

**ภาคผนวก**

**ภาคผนวก ก**  
**แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา**

### แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา

ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ 12 ปีของโรงเรียนในจังหวัดปัตตานี แบบทดสอบมี 8 รายการ ดังนี้ คือ

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meter Sprint)
2. ยืนกระโดดไกล (Standing broad Jump)
3. แกร่งบีบมือ (Grip Strength)
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (30 Second Sit-up)
5. คึงข้อ (Pull-Up)
  - 5.1 คึงข้อ สำหรับนักเรียนชาย
  - 5.2 งอแขนห้อยตัว สำหรับนักเรียนหญิง
6. วิ่งเก็บของ 40 เมตร (40 Meter Shuttle Run)
7. งอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)
8. วิ่งระยะไกล (Distance Run)
  - 8.1 วิ่ง 1,000 เมตร สำหรับนักเรียนชาย
  - 8.2 วิ่ง 800 เมตร สำหรับนักเรียนหญิง

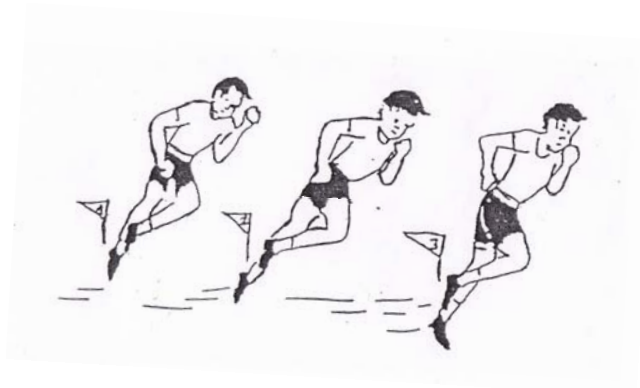
(กรมพลศึกษา, 2539 : 70)

### ข้อแนะนำเบื้องต้น

1. ผู้ที่จะเข้ารับการทดสอบต้องมีสุขภาพดี
2. ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องมีอายุ 12 ปี
3. ผู้ที่เข้ารับการทดสอบต้องมีความรู้ความเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายและวิธีการในการทดสอบ และปฏิบัติได้ถูกต้องเต็มความสามารถ
4. ในการทดสอบ ให้แบ่งทำการทดสอบออกเป็นสองวันติดต่อกัน คือ วันแรก ให้ทำการทดสอบรายการที่ 1, 2, 8 (วิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล วิ่งระยะไกล) ในวันที่สอง ให้ทำการทดสอบรายการที่ 3, 4, 5, 6, 7 (แกร่งบีบมือ ลูก-นั่ง 30 วินาที คึงข้อ วิ่งเก็บของ งอตัวไปข้างหน้า) แต่ถ้าทำการทดสอบในวันเดียว ให้แบ่งการทดสอบออกเป็นสองระยะ คือ ในตอนเช้า และตอนบ่ายแต่ต้องเอาการทดสอบวิ่งระยะทางไกลไปไว้เป็นรายการสุดท้าย
5. ผู้เข้ารับการทดสอบต้องแต่งกายให้เหมาะสม

รายละเอียดของวิธีการทดสอบแต่ละรายการ มีดังนี้ คือ

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (50-Meter Sprint)



ภาพประกอบ 2 ทำการวิ่งเร็ว 50 เมตร (50-Meter Sprint)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความเร็ว

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. ลู่วิ่ง 50 เมตร มีเส้นเริ่มและเส้นชัย
3. ปืนปล่อยตัว (ถ้าไม่มีให้ใช้สัญญาณอย่างอื่นแทนที่ผู้จับเวลาจะรู้เห็นได้ เช่น โบกธง ผ้าเช็ดหน้า หรือเสียงนกหวีด)

เจ้าหน้าที่ ผู้ปล่อยตัว 1 คน ผู้จับเวลา 1 คน ต่อ 1 หรือ 2 ลู่วิ่ง ผู้บันทึก 1 คน ถ้าทำได้ควรมีผู้จับเวลา 1 คน ต่อผู้รับการทดสอบ 1 คน

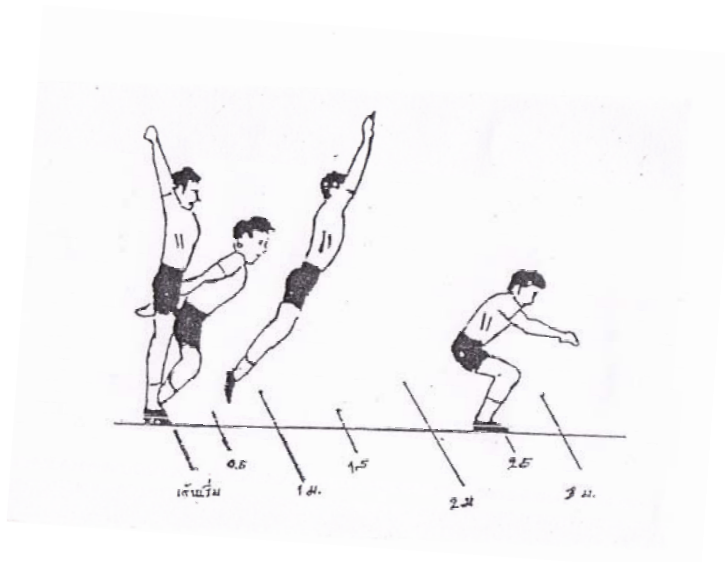
การปฏิบัติ เมื่อได้รับสัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม (ไม่ต้องย่อตัวในท่าออกวิ่ง) เมื่อได้ยินสัญญาณ “ไป” หรือสัญญาณปล่อยตัวอื่น ๆ ให้ออกวิ่งเต็มที่ผ่านเส้นชัย

ระเบียบของการทดสอบ

1. ทางวิ่งต้องเรียบ ตรง และมีระยะทางยาวเพียงพอ
2. ให้ทดสอบได้ 2 ครั้ง เอาครั้งที่ดีที่สุด

การคิดคะแนน บันทึกเวลาเป็นวินาทีและทศนิยมตำแหน่งแรกของวินาที เอาเวลาที่ดีที่สุดจากการประลอง 2 ครั้ง

## 2. ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)



ภาพประกอบ 3 ทำการยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดกำลังของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์

1. พื้นที่เรียบและไม่ลื่นอย่างน้อย 3.5 เมตร
2. เทปวัดระยะทางอ่านเป็นเซนติเมตร
3. ไม้ที (T) ขนาดใหญ่

เจ้าหน้าที่ ผู้ปล่อยตัว 1 คน ผู้วัดระยะ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

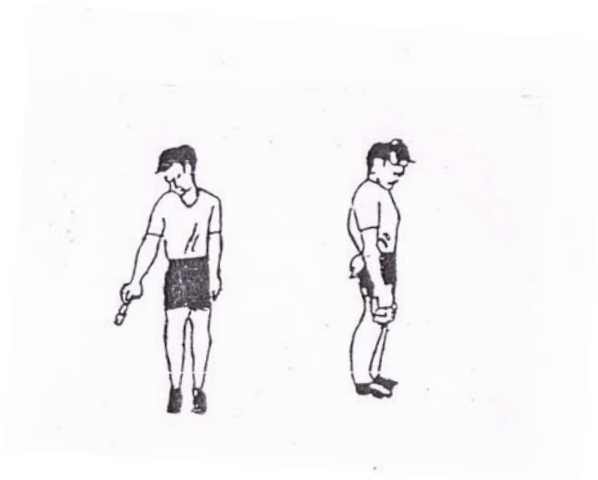
การปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองชิด “เส้นเริ่ม” ซ้อมเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลังพร้อมกับก้มตัว เมื่อได้จังหวะเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าอย่างแรง พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด

ระเบียบของการทดสอบ

1. ให้ทดลอง 2 ครั้ง
2. วัดระยะทางโดยใช้ไม้จากจุดที่ส้นเท้าลงบนพื้นถึงเส้นเริ่ม ถ้าผู้รับการทดสอบเสียหลัก หายหลังมือหรือก้นแตะพื้น ให้ทดลองใหม่

การคิดคะแนน บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตรเอาระยะที่ไกลกว่าจากการทดลอง 2 ครั้ง

### 3. แรงบีบมือ (Grip Strength)



ภาพประกอบ 4 ทำการใช้แรงบีบมือ (Grip Strength)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดแรงบีบของมือ

อุปกรณ์

1. เครื่องวัดแรงบีบมือ
2. พวงแมกนีเซียมคาร์บอเนต

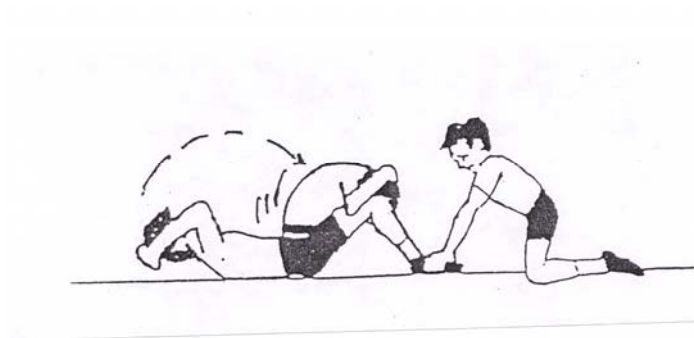
เจ้าหน้าที่ ผู้แนะนำและอ่านผล 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

การปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบใช้มือลูบพวงแมกนีเซียมเพื่อกันลื่นแล้วจับเครื่องวัดให้เหมาะสมที่สุด โดยข้อมือที่สองรับน้ำหนักของเครื่องวัด (ผู้แนะนำช่วยปรับระดับของเครื่องวัดให้เหมาะสม) ขึ้นตรงปล่อยแขนห้อยข้างลำตัว พร้อมแล้วยกแขนออกห่างลำตัวเล็กน้อย กำมือบีบเครื่องวัดจนสุดแรง

ระเบียบของการทดสอบ

1. ให้ประลองได้ข้างละ 2 ครั้ง
  2. ระหว่างการทดสอบพยายามอย่าให้มือหรือเครื่องวัดถูกส่วนหนึ่งของลำตัว และห้ามเหยียดเครื่องหรือ โคมตัวอัดลง
  3. ในการจับเครื่องวัด ให้โอกาสผู้รับการทดสอบจับให้เหมาะสมมือเสียก่อน
- การคิดคะแนน บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัมทุกครั้ง เพื่อเลือกค่าที่ดีที่สุดของแต่ละข้าง

#### 4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (30 Second Sit-up)



ภาพประกอบ 5 ทำการลูก-นั่ง 30 วินาที (30-Second Sit-up)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง  
อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. เบาะหรือสนามหญ้าที่เรียบและนุ่ม

เจ้าหน้าที่ ผู้จัดและจับเวลา 1 คน ผู้นับจำนวนครั้ง 1 คน บันทึก 1 คน

การปฏิบัติ จัดผู้รับการทดสอบเป็นคู่ ให้ผู้รับการทดสอบคนแรกนอนหงายบนเบาะ เข่างอตั้งเป็นมุมฉาก ปลายเท้าแยกห่างกันเท่าช่วงไหล่ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยเอาไว้ ผู้รับการทดสอบคนที่สองคุกเข่าที่ปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ (หันหน้าเข้าหากัน) มือทั้งสองกำ และกดข้อเท้าของผู้รับการทดสอบไว้ให้สั่นติดพื้น เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่ม” พร้อมกับจับเวลา ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่งและก้มศีรษะลงไประหว่างเข่าทั้งสอง แล้วกลับนอนลงไปในท่าเดิมจนนิ้วมือจดเบาะจึงกลับลุกขึ้นนั่งใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันไปอย่างรวดเร็วจนครบ 30 วินาที

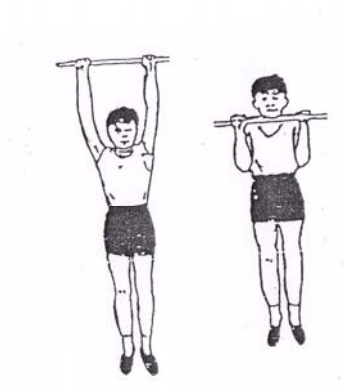
ระเบียบของการทดสอบ

1. ไม่อนุญาตให้เด็งตัวขึ้นเพื่อช่วยให้การลุกนั่งโดยใช้ศอกช่วย
2. ต้องกระทำอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพัก
3. นิ้วมือที่ประสานอยู่ที่ท้ายทอยจะต้องอยู่ตลอดเวลา

การคิดคะแนน บันทึกจำนวนครั้งที่ทำถูกต้องในเวลา 30 วินาที

## 5. ดึงข้อ (Pull-up)

### 5.1 ดึงข้อสำหรับนักเรียนชาย



ภาพประกอบ 6 ทำการดึงข้อ (Pull-up)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และไหล่  
อุปกรณ์

1. ราวเดี่ยวเลื่อนระดับได้ เส้นผ่าศูนย์กลางกลาง 2-4 เซนติเมตร
2. ม้าสำหรับยืนขึ้นจับราวเมื่อยืนบนม้าแล้วเหยียดแขนขึ้นจับราวได้พอดี
3. พวงแมกนีเซียมไว้ทาถนอมมือ

เจ้าหน้าที่ ผู้จัดและนับจำนวนครั้งหนึ่งคน ผู้บันทึกหนึ่งคน

การปฏิบัติ ให้ผู้เข้าทดสอบยืนบนม้าจับราวในท่าคว่ำมือ โดยให้มือห่างกันเท่าช่วงไหล่ พร้อมกับปรับระดับความสูงของราวให้พอเหมาะเมื่อพร้อมแล้วเอาม้ารองออก ผู้ถูกทำการทดสอบจะอยู่ในท่าลำตัวเหยียดตรงซึ่งเป็น ท่าตั้งต้น เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้ถูกทดสอบดึงลำตัวขึ้นไป จนค้างอยู่เหนือระดับราวแล้วจึงปล่อยลำตัวลงมาสู่ท่าตั้งต้นใหม่ ให้ปฏิบัติในลักษณะดังกล่าวแล้วปล่อยลำตัวดังกล่าวสลัดกันไปให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

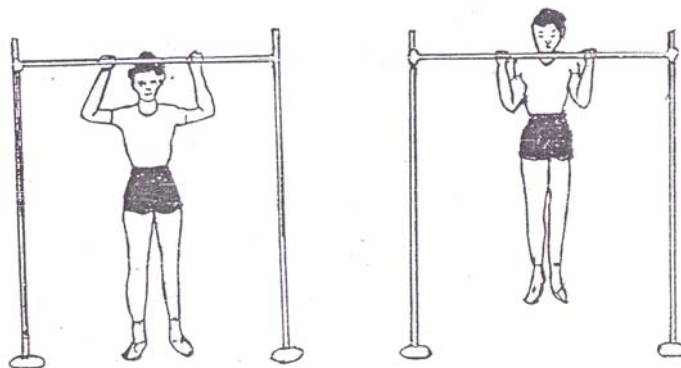
ระเบียบของการทดสอบ

1. ถ้ามีการหยุดกระทำระหว่างครั้งนานเกิน 3-4 วินาที หรือไม่สามารถดึงลำตัวขึ้นให้ค้างพ้นราวได้ 2 ครั้งติดต่อกัน ให้ยุติการทดสอบ
2. ห้ามแกว่งลำตัว ขา หรือเท้าในขณะที่ทดสอบ
3. การนับจำนวนครั้งให้นับเฉพาะเมื่อยกลำตัวขึ้นจนค้างพ้นราวได้อย่างถูกต้อง



การคิดคะแนน บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้องและคางพื้นราว

## 5.2 งอแขนห้อยตัว (Flexed Arm Hand) สำหรับนักเรียนหญิง



ภาพประกอบ 7 ทำการงอแขนห้อยตัว (Flexed Arm Hand)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และไหล่

อุปกรณ์ เหมือนกับข้อ 5.1 ดึงข้อ มีเพิ่มเติมนาฬิกาจับเวลา

เจ้าหน้าที่ ผู้จัดและจับเวลาหนึ่งคน ผู้บันทึกหนึ่งคน

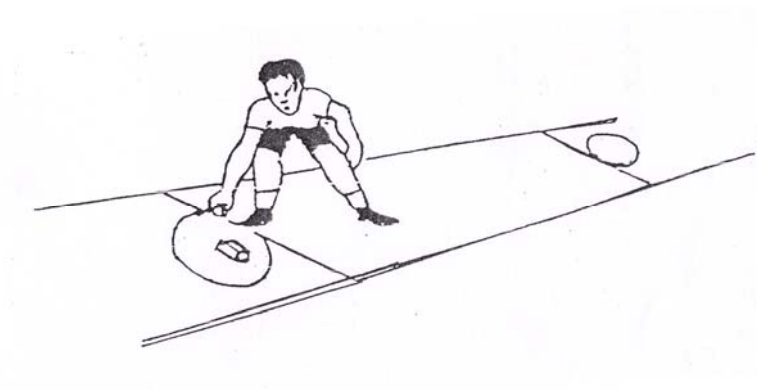
การปฏิบัติ ให้ผู้เข้าทดสอบยืนบนม้า ขึ้นจับราวในท่าคว่ำมือโดยให้มือห่างกันเท่าช่วงไหล่ พร้อมกับปรับระดับความสูงของราวให้พอเหมาะ โดยที่ระดับราวจะอยู่ได้กลางหรือระดับไหล่ของผู้เข้ารับทดสอบ เมื่ออยู่ในท่าตั้งต้นพร้อมแล้วให้สัญญาณ “เริ่ม” พร้อมกับดึงม้าที่รองออก ผู้ถูกทดสอบจะต้องออกแรงเพื่อยึดลำตัวให้อยู่ในท่าตั้งต้นเอาไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

ระเบียบของการทดสอบ

1. ถ้าคางของผู้ถูกทดสอบสัมผัสกับราวให้ยุติการทดสอบ
2. เท้าของผู้ถูกทดสอบจะต้องไม่สัมผัสกับสิ่งใด ลำตัวไม่แกว่ง

การคิดคะแนน บันทึกเวลาเป็นวินาทีจาก “เริ่ม” จนคางต่ำลงถึงราว

## 6. วิ่งเก็บของ 40 เมตร (40 Meter Shuttle Run)



ภาพประกอบ 8 ทำการวิ่งเก็บของ (Shuttle Run)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความเร็วและความคล่องตัว

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. ท่อนไม้ 2 ท่อน ขนาด 5 x 5 x 10 เซนติเมตร
3. ทางวิ่งเรียบ

เจ้าหน้าที่ ผู้ปล่อยตัวและจับเวลาหนึ่งคน ผู้วางไว้หนึ่งคน ผู้บันทึกหนึ่งคน

การปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม เมื่อเริ่มได้ยินสัญญาณ “เข้าที่” เมื่อพร้อมแล้วผู้ปล่อยตัวสั่ง “ไป” ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปยังเส้นปลายทาง หยิบท่อนไม้ในวงกลมหนึ่งท่อนวิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่มกลับตัววิ่งไปหยิบท่อนไม้อีกท่อนหนึ่งแล้ววิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่มแล้ววิ่งเลยไปห้ามโยนท่อนไม้ถ้าวางไม่เข้าในวงกลมให้เริ่มต้นใหม่

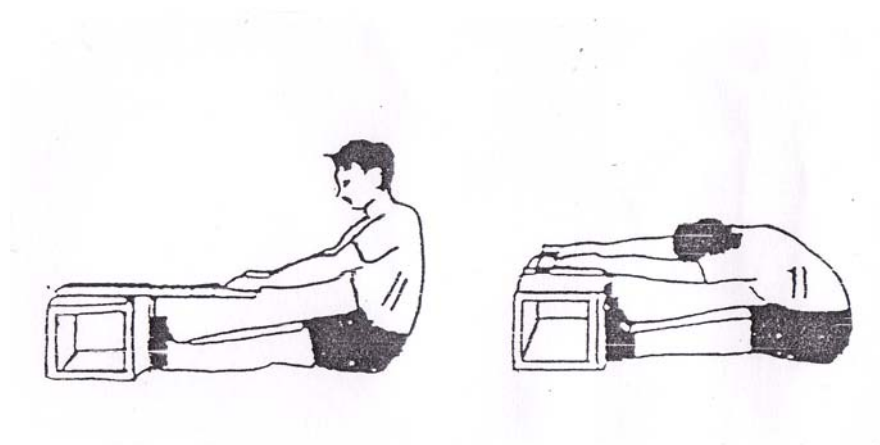
ระเบียบของการทดสอบ

1. ห้ามโยนท่อนไม้ลงในวงกลม ถ้าท่อนไม้ที่วางไม่อยู่ในวงกลมให้เริ่มต้นใหม่
2. นาฬิกาจะเริ่มจับเวลาเมื่อได้รับสัญญาณ “ไป” จนกระทั่งไม้ท่อนที่ 2 ถูกนำมาวางที่วงกลมหลังเส้นเริ่มอย่างถูกต้อง
3. ให้ประลองได้ 2 ครั้งเอาครั้งที่ดีที่สุด

การคิดคะแนน บันทึกเวลาตั้งแต่ผู้ปล่อยตัวสั่ง “ไป” จนถึงวางท่อนไม้ท่อนที่ 2 ละเอียด

จนถึงทศนิยมอันดับแรกของวินาที ให้ประลอง 2 ครั้ง เอาเวลาที่ดียิ่งที่สุด

### 7. งอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)



ภาพประกอบ 9 ทำการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอ่อนตัว

อุปกรณ์

เครื่องมือวัดความอ่อนตัวซึ่งด้านบนมีไม้วัดวัดระยะยาวได้ 60 เซนติเมตร วางในลักษณะขนานกับพื้น

เจ้าหน้าที่ ผู้วัดระยะหนึ่งคน ผู้บันทึกหนึ่งคน

การปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง ทำตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแกนกลางของที่ตั้งไม้วัด เหยียดแขนตรงขนานกับพื้น แล้วค่อย ๆ ก้มตัวลงไปข้างหน้า ให้มืออยู่เหนือระดับไม้วัดจนไม่สามารถก้มได้ต่อไป วัดระยะจากเส้นตั้งตรงปลายเท้ากับปลายมือ ห้ามโยกตัวหรืออึด仗แรง ๆ (เพราะอาจทำให้กระดูกสันหลังได้รับอันตราย)

ระเบียบของการทดสอบ

1. เช้าของผู้เข้าทดสอบจะต้องวางราบที่พื้นเสมอ
2. ลำตัวไม่เอียงและปลายนิ้วมือทั้งสองข้างต้องอยู่ในระดับเดียวกัน ให้ประลองได้ 2 ครั้ง เอาครั้งที่ยิ่งที่สุด

การคิดคะแนน บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดเลยปลายเท้า บันทึกค่าเป็น + ถ้าไม่ถึงปลายเท้า บันทึกค่าเป็น - ใช้ค่าที่ดีกว่าจากการประลอง 2 ครั้ง

#### 8. วิ่งระยะไกล (Distance Run)



ภาพประกอบ 10 ท่าการวิ่งระยะไกล (Distance Run)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอดทน

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. สนามวิ่งวัดระยะทางให้ถูกต้อง

นักเรียนชาย 1,000 เมตร

นักเรียนหญิง 800 เมตร

เจ้าหน้าที่ ผู้ปล่อยตัว 1 คน ผู้จับเวลา 1 คน ต่อผู้รับการทดสอบหนึ่งหมู่ ผู้ช่วยผู้บันทึก 1 คน ผู้บันทึก 1 คน ผู้นับรอบ 1 คน

การปฏิบัติ ให้สัญญาณการ “เข้าที่” ผู้รับการทดสอบยืนเท้าใดเท้าหนึ่งชิดเส้นเริ่ม เมื่อให้สัญญาณ “ไป” ให้ออกวิ่งไปตามเส้นทางที่กำหนด พยายามใช้เวลาให้น้อยที่สุด เพราะการรักษาความเร็วให้คงที่ ถ้าไปไม่ไหวอาจหยุดเดินแล้ววิ่งต่อหรือเดินต่อไปจนครบระยะทาง

ผู้จับเวลาจะขานเวลาผู้ที่วิ่งเข้าถึงเส้นชัยทีละคน ให้ผู้บันทึกเวลาบันทึกไว้ ผู้ช่วยผู้บันทึกจะจดหมายเลขผู้รับการทดสอบที่เข้าถึงเส้นชัยเรียงตามลำดับ

ระเบียบของการทดสอบ

ผู้เข้าทดสอบอาจจะวิ่งหรือเดินสลับกันไปอย่างไรก็ได้ จนเข้าเส้นชัย เวลาจะเริ่มจับตั้งแต่ได้รับสัญญาณ “ไป” จนผู้เข้าทดสอบถึงเส้นชัย

การคิดคะแนน บันทึกเวลาเป็นนาทีและวินาทีที่ทศนิยมหนึ่งตำแหน่ง

ภาคผนวก ข  
เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนชาย  
และนักเรียนหญิงอายุ 12 ปี

## เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนชายอายุ 12 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (นาที)	7.51 ลงมา	7.52-8.14	8.15-9.43	9.44 - 10.06	10.07 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	198 ขึ้นไป	181-197	147-180	130-146	129 ลงมา
3. แรงบีบมือที่ถนัด (กิโลกรัม)	25.4 ขึ้นไป	22.6-25.3	16.9-22.5	14.1-16.8	14.0 ลงมา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	27 ขึ้นไป	24-26	17-23	14-16	13 ลงมา
5. ดึงข้อกับราวเดี่ยว (ครั้ง)	6 ขึ้นไป	4-5	1-3	0	-
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.64 ลง มา	10.65 - 11.30	11.31 - 12.63	12.64 - 13.29	13.30 ขึ้นไป
7. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	11.5 ขึ้นไป	8.5-11.0	2.0-8.0	(-1.0)-1.5	(-1.5) ลงมา
8. วิ่ง 1,000 เมตร (นาที)	4.01 ลงมา	4.02-4.31	4.32-5.32	5.33-6.02	6.03 ขึ้นไป

(กรมพลศึกษา. 2539 : 68 ค.)

## เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนหญิงอายุ 12 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. วิ่ง 50 เมตร (นาที)	8.20 ลงมา	8.21-9.00	9.01 - 10.63	10.64 - 11.43	11.44 ขึ้นไป
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	178 ขึ้นไป	162-177	128-161	111-127	110 ลงมา
3. แรงบีบมือที่ถนัด (กิโลกรัม)	25.1 ขึ้นไป	22.3-25.0	16.7-22.2	14.0-16.6	13.9 ลงมา
4. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	21ขึ้นไป	18-20	12-17	10-11	9 ลงมา
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	9.10 ขึ้นไป	6.52-9.09	1.35-6.51	0.01-1.34	0
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	11.77 ลงมา	11.78 - 12.41	12.42 - 13.70	13.71 - 14.34	14.35 ขึ้นไป
7. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	11.5 ขึ้นไป	9.5-11.0	3.0-9.0	1.0-2.5	0.5 ลงมา
8. วิ่ง 800 เมตร (นาที)	3.44 ลงมา	3.45-4.14	4.15-5.15	5.16-5.45	5.46 ขึ้นไป

(กรมพลศึกษา. 2539 : 68 ง.)

▪

ภาคผนวก ก

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



**แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย**  
**(สำหรับนักเรียนชาย)**

ชื่อ..... สกุล..... อายุ.....ปี เพศ.....  
 ชั้น ประถมศึกษาปีที่.....  
 โรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....  
 ทดสอบวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รายการทดสอบ	วัดครั้งที่ 1	วัดครั้งที่ 2	หมายเหตุ
1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)	.....	.....	.....
2. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	.....	.....	.....
3. แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	.....	.....	.....
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	.....	.....	.....
5. ดึงข้อ (ครั้ง)	.....	.....	.....
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	.....	.....	.....
7. งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	.....	.....	.....
8. วิ่ง 1,000 เมตร (นาที)	.....	.....	.....

**แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย**  
(สำหรับนักเรียนหญิง)

ชื่อ..... สกุล..... อายุ.....ปี เพศ.....  
 ชั้น ประถมศึกษาปีที่.....  
 โรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....  
 ทดสอบวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รายการทดสอบ	วัดครั้งที่ 1	วัดครั้งที่ 2	หมายเหตุ
1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)	.....	.....	.....
2. ขึ้นกระโดดไกล (เซนติเมตร)	.....	.....	.....
3. แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	.....	.....	.....
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	.....	.....	.....
5. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	.....	.....	.....
6. วิ่งเก็บของ (วินาที)	.....	.....	.....
7. งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	.....	.....	.....
8. วิ่ง 800 เมตร (นาที)	.....	.....	.....