

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การศึกษาวิจัยสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ก่อนและหลังการเรียนวิชา GE 1072

ชื่อ.....นามสกุล.....รหัสประจำตัว.....

เรียนกิจกรรมกีฬา.....กลุ่ม.....เรียนวัน.....เวลา.....

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

ทำเครื่องหมาย ล้อมรอบตัวอักษรหน้าคำตอบ ต่อไปนี้ ตามความเป็นจริง

1. ท่านออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด

ก. เป็นประจำทุกวัน

ข. สัปดาห์ละ 1 วัน

ค. สัปดาห์ละ 2 วัน

ง. สัปดาห์ละ 3 วัน

จ. สัปดาห์ละ 5 วัน

ฉ. สัปดาห์ละ 6 วัน

2. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายวันละกี่นาที

ก. มากกว่า 45 นาที

ข. 30-45 นาที

ค. 15-30 นาที

ง. น้อยกว่า 15 นาที

3. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาอะไร

ก. เต้นแอโรบิค

ข. จ็อกกิ้ง

ค. กายบริหาร

ง. เล่นกีฬา

4. ท่านพักผ่อนนอนหลับ วันละกี่ชั่วโมง

ก. 5 ชั่วโมง

ข. 6 ชั่วโมง

ค. 7 ชั่วโมง

ง. 8 ชั่วโมง

5. ท่านมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้หรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก. เทียวกลางคืน

ข. สูบบุหรี่

ค. ดื่มสุราหรือเบียร์

ง. เสพยาเสพติด

6. ท่านมีโรคประจำตัวอะไรบ้าง (โปรดระบุ)

ก.....

ข.....

ค.....

ง.....

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	PRE-TEST	POST-TEST
1. Leg Dynamometer	กิโลกรัม	กิโลกรัม
2. Back Dynamometer	กิโลกรัม	กิโลกรัม
3. Hand Grip test (Rigth)	กิโลกรัม	กิโลกรัม
4. Hand Grip test (Left)	กิโลกรัม	กิโลกรัม
5. Flexibility Test	เซนติเมตร	เซนติเมตร
6. Standing Board Jump	เซนติเมตร	เซนติเมตร
7. ความจุของปอด	ลบ.เซนติเมตร	ลบ.เซนติเมตร
8. ปริมาณไขมันในร่างกาย	กิโลกรัม	กิโลกรัม
9. น้ำหนักตัว	กิโลกรัม	กิโลกรัม

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางลม

การตรวจวินิจฉัยสมรรถภาพทางลมของนักกีฬา ก่อนและหลังการกีฬาวีทยา CS 1972

ชื่อ.....นามสกุล.....รหัสประจำตัว.....
เดือน.....ปี.....กลุ่ม.....เดือน.....ปี.....

ตอนที่ 1 แบบทดสอบสมรรถภาพทางลมก่อนและหลังการกีฬา

นำเครื่องมา



.....

- 1. ส่วนของ.....
-
-
-

- 2. ส่วน.....
-
-

- 3. ส่วน.....
-
-

- 4. ส่วน.....
-
-

- 5. ส่วน.....
-
-

- 6. ส่วน.....
-
-

- 7. ส่วน.....
-
-



ภาคผนวก

ใบบันทึกข้อมูล

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ยผลต่าง และผลรวมของผลต่าง แบบทดสอบ.....

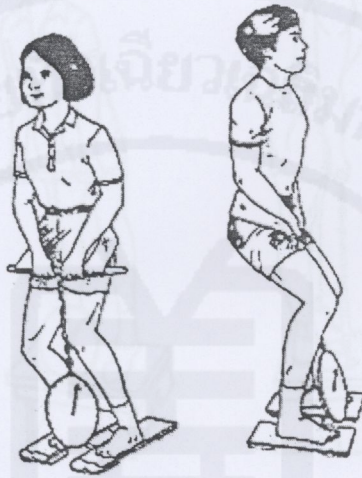
กิจกรรมกีฬา.....

ลำดับที่	ก่อนการเรียน (X_1)	หลังการเรียน (X_2)	ผลต่าง ($D = X_2 - X_1$)	ผลต่างแต่ละตัวยกกำลังสอง (D^2)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

ขั้นตอนในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แบบทดสอบระบบกล้ามเนื้อ

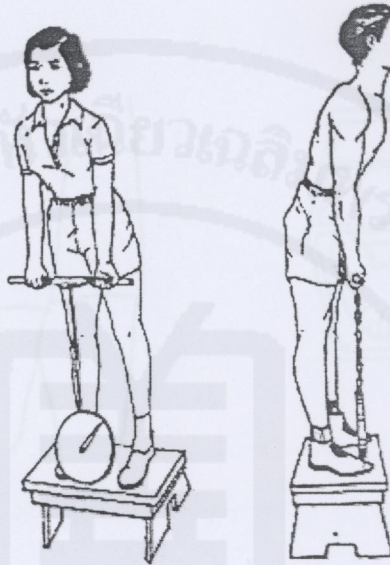
1. เครื่องมือทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (Leg muscle dynamometer)



วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ถูกทดสอบยืนบนที่วางเท้า
2. ย่อเข่าทั้งสองลง หลังและขาทั้งสองเหยียดตรง มือทั้งสองอยู่ที่ระดับหัวเข่า
3. มือทั้งสองจับอยู่ที่จับของเครื่องมือ โดยให้มือทั้งสองคว่ำลง
4. ออกแรงดึงโซ่เต็มที่ได้ด้วยการใช้กำลังจากการเหยียดขาและชันเข่า ให้โซ่ตึง
5. ให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง และบันทึกค่าของครั้งที่ทำได้สูงสุด

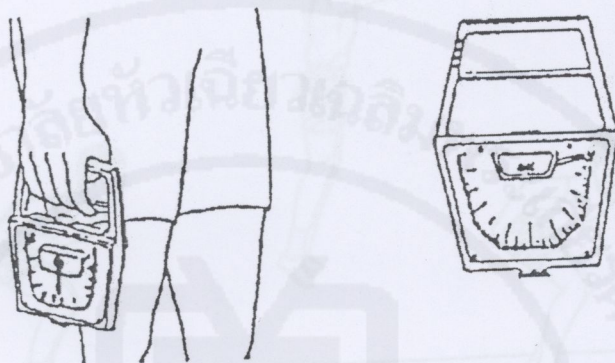
2. เครื่องมือทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง (Back muscle dynamometer)



วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ถูกทดสอบยืนบนที่วางเท้า
2. ก้มตัวลง โดยให้เขนและขาทั้งสองเหยียดตรง มือทั้งสองอยู่ที่ระดับหัวเข่า
3. มือทั้งสองจับอยู่ที่จับของเครื่องมือ โดยให้มือทั้งสองคว่ำลง
4. ออกแรงดึงโซ่เต็มที่ โดยใช้กำลังจากการเหยียดหลังและขาทั้งสอง
5. ให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง และบันทึกค่าของครั้งที่ทำได้สูงสุด

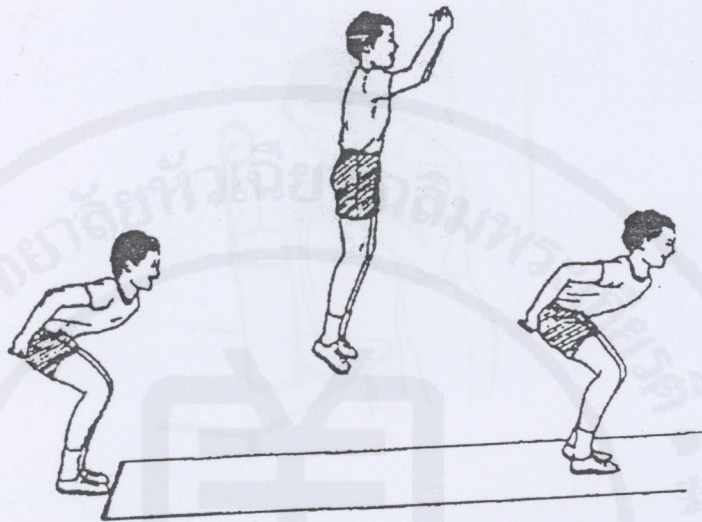
3. เครื่องมือทดสอบความแข็งแรงของมือ (Hand grip dynamometer)



วิธีการทดสอบ

1. จัดระดับที่จับของเครื่องมือให้เหมาะสมกับขนาดมือของผู้ถูกทดสอบ
2. ยื่นปล่องแขนทั้งสองลงข้างลำตัว ในลักษณะตามสบาย
3. ออกแรงจากมือบีบที่จับของเครื่องมือเต็มที่ เพียงจังหวะเดียว
4. ให้ทำการทดสอบทั้งมือขวาและมือซ้าย
5. ให้ทำการทดสอบมือละ 2 ครั้ง และบันทึกค่าของครั้งที่ทำได้สูงสุด

4. เครื่องมือทดสอบการยืนกระโดดไกล (Standing board jump)



วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ถูกทดสอบยืนบนแผ่นยาง โดยให้ปลายเท้าทั้งสองชิดกับเส้นเริ่ม
2. เขวี้ยงแขนทั้งสองไปข้างหลัง พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้าและย่อเข่าทั้งสองลง
3. เขวี้ยงแขนทั้งไปข้างหน้าพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด
4. ให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง และบันทึกค่าของครั้งที่ทำได้สูงสุด

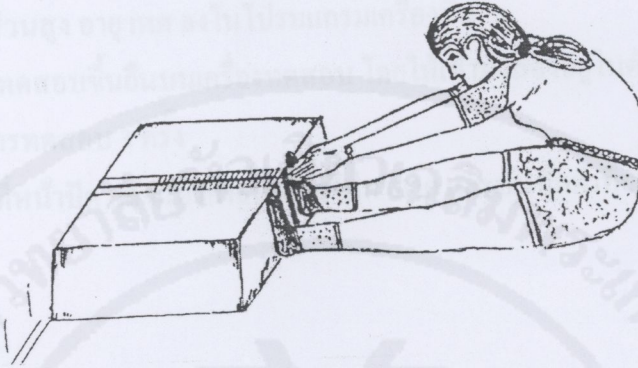
5. เครื่องมือวัดความจุของปอด (Spirometer หรือ (Vitalometer)



วิธีการทดสอบ

1. ตั้งเข็มที่หน้าบัดให้อยู่ในตำแหน่งเลข 0
2. ให้ผู้ถูกทดสอบยืนตัวตรง และนำหลอดสำหรับเป่า อมไว้ในปาก
3. สูดลมหายใจเข้าปอดให้มากที่สุด จากนั้นเป่าลมจากปากเข้าหลอดให้สุดลมหายใจเพียงจังหวะเดียว
4. ให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง และบันทึกค่าของครั้งที่ทำได้สูงสุด

6. เครื่องมือวัดความอ่อนตัว



วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ถูกทดสอบนั่งเหยียดเท้าตรงไปข้างหน้า โดยให้ฝ่าเท้าทั้งสองชิดติดกับเครื่องมือ
2. จัดเลื่อนตัวเป็นให้อยู่ในตำแหน่งเลข 0
3. โน้มและก้มตัวพร้อมกับเหยียดแขนทั้งตรงไปข้างหน้า โดยให้ปลายนิ้วกลางของมือทั้งสองสัมผัสพื้นและดันตัวเป็นให้เคลื่อนที่ออกไปให้ไกลที่สุด ซึ่งปลายนิ้วจะต้องสัมผัสติดอยู่ที่แป้นตลอดระยะเวลา
4. ให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง และบันทึกค่าของครั้งที่ทำได้สูงสุด

7. เครื่องทดสอบปริมาณไขมันในร่างกายและน้ำหนักของร่างกาย

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ถูกทดสอบถอดรองเท้าและถุงเท้าออกทั้งสองข้าง
2. บันทึกส่วนสูง อายุ เพศ ลงในโปรแกรมเครื่องมือ
3. ให้ผู้ถูกทดสอบขึ้นยืนบนเครื่องทดสอบ โดยให้เท้าทั้งสองอยู่ในตำแหน่งที่กำหนด
4. ให้ทำการทดสอบ 3 ครั้ง
5. อ่านค่าที่หน้าปัด แล้วเรียงค่าจากน้อยไปหามาก และบันทึกค่าที่อยู่ตรงกลาง

