

คู่มือ

โครงการพัฒนาคุณภาพการศึกษาและการพัฒนาท้องถิ่น
โดยมีสถาบันอุดมศึกษาเป็นพี่เลี้ยง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ (เครือข่ายอุดมศึกษาภาคใต้ตอนล่าง)

ชื่อโครงการ

การพัฒนาทักษะชีวิตและแก้ปัญหาด้านสุขภาพหลังจากสถานการณ์โควิด 19
โดยใช้กิจกรรมทางกายในรูปแบบ PLC สู่สังคมที่ยั่งยืนของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดกลาง
เขตจังหวัดสงขลา พัทลุง

ผู้จัดทำโครงการ

อาจารย์ ดร.สิงหา ตุลยกุล ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
เบอร์โทรศัพท์ 089-462-3013 Email: singha@tsu.ac.th

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ที่มาและความสำคัญของโครงการ	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ	3
กลุ่มเป้าหมายเครือข่ายโรงเรียน	3
ขอบเขตการดำเนินโครงการ	4
ระยะเวลาดำเนินงานและแผนการดำเนินงานตลอดโครงการ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
เป้าหมายของผลผลิต (Output) ตัวชี้วัด และวิธีการวัดผล	5
เป้าหมายของผลลัพธ์ (Outcome) ตัวชี้วัด และวิธีการวัดผล	6
การประเมินผลและติดตามความสำเร็จของโครงการ	6
ภาคผนวก	7
โปรแกรมกิจกรรมทางกาย	8
คำศัพท์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมทางกาย	24
การอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) และการคลายอุ่น (Cool - down)	25
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	32

1. ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ภายหลังจากสถานการณ์โควิด 19 ทุเลาและเบาบางลง จนเหมือนจะสามารถกลับเข้าสู่การใช้ชีวิตได้ เป็นปกติ และมาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของบริบทโลกในศตวรรษที่ 21 ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงบริบทในสังคมไทย ในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ตลอดจนสุขภาพของทุกคน ทำให้ต้องมีการเตรียมคนไทยทุกช่วงวัยให้มีทักษะในศตวรรษที่ 21 ซึ่งทักษะในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย 3R8C (Reading, Writing, Arithmetic, Critical Thinking, Collaboration, Creative Thinking and Innovation , Communication ,Computer and Media Literacy , Cross-cultural Understanding , Career and Learning Skills and Compassion) และเตรียมคนให้มีทักษะชีวิตในด้านการแก้ปัญหาและการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง

ก่อนที่จะพัฒนาทักษะอื่น ๆ จำเป็นที่จะต้องพัฒนาตนเองเป็นอันดับแรก โดยเฉพาะการรักษาและดูแลสุขภาพ ซึ่งหากร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยเป็นประจำ ย่อมส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะอื่นได้ยาก ดังคำกล่าวที่ว่า “A Sound Mind in a Sound Body” แปลเป็นภาษาไทยได้ว่า จิตที่สดใสขึ้นอยู่กับร่างกายที่สมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันจนแยกไม่ออกนั่นเอง อาทิเช่น จิตใจที่มีความทุกข์ร้อน กระวนกระวาย ก็พลอยทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ ร่างกายทรุดโทรม เป็นทางที่จะทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ มาเบียดเบียนเราได้ เช่นเดียวกัน ถ้าร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคร้าย จิตใจก็สุขสบายไม่มัวหมอง ดังนั้นการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพร่างกายโดยใช้กิจกรรมทางกายตั้งแต่ระดับประถมศึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ได้มีบทบาทในสังคมโลกมาระยะหนึ่ง โดยเฉพาะประเทศไทย ได้มีการประชุมระดับนานาชาติ (พ.ศ.2561) และมีข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินการกิจกรรมทางกาย เพื่อลดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาจากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอที่เกิดขึ้นกับบุคคลทุกเพศวัย ทุกกลุ่มอาชีพและชุมชน อันเกิดจากพัฒนาการทางเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นสู่สังคมทันสมัย ที่มีสิ่งช่วยหลายประการ ทำให้มีผลต่อการดำรงชีพการทำงาน การเรียน การประกอบกิจกรรมต่างๆ ล้วนเป็นเหตุให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของคนทุกเพศทุกวัย ทุกชุมชน เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะประเทศไทย พบว่า จากการขาดกิจกรรมทางกาย ทำให้มูลค่าการสูญเสียเป็นเงินราว 5,977 ล้านบาท และภาวะอ้วนและมีน้ำหนักเกิน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการขาดกิจกรรมทางกายควบคู่กับการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม สูญเสียกว่า 12,142 ล้านบาท โดยในกลุ่มวัยเด็กเป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมาจากสาเหตุสำคัญหลายประการทั้งการขาดนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่บูรณาการความร่วมมือภาคส่วนต่าง ๆ ในระดับประเทศ การขาดแคลนพื้นที่ที่มีความเหมาะสมสำหรับการมีกิจกรรมทางกายในวิถีชีวิต รวมไปถึงประชาชนโดยเฉพาะผู้ปกครองยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ทศนคตีค่านิยมและพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสมจากรูปแบบวิถีชีวิตในปัจจุบัน ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งที่สูงในทุกช่วงวัย นั่งนอนดูโทรทัศน์ นั่งทำงาน นั่งเรียน นั่งเล่นเกม โทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ รวมถึงนั่งคุย นั่งประชุม ดังนั้น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับประชาชนโดยเฉพาะนักเรียนที่จะเป็นอนาคตของชาติในอนาคตไม่อาจประสบความสำเร็จอย่างมี

ประสิทธิภาพ หากขาดการสนับสนุนทั้งทางด้านความรู้ ความเข้าใจและการเข้าถึงแหล่งสนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและชุมชน

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถวิเคราะห์แนวทางการทำงานสร้างเสริมสุขภาวะเด็กและเยาวชนพบว่าปัญหาที่สำคัญคือเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีภาวะน้ำหนักเกินเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม มีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง และยังมีพฤติกรรมเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมต้นเหตุของการเกิด NCDs (Non-Communicable Diseases) หากปล่อยให้เด็กนักเรียนในวัยเรียนและวัยรุ่นยังคงมีสภาพปัญหาทางสุขภาวะหรือวิถีการกิน การใช้ชีวิตเช่นนี้ต่อไปจะบ่มเพาะพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดีจนก่อให้เกิดโรค NCDs ในอนาคตอย่างแน่นอน ดังนั้นเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีการตื่นตัวจึงต้องเน้นให้มีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ในเยาวชนในสถาบันการศึกษา ผ่านสถาบันอุดมศึกษา อาจารย์พลศึกษา โดยอาศัยกิจกรรมเชิงนวัตกรรม (Innovation) ความรอบรู้ ด้านสุขภาพ หรือ Health Literacy คือ ระดับความสามารถและทักษะส่วนบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และปรับใช้ ข้อมูลความรู้และบริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม ซึ่งกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ นิยามไว้ แบ่งออกเป็น 5 มิติประกอบด้วย มิติการเข้าถึง มิติการเข้าใจ มิติการโต้ตอบซักถาม มิติตัดสินใจและมิติการเปลี่ยนพฤติกรรม และจากการศึกษาที่ผ่านมามีพบว่า “ความรู้ ทางสุขภาพ” เป็นปัจจัยที่สำคัญที่กำหนดผลลัพธ์ทางสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งหากเด็กและเยาวชนในวัยเรียนและวัยรุ่นได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมให้เกิดความรู้ทางสุขภาพ กิจกรรมทางกาย หรือทักษะส่วนบุคคลด้านสุขภาพที่มากเพียงพอ โอกาสที่เด็กจะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมสุขภาพและผลลัพธ์ทางสุขภาพ/สุขภาวะที่ดี ลดโอกาสเสี่ยงต่อโรค NCDs ดังนั้นโรงเรียนจึงเป็นพื้นฐานที่ (Setting) ที่สำคัญของการส่งเสริมความรู้ ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และกิจกรรมทางกาย (P.A.) เพราะเด็กวัยเรียนใช้ชีวิตอยู่ภายในโรงเรียนมากกว่า 8 ชั่วโมง และโรงเรียนยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างการเรียนรู้ให้เด็กเกิดความรู้ เข้าใจ คิดวิเคราะห์ สื่อสารโต้ตอบ และพัฒนาให้เกิดเป็นทักษะสุขภาพ รวมทั้งเชื่อมโยงความร่วมมือกับครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานต่าง ๆ ในท้องถิ่นให้ความร่วมมือสร้างปัจจัยแวดล้อมทางกาย และสังคม ควรมีการบูรณาการ พัฒนาบุคลากร สร้างความเข้าใจให้กับผู้ปกครองให้เห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน การมีกิจกรรมทางกายให้เพิ่มขึ้นในสถานศึกษา เพิ่มชั่วโมงการออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ไม่ให้มีการเนือยนิ่ง โดยเฉพาะสถานการณ์หลังการแพร่เชื้อโรค Covid 19 ในประเทศไทยที่ผ่านมา มีผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก ซึ่งในช่วงที่ผ่านมา มีคำแนะนำให้อยู่บ้านหรือที่พักและมีระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ที่ต้องรักษาระยะห่างทางสังคม ซึ่งเด็กเล็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดต่อดีง่าย จะไม่สามารถมาร่วมกันจัดกิจกรรมทางกายในระยะใกล้ชิดได้

ดังนั้นในการดำเนินการโครงการให้สำเร็จ บรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมาย จึงมีความจำเป็นที่ต้องอาศัยเครือข่ายความร่วมมือในโรงเรียนกลุ่มเป้าหมายระดับประถมศึกษา ที่จะเป็นผู้ปฏิบัติงานให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ในการถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจความหมายที่แท้จริงของการมีกิจกรรมทางกาย การร่วมกันหาแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย หรือค้นหารูปแบบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับเยาวชน ในสถานการณ์หลังการแพร่กระจายของเชื้อโรค โควิด 19 ตลอดจน การเผยแพร่ความรู้ ตามหลักการสุขภาพกาย ถ้วนหน้าในปัจจุบัน และการตรวจเยี่ยมโครงการที่ได้รับการสนับสนุนกิจกรรมให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และ

บรรลุเป้าหมาย ผ่านการสร้างองค์ความรู้ ความเข้าใจ ในกิจกรรมทางกาย ผ่านสถาบันอุดมศึกษา อาจารย์พลศึกษา เพื่อขยายผลไปสู่การจัดการเรียนรู้ของนักเรียน เยาวชน ตลอดจนการถ่ายทอดสู่สังคม

2. วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อพัฒนาครูให้มีทักษะการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและแก้ปัญหาด้านสุขภาพกายหลังจากสถานการณ์โควิด 19 โดยใช้กิจกรรมทางกายในรูปแบบ PLC สู่สังคมที่ยั่งยืน ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดกลาง เขตจังหวัดสงขลา พัทลุง

2. เพื่อให้ครูนำนวัตกรรมการเรียนรู้ไปใช้ทักษะชีวิตและแก้ปัญหาด้านสุขภาพกายหลังจากสถานการณ์โควิด 19 โดยใช้กิจกรรมทางกายในรูปแบบ PLC สู่สังคมที่ยั่งยืน ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดกลาง เขตจังหวัดสงขลา พัทลุง

3. เพื่อปลูกฝังทักษะชีวิตและแก้ปัญหาด้านสุขภาพกายหลังจากสถานการณ์โควิด 19 โดยใช้กิจกรรมทางกายในรูปแบบ PLC สู่สังคมที่ยั่งยืน ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดกลาง เขตจังหวัดสงขลา พัทลุง

4. เพื่อให้ครูมีเจตคติที่ดีในการพัฒนาทักษะทักษะชีวิตและแก้ปัญหาด้านสุขภาพกายหลังจากสถานการณ์โควิด 19 โดยใช้กิจกรรมทางกายในรูปแบบ PLC สู่สังคมที่ยั่งยืน ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดกลาง เขตจังหวัดสงขลา พัทลุง

3. กลุ่มเป้าหมายเครือข่ายโรงเรียน

ลำดับ	ชื่อโรงเรียน	เบอร์โทร. ผู้ประสานงาน	จังหวัด	สังกัด		
				สพฐ./อปท./ กทม./ตชด./ อื่นๆ	ครู	นักเรียน
1	โรงเรียนบ้านหัวถนน	นายก ศรีลาชัย (ครูนก) 0960942726	สงขลา	สพป.สงข.3	15	137
2	โรงเรียนบ้านจะทิ้ง พระ	นายกิตติพิธาน ชูยก (ครูพี) 0612528412	สงขลา	สพป.สงข.1	8	161
3	โรงเรียนบ้านดอน ซีเหล็ก	นายณัฐธัญ วิไลรัตน์ 0840689556	สงขลา	สพป.สงข.1	15	221
4	โรงเรียนวัดแหลมบ่อ ท่อ	กาญจนวรรณ เพชรทองบุญ (ครูรุ่ง) 0903278474	สงขลา	สพป.สงข.1	9	134
5	โรงเรียนบ้านปรกติใต้ (นำราษฎร์ สามัคคี)	นายดาณิช เตาวโต (ครูโต) 0862975734	สงขลา	สพป.สงข.3	11	79
6	โรงเรียนบ้านขัน	น.ส.ธนวรรณ สุวรรณรัตน์ (ครูฝน) 0980207684	พัทลุง	สพป.พัทลุง 1	15	192

ลำดับ	ชื่อโรงเรียน	เบอร์โทร. ผู้ประสานงาน	จังหวัด	สังกัด	จำนวน	
				สพฐ./อปท./ กทม./ตชด./ อื่นๆ	ครู	นักเรียน
7	โรงเรียนบ้าน โหล๊ะเร็ด	น.ส.วรรณฤดี คล้ายสมบัติ (ครูผู้ย) 0648345984	พัทลุง	สพป.พัทลุง 1	12	164
8	โรงเรียนวัดประดู่หอม (สุขประชาสรรค์)	ว่าที่ร.ต.สรศักดิ์ คชภักดี (ครูต้น) 0895995525	พัทลุง	สพป.พัทลุง 1	16	219
9	โรงเรียนบ้านกลาง	ผอ.ธราเดช มหบุญญานนท์ 0887908158	สงขลา	สพป.สข.1	15	206
10	โรงเรียนบ้านควน ขนุน	นายนนทพัทธ์ ขำร้าย (ครูนนท์) 0958978299	พัทลุง	สพป.พัทลุง 1	14	174
รวม	10 โรงเรียน		สงขลา - พัทลุง	-	130	1,687

4. ขอบเขตการดำเนินโครงการ

- 4.1 การสร้างความเข้าใจร่วมกับสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา
- 4.2 กระบวนการจัดการเรียนการสอนและการสร้างสรรค์กิจกรรมทางกาย
- 4.3 การสร้างความเข้าใจร่วมกันกับครูและการพัฒนาครู จำนวน 6 ครั้ง
- 4.4 การวางแผนการลงพื้นที่ของทีมโค้ช จำนวน 8 ครั้ง
- 4.5 ครูจัดการเรียนรู้ในสถานศึกษาระยะเวลา 1 ภาคเรียน การศึกษา 2566 และทีมโค้ชจากสถาบันอุดมศึกษาให้คำแนะนำตลอดระยะเวลา 1 ภาคเรียน
- 4.6 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปงาน
- 4.7 การสรุปผลการดำเนินงาน

5. ระยะเวลาดำเนินงานและแผนการดำเนินงานตลอดโครงการ

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินโครงการ/กิจกรรม
* การสร้างความเข้าใจร่วมกับสถานศึกษา ผู้บริหาร สถานศึกษา	พฤษภาคม 2566
* กระบวนการจัดการเรียนการสอนและการ สร้างสรรค์กิจกรรมทางกาย	กรกฎาคม - สิงหาคม 2566
* การออกแบบคู่มือสำหรับโค้ช	มิถุนายน 2566
* การพัฒนาครู จำนวน 6 ครั้ง	มิถุนายน - สิงหาคม 2566
* การวางแผนการลงพื้นที่ของทีมโค้ช จำนวน 8 ครั้ง	มิถุนายน - สิงหาคม 2566
* ครูจัดการเรียนรู้ในสถานศึกษาระยะเวลา 1 ภาค เรียน การศึกษา 2566 และทีมโค้ชจาก	กรกฎาคม - สิงหาคม 2566

สถาบันอุดมศึกษาให้คำแนะนำตลอดระยะเวลา 1 ภาคเรียน	
* การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปงาน	กันยายน 2566
* การสรุปผลการดำเนินงาน	กันยายน 2566

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

โครงการ/กิจกรรม	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
* การสร้างความเข้าใจร่วมกับสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา	* ผู้บริหารสถานศึกษา เข้าใจและพร้อมที่จะสนับสนุนโครงการ
* กระบวนการการจัดการเรียนการสอนและการสร้างสรรค์กิจกรรมทางกาย	* ครูได้ความรู้ในการจัดการกิจกรรมทางกาย
* การออกแบบคู่มือสำหรับโค้ช	* ได้คู่มือและแนวปฏิบัติสำหรับทีมโค้ช
* การพัฒนาครู จำนวน 6 ครั้ง	* ครูได้เรียนรู้และพัฒนาสมรรถนะการเรียนรู้
* การวางแผนการลงพื้นที่ของทีมโค้ช จำนวน 8 ครั้ง	* ความชัดเจนทั้งทีมโค้ชและทีมครูผู้สอนในสถานศึกษา
* ครูจัดการเรียนรู้ในสถานศึกษาระยะเวลา 1 ภาคเรียน การศึกษา 2566 และทีมโค้ชจากสถาบันอุดมศึกษาให้คำแนะนำตลอดระยะเวลา 1 ภาคเรียน	* นักเรียนได้เรียนรู้การใช้ทักษะชีวิตและแก้ปัญหาด้านสุขภาพภายหลังจากสถานการณ์โควิด 19 โดยใช้กิจกรรมทางกายในรูปแบบ PLC สู่สังคมที่ยั่งยืน ของนักเรียนระดับประถมศึกษา
* การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จำนวน 2 ครั้งและสรุปงาน	* ครูในโครงการได้ร่วมเรียนรู้
* การสรุปผลการดำเนินงาน	* ได้ภาพรวมผลการดำเนินงานที่เป็นรูปธรรม

7. เป้าหมายของผลผลิต (Output) ตัวชี้วัด และวิธีการวัดผล

ผลผลิต (Output)	ตัวชี้วัด (เชิงปริมาณ/เชิงคุณภาพ)
1. การสร้างความเข้าใจร่วมกับสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา	- ความพึงพอใจและความต้องการมีส่วนร่วมการพัฒนา
2. กระบวนการการจัดการกิจกรรมทางกายและการสร้างสรรค์กิจกรรมทางกาย	- ได้รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย
3. การพัฒนาครู 6 ครั้ง	- พัฒนาครูให้มีทักษะการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง 1) การจัดการกิจกรรมทางกาย 2) ทักษะชีวิตในด้านการแก้ปัญหาด้านสุขภาพ 3) ปฏิบัติการเขียนแผน
4. การออกแบบและจัดทำคู่มือสำหรับโค้ช	- ได้แผนการลงพื้นที่ของทีมโค้ช

ผลผลิต (Output)	ตัวชี้วัด (เชิงปริมาณ/เชิงคุณภาพ)
5. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	- เกิดผลงานครูจากทุกสถานศึกษาเกิด Interesting Practice ที่เป็นแนวปฏิบัติสำหรับเพื่อนครูต่างสถาบัน
6. การปฏิบัติการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมทางกาย	- ครูปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา 1 ภาคเรียน - โค้ชลงพื้นที่สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
7. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	- เกิดผลงานครูจากทุกสถานศึกษาเกิด Interesting Practice ที่เป็นแนวปฏิบัติสำหรับเพื่อนครูต่างสถาบัน

8. เป้าหมายของผลลัพธ์ (Outcome) ตัวชี้วัด และวิธีการวัดผล

ผลลัพธ์ (Outcome)	ตัวชี้วัด (เชิงปริมาณ/เชิงคุณภาพ)
- นักเรียนประถมศึกษาที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี	- ร้อยละ 80
- นักเรียนประถมศึกษาที่มีทักษะชีวิตในด้านการแก้ปัญหาด้านสุขภาพ	- ร้อยละ 80

9. การประเมินผลและติดตามความสำเร็จของโครงการ

รอบการประเมิน	วิธีการประเมิน/กิจกรรม	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
ก่อนดำเนินโครงการ	- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ดูสภาพจริง
	- พฤติกรรมการมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ปัญหาด้านสุขภาพ	ดูสภาพจริง
ระหว่างดำเนินโครงการ	- สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน	การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน
	- สังเกตพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้ของครู	การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของครู
	- สังเกตพฤติกรรม การโค้ชของทีมจากสถาบันอุดมศึกษา	การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของโค้ช
หลังการดำเนินโครงการ	- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น
	- พฤติกรรมการมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ปัญหาด้านสุขภาพ	ดูสภาพจริง

ภาคผนวก

โปรแกรมกิจกรรมทางกาย

โปรแกรมกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย 3 ช่วง คือ

ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm - up)

ช่วงกิจกรรมการฝึก (Work out)

ช่วงคลายอุ่น (Cool - down)

ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย ทั้งหมด 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์
ในการฝึกแต่ละวันใช้เวลาในการฝึกประมาณ 60 นาที ประกอบด้วย

1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm - ups) ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
2. ช่วงกิจกรรมการฝึก (Work out) ใช้เวลาประมาณ 40-50 นาที
3. ช่วงคลายอุ่น (Cool - down) ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ช่วงกิจกรรมการฝึก (Work out)

จะเป็นรูปแบบในการทำกิจกรรมทางกายโดยใช้การวางวงกลมเป็นรูปอักษรภาษาอังกฤษ ตั้งแต่ A-Z
ทั้ง 26 ตัวอักษร

ตารางผนวกที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกาย

วัน	รายการฝึก	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
สัปดาห์ที่ 1 วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm - ups) 2. ทำกิจกรรมทางกายตามโปรแกรม - <u>จันทร์</u> เคลื่อนที่แบบ A-I - <u>พุธ</u> เคลื่อนที่แบบ J-R - <u>ศุกร์</u> เคลื่อนที่แบบ S-Z 3. คลายอุ่นร่างกาย (Cool - down)	5 40 5	
สัปดาห์ที่ 2 วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm - ups) 2. ทำกิจกรรมทางกายตามโปรแกรม - <u>จันทร์</u> เคลื่อนที่แบบ A-I + คำศัพท์ 2 คำ (HI, BIG) - <u>พุธ</u> เคลื่อนที่แบบ J-R+คำศัพท์ 2 คำ (OK, MOM) - <u>ศุกร์</u> เคลื่อนที่แบบ S-Z+คำศัพท์ 2 คำ (UP, SUN) 3. คลายอุ่นร่างกาย (Cool - down)	5 40 5	
สัปดาห์ที่ 3	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm - ups)	5	

วัน	รายการฝึก	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	2. ทำกิจกรรมทางกายตามโปรแกรม - <u>จันทร์</u> เคลื่อนที่แบบ A-I + คำศัพท์ 3 คำ (IF, BAG, ICE) - <u>พุธ</u> เคลื่อนที่แบบ J-R+คำศัพท์ 3 คำ (NO, LOOK, ROM.) - <u>ศุกร์</u> เคลื่อนที่แบบ S-Z+คำศัพท์ 3 คำ (US, WAR, SUM) 3. คลายอุ่นร่างกาย (Cool - down)	45 5	
สัปดาห์ที่ 4 วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm - ups) 2. ทำกิจกรรมทางกายตามโปรแกรม - <u>จันทร์</u> เคลื่อนที่แบบ A-I + คำศัพท์ 3 คำ (HE, BAD, DIE) - <u>พุธ</u> เคลื่อนที่แบบ J-R+คำศัพท์ 3 คำ (ON, POLL, LOP) - <u>ศุกร์</u> เคลื่อนที่แบบ S-Z+ คำศัพท์ 3 คำ (TV, WAY, TWO) 3. คลายอุ่นร่างกาย (Cool - down)	5 45 5	
สัปดาห์ที่ 5 วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm - ups) 2. ทำกิจกรรมทางกายตามโปรแกรม - <u>จันทร์</u> เคลื่อนที่แบบ A-I + คำศัพท์ 4 คำ (AI., FEE, BED, DID) - <u>พุธ</u> เคลื่อนที่แบบ J-R+คำศัพท์ 4 คำ (MR., NON, POOR, ROOM) - <u>ศุกร์</u> เคลื่อนที่แบบ S-Z+คำศัพท์ 4 คำ (UV., VJ., VS, TWIN,) 3. คลายอุ่นร่างกาย (Cool - down)	5 50 5	
สัปดาห์ที่ 6 วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm - ups) 2. ทำกิจกรรมทางกายตามโปรแกรม - <u>จันทร์</u> เคลื่อนที่แบบ A-I + คำศัพท์ 4 คำ (CAB, DAD, HAD, DIG) - <u>พุธ</u> เคลื่อนที่แบบ J-R+คำศัพท์ 4 คำ (OR, MOON, POOL, LOOP) - <u>ศุกร์</u> เคลื่อนที่แบบ S-Z+คำศัพท์ 4 คำ (UN, USE, SUV., WET) 3. คลายอุ่นร่างกาย (Cool - down)	5 50 5	

โปรแกรมกิจกรรมทางกาย

รูปแบบการทำกิจกรรมทางกาย

แบบที่ 1 การเคลื่อนที่แบบ A

วิธีการเคลื่อนที่

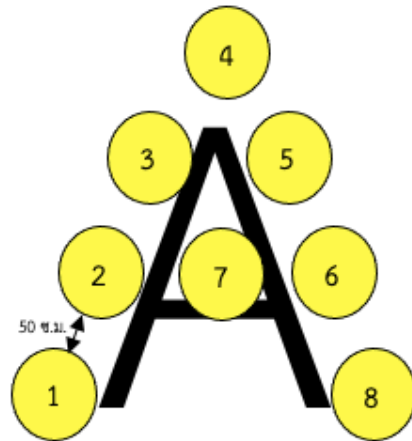
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไปวงกลมที่ 2, 3, 4,...,8 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 8 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 2 การเคลื่อนที่แบบ B

วิธีการเคลื่อนที่

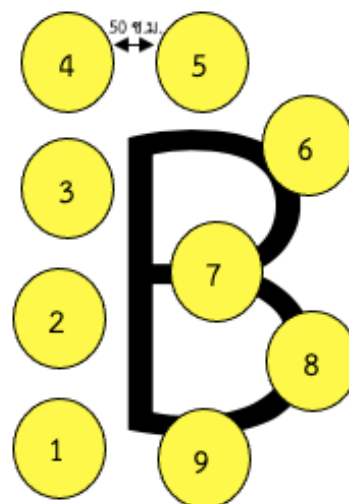
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไปวงกลมที่ 2, 3, 4,...,9 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 9 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 3 การเคลื่อนที่แบบ C

วิธีการเคลื่อนที่

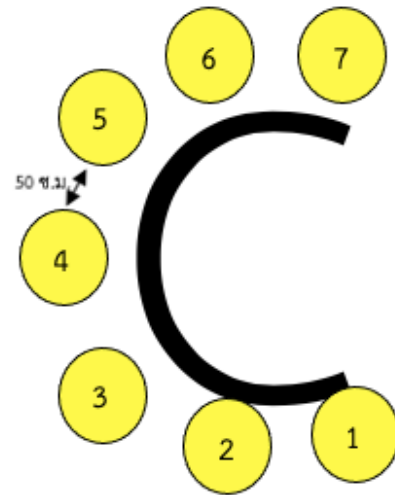
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,7 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 7 วง เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 4 การเคลื่อนที่แบบ D

วิธีการเคลื่อนที่

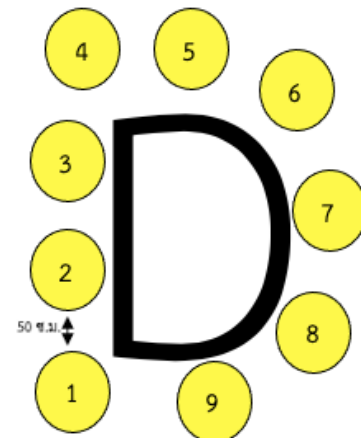
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,9 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 9 วง เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 5 การเคลื่อนที่แบบ E

วิธีการเคลื่อนที่

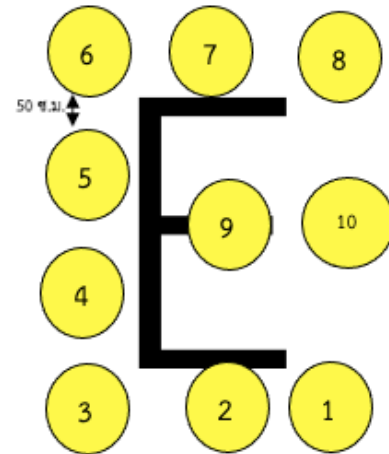
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,10 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 10 วง เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 6 การเคลื่อนที่แบบ F

วิธีการเคลื่อนที่

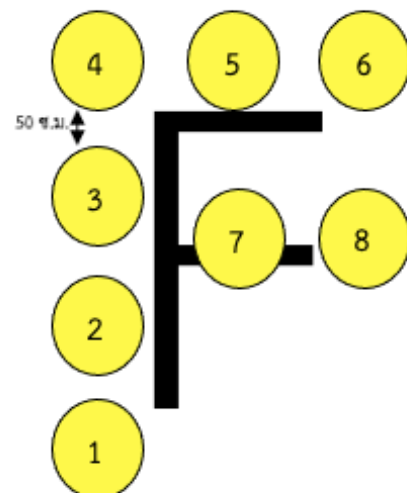
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,8 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 8 วง เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 7 การเคลื่อนที่แบบ G

วิธีการเคลื่อนที่

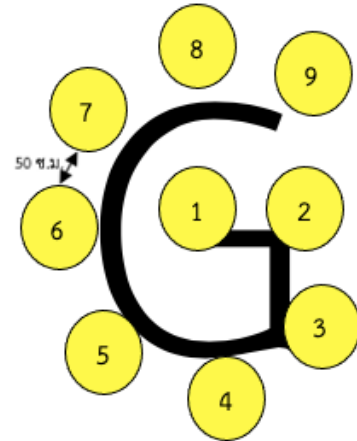
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,9 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 9 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 8 การเคลื่อนที่แบบ H

วิธีการเคลื่อนที่

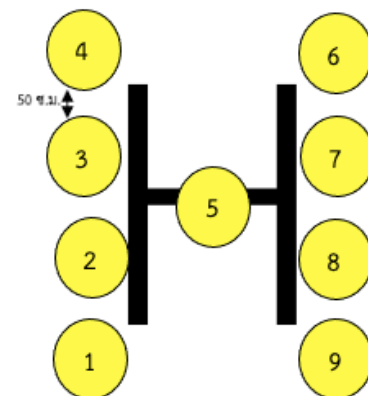
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,9 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 9 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 9 การเคลื่อนที่แบบ I

วิธีการเคลื่อนที่

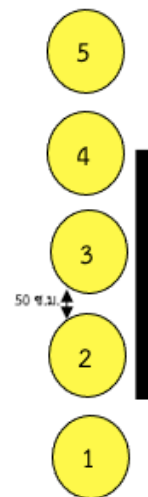
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,5 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 5 วง เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 10 การเคลื่อนที่แบบ J

วิธีการเคลื่อนที่

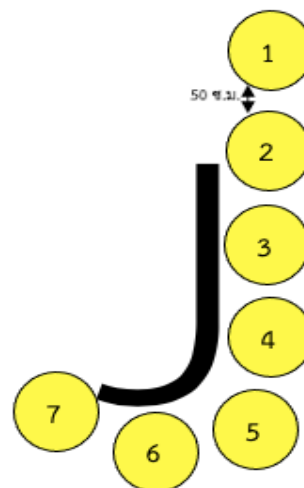
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,7 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 7 วง เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 11 การเคลื่อนที่แบบ K

วิธีการเคลื่อนที่

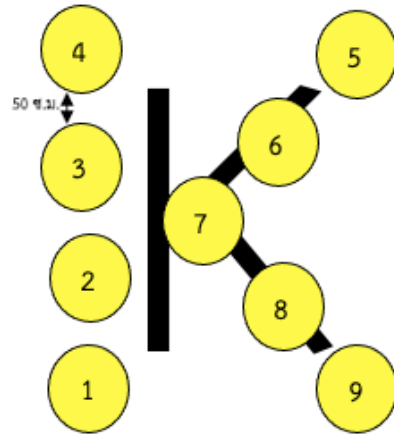
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไปวงกลมที่ 2, 3, 4,...,9 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 9 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 12 การเคลื่อนที่แบบ L

วิธีการเคลื่อนที่

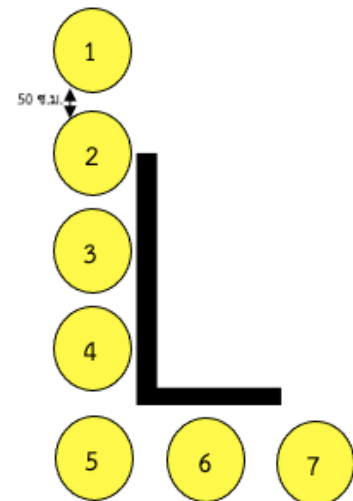
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไปวงกลมที่ 2, 3, 4,...,7 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 7 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 13 การเคลื่อนที่แบบ M

วิธีการเคลื่อนที่

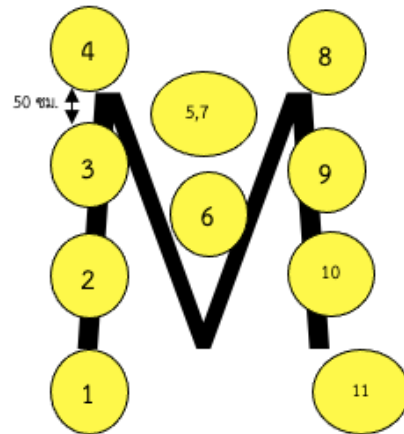
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,11 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 10 วง เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ
วงกลมที่ 5 และ 7 เป็นวงกลมเดียวกัน



แบบที่ 14 การเคลื่อนที่แบบ N

วิธีการเคลื่อนที่

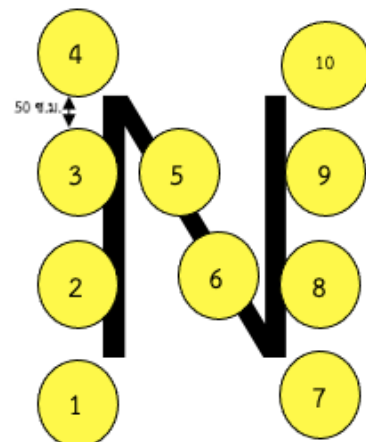
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,10 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 10 วง เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 15 การเคลื่อนที่แบบ O

วิธีการเคลื่อนที่

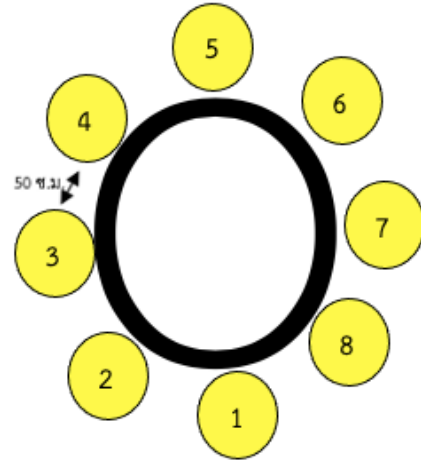
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,7 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 7 วง เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 16 การเคลื่อนที่แบบ P

วิธีการเคลื่อนที่

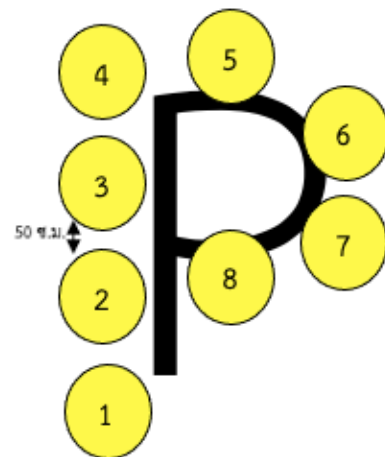
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,8 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 8 วง เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 17 การเคลื่อนที่แบบ Q

วิธีการเคลื่อนที่

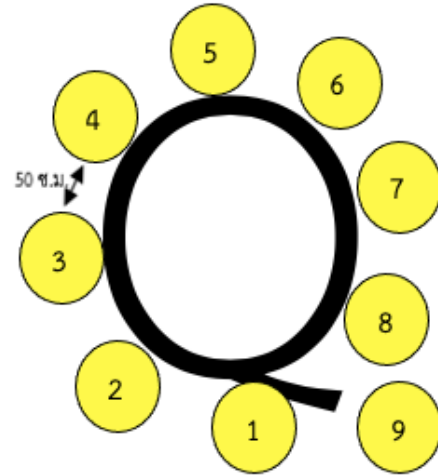
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,9 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 9 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 18 การเคลื่อนที่แบบ R

วิธีการเคลื่อนที่

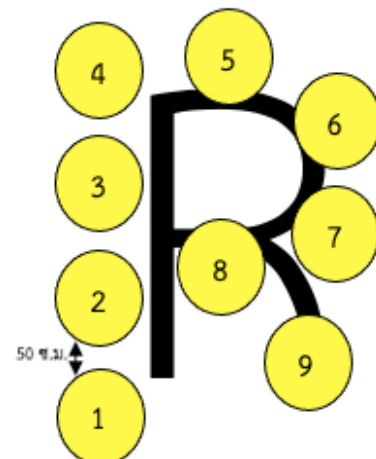
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,9 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 9 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 19 การเคลื่อนที่แบบ S

วิธีการเคลื่อนที่

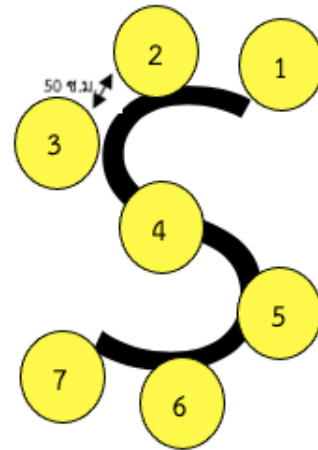
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไปวงกลมที่ 2, 3, 4,...,7 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 7 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 20 การเคลื่อนที่แบบ T

วิธีการเคลื่อนที่

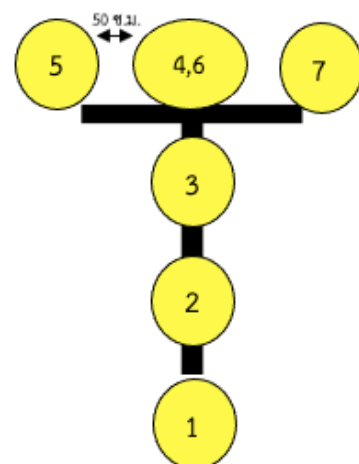
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไปวงกลมที่ 2, 3, 4,...,7 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 6 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ
วงกลมที่ 4 และ 6 เป็นวงกลมเดียวกัน



แบบที่ 21 การเคลื่อนที่แบบ U

วิธีการเคลื่อนที่

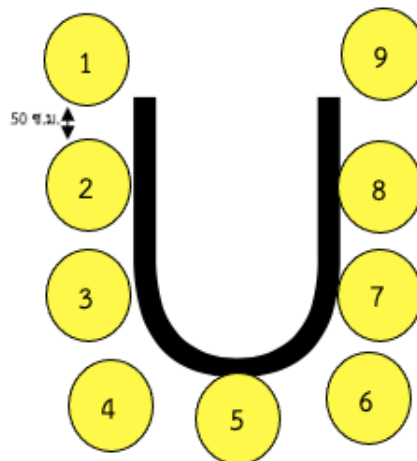
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,9 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 9 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 22 การเคลื่อนที่แบบ V

วิธีการเคลื่อนที่

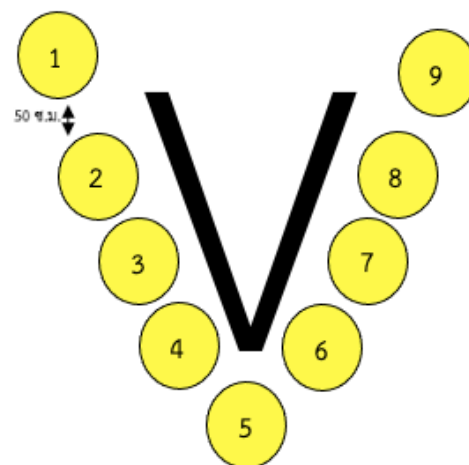
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไป
วงกลมที่ 2, 3, 4,...,9 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 9 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



แบบที่ 23 การเคลื่อนที่แบบ W

วิธีการเคลื่อนที่

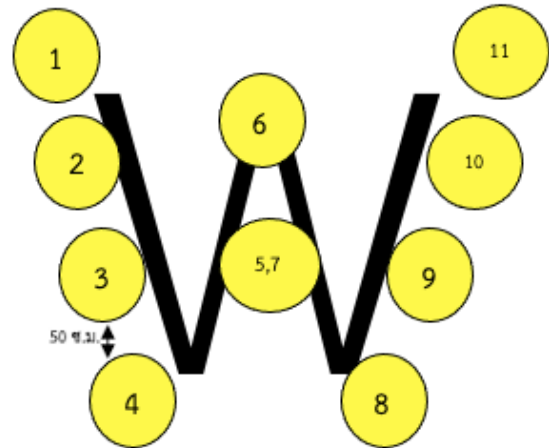
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไปวงกลมที่ 2, 3, 4,...,11 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที่ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 10 วง เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ
วงกลมที่ 5 และ 7 เป็นวงกลมเดียวกัน



แบบที่ 24 การเคลื่อนที่แบบ X

วิธีการเคลื่อนที่

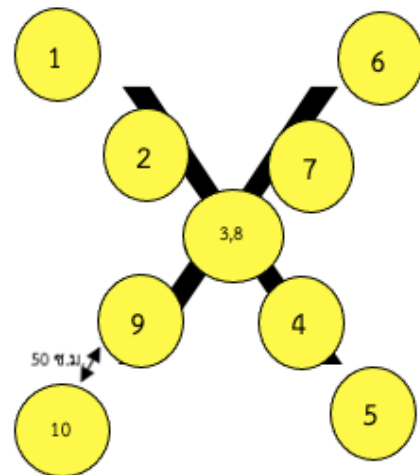
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไปวงกลมที่ 2, 3, 4,...,10 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที่ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 9 วง เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ
วงกลมที่ 3 และ 8 เป็นวงกลมเดียวกัน



แบบที่ 25 การเคลื่อนที่แบบ Y

วิธีการเคลื่อนที่

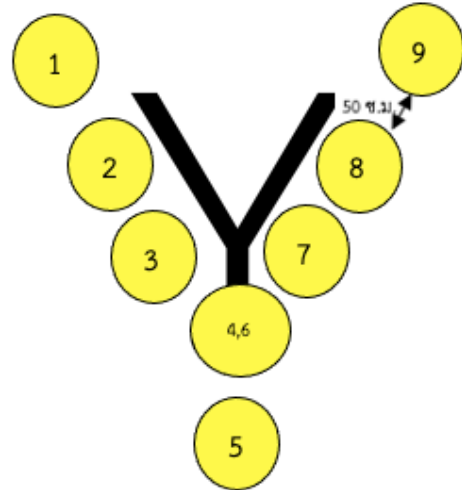
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไปวงกลมที่ 2, 3, 4,...,9 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 8 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ
วงกลมที่ 4 และ 6 เป็นวงกลมเดียวกัน



แบบที่ 26 การเคลื่อนที่แบบ Z

วิธีการเคลื่อนที่

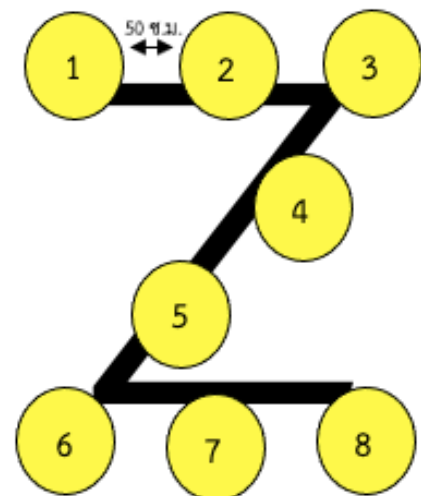
1. เริ่มต้นจากวงกลมที่ 1 แล้วเคลื่อนที่ไปวงกลมที่ 2, 3, 4,...,8 ตามลำดับ
2. ทำ 3 เที้ยว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วงกลม 8 วง เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 50 ซม.
2. ตลับเมตรวัดระยะ 1 อัน

หมายเหตุ

วางวงกลมให้ห่างกัน 50 ซม. ดังภาพ



คำศัพท์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมทางกาย

ที่	คำศัพท์	ความหมาย
1	A.I.	ปัญญาประดิษฐ์ (ย่อมาจาก Artificial Intelligence)
2	BAD	แย่ เลว
3	BAG	ถุง
4	BED	เตียง
5	BIG	ใหญ่
6	CAB	แท็กซี่
7	DAD	พ่อ
8	DID	ทำ (กริยาช่อง 2 ของ Do)
9	DIE	ตาย
10	DIG	ขุด
11	FEE	ค่าธรรมเนียม
12	ICE	น้ำแข็ง
13	IF	ถ้า
14	HAD	มี
15	HE	เขา (ผู้ชาย)
16	HI	ทักทาย สวัสดี
17	LOOK	มอง ดู
18	LOOP	ห่วง วง
19	LOP	ย่อย ตัด
20	MOM	แม่
21	MOON	ดวงจันทร์
22	MR.	นาย (ย่อมาจาก Mister)
23	NO	ไม่
24	NON	ไม่ใช่ (คำที่เอาไว้เติมข้างหน้าเพื่อเปลี่ยนความหมาย: Prefix)
25	OK.	ตกลง
26	ON	บน ข้างบน
27	OR	หรือ
28	POLL	แบบสำรวจความคิดเห็น
29	POOL	สระน้ำ



ที่	คำศัพท์	ความหมาย
30	POOR	จน ต่ำ มีน้อย
31	ROM.	หน่วยความจำ (ย่อมาจาก Read Only Memory)
32	ROOM	ห้อง
33	SUM	ผลรวม
34	SUN	ดวงอาทิตย์
35	SUV.	รถเอนกประสงค์ (ย่อมาจาก Sport Utility Vehicle)
36	TV.	โทรทัศน์ (ย่อมาจาก Television)
37	TWIN	แฝด คู่
38	TWO	สอง
39	UN.	สหประชาชาติ (ย่อมาจาก United Nations)
40	UP	ขึ้น
41	US	เรา
42	USE	ใช้
43	UV.	รังสียูวี (ย่อมาจาก Ultraviolet)
44	VJ.	คนจัดรายการเพลง (ย่อมาจาก Video Jockey)
45	VS.	เทียบกับ พบกับ (ย่อมาจาก Versus)
46	WAR	สงคราม
47	WAY	ทาง
48	WET	เปียก





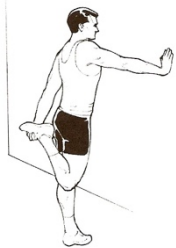
การอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) และการคลายอบอุ่นร่างกาย (Cool - down) ก่อนและหลังการทำกิจกรรมทางกายเป็นเวลาประมาณ 5 นาที


เพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่สภาพปกติของร่างกาย ด้วยการเดินและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่าต่างๆ ดังนี้

1. วิ่งอบอุ่นร่างกาย 2 นาที
2. ดึงศอก ข้างละ 15 วินาที
3. ดึงแขน ข้างละ 15 วินาที
4. เหยียดแขนเหนือศีรษะ 15 วินาที
5. หมุนเอว 20 ครั้ง
6. ยืนย่อ 20 ครั้ง
7. ก้มแตะ 15 ครั้ง
8. ยืดต้นขาด้านหน้า ข้างละ 15 วินาที
9. หมุนข้อมือ-ข้อเท้า ข้างละ 10 ครั้ง

ตาราง การอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) และการคลายอบอุ่นร่างกาย (Cool - down)

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณ	เวลาที่ใช้/จำนวนครั้ง
วิ่งคลายอบอุ่นร่างกาย	ระบบเลือดและการหายใจ	2 นาที
 ดึงศอก	ต้นแขนด้านหลัง, หัวไหล่และข้อศอก	ข้างละ 15 วินาที
 ดึงแขน	ต้นแขนด้านข้างและหัวไหล่	ข้างละ 15 วินาที

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณ	เวลาที่ใช้/จำนวนครั้ง
 <p>เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ</p>	<p>ต้นแขนและหัวไหล่</p>	<p>15 วินาที</p>
 <p>หมุนเอว</p>	<p>เอว</p>	<p>20 ครั้ง</p>
 <p>ยืดย่อ</p>	<p>หัวเข่า</p>	<p>20 ครั้ง</p>
 <p>ก้มแตะ</p>	<p>ต้นขาด้านหลังและสะโพก</p>	<p>15 วินาที</p>
 <p>ยืดต้นขาด้านหน้า</p>	<p>ต้นขาด้านหน้าและหัวเข่า</p>	<p>ข้างละ 15 วินาที</p>

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณ	เวลาที่ใช้/จำนวนครั้ง
 <p>หมุนข้อมือ-ข้อเท้า</p>	ข้อมือ-ข้อเท้า	ข้างละ 10 ครั้ง

วิธีการปฏิบัติท่าทางการอบอุ่นร่างกาย (Warm-ups) และการคลายอุ่นร่างกาย (Cool-down)

1. วิ่งอบอุ่นร่างกายและวิ่งคลายอุ่นร่างกาย

การปฏิบัติ

ให้ผู้เข้ารับการฝึกวิ่งเหยาะๆ (Jogging Run) เป็นเวลา 2 นาที อาจจะวิ่งในสนามหรือวิ่งในโรงยิมเนเซียมก็ได้

2. ดึงศอก

การปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ โดยให้ยกมือขวาขึ้นเหนือศีรษะ งอข้อศอกให้นิ้วมือห้อยลง

2. เอามือซ้ายจับที่ข้อศอกขวา แล้วค่อยๆ ออกแรงดึงศอกขวาลงข้างล่างจนรู้สึกว่าจะดึงค้างไว้ 15 วินาที ดังภาพผนวกที่ 1

3. สลับข้างแล้วทำตามข้างต้น



ภาพผนวกที่ 1 แสดงท่าดึงศอก

ที่มา: กรรวิ บุญชัยและสุดจิต เขียวอุไร (2540: 34)

3. ดึงแขน

การปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ยื่นแขนซ้ายผ่านทางหน้าอกของตัวเองให้ตรงไปทางด้านขวามือ โดยให้แขนซ้ายขนานกับพื้น
2. ใช้มือขวาจับบริเวณเหนือข้อศอกซ้ายเล็กน้อย แล้วค่อยๆ ออกแรงดึงแขนซ้ายเข้าหาลำตัวโดยให้รู้สึกว่ายืด แล้วค้างไว้ 15 วินาที
3. สลับข้างแล้วทำตามข้างต้น



ภาพผนวกที่ 2 แสดงท่าการดึงแขน
ที่มา: อภิลักษณ์ เทียนทอง (2549: 79)

4. เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ

การปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ มือทั้งสองข้างประสานกันแล้วเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ โดยให้ตั้งฉากกับพื้น
2. ค่อยๆ ออกแรงเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะจนรู้สึกว่ายืดและหัวไหล่เหยียดตึง แล้วค้างไว้ 15 วินาที



ภาพผนวกที่ 3 แสดงท่าเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ
ที่มา: กรรวิ บุญชัยและสุดจิต เขียวอุไร (2540: 36)

5. หมุนสะเอว

การปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ มือทั้งสองข้างวางไว้ที่สะเอว ในลักษณะที่ข้อศอกตั้งฉาก
2. ค่อยๆ หมุนลำตัวไปทางด้านซ้ายและสลับไปทางด้านขวา โดยจุดหมุนอยู่ที่สะเอว เท้าทั้งสองข้างไม่เคลื่อนไหว ทำ 20 ครั้ง



ภาพผนวกที่ 4 แสดงท่าหมุนสะเอว

ที่มา: งามสม ไชยวุธ (2543: 98)

6. ย่อเข่า

การปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง ลำตัวตั้งตรง เท้าห่างกันเล็กน้อย แขนทั้งสองทิ้งข้างลำตัว
2. ค่อยๆ ย่อเข่าประมาณ 90 องศา โดยจุดหมุนอยู่ที่หัวเข่า เท้าทั้งสองไม่เคลื่อนที่ ทำ 20 ครั้ง



ภาพผนวกที่ 5 แสดงท่าย่อเข่า

ที่มา: กรรวี บุญชัยและสุดจิต เขียวอุไร (2540: 46)

7. ก้มแตะ

การปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรงเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ มือทั้งสองทิ้งข้างลำตัว
2. ค่อยๆ ก้มตัวลงเพื่อพยายามให้มือทั้งสองข้างแตะพื้นหรือให้ได้มากที่สุด โดยขาทั้งสองข้างตั้งเข้าไม่งอแล้วค้างไว้ 15 วินาที



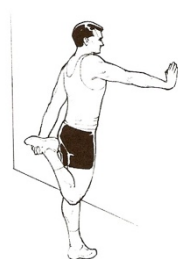
ภาพผนวกที่ 6 แสดงท่าก้มแตะ

ที่มา: กรรวิ บุญชัยและสุดจิต เขียวอุไร (2540: 47)

8. ยืดต้นขาด้านหน้า

การปฏิบัติ

1. ทำเริ่มต้น นั่งขาซ้ายเหยียดตรงไปข้างหน้า ปลายเท้าชี้ขึ้นด้านบน เท้าขวาพับงอโดยให้ฝ่าเท้าแนบกับต้นขาด้านในของขาซ้าย มือทั้งสองข้างเหยียดตรงไปข้างหน้าให้ขนานกับพื้น ดังภาพผนวกที่ 14
2. ค่อยๆ โน้มลำตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุดโดยให้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างสัมผัสปลายเท้าซ้ายหรือให้ใกล้ที่สุด
3. กลับสู่ท่าเริ่มต้นซ้ำๆ แล้วทำเหมือนข้างต้นแต่สลับเป็นเท้าขวาเหยียดตรงไปข้างหน้า



ภาพผนวกที่ 7 แสดงท่ายืดต้นขาด้านหน้า

ที่มา: กรรวิ บุญชัยและสุดจิต เขียวอุไร (2540: 26)

9. หมุนข้อมือ- ข้อเท้า

การปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรงเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ แขนท่อนบนทั้งสองแนบข้างลำตัว แขนท่อนล่างยื่นออกมาทางด้านหน้าให้อยู่ในระดับสะเอว

2. ยกส้นเท้าซ้ายให้พื้นพื้น แล้วค่อยๆ หมุนข้อมือทั้งสองเข้าหาตัวเองและข้อเท้าซ้าย 10 ครั้ง

3. สลับเป็นยกส้นเท้าขวาให้พื้นพื้น แล้วค่อยๆ หมุนข้อมือทั้งสองออกนอกตัวเองและข้อเท้าขวา 10 ครั้ง



ภาพผนวกที่ 8 แสดงท่าหมุนข้อมือ-ข้อเท้า
ที่มา: งามสม ไชยวุธ (2543: 98)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1) ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) (สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการ
ท่องเที่ยวและกีฬา (2562:16).

จุดประสงค์

เพื่อประเมินสภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน

อุปกรณ์

1. เครื่องชั่งน้ำหนัก
2. ที่วัดส่วนสูง

วิธีการ

1. ทำการชั่งน้ำหนักของผู้ทดสอบ มีหน่วยเป็นกิโลกรัม
2. ทำการวัดส่วนสูงของผู้ทดสอบ มีหน่วยเป็นเมตร

การคำนวณ ค่าดัชนีมวลกาย = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2}$

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

เกณฑ์มาตรฐานรายการดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)										
อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ผอมมาก	ผอม	สมส่วน	ท้วม	อ้วน	ผอมมาก	ผอม	สมส่วน	ท้วม	อ้วน
7	10.23 ลงมา	10.24 - 13.63	13.64 - 16.93	16.94 - 20.16	20.17 ขึ้นไป	10.96 ลงมา	10.97 - 14.27	14.28 - 17.36	17.37 - 20.49	20.50 ขึ้นไป
8	10.47 ลงมา	10.48 - 14.86	14.87 - 17.95	17.96 - 21.03	21.04 ขึ้นไป	10.99 ลงมา	11.00 - 14.89	14.90 - 18.20	18.21 - 21.54	21.55 ขึ้นไป
9	10.86 ลงมา	10.87 - 15.01	15.02 - 18.58	18.59 - 22.14	22.15 ขึ้นไป	11.03 ลงมา	11.04 - 15.07	15.08 - 18.75	18.76 - 22.39	22.40 ขึ้นไป
10	10.97 ลงมา	10.98 - 15.26	15.27 - 19.22	19.23 - 23.18	23.19 ขึ้นไป	11.25 ลงมา	11.26 - 15.89	15.90 - 19.75	19.76 - 23.63	23.64 ขึ้นไป
11	11.57 ลงมา	11.58 - 16.45	16.46 - 20.45	20.46 - 24.45	24.46 ขึ้นไป	11.90 ลงมา	11.91 - 16.41	16.42 - 20.50	20.51 - 24.61	24.62 ขึ้นไป
12	11.89 ลงมา	11.90 - 17.05	17.06 - 21.26	21.27 - 25.41	25.42 ขึ้นไป	11.94 ลงมา	11.95 - 17.27	17.28 - 21.58	21.59 - 25.87	25.88 ขึ้นไป
13	12.02 ลงมา	12.03 - 17.42	17.43 - 21.60	21.61 - 25.76	25.77 ขึ้นไป	12.74 ลงมา	12.75 - 17.36	17.37 - 21.64	21.65 - 25.85	25.86 ขึ้นไป
14	12.53 ลงมา	12.54 - 17.65	17.66 - 21.95	21.96 - 26.26	26.27 ขึ้นไป	13.19 ลงมา	13.20 - 18.05	18.06 - 22.93	22.94 - 26.91	26.92 ขึ้นไป
15	12.72 ลงมา	12.73 - 18.65	18.66 - 23.24	23.25 - 27.41	27.42 ขึ้นไป	13.65 ลงมา	13.66 - 19.65	19.66 - 23.80	23.81 - 27.89	27.90 ขึ้นไป

2) วิ่งระยะไกล (Distance Run) (สุพิตร สมานิติและคณะ, 2555:24)

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อวัดความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ
อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
2. สนามที่มีลู่วิ่งหรือทางวิ่งพื้นราบ

ระยะทางในการวิ่ง

ระยะทาง 1,200 เมตร สำหรับเด็กชายและเด็กหญิงที่มีอายุระหว่าง 7-12 ปี

ระยะทาง 1,600 เมตร สำหรับเด็กชายและเด็กหญิงที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี

วิธีการปฏิบัติ

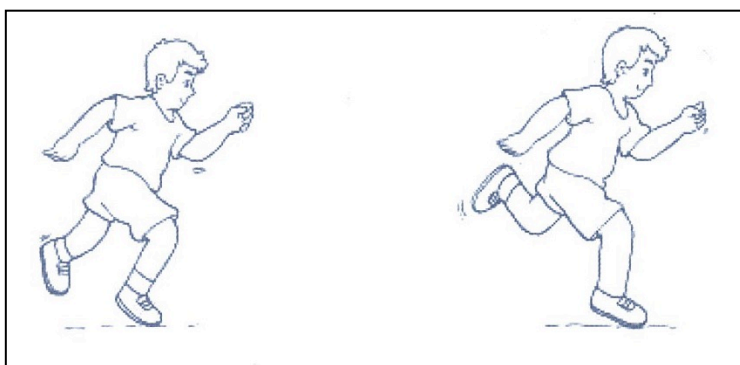
เมื่อให้สัญญาณ **เข้าที่** ผู้รับการทดสอบยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม โดยให้เท้าหนึ่งแตะที่เส้นเริ่ม เมื่อผู้รับการทดสอบพร้อมและนิ่ง ผู้ทดสอบปล่อยตัวด้วยคำสั่ง **ไป** ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปตามเส้นทางที่กำหนด ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยทำการทดสอบจำนวน 1 ครั้ง

ระเบียบการทดสอบ

1. หากผู้รับการทดสอบไม่สามารถวิ่งได้ตลอดระยะทางที่กำหนดได้ ก็ให้เดินสลับกับวิ่งหรือเดินเร็วไปจนครบระยะทาง
2. ผู้รับการทดสอบที่ไม่สามารถวิ่ง/เดิน ได้ตลอดระยะทางที่กำหนด จะไม่มีการบันทึกเวลาและต้องทำการทดสอบใหม่
3. หากโรงเรียนไม่มีลู่วิ่ง ให้ตัดแปลงจากสนามหรือทางวิ่งอื่น ๆ โดยให้มีระยะทางครบตามที่กำหนดไว้

การบันทึกคะแนน

บันทึกเวลาที่วิ่งได้เป็นนาทีและวินาที



ภาพผนวกที่ 9 การวิ่งระยะไกล

(ที่มา: สุพิตร สมานิติและคณะ. 2555:24)

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายวิ่งระยะไกล (Distance Run)

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการวิ่งระยะไกล (นาที)									
	ชาย					หญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
7	7:14 ลงมา	7:15-9:43	9:44-12:14	12:15-15:52	15:53 ขึ้นไป	8:45 ลงมา	8:46-11:21	11:22-14:42	14:43-17:48	17:49 ขึ้นไป
8	6:51 ลงมา	6:52-9:25	9:26-12:38	12:39-15:16	15:17 ขึ้นไป	8:26 ลงมา	8:27-11:52	11:53-14:27	14:28-17:13	17:14 ขึ้นไป
9	6:37 ลงมา	6:38-9:02	9:03-11:40	11:41-14:30	14:31 ขึ้นไป	7:31 ลงมา	7:32-10:40	10:41-13:53	13:54-17:08	17:09 ขึ้นไป
10	6:12 ลงมา	6:13-8:35	8:36-11:26	11:27-14:21	14:22 ขึ้นไป	7:15 ลงมา	7:16-10:35	10:36-13:26	13:27-16:31	16:32 ขึ้นไป
11	5:54 ลงมา	5:55-8:14	8:15-10:41	10:42-13:45	13:46 ขึ้นไป	6:44 ลงมา	6:45-9:37	9:38-12:41	12:42-15:30	15:31 ขึ้นไป
12	5:37 ลงมา	5:38-8:02	8:03-10:27	10:28-13:18	13:19 ขึ้นไป	6:30 ลงมา	6:31-9:15	9:16-11:30	11:31-14:54	14:55 ขึ้นไป
13	7:23 ลงมา	7:24-10:17	10:18-13:41	13:42-16:21	16:22 ขึ้นไป	8:52 ลงมา	8:53-11:42	11:43-14:51	14:52-17:48	17:49 ขึ้นไป
14	7:05 ลงมา	7:06-9:35	9:36-12:54	12:55-15:47	15:48 ขึ้นไป	8:41 ลงมา	8:42-11:35	11:36-14:27	14:28-17:14	17:15 ขึ้นไป
15	6:51 ลงมา	6:52-9:44	9:45-12:37	12:38-15:14	15:15 ขึ้นไป	8:29 ลงมา	8:30-11:25	11:26-14:18	14:19-17:02	17:03 ขึ้นไป
16	6:38 ลงมา	6:39-9:17	9:18-11:51	11:52-14:44	14:45 ขึ้นไป	8:12 ลงมา	8:13-10:51	10:52-13:43	13:44-16:41	16:42 ขึ้นไป
17	6:10 ลงมา	6:11-8:42	8:43-11:32	11:33-13:59	14:00 ขึ้นไป	7:55 ลงมา	7:56-10:46	10:47-13:21	13:22-16:29	16:30 ขึ้นไป
18	5:47 ลงมา	5:48-8:25	8:26-10:51	10:52-13:41	13:42 ขึ้นไป	7:41 ลงมา	7:42-10:30	10:31-13:26	13:27-16:16	16:17 ขึ้นไป

3) นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา, 2562:18).

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง

อุปกรณ์

กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ขนาดสูง 30 เซนติเมตร

วิธีการทดสอบ

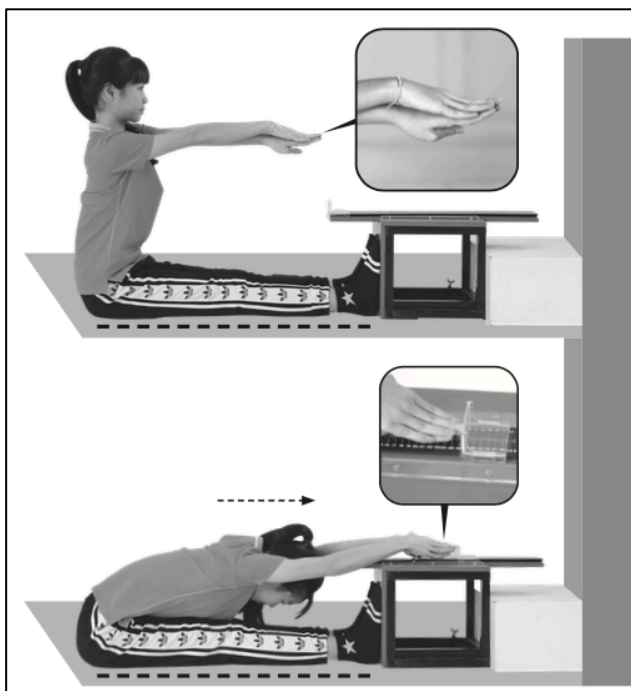
ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรงไปข้างหน้าโดยเท้าทั้งสองอยู่ห่างกันประมาณช่วงไหล่ โดยให้ฝ่าเท้าวางราบชิดกล่องวัดความอ่อนตัว แขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้ผู้เข้ารับการทดสอบก้มตัวลงและใช้นิ้วจากมือทั้งสองดันแกนวัดระยะทางไปข้างหน้า จนไม่สามารถก้มลำตัวลงไปได้อีก ให้ผู้เข้ารับการทดสอบก้มตัวค้างไว้ 3 วินาที

ระเบียบการทดสอบ

1. ขณะที่ก้มเพื่อให้ปลายนิ้วแตะแกนที่วัดระยะทางไปข้างหน้า นั้น เขาจะต้องไม่งอ
2. ห้ามผู้เข้ารับการทดสอบโยกตัวช่วยขณะที่ก้มลำตัวลง
3. ให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง บันทึกครั้งที่ทำได้ดีที่สุด

การให้คะแนน

เมื่อผู้รับการทดสอบ ก้มจนไม่สามารถก้มลำตัวลงไปได้อีก ให้ผู้เข้ารับการทดสอบก้มตัวค้างไว้ 3 วินาที แล้วบันทึกคะแนนเป็นเซนติเมตร



ภาพผนวกที่ 10 การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
(ที่มา: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา, 2562:19).

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

เกณฑ์มาตรฐานรายการนั่งงอตัวไปด้านหน้า (เซนติเมตร)										
อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	0 ลงมา	1 - 3	4 - 6	7 - 10	11 ขึ้นไป	0 ลงมา	1 - 4	5 - 8	9 - 12	13 ขึ้นไป
8	1 ลงมา	2 - 4	5 - 7	8 - 10	11 ขึ้นไป	1 ลงมา	2 - 4	5 - 8	9 - 12	13 ขึ้นไป
9	1 ลงมา	2 - 5	6 - 8	9 - 11	12 ขึ้นไป	1 ลงมา	2 - 5	6 - 9	10 - 14	15 ขึ้นไป
10	3 ลงมา	4 - 7	8 - 12	13 - 16	17 ขึ้นไป	4 ลงมา	5 - 9	10 - 14	15 - 18	19 ขึ้นไป
11	4 ลงมา	5 - 9	10 - 14	15 - 18	19 ขึ้นไป	4 ลงมา	5 - 10	11 - 15	16 - 20	21 ขึ้นไป
12	4 ลงมา	5 - 9	10 - 14	15 - 19	20 ขึ้นไป	5 ลงมา	6 - 10	11 - 15	16 - 20	21 ขึ้นไป
13	5 ลงมา	6 - 10	11 - 15	16 - 20	21 ขึ้นไป	5 ลงมา	6 - 11	12 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป
14	5 ลงมา	6 - 11	12 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 13	14 - 18	19 - 23	24 ขึ้นไป
15	7 ลงมา	8 - 13	14 - 19	20 - 24	25 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 14	15 - 20	21 - 26	27 ขึ้นไป

4) ลูก – นิ่ง 60 วินาที (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา, 2562:24).

วัตถุประสงค์

วัดความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
2. เบาะยืดหยุ่นหรือที่นอนบาง ๆ 1 ผืน

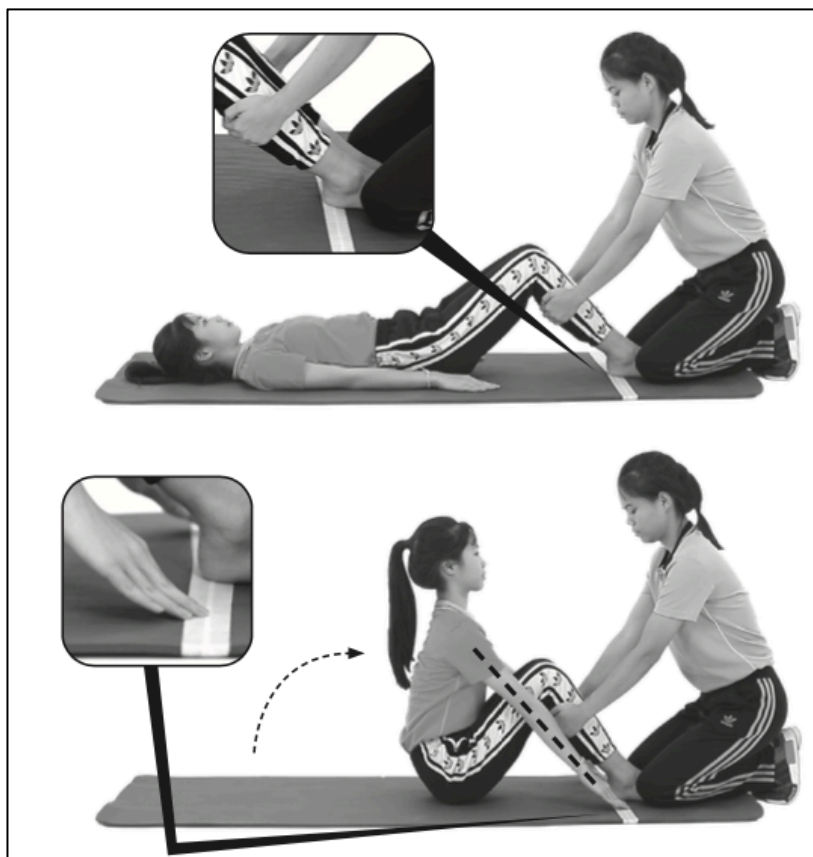
วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงาย ชันเข้าขึ้นให้เข้าทั้งสองงอเป็นมุมประมาณ 90 องศา ฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้นโดยวางชิดกัน ให้สันเท้าทั้งสองข้างวางเป็นเส้นตรงในแนว ระดับเดียวกัน แขนทั้งสองเหยียดตรงในท่าคว่ำมือวางแนบไว้ข้างลำตัว

2. ให้ผู้ช่วยทดสอบนั่งอยู่ที่ปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ และใช้เข้าทั้งสองวางแนบชิดกับเท้าทั้งสองของผู้รับการทดสอบ ใช้มือทั้งสองจับยึดไว้ที่บริเวณใต้ข้อพับเข่าของผู้รับการทดสอบ ป้องกันไม่ให้ลำตัว ขา และเท้าเคลื่อนที่

3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกลำตัวขึ้นเคลื่อนไปสู่ท่านั่งก้มลำตัว พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วมือไปแตะที่เส้นตรงที่อยู่ใต้อก ระดับเดียวกับสันเท้าทั้งสองข้าง แล้วนอนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้นให้สะบักทั้งสองข้างแตะพื้น นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่อง จนครบเวลา 60 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามทำให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

4. ผู้เข้ารับการทดสอบสามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบและสามารถปฏิบัติต่อได้ตามเวลาที่เหลือ ผลการทดสอบให้นับเป็นจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องต่อเนื่อง (ดังภาพผนวกที่ 11)



ภาพผนวกที่ 11 การทดสอบลูก – นั่ง 60 วินาที

(ที่มา: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562:25).

ระเบียบการทดสอบ

ในการทดสอบจะไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้

1. มือทั้งสองไม่ได้วางแตะที่พื้นข้างลำตัว เหมือนกับท่าเริ่มต้น
2. ในขณะที่กลับลงไปสู่ท่าเริ่มต้น สะบักทั้งสองข้างไม่แตะพื้น
3. ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างยื่นไปแตะไม่ถึงเส้นที่อยู่แนวเดียวกับระดับส้นเท้าได้
4. ผู้รับการทดสอบใช้มือในการช่วยยกตัวขึ้น เช่น ใช้มือดึงหรือเกี่ยวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือ

กางเกงที่สวมใส่หรือใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของแขนค้ำพื้น เพื่อช่วยในการยกตัวขึ้น

การบันทึก

บันทึกจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องในเวลา 60 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายลูก - นั้ 60 วินาที

เกณฑ์มาตรฐานรายการลูก-นั้ 60 วินาที (ครั้ง)										
อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	9 ลงมา	10 - 15	16 - 21	22 - 27	28 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 13	14 - 19	20 - 24	25 ขึ้นไป
8	10 ลงมา	11 - 17	18 - 24	25 - 31	32 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 16	17 - 22	23 - 29	30 ขึ้นไป
9	11 ลงมา	12 - 19	20 - 26	27 - 34	35 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 18	19 - 26	27 - 33	34 ขึ้นไป
10	14 ลงมา	15 - 21	22 - 29	30 - 36	37 ขึ้นไป	11 ลงมา	12 - 19	20 - 27	28 - 34	35 ขึ้นไป
11	16 ลงมา	17 - 24	25 - 32	33 - 40	41 ขึ้นไป	12 ลงมา	13 - 19	20 - 27	28 - 35	36 ขึ้นไป
12	16 ลงมา	17 - 25	26 - 34	35 - 43	44 ขึ้นไป	14 ลงมา	15 - 21	22 - 28	29 - 35	36 ขึ้นไป
13	18 ลงมา	19 - 27	28 - 37	38 - 46	47 ขึ้นไป	15 ลงมา	16 - 23	24 - 32	33 - 40	41 ขึ้นไป
14	19 ลงมา	20 - 29	30 - 38	39 - 48	49 ขึ้นไป	15 ลงมา	16 - 24	25 - 33	34 - 42	43 ขึ้นไป
15	20 ลงมา	21 - 30	31 - 39	40 - 49	50 ขึ้นไป	18 ลงมา	19 - 26	27 - 35	36 - 44	45 ขึ้นไป

5) ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push-Ups) สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562:21).

วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เบาะรองพื้นหรือสนามหญ้านุ่ม
2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการปฏิบัติ

ให้ผู้รับการทดสอบนอนคว่ำลำตัวเหยียดตรงบนเบาะพองน้ำหรือเบาะรองอื่น ๆ ไขว้ขาเกี่ยวกันแล้ว
งอขึ้นประมาณ 90 องศา

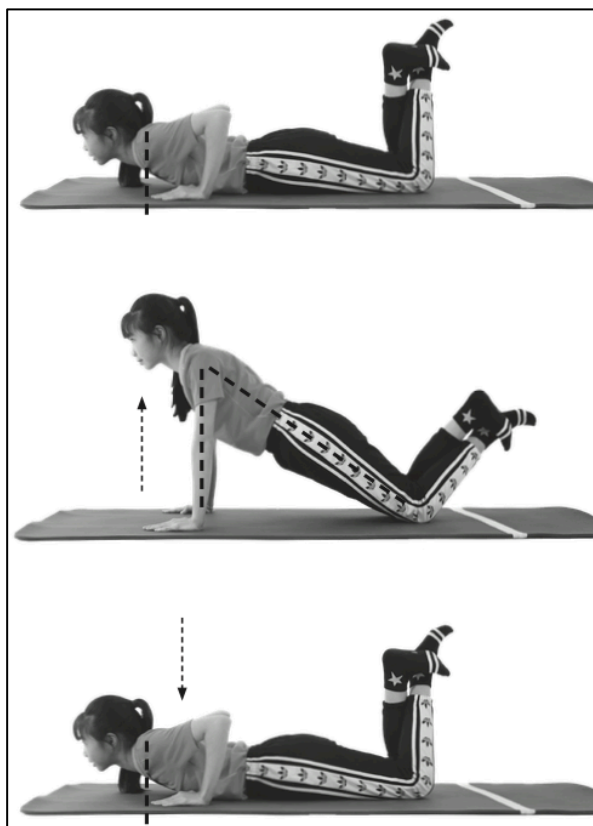
ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำราบกับพื้นในระดับเดียวกับหัวไหล่ ให้ปลายนิ้วชี้ตรงไปข้างหน้า โดยให้ฝ่ามือทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ ข้อศอกงอแนบอยู่ข้างลำตัว (ไม่ควรให้มือทั้งสองวางเลยไหล่ ขึ้นไปจะส่งผลต่อการยกและยุบลำตัวขึ้นลงในขณะทำการทดสอบ)

ในขณะที่เตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบออกแรงดันพื้น ยกลำตัวขึ้นโดยหัวเข่าติดพื้นและให้แขนทั้งสองเหยียดตึง ตั้งตรงกับพื้น ลำตัวเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับสะโพกและต้นขา เข่า ทั้งสองข้างชิดติดกัน ใช้เป็นจุดหมุนของการเคลื่อนไหว ขณะทำการทดสอบ สะโพกและต้นขาให้ ยกขึ้นท่ามุมประมาณ 45 องศา กับพื้น โดยให้เป็นแนวเส้นตรงกับลำตัว

เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยุบข้อศอกลงให้ข้อศอกทั้งสองข้างงอท่ามุม 90 องศา ในขณะที่แขนท่อนบนขนานกับพื้น แล้วให้เหยียดศอกและดันลำตัวกลับขึ้นไปเหยียดตรงอยู่ในท่าเดิม นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบ 30 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามทำให้ ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ระเบียบการทดสอบ

1. ผู้ทดสอบจะต้องสังเกตลำตัวของผู้เข้ารับการทดสอบ ต้องให้เหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับสะโพกและต้นขา แขนทั้งสองอยู่ในท่าเหยียดขึ้นให้ตึงก่อนจะยุบข้อศอกให้งอ เพื่อการดันพื้น ขึ้น-ลง
2. เข่าทั้งสองข้างของผู้รับการทดสอบจะต้องชิดติดกัน (หน้าขา ส่วนบนต้องไม่สัมผัสพื้น และลำตัวต้องไม่แอ่น) และงอเข่า ยกปลายเท้าขึ้นให้ลอยพ้นพื้นและไขว้กันอยู่ตลอดเวลา
3. ในขณะที่ยุบข้อศอกลงดันพื้น บริเวณหน้าอกของผู้เข้ารับการ ทดสอบจะต้องลดต่ำลงจนต้นแขนทั้งสองข้างขนานกับพื้น และลำตัวจะต้องตรงตลอดเวลา
4. ผู้เข้ารับการทดสอบสามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบและสามารถปฏิบัติต่อได้ตามเวลาที่เหลือ การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องภายในเวลา 30 วินาที โดยให้ ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว



ภาพผนวกที่ 12 ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที
(ที่มา: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562:22).

เกณฑ์สมรรถภาพดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที

เกณฑ์มาตรฐานรายการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ครั้ง)										
อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	7 ลงมา	8 - 14	15 - 20	21 - 26	27 ขึ้นไป	5 ลงมา	6 - 11	12 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป
8	8 ลงมา	9 - 15	16 - 22	23 - 28	29 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 13	14 - 19	20 - 25	26 ขึ้นไป
9	9 ลงมา	10 - 16	17 - 22	23 - 29	30 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 14	15 - 19	20 - 25	26 ขึ้นไป
10	10 ลงมา	11 - 16	17 - 23	24 - 30	31 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 14	15 - 20	21 - 26	27 ขึ้นไป
11	11 ลงมา	12 - 17	18 - 24	25 - 30	31 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 15	16 - 22	23 - 28	29 ขึ้นไป
12	11 ลงมา	12 - 18	19 - 24	25 - 31	32 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 16	17 - 22	23 - 28	29 ขึ้นไป
13	11 ลงมา	12 - 19	20 - 26	27 - 33	34 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 17	18 - 23	24 - 29	30 ขึ้นไป
14	13 ลงมา	14 - 20	21 - 27	28 - 35	36 ขึ้นไป	11 ลงมา	12 - 17	18 - 24	25 - 30	31 ขึ้นไป
15	14 ลงมา	15 - 22	23 - 29	30 - 37	38 ขึ้นไป	12 ลงมา	13 - 19	20 - 26	27 - 33	34 ขึ้นไป