

ตัวอย่าง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

50 Meters Sprint วิ่งเร็ว 50 เมตร

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา ชนิดอ่านละเอียด 1/100 วินาที
2. ลู่วิ่ง หรือสนามที่มีพื้นที่ ระยะ 50 เมตร มีเส้นเริ่มและเส้นชัย
3. สัญญาณปล่อยตัว ที่ผู้จับเวลาได้ยินหรือมองเห็น (ปืน, นกหวีด, การตบมือ, ฟีนธง)

วิธีทดสอบ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนที่หลังเส้นเริ่ม (ไม่ต้องย่อตัวในท่าออกวิ่ง)
2. เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบพร้อมแล้ว ให้สัญญาณปล่อยตัว
3. ผู้จับเวลาอยู่ที่เส้นชัย จับเวลาเมื่อได้ยินหรือเห็นสัญญาณการปล่อยตัว
4. ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งเต็มที่ไปตามเส้นทางที่กำหนดจนถึงเส้นชัย ระยะ 50 เมตร

การบันทึก

บันทึกเวลาเป็นวินาทีและทศนิยมสองตำแหน่ง

Hand Grip แรงบีบมือข้างที่ถนัด

อุปกรณ์

1. เครื่องวัดแรงบีบมือ (Grip Dynamometer) วัดได้ตั้งแต่ 5.0 ถึง 100 กิโลกรัม มีหน่วยวัด 0.1 กิโลกรัม
2. พวงแมกนีเซียมคาร์บอเนต

วิธีทดสอบ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบใช้มือลูบพวงแมกนีเซียมคาร์บอเนต ป้องกันการลื่นในขณะทดสอบ
2. ปรับเครื่องวัดและใช้มือข้างที่ถนัดจับเครื่องวัดให้เหมาะกับมือที่สุด
3. ยืนตรง ปล่อยแขนห้อยข้างลำตัว แยกแขนออกจากลำตัวเล็กน้อย
4. ออกแรงกำมือบีบเครื่องจนสุดแรง ไม่อนุญาตให้เหวี่ยงหรือสะบัดเครื่องวัด
5. ให้ทดสอบสองครั้ง พิจารณาครั้งที่ดีที่สุด

การบันทึก

บันทึกผลการทดสอบเป็นกิโลกรัม



Standing Broad Jump ยืนกระโดดไกล

อุปกรณ์

1. พื้นที่เรียบ ไม่ลื่น
2. เทปวัดระยะทาง
3. จีงเทปวัดระยะไว้ที่พื้นข้างที่จะทดสอบ เพื่ออ่านระยะที่ผู้เข้ารับการทดสอบกระโดดไกล
4. แปลงปิดฝุ่นหรือผ้าเช็ดพื้น เพื่ออำนวยความสะดวก ป้องกันไม่ให้พื้นลื่น

วิธีทดสอบ

1. ผู้เข้ารับการทดสอบยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองหลังเส้นเริ่ม
2. ย่อเข่าและเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลัง ก้มตัวไปข้างหน้า พร้อมที่จะกระโดด
3. เมื่อได้จังหวะให้ผู้เข้ารับการทดสอบเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้าอย่างแรง พร้อมกับกระโดด ด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ได้

ไกลที่สุด

4. การวัดระยะ ให้วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังจุดที่สันเท้าตกลงบนพื้น ช่างที่ไกลที่สุด
5. ถ้าผู้เข้ารับการทดสอบเสียหลัก หายหลัง มือแตะพื้น ให้ทดสอบใหม่

การบันทึก

บันทึกระยะทางที่กระโดดได้เป็นเซนติเมตร



4. 30 Seconds Sit – up ลูก-นั่ง 30 วินาที

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. เบาะรอง

วิธีทดสอบ

1. จับคู่กันสองคน เข้ารับการทดสอบนอนหงายบนเบาะหรือพื้นราบ งอเข่าตั้งเป็นมุมฉาก และวางเท้าห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร ให้นิ้วมือสอดประสานกันที่ท้ายทอย
2. ผู้ที่เป็นคู่ ให้คุกเข่าระหว่างเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบ โดยกดที่ข้อเท้าทั้งสองของผู้เข้ารับการทดสอบ เพื่อให้เท้าของผู้เข้ารับการทดสอบติดกับพื้นหรือเบาะ
3. เมื่อพร้อมแล้ว ให้สัญญาณ “เริ่ม”
4. ผู้เข้ารับการทดสอบ ลุกขึ้นสู่ว่านั่ง พร้อมกับก้มศีรษะลงในระหว่างเข่าทั้งสองของตนเองขณะเดียวกันให้หุบศอกไปข้างหน้า ผู้เป็นคู่ นับ “หนึ่ง”
5. จากนั้นให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนลงให้หลังและมือจรดพื้นหรือเบาะ แล้วรีบลุกขึ้นสู่ว่านั่ง กระทำติดต่อกันไปอย่างรวดเร็ว ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายในเวลา 30 วินาที

การบันทึก

บันทึกจำนวนครั้งของการลุก-นั่ง ที่ถูกต้อง ภายในระยะเวลา 30 วินาที



ตารางที่ 1 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ 15 ปี ทั่วประเทศ ม.4

| รายการ | ดีมาก | ดี | ปานกลาง | ต่ำ | ต่ำมาก |
|-------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที) | 7.10 ลงมา | 7.11-7.64 | 7.65-8.72 | 8.73-9.25 | 9.26 ขึ้นไป |
| 2. ยืนกระโดดไกล (ซม.) | 221 ขึ้นไป | 208-220 | 183-207 | 170-182 | 169 ลงมา |
| 3. แรงบีบมือที่ถนัด (กก.) | 41.0 ขึ้นไป | 37.4-40.9 | 30.3-37.3 | 26.8-30.2 | 26.7 ลงมา |
| 4. ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง) | 29 ขึ้นไป | 27-28 | 22-26 | 20-21 | 19 ลงมา |

ตารางที่ 2 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 15 ปี ทั่วประเทศ ม.4

| รายการ | ดีมาก | ดี | ปานกลาง | ต่ำ | ต่ำมาก |
|--------|-------|----|---------|-----|--------|
|--------|-------|----|---------|-----|--------|

| | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----------|------------|-------------|--------------|
| 1. วิ่ง 50 เมตร (วินาที) | 8.87 ลงมา | 8.88-9.52 | 9.53-10.82 | 10.83-11.46 | 11.47 ขึ้นไป |
| 2. ยืนกระโดดไกล (ซม.) | 169 ขึ้นไป | 159-168 | 138-158 | 128-137 | 127 ลงมา |
| 3. แรงบีบมือที่ถนัด (กก.) | 29 ขึ้นไป | 28.0-28.9 | 22.3-27.9 | 20.0-22.2 | 19.9 ลงมา |
| 4. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง) | 21 ขึ้นไป | 19-20 | 14-18 | 12-13 | 11 ลงมา |

