



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. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายมีกี่ด้าน

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ก. 2 ด้าน | ข. 3 ด้าน |
| ค. 4 ด้าน | ง. 5 ด้าน |

#### 3. ข้อใดไม่ใช่ข้อควรคำนึงในการสร้างสมรรถภาพทางกาย

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

#### 4. การทดสอบด้วยการดันพื้น เป็นการทดสอบสมรรถภาพด้านใด

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

#### 5. Muscle Strength มีความหมายตรงกับข้อใด

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



YES!!!



6. ข้อใดไม่ใช่การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

ก. การนั่งจอตัวไปข้างนอก

ข. การยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที

ค. การดันพื้นประยูกต์ 30 วินาที

ง. การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

7. การลุก - นั่ง 60 วินาที ต้องการทดสอบสิ่งใด

ก. ความแข็งแรง

ข. การทรงตัว

ค. ความอดทนของกล้ามเนื้อ

ง. การสปริงตัว

8. การนั่งจอตัว ต้องการทดสอบสิ่งใด

ก. ความแข็งแรง

ข. การทรงตัว

ค. กล้ามเนื้อหัวใจ

ง. การอ่อนตัว

9. Muscular Endurance หมายถึงข้อใด

ก. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด

ข. ความอ่อนตัว

ค. ความอดทนของกล้ามเนื้อ

ง. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

10. การยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านใด

ก. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ข. ความอ่อนตัว

ค. ความอดทนของกล้ามเนื้อ

ง. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด

