

# การแปลผลและวิเคราะห์ผล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

อาจารย์รวิวรรณ ลือสุวรรณ  
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม  
Nakhon Pathom Rajabhat University

# เกณฑ์มาตรฐานรายการดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)

## การบันทึกการทดสอบ

ค่าดัชนีมวลกายมีหน่วยเป็น กิโลกรัม/ตารางเมตร ได้มาจากการชั่งน้ำหนักตัวและวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบ แล้วนำค่าน้ำหนักตัวที่บันทึกค่าเป็น กิโลกรัม และส่วนสูงที่บันทึกค่าเป็นเมตรมาแปลงเป็นค่าดัชนีมวลกาย จากสมการต่อไปนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร}^2\text{)}}$$

## ตัวอย่าง

เช่น ผู้เข้ารับการทดสอบอายุ 30 ปี มีน้ำหนักตัว 58 กิโลกรัม มีส่วนสูง 1.70 เมตร

$$\begin{aligned}\text{ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)} &= 58/1.70^2 \\ &= 58/2.89 \\ &= 20.06 \text{ กิโลกรัม/ตารางเมตร}\end{aligned}$$



# เกณฑ์มาตรฐานรายการดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)

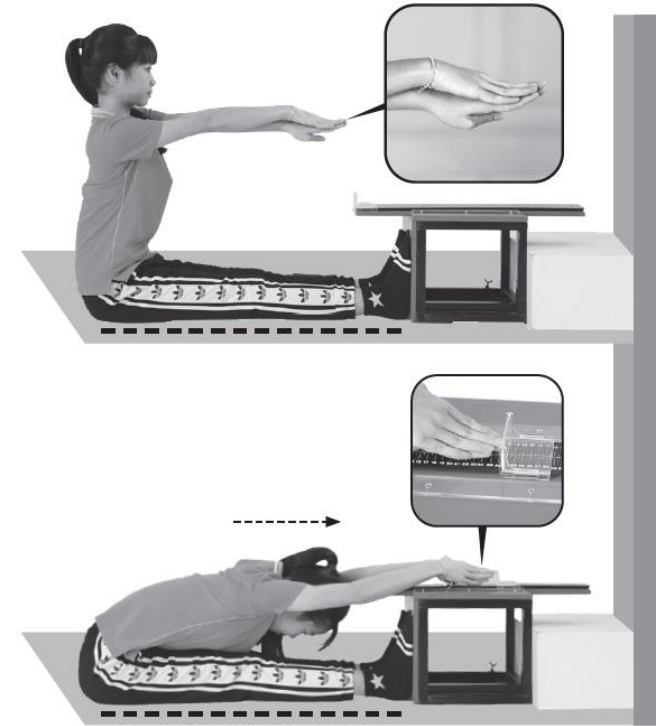
เกณฑ์มาตรฐานรายการดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)										
อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	พอมมาก	พอม	สมส่วน	ท้วม	อ้วน	พอมมาก	พอม	สมส่วน	ท้วม	อ้วน
7	10.23 ลงมา	10.24 - 13.63	13.64 - 16.93	16.94 - 20.16	20.17 ขึ้นไป	10.96 ลงมา	10.97 - 14.27	14.28 - 17.36	17.37 - 20.49	20.50 ขึ้นไป
8	10.47 ลงมา	10.48 - 14.86	14.87 - 17.95	17.96 - 21.03	21.04 ขึ้นไป	10.99 ลงมา	11.00 - 14.89	14.90 - 18.20	18.21 - 21.54	21.55 ขึ้นไป
9	10.86 ลงมา	10.87 - 15.01	15.02 - 18.58	18.59 - 22.14	22.15 ขึ้นไป	11.03 ลงมา	11.04 - 15.07	15.08 - 18.75	18.76 - 22.39	22.40 ขึ้นไป
10	10.97 ลงมา	10.98 - 15.26	15.27 - 19.22	19.23 - 23.18	23.19 ขึ้นไป	11.25 ลงมา	11.26 - 15.89	15.90 - 19.75	19.76 - 23.63	23.64 ขึ้นไป
11	11.57 ลงมา	11.58 - 16.45	16.46 - 20.45	20.46 - 24.45	24.46 ขึ้นไป	11.90 ลงมา	11.91 - 16.41	16.42 - 20.50	20.51 - 24.61	24.62 ขึ้นไป
12	11.89 ลงมา	11.90 - 17.05	17.06 - 21.26	21.27 - 25.41	25.42 ขึ้นไป	11.94 ลงมา	11.95 - 17.27	17.28 - 21.58	21.59 - 25.87	25.88 ขึ้นไป
13	12.02 ลงมา	12.03 - 17.42	17.43 - 21.60	21.61 - 25.76	25.77 ขึ้นไป	12.74 ลงมา	12.75 - 17.36	17.37 - 21.64	21.65 - 25.85	25.86 ขึ้นไป
14	12.53 ลงมา	12.54 - 17.65	17.66 - 21.95	21.96 - 26.26	26.27 ขึ้นไป	13.19 ลงมา	13.20 - 18.05	18.06 - 22.93	22.94 - 26.91	26.92 ขึ้นไป
15	12.72 ลงมา	12.73 - 18.65	18.66 - 23.24	23.25 - 27.41	27.42 ขึ้นไป	13.65 ลงมา	13.66 - 19.65	19.66 - 23.80	23.81 - 27.89	27.90 ขึ้นไป
16	13.30 ลงมา	13.31 - 18.57	18.58 - 23.60	23.61 - 28.20	28.21 ขึ้นไป	13.88 ลงมา	13.89 - 20.06	20.07 - 24.34	24.35 - 28.47	28.48 ขึ้นไป
17	13.88 ลงมา	13.89 - 19.05	19.07 - 23.87	23.88 - 28.69	28.70 ขึ้นไป	13.92 ลงมา	13.93 - 19.81	19.82 - 24.44	24.45 - 28.91	28.92 ขึ้นไป
18	13.97 ลงมา	13.98 - 18.97	18.98 - 23.86	23.87 - 28.73	28.74 ขึ้นไป	14.18 ลงมา	14.19 - 19.85	19.86 - 24.62	24.63 - 29.40	29.41 ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานรายการดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)										
อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	พอมมาก	พอม	สมส่วน	ท้วม	อ้วน	พอมมาก	พอม	สมส่วน	ท้วม	อ้วน
19-24	13.94 ลงมา	13.95 - 20.25	20.26 - 24.84	24.85 - 29.41	29.42 ขึ้นไป	13.59 ลงมา	13.60 - 19.15	19.16 - 23.89	23.90 - 28.63	28.64 ขึ้นไป
25-29	13.91 ลงมา	13.92 - 20.99	21.00 - 25.65	25.66 - 30.30	30.31 ขึ้นไป	13.67 ลงมา	13.68 - 21.19	21.20 - 26.53	26.54 - 31.91	31.92 ขึ้นไป
30-34	14.13 ลงมา	14.14 - 21.12	21.13 - 26.23	26.24 - 31.18	31.19 ขึ้นไป	13.71 ลงมา	13.72 - 21.08	21.09 - 26.63	26.64 - 32.18	32.19 ขึ้นไป
35-39	14.20 ลงมา	14.21 - 21.30	21.31 - 26.26	26.27 - 31.21	31.22 ขึ้นไป	14.22 ลงมา	14.23 - 20.81	20.82 - 26.84	26.85 - 32.84	32.85 ขึ้นไป
40-44	14.27 ลงมา	14.28 - 21.37	21.38 - 26.30	26.31 - 31.22	31.23 ขึ้นไป	14.36 ลงมา	14.37 - 21.30	21.31 - 26.59	26.60 - 31.93	31.94 ขึ้นไป
45-49	14.63 ลงมา	14.64 - 21.42	21.43 - 26.40	26.41 - 31.36	31.37 ขึ้นไป	14.51 ลงมา	14.52 - 20.40	20.41 - 26.19	26.20 - 31.64	31.65 ขึ้นไป
50-54	14.65 ลงมา	14.66 - 21.41	21.42 - 26.62	26.63 - 31.74	31.75 ขึ้นไป	14.88 ลงมา	14.89 - 22.51	22.52 - 26.95	26.96 - 31.48	31.49 ขึ้นไป
55-59	14.74 ลงมา	14.75 - 21.33	21.34 - 26.57	26.58 - 31.82	31.83 ขึ้นไป	14.98 ลงมา	14.99 - 21.83	21.84 - 26.80	26.81 - 31.22	31.23 ขึ้นไป
60-64	15.63 ลงมา	15.64 - 21.19	21.20 - 25.71	25.72 - 30.21	30.22 ขึ้นไป	15.81 ลงมา	15.82 - 21.10	21.11 - 25.90	25.91 - 30.57	30.58 ขึ้นไป
65-69	15.82 ลงมา	15.83 - 21.36	21.37 - 26.45	26.46 - 30.08	30.09 ขึ้นไป	15.81 ลงมา	15.82 - 21.37	21.38 - 26.68	26.69 - 30.40	30.41 ขึ้นไป

# เกณฑ์มาตรฐานรายการนั่งอตัวด้านหน้า (เซนติเมตร)

## การบันทึกการทดสอบ

1. บันทึกระยะทางที่ทำได้เป็นเซนติเมตร โดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง
2. การบันทึกกรณี ที่เศษจุดทศนิยมมีค่าตั้งแต่ 0.5 เซนติเมตรขึ้นไป หรือมากกว่า เช่น วัดค่าได้ 15.5 เซนติเมตร หรือ 15.7 เซนติเมตร ให้บันทึกค่าเป็น 16.0 เซนติเมตร และในกรณีเศษของจุดทศนิยมมีค่าตั้งแต่ 0.5 เซนติเมตร ลงมาหรือน้อยกว่า เช่น วัดค่าได้ 15.3 เซนติเมตร หรือ 15.4 เซนติเมตร ให้บันทึกผลการทดสอบเป็น 15.0 เซนติเมตร



# เกณฑ์มาตรฐานรายการนั่งอตัวด้านหน้า (เซนติเมตร)

เกณฑ์มาตรฐานรายการนั่งอตัวไปด้านหน้า (เซนติเมตร)										
อายุ (ปี)	IWศชาย					IWศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	0 ลงมา	1 - 3	4 - 6	7 - 10	11 ขึ้นไป	0 ลงมา	1 - 4	5 - 8	9 - 12	13 ขึ้นไป
8	1 ลงมา	2 - 4	5 - 7	8 - 10	11 ขึ้นไป	1 ลงมา	2 - 4	5 - 8	9 - 12	13 ขึ้นไป
9	1 ลงมา	2 - 5	6 - 8	9 - 11	12 ขึ้นไป	1 ลงมา	2 - 5	6 - 9	10 - 14	15 ขึ้นไป
10	3 ลงมา	4 - 7	8 - 12	13 - 16	17 ขึ้นไป	4 ลงมา	5 - 9	10 - 14	15 - 18	19 ขึ้นไป
11	4 ลงมา	5 - 9	10 - 14	15 - 18	19 ขึ้นไป	4 ลงมา	5 - 10	11 - 15	16 - 20	21 ขึ้นไป
12	4 ลงมา	5 - 9	10 - 14	15 - 19	20 ขึ้นไป	5 ลงมา	6 - 10	11 - 15	16 - 20	21 ขึ้นไป
13	5 ลงมา	6 - 10	11 - 15	16 - 20	21 ขึ้นไป	5 ลงมา	6 - 11	12 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป
14	5 ลงมา	6 - 11	12 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 13	14 - 18	19 - 23	24 ขึ้นไป
15	7 ลงมา	8 - 13	14 - 19	20 - 24	25 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 14	15 - 20	21 - 26	27 ขึ้นไป
16	7 ลงมา	8 - 13	14 - 19	20 - 25	26 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 14	15 - 21	22 - 27	28 ขึ้นไป
17	7 ลงมา	8 - 13	14 - 20	21 - 27	28 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 15	16 - 21	22 - 28	29 ขึ้นไป
18	8 ลงมา	9 - 15	16 - 21	22 - 28	29 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 15	16 - 22	23 - 29	30 ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานรายการนั่งอตัวไปด้านหน้า (เซนติเมตร)										
อายุ (ปี)	IWศชาย					IWศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
19-24	1 ลงมา	2 - 8	9 - 16	17 - 23	24 ขึ้นไป	4 ลงมา	5 - 12	13 - 19	20 - 26	27 ขึ้นไป
25-29	1 ลงมา	2 - 8	9 - 15	16 - 22	23 ขึ้นไป	3 ลงมา	4 - 11	12 - 18	19 - 25	26 ขึ้นไป
30-34	0 ลงมา	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 ขึ้นไป	2 ลงมา	3 - 9	10 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป
35-39	-1 ลงมา	0 - 6	7 - 14	15 - 21	22 ขึ้นไป	0 ลงมา	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 ขึ้นไป
40-44	-2 ลงมา	-1 - 5	6 - 12	13 - 19	20 ขึ้นไป	-2 ลงมา	-1 - 5	6 - 13	14 - 20	21 ขึ้นไป
45-49	-4 ลงมา	-3 - 3	4 - 11	12 - 18	19 ขึ้นไป	-2 ลงมา	-1 - 5	6 - 12	13 - 19	20 ขึ้นไป
50-54	-5 ลงมา	-4 - 2	3 - 10	11 - 17	18 ขึ้นไป	-3 ลงมา	-2 - 3	4 - 10	11 - 17	18 ขึ้นไป
55-59	-6 ลงมา	-5 - 1	2 - 9	10 - 16	17 ขึ้นไป	-4 ลงมา	-3 - 3	4 - 10	11 - 17	18 ขึ้นไป

# เกณฑ์มาตรฐานรายการยกเข้า-ขึ้นลง 3 นาที (ครึ่ง)

## การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่สามารถยกเข้าถึงระดับความสูงที่กำหนดให้ภายใน 3 นาที โดยนับจำนวนครั้งจากขาที่ยกขึ้นทีหลังสัมผัสพื้นให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว





# เกณฑ์มาตรฐานรายการยกเข้า-ขึ้นลง 3 นาที (ครึ่ง)

## เกณฑ์มาตรฐานรายการยกเข้า ขึ้น-ลง 3 นาที (ครึ่ง)

อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	86 ลงมา	87 - 107	108 - 129	130 - 140	141 ขึ้นไป	82 ลงมา	83 - 103	104 - 123	124 - 136	137 ขึ้นไป
8	88 ลงมา	89 - 108	109 - 128	129 - 146	147 ขึ้นไป	84 ลงมา	85 - 106	107 - 127	128 - 141	142 ขึ้นไป
9	88 ลงมา	89 - 111	112 - 134	135 - 151	152 ขึ้นไป	87 ลงมา	88 - 107	108 - 128	129 - 141	142 ขึ้นไป
10	90 ลงมา	91 - 114	115 - 139	140 - 157	158 ขึ้นไป	89 ลงมา	90 - 110	111 - 131	132 - 145	146 ขึ้นไป
11	96 ลงมา	97 - 120	121 - 144	145 - 158	159 ขึ้นไป	91 ลงมา	92 - 113	114 - 135	136 - 150	151 ขึ้นไป
12	97 ลงมา	98 - 121	122 - 145	146 - 161	162 ขึ้นไป	95 ลงมา	96 - 116	117 - 138	139 - 150	151 ขึ้นไป
13	98 ลงมา	99 - 123	124 - 149	150 - 168	169 ขึ้นไป	96 ลงมา	97 - 117	118 - 139	140 - 151	152 ขึ้นไป
14	104 ลงมา	105 - 129	130 - 154	155 - 170	171 ขึ้นไป	100 ลงมา	101 - 123	124 - 146	147 - 159	160 ขึ้นไป
15	104 ลงมา	105 - 130	131 - 155	156 - 172	173 ขึ้นไป	101 ลงมา	102 - 124	125 - 147	148 - 164	165 ขึ้นไป
16	106 ลงมา	107 - 131	132 - 156	157 - 175	176 ขึ้นไป	102 ลงมา	103 - 125	126 - 149	150 - 171	172 ขึ้นไป
17	108 ลงมา	109 - 135	136 - 161	162 - 180	181 ขึ้นไป	104 ลงมา	105 - 129	130 - 153	154 - 174	175 ขึ้นไป
18	108 ลงมา	109 - 135	136 - 162	163 - 187	188 ขึ้นไป	107 ลงมา	108 - 131	132 - 156	157 - 180	181 ขึ้นไป

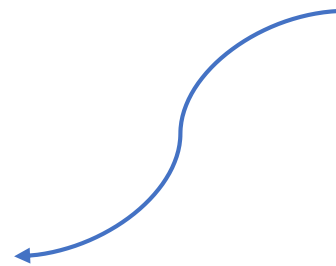
## เกณฑ์มาตรฐานรายการยกเข้า ขึ้น-ลง 3 นาที (ครึ่ง)

อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
19-24	117 ลงมา	118 - 140	141 - 163	164 - 186	187 ขึ้นไป	109 ลงมา	110 - 132	133 - 154	155 - 177	178 ขึ้นไป
25-29	113 ลงมา	114 - 137	138 - 160	161 - 183	184 ขึ้นไป	104 ลงมา	105 - 128	129 - 152	153 - 176	177 ขึ้นไป
30-34	110 ลงมา	111 - 133	134 - 157	158 - 180	181 ขึ้นไป	97 ลงมา	98 - 123	124 - 149	150 - 175	176 ขึ้นไป
35-39	107 ลงมา	108 - 131	132 - 154	155 - 178	179 ขึ้นไป	97 ลงมา	98 - 122	123 - 147	148 - 172	173 ขึ้นไป
40-44	101 ลงมา	102 - 127	128 - 152	153 - 178	179 ขึ้นไป	96 ลงมา	97 - 121	122 - 146	147 - 170	171 ขึ้นไป
45-49	100 ลงมา	101 - 126	127 - 151	152 - 176	177 ขึ้นไป	93 ลงมา	94 - 118	119 - 144	145 - 170	171 ขึ้นไป
50-54	99 ลงมา	100 - 124	125 - 149	150 - 174	175 ขึ้นไป	87 ลงมา	88 - 114	115 - 142	143 - 169	170 ขึ้นไป
55-59	96 ลงมา	97 - 122	123 - 148	149 - 173	174 ขึ้นไป	83 ลงมา	84 - 110	111 - 137	138 - 163	164 ขึ้นไป

# เกณฑ์มาตรฐานรายการยกเข้า-ขึ้นลง 2 นาที (ครึ่ง)

## การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่สามารถยกเข้าถึงระดับความสูงที่กำหนดให้ภายใน 2 นาที โดยนับจำนวนครั้งจากขาที่ยกขึ้นทีหลังสัมผัสพื้นให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว





# เกณฑ์มาตรฐานรายการยกเข้า-ชั้นลง 2 นาที (ครึ่ง)

## เกณฑ์มาตรฐานรายการยกเข้า ชั้น-ลง 2 นาที (ครึ่ง)

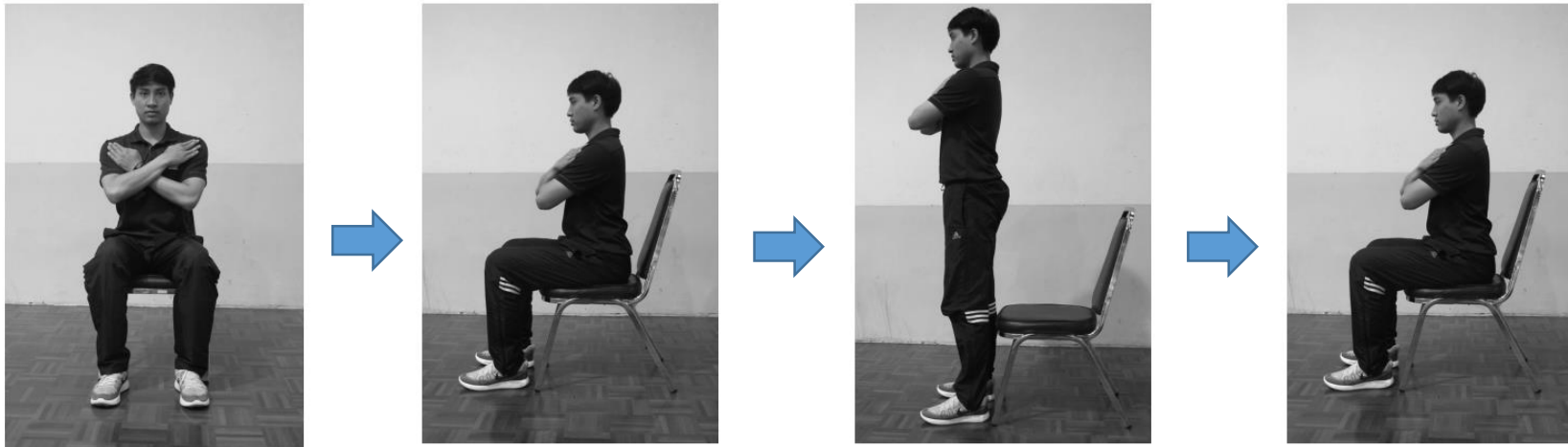
อายุ (ปี)	IWศชาย					IWศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
60-64	71 ลงมา	72 - 91	92 - 111	112 - 131	132 ขึ้นไป	64 ลงมา	65 - 86	87 - 107	108 - 129	130 ขึ้นไป
65-69	70 ลงมา	71 - 89	90 - 109	110 - 128	129 ขึ้นไป	57 ลงมา	58 - 79	80 - 101	102 - 123	124 ขึ้นไป

# เกณฑ์มาตรฐานรายการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (ครึ่ง)



## การบันทึกการทดสอบ

บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้เข้ารับการทดสอบลุกขึ้นยืนตรงและนั่งลงอย่างถูกต้องภายในเวลา 60 วินาทีโดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว



# เกณฑ์มาตรฐานรายการยื่น-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (ครึ่ง)



เกณฑ์มาตรฐานรายการยื่น-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (ครึ่ง)										
อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
19-24	31 ลงมา	32 - 38	39 - 45	46 - 53	54 ขึ้นไป	24 ลงมา	25 - 32	33 - 40	41 - 48	49 ขึ้นไป
25-29	30 ลงมา	31 - 38	39 - 46	47 - 52	53 ขึ้นไป	23 ลงมา	24 - 30	31 - 38	39 - 45	46 ขึ้นไป
30-34	25 ลงมา	26 - 33	34 - 42	43 - 51	52 ขึ้นไป	22 ลงมา	23 - 29	30 - 37	38 - 44	45 ขึ้นไป
35-39	24 ลงมา	25 - 33	34 - 41	42 - 49	50 ขึ้นไป	21 ลงมา	22 - 28	29 - 35	36 - 42	43 ขึ้นไป
40-44	24 ลงมา	25 - 32	33 - 40	41 - 47	48 ขึ้นไป	20 ลงมา	21 - 26	27 - 33	34 - 40	41 ขึ้นไป
45-49	22 ลงมา	23 - 29	30 - 37	38 - 45	46 ขึ้นไป	16 ลงมา	17 - 22	23 - 28	29 - 35	36 ขึ้นไป
50-54	19 ลงมา	20 - 27	28 - 35	36 - 42	43 ขึ้นไป	12 ลงมา	13 - 18	19 - 24	25 - 30	31 ขึ้นไป
55-59	18 ลงมา	19 - 25	26 - 33	34 - 40	41 ขึ้นไป	11 ลงมา	12 - 17	18 - 23	24 - 29	30 ขึ้นไป

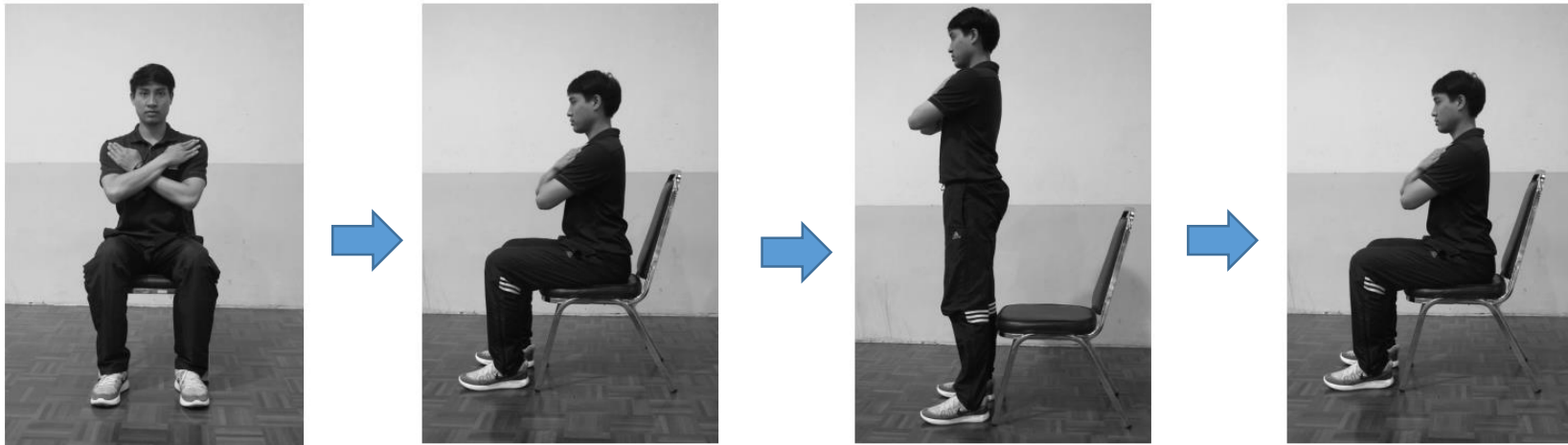


# เกณฑ์มาตรฐานรายการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (ครึ่ง)



## การบันทึกการทดสอบ

บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้เข้ารับการทดสอบลุกขึ้นยืนตรงและนั่งลงอย่างถูกต้อง  
ภายในเวลา 30 วินาทีโดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว



# เกณฑ์มาตรฐานรายการยื่น-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (ครึ่ง)

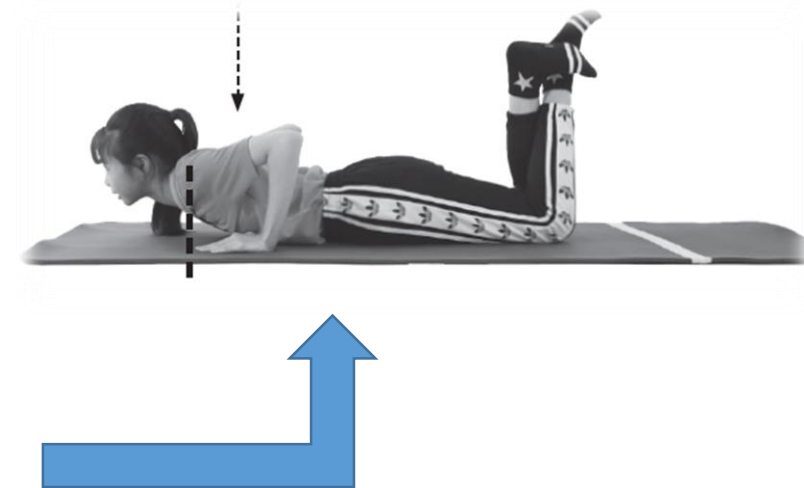
## เกณฑ์มาตรฐานรายการยื่น-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (ครึ่ง)

อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
60-64	17 ลงมา	18 - 22	23 - 27	28 - 32	33 ขึ้นไป	15 ลงมา	16 - 20	21 - 25	26 - 28	29 ขึ้นไป
65-69	14 ลงมา	15 - 20	21 - 25	26 - 30	31 ขึ้นไป	12 ลงมา	13 - 16	17 - 21	22 - 25	26 ขึ้นไป

# เกณฑ์มาตรฐานรายการต้นพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ครึ่ง)

## การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้องภายในเวลา 30 วินาที โดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว





# เกณฑ์มาตรฐานรายการดินพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ครึ่ง)

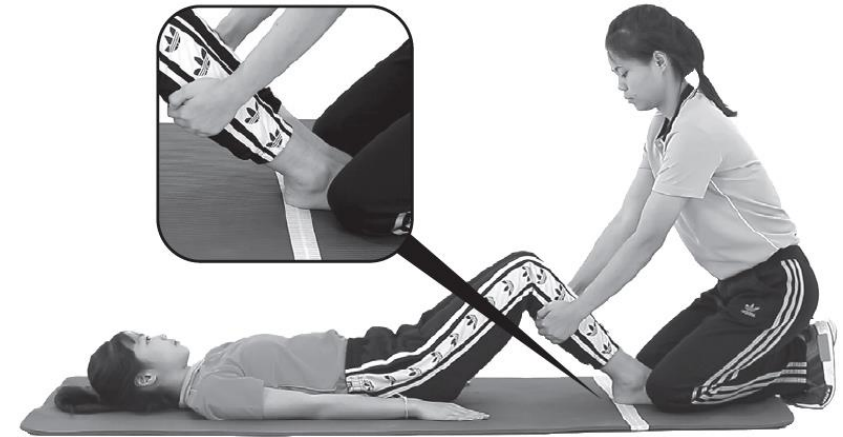
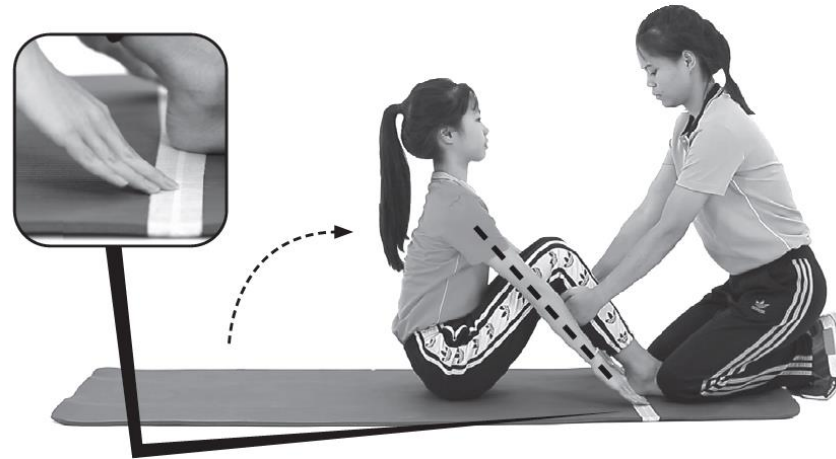


เกณฑ์มาตรฐานรายการดินพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ครึ่ง)										
อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	7 ลงมา	8 - 14	15 - 20	21 - 26	27 ขึ้นไป	5 ลงมา	6 - 11	12 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป
8	8 ลงมา	9 - 15	16 - 22	23 - 28	29 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 13	14 - 19	20 - 25	26 ขึ้นไป
9	9 ลงมา	10 - 16	17 - 22	23 - 29	30 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 14	15 - 19	20 - 25	26 ขึ้นไป
10	10 ลงมา	11 - 16	17 - 23	24 - 30	31 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 14	15 - 20	21 - 26	27 ขึ้นไป
11	11 ลงมา	12 - 17	18 - 24	25 - 30	31 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 15	16 - 22	23 - 28	29 ขึ้นไป
12	11 ลงมา	12 - 18	19 - 24	25 - 31	32 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 16	17 - 22	23 - 28	29 ขึ้นไป
13	11 ลงมา	12 - 19	20 - 26	27 - 33	34 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 17	18 - 23	24 - 29	30 ขึ้นไป
14	13 ลงมา	14 - 20	21 - 27	28 - 35	36 ขึ้นไป	11 ลงมา	12 - 17	18 - 24	25 - 30	31 ขึ้นไป
15	14 ลงมา	15 - 22	23 - 29	30 - 37	38 ขึ้นไป	12 ลงมา	13 - 19	20 - 26	27 - 33	34 ขึ้นไป
16	15 ลงมา	16 - 22	23 - 29	30 - 36	37 ขึ้นไป	14 ลงมา	15 - 21	22 - 28	29 - 36	37 ขึ้นไป
17	16 ลงมา	17 - 24	25 - 32	33 - 40	41 ขึ้นไป	15 ลงมา	16 - 22	23 - 29	30 - 36	37 ขึ้นไป
18	18 ลงมา	19 - 25	26 - 32	33 - 40	41 ขึ้นไป	18 ลงมา	19 - 24	25 - 31	32 - 37	38 ขึ้นไป

# เกณฑ์มาตรฐานรายการลูก-นั่ง 60 วินาที (ครึ่ง)

## การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้องภายในเวลา 60 วินาที โดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว



# เกณฑ์มาตรฐานรายการลูก-นั่ง 60 วินาที (ครึ่ง)

เกณฑ์มาตรฐานรายการลูก-นั่ง 60 วินาที (ครึ่ง)										
อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	9 ลงมา	10 - 15	16 - 21	22 - 27	28 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 13	14 - 19	20 - 24	25 ขึ้นไป
8	10 ลงมา	11 - 17	18 - 24	25 - 31	32 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 16	17 - 22	23 - 29	30 ขึ้นไป
9	11 ลงมา	12 - 19	20 - 26	27 - 34	35 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 18	19 - 26	27 - 33	34 ขึ้นไป
10	14 ลงมา	15 - 21	22 - 29	30 - 36	37 ขึ้นไป	11 ลงมา	12 - 19	20 - 27	28 - 34	35 ขึ้นไป
11	16 ลงมา	17 - 24	25 - 32	33 - 40	41 ขึ้นไป	12 ลงมา	13 - 19	20 - 27	28 - 35	36 ขึ้นไป
12	16 ลงมา	17 - 25	26 - 34	35 - 43	44 ขึ้นไป	14 ลงมา	15 - 21	22 - 28	29 - 35	36 ขึ้นไป
13	18 ลงมา	19 - 27	28 - 37	38 - 46	47 ขึ้นไป	15 ลงมา	16 - 23	24 - 32	33 - 40	41 ขึ้นไป
14	19 ลงมา	20 - 29	30 - 38	39 - 48	49 ขึ้นไป	15 ลงมา	16 - 24	25 - 33	34 - 42	43 ขึ้นไป
15	20 ลงมา	21 - 30	31 - 39	40 - 49	50 ขึ้นไป	18 ลงมา	19 - 26	27 - 35	36 - 44	45 ขึ้นไป
16	21 ลงมา	22 - 31	32 - 40	41 - 49	50 ขึ้นไป	19 ลงมา	20 - 28	29 - 37	38 - 46	47 ขึ้นไป
17	22 ลงมา	23 - 31	32 - 41	42 - 50	51 ขึ้นไป	21 ลงมา	22 - 30	31 - 39	40 - 47	48 ขึ้นไป
18	22 ลงมา	23 - 31	32 - 41	42 - 51	52 ขึ้นไป	22 ลงมา	23 - 31	32 - 40	41 - 48	49 ขึ้นไป



# เกณฑ์มาตรฐานรายการแรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)

## การบันทึกการทดสอบ

วัดแรงบีบมือที่ได้เป็นกิโลกรัม โดยให้ปฏิบัติจำนวน 2 ครั้ง โดยเมื่อบีบครั้งแรกแล้วให้ผู้เข้ารับการทดสอบพักประมาณ 20-30 วินาทีแล้วจึงให้บีบครั้งที่สอง และบันทึกผลการทดสอบของครั้งที่บีบมือได้แรงมากที่สุด แล้วนำค่าที่บีบได้มาหารด้วยน้ำหนักตัว บันทึกค่าแรงบีบมือเป็นกิโลกรัม/น้ำหนักตัว

ตัวอย่าง นายจกกล อายุ 21 ปี มีน้ำหนักตัว 61 กิโลกรัม ออกแรงบีบครั้งที่ 1 ได้ 39 และออกแรงบีบครั้งที่ 2 ได้ 35

นำค่าที่ได้ดีมาหาค่าแรงบีบมือ  $39/61 = \mathbf{0.63}$



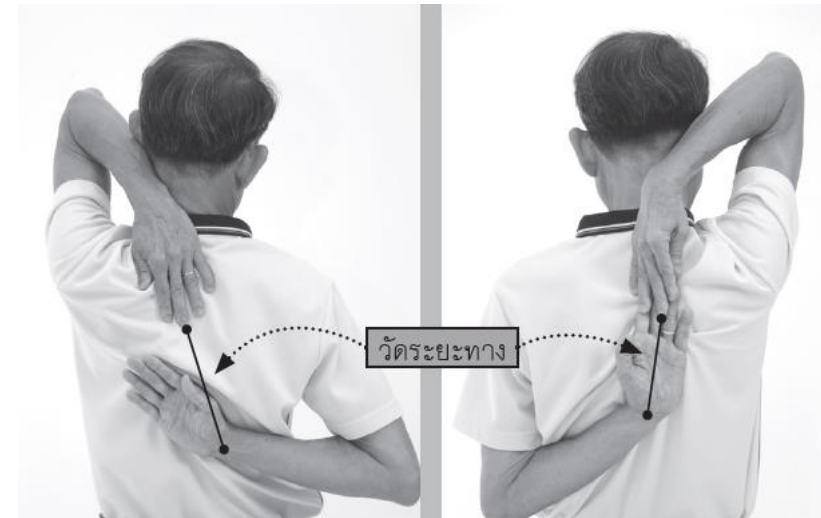
# เกณฑ์มาตรฐานรายการแรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)

เกณฑ์มาตรฐานรายการแรงบีบมือ (กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว)										
อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
19-24	0.50 ลงมา	0.51 - 0.60	0.61 - 0.69	0.70 - 0.79	0.80 ขึ้นไป	0.40 ลงมา	0.41 - 0.48	0.49 - 0.55	0.56 - 0.63	0.64 ขึ้นไป
25-29	0.51 ลงมา	0.52 - 0.61	0.62 - 0.70	0.71 - 0.80	0.81 ขึ้นไป	0.40 ลงมา	0.41 - 0.49	0.50 - 0.58	0.59 - 0.67	0.68 ขึ้นไป
30-34	0.52 ลงมา	0.53 - 0.61	0.62 - 0.70	0.71 - 0.79	0.80 ขึ้นไป	0.42 ลงมา	0.43 - 0.52	0.53 - 0.62	0.63 - 0.68	0.69 ขึ้นไป
35-39	0.50 ลงมา	0.51 - 0.59	0.60 - 0.68	0.69 - 0.77	0.78 ขึ้นไป	0.37 ลงมา	0.38 - 0.45	0.46 - 0.54	0.55 - 0.62	0.63 ขึ้นไป
40-44	0.41 ลงมา	0.42 - 0.51	0.52 - 0.62	0.63 - 0.72	0.73 ขึ้นไป	0.36 ลงมา	0.37 - 0.44	0.45 - 0.53	0.54 - 0.61	0.62 ขึ้นไป
45-49	0.36 ลงมา	0.37 - 0.49	0.50 - 0.60	0.61 - 0.71	0.72 ขึ้นไป	0.35 ลงมา	0.36 - 0.43	0.44 - 0.52	0.53 - 0.60	0.61 ขึ้นไป
50-54	0.35 ลงมา	0.36 - 0.47	0.48 - 0.58	0.59 - 0.68	0.69 ขึ้นไป	0.32 ลงมา	0.33 - 0.39	0.40 - 0.46	0.47 - 0.53	0.54 ขึ้นไป
55-59	0.34 ลงมา	0.35 - 0.46	0.47 - 0.57	0.58 - 0.68	0.69 ขึ้นไป	0.30 ลงมา	0.31 - 0.38	0.39 - 0.45	0.46 - 0.51	0.52 ขึ้นไป

# เกณฑ์มาตรฐานรายการตะมื่อด้านหลัง มือขวาอยู่บน(เซนติเมตร)

## การบันทึกคะแนน

1. บันทึกระยะทางที่ทำได้เป็นเซนติเมตร โดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบข้างละ 2 ครั้ง โดยบันทึกเป็นค่าขณะมือขวาอยู่บน
2. การบันทึกกรณี ที่เศษจุดทศนิยมมีค่าตั้งแต่ 0.5 เซนติเมตรขึ้นไปหรือมากกว่า เช่น วัดค่าได้ 15.5 เซนติเมตร หรือ 15.7 เซนติเมตร ให้บันทึกค่าเป็น 16.0 เซนติเมตร และในกรณีเศษของจุดทศนิยมมีค่าตั้งแต่ 0.5 เซนติเมตร ลงมาหรือน้อยกว่า เช่น วัดค่าได้ 15.3 เซนติเมตร หรือ 15.4 เซนติเมตร ให้บันทึกผลการทดสอบเป็น 15.0 เซนติเมตร





# เกณฑ์มาตรฐานรายการตะมื่อด้านหลัง มือขวาอยู่บน(เซนติเมตร)

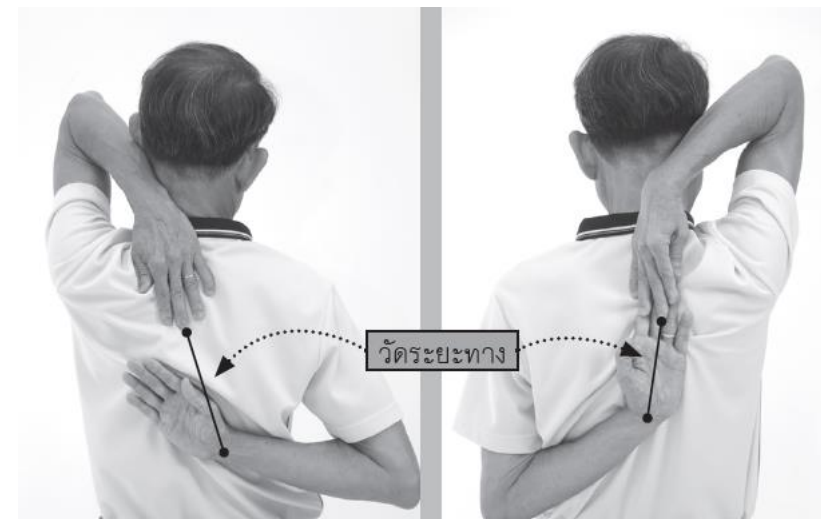
## เกณฑ์มาตรฐานรายการตะมื่อด้านหลัง มือขวาอยู่บน (เซนติเมตร)

อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-64	8 ลงมา	9 - 16	17 - 23	24 - 31	32 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 15	16 - 22	23 - 29	30 ขึ้นไป
65-69	10 ลงมา	11 - 18	19 - 26	27 - 34	35 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 12	13 - 24	25 - 31	32 ขึ้นไป

# เกณฑ์มาตรฐานรายการตะมื่อด้านหลัง มือซ้ายอยู่บน(เซนติเมตร)

## การบันทึกคะแนน

1. บันทึกระยะทางที่ทำได้เป็นเซนติเมตร โดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบข้างละ 2 ครั้ง โดยบันทึกเป็นค่าขณะมือซ้ายอยู่บน
2. การบันทึกกรณี ที่เศษจุดทศนิยมมีค่าตั้งแต่ 0.5 เซนติเมตรขึ้นไปหรือมากกว่า เช่น วัดค่าได้ 15.5 เซนติเมตร หรือ 15.7 เซนติเมตร ให้บันทึกค่าเป็น 16.0 เซนติเมตร และในกรณีเศษของจุดทศนิยมมีค่าตั้งแต่ 0.5 เซนติเมตร ลงมาหรือน้อยกว่า เช่น วัดค่าได้ 15.3 เซนติเมตร หรือ 15.4 เซนติเมตร ให้บันทึกผลการทดสอบเป็น 15.0 เซนติเมตร



# เกณฑ์มาตรฐานรายการตะมื่อด้านหลัง มือซ้ายอยู่บน(เซนติเมตร)

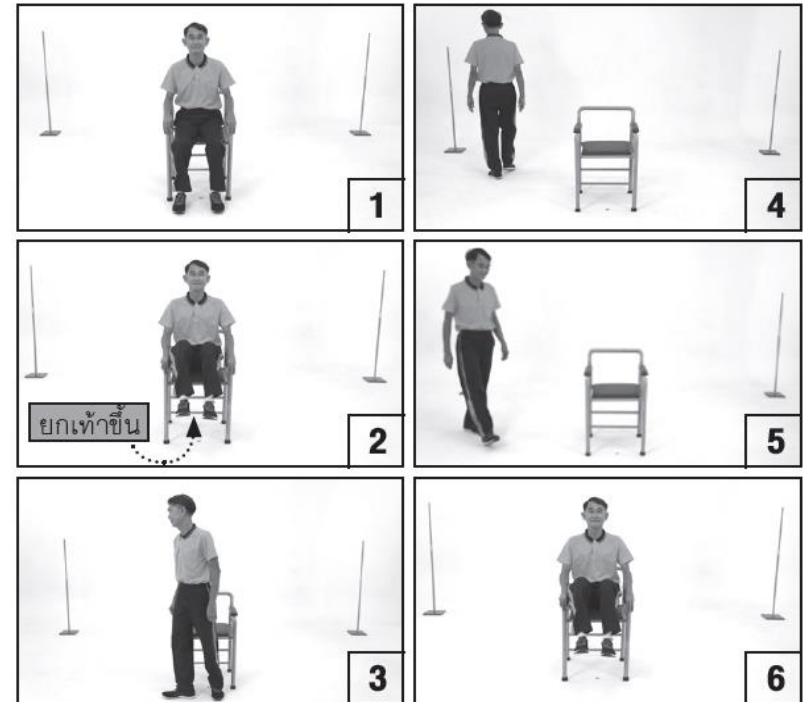
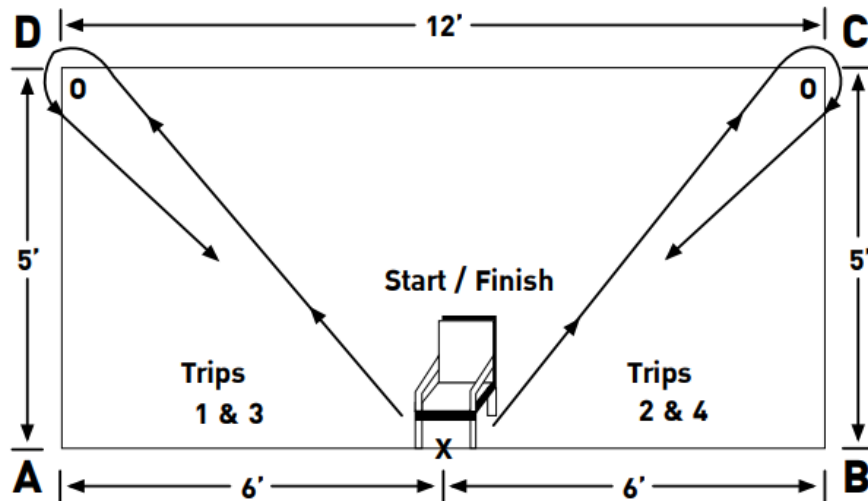
## เกณฑ์มาตรฐานรายการตะมื่อด้านหลัง มือซ้ายอยู่บน (เซนติเมตร)

อายุ (ปี)	IWศชาย					IWศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-64	9 ลงมา	10 - 18	19 - 26	27 - 35	36 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 15	16 - 21	22 - 27	28 ขึ้นไป
65-69	10 ลงมา	11 - 19	20 - 28	29 - 37	38 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 17	18 - 23	24 - 30	31 ขึ้นไป

# เกณฑ์มาตรฐานรายการเดินเร็วอ้อมหลัก (วินาที)

## การบันทึกการทดสอบ

บันทึกเวลาที่ทำได้เป็นวินาที โดยนับระยะเวลาตั้งแต่เริ่มยกเท้าลอยพ้นพื้นก่อนเดินวนไปด้านขวา จนกระทั่งไปด้านซ้ายแล้วกลับมานั่งยกเท้าลอยพ้นพื้น โดยค่าเวลาของครั้งที่ทำได้ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง





# เกณฑ์มาตรฐานรายการเดินเร็วอ้อมหลัก (วินาที)

## เกณฑ์มาตรฐานรายการเดินเร็วอ้อมหลัก (วินาที)

อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-64	10.45	10.46 -	14.93 -	18.91 -	22.81	12.19	12.20 -	16.23 -	20.26 -	24.29
	ลงมา	14.92	18.90	22.8	ขึ้นไป	ลงมา	16.22	20.25	24.28	ขึ้นไป
65-69	14.51	14.52 -	18.36 -	22.18 -	26.01	14.60	14.61 -	18.46 -	22.26 -	26.04
	ลงมา	18.35	22.17	26.00	ขึ้นไป	ลงมา	18.45	22.25	26.03	ขึ้นไป