



ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบนี้มี 10 ข้อ ใช้เวลา 5 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ก. ความอ่อนตัว | ข. กำลังของกล้ามเนื้อ |
| ค. องค์ประกอบของร่างกาย | ง. ความอดทนของกล้ามเนื้อ |

2. ข้อใดคือองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| ก. ความอ่อนตัว | ข. ความคล่องแคล่วว่องไว |
| ค. ความอดทนของกล้ามเนื้อ | ง. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ |

3. ข้อใดไม่ใช่ข้อควรคำนึงในการสร้างสมรรถภาพทางกาย

- | | |
|-----------|----------------|
| ก. เพศ | ข. ภูมิอากาศ |
| ค. อารมณ์ | ง. สภาพร่างกาย |

4. การทดสอบด้วยการดันพื้น เป็นการทดสอบสมรรถภาพด้านใด

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ก. ทดสอบความอดทน | ข. ทดสอบความอ่อนตัว |
| ค. ทดสอบความว่องไว | ง. ทดสอบความสมดุล |

5. Muscle Strength มีความหมายตรงกับข้อใด

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| ก. ความแข็งแรงของแขน | ข. ความแข็งแรงของสมอง |
| ค. ความแข็งแรงของกระดูก | ง. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ |





6. ข้อใดไม่ใช่การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

- ก. การนั่งงอตัวไปข้างนอก
ข. การยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที
ค. การดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที
ง. การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

7. การลุก - นิ่ง 60 วินาที ต้องการทดสอบสิ่งใด

- ก. ความแข็งแรง
ข. การทรงตัว
ค. กล้ามเนื้อหน้าท้อง
ง. การสปริงตัว

8. การนั่งงอตัว ต้องการทดสอบสิ่งใด

- ก. ความแข็งแรง
ข. การทรงตัว
ค. กล้ามเนื้อหัวไหล่
ง. การอ่อนตัว

9. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

- ก. ทำให้รูปร่างดี ผิวพรรณเปล่งปลั่ง
ข. ทำให้ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง
ค. ทำให้บุคลิกภาพดี สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างสง่างาม คล่องแคล่ว
ง. ทำให้มีพลังงานสำรองเพื่อใช้ในการทำกิจกรรม

10. บุคคลใดไม่จำเป็นต้องหยุดออกกำลังกายเพราะถือว่าไม่มีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย

- ก. มานีมีอาการใจเต้นผิดปกติ
ข. มานะรู้สึกหอบ เหนื่อย หายใจติดขัด
ค. มาณพรู้สึกเหนื่อยทุกครั้งที่ออกกำลังกาย
ง. มาตารู้สึกเจ็บที่หน้าอก เนื่องจากเป็นโรคประจำตัว

