

ภาคผนวก ข

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ Physical Best ของ AAHPERD

ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ Physical Best ของ AAHPERD

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ Physical Best 1 ของ AAHPERD ประกอบด้วย 5 รายการ ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีรายละเอียดแต่ละรายการทดสอบ ดังนี้

1. การทดสอบเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (One mile walk/run)

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

วิธีดำเนินการทดสอบ

ให้เดินหรือวิ่งระยะทาง 1 ไมล์ (1.6 กิโลเมตร) บนลู่วิ่งหรือพื้นที่อื่น ๆ ที่ราบเรียบให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

การบันทึกคะแนน

บันทึกเวลาเป็นนาทีและวินาที

2. การทดสอบดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดระดับอัตราส่วนของน้ำหนักและส่วนสูง

อุปกรณ์

เครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูงแบบมาตรฐาน

วิธีดำเนินการทดสอบ

ทดสอบดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) เป็นอัตราส่วนของน้ำหนัก (หน่วยเป็น กิโลกรัม) กับความสูงยกกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร) ผู้ชั่งน้ำหนักต้องสวมเสื้อยืดและกางเกงขาสั้น ทำการชั่งน้ำหนักสองครั้ง การอ่านค่าแต่ละครั้ง ถ้าค่าที่ได้ไม่เป็นจำนวนเต็มให้ปัดเศษที่เหลือเป็น 0.5 กิโลกรัม เช่น ค่าที่ได้จากการชั่งน้ำหนัก คือ 63.3 กิโลกรัม หรือ 63.8 กิโลกรัม จะอ่านค่าเป็น

63.5 กิโลกรัม เป็นต้น จากนั้นนำค่าทั้งสองมาหาค่าเฉลี่ยและบันทึกไว้ สำหรับการวัดความสูงนั้น ให้ผู้รับการทดสอบยืนตรง ส้นเท้าอยู่ติดกับพื้น วัดความสูงสองครั้ง การอ่านค่าแต่ละครั้ง ค่าที่เกิน 1 เมตรให้อ่านเป็นเซนติเมตรและบันทึกค่าเฉลี่ยที่ได้จากการวัด จากนั้นคำนวณหาค่า BMI โดยใช้สูตร

$$\text{BMI} = \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} / \text{ความสูง}^2 \text{ (เมตร)}$$

3. การทดสอบนั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and reach)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

อุปกรณ์

กล่องวัดความอ่อนตัว (sit and reach box) ขนาด 12 x 12 x 12 นิ้ว ความหนาของไม้ (หรือเส้นผ่าศูนย์กลาง) 3/4 นิ้ว ด้านบนของกล่องจะมีสเกลบอกระยะทาง

วิธีดำเนินการทดสอบ

ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้าและนั่งราบกับพื้น ขาเหยียดตรง โดยให้ส้นเท้าทั้งสองอยู่ห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ เท้าทั้งสองจะวางติดกับที่มีไว้สำหรับวางเท้าของกล่องวัดความอ่อนตัว จากนั้นให้ผู้รับการทดสอบเหยียดแขนไปข้างหน้าโดยใช้มือข้างหนึ่งวางอยู่บนมืออีกข้างหนึ่ง และยึดตัวไปข้างหน้า วางมือลงบนสเกลบอกระยะทางซึ่งอยู่ด้านบนของกล่องให้ได้ระยะทางมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ละคนจะทำการทดสอบ 4 ครั้ง โดยครั้งที่ 4 จะต้องค้างอยู่ในท่านี้นาน 1 วินาที ในทางปฏิบัตินั้นผู้ควบคุมการทดสอบอาจวางมือข้างหนึ่งบนเข่าของผู้รับการทดสอบ เพื่อให้เขาเหยียดตรงตลอดเวลาที่ทำการทดสอบ

การบันทึกคะแนน

บันทึกจุดที่ไกลที่สุดในการทดสอบ 4 ครั้ง หน่วยเป็นเซนติเมตร

4. การทดสอบลุก – นั่ง 1 นาที (Modified sit-ups)

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

อุปกรณ์

เบาะหรือวัสดุอ่อนนุ่มและนาฬิกาจับเวลา

วิธีดำเนินการทดสอบ

ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงาย เข่างอ (ตั้งเข่าขึ้น) สันเท้าอยู่ห่างจากสะโพกประมาณ 12 – 18 นิ้ว ไขว้แขนทั้งสองไว้บริเวณหน้าอก มือแต่ละข้างจะวางบนไหล่ด้านตรงข้าม ให้คู่ (partner) จับเท้าทั้งสองของผู้รับการทดสอบไว้ เมื่อได้รับสัญญาณ “เตรียม-ไป” ให้ลุกขึ้นนั่งโดยแขนจะต้องอยู่บนหน้าอกตลอดเวลา การลุก – นั่ง (sit-up) จะสมบูรณ์เมื่อข้อศอกแตะบริเวณต้นขา จากนั้นก็กลับไปสู่ท่าเริ่มต้นโดยให้หันหลังส่วนกลางสัมผัสกับเบาะ ทำให้มากที่สุดในเวลา 1 นาที การพัก ในขณะที่ ลุก – นั่ง นั้น สามารถพักในขณะที่นั่งหรือนอนก็ได้

การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งเท่าที่ทำได้อีกต้อง

5. การทดสอบดึงข้อ (Pull - ups)

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่

อุปกรณ์

ราวเดี่ยวทำด้วยเหล็กหรือไม้ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 นิ้ว

วิธีดำเนินการทดสอบ

ให้ผู้รับการทดสอบจับราว (bar) แบบคว่ำมือ (ฝ่ามือหันออกนอกลำตัว) โดยให้แขนและขาเหยียดเต็มที่และเท้าไม่สัมผัสกับพื้น จากนั้นยกลำตัวขึ้นโดยใช้กำลังแขนทั้งสองจนค้างอยู่เหนือระดับราว แล้วกลับสู่ท่าเดิม ทำเช่นนี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่จำกัดเวลาของการทดสอบ

การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้อง

ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

แบบทดสอบ Physical Best ของ AAHPERD

ตารางผนวกที่ 1 ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ชื่อ นามสกุล เพศ ชาย หญิง

วัน/เดือน/ปี ที่ทดสอบ อายุ ปี โรคประจำตัว มี ไม่มี

รายการ ที่	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ ก่อนการฝึก	ผลการทดสอบ หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	ผลการทดสอบ หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8	หน่วย
1	ดัชนีมวลกาย (Body mass index) น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เมตร				กิโลกรัม/ เมตร ²
2	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and reach)				เซนติเมตร
3	ลุก – นั่ง 1 นาที (Modified sit – ups)				ครั้ง
4	ดึงข้อ (Pull - ups)				ครั้ง
5	เดิน – วิ่ง 1 ไมล์ (one mile walk/run)				นาที:วินาที

(.....)

..... / /

ผู้บันทึกการทดสอบ