

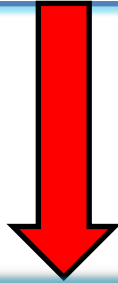
# กระบวนการทดสอบสมรรถภาพ

มาตรฐานที่ ๑ คุณภาพของผู้เรียน

๑.๒.๔ สุขภาวะทางร่างกายและจิตสังคม อยู่ในระดับ ดีเลิศ

## กำหนดค่าเป้าหมาย

ร้อยละ ๘๐ ของสถานศึกษามีการทดสอบสมรรถภาพที่เหมาะสมกับเกณฑ์การทดสอบของกรมพลศึกษา ๗ รายการ ที่เหมาะสมกับสุขภาพนักเรียน อยู่ระดับ ดีเลิศ



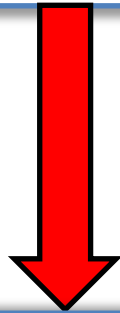
## วิธีที่ได้มาของข้อมูล

- ศึกษารายการทดสอบสมรรถภาพของกรมพลศึกษา ๗ รายการ รายละเอียดของการทดสอบในแต่ละรายการ
- สำรวจจำนวนนักเรียนที่จะทำการทดสอบและนำข้อมูลนักเรียนผ่านและไม่ผ่านเกณฑ์มาเปรียบเทียบและนำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับค่าเป้าหมายที่สถานศึกษากำหนดไว้เพื่อการพัฒนาให้นักเรียนต่อไป

## ร่องรอยหลักฐาน

ตารางเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา ๗ รายการ

- รายการทดสอบลูกนั่ง ๓๐ วินาที
- รายการทดสอบดันพื้น
- รายการทดสอบวิ่งอ้อมหลัก
- รายการทดสอบบงอตัวไปด้านหลัง
- รายการทดสอบกระโดดไกล
- รายการทดสอบวัดความหนาของไขมัน
- รายการทดสอบวิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร



## สรุปผล/นำเสนอข้อมูล

-ตารางสรุป/ข้อมูล การเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพ ๗ รายการ เพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขในการพัฒนาผู้เรียนด้านสุขภาพและนำมาปรับปรุงในการจัดการเรียนรู้ของผู้เรียน

รายการประเมิน	ดีมาก		ดี		ปานกลาง		พอใช้		ปรับปรุง		$\bar{X}$	SD
	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%		
1. ลุก นั่ง 30 วินาที	254	80	20	7	10	3	1	0	2	0	4.82	0.28
2. ดันพื้น	200	69	65	22	10	3	5	1	7	2	4.55	0.48
3. วิ่งอ้อมหลัก	250	87	30	10	2	1	2	1	3	1	4.82	0.24
4. งอตัวไปด้านหลัง	190	66	45	15	30	10	2	1	20	7	4.33	0.65
5. กระโดดไกล	245	85	20	7	10	3	5	1	7	2	4.71	0.41
6. วัดความหนา	260	90	5	1	5	1	5	1	12	4	4.73	0.35
7. วิ่ง 1,500 เมตร	185	64	50	17	20	7	10	3	22	7	4.28	0.76
ค่าเฉลี่ยรวม											4.61	0.42

## เกณฑ์คะแนน

รายการทดสอบ	ดีมาก ๕	ดี ๔	ปานกลาง ๓	พอใช้ ๒	ปรับปรุง ๑
๑. ลุก นั่ง ๓๐ วินาที	๒๓ ครั้ง	๒๐ / ๒๒ ครั้ง	๑๓ / ๑๙ ครั้ง	๑๐ / ๑๒ ครั้ง	๙ ครั้ง
๒. ดันพื้น	๓๐ ครั้ง	๒๙ / ๒๕ ครั้ง	๒๔ / ๒๐ ครั้ง	๑๙ / ๑๕ ครั้ง	๑๔ / ๑ ครั้ง
๓. วิ่งอ้อมหลัก	๙ รอบ	๘ / ๗ รอบ	๖ / ๕ รอบ	๔ / ๓ รอบ	๒ รอบลงไป
๔. งอตัวไปด้านหลัง	๒๖ ซม.	๒๕ / ๒๑ ซม.	๒๐ / ๑๖ ซม.	๑๕ / ๑๑ ซม.	๑๐ ลงไป
๕. กระโดดไกล	๑.๗๓ ม.	๑.๗๒ / ๑.๕๙ ม.	๑.๓๐ / ๑.๕๘ ม.	๑.๑๖ / ๑.๒๙ ม.	๑.๑๕ ม.
๖. วัดความหนา	๑๑.๓ ม.ม	๑๙.๒๗ ม.ม	๒๓.๒ ม.ม	๒๔.๘ ม.ม	๓๐.๒ ม.ม
๗. วิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร	น้อยกว่า ๑๔ วินาที	๑๔.๐๐ / ๑๕.๐๐ วินาที	๑๕.๐๑ / ๑๖.๐๐ วินาที	๑๖.๐๑ / ๑๖.๕๐ วินาที	มากกว่า ๑๗.๐๐ วินาที

















