

นวัตกรรม การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญ ในการช่วย
เสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและ
ดำรงชีวิตอยู่อย่าง ประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้
บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความ
แข็งแรง ทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะ

หลักการรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การมีสุขภาพดีปราศจากโรค สามารถปฏิบัติภารกิจ
ประจำวันได้อย่างราบรื่นสามารถออกกำลังกายหรือ
เล่นกีฬาทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้น จนถึงจุดที่มี
ความสามารถสูงสุด

จุดเด่นของผลงาน

สามารถนำไปใช้ในการ
ปรับปรุงระดับสมรรถภาพทางกายที่
เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาได้

นางสาวรุ่งนภา เอมิตี

โรงเรียนชุมชนวัดบัวแก้วเกษร(วรพศ์อนุบาล)



กระบวนการ GPAS 5 stpes

ขั้นที่ 1 Gathering

ลักษณะสภาพร่างกายที่มีความ
สมบูรณ์แข็งแรง มีความ
ทนทานต่อการปฏิบัติงาน มี
ความคล่องแคล่วว่องไวในการ
ปฏิบัติงาน สามารถปฏิบัติงาน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 2 (Procesing)

สรุปและขั้นตอนการ
วางแผนการทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 3 Appiling 1

- 1.วัดน้ำหนักและส่วนสูง
- 2.นั่งอตัวไปข้างหน้า
- 3.ลุก – นั่ง 60 วินาที
- 4.ดันพื้น 30 วินาที
- 5.วิ่งระยะทางไกล

ขั้นที่ 4 Appiling 2

ลงมือการ
ทดสอบ
สมรรถภาพ

ขั้นที่ 5 Regulaating

นำการทดสอบ
สมรรถภาพไป
ใช้ได้จริง