

**โครงการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนักเรียนนายสิบตำรวจ
กองบังคับการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน**

๑. ชื่อโครงการ

โครงการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนักเรียนนายสิบตำรวจ กองบังคับการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

๒. หลักการและเหตุผล

ด้วย กองบังคับการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน มีนโยบายสร้างเสริมความรู้ และสมรรถภาพร่างกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ ให้มีความรู้ความแข็งแกร่งทั้งร่างกายและจิตใจ โดยน้อมนำ พระบรมราโชวาทรัชกาลที่ ๙ พระราชทานให้กับข้าราชการตำรวจไว้ความตอนหนึ่งว่า “ผู้ที่จะเป็นตำรวจ จำเป็นต้องฝึกฝนตนเองให้แข็งแกร่งเสมอ ทั้งในด้านความรู้ กำลัง และจิตใจ พร้อมกับมีอุดมคติ มีความมั่นคง ในความคิดอย่างสูง จึงจะสามารถปฏิบัติการให้มีประสิทธิภาพเต็มที่ได้ และการมุ่งมั่นพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะ ของประชาชนให้ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิต สังคมและปัญญา ให้มีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจ มีความมั่นคง ในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี โดยหลักการสำคัญคือต้องการเสริมสร้างให้ข้าราชการตำรวจมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีความพร้อมที่จะปฏิบัติการกิจที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เสริมสร้างความเชื่อมั่นศรัทธาแก่ประชาชนผู้พบเห็นตำรวจ ที่มีบุคลิกภาพและท่าทาง ที่องอาจ ผึ่งผาย สมกับเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ และเป็นแนวทางแก่ผู้บังคับบัญชาในการคัดเลือกบุคลากร ที่มีคุณสมบัติทางร่างกายเหมาะสมกับภารกิจที่จะมอบหมาย ทั้งนี้ โดยมุ่งหวังให้ข้าราชการตำรวจต้องฝึกฝนตนเอง ให้แข็งแกร่งเสมอ โดยเฉพาะด้านกำลังเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อันเป็นปัจจัยพื้นฐานเบื้องต้น ในการพัฒนาข้าราชการตำรวจในด้านอื่นๆ ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ” ดังนั้น การทดสอบสมรรถภาพจึงเป็นเครื่องชี้วัดสมรรถภาพร่างกาย ทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองเพื่อทราบถึง สมรรถภาพร่างกายตนเอง และนำไปใช้พัฒนาสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น เป็นการกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาศักยภาพ ของร่างกายและกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย มีการตรวจเช็คสุขภาพ รวมทั้งการดูแลสุขภาพของตนเอง อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

กองบังคับการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน จึงจัดทำโครงการทดสอบ สมรรถภาพร่างกายนักเรียนนายสิบตำรวจ (มิสเตอร์ P.T. (Mister Physical Training)) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ โดยใช้เกณฑ์การทดสอบที่เป็นมาตรฐาน

๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนนายสิบตำรวจมีร่างกายที่แข็งแรง ให้มีความพร้อมในการฝึก และมีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่เมื่อสำเร็จการฝึกอบรม

๓.๒ เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพความแตกต่างก่อนเข้าและหลังการฝึกอบรม ให้มีความเหมาะสม ที่จะเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์

๓.๓ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีสมรรถภาพร่างกายที่มีเกณฑ์การทดสอบ เป็นมาตรฐานเดียวกัน

๔. เป้าหมาย

๔.๑ ผู้รับการฝึกอบรมนักเรียนนายสิบตำรวจ จำนวน ๙๕๐ นาย (จำนวนที่ได้รับมอบหมายให้ รับผิดชอบการฝึกอบรมในปีงบประมาณ ๒๕๖๑)

๔.๒ เกณฑ์การประเมินตามที่กำหนดไว้ทุกเกณฑ์การประเมิน จำนวน ๖ สถานี ตารางเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบร่างกายผู้เข้ารับการฝึกโตดรัมใหม่ (ชาย) ผนวก ก

๔.๓ กำหนดการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนักเรียนนายสิบตำรวจ โดยใช้หลักเกณฑ์การทดสอบตาม แผนวก ก ดังนี้

๔.๓.๑ ครั้งที่ ๑ รอบ ๓ เดือน ห้วงเดือน มิถุนายน - สิงหาคม ๒๕๖๑ ทำการทดสอบไม่เกินสัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน สิงหาคม ๒๕๖๑

๔.๓.๒ ครั้งที่ ๒ รอบ ๖ เดือน ห้วงเดือน มิถุนายน - พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ทำการทดสอบไม่เกินสัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๑

๔.๓.๓ ครั้งที่ ๓ รอบ ๙ เดือน ห้วงเดือน มิถุนายน ๒๕๖๑ - กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ทำการทดสอบไม่เกินสัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

๔.๓.๔ ครั้งที่ ๔ รอบ ๑๒ เดือน ห้วงเดือน มิถุนายน ๒๕๖๑ - พฤษภาคม ๒๕๖๒ ทำการทดสอบไม่เกินสัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๒

๔.๓.๕ ครั้งที่ ๕ รอบ ๑๕ เดือน ห้วงเดือน มิถุนายน ๒๕๖๑ - สิงหาคม ๒๕๖๒ ทำการทดสอบไม่เกินสัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน สิงหาคม ๒๕๖๒

๔.๓.๖ ครั้งที่ ๖ รอบการแข่งขัน ให้ กองกำกับการ ๑ - ๙ กองบังคับการฝึกพิเศษฯ คัดเลือกนักเรียนนายสิบตำรวจที่ได้ผลคะแนนลำดับที่ ๑ ของหน่วย เข้าทำการแข่งขัน ห้วงเดือน กันยายน ๒๕๖๒ สถานที่ที่จะแจ้งให้ทราบอีกครั้ง

๕. วิธีการและขั้นตอนการดำเนินการ

๕.๑ แจก กองกำกับการ ๑ - ๙ กองบังคับการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน วางแผนกำหนดขั้นตอนการดำเนินการ ตามแนวทางที่กำหนด

๕.๒ กำหนดเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพโดยใช้เกณฑ์การฝึกโดดร่มใหม่ จำนวน ๖ สถานี ได้แก่

๕.๒.๑ ดิ่งราว

๕.๒.๒ พุ่งเท้าหลัง

๕.๒.๓ ดันพื้น

๕.๒.๔ ลูกนั่ง

๕.๒.๕ ไต่เชือก

๕.๒.๖ วิ่ง

๕.๓ กำหนดเกณฑ์ประเมินให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน นักเรียนนายสิบตำรวจต้องผ่านเกณฑ์ประเมิน ทั้ง ๖ สถานี

๕.๔ กองกำกับการ ๑ - ๙ กองบังคับการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน แต่งตั้งกรรมการผู้รับผิดชอบระดับกองกำกับการ แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่

๕.๔.๑ คณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนักเรียนนายสิบตำรวจ

๕.๔.๒ คณะกรรมการติดตามและประเมินผลการคัดเลือก เพื่อให้เป็นไปด้วยความโปร่งใสและยุติธรรม

๕.๕ มอบหมายให้งานการฝึกและวิชาการ เป็นหน่วยงานอำนวยการรับผิดชอบ สรุปผลการประเมิน และผู้บังคับกองร้อยที่รับผิดชอบการฝึกอบรมนักเรียนนายสิบตำรวจ และครูฝึกประจำกองร้อยเป็นกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

๕.๖ กองบังคับการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน แต่งตั้งคณะกรรมการคัดเลือกนักเรียนนายสิบตำรวจที่ผ่านเกณฑ์ และได้คะแนนสูงสุด ระดับ กองกำกับการ หน่วยละ ๑ นาย รวมจำนวน ๙ นาย เพื่อทำการแข่งขันคัดเลือกผู้ได้คะแนนสูงสุดระดับกองบังคับการฝึกพิเศษฯ จำนวน ๓ ลำดับ

๕.๗ กองกำกับการ ๑ - ๙ กองบังคับการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ปรับปรุงสถานีทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้พร้อม

๖. ระยะเวลาในการดำเนินการ

ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๑ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๒

๗. สถานที่ดำเนินการ

กองกำกับการ ๑ - ๙ กองบังคับการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

กองบังคับการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

๙. งบประมาณ

งบประมาณปกติของหน่วย

๑๐. การติดตามและประเมินผล

๑๐.๑ ผู้กำกับ ๑ - ๙ กองบังคับการการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน เป็นผู้รับผิดชอบ บริหาร อำนวยการ กำกับดูแล และติดตามประเมินผลโครงการ

๑๐.๒ รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพ ตามวงรอบภายใน ๗ วันหลังการทดสอบ

๑๐.๓ สรุปผลนักเรียนนายสิบตำรวจที่ผ่านเกณฑ์และมีผลคะแนนสูงสุด (รอบปี)

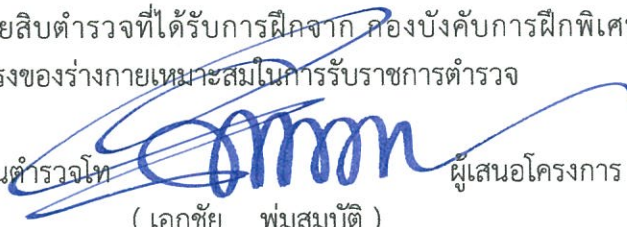
๑๑. ผลคาดว่าจะได้รับ

๑๑.๑ นักเรียนนายสิบตำรวจมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ หลังจากสำเร็จการศึกษา และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑๑.๒ นักเรียนนายสิบตำรวจมีบุคลิกภาพและท่าทางที่องอาจ ผึ่งผาย สมกับเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์

๑๑.๓ นักเรียนนายสิบตำรวจที่ได้รับการฝึกจาก กองบังคับการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน มีความแข็งแรงของร่างกายเหมาะสมในการรับราชการตำรวจ

พันตำรวจโท



ผู้เสนอโครงการ

(เอกชัย พุ่มสมบัติ)

รองผู้กำกับฯ ฝ่ายอำนวยการ กองบังคับการฝึกพิเศษ

กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

พันตำรวจเอก



ผู้เห็นชอบโครงการ

(สมศักดิ์ สีบุญเรือง)

ผู้กำกับฯ ฝ่ายอำนวยการ กองบังคับการฝึกพิเศษ

กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

พันตำรวจเอก



ผู้อนุมัติโครงการ

(ไพฑูรย์ กุลรัตน์นาม)

รองผู้บังคับการฯ รักษาการแทน

ผู้บังคับการฝึกพิเศษ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

ผนวก ก. ตารางเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบกำลังกาย ผู้เข้ารับการโตดร์ใหม่ (ชาย) จำนวน ๖ สถานี

สถานี/ร้อยละ	ดึงราว/ครั้ง	คิดเป็นคะแนน	พุ่งเท้า/ครั้ง	คิดเป็นคะแนน	ตีพื้น/ครั้ง	คิดเป็นคะแนน	ลุกนั่ง/ครั้ง	คิดเป็นคะแนน	ไต่เชือก/ครั้ง	คิดเป็นคะแนน	วิ่งไม้ค้ำ/นาที	คิดเป็นคะแนน
๑๐๐	๒๐	๑๐๐	๔๑	๑๐๐	๕๔	๑๐๐	๗๙	๑๐๐	๒๐	๑๐๐	๖.๐๐	๑๐๐
๘๐	๑๔	๘๓	๓๖	๘๐	๕๐	๘๐	๗๐	๘๐	๑๖	๘๒	๖.๕๓ - ๖.๕๘	๘๐
๖๐	๑๐	๖๓	๓๒	๖๓	๓๗	๖๐	๕๒	๖๐	๑๐	๖๒	๗.๕๙ - ๗.๗๓	๖๐

การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ.....

ลำดับ	รายการ	ทำได้	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผู้ตรวจสอบ
๑	ดึงราว (ครั้ง)				
๒	พุงเท้าหลัง (ครั้ง/๑ นาที)				
๓	ดันพื้น (ครั้ง)				
๔	ลุกนั่ง (ครั้ง/๒ นาที)				
๕	ไต่เชือก (ฟุต)				
๖	วิ่ง (๑,๖๐๐ เมตร/นาที)				

ผ่าน

ไม่ผ่าน

รวมคะแนน.....คะแนน

หมายเหตุ

เกณฑ์ผ่าน คะแนนของแต่ละสถานีได้.....% ขึ้นไป

รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย นสต. ครั้งที่.....

วัน.....เดือน.....ปี.ศ.....

ลำดับ	ชื่อ	สกุล	ตั้งรวาง /ครั้ง	คิดเป็น คะแนน	พุ่งเท้า /ครั้ง	คิดเป็น คะแนน	ดันพื้น /ครั้ง	คิดเป็น คะแนน	ลูกนั้ง /ครั้ง	คิดเป็น คะแนน	ไต่เชือก /ครั้ง	คิดเป็น คะแนน	วิ่ง /นาที	คิดเป็น คะแนน	รวมคะแนน	ผ่าน /ไม่ผ่าน	หมายเหตุ
๑																	
๒																	
๓																	
๔																	
๕																	
๖																	
๗																	
๘																	
๙																	
๑๐																	

หมายเหตุ

- ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๖๐ จำนวน.....นาย คิดเป็นร้อยละ.....
- ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ จำนวน.....นาย คิดเป็นร้อยละ.....
- ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๑๐๐ จำนวน.....นาย คิดเป็นร้อยละ.....

ตรวจแล้วถูกต้อง