

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพและการจัดทำเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัย
สถานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง
จังหวัดเชียงใหม่

แบบสอบถามนี้มีจุดประสงค์ เพื่อสอบถามสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความ
คิดเห็นของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสมรรถภาพ การมีโรคประจำตัว ด้านความบ่อย
เวลาในการออกกำลังกายและเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

ขอความกรุณาท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบคำถามตามความ
เป็นจริง จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผลการวิจัย และจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น
ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ ที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

โปรดเขียนเครื่องหมาย ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

() หญิง

() ชาย

2. อายุ

() 7 - 9 ปี

() 10 - 12 ปี

() 13 - 16 ปี

() 17 - 19 ปี

() 20 - 29 ปี

() 30 - 39 ปี

() 40 - 49 ปี

() 50 - 59 ปี

() 60 - 69 ปี

3. การมีโรคหรือไม่มีโรคประจำตัว
 - () มี
 - () ไม่มี
4. จำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย
 - () 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป
 - () 3- 5 วัน/สัปดาห์
 - () น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์
5. เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
 - () มากกว่า 60 นาที/ครั้ง
 - () ระหว่าง 30- 60 นาที/ครั้ง
 - () น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง
6. สมรรถภาพทางกายของตนเอง
 - () ดี
 - () ไม่ดี
7. ความจำเป็นในการออกกำลังกาย
 - () จำเป็น
 - () ไม่จำเป็น
8. การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา
 - () มี
 - () ไม่มี

ภาคผนวก ข

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย อายุระหว่าง 7-19 ปี มีดังนี้

1.1 ขนาดร่างกาย (Body Mass Index = BMI) เช่น การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง



ภาพที่ 1 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

วัตถุประสงค์

เพื่อชี้วัดความเหมาะสมของขนาดรูปร่างแต่ละคน

อุปกรณ์

เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. ถอดรองเท้าก่อนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
2. ชูดวมใส่ควรมีน้ำหนักเบา

การบันทึก

บันทึกผลน้ำหนักวัดเป็นกิโลกรัมและส่วนสูงวัดเป็น

เซนติเมตร

1.2 แรงบีบมือ (Grip Strength)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงของกลุ่มกล้ามเนื้อมือและแขน

อุปกรณ์ Handgrip dynamometer

ขั้นตอนปฏิบัติ 1. จัดระดับที่จับเครื่องมือให้เหมาะสมกับมือของผู้เขารับการทดสอบ โดยปกติขณะกำข้อมือที่สองของนิ้วชี้จะเป็นมุมฉาก (ข้อมือข้างที่ถนัด)

2. ให้ผู้รับการทดสอบคลายแขนตามสบายขางลำตัวมือกำที่จับให้ห่างลำตัวประมาณ 1 ฝ่ามือ ห้ามแนบตัว

3. ให้ออกแรงกำมือให้แรงที่สุด(ห้ามมือชิดตัวขณะออกแรง)

4. ทำการทดสอบ2ครั้ง ไซค่าที่มากที่สุด

การบันทึก

บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัม นำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนัก



ภาพที่ 2 การวัดแรงบีบมือและอุปกรณ์

1.3 การลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit – ups in 30 seconds)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อลำมเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่าง

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา, เบาะรอง

- ขั้นตอนปฏิบัติ**
1. นอนหงายราบกับพื้นมือประสานกันที่ท้ายทอยงอเข่าให้ขาที่นอนบนและที่นอนล่างทำมุมฉากเท่าทั้งสองแยกห่างกันพอประมาณ
 2. ให้ผู้ช่วยนั่งคุกเข่าเอามือทั้งสองจับที่ข้อเท้าของผู้รับการทดสอบไว้อย่างมั่นคงและดันข้อเท้าให้ติดแน่นอยู่กับพื้น
 3. ผู้เข้ารับการทดสอบดันเอวยกตัวลุกขึ้นทำนั่ง ก้มตัวไปข้างหน้า ให้แขนทั้งสองด้านแตะที่หน้าขาส่วนบนแล้วนอนลงสู่พื้น นับเป็นผลการทดสอบ 1 ครั้ง
 4. ทำให้ติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 30 วินาที

การบันทึก บันทึกผลให้นับจำนวนครั้งที่ทำได้ให้ถือการลุกแล้วราบกลับสู่ท่าเดิม 1 ครั้ง นับจำนวนครั้งที่ถูกต้องในเวลาที่กำหนด



ภาพที่ 3 การทดสอบการลุก-นั่ง 30 วินาที

1.4 การยืนกระโดดไกล (Standing broad Jump)

วัตถุประสงค์	เพื่อทดสอบพลังของกลุ่มกล้ามเนื้อขา
อุปกรณ์	แผนยาง, นาฬิกาจับเวลา, เบาะรอง
ขั้นตอนปฏิบัติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ให้ปลายเท้าทั้งสองเสมอกันชิดด้านหลังของเส้นเริ่ม 2. ย่อเข้าพร้อมกับเหวี่ยงแขนไปทางด้านหลังเพื่อหาจังหวะในการกระโดดโดยทั้งสองไม่เคลื่อนที่ 3. กระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้า ในจังหวะที่เหวี่ยงแขนไปข้างหน้า ให้ได้ระยะไกลที่สุด 4. การวัดระยะทางของการกระโดด ให้วัดจากจุดที่ส้นเท้าส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายลงสู่พื้นใกล้เส้นเริ่มมากที่สุด โดยให้คู่ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยดูและบันทึกที่ระยะทางไกลที่กระโดดได้ลงในบันทึกผลการทดสอบ คิดเป็นเซนติเมตร ถ้ามีเศษตั้งแต่ 0.5 เซนติเมตรขึ้นไปให้ปัดเป็นจำนวนเต็ม ถ้ามีเศษต่ำกว่า 0.5 เซนติเมตรให้ตัดทิ้งไป
การบันทึก	บันทึกผลการวัดให้หน่วยระยะทางเป็นเซนติเมตร



ภาพที่ 4 การทดสอบการยืนกระโดดไกล

1.5 นั่งอตัว (Sit and reach test)

วัตถุประสงค์	เพื่อชี้วัดถึงความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง
อุปกรณ์	เทปวัดระยะทาง หรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว วางทาบกับพื้น
ขั้นตอนปฏิบัติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยืดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก ไหล่ 2. นั่งพื้นเหยียดขาตรง เทปวัดระยะทางอยู่แนวกลางระหว่างขาให้ส้นเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่จุด 15 นิ้ว โดยจุดเริ่มอยู่ใกล้เท้าทั้งสองข้าง 3. แยกส้นเท้าออกจากเทปวัดระยะทางด้านละ 5 นิ้ว แล้วเหยียดแขนตรง ฝ่ามือชิดกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะพื้น 4. ค่อย ๆ ก้มลง แล้วเหยียดมือออกไปให้ไกลที่สุดตามแนวพื้นโดยที่เข่าไม่งอทำค้างไว้ประมาณ 2 วินาที บันทึกค่าเป็นนิ้ว ถ้าปลายนิ้วไม่ถึงส้นเท้า ค่าจะเป็นลบ
การบันทึก	บันทึกผลการวัดให้หน่วยระยะทางเป็นนิ้ว



ภาพที่ 5 การทดสอบนั่งอตัว

1.6 การวัดแรงเหยียดขา (Leg Strength)

เครื่องมือ Back and leg dynamometer

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงของกลุ่มกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ Back and leg dynamometer

- ขั้นตอนปฏิบัติ**
1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนบนที่วางเท้าของเครื่องมือ
 2. ย่อเข่าลงและแยกเข่าออกเล็กน้อย หลังและแขนตรง เข่าประมาณ 130-140 องศา
 3. จับที่ดิ่งในทามือคกู่เหนือระหว่างเข่าทั้งสอง จัดสายให้พอเหมาะ
 4. ออกแรงเหยียดขาให้เต็มที่
 5. ทำ 2 ครั้ง ไซคาที่มาก

การบันทึก บันทึกผลเป็นกิโลกรัมนำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนักตัว



ภาพที่ 6 การวัดแรงเหยียดขาและอุปกรณ์

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย อายุระหว่าง 20-69 ปี มีดังนี้

2.1 ขนาดร่างกาย (Body Mass Index = BMI) เช่น การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง



ภาพที่ 7 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

วัตถุประสงค์	เพื่อชี้วัดความเหมาะสมของขนาดรูปร่างแต่ละคน
อุปกรณ์	เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
ขั้นตอนปฏิบัติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถอดรองเท้าก่อนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง 2. ชูดสวมใส่ควรมีน้ำหนักเบา
การบันทึก	บันทึกผลน้ำหนักวัดเป็นกิโลกรัมและส่วนสูงวัดเป็นเซนติเมตร

2.2 สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (Waist – to – hip ratio = WHR)



ภาพที่ 8 การวัดสัดส่วนรอบเอวต่อสะโพก

วัตถุประสงค์

เพื่อชี้วัดถึงการมีสัดส่วนรูปร่างที่เหมาะสมปริมาณการสะสมของไขมันบริเวณเอวและท้อง

อุปกรณ์

เทปวัดระยะทางยาวประมาณ 60 นิ้ว หรือสายวัด

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. วัดส่วนเว้าที่สุดของเอว(อยู่เหนือสะดือเล็กน้อย) แต่ถ้าไม่มีส่วนเว้าให้วัดรอบตามแนวสะดือห้ามแขม่วท้อง, เบ่งท้องตึง
2. วัดรอบบริเวณกึ่งกลางสะโพกหรือแนวหัวกระดูกต้นขา

การบันทึก

บันทึกผลการวัดน้ำหนักวัดเป็นนิ้ว

2.3. ตะแอมือด้านหล้ง (Shoulder girdle flexibility test)



ภาพที่ 9 การทดสอบตะแอมือด้านหล้ง

วัตถุประสงค์	เพื่อชี้วัดถึงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ ของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่
อุปกรณ์	ไม้บรรทัด แบ่งระยะเป็นเซนติเมตร
ขั้นตอนปฏิบัติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ สะบัก หน้าอก และแขน 2. ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่แล้วงอศอกลงให้ฝ่ามือและนิ้วตะแอมือด้านหล้งมากที่สุด(คว่ำมือ)แขนซ้ายงอศอก ขึ้นแนบหล้งแล้วยกให้สูงที่สุด(หงายมือ)พยายามให้นิ้วมือและมือทั้งสองข้างใกล้กันหรือทับกันมากที่สุด(มือขวาทับมือซ้าย)และทำค่าง 3. วัดระยะทางปลายนิ้วกลางของมือทั้งสองข้าง ถ้าปลายนิ้วตะกันพอดีระยะทางเป็น 0 ถ้านิ้วหรือมือทับกันระยะทางมีค่าเป็นบวก (+) ...ซ.ม. ถ้านิ้วตะไม่ถึงกันระยะทางมีค่าเป็นลบ (-) ..ซ.ม. 4. ปฏิบัติซ้ำตั้งแต่ข้อแรกแต่สลับเปลี่ยนมือด้านตรงข้าม
การบันทึก	บันทึกผลการวัดนำหน้ากวัดเปนเซนติเมตร

2.4. นั่งงอตัว (Sit and reach test)



ภาพที่ 10 การทดสอบนั่งงอตัว

วัตถุประสงค์

เพื่อชี้วัดถึงความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง

อุปกรณ์

เทปวัดระยะทาง หรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว วางทาบกับพื้น

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. ยึดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก ไหล่
2. นั่งพื้นเหยียดขาตรง เทปวัดระยะทางอยู่กลางระหว่างขาให้ ส้นเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่จุดเริ่มอยู่ใกล้เข้า
3. แยกส้นเท้าออกจากเทปวัดระยะทางด้านละ 5 นิ้ว แล้วเหยียดแขนตรง ฝ่ามือชิดกันโดยให้ปลายนิ้วสองข้างแตะพื้น
4. ค่อย ๆ ก้มลงแล้วเหยียดมือออกไปให้ไกลที่สุดตามแนวพื้นโดยที่เข่าไม่งอทำค้างไว้ประมาณ 2 วินาที

การบันทึก

บันทึกผลการวัดเป็นนิ้ว ถ้าปลายนิ้วไม่ถึงส้นเท้าค่าเป็นลบ

2.5. นอนยกตัวขึ้น (Abdominal curls)



ภาพที่ 11 การทดสอบนอนยกตัว

- วัตถุประสงค์** เพื่อวัดความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่าง
- อุปกรณ์** นาฬิกาจับเวลา, เบาะรอง
- ขั้นตอนปฏิบัติ**
1. นอนหงายกับพื้น ชันเข่าตั้งขึ้น ส้นเท้าทั้งสองห่างจากกันประมาณ 12 นิ้ว
 2. เขยียดแขนราบพื้นให้ปลายนิ้วทั้งสองวางชิดพื้น (อยู่เลยกันเล็กน้อย)
 3. ยกศีรษะและหัวไหล่ขึ้นพร้อมกับเลื่อนปลายนิ้วมือไประยะทาง 3 นิ้ว
 4. ซึ่งจะมีแถบแสดงระยะกำกับ จากนั้นผ่อนแรงให้ศีรษะไหลลงพื้น แล้วยกขึ้นใหม่
 5. ทำต่อเนื่องอย่างถูกต้อง, รวดเร็วภายในเวลา 1 นาที
- การบันทึก** บันทึกผลให้นับเป็นจำนวนครั้ง

2.6. การดันพื้น (Push – Ups)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงและความอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อ
แขนและไหล่

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

ขั้นตอนปฏิบัติ ฝอเนรแรงแชนลดล่ำตัวให้ต่ำลงหน้าอกเกือบชิดพื้นหรือให้ศอก
เป็นมุมฉาก แล้วยกตัวขึ้นใหม่เหมือนท่าเดิม ทำต่อเนื่อง
อย่างถูกต้องและรวดเร็วมากที่สุดภายในเวลา 1 นาที

การบันทึก

บันทึกผลให้นับเป็นจำนวนครั้ง

1. ชาย นอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าชิดกันแตะพื้น เหยียด
แขนตรง ฝ่ามือคว่ำแตะพื้นปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า



2. หญิง นอนคว่ำเหยียดขา เข่าแตะพื้น เหยียดแขนตรง
ฝ่ามือคว่ำแตะพื้นปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า



ภาพที่ 12 การทดสอบดันพื้น

2.7 การวัดแรงเหยียดขา (Leg Strength)

เครื่องมือ Back and leg dynamometer

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ Back and leg dynamometer

- ขั้นตอนปฏิบัติ
1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนบนที่วางเท้าของเครื่องมือ
 2. ย่อเข่าลงและแยกเข่าออกเล็กน้อย หลังและแขนตรง
เข่าประมาณ 130–140 องศา
 3. จับที่ดิ่งในทามือคู้ว่าเหนือระหว่างเข่าทั้งสอง
จัดสายให้พอเหมาะ
 4. ออกแรงเหยียดขาให้เต็มที่
 5. ทำ 2 ครั้ง ไซคาที่มาก

การบันทึก การวัดเป็นกิโลกรัมนำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนักตัว



ภาพที่ 13 การวัดแรงเหยียดขาและอุปกรณ์

2.8 แรงบีบมือ (Grip Strength)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อมือและแขน

อุปกรณ์ Handgrip dynamometer

- ขั้นตอนปฏิบัติ**
1. จัดระดับที่จับเครื่องมือให้เหมาะสมกับมือของผู้เข้ารับการทดสอบ โดยปกติขณะกำข้อมือทั้งสองของนิ้วชี้จะเบนมุมฉาก (ใช้มือข้างที่ถนัด)
 2. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบปล่อยแขนตามสบายขางลำตัว มือกำที่จับให้ห่างลำตัวประมาณ 1 ฝ่ามือ ห้ามแนบตัว
 3. ให้ออกแรงกำข้อมือให้แรงที่สุด (ห้ามมือชิดตัวขณะออกแรง)
 4. ทำการทดสอบ 2 ครั้ง ไซคาที่มากที่สุด
- การบันทึก** บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัม นำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนัก



ภาพที่ 14 การวัดแรงบีบมือและอุปกรณ์



ภาคผนวก ข

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย อายุระหว่าง 7-19 ปี มีดังนี้

1.1 ขนาดร่างกาย (Body Mass Index = BMI) เช่น การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง



ภาพที่ 1 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

วัตถุประสงค์	เพื่อชี้วัดความเหมาะสมของขนาดรูปร่างแต่ละคน
อุปกรณ์	เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
ขั้นตอนปฏิบัติ	1. ถอดรองเท้าก่อนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง 2. ชุดสวมใส่ควรมีน้ำหนักเบา
การบันทึก	บันทึกผลน้ำหนักเป็นกิโลกรัมและส่วนสูงเป็นเซนติเมตร

1.2 แรงบีบมือ (Grip Strength)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อมือและแขน

อุปกรณ์ Handgrip dynamometer

ขั้นตอนปฏิบัติ 1. จัดระดับที่จับเครื่องมือให้เหมาะสมกับมือของผู้เขารับการทดสอบ โดยปกติขณะกำข้อมือของนิ้วชี้จะเป็นมุมฉาก (ใช้มือข้างที่ถนัด)

2. ให้ผู้รับการทดสอบปล่อยแขนตามสบายขางลำตัวมือกำที่จับให้ห่างลำตัวประมาณ 1 ฝ่ามือ ห้ามแนบตัว

3. ให้ออกแรงกำมือให้แรงที่สุด(ห้ามมือชิดตัวขณะออกแรง)

4. ทำการทดสอบ2ครั้ง ใช้ค่าที่มากที่สุด

การบันทึก บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัม นำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนัก



ภาพที่ 2 การวัดแรงบีบมือและอุปกรณ์

1.3 การลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit – ups in 30 seconds)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่าง

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา, เบาะรอง

- ขั้นตอนปฏิบัติ**
1. นอนหงายราบกับพื้นมือประสานกันที่ท้ายทอยของอเข่าให้ขาท่อนบนและท่อนล่างทำมุมฉากเท่าทั้งสองแยกห่างกันพอประมาณ
 2. ให้ผู้ช่วยนั่งคุกเข่าเอามือทั้งสองจับที่ข้อเท้าของผู้รับการทดสอบไว้อย่างมั่นคงและดันข้อเท้าให้ติดแน่นอยู่กับพื้น
 3. ผู้เข้ารับการทดสอบดันเอวยกตัวลุกขึ้นท่าหนึ่ง ก้มตัวไปข้างหน้า ให้แขนทั้งสองด้านแตะที่หน้าขาส่วนบนแล้วนอนลงสู่พื้น นับเป็นผลการทดสอบ 1 ครั้ง
 4. ทำให้ติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 30 วินาที

การบันทึก บันทึกผลให้นับจำนวนครั้งที่ทำได้ให้ถือการลุกแล้ววราบกลับสู่ท่าเดิม 1 ครั้ง นับจำนวนครั้งที่ถูกต้องในเวลาที่กำหนด



ภาพที่ 3 การทดสอบการลุก-นั่ง 30 วินาที

1.4 การยืนกระโดดไกล (Standing broad Jump)

วัตถุประสงค์	เพื่อทดสอบพลังของกลุ่มกล้ามเนื้อขา
อุปกรณ์	แผ่นยาง, นาฬิกาจับเวลา, เบาะรอง
ขั้นตอนปฏิบัติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ให้ปลายเท้าทั้งสองเสมอกันขีดด้านหลังของเส้นเริ่ม 2. ย่อเข่าพร้อมกับเหวี่ยงแขนไปทางด้านหลังเพื่อหาจังหวะในการกระโดดโดยทั้งสองไม่เคลื่อนที่ 3. กระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้า ในจังหวะที่เหวี่ยงแขนไปข้างหน้า ให้ได้ระยะไกลที่สุด 4. การวัดระยะทางของการกระโดด ให้วัดจากจุดที่ส้นเท้าส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายลงสู่พื้นใกล้เส้นเริ่มมากที่สุด โดยให้คู่ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยดูและบันทึกระยะทางไกลที่กระโดดได้ลงในบันทึกผลการทดสอบ คิดเป็นเซนติเมตร ถ้ามีเศษตั้งแต่ 0.5 เซนติเมตรขึ้นไปให้ปัดเป็นจำนวนเต็ม ถ้ามีเศษต่ำกว่า 0.5 เซนติเมตรให้ตัดทิ้งไป
การบันทึก	บันทึกผลการวัดให้ับระยะทางเป็นเซนติเมตร



ภาพที่ 4 การทดสอบการยืนกระโดดไกล

1.5 นั่งงอตัว (Sit and reach test)

- วัตถุประสงค์** เพื่อชี้วัดถึงความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง
- อุปกรณ์** เทปวัดระยะทาง หรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว วางทาบกับพื้น
- ขั้นตอนปฏิบัติ**
1. ยึดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก ไหล่
 2. นั่งพื้นเหยียดขาตรง เทปวัดระยะทางอยู่แนวกลางระหว่างขาให้ส้นเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่จุด 15 นิ้ว โดยจุดเริ่มอยู่ใกล้เข่าทั้งสองข้าง
 3. แยกส้นเท้าออกจากเทปวัดระยะทางด้านละ 5 นิ้ว แล้วเหยียดแขนตรง ฝ่ามือชิดกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะพื้น
 4. ค่อย ๆ ก้มลง แล้วเหยียดมือออกไปให้ไกลที่สุดตามแนวพื้นโดยที่เข่าไม่งอทำค้างไว้ประมาณ 2 วินาที บันทึกค่าเป็นนิ้ว ถ้าปลายนิ้วไม่ถึงส้นเท้า ค่าจะเป็นลบ
- การบันทึก** บันทึกผลการวัดให้หน่วยระยะทางเป็นนิ้ว



ภาพที่ 5 การทดสอบนั่งงอตัว

1.6 การวัดแรงเหยียดขา (Leg Strength)

เครื่องมือ Back and leg dynamometer

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ Back and leg dynamometer

- ขั้นตอนปฏิบัติ
1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนบนที่วางเท้าของเครื่องมือ
 2. ย่อเข่าลงและแยกเข่าออกเล็กน้อย หลังและแขนตรง
เข่าประมาณ 130–140 องศา
 3. จับที่ดิ่งในทามือค้ำน้ำหนักที่วางเท้าทั้งสอง
จัดสายให้พอดีเหมาะสม
 4. ออกแรงเหยียดขาให้เต็มที่
 5. ทำ 2 ครั้ง ไซคาที่มาก

การบันทึก บันทึกผลเป็นกิโลกรัมนำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนักตัว



ภาพที่ 6 การวัดแรงเหยียดขาและอุปกรณ์

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย อายุระหว่าง 20-69 ปี มีดังนี้

2.1 ขนาดร่างกาย (Body Mass Index = BMI) เช่น การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง



ภาพที่ 7 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

วัตถุประสงค์	เพื่อชี้วัดความเหมาะสมของขนาดรูปร่างแต่ละคน
อุปกรณ์	เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
ขั้นตอนปฏิบัติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถอดรองเท้าก่อนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง 2. ชูดสวมใส่ควรมีน้ำหนักเบา
การบันทึก	บันทึกผลน้ำหนักวัดเป็นกิโลกรัมและส่วนสูงวัดเป็นเซนติเมตร

2.2 สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (Waist – to – hip ratio = WHR)



ภาพที่ 8 การวัดสัดส่วนรอบเอวต่อสะโพก

วัตถุประสงค์	เพื่อชี้วัดถึงการมีสัดส่วนรูปร่างที่เหมาะสมปริมาณการสะสมของไขมันบริเวณเอวและท้อง
อุปกรณ์	เทปวัดระยะทางยาวประมาณ 60 นิ้ว หรือสายวัด
ขั้นตอนปฏิบัติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วัดส่วนเว้าที่สุดของเอว(อยู่เหนือสะดือเล็กน้อย) แต่ถ้าไม่มีส่วนเว้าให้วัดรอบตามแนวสะดือห้ามแขม่วท้อง, เบ่งท้องตึง 2. วัดรอบบริเวณกึ่งกลางสะโพกหรือแนวหัวกระดูกต้นขา
การบันทึก	บันทึกผลการวัดนำหน้าวัดเป็นนิ้ว

2.3. ตะแอมือด้านหลังก (Shoulder girdle flexibility test)



ภาพที่ 9 การทดสอบตะแอมือด้านหลังก

วัตถุประสงค์	เพื่อชี้วัดถึงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ ของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่
อุปกรณ์	ไม้บรรทัด แบ่งระยะเป็นเซนติเมตร
ขั้นตอนปฏิบัติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ สะบัก หน้าอก และแขน 2. ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่แล้วออกคองให้ฝ่ามือและนิ้วตะแอมือด้านหลังกมากที่สุด(คว่ำมือ)แขนซ้ายออกคอง ขึ้นแนวหลังแล้วยกให้สูงที่สุด(หงายมือ)พยายามให้นิ้วมือและมือทั้งสองข้างใกล้กันหรือทับกันมากที่สุด(มือขวาทับมือซ้าย)และค้างไว้ 3. วัดระยะทางปลายนิ้วกลางของมือทั้งสองข้าง ถ้าปลายนิ้วตะแอมือทั้งสองมือมีระยะทางเป็น 0 ถ้านิ้วหรือมือทับกันระยะทางมีค่าเป็นบวก (+) ...ซ.ม. ถ้านิ้วตะแอมือไม่ถึงกันระยะทางมีค่าเป็นลบ (-) ..ซ.ม. 4. ปฏิบัติซ้ำตั้งแต่ข้อแรกแต่สลับเปลี่ยนมือด้านตรงข้าม
การบันทึก	บันทึกผลการวัดหน้าหน้าวัดเป็นเซนติเมตร

2.4. นั่งงอตัว (Sit and reach test)



ภาพที่ 10 การทดสอบนั่งงอตัว

วัตถุประสงค์

เพื่อชี้วัดถึงความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง

อุปกรณ์

เทปวัดระยะทาง หรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว วางทาบกับพื้น

ขั้นตอนปฏิบัติ

1. ยึดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก ไหล่
2. นั่งพื้นเหยียดขาตรง เทปวัดระยะทางอยู่กลางระหว่างขาให้ ส้นเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่จุดเริ่มอยู่ใกล้เข้า
3. แยกส้นเท้าออกจากเทปวัดระยะทางด้านละ 5 นิ้ว แล้วเหยียดแขนตรง ฝ่ามือชิดกันโดยให้ปลายนิ้วสองข้างแตะพื้น
4. ค่อย ๆ ก้มลงแล้วเหยียดมือออกไปให้ไกลที่สุดตามแนวพื้นโดยที่เข่าไม่งอทำค้างไว้ประมาณ 2 วินาที

การบันทึก

บันทึกผลการวัดเป็นนิ้ว ถ้าปลายนิ้วไม่ถึงส้นเท้าค่าเป็นลบ

2.5. นอนยกตัวขึ้น (Abdominal curls)



ภาพที่ 11 การทดสอบนอนยกตัว

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่าง

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา, เบาะรอง

- ขั้นตอนปฏิบัติ**
1. นอนหงายกับพื้น ชันเข่าตั้งขึ้น สันเท้าทั้งสองห่างจากกันประมาณ 12 นิ้ว
 2. เขยียดแขนราบพื้นให้ปลายนิ้วทั้งสองวางชิดพื้น (อยู่เลยกันเล็กน้อย)
 3. ยกศีรษะและหัวไหล่ขึ้นพร้อมกับเลื่อนปลายนิ้วมือไประยะทาง 3 นิ้ว
 4. ซึ่งจะมีแถบแสดงระยะกำกับ จากนั้นผ่อนแรงให้ศีรษะไหลลงพื้น แล้วยกขึ้นใหม่
 5. ทำต่อเนื่องอย่างถูกต้อง, รวดเร็วภายในเวลา 1 นาที

การบันทึก บันทึกผลให้นับเป็นจำนวนครั้ง

2.6. การดันพื้น (Push – Ups)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงและความอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อ
แขนและไหล่

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

ขั้นตอนปฏิบัติ ฝอแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกเกือบชิดพื้นหรือให้ศอก
เป็นมุมฉาก แล้วยกตัวขึ้นใหม่เหมือนท่าเดิม ทำต่อเนื่อง
อย่างถูกต้องและรวดเร็วมากที่สุดภายในเวลา 1 นาที

การบันทึก บันทึกผลให้นับเป็นจำนวนครั้ง

1. ชาย นอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าชิดกันแตะพื้น เหยียด
แขนตรง ฝ่ามือคว่ำแตะพื้นปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า



2. หญิง นอนคว่ำเหยียดขา เข่าแตะพื้น เหยียดแขนตรง
ฝ่ามือคว่ำแตะพื้นปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า



ภาพที่ 12 การทดสอบดันพื้น

2.7 การวัดแรงเหยียดขา (Leg Strength)

เครื่องมือ Back and leg dynamometer

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ Back and leg dynamometer

- ขั้นตอนปฏิบัติ
1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนบนที่วางเท้าของเครื่องมือ
 2. ย่อเข่าลงและแยกเข่าออกเล็กน้อย หลังและแขนตรง
เข่าประมาณ 130–140 องศา
 3. จับที่ดิ่งในทามือค้ำน้ำหนักเหนือระหว่างขาทั้งสอง
จัดสายให้พอเหมาะ
 4. ออกแรงเหยียดขาให้เต็มที่
 5. ทำ 2 ครั้ง ไซคาที่มาก

การบันทึก การวัดเป็นกิโลกรัมนำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนักตัว



ภาพที่ 13 การวัดแรงเหยียดขาและอุปกรณ์

2.8 แรงบีบมือ (Grip Strength)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อมือและแขน

อุปกรณ์ Handgrip dynamometer

ขั้นตอนปฏิบัติ 1. จัดระดับที่จับเครื่องมือให้เหมาะสมกับมือของผู้เข้ารับการทดสอบ โดยปกติขณะกำข้อมือที่สองของนิ้วชี้จะเป็นมุมฉาก (ข้อมือข้างที่ถนัด)

2. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบปล่อยแขนตามสบายขางลำตัว มือกำที่จับให้ห่างลำตัวประมาณ 1 ฝ่ามือ ห้ามแนบตัว

3. ให้ออกแรงกำมือให้แรงที่สุด(ห้ามมือชิดตัวขณะออกแรง)

4. ทำการทดสอบ2ครั้ง ไซค่าที่มากที่สุด

การบันทึก บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัม นำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนัก



ภาพที่ 14 การวัดแรงบีบมือและอุปกรณ์