

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลนี้เป็นอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมจำนวน 56 คน และได้ตอบแบบสอบถามคืน 56 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ

วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัด	อายุ (ปี)		น้ำหนัก (กก)		ส่วนสูง (ซม)	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
เชียงใหม่	32.64	3.99	62.46	7.46	166.79	4.38
เพชรบูรณ์	32.14	5.38	60.43	3.11	166.86	6.24
ลำปาง	29.47	4.83	60.27	4.96	167.07	6.01
สุโขทัย	29.45	3.85	62.28	5.21	167.95	3.87

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงดังนี้  
 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีอายุเฉลี่ย 32.64 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 62.46 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย 166.79 เซนติเมตร  
 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีอายุเฉลี่ย 32.14 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 60.43 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย 166.86 เซนติเมตร

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีอายุเฉลี่ย 29.47 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 60.27 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย 167.07 เซนติเมตร

และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย มีอายุเฉลี่ย 29.45 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 62.28 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย 167.95 เซนติเมตร

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพทางการสมรส ที่พัก และชั่วโมงสอนของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ

วิทยาลัยพลศึกษา	เชียงใหม่	เพชรบูรณ์	ลำปาง	สุโขทัย	รวม
รายการ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
สถานภาพทางการสมรส					
โสด	26.67	14.29	53.33	35.00	33.93
สมรส	73.33	85.71	46.67	65.00	66.07
ที่พัก					
อยู่ในบริเวณวิทยาลัย	40.00	71.43	26.67	80.00	55.35
อยู่นอกบริเวณวิทยาลัย	60.00	28.57	73.33	20.00	44.65
ไ้ทำการสอนมาแล้ว					
1-5 ปี	50.00	42.86	53.33	65.00	55.36
6-10 ปี	42.86	42.86	46.67	30.00	39.28
11-15 ปี	7.14	0	0	5.00	3.57
16 ปีขึ้นไป	0	14.29	0	0	1.79
จำนวนชั่วโมงที่สอนต่อสัปดาห์					
1-8 ชั่วโมง	7.14	71.43	20.00	25.00	25.00
9-16 ชั่วโมง	85.71	28.57	73.33	60.00	66.07
17-24 ชั่วโมง	7.14	0	6.67	10.00	7.14
มากกว่า 24 ชั่วโมง	0	0	0	5.00	1.79

จากตารางที่ 2 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา  
จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ 73.33 สมรสแล้ว ร้อยละ 60.00 พักอยู่นอก  
วิทยาลัย ร้อยละ 50.00 ทำการสอนมาแล้ว 1-5 ปี และร้อยละ 85.71 สอน  
สัปดาห์ละ 9-16 ชั่วโมง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ส่วนใหญ่  
ร้อยละ 85.71 สมรสแล้ว ร้อยละ 74.45 พักอยู่ในวิทยาลัย ร้อยละ 43.86 ทำ  
การสอนมาแล้ว 1-5 ปี และ 6-10 ปี และร้อยละ 71.43 สอนสัปดาห์ละ 1-8  
ชั่วโมง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ส่วนใหญ่ร้อยละ  
53.33 เป็นโสด ร้อยละ 73.33 พักอยู่นอกวิทยาลัย ร้อยละ 53.33 สอนมาแล้ว  
1-5 ปี และร้อยละ 73.33 สอนสัปดาห์ละ 9-16 ชั่วโมง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่ร้อยละ  
65.00 สมรสแล้ว ร้อยละ 80.00 พักอยู่ในวิทยาลัย ร้อยละ 65.00 สอนมาแล้ว  
1-5 ปี และร้อยละ 60.00 สอนสัปดาห์ละ 9-16 ชั่วโมง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ส่วนใหญ่ร้อยละ  
66.07 สมรสแล้ว ร้อยละ 55.35 พักอยู่ในบริเวณวิทยาลัย ร้อยละ 55.36 สอนมา  
แล้ว 1-5 ปี และร้อยละ 66.07 สอนสัปดาห์ละ 9-16 ชั่วโมง

ศูนย์วิทยุโทรพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ค่าร้อยละเกี่ยวกับชั่วโมงสอน การออกกำลังกาย และประเภทของการออกกำลังกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา	เชียงใหม่	เพชรบูรณ์	ลำปาง	สุโขทัย	รวม
		ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
วันหนึ่ง ๆ ใช้เวลาในการนอน						
3-5 ชั่วโมง		7.14	0	6.67	5.00	5.36
6-8 ชั่วโมง		78.57	85.71	93.33	90.00	87.50
9-10 ชั่วโมง		14.28	14.29	0	5.00	7.14
มากกว่า 10 ชั่วโมง		0	0	0	0	0
การออกกำลังกายเป็นกิจนิสัย						
ใช่		75.00	71.43	40.00	71.43	64.29
ไม่ใช่		25.00	28.57	60.00	28.57	35.71
จำนวนชั่วโมงในการออกกำลังกาย						
1-5 ชั่วโมง/สัปดาห์		50.00	57.14	53.33	35.71	48.22
6-10 ชั่วโมง/สัปดาห์		20.00	42.86	26.67	50.00	32.14
11-15 ชั่วโมง/สัปดาห์		20.00	0	6.67	14.29	12.50
มากกว่า 15 ชั่วโมง/สัปดาห์		10.00	0	13.33	0	7.14
ประเภทของการออกกำลังกาย						
เดิน		7.14	0	13.33	0	5.36
วิ่ง		28.57	42.86	13.33	25.00	25.00
กายบริหาร		21.43	14.29	20.00	20.00	19.64
เล่นกีฬา		78.57	85.71	66.67	75.00	75.00

จากตารางที่ 3 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา  
จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ 78.57 นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 75.00  
ออกกำลังกายเป็นกิจนิตย ร้อยละ 50.00 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-5 ชั่วโมง  
และร้อยละ 78.57 เล่นกีฬา

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ส่วนใหญ่  
ร้อยละ 85.71 นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 71.43 ออกกำลังกายเป็นกิจนิตย  
ร้อยละ 57.14 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-5 ชั่วโมง และร้อยละ 85.71 เล่นกีฬา

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ส่วนใหญ่ร้อยละ  
93.33 นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 60.00 ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นกิจนิตย  
ร้อยละ 53.33 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-5 ชั่วโมง และร้อยละ 66.67 เล่นกีฬา

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่ร้อยละ  
90.00 นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 71.43 ออกกำลังกายเป็นกิจนิตย ร้อยละ  
50.00 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 6-10 ชั่วโมง และร้อยละ 75.00 เล่นกีฬา

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ส่วนใหญ่ ร้อยละ  
87.50 นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 64.29 ออกกำลังกายเป็นกิจนิตย ร้อยละ  
48.22 ออกกำลังกายวันละ 1-5 ชั่วโมง และร้อยละ 75.00 เล่นกีฬา

ตารางที่ 4 ค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา					รวม ร้อยละ
	เชียงใหม่	เพชรบูรณ์	ลำปาง	สุโขทัย		
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ		ร้อยละ
สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย						
เพียงพอ	85.71	42.86	80.00	80.00		76.79
ไม่เพียงพอ	14.29	57.14	20.00	20.00		23.21

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา เชียงใหม่ ร้อยละ	เพชรบูรณ์ ร้อยละ	ลำปาง ร้อยละ	สุโขทัย ร้อยละ	รวม ร้อยละ
สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพ					
มาตรฐาน	71.43	42.86	86.67	80.00	75.00
ไม่มาตรฐาน	28.57	57.14	13.33	20.00	25.00
สถานที่ออกกำลังกายทั้งในและนอก วิทยาลัย					
มีเฉพาะในร่ม	5.88	0	13.33	0	5.36
มีเฉพาะกลางแจ้ง	17.65	14.29	0	5.00	8.93
มีทั้งในร่มและกลางแจ้ง	76.47	85.71	86.67	95.00	85.71
สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้และไป มาสะดวก					
ใช่	100.00	57.14	80.00	85.00	83.93
ไม่ใช่	0	42.86	20.00	15.00	16.07

จากตารางที่ 4 แสดงว่า สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ส่วนใหญ่เป็นดังนี้

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ 85.71 มีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 71.43 สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพมาตรฐาน ร้อยละ 76.47 มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง และร้อยละ 100.00 สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้ไปมาสะดวก

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 57.14 สถานที่ออกกำลังกายยังไม่เพียงพอ ร้อยละ 57.14 สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพไม่มาตรฐาน ร้อยละ 85.71 มีทั้งในร่มและกลางแจ้ง และร้อยละ 57.14 สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้ไปมาสะดวก

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ส่วนใหญ่ร้อยละ 80.00 สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 86.67 สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพมาตรฐาน ร้อยละ 86.67 มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง และร้อยละ 80.00 มีสถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้ไปมาสะดวก

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่ร้อยละ 80.00 สถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 80.00 สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพมาตรฐาน ร้อยละ 95.00 สถานที่ออกกำลังกายมีทั้งในร่มและกลางแจ้ง และร้อยละ 85.00 สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้ไปมาสะดวก

วิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ส่วนใหญ่ร้อยละ 76.79 มีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 75.00 สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพมาตรฐาน ร้อยละ 85.71 มีทั้งในร่มและกลางแจ้ง และร้อยละ 83.93 มีสถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้ไปมาสะดวก

ตารางที่ 5 ค่าร้อยละเกี่ยวกับอุปกรณในการ ออกกำลังกายของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา	เชียงใหม่ ร้อยละ	เพชรบูรณ์ ร้อยละ	ลำปาง ร้อยละ	สุโขทัย ร้อยละ	รวม ร้อยละ
อุปกรณ์การ ออกกำลังกายมีคุณภาพ						
มาตรฐาน		85.71	42.86	93.33	70.00	76.79
ไม่มาตรฐาน		14.29	57.14	6.67	30.00	23.21
จำนวนอุปกรณ์กับผู้ให้บริการ						
เพียงพอ		84.62	42.86	73.33	70.00	69.64
ไม่เพียงพอ		15.38	57.14	26.67	30.00	30.36
ในวิทยาลัยมีภาพยนตร์หรือวีซีดีไอชวย						
กระตุ้นในการ ออกกำลังกาย						
มี		71.43	0	60.00	45.00	50.00
ไม่มี		28.57	100.00	40.00	55.00	50.01

จากตารางที่ 5 แสดงว่า อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการออกกำลังกายของอาจารย์ ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ เป็นดังนี้

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ร้อยละ 85.71 อุปกรณ์มีคุณภาพมาตรฐาน ร้อยละ 84.62 อุปกรณ์เพียงพอ ร้อยละ 71.43 ไม่มีวีดีโอหรือภาพยนตร์ประกอบการ ออกกำลังกาย

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ร้อยละ 57.14 อุปกรณ์ไม่ได้มาตรฐาน ร้อยละ 57.14 อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ร้อยละ 100.00 ไม่มีวีดีโอหรือภาพยนตร์ประกอบการ ออกกำลังกาย

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ร้อยละ 93.33 อุปกรณ์มีคุณภาพมาตรฐาน ร้อยละ 73.33 อุปกรณ์มีเพียงพอ ร้อยละ 60.00 ไม่มีวีดีโอหรือภาพยนตร์ประกอบการ ออกกำลังกาย

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ร้อยละ 70.00 อุปกรณ์มีคุณภาพมาตรฐาน ร้อยละ 70.00 อุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอ ร้อยละ 55.00 ไม่มีวีดีโอหรือภาพยนตร์ช่วย การประกอบการออกกำลังกาย

วิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ส่วนใหญ่ร้อยละ 76.79 อุปกรณ์การ ออกกำลังกาย มีคุณภาพมาตรฐาน ร้อยละ 69.64 อุปกรณ์เพียงพอ และร้อยละ 50.00 ไม่มีวีดีโอหรือ ภาพยนตร์ช่วยกร ระดับในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 6 ค่าร้อยละเกี่ยวกับจำนวนครั้งของการทดสอบสมรรถภาพทาง กายและแผนภาพอธิบายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ใน วิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา เชียงใหม่ ร้อยละ	เพชรบูรณ์ ร้อยละ	ลำปาง ร้อยละ	สุโขทัย ร้อยละ	รวม ร้อยละ
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย					
เป็นประจำ	7.14	0	6.67	10.00	7.14
ไม่เป็นประจำ	92.86	100.00	93.33	90.00	92.86



ตารางที่ 6 (ต่อ)

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา เชียงใหม่	เชียงใหม่ เพชรบูรณ์	ลำปาง	สุโขทัย	รวม
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
แผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพ					
ทางกาย					
มี	21.43	28.27	6.67	20.00	17.86
ไม่มี	78.57	71.43	93.33	80.00	82.14

จากตารางที่ 6 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หักทดสอบ และแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นดังนี้

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ 92.86 ทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่เป็นประจำ ร้อยละ 78.57 ไม่มีแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 100.00 ไม่ได้ทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำ ร้อยละ 71.43 ไม่มีแผนภาพอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ส่วนใหญ่ร้อยละ 93.33 ทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่เป็นประจำ ร้อยละ 93.33 ไม่มีแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่ร้อยละ 90.00 ทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่เป็นประจำ ร้อยละ 80.00 ไม่มีแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ส่วนใหญ่ร้อยละ 92.86 ทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่เป็นประจำ ร้อยละ 82.14 ไม่มีแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ตารางที่ 7 ค่าร้อยละเกี่ยวกับลักษณะบุคลิกภาพ อาการและโรคที่เคยเป็น  
และกำลังมีอาการ ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัย  
พลศึกษาภาคเหนือ

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา	เชียงใหม่	เพชรบูรณ์	ลำปาง	สุโขทัย	รวม
		ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
คิดว่าตนเองเป็นคน						
กลุ่มใจวิตกกังวลเสมอ		0	11.11	0	0	1.79
ง่าย ๆ สบาย ๆ		78.57	33.33	66.67	70.00	67.86
รำเริงแจ่มใส		21.43	33.33	26.67	30.00	28.57
เคร่งเครียด		0	22.22	6.67	0	5.35
เคยมีอาการและเป็นโรคต่อไปนี้						
เส้นเลือดอุดตัน		0	14.29	0	0	1.79
มีศีรษะเป็นลมบ่อย ๆ		7.14	0	13.33	5.00	7.14
ท้องแข็งท้องเสียบ่อย ๆ		21.43	28.57	26.67	15.00	21.43
ผัดคักเล็กน้อย		0	0	13.33	5.00	5.36
ผัดคักใหญ่		0	0	6.67	5.00	3.57
การบาดเจ็บของหลัง แขน ขา ข้อต่อ		35.71	28.57	33.33	55.00	41.07
กระดูกหัก		28.57	0	13.33	5.00	12.50
เส้นโลหิตแตก		0	0	0	0	0
โรคหัวใจ		0	14.29	0	0	1.79
โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด		0	0	0	0	0
โรคไขข้ออักเสบ		7.14	0	13.33	0	5.36
โรคเบาหวาน		0	0	0	0	0
โรคปอดบวม		0	0	0	5.00	1.79
โรคหืด		7.14	0	0	0	1.79

ตารางที่ 7 (ต่อ)

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา					รวม
	เชียงใหม่	เพชรบูรณ์	ลำปาง	สุโขทัย	รอยละ	
โรคอื่น ๆ เกี่ยวกับปอด	0	0	0	0	0	0
โรคไต	0	0	6.67	0	1.79	1.79
โรคอื่น ๆ	0	14.29	6.67	5.00	5.36	5.36
กำลังมีอาการต่อไปหรือไม่						
ไอหอบถี่	0	28.57	0	5.00	5.36	5.36
เข่าหรือข้อข้อม อก ปวดช้า	0	14.29	13.33	15.00	10.71	10.71
ปวดหลัง	28.57	14.29	40.00	5.00	21.43	21.43
นอนไม่หลับ	42.86	14.29	13.33	10.00	17.86	17.86

จากตารางที่ 7 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือมีบุคลิกภาพ เคยมีอาการ เป็นโรคและกำลังมีอาการ เป็นอยู่ดังนี้

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ 78.57 มีบุคลิกภาพที่สบาย ๆ ง่าย ๆ ร้อยละ 28.57 เคยกระดูกหัก และร้อยละ 42.86 นอนไม่หลับ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 33.33 มีบุคลิกภาพง่าย ๆ สบาย ๆ ง่าย ๆ ร่าเริงแจ่มใส ร้อยละ 28.57 เคยท้องเคินท้องเสียบ่อย ๆ และเคยมีการบาดเจ็บของหลัง แขน ขา ข้อต่อ และร้อยละ 28.57 กำลังมีอาการไอหอบถี่

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ส่วนใหญ่ร้อยละ 66.67 มีบุคลิกภาพที่ง่าย ๆ สบาย ๆ ร้อยละ 33.33 เคยบาดเจ็บของหลัง แขน ขา ข้อต่อ และร้อยละ 40.00 กำลังปวดหลัง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่ ร้อยละ 70.00 มีบุคลิกภาพง่าย ๆ สบาย ๆ ร้อยละ 55.00 เคยมากเจ็บของหลัง แขน ขา ข้อคอ และร้อยละ 15.00 กำลังมีอาการบวมที่เข่าและข้อเท้า

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ส่วนใหญ่ร้อยละ 67.86 มีบุคลิกภาพง่าย ๆ สบาย ๆ ร้อยละ 21.43 เคยท้องเดินท้องเสีย ร้อยละ 41.07 เคยมากเจ็บขา ข้อคอ และร้อยละ 21.43 กำลังมีอาการปวดหลัง

ตารางที่ 8 ค่าร้อยละเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า จำนวนมือ ประเภทของอาหาร จำนวนครั้งของการรับประทานขนมหวาน และการคืนนมสดของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา	เชียงใหม่	เพชรบูรณ์	ลำปาง	สุโขทัย	รวม
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
กำลังควบคุมอาหาร						
ใช่		28.57	28.57	20.00	25.00	25.00
ไม่ใช่		71.43	71.43	80.00	75.00	75.00
รับประทานอาหารเช้า						
1 มือ		0	0	0	0	0
2 มือ		28.57	14.29	20.00	20.00	21.43
3 มือ		71.43	85.71	66.67	75.00	73.21
4 มือ		0	0	13.33	5.00	5.36
มากกว่า 4 มือ		0	0	0	0	0
ประเภทของอาหารที่รับประทาน						
มากที่สุด						
โปรตีน		20.00	40.00	40.00	36.36	37.50
คาร์โบไฮเดรต		40.00	40.00	46.67	40.91	46.43

ตารางที่ 8 (ต่อ)

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา					รวม
	เชียงใหม่	เพชรบูรณ์	ลำปาง	สุโขทัย	ร้อยละ	
ไขมัน	6.67	10.00	0	0	3.57	
ผักและผลไม้	33.33	10.00	13.33	18.18	21.43	
รับประทานขนมหวาน						
ประจำ	14.29	42.86	40.00	30.00	30.36	
ไม่ประจำ	85.71	57.14	60.00	70.00	69.64	
กินนมสด						
ประจำ	7.14	0	13.33	10.00	8.93	
ไม่ประจำ	92.86	100.00	86.67	90.00	91.07	

จากตารางที่ 8 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ มีการรับประทานอาหาร ขนมหวาน และนมสด ดังนี้

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ 71.43 ไม่ได้ควบคุมอาหาร ร้อยละ 71.43 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 33.33 ชอบรับประทานอาหารผักและผลไม้ ร้อยละ 85.71 รับประทานขนมหวานแต่ไม่เป็นประจำ และร้อยละ 92.86 ไม่กินนมสดเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 71.43 ไม่ได้ควบคุมอาหาร ร้อยละ 85.71 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 40.00 รับประทานอาหารเช้าและคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 57.14 ไม่รับประทานขนมหวานเป็นประจำ ร้อยละ 100.00 ไม่กินนมสดเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ส่วนใหญ่ร้อยละ 80.00 ไม่ได้ควบคุมอาหาร ร้อยละ 66.67 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 46.67 รับประทานอาหารเช้าคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 60.00 ไม่รับประทานขนมหวานเป็นประจำ และร้อยละ 86.67 ไม่กินนมสดเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่ร้อยละ 75.00 ไม่ได้ควบคุมอาหาร ร้อยละ 75.00 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 40.91 รับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 70.00 ไม่รับประทานอาหารขนมหวานเป็นประจำ และร้อยละ 90.00 ไม่กินนมสดเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ส่วนใหญ่ร้อยละ 75.00 ไม่ได้ควบคุมอาหาร ร้อยละ 73.21 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 46.43 รับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 69.61 ไม่รับประทานอาหารขนมหวานเป็นประจำ และร้อยละ 91.07 ไม่กินนมสดเป็นประจำ

ตารางที่ 9 ค่าร้อยละเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ปริมาณที่สูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ

รายการ	วิทยาลัยพลศึกษา	เชียงใหม่	เพชรบูรณ์	ลำปาง	สุโขทัย	รวม
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
สูบบุหรี่หรือไม่						
สูบ	21.43	57.14	53.33	45.00	42.86	
ไม่สูบ	78.57	42.86	46.67	55.00	57.14	
ถ้าสูบ จำนวนมวนต่อวัน						
1-5 มวน	0	0	6.67	0	4.17	
6-10 มวน	14.29	0	13.33	20.00	33.33	
11-15 มวน	7.14	0	0	5.00	16.67	
16-20 มวน	0	57.14	20.00	10.00	16.07	
มากกว่า 20 มวน	0	0	13.33	0	3.57	
ดื่มสุรา						
เป็นประจำ	7.14	0	33.33	15.00	16.07	
ไม่เป็นประจำ	92.86	100.00	66.67	85.00	83.93	

จากตารางที่ 9 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ส่วนใหญ่สูบบุหรี่ และดื่มสุรา ดังนี้

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ ร้อยละ 78.57 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 21.43 สูบบุหรี่ ร้อยละ 14.29 สูบบุหรี่วันละ 6-10 มวน และร้อยละ 92.86 ไม่ดื่มสุราเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ส่วนใหญ่ ร้อยละ 57.14 สูบบุหรี่ ร้อยละ 57.14 สูบบุหรี่วันละ 16-20 มวน และร้อยละ 100.00 ไม่ดื่มสุราเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ส่วนใหญ่ร้อยละ 53.33 สูบบุหรี่ ร้อยละ 20.00 สูบบุหรี่วันละ 16-20 มวน และร้อยละ 66.67 ไม่ดื่มสุราเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่ร้อยละ 55.00 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 45.00 สูบบุหรี่ ร้อยละ 20.00 สูบบุหรี่วันละ 6-10 มวน และร้อยละ 85.00 ไม่ดื่มสุราเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ส่วนใหญ่ร้อยละ 57.14 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 33.33 สูบบุหรี่วันละ 6-10 มวน และร้อยละ 83.93 ไม่ดื่มสุราเป็นประจำ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และจำนวนของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือที่มีอายุระหว่าง 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
อัตราการชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	69.00	7.80	70.00	9.20	72.00	0.50
ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก (มม.ปรอท)	119.00	8.40	117.00	10.10	125.00	15.00

ตารางที่ 10 (ต่อ)

รายการ	อายุ 20-30ปี		อายุ 31-40ปี		อายุ 41-50ปี	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
แรงบีบมือ (กก./นน.)	0.74	0.08	0.70	0.09	0.62	0.11
แรงเหยียดหลัง (กก./นน.)	1.41	0.24	1.41	0.22	1.06	0.03
แรงเหยียดขา (กก./นน.)	1.71	0.31	1.69	0.32	1.17	0.02
ความอ่อนตัว (ซม.)	12.36	6.14	12.12	6.21	11.75	6.25
ความจุปอด (ลบ.ซม./นน.)	63.04	8.63	55.13	9.88	42.93	3.22
เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	5.58	2.99	8.32	3.96	14.25	3.75
สมรรถภาพการจับออกซิเจน (มล./กก./นาที)	48.13	7.05	40.00	5.37	33.00	5.00
จำนวนประชากร (คน)	32		22		2	

จากตารางที่ 10 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี มีจำนวน 32 คน ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายด้าน อัตราชีพจรขณะพัก 69 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก 119.00 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ 0.74 กิโลกรัม/น้ำหนัก แรงเหยียดหลัง 1.41 กิโลกรัม/น้ำหนัก แรงเหยียดขา 1.71 กิโลกรัม/น้ำหนัก ความอ่อนตัว 12.36 เซนติเมตร ความจุปอด 63.04 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนัก เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย 5.58 เปอร์เซ็นต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 48.13 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี มีจำนวน 22 คน ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายด้านอัตราชีพจรขณะพัก 70 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก 117.00 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ 0.70 กิโลกรัม/น้ำหนัก แรงเหยียดหลัง 1.40 กิโลกรัม/น้ำหนัก แรงเหยียดขา



1.69 กิโลกรัม/น้ำหนัก ความอ่อนตัว 12.12 เซนติเมตร ความจุปอด 55.13 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนัก เปอร์ เซนต์ไขมันของร่างกาย 8.32 เปอร์ เซนต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 40.00 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีจำนวน 2 คน ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ค้านอัตราชีพจรขณะพัก 72 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก 125.00 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ 0.62 กิโลกรัม/น้ำหนัก แรงเหยียดหลัง 1.06 กิโลกรัม/น้ำหนัก แรงเหยียดขา 1.17 กิโลกรัม/น้ำหนัก ความอ่อนตัว 11.75 เซนติเมตร ความจุปอด 42.93 ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนัก เปอร์ เซนต์ไขมันของร่างกาย 14.25 เปอร์ เซนต์ และสมรรถภาพในการจับออกซิเจน 33.00 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที

ตารางที่ 11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราชีพจรขณะพักของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 32 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	152.75	50.92	0.79
ภายในกลุ่ม	28	1812.47	64.73	
ทั้งหมด	31	1965.22		

$$P > .05 \quad (.05 F_{3,28} = 2.95)$$

จากตารางที่ 11 แสดงว่า ค่ามีขนิมเลขคณิตของอัตราชีพจรขณะพัก ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพักของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 32 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	556.68	185.56	3.10*
ภายในกลุ่ม	28	1675.32	59.83	
ทั้งหมด	31	2232.00		

\*  $P < .05$  (.05  $F_{3,28} = 2.95$ )

จากตารางที่ 12 แสดงว่าความเข้มข้นเลขคณิตของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพักของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 13 ผลการทดสอบรายคู่ของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพักของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 32 คน

วิทยาลัยพลศึกษา	ค่าเฉลี่ย	เพชรบูรณ์	ลำปาง	เชียงใหม่	สุโขทัย
เพชรบูรณ์	111.50	-	3.03*	0.02	0.97
ลำปาง	125.30		-	2.90	0.77
เชียงใหม่	112.80			-	0.79
สุโขทัย	119.08				-

\*  $P < .05$  (.05  $F_{3,28} = 2.95$ )

จากตารางที่ 13 แสดงว่า ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพักของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาระหว่างวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ กับวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



ตารางที่ 14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงบีบมือ ของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุ  
ระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 32 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.05	0.02	0.30
ภายในกลุ่ม	28	0.16	0.06	
ทั้งหมด	31	0.21		

$$P > .05 \quad (.05 F_{3,28} = 2.95)$$

จากตารางที่ 14 แสดงว่าค่ามัธยฐานเลขคณิตของแรงบีบมือของอาจารย์ผู้สอน  
วิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่างกัน  
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 15 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงเหยียดหลังของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือที่มีอายุระหว่าง  
20-30 ปี จำนวน 32 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.43	0.14	2.80
ภายในกลุ่ม	28	1.48	0.05	
ทั้งหมด	31	1.91		

$$P > .05 \quad (.05 F_{3,28} = 2.95)$$

จากตารางที่ 15 แสดงว่าค่ามัธยฐานเลขคณิตของแรงเหยียดหลังของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่าง  
กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงเหวี่ยงของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุ  
ระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 32 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.61	0.20	2.86
ภายในกลุ่ม	28	1.92	0.07	
ทั้งหมด	31	2.53		

$P > .05$  ( $.05 F_{3,28} = 2.95$ )

จากตารางที่ 16 แสดงว่า ค่ามีขนิมเลขคณิตของแรงเหวี่ยงของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ไม่แตกต่าง  
กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 17 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความอ่อนตัวของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุ  
ระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 32 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	19.30	6.43	0.15
ภายในกลุ่ม	28	1187.82	42.42	
ทั้งหมด	31	1207.12		

$P > .05$  ( $.05 F_{3,28} = 2.95$ )

จากตารางที่ 17 แสดงว่า ค่ามีขนิมเลขคณิตของความอ่อนตัวของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  
.05

ตารางที่ 18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความจุปอกของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุ  
ระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 32 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	68.42	22.81	0.28
ภายในกลุ่ม	28	2316.02	82.72	
ทั้งหมด	31	2384.44		

$P > .05$  ( $.05 F_{3,28} = 2.95$ )

จากตารางที่ 18 แสดงว่า ค่ามัธยฐานเลขคณิตของความจุปอกของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 19 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย  
ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ  
ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 32 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	14.95	4.98	0.51
ภายในกลุ่ม	28	271.70	9.70	
ทั้งหมด	31	286.65		

$P > .05$  ( $.05 F_{3,28} = 2.95$ )

จากตารางที่ 19 แสดงว่า ค่ามัธยฐานเลขคณิตของเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย  
ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัย  
สำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 20 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของสมรรถภาพการจับออกซิเจนของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 32 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	458.04	152.68	4.31*
ภายในกลุ่ม	28	991.46	35.41	
ทั้งหมด	31	1449.50		

\*  $P < .05$  (.05  $F_{3,28} = 2.95$ )

จากตารางที่ 20 แสดงว่า ค่ามีขนิมเลขคณิตของสมรรถภาพในการจับออกซิเจนของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 21 ผลการทดสอบรายคู่ของสมรรถภาพการจับออกซิเจน ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 32 คน

วิทยาลัยพลศึกษา	เพชรบูรณ์	ลำปาง	เชียงใหม่	สุโขทัย
กาญจนบุรี	52.75	47.40	56.00	44.23
เพชรบูรณ์	52.75	0.77	0.22	2.07
ลำปาง	47.40	-	2.32	0.53
เชียงใหม่	56.00		-	4.66*
สุโขทัย	44.23			-

\*  $P < .05$  (.05  $F_{3,28} = 2.95$ )

จากตารางที่ 21 แสดงว่า สมรรถภาพการจับออกซิเจนของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี กับอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 22 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราชีพจรในขณะพักของ  
อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ  
ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 22 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	12.01	4.00	0.04
ภายในกลุ่ม	18	1831.08	101.73	
ทั้งหมด	21	1843.09		

$$P > .05 \quad (.05 F_{3,18} = 3.16)$$

จากตารางที่ 22 แสดงว่า ค่ามีขนิมเลขคณิตของอัตราชีพจรในขณะพักของ  
อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี  
ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 23 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความดันโลหิตขณะหัวใจ  
บีบตัวในขณะพัก ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัย  
พลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 22 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	601.61	200.54	2.18
ภายในกลุ่ม	18	1658.75	92.15	
ทั้งหมด	21	2260.36		

$$P > .05 \quad (.05 F_{3,18} = 3.16)$$

จากตารางที่ 23 แสดงว่า ค่ามีขนิมเลขคณิตของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบ  
ตัวในขณะพักของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง  
31-40 ปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 24 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงบีบมือของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุ  
ระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 22 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.09	0.03	3.00
ภายในกลุ่ม	18	0.10	0.01	
ทั้งหมด	21	0.19		

$$P > .05 \quad (.05 F_{3,18} = 3.16)$$

จากตารางที่ 24 แสดงว่า ค่ามีขมิ้มเลขคณิตของแรงบีบมือของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่าง  
กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงเหยียดหลังของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุ  
ระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 22 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.06	0.02	0.33
ภายในกลุ่ม	18	1.05	0.06	
ทั้งหมด	21	1.11		

$$P > .05 \quad (.05 F_{3,18} = 3.16)$$

จากตารางที่ 25 แสดงว่า ค่ามีขมิ้มเลขคณิตของแรงเหยียดหลัง ของ  
อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี  
ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



ตารางที่ 26 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงเหยียดขาของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุ  
ระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 22 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.26	0.09	0.82
ภายในกลุ่ม	18	1.93	0.11	
ทั้งหมด	21	2.19		

$P > .05$  ( $.05 F_{3,18} = 3.16$ )

จากตารางที่ 26 แสดงว่า ค่ามีซิมิลเลขคณิตของแรงเหยียดขาของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่าง  
กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 27 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความอ่อนตัวของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุ  
ระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 22 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	164.67	54.89	1.45
ภายในกลุ่ม	18	683.48	37.97	
ทั้งหมด	21	848.15		

$P > .05$  ( $.05 F_{3,18} = 3.16$ )

จากตารางที่ 27 แสดงว่า ค่ามีซิมิลเลขคณิตของความอ่อนตัวของอาจารย์  
ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่าง  
กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 28 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความจุปอดของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 22 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	460.55	153.52	1.64
ภายในกลุ่ม	18	1686.61	93.70	
ทั้งหมด	21	2147.16		

$P > .05$  (.05  $F_{3,18} = 3.16$ )

จากตารางที่ 28 แสดงว่า ค่ามัธยฐานเลขคณิตของความจุปอดของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 29 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 22 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	39.54	13.18	0.78
ภายในกลุ่ม	18	304.73	16.93	
ทั้งหมด	21	344.27		

$P > .05$  (.05  $F_{3,18} = 3.16$ )

จากตารางที่ 29 แสดงว่า ค่ามัธยฐานเลขคณิตของเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 30 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของสมรรถภาพในการจับออกซิเจนของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 21 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	29.12	9.71	0.29
ภายในกลุ่ม	17	576.88	33.93	
ทั้งหมด	20	606.00		

$P > .05$  ( $.05 F_{3,17} = 3.20$ )

จากตารางที่ 30 แสดงว่า ค่ามัธยฐานเลขคณิตของสมรรถภาพการจับออกซิเจนของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 31 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ

รายการ	อายุ 20-30 ปี	อายุ 31-40 ปี	เกณฑ์
แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนัก)	0.91 ขึ้นไป	0.89 ขึ้นไป	ดีมาก
	0.83-0.90	0.80-0.88	ดี
	0.67-0.82	0.62-0.79	พอใช้
	0.59-0.66	0.53-0.61	ต่ำ
	ต่ำกว่า 0.59	ต่ำกว่า 0.53	ต่ำมาก
แรงเหยียดหลัง (กิโลกรัม/น้ำหนัก)	1.90 ขึ้นไป	1.86 ขึ้นไป	ดีมาก
	1.66-1.89	1.64-1.85	ดี
	1.18-1.65	1.20-1.63	พอใช้
	0.94-1.17	0.98-1.19	ต่ำ
	ต่ำกว่า 0.94	ต่ำกว่า 0.98	ต่ำมาก

ตารางที่ 31 (ต่อ)

รายการ	อายุ 20-30 ปี	อายุ 31-40 ปี	เกณฑ์
แรงเหยียดขา (กิโลกรัม/น้ำหนัก)	2.34 ขึ้นไป	2.34 ขึ้นไป	ดีมาก
	2.03-2.33	2.02-2.33	ดี
	1.41-2.02	1.38-2.01	พอใช้
	1.10-1.40	1.06-1.37	ต่ำ
	ต่ำกว่า 1.10	ต่ำกว่า 1.06	ต่ำมาก
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	24.65 ขึ้นไป	24.55 ขึ้นไป	ดีมาก
	18.51-24.64	18.34-24.54	ดี
	6.23-18.50	5.92-18.33	พอใช้
	0.09-6.22	0.31-5.91	ต่ำ
	ต่ำกว่า 0.09	ต่ำกว่า 0.31	ต่ำมาก
ความรูปคด (ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนัก)	80.31 ขึ้นไป	74.90 ขึ้นไป	ดีมาก
	71.68-80.30	65.02-74.89	ดี
	54.42-71.67	45.26-65.01	พอใช้
	45.79-54.41	35.38-45.25	ต่ำ
	ต่ำกว่า 45.79	ต่ำกว่า 35.38	ต่ำมาก
เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	11.57 ขึ้นไป	16.25 ขึ้นไป	มาก
	8.58-11.56	12.29-16.24	ค่อนข้างมาก
	2.60-8.57	4.37-12.28	ปานกลาง
	0 - 2.59	0.05-4.36	ค่อนข้างน้อย
		ต่ำกว่า 0.05	น้อย

ตารางที่ 31 (ต่อ)

รายการ	อายุ 20-30 ปี	อายุ 31-40 ปี	เกณฑ์
สมรรถภาพการจับออกซิเจน (มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที)	62.24 ขึ้นไป 55.19-62.23 41.09-55.18 34.04-41.08 ต่ำกว่า 34.04	50.75 ขึ้นไป 45.38-50.74 34.64-45.37 29.27-34.63 ต่ำกว่า 29.27	ดีมาก ดี พอใช้ ต่ำ ต่ำมาก

จากตารางที่ 31 แสดงว่า อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ มีเกณฑ์สมรรถภาพทางกายดังนี้

อายุระหว่าง 20-30 ปี

แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนัก) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 0.91 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตั้งแต่ 0.83-0.90 อยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 0.67-0.82 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ตั้งแต่ 0.59-0.66 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ต่ำกว่า 0.59 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

แรงเหยียดหลัง (กิโลกรัม/น้ำหนัก) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 1.90 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตั้งแต่ 1.66-1.89 อยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 1.18-1.65 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ตั้งแต่ 0.94-1.17 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ต่ำกว่า 0.94 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

แรงเหยียดขา (กิโลกรัม/น้ำหนัก) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 2.34 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตั้งแต่ 2.03-2.33 อยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 1.41-2.02 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ตั้งแต่ 1.10-1.40 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ต่ำกว่า 1.10 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

ความอ่อนตัว (เซนติเมตร) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 24.65 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตั้งแต่ 18.51-24.64 อยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 6.23-18.50 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ตั้งแต่ 0.09-6.22 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ต่ำกว่า 0.09 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

ความจุปอด (ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนัก) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 80.31 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตั้งแต่ 71.68-80.30 อยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 54.42-71.67

อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ตั้งแต่ 45.79-54.41 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ต่ำกว่า 45.79 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 11.57 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์มาก ตั้งแต่ 8.58-11.56 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ตั้งแต่ 2.60-8.57 อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ตั้งแต่ 0 - 2.59 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย

สมรรถภาพการจับออกซิเจน (มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 62.24 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตั้งแต่ 55.19-62.23 อยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 41.09-55.18 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ตั้งแต่ 34.04-41.08 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ต่ำกว่า 34.04 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

อายุระหว่าง 31-40 ปี

แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนัก) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 0.89 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตั้งแต่ 0.80-0.88 อยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 0.62-0.79 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ตั้งแต่ 0.53-0.61 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ต่ำกว่า 0.53 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

แรงเหยียดหลัง (กิโลกรัม/น้ำหนัก) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 1.86 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตั้งแต่ 1.64-1.85 อยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 1.20-1.63 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ตั้งแต่ 0.98-1.19 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ต่ำกว่า 0.98 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

แรงเหยียดขา (กิโลกรัม/น้ำหนัก) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 2.34 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตั้งแต่ 2.02-2.33 อยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 1.38-2.01 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ตั้งแต่ 1.06-1.37 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ต่ำกว่า 1.06 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

ความอ่อนตัว (เซนติเมตร) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 24.55 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตั้งแต่ 18.34-24.54 อยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 5.92-18.33 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ตั้งแต่ 0.31-5.91 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ต่ำกว่า 0.31 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

ความรูด (ลูกบาศก์เซนติเมตร/น้ำหนัก) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 74.90 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตั้งแต่ 65.02-74.89 อยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 45.26-65.01 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ตั้งแต่ 35.38-45.25 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ต่ำกว่า 35.38 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 16.25 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์มาก ตั้งแต่ 12.29-16.24 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ตั้งแต่ 4.37-12.28 อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ตั้งแต่ 0.54-4.36 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ต่ำกว่า 0.50 อยู่ในเกณฑ์น้อย

สมรรถภาพการจับออกซิเจน (มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที) มีเกณฑ์ดังนี้ ตั้งแต่ 50.75 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ตั้งแต่ 45.38-50.74 อยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 34.64-45.37 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ตั้งแต่ 29.37-34.63 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ต่ำกว่า 29.27 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย