

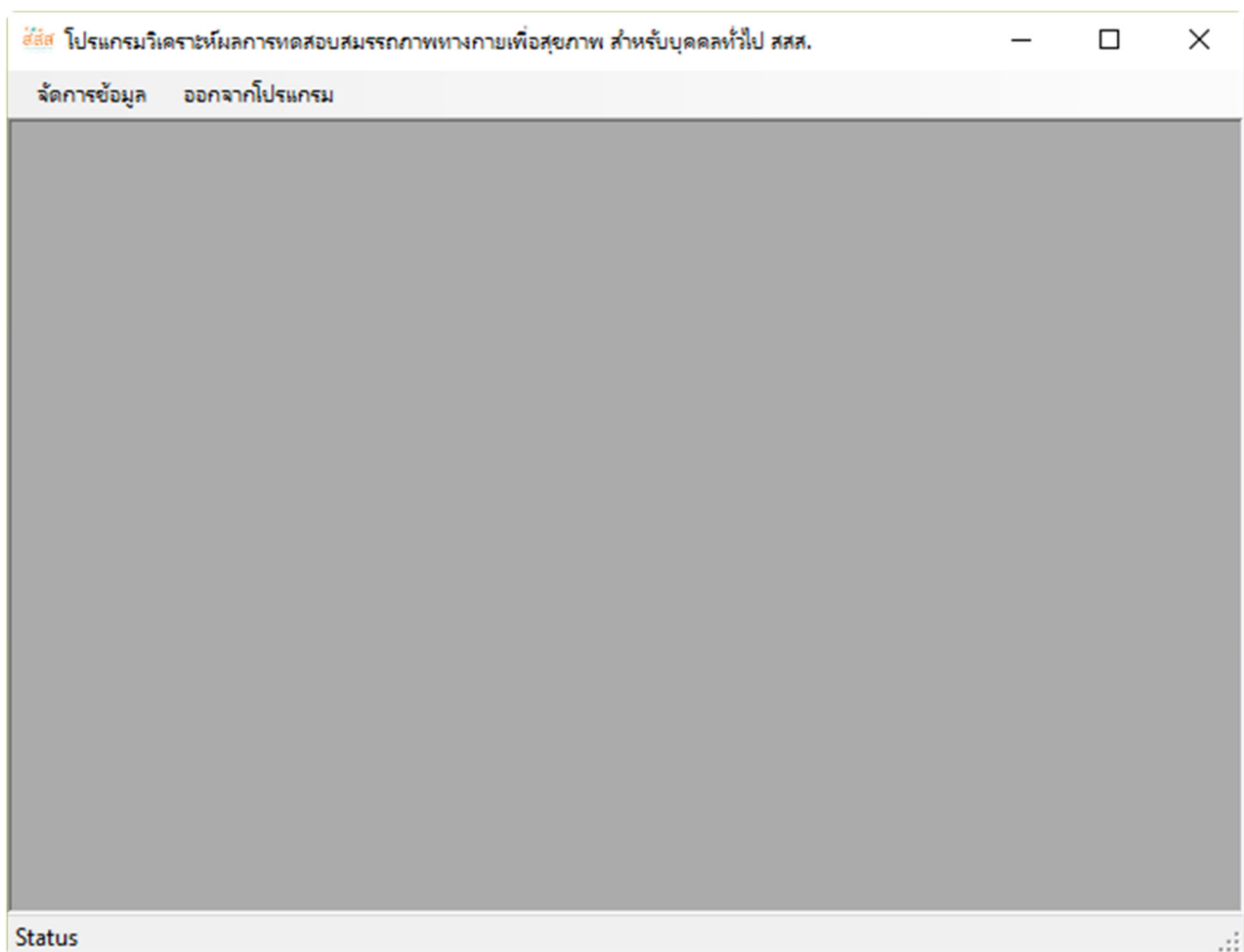
คู่มือการใช้โปรแกรมวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ บุคคลทั่วไป

1. การเข้าสู่โปรแกรม

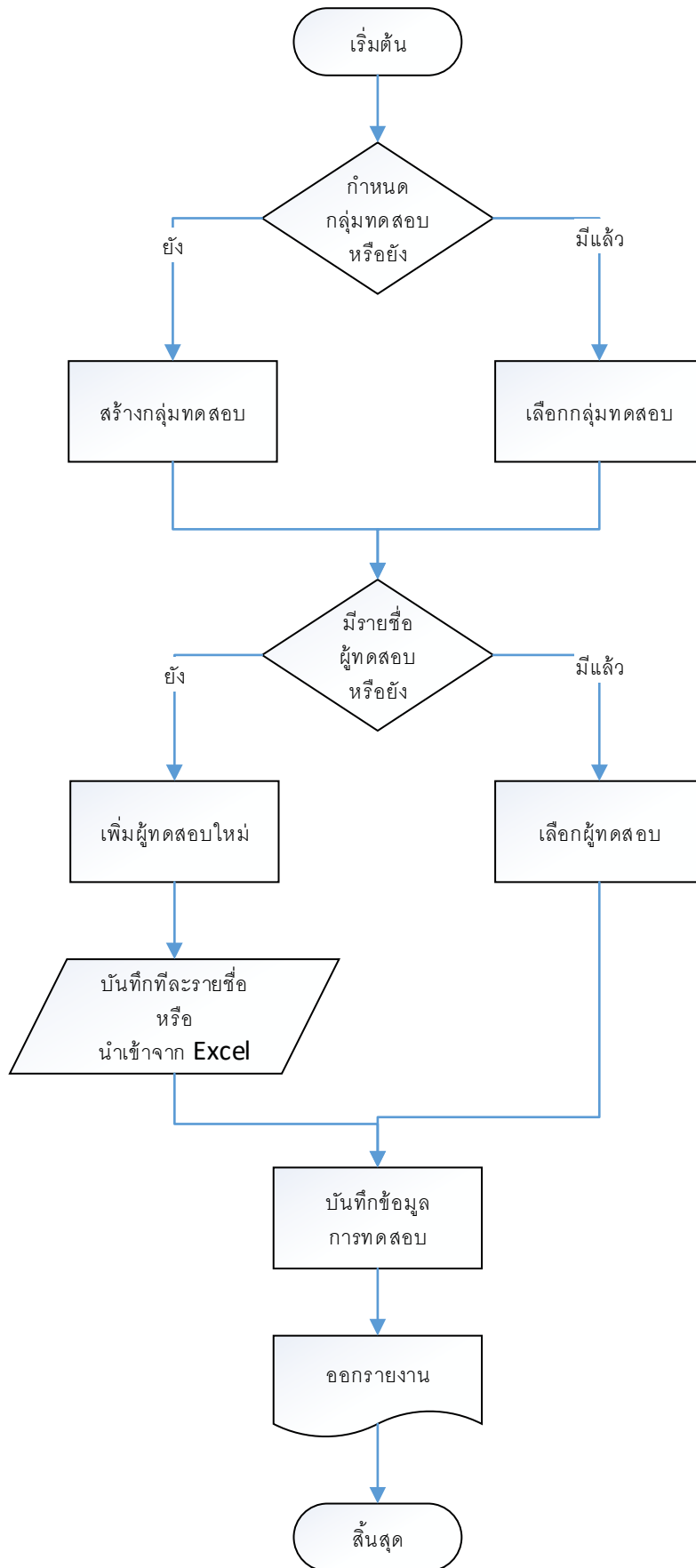
1.1 เมื่อดับเบิลคลิกจาก Short cut โปรแกรมบนหน้าจอ Desktop ซึ่งเป็นไอคอนตามรูปนี้



1.2 จะปรากฏหน้าจอ ดังรูปนี้



1.3 ผังกระบวนการทำงานโดยทั่วไปในการใช้โปรแกรม



2. การบันทึกข้อมูลเพื่อใช้งาน

ในการใช้งานโดยทั่วไป จะเริ่มจากไปที่เมนูแรกบนแถบเมนู คือ จัดการข้อมูล → โครงการ

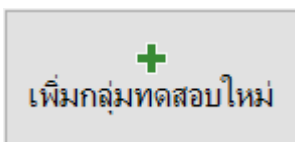
2.1 เมื่อคลิกเมนู โครงการ จะปรากฏหน้าจอ ดังรูป

The screenshot shows a web interface for managing test groups. At the top left, there is a header 'ข้อมูลกลุ่มทดสอบ' (Test Group Information) and a button '+ เพิ่มกลุ่มทดสอบใหม่' (Add New Test Group). On the right, there is a red button 'ปิดฟอร์ม' (Close Form). The main form contains several input fields: 'รหัส:' (Code), 'ชื่อกลุ่ม:' (Group Name), 'รายละเอียด:' (Details), and 'ปีทดสอบ:' (Test Year). Below these fields is a date selector showing '5 มิถุนายน 2560'. To the right of the form are navigation buttons: '<<', '<', '>', '>>', and a search button 'ค้นหา'. Below the navigation buttons are two green buttons: 'นำเข้าจาก Excel' (Import from Excel) and 'ส่งออกไป Excel' (Export to Excel). At the bottom, there are several action buttons: 'บันทึก' (Save), 'ยกเลิก' (Cancel), 'ลบกลุ่มทดสอบนี้' (Delete this test group), 'รายงานรวมแสดงค่าทดสอบ' (Report showing test values), and 'รายงานรวมแสดงค่าประเมิน' (Report showing evaluation values).

2.2 เมื่อเข้ามาหน้าจอนี้ครั้งแรก จะเกี่ยวกับการกำหนดกลุ่มทดสอบ

ยกตัวอย่างเช่น ทดสอบสมรรถภาพประจำปีพนักงาน 2560 ครั้งที่ 1 เป็นต้น

ให้เริ่มทำงานจากการเพิ่มกลุ่มทดสอบใหม่ โดยคลิกที่ปุ่ม



หมายเหตุ : คลิกปุ่มนี้ทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกลุ่มทดสอบใหม่

จากนั้นให้ใส่ข้อมูล ดังนี้

รหัส : หมายถึงรหัสอ้างอิงของกลุ่มทดสอบ สามารถกำหนดเข้าไปเอง เช่น 2560/01

ชื่อกลุ่ม : ชื่อของการทดสอบ เช่น ทดสอบสมรรถภาพประจำปีพนักงาน 2560 ครั้งที่ 1

รายละเอียด : สามารถใส่ข้อมูลเพิ่มเติม

ปีทดสอบ : ใส่ปีที่ทดสอบ เช่น 2560

ข้อมูลกลุ่มทดสอบ

+
 เพิ่มกลุ่มทดสอบใหม่

รหัส:

ชื่อกลุ่ม:

รายละเอียด:

ปีทดสอบ:

ข้อมูลทดสอบ

5 มิถุนายน
2560
▼

🏠
 บันทึก

↶
 ยกเลิก

✕
 ลบกลุ่มทดสอบนี้



จากนั้นคลิกที่ปุ่ม **บันทึก** เพื่อทำการบันทึกข้อมูล

ให้ทำการบันทึกกลุ่มทดสอบก่อน จึงจะสามารถไปใส่ข้อมูลทดสอบในขั้นตอนต่อไปได้ การแก้ไขข้อมูลกลุ่มทดสอบ สามารถกรอกข้อมูลที่ต้องการแก้ไข แล้วบันทึกซ้ำได้ทันที

2.3 จากนั้น คลิกที่ปุ่ม

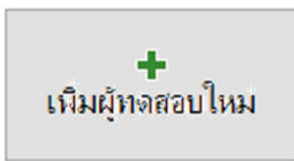
ข้อมูลทดสอบ

5 มิถุนายน
2560
▼

เพื่อเข้าบันทึกข้อมูลทดสอบ โดยเลือกวันที่ทดสอบทางด้านขวามือของปุ่มก่อน

2.4 เมื่อเข้ามาสู่หน้าจอบันทึกข้อมูลทดสอบ ดังรูป

2.3 เช่นเดียวกับการบันทึกกลุ่มทดสอบ ให้คลิกที่ปุ่ม



หมายเหตุ : คลิกปุ่มนี้ทุกครั้ง เพื่อเพิ่มผู้ทดสอบใหม่

จากนั้นให้ใส่ข้อมูล ดังนี้

ลำดับ : หมายถึงลำดับที่ของผู้ทดสอบในกลุ่มทดสอบ ซึ่งสามารถกำหนดเข้าไปเองได้ เช่น 1,2,3,..... แต่สามารถเว้นว่างไว้เพื่อให้โปรแกรมใส่ลำดับให้อัตโนมัติได้ โดยจะเพิ่มทีละ 1 จากลำดับมากที่สุด

คำนำหน้า : เช่น นาย นาง นางสาว ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ฯลฯ ตามที่ต้องการ

ชื่อ : ชื่อของผู้ทดสอบ

นามสกุล : นามสกุลของผู้ทดสอบ

วันเกิด : วันเกิดของผู้ทดสอบ

เพศ : เพศของผู้ทดสอบ

เลขประจำตัว : เป็นหมายเลขเช่น รหัสพนักงาน เลขประจำตัวประชาชน (ถ้าต้องการ)

ค่าการทดสอบอื่นๆ เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก ให้กรอกข้อมูลเป็นหน่วยตามที่ระบุบนหน้าจอ

ตัวอย่างการกรอกข้อมูล ดังรูป

บันทึกข้อมูลทดสอบ

เพิ่มผู้ทดสอบใหม่

ปิดฟอร์ม

ลำดับ: 1

คำนำหน้า: นาย

ชื่อ: สมชาย

นามสกุล: สุขภาพดี

วันเกิด: 5 มกราคม 2510

เพศ: ชาย หญิง

ค้นหา

เลขประจำตัว:

ส่วนสูง (ซม.): 175.00

น้ำหนัก (กก.): 75.00

รอบเอว (นิ้ว): 35.00

รอบสะโพก (นิ้ว): 39.00

รายการทดสอบ

วันที่ทดสอบ: 5 มิถุนายน 2560

นั่งอดตัว (ซม.): 8

แตะมือด้านหลัง (ซม.)

ขาอยู่บน : 5

ซ้ายอยู่บน : 2

นอนยกตัว (ครั้ง/นาที): 30

ดันพื้น (ครั้ง/นาที): 20

ก้าวขึ้น-ลง 3 นาที (ครั้ง): 110

บันทึก

ยกเลิก

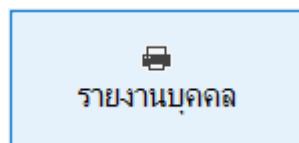
ลบผู้ทดสอบนี้

รายงานบุคคล

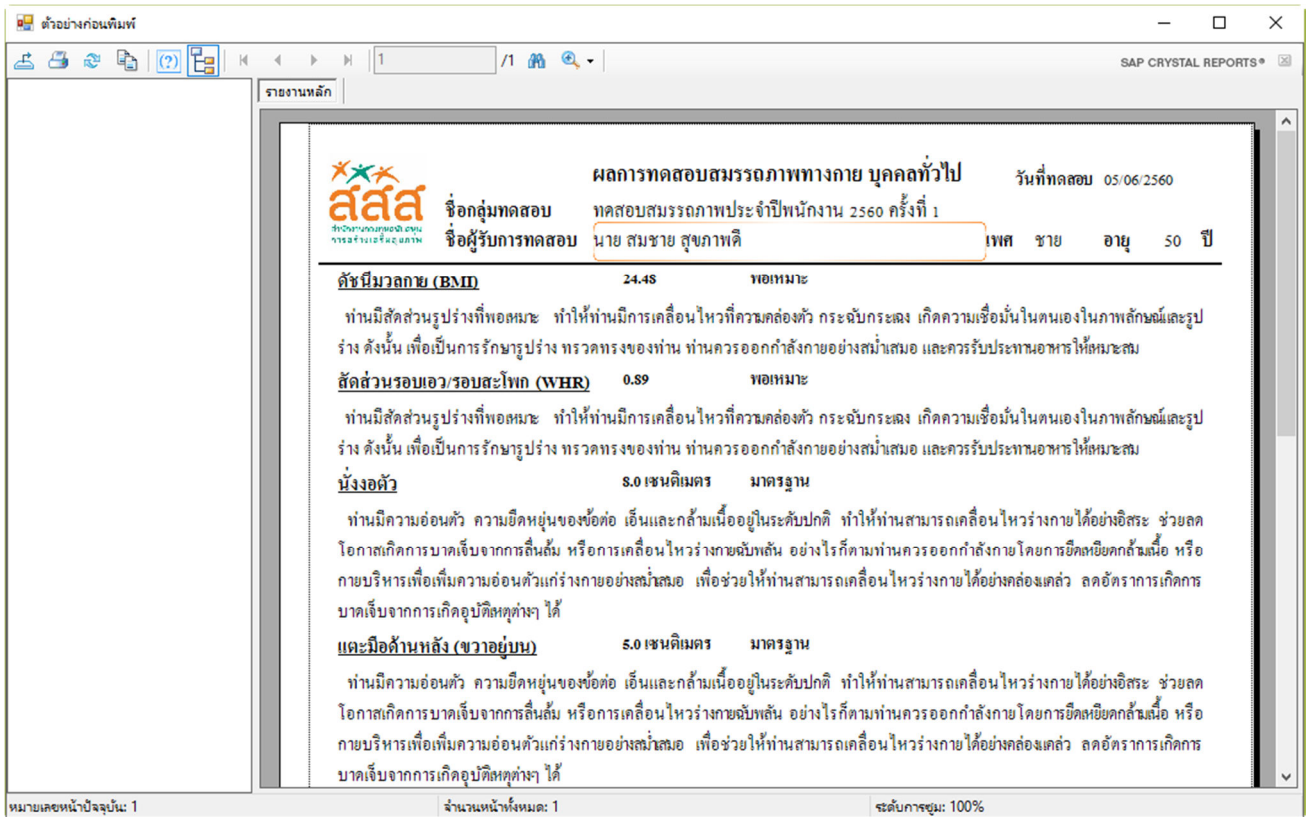
2.4 เมื่อเสร็จสิ้นแล้วให้คลิกปุ่ม



2.5 สามารถเพิ่มผู้ทดสอบคนอื่นๆ โดยเริ่มกระบวนการข้อ 2.3 ซ้ำ หรือหากต้องการพิมพ์รายงานวิเคราะห์ผลการทดสอบรายบุคคลของผู้ทดสอบนี้ ได้โดยคลิกที่ปุ่ม



2.6 ซึ่งจะปรากฏหน้าแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์ของรายงาน โดยแสดงค่าที่ทดสอบ ผลการประเมิน และคำแนะนำ ดังรูป

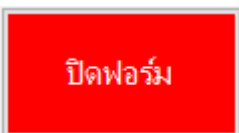


2.7 หากต้องการพิมพ์รายงาน ให้คลิกที่ปุ่ม  ด้านซ้ายมือบน ของหน้าแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์

หมายเหตุ : จะต้องปิดหน้าแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์ก่อน เพื่อดำเนินการต่อไป เช่น กลับไปบันทึกข้อมูลทดสอบเพิ่มเติม

2.8 การแก้ไขข้อมูลผู้ทดสอบ หรือค่าทดสอบ สามารถกรอกข้อมูลที่ต้องการแก้ไข แล้วบันทึกเข้าได้ทันที

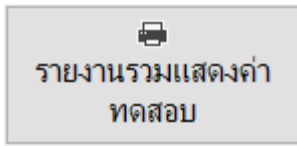
2.9 เมื่อกลับสู่หน้าจอบันทึกข้อมูลทดสอบ เมื่อสิ้นสุดการทำงานให้คลิกที่ปุ่ม



เพื่อออกจากหน้าจอ

3. การพิมพ์รายงานผลการทดสอบรวม (ทั้งกลุ่มการทดสอบ)

จากหน้ากลุ่มทดสอบ จะมี 2 ปุ่ม มุมซ้ายล่าง คือ



3.1 ใช้แสดงรายงาน โดยแสดงค่าทดสอบเป็นตัวเลขที่ได้กรอกไว้


เมื่อคลิกที่ปุ่มจะปรากฏหน้าต่างแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์ดังรูป

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคคลทั่วไป

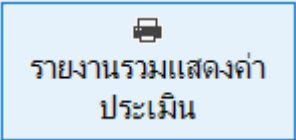
ชื่อกลุ่มทดสอบ ทดสอบสมรรถภาพประจำปีพนักงาน 2560 ครั้งที่ 1

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	วันที่ทดสอบ	เพศ	อายุ	BMI	พHR	นั่งงอตัว	และมือค้ำน้ำหนัก		นอนอกตัว	คืบหน้า	ก้าวขึ้น-ลง 3 นาที
								ขวามือ	ซ้ายมือ			
1	น10 สมชาย สุขกาดี	05-06-2560	ชาย	50	24.48	0.89	8	5	2	30	20	110

หมายเหตุ: จำนวนหน้าทั้งหมด: 1 ระดับขยาย: 100%

หากต้องการพิมพ์รายงานให้คลิกที่ปุ่ม  ด้านซ้ายมือบน ของหน้าต่างแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์

หมายเหตุ : จะต้องปิดหน้าต่างแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์ก่อน เพื่อดำเนินการต่อไป



3.2

ใช้แสดงรายงาน โดยแสดงค่าประเมินจากผลการทดสอบตามเกณฑ์

เมื่อคลิกที่ปุ่มจะปรากฏหน้าต่างแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์ดังรูป

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	วันที่ทดสอบ	เพศ	อายุ	ผล	ประเภท	ที่ตั้ง	และมือข้างหนึ่ง		หมายเหตุ	วันที่	ทำวัน-อง 3 นาที
								ขวา	ซ้าย			
1	สมชาย สุขชาติ	05-06-2560	ชาย	50	100%	คนทั่วไป	นครปฐม	นครปฐม	นครปฐม	นครปฐม	นครปฐม	นครปฐม

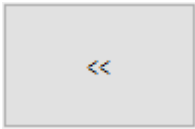
หากต้องการพิมพ์รายงานให้คลิกที่ปุ่ม ด้านซ้ายมือบน ของหน้าต่างแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์

หมายเหตุ : จะต้องปิดหน้าต่างแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์ก่อน เพื่อดำเนินการต่อไป

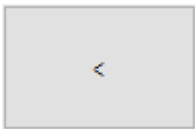
4. การค้นหาข้อมูลที่ต้องการ

จากทั้ง 2 หน้าจอข้อมูล คือ หน้าข้อมูลกลุ่มทดสอบ และหน้าบันทึกข้อมูลทดสอบ สามารถค้นหาได้ 2 วิธี

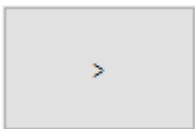
4.1 การใช้ปุ่มเลื่อนรายการ



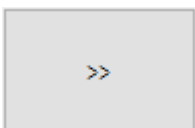
เพื่อเลื่อนไปยังรายการลำดับแรก



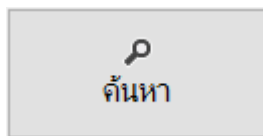
เพื่อถอยหลังไป 1 รายการ



เพื่อเดินหน้าไป 1 รายการ

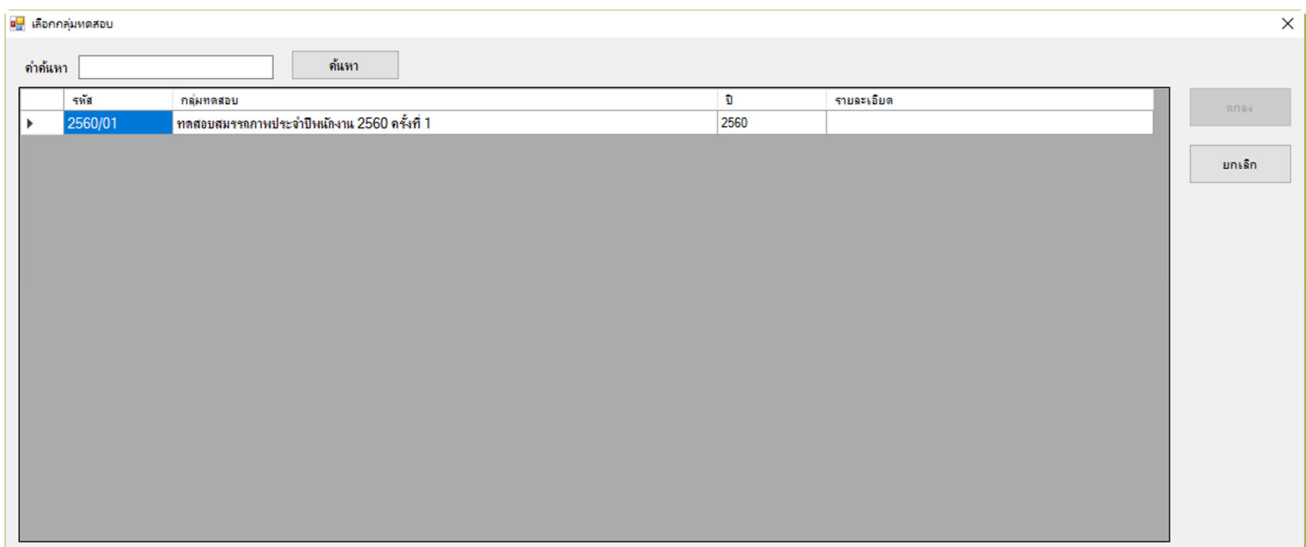


เพื่อเลื่อนไปยังรายการลำดับสุดท้าย



4.2 การใช้ปุ่ม  จะปรากฏหน้าจอค้นหา ตามแต่หน้าข้อมูลที่จะค้นหา ดังรูป

4.2.1 ค้นหาข้อมูลกลุ่มทดสอบ



4.2.2 ข้อมูลผู้ทดสอบ

ลำดับ	ชื่อ	นามสกุล	เลขประจำตัว
▶ 1	สมชาย	สุภาพดี	

4.3 ทั้งสองหน้าจอ สามารถพิมพ์ในช่องคำค้นหาเพื่อค้นหาชื่อที่ต้องการ เมื่อได้ผลรายการที่ต้องการให้คลิกเลือกที่รายชื่อ จะสามารถคลิกปุ่ม ตกลง เพื่อกลับไปยังข้อมูลรายการที่เลือกได้

5. การนำเข้าจาก Excel และการส่งออก Excel

5.1 ในกรณีที่ท่านมีรายชื่อผู้ทดสอบอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเสียเวลาในการพิมพ์กรอกข้อมูลที่ละเอียด โดยมาพิมพ์กรอกข้อมูลเฉพาะค่าจากการทดสอบ ท่านสามารถนำเข้าข้อมูลจากไฟล์ Excel ได้โดยมีรูปแบบดังนี้ ให้แถวแรกเป็นชื่อรายการ โดยต้องมีลำดับดังต่อไปนี้

(อย่างไรก็ตาม ถ้าท่านยังไม่มีข้อมูลในโปรแกรม ท่านสามารถข้ามไปกดปุ่ม ส่งออกไป Excel เพื่อให้โปรแกรม ส่งออกไฟล์แบบฟอร์มเปล่าสำหรับนำไปกรอกข้อมูลเพื่อกลับมานำเข้าภายหลังก็ได้)

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	ลำดับ	เลขประจำตัว	คำนำหน้า	ชื่อ	นามสกุล	เพศ	วันเกิด	วันที่ทดสอบ
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

A1 : ลำดับ เช่น 1,2,3....

B1 : เลขประจำตัว

C1 : คำนำหน้า เช่น นาย นาง นางสาว ฯลฯ

D1 : ชื่อ

E1 : นามสกุล

F1 : เพศ ให้ใส่ ชาย หรือ หญิง (หรือใส่ตัวย่อว่า ช หรือ หญิง ก็ได้)

G1 : วันเกิด ให้ใส่ในรูปแบบ วันที่/เดือน/พศ. (4หลัก) เช่น 12/5/2525

ในกรณีต้องการนำเข้าผลทดสอบด้วย เพื่อประหยัดเวลาการบันทึกข้อมูลเป็นรายบุคคลให้ใส่ข้อมูลการทดสอบต่อเนื่องไปดังนี้ (ค่าใดไม่ได้ทดสอบ ให้เว้นว่างไว้)

H1 : สามารถกำหนดวันที่ทดสอบในช่องนี้ได้ โดยใส่ในรูปแบบเช่นเดียวกับวันเกิด หรือเว้นว่างไว้ โปรแกรมจะบันทึกเป็นวันที่เดียวกับวันที่นำเข้าข้อมูล

I1 : ส่วนสูง

J1 : น้ำหนัก

K1 : รอบเอว

L1 : รอบสะโพก

M1 : นั้งงอตัว

N1 : แตะมือ ซ้ายอยู่บน

O1 : แตะมือ ขวาอยู่บน

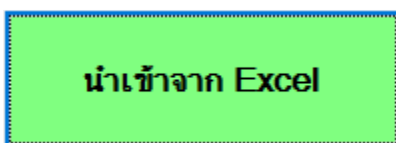
P1 : นอนยกตัว

Q1 : ดันพื้น

R1 : ก้าวขึ้น-ลง

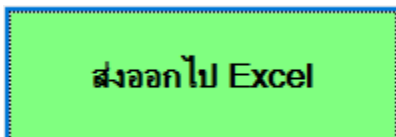
หมายเหตุ : โปรแกรมจะเริ่มข้อมูลตั้งแต่แถวที่ 2 ใน Excel เป็นต้นไป โดยยึดคอลัมน์ตามที่กำหนดเสมอ ห้ามสลับคอลัมน์ โดยจะอ่านไปจนกว่าจะพบบรรทัดว่างถือเป็นบรรทัดสุดท้าย ดังนั้นห้ามเว้นบรรทัดว่างในแถวข้อมูลที่ต้องการให้นำเข้า

5.2 การนำเข้าให้คลิกที่ปุ่ม



เพื่อเลือกไฟล์ Excel ที่ได้เตรียมไว้ แล้วคลิกปุ่ม Open เพื่อดำเนินการต่อไป

5.3 สำหรับการส่งออกข้อมูลไปยังไฟล์ Excel จากหน้าจอให้เลือกกลุ่มทดสอบที่ต้องการ แล้วคลิกที่ปุ่ม



แล้วเลือกตำแหน่งที่จะบันทึกไฟล์ ใส่ชื่อที่ต้องการบันทึกในช่อง File Name แล้วคลิกปุ่ม Save เพื่อดำเนินการต่อไป