



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 |



YES!!!



6. ข้อใดไม่ใช่การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

ก. การนั่งงอตัวไปข้างนอก

ข. การยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที

ค. การดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที

ง. การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

7. การลุก - นั่ง 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

