



เรื่อง  
วิ่งเก็บของและ  
วิ่งอ้อมหลัก

จัดทำโดย  
กลุ่มที่6

สมาชิกในกลุ่ม

- 1.นางสาวรอกีเยาะ ลีอิจิ รหัส 002
- 2.นางสาวอาอีตะ เจมูซอ รหัส054
- 3.นางสาวแวปีสะ มินา รหัส055
- 4.นางสาวสุไวยะห์ สุธลง รหัส056
- 5.นางสาวนุริชา มะโระ รหัส 057
- 6.นางสาวสุไฮลา เจ๊ะเลาะ รหัส076
- 7.นางสาวคอรียะห์ เจ๊ะแวกูนิง รหัส 077
- 8.นางสาวมาเรียมานี ดีชา รหัส 097
- 9.นางสาวนุริดา แวญโซ๊ะ รหัส098
10. นางสาวนุรฮูดา เจมะสอง รหัส107
11. นางสาวซากีเราะ ยะลาหะ รหัส108
- 12.นางสาวยลิตา อูมา รหัส106
- 13.นางสาวรอฮานี กาแบ รหัส110
- 14.นางสาวยามีละ สะอิ รหัส111

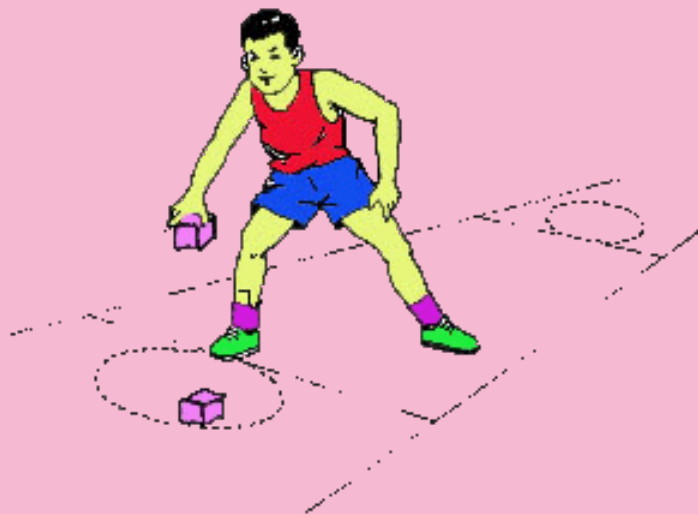
## เรื่อง วิ่งเก็บของวิ่งอ้อมหลัก

### วัตถุประสงค์ของการทดสอบ

เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็วและความสามารถในการทรงตัว

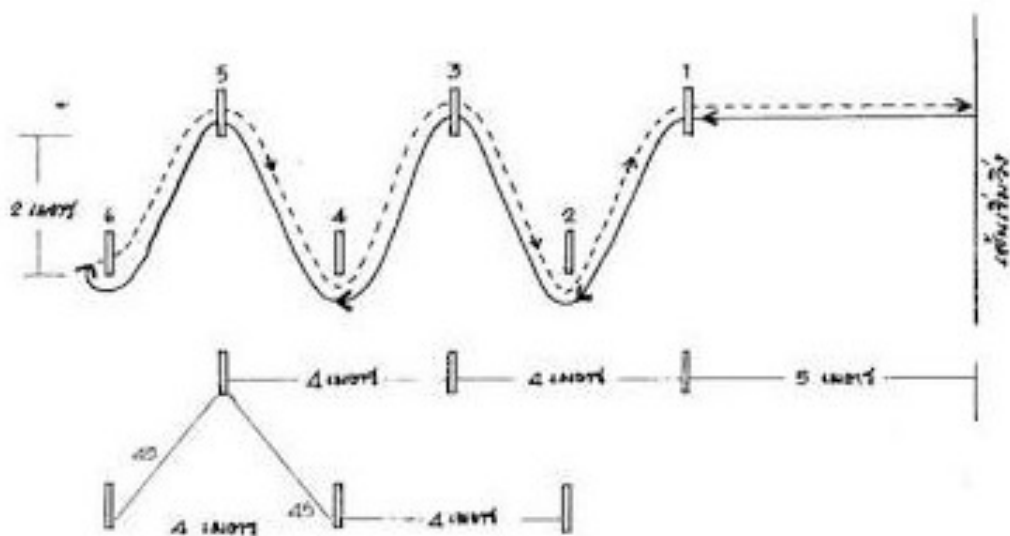
### อุปกรณ์ที่ใช้

1. หลักสูตร 100 เซนติเมตร จำนวน 6 หลัก
2. เทปวัดระยะทาง
3. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที



### การเตรียมสถานที่ในการทดสอบ

ก่อนการทดสอบ ผู้ทดสอบจะต้องเตรียมสถานที่ดัง คือ จากเส้นเริ่ม วัดระยะทางมา 5 เมตร จะเป็นจุดในการวางหลักที่ 1 ในแนวเส้นเดียวกัน วัดระยะทางจากหลักที่ 1 มา 4 เมตร จะเป็นจุดในการวางหลักที่ 3 และเช่นเดียวกัน จากหลักที่ 3 วัดระยะทางมาอีก 4 เมตร จะเป็นจุดวางหลักที่ 5 จากหลักที่ 1, 3, 5 ทำมุม 45 องศา วัดระยะทางจุดละ 2 เมตร จะเป็นการวางหลักที่ 2, 4 และ 6 ซึ่งในแต่ละจุดนั้น ก็จะมีระยะทางห่างกันจุดละ 4 เมตรเช่นกัน ดังรูป

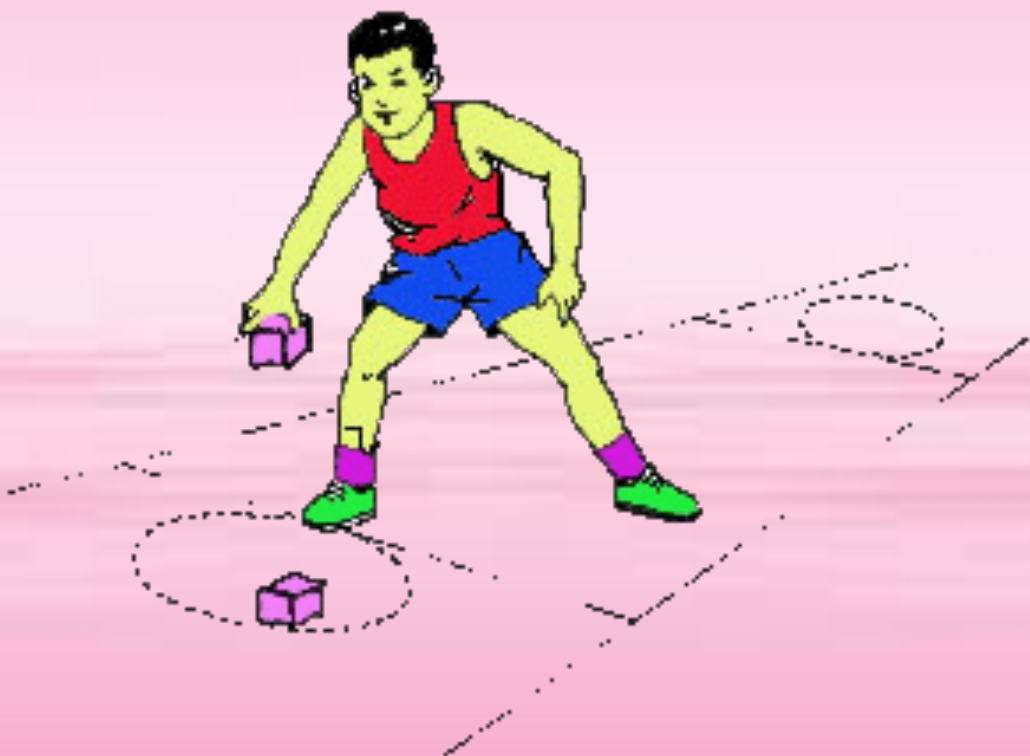


### วิธีการปฏิบัติ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อได้รับสัญญาณ "เริ่ม" ผู้เข้ารับการทดสอบจะวิ่งไปอ้อมซ้ายในหลักที่1 แล้วอ้อมขวาในหลักที่2 ต่อไปจะอ้อมซ้ายในหลักที่3 อ้อมขวาในหลักที่4 อ้อมซ้ายในหลักที่5 และอ้อมขวาในหลักที่6 ต่อจากนั้นก็วิ่งกลับมาอ้อมขวาในหลักที่5 อ้อมซ้ายในหลักที่4 อ้อมขวาในหลักที่3 อ้อมซ้ายในหลักที่1 และวิ่งผ่านเส้นเริ่มไปอย่างรวดเร็ว

**ระเบียบการทดสอบ** หากผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งผิดเส้นทางตามที่กำหนด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับหลักที่วางไว้ ให้หยุดพักและทำการทดสอบใหม่

**การบันทึกผล** บันทึกเวลาที่ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มต้นออกวิ่งจากเส้นเริ่มไปอ้อมหลักทั้ง6หลักและวิ่งกลับไปถึงเส้นชัยเป็นวินาที ทศนิยมของตำแหน่ง



เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 4-6 ปี

| อายุ<br>(ปี) | เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการวิ่งเก็บของและวิ่งอ้อมหลัก (วินาที) |             |             |             |              |            |             |             |             |              |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|              | เด็กชาย                                                             |             |             |             |              | เด็กหญิง   |             |             |             |              |
|              | ดีมาก                                                               | ดี          | ปานกลาง     | ต่ำ         | ต่ำมาก       | ดีมาก      | ดี          | ปานกลาง     | ต่ำ         | ต่ำมาก       |
| 4            | 10.74ลงมา                                                           | 10.75-14.32 | 14.33-17.95 | 17.96-21.54 | 21.54 ขึ้นไป | 11.79 ลงมา | 11.80-15.61 | 15.62-19.45 | 19.46-23.27 | 23.28 ขึ้นไป |
| 5            | 10.22ลงมา                                                           | 10.23-13.91 | 13.92-17.65 | 17.66-21.35 | 21.36 ขึ้นไป | 10.83 ลงมา | 10.84-14.72 | 14.73-18.60 | 18.61-22.54 | 22.55ขึ้นไป  |
| 6            | 9.85 ลงมา                                                           | 9.86-13.64  | 13.65-17.38 | 17.39-20.90 | 20.91 ขึ้นไป | 10.11 ลงมา | 10.12-14.16 | 14.17-18.13 | 18.14-22.07 | 22.06 ขึ้นไป |

**แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย  
ระดับก่อนประถมศึกษา อายุ 4 - 6 ปี**

ทดสอบวันวันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ชื่อ-นามสกุล.....เพศ ☐ หญิง

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

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

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

| รายการทดสอบ                  | แบบทดสอบ  |           | หน่วย                |
|------------------------------|-----------|-----------|----------------------|
|                              | ครั้งที่1 | ครั้งที่2 |                      |
| 1.นั่งอตัวไปข้างหน้า         |           |           | เซนติเมตร            |
| 2.งอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที   |           |           | ครั้ง                |
| 3.วิ่งเร็ว 20 เมตร           |           |           | วินาที               |
| 4.ยืนกระโดดไกล               |           |           | เซนติเมตร            |
| 5.ลุก - นั่ง 30 วินาที       |           |           | ครั้ง                |
| 6.วิ่งเก็บของและวิ่งอ้อมหลัก |           |           | วินาที               |
| 7.ดัชนีมวลกาย                |           |           | กิโลกรัม / ตารางเมตร |

## สมาชิกในกลุ่มที่6

1.นางสาวรอกีเยาะ ลีอิง รหัส 002

8.นางสาวมาเรียยานี ดีชา รหัส 097

2.นางสาวอาอีตะ เจะมุขอ รหัส054

9.นางสาวนุรีดา แวญโซ๊ะ รหัส098

3.นางสาวแวปีสะ มีนา รหัส055

10. นางสาวนุรฮูดา เจะมะสอง รหัส107

4.นางสาวสุไวยะห์ สุหลง รหัส056

11. นางสาวซากีเราะ ยะลาหะ รหัส108

5.นางสาวนุรีชา มะโระ รหัส 057

12.นางสาวยลิตา อุมา รหัส106

6.นางสาวสุไฮลา เจ๊ะเลาะ รหัส076

13.นางสาวรอฮานี กาแบ รหัส110

7.นางสาวคอรียะห์ เจ๊ะแวญนิง รหัส 077

14.นางสาวยามีละ สะอิ รหัส111

