

ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ  
ของตำรวจราชในกรุงเทพมหานคร

นายโกเมธ ทิมา



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2539

ISBN 974-636-629-7

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**NEEDS FOR EXERCISE FOR HEALTH AND PHYSICAL  
FITNESS OF TRAFFIC POLICE IN BANGKOK  
METROPOLIS**

**Mr. Komet Tima**

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partiral Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education in Physical Education

**Department of Physical Education**

**Graduate School**

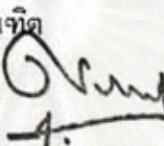
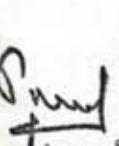
**Chulalongkorn University**

**Academic Year 1996**

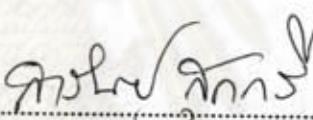
**ISBN 974-636-629-7**

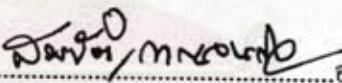
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ  
 ของตำรวจราชในกรุงเทพมหานคร  
 โดย นายโภคเมท พิมาน  
 ภาควิชา พลศึกษา  
 อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

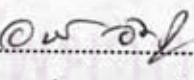
บันทึกวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปัจจุบันหมายเหตุ

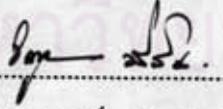
   
.....คณบดีบันทึกวิทยาลัย  
(ศาสตราจารย์ นายแพท พุกนันทน์ ชุดวงศ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวันย์ สุกgori)

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัตช)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิรุญ มีสิน)

  
.....กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.จุฑา ติงก้าพิบ)



พิมพ์ดันลับนักศึกษาอวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสีเขียวเพียงแผ่นเดียว

ไกเมท กิตา : ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจราษฎรในกรุงเทพมหานคร (NEEDS FOR EXERCISE FOR HEALTH AND PHYSICAL FITNESS OF TRAFFIC POLICE IN BANGKOK METROPOLIS) อ.ที่ปรึกษา: รศ.ดร. สมบัติ กาญจนกิจ,  
207 หน้า ISBN 974-636-629-7.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจราษฎรในกรุงเทพมหานคร มีการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 367 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 373 ชุด จากจำนวนที่ส่งไปจำนวน 400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.25 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส เอส หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย จำนวนเมืองบนมาตรฐาน ทดสอบค่าalpha วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ่ ส่วนที่สองใช้แบบทดสอบสมรรถภาพของการกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล มีตำรวจราษฎรตอบจำนวน 219 นาย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย จำนวนเมืองบนมาตรฐาน ทดสอบค่า F วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของเชฟเฟ่

ผลการวิจัยส่วนแรก พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจราษฎรในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก มีประเด็นที่สำคัญคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านรูปแบบของกิจกรรม ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และด้านวิชาการ โดยมีค่าเฉลี่ย = 3.51, 3.42, 3.39 และ 3.12 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจราษฎรในกรุงเทพมหานคร ในทั้ง 4 กองบัญชาการ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจราษฎรในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ ได้แก่ กองบัญชาการตำรวจนครบาลเห็นอ กองบัญชาการตำรวจนครบาลได้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลนบุรี และกองบัญชาการตำรวจนครบาลนนทบุรี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พบว่า กองบัญชาการตำรวจนครบาลเห็นอ แตกต่างจาก กองบัญชาการตำรวจนครบาลนบุรี และกองบัญชาการตำรวจนครบาลนนทบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกายของตำรวจราษฎรในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลเห็นอ กองบัญชาการตำรวจนครบาลได้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลนบุรี และกองบัญชาการตำรวจนครบาลนนทบุรี สมรรถภาพโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับดี ยกเว้นสมรรถภาพด้านเปลือรื�เข็นต์ไขมันในร่างกาย ตำรวจนครบาลทั้ง 4 กองบัญชาการ มีระดับสมรรถภาพอยู่ในระดับปานกลาง

# # C841687 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: NEEDS / EXERCISE / HEALTH / PHYSICAL FITNESS

KOMET TIMA : NEEDS FOR EXERCISE FOR HEALTH AND PHYSICAL FITNESS OF TRAFFIC POLICE IN BANGKOK METROPOLIS. THESIS ADVISOR : ASSOC PROF. SOMBAT KARNJANAKIT, Ph.D. 207 pp. ISBN 974-636-629-7.

The purposes of this research were to study and to compare the needs of exercise for health and physical fitness of traffic police in the Bangkok Metropolis and also to set up a norm for police physical fitness. The research consisted of two parts. Part one was a survey research using the simple random sampling method. The questionnaire was constructed by the researcher, and 400 were sent out with 376 or 93.25 percent returned. The data were analyzed in terms of percentages, means, and standard deviations. The F-test One-way Analysis of Variance and the Scheffe' method were also employed to determine the significance difference at .05 level. The second Part had 219 Police officers from four divisions; North, South, Thonburi and Traffic administration.

The Sport Authority of Thailand Fitness Test was used in order to collect data. The obtained data were then analyzed to obtain the means and standard deviations. Normalized T-Scores were also determined. The significant difference and the one-way Analysis of Variance and the Scheffe's Test were also employed to set up the norm for police physical fitness.

The result were as follows :

1. Needs for exercise for health and physical fitness of traffic police in the Bangkok Metropolis were at the high level in sport facilities and equipment ( $\bar{X} = 3.51$ ), activity mode ( $\bar{X} = 3.42$ ), physical fitness assessment ( $\bar{X} = 3.39$ ) and academic knowledge ( $\bar{X} = 3.12$ ) respectively
2. Needs for exercise for health and physical fitness of traffic police in the Bangkok Metropolis by Division were not significantly different at the level of .05 except in the aspect of time period for exercise.
3. Needs for exercise for health and physical fitness of traffic police in the Bangkok Metropolis among the four police divisions ; North, South, Thonburi, Traffic administration division were not significantly different at the .05 level except, in the aspect of time period for exercise.
4. The level of the total physical fitness score for all traffic police in the Bangkok Metropolis was good except in the level of percent of body fat which was moderate.

ภาควิชา..... พลศึกษา  
สาขาวิชา..... พลศึกษา  
ปีการศึกษา..... 2539

ลายมือชื่อนิสิต..... นายไกเมฆ ทิมรา  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... ดร.สุรศักดิ์ คงชนะกุล  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จอุล่วงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงของรองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้ความร่วมมือ แนะนำ และแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ รวมทั้งเป็นกำลังใจในการวิจัยครั้งนี้มาโดยตลอด ผู้เขียนรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสันนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต คงสุขเกย์ รองศาสตราจารย์ ดร.อนอมวงศ์ กฤญพ์เพ็ชร์ รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัตชุ อาจารย์วิภาวดี แสงลิ่ม รองศาสตราจารย์ จันทร์พิมพ์ พละพงษ์ รองศาสตราจารย์ วาสนา คุณอภิสิทธิ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานาที พ.ญ.วนิดา ศศิวิมลกุล ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไข วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ตำรวจราชในกรุงเทพมหานครทุกท่าน เจ้าหน้าที่ห้องทดสอบ สมรรถภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดีซึ่ง

คุณค่าและประโยชน์ได้ ฯ ที่อาจมีในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอขอบเป็นเครื่องบูชา พระคุณบิคิ นารดา และผู้มีพระคุณ

ไกเมษา พิมาน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	๑
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	๑
กิตติกรรมประกาศ.....	๙
สารบัญตาราง.....	๙
บทที่	
1    บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ข้อดีลงเบื้องต้น.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2    วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
3    วิธีดำเนินการวิจัย.....	58
กลุ่มตัวอย่างประชากร.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
4    ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
5    สรุปผลการวิจัย อกิจกรรมและข้อเสนอแนะ.....	153
สรุปผลการวิจัย.....	153
อกิจกรรม.....	168
ข้อเสนอแนะ.....	176
รายการอ้างอิง.....	178
ภาคผนวก.....	184
ประวัติผู้เขียน.....	207

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ต้องแบบสอบถาม.....	65
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวรวจราชการในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	71
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวรวจราชการในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	74
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวรวจราชการในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย.....	78
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวรวจราชการในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม.....	80
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวรวจราชการในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	83
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวรวจราชการในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	86
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวรวจราชการในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการด้านวิชาการ.....	88
9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวรวจราชการในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทั้ง 7 ด้าน.....	90
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตัวรวจราชการ ในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	92
11	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตัวรวจราชการ ในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	93
11.1	ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตัวรวจราชการ ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	94

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่

หน้า

11.1 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	94
12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย.....	95
12.1 ทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยและคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย....	96
12.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงวันเวลา ในจำนวนวันที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย.....	97
13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความต้องการด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม.....	98
14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	99
15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพ.....	100
15.1 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยและคะแนนความต้องการการออกกำลังกายของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	101
16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความต้องการด้านวิชาการ.....	102
17 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ทดสอบสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	105
18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในช่วงอายุ 20-30 ปี เกี่ยวกับผลการทดสอบสมรรถภาพ.....	111
19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในช่วงอายุ 31-40 ปี เกี่ยวกับผลการทดสอบสมรรถภาพ.....	114

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสมรรถภาพของตัวราชจรัจในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในช่วงอายุ 41-50 ปี เกี่ยวกับผลการทดสอบสมรรถภาพ.....	117
21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสมรรถภาพของตัวราชจรัจในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในช่วงอายุ 51-60 ปี เกี่ยวกับผลการทดสอบสมรรถภาพ.....	120
22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการของตัวราชจรัจในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ได้แก่ กองบัญชาการตัวราชจรัจคนบาลเนื้อ กองบัญชาการตัวราชจรัจคนบาลได้ กองบัญชาการตัวราชจรัจคนบุรี กองบัญชาการตัวราชจรัจ (ไม่แบ่งเกณฑ์ตามช่วงอายุ).....	123
23 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของตัวราชจรัจ ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ได้แก่ กองบัญชาการตัวราชจรัจคนบาลเนื้อ กองบัญชาการตัวราชจรัจคนบาลได้ กองบัญชาการ ตัวราชจรัจคนบุรี กองบัญชาการตัวราชจรัจ และ รวมทั้ง 4 กองบัญชาการ หลังจากแบ่งคะแนนที่ได้จากการทดสอบเป็นคะแนน “ที” ปกติ เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายรวม.....	126
24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบความสามารถของระบบไอลิเวียน โลหิตและ hairy ใน กองบัญชาการตัวราชจรัจคนบาลเนื้อ ได้ ชนบุรี และ กองบัญชาการ ตัวราชจรัจ.....	128
25 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบความสามารถของระบบไอลิเวียน โลหิตและ hairy ในของตัวราชจรัจ ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	129
26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบแรงบันดาลใจของตัวราชจรัจในกรุงเทพมหานคร กองบัญชาการ ตัวราช นคนบาลเนื้อ ได้ ชนบุรี และ กองบัญชาการตัวราชจรัจ.....	130
27 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบแรงบันดาลใจของตัวราชจรัจทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	131

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
28	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบแรงเหยียดขา ของตำรวจราชร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	132
29	ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบแรงเหยียดขา ของตำรวจราชร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	133
30	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบความจุปอด ของตำรวจราชร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	134
30.1	ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบความจุปอดของตำรวจราชร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	135
31	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบความอ่อนตัว ของตำรวจราชร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	136
31.1	ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบความอ่อนตัวของตำรวจราชร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	137
32	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของ ตำรวจราชร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	138
33	ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ของตำรวจราชร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	139
34	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบสมรรถภาพทางกายรวมทั้ง 6 รายการ ของตำรวจราชร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	140
35	ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 รายการ ของตำรวจราชร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	141
36	เกณฑ์ปกติการทดสอบความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ของตำรวจราชร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ และเฉลี่ยรวม 4 กองบัญชาการ.....	142
37	เกณฑ์ปกติการทดสอบแรงบีบมือของตำรวจราชร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ และเฉลี่ย 4 กองบัญชาการ.....	143
38	เกณฑ์ปกติการทดสอบแรงเหยียดขาของตำรวจราชร ทั้ง 4 กองบัญชาการ และ เฉลี่ยรวม 4 กองบัญชาการ.....	145

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
39 เกณฑ์ปกติการทดสอบความจำปอดของตำรวจราชทั้ง 4 กองบัญชาการ และ เฉลี่ยรวม 4 กองบัญชาการ.....	147
40 เกณฑ์ปกติการทดสอบความอ่อนด้าวของตำรวจราชทั้ง 4 กองบัญชาการ และ เฉลี่ย 4 กองบัญชาการ.....	149
41 เกณฑ์ปกติการทดสอบเบอร์เร็นด์ไขมันในร่างกายของตำรวจราช 4 กองบัญชาการ และเฉลี่ย 4 กองบัญชาการ.....	150
42 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายรวมของตำรวจราชในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	152

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย