

การทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

โดย ครูจิตติชญา หนูนแพง



ตัวชี้วัด

ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพ

ทางกายตามผลการทดสอบ

สมรรถภาพทางกาย

(พ ๔.๑ ป.๕/๕)



ผังสาระการเรียนรู้

การทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย

การทดสอบและปรับปรุง
สมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกาย

การปรับปรุงสมรรถภาพ
ทางกายตามผลการทดสอบ



สมรรถภาพทางกาย คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง
สามารถทำงานได้เป็นระยะเวลานานโดยไม่เหน็ดเหนื่อยและเจ็บป่วยง่าย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ทราบระดับความสามารถทางกาย ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการทดสอบจะนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพด้านที่บกพร่องให้สมบูรณ์แข็งแรง

กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. ยืนกระโดดไกล

- จุดมุ่งหมาย** เพื่อวัดกำลังของกล้ามเนื้อขา
- อุปกรณ์**
- 1) เทปวัดระยะ
 - 2) พื้นเรียบที่ไม่ลื่น หรือสนามหญ้า
- วิธีปฏิบัติ**
- 1) ผู้ทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่มปลายเท้าห่างกันพอประมาณ

๒) วางเทปวัดระยะตรงกลางระหว่างเท้าทั้งสองข้าง
ให้ตั้งฉากกับเส้น

๓) ผู้ทดสอบเหวี่ยงแขนไปข้างหลัง ก้มตัว และงอเข่าลง

๔) เหวี่ยงแขนไปข้างหน้าอย่างแรงพร้อมกับกระโดด
สองเท้าไปข้างหน้า ให้ได้ระยะไกลที่สุด ทดสอบ
๒ ครั้ง เลือกบันทึกค่าที่กระโดดได้ไกลที่สุด

ตารางคะแนน ยื่นกระโดดไกล ชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๒	๒๑๕ ขึ้นไป	๑๙๘ - ๒๑๔	๑๙๐ - ๑๙๗	๑๘๑ - ๑๘๙	๑๗๓ - ๑๘๐	๑๕๕ - ๑๗๒	๑๔๗ - ๑๕๔	๑๓๘ - ๑๔๖	๑๓๐ - ๑๓๗	๑๑๓ - ๑๒๙	๑๑๒ ลิงมา
๑๑	๒๐๑ ขึ้นไป	๑๘๕ - ๒๐๐	๑๗๗ - ๑๘๔	๑๖๙ - ๑๗๖	๑๖๑ - ๑๖๘	๑๔๔ - ๑๖๐	๑๓๖ - ๑๔๓	๑๒๘ - ๑๓๕	๑๒๐ - ๑๒๗	๑๐๔ - ๑๑๙	๑๐๓ ลิงมา
๑๐	๒๑๗ ขึ้นไป	๑๗๓ - ๒๑๖	๑๖๖ - ๑๗๒	๑๕๙ - ๑๖๕	๑๕๒ - ๑๕๘	๑๓๗ - ๑๕๑	๑๓๐ - ๑๓๖	๑๒๓ - ๑๒๙	๑๑๖ - ๑๒๒	๑๐๒ - ๑๑๕	๑๐๑ ลิงมา

ตารางคะแนน ยื่นกระโดดไกล หญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๒	๑๙๕ ขึ้นไป	๑๗๗ - ๑๙๔	๑๗๐ - ๑๗๖	๑๖๑ - ๑๖๙	๑๕๓ - ๑๖๐	๑๓๖ - ๑๕๒	๑๒๘ - ๑๓๕	๑๑๙ - ๑๒๗	๑๑๑ - ๑๑๘	๙๔ - ๑๑๐	๙๓ ลิงมา
๑๑	๑๘๗ ขึ้นไป	๑๗๓ - ๑๘๖	๑๖๕ - ๑๗๒	๑๕๗ - ๑๖๔	๑๔๙ - ๑๕๖	๑๓๒ - ๑๔๘	๑๒๔ - ๑๓๑	๑๑๗ - ๑๒๓	๑๐๙ - ๑๑๖	๙๓ - ๑๐๘	๙๒ ลิงมา
๑๐	๑๘๐ ขึ้นไป	๑๖๕ - ๑๗๙	๑๕๖ - ๑๖๔	๑๔๙ - ๑๕๕	๑๔๑ - ๑๔๘	๑๒๔ - ๑๔๐	๑๑๖ - ๑๒๓	๑๐๙ - ๑๑๕	๑๐๑ - ๑๐๘	๘๕ - ๑๐๐	๘๔ ลิงมา

๑.๒ ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที

จุดมุ่งหมาย เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

อุปกรณ์ ๑) เบาะ หรือที่นอน

๒) นาฬิกาจับเวลา

วิธีปฏิบัติ ๑) ให้ผู้ทดสอบนอนหงายบนเบาะ งอเข่าเป็นมุมฉาก
ปลายเท้าห่างกันพอประมาณ

๒) ใช้มือทั้งสองข้างประสานกันที่ท้ายทอย ข้อศอกปล่อยตามสบาย และมีคนจับข้อเท้า ๑ คนโดยหันหน้าเข้าหาผู้ทดสอบ

๓) เมื่อผู้ให้สัญญาณบอกเริ่มต้นพร้อมจับเวลาให้ผู้ทดสอบลุก – นั่ง ก้มศีรษะลงไปให้ชิดกับเขามากที่สุด แล้วกลับนอนในท่าเดิมให้ราบกับ เบาะแล้วจึงลุกขึ้นใหม่ทำเช่นนี้ติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายในเวลา ๓๐ วินาที บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้

ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที

ตารางคะแนน ลูก-นึ่ง ๓๐ วินาที ชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๒	๓๐ ขึ้นไป	๒๙ -	๒๖ - ๒๘	๒๕ -	๒๓ -	๒๒ -	๑๗ -	๑๖ -	๑๕ -	๑๒ -	๑๑ ลิงมา
๑๑	๒๘ ขึ้นไป	๒๗ -	๒๔ - ๒๖	๒๒ -	๒๑ -	๒๐ -	๑๖ -	๑๔ -	๑๓ -	๑๐ -	๙ ลิงมา
๑๐	๒๗ ขึ้นไป	๒๖ -	๒๓ - ๒๕	๒๑ -	๑๙ -	๑๘ -	๑๓ -	๑๒ -	๑๐ -	๗ -	๖ ลิงมา

ตารางคะแนน ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที หญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๒	๒๓ ขึ้นไป	๒๒ -	๒๐ - ๒๑	๑๘ - ๑๙	๑๗ -	๑๖ -	๑๒ - ๑๕	๑๑ -	๑๐ -	๗ -	๖ ลิงมา
๑๑	๒๓ ขึ้นไป	๒๒ -	๒๑ -	๑๘ - ๒๐	๑๗ -	๑๕ - ๑๖	๑๑ - ๑๔	๑๐ -	๘ -	๕ -	๔ ลิงมา
๑๐	๒๒ ขึ้นไป	๒๑ -	๑๘ - ๒๐	๑๗ -	๑๕ - ๑๖	๑๔ -	๑๐ - ๑๓	๙ -	๗ -	๔ -	๓ ลิงมา





๑.๕ งอตัวข้างหน้า

จุดมุ่งหมาย เพื่อวัดความอ่อนตัวของร่างกาย

อุปกรณ์ ๑) เครื่องวัดความอ่อนตัว สามารถอ่านค่าบวกและลบได้

๒) โต๊ะเหลียม เก้าอี้หรือม้านั่งยาวรูปทรงสี่เหลียม

วิธีปฏิบัติ

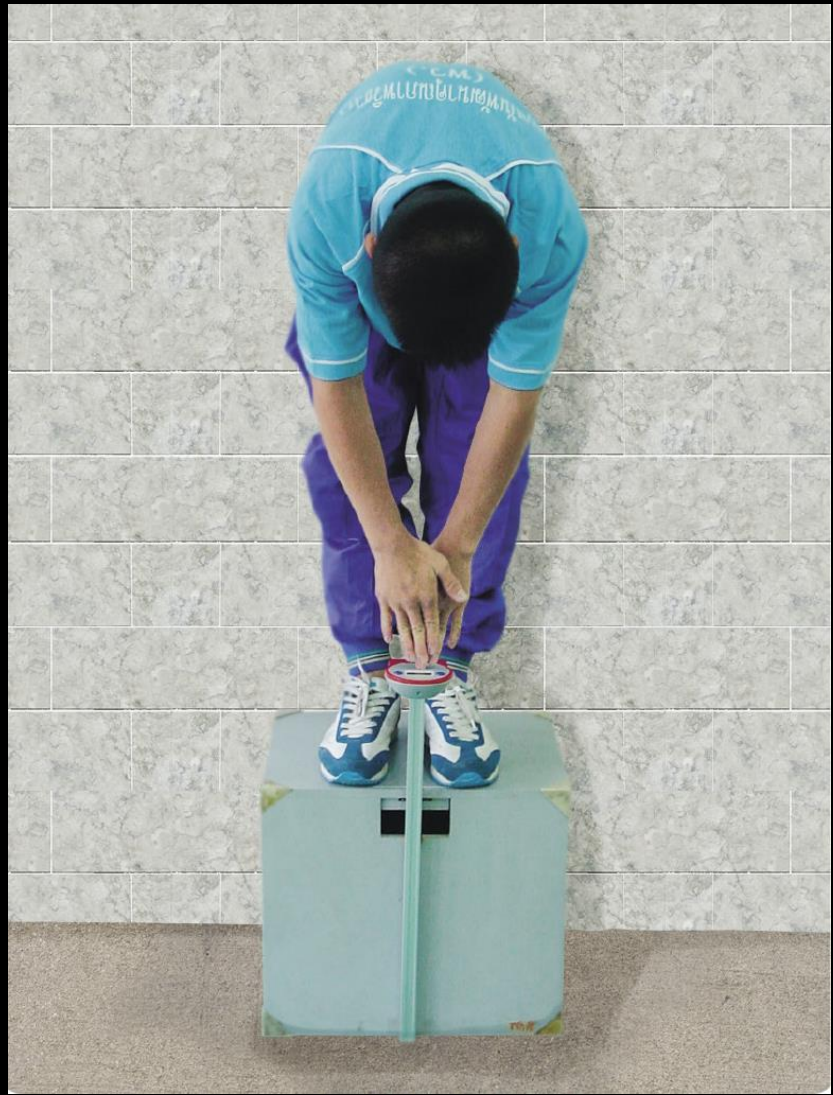
๑) วางเครื่องวัดความอ่อนตัวลงบนพื้นเก้าอี้หรือม้านั่งยาว



- ๒) ให้ผู้ทดสอบนั่งราบกับพื้น เหยียดขาตรง เข้าตั้ง
ปลายเท้าอยู่ชิดเครื่องวัด เหยียดมือทั้งสอง
ไปด้านหน้า โดยมือขวาทับบนมือซ้าย
ใช้ปลายนิ้วกลางทั้งสองแตะที่สลักเครื่องวัด
แขนเหยียดตั้ง
- ๓) ดันสลักเลื่อนลงไปให้ได้มากที่สุด จนไม่สามารถ
เหยียดตัวได้อีก



- ๔) ทดสอบ ๒ ครั้ง และบันทึกค่าที่มากที่สุด
- ๕) การบันทึกผลระยะเป็นเซนติเมตร
- ถ้าปลายนิ้วกลางเหยียดต่ำเลยปลายเท้า
บันทึกค่าเป็นบวก (+)
 - ถ้าปลายนิ้วกลางเหยียดไม่ถึงปลายเท้า
บันทึกค่าเป็นลบ (-)



งอตัวข้างหน้า



ตารางคะแนน งอตัวข้างหน้า ชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๒ ขึ้นไป	๑๔.๐	๑๑.๕	๙.๕	๘.๕	๖.๕	๓.๐	๒.๐	๐.๕	-๑.๐	-๔.๐	-๔.๕
	ขึ้นไป	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ลงมา
		๑๓.๕	๑๑.๐	๙.๐	๘.๐	๖.๐	๒.๕	๑.๕	๐.๐	-๑.๕	
๑๑ ขึ้นไป	๑๒.๕	๙.๕	๘.๕	๗.๕	๖.๕	๓.๕	๒.๐	๑.๐	๐.๐	-๑.๐	-๑.๕
	ขึ้นไป	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ลงมา
		๑๒.๐	๙.๐	๘.๐	๗.๐	๖.๐	๓.๐	๑.๕	๐.๕	-๐.๕	
๑๐ ขึ้นไป	๑๑.๐	๙.๐	๗.๕	๖.๕	๕.๕	๒.๕	๑.๐	๐.๐	-๑.๐	-๓.๐	-๓.๕
	ขึ้นไป	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ลงมา
		๑๐.๕	๘.๕	๗.๐	๖.๐	๕.๐	๒.๐	๐.๕	-๐.๕	-๑.๕	



ตารางคะแนน งอตัวข้างหน้า หญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๒ ขึ้นไป	๑๔.๕	๑๑.๕	๑๐.๕	๙.๕	๗.๕	๕.๕	๓.๕	๒.๕	๑.๕	-๒.๐	-๒.๕
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	ลงมา
		๑๔.๐	๑๑.๐	๑๐.๐	๙.๐	๗.๐	๕.๐	๓.๐	๒.๐	๑.๐	
๑๑ ขึ้นไป	๑๓.๕	๑๐.๕	๙.๕	๘.๕	๖.๕	๔.๕	๒.๕	๑.๐	๐.๐	-๓.๐	-๓.๕
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	ลงมา
		๑๓.๐	๑๐.๐	๙.๐	๘.๐	๖.๐	๔.๐	๒.๐	๐.๕	-๐.๕	
๑๐ ขึ้นไป	๑๒.๐	๙.๕	๘.๐	๖.๕	๕.๕	๓.๐	๒.๐	๐.๐	-๑.๐	-๔.๐	-๔.๕
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	ลงมา
		๑๑.๕	๙.๐	๗.๕	๖.๐	๕.๐	๒.๕	๑.๕	-๐.๕	-๑.๕	

หมายเหตุ : หน่วยวัดเป็นเซนติเมตร

ที่มา : หนังสือมาตรฐาน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย กรมพลศึกษา พ.ศ. ๒๕๔๕



๑.๕ วิ่งระยะ ๕๐ เมตร

จุดมุ่งหมาย เพื่อวัดความเร็วในการเคลื่อนที่

- อุปกรณ์**
- ๑) ลู่วิ่งหรือทางวิ่งทางเรียบระยะ ๕๐ เมตร
 - ๒) ธงสีแดง
 - ๓) นาฬิกาจับเวลา



วิธีปฏิบัติ

- ๑) ผู้ทดสอบยื่นด้วยปลายเท้าข้างที่ถนัดอยู่หลังเส้นเริ่มต้น
- ๒) เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัว ให้ออกวิ่งอย่างเต็มที่ จนถึงเส้นชัย
- ๓) เริ่มจับเวลาตั้งแต่ได้ยินสัญญาณปล่อยตัวจนผู้ทดสอบ วิ่งถึงเส้นชัยโดยบันทึกเวลาเป็นวินาทีและทศนิยม สองตำแหน่ง



วิ่งระยะยะ ๕๐ เมตร



ตารางคะแนน วิ่งระยะ ๕๐ เมตร ชาย

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๒ ลิงมา	๖.๘๘	๖.๘๙	๗.๕๒	๗.๘๔	๘.๑๖	๘.๔๗	๙.๑๒	๙.๔๔	๙.๗๕	๑๐.๐๗	๑๐.๗๑
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	ขึ้นไป
		๗.๕๑	๗.๘๓	๘.๑๕	๘.๔๖	๙.๑๑	๙.๔๓	๙.๗๔	๑๐.๐๖	๑๐.๗๐	
๑๑ ลิงมา	๖.๐๙	๖.๑๐	๗.๑๔	๗.๖๖	๘.๑๙	๘.๗๑	๙.๗๖	๑๐.๒๙	๑๐.๘๑	๑๑.๓๓	๑๒.๓๘
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	ขึ้นไป
		๗.๑๓	๗.๖๕	๘.๑๘	๘.๗๐	๙.๗๕	๑๐.๒๘	๑๐.๘๐	๑๑.๓๒	๑๒.๓๗	
๑๐ ลิงมา	๗.๓๘	๗.๓๙	๘.๐๘	๘.๔๓	๘.๗๗	๙.๑๒	๙.๘๒	๑๐.๑๖	๑๐.๕๑	๑๐.๘๕	๑๑.๕๔
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	ขึ้นไป
		๘.๐๗	๘.๔๒	๘.๗๖	๙.๑๑	๙.๘๑	๑๐.๑๕	๑๐.๕๐	๑๐.๘๔	๑๑.๕๓	



ตารางคะแนน วิ่งระยะ ๕๐ เมตร หญิง

คะแนน อายุ	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๑๒	๗.๔๐	๗.๔๑	๘.๒๑	๘.๖๑	๙.๐๒	๙.๔๒	๑๐.๒๓	๑๐.๖๔	๑๑.๐๔	๑๑.๔๔	๑๒.๒๕
ลึงมา	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ขึ้นไป
		๘.๒๐	๘.๖๐	๙.๐๑	๙.๔๑	๑๐.๒๒	๑๐.๖๓	๑๑.๐๓	๑๑.๔๓	๑๒.๒๔	
๑๑	๖.๒๙	๖.๓๐	๗.๕๐	๘.๑๐	๘.๗๐	๙.๓๐	๑๐.๕๑	๑๑.๑๑	๑๑.๗๑	๑๒.๓๑	๑๓.๕๑
ลึงมา	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ขึ้นไป
		๗.๔๙	๘.๐๙	๘.๖๙	๙.๒๙	๑๐.๕๐	๑๑.๑๐	๑๑.๗๐	๑๒.๓๐	๑๓.๕๐	
๑๐	๗.๑๐	๗.๑๑	๘.๑๓	๘.๖๔	๙.๑๖	๙.๖๗	๑๐.๗๐	๑๑.๒๒	๑๑.๗๓	๑๒.๒๔	๑๓.๒๗
ลึงมา	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ขึ้นไป
		๘.๑๒	๘.๖๓	๙.๑๕	๙.๖๖	๑๐.๖๙	๑๑.๒๑	๑๑.๗๒	๑๒.๒๓	๑๓.๒๖	

หมายเหตุ : หน่วยวัดเป็นวินาที ทศนิยมสองตำแหน่ง

ที่มา : หนังสือมาตรฐาน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย กรมพลศึกษา พ.ศ. ๒๕๔๕

๒.

การปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบ

เมื่อทราบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแล้ว ควรปรับปรุงสมรรถภาพทางด้านที่บกพร่องอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เห็นพัฒนาการ โดยใช้วิธีการง่าย ๆ ดังนี้

- ๑) จัดบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้าน
- ๒) ตรวจสอบจุดบกพร่องขณะทำการทดสอบ เพื่อหาวิธีแก้ไข โดยอาจสอบถามจากเพื่อนหรือครู



๓) ฝึกสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านที่บกพร่องอย่างสม่ำเสมอและนำไปตรวจสอบกับ เกณฑ์มาตรฐานเป็นระยะ ๆ จนกว่าจะปรับปรุงแก้ไข สมรรถภาพที่บกพร่องในแต่ละด้าน

๔) สร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทุก ๆ ด้านอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความชำนาญ และมีสมรรถภาพที่ดีในทุกด้าน



๓.

กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๓.๑ ยืนเตะเท้า

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง

วิธีปฏิบัติ

ยืนตรงเท้าซ้ายไปข้างหน้าสูงระดับไหล่

ขณะเท้าซ้าย

เหยียดแขนขวาไปข้างหน้า

แขนซ้ายเหยียดไปข้างหลัง

แล้วเปลี่ยนเท้าขวา

เหยียดแขนซ้ายไปข้างหน้า

แขนขวาไปข้างหลัง

สลับกันข้างละ ๖ ครั้ง



ยืนเตะเท้า



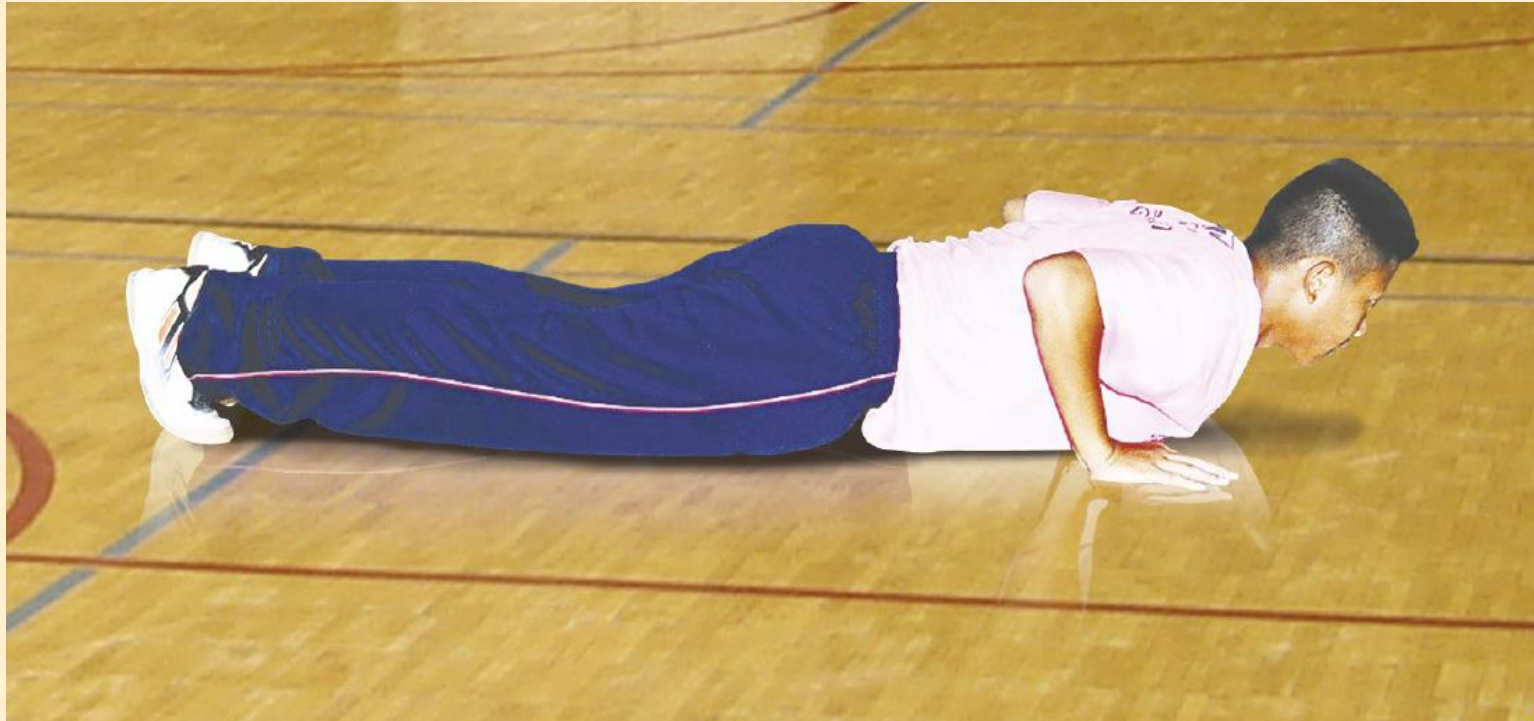
๓.๒ ดันพื้น

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อแขนให้แข็งแรง

วิธีปฏิบัติ

นอนคว่ำหน้าและใช้มือดันพื้น ขึ้น - ลง โดยไม่ให้
หน้าอกและท้องแตะพื้น ทำต่อเนื่องกัน ๑๐ ครั้ง



ดันพื้น



๓.๓ วิ่งกลับตัว ๑๐ เมตร

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสร้างเสริมความคล่องแคล่องว่องไว

วิธีปฏิบัติ

ยืนตรงหลังเส้นเริ่มต้น แล้ววิ่งอย่างรวดเร็วไปแตะ
เส้นชัยระยะห่าง ๑๐ เมตร แล้ววิ่งกลับมาแตะเส้นเริ่มต้น
นับเป็น ๑ รอบ วิ่งทั้งหมด ๒ รอบ



เส้นชัย



๑๐ เมตร

วิ่งกลับตัว ๑๐ เมตร

เส้นเริ่มต้น



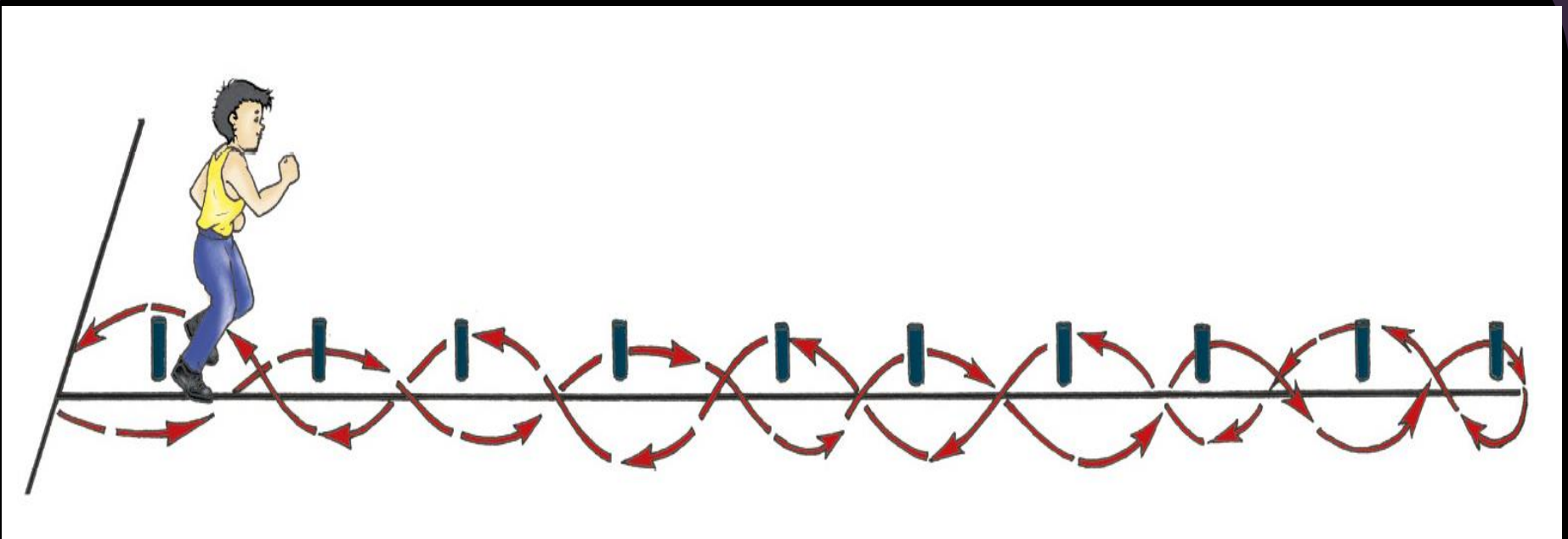
๓.๔ วิ่งสลับฟันปลา

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสร้างเสริมความคล่องตัวในการเปลี่ยนทิศทาง

วิธีปฏิบัติ

ยืนหลังเส้นเริ่มต้นด้วยท่าเตรียมวิ่ง แล้ววิ่งอย่างรวดเร็ว
อ้อมหลัก ซึ่งแต่ละหลักห่างกัน ๑ เมตร จำนวน ๑๐ หลัก
จากขวาซ้าย และวิ่งย้อนกลับจากซ้ายมาขวาในลักษณะเดิม
มาที่จุดเริ่มต้นนับเป็น ๑ รอบ วิ่งทั้งหมด ๒ รอบ



วิ่งสลับฟันปลา



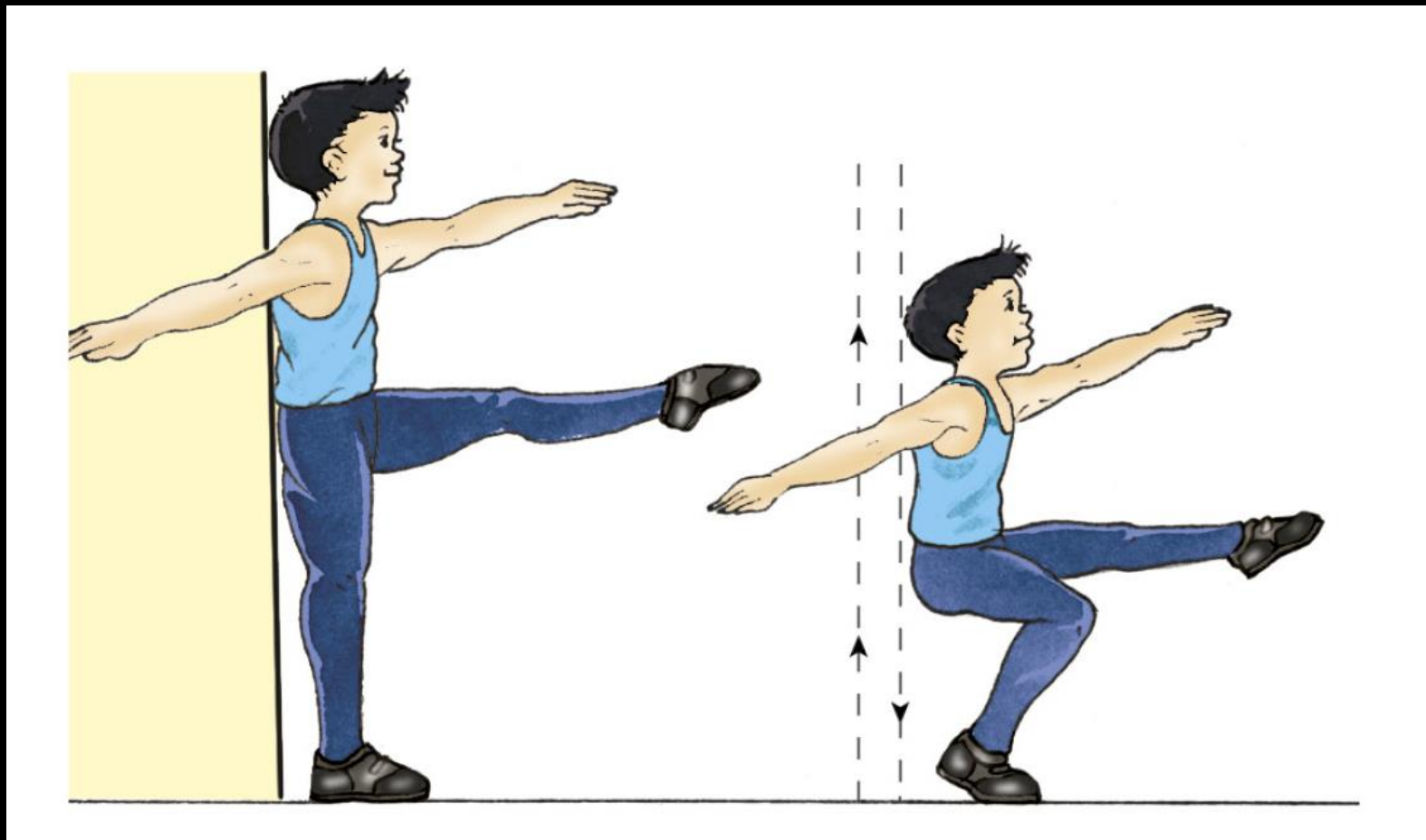
๓.๕ ฟิงผนังย่อนั่งขาฉาก

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสร้างเสริมการทรงตัวของร่างกาย
และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

วิธีปฏิบัติ

ยืนฟิงผนังและยกขาซ้ายตั้งฉากไปข้างหน้า กางแขน
ทั้งสองข้างออกเสมอไหล่ ค่อย ๆ ย่อเข่าลง นิ่งไว้ ๑๐ วินาที
แล้วยืนขึ้นโดยให้ขาตั้งฉากอย่างเต็มแล้วเปลี่ยนเป็นขาขวา
ปฏิบัติข้างละ ๒ ครั้ง



ย่อหน้าตั้งฉาก



๓.๖ เดินทรงตัว

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสร้างเสริมการทรงตัวของร่างกาย

วิธีปฏิบัติ

ยืนตรง วางหนังสือบนศีรษะแล้วเดินเป็นเส้นตรง
ระยะทาง ๑๐ เมตร แล้วเดินกลับมาทางเดิมถึงเส้นเริ่มต้น
โดยไม่ให้หนังสือหล่น



เดินทรงตัว

แบบพัฒนาทักษะ ในการทำข้อสอบปรนัย เพื่อประเมินผลตัวชี้วัด



ตัวชี้วัด

- ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (พ ๔.๑ ป.๕/๕)



๑. การยื่นกระโดดไกลเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ในด้านใด

- ๑ กำลังของกล้ามเนื้อขา
- ๒ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- ๓ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและต้นขา
- ๔ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่

เฉลย



๒.

ข้อใดเป็นการสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว ของร่างกาย

- ๑ ดึงข้อ
- ๒ ยืนเตะเท้า
- ๓ เดินทรงตัว
- ๔ วิ่งกลับตัว ๑๐ เมตร

เฉลย



๓.

ถ้าต้องการให้กล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่แข็งแรง
ควรสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายวิธีใด

- ๑ วิ่งสลับฟันปลา
- ๒ ย่อนั่งขาฉาก
- ๓ ยืนเตะเท้า
- ๔ ดึงข้อ

เฉลย



๔.

ถ้าต้องการทราบว่าตนเองมีความคล่องแคล่วว่องไว
ของร่างกายในระดับใด

- ๑. วิ่งเก็บของ
- ๒. วิ่ง ๕๐ เมตร
- ๓. งอตัวข้างหน้า
- ๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที

เฉลย



๕. กิจกรรมใดเป็นการสร้างเสริมการทรงตัว

- ๑ ดึงข้อ
- ๒ ยืนเตะเท้า
- ๓ ย่อนั่งขาฉาก
- ๔ วิ่งกลับตัว ๑๐ เมตร

เฉลย



๖. การงอตัวข้างหน้าเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านใด

- ๑ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา
- ๒ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
- ๓ ความอ่อนตัวของร่างกาย
- ๔ ความเร็วของร่างกาย

เฉลย



๗.

การวิ่ง ๕๐ เมตร เป็นประจำช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านใด

- ๑ ความเร็ว
- ๒ ความอ่อนตัว
- ๓ ความแข็งแรง
- ๔ ความคล่องแคล่ว

เฉลย



๘.

การลุก-นั่ง ๓๐ วินาที มีจุดมุ่งหมายอย่างไร

- ๑ เพื่อวัดความว่องไวของร่างกาย
- ๒ เพื่อวัดความอดทนของกล้ามเนื้อ
- ๓ เพื่อวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ
- ๔ เพื่อฝึกทักษะด้านกีฬาประเภทบุคคล

เฉลย



๔.

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์อย่างไร

- ๑ มีความคิดสร้างสรรค์
- ๒ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
- ๓ เป็นการพัฒนาสติปัญญา
- ๔ ทำให้ทราบพัฒนาการด้านร่างกายของตนเอง

เฉลย



๑๐. การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

- ๑ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ๒ ทำให้ผิวพรรณดี เปล่งปลั่ง
- ๓ ทำให้มีหน้าตาสวยขึ้น
- ๔ ทำให้มีสติปัญญาดี

เฉลย



๑. การยื่นกระโดดไกลเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ในด้านใด

- ๑ กำลังของกล้ามเนื้อขา
- ๒ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- ๓ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและต้นขา
- ๔ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่

๑. เฉลย ๑ เพราะการยื่นกระโดดไกลต้องใช้พลังของกล้ามเนื้อขา การปฏิบัติเป็นประจำจึงสร้างเสริมให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง

ต่อข้อ ๒



๒.

ข้อใดเป็นการสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว ของร่างกาย

- ๑ ดึงข้อ
- ๒ ยืนเตะเท้า
- ๓ เดินทรงตัว
- ๔ วิ่งกลับตัว ๑๐ เมตร

๒. เฉลย ๔ เพราะการวิ่งกลับตัวเป็นการเปลี่ยนทิศทางการวิ่งอย่างรวดเร็ว จึงช่วยทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วว่องไว

ต่อข้อ ๓



๓.

ถ้าต้องการให้กล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่แข็งแรง ควรสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายวิธีใด

- ๑. วิ่งสลับพันปลา
- ๒. ย่อนั่งขาฉาก
- ๓. ยืนเตะเท้า
- ๔. ดึงข้อ

๓. เฉลย  เพราะการดึงข้อต้องใช้ความแข็งแรงของแขน
และหัวไหล่ในการดึงตัวขึ้นให้พ้นราว

ต่อข้อ ๔

๔.

ถ้าต้องการทราบว่าตนเองมีความคล่องแคล่วว่องไว ของร่างกายในระดับใด

- ๑ วิ่งเก็บของ
- ๒ วิ่ง ๕๐ เมตร
- ๓ งอตัวข้างหน้า
- ๔ ลุก - นั่ง ๓๐ วินาที

๔. เฉลย ๑ เพราะเป็นการใช้ความเร็วในการวิ่งและ
ความคล่องแคล่วว่องไวในการกลับตัวหลังจากหุบและวางของ

ต่อข้อ ๕



๕. กิจกรรมใดเป็นการสร้างเสริมการทรงตัว

- ๑ ดึงข้อ
- ๒ ยืนเตะเท้า
- ๓ ย่อนั่งขาฉาก**
- ๔ วิ่งกลับตัว ๑๐ เมตร

๕. เฉลย **๓** เพราะต้องใช้ขาทรงตัวไม่ให้ล้มขณะย่อนั่งลง

ต่อข้อ ๖



๖.

การงอตัวข้างหน้าเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านใด

- ๑ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา
- ๒ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
- ๓ ความอ่อนตัวของร่างกาย
- ๔ ความเร็วของร่างกาย

๖. เฉลย ๓ เพราะการที่จะงอตัวได้ต่ำลงมา ต้องใช้ความอ่อนตัวของร่างกายจึงจะปฏิบัติได้ดี

ต่อข้อ ๗



๗.

การวิ่ง ๕๐ เมตร เป็นประจำช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านใด

- ๑ ความเร็ว
- ๒ ความอ่อนตัว
- ๓ ความแข็งแรง
- ๔ ความคล่องแคล่ว

๗. เฉลย ๑ เพราะเป็นการวิ่งระยะสั้นซึ่งต้องใช้ความเร็วในการเข้าเส้นชัย

ต่อข้อ ๘

๘. การลุก-นั่ง ๓๐ วินาที มีจุดมุ่งหมายอย่างไร

- ๑ เพื่อวัดความว่องไวของร่างกาย
- ๒ เพื่อวัดความอดทนของกล้ามเนื้อ
- ๓ เพื่อวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ
- ๔ เพื่อฝึกทักษะด้านกีฬาประเภทบุคคล

๘. เฉลย ๒ เพราะการลุก-นั่ง ให้ได้จำนวนครั้งมาก
ในเวลา ๓๐ วินาที ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ต่อข้อ ๘



๙.

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์อย่างไร

- ๑ มีความคิดสร้างสรรค์
- ๒ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
- ๓ เป็นการพัฒนาสติปัญญา
- ๔ ทำให้ทราบพัฒนาการด้านร่างกายของตนเอง

๙. เฉลย ๒ เพราะเป็นการสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถภาพด้านที่บกพร่องให้สมบูรณ์และแข็งแรง



๑๐. การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

- ๑ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ๒ ทำให้ผิวพรรณดี เปล่งปลั่ง
- ๓ ทำให้มีหน้าตาสวยขึ้น
- ๔ ทำให้มีสติปัญญาดี

๑๐. เฉลย ๑ เพราะจะทำให้ทำกิจกรรมได้นานไม่เหนื่อยง่าย ไม่เจ็บป่วยง่าย ผลจากการทำกิจกรรมจึงออกมามีประสิทธิภาพ

กลับไปหน้าแรก

