

ภาคผนวก ข
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
The AAHPERD Health Related Physical Fitness Test

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนี้เหมาะสำหรับนักเรียนช่วงอายุ 5-17 ปี
 ซึ่งประกอบด้วยรายการทดสอบ 4 รายการดังนี้

1. นั่ง ก้มงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
2. ลูก – นั่ง (Sit – Ups) 60 วินาที
3. วิ่งระยะไกล (Distance Run) ระยะทาง 1 ไมล์
4. วัดส่วนประกอบของร่างกาย ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

Body Mass Index โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วหาค่าดัชนีมวลกายจากสูตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{\text{ส่วนสูงเป็นเมตร}^2}$$

หลักเบื้องต้นในการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1. ต้องคำนึงเสมอว่า การทดสอบนี้เป็นการทดสอบรายบุคคล ใช้วัดผลตัวเองโดยเฉพาะ มิใช่เป็นการแข่งขัน
2. ผู้เข้ารับการทดสอบต้องตรวจสอบสุขภาพ สอบถามประวัติเกี่ยวกับโรคประจำตัวก่อน ถ้าพบว่าเป็นโรคหัวใจ โรคตับ โรคปอด โรคเกี่ยวกับการหายใจ ห้ามทำการทดสอบ
3. ถ้ามีอาการผิดปกติขณะทำการทดสอบ ให้หยุดทำการทดสอบ
4. ในการทดสอบครั้งนี้ผู้เข้ารับการทดสอบต้องแต่งกายให้เหมาะสมคือ ใส่ชุดพลศึกษา

รายละเอียดของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1. นั่ง ก้มงอตัว ไปข้างหน้า (Sit and Reach)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและต้นขา

อุปกรณ์

1. กล่องเครื่องมือสำหรับวัดความอ่อนตัว ขนาดยาว 12 นิ้ว กว้าง 12 นิ้ว สูง 12 นิ้ว มีตัวเลขกำกับทุกระยะห่าง 1 เซนติเมตร

2. ใบบันทึกสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

วิธีดำเนินการทดสอบ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบถอดรองเท้า นั่งราบกับพื้น ขาเหยียดตรงโดยให้เท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ เท้าวางราบกับไม้ หรือส่วนที่มีไว้สำหรับวางเท้า แล้วเหยียดแขนทั้งสองข้าง โดยให้มือข้างใดข้างหนึ่งวางทับซ้อนบนมืออีกข้างหนึ่ง แล้วค่อย ๆ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่เหนือระดับไม้วัด

การคิดคะแนน บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดแขนไปเลยระดับไม้วางเท้า(เลข 0) ให้บันทึกค่าเป็นเครื่องหมายบวก (+) ถ้าผู้ทดสอบเหยียดแขนไปไม่ถึงระดับไม้วางเท้า(เลข 0) ให้บันทึกค่าเป็นเครื่องหมายลบ (-) บันทึกจุดที่ไกลที่สุดที่สามารถค้างไว้ได้นาน 5 วินาที



ภาพผนวกที่ 1 ภาพแสดง นั่งก้มงอตัวไปข้างหน้า

2. ลุก – นั่ง (Sit – Ups) เวลา 60 วินาที

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

อุปกรณ์

1. เบาะ
2. นาฬิกาจับเวลา
3. โบบันทึกสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

วิธีดำเนินการทดสอบ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงายบนเบาะ งอเข่าให้ขาท่อนล่างและขาท่อนบนตั้งฉากกัน เท้าวางราบกับพื้น มีคู่มือจับข้อเท้าไว้ เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้ลุกขึ้นนั่งโดยใช้ศอกแตะบริเวณต้นขา แขนยังอยู่ในท่าเริ่มต้น แล้วนอนหงายกลับสู่ท่าเริ่มต้นอีกครั้ง ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยผู้ทดสอบพยายามทำให้ได้จำนวนครั้งให้มากที่สุดภายในเวลา 60 วินาที

การคิดคะแนน บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้อง



ภาพผนวกที่ 2 ภาพแสดง ลุก – นั่ง

3. วิ่งระยะไกล (Distance Run) ระยะทาง 1 ไมล์

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

อุปกรณ์

1. สนามขนาด 400 เมตร หรือระยะทางตรง
2. นาฬิกาจับเวลา
3. นกหวีด
4. ป้ายบอกจำนวนรอบ
5. ไบบันทึกลงผลการทดสอบ

วิธีดำเนินการทดสอบ เมื่อได้รับสัญญาณจากผู้ปล่อยตัว ให้วิ่งรอบสนาม ระยะทาง 1 ไมล์ หรือ 4 รอบสนาม โดยใช้เวลาให้น้อยที่สุด ตามความสามารถของแต่ละคน



ภาพผนวกที่ 3 ภาพแสดง วิ่ง 1 ไมล์

หมายเหตุ ก่อนทดสอบควรให้ผู้เข้ารับการทดสอบ อบอุ่นร่างกายและบอกถึงวัตถุประสงค์ของการทดสอบ การปฏิบัติตนขณะทดสอบและหลังการทดสอบ

4. การวัดส่วนประกอบของร่างกาย

วัดอุณหภูมิก่อน เพื่อวัดส่วนประกอบของร่างกาย หรือไขมันในร่างกาย

อุปกรณ์

1. เครื่องชั่งน้ำหนักพร้อมด้วยที่วัดส่วนสูง DETECTO
2. ไอบันที่กสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

วิธีดำเนินการทดสอบ ดรรชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) เป็นอัตราส่วนระหว่างน้ำหนัก (หน่วยเป็นกิโลกรัม) ต่อความสูงยกกำลังสอง(หน่วยเป็นเมตร) ของผู้ชั่งน้ำหนัก



ภาพผนวกที่ 4 ภาพแสดง ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง