

ชื่อ - นามสกุล ปี..... หมู่..... รหัส.....

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย “ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต”

1. การวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Resting Heart Rate)

: วัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักใน 1 สัปดาห์ (ภายหลังการตื่นนอนตอนเช้า)

วัน	อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
X	

อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ครั้ง/นาที อยู่ในเกณฑ์

ค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้งต่อนาที)

ระดับสมรรถภาพ	ชาย						หญิง						
	อายุ						อายุ						
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	>65	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	>65	
ดีเยี่ยม	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55	ดีเยี่ยม	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
ดีมาก	57-61	57-61	60-62	59-63	59-61	58-61	ดีมาก	61-65	60-64	62-64	61-65	61-64	60-64
ดี	63-65	62-65	64-66	64-67	64-67	62-65	ดี	66-69	66-68	66-69	66-69	67-69	66-68
ปานกลาง	67-69	66-70	68-70	68-71	68-71	66-69	ปานกลาง	70-73	69-71	70-72	70-73	71-73	70-72
พอใช้	71-73	72-74	73-76	73-76	72-75	70-73	พอใช้	74-78	72-76	74-78	74-77	75-77	73-76
ต่ำ	76-81	77-81	77-82	79-83	76-81	75-79	ต่ำ	80-84	78-82	79-82	78-84	79-81	79-84
ต่ำมาก	84-95	84-94	86-96	85-97	84-94	83-98	ต่ำมาก	86-100	84-94	84-92	85-96	85-96	88-96

ที่มา : YMCA. F'S Way to Fitness. 3rd edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.1989.

ปัจจัยที่มีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจขณะพักมีอะไรบ้าง จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - นามสกุล ปี..... หมู่..... รหัส.....

ชื่อ - นามสกุล ปี..... หมู่..... รหัส.....

ชื่อ - นามสกุล ปี..... หมู่..... รหัส.....

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย “ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต”

2. การวัดความดันโลหิต (Blood Pressure)

ที่มา: คู่มือการวัดความดันโลหิตด้วยตนเองตามความรุนแรงในผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป

ท่าทาง	HR.	ค่าความดันโลหิต	เกณฑ์
นอน			
นั่งปกติ			
วิ่ง			

ระดับ	Systolic BP (mm.ปรอท)	และ	Diastolic BP (mm.ปรอท)
ปกติเหมาะสม (optimal)	120	และ	80
ปกติ	120-129	และ	80-84
ปกติค่อนข้างสูง	130-139	หรือ	85-89
สูง			
เล็กน้อย (stage 1)	140-159	หรือ	90-99
ปานกลาง (stage 2)	160-179	หรือ	100-109
มาก (stage 3)	≥180	หรือ	≥110

1. ค่าความดัน Systolic และค่าความดัน Diastolic คืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. การวัดความดันโลหิตทั้ง 3 ลักษณะ มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....