

## แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี

รายการ ที่	รายการทดสอบ	องค์ประกอบที่ต้องการวัด
1.	วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Thickness)	เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายในส่วนขอ ปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกาย
2.	ลุกนั่ง 60 วินาที (Sit – Ups 30 Seconds)	เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของ กล้ามเนื้อท้อง
3.	ดันพื้น 30 วินาที (Push-Ups 30 Seconds)	เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของ กล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย
4.	ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)	เพื่อวัดความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา
5.	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	เพื่อวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขา ด้านหลัง
6.	วิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag Run)	เพื่อวัดความแคล่วคล่องว่องไว
7.	วิ่งระยะไกล (Distance Run)	เพื่อวัดความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

**แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย**  
**อายุ 7-18 ปี**

ทดสอบวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ชื่อ-นามสกุล..... เพศ  ชาย  หญิง

วัน เดือน ปี เกิด ..... อายุ ..... ปี ..... เดือน .....

น้ำหนัก ..... กิโลกรัม ส่วนสูง ..... เซนติเมตร

ระดับชั้น ..... ห้อง ..... โรงเรียน ..... จังหวัด .....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ		หน่วย
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1. วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง			
- บริเวณต้นแขนด้านหลัง (Triceps)	.....	.....	มิลลิเมตร
- บริเวณน่องด้านใน (Medial Calf)	.....	.....	มิลลิเมตร
2. ลูก - นั่ง 60 วินาที			ครั้ง
3. ดันพื้น 30 วินาที			ครั้ง
4. ยืนกระโดดไกล			เซนติเมตร
5. นั่งอตัวไปข้างหน้า			เซนติเมตร
6. วิ่งอ้อมหลัก			วินาที
7. วิ่งระยะไกล*			นาทีและวินาที

\* การทดสอบวิ่งระยะไกล เด็กชายและเด็กหญิงอายุ 7-12 ปี ใช้ระยะทาง 1,200 เมตร

เด็กชายและเด็กหญิงอายุ 13-18 ปี ใช้ระยะทาง 1,600 เมตร

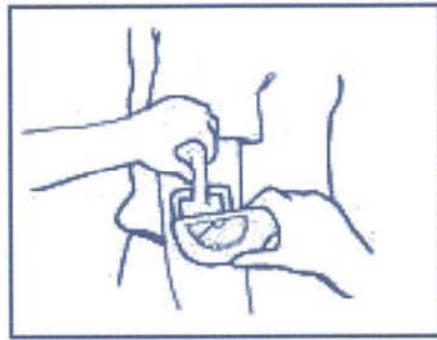
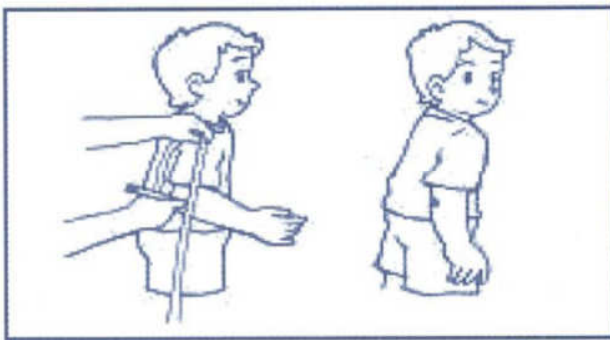
ลงชื่อ \_\_\_\_\_

ผู้ทำการทดสอบ

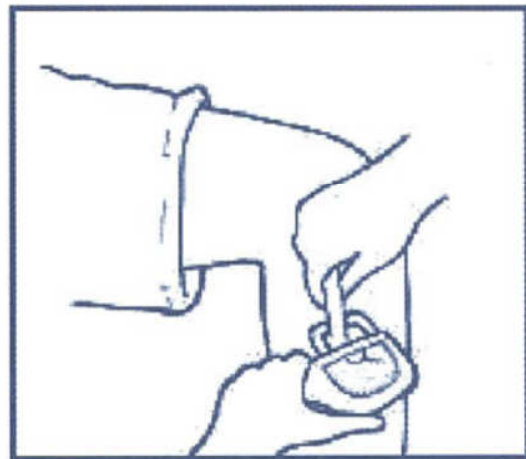
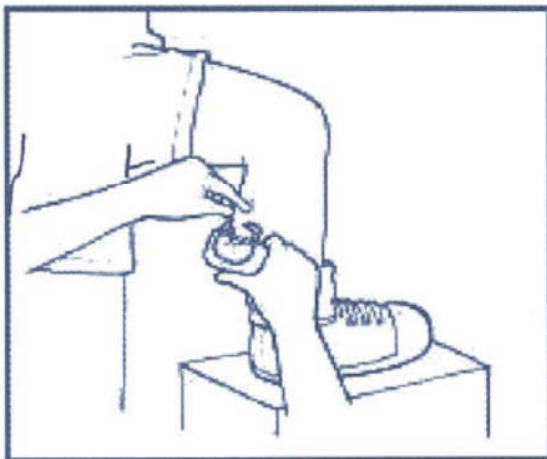
## วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง

(Skinfold Thickness)

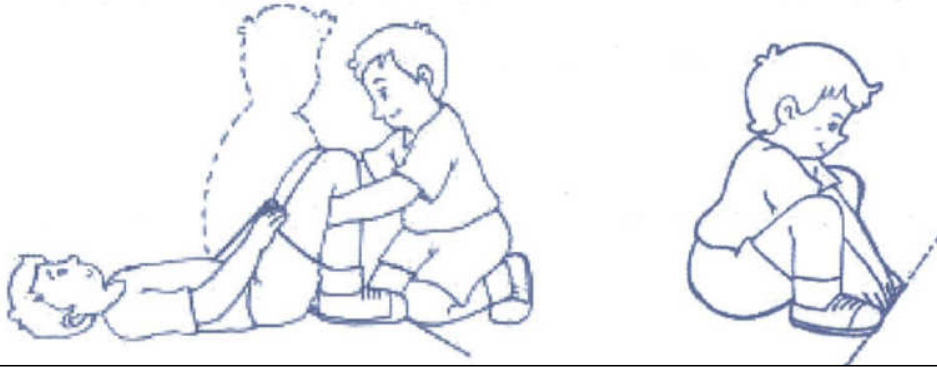
ขั้นตอนและวิธีการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านหลัง  
(triceps skinfold)



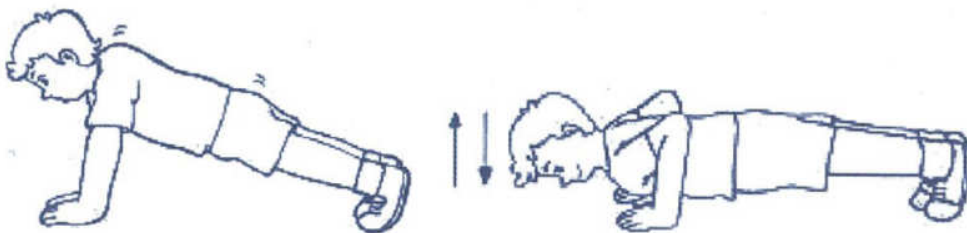
ขั้นตอนและวิธีการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณน่องด้านใน  
(medial calf skinfold)



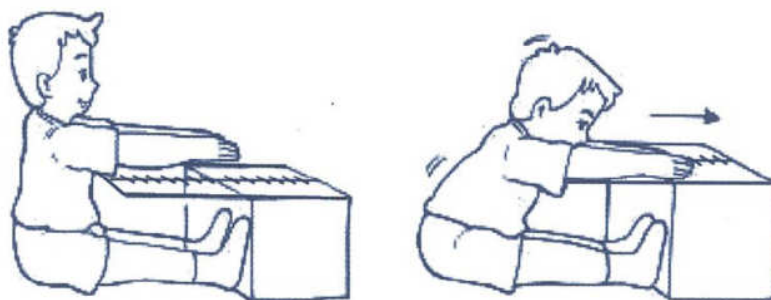
ลูกนั่ง 60 วินาที  
(Sit - Ups 60 Seconds)



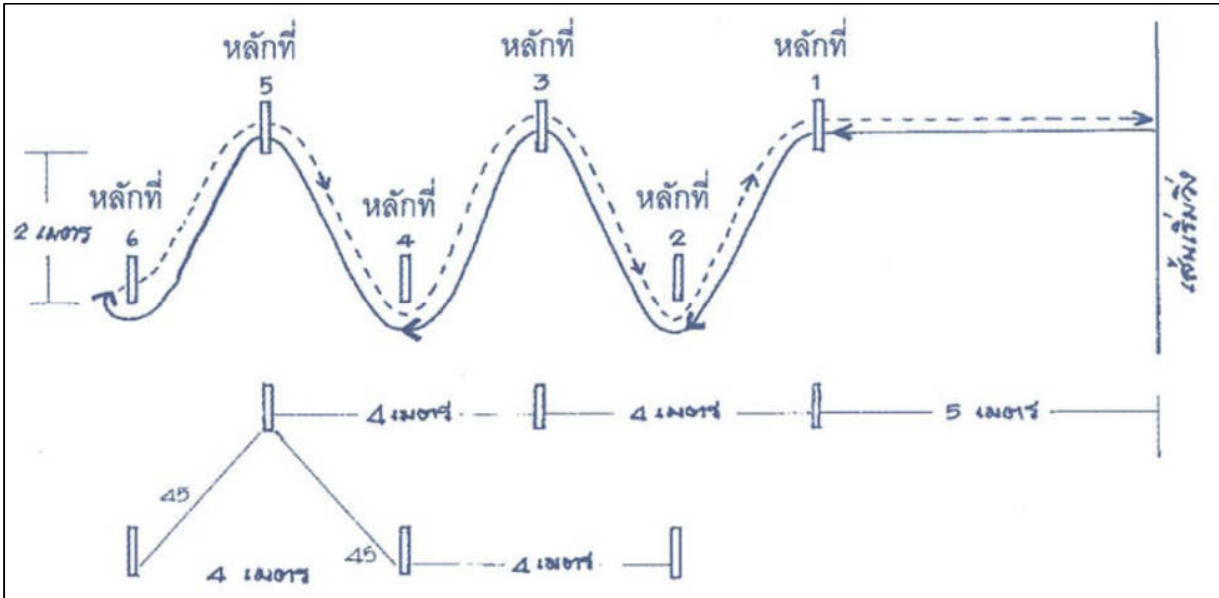
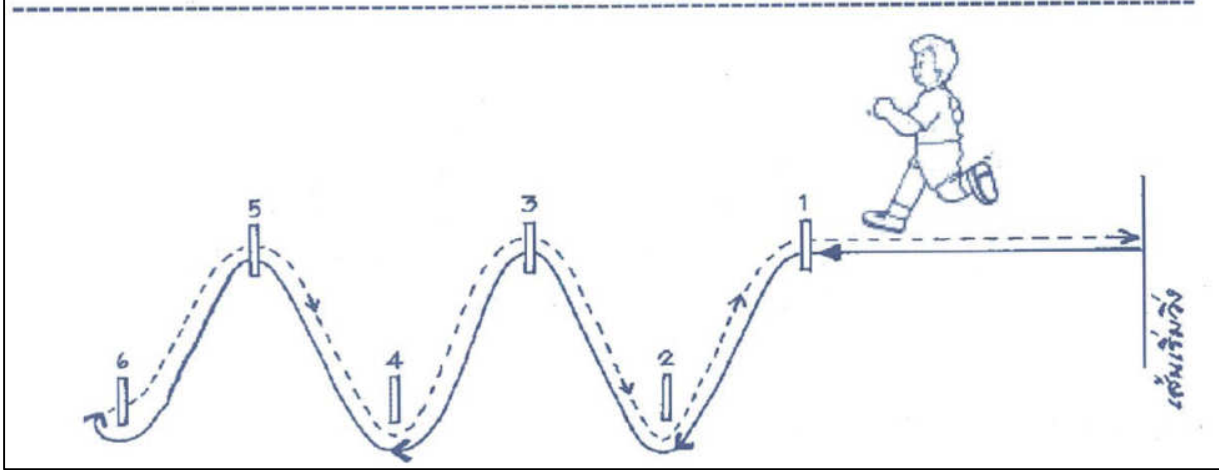
ดันพื้น 30 วินาที  
(Push-Ups 30 Seconds)



นั่งอตัวไปข้างหน้า  
(Sit and Reach)



## วิ่งอ้อมหลัก (Zig - Zag Run)



## วิ่งระยะไกล (Distance Run)

