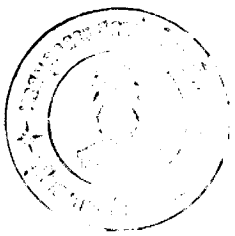

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้วได้นำข้อมูลมาดำเนินการวิเคราะห์ โดยข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางและความเรียง ส่วนข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นำมาหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ค่าความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏผลดังนี้ คือ

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้

วพ.	อายุ (ปี)		น้ำหนัก (ก.ก.)		ส่วนสูง (ซ.ม.)	
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
ยะลา	31.67	5.04	63.53	6.63	168.87	5.92
ชุมพร	30.87	5.15	58.60	5.55	167.40	6.09
กระบี่	28.90	2.62	62.00	7.73	169.40	5.80
ตรัง	33.80	7.26	61.05	4.34	169.70	4.24

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้ มีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของอายุ น้ำหนัก และส่วนสูง ดังนี้

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลามีอายุเฉลี่ย 31.67 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.04 มีน้ำหนักเฉลี่ย 63.53 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.63 และส่วนสูงเฉลี่ย 168.87 เซ็นติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.92

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพรมีอายุเฉลี่ย 30.87 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.15 มีน้ำหนักเฉลี่ย 58.60 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.55 และมีส่วนสูงเฉลี่ย 167.40 เซ็นติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.09

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่มีอายุเฉลี่ย 28.90 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.62 มีน้ำหนักเฉลี่ย 62.00 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.73 และมีส่วนสูงเฉลี่ย 167.40 เซ็นติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.58

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรังมีอายุเฉลี่ย 33.80 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.26 มีน้ำหนักเฉลี่ย 61.05 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.34 และมีส่วนสูงเฉลี่ย 169.70 เซ็นติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.24

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

009039

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพการสมรส ที่พัก และจำนวนชั่วโมงที่สอนของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้

	ค่าร้อยละ			
	วพ.ยะลา	วพ.ชุมพร	วพ.กระบี่	วพ.ตรัง
1. สถานภาพการสมรส				
โสด	46.67	60	70	40
สมรส	53.33	40	30	60
2. ที่พัก				
อยู่ในบริเวณวิทยาลัย	33.33	100	100	20
อยู่นอกบริเวณวิทยาลัย	66.67	–	–	80
3. ทำการสอนพลศึกษามาแล้ว				
1 – 5 ปี	20	46.67	60	40
6 – 10 ปี	66.67	46.67	40	20
11 – 15 ปี	13.33	–	–	10
16 ปีขึ้นไป	–	6.66	–	30
4. จำนวนชั่วโมงสอนต่อสัปดาห์				
1 – 8 ชั่วโมง	–	40	30	70
9 – 16 ชั่วโมง	93.33	53.33	50	30
17 – 24 ชั่วโมง	6.67	6.67	20	–
มากกว่า 24 ชั่วโมง	–	–	–	–

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลาส่วนใหญ่ร้อยละ 53.33 สมรสแล้ว ร้อยละ 66.67 พักอยู่นอกวิทยาลัย ทำการสอนพลศึกษามาแล้ว 6 – 10 ปี ร้อยละ 66.67 และร้อยละ 93.33 สอนสัปดาห์ละ 9 – 16 ชั่วโมง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพรส่วนใหญ่ร้อยละ 60 ยังเป็นโสด ร้อยละ 100 พักอยู่ในวิทยาลัย มีประสบการณ์ในการสอนพลศึกษาระหว่าง 1 – 5 ปี และ 6 – 10 ปี คือมีร้อยละ 46.67 เท่ากัน และร้อยละ 53.33 สอนสัปดาห์ละ 9 – 16 ชั่วโมง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ส่วนใหญ่ร้อยละ 70 ยังเป็นโสด ร้อยละ 100 พักอยู่ในวิทยาลัย ทำการสอนพลศึกษามาแล้ว 1 – 5 ปี ร้อยละ 60 และ ร้อยละ 50 สอนสัปดาห์ละ 9 – 16 ชั่วโมง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรังส่วนใหญ่ร้อยละ 60 สมรสแล้ว ร้อยละ 80 พักอยู่นอกวิทยาลัย ทำการสอนพลศึกษามาแล้ว 1 – 5 ปี ร้อยละ 40 และร้อยละ 70 สอนสัปดาห์ละ 1 – 8 ชั่วโมง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ค่าร้อยละเกี่ยวกับเวลาที่ใช้ในการนอน และประเภทการออกกำลังกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้

	ค่าร้อยละ			
	วพ.ยะลา	วพ.ชุมพร	วพ.กระบี่	วพ.ตรัง
1. เวลาในการนอน/วัน				
3 – 5 ชั่วโมง	20	13.30	50	10
6 – 8 ชั่วโมง	80	66.67	40	90
9 – 10 ชั่วโมง	–	20	10	–
มากกว่า 10 ชั่วโมง	–	–	–	–
2. การออกกำลังกายเป็นกิจนิสัย				
ใช่	60	60	80	80
ไม่ใช่	40	40	20	20
3. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการออกกำลังกาย				
1 – 5 ช.ม./สัปดาห์	53.33	80	50	40
6 – 10 ช.ม./สัปดาห์	33.33	20	20	20
11 – 15 ช.ม./สัปดาห์	13.34	–	30	20
มากกว่า 15 ช.ม./สัปดาห์	–	–	10	10
4. ประเภทของการออก–กำลังกาย				
เดิน	–	13.33	10	10
วิ่ง	13.33	20	30	–
กายบริหาร	6.67	6.67	–	20
เล่นกีฬา	80	60	60	70

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลาส่วนใหญ่ร้อยละ 80 ใช้เวลาในการนอน 6 - 8 ชั่วโมง ร้อยละ 60 ออกกำลังกายเป็นกิจนิสัย ร้อยละ 53.33 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 - 5 ชั่วโมง/สัปดาห์ และร้อยละ 80 ออกกำลังกายด้วยวิธีการเล่นกีฬา

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพรส่วนใหญ่ร้อยละ 66.67 ใช้เวลาในการนอน 6 - 8 ชั่วโมง ร้อยละ 60 ออกกำลังกายเป็นกิจนิสัย ร้อยละ 80 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 - 5 ชั่วโมง/สัปดาห์ และร้อยละ 60 ออกกำลังกายด้วยวิธีการเล่นกีฬา

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ส่วนใหญ่ร้อยละ 50 ใช้เวลาในการนอน 3 - 5 ชั่วโมง ร้อยละ 80 ออกกำลังกายเป็นกิจนิสัย ร้อยละ 50 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 - 5 ชั่วโมง/สัปดาห์ และร้อยละ 70 ออกกำลังกายด้วยวิธีการเล่นกีฬา

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรังส่วนใหญ่ร้อยละ 90 ใช้เวลาในการนอน 6 - 8 ชั่วโมง ร้อยละ 80 ออกกำลังกายเป็นกิจนิสัย ร้อยละ 50 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 - 5 ชั่วโมง/สัปดาห์ และร้อยละ 70 ออกกำลังกายด้วยวิธีการเล่นกีฬา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 ค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้

	ค่าร้อยละ			
	วพ.ยะลา	วพ.ชุมพร	วพ.กระบี่	วพ.ตรัง
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลัง				
เพียงพอ	100	100	100	90
ไม่เพียงพอ	–	–	–	10
2. สถานที่ใช้ออกกำลังกาย				
มีเฉพาะกลางแจ้ง	–	–	–	–
มีเฉพาะในร่ม	–	–	–	20
มีทั้งในร่มและกลางแจ้ง	100	100	100	80
3. สถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก				
ใช่	100	100	100	90
ไม่ใช่	–	–	–	10
4. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีคุณภาพ				
มาตรฐาน	100	86.67	90	90
ไม่มาตรฐาน	–	13.33	10	10
5. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
เป็นประจำ	–	–	–	–
ไม่ประจำ	100	100	100	100

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า

ร้อยละ 100 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลามีสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายเพียงพอ มีทั้งในร่มและกลางแจ้ง ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ ไปมาสะดวก อุปกรณ์การออกกำลังกายมีคุณภาพมาตรฐาน และอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาไม่ได้ทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำ คือ คิดเป็นร้อยละ 100

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพรมีสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายเพียงพอ มีทั้งในร่มและกลางแจ้ง ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ ไปมาสะดวก คิดเป็นร้อยละ 100 และอุปกรณ์การออกกำลังกายส่วนใหญ่คือร้อยละ 86.67 มีคุณภาพมาตรฐาน สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาไม่ได้ทดสอบเป็นประจำ คือ ร้อยละ 100

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่มีสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายเพียงพอ มีทั้งในร่มและกลางแจ้ง ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ ไปมาสะดวก คิดเป็นร้อยละ 100 และอุปกรณ์การออกกำลังกายส่วนใหญ่ คือร้อยละ 90 มีคุณภาพมาตรฐาน สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาไม่ได้ทดสอบเป็นประจำ คือร้อยละ 100

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรังส่วนใหญ่ร้อยละ 90 มีสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 80 มีทั้งในร่มและกลางแจ้ง ร้อยละ 90 ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ ไปมาสะดวก และร้อยละ 90 อุปกรณ์การออกกำลังกายมีคุณภาพมาตรฐาน สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาไม่ได้ทดสอบเป็นประจำ คือร้อยละ 100

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 ค่าร้อยละเกี่ยวกับลักษณะบุคคลิกภาพอาการของโรคที่เคยเป็น และกำลังเป็นอยู่ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้

รายการ	ค่าร้อยละ			
	วพ.ยะลา	วพ.ชุมพร	วพ.กระบี่	วพ.ตรัง
1. ท่านเป็นคนเช่นไร				
กลุ้มใจวิตกกังกลเสมอ	–	–	–	–
ง่าย ๆ สบาย ๆ	66.67	73.33	60	50
ร่าเริงแจ่มใส	20	13.33	40	50
เคร่งเครียด	13.33	13.33	–	–
2. เคยมีอาการและเป็นโรคต่อไปนี้				
เส้นเลือดขอด	6.67	–	–	–
มีนศีรษะเป็นลมบ่อย	13.33	–	–	–
ท้องเดินท้องเสียบ่อย	–	–	10	10
ผ่าตัดเล็กน้อย	13.33	13.33	10	10
ผ่าตัดใหญ่	–	–	10	–
การบาดเจ็บของหลัง แขน ขา และข้อต่อ	66.67	66.67	60	50
กระดูกหัก	–	–	30	10
โรคไขข้ออักเสบ	–	6.67	–	10
โรคหืด	–	6.67	–	–
โรคไต	–	6.67	–	–
โรคอื่น ๆ	26.67	13.33	20	40

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการ	ค่าร้อยละ			
	วพ.ยะลา	วพ.ชุมพร	วพ.กระบี่	วพ.ตรัง
3. กำลังมีอาการต่อไปนี้				
ไอห่อบลี่	–	–	–	–
เข่าหรือข้อบวมช้ำ	6.67	6.67	20	30
ปวดหลัง	80	80	80	50
นอนไม่หลับ	13.33	13.33	30	30

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยศึกษาจังหวัดยะลาส่วนใหญ่ร้อยละ 66.67 เป็นคนมีนิสัยง่าย ๆ สบาย ๆ ร้อยละ 66.67 เคยมีอาการบาดเจ็บของหลับ แขน ขา และข้อต่อ และร้อยละ 80 กำลังมีอาการปวดหลัง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพรส่วนใหญ่ร้อยละ 77.33 เป็นคนมีนิสัยง่าย ๆ สบาย ๆ ร้อยละ 66.67 เคยมีอาการบาดเจ็บของหลัง แขน ขา และข้อต่อ และร้อยละ 80 กำลังมีอาการปวดหลัง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ส่วนใหญ่ร้อยละ 60 เป็นคนมีนิสัยง่าย ๆ สบาย ๆ ร้อยละ 60 เคยมีอาการบาดเจ็บของหลัง แขน ขา และข้อต่อ และร้อยละ 80 กำลังมีอาการปวดหลัง

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรังส่วนใหญ่ร้อยละ 50 เป็นคนมีนิสัยง่าย ๆ สบาย ๆ และร่าเริงแจ่มใส ร้อยละ 50 เคยมีอาการบาดเจ็บของหลัง แขน ขา และข้อต่อ และร้อยละ 50 กำลังมีอาการปวดหลัง

ตารางที่ 6 ค่าร้อยละเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการดื่มนมสดของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้

	ค่าร้อยละ			
	วพ.ยะลา	วพ.ชุมพร	วพ.กระบี่	วพ.ตรัง
1. กำลังควบคุมอาหารใช่หรือไม่				
ใช่	13.33	20	30	20
ไม่ใช่	86.67	80	70	80
2. รับประทานอาหารวันละ				
1 มื้อ	–	–	–	–
2 มื้อ	20	6.67	20	–
3 มื้อ	73.33	93.33	60	100
4 มื้อ	6.67	–	10	–
มากกว่า 4 มื้อ	–	–	10	–
3. ประเภทของอาหารที่รับประทานมากที่สุด				
โปรตีน	53.33	46.67	50	50
คาร์โบไฮเดรท	40	53.33	50	30
ไขมัน	6.67	–	–	–
ผักและผลไม้	–	–	–	20

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 (ต่อ)

	ค่าร้อยละ			
	วพ. ยะลา	วพ. ชุมพร	วพ. กระบี่	วพ. ตรัง
4. รับประทานขนมหวาน				
ประจำ	33.33	20	50	40
ไม่ประจำ	66.67	80	50	60
5. ดื่มนมสด				
ประจำ	–	–	–	–
ไม่ประจำ	100	100	100	100

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า

อาจารย์สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลาส่วนใหญ่ร้อยละ 86.67 ไม่ได้ควบคุมอาหาร ร้อยละ 73.33 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 53.33 ชอบรับประทานอาหารประเภทโปรตีน ร้อยละ 66.67 ไม่ได้รับประทานขนมหวานเป็นประจำ และร้อยละ 100 ไม่ได้ดื่มนมสดเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพรส่วนใหญ่ ร้อยละ 80 ไม่ได้ควบคุมอาหาร ร้อยละ 93.33 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 53.33 ชอบรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรท ร้อยละ 80 ไม่ได้รับประทานขนมหวานเป็นประจำ และร้อยละ 100 ไม่ได้ดื่มนมสดเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ส่วนใหญ่ ร้อยละ 70 ไม่ได้ควบคุมอาหาร ร้อยละ 60 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 50 ชอบรับประทานอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรท สำหรับการรับประทานขนมหวานมีทั้งประจำและ

ไม่ประจำ คือ ร้อยละ 50 เหมือนกัน ส่วนการดื่มนมสดอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาไม่ได้ดื่มเป็นประจำ คือ ร้อยละ 100

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรังส่วนใหญ่ ร้อยละ 80 ไม่ได้ควบคุมอาหาร โดยรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 100 ร้อยละ 50 ชอบรับประทานอาหารประเภทโปรตีนไม่ได้รับประทานขนมหวานเป็นประจำร้อยละ 60 และร้อยละ 100 อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาไม่ได้ดื่มนมสดเป็นประจำ

ตารางที่ 7 ค่าร้อยละเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ปริมาณที่สูบ และการดื่มสุราของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้

	ค่าร้อยละ			
	วพ.ยะลา	วพ.ชุมพร	วพ.กระบี่	วพ.ตรัง
1. สูบบุหรี่หรือไม่				
สูบ	46.67	40	10	40
ไม่สูบ	53.33	60	90	60
2. สูบบุหรี่กี่มวนต่อวัน				
1 – 5 มวน	6.67	6.67	–	10
6 – 10 มวน	–	13.33	10	10
11 – 15 มวน	20	13.33	–	–
16 – 20 มวน	20	–	–	40
มากกว่า 20 มวน	–	6.67	–	–
3. ดื่มสุราเป็นประจำหรือไม่				
ดื่ม	–	6.67	20	–
ไม่ดื่ม	100	93.33	80	100

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา ส่วนใหญ่ ร้อยละ 53.33 ไม่สูบบุหรี่ สำหรับพวกที่สูบบุหรี่จะสูบประมาณ 11 – 15 มวน และ 16 – 20 มวน ต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 20 เท่ากัน ส่วนการดื่มสุรานั้นร้อยละ 100 ไม่ได้ดื่มเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพรส่วนใหญ่ ร้อยละ 60 ไม่สูบบุหรี่สำหรับพวกที่สูบบุหรี่จะสูบประมาณ 1 – 5 มวน และ 6 – 10 มวนต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 13.33 เท่ากัน ส่วนการดื่มสุรานั้นส่วนใหญ่ร้อยละ 93.33 ไม่ได้ดื่มเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ส่วนใหญ่ ร้อยละ 90 ไม่สูบบุหรี่ สำหรับพวกที่สูบบุหรี่จะสูบประมาณ 6 – 10 มวนต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 10 ส่วน การดื่มสุรานั้นส่วนใหญ่ร้อยละ 80 ไม่ได้ดื่มเป็นประจำ

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรังส่วนใหญ่ ร้อยละ 60 ไม่สูบบุหรี่ สำหรับพวกที่สูบบุหรี่จะสูบประมาณ 16 – 20 มวนต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 40 ส่วน การดื่มสุรานั้นร้อยละ 100 ไม่ได้ดื่มประจำ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้ที่มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี

รายการ	วพ.ยะลา		วพ.ชุมพร		วพ.กระบี่		วพ.ตรัง		ผลรวม	
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
1. อัตราชีพจร (ครั้ง/นาที)	73.37	9.39	77.80	6.21	73.14	1.86	74.50	8.0	75.00	6.82
2. ความดันโลหิตขณะพัก (มม.ปรอท)	119.37	8.63	19.00	5.67	124.28	7.86	121.25	10.30	120.62	7.04
3. แรงบีบมือ (กก./นน.ตัว 1 กก.)	.77	.10	.78	.06	.75	.07	.80	.09	0.74	0.08
4. แรงเหยียดหลัง (กก./นน.ตัว 1 กก.)	1.71	.47	2.08	.52	1.63	.34	1.54	.22	1.80	0.47
5. แรงเหยียดขา (กก./นน.ตัว 1 กก.)	1.71	.48	2.17	.40	2.00	.30	1.73	.38	1.95	0.43
6. ความอ่อนตัว (ซม.)	11.43	6.27	8.65	8.80	15.14	11.81	10.87	2.25	11.29	8.45
7. ความจุปอด (ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก.)	60.64	9.86	58.82	8.78	55.46	10.59	58.31	4.12	58.44	8.86
8. เปอร์เซ็นต์ไขมัน (เปอร์เซ็นต์)	7.00	6.33	4.80	2.08	6.42	3.83	4.87	2.65	5.81	4.03
9. สมรรถภาพการจับออกซิเจน (มล./นน.ตัว/นาที)	40.17	5.93	40.13	4.89	41.28	3.49	39.14	5.81	40.28	4.81

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา ที่มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกาย คือ อัตราชีพจร 73.37 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 119.37 มม.ปรอท แรงบีบมือ .77 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดหลัง 1.71 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดขา 1.71 กก./นน.ตัว 1 กก. ความอ่อนตัว 11.43 ซม. ความจุปอด 60.64 ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก. เปอร์เซ็นต์ไขมัน 7.00 เปอร์เซ็นต์ และ สมรรถภาพการจับออกซิเจน 40.17 มล./นน.ตัว/นาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร ที่มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายคือ อัตราชีพจรขณะพัก 77.80 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 119 มม.ปรอท แรงบีบมือ .78 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดหลัง 2.08 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดขา 2.17 กก./นน.ตัว 1 กก. ความอ่อนตัว 8.65 ซม. ความจุปอด 58.82 ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก. เปอร์เซ็นต์ไขมัน 4.80 เปอร์เซ็นต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 40.13 มล./นาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ ที่มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายคือ อัตราชีพจรขณะพัก 73.14 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 124.28 มม. ปรอท แรงบีบมือ .75 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดหลัง 1.63 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดขา 2.00 กก./นน.ตัว 1 กก. ความอ่อนตัว 15.14 ซม. ความจุปอด 55.46 ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก. เปอร์เซ็นต์ไขมัน 6.42 เปอร์เซ็นต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 41.28 มล/นน.ตัว/นาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง ที่มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายคือ อัตราชีพจรขณะพัก 74.50 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 125.25 มม.ปรอท แรงบีบมือ .80 กก./นน. แรงเหยียดหลัง 1.54 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดขา 1.73 กก./นน.ตัว 1 กก. ความอ่อนตัว 10.87 ซม. ความจุปอด 58.31 ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก. เปอร์เซ็นต์ไขมัน 4.87 เปอร์เซ็นต์และ สมรรถภาพการจับออกซิเจน 39.14 มล./นน.ตัว/นาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้ ที่มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี มีจำนวน 29 คน และมีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายดังนี้ คือ อัตราชีพจรขณะพัก 75 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัวในขณะพัก 120.68 มิลลิเมตรปรอท แรงบีบมือ 0.77 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดหลัง 1.80 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดขา 1.95 กก./นน.ตัว 1 กก. ความอ่อนตัว 11.29 เซ็นติเมตร ความจุปอด 58.44 ลบ.ซม/นน.ตัว 1 กก. เปอร์เซ็นต์ไขมัน 5.81 เปอร์เซ็นต์ และสมรรถภาพการรับออกซิเจน 40.28 มล./นน.ตัว/นาที

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมรตรฐานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาพลศึกษาภาคใต้ที่มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี

รายการ	วพ.ยะลา		วพ.ชุมพร		วพ.กระบี่		วพ.ตรัง		ผลรวม	
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
1. อัตราชีพจร (ครั้ง/นาที)	63.20	5.63	74.25	7.93	77.66	9.81	73.00	5.47	71.12	8.53
2. ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	117	5.70	122.50	8.66	125.00	5.00	120.00	8.16	120.62	7.04
3. แรงบีบมือ (กก./นน.ตัว 1 ตัว)	.73	.06	.78	.05	.72	.03	.75	.16	0.74	0.08
4. แรงเหยียดหลัง (กก./นน.ตัว 1 กก.)	1.45	.37	1.73	.21	1.54	.12	1.55	.12	1.56	0.25
5. แรงเหยียดขา (กก./นน.ตัว 1 กก.)	1.56	.32	2.05	.30	1.76	.11	1.83	.44	1.79	0.34
6. ความอ่อนตัว (ซม.)	11.00	17.76	16.25	6.27	14.75	3.51	4.75	8.77	11.43	11.31
7. ความจุปอด (ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก.)	56.09	14.59	57.10	14.92	51.47	3.53	60.54	3.83	56.59	10.74
8. เปอร์เซ็นต์ไขมัน (เปอร์เซ็นต์)	10.20	4.77	8.50	3.48	6.16	1.60	9.87	6.69	8.93	4.57
9. สมรรถภาพการจับออกซิเจน (มล./นน.ตัว/นาที)	42.91	10.71	36.38	2.55	41.68	9.56	36.22	2.29	39.37	7.44

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา ที่มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายดังนี้คือ อัตราชีพจรขณะพัก 63.20 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 117.00 มม.ปรอท แรงบีบมือ .73 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดหลัง 1.45 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดขา 1.56 กก./นน.ตัว 1 กก. ความอ่อนตัว 11.00 ซม. ความจุปอด 56.09 ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก. เปอร์เซ็นต์ไขมัน 10.20 เปอร์เซ็นต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 42.91 ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก./นาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาพลศึกษาจังหวัดชุมพร ที่มีอายุระหว่าง 30 – 40 ปี มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายดังนี้ คือ อัตราชีพจรขณะพัก 74.25 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 122.50 มม.ปรอท แรงบีบมือ .78 กก./นน. แรงเหยียดหลัง 1.73 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดขา 2.05 กก./นน.ตัว 1 กก. ความอ่อนตัว 16.25 ซม. ความจุปอด 57.10 ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก. เปอร์เซ็นต์ไขมัน 8.50 เปอร์เซ็นต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 36.38 มล./นน.ตัว/นาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ ที่มีอายุระหว่าง 30 – 40 ปี มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายดังนี้ คือ อัตราชีพจรขณะพัก 77.66 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 125.00 มม.ปรอท แรงบีบมือ .72 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดขา 1.76 กก./นน.ตัว 1 กก. ความอ่อนตัว 14.75 ซม. ความจุปอด 51.47 ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก. เปอร์เซ็นต์ไขมัน 6.16 เปอร์เซ็นต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 41.68 มล./นน.ตัว/นาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง ที่มีอายุระหว่าง 30 – 40 ปี มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายดังนี้คือ อัตราชีพจรขณะพัก 73.00 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 120 มม.ปรอท แรงบีบมือ .75 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดหลัง 1.55 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดขา 1.83 กก./นน.ตัว 1 กก. ความอ่อนตัว 4.75 ซม. ความจุปอด 60.54 ลบ.ซม. เปอร์เซ็นต์ไขมัน 9.87 เปอร์เซ็นต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 36.22 มล./นน.ตัว/นาที

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้ ที่มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี มีจำนวน 16 คน และมีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายดังนี้คือ อัตราชีพจรขณะพัก 71.12 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก 120.62 มิลลิเมตร ปรอท แรงบีบมือ 0.74 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดหลัง 1.56 กก./นน.ตัว 1 กก. แรงเหยียดขา 1.79 กก./นน.ตัว 1 กก. ความอ่อนตัว 11.43 ซม. ความจุปอด 56.59 ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก. เปอร์เซ็นต์ 8.93 เปอร์เซ็นต์ และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 39.37 มล./นน.ตัว/นาที

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากตารางที่ 10 – 18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้ ที่มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี

ตารางที่ 10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	124.67	41.56	0.88
ภายในกลุ่ม	25	1179.33	47.17	
รวม	28	1304.00		

$P > .01$ ($.01 F_{3,25} = 4.68$)

จากตารางที่ 10 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	134.15	44.72	0.74
ภายในกลุ่ม	25	1502.05	60.08	
รวม	28	1636.20		

$P > .01$ ($.01 F_{3,25} = 4.68$)

จากตารางที่ 11 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพักไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบแรงบีบมือ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.0076	0.0025	0.34
ภายในกลุ่ม	25	0.18	0.0074	
รวม	28	0.19		

P > .01 ($.01F_{3,25} = 4.68$)

จากตารางที่ 12 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของแรงบีบมือไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 13 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบแรงเหยียดหลัง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	1.35	0.45	2.27
ภายในกลุ่ม	25	4.94	0.19	
รวม	28	6.29		

P > .01 ($.01F_{3,25} = 4.68$)

จากตารางที่ 13 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของแรงเหยียดหลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

I15516334

ตารางที่ 14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบแรงเหยียดขา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	1.16	0.38	2.33
ภายในกลุ่ม	25	4.12	0.16	
รวม	28	5.28		

$P > .01$ ($.01 F_{3,25} = 4.68$)

จากตารางที่ 14 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของแรงเหยียดขาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 15 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบความอ่อนตัว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	174.47	58.16	0.79
ภายในกลุ่ม	25	1825.79	73.03	
รวม	28	2000.26		

$P > .01$ ($.01 F_{3,25} = 4.68$)

จากตารางที่ 15 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์แปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของความอ่อนตัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบความฉุปอด

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	102.30	34.10	0.40
ภายในกลุ่ม	25	2100.04	84.0018	
รวม	28	2202.34		

$P > .01$ $(.01\ F_{3,25} = 4.68)$

จากตารางที่ 16 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของความฉุปอดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 17 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบหาเปอร์เซ็นต์ไขมัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	27.70	9.23	0.53
ภายในกลุ่ม	25	429.0018	17.16	
รวม	28	356.70		

$P > .01$ $(.01\ F_{3,25} = 4.68)$

จากตารางที่ 17 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของเปอร์เซ็นต์ไขมันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	12.51	4.17	0.16
ภายในกลุ่ม	25	647.26	25.49	
รวม	28	649.77		

$P > .01$ $(.01 F_{3,25} = 4.68)$

จากตารางที่ 18 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของสมรรถภาพการจับออกซิเจนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากตารางที่ 19 – 27 การวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้ ที่มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี

ตารางที่ 19 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	495.53	165.18	3.31
ภายในกลุ่ม	12	598.22	49.85	
รวม	15	1093.75		

$P > .01$ $(.01 F_{3,25} = 5.95)$

จากตารางที่ 19 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 20 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความดันโลหิตขณะหัวใจปีบตัวในขณะพัก

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	138.75	46.25	0.91
ภายในกลุ่ม	12	605.00	50.41	
รวม	15	743.75		

P > .01 (.01 $F_{3,25}$ = 5.95)

จากตารางที่ 20 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของความดันโลหิตขณะที่หัวใจปีบตัวในขณะพักไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 21 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบแรงปีบมือ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.0084	0.0028	0.30
ภายในกลุ่ม	12	0.11	0.0093	
รวม	15	0.12		

P > .01 (.01 $F_{3,25}$ = 5.95)

จากตารางที่ 21 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของแรงปีบมือไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบแรงเหยียดหลัง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.17	0.05	0.90
ภายในกลุ่ม	12	0.77	0.06	
รวม	15	0.94		

$P > .01$ $(.01\ F_{3,25} = 5.95)$

จากตารางที่ 22 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของแรงเหยียดหลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 23 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบแรงเหยียดขา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	0.54	0.18	1.78
ภายในกลุ่ม	12	1.22	0.10	
รวม	15	1.76		

$P > .01$ $(.01\ F_{3,25} = 5.95)$

จากตารางที่ 23 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของแรงเหยียดขาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 24 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบความอ่อนตัว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	303.77	101.25	0.75
ภายในกลุ่ม	12	1616.16	134.68	
รวม	15	1919.93		

$P > .01$ $(.01\ F_{3,25} = 5.95)$

จากตารางที่ 24 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่ามัชฌิมเลขคณิตของความอ่อนตัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบความจุปอด

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	143.40	47.80	0.36
ภายในกลุ่ม	12	1589.38	132.44	
รวม	15	1732.78		

$P > .01$ $(.01\ F_{3,25} = 5.95)$

จากตารางที่ 25 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์แปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของความจุปอดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 การวิเคราะห์แปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบหาเปอร์เซ็นต์ไขมัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	35.28	11.76	0.50
ภายในกลุ่ม	12	278+65	23.22	
รวม	15	313.93		

$P > .01$ $(.01\ F_{3,25} = 5.95)$

จากตารางที่ 26 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของเปอร์เซ็นต์ไขมันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 27 การวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	154.14	51.18	0.90
ภายในกลุ่ม	12	678.08	56.50	
รวม	15	832.22		

$P > .01$ $(.01\ F_{3,25} = 5.95)$

จากตารางที่ 27 ค่า "เอฟ" ที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงว่าค่ามัชฌิมเลขคณิตของสมรรถภาพการจับออกซิเจนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้

รายการ	อายุ 20–30 ปี	อายุ 31–40 ปี	เกณฑ์
1. แรงบีบมือ	.94 ขึ้นไป	.91 ขึ้นไป	ดีมาก
(กก./นน.ตัว 1 กก.)	.86 –.93	.83 –.90	ดี
	.70 –.85	.67 –.82	พอใช้
	.62 –.69	1.59 –.66	ต่ำ
	.61 ลงมา	.58 ลงมา	ต่ำมาก
2. แรงเหยียดหลัง	2.75 ขึ้นไป	2.07 ขึ้นไป	ดีมาก
(กก./นน.ตัว 1 กก.)	2.28 –.2.74	1.82 – 2.06	ดี
	1.34 – 2.27	1.32 – 1.81	พอใช้
	.87 – 1.33	1.07 – 1.31	ต่ำ
	.86 ลงมา	1.06 ลงมา	ต่ำมาก
3. แรงเหยียดขา (กก./นน	2.82 ขึ้นไป	2.48 ขึ้นไป	ดีมาก
(กก./นน.ตัว 1 กก.)	2.39 – 2.81	2.14 – 2.47	ดี
	1.53 – 2.38	1.46 – 2.13	พอใช้
	1.10 – 1.52	1.12 – 1.45	ต่ำ
	1.09 ลงมา	1.11 ลงมา	ต่ำมาก
4. ความอ่อนตัว (ซม.)	19.8 ขึ้นไป	22.7 ขึ้นไป	ดีมาก
	15.6 – 17.9	17.1 – 22.6	ดี
	7.2 – 15.5	5.9 – 17.0	พอใช้
	3.0 – 7.2	0.3 – 5.7	ต่ำ
	2.9 ลงมา	0.2 ลงมา	ต่ำมาก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 (ต่อ)

รายการ	อายุ 20–30 ปี	อายุ 31–40 ปี	เกณฑ์
5. ความจุปอด (ลบ.ซม./นน (ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก.)	76.17 ขึ้นไป	78.08 ขึ้นไป	ดีมาก
	67.31 – 76.16	67.34 – 78.07	ดี
	49.59 – 67.30	45.86 – 67.33	พอใช้
	40.73 – 49.58	35.12 – 45.85	ต่ำ
	40.72 ลงมา	35.11 ลงมา	ต่ำมาก
6. เปอร์เซ็นต์ไขมัน (เปอร์เซ็นต์)	9.82 ขึ้นไป	13.50 ขึ้นไป	มาก
	7.82 – 9.81	11.22 – 13.49	ค่อนข้างมาก
	3.82 – 7.81	6.66 – 11.21	ปานกลาง
	1.82 – 3.81	4.38 – 6.65	ค่อนข้างน้อย
	1.81 ลงมา	4.37 ลงมา	น้อย
7. สมรรถภาพการจับออกซิเจน (มล./นน.ตัว/นาที)	49.91 ขึ้นไป	54.26 ขึ้นไป	ดีมาก
	45.10 – 49.90	46.82 – 54.25	ดี
	35.48 – 45.09	31.40 – 46.81	พอใช้
	30.67 – 35.47	24.50 – 31.93	ต่ำ
	30.66 ลงไป	24.49 ลงมา	ต่ำมาก

จากตารางที่ 28 เมื่อสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้ จะได้เกณฑ์ตามกลุ่มอายุดังนี้ คือ

อายุ 20 – 30 ปี แรงบีบมือ (กก./นน.ตัว 1 กก.) เกณฑ์ดีมากมีค่า .94 ขึ้นไป, ดี .86 – .93, พอใช้ .70 – .85, ต่ำ .62 – .69 ลงมา

แรงเหยียดหลัง (กก./นน.ตัว 1 กก.) เกณฑ์ดีมากมีค่า 2.75 ขึ้นไป, ดี 2.28 – 2.74, พอใช้ 1.34 – 2.27, ต่ำ .87 – 1.33 และต่ำมาก .86 ลงมา

แรงเหยียดขา (กก./นน.ตัว 1 กก.) เกณฑ์ดีมากมีค่า 2.82 ขึ้นไป, ดี 2.39 – 2.81, พอใช้ 1.53 – 2.38, ต่ำ 1.10 – 1.52 และต่ำมาก 1.09 ลงมา

ความอ่อนตัว (ซม.) เกณฑ์ดีมากมีค่า 19.8 ขึ้นไป, ดี 15.6 – 19.7, พอใช้ 7.2 – 15.5, ต่ำ 3.0 – 7.1 และต่ำมาก 2.9 ลงมา

ความจุปอด (ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก.) เกณฑ์ดีมากมีค่า 76.17 ขึ้นไป, ดี 67.31 – 76.16, พอใช้ 49.59 – 67.39, ต่ำ 40.73 – 49.58 และต่ำมาก 40.72 ลงมา

เปอร์เซ็นต์ไขมัน (เปอร์เซ็นต์) เกณฑ์ดีมากมีค่า 9.82 ขึ้นไป, ค่อนข้างมาก 7.82 – 9.81, ปานกลาง 3.82 – 7.81, ค่อนข้างน้อย 1.82 – 3.81 และน้อย 1.81 ลงมา

สมรรถภาพการจับออกซิเจน (มล./นน.ตัว/นาที) เกณฑ์ดีมากมีค่า 49.91 ขึ้นไป, ดี 45.10 – 49.90, พอใช้ 35.48 – 45.09, ต่ำ 30.67 – 35.47 และต่ำมาก 30.66 ลงมา

อายุ 31 – 40 ปี แรงบีบมือ (กก./นน.ตัว 1 กก.) เกณฑ์ดีมากมีค่า .91 ขึ้นไป, ดี .83 – .93, พอใช้ .67 – .82, ต่ำ .59 – .66 และต่ำมาก .58 ลงมา

แรงเหยียดหลัง (กก./นน.ตัว 1 กก.) เกณฑ์ดีมากมีค่า 2.07 ขึ้นไป, ดี 1.82 – 2.06, พอใช้ 1.32 – 1.81, ต่ำ 1.07 – 1.31 และต่ำมาก 1.06 ลงมา

แรงเหยียดขา (กก./นน.ตัว 1 กก.) เกณฑ์ดีมากมีค่า 2.48 ขึ้นไป, ดี 2.14 – 2.47, พอใช้ 1.46 – 2.13, ต่ำ 1.12 – 1.45 และต่ำมาก 1.11 ลงมา

ความอ่อนตัว (ซม.) เกณฑ์ดีมากมีค่า 22.7 ขึ้นไป, ดี 17.1 – 22.6, พอใช้ 5.9 – 17.0, ต่ำ 0.3 – 5.8 และต่ำมาก 0.2 ลงมา

ความจุปอด (ลบ.ซม./นน.ตัว 1 กก.) เกณฑ์ดีมากมีค่า 78.08 ขึ้นไป, ดี 67.34 – 78.07, พอใช้ 45.86 – 67.33, ต่ำ 35.12 – 45.85 และต่ำมาก 35.11 ลงมา

เปอร์เซ็นต์ไขมัน (เปอร์เซ็นต์) เกณฑ์ดีมากมีค่า 13.50 ขึ้นไป, ค่อนข้างมาก 11.22 – 13.49, ปานกลาง 6.66 – 11.21, ค่อนข้างน้อย 4.38 – 6.65 และน้อย 4.34 ลงมา

สมรรถภาพการจับออกซิเจน (มล./นน./นาที) เกณฑ์ดีมากมีค่า 54.26 ขึ้นไป, ดี 46.82 – 54.25, พอใช้ 31.40 – 46.81, ต่ำ 24.50 – 31.93 และต่ำมาก 24.49 ลงมา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย