

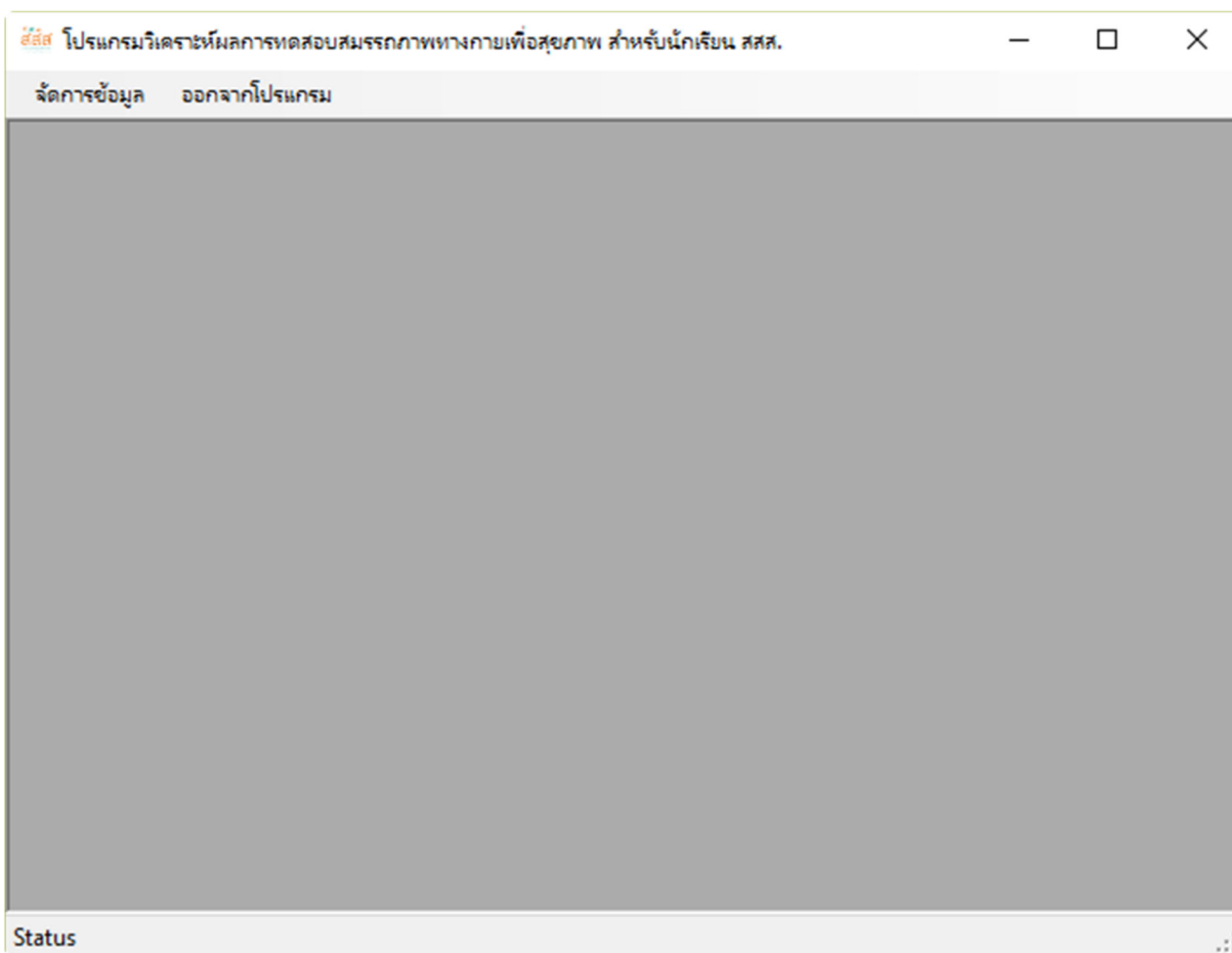
คู่มือการใช้โปรแกรมวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ นักเรียน

## 1. การเข้าสู่โปรแกรม

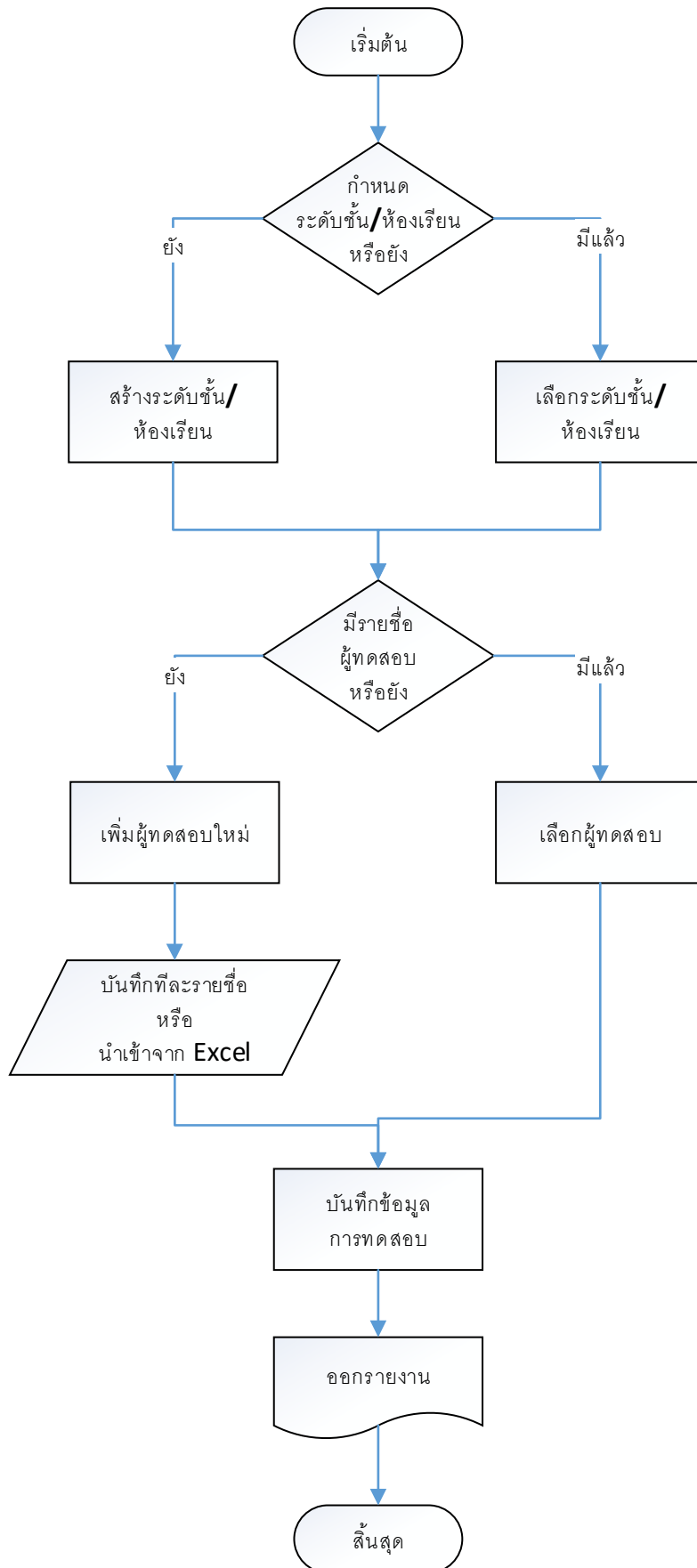
1.1 เมื่อดับเบิลคลิกจาก Short cut โปรแกรมบนหน้าจอ Desktop ซึ่งเป็นไอคอนตามรูปนี้



1.2 จะปรากฏหน้าจอ ดังรูปนี้



### 1.3 ผังกระบวนการทำงานโดยทั่วไปในการใช้โปรแกรม



## 2. การบันทึกข้อมูลเพื่อใช้งาน

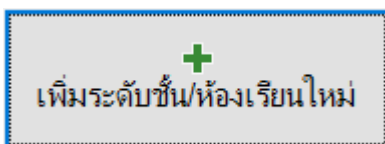
ในการใช้งานโดยทั่วไป จะเริ่มจากไปที่เมนูแรกบนแถบเมนู คือ จัดการข้อมูล → โครงการ

### 2.1 เมื่อคลิกเมนู โครงการ จะปรากฏหน้าจอ ดังรูป

### 2.2 เมื่อเข้ามาหน้าจอนี้ครั้งแรก จะเกี่ยวกับการกำหนดระดับชั้น/ห้องเรียน

ยกตัวอย่างเช่น ทดสอบสมรรถภาพประจำปีพนักงาน 2560 ครั้งที่ 1 เป็นต้น

ให้เริ่มทำงานจากการเพิ่มระดับชั้น/ห้องเรียนใหม่ โดยคลิกที่ปุ่ม



หมายเหตุ : คลิกปุ่มนี้ทุกครั้ง เพื่อเพิ่มระดับชั้น/ห้องเรียนใหม่

จากนั้นให้ใส่ข้อมูล ดังนี้

รหัส : หมายถึงรหัสอ้างอิงของระดับชั้น/ห้องเรียน สามารถกำหนดเข้าไปเอง เช่น 60M1 (ชั้น ม.1 ปี 2560)

ชื่อกลุ่ม : ชื่อของระดับชั้น/ห้องเรียน เช่น มัธยมศึกษาปีที่ 1/1 ปีการศึกษา 2560

รายละเอียด : สามารถใส่ข้อมูลเพิ่มเติม

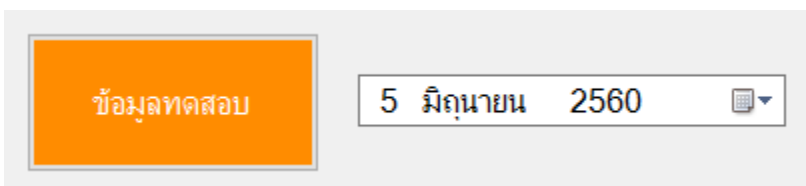
ปีทดสอบ : ใส่ปีที่ทดสอบ เช่น 2560



จากนั้นคลิกที่ปุ่ม **บันทึก** เพื่อทำการบันทึกข้อมูล

ให้ทำการบันทึกระดับชั้น/ห้องเรียนก่อน จึงจะสามารถไปใส่ข้อมูลทดสอบในขั้นตอนต่อไปได้ การแก้ไขข้อมูลระดับชั้น/ห้องเรียน สามารถกรอกข้อมูลที่ต้องการแก้ไข แล้วบันทึกซ้ำได้ทันที

### 2.3 จากนั้น คลิกที่ปุ่ม



เพื่อเข้าบันทึกข้อมูลทดสอบ โดยเลือกวันที่ทดสอบทางด้านขวามือของปุ่มก่อน

## 2.4 เมื่อเข้ามาสู่หน้าจอบันทึกข้อมูลทดสอบ ดังรูป

บันทึกข้อมูลทดสอบ

บันทึกข้อมูลทดสอบ

เพิ่มผู้ทดสอบใหม่

ปิดฟอร์ม

ลำดับ:

คำนำหน้า:

ชื่อ:  นามสกุล:

วันเกิด: 6 มิถุนายน 2560  เพศ:  ชาย  หญิง

เลขประจำตัว:

ส่วนสูง (ซม):  น้ำหนัก (กก):

รายการทดสอบ

วันที่ทดสอบ: 6 มิถุนายน 2560

นั่งอตัว (ชม):

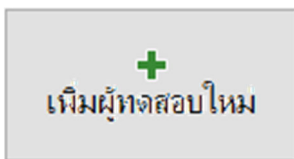
คืนพื้น 30 วินาที (ครั้ง):

ลุก-นั่ง 1 นาที (ครั้ง):

วิ่งระยะไกล:  นาที  วินาที

บันทึก ยกเลิก ลบผู้ทดสอบนี้ รายงานเบจอล

## 2.3 เช่นเดียวกับการบันทึกระดับชั้น/ห้องเรียน ให้คลิกที่ปุ่ม



หมายเหตุ : คลิกปุ่มนี้ทุกครั้ง เพื่อเพิ่มผู้ทดสอบใหม่

จากนั้นให้ใส่ข้อมูล ดังนี้

ลำดับ : หมายถึงลำดับที่ของผู้ทดสอบในระดับชั้น/ห้องเรียน ซึ่งสามารถกำหนดเข้าไปเองได้ เช่น 1,2,3,..... แต่สามารถเว้นว่างไว้เพื่อให้โปรแกรมใส่ลำดับให้อัตโนมัติได้โดยจะเพิ่มทีละ 1 จากลำดับมากที่สุด

คำนำหน้า : เช่น นาย นาง นางสาว เด็กชาย เด็กหญิง ฯลฯ ตามที่ต้องการ

ชื่อ : ชื่อของผู้ทดสอบ

นามสกุล : นามสกุลของผู้ทดสอบ

วันเกิด : วันเกิดของผู้ทดสอบ

เพศ : เพศของผู้ทดสอบ

เลขประจำตัว : เลขประจำตัวผู้ทดสอบ

ค่าการทดสอบอื่นๆ เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก ให้กรอกข้อมูลเป็นหน่วยตามที่ระบุบนหน้าจอ

ตัวอย่างการกรอกข้อมูล ดังรูป

บ้านทีกข้อมูลทดสอบ

บันทึกข้อมูลทดสอบ + เพิ่มผู้ทดสอบใหม่ ปิดฟอร์ม

ลำดับ: 1

คำนำหน้า: เด็กชาย

ชื่อ: สมชาย นามสกุล: สุขภาพดี

วันเกิด: 5 กุมภาพันธ์ 2547 เพศ:  ชาย  หญิง

เลขประจำตัว: 12000

ส่วนสูง (ซม.): 145.00 น้ำหนัก (กก.): 45.00

รายการทดสอบ

วันที่ทดสอบ: 5 มิถุนายน 2560

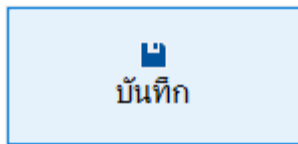
จำนวนตัว (ซม.): 12

ต้นเห็น 30 วินาที (ครั้ง): 22

ลูก-มัน 1 นาที (ครั้ง): 30

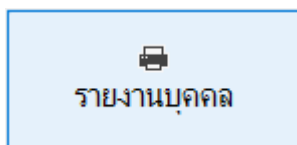
รั้งระยะไกล: 10 นาที 45 วินาที

บันทึก ยกเลิก ลบผู้ทดสอบนี้ รายงานบุคคล

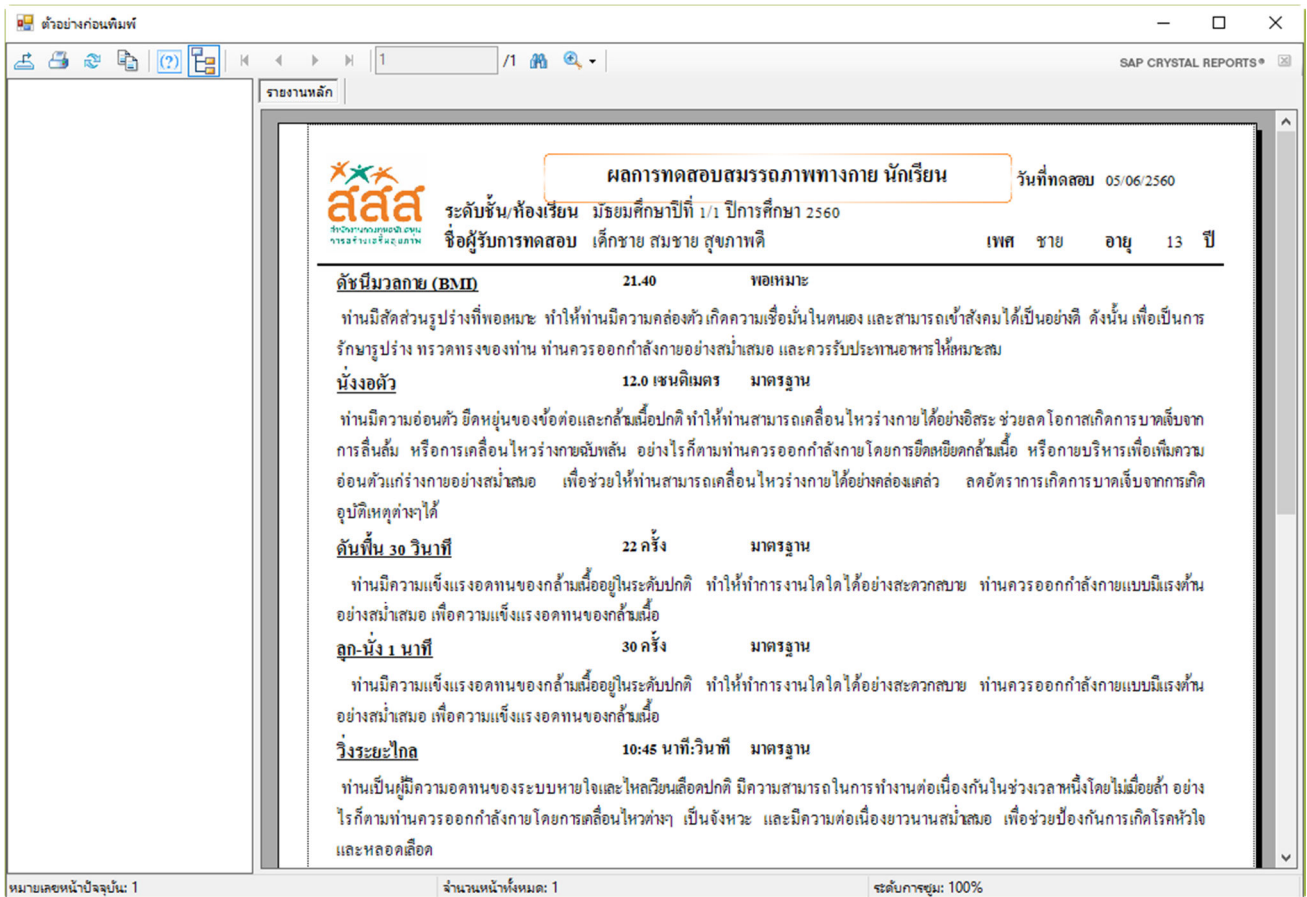


2.4 เมื่อเสร็จสิ้นแล้วให้คลิกปุ่ม

2.5 สามารถเพิ่มผู้ทดสอบคนอื่นๆ โดยเริ่มกระบวนการข้อ 2.3 ซ้ำ หรือหากต้องการพิมพ์รายงานวิเคราะห์ผลการทดสอบรายบุคคลของผู้ทดสอบนี้ ได้โดยคลิกที่ปุ่ม



2.6 ซึ่งจะปรากฏหน้าแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์ของรายงาน โดยแสดงค่าที่ทดสอบ ผลการประเมิน และคำแนะนำ ดังรูป

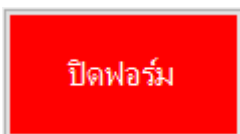


2.7 หากต้องการพิมพ์รายงานให้คลิกที่ปุ่ม  ด้านซ้ายมือบน ของหน้าแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์

หมายเหตุ : จะต้องปิดหน้าแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์ก่อน เพื่อดำเนินการต่อไป เช่น กลับไปบันทึกข้อมูลทดสอบเพิ่มเติม

2.8 การแก้ไขข้อมูลผู้ทดสอบ หรือค่าทดสอบ สามารถกรอกข้อมูลที่ต้องการแก้ไข แล้วบันทึกเข้าได้ทันที

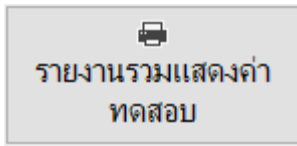
2.9 เมื่อกลับสู่หน้าจอบันทึกข้อมูลทดสอบ เมื่อสิ้นสุดการทำงานให้คลิกที่ปุ่ม



เพื่อออกจากหน้าจอ

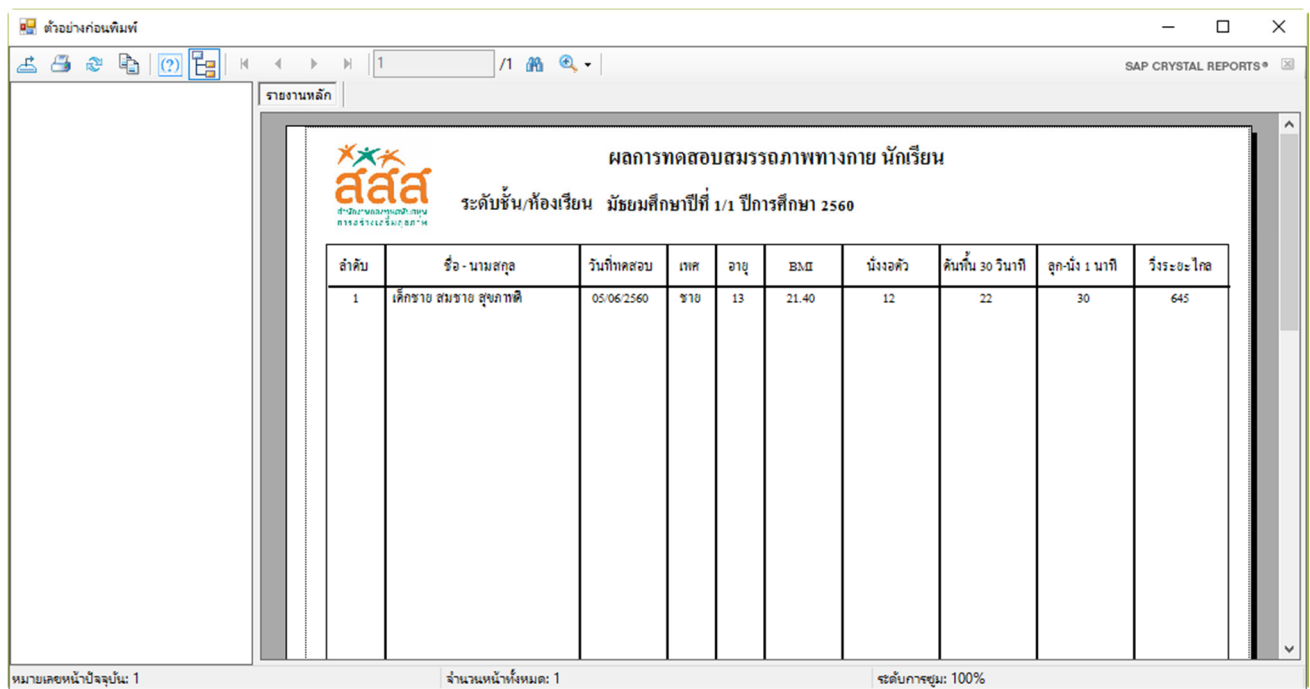
### 3. การพิมพ์รายงานผลการทดสอบรวม (นักเรียนทั้งหมดในระดับชั้น/ห้องเรียน ตามที่กำหนดกลุ่ม)

จากหน้าระดับชั้น/ห้องเรียน จะมี 2 ปุ่ม มุมซ้ายล่าง คือ




3.1 ใช้แสดงรายงานโดยแสดงค่าทดสอบเป็นตัวเลขที่ได้กรอกไว้

เมื่อคลิกที่ปุ่มจะปรากฏหน้าต่างแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์ดังรูป


 หน้าจอตัวอย่างรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียน ระดับชั้น/ห้องเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 1/1 ปีการศึกษา 2560. หน้าจอแสดงตารางข้อมูลนักเรียนและปุ่มพิมพ์.

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	วันที่ทดสอบ	เพศ	อายุ	BMI	นั่งอตัว	ดันพื้น 30 วินาที	ลุก-นั่ง 1 นาที	วิ่งระยะไกล
1	เด็กชาย สมชาย สุขภักดี	05/06/2560	ชาย	13	21.40	12	22	30	645

หากต้องการพิมพ์รายงานให้คลิกที่ปุ่ม  ด้านซ้ายมือบน ของหน้าต่างแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์

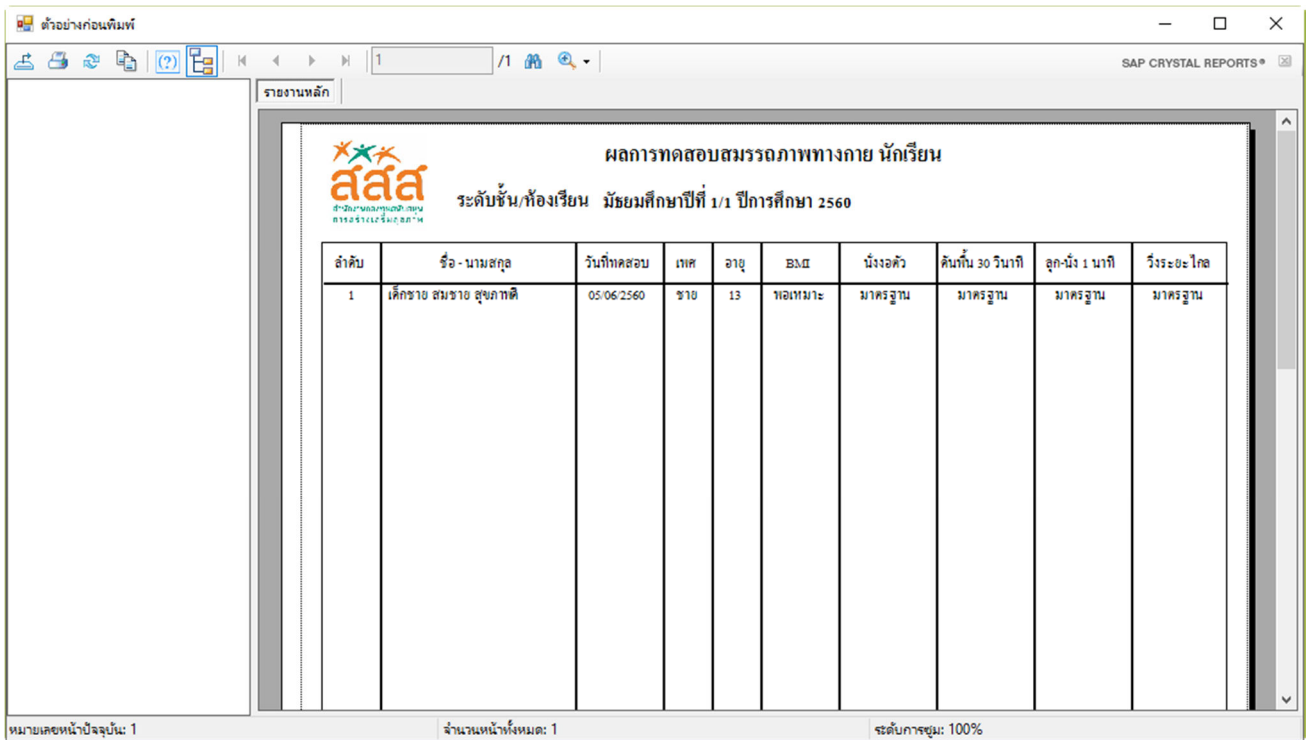
หมายเหตุ : จะต้องปิดหน้าต่างแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์ก่อน เพื่อดำเนินการต่อไป



  
รายงานรวมแสดงค่า  
ประเมิน

3.2 ใช้แสดงรายงาน โดยแสดงค่าประเมินจากผลการทดสอบตามเกณฑ์

เมื่อคลิกที่ปุ่มจะปรากฏหน้าต่างแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์ดังรูป



ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	วันที่ทดสอบ	เพศ	อายุ	BMI	นั่งอึด	ดันขึ้น 30 วินาที	ลุก-นั่ง 1 นาที	วิ่งระยะไกล
1	เด็กชาย สมชาย สุขภักดี	05/06/2560	ชาย	13	ทอเหมาะ	มาตรฐาน	มาตรฐาน	มาตรฐาน	มาตรฐาน

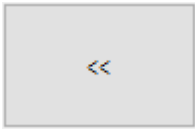
หากต้องการพิมพ์รายงานให้คลิกที่ปุ่ม  ด้านซ้ายมือบน ของหน้าต่างแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์

หมายเหตุ : จะต้องปิดหน้าต่างแสดงตัวอย่างก่อนพิมพ์ก่อน เพื่อดำเนินการต่อไป

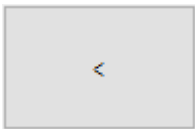
#### 4. การค้นหาข้อมูลที่ต้องการ

จากทั้ง 2 หน้าจอข้อมูล คือ หน้าข้อมูลระดับชั้น/ห้องเรียน และหน้าบันทึกข้อมูลทดสอบ สามารถค้นหาได้ 2 วิธี

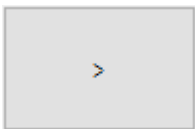
##### 4.1 การใช้ปุ่มเลื่อนรายการ



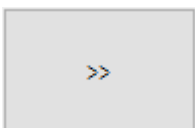
เพื่อเลื่อนไปยังรายการลำดับแรก



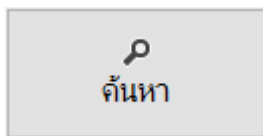
เพื่อถอยหลังไป 1 รายการ



เพื่อเดินหน้าไป 1 รายการ

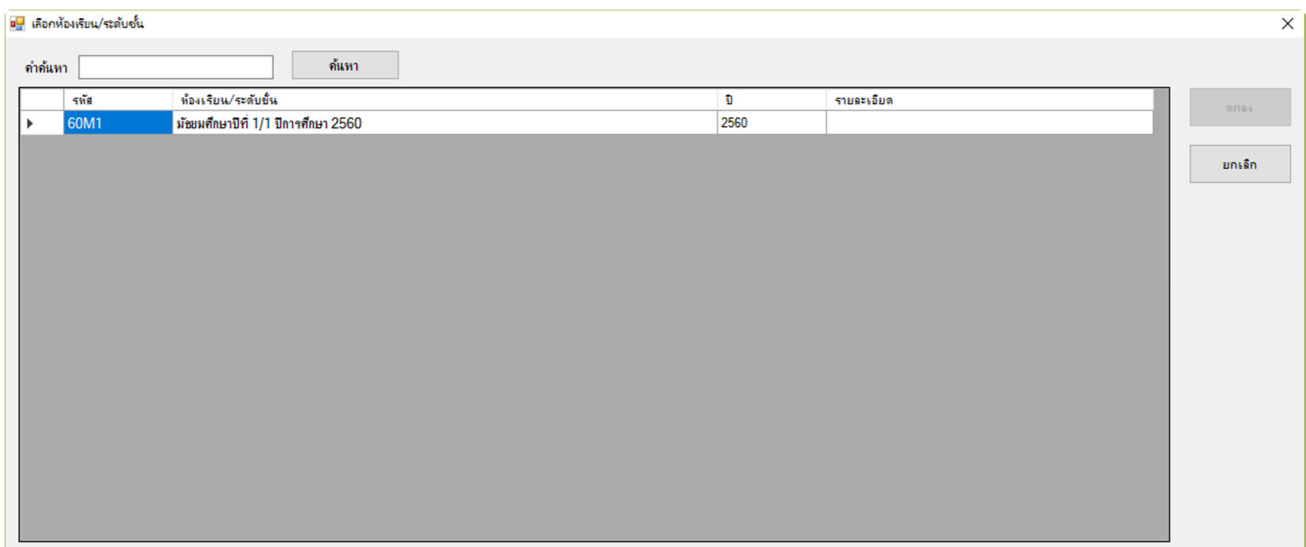


เพื่อเลื่อนไปยังรายการลำดับสุดท้าย



4.2 การใช้ปุ่ม  ค้นหา จะปรากฏหน้าจอค้นหา ตามแต่หน้าข้อมูลที่จะค้นหา ดังรูป

##### 4.2.1 ค้นหาข้อมูลระดับชั้น/ห้องเรียน



#### 4.2.2 ข้อมูลผู้ทดสอบ

ลำดับ	ชื่อ	นามสกุล	เลขประจำตัว
▶ 1	สมชาย	สุภาพดี	12000

4.3 ทั้งสองหน้าจอ สามารถพิมพ์ในช่องคำค้นหาเพื่อค้นหาชื่อที่ต้องการ เมื่อได้ผลรายการที่ต้องการให้คลิกเลือกที่รายชื่อ จะสามารถคลิกปุ่ม ตกลง เพื่อกลับไปยังข้อมูลรายการที่เลือกได้

## 5. การนำเข้าจาก Excel และการส่งออกไป 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 เด็กชาย เด็กหญิง ฯลฯ

D1 : ชื่อ

E1 : นามสกุล

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

G1 : วันเกิด ให้ใส่ในรูปแบบ วันที่/เดือน/พศ. (4หลัก) เช่น 12/5/2545

ในกรณีต้องการนำเข้าผลทดสอบด้วย เพื่อประหยัดเวลาการบันทึกข้อมูลเป็นรายบุคคลให้ใส่ข้อมูลการทดสอบต่อเนื่องไปดังนี้ (ค่าใดไม่ได้ทดสอบ ให้เว้นว่างไว้)

H1 : สามารถกำหนดวันที่ทดสอบในช่องนี้ได้ โดยใส่ในรูปแบบเช่นเดียวกับวันเกิด หรือเว้นว่างไว้ โปรแกรมจะบันทึกเป็นวันที่เดียวกับวันที่นำเข้าข้อมูล

II : ส่วนสูง

J1 : น้ำหนัก

K1 : นั้งอตัว

L1 : คั้นพีน

M1 : ลูกนั้ง

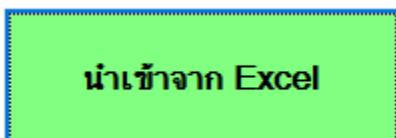
สำหรับการวิ่งระยะไกล ให้บันทึกแยกเป็น 2 คอลัมน์ โดยแยกนาทีกับวินาที

N1 : วิ่งระยะไกล (หน่วย นาที) เช่น ใช้เวลาวิ่ง 10 นาที 45 วินาที ให้บันทึก 10 ในช่องนี้

O1 : วิ่งระยะไกล (หน่วย วินาที) เช่น ใช้เวลาวิ่ง 10 นาที 45 วินาที ให้บันทึก 45 ในช่องนี้

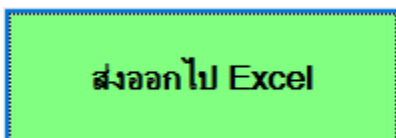
หมายเหตุ : โปรแกรมจะเริ่มข้อมูลตั้งแต่แถวที่ 2 ใน Excel เป็นต้นไป โดยยึดคอลัมน์ตามที่กำหนดเสมอ ห้ามสลับคอลัมน์ โดยจะอ่านไปจนกว่าจะพบบรรทัดว่างถือเป็นบรรทัดสุดท้าย ดังนั้นห้ามเว้นบรรทัดว่างในแถวข้อมูลที่ต้องการให้นำเข้า

## 5.2 การนำเข้าให้คลิกที่ปุ่ม



เพื่อเลือกไฟล์ Excel ที่ได้เตรียมไว้ แล้วคลิกปุ่ม Open เพื่อดำเนินการต่อไป

## 5.3 สำหรับการส่งออกข้อมูลไปยังไฟล์ Excel จากหน้าจอให้เลือกระดับชั้น/ห้องเรียนที่ต้องการ แล้วคลิกที่ปุ่ม



แล้วเลือกตำแหน่งที่จะบันทึกไฟล์ ใส่ชื่อที่ต้องการบันทึกในช่อง File Name แล้วคลิกปุ่ม Save เพื่อดำเนินการต่อไป