

	กรมสรรพาวุธทหารบก หน่วย : ศชส.สพ.ทบ.	ฉบับที่ 1	แก้ไขครั้งที่ แก้ไขวันที่
	แผนก : ผรภ./กพ.ศชส.สพ.ทบ.	วันที่จัดทำ :	
	หมายเลขควบคุมเอกสาร :	วันที่เริ่มใช้ : -	
	คู่มือการปฏิบัติงาน เรื่อง การทดสอบ สมรรถภาพร่างกายประจำปี	ผู้อนุมัติ ผู้บริหาร สูงสุดด้านการ จัดการความรู้ (CKO)	พล.ต. ผบ.ศชส.สพ.ทบ.

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้หน่วยงานมีคู่มือการปฏิบัติงาน เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี
- 1.2 เพื่อให้การปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปีเป็นไปด้วยความเรียบร้อย
- 1.3 เพื่อเป็นหลักฐานแสดงวิธีการทำงานที่สามารถถ่ายทอดให้กับผู้เข้ามาปฏิบัติงานใหม่

2. ขอบเขต

การทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี มีความครอบคลุมตั้งแต่ การออกคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ, การจัดเตรียมสถานที่, การดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย, การรวบรวม สรุปผลคะแนน และการรายงานผลฯ

3. คำจำกัดความ

3.1 สมรรถภาพร่างกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบงาน หรือกิจกรรมทางกาย อย่างเป็นอย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหน็ดเหนื่อยเร็ว

3.2 ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index หรือ BMI) หมายถึง ค่าตัวเลขชี้วัดความสมดุล ของร่างกาย ว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรืออ้วน หรือผอมเกินไป โดยเฉพาะหากอยู่ในเกณฑ์อ้วน จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ และทำให้สุขภาพไม่แข็งแรงส่งผลกระทบต่อการทำงาน สำหรับการคำนวณหาค่าดัชนีความหนาของร่างกายจะมีค่าเท่ากับน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) หารด้วย ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง ซึ่งผลของดัชนีความหนาของร่างกายมีดังนี้

- ดัชนีมวลกาย ต่ำกว่า 18.5 = น้ำหนักน้อย
- ดัชนีมวลกาย 18.5 ถึง 24.9 = น้ำหนักปกติ
- ดัชนีมวลกาย 25.0 ถึง 29.9 = น้ำหนักเกิน
- ดัชนีมวลกาย 30.0 ขึ้นไป = โรคอ้วน

4. หน้าที่ความรับผิดชอบ

- 4.1 ผรภ./กพ.ศชส.สพ.ทบ. มีหน้าที่
 - 4.1.1 ออกคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการการทดสอบร่างกายประจำปี
 - 4.1.2 จัดเตรียมใบบันทึกคะแนนผลการทดสอบร่างกายประจำปี
 - 4.1.3 รวบรวมคะแนนจาก นขต.ศชส.สพ.ทบ.
 - 4.1.4 รายงานผลให้ สพ.ทบ.
- 4.2 กพร.ศชส.สพ.ทบ. มีหน้าที่
 - 4.2.1 จัดเตรียมอุปกรณ์ และสถานที่การทดสอบร่างกาย
 - 4.2.2 จัดรพพยาบาล และเจ้าหน้าที่พยาบาล พร้อมชุดปฐมพยาบาล
 - 4.2.3 จัดรถยนต์โดยสารกำลังพล

5. ขั้นตอนการปฏิบัติ

- 5.1 ร่างคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ
- 5.2 ออกคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ
- 5.3 แจกจ่ายคำสั่งฯ ให้ นขต.ศชส.สพ.ทบ.
- 5.4 จัดเตรียมสถานที่
- 5.5 ดำเนินการทดสอบร่างกาย
- 5.6 ให้กรรมการบันทึกคะแนน
- 5.7 รวบรวมใบบันทึกคะแนนทดสอบร่างกาย
- 5.8 สรุปผลการทดสอบ
- 5.9 บันทึกคะแนนลงในระบบ PDX
- 5.10 รายงานผลการทดสอบร่างกายให้ สพ.ทบ.

6. แผนผังกระบวนการปฏิบัติ (Work Flow)

ผังกระบวนการ	ระยะเวลา	รายละเอียดการปฏิบัติ	เอกสาร/แบบฟอร์ม	ผู้รับผิดชอบ
	ภายในเดือน ม.ค.ของปี	ร่างคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ	คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการการทดสอบร่างกาย	ผบก./กพ.ศชส.สพ.ทบ
		รับทราบและพิจารณาลงนามคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการฯ	คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการการทดสอบร่างกาย	ผบ.ศชส.สพ.ทบ.
		-สำเนาแจกจ่ายให้ส่วนที่เกี่ยวข้องเพื่อดำเนินการต่อไป	คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการการทดสอบร่างกาย	ผบก./กพ.ศชส.สพ.ทบ
	-ครั้งที่ 1 ภายในเดือน ก.พ. -ครั้งที่ 2 ภายในเดือน ส.ค.	1. จัดสถานที่ 2. เริ่มการทดสอบฯ 3. รวบรวมใบบันทึกคะแนน	1. เกณฑ์การทดสอบฯ 2. ใบบันทึกคะแนน	ศชส.สพ.ทบ.
	-ครั้งที่ 1 ภายในเดือน ก.พ. -ครั้งที่ 2 ภายในเดือน ส.ค.	นำคะแนนของกำลังพลมาบันทึกในระบบ PDX		ผบก./กพ.ศชส.สพ.ทบ
	-ครั้งที่ 1 ภายในเดือน ก.พ. -ครั้งที่ 2 ภายในเดือน ส.ค.	รายงานผลการทดสอบฯ ให้ สพ.ทบ. เป็นเอกสาร	1. แผ่นติดสก็บันทึกข้อมูลรายงานผลการทดสอบ ฯ 2. เอกสารข้อมูลรายงานผลการทดสอบ ฯ 3. บัญชีรายชื่อผู้ไม่เข้ารับการทดสอบ ฯ พร้อมสาเหตุ	ผบก./กพ.ศชส.สพ.ทบ

7. ความเสี่ยง/ปัญหาอุปสรรคและแนวทางในการแก้ไขพัฒนา/มาตรการป้องกัน

ความเสี่ยง/ปัญหาอุปสรรค	แนวทางในการแก้ไขพัฒนา/มาตรการป้องกัน
บาดเจ็บจากการทดสอบร่างกาย	ตรวจสอบอุปกรณ์ในการทดสอบและจัดเจ้าหน้าที่พยาบาล
กำลังพลเข้าร่วมการทดสอบฯ ไม่ครบถ้วน	เน้นย้ำให้เข้าร่วมการทดสอบ

8. การติดตามประเมินผลการปฏิบัติงาน

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ระบบติดตาม
จำนวนครั้งของระยะเวลาตั้งแต่เริ่มจัดทำเอกสารจนถึงสำเนาเอกสารแจกจ่าย	ไม่พบ	จัดบันทึกระยะเวลาจัดทำเอกสารในแต่ละครั้ง

9. ระเบียบ/คำสั่งที่เกี่ยวข้อง/เอกสารอ้างอิง

- 9.1 คำสั่ง ทบ. ที่ 823/2530 ลง 1 ก.ย. 30
- 9.2 คำสั่ง ทบ. ที่ 694/2531 ลง 11 ก.ค. 31
- 9.3 คำสั่ง ทบ. ที่ 517/2547 ลง 24 ก.ย. 47

10. หน่วยที่เกี่ยวข้อง

- 10.1 ศชส.สพ.ทบ.
- 10.2 สพ.ทบ.

11. ผู้จัดทำ

- ส.อ.อาราม สุขเกิด นายสิบกำลังพล ผธก./กพ.ศชส.สพ.ทบ. โทร.ทบ.69608

12. ผู้ประสานงานการจัดการความรู้ -

- 12.1 พ.ท.ธนพล เหมจันทร์ทิพย์ หน.ผธก./กพ.ศชส.สพ.ทบ. โทร.ทบ.69607
- 12.2 ร.ต.สัญญาชัย เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา นชง.ศชส.สพ.ทบ. โทร.ทบ.69608

13. ผู้ทบทวน

ผู้ทบทวน	ตำแหน่ง	ลงนาม
ท่านที่ 1	นชง.ศชส.สพ.ทบ.	ร.ต.
ท่านที่ 2	หน.ผธก./กพ.ศชส.สพ.ทบ.	พ.ท.
ท่านที่ 3	รอง ผบ.ศชส.สพ.ทบ.(2)	พ.อ.
ท่านที่ 4	ผบ.ศชส.สพ.ทบ.	พล.ต.

14. ภาคผนวก -

15. บันทึกการจัดทำและปรับปรุงแก้ไข

วตป.	รายละเอียด