

ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ  
ของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร

นายโกเมธ ทิมา



ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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**





# พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมนี้เพียงแผ่นเดียว

โกเมท ทิมา : ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจร  
ในกรุงเทพมหานคร (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 และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร มีการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 367 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 373 ชุด จากจำนวนที่ส่งไปจำนวน 400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.25 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเอสพี เอส เอส หากำร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าเอฟ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ ส่วนที่สองใช้แบบทดสอบสมรรถภาพของการกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล มีตำรวจจราจรมารับทดสอบจำนวน 219 นาย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส ที เอส เอส หากำร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า F วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของเชฟเฟ

ผลการวิจัยส่วนแรก พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก มีประเด็นที่สำคัญคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านรูปแบบของกิจกรรม ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และด้านวิชาการ โดยมีค่าเฉลี่ย = 3.51, 3.42, 3.39 และ 3.12 ตามลำดับ
2. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ในทั้ง 4 กองบัญชาการ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ ได้แก่ กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พบว่า กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ แตกต่างจากกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกายของตำรวจจราจร ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจรมีระดับสมรรถภาพโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับดี ยกเว้นสมรรถภาพด้านเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ตำรวจจราจรทั้ง 4 กองบัญชาการ มีระดับสมรรถภาพอยู่ในระดับปานกลาง

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

ลายมือชื่อนิติต นายโกเมท ทิมา  
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา สมบัติ กาญจนกิจ  
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....

พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมนี้เพียงแผ่นเดียว

## 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..... นายโกเมท ทิมา  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... สombat Karnjanakit  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงของรองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้ความร่วมมือ แนะนำ และแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ รวมทั้งเป็นกำลังใจในการวิจัยครั้งนี้มาโดยตลอด ผู้เขียนรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบของพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัทชู อาจารย์วิภาวดี แดงลิ้ม รองศาสตราจารย์ จันทรทิพย์ พละพงษ์ รองศาสตราจารย์ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมาชิกโต พ.ญ.วนิดา ศศิวิมลกุล ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไข วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ดำรงจรรยา ในกรุงเทพมหานครทุกท่าน เจ้าหน้าที่ห้องทดสอบ สมรรถภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ที่อาจมีในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชา พระคุณบิดา มารดา และผู้มีพระคุณ

โกเมท ทิมา

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฉ
<b>บทที่</b>	
1 <b>บทนำ</b> .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2 <b>วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> .....	10
3 <b>วิธีดำเนินการวิจัย</b> .....	58
กลุ่มตัวอย่างประชากร.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
4 <b>ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b> .....	65
5 <b>สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</b> .....	153
สรุปผลการวิจัย.....	153
อภิปรายผล.....	168
ข้อเสนอแนะ.....	176
รายการอ้างอิง.....	178
ภาคผนวก.....	184
ประวัติผู้วิจัย.....	207

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและคำร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	65
2 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	71
3 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	74
4 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย.....	78
5 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม.....	80
6 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	83
7 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	86
8 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการด้านวิชาการ.....	88
9 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ทั้ง 7 ด้าน.....	90
10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	92
11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	93
11.1 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	94



สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
11.1 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	94
12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย.....	95
12.1 ทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยและคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย.....	96
12.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงวันเวลา ในจำนวนวันที่ เหมาะสมในการออกกำลังกาย.....	97
13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจรใน กรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความต้องการด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม.....	98
14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจรใน กรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	99
15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจรใน กรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพ.....	100
15.1 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยและคะแนนความต้องการการ ออกกำลังกายของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ เกี่ยวกับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	101
16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของตำรวจจราจรใน กรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความต้องการด้านวิชาการ.....	102
17 จำนวนและคำร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ทดสอบสมรรถภาพของ ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	105
18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสมรรถภาพของตำรวจจราจรใน กรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในช่วงอายุ 20-30 ปี เกี่ยวกับผลการ ทดสอบสมรรถภาพ.....	111
19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสมรรถภาพของตำรวจจราจรใน กรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในช่วงอายุ 31-40 ปี เกี่ยวกับผลการ ทดสอบสมรรถภาพ.....	114

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในช่วงอายุ 41-50 ปี เกี่ยวกับผลการทดสอบสมรรถภาพ.....	117
21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ในช่วงอายุ 51-60 ปี เกี่ยวกับผลการทดสอบสมรรถภาพ.....	120
22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ได้แก่ กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี กองบัญชาการตำรวจจราจร (ไม่แบ่งเกณฑ์ตามช่วงอายุ).....	123
23 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ ได้แก่ กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ กองบัญชาการ ตำรวจนครบาลธนบุรี กองบัญชาการตำรวจจราจร และรวมทั้ง 4 กองบัญชาการ หลังจากแปลงคะแนนที่ได้จากการทดสอบเป็นคะแนน “ที” ปกติ เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายรวม.....	126
24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ ได้ ธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร.....	128
25 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจของตำรวจจราจร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	129
26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบแรงบีบมือของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร กองบัญชาการ ตำรวจ นครบาลเหนือ ได้ ธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร.....	130
27 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบแรงบีบมือของตำรวจจราจรทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	131

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบแรงเหยียดขา ของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	132
29 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบแรงเหยียดขา ของตำรวจจราจร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	133
30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบความจุปอด ของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	134
30.1 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบความจุปอดของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	135
31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบความอ่อนตัว ของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	136
31.1 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบความอ่อนตัวของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	137
32 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของ ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	138
33 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	139
34 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบสมรรถภาพทางกายรวมทั้ง 6 รายการ ของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	140
35 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 รายการ ของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	141
36 เกณฑ์ปกติการทดสอบความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ และเฉลี่ยรวม 4 กองบัญชาการ.....	142
37 เกณฑ์ปกติการทดสอบแรงบีบมือของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 กองบัญชาการ และเฉลี่ย 4 กองบัญชาการ.....	143
38 เกณฑ์ปกติการทดสอบแรงเหยียดขาของตำรวจจราจรทั้ง 4 กองบัญชาการ และ เฉลี่ยรวม 4 กองบัญชาการ.....	145

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
39	เกณฑ์ปกติการทดสอบความจุปอดของตำรวจรวมทั้ง 4 กองบัญชาการ และ เจดีย์รวม 4 กองบัญชาการ.....	147
40	เกณฑ์ปกติการทดสอบความอ่อนตัวของตำรวจรวมทั้ง 4 กองบัญชาการ และ เจดีย์ 4 กองบัญชาการ.....	149
41	เกณฑ์ปกติการทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของตำรวจ 4 กองบัญชาการ และเจดีย์ 4 กองบัญชาการ.....	150
42	เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายรวมของตำรวจรวมทั้ง 4 กองบัญชาการ ทั้ง 4 กองบัญชาการ.....	152



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย