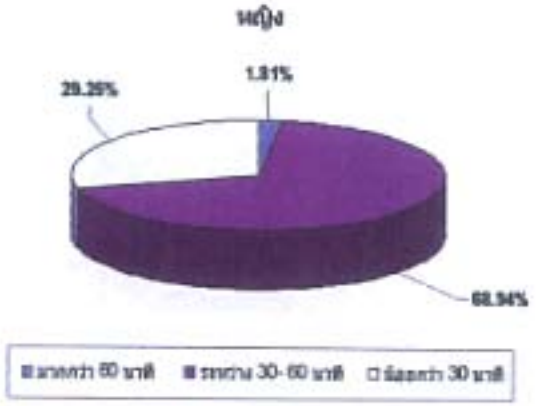
ตารางที่ 10 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงแต่ละช่วงอายุ

เวลาที่ควรใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	ช่วงอายุ (ปี)			รวม
	17 - 19	20 - 22	23 - 25	
มากกว่า 60 นาที	2.30	2.65	0.48	1.81
ระหว่าง 30- 60 นาที	58.65	72.34	75.82	68.94
น้อยกว่า 30 นาที	39.05	25.01	23.70	29.25
รวม	**100**	**100**	**100**	**100**

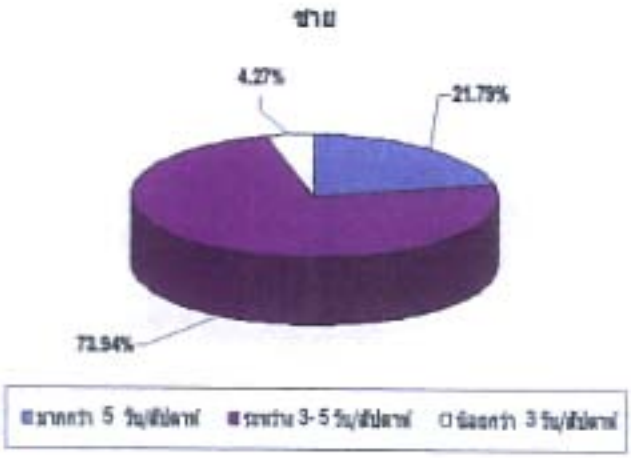
แผนภูมิที่ 10 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงแต่ละช่วงอายุ



ตารางที่ 11 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ

จำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	ช่วงอายุ (ปี)			รวม
	17 - 19	20 - 22	23 - 25	
มากกว่า 5 วัน/สัปดาห์	20.15	19.36	25.85	21.79
ระหว่าง 3- 5 วัน/สัปดาห์	78.12	72.96	70.74	73.94
น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	1.73	7.68	3.41	4.27
รวม	**100**	**100**	**100**	**100**

ตารางที่ 11 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ



ตารางที่ 12 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงแต่ละช่วงอายุ

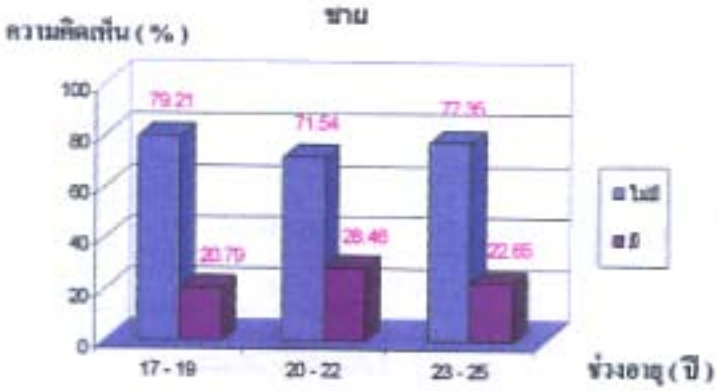
จำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	ช่วงอายุ (ปี)			รวม
	17 - 19	20 - 22	23 - 25	
มากกว่า 5 วัน/สัปดาห์	13.65	17.31	25.66	18.88
ระหว่าง 3- 5 วัน/สัปดาห์	78.25	73.89	68.12	73.42
น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	8.10	8.80	6.22	7.70
รวม	**100**	**100**	**100**	**100**

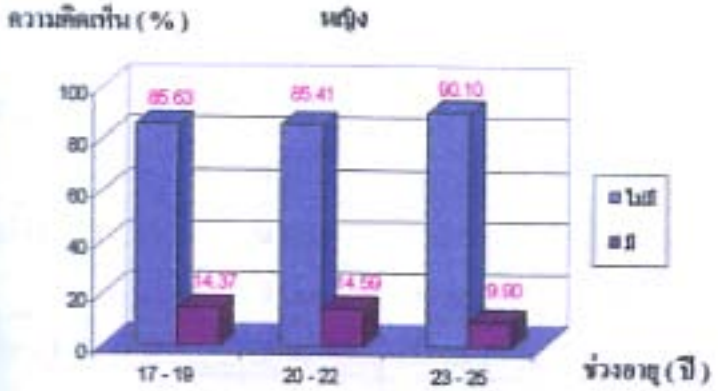
ภาพที่ 12 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงแต่ละช่วงอายุ

ตารางที่ 13 แสดงค่าร้อยละของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมา ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา					
	ชาย		หญิง		รวม	
	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี
17 - 19	79.21	20.79	85.63	14.37	82.42	17.58
20 - 22	71.54	28.46	85.41	14.59	78.47	21.53
23 - 25	77.35	22.65	90.10	9.90	83.72	16.28
รวม	**76.04**	**23.96**	**87.05**	**12.95**	**81.55**	**18.45**

ตารางที่ 13 แสดงค่าร้อยละของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ





ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับด้านขนาดรูปร่างและสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาภาคปกติ เพศชายและเพศหญิง ชั้นปี 1– 4 ประจำปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

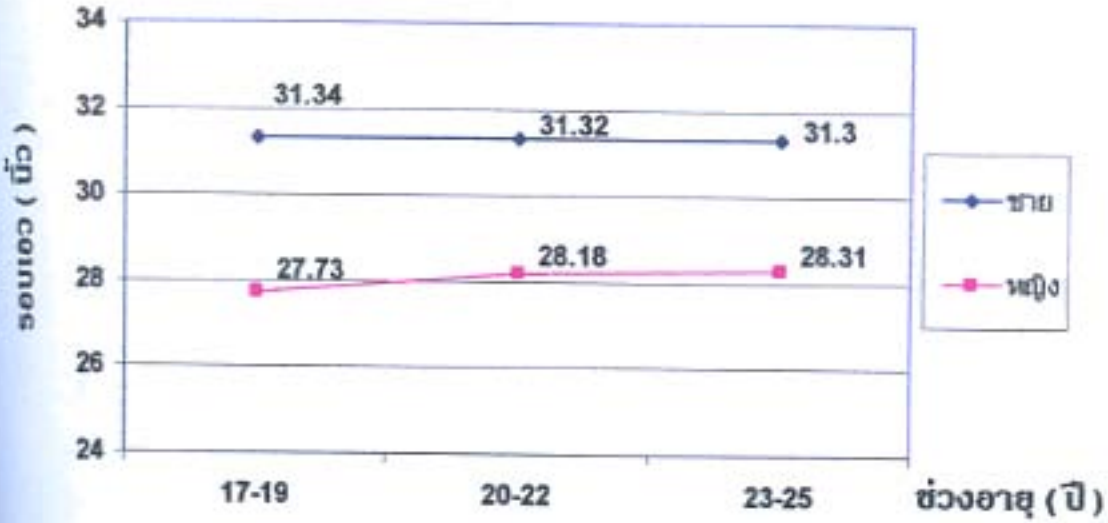
ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ขนาดร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ

รายการทดสอบ	เพศ	ชาย			หญิง		
	ช่วงอายุ (ปี)	17-19	20-22	23-25	17-19	20-22	23-25
	จำนวน (คน)	245	225	290	244	360	236
1. อายุ (ปี)	Mean	18.55	21.04	24.20	18.32	20.97	24.40
	S.D.	0.50	0.65	0.87	0.47	0.42	0.86
2. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	Mean	63.99	62.75	63.18	49.86	51.64	50.79
	S.D.	10.19	10.81	9.98	7.57	25.83	7.36
3. ส่วนสูง (เซนติเมตร)	Mean	169.24	169.11	169.55	157.45	157.47	157.51
	S.D.	6.95	7.39	7.72	5.59	5.66	5.56
4. รอบแขน (นิ้ว)	Mean	31.34	31.32	31.30	27.73	28.18	28.31
	S.D.	3.37	3.16	3.30	2.61	3.65	2.44
5. รอบสะโพก (นิ้ว)	Mean	36.87	36.75	37.23	35.65	35.91	35.85
	S.D.	7.26	7.61	9.13	2.95	3.00	3.02
6. ระยะมือด้านหลังมือขวาอยู่บน (เซนติเมตร)	Mean	5.50	5.22	5.34	8.07	7.64	7.97
	S.D.	7.21	7.31	7.39	4.54	4.71	4.49
7. ระยะมือด้านหลังมือซ้ายอยู่บน (เซนติเมตร)	Mean	3.60	3.98	3.92	5.07	4.74	4.71
	S.D.	7.84	7.13	7.64	5.32	5.12	5.20
8. งอแขนตัว (นิ้ว)	Mean	8.46	8.92	8.61	7.62	8.10	8.05
	S.D.	9.33	8.90	8.59	7.05	7.35	7.04
9. ลุกนั่งตัว 1 นาที (ครั้ง)	Mean	46.93	47.26	44.99	34.61	35.13	34.19
	S.D.	15.71	15.83	15.03	12.39	13.10	12.44
10. ดันพื้น 1 นาที (ครั้ง)	Mean	32.27	37.40	32.44	30.15	31.21	30.24
	S.D.	19.64	25.03	20.02	11.11	12.31	11.20
11. วิ่งขึ้นลงก้าวขึ้น- ลง 3 นาที (ครั้ง/นาที)	Mean	132.52	132.25	142.29	137.56	137.74	138.90
	S.D.	35.60	37.98	41.93	27.96	29.54	27.85

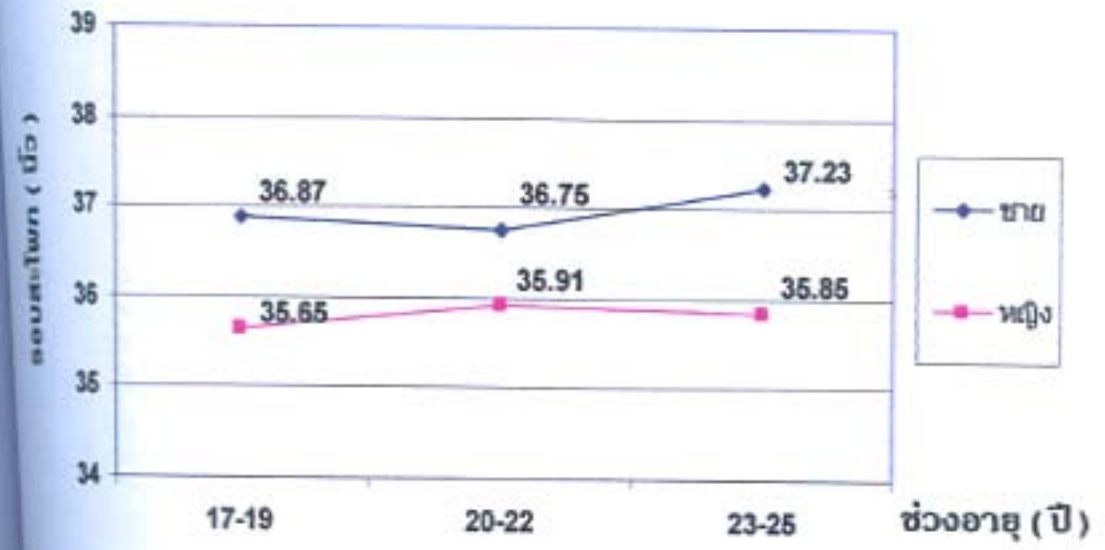
หมู่มิที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ

หมู่มิที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ

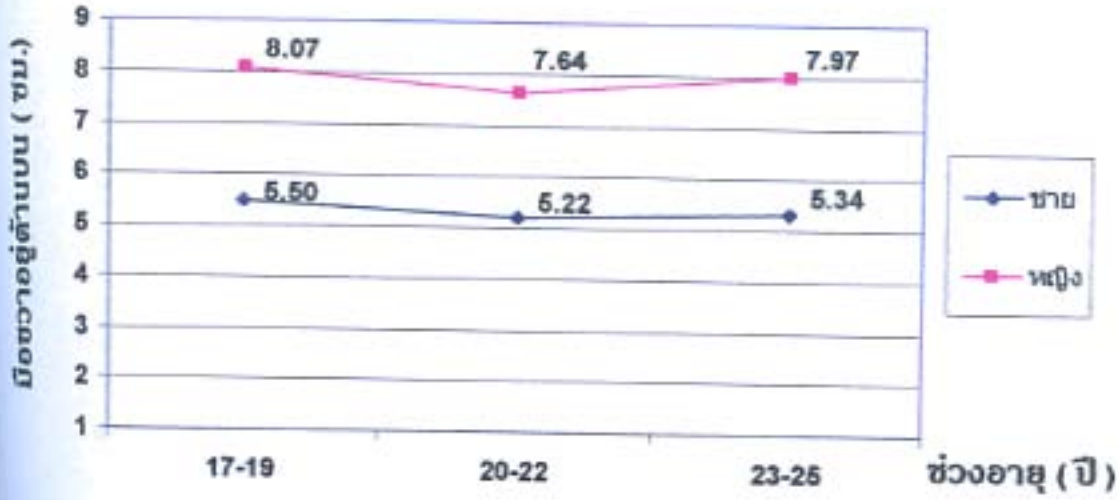
แผนภูมิที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยขนาดรอบเอวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



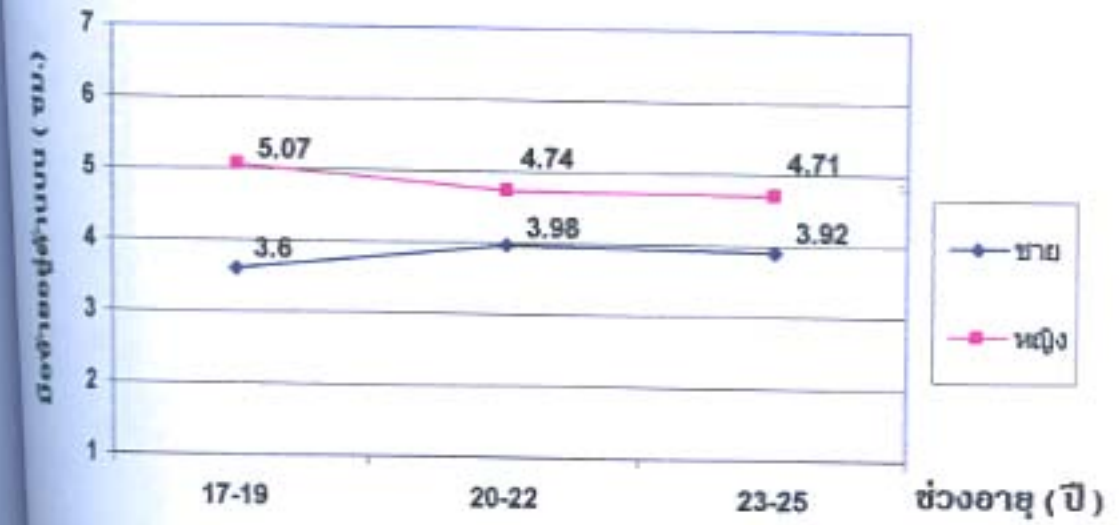
แผนภูมิที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ยขนาดรอบสะโพกของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



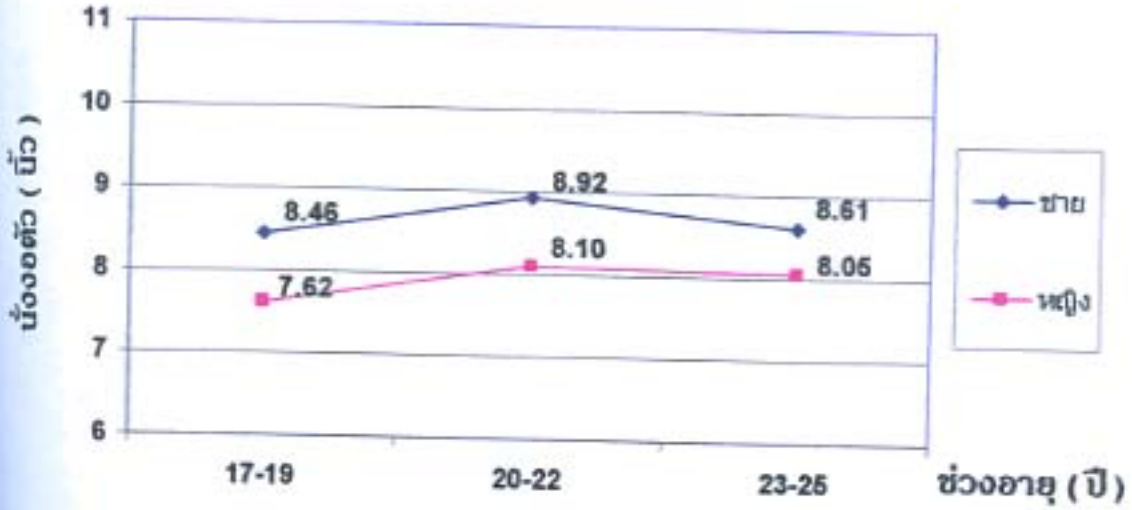
แผนภูมิที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ยแดะมือด้านหลังมือขวาอยู่บนของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



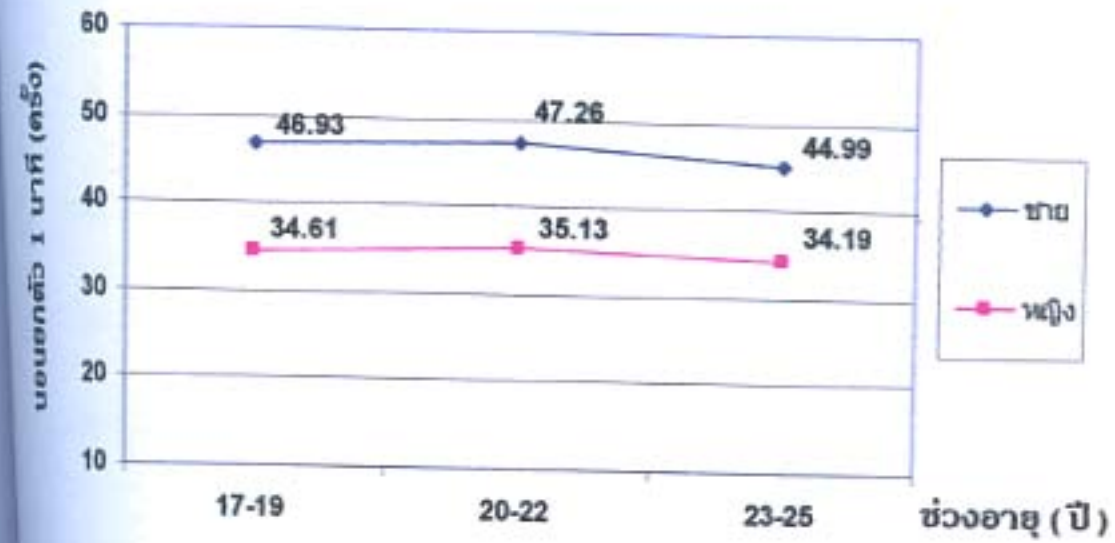
แผนภูมิที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ยแดะมือด้านหลังมือซ้ายอยู่บนของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ

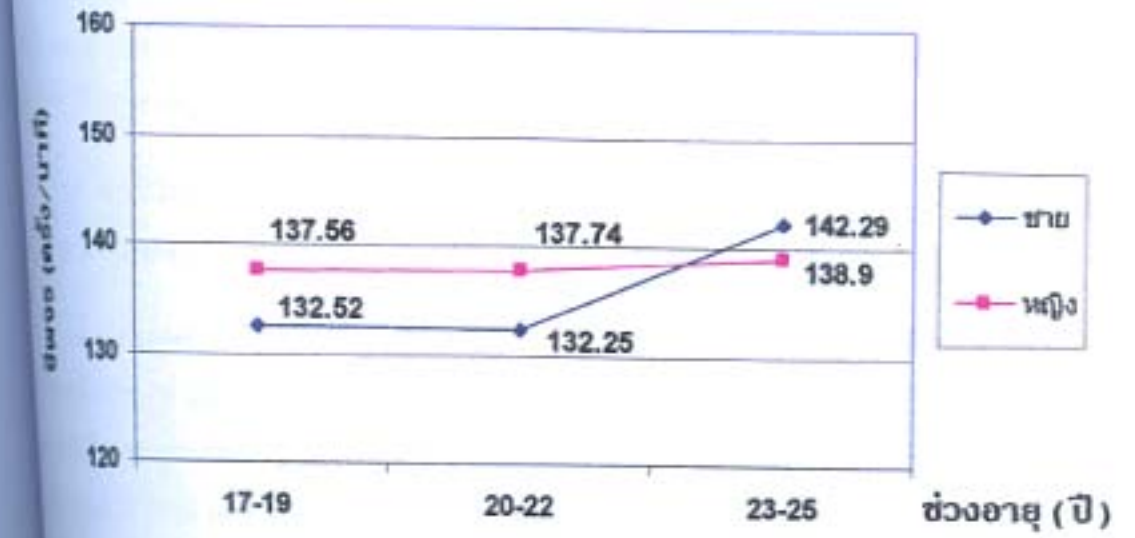


ผนภูมิที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ยนั่งงอตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



ผนภูมิที่ 21 แสดงค่าเฉลี่ยนอนยกตัว 1 นาที ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



ผนภูมิที่ 22 แสดงค่าเฉลี่ยดันพื้น 1 นาที ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ

ผนภูมิที่ 23 แสดงค่าเฉลี่ยซิทอวหลังก้าวขึ้น- ลง 3 นาที ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ