

ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก
วิธีปฏิบัติเพื่อเก็บข้อมูล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

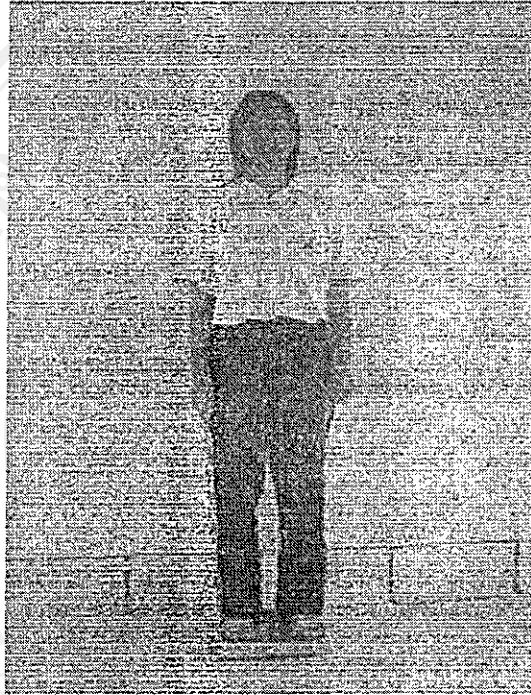
Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

1. ดัชนีความหนาแน่นร่างกาย BODY MASS INDEX (BMI)

วิธีการ

1. ถัดรองเท้าก่อนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
2. หุคสวมใส่ควรมีน้ำหนักเบา



ชั่งน้ำหนัก

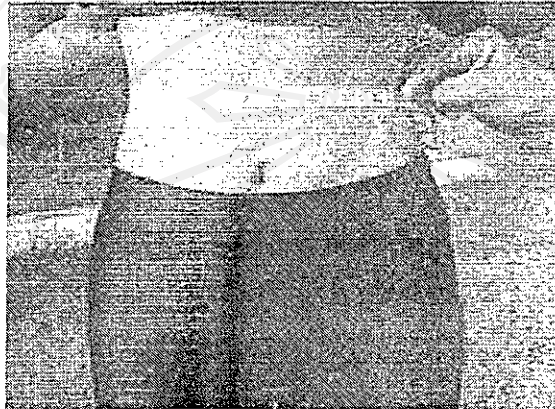


วัดส่วนสูง

2. สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก WAIST – TO – HIP RATIO (WHR)

วิธีการ

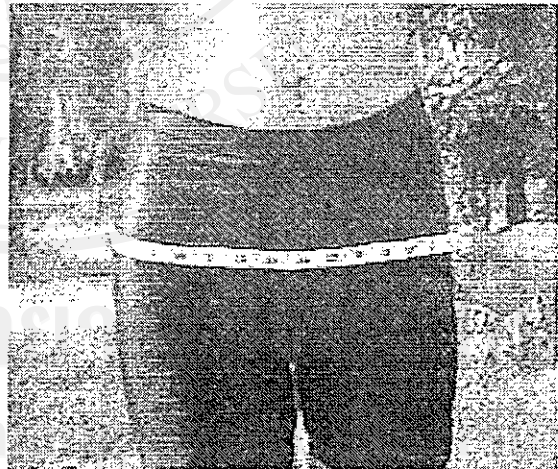
1. วัดส่วนที่เว้าที่สุดของเอว (มักอยู่เหนือสะดือเล็กน้อย ดังรูป ก.) แต่ถ้าไม่มีส่วนเว้าให้วัดตามแนวรอบสะดือ (รูป ข.)
2. วัดรอบบริเวณกึ่งกลางสะโพก หรือแนวของหัวกระดูกต้นขา (รูป ค.)



รูป ก.



รูป ข.



รูป ค.

All rights reserved

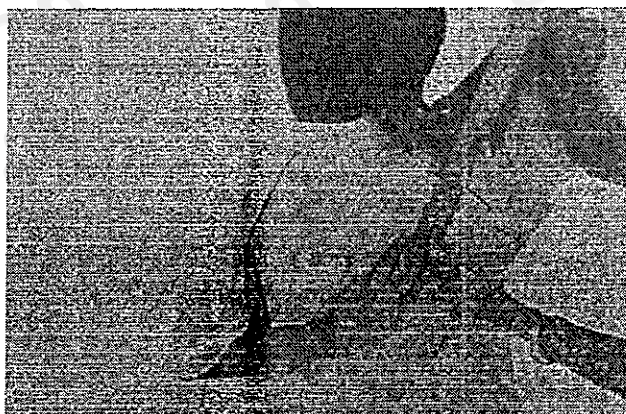
3. แตะมือด้านหลัง (SHOULDER GIRDLE FLEXIBILITY TEST)

วิธีการ

1. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อเนื้อบริเวณไหล่ สะบัก หน้าอก และแขน
2. ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่ แล้วงอศอกลงให้ฝ่ามือและนิ้วแตะด้านหลังมากที่สุด (คว่ำมือ)
3. แขนซ้ายงอข้อศอกขึ้นแนบหลังแล้วยกขึ้นให้สูงที่สุด (หงายมือ) พยายามให้นิ้วและมือทั้งสองข้างใกล้กันหรือทับกันให้มากที่สุด (มือขวาทับมือซ้าย) และทำค้างไว้
4. วัดระยะทางปลายนิ้วกลางของมือทั้งสองข้าง
ถ้าปลายนิ้วแตะกันพอดีระยะทางเป็นศูนย์
ถ้านิ้วหรือมือทับกันระยะทางเป็น + เซนติเมตร (รูป ก.)
ถ้านิ้วแตะไม่ถึงกันระยะทางเป็น - เซนติเมตร (รูป ข.)
5. ปฏิบัติซ้ำตั้งแต่ข้อแรกแต่สลับเปลี่ยนมือด้านตรงข้าม



รูป ก.

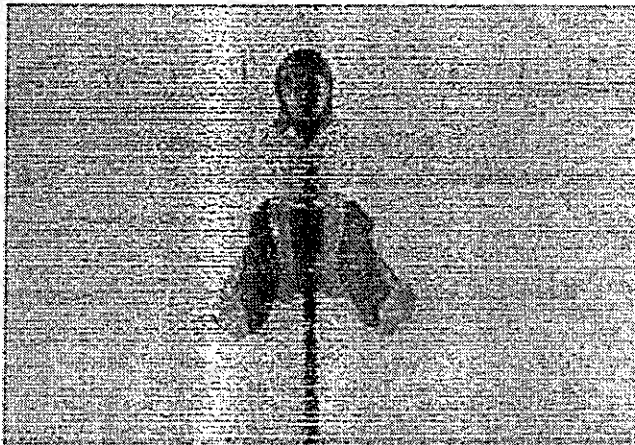


รูป ข.

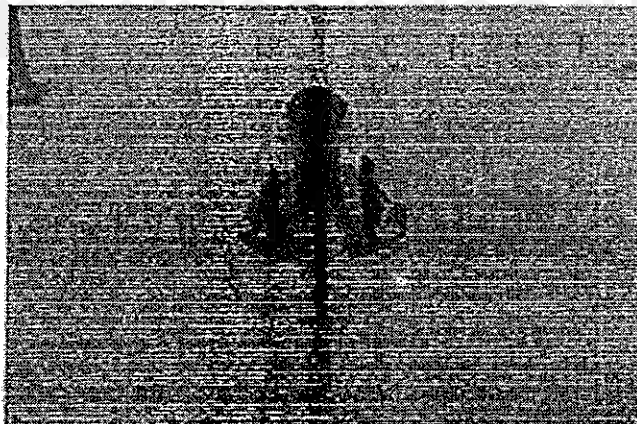
4. นั่งอด้ว STAND AND REACH TEST

วิธีการ

1. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณ หลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก ไหล่
2. นั่งราบกับพื้น เหยียดขาตรง เทปวัดระยะทางอยู่แนวกลางระหว่างขา ให้ส้นเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่จุด 15 นิ้ว โดยจุดเริ่มอยู่ใกล้เท้าทั้งสองข้าง
3. แยกส้นเท้าออกจากเทปวัดระยะทางด้านละ 5 นิ้ว แล้วเหยียดแขนตรง ฝ่ามือชิดกัน โดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะพื้น (ตามรูป ก.)
4. ค่อย ๆ ก้มลงแล้วเหยียดมือออกไปให้ไกลที่สุดตามแนวพื้น โดยที่เข้าไม่ถึง (ตามรูป ข.) ทำค้างไว้ประมาณ 2 วินาที บันทึกค่าเป็นนิ้ว ถ้าปลายนิ้วไม่ถึงส้นเท้าจะน้อยกว่า 15 นิ้ว



รูป ก.

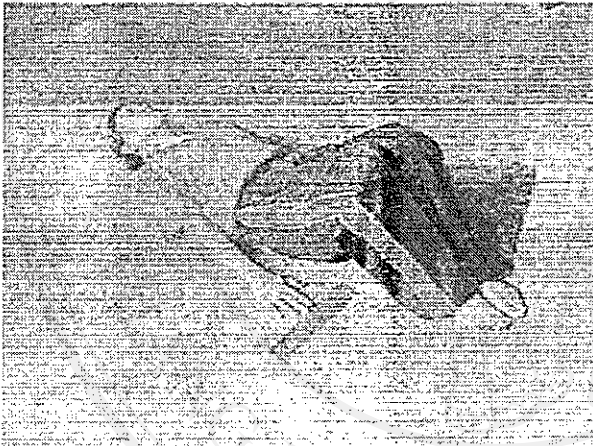


รูป ข.

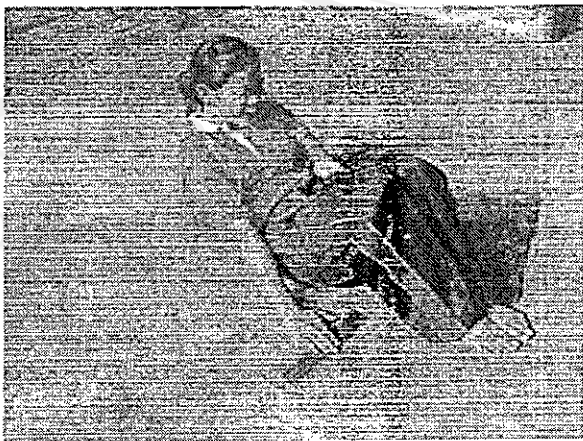
5. นอนยกตัวขึ้น ABDOMINAL CURLS

วิธีการ

1. นอนหงายกับพื้น ซันเข้าตั้งขึ้นสันเท้าทั้งสองห่างกันประมาณ 12 นิ้ว
2. เขยียดแขนราบกับพื้น ปล่อยให้ปลายนิ้วทั้งสองวางชิดพื้น อยู่เลยก้นเล็กน้อย (รูป ก.)
3. ยกศีรษะและไหล่ขึ้น พร้อมกับเลื่อนปลายนิ้วมือ ระยะทาง 3 นิ้ว ซึ่งจะมีแถบแสดงระยะกำกับ (รูป ข.) จากนั้นผ่อนแรงให้ศีรษะ ไหล่ ลงพื้น แล้วยกขึ้นใหม่
4. ทำต่อเนื่องอย่างถูกต้อง และรวดเร็วมากที่สุด ภายในเวลา 1 นาที



รูป ก.



รูป ข.

6. ดันพื้น PUSH UPS

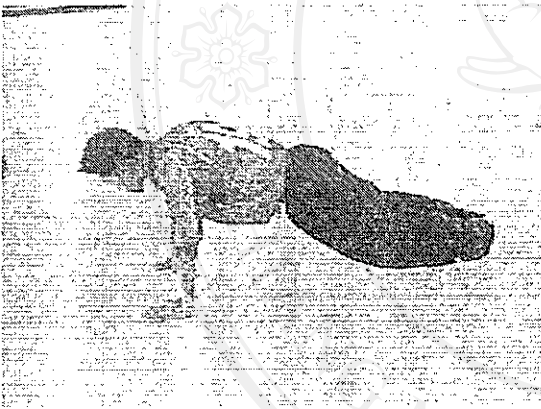
วิธีการ

ชาย นอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าชิดกันแตะพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือ
คว่ำแตะพื้น ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า (รูป ก.)

หญิง นอนคว่ำเหยียดขา เข่าแตะพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือคว่ำแตะพื้น
ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า (รูป ข.)

- ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลง หน้าอกเกือบชิดพื้น หรือให้ศอกเป็นมุม
ฉาก (รูป ค. และ รูป ง.) แล้วยกตัวขึ้นใหม่ เหมือนทำเริ่ม

- ทำต่อเนื่องอย่างถูกต้องและรวดเร็วมากที่สุด ภายในเวลา 1 นาที



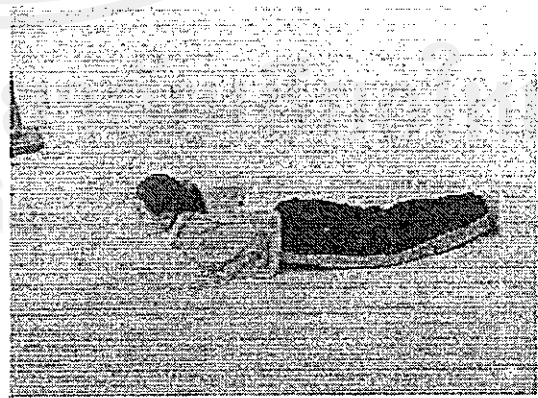
รูป ก.



รูป ข.



รูป ค.



รูป ง.

7. ก้าวขึ้นลง 3 นาที THREE – MINUTES STEP TEST

- วิธีการ
1. ยืนเท้าชิด มีกล่องอยู่ก้นหน้า (รูป ก.) ก้าวเท้าข้างหนึ่งขึ้นกล่อง (รูป ข.) แล้วก้าวอีกข้างหนึ่งขึ้นตาม ยืนเท้าคู่บนกล่อง (รูป ค.) จากนั้นถอยเท้าที่ขึ้นกล่องก่อนลงพื้น (รูป ง.) แล้วถอยเท้าอีกข้างหนึ่งลงตาม เป็นเท้าคู่บนพื้นจุดเดิม (รูป จ.) นับเป็นหนึ่งชุด ขึ้น ขึ้น ลง ลง
 2. ก้าวขึ้น - ลง ต่อเนื่อง 3 นาที ๆ ละ 24 ชุด ๆ ละ 2.5 วินาที หรือตั้งเครื่องตั้งจังหวะ 96 ครั้ง / นาที
 3. เมื่อก้าวขึ้น - ลง ครบ 3 นาที ให้นั่งลง ภายใน 5 วินาทีต้องจับชีพจรทันที เป็นเวลา 1 นาที (รูป ฉ.) บันทึกผลชีพจรเป็น ครั้ง / วินาที

ข้อควรระวัง ขณะทดสอบถ้ารู้สึกเจ็บแน่นหน้าอก หายใจลำบาก ชีพจรเต้นเร็วมาก หรือพูดคุยไม่ได้ ให้หยุดการทดสอบทันที



รูป ก.



รูป ข.



รูป ค.

ลิขสิทธิ์ © มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © Chiang Mai University
All rights reserved

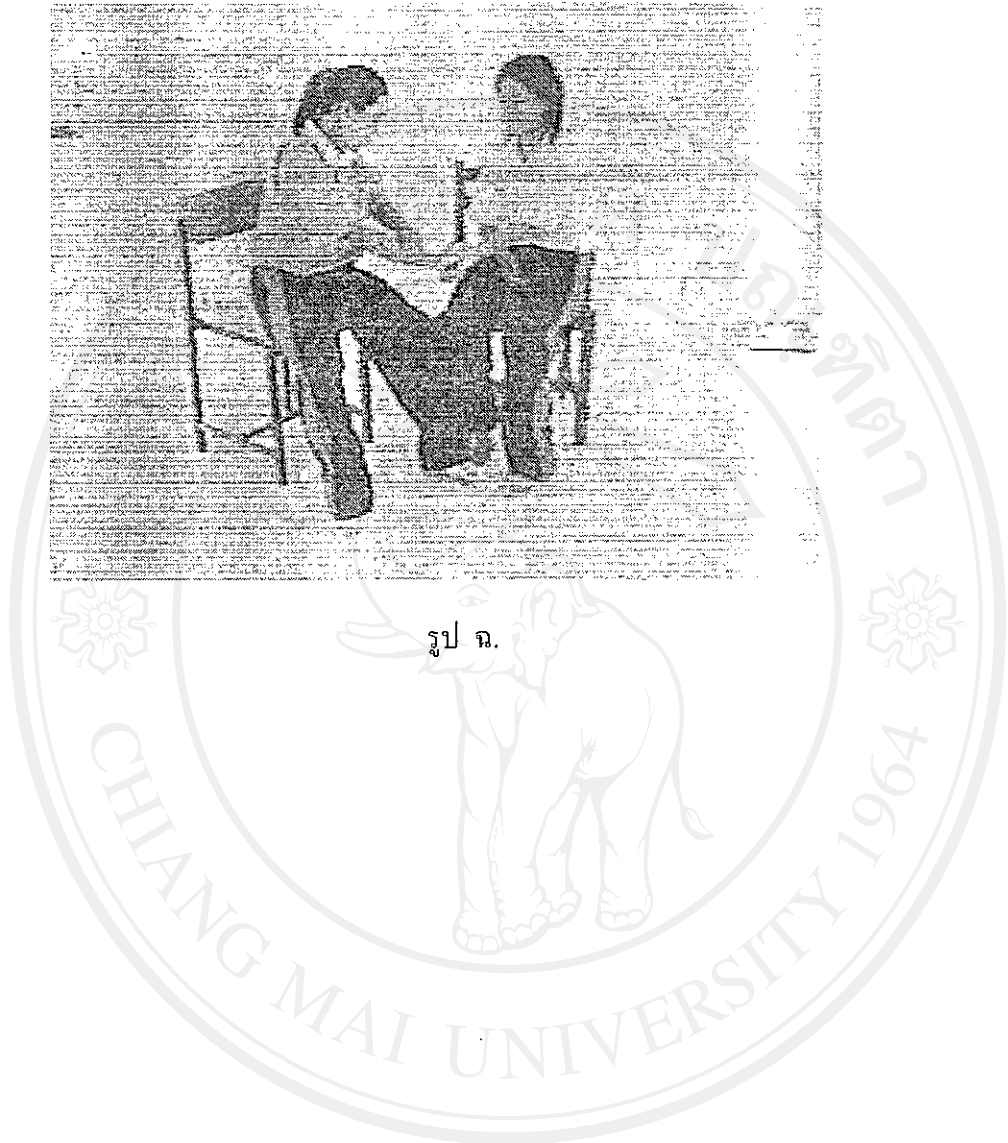


รูป ง.



รูป จ.

ลิขสิทธิ์ © มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © Chiang Mai University
All rights reserved



รูป จ.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล นายวุฒิสักดิ์ โชติประดิษฐ์
วัน เดือน ปีเกิด 3 ธันวาคม 2503

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2518 - 2520 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2521 - 2523 อนุปริญญา สาขาพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษา เชียงใหม่
พ.ศ. 2523 - 2525 ปริญญาตรี สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2525 - 2529 โรงเรียนบ้านม่อนหินไหล อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2529 - 2533 โรงเรียนเสริมงามวิทยาคม อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2533 - 2550 โรงเรียนคอยเต่าวิทยาคม อำเภอคอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2550 - ปัจจุบัน โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 31 อำเภอแม่แจ่ม
จังหวัดเชียงใหม่