

ภาคผนวก ข

แบบประเมินค่าความหนักในการออกกำลังกายจากการรับรู้ทางสัมผัส  
(RPE Scale)

**แบบประเมินค่าความหนักในการออกกำลังกายจากการรับรู้ทางสัมผัส**  
**(Borg's Perceived Exertion Scale)**

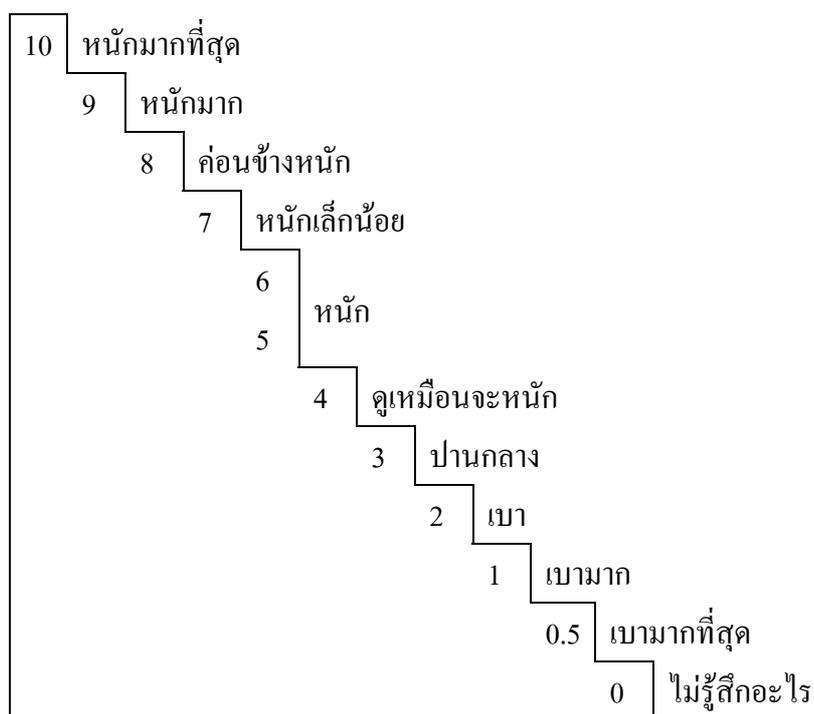
**ผู้สร้าง** Gunnar Borg

**ปีที่สร้าง** ค.ศ. 1970 มีการดัดแปลงเป็น Borg CR 10 Scale ในปี ค.ศ. 1998

**ค่าความเชื่อมั่น** ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น = 0.90

**ค่าความเที่ยงตรง** ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรง = 0.96

เกณฑ์ในการประเมินความหนักของการออกกำลังกายจากการรับรู้ทางสัมผัส



**ที่มา:** Borg, 1998: 41

เลขที่.....

## ใบประเมินค่า RPE ของผู้สูงอายุ

ชื่อผู้ทดสอบ.....เพศ หญิง  ชาย  อายุ.....ปีจงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ให้ตรงกับความรู้สึกของท่านหลังจากที่ออกกำลังกาย

คะแนน	ความหนัก ของการออกกำลังกาย	ความรู้สึกของท่านจากการสัมผัสรู้ในสัปดาห์ที่							
		1	2	3	4	5	6	7	8
0	ไม่รู้สึกอะไร								
0.5	เบามากที่สุด								
1	เบา								
2	เบา								
3	ปานกลาง								
4	ดูเหมือนจะหนัก								
5-6	หนัก								
7	หนักเล็กน้อย								
8	ค่อนข้างหนัก								
9	หนักมาก								
10	หนักมากที่สุด								

ผลการประเมิน :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

ผู้ประเมินค่า RPE