



ชื่อโครงการ : โครงการฟื้นฟูและทดสอบสมรรถภาพทางกาย
เจ้าของโครงการ : สถานีตำรวจภูธรกำแพงแสน

๑. หลักการและเหตุผล

สถานีตำรวจภูธรกำแพงแสน ได้จัดทำโครงการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายเพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจในหน่วยมีสุขภาพพลานามัยที่ดี สนใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และเสริมสร้างสุขลักษณะนิสัยด้านสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ซึ่งส่งผลเกิดประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ราชการอย่างเต็มกำลังความสามารถ เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เป็นไปตามยุทธศาสตร์แผนพัฒนาของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พัฒนาตำรวจและครอบครัว โครงการด้านสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการทดสอบสมรรถภาพร่างกายขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ ฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายของข้าราชการตำรวจในหน่วยงาน

๒.๒ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ มีความพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพเกิดประโยชน์สูงสุด และให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ

๒.๓ เพื่อเป็นการเสริมสร้างประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจในหน่วยโดยรวม

๓. เป้าหมายโครงการ

๓.๑ ข้าราชการตำรวจทุกคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

๓.๒ ลดการเจ็บป่วยในข้าราชการตำรวจ

๓.๓ ข้าราชการตำรวจมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความพร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓.๔ ข้าราชการตำรวจมีบุคลิกภาพ และท่าทางที่องอาจ ผึ่งผาย สมกับเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ และได้รับความเชื่อมั่นศรัทธาจากประชาชนผู้พบเห็น

๔. วิธีการดำเนินการ

๔.๑ กำลังพลที่ต้องทดสอบสมรรถภาพร่างกาย แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม

๔.๑.๑ กลุ่มผู้มีอายุต่ำกว่า ๓๕ ปี

๔.๑.๒ กลุ่มผู้มีอายุกว่า ๓๕ ปี ขึ้นไป

๔.๒ ผู้เข้ารับการทดสอบแบ่งออกเป็น ๒ ฝ่าย

๔.๒.๑ ข้าราชการตำรวจฝ่ายปฏิบัติการ ทั้งชั้นสัญญาบัตรและชั้นประทวนชาย - หญิง ตั้งแต่ระดับ รองผู้กำกับการลงมา

๔.๒.๒ ข้าราชการตำรวจฝ่ายอำนวยการ ทั้งชั้นสัญญาบัตรและชั้นประทวนชาย - หญิง ตั้งแต่ระดับ ผู้กำกับการลงมา

๔.๓ การดำเนินการ

๔.๓.๑ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬาได้มอบหมายให้คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย เข้าทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พร้อมแนะนำการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายให้กับข้าราชการตำรวจ

๔.๓.๒ ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการตำรวจฝ่ายปฏิบัติการ ให้แล้วเสร็จก่อน จึงทดสอบสมรรถภาพร่างกายฝ่ายอำนวยการต่อไป

๔.๓.๓ กรณีข้าราชการตำรวจที่เข้าทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย มีสุขภาพร่างกายไม่ปกติสืบเนื่องมีโรคประจำตัว ได้รับอันตราย หรือบาดเจ็บ หรือพิการจนไม่สามารถทำการทดสอบร่างกายได้ จะต้องให้แพทย์ลงความเห็นให้ได้รับการยกเว้นไม่ต้องทดสอบ เฉพาะในรายการที่ไม่สามารถทดสอบได้

รายการทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่ใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานทางกายระดับชาติ (Nation Physical fitness Norms) จำนวน ๖ รายการ ดังนี้

- (๑) วัดความหนาของไขมัน (Skinfold Thickness)
- (๒) นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
- (๓) แรงแบบบีบมือ (Grip Strength)
- (๔) ยืน - นั่ง บนเก้าอี้ ๓๐ วินาที (Chair Stand ๓๐ Seconds)
- (๕) วิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag run)
- (๖) ก้าวเป็นจังหวะ ๓ นาที ของวาย เอ็ม ซีเอ (YMCA ๓ Minute steps Test)

หลักเกณฑ์และการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

(๑) เกณฑ์ที่ถือว่า ผ่าน การทดสอบของข้าราชการตำรวจทุกคน จะต้องทดสอบครบถ้วนทั้ง ๖ รายการที่กำหนด และได้คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า ๕๕ %

(๒) ระยะเวลาที่ทดสอบ กำหนดให้มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ๒ เดือน/ครั้ง โดยเริ่มตั้งแต่เดือนมกราคม - ตุลาคม ๒๕๖๕ สำหรับข้าราชการตำรวจซึ่งลาป่วยโดยมีใบรับรองแพทย์ หรือเดินทางไปราชการ ให้เลื่อนการทดสอบหลังจากหายป่วย หรือเดินทางกลับจากราชการ

วิธีการประเมินผลและวัดผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

(๑) แต่งตั้งคณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ของสถานีตำรวจภูธรกำแพงแสน เพื่อทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกายตาม หลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนด

การบันทึกและการรายงานผลการตรวจสอบสมรรถภาพร่างกาย

(๑) ผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการตำรวจ ให้บันทึกเป็นรายบุคคล ตามแบบบันทึกผลการตรวจสอบ ตาม (ผนวก ก.)

(๒) งานอำนวยการ รวบรวมผลการปฏิบัติ รายงานสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ข้าราชการตำรวจ ตามแบบรายงานสรุปผลการทดสอบ เสนอตามสายการบังคับบัญชาเพื่อเก็บรวบรวมเป็นข้อมูลกำลังพล หลังเสร็จสิ้นการทดสอบแล้วภายใน ๓๐ วัน ตาม (ผนวก ข.)

การดำเนินการภายหลังทดสอบสมรรถภาพ

(๑) ผู้ที่ขาดการทดสอบ ให้ถือว่าเป็นผู้ที่ทดสอบ ไม่ผ่าน ซึ่งจะถูกดำเนินการตามที่กำหนดไว้ในโครงการนี้ และจะต้องถูกพิจารณาตามความเหมาะสมของผู้บังคับบัญชา

(๒) ผู้ที่ทดสอบแล้ว ไม่ผ่าน การทดสอบตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในรายการทดสอบ ๓ รายการ ติดต่อกัน ๒ ครั้ง ให้คณะกรรมการพิจารณามีความเห็น เป็นรายบุคคลไป

๕. สถานที่ดำเนินการ

บริเวณด้านหน้าอาคารพนักงานสอบสวน สถานีตำรวจภูธรกำแพงแสน หรือสถานที่อื่นๆ ตามที่กำหนด

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

ภายในปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนมกราคม - ตุลาคม ๒๕๖๗ โดยจะเริ่มทำการทดสอบสมรรถภาพ ๓ เดือน/ครั้ง หรือคำสั่งเป็นอย่างอื่น

๗. งบประมาณ

งบประมาณของสถานีตำรวจภูธรกำแพงแสน

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ ข้าราชการตำรวจมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความพร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๘.๒ ข้าราชการตำรวจมีบุคลิกภาพ และท่าทางที่องอาจ ผึ่งผาย สมกับเป็นพิทักษ์สันติราษฎร์ และได้รับความเชื่อมั่นศรัทธาจากประชาชนผู้พบเห็น

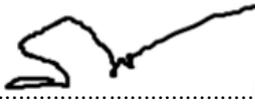
๘.๓ ข้าราชการตำรวจสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

๙. การประเมินผล

เจ้าหน้าที่งานอำนวยการรวบรวมรายงานสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ตามแบบรายงานสรุปผลการทดสอบเสนอผู้กำกับการ สถานีตำรวจภูธรกำแพงแสน เพื่อรายงานตามสายการบังคับบัญชา ทราบต่อไป

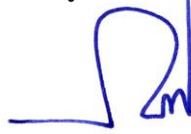
๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑๐.๑ สถานีตำรวจภูธรกำแพงแสน

ลงชื่อ จำสืบทำรวจ..........ผู้เขียนโครงการ
(.....ภานุวัฒน์.....ศรีเสน.....)
ผู้บังคับหมู่(ทำหน้าที่ป้องกันปราบปราม)
สถานีตำรวจภูธรกำแพงแสน

ลงชื่อ พันตำรวจโท..........ผู้เสนอโครงการ
(.....รณฤทธิ.....สุขเกษม.....)
สารวัตรธุการสถานีตำรวจภูธรกำแพงแสน

ลงชื่อ พันตำรวจโท..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(.....ยศพงศ์.....พันธุ์.....)
รองผู้กำกับการป้องกันปราบปราม
สถานีตำรวจภูธรกำแพงแสน

ลงชื่อ พันตำรวจเอก..........ผู้อนุมัติโครงการ
(.....ปราโมทย์.....โพธิ์พันธุ์.....)
ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธรกำแพงแสน