



## รายงานผลการดำเนินงาน

### โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

ผู้รับการสนับสนุน  
อาจารย์สุรศักดิ์ สิงห์สา

โดยสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสรรค์สุขภาพ (สสส.)  
ประจำปีงบประมาณ 2567

## บทสรุปย่อการดำเนินงาน

สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ประจำปีงบประมาณ 2567 ให้ดำเนินการ จัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายในครั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียน และประชาชน และส่งเสริมให้นักศึกษาได้ใช้องค์ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ไปจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน และชุมชน สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียน นักศึกษา ประชาชน และคณะครูในโรงเรียน รวมจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ 230 คน ซึ่งจัดดำเนินโครงการ ใน ระหว่างวันที่ 29 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม 2567 ณ โรงเรียนบ้านหัวฝาย ตำบลเมืองเส้น อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ การจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยการการจัดกิจกรรมทางกาย PA สอดแทรกในรายวิชาพลศึกษาให้กับนักเรียน และชุมชน หลักสูตรอบรมระยะสั้น กิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน สอดแทรกกิจกรรมทางกายในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ

เพื่อการนำองค์ความรู้กิจกรรมทางกายที่นักศึกษาได้รับ นำไปส่งเสริมกิจกรรมการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายดียิ่งขึ้น การเพิ่มกิจกรรมทางกายในรายวิชาพลศึกษา การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ และลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ให้กับนักศึกษา นักเรียนในโรงเรียน และประชาชนในชุมชน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำได้ ต่อไป

## คำนำ

โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ในครั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียน และประชาชน และส่งเสริมให้นักศึกษาได้ใช้องค์ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ไปจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน และชุมชน สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียน นักศึกษา ประชาชน และคณะครูในโรงเรียน รวมจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ 230 คน ซึ่งจัดดำเนินโครงการ ใน ระหว่างวันที่ 29 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม 2567 ณ โรงเรียนบ้านหัวฝาย ตำบล เมืองเส้น อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ การจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยการการจัดกิจกรรมทางกาย PA สอดแทรกในรายวิชาพลศึกษาให้กับนักเรียน และชุมชน หลักสูตรอบรมระยะสั้น กิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน สอดแทรกกิจกรรมทางกายในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้

ดังนั้น ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการนำไปใช้ เพื่อส่งเสริมให้ นักเรียน คณะครู โรงเรียนบ้านหัวฝาย ประชาชน ชุมชนบ้านหัวฝาย นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ หลักสูตร ครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา สามารถนำกิจกรรมทางกายไปปรับใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพ สุขภาพ การจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนและส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนปลูกฝังให้นักเรียน คณะครู ประชาชน นำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการจัดการเรียนการสอน และชีวิตประจำวัน ให้มีสุขภาพที่ดี และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

## สารบัญ

| เรื่อง                               | หน้า |
|--------------------------------------|------|
| บทสรุปย่อการดำเนินงาน                | ก    |
| คำนำ                                 | ข    |
| สารบัญ                               |      |
| โครงการ                              | 1    |
| ชื่อโครงการ                          | 1    |
| ความเป็นมา/หลักการเหตุผล             | 1    |
| วัตถุประสงค์ของโครงการ               | 2    |
| กลุ่มเป้าหมาย                        | 2    |
| เป้าหมายโครงการ                      | 2    |
| ระยะเวลาดำเนินการ                    | 2    |
| ตัวชี้วัด                            | 3    |
| งบประมาณ                             | 3    |
| แผนการดำเนินงาน                      | 3    |
| การประเมินผลโครงการ                  | 4    |
| ปัญหาและอุปสรรค                      | 6    |
| ข้อเสนอแนะ                           | 6    |
| ภาคผนวก                              | 7    |
| กำหนดการ                             | 7    |
| สอดแทรกกิจกรรมทางกายในรายวิชาพลศึกษา | 9    |
| รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย       | 18   |
| รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ            | 24   |
| หนังสือขออนุญาตจัดกิจกรรมโครงการ     | 40   |
| ประมวลภาพกิจกรรม                     | 42   |
| แบบประเมิน                           | 52   |



## โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

### ชื่อโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

#### หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

#### หลักการและเหตุผล

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า “ความรู้ ทางสุขภาพ” เป็นปัจจัยที่สำคัญที่กำหนดผลลัพธ์ทางสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ ปัจจุบันเด็ก เยาวชน จะมีพฤติกรรมเสี่ยง และการเนือ่งนิ่งเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการพัฒนาสุขภาพทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบบูรณาการจัดกิจกรรมทางกายในโรงเรียน และชุมชน เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน ได้มีพฤติกรรมเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น และดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และควรมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ โอกาสที่เด็กจะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมสุขภาพและผลลัพธ์ทางสุขภาพ/สุขภาวะที่ดี ลดโอกาสเสี่ยงต่อโรค NCDs ดังนั้นสถานศึกษา และชุมชน จึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เพราะเด็กวัยเรียนใช้ชีวิตอยู่ภายในโรงเรียนมากกว่า 8 ชั่วโมง และโรงเรียนยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างการเรียนรู้ให้เด็กเกิดความรู้ความเข้าใจ คิดวิเคราะห์ สื่อสารโต้ตอบ และพัฒนาให้เกิดเป็นทักษะสุขภาพ รวมทั้งเชื่อมโยงกับครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานต่าง ๆ ในท้องถิ่นให้ความร่วมมือสร้างปัจจัยแวดล้อมทางกายและสังคม ซึ่งจะต้องมีการบูรณาการ การพัฒนาบุคลากร สร้างความเข้าใจให้กับผู้ปกครองและชุมชนให้เห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน การมีกิจกรรมทางกายให้เพิ่มมากขึ้นในสถานศึกษา และชุมชน เพิ่มชั่วโมงการออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ไม่ให้มีการเนือ่งนิ่ง ให้ร่างกายมีการขยับเคลื่อนไหว ซึ่งการทำกิจกรรมทางกายจากการประกอบอาชีพ การเดินทาง งานบ้าน งานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา

ดังนั้น ในการดำเนินการโครงการให้สำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงมีการพัฒนาสร้างเสริมองค์ความรู้และการเผยแพร่กิจกรรมทางกายสู่สถานศึกษาและชุมชน เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ได้มีการดำเนินการจากแผนงานส่งเสริมวัฒนธรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์และใกล้ชิดกับสถานศึกษา ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความหมายที่แท้จริงของการมีกิจกรรมทางกาย และร่วมกันสร้างสรรค์วัฒนธรรมการมีกิจกรรมทางกาย หรือค้นหารูปแบบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนและประชาชนภาคเหนือ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ จึงได้จัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยให้ความสำคัญในการจัดกิจกรรมทางกาย ให้กับนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทุกช่วงวัย โดยกิจกรรม ดังกล่าว จะช่วยให้คณาจารย์ ครูและนักศึกษาได้ใช้องค์ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ไปจัดกิจกรรมให้กับ นักเรียน และชุมชนต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน
2. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียน และประชาชน
3. เพื่อส่งเสริมนักศึกษาได้ใช้องค์ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ไปจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน และ

ชุมชน

### กลุ่มเป้าหมาย

|                                         |              |               |
|-----------------------------------------|--------------|---------------|
| 1. วิทยากร และคณะกรรมการแผนงานฯ         | จำนวน        | 5 คน          |
| 2. คณาจารย์ในภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ | จำนวน        | 5 คน          |
| 3. นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ  | จำนวน        | 40 คน         |
| 4. ครูและนักเรียน โรงเรียนบ้านหัวฝาย    | จำนวน        | 130 คน        |
| 6. ประชาชนตำบลสันทราย                   | จำนวน        | 50 คน         |
| <b>รวม</b>                              | <b>จำนวน</b> | <b>230 คน</b> |

### เป้าหมายโครงการ

การเพิ่มกิจกรรมทางกายในรายวิชาพลศึกษา การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ และลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อ โรคไม่ติดต่อ (NCDs) ให้กับนักศึกษา นักเรียนในโรงเรียน และประชาชนในชุมชน

### เป้าหมายหลัก

1. การจัดกิจกรรมทางกาย PA สอดแทรกในรายวิชาพลศึกษาให้กับนักเรียน และชุมชน
2. หลักสูตรอบรมระยะสั้น กิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน

**เป้าหมายรอง** การใช้องค์ความรู้กิจกรรมทางกายที่นักศึกษาได้รับ นำไปส่งเสริมกิจกรรมเพื่อ สุขภาพให้กับนักเรียน และชุมชน

**ระยะเวลาดำเนินงาน** เดือนธันวาคม 2566– มีนาคม 2567

**วัน เวลา สถานที่จัดโครงการ** วันที่ 29 กุมภาพันธ์ – 1 มีนาคม 2567

โรงเรียนบ้านหัวฝาย ต.เมืองเล็น อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ 50210



| ช่วงที่ 4 ขั้นปรับปรุงผลตามผลการประเมิน (A)                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |
|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|
| 6. จัดทำรายงานสรุปผลการดำเนินโครงการ<br>คณะกรรมการดำเนินโครงการ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ←→ |
| 7. พัฒนาปรับปรุงโครงการตามข้อเสนอแนะ                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ←→ |

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีกิจกรรมทางกาย ในสถานศึกษาและชุมชน ไม่น้อยกว่า 5 กิจกรรม
2. นักเรียนและประชาชน มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ดีขึ้น ร้อยละ 80
3. นักศึกษาได้ใช้องค์ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ไปเผยแพร่แก่นักเรียน และชุมชน

### การประเมินผลโครงการ

การประเมินผลจากผู้จัดโครงการ

1. ผู้ตอบแบบสอบถาม วิทยากร คณาจารย์ นักศึกษา นักเรียน และผู้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

| การดำเนินงาน             | ผลที่เกิดขึ้น |               | เกณฑ์     | สรุป         | หมายเหตุ |
|--------------------------|---------------|---------------|-----------|--------------|----------|
|                          | ที่ตั้งไว้    | ดำเนินการจริง |           |              |          |
| 1.กลุ่มเป้าหมาย          |               |               |           |              |          |
| 1.1 วิทยากรและคณาจารย์   | 10            | 8             | ร้อยละ 80 | ร้อยละ 80    |          |
| 1.2 นักศึกษา             | 40            | 44            | ร้อยละ 80 | ร้อยละ 110   |          |
| 1.3 ครู นักเรียน ประชาชน | 180           | 148           | ร้อยละ 80 | ร้อยละ 82.22 |          |
| รวม                      | 230           | 200           | ร้อยละ 80 | ร้อยละ 86.95 |          |

### ตอนที่ 2 ความความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (เกณฑ์ร้อยละ 80)

| เรื่อง                                    | N = 100 |      | ระดับความพึงพอใจ | เกณฑ์ร้อยละ 80<br>( $\bar{X}$ = 4.00) | การตัดสินใจ |
|-------------------------------------------|---------|------|------------------|---------------------------------------|-------------|
|                                           | X       | S.D. |                  |                                       |             |
| 1. ความคาดหวังในการเข้าร่วมโครงการฯ       | 4.71    | 0.46 | มากที่สุด        | 4                                     | ผ่าน        |
| 2. ความรู้ความเข้าใจในการเข้าร่วมโครงการฯ | 4.72    | 0.45 | มากที่สุด        | 4                                     | ผ่าน        |
| 3. เนื้อหาในการบรรยาย                     | 4.78    | 0.42 | มากที่สุด        | 4                                     | ผ่าน        |
| 4. วิทยากร/อุปกรณ์/สถานที่                | 4.75    | 0.43 | มากที่สุด        | 4                                     | ผ่าน        |
| 5. ความพึงพอใจในภาพรวมของการจัดกิจกรรม    | 4.67    | 0.47 | มากที่สุด        | 4                                     | ผ่าน        |
| รวม                                       | 4.72    | 0.45 | มากที่สุด        | 4                                     | ผ่าน        |



จากตารางพบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมอบรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.72$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความพึงพอใจมากที่สุด คือ ความพึงพอใจในเนื้อหาในการบรรยาย ( $\bar{X} = 4.78$ ) รองลงมา คือ ความพึงพอใจมากที่สุด การบรรยายของวิทยากร ( $\bar{X} = 4.72$ ) ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมโครงการมีระดับความพึงพอใจ ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ( $\bar{X} = 5.00$ )

### ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

**หมายเหตุ** การสร้างแบบสอบถามความพึงใจที่มีต่อโครงการบริการวิชาการการสร้างเสริมสุขภาพและเสริมสร้างทักษะกีฬา ครั้งที่ 2 ณ ร.ร.บ้านร้องลึก อำเภอทองแสนขัน จังหวัดอุตรดิตถ์มีลักษณะเป็น แบบมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert) ซึ่งมี 5 ระดับ โดยกำหนด ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545 หน้า 72 - 74)

โดยกำหนดแบบสอบถามออกเป็น 5 ระดับตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ดังนี้

|                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| ให้คะแนนระดับ 5 | หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด  |
| ให้คะแนนระดับ 4 | หมายถึง มีความพึงพอใจมาก        |
| ให้คะแนนระดับ 3 | หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง    |
| ให้คะแนนระดับ 2 | หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย       |
| ให้คะแนนระดับ 1 | หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด |

โดยกำหนดเกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยดังนี้

|                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 | หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด  |
| ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 | หมายถึง มีความพึงพอใจมาก        |
| ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 | หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง    |
| ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 | หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย       |
| ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 | หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด |

### ปัญหาและอุปสรรค

การจัดกิจกรรมเป็นช่วงวันทำงานทำให้ ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไปไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ และในช่วงการดำเนินการปัญหาฝนคว้นในจังหวัดเชียงใหม่มีมากพอสมควร

### ข้อเสนอแนะ

เป็นกิจกรรมที่ดี มีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ และยังช่วยส่งเสริมนักเรียนให้มีกิจกรรมในการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน

ภาคผนวก



### กำหนดการ

โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

ระหว่าง วันที่ 29 กุมภาพันธ์ – 1 มีนาคม 2567

ณ โรงเรียนบ้านหัวฝาย ตำบลเมืองเล็น อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

#### วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2567

|                  |                                                                                                                                                                         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.00 - 09.00 น. | ลงทะเบียน                                                                                                                                                               |
| 09.00 - 09.30 น. | พิธีเปิด โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย<br>โดย ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหัวฝาย นาย                                               |
| 09.30 - 10.30 น. | แนวทางการพัฒนาสร้างเสริมองค์ความรู้และการเผยแพร่ กิจกรรมทางกาย<br>สู่สถานศึกษาและชุมชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)<br>โดย อาจารย์สุรศักดิ์ สิงห์สา |
| 10.30 - 10.45 น. | รับประทานอาหารว่าง                                                                                                                                                      |
| 10.45 - 12.00 น. | การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ<br>สำหรับนักเรียนและประชาชน<br>โดย อาจารย์สุรศักดิ์ สิงห์สา พร้อมคณะ                                        |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน                                                                                                                                                   |
| 13.00 - 16.00 น. | การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ การจัดกิจกรรมทางกายในรายวิชาพลศึกษา<br>วิทยาการโดย อาจารย์สุรศักดิ์ สิงห์สา และนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและ<br>นันทนาการ                        |

#### วันที่ 1 มีนาคม 2567

|                  |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.00 - 09.00 น. | ลงทะเบียน                                                                                                                                                                                                                    |
| 09.00 - 10.30 น. | การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ เรื่อง การจัดกิจกรรมทางกายโดยการ<br>สอดแทรกกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และการเล่นพื้นบ้านไทย<br>โดย อาจารย์ ดร.ธนัช ยอดดำเนิน, อาจารย์คะนอง ธรรมจันทา และนักศึกษา<br>สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ |
| 10.30 - 10.45 น. | รับประทานอาหารว่าง                                                                                                                                                                                                           |

|                  |                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.45 - 12.00 น. | การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ เรื่อง การจัดกิจกรรมทางกายโดยการ<br>สอดแทรกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน<br>โดย อาจารย์ ดร.ธัญช ยอดดำเนิน, อาจารย์คณะนง ธรรมจันตา และนักศึกษา<br>สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (ต่อ) |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน                                                                                                                                                                                 |
| 13.00 - 14.30 น. | การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ เรื่อง กิจกรรมทางกายสำหรับประชาชน<br>โดย อาจารย์ ว่าที่ ร.ต.โกวิท จอมคำ และนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและ<br>นันทนาการ                                                          |
| 14.30 - 14.45 น. | รับประทานอาหารว่าง                                                                                                                                                                                    |
| 14.45 - 16.00 น. | การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ เรื่อง กิจกรรมทางกายสำหรับประชาชน<br>โดย อาจารย์ ว่าที่ ร.ต.โกวิท จอมคำ และนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและ<br>นันทนาการ (ต่อ)                                                    |
| 16.00 - 16.30 น. | พิธีปิด                                                                                                                                                                                               |

**หมายเหตุ :** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

## รายละเอียดของรายวิชา (Course Specification)

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา

คณะครุศาสตร์ ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ

### ข้อมูลทั่วไปของรายวิชา

#### 1. ประเภทของรายวิชา

☐ ก.รายวิชาเอกบังคับ

☒ ข.รายวิชาเอกเลือก

☐ ค.รายวิชาเลือกเสรี

☐ ง.รายวิชาศึกษาทั่วไป

#### 2. ชื่อรายวิชา

PE 2301 กิจกรรมทางกาย Physical Activities

#### 3. จำนวนหน่วยกิต

2(1-2-3)

#### 4. คำอธิบายรายวิชา

(ไทย) ความหมาย หลักการ ความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย การจัดกิจกรรมทางกาย กิจกรรมเข้าจังหวะกับการออกกำลังกาย การออกแบบและการวางแผนการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัยสู่วิถีชีวิตใหม่

สมรรถนะสำคัญ : ประยุกต์ใช้ความรู้และจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัย กับการใช้ชีวิตประจำวัน

(Eng) Meaning, principles, and importance of promoting physical activity for health. physical activity organizing physical activities Rhythmic activities with exercise Designing and planning appropriate physical activities for each age group to lead to a new way of life.

Important competencies: Apply knowledge and organize physical activities appropriate for each age group. with daily life

#### 5. หลักสูตร

หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (4 ปี) (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2566)

#### 6. ชั้นปีที่

☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4

#### 7. ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา

☐ ต้น ☒ ปลาย

ปีการศึกษา 2568

#### 8. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

อาจารย์สรศักดิ์ สิงห์สา

## 9. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

☒ ไม่มี ☐ มี ระบุ.....

## 10. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co- requisites) (ถ้ามี)

☒ ไม่มี ☐ มี ระบุ.....

## 11. สถานที่เรียน

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ศูนย์แมริม

## 12. วันเดือนปีที่ปรับปรุงเนื้อหาสาระรายวิชา

9 สิงหาคม 2565

## 13. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

13.1 เพื่อให้ผู้เรียนได้อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายได้หลายรูปแบบที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

13.2 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายและกิจกรรมทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

13.3 เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่น ให้เกิดความรักและสนุกสนานในการเคลื่อนไหว

ร่างกายการทำการกิจกรรมทางกายทุกรูปแบบที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

## 14. ระดับของกิจกรรมทางกายในรายวิชา

☐ ระดับหนักมาก (Vigorous) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก หน้าแดงและมีเหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็วมาก จนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น ชัดห้องน้ำ ยกของหนัก วิ่งเร็ว ว่ายน้ำเร็ว กระโดดเชือก ปั่นจักรยานเร็วระยะไกล

☐ ระดับปานกลาง (Moderate) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น หน้าแดงมีเหงื่อซึม ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน เดินขึ้นลงบันได ทำสวน การเสริมอาหาร

☐ ระดับน้อย (Mild) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแรงน้อย ส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น เดินระยะทางสั้น ๆ ล้างจาน พับผ้า โยคะ รดน้ำต้นไม้ ยืนบนรถโดยสาร

☐ ระดับนิ่งเฉย (Inactivity) คือ กิจกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น นิ่งเฉย ๆ นิ่งดูทีวี นอนหลับ นิ่งประชุม นิ่งขับรถ นิ่งสวดมนต์

## 15. แผนการสอน

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ                                                                                                        | วิธีการสอน                                                                                                | วัสดุอุปกรณ์                    | รูปแบบการประเมิน                            |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|
| 1          | <b>ปฐมนิเทศ</b><br>- แนะนำกิจกรรมการเรียนการสอนและการประเมินผล<br>- ทดสอบความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย | ผู้เรียนและผู้สอนร่วมกันกำหนดแนวทางการจัดการเรียนการสอน และเกณฑ์การวัดและประเมินผลเกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย | คอมพิวเตอร์, วิดีโอ, วิดีทัศน์, | สังเกตการณ์มีส่วนร่วม                       |
| 2          | ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับ<br>1.ความหมาย ความ<br>มุ่งหมาย ประโยชน์                                               | บรรยายและอภิปรายร่วมกันในเรื่องความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความหมาย ความมุ่งหมาย ประโยชน์ กิจกรรมทางกาย        | คอมพิวเตอร์, วิดีโอ, วิดีทัศน์, | สังเกตการณ์มีส่วนร่วม<br>อภิปราย มอบหมายงาน |

|       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                             |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|       | กิจกรรมทางกาย<br>2. หลักการส่งเสริม<br>สุขภาพกับการบริหารกาย                                                                                                               | และหลักการบริหารกาย โดยนำความรู้ที่<br>ได้รับมาอธิบาย แลกเปลี่ยน เรียนรู้ร่วมกัน                                                                                                                                    |                                                                                                                              |                                             |
| 3-4   | -การเคลื่อนไหวเบื้องต้น<br>-การเคลื่อนไหวร่างกาย<br>ทุกรูปแบบที่มี<br>ความสัมพันธ์กับสุขภาพ<br>-การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ<br>-การสอดแทรกกิจกรรม<br>ทางกายกับการ<br>เคลื่อนไหว | -บรรยายและอภิปรายร่วมกันในการ<br>วิเคราะห์ปัจจัยและองค์ประกอบ<br>การเคลื่อนไหวเบื้องต้น และการเคลื่อนไหว<br>ร่างกายทุกรูปแบบที่มีความสัมพันธ์กับ<br>สุขภาพ รวมถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การ<br>สอดแทรกกิจกรรมทางกาย | คอมพิวเตอร์, วิดีโอ,<br>วิดิทัศน์, อุปกรณ์กีฬา<br>, อุปกรณ์การฝึกต่าง ๆ<br>ยางยืด, เชือก, ไม้พอง<br>, ลูกบอล, ขวดน้ำ,<br>ฯลฯ | สังเกตการณ์มีส่วนร่วม<br>อภิปราย ฝึกปฏิบัติ |
| 5     | ผลของการฝึกกิจกรรม<br>ทางกาย การทดสอบ<br>และการตรวจสอบ<br>บุคลิกภาพและ<br>สมรรถภาพทางกาย                                                                                   | บรรยายและอภิปรายผลของการฝึกกิจกรรม<br>ทางกาย การทดสอบและการตรวจสอบ<br>บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกาย                                                                                                                    | คอมพิวเตอร์, วิดีโอ,<br>วิดิทัศน์, อุปกรณ์กีฬา<br>, อุปกรณ์การฝึกต่าง ๆ<br>ยางยืด, เชือก, ไม้พอง<br>, ลูกบอล, ขวดน้ำ,<br>ฯลฯ | สังเกตการณ์มีส่วนร่วม<br>อภิปราย ฝึกปฏิบัติ |
| 6-7   | การเลือกกิจกรรมทาง<br>กาย และการจัด<br>โปรแกรมการฝึกปฏิบัติ<br>สำหรับแต่ละช่วงวัย                                                                                          | บรรยายและอภิปรายผลการเลือกกิจกรรม<br>ทางกาย และการจัดโปรแกรมการฝึกปฏิบัติ<br>สำหรับแต่ละช่วงวัย วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่<br>วัยผู้สูงอายุ                                                                         | คอมพิวเตอร์, วิดีโอ,<br>วิดิทัศน์, อุปกรณ์กีฬา<br>, อุปกรณ์การฝึกต่าง ๆ<br>ร่วมกันออกแบบ                                     | สังเกตการณ์มีส่วนร่วม<br>อภิปราย ฝึกปฏิบัติ |
| 8     | สอบกลางภาค                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                             |
| 9-10  | การจัดโปรแกรมการออก<br>กำลังกายสำหรับวัยต่าง<br>ๆ                                                                                                                          | นักศึกษาอธิบาย การจัดโปรแกรมการฝึก<br>สำหรับวัยต่าง ๆ ได้แก่ระดับประถมศึกษา<br>ฝึกปฏิบัติ                                                                                                                           | คอมพิวเตอร์, วิดีโอ,<br>วิดิทัศน์, อุปกรณ์กีฬา<br>, อุปกรณ์การฝึกต่าง ๆ                                                      | สังเกตการณ์มีส่วนร่วม                       |
| 11-12 | การจัดโปรแกรมการฝึก<br>สำหรับวัยต่าง ๆ ได้แก่<br>ระดับ ระดับมัธยมศึกษา                                                                                                     | นักศึกษาอธิบาย การจัดโปรแกรมการฝึก<br>สำหรับวัยต่าง ๆ ได้แก่ ระดับมัธยมศึกษา<br>ฝึกปฏิบัติ                                                                                                                          | คอมพิวเตอร์, วิดีโอ,<br>วิดิทัศน์, อุปกรณ์กีฬา<br>, อุปกรณ์การฝึกต่าง ๆ                                                      | สังเกตการณ์มีส่วนร่วม                       |
| 13-15 | การจัดโปรแกรมการฝึก<br>สำหรับวัยต่าง ๆ ได้แก่<br>ระดับ ระดับ อุดมศึกษา<br>วัยสูงอายุ                                                                                       | นักศึกษาอธิบาย การจัดโปรแกรมการฝึก<br>สำหรับวัยต่าง ๆ ได้แก่ ระดับอุดมศึกษา<br>วัยสูงอายุ ฝึกปฏิบัติ                                                                                                                | คอมพิวเตอร์, วิดีโอ,<br>วิดิทัศน์, อุปกรณ์กีฬา<br>, อุปกรณ์การฝึกต่าง ๆ                                                      | สังเกตการณ์มีส่วนร่วม                       |
| 16    | สอบปลายภาค                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                             |

## 16. สื่อ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

กิติพงษ์ ชัยติยะ. (2558). กิจกรรมทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ (รายงานผลการวิจัย). เชียงใหม่: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

เกษม นครเขตต์. (2555). ศิลปะแห่งกีฬา (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม. เพชรเกษมพรินติ้ง กรุ๊ป.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). กิจกรรมทางกายกับการสอนสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการใน ยุคแท็บเล็ต. วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ, 39 (1), 1-2.

ดวงพร ศุภพิชน์. (2555). การพัฒนารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กวัยร่นในโรงเรียน: การวิจัยเชิง ปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). นครนายก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2558). เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ออนไลน์). สืบค้นจาก<http://www.tahper.or.th/Chiang%20mai/9956/53.pdf>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2566). กิจกรรมทางกาย. (ออนไลน์). สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/category/infographic/physical-activity/>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2565). กิจกรรมทางกายคืออะไร. (ออนไลน์). สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2559). โครงการพัฒนาแนวทางการขยายผลต้นแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

“โรงเรียนฉลาดเล่น (Active School)” (รายงานผลการวิจัย). นครปฐม:มหาวิทยาลัยมหิดล.

อรณา จันทรศิริ. (2558). สวนสาธารณะกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. นนทบุรี: เดอะกราฟิกโกซิสเต็มส์

## 17. การประเมินผลรายวิชา

| ลำดับ | วิธีการประเมินผลนิสิต                                                                        | สัปดาห์ที่ประเมิน | สัดส่วนของการประเมินผล |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| 1     | การสอบปฏิบัติ                                                                                | 16                | 10 %                   |
| 2     | สอบปลายภาค                                                                                   | 17                | 30 %                   |
| 3     | ศึกษาค้นคว้านอกเวลาเพื่อ การทำงานเดี่ยว และกลุ่ม และการส่งงานตามกำหนด การนำเสนองานที่มอบหมาย | ตลอดภาคการศึกษา   | 50 %                   |
| 4     | การเข้าชั้นเรียน การมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมในชั้นเรียน                                     | ตลอดภาคการศึกษา   | 10 %                   |
|       | รวม                                                                                          |                   | 100%                   |



## 18. การวัดและประเมินผล (ตารางเกรด)

| เกรด | ช่วงเกรด                 |
|------|--------------------------|
| A    | 85 – ขึ้นไป              |
| B+   | 80 - 84                  |
| B    | 75 - 79                  |
| C+   | 70 - 74                  |
| C    | 65 - 69                  |
| D+   | 60 - 64                  |
| D    | 50 - 59                  |
| F    | 0 – 49                   |
| S*   | เป็นที่พอใจ              |
| I    | การวัดผลไม่สมบูรณ์       |
| U    | ยังไม่เป็นที่พอใจ        |
| IP   | การศึกษายังไม่สิ้นสุด    |
| M    | นักศึกษาขาดสอบ)          |
| W    | การยกเลิกรายวิชา         |
| V    | เข้าร่วมการศึกษา         |
| N    | ยังไม่ได้รับผลการประเมิน |

## 19. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ลงชื่อ .....  
  
 ( นายสุรศักดิ์ สิงห์สา )  
 ...../...../.....

## 20. แนวคิดในการจัดการเรียนการสอน รายวิชา PE 2301 กิจกรรมทางกาย Physical Activities

เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ เข้าใจ และประโยชน์ และการจัดกิจกรรมทางกายในระดับต่าง ๆ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานเพื่อเชื่อมโยงไปสู่การเคลื่อนไหวที่ที่สลับซับซ้อนมากขึ้น และทักษะกีฬา โดยนำไปใช้ในการฝึกปฏิบัติให้แก่ผู้เรียนในสถานศึกษาเยาวชน ประชาชน ทุกช่วงวัย โดยปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และไม่ได้รับบาดเจ็บ

## รายละเอียดของรายวิชา (Course Specification)

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่  
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา คณะครุศาสตร์ ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ

### ข้อมูลทั่วไปของรายวิชา

#### 1. ประเภทของรายวิชา

- ☒ ก.รายวิชาเอกบังคับ ☐ ข.รายวิชาเอกเลือก  
☐ ค.รายวิชาเลือกเสรี ☐ ง.รายวิชาศึกษาทั่วไป

#### 2. ชื่อรายวิชา

PE 1701 รากฐานปรัชญาและหลักการพลศึกษา

Foundations, Philosophy and Principles of Physical Education

#### 3. จำนวนหน่วยกิต

2(1-2-3)

#### 4. คำอธิบายรายวิชา

(ไทย) ความเป็นมาและวิวัฒนาการของการพลศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ปรัชญา หลักการ และแนวคิดที่มีผลต่อการพลศึกษา คุณธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณสำหรับครูพลศึกษา

สมรรถนะสำคัญ : ประยุกต์ใช้หลักการพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมพลศึกษาได้อย่างเหมาะสม

( Eng) History and evolution of physical education both domestically and abroad.hilosophy, principles, and concepts affecting physical education. Morality, ethics, and code of conduct for physical education teachers.

Important competencies : Apply physical education principles to manage learning and physical education activities appropriately

#### 5. หลักสูตร

หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (4 ปี) (หลักสูตรปรับปรุง พศ.2566)

#### 6. ชั้นปีที่

☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

#### 7. ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา

☐ ต้น ☒ ปลาย ปีการศึกษา 2567

#### 8. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

อาจารย์ ดร.ไพรัช โกศลย์พิพัฒน์

### 9. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

☒ ไม่มี ☐ มี ระบุ.....

### 10. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co- requisites) (ถ้ามี)

☒ ไม่มี ☐ มี ระบุ.....

### 11. สถานที่เรียน

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ศูนย์แม่ริม

### 12. วันเดือนปีที่ปรับปรุงเนื้อหาสาระรายวิชา

9 สิงหาคม 2565

### 13. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

13.1 เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจความเป็นมาและวิวัฒนาการของการ พลศึกษาทั้งในประเทศ และ ต่างประเทศได้

13.2 เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ประชญา แนวคิด หลักการและ วัตถุประสงค์ของการพลศึกษา คุณธรรม จริยธรรมและ จรรยาบรรณสำหรับครู พลศึกษาได้

### 14. ระดับของกิจกรรมทางกายในรายวิชา

☐ ระดับหนักมาก (Vigorous) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก หน้าแดงและมีเหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็วมาก จนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น ขัดห้องน้ำ ยกของหนัก วิ่งเร็ว ว่ายน้ำเร็ว กระโดดเชือก ปั่นจักรยานเร็วระยะไกล

☒ ระดับปานกลาง (Moderate) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น หน้าแดงมีเหงื่อซึม ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน เดินขึ้นลงบันได ทำสวน การเสริมอาหาร

☐ ระดับน้อย (Mild) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแรงน้อย ส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น เดินระยะทางสั้น ๆ ล้างจาน พับผ้า โยคะ รดน้ำต้นไม้ ยืนบนรถโดยสาร

☐ ระดับนิ่งเฉย (Inactivity) คือ กิจกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น นิ่งเฉย ๆ นิ่งดูทีวี นอนหลับ นิ่งประชุม นิ่งขับรถ นิ่งสวนมนต์

### 15. แผนการสอน

| สัปดาห์<br>ที่ | หัวข้อ                                                                                                   | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                          | วัสดุอุปกรณ์                                                 | รูปแบบการประเมิน    |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------|
| 4              | พัฒนาการของ เด็ก<br>แต่ละวัย กับความ<br>ต้องการทาง พล<br>ศึกษา<br>- การจัดกิจกรรมทาง<br>กายโดยใช้อุปกรณ์ | บรรยาย มอบหมายงาน นำเสนอ<br>กิจกรรมเสริม ฝึกปฏิบัติ การจัด<br>กิจกรรมแบบกลุ่ม ผู้สอนนำเสนอ<br>กิจกรรมทางกาย แบ่งกลุ่ม ร่วมกัน<br>คิตนำเสนอ ฝึกปฏิบัติกิจกรรมทาง<br>กาย ของแต่ละกลุ่ม ร่วมกันวิพากษ์ | คอมพิวเตอร์, วิดีโอ,<br>วิดิทัศน์, อุปกรณ์ที่<br>สามารถทำได้ | สังเกตการมีส่วนร่วม |
| 13             | การบริหาร พลศึกษา                                                                                        | บรรยาย มอบหมายงาน นำเสนอ                                                                                                                                                                            | คอมพิวเตอร์, วิดีโอ,                                         | สังเกตการมีส่วนร่วม |

|    |                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                     |
|----|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------|
|    | ใน ระดับ<br>ประถมศึกษา                  | กิจกรรมเสริม ฝึกปฏิบัติ การจัด<br>กิจกรรมแบบกลุ่ม ผู้สอนนำเสนอ<br>กิจกรรมทางกาย แบ่งกลุ่ม ร่วมกัน<br>คิ ดนำเสนอ ฝึกปฏิบัติกิจกรรมทาง<br>กาย ของแต่ละกลุ่ม ร่วมกันวิพากษ์                             | วิดิทัศน์, อุปกรณ์ที่<br>สามารถหาได้                         |                     |
| 14 | การบริหาร พลศึกษา<br>ในระดับ มัธยมศึกษา | บรรยาย มอบหมายงาน นำเสนอ<br>กิจกรรมเสริม ฝึกปฏิบัติ การจัด<br>กิจกรรมแบบกลุ่ม ผู้สอนนำเสนอ<br>กิจกรรมทางกาย แบ่งกลุ่ม ร่วมกัน<br>คิ ดนำเสนอ ฝึกปฏิบัติกิจกรรมทาง<br>กาย ของแต่ละกลุ่ม ร่วมกันวิพากษ์ | คอมพิวเตอร์, วิดีโอ,<br>วิดิทัศน์, อุปกรณ์ที่<br>สามารถหาได้ | สังเกตการมีส่วนร่วม |

## 16. สื่อ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

กรมการฝึกหัดครู. (2530). หลักการสอน. กรุงเทพฯ : กรมฝึกหัดครู.

กิริติบุญเจือ. (2523). “ปรัชญาคืออะไร” ปรัชญาการศึกษาและปรัชญาการศึกษาไทย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

จรรยา แก้ววงษ์คำ. (2517). หลักการพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์

พงษ์ศักดิ์ พลพงษ์. (2527). ประวัติปรัชญาและหลักการพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

ฟอง เกิดแก้ว. (2518). การพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

เมธี ปิณฑนันทน์. (2523). ปรัชญาการศึกษาสำหรับครู. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

วิเชษฐ์ ศรีตะปัญญะ. (2546). เอกสารประกอบการสอนวิชาประวัติปรัชญาพลศึกษา และ การจัดการพลศึกษาใน  
โรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 2. ปทุมธานี: ดี เอ ก๊อปปี้เซ็นเตอร์.

อุดร รัตนภักดี. (2523). ปรัชญาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษาคณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

## 17. การประเมินผลรายวิชา

| ลำดับ | วิธีการประเมินผลนิสิต                                                                           | สัปดาห์ที่<br>ประเมิน | สัดส่วนของการ<br>ประเมินผล |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 1     | การสอบปฏิบัติ / นำเสนอกิจกรรม ใน และ นอกสถานที่                                                 | 16                    | 20 %                       |
| 2     | สอบปลายภาค                                                                                      | 17                    | 30 %                       |
| 3     | ศึกษาค้นคว้านอกเวลาเพื่อ การทำงานเดี่ยว และกลุ่ม<br>และการส่งงานตามกำหนด การนำเสนองานที่มอบหมาย | ตลอดภาค<br>การศึกษา   | 40 %                       |
| 4     | การเข้าชั้นเรียน การมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมในชั้น<br>เรียน                                    | ตลอดภาค<br>การศึกษา   | 10 %                       |
|       | รวม                                                                                             |                       | 100%                       |

## 18. การวัดและประเมินผล (ตารางเกรด)

| เกรด | ช่วงเกรด                 |
|------|--------------------------|
| A    | 85 – ขึ้นไป              |
| B+   | 80 - 84                  |
| B    | 75 - 79                  |
| C+   | 70 – 74                  |
| C    | 65 - 69                  |
| D+   | 60 - 64                  |
| D    | 50 - 59                  |
| F    | 0 – 49                   |
| S*   | เป็นที่พอใจ              |
| I    | การวัดผลไม่สมบูรณ์       |
| U    | ยังไม่เป็นที่พอใจ        |
| IP   | การศึกษายังไม่สิ้นสุด    |
| M    | นักศึกษาขาดสอบ)          |
| W    | การยกเลิกรายวิชา         |
| V    | เข้าร่วมการศึกษา         |
| N    | ยังไม่ได้รับผลการประเมิน |

## 19. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ลงชื่อ .....

( ..... )

...../...../.....

## 20. แนวคิดในการจัดการเรียนการสอน รายวิชา PE 1701 รากฐานปรัชญาและหลักการพลศึกษา

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจความ เป็นมาและวิวัฒนาการของการพลศึกษาทั้งในประเทศ และต่างประเทศได้ มีความรู้ ความเข้าใจ ปรัชญา แนวคิด หลักการและ วัตถุประสงค์ของการพลศึกษา คุณธรรม จริยธรรมและ จรรยาบรรณสำหรับครู พลศึกษาได้

### รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

#### นักเรียน ชาย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.6 อายุ 12 ปี |            |          |      |       |         |           |       |                 |         |                  |       |             |       |
|------------------------------------------------------|------------|----------|------|-------|---------|-----------|-------|-----------------|---------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ       | สกุล     | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |            |          |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.พายุ   | ลุงโต    | 12   | 26.37 | สูง     | -9        | ต่ำ   | 28              | มาตรฐาน | 15               | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ช.สายฟ้า | นันท์ดา  | 12   | 31.63 | สูง     | -9        | ต่ำ   | 15              | ต่ำ     | 14               | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 3                                                    | ด.ช.วีรพล  | หมอกเงิน | 12   | 17.05 | มาตรฐาน | 6         | ต่ำ   | 42              | สูง     | 28               | สูง   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.6 อายุ 13 ปี |                |        |      |       |         |           |       |                 |       |                  |       |             |       |
|------------------------------------------------------|----------------|--------|------|-------|---------|-----------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ           | สกุล   | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |                |        |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์ | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.จันทรวงศ์  | โม่ง   | 13   | 19.99 | มาตรฐาน | 17        | สูง   | 51              | สูง   | 34               | สูง   | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ช.วรินทร์    | ลุงพิน | 13   | 24.52 | สูง     | 5         | ต่ำ   | 40              | สูง   | 20               | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 3                                                    | ด.ช.ศิริศักดิ์ | ลุงขุน | 13   | 20.32 | มาตรฐาน | 2         | ต่ำ   | 17              | ต่ำ   | 16               | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 4                                                    | ด.ช.นิต        | ลุงอ   | 13   | 19.10 | มาตรฐาน | 14        | สูง   | 50              | สูง   | 34               | สูง   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.6 อายุ 15 ปี |            |          |      |       |         |           |         |                 |         |                  |       |             |       |
|------------------------------------------------------|------------|----------|------|-------|---------|-----------|---------|-----------------|---------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ       | สกุล     | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |            |          |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.ไต้    | 0        | 15   | 18.75 | มาตรฐาน | 11.5      | มาตรฐาน | 40              | ต่ำ     | 34               | สูง   | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ช.สมหวัง | นายหล่อย | 15   | 17.12 | ต่ำ     | -5.5      | ต่ำ     | 32              | มาตรฐาน | 16               | สูง   | 0           | สูง   |

## นักเรียน หญิง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ชั้น ป.6 อายุ 12 ปี |              |          |      |       |         |           |       |                 |         |                  |         |             |       |
|------------------------------------------------------------|--------------|----------|------|-------|---------|-----------|-------|-----------------|---------|------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                        | ชื่อ         | สกุล     | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                            |              |          |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                          | ด.ญ.อำพร     | วัดสุข   | 12   | 19.29 | มาตรฐาน | 1         | ต่ำ   | 40              | สูง     | 17               | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 2                                                          | ด.ญ.อำพร     | วัดสุข   | 12   | 19.29 | มาตรฐาน | 1         | ต่ำ   | 40              | สูง     | 17               | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 3                                                          | ด.ญ.อังคณา   | เมืองแสง | 12   | 14.27 | ต่ำ     | -3.3      | ต่ำ   | 23              | มาตรฐาน | 16               | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 4                                                          | ด.ญ.ชนากานต์ | ลุงตา    | 12   | 13.98 | ต่ำ     | 7.5       | ต่ำ   | 23              | มาตรฐาน | 8                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 5                                                          | ด.ญ.ปัทมา    | อยู่สุข  | 12   | 28.04 | สูง     | -1        | ต่ำ   | 17              | ต่ำ     | 9                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 6                                                          | ด.ญ.ลาวัลย์  | น้อยแหลง | 12   | 21.05 | มาตรฐาน | 3         | ต่ำ   | 21              | ต่ำ     | 21               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ชั้น ป.6 อายุ 13 ปี |            |        |      |       |       |           |       |                 |       |                  |         |             |       |
|------------------------------------------------------------|------------|--------|------|-------|-------|-----------|-------|-----------------|-------|------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                        | ชื่อ       | สกุล   | อายุ | BMI   |       | นั่งงอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                            |            |        |      | ผล    | เกณฑ์ | ผล        | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์ | ผล               | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                          | ด.ญ.สาริศา | 0      | 13   | 28.04 | สูง   | -1        | ต่ำ   | 17              | ต่ำ   | 9                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 2                                                          | ด.ญ.หอม    | ลุงจาย | 13   | 16.61 | ต่ำ   | 18.5      | สูง   | 34              | สูง   | 18               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ชั้น ป.6 อายุ 14 ปี |            |        |      |       |         |           |       |                 |       |                  |       |             |       |
|------------------------------------------------------------|------------|--------|------|-------|---------|-----------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                        | ชื่อ       | สกุล   | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                            |            |        |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์ | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                          | ด.ญ.ธัญชนก | ป้อสวย | 14   | 20.03 | มาตรฐาน | 10.5      | ต่ำ   | 10              | ต่ำ   | 10               | ต่ำ   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ชั้น ป.6 อายุ 15 ปี |                   |      |      |       |         |           |       |                 |         |                  |         |             |       |
|------------------------------------------------------------|-------------------|------|------|-------|---------|-----------|-------|-----------------|---------|------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                        | ชื่อ              | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                            |                   |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                          | ด.ญ.แสงหอม        | 0    | 15   | 21.11 | มาตรฐาน | -3        | ต่ำ   | 33              | มาตรฐาน | 20               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 2                                                          | ด.ญ.หนู่มใหม่จ๋าม | 0    | 15   | 22.15 | มาตรฐาน | 10        | ต่ำ   | 31              | มาตรฐาน | 17               | ต่ำ     | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ชั้น ป.6 อายุ 16 ปี |             |      |      |       |         |           |       |                 |         |                  |       |             |       |
|------------------------------------------------------------|-------------|------|------|-------|---------|-----------|-------|-----------------|---------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                        | ชื่อ        | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                            |             |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                          | ด.ญ.จ๋ามหอม | 0    | 16   | 22.38 | มาตรฐาน | 5.5       | ต่ำ   | 30              | มาตรฐาน | 14               | ต่ำ   | 0           | สูง   |

## นักเรียน ชาย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.5 อายุ 11 ปี |               |       |      |       |         |          |         |                 |         |                  |         |             |       |
|------------------------------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|---------|------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ          | สกุล  | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |               |       |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.พีรพันธ์  | ลุงวิ | 11   | 19.62 | มาตรฐาน | 5        | ต่ำ     | 28              | มาตรฐาน | 25               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ช.ชัยชนะ    | ลุงทา | 11   | 14.92 | ต่ำ     | 7        | มาตรฐาน | 28              | มาตรฐาน | 26               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 3                                                    | ด.ช.บารมี     | 0     | 11   | 33.14 | สูง     | 9.5      | มาตรฐาน | 24              | มาตรฐาน | 23               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 4                                                    | ด.ช.ชานนท์    | 0     | 11   | 19.11 | มาตรฐาน | 14.5     | สูง     | 34              | สูง     | 30               | สูง     | 0           | สูง   |
| 5                                                    | ด.ช.กล้าณรงค์ | 0     | 11   | 22.66 | มาตรฐาน | -5       | ต่ำ     | 24              | มาตรฐาน | 15               | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 6                                                    | ด.ช.ณัฐชัย    | 0     | 11   | 16.42 | มาตรฐาน | -8       | ต่ำ     | 42              | สูง     | 19               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.5 อายุ 12 ปี |              |         |      |       |         |          |         |                 |       |                  |         |             |       |
|------------------------------------------------------|--------------|---------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|-------|------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ         | สกุล    | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |              |         |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์ | ผล               | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.ฉัตรชัย  | ลุงสม   | 12   | 16.04 | มาตรฐาน | 6        | ต่ำ     | 41              | สูง   | 32               | สูง     | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ช.สมพงษ์   | นายปิ่น | 12   | 34.17 | สูง     | 10       | มาตรฐาน | 22              | ต่ำ   | 21               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 3                                                    | ด.ช.กฤติพงศ์ | ลุงโต   | 12   | 22.37 | มาตรฐาน | -3       | ต่ำ     | 43              | สูง   | 15               | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 4                                                    | ด.ช.หาญ      | ลุงป่าง | 12   | 27.55 | สูง     | -11      | ต่ำ     | 15              | ต่ำ   | 24               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.5 อายุ 14 ปี |          |       |      |       |         |          |       |                 |       |                  |       |             |       |
|------------------------------------------------------|----------|-------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ     | สกุล  | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |          |       |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์ | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.ป่าง | ลุงขอ | 14   | 20.07 | มาตรฐาน | 6.5      | ต่ำ   | 41              | สูง   | 35               | สูง   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.5 อายุ 15 ปี |             |        |      |       |         |          |       |                 |         |                  |       |             |       |
|------------------------------------------------------|-------------|--------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|---------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ        | สกุล   | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |             |        |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.แสงหาญ  | อ้ายพง | 15   | 19.22 | มาตรฐาน | 3        | ต่ำ   | 29              | มาตรฐาน | 17               | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ช.อาทิตย์ | 0      | 15   | 18.20 | มาตรฐาน | 9        | ต่ำ   | 48              | สูง     | 33               | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 3                                                    | ด.ช.เชียง   | 0      | 15   | 18.75 | มาตรฐาน | 11       | ต่ำ   | 45              | สูง     | 30               | ต่ำ   | 0           | สูง   |



## นักเรียน หญิง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.5 อายุ 11 ปี |            |         |      |       |         |          |       |                 |         |                  |         |             |       |
|-------------------------------------------------------|------------|---------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|---------|------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                   | ชื่อ       | สกุล    | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                       |            |         |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                     | ด.ญ.ยาดา   | 0       | 11   | 18.81 | มาตรฐาน | 8        | ต่ำ   | 28              | มาตรฐาน | 18               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 2                                                     | ด.ญ.อริสา  | หมอกแสง | 11   | 18.33 | มาตรฐาน | 5.5      | ต่ำ   | 28              | มาตรฐาน | 15               | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 3                                                     | ด.ญ.กชวรรณ | ดียะ    | 11   | 13.83 | ต่ำ     | -3       | ต่ำ   | 19              | ต่ำ     | 20               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 4                                                     | ด.ญ.ภาณี   | 0       | 11   | 21.83 | สูง     | 2        | ต่ำ   | 30              | มาตรฐาน | 22               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 5                                                     | ด.ญ.มัทนิน | สาละวิน | 11   | 19.34 | มาตรฐาน | 8        | ต่ำ   | 19              | ต่ำ     | 15               | ต่ำ     | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.5 อายุ 12 ปี |              |               |      |       |         |          |       |                 |         |                  |         |             |       |
|-------------------------------------------------------|--------------|---------------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|---------|------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                   | ชื่อ         | สกุล          | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                       |              |               |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                     | ด.ญ.ดาวสว่าง | 0             | 12   | 16.23 | ต่ำ     | 8        | ต่ำ   | 31              | มาตรฐาน | 19               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 2                                                     | ด.ญ.มุขอม    | ลุงมา         | 12   | 19.14 | มาตรฐาน | 4        | ต่ำ   | 32              | มาตรฐาน | 23               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 3                                                     | ด.ญ.กันตา    | มูล           | 12   | 18.85 | มาตรฐาน | 16       | สูง   | 29              | มาตรฐาน | 16               | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 4                                                     | ด.ญ.ชลิตตา   | เชื่อนวงศ์วิน | 12   | 36.05 | สูง     | 4.5      | ต่ำ   | 12              | ต่ำ     | 20               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 5                                                     | ด.ญ.หล้า     | 0             | 12   | 18.44 | มาตรฐาน | 4        | ต่ำ   | 20              | ต่ำ     | 15               | ต่ำ     | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.5 อายุ 13 ปี |              |      |      |       |         |          |       |                 |       |                  |       |             |       |
|-------------------------------------------------------|--------------|------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                   | ชื่อ         | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                       |              |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์ | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                     | ด.ญ.อ่องหลู่ | 0    | 13   | 17.26 | มาตรฐาน | 9        | ต่ำ   | 23              | ต่ำ   | 17               | ต่ำ   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.5 อายุ 14 ปี |           |      |      |       |         |          |         |                 |         |                  |         |             |       |
|-------------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|---------|------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                   | ชื่อ      | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                       |           |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                     | ด.ญ.แสงพู | 0    | 14   | 19.22 | มาตรฐาน | 13.5     | มาตรฐาน | 25              | มาตรฐาน | 19               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

## นักเรียน ชาย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.4 อายุ 9 ปี |                     |       |      |       |         |           |         |                 |         |                   |         |             |       |
|-----------------------------------------------------|---------------------|-------|------|-------|---------|-----------|---------|-----------------|---------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                 | ชื่อ                | สกุล  | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                     |                     |       |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                   | ด.ช.ณัฐพงษ์         | 0     | 9    | 24.69 | สูง     | 7.5       | มาตรฐาน | 24              | มาตรฐาน | 15                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 2                                                   | ด.ช.ศุภณัฐ          | ลุงคำ | 9    | 17.81 | มาตรฐาน | -1        | ต่ำ     | 30              | สูง     | 20                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 3                                                   | ด.ช.หม่องจายอ่องยูน |       | 9    | 14.92 | มาตรฐาน | 2         | ต่ำ     | 28              | มาตรฐาน | 23                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 4                                                   | ด.ช.ทรงพล -         | 0     | 9    | 14.49 | ต่ำ     | 3.5       | ต่ำ     | 30              | สูง     | 20                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 5                                                   | ด.ช.ภากร            | อิงตะ | 9    | 26.16 | สูง     | 2         | ต่ำ     | 16              | ต่ำ     | 18                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.4 อายุ 10 ปี |                  |            |      |       |         |           |       |                 |         |                   |         |             |       |
|------------------------------------------------------|------------------|------------|------|-------|---------|-----------|-------|-----------------|---------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ             | สกุล       | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |                  |            |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.อนันต์สิทธิ์ | เกษตรปัญญา | 10   | 17.24 | มาตรฐาน | 1         | ต่ำ   | 33              | สูง     | 18                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ช.อานล         | ลุงตาน     | 10   | 24.59 | สูง     | 1         | ต่ำ   | 9               | ต่ำ     | 11                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 3                                                    | ด.ช.สิงหา        | 0          | 10   | 17.36 | มาตรฐาน | -5        | ต่ำ   | 24              | มาตรฐาน | 13                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 4                                                    | ด.ช.ภัทรพล       | พรหมปัน    | 10   | 16.82 | มาตรฐาน | -5        | ต่ำ   | 30              | มาตรฐาน | 13                | ต่ำ     | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.4 อายุ 11 ปี |            |      |      |       |       |           |         |                 |         |                   |         |             |       |
|------------------------------------------------------|------------|------|------|-------|-------|-----------|---------|-----------------|---------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ       | สกุล | อายุ | BMI   |       | นั่งงอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |            |      |      | ผล    | เกณฑ์ | ผล        | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.วายุ   | 0    | 11   | 34.08 | สูง   | 8         | มาตรฐาน | 10              | ต่ำ     | 17                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ช.ภัทรพล | 0    | 11   | 15.43 | ต่ำ   | 5         | ต่ำ     | 29              | มาตรฐาน | 22                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.4 อายุ 12 ปี |               |      |      |       |         |           |         |                 |       |                   |       |             |       |
|------------------------------------------------------|---------------|------|------|-------|---------|-----------|---------|-----------------|-------|-------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ          | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30 วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |               |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์ | ผล                | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.สองเมือง  | 0    | 12   | 20.69 | มาตรฐาน | 1         | ต่ำ     | 37              | สูง   | 19                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ช.อ่องเครือ | 0    | 12   | 17.19 | มาตรฐาน | 10        | มาตรฐาน | 16              | ต่ำ   | 15                | ต่ำ   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.4 อายุ 14 ปี |            |           |      |       |         |           |         |                 |       |                   |         |             |       |
|------------------------------------------------------|------------|-----------|------|-------|---------|-----------|---------|-----------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ       | สกุล      | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |            |           |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์ | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.วิทวัส | สุหนันต่ำ | 14   | 19.51 | มาตรฐาน | 11        | มาตรฐาน |                 | ต่ำ   | 24                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

### นักเรียน หญิง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.4 อายุ 9 ปี |               |      |      |       |         |          |         |                 |         |                  |         |             |       |
|------------------------------------------------------|---------------|------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|---------|------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ          | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |               |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ญ.น้ำฝน     | 0    | 9    | 13.89 | ต่ำ     | 7.5      | มาตรฐาน | 27              | มาตรฐาน | 22               | สูง     | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ญ.ทิพย์วรรณ | 0    | 9    | 17.32 | มาตรฐาน | 5        | ต่ำ     | 25              | มาตรฐาน | 20               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.4 อายุ 10 ปี |                |         |      |       |         |          |       |                 |         |                  |         |             |       |
|-------------------------------------------------------|----------------|---------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|---------|------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                   | ชื่อ           | สกุล    | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                       |                |         |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                     | ด.ญ.กมลวรรณ    | 0       | 10   | 16.07 | มาตรฐาน | 7        | ต่ำ   | 22              | มาตรฐาน | 19               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 2                                                     | ด.ญ.รัตนา      | 0       | 10   | 17.08 | มาตรฐาน | 5        | ต่ำ   | 28              | มาตรฐาน | 21               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 3                                                     | ด.ญ.พิมลรัตน์  | รอดชมภู | 10   | 18.18 | มาตรฐาน | 3.5      | ต่ำ   | 30              | สูง     | 20               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 4                                                     | ด.ญ.หทัยกาญจน์ | 0       | 10   | 18.70 | มาตรฐาน | 15       | สูง   | 23              | มาตรฐาน | 17               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.4 อายุ 11 ปี |             |          |      |       |         |          |         |                 |         |                  |       |             |       |
|-------------------------------------------------------|-------------|----------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|---------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                   | ชื่อ        | สกุล     | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                       |             |          |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                     | ด.ญ.นุชนาฏ  | 0        | 11   | 16.44 | มาตรฐาน | 3        | ต่ำ     | 27              | มาตรฐาน | 10               | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 2                                                     | ด.ญ.ทิพกฤตา | พุกเจริญ | 11   | 17.31 | มาตรฐาน | 12       | มาตรฐาน | 25              | มาตรฐาน | 15               | ต่ำ   | 0           | สูง   |

## นักเรียน ชาย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.3 อายุ 9 ปี |               |           |      |       |         |           |         |                 |         |                   |         |             |       |
|-----------------------------------------------------|---------------|-----------|------|-------|---------|-----------|---------|-----------------|---------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                 | ชื่อ          | สกุล      | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                     |               |           |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                   | ด.ช.ทิวากร    | บุญจันทิก | 9    | 17.13 | มาตรฐาน | 6         | มาตรฐาน | 30              | สูง     | 22                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 2                                                   | ด.ช.สมศักดิ์  | เถาเงิน   | 9    | 14.27 | ต่ำ     | 3.5       | ต่ำ     | 20              | ต่ำ     | 25                | สูง     | 0           | สูง   |
| 3                                                   | ด.ช.ณัฐวุฒิ   | โอชาวัตร  | 9    | 18.90 | มาตรฐาน | 13.5      | สูง     | 22              | มาตรฐาน | 24                | สูง     | 0           | สูง   |
| 4                                                   | ด.ช.เอกพันธ์  | ลุงอยู่   | 9    | 16.78 | มาตรฐาน | 5         | มาตรฐาน | 36              | สูง     | 21                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 5                                                   | ด.ช.กันต์ธีร์ | 0         | 9    | 14.33 | ต่ำ     | 7.6       | มาตรฐาน | 36              | สูง     | 24                | สูง     | 0           | สูง   |
| 6                                                   | ด.ช.พิสิษฐ์   | ลุงยุง    | 9    | 19.29 | มาตรฐาน | -5        | ต่ำ     | 22              | มาตรฐาน | 26                | สูง     | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.3 อายุ 10 ปี |             |        |      |       |         |           |       |                 |         |                   |         |             |       |
|------------------------------------------------------|-------------|--------|------|-------|---------|-----------|-------|-----------------|---------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ        | สกุล   | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |             |        |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.บัญชา - | 0      | 10   | 16.69 | มาตรฐาน | 5         | ต่ำ   | 22              | มาตรฐาน | 18                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ช.กันท์ส  | วาวแสง | 10   | 15.31 | มาตรฐาน | -6.5      | ต่ำ   | 22              | มาตรฐาน | 17                | ต่ำ     | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.3 อายุ 11 ปี |              |      |      |       |         |           |       |                 |         |                   |         |             |       |
|------------------------------------------------------|--------------|------|------|-------|---------|-----------|-------|-----------------|---------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ         | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |              |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.จ่ามหลู่ | 0    | 11   | 16.82 | มาตรฐาน | 4.5       | ต่ำ   | 30              | มาตรฐาน | 24                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.3 อายุ 12 ปี |           |      |      |       |         |           |       |                 |         |                   |         |             |       |
|------------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|---------|-----------|-------|-----------------|---------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ      | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |           |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.แดงใส | 0    | 12   | 16.30 | มาตรฐาน | 13.5      | สูง   | 27              | มาตรฐาน | 27                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.3 อายุ 13 ปี |           |       |      |       |         |           |         |                 |       |                   |         |             |       |
|------------------------------------------------------|-----------|-------|------|-------|---------|-----------|---------|-----------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ      | สกุล  | อายุ | BMI   |         | นั่งงอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |           |       |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล        | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์ | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.จิง - | 0     | 13   | 19.09 | มาตรฐาน | 15        | สูง     | 52              | สูง   | 39                | สูง     | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ช.ทู    | ลุงดี | 13   | 17.25 | มาตรฐาน | 13        | สูง     | 45              | สูง   | 34                | สูง     | 0           | สูง   |
| 3                                                    | ด.ช.หลาว  | ลุงดี | 13   | 17.46 | มาตรฐาน | 9.5       | มาตรฐาน | 46              | สูง   | 28                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

### นักเรียน หญิง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.3 อายุ 9 ปี |            |           |      |       |         |          |         |                 |         |                  |       |             |       |
|------------------------------------------------------|------------|-----------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|---------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ       | สกุล      | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |            |           |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ญ.พลอย   | 0         | 9    | 14.44 | ต่ำ     | 19.5     | สูง     | 41              | สูง     | 26               | สูง   | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ญ.ญานี   | มีความรู้ | 9    | 16.14 | มาตรฐาน | 12       | สูง     | 35              | สูง     | 27               | สูง   | 0           | สูง   |
| 3                                                    | ด.ญ.แสงหมี | 0         | 9    | 19.36 | มาตรฐาน | 11       | สูง     | 19              | มาตรฐาน | 22               | สูง   | 0           | สูง   |
| 4                                                    | ด.ญ.กนิษฐา | มาแก้ว    | 9    | 13.84 | ต่ำ     | 9.5      | มาตรฐาน | 19              | มาตรฐาน | 22               | สูง   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.3 อายุ 10 ปี |              |       |      |       |         |          |       |                 |         |                  |         |             |       |
|-------------------------------------------------------|--------------|-------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|---------|------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                   | ชื่อ         | สกุล  | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                       |              |       |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                     | ด.ญ.กร มุล   | 0     | 10   | 15.57 | มาตรฐาน | 8        | ต่ำ   | 33              | สูง     | 34               | สูง     | 0           | สูง   |
| 2                                                     | ด.ญ.แสงเดือน | 0     | 10   | 15.62 | มาตรฐาน | 6        | ต่ำ   | 25              | มาตรฐาน | 23               | สูง     | 0           | สูง   |
| 3                                                     | ด.ญ.น้ำฝน    | จันติ | 10   | 15.71 | มาตรฐาน | 2.5      | ต่ำ   | 32              | สูง     | 22               | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.3 อายุ 13 ปี |            |      |      |       |         |          |       |                 |       |                   |         |             |       |
|-------------------------------------------------------|------------|------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                   | ชื่อ       | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                       |            |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์ | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                     | ด.ญ.หอมนวน | 0    | 13   | 17.63 | มาตรฐาน | -6       | ต่ำ   | 22              | ต่ำ   | 19                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

## นักเรียน ชาย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.2 อายุ 8 ปี |                 |            |      |       |         |          |         |                 |         |                  |       |             |       |
|-----------------------------------------------------|-----------------|------------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|---------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                 | ชื่อ            | สกุล       | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                     |                 |            |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                   | ด.ช.อาชัย       | เกษตรปัญญา | 8    | 17.98 | มาตรฐาน | 5        | มาตรฐาน | 25              | มาตรฐาน | 12               | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 1                                                   | ด.ช.อาชัย       | เกษตรปัญญา | 8    | 14.05 | ต่ำ     | 10       | สูง     | 37              | สูง     | 12               | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 2                                                   | ด.ช.ธันวา       | ลุงจาย     | 8    | 17.48 | มาตรฐาน | 10       | สูง     | 20              | มาตรฐาน | 8                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 3                                                   | ด.ช.คนธรรักษ์   | มีพุด      | 8    | 15.45 | มาตรฐาน | 11       | สูง     | 20              | มาตรฐาน | 7                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 4                                                   | ด.ช.ศุภกร -     | 0          | 8    | 13.66 | ต่ำ     | 3        | ต่ำ     | 21              | มาตรฐาน | 6                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 5                                                   | ด.ช.ดี -        | 0          | 8    | 13.89 | ต่ำ     | 11       | สูง     | 24              | มาตรฐาน | 6                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 6                                                   | ด.ช.จันทร์เจริญ | สาละวิน    | 8    | 13.89 | ต่ำ     | 5        | มาตรฐาน | 10              | ต่ำ     | 8                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 7                                                   | ด.ช.นวิน        | ลุงคำ      | 8    | 14.58 | ต่ำ     | 12       | สูง     | 20              | มาตรฐาน | 8                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 8                                                   | ด.ช.แดง -       | 0          | 8    | 13.88 | ต่ำ     | 9        | สูง     | 21              | มาตรฐาน | 11               | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 9                                                   | ด.ช.ชิน         | ปิ่นแก้ว   | 8    | 17.75 | มาตรฐาน | 6        | มาตรฐาน | 10              | ต่ำ     | 2                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 10                                                  | ด.ช.ชาติชาย -   | 0          | 8    | ##### | #DIV/0! | 0        | ต่ำ     | 0               | ต่ำ     | 0                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 11                                                  | ด.ช.ธนภัทร -    | 0          | 8    | 17.65 | มาตรฐาน | 5        | มาตรฐาน | 21              | มาตรฐาน | 12               | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 12                                                  | ด.ช.มงคล -      | 0          | 8    | 15.02 | มาตรฐาน | 4        | มาตรฐาน | 10              | ต่ำ     | 6                | ต่ำ   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.2 อายุ 9 ปี |             |      |      |       |       |          |         |                 |       |                  |       |             |       |
|-----------------------------------------------------|-------------|------|------|-------|-------|----------|---------|-----------------|-------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                 | ชื่อ        | สกุล | อายุ | BMI   |       | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                     |             |      |      | ผล    | เกณฑ์ | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์ | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                   | ด.ช.ณภัทร - | 0    | 9    | 13.61 | ต่ำ   | 7        | มาตรฐาน | 35              | สูง   | 16               | ต่ำ   |             |       |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.2 อายุ 10 ปี |                |       |      |       |         |          |         |                 |         |                  |         |             |       |
|------------------------------------------------------|----------------|-------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|---------|------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ           | สกุล  | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |                |       |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.ณรงค์      | นุมาด | 10   | 17.05 | มาตรฐาน | 7        | มาตรฐาน | 30              | มาตรฐาน | 20               | มาตรฐาน |             |       |
| 2                                                    | ด.ช.เดือนแสง - | 0     | 10   | 16.64 | มาตรฐาน | 10       | สูง     | 23              | มาตรฐาน | 16               | ต่ำ     |             |       |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.2 อายุ 11 ปี |                 |      |      |       |       |          |       |                 |         |                  |       |             |       |
|------------------------------------------------------|-----------------|------|------|-------|-------|----------|-------|-----------------|---------|------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ            | สกุล | อายุ | BMI   |       | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |                 |      |      | ผล    | เกณฑ์ | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล               | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.กิตติภูมิ - | 0    | 11   | 13.89 | ต่ำ   | 16       | สูง   | 29              | มาตรฐาน | 18               | ต่ำ   |             |       |

## นักเรียน หญิง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.2 อายุ 8 ปี |               |            |      |       |         |          |         |                 |         |                   |         |             |       |
|------------------------------------------------------|---------------|------------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|---------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ          | สกุล       | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |               |            |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ญ.อุบลรัตน์ | รอดชมภู    | 8    | 16.22 | มาตรฐาน | 4        | ต่ำ     | 14              | ต่ำ     | 8                 | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ญ.กัญญาพัชร | คำแหลง     | 8    | 14.78 | ต่ำ     | 6        | มาตรฐาน | 18              | มาตรฐาน | 12                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 3                                                    | ด.ญ.อ้อมใจ -  | 0          | 8    | 14.78 | ต่ำ     | 4        | ต่ำ     | 16              | ต่ำ     | 10                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 4                                                    | ด.ญ.ปานชนก    | ชิตียะ     | 8    | 14.58 | ต่ำ     | 0        | ต่ำ     | 15              | ต่ำ     | 1                 | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 5                                                    | ด.ญ.เมษา      | ลุงจำม     | 8    | 23.59 | สูง     | 16       | สูง     | 9               | ต่ำ     | 2                 | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 6                                                    | ด.ญ.สุภัสชา   | ดียวะ      | 8    | 12.05 | ต่ำ     | 7        | มาตรฐาน | 25              | มาตรฐาน | 2                 | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 7                                                    | ด.ญ.วรรณรดา   | อินต๊ะ     | 8    | 14.34 | ต่ำ     | 9        | มาตรฐาน | 20              | มาตรฐาน | 2                 | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 8                                                    | ด.ญ.บัวคำ -   | 0          | 8    | 15.38 | มาตรฐาน | 11       | สูง     | 20              | มาตรฐาน | 11                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 9                                                    | ด.ญ.หนูมนุช - | 0          | 9    | 14.42 | ต่ำ     | 4        | ต่ำ     | 13              | ต่ำ     | 10                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 10                                                   | ด.ญ.ณัฐธิชา   | ปาโน       | 8    | 14.36 | ต่ำ     | 8        | มาตรฐาน | 20              | มาตรฐาน | 5                 | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 11                                                   | ด.ญ.ชวัลรัตน์ | อ้วนอินทร์ | 8    | 15.91 | มาตรฐาน | 2        | ต่ำ     | 18              | มาตรฐาน | 11                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 12                                                   | ด.ญ.วันใหม่ - | 0          | 8    | 13.77 | ต่ำ     | 12       | สูง     | 17              | ต่ำ     | 8                 | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 13                                                   | ด.ญ.กัญวรา    | คำเอื้อง   | 8    | 13.22 | ต่ำ     | 12       | สูง     | 23              | มาตรฐาน | 10                | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 14                                                   | ด.ญ.จำมทอง -  | 0          | 8    | 14.79 | มาตรฐาน | 8        | มาตรฐาน | 22              | มาตรฐาน | 15                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |
| 15                                                   | ด.ญ.หมวย -    | 0          | 8    | 15.03 | มาตรฐาน | 6        | มาตรฐาน | 6               | ต่ำ     | 3                 | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 16                                                   | ด.ญ.ธันวษา -  | 0          | 8    | 12.56 | ต่ำ     | 1        | ต่ำ     | 5               | ต่ำ     | 0                 | ต่ำ     | 0           | สูง   |
| 17                                                   | ด.ญ.นฤมล -    | 0          | 8    | 15.28 | มาตรฐาน | 17       | สูง     | 9               | ต่ำ     | 5                 | ต่ำ     | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.2 อายุ 11 ปี |             |         |      |       |         |          |         |                 |       |                   |       |             |       |
|-------------------------------------------------------|-------------|---------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|-------|-------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                   | ชื่อ        | สกุล    | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30 วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                       |             |         |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์ | ผล                | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                     | ด.ญ.แสงอุ   | โองส่วย | 11   | 19.56 | มาตรฐาน | 12       | มาตรฐาน | 20              | ต่ำ   | 11                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 2                                                     | ด.ญ.แสงพร - | 0       | 11   | 16.44 | มาตรฐาน | 9        | ต่ำ     | 20              | ต่ำ   | 14                | ต่ำ   | 0           | สูง   |

## นักเรียน ชาย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.1 อายุ 7 ปี |                 |           |      |       |         |          |         |                 |         |                   |       |             |       |
|-----------------------------------------------------|-----------------|-----------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|---------|-------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                 | ชื่อ            | สกุล      | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                     |                 |           |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                   | ด.ช.ชนะชัย      | จันทา     | 7    | 14.83 | มาตรฐาน | 3        | มาตรฐาน | 0               | ต่ำ     | 0                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 2                                                   | ด.ช.ชัยณรงค์    | สักลอ     | 7    | 12.85 | ต่ำ     | 0        | ต่ำ     | 9               | ต่ำ     | 0                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 3                                                   | ด.ช.วศิน        | ใจคำ      | 7    | 22.47 | สูง     | 3        | มาตรฐาน | 0               | ต่ำ     | 0                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 4                                                   | ด.ช.จอม         | มูล       | 7    | 15.54 | มาตรฐาน | 10       | สูง     | 27              | สูง     | 9                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 5                                                   | ด.ช.ปรีชา       | คำเรือง   | 7    | 14.34 | ต่ำ     | 5        | มาตรฐาน | 18              | มาตรฐาน | 3                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 6                                                   | ด.ช.สายวัน -    | 0         | 7    | 14.61 | มาตรฐาน | 10       | สูง     | 11              | ต่ำ     | 5                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 7                                                   | ด.ช.ชนาธิป -    | 0         | 7    | 12.99 | ต่ำ     | 8        | สูง     | 10              | ต่ำ     | 3                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 8                                                   | ด.ช.อภิเดช -    | 0         | 7    | 13.42 | ต่ำ     | 11       | สูง     | 12              | ต่ำ     | 4                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 9                                                   | ด.ช.จุฑาทิเทพ   | พรหมสนธิ์ | 7    | 15.36 | มาตรฐาน | 4        | มาตรฐาน | 18              | มาตรฐาน | 1                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 10                                                  | ด.ช.ปาน -       | 0         | 7    | 14.35 | ต่ำ     | 6        | สูง     | 20              | มาตรฐาน | 8                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 11                                                  | ด.ช.จินนพัทธ์ - | 0         | 7    | 15.08 | มาตรฐาน | 7        | สูง     | 5               | ต่ำ     | 1                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 12                                                  | ด.ช.สมหวัง -    | 0         | 7    | 15.66 | มาตรฐาน | 6        | สูง     | 20              | มาตรฐาน | 8                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 13                                                  | ด.ช.อลงกรณ์     | คำหลวง    | 7    | 15.15 | มาตรฐาน | 1        | ต่ำ     | 21              | มาตรฐาน | 5                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 14                                                  | ด.ช.ธนวัฒน์ -   | 0         | 7    | 17.36 | มาตรฐาน | 9        | สูง     | 23              | มาตรฐาน | 5                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 15                                                  | ด.ช.ตะวันรุ่ง - | 0         | 7    | 19.32 | สูง     | 8        | สูง     | 19              | มาตรฐาน | 5                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 16                                                  | ด.ช.เสกฐวุฒิ    | สุรินทร์  | 7    | 14.37 | ต่ำ     | 10       | สูง     | 12              | ต่ำ     | 5                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 17                                                  | ด.ช.เคอ         | แหลง      | 7    | 15.28 | มาตรฐาน | 7        | สูง     | 19              | มาตรฐาน | 5                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 18                                                  | ด.ช.ยอดชาย -    | 0         | 7    | 17.80 | มาตรฐาน | 5        | มาตรฐาน | 19              | มาตรฐาน | 7                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 19                                                  | ด.ช.ชัยมล       | ลุงตาง    | 7    | 15.28 | มาตรฐาน | 2        | มาตรฐาน | 19              | มาตรฐาน | 10                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 20                                                  | ด.ช.สายฝน -     | 0         | 7    | 15.03 | มาตรฐาน | 9        | สูง     | 29              | สูง     | 12                | ต่ำ   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.1 อายุ 8 ปี |               |      |      |       |         |          |       |                 |       |                   |       |             |       |
|-----------------------------------------------------|---------------|------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|-------|-------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                 | ชื่อ          | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30 วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                     |               |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์ | ผล                | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                   | ด.ช.เอกรินทร์ | 0    | 8    | 17.19 | มาตรฐาน | 2        | ต่ำ   | 10              | ต่ำ   | 4                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 2                                                   | ด.ช.ณัฐ -     | 0    | 8    | 15.86 | มาตรฐาน | 3        | ต่ำ   | 30              | สูง   | 15                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 3                                                   | ด.ช.ริน -     | 0    | 8    | 14.72 | ต่ำ     | 11       | สูง   | 12              | ต่ำ   | 10                | ต่ำ   | 0           | สูง   |



| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.1 อายุ 9 ปี |            |       |      |       |       |          |         |                 |         |                   |       |             |       |
|-----------------------------------------------------|------------|-------|------|-------|-------|----------|---------|-----------------|---------|-------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                 | ชื่อ       | สกุล  | อายุ | BMI   |       | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                     |            |       |      | ผล    | เกณฑ์ | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                   | ด.ช.อภิชัย | อินตา | 9    | 14.20 | ต่ำ   | 7        | มาตรฐาน | 25              | มาตรฐาน | 14                | ต่ำ   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.1 อายุ 10 ปี |               |        |      |       |         |          |       |                 |         |                   |       |             |       |
|------------------------------------------------------|---------------|--------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|---------|-------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ          | สกุล   | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |               |        |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.สายไทย    | ลุงแสง | 10   | 15.62 | มาตรฐาน | 1        | ต่ำ   | 30              | มาตรฐาน | 12                | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ช.พงษ์พัฒน์ | 0      | 10   | 16.07 | มาตรฐาน | 4        | ต่ำ   | 23              | มาตรฐาน | 11                | ต่ำ   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.1 อายุ 11 ปี |              |      |      |       |         |          |       |                 |         |                   |       |             |       |
|------------------------------------------------------|--------------|------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|---------|-------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ         | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |              |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.เอกภาพ - | 0    | 11   | 15.91 | มาตรฐาน | 13       | สูง   | 29              | มาตรฐาน | 15                | ต่ำ   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ชาย ป.1 อายุ 12 ปี |             |      |      |       |         |          |       |                 |         |                   |       |             |       |
|------------------------------------------------------|-------------|------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|---------|-------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ        | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |             |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ช.แสงคำ - | 0    | 12   | 18.37 | มาตรฐาน | 5        | ต่ำ   | 30              | มาตรฐาน | 13                | ต่ำ   | 0           | สูง   |

## นักเรียน หญิง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.1 อายุ 7 ปี |             |         |      |       |         |          |       |                 |         |                   |       |             |       |
|------------------------------------------------------|-------------|---------|------|-------|---------|----------|-------|-----------------|---------|-------------------|-------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ        | สกุล    | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |       | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |       | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |             |         |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์ | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์ | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ญ.รัมภา - | 0       | 7    | 13.42 | ต่ำ     | 1        | ต่ำ   | 0               | ต่ำ     | 0                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 2                                                    | ด.ญ.กาญจนพร | แก้วมา  | 7    | 14.79 | มาตรฐาน | 10       | สูง   | 10              | ต่ำ     | 8                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |
| 3                                                    | ด.ญ.นรินทร์ | เมืองวะ | 7    | 14.36 | มาตรฐาน | 2        | ต่ำ   | 19              | มาตรฐาน | 8                 | ต่ำ   | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.1 อายุ 9 ปี |               |         |      |       |         |          |         |                 |       |                   |         |             |       |
|------------------------------------------------------|---------------|---------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                  | ชื่อ          | สกุล    | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |       | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                      |               |         |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์ | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                    | ด.ญ.แสงจันทร์ | นายปิยะ | 9    | 16.22 | มาตรฐาน | 10       | มาตรฐาน | 17              | ต่ำ   | 15                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

| ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน หญิง ป.1 อายุ 12 ปี |              |      |      |       |         |          |         |                 |         |                   |         |             |       |
|-------------------------------------------------------|--------------|------|------|-------|---------|----------|---------|-----------------|---------|-------------------|---------|-------------|-------|
| ที่                                                   | ชื่อ         | สกุล | อายุ | BMI   |         | นั่งอตัว |         | ลุก-นั่ง 1 นาที |         | ดันพื้น 30 วินาที |         | วิ่งระยะไกล |       |
|                                                       |              |      |      | ผล    | เกณฑ์   | ผล       | เกณฑ์   | ผล              | เกณฑ์   | ผล                | เกณฑ์   | ผล          | เกณฑ์ |
| 1                                                     | ด.ญ.มอญจิง - | 0    | 12   | 19.63 | มาตรฐาน | 10       | มาตรฐาน | 30              | มาตรฐาน | 18                | มาตรฐาน | 0           | สูง   |

## รายชื่อผู้เข้าร่วม

โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

ระหว่าง วันที่ 29 กุมภาพันธ์ – 1 มีนาคม 2567

ณ โรงเรียนบ้านหัวฝาย ตำบลเมืองเล็น อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

| ที่ | ชื่อ - สกุล                     | ตำแหน่ง  | หมายเหตุ |
|-----|---------------------------------|----------|----------|
| 1   | อาจารย์คนอง ธรรมจันทา           | อาจารย์  |          |
| 2   | อาจารย์สุรศักดิ์ สิงห์สา        | อาจารย์  |          |
| 3   | อาจารย์ปริญญา สำราญบำรุง        | อาจารย์  |          |
| 4   | อาจารย์ ดร.ธนัช ยอดดำเนิน       | อาจารย์  |          |
| 5   | อาจารย์ว่าที่ร้อยตรีโกวิท จอมคำ | อาจารย์  |          |
| 6   | อาจารย์พงศธร ศรีทับทิม          | อาจารย์  |          |
| 7   | นางสาวเตือนใจ สระทรงชัย         | คุณครู   |          |
| 8   | นางสาวอฉจราภรณ์ บุญนัก          | คุณครู   |          |
| 9   | นางสาวหนึ่งฤทัย ชัยยา           | คุณครู   |          |
| 10  | นางสาวจรวรรณ เถลอย              | คุณครู   |          |
| 11  | นางสาวกมลวรรณ เพียรประกอบ       | คุณครู   |          |
| 12  | นางสาวพรรณทิพา อินต๊ะ           | คุณครู   |          |
| 13  | นางสาวทัศนภรณ์ สมบูรณ์          | คุณครู   |          |
| 14  | นายโอฬาร รินทกร                 | คุณครู   |          |
| 15  | นายรัตนกฤต พุทธาศรี             | คุณครู   |          |
| 16  | นางสาวสุดารัตน์ สุริยะพงษ์      | คุณครู   |          |
| 17  | นางสาวกชกร อะทะจา               | นักศึกษา |          |
| 18  | นางสาวกชพร อะทะจา               | นักศึกษา |          |
| 19  | นางสาวจุฑาทิพย์ สัตยวงศ์        | นักศึกษา |          |
| 20  | นางสาวนิภาพร กันทะเนตร          | นักศึกษา |          |
| 21  | นางสาวจิรัชญา ศรีโพธิ์          | นักศึกษา |          |
| 22  | นางสาวพิชชาภา ปุตินันท์         | นักศึกษา |          |
| 23  | นางสาวฐาปนี สามดี               | นักศึกษา |          |
| 24  | นางสาวทีราพร บุญเรือน           | นักศึกษา |          |

| ที่ | ชื่อ - สกุล                | ตำแหน่ง  | หมายเหตุ |
|-----|----------------------------|----------|----------|
| 25  | นางสาวมณฑดา ลำเนาเดชสถิต   | นักศึกษา |          |
| 26  | นางสาวมนัชา จันทรตัน       | นักศึกษา |          |
| 27  | นางสาวลักษิกา ปั่นชัย      | นักศึกษา |          |
| 28  | นางสาวสาริกา ชลธารเสาวรส   | นักศึกษา |          |
| 29  | นางสาวอนุสรรา โทบุรินทร์   | นักศึกษา |          |
| 30  | นางสาวอริสรา ชอบเล่น       | นักศึกษา |          |
| 31  | นายคำอ่อง ลุงต๊ะ           | นักศึกษา |          |
| 32  | นายก้องเกียรติ คำหล่อ      | นักศึกษา |          |
| 33  | นายฉันทวัฒน์ เพ็ญศรี       | นักศึกษา |          |
| 34  | นายธนาธร หยกสุขสิริพงศ์    | นักศึกษา |          |
| 35  | นายจารุกิตต์ ภคโชติสัจจะ   | นักศึกษา |          |
| 36  | นายจิตติพัฒน์ ชัยคุณทวีโชค | นักศึกษา |          |
| 37  | นายชัชพลสิฐ พรณอมวงศ์      | นักศึกษา |          |
| 38  | นายโหลหิน แซ่จ้าว          | นักศึกษา |          |
| 39  | นายณัฐพงศ์ แสงแก้ว         | นักศึกษา |          |
| 40  | นายอัษฎราวุฒิ บุญอุปละ     | นักศึกษา |          |
| 41  | นายณัฐภัทร ใจแสน           | นักศึกษา |          |
| 42  | นายอิทธิพัทธ์ วันงาม       | นักศึกษา |          |
| 43  | นายธนธวัฒน์ โกศล           | นักศึกษา |          |
| 44  | นางสาวศศิภัฏญา กาต๊ีบ      | นักศึกษา |          |
| 45  | นางสาวชฎากานต์ ละหลัง      | นักศึกษา |          |
| 46  | นายกนกพล โพธิ์รี           | นักศึกษา |          |
| 47  | นายพนันท์ จันทรเขียว       | นักศึกษา |          |
| 48  | นายนรชาติ แซ่ย่า           | นักศึกษา |          |
| 49  | นายชยุตม์ ยอพู             | นักศึกษา |          |
| 50  | นายพิชิตพล อะจ่อ           | นักศึกษา |          |
| 51  | นายพิริยกร เชียงกาขัน      | นักศึกษา |          |

| ที่ | ชื่อ - สกุล              | ตำแหน่ง  | หมายเหตุ |
|-----|--------------------------|----------|----------|
| 52  | นายปราโมทย์ อุ่นกลิ่น    | นักศึกษา |          |
| 53  | นายวรโชติ วิญญา          | นักศึกษา |          |
| 54  | นายพิทักษ์ ลุงอยู่       | นักศึกษา |          |
| 55  | นายพีรพัฒน์ จันพระยา     | นักศึกษา |          |
| 56  | นายยงยุทธ ยศยิ่งยืนยง    | นักศึกษา |          |
| 57  | นายยสินทร แสนเมืองมา     | นักศึกษา |          |
| 58  | นายวชิระ สุรินตะ         | นักศึกษา |          |
| 59  | นายศุภกิตต์ นาระตะ       | นักศึกษา |          |
| 60  | นายอนุชิต ต๊ะปวน         | นักศึกษา |          |
| 61  | เด็กชายจันทรวงศ์ โมง     | ชั้น ป.6 |          |
| 62  | เด็กชายสมหวัง นายหล่อ    | ชั้น ป.6 |          |
| 63  | เด็กชายพายุ ลุงโต        | ชั้น ป.6 |          |
| 64  | เด็กชายสายฟ้า นันทตา     | ชั้น ป.6 |          |
| 65  | เด็กชายวรินทร์ ลุงพิน    | ชั้น ป.6 |          |
| 66  | เด็กชายอภิชาติ ลีลา      | ชั้น ป.6 |          |
| 67  | เด็กชายศิริศักดิ์ ลุงขุน | ชั้น ป.6 |          |
| 68  | เด็กชายนิธ ลุงอ          | ชั้น ป.6 |          |
| 69  | เด็กชายวีรพล หมอกเงิน    | ชั้น ป.6 |          |
| 70  | เด็กชายนพจักร อินตะ      | ชั้น ป.6 |          |
| 71  | เด็กชายไต้               | ชั้น ป.6 |          |
| 72  | เด็กหญิงสาริศา           | ชั้น ป.6 |          |
| 73  | เด็กหญิงอำพร วัฒนสุข     | ชั้น ป.6 |          |
| 74  | เด็กหญิงหอม ลุงจาย       | ชั้น ป.6 |          |
| 75  | เด็กหญิงอังคณา เมืองแสง  | ชั้น ป.6 |          |
| 76  | เด็กหญิงชนากานต์ ลุงตา   | ชั้น ป.6 |          |
| 77  | เด็กหญิงปณิตตา อยู่สุข   | ชั้น ป.6 |          |
| 78  | เด็กหญิงลาวัลย์ น้อยแหลง | ชั้น ป.6 |          |

| ที่ | ชื่อ - สกุล                  | ตำแหน่ง  | หมายเหตุ |
|-----|------------------------------|----------|----------|
| 79  | เด็กหญิงแสงหอม               | ชั้น ป.6 |          |
| 80  | เด็กหญิงธัญชนก ป้อสวย        | ชั้น ป.6 |          |
| 81  | เด็กหญิงจำมหอม               | ชั้น ป.6 |          |
| 82  | เด็กหญิงหนุ่มใหม่จำม         | ชั้น ป.6 |          |
| 83  | เด็กชายฉัตรชัย ลุงสม         | ชั้น ป.5 |          |
| 84  | เด็กชายพีรพันธ์ ลุงวิ        | ชั้น ป.5 |          |
| 85  | เด็กชายชัยชนะ ลุงทา          | ชั้น ป.5 |          |
| 86  | เด็กชายบารมี                 | ชั้น ป.5 |          |
| 87  | เด็กชายชานนท์                | ชั้น ป.5 |          |
| 88  | เด็กชายสมพงษ์ นายปัน         | ชั้น ป.5 |          |
| 89  | เด็กชายกฤติพงศ์ ลุงโต        | ชั้น ป.5 |          |
| 90  | เด็กชายหาญ ลุงป่าง           | ชั้น ป.5 |          |
| 91  | เด็กชายแสงหาญ อ้ายพง         | ชั้น ป.5 |          |
| 92  | เด็กชายป่าง ลุงขอ            | ชั้น ป.5 |          |
| 93  | เด็กชายอาทิตย์               | ชั้น ป.5 |          |
| 94  | เด็กชายกล้าณรงค์             | ชั้น ป.5 |          |
| 95  | เด็กชายณัฐชัย                | ชั้น ป.5 |          |
| 96  | เด็กหญิงดาวสว่าง             | ชั้น ป.5 |          |
| 97  | เด็กหญิงยาดา                 | ชั้น ป.5 |          |
| 98  | เด็กหญิงมุฮอม ลุงมา          | ชั้น ป.5 |          |
| 99  | เด็กหญิงอริสา หมอกแสง        | ชั้น ป.5 |          |
| 100 | เด็กหญิงกชวรรณ ดียะ          | ชั้น ป.5 |          |
| 101 | เด็กหญิงกันตา มูล            | ชั้น ป.5 |          |
| 102 | เด็กหญิงชลิตตา เชื้อนวงศ์วิน | ชั้น ป.5 |          |
| 103 | เด็กหญิงอ่องหลู่             | ชั้น ป.5 |          |
| 104 | เด็กหญิงภาณี                 | ชั้น ป.5 |          |
| 105 | เด็กหญิงมัทนิน สาละวิน       | ชั้น ป.5 |          |

| ที่ | ชื่อ - สกุล                    | ตำแหน่ง  | หมายเหตุ |
|-----|--------------------------------|----------|----------|
| 106 | เด็กหญิงแสงพู                  | ชั้น ป.5 |          |
| 107 | เด็กหญิงหล้า                   | ชั้น ป.5 |          |
| 108 | เด็กหญิงพรนิภา คำหลวง          | ชั้น ป.5 |          |
| 109 | เด็กชายณัฐพงษ์ -               | ชั้น ป.4 |          |
| 110 | เด็กชายวายุ -                  | ชั้น ป.4 |          |
| 111 | เด็กชายสองเมือง -              | ชั้น ป.4 |          |
| 112 | เด็กชายศุภณัฐ ลุงคำ            | ชั้น ป.4 |          |
| 113 | เด็กชายวิทวัส สุนันทา          | ชั้น ป.4 |          |
| 114 | เด็กชายหม่องจายอ่องยูน         | ชั้น ป.4 |          |
| 115 | เด็กชายอนันต์สิทธิ์ เกษตรปัญญา | ชั้น ป.4 |          |
| 116 | เด็กชายอานล ลุงตาน             | ชั้น ป.4 |          |
| 117 | เด็กชายทรงพล -                 | ชั้น ป.4 |          |
| 118 | เด็กชายภากร อิงตะ              | ชั้น ป.4 |          |
| 119 | เด็กชายอ่องเครือ -             | ชั้น ป.4 |          |
| 120 | เด็กชายภัทรพล -                | ชั้น ป.4 |          |
| 121 | เด็กชายสิงหา -                 | ชั้น ป.4 |          |
| 122 | เด็กชายภัทรพล พรหมปั่น         | ชั้น ป.4 |          |
| 123 | เด็กหญิงนุชนาฏ -               | ชั้น ป.4 |          |
| 124 | เด็กหญิงน้ำฝน -                | ชั้น ป.4 |          |
| 125 | เด็กหญิงทิพย์วรรณ -            | ชั้น ป.4 |          |
| 126 | เด็กหญิงกมลวรรณ -              | ชั้น ป.4 |          |
| 127 | เด็กหญิงรัตนา -                | ชั้น ป.4 |          |
| 128 | เด็กหญิงพิมลรัตน์ รอดชมภู      | ชั้น ป.4 |          |
| 129 | เด็กหญิงทิพกฤตา พุกเจริญ       | ชั้น ป.4 |          |
| 130 | เด็กหญิงหทัยกาญจน์ -           | ชั้น ป.4 |          |
| 131 | เด็กชายทิวากร บุญจันทิก        | ชั้น ป.3 |          |
| 132 | เด็กชายสมศักดิ์ ถาดเงิน        | ชั้น ป.3 |          |

| ที่ | ชื่อ - สกุล                | ตำแหน่ง  | หมายเหตุ |
|-----|----------------------------|----------|----------|
| 133 | เด็กชายณัฐวุฒิ โอชาวัตร    | ชั้น ป.3 |          |
| 134 | เด็กชายบัญชา -             | ชั้น ป.3 |          |
| 135 | เด็กชายเอกพันธ์ ลุงอยู่    | ชั้น ป.3 |          |
| 136 | เด็กชายกันต์ธีร์ -         | ชั้น ป.3 |          |
| 137 | เด็กชายกันท์ลัส วาวแสง     | ชั้น ป.3 |          |
| 138 | เด็กชายพิสิษฐ์ ลุงยุง      | ชั้น ป.3 |          |
| 139 | เด็กชายแดงใส -             | ชั้น ป.3 |          |
| 140 | เด็กชายจำมหลู -            | ชั้น ป.3 |          |
| 141 | เด็กชายจิง -               | ชั้น ป.3 |          |
| 142 | เด็กชายฑู ลุงดี            | ชั้น ป.3 |          |
| 143 | เด็กชายหลาว ลุงดี          | ชั้น ป.3 |          |
| 144 | นายสาย ลุงดี               | ชั้น ป.3 |          |
| 145 | เด็กหญิงกร มูล             | ชั้น ป.3 |          |
| 146 | เด็กหญิงแสงเดือน -         | ชั้น ป.3 |          |
| 147 | เด็กหญิงน้ำฝน จันติ        | ชั้น ป.3 |          |
| 148 | เด็กหญิงพลอย -             | ชั้น ป.3 |          |
| 149 | เด็กหญิงญานี มีความรู้     | ชั้น ป.3 |          |
| 150 | เด็กหญิงแสงหมู่ -          | ชั้น ป.3 |          |
| 151 | เด็กหญิงหอมนวล -           | ชั้น ป.3 |          |
| 152 | เด็กหญิงกนิษฐา มาแก้ว      | ชั้น ป.3 |          |
| 153 | เด็กชายอาชัย เกษตรปัญญา    | ชั้น ป.2 |          |
| 154 | เด็กชายธันวา ลุงจ่าย       | ชั้น ป.2 |          |
| 155 | เด็กชายดนธรัฎ มีพุด        | ชั้น ป.2 |          |
| 156 | เด็กชายศุภกร -             | ชั้น ป.2 |          |
| 157 | เด็กชายดี -                | ชั้น ป.2 |          |
| 158 | เด็กชายจันทร์เจริญ สาละวิน | ชั้น ป.2 |          |
| 159 | เด็กชายนวิน ลุงคำ          | ชั้น ป.2 |          |



| ที่ | ชื่อ - สกุล                  | ตำแหน่ง  | หมายเหตุ |
|-----|------------------------------|----------|----------|
| 160 | เด็กชายแดง -                 | ชั้น ป.2 |          |
| 161 | เด็กชายชิน ปิ่นแก้ว          | ชั้น ป.2 |          |
| 162 | เด็กชายชาติชาย -             | ชั้น ป.2 |          |
| 163 | เด็กชายธนภัทร -              | ชั้น ป.2 |          |
| 164 | เด็กชายมงคล -                | ชั้น ป.2 |          |
| 165 | เด็กชายณรงค์ นูมาต           | ชั้น ป.2 |          |
| 166 | เด็กชายกิตติภูมิ -           | ชั้น ป.2 |          |
| 167 | เด็กชายณภัทร -               | ชั้น ป.2 |          |
| 168 | เด็กชายเดือนแสง -            | ชั้น ป.2 |          |
| 169 | เด็กหญิงแสงอุ โองส่วย        | ชั้น ป.2 |          |
| 170 | เด็กหญิงอุบลรัตน์ รอดชมภู    | ชั้น ป.2 |          |
| 171 | เด็กหญิงกัญญาพัชร คำแหลง     | ชั้น ป.2 |          |
| 172 | เด็กหญิงอ้อมใจ -             | ชั้น ป.2 |          |
| 173 | เด็กหญิงปานชนก ชัดิยะ        | ชั้น ป.2 |          |
| 174 | เด็กหญิงเมษา ลุงจ๋าม         | ชั้น ป.2 |          |
| 175 | เด็กหญิงสุรัชชา ดิยะ         | ชั้น ป.2 |          |
| 176 | เด็กหญิงวรรณรดา อินต๊ะ       | ชั้น ป.2 |          |
| 177 | เด็กหญิงบัวคำ -              | ชั้น ป.2 |          |
| 178 | เด็กหญิงหนุ่มนุช -           | ชั้น ป.2 |          |
| 179 | เด็กหญิงณัฐธิชา ปาโน         | ชั้น ป.2 |          |
| 180 | เด็กหญิงชวัลรัตน์ อ้วนอินทร์ | ชั้น ป.2 |          |
| 181 | เด็กหญิงแสงพร -              | ชั้น ป.2 |          |
| 182 | เด็กหญิงวันใหม่ -            | ชั้น ป.2 |          |
| 183 | เด็กหญิงกัญวรา คำเฮือง       | ชั้น ป.2 |          |
| 184 | เด็กหญิงจ๋ามทอง -            | ชั้น ป.2 |          |
| 185 | เด็กหญิงหมวย -               | ชั้น ป.2 |          |
| 186 | เด็กหญิงเครือหาญดาว -        | ชั้น ป.2 |          |

| ที่ | ชื่อ - สกุล              | ตำแหน่ง  | หมายเหตุ |
|-----|--------------------------|----------|----------|
| 187 | เด็กหญิงธันวษา -         | ชั้น ป.2 |          |
| 188 | เด็กหญิงนฤมล -           | ชั้น ป.2 |          |
| 189 | เด็กชายชนะชัย จันทา      | ชั้น ป.1 |          |
| 190 | เด็กชายชัยณรงค์ สักลอ    | ชั้น ป.1 |          |
| 191 | เด็กชายวศิน ใจคำ         | ชั้น ป.1 |          |
| 192 | เด็กชายจอม มูล           | ชั้น ป.1 |          |
| 193 | เด็กชายปรีชา คำเรือง     | ชั้น ป.1 |          |
| 194 | เด็กชายสายวัน -          | ชั้น ป.1 |          |
| 195 | เด็กชายชนาธิป -          | ชั้น ป.1 |          |
| 196 | เด็กชายอภิเดช -          | ชั้น ป.1 |          |
| 197 | เด็กชายจุฑาเทพ พรหมสนธิ์ | ชั้น ป.1 |          |
| 198 | เด็กชายปาน -             | ชั้น ป.1 |          |
| 199 | เด็กชายจินนพัต -         | ชั้น ป.1 |          |
| 200 | เด็กชายสมหวัง -          | ชั้น ป.1 |          |
| 201 | เด็กชายอลงกรณ์ คำหลวง    | ชั้น ป.1 |          |
| 202 | เด็กชายเอกรินทร์ -       | ชั้น ป.1 |          |
| 233 | เด็กชายณัฐ -             | ชั้น ป.1 |          |
| 204 | เด็กชายธนวัฒน์ -         | ชั้น ป.1 |          |
| 205 | เด็กชายตะวันรุ่ง -       | ชั้น ป.1 |          |
| 206 | เด็กชายเสฏฐวุฒิ สุรินทร์ | ชั้น ป.1 |          |
| 207 | เด็กชายริน -             | ชั้น ป.1 |          |
| 208 | เด็กชายชนะชัย จันทา      | ชั้น ป.1 |          |
| 209 | เด็กชายชัยณรงค์ สักลอ    | ชั้น ป.1 |          |
| 210 | เด็กชายวศิน ใจคำ         | ชั้น ป.1 |          |
| 211 | เด็กชายจอม มูล           | ชั้น ป.1 |          |
| 212 | เด็กชายปรีชา คำเรือง     | ชั้น ป.1 |          |
| 213 | เด็กชายสายวัน -          | ชั้น ป.1 |          |

| ที่ | ชื่อ - สกุล               | ตำแหน่ง  | หมายเหตุ |
|-----|---------------------------|----------|----------|
| 214 | เด็กชายชนาธิป -           | ชั้น ป.2 |          |
| 215 | เด็กชายอภิเดช -           | ชั้น ป.2 |          |
| 216 | เด็กชายจุฑาเทพ พรหมสนธิ์  | ชั้น ป.1 |          |
| 217 | เด็กชายปาน -              | ชั้น ป.1 |          |
| 218 | เด็กชายจินนพัทธ์ -        | ชั้น ป.1 |          |
| 219 | เด็กชายสมหวัง -           | ชั้น ป.1 |          |
| 220 | เด็กชายอลงกรณ์ คำหลวง     | ชั้น ป.1 |          |
| 221 | เด็กชายเอกราณรินทร์ -     | ชั้น ป.1 |          |
| 222 | เด็กชายณัฐ -              | ชั้น ป.1 |          |
| 223 | เด็กชายธนวัฒน์ -          | ชั้น ป.1 |          |
| 224 | เด็กชายตะวันรุ่ง -        | ชั้น ป.1 |          |
| 225 | เด็กชายเสฏฐวุฒิ สุรินทร์  | ชั้น ป.1 |          |
| 226 | เด็กชายริน -              | ชั้น ป.1 |          |
| 227 | เด็กชายเคอ แผลง           | ชั้น ป.1 |          |
| 228 | เด็กชายยอดชาย -           | ชั้น ป.1 |          |
| 229 | เด็กชายอภิชัย อินตา       | ชั้น ป.1 |          |
| 230 | เด็กชายสายไทย ลุงแสง      | ชั้น ป.1 |          |
| 231 | เด็กชายพงษ์พัฒน์ -        | ชั้น ป.1 |          |
| 232 | เด็กชายชัยมล ลุงตาง       | ชั้น ป.1 |          |
| 233 | เด็กชายอดิศักดิ์ -        | ชั้น ป.1 |          |
| 234 | เด็กชายสายฝน -            | ชั้น ป.1 |          |
| 235 | เด็กชายเอกภพ -            | ชั้น ป.1 |          |
| 236 | เด็กหญิงรัมภา -           | ชั้น ป.1 |          |
| 237 | เด็กหญิงกาญจนาพร แก้วมา   | ชั้น ป.1 |          |
| 238 | เด็กหญิงนรินทร์ เมืองวะ   | ชั้น ป.1 |          |
| 239 | เด็กหญิงแสงจันทร์ นายปิยะ | ชั้น ป.1 |          |
| 240 | เด็กหญิงมอญจิง -          | ชั้น ป.1 |          |

ที่ อว ๐๖๓๒.๐๒/๓๓๒



คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่  
ศูนย์แมริม ต.ชี้เหล็ก  
อ.แมริม จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๘๐

๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตให้อาจารย์และนักศึกษาเข้าดำเนินจัดกิจกรรม

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหัวฝาย

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ

จำนวน ๓ ฉบับ

ด้วยภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนในชุมชนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพ การมีพฤติกรรม การเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น

ในการนี้ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จึงขออนุญาตให้อาจารย์และนักศึกษาเข้าดำเนินจัดกิจกรรมในหน่วยงานของท่าน โดยขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ และผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมโครงการดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ - ๑ มีนาคม ๒๕๖๗ ณ โรงเรียนบ้านหัวฝาย ตำบลเมืองเส้น อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งนี้โดยภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโครงการทั้งหมด (ค่าอาหาร และอาหารว่าง)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เยี่ยมลักษณ์ อุตาการ)  
คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

สำนักงานคณบดีคณะครุศาสตร์

โทร. ๐ ๕๓๘๘ ๕๕๐๐

E-mail : [cm.educmr@gmail.com](mailto:cm.educmr@gmail.com)



ที่ อว ๐๖๑๒.๐๒.๐๕/๐๐๒

ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ  
คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

**เรื่อง** ขออนุญาตจัดกิจกรรม “โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย”

**เรียน** ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหัวฝาย

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการจัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ จะได้ดำเนินการ “โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย” เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนในชุมชน มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ การมีพฤติกรรมเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น

ในการนี้ ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการจึงขออนุญาตเข้าจัดกิจกรรมโครงการดังกล่าวข้างต้น ระหว่างวันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ – ๑ มีนาคม ๒๕๖๗ โดยขอความอนุเคราะห์ผู้เข้าร่วมโครงการ คือ **นักเรียนระดับ ชั้นประถมศึกษา ปีที่ ๑ – ชั้นประถมศึกษา ปีที่ ๖ และผู้ปกครอง** โดยภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโครงการทั้งหมด (ค่าอาหาร และอาหารว่าง)

ทั้งนี้ ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์สุรศักดิ์ สิงห์สา)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ประมวล  
ภาพกิจกรรม

ประมวลภาพวันที่ 29 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม 2567



พิธีเปิดโครงการ



การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ การจัดกิจกรรมทางกายในรายวิชาพลศึกษา







การจัดกิจกรรมทางกายโดยการสอดแทรกกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น  
และการเล่นเกมพื้นบ้านไทย







## การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

### ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง





## วัดความอ่อนตัว



## ต้นพื้น 30 วินาที





## ลูก นั่ง 1 นาที



## แบบประเมินความพึงพอใจ

โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

ระหว่าง วันที่ 29 กุมภาพันธ์ – 1 มีนาคม 2567

ณ โรงเรียนบ้านหัวฝาย ตำบลเมืองเส้น อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

\*\*\*\*\*

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินให้ครบทั้ง 3 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหน้าข้อความ

1. สถานภาพ ☐ อาจารย์ ☐ ครู ☐ ประชาชน ☐ นักศึกษา ☐ นักเรียน

### ตอนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

| ประเด็นความคิดเห็น                        | ระดับความพึงพอใจ |     |         |      |         |
|-------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|---------|
|                                           | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยมาก |
|                                           | 5                | 4   | 3       | 2    | 1       |
| 1. ความคาดหวังในการเข้าร่วมโครงการฯ       |                  |     |         |      |         |
| 2. ความรู้ความเข้าใจในการเข้าร่วมโครงการฯ |                  |     |         |      |         |
| 3. เนื้อหาในการบรรยาย                     |                  |     |         |      |         |
| 4. วิทยากร/อุปกรณ์/สถานที่                |                  |     |         |      |         |
| 5. ความพึงพอใจในภาพรวมของการจัดกิจกรรม    |                  |     |         |      |         |

### ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....