

ภาคผนวก ฅ

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

**ตารางผนวกที่ 5** ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการฝึก ของกลุ่มควบคุม

คนที่	BMI	ความอ่อนตัว	ลุก - นั่ง	วิ่ง 1 ไมล์
1	14.59	11.5	45	8.27
2	16.87	8.2	38	7.16
3	16.57	3.7	48	7.18
4	16.47	5.5	51	8.58
5	15.11	7.4	42	8.35
6	14.07	7.1	35	8.04
7	17.15	4.6	46	8.33
8	19.91	6.5	40	8.55
9	15.27	2.7	46	8.32
10	18.12	5.3	40	8.58
11	16.62	4.0	46	10.28
12	15.18	3.7	35	8.27
13	21.81	6.7	40	11.07
14	25.56	7.8	36	11.16
15	19.56	2.5	48	11.47
16	20.93	5.0	32	10.28
17	21.78	7.4	32	11.30
18	20.74	3.1	42	12.10
19	18.00	2.1	26	8.22
20	17.55	3.4	35	11.54
21	14.48	1.1	28	8.35
22	18.91	3.5	28	11.02
23	24.11	1.8	36	12.44
24	25.75	4.0	24	11.35
25	19.66	2.2	27	11.13

**ตารางผนวกที่ 6** ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2  
ของกลุ่มควบคุม

คนที่	BMI	ความอ่อนตัว	ลุก - นั่ง	วิ่ง 1 ไมล์
1	14.37	11.2	47	8.38
2	16.87	8.4	38	7.30
3	16.62	3.5	48	7.45
4	16.43	5.5	52	9.03
5	15.16	7.6	43	8.17
6	13.97	7.0	38	8.20
7	17.20	4.5	45	8.29
8	19.96	6.7	40	9.14
9	15.23	2.7	45	8.22
10	18.16	5.0	42	8.46
11	16.52	4.2	46	10.13
12	15.08	3.7	35	8.34
13	21.90	6.5	38	10.55
14	25.51	7.4	35	11.09
15	19.56	2.8	48	11.31
16	20.97	5.1	32	10.12
17	21.78	7.3	30	11.10
18	20.69	3.0	42	11.47
19	17.95	2.4	27	8.39
20	17.61	3.4	36	11.45
21	14.43	1.5	28	8.42
22	18.91	3.3	27	11.18
23	24.15	2.2	36	11.33
24	25.70	4.0	25	11.14
25	19.61	2.6	28	10.51

**ตารางผนวกที่ 7** ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4  
ของกลุ่มควบคุม

คนที่	BMI	ความอ่อนตัว	ลุก - นั่ง	วิ่ง 1 ไมล์
1	14.71	11.5	45	8.20
2	16.87	8.5	40	7.39
3	16.67	3.9	47	7.37
4	16.43	4.2	52	9.24
5	15.43	8.0	42	8.33
6	14.16	7.5	40	8.09
7	16.90	5.4	44	8.31
8	19.91	6.7	41	9.00
9	15.41	3.0	46	8.28
10	17.98	4.4	42	8.39
11	16.62	3.6	45	10.02
12	15.28	4.3	35	8.56
13	21.76	5.8	40	10.01
14	25.56	7.5	36	11.42
15	18.84	3.6	49	11.16
16	21.30	5.5	30	10.00
17	22.31	6.9	32	11.35
18	20.83	3.2	41	11.28
19	18.21	2.3	26	8.32
20	18.09	3.5	37	11.15
21	14.60	1.5	30	8.37
22	19.17	3.9	28	10.52
23	24.00	1.9	36	11.48
24	26.13	4.2	26	11.52
25	19.38	2.5	28	10.40

ตารางผนวกที่ 8 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6  
ของกลุ่มควบคุม

คนที่	BMI	ความอ่อนตัว	ลุก - นั่ง	วิ่ง 1 ไมล์
1	14.83	12	45	8.0
2	16.42	8.8	40	7.21
3	17.0	4.5	48	7.40
4	16.87	4.0	50	9.16
5	15.42	8.7	42	8.25
6	14.16	8.2	38	8.37
7	16.9	6.5	44	8.18
8	19.57	6.8	40	9.13
9	15.32	4.0	45	8.05
10	17.76	4.8	44	8.24
11	16.67	3.0	48	9.31
12	15.26	5.3	34	8.26
13	21.85	6.4	38	9.18
14	25.35	8.0	36	11.40
15	18.94	5.0	49	10.01
16	21.60	6.5	30	10.15
17	22.50	6.9	33	11.03
18	21.11	4.0	40	11.12
19	18.21	2.3	26	8.22
20	18.19	4.2	36	10.34
21	14.37	1.5	30	8.15
22	19.17	4.6	27	10.29
23	24.51	2.0	38	11.30
24	26.09	5.0	24	11.36
25	19.14	3.4	30	10.14

**ตารางผนวกที่ 9** ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8  
ของกลุ่มควบคุม

คนที่	BMI	ความอ่อนตัว	ลุก - นั่ง	วิ่ง 1 ไมล์
1	14.77	12	47	7.38
2	16.42	9.0	41	7.06
3	16.71	4.6	50	7.20
4	16.81	3.4	53	9.32
5	15.37	9.0	45	9.02
6	14.25	8.5	42	8.53
7	16.91	6.6	45	8.01
8	19.57	6.8	42	9.03
9	15.32	4.1	48	7.41
10	17.81	4.8	44	9.38
11	16.62	3.1	48	7.15
12	15.15	5.8	36	7.52
13	21.76	6.5	42	7.58
14	25.35	8.0	38	11.34
15	18.81	5.1	50	9.44
16	21.64	6.9	33	9.43
17	25.54	7.0	32	11.24
18	21.11	4.0	42	10.45
19	18.16	2.8	28	8.52
20	18.09	4.7	38	9.56
21	14.43	1.7	30	8.29
22	19.17	5.0	28	9.07
23	24.0	2.1	38	11.10
24	26.02	5.3	26	11.40
25	18.87	3.9	30	9.31

**ตารางผนวกที่ 10** ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการฝึก ของกลุ่มทดลอง

คนที่	BMI	ความอ่อนตัว	ลุก - นั่ง	วิ่ง 1 ไมล์
1	17.48	6.2	56	8.27
2	17.16	11.2	43	8.34
3	15.68	6.5	41	7.34
4	18.57	7.0	42	8.20
5	17.92	9.1	45	10.35
6	15.81	3.2	48	8.16
7	14.57	8.5	34	8.42
8	17.87	4.4	40	8.56
9	14.54	6.5	42	9.15
10	17.34	8.2	29	8.26
11	15.91	6.1	31	7.45
12	18.22	4.5	44	10.20
13	24.49	7.6	32	9.30
14	21.46	8.1	39	11.42
15	17.52	4.1	35	10.44
16	24.23	4.8	32	9.49
17	14.04	7.5	31	11.24
18	19.00	1.5	34	8.43
19	19.07	1.0	40	10.48
20	14.58	1.2	34	9.34
21	26.29	2.1	34	11.25
22	26.08	2.0	34	10.54
23	15.47	1.6	37	12.44
24	17.94	1.0	28	10.09
25	23.87	0.6	25	11.30

**ตารางผนวกที่ 11** ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2  
ของกลุ่มทดลอง

คนที่	BMI	ความอ่อนตัว	ลุก - นั่ง	วิ่ง 1 ไมล์
1	17.52	6.0	56	8.31
2	17.25	11.0	45	8.20
3	15.83	6.5	41	7.50
4	18.56	7.2	42	8.27
5	17.92	9.2	47	10.12
6	16.67	3.4	47	8.35
7	14.57	8.5	34	8.50
8	17.92	4.5	42	8.40
9	14.54	6.6	43	9.11
10	17.34	8.0	31	8.37
11	15.91	6.2	31	7.58
12	18.03	4.5	45	10.14
13	24.49	7.5	33	9.32
14	21.42	8.3	39	11.28
15	17.65	4.4	36	10.39
16	24.18	4.8	34	9.50
17	13.99	7.5	32	11.02
18	19.05	1.8	34	8.47
19	18.89	1.2	41	10.31
20	14.59	1.5	35	9.46
21	26.29	2.3	34	10.08
22	26.08	2.3	34	10.47
23	15.47	1.8	36	12.25
24	17.94	1.2	32	10.16
25	23.92	0.8	28	11.22

**ตารางผนวกที่ 12** ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4  
ของกลุ่มทดลอง

คนที่	BMI	ความอ่อนตัว	ลุก - นั่ง	วิ่ง 1 ไมล์
1	17.52	6.4	57	8.20
2	17.39	11.3	45	8.25
3	15.64	6.7	42	7.31
4	18.51	7.2	44	8.21
5	17.84	9.3	48	9.57
6	16.33	3.7	49	8.10
7	14.57	9.0	36	8.38
8	18.01	4.8	44	8.44
9	14.69	6.8	44	9.00
10	17.38	8.2	31	8.21
11	15.91	4.6	33	7.42
12	17.87	4.7	47	9.02
13	24.53	7.8	35	9.30
14	21.15	8.5	40	10.53
15	17.51	5.0	38	10.18
16	24.08	5.1	35	9.41
17	13.89	7.9	34	10.58
18	18.80	2.1	38	8.39
19	18.51	1.3	42	10.35
20	14.29	2.2	37	9.27
21	26.41	2.5	35	10.47
22	26.08	2.7	36	10.33
23	15.34	2.1	38	11.35
24	17.98	1.8	32	9.48
25	23.57	1.0	30	10.51

**ตารางผนวกที่ 13** ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6  
ของกลุ่มทดลอง

คนที่	BMI	ความอ่อนตัว	ลุก - นั่ง	วิ่ง 1 ไมล์
1	17.40	7.2	59	7.50
2	17.33	12.5	49	8.19
3	15.59	7.3	45	7.25
4	18.51	8.0	47	8.37
5	17.52	12.0	53	8.26
6	16.09	5.5	52	8.15
7	14.57	12.8	40	8.30
8	17.81	6.0	51	7.53
9	14.57	9.1	48	8.32
10	17.18	9.5	35	8.25
11	15.63	7.4	42	7.30
12	18.01	5.8	50	8.45
13	24.53	9.7	40	8.51
14	21.03	10.5	44	9.43
15	17.59	6.7	42	8.31
16	23.90	6.2	39	8.52
17	13.52	8.5	40	9.44
18	18.93	3.0	43	8.27
19	18.42	1.9	46	9.54
20	14.24	6.0	40	9.30
21	26.26	9.0	38	9.40
22	25.83	4.0	40	9.36
23	15.54	4.2	42	9.48
24	17.75	3.5	36	8.50
25	23.72	1.5	33	9.23

**ตารางผนวกที่ 14** ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8  
ของกลุ่มทดลอง

คนที่	BMI	ความอ่อนตัว	ลุก - นั่ง	วิ่ง 1 ไมล์
1	17.50	7.5	59	7.44
2	17.38	12.8	50	8.10
3	15.63	7.3	47	7.02
4	18.42	8.2	49	7.50
5	17.56	12.1	55	7.48
6	15.86	6.0	52	7.07
7	14.62	14.2	43	8.26
8	17.90	6.0	52	7.32
9	14.57	9.2	48	7.38
10	17.18	10.0	36	8.07
11	15.63	7.4	45	7.18
12	17.83	6.0	53	8.15
13	24.26	10.0	43	8.29
14	20.73	11.0	47	9.02
15	17.50	6.7	43	8.50
16	23.80	6.5	41	9.01
17	13.37	8.7	42	9.21
18	18.78	3.3	43	8.05
19	18.05	2.0	48	10.18
20	13.90	6.5	44	9.00
21	26.34	3.1	40	9.55
22	25.87	4.6	41	9.26
23	15.46	4.2	45	8.14
24	17.88	3.8	40	8.56
25	23.52	1.8	33	9.11

## ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ	นายเปล่งสุรย์ พลกะบ
วัน เดือน ปีเกิด	21 สิงหาคม 2499
สถานที่เกิด	จังหวัดร้อยเอ็ด
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2510	สำเร็จชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จากโรงเรียนบ้านวาริสวัสดิ์ อำเภอพนมไพร จังหวัดร้อยเอ็ด
พ.ศ. 2516	สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนโรจนนิมิต เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2518	สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นต้น (ป.กศ. ต้น) จากวิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2521	สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ. สูง) จากวิทยาลัยครูพระนคร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2527	สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี ศษ.บ (บริหารการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประวัติการทำงาน	
ปัจจุบัน	รับราชการ ตำแหน่งครู (คศ. 2) โรงเรียนวัดลาดสนุ่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 2 อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี