

기능시험 평가지

การทดสอบทักษะ

직종 อุตสาหกรรม	전직종 공통 ทั่วไป	과제명 การทดสอบ	체력 평가 การทดสอบสมรรถภาพ
------------------	------------------	-----------------	---------------------------

비번호 หมายเลข 성 명 ชื่อ

○ 평가시간 กำหนดเวลา : 3 분 3 นาที

I. 요구사항 คำสั่ง

1. 악력 측정기를 이용하여 악력을 왼손, 오른손 각 1 회 측정 하십시오.

วัดแรงบีบมือแต่ละข้างของคุณด้วยเครื่องวัดแรงบีบมือ

2. 배근력 측정기를 이용하여 배근력을 1 회 측정 하십시오.

วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังด้วยเครื่องวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง

3. 신장체중 측정기를 이용하여 키, 몸무게를 측정 하십시오.

วัดส่วนสูงและน้ำหนักด้วยเครื่องที่เตรียมไว้ให้

4. 주어진 색각검사표를 이용하여 색각(Color Vision) 이상여부를 확인합니다.

ตรวจสอบความสามารถในการแยกแยะสีด้วยหนังสือที่เตรียมไว้ให้

II. 응시자 유의사항 โปรดทราบ

1. 평가에 응시하기 전 준비운동을 충분히 하여 안전사고를 예방하십시오.

กรุณายืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มทำการทดสอบ

2. 각 항목 준비 및 측정 자세가 정확하지 않으면 최하점수가 부여됩니다.

หากยังไม่พร้อมสำหรับท่าตอบแต่ละข้อหรือท่าทางของคุณไม่ถูกต้องคุณจะได้รับคะแนนต่ำสุด

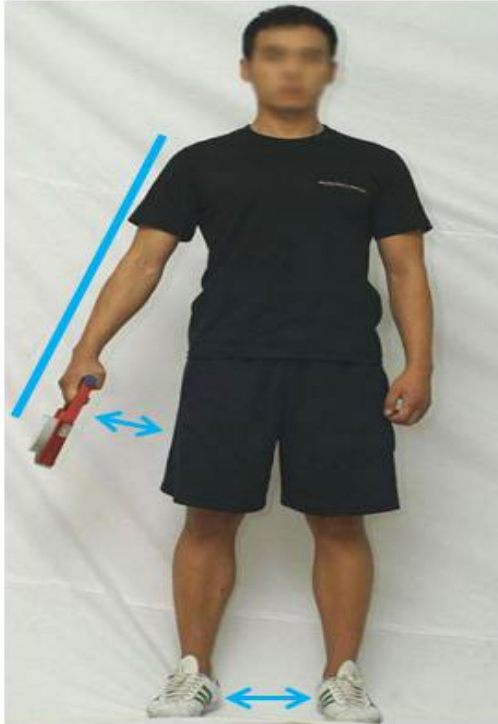
3. 모든 측정은 단 1 회만 실시합니다.

การประเมินทั้งหมดจะทำเพียงครั้งเดียวเท่านั้น

직종 อุตสาหกรรม	전업종 공통 ทั่วไป	과제명 การทดสอบ	체력 평가 การทดสอบสมรรถภาพ
------------------	------------------	-----------------	---------------------------

III. 측정자세 ท่าทาง

1. 악력측정 แรงบีบมือ



<실시요령 คำสั่ง>

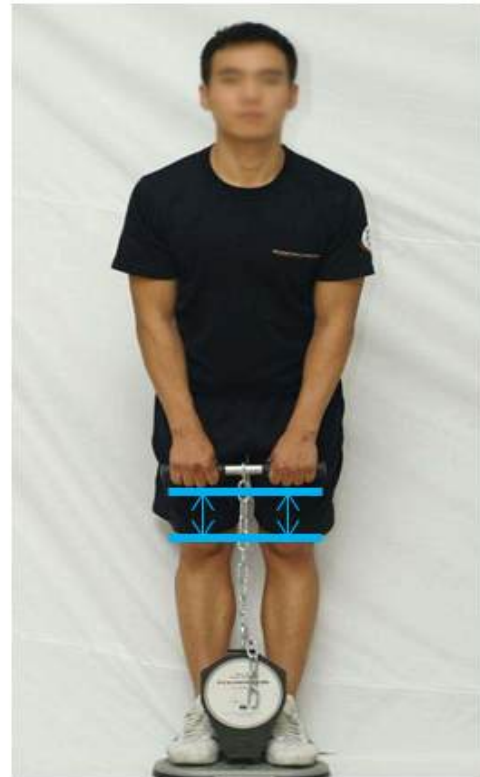
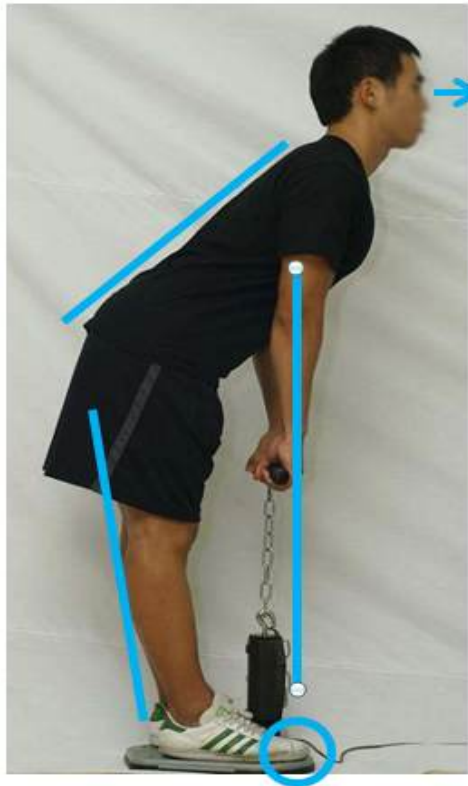
- ① 양발을 어깨 넓이로 벌리고 양팔을 자연스럽게 내린 자세로 선다.
ยืนตัวตรงไหล่ผายและปล่อยแขนลงข้างลำตัว
- ② 악력계의 표시판이 바깥쪽을 향하도록 하고 손가락 둘째 마디로 잡는다.
จับเครื่องวัดแรงบีบมือด้วยข้อที่สองของนิ้วโดยหันเครื่องออกด้านนอก
- ③ 팔을 곧게 펴고 몸통과 팔의 간격을 15도 간격을 유지하도록 한다.
เหยียดแขนตรงและกางออกทำมุม 15 องศากับลำตัว
- ④ 시작 구호와 함께 2~3 초간 힘껏 잡아당긴다.
เมื่อผู้คุมสอบให้สัญญาณ บีบเครื่องให้แรงที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้วค้างไว้ประมาณ 2-3 วินาที
- ⑤ 좌우 교대로 1 회 실시한다.
ทำอีกครั้งโดยใช้มืออีกข้าง

<주의사항 โปรดทราบ>

- ☞ 손의 힘으로만 측정하며 팔이 구부러지거나 몸을 이용하지 않도록 한다.
กรุณาใช้แรงบีบมือเท่านั้น ห้ามงอแขนหรือส่วนอื่นของร่างกาย
- ☞ 측정 시 악력계를 흔들거나 몸에 닿지 않도록 한다.
หลีกเลี่ยงการทำให้เครื่องวัดแรงบีบมือสั่นหรือสัมผัสกับส่วนอื่นของร่างกาย

직종 อุตสาหกรรม	전업종 공통 ทั่วไป	과제명 การทดสอบ	체력 평가 การทดสอบสมรรถภาพ
------------------	------------------	-----------------	---------------------------

2. 배근력 측정 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง



<실시요령 คำสั่ง>

- ① 배근력계 발판 위에 서서 발끝을 15cm 정도 벌리고 선다.
ยืนบนเครื่องวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง โดยกางเท้าออกประมาณ 15 ซม.
- ② 무릎과 팔을 펴고 상체를 30 도 정도 앞으로 굽혀서 손잡이를 똑바로 잡는다.
เหยียดเข่าและแขนตรง โดยเอียงลำตัวส่วนบนประมาณ 30 องศา ขณะถือแท่นจับ
- ③ 무릎 위 10cm 정도에서 당길 수 있도록 한다.
กรุณาตั้งแท่นจับให้สูงเหนือเข่า 10 ซม.
- ④ 시작 구호와 함께 기울인 상체를 전력을 다하여 일으키며 3 초 정도 손잡이를 잡아당긴다.
เมื่อผู้คุมสอบให้สัญญาณ ตั้งแท่นจับขึ้นมาให้แรงที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้วค้างไว้ประมาณ 3 วินาที
- ⑤ 1 회 실시한다.
ทำนี้ตอนเหล่านี้เพียงครั้งเดียว

<주의사항 โปรดทราบ>

- ☞ 부상을 예방을 위해 배근력계를 당길 때 허리 및 등이 구부러지지 않도록 한다.
กรุณาทำหลังตรงขณะตั้งแท่นจับเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
- ☞ 수직으로 당겨 중심이 뒤로 넘어가지 않도록 주의한다.
ตั้งแท่นจับขึ้นมาตรง ๆ เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว
- ☞ 요부 부위(허리, 등)에 상해를 입거나 이상이 있는 자는 실시하지 않도록 한다.
ห้ามการทดสอบนี้ไปหากคุณมีอาการบาดเจ็บที่หลัง

직종 อุตสาหกรรม	전업종 공통 ทั่วไป	과제명 การทดสอบ	체력 평가 การทดสอบสมรรถภาพ
------------------	------------------	-----------------	---------------------------

3. 키, 체중 측정 ส่วนสูงและน้ำหนัก



<실시요령 **คำชี้**>

- ① 신발을 벗고 자동 측정기의 발판 위에 올라선다.
ถอดรองเท้าและยืนบนเครื่อง
- ② 허리 및 목을 곧게 펴고 시선은 정면을 응시한다.
ยืดตัวตรงจนเต็มความสูงโดยที่ข้อและหลังตรง
- ③ 측정요원의 지시에 따라 측정 완료 후 내려온다.
ลงจากเครื่องเมื่อได้รับคำสั่ง
- ④ 측정은 1 회 실시한다.
ทำนี้ตอนเหล่านี้เพียงครั้งเดียว