

ภาคผนวก ก
แบบทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ

1. แบบทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต

ผู้สร้าง นายคงศักดิ์ ว่าจะนะ ในปี พ.ศ. 2546



ภาพผนวกที่ 1 เดินสลับกรวย 8 ฟุต

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความสมดุลในการเคลื่อนที่และความคล่องแคล่วว่องไว

ค่าความเชื่อมั่น 0.775

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. เทปวัดระยะ
3. กรวย 4 อัน

วิธีการทดสอบ

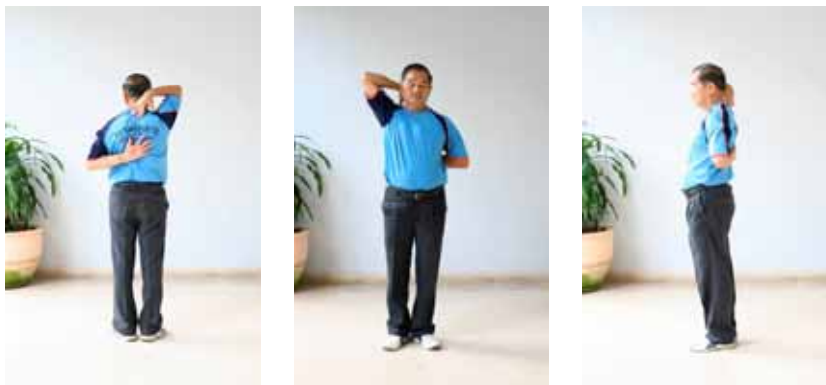
1. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม เท้าหนึ่งวางอยู่ตำแหน่งนำหน้าขาอีกข้างเล็กน้อย ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้ทดสอบเดินไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วเท่าที่จะทำได้ อ้อมกรวยที่ตำแหน่ง 2 ฟุต, 4 ฟุต, 6 ฟุต และ 8 ฟุต ตามลำดับ
3. เริ่มจับเวลาเมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” และจะหยุดเมื่อผู้ทดสอบเดินผ่านกรวยอันสุดท้าย

การบันทึกผล

ให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง โดยบันทึกค่าที่ดีที่สุด (วินาที)

2. แบบทดสอบวัดความอ่อนตัวของหัวไหล่

ผู้สร้าง นายคงศักดิ์ ว่าจะนะ ในปี พ.ศ. 2546



ภาพผนวกที่ 2 การวัดความอ่อนตัวของหัวไหล่

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน (หัวไหล่)

ค่าความเชื่อมั่น 0.997

อุปกรณ์

ไม้บรรทัดยาว 18 นิ้ว (45.72 เซนติเมตร)

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบงอแขนข้างหนึ่งเหนือหัวไหล่ แล้วพับลงแตะที่หลัง แขนอีกข้างหนึ่งอ้อมหลัง และดึงขึ้นสูงสู่กลางหลัง พยายามให้ปลายนิ้วไปสัมผัสกับปลายนิ้วของมืออีกข้างหนึ่ง
2. ให้ผู้ทดสอบฝึกวางแขนข้างที่ถนัด (วางมือที่ทำได้ดีที่สุด อยู่ด้านบน)
3. หลังจากฝึกทำการทดสอบ 2 ครั้ง จะทำการทดสอบ 2 ครั้ง วัดระยะทางระหว่างนิ้วกลางของทั้งสองมือ มีหน่วยเป็นเซนติเมตร

การบันทึกผล

คะแนน คือ ค่าที่ดีที่สุด (เซนติเมตร) จากการทดสอบ 2 ครั้ง คะแนนจะเป็นลบเมื่อนิ้วกลางไม่สามารถสัมผัสกันได้ คะแนนจะเป็นศูนย์เมื่อนิ้วสัมผัสกันพอดี และคะแนนจะเป็นบวกเมื่อนิ้วมือสามารถซ้อนทับกันได้ (วัดค่าจากนิ้วกลาง)

3. แบบทดสอบนั่ง-ก้ม-และปลายเท้าบนเก้าอี้

ผู้สร้าง นายคงศักดิ์ ว่าจะนะ ในปี พ.ศ. 2546



ภาพผนวกที่ 3 นั่ง-ก้ม-และปลายเท้าบนเก้าอี้

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความอ่อนตัวของร่างกายส่วนล่าง

ค่าความเชื่อมั่น 0.968

อุปกรณ์

1. เก้าอี้พับที่มีความสูง 17 นิ้ว (43.18 เซนติเมตร)
2. ไม้บรรทัดยาว 18 นิ้ว

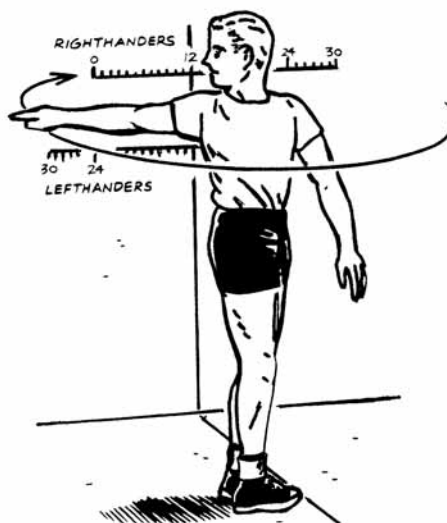
วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบนั่งบนเก้าอี้
2. ยื่นขาข้างที่ถนัดไปข้างหน้า โดยเส้นเท้าแตะอยู่บนพื้น และข้อเท้างอ 90 องศา ขาอีกข้างงอไว้ด้านหลัง และวางราบกับพื้น (ขาข้างที่ถนัดจะมีผลที่ดีที่สุด)
3. วางมือสองข้างทับกันและให้นิ้วกลางตรงกัน ให้ผู้ทดสอบยื่นมือไปข้างหน้าทางเดียวกับนิ้วเท้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
4. หลังจากฝึกทำการทดลอง 2 ครั้ง จะทำการทดสอบ 2 ครั้ง และบันทึกค่า
5. หัวเข่าของขาที่ทดสอบ (เหยียดออก) ต้องคงลักษณะตรงไว้

การบันทึกผล

คะแนน คือ ค่าที่ดีที่สุด (เซนติเมตร) จากการทดสอบ 2 ครั้ง คะแนนจะเป็นลบถ้าระยะทางของนิ้วไม่ถึงเท้า คะแนนจะเป็นศูนย์เมื่อนิ้วแตะถึงเท้าพอดี และคะแนนจะเป็นบวกเมื่อทำได้เกินนิ้วเท้า (วัดค่าจากนิ้วกลาง)

4. การทดสอบความสามารถในการยืดเหยียดของลำตัว (Extent Flexibility Test)



ภาพผนวกที่ 4 แบบทดสอบเอี้ยวตัว-ตะ

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินการหมุน (Rotate) ของกระดูกสันหลัง และความสามารถในการยืดเหยียดของลำตัว

อุปกรณ์

1. เขียนสเกลวัดไว้บนผนัง โดยยาว 30 นิ้ว โดยแบ่งช่วงละครึ่งนิ้ว จาก 0 ถึง 30 นิ้ว สเกลควรกว้างพอที่จะใช้ได้กับความสูงที่ต่างกันของผู้รับการทดสอบ
2. เขียนเส้นตรงอีกเส้นหนึ่งบนพื้น ตั้งฉากกับผนัง โดยอยู่ในแนวเส้นตรงที่ผ่าน 12 นิ้ว บนสเกล

วิธีการทดสอบ

1. ผู้รับการทดสอบที่ถนัดขวา ยืนให้ด้านซ้ายหันเข้าผนัง ปลายนิ้วเท้าแตะเส้นตรงบนพื้น เท้าชิดและตั้งฉากกับเส้นตรงบนเส้น
2. ผู้รับการทดสอบยืนห่างจากผนังพอสมควรพอที่จะแตะผนังด้วยหมัดซ้าย เมื่อกางแขนออกในแนวนอน
3. สำหรับคนที่ถนัดซ้ายให้ใช้สเกลอีกข้างหนึ่งแล้วกลับทิศทางการเคลื่อนไหว

คำแนะนำการทดสอบ

เมื่อผู้รับการทดสอบอยู่ในท่าที่เตรียมพร้อมดังที่อธิบายข้างต้นแล้ว วางเท้าให้อยู่กับที่ กางแขนขาออกด้านข้าง ความสูงเสมอไหล่ ฝ่ามือคว่ำลง นิ้วมือเหยียดชิดกัน จากตำแหน่งนิ้วให้เอี้ยวตัวตามเข็มนาฬิกา (อ้อมไปด้านหลัง) ให้ได้มากที่สุดจนแตะสเกลที่อยู่บนผนังด้วยมือขวา ระหว่างที่เคลื่อนไหว ผู้ทำการทดสอบ หรือผู้ช่วย ต้องใช้เท้าตัวเองยันเท้าผู้รับการทดสอบให้อยู่กับที่

ให้ผู้รับการทดสอบลองทำก่อน 1 ครั้ง เพื่อแก้ไขความผิดพลาด แล้วจึงเริ่มทดสอบจริง

การบันทึกผล

บันทึกจุดที่ไกลที่สุดที่แตะได้ (เป็นนิ้ว) และนั่งไว้ (อย่างน้อย 2 วินาที) บนสเกล

แบบทดสอบเอี้ยวตัว – แตะ

การทดสอบนี้มุ่งที่จะวัดว่าผู้รับการทดสอบหมุนกระดูกสันหลังได้มากเพียงใด ผู้รับการทดสอบยืนหันข้างที่ไม่ถนัดชิดผนัง ปล่อยแขน เท้าชิด ปลายหัวแม่เท้าแตะเส้นที่เขียน ซึ่งตั้งฉากกับผนัง มีสเกลวัดในแนวนอน เขียนไว้ข้างใดข้างหนึ่ง ของเส้นบนผนังที่ลาดตั้งฉากกับเส้นที่ลากบนพื้น สเกลเริ่มจาก 0 ถึง 30 นิ้ว ผู้รับการทดสอบอยู่กับที่ เอี้ยวตัวกลับให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้แล้ว แตะผนังด้วยมือข้างที่ถนัด โดยมือเสมอระดับไหล่ ให้ฝ่ามือคว่ำลงสู่พื้น ผู้ทดสอบคอยช่วยให้ผู้รับการทดสอบอยู่กับที่โดยใช้เท้าตัวเองยันเท้าผู้รับการทดสอบไว้ คะแนนผลการทดสอบคือค่าที่มากที่สุดบนสเกลที่ผู้รับการทดสอบทำได้ และนั่งไว้ประมาณ 2 วินาที

การวัดผลคะแนน

บันทึกจุดที่ไกลที่สุดที่แตะได้ (เป็นนิ้ว) และนั่งไว้ (อย่างน้อย 2 วินาที) บนสเกล

ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

ชื่อ..... นามสกุล เพศ O ชาย O หญิง

ลำดับที่	รายการทดสอบ	Pretest	Posttest
1	เดินสลับกรวย 8 ฟุต (วินาที)		
2	นั่งก้มแตะปลายเท้าบนเก้าอี้ (ชม.)		
3	ความอ่อนตัวของหัวไหล่ (ชม.)		
4	ยืนเอี้ยวตัว-แตะ (นิ้ว)		

ลงชื่อ.....

ผู้บันทึกการทดสอบ

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว).....อายุ.....ปี

ที่อยู่.....

โทร.....

ข้าพเจ้าได้ทราบข้อมูลและวิธีการปฏิบัติในการทำวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุโดยการทดสอบในครั้งจะใช้แบบทดสอบความคล่องตัวยืดหยุ่นโดยพัฒนามาจากแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับผู้สูงอายุของคงศักดิ์ ว่าจะนะ จำนวน 3 รายการและแบบทดสอบเอี้ยวตัว-แตะ ของ Clark จำนวน 1 รายการ ข้าพเจ้าได้รับทราบและเข้าใจรายละเอียดทั้งหมดดีแล้ว ข้าพเจ้ามีความยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

ข้าพเจ้าทราบว่า ถ้าข้าพเจ้าไม่ยินดีเข้าร่วมการศึกษานี้ข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการเป็นผู้ถูกทดสอบได้ทุกเมื่อ

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย