

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน มีดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ด้านสถานภาพและความคิดเห็นทั่วไป

- 1.1 นำเสนอจำนวนของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและหญิงแต่ละช่วงอายุในรูปแบบของตาราง
- 1.2 นำเสนอจำนวนค่าร้อยละและแผนภูมิรูปภาพของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 นำเสนอค่าร้อยละและแผนภูมิ รูปภาพของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับการมีโรคประจำตัว ความบอຍ ความนานของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายตนเอง เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ตอนที่ 2 ด้านขนาดรูปร่างและสมรรถภาพทางกาย

- 2.1 นำเสนอค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในรูปตารางและแผนภูมิ รูปภาพของผลการทดสอบ ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง นั่งอตัว แรงแบบมือ แรงแบบขา ลูกนั่ง 30 วินาที ยืนกระโดดไกล โดยแบ่งตามเพศชายและเพศหญิง ในช่วงอายุ 7-9, 10-12, 13-15 และอายุ 17-19 ปี
- 2.2 นำเสนอค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในรูปตารางและแผนภูมิ รูปภาพของผลการทดสอบ ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง นั่งอตัว รอบเอว ระยะเวลาสะโพก แตะมือด้านหลัง นอนยกตัว 1 นาที ดันพื้น 1 นาที แรงแบบมือ แรงแบบขา โดยแบ่งตามเพศชายและเพศหญิงในช่วงอายุ 20-29, 30-39, 40-49, 50-59 และอายุ 60-69 ปี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

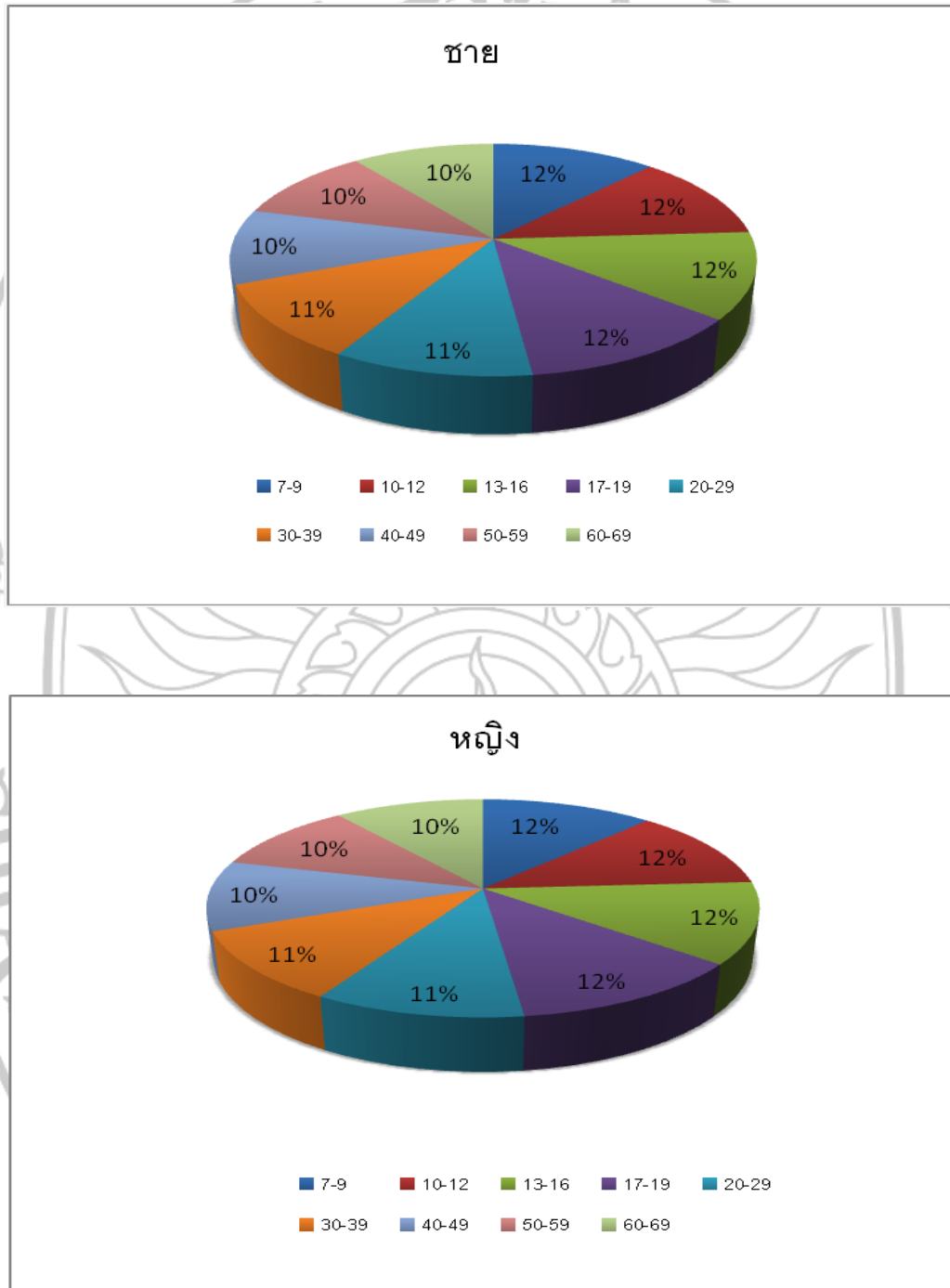
ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับด้านสถานภาพและความคิดเห็นทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย และเพศหญิง “ศูนย์ ๓ วิทยุ สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยเสนอตามลำดับ ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละแต่ละช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง

ช่วงอายุ/ปี	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7 - 9	81	12.00	81	12.00	162	12.00
10 - 12	81	12.00	81	12.00	162	12.00
13 - 16	81	12.00	81	12.00	162	12.00
17 - 19	81	12.00	81	12.00	162	12.00
20 - 29	70	10.40	70	10.40	140	10.40
30 - 39	70	10.40	70	10.40	140	10.40
40 - 49	70	10.40	70	10.40	140	10.40
50 - 59	70	10.40	70	10.40	140	10.40
60 - 69	70	10.40	70	10.40	140	10.40
รวม	674	100	674	100	1,348	100

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างอยู่ในแต่ละช่วงอายุตั้งแต่ 7-69 ปี เพศชายและหญิงคิดเป็นเพศละร้อยละ 50% รวมเป็นร้อยละ 100%

แผนภูมิที่ 1 แสดงค่าร้อยละแต่ละช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง

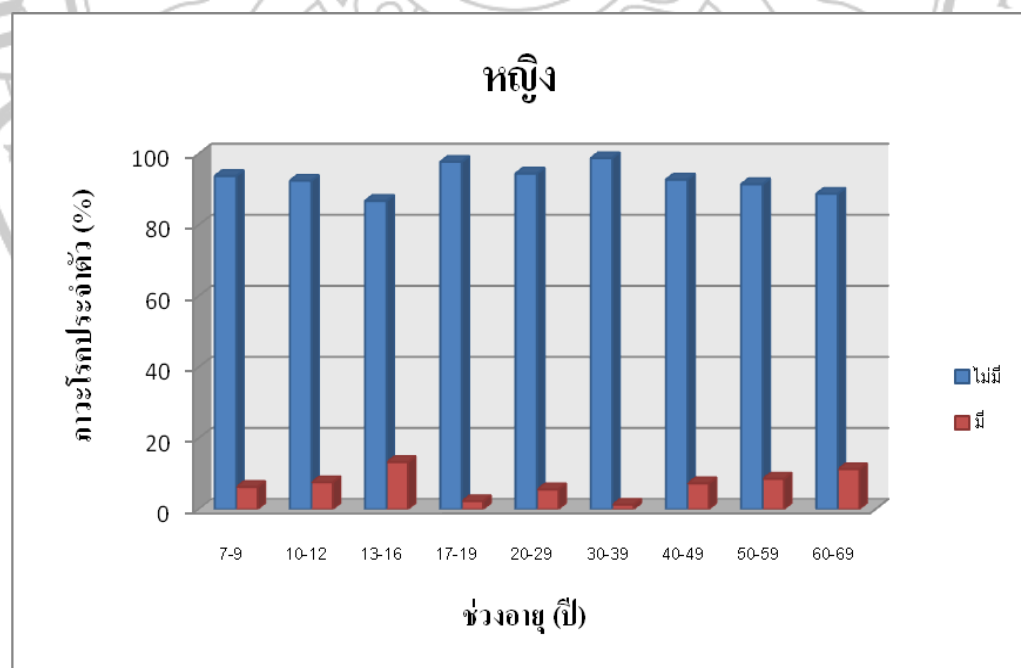
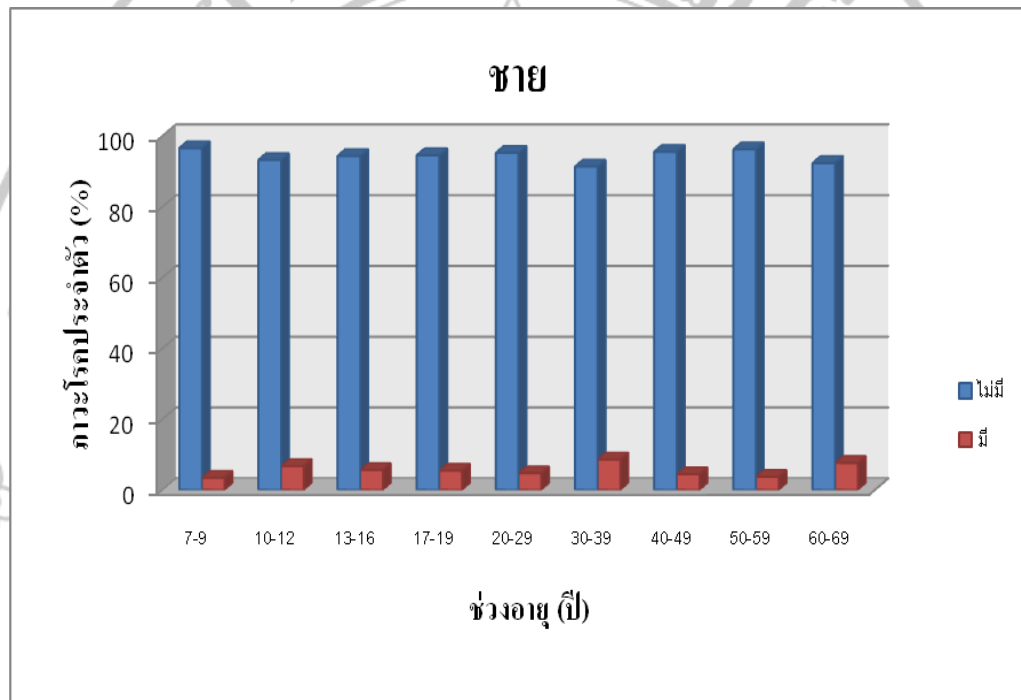


ตารางที่ 2 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นการมีโรคหรือไม่มีโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	ชาย		หญิง		รวม	
	โรคประจำตัว		โรคประจำตัว		โรคประจำตัว	
	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี
7 - 9	96.56	3.44	93.73	6.27	95.14	4.86
10 - 12	93.25	6.75	92.43	7.57	92.84	7.16
13 - 16	94.36	5.64	86.75	13.25	90.56	9.44
17 - 19	94.56	5.44	97.73	2.27	96.15	3.85
20 - 29	95.25	4.75	94.43	5.57	94.84	5.16
30 - 39	91.36	8.64	98.75	1.25	95.06	4.94
40 - 49	95.56	4.44	92.73	7.27	94.14	5.86
50 - 59	96.25	3.75	91.43	8.57	93.84	6.16
60 - 69	92.36	7.64	88.75	11.25	90.55	9.45
รวม	94.39	5.61	92.97	7.03	93.68	7.32

จากตารางที่ 2 พบว่า ความคิดเห็นของการไม่มีโรคประจำตัว เพศชาย มีค่าเท่ากับ 93.39% รองลงมา เพศหญิง มีค่าเท่ากับ 92.97% และความคิดเห็นของการมีโรคประจำตัว เพศหญิง มีค่าเท่ากับ 7.03% รองลงมาเพศชาย มีค่าเท่ากับ 5.61% ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 2 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นการมีโรคหรือไม่มีโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ

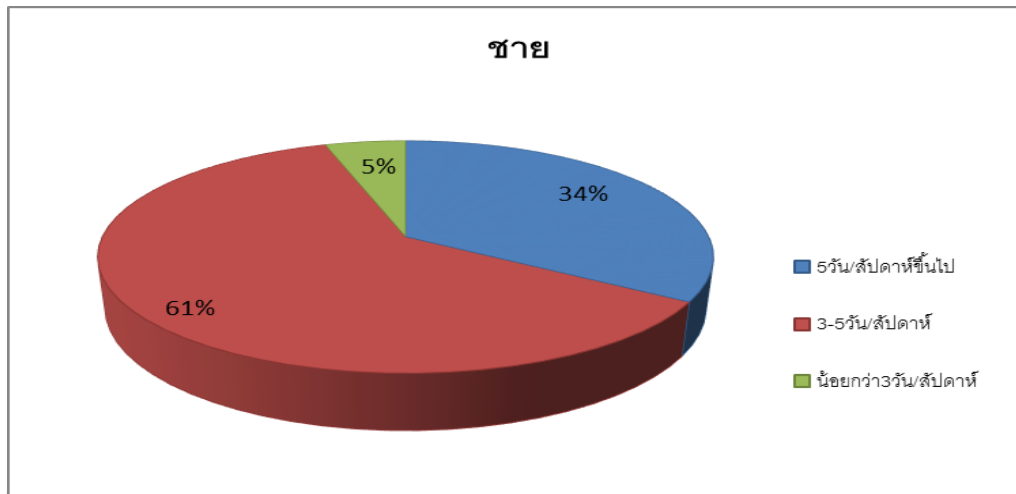


ตารางที่ 3 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างเพศชายแต่ละช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	จำนวนวันในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			รวม
	5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป	3-5 วัน/สัปดาห์	น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	
7 – 9	40.20	55.65	4.15	100
10 – 12	39.26	56.32	4.42	100
13 – 16	36.68	53.75	9.57	100
17 – 19	30.17	65.75	4.08	100
20 – 29	29.27	66.42	4.31	100
30 – 39	36.68	56.85	6.47	100
40 – 49	34.22	61.45	4.33	100
50 – 59	29.26	67.42	3.32	100
60 – 69	28.68	66.95	4.37	100
รวม	33.84	61.17	5.00	100

จากตารางที่ 3 พบว่า ความคิดเห็นของจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย ของเพศชาย มากที่สุด 3-5 วัน/สัปดาห์ มีค่าเท่ากับ 61.17% รองลงมา 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป มีค่าเท่ากับ 33.84% และ น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ มีค่าเท่ากับ 5.00% ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 3 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างเพศชายแต่ละช่วงอายุ

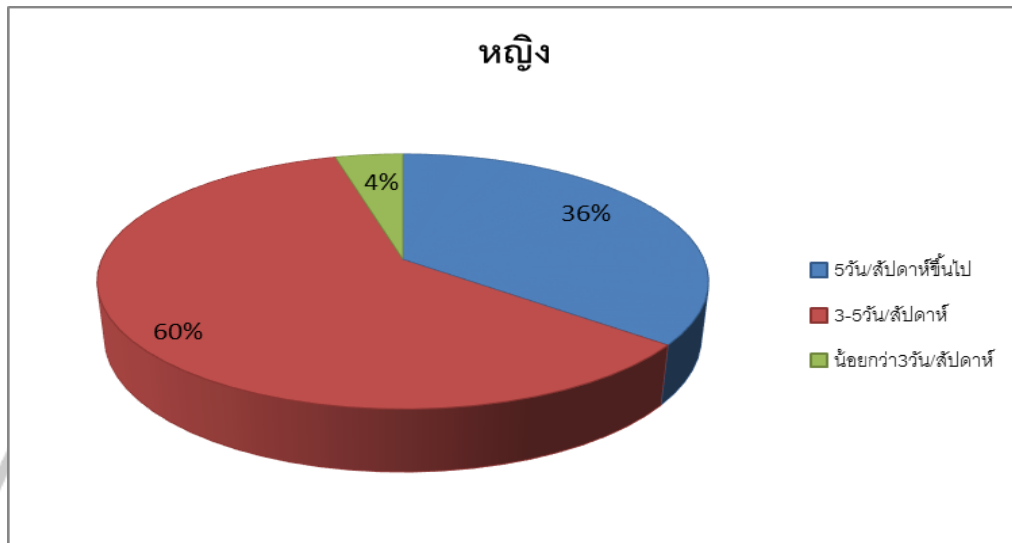


ตารางที่ 4 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	จำนวนวันในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			รวม
	5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป	3-5 วัน/สัปดาห์	น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	
7 - 9	39.21	57.65	3.14	100
10 - 12	38.26	56.12	5.62	100
13 - 16	34.78	58.45	6.77	100
17 - 19	30.17	66.65	3.18	100
20 - 29	32.57	64.23	3.20	100
30 - 39	34.21	62.35	3.44	100
40 - 49	37.25	59.65	3.10	100
50 - 59	38.45	57.32	4.23	100
60 - 69	35.74	58.85	5.41	100
รวม	35.63	60.14	4.23	100

จากตารางที่ 4 พบว่า ความคิดเห็นของจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย ของเพศหญิงมากที่สุด 3-5 วัน/สัปดาห์ มีค่าเท่ากับ 60.14% รองลงมา 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป มีค่าเท่ากับ 35.63% และน้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ มีค่าเท่ากับ 4.23% ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 4 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ

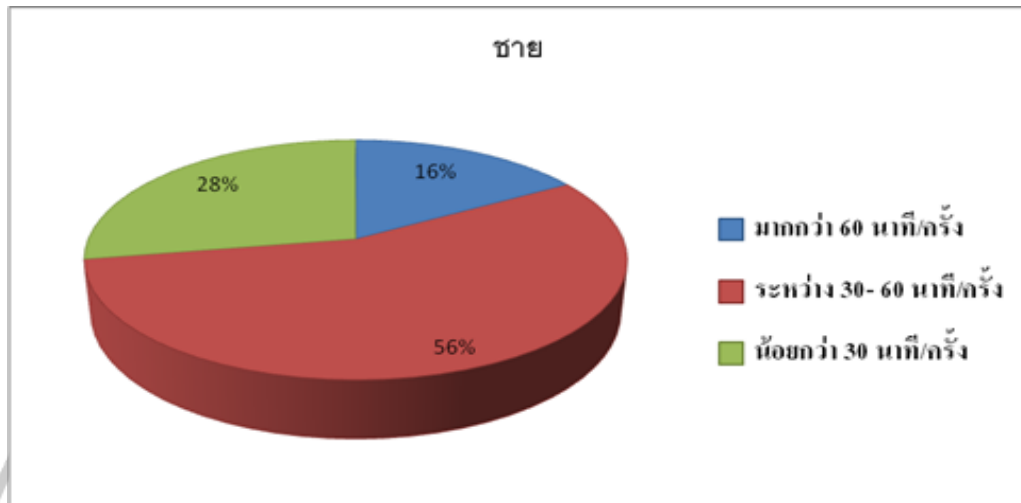


ตารางที่ 5 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย

ช่วงอายุ (ปี)	เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			รวม
	มากกว่า 60 นาที/ครั้ง	ระหว่าง 30- 60 นาที/ครั้ง	น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง	
7 - 9	8.54	25.57	65.89	100
10 - 12	9.22	27.43	63.35	100
13 - 16	9.76	28.29	61.95	100
17 - 19	22.17	66.47	11.36	100
20 - 29	20.43	69.25	10.32	100
30 - 39	19.31	71.15	9.54	100
40 - 49	21.85	68.46	9.69	100
50 - 59	17.23	73.65	9.12	100
60 - 69	19.91	71.95	8.14	100
รวม	16.49	55.80	27.71	100

จากตารางที่ 5 พบว่า ความคิดเห็นของเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ของเพศชาย มากที่สุดระหว่าง 30- 60 นาที/ครั้ง มีค่าเท่ากับ 55.80% รองลงมา น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง มีค่าเท่ากับ 27.71% และมากกว่า 60 นาที/ครั้ง มีค่าเท่ากับ 16.49% ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 5 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย

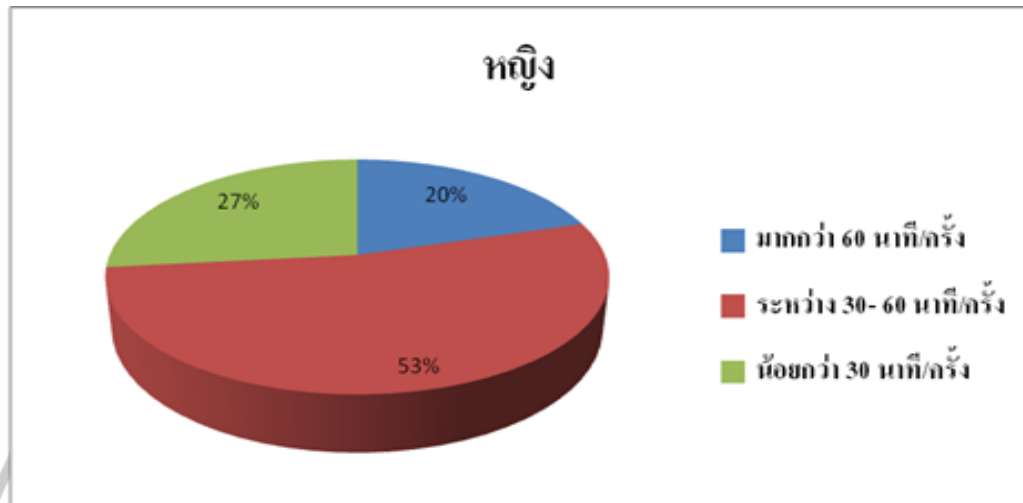


ตารางที่ 6 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง

ช่วงอายุ (ปี)	เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			รวม
	มากกว่า 60 นาที/ครั้ง	ระหว่าง 30- 60 นาที/ครั้ง	น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง	
7 - 9	7.54	26.57	65.89	100
10 - 12	8.72	28.45	62.83	100
13 - 16	9.74	30.29	59.97	100
17 - 19	20.17	66.47	13.36	100
20 - 29	18.43	69.25	12.32	100
30 - 39	17.87	70.48	11.65	100
40 - 49	30.67	62.75	6.58	100
50 - 59	31.8	63.92	4.28	100
60 - 69	38.33	58.42	3.25	100
รวม	20.36	52.96	26.68	100

จากตารางที่ 6 พบว่า ความคิดเห็นของเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ของเพศหญิง มากที่สุดระหว่าง 30- 60 นาที/ครั้ง มีค่าเท่ากับ 52.96% รองลงมา น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง มีค่าเท่ากับ 26.68% และมากกว่า 60 นาที/ครั้ง มีค่าเท่ากับ 20.36% ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 6 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง

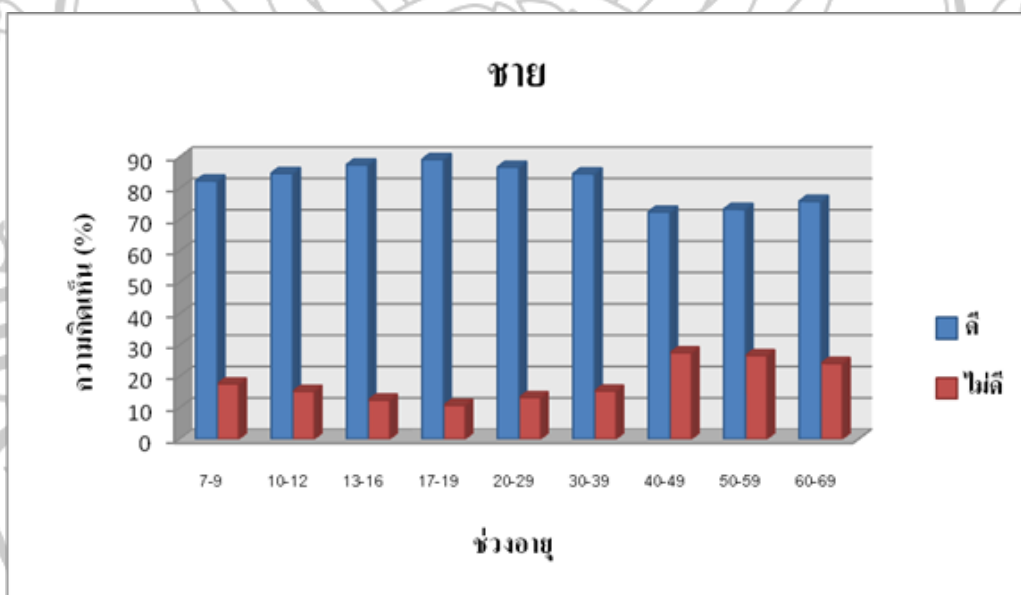


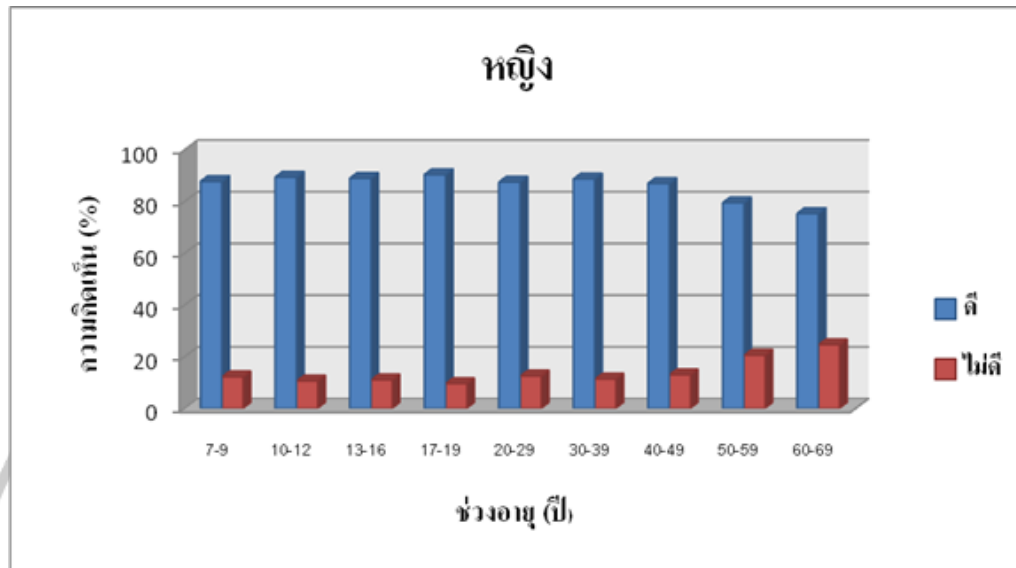
ตารางที่ 7 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงการมีสมรรถภาพทางกายของตนเองของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	ความคิดเห็นว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกาย					
	ชาย		หญิง		รวม	
	ดี	ไม่ดี	ดี	ไม่ดี	ดี	ไม่ดี
7 - 9	82.35	17.65	87.76	12.24	85.06	14.94
10 - 12	84.79	15.25	89.38	10.62	87.09	12.91
13 - 16	87.52	12.48	88.95	11.05	88.24	11.76
17 - 19	89.21	10.79	90.35	9.65	89.78	11.22
20 - 29	86.75	13.25	87.47	12.53	87.11	12.89
30 - 39	84.63	15.37	88.67	11.33	86.65	13.35
40 - 49	72.45	27.55	86.95	13.05	79.70	20.30
50 - 59	73.32	26.68	79.45	20.55	76.39	23.61
60 - 69	75.87	24.16	75.35	24.65	75.60	24.40
รวม	81.87	18.13	86.04	13.96	83.95	16.15

จากตารางที่ 7 พบว่า ความคิดเห็นว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพศหญิง มีค่าเท่ากับ 86.04% รองลงมา เพศชาย มีค่าเท่ากับ 81.87% และความคิดเห็นว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดี เพศชาย มีค่าเท่ากับ 18.13% รองลงมา เพศหญิง มีค่าเท่ากับ 13.96% ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 7 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงการมีสมรรถภาพทางกายของตนเองของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ





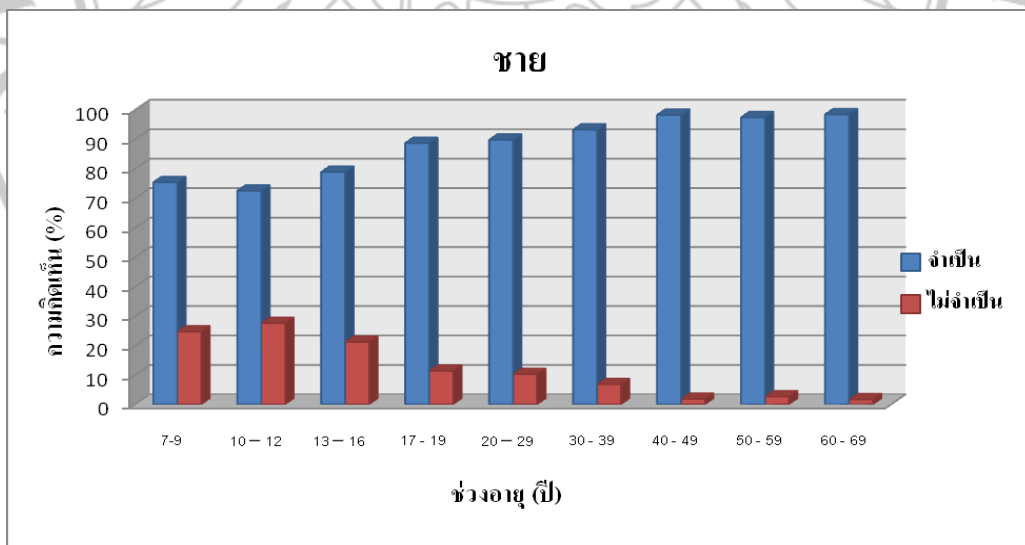
ตารางที่ 8 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ

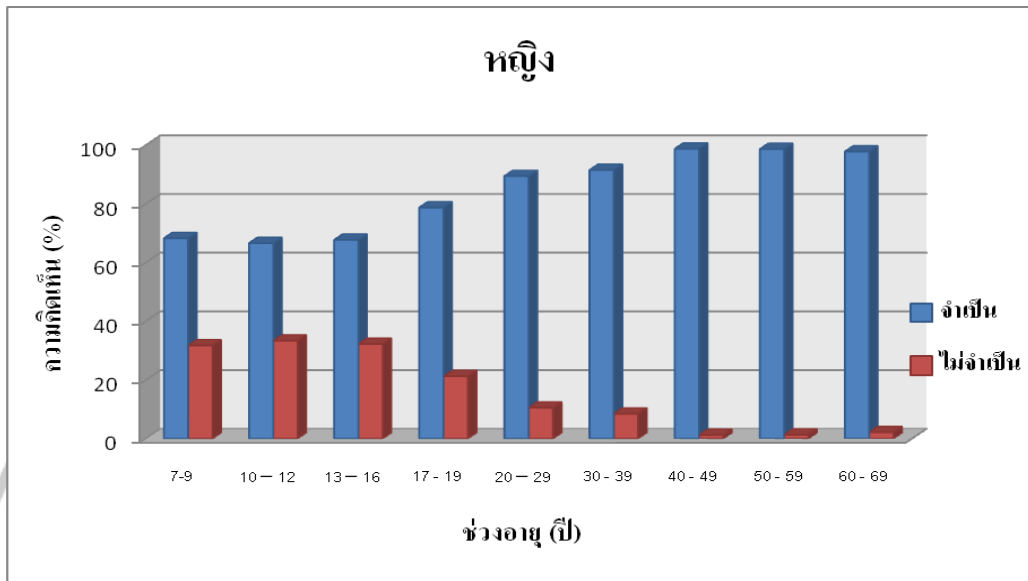
ช่วงอายุ (ปี)	ความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกาย					
	ชาย		หญิง		รวม	
	จำเป็น	ไม่จำเป็น	จำเป็น	ไม่จำเป็น	จำเป็น	ไม่จำเป็น
7 – 9	75.33	24.67	68.27	31.73	71.80	28.20
10 – 12	72.45	27.55	66.61	33.39	69.53	30.47
13 – 16	78.83	21.17	67.72	32.28	73.28	26.72
17 – 19	88.66	11.34	78.75	21.25	83.70	16.30
20 – 29	89.75	10.25	89.45	10.55	89.60	10.40
30 – 39	93.18	6.82	91.52	8.48	92.35	7.65
40 – 49	98.21	1.79	98.75	1.25	98.48	1.52
50 – 59	97.38	2.62	98.65	1.35	98.02	1.98

60 - 69	98.36	1.64	97.82	2.18	98.09	1.91
รวม	82.02	17.98	84.17	15.83	86.09	13.91

จากตารางที่ 8 พบว่า ความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกาย เพศหญิง มีค่าเท่ากับ 84.17% รองลงมา เพศชาย มีค่าเท่ากับ 82.02% และความคิดเห็นถึงความไม่จำเป็นในการออกกำลังกาย เพศชาย มีค่าเท่ากับ 17.98% รองลงมา เพศหญิง มีค่าเท่ากับ 15.83% ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 8 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ





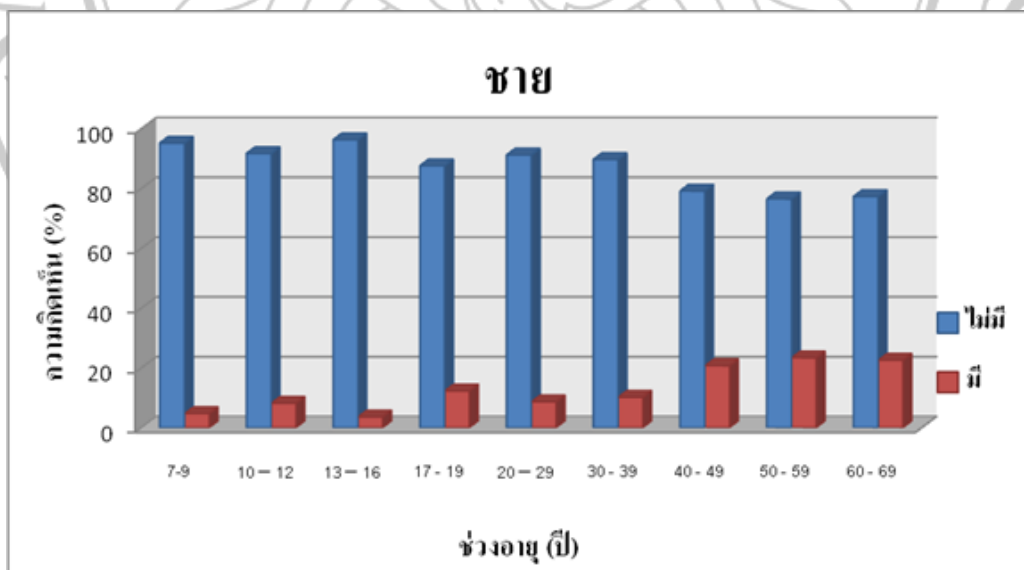
ตารางที่ 9 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมาของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ

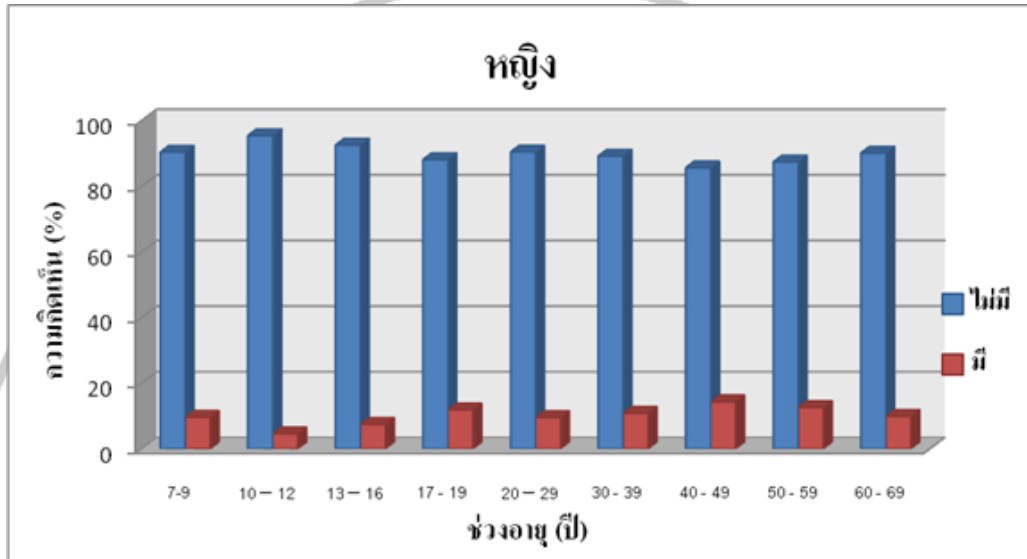
ช่วงอายุ (ปี)	การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา					
	ชาย		หญิง		รวม	
	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี
7 - 9	95.23	4.77	90.36	9.64	92.80	7.20
10 - 12	91.74	8.26	95.43	4.57	93.59	6.41
13 - 16	96.33	3.67	92.51	7.49	94.42	5.58
17 - 19	87.62	12.38	88.12	11.88	87.87	12.13
20 - 29	91.25	8.75	90.43	9.57	90.84	9.56
30 - 39	89.73	10.27	89.15	10.85	89.44	10.56
40 - 49	79.21	20.79	85.63	14.37	82.42	17.58
50 - 59	76.54	23.46	87.41	12.59	81.98	18.02

60 - 69	77.35	22.65	90.10	9.90	83.73	16.27
รวม	87.22	12.78	90.10	9.90	88.56	11.44

จากตารางที่ 9 พบว่า ความคิดเห็นไม่มีการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมา เพศหญิง มีค่าเท่ากับ 90.10% รองลงมา เพศชาย มีค่าเท่ากับ 87.22% และความคิดเห็นมีการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมา เพศชาย มีค่าเท่ากับ 12.78% รองลงมา เพศหญิง มีค่าเท่ากับ 9.90% ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 9 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมาของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ





ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับด้านขนาดรูปร่างและสมรรถภาพทางกายของเพศชายและเพศหญิง “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแก่นพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ขนาดร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างเพศชายช่วงอายุ 7-19 ปี

รายการทดสอบ	เพศ	ชาย			
	ช่วงอายุ (ปี)	7-9	10-12	13-16	17-19
	จำนวน (คน)	81	81	81	81
1. อายุ (ปี)	Mean	7.89	11.50	14.40	17.90
	S.D.	0.78	0.79	1.19	0.83

2. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	Mean	29.10	36.40	37.80	49.13
	S.D.	5.69	9.89	7.68	7.24
3. ส่วนสูง (เซนติเมตร)	Mean	129.44	141.83	148.00	159.38
	S.D.	5.32	8.54	13.90	9.65
4. แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	Mean	14.22	19.65	30.08	32.50
	S.D.	3.87	6.99	5.88	10.81
5. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	Mean	16.78	29.78	26.31	29.25
	S.D.	4.58	13.84	8.78	4.56
6. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	Mean	143.78	159.09	185.38	161.38
	S.D.	18.78	18.83	12.47	4.60
7. นั่งอตัว (นิ้ว)	Mean	5.78	4.04	7.69	5.75
	S.D.	3.89	3.99	4.91	1.98
8. แรงเหยียดขา (กิโลกรัม)	Mean	49.44	66.65	83.77	80.63
	S.D.	7.55	17.57	8.13	15.76

จากตารางที่ 10 พบว่าเพศชายรายการที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ของช่วงอายุ 17-19 ปี คือ อายุ มีค่าเท่ากับ 17.90%, น้ำหนัก มีค่าเท่ากับ 49.13%, ส่วนสูง มีค่าเท่ากับ 159.38%, และแรงบีบมือ มีค่าเท่ากับ 32.50%, ส่วน ช่วงอายุ 10-12 ปี คือลูกนั่ง 30 วินาที มีค่าเท่ากับ 29.78%, ช่วงอายุ 10-12 ปี คือ ยืนกระโดดไกล มีค่าเท่ากับ 185.38%, และช่วงอายุ 13-16 ปี คือ นั่งอตัว มีค่าเท่ากับ 7.69%, และแรงเหยียดขา มีค่าเท่ากับ 83.77% ตามลำดับ

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ขนาดร่างกาย และสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี

รายการทดสอบ	เพศ	หญิง			
	ช่วงอายุ (ปี)	7-9	10-12	13-16	17-19
	จำนวน (คน)	81	81	81	81
1. อายุ (ปี)	Mean	7.75	11.50	14.50	18.10
	S.D.	0.71	0.76	1.13	0.88
2. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	Mean	25.60	37.40	43.90	48.90
	S.D.	3.50	9.52	4.79	4.18
3. ส่วนสูง (เซนติเมตร)	Mean	128.25	143.54	159.60	154.40

	S.D.	6.82	9.98	10.20	4.50
4. แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	Mean	15.75	19.73	20.73	21.90
	S.D.	1.58	4.08	4.48	2.85
5. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	Mean	13.50	25.81	30.33	25.10
	S.D.	2.98	10.18	13.35	6.56
6. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	Mean	142.50	156.12	153.33	142.6
	S.D.	15.41	13.86	12.88	14.86
7. นั่งอตัว (นิ้ว)	Mean	6.88	7.64	6.26	11.10
	S.D.	5.41	3.85	2.92	7.56
8. แรงเหยียดขา (กิโลกรัม)	Mean	32.13	59.08	54.53	60.30
	S.D.	10.82	19.65	13.95	13.56

จากตารางที่ 11 พบว่าเพศหญิงรายการที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ของช่วงอายุ 17-19 ปี คือ อายุ มีค่าเท่ากับ 18.10%, น้ำหนัก มีค่าเท่ากับ 48.90%, แรงบีบมือ มีค่าเท่ากับ 21.90%, นั่งอตัว มีค่าเท่ากับ 11.10% และแรงเหยียดขา มีค่าเท่ากับ 60.30% และ ช่วงอายุ 13-16 ปี คือ ส่วนสูง มีค่าเท่ากับ 159.60% และลูกนั่ง 30 วินาที มีค่าเท่ากับ 30.33% และช่วงอายุ 10-12 ปี คือ ยืนกระโดดไกล มีค่าเท่ากับ 156.12% ตามลำดับ

ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ขนาดร่างกาย และสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายช่วงอายุ 20-69 ปี

รายการทดสอบ	เพศ	ชาย				
	ช่วงอายุ (ปี)	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
	จำนวน (คน)	70	70	70	70	70
1. อายุ (ปี)	Mean	24.75	35.25	44.67	54.75	64.67
	S.D.	4.43	3.86	4.51	4.03	4.51
2. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	Mean	55.5	58.75	59.67	65.5	69.67
	S.D.	4.79	2.99	7.23	10.66	7.37
3. ส่วนสูง (เซนติเมตร)	Mean	167.00	167.00	159.00	157.8	162.3

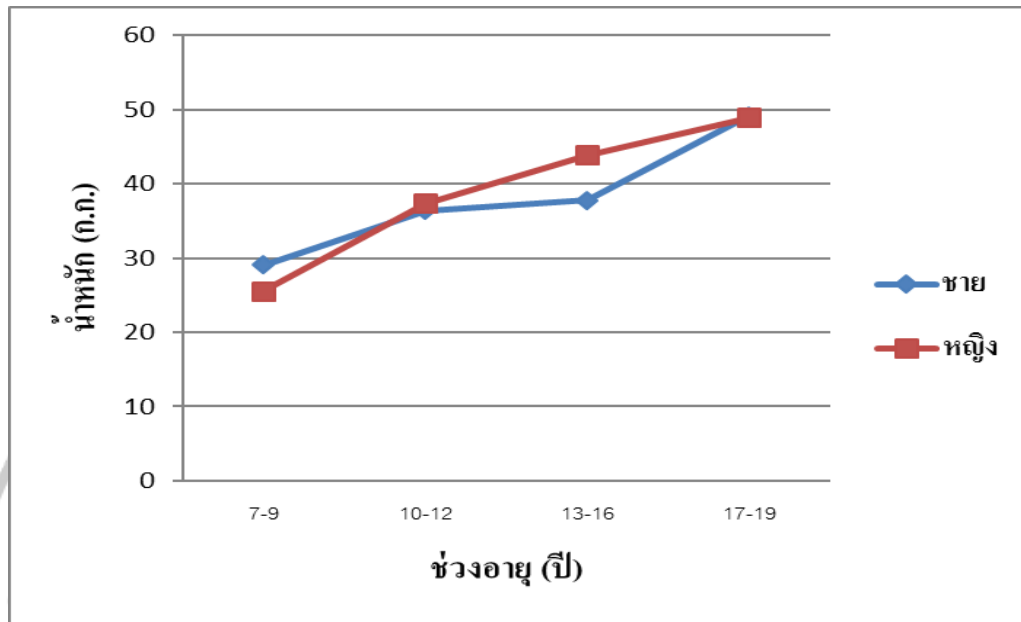
	S.D.	6.78	6.78	3.61	6.29	11.24
4. รอบเอว (นิ้ว)	Mean	28.5	29.25	32.33	35.5	37.33
	S.D.	2.38	2.22	1.15	5.92	1.15
5. รอบสะโพก (นิ้ว)	Mean	32.25	33.00	36.67	40.25	40.00
	S.D.	2.63	1.41	1.53	3.86	2.65
6. แตะมือด้านหลัง มือขวาอยู่บน (เซนติเมตร)	Mean	4.75	4.75	2.33	-0.50	2.33
	S.D.	4.11	4.19	5.03	6.14	4.04
7. แตะมือด้านหลัง มือซ้ายอยู่บน (เซนติเมตร)	Mean	1.75	1.75	-0.33	-3.00	-0.33
	S.D.	3.59	3.77	8.50	5.77	4.16
8. นั่งอตัว (นิ้ว)	Mean	10.33	6.67	4.25	3.75	2.25
	S.D.	6.11	4.51	2.06	4.99	7.04
9. นอนยกตัว 1 นาที (ครั้ง)	Mean	46.75	39.75	31.67	27.50	23.33
	S.D.	17.29	10.47	14.22	3.11	2.52
10. ดันพื้น 1 นาที (ครั้ง)	Mean	35.50	34.50	28.00	31.50	11.50
	S.D.	3.54	3.53	4.24	4.95	4.95
11. แรงเหยียดขา (กิโลกรัม)	Mean	116.25	113.75	115.00	62.5	90.00
	S.D.	21.27	19.29	4.36	27.45	9.00
12. แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	Mean	46.25	46.00	37.67	26.25	34.00
	S.D.	6.89	7.07	5.03	2.63	1.00

ตารางที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ขนาดร่างกาย และสมรรถภาพทางกาย
ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี

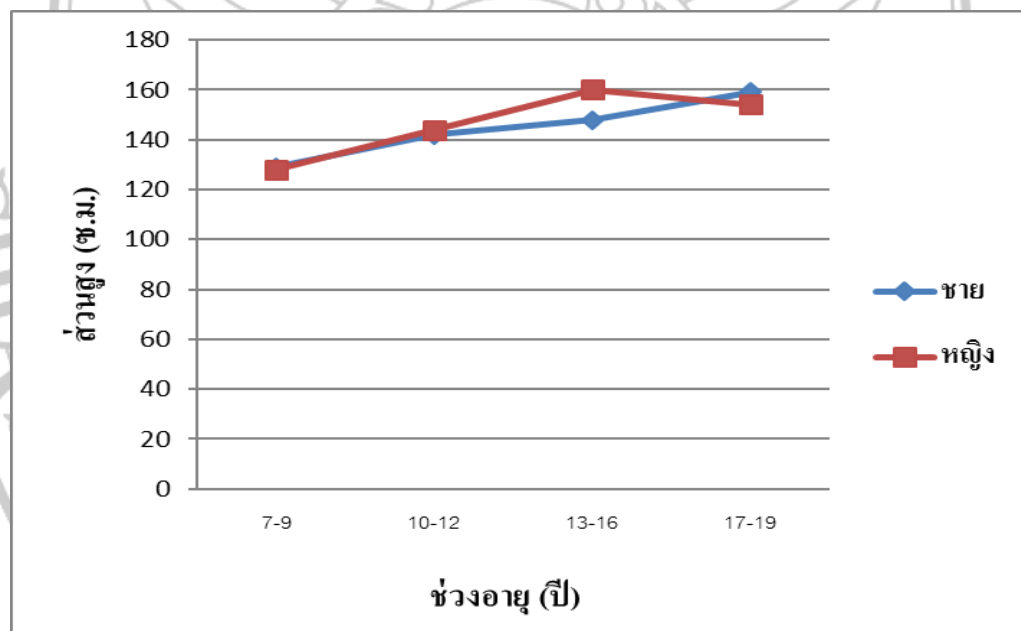
รายการทดสอบ	เพศ	หญิง				
	ช่วงอายุ (ปี)	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
	จำนวน (คน)	70	70	70	70	70
1. อายุ (ปี)	Mean	24.43	34.75	45.33	54.75	63.33
	S.D.	3.60	4.03	4.73	4.03	4.93
2. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	Mean	54.29	48.00	55.67	66.75	57.33
	S.D.	10.45	8.04	6.51	13.15	6.81

3. ส่วนสูง (เซนติเมตร)	Mean	161.4	160.8	151.7	158.00	155.00
	S.D.	3.31	3.09	3.79	5.42	6.25
4. รอบเอว (นิ้ว)	Mean	27.86	29.25	33.67	35.75	36.33
	S.D.	3.80	3.77	4.04	2.75	1.53
5. รอบสะโพก (นิ้ว)	Mean	33.14	34.5	38.33	40.75	39.67
	S.D.	3.24	2.52	3.22	3.40	2.52
6. แตะมือด้านหลัง มือขวาอยู่บน (เซนติเมตร)	Mean	5.29	5.25	4.67	1.25	4.67
	S.D.	3.55	5.12	5.51	4.03	5.86
7. แตะมือด้านหลัง มือซ้ายอยู่บน (เซนติเมตร)	Mean	2.57	2.50	2.33	-0.75	0.67
	S.D.	3.21	4.20	5.69	4.03	4.16
8. นิ่งงอตัว (นิ้ว)	Mean	14.57	13.75	11.67	10.25	12.33
	S.D.	2.64	3.86	4.73	7.14	1.15
9. นอนยกตัว 1 นาที (ครั้ง)	Mean	27.43	21.25	26.00	21.5	12.33
	S.D.	10.77	1.71	8.54	2.08	1.15
10. ดันพื้น 1 นาที (ครั้ง)	Mean	33.5	30.00	26.5	28.50	8.50
	S.D.	4.95	5.66	3.54	3.54	3.54
11. แรงเหยียดขา (กิโลกรัม)	Mean	63.86	62.25	69.33	61.25	54.33
	S.D.	24.00	11.98	19.40	2.99	1.15
12. แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	Mean	27.43	24.50	28.00	26.00	21.67
	S.D.	5.26	3.87	3.61	2.58	1.53

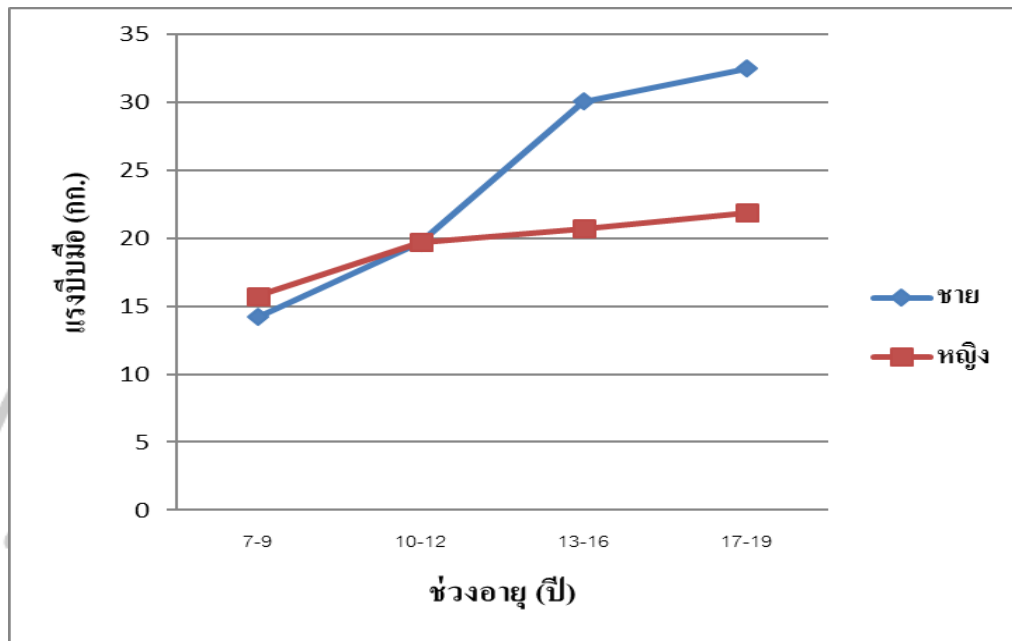
แผนภูมิที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี



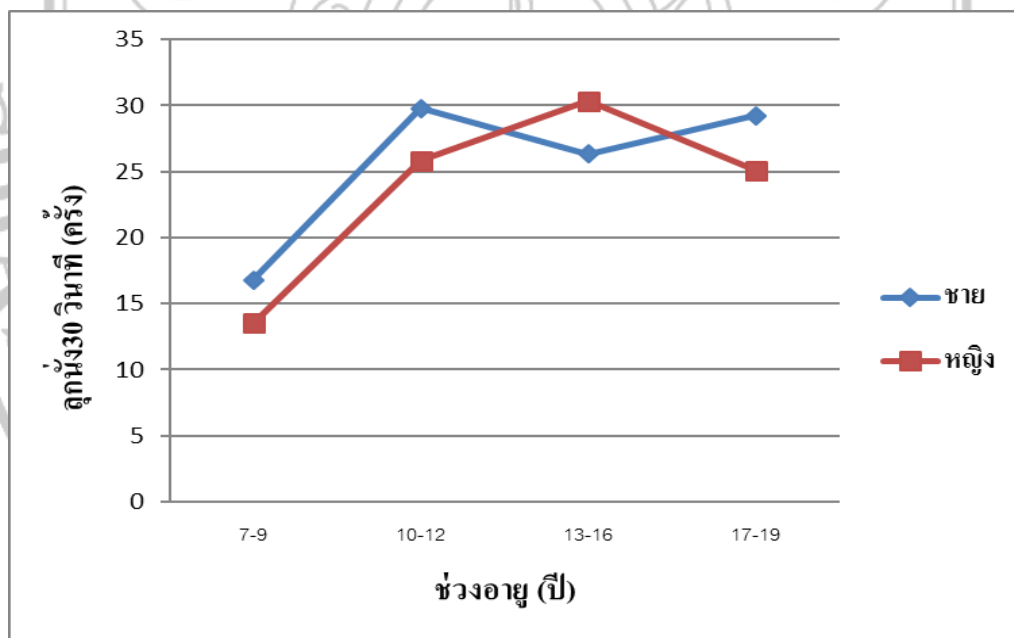
แผนภูมิที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนสูง ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี



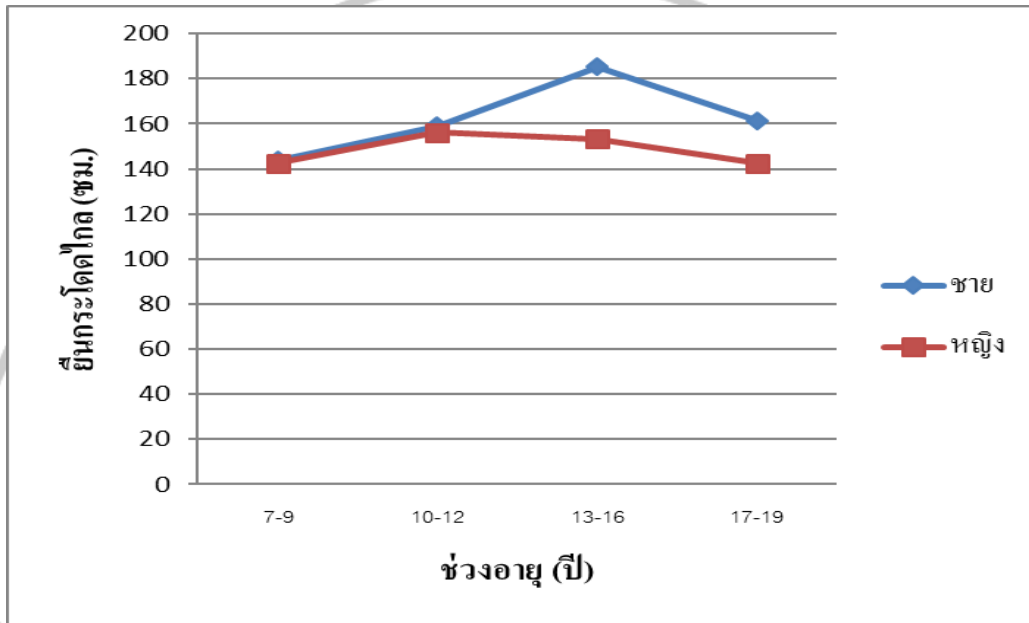
แผนภูมิที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ยแรงบีบมือ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี



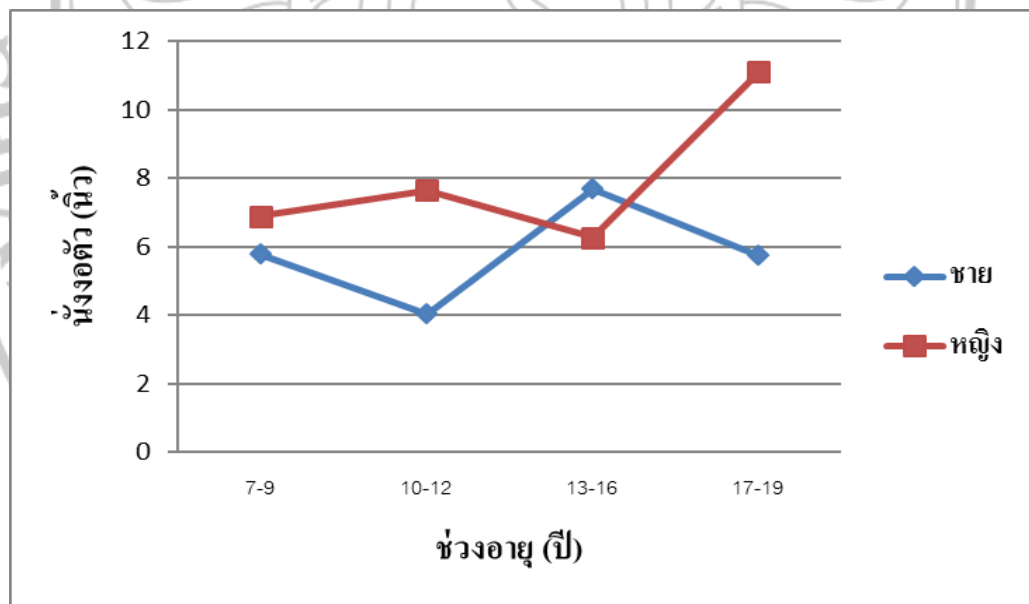
แผนภูมิที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ยลูกนั่ง 30 วินาที ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี



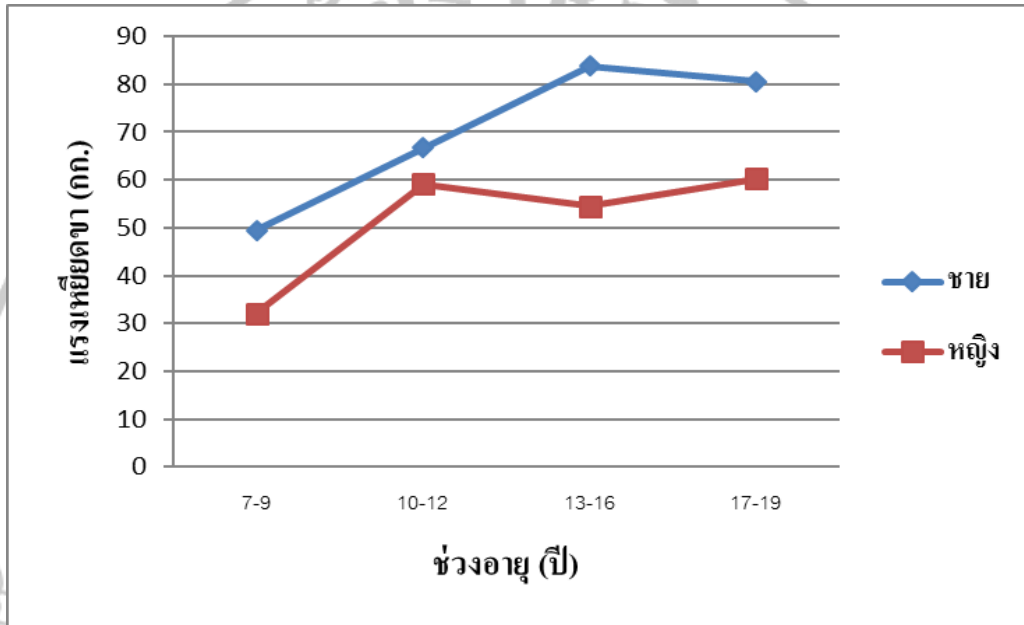
แผนภูมิที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยยืนกระโดดไกล ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี



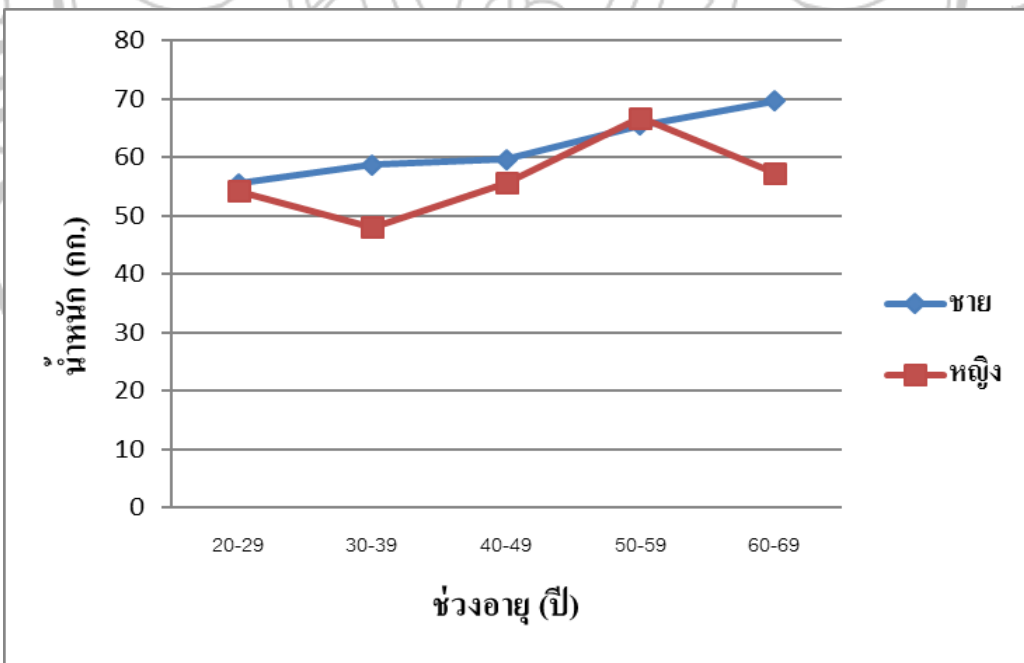
แผนภูมิที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ยนั่งอตัว ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี



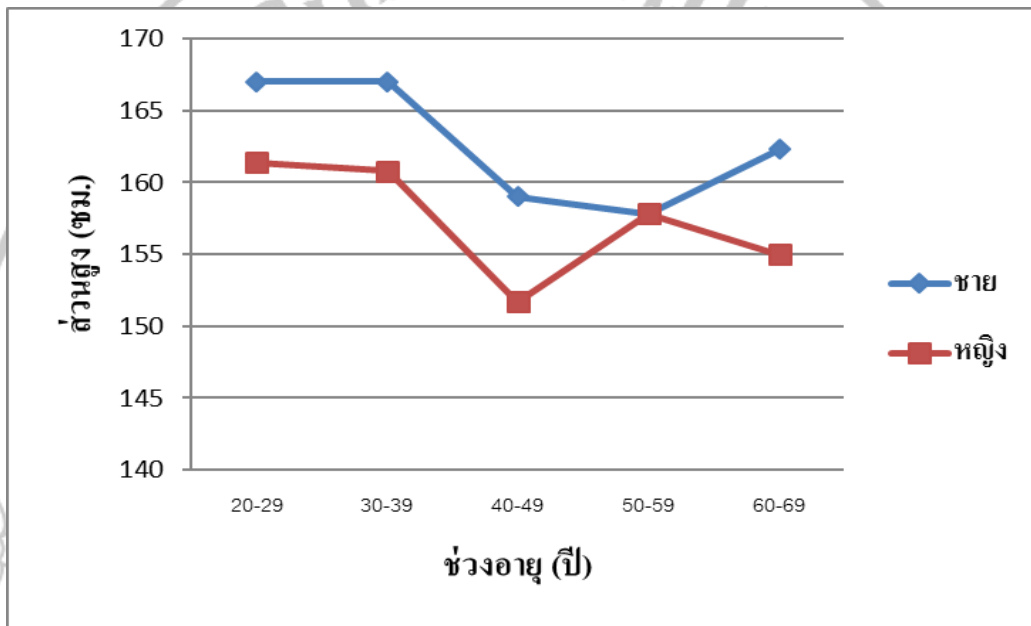
แผนภูมิที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยแรงเหยียดขา ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี



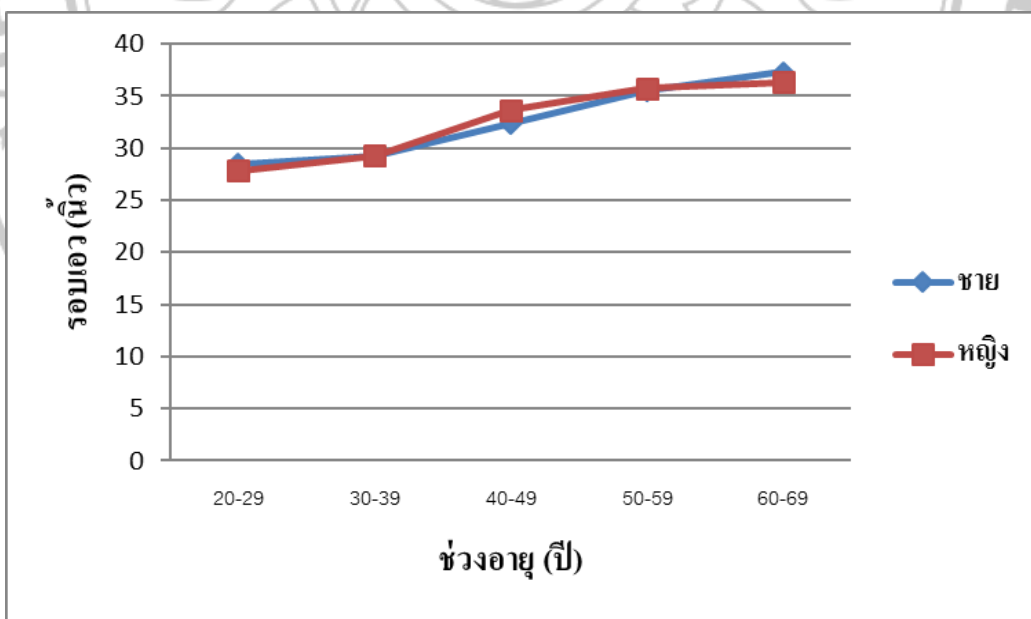
แผนภูมิที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี



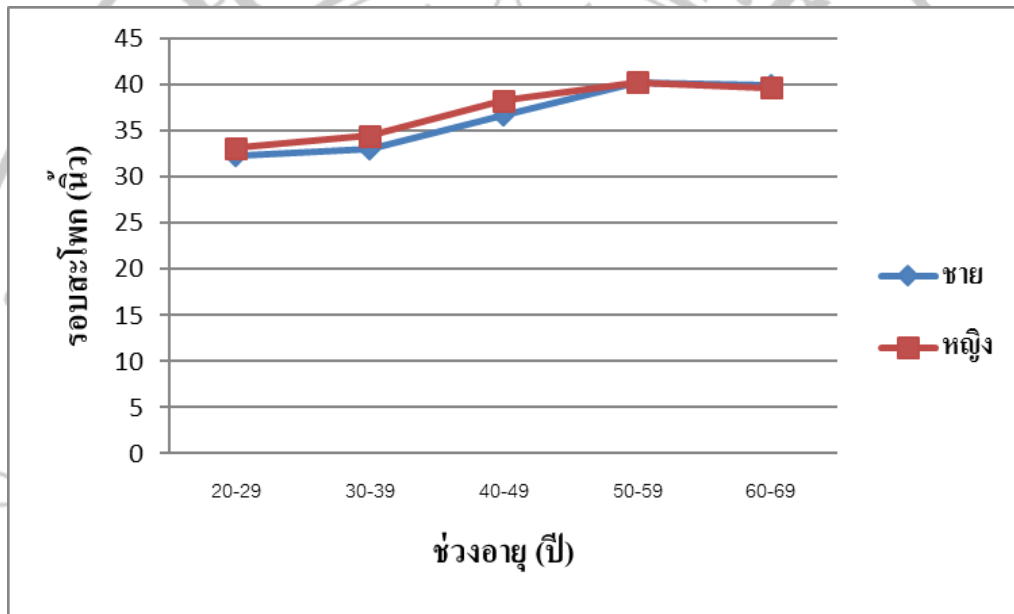
แผนภูมิที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนสูง ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี



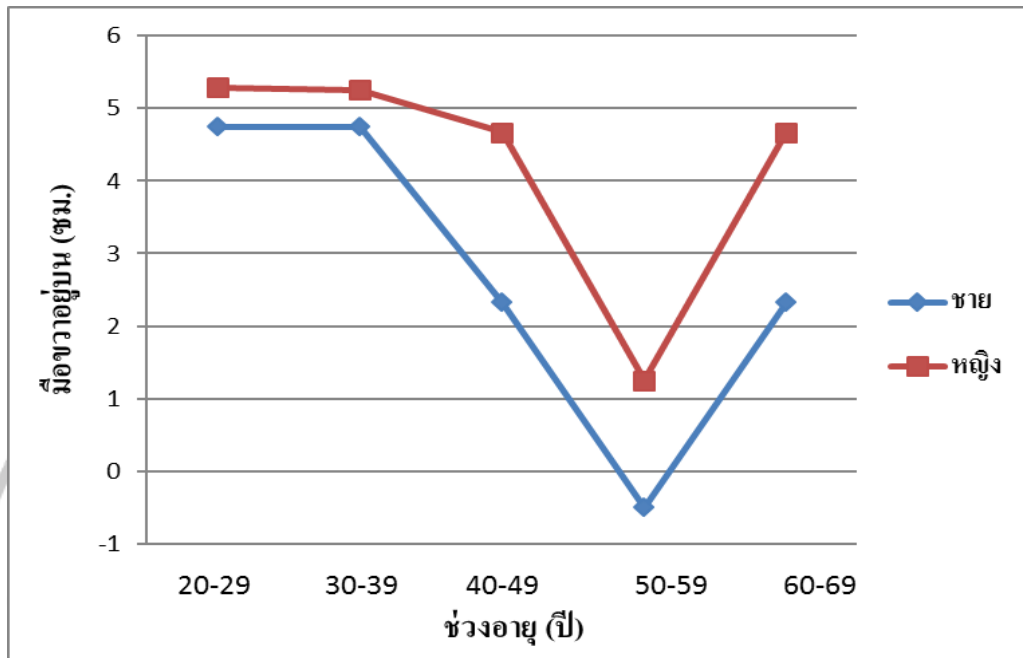
แผนภูมิที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ยรอบเอว ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี



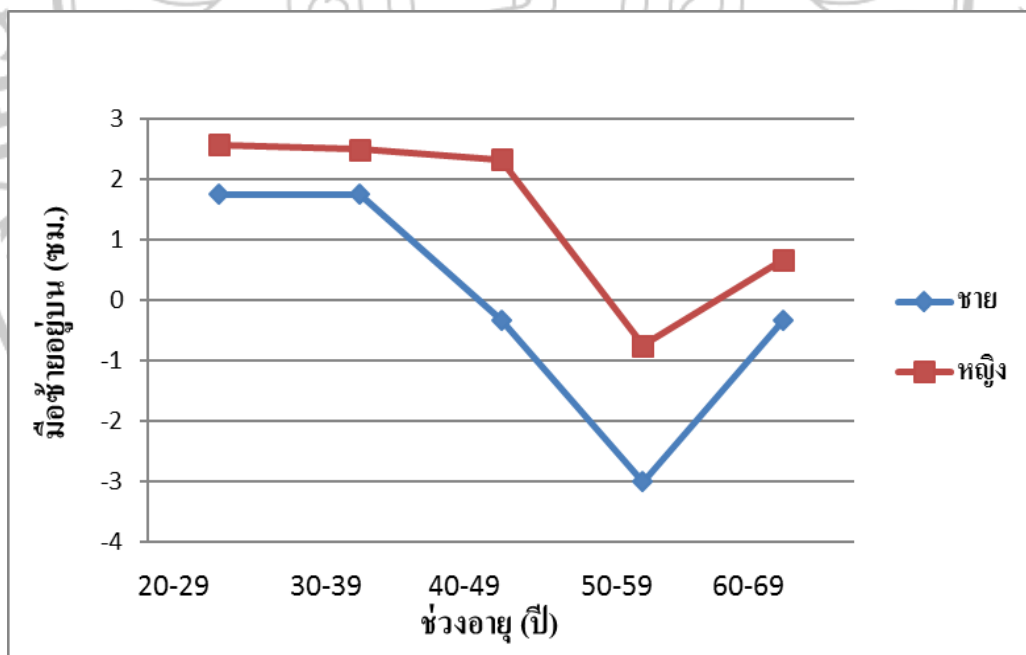
แผนภูมิที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ยรอบสะโพก ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี



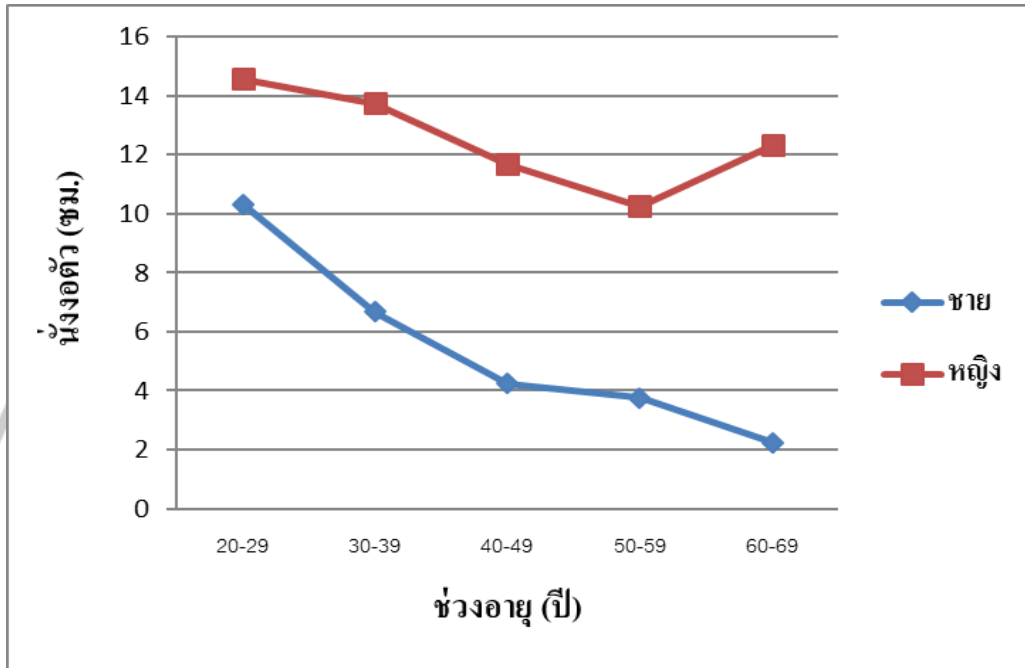
แผนภูมิที่ 21 แสดงค่าเฉลี่ยตะเอมือด้านหลังมือขวาอยู่บน ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 20-69 ปี



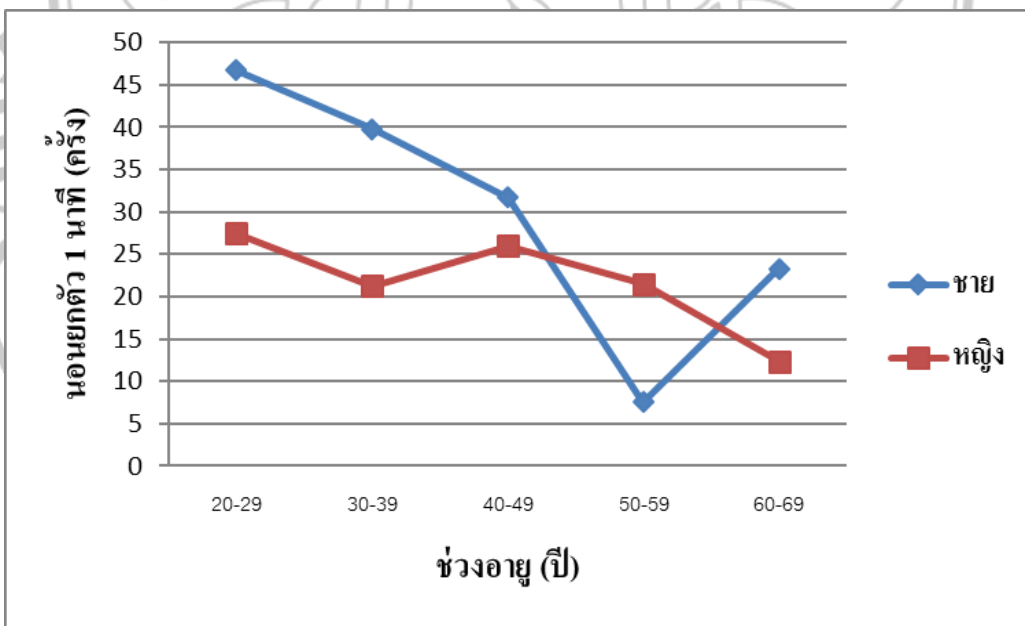
แผนภูมิที่ 22 แสดงค่าเฉลี่ยตะแอมือด้านหลังมือซ้ายอยู่บน ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 20-69 ปี



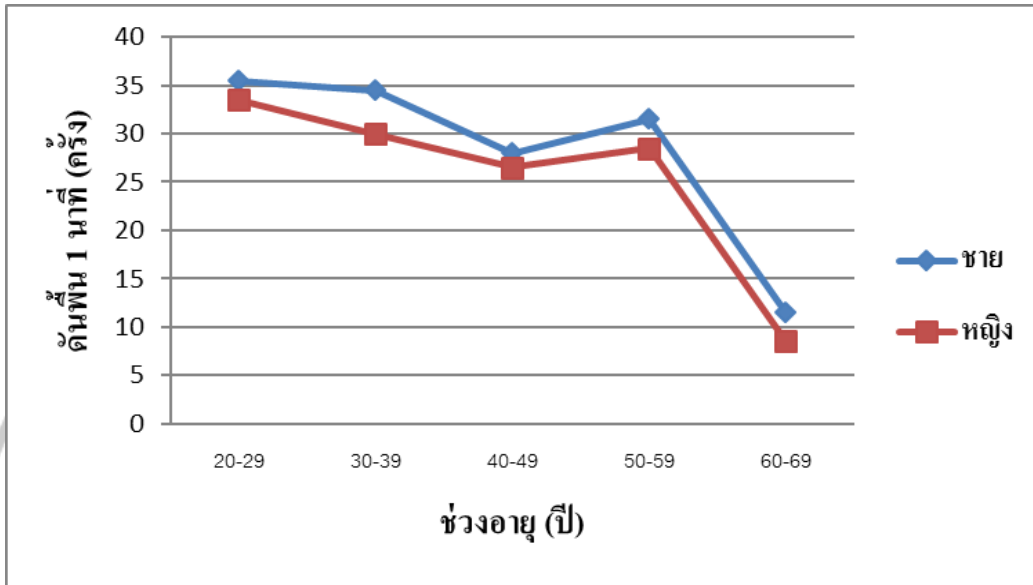
แผนภูมิที่ 23 แสดงค่าเฉลี่ยนั่งอตัว ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี



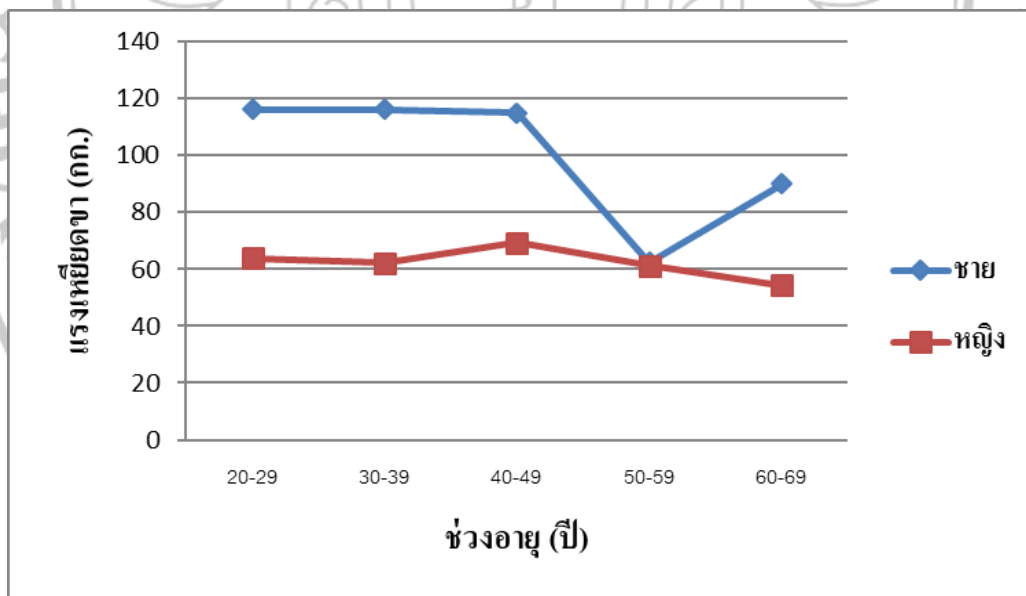
แผนภูมิที่ 24 แสดงค่าเฉลี่ยนอนยกตัว 1 นาที ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี



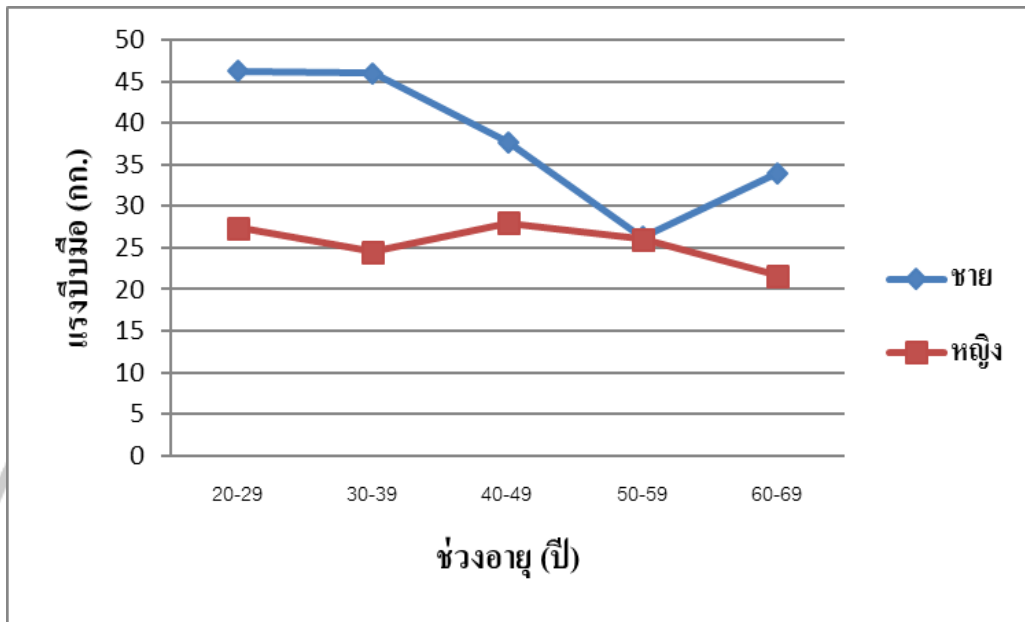
แผนภูมิที่ 25 แสดงค่าเฉลี่ยดันพื้น 1 นาที ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี



แผนภูมิที่ 26 แสดงค่าเฉลี่ยแรงเหยียดขา ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี



แผนภูมิที่ 27 แสดงค่าเฉลี่ยแรงบีบมือ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี



เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย

“ศูนย์ ๓ วิทยาลัยสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 7-19 ปี และอายุระหว่าง 17-69 ปี

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย เพศชาย อายุระหว่าง 7-19 ปี

ตารางที่ 14 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วิทยาลัย เพศชาย อายุระหว่าง 7- 9 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ลุกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง/วินาที)		
22 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	23 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
21-18	เกณฑ์	ดี	22-20	เกณฑ์	ดี
17-14	เกณฑ์	ปานกลาง	19-17	เกณฑ์	ปานกลาง
13 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	16 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
กระโดดไกล (ซม.)			นั่งงอตัว (ซม.)		
166 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	10 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก

165-154	เกณฑ์	ดี	9-6	เกณฑ์	ดี
153-142	เกณฑ์	ปานกลาง	5-2	เกณฑ์	ปานกลาง
141 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	1 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)					
58 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก			
57-45	เกณฑ์	ดี			
44-32	เกณฑ์	ปานกลาง			
31 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ			

ตารางที่ 15 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วิทย์ฯ เพศชาย อายุระหว่าง 10 - 12 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ลุกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง/วินาที)		
32 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	45 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
31-26	เกณฑ์	ดี	44-34	เกณฑ์	ดี
25-20	เกณฑ์	ปานกลาง	33-23	เกณฑ์	ปานกลาง
19 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	22 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
กระโดดไกล (ซม.)			นั่งอตัว (ซม.)		
177 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	10 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
176-158	เกณฑ์	ดี	9-7	เกณฑ์	ดี
157-139	เกณฑ์	ปานกลาง	6-4	เกณฑ์	ปานกลาง
138 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	3 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)					

126 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
125-96	เกณฑ์	ดี
95-66	เกณฑ์	ปานกลาง
65 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

ตารางที่ 16 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วิชฯ เพศชาย อายุระหว่าง 13 – 16 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ลุกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง/วินาที)		
37 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	34 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
36-33	เกณฑ์	ดี	33-27	เกณฑ์	ดี
32-29	เกณฑ์	ปานกลาง	26-20	เกณฑ์	ปานกลาง
28 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	19 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
กระโดดไกล (ซม.)			นั่งอตัว (ซม.)		
205 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	14 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
204-196	เกณฑ์	ดี	13-9	เกณฑ์	ดี
195-187	เกณฑ์	ปานกลาง	8-4	เกณฑ์	ปานกลาง
186 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	3 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)					

84 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
83-70	เกณฑ์	ดี
69-56	เกณฑ์	ปานกลาง
45 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

ตารางที่ 17 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วิจัย เพศชาย อายุระหว่าง 17 – 19 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ลุกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง/วินาที)		
41 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	35 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
40-36	เกณฑ์	ดี	34-32	เกณฑ์	ดี
35-31	เกณฑ์	ปานกลาง	31-29	เกณฑ์	ปานกลาง
20 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	28 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
กระโดดไกล (ซม.)			นั่งขตัว (ซม.)		
167 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	9 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
166-164	เกณฑ์	ดี	8-7	เกณฑ์	ดี
163-161	เกณฑ์	ปานกลาง	6-5	เกณฑ์	ปานกลาง
160 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	4 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)					

99 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
98-81	เกณฑ์	ดี
80-63	เกณฑ์	ปานกลาง
62 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย เพศหญิง อายุระหว่าง 7-19 ปี

ตารางที่ 18 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วิชฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 7- 9 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ลุกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง/วินาที)		
17 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	18 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
16-14	เกณฑ์	ดี	17-15	เกณฑ์	ดี
13-11	เกณฑ์	ปานกลาง	14-12	เกณฑ์	ปานกลาง
10 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	11 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
กระโดดไกล (ซม.)			นั่งอตัว (ซม.)		
149 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	11 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
148-138	เกณฑ์	ดี	10-6	เกณฑ์	ดี
137-127	เกณฑ์	ปานกลาง	5-1	เกณฑ์	ปานกลาง
126 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	0 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)		
40 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
39-34	เกณฑ์	ดี
33-29	เกณฑ์	ปานกลาง
28 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

ตารางที่ 19 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วิชา แพศหึง อายุระหว่าง 10 - 12 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ลุกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง/วินาที)		
25 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	44 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
24-21	เกณฑ์	ดี	43-33	เกณฑ์	ดี
20-17	เกณฑ์	ปานกลาง	32-22	เกณฑ์	ปานกลาง
16 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	21 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
กระโดดไกล (ซม.)			นั่งอตัว (ซม.)		
18 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	18 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
17-13	เกณฑ์	ดี	17-13	เกณฑ์	ดี
12-8	เกณฑ์	ปานกลาง	12-8	เกณฑ์	ปานกลาง
7 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	7 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)		
87 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
86-69	เกณฑ์	ดี
68-51	เกณฑ์	ปานกลาง
50 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

ตารางที่ 20 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓” วิชา เพศหญิง อายุระหว่าง 13 - 16 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ลุกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง/วินาที)		
26 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	43 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
25-23	เกณฑ์	ดี	42-34	เกณฑ์	ดี
22-20	เกณฑ์	ปานกลาง	33-35	เกณฑ์	ปานกลาง
19 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	24 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
กระโดดไกล (ซม.)			นั่งอตัว (ซม.)		
170 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	14 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
169-159	เกณฑ์	ดี	13-10	เกณฑ์	ดี
158-148	เกณฑ์	ปานกลาง	9-6	เกณฑ์	ปานกลาง
147 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	5 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)		
84 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
83-70	เกณฑ์	ดี
69-56	เกณฑ์	ปานกลาง
45 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

ตารางที่ 21 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วิจัย เพศหญิง อายุระหว่าง 17 – 19 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ลุกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง/วินาที)		
27 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	35 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
26-23	เกณฑ์	ดี	34-29	เกณฑ์	ดี
22-19	เกณฑ์	ปานกลาง	28-23	เกณฑ์	ปานกลาง
18 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	22 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
กระโดดไกล (ซม.)			นั่งขตัว (ซม.)		
160 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	17 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
159-147	เกณฑ์	ดี	16-11	เกณฑ์	ดี
146-134	เกณฑ์	ปานกลาง	10-5	เกณฑ์	ปานกลาง

133 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	4 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)					
71 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก			
70-61	เกณฑ์	ดี			
60-51	เกณฑ์	ปานกลาง			
50 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ			

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย เพศชาย อายุระหว่าง 20-69 ปี

ตารางที่ 22 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓” วัยช พศชาย อายุระหว่าง 20 – 29 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ดันพื้น (ครั้ง/วินาที)		
53 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	38 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
52-48	เกณฑ์	ดี	37-34	เกณฑ์	ดี
47-43	เกณฑ์	ปานกลาง	33-30	เกณฑ์	ปานกลาง
42 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	29 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
นั่งอตัว (ชม.)			นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)		
6 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	67 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก

5-3	เกณฑ์	ดี	66-49	เกณฑ์	ดี
2-0	เกณฑ์	ปานกลาง	48-31	เกณฑ์	ปานกลาง
-1 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	30 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหวี่ยงขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			สัดส่วนรอบเอวรอบสะโพก (WHR)		
165 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	0.71 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
164-140	เกณฑ์	ดี	0.72-0.76	เกณฑ์	พอเหมาะ
139-115	เกณฑ์	ปานกลาง	0.77-0.81	เกณฑ์	เอวใหญ่
114 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	0.82 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
ตะมื่อด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ซม.)			ตะมื่อด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ซม.)		
10 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	5 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
9-5	เกณฑ์	ดี	4-1	เกณฑ์	ดี
4-0	เกณฑ์	ปานกลาง	0-(-3)	เกณฑ์	ปานกลาง
(-1) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	(-4) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

ตารางที่ 23 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓” วัยชรา เพศชาย อายุระหว่าง 30 - 39 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ดันพื้น (ครั้ง/วินาที)		
55 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	39 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
54-45	เกณฑ์	ดี	38-36	เกณฑ์	ดี
46-39	เกณฑ์	ปานกลาง	35-28	เกณฑ์	ปานกลาง
38 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	27 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
นั่งอตัว (ซม.)			นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)		
7 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	52 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก

6-5	เกณฑ์	ดี	51-40	เกณฑ์	ดี
4-3	เกณฑ์	ปานกลาง	39-28	เกณฑ์	ปานกลาง
2 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	27 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			สัดส่วนรอบเอวรอบสะโพก (WHR)		
135 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	0.84 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
134-113	เกณฑ์	ดี	0.85-0.89	เกณฑ์	พอเหมาะ
112-91	เกณฑ์	ปานกลาง	0.90-0.94	เกณฑ์	เอวใหญ่
90 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	0.95 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
ตะมื่อด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ซม.)			ตะมื่อด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ซม.)		
9 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	6 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
8-4	เกณฑ์	ดี	5-2	เกณฑ์	ดี
3-(-1)	เกณฑ์	ปานกลาง	1-(-2)	เกณฑ์	ปานกลาง
(-2) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	(-3) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

ตารางที่ 24 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓” วัยชรา เพศชาย อายุระหว่าง 40 – 49 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ดันพื้น (ครั้ง/วินาที)		
43 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	31 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
42-40	เกณฑ์	ดี	30-28	เกณฑ์	ดี
39-37	เกณฑ์	ปานกลาง	27-25	เกณฑ์	ปานกลาง
36 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	24 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
นั่งอตัว (ซม.)			นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)		

17 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	43 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
16-13	เกณฑ์	ดี	42-35	เกณฑ์	ดี
12-9	เกณฑ์	ปานกลาง	34-27	เกณฑ์	ปานกลาง
8 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	26 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			สัดส่วนรอบเอวรอบสะโพก (WHR)		
120 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	0.81 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
119-100	เกณฑ์	ดี	0.82-0.86	เกณฑ์	พอเหมาะ
99-80	เกณฑ์	ปานกลาง	0.87-0.91	เกณฑ์	เอวใหญ่
79 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	0.92 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
แตะมือด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ซม.)			แตะมือด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ซม.)		
7 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	6 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
6-2	เกณฑ์	ดี	5-(-2)	เกณฑ์	ดี
1-(-3)	เกณฑ์	ปานกลาง	(-3)-(-10)	เกณฑ์	ปานกลาง
(-4) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	(-11) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

ตารางที่ 25 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓” วัยชรา เพศชาย อายุระหว่าง 50 - 59 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ต้นพื้น (ครั้ง/วินาที)		
30 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	15 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
29-27	เกณฑ์	ดี	14-12	เกณฑ์	ดี
26-24	เกณฑ์	ปานกลาง	11-9	เกณฑ์	ปานกลาง
23 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	8 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

นั่งอตัว (ชม.)			นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)		
8 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	31 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
7-5	เกณฑ์	ดี	30-28	เกณฑ์	ดี
4-2	เกณฑ์	ปานกลาง	27-25	เกณฑ์	ปานกลาง
1 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	24 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			สัดส่วนรอบเอวรอบสะโพก (WHR)		
103 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	0.79 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
102-74	เกณฑ์	ดี	0.80-0.84	เกณฑ์	พอเหมาะ
73-45	เกณฑ์	ปานกลาง	0.85-0.89	เกณฑ์	เอวใหญ่
44 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	0.90 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
ตะแอมือด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ชม.)			ตะแอมือด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ชม.)		
5 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	4 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
4-(-1)	เกณฑ์	ดี	3-(-3)	เกณฑ์	ดี
(-2)-(-7)	เกณฑ์	ปานกลาง	(-4)-(-10)	เกณฑ์	ปานกลาง
(-8) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	(-11) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

ตารางที่ 26 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓” วัยช พิศชาย อายุระหว่าง 60 – 69 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ดันพื้น (ครั้ง/วินาที)		
37 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	12 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
36-33	เกณฑ์	ดี	11-9	เกณฑ์	ดี
32-29	เกณฑ์	ปานกลาง	8-6	เกณฑ์	ปานกลาง

28 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	5 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
นั่งงอตัว (ชม.)			นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)		
11 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	26 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
10-8	เกณฑ์	ดี	25-23	เกณฑ์	ดี
7-5	เกณฑ์	ปานกลาง	22-20	เกณฑ์	ปานกลาง
4 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	19 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			สัดส่วนรอบเอวรอบสะโพก (WHR)		
99 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	0.80 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
98-90	เกณฑ์	ดี	0.81-0.85	เกณฑ์	พอเหมาะ
89-81	เกณฑ์	ปานกลาง	0.86-0.90	เกณฑ์	เอวใหญ่
80 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	0.91 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
ตะม้อด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ชม.)			ตะม้อด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ชม.)		
6 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	3 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
5-2	เกณฑ์	ดี	2-(-1)	เกณฑ์	ดี
1-(-2)	เกณฑ์	ปานกลาง	(-2)-(-5)	เกณฑ์	ปานกลาง
(-3) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	(-6) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย เพศหญิง อายุระหว่าง 20-69 ปี

ตารางที่ 27 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 20 – 29 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ดันพื้น (ครั้ง/วินาที)		
35 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	37 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก

34-30	เกณฑ์	ดี	36-34	เกณฑ์	ดี
29-25	เกณฑ์	ปานกลาง	33-26	เกณฑ์	ปานกลาง
24 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	25 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
นั่งอตัว (ชม.)			นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)		
16 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	40 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
15-12	เกณฑ์	ดี	39-33	เกณฑ์	ดี
11-8	เกณฑ์	ปานกลาง	32-26	เกณฑ์	ปานกลาง
7 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	25 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			สัดส่วนรอบเอวรอบสะโพก (WHR)		
101 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	0.76 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
100-80	เกณฑ์	ดี	0.77-0.81	เกณฑ์	พอเหมาะ
79-59	เกณฑ์	ปานกลาง	0.82-0.86	เกณฑ์	เอวใหญ่
58 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	0.87 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
ตะมือนิ้วด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ชม.)			ตะมือนิ้วด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ชม.)		
12 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	7 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
11-7	เกณฑ์	ดี	6-3	เกณฑ์	ดี
6-2	เกณฑ์	ปานกลาง	2-(-1)	เกณฑ์	ปานกลาง
1 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	(-2) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

ตารางที่ 28 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓” วัยฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 30 - 39 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)	ดันพื้น (ครั้ง/วินาที)
--	-------------------------------

30 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	34 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
29-26	เกณฑ์	ดี	33-30	เกณฑ์	ดี
25-22	เกณฑ์	ปานกลาง	29-26	เกณฑ์	ปานกลาง
21 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	25 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
นั่งอตัว (ชม.)			นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)		
18 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	23 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
17-14	เกณฑ์	ดี	22-20	เกณฑ์	ดี
13-10	เกณฑ์	ปานกลาง	19-17	เกณฑ์	ปานกลาง
9 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	16 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			สัดส่วนรอบเอวรอบสะโพก (WHR)		
77 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	0.72 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
76-65	เกณฑ์	ดี	0.73-0.77	เกณฑ์	พอเหมาะ
64-53	เกณฑ์	ปานกลาง	0.78-0.82	เกณฑ์	เอวใหญ่
52 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	0.83 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
ตะมื่อด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ชม.)			ตะมื่อด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ชม.)		
11 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	8 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
10-6	เกณฑ์	ดี	7-3	เกณฑ์	ดี
5-1	เกณฑ์	ปานกลาง	2-(-2)	เกณฑ์	ปานกลาง
0 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	(-3) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

ตารางที่ 29 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓” วัยชรา เพศหญิง อายุระหว่าง 40 – 49 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)	ดันพื้น (ครั้ง/วินาที)
--	-------------------------------

30 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	29 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
29-27	เกณฑ์	ดี	28-26	เกณฑ์	ดี
26-24	เกณฑ์	ปานกลาง	25-23	เกณฑ์	ปานกลาง
23 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	22 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
นั่งอตัว (ชม.)			นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)		
20 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	40 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
19-16	เกณฑ์	ดี	39-31	เกณฑ์	ดี
15-12	เกณฑ์	ปานกลาง	30-22	เกณฑ์	ปานกลาง
11 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	21 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			สัดส่วนรอบเอวรอบสะโพก (WHR)		
75 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	0.81 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
74-66	เกณฑ์	ดี	0.82-0.86	เกณฑ์	พอเหมาะ
65-57	เกณฑ์	ปานกลาง	0.85-0.89	เกณฑ์	เอวใหญ่
56 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	0.90 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
ตะมื่อด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ชม.)			ตะมื่อด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ชม.)		
10 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	7 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
9-5	เกณฑ์	ดี	6-2	เกณฑ์	ดี
4-0	เกณฑ์	ปานกลาง	1-(-3)	เกณฑ์	ปานกลาง
(-1) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	(-4) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

ตารางที่ 30 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓” วัยฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 50 - 59 ปี

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ดันพื้น (ครั้ง/วินาที)		
28 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	35 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
27-25	เกณฑ์	ดี	34-26	เกณฑ์	ดี
24-22	เกณฑ์	ปานกลาง	25-17	เกณฑ์	ปานกลาง
21 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	16 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
นั่งอตัว (ชม.)			นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)		
18 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	24 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
17-10	เกณฑ์	ดี	23-21	เกณฑ์	ดี
9-2	เกณฑ์	ปานกลาง	20-19	เกณฑ์	ปานกลาง
1 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	18 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			สัดส่วนรอบเอวรอบสะโพก (WHR)		
91 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	0.86 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
90-76	เกณฑ์	ดี	0.87-0.91	เกณฑ์	พอเหมาะ
75-61	เกณฑ์	ปานกลาง	0.92-0.96	เกณฑ์	เอวใหญ่
60 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	0.97 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
ตะแมือด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ชม.)			ตะแมือด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ชม.)		
6 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	5 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
5-2	เกณฑ์	ดี	4-1	เกณฑ์	ดี
1-(-2)	เกณฑ์	ปานกลาง	0-(-3)	เกณฑ์	ปานกลาง
(-3) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	(-4) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ

แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			ดันพื้น (ครั้ง/วินาที)		
24 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	11 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
23-21	เกณฑ์	ดี	10-8	เกณฑ์	ดี
20-18	เกณฑ์	ปานกลาง	7-5	เกณฑ์	ปานกลาง
17 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	4 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
นั่งอตัว (ชม.)			นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)		
16 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	15 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
15-11	เกณฑ์	ดี	14-12	เกณฑ์	ดี
10-6	เกณฑ์	ปานกลาง	11-9	เกณฑ์	ปานกลาง
5 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	8 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ
แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก./นน.ตัว)			สัดส่วนรอบเอวรอบสะโพก (WHR)		
56 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	0.88 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
55-50	เกณฑ์	ดี	0.87-0.92	เกณฑ์	พอเหมาะ
49-44	เกณฑ์	ปานกลาง	0.93-0.97	เกณฑ์	เอวใหญ่
43 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	0.98 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
แตะมือด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ชม.)			แตะมือด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ชม.)		
9 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	4 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
8-4	เกณฑ์	ดี	3-0	เกณฑ์	ดี
3-(-1)	เกณฑ์	ปานกลาง	(-1)-(-4)	เกณฑ์	ปานกลาง
(-2) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ	(-5) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำ