



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตามตัวแปรเพศและที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ทั้ง 17 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2538 ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดแบบเฉพาะเจาะจงจากอาจารย์ วิทยาลัยพลศึกษาที่เหลือจากการทดลองใช้แบบสอบถาม (อาจารย์ทั้งหมดจำนวน 641 คน ทดลองใช้แบบสอบถามจำนวน 34 คน) จำนวน 607 คน เป็น อาจารย์ชาย 402 คน และอาจารย์หญิง 205 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืน จำนวน 555 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 91.43 ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้ เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC* แล้วนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 4 ตอน ในรูปตารางประกอบความเรียง ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรเพศและที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ ในวิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรเพศและที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ด้านความรู้กับการปฏิบัติ และด้านเจตคติกับการปฏิบัติ

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของอาจารย์วิทยาลัย พลศึกษา ดังปรากฏตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามเพศ วุฒิกการศึกษาสูงสุด สาขาวิชาเอก และที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา ตามภูมิภาค

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	356	64.1
หญิง	199	35.9
รวม	555	100.0
วุฒิกการศึกษาสูงสุด		
ปริญญาตรี	306	55.1
ปริญญาโท	249	44.9
ปริญญาเอก	-	-
อื่น ๆ	-	-
รวม	555	100.0

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สาขาวิชาเอก		
พลศึกษา	317	57.1
สุขศึกษา	43	7.8
อื่น ๆ	195	35.1
รวม	555	100.0
ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค		
ภาคเหนือ	120	21.6
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	131	23.6
ภาคใต้	121	21.8
ภาคกลาง	183	33.0
รวม	555	100.0

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งสิ้น 555 คน เป็นเพศชาย จำนวน 356 คน คิดเป็นร้อยละ 64.1 และเป็นเพศหญิง จำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 35.9

ส่วนวุฒิการศึกษาสูงสุดของอาจารย์ พบว่า จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 306 คน คิดเป็นร้อยละ 55.1 และระดับปริญญาโท จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9 ส่วนระดับปริญญาเอกและระดับอื่น ๆ ไม่มี

สำหรับสาขาวิชาเอกที่สำเร็จการศึกษาของอาจารย์ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา จำนวน 317 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 รองลงมาคือสำเร็จการศึกษาสาขาวิชาอื่น ๆ จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 35.1 และสำเร็จการศึกษาสาขาวิชาสุขศึกษา จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8

และอาจารย์ที่สังกัดอยู่ในที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า อาจารย์ที่อยู่วิทยาลัยพลศึกษาในภาคกลางมีจำนวนมากที่สุด จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 33.0 รองลงมาได้แก่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 23.6 ภาคใต้ จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 21.8 และภาคเหนือ จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้าน
ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรเพศ
และที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค ดังปรากฏตามตารางที่ 2-8

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา ที่ตอบคำถาม
ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพถูกต้อง จำแนก
เป็นรายชื่อ

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวนผู้ตอบถูก	ร้อยละ
1. ข้อใดต่อไปนี้เป็น <u>ผิด</u> หลักการออกกำลังกาย	315	56.8
2. ข้อใดต่อไปนี้เป็น <u>ไม่ควรปฏิบัติ</u> ในการออก กำลังกาย	354	63.8
3. ตามปกติบุคคลทั่วไป หลังจากการอบอุ่น ร่างกายแล้ว ควรใช้เวลาในการออก กำลังกายแต่ละครั้งอย่างน้อยที่สุดเท่าใด	239	43.1
4. เพราะเหตุใด บุคคลที่ออกกำลังกายเป็น ประจำจึงมีความทนทานมากกว่าบุคคลที่ ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย	494	89.0
5. บุคคลปกติทั่วไป จะมีอัตราการเต้นของ ชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด	460	82.9
6. ในร่างกายของคนเรามีน้ำสำรองที่ เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว	168	30.3
7. ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย เป็นระยะเวลาเท่าใด	100	18.0
8. ควรหยุดการออกกำลังกายทันที เมื่อ ร่างกายเกิดอาการผิดปกติในข้อใด	547	98.6

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวนผู้ตอบถูก	ร้อยละ
9. สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายคือข้อใด	409	73.7
10. สามารถใช้กิจกรรมการออกกำลังกายแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายในข้อใดได้โดยใช้เวลาน้อยที่สุด	471	84.9
11. กิจกรรมการออกกำลังกายใดต่อไปนี่ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุด	291	52.4
12. กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด	314	56.6
13. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	389	70.1
14. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายในวัยเด็ก	346	62.3
15. การออกกำลังกายข้อใด เป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) ทั้งหมด	474	85.4
16. การออกกำลังกายข้อใด เป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) ทั้งหมด	499	89.9
17. ข้อใดเป็นหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่สุด	441	79.5
18. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายภายหลังการรับประทานอาหาร อิ่มใหม่ ๆ	229	41.3

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวนผู้ตอบถูก	ร้อยละ
19. ข้อใดไม่ใช่ข้อควรระวังในขณะออกกำลังกาย		
กำลังกาย	310	55.9
20. กิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดเป็นการสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	390	70.3
21. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรเลือกกิจกรรมข้อใดมากที่สุด	380	68.5

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่สามารถตอบคำถามในข้อ 8 ถูกมากที่สุด ซึ่งถามเกี่ยวกับควรหยุดการออกกำลังกายทันที เมื่อร่างกายเกิดอาการผิดปกติในข้อใด จำนวน 547 คน คิดเป็นร้อยละ 98.6 รองลงมาเป็นข้อ 16 ถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายข้อใด เป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) ทั้งหมด มีจำนวน 499 คน คิดเป็นร้อยละ 89.9 ส่วนข้อที่อาจารย์ตอบถูกน้อยที่สุดได้แก่ข้อ 7 ถามเกี่ยวกับควรรงคอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาานเท่าใด มีจำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0 และข้อ 6 อาจารย์ตอบถูกน้อยรองลงมา ถามเกี่ยวกับในร่างกายของคนเรานี้ น้ำสำรองที่เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว มีจำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 30.3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จําแนกเป็นรายข้อ

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	S.D.
1. ข้อใดต่อไปนี้เป็น <u>ผิด</u> หลักการออกกำลังกาย	.57	.50
2. ข้อใดต่อไปนี้เป็น <u>ไม่ควรปฏิบัติ</u> ในการออกกำลังกาย	.64	.48
3. ตามปกติบุคคลทั่วไป หลังจากการอบอุ่นร่างกายแล้ว ควรใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งอย่างน้อยที่สุดเท่าใด	.43	.50
4. เพราะเหตุใด บุคคลที่ออกกำลังกายเป็นประจำจึงมีความทนทานมากกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย	.89	.31
5. บุคคลปกติทั่วไป จะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด	.83	.38
6. ในร่างกายของคนเราน้ำสำรองที่เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว	.30	.46
7. ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด	.18	.39
8. ควรหยุดการออกกำลังกายทันที เมื่อร่างกายเกิดอาการผิดปกติในข้อใด	.99	.12
9. สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายคือข้อใด	.74	.44

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	S.D.
10. สามารถใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย แก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายในข้อใดได้ <u>โดยใช้เวลาน้อยที่สุด</u>	.85	.36
11. กิจกรรมการออกกำลังกายใดต่อไปนี้ เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุด	.52	.50
12. กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดให้ ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกาย <u>น้อยที่สุด</u>	.57	.50
13. ข้อใดกล่าว <u>ไม่ถูกต้อง</u> เกี่ยวกับการออก กำลังกาย	.70	.46
14. ข้อใดกล่าว <u>ไม่ถูกต้อง</u> เกี่ยวกับการออก กำลังกายในวัยเด็ก	.62	.49
15. การออกกำลังกายข้อใด เป็นการออก กำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) ทั้งหมด	.85	.35
16. การออกกำลังกายข้อใด เป็นการออก กำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) ทั้งหมด	.90	.30
17. ข้อใดเป็นหลักการออกกำลังกายที่ <u>ถูกต้องที่สุด</u>	.80	.40
18. ข้อใดกล่าว <u>ไม่ถูกต้อง</u> เกี่ยวกับการออก กำลังกายภายหลังการรับประทานอาหาร อิ่มใหม่ ๆ	.41	.49
19. ข้อใด <u>ไม่ใช่</u> ข้อควรระวังในขณะออก กำลังกาย	.56	.50

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	S.D.
20. กิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใด เป็นการสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	.70	.46
21. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรเลือก กิจกรรมข้อใดมากที่สุด	.69	.47
รวม	13.73	2.82

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 13.73 (จากคะแนนเต็ม 21) ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงสุด ได้แก่ ข้อ 8 ที่ถามเกี่ยวกับควรหยุดการออกกำลังกายทันที เมื่อร่างกายเกิดอาการผิดปกติในข้อใด ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 7 ที่ถามเกี่ยวกับควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จําแนกเป็นรายข้อ

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	S.D.
1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	4.78	.45
2. การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่**	3.38	1.28
3. การออกกำลังกายจะช่วยลดความแก่	4.22	.70
4. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย	4.54	.62
5. การออกกำลังกายจะช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้	4.39	.65
6. การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	4.31	.73
7. ถ้าไม่อยากหัวใจวายให้ออกกำลังกายเป็นประจำ	4.06	.86
8. ผู้สูงอายุไม่สมควรที่จะออกกำลังกาย**	4.29	.75
9. อุปกรณ์เครื่องแต่งกายไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย**	4.01	.95
10. ไม่จำเป็นต้องอบอุ่นร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกาย**	4.45	.78

ตารางที่ 4 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	S.D.
11. การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้าย หลายชนิดได้ เช่น โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ โรคเบาหวาน ฯลฯ	3.92	.92
12. สตรีมีครรภ์ไม่ควรที่จะออกกำลังกาย**	3.96	.85
13. ในขณะที่ออกกำลังกายควรรับประทาน เครื่องดื่มบำรุงกำลังไปด้วย**	4.26	.86
14. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดีขึ้น	4.58	.58
15. กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการ ออกกำลังกาย	4.04	.76
16. ผู้ที่เคยเป็นนักกีฬา เมื่อเลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก**	4.47	.74
17. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความ ตึงเครียดได้	4.55	.57
18. การพักผ่อนที่เพียงพอ มีความสำคัญควบคู่ ไปกับการออกกำลังกาย	4.64	.51
19. ประสิทธิภาพของระบบประสาทไม่เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย**	3.99	1.03
20. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้แพทย์แนะนำใน เรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	4.33	.76
21. การดื่มสุราก่อนการออกกำลังกายจะช่วย กระตุ้นให้ระบบไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น**	4.31	.96

ตารางที่ 4 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	S.D.
22. การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก**	4.03	1.11
23. เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย กระจกจะ เปราะบาง เป็นผลให้เติบโตช้า	3.61	1.10
24. ไม่ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย**	3.68	1.27
25. ควรดื่มน้ำเป็นจัดในปริมาณที่มาก ๆ ทันที หลังจากการออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ**	3.93	1.06
รวม	4.19	.38

** เจตคติในทางลบ

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.19 ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงสุด ได้แก่ ข้อ 1 ที่ถามเกี่ยวกับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 2 ที่ถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษา จำแนกเป็นรายชื่อ

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	S.D.
1. ท่านมีการออกกำลังกายโดยถือเป็นส่วนหนึ่ง ในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน	1.43	.53
2. ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดย ไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน**	1.43	.61
3. ท่านไม่คำนึงถึงเรื่องเครื่องแต่งกายกับ ชนิดของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย**	1.47	.63
4. ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออก กำลังกาย	.59	.60
5. ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัด โปรแกรมการออกกำลังกาย	.89	.68
6. ท่านออกกำลังกายในขณะอากาศร้อนจัด**	1.54	.53
7. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลัง จากการรับประทานอาหารหนัก 3 ชั่วโมง	1.23	.64
8. ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ก่อนเริ่มออกกำลังกาย	1.41	.65
9. ท่านหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อรู้สึกเกิด ความผิดปกติของร่างกาย	1.66	.54
10. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์**	.93	.69
11. ท่านปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อมีความผิดปกติ ของร่างกายภายหลังการออกกำลังกาย	1.01	.74

ตารางที่ 5 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	S.D.
12. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่เกิน 10 นาที**	1.42	.62
13. ท่านขาดการระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ ในขณะที่ออกกำลังกาย**	1.46	.70
14. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่าน ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็น เวลาเดียวกัน**	.84	.65
15. ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออก กำลังกาย	1.78	.44
16. ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.45	.56
17. ท่านพักผ่อนหลับนอนอย่างเต็มที่ภายหลัง จากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	1.58	.53
18. ท่านกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อก่อน การออกกำลังกาย โดยใช้สารเคมีบางชนิด เช่น น้ำมันมวย ฯลฯ**	1.66	.56
19. ท่านชอบออกกำลังกายแม้ขณะมีอาการ เจ็บป่วย**	1.57	.57
20. ท่านตรวจสอบร่างกายของตนเองโดย การทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือการชั่ง น้ำหนักอยู่เสมอ	1.24	.59
21. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับสภาพตนเอง	1.70	.50



ตารางที่ 5 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	S.D.
22. ท่านดื่มน้ำเย็นจัดในปริมาณที่มาก ๆ ทันที ภายหลังเสร็จจากการออกกำลังกายใหม่ ๆ**	1.37	.60
23. ท่านไม่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายหลังการ ออกกำลังกาย**	1.35	.61
24. ท่านชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกาย	1.41	.57
25. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อ ร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	1.59	.54
รวม	1.36	.23

** การปฏิบัติในทางลบ

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.36 ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงที่สุด ได้แก่ ข้อ 15 ที่ถามเกี่ยวกับท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออกกำลังกาย ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 4 ที่ถามเกี่ยวกับท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามระดับ
พฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และ
การปฏิบัติ

ระดับพฤติกรรม การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความรู้		
ดีมาก	93	16.8
ดี	138	24.9
ค่อนข้างดี	141	25.4
พอใช้	94	16.9
ควรปรับปรุง	89	16.0
รวม	555	100.0
เจตคติ		
ดีมาก	113	20.4
ดี	422	76.0
ค่อนข้างดี	20	3.6
พอใช้	-	-
ควรปรับปรุง	-	-
รวม	555	100.0

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การปฏิบัติ		
ดีมาก	281	50.6
ดี	274	49.4
พอใช้	-	-
รวม	555	100.0

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า ด้านความรู้ อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 25.4 รองลงมาอยู่ในระดับดี จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 24.9 ระดับพอใช้ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9 ระดับดีมาก จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 และระดับที่ควรปรับปรุง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0

ด้านเจตคติ จะเห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 422 คน คิดเป็นร้อยละ 76.0 ระดับดีมาก จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4 ระดับค่อนข้างดี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 3.6 ส่วนระดับพอใช้ และระดับควรปรับปรุงไม่มี

ด้านการปฏิบัติ จะเห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 281 คน คิดเป็นร้อยละ 50.6 ระดับดี จำนวน 274 คน คิดเป็นร้อยละ 49.4 ส่วนระดับพอใช้นั้นไม่มี

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา
จำแนกตามเพศ

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความรู้				
ดีมาก	66	11.9	27	4.9
ดี	86	15.5	52	9.4
ค่อนข้างดี	87	15.7	54	9.7
พอใช้	59	10.6	35	6.3
ควรปรับปรุง	58	10.4	31	5.6
รวม	356	64.1	199	35.9
เจตคติ				
ดีมาก	70	12.6	43	7.8
ดี	273	49.2	149	26.8
ค่อนข้างดี	13	2.3	7	1.3
พอใช้	-	-	-	-
ควรปรับปรุง	-	-	-	-
รวม	356	64.1	199	35.9

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การปฏิบัติ				
ดีมาก	193	34.8	88	15.9
ดี	163	29.3	111	20.0
พอใช้	-	-	-	-
รวม	356	64.1	199	35.9

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า ด้านความรู้ อาจารย์ชายในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 15.7 รองลงมาอยู่ในระดับดี จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 ระดับดีมาก จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 ระดับพอใช้ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 10.6 และระดับที่ควรปรับปรุง จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 10.4 สำหรับอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษานั้น มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 9.7 รองลงมาอยู่ในระดับดี จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 ระดับพอใช้ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 ระดับควรปรับปรุง จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 และระดับดีมาก จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 4.9

ด้านเจตคติ จะเห็นว่า อาจารย์ชายในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 49.2 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 12.6 ระดับค่อนข้างดี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3 สำหรับอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษานั้นมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ใน

ระดับดี จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 26.8 ระดับดีมาก จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 ระดับค่อนข้างดี จำนวน 7 คน คิดเป็น ร้อยละ 1.3 ส่วนระดับพอใช้และระดับควรปรับปรุงนั้นไม่มีทั้งอาจารย์ชายและอาจารย์หญิง

ด้านการปฏิบัติ จะเห็นว่า อาจารย์ชายในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 193 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 และระดับดี จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 ส่วนอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษานั้นมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และระดับดีมาก จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 15.9 ส่วนระดับพอใช้นั้นไม่มีทั้งอาจารย์ชายและอาจารย์หญิง

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์
วิทยาลัยพลศึกษา จำนวนตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								
	ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคใต้		ภาคกลาง		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ความรู้									
ดีมาก	18	3.2	22	4.0	18	3.2	35	6.3	
ดี	24	4.3	29	5.2	35	6.3	50	9.0	
ค่อนข้างดี	37	6.7	32	5.8	23	4.2	49	8.8	
พอใช้	21	3.8	29	5.2	16	2.9	28	5.1	
ควรปรับปรุง	20	3.6	19	3.4	29	5.2	21	3.8	
รวม	120	21.6	131	23.6	121	21.8	183	33.0	
เจตคติ									
ดีมาก	34	6.1	27	4.9	18	3.2	34	6.1	
ดี	84	15.1	94	16.9	98	17.7	146	26.3	
ค่อนข้างดี	2	.4	10	1.8	5	.9	3	.6	
พอใช้	-	-	-	-	-	-	-	-	
ควรปรับปรุง	-	-	-	-	-	-	-	-	
รวม	120	21.6	131	23.6	121	21.8	183	33.0	

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค							
	ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคใต้		ภาคกลาง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การปฏิบัติ								
ดีมาก	66	11.9	75	13.5	50	9.0	90	16.2
ดี	54	9.7	56	10.1	71	12.8	93	16.8
พอใช้	-	-	-	-	-	-	-	-
รวม	120	21.6	131	23.6	121	21.8	183	33.0

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า ด้านความรู้ อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ระดับดี จำนวน 24 คน คิดเป็น ร้อยละ 4.3 ระดับพอใช้ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8 ระดับควรปรับปรุง จำนวน 20 คน คิดเป็น ร้อยละ 3.6 และระดับดีมาก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 5.8 ระดับดี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 ระดับพอใช้ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 ระดับดีมาก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0 และระดับควรปรับปรุง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 3.4

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีเป็นส่วนใหญ่ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 รองลงมาอยู่ในระดับควรปรับปรุง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 ระดับค่อนข้างดี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 ระดับดีมาก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2 และระดับพอใช้ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 2.9

สำหรับอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมากที่สุดจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0 รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างดี จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8 ระดับดีมาก จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 ระดับพอใช้ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 5.1 และระดับควรปรับปรุง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8

ด้านเจตคติ จะเห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 และระดับค่อนข้างดี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ .4

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 4.9 และระดับค่อนข้างดี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 17.7 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2 และระดับค่อนข้างดี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ .9

สำหรับอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคกลางมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 26.3 ระดับดีมาก จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 และระดับค่อนข้างดี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ .6

เป็นที่น่าสังเกตว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในทุก ๆ ภาคนั้น เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพระดับพอใช้และระดับควรปรับปรุง ไม่มี

ด้านการปฏิบัติ จะเห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 และระดับดี จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 9.7 อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5 รองลงมาคือระดับดี จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 10.1

ส่วนอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 และระดับดีมาก จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0

สำหรับอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคกลางมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 และระดับดีมาก จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 16.2

เป็นที่น่าสังเกตว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในทุก ๆ ภาคนั้น มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพระดับพอใช้ไม่มี

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ วิทยาลัยพลศึกษา ตามตัวแปรเพศและที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค ดัง ปราบกฎตามตารางที่ 9-22

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของคะแนนความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามเพศ

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ชาย (N=356)		หญิง (N=199)		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ข้อใดต่อไปนี้เป็น <u>ผิด</u> หลักการออกกำลังกาย	.58	.50	.55	.50	.53
2. ข้อใดต่อไปนี้เป็น <u>ไม่</u> ควรปฏิบัติในการออก กาย	.61	.49	.68	.47	-1.67
3. ตามปกติบุคคลทั่วไป หลังจากการอบอุ่น ร่างกายแล้ว ควรใช้เวลาในการออก กายแต่ละครั้งอย่างน้อยที่สุดเท่าใด	.43	.50	.44	.50	-.23
4. เพราะเหตุใด บุคคลที่ออกกำลังกายเป็น ประจำจึงมีความทนทานมากกว่าบุคคลที่ ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย	.88	.33	.91	.29	-1.13
5. บุคคลปกติทั่วไป จะมีอัตราการเต้นของ ชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด	.82	.39	.85	.36	-.95
6. ในร่างกายของคนเรามีน้ำสำรองที่ เปรอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว	.29	.45	.33	.47	-1.11
7. ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย เป็นระยะเวลาเท่าใด	.21	.40	.14	.34	2.14*

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ชาย (N=356)		หญิง (N=199)		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
8. ควรหยุดการออกกำลังกายทันที เมื่อ ร่างกายเกิดอาการผิดปกติในข้อใด	.99	.12	.98	.12	.10
9. สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย คือข้อใด	.77	.42	.68	.47	2.15*
10. สามารถใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย แก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายในข้อใด ได้ <u>โดยใช้เวลาน้อยที่สุด</u>	.84	.37	.86	.34	-.77
11. กิจกรรมการออกกำลังกายใดต่อไปนี่ที่ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ <u>มากที่สุด</u>	.52	.50	.53	.50	-.29
12. กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดให้ ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกาย <u>น้อยที่สุด</u>	.55	.50	.59	.49	-.79
13. ข้อใด <u>กล่าวไม่ถูกต้อง</u> เกี่ยวกับการออก กำลังกาย	.71	.45	.68	.47	.67
14. ข้อใด <u>กล่าวไม่ถูกต้อง</u> เกี่ยวกับการออก กำลังกายในวัยเด็ก	.60	.49	.67	.47	-1.82
15. การออกกำลังกายข้อใด เป็นการออก กำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) <u>ทั้งหมด</u>	.87	.34	.83	.37	.99
16. การออกกำลังกายข้อใด เป็นการ ออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) <u>ทั้งหมด</u>	.90	.30	.90	.30	-.02

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ชาย (N=356)		หญิง (N=199)		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
17. ข้อใดเป็นหลักการออกกำลังกายที่ ถูกต้องที่สุด	.78	.42	.82	.38	-1.29
18. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออก กำลังกายภายหลังการรับประทานอาหาร อื่นใหม่ ๆ	.42	.49	.40	.49	.56
19. ข้อใดไม่ใช่ข้อควรระวังในขณะออก กำลังกาย	.57	.50	.54	.50	.74
20. กิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใด เป็นการสร้างความทนทานให้แก่ ร่างกาย	.73	.44	.65	.48	1.91
21. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควร เลือกกิจกรรมข้อใดมากที่สุด	.74	.44	.58	.49	3.90*
รวม	13.78	2.88	13.64	2.72	.57

* $P < .05$ ($t_{00} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์ชายในวิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 13.78 (จากคะแนนเต็ม 21) ข้อที่อาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงสุด ได้แก่ ข้อ 8 ที่ถามเกี่ยวกับ ควรหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่อร่างกายเกิดอาการผิดปกติในข้อใด ข้อที่อาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 7 ที่ถามเกี่ยวกับ ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด

อาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 13.64 (จากคะแนนเต็ม 21) ข้อที่อาจารย์หญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงที่สุด ได้แก่ ข้อ 8 ที่ตามเกี่ยวกับ ควรหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่อร่างกายเกิดอาการผิดปกติในข้อใด ข้อที่อาจารย์หญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 7 ที่ตามเกี่ยวกับ ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 21 9 และ 7 ที่ตามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรเลือกกิจกรรมข้อใดมากที่สุด
2. สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายคือข้อใด
3. ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของคะแนนเจตคติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา
จำแนกตามเพศ

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ชาย (N=356)		หญิง (N=199)		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและ สม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีความสุขร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง	4.78	.44	4.79	.46	-.47
2. การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้อค่าหนึ่ง ถึงเวลาและสถานที่**	3.41	1.25	3.34	1.33	.62
3. การออกกำลังกายจะช่วยชลอความแก่	4.19	.73	4.27	.66	-1.21
4. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ ทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย	4.56	.59	4.50	.68	.94
5. การออกกำลังกายจะช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อ หลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้	4.43	.59	4.33	.74	1.64
6. การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนา ทางด้านสติปัญญา	4.34	.68	4.27	.81	1.05
7. ถ้าไม่ยากหัวใจวายให้ออกกำลังกาย เป็นประจำ	4.08	.84	4.04	.89	.57
8. ผู้สูงอายุไม่สมควรที่จะออกกำลังกาย**	4.27	.75	4.31	.73	-.59
9. อุปกรณ์เครื่องแต่งกายไม่มีผลต่อการ ออกกำลังกาย**	4.03	.93	3.97	.98	.70
10. ไม่จำเป็นต้ออบอุ่นร่างกายก่อนที่จะ ออกกำลังกาย**	4.42	.81	4.51	.72	-1.41

ตารางที่ 10 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ชาย (N=356)		หญิง (N=199)		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
11. การออกกำลังกายสามารถป้องกัน โรคร้ายหลายชนิดได้ เช่น โรคข้อต่อ เสื่อมสภาพ โรคเบาหวาน ฯลฯ	3.96	.86	3.86	1.01	1.10
12. สตรีมีครรภ์ไม่สมควรที่จะออกกำลังกาย**	3.94	.83	4.00	.89	-.82
13. ในขณะที่ออกกำลังกายควรรับประทาน เครื่องดื่มบำรุงกำลังไปด้วย**	4.23	.90	4.32	.77	-1.15
14. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดีขึ้น	4.59	.60	4.57	.55	.33
15. กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจใน การออกกำลังกาย	4.05	.74	4.02	.79	.45
16. ผู้ที่เคยเป็นนักกีฬา เมื่อเลิกเล่นกีฬา แล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก**	4.45	.75	4.50	.72	-.73
17. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความ ตึงเครียดได้	4.52	.57	4.60	.56	-1.56
18. การพักผ่อนที่เพียงพอ มีความสำคัญ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	4.65	.49	4.62	.54	.81
19. ประสิทธิภาพของระบบประสาทไม่ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย**	4.00	1.03	3.96	1.03	.36
20. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้แพทย์แนะนำ ในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	4.31	.77	4.37	.75	-.90
21. การดื่มสุราก่อนการออกกำลังกายจะช่วย กระตุ้นให้ระบบไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น**	4.21	.99	4.47	.89	-3.01*

ตารางที่ 10 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ชาย (N=356)		หญิง (N=199)		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
22. การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก**	3.96	1.14	4.17	1.04	-2.10*
23. เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย กระจุก จะเปราะบาง เป็นผลให้เติบโตช้า	3.64	1.06	3.55	1.18	.95
24. ไม่ควรงดอาหารหนักก่อนการออก กำลังกาย**	3.69	1.26	3.68	1.29	.06
25. ควรดื่มน้ำเย็นจัดในปริมาณที่มากๆ ทันที หลังจากการออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ**	3.92	1.04	3.95	1.10	-.30
รวม	4.18	.38	4.20	.39	-.41

* $P < .05$ ($t_{\infty} = \pm 1.96$)

** เจตคติในทางลบ

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์ชายในวิทยาลัยพลศึกษา มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.18 ข้อที่อาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงที่สุดได้แก่ ข้อ 1 ที่ถามเกี่ยวกับ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ จะเป็นผู้ที่มีความสุขร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อที่อาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 2 ที่ถามเกี่ยวกับ การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่**

อาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.20 ข้อที่อาจารย์หญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงที่สุด ได้แก่ ข้อ 1 ที่ถามเกี่ยวกับ ผู้ที่

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อที่อาจารย์หญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติรู้ค่าที่สุด ได้แก่ ข้อ 2 ที่ถามเกี่ยวกับ การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่**

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 21 และ 22 ที่ถามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. การดื่มน้ำก่อนการออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
2. การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของคะแนน
การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์
วิทยาลัยพลศึกษา จ้าแนกตามเพศ

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ชาย (N=356)		หญิง (N=199)		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ท่านมีการออกกำลังกาย โดยถือเป็น ส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน ของท่าน	1.55	.51	1.23	.50	7.26*
2. ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดย ไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน**	1.49	.60	1.34	.62	2.78*
3. ท่านไม่คำนึงถึงเรื่องเครื่องแต่งกาย กับชนิดของการ เล่นกีฬาหรือการออก กำลังกาย**	1.54	.60	1.36	.67	3.31*
4. ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการ ออกกำลังกาย	.64	.60	.51	.59	2.48*
5. ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัด โปรแกรมการออกกำลังกาย	1.01	.64	.66	.69	6.07*
6. ท่านออกกำลังกายในขณะอากาศร้อนจัด**	1.45	.53	1.70	.51	-5.40*
7. ท่านออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาภายหลัง จากการรับประทานอาหารหนัก 3 ชั่วโมง	1.27	.63	1.16	.66	2.07*
8. ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ก่อน เริ่มออกกำลังกาย	1.54	.58	1.17	.70	6.28*
9. ท่านหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อรู้สึกเกิด ความผิดปกติของร่างกาย	1.70	.51	1.60	.57	2.09*
10. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์**	.93	.71	.93	.66	-.13

ตารางที่ 11 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ชาย (N=356)		หญิง (N=199)		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
11. ท่านปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อมีความผิดปกติ ของร่างกายภายหลังการออกกำลังกาย	1.05	.75	.92	.72	1.97*
12. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย แต่ละครั้งไม่เกิน 10 นาที**	1.49	.61	1.30	.62	3.61*
13. ท่านขาดการระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ ในขณะที่ออกกำลังกาย**	1.44	.71	1.49	.68	-.71
14. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่าน ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็น เวลาเดียวกัน**	.87	.63	.77	.67	1.83
15. ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออก กำลังกาย	1.79	.44	1.76	.44	.71
16. ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.48	.57	1.41	.55	1.31
17. ท่านพักผ่อนหลับนอนอย่างเต็มที่ภายหลัง จากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	1.57	.52	1.59	.54	-.54
18. ท่านกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อก่อน การออกกำลังกาย โดยใช้สารเคมีบางชนิด เช่น น้ำมันมวย ฯลฯ **	1.60	.58	1.76	.52	-3.21*
19. ท่านชอบออกกำลังกายแม้ขณะมีอาการ เจ็บป่วย**	1.52	.57	1.66	.55	-2.76*
20. ท่านตรวจสอบร่างกายของตนเองโดย การทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือการชั่ง น้ำหนักอยู่เสมอ	1.26	.56	1.21	.63	1.07

ตารางที่ 11 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ชาย (N=356)		หญิง (N=199)		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
21. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับสภาพตนเอง	1.72	.48	1.65	.53	1.74
22. ท่านดื่มน้ำเป็นจัดในปริมาณที่มาก ๆ ทันทีภายหลังเสร็จจากการออก กำลังกายใหม่ ๆ **	1.35	.60	1.41	.60	-1.15
23. ท่านไม่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายหลังการ ออกกำลังกาย**	1.36	.63	1.34	.59	.28
24. ท่านชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกาย	1.51	.52	1.24	.60	5.34*
25. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อ ร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	1.62	.53	1.54	.58	1.56
รวม	1.39	.23	1.31	.24	4.02*

* $P < .05$ ($t_{0.05} = \pm 1.96$)

** การปฏิบัติในทางลบ

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์ชายในวิทยาลัยพลศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.39 ข้อที่อาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด ได้แก่ ข้อ 15 ที่ตามเกี่ยวกับ ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออกกำลังกาย ข้อที่อาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 4 ที่ตามเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย

อาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.31 ข้อที่ อาจารย์หญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด ได้แก่ ข้อ 15 ที่ตามเกี่ยวกับ ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออกกำลังกาย และข้อ 18 ที่ตามเกี่ยวกับ ท่าน กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อก่อน การออกกำลังกาย โดยใช้สารเคมีบางชนิด เช่น น้ำมันมวย ฯลฯ ** ข้อที่อาจารย์หญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำ ที่สุด ได้แก่ ข้อ 4 ที่ตามเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออก กาย

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิง ในวิทยาลัยพลศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า อาจารย์ชายและ อาจารย์หญิง ในวิทยาลัยพลศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 14 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 8 5 6 24 12 3 18 2 19 4 9 7 และ 11 ที่ตามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. ท่านมีการออกกำลังกายโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน
2. ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกาย
3. ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย
4. ท่านออกกำลังกายในขณะที่อากาศร้อนจัด**
5. ท่านชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกาย
6. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่เกิน 10 นาที**
7. ท่านไม่คำนึงถึงเรื่องเครื่องแต่งกายกับชนิดของการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย**
8. ท่านกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย โดยใช้สารเคมีบางชนิด เช่น น้ำมันมวย ฯลฯ**
9. ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน**

10. ท่านชอบออกกำลังกายแม้จะมีอาการเจ็บป่วย**
11. ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย
12. ท่านหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย
13. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลังจากการรับประทาน
อาหารหนัก 3 ชั่วโมง
14. ท่านปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อมีความผิดปกติของร่างกายภายหลัง
การออกกำลังกาย

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคเหนือ (N=120)		เฉียงเหนือ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ข้อใดต่อไปนี้เป็น <u>ผิด</u> หลักการออกกำลังกาย	.54	.50	.47	.50	.62	.49	.62	.49	2.78*
2. ข้อใดต่อไปนี้เป็น <u>ไม่</u> ควรปฏิบัติในการออก กำลังกาย	.65	.48	.56	.50	.66	.48	.67	.47	1.35
3. ตามปกติบุคคลทั่วไป หลังจากการอบอุ่น ร่างกายแล้ว ควรใช้เวลาในการออก กำลังกายแต่ละครั้งอย่างน้อยที่สุดเท่าใด	.44	.50	.48	.50	.39	.49	.42	.49	.82
4. เพราะเหตุใด บุคคลที่ออกกำลังกายเป็น ประจำจึงมีความทนทานมากกว่าบุคคลที่ ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย	.88	.32	.89	.31	.88	.33	.90	.30	.19
5. บุคคลปกติทั่วไป จะมีอัตราการเต้นของ ชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด	.82	.39	.75	.44	.89	.31	.85	.36	3.48*
6. ในร่างกายของคนเรามีน้ำสำรองที่ เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว	.23	.42	.31	.47	.35	.48	.31	.46	1.33

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคเหนือ (N=120)		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
7. ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย เป็นระยะเวลาเท่าใด	.20	.40	.23	.42	.14	.35	.16	.37	1.44
8. ควรหยุดการออกกำลังกายทันที เมื่อ ร่างกายเกิดอาการผิดปกติในข้อใด	.98	.16	1.00	.00	.98	.13	.98	.13	.98
9. สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย คือข้อใด	.75	.43	.69	.46	.69	.47	.79	.41	1.95
10. สามารถใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย แก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายในข้อใด ได้ <u>โดยใช้เวลาน้อยที่สุด</u>	.83	.38	.82	.39	.88	.32	.86	.34	1.02
11. กิจกรรมการออกกำลังกายใดต่อไปนี่ เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุด	.48	.50	.55	.50	.52	.50	.54	.50	.41
12. กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดให้ ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกาย <u>น้อยที่สุด</u>	.63	.48	.53	.50	.48	.50	.66	.49	2.47

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคเหนือ (N=120)		เฉียงเหนือ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
13. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.73	.45	.73	.45	.64	.48	.71	.45	1.06
14. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายในวัยเด็ก	.58	.50	.61	.49	.64	.48	.64	.48	.50
15. การออกกำลังกายข้อใด เป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) ทั้งหมด	.88	.33	.89	.32	.78	.42	.87	.34	2.54
16. การออกกำลังกายข้อใด เป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) ทั้งหมด	.93	.26	.90	.30	.85	.36	.91	.28	1.44
17. ข้อใดเป็นหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่สุด	.78	.42	.85	.36	.75	.43	.80	.40	1.29
18. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายภายหลังการรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ	.33	.47	.44	.50	.38	.49	.48	.50	2.54

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคเหนือ (N=120)		เฉียงเหนือ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
19. ข้อใดไม่ใช่ข้อควรระวังในขณะออก กำลังกาย	.51	.50	.56	.50	.57	.50	.58	.50	.54
20. กิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใด เป็นการสร้างความทนทานให้แก่ ร่างกาย	.64	.48	.69	.47	.69	.47	.77	.43	1.96
21. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควร เลือกกิจกรรมข้อใดมากที่สุด	.71	.46	.73	.44	.72	.45	.61	.49	2.30
รวม	13.50	2.80	13.69	2.77	13.50	3.00	14.07	2.73	1.42

* $P < .05$ ($F_{3, 551} = \pm 2.60$)

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคกลางมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 14.07 (จากคะแนนเต็ม 21) ข้อที่อาจารย์มี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงสุด ได้แก่ ข้อ 8 ที่ถามเกี่ยวกับ ควรหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่อร่างกายเกิดอาการผิดปกติในข้อใด ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 7 ที่ถามเกี่ยวกับ ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 13.69 (จากคะแนนเต็ม 21) ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงสุด ได้แก่ ข้อ 8 ที่ถามเกี่ยวกับ ควรหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่อร่างกายเกิดอาการผิดปกติในข้อใด ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 7 ที่ถามเกี่ยวกับ ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 13.50 (จากคะแนนเต็ม 21) ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงสุด ได้แก่ ข้อ 8 ที่ถามเกี่ยวกับ ควรหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่อร่างกายเกิดอาการผิดปกติในข้อใด ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 7 ที่ถามเกี่ยวกับ ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 13.50 (จากคะแนนเต็ม 21) ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงสุด ได้แก่ ข้อ 8 ที่ถามเกี่ยวกับ ควรหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่อร่างกายเกิดอาการผิดปกติในข้อใด ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 7 ที่ถามเกี่ยวกับ ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า อาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5
และ ข้อ 1 ที่ถามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. บุคคลปกติทั่วไป จะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักประมาณ
เท่าใด
2. ข้อใดต่อไปนี้ผิดหลักการออกกำลังกาย

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในค่าตามข้อที่ 5 เป็นรายคู่ โดยวิธีนิวแมน-คูลส์

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคตะวันออก	ภาคเหนือ	ภาคกลาง	ภาคใต้
\bar{X}	.75	.75	.82	.85	.89
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	.75	-	.07	.10*	.14*
ภาคเหนือ	.82		-	.03	.07
ภาคกลาง	.85			-	.04
ภาคใต้	.89				-

* $P < .05$

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในค่าตามข้อที่ 5 ที่ถามเกี่ยวกับบุคคลปกติทั่วไป จะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้และภาคกลางมีความรู้แตกต่างกันกับอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้และภาคกลางมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงกว่าอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 1 เป็นรายคู่
โดยวิธีนิวแมน-คูลส์

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคเหนือ	ภาคกลาง	ภาคใต้
	\bar{X}	.47	.54	.62	.62
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	.47	-	.07	.15*	.15*
ภาคเหนือ	.54		-	.08	.08
ภาคกลาง	.62			-	.00
ภาคใต้	.62				-

* $P < .05$

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาค
ต่างกัน ในคำถามข้อที่ 1 ที่ถามเกี่ยวกับ ข้อใดต่อไปนี้เป็นหลักการออกกำลังกาย
เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ พบว่า อาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้และภาคกลางมีความรู้แตกต่างกันกับอาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
โดยอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้และภาคกลางมีค่าเฉลี่ยของคะแนน
ความรู้สูงกว่าอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคเหนือ (N=120)		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและ สม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีความสุขร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง	4.83	.40	4.73	.51	4.84	.41	4.75	.46	2.04
2. การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึง ถึงเวลาและสถานที่**	3.24	1.28	3.40	1.29	3.28	1.31	3.53	1.25	1.56
3. การออกกำลังกายจะช่วยลดความแก่	4.36	.66	4.16	.80	4.17	.58	4.20	.72	2.17
4. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ ทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย	4.53	.61	4.59	.67	4.44	.66	4.57	.57	1.55
5. การออกกำลังกายจะช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อ หลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้	4.41	.65	4.47	.56	4.34	.69	4.36	.68	1.17
6. การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนา ทางด้านสติปัญญา	4.38	.65	4.34	.79	4.31	.72	4.25	.74	.81
7. ถ้าไม่ยอгахหัวใจวายให้ออกกำลังกาย เป็นประจำ	4.18	.87	4.05	.97	4.03	.76	4.02	.83	1.03

ตารางที่ 15 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคเหนือ (N=120)		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
8. ผู้สูงอายุไม่สมควรที่จะออกกำลังกาย**	4.30	.68	4.24	.72	4.20	.86	4.37	.71	1.57
9. อุปกรณ์เครื่องแต่งกายไม่มีผลต่อการ ออกกำลังกาย**	3.98	1.01	3.98	1.01	4.02	.88	4.05	.91	.17
10. ไม่จำเป็นต้องอบอุ่นร่างกายก่อนที่จะ ออกกำลังกาย**	4.51	.70	4.37	.84	4.34	.87	4.54	.71	2.31
11. การออกกำลังกายสามารถป้องกัน โรคร้ายหลายชนิดได้ เช่น โรคข้อต่อ เสื่อมสภาพ โรคเบาหวาน ฯลฯ	3.81	1.05	4.00	.84	4.07	.87	3.85	.91	2.45
12. สตรีมีครรภ์ไม่สมควรที่จะออกกำลังกาย**	4.09	.77	3.92	.86	3.83	.98	3.98	.81	1.96
13. ในขณะที่ออกกำลังกายควรรับประทาน เครื่องดื่มบ้างกำลังไปด้วย**	4.35	.83	4.18	.89	4.24	.87	4.28	.84	.94
14. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดีขึ้น	4.63	.60	4.65	.51	4.56	.63	4.52	.58	1.44

ตารางที่ 15 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคเหนือ (N=120)		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
15. กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจใน การออกกำลังกาย	4.11	.74	4.08	.65	4.00	.87	3.99	.76	.76
16. ผู้ที่เคยเป็นนักกีฬา เมื่อเลิกเล่นกีฬา แล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก**	4.56	.55	4.37	.86	4.42	.86	4.51	.67	1.75
17. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความ ตึงเครียดได้	4.62	.55	4.57	.57	4.48	.66	4.53	.51	1.31
18. การพักผ่อนที่เพียงพอ มีความสำคัญ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	4.66	.54	4.63	.51	4.58	.53	4.68	.47	.98
19. ประสิทธิภาพของระบบประสาทไม่ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย**	4.06	.97	3.93	1.12	3.83	1.05	4.08	.95	1.84
20. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้แพทย์แนะนำ ในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	4.37	.73	4.45	.60	4.20	.90	4.30	.76	2.52
21. การดื่มสุราก่อนการออกกำลังกายจะช่วย กระตุ้นให้ระบบไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น**	4.46	.92	4.22	.98	4.21	1.02	4.32	.93	1.73

ตารางที่ 15 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคเหนือ (N=120)		เฉียงเหนือ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
22. การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก**	4.23	1.09	4.12	1.06	3.83	1.19	3.98	1.07	3.19*
23. เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย กระดูก จะเปราะบาง เป็นผลให้เติบโตช้า	3.48	1.29	3.66	.99	3.78	.94	3.54	1.13	1.88
24. ไม่ควรงดอาหารหนักก่อนการออก กำลังกาย**	3.68	1.29	3.57	1.32	3.53	1.29	3.87	1.18	2.26
25. ควรดื่มน้ำเย็นจัดในปริมาณที่มากๆ ทันที หลังจากการออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ**	4.05	.98	3.90	1.14	3.83	1.11	3.94	1.02	.87
รวม	4.23	.38	4.18	.42	4.13	.37	4.20	.36	1.47

* $P < .05$ ($F_{3, 551} = \pm 2.60$)

** เจตคติในทางลบ

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.23 ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงสุด ได้แก่

ข้อ 1 ที่ถามเกี่ยวกับ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 2 ที่ถามเกี่ยวกับ การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่**

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคกลางมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.20 ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงที่สุด ได้แก่ข้อ 1 ที่ถามเกี่ยวกับ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 2 ที่ถามเกี่ยวกับ การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่**

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.18 ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงที่สุด ได้แก่ ข้อ 1 ที่ถามเกี่ยวกับ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 2 ที่ถามเกี่ยวกับ การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่**

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.13 ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงที่สุด ได้แก่ข้อ 1 ที่ถามเกี่ยวกับ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 2 ที่ถามเกี่ยวกับ การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่**

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างก็มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า อาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่าง

กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 22 ที่ตามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก**

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 22 เป็นรายคู่
โดยวิธีนิวแมน-คูลส์

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค	\bar{X}	ภาคใต้	ภาคกลาง	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคเหนือ
		3.83	3.98	4.12	4.23
ภาคใต้	3.83	-	.15	.29	.40*
ภาคกลาง	3.98		-	.14	.25
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	4.12			-	.11
ภาคเหนือ	4.23				-

* $P < .05$

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาค
ต่างกัน ในคำถามข้อที่ 22 ที่ถามเกี่ยวกับ การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่
เหมาะสมสำหรับเด็ก** เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์
พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือมีเจตคติแตกต่างกันกับอาจารย์
วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์
วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงกว่าอาจารย์
วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคเหนือ (N=120)		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ท่านมีการออกกำลังกายโดยถือเป็น ส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน ของท่าน	1.38	.50	1.42	.53	1.54	.53	1.42	.54	2.16
2. ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดย ไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน**	1.48	.59	1.46	.60	1.26	.67	1.49	.57	4.06*
3. ท่านไม่คำนึงถึงเรื่องเครื่องแต่งกาย กับชนิดของการเล่นกีฬาหรือการออก กำลังกาย**	1.50	.62	1.53	.61	1.32	.69	1.51	.59	3.10*
4. ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการ ออกกำลังกาย	.64	.58	.66	.63	.56	.60	.52	.57	1.81
5. ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัด โปรแกรมการออกกำลังกาย	.93	.63	1.02	.68	.87	.69	.77	.67	4.01*
6. ท่านออกกำลังกายในขณะอากาศร้อนจัด**	1.58	.50	1.50	.56	1.48	.56	1.58	.52	1.41

ตารางที่ 17 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ระดับ ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคตะวันออก								
	ภาคเหนือ (N=120)		เชียงใหม่ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
7. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลัง จากการรับประทานอาหารหนัก 3 ชั่วโมง	1.23	.64	1.29	.55	1.18	.67	1.22	.68	.62
8. ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ก่อนเริ่มออกกำลังกาย	1.41	.63	1.50	.65	1.30	.69	1.42	.64	1.97
9. ท่านหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อรู้สึกเกิด ความผิดปกติของร่างกาย	1.63	.52	1.69	.54	1.60	.57	1.70	.51	1.17
10. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์**	.93	.68	.85	.68	.98	.68	.95	.71	.92
11. ท่านปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อมีความผิดปกติ ของร่างกายภายหลังการออกกำลังกาย	1.03	.70	1.16	.76	.93	.72	.93	.76	3.02*
12. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย แต่ละครั้งไม่เกิน 10 นาที**	1.42	.62	1.34	.59	1.45	.64	1.46	.62	1.06
13. ท่านขาดการระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ ในขณะที่ออกกำลังกาย**	1.43	.73	1.43	.71	1.37	.75	1.56	.62	1.99

ตารางที่ 17 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคเหนือ (N=120)		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
14. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่าน ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็น เวลาเดียวกัน**	.88	.62	.89	.61	.79	.72	.79	.64	1.01
15. ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออก กำลังกาย	1.73	.50	1.79	.41	1.79	.45	1.79	.42	.70
16. ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.43	.56	1.42	.58	1.44	.55	1.51	.56	.86
17. ท่านพักผ่อนหลับนอนอย่างเต็มที่ภายหลัง จากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	1.58	.51	1.62	.55	1.54	.53	1.57	.53	.49
18. ท่านกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อก่อน การออกกำลังกาย โดยใช้สารเคมีบางชนิด เช่น น้ำมันมวย ฯลฯ **	1.75	.47	1.50	.65	1.65	.56	1.71	.52	5.06*
19. ท่านชอบออกกำลังกายแม้ขณะมีอาการ เจ็บป่วย**	1.53	.56	1.56	.61	1.57	.56	1.60	.55	.37

ตารางที่ 17 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคเหนือ (N=120)		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
20. ท่านตรวจสอบร่างกายของตนเอง โดย การทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือการชั่ง น้ำหนักอยู่เสมอ	1.17	.58	1.26	.60	1.25	.62	1.27	.55	.88
21. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับสภาพตนเอง	1.70	.48	1.71	.49	1.61	.57	1.74	.46	1.75
22. ท่านดื่มน้ำเย็นจัดในปริมาณที่มาก ๆ ทันทีภายหลังเสร็จจากการออก กำลังกายใหม่ ๆ **	1.42	.56	1.40	.62	1.31	.58	1.36	.63	.75
23. ท่านไม่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายหลังการ ออกกำลังกาย**	1.34	.64	1.30	.63	1.29	.61	1.44	.58	1.96
24. ท่านชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกาย	1.45	.56	1.39	.56	1.41	.57	1.41	.57	.25

ตารางที่ 17 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค								F
	ภาคเหนือ (N=120)		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (N=131)		ภาคใต้ (N=121)		ภาคกลาง (N=183)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
25. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อ ร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	1.63	.53	1.56	.56	1.63	.55	1.56	.54	.76
รวม	1.37	.23	1.37	.25	1.33	.23	1.37	.23	1.17

* $P < .05$ ($F_{3, 551} = \pm 2.60$)

** การปฏิบัติในทางลบ

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคกลางมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.37 ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด ได้แก่ ข้อ 15 ที่ถามเกี่ยวกับ ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออกกำลังกาย ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 4 ที่ถามเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.37 ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด ได้แก่ ข้อ 15 ที่

ตามเกี่ยวกับ ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออกกำลังกาย ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 4 ที่ตามเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.37 ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงที่สุด ได้แก่ ข้อ 18 ที่ตามเกี่ยวกับท่านกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย โดยใช้สารเคมีบางชนิด เช่น น้ำมันมวย ฯลฯ ** ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 4 ที่ตามเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.33 ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงที่สุด ได้แก่ ข้อ 15 ที่ตามเกี่ยวกับ ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออกกำลังกาย ข้อที่อาจารย์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด ได้แก่ ข้อ 4 ที่ตามเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า อาจารย์พลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 18 2 5 3 และ 11 ที่ตามเกี่ยวกับในเรื่องต่อไปนี้

1. ท่านกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย โดยใช้สารเคมีบางชนิด เช่น น้ำมันมวย ฯลฯ **
2. ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน**

3. ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย

4. ท่านไม่คำนึงถึงเรื่อง เครื่องแต่งกายกับชนิดของการ

เล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย**

5. ท่านปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อมีความผิดปกติของร่างกายภายหลัง
การออกกำลังกาย

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันในคำถามข้อที่ 18 เป็นรายคู่
โดยวิธีนิวแมน-คูลส์

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคใต้	ภาคกลาง	ภาคเหนือ
	\bar{X}	1.50	1.65	1.71	1.75
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1.50	-	.15*	.21*	.25*
ภาคใต้	1.65		-	.06	.10
ภาคกลาง	1.71			-	.04
ภาคเหนือ	1.75				-

* $P < .05$

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาค
ต่างกัน ในคำถามข้อที่ 18 ที่ถามเกี่ยวกับ ท่านกระตุ้นการทำงานของคุณก่อน
ก่อนการออกกำลังกาย โดยใช้สารเคมีบางชนิด เช่น น้ำมันมวย ฯลฯ* เมื่อ
ทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ พบว่า อาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ มีการปฏิบัติแตกต่างกันกับ
อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนืออย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ ภาคกลาง
และภาคใต้มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่าอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ใน
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันในคำถามข้อที่ 2 เป็นรายคู่
โดยวิธีนิวแมน-คูลส์

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค	ภาคใต้	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
\bar{X}	1.26	1.46	1.48	1.49
ภาคใต้	1.26	-	.20*	.23*
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1.46	-	.02	.03
ภาคเหนือ	1.48	-	-	.01
ภาคกลาง	1.49	-	-	-

* $P < .05$

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาค
ต่างกัน ในคำถามข้อที่ 2 ที่ถามเกี่ยวกับ ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดย
ไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน** เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ
นิวแมน-คูลส์ พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง ภาคเหนือ และ
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีการปฏิบัติแตกต่างกันกับอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่
ในภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่
ในภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการ
ปฏิบัติสูงกว่าอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 5 เป็นรายคู่
โดยวิธีนิวแมน-คูลส์

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค		ภาคกลาง	ภาคใต้	ภาคเหนือ	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
	\bar{X}	.77	.87	.93	1.02
ภาคกลาง	.77	-	.10	.16	.25*
ภาคใต้	.87		-	.06	.15
ภาคเหนือ	.93			-	.09
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1.02				-

* $P < .05$

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ
การเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ใน
ภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 5 ที่ถามเกี่ยวกับ ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย
และจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ
นิวแมน-คูลส์ พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
มีการปฏิบัติแตกต่างกันกับอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคกลางอย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียง
เหนือมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่าอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ใน
ภาคกลาง

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันในคำถามข้อที่ 3 เป็นรายคู่
โดยวิธีนิวแมน-คูลส์

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค	ภาคใต้	ภาคเหนือ	ภาคกลาง	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
\bar{X}	1.32	1.50	1.51	1.53
ภาคใต้	1.32	-	.18*	.21*
ภาคเหนือ	1.50	-	.01	.03
ภาคกลาง	1.51		-	.02
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1.53			-

* $P < .05$

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาค
ต่างกัน ในคำถามข้อที่ 3 ที่ถามเกี่ยวกับ ท่านไม่คำนึงถึงเรื่องเครื่องแต่งกายกับ
ชนิดของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย** เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่
โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียง
เหนือ ภาคกลาง และภาคเหนือ มีการปฏิบัติแตกต่างกันกับอาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคเหนือ มีค่าเฉลี่ย
ของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่าอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 11 เป็นรายคู่
โดยวิธีนิวแมน-คูลส์

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค	ภาคกลาง	ภาคใต้	ภาคเหนือ	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
\bar{X}	.93	.93	1.03	1.16
ภาคกลาง	.93	-	.10	.23*
ภาคใต้	.93	-	.10	.23*
ภาคเหนือ	1.03		-	.13
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1.16			-

* $P < .05$

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาค
ต่างกัน ในคำถามข้อที่ 11 ที่ถามเกี่ยวกับ ท่านปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อมีความผิ
บคติของร่างกายภายหลังการออกกำลังกาย เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่
โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียง
เหนือ มีการปฏิบัติแตกต่างกันกับอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้
และภาคกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์วิทยาลัย
พลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่า
อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้และภาคกลาง

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ด้านความรู้กับการปฏิบัติ และด้านเจตคติกับการปฏิบัติ ดังปรากฏตามตารางที่ 23

ตารางที่ 23 แสดงความสัมพันธ์ของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ วิทยาลัยพลศึกษา

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ
ความรู้	1.0000	.3762*	.2794*
เจตคติ	.3762*	1.0000	.3786*
การปฏิบัติ	.2794*	.3786*	1.0000

* $P < .001$ ($r = .147$)

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่า ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ วิทยาลัยพลศึกษา มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001