



แบบเสนอกิจกรรมนอกหลักสูตร

ชื่อกิจกรรม/โครงการ.....กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาตรฐานนานาชาติ (ICSPFT)

ประเภทกิจกรรม กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมทักษะชีวิต กิจกรรมศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
 กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

ลักษณะกิจกรรม/โครงการ ต่อเนื่อง ใหม่

๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อประเมินความเหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูงของร่างกายของเด็กและเยาวชน
๒. เพื่อวัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและต้นขาด้านหลัง
๓. เพื่อทดสอบความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อท้อง
๔. เพื่อทดสอบความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบน (หัวไหล่ หน้าอกและแขน)
๕. เพื่อวัดความอดทนระบบหัวใจไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ
๖. เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน

๒. กลุ่มเป้าหมาย

เด็กและเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดสมุทรปราการ

๓. ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม จำนวน ๑ ชั่วโมง/เดือน รวม ๖ ชั่วโมง

เริ่มวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ สิ้นสุดวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗

๔. วิธีการดำเนินการ/ลักษณะของกิจกรรม (โดยสังเขป)

๔.๑ ครูผู้สอนบรรยายให้ความรู้

๑. วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การประเมินความเหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูงของร่างกายของเด็กและเยาวชนรวมถึงวิธีการใช้อุปกรณ์ในกาทดสอบสมรรถภาพทางกาย อย่างถูกต้องเหมาะสม
๒. วิธีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแต่ละส่วนอย่างถูกวิธี
๓. วิธีการวัดและประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อเปรียบเทียบความก้าวหน้าของเด็กและเยาวชนในทุกเดือน
๔. วิธีการติดตามและการวางแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเด็กและเยาวชนที่ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานในแต่ละด้าน หรือต้องพัฒนาศักยภาพเพิ่มขึ้น

๔.๒ เด็กและเยาวชนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกเดือน เดือนละ ๑ ครั้ง และได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่องทุกเดือน

๕. การวัดและประเมินผล / เกณฑ์การประเมิน

ที่	ตัวบ่งชี้ความสำเร็จ	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์การประเมิน
๑.	เด็กและเยาวชนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกเดือนและมีความก้าวหน้าของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายดีขึ้นตามลำดับ	ประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายจากการเปรียบเทียบจากการทดสอบครั้งที่ ๑ และสังเกตความก้าวหน้าในครั้งถัดไป ซึ่งใช้เกณฑ์การวัดผลจากการทดสอบครั้งแรกของเยาวชนเฉพาะรายบุคคล	- อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งต้องมีไม่น้อยกว่า ๖ ฐาน - ใบงาน แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (รายบุคคล) - ตารางการวัดและประเมินผลตามเกณฑ์มาตรฐานของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาตรฐานนานาชาติ (ICSPFT)	ร้อยละ ๗๐ ของเด็กและเยาวชนมีความก้าวหน้าในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๖.งบประมาณที่ใช้ ไม่ใช้งบประมาณ ใช้งบประมาณ จำนวน.....-.....บาท

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดสมุทรปราการ ได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ และได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานนานาชาติ (ICSPFT)

ผู้รับผิดชอบกิจกรรม

เมธิศานันท์ ทิวชรากรณ์

ลงชื่อ...นางสาวเมธิศานันท์..ทิวชรากรณ์....
(นักวิชาการอบรมฯ/ผู้ปฏิบัติหน้าที่ฝึกอบรม)

ผู้เสนอกิจกรรม

จิตติมา วรรณอ่อน

ลงชื่อ...นางสาวจิตติมา..วรรณอ่อน.....
(ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ฝึกฯจ.สมุทรปราการ)

ผู้เห็นชอบกิจกรรม

ชนิดา วิชัยคำ

ลงชื่อ...นางสาวชนิดา..วิชัยคำ....
(ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกฯจ.สมุทรปราการ)

