่ยวข้องกับยานพาหนะ ๓. เครื่องดนตรี ๔. ชุดบทบาทสมมติ ๕. เกมการศึกษา	๑. สังเกตการเล่นและทำงานอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง ๒. สังเกตการเก็บของเล่นของใช้เมื่อมีผู้ใช้มุม

จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสงค์การเรียนรู้	สาระที่ควรเรียนรู้			
	<p>สำคัญ</p> <p>๓. การฟังเพลง การร้องเพลง และการแสดง ปฏิกริยาโต้ตอบ เสียงดนตรี</p> <p>๔. การเล่นตามมุม</p> <p>ประสบการณ์</p> <p>๕. การเล่นกับผู้อื่น</p> <p>๖. การอ่านหนังสือ ภาพ นิทาน หลากหลาย ประเภท</p> <p>๗. การอ่านอย่างอิสระตามลำพัง</p>				
กิจกรรมกลางแจ้ง เล่น ทักษะการ และ ปฏิบัติต่อผู้อื่น	<p>การพาเรือ</p> <p>เคลื่อนที่ช้า เร็ว</p> <p>ตามคำบรรยาย</p>		<p>๑. จับคู่แข่งขันเข้าให้ไม้เท้าแตะกันและจับมือ ประสบการณ์เป็นเรือที่จะพาย</p> <p>๒. ให้เด็กโยกไปข้างหน้าและมาข้างหลังพร้อมกัน ซ้ำๆ สมมติว่าเด็กกำลังพายเรือ</p> <p>๓. ครูจะบรรยายและให้เด็กทำตาม เช่น</p> <p>ครูบอก "พายเรือช้าๆ" ให้เด็กเดินพร้อมโยกไป</p> <p>มาช้าๆ "พายเรือเร็วๆ" ให้เด็กเดินเร็วพร้อมโยก</p> <p>โยกตัวเร็วขึ้นตามคำบรรยาย เดินย้อนหลักแล้ว</p> <p>กลับมายืนที่เดิม</p>	<p>๑. นกหวีด</p> <p>๒. อุปกรณ์ที่ใช้เป็น</p> <p>หลัก เช่น แก้ว หรือ</p> <p>ตะกร้า เป็นต้น</p>	สังเกตการเล่นและทำ กิจกรรมร่วมกับผู้อื่น อย่างปลอดภัย

จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสงค์ สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมเกมการศึกษา เล่นเกมโดมิโนภาพเรือ กับผู้อื่นได้อย่าง ปลอดภัย	การสังเกตลักษณะ ของภาพเรือ	การสังเกตลักษณะ ของภาพเรือที่ เหมือนและ แตกต่างกัน	<p>1. ครูแนะนำและสาธิตการเล่นเกมโดมิโนภาพเรือ</p> <p>2. ให้อาสาสมัครออกมาเล่นเกมโดมิโนภาพเรือ</p> <p>3. แบ่งกลุ่มกลุ่มละ ๔ - ๕ คน ให้เด็กเล่นเกมโดมิโนภาพเรือ</p> <p>๔. เมื่อหมดเวลาให้เด็กเก็บเกมเข้าที่ให้เรียบร้อย</p>	เกมโดมิโนภาพเรือ (จำนวน ๑๐ ชิ้น)	สังเกตการเล่นเกม โดมิโนภาพเรือกับ ผู้อื่นได้อย่างปลอดภัย

แผนการจัดประสบการณ์รายวัน วันที่ ๔ หน่วยที่ ๑๘ คมนาคม ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<p>กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ</p> <p>๑. เล่นและปฏิบัติตามอย่างปลอดภัย</p> <p>๒. สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทางประกอบเพลง จังหวะ และดนตรี</p>	<p>๑. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่</p> <p>๒. การปฏิบัติตามคำสั่ง</p> <p>๓. การแสดงความรู้สึกร่วมกันกับกิจกรรม</p>	-	<p>๑. ครูแนะนำกิจกรรมให้เด็กจับมือกันเป็นวงกลมและเดินเคลื่อนที่ตามจังหวะเร็ว - ช้าที่ได้ยินจากเครื่องเคาะจังหวะ</p> <p>๒. เมื่อครูพูดคำว่า เครื่องบิน ให้เด็กกระโดด ๒ ขา ไปข้างหน้า หากครูพูดคำว่า เฮลิคอปเตอร์ ให้เด็กปรบมือ ๓ ครั้ง</p>	เครื่องเคาะจังหวะ	<p>๑. สังเกตการเล่นและปฏิบัติตามอย่างปลอดภัย</p> <p>๒. สังเกตความสนใจ มีความสุข และแสดงท่าทางประกอบเพลง จังหวะและดนตรี</p>
<p>กิจกรรมเสริมประสบการณ์</p> <p>๑. เปรียบเทียบความแตกต่างและความเหมือนของเครื่องบินที่ใช้ในการเดินทาง และเครื่องบินรบ</p> <p>๒. บอกได้ว่า ยานพาหนะทางอากาศประกอบด้วยอะไรบ้าง</p>	<p>๑. การสังเกตและเปรียบเทียบลักษณะเครื่องบิน</p> <p>๒. การนับและแสดงจำนวนปีกเครื่องบิน</p> <p>๓. การแสดงความคิดเห็นผ่านภาษา</p>	<p>- เครื่องบินมีปีกสองข้างคล้ายนก</p> <p>- เครื่องบิน บัลลูน และเฮลิคอปเตอร์ เป็นยานพาหนะทางอากาศ</p>	<p>๑. ครูนำภาพเครื่องบินมาและกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเครื่องบิน โดยใช้คำถามต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - "เครื่องบินมีลักษณะอย่างไร" - "เครื่องบินมีปีกกี่ปีก" - "เด็กเคยเห็นเครื่องบินที่ไหน" <p>๒. ครูขยายความรู้ให้เด็กเพิ่มเติมโดยถามเด็กว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> - ในการเดินทางทางบก เราใช้ยานพาหนะอะไรในการเดินทาง - ในการเดินทางทางน้ำ เราใช้ยานพาหนะอะไรในการเดินทาง - ในการเดินทางทางอากาศ เด็กคิดว่า ยานพาหนะอะไรที่ใช้ในการเดินทางทางอากาศ 	<p>๑. บัตรภาพ ยานพาหนะทางอากาศได้แก่ เครื่องบิน เฮลิคอปเตอร์ และ บัลลูน</p> <p>๒. คำคล้องจอง "เครื่องบิน"</p>	<p>๑. สังเกตการเปรียบเทียบความแตกต่างและความเหมือนของเครื่องบิน บัลลูน เฮลิคอปเตอร์</p> <p>๒. สังเกตการยกตัวอย่าง ยานพาหนะทางอากาศ</p>

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสงค์การเรียนรู้	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมศิลปะ สร้างสรรค์ ๑. สนใจ มีความสุข และแสดงออกผ่านงานศิลปะ ๒. เก็บของใช้เข้าที่	๑. การทำงานศิลปะ ๒. การเขียนภาพและเล่นกับสี ๓. การพับ ๔. การเล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อน ๕. การพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเอง	-	๓. ครูขยายความรู้เพิ่มเติมโดยบอกเด็กว่า เครื่องบินมีขนาดใหญ่ สามารถนำพาคนเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้เป็นจำนวนมาก เราจะเดินทางเครื่องบินเมื่อเราเดินทางไปไกลๆ ๔. ครูนำบัตรภาพ เครื่องบิน เฮลิคอปเตอร์ บัลลูน ติดบนกระดาน และ กระตุ้นให้เด็กๆ สังเกตและบอกลักษณะของยานพาหนะทั้ง ๓ ชนิด พร้อมทั้งให้เด็กๆ สังเกตว่า ทั้งเครื่องบิน เฮลิคอปเตอร์ และบัลลูนเป็นยานพาหนะที่ใช้ในการเดินทางทางอากาศ ๕. เด็กและครูร่วมกันสรุปว่า ยานพาหนะทางอากาศได้แก่ เครื่องบิน เฮลิคอปเตอร์ บัลลูน และเราจะใช้เครื่องบินเมื่อเราต้องเดินทางไกลๆ เครื่องบินสามารถบรรทุกคนได้จำนวนมาก	๑. กระดาษ A๔ ๒. สีเทียน ๓. สีน้ำ ๔. พู่กัน ๕. จานสี ๖. กระดาษที่มีรูปเครื่องบิน	๑. สังเกตความสนใจขณะทำงานศิลปะ ๒. สังเกตการเก็บของเข้าที่

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมเล่นตามมุม ๑. เล่นและทำงานอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง ๒. เก็บของเล่นของใช้เมื่อมีผู้ชี้แนะ	๑. การเล่นเครื่องเล่นสัมผัสและการสร้างสิ่งต่างๆจากแท่งไม้ บล็อก ๒. การเล่นบทบาทสมมติในเหตุการณ์ต่างๆ ๓. การฟังเพลง การร้องเพลงและ การแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเสียงดนตรี ๔. การเล่นตามมุม ประสิทธิภาพ ๕. การเล่นกับผู้อื่น ๖. การอ่านหนังสือ ภาพ นิทาน หลากหลาย ประเภท ๗. การอ่านอย่างอิสระตามลำพัง	-	๓. เมื่อหมดเวลาครูให้สัญญาณ เด็กช่วยกันเก็บของเข้าที่ ๔. ให้เด็ก ๔ - ๕ คน นำผลงานออกมานำเสนอ ให้เด็กเลือกกิจกรรมในมุมประสบการณ์อย่างน้อย ๔ มุม เช่น : ๑) มุมบล็อก ๒) มุมหนังสือ: นิทานและหนังสือเกี่ยวกับยานพาหนะ ๓) มุมดนตรี: ร้องเพลงและทำทำประกอบเพลง คมวาคม มีเครื่องดนตรี เครื่องเคาะจังหวะ ๔) มุมบทบาทสมมติ ๕) มุมเกมการศึกษา ๖. ให้เด็กเก็บของเล่นเมื่อหมดเวลา	๑. บล็อก ๒. หนังสือ นิทานที่เกี่ยวกับยานพาหนะ ๓. เครื่องดนตรี เครื่องเคาะจังหวะ ๔. ชุดบทบาทสมมติ ๕. เกมการศึกษา	๑.สังเกตการเล่นและทำงานอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง ๒.สังเกตการเก็บของเล่นของผู้ชี้แนะ

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมกลางแจ้ง ๑. ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามด้วยตนเอง ๒. เล่นกับผู้อื่นอย่างปลอดภัย	๑. การเล่นร่วมกับผู้อื่น	-	๑. ให้เด็กเล่นเกมเครื่องบินส่งของ โดยให้เด็กจับกลุ่มเป็นเป็นแถว ๒ แถว หันหน้าเข้าหากัน คนยืนหน้าสุดของแถวโยนลูกบอลให้คนที่ยืนอยู่คนหน้าสุดของแถวที่ยืนตรงข้าม คนที่ยืนตรงข้ามต้องรับลูกบอลให้ได้แล้วส่งลูกบอลมาให้เพื่อนที่ยืนอยู่ตรงข้าม เด็กที่ส่งลูกบอลแล้วจะไปต่อแถวเพื่อน ทำเช่นนี้ โดยผลัดเปลี่ยนกันโยนรับส่งลูกบอล ๒. เมื่อหมดเวลาให้นำลูกบอลไปเก็บ และทำความสะอาดร่างกาย	ลูกบอล ๑ ลูก	๑. สังเกตการปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามด้วยตนเอง ๒. สังเกตการเล่นกับผู้อื่นอย่างปลอดภัย
กิจกรรมเกมการศึกษา การจับคู่เปรียบเทียบความเหมือนของภาพเครื่องบินกับเงา	การสังเกตลักษณะของเครื่องบิน	การจับคู่เปรียบเทียบความเหมือนของภาพเครื่องบิน	๑. ครูแนะนำเกมจับคู่ภาพเครื่องบินกับเงา ๒. แบ่งเด็กเป็น ๕ กลุ่ม ให้เด็ก ๑ กลุ่มรับเกมที่แนะนำไปเล่น กลุ่มอื่นๆ เล่นเกมการศึกษาชุดเดิม ๓. ให้เด็กเก็บเกมการศึกษา ๔. เมื่อหมดเวลาให้เด็กเก็บเกมเข้าที่	๑. บัตรภาพเครื่องบินที่มีลักษณะต่างกัน ๓ ภาพ กับภาพเงา ๒. เกมการศึกษาชุดเดิม	สังเกตการจับคู่เปรียบเทียบความเหมือนของภาพเครื่องบินกับเงา

แผนการจัดประสบการณ์รายวัน วันที่ ๕ หน่วยที่ ๑๘ คมนาคม ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<p>กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ</p> <p>กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์</p>	<p>๑. การเคลื่อนไหวและการเคลื่อนไหว</p> <p>๒. การแสดงท่าทางอย่างสร้างสรรค์</p> <p>๓. การฟังเรื่องราวเกี่ยวกับความปลอดภัยและรักษาความปลอดภัย</p>	-	<p>๑. ให้เด็กแสดงท่าทางประกอบคำบรรยาย "เมื่อฉันขึ้นรถ ฉันต้องรัดเข็มขัดนิรภัย เมื่อฉันนั่งรถจักรยาน ฉันต้องสวมหมวกกันน็อก เมื่อฉันลงเรือ ฉันต้องสวมเสื้อชูชีพ เมื่อฉันนั่งเครื่องบิน ฉันจะคาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อฉันข้ามถนน ฉันจะมองซ้าย มองขวา เมื่อไม่มีรถ ฉันจะข้ามถนนไป"</p> <p>๓. ครูบรรยายซ้ำ ให้เด็กแสดงท่าทางตามคำบรรยายของครู</p>	๑. เครื่องเคาะจังหวะ	สังเกตความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์
<p>กิจกรรมเสริมประสบการณ์</p> <p>เล่าเรื่องเป็นประโยคอย่างต่อเนื่อง</p>	<p>๑. การพูดแสดงความคิดเห็น</p> <p>๒. การพูดกับผู้อื่นเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเอง</p> <p>๓. การร่วมสนทนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</p> <p>๔. การฟังเรื่องราวเกี่ยวกับความปลอดภัยและรักษาความปลอดภัย</p>	<p>การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในขณะที่เดินทางด้วยจักรยานหรือจักรยานยนต์เพื่อให้เกิดความปลอดภัย</p>	<p>๑. ครูนำบัตรภาพคนขี่จักรยานมาให้เด็กดู และชวนให้เด็กเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการขี่จักรยานหรือการนั่งซ้อนรถจักรยานให้เพื่อนฟัง</p> <p>๒. ครูสนทนาซักถามเด็กโดยใช้คำถามดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ถ้าเด็กขี่จักรยานบนถนนและมีรถยนต์เข้ามาใกล้ๆ เด็กควรปฏิบัติตนอย่างไร - การจะขี่จักรยานให้ปลอดภัย เด็กคิดว่าต้องป้องกันตนเองอย่างไรไม่ให้ได้รับอุบัติเหตุหรือได้รับบาดเจ็บ - หากเด็กนั่งซ้อนท้ายรถจักรยานหรือรถจักรยานยนต์ที่คนพ่อคุณแม่ขี่ เด็กๆ ต้องปฏิบัติตนอย่างไร 	<p>๑. บัตรภาพคนขี่จักรยาน</p> <p>๒. บัตรภาพป้ายสัญญาณจราจรเขียว</p> <p>๓. บัตรภาพป้ายสัญญาณจราจรแดง</p> <p>๔. บัตรภาพป้ายสัญญาณจราจรเหลือง</p>	สังเกตการเล่าเรื่องเป็นประโยคอย่างต่อเนื่อง

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	สาระสำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมศิลปะ สร้างสรรค์ ๑. ใช้กรรไกรตัดกระดาษตามเส้นตรง ๒. สนใจ มีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ	๑. การทำงานศิลปะ ๒. การเล่นกับสี ๓. การปะ การตัด	- สีแดง หมายถึงให้รลหยุด - สีเขียว หมายถึงให้รลเล่นได้ - สีเหลือง หมายถึงให้เตรียมตัว	๓. เด็กกับครูร่วมกันอภิปรายว่าเวลานั่งหรือข้อนรถจักรยานหรือรถจักรยานยนต์ เด็กๆสวมหมวกกันน็อก ไม่กางแขนกางขาออกไป ๔. ครูนำบัตรภาพป้ายสัญลักษณ์จราจรและป้ายสัญญาณจราจรสำหรับเด็กผู้ชาย มาติดบนกระดานให้เด็กสังเกต ๕. ครูชี้ที่ป้ายผู้ชาย ให้เด็กยืนขึ้น ชูมือซ้ายและให้เด็กเดินไปทางซ้าย เมื่อครูบอกหยุด ให้เด็กหยุดเดิน และ ครูชี้ป้ายผู้ชาย ให้เด็กผู้ชาย และให้เด็กเดินผู้ชาย เมื่อครูบอกหยุด ให้เด็กหยุดเดิน และกลับมานั่งที่ ๖. ครูอธิบายว่าสัญญาณไฟจราจรมี ๓ สี ๑. ครูให้เด็กระบายสีหมวกกันน็อก ๒. ตัดหมวกกันน็อกตามรอยประ	๑. สีเทียน ๒. กรรไกร ๓. กาว ๔. กระดาษมีภาพหมวกกันน็อกที่มีย่อยประ	๑. สังเกตการใช้กรรไกรตัดกระดาษตามเส้นตรง ๒. สังเกตความสนใจ มีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ
กิจกรรมเล่นตามมุม ๑. เล่นร่วมกับผู้อื่นอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง ๒. เก็บของเล่นของใช้เมื่อมีผู้ขังนะ	๑. การเล่นเครื่องเล่นสัมผัสและการสร้างสิ่งต่างๆจากแท่งไม้ บล็อก ๒. การเล่นบทบาท	-	ให้เด็กเลือกกิจกรรมในมุมประสบการณ์อย่างน้อย ๔ มุม เช่น : ๑) มุมบล็อก ๒) มุมหนังสือ : หนังสือ นิทานเกี่ยวกับยานพาหนะ	๑. บล็อก ๒. หนังสือ นิทานที่เกี่ยวข้องกับยานพาหนะ ๓. เครื่องดนตรี เครื่องเคาะจังหวะ	๑. สังเกตการเล่นร่วมกับผู้อื่นอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง ๒. สังเกตการเก็บของเล่นของใช้เมื่อมีผู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
	<p>สมมติในเหตุการณ์ต่างๆ</p> <p>๓. การฟังเพลง การร้องเพลง และ การแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเสียงดนตรี</p> <p>๔. การเล่นตามมุมประสบการณ์</p> <p>๕. การเล่นกับผู้อื่น</p> <p>๖. การอ่านหนังสือ ภาพ นิทาน หลากหลาย ประเภท</p> <p>๗. การอ่านอย่างอิสระตามลำพัง</p>		<p>๓) มุมดนตรี : ร้องเพลงและทำท่าประกอบเพลง คมนามคม มีเครื่องดนตรี เครื่องเคาะจังหวะ</p> <p>๔) มุมบทบาทสมมติ</p> <p>๕) มุมเกมการศึกษา</p> <p>๖. ให้เด็กเก็บของเล่นเมื่อหมดเวลา</p>	<p>๔. ชุดบทบาทสมมติ</p> <p>๕. เกมการศึกษา</p>	<p>ชี้แนะ</p>
<p>กิจกรรมกลางแจ้ง การเล่นกับผู้สอนอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง</p>	<p>การเล่นเครื่องเล่นสนามอย่างปลอดภัย</p>	-	<p>๑. ให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการสับมือเท้า หมุนไหล่ ยืนปลายเท้า กระโดด เพื่ออบอุ่นร่างกาย</p> <p>๒. ให้เด็กเล่นเครื่องเล่นสนามอย่างอิสระ</p>	<p>เครื่องเล่นสนาม</p>	<p>สังเกตพฤติกรรมการเล่นอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง</p>

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินผล
	ประสงค์การเรียนรู้	สาระที่ควรเรียนรู้			
<p>กิจกรรมแกนการศึกษา</p> <p>การจัดกลุ่ม จำแนกภาพ</p> <p>การปฏิบัติตนให้</p> <p>ปลอดภัยเมื่อเดินทาง</p> <p>โดยใช้อย่างน้อย ๑ ลักษณะ</p>	<p>ประสงค์การเรียนรู้</p> <p>การสังเกต</p> <p>เปรียบเทียบภาพที่</p> <p>ควรปฏิบัติและไม่</p> <p>ควรปฏิบัติเมื่อต้อง</p> <p>เดินทาง</p>	-	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>๑. ครูทบทวนกับเด็กเกี่ยวกับกรปฏิบัติให้</p> <p>ปลอดภัยเมื่อต้องเดินทาง</p> <p>๒. นำบัตรภาพสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ</p> <p>มาให้เด็กจัดกลุ่ม</p> <p>๓. ให้เด็กนำเสนอภาพที่ควรปฏิบัติเมื่อเดินทางที่</p> <p>เด็กเลือก</p>	<p>สื่อ</p> <p>๑. บัตรภาพคนขี่</p> <p>จักรยานยนต์ไม่สวม</p> <p>หมวกกันน็อก</p> <p>๒. บัตรภาพผู้ใหญ่ขี่</p> <p>จักรยานยนต์มีเด็ก</p> <p>ซ้อนท้ายสวมหมวก</p> <p>กันน็อก</p> <p>๓. บัตรภาพเด็กนั่ง</p> <p>ซ้อนท้าย</p> <p>จักรยานยนต์กาง</p> <p>แขนออก</p>	<p>การประเมินผล</p> <p>สังเกตการจัดกลุ่ม</p> <p>จำแนกภาพการ</p> <p>ปฏิบัติตนให้ปลอดภัย</p> <p>เมื่อเดินทางโดยใช้</p> <p>อย่างน้อย ๑ ลักษณะ</p>

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม

๑. กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

เด็กทุกคนมีความสุขสนุกสนานได้ ๑๐๐% ตลอด

๒. กิจกรรมเสริมประสบการณ์วงกลม

เด็กทุกคนสนุกสนานได้

๓. กิจกรรมสร้างสรรค์

เด็กทุกคนได้สนุกสนานได้

๔. กิจกรรมเสรี

เด็กทุกคนขยับเขยื้อนตามจังหวะของตัวเอง

๕. กิจกรรมกลางแจ้ง

เด็กทุกคนได้วิ่งเล่นอย่างสนุกสนาน

๖. กิจกรรมเกมการศึกษา

เด็กทุกคนได้เล่นเกมการศึกษา

บันทึกผลการจัดประสบการณ์

ข้อดี

เด็ก ๆ ได้เล่น | เสริมทักษะการอ่านออกเสียง | ทานอาหาร | ทานอาหาร | ทานอาหาร

ข้อควรปรับปรุง

แนวทางแก้ไข

ครูผู้ส่งแผนการจัดประสบการณ์

สัปดาห์ที่ ๒๐ หน่วย หน่วยงานคมนาคม
ทำการสอนวันที่ ๙- ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

ลงชื่อ..........ครูผู้ส่ง

(นางสาวแสงเดือน ชุมทอง)

ครู

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

ลงชื่อ..........

(นางศรณี แสงรุ่ง)

รักษาการหัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเขาเข่าไผ่ซำ

รายงานผล
โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

แผนงานการศึกษา
กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง
อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ...กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (อบต.ดินแดง) โทร.๐๙๕-๘๑๘๖๐๖.....

ที่...กน.๗๕๑๐๔/..... วันที่.....

เรื่อง...รายงานผลโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕.....

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง

เรื่องเดิม

ตามที่กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง ได้ดำเนินการจัดทำโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนในตำบลดินแดง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายให้กับประชาชนให้มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และเพื่อนำผลการทดสอบมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ส่งเสริม พัฒนาความสามารถทางการกีฬาหรือการออกกำลังกายหลังการให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นั้น

ข้อเท็จจริง

บัดนี้ การดำเนินการจัดทำโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ได้เสร็จสิ้นแล้ว ผลปรากฏว่า เพศหญิงเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ ๘๖.๘๔ ซึ่งมากกว่าเพศชาย อายุโดยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓๓.๔๔ ปี อาชีพจากมากที่สุด ๑-๓ ลำดับ ได้แก่ อาชีพทำสวนมากที่สุด ร้อยละ ๓๙.๔๗ ลำดับที่ ๒ อาชีพรับจ้างร้อยละ ๑๘.๔๒ ลำดับที่ ๓ อาชีพแม่บ้าน ร้อยละ ๑๓.๑๕ ผลการทดสอบ ปรากฏว่า สมส่วนมากที่สุด ร้อยละ ๔๒.๑๐ ลำดับที่ ๒ ผอม ร้อยละ ๒๓.๖๘ และ ทั่วไปร้อยละ ๒๑.๐๕

ข้อเสนอเพื่อพิจารณา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ)

(นายลือชัย เอ่งฉ้วน)
นักวิชาการศึกษา

ผู้รายงาน

(ลงชื่อ)

(นางสาวจิรากร ชาญณรงค์)
หัวหน้าสำนักปลัด รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

(ลงชื่อ)

(นายนิวัต ตัดสมัย)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง

(ลงชื่อ)

(นายสุกิจ กสายสิงห์)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

คำนำ

ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้แพร่ระบาดอย่างรวดเร็วและกว้างขวางไปหลายประเทศทั่วโลก กระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่) ๓ พ.ศ. ๒๕๖๓ ลงวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ กำหนดให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘ มาตรการป้องกันไม่ให้ติดโรคโคโรนา 2019 (COVID-19) นั้นถือว่าจำเป็น ด้วยการดำเนินมาตรการรักษา ร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายเพื่อไม่ให้มีโรคติดเชื้ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นั้นถือว่ามีประโยชน์ การป้องกันตนเอง เช่น หลีกเลี่ยงการเดินทางในพื้นที่เสี่ยง การล้างมือให้สะอาดอย่างถูกต้อง ทั้งด้วยแอลกอฮอล์เจล สบู่ การสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีการวัน ะยะห่างทางสังคม ความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญและในสถานการณ์ต่างๆ

โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นโครงการที่ให้ความรู้ ทักษะและสร้างเจตคติที่ดีในการดูแล สุขภาพร่างกาย สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีพในปัจจุบัน เมื่อบุคคล มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว การดำเนินชีวิตก็มีความสุขและมีประสิทธิภาพนั้นก็คือ การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายมีการเจริญเติบโตแข็งแรง ประสิทธิภาพของการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจประสานสัมพันธ์กันดีและลดอัตราการเสี่ยงเป็นโรคต่างๆ อีกทั้งทำให้ ร่างกายได้สัดส่วน มีทักษะทางกีฬาที่ดี ทำให้เกิดความสุขสนานกับการออกกำลังกายและกีฬา การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้ทราบระดับความสามารถทางร่างกายของบุคคล ทุกเพศทุกวัย เป็นดัชนีบ่งชี้ให้ทราบถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของบุคคล ว่ามีภาวะเปลี่ยนแปลงไปใน ทิศทางใดซึ่งบุคคลสามารถนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองเพื่อให้ การปฏิบัติหน้าที่และภารกิจต่างๆในชีวิตประจำวันดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนที่ให้ความร่วมมือและเล็งเห็น ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายในครั้งนี้

แผนงานการศึกษา

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
รายงานผลโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประจำปี ๒๕๖๕	๑
ภาพถ่ายกิจกรรมโครงการฯ	๓
ภาพผนวก	
สำเนาโครงการสมรรถภาพทางกาย ประจำปี ๒๕๖๕	
แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ ๑๙-๕๙ ปี สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.๒๕๖๒	

รายงานโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

๑. หลักการและเหตุผล

ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้แพร่ระบาดอย่างรวดเร็วและกว้างขวางไปหลายประเทศทั่วโลก กระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่) ๓ พ.ศ. ๒๕๖๓ ลงวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ กำหนดให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘ มาตราการป้องกันไม่ให้ติดโรคโคโรนา 2019 (COVID-19) นั้นถือว่าจำเป็น ด้วยการดำเนินมาตรการรักษา ร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายเพื่อให้มีไหวพริบ การป้องกันตนเอง เช่น หลีกเลี่ยงการเดินทางในพื้นที่เสี่ยง การล้างมือให้สะอาดอย่างถูกต้อง ทั้งด้วยแอลกอฮอล์เจล สบู่ การสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีการเว้นระยะห่างทางสังคม ความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญและในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งนี้ ตามพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.๒๕๓๗ (และแก้ไขเพิ่มเติมจนถึงฉบับที่ ๖ พ.ศ.๒๕๕๒) อำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล มาตรา ๖๗ (๖) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุและผู้พิการ ประกอบกับพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๔๒ หมวด ๒ การกำหนดอำนาจและหน้าที่ในการจัดระบบการบริการสาธารณะ มาตรา ๑๖ มาตรา ๑๖(๑๔) กำหนดให้องค์การบริหารส่วนตำบลมีอำนาจหน้าที่ในการส่งเสริมกีฬา

โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นโครงการที่ให้ความรู้ ทักษะและสร้างเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพร่างกาย สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีพในปัจจุบัน เมื่อบุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว การดำเนินชีวิตก็จะมีความสุขและมีประสิทธิภาพนั้นก็คือการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายมีการเจริญเติบโตแข็งแรง ประสิทธิภาพของการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจประสานสัมพันธ์กันดีและลดอัตราการเสี่ยงเป็นโรคต่างๆ อีกทั้งทำให้ร่างกายได้สัดส่วน มีทักษะทางกีฬาที่ดี ทำให้เกิดความสุขสนานกับการออกกำลังกายและกีฬา การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้ทราบระดับความสามารถทางร่างกายของบุคคลทุกเพศทุกวัย เป็นดัชนีบ่งชี้ให้ทราบถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของบุคคล ว่ามีภาวะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใดซึ่งบุคคลสามารถนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง เพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่และภารกิจต่างๆในชีวิตดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายให้กับประชาชน ให้มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๒.๒ เพื่อนำผลการทดสอบมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ส่งเสริม พัฒนาความสามารถทางการกีฬา หรือการออกกำลังกายให้มีความมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๓. เป้าหมาย

๓.๑ เป้าหมายด้านปริมาณ

ประชาชนในตำบลดินแดง อายุ ๑๕-๕๕ ปี ประมาณ ๑๐๐ คน

๓.๒ เป้าหมายด้านคุณภาพ

ประชาชนในตำบลดินแดงมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

๔.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนในตำบลดินแดง มีสมรรถภาพทางกายตามมาตรฐาน อายุ ๑๙-๕๙ ปี

๕.ผลการดำเนินโครงการ

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ : เป้าหมายโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ ตั้งไว้ ๑๐๐ คน จากผู้เข้าร่วมงานจำนวน ทั้งหมด จำนวน ๕๐ คน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางแสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ผู้ชาย	ผู้หญิง	อายุ	อาชีพ (๑-๓ ลำดับ)		ผลการทดสอบ				
					พอมมาก	พอม	สม ส่วน	ท่วม	อ้วน
๑๓.๑๖	๘๖.๘๔	๓๓.๔๔	ทำสวน	๓๙.๔๗	๐	๒๓.๖๘	๔๒.๑๐	๒๑.๐๕	๑๐.๕๒
			รับจ้าง	๑๘.๔๒					
			แม่บ้าน	๑๓.๑๕					

จากตารางแสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จะเห็นได้ว่าผู้หญิงเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ ๘๖.๘๔ ซึ่งมากกว่าผู้ชาย อายุโดยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๓๓.๔๔ ปี อาชีพจากมากที่สุด ๑-๓ ลำดับ จะเห็นได้ว่า อาชีพ ทำสวน มากที่สุด ร้อยละ ๓๙.๔๗ ลำดับที่ ๒ อาชีพรับจ้างร้อยละ ๑๘.๔๒ ลำดับที่ ๓ อาชีพ แม่บ้าน ร้อยละ ๑๓.๑๕ ผลการทดสอบ สมส่วนมากที่สุด ร้อยละ ๔๒.๑๐ ลำดับที่ ๒ พอม ร้อยละ ๒๓.๖๘ และ ท่วม ร้อยละ ๒๑.๐๕

๖. ปัญหาและข้อเสนอแนะ

ประชาชนในตำบลดินแดง ให้ความสำคัญกับสุขภาพไม่เท่าที่ควร และควรจัดกิจกรรมหรือโครงการที่ ให้ประชาชนได้เห็นความสำคัญเป็นลำดับต้นๆเกี่ยวกับสุขภาพ

แผนงานการศึกษา

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง

ภาคผนวก

ภาพถ่าย : การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย



ภาพถ่าย : การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย



ภาคผนวก

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล กัญญา วิเศษ เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 10 / พฤศจิกายน 2530 อายุ 31 ปี 6 เดือน

อาชีพ.....

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	52
2. ส่วนสูง (เมตร)	165 2.72
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ 19.12	
ผอมมาก <input type="checkbox"/>	ท้วม <input type="checkbox"/>
ผอม <input checked="" type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ.....	ลงชื่อ <u>กัญญา</u>
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล นายวิเศษ อานนท์ เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 10 / สิงหาคม / 2519 อายุ 46 ปี 3 เดือน

อาชีพ รับราชการ

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	<u>55</u>
2. ส่วนสูง (เมตร)	<u>156</u>
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ ผอมมาก <input type="checkbox"/> ท้วม <input type="checkbox"/> ผอม <input type="checkbox"/> อ้วน <input type="checkbox"/> สมส่วน <input checked="" type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
ลงชื่อ..... เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ลงชื่อ..... ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล พ.อ. กิ่งสารรัตน์ เกื้อสาร เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 9 / ๘๘ / ๓๕ อายุ 30 ปี เดือน

อาชีพ พนักงาน

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	59
2. ส่วนสูง (เมตร)	15๘ 2.๕๐
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ <u>๒๘.๖๐</u>	
ผอมมาก <input type="checkbox"/>	ท้วม <input type="checkbox"/>
ผอม <input type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input checked="" type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ.....	ลงชื่อ <u>กิ่งสารรัตน์</u>
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล นายคณิศ 106 นัก เพศ ชาย เพศ หญิง
 วัน เดือน ปี เกิด 26 / 7 / 22 อายุ 42 ปี เดือน

อาชีพ จก.

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-	
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-	
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	64	
2. ส่วนสูง (เมตร)	1.65	2.42
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)		
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-	
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-	
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-	
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-	
สรุปการทดสอบ <u>23.53</u>		
ผอมมาก <input type="checkbox"/>	ท้วม <input type="checkbox"/>	
ผอม <input type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>	
สมส่วน <input checked="" type="checkbox"/>		
คำแนะนำ		
.....		
.....		
.....		
.....		
ลงชื่อ.....	ลงชื่อ.....	
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ	

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล วศข/วระย ศศิริกิจ เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด...../...../..... อายุ 44 ปี 6 เดือน.....

อาชีพ.....

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	<u>70</u>
2. ส่วนสูง (เมตร)	<u>159</u> <u>253</u>
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ 27-67

พอมมาก ท้วม
 พอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ วศข.....

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล นางม เภกคุ้มหาญ จงจกาท เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 23 พฤษภาคม 2565 อายุ 36 ปี เดือน

อาชีพ ทำเกษตร

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-	
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-	
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	90	
2. ส่วนสูง (เมตร)	180	324
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)		
4. นิ่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-	
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-	
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-	
7. ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-	

สรุปการทดสอบ 27.78

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

ลงชื่อ.....

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ KE.....

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล... น.ส. อชัญ เอมเมือง เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด... 9 / ๒๗.๑๐ / 2523 อายุ... 12 ปี 2 เดือน

อาชีพ... พนักงานรับจ้าง 10 ชม.ต.

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	81 กก.
2. ส่วนสูง (เมตร)	167 ซม. 2.77
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ 30.11

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ... อชัญ เอมเมือง...
 ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล นางนริศพรภรณ์ เมอธมน เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 31 / 3 / 2514 อายุ 51 ปี เดือน

อาชีพ รับจ้าง

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	65
2. ส่วนสูง (เมตร)	155
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ 97.0%

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

ลงชื่อ.....

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ นริศพรภรณ์ เมอธมน

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ส. นิงอร่า ธรรมเจาทินต์ เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 11 / ๑.๑. / ๒๕๒๘ อายุ ๓๗ ปี - เดือน -

อาชีพ.....

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	76
2. ส่วนสูง (เมตร)	153 <math>< 1.54</math>
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ 32.48

ผอมมาก หัวม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

ลงชื่อ.....

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ นิงอร่า ธรรมเจาทินต์

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล พ.อ. อมรรรัตน์ ช่างลี้ลัก เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 31 / ๓.ค. / 2532 อายุ 32 ปี เดือน

อาชีพ พนักงาน งานต.

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	49
2. ส่วนสูง (เมตร)	155 < 2.40
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข้าชั้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ <u>๕๐.42</u>	
ผอมมาก <input type="checkbox"/>	ท้วม <input type="checkbox"/>
ผอม <input checked="" type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ.....	ลงชื่อ <u>อมรรรัตน์</u>
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล..... มช. มีเอก ทวีชัย เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 29 / 11.ย. / 25 อายุ 40 ปี เดือน.....

อาชีพ.....

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	59
2. ส่วนสูง (เมตร)	1.55 (2.40)
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ 24.5%	
ผอมมาก <input type="checkbox"/>	ท้วม <input type="checkbox"/>
ผอม <input type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input checked="" type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ.....	ลงชื่อ.....
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) หมายถึงสภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพลดอัตราเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุจากการออกกำลังกายไม่เหมาะสม บุรณและแข็งแรงของร่างกายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติต่างๆในชีวิตประจำวันการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี



รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	สำหรับนักเรียนอายุ 7-18 ปี	สำหรับประชาชนอายุ 19-59 ปี	สำหรับประชาชนอายุ 60-69 ปี
องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	ดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)	ดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)	ดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)
ความอ่อนตัว (Flexibility) and Reach)	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	แตะมือด้านหลัง (Back Scratch)
ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance)	ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups) ลุก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)	แรงจับมือ (Hand Grip Strength) ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)	ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand)
ความอดทนของระบบหัวใจ และหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance)	ยืนยกขาขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	ยืนยกขาขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	ยืนยกขาขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes Step Up and Down)
การทรงตัว (Balance)	-	-	เดินเร็วอ่อนหลัก (Agility Course)

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) หมายถึงสภาวะของร่างกายที่อยู่ ในสภาพที่ดี เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพลดอัตราเสี่ยงของปัญหาสุขภาพ ที่เป็นสาเหตุจากการออกกำลังกายสร้างควมสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลายบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติต่างๆในชีวิตประจำวันการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี



รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	สำหรับนักเรียนอายุ 7-18 ปี	สำหรับประชาชนอายุ 19-59 ปี	สำหรับประชาชนอายุ 60-69 ปี
องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	ดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)	ดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)	ดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)
ความอ่อนตัว (Flexibility)	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	แตะมือด้านหลัง (Back Scratch)
ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance)	ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)	แรงบีบมือ (Hand Grip Strength)	-
ความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	ยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes Step Up and Down)
การทรงตัว (Balance)	-	-	เดินเร็วอ้อมหลัก (Agility Course)

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) หมายถึงสภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพลดอัตราเสี่ยงของปัญหาสุขภาพ ที่เป็นสาเหตุจากการออกกำลังกายสร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติต่างๆในชีวิตประจำวันการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี



รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย			
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	สำหรับนักเรียน อายุ 7-18 ปี	สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี	สำหรับประชาชน อายุ 60-69 ปี
องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	ดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)	ดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)	ดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)
ความอ่อนตัว (Flexibility)	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	และมือด้านหลัง (Back Scratch)
ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance)	ดันพื้นประยุกต์30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)	แรงบีบมือ (Hand Grip Strength)	-
	ลุก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)	ยืน-นั่ง บนเก้าอี้60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)	ยืน-นั่ง บนเก้าอี้30 วินาที (30 Seconds Chair Stand)
ความอดทนของระบบหัวใจ และหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance)	ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	ยืนยกเข้าขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes Step Up and Down)
	การทรงตัว (Balance)	-	เดินเร็วอ้อมหลัก (Agility Course)

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี


องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ส. แสงเดือน อมทอง เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 14 / 11 / 1999 อายุ 17 ปี 8 เดือน

อาชีพ รับจ้างก่อสร้าง

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	<u>64.75</u>
2. ส่วนสูง (เมตร)	<u>155</u>
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	<u>27.0</u>
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
<p>สรุปการทดสอบ</p> <p>พอมมาก <input type="checkbox"/> ห้าม <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>พอม <input type="checkbox"/> อ้วน <input type="checkbox"/></p> <p>สมส่วน <input type="checkbox"/></p>	
<p>คำแนะนำ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>ลงชื่อ..... </p> <p>เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ</p>	<p>ลงชื่อ..... <u>แสงเดือน</u></p> <p>ผู้รับการทดสอบ</p>

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล อมาวิทย์ ทอทวี เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 22 / พ.ค / 2531 อายุ 34 ปี เดือน

อาชีพ รับจ้าง

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	<u>47.05</u>
2. ส่วนสูง (เมตร)	<u>146</u>
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	<u>28.4</u>
4. นิ่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

ลงชื่อ A

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ อมาวิทย์ ทอทวี

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ส.สุพลาศ์ นามดิษฐ์ เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 08 / 08 / 2520 อายุ 15 ปี เดือน

อาชีพ ข้าราชการ

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	40.50
2. ส่วนสูง (เมตร)	148
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	14.49
4. นั้งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ	
พอมมาก <input type="checkbox"/>	ท่วม <input type="checkbox"/>
พอม <input checked="" type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ..... <u>A</u>	ลงชื่อ..... <u>[Signature]</u>
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ส. อรุสา เหนือศรี เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 30 / 2.9. / 2533 อายุ 33 ปี เดือน

อาชีพ เจริญ

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	69
2. ส่วนสูง (เมตร)	150
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	29.6
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ	
ผอมมาก <input type="checkbox"/>	ท้วม <input checked="" type="checkbox"/>
ผอม <input type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ.....	ลงชื่อ.....
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี


องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ส. จรรยาจิต นันทอง เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 24 / พ.ค. / 37 อายุ 28 ปี เดือน พ.ค.

อาชีพ แม่ค้า

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ) 7. ทอโรน

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	63.45
2. ส่วนสูง (เมตร)	1.56
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	25.4
4. นิ่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ	
ผอมมาก <input type="checkbox"/>	ท้วม <input type="checkbox"/>
ผอม <input type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input checked="" type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ..... 	ลงชื่อ.....
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ทศพร ธีระกุล..... เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 30 / พ.ค / 2512 อายุ 23 ปี 0 เดือน.....

อาชีพ..... พนักงานบริษัท.....

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ)..... เส้นเลือดหัวใจตีบ.....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	85.20
2. ส่วนสูง (เมตร)	1.54
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	4 35.5
4. นั่งอดตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... 

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ.....

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล..... นิพนธ์ เวชจันทร์ เพศ ชาย เพศ หญิง
 วัน เดือน ปี เกิด 9 / ก.ค. / 2531 อายุ 34 ปี เดือน.....
 อาชีพ..... ทำสวน
 โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	<u>81</u>
2. ส่วนสูง (เมตร)	<u>169</u>
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	<u>27.9</u>
4. นั่งอดน้ำไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงแบบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

ลงชื่อ..... A

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ..... นิพนธ์ เวชจันทร์

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล ร.ศ. กุ๊กมูญ ชัยศิริสุข เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 2 / ก.ค. / 2527 อายุ 39 ปี - เดือน -

อาชีพ ทำไร่

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ) กรดไขมัน

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	65.20
2. ส่วนสูง (เมตร)	165
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	24.1
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ A
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ กุ๊กมูญ ชัยศิริสุข
ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล ท. นันทนาถ นันทนิน เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 31 / ก.ค. / 2525 อายุ 39 ปี 11 เดือน

อาชีพ เกษตรกร

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	53.60
2. ส่วนสูง (เมตร)	1.63 ซม.
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	19.8
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ 
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ


ลงชื่อ นันทนาถ นันทนิน
 ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล พ.ศ พาริณ รามสีต เพศ ชาย เพศ หญิง
 วัน เดือน ปี เกิด 29 พฤศจิกายน 2531 อายุ 32 ปี เดือน ..
 อาชีพ เป็นแม่บ้าน
 โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ) ..

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	<u>53</u>
2. ส่วนสูง (เมตร)	<u>156</u>
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	<u>22.1</u>
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ ผอมมาก <input type="checkbox"/> ท้วม <input type="checkbox"/> ผอม <input type="checkbox"/> อ้วน <input type="checkbox"/> สมส่วน <input checked="" type="checkbox"/>	
คำแนะนำ _____ _____ _____ _____	
ลงชื่อ <u></u> เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ลงชื่อ <u>พาริณ รามสีต</u> ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี


องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ศ. นันทนพิน กองไคว เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด ๒๒ / ๗ / ๒๕๓๕ อายุ ๓๐ ปี ๑ เดือน

อาชีพ รับจ้าง

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	๕ 63
2. ส่วนสูง (เมตร)	17๐ 155
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	๒6.3
4. นิ่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ	
ผอมมาก <input type="checkbox"/>	ท้วม <input type="checkbox"/>
ผอม <input type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input checked="" type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ <u></u>	ลงชื่อ <u>นันทนพิน</u>
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ส เวรพา ทองเกิด เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด ๒๕ / ๓ / ๒๕๓๕ อายุ 30 ปี เดือน

อาชีพ ทำสวน

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	110
2. ส่วนสูง (เมตร)	157
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	44
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... 
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ เวรพา ทองเกิด
 ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี


องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ศ.อารีย์ ทอวัก เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 28 / ต.ค. / 2526 อายุ 38 ปี เดือน

อาชีพ วิชาจำ

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	63
2. ส่วนสูง (เมตร)	162
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	24.2
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ	
ผอมมาก <input type="checkbox"/>	ท้วม <input type="checkbox"/>
ผอม <input type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input checked="" type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ..... 	ลงชื่อ น.ศ.อารีย์ ทอวัก
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล นางสิริศรา บัวดำเกษ เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 5 / กันยายน / ๒531 อายุ 34 ปี เดือน

อาชีพ แม่ค้า

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	54.30
2. ส่วนสูง (เมตร)	155
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	22.6
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม

ผอม อ้วน

สมส่วน


คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... 

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ..... สิริศรา บัวดำเกษ

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล จิรวพร 14/11/5600 เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 6 / 11 / 2527 อายุ 36 ปี เดือน

อาชีพ ทำสวน

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	55.65
2. ส่วนสูง (เมตร)	156
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	23.2
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม

ผอม อ้วน

สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... A

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ จิรวพร 14/11/5600

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล ยุวดี ปรีธาศักดิ์ เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 9 / สิงหาคม / 2536 อายุ 29 ปี เดือน

อาชีพ ทำสวน

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	73
2. ส่วนสูง (เมตร)	155
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	30.4
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงแบบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม

ผอม อ้วน

สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... 

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ ยุวดี ปรีธาศักดิ์

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล นาย ปราช คุ้มหมาก เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 7 / ก.พ. / 2040 อายุ 26 ปี 7 เดือน ก.พ

อาชีพ ทนาย

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	54.35
2. ส่วนสูง (เมตร)	1.60
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	20.9
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงแบบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

พอมมาก หัวม

พอม อ้วน

สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

ลงชื่อ 

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ ปราช คุ้มหมาก

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ส. สุภัทรรัตน์ กุลเวือ่ เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 3 / 5.ค / 2531 อายุ 33 ปี 7 เดือน

อาชีพ กรีดยาง

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	66.9
2. ส่วนสูง (เมตร)	157
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	26.6
4. นิ่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ	
หอบมาก <input type="checkbox"/>	หวัม <input checked="" type="checkbox"/>
หอบ <input type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ <u>สุภัทรรัตน์ กุลเวือ่</u>	ลงชื่อ.....
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล คุณหญิง ป.ว.รัตน์ เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 21 / มิถุนายน / 2528 อายุ 37 ปี เดือน

อาชีพ ทนายออนไลน์

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ)

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	57.5
2. ส่วนสูง (เมตร)	154
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	24.0
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ	
พอมมาก <input type="checkbox"/>	ท่วม <input type="checkbox"/>
พอม <input type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input checked="" type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ <u>[Signature]</u>	ลงชื่อ <u>คุณหญิง ป.ว.รัตน์</u>
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล..... ยพันธ์ อุดมรัตน์..... เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 19 / พ.ศ. / 2514 อายุ 51 ปี..... เดือน.....

อาชีพ.....

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	55.70
2. ส่วนสูง (เมตร)	1.50
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	24.2
4. นิ่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม

ผอม อ้วน

สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... .....

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ..... ยพันธ์ อุดมรัตน์.....

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ศ. พิภพร ปัทม เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 11 / 11 / 2539 อายุ 26 ปี - เดือน

อาชีพ กู้ยืม

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ)

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	57.9
2. ส่วนสูง (เมตร)	160
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	22.3
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงแบ่งมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

หอบมาก หัวม
 หอบ อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

ลงชื่อ 
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ ศิพร ปัทม
 ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล นางสาว อภรณ์ สุวรรณดี เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 10 / พ.ค. / 2542 อายุ 23 ปี 1 เดือน

อาชีพ แม่บ้าน

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	107
2. ส่วนสูง (เมตร)	167
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	36.2
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ อภรณ์ สุวรรณดี
 ผู้รับการทดสอบ

23
24

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ส. อรวรรณ อัครเดช เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด ๕ / มิ.ย / ๒๕๕๒ อายุ ๕ ปี ๓๓๓๓ เดือน มิ.ย

อาชีพ ทำสวน

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	๕๐.๕๐
2. ส่วนสูง (เมตร)	๑๕๗
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	๓๒.๓
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ น.ส. อรวรรณ อัครเดช
 ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล จิราวรรณ ชุข เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 16 / มกราคม / ๑๙๖๕ อายุ ๖๖ ปี เดือน

อาชีพ รับจ้างทั่วไป

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	68.10
2. ส่วนสูง (เมตร)	157
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	27.2
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงแบ่งมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ จิราวรรณ ชุข
 ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล สมพงษ์ ใจขวาง เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 13 / ๙ / ๒๕๒๕ อายุ ๔๐ ปี เดือน

อาชีพ ทำสวน

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	70.90
2. ส่วนสูง (เมตร)	1.59
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	24.4
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงแบ่งมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

ลงชื่อ.....

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ สมพงษ์ ใจขวาง

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ส. จิรวรรณ บ้านส้วง เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด เสาร์ / ๑๘ ก.ย. / 2553 อายุ ๑๖ ปี - เดือน -

อาชีพ ทำสวน

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	48.90
2. ส่วนสูง (เมตร)	150
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	21.3
4. นิ่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

พอมมาก ท้วม
 พอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

ลงชื่อ 
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ จิรวรรณ
 ผู้รับการทดสอบ

2

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล ชวามยรี อธิ์ทักขว. เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 14 / 11.1 / 2539 อายุ 36 ปี 1 เดือน

อาชีพ ค้าขาย

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	57.65
2. ส่วนสูง (เมตร)	167
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	20.74
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงแบบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

พอมมาก ท้วม
 พอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

ลงชื่อ.....
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ.....
 ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล น.ธวัช น.น.พ. เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 16 / พ.ย. / 30 อายุ 34 ปี 6 เดือน

อาชีพ ทักษณ

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ)

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	72.30
2. ส่วนสูง (เมตร)	1.58
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	31.30
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงแบบบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

ลงชื่อ 

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ น.ธวัช น.น.พ.

ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล ไวยศักดิ์ ชูหนอง เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 10 / มิถุนายน / 2538 อายุ 27 ปี เดือน

อาชีพ.....

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	50.60
2. ส่วนสูง (เมตร)	157
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	20.54
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

พอมมาก ท้วม

พอม อ้วน

สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... A.....

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ ไวยศักดิ์ ชูหนอง


ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล อนาวตม์ กอภัยชน เพศ ชาย เพศ หญิงวัน เดือน ปี เกิด 24 / ก.ค. / 52 อายุ 33 ปี เดือนอาชีพ พนักงานบริษัทโรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	59.05
2. ส่วนสูง (เมตร)	1.68
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	20.94
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ	
พอมมาก <input type="checkbox"/>	ท่วม <input type="checkbox"/>
พอม <input checked="" type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ <u></u>	ลงชื่อ <u>อนาวตม์ กอภัยชน</u>
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล นายอิทธิพันธ์ นรนนทผล เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 1 / ๖ / ๖๖ อายุ ๕๑ ปี เดือน ๖

อาชีพ.....

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	๖๔.๒๕
2. ส่วนสูง (เมตร)	๑.๕๗
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	๒๒.๐๕
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ อิทธิพันธ์ นรนนทผล
 ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล นาง อชภภาพ คุ้มสวเน เพศ ชาย เพศ หญิงวัน เดือน ปี เกิด 11 / พ.ค / 2532 อายุ 28 ปี เดือนอาชีพ ทำสวนโรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ)

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	59.15
2. ส่วนสูง (เมตร)	159
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	23.38
4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ	
ผอมมาก <input type="checkbox"/>	ท้วม <input type="checkbox"/>
ผอม <input type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input checked="" type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ..... <u>A</u>	ลงชื่อ <u>อชภภาพ คุ้มสวเน</u>
เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล..... น.ส. วันทิมา นกแก้ว..... เพศ ชาย เพศ หญิง
 วัน เดือน ปี เกิด 10 / 12 / 2539 อายุ 26 ปี เดือน.....
 อาชีพ..... ค้าขาย.....
 โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....


รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	58.90
2. ส่วนสูง (เมตร)	1.59
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	23.28
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

พอมมาก หัวม
 พอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

ลงชื่อ..... 
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ..... วันทิมา นกแก้ว.....
 ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล นางสาวสิริโฉม หนูดี เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 31 / 05 / 2537 อายุ 28 ปี เดือน

อาชีพ ค้าปลีก (ช่าง)

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	56.60
2. ส่วนสูง (เมตร)	1.53
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	24.19
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

ลงชื่อ.....
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ.....
 ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล นางสิริภม เมธาวี เพศ ชาย เพศ หญิง
 วัน เดือน ปี เกิด 19 / 04 / 2539 อายุ 26 ปี เดือน ..
 อาชีพ ค้าส่ง (ผัก)
 โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ) ..

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	<u>53.25</u>
2. ส่วนสูง (เมตร)	<u>169</u>
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	<u>20.32</u>
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

ผอมมาก ท้วม
 ผอม อ้วน
 สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... [Signature]
 เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

ลงชื่อ..... ศ.วิกรม เมธาวี
 ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล ทศ นภะ ชินหาญ เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 16 / มี.ค. / 2523 อายุ 42 ปี เดือน 3

อาชีพ รับราชการ

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	68.15
2. ส่วนสูง (เมตร)	176
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	21.99
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-

สรุปการทดสอบ

พอมมาก หัวม

พอม อ้วน

สมส่วน

คำแนะนำ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
 เจ้าหน้าที่ยื่นทดสอบ

ลงชื่อ ทศ นภะ ชินหาญ
 ผู้รับการทดสอบ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี

องค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่

ชื่อ-สกุล นางสาว จุฑามาศ ใจแก้ว เพศ ชาย เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด 16 / ๗ / ๒๕๔๓ อายุ ๒๒ ปี เดือน

อาชีพ ทำสวน

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ)

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	-
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	-
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	๕๗
2. ส่วนสูง (เมตร)	๑๖๙
3. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	๒๒.๕๓
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	-
5. แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	-
6. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	-
7. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	-
สรุปการทดสอบ	
ผอมมาก <input type="checkbox"/>	ท้วม <input type="checkbox"/>
ผอม <input type="checkbox"/>	อ้วน <input type="checkbox"/>
สมส่วน <input checked="" type="checkbox"/>	
คำแนะนำ	
.....	
.....	
.....	
.....	
ลงชื่อ..... เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ	ลงชื่อ <u>จุฑามาศ ใจแก้ว</u> ผู้รับการทดสอบ



แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ของประชาชน อายุ 19 - 59 ปี



สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
พ.ศ. 2562



แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย
ของประชาชน อายุ 19 - 59 ปี

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
พ.ศ. 2562

คำนิยม

การจัดทำเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเยาวชนและประชาชนไทย ตั้งแต่ อายุ 7 - 69 ปี สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้จัดทำขึ้น วัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสม ต่อบริบทในปัจจุบันของประเทศไทย โดยคำนึงถึงการนำไปใช้งานได้สะดวก ไม่ใช่เครื่องมือและ อุปกรณ์ที่มีราคาแพง รวมทั้งประหยัดเวลาในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยมีคณะที่ปรึกษา และคณะทำงาน ได้สร้างและพัฒนาแบบทดสอบ ให้มีค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ที่มีคุณภาพ เป็นที่ยอมรับตามหลักวิชาการ อีกทั้งยังเป็นการปรับปรุงเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเยาวชนและประชาชนไทย ซึ่งสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวง การท่องเที่ยวและกีฬา ได้จัดทำไว้ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2555

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ขอขอบคุณ ผู้บริหาร ครู อาจารย์ และนักเรียนจากสถานศึกษาต่างๆ รวมถึงผู้บริหารจากหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง ประธานชมรมผู้สูงอายุจากจังหวัดที่กำหนดทั่วประเทศ ที่ให้ความอนุเคราะห์ และช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ทำให้การจัดทำเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเยาวชนและประชาชนไทยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วง ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร์ สมานิติโต ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา รวมทั้งคณะทำงานจากคณะวิทยาศาสตร์ การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยมหาสารคามภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง สถาบันการพลศึกษา กรมอนามัยและทุกหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง ที่ได้ทุ่มเท เสียสละ และตั้งใจ เพื่อที่จะให้การดำเนินงานครั้งนี้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพ ทำให้ได้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสม อันจะเกิด ประโยชน์ต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเยาวชนไทยต่อไป



(นายปัญญา หาญลำยวง)
อธิบดีกรมพลศึกษา

คำนำ

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีพันธกิจหลักในการพัฒนา สุขภาพและสมรรถภาพทางกายของประชาชนทุกกลุ่มอายุ โดยสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งเป็นหน่วยงานในสังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้ดำเนินการจัดทำ แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย ตั้งแต่อายุ 7 - 69 ปี เพื่อเผยแพร่ให้แก่สถานศึกษา หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ทางกาย รวมถึงประชาชนที่สนใจเพื่อจะได้นำแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ในแต่ละกลุ่มอายุที่สร้างและพัฒนาขึ้นอย่างเหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย ไปใช้เพื่อเป็น ประโยชน์ในการประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยการทดสอบและประเมินผลได้เป็นไปตาม เกณฑ์มาตรฐานเหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัย เพื่อจะได้ทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐาน ด้านสมรรถภาพ ทางกาย และสามารถนำข้อมูลดังกล่าวไปวางแผนในการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ทางกาย ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ส่งผลให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัย ต่อไป

คณะทำงาน

สารบัญ

	หน้า
คำนิยม	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
สมรรถภาพทางกาย	1
• ความหมายของสมรรถภาพทางกาย	1
• สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	2
• สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	4
รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	5
• ชั่งน้ำหนัก (Weight)	8
• วัดส่วนสูง (Height)	9
• ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)	10
• นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	12
• แรงบีบมือ (Hand Grip Strength)	14
• ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)	16
• ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	18
แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชน อายุ 19 - 59 ปี	20
ข้อปฏิบัติในการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชน อายุ 19 - 59 ปี	21
เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชน อายุ 19 - 59 ปี	23
เอกสารอ้างอิง	29
รายนามคณะทำงาน	32

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เล็งเห็นความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการประเมินสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย จึงได้จัดทำแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชน อายุ 19 - 59 ปี เพื่อเผยแพร่ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ประโยชน์ เนื่องจากวัยทำงานเป็นวัยที่อยู่ในช่วงการประกอบอาชีพเลี้ยงดูตนเอง และครอบครัว การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมระบบทำงานของร่างกาย รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้น การเริ่มต้นจากการประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบที่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานและเหมาะสมตามวัยจะทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐานด้านสมรรถภาพทางกาย และยังใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมด้านสุขภาพและภาวะโภชนาการให้เหมาะสมตามวัยได้

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราเสี่ยงของปัญหาสุขภาพ ที่เป็นสาเหตุจากการออกกำลังกายสร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการเข้าร่วม กิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติ กิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี สมรรถภาพทางกาย แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (health-related physical fitness) และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (skill - related physical fitness) (สุพิตร, 2549)

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (health-related physical fitness)

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลัง ตลอดจนปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย (สุพิตร, 2549) ซึ่งประกอบด้วย

1. **ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strength)** เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งหนึ่งๆ เพื่อต้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดความตึงตัว เพื่อใช้แรงในการดึงหรือยกของต่างๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้ หรือที่เรียกว่า ความแข็งแรงเพื่อรักษาทรงตัวทรง ซึ่งจะเป็ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ช่วยให้ร่างกายทรงตัวต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกให้อยู่ได้โดยไม่ล้ม เป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การกระโจน การกระโดดขาเดียว การกระโดดสลับเท้า เป็นต้น ความแข็งแรงอีกชนิดหนึ่งของกล้ามเนื้อเรียกว่า ความแข็งแรง เพื่อเคลื่อนไหวในมุมต่างๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวแขนและขาในมุมต่างๆ เพื่อเล่นเกมกีฬา การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเกร็ง เป็นความสามารถของร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายในการต้านทานแรงที่มากกระทำจากภายนอกได้โดยไม่ล้มหรือสูญเสียการทรงตัวไป

2. **ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscle endurance)** เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน โดยการออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ได้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ หรือหลายครั้งติดต่อกัน ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มมากขึ้นได้โดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัย เช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกาย และชนิดของการออกกำลังกาย

3. **ความอ่อนตัว (flexibility)** เป็นความสามารถของข้อต่อต่างๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การพัฒนาด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็น หรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นให้ต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือแบบที่มีการเคลื่อนไหว เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรใช้การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่ นั่นคือ อวัยวะส่วนแขนและขาหรือลำตัวจะต้องเหยียดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ประมาณ 10 - 15 วินาที

4. **ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular endurance)** เป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงในขณะทำงาน ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นระยะเวลาชานาน และขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการ ซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้งาน ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างสมรรถภาพด้านนี้จะต้องให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันประมาณ 10 - 15 นาที ขึ้นไป

5. **องค์ประกอบของร่างกาย (body composition)** หมายถึง ส่วนต่างๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นน้ำหนักตัวของร่างกาย โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นไขมัน (fat mass) และส่วนที่ปราศจากไขมัน (fat-free mass) เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ และแร่ธาตุต่างๆ ในร่างกาย โดยทั่วไปองค์ประกอบของร่างกายจะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงร้อยละของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ซึ่งอาจจะหาค่าตอบที่เป็นสัดส่วนกันได้ระหว่างไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่นๆ ที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ส่วนของกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ การรักษาองค์ประกอบของร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงต่ออันตรายต่อไปอีกมาก เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย และโรคเบาหวาน เป็นต้น

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (skill-related physical fitness)

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (skill-related physical fitness) เป็นสมรรถภาพทางกาย ที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนให้เกิดระดับความสามารถและทักษะในการแสดงออกของการเคลื่อนไหว และการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งนอกจากจะประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด และองค์ประกอบของร่างกายแล้ว ยังประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายในด้านต่อไปนี้ คือ (สุพิตร, 2549)

1. **ความเร็ว (speed)** หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการโดยใช้ระยะเวลาสั้นที่สุด ซึ่งกล้ามเนื้อจะต้องออกแรงและหดตัวด้วยความเร็วสูงสุด
2. **กำลังของกล้ามเนื้อ (muscle power)** หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานโดยการออกแรงสูงสุดในช่วงที่สั้นที่สุด ซึ่งจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วเป็นองค์ประกอบหลัก
3. **ความคล่องแคล่วว่องไว (agility)** หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหว โดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน สำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพ
4. **การทรงตัว (balance)** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและรักษาตำแหน่งท่าทาง ของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ ทั้งขณะอยู่กับที่หรือในขณะที่มีการเคลื่อนไหว
5. **เวลาปฏิกิริยา (reaction time)** หมายถึง ระยะเวลาที่เร็วที่สุดที่ร่างกายมีการตอบสนองหลังจากที่ได้รับการกระตุ้น ซึ่งเป็นความสามารถของระบบประสาทเมื่อรับรู้การถูกกระตุ้นแล้วสามารถสั่งการให้อวัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้มีการตอบสนองอย่างรวดเร็ว
6. **การทำงานที่ประสานกัน (coordination)** หมายถึง ความสัมพันธ์ในการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกลไกที่สลับซับซ้อนในเวลาเดียวกันอย่างราบรื่นและแม่นยำ

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายการที่	องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		
		สำหรับนักเรียน อายุ 7 - 18 ปี	สำหรับประชาชน อายุ 19 - 59 ปี	สำหรับประชาชน อายุ 60 - 69 ปี
1	องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	ดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)	ดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)	ดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)
2	ความอ่อนตัว (Flexibility)	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	แตะมือด้านหลัง (Back Scratch)
3	ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance)	ต้นพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups) ลุก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)	แรงบีบมือ (Hand Grip Strength) ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)	- ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand)
4	ความอดทนของระบบหัวใจ และหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance)	ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	ยืนยกเข้าขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes Step Up and Down)
5	การทรงตัว (Balance)	-	-	เดินเร็วอ้อมหลัก (Agility Course)

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายและรายการทดสอบ สำหรับประชาชนอายุ 19 - 59 ปี

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชน อายุ 19 - 59 ปี
องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	1. ชั่งน้ำหนัก (Weight) 2. วัดส่วนสูง (Height) นำค่าที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)
ความอ่อนตัว (Flexibility)	3. นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance)	4. แรงบีบมือ (Hand Grip Strength)
	5. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand)
ความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)	6. ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2560. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560 - 2564). พิมพ์ครั้งที่ 1. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถาบันการศึกษา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2549. แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2. พี.เอส.ปริ้นท์, นนทบุรี.
- วัลลีย์ ภัทโรภาส, สุพิตร สมานิติโต และคณะ. 2553. เกณฑ์มาตรฐานและการพัฒนา โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อประเมินผลสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย ระดับก่อนประถมศึกษา อายุ 4 - 6 ปี. รายงานการวิจัย, พี.เอส.ปริ้นท์, นนทบุรี.
- นฤมล พงศ์นิธิสุวรรณ. 2545. การศึกษาเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาอายุ 10 - 12 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ศราวุธ รุ่งเรือง. 2545. การศึกษาเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา อายุ 13 - 15 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สุพิตร สมานิติโต. 2541. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย KASETSART Youth Fitness Test. พรานนการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- _____. 2548 . การสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. ศูนย์วิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- _____. 2549. การสร้างแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์ กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7 - 18 ปี. รายงานการวิจัย, พี.เอส.ปริ้นท์, นนทบุรี.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2554. แผนยุทธศาสตร์ สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2554-2563. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์สำนักพระพุทธศาสนา, กรุงเทพฯ.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2541. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ระดับอายุ 7 - 9 ปี. รายงานการวิจัย, โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรุงเทพฯ.

- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2551. เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย
ของนักเรียนระดับประถมศึกษา อายุ 7 - 12 ปี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรุงเทพฯ.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2555.
คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย
อายุ 4 - 6 ปี. สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, นนทบุรี.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2555.
คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย
อายุ 7 - 18 ปี. สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, นนทบุรี.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2559.
คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชน
อายุ 19 - 59 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัท โอเคแมส จำกัด, กรุงเทพฯ.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2559.
คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับผู้สูงอายุ
อายุ 60 - 89 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัท โอเคแมส จำกัด, กรุงเทพฯ.
- แสงเดือน ทองเครื่องหยอด. 2545. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4 ถึงปีที่ 6 อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- American Collage of Sport Medicine. 2003. ACSM Fitness Book. 3rd edition.
Human Kinetics, Champaign, IL.
- American Collage of Sport Medicine. 2010. ACSM's Guidelines for Exercise
Testing and Prescription. 8th edition. Lippincott Williams & Wilkins,
Philadelphia, PA.
- American College of Sports Medicine. 2014. ACSM's Health-Related Physical
Fitness Assessment Manual. 4th Edition. Wolters Kluwer Health,
Philadelphia, PA.
- American Collage of Sport Medicine. 2014. ACSM's Exercise for Older Adults.
1st Edition. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA.
- American College of Sports Medicine. 2017. ACSM's Guidelines for Exercise
Testing and Prescription. 10th Edition. Wolters Kluwer Health,
Philadelphia, PA.

- Charles Corbin. 2010. Fitness for Life: Elementary School Guide for Wellness Coordinators. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Edward, T.H. and Frank, B.D. 1992. Health Fitness Instructor's Handbook. 2nd ed. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Morrow Jr, James R. et al. 2011. Measurement and Evaluation in Human Performance. 5th Edition. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Kirkendall, D.R., Gurber, J.J. and Johnson, R.E. 1987. Measurement and Evaluation for Physical Education. 2nd ed. Brown, IA.
- Rikli, R.E. and Jones, C.J. 2013. Senior Fitness Test Manual. 2nd Edition. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Safrit, M.J. 1990. Introduction of Measurement in Physical Education and Exercise Science. 2nd Edition. Mosby Company, Missouri.
- Samahito, S. 1998. The Use of Kasetsart Motor Fitness Test for Establishing Norms for 6 Year Old Children; 13th Asian Game Scientific Congress: Congress Proceeding. New Thai Mitre Publishing Company, Bangkok, Thailand.
- Samahito, S. et al. 2007. Construction of Health Related Physical Fitness Test and Norms for Thai Children of Age 7 - 18, Proceedings of Universiade Bangkok.
- _____. 2007 FISU Conference; University Sport: Sport Creates Man... Man Develops Nationhood. Bangkok, Thailand.
- Vivian, H. 2006. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 5th edition. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Vivian, H. and Ann, G. 2014. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 7th Edition. Human Kinetics, Champaign, IL.

คณะทำงาน

การจัดทำแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเยาวชน และประชาชนไทย ของกรมพลศึกษา

ที่ปรึกษา

อธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

หัวหน้าคณะ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สूरียจันทร์

คณะทำงาน

1. รศ.ดร.สุพิตร สมานิติโด ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. รศ.วัลลีย์ ภัทโรภาส ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์ ผู้ตรวจราชการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
4. นางสาวนิตดา พันธุ์สอาด ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา
5. นางสาวชัชฎาพร พิทักษ์เสถียรกุล ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา
6. ดร.ภก.อำพร ศรียาภัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
7. ผศ.ดร.ศิริชัย ศรีพรหม คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
8. นางสาวเนาวรัตน์ เหลืองรัตนเจริญ ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีทางการกีฬา
9. นางสาวนุสรุา ปังกรกิจ ผู้อำนวยการกลุ่มเวชศาสตร์การกีฬา
10. นายสิริวิษณุ นิชาโชติสฤกษ์ ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
11. นางสาวฉัตรดาว อนุกุลประชา ผู้อำนวยการกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ
12. นางไอลักษณ์ชากรณ์ พันธุ์งามตา รักษาการผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

- | | |
|----------------------------------|---|
| 13. ผศ.ดร.สิริพร ศศิเมณฑลกุล | คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 14. ดร.สรายุทธ์ น้อยเกษม | คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 15. อาจารย์นันทวัน เทียนแก้ว | คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 16. ดร.พรพล พิมพ์พร | คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 17. ดร.อัจฉริยา กลียะพัท | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ |
| 18. อาจารย์ปริญญา สำราญบำรุง | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ |
| 19. อาจารย์พงศธร ศรีทับทิม | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ |
| 20. ผศ.คมกริช เซาว์พานิช | คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 21. ผศ.ดร.ธารินทร์ ก้านเหลือง | คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 22. ผศ.ดร.ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล | คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 23. ดร.สุพรทิพย์ พูพะเนียด | คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 24. ดร.ธีรนนท์ ดันพานิชย์ | คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 25. ดร.ศศิธร ศรีพรหม | คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 26. อาจารย์นิตยา เรืองมาก | คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง |
| 27. ผศ.ดร.กาญจนา กาญจนประดิษฐ์ | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ |
| 28. ผศ.ดร.พัชรี ทองคำพานิช | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี |
| 29. ดร.สุพิชชา วงศ์จันทร์ | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย |
| 30. ดร.ปุณยวีร์ วชิรวรรณภาส | การกีฬาแห่งประเทศไทย |
| 31. นายอรรคพงษ์ ไมตรีจิตต์ | สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา |
| 32. นางณัฐวิ แสงอรุณ | สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา |

32. นางณัฐวี แสงอรุณ

33. นายภูซงค์ บุญรักษ์

34. นางสาวสาวิตรี กลิ่นหอม

35. นายชลิตพล สืบใหม่

36. นายอัชรัฐ ยงทวี

37. นายธิตวัฒน์ น้อยคำเมือง

38. นายศิวณัติ เพชรย่อย

39. นางสาวทิพย์วิมล สิงห์เอี่ยม

40. นายสรารุช แก้วไพล

41. นายณพล หอมจันทร์

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

