

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลนี้เป็นอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง ได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ทำการทดสอบ จำนวน 71 คน และได้รับแบบสอบถามคืน จำนวน 71 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง

วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัด	อายุ (ปี)		น้ำหนัก (กก.)		ส่วนสูง (ซม.)	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
กรุงเทพ	29.63	6.08	59.69	5.18	166.88	5.91
อ่างทอง	29.41	4.19	62.50	7.18	168.44	5.32
สุพรรณบุรี	29.37	4.57	64.95	8.61	168.82	4.64
สมุทรสาคร	29.05	3.66	61.16	7.95	170.82	4.38

จากตารางที่ 1 แสดงว่า อาจารย์ที่เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ มีอายุเฉลี่ย 29.63 น้ำหนักเฉลี่ย 59.69 กิโลกรัม และมีส่วนสูงเฉลี่ย 166.88 เซนติเมตร อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง มีอายุเฉลี่ย 29.41 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 62.50 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย 168.44 เซนติเมตร อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี มีอายุเฉลี่ย 29.37 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 64.95 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย 168.82 เซนติเมตร อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร มีอายุเฉลี่ย 29.05 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 61.16 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย 170.82 เซนติเมตร

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพการสมรส ที่พัก และชั่วโมงสอน
ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา					รวม
	กรุงเทพ	อ่างทอง	สุพรรณบุรี	สมุทรสาคร		
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
สถานภาพทางการสมรส						
โสด	68.75	47.06	63.16	42.11		54.93
สมรส	31.25	52.94	36.84	57.89		45.07
ที่พัก						
อยู่ในบริเวณวิทยาลัย	100.00	100.00	73.68	100.00		92.96
อยู่นอกบริเวณวิทยาลัย	0	0	26.32	0		7.04
ได้ทำการสอนมาแล้ว						
1-5 ปี	75.00	58.82	73.68	68.42		69.01
6-10 ปี	18.75	35.29	21.06	31.58		26.76
11-15 ปี	0	0	0	0		0
16 ปีขึ้นไป	6.25	5.89	5.26	0		4.23
ชั่วโมงสอนวิชาพลศึกษาต่อสัปดาห์						
1-8 ชั่วโมง	37.50	5.88	0	94.74		35.21
9-16 ชั่วโมง	56.25	64.71	57.89	5.26		45.07
17-24 ชั่วโมง	6.25	29.41	31.58	0		16.90
มากกว่า 24 ชั่วโมง	0	0	10.53	0		2.82

จากตารางที่ 2 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา
กรุงเทพ ส่วนใหญ่ คือร้อยละ 68.75 เป็นโสด ร้อยละ 100.00 อาศัยอยู่ในบริเวณ
วิทยาลัย ร้อยละ 75.00 ทำการสอนมาแล้ว 1-5 ปี และร้อยละ 56.25 ทำการสอน
9-16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง ส่วนใหญ่
คือ ร้อยละ 52.94 สมรสแล้ว ร้อยละ 100.00 อาศัยอยู่ในบริเวณวิทยาลัย ร้อยละ
58.82 ทำการสอนมาแล้ว 1-5 ปี และร้อยละ 64.91 ทำการสอน 9-16 ชั่วโมง
ต่อสัปดาห์

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่
คือ ร้อยละ 63.16 เป็นโสด ร้อยละ 73.68 อาศัยอยู่ในบริเวณวิทยาลัย ร้อยละ
73.68 ได้ทำการสอนมาแล้ว 1-5 ปี และร้อยละ 57.89 ทำการสอน 9-16
ชั่วโมงต่อสัปดาห์

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ส่วนใหญ่
คือ ร้อยละ 57.89 สมรสแล้ว ร้อยละ 100.00 อาศัยอยู่ในบริเวณวิทยาลัย ร้อยละ
68.42 ได้ทำการสอนมาแล้ว 1-5 ปี และร้อยละ 94.74 ทำการสอน 1-8 ชั่วโมง
ต่อสัปดาห์

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง ส่วนใหญ่ คือ
ร้อยละ 54.93 เป็นโสด ร้อยละ 92.96 อาศัยอยู่ในวิทยาลัย ร้อยละ 69.01 ได้
ทำการสอนมาแล้ว 1-5 ปี และร้อยละ 45.07 ทำการสอน 9-16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

ตารางที่ 3 ค่าร้อยละเกี่ยวกับชั่วโมงนอน ความม่อยครั้งของการออก
กำลังกายและประเภทของการออกกำลังกาย ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา				
	กรุงเทพ	อ่างทอง	สุพรรณบุรี	สมุทรสาคร	รวม
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
วันหนึ่ง ๆ ใช้เวลาในการนอน					
3-5 ชั่วโมง	25.00	11.76	26.32	5.26	16.90
6-8 ชั่วโมง	75.00	88.24	68.24	78.95	77.47
9-10 ชั่วโมง	0	0	5.26	15.79	5.63
มากกว่า 10 ชั่วโมง	0	0	0	0	0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา กรุงเทพฯ	วิทยาลัยพลศึกษา อ่างทอง	วิทยาลัยพลศึกษา สุพรรณบุรี	วิทยาลัยพลศึกษา สมุทรสาคร	รวม ร้อยละ
ทานออกกำลังกายเป็นกิจนิตย์					
ใช่	62.50	82.35	52.63	52.63	61.97
ไม่ใช่	37.50	17.65	47.37	47.37	38.03
ความบ่อยครั้งของการออกกำลังกาย					
1-5 ชั่วโมง/สัปดาห์	56.25	68.42	36.48	29.41	47.89
6-10 ชั่วโมง/สัปดาห์	12.50	15.79	31.58	58.82	29.56
11-15 ชั่วโมง/สัปดาห์	25.00	10.53	21.05	0	14.08
มากกว่า 15 ชั่วโมง/สัปดาห์	6.25	11.77	10.53	5.26	8.45
ทานออกกำลังกายประเภทใดใน ขณะนี้					
เดิน	12.50	11.76	5.26	5.26	8.45
วิ่ง	18.75	52.94	36.84	36.84	36.62
กายบริหาร	25.00	29.41	5.26	10.53	16.90
กีฬา	87.50	58.82	78.95	68.42	73.24

จากตารางที่ 3 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา
กรุงเทพฯ ส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 75.00 วันหนึ่งนอน 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 62.50 ออก
กำลังกายเป็นกิจนิตย์ ร้อยละ 56.25 ออกกำลังกาย 1-5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และ
ร้อยละ 87.50 ออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬา

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง ส่วนใหญ่คือ
ร้อยละ 88.24 วันหนึ่งนอน 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 82.35 ออกกำลังกายเป็นกิจนิตย์
ร้อยละ 68.42 ออกกำลังกาย 1-5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และร้อยละ 58.82 ออกกำลัง
กายโดยเล่นกีฬา

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่คือร้อยละ 68.42 วันหนึ่งนอน 6-8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 52.63 ออกกำลังกายเป็นกิจนิตย ร้อยละ 36.48 ออกกำลังกาย 1-5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และร้อยละ 78.95 ออกกำลังกายโดยเล่นกีฬา

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ส่วนใหญ่คือร้อยละ 78.95 วันหนึ่งนอน 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 52.63 ออกกำลังกายเป็นกิจนิตย ร้อยละ 58.82 ออกกำลังกาย 6-10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และร้อยละ 68.42 ออกกำลังกายโดยเล่นกีฬา

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง ส่วนใหญ่คือร้อยละ 77.47 วันหนึ่งนอน 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 61.97 ออกกำลังกายเป็นกิจนิตย ร้อยละ 47.89 ออกกำลังกาย 1-5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และร้อยละ 73.24 ออกกำลังกายโดยเล่นกีฬา

ตารางที่ 4 ค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานที่ใช้ในการออกกำลังกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา					รวม ร้อยละ
	กรุงเทพ	อ่างทอง	สุพรรณบุรี	สมุทรสาคร		
สถานที่ใช้ออกกำลังกาย						
เพียงพอ	87.50	88.24	78.95	84.21	84.51	
ไม่เพียงพอ	12.50	11.76	21.05	15.79	15.49	
สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพ						
อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	68.75	88.24	68.42	73.68	74.65	
ไม่มาตรฐาน	31.25	11.76	31.58	26.32	25.35	
สถานที่ออกกำลังกายอื่น ๆ						
นอกวิทยาลัยพลศึกษา						
มีเฉพาะในร่ม	0	0	4.76	0	1.41	

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา					รวม ร้อยละ
	กรุงเทพ ร้อยละ	อังกษทอง ร้อยละ	สุพรรณบุรี ร้อยละ	สมุทรสาคร ร้อยละ		
มีเฉพาะกลางแจ้ง	0	5.88	19.05	5.26	8.45	
มีทั้งในร่มและกลางแจ้ง	100.00	94.12	76.19	94.74	90.14	
สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้และ ไปมาสะดวก						
ใช่	81.25	94.12	94.74	84.21	88.73	
ไม่ใช่	18.75	5.88	5.26	15.79	11.27	

จากตารางที่ 4 แสดงว่า สถานที่ที่ใช้ในการ ออกกำลังกายของอาจารย์ผู้สอน วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ ส่วนใหญ่คือร้อยละ 87.50 มีสถานที่ออกกำลัง กายเพียงพอ ร้อยละ 68.75 สถานที่ที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 100.00 มีสถานที่ ออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง และร้อยละ 81.25 สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายอยู่ ใกล้และไปมาสะดวก

สถานที่ที่ใช้ในการ ออกกำลังกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัย พลศึกษาจังหวัดอังกษทอง ส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 88.24 มีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 88.24 สถานที่ที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 94.12 มีสถานที่ออกกำลังกาย ทั้งในร่มและกลางแจ้ง และร้อยละ 94.12 สถานที่ที่ใช้ในการ ออกกำลังกายอยู่ใกล้และ ไปมาสะดวก

สถานที่ที่ใช้ในการ ออกกำลังกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัย พลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่ คือร้อยละ 78.95 มีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 68.42 สถานที่ที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 76.19 มีสถานที่ออกกำลังกาย ทั้งในร่มและกลางแจ้ง และร้อยละ 94.74 สถานที่ที่ใช้ในการ ออกกำลังกายอยู่ใกล้และไป มาสะดวก

สถานที่ที่ใช้ในการ ออกกำลังกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัย
พลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 84.21 มีสถานที่ออกกำลังกายเพียง
พอ ร้อยละ 73.68 สถานที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 94.74 มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งในร่ม
และกลางแจ้ง และร้อยละ 84.21 สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายอยู่
ใกล้และไปมาสะดวก

สถานที่ที่ใช้ในการ ออกกำลังกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัย
พลศึกษาภาคกลาง ส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 84.51 มีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ
74.65 สถานที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 90.14 มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งในร่ม
และกลางแจ้ง และร้อยละ 88.73 สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายอยู่ใกล้และไปมาสะดวก

ตารางที่ 5 ค่าร้อยละเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกายของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา กรุงเทพฯ	วิทยาลัย อ่างทอง	วิทยาลัย สุพรรณบุรี	วิทยาลัย สมุทรสาคร	รวม ร้อยละ
อุปกรณ์การ ออกกำลังกายมีคุณภาพ					
อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	81.25	76.47	47.37	73.68	69.01
ไม่มาตรฐาน	18.75	23.53	52.63	26.32	30.99
อุปกรณ์การ ออกกำลังกายเพียงพอ					
กับจำนวนผู้ใช้บริการ					
เพียงพอ	68.75	76.47	68.42	73.68	71.83
ไม่เพียงพอ	31.25	23.53	31.58	26.32	28.17
ในวิทยาลัยมีภาพยนต์หรือเทป					
โทรทัศน์ ะตุ่นการ ออกกำลังกาย					
มี	37.50	47.06	36.84	57.89	45.07
ไม่มี	62.50	52.94	63.16	42.11	54.93



จากตารางที่ 5 แสดงว่า อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของวิทยาลัย
พลศึกษากรุงเทพ ส่วนใหญ่ คือร้อยละ 61.25 อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 68.75
มีเพียงพอกับจำนวนผู้ใช้บริการ และร้อยละ 62.50 ในวิทยาลัยไม่มีภาพยนต์หรือเทป
โทรทัศน์กระตุ้นการออกกำลังกาย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง ส่วน
ใหญ่ คือร้อยละ 76.47 อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 76.47 มีเพียงพอกับจำนวน
ผู้ใช้บริการ และร้อยละ 52.94 ในวิทยาลัยไม่มีภาพยนต์หรือเทปโทรทัศน์กระตุ้นการ
ออกกำลังกาย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี
ส่วนใหญ่ คือร้อยละ 52.63 ไม่ได้มาตรฐาน ร้อยละ 68.42 มีเพียงพอกับจำนวน
ผู้ใช้บริการ และร้อยละ 63.16 ในวิทยาลัยไม่มีภาพยนต์หรือเทปโทรทัศน์กระตุ้นการ
ออกกำลังกาย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร
ส่วนใหญ่ คือร้อยละ 73.68 อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 73.68 มีเพียงพอกับ
จำนวนผู้ใช้บริการ และร้อยละ 57.89 ในวิทยาลัยพลศึกษามีภาพยนต์หรือเทป
โทรทัศน์กระตุ้นการออกกำลังกาย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง ส่วนใหญ่
คือร้อยละ 69.01 อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 71.83 มีเพียงพอกับจำนวนผู้ใช้
บริการ และร้อยละ 54.93 ในวิทยาลัยไม่มีภาพยนต์หรือเทปโทรทัศน์กระตุ้นการ
ออกกำลังกาย

ตารางที่ 6 ค่าร้อยละเกี่ยวกับความบ่อยครั้งของการทดสอบสมรรถภาพทางกายและแผนภาพอธิบายการทดสอบสมรรถภาพทางกายในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา	กรุงเทพ	อ่างทอง	สุพรรณบุรี	สมุทรสาคร	รวม
		ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกาย						
ประจำ		6.25	0	0	10.53	4.23
ไม่ประจำ		93.75	100.00	100.00	89.47	95.77
ในวิทยาลัยมีแผนภาพอธิบายวิธี						
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย						
มี		37.50	47.06	36.84	57.89	14.08
ไม่มี		62.50	52.94	63.16	42.11	85.92

จากตารางที่ 6 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ ส่วนใหญ่ คือร้อยละ 93.75 ทดสอบสมรรถภาพไม่เป็นประจำ และร้อยละ 62.50 ในวิทยาลัยไม่มีแผนภาพอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง ส่วนใหญ่คือร้อยละ 100.00 ทดสอบสมรรถภาพไม่เป็นประจำ และร้อยละ 52.94 ในวิทยาลัยไม่มีแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่คือร้อยละ 100.00 ทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่เป็นประจำ และร้อยละ 63.16 ในวิทยาลัยไม่มีแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ส่วนใหญ่คือร้อยละ 89.47 ทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่เป็นประจำ และร้อยละ 57.89 ในวิทยาลัยมีแผนภาพอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 95.77 ทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่เป็นประจำ และร้อยละ 85.92 ในวิทยาลัยไม่มีแผนภาพอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ตารางที่ 7 ค่าร้อยละเกี่ยวกับลักษณะบุคลิกภาพ อากาโร และโรคที่เคยเป็นและกำลังมีอาการ ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา กรุงเทพฯ	วิทยาลัยพลศึกษา อ่างทอง	วิทยาลัยพลศึกษา สุพรรณบุรี	วิทยาลัยพลศึกษา สมุทรสาคร	รวม ร้อยละ
ท่านคิดว่าตนเองเป็นคน					
กุ่มใจ วิตกกังวลเสมอ	12.50	0	10.53	10.53	8.46
ง่าย ๆ สบาย ๆ	50.00	47.06	36.84	68.42	50.70
รำเริงแจ่มใส	25.00	47.06	52.63	21.05	36.62
เคร่งเครียด	12.50	5.88	0	0	4.22
ท่านเคยมีอาการและเป็นโรคต่อไปนี้					
เส้นเลือดอุดตัน	6.25	5.88	5.26	10.52	7.04
มีน้ิรชะเป็นลมบ่อย ๆ	6.25	5.88	0	5.26	4.23
ท้องแข็งท้องเสียบ่อย ๆ	18.75	22.22	36.84	15.79	26.76
ผัดตักเล็กน้อย	25.00	11.76	0	0	8.45
ผัดตักใหญ่	0	11.76	5.26	0	4.23
การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ					
ขา ข้อต่อ	50.00	41.18	47.37	42.11	45.07
กระดูกหัก	6.25	0	15.79	0	5.63
เส้นโลหิตแตก	0	0	0	0	0
โรคหัวใจ	0	0	5.26	0	1.41
โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด	6.25	0	0	0	1.41

ตารางที่ 7 (ต่อ)

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา					รวม ร้อยละ
	กรุงเทพ ร้อยละ	อังกษทอง ร้อยละ	สุพรรณบุรี ร้อยละ	สมุทรสาคร ร้อยละ		
โรคไขข้ออักเสบ	0	0	5.26	0	1.41	
โรคเบาหวาน	0	0	0	5.26	1.41	
โรคปอดบวม	0	0	5.26	0	1.41	
โรคหัด	0	0	0	0	0	
โรคอื่น ๆ เกี่ยวกับปอด	0	0	0	0	0	
โรคไต	0	11.76	0	0	2.82	
โรคอื่น ๆ	12.50	35.29	5.26	15.79	18.31	
ท่านกำลังมีอาการต่อไปนี้หรือไม่						
ไอหอบถี่	0	5.88	0	0	1.41	
เข่าหรือข้อบวมซ้ำ ปวดซ้ำ	25.00	23.53	31.58	10.53	22.53	
ปวดหลัง	25.00	41.18	47.37	31.58	36.62	
นอนไม่หลับ	12.50	0	10.53	21.05	11.27	

จากตารางที่ 7 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา
กรุงเทพ ส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 50.00 คิดว่าตนเองเป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ ร้อยละ
50.00 เคยมีอาการของการบาดเจ็บของหลัง ขา แขน ข้อคอ และร้อยละ 25.00
กำลังมีอาการของเข่าหรือข้อบวมซ้ำ ปวดซ้ำและปวดหลัง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอังกษทอง ส่วนใหญ่คือ
ร้อยละ 47.06 คิดว่าตนเองเป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ และราแรงแจ่มใส ร้อยละ
41.18 เคยมีอาการของการบาดเจ็บของหลัง แขน ขา ข้อคอ และร้อยละ 41.18
กำลังมีอาการของการปวดหลัง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่คือร้อยละ 52.63 คิดว่าตนเองเป็นคนราเร็งแจ่มใส ร้อยละ 47.37 เคยมีอาการของการบาดเจ็บของหลัง แขน ขา ข้อต่อ และร้อยละ 47.37 กำลังมีอาการของการปวดหลัง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ส่วนใหญ่คือร้อยละ 68.42 คิดว่าตนเองเป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ ร้อยละ 42.11 เคยมีอาการของการบาดเจ็บของหลัง แขน ขา ข้อต่อ และร้อยละ 31.58 กำลังมีอาการของการปวดหลัง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง ส่วนใหญ่คือร้อยละ 50.70 คิดว่าตนเองเป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ ร้อยละ 45.07 เคยมีอาการของการบาดเจ็บของหลัง ขา แขน ข้อต่อ และร้อยละ 36.62 กำลังมีอาการของการปวดหลัง

ตารางที่ 8 ค่าร้อยละเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร จำนวนมือ ประเภทของอาหาร ความบ่อยครั้งของการรับประทานอาหาร และการก้มนมศก ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา		กรุงเทพมหานคร	สุพรรณบุรี	สมุทรสาคร	รวม
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ทานกำลังควบคุมอาหาร						
ใช่	25.00	17.65	21.11	26.32	28.17	
ไม่ใช่	75.00	82.35	57.89	73.68	71.83	
ทานรับประทานอาหารวันละ						
1 มือ	0	0	0	0	0	
2 มือ	6.25	0	15.79	15.79	9.86	
3 มือ	87.50	94.12	78.95	78.95	84.51	

ตารางที่ 8 (ต่อ)

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา				
	กรุงเทพ ร้อยละ	อังกษทอง ร้อยละ	สุพรรณบุรี ร้อยละ	สมุทรสาคร ร้อยละ	รวม ร้อยละ
4 มือ	6.25	5.88	5.26	5.26	5.63
มากกว่า 4 มือ	0	0	0	0	0
ประเภทของอาหารที่รับประทาน มากที่สุด					
โปรตีน	42.11	17.65	33.33	31.58	28.18
คาร์โบไฮเดรต	42.11	76.47	42.86	42.11	53.51
ไขมัน	0	0	0	0	0
ผักและผลไม้	15.78	5.88	23.81	26.31	18.31
ทานรับประทานขนมหวาน					
ประจำ	31.25	41.18	36.84	31.58	35.21
ไม่ประจำ	93.75	94.12	94.74	94.74	64.79
ทานคีนมนมสด					
ประจำ	6.25	5.88	5.26	5.26	5.63
ไม่ประจำ	93.75	94.12	94.74	94.74	94.37

จากตารางที่ 8 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา
กรุงเทพ ส่วนใหญ่ คือร้อยละ 75.00 ไม่ได้กำลังควบคุมอาหาร ร้อยละ 87.50
รับประทานอาหารวันละ 3 มือ ร้อยละ 42.11 รับประทานอาหารประเภทโปรตีนและ
คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 68.75 รับประทานขนมหวานไม่เป็นประจำ และร้อยละ
93.75 คีนมนมสดไม่เป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอังกษทอง ส่วนใหญ่ คือ
ร้อยละ 62.35 ไม่ได้กำลังควบคุมอาหาร ร้อยละ 94.12 รับประทานอาหารวันละ 3 มือ
ร้อยละ 76.47 รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 58.82 รับประทาน
ขนมหวานไม่เป็นประจำ และร้อยละ 94.12 คีนมนมสดไม่เป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 57.89 ไม่ได้กำลังควบคุมอาหาร ร้อยละ 78.95 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 42.86 รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 68.42 รับประทานอาหารนมหวานไม่เป็นประจำ และร้อยละ 94.74 ดื่มนมสดไม่เป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 73.68 ไม่ได้กำลังควบคุมอาหาร ร้อยละ 68.95 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 42.11 รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 68.42 รับประทานอาหารนมหวานไม่เป็นประจำ และร้อยละ 94.74 ดื่มนมสดไม่เป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 71.83 ไม่ได้กำลังควบคุมอาหาร ร้อยละ 84.51 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 53.51 รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 64.79 รับประทานอาหารนมหวานไม่เป็นประจำ และร้อยละ 94.37 ดื่มนมสดไม่เป็นประจำ

ตารางที่ 9 ค่าร้อยละเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ปริมาณที่สูบ และการดื่มสุรา ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา	กรุงเทพ	อ่างทอง	สุพรรณบุรี	สมุทรสาคร	รวม
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ท่านสูบบุหรี่หรือไม่						
สูบ	37.50	23.53	57.89	21.05	35.21	
ไม่สูบ	62.50	76.47	42.11	78.95	64.79	
ถ้าสูบ จำนวนแก้วต่อวัน						
1-5 มวน	6.25	5.88	21.05	0	24.00	
6-10 มวน	6.25	5.88	15.78	5.26	24.00	
11-15 มวน	18.75	0	10.53	5.26	24.00	
16-20 มวน	6.25	5.88	10.53	5.26	20.00	
มากกว่า 20 มวน	0	5.88	0	5.26	8.00	

ตารางที่ 9 (ต่อ)

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา				
	กรุงเทพ ร้อยละ	อ่างทอง ร้อยละ	สุพรรณบุรี ร้อยละ	สมุทรสาคร ร้อยละ	รวม ร้อยละ
ท่านคีมสุรา					
เป็นประจำ	6.25	0	47.37	10.53	16.90
ไม่เป็นประจำ	93.75	100.00	52.63	89.47	83.10

จากตารางที่ 9 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา
กรุงเทพ ส่วนใหญ่ คือร้อยละ 62.50 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 37.50 สูบบุหรี่ ซึ่งคิดเป็น
ร้อยละ 18.75 สูบบุหรี่ 11-15 มวน ต่อวัน และร้อยละ 93.75 คีมสุราไม่เป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง ส่วนใหญ่ คือ
ร้อยละ 76.47 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 23.53 สูบบุหรี่ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 5.88 สูบบุหรี่
1-10 มวน และตั้งแต่ 16 มวนต่อวันขึ้นไป และร้อยละ 100.00 คีมสุราไม่เป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่
คือ ร้อยละ 57.89 สูบบุหรี่ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 21.05 สูบบุหรี่ จำนวน 1-5 มวนต่อวัน
และร้อยละ 52.63 คีมสุราไม่เป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ส่วนใหญ่
คือร้อยละ 78.95 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 21.05 สูบบุหรี่ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 5.26 สูบบุหรี่
ตั้งแต่ 6 มวนต่อวันขึ้นไป และร้อยละ 89.47 คีมสุราไม่เป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง ส่วนใหญ่ คือร้อยละ
64.79 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 35.21 สูบบุหรี่ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 24.00 สูบบุหรี่ ตั้งแต่
1-15 มวนต่อวัน และร้อยละ 83.10 คีมสุราไม่เป็นประจำ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและจำนวนของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลางที่มีอายุระหว่าง 20-50 ปี

รายการ	อายุ 20-30 ปี		อายุ 31-40 ปี		อายุ 41-50 ปี	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
อัตราการพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	72.00	8.60	72.00	7.90	81.00	9.50
ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก (มม.ปรอท)	119.00	11.50	119.00	12.90	110.00	10.00
แรงบีบมือ (กก./นน.)	0.76	0.15	0.73	0.09	0.73	0.07
แรงเหยียดหลัง (กก./นน.)	1.39	0.34	1.37	0.40	1.97	0.08
แรงเหยียดขา (กก./นน.)	1.69	0.39	1.79	0.54	2.36	0.20
ความออดตัว (ซม.)	14.82	6.51	11.02	8.50	16.00	1.50
ความจุปอด (ลบ.ซม./นน.)	60.66	8.48	54.96	10.41	65.24	9.53
เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	6.90	4.03	8.72	5.81	4.50	0.50
สมรรถภาพการจับออกซิเจน (มล./กก./นาที)	39.82	6.38	36.75	8.50		-
จำนวนประชากร		52		17		2

จากตารางที่ 10 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 52 คน มีสมรรถภาพทางกายโดยเฉลี่ย ดังนี้ อัตราชีพจรขณะพัก 72 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก 119.00 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ 0.76 กิโลกรัม/น้ำหนัก แรงเหยียดหลัง 1.39 กิโลกรัม/น้ำหนัก แรงเหยียดขา 1.69 กิโลกรัม/น้ำหนัก ความออดตัว 14.82 เซนติเมตร

ความจุปอด 60.66 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนัก เปอร์เซนต์ไขมันของร่างกาย 6.90
เปอร์เซนต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 39.82 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง ที่มีอายุระหว่าง
31-40 ปี จำนวน 17 คน มีสมรรถภาพทางกายโดยเฉลี่ยดังนี้ อัตราชีพจรขณะพัก 72
ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก 119.00 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ
0.73 กิโลกรัม/น้ำหนัก แรงเหยียดหลัง 1.39 กิโลกรัม/น้ำหนัก แรงเหยียดขา 1.79
กิโลกรัม/น้ำหนัก ความอ่อนตัว 11.02 เซนติเมตร ความจุปอด 54.96 ลูกบาศก์
เซนติเมตร/น้ำหนัก เปอร์เซนต์ไขมันของร่างกาย 8.79 เปอร์เซนต์ และสมรรถภาพ
การจับออกซิเจน 36.75 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง ที่มีอายุระหว่าง
41-50 ปี จำนวน 2 คน มีสมรรถภาพทางกายโดยเฉลี่ยดังนี้ อัตราชีพจรขณะพัก 81
ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก 110.00 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ
0.73 กิโลกรัม/น้ำหนัก แรงเหยียดหลัง 1.97 กิโลกรัม/น้ำหนัก แรงเหยียดขา 2.36
กิโลกรัม/น้ำหนัก ความอ่อนตัว 16.00 เซนติเมตร ความจุปอด 65.24 ลูกบาศก์
เซนติเมตร/น้ำหนัก เปอร์เซนต์ไขมันของร่างกาย 4.50 เปอร์เซนต์ และสมรรถภาพ
การจับออกซิเจน ผู้รับการทดสอบไม่สามารถทำการทดสอบได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการใช้กระดาษ
ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา
ภาคกลาง กลุ่มอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 52 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	92.21	30.74	0.40
ภายในกลุ่ม	48	3735.02	77.81	
ทั้งหมด	51	3827.23		

$$P > .05 \quad (.05 F_{3,48} = 2.84)$$

จากตารางที่ 11 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของอัตราการใช้กระดาษของอาจารย์ผู้สอน
วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มอายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความดันโลหิตขณะหัวใจ
บีบตัวในขณะพัก ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัย
พลศึกษาภาคกลาง กลุ่มอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 52 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	1265.09	421.70	3.64 *
ภายในกลุ่ม	48	5561.14	115.86	
ทั้งหมด	51	6826.23		

$$P < .05 \quad (.05 F_{3,48} = 2.84)$$

จากตารางที่ 12 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวใน
ขณะพัก ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มอายุระหว่าง
20-30 ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 13 ผลการทดสอบรายคู่ของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวใน
ขณะพัก ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา
ภาคกลาง กลุ่มอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 52 คน

วิทยาลัยพลศึกษา	ค่าเฉลี่ย	กรุงเทพ	สมุทรสาคร	อ่างทอง	สุพรรณบุรี
กรุงเทพ	120.13	-	1.57	0.02	0.48
สมุทรสาคร	111.08		-	1.19	3.41*
อ่างทอง	119.23			-	0.62
สุพรรณบุรี	123.27				-

* $P < .05$ ($.05 F_{3,48} = 2.84$)

จากตารางที่ 13 แสดงว่า ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพักของ
อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาระหว่างวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี กับวิทยาลัยพลศึกษา
จังหวัดสมุทรสาคร กลุ่มอายุระหว่าง 20-30 ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05

ตารางที่ 14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงบีบมือ ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มอายุ
ระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 52 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.02	0.01	0.05
ภายในกลุ่ม	48	1.16	0.02	
ทั้งหมด	51	1.18		

$P > .05$ ($.05 F_{3,48} = 2.84$)

จากตารางที่ 14 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือของอาจารย์ผู้สอนวิชา
พลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มอายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 15 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงเหยียดหลังของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุ
ระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 52 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.68	0.23	2.06
ภายในกลุ่ม	48	5.42	0.11	
ทั้งหมด	51	6.10		

$P > .05$ ($.05 F_{3,48} = 2.84$)

จากตารางที่ 15 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดหลัง ของอาจารย์ผู้สอน
วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่าง
กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงเหยียดขา ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุ
ระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 52 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.56	0.19	1.24
ภายในกลุ่ม	48	7.27	0.15	
ทั้งหมด	51	7.83		

$P > .05$ ($.05 F_{3,48} = 2.84$)

จากตารางที่ 16 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขา ของอาจารย์ผู้สอน
วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่าง
กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 17 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความอ่อนตัว ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุ
ระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 51 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	125.25	41.75	0.97
ภายในกลุ่ม	47	2033.16	43.26	
ทั้งหมด	50	2158.41		

$F > .05$ ($.05 F_{3,47} = 2.84$)

จากตารางที่ 17 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ของอาจารย์ผู้สอน
วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรูปอก ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุ
ระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 52 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	533.74	177.91	2.66
ภายในกลุ่ม	48	3205.51	66.78	
ทั้งหมด	51	3739.25		

$F > .05$ ($.05 F_{3,48} = 2.84$)

จากตารางที่ 18 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของความรูปอก ของอาจารย์ผู้สอน
วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 19 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 52 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	125.14	41.71	2.77
ภายในกลุ่ม	48	721.38	15.03	
ทั้งหมด	51	846.52		

$P > .05$ ($.05 F_{3,48} = 2.84$)

จากตารางที่ 19 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 20 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของสมรรถภาพการจับออกซิเจนของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 51 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	343.33	144.44	3.11*
ภายในกลุ่ม	47	1730.08	36.81	
ทั้งหมด	50	2073.41		

* $< .05$ ($.05 F_{3,47} = 2.84$)

จากตารางที่ 20 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพการจับออกซิเจนของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 21 ผลการทดสอบรายตัวของสมรรถภาพการจับออกซิเจน ของ
 อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง
 กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 51 คน

วิทยาลัยพลศึกษา	ค่าเฉลี่ย	กรุงเทพ	สมุทรสาคร	อ่างทอง	สุพรรณบุรี
วิทยาลัยพลศึกษา	ค่าเฉลี่ย	39.73	43.31	40.31	36.21
กรุงเทพ	39.73	—	0.68	0.02	0.70
สมุทรสาคร	43.31		—	0.51	3.04*
อ่างทอง	40.31			—	1.02
สุพรรณบุรี	36.21				—

* $P < .05$ ($.05 F_{3,48} = 2.48$)

จากตารางที่ 21 แสดงว่า สมรรถภาพการจับออกซิเจนของอาจารย์ผู้สอน
 วิชาพลศึกษา ระหว่างวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร กับวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด
 สุพรรณบุรี กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 22 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นชีพจร

ในขณะพัก ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา
 ภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 17 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	58.73	19.58	0.25
ภายในกลุ่ม	13	1003.50	77.19	
ทั้งหมด	16	1062.23		

$P > .05$ ($.05 F_{3,13} = 3.41$)

จากตารางที่ 22 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจ ใน
 ขณะพัก ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุ
 ระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 23 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความดันโลหิตขณะหัวใจ
บีบตัวในขณะพัก ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัย
พลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน
17 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	727.79	242.60	1.50
ภายในกลุ่ม	13	2110.33	162.33	
ทั้งหมด	16	2838.12		

$P > .05$ ($.05 F_{3,13} = 3.41$)

จากตารางที่ 23 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวใน
ขณะพัก ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุ
ระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 24 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงบีบมือ ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มี
อายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 17 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.02	0.07	0.78
ภายในกลุ่ม	13	0.12	0.09	
ทั้งหมด	16	0.14		

$P > .05$ ($.05 F_{3,13} = 3.41$)

จากตารางที่ 24 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือ ของอาจารย์ผู้สอนวิชา
พลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงเหยียดหลัง ของ
อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง
กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 17 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.06	0.02	0.10
ภายในกลุ่ม	13	2.70	0.21	
ทั้งหมด	16	2.76		

$P > .05$ (.05 $F_{3,13} = 3.41$)

จากตารางที่ 25 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดหลัง ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี
ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 26 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงเหยียดขา ของ
อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง
กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 17 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.46	0.15	0.44
ภายในกลุ่ม	13	4.43	0.34	
ทั้งหมด	16	4.89		

$P > .05$ (.05 $F_{3,13} = 3.41$)

จากตารางที่ 26 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขา ของอาจารย์ผู้สอน
วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่าง
กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 27 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความอ่อนตัว ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุ
ระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 17 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	927.86	309.29	3.31
ภายในกลุ่ม	13	1216.53	93.58	
ทั้งหมด	16	2144.39		

$$P > .05 \quad (.05 \quad F_{3,13} = 3.41)$$

จากตารางที่ 27 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ของอาจารย์ผู้สอน
วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่าง
กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 28 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความจุปอด ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุ
ระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 17 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	46.21	15.40	0.11
ภายในกลุ่ม	13	1794.68	138.05	
ทั้งหมด	16	1840.89		

$$P > .05 \quad (.05 \quad F_{3,13} = 3.41)$$

จากตารางที่ 28 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของความจุปอด ของอาจารย์ผู้สอน
วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตก
ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 29 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของ เเปอร์ เซนต์ไขมันของร่างกาย ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 17 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	123.09	41.03	1.18
ภายในกลุ่ม	13	450.44	34.65	
ทั้งหมด	16	573.53		

$$P > .05 \quad (.05 F_{3,13} = 3.41)$$

จากตารางที่ 29 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของ เเปอร์ เซนต์ไขมันของร่างกาย ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 30 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของสมรรถภาพการจับออกซิเจน ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 16 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	352.91	117.64	1.78
ภายในกลุ่ม	12	792.09	66.01	
ทั้งหมด	15	1145.00		

$$P > .05 \quad (F_{3,12} = 3.49)$$

จากตารางที่ 30 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพการจับออกซิเจน ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 31 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา
ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง

รายการ	อายุ 20-30 ปี	อายุ 31-40 ปี	เกณฑ์
แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนัก)	1.07 ขึ้นไป	0.92 ขึ้นไป	ดีมาก
	0.92-1.06	0.83-0.91	ดี
	0.62-0.91	0.65-0.82	พอใช้
	0.47-0.61	0.56-0.64	ต่ำ
	ต่ำกว่า 0.47	ต่ำกว่า 0.56	ต่ำมาก
แรงเหยียดหลัง (กิโลกรัม/น้ำหนัก)	2.08 ขึ้นไป	2.18 ขึ้นไป	ดีมาก
	1.74-2.07	1.78-2.17	ดี
	1.06-1.73	0.98-1.77	พอใช้
	0.72-1.05	0.58-0.97	ต่ำ
	ต่ำกว่า 0.72	ต่ำกว่า 0.58	ต่ำมาก
แรงเหยียดขา (กิโลกรัม/น้ำหนัก)	2.48 ขึ้นไป	2.88 ขึ้นไป	ดีมาก
	2.09-2.47	2.34-2.87	ดี
	1.31-2.08	1.26-2.33	พอใช้
	0.92-1.30	0.72-1.25	ต่ำ
	ต่ำกว่า 0.92	ต่ำกว่า 0.72	ต่ำมาก
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	27.85 ขึ้นไป	28.03 ขึ้นไป	ดีมาก
	21.34-27.84	19.53-28.02	ดี
	8.32-21.33	2.53-19.52	พอใช้
	1.81-8.31	-5.99-2.52	ต่ำ
	ต่ำกว่า 1.81	ต่ำกว่า -5.99	ต่ำมาก

ตารางที่ 31 (ต่อ)

รายการ	อายุ 20-30 ปี	อายุ 31-40 ปี	เกณฑ์
ความจุปอด	77.63 ขึ้นไป	75.79 ขึ้นไป	ดีมาก
(ดูบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนัก)	69.15-77.62	65.38-75.78	ดี
	52.19-69.14	44.56-65.37	พอใช้
	43.71-52.18	34.15-44.55	ต่ำ
	ต่ำกว่า 43.71	ต่ำกว่า 34.15	ต่ำมาก
เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย	14.97 ขึ้นไป	20.42 ขึ้นไป	มาก
(เปอร์เซ็นต์)	10.94-14.96	14.61-20.41	ค่อนข้างมาก
	2.88-10.93	2.99-14.60	ปานกลาง
	0-2.87	0-2.98	ค่อนข้างน้อย
สมรรถภาพการจับออกซิเจน	52.59 ขึ้นไป	53.76 ขึ้นไป	ดีมาก
(มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที)	46.21-52.58	45.26-53.75	ดี
	33.45-46.20	28.26-45.25	พอใช้
	27.07-33.44	19.76-28.25	ต่ำ
	ต่ำกว่า 27.07	ต่ำกว่า 19.76	ต่ำมาก

จากตารางที่ 31 แสดงว่า เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอน วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มอายุระหว่าง 20-30 ปี มีเกณฑ์ดังนี้ แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนัก) 1.07 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 0.92-1.06 อยู่ในเกณฑ์ดี 0.62-0.91 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 0.47-0.61 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และต่ำกว่า 0.47 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก แรงเหยียดหลัง (กิโลกรัม/น้ำหนัก) 2.08 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 1.74-2.07 อยู่ในเกณฑ์ดี 1.06-1.73 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 0.72-1.05 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และต่ำกว่า 0.72 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก แรงเหยียดขา (กิโลกรัม/น้ำหนัก) 2.48 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 2.09-2.47 อยู่ในเกณฑ์ดี

1.31-2.08 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 0.92-1.30 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และต่ำกว่า 0.92
 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ความอ่อนตัว 27.85 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 21.34-27.84
 อยู่ในเกณฑ์ดี 8.32-21.33 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 1.81-8.31 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และ
 ต่ำกว่า 1.81 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ความจุปอด (ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนัก)
 77.63 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 69.15-77.62 อยู่ในเกณฑ์ดี 52.19-69.14
 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 43.71-52.18 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และต่ำกว่า 43.71 อยู่ในเกณฑ์
 ต่ำมาก เปรอร์เซนตไขมันของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์) 14.97 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์มาก
 10.94-14.96 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก 2.88-10.93 อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
 0-2.87 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย สมรรถภาพการจับออกซิเจน (มิลลิลิตร/กิโลกรัม/
 นาที) 52.59 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 46.21-52.58 อยู่ในเกณฑ์ดี 33.45-46.20
 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 27.07-33.44 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และต่ำกว่า 27.07 อยู่ในเกณฑ์
 ต่ำมาก

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มที่มี
 อายุระหว่าง 31-40 ปี มีเกณฑ์ดังนี้ แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนัก) 0.92 ขึ้นไป
 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 0.83-0.91 อยู่ในเกณฑ์ดี 0.65-0.82 อยู่ในเกณฑ์พอใช้
 0.56-0.64 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และต่ำกว่า 0.56 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก แรงเหยียดหลัง
 (กิโลกรัม/น้ำหนัก) 2.18 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 1.78-2.17 อยู่ในเกณฑ์ดี
 0.98-1.77 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 0.58-0.97 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และต่ำกว่า 0.58
 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก แรงเหยียดขา (กิโลกรัม/น้ำหนัก) 2.88 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์
 ดีมาก 2.34-2.87 อยู่ในเกณฑ์ดี 1.26-2.33 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 0.72-1.25
 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และต่ำกว่า 0.72 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)
 28.03 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก 19.53-28.02 อยู่ในเกณฑ์ดี 2.53-19.52 อยู่
 ในเกณฑ์พอใช้ -5.99-2.52 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และต่ำกว่า -5.99 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ
 มาก ความจุปอด (ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนัก) 75.79 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก
 65.38-75.78 อยู่ในเกณฑ์ดี 44.56-65.37 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 34.15-44.55
 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และต่ำกว่า 34.15 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก เปรอร์เซนตไขมันของร่างกาย
 (เปอร์เซ็นต์) 20.42 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์มาก 14.61-20.41 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก

2.99–14.60 อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 0–2.98 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย สมรรถภาพ
 การจับออกซิเจน (มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที) 53.76 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก
 45.26–53.75 อยู่ในเกณฑ์ดี 28.26–45.25 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 19.76–28.25
 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และต่ำกว่า 19.76 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย