



แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
นักเรียนระดับประถมศึกษาอายุ 7-12 ปี

ชื่อ.....อายุ.....ปี เพศ  ชาย  หญิง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร ครั้งที่ 1

รายการทดสอบ	ค่าที่ได้จากการทดสอบ	เกณฑ์
ดัชนีมวลกาย	กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup>	
นั่งอตัวไปข้างหน้า	เซนติเมตร	
ดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที	ครั้ง	
ลุก-นั่ง 60 วินาที	ครั้ง	
วิ่งระยะไกล 1200 เมตร	นาที	

.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร ครั้งที่ 2

รายการทดสอบ	ค่าที่ได้จากการทดสอบ	เกณฑ์
ดัชนีมวลกาย	กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup>	
นั่งอตัวไปข้างหน้า	เซนติเมตร	
ดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที	ครั้ง	
ลุก-นั่ง 60 วินาที	ครั้ง	
วิ่งระยะไกล 1200 เมตร	นาที	

ลงชื่อ.....

ครูผู้ควบคุมการทดสอบ

วันที่ทำการทดสอบ...../...../25.....