คู่มือการใช้งานโปรแกรม

โปรแกรมประมวลผล
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
กำลังพลกองทัพเรือ

PRT Version 1.0.0.170

กรมแพทย์ทหารเรือ

มี.ค. 2563

คู่มือการใช้งานโปรแกรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย กองทัพเรือ

Version 1.0.0.170 (ปรับปรุง 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562)

.....

ส่วนที่ 1 การติดตั้งโปรแกรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย(Install)

ส่วนที่ 2 การเริ่มต้นใช้งาน (Start program)

ส่วนที่ 3 วิธีป้อนข้อมูลทดสอบสมรรถภาพทางกาย(Data input)

ส่วนที่ 4 การแสดงผลรายงานการทดสอบ / สถิติ (Report)

ส่วนที่ 5 เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบฯ ทร. (Norm)

ส่วนที่ 6 ภาคผนวก (Appendix)

สารบัญ

เนื้อหา หน้า

ส่วนที่ 1 การติดตั้งโปรแกรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.1 การติดตั้งโปรแกรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....4

ส่วนที่ 2 การเริ่มต้นใช้งานโปรแกรม

2.1 สรุปภาพรวมโปรแกรม.....11

2.2 การเข้าใช้งาน.....12

2.3 สรุปขั้นตอนการใช้งาน.....13

2.4 การเพิ่มรายการทดสอบ(ครั้งที่ทดสอบ).....14

2.5 การเพิ่มรายชื่อและข้อมูลพื้นฐานรายบุคคล.....17

2.6 การเพิ่มรายชื่อผู้ทดสอบ(ครั้งละหลายรายชื่อ).....20

2.7 การลบรายชื่อ.....22

ส่วนที่ 3 วิธีป้อนข้อมูลผลการทดสอบ.....23

3.1 ข้อควรระวังในการป้อนข้อมูลการทดสอบ.....24

3.2 การป้อนข้อมูลการทดสอบ.....25

3.3 การตรวจสอบข้อมูลการทดสอบ.....27

ส่วนที่ 4 การแสดงรายงานผลการทดสอบ/สถิติต่างๆ.....29

4.1 สรุปภาพรวมแบบรายงาน.....30

4.2 รายงานผลการทดสอบแบบต่างๆ.....31

ส่วนที่ 5 เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทร. 43

ส่วนที่ 6 ภาคผนวก

6.1 เกณฑ์ทดสอบ(เพิ่มเติม) เกณฑ์เดินเร็ว 3.2 กม.....47

6.2 เกณฑ์ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น.....48

6.3 แบบฟอร์มรายงาน กกป.พร./คยน.ทร.....51

6.4 แบบฟอร์มรายชื่อสำหรับนำเข้าโปรแกรม.....52

6.5 แบบฟอร์มการขอ username/password.....53

6.6 แบบบันทึกข้อมูลทดสอบสมรรถภาพ.....54

ส่วนที่ 1 การติดตั้งโปรแกรมทดสอบสมรรถภาพ

1.1 ขั้นตอน การติดตั้งโปรแกรม PRT

1. เข้า website กรมแพทย์ทหารเรือ

   -www.nmd.go.th

2. เลือกเมนู ...เฉพาะข้าราชการ

   2.1 เลือก ..ระบบสารสนเทศ

3. เลือก icon.. ระบบงาน กระบวนการทดสอบ

   สมรรถภาพทางกาย

4. จะเข้าสู่ขั้นตอน ดาวน์โหลด File : setup.exe

   สำหรับติดตั้งโปรแกรม PRT

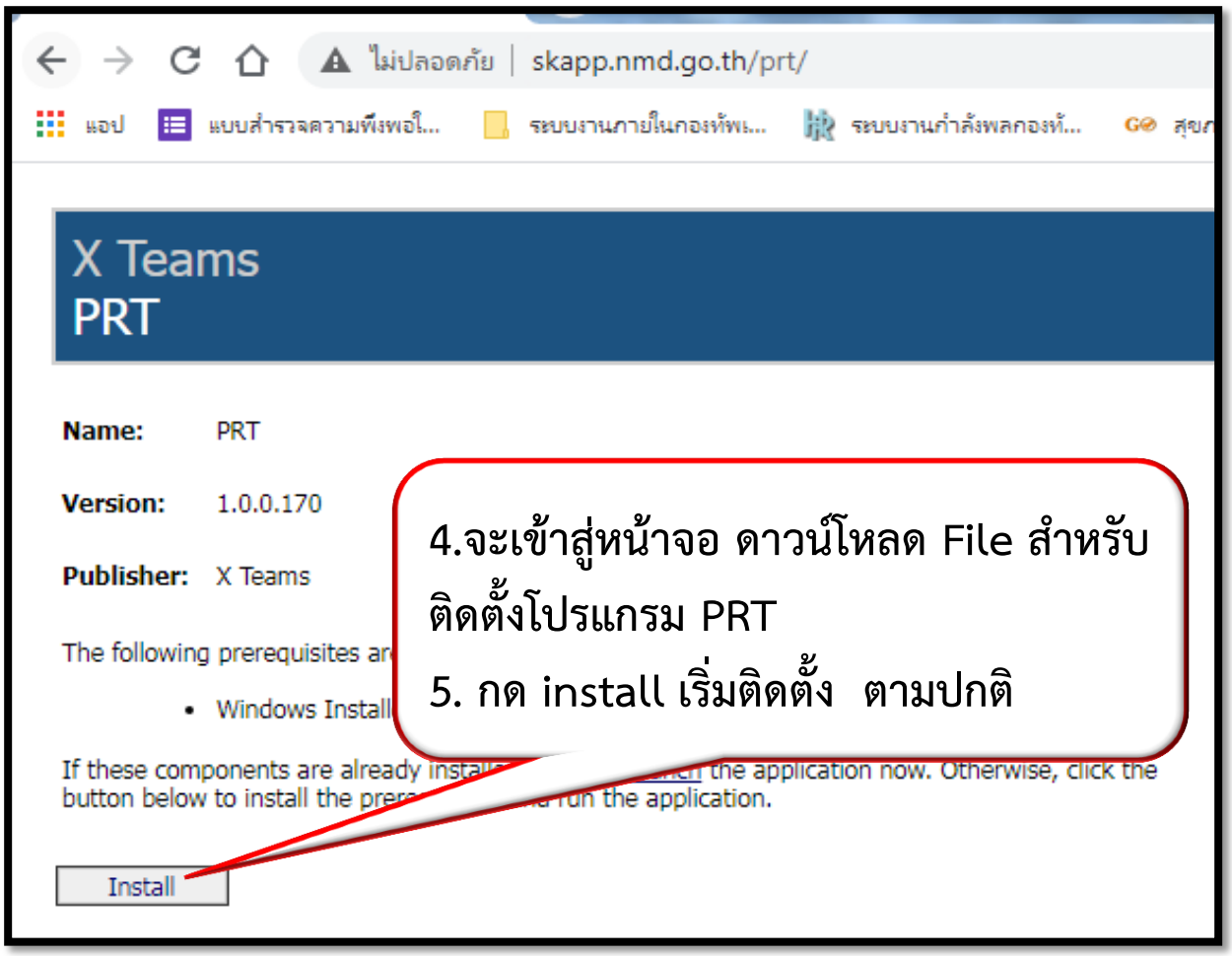
5. เริ่มติดตั้ง(install) ตามปกติ

ขั้นตอน การติดตั้งโปรแกรม PRT

1.เข้า website กรมแพทย์ทหารเรือ

www.nmd.go.th

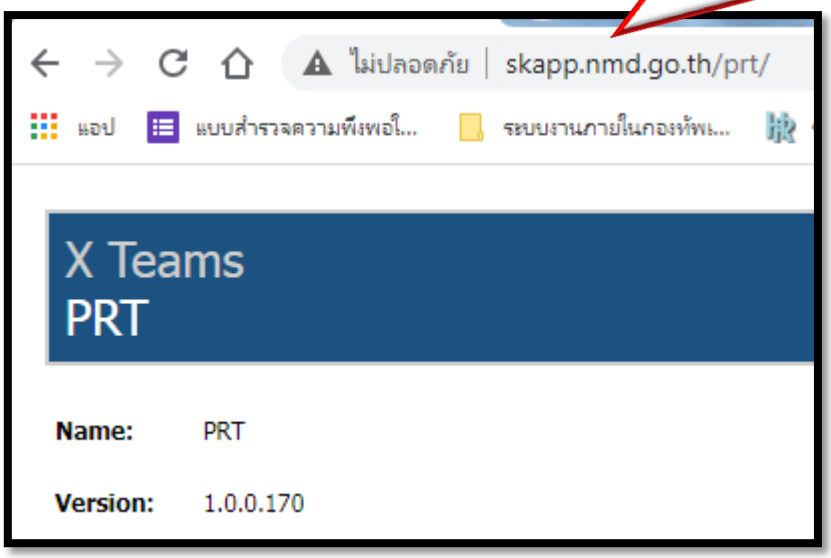
3.เลือก.. ระบบงาน กระบวนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

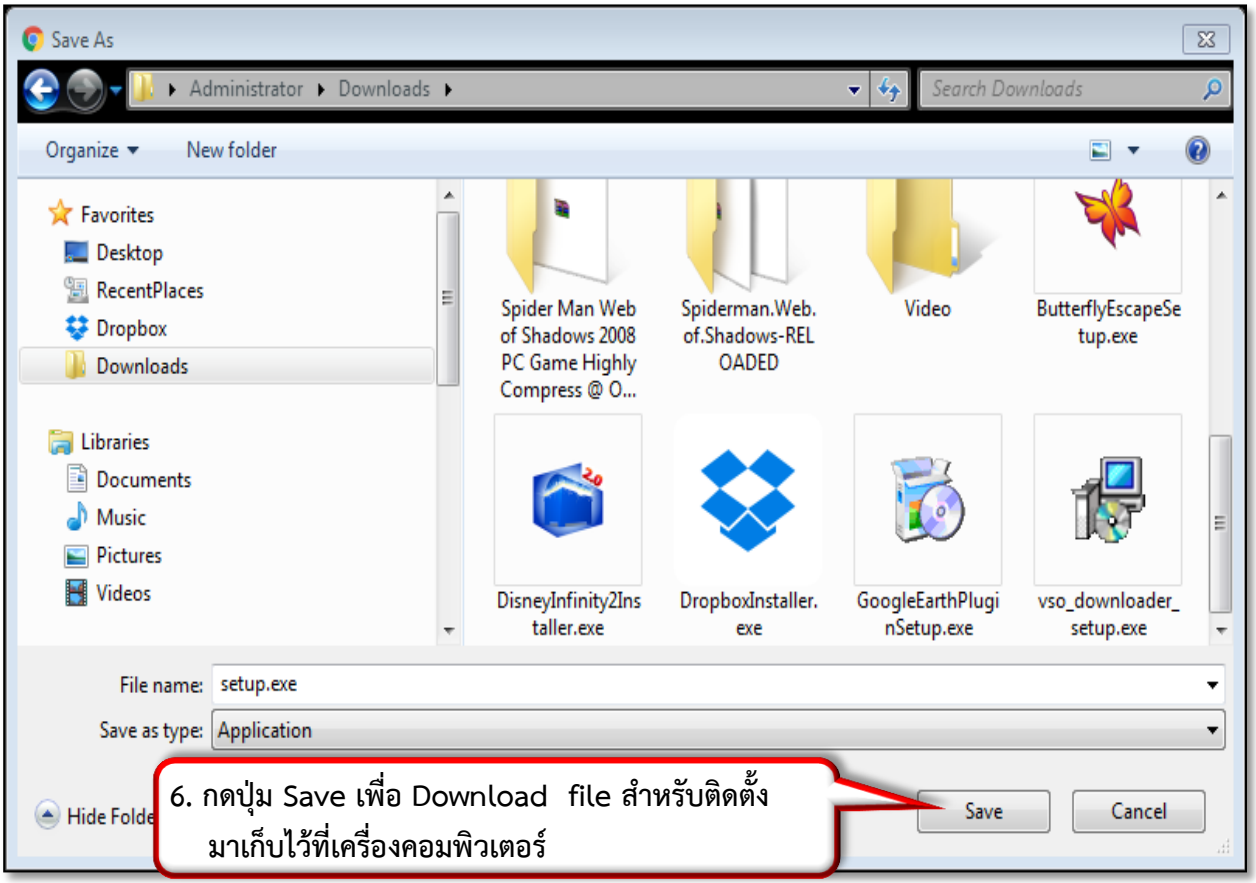


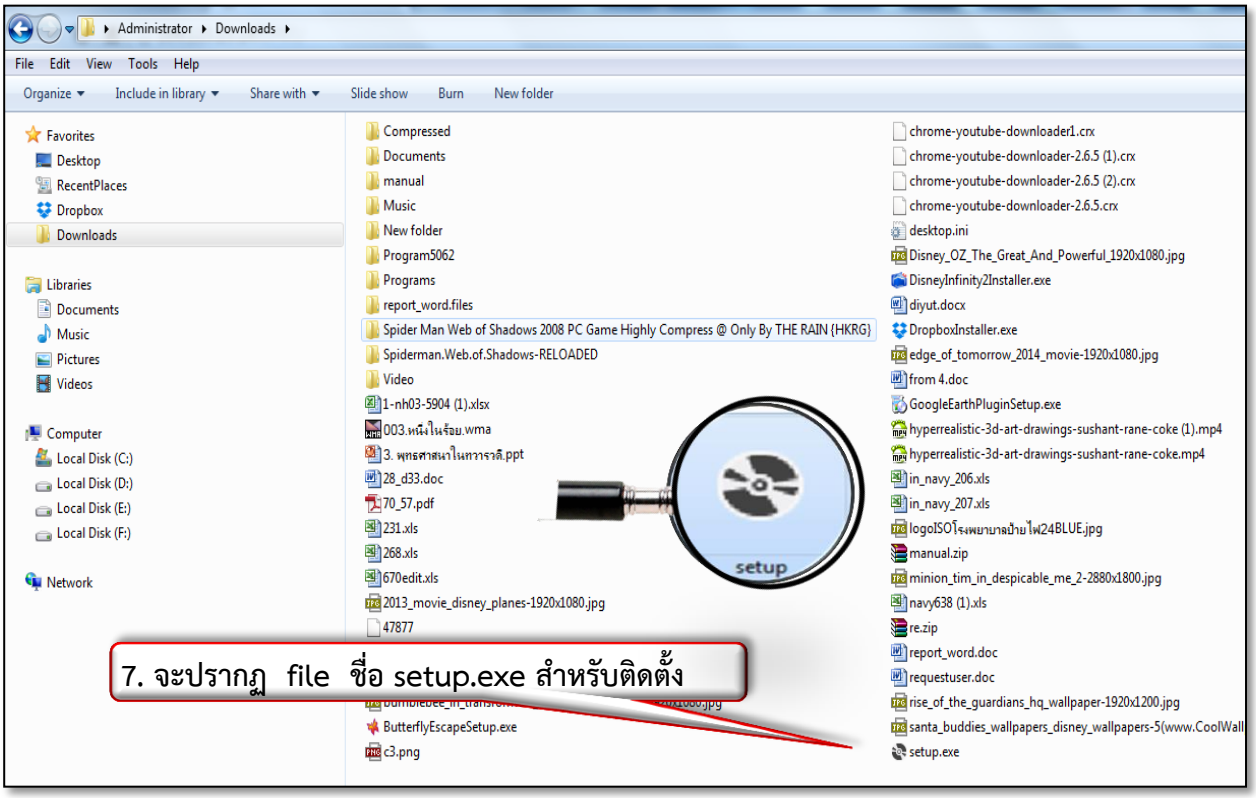
4.จะเข้าสู่หน้าจอ ดาวน์โหลด File สำหรับติดตั้งโปรแกรม PRT

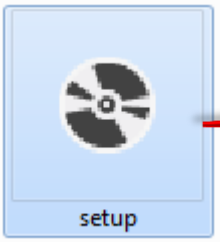
5. กด install เริ่มติดตั้ง ตามปกติ

หรือ เข้า ติดตั้งโดยวิธีลัด โดยพิมพ์ในช่อง URL คำว่า skapp.nmd.go.th/prt

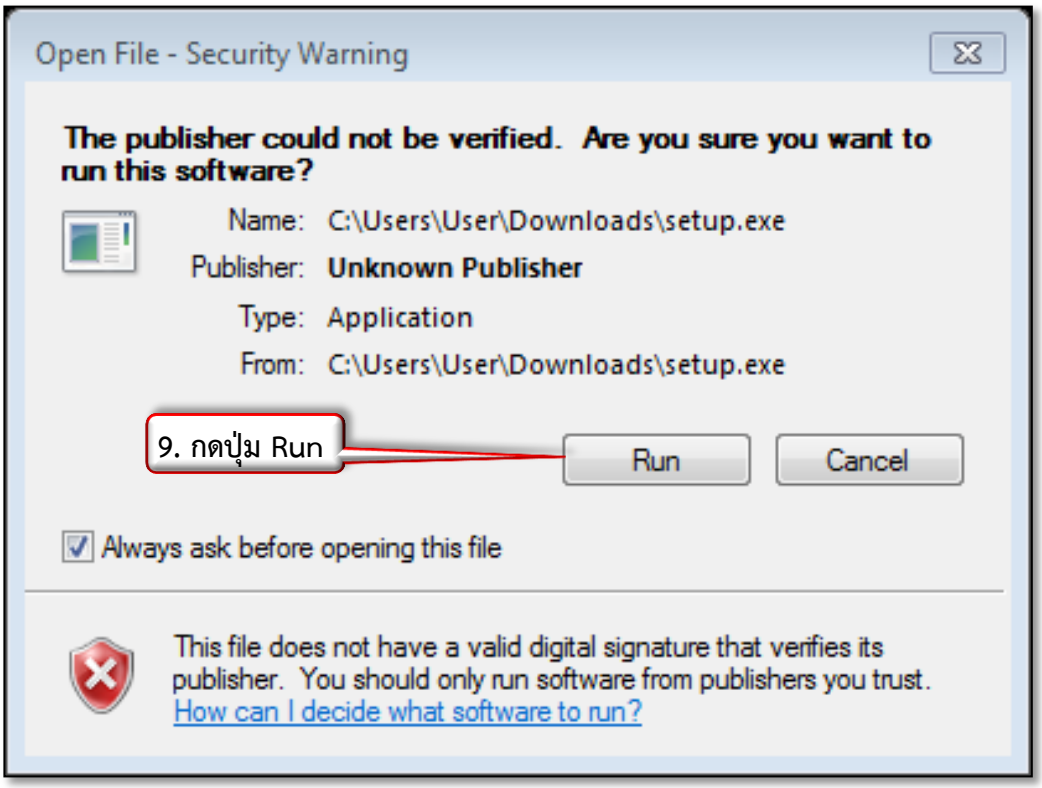



Save As
Administrator ▸ Downloads ▸
Search Downloads
Organize
New folder
Favorites
Desktop
RecentPlaces
Dropbox
Downloads
Libraries
Documents
Music
Pictures
Videos
Spider Man Web of Shadows 2008 PC Game Highly Compress @ O...
Spiderman.Web.of.Shadows-RELOADED
Video
ButterflyEscapeSetup.exe
DisneyInfinity2Installer.exe
DropboxInstaller.exe
GoogleEarthPluginSetup.exe
vso_downloader_setup.exe
File name: setup.exe
Save as type: Application
Hide Folde
6. กดปุ่ม Save เพื่อ Download file สำหรับติดตั้ง มาเก็บไว้ที่เครื่องคอมพิวเตอร์
Save
Cancel

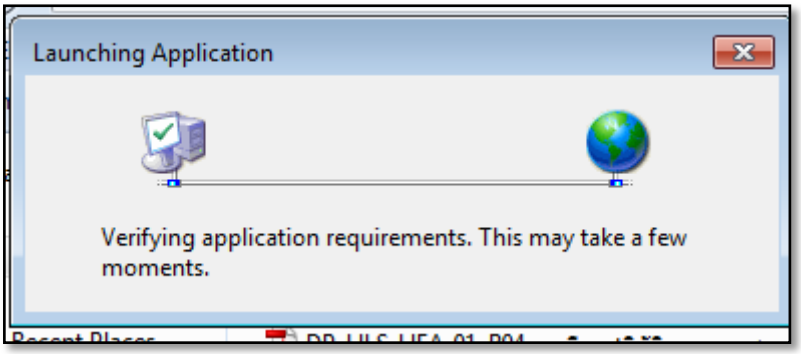

Administrator ▸ Downloads ▸
File Edit View Tools Help
Organize
Include in library
Share with
Slide show
Burn
New folder
Favorites
Desktop
RecentPlaces
Dropbox
Downloads
Libraries
Documents
Music
Pictures
Videos
Computer
Local Disk (C:)
Local Disk (D:)
Local Disk (E:)
Local Disk (F:)
Network
Compressed
Documents
manual
Music
New folder
Program5062
Programs
report_word.files
Spider Man Web of Shadows 2008 PC Game Highly Compress @ Only By THE RAIN {HKRG}
Spiderman.Web.of.Shadows-RELOADED
Video
1-nh03-5904 (1).xlsx
003.หนึ่งในร้อย.wma
3. พุทธศาสนาในทวารวดี.ppt
28_d33.doc
70_57.pdf
231.xls
268.xls
670edit.xls
2013_movie_disney_planes-1920x1080.jpg
47877
ButterflyEscapeSetup.exe
c3.png
chrome-youtube-downloader1.crx
chrome-youtube-downloader-2.6.5 (1).crx
chrome-youtube-downloader-2.6.5 (2).crx
chrome-youtube-downloader-2.6.5.crx
desktop.ini
Disney_OZ_The_Great_And_Powerful_1920x1080.jpg
DisneyInfinity2Installer.exe
diyut.docx
DropboxInstaller.exe
edge_of_tomorrow_2014_movie-1920x1080.jpg
from 4.doc
GoogleEarthPluginSetup.exe
hyperrealistic-3d-art-drawings-sushant-rane-coke (1).mp4
hyperrealistic-3d-art-drawings-sushant-rane-coke.mp4
in_navy_206.xls
in_navy_207.xls
logoISOโรงพยาบาลป้ายไฟ24BLUE.jpg
manual.zip
minion_tim_in_despicable_me_2-2880x1800.jpg
navy638 (1).xls
re.zip
report_word.doc
requestuser.doc
rise_of_the_guardians_hq_wallpaper-1920x1200.jpg
santa_buddies_wallpapers_disney_wallpapers-5(www.CoolWall
setup.exe
setup
7. จะปรากฏ file ชื่อ setup.exe สำหรับติดตั้ง

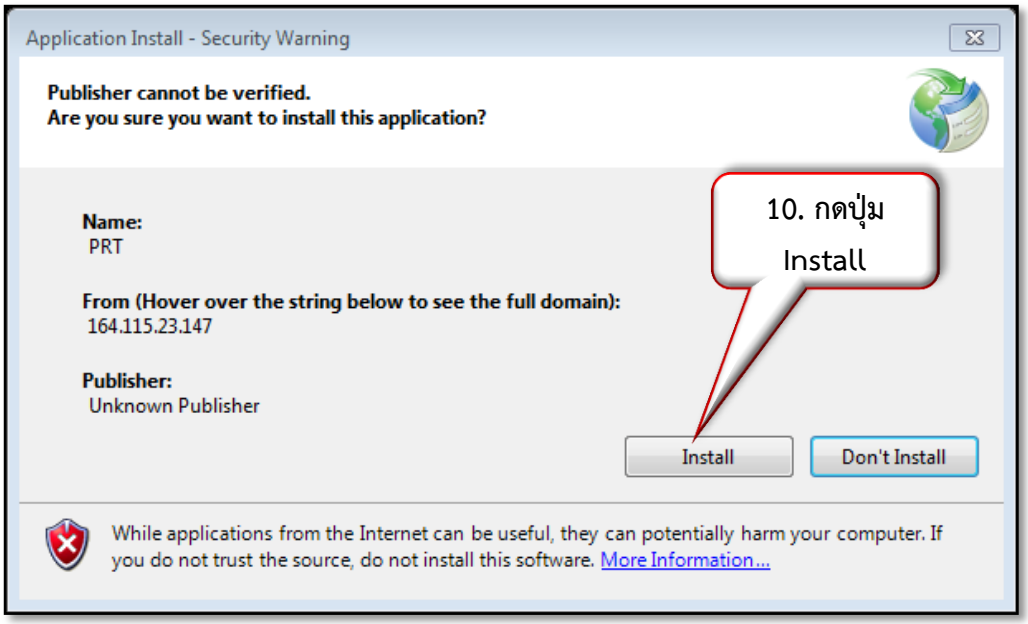


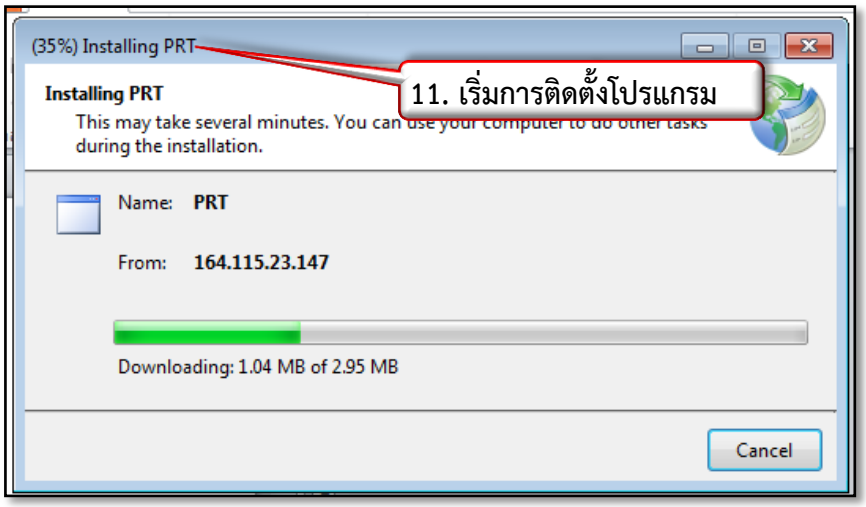
8. Double click ที่ file ชื่อ setup.exe

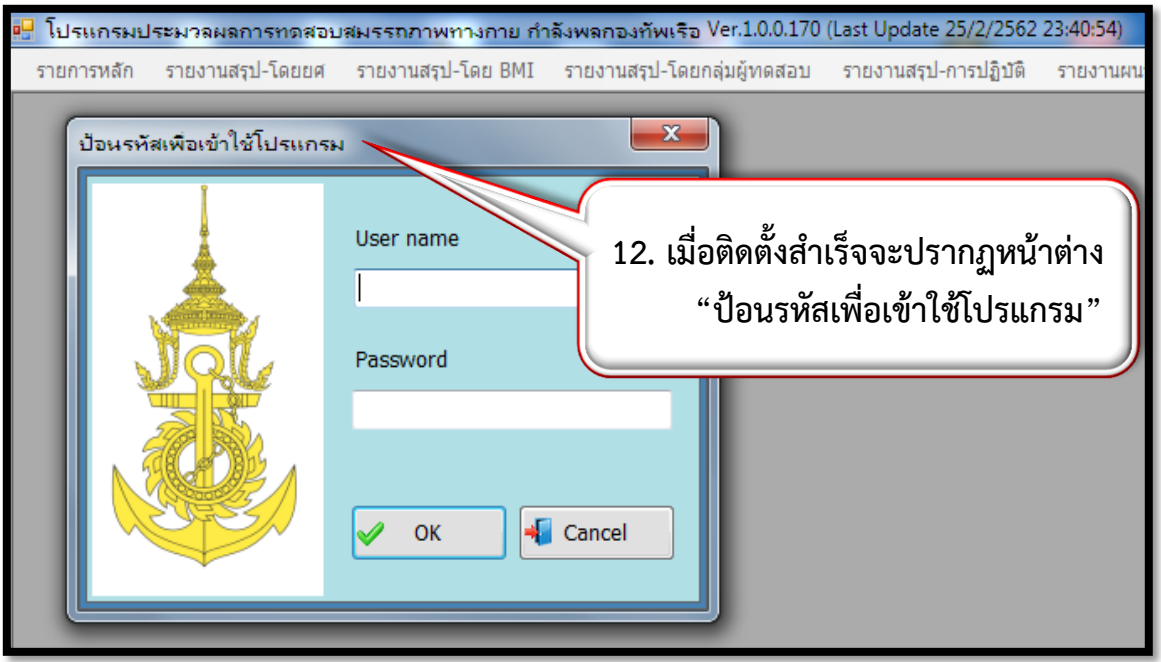


9. กดปุ่ม Run




Application Install - Security Warning
Publisher cannot be verified.
Are you sure you want to install this application?
Name:
PRT
From (Hover over the string below to see the full domain):
164.115.23.147
Publisher:
Unknown Publisher
10. กดปุ่ม Install
Install
Don't Install
While applications from the Internet can be useful, they can potentially harm your computer. If you do not trust the source, do not install this software. More Information...


(35%) Installing PRT
Installing PRT
This may take several minutes. You can use your computer to do other tasks during the installation.
11. เริ่มการติดตั้งโปรแกรม
Name: PRT
From: 164.115.23.147
Downloading: 1.04 MB of 2.95 MB
Cancel


โปรแกรมประมวลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กำลังพลกองทัพเรือ Ver.1.0.0.170 (Last Update 25/2/2562 23:40:54)
รายการหลัก
รายงานสรุป-โดยยศ
รายงานสรุป-โดย BMI
รายงานสรุป-โดยกลุ่มผู้ทดสอบ
รายงานสรุป-การปฏิบัติ
ป้อนรหัสเพื่อเข้าใช้โปรแกรม
User name
Password
OK
Cancel
12. เมื่อติดตั้งสำเร็จจะปรากฏหน้าต่าง “ป้อนรหัสเพื่อเข้าใช้โปรแกรม”

ส่วนที่ 2 การเริ่มต้นใช้งาน

โปรแกรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย กองทัพเรือ

VER 1.0.0.170

(ปรับปรุง 25 กุมภาพันธ์ 2562)

2.1 ภาพรวมโปรแกรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทร.

การจัดการUser

ลงชื่อเข้าใช้งาน (Log in)

การจัดการหน่วยงาน

การลบรายการทดสอบ

เพิ่มชื่อหน่วยงาน(กรณีใช้งานครั้งแรก)
(ติดต่อผู้ดูแลระบบ)

เพิ่ม/แก้ไข รายการทดสอบ

เพิ่ม/แก้ไข รายชื่อผู้รับการทดสอบ
ข้อมูลส่วนบุคคล

ลงข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพฯ

รายงานผลการทดสอบฯ /สถิติต่างๆ

รูปแบบรายงาน

- รายงานสรุปโดย ยศ
- รายงานสรุปBMIทั้งหมด
- รายงานสรุปโดย กลุ่มผู้ทดสอบ
- รายงานสรุป ตามสถานีทดสอบ
- รายงานสรุป ตามระดับผลทดสอบ
- รายงานสรุป ตาม นขต.ทร.

ระดับรายงาน

- รายงานระดับบุคคล
- รายงานระดับหน่วย
- รายงานระดับ ทร.
- รายงานตามตัวชี้วัด ทร.

*เฉพาะ ผู้ดูแลระบบ

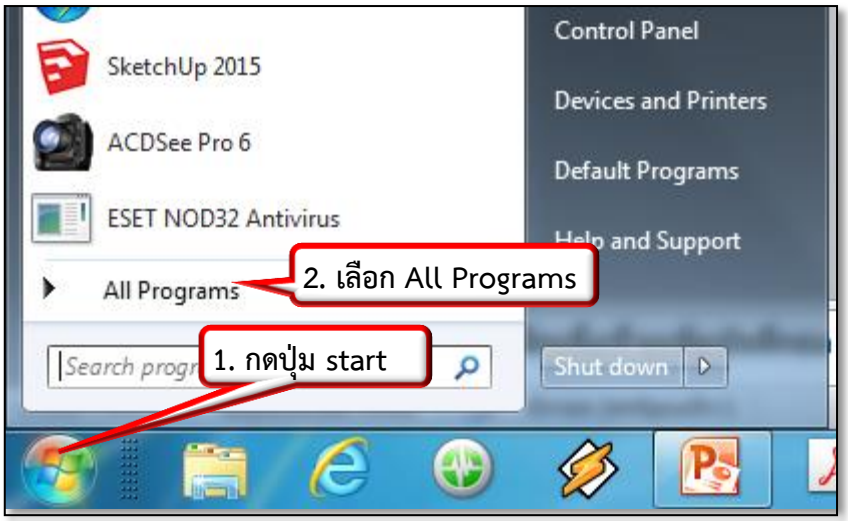
2.2 การเข้าใช้งานโปรแกรมระบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

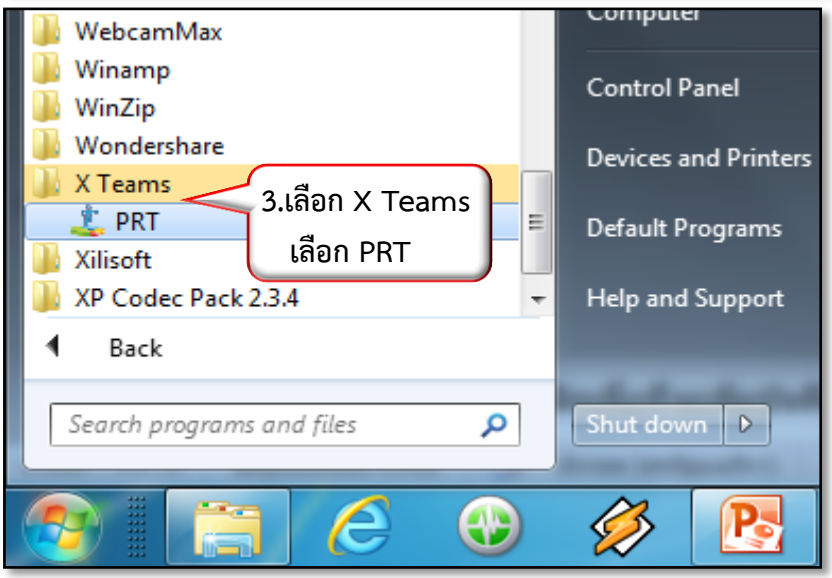
VER 1.0.0.170

สามารถเข้าใช้งานโปรแกรมได้ 2 ช่องทาง ได้แก่

1. การเข้าใช้งานโดยผ่านเมนูของโปรแกรม windows
2. การเข้าใช้งานโดยผ่าน Shortcut ที่หน้าจอ desktop

1.การเข้าใช้งานโดยผ่านเมนูของโปรแกรม windows

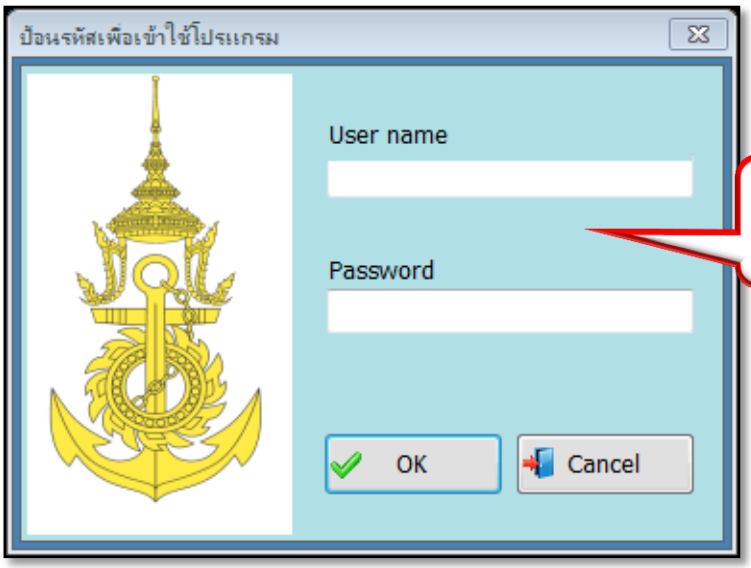




2. การเข้าใช้งานโดยผ่าน Shortcut ที่หน้าจอ Desktop

1. double click icon ชื่อ PRT ที่หน้าจอ Desktop

การลงทะเบียน (Log in)เข้าใช้งานโปรแกรม

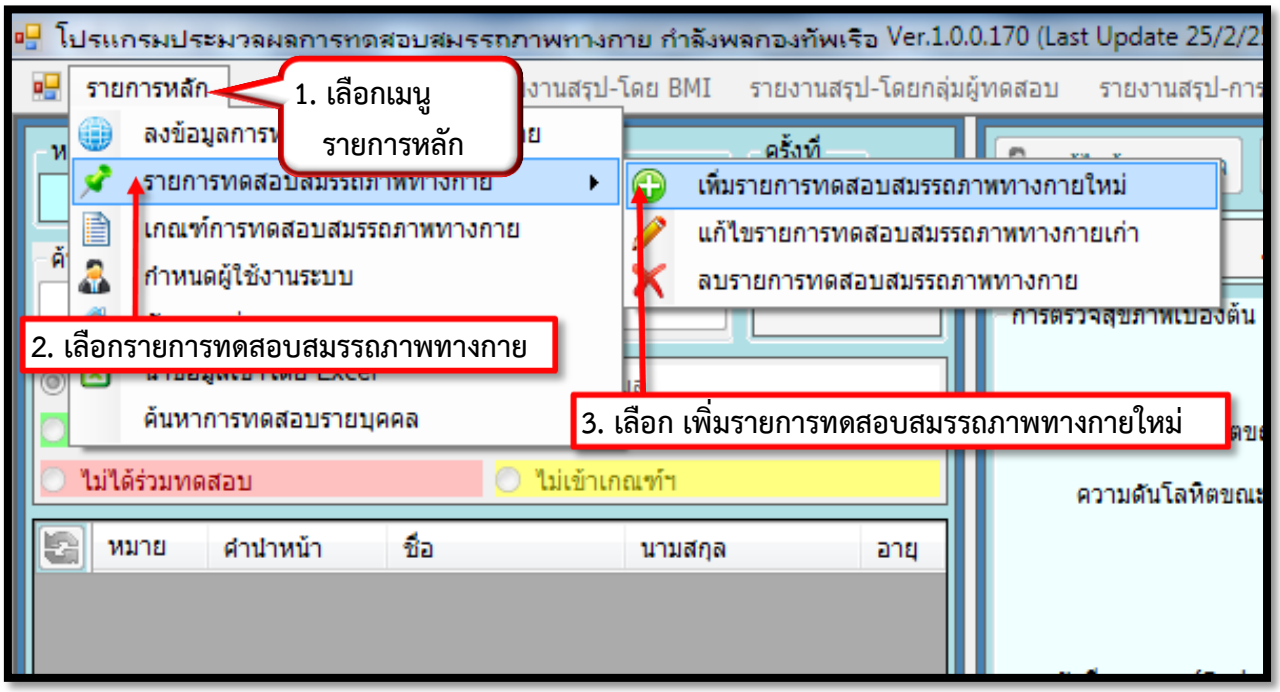


2.3 สรุปขั้นตอน กรณีใช้งานครั้งแรก (หลังจาก Log in)

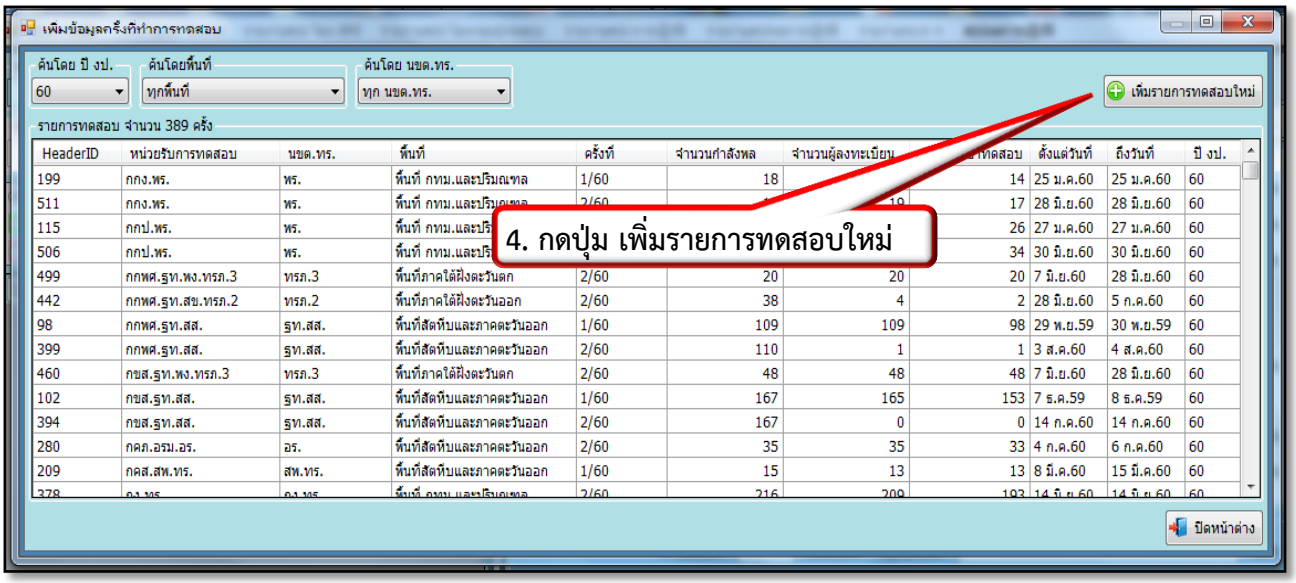
Log in	
ขั้นตอน 1	เพิ่มชื่อหน่วยงาน(ติดต่อadmin)
ขั้นตอน 2	เพิ่มรายการทดสอบ/ ครั้งที่....
ขั้นตอน 3	เพิ่มรายชื่อ/ข้อมูลส่วนบุคคล
ขั้นตอน 4	ลงข้อมูล ผลการทดสอบ
ขั้นตอน 5	พิมพ์รายงานผลการทดสอบ / สถิติ

2.4 การเพิ่มรายการทดสอบ(ครั้งที่ทดสอบ)

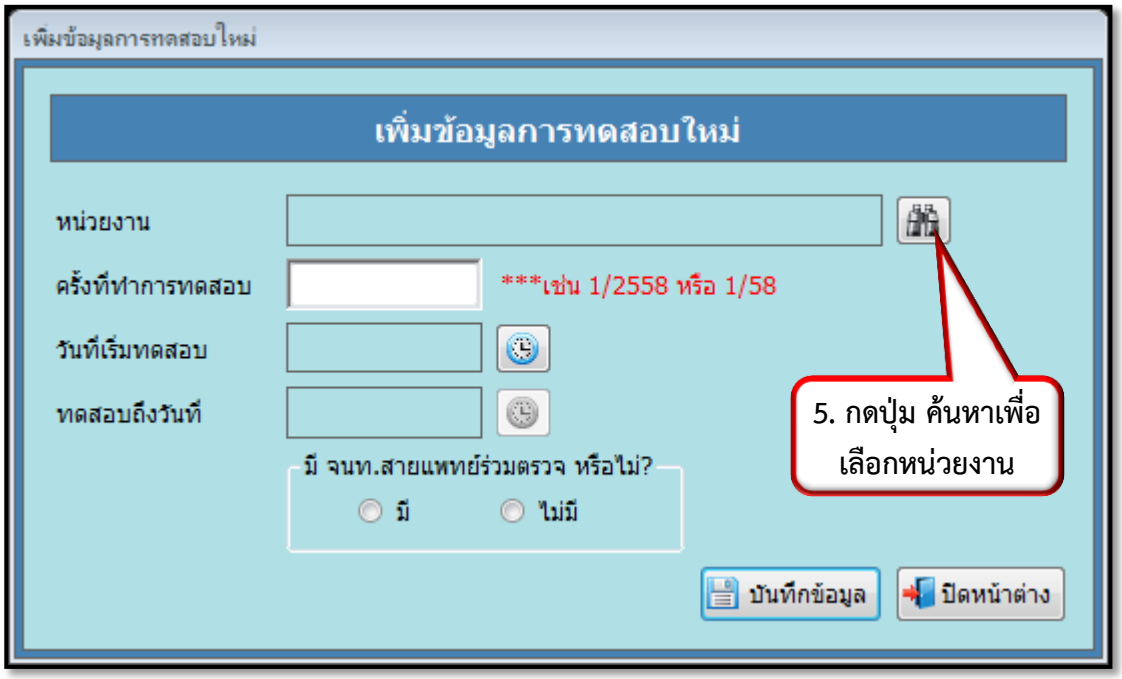
**กรณีใช้งานโปรแกรมครั้งแรก ก่อนที่จะเพิ่ม <u>รายการทดสอบ</u>
ควรดำเนินการ เพิ่มชื่อ<u>หน่วยรับการทดสอบ</u>ก่อน(ติดต่อผู้ดูแลระบบ)

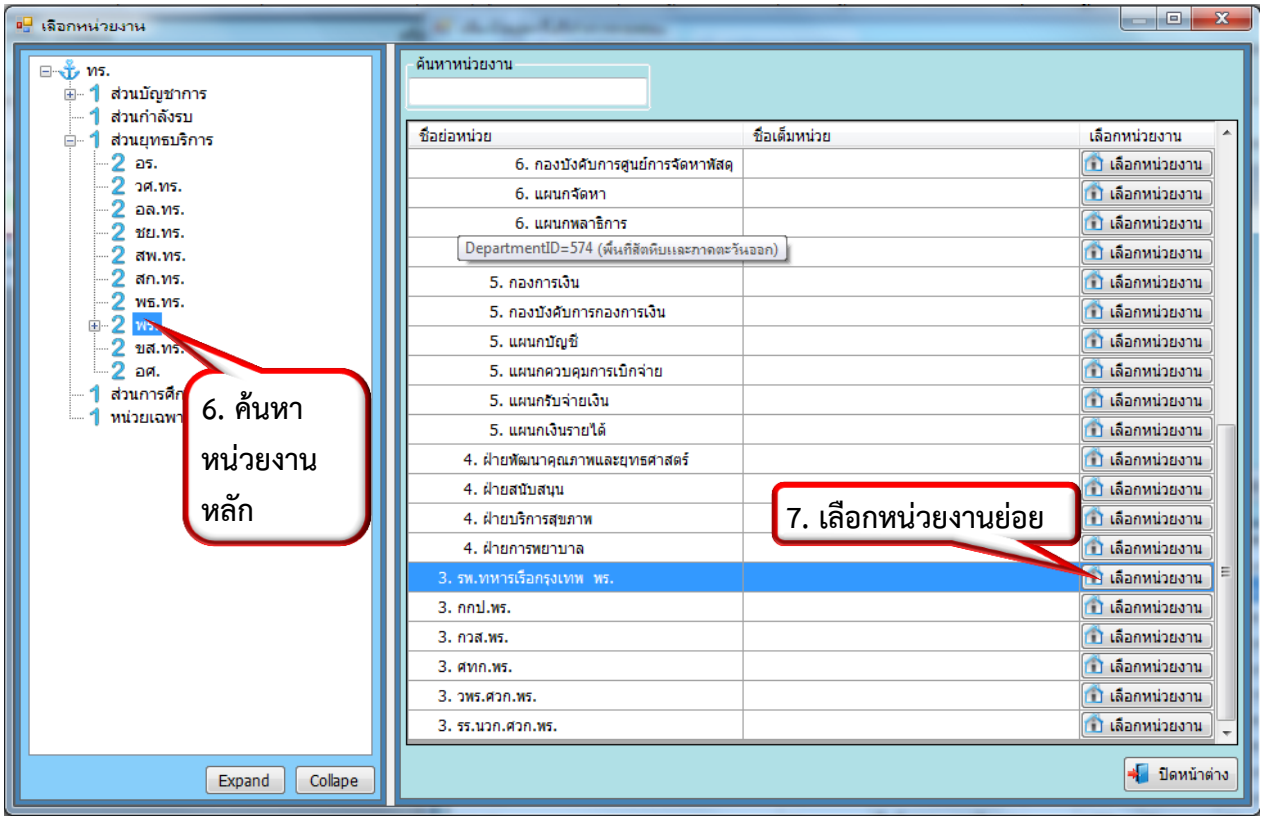


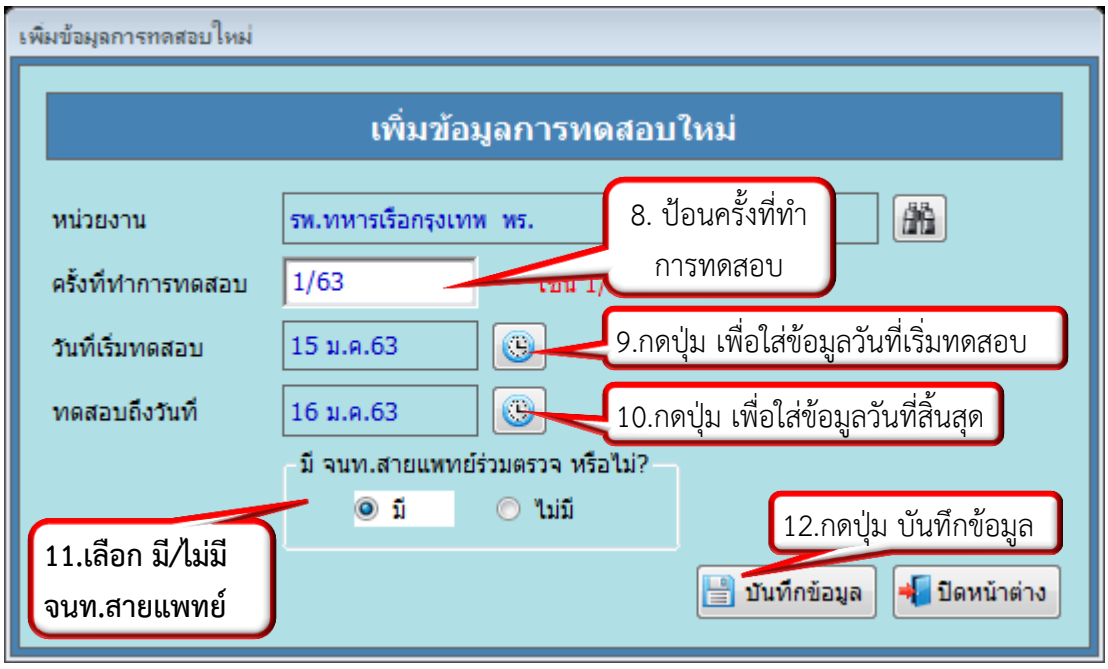
ข้อควรระวัง ก่อนเริ่มขั้นตอน 4
ควรตรวจสอบการสร้างรายการทดสอบซ้ำกัน



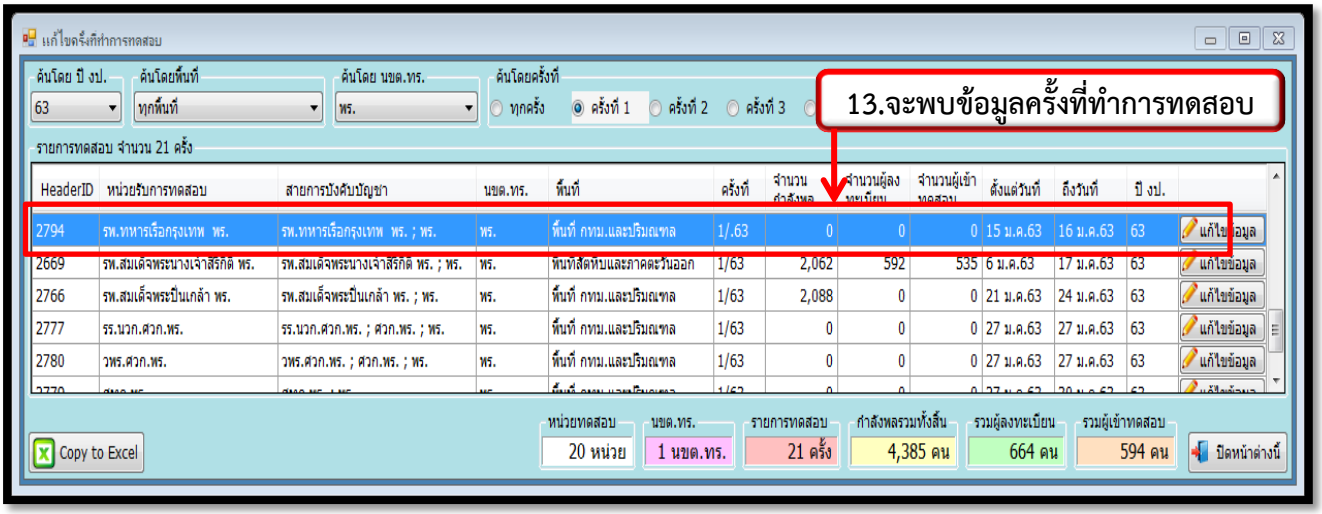
HeaderID	หน่วยรับการทดสอบ	นขต.ทร.	พื้นที่	ครั้งที่	จำนวนกำลังพล	จำนวนผู้ลงทะเบียน	ทดสอบ	ตั้งแต่วันที่	ถึงวันที่	ปี งป.
199	กกง.พร.	พร.	พื้นที่ กทม.และปริมณฑล	1/60	18		14	25 ม.ค.60	25 ม.ค.60	60
511	กกง.พร.	พร.	พื้นที่ กทม.และปริมณฑล	2/60		19	17	28 มิ.ย.60	28 มิ.ย.60	60
115	กกป.พร.	พร.	พื้นที่ กทม.และปริ				26	27 ม.ค.60	27 ม.ค.60	60
506	กกป.พร.	พร.	พื้นที่ กทม.และปริ				34	30 มิ.ย.60	30 มิ.ย.60	60
499	กกพศ.ฐท.พง.ทรภ.3	ทรภ.3	พื้นที่ภาคใต้ฝั่งตะวันตก	2/60	20	20	20	7 มิ.ย.60	28 มิ.ย.60	60
442	กกพศ.ฐท.สข.ทรภ.2	ทรภ.2	พื้นที่ภาคใต้ฝั่งตะวันออก	2/60	38	4	2	28 มิ.ย.60	5 ก.ค.60	60
98	กกพศ.ฐท.สส.	ฐท.สส.	พื้นที่สัตหีบและภาคตะวันออก	1/60	109	109	98	29 พ.ย.59	30 พ.ย.59	60
399	กกพศ.ฐท.สส.	ฐท.สส.	พื้นที่สัตหีบและภาคตะวันออก	2/60	110	1	1	3 ส.ค.60	4 ส.ค.60	60
460	กขส.ฐท.พง.ทรภ.3	ทรภ.3	พื้นที่ภาคใต้ฝั่งตะวันตก	2/60	48	48	48	7 มิ.ย.60	28 มิ.ย.60	60
102	กขส.ฐท.สส.	ฐท.สส.	พื้นที่สัตหีบและภาคตะวันออก	1/60	167	165	153	7 ธ.ค.59	8 ธ.ค.59	60
394	กขส.ฐท.สส.	ฐท.สส.	พื้นที่สัตหีบและภาคตะวันออก	2/60	167	0	0	14 ก.ค.60	14 ก.ค.60	60
280	กคส.อรม.อร.	อร.	พื้นที่สัตหีบและภาคตะวันออก	2/60	35	35	33	4 ก.ค.60	6 ก.ค.60	60
209	กคส.สท.ทร.	สท.ทร.	พื้นที่สัตหีบและภาคตะวันออก	1/60	15	13	13	8 มี.ค.60	15 มี.ค.60	60
378	กง.ทร.	ทร.	พื้นที่ กทม.และปริมณฑล	2/60	216	209	193	14 มิ.ย.60	14 มิ.ย.60	60


เพิ่มข้อมูลการทดสอบใหม่
เพิ่มข้อมูลการทดสอบใหม่
หน่วยงาน
ครั้งที่ทำการทดสอบ
***เช่น 1/2558 หรือ 1/58
วันที่เริ่มทดสอบ
ทดสอบถึงวันที่
มี จนท.สายแพทย์ร่วมตรวจ หรือไม่?
มี
ไม่มี
บันทึกข้อมูล
ปิดหน้าต่าง
5. กดปุ่ม ค้นหาเพื่อเลือกหน่วยงาน


เลือกหน่วยงาน
ทร.
1 ส่วนบัญชาการ
1 ส่วนกำลังรบ
1 ส่วนยุทธบริการ
2 อร.
2 วศ.ทร.
2 อล.ทร.
2 ชย.ทร.
2 สพ.ทร.
2 สก.ทร.
2 พธ.ทร.
2 ขส.ทร.
2 อศ.
1 ส่วนการศึก
1 หน่วยเฉพา
Expand
Collape
6. ค้นหาหน่วยงานหลัก
ค้นหาหน่วยงาน
ชื่อย่อหน่วย
ชื่อเต็มหน่วย
เลือกหน่วยงาน
6. กองบังคับการศูนย์การจัดหาพัสดุ
6. แผนกจัดหา
6. แผนกพลาธิการ
DepartmentID=574 (พื้นที่สัตหีบและภาคตะวันออก)
5. กองการเงิน
5. กองบังคับการกองการเงิน
5. แผนกบัญชี
5. แผนกควบคุมการเบิกจ่าย
5. แผนกรับจ่ายเงิน
5. แผนกเงินรายได้
4. ฝ่ายพัฒนาคุณภาพและยุทธศาสตร์
4. ฝ่ายสนับสนุน
4. ฝ่ายบริการสุขภาพ
4. ฝ่ายการพยาบาล
3. รพ.ทหารเรือกรุงเทพ พร.
3. กกป.พร.
3. กวส.พร.
3. ศทก.พร.
3. วพร.ศวก.พร.
3. รร.นวก.ศวก.พร.
7. เลือกหน่วยงานย่อย
ปิดหน้าต่าง



หมายเหตุ : ข้อมูลใน หน้าต่างเพิ่มข้อมูลการทดสอบใหม่ เช่น วันที่ทำการทดสอบ สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไข ได้ในภายหลัง



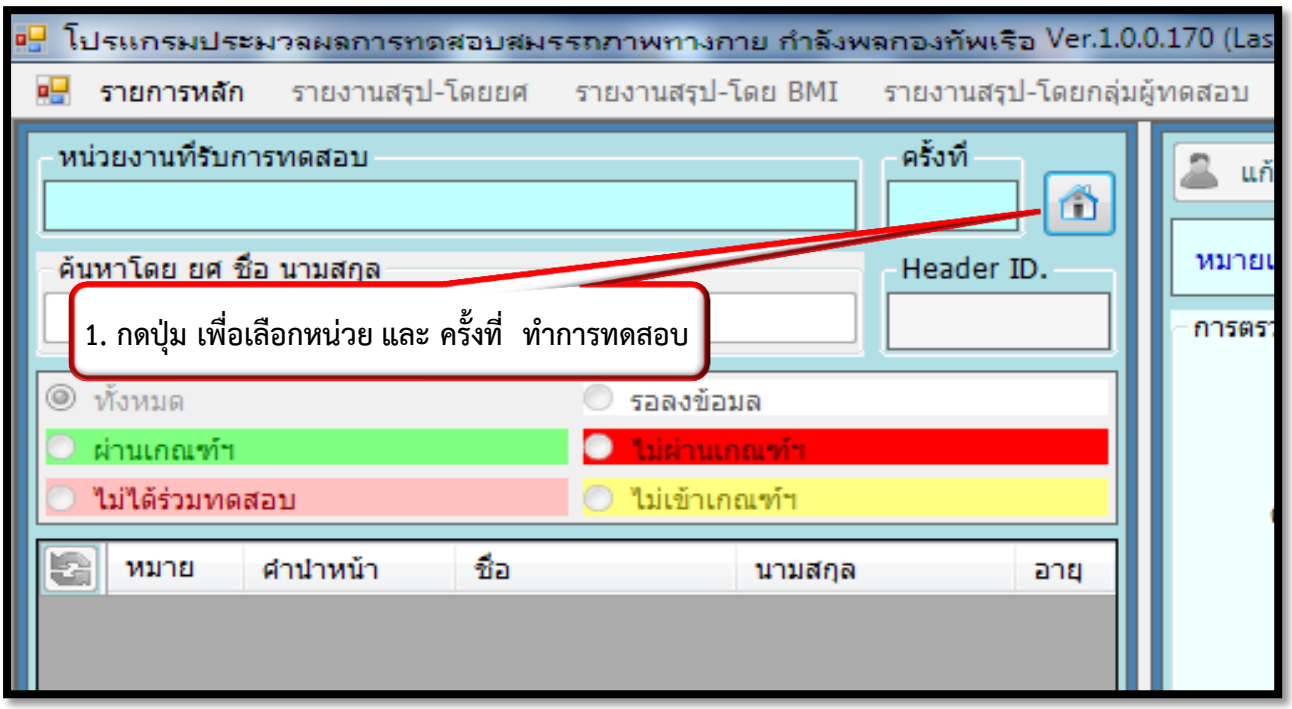
เสร็จสิ้น การสร้าง ครั้งที่... ทดสอบ

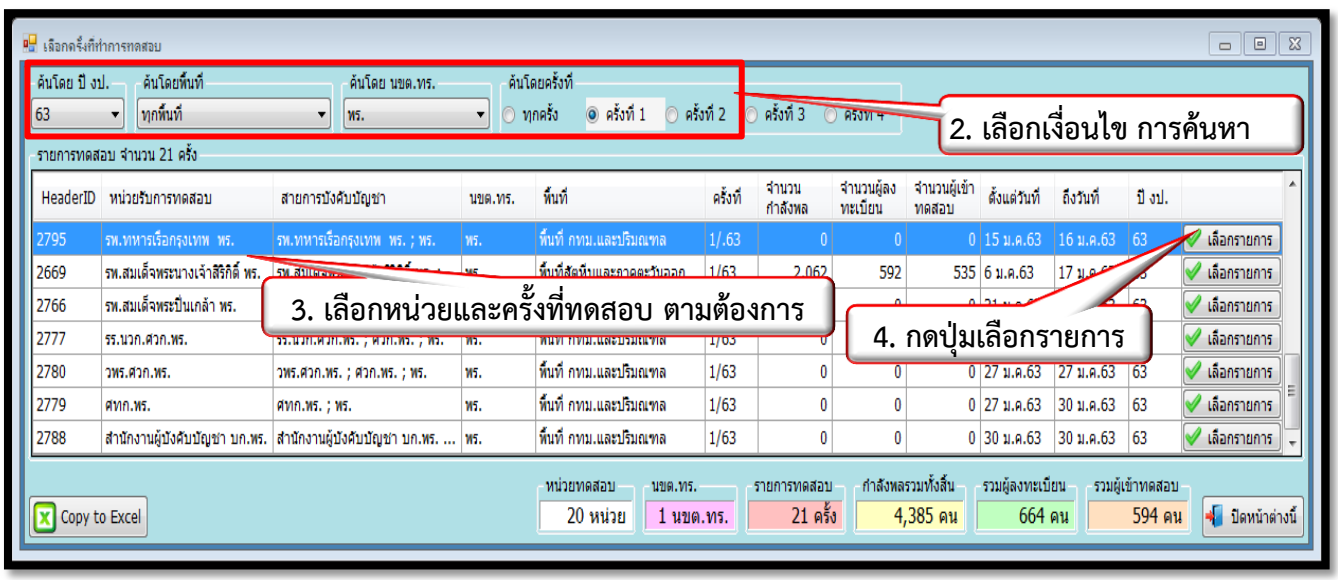
2.5 การเพิ่มรายชื่อและข้อมูลพื้นฐาน รายบุคคล

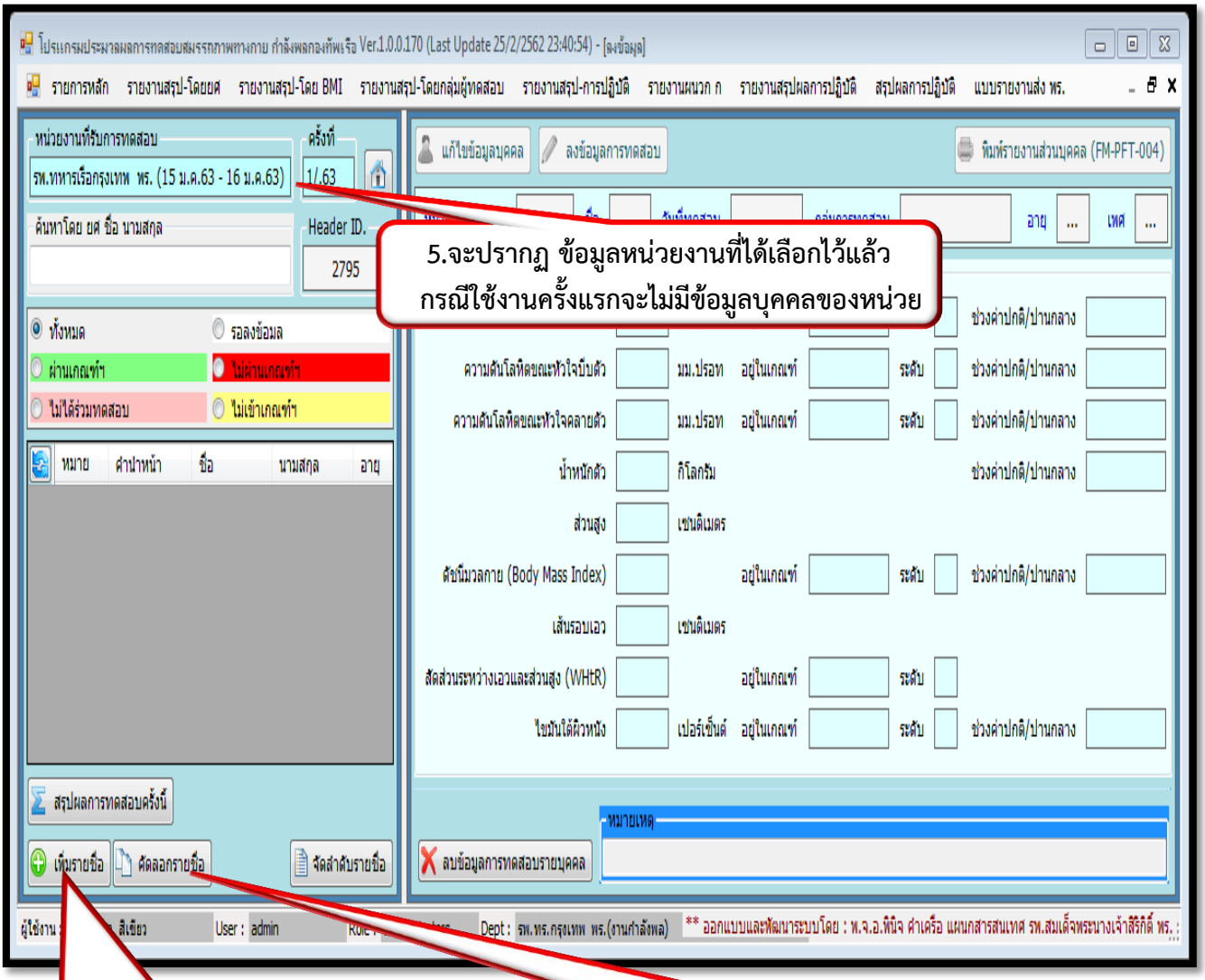
กรณีใช้งานโปรแกรมครั้งแรก ก่อนที่จะเพิ่มรายชื่อข้อมูลรายบุคคล ควรดำเนินการดังนี้

1. เพิ่มชื่อหน่วยรับการทดสอบ(**ติดต่อผู้ดูแลระบบ) และ
2. เพิ่มรายการทดสอบใหม่(ครั้งที่ทดสอบ....)

ขั้นตอนการป้อนข้อมูล รายบุคคล







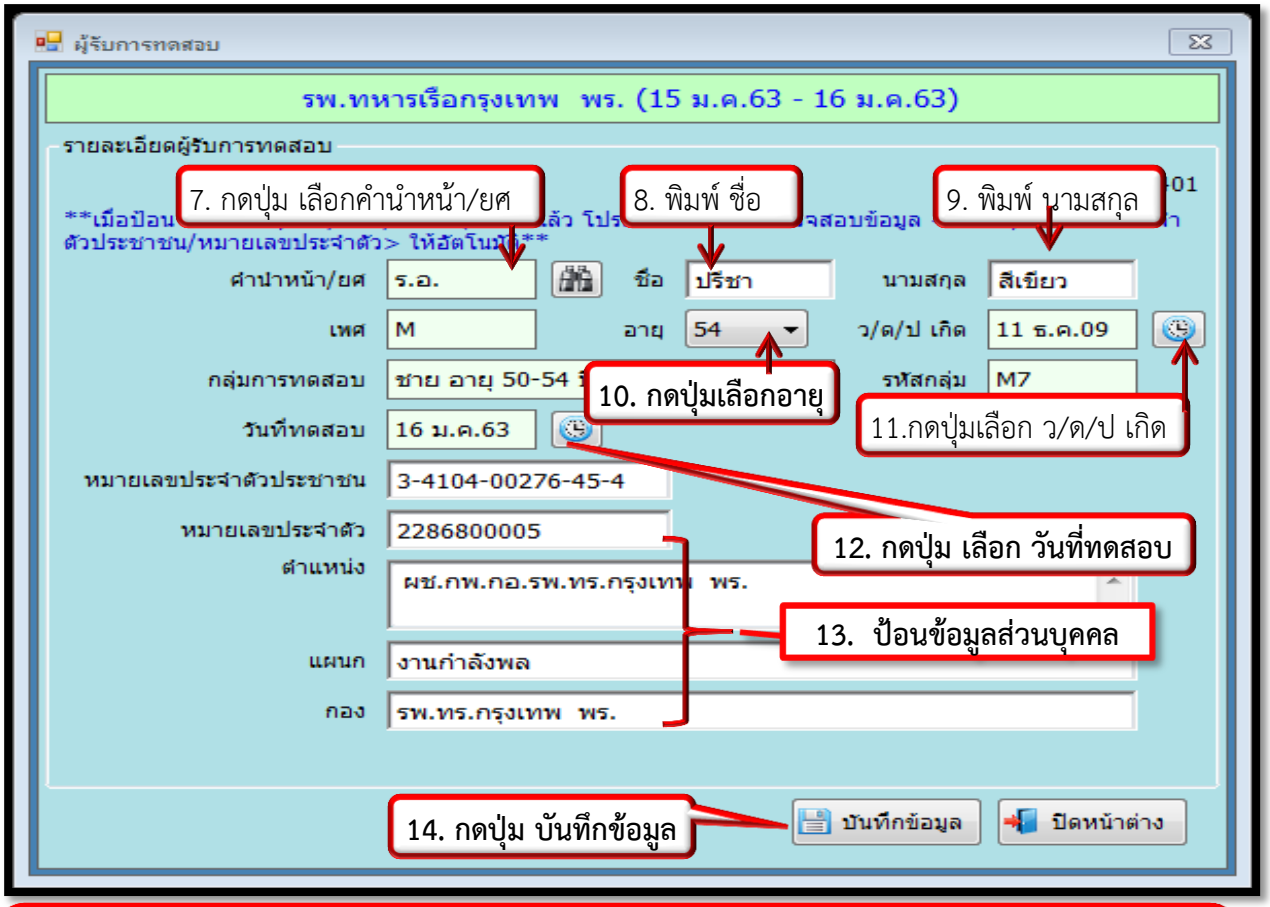
5.จะปรากฏ ข้อมูลหน่วยงานที่ได้เลือกไว้แล้ว
กรณีใช้งานครั้งแรกจะไม่มีข้อมูลบุคคลของหน่วย

6. กดปุ่ม เพิ่มรายชื่อ
(กรณีไม่เคยมีรายชื่อในโปรแกรม)
- กรณีนี้จะเพิ่มรายชื่อได้ครั้งละ 1 คน

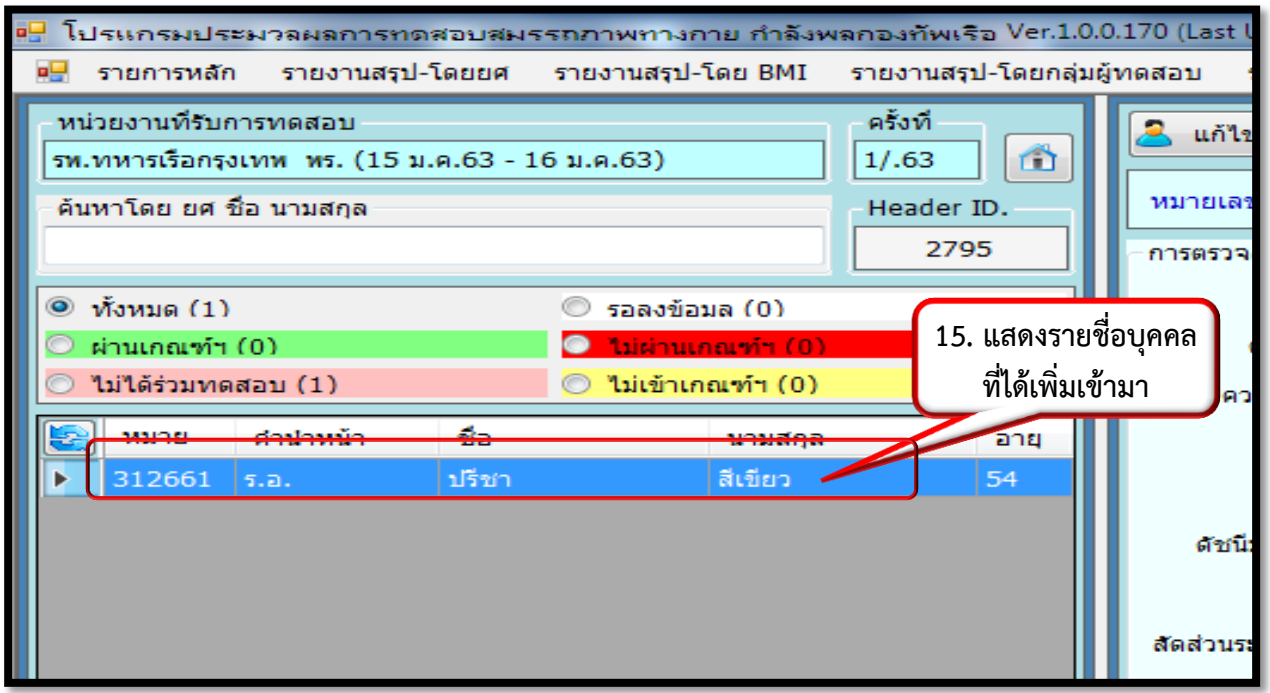
หรือกดปุ่ม คัดลอกรายชื่อ
(กรณีเคยมีรายชื่อในโปรแกรมแล้ว)
-กรณีนี้ จะเพิ่มรายชื่อจากรายการทดสอบครั้งที่ผ่านมา
ได้ ครั้งละ หลายๆ คน

การเพิ่มรายชื่อโดยนำเข้าเป็นกลุ่มรายชื่อเป็นจำนวนมากๆ สามารถ นำรายชื่อเข้าโปรแกรม PRTได้ จากไฟล์รายชื่อ(ชนิดไฟล์ excel) ซึ่งต้องจัดรูปแบบ ไฟล์ตามที่กำหนด โดยติดต่อ admin เป็นผู้นำเข้าไฟล์ให้

กรณีกดปุ่ม เพิ่มรายชื่อ ให้กรอกข้อมูลรายละเอียดผู้รับการทดสอบ

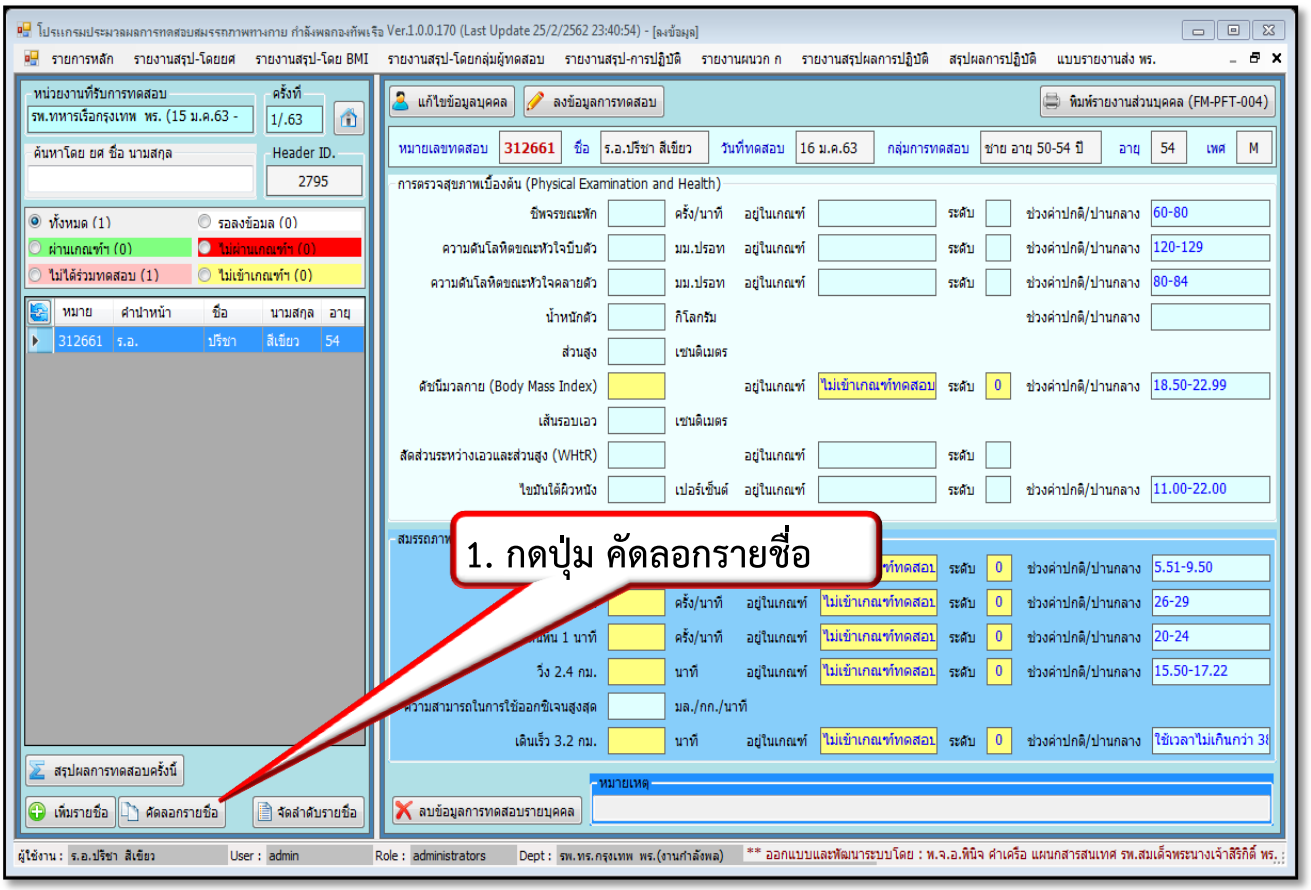


กรณี มีข้อมูลเดิมของบุคคลอยู่แล้ว เมื่อป้อน ยศ , ชื่อ , สกุล ครบแล้ว
ให้กดปุ่ม Tab บน keyboard วันเกิด/เลขประชาชน/เลขประจำตัว ทร. จะปรากฏอัตโนมัติ

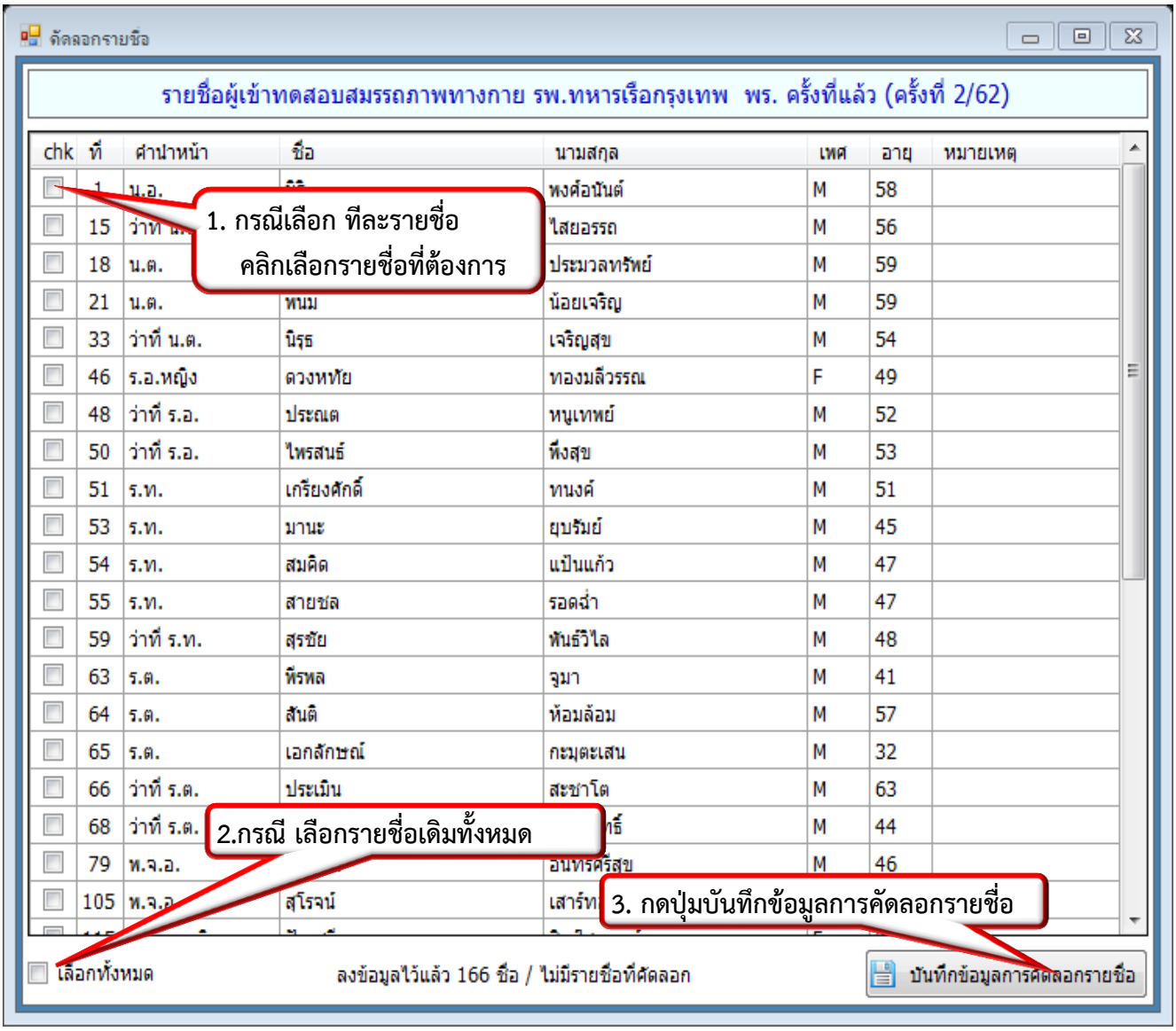


2.6 การเพิ่มรายชื่อ
(กรณีต้องการเพิ่มครั้งละหลายรายชื่อพร้อมกัน)

กรณีหน่วยที่เคยมีรายชื่อผู้ทดสอบฯ อยู่แล้วในโปรแกรมในครั้งที่ผ่านมา ในการเพิ่มรายชื่อครั้งต่อไป สามารถ เพิ่มรายชื่อที่มีเดิมอยู่แล้วพร้อมข้อมูลรายบุคคล มาแสดงในครั้งต่อไป ดังนี้

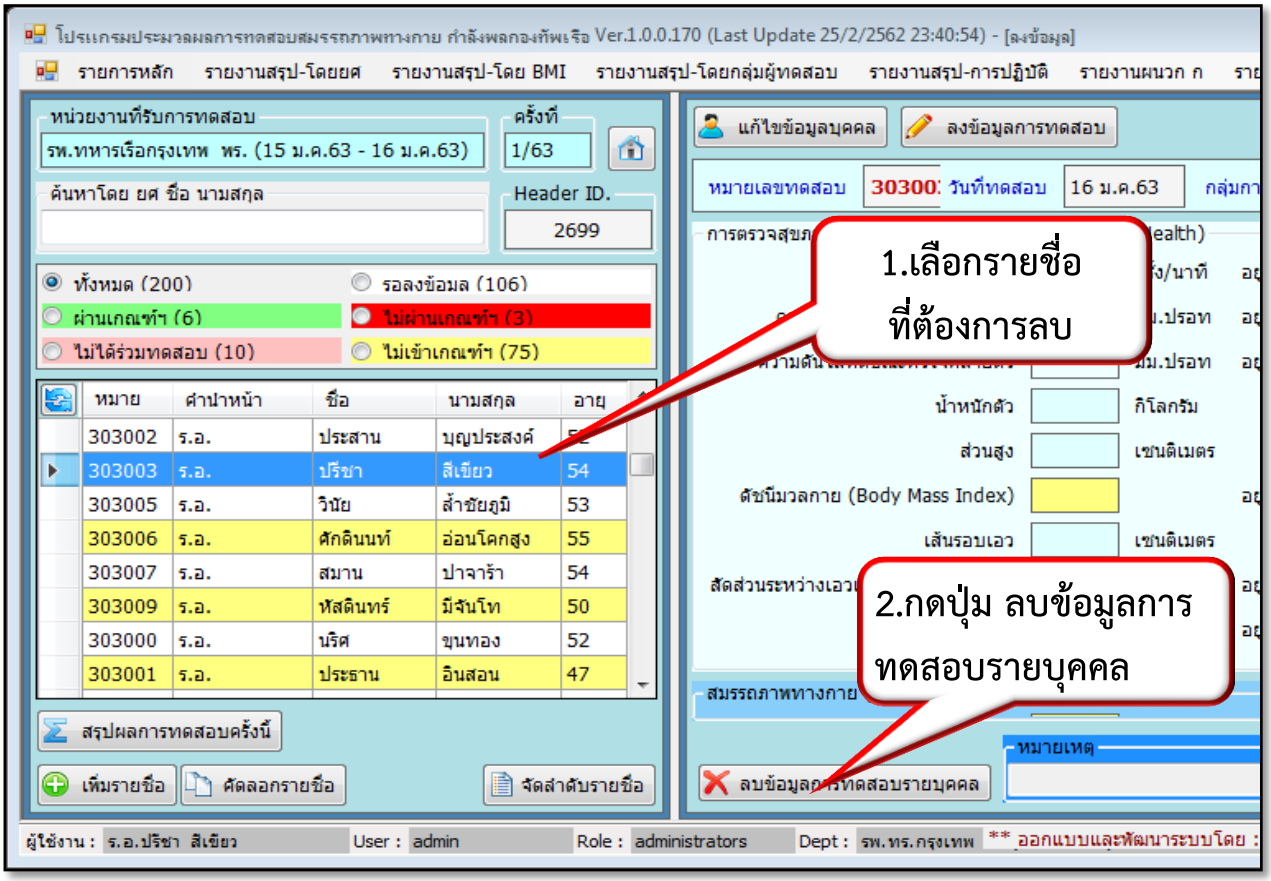


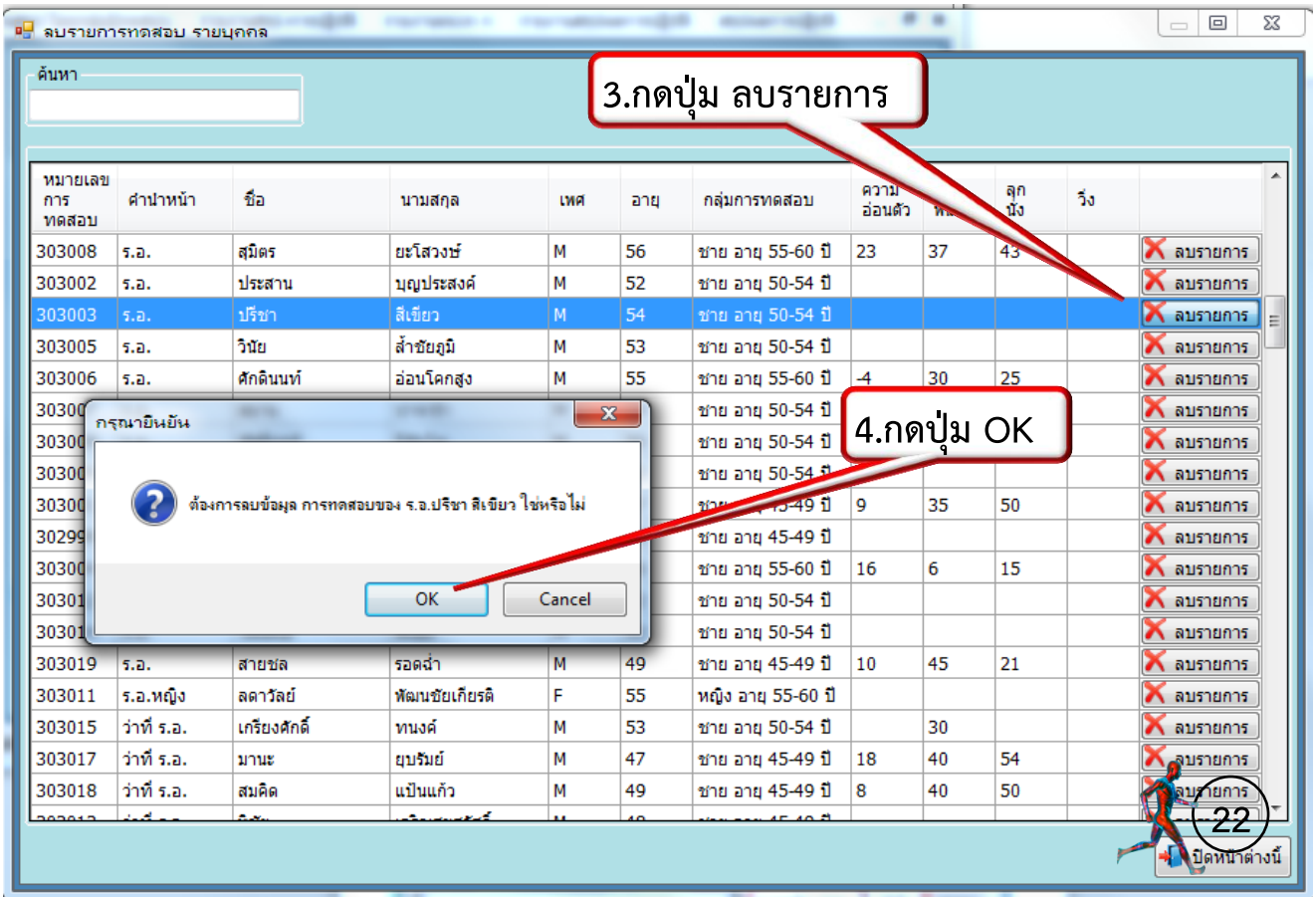
การเพิ่มรายชื่อ
(กรณีต้องการเพิ่มครั้งละหลายรายชื่อพร้อมกัน)



ข้อควรระวัง เมื่อคัดลอกข้อมูลรายชื่อเดิมมาแล้ว หลังจากนั้นควรตรวจสอบข้อมูลรายบุคคลที่อาจเปลี่ยนแปลง เช่น ยศ หรือ อายุ

2.7 การลบรายชื่อ
(จะลบได้กรณี ไม่ได้ป้อนข้อมูลการทดสอบไว้)





ส่วนที่ 3 วิธีป้อนข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

โปรแกรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย กองทัพเรือ

VER 1.0.0.170

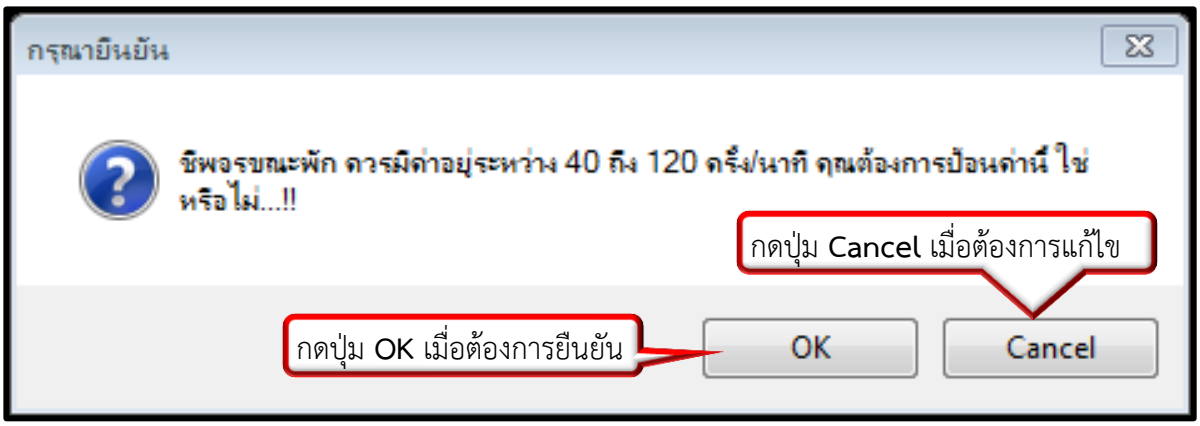
(ปรับปรุง 25 ก.พ. 62)

3.1 ข้อควรระวังในการลงข้อมูล ผลการทดสอบ

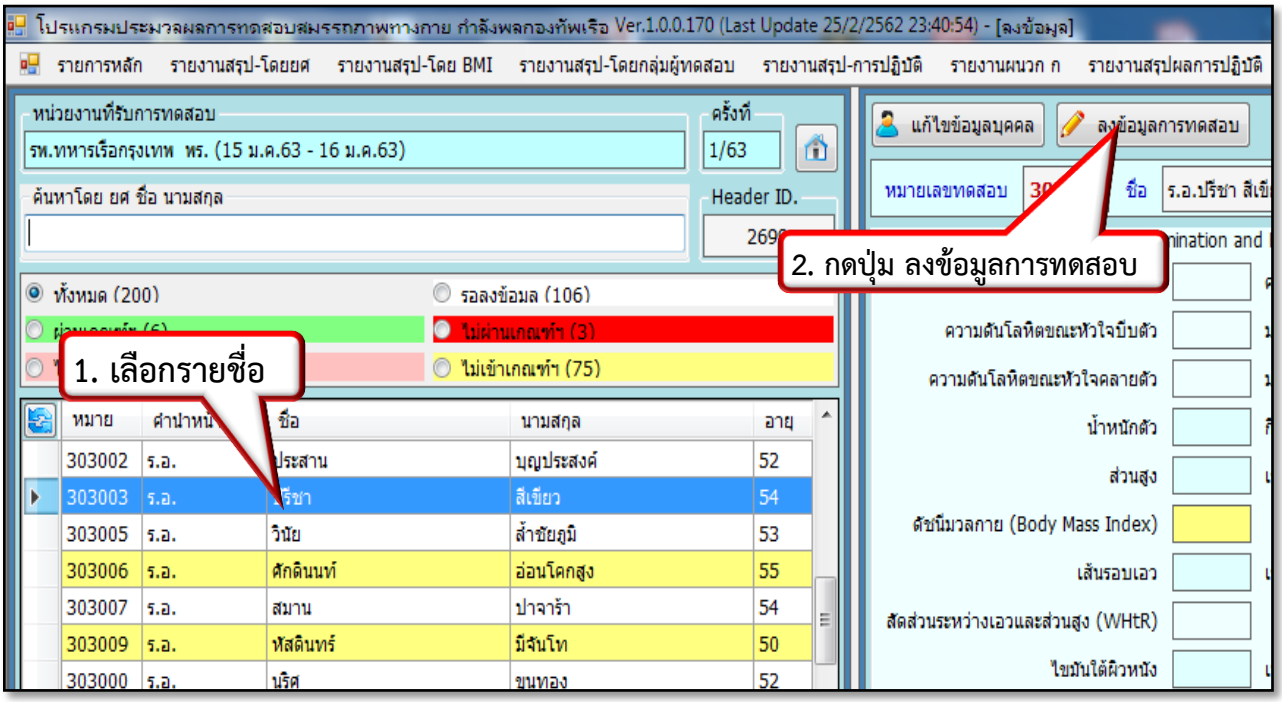
โปรแกรมจะทำการตรวจสอบค่าที่ป้อน ในขั้นตอนที่ 3 – 12 (หน้า 25)
เพื่อเตือนให้ผู้ป้อนข้อมูลยืนยันข้อมูลที่ป้อน โดยจะแสดง
ข้อความเตือน หากค่าที่ป้อนต่ำกว่า หรือ สูงกว่า ค่าที่กำหนด ดังนี้

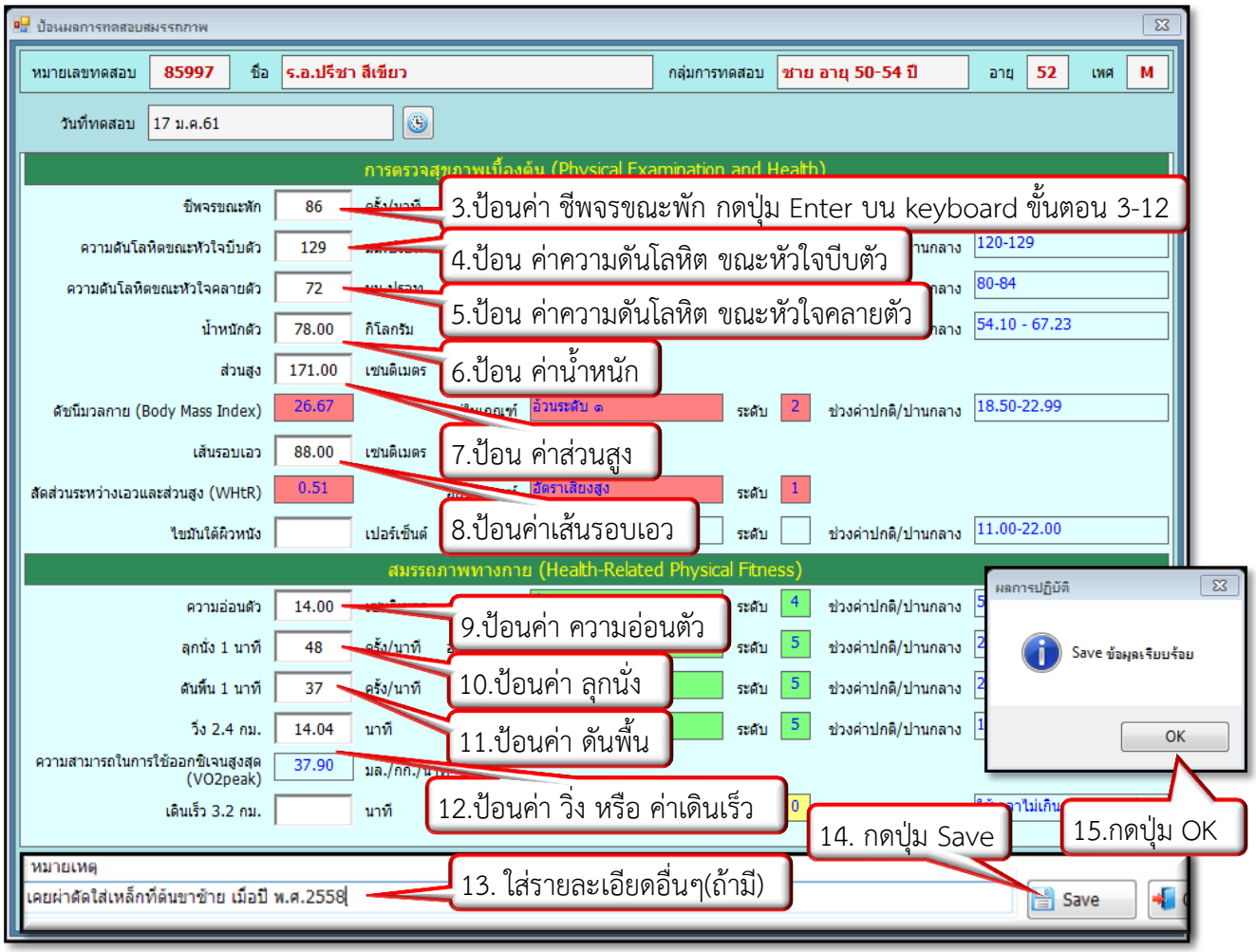
1. ค่าชีพจรขณะพัก (ค่าระหว่าง 40-120 ครั้ง/นาที)
2. ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (ค่าระหว่าง 90-200 มม.ปรอท)
3. ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (ค่าระหว่าง 50-160 มม.ปรอท)
4. ค่าน้ำหนักตัว (ค่าระหว่าง 45-120 กก.)
5. ค่าส่วนสูง (ค่าระหว่าง 150-200 ซม.)
6. ค่าเส้นรอบเอว (ค่าระหว่าง 50-200 ซม.)
7. ค่าความอ่อนตัว (ค่าระหว่าง -20 ถึง 30 ซม.)
8. ค่าลุกนั่ง (ค่าระหว่าง 0-60 ครั้ง)
9. ค่าดันพื้น (ค่าระหว่าง 0-60 ครั้ง)
10. ค่าวิ่ง (ค่าระหว่าง 8-30 นาที) หรือ ค่าเดินเร็ว เพียง 1 อย่าง

ตัวอย่าง ข้อความแจ้งเตือน การป้อนค่าชีพจรขณะพัก



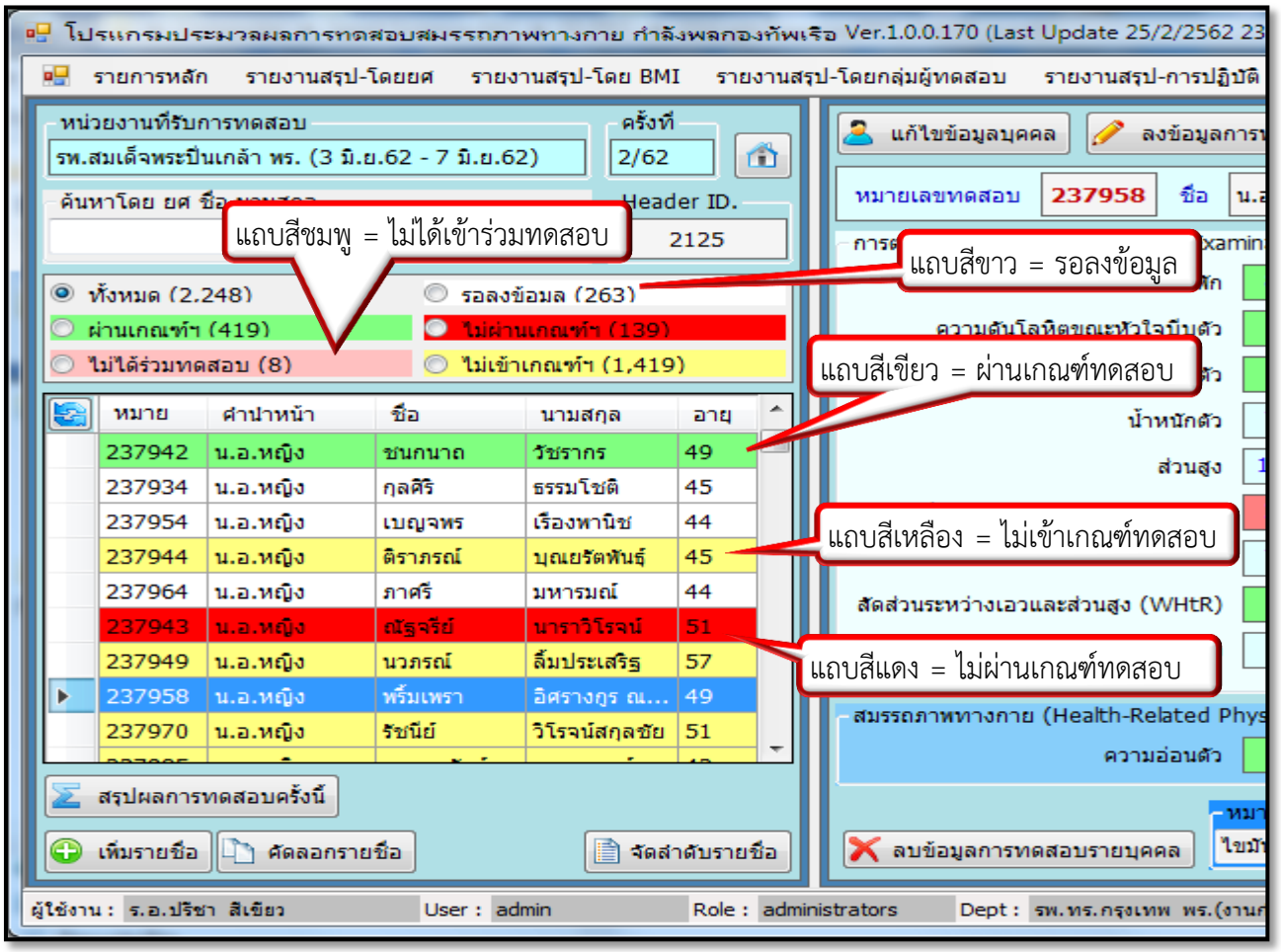
3.2 การป้อนข้อมูลการทดสอบ(โปรดอ่านข้อควรระวังในการลงข้อมูล)



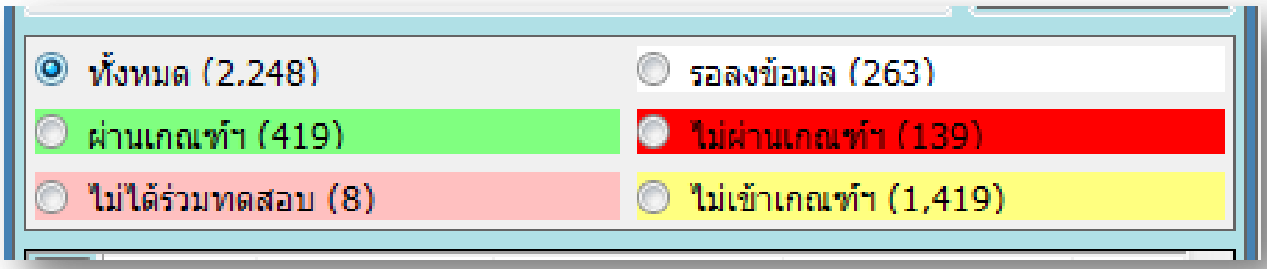


การแสดงรายงานสถานะรายชื่อผลการทดสอบ

โปรแกรมจะแสดงสถานะ การลงข้อมูลผลการทดสอบ ดังนี้



คำอธิบาย การแสดงสถานะการลงข้อมูล



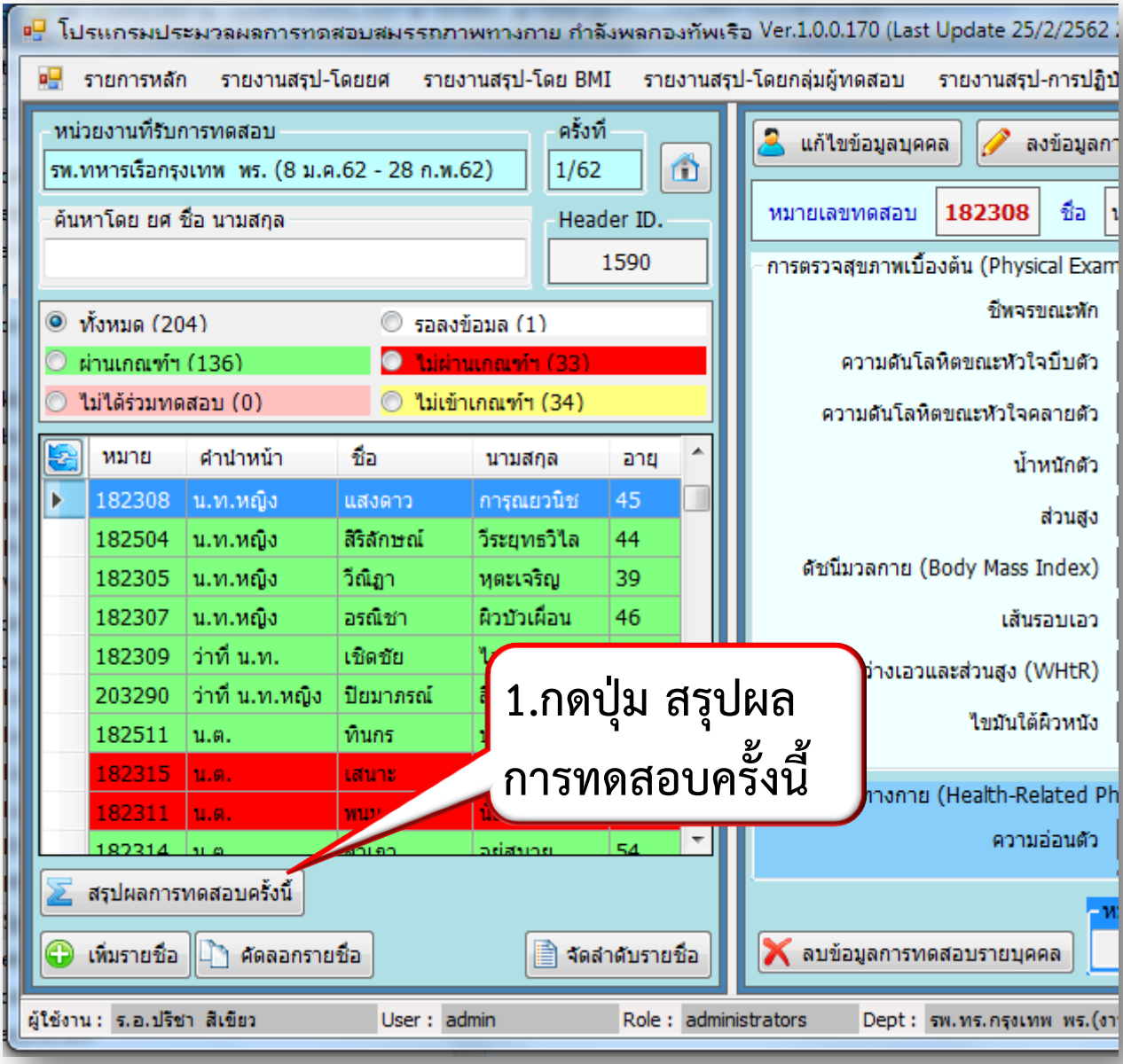
ทั้งหมด หมายถึง จำนวนรายชื่อรายบุคคลของหน่วยที่มีการเพิ่มรายชื่อเข้าไปทั้งหมด

ผ่านเกณฑ์ฯ หมายถึง จำนวนผู้รับการทดสอบ ที่ผ่านเกณฑ์ วิ่ง
(ค่าคะแนนวิ่ง ตั้งแต่ ค่าปกติ/ค่าปานกลาง ขึ้นไป)

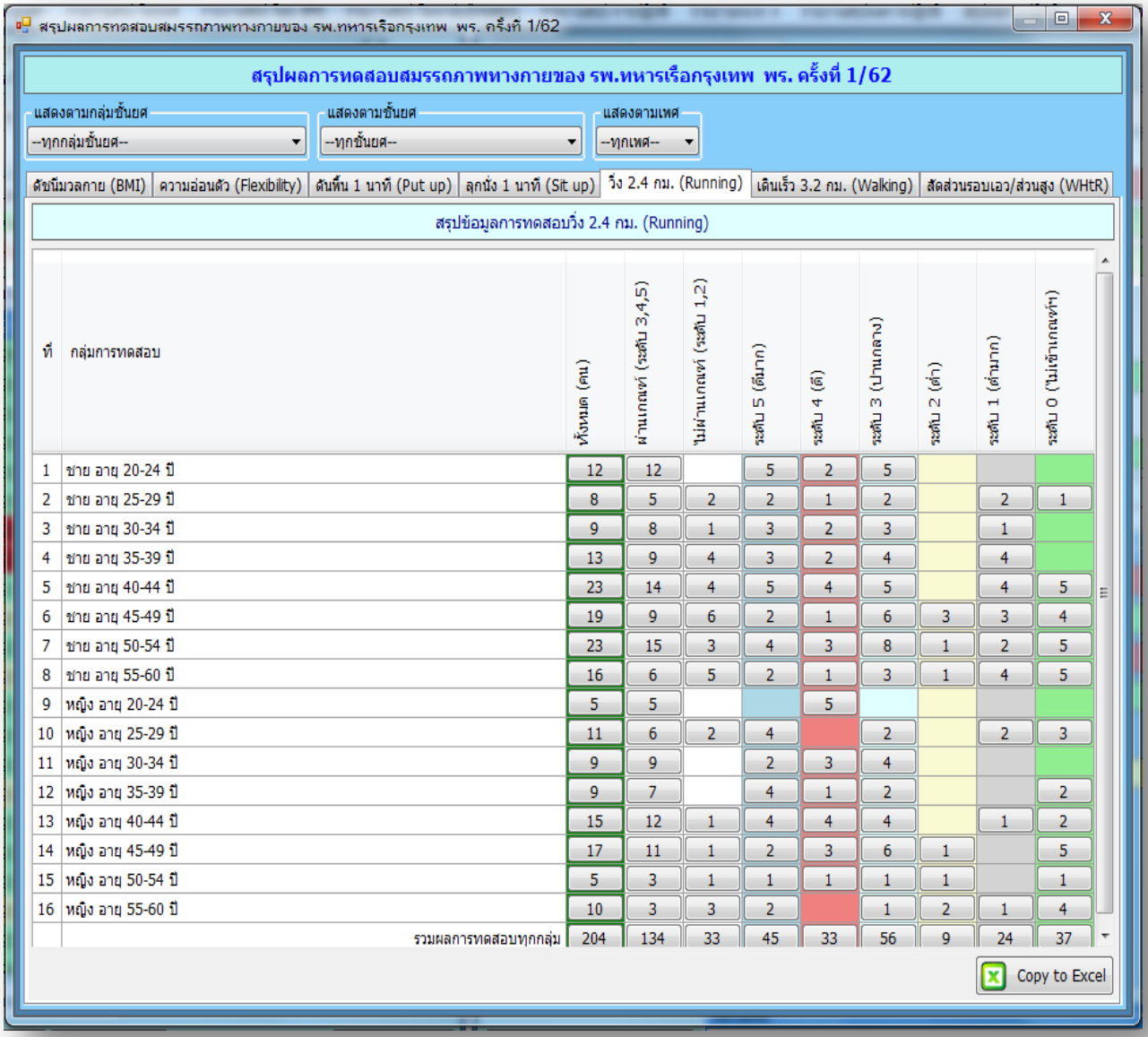
รอลงข้อมูล หมายถึง จำนวนรายชื่อที่ลงข้อมูลบุคคล แต่ยังไม่ได้ลงข้อมูลการทดสอบ

ไม่เข้าเกณฑ์ หมายถึง จำนวนรายชื่อ ที่ไม่ได้ลงผลการทดสอบ วิ่ง

3.3 การตรวจสอบข้อมูลการทดสอบของหน่วย หลังจากการป้อนค่าเสร็จสิ้นแล้ว



จะแสดงข้อมูลสรุปการทดสอบในแต่ละสถานี



ที่	กลุ่มการทดสอบ	ทั้งหมด (คน)	ผ่านเกณฑ์ (ระดับ 3,4,5)	ไม่ผ่านเกณฑ์ (ระดับ 1,2)	ระดับ 5 (ดีมาก)	ระดับ 4 (ดี)	ระดับ 3 (ปานกลาง)	ระดับ 2 (ต่ำ)	ระดับ 1 (ต่ำมาก)	ระดับ 0 (ไม่เข้าเกณฑ์ฯ)
1	ชาย อายุ 20-24 ปี	12	12		5	2	5			
2	ชาย อายุ 25-29 ปี	8	5	2	2	1	2		2	1
3	ชาย อายุ 30-34 ปี	9	8	1	3	2	3		1	
4	ชาย อายุ 35-39 ปี	13	9	4	3	2	4		4	
5	ชาย อายุ 40-44 ปี	23	14	4	5	4	5		4	5
6	ชาย อายุ 45-49 ปี	19	9	6	2	1	6	3	3	4
7	ชาย อายุ 50-54 ปี	23	15	3	4	3	8	1	2	5
8	ชาย อายุ 55-60 ปี	16	6	5	2	1	3	1	4	5
9	หญิง อายุ 20-24 ปี	5	5			5				
10	หญิง อายุ 25-29 ปี	11	6	2	4		2		2	3
11	หญิง อายุ 30-34 ปี	9	9		2	3	4			
12	หญิง อายุ 35-39 ปี	9	7		4	1	2			2
13	หญิง อายุ 40-44 ปี	15	12	1	4	4	4		1	2
14	หญิง อายุ 45-49 ปี	17	11	1	2	3	6	1		5
15	หญิง อายุ 50-54 ปี	5	3	1	1	1	1	1		1
16	หญิง อายุ 55-60 ปี	10	3	3	2		1	2	1	4
	รวมผลการทดสอบทุกกลุ่ม	204	134	33	45	33	56	9	24	37

คำอธิบาย สรุปผลการทดสอบฯ (ตัวอย่าง ผลการทดสอบ วิ่ง 2.4 กม.)

-ทั้งหมด(คน) หมายถึง จำนวนผู้มาลงทะเบียนทั้งหมดของหน่วย 204 คน

-ผ่านเกณฑ์(ระดับ3,4,5) หมายถึง จำนวนผู้ผ่านเกณฑ์ วิ่ง จำนวน 134 คน

-ไม่ผ่านเกณฑ์(ระดับ 1,2) หมายถึง จำนวนผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ วิ่ง จำนวน 33 คน

-ระดับ 0(ไม่เข้าเกณฑ์ฯ) หมายถึง จำนวนผู้ที่ไม่ได้ทดสอบ วิ่ง จำนวน 37 คน

ส่วนที่ 4 การแสดงผลรายงานการทดสอบ / สถิติต่างๆ

โปรแกรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย กองทัพเรือ

VER 1.0.0.170

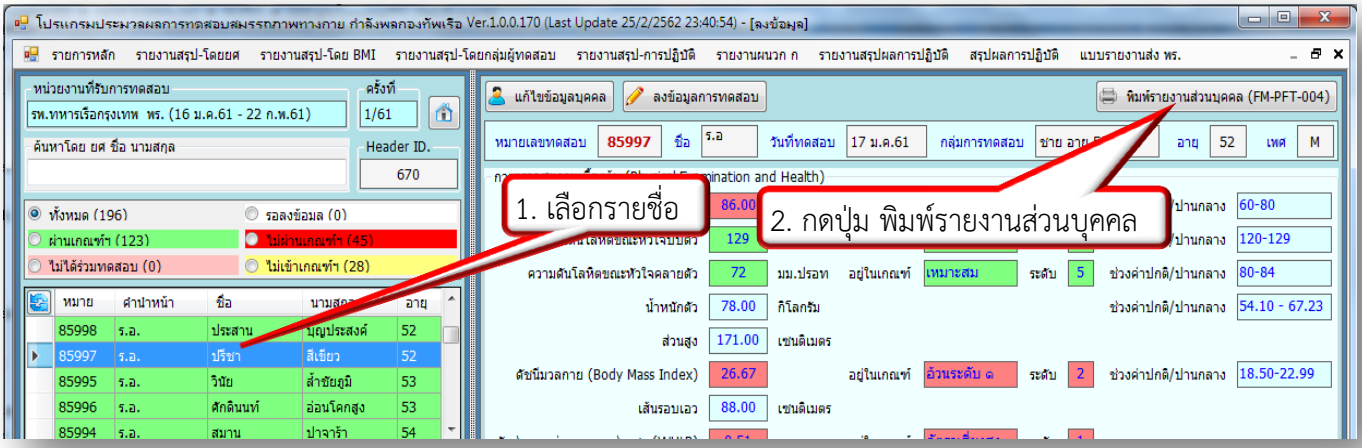
(ปรับปรุง 25 ก.พ.2562)

4.1 สรุปภาพรวม การแสดงรายงานผลการทดสอบ / สถิติ

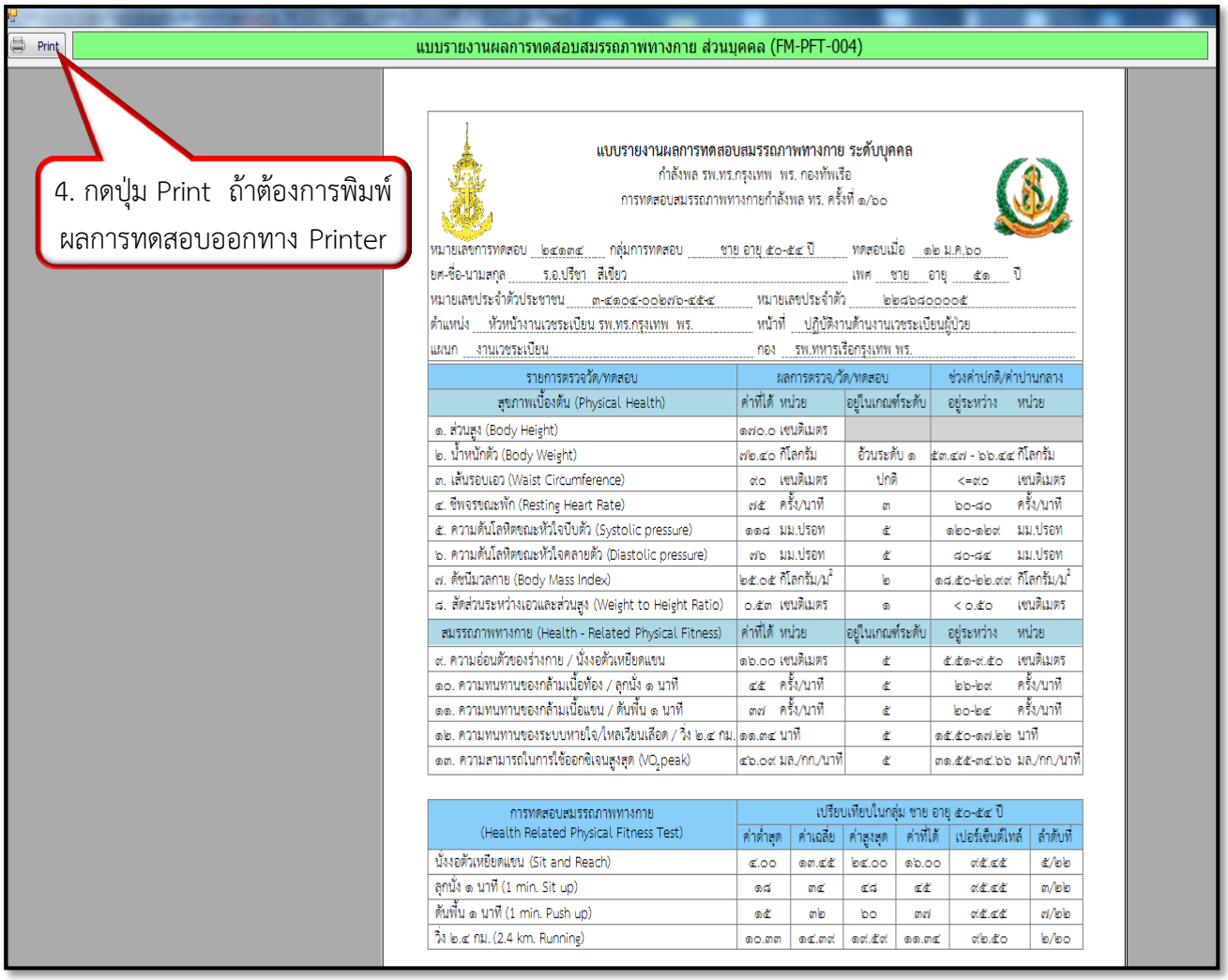
	เมนูหลัก	เมนูย่อย		
1	รายงานสรุป-โดยยศ	ทุกชั้นยศ	-ทุกเพศ	-ผ่านเกณฑ์
		นายพลเรือ		-ไม่ผ่านเกณฑ์
		นายนาวา		
		นายเรือ		
		นายทหารชั้นผู้ใหญ่		
		นายทหารสัญญาบัตร		
		นายทหารชั้นประทวน		
		พันจ่า		
		จ่า		
		พลทหาร		
		พลเรือน		
2	รายงานสรุป-โดยBMI	แบบรวมผลทดสอบ	BMI-ทั้งหมด	ต่ำกว่า 25
		แบบไม่รวมผลทดสอบ		มากกว่าหรือเท่ากับ 25
3	รายงานสรุป-โดยกลุ่มผู้ทดสอบ	ชาย 20-24	หญิง 20-24	
		ชาย 25-29	หญิง 25-29	
		ชาย 30-34	หญิง 30-34	
		ชาย 35-39	หญิง 35-39	
		ชาย 40-44	หญิง 40-44	
		ชาย 45-49	หญิง 45-49	
		ชาย 50-54	หญิง 50-54	
		ชาย 55-60	หญิง 55-60	
4	รายงานสรุป-การปฏิบัติ	ความอ่อนตัว	ผ่านเกณฑ์	
		ดันพื้น 1 นาที	ไม่ผ่านเกณฑ์	
		ลุกนั่ง 1 นาที		
		วิ่ง 2.4 กม.		
5	รายงานสรุปผลการปฏิบัติ	รายงานสรุปผลการปฏิบัติ(FM-PFT-003)		(ตามตัวชี้วัด ทร.)
6	รายงานผนวก ก	เพศชาย / หญิง	แยกสถานี	
		เปรียบเทียบเกณฑ์ ทร.	แยกระดับ	
7	รายงาน-สรุปผลการปฏิบัติ	แสดงรายงานในภาพรวม ทร.		
		ตามปี งป.	ตามกลุ่มชั้นยศ ตามเพศ	ตามสถานีการทดสอบ
8	แบบรายงาน ส่ง พร.	ทั้งหมดในปี งป.63	พิมพ์แบบฟอร์มนี้ ส่ง พร.	
		เฉพาะครั้งที่ 1/63		
		เฉพาะครั้งที่ 2/63		

4.2 การแสดงรายงานผลการทดสอบ/สถิติต่างๆ

4.2.1 รายงานผลการทดสอบ ส่วนบุคคล



3. แสดงแบบรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ระดับบุคคล



แบบรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ระดับบุคคล
กำลังพล รพ.ทร.กรุงเทพ พร. กองทัพเรือ
การทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร. ครั้งที่ ๑/๖๐

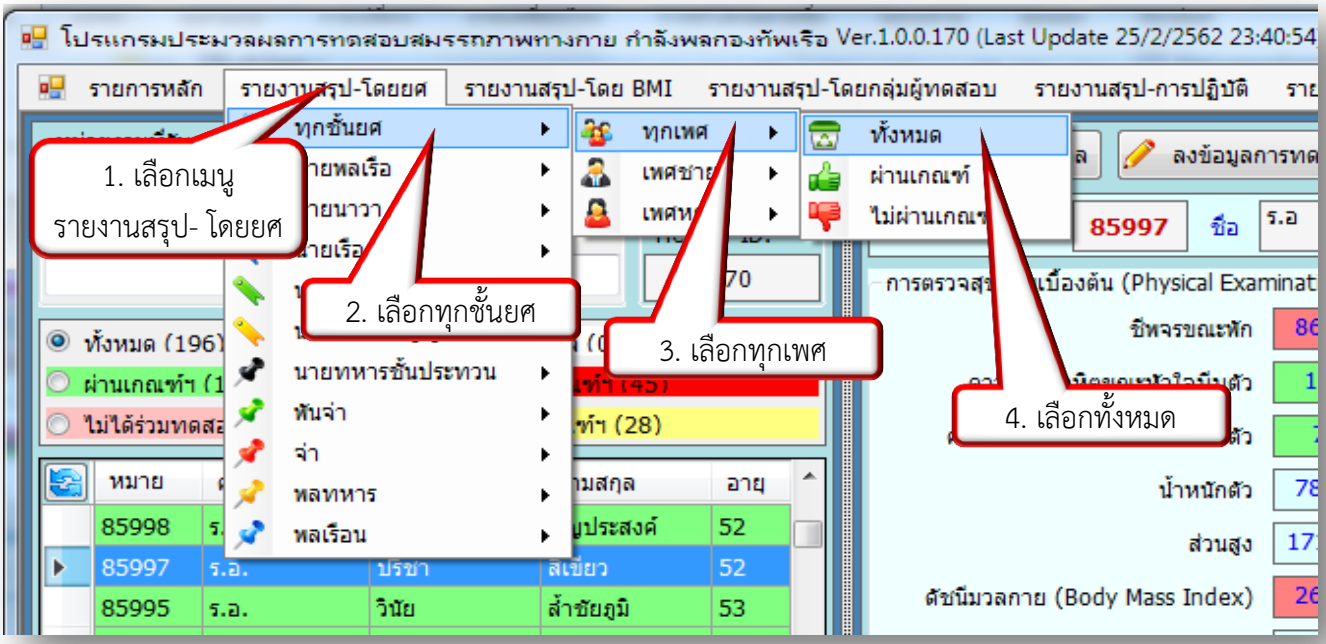
หมายเลขการทดสอบ ๒๔๑๓๔ กลุ่มการทดสอบ ชาย อายุ ๕๐-๕๔ ปี ทดสอบเมื่อ ๑๒ ม.ค.๖๐
ยศ-ชื่อ-นามสกุล ร.อ.ปรีชา สีเขียว เพศ ชาย อายุ ๕๑ ปี
หมายเลขประจำตัวประชาชน ๓-๔๑๐๔-๐๐๒๗๖-๔๕๔ หมายเลขประจำตัว ๒๒๘๖๘๐๐๐๐๕
ตำแหน่ง หัวหน้างานเวชระเบียน รพ.ทร.กรุงเทพ พร. หน้าที่ ปฏิบัติงานด้านงานเวชระเบียนผู้ป่วย
แผนก งานเวชระเบียน กอง รพ.ทหารเรือกรุงเทพ พร.

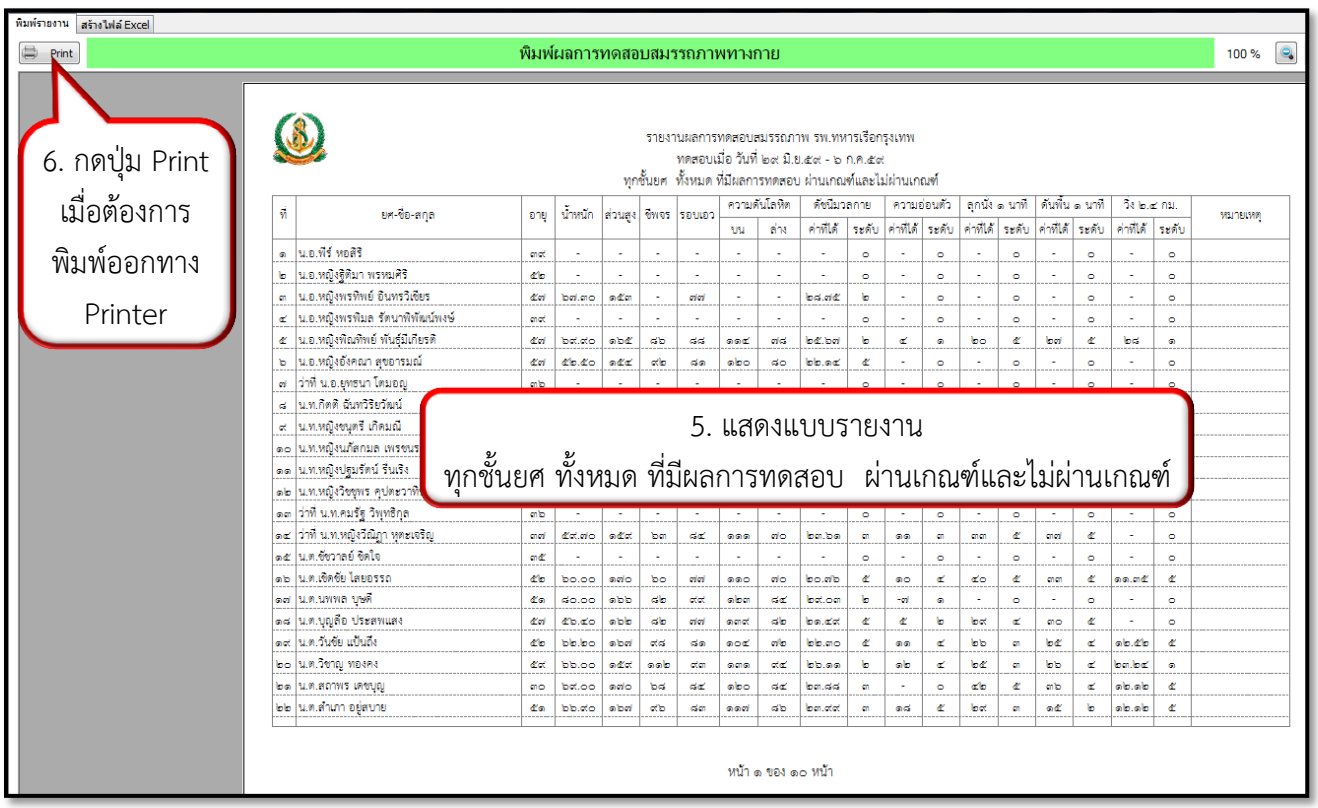
รายการตรวจวัด/ทดสอบ	ผลการตรวจ/วัด/ทดสอบ		ช่วงค่าปกติ/ค่าปานกลาง
สุขภาพเบื้องต้น (Physical Health)	ค่าที่ได้ หน่วย	อยู่ในเกณฑ์ระดับ	อยู่ระหว่าง หน่วย
๑. ส่วนสูง (Body Height)	๑๗๐.๐ เซนติเมตร		
๒. น้ำหนักตัว (Body Weight)	๗๒.๔๐ กิโลกรัม	อ้วนระดับ ๑	๕๓.๔๗ - ๖๖.๔๔ กิโลกรัม
๓. เส้นรอบเอว (Waist Circumference)	๙๐ เซนติเมตร	ปกติ	<=๙๐ เซนติเมตร
๔. ชีพจรขณะพัก (Resting Heart Rate)	๗๕ ครั้ง/นาที	๓	๖๐-๘๐ ครั้ง/นาที
๕. ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (Systolic pressure)	๑๓๘ มม.ปรอท	๕	๑๒๐-๑๒๙ มม.ปรอท
๖. ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว (Diastolic pressure)	๗๖ มม.ปรอท	๕	๘๐-๘๔ มม.ปรอท
๗. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)	๒๕.๐๕ กิโลกรัม/ม^2	๒	๑๘.๕๐-๒๒.๙๙ กิโลกรัม/ม^2
๘. สัดส่วนระหว่างเอวและส่วนสูง (Weight to Height Ratio)	๐.๕๓ เซนติเมตร	๑	< ๐.๕๐ เซนติเมตร
สมรรถภาพทางกาย (Health - Related Physical Fitness)	ค่าที่ได้ หน่วย	อยู่ในเกณฑ์ระดับ	อยู่ระหว่าง หน่วย
๙. ความอ่อนตัวของร่างกาย / นั่งงอตัวเหยียดแขน	๑๖.๐๐ เซนติเมตร	๕	๕.๕๑-๙.๕๐ เซนติเมตร
๑๐. ความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง / ลุกนั่ง ๑ นาที	๔๕ ครั้ง/นาที	๕	๒๖-๒๙ ครั้ง/นาที
๑๑. ความทนทานของกล้ามเนื้อแขน / ดันพื้น ๑ นาที	๓๗ ครั้ง/นาที	๕	๒๐-๒๔ ครั้ง/นาที
๑๒. ความทนทานของระบบหายใจ/ไหลเวียนเลือด / วิ่ง ๒.๔ กม.	๑๑.๓๔ นาที	๕	๑๕.๕๐-๑๗.๒๒ นาที
๑๓. ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO$_2$peak)	๔๖.๐๙ มล./กก./นาที	๕	๓๑.๕๕-๓๔.๖๖ มล./กก./นาที

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Health Related Physical Fitness Test)	เปรียบเทียบในกลุ่ม ชาย อายุ ๕๐-๕๔ ปี					
	ค่าต่ำสุด	ค่าเฉลี่ย	ค่าสูงสุด	ค่าที่ได้	เปอร์เซ็นต์ไทล์	ลำดับที่
นั่งงอตัวเหยียดแขน (Sit and Reach)	๔.๐๐	๑๓.๔๕	๒๔.๐๐	๑๖.๐๐	๙๕.๔๕	๕/๒๒
ลุกนั่ง ๑ นาที (1 min. Sit up)	๑๘	๓๔	๔๘	๔๕	๙๕.๔๕	๓/๒๒
ดันพื้น ๑ นาที (1 min. Push up)	๑๕	๓๒	๖๐	๓๗	๙๕.๔๕	๗/๒๒
วิ่ง ๒.๔ กม. (2.4 km. Running)	๑๐.๓๓	๑๔.๓๙	๑๙.๕๙	๑๓.๓๔	๙๒.๕๐	๒/๒๐

4.2.2 รายงานสรุปผลการทดสอบ โดยแยกชั้นยศ

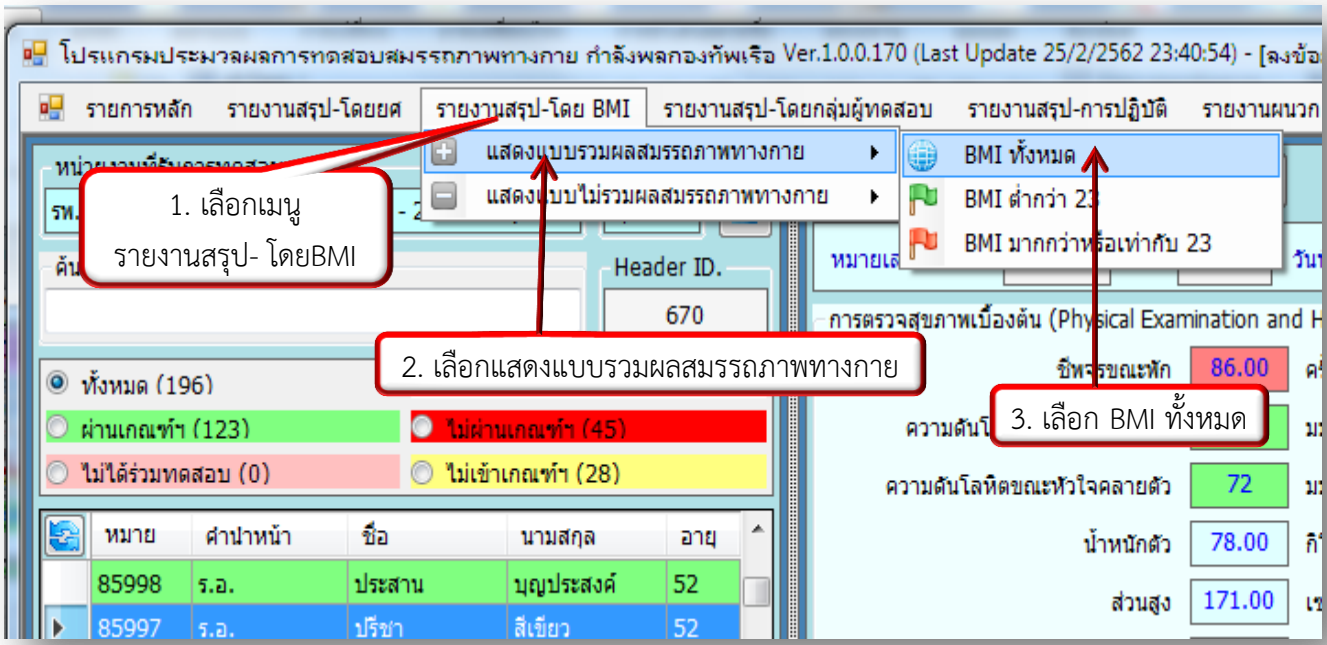
ตัวอย่าง รายงานสรุปผลการทดสอบ
ทุกชั้นยศ ทุกเพศ ทั้งผ่านเกณฑ์ทดสอบ และไม่ผ่านเกณฑ์ทดสอบ

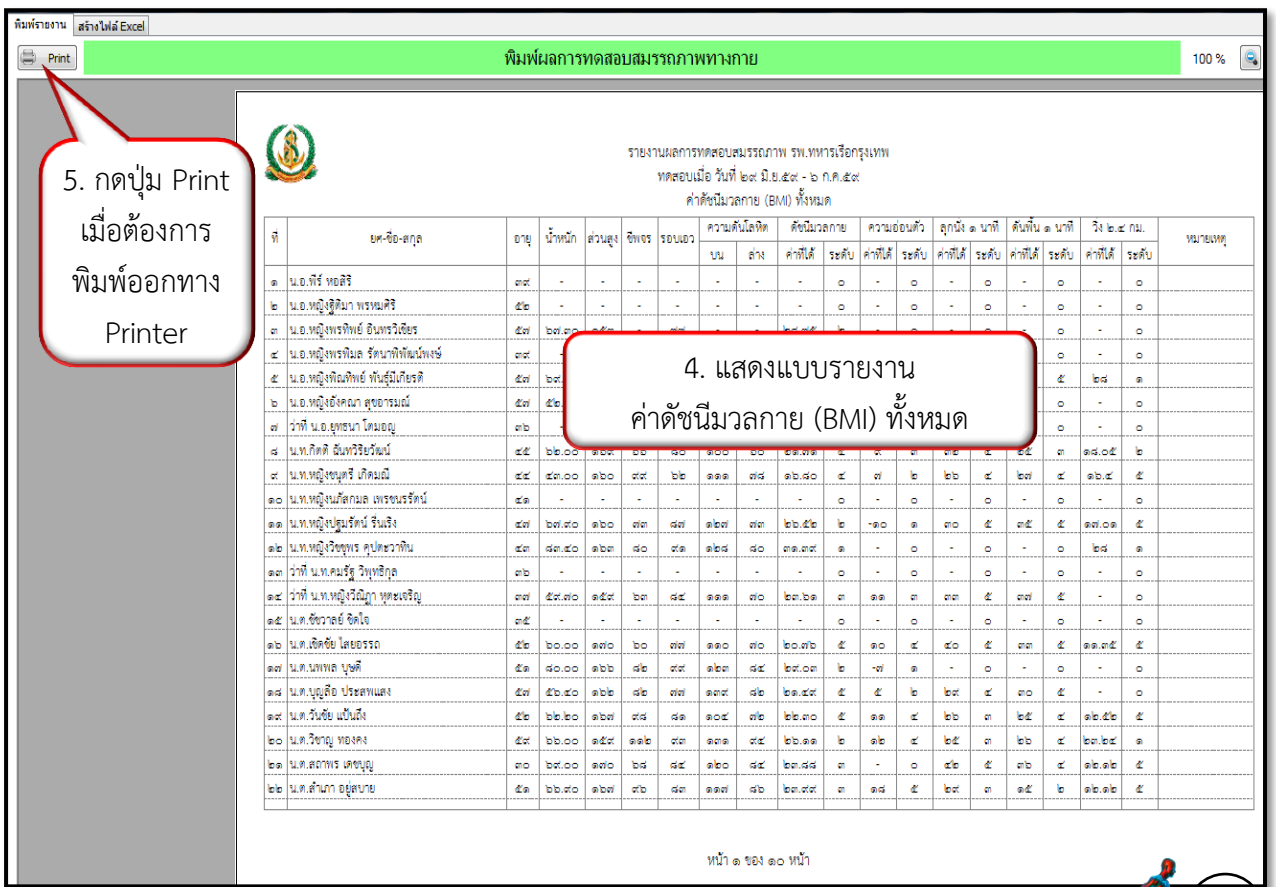




4.2.3 เมนู รายงานสรุปผลการทดสอบฯ โดย BMI

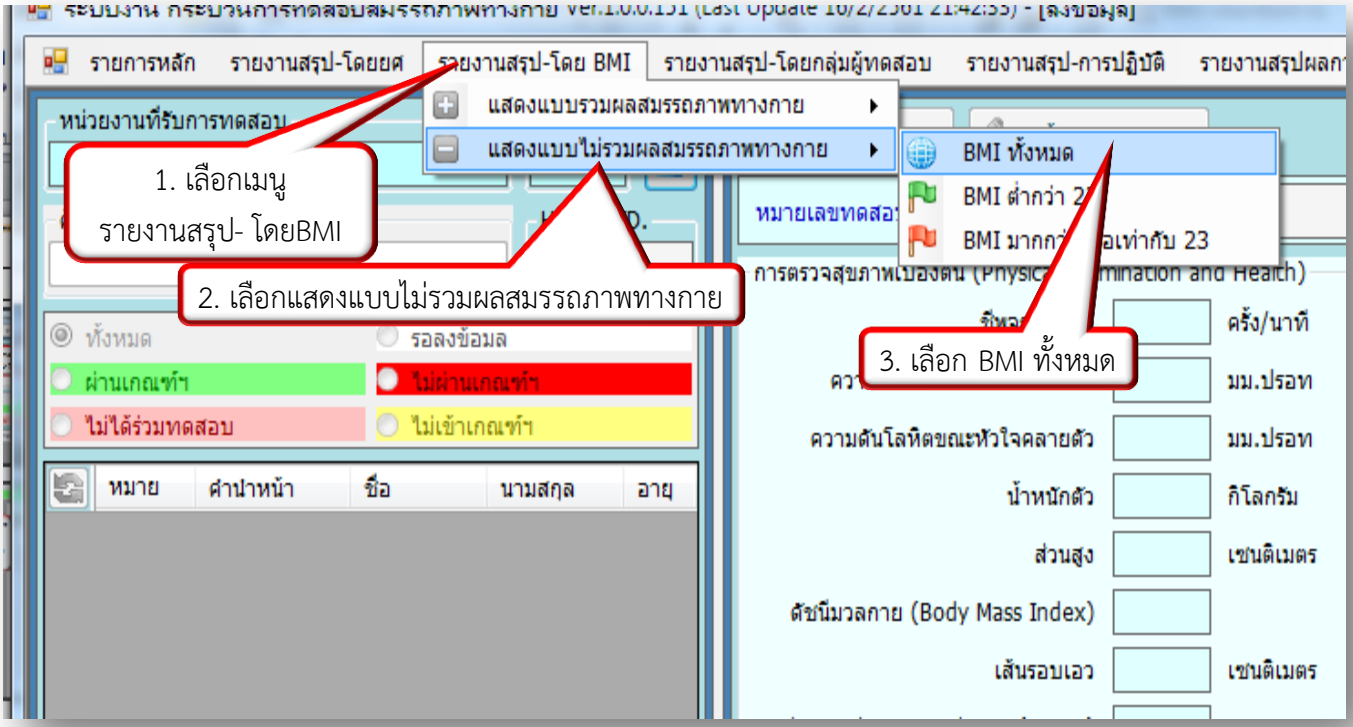
ตัวอย่าง รายงานสรุปผลการทดสอบ
แสดงแบบรวมผลสมรรถภาพทางกาย และ BMI ทั้งหมด

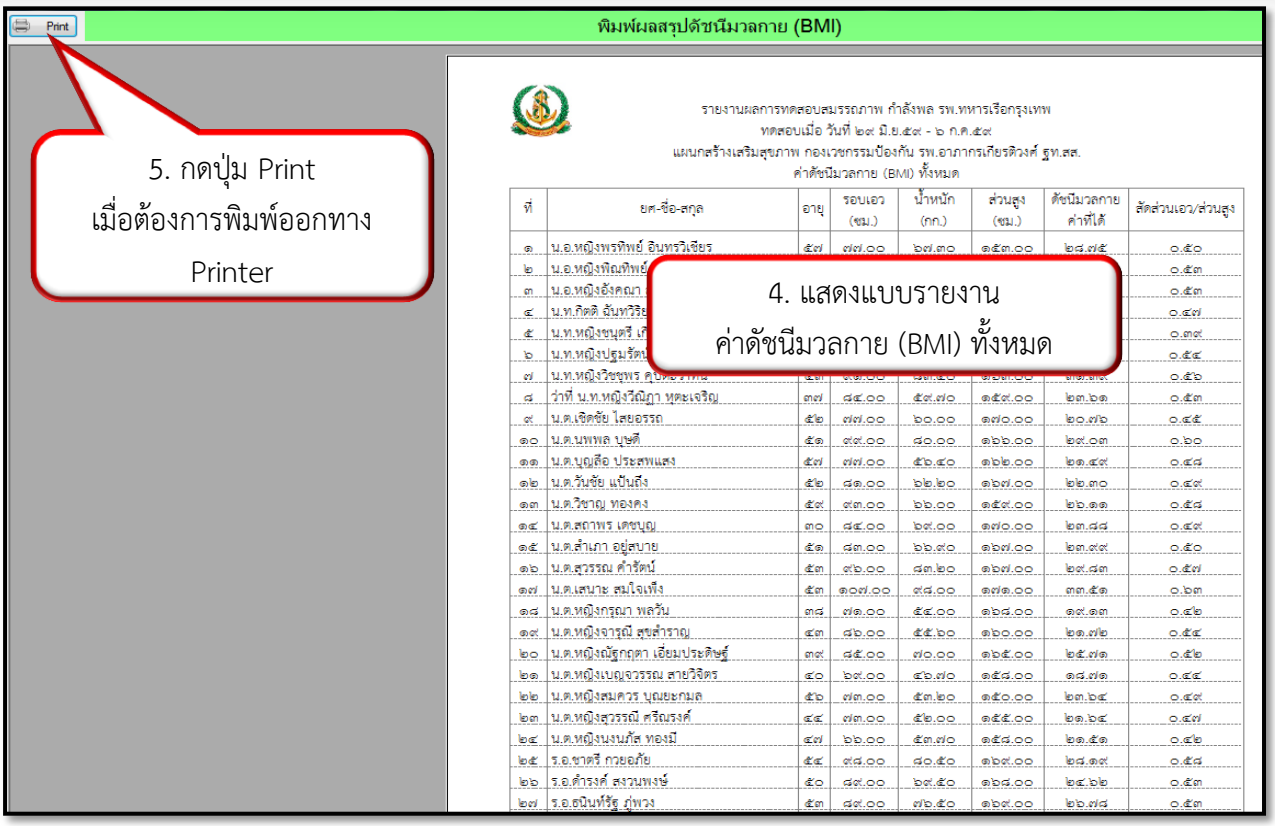




4.2.4 เมนู รายงานสรุปผลการทดสอบ โดย BMI

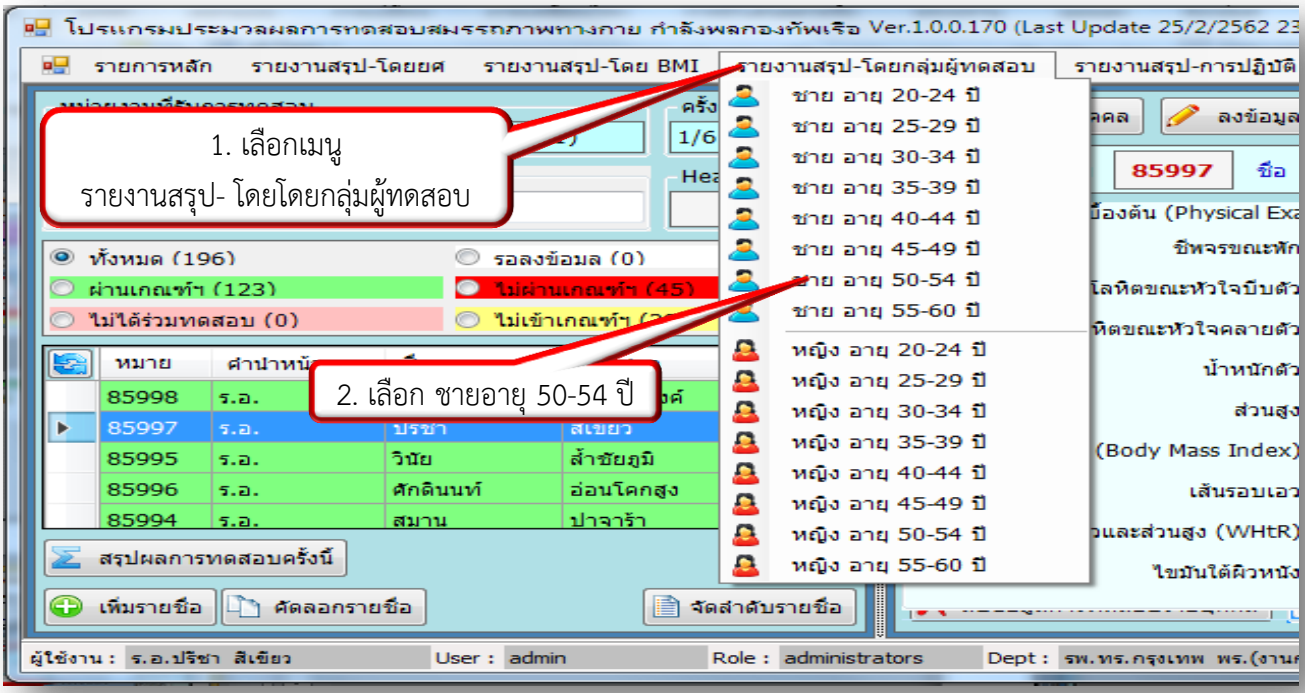
ตัวอย่าง รายงานสรุปผลการทดสอบ
แสดงแบบไม่รวมผลสมรรถภาพทางกาย แสดงเฉพาะBMI ทั้งหมด

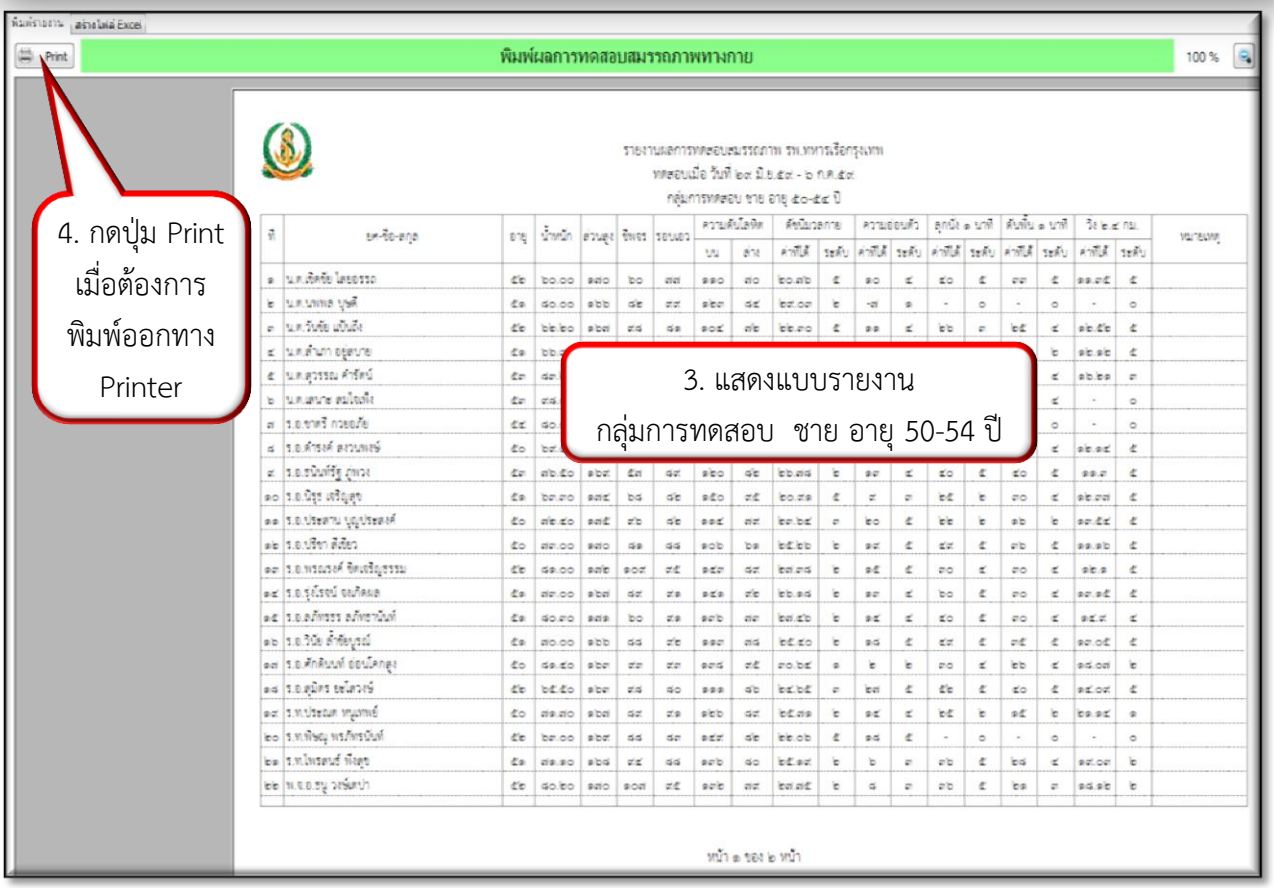




4.2.5 รายงานสรุปผลการทดสอบ โดยแยก กลุ่มผู้ทดสอบ

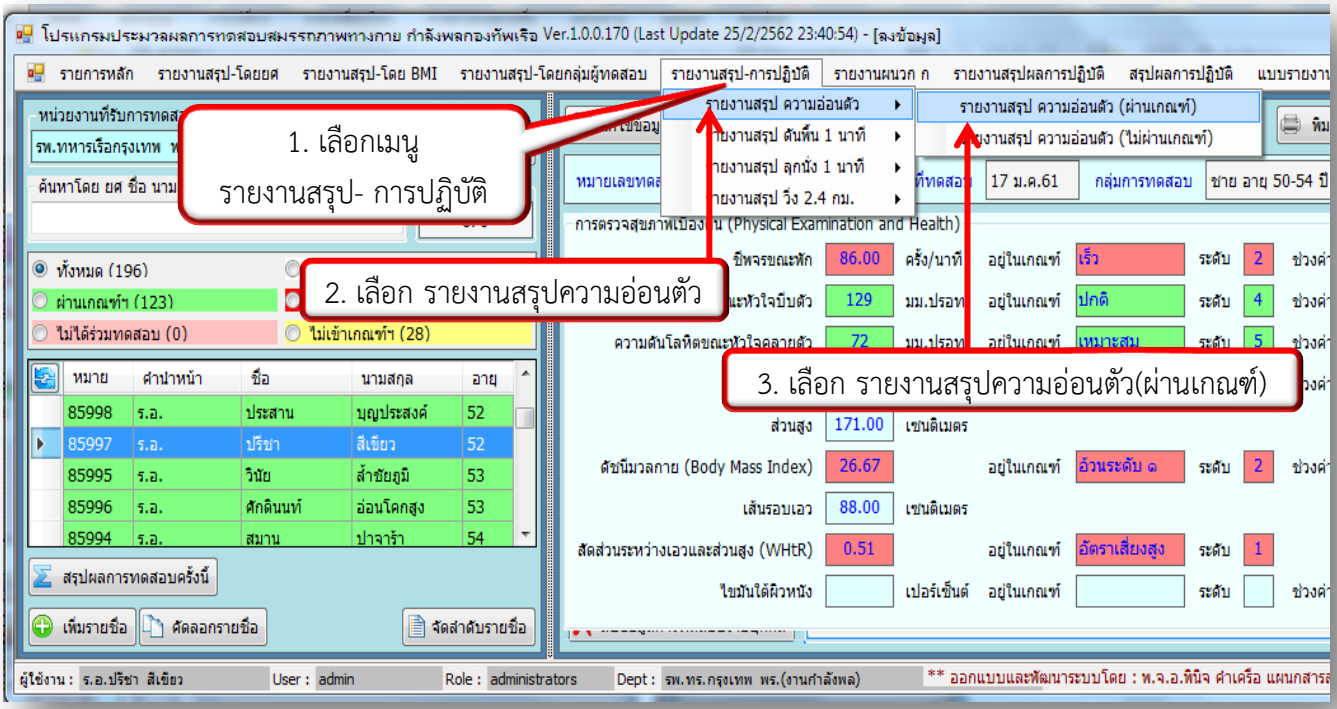
ตัวอย่าง รายงานสรุปผลการทดสอบ
แสดงแบบ รายงานสรุป – โดยกลุ่มผู้ทดสอบ เพศชาย อายุ 50-54 ปี

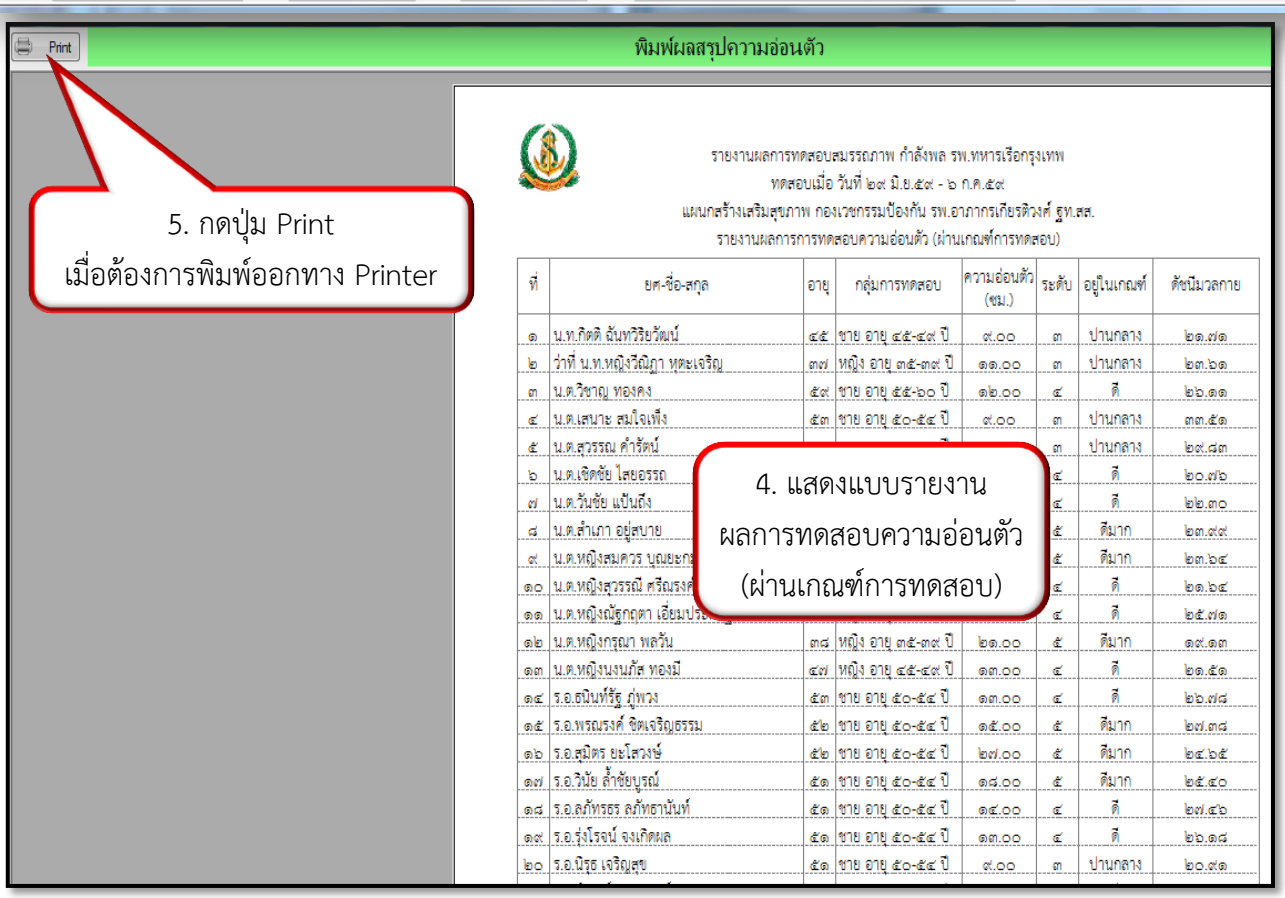




4.2.6 รายงานสรุปผลการทดสอบ โดยแยก ผลการปฏิบัติในแต่ละสถานี

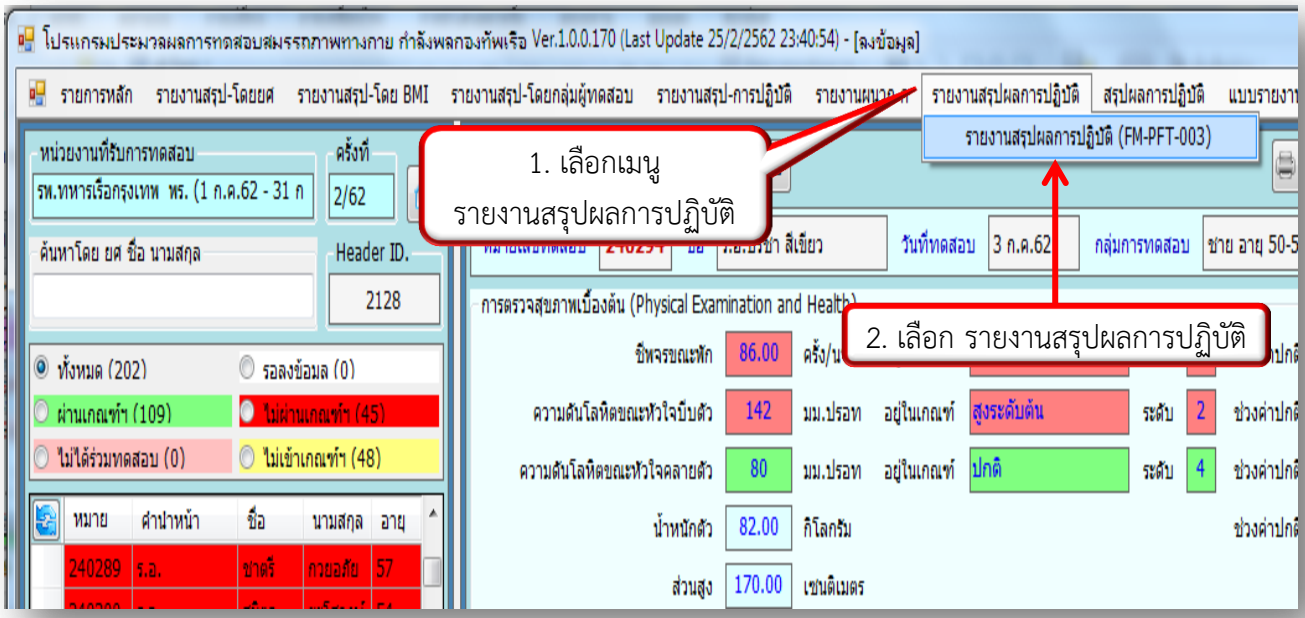
ตัวอย่าง รายงานสรุปผลการทดสอบ ความอ่อนตัว
แสดงแบบ รายงานสรุป – ความอ่อนตัว(ผ่านเกณฑ์)

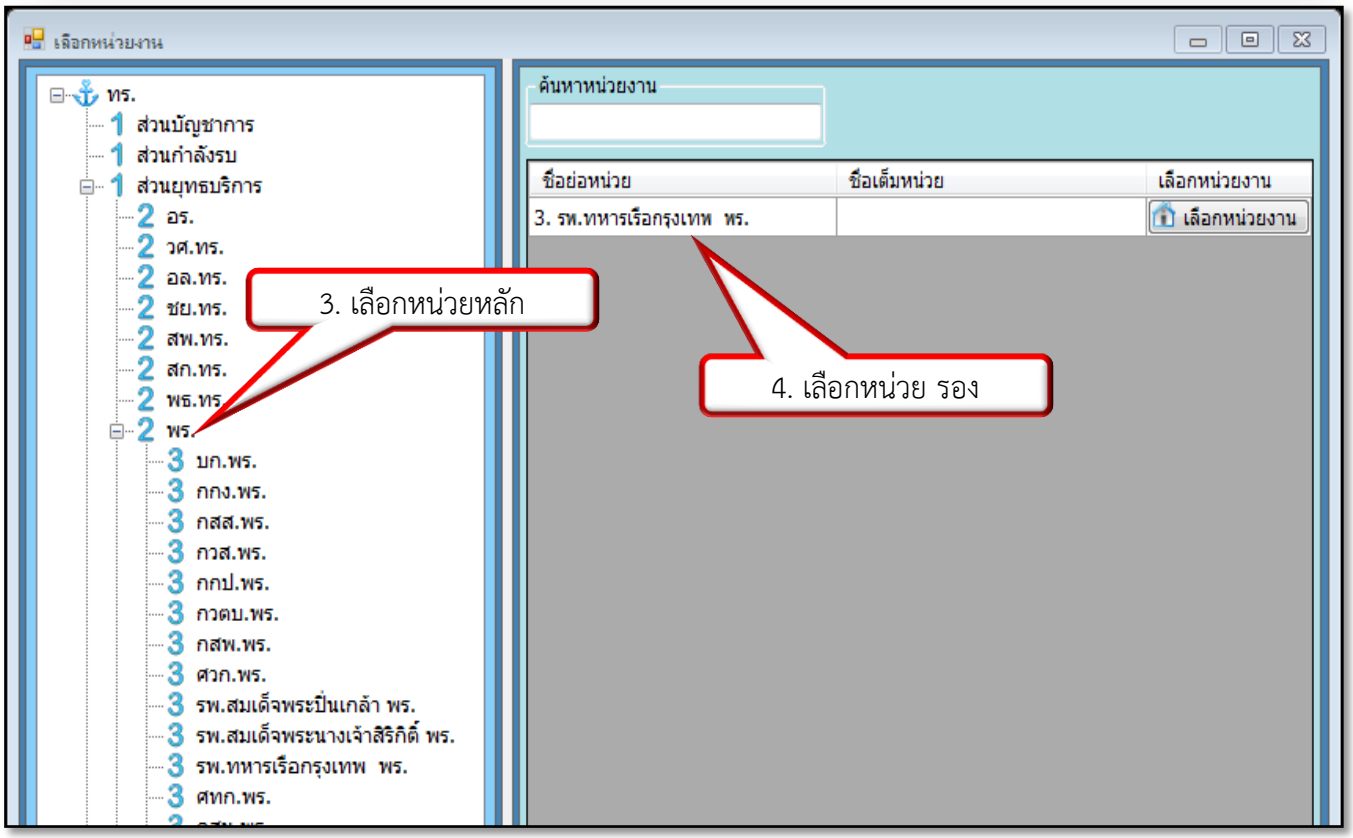




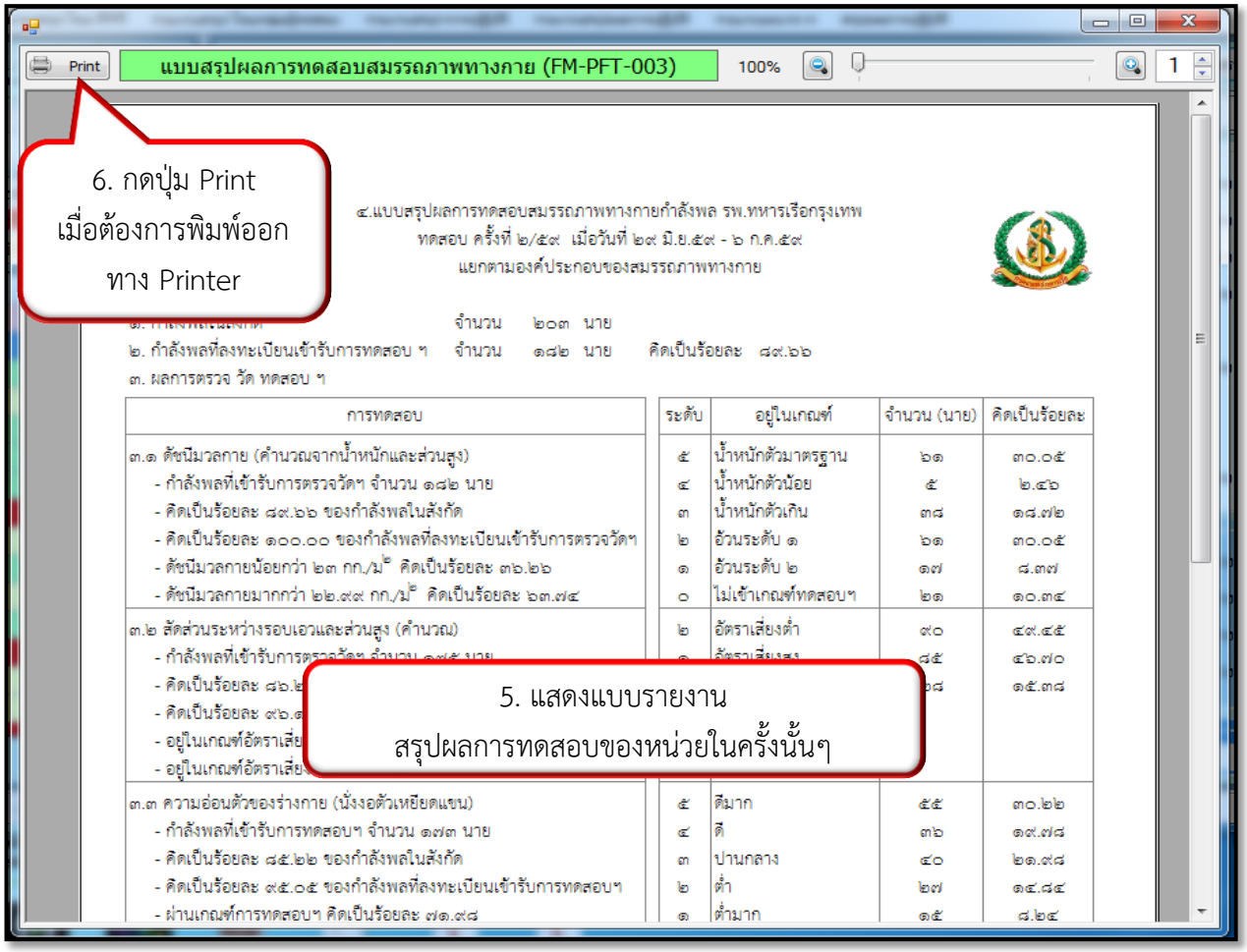
4.2.7 รายงานสรุปผลการทดสอบ โดยสรุปผลการปฏิบัติของหน่วย

ตัวอย่าง รายงานสรุปผลการปฏิบัติของหน่วย





ตัวอย่าง รายงานสรุปผลการปฏิบัติของหน่วย



4.2.8 รายงานสรุปผลการทดสอบ แยกตามแต่ละสถานีทดสอบ เปรียบเทียบกับค่าเกณฑ์มาตรฐาน กองทัพเรือ

โปรแกรมจะแสดงแบบรายงาน แยกเป็น 6 ตาราง ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงกำลังพลของหน่วย ที่มีค่า BMI อยู่ในระดับเกณฑ์ต่างๆ

ตารางที่ 2 แสดงกำลังพลของหน่วย ที่มีค่า**สัดส่วนระหว่างเส้นรอบเอวและส่วนสูง**อยู่ในระดับเกณฑ์ต่างๆ

ตารางที่ 3 แสดงกำลังพลของหน่วย ที่มีค่า**ความอ่อนตัวของร่างกาย**อยู่ในระดับเกณฑ์ต่างๆ

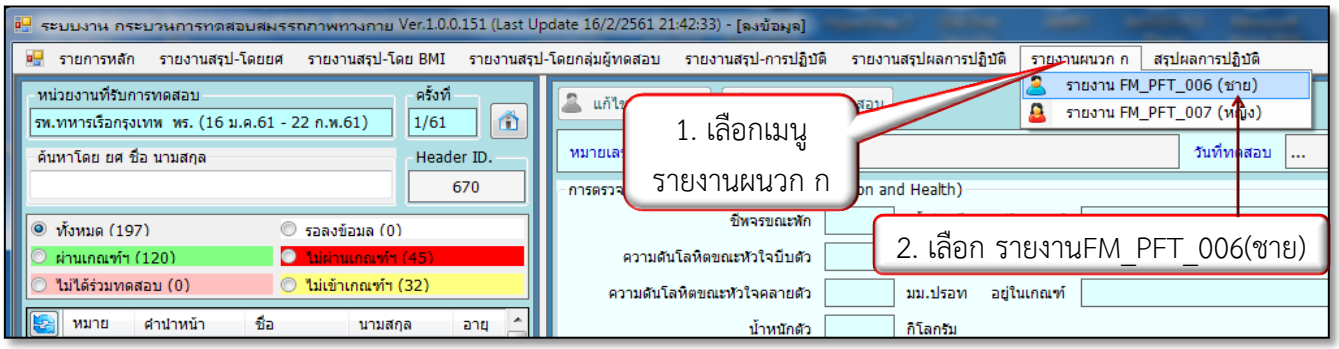
ตารางที่ 4 แสดงกำลังพลของหน่วย ที่มีค่า**ความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง**อยู่ในระดับเกณฑ์ต่างๆ

ตารางที่ 5 แสดงกำลังพลของหน่วย ที่มีค่า**ทนทานของกล้ามเนื้อแขน**อยู่ในระดับเกณฑ์ต่างๆ

ตารางที่ 6 แสดงกำลังพลของหน่วย ที่มีค่า**ความทนทานระบบหายใจและไหลเวียนเลือด**อยู่ในระดับเกณฑ์ต่างๆ

ตัวอย่าง รายงานสรุป รายงานผนวก ก

ตารางที่ 1 แสดงกำลังพลของหน่วย(เพศชาย) ที่มีค่า BMI อยู่ในระดับเกณฑ์ต่างๆ



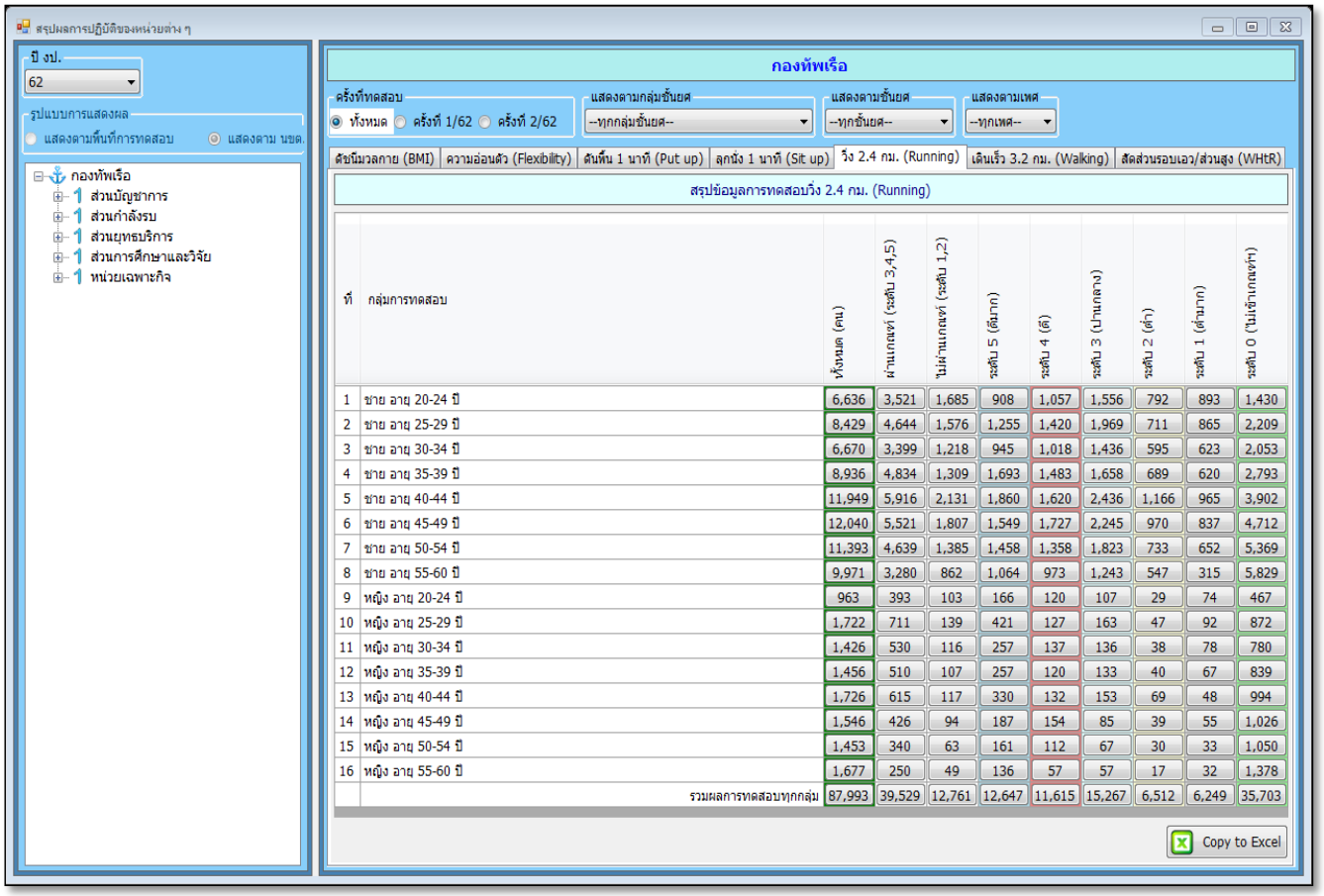
ตาราง ๑ แสดงจำนวนกำลังพล รพ.ทร.กรุงเทพ พร. เพศชาย ที่มีดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร) อยู่ในระดับเกณฑ์ต่างๆ

กลุ่มอายุ (ปี)	จำนวน n (นาย)	ระดับ ๕ ๑๘.๕๐-๒๒.๙๙ น้ำหนักตัวมาตรฐาน	ระดับ ๔ < ๑๘.๕๐ น้ำหนักตัวน้อย	ระดับ ๓ ๒๓.๐๐-๒๔.๙๙ น้ำหนักตัวเกิน	ระดับ ๒ ๒๕.๐๐-๒๙.๙๙ อ้วนระดับ ๑	ระดับ ๑ >=๓๐.๐๐ อ้วนระดับ ๒	ระดับ ๐ - ไม่ได้ตรวจวัด	รวม (นาย)
๒๐-๒๔	๔	๒	๐	๑	๑	๐	๐	๔
๒๕-๒๙	๘	๑	๐	๓	๒	๑	๑	๘
๓๐-๓๔	๗	๑	๐	๒	๒	๐	๒	๗
๓๕-๓๙	๒๓	๕	๐	๑	๕	๑	๑๑	๒๓
๔๐-๔๔	๒๖	๕	๐	๔	๑๑	๒	๔	๒๖
๔๕-๔๙	๑๙	๖	๑	๕	๔	๒	๑	๑๙
๕๐-๕๔	๓๐	๖	๐	๖	๑๕	๒	๑	๓๐
๕๕-๖๐	๑๑	๓	๑	๓	๒	๒	๐	๑๑
จำนวน n	๒๐๕	๕๘	๔	๓๗	๖๑	๑๗	๒๘	๒๐๕
คิดเป็นร้อยละ	๑๐๐.๐๐	๒๘.๒๙	๑.๙๕	๑๘.๐๕	๒๙.๗๖	๘.๒๙	๑๓.๖๖	๑๐๐.๐๐
จำนวน n		๙๙			๗๘		๒๘	๒๐๕
คิดเป็นร้อยละ		๔๘.๒๙			๓๘.๐๕		๑๓.๖๖	๑๐๐.๐๐

4.2.9 รายงานสรุปผลการปฏิบัติ

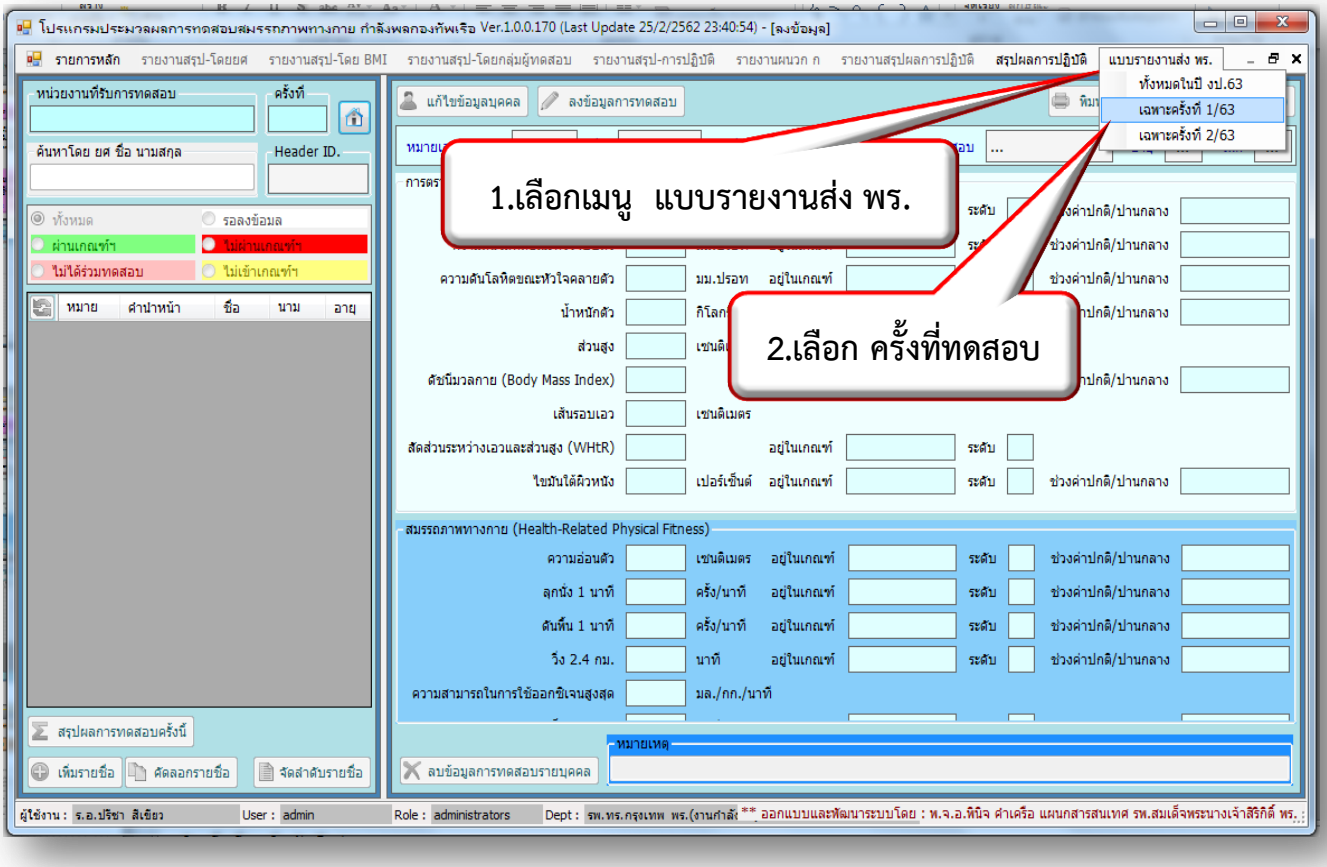
แสดงรายงานในภาพรวมทั้งหมดในระดับ ทร. / นขต.ทร. /หน่วยย่อยต่างๆ แยกตามปี งป. ตามกลุ่มชั้นยศ ตามยศ ตามเพศ ตามสถานีการทดสอบ (โดยจะแสดงเฉพาะหน่วยของUserที่รับผิดชอบ)

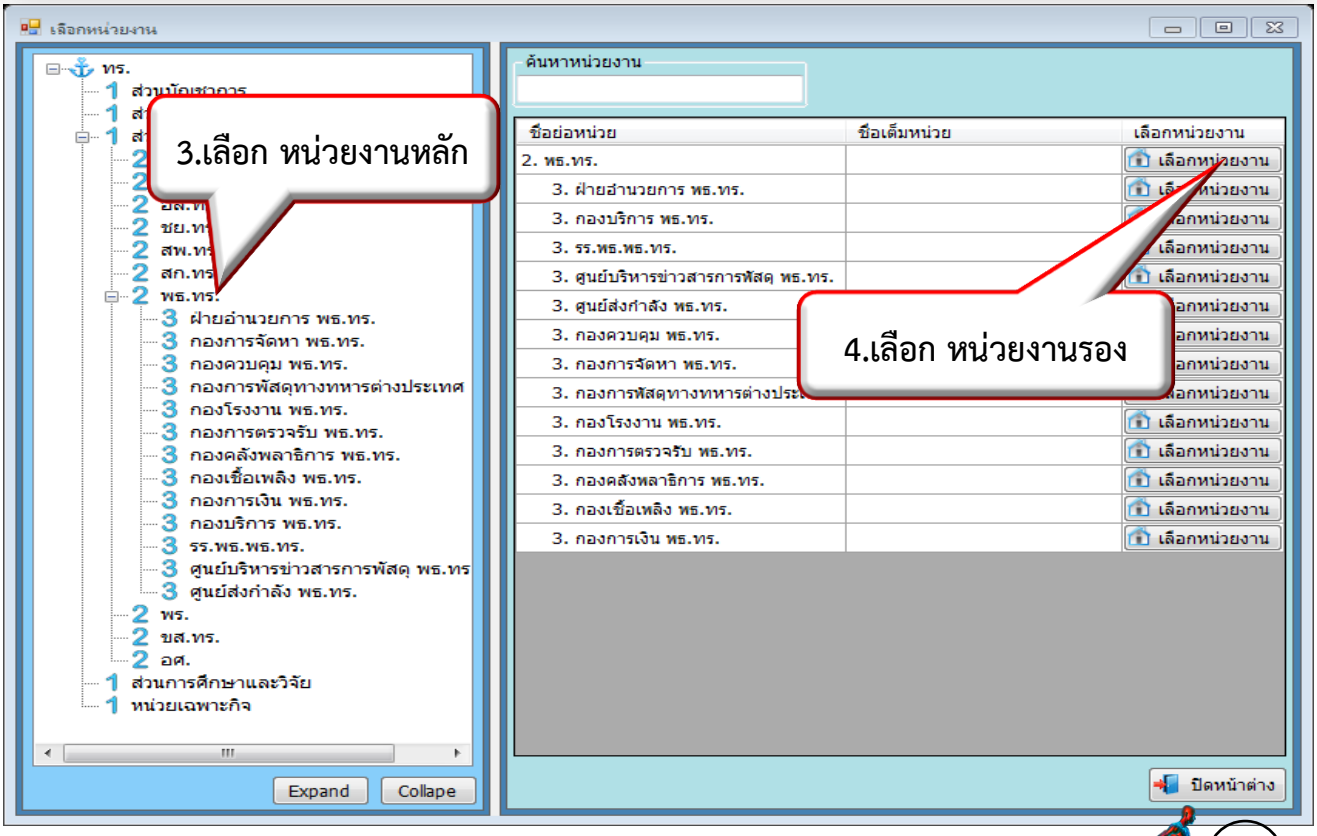
ตัวอย่าง แสดงรายงานผลการวิ่ง 2.4 กม. ปี งป.62
ทุกกลุ่มชั้นยศ ทุกชั้นยศ ทุกเพศ
หน่วย : กองทัพเรือ(2/2/2563)



ที่	กลุ่มการทดสอบ	ทั้งหมด (คน)	ผ่านเกณฑ์ (ระดับ 3,4,5)	ไม่ผ่านเกณฑ์ (ระดับ 1,2)	ระดับ 5 (ดีมาก)	ระดับ 4 (ดี)	ระดับ 3 (ปานกลาง)	ระดับ 2 (ต่ำ)	ระดับ 1 (ต่ำมาก)	ระดับ 0 (ไม่เข้าเกณฑ์ฯ)
1	ชาย อายุ 20-24 ปี	6,636	3,521	1,685	908	1,057	1,556	792	893	1,430
2	ชาย อายุ 25-29 ปี	8,429	4,644	1,576	1,255	1,420	1,969	711	865	2,209
3	ชาย อายุ 30-34 ปี	6,670	3,399	1,218	945	1,018	1,436	595	623	2,053
4	ชาย อายุ 35-39 ปี	8,936	4,834	1,309	1,693	1,483	1,658	689	620	2,793
5	ชาย อายุ 40-44 ปี	11,949	5,916	2,131	1,860	1,620	2,436	1,166	965	3,902
6	ชาย อายุ 45-49 ปี	12,040	5,521	1,807	1,549	1,727	2,245	970	837	4,712
7	ชาย อายุ 50-54 ปี	11,393	4,639	1,385	1,458	1,358	1,823	733	652	5,369
8	ชาย อายุ 55-60 ปี	9,971	3,280	862	1,064	973	1,243	547	315	5,829
9	หญิง อายุ 20-24 ปี	963	393	103	166	120	107	29	74	467
10	หญิง อายุ 25-29 ปี	1,722	711	139	421	127	163	47	92	872
11	หญิง อายุ 30-34 ปี	1,426	530	116	257	137	136	38	78	780
12	หญิง อายุ 35-39 ปี	1,456	510	107	257	120	133	40	67	839
13	หญิง อายุ 40-44 ปี	1,726	615	117	330	132	153	69	48	994
14	หญิง อายุ 45-49 ปี	1,546	426	94	187	154	85	39	55	1,026
15	หญิง อายุ 50-54 ปี	1,453	340	63	161	112	67	30	33	1,050
16	หญิง อายุ 55-60 ปี	1,677	250	49	136	57	57	17	32	1,378
	รวมผลการทดสอบทุกกลุ่ม	87,993	39,529	12,761	12,647	11,615	15,267	6,512	6,249	35,703

4.2.10 ตัวอย่าง รายงานสรุปเพื่อส่ง พร.





ตัวอย่าง รายงานสรุปเพื่อส่ง พร.

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร. สังกัด สอ.รฝ. ประจำปี งป.๒๓ (ทั้งปี งป.)

วัน เดือน ปี	ชื่อหน่วย	จำนวนกำลังพล (คน)				กำลังพลที่ผ่านเกณฑ์การทดสอบ (คน)										กำลังพลได้รับคำแนะนำ (คน)	จนท.สายแพทย์ร่วมตรวจ	
		ของหน่วย	ลงทะเบียนทดสอบฯ	คัดกรอง	เตรียมร่างกาย	ความอ่อนตัว		ลุกนั่ง		ดันพื้น		วิ่ง ๒.๔ กม.		เดิน ๓.๒ กม.			มี	ไม่มี
						คน	%	คน	%	คน	%	คน	%	คน	%			
๘ ม.ค.๒๓	กองพันต่อสู้อากาศยานที่ ๑๒ กรม สอ.๑ สอ.รฝ.	๓๒๕	๑๑๗	๑๑๗	๑๑๗	๘๖	๗๓.๕๐	๑๐๑	๘๖.๓๒	๑๐๘	๗๒.๓๑	๗๖	๘๒.๐๕	๑	.๘๕	๑๑๗	✓	
๒๑ ม.ค.๒๓ - ๒๕ ม.ค.๒๓	บก.กรม สน.สอ.รฝ.	๒๓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	
๒๑ ม.ค.๒๓ - ๒๕ ม.ค.๒๓	ร้อย.บก.กรม สน.สอ.รฝ.	๗๕	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	
๒๑ ม.ค.๒๓ - ๒๕ ม.ค.๒๓	พัน.สอล.กรม สน.สอ.รฝ.	๗๘	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	
๒๑ ม.ค.๒๓ - ๒๕ ม.ค.๒๓	พัน.ชบร.กรม สน.สอ.รฝ.	๑๘๑	๑๒๙	๑๒๙	๑๒๙	๑๐๐	๗๗.๕๒	๑๐๖	๘๒.๑๗	๑๑๗	๗๐.๗๐	๗๓	๗๒.๐๙	๒	๑.๕๕	๑๒๙	✓	
๒๑ ม.ค.๒๓ - ๒๕ ม.ค.๒๓	พัน.ชส.กรม สน.สอ.รฝ.	๑๕๙	๑๓๙	๑๓๙	๑๓๖	๘๒	๕๘.๙๙	๑๑๕	๘๒.๗๓	๑๒๕	๘๙.๙๓	๑๒๔	๘๙.๒๑	๕	๒.๘๘	๑๓๖	✓	
๒๑ ม.ค.๒๓ - ๒๕ ม.ค.๒๓	พัน.พ.กรม สน.สอ.รฝ.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	
๒๑ ม.ค.๒๓ - ๒๕ ม.ค.๒๓	ร้อย.สล.และบริการ กรม สน.สอ.รฝ.	๔๕	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	
๒๑ ม.ค.๒๓ - ๒๕ ม.ค.๒๓	พัน.กสพ.กรม สน.สอ.รฝ.	๒๓๒	๑๒๙	๑๒๙	๑๒๑	๗๖	๕๘.๙๑	๙๗	๗๕.๑๙	๑๐๖	๘๒.๑๗	๕๕	๔๒.๖๕	๖	๔.๖๕	๑๒๑	✓	
๒๒ ม.ค.๒๓	บก.ศฝ.สอ.รฝ.	๑๐๖	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	
	จำนวน ๑๐ หน่วยงาน รวมทั้งหมด	๑,๒๖๔	๕๑๕	๕๑๕	๕๐๓	๓๔๕	๖๖.๙๓	๔๑๙	๘๑.๕๒	๔๕๖	๘๘.๗๒	๓๖๘	๗๑.๖๐	๑๓	๒.๕๓	๕๐๓		

วันที่พิมพ์เอกสาร ๓ ก.พ.๒๓ เวลา ๒๒:๐๕

ตรวจถูกต้อง

.....

(.....)

.....

หน้า ๑ ของ ๑ หน้า

ส่วนที่ 5 เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทร.

โปรแกรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย กองทัพเรือ

VER 1.0.0.170

(ปรับปรุง 25 ก.พ. 62)

ส่วนที่ 5 เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทร.

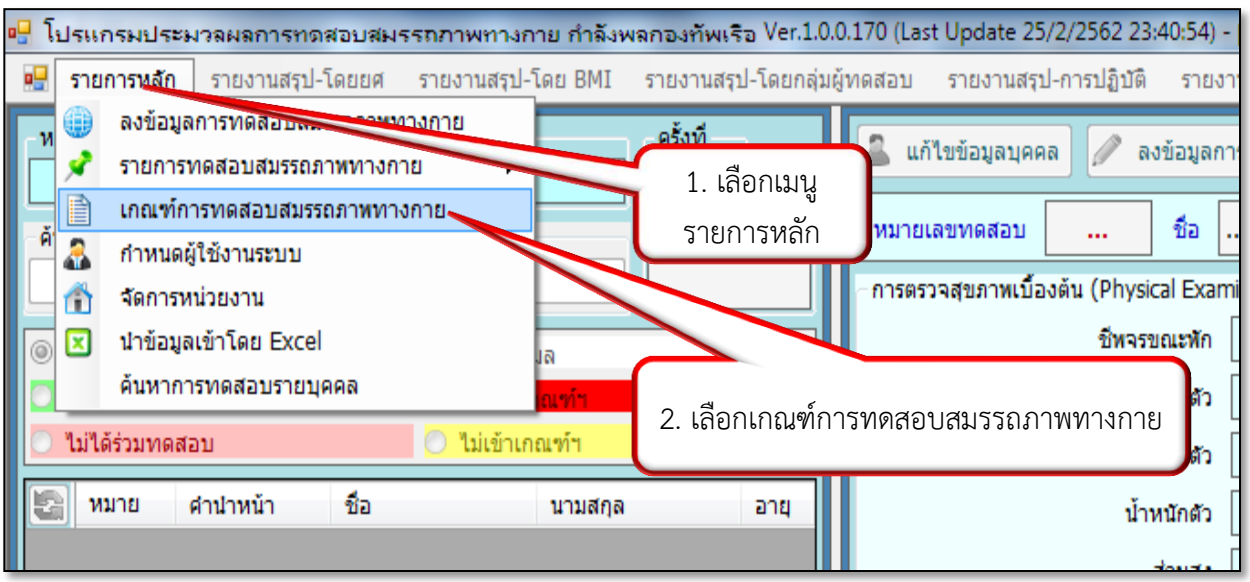
โปรแกรมจะแสดงเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพ 4 ด้าน ดังนี้

1. ความอ่อนตัว
2. ลุกนั่ง
3. ดันพื้น
4. วิ่ง 2.4 กม.

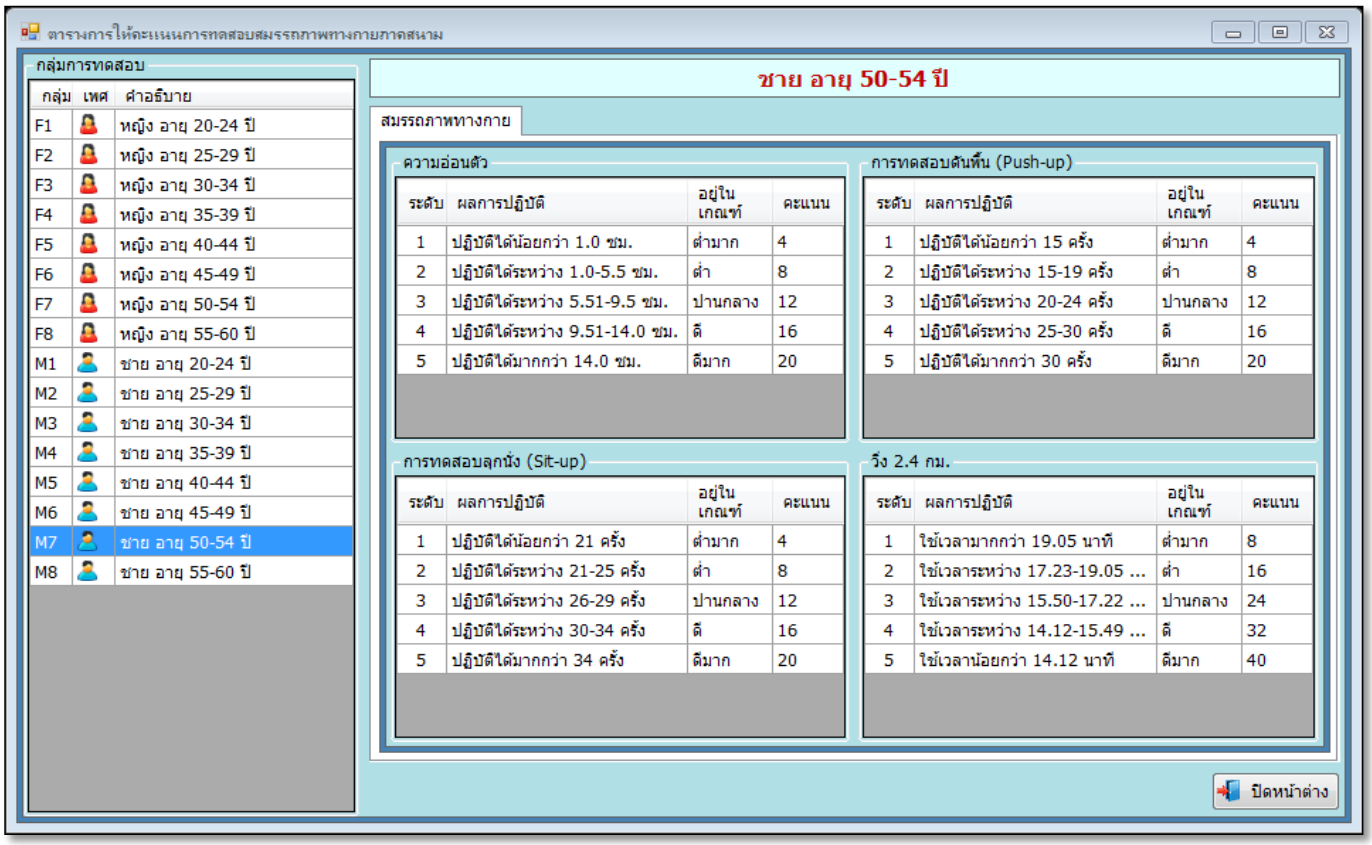
โดยแบ่งกลุ่มผู้ทดสอบ ตามเพศ และ ช่วงอายุ

ชาย	หญิง
กลุ่มอายุ (ปี)	กลุ่มอายุ (ปี)
20 - 24	20 - 24
25 - 29	25 - 29
30 - 34	30 - 34
35 - 39	35 - 39
40 - 44	40 - 44
45 - 49	45 - 49
50 - 54	50 - 54
55 - 60	55 - 60

การดูเกณฑ์มาตรฐาน



ตัวอย่างเกณฑ์มาตรฐาน ทร.
เพศชาย อายุ 50-54 ปี
เกณฑ์ความอ่อนตัว เกณฑ์ลุกนั่ง เกณฑ์ดันพื้น เกณฑ์วิ่ง 2.4 กม.



ส่วนที่ 6 ภาคผนวก

โปรแกรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย กองทัพเรือ

VER 1.0.0.170

(ปรับปรุง 25 ก.พ. 62)

6.1เกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย(เพิ่มเติม)

(เกณฑ์ **เดินเร็ว** 3.2 กม.)

เพศ	ช่วงอายุ(ปี)	เกณฑ์ผ่าน
ชาย	20-39	ไม่เกิน 36 นาที
	40-60	ไม่เกิน 38 นาที
หญิง	20-39	ไม่เกิน 38 นาที
	40-60	ไม่เกิน 40 นาที

- อนุมัติ ทร.เมื่อ 6 ม.ค.2560
- ท้ายบันทึก กพ.ทร.(สบส.โทร.58151) ที่ กห 0503/7452 ลง 30 ธ.ค.59
- เรื่องขออนุมัติหลักเกณฑ์และการประเมินการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร.(เพิ่มเติม)
- (รายละเอียดตามบันทึก กกป.พร.ที่ กห 0529.5/527 ลง 16 ธ.ค.59)

6.2 เกณฑ์ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น

เกณฑ์การประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น			
โปรแกรมประมวลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กองทัพเรือ			
ดัชนีมวลการ			
BMILevel	Description	MinValue	MaxValue
0	ไม่เข้าเกณฑ์ทดสอบฯ		
1	อ้วนระดับ ๒	30	100
2	อ้วนระดับ ๑	25	29.99
3	น้ำหนักตัวเกิน	23	24.99
4	น้ำหนักตัวน้อย	0	18.49
5	น้ำหนักตัวมาตรฐาน	18.5	22.99

ความดันโลหิต			
DiastolicLevel	Description	MinValue	MaxValue
0	สูงมาก	110	500
1	สูงระดับกลาง	100	109
2	สูงระดับต้น	90	99
3	ค่อนข้างสูง	85	89
4	ปกติ	80	84
5	เหมาะสม	0	79
SystolicLevel	Description	MinValue	MaxValue
0	สูงมาก	180	500
1	สูงระดับกลาง	160	179
2	สูงระดับต้น	140	159
3	ค่อนข้างสูง	130	139
4	ปกติ	120	129
5	เหมาะสม	0	119

เกณฑ์ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น

อัตราการเต้นของหัวใจ			
HeartRateLeve	Description	MinValue	MaxValue
1	เร็วมาก	101	200
2	เร็ว	81	100
3	ปกติ	60	80
4	เหมาะสม	0	59

เกณฑ์การประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น

โปรแกรมประมวลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กองทัพเรือ

เปอร์เซนต์ไขมัน						
Sex	FromAge	ToAge	BodyFatLevel	Description	MinValue	MaxValue
M	20	40	1	อ้วน	26	100
M	20	40	2	น้ำหนักเกิน	19	25
M	20	40	3	ผอม	0	7
M	20	40	4	ปกติ	8	19
M	41	60	1	อ้วน	28	100
M	41	60	2	น้ำหนักเกิน	22	27
M	41	60	3	ผอม	0	10
M	41	60	4	ปกติ	11	22
M	61	79	1	อ้วน	31	100
M	61	79	2	น้ำหนักเกิน	25	30
M	61	79	3	ผอม	0	12
M	61	79	4	ปกติ	13	25
F	20	40	1	อ้วน	40	100
F	20	40	2	น้ำหนักเกิน	33	39
F	20	40	3	ผอม	0	20
F	20	40	4	ปกติ	21	33
F	41	60	1	อ้วน	41	100
F	41	60	2	น้ำหนักเกิน	35	40
F	41	60	3	ผอม	0	22
F	41	60	4	ปกติ	23	35
F	61	79	1	อ้วน	43	100
F	61	79	2	น้ำหนักเกิน	36	42
F	61	79	3	ผอม	0	23
F	61	79	4	ปกติ	24	36

เกณฑ์ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น

เส้นรอบเอว(ซม.)						
WaistLevel	Sex	Description	MinValue	MaxValue	NormalRange	
1	F	ปกติ	0	80	<=80	
1	M	ปกติ	0	90	<=90	
2	F	อ้วน	80.1	500	<=80	
2	M	อ้วน	90.1	500	<=90	

อัตราส่วนระหว่างเส้นรอบเอวกับส่วนสูง			
WHtRLevel	Description	MinValue	MaxValue
1	อัตราเสี่ยงสูง	0.51	100
2	อัตราเสี่ยงต่ำ	0	0.5

6.3 แบบรายงานเพื่อส่ง กกป.พร. / ทร.

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร. สังกัด ..... ○ ครั้งที่ 1 ○ ครั้งที่ 2 ประจำปี 2560

วัน เดือน ปี	ชื่อหน่วย	กำลังพลหน่วย	กำลังพลทดสอบฯ	กำลังพลได้รับการ	กำลังพลได้รับการ	กำลังพลที่ผ่านเกณฑ์ (คน)					กำลังพลได้รับ	เจ้าหน้าที่สายแพทย์ร่วมตรวจ	
		(คน)	(คน)	คัดกรอง (คน)	เตรียมร่างกาย (คน)	ความอ่อนตัว	ลุกนั่ง	ดันพื้น	วิ่ง 2.4 กม.	เดิน 3.2 กม.	คำแนะนำ (คน)	มี	ไม่มี

กำลังพลหน่วย หมายถึง จำนวนกำลังพลทั้งหมดของหน่วย

กำลังพลทดสอบ หมายถึง จำนวนกำลังพลที่เข้ามาลงทะเบียนทดสอบสมรรถภาพทางกาย

กำลังพลได้รับการคัดกรอง หมายถึง จำนวนกำลังพลที่ได้รับการคัดกรองภาวะสุขภาพ ก่อนทำการทดสอบฯ

กำลังพลได้รับการเตรียมร่างกาย หมายถึง จำนวนกำลังพลที่ได้รับการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ก่อนเริ่มทำการทดสอบฯ

กำลังพลที่ผ่านเกณฑ์ หมายถึง จำนวนกำลังพลที่ผ่านเกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายตั้งแต่ระดับ 3 ขึ้นไป

กำลังพลได้รับคำแนะนำ หมายถึง จำนวนกำลังพลที่ได้รับคำแนะนำ เพื่อ รับรู้ รักษาระดับหรือพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสม

เจ้าหน้าที่สายแพทย์ร่วมตรวจ หมายถึง การทดสอบฯ ครั้งนี้มีเจ้าหน้าที่สายแพทย์ร่วมดำเนินการหรือไม่

เดิน 3.2 กม. ใช้สำหรับผู้ที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป หรือผู้ที่มีสุขภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะทำการวิ่งได้ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ควบคุมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

หมายเหตุ ให้ทำเครื่องหมายลงในวงกลม ตามครั้งที่ของการทดสอบฯ

6.4 แบบฟอร์มรายชื่อสำหรับนำเข้าโปรแกรม

แบบฟอร์มรายชื่อสำหรับนำเข้าโปรแกรมประมวลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กองทัพเรือ

NO	RANK	FIRSTNAME	LASTNAME	MID.	CITIZENID	DD	MM	YYYY	DEPT.	POSITION

คำอธิบาย

NO	ลำดับที่
RANK	ยศ
FIRSTNAME	ชื่อ
LASTNAME	สกุล
MID.	หมายเลข กห. (ถ้ามี)
CITIZENID	หมายเลขประชาชน
DD	วันเกิด
MM	เดือนเกิด
YYYY	พ.ศ.เกิด (เลข 4 หลัก)
DEPT.	สังกัด
POSITION	ตำแหน่ง

6.5 แบบฟอร์มการขอ User name/Password

แบบฟอร์มการขอ User name โปรแกรมประมวลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทร.

หน่วยงาน (นขต.ทร.).....

พื้นที่หน่วย ☐ กรุงเทพ/ปริมณฑล ☐ สัตหีบ/ภาคตะวันออก ☐ ภาคใต้ฝั่งตะวันออก ☐ ภาคใต้ฝั่งตะวันตก ☐ พื้นที่อื่นๆ

ลำดับที่	ยศ-ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	* หน่วยที่รับผิดชอบการส่งข้อมูล	โทร.	User name (แนะนำให้เหมือนกับระบบ HRMISS)

ตรวจถูกต้อง

.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

...../...../.....

*หน่วยที่รับผิดชอบการส่งข้อมูล – ให้ระบุชื่อหน่วยงาน ที่ผู้ใช้งาน (User) โปรแกรมฯรับผิดชอบในการ ป้อนข้อมูลผลการทดสอบฯ

6.6 แบบบันทึกข้อมูลทดสอบสมรรถภาพ

แบบบันทึกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทร.

หน่วยงาน .....ครั้งที่ ...../.....

ทดสอบเมื่อ.....สถานที่ทดสอบ.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ผู้เข้ารับการทดสอบกรอก)

ยศ ชื่อ สกุล.....วันเดือนปีเกิด.....อายุ.....ปี เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

ตำแหน่ง.....หน้าที่.....(พรรค – เหล่า) เลขบัตรประชาชน.....

ส่วนที่ 2 การประเมินความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ผู้เข้ารับการทดสอบกรอก)

โรคประจำตัว.....การรักษา/ยาที่ใช้.....การบาดเจ็บ.....อาการปัจจุบัน.....

ออกกำลังกายในระยะ 2 เดือน สัปดาห์ละ ☐ ไม่เคย ☐ 1–2 วัน ☐ ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป

ประเภทการออกกำลังกาย..... ☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ มากกว่า 30 นาที

โปรดกาเครื่องหมาย √ ตามคำถามต่อไปนี้ ตามความเป็นจริงทุกประการ

เนื้อหา	ไม่เคย	เคย
1. แพทย์ที่ตรวจรักษา เคยบอกหรือไม่ ว่ามีความผิดปกติเกี่ยวกับหัวใจ และควรออกกำลังกายภายใต้คำแนะนำของแพทย์เท่านั้น		
2. ท่านเคยมีความรู้สึก เจ็บปวด หรือแน่นหน้าอก ขณะออกกำลังกาย หรือไม่		
3. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยมีอาการเจ็บหน้าอก ขณะที่อยู่เฉยๆ โดยไม่ได้ออกกำลังกาย หรือไม่		
4. ท่านเคยมีอาการสูญเสียการทรงตัว (ยืนหรือเดินเซ) เนื่องจากอาการวิงเวียนศีรษะ หรือท่านเคยเป็นลมหมดสติ หรือไม่		
5. ท่านเคยมีปัญหากระดูก หรือข้อต่อ ซึ่งถ้าออกกำลังกาย จะทำให้อาการแย่ลง หรือไม่		
6. แพทย์ที่ตรวจรักษาเคยสั่งยารักษาความดันโลหิต หรือความผิดปกติของหัวใจให้ท่าน หรือไม่		
7. เท่าที่ท่านทราบ เคยมีเหตุผลอื่นๆ อีกหรือไม่ที่ทำให้ท่าน ไม่สามารถออกกำลังกายได้ (เช่น ตั้งครรภ์ เป็นหวัดหรือมีไข้ เป็นต้น) โปรดระบุ.....		

ส่วนที่ 3 การแสดงเจตนาเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ผู้เข้ารับการทดสอบเลือกรายการและลงนาม)

ข้าพเจ้าทราบขั้นตอนและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีของกำลังพล ทร. เป็นอย่างดี และยินดีที่จะให้นำข้อมูลไปใช้ในการวิเคราะห์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของ ทร. ต่อไป จึงมีความประสงค์

☐ เข้ารับการตรวจร่างกายและสุขภาพเบื้องต้น เพื่อประเมินภาวะสุขภาพเพียงอย่างเดียว

☐ เข้ารับการตรวจร่างกายและสุขภาพเบื้องต้น และทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี

ลงชื่อ.....ผู้เข้ารับการทดสอบ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนที่ 4 การคัดกรองภาวะสุขภาพ (เจ้าหน้าที่คัดกรองภาวะสุขภาพกรอกและลงนาม)

○ **กลุ่มที่ 1** สามารถเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ทุกรายการ

○ **กลุ่มที่ 2** สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายได้บางรายการ

◇ สถานีที่ 1 ความอ่อนตัว ◇ สถานีที่ 3 ดันพื้น 1 นาที

◇ สถานีที่ 2 ลุกนั่ง 1 นาที ◇ สถานีที่ 4 ○ วิ่ง 2.4 กิโลเมตร จับเวลา

○ เดิน 3.2 กิโลเมตร จับเวลา

○ **กลุ่มที่ 3** มีความเสี่ยงในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ลงชื่อ.....เจ้าหน้าที่คัดกรองภาวะสุขภาพ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แบบบันทึกข้อมูลทดสอบสมรรถภาพ หน้า2

ชื่อ สกุล.....อายุ.....ปี สังกัด.....

ส่วนที่ 5 การตรวจร่างกายและสุขภาพเบื้องต้น (เจ้าหน้าที่กรอก)

ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)	ชีพจร (ครั้ง/นาที)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	เส้นรอบเอว (เซนติเมตร)
/					

ส่วนที่ 6 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สถานี	รายการ / วิธีการทดสอบ	ค่าที่ได้	หน่วย
1	ความอ่อนตัวของร่างกาย (Sit & Reach Test)		เซนติเมตร
2	ความทนทานของกล้ามเนื้อหน้าท้อง (Sit – ups Test)		ครั้ง/นาที
3	ความทนทานของกล้ามเนื้อแขน (Push – ups Test)		ครั้ง/นาที
4	ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Times Running Test) **วิ่ง**		นาที:วินาที
	ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Times Walking Test) **เดิน**		นาที:วินาที

เกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพฯ

เกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพ

คำแนะนำ

คำแนะนำ

.....

ส่วนที่ 7 ความพึงพอใจการให้บริการของเจ้าหน้าที่ / กระบวนการทดสอบ (ผู้เข้ารับการทดสอบกรอก)

☐ น้อยที่สุด ☐ น้อย ☐ ปานกลาง ☐ มาก ☐ มากที่สุด

ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงในครั้งต่อไป (รูปแบบ/วิธีการ ระยะเวลา สถานที่ อุปกรณ์และเจ้าหน้าที่)

.....

.....

.....

.....

.....

กองเวชกรรมป้องกัน กรมแพทย์ทหารเรือ (โทร. 52703)

Websiteกกป.พร.

คู่มือทดสอบปี2557

PRT Ver170

Contact me

แบบนำรายชื่อเข้าExcel

แบบบันทึกข้อมูลทดสอบ

แบบขอpassword-PRT

คำแนะนำออกกำลังกาย

เกณฑ์ทดสอบ

Websiteพร.

โปรแกรม PRT Version 1.0.0.170

PRT Ver170

การส่งรายงานผลทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตามวงรอบ/เจ้าภาพกลยุทธ์

กองเวชกรรมป้องกัน กรมแพทย์ทหารเรือ(กกป.พร.)
(กลุ่มงานสร้างเสริมสุขภาพ โทร.52703)