สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน

ชื่อ-นามสกุล.. วัน/เดือน/ปีเกิด ..../........../..........

อายุ............... ปี เพศ ○ ชาย ○ หญิง

สัดส่วนของร่างกาย

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

ความอ่อนตัว

○ การทดสอบนั่งงอตัว	....	เซนติเมตร

ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

○ การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที	....	ครั้ง
○ การทดสอบดันพื้น 30 วินาที	....	ครั้ง

ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

○ การทดสอบวิ่งระยะไกล	....	นาที:วินาที

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน

ชื่อ-นามสกุล.. วัน/เดือน/ปีเกิด ..../........../..........

อายุ............... ปี เพศ ○ ชาย ○ หญิง

สัดส่วนของร่างกาย

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

ความอ่อนตัว

○ การทดสอบนั่งงอตัว	....	เซนติเมตร

ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

○ การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที	....	ครั้ง
○ การทดสอบดันพื้น 30 วินาที	....	ครั้ง

ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

○ การทดสอบวิ่งระยะไกล	....	นาที:วินาที

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน

ชื่อ-นามสกุล.. วัน/เดือน/ปีเกิด ..../........../..........

อายุ............... ปี เพศ ○ ชาย ○ หญิง

สัดส่วนของร่างกาย

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

ความอ่อนตัว

○ การทดสอบนั่งงอตัว	....	เซนติเมตร

ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

○ การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที	....	ครั้ง
○ การทดสอบดันพื้น 30 วินาที	....	ครั้ง

ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

○ การทดสอบวิ่งระยะไกล	....	นาที:วินาที