

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ข้อมูลประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใน
โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

**ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการ ก่อนการฝึกโดยใช้โปรแกรมพัฒนา
สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 จำนวน 5 ชุด**

ที่	ชื่อนักเรียน	คะแนนการทดสอบสมรรถภาพก่อนการฝึก					รวม คะแนน (25)
		1 (5)	2 (5)	3 (5)	4 (5)	5 (5)	
1	ด.ช.ธนากร ศรีเมธ	1	1	1	2	3	8
2	ด.ช.สุรเชษฐ์ แก้วอำไพ	1	1	2	3	2	9
3	ด.ช.อภิชัย หرایเกียง	1	1	1	3	1	7
4	ด.ช.ณัฐพล กอนโย	1	1	1	1	2	6
5	ด.ช.กิตติศักดิ์ ทองพูน	1	1	1	3	1	7
6	ด.ช.ฐปนวัฒน์ ชมพูชื่น	1	1	2	2	2	8
7	ด.ช.ธีรเดช จัปใจ	1	1	1	1	1	5
8	ด.ช.เลิศชัย ประเดิมศรี	1	1	1	3	1	7
9	ด.ช.ราชศักดิ์ อานูวัฒน์	1	1	1	2	1	6
10	ด.ช.ชาญชัย กลิ่นกรุ่น	2	2	1	3	1	9
11	ด.ช.ธนโชติ พลจันทร์	2	1	1	3	1	8
12	ด.ช.สุพศิน สังข์สุข	1	1	1	3	1	7
13	ด.ช.ณัฐภูมิ กิตติ เผ่าจันทร์	2	1	1	3	1	8
14	ด.ช.ธีรภูมิ จิตตรง	2	1	1	3	1	8
15	ด.ช.กมลภาพ เกตุมั่งมี	2	1	1	2	1	7
16	ด.ช.ณัฐภูมิ อ่วมเครือ	1	2	1	1	2	7
17	ด.ช.สันตฤกษ์ ทองอ่อน	2	2	1	3	3	11
18	ด.ช.คเชนทร์ อุ่นอินทร์	2	1	3	1	2	9
19	ด.ช.ธีระยุทธ วงษ์พวง	2	1	1	2	2	8
20	ด.ช.อานนท์ นิลประดับ	2	2	1	2	2	9
21	ด.ช.ณัฐนนท์ นวลละออง	1	1	2	2	1	7
22	ด.ช.พีรพัฒน์ ชมเชย	2	2	1	2	2	9
23	ด.ช.นนทิพัฒน์ หัวใจเพชร	2	2	2	2	3	11
24	ด.ช.ธนากร พันธดี	2	1	2	2	2	9
25	ด.ช.กัณณภาส รวยรุ่ง	3	2	1	3	3	12
26	ด.ช.วันเฉลิม แหวงวงศ์	2	2	1	1	2	8
27	ด.ช.วีรภัทร ทับน้อย	2	2	1	1	2	8
28	ด.ช.จิรภัทร ภัทรจินดา	2	1	1	1	3	8
29	ด.ช.ธราเทพ พุทธา	2	1	1	1	3	8
30	ด.ช.พชรภัสร์ คุ่มศิริ	1	1	1	1	1	5
31	ด.ช.กรช ภูมิดี	2	2	1	2	3	10
32	ด.ช.ณัฐนนท์ นุชนาถ	1	1	1	1	2	6
33	ด.ช.นนทภพ มีสอาด	2	1	1	2	3	9

ที่	ชื่อนักเรียน	คะแนนการทดสอบสมรรถภาพก่อนการฝึก					รวม คะแนน (25)
		1 (5)	2 (5)	3 (5)	4 (5)	5 (5)	
34	ด.ช.ปรพัทธ์ นาทะเวสณ์	1	1	2	2	3	9
35	ด.ช.ปิยวัฒน์ ไหญ่ประเสริฐ	1	1	1	1	3	7
36	ด.ช.พงษ์วิษณุ นกเอี้ยงทอง	1	1	1	1	2	6
37	ด.ช.ภคธร หงษ์ขำ	2	1	2	1	3	9
38	ด.ญ.จิรัฎมณี มั่นคง	2	1	1	3	2	9
39	ด.ญ.วิไลพร พรหมมาลี	1	1	1	4	3	10
40	ด.ญ.ปภัสสร วิงวอน	2	3	1	1	3	10
41	ด.ญ.ภัทรธิดา รักกสิกร	2	1	2	2	3	10
42	ด.ญ.อุมาพร นวลวรรณ	2	1	1	1	2	7
43	ด.ญ.ภรณ์ทิรา ปานทุม	1	2	3	3	2	11
44	ด.ญ.ชลิตา พันธรอด	1	2	1	2	3	9
45	ด.ญ.สรัญชญา เอี่ยมงาน	2	1	1	2	1	7
46	ด.ญ.พัชรพร ทองขาว	2	2	1	2	2	9
47	ด.ญ.ศุภพิชญ์ ศรีราพิล	1	1	1	2	1	6
48	ด.ญ.ปาลิตา นาคอนุเคราะห์	2	2	1	3	1	9
49	ด.ญ.เจนสุดา นุชเนตร	2	2	1	4	1	10
50	ด.ญ.มณฑกาญจน์ สีเสี้ยง	1	2	1	3	1	8
51	ด.ญ.สัณห์สิริ ขำขันธ์	1	2	3	2	1	9
52	ด.ญ.พิศตะวัน ชูเชิด	1	2	2	3	1	9
53	ด.ญ.กมลชนก ขลิบสุวรรณ	2	1	1	3	1	8
54	ด.ญ.ศิริรัตน์ มีลาโพ	2	1	1	2	1	7
55	ด.ญ.กรรณิการ์ นิมโษษฐ์	2	2	2	2	1	9
56	ด.ญ.อำพรพร บุญส่ง	2	2	2	1	1	8
57	ด.ญ.ณัฐภรณ์ ท้าวนารินทร์	1	2	2	3	2	10
58	ด.ญ.นนทรมย์ บุญมั่น	2	3	2	2	2	11
59	ด.ญ.สุชาดา ทวี	1	1	1	2	1	6
60	ด.ญ.อมรรัตน์ สูงเจริญ	3	2	2	3	1	11
61	ด.ญ.นันทวดี จิวไย	1	1	1	3	1	7
62	ด.ญ.ปภัสสร จิตรออน	3	1	1	2	1	8
63	ด.ญ.ปานิสรา มั่นคง	1	1	2	1	2	7
64	ด.ญ.ณัชชา อุทุมพร	2	1	2	4	3	12
65	ด.ญ.พรฐิณันท์ แพลอย	3	2	2	2	2	11
66	ด.ญ.จุฑามาศ สิ้นเดระดาษ	3	2	1	3	4	13
67	ด.ญ.ภัทรพร กลิ่นบัว	1	2	1	2	1	7
68	ด.ญ.กมลรัตน์ เนรา	2	1	2	1	3	9
69	ด.ญ.จิวารินทร์ วัตทอง	1	2	2	3	2	10
70	ด.ญ.อัญชัชฎา ศรีอุทัย	1	2	1	2	2	8

ที่	ชื่อนักเรียน	คะแนนการทดสอบสมรรถภาพก่อนการฝึก					รวม คะแนน (25)
		1 (5)	2 (5)	3 (5)	4 (5)	5 (5)	
71	ด.ญ.กนกวรรณ จันทร์คง	2	1	2	2	3	10
72	ด.ญ.กัญญาณัฐ หอมเนียม	2	1	1	2	2	8
73	ด.ญ.พันธิกา ลีโรสง	2	2	1	1	2	8
74	ด.ญ.กาญจนา ขุนเกตุ	2	1	2	1	3	9
75	ด.ญ.ยลดา ประดิษฐ์	2	2	1	1	4	10
76	ด.ญ.วรรณษา สังข์ประเสริฐ	2	2	1	1	3	9
77	ด.ญ.ธัญชนก ดีหะริง	2	1	2	1	3	9
78	ด.ญ.วรรณรดา ม่วงสุน	2	1	1	1	3	8
79	ด.ญ.กมลลักษณ์ เฟื่องสว่าง	2	2	2	1	3	10
80	ด.ญ.กัณฑา เขียวแพร	2	1	1	1	2	7
81	ด.ญ.ไพรยา แสงสอาด	2	1	2	2	3	10
82	ด.ญ.อริษา เบญจมาศ	2	1	2	2	3	10
รวม (410)		140	118	114	167	166	705
เฉลี่ย		1.68	1.43	1.38	2.02	2	1.70
ร้อยละ		34.15	28.78	27.80	40.73	40.49	34.39
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)		0.58	0.54	0.56	0.86	0.87	0.30

**ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการ หลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมพัฒนา
สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 จำนวน 5 ชุด**

ที่	ชื่อนักเรียน	คะแนนการทดสอบสมรรถภาพหลังการฝึก					รวม คะแนน (25)
		1 (5)	2 (5)	3 (5)	4 (5)	5 (5)	
1	ด.ช.ธนากร ศรีเมธ	2	1	2	3	3	11
2	ด.ช.สุรเชษฐ์ แก้วอำไพ	2	2	3	4	2	13
3	ด.ช.อภิชัย หرایเกียง	2	2	1	3	2	10
4	ด.ช.ณัฐพล กอนโย	1	1	2	1	3	8
5	ด.ช.กิตติศักดิ์ ทองพูน	2	2	1	3	2	10
6	ด.ช.ฐปนวัฒน์ ชมพูชื่น	2	2	3	3	3	13
7	ด.ช.ธีรเดช จัปใจ	1	1	1	2	1	6
8	ด.ช.เลิศชัย ประเดิมศรี	2	3	1	3	1	10
9	ด.ช.ราชศักดิ์ อานูวัฒน์	1	1	1	3	1	7
10	ด.ช.ชาญชัย กลิ่นกรุ่น	3	3	2	4	3	15
11	ด.ช.ธนโชติ พลจันทร์	3	1	2	4	1	11
12	ด.ช.สุพศิน สังข์สุข	2	2	1	4	3	12
13	ด.ช.ณัฐภูมิ กิตติ เผ่าจันทร์	2	2	2	3	1	10
14	ด.ช.ธีรภูมิ จิตตรง	2	2	2	3	1	10
15	ด.ช.กมลภาพ เกตุมั่งมี	3	1	2	3	4	13
16	ด.ช.ณัฐภูมิ อ่วมเครือ	1	2	2	3	4	12
17	ด.ช.สันหณัฐ ทองอ่อน	2	3	2	4	4	15
18	ด.ช.คเชนทร์ อุ๋นอินทร์	3	1	4	2	4	14
19	ด.ช.ธีระยุทธ วงษ์พวง	2	2	3	4	2	13
20	ด.ช.อานนท์ นิลประดับ	2	2	2	3	3	12
21	ด.ช.ณัฐนนท์ นวลละออง	2	1	2	3	3	11
22	ด.ช.พีรพัฒน์ ชมเชย	3	3	2	3	4	15
23	ด.ช.นนพิพัฒน์ หัวใจเพชร	2	2	4	3	4	15
24	ด.ช.ธนากร พันธดี	3	3	3	3	2	14
25	ด.ช.กัณณภาส รวยรุ่ง	3	3	2	3	4	15
26	ด.ช.วันเฉลิม แหวงวงศ์	3	2	2	2	3	12
27	ด.ช.วีรภัทร ทับน้อย	2	2	3	3	4	14
28	ด.ช.จิรภัทร ภัทรจินดา	2	2	2	2	3	11
29	ด.ช.ธราเทพ พุทธา	2	2	2	3	3	12
30	ด.ช.พชรภัสร์ คุ่มศิริ	1	1	1	2	2	7
31	ด.ช.กรช ภูมิดี	3	2	1	3	4	13
32	ด.ช.ณัฐนนท์ นุชนาถ	2	2	3	3	3	13
33	ด.ช.นนทภพ มีสอาด	3	2	1	3	4	13

ที่	ชื่อนักเรียน	คะแนนการทดสอบสมรรถภาพหลังการฝึก					รวม คะแนน (25)
		1 (5)	2 (5)	3 (5)	4 (5)	5 (5)	
34	ด.ช.ปรพัทธ์ นาทะเวสน์	2	3	3	3	4	15
35	ด.ช.ปิยวัฒน์ ไหญ่ประเสริฐ	2	2	2	3	4	13
36	ด.ช.พงษ์วิชัย นกเอี้ยงทอง	2	1	2	3	3	11
37	ด.ช.ภคธร หงษ์ขำ	2	1	3	2	3	11
38	ด.ญ.จิรัฎมณี มั่นคง	2	2	1	4	2	11
39	ด.ญ.วิไลพร พรหมมาลี	2	2	2	4	3	13
40	ด.ญ.ปภัสสร วิงวอน	2	4	2	3	3	14
41	ด.ญ.ภัทรธิดา รักกสิกร	3	3	3	3	3	15
42	ด.ญ.อุมาพร นวลวรรณ	2	2	1	3	2	10
43	ด.ญ.ภรณ์ทิรา ปานท่อม	2	2	3	3	2	12
44	ด.ญ.ชลิตา พันธรอด	2	4	1	4	3	14
45	ด.ญ.สร้อยชญา เอี่ยมงาน	3	4	3	3	2	15
46	ด.ญ.พัชรพร ทองขาว	3	4	2	3	3	15
47	ด.ญ.ศุภพิชญ์ ศรีราพิล	1	1	1	2	1	6
48	ด.ญ.ปาลิตา นาคอนุเคราะห์	3	3	2	4	2	14
49	ด.ญ.เจนสุดา นุชเนตร	2	3	1	4	2	12
50	ด.ญ.มณฑกาญจน์ สีเสี้ยง	1	2	2	4	2	11
51	ด.ญ.สัณห์สิริ ขำขันธ์	2	3	3	3	2	13
52	ด.ญ.พิศตะวัน ชูเชิด	2	2	3	3	1	11
53	ด.ญ.กมลชนก ขลิบสุวรรณ	3	2	2	4	3	14
54	ด.ญ.ศิริรัตน์ มีลาโพ	3	3	1	2	2	11
55	ด.ญ.กรรณิการ์ นิมโษษฐ์	2	3	3	3	1	12
56	ด.ญ.อำพรพร บุญส่ง	3	3	3	2	2	13
57	ด.ญ.ณัฐภรณ์ ท้าวนารินทร์	2	3	2	4	4	15
58	ด.ญ.นนทรมย์ บุญมัน	3	3	3	3	4	16
59	ด.ญ.สุชาดา ทวี	1	1	2	2	3	9
60	ด.ญ.อมรรัตน์ สูงเจริญ	3	3	2	3	4	15
61	ด.ญ.นันทวดี จิวไย	2	2	1	4	4	13
62	ด.ญ.ปภัสสร จิตรออน	3	2	1	2	3	11
63	ด.ญ.ปานิสรา มั่นคง	2	1	4	1	4	12
64	ด.ญ.ณัชชา อุทุมพร	3	3	3	4	3	16
65	ด.ญ.พรธินันท์ แพลอย	3	2	3	2	3	13
66	ด.ญ.จุฑามาศ สิ้นเดระดาษ	3	3	2	3	4	15
67	ด.ญ.ภัทรพร กลิ่นบัว	2	2	1	3	4	12
68	ด.ญ.กมลรัตน์ เนรา	3	2	2	1	4	12
69	ด.ญ.จิวารินทร์ วัตทอง	2	3	2	3	3	13
70	ด.ญ.อัญชัชฎา ศรีอุทัย	3	3	3	3	3	15

ที่	ชื่อนักเรียน	คะแนนการทดสอบสมรรถภาพหลังการฝึก					รวม คะแนน (25)
		1 (5)	2 (5)	3 (5)	4 (5)	5 (5)	
71	ด.ญ.กนกวรรณ จันทร์คง	2	2	3	2	3	12
72	ด.ญ.กัญญาณัฐ หอมเนียม	2	1	1	2	3	9
73	ด.ญ.พันธิกา ลีโรสง	2	2	2	3	3	12
74	ด.ญ.กาญจนา ขุนเกตุ	2	2	2	3	4	13
75	ด.ญ.ยลดา ประดิษฐ์	3	2	2	4	4	15
76	ด.ญ.วรรณษา สังข์ประเสริฐ	2	3	1	2	3	11
77	ด.ญ.ธัญชนก ดีหะริง	2	1	2	2	4	11
78	ด.ญ.วรรณรดา ม่วงสุน	2	3	2	3	3	13
79	ด.ญ.กมลลักษณ์ เฟื่องสว่าง	2	3	2	2	3	12
80	ด.ญ.กัณฑา เขียวแพร	1	1	1	2	2	7
81	ด.ญ.ไพรยา แสงสอาด	2	2	2	2	3	11
82	ด.ญ.อริษา เบญจมาศ	3	3	2	3	3	14
รวม (410)		183	181	170	240	236	1,010
ค่าเฉลี่ย		2.22	2.20	2.06	2.90	2.85	2.45
ร้อยละ		44.63	44.14	41.46	58.54	57.56	49.27
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.		0.63	0.82	0.80	0.76	0.95	0.39

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 1 ลูก - นั่ง 60 วินาที
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.ธนากร ศรีเมธ	15	17	1	2	ต่ำ
2	ด.ช.สุรเชษฐ์ แก้วอำไพ	15	21	1	2	ต่ำ
3	ด.ช.อภิชัย หวายเกียง	16	20	1	2	ต่ำ
4	ด.ช.ณัฐพล กอนไย	1	2	1	1	ต่ำมาก
5	ด.ช.กิตติศักดิ์ ทองพูน	14	18	1	2	ต่ำ
6	ด.ช.ฐปนวัฒน์ ชมชูชื่น	13	18	1	2	ต่ำ
7	ด.ช.ธีรเดช จับใจ	13	15	1	1	ต่ำมาก
8	ด.ช.เลิศชัย ประเดิมศรี	13	19	1	2	ต่ำ
9	ด.ช.ราชศักดิ์ อานูวัฒน์นะ	6	10	1	1	ต่ำมาก
10	ด.ช.ชาญชัย กลิ่นกรุ่น	20	28	2	3	ปานกลาง
11	ด.ช.ธนโชติ พลจันทร์	20	27	2	3	ปานกลาง
12	ด.ช.สุพศิน สังข์สุข	13	19	1	2	ต่ำ
13	ด.ช.ณัฐกิตติ เผ่าจันทร์	17	20	2	2	ต่ำ
14	ด.ช.ธีรวุฒิ จิตตรง	20	21	2	2	ต่ำ
	รวม	196	255	18	27	
	เฉลี่ย	14	18.21	1.29	1.92	
	ร้อยละ			25.17	38.57	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	5.26	6.44	0.47	0.62	

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 1 ลูก - นั่ง 60 วินาที
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.จิรัฐมณี มั่นคง	16	18	2	2	ต่ำ
2	ด.ญ.วิไลพร พรหมมาลี	13	17	1	2	ต่ำ
3	ด.ญ.ปภัสสร วิงวอน	15	20	2	2	ต่ำ
4	ด.ญ.ภัทรธิดา รักกสิกร	20	25	2	3	ปานกลาง
5	ด.ญ.อุมาพร นวลวรรณ	16	19	2	2	ต่ำ
6	ด.ญ.ภัณฑิรา ปานท่อม	10	14	1	2	ต่ำ
7	ด.ญ.ชลิตา พันธรอด	11	20	1	2	ต่ำ
8	ด.ญ.สรัญชญา เอี่ยมงาน	14	25	2	3	ปานกลาง
9	ด.ญ.พัชรพร ทองขาว	18	28	2	3	ปานกลาง
10	ด.ญ.ศุภพิชญ์ ศรีราพิล	9	11	1	1	ต่ำมาก
11	ด.ญ.ปาลิตา นาคอนุเคราะห์	23	30	2	3	ปานกลาง
12	ด.ญ.เจนสุดา นุชเนตร	16	20	2	2	ต่ำ
13	ด.ญ.มณฑกาญจน์ สีเสี้ยง	4	12	1	1	ต่ำมาก
14	ด.ญ.สัณห์สิริ ขำขันซ์	12	20	1	2	ต่ำ
15	ด.ญ.พิศตะวัน ชูเชิด	12	19	1	2	ต่ำ
16	ด.ญ.กมลชนก ขลิบสุวรรณ	17	25	2	3	ปานกลาง
17	ด.ญ.ศิริรัตน์ มีลาโพ	17	28	2	3	ปานกลาง
18	ด.ญ.กรรณิการ์ นิมโษษฐ์	16	20	2	2	ต่ำ
19	ด.ญ.อำพรพรณ บัญส่ง	15	26	2	3	ปานกลาง
	รวม	274	397	31	43	
	เฉลี่ย	14.42	20.89	1.63	2.26	
	ร้อยละ			32.63	45.26	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	4.25	5.37	0.50	0.65	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 1 ลูก - นั่ง 60 วินาที
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.กมลภพ เกตุมั่งมี	20	34	2	3	ปานกลาง
2	ด.ช.ณัฐวุฒิ อ่วมเครือ	16	18	1	1	ต่ำมาก
3	ด.ช.สันตัญญู ทองอ่อน	20	25	2	2	ต่ำ
4	ด.ช.คเชนทร์ อุ๋นอินทร์	28	33	2	3	ปานกลาง
5	ด.ช.ธีระยุทธ วงษ์พวง	21	26	2	2	ต่ำ
6	ด.ช.อานนท์ นิลประดับ	20	25	2	2	ต่ำ
7	ด.ช.ณัฐนนท์ นวลละออง	15	24	1	2	ต่ำ
8	ด.ช.พีรพัฒน์ ชมเชย	25	30	2	3	ปานกลาง
9	ด.ช.นันทพัฒน์ หัวใจเพชร	24	27	2	2	ต่ำ
10	ด.ช.ธนากร พันธุ์ดี	22	30	2	3	ปานกลาง
11	ด.ช.กัรรณภัส รวยรุ่ง	31	32	3	3	ปานกลาง
12	ด.ช.วันเฉลิม แหวนวงศ์	25	30	2	3	ปานกลาง
13	ด.ช.วีรภัทร ทัพน้อย	29	29	2	2	ต่ำ
	รวม	296	363	25	31	
	เฉลี่ย	22.77	27.92	1.92	2.38	
	ร้อยละ			38.46	47.69	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	4.82	4.37	0.49	0.65	

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 1 ลุก - นั่ง 60 วินาที
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.ณัฐภรณ์ ท้าววารินทร์	13	18	1	2	ต่ำ
2	ด.ญ.นันทรมย์ บุญมั่น	20	27	2	3	ปานกลาง
3	ด.ญ.สุชาดา ทวี	7	7	1	1	ต่ำมาก
4	ด.ญ.อมรรัตน์ สูงเจริญ	26	30	3	3	ปานกลาง
5	ด.ญ.นันทวีดี จิวไย	16	19	1	2	ต่ำ
6	ด.ญ.ปภัสสร จิตรออน	28	28	3	3	ปานกลาง
7	ด.ญ.ปาณิสรา มั่นคง	10	16	1	2	ต่ำ
8	ด.ญ.ณัชชา อุทุมพร	23	30	2	3	ปานกลาง
9	ด.ญ.พรธินันท์ แพลอย	26	30	3	3	ปานกลาง
10	ด.ญ.จุฑามาศ สิ้นตระกูล	24	24	3	3	ปานกลาง
11	ด.ญ.ภัทรพร กลิ่นบัว	13	18	1	2	ต่ำ
12	ด.ญ.กมลรัตน์ เนรา	20	25	2	3	ปานกลาง
13	ด.ญ.จิวารินทร์ วัฒนทอง	10	10	1	2	ต่ำ
14	ด.ญ.อัญชัชชฎา ศรีอุทัย	12	25	1	3	ปานกลาง
	รวม	248	307	25	35	
	เฉลี่ย	17.71	21.93	1.79	2.5	
	ร้อยละ			35.71	50.00	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	6.99	7.45	0.89	0.65	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 1 ลูก-นั่ง 60 วินาที
 ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
 นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.จิรภัทร ภัทรจินดา	24	26	2	2	ต่ำ
2	ด.ช.ธราเทพ พุทธา	21	25	2	2	ต่ำ
3	ด.ช.พรภัสร์ คุ่มศิริ	2	9	1	1	ต่ำมาก
4	ด.ช.กรช รุ่งดี	21	35	2	3	ปานกลาง
5	ด.ช.ณัฐนนท์ นุชนาถ	18	23	1	2	ต่ำ
6	ด.ช.นนทภพ มีสอาด	21	30	2	3	ปานกลาง
7	ด.ช.ปรพัทธ์ นาทะเวสน์	18	25	1	2	ต่ำ
8	ด.ช.ปิยวัฒน์ ใหญ่ประเสริฐ	15	22	1	2	ต่ำ
9	ด.ช.พงษ์วิชัย นกเอี้ยงทอง	14	25	1	2	ต่ำ
10	ด.ช.ภคธร หงส์ขำ	20	25	2	2	ต่ำ
	รวม	174	245	15	21	
	เฉลี่ย	17.4	24.5	1.5	2.1	
	ร้อยละ			30.00	42.00	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	6.19	6.60	0.53	0.57	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 1 ลูก - นั่ง 60 วินาที
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.กนกวรรณ จันทร์คง	16	18	2	2	ต่ำ
2	ด.ญ.กัญญาณัฐ หอมเนียม	21	22	2	2	ต่ำ
3	ด.ญ.พันธิกา ลีโรสง	15	22	2	2	ต่ำ
4	ด.ญ.กาญจนา ขุนเกตุ	15	23	2	2	ต่ำ
5	ด.ญ.ยลดา ประดิษฐ์	20	25	2	3	ปานกลาง
6	ด.ญ.วรรณษา สังข์ประเสริฐ	20	23	2	2	ต่ำ
7	ด.ญ.ธัญชนก ดีหะริง	19	20	2	2	ต่ำ
8	ด.ญ.วรรณรดา ม่วงสุน	16	20	2	2	ต่ำ
9	ด.ญ.กมลลักษณ์ เฟื่องสว่าง	18	20	2	2	ต่ำ
10	ด.ญ.กัณฑา เขียวแพร	8	8	2	1	ต่ำมาก
11	ด.ญ.ไพรยา แสงสอาด	17	21	2	2	ต่ำ
12	ด.ญ.อริษา เบญจมาศ	19	25	2	3	ปานกลาง
	รวม	204	247	24	25	
	เฉลี่ย	17	20.58	2	2.08	
	ร้อยละ			40.00	41.67	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	3.49	4.48	0	0.51	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 2 ดันพื้น 30 วินาที
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.ธนากร ศรีเมธ	2	5	1	1	ต่ำมาก
2	ด.ช.สุรเชษฐ์ แก้วอำไพ	11	18	1	2	ต่ำ
3	ด.ช.อภิชัย หวายเกียง	10	15	1	2	ต่ำ
4	ด.ช.ณัฐพล กอนไย	6	6	1	1	ต่ำมาก
5	ด.ช.กิตติศักดิ์ ทองพูน	13	18	1	2	ต่ำ
6	ด.ช.ฐปนวัฒน์ ชมพูชื่น	11	18	1	2	ต่ำ
7	ด.ช.ธีรเดช จับใจ	0	8	1	1	ต่ำมาก
8	ด.ช.เลิศชัย ประเดิมศรี	11	21	1	3	ปานกลาง
9	ด.ช.ราชศักดิ์ อานูวัฒน์	0	1	1	1	ต่ำมาก
10	ด.ช.ชาญชัย กลิ่นกรุ่น	16	21	2	3	ปานกลาง
11	ด.ช.ธนโชติ พลจันทร์	9	10	1	1	ต่ำมาก
12	ด.ช.สุพศิน สังข์สุข	14	16	1	2	ต่ำ
13	ด.ช.ณัฐกิตติ เผ่าจันทร์	11	19	1	2	ต่ำ
14	ด.ช.ธีรวุฒิ จิตตรง	7	15	1	2	ต่ำ
รวม		121	191	15	25	
เฉลี่ย		8.64	13.64	1.07	1.79	
ร้อยละ				21.43	35.71	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.		5.03	6.45	0.27	0.70	

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 2 ดันพื้น 30 วินาที
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.จิรัฐมณี มั่นคง	10	15	1	2	ต่ำ
2	ด.ญ.วิไลพร พรหมมาลี	11	16	1	2	ต่ำ
3	ด.ญ.ปภัสสร วิงวอน	18	23	3	4	ดี
4	ด.ญ.ภัทรธิดา รักกลีกร	10	19	1	3	ปานกลาง
5	ด.ญ.อุมาพร นวลวรรณ	7	12	1	2	ต่ำ
6	ด.ญ.ภัณฑิรา ปานหุ่ม	12	14	2	2	ต่ำ
7	ด.ญ.ชลิตา พันธรอด	16	22	2	4	ดี
8	ด.ญ.สรัญชญา เอี่ยมงาน	10	24	1	4	ดี
9	ด.ญ.พัชรพร ทองขาว	13	22	2	4	ดี
10	ด.ญ.ศุภพิชญ์ ศรีราพิล	8	9	1	1	ต่ำมาก
11	ด.ญ.ปาไลดา นาคอนุเคราะห์	12	20	2	3	ปานกลาง
12	ด.ญ.เจนสุดา นุชนนทร	15	20	2	3	ปานกลาง
13	ด.ญ.มณฑกาญจน์ สีเสี้ยง	13	13	2	2	ต่ำ
14	ด.ญ.สัณห์สิริ ขำขันธ์	13	19	2	3	ปานกลาง
15	ด.ญ.พิศตะวัน ชูเชิด	12	15	2	2	ต่ำ
16	ด.ญ.กมลชนก ขลิบสุวรรณ	9	14	1	2	ต่ำ
17	ด.ญ.ศิริรัตน์ มีลาโพ	10	19	1	3	ปานกลาง
18	ด.ญ.กรรณิการ์ นิโมโษฐ์	12	18	2	3	ปานกลาง
19	ด.ญ.อำพรพรณ บุญส่ง	13	19	2	3	ปานกลาง
	รวม	224	333	31	52	
	เฉลี่ย	11.79	17.53	1.63	2.74	
	ร้อยละ			32.63	54.74	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	2.70	4.06	0.60	0.87	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 2 ดันพื้น 30 วินาที
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.กมลภพ เกตุมั่งมี	10	13	1	1	ต่ำมาก
2	ด.ช.ณัฐวุฒิ อ่วมเครือ	17	18	2	2	ต่ำ
3	ด.ช.สัณหภูธร ทองอ่อน	20	24	2	3	ปานกลาง
4	ด.ช.คเชนทร์ อุ่นอินทร์	10	12	1	1	ต่ำมาก
5	ด.ช.ธีระยุทธ วงษ์พวง	12	20	1	2	ต่ำ
6	ด.ช.อานนท์ นิลประดับ	19	19	2	2	ต่ำ
7	ด.ช.ณัฐนนท์ นวลละออง	13	13	1	1	ต่ำมาก
8	ด.ช.พีรพัฒน์ ชมเขย	16	22	2	3	ปานกลาง
9	ด.ช.นันทิพัฒน์ หัวใจเพชร	19	19	2	2	ต่ำ
10	ด.ช.ธนากร พันธุ์ดี	10	22	1	3	ปานกลาง
11	ด.ช.การัญญภาส รวยรุ่ง	20	22	2	3	ปานกลาง
12	ด.ช.วันเฉลิม แหวงวงศ์	18	18	2	2	ต่ำ
13	ด.ช.วีรภัทร ทับน้อย	20	20	2	2	ต่ำ
	รวม	204	242	21	27	
	เฉลี่ย	15.69	18.62	1.62	2.08	
	ร้อยละ			32.31	41.54	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	4.11	3.82	0.51	0.76	

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 2 ดันพื้น 30 วินาที
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.ณัฐภรณ์ ท้าววารินทร์	17	18	2	3	ปานกลาง
2	ด.ญ.นนทรมย์ บุญมั่น	18	18	3	3	ปานกลาง
3	ด.ญ.สุชาดา ทวี	7	7	1	1	ต่ำมาก
4	ด.ญ.อมรรัตน์ สูงเจริญ	14	21	2	3	ปานกลาง
5	ด.ญ.นันทวี จิวโย	8	15	1	2	ต่ำ
6	ด.ญ.ปภัศสร จิตรออน	7	15	1	2	ต่ำ
7	ด.ญ.ปาณิสรา มั่นคง	3	8	1	1	ต่ำมาก
8	ด.ญ.ณัชชา อุทุมพร	11	18	1	3	ปานกลาง
9	ด.ญ.พรจูนันท์ แพลอย	15	15	2	2	ต่ำ
10	ด.ญ.จุฑามาศ สิ้นเดระดาษ	16	19	2	3	ปานกลาง
11	ด.ญ.ภัทรพร กลิ่นบัว	13	17	2	2	ต่ำ
12	ด.ญ.กมลรัตน์ เนรา	10	15	1	2	ต่ำ
13	ด.ญ.จิวารินทร์ วัตทอง	13	19	2	3	ปานกลาง
14	ด.ญ.อัญชิษฐา ศรีอุทัย	15	18	2	3	ปานกลาง
	รวม	167	223	23	33	
	เฉลี่ย	11.93	15.93	1.64	2.36	
	ร้อยละ			32.86	47.14	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	4.41	4.01	0.63	0.74	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 2 ดันพื้น 30 วินาที
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.จิรภัทร ภัทรจินดา	14	20	1	2	ต่ำ
2	ด.ช.ธราเทพ พุทธา	14	20	1	2	ต่ำ
3	ด.ช.พรภัสร์ คุ่มศิริ	3	5	1	1	ต่ำมาก
4	ด.ช.กรช รุมติ	19	20	2	2	ต่ำ
5	ด.ช.ณัฐนนท์ นุชนาถ	10	18	1	2	ต่ำ
6	ด.ช.นนทภาพ มีสอาด	15	20	1	2	ต่ำ
7	ด.ช.ปรพัตร์ นาทะเวสน์	15	25	1	3	ปานกลาง
8	ด.ช.ปิยวัฒน์ ไทใหญ่ประเสริฐ	11	20	1	2	ต่ำ
9	ด.ช.พงษ์วิชัย นกเอี้ยงทอง	15	15	1	1	ต่ำมาก
10	ด.ช.ภคธร หงส์ขำ	5	12	1	1	ต่ำมาก
	รวม	121	175	11	18	
	เฉลี่ย	12.1	17.5	1.1	1.8	
	ร้อยละ			22.00	36.00	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	4.93	5.58	0.32	0.63	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 2 ดันพื้น 30 วินาที
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.กนกวรรณ จันทร์คง	10	13	1	2	ต่ำ
2	ด.ญ.กัญญาณัฐ หอมเนียม	7	11	1	1	ต่ำมาก
3	ด.ญ.พันธิกา สีโรสง	13	16	2	2	ต่ำ
4	ด.ญ.กาญจนา ขุนเกตุ	10	16	1	2	ต่ำ
5	ด.ญ.ยลดา ประดิษฐ์	12	17	2	2	ต่ำ
6	ด.ญ.วรรณษา สังข์ประเสริฐ	14	20	2	3	ปานกลาง
7	ด.ญ.ธัญชนก ดีหะริง	11	11	1	1	ต่ำมาก
8	ด.ญ.วรรณรดา ม่วงสุน	9	15	1	3	ปานกลาง
9	ด.ญ.กมลลักษณ์ เพ็งสว่าง	15	15	2	3	ปานกลาง
10	ด.ญ.กัณดา เขียวแพร	8	10	1	1	ต่ำมาก
11	ด.ญ.ไปรยา แสงสะอาด	10	17	1	2	ต่ำ
12	ด.ญ.อิริษา เบญจมาศ	9	18	1	3	ปานกลาง
	รวม	128	179	16	25	
	เฉลี่ย	10.67	14.92	1.33	2.08	
	ร้อยละ			26.67	41.67	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	2.42	3.09	0.49	0.79	

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 3 นั่งงอตัวข้างหน้า
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.ธนากร ศรีเมธ	0	4	1	2	ต่ำ
2	ด.ช.สุรเชษฐ์ แก้วอำไพ	5	8	2	3	ปานกลาง
3	ด.ช.อภิชัย ห้วยเกียง	0	0	1	1	ต่ำมาก
4	ด.ช.ณัฐพล กอนไย	3	4	1	2	ต่ำ
5	ด.ช.กิตติศักดิ์ ทองพูน	1	2	1	1	ต่ำมาก
6	ด.ช.ฐปนวัฒน์ ชมพูชื่น	5	9	2	3	ปานกลาง
7	ด.ช.ธีรเดช จีบใจ	0	0	1	1	ต่ำมาก
8	ด.ช.เลิศชัย ประเดิมศรี	0	1	1	1	ต่ำมาก
9	ด.ช.ราชศักดิ์ อานูวัฒน์นะ	0	0	1	1	ต่ำมาก
10	ด.ช.ชาญชัย กลิ่นกรุ่น	0	4	1	2	ต่ำ
11	ด.ช.ธนโชติ พลจันทร์	2	5	1	2	ต่ำ
12	ด.ช.สุพศิน สังข์สุข	0	1	1	1	ต่ำมาก
13	ด.ช.ณัฐกิตติ เผ่าจันทร์	0	4	1	2	ต่ำ
14	ด.ช.ธีรวุฒิ จิตตรง	0	4	1	2	ต่ำ
	รวม	16	46	16	24	
	เฉลี่ย	1.14	3.29	1.14	1.71	
	ร้อยละ			22.86	34.29	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	1.88	2.84	0.36	0.73	

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 3 นั่งอตัวข้างหน้า
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.จิรัฐมณี มั่นคง	1	1	1	1	ต่ำมาก
2	ด.ญ.วิไลพร พรหมมาลี	2	5	1	2	ต่ำ
3	ด.ญ.ปภัสสร วิงวอน	0	5	1	2	ต่ำ
4	ด.ญ.ภัทรธิดา รักกลีกร	4	7	2	3	ปานกลาง
5	ด.ญ.อุมาพร นวลวรรณ	0	0	1	1	ต่ำมาก
6	ด.ญ.ภัณฑิรา ปานหุ่ม	7	9	3	3	ปานกลาง
7	ด.ญ.ชลิตา พันธรอด	0	1	1	1	ต่ำมาก
8	ด.ญ.สรัญชญา เอี่ยมงาน	2	8	1	3	ปานกลาง
9	ด.ญ.พัชรพร ทองขาว	1	5	1	2	ต่ำ
10	ด.ญ.ศุภพิชญ์ ศรีราพิล	3	3	1	1	ต่ำมาก
11	ด.ญ.ปาไลดา นาคอนุเคราะห์	2	4	1	2	ต่ำ
12	ด.ญ.เจนสุดา นุชนัตร	2	2	1	1	ต่ำมาก
13	ด.ญ.มณฑกาญจน์ สีเสี้ยง	0	5	1	2	ต่ำ
14	ด.ญ.สัณห์สิริ ขำขันธุ์	7	8	3	3	ปานกลาง
15	ด.ญ.พิศตะวัน ชูเชิด	6	8	2	3	ปานกลาง
16	ด.ญ.กมลชนก ขลิบสุวรรณ	1	5	1	2	ต่ำมาก
17	ด.ญ.ศิริรัตน์ มีลาโพ	1	1	1	1	ต่ำมาก
18	ด.ญ.กรรณิการ์ นิยมโษษฐ์	6	8	2	3	ปานกลาง
19	ด.ญ.อำพรพรรณ บุญส่ง	6	7	2	3	ปานกลาง
	รวม	51	92	27	39	
	เฉลี่ย	2.68	4.84	1.42	2.05	
	ร้อยละ			28.42	41.05	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	2.52	2.85	0.69	0.85	

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 3 นั่งงอตัวข้างหน้า
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.กมลภพ เกตุมั่งมี	1	5	1	2	ต่ำ
2	ด.ช.ณัฐวุฒิ อ่วมเครือ	4	5	1	2	ต่ำ
3	ด.ช.สัณหภูมิต้องอ่อน	3	8	1	2	ต่ำ
4	ด.ช.คเชนทร์ อุ่นอินทร์	9	12	3	4	ดี
5	ด.ช.ธีระยุทธ วงษ์พวง	3	8	1	3	ปานกลาง
6	ด.ช.อานนท์ นิลประดับ	2	5	1	2	ต่ำ
7	ด.ช.ณัฐนนท์ นวลละออง	5	6	2	2	ต่ำ
8	ด.ช.พีรพัฒน์ ชมเขย	4	6	1	2	ต่ำ
9	ด.ช.นันทิพัฒน์ หัวใจเพชร	5	12	2	4	ดี
10	ด.ช.ธนากร พันธุ์ดี	6	10	2	3	ปานกลาง
11	ด.ช.การัญญภาส รวยรุ่ง	0	5	1	2	ต่ำ
12	ด.ช.วันเฉลิม แหวงวงศ์	2	6	1	2	ต่ำ
13	ด.ช.วีรภัทร ทับน้อย	1	10	1	3	ปานกลาง
	รวม	45	98	18	33	
	เฉลี่ย	3.46	7.54	1.38	2.54	
	ร้อยละ			27.69	50.77	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	2.44	2.67	0.65	0.78	

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 3 นั่งอตัวข้างหน้า
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.ณัฐภรณ์ ท้าววารินทร์	6	6	2	2	ต่ำ
2	ด.ญ.นนทรมย์ บุญมั่น	8	10	2	3	ปานกลาง
3	ด.ญ.สุชาดา ทวี	4	5	1	2	ต่ำ
4	ด.ญ.อมรรัตน์ สูงเจริญ	6	6	2	2	ต่ำ
5	ด.ญ.นันทวี จิวโย	0	0	1	1	ต่ำมาก
6	ด.ญ.ปภัสสร จิตรออน	0	1	1	1	ต่ำมาก
7	ด.ญ.ปาณิสรา มั่นคง	5	11	2	4	ดี
8	ด.ญ.ณัชชา อุทุมพร	6	10	2	3	ปานกลาง
9	ด.ญ.พรฐิณันท์ แพลอย	8	10	2	3	ปานกลาง
10	ด.ญ.จุฑามาศ สิ้นเดระดาษ	0	6	1	2	ต่ำ
11	ด.ญ.ภัทรพร กลิ่นบัว	0	2	1	1	ต่ำมาก
12	ด.ญ.กมลรัตน์ เนรา	6	7	2	2	ต่ำ
13	ด.ญ.จิวารินทร์ วัตทอง	7	7	2	2	ต่ำ
14	ด.ญ.อัญชัชฐา ศรีอุทัย	2	8	1	3	ปานกลาง
	รวม	58	89	22	31	
	เฉลี่ย	4.14	6.36	1.57	2.21	
	ร้อยละ			31.43	44.29	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	3.11	3.46	0.51	0.89	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 3 นั่งงอตัวข้างหน้า
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.จิรภัทร ภัทรจินดา	0	5	1	2	ต่ำ
2	ด.ช.ธราเทพ พุทธา	3	5	1	2	ต่ำ
3	ด.ช.พรภัสร์ คุ่มศิริ	0	0	1	1	ต่ำมาก
4	ด.ช.กรช รัมดี	1	2	1	1	ต่ำมาก
5	ด.ช.ณัฐนนท์ นุชนาถ	3	8	1	3	ปานกลาง
6	ด.ช.นนทภพ มีสอาด	0	1	1	1	ต่ำมาก
7	ด.ช.ปรพัทธ์ นาทะเวสน์	5	9	2	3	ปานกลาง
8	ด.ช.ปิยวัฒน์ ใหญ่ประเสริฐ	3	6	1	2	ต่ำ
9	ด.ช.พงษ์วิชัย นกเอี้ยงทอง	2	5	1	2	ต่ำ
10	ด.ช.ภคธร หงษ์ขำ	6	8	2	3	ปานกลาง
	รวม	23	49	12	20	
	เฉลี่ย	2.3	4.9	1.2	2	
	ร้อยละ			24.00	40.00	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	2.11	3.07	0.42	0.82	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 3 นั่งอตัวข้างหน้า
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.กนกวรรณ จันท์คง	5	9	2	3	ปานกลาง
2	ด.ญ.กัญญาณัฐ หอมเนียม	3	4	1	1	ต่ำมาก
3	ด.ญ.พันธิกา ลีโรสง	3	6	1	2	ต่ำ
4	ด.ญ.กาญจนา ขุนเกตุ	7	7	2	2	ต่ำ
5	ด.ญ.ยลดา ประดิษฐ์	3	5	1	2	ต่ำ
6	ด.ญ.วรรณษา สังกษ์ประเสริฐ	1	1	1	1	ต่ำมาก
7	ด.ญ.ธัญชนก ดีหะริง	5	7	2	2	ต่ำ
8	ด.ญ.วรรณรดา ม่วงสุน	4	5	1	2	ต่ำ
9	ด.ญ.กมลลักษณ์ เฟ็งสว่าง	6	6	2	2	ต่ำ
10	ด.ญ.กัณฑา เขียวแพร	0	1	1	1	ต่ำมาก
11	ด.ญ.ไปรยา แสงสอาด	6	6	2	2	ต่ำ
12	ด.ญ.อริษา เบญจมาศ	7	7	2	2	ต่ำ
	รวม	50	64	18	22	
	เฉลี่ย	4.17	5.33	1.5	1.83	
	ร้อยละ			30.00	36.67	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	2.25	2.39	0.52	0.58	

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 4 วิ่งอ้อมหลัก
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.ชนากร ศรีเมธ	21.19	20.34	2	3	ปานกลาง
2	ด.ช.สุรเชษฐ์ แก้วอำไพ	19.05	18.20	3	4	ดี
3	ด.ช.อภิชัย หรัยเกียง	20.85	20.55	3	3	ปานกลาง
4	ด.ช.ณัฐพล กอนโย	24.32	24.32	1	1	ต่ำมาก
5	ด.ช.กิตติศักดิ์ ทองพูน	18.35	18.35	3	3	ปานกลาง
6	ด.ช.ธปนวัฒน์ ชมพูชื่น	21.63	21.00	2	3	ปานกลาง
7	ด.ช.ธีรเดช จัปใจ	29.41	23.56	1	2	ต่ำ
8	ด.ช.เลิศชัย ประเดิมศรี	21.09	19.55	3	3	ปานกลาง
9	ด.ช.ราชศักดิ์ อานูวัฒน์	21.28	20.58	2	3	ปานกลาง
10	ด.ช.ชาญชัย กลิ่นกรุ่น	19.47	17.58	3	4	ดี
11	ด.ช.ธนโชติ พลจันทร์	21.09	18.22	3	4	ดี
12	ด.ช.สุพศิน สังข์สุข	20.68	18.12	3	4	ดี
13	ด.ช.ณัฐกิตติ เผ่าจันทร์	20.85	19.38	3	3	ปานกลาง
14	ด.ช.ธีรวุฒิ จิตตรง	21.10	19.43	3	3	ปานกลาง
	รวม	300.36	279.18	35	43	
	เฉลี่ย	21.45	19.94	2.5	3.07	
	ร้อยละ			50.00	61.43	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	2.67	2.01	0.76	0.83	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 4 วิ่งอ้อมหลัก
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.จิรัฐมณี มั่นคง	21.91	20.01	3	4	ดี
2	ด.ญ.วิไลพร พรหมมาลี	19.29	18.55	4	4	ดี
3	ด.ญ.ปภัสสร วิงวอน	26.48	21.04	1	3	ปานกลาง
4	ด.ญ.ภัทรธิดา รักกสิกร	25.28	23.25	2	3	ปานกลาง
5	ด.ญ.อุมาพร นवलวรรณ	26.80	22.52	1	3	ปานกลาง
6	ด.ญ.ภัณฑิรา ปานทุม	23.00	21.22	3	3	ปานกลาง
7	ด.ญ.ชลิตา พันธรอด	24.08	20.10	2	4	ดี
8	ด.ญ.สร้อยชญา เอี่ยมงาน	24.73	21.56	2	3	ปานกลาง
9	ด.ญ.พัชรพร ทองขาว	23.65	20.81	2	3	ปานกลาง
10	ด.ญ.ศุภพิชญ์ ศรีราพิล	24.16	23.54	2	2	ต่ำ
11	ด.ญ.ปาลิตา นาคอนุเคราะห์	20.67	18.21	3	4	ดี
12	ด.ญ.เจนสุดา นุชเนตร	18.61	18.02	4	4	ดี
13	ด.ญ.มณฑกาญจน์ สีเสี้ยง	20.74	19.57	3	4	ดี
14	ด.ญ.สัณห์สิริ ขำขันธ์	25.32	20.74	2	3	ปานกลาง
15	ด.ญ.พิศตะวัน ชูเชิด	20.68	20.82	3	3	ปานกลาง
16	ด.ญ.กมลชนก ขลิบสุวรรณ	21.14	19.45	3	4	ดี
17	ด.ญ.ศิริรัตน์ มีลาโพ	27.75	23.47	2	2	ต่ำ
18	ด.ญ.กรรณิการ์ นิยมโอษฐ์	24.14	23.14	2	3	ปานกลาง
19	ด.ญ.อำพรพรณ บุญส่ง	29.03	24.12	1	2	ต่ำ
รวม		447.46	400.14	45	61	
เฉลี่ย		23.55	21.06	2.37	3.21	
ร้อยละ				47.37	64.21	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.		2.90	1.88	0.90	0.71	

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 4 วิ่งอ้อมหลัก
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.กมลภพ เกตุมั่งมี	21.01	18.62	2	3	ปานกลาง
2	ด.ช.ณัฐวุฒิ อ่วมเครือ	28.70	18.70	1	3	ปานกลาง
3	ด.ช.สัณหภูธร ทองอ่อน	20.00	17.95	3	4	ดี
4	ด.ช.คเชนทร์ อุ่นอินทร์	24.00	21.24	1	2	ต่ำ
5	ด.ช.ธีระยุทธ วงษ์พวง	20.80	16.59	2	4	ดี
6	ด.ช.อานนท์ นิลประดับ	20.40	20.60	2	3	ปานกลาง
7	ด.ช.ณัฐนนท์ นวลละออง	20.70	20.50	2	3	ปานกลาง
8	ด.ช.พีรพัฒน์ ชมเชย	21.54	18.76	2	3	ปานกลาง
9	ด.ช.นันทิพัฒน์ หัวใจเพชร	22.05	19.45	2	3	ปานกลาง
10	ด.ช.ธนากร พันธุ์ดี	21.03	19.21	2	3	ปานกลาง
11	ด.ช.การัญญภาส รวยรุ่ง	19.29	19.00	3	3	ปานกลาง
12	ด.ช.วันเฉลิม แหวงวงศ์	26.09	20.84	1	2	ต่ำ
13	ด.ช.วีรภัทร ทับน้อย	23.40	19.14	1	3	ปานกลาง
	รวม	289.01	250.6	24	39	
	เฉลี่ย	22.23	19.28	1.85	3	
	ร้อยละ			36.92	60.00	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	2.68	1.288	0.69	0.58	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 4 วิ่งอ้อมหลัก
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.ณัฐภรณ์ ท้าววารินทร์	19.00	17.73	3	4	ดี
2	ด.ญ.นนทรมย์ บุญมั่น	20.01	19.76	2	3	ปานกลาง
3	ด.ญ.สุชาดา ทวี	21.07	20.43	2	2	ต่ำ
4	ด.ญ.อมรรัตน์ สูงเจริญ	19.05	19.00	3	3	ปานกลาง
5	ด.ญ.นันทวี จิวไย	18.85	18.00	3	4	ดี
6	ด.ญ.ปภัสสร จิตรออน	20.02	20.00	2	2	ต่ำ
7	ด.ญ.ปาณิสรา มั่นคง	25.24	21.32	1	1	ต่ำมาก
8	ด.ญ.ณัชชา อุทุมพร	18.03	17.73	4	4	ดี
9	ด.ญ.พรจูนันท์ แพลอย	20.14	20.00	2	2	ต่ำ
10	ด.ญ.จุฑามาศ สิ้นเดระดาษ	18.88	18.84	3	3	ปานกลาง
11	ด.ญ.ภัทรพร กลิ่นบัว	20.05	19.59	2	3	ปานกลาง
12	ด.ญ.กมลรัตน์ เนรา	23.09	21.59	1	1	ต่ำมาก
13	ด.ญ.จิวารินทร์ วัตทอง	19.52	18.89	3	3	ปานกลาง
14	ด.ญ.อัญชัชฐา ศรีอุทัย	21.01	19.29	2	3	ปานกลาง
	รวม	283.96	272.17	33	38	
	เฉลี่ย	20.28	19.44	2.36	2.71	
	ร้อยละ			47.14	54.29	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	1.89	1.20	0.84	0.99	

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 4 วิ่งอ้อมหลัก
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.จิรภัทร ภัทรจินดา	21.75	19.55	1	2	ต่ำ
2	ด.ช.ธราเทพ พุทธา	24.36	18.61	1	3	ปานกลาง
3	ด.ช.พรลภัส คุ่มศิริ	22.32	21.42	1	2	ต่ำ
4	ด.ช.กรช รุมดี	20.38	18.00	2	3	ปานกลาง
5	ด.ช.ณัฐนนท์ นุชนาถ	22.63	19.08	1	3	ปานกลาง
6	ด.ช.นนทภพ มีสอาด	20.35	18.02	2	3	ปานกลาง
7	ด.ช.ปรพัทธ์ นาทะเวสน์	20.29	17.50	2	3	ปานกลาง
8	ด.ช.ปิยวัฒน์ ใหญ่ประเสริฐ	25.05	18.02	1	3	ปานกลาง
9	ด.ช.พงษ์วิชัย นกเอี้ยงทอง	21.85	19.40	1	3	ปานกลาง
10	ด.ช.ภคธร หงษ์ขำ	25.46	19.70	1	2	ต่ำ
	รวม	224.44	189.3	13	27	
	เฉลี่ย	22.44	18.93	1.3	2.7	
	ร้อยละ			26.00	54.00	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	1.94	1.16	0.48	0.48	

**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 4 วิ่งอ้อมหลัก
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.กนกวรรณ จันทร์คง	21.68	21.11	2	2	ต่ำ
2	ด.ญ.กัญญาณัฐ หอมเนียม	21.14	20.40	2	2	ต่ำ
3	ด.ญ.พันธิกา ลีโรสง	26.75	19.52	1	3	ปานกลาง
4	ด.ญ.กาญจนา ขุนเกตุ	26.80	20.28	1	3	ปานกลาง
5	ด.ญ.ยลดา ประดิษฐ์	22.00	18.57	1	4	ดี
6	ด.ญ.วรรณษา สังข์ประเสริฐ	24.09	21.00	1	2	ต่ำ
7	ด.ญ.ธัญชนก ดีหะริง	24.65	21.89	1	2	ต่ำ
8	ด.ญ.วรรณรดา ม่วงสุน	25.73	20.00	1	3	ปานกลาง
9	ด.ญ.กมลลักษณ์ เฟื่องสว่าง	23.68	21.55	1	2	ต่ำ
10	ด.ญ.กัณดา เขียวแพร	24.20	21.10	1	2	ต่ำ
11	ด.ญ.ไพรยา แสงสอาด	21.64	21.00	2	2	ต่ำ
12	ด.ญ.อริษา เบญจมาศ	20.61	19.30	2	3	ปานกลาง
	รวม	282.97	245.72	16	30	
	เฉลี่ย	23.58	20.48	1.33	2.5	
	ร้อยละ			26.67	50.00	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	2.16	0.99	0.49	0.67	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 5 วิ่งทางไกล
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.ธนากร ศรีเมธ	9.00	8.35	3	3	ปานกลาง
2	ด.ช.สุรเชษฐ์ แก้วอำไพ	11.56	10.11	2	2	ต่ำ
3	ด.ช.อภิชัย หรัยเกียง	12.40	11.47	1	2	ต่ำ
4	ด.ช.ณัฐพล กอนโย	11.29	9.49	2	3	ปานกลาง
5	ด.ช.กิตติศักดิ์ ทองพูน	12.45	11.58	1	2	ต่ำ
6	ด.ช.ธปนวัฒน์ ชมพูชื่น	11.07	8.38	2	3	ปานกลาง
7	ด.ช.ธีรเดช จับใจ	13.54	12.30	1	1	ต่ำมาก
8	ด.ช.เลิศชัย ประเดิมศรี	15.39	13.53	1	1	ต่ำมาก
9	ด.ช.ราชศักดิ์ อานูวัฒน์	18.37	12.56	1	1	ต่ำมาก
10	ด.ช.ชาญชัย กลิ่นกรุ่น	12.30	9.47	1	3	ปานกลาง
11	ด.ช.ธนโชติ พลจันทร์	18.34	15.23	1	1	ต่ำมาก
12	ด.ช.สุพศิน สังข์สุข	14.27	10.58	1	3	ปานกลาง
13	ด.ช.ณัฐกิตติ เผ่าจันทร์	20.14	15.31	1	1	ต่ำมาก
14	ด.ช.ธีรวุฒิ จิตตรง	21.15	13.40	1	1	ต่ำมาก
	รวม	201.27	161.76	19	27	
	เฉลี่ย	14.38	11.55	1.36	1.93	
	ร้อยละ			27.14	38.57	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	3.74	2.30	0.63	0.92	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 5 วิ่งทางไกล
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.จิรัฐมณี มั่นคง	12.58	11.59	2	2	ต่ำ
2	ด.ญ.วิไลพร พรหมมาลี	9.31	9.26	3	3	ปานกลาง
3	ด.ญ.ปภัสสร วิงวอน	10.02	9.58	3	3	ปานกลาง
4	ด.ญ.ภัทรธิดา รักกสิกร	10.56	9.55	3	3	ปานกลาง
5	ด.ญ.อุมาพร นवलวรรณ	12.03	12.01	2	2	ต่ำ
6	ด.ญ.ภัณฑิรา ปานทุม	12.36	11.58	2	2	ต่ำ
7	ด.ญ.ชลิตา พันธรอด	9.27	8.59	3	3	ปานกลาง
8	ด.ญ.สรัญชญา เอี่ยมงาน	18.37	13.02	1	2	ต่ำ
9	ด.ญ.พัชรพร ทองขาว	12.34	10.23	2	3	ปานกลาง
10	ด.ญ.ศุภพิชญ์ ศรีราพิล	16.43	14.23	1	1	ต่ำมาก
11	ด.ญ.ปาลิตา นาคอนุเคราะห์	16.03	12.33	1	2	ต่ำ
12	ด.ญ.เจนสุดา นุชเนตร	16.03	12.11	1	2	ต่ำ
13	ด.ญ.มณฑกาญจน์ สีเสี้ยง	17.50	12.45	1	2	ต่ำ
14	ด.ญ.สัณห์สิริ ขำขันธ์	16.01	12.34	1	2	ต่ำ
15	ด.ญ.พิศตะวัน ชูเชิด	22.48	16.12	1	1	ต่ำมาก
16	ด.ญ.กมลชนก ขลิบสุวรรณ	13.10	10.34	1	3	ปานกลาง
17	ด.ญ.ศิริรัตน์ มีลาโพ	13.32	11.47	1	2	ต่ำ
18	ด.ญ.กรรณิการ์ นิยมโอษฐ์	19.50	15.24	1	1	ต่ำมาก
19	ด.ญ.อำพรพรณ บุญส่ง	14.58	12.33	1	2	ต่ำ
รวม		271.82	224.37	31	41	
เฉลี่ย		14.31	11.81	1.63	2.16	
ร้อยละ				32.63	43.16	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.		3.61	1.98	0.83	0.69	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 5 วิ่งทางไกล
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.กมลภพ เกตุมั่งมี	16.00	9.41	1	4	ดี
2	ด.ช.ณัฐวุฒิ อ่วมเครือ	13.27	8.53	2	4	ดี
3	ด.ช.สัณหภูมิต้องอ่อน	11.47	9.52	3	4	ดี
4	ด.ช.คเชนทร์ อุ่นอินทร์	15.11	9.50	2	4	ดี
5	ด.ช.ธีระยุทธ วงษ์พวง	15.03	12.76	2	2	ต่ำ
6	ด.ช.อานนท์ นิลประดับ	14.35	10.40	2	3	ปานกลาง
7	ด.ช.ณัฐนนท์ นวลละออง	16.06	10.78	1	3	ปานกลาง
8	ด.ช.พีรพัฒน์ ชมเขย	13.48	8.48	2	4	ดี
9	ด.ช.นันทิพัฒน์ หัวใจเพชร	11.39	9.14	3	4	ดี
10	ด.ช.ธนากร พันธุ์ดี	14.36	12.35	2	2	ต่ำ
11	ด.ช.การัญญภาส รวยรุ่ง	10.29	9.50	3	4	ดี
12	ด.ช.วันเฉลิม แหวนวนวงศ์	12.54	11.00	2	3	ปานกลาง
13	ด.ช.วีรภัทร ทับน้อย	13.31	8.12	2	4	ดี
	รวม	176.66	129.49	27	45	
	เฉลี่ย	13.59	9.969	2.08	3.46	
	ร้อยละ			41.54	69.23	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	1.80	1.44	0.64	0.78	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 5 วิ่งทางไกล
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.ณัฐภรณ์ ท้าววารินทร์	14.15	9.00	2	4	ดี
2	ด.ญ.นนทรมย์ บุญมั่น	14.20	10.45	2	4	ดี
3	ด.ญ.สุชาดา ทวี	18.00	12.40	1	3	ปานกลาง
4	ด.ญ.อมรรัตน์ สูงเจริญ	16.49	10.58	1	4	ดี
5	ด.ญ.นันทวี จิวโย	18.05	9.00	1	4	ดี
6	ด.ญ.ปภัสสร จิตรออน	18.53	12.59	1	3	ปานกลาง
7	ด.ญ.ปาณิสรา มั่นคง	15.33	8.50	2	4	ดี
8	ด.ญ.ณัชชา อุทุมพร	13.47	12.00	3	3	ปานกลาง
9	ด.ญ.พรฐิณันท์ แพลอย	14.35	12.00	2	3	ปานกลาง
10	ด.ญ.จุฑามาศ สิ้นเดระดาษ	10.35	9.59	4	4	ดี
11	ด.ญ.ภัทรพร กลิ่นบัว	16.03	10.11	1	4	ดี
12	ด.ญ.กมลรัตน์ เนรา	12.12	9.16	3	4	ดี
13	ด.ญ.จิวารินทร์ วัตทอง	14.40	13.35	2	3	ปานกลาง
14	ด.ญ.อัญชัชฐา ศรีอุทัย	15.05	13.57	2	3	ปานกลาง
	รวม	210.52	152.3	27	50	
	เฉลี่ย	15.04	10.88	1.93	3.57	
	ร้อยละ			38.57	71.43	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	2.30	1.79	0.92	0.51	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 5 วิ่งทางไกล
ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ช.จิรภัทร ภัทรจินดา	11.25	10.34	3	3	ปานกลาง
2	ด.ช.ธราเทพ พุทธา	12.02	10.00	3	3	ปานกลาง
3	ด.ช.พรภัสร์ คุ่มศิริ	17.31	14.06	1	2	ต่ำ
4	ด.ช.กรช รุมติ	10.29	9.35	3	4	ดี
5	ด.ช.ณัฐนนท์ นุชนาถ	14.13	10.18	2	3	ปานกลาง
6	ด.ช.นนทภาพ มีสอาด	9.58	8.08	3	4	ดี
7	ด.ช.ปรพัทธ์ นาทะเวสน์	9.52	9.22	3	4	ดี
8	ด.ช.ปิยวัฒน์ ไทใหญ่ประเสริฐ	11.17	8.20	3	4	ดี
9	ด.ช.พงษ์วิชัย นกเอี้ยงทอง	14.52	12.33	2	3	ปานกลาง
10	ด.ช.ภคธร หงษ์ขำ	11.53	10.39	3	3	ปานกลาง
	รวม	121.32	102.15	26	33	
	เฉลี่ย	12.13	10.21	2.6	3.3	
	ร้อยละ			52.00	66.00	
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	2.66	1.82	0.70	0.67	

คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 5 วิ่งทางไกล
ของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน		ผลการพัฒนา
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	ด.ญ.กนกวรรณ จันทร์คง	13.10	12.32	3	3	ปานกลาง
2	ด.ญ.กัญญาณัฐ หอมเนียม	14.30	12.00	2	3	ปานกลาง
3	ด.ญ.พันธิกา สีโรสง	15.38	12.50	2	3	ปานกลาง
4	ด.ญ.กาญจนา ขุนเกตุ	10.29	9.40	3	4	ดี
5	ด.ญ.ยลดา ประดิษฐ์	9.43	9.40	4	4	ดี
6	ด.ญ.วรรณษา สังข์ประเสริฐ	12.33	11.40	3	3	ปานกลาง
7	ด.ญ.ธัญชนก ดีหะริง	11.15	10.50	3	4	ดี
8	ด.ญ.วรรณรดา ม่วงสุน	12.33	11.23	3	3	ปานกลาง
9	ด.ญ.กมลลักษณ์ เพ็งสว่าง	12.03	11.57	3	3	ปานกลาง
10	ด.ญ.กัณฑา เขียวแพร	16.27	15.13	2	2	ต่ำ
11	ด.ญ.ไปรยา แสงสอาด	13.93	13.56	3	3	ปานกลาง
12	ด.ญ.อิริษา เบญจมาศ	13.08	12.04	3	3	ปานกลาง
รวม		153.62	141.05	34	38	
เฉลี่ย		12.80	11.75	2.83	3.17	
ร้อยละ				56.67	63.33	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.		1.99	1.62	0.58	0.58	

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ที่ อว ๐๖๓๔.๑๑/ว๐๗๔



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
๗๖๐๐๐

๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายอรุณ สรรพคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)

ด้วย นายอนุวัฒน์ ไชยวรรณคำ รหัสนักศึกษา ๕๙๙๑๙๑๐๒๓ เป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๐” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑา จำปาเหลือง เป็นประธานที่ปรึกษา ซึ่งได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์แล้วนั้น

ในการนี้ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิญา ทองนิล)
คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

สำนักงานคณบดี
โทร. ๐๓๒-๗๐๘-๖๒๑

ที่ อว ๐๖๓๔.๑๑/ว๐๗๙



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
๗๖๐๐๐

๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายธำรงค์ บุญพรหม

ด้วย นายอนุวัฒน์ ไชยวรรณคำ รหัสนักศึกษา ๕๙๙๑๙๑๐๒๓ เป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียน วัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๐" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑา จำปาเหลือง เป็นประธานที่ปรึกษา ซึ่งได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงร่าง วิทยานิพนธ์แล้วนั้น

ในการนี้ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ ในทางวิชาการเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิญญา ทองนิล)
คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

สำนักงานคณบดี
โทร. ๐๓๒-๗๐๘-๖๒๑

ที่ อว ๐๖๓๔.๑๑/ว๐๗๙



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
๗๖๐๐๐

๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.วิไลลักษณ์ เพชรเอี่ยม รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเขาย้อยใหญ่ลุ่มอุบลมภ์ (แสงส่องหล้า ๕)

ด้วย นายอนุวัฒน์ ไชยวรรณคำ รหัสนักศึกษา ๕๙๙๑๙๑๐๒๓ เป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๐” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑา จำปาเหลือง เป็นประธานที่ปรึกษา ซึ่งได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์แล้ว

ในการนี้ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิญา ทองนิล)
คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

สำนักงานคณบดี
โทร. ๐๓๒-๗๐๘-๖๒๑

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใน
โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
2. แบบสัมภาษณ์ แบ่งเป็น 2 ส่วนได้แก่
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปของผู้ถูกสัมภาษณ์
ส่วนที่ 2 ประเด็นการสัมภาษณ์
3. แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบงานศึกษาวิจัยเรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกปิดเป็นความลับเฉพาะการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณที่อนุเคราะห์ข้อมูลเพื่อการศึกษา มา ณ ที่นี้

อนุวัฒน์ ไชยวรรณคำ
นิสิตปริญญาโท สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปของผู้ถูกสัมภาษณ์

คำชี้แจง : โปรดบันทึกข้อมูลจากการสัมภาษณ์ลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ

น้อยกว่า 30 ปี

30 - 40ปี

41 ปี

3. ตำแหน่ง.....วิทย์ฐานะ.....

4. อายุราชการ.....ปี

5. รายวิชาที่สอน.....ระดับชั้น.....

ส่วนที่ 2 ประเด็นการสัมภาษณ์

1. การเลือกประเภทการออกกำลังกายที่จะนำมาใช้จัดกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ควรจะมีกิจกรรมอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. วิธีการดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่มีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ที่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

.....

.....

.....

.....

4. ช่วงเวลาที่สัปดาห์ที่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

.....

.....

.....

5. ความคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่ง

อนุวัฒน์ ไชยวรรณคำ
 นักศึกษาปริญญาโท สาขาการบริหารการศึกษา
 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

นายอนุวัฒน์ ไชยวรรณคำ
และคณะครูพลศึกษาโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)

โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

**โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) ในแต่ละวัน**

สัปดาห์ที่	สมรรถภาพทางกาย	วัน	กิจกรรมนันทนาการ	วัตถุประสงค์
1 และ 6	1. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง การทดสอบ: ลูก-นั่ง 60 วินาที	จันทร์	1. เสือจับวัว	เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง
		พุธ	2. คนนับสามหนี	
		ศุกร์	3. ลิงชิงบอล	
2 และ 7	2. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน การทดสอบ: ดันพื้น 30 วินาที	จันทร์	1. กระโดดเชือกเดี่ยว	เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน
		พุธ	2. กระโดดเชือกทีม	
		ศุกร์	3. ไถนา	
3 และ 8	3. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง การทดสอบ: นั่งอตัวไปข้างหน้า	จันทร์	1. เดินตัวหนอน	เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง
		พุธ	2. เดินปู	
		ศุกร์	3. เดินหอยทาก	
4 และ 9	4. ความแคล่วคล่องว่องไว การทดสอบ: วิ่งอ้อมหลัก	จันทร์	1. วิ่งเปี้ยว	เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแคล่วคล่องว่องไว
		พุธ	2. คนบ้าเดี่ยว	
		ศุกร์	3. คนบ้าคู่	
5 และ 10	5. ความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด การทดสอบ: วิ่งระยะไกล	จันทร์	1. เชื้อโรค	เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด
		พุธ	2. ตีจับ	
		ศุกร์	3. โคะเกวียน	

รูปแบบการฝึกโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ 10 สัปดาห์

สัปดาห์ที่	ความหนักของแบบฝึกทักษะ (เป้าหมาย)	จุดมุ่งหมาย
1	ร้อยละ 50	1. เพื่อปรับสภาพร่างกายให้พร้อมรับ การฝึก
2	ร้อยละ 50	
3	ร้อยละ 60	2. เพื่อให้ร่างกายได้เกิดการพัฒนา สมรรถภาพโดยการเพิ่มความหนัก ของเป้าหมาย
4	ร้อยละ 60	
5	ร้อยละ 60	
6	ร้อยละ 70	
7	ร้อยละ 70	
8	ร้อยละ 70	
9	ร้อยละ 80	3. เพื่อให้ร่างกายได้เกิดการพัฒนา สมรรถภาพสูงสุด
10	ร้อยละ 80	

รูปแบบการฝึกกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) ในแต่ละวัน

รายการฝึก สัปดาห์ที่ 1-10	จุดประสงค์การฝึก	จำนวนเวลา
1. ชั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย	1. เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะได้รับการฝึก	5-10 นาที
2. ชั้นอธิบายและสาธิต	2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลำดับขั้น ทักษะ ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง โดยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการสาธิตก่อนการฝึก กิจกรรม หลักสำคัญในขั้นตอน	10-15 นาที 25-30 นาที
3. ชั้นฝึกปฏิบัติ ฝึกด้วยโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมต้น จำนวน 3 รูปแบบ - รูปแบบที่ 1 วันจันทร์ - รูปแบบที่ 1 วันพุธ - รูปแบบที่ 1 วันศุกร์	3. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อให้เกิดทักษะที่ถูกต้อง	10-15 นาที
4. ชั้นนำไปใช้	4. เพื่อให้นักเรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในสถานการณ์จำลองหรือคล้ายสถานการณ์จริง	5-10 นาที
5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ การคลายกล้ามเนื้อ	5. เพื่อปรับสภาพร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ	

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา(นาที)
ก่อน	ศุกร์ 6 ธ.ค.62	เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1	ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายจำนวน 5 รายการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง	60
1 และ 6	จันทร์ 9 ธ.ค.62 พุธ 11 ธ.ค.62 ศุกร์ 13 ธ.ค.62 และ จันทร์ 13 ม.ค.63 พุธ 15 ม.ค.63 ศุกร์ 17 ม.ค.63	1. เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะได้รับการฝึก 2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการ ลำดับขั้น ทักษะท่าทางในการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง โดยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการสาธิตก่อนการฝึกกิจกรรม 3. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อให้เกิดทักษะที่ถูกต้อง 4. เพื่อให้นักเรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลองหรือคล้ายสถานการณ์จริง 5. เพื่อปรับสภาพร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ	1. ชั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย 2. ชั้นอธิบายและสาธิต 3. ชั้นฝึกปฏิบัติ ฝึกด้วยโปรแกรมบนนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต้น จำนวน 3 รูปแบบ คือ รูปแบบที่ 1 วันจันทร์ - เสือจับวัว รูปแบบที่ 2 วันพุธ - คนนับสามหนี รูปแบบที่ 3 วันศุกร์ - ลิงชิงบอล 4. ชั้นนำไปใช้ 5. สรุปและสุขปฏิบัติ การคลายกล้ามเนื้อ	5-10 10-15 25-30 10-15 5-10

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา(นาที)
2 และ 7	จันทร์	1.เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะได้รับการฝึก	1. ชั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย	5-10
	16 ธ.ค.62 พุธ	2.เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการ ลำดับชั้น ทักษะ	2. ชั้นอธิบายและสาธิต	10-15
	18 ธ.ค.62 ศุกร์	ทำทางในการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง โดยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการสาธิตก่อนการฝึกกิจกรรม	3. ชั้นฝึกปฏิบัติ ฝึกด้วยโปรแกรมบนหนานการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมต้น จำนวน 3 รูปแบบ คือ	25-30
	20 ธ.ค.62 และ จันทร์	3.เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อให้เกิดทักษะที่ถูกต้อง	รูปแบบที่ 1 วันจันทร์ - กระโดดเชือกเดี่ยว	
	20 ม.ค.63 พุธ	4.เพื่อให้นักเรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลองหรือคล้ายสถานการณ์จริง	รูปแบบที่ 2 วันพุธ - กระโดดเชือกทีม	
22 ม.ค.63 ศุกร์	5.เพื่อปรับสภาพร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ	รูปแบบที่ 3 วันศุกร์ - โยคะ		
24 ม.ค.63			4. ชั้นนำไปใช้	10-15
			5. สรุปและสรุปปฏิบัติ การคลายกล้ามเนื้อ	5-10

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา(นาที)
3 และ 8	จันทร์	1.เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อม ที่จะได้รับการฝึก	1. ชั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย	5-10
	23 ธ.ค.62	2.เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการ ลำดับชั้น ทักษะ	2. ชั้นอธิบายและสาธิต	10-15
	พุธ	ทำทางในการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง โดยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการสาธิตก่อนการฝึกกิจกรรม	3. ชั้นฝึกปฏิบัติ ฝึกด้วยโปรแกรมบนหนานาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมต้น จำนวน 3 รูปแบบ คือ	25-30
	25 ธ.ค.62	3.เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อให้เกิดทักษะที่ถูกต้อง	รูปแบบที่ 1 วันจันทร์ - เดินตัวหนอน	
	ศุกร์	4.เพื่อให้นักเรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลองหรือคล้ายสถานการณ์จริง	รูปแบบที่ 2 วันพุธ - เดินปู	
27 ธ.ค.62	5.เพื่อปรับสภาพร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ	รูปแบบที่ 3 วันศุกร์ - เดินหอยทาก	10-15	
และ	จันทร์		4. ชั้นนำไปใช้	5-10
27 ม.ค.63	พุธ		5. สรุปและสรุปปฏิบัติ การคลายกล้ามเนื้อ	
29 ม.ค.63	ศุกร์			
31 ม.ค.63				

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา(นาที)
4 และ 9	จันทร์	1.เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะได้รับการฝึก	1. ชั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย	5-10
	30 ธ.ค.62	2.เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการ ลำดับชั้น ทักษะ	2. ชั้นอธิบายและสาธิต	10-15
	พุธ	ทำทางในการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง โดยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการสาธิตก่อนการฝึกกิจกรรม	3. ชั้นฝึกปฏิบัติ ฝึกด้วยโปรแกรมบนหนานการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมต้น จำนวน 3 รูปแบบ คือ	25-30
	1 ม.ค.62	3.เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อให้เกิดทักษะที่ถูกต้อง	รูปแบบที่ 1 วันจันทร์ - วิ่งเปี้ยว	
	ศุกร์	4.เพื่อให้นักเรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลองหรือคล้ายสถานการณ์จริง	รูปแบบที่ 2 วันพุธ - คนบ้าเดี่ยว	
3 ม.ค.62	5.เพื่อปรับสภาพร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ	รูปแบบที่ 3 วันศุกร์ - คนบ้าคู่	10-15	
และ	จันทร์		4. ชี้นำไปใช้	5-10
3 ก.พ.63	พุธ		5. สรุปและสรุปปฏิบัติ การคลายกล้ามเนื้อ	
5 ก.พ.63	ศุกร์			
7 ก.พ.63				

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา(นาที)
5 และ 10	จันทร์ 6 ม.ค.62 พุธ 8 ม.ค.62 ศุกร์ 10 ม.ค.62 และ จันทร์ 10 ก.พ.63 พุธ 12 ก.พ.63 ศุกร์ 14 ก.พ.63	1.เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะได้รับการฝึก 2.เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการ ลำดับขั้น ทักษะท่าทางในการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง โดยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการสาธิตก่อนการฝึกกิจกรรม 3.เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อให้เกิดทักษะที่ถูกต้อง 4.เพื่อให้นักเรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลองหรือคล้ายสถานการณ์จริง 5.เพื่อปรับสภาพร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ	1. ชั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย 2. ชั้นอธิบายและสาธิต 3. ชั้นฝึกปฏิบัติ ฝึกด้วยโปรแกรมบนหนานการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมต้น จำนวน 3 รูปแบบ คือ รูปแบบที่ 1 วันจันทร์ - เชื้อโรค รูปแบบที่ 2 วันพุธ - ตีจับ รูปแบบที่ 3 วันศุกร์ - โคะเวียน 4. ชั้นนำไปใช้ 5. สรุปและสรุปปฏิบัติ การคลายกล้ามเนื้อ	5-10 10-15 25-30 10-15 5-10
11	จันทร์ 17 ก.พ.63	เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 2	ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายจำนวน 5 รายการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง	60

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ชุดที่ 1 เสือจับวัว, คนนับสามหนี, ลิงชิงบอล
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

อนุวัฒน์ ไชยวรรณคำ

โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

คำชี้แจงการใช้โปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เล่มนี้เป็นชุดที่ 1 เสือจับวัว คนนับสามหนี่ และลิงชิงบอลเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอน / กิจกรรมฝึก

1. นักเรียนเข้าแถวตอนเป็นกลุ่ม 5 กลุ่ม ตรวจสอบสุขภาพและเครื่องแต่งกายของนักเรียน
2. อบอุ่นร่างกายโดยหัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มเป็นผู้นำการอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยบริหารร่างกายจาก กล้ามเนื้อคอ ไหล่ ลำตัว แขน ขา และข้อ
3. อธิบายและสาธิต
 - 3.1 นักเรียนร่วมอภิปรายเนื้อหาจากโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครูอธิบายประกอบเพิ่มเติม
 - 3.2 นักเรียนตัวแทน สาธิต การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ แล้วให้เพื่อนๆ ปฏิบัติตามเพื่อเป็นแนวทางไปฝึกปฏิบัติ
 - 3.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รูปแบบละวันโดยใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที
4. ครูแนะนำวิธีการนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง
5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ และประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติ
6. การคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

กิจกรรมนันทนาการ เสื่อจับวัว



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้ นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น จำนวนผู้เล่น 12 คนขึ้นไป

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายฝ่ายละเท่า ๆ กันและส่งตัวแทนออกมาเป็นเสื่อและวัว ฝ่ายละ 1 คน ผู้เล่นยืนจับมือกันเป็นวงกลม ยืนสลับกันเป็นกลุ่มเสื่ออาจจะมี 3-5 คน ต่อไป เป็นวัว สลับกันเช่นนี้

2. ให้ผู้ที่เป็นวัว (ตัวแทน) ยืนอยู่ในวง ส่วนผู้ที่เป็นฝ่ายเสื่ออยู่นอกวงพยายามเข้าไปในวงเพื่อจับวัวกิน

3. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้วัวหนีออกทางฝ่ายของตนยืนอยู่เช่นเดียวกัน เพราะถ้าวิ่งไปออกทางฝ่ายเสื่อก็จะถูกกักไว้และจะถูกเสื่อกินได้ง่ายเมื่อฝ่ายวัวปล่อยออกไปแล้วก็พยายามกักเสื่อไว้เมื่อเสื่อออกทางนั้นไม่ได้ก็ต้องออกทางฝ่ายตนเพื่อวิ่งจับวัว ถ้าหากวัวถูกเสื่อจับ (แตะ) ได้ก็ถูกกินถือว่าแพ้ แล้วก็ให้แต่ละทีมส่งตัวแทนคนใหม่มาเสื่อเป็นวัวจนครบทุกคน

กิจกรรมนันทนาการ คนที่สามหนี



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น จำนวนผู้เล่น 12 คนขึ้นไป

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ ไม่มี

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ผู้เล่นจับคู่แล้วยืนเป็นวงกลม ผู้เล่น 1 คน เป็นคนวิ่งหนี และผู้เล่น 1 คน เป็นคนไล่จับ
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่นให้คนไล่จับวิ่งไล่จับคนวิ่งหนีให้ได้ ส่วนคนวิ่งหนีสามารถวิ่งเข้าไปต่อแถวไหนก็ได้ แต่เมื่อเข้าไปต่อแล้วจะต้องเริ่มนับ 1 ส่วนคนที่นับ 3 จะต้องไปหาแถวใหม่อยู่ที่ทันที และห้ามให้คนไล่จับจับได้โดยเด็ดขาด
3. หากคนไล่จับจับคนวิ่งหนีได้ คนไล่จับก็จะกลายเป็นคนวิ่งหนี ส่วนคนวิ่งหนีเมื่อถูกจับได้แล้วก็ต้องกลายเป็นคนไล่จับต่อไป

กิจกรรมนันทนาการ ลิ่งชิงบอล



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อที่ดียิ่งขึ้น

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น

เวลา 40 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกบอล

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ผู้เล่นยืนเป็นวงกลม มีอาสาสมัคร 1 คน เป็นลิ่ง
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่นให้ลิ่งเข้าแย่งบอลจากผู้เล่นคนอื่น ผู้เล่นคนอื่นต้องพยายามส่งบอลให้เพื่อนเพื่อให้ลิ่งไล่ ถ้าลิ่งแย่งบอลหรือสัมผัสบอลได้ คนที่ส่งบอลคนสุดท้าย ต้องออกมาเป็นลิ่งแทน

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ชุดที่ 2 กระโดดเชือกเดี่ยว, กระโดดเชือกทีม, โยนนา
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน

อนุวัฒน์ ไชยวรรณคำ

โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

คำชี้แจงการใช้โปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เล่มนี้เป็นชุดที่ 2 กระโดดเชือกเดี่ยวกระโดดเชือกทิม และโยนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอน / กิจกรรมฝึก

1. นักเรียนเข้าแถวตอนเป็นกลุ่ม 5 กลุ่ม สำนวสุขภาพและเครื่องแต่งกายของนักเรียน
2. อบอุ่นร่างกายโดยหัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มเป็นผู้นำการอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยบริหารร่างกายจาก กล้ามเนื้อคอ ไหล่ ลำตัว แขน ขา และข้อ
3. อธิบายและสาธิต
 - 3.1 นักเรียนร่วมอภิปรายเนื้อหาจากโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครูอธิบายประกอบเพิ่มเติม
 - 3.2 นักเรียนตัวแทน สาธิต การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ แล้วให้เพื่อนๆ ปฏิบัติตามเพื่อเป็นแนวทางไปฝึกปฏิบัติ
 - 3.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รูปแบบละวันโดยใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที
4. ครูแนะนำวิธีการนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง
5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ และประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติ
6. การคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

กิจกรรมนันทนาการ กระโดดเชือกเดี่ยว



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น จำนวนผู้เล่นไม่จำกัด

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ เชือก 1 เส้น ยาวประมาณ 5-10 เมตร

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

ผู้เล่นจับปลายเชือก 2 ข้าง แกว่งไปข้างหน้าพอเชือกแกว่งมาถึงปลายเท้าก็กระโดดข้ามเชือกทีละขา หรือพร้อมกันทั้ง 2 ขาก็ได้ ถ้าเหยียบเชือกหรือกระโดดข้ามไม่พ้นเชือกก็ต้องให้ผู้เล่นคนอื่นกระโดดต่อ ซึ่งในการกระโดดเชือกเดี่ยวนี้บางคนอาจจะแกว่งเชือกไปทางด้านหลังก็ได้

กิจกรรมนันทนาการ กระโดดเชือกทีม



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้ นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น จำนวนผู้เล่นไม่จำกัด

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ เชือก 1 เส้น ยาวประมาณ 5-10 เมตร

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. เลือกผู้เล่น 2 คน มาจับปลายเชือกคนละข้าง แล้วแกว่งไปด้านข้างทางเดียวกัน
2. แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม ทีมละ 5 คน ให้ผู้เล่นแต่ละทีมเข้าไปกระโดดเชือกที่กำลังแกว่งที่ละทีม ห้ามผู้เล่นแต่ละทีมกระโดดสะดุดเชือก หรือกระโดดคร่อมเชือก
3. นับรอบที่ทำการกระโดดได้ ถ้าโดนเชือกถือว่าแพ้และให้หยุดนับแล้วต้องเปลี่ยนทีมอื่นเข้ามากระโดดต่อไปตามลำดับ
4. ทีมใดที่ได้จำนวนรอบมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมนันทนาการ ไถนา



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น จำนวนผู้เล่นไม่จำกัด

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ ไม้ธงขนาดเล็ก 2 อัน, เสาคหลัก 2 ต้นหรืออุปกรณ์อื่นๆที่ใช้ไม้แทน อยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 5 เมตร

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. มีผู้เล่น 2 ฝ่าย แต่ละฝ่ายจะต้องยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งอยู่ทางด้านหลังของเสา
2. คนแรกอยู่ในท่าเตรียมต้นพื้น มือ แขน ทั้ง 2 ข้างตึง และ ผู้เล่น 1 คน เป็นคนไถ ยืนอยู่ด้วยปลายเท้าคนแรก มือทั้ง 2 ข้างจับข้อเท้าหรือบริเวณเข่า ของคนแรกพร้อมยกขึ้นพร้อมเดินไปข้างหน้า
3. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น เดินไปข้างหน้าจนถึงเส้นกลับตัว (ห่างประมาณ 5 เมตร) แล้วกลับมาที่เดิมและให้ผู้เล่นคนต่อไป ปฏิบัติเหมือนผู้เล่นคนแรกต่อเนื่องกันไปตามลำดับ ปฏิบัติเช่นนี้ต่อเนื่องกันไปตามลำดับ ส่วนผู้ที่เล่นแล้วให้มาต่อท้ายแถวของฝ่ายตนไว้
4. ต่างฝ่ายต้องพยายามไถให้เร็วที่สุด หากฝ่ายใดเล่นครบทุกคนก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ชุดที่ 3 เดินตัวหนอน, เดินปู, เดินหอยทาก
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง

อนุวัฒน์ ไชยวรรณคำ

โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

คำชี้แจงการใช้โปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เล่มนี้เป็นชุดที่ 3 เดินตัวหนอน เดินปู และเดินหอยทากเพื่อพัฒนาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้าน ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลังให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอน / กิจกรรมฝึก

1. นักเรียนเข้าแถวตอนเป็นกลุ่ม 5 กลุ่ม สำนวสุขภาพและเครื่องแต่งกายของนักเรียน
2. อบอุ่นร่างกายโดยหัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มเป็นผู้นำการอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลา ประมาณ 5-10 นาที โดยบริหารร่างกายจาก กล้ามเนื้อคอ ไหล่ ลำตัว แขน ขา และข้อ
3. อธิบายและสาธิต
 - 3.1 นักเรียนร่วมอภิปรายเนื้อหาจากโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครูอธิบาย ประกอบเพิ่มเติม
 - 3.2 นักเรียนตัวแทน สาธิต การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ แล้วให้เพื่อนๆปฏิบัติ ตามเพื่อเป็นแนวทางไปฝึกปฏิบัติ
 - 3.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รูปแบบละวันโดยใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที
4. ครูแนะนำวิธีการนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง
5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ และ ประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติ
6. การคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

กิจกรรมนันทนาการ เดินตัวหนอน



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้ นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลังที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น จำนวนผู้เล่นไม่จำกัด

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ ปุนขาวและกรวย

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. นอนคว่ำ แล้วยกตัวขึ้นด้วยมือทั้ง 2 ข้าง และเท้าทั้ง 2 ข้าง จัดลำตัวให้ขนานกับพื้นดิน ในท่าเตรียมต้นพื้น
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้เดินในลักษณะลากเท้าทั้ง 2 ข้าง เข้าหามือทั้ง 2 ข้าง โดยที่มือ ลำตัวและขาต้องเหยียดตึง เมื่อลากเท้าถึงมือ แล้วยกขึ้นพร้อมกับทิ้งตัววางลงข้างหน้าสู่ท่าเตรียม จังหวะที่ 1 ไปจนถึงเส้นกลับตัว (ห่างประมาณ 5 เมตร) แล้วกลับมาที่เดิม
3. พอมาถึงเสาเดิมของตนก็แตะมือคนต่อไป ให้แก่ผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายตน ทำเช่นเดียวผู้เล่นคนแรก แล้วกลับมาแตะมือผู้เล่นคนต่อไป ปฏิบัติเช่นนี้ต่อเนื่องกันไปตามลำดับ ส่วนผู้ที่เล่นแล้วให้มาต่อท้ายแถวของฝ่ายตนไว้
4. ต่างฝ่ายต้องเดินให้เร็วที่สุด หากฝ่ายใดเล่นครบทุกคนก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

กิจกรรมนันทนาการ เดินปู



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลังที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น จำนวนผู้เล่นไม่จำกัด

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ ไม้ธงขนาดเล็ก 2 อัน, เสาคหลัก 2 ต้น หรืออุปกรณ์อื่นๆ ที่ใช้ไม้แทน อยู่ห่างกัน ไม่น้อยกว่า 5 เมตร

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. นอนหงาย แล้วยกลำตัวขึ้นด้วยมือทั้ง 2 ข้าง จัดลำตัวให้ขนานกับพื้นดิน
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้เดินในลักษณะหงายตัวไปจนถึงเส้นกลับตัว (ห่างประมาณ 5 เมตร) แล้วกลับมาที่เดิม
3. พอมาถึงเสาคเดิมของตนก็แตะมือคนต่อไป ให้แก่ผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายตน ทำเช่นเดียวผู้เล่นคนแรก แล้วกลับมาแตะมือผู้เล่นคนต่อไป ปฏิบัติเช่นนี้ต่อเนื่องกันไปตามลำดับ ส่วนผู้เล่นแล้วให้มาต่อท้ายแถวของฝ่ายตนไว้
4. ต่างฝ่ายต้องเดินให้เร็วที่สุด หากฝ่ายใดเล่นครบทุกคนก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

กิจกรรมนันทนาการ เดินหอยทาก



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้ นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลังที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น จำนวนผู้เล่นไม่จำกัด

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ ปูขาวและกรวย

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม คนแรกนอนคว่ำ แล้วยกตัวขึ้นด้วยมือทั้ง 2 ข้าง และเท้าทั้ง 2 ข้าง จัดลำตัวให้ขนานกับพื้นดิน ในท่าเตรียมต้นพื้น
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้เดินในลักษณะใช้แขนในการเดินลากเท้าทั้ง 2 ข้างหน้า ลำตัวและขาต้องเหยียดตึง ไปจนถึงเส้นกลับตัว (ห่างประมาณ 5 เมตร) แล้วกลับมาที่เดิม
3. พอมาถึงเสาเดิมของตนก็แตะมือคนต่อไป ให้แก่ผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายตน ทำเช่นเดียวผู้เล่นคนแรก แล้วกลับมาแตะมือผู้เล่นคนต่อไป ปฏิบัติเช่นนี้ต่อเนื่องกันไปตามลำดับ ส่วนผู้เล่นที่เล่นแล้วให้มาต่อท้ายแถวของฝ่ายตนไว้
4. ต่างฝ่ายต้องเดินให้เร็วที่สุด หากฝ่ายใดเล่นครบทุกคนก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ชุดที่ 4 วิ่งเหยี่ยว, คนบ้าเดี่ยว, คนบ้าคู่
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแคล่วคล่องว่องไว

อนุวัฒน์ ไชยวรรณคำ

โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

คำชี้แจงการใช้โปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เล่มนี้เป็นชุดที่ 4 วิ่งเหยี่ยว คนบ้าเดี่ยวและคนบ้าคู่เพื่อพัฒนาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้าน ความแคล่วคล่องว่องไว ให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอน / กิจกรรมฝึก

1. นักเรียนเข้าแถวตอนเป็นกลุ่ม 5 กลุ่ม สำนวสุขภาพและเครื่องแต่งกายของนักเรียน
2. อบอุ่นร่างกายโดยหัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มเป็นผู้นำการอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลา ประมาณ 5-10 นาที โดยบริหารร่างกายจาก กล้ามเนื้อคอ ไหล่ ลำตัว แขน ขา และข้อ
3. อธิบายและสาธิต
 - 3.1 นักเรียนร่วมอภิปรายเนื้อหาจากโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครูอธิบาย ประกอบเพิ่มเติม
 - 3.2 นักเรียนตัวแทน สาธิต การปฏิบัติกิจกรรมการนันทนาการ แล้วให้เพื่อนๆ ปฏิบัติตามเพื่อเป็นแนวทางไปฝึกปฏิบัติ
 - 3.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รูปแบบละวันโดยใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที
4. ครูแนะนำวิธีการนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง
5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ และ ประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติ
6. การคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

กิจกรรมนันทนาการ วิ่งเปี้ยว



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความแคล่วคล่องว่องไวที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น จำนวนตั้งแต่ 4 คนขึ้นไป

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ เสาคหลัก 2 ต้น , ผ้า

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. มีผู้เล่น 2 ฝ่าย แต่ละฝ่ายจะต้องยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งอยู่ทางด้านหลังของเสา ฝ่ายละต้น เยื้องมาทางด้านซ้ายของเสาเล็กน้อย หันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นคนแรกที่อยู่หัวแถวแต่ละฝ่ายถือผ้าไว้
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นคนแรกของทั้ง 2 ฝ่าย ออกวิ่งตรงมายังเสา ฝ่ายตรงข้าม แล้ววิ่งอ้อมเสาทางด้านขวามือกลับมายังเสาเดิมของตน
3. พอวิ่งมาถึงเสาเดิมของตนก็ส่งผ้าให้แก่ผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายตน ถือวิ่งไปอ้อมเสา ฝ่ายตรงข้ามเช่นเดียวกับผู้เล่นคนแรก แล้ววิ่งมาส่งผ้าให้ผู้เล่นคนต่อไป ปฏิบัติเช่นนี้ต่อเนื่องกันไปตามลำดับ ส่วนผู้ที่วิ่งแล้วให้มาต่อท้ายแถวของฝ่ายตนไว้ เพื่อเตรียมวิ่งต่อไปเมื่อเวียนมาถึงตนใหม่
4. ต่างฝ่ายต้องพยายามวิ่งให้เร็วที่สุด โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะวิ่งไล่ให้ทันผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม

5. ฝ่ายใดสามารถวิ่งไล่ทันฝ่ายตรงข้ามได้ ให้ใช้ฝ้านั้นและหลังผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเบาๆ จะถือว่าเป็นผู้ชนะ ส่วนฝ่ายถูกเตะเป็นฝ่ายแพ้
6. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายที่คอยรับผ้าจะต้องรอรับผ้าที่หลังแนวเสา (ห่างจากเสาประมาณ 1 เมตร) เท่านั้นไม่ออกไปคอยรับผ้าหน้าเสาเพราะจะกีดขวางผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
7. ผู้ที่ทำผ้าหลุดมือจะต้องเป็นผู้เก็บผ้าขึ้นมาด้วยตนเอง
8. การรับส่งผ้าจะต้องรับส่งกันมือต่อมือจะโยนให้กันไม่ได้

กิจกรรมนันทนาการ คนบ้าเดี่ยว



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความแคล่วคล่องว่องไวที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน

เวลา 60 นาที

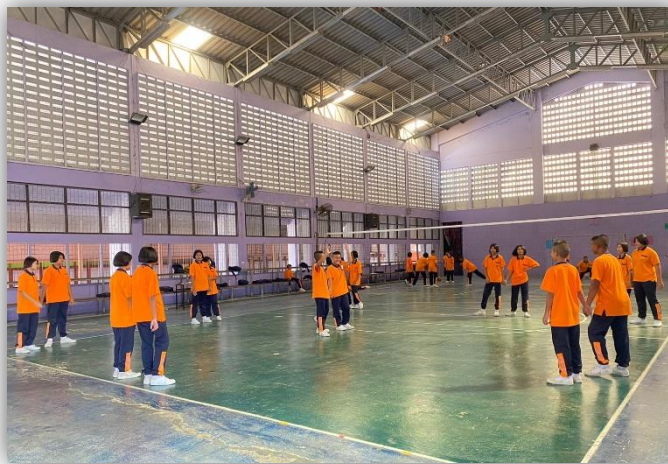
สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ นกหวีด กำหนดพื้นที่การเล่นตามความเหมาะสม

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ทำการเสี่ยง เพื่อหาตัวแทน ทำหน้าที่เป็นคนบ้า
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น คนบ้าจะไล่แตะคนอื่นๆ ผู้ใดถูกคนบ้าแตะ หรือ ออกนอกเขตที่กำหนด ก็จะต้องเป็นคนบ้าแทน
3. คนบ้าใหม่จะต้องไล่แตะคนอื่นไปเรื่อยๆ ยกเว้น คนบ้าคนเก่าที่ตนเองถูกแตะ เป็นคนบ้าในรอบนั้น

กิจกรรมนันทนาการ คนบ้าคู่



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความแคล่วคล่องว่องไวที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวนแต่ต้องครบคู่

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ นกหวีด กำหนดพื้นที่การเล่นตามความเหมาะสม

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ผู้เล่นจับคู่ตามความสมัครใจ
2. ทำการเสี่ยง เพื่อหาคู่ตัวแทนที่จะทำหน้าที่เป็นคนบ้า
3. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น คนบ้าจะไล่แตะคนอื่นๆ ผู้ใดถูกคนบ้าแตะ หรือ คู่หลุด หรือออกนอกเขตที่กำหนด ก็จะต้องเป็นคนบ้าแทน
4. คนบ้าใหม่จะต้องไล่แตะคนอื่นไปเรื่อยๆ ยกเว้น คนบ้าคนเก่าที่ตนเองถูกแตะ เป็นคนบ้าในรอบนั้น

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ชุดที่ 5 เชื้อโรค, ตีจับ, โคเวีย่น
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของ
ระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด

อนวัฒน์ ไชยวรรณคำ

โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

คำชี้แจงการใช้โปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเล่มนี้เป็นชุดที่ 5 เชื้อโรค ตีจับ และโคเกรียน เพื่อพัฒนาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอน / กิจกรรมฝึก

1. นักเรียนเข้าแถวตอนเป็นกลุ่ม 5 กลุ่ม สำนวสุขภาพและเครื่องแต่งกายของนักเรียน
2. อบอุ่นร่างกายโดยหัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มเป็นผู้นำการอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยบริหารร่างกายจาก กล้ามเนื้อคอ ไหล่ ลำตัว แขน ขา และข้อ
3. อธิบายและสาธิต
 - 3.1 นักเรียนร่วมอภิปรายเนื้อหาจากโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครูอธิบายประกอบเพิ่มเติม
 - 3.2 นักเรียนตัวแทน สาธิต การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ แล้วให้เพื่อนๆ ปฏิบัติตามเพื่อเป็นแนวทางไปฝึกปฏิบัติ
 - 3.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รูปแบบละวันโดยใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที
4. ครูแนะนำวิธีการนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง
5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ และประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติ
6. การคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

กิจกรรมนันทนาการ เช็โรค



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้ นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ นกหวีด กำหนดพื้นที่การเล่นตามความเหมาะสม

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ทำการเสี่ยง เพื่อหาตัวแทนที่จะทำหน้าที่เป็นเช็โรค
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้ที่เป็นเช็โรคจะไล่แตะคนอื่นๆ ผู้ใดถูกแตะ หรือ ออกนอกเขตที่กำหนด ก็จะต้องมาต่อแถวรวมกันเป็นเช็โรคไปเรื่อยๆ จนเหลือผู้เล่นคนสุดท้ายที่ไม่ถูกแตะก็จะเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมนันทนาการ ตีจับ



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้ นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ นกหวีด กำหนดพื้นที่การเล่นตามความเหมาะสม

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆกัน และจับไม้สั้นไม้ยาวว่าใครจะเริ่มตีก่อน
2. ฝ่ายที่ตีก่อน เริ่มเล่นโดยเลือก พวกของตนคนหนึ่งเป็นคนเข้าไปตี คนตีจะออกเสียง "ตี..." หรือ "หีม..." เข้าไปในแดนฝ่ายตรงข้าม ในขณะที่เดียวกันฝ่ายตรงข้ามต้องคอยยึดตัวไม่ให้กลับเข้าแดนของตนได้ จนกว่าจะขาดเสียงผู้นั้นต้องมาเป็นเชลย ของฝ่ายตรงข้าม
3. แต่ถ้าสามารถหนีกลับเข้าแดนตนได้ คนที่ถูกแตะจะก็คนที่ตามต้องไปเป็นเชลย สลับกัน เมื่อมีฝ่ายของตนเป็นเชลย ผู้ที่ตีคนต่อไปต้องพยายามช่วยพวกของตนกลับมาให้ได้ ฝ่ายตรงข้ามต้อง คอยกันไม่ให้แตะกันได้ ถ้าแตะกันได้เชลยจะได้กลับแดนของตน เล่นกันเช่นนี้จนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะหมด ตัวผู้เล่นก่อน ฝ่ายชนะมีสิทธิ์จะให้ฝ่ายแพ้ทำอะไรก็ได้

กิจกรรมนันทนาการ โคเกวียน



จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น

เวลา 60 นาที

สถานที่ สนามกีฬา

อุปกรณ์ นกหวีด

วิธีเล่น/ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย แต่ละฝ่ายจะต้องยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง ส่งตัวแทน 2 คน มาเป็น โค โดยให้ 2 คนจับแขนกันให้แน่นทั้งสองแขน
2. ผู้เล่นคนอื่นสมมุติว่าเป็น เกวียน ต้องขึ้นไปนั่งบนแขนของโคทั้ง 2 คน แล้วใช้แขนโอบไหล่คนเป็นโคให้แน่น
3. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น โคจะต้องรับคนที่เป็นเกวียนไปยังจุดเส้นชัยทีละคน โดยมีให้คนที่เป็นเกวียนตกลงมา และแขนต้องไม่หลุดออกจากกัน
4. ฝ่ายใดรับคนที่เป็นเกวียนไปยังจุดเส้นชัยครบทุกคนก่อนจะเป็นผู้ชนะ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
งานวิจัยเรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น ในโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

ชื่อ..... ชั้น..... เพศ.....
วัน/เดือน/ปี เกิด.....อายุ.....ปีเดือน
ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 ผอม สมส่วน อ้วน

ที่	รายการ	ผลการทดสอบ ครั้งที่ 1	ผลการทดสอบ ครั้งที่ 2	คะแนน ครั้งที่ 1	คะแนน ครั้งที่ 2
1	ดัชนีมวลกาย				
2	ลูก -นั่ง 60 วินาทีครั้งครั้ง		
3	ดันพื้น 30 วินาทีครั้งครั้ง		
4	นั่งงอตัวข้างหน้าชม.ชม.		
5	วิ่งอ้อมหลักวินาทีวินาที		
6	วิ่งทางไกลนาทีนาที		

เกณฑ์ กรมพลศึกษา / กรมอนามัย

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน
(.....)

1. ลุกนั่ง 60 วินาที (Sit – Ups 60 Seconds)

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

ค่าความเชื่อมั่น 0.85

ค่าความเที่ยงตรง 1.00

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เบาะรองพื้น หรือสนามหญ้านุ่ม
2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

ระเบียบการทดสอบ

ในการทดสอบจะไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้

1. มือทั้งสองข้างไม่ได้วางแตะที่บริเวณหน้าขาทั้งสองข้าง
2. ในขณะที่กลับลงไปสู่ท่าเริ่มต้น สะบักไม่แตะพื้น
3. ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างไม่ได้ยื่นไปแตะเส้นตรงที่พื้นในระดับเดียวกับปลายเท้า
4. ผู้รับการทดสอบใช้มือหรือข้อศอกยันพื้น เพื่อดันลำตัวลุกขึ้น

การบันทึกผล

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องภายในเวลา 60 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบทำการทดสอบเพียงครั้งเดียว

วิธีการปฏิบัติ



ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้างทำมุมประมาณ 90 องศา ฝ่าเท้าสองข้างวางราบกับพื้น ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ พร้อมกับมือวางแตะที่หน้าขาทั้งสองข้าง ให้ผู้ช่วยการทดสอบนั่งอยู่ที่ปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ แล้วใช้มือจับที่บริเวณใต้ข้อพับเข่าทั้งสองข้าง



ขั้นตอนที่ 2 เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกลำตัวขึ้นสู่ท่านั่ง แล้วก้มลำตัวให้ศีรษะผ่านไประหว่างเข่า โดยใช้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปให้ปลายนิ้วมือแตะเส้นตรงที่พื้นในระดับเดียวกับปลายเท้าทั้งสองข้าง แล้วนอนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น โดยจะต้องให้สะบักทั้งสองข้างแตะพื้น นับเป็น 1 ครั้ง

2. ดันพื้น 30 วินาที (Push – Ups 30 Seconds)

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

ค่าความเชื่อมั่น 0.73

ค่าความเที่ยงตรง 0.80

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เบาะรองพื้น หรือสนามหญ้านุ่ม
2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

ระเบียบการทดสอบ

1. ผู้ทดสอบจะต้องสังเกตลำตัวของผู้รับการทดสอบให้เหยียดตรงตลอดเวลาของการทดสอบ แขนทั้งสองอยู่ในท่าข้อศอกเหยียดตรงก่อนจะยุบข้อศอกลง เพื่อการดันพื้นและยกลำตัวขึ้น
2. ในขณะที่ยุบข้อศอกลง บริเวณหน้าอก สะโพก และต้นขาของผู้รับการทดสอบจะต้องไม่สัมผัสพื้น

การบันทึกผล

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องภายในเวลา 30 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบทำการทดสอบเพียงครั้งเดียว

วิธีการปฏิบัติ



ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้รับการทดสอบอยู่ในท่านอนคว่ำ เหยียดตัวตรง ตั้งศอกขึ้นโดยใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างดันไว้กับพื้น ให้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางราบบนพื้นในระดับเดียวกับไหล่ในลักษณะปลายนิ้วชี้ตรงไปด้านหน้า ให้มือทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ของตนเอง ขาเหยียดตรงไปด้านหลัง โดยให้เท้าทั้งสองข้างชิดติดกัน วางเท้าในท่าตั้งให้ปลายเท้าสัมผัสพื้น



ขั้นตอนที่ 2 ในขณะที่ผู้ทดสอบเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ ลำตัวจะต้องเหยียดตรง ใช้เขนดันพื้นยกตัวลอยขึ้นจนกระทั่งแขนทั้งสองอยู่ท่าข้อศอกเหยียดตั้ง เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยุบศอกลงทั้งสองข้าง โดยให้ข้อศอกงอทำมุม 90 องศา ในขณะที่แขนท่อนบนขนานกับพื้น แล้วดันพื้นแขนเหยียดตรงเพื่อยกลำตัวกลับขึ้นมาอยู่ในท่าเดิม นับเป็น 1 ครั้ง และปฏิบัติเช่นนี้ต่อเนื่องกันไปจนครบ 30 วินาที

3. นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

วัตถุประสงค์การทดสอบ	เพื่อวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง
ค่าความเชื่อมั่น	0.95
ค่าความเที่ยงตรง	1.00

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ขนาดสูง 30 เซนติเมตร มีสเกลของการวัดระยะทาง ตั้งแต่ค่าลบถึงค่าบวกเป็นเซนติเมตร

ระเบียบการทดสอบ

1. ในการทดสอบจะต้องถอดรองเท้า
2. ในขณะที่ก้มลำตัวเพื่อยื่นแขนไปข้างหน้าให้ได้ไกลที่สุดนั้น เขาต้องไม่งอ
3. ห้ามผู้เข้ารับการทดสอบโยกตัวช่วยขณะที่ก้มลำตัวลง

การบันทึกผล

บันทึกระยะทางที่ทำได้เป็นเซนติเมตรโดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบสองครั้ง

วิธีการปฏิบัติ



ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้รับการทดสอบนั่งตัวตรง เขยียดขาตรงไปข้างหน้า เขาตั้ง ให้ฝ่าเท้าตั้งขึ้นและวางราบชิดกล่องวัดความอ่อนตัว เขยียดข้อศอกทั้งสองข้างในท่าคว่ำมือแล้วยื่นแขนตรงไปข้างหน้าโดยให้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำซ้อนทับกันพอดี



ขั้นตอนที่ 2 เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบค่อยๆ ก้มลำตัวไปข้างหน้า พร้อมกับเหยียดแขนที่มือคว่ำซ้อนทับกันไปวางไว้บนกล่องวัดความอ่อนตัวโดยให้ได้ไกลที่สุด จนไม่สามารถมมทำตัวลงไปได้อีก ให้ผู้รับการทดสอบก้มลำตัวค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับมาสู่ท่านั่งตัวตรง ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้งติดต่อกัน

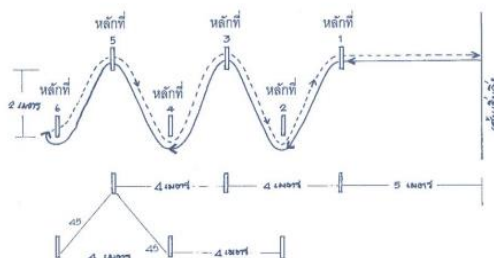
4. วิ่งอ้อมหลัก (Zig – Zag Run)

วัตถุประสงค์การทดสอบ	เพื่อวัดความแคล่วคล่องว่องไว
ค่าความเชื่อมั่น	0.81
ค่าความเที่ยงตรง	1.00
อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ	

1. หลักสูง 100 เซนติเมตร จำนวน 6 หลัก
2. เทปวัดระยะ
3. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ

ก่อนการทดสอบ ผู้ทดสอบจะต้องเตรียมสถานที่ดังนี้ คือ จากเส้นเริ่มวัดระยะในทางแนวตรงห่างขึ้นไปเป็นระยะ 5 เมตร จะเป็นจุดในการวางหลักที่ 1 จากหลักที่ 1 ในแนวเส้นเดียวกันวัดระยะห่างจากหลักที่ 1 มา 4 เมตร จะเป็นจุดในการวางหลักที่ 3 และเช่นเดียวกัน จากหลักที่ 3 วัดระยะทางมาอีก 4 เมตร จะเป็นจุดวางหลักที่ 5 จากหลักที่ 1, 3 และ 5 ทำมุม 45 องศา ไปด้านหน้าจะเป็นตำแหน่งในการวางหลักที่ 2, 4 และ 6 ซึ่งในแต่ละหลักนั้นจะมีระยะทางห่างกันจุดละ 4 เมตร เช่นเดียวกัน และหลักในแถวที่สองจะห่างจากแถวที่หนึ่งเป็นระยะทางในแนวตั้งฉาก จุดละ 2 เมตร ดังภาพ



ภาพแสดงการเตรียมสถานที่และอุปกรณ์สำหรับการวิ่งอ้อมหลัก

ที่มา : คู่มือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี กรมพลศึกษา

ระเบียบการทดสอบ

หากผู้รับการทดสอบวิ่งผิดเส้นทางตามที่กำหนด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับหลักที่วางไว้ ให้หยุดพัก แล้วทำการทดสอบใหม่

การบันทึกผล

บันทึกเวลาที่ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มต้นออกวิ่งจากเส้นเริ่ม จนกระทั่งวิ่งไปอ้อมหลักครบทั้ง 6 หลัก และวิ่งกลับไปถึงเส้นชัย เป็นวินาที โดยบันทึกเป็นทศนิยมสองตำแหน่ง ให้ทำการทดสอบเพียงครั้งเดียว

วิธีการปฏิบัติ



ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้รับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม



ขั้นตอนที่ 2 เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ผู้รับการทดสอบจะวิ่งตรงไปอ้อมซ้ายในหลักที่ 1 แล้วไปอ้อมขวาในหลักที่ 2 ต่อไปจะอ้อมซ้ายในหลักที่ 3 อ้อมขวาในหลักที่ 4 อ้อมซ้ายในหลักที่ 5 และอ้อมขวาในหลักที่ 6 ต่อจากนั้นก็วิ่งกลับมาอ้อมขวาในหลักที่ 5 อ้อมซ้ายในหลักที่ 4 อ้อมขวาในหลักที่ 3 อ้อมซ้ายในหลักที่ 2 และอ้อมขวาในหลักที่ 1 แล้ววิ่งผ่านเส้นเริ่มไปอย่างรวดเร็ว หากผู้รับการทดสอบวิ่งผิดเส้นทางตามที่กำหนดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับรั้วที่วางไว้ให้หยุดพักแล้วทำการทดสอบใหม่

วิ่งทางไกล (Distance Run)

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อวัดความอดทนของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด
อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

- นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
- สนามที่มีลู่วิ่ง หรือทางวิ่งพื้นราบ

ระยะทางในการวิ่ง

ระยะทาง 1,200 เมตร สำหรับเด็กชายและเด็กหญิง ที่มีอายุระหว่าง 7-12 ปี

ระยะทาง 1,600 เมตร สำหรับเด็กชายและเด็กหญิง ที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี

ระเบียบการทดสอบ

- หากผู้รับการทดสอบไม่สามารถวิ่งได้ตลอดระยะเวลาทางที่กำหนดได้ ก็ให้เดินสลับกับวิ่ง หรือเดินเร็วไปจนครบระยะทาง
- ผู้รับการทดสอบที่ไม่สามารถวิ่ง/เดิน ได้ตลอดระยะทางที่กำหนด จะไม่มีการบันทึกเวลาและต้องทำการทดสอบใหม่
- หากโรงเรียนไม่มีลู่วิ่ง ให้ตัดแปลงจากสนามหรือทางวิ่งอื่นๆ โดยให้มีระยะทางครบตามที่กำหนดไว้

การบันทึกผล

บันทึกเวลาที่วิ่งได้เป็นนาทีและวินาที

วิธีการปฏิบัติ



ขั้นตอนที่ 1 เมื่อให้สัญญาณ “เข้าที่” ผู้รับการทดสอบยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตามโดยให้เท้าหนึ่งแตะที่เส้นเริ่ม



ขั้นตอนที่ 2 เมื่อผู้รับการทดสอบพร้อมและนิ่ง ผู้ทดสอบปล่อยตัวด้วยคำสั่ง “ไป” ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปตามเส้นทางที่กำหนดให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำการทดสอบจำนวน 1 ครั้ง

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนไทยของกรมพลศึกษา
กรมพลศึกษา (2543 : 65-77) ได้ดำเนินการจัดทำเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย
นักเรียนไทยไว้ดังนี้

ตารางที่ 1 เกณฑ์มาตรฐานรายการดัชนีมวลกาย สำหรับนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 11-16 ปี

เพศชาย					
อายุ	มวลกายต่ำมาก	มวลกายต่ำ	มวลกายพอเหมาะ	มวลกายสูง	มวลกายสูงมาก
11	11.87 ลงมา	11.88-15.38	15.39-19.69	19.70-24.50	24.51 ขึ้นไป
12	11.93 ลงมา	11.94-16.34	16.35-20.75	20.76-25.16	25.17 ขึ้นไป
13	12.42 ลงมา	12.43-16.73	16.74-21.04	21.05-25.35	25.36 ขึ้นไป
14	12.96 ลงมา	12.97-17.67	17.68-22.38	22.39-26.89	26.90 ขึ้นไป
15	13.54 ลงมา	13.55-18.35	18.36-23.16	23.17-27.77	27.78 ขึ้นไป
16	13.71 ลงมา	13.72-18.52	18.53-23.33	23.34-28.14	28.15 ขึ้นไป
เพศหญิง					
อายุ	มวลกายต่ำมาก	มวลกายต่ำ	มวลกายพอเหมาะ	มวลกายสูง	มวลกายสูงมาก
11	11.33 ลงมา	11.34-15.54	15.55-19.75	19.76-23.96	23.97 ขึ้นไป
12	11.58 ลงมา	11.59-16.04	16.05-20.50	20.51-24.96	24.97 ขึ้นไป
13	12.69 ลงมา	12.70-16.90	16.91-21.11	21.12-25.32	25.33 ขึ้นไป
14	12.99 ลงมา	13.00-17.60	17.61-22.11	22.12-26.62	26.63 ขึ้นไป
15	13.16 ลงมา	13.17-18.17	18.18-23.18	23.19-27.38	27.39 ขึ้นไป
16	13.59 ลงมา	13.60-18.40	18.41-23.21	23.22-28.02	28.03 ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 11-16 ปี

ตารางที่ 2 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการที่ 1 ลูก-นั่ง 60 วินาที ทดสอบความแข็งแรง
และความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

เพศชาย					
อายุ	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
11	13 ลงมา	14-23	24-33	34-43	44ขึ้นไป
12	16 ลงมา	17-26	27-36	37-46	47ขึ้นไป
13	19 ลงมา	20-29	30-39	40-49	50ขึ้นไป
14	19 ลงมา	20-30	31-41	42-52	53ขึ้นไป
15	19 ลงมา	20-31	32-43	44-55	56ขึ้นไป
16	20 ลงมา	21-32	33-44	45-56	57ขึ้นไป
เพศหญิง					
อายุ	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
11	13 ลงมา	14-23	24-33	34-43	44 ขึ้นไป
12	13 ลงมา	14-23	24-33	34-43	44 ขึ้นไป
13	13 ลงมา	14-23	24-33	34-43	44 ขึ้นไป
14	14 ลงมา	15-24	25-34	35-44	45 ขึ้นไป
15	14 ลงมา	15-24	25-34	35-44	45 ขึ้นไป
16	15 ลงมา	16-25	26-35	36-45	46 ขึ้นไป

จากตารางแสดงว่า เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีดังนี้

เกณฑ์ระดับดีมาก	คะแนน 5
เกณฑ์ระดับดี	คะแนน 4
เกณฑ์ระดับปานกลาง	คะแนน 3
เกณฑ์ระดับต่ำ	คะแนน 2
เกณฑ์ระดับต่ำมาก	คะแนน 1

ตารางที่ 3 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการที่ 2 ดันพื้น 30 วินาที/ครั้งทดสอบ
ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน

เพศชาย					
อายุ	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
11	13 ลงมา	14-19	20-25	26-31	32 ขึ้นไป
12	14 ลงมา	15-20	21-26	27-32	33 ขึ้นไป
13	14 ลงมา	15-21	22-28	29-35	36 ขึ้นไป
14	15 ลงมา	16-22	23-29	30-36	37 ขึ้นไป
15	15 ลงมา	16-23	24-31	32-39	40 ขึ้นไป
16	17 ลงมา	18-25	26-33	34-41	42 ขึ้นไป
เพศหญิง					
อายุ	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
11	11 ลงมา	12-16	17-21	22-26	27 ขึ้นไป
12	11 ลงมา	12-16	17-21	22-26	27 ขึ้นไป
13	11 ลงมา	12-17	18-23	24-29	30 ขึ้นไป
14	11 ลงมา	12-17	18-23	24-29	30 ขึ้นไป
15	11 ลงมา	12-18	19-25	26-32	33 ขึ้นไป
16	11 ลงมา	12-18	19-25	26-32	33 ขึ้นไป

จากตารางแสดงว่า เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีดังนี้

เกณฑ์ระดับดีมาก	คะแนน 5
เกณฑ์ระดับดี	คะแนน 4
เกณฑ์ระดับปานกลาง	คะแนน 3
เกณฑ์ระดับต่ำ	คะแนน 2
เกณฑ์ระดับต่ำมาก	คะแนน 1

ตารางที่ 4 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการที่ 3 นั่งอตัวไปข้างหน้า/ชม. ทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง

เพศชาย					
อายุ	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
11	3 ลงมา	4-6	7-9	10-12	13 ขึ้นไป
12	3 ลงมา	4-6	7-9	10-12	13 ขึ้นไป
13	4 ลงมา	5-7	8-10	11-13	14 ขึ้นไป
14	4 ลงมา	5-7	8-10	11-13	14 ขึ้นไป
15	5 ลงมา	6-8	9-11	12-14	15 ขึ้นไป
16	5 ลงมา	6-9	10-13	14-17	18 ขึ้นไป
เพศหญิง					
อายุ	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
11	3 ลงมา	4-6	7-9	10-12	13 ขึ้นไป
12	3 ลงมา	4-6	7-9	10-12	13 ขึ้นไป
13	4 ลงมา	5-7	8-10	11-13	14 ขึ้นไป
14	4 ลงมา	5-8	9-12	13-16	17 ขึ้นไป
15	5 ลงมา	6-9	10-13	14-17	18 ขึ้นไป
16	5 ลงมา	6-9	10-13	14-17	18 ขึ้นไป

จากตารางแสดงว่า เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีดังนี้

เกณฑ์ระดับดีมาก	คะแนน 5
เกณฑ์ระดับดี	คะแนน 4
เกณฑ์ระดับปานกลาง	คะแนน 3
เกณฑ์ระดับต่ำ	คะแนน 2
เกณฑ์ระดับต่ำมาก	คะแนน 1

ตารางที่ 5 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการที่ 4 วิ่งอ้อมหลัก/วินาที ทดสอบความ
แคล่วคล่องว่องไว

เพศชาย					
อายุ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
11	15:47 ลงมา	15:48-18:44	18:45-21:41	21:42-24:38	24:39 ขึ้นไป
12	15:37 ลงมา	15:38-18:24	18:25-21:11	21:12-23:98	23:99 ขึ้นไป
13	15:28 ลงมา	15:29-17:96	17:97-20:65	20:66-23:34	23:35 ขึ้นไป
14	15:14 ลงมา	15:15-17:33	17:34-19:52	19:53-21:71	21:72 ขึ้นไป
15	15:00 ลงมา	15:01-16:93	16:94-18:86	18:87-20:77	20:78 ขึ้นไป
16	14:75 ลงมา	14:76-16:57	16:58-18:39	18:40-20:21	20:22 ขึ้นไป
เพศหญิง					
อายุ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
11	17:99 ลงมา	18:00-20:50	20:51-23:01	23:02-25:52	25:53 ขึ้นไป
12	17:87 ลงมา	17:88-20:66	20:67-23:45	23:46-26:24	26:25 ขึ้นไป
13	17:69 ลงมา	17:70-18:82	18:83-19:95	19:96-21:08	21:09 ขึ้นไป
14	17:36 ลงมา	17:37-18:87	18:88-20:38	20:39-21:89	21:90 ขึ้นไป
15	17:27 ลงมา	17:28-18:90	18:91-20:93	20:94-22:16	22:17 ขึ้นไป
16	17:17 ลงมา	17:18-18:58	18:59-19:99	20:00-21:40	21:41 ขึ้นไป

จากตารางแสดงว่า เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีดังนี้

เกณฑ์ระดับดีมาก	คะแนน 5
เกณฑ์ระดับดี	คะแนน 4
เกณฑ์ระดับปานกลาง	คะแนน 3
เกณฑ์ระดับต่ำ	คะแนน 2
เกณฑ์ระดับต่ำมาก	คะแนน 1

ตารางที่ 6 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการที่ 5 วิ่งระยะไกล 1200/นาที ทดสอบ
ความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

เพศชาย					
อายุ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
11	5:28 ลงมา	5:29-7:59	8:00-10:30	10:31-12:57	12:58 ขึ้นไป
12	5:00 ลงมา	5:01-7:26	7:27-9:53	9:54-11:59	12:00 ขึ้นไป
13	7:00 ลงมา	7:01-9:59	10:00-12:51	12:52-15:39	15:40 ขึ้นไป
14	6:59 ลงมา	7:00-9:47	9:48-12:35	12:36-15:24	15:25 ขึ้นไป
15	6:33 ลงมา	6:34-8:40	8:41-11:11	11:12-13:43	13:44 ขึ้นไป
16	6:05 ลงมา	6:06-8:26	8:27-10:59	11:00-13:27	13:28 ขึ้นไป
เพศหญิง					
อายุ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
11	6:24 ลงมา	6:25-8:55	8:56-11:26	11:27-13:57	13:58 ขึ้นไป
12	6:08 ลงมา	6:02-8:16	8:17-10:59	11:00-13:05	13:06 ขึ้นไป
13	8:36 ลงมา	8:37-11:17	11:18-14:38	14:39-17:19	17:20 ขึ้นไป
14	8:37 ลงมา	8:38-10:59	11:00-14:13	14:14-16:46	16:47 ขึ้นไป
15	8:37 ลงมา	8:38-11:18	11:19-13:54	13:55-16:35	16:36 ขึ้นไป
16	8:18 ลงมา	8:19-10:59	11:00-12:59	13:00-16:26	16:27 ขึ้นไป

จากตารางแสดงว่า เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีดังนี้

เกณฑ์ระดับดีมาก	คะแนน 5
เกณฑ์ระดับดี	คะแนน 4
เกณฑ์ระดับปานกลาง	คะแนน 3
เกณฑ์ระดับต่ำ	คะแนน 2
เกณฑ์ระดับต่ำมาก	คะแนน 1

ภาคผนวก ง

การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือวิจัย

ผลการประเมินความเหมาะสมของแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
งานวิจัยเรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

ลำดับที่	ประเด็นการสัมภาษณ์	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR	\bar{X}	ผลการ ประเมิน
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1.	การเลือกประเภทการออกกำลังกาย ที่จะนำมาใช้จัดกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มี สมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์ มาตรฐาน ควรมีกิจกรรมอย่างไรบ้าง	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
2.	วิธีการดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อ พัฒนาสมรรถภาพทางกายของ นักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำ กว่าเกณฑ์มาตรฐาน	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
3.	นักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่มี สมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์ มาตรฐาน ที่ต้องเข้าร่วมกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
4.	ช่วงเวลาที่สัปดาห์ที่เพียงพอต่อการ จัดกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทาง กายของนักเรียนที่มีสมรรถภาพทาง กายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
รวม		4	4	4	12		
เฉลี่ย \bar{X}		1	1	1	3	1.0	ใช้ได้

ผลการประเมินความเหมาะสม ระหว่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกับสมรรถภาพทางกาย
งานวิจัยเรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

ที่	กิจกรรม นันทนาการ	การทดสอบ	สมรรถภาพทาง กาย	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR	— X	ผลการ ประเมิน
				คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3			
1	เสื่อจับบัว	ลูก-นั่ง 60 วินาที	ความแข็งแรงและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อท้อง	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
2	คนนับสาม หนี	ลูก-นั่ง 60 วินาที	ความแข็งแรงและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อท้อง	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
3	ลิงชิงบอล	ลูก-นั่ง 60 วินาที	ความแข็งแรงและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อท้อง	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
4	กระโดด เชือกเดี่ยว	ดันพื้น 30 วินาที	ความแข็งแรงและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อแขน	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
5	กระโดด เชือกทีม	ดันพื้น 30 วินาที	ความแข็งแรงและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อแขน	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
6	ไถนา	ดันพื้น 30 วินาที	ความแข็งแรงและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อแขน	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
7	เดินตัว หนอน	นั่งงอตัวไป ข้างหน้า	ความอ่อนตัว	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
8	เดินปู	นั่งงอตัวไป ข้างหน้า	ความอ่อนตัว	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
9	เดินหอย ทาก	นั่งงอตัวไป ข้างหน้า	ความอ่อนตัว	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
10	วิ่งเปี้ยว	วิ่งอ้อมหลัก	ความแคล่วคล่อง ว่องไว	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
11	คนบ้า เดี่ยว	วิ่งอ้อมหลัก	ความแคล่วคล่อง ว่องไว	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้

ที่	กิจกรรม นันทนาการ	การทดสอบ	สมรรถภาพทาง กาย	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR	\bar{X}	ผลการ ประเมิน
				คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
12	คนบ้าคู่	วิ่งอ้อมหลัก	ความแคล่วคล่อง ว่องไว	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
13	เชื้อโรค	วิ่งระยะไกล	ความอดทนของ กล้ามเนื้อและความ อดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
14	ตีจับ	วิ่งระยะไกล	ความอดทนของ กล้ามเนื้อและความ อดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
15	โคเกวียน	วิ่งระยะไกล	ความอดทนของ กล้ามเนื้อและความ อดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
รวม				15	15	15	45		
เฉลี่ย \bar{X}				1	1	1	3	1.0	ใช้ได้

ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการงานวิจัยเรื่อง การบริหาร
เชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10

ลำดับที่	รายการสอบถาม	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR	\bar{X}	ผลการ ประเมิน
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ด้านลักษณะทั่วไปของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ							
1.	เนื้อหาถูกต้อง	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
2.	สะดวกต่อการนำไปใช้	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
3.	มีภาพประกอบที่สวยงามเหมาะสม	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
ด้านจุดประสงค์							
4.	จุดประสงค์สอดคล้องกับสมรรถภาพทางกาย	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
ด้านเนื้อหา							
5.	เนื้อหาสอดคล้องกับจุดประสงค์และ สมรรถภาพทางกาย	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
6.	เหมาะสมกับวัยของนักเรียนความสนใจของ นักเรียน	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
7.	เนื้อหาเป็นไปตามลำดับขั้นตอนของการ เรียนรู้	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
8.	เนื้อหามีความชัดเจน	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
ด้านกิจกรรม							
9.	มีจำนวนมากพอที่จะเกิดการพัฒนา สมรรถภาพ	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
10.	กระตุ้นความสนใจของนักเรียน	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
11.	ลักษณะกิจกรรมสอดคล้องกับสมรรถภาพ	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
12.	ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
ด้านภาษา							
13.	ความถูกต้องของภาษาที่ใช้	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
14.	ขนาดตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
15.	การใช้คำในการสื่อสารความหมาย เข้าใจง่าย เหมาะสมกับวัย	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
รวม		15	15	15	45		
เฉลี่ย \bar{X}		1	1	1	3	1.0	ใช้ได้

ผลการประเมินความเหมาะสมของแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
งานวิจัยเรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น ในโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษา เขต 10

ลำดับที่	รายการสอบถาม	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR	\bar{X}	ผลการ ประเมิน
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1.	เนื้อหาถูกต้อง	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
2.	สะดวกต่อการนำไปใช้	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
3.	เนื้อหามีความชัดเจน	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
4.	ความถูกต้องของภาษาที่ใช้	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
5.	ขนาดตัวอักษรที่ใช้นี้มีความเหมาะสม	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
6.	การใช้คำในการสื่อสารความหมาย เข้าใจง่ายเหมาะสมกับวัย	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
7.	เวลาเพียงพอต่อการปฏิบัติกิจกรรม	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
	รวม	7	7	7	21		
	เฉลี่ย \bar{X}	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้

ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

ที่ ศธ ๐๕๕๕.๑๑/๐๘๐



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
๗๖๐๐๐

๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาเก็บข้อมูลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง (try-out)

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

จำนวน⁹ ฉบับ

ด้วย นายอนุวัฒน์ ไชยวรรณคำ รหัสนักศึกษา ๕๙๙๑๙๑๐๒๓ เป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๐” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑา จำปาเหลือง เป็นประธานที่ปรึกษาได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์แล้วนั้น

ในการนี้ นักศึกษาได้ดำเนินการถึงขั้นเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ขออนุญาตให้นักศึกษาได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับบุคลากรในหน่วยงานของท่าน ซึ่งผลการเก็บข้อมูลดังกล่าว จะเป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิญา ทองนิล)
คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

สำนักงานคณบดี คณะครุศาสตร์
โทร. ๐๓๒-๗๐๘-๖๒๑

ภาคผนวก ฉ

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ

T-Test

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยรวมระหว่างก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรมเน้นหนักการ

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ก่อน	1.7020	5	.30335	.13566
	หลัง	2.4460	5	.39684	.17747

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	ก่อน & หลัง	5	.957	.011

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	ก่อน - หลัง	-.74400	.13795	.06169	-.91529	-.57271	-12.060	4	.000