

ภาคผนวก ข

แบบทดสอบสมรรถภาพทางการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข

**แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข**

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข มีการทดสอบ 8 รายการดังนี้

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร
2. ยืนกระโดดไกล
3. แรงบีบมือที่ถนัด
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที
5. งอแขนห้อยตัว(สำหรับผู้หญิง)
6. วิ่งเก็บของ
7. งอตัวไปข้างหน้า
8. วิ่งระยะไกล

แบบทดสอบเหล่านี้ใช้กับบุคคลชายหญิง อายุระหว่าง 6- 32 ปี ผู้รับการทดสอบต้องมี
สุขภาพดี ให้ความร่วมมือ และตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มความสามารถ

ควรแบ่งการทดสอบออกเป็น 2 วัน หรือวันเดียว 2 ระยะ ในตอนเช้าและตอนบ่าย ถ้าแบ่งเป็น
2 วัน วันแรกทำการทดสอบรายการที่ 1, 2, 8 วันที่ 2 ทำการทดสอบรายการที่ 3, 4, 5, 6, และ 7
แต่ถ้าเป็นการทดสอบวันเดียวจะต้องวิ่งระยะไกลเป็นอันดับสุดท้าย

ผู้รับการทดสอบต้องแต่งกายให้เหมาะสม (กางเกงกีฬาสวมรองเท้าผ้าใบ)

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meter Sprints)



ภาพผนวกที่ 1 วิ่งเร็ว 50 เมตร

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/100 วินาที
2. ลูกวิ่ง 50 เมตร มีเส้นเริ่ม และเส้นชัย
3. นกหวีดปล่อยตัวออกตัว

วิธีทดสอบ

เมื่อมีคำสั่งสัญญาณว่า “เข้าที่” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเท้าใดเท้าหนึ่งจรดเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมแล้ว ให้สัญญาณปล่อยตัวผู้เข้ารับการทดสอบต้องวิ่งเต็มที่ไปตามทางที่กำหนดให้จนถึงเส้นชัย

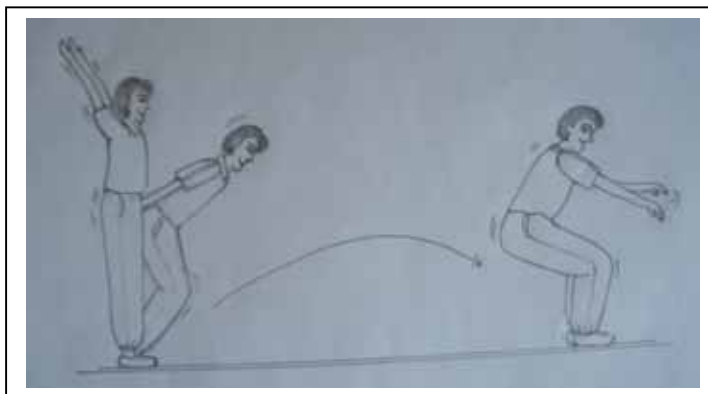
การบันทึก

บันทึกเวลาเป็นวินาที และทศนิยมสองตำแหน่ง

ระเบียบการทดสอบ

1. ควรใช้นกหวีดในการปล่อยตัว
2. ไม่ควรใช้รองเท้าตะปู
3. จัดผู้จับเวลาให้ผู้วิ่งแต่ละคนจำนวน 2 คน
4. ทางวิ่งควรเป็นทางเรียบตรง

2. ยืนกระโดดไกล (Stranding Broad Jump)



ภาพผนวกที่ 2 ยืนกระโดดไกล

อุปกรณ์

1. ใช้พื้นที่เรียบ และไม่ลื่น
2. แผ่นกระโดดมีตัวเลขวัดระยะ

วิธีทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่เส้นเริ่ม ย่อตัวเล็กน้อยเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปข้างหลัง และก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้จังหวะก็เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าอย่างแรง พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ได้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้

การบันทึก

บันทึกระยะทางที่กระโดดได้เป็นเซนติเมตร

ระเบียบการทดสอบ

1. ให้ทดลองได้ 2 ครั้ง เอาครั้งที่ดีที่สุด
2. ให้วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังรอยเท้าข้างที่ไกลที่สุด ถ้าผู้เข้ารับการทดสอบเสียหลักและเอามือแตะพื้นให้ทดลองใหม่อีกครั้ง
3. เท้าทั้งสองข้างต้องกระโดดพร้อมกัน

3. แรงบีบมือด้วยมือที่ถนัด (Hand Grip)



ภาพผนวกที่ 3 แรงบีบมือด้วยมือที่ถนัด

อุปกรณ์

เครื่องวัดแรงบีบมือ (Grip Dynamometer) วัด ได้ตั้งแต่ 5-100 กิโลกรัม มีหน่วยวัดเป็นกิโลกรัม

วิธีทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบใช้มือข้างที่ถนัดที่ไม่ถนัด

การบันทึก

บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัม

ระเบียบการทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบ ลองได้ 2 ครั้ง
2. พิจารณาครั้งที่ดีที่สุดบันทึก
3. ระหว่างการทดสอบไม่ให้ผู้ทดสอบกดกับลำตัว

4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (30 Seconds sit-up)



ภาพผนวกที่ 4 ลูก-นั่ง 30 วินาที

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. เบาะ

วิธีการทดสอบ

ผู้รับการทดสอบนอนหงายงอเข่าเล็กน้อย บนเบาะ เท้าวางห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร ให้มือประสานที่ท้ายทอย คู่ทดสอบจับข้อเท้าผู้ทดสอบให้ติดกับเบาะ เมื่อพร้อมให้สัญญาณ “เริ่ม” ผู้นอนลุกขึ้นสู่ท่านั่งพร้อมกับก้มศีรษะลงในระหว่างหัวเข่าทั้งสองพร้อมกับหุบศอกไปข้างหน้า ให้นับเป็น 1 ครั้ง แล้วนอนลงมือแตะพื้นแล้วลุกขึ้นมาใหม่ทำต่อเนื่องกันไปอย่างรวดเร็วให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะได้ภายในเวลา 30 วินาที

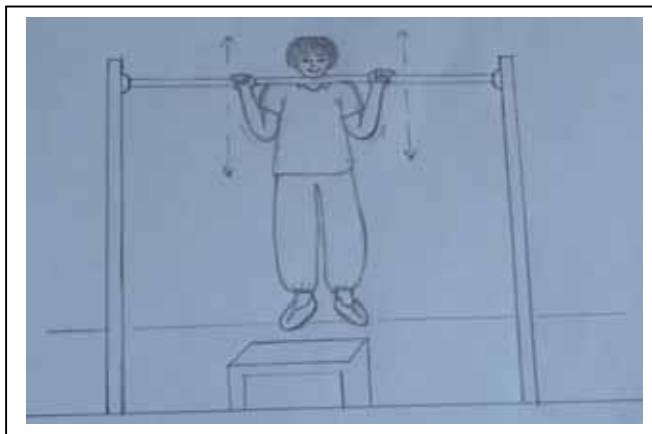
การบันทึก

บันทึกจำนวนครั้งของการลูก-นั่งที่ถูกต้องในเวลา 30 วินาที

ระเบียบการทดสอบ

1. ให้ทำการทดสอบเป็นคู่ๆ โดยผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย และคู่หนึ่งกดเท้าให้ส้นเท้าติดกับเบาะเสมอ
2. มือที่ประสานท้ายทอยต้องอยู่ที่ท้ายทอยเสมอ
3. เข่าอยู่ในท่าอเป็นมุมฉากตลอดการทดสอบ

5. งอแขนห้อยตัว (Flexed- Arm Hang)



ภาพผนวกที่ 5 งอแขนห้อยตัว

อุปกรณ์

1. ราวเดี่ยวที่สูงได้ตามสัดส่วนของผู้รับการทดสอบ
2. ม้านั่ง เพื่อขึ้นจับราวได้สะดวก

วิธีปฏิบัติ

ผู้เข้ารับการทดสอบก้าวขึ้นม้านั่งเพื่อขึ้นจับราวเดี่ยว โดยวิธีหงายมือแล้วเมื่อพร้อมให้สัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบดึงตัวขึ้นให้หัวไหล่อยู่ระดับมือจับ ขาเหยียดตรง พร้อมกับจับเวลาไปด้วย ไม่ผู้ทดสอบปล่อยตัวถึงพื้นให้กอดหยุด

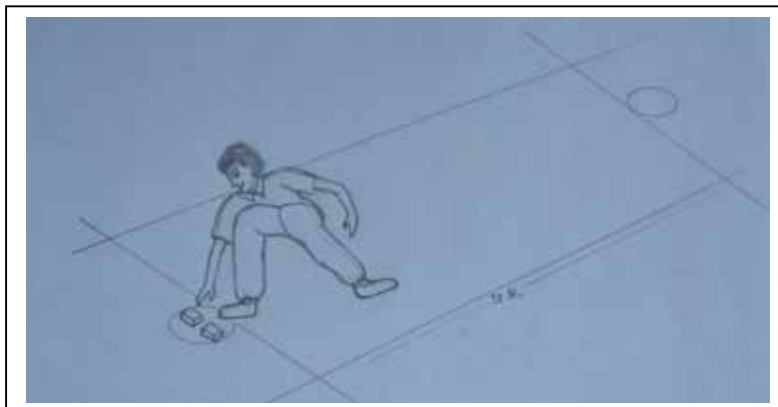
การบันทึก

จับเวลาเป็นวินาทีเมื่อกางพื้นราว

ระเบียบการทดสอบ

1. ให้ทดสอบได้ 2 ครั้ง เอาครั้งที่ได้นานที่สุด
2. ไม่อนุญาตให้ผู้ทดสอบแกว่งเท้า หรือ เตะขาเพื่อให้เวลานานที่นานขึ้น
3. ค้างต้องอยู่เหนือราวตลอดการทดสอบ หากต่ำกว่า ต้องยุติการจับเวลา

6. วิ่งเก็บของ (Shuttle run)



ภาพผนวกที่ 6 วิ่งเก็บของ

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. ทางวิ่งระยะ 10 เมตร เส้นขนาน 3 เส้น เส้นเริ่มและเส้นปลายมีวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง 50 เซนติเมตร
3. ท่อนไม้ขนาด 5x5x10 เซนติเมตร 6 ท่อน

วิธีปฏิบัติ

วางท่อนไม้สองท่อนกลางวงที่อยู่ปลายเส้นทางให้ผู้ทดสอบ ยืนหลังเส้นเริ่ม ให้เท้าข้างใดข้างหนึ่งจรดเส้นเริ่มเมื่อพร้อมแล้วสั่ง “ไป” ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปเส้นปลายทางหยิบไม้ในวงกลม 1 ท่อน วิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่มกลับตัววิ่งไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่ง แล้ววิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม

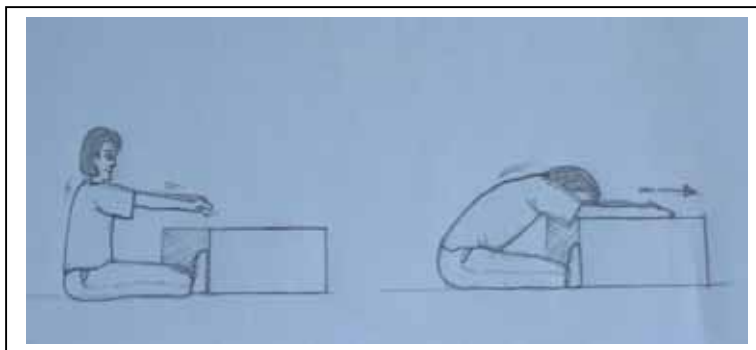
การบันทึก

บันทึกเวลาตั้งแต่เริ่มวิ่งจนถึงขณะที่นำไม้ท่อนที่ 2 กลับไปวางในวงกลม

ระเบียบการทดสอบ

1. อนุญาตให้ผู้ทดสอบลองได้ 2 ครั้ง และเก็บเวลาที่ดีที่สุด
2. ควรให้ผู้ทดสอบวิ่งให้ตรงทางแล้ววางท่อนไม้ให้อยู่ในวงกลม

7. งอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)



ภาพผนวกที่ 7 งอตัวไปข้างหน้า

อุปกรณ์

1. เครื่องมือวัดความอ่อนตัว (Flexibilimeter) สามารถอ่านค่าบวกและลบได้

วิธีการทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งลงแล้วเหยียดขาขึ้นพื้นด้านใน แล้วก้มตัวลง เมื่อได้จังหวะก็ให้เหยียดมือสองข้างออกไปให้สุดเท่าที่ทำได้และบนพื้นโต๊ะที่มีค่าบวกลบแล้ววัดค่าที่ได้

การบันทึก

บันทึกกระยะเป็นเซนติเมตร

ระเบียบการทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบถอดรองเท้าก่อนเข้าฐานทดสอบความอ่อนตัว
2. เข่าตึงไม่งอ ให้มือทั้งสองเสมอกัน
3. ให้ลองได้ 2 ครั้ง เอาครั้งที่ดีที่สุด

8. วิ่งระยะไกล 800 เมตร(Distance Run)



ภาพผนวกที่ 8 วิ่งระยะไกล 800 เมตร

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. สนาม ระยะทาง 400 เมตร

วิธีการทดสอบ

เมื่อให้สัญญาณ “เข้าที่” ผู้เข้ารับการทดสอบยืนให้เท้าหนึ่งแตะเส้นเริ่ม เมื่อพร้อม และนั่งผู้ปล่อยตัวส่ง “ไป” ผู้ทดสอบออกวิ่งไปตามทางที่กำหนดให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ (อนุญาตให้เดินได้แล้ววิ่งต่อ)

การบันทึก

ใบบันทึกเวลาเป็นวินาที/นาที

ระเบียบการทดสอบ

1. ในการทดสอบผู้จับเวลาเป็นคนบอกเวลาให้กับคู่ของผู้ทดสอบฟังแล้วคู่ของผู้ทดสอบดูว่าผู้ทดสอบวิ่งเข้าที่เวลาเท่าไรหรือบอกเวลาจนกว่าจะถึงคนสุดท้ายแล้วให้คู่ของทุกคนบันทึกให้เพื่อนด้วย (เพราะผู้ทดสอบอยู่ในอาการเหนื่อยหอบอยู่)

ใบบันทึกผล

การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

อายุ.....ปี ส่วนสูง.....ซ.ม. น้ำหนัก.....ก.ก.

ลำดับ	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	หมายเหตุ
1.	วิ่งเร็ว 50 เมตร	วินาที	
2.	ยืนกระโดดไกล	ซ.ม.	
3.	แรงบีบมือที่ถนัด	ก.ก.	
4.	ลุก-นั่ง 30 วินาที	ครั้ง	
5.	งอแขนห้อยตัว	วินาที	
6.	วิ่งเก็บของ	วินาที	
7.	งอตัวข้างหน้า	ซ.ม.	
8.	วิ่งระยะไกล 800 เมตร	นาทีวินาที	

ลงชื่อ.....ผู้เก็บข้อมูล

(นายตะวัน คงเจริญเขตต์)