



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 59 คน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 9 รายการและให้ตอบแบบสอบถาม แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ ได้ผลการวิจัยดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วิทยาลัยพลศึกษา	อายุ (ปี)		น้ำหนัก(กิโลกรัม)		ส่วนสูง(เซนติเมตร)	
	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.
ชัยภูมิ	27.67	2.26	62.11	5.32	169.56	6.13
อุดรธานี	30.20	4.31	63.47	9.10	167.33	6.30
มหาสารคาม	31.50	4.09	61.64	9.69	165.00	4.57
ศรีสะเกษ	28.00	3.48	60.79	8.10	165.71	3.97

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ มีอายุเฉลี่ย 27.67 ปี และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.26 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 62.11 กิโลกรัม และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.32 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 169.56 เซนติเมตร และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.13 เซนติเมตร

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี มีอายุเฉลี่ย 30.20 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.31 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 63.47 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.10 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย 167.33 เซนติเมตร ส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.30 เซนติเมตร

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม มีอายุเฉลี่ย 31.50 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.09 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 61.64 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.69 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย 165.00 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.57 เซนติเมตร

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดศรีสะเกษ มีอายุเฉลี่ย 28.00 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.48 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 60.79 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.10 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย 165.71 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.97 เซนติเมตร



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพการสมรส ที่พัก และจำนวนชั่วโมงสอนของ
อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

รายการ	ค่าร้อยละของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด			
	ชัยภูมิ	อุดรธานี	มหาสารคาม	ศรีสะเกษ
สถานภาพการสมรส				
โสด	44.44	33.33	5.56	47.05
สมรส	55.56	66.67	94.44	52.94
ที่พัก				
อยู่ในบรีเวณวิทยาลัย	66.67	60.00	50.00	58.24
อยู่นอกบรีเวณวิทยาลัย	33.33	40.00	50.00	11.76
ระยะเวลาที่ทำการสอนวิชา พลศึกษา				
1-5 ปี	66.67	53.33	27.78	76.47
6-10 ปี	11.11	33.33	50.00	23.53
11-15 ปี	11.11	13.33	22.22	-
16 ปีขึ้นไป	-	-	-	-
จำนวนชั่วโมงสอนวิชาพลศึกษา ต่อสัปดาห์				
1-8 ชั่วโมง	55.56	6.67	16.67	35.29
9-16 ชั่วโมง	44.44	93.33	61.11	64.71
17-24 ชั่วโมง	-	-	22.22	-
มากกว่า 24 ชั่วโมง	-	-	-	-

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัย
พลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ ส่วนใหญ่ร้อยละ 55.56 สมรสแล้ว ร้อยละ 66.67 พักอยู่นอก
บริเวณวิทยาลัย ร้อยละ 66.67 ทำการสอนวิชาพลศึกษามาแล้ว 1-5 ปี ร้อยละ 55.56
มีชั่วโมงสอนวิชาพลศึกษา 1-8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี ส่วนใหญ่
ร้อยละ 66.67 สมรสแล้ว ร้อยละ 60.00 พักอยู่ในบริเวณวิทยาลัย ร้อยละ 53.33
ทำการสอนวิชาพลศึกษามาแล้ว 1-5 ปี ร้อยละ 93.33 มีชั่วโมงสอนวิชาพลศึกษา
9-16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคามส่วนใหญ่
ร้อยละ 94.44 สมรสแล้ว ร้อยละ 50.00 พักอยู่ในบริเวณวิทยาลัย ร้อยละ 50.00
ทำการสอนวิชาพลศึกษามาแล้ว 6-10 ปี และร้อยละ 61.11 มีชั่วโมงสอนวิชาพลศึกษา
9-16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ ส่วนใหญ่
ร้อยละ 52.94 สมรสแล้ว ร้อยละ 88.24 พักอยู่ในบริเวณวิทยาลัย ร้อยละ 76.47
ทำการสอนวิชาพลศึกษามาแล้ว 1-5 ปี และร้อยละ 64.71 มีชั่วโมงสอนวิชาพลศึกษา
9-16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ค่าร้อยละ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ และ
 สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย การพักผ่อนของอาจารย์ผู้สอน
 วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

รายการ	ค่าร้อยละของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด			
	ชัยภูมิ	อุดรธานี	มหาสารคาม	ศรีสะเกษ
การออกกำลังกาย เป็นกิจนิตย์				
ใช่	55.56	66.67	66.67	82.35
ไม่ใช่	44.44	33.33	33.33	11.76
เวลาที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์				
1-5 ชั่วโมง	22.22	40.00	44.44	29.41
6-10 ชั่วโมง	55.56	46.67	33.33	35.29
11-15 ชั่วโมง	11.11	13.33	16.67	17.65
มากกว่า 15 ชั่วโมง	11.11	-	5.56	17.65
ประเภทของการออกกำลังกาย				
เดิน	11.11	6.67	11.11	11.76
วิ่ง	11.11	20.00	27.78	52.94
กายบริหาร	33.33	20.00	27.78	35.29
กีฬา	88.87	73.33	88.89	82.35
สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย				
มีเพียงพอ	66.67	93.33	83.33	100
มีไม่เพียงพอ	33.33	6.67	16.67	-
คุณภาพของสถานที่ออกกำลังกาย				
อยู่ในเกณฑ์ดี	66.67	66.67	77.78	76.47
อยู่ในเกณฑ์ไม่ดี	33.33	33.33	22.22	23.53
อุปกรณ์การออกกำลังกาย				
มีเพียงพอ	44.44	73.33	83.33	70.59
มีไม่เพียงพอ	55.56	26.67	16.67	29.41

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	ค่าร้อยละของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด			
	ชัยภูมิ	อุดรธานี	มหาสารคาม	ศรีสะเกษ
ประเภทของสถานที่ออกกำลังกายที่ดี				
มีเฉพาะในร่ม	-	-	-	-
มีเฉพาะกลางแจ้ง	-	-	-	-
มีทั้งในร่มและกลางแจ้ง	100.00	100.00	100.00	100.00
คุณภาพของอุปกรณ์การออกกำลังกาย				
อยู่ในเกณฑ์ดี	44.44	80.00	77.78	76.47
อยู่ในเกณฑ์ไม่ดี	55.56	20.00	22.22	23.53
ที่ตั้งของสถานที่ออกกำลังกาย				
อยู่ในทำเลเหมาะสม				
ไปมาสะดวก	88.89	100.00	100.00	94.12
อยู่ในทำเลไม่เหมาะสม				
ไปมาไม่สะดวก	11.11	-	-	5.88
การทดสอบสมรรถภาพทางกายของ ตนเอง				
กระทำเป็นประจำ	11.11	6.67	-	11.76
ไม่ได้กระทำเป็นประจำ	88.89	93.33	100	88.24
สถานที่ทำงานมีแผนภาพอธิบาย วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
มี	44.44	73.33	77.78	17.65
ไม่มี	55.56	26.67	22.22	82.35
สถานที่ทำงานมีภาพยนตร์หรือ เทป โทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬาและการ การออกกำลังกาย				
มี	55.56	26.67	22.22	29.41
ไม่มี	55.55	26.67	22.22	29.41

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	ค่าร้อยละของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด			
	ชัยภูมิ	อุดรธานี	มหาสารคาม	ศรีสะเกษ
เวลาที่ใช้ในการนอนในวันหนึ่ง				
3-5 ชั่วโมง	22.22	-	11.11	-
6-8 ชั่วโมง	66.67	100.00	77.77	76.47
9-10 ชั่วโมง	11.11	-	11.11	11.76
มากกว่า 10 ชั่วโมง	-	-	-	-

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ ส่วนใหญ่ร้อยละ 55.56 ออกกำลังกายเป็นกิจนิสัย ร้อยละ 55.56 ออกกำลังกาย 6-10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 88.87 ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา ร้อยละ 66.67 มีความเห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอ ร้อยละ 66.67 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีอยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ 55.56 มีความเห็นว่าอุปกรณ์การออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ ร้อยละ 100.00 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีทั้งในร่มและกลางแจ้ง ร้อยละ 55.56 มีความเห็นว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายมีคุณภาพไม่ดี ร้อยละ 88.89 มีความเห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในทำเลที่เหมาะสม ร้อยละ 55.56 มีความเห็นว่า สถานที่ทำงานไม่มีแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 55.56 มีความเห็นว่า สถานที่ทำงานไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย และ ร้อยละ 66.67 นอนวันละ 6 - 8 ชั่วโมง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี ส่วนใหญ่ ร้อยละ 66.67 ออกกำลังกายเป็นกิจนิสัย ร้อยละ 46.67 ออกกำลังกาย 6-10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 73.33 ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา ร้อยละ 93.33 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอ ร้อยละ 66.67 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพดี ร้อยละ 73.33 มีความเห็นว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอ ร้อยละ

100 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม ร้อยละ 93.33 ไม่ได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองเป็นประจำ ร้อยละ 73.33 มีความเห็นว่า สถานที่ทำงานมีแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 73.33 มีความเห็นว่า สถานที่ทำงานมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายและ ร้อยละ 100 นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม ส่วนใหญ่ ร้อยละ 66.67 ออกกำลังกายเป็นกิจนิสัย ร้อยละ 44.44 ออกกำลังกาย 1-5 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 88.39 ออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬา ร้อยละ 83.33 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอ ร้อยละ 77.78 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพดี ร้อยละ 83.33 มีความเห็นว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอ ร้อยละ 100 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีทั้งในร่มและกลางแจ้ง ร้อยละ 77.78 มีความเห็นว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายมีคุณภาพดี ร้อยละ 100 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม ร้อยละ 100 ไม่ได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายตนเองเป็นประจำ ร้อยละ 77.78 มีความเห็นว่าสถานที่ทำงานมีแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 77.78 มีความเห็นว่า สถานที่ทำงานมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย และร้อยละ 77.78 นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ ส่วนใหญ่ ร้อยละ 82.35 ออกกำลังกายเป็นกิจนิสัย ร้อยละ 35.29 ออกกำลังกาย 6-10 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 82.35 ออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬา ร้อยละ 100 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอ ร้อยละ 76.47 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพดี ร้อยละ 70.59 มีความเห็นว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอ ร้อยละ 100 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีทั้งในร่มและกลางแจ้ง ร้อยละ 76.47 มีความเห็นว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายมีคุณภาพดี ร้อยละ 94.12 มีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในทำเลที่เหมาะสม ร้อยละ 88.24 ไม่ได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายตนเองเป็นประจำ ร้อยละ 82.35 มีความเห็นว่า สถานที่ทำงานไม่มีแผนภาพอธิบาย

วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 70.59 มีความเห็นว่า สถานที่ทำงานมีภาพยนตร์
หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย และร้อยละ 76.47 นอนวันละ
6-8 ชั่วโมง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 ค่าร้อยละ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา
ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

รายการ	ค่าร้อยละของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด			
	ชัยภูมิ	อุดรธานี	มหาสารคาม	ศรีสะเกษ
กำลังควบคุมอาหาร				
ใช่	22.22	20.00	-	17.65
ไม่ใช่	77.78	80.00	100.00	82.35
รับประทานอาหารวันละ				
1 มื้อ	-	-	-	-
2 มื้อ	-	6.67	16.00	5.88
3 มื้อ	100.00	86.67	83.33	88.24
4 มื้อ	-	6.67	-	5.88
ประเภทของอาหารที่รับประทานมากที่สุด				
โปรตีน	22.22	66.67	61.11	58.82
คาร์โบไฮเดรต	55.56	53.33	44.44	41.18
ไขมัน	-	6.67	-	11.76
ผักและผลไม้	22.22	20.00	5.56	35.29
การรับประทานอาหารนมหวาน				
รับประทานเป็นประจำ	33.33	40.00	16.67	47.06
ไม่รับประทานเป็นประจำ	66.67	60.00	83.33	52.94
การดื่มนมสด				
ดื่มเป็นประจำ	-	-	-	-
ไม่ดื่มเป็นประจำ	100.00	100.00	100.00	100.00

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัย
พลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ ส่วนใหญ่ร้อยละ 77.78 ไม่อยู่ระหว่างควบคุมอาหาร ร้อยละ 100
รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 55.56 รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
มากที่สุด ร้อยละ 66.67 ไม่รับประทานขนมหวานเป็นประจำ ร้อยละ 100 ไม่ได้มีนมสด
เป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอุดรธานี ส่วนใหญ่
ร้อยละ 80.00 ไม่อยู่ระหว่างการควบคุมอาหาร ร้อยละ 86.67 รับประทานอาหารวันละ
3 มื้อ ร้อยละ 66.67 รับประทานอาหารประเภทโปรตีนมากที่สุด ร้อยละ 60.00 ไม่ได้
รับประทานขนมหวานเป็นประจำ ร้อยละ 100 ไม่ได้ดื่มนมสดเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม ส่วนใหญ่
ร้อยละ 100 ไม่อยู่ระหว่างการควบคุมอาหาร ร้อยละ 83.33 รับประทานอาหารวันละ
3 มื้อ ร้อยละ 61.11 รับประทานอาหารประเภทโปรตีนมากที่สุด ร้อยละ 83.33 ไม่ได้
รับประทานขนมหวานเป็นประจำ ร้อยละ 100 ไม่ได้ดื่มนมสดเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ ส่วนใหญ่
ร้อยละ 82.35 ไม่อยู่ระหว่างการควบคุมอาหาร ร้อยละ 38.24 รับประทานอาหาร
วันละ 3 มื้อ ร้อยละ 58.82 รับประทานอาหารประเภทโปรตีนมากที่สุด ร้อยละ 52.94
ไม่ได้รับประทานขนมหวานเป็นประจำ ร้อยละ 100 ไม่ได้ดื่มนมสดเป็นประจำ

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 ค่าร้อยละ เกี่ยวกับการสูบบุหรี่และดื่มสุราของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา
ในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

รายการ	ค่าร้อยละของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด			
	ชัยภูมิ	อุดรธานี	มหาสารคาม	ศรีสะเกษ
การสูบบุหรี่				
สูบ	22.22	33.33	44.44	41.18
ไม่สูบ	77.78	66.67	55.56	58.83
ปริมาณการสูบบุหรี่ต่อวัน				
1-5 มวน	-	-	11.11	11.76
6-10 มวน	-	20.00	-	11.76
11-15 มวน	11.11	-	11.11	-
16-20 มวน	11.11	13.33	22.22	17.65
มากกว่า 20 มวน	-	-	-	-
การดื่มสุรา				
ดื่มเป็นประจำ	11.11	-	22.22	5.88
ไม่ดื่มเป็นประจำ	88.89	100.00	77.78	94.12

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชัยภูมิ ส่วนใหญ่ร้อยละ 77.78 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 11.11 สูบบุหรี่ 6-10 มวน และ 11-15 มวน ต่อวัน ร้อยละ 88.89 ไม่ดื่มสุราเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี ส่วนใหญ่ ร้อยละ 66.67 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 20.00 สูบบุหรี่วันละ 6-10 มวน ร้อยละ 13.33 สูบบุหรี่วันละ 16-20 มวน ร้อยละ 100 ไม่ดื่มสุราเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม ส่วนใหญ่
ร้อยละ 55.56 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 22.22 สูบบุหรี่วัน 16-20 มวน ร้อยละ 11.11
สูบบุหรี่วันละ 1-5 มวน และ 11-15 มวน ร้อยละ 77.78 ไม่ดื่มสุราเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ ส่วนใหญ่
ร้อยละ 58.83 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 17.65 สูบบุหรี่วันละ 16.20 มวน ร้อยละ 11.76
สูบบุหรี่วันละ 1-5 มวน และ 6-10 มวน ร้อยละ 94.12 ไม่ดื่มสุราเป็นประจำ



ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 ค่าร้อยละ เกี่ยวกับการมีอาการและการเป็นโรคของอาจารย์ผู้สอนวิชา
พลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

รายการ	ค่าร้อยละของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด			
	ชัยภูมิ	อุดรธานี	มหาสารคาม	ศรีสะเกษ
เคยมีอาการและเป็นโรคต่อไปนี้				
เส้นเลือดขาด	11.11	-	-	5.88
มีนศริษะ เป็นลมบ่อย ๆ	-	-	-	-
ท้องเดินท้องเสียบ่อย ๆ	-	-	-	5.88
ผ้าตัดเล็กน้อย	-	-	-	-
ผ้าตัดใหญ่	33.33	13.33	27.78	35.29
การบาดเจ็บ อกหลัง แขน				
ขา ข้อต่อ	11.11	13.33	11.11	-
กระดูกหัก	-	-	-	5.88
เส้นเลือดแตก	-	-	-	-
โรคหัวใจ	-	13.33	-	-
โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด	-	-	-	-
โรคไขข้ออักเสบ	33.33	33.33	55.56	52.94
โรคเบาหวาน	-	-	-	-
โรคปวดบวม	22.22	20.00	22.22	17.65
โรคหืด	-	-	-	-
โรคอื่น ๆ เกี่ยวกับปอด	-	-	-	-
โรคหัวใจ	-	-	5.56	-
กำลังมีอาการต่อไปนี้				
ไอหอบถี่	-	6.67	5.56	5.88
เข้าหรือข้อขวม ปวดช้า	-	20.00	22.22	5.88
ปวดหลัง	22.22	33.33	27.78	35.29
นอนไม่หลับ	11.11	-	5.56	17.64

ตารางที่ 6 (ต่อ)

รายการ	ค่าร้อยละของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด			
	ชัยภูมิ	อุดรธานี	มหาสารคาม	ศรีสะเกษ
มีความคิดว่าตนเองเป็นคนที่				
กลัวใจ วิตกกังวลเสมอ	-	-	5.56	5.88
ง่าย ๆ สบาย ๆ	77.77	66.67	50.00	64.71
รำเริงแจ่มใส	33.33	40.00	38.89	23.53
เคร่งเครียด	-	-	16.67	16.65

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ ร้อยละ 33.33 เคยทำการผ่าตัดใหญ่และเคยเป็นโรคไขข้ออักเสบ ร้อยละ 22.22 เคยเป็นโรคปอดบวม ร้อยละ 11.11 เคยเป็นโรคเส้นเลือดขาด และมีอาการบาดเจ็บของหลัง แขน ขา และข้อต่อ ร้อยละ 22.22 กำลังมีอาการปวดหลัง ร้อยละ 11.11 กำลังมีอาการนอนไม่หลับ ร้อยละ 77.77 มีความคิดว่า ตนเองเป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ และร้อยละ 33.33 มีความคิดว่าตนเองเป็นคนรำเริงแจ่มใส

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี ร้อยละ 33.33 เคยเป็นโรคไขข้ออักเสบ ร้อยละ 20.00 เคยมีอาการปอดบวม ร้อยละ 13.33 เคยผ่าตัดใหญ่ เคยเป็นโรคหัวใจและเคยมีอาการบาดเจ็บของหลัง แขน ขา และข้อต่อ ร้อยละ 33.33 กำลังมีอาการปวดหลัง ร้อยละ 20.00 กำลังมีอาการหัวเข่าหรือข้อบวมปวดซ้ำ ร้อยละ 6.67 กำลังมีอาการไอหอบถี่ ร้อยละ 66.67 มีความคิดว่าตนเองเป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ และร้อยละ 40.00 มีความคิดว่าตนเองเป็นคนรำเริงแจ่มใส

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม ร้อยละ 55.56 เคยเป็นโรคไขข้ออักเสบ ร้อยละ 22.22 เคยเป็นโรคปอดบวม ร้อยละ 11.11 เคยมีอาการบาดเจ็บของหลัง แขน ขา และข้อต่อ ร้อยละ 5.56 เคยเป็นโรคหัวใจ ร้อยละ 27.78 กำลังมีอาการปวดหลัง ร้อยละ 22.22 กำลังมีอาการหัวเข่าหรือข้อบวม

ปวดหัว ร้อยละ 5.56 กำลังมีอาการไอหอบถี่ และนอนไม่หลับ ร้อยละ 50.00
 มีความคิดว่าตนเองเป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ ร้อยละ 38.89 มีความคิดว่าตนเองเป็นคน
 ร่าเริงแจ่มใส ร้อยละ 16.67 มีความคิดว่าตนเองเป็นคนเคร่งเครียด และร้อยละ
 5.56 มีความคิดว่าตนเองมีอาการกลัวใจวิตกกังวลเสมอ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ ร้อยละ
 52.94 เคยเป็นโรคไขข้ออักเสบ ร้อยละ 35.29 เคยผ่าตัดใหญ่ ร้อยละ 17.65 เคย
 เป็นโรคปวดบวม ร้อยละ 5.88 เคยมีอาการเส้นเลือดขาด ต้องเดินต้องเสียบ่อย ๆ
 และกระดูกหัก ร้อยละ 35.29 กำลังมีอาการปวดหลัง ร้อยละ 17.64 กำลังมีอาการ
 นอนไม่หลับ ร้อยละ 5.88 กำลังมีอาการไอหอบถี่ และเข้าหรือข้อบวม ปวดหัว ร้อยละ
 64.71 มีความคิดว่าตนเองเป็นคนที่ย่าง ๆ สบาย ๆ ร้อยละ 23.53 มีความคิดว่าตนเอง
 เป็นคนร่าเริงแจ่มใส ร้อยละ 17.65 มีความคิดว่าตนเองเป็นคนเคร่งเครียด และ
 ร้อยละ 5.88 มีความคิดว่าตนเองมีความกลัวใจ วิตกกังวลเสมอ

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัย พลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แยกตามระดับอายุ

รายการ	อายุ 20-30 ปี		อายุ 31-40 ปี	
	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.
อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	72.11	7.37	69.75	7.21
ความดันโลหิตของที่หัวใจบีบตัวในขณะที่พัก (มิลลิเมตร ปรอท)	117.29	7.30	123.75	6.33
แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	0.76	0.09	0.76	0.09
แรงเหยียดหลัง (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	1.69	0.30	1.60	0.28
แรงเหยียดขา (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	1.86	0.37	1.73	0.33
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	13.55	5.23	12.32	7.97
ความงุ่มง่าม (ลูกบาศก์เซนติเมตร/ น้ำหนักตัว)	59.36	7.76	53.26	10.87
เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	5.73	3.54	9.33	6.16
สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด (มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที)	39.64	11.32	33.93	9.79
จำนวนประชากร	35		24	

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัย พลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 20-30 ปี มีค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 72.11 ครั้งต่อนาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.37 ครั้งต่อนาที ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัวในขณะที่พัก 117.29 มิลลิเมตรปรอท และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.30 มิลลิเมตรปรอท ค่าเฉลี่ยแรงบีบมือ 0.76 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.09 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

ค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดหลัง 1.69 กิโลกรัม ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.30 กิโลกรัม ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยแรงเหยียดขา
1.86 กิโลกรัม ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.37 กิโลกรัม
ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว 13.55 เซนติเมตร และส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.23 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยของความจุปอด 59.36 ลูกบาศก์
เซนติเมตร ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.76 ลูกบาศก์
เซนติเมตร ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย 5.73
เปอร์เซ็นต์ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.54 เปอร์เซ็นต์ ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพ
การจับออกซิเจนสูงสุด 39.64 มิลลิลิตร ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อ นาที และส่วนเบี่ยง
เบนมาตรฐาน 11.32 มิลลิลิตร ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อ นาที

สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี มีค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของ
หัวใจขณะพัก 69.75 ครั้งต่อ นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.21 ครั้งต่อ นาที ค่า
เฉลี่ยของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก 123.75 มิลลิเมตรปรอท และส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.33 มิลลิเมตรปรอท ค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือ 0.76 กิโลกรัม ต่อ
น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.09 กิโลกรัม ค่อน้ำหนักตัว 1
กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดหลัง 1.60 กิโลกรัม ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.28 กิโลกรัม ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยของแรง
เหยียดขา 1.73 กิโลกรัม ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.33
กิโลกรัม ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว 12.32 เซนติเมตร และ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.97 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยของความจุปอด 53.26 ลูกบาศก์
เซนติเมตร ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.87 ลูกบาศก์
เซนติเมตร ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย 9.33
เปอร์เซ็นต์ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.16 เปอร์เซ็นต์ ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพ
การจับออกซิเจนสูงสุด 33.93 มิลลิลิตร ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อ นาที และส่วนเบี่ยง
เบนมาตรฐาน 9.79 มิลลิลิตร ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อ นาที

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยศึกษาศาสตร์วันออกเฉียงเหนือ อายุ 20-30 ปี

รายการ	วพ.ชัยภูมิ		วพ.อุดรธานี		วพ.มหาสารคาม		วพ.ศรีสะเกษ	
	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.
อัตราการเต้นของหัวใจขณะ								
พัก (ครั้ง/นาที)	71.11	7.58	73.50	6.06	72.71	7.25	71.55	7.94
ความดันโลหิตขณะบีบตัวใน								
ขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	114.44	4.37	119.38	8.08	117.86	6.47	117.73	3.36
แรงบีบมือ								
(กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	0.79	0.09	0.76	0.10	0.72	0.11	0.75	0.07
แรงเหยียดหลัง								
(กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	1.75	0.29	1.68	0.26	1.71	0.40	1.64	0.24
แรงเหยียดขา								
(กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	1.87	0.33	1.93	0.38	1.75	0.36	1.88	0.38
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)								
ความงอข้อศอก	13.17	3.46	14.75	6.76	11.86	5.38	14.06	4.72
(ลูกบาศก์เซนติเมตร/								
น้ำหนักตัว)	58.58	7.17	58.43	5.90	59.91	7.99	60.32	9.01
เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย								
(เปอร์เซ็นต์)	4.08	1.18	6.59	4.00	7.04	4.17	5.61	3.48
สมรรถภาพการจับออกซิเจน								
สูงสุด (มิลลิเมตร/กิโลกรัม/								
นาที)	32.78	3.88	33.69	2.99	34.95	3.11	52.55	11.73
จำนวนประชากร								
	9		8		7		11	

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา

ในวิทยาลัยพลศึกษา อายุระหว่าง 20-30 ปี มีดังนี้

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ มีสมรรถภาพทางกาย โดยเฉลี่ยดังนี้ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 71.11 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก 114.44 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ 0.79 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดหลัง 1.75 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดขา 1.87 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ความอ่อนตัว 13.17 เซนติเมตร ความจุปอด 58.58 ลูกบาศก์เซนติเมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย 4.08 เปอร์เซนต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด 32.78 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี มีสมรรถภาพทางกายโดยเฉลี่ยดังนี้ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 73.50 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก 119.38 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ 0.76 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดหลัง 1.68 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดขา 1.93 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ความอ่อนตัว 14.75 เซนติเมตร ความจุปอด 58.43 ลูกบาศก์เซนติเมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย 6.59 เปอร์เซนต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด 33.69 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม มีสมรรถภาพทางกาย โดยเฉลี่ย ดังนี้ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 72.71 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก 117.86 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ 0.72 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดหลัง 1.71 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดขา 1.75 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ความอ่อนตัว 11.86 เซนติเมตร ความจุปอด 59.91 ลูกบาศก์เซนติเมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย 7.04 เปอร์เซนต์ สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด 34.95 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ มีสมรรถภาพทางกายโดยเฉลี่ย ดังนี้ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 71.55 ครั้งต่อนาที ความดัน

โลหิตขณะหัวใจบีบตัว ในขณะพัก 117.73 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบบีบมือ 0.75 กิโลกรัม
ค่อนน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดหลัง 1.64 กิโลกรัมค่อนน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
แรงเหยียดขา 1.88 กิโลกรัมค่อนน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ความอ่อนตัว 14.06 เซนติเมตร
ความจุปอด 60.32 ลูกบาศก์เซนติเมตรค่อนน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เปอร์เซนต์ไขมันใน
ร่างกาย 5.61 เปอร์เซนต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด 52.55 มิลลิเมตรค่อ
น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมค่อนน้ำหนัก



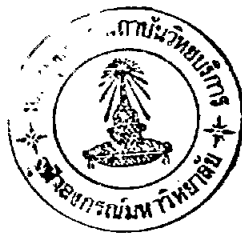
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ๑ ค่าเฉลี่ยและส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของ
อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุ
31-4๐ ปี

รายการ	วพ.อุตรธานี		วพ.มหาสารคาม		วพ.ศรีสะเกษ	
	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.
อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	70.71	7.36	68.09	7.29	71.67	6.10
ความดันโลหิตขณะบีบตัวในขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	125.71	4.95	121.82	5.75	125.00	7.64
แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	0.75	0.07	0.77	0.07	0.74	0.12
แรงเหยียดหลัง (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	1.65	0.11	1.58	0.32	1.61	0.34
แรงเหยียดขา (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	1.68	0.12	1.73	0.36	1.79	0.40
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	9.00	5.93	12.50	8.19	15.87	8.05
ความจุปอด (ลูกบาศก์เซนติเมตร/ น้ำหนักตัว)	48.45	10.23	53.48	8.86	58.47	12.34
เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	10.64	5.76	8.73	4.11	8.92	8.90
สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด (มิลลิเมตร/กิโลกรัม/นาที)	28.62	5.07	31.40	6.85	44.76	10.27
จำนวนประชากร	7		11		6	

จากตารางที่ ๑ แสดงให้เห็นว่าสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา
ในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี มีดังนี้

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุตรธานี มีสมรรถภาพทางกาย
โดยเฉลี่ย ดังนี้ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 70.71 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตขณะหัวใจ



บีบตัวในขณะพัก 125.71 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ 0.75 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดหลัง 1.65 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดขา 1.68 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ความอ่อนตัว 9.00 เซนติเมตร ความจุปอด 48.45 ลูกบาศก์เซนติเมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย 10.64 เปอร์เซนต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด 28.62 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคามมีสมรรถภาพทางกายโดยเฉลี่ย ดังนี้ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 68.09 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก 121.82 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ 0.77 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดหลัง 1.58 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดขา 1.73 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ความอ่อนตัว 12.50 เซนติเมตร ความจุปอด 53.48 ลูกบาศก์เซนติเมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย 8.73 เปอร์เซนต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด 31.40 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ มีสมรรถภาพทางกายโดยเฉลี่ย ดังนี้ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 71.67 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก 125.00 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ 0.74 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดหลัง 1.61 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แรงเหยียดขา 1.79 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ความอ่อนตัว 15.87 เซนติเมตร ความจุปอด 58.47 ลูกบาศก์เซนติเมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย 8.92 เปอร์เซนต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด 44.76 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของอัตราการเดินของหัวใจ
ขณะพักของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออก
เชียงใหม่ กลุ่มอายุ 20-30 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	30.50	10.17	0.17
ภายในกลุ่ม	31	1871.04	60.36	
รวม	34	1901.54		

$p > .05$ ($.05 F_{3,31} = 2.91$)

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า อัตราการเดินของหัวใจขณะพัก ของ
อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเชียงใหม่ อายุระหว่าง
20-30 ปี ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มอายุ 31-40 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	58.83	29.41	0.52
ภายในกลุ่ม	21	1187.67	56.56	
รวม	23	1246.50		

$$p > .05 \quad (.05 F_{2,21} = 3.47)$$

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความดันโลหิตขณะหัวใจ
บีบตัวในขณะพักของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มอายุ 20-30 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	112.01	37.34	0.66
ภายในกลุ่ม	31	1755.14	56.62	
รวม	34	1867.15		

$p > .05$ (.05 $F_{3,31} = 2.91$)

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก
ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง
20-30 ปี ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความดันโลหิตขณะบีบตัวใน
ขณะพัก ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียง
เหนือ กลุ่มอายุ 31-40 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	77.44	38.72	0.92
ภายในกลุ่ม	21	885.06	42.15	
รวม	23	962.50		

$p > .05$ ($.05 F_{2,21} = 3.47$)

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก
ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง
31-40 ปี ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของแรงบีบมือ ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่ม
อายุ 20-30 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.0228	0.0076	0.82
ภายในกลุ่ม	31	0.2872	0.0093	
รวม	34	0.3100		

$p > .05$ ($.05 F_{3,31} = 2.91$)

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบแรงบีบมือของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 20-30
ปี ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของแรงบีบมือ ของอาจารย์ผู้สอน
วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มอายุ
31-40 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.0049	0.0025	0.28
ภายในกลุ่ม	21	0.1836	0.0087	
รวม	23	0.1885		

$p > .05$ ($.05 F_{2,21} = 3.47$)

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบแรงบีบมือของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี
ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของแรงเหยียดหลังของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มอายุ 20-30 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.06	0.02	0.21
ภายในกลุ่ม	31	3.06	0.10	
รวม	34	3.12		

$$p > .05 \quad (.05 F_{3,31} = 2.91)$$

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบเหยียดหลังของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของแรงเหยียดหลัง ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มอายุ
31-40 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.02	0.01	0.12
ภายในกลุ่ม	21	1.90	0.09	
รวม	23	1.92		

$p > .05$ ($.05 F_{2,21} = 3.47$)

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบแรงเหยียดหลังของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี
ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของแรงเหยียดขาของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มอายุ 20-30 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.14	0.05	0.30
ภายในกลุ่ม	31	4.66	0.15	
รวม	34	4.80		

$$p > .05 \quad (.05 F_{3,31} = 2.91)$$

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบแรงเหยียดขา ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของแรงเหยียดขา ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มอายุ 31-40 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.04	0.02	0.17
ภายในกลุ่ม	21	2.53	0.12	
รวม	23	2.57		

$$p > .05 \quad (.05 F_{2,21} = 3.47)$$

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบแรงเหยียดขาของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความอ่อนตัวของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มอายุ 20-30 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	35.80	11.93	0.40
ภายในกลุ่ม	31	921.90	29.74	
รวม	34	957.71		

$$p > .05 \quad (.05 F_{3,31} = 2.91)$$

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบความอ่อนตัว ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาระหว่างวิทยาลัยพลศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความอ่อนตัว ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่ม
อายุ 31-40 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	152.99	79.49	1.17
ภายในกลุ่ม	21	1372.13	65.34	
รวม	23	1525.12		

$p > .05$ ($.05 F_{2,21} = 3.47$)

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบความอ่อนตัวของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40
ปี ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความจุปอด ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มอายุ
20-30 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	24.78	8.26	0.12
ภายในกลุ่ม	31	2081.13	67.13	
รวม	34	2105.91		

$p > .05$ ($.05 F_{3,31} = 2.91$)

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบความจุปอดของอาจารย์ผู้สอน
วิชาพลศึกษาระหว่างวิทยาลัยพลศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 20-30
ปี ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเดี่ยวของความจุปอด ของอาจารย์ผู้สอน
วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มอายุ
31-40 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	325.31	162.65	1.36
ภายในกลุ่ม	21	2510.05	119.53	
รวม	23	2835.36		

$p > .05$ ($.05 F_{2,21} = 3.47$)

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบความจุปอดของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี
ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของ เฮอร์ เซนค์ ไชมัน ในร่างกาย
ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
กลุ่มอายุ 20-30 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	42.46	14.15	1.11
ภายในกลุ่ม	31	395.34	12.75	
รวม	34	437.80		

$p > .05$ ($.05 F_{3,31} = 2.91$)

จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่า เฮอร์ เซนค์ ไชมัน ในร่างกายของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาระหว่างวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนืออายุระหว่าง
20-30 ปี ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของ เบอร์ เซนต์โซมันในร่างกาย
ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียง
เหนือ กลุ่มอายุ 31-40 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	17.09	8.54	0.20
ภายในกลุ่ม	21	893.12	42.53	
รวม	23	910.21		

$p > .05$ ($.05 F_{2,21} = 3.47$)

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่า เบอร์ เซนต์โซมันในร่างกาย ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี
ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของสมรรถภาพการจับออกซิเจน
สูงสุด ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียง
เหนือ กลุ่มอายุ 20-30 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	2694.96	898.32	15.56*
ภายในกลุ่ม	31	1789.49	57.73	
รวม	34	4484.45		

* $p > .01$ ($.01 F_{3,31} = 4.48$)

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจน
สูงสุด ของอาจารย์ผู้สอนพลศึกษาระหว่างวิทยาลัยพลศึกษาในภาคตะวันออกเฉียง
เหนือ อายุระหว่าง 20-30 ปี มีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มอายุ 20-30 ปี

วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัด	ชัยภูมิ 32.78	อุดรธานี 33.69	มหาสารคาม 34.95	ศรีสะเกษ 52.55	
ชัยภูมิ	32.78	-	0.02	0.11	11.17*
อุดรธานี	33.69	33.69	-	0.04	9.51*
มหาสารคาม	34.95	33.69	34.95	-	7.65*
ศรีสะเกษ	52.55	33.69	34.95	52.55	

*p < .01 (.01 $F_{3,31} = 4.48$)

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดศรีสะเกษดีกว่าวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของสมรรถภาพการจับออกซิเจน
สูงสุด ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออก
เชียงใหม่ กลุ่มอายุ 31-40 ปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	971.24	485.62	7.67*
ภายในกลุ่ม	21	1329.18	63.29	
รวม	23	2300.41		

* $p < .01$ ($.01 F_{2,21} = 5.78$)

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจน
สูงสุด ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออก เชียงใหม่
อายุระหว่าง 31-40 ปี มีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 29 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุ 31-40 ปี

วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัด	อุดรธานี	มหาสารคาม	ศรีสะเกษ
	28.62	31.40	44.76
อุดรธานี	28.62	-	6.65**
มหาสารคาม	31.40	-	5.47*
ศรีสะเกษ	44.76		-

**p < .01 (.01 $F_{2,21} = 5.78$)

*p < .05 (.05 $F_{2,21} = 3.47$)

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ ดีกว่าวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอุดรธานี และวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 และ .05 ตามลำดับ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 30 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายด้านแรงบีบมือของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา
ในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อายุ 20 - 30 ปี (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	อายุ 31 - 40 ปี (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	ระดับสมรรถภาพทางกาย
0.95 ขึ้นไป	0.95 ขึ้นไป	ดีมาก
0.86 - 0.94	0.86 - 0.94	ดี
0.68 - 0.85	0.68 - 0.85	พอใช้
0.59 - 0.67	0.59 - 0.67	ต่ำ
0.58 ลงมา	0.58 ลงมา	ต่ำมาก

จากตารางที่ 32 จะเห็นได้ว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านแรงบีบมือของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 20-30 ปี ผู้เข้ารับการทดสอบที่สามารถทำได้ 0.95 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก 0.86-0.94 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับดี 0.68-0.85 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับพอใช้ 0.59-0.67 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับต่ำ และ 0.58 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ลงมา อยู่ในระดับต่ำมาก

การทดสอบสมรรถภาพด้านแรงบีบมือของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้เข้ารับการทดสอบที่สามารถทำได้ 0.95 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ขึ้นไปอยู่ในระดับดีมาก 0.86 - 0.94 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับดี 0.68 - 0.85 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับพอใช้ 0.59 - 0.67 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับต่ำ และ 0.58 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ลงมาอยู่ในระดับต่ำมาก

ตารางที่ 31 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายด้านแรงเหยียดหลัง ของอาจารย์ผู้สอนวิชา
พลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อายุ 20 - 30 ปี (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	อายุ 31 - 40 ปี (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	ระดับสมรรถภาพทางกาย
2.30 ขึ้นไป	2.17 ขึ้นไป	ดีมาก
2.00 - 2.29	1.89 - 2.16	ดี
1.40 - 1.99	1.33 - 1.88	พอใช้
1.10 - 1.39	1.05 - 1.32	ต่ำ
1.09 ลงมา	1.04 ลงมา	ต่ำมาก

จากตารางที่ 33 จะเห็นได้ว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านแรงเหยียดหลัง ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 20-30 ปี ผู้เข้ารับการทดสอบที่สามารถทำได้ 2.30 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก 2.00-2.29 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับดี 1.40 - 1.99 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับพอใช้ 1.10 - 1.39 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับต่ำ และ 1.09 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ลงมา อยู่ในระดับต่ำมาก

การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านแรงเหยียดหลังของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี ผู้เข้ารับการทดสอบที่สามารถทำได้ 2.17 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก 1.89 - 2.16 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับดี 1.33 - 1.88 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับพอใช้ 1.05-1.32 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับต่ำและ 1.04 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ลงมาอยู่ในระดับต่ำมาก

ตารางที่ 32 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายด้านแรงเหยียดขา ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา
ในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อายุ 20 - 30 ปี (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	อายุ 31 - 40 ปี (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	ระดับสมรรถภาพทางกาย
2.61 ขึ้นไป	2.40 ขึ้นไป	ดีมาก
2.24 - 2.60	2.07 - 2.39	ดี
1.50 - 2.23	1.41 - 2.06	พอใช้
1.13 - 1.49	1.08 - 1.40	ต่ำ
1.12 ลงมา	1.07 ลงมา	ต่ำมาก

จากตารางที่ 34 จะเห็นได้ว่าการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านแรงเหยียดขา ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 20-30 ปี ผู้เข้ารับการทดสอบที่สามารถทำได้ 2.61 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก 2.24 - 2.60 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับดี 1.50 - 2.23 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับพอใช้ 1.13 - 1.49 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับต่ำ และ 1.12 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ลงมาอยู่ในระดับต่ำมาก

การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านแรงเหยียดขา ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี ผู้เข้ารับการทดสอบที่สามารถทำได้ 2.40 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก 2.07 - 2.39 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับดี 1.41-2.06 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับพอใช้ 1.08 - 1.40 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับต่ำ และ 1.07 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ลงมาอยู่ในระดับต่ำมาก

ตารางที่ 33 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา
ในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อายุ 20 - 30 ปี (เซนติเมตร)	อายุ 31 - 40 ปี (เซนติเมตร)	ระดับสมรรถภาพทางกาย
+ 24.0 ขึ้นไป	+28.4 ขึ้นไป	ดีมาก
+ 18.8 - +23.9	+20.4 - +28.3	ดี
+ 8.4 - +18.7	+ 4.4 - +20.3	พอใช้
+ 3.2 - + 8.3	- 4.4 - +4.3	ต่ำ
+3.1 ลงมา	- 4.5 ลงมา	ต่ำมาก

จากตารางที่ 35 จะเห็นได้ว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 20-30 ปี ผู้เข้ารับการทดสอบที่สามารถทำได้ 24.0 เซนติเมตร ขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก 18.8 - 23.9 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี 8.4 - 18.7 เซนติเมตร อยู่ในระดับพอใช้ 3.2 - 8.3 เซนติเมตร อยู่ในระดับต่ำ และ 3.1 เซนติเมตร ลงมาอยู่ในระดับต่ำมาก

การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี ผู้เข้ารับการทดสอบที่สามารถทำได้ 28.4 เซนติเมตร ขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก 20.4-28.3 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี 4.4 - 20.3 เซนติเมตร อยู่ในระดับพอใช้ -4.4-4.3 เซนติเมตร อยู่ในระดับต่ำ และ -4.5 เซนติเมตรลงมาอยู่ในระดับต่ำมาก



ตารางที่ 34 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายด้าน ความจุปอด ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา
ในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อายุ 20 - 30 ปี (ลูกบาศก์ เซนติ เมตร/น้ำหนักตัว)		อายุ 31 - 40 ปี (ลูกบาศก์ เซนติ เมตร/น้ำหนักตัว)		ระดับสมรรถภาพทางกาย
74.89	ขึ้นไป	75.01	ขึ้นไป	ดีมาก
67.13	- 74.88	64.14	- 75.00	ดี
51.61	- 67.12	42.40	- 64.13	พอใช้
43.85	- 51.60	31.53	- 42.39	ต่ำ
43.84	ลงมา	31.52	ลงมา	ต่ำมาก

จากตารางที่ 36 จะเห็นได้ว่า การทดสอบความจุปอด ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 20-30 ปี ผู้เข้ารับการทดสอบที่มีปริมาณความจุปอด 74.89 ลูกบาศก์ เซนติ เมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก 67.13 - 74.88 ลูกบาศก์ เซนติ เมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับดี 51.61 - 67.12 ลูกบาศก์ เซนติ เมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับพอใช้ 43.85 - 51.60 ลูกบาศก์ เซนติ เมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับต่ำ และ 43.84 ลูกบาศก์ เซนติ เมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ลงมา อยู่ในระดับต่ำมาก

การทดสอบความจุปอด ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31.40 ปี ผู้เข้ารับการทดสอบที่มีปริมาณความจุปอด 75.01 ลูกบาศก์ เซนติ เมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ขึ้นไปอยู่ในระดับดีมาก 64.14 - 75.00 ลูกบาศก์ เซนติ เมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับดี 42.40 - 64.13 ลูกบาศก์ เซนติ เมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับพอใช้ 31.53-42.39 ลูกบาศก์ เซนติ เมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อยู่ในระดับต่ำ และ 31.52 ลูกบาศก์ เซนติ เมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ลงมาอยู่ในระดับต่ำมาก

ตารางที่ 35 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายด้าน เปอร์ เซนต์ไขมันในร่างกาย ของอาจารย์
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อายุ 20 - 30 ปี (เปอร์ เซนต์)	อายุ 31 - 40 ปี (เปอร์ เซนต์)	ระดับสมรรถภาพทางกาย
9.28 ขึ้นไป	15.50 ขึ้นไป	มากเกินไป
7.51 - 9.27	12.42 - 15.49	มาก
3.97 - 7.50	6.26 - 12.41	ปานกลาง
2.20 - 3.96	3.18 - 6.25	ค่อนข้างน้อย
2.19 ลงมา	3.17 ลงมา	น้อย

จากตารางที่ 37 จะเห็นได้ว่า การทดสอบ เปอร์ เซนต์ไขมันในร่างกาย ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุ ระหว่าง 20-30 ปี ผู้เข้าทดสอบที่มี เปอร์ เซนต์ไขมันในร่างกาย 9.28 เปอร์ เซนต์ขึ้นไป อยู่ในระดับมากเกินไป 7.51 - 9.27 เปอร์ เซนต์ อยู่ในระดับมาก 3.97 - 7.50 เปอร์ เซนต์ อยู่ในระดับปานกลาง 2.20 - 3.96 เปอร์ เซนต์ อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย และ 2.19 เปอร์ เซนต์ลงมา อยู่ในระดับน้อย

การทดสอบ เปอร์ เซนต์ไขมันในร่างกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ใน วิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี ผู้เข้ารับการ ทดสอบที่มี เปอร์ เซนต์ไขมันในร่างกาย 15.50 เปอร์ เซนต์ขึ้นไปอยู่ในระดับมากเกินไป 12.42 - 15.9 เปอร์ เซนต์ อยู่ในระดับมาก 6.26 - 12.41 เปอร์ เซนต์อยู่ในระดับ ปานกลาง 3.18 - 6.25 เปอร์ เซนต์ อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย และ 3.17 เปอร์ เซนต์ ลงมา อยู่ในระดับน้อย

ตารางที่ 36 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายด้านสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด
ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อายุ 20 - 30 ปี (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว/นาที)	อายุ 31 - 40 ปี (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว/นาที)	ระดับสมรรถภาพทางกาย
62.29 ขึ้นไป	53.53 ขึ้นไป	ดีมาก
50.97 - 62.28	43.74 - 53.52	ดี
28.33 - 50.96	24.16 - 43.73	พอใช้
17.01 - 28.32	14.37 - 24.15	ต่ำ
17.00 ลงมา	14.36 ลงมา	ต่ำมาก

จากตารางที่ 38 จะเห็นได้ว่า การทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 20-30 ปี ผู้เข้ารับการทดสอบที่มีสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด 62.29 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที ขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก 50.97-62.28 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที อยู่ในระดับดี 28.33 - 50.96 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที อยู่ในระดับพอใช้ 17.01 - 28.32 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที อยู่ในระดับต่ำ และ 17.00 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที ลงมาอยู่ในระดับต่ำมาก

การทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุระหว่าง 31-40 ปี ผู้เข้าทดสอบที่มีสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด 53.53 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที ขึ้นไปอยู่ในระดับดีมาก 43.74 - 53.52 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที อยู่ในระดับดี 24.16 - 43.73 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที อยู่ในระดับพอใช้ 14.37 - 24.15 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที อยู่ในระดับต่ำและ 14.36 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อนาที อยู่ในระดับต่ำมาก