



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ.....สกุล.....

สถาบัน..... ตำแหน่งในการเล่น.....

ข้อมูลพื้นฐาน

1. ชีพจร.....ครั้ง/นาที
2. ความดันโลหิต.....
3. น้ำหนัก.....
4. ส่วนสูง.....
5. เปอร์เซ็นต์ไขมัน
 1. Biceps.....
 2. Triceps.....
 3. Subscapular.....
 4. Suprailiac.....

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายการที่ 1 Flexbity

=.....

รายการที่ 2 Agility

=.....

รายการที่ 3 Cardiovascular endurance

=1..... 2. 3. 4.....

5.....6.

รายการที่ 4 Power

=.....

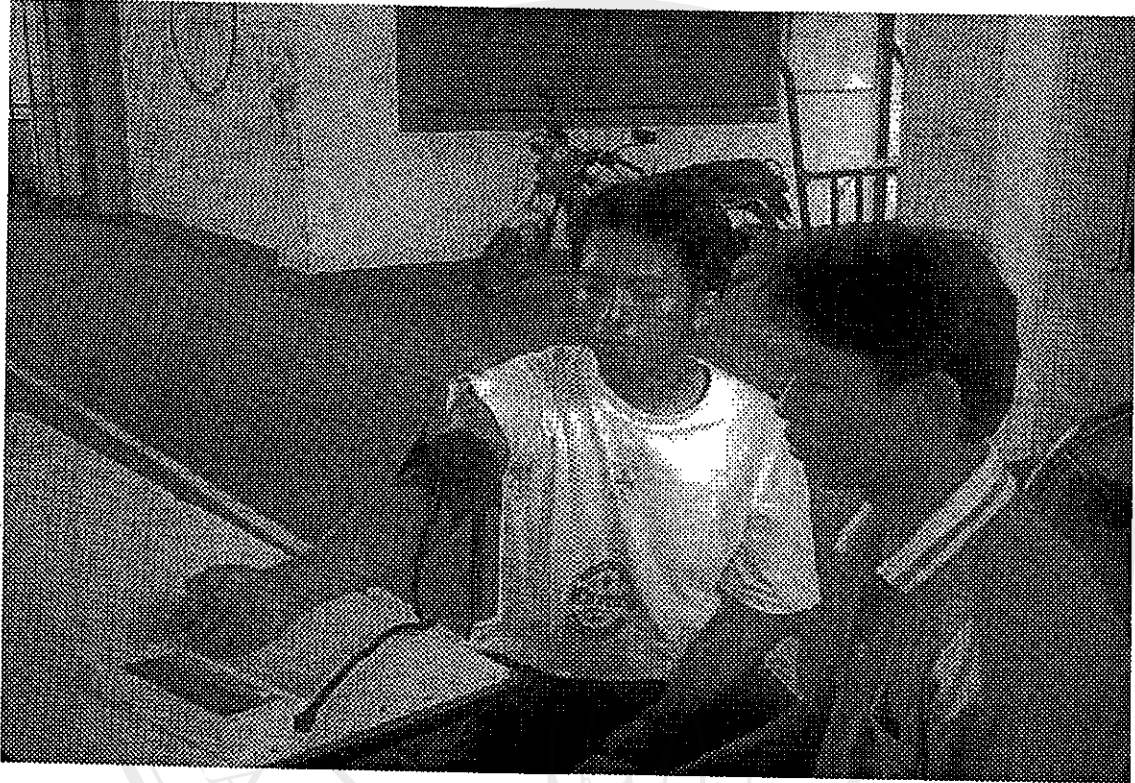
ผู้ทำการทดสอบ.....



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

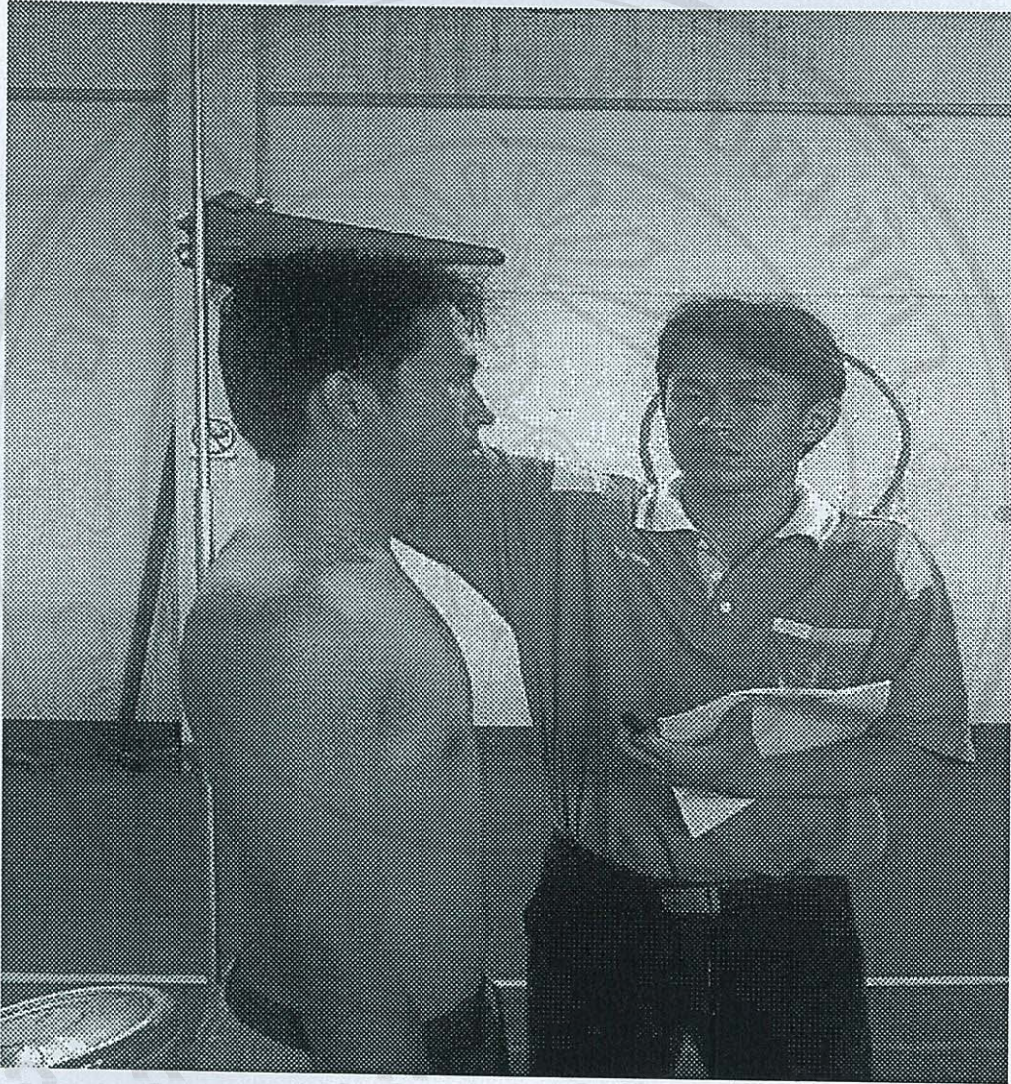
Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



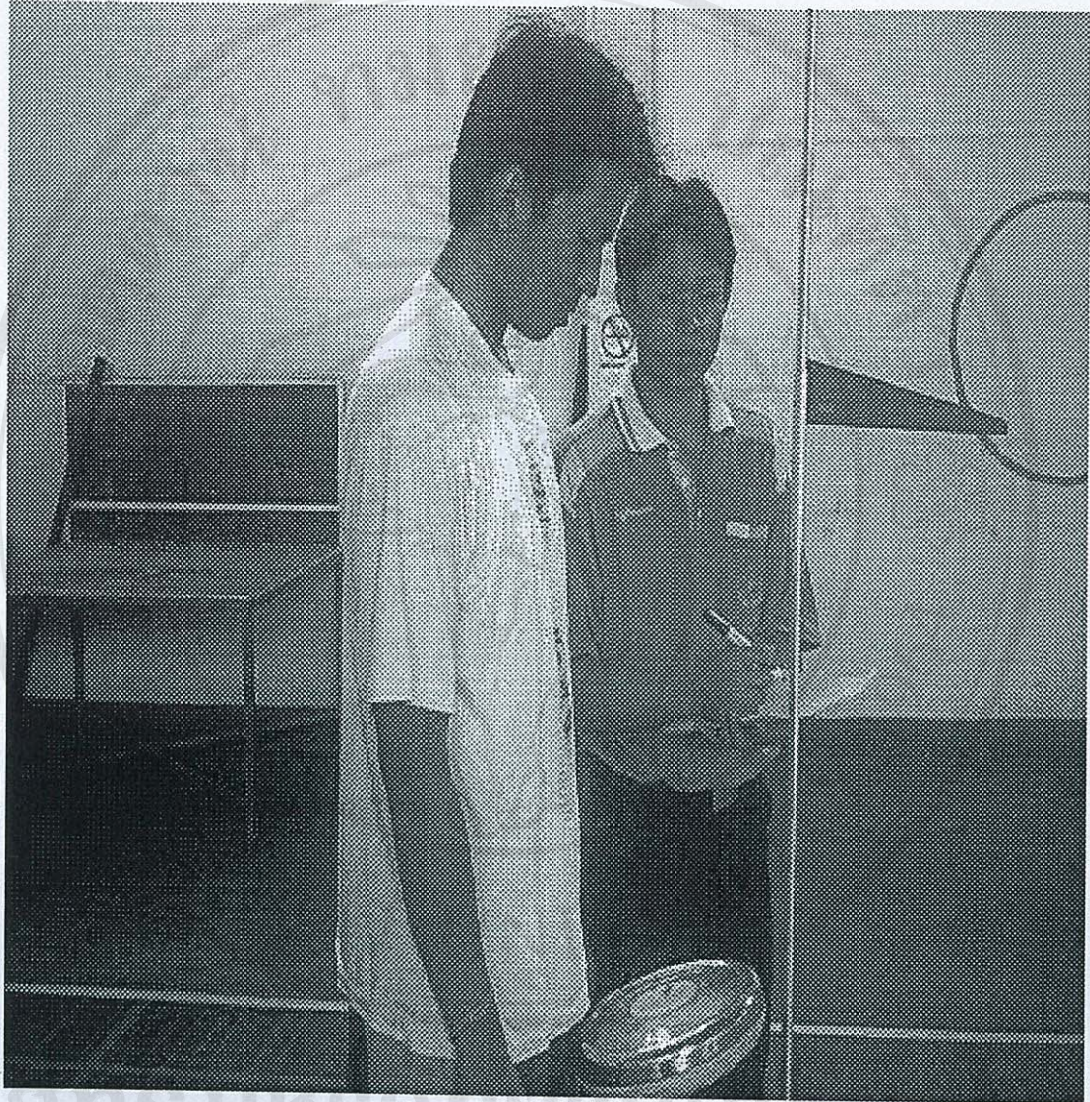
ภาพที่ 1 การวัดความดันโลหิตและชีพจรขณะพัก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



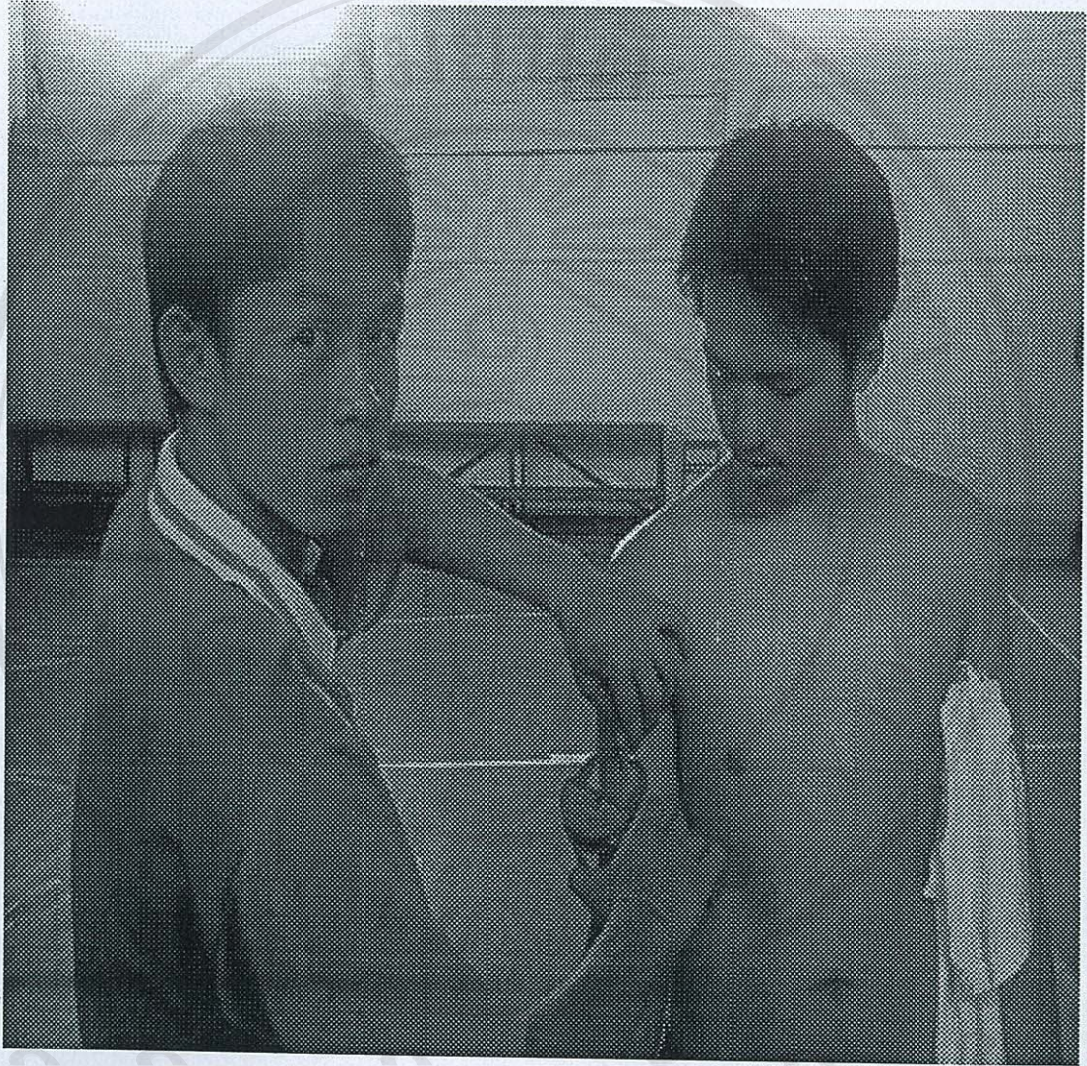
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาพที่ 2 การวัดส่วนสูง

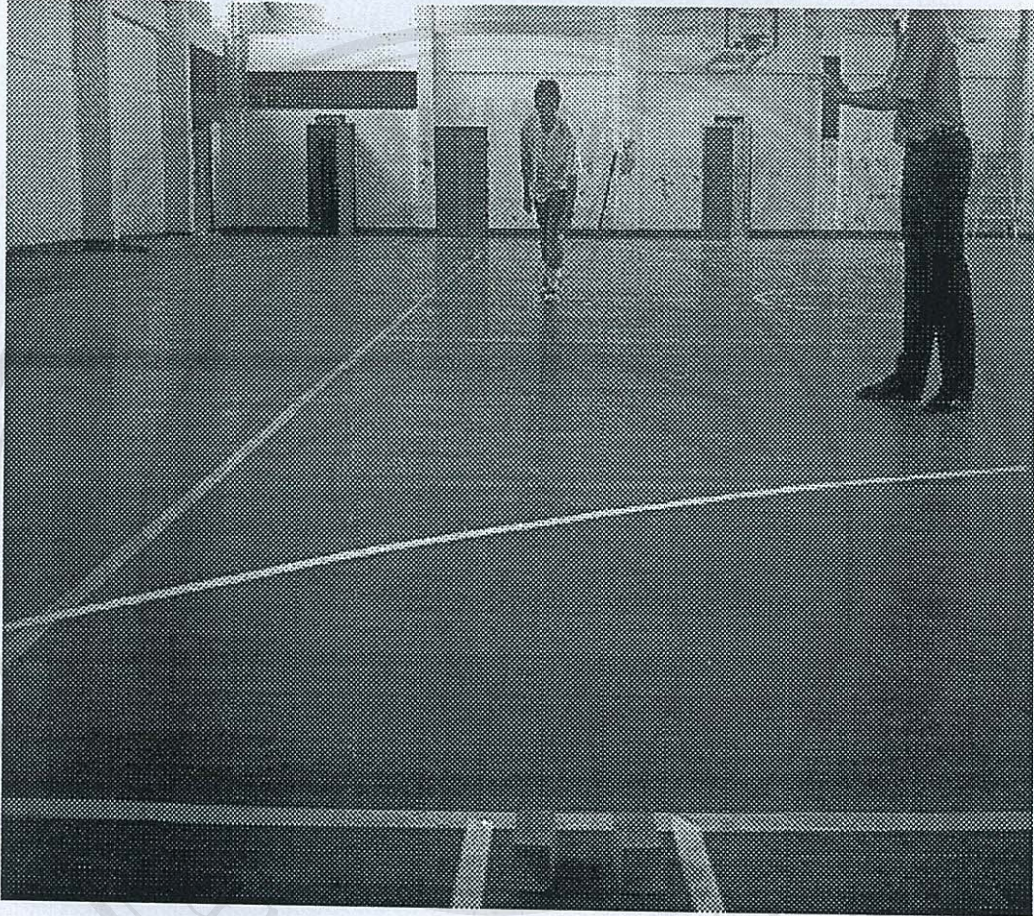


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาพที่ 3 การชั่งน้ำหนัก

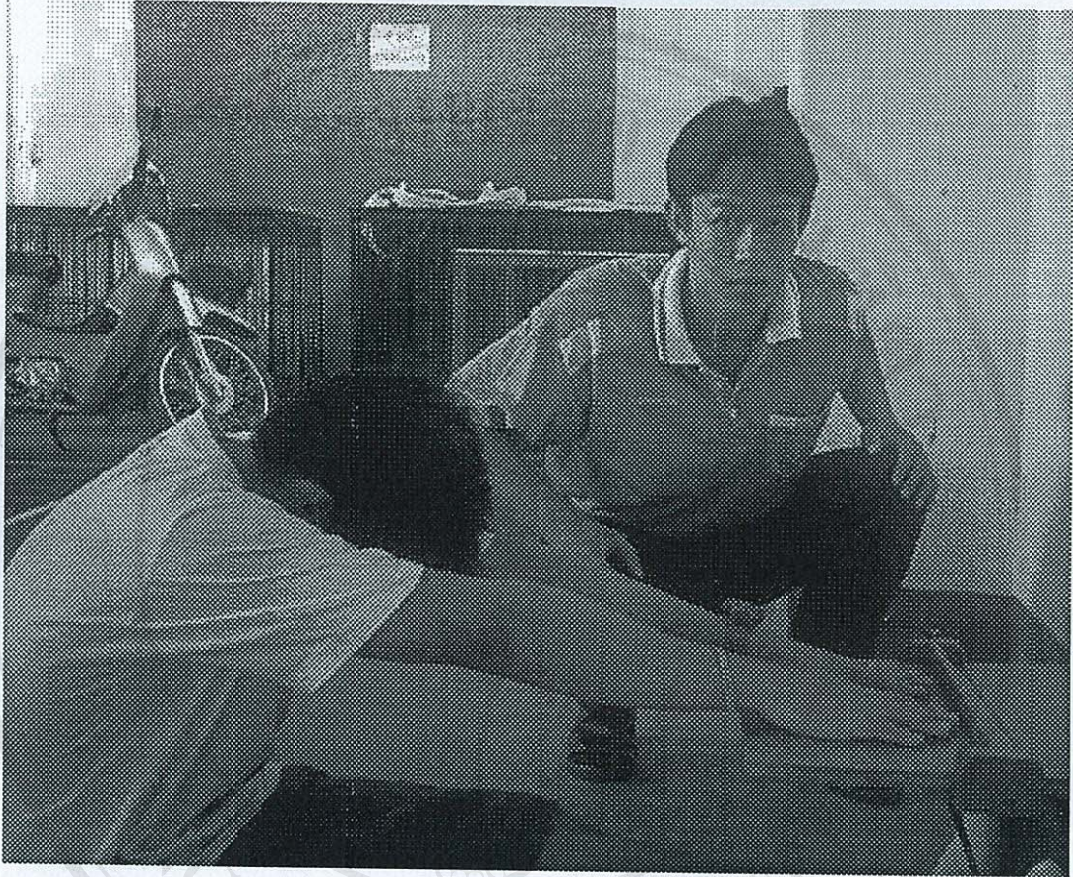


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by ภาพที่ 4 การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน University
All rights reserved



ภาพที่ 5 การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



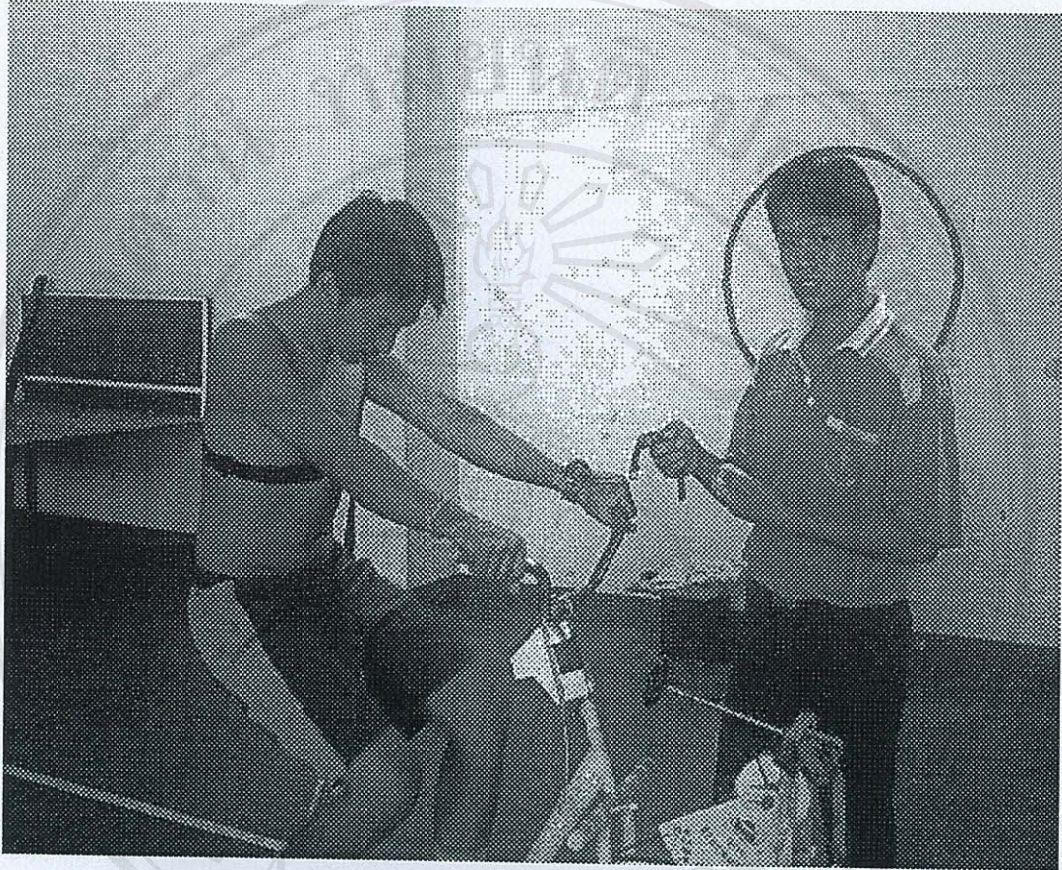
ภาพที่ 6 การทดสอบความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นตัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาพที่ 7 การทดสอบพลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาพที่ 8 การทดสอบความทนทานของระบบหายใจ
และระบบไหลเวียนโลหิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นายประกรณ์ ด้อยศรี
 วัน เดือน ปีเกิด 22 ตุลาคม 2521
 ที่อยู่ในปัจจุบัน 54 หมู่ที่ 4 ตำบลจี้เหล็ก อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2538 มัธยมศึกษา โรงเรียนปิ่นสร้อยไขลยวิทยาลัย
 พ.ศ. 2542 ปริญญาตรี พลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

2541-2542 เจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำตำบล
 2542-2543 ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย ศูนย์รักษาพยาบาลจังหวัดเชียงใหม่
 2543-ปัจจุบัน ลูกจ้างชั่วคราว ตำแหน่งอาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่