

กำหนดวัน เวลา และสถานที่สอบในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
ในการดำเนินการสอบแข่งขันเพื่อบรรจุและแต่งตั้งบุคคลเข้ารับราชการเป็นข้าราชการพลเรือนสามัญ  
(เอกสารแนบท้ายประกาศกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ลงวันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๘)

| ตำแหน่ง                                                                                                                                       | เลขประจำตัวสอบ      | จำนวน | หมายเหตุ                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| วันจันทร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๘<br>ภาคเช้า รายงานตัว เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.<br>หน่วยที่ ๑ ตำแหน่งนักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพปฏิบัติการ (พ่อบ้าน) | ๖๘๑๑๐๐๐๑ - ๖๘๑๑๐๑๙๔ | ๑๑๒   | ศูนย์กีฬาประชาชนเวศน์<br>ถนนเทศบาลรักรักษ์ใต้ แขวงลาดยาว<br>เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร |

หมายเหตุ:

- ผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายต้องแต่งกายด้วยชุดกีฬาเท่านั้น
- การทดสอบสมรรถภาพทางกายจะดำเนินการตามลำดับเลขประจำตัวผู้สอบ
- ไม่พำญาติ ผู้ติดตาม หรือผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสอบเข้ามาในบริเวณสถานที่สอบ
- ขอความร่วมมือผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคส่วนบุคคลและเฝ้าระวังตนเอง โดยสังเกตอาการหากพบว่า มีอาการของโรคติดต่อ ขอให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาขณะเข้ารับการทดสอบ

## รายละเอียดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

\*\*\*เฉพาะผู้เข้าสอบ\*\*\*

หน่วยที่ ๑ ตำแหน่งนักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพปฏิบัติการ (พ่อบ้าน)

| ลำดับ | เพศชาย                                      |
|-------|---------------------------------------------|
| ๑     | ลุก - นิ่ง ๓๐ วินาที (๓๐ Seconds Sit-Up)    |
| ๒     | วิ่งเก็บของ ๑๐ เมตร (Shuttle Run ๑๐ Meters) |
| ๓     | วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร (๕๐ Meters Sprint)         |
| ๔     | วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร (๑,๐๐๐ Meters Run)          |

หมายเหตุ ผู้เข้าสอบจะต้องเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน จึงจะมีสิทธิเข้ารับการวัดความเหมาะสมกับตำแหน่งด้วยวิธีการสอบสัมภาษณ์ ทั้งนี้ หากไม่เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามวันที่กำหนด จะไม่มีสิทธิเข้ารับการวัดความเหมาะสมกับตำแหน่งด้วยวิธีการสอบสัมภาษณ์



**คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย**  
**การสอบแข่งขันเพื่อบรรจุและแต่งตั้งบุคคลเข้ารับราชการเป็นข้าราชการพลเรือนสามัญ**  
**กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน**

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีจำนวน ๔ รายการ ประกอบด้วย

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| ๑. ลูก - นิ่ง ๓๐ วินาที         | หน่วย : จำนวนครั้ง    |
| ๒. วิ่งเก็บของ ๑๐ เมตร          | หน่วย : วินาที        |
| ๓. วิ่ง ๕๐ เมตร                 | หน่วย : วินาที        |
| ๔. วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร สำหรับผู้ชาย | หน่วย : นาที / วินาที |

การทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการจะหาค่าคะแนนเป็นระดับ ๕ ระดับ ตามช่วงอายุ โดยมีทั้งหมด ๕ ระดับในแต่ละช่วงอายุ ได้แก่

|              |              |   |       |
|--------------|--------------|---|-------|
| ระดับดีมาก   | มีค่าเท่ากับ | ๕ | คะแนน |
| ระดับดี      | มีค่าเท่ากับ | ๔ | คะแนน |
| ระดับปานกลาง | มีค่าเท่ากับ | ๓ | คะแนน |
| ระดับต่ำ     | มีค่าเท่ากับ | ๒ | คะแนน |
| ระดับต่ำมาก  | มีค่าเท่ากับ | ๑ | คะแนน |

เมื่อทำการทดสอบครบทุกรายการ (๔ รายการ) แล้วให้นำคะแนนการทดสอบที่ได้ทุกรายมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนรายการที่เข้ารับการทดสอบ (จำนวน ๔ รายการ) โดยนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่วางไว้ (Best & Kahn, ๑๙๙๓) ซึ่งกำหนดไว้ดังนี้

|                         |                                         |                        |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------|
| คะแนนเฉลี่ย ๔.๕๑ - ๕.๐๐ | ถือว่าสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับดีมาก   | (มีค่าเท่ากับ ๕ คะแนน) |
| คะแนนเฉลี่ย ๓.๕๑ - ๔.๕๐ | ถือว่าสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับดี      | (มีค่าเท่ากับ ๔ คะแนน) |
| คะแนนเฉลี่ย ๒.๕๑ - ๓.๕๐ | ถือว่าสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง | (มีค่าเท่ากับ ๓ คะแนน) |
| คะแนนเฉลี่ย ๑.๕๑ - ๒.๕๐ | ถือว่าสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับต่ำ     | (มีค่าเท่ากับ ๒ คะแนน) |
| คะแนนเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๕๐ | ถือว่าสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับต่ำมาก  | (มีค่าเท่ากับ ๑ คะแนน) |

**หมายเหตุ**

- หากผู้เข้ารับการทดสอบ ไม่สามารถเข้ารับการทดสอบได้ครบทั้ง ๔ รายการให้ถือว่าไม่ผ่านการทดสอบ
- ผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายต้องมีผลการประเมินไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (โดยต้องได้คะแนนเฉลี่ย ๒.๕๑ ขึ้นไป หรืออยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป)
- ช่วงอายุของผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ถือว่าเป็นผู้ที่ได้รับการคัดเลือกให้ ผ่าน การทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

## เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพศชาย

## ชาย อายุ ๒๐ - ๒๕ ปี

| รายการ              | ดีมาก      | ดี            | ปานกลาง       | ต่ำ           | ต่ำมาก       |
|---------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ลูกนั่ง ๓๐ วินาที   | ๓๐ ขึ้นไป  | ๒๘ - ๒๙       | ๒๒ - ๒๗       | ๒๐ - ๒๑       | ๑๙ ลงมา      |
| วิ่งเก็บของ ๑๐ เมตร | ๑๐.๒๔ ลงมา | ๑๐.๒๕ - ๑๐.๗๕ | ๑๐.๗๖ - ๑๑.๘๐ | ๑๑.๘๑ - ๑๒.๓๑ | ๑๒.๓๒ ขึ้นไป |
| วิ่ง ๕๐ เมตร        | ๖.๖๐ ลงมา  | ๖.๖๑ - ๗.๒๓   | ๗.๒๔ - ๘.๕๙   | ๘.๖๐ - ๙.๑๓   | ๙.๑๔ ขึ้นไป  |
| วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร     | ๔.๒๐ ลงมา  | ๔.๒๑ - ๕.๐๐   | ๕.๐๑ - ๕.๔๐   | ๕.๔๑ - ๖.๒๐   | ๖.๒๑ ขึ้นไป  |

## ชาย อายุ ๒๖ - ๓๐ ปี

| รายการ              | ดีมาก      | ดี            | ปานกลาง       | ต่ำ           | ต่ำมาก       |
|---------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ลูกนั่ง ๓๐ วินาที   | ๒๙ ขึ้นไป  | ๒๗ - ๒๘       | ๒๒ - ๒๖       | ๒๐ - ๒๑       | ๑๙ ลงมา      |
| วิ่งเก็บของ ๑๐ เมตร | ๑๐.๒๘ ลงมา | ๑๐.๒๙ - ๑๐.๗๙ | ๑๐.๘๐ - ๑๑.๘๑ | ๑๑.๘๒ - ๑๒.๓๒ | ๑๒.๓๓ ขึ้นไป |
| วิ่ง ๕๐ เมตร        | ๖.๖๒ ลงมา  | ๖.๖๓ - ๗.๒๔   | ๗.๒๕ - ๘.๖๐   | ๘.๖๑ - ๙.๑๔   | ๙.๑๕ ขึ้นไป  |
| วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร     | ๔.๒๐ ลงมา  | ๔.๒๑ - ๕.๐๐   | ๕.๐๑ - ๕.๔๐   | ๕.๔๑ - ๖.๒๐   | ๖.๒๑ ขึ้นไป  |

## ชาย อายุ ๓๑ - ๓๕ ปี

| รายการ              | ดีมาก      | ดี            | ปานกลาง       | ต่ำ           | ต่ำมาก       |
|---------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ลูกนั่ง ๓๐ วินาที   | ๒๘ ขึ้นไป  | ๒๕ - ๒๗       | ๒๐ - ๒๔       | ๑๘ - ๑๙       | ๑๗ ลงมา      |
| วิ่งเก็บของ ๑๐ เมตร | ๑๐.๓๒ ลงมา | ๑๐.๓๓ - ๑๐.๘๓ | ๑๐.๘๔ - ๑๑.๙๔ | ๑๑.๙๕ - ๑๒.๔๕ | ๑๒.๔๖ ขึ้นไป |
| วิ่ง ๕๐ เมตร        | ๖.๖๖ ลงมา  | ๖.๖๗ - ๗.๒๘   | ๗.๒๙ - ๘.๖๔   | ๘.๖๕ - ๙.๑๘   | ๙.๑๙ ขึ้นไป  |
| วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร     | ๔.๒๐ ลงมา  | ๔.๒๑ - ๕.๐๐   | ๕.๐๑ - ๕.๔๐   | ๕.๔๑ - ๖.๒๐   | ๖.๒๑ ขึ้นไป  |

## ชาย อายุ ๓๖ - ๔๐ ปี

| รายการ              | ดีมาก      | ดี            | ปานกลาง       | ต่ำ           | ต่ำมาก       |
|---------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ลูกนั่ง ๓๐ วินาที   | ๒๗ ขึ้นไป  | ๒๔ - ๒๖       | ๑๙ - ๒๓       | ๑๗ - ๑๘       | ๑๖ ลงมา      |
| วิ่งเก็บของ ๑๐ เมตร | ๑๐.๓๖ ลงมา | ๑๐.๓๗ - ๑๐.๘๗ | ๑๐.๘๘ - ๑๑.๙๘ | ๑๑.๙๙ - ๑๒.๔๙ | ๑๒.๕๐ ขึ้นไป |
| วิ่ง ๕๐ เมตร        | ๖.๗๐ ลงมา  | ๖.๗๑ - ๗.๓๒   | ๗.๓๓ - ๗.๘๖   | ๗.๘๗ - ๘.๔๐   | ๘.๔๑ ขึ้นไป  |
| วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร     | ๔.๒๐ ลงมา  | ๔.๒๑ - ๕.๐๐   | ๕.๐๑ - ๕.๔๐   | ๕.๔๑ - ๖.๒๐   | ๖.๒๑ ขึ้นไป  |

## ชาย อายุ ๔๑ - ๔๕ ปี

| รายการ              | ดีมาก      | ดี            | ปานกลาง       | ต่ำ           | ต่ำมาก       |
|---------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ลูกนั่ง ๓๐ วินาที   | ๒๖ ขึ้นไป  | ๒๓ - ๒๕       | ๑๘ - ๒๒       | ๑๖ - ๑๗       | ๑๕ ลงมา      |
| วิ่งเก็บของ ๑๐ เมตร | ๑๐.๔๐ ลงมา | ๑๐.๔๑ - ๑๐.๙๑ | ๑๐.๙๒ - ๑๒.๐๒ | ๑๒.๐๓ - ๑๒.๕๓ | ๑๒.๕๔ ขึ้นไป |
| วิ่ง ๕๐ เมตร        | ๖.๗๔ ลงมา  | ๖.๗๕ - ๗.๓๖   | ๗.๓๗ - ๗.๙๐   | ๗.๙๑ - ๘.๔๔   | ๘.๔๕ ขึ้นไป  |
| วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร     | ๔.๒๐ ลงมา  | ๔.๒๑ - ๕.๐๐   | ๕.๐๑ - ๕.๔๐   | ๕.๔๑ - ๖.๒๐   | ๖.๒๑ ขึ้นไป  |

## ชาย อายุ ๔๖ - ๕๐ ปี

| รายการ              | ดีมาก      | ดี            | ปานกลาง       | ต่ำ           | ต่ำมาก       |
|---------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ลูกนั่ง ๓๐ วินาที   | ๒๕ ขึ้นไป  | ๒๒ - ๒๔       | ๑๗ - ๒๑       | ๑๕ - ๑๖       | ๑๔ ลงมา      |
| วิ่งเก็บของ ๑๐ เมตร | ๑๐.๔๔ ลงมา | ๑๐.๔๕ - ๑๐.๙๕ | ๑๐.๙๖ - ๑๒.๐๖ | ๑๒.๐๗ - ๑๒.๕๗ | ๑๒.๕๘ ขึ้นไป |
| วิ่ง ๕๐ เมตร        | ๖.๗๘ ลงมา  | ๖.๗๙ - ๗.๔๐   | ๗.๔๑ - ๗.๙๔   | ๗.๙๕ - ๘.๔๘   | ๘.๔๙ ขึ้นไป  |
| วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร     | ๔.๒๐ ลงมา  | ๔.๒๑ - ๕.๐๐   | ๕.๐๑ - ๕.๔๐   | ๕.๔๑ - ๖.๒๐   | ๖.๒๑ ขึ้นไป  |

ชาย อายุ ๕๑ ปีขึ้นไป

| รายการ              | ดีมาก      | ดี            | ปานกลาง       | ต่ำ           | ต่ำมาก       |
|---------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ลูกนั่ง ๓๐ วินาที   | ๒๔ ขึ้นไป  | ๒๑ - ๒๓       | ๑๖ - ๒๐       | ๑๔ - ๑๕       | ๑๓ ลงมา      |
| วิ่งเก็บของ ๑๐ เมตร | ๑๐.๔๘ ลงมา | ๑๐.๔๙ - ๑๐.๙๙ | ๑๑.๐๐ - ๑๒.๑๐ | ๑๒.๑๑ - ๑๒.๖๑ | ๑๒.๖๒ ขึ้นไป |
| วิ่ง ๕๐ เมตร        | ๖.๘๒ ลงมา  | ๖.๘๓ - ๗.๔๔   | ๗.๔๕ - ๗.๙๘   | ๗.๙๙ - ๘.๕๒   | ๘.๕๓ ขึ้นไป  |
| วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร     | ๔.๒๐ ลงมา  | ๔.๒๑ - ๕.๐๐   | ๕.๐๑ - ๕.๔๐   | ๕.๔๑ - ๖.๒๐   | ๖.๒๑ ขึ้นไป  |

\_\_\_\_\_