

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้ง 9 รายการ มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพแต่ละรายการ หาเกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยใช้คะแนน “ที” (T-Score) ในแต่ละรายการ และรวมคะแนนเกณฑ์ทุกรายการและนำผลวิเคราะห์ข้อมูล เสนอในรูปของตารางและความเรียงดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบแต่ละรายการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์

ตอนที่ 2 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของการทดสอบแต่ละรายการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพแต่ละรายการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

(n= 200)

รายการ	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	
	$\bar{X}$	S.D.
1. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)	19.45	3.36
2. วิ่งเร็ว 50 เมตร(วินาที)	11.10	1.19
3. ขึ้นกระโดดไกล(เซนติเมตร)	137.98	17.59
4. แรงบีบมือที่ถนัด(กิโลกรัม)	25.63	3.82
5. ลูก-นั่ง 30 วินาที(ครั้ง)	17.09	3.85
6. งอแขนห้อยตัว(วินาที)	8.70	6.60
7. วิ่งเก็บของ(วินาที)	11.97	0.98
8. งอตัวไปข้างหน้า(เซนติเมตร)	5.48	4.23
9. วิ่งระยะไกล 800 เมตร (นาที)	4.34	0.77

จากตารางที่ 5 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 19.45 กิโลกรัม/เมตร² และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.36 มีค่าเฉลี่ยการวิ่งเร็ว 50 เมตร 11.10 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.19 มีค่าเฉลี่ยขึ้นกระโดดไกล 137.98 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 17.59 มีค่าเฉลี่ยแรงบีบมือที่ถนัด 25.63 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.82 มีค่าเฉลี่ย ลูก - นั่ง 30 วินาที 17.09 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.85 มีค่าเฉลี่ยงอแขนห้อยตัว 8.70 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.60 ค่าเฉลี่ยวิ่งเก็บของ 11.97 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.98 มีค่าเฉลี่ย งอตัวไปข้างหน้า 5.48 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.23 มีค่าเฉลี่ยวิ่งระยะไกล 800 เมตร 4.34 นาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.77

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับข้อสุขภาพ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

(n=200)

รายการ	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	
	$\bar{X}$	S.D.
1. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)	19.61	2.84
2. วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที)	10.82	1.00
3. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	141.07	18.71
4. แรงบีบมือที่ถนัด (กิโลกรัม)	27.10	4.94
5. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	15.91	3.34
6. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	9.41	8.21
7. วิ่งเก็บของ(วินาที)	11.85	0.77
8. งอตัวไปข้างหน้า(เซนติเมตร)	3.00	5.59
9. วิ่งระยะไกล 800 เมตร (นาที)	4.21	1.00

จากตารางที่ 6 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 19.61 กิโลกรัม/เมตร² ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.84 มีค่าเฉลี่ยการวิ่งเร็ว 50 เมตร 10.82 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.00 มีค่าเฉลี่ยยืนกระโดดไกล 141.07 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 18.71 มีค่าเฉลี่ยแรงบีบมือ ที่ถนัด 27.10 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.94 มีค่าเฉลี่ย ลูก-นั่ง 30 วินาที 15.91 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.34 มีค่าเฉลี่ยงอแขนห้อยตัว 9.41 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.21 ค่าเฉลี่ยวิ่งเก็บของ 11.85 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.77 มีค่าเฉลี่ยงอตัวไปข้างหน้า 3.00 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.59 มีค่าเฉลี่ยวิ่งระยะไกล 800 เมตร 4.21 นาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.00

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

(n = 200)

รายการ	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	
	$\bar{X}$	S.D.
1. ดัชนีมวลกาย(กิโลกรัม/เมตร ²)	19.67	3.36
2. วิ่งเร็ว 50 เมตร(วินาที)	10.85	1.00
3. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	145.60	16.89
4. แรงบีบมือที่ถนัด(กิโลกรัม)	29.40	4.31
5. ลูก-นั่ง 30 วินาที(ครั้ง)	17.67	2.80
6. งอแขนห้อยตัว(วินาที)	8.85	6.66
7. วิ่งเก็บของ(วินาที)	11.66	0.81
8. งอตัวไปข้างหน้า(เซนติเมตร)	6.88	4.09
9. วิ่งระยะไกล 800 เมตร (นาที)	4.18	0.53

จากตารางที่ 7 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 19.67 กิโลกรัม/เมตร² ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.36 มีค่าเฉลี่ยการวิ่งเร็ว 50 เมตร 10.85 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.00 มีค่าเฉลี่ยยืนกระโดดไกล 145.60 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 16.89 มีค่าเฉลี่ยแรงบีบมือที่ถนัด 29.40 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.31 มีค่าเฉลี่ยลูก-นั่ง 30 วินาที 17.67 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.80 มีค่าเฉลี่ยงอแขนห้อยตัว 8.85 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.66 ค่าเฉลี่ยวิ่งเก็บของ 11.66 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.81 มีค่าเฉลี่ย งอตัวไปข้างหน้า 6.88 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.09 มีค่าเฉลี่ยวิ่งระยะไกล 800 เมตร 4.18 นาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53

**ตอนที่ 2 ค่าเกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ แต่ละรายการโดยใช้คะแนน “ที” (T – score)**

ตารางที่ 8 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการดัชนีมวลกาย (BMI)
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ระดับ ดัชนีมวลกาย	BMI	คะแนน “ที”
ผอม	ต่ำกว่า 13.16	ต่ำกว่า 29.4
ค่อนข้างผอม	13.16-17.90	29.5-43.1
ปานกลาง	17.91-22.66	43.2-56.8
ค่อนข้างอ้วน	22.67-27.41	56.9-70.5
อ้วน	27.42 ขึ้นไป	70.6 ขึ้นไป

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า

1. ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 13.16 มีค่าคะแนน “ที” ต่ำกว่า 29.4 มีค่าดัชนีมวลกายในระดับผอม
2. ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 13.16-17.90 มีค่าคะแนน “ที” 29.5-43.1 มีค่าดัชนีมวลกายในระดับค่อนข้างผอม
3. ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 17.91-22.66 มีค่าคะแนน “ที” 43.2-56.8 มีค่าดัชนีมวลกายในระดับปานกลาง
4. ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 22.67-27.41 มีค่าคะแนน “ที” 56.9-70.5 มีค่าดัชนีมวลกายในระดับค่อนข้างอ้วน
5. ค่าดัชนีมวลกาย 27.42 ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 70.6 ขึ้นไป มีค่าดัชนีมวลกายในระดับอ้วน

ตารางที่ 9 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เวลา (วินาที)	คะแนน “ที่”
ดีมาก	5	ต่ำกว่า 8.42	69.66 ขึ้นไป
ดี	4	8.42-10.17	56.55-69.65
ปานกลาง	3	10.18-11.93	43.44-56.54
ค่อนข้างต่ำ	2	11.94-13.69	30.33-43.43
ต่ำ	1	13.70 ขึ้นไป	30.32 ลงไป

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ต่ำกว่า 8.42 วินาที มีค่าคะแนน “ที่” 69.66 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ 8.42 -10.17 วินาที มีค่าคะแนน “ที่” 56.55- 69.65 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ 10.18 - 11.93 วินาที มีค่าคะแนน “ที่” 43.44- 56.54 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ 11.94 - 13.69 วินาที มีค่าคะแนน “ที่” 30.33- 43.43 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ 13.70 วินาที ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที่” 32.32 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 10 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการยื่นกระโดดไกล
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	ระยะทาง (เซนติเมตร)	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	150.3 ขึ้นไป	67.23 ขึ้นไป
ดี	4	129.9-150.2	55.74-67.22
ปานกลาง	3	109.5-129.8	44.25-55.73
ค่อนข้างต่ำ	2	89.1-109.4	32.76-44.24
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 89.1	32.75 ลงไป

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ 150.3 เซนติเมตร ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 67.23 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ 129.9- 150.2 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที” 55.74 - 64.22 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ 109.5 -129.8 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที” 44.25 – 55.73 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ 89-109.4 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที” 32.76 – 44.24 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ต่ำกว่า 89.1 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที” 32.75 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 11 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการแรงบีบมือที่ถนัดของนักเรียน
ชั้นมัธยมปีที่ 1

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	แรงบีบ (กิโลกรัม)	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	30.21 ขึ้นไป	66.49 ขึ้นไป
ดี	4	25.81-30.20	55.49-66.48
ปานกลาง	3	21.41-25.80	44.49-55.48
ค่อนข้างต่ำ	2	17.01-21.40	33.49-44.48
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 17.01	33.48 ลงไป

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการแรงบีบมือที่ถนัด ทำได้ 30.21 กิโลกรัม ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 66.49 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการแรงบีบมือที่ถนัด ทำได้ 25.81-30.20 กิโลกรัม มีค่าคะแนน “ที” 55.49-66.48 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการแรงบีบมือที่ถนัด ทำได้ 21.41 - 25.80 กิโลกรัม มีค่าคะแนน “ที” 44.49-55.48 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการแรงบีบมือที่ถนัด ทำได้ 17.00 - 21.40 กิโลกรัม มีค่าคะแนน “ที” 33.49-44.48 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการแรงบีบมือที่ถนัด ทำได้ต่ำกว่า 17.01 กิโลกรัม มีค่าคะแนน “ที” 33.48 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 12 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการลูก – นั่ง 30 วินาที ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	ครั้ง	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	20 ขึ้นไป	66.37 ขึ้นไป
ดี	4	16-19	55.45-66.36
ปานกลาง	3	12-15	44.53-55.44
ค่อนข้างต่ำ	2	8-11	33.61-44.52
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 8	33.60 ลงไป

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั่ง 30 วินาที ทำได้ 20 ครั้ง ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 66.37 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั่ง 30 วินาที ทำได้ 16-19 ครั้ง มีค่าคะแนน “ที” 55.45 – 66.36 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั่ง 30 วินาที ทำได้ 12 - 15 ครั้ง มีค่าคะแนน “ที” 44.53 – 55.44 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั่ง 30 วินาที ทำได้ 8 - 11 ครั้ง มีคะแนน “ที” 33.61 – 44.52 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั่ง 30 วินาที ทำได้ต่ำกว่า 8 ครั้ง มีค่าคะแนน “ที” 33.60 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 13 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการจอแขนห้อยตัว ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เวลา (วินาที)	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	24.41 ขึ้นไป	67.26 ขึ้นไป
ดี	4	16.61-24.40	55.75-67.25
ปานกลาง	3	8.81-16.60	44.24-55.74
ค่อนข้างต่ำ	2	1.00-8.80	32.73-44.23
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 1.00	32.72 ลงไป

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการจอแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ 24.41 วินาที ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 67.26 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการจอแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ 16.61- 24.40 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 55.75 – 67.25 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการจอแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ 8.81-16.60 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 44.24 – 55.74 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการจอแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ 1.00-8.80 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 32.73 - 44.23 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการจอแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ต่ำกว่า 1.00 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 32.72 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 14 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการวิ่งเก็บของ ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เวลา (วินาที)	คะแนน “ที่”
ดีมาก	5	ต่ำกว่า 8.76	79.71 ขึ้นไป
ดี	4	8.76-10.89	59.90-79.70
ปานกลาง	3	10.90-13.03	40.09-59.58
ค่อนข้างต่ำ	2	13.04-15.17	20.28-40.08
ต่ำ	1	15.18 ขึ้นไป	20.27 ลงไป

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ทำเวลาได้ ต่ำกว่า 8.76 วินาที มีค่าคะแนน “ที่” 79.71 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ที่ทำเวลาได้ 8.76-10.89 วินาที มีค่าคะแนน “ที่” 59.90 – 79.70 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ที่ทำเวลาได้ 10.90-13.03 วินาที มีค่าคะแนน “ที่” 40.09 – 59.58 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ทำเวลาได้ 13.04-15.17 วินาที มีค่าคะแนน “ที่” 20.28 – 40.08 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ทำเวลาได้ 15.18 วินาที ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที่” 20.27 มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 15 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการงอตัวไปข้างหน้า
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เซนติเมตร	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	7.3 ขึ้นไป	71.98 ขึ้นไป
ดี	4	0.9-7.2	57.32-71.97
ปานกลาง	3	-5.5-0.8	42.66-57.31
ค่อนข้างต่ำ	2	-12-(-5.6)	28.00-42.65
ต่ำ	1	ต่ำกว่า -12	27.99ลงไป

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ 7.3 เซนติเมตร ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 71.98 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ 0.9-7.2 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที” 57.32- 71.97 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ -5.5 - 0.8 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที” 42.66 - 57.31 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ -12 - (-5.6) เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที” 28.00 - 42.65 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ต่ำกว่า -12 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที” 27.99 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 16 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เวลา (นาที่)	คะแนน “ที่”
ดีมาก	5	ต่ำกว่า 3.03	82.33 ขึ้นไป
ดี	4	3.03-4.88	60.77-82.32
ปานกลาง	3	4.89-6.74	39.21-60.76
ค่อนข้างต่ำ	2	6.75-8.60	17.65-39.20
ต่ำ	1	8.61 ขึ้นไป	17.64 ลงไป

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ต่ำกว่า 3.03 นาที่ มีค่าคะแนน “ที่” 82.33 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ 3.03- 4.88 นาที่ มีค่าคะแนน “ที่” 60.77- 82.32 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ 4.89- 6.74 นาที่ มีค่าคะแนน “ที่” 39.21– 60.76 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ 6.75 – 8.60 นาที่ มีค่าคะแนน “ที่” 17.65 – 39.20 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ 8.61 ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที่” 17.64 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 17 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการดัชนีมวลกาย (BMI)
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ระดับ ดัชนีมวลกาย	BMI	คะแนน “ที”
ผอม	ต่ำกว่า 14.48	ต่ำกว่า 35.6
ค่อนข้างผอม	14.48-17.38	35.7-45.2
ปานกลาง	17.39-20.28	45.3-54.8
ค่อนข้างอ้วน	20.28-23.19	54.9-64.3
อ้วน	23.20 ขึ้นไป	64.4 ขึ้นไป

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า

1. ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 14.48 มีค่าคะแนน “ที” ต่ำกว่า 35.6 มีค่าดัชนีมวลกาย ในระดับผอม
2. ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 14.48-17.38 มีค่าคะแนน “ที” 35.70- 45.2 มีค่าดัชนีมวลกาย ในระดับค่อนข้างผอม
3. ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 17.39-20.28 มีค่าคะแนน “ที” 45.3- 54.8 มีค่าดัชนีมวลกาย ในระดับปานกลาง
4. ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 20.28- 23.19 มีค่าคะแนน “ที” 54.9- 64.3 มีค่าดัชนีมวลกาย ในระดับค่อนข้างอ้วน
5. ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 23.20 ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 64.4 ขึ้นไป มีค่าดัชนีมวลกาย ในระดับอ้วน

ตารางที่ 18 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เวลา (วินาที)	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	ต่ำกว่า 8.77	75.07 ขึ้นไป
ดี	4	8.77-10.63	58.35-75.06
ปานกลาง	3	10.64-12.50	41.63-58.34
ค่อนข้างต่ำ	2	12.51-14.37	24.91-41.62
ต่ำ	1	14.38 ขึ้นไป	24.90 ลงไป

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ ต่ำกว่า 8.77 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 75.07 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ 8.77-10.63 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 58.35- 75.06 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ 10.64 - 12.50 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 41.63- 58.34 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ 12.51- 14.37 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 24.91- 41.62 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ 14.38 วินาทีขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 24.90 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 19 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการยื่นกระโดดไกล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เซนติเมตร	คะแนน “ที่”
ดีมาก	5	160.7 ขึ้นไป	67.85 ขึ้นไป
ดี	4	140.5-160.6	55.68-67.84
ปานกลาง	3	120.3-140.4	44.31-55.67
ค่อนข้างต่ำ	2	100-120.2	32.94-44.30
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 100	32.93 ลงไป

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ 160.7 เซนติเมตร ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที่” 67.85 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ 140.5-160.6 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที่” 55.68- 67.84 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ 120.3-140.4 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที่” 44.31- 55.67 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ 100-120.2 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที่” 32.94- 44.30 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ต่ำกว่า 100 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที่” 32.93 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 20 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการแรงบีบมือที่ถนัด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	แรงบีบ (กิโลกรัม)	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	28.33 ขึ้นไป	66.49 ขึ้นไป
ดี	4	21.59-28.32	55.49-66.48
ปานกลาง	3	14.85-21.58	44.49-55.48
ค่อนข้างต่ำ	2	8.10-14.84	33.49-44.48
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 8.10	33.48 ลงไป

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการแรงบีบมือข้างที่ถนัด ทำได้ 28.33 กิโลกรัมขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 66.49 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการแรงบีบมือข้างที่ถนัด ทำได้ 21.59-28.32 กิโลกรัม มีค่าคะแนน “ที” 55.49- 66.48 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการแรงบีบมือข้างที่ถนัด ทำได้ 14.85- 21.58 กิโลกรัม มีค่าคะแนน “ที” 44.49- 55.48 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการแรงบีบมือข้างที่ถนัด ทำได้ 8.10-14.8 กิโลกรัม มีค่าคะแนน “ที” 33.49- 44.48 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการแรงบีบมือข้างที่ถนัด ทำได้ 8.10 กิโลกรัม ทำเวลาได้มีค่าคะแนน “ที” 33.48 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 21 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการลูก - นั้ 30 วินาที ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	ครั้ง	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	18 ขึ้นไป	67.99 ขึ้นไป
ดี	4	14-17	55.99-67.98
ปานกลาง	3	10-13	43.99-55.98
ค่อนข้างต่ำ	2	5-9	31.99-43.98
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 5	31.98 ลงไป

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั้ 30 วินาที ทำได้ 18 ครั้งขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 67.99 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั้ 30 วินาที ทำได้ 14-17 ครั้ง มีค่าคะแนน “ที” 55.99- 67.98 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั้ 30 วินาที ทำได้ 10-13 ครั้ง มีค่าคะแนน “ที” 43.99- 55.98 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั้ 30 วินาที ทำได้ 5-9 ครั้ง มีค่าคะแนน “ที” 31.99- 43.98 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั้ 30 วินาที ทำได้ต่ำกว่า 5 ครั้ง มีค่าคะแนน “ที” 31.98 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 22 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับสุขภาพ รายการรองแขนห้อยตัว ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เวลา วินาที	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	30.06 ขึ้นไป	67.32 ขึ้นไป
ดี	4	20.37-30.05	55.77-67.31
ปานกลาง	3	10.69-20.36	44.22-55.76
ค่อนข้างต่ำ	2	1.00-10.68	32.67-44.21
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 1.00	32.66 ลงไป

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการรองแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ 30.06 วินาที ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 67.32 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการรองแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ 20.37-30.05 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 55.77-67.31 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการรองแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ 10.69-20.36 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 44.22- 55.76 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการรองแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ 1.00-10.68 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 32.67- 44.21 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการรองแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ต่ำกว่า 1.00 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 32.66 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 23 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับสุขภาพ รายการวิ่งเก็บของ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เวลา วินาที	คะแนน “ที่”
ดีมาก	5	12.63 ขึ้นไป	69.39 ขึ้นไป
ดี	4	10.93-12.62	56.46-69.38
ปานกลาง	3	9.25-10.93	43.53-56.45
ค่อนข้างต่ำ	2	7.55-9.24	30.60-43.52
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 7.55	30.59 ลงไป

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ทำเวลาได้ 12.63 วินาที ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที่” 69.39 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ทำเวลาได้ 10.93-12.62 วินาที มีค่าคะแนน “ที่” 56.46- 69.38 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ทำเวลาได้ 9.25-10.93 วินาที มีค่าคะแนน “ที่” 43.53- 56.45 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ทำเวลาได้ 7.55- 9.24 วินาที มีค่าที่คะแนน “ที่” 30.60- 43.52 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ต่ำกว่า 7.55 วินาที มีค่าคะแนน “ที่” 30.59 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 24 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการงอตัวไปข้างหน้า ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เซนติเมตร	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	4.7 ขึ้นไป	66.10 ขึ้นไป
ดี	4	1.7- 4.6	55.36-66.09
ปานกลาง	3	-7.7 - 1.6	44.62-55.35
ค่อนข้างต่ำ	2	-14.0-(-7.8)	33.88-44.61
ต่ำ	1	ต่ำกว่า -14	33.87 ลงไป

จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ 4.7 เซนติเมตร ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 66.10 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ 1.7- 4.6 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที” 55.36- 66.09 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ -7.7- 1.6 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที” 44.62- 55.35 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ -14.0-(-7.8) เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที” 33.88- 44.61 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ต่ำกว่า -14 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที” 33.87 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับข้างต่ำ

ตารางที่ 25 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เวลา (นาที)	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	ต่ำกว่า 2.30	88.71 ขึ้นไป
ดี	4	2.30-5.07	62.90-88.70
ปานกลาง	3	5.08-7.86	37.09-62.89
ค่อนข้างต่ำ	2	7.87-10.64	11.28-37.08
ต่ำ	1	10.65 ขึ้นไป	11.27 ลงไป

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ต่ำกว่า 2.30 นาที มีค่าคะแนน “ที” 88.71 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ 2.30 - 5.07 นาที มีค่าคะแนน “ที” 62.90- 88.70 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ 5.08 - 7.86 นาที มีค่าคะแนน “ที” 37.09- 62.89 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ 7.87- 10.64 นาที มีค่าคะแนน “ที” 11.28- 37.08 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ 10.65 นาที ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 11.27 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 26 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับสุขภาพ รายการดัชนีมวลกาย (BMI) ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ระดับ ดัชนีมวลกาย	BMI	คะแนน “ที”
ผอม	ต่ำกว่า 14.38	ต่ำกว่า 38.2
ค่อนข้างผอม	14.38-19.90	38.3-46.0
ปานกลาง	19.91-23.42	46.1-53.9
ค่อนข้างอ้วน	23.42-27.95	54.0-61.8
อ้วน	27.96 ขึ้นไป	61.9 ขึ้นไป

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่า

1. ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 14.38 มีค่าคะแนน “ที” ต่ำกว่า 38.2 มีค่าดัชนีมวลกายในระดับผอม
2. ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 14.38-19.90 มีค่าคะแนน “ที” 38.3- 46.0 มีค่าดัชนีมวลกายในระดับค่อนข้างผอม
3. ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 19.91-23.42 มีค่าคะแนน “ที” 46.1-53.9 มีค่าดัชนีมวลกายในระดับปานกลาง
4. ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 23.42- 27.95 มีค่าคะแนน “ที” 54.0- 61.8 มีค่าดัชนีมวลกายในระดับค่อนข้างอ้วน
5. ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 27.96 ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 61.9 ขึ้นไปมีค่าดัชนีมวลกายในระดับอ้วน

ตารางที่ 27 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เวลา วินาที	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	ต่ำกว่า 8.31	66.49 ขึ้นไป
ดี	4	8.31-9.61	55.49-66.48
ปานกลาง	3	9.62-10.92	44.49-55.48
ค่อนข้างต่ำ	2	10.93-12.23	33.49-44.48
ต่ำ	1	12.24 ขึ้นไป	33.48 ลงไป

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ ต่ำกว่า 8.31 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 66.49 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ 8.31- 9.61 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 55.49- 66.48 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ 9.62-10.92 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 44.49- 55.48 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ 10.93-12.23 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 33.49- 44.48 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ทำเวลาได้ 12.24 วินาที ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 33.48 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 28 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการยื่นกระโดดไกล ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เซนติเมตร	คะแนน “ที่”
ดีมาก	5	158.7 ขึ้นไป	64.21 ขึ้นไป
ดี	4	142.5-158.6	54.73-64.20
ปานกลาง	3	126.3-142.4	45.25-54.72
ค่อนข้างต่ำ	2	110-126.2	35.77-45.24
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 110	35.76 ลงไป

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ 158.7 เซนติเมตร ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที่” 64.21 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ 142.5-158.6 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที่” 54.73- 64.20 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ 126.3-142.4 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที่” 45.25- 54.72 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ 110-126.2 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที่” 35.77- 45.24 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการยื่นกระโดดไกล ทำได้ ต่ำกว่า 110 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที่” 35.76 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 29 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับสุขภาพ รายการวัดแรงบีบมือข้างที่ถนัด ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เซนติเมตร	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	27.13 ขึ้นไป	65.08 ขึ้นไป
ดี	4	19.09-27.12	55.02-65.07
ปานกลาง	3	11.05-19.08	44.96-55.01
ค่อนข้างต่ำ	2	3.00-11.04	34.90-44.95
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 3.00	34.89 ลงไป

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวัดแรงบีบมือข้างที่ถนัด ทำได้ 27.13 กิโลกรัมขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 65.08 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวัดแรงบีบมือข้างที่ถนัด ทำได้ 9.09-27.12 กิโลกรัม มีค่าคะแนน “ที” 55.02- 65.07 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวัดแรงบีบมือข้างที่ถนัด ทำได้ 11.05-19.08 กิโลกรัม มีค่าคะแนน “ที” 44.96- 55.01 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวัดแรงบีบมือข้างที่ถนัด ทำได้ 3.00-11.04 กิโลกรัม มีค่าคะแนน “ที” 34.90-44.95 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวัดแรงบีบมือข้างที่ถนัดทำได้ ต่ำกว่า 3.00 กิโลกรัม มีค่าคะแนน “ที” 34.89 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ

ตารางที่ 30 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการลูก - นั่ง 30 วินาที ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	ครั้ง	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	19 ขึ้นไป	68.23 ขึ้นไป
ดี	4	16-18	56.07-68.22
ปานกลาง	3	12-15	43.91-56.06
ค่อนข้างต่ำ	2	8-11	31.75-43.90
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 8	31.74 ลงไป

จากตารางที่ 30 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั่ง 30 วินาที ทำได้ 19 ครั้งขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 68.23 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั่ง 30 วินาที ทำได้ 16-18 ครั้ง มีค่าคะแนน “ที” 56.07- 68.22 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั่ง 30 วินาที ทำได้ 12-15 ครั้ง มีค่าคะแนน “ที” 43.91- 56.06 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั่ง 30 วินาที ทำได้ 8-11 ครั้ง มีค่าคะแนน “ที” 31.75- 43.90 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการลูก - นั่ง 30 วินาที ทำได้ ต่ำกว่า 8 ครั้ง มีค่าคะแนน “ที” 31.74 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 31 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับสุขภาพ รายการรองแขนห้อยตัว ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เวลา วินาที	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	27.41 ขึ้นไป	65.31 ขึ้นไป
ดี	4	18.61-27.40	55.10-65.30
ปานกลาง	3	9.81-18.60	44.89-55.09
ค่อนข้างต่ำ	2	1.00-9.80	34.68-44.88
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 1.00	34.67 ลงไป

จากตารางที่ 31 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการรองแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ 27.41 วินาที ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 65.31 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการรองแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ 18.61- 27.40 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 55.10- 65.30 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการรองแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ 9.81- 18.60 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 44.89- 55.09 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการรองแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ 1.00- 9.80 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 34.68- 44.88 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการรองแขนห้อยตัว ทำเวลาได้ต่ำกว่า 1.00 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 34.67 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 32 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการวิ่งเก็บของ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เวลา (วินาที)	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	ต่ำกว่า 7.69	70.62 ขึ้นไป
ดี	4	7.69 – 9.11	56.87-70.61
ปานกลาง	3	9.12 - 10.53	43.12-56.86
ค่อนข้างต่ำ	2	10.54 – 11.95	29.37-43.11
ต่ำ	1	11.96 ขึ้นไป	29.36 ลงไป

จากตารางที่ 32 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ทำเวลาได้ต่ำกว่า 7.69 วินาที ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 70.62 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ทำเวลาได้ 7.69 – 9.11 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 56.87- 70.61 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ทำเวลาได้ 9.12 – 10.53 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 43.12- 56.86 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ทำเวลาได้ 10.54 – 11.95 วินาที มีค่าคะแนน “ที” 29.37- 43.11 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งเก็บของ ทำเวลาได้ 11.96 ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 29.36 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 33 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รายการงอตัวไปข้างหน้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เซนติเมตร	คะแนน “ที่”
ดีมาก	5	12.5 ขึ้นไป	63.21 ขึ้นไป
ดี	4	8.6-12.4	54.40-63.20
ปานกลาง	3	4.9-8.6	45.59-54.39
ค่อนข้างต่ำ	2	1-4.8	36.78-45.58
ต่ำ	1	ต่ำกว่า 1	36.77 ลงไป

จากตารางที่ 33 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ 12.5 เซนติเมตร ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที่” 63.21 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้าทำได้ 8.6-12.4 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที่” 54.40- 63.20 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ 4.9-8.6 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที่” 45.59- 54.39 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ 1- 4.8 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที่” 36.78- 45.58 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการงอตัวไปข้างหน้า ทำได้ต่ำกว่า 1 เซนติเมตร มีค่าคะแนน “ที่” 36.77 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 34 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับสุขภาพ รายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ระดับ สมรรถภาพ	ระดับ คะแนน	เวลา (นาทิจ)	คะแนน “ที”
ดีมาก	5	ต่ำกว่า 3.09	61.80 ขึ้นไป
ดี	4	3.09-3.69	53.93-61.79
ปานกลาง	3	3.70-4.30	46.06-53.92
ค่อนข้างต่ำ	2	4.31-4.90	38.19-46.05
ต่ำ	1	4.91 ขึ้นไป	38.18 ลงไป

จากตารางที่ 34 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ต่ำกว่า 3.09 นาที มีค่าคะแนน “ที” 61.80 ขึ้นไป มีค่าสมรรถภาพในระดับดีมาก
2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ 3.09- 3.69 นาที มีค่าคะแนน “ที” 53.93- 61.79 มีค่าสมรรถภาพในระดับดี
3. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ 3.70- 4.30 นาที มีค่าคะแนน “ที” 46.06- 53.92 มีค่าสมรรถภาพในระดับปานกลาง
4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ 4.31- 4.90 นาที มีค่าคะแนน “ที” 38.19- 46.05 มีค่าสมรรถภาพในระดับค่อนข้างต่ำ
5. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ทำเวลาได้ 4.91 นาที ขึ้นไป มีค่าคะแนน “ที” 38.18 ลงไป มีค่าสมรรถภาพในระดับต่ำ

ตารางที่ 35 หาค่าร้อยละ (Percentage) ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
แต่ละรายการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายการ	ระดับสมรรถภาพ									
	ดีมาก		ดี		ปานกลาง		ค่อนข้างต่ำ		ต่ำ	
	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
ดัชนีมวลกาย	-	-	38	19.00	126	63.00	25	12.50	11	5.50
วิ่งเร็ว 50 เมตร	8	4.00	35	17.50	105	52.50	50	25.00	2	1.00
ขึ้นกระโดดไกล	6	3.00	61	30.50	87	43.50	37	18.50	9	4.50
แรงบีบมือที่ถนัด	11	5.50	48	24.00	81	40.50	51	25.50	9	4.50
ลูก-นั่ง 30 วินาที	6	3.00	45	22.50	112	56.00	23	11.50	14	7.00
งอแขนห้อยตัว	12	6.50	29	14.50	109	54.50	49	24.50	-	-
วิ่งเก็บของ	4	2.00	16	8.00	168	84.00	11	5.50	1	0.50
งอตัวไปข้างหน้า	7	3.50	37	18.50	111	55.50	40	20.00	5	2.50
วิ่งระยะไกล	1	0.50	19	9.50	149	74.50	31	15.50	-	-

จากตารางที่ 35 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ มีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ดังนี้

1. รายการดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับดีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 19 ระดับปานกลาง จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 63 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ระดับต่ำจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50

2. รายการวิ่งเร็ว 50 เมตร มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ระดับดีจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 ระดับปานกลาง จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ระดับต่ำจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1

3. รายการขึ้นกระโดดไกล มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3 ระดับดีจำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 30.50 ระดับปานกลางจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 43.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 ระดับต่ำจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50

4. รายการแรงบีบมือที่ถนัด มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 ระดับดีจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 24 ระดับปานกลางจำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 40.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 ระดับต่ำจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50

5. รายการลุก-นั่ง 30 วินาที มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3 ระดับดีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 ระดับปานกลางจำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 56 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 ระดับต่ำจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 7

6. รายการรองแขนห้อยตัว มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.50 ระดับดีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 ระดับปานกลางจำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 24.50

7. รายการวิ่งเก็บของ มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2 ระดับดีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 8 ระดับปานกลางจำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 84 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 ระดับต่ำจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50

8. รายการรองตัวไปข้างหน้า มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 ระดับดีจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 ระดับปานกลางจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ระดับต่ำจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

9. รายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 ระดับดีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 9.50 ระดับปานกลางจำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 74.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50

ตารางที่ 36 หาค่าร้อยละ (Percentage) ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
แต่ละรายการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

รายการ	ระดับสมรรถภาพ									
	ดีมาก		ดี		ปานกลาง		ค่อนข้างต่ำ		ต่ำ	
	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
ดัชนีมวลกาย	5	2.50	63	55.00	90	45.00	28	14.00	14	7.00
วิ่งเร็ว 50 เมตร	1	0.50	37	18.50	120	60.00	42	21.00	-	-
ยืนกระโดดไกล	8	4.00	29	14.50	100	50.00	61	30.50	2	1.00
แรงบีบมือที่ถนัด	4	2.00	46	23.00	103	51.50	42	21.00	5	2.50
ลูก-นั่ง 30 วินาที	10	5.00	57	28.50	92	46.00	33	16.50	8	4.00
งอแขนห้อยตัว	15	7.50	29	14.50	86	43.00	70	35.00	-	-
วิ่งเก็บของ	6	3.00	27	13.50	119	59.00	46	23.00	2	1.00
งอตัวไปข้างหน้า	12	6.00	44	22.00	101	50.50	28	14.00	15	7.50
วิ่งระยะไกล	1	0.50	2	1.00	193	96.50	4	2.00	-	-

จากตารางที่ 36 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ มีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ดังนี้

1. รายการดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับดีมากจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ระดับดีจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 55 ระดับปานกลางจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 45 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 14 ระดับต่ำจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00
2. รายการวิ่งเร็ว 50 เมตร มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 ระดับดีจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 ระดับปานกลางจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 21
3. รายการยืนกระโดดไกล มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ระดับดีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 ระดับปานกลางจำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 30.50 ระดับต่ำจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1

4. รายการแรงบีบมือที่ถนัด มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2 ระดับดีจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 23 ระดับปานกลางจำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 51.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 21 ระดับต่ำจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

5. รายการลุก-นั่ง 30 วินาที มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 5 ระดับดีจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 28.50 ระดับปานกลางจำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 46 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 ระดับต่ำจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4

6. รายการงอแขนห้อยตัว มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 ระดับดีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 ระดับปานกลางจำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 43 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 35

7. รายการวิ่งเก็บของ มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3 ระดับดีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50 ระดับปานกลางจำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 59 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 23 ระดับต่ำจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1

8. รายการรองตัวไปข้างหน้า มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6 ระดับดีจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 22 ระดับปานกลางจำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 50.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 14 ระดับต่ำจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50

9. รายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 ระดับดีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1 ระดับปานกลางจำนวน 193 คน คิดเป็นร้อยละ 96.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2

ตารางที่ 37 หาค่าร้อยละ (Percentage) ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
แต่ละรายการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายการ	ระดับสมรรถภาพ									
	ดีมาก		ดี		ปานกลาง		ค่อนข้างต่ำ		ต่ำ	
	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
ดัชนีมวลกาย	7	3.50	66	33.00	81	40.50	29	14.50	17	8.50
วิ่งเร็ว 50 เมตร	8	4.00	48	24.00	77	38.50	58	29.00	9	4.50
ขึ้นกระโดดไกล	20	10.00	40	20.00	75	37.50	47	23.50	18	9.00
แรงบีบมือที่ถนัด	13	6.50	43	21.50	89	44.50	50	25.00	5	2.50
ลูกนั่ง 30 วินาที	9	4.50	33	16.50	103	51.50	51	25.50	4	2.00
งอแขนห้อยตัว	19	9.50	14	7.00	94	47.00	73	36.50	-	-
วิ่งเก็บของ	1	0.50	51	25.50	111	55.50	33	16.50	4	2.00
งอตัวไปข้างหน้า	26	13.00	35	17.50	47	23.50	91	45.50	1	0.50
วิ่งระยะไกล	24	12.00	46	23.00	82	41.00	4	2.00	44	22.00

จากตารางที่ 37 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ มีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ดังนี้

1. รายการดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับดีมากจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 ระดับดีจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 33 ระดับปานกลางจำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 40.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 ระดับต่ำจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 8.50

2. รายการวิ่งเร็ว 50 เมตร มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ระดับดีจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 24 ระดับปานกลางจำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 38.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 29 ระดับต่ำจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50

3. รายการขึ้นกระโดดไกล มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ระดับดีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ระดับปานกลาง จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 23.50 ระดับต่ำจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 9

4. รายการแรงบีบมือที่ถนัด มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 6.50 ระดับดีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50 ระดับปานกลาง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ระดับต่ำจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

5. รายการลุก- นั่ง 30 วินาที มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 ระดับดีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 ระดับปานกลางจำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 51.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 ระดับต่ำจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2

6. รายการงอแขนห้อยตัว มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 9.50 ระดับดีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 7 ระดับปานกลางจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 47 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50

7. รายการวิ่งเก็บของ มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.05 ระดับดีจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 ระดับปานกลางจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 ระดับต่ำจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2

8. รายการงอตัวไปข้างหน้า มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 13 ระดับดีจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 ระดับปานกลางจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 23.50 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 ระดับต่ำจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50

9. รายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร มีค่าระดับสมรรถภาพดีมากจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 12 ระดับดีจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 23 ระดับปานกลางจำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 41 ระดับค่อนข้างต่ำจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2 ระดับต่ำจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 22

ข้อวิจารณ์

จากผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคปลาย ประจำปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ พบว่า

1. จากผลการทดสอบหาค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งเป็นรายการทดสอบเพื่อชี้วัดภาวะความอ้วนของร่างกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ พบว่านักเรียนมีค่าดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับปานกลาง (สมส่วน) ทุกระดับชั้น (ตารางที่ 8, 17, 30) อาจเนื่องจากโรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ มีนโยบายและวิสัยทัศน์ด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัยในโรงเรียน ถูกกำหนดขึ้น จากการร่วมคิดร่วมทำของบุคลากรในโรงเรียน หน่วยงานสาธารณสุข ผู้ปกครอง และชุมชน เกิดการทำงานซึ่งเรียกว่าคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนขึ้น โดยทำกิจกรรมหลากหลาย เช่น โครงการอาหารกลางวัน การส่งเสริมการกีฬา การควบคุมร้านค้าในโรงเรียน ภายใต้งานที่มุ่งให้นักเรียน ครู และบุคลากรในโรงเรียนทุกคน เป็นผู้มีสุขภาพดีโดยสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องพฤติกรรมกรบริโภค พฤติกรรมดูแลรักษาสุขภาพ พฤติกรรมกรออกกำลังกาย นักเรียนมีการรวมกลุ่มกันเพื่อหาความรู้ ฝึกอบรม เพื่อเสริมทักษะโดยตั้งเป็นชมรมคุ้มครองผู้บริโภค ชมรมอาหารและยาน้อย มีบทบาทในการควบคุมตรวจสอบร้านค้า ตรวจสอบสารปลอมปนในอาหาร การประกวดร้านค้า การอบรมผู้ประกอบการร้านค้า การควบคุมมาตรฐานสุขาภิบาลโรงอาหาร การตรวจสุขภาพประจำปีของนักเรียน ครู และบุคลากรในโรงเรียนทุกคน จึงทำให้นักเรียนมีนักเรียนมีน้ำหนักร่างกาย ได้สัดส่วนเหมาะสมกับความสูงของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับพรพิมล (2539: 175) ได้กล่าวไว้ว่า “การสนับสนุนงานด้านสุขภาพอนามัยในโรงเรียนมัธยม จะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ ในด้านร่างกายจะทำให้เด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาดและน้ำหนักของร่างกาย โดยด้านน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่จะได้สัดส่วนกับความสูง”

2. จากผลการทดสอบรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร ซึ่งเป็นรายการทดสอบเพื่อวัดความเร็ว ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่1- 3 พบว่านักเรียนมีค่าสมรรถภาพ อยู่ในระดับปานกลางทุกระดับชั้น ทั้งนี้เนื่องจากชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษามีเพียง 1 คาบต่อสัปดาห์ ซึ่งไม่เพียงพอต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ เพราะองค์ประกอบของการออกกำลังกายจะต้องประกอบด้วย ความถี่ของการฝึก ความหนักของการฝึกระยะเวลาของการฝึกและแบบของการออกกำลังกาย ซึ่ง ศิริรัตน์ (2533: 69) กล่าวว่า หลักที่สำคัญในการสร้างความเร็วในการวิ่งคือ วิธีการฝึกต้องเน้นให้ฝึกบ่อยครั้ง และออกแรงเต็มที่ในการฝึกควรมีช่วงพักนานจนกระทั่งร่างกายฟื้นตัวแล้วจึงฝึกซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

3. จากผลการทดสอบยื่นกระโดดไกล ซึ่งเป็นรายการทดสอบ เพื่อวัดพลังกล้ามเนื้อขา ในการกระโดดไปข้างหน้า พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3 มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับ ปานกลางทุกระดับชั้น อาจเป็นเพราะสภาพสังคมทำให้นักเรียนไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และปฏิบัติ กิจกรรมประจำวันมากกว่าที่ควร หรืออาจจะเป็นเพราะกิจกรรมทางพลศึกษาที่ทางโรงเรียนจัดให้มี น้อยเกินไป จึงทำให้นักเรียนไม่มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งสอดคล้องกับ พิชิต (2535: 8) ได้กล่าวว่า “การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้เพิ่มมากขึ้นควรมีการฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เสริมสร้างความแข็งแรงด้วยวิธีเขย่งหรือกระโดดในรูปแบบต่าง ๆ”

4. จากการทดสอบรายการแรงบีบมือที่ถนัด รายการลูก - นั่ง 30 วินาที และรายการงอแขน ห้อยตัว ซึ่งเป็นการทดสอบเพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลางทุกระดับชั้น เนื่องจากชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษาในระดับ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีเพียง 1 คาบต่อสัปดาห์ (คาบละ 50 นาที) ซึ่งไม่เพียงพอต่อการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ เพราะองค์ประกอบของการออกกำลังกายจะต้องประกอบด้วย ความถี่ของการฝึก ความหนักของการฝึก และระยะเวลาของการฝึก ซึ่ง เจริญ (2536: 2) กล่าวว่าไว้ว่า การฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อจะให้บังเกิดผลดีอย่างต่อเนื่อง ควรฝึก อย่างน้อย 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ และควรฝึกวันเว้นวันและควรใช้เวลาในการฝึกแต่ละครั้งประมาณ 1 ชั่วโมง โดยใช้ความหนักของการฝึกตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการพัฒนาเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับที่ สมชาย (2544: 43) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรือเกือบทุกวัน อย่างน้อยให้เหนื่อย พอควรโดยหายใจกระชับขึ้นอย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายที่เป็นเรื่องเป็นราว หรือการออกกำลังกายภายในกิจกรรมประจำวัน จะช่วยส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี สอดคล้องกับ วิริยา (2538: 36) ที่กล่าวว่า “ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด ในการ ประกอบกิจกรรมประเภทต่าง ๆ”

5. จากผลการทดสอบรายการวิ่งเก็บของ ซึ่งเป็นรายการทดสอบเพื่อวัดความความคล่องแคล่ว ว่องไว พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3 มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ทุกระดับชั้น ทั้งนี้เพราะในปัจจุบันสังคมและสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ความเจริญทาง เทคโนโลยีต่าง ๆ ได้มีการพัฒนาและเจริญก้าวหน้าเพิ่มขึ้น จึงทำให้มีสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ ที่อำนวยความสะดวกสบายในการดำรงชีวิต ทำให้มีการออกกำลังกายน้อยลง ส่งผลทำให้ร่างกายขาดความ กระชับกระฉ่องคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ (2538: 46) กล่าวว่า การออกกำลังกาย มีผลต่อร่างกาย ทำให้มีกำลังกายและร่างกายมีกล้ามเนื้อโตขึ้นมีความอดทนและความคล่องแคล่ว ว่องไว

6. จากผลการทดสอบรายการงอตัวไปข้างหน้า ซึ่งเป็นรายการทดสอบเพื่อวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังในการเหยียดและงอ พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง แต่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ของโรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ อาจเป็นเพราะส่วนมากเน้นการสอนเฉพาะกิจกรรมทางด้านการเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายและระบบไหลเวียนโลหิต โดยการวิ่งมากกว่าการสร้างเสริมในเรื่องของการอ่อนตัว และยืดหยุ่นของร่างกาย ซึ่งเจริญ (2545: 47) ได้กล่าวโดยสรุปถึงเรื่องของการอ่อนตัวไว้ว่า

...ความอ่อนตัวเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับกีฬาทุกประเภท ช่วยป้องกันการบาดเจ็บแต่ถึงแม้ว่าความอ่อนตัวจะเป็นสิ่งที่ได้มาหรือสร้างขึ้นได้โดยอาศัยความสม่ำเสมอหรือเพียงแค่ใช้ความพยายามเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ดูเหมือนครูพลศึกษาที่มีความสามารถจำเป็นไม่น้อย ละเลยหรือมองข้ามที่จะให้เวลา และความสำคัญในการฝึกอย่างจริงจัง ซึ่งการฝึกความอ่อนตัวควรจะทำภายหลังที่ได้มีการอบอุ่นร่างกายพร้อมแล้ว และควรจะทำซ้ำอีกครั้งในช่วงการคลายอุ่น ซึ่งหลักในการฝึกพัฒนาความอ่อนตัว มีวิธีการปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ...

7. จากการทดสอบรายการวิ่งระยะไกล 800 เมตร ซึ่งเป็นรายการทดสอบเพื่อวัดความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลางทุกระดับชั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ครูพลศึกษาจะเน้นการอบอุ่นร่างกายโดยทั่วไป เริ่มจากการวิ่งรอบ ๆ สนาม จึงส่งผลให้มีสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทางด้านความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่ง พิชิต และคณะ (2533: 52) กล่าวว่า “การออกกำลังกายแบบ แอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างของร่างกายด้วยความหนักปานกลาง ในเวลาอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนไปใช้ ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติ ก่อให้เกิดความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด” แต่ถึงในเฉพาะเวลาเรียนเท่านั้นไม่เพียงพอ ช่วงเย็นหลังเลิกเรียน และในวันหยุดก็ควรที่จะออกกำลังกายด้วยซึ่งจะมีผลต่อความอดทนต่อระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด