

รายงานส่วนบุคคล  
(Individual Study)

เรื่อง การสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย  
ของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร

จัดทำโดย นายเดชนริศ หาญโรจนกุล

ตำแหน่ง นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ  
สังกัด กลุ่มงานส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม  
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๔๒  
สถาบันพัฒนาทรัพยากรบุคคลกรุงเทพมหานคร  
สำนักงาน ก.ก.

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

## คำนำ

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล (Individual Study) ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรมหลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๔๒ จัดโดยสถาบันพัฒนาทรัพยากรบุคคล กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้นำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปปรับใช้กับประสบการณ์จริงในการปฏิบัติงาน ทั้งนี้ ผู้จัดทำได้ศึกษาเรื่องการสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายและใช้เป็นเกณฑ์การคัดเลือกนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานครเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณอาจารย์พัทธนันท์ ชูดวง หัวหน้ากลุ่มงานวิศวกรรมป้องกันอัคคีภัย สำนักงานยุทธศาสตร์การป้องกันสาธารณภัย สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ที่กรุณาให้คำปรึกษา ชี้แนะ แนวทางที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ ทำให้การจัดทำรายงานสำเร็จลุล่วงด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานการศึกษาส่วนบุคคล (Individual Study) ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจและผู้ทีศึกษาค้นคว้าต่อไป

เดชนริศ หาญโรจนกุล

## สารบัญ

	หน้า
ความสำคัญของการศึกษา / ที่มาของการนำเสนอ	๒
วัตถุประสงค์	๓
เป้าหมาย	๓
แนวคิด / หลักการที่ใช้ในการศึกษา	๓
แนวทางการดำเนินการ / ระยะเวลา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง	๘
ประโยชน์จากการศึกษา	๑๐
งบประมาณ	๑๐
แนวทางการติดตามและประเมินผล	๑๐
ข้อเสนอแนะ	๑๑
บรรณานุกรม	๑๒
ภาคผนวก	๑๓

๑. หัวข้อ การสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร

## ๒. ความสำคัญของการศึกษา / ที่มาของการนำเสนอ

ตามแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖ – ๒๕๗๐) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การสร้างเมืองปลอดภัย และหุ่นตัวต่อวิกฤตการณ์ ยุทธศาสตร์ย่อยที่ ๑.๕ เมืองสุขภาพดี (Healthy City) เป้าประสงค์ที่ ๑.๕.๑๐ พัฒนาและส่งเสริมกิจกรรมทางกายของคนกรุงเทพมหานคร ให้มีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง (Sport for Life) กลยุทธ์ที่ ๑.๕.๑๐.๔ ส่งเสริมการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และกีฬาเพื่ออาชีพ มีเป้าหมายที่จะทำให้คนกรุงเทพมหานคร มีสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ซึ่งกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว เป็นหน่วยงานหลักมีหน้าที่สนับสนุนการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬาเพื่ออาชีพ และกีฬาเพื่อความสัมพันธ์ระดับประเทศ

กีฬา หมายถึง กิจกรรมการเล่นที่ต้องออกแรงเพื่อประโยชน์ของร่างกายและจิตใจ หรือต้องใช้สมองเพื่อความเจริญของสติปัญญา เป็นการเล่นที่มีกฎและกติกา บางชนิดต้องมีอุปกรณ์ และมีสถานที่ที่ใช้สำหรับเล่น การเล่นกีฬามีวัตถุประสงค์ที่แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึงการรักษาสุขภาพที่ดีไม่ให้เกิดโรค เป็นการปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น และป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้น

การจัดส่งนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานครเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ เป็นส่วนหนึ่งของโครงการค่าใช้จ่ายในการส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งกรุงเทพมหานครดำเนินการจัดส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ ปีละ ๒ รายการ ได้แก่ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้คงความเป็นผู้นำด้านการกีฬาในระดับประเทศ และเป็นกำลังที่มีความสามารถยิ่งขึ้นของประเทศในการแข่งขันระดับนานาชาติ ซึ่งดำเนินการรับสมัครและคัดเลือกนักกีฬาโดยกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว เพื่อให้ได้นักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานครที่มีความสามารถทางด้านกีฬา สร้างชื่อเสียงและเกียรติยศมาสู่กรุงเทพมหานคร

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งในการประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายของนักกีฬา เพราะสมรรถภาพทางกายคือความสามารถของร่างกาย ที่จะทำให้การทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ประสานสัมพันธ์กันดีและมีประสิทธิภาพ ดังนั้นในการคัดเลือกนักกีฬาตัวแทนกรุงเทพมหานคร นอกจากทักษะความสามารถเฉพาะบุคคลและประสบการณ์ที่ดีในทางกีฬาแล้ว นักกีฬาจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีด้วย จึงจะสามารถได้รับชัยชนะและประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกระบวนการที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ในการประเมินสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ทราบระดับสมรรถภาพเป็นเกณฑ์มาตรฐานว่าอยู่ในระดับคุณภาพใด ซึ่งมีหลายองค์ประกอบ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความเร็ว เป็นต้น ซึ่งกรุงเทพมหานครไม่มีเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับคัดเลือกนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวในฐานะที่ข้าพเจ้าเป็นนักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ สังกัดกลุ่มงานส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว เล็งเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาตัวแทนกรุงเทพมหานคร เพื่อความเป็นเลิศในระดับชาติ จึงมีแนวคิดที่จะดำเนินการศึกษา

ระดับสมรรถภาพทางกายและสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเยาวชนชนตัวแทน กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการคัดเลือกนักกีฬาเยาวชนชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร

### ๓. วัตถุประสงค์

- ๓.๑ เพื่อให้เจ้าหน้าที่มีทักษะด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ๓.๒ เพื่อสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเยาวชนชนตัวแทน กรุงเทพมหานคร
- ๓.๓ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์การคัดเลือกนักกีฬาเยาวชนชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ

### ๔. เป้าหมาย

- ๔.๑ เจ้าหน้าที่ร้อยละ ๗๐ มีทักษะ มีความรู้ความชำนาญในการใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT) เพื่อดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่นักกีฬาเยาวชนชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร ภายในระยะเวลา ๓ เดือน
- ๔.๒ กรุงเทพมหานครมีเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาเยาวชนชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร ภายในระยะเวลา ๑ ปี
- ๔.๓ นักกีฬาเยาวชนชนตัวแทนกรุงเทพมหานครได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเข้าร่วมการแข่งขันภายในปี ๒๕๖๗

### ๕. แนวคิด / หลักการที่ใช้ในการศึกษา

- ๕.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษา
  - ๕.๑.๑ สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายในการประกอบภารกิจและดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีองค์ประกอบที่สำคัญ ๗ องค์ประกอบ ได้แก่
    - ๕.๑.๑.๑ ความเร็ว (Speed) คือ ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยมีระยะเวลาในการเคลื่อนที่เข้ามาเกี่ยวข้องซึ่งต้องใช้ระยะเวลาให้น้อยที่สุด
    - ๕.๑.๑.๒ พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power) คือ ความสามารถในการทำงานของกลุ่มกล้ามเนื้อ (การยืดและหดตัวของกล้ามเนื้อ) ในการออกแรงสูงสุด ซึ่งกระทำในระยะเวลาที่สั้นและไม่เกิดความเมื่อยล้าหนึ่งครั้ง เช่น ยิงกระโดดไกล
    - ๕.๑.๑.๓ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) คือ ความสามารถในการทำงานของกลุ่มกล้ามเนื้อในการออกแรงสูงสุด โดยกล้ามเนื้อที่หดตัวเพียงครั้งเดียวโดยไม่จำกัดเวลา เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น
    - ๕.๑.๑.๔ ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานโดยมีการหดตัวได้ซ้ำ ๆ เพื่อต่อต้านกับแรงต้านทานขนาดปานกลางได้นาน
    - ๕.๑.๑.๕ ความคล่องตัว (Agility) คือ ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวได้ในระยะเวลาที่สั้นที่สุด โดยมีการควบคุมในการเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่ได้ด้วยความรวดเร็วและแน่นอน
    - ๕.๑.๑.๖ ความอ่อนตัว (Flexibility) คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหวตลอดช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อ

๕.๑.๑.๗ ความอดทนทั่วไป (General endurance) คือ ความสามารถในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่ทำงานได้นานและมีประสิทธิภาพ เช่น ระบบหัวใจไหลเวียนเลือด เป็นต้น

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ประกอบด้วยปัจจัย ๔ ประการ ได้แก่ ความถี่ของการฝึก ความเข้มของการฝึก ระยะเวลาของการฝึก และชนิดของการออกกำลังกาย ซึ่งการฝึกซ้อมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมีหลายชนิด แต่ละชนิดให้ผลของสมรรถภาพทางกายที่แตกต่างกัน นักกีฬาสามารถเลือกรูปแบบการฝึกเพื่อให้ตรงตามจุดประสงค์และสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา เพราะสมรรถภาพทางกายที่ดีจะทำให้ให้นักกีฬามีทักษะตามที่ต้องการ

๕.๑.๒ การบริหารจัดการ 7M หมายถึง การปฏิบัติงานตามกระบวนการบริหารของหน่วยงานหรือองค์กรที่มีความเกี่ยวข้องกับคน สิ่งของ และองค์กร เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายตามแนวทางที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจำแนกได้เป็น ๗ ประเภท หรือเรียกว่า 7M

๕.๑.๒.๑ บุคลากร (Man) การบริหารคนที่อยู่ในองค์กรเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการบริหาร ที่ผู้บริหารแต่ละคนนำไปใช้ในกระบวนการทำงาน โดยกำหนดนโยบายให้แต่ละคนต้องผ่านการฝึกฝนทักษะความสามารถ แล้วมอบหมายงานที่เหมาะสมกับทักษะของแต่ละคน ส่งเสริมพัฒนาความรู้ความสามารถให้เกิดความชำนาญ มีความพร้อมต่อการทำงานและเรียนรู้งานใหม่ ๆ เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์

๕.๑.๒.๒ เครื่องมือหรืออุปกรณ์ (Machine) การบริหารเครื่องมือหรืออุปกรณ์เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้งานมีคุณภาพและประสิทธิภาพในระยะเวลาที่กำหนด โดยใช้คนที่มีความรู้ความสามารถ มีความเข้าใจเป็นอย่างดีในการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์เป็นผู้ควบคุมดูแล เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและไม่เกิดความเสียหายระหว่างปฏิบัติงาน

๕.๑.๒.๓ วัสดุ (Material) การบริหารจัดการการใช้วัสดุให้มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับงาน หรือกลายเป็นวัสดุเหลือใช้น้อยที่สุด ครอบคลุมถึงการวางแผนจัดหาวัสดุเข้าสู่องค์กรให้มีปริมาณเพียงพอกับกระบวนการทำงาน และเกิดประโยชน์คุ้มค่าสูงสุด

๕.๑.๒.๔ วิธีการดำเนินงาน (Method) การบริหารวิธีการดำเนินงานที่ดี โดยมีการจัดการ วางแผน ติดตาม ตรวจสอบ และควบคุมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่วมกับการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้เพื่อช่วยให้ประหยัดเวลาในการทำงาน

๕.๑.๒.๕ การจัดการ (Management) การบริหารจัดการงานต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร โดยทำการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคที่มีผลกระทบต่อการบริหารจัดการ เพื่อหากกลยุทธ์ในการหลีกเลี่ยงและปรับเปลี่ยนแนวทางการบริหารจัดการให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไป

๕.๑.๒.๖ งบประมาณ (Money) การบริหารงบประมาณเป็นกระบวนการวางแผนการใช้งบประมาณการเงิน บัญชี และพัสดุ การควบคุมการใช้งบประมาณ สรุปรายงานผลการบริหารงบประมาณและการตรวจสอบภายในอย่างเป็นระบบ มีการกำกับ ติดตาม ตรวจสอบ และประเมินผล เพื่อขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติ โดยยึดหลักความถูกต้องตามระเบียบกฎหมาย

ที่กำหนด มีความโปร่งใส ตรวจสอบได้ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้การดำเนินงานขององค์กรขับเคลื่อนไปข้างหน้า และบรรลุตามวัตถุประสงค์ตามนโยบาย เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อองค์กร

๕.๑.๒.๗ ขวัญและกำลังใจ (Moral) การบริหารขวัญและกำลังใจมีความจำเป็นอย่างมากต่อการบริหารงานในองค์กร เพราะคนคือปัจจัยที่สำคัญที่สุดสำหรับทรัพยากรทางการบริหาร มีทั้งชีวิต ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ ความคาดหวัง และอารมณ์ เป็นทรัพยากรที่ควบคุมได้ยากที่สุด ผู้บริหารจึงให้ความสำคัญ ยอมรับในคุณค่า และประโยชน์ของการสร้างขวัญและกำลังใจที่ดี เพื่อที่จะทำให้เกิดความร่วมมือและความเต็มใจของผู้ปฏิบัติงาน สร้างองค์กรให้เติบโตและประสบความสำเร็จ

#### ๕.๒ กฎ ระเบียบ มาตรฐานที่เกี่ยวข้อง

๕.๒.๑ ในปี ค.ศ. ๑๙๖๔ ได้มีการก่อตั้งคณะกรรมการกำหนดมาตรฐานทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นครั้งแรก ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ใช้ชื่อว่า The International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test : ICSPFT คิดค้นโดย Prof. Leonard A. Larson จากประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬาและการทดสอบประเมินสมรรถภาพทางกาย จนกระทั่งมีการจัดทำคู่มือทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นทางการในปี ค.ศ. ๑๙๗๔

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test : ICSPFT) เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้สำหรับการทดสอบชาย - หญิง อายุระหว่าง ๖ - ๓๒ ปี และได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายมีรายการทดสอบ จำนวน ๘ รายการ ได้แก่

- ๕.๒.๑.๑ วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร
- ๕.๒.๑.๒ ยืนกระโดดไกล
- ๕.๒.๑.๓ แร้งปีบมือ
- ๕.๒.๑.๔ ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที
- ๕.๒.๑.๕ ดึงข้อราวเดี่ยว (สำหรับชาย อายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป)  
งอแขนห้อยตัว (สำหรับชาย อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี และหญิง)
- ๕.๒.๑.๖ วิ่งเก็บของ
- ๕.๒.๑.๗ งอตัวข้างหน้า
- ๕.๒.๑.๘ วิ่งทางไกล ๖๐๐ เมตร (สำหรับชายและหญิง อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี)  
วิ่งทางไกล ๘๐๐ เมตร (สำหรับหญิงอายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป)  
วิ่งทางไกล ๑,๐๐๐ เมตร (สำหรับชายอายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป)

๕.๒.๒ อุปกรณ์สำหรับดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน ๘ สถานี  
ได้แก่

- ๕.๒.๒.๑ เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
- ๕.๒.๒.๒ แผ่นยางยืนกระโดดไกล
- ๕.๒.๒.๓ เครื่องวัดแร้งปีบมือ
- ๕.๒.๒.๔ เบาะรองสำหรับการทดสอบลูก-นั่ง
- ๕.๒.๒.๕ ราวเดี่ยว

- ๕.๒.๒.๖ ไม้วางเก็บของ ขนาด ๕ x ๕ x ๑๐ เซนติเมตร จำนวน ๒ ท่อน
- ๕.๒.๒.๗ ตลับเมตรวัดระยะทาง
- ๕.๒.๒.๘ เครื่องวัดความอ่อนตัว
- ๕.๒.๒.๙ นาฬิกาจับเวลา
- ๕.๒.๒.๑๐ นกหวีด

๕.๓ การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร (SWOT Analysis) คือ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสถานการณ์ภายในองค์กร เพื่อช่วยให้เข้าใจถึงจุดแข็ง จุดอ่อนจากสภาพแวดล้อมภายใน และโอกาส อุปสรรคจากสภาพแวดล้อมภายนอก ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มากำหนดเป้าหมายหรือกำหนดทิศทางและขั้นตอนการปฏิบัติงาน SWOT เป็นภาษาอังกฤษย่อมาจาก

- S ย่อมาจาก Strengths หมายถึง จุดเด่นหรือจุดแข็ง
- W ย่อมาจาก Weaknesses หมายถึง จุดด้อยหรือจุดอ่อน
- O ย่อมาจาก Opportunities หมายถึง โอกาส
- T ย่อมาจาก Threats หมายถึง อุปสรรค

จุดแข็ง (Strengths) คือ ความสามารถและสถานการณ์ที่มีที่มาจากภายในองค์กร ที่เป็นบวก ซึ่งจะสามารถวิเคราะห์ได้จากสิ่งแวดล้อมภายในว่า มีส่วนดี ความเข้มแข็งความสามารถ ศักยภาพ และส่วนที่ส่งเสริมความสำเร็จ โดยพิจารณาจากปัจจัยในด้านต่าง ๆ เช่น การบริหารระบบ ข้อมูล กำลังคน การเงิน ภาพลักษณ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น การตลาด การผลิต เป็นต้น ที่เป็นความสามารถที่จะนำมาแข่งขันได้ และใช้เป็นประโยชน์ในการทำงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ได้ดี

จุดอ่อน (Weaknesses) คือ สถานการณ์ที่มีที่มาจากภายในองค์กร กิจการ หรือบริษัท ที่เป็นลบและด้อยที่เป็นปัญหาและข้อบกพร่องขององค์กร โดยสามารถวิเคราะห์จากสิ่งแวดล้อมภายในว่ามีส่วนเสีย ความอ่อนแอ ข้อด้อย ข้อจำกัด ความไม่พร้อม ซึ่งจะพิจารณาในด้านต่าง ๆ เช่นเดียวกับจุดแข็ง ทั้งด้านทรัพยากรบุคคล ผลิตภัณธ์ การบริหาร การเงิน เป็นต้น ซึ่งทำให้องค์กรไม่สามารถนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการทำงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ได้

โอกาส (Opportunities) คือ โอกาสซึ่งมีที่มาจากปัจจัยภายนอก เป็นผลจากการที่สภาพแวดล้อมภายนอกขององค์กรเอื้อประโยชน์หรือส่งเสริมการดำเนินงานขององค์กร โดยจะวิเคราะห์จากด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี เพื่อให้รู้สภาพแวดล้อมภายนอกว่ามีสภาพอย่างไร เหตุการณ์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อองค์กรอย่างไร หรือมีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ หรือเป็นโอกาส อันดีต่อองค์กรอย่างไร มีเครื่องมือใหม่ที่ได้รับการสนับสนุนหรือไม่ มีช่องว่างขององค์กรอย่างไร หรือเครือข่ายใดๆ ที่มีศักยภาพทำให้งานสำเร็จได้ง่ายขึ้นหรือไม่

อุปสรรค (Threats) คือ อุปสรรคมีที่มาจากปัจจัยภายนอก เป็นข้อจำกัดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นภัยคุกคามก่อให้เกิดผลเสีย โดยจะต้องพิจารณาทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยีร่วมด้วยเหมือนกับวิเคราะห์โอกาส เช่น ใครคือคู่แข่งที่ทำได้ดีกว่า ถ้าสภาพแวดล้อมเปลี่ยนจะทำให้แผนโครงการมีปัญหาหรือไม่ สถานการณ์บ้านเมืองเป็นอย่างไร เป็นต้น

SWOT	
<p>จุดแข็ง Strength</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-กองการกีฬาเป็นหน่วยงานที่จัดส่งนักกีฬาตัวแทนกรุงเทพมหานครเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ</li> <li>-กองการกีฬามีขั้นตอนและกระบวนการคัดเลือกนักกีฬาที่ได้มาตรฐาน</li> <li>-กองการกีฬาเป็นหน่วยงานที่ให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>-กองการกีฬามีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>-กองการกีฬามีความพร้อมด้านอุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>-กองการกีฬามีความพร้อมด้านสถานที่สำหรับให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>	<p>จุดอ่อน Weaknesses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-บุคลากรที่ให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีจำนวนไม่มาก</li> <li>-บุคลากรเน้นให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่ประชาชนทั่วไป</li> </ul>
<p>โอกาส Opportunities</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-กรุงเทพมหานครมีนโยบายสนับสนุนด้านกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ</li> <li>-นักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานครมีทักษะทางด้านกีฬาที่ดี</li> <li>-นักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานครได้รับรางวัลชนะเลิศ</li> <li>-มีนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานครได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย</li> </ul>	<p>อุปสรรค Threats</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-กรุงเทพมหานครไม่มีเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร</li> <li>-นักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานครไม่ได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ</li> <li>-การเปลี่ยนแปลงนโยบายของคณะผู้บริหาร</li> <li>-นักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานครมีจำนวนมาก</li> </ul>

การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร (SWOT Analysis) พบว่านักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานครมีทักษะทางด้านกีฬาที่ดี แต่ไม่ได้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อทราบระดับสมรรถภาพว่าอยู่ในระดับคุณภาพใด และไม่มีเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร จึงเห็นควรให้กองการกีฬา สำนักวัฒนธรรมกีฬา และการท่องเที่ยวในฐานะหน่วยงานของกรุงเทพมหานครที่เกี่ยวข้องกับการส่งนักกีฬาตัวแทนกรุงเทพมหานครเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ และให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่ประชาชนทั่วไป ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่นักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานครเพื่อทราบระดับสมรรถภาพทางกายและมีเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร ก่อนนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ

## ๖. แนวทางการดำเนินการ / ระยะเวลา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

### ๖.๑ ขั้นเตรียมการ

- ๖.๑.๑ จัดทำโครงการ และขออนุมัติจัดกิจกรรมและประมาณการค่าใช้จ่าย
- ๖.๑.๒ ประกาศรับสมัครแข่งขันคัดเลือกนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร พร้อมแจ้งกฎ กติกา และระเบียบในการแข่งขัน
- ๖.๑.๓ ประกาศวัน เวลา และสถานที่สำหรับดำเนินการคัดเลือกนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร
- ๖.๑.๔ ดำเนินการแข่งขันคัดเลือกนักกีฬาเยาวชนกรุงเทพมหานคร
- ๖.๑.๕ ประกาศรายชื่อนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร
- ๖.๑.๖ ขอความอนุเคราะห์ศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชนเป็นสถานที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ๖.๑.๗ ขอความอนุเคราะห์เจ้าหน้าที่จากกลุ่มงานวิชาการและพัฒนาเทคนิค และศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชน มาปฏิบัติหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

### ๖.๑.๘ จัดทำคำสั่งแต่งตั้งเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

### ๖.๒ ขั้นดำเนินการ

- ๖.๒.๑ ทำหนังสือแจ้งนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร เข้าร่วมทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยกำหนดวัน เวลา สถานที่ การแต่งกายของนักกีฬา รวมถึงข้อควรปฏิบัติ หลักปฏิบัติ และข้อห้ามในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ๖.๒.๒ ในการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร ให้นักพัฒนาการกีฬาสังกัดกองการกีฬาฝึกปฏิบัติ วิธีการใช้เครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างถูกต้อง และมีความรู้ความเข้าใจตรงกันในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๖.๒.๓ จัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์สำหรับดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกรายการ
- ๖.๒.๔ อธิบาย สาธิตขั้นตอนการปฏิบัติงาน รายละเอียดต่าง ๆ ในกระบวนการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่นักพัฒนาการกีฬาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน
- ๖.๒.๕ ก่อนดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักพัฒนาการกีฬาที่ประจำแต่ละสถานีทดสอบ อธิบายและสาธิตวิธีการทำการทดสอบแต่ละรายการให้นักกีฬาเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามการทดสอบได้อย่างถูกต้องและเต็มความสามารถ
- ๖.๒.๖ ก่อนดำเนินการทดสอบให้นักกีฬายืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกาย ๕ - ๑๐ นาที

๖.๒.๗ ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร

### ๖.๓ ขั้นประเมินผล

๖.๓.๑ นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าทางสถิติและแปลผล รวมถึงนำมาสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร

๖.๓.๒ รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้บริหารรับทราบ

แผนการดำเนินการ (Action Plan) การทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬาเยาวชน  
ตัวแทนกรุงเทพมหานคร

ลำดับ ที่	รายละเอียด การดำเนินงาน	ระยะเวลา / เดือน พ.ศ. ๒๕๖๖										ผู้รับผิดชอบ
		เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.		
๑.	จัดทำโครงการ และขออนุมัติ จัดกิจกรรมและประมาณการ ค่าใช้จ่าย	←→										กสก.
๒.	ประกาศรับสมัครแข่งขัน คัดเลือกนักกีฬาเยาวชน ตัวแทนกรุงเทพมหานคร	←→										กสก.
๓.	ดำเนินการแข่งขันคัดเลือก นักกีฬาเยาวชนกรุงเทพมหานคร		←→									กสก.
๔.	ประกาศรายชื่อนักกีฬาเยาวชน ตัวแทนกรุงเทพมหานคร			←→								กสก.
๕.	ขอความอนุเคราะห์ศูนย์ฝึกกีฬา เยาวชนเป็นสถานที่ดำเนินการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย			←→								กสก. ศฝย.
๖.	ขอความอนุเคราะห์เจ้าหน้าที่ จากกลุ่มงานวิชาการและพัฒนา เทคนิค และศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชน มาปฏิบัติหน้าที่ทดสอบ สมรรถภาพทางกาย			←→								กสก. กวก. ศฝย.
๗.	จัดทำคำสั่งแต่งตั้งเจ้าหน้าที่ ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย				←→							กสก. กวก. ศฝย.
๘.	จัดเตรียมอุปกรณ์ทดสอบ สมรรถภาพทางกายให้อยู่ ในสภาพที่สมบูรณ์				←→							กสก. กวก. ศฝย.
๙.	ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย				←→							กสก. กวก. ศฝย.
๑๐.	รายงานผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย							←→				กสก.

ลำดับ ที่	รายละเอียด การดำเนินงาน	ระยะเวลา / เดือน พ.ศ. ๒๕๖๖									ผู้รับผิดชอบ
		เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	
๑๑.	นำผลการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย มาวิเคราะห์หาค่าทาง สถิติ เพื่อสร้างเกณฑ์มาตรฐาน								←→		กสก.
๑๒.	ส่งนักกีฬาที่ผ่านเกณฑ์เข้าร่วม การแข่งขัน								←→		กสก.

### ๗. ประโยชน์จากการศึกษา

๗.๑ กรุงเทพมหานครมีเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาเยาวชน  
ตัวแทนกรุงเทพมหานคร

๗.๒ กรุงเทพมหานครใช้ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือก  
นักกีฬาตัวแทนกรุงเทพมหานครเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ

๗.๓ นักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานครได้รับเหรียญรางวัลชนะเลิศจากการแข่งขัน  
กีฬาระดับชาติเพิ่มขึ้น

### ๘. งบประมาณ

งบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๗ แผนงานส่งเสริมนันทนาการและการกีฬา โครงการตาม  
แผนยุทธศาสตร์ โครงการส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ เป็นเงิน ๑๒๒,๙๑๔,๖๔๙.- บาท

๘.๑ ค่าใช้จ่ายในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเยาวชนตัวแทน  
กรุงเทพมหานคร เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ เป็นเงิน ๕๓,๗๖๐.- บาท

๘.๒ ค่าใช้จ่ายในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเยาวชนตัวแทน  
กรุงเทพมหานคร เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ เป็นเงิน ๕๓,๗๖๐.- บาท

### ๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

๙.๑ นักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร ร้อยละ ๘๐ ผ่านเกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพ  
ทางกายก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ

๙.๒ กรุงเทพมหานครมีเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายใช้สำหรับคัดเลือกนักกีฬา  
เยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร

เป้าหมาย / วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	วิธีการ / เครื่องมือติดตามผล
๙.๑ เป้าหมาย	ระดับผลผลิต (Output)	
-กรุงเทพมหานครมีเกณฑ์ มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักกีฬาเยาวชนตัวแทน กรุงเทพมหานคร ภายใน ระยะเวลา ๑ ปี	-กรุงเทพมหานครใช้เกณฑ์ สมรรถภาพทางกายในการ คัดเลือกนักกีฬาตัวแทน กรุงเทพมหานคร	-นักกีฬาที่มีรายชื่อในคำสั่ง กรุงเทพมหานคร ลงนามโดย ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

-นักกีฬาเยาวชนตัวแทน กรุงเทพมหานครได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนเข้าร่วมการแข่งขันภายใน ปี ๒๕๖๗	-ร้อยละ ๑๐๐ ของนักกีฬา เยาวชนตัวแทน กรุงเทพมหานครได้รับการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	
๙.๒ วัตถุประสงค์	ระดับผลลัพธ์ (Outcome)	
-เพื่อให้เจ้าหน้าที่มีทักษะ ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	-ร้อยละ ๗๐ ของเจ้าหน้าที่ ผ่านการทดสอบความรู้ และทักษะที่ใช้ในการทดสอบ สมรรถภาพทางกายของนักกีฬา	-แบบทดสอบทักษะความรู้ ความสามารถของเจ้าหน้าที่ -แบบทดสอบความพึงพอใจ ของนักกีฬาเยาวชนตัวแทน กรุงเทพมหานครที่เข้ารับ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
-เพื่อสร้างเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของ นักกีฬาเยาวชนตัวแทน กรุงเทพมหานคร	-ร้อยละ ๘๐ ของนักกีฬา เยาวชนตัวแทน กรุงเทพมหานครผ่านเกณฑ์ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนการแข่งขันกีฬาระดับชาติ	-โปรแกรมการทดสอบและ วิธีการทดสอบตามแบบทดสอบ สมรรถภาพทางกายมาตรฐาน ระหว่างประเทศ (ICSPFT)
-เพื่อใช้เป็นเกณฑ์การคัดเลือก นักกีฬาเยาวชนตัวแทน กรุงเทพมหานคร	-นักกีฬาที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายได้รับ คัดเลือกเป็นนักกีฬาตัวแทน กรุงเทพมหานครเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ	-เก็บข้อมูลสถิติของนักกีฬา เยาวชนตัวแทน กรุงเทพมหานครที่เข้ารับ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## ๑๐. ข้อเสนอแนะ

### ๑๐.๑ เชิงนโยบาย

๑๐.๑.๑ ควรกำหนดให้นักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานครต้องทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ

๑๐.๑.๒ ควรให้มีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬา ตัวแทนกรุงเทพมหานครในระดับอายุต่าง ๆ เพื่อใช้ในการเปรียบเทียบและพัฒนาการฝึกซ้อมของทีม กรุงเทพมหานคร

### ๑๐.๒ เชิงปฏิบัติ

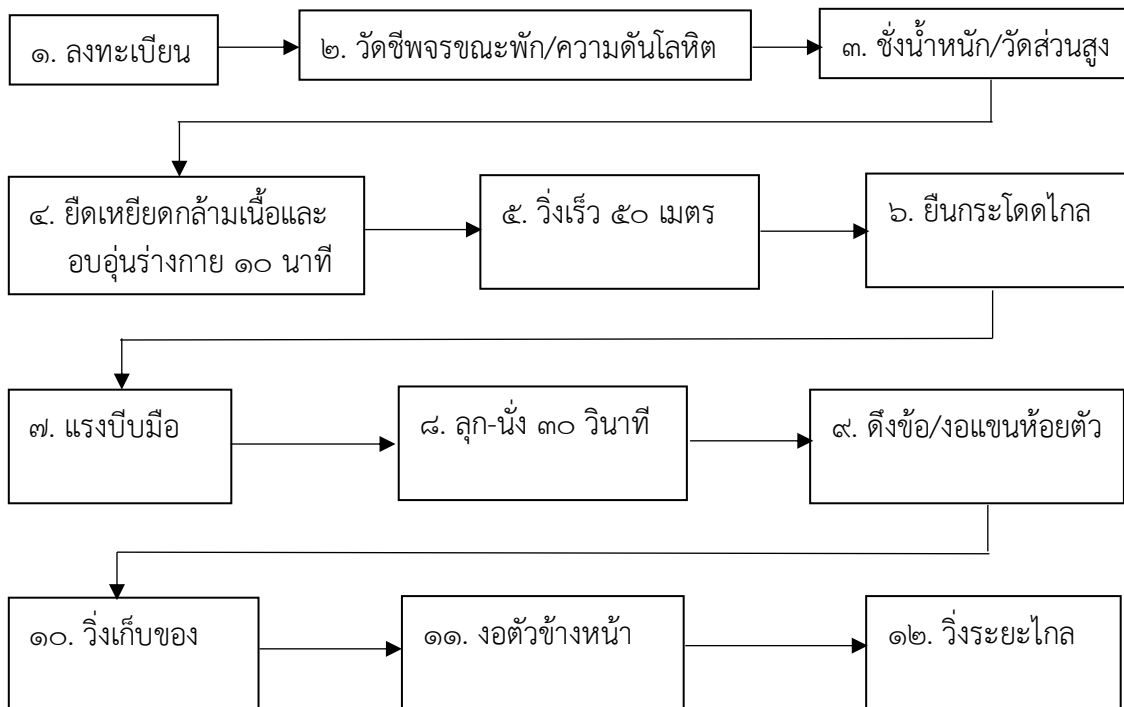
ควรให้มีการจัดสรรงบประมาณสำหรับดำเนินการฝึกซ้อมอย่างเพียงพอเพื่อเพิ่ม ศักยภาพของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร

## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. **เกณฑ์ประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ : สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ, ๒๕๔๑.
- ณัฏสวรรณ ธนาพงษ์อนันท์ และญาณภัทร สีหะมงคล. **การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**. วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือนกรกฎาคม - ธันวาคม, ๒๕๖๔.
- พรแก้ว หนูคำ. **การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียน อายุระหว่าง ๗-๙ ปี นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว**. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม, ๒๕๖๓.
- สมบูรณ์ นาควิชัย. **ขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานของครูผู้สอน**. Journal of Roi Kaensarn Academi ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือนกรกฎาคม - ธันวาคม, ๒๕๖๐.

ภาคผนวก

แผนภูมิแสดงขั้นตอนดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



## แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
นักกีฬาเยาวชนตัวแทนกรุงเทพมหานคร

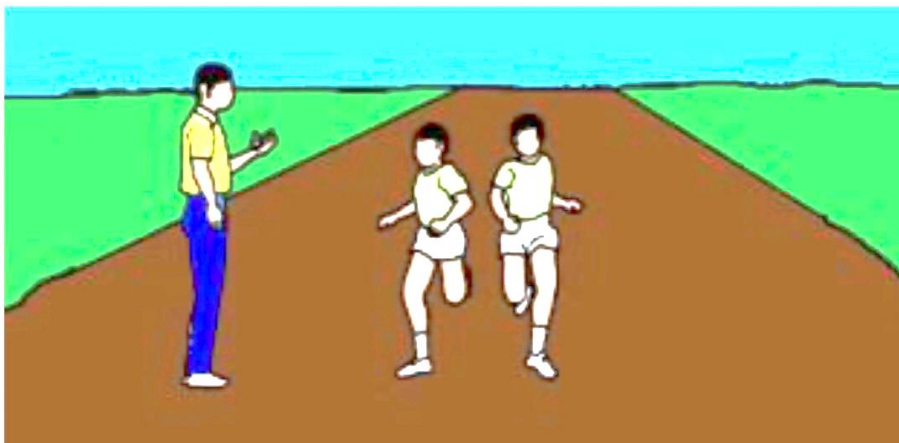
ชื่อ-นามสกุล..... เพศ  ชาย  หญิง  
 วันเดือนปีเกิด..... อายุ..... ปี..... เดือน.....  
 สถานศึกษา..... ชนิดกีฬา.....  
 โรคประจำตัว  ไม่มี  มี ระบุ.....  
 น้ำหนัก..... กิโลกรัม ส่วนสูง..... เซนติเมตร  
 ชีพจรขณะพัก..... ครั้ง/นาที ความดันโลหิต..... มิลลิเมตรปรอท

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	หน่วย	ระดับสมรรถภาพทางกาย
วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร		วินาที	
ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร	
แรงบีบมือ		กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว	
ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที		ครั้ง	
ดึงข้อ/งอแขนห้อยตัว		ครั้ง/วินาที	
วิ่งเก็บของ		วินาที	
งอตัวข้างหน้า		เซนติเมตร	
วิ่งทางไกล		นาที	
ระยะ.....เมตร			
รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย			
ค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย			

<u>หมายเหตุ</u>	ข้อห้ามในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๑. แพทย์ไม่อนุญาตให้ออกกำลังกายหนัก ๒. อัตราการเต้นของหัวใจเกิน ๑๐๐ ครั้ง/นาที ๓. มีอาการที่แสดงว่าหัวใจทำงานผิดปกติ ๔. อยู่ในระยะที่มีการติดเชื้อ
-----------------	--

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT)

๑. วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร



วัตถุประสงค์

- เพื่อทดสอบความเร็ว

อุปกรณ์

๑. นาฬิกาจับเวลา
๒. ตลับเมตรวัดระยะทาง

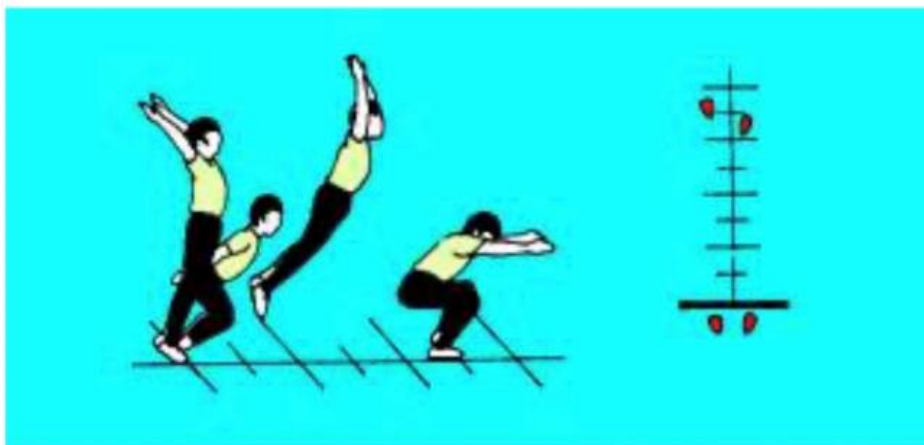
วิธีดำเนินการ

เมื่อผู้ทดสอบให้สัญญาณ “เตรียม” ให้นักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม ในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม ย่อเข่าเล็กน้อย และเมื่อได้ยินสัญญาณเสียงนกหวีดปล่อยตัว ให้ออกตัววิ่งอย่างเต็มที่จนกระทั่งผ่านเส้นชัย ผู้ทดสอบหยุดเวลาเมื่อนักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบถึงเส้นชัย

การบันทึกผล

บันทึกผลเป็นวินาที โดยกำหนดทศนิยม ๒ ตำแหน่ง

## ๒. ยืนกระโดดไกล



### วัตถุประสงค์

- เพื่อทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา

### อุปกรณ์

๑. แผ่นยางยืนกระโดดไกลที่มีหน่วยวัดเป็นเซนติเมตร
๒. ตลับเมตรวัดระยะทาง

### วิธีการดำเนินการ

ให้นักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบยืนโดยให้ปลายเท้าอยู่หลังเส้นเริ่ม เท้าทั้ง ๒ ข้าง วางห่างประมาณ ๑ ช่วงไหล่ เขวี้ยงแขนทั้ง ๒ ข้างไปทางด้านหลัง พร้อมกับย่อเข่า เมื่อได้จังหวะให้เขวี้ยงแขนทั้ง ๒ ข้างไปข้างหน้า พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้ง ๒ ไปให้ไกลที่สุด ผู้ทดสอบวัดระยะห่างจากเส้นเริ่มไปยังสันเท้า ให้ทดสอบ ๒ ครั้ง โดยปฏิบัติติดต่อกัน

### การบันทึกผล

บันทึกผลเป็นเซนติเมตร ใช้ระยะที่ไกลที่สุดเป็นผลของการทดสอบ

หมายเหตุ ถ้านักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบเสียหลักล้มไปทางด้านหลัง มีอันพื้น หรือก้นกระแทกพื้น ให้ทำการทดสอบใหม่

### ๓. แรงบีบมือ



#### วัตถุประสงค์

- เพื่อทดสอบพลังของกล้ามเนื้อแขน

#### อุปกรณ์

- เครื่องวัดแรงบีบมือ

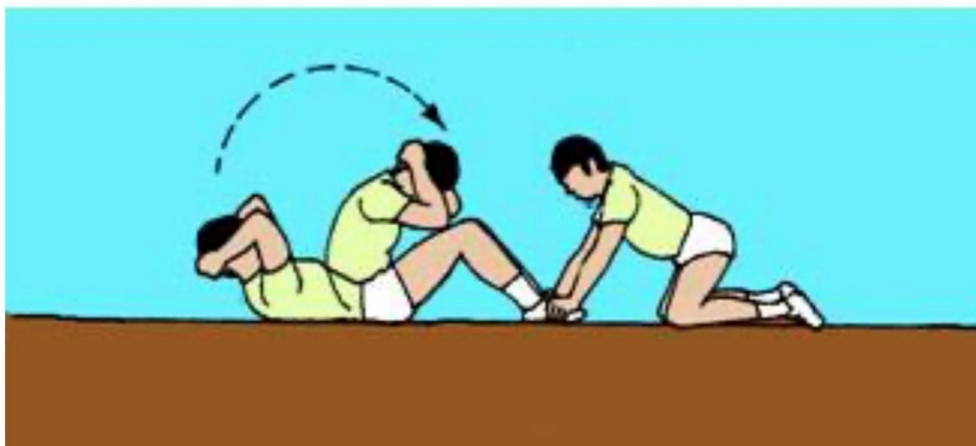
#### วิธีการดำเนินการ

ให้นักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบใช้มือข้างที่ถนัดจับเครื่องวัดแรงบีบมือ โดยให้นิ้วข้อที่ ๒ ใช้น้ำหนักของเครื่องวัด ยื่นปล่อยแขนข้างลำตัว ห่างลำตัวเล็กน้อย แขนตึง แล้วกำมือบีบเครื่องวัด ให้แรงที่สุดโดยไม่ให้เครื่องวัดถูกส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ห้ามโหมตัวหรือเหวี่ยงเครื่องมือ

#### การบันทึกผล

บันทึกการวัดผลเป็นกิโลกรัม แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนักตัว

## ๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที



## วัตถุประสงค์

- เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

## อุปกรณ์

๑. เบาะรองสำหรับการทดสอบลูก-นั่ง
๒. นาฬิกาจับเวลา

## วิธีการดำเนินการ

ให้นักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ขาทั้งสองข้างงอเป็นมุมฉาก เท้าทั้งสองข้างวางห่างกันประมาณ ๑ ช่วงไหล่ มือประสานกันบริเวณท้ายทอย ขณะดำเนินการทดสอบให้ผู้ทดสอบอยู่ตรงปลายเท้าของนักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบ ใช้มือจับที่ข้อเท้า โดยให้ฝ่าเท้าของนักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบวางราบกับพื้น เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ “เริ่ม” ให้นักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบยกลำตัวขึ้นไปสู่ท่านั่งพร้อมกับก้มศีรษะ โดยข้อศอกทั้ง ๒ ข้าง จะต้องแตะบริเวณต้นขา แล้วนอนลงกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น ทำเช่นนี้ติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา ๓๐ วินาที

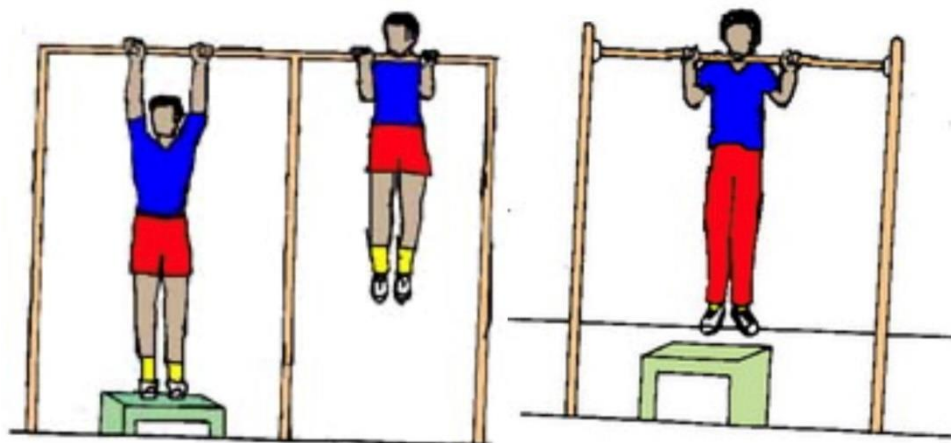
## การบันทึกผล

บันทึกจำนวนครั้งที่ถูกต้องภายในเวลา ๓๐ วินาที

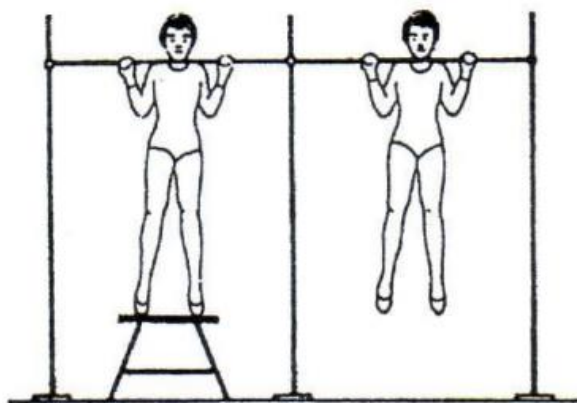
## หมายเหตุ ไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้

๑. มือหลุดออกจากบริเวณท้ายทอย
๒. ใช้แขนหรือศอกยันพื้น เพื่อช่วยพยุง หรือยกลำตัวขึ้น
๓. ข้อศอกทั้ง ๒ ข้าง ไม่ได้แตะบริเวณต้นขา

๕. ดึงข้อราวเดี่ยว (สำหรับชาย อายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป)



งอแขนห้อยตัว (สำหรับชาย อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี และหญิง)



วัตถุประสงค์

- เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและไหล่

วิธีการดำเนินการ

๑. การดึงข้อสำหรับนักกีฬาชาย อายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป จะจัดระดับราวเดี่ยวให้มีความสูงพอที่จะให้นักกีฬาห้อยตัวจนสุดโดยที่เท้าไม่แตะพื้น นักกีฬายืนบนเก้าอี้จับราวในท่าคว่ำมือ มือห่างกันประมาณช่วงไหล่ เมื่อให้สัญญาณ “เริ่ม” ผู้ทดสอบนำเก้าอี้ออก ให้นักกีฬาปล่อยตัวในท่าแขน ลำตัว และขาเหยียดตรงเป็นท่าเริ่มต้น เกร็งแขนดึงตัวขึ้นจนคางอยู่เหนือราว แล้วกลับเข้าสู่ท่าเริ่มต้น ทำติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด โดยไม่แกว่งเท้าหรือเตะขา

๒. การงอแขนห้อยตัวสำหรับนักกีฬาชาย อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี และนักกีฬาหญิง จะจัดเก้าอี้ไกล้ราวเดี่ยวให้สูงพอที่เมื่อนักกีฬายืนตรงบนเก้าอี้แล้ว คางจะอยู่เหนือราวเล็กน้อย จับราวในท่าคว่ำมือ มือห่างกันเท่ากับช่วงไหล่และแขนงอเต็มที่ เมื่อให้สัญญาณ “เริ่ม” ผู้ทดสอบนำเก้าอี้ออก นักกีฬาต้องเกร็งแขนและดึงตัวไว้ในท่าเดิมให้นานที่สุด

#### การบันทึกผล

๑. การดึงข้อสำหรับนักกีฬาชาย อายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป ให้นับจำนวนครั้งที่ทำได้

๒. การงอแขนห้อยตัวสำหรับนักกีฬาชาย อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี และนักกีฬาหญิง ให้จับเวลาที่ได้เป็นวินาที

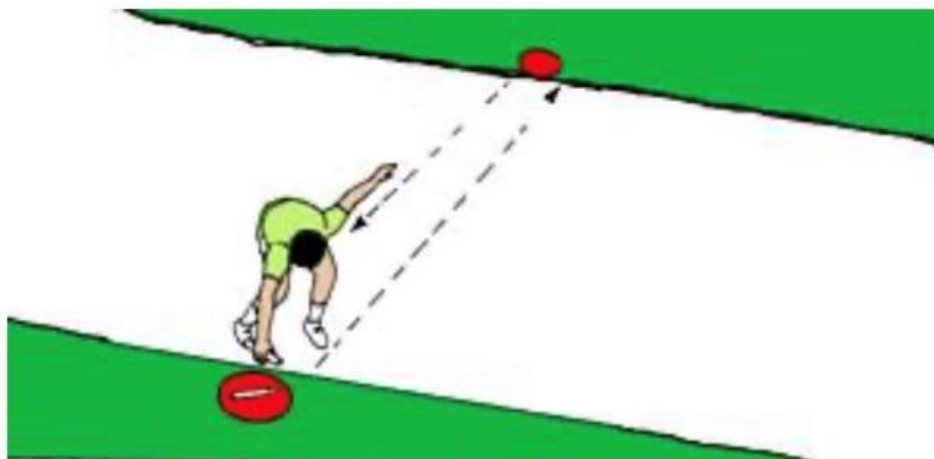
หมายเหตุ ยุติการทดสอบงอแขนห้อยตัวในกรณีที่คางต่ำกว่าระดับราว

ยุติการทดสอบดึงข้อในกรณีที่

๑. หยุดพักระหว่างครั้ง (ขึ้น-ลง) นานเกินกว่า ๓ วินาที ขึ้นไป

๒. ไม่สามารถดึงขึ้นให้คางพันราวได้ ๒ ครั้ง ติดกัน

## ๖. ว่างเก็บของ



## วัตถุประสงค์

- เพื่อทดสอบความคล่องตัว

## อุปกรณ์

๑. นาฬิกาจับเวลา
๒. ตลับเมตรวัดระยะทาง
๓. สนามซึ่งประกอบด้วยวงกลม ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๓๐ เซนติเมตร จำนวน ๒ วง
๔. ไม้วางเก็บของ ขนาด ๕ x ๕ x ๑๐ เซนติเมตร จำนวน ๒ ท่อน

## วิธีการดำเนินการ

ผู้ทดสอบวางไม้วางเก็บของจำนวน ๒ ท่อน กลางวงกลมที่อยู่ตรงข้ามกับเส้นเริ่ม ให้นักกีฬา ยืนให้ปลายเท้าข้างหนึ่งอยู่ชิดเส้นเริ่ม เมื่อผู้ทดสอบให้สัญญาณ “เริ่ม” ให้นักกีฬาวิ่งไปหยิบไม้วางเก็บของท่อนที่ ๑ มาวางไว้ที่วงกลมหลังเส้นเริ่ม แล้วกลับตัววิ่งไปหยิบไม้วางเก็บของท่อนที่ ๒ มาวางไว้เช่นเดียวกับไม้วางเก็บของท่อนที่ ๑

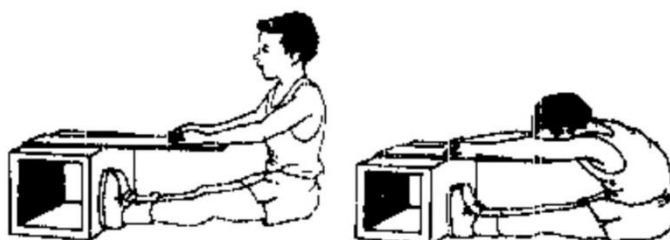
## การบันทึกผล

บันทึกผลเป็นวินาที โดยกำหนดทศนิยม ๒ ตำแหน่ง ทดสอบและบันทึกผล ๒ ครั้ง

## หมายเหตุ

๑. ห้ามโยนไม้วางเก็บของ
๒. ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องให้เริ่มทดสอบและจับเวลาใหม่

## ๗. งอตัวข้างหน้า



## วัตถุประสงค์

- เพื่อทดสอบความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลัง

## อุปกรณ์

- เครื่องวัดความอ่อนตัว

## วิธีการดำเนินการ

ให้นักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบถอดรองเท้า นั่งราบกับพื้นขาเหยียดตรง เท้าทั้งสองข้างชิดกัน ให้ฝ่าเท้ายันกับเครื่องวัดความอ่อนตัว และตั้งฉากกับพื้น จากนั้นให้นักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบเหยียดแขนไปข้างหน้า ปลายนิ้วทั้งสองข้างอยู่ในระดับเดียวกัน และโน้มตัวไปข้างหน้า ใช้ปลายนิ้วมือแตะที่ท่อนไม้ แล้วค่อย ๆ ผลักไปด้านหน้าให้ไกลที่สุดเท่าที่สามารถจะปฏิบัติได้ และค้างไว้ ๑ วินาที ในขณะที่นักกีฬาทำทดสอบโน้มตัวไปข้างหน้า ให้ผู้ทดสอบวางมือลงบนเข่าทั้งสองของนักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบ เพื่อให้ขาเหยียดตรงตลอดเวลาที่ทำการทดสอบ ดำเนินการทดสอบ ๒ ครั้ง

## การบันทึกผล

บันทึกคะแนนเป็นเซนติเมตร ถ้าปลายมือเหยียดเกินปลายเท้าให้บันทึกค่าเป็นบวก (+) ถ้าปลายมือเหยียดไม่เกินปลายเท้าให้บันทึกค่าเป็นลบ (-) ทดสอบและบันทึกผลทั้ง ๒ ครั้ง นำผลที่ได้ระยะทางไกลที่สุดเป็นผลของการทดสอบ

๘. วิ่งทางไกล ๖๐๐ เมตร (สำหรับชายและหญิง อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี)  
 วิ่งทางไกล ๘๐๐ เมตร (สำหรับหญิงอายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป)  
 วิ่งทางไกล ๑,๐๐๐ เมตร (สำหรับชายอายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป)



#### วัตถุประสงค์

- เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

#### วิธีการดำเนินการ

เมื่อผู้ทดสอบให้สัญญาณ “เข้าที่” นักกีฬาที่เข้ารับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม เมื่อผู้ทดสอบให้สัญญาณ “ไป” ให้นักกีฬารวิ่งไปตามเส้นทางที่กำหนด พยายามใช้เวลาให้น้อยที่สุด รักษาความเร็วให้คงที่ในกรณีที่วิ่งไม่ไหวอาจหยุดเดินแล้ววิ่งต่อจนครบระยะทาง ผู้ทดสอบชานเวลานักกีฬาที่ถึงเส้นชัยเป็นนาทีและวินาที

#### การบันทึกผล

บันทึกผลระยะเวลาที่วิ่งได้จนครบระยะทางที่กำหนดเป็นนาที