

แบบบันทึกและประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายภาคสนาม

ยศ-ชื่อ-สกุลอายุ ปี เพศ ชาย หญิง
 สังกัด (กอง/กรม) โทร. วันที่ทดสอบฯ

ความดันโลหิต..... มม.ปรอท ชีพจร ครั้ง / นาที
 ส่วนสูง ซม. น้ำหนัก กก.
 BMI..... กก. /ตร.เมตร (ปกติ เกิน) ไขมันใต้ผิวหนัง% (ปกติ เกิน)

ความอ่อนตัว นิ้ว ต่ำมาก ต่ำ ปานกลาง ดี ดีมาก
 ลูก-นั้ง ครั้ง/นาที ต่ำมาก ต่ำ ปานกลาง ดี ดีมาก
 ยึดพื้น ครั้ง/นาที ต่ำมาก ต่ำ ปานกลาง ดี ดีมาก
 วิ่ง 2.4 กม. นาที ต่ำมาก ต่ำ ปานกลาง ดี ดีมาก

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ยศ-ชื่อ-สกุล..... สังกัด วันที่ทดสอบฯ.....

สถานี	ข้อมูล	การประเมินและคำแนะนำ
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	<input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> ค่อนข้างสูง <input type="checkbox"/> สูง
ดัชนีมวลกาย(กก. /ตร.เมตร)	<input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> ค่อนข้างสูง <input type="checkbox"/> เกิน
ไขมันใต้ผิวหนัง (%)	<input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> สูง - ควบคุมอาหารหวาน มัน มีพลังงานสูง และออกกำลังกายอยู่เสมอ
ความอ่อนตัว (ซ.ม.)	<input type="checkbox"/> ต่ำมาก <input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> ดีมาก - การบริหารด้วยท่าบริหารข้อต่างๆ ด้วยท่ามือเปล่าบ่อยๆ
ลูกนั้ง (ครั้ง/นาที)	<input type="checkbox"/> ต่ำมาก <input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> ดีมาก - การบริหาร และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง
ยึดพื้น (ครั้ง/นาที)	<input type="checkbox"/> ต่ำมาก <input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> ดีมาก - การบริหารฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ไหล่ และหลัง
วิ่ง 2.4 กม. (นาที)	<input type="checkbox"/> ต่ำมาก <input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> ดีมาก - การออกกำลังกายประเภท วิ่งเหยาะๆ , เดินเร็ว , เต้นแอโรบิค หรือ ว่ายน้ำ ต่อเนื่องครั้งละประมาณ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง

แบบประเมินความพร้อมก่อนทดสอบสมรรถภาพทางกาย
Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

อายุ ปี ความดันโลหิต/..... มม.ปรอท ถ้าไม่ทราบ จะถือว่าความดันโลหิตท่านปกติ
โปรดขีดเครื่องหมายถูก (/) ตามคำถามต่อไปนี้ ตามความจริงทุกประการ (ถ้าไม่ตอบถือว่าท่านไม่เคยมีอาการนั้น)

เนื้อหา	ไม่เคย	เคย
1. แพทย์ที่ตรวจรักษา เคยบอกหรือไม่ ว่ามีความผิดปกติเกี่ยวกับหัวใจ และควรออกกำลังกาย ภายใต้อำนาจแนะนำของแพทย์ท่านนั้น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ท่านเคยมีความรู้สึก เจ็บปวด หรือแน่นบริเวณหน้าอก ขณะออกกำลังกาย หรือไม่	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยมีอาการเจ็บหน้าอก ขณะที่อยู่เฉยๆ โดยไม่ได้ออกกำลังกายหรือไม่	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ท่านเคยมีอาการ สูญเสียการทรงตัว (ยื่น หรือเดินเซ) เนื่องจากอาการ วิงเวียนศีรษะ หรือท่านเคยเป็นลมหมดสติ หรือไม่	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ท่านเคยมีปัญหา กระตุก หรือข้อต่อ ซึ่งถ้าออกกำลังกาย จะทำให้มีอาการแฉะลงหรือไม่	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. แพทย์ที่ตรวจรักษาเคยสั่งยารักษาความดันโลหิต หรือความผิดปกติของหัวใจให้ท่าน หรือไม่	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. เท่าที่ท่านทราบ เคยมีเหตุผลอื่นๆ อีกหรือไม่ที่ทำให้ท่าน ไม่สามารถออกกำลังกายได้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

สรุปข้อมูลของท่าน พบความเสี่ยงรวม.....ข้อ

- ❖ ถ้าท่านตอบว่า มี หรือเคย เพียงข้อหนึ่งข้อใด ควรปรึกษาแพทย์ ก่อนเข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ❖ ถ้าท่านตอบว่า ไม่มี หรือไม่เคย ทุกข้อ สามารถเข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
- ❖ หากมีข้อสงสัยในการตอบแบบประเมิน โปรดปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ ก่อนการทดสอบฯ

อาการที่ควรหยุดพัก หรือ เลื่อน การทดสอบสมรรถภาพทางกายออกไป

1. รู้สึกไม่สบาย ครั่นเนื้อครั่นตัว เช่น เป็นหวัด หรือ มีไข้
2. ถ้าท่านตั้งครรภ์ หรืออาจตั้งครรภ์ โปรดปรึกษาแพทย์หรือเลื่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. ระหว่างการทดสอบฯ หากมีอาการแน่น จุกเสียด หายใจไม่สะดวก หรือคลื่นไส้ ให้หยุด และแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

ข้าพเจ้าได้อ่าน และทำความเข้าใจ ข้อความในแบบประเมินความพร้อมก่อนทดสอบฯ ครบถ้วน โดยไม่มีข้อสงสัย และตอบคำถามตามความเป็นจริงทุกประการ

ข้าพเจ้ายินดี เข้าร่วม กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 ไม่เข้าร่วม กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ลงชื่อ.....ผู้ทดสอบ

(.....)