

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยการพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางและความเรียงเป็น 4 ระยะดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 ศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพ ทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ตามตารางที่ 2 ดังนี้



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์การศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนของครู  
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มี  
ผลต่อต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทาง  
กายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

N=39

ข้อที่	สภาพและปัญหาความต้องการด้านการจัดการเรียนการสอนของครู	$\bar{X}$	S.D.	แปลความหมาย
1	การจัดกิจกรรมการสอนวิชาพลศึกษามีปัญหาในระดับใด	4.17	.45	มาก
2	ความต้องการพัฒนาการสอนวิชาพลศึกษา	4.64	.48	มากที่สุด
3	ความต้องการรูปแบบการสอนมาพัฒนา กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	4.41	.49	มาก
4	การร่วมวิเคราะห์และกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับหน่วยการเรียนรู้	4.43	.55	มาก
5	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนควรมีการร่วมวิเคราะห์และกำหนดกิจกรรมบูรณาการอื่นๆ	4.41	.54	มาก
6	โรงเรียนเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามควรมีครูสอนกิจกรรมโยคะ	4.48	.55	มาก
7	การนำกิจกรรมการสอนโยคะมาสู่นักเรียนมีความเหมาะสม	4.43	.50	มาก
8	ครูควรมีความรู้พื้นฐานในการสอนโยคะ	4.53	.50	มากที่สุด
9	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษาต้องจัดกิจกรรมที่ใช้เด็กเป็นศูนย์กลาง	4.56	.50	มากที่สุด
10	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษาต้องจัดกิจกรรมโดยเหมาะสมกับนักเรียน	4.53	.50	มากที่สุด

ข้อที่	สภาพปัญหาและความต้องการการจัดการสอนผล ศึกษาที่มีผลต่อโยคะ	$\bar{X}$	S.D.	แปล ความหมาย
11	ต้องการนำกิจกรรมโยคะพัฒนาสติปัญญานักเรียน	4.38	.49	มาก
12	ควรนำกิจกรรมโยคะมาบูรณาการกลับกลุ่มสาระสุข ศึกษาและพลศึกษา	4.48	.55	มาก
13	ความต้องการพัฒนาการสอนผลศึกษาด้วยกิจกรรม โยคะ	4.48	.55	มาก
14	ควรนำรูปแบบการสอนวิชาพลศึกษาด้วยการบูรณา การกิจกรรมโยคะมาให้เด็กเกิดการเรียนรู้	4.56	.55	มากที่สุด
15	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถ นำกิจกรรมโยคะมาบูรณาการในหน่วยการสอนได้	4.61	.54	มากที่สุด
16	ปัจจุบันการสอนโยคะยังไม่ได้นำมาบูรณาการในการ เรียนการสอนระดับประถมศึกษา	4.41	.54	มาก
17	โยคะคือกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่ สมควรจะมีไว้ในทุกระดับชั้น	4.35	.48	มาก
18	การนำกิจกรรมการเรียนการสอนโยคะสามารถนำไป ประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับชั้น	4.46	.50	มาก
19	ครูควรนำกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยโยคะมา บูรณาการกับโครงการส่งเสริมสุขภาพ	4.43	.50	มาก
20	โรงเรียนท่านต้องการรูปแบบการสอนผลศึกษาด้วย การบูรณาการกิจกรรมโยคะ	4.56	.55	มากที่สุด
21	สภาพและความต้องการประโยชน์ของโยคะ การนำกิจกรรมการฝึกโยคะสามารถพัฒนาสติปัญญา ได้	4.35	.48	มาก
22	โยคะสามารถพัฒนาร่างกายได้	4.28	.51	มาก
23	กิจกรรมการสอนผลศึกษาด้วยกิจกรรมโยคะเป็นเป็น ทางเลือกวิธีหนึ่งที่มีความเหมาะสมกับนักเรียน	4.51	.55	มากที่สุด

ข้อที่	สภาพปัญหาและความต้องการการจัดการ สอนพลศึกษาที่มีผลต่อโยคะ	$\bar{X}$	S.D.	แปล ความหมาย
24	กิจกรรมโยคะสามารถสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างครูและนักเรียนไปในทางที่สงบและ มีสมาธิ	4.56	.55	มากที่สุด
25	ควรมีบทเรียนสำเร็จรูปในการสอนโยคะ	4.61	.54	มากที่สุด
รวม		4.46	.52	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่าสภาพและปัญหาและความต้องการด้านการจัดการเรียนการสอน  
ของครูที่จัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในระดับมาก  
( $\bar{X} = 4.46$ , S.D. = 0.52) สรุปประเด็นพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือความต้องการการ  
พัฒนาการสอนวิชาพลศึกษามีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.64$ , S.D. = .48) และอื่นๆ  
( $\bar{X} = 4.64-4.51$ ) และในระดับมากคือโรงเรียนเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามควรมีครูสอน  
กิจกรรมโยคะควรนำกิจกรรมโยคะมาบูรณาการกลับกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาความ  
ต้องการพัฒนาด้วยการฝึกการสอนพลศึกษาด้วยกิจกรรมโยคะและอื่น ๆ ( $\bar{X} = 4.48-4.17$ )  
ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

N= 117

ข้อที่	ข้อความคำถามความคิดเห็นของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	แปลความหมาย
1	นักเรียนสนใจเรียนและอยากฝึกโยคะ	4.88	.32	มากที่สุด
2	นักเรียนสนใจนำท่าทางสัตว์มาใส่ในการฝึกโยคะ	4.72	.44	มากที่สุด
3	ฝึกโยคะเพื่อต้องการให้เกิดปัญญาสมาธิในการเรียนรู้	4.46	.50	มาก
4	นักเรียนมีทัศนคติแนวโน้มนำการฝึกโยคะเพื่อปรับปรุงร่างกายและเข่ามีปัญหา	4.40	.49	มาก
5	การเรียนโยคะต้องใช้วิธีที่ง่ายเข้าใจไม่ซับซ้อน	4.53	.50	มากที่สุด
6	ควรมีครูโยคะในโรงเรียนประถมศึกษา	4.80	.39	มากที่สุด
7	ควรมีการเรียนโยคะในโรงเรียน	4.75	.43	มาก
8	การเรียนโยคะควรมีการประเมินผลด้วยการฝึกปฏิบัติจริง	4.53	.50	มาก
9	การเรียนโยคะไม่ควรใช้อุปกรณ์ในการเรียนมาก	4.50	.50	มาก
10	การเรียนโยคะควรมีการเรียนได้ทั้งหญิงและชาย	4.76	.42	มาก
	รวม	4.63	.45	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ข้อคำถามสำหรับนักเรียนรวมค่าคะแนนเฉลี่ยทั้งหมดของนักเรียน ( $\bar{X} = 4.63$ , S.D. = .45) ในระดับมากที่สุดคือนักเรียนสนใจเรียนและอยากฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 4.88-4.53$ ) ส่วนข้อคำถามสำหรับนักเรียนในระดับมากมีคะแนนเฉลี่ย ตั้งแต่ ( $\bar{X} = 4.76-4.40$ )

การวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

N= 5

ข้อที่	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลความหมาย
1	หลักการและแนวคิดของรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามีความเหมาะสมเพียงใด	4.2	.45	มาก
2	ทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐานในการเคลื่อนไหวมีความเหมาะสมเพียงใด	4.6	.55	มากที่สุด
3	แนวคิดในการจัดกลุ่มรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการมีความเหมาะสมเพียงใด	4.0	.00	มาก
4	ประโยชน์ของการฝึกโยคะมีความเหมาะสมเพียงใด	4.6	.55	มากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	แปล ความหมาย
5	แบบทดสอบเซวี่ปัญญาด้านการรับรู้ ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายมีความ เหมาะสมเพียงใด	4.6	.55	มากที่สุด
6	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมีความ เหมาะสมเพียงใด	4.6	.55	มากที่สุด
7	แนวคิดของรูปแบบการเรียนการสอน ทักษะปฏิบัติเดวิสมีความเหมาะสม เพียงใด	4.6	.55	มากที่สุด
8	โครงสร้างของรูปแบบมีความเหมาะสม เพียงใด			
	8.1 การจัดการเรียนรู้	4.6	.55	มากที่สุด
	8.2 บทบาทครู	4.8	.55	มากที่สุด
	8.3 บทบาทนักเรียน	4.2	.45	มาก
	8.4 บรรยากาศการเรียนรู้	4.6	.45	มากที่สุด
	8.5 การประเมินผล	4.6	.55	มากที่สุด
9	โครงสร้างแผนการจัดการเรียนการสอน วิชาพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีความ เหมาะสมเพียงใด	4.6	.55	มากที่สุด
10	แผนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษาด้วย การบูรณาการกิจกรรมโยคะ ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 มีความเหมาะสม เพียงใด	4.6	.55	มากที่สุด
รวม		4.57	.52	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 พบว่ารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุศึกษาและพลศึกษา  
ด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของ

ร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ( $\bar{X} = 4.57, S.D. = .52$ ) อยู่ใน ระดับมากที่สุด

รูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการ กิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญหา ด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายและสมรรถภาพ ทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4



รูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชา สุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการรูปแบบการสอนกลุ่ม สาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะที่มีผลต่อปัญหา ด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ภาพประกอบที่ 9 รูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการ กิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญหา ด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4



ระยะที่ 3 ดำเนินการศึกษากระบวนการและหาประสิทธิภาพการใช้รูปแบบการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผลจากการดำเนินการศึกษากระบวนการและหาประสิทธิภาพการใช้รูปแบบการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ได้นำเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักเรียนอาสาสมัคร จำนวน 20 คน ในโรงเรียนอนุบาลมหาสารคามผลการทดลองปรากฏผล ดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนน (T-score) การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกาย (ก่อนการทดลอง)

N=20

ลำดับ	การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกาย			
	การยืนทรงตัวอยู่กับที่ (วินาที)	การเดินทรงตัว (วินาที)	การรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของแขน เชิงเส้นโค้ง(องศา)	การคาดคะเน ระยะทาง (เซนติเมตร)
1	10.27	14.71	7.5	25
2	6.66	26.68	10	35
3	6.08	13.72	7.5	15
4	6.06	15.77	10	20
5	7.71	12.55	5	35
6	6.60	17.23	10	25
7	5.01	13.33	12.5	20
8	2.83	17.15	6.5	25
9	3.22	15.69	7	20
10	6.83	18.78	5	20
11	7.19	17.59	7.5	25

ลำดับ	การทดสอบปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย			
	การยืนทรงตัวอยู่กับที่ (วินาที)	การเดินทรงตัว (วินาที)	การรับรู้ภาวะการ เคลื่อนไหวของแขนเชิง เส้นโค้ง(องศา)	การคาดคะเน ระยะทาง (เซนติเมตร)
12	3.37	15.58	15	40
13	4.47	26.06	7.5	20
14	3.81	12.93	7.5	30
15	6.75	12.13	6.5	30
16	5.5	21.05	13.5	20
17	4.96	16.32	5	20
18	6.04	17.19	12.5	45
19	9.33	28.43	15	30
20	7.89	20.77	7	15
$\bar{X}$	6.02	17.68	8.90	25.75
S.D	1.96	4.73	2.23	8.15

จากตารางที่ 5 ข้อมูลคะแนน (T-score) การทดสอบปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย (ก่อนการทดลอง) การทดสอบปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งหมด 4 รายการผลการทดสอบพบว่า

การยืนทรงตัวอยู่กับที่ใช้การวัดเป็น(วินาที)ใ้แก่นักเรียนทดลอง 20 คน ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 6.02, S.D. = 1.96$ )

การเดินทรงตัวใช้การวัดเป็น(วินาที)ใ้แก่นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = .68, S.D. = 4.73$ )

การรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้งใช้การวัดเป็น (องศา) ใ้แก่นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 8.90, S.D.=2.23$ )

การคาดคะเนระยะทางใช้การวัดเป็น (เซนติเมตร) ใ้แก่นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 25.75, S.D. = 8.15$ )

ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์ (T-score) การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย (หลังการทดลอง)

N=20

ลำดับ	การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย			
	การยืนทรงตัวอยู่กับที่ (วินาที)	การเดินทรงตัว (วินาที)	การรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้ง(องศา)	การคาดคะเนระยะทาง (เซนติเมตร)
1	11.52	13.96	3	17.5
2	11.40	20.67	4	25
3	9.79	10.63	5.5	12.5
4	7.07	11.09	7.5	17.5
5	11.59	9.76	4	22.5
6	13.00	13.14	5	17.5
7	11.20	11.44	6.5	17.5
8	12.56	13.95	4	15
9	12.43	11.97	4.5	17.5
10	11.73	15.02	4.5	17.5
11	13.54	13.4	6	18
12	13.11	12.42	6.5	19.5
13	13.68	22.61	5	17.5
14	12.99	10.55	5.5	25
15	12.35	10.07	5.5	17.5
16	13.12	17.33	6.5	17.5
17	11.94	14.05	3.5	17.5
18	12.63	22.37	6.5	32.5
19	14.03	21.91	7	22.5
20	14.00	15.15	4.5	14
$\bar{X}$	12.18	14.57	5.25	19.07
S.D	1.60	4.21	1.25	4.50

จากตารางที่ 6 พบว่า ข้อมูลคะแนน (T-score) การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้  
ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกาย (หลังการทดลอง) การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์  
เคลื่อนไหวของร่างกายทั้งหมด 4 รายการผลการทดสอบมีดังนี้

การขึ้นทรงตัวอยู่กับที่ใช้การวัดเป็น (วินาที) ใช้นักเรียนทดลอง 20 คน  
ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 12.18$ , S.D. = 1.60)

การเดินทรงตัวที่ใช้การวัดเป็น(วินาที) ใช้นักเรียนทดลอง 20 คน ผลปรากฏว่า  
( $\bar{X} = 14.57$ , S.D. = 4.21)

การรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้งที่ใช้การวัดเป็น (องศา)  
ใช้นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 5.25$ , S.D. = 1.25)

การคาดคะเนระยะทางที่ใช้การวัดเป็น (เซนติเมตร) ใช้นักเรียนทดลอง 20 คน  
ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 19.07$ , S.D. = 4.50)

ตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
(ก่อนการทดลอง)

N=20

ลำดับ	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
	วิ่ง 50เมตร (วินาที)	กระโดดไกล (เซนติเมตร)	ลูกนั่ง 30 (วินาที)	นั่งงอตัว (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ (วินาที)
1	08.57	110	14	4	12.78
2	08.79	126	19	3	12.35
3	09.47	132	15	5	13.77
4	09.18	155	17	9	13.37
5	09.96	138	10	8	12.52
6	11.17	111	18	5	12.95
7	13.38	125	15	3	12.63
8	12.42	101	12	4	12.74
9	09.50	120	15	2	12.07
10	10.97	102	14	3	13.32
11	10.97	130	17	7	13.30

ลำดับ	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
	วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	กระโดดไกล (เซนติเมตร)	ลูกนั่ง 30 (วินาที)	นั่งงอตัว (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ (วินาที)
12	10.97	145	13	9	13.84
13	10.45	135	17	6	13.27
14	12.32	130	14	5	13.52
15	11.87	134	12	10	13.35
16	11.55	135	16	12	13.35
17	12.87	126	8	2	13.32
18	10.67	145	12	10	13.80
19	09.50	126	14	6	13.23
20	10.31	150	9	10	13.01
$\bar{X}$	10.74	128.80	14.05	6.15	13.12
S.D	1.36	14.75	2.94	3.04	.48

จากตารางที่ 7 พบว่าข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย(ก่อนการทดลอง) การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการดังนี้

วิ่ง 50 เมตร ใช้หน่วยวัดเป็น (วินาที) ใช้นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏว่า  
( $\bar{X} = 10.74$ , S.D.= 1.36)

กระโดดไกลใช้หน่วยวัดเป็น (เซนติเมตร) ใช้นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏ  
ว่า ( $\bar{X} = 128.80$ , S.D.= 14.75)

ลูกนั่ง 30 (วินาที) ใช้วัดจำนวนครั้ง ใช้นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏว่า  
( $\bar{X} = 14.05$ , S.D.=2.94)

นั่งงอตัว (เซนติเมตร) ใช้หน่วยวัดเป็น (เซนติเมตร) ใช้นักเรียนทดลอง 20 คน  
ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 6.15$ , S.D.=3.04)

วิ่งเก็บของใช้หน่วยวัดเป็น (วินาที) ใช้นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏว่า  
( $\bar{X} = 13.12$ , S.D.=.48)

ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (หลังการทดลอง)

N=20

ลำดับ	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
	วิ่ง 50เมตร (วินาที)	กระโดดไกล (เซนติเมตร)	ลูกนั่ง 30 (วินาที)	นั่งงอตัว (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ (วินาที)
1	08.10	116	16	6	12.60
2	07.99	134	21	5	12.21
3	08.95	138	17	7	13.39
4	09.10	160	19	10	13.11
5	09.98	139	13	10	12.38
6	09.12	119	20	7	12.26
7	09.78	130	17	5	12.41
8	10.10	110	14	6	12.30
9	08.91	126	19	5	12.01
10	10.03	129	18	6	13.13
11	10.06	136	19	9	13.14
12	09.99	149	15	11	13.23
13	10.03	142	20	8	13.18
14	10.99	139	16	7	13.31
15	10.80	138	15	12	13.22
16	10.93	141	19	14	13.01
17	11.11	132	12	7	13.02
18	10.48	152	16	13	13.04
19	09.31	135	16	9	13.01
20	10.06	158	20	13	12.81
$\bar{X}$	9.79	136.12	17.10	6.50	12.83
S.D	.89	12.86	2.53	2.89	.42

จากตารางที่ 8 พบว่าข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย(หลังการทดลอง) การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการ มีดังนี้

วิ่ง 50 เมตร ใช้หน่วยวัดเป็น(วินาที) ใช้นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏว่า  $(\bar{X} = 9.97, S.D.=.89)$

กระโดดไกล ใช้หน่วยวัดเป็น(เซนติเมตร) ใช้นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏว่า  $(\bar{X} = 136.12, S.D.= 12.86)$

ลูกนั่ง 30 (วินาที) ใช้วัดจำนวนครั้ง ใช้นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏว่า  $(\bar{X} = 17.10, S.D.=2.53)$

นั่งงอตัว (เซนติเมตร) ใช้หน่วยวัดเป็น (เซนติเมตร) ใช้นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏว่า  $(\bar{X} = 6.50, S.D.=2.89)$

วิ่งเก็บของใช้หน่วยวัดเป็น (วินาที) ใช้นักเรียนทดลอง 20 คนผลปรากฏว่า  $(\bar{X} = 12.83, S.D.= .42)$

ตารางที่ 9 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบ ค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. การขึ้นทรงตัวอยู่กับที่	6.02	1.96	12.18	1.60	10.764
2. การเดินทรงตัว	17.68	4.73	14.57	4.21	5.766
3. การรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้น โค้ง	8.90	3.23	5.25	1.25	6.549
4. การคาดคะเนระยะทาง	25.75	8.15	19.07	4.50	5.868

จากตารางที่ 9 การเปรียบเทียบ ค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย พบว่า

การทดลองการขึ้นทรงตัวอยู่กับที่แปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายก่อนฝึก

โยคะพบว่าคะแนนทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 6.02, S.D.= 1.96$ ) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 12.18, S.D.= 1.60$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลองการเดินทรงตัวแปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 17.68, S.D.= 4.73$ ) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 14.57, S.D.= 4.21$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลองการรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้งแปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 8.90, S.D.= 3.23$ ) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 5.25, S.D.= 1.25$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลองการคาดคะเนระยะทางแปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 25.75, S.D.= 8.15$ ) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 19.0, S.D.= 4.50$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ตารางที่ 10 แสดงการวิเคราะห์การเปรียบเทียบ ค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. วิ่ง 50 เมตร	10.74	1.36	9.79	.89	4.763
2. กระโดดไกล	128.80	14.75	136.12	12.86	6.536
3. ลูกนั่ง 30 (วินาที)	14.05	2.94	17.10	2.53	6.691
4. นั่งอตัว	6.15	3.04	8.50	2.89	12.931
5. วิ่งเก็บของ	13.12	.48	12.83	.42	6.464

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบ ค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายพบว่า

การทดลองการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการวิ่ง 50 เมตรแปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 10.74$ , S.D.= 1.36) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 9.79$ , S.D.= .89) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลองการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการวิ่ง กระโดดไกล แปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 128.80$ , S.D.= 14.75) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 136.12$ , S.D.= 12.86) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลองการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการลูกนั่ง 30 (วินาที)แปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 14.05$ , S.D.= 2.94) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 17.10$ , S.D.= 2.53) เมื่อทดสอบความ

แตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลองการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการนั่งงอตัวแปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 6.15, S.D. = 3.04$ ) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 8.50, S.D. = 2.86$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลองการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการวิ่งเก็บของแปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 13.12, S.D. = 13.12$ ) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 12.83, S.D. = .42$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ระยะที่ 4 การขยายผลและประเมินรูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

จากการดำเนินการศึกษากระบวนการและหาประสิทธิภาพการใช้รูปแบบการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยได้จัดให้มีการอบรมครูในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม จำนวน 11 ท่านเพื่อนำเครื่องมือการอบรมไปขยายผลซึ่งมีแบบสอบถามในการเข้ารับการอบรมและแบบทดสอบวัดความรู้ในการเข้ารับการอบรมตลอดจนผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ก่อนการทดลอง) และ(หลังการทดลอง) ตลอดจนผลของการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย (ก่อนการทดลอง) และ (หลังการทดลอง) โดยมีจำนวนครู 11 ท่านนำเครื่องมือไปใช้ในโรงเรียนของตนเองและมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและผลของการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายโรงเรียนละ 3 คน

ตารางที่ 11 แสดงผลการวิเคราะห์แบบสอบถามครูที่เข้ารับการอบรมจำนวน 11 ท่าน

N=11

สถานภาพทั่วไป	รายการ	จำนวน	คิดเป็นร้อยละ
1.เพศ	ชาย	8	72.77
	หญิง	3	27.27
2.อายุ	31-40 ปี	2	18.18
	41-50 ปี	3	27.27
	51ปีขึ้นไป	6	54.54
3.ระดับการศึกษา	ปริญญาตรี	9	81.18
	สูงกว่าปริญญาตรี	3	27.82
4.อาชีพ	รับราชการ	9	81.81
	พนักงานราชการ	3	27.27

จากตารางที่ 11 พบว่าผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด 11 คน เป็นชาย 9 คน หญิง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 72.72 และ 27.27 คนอายุผู้เข้าอบรมตั้งแต่ 31 ปี ถึง 51 ปี คิดเป็นร้อยละ 18.81-54.54 ตามลำดับ ระดับการศึกษาปริญญาตรี 9 คน และสูงกว่าปริญญาตรี 2 คน อาชีพรับราชการ 9 คน พนักงานของรัฐ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 81.81-27.27 ตามลำดับ

ตารางที่ 12 แสดงผลการวิเคราะห์ครูที่เข้ารับการอบรมตอบแบบสอบถามหลังจากเข้ารับการอบรม

N=11

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{x}$	แปลความหมาย
<b>ด้านวิทยากร</b>		
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	4.45	มาก
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา	4.18	มาก
3. การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรม	4.90	มาก
4. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	4.36	มาก
5. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้	3.90	มาก
6. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม	4.90	มากที่สุด
<b>ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร</b>		
1. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม	4.90	มากที่สุด
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	4.63	มากที่สุด
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	4.81	มากที่สุด
4. อาหาร มีความเหมาะสม	4.81	มากที่สุด
<b>ด้านความรู้ความเข้าใจ</b>		
1.ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>ก่อน</u> การอบรม	4.27	มาก
2.ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>หลัง</u> การอบรม.	4.27	มาก
<b>ด้านการนำความรู้ไปใช้</b>		
1.สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้	4.54	มากที่สุด
2.ความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	4.72	มากที่สุด
3.สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	4.72	มากที่สุด
รวม	4.5	มากที่สุด

จากตารางที่ 12 ผลของการตอบแบบสอบถามในการอบรมครูในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม จำนวน 11 ท่านพบว่าจากการตอบแบบสอบถามทั้ง 4 ด้านคือด้านวิทยากร ด้าน

สถานที่ / ระยะเวลา / อาหารด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหารด้านความรู้ความเข้าใจด้านการนำความรู้ไปใช้คะแนนเฉลี่ยทั้งหมดเท่ากับ 4.5 แปลความหมายได้เท่ากับมากที่สุด

### สรุปประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการฝึกอบรม

มีผู้เข้ารับการอบรมตอบคำถามดังนี้

1. ได้ประโยชน์กับเด็กมาก
2. ได้รับความรู้เป็นอย่างดี
3. จะนำไปใช้ปฏิบัติเพื่อพัฒนากับนักเรียน
4. เป็นความรู้ใหม่จะนำไปขยายผล
5. ได้รับการเรียนรู้เพิ่มเติม โยะคะ
6. ทำให้ได้รับความรู้สามารถนำไปใช้กับนักเรียนได้

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ข้อเสนอแนะ ดี ชม ในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่
  - 1.1 สถานที่เหมาะสม
  - 1.2 มีความเหมาะสมในทุก ๆ ด้าน
  - 1.3 อยากให้บรรยายหลาย ๆ ชั่วโมง
2. หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดอบรมครั้งต่อไป ได้แก่
  - 2.1 จัดอบรมโยคะให้หลากหลายต่อไป
  - 2.2 ควรมีการอบรม โยะคะเพิ่มเติม
  - 2.3 ควรจัดอบรมการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวทางเข่าวัยปัญญา

ตารางที่ 13 แสดงผลการวิเคราะห์แบบบันทึกการนิเทศการใช้เครื่องมือรูปแบบการสอน  
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มี  
ผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกาย และสมรรถภาพทาง  
กายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

N=11

ลำดับ	รายการนิเทศ	$\bar{X}$	S.D.	แปล ความ หมาย
1	เข้าใจและสามารถใช้เครื่องมือที่ครูอบรมมาสอน เด็กได้	4.90	.30	มากที่สุด
2	สามารถใช้เครื่องมือการวัดปัญญาด้านการรับรู้ ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายสำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ได้อย่างถูกต้อง	5.00	.00	มากที่สุด
3	สามารถใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้อย่างถูกต้อง	5.00	.00	มากที่สุด
4	เข้าใจและใช้รูปแบบและวิธีการฝึกโยคะได้ ถูกต้อง	4.81	.40	มากที่สุด
5	มีการจัดกลุ่มรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ แบบบูรณาการ	5.00	.00	มากที่สุด
6	มีการเตรียมการจัดการเรียนรู้ วางแผนการสอนได้ เป็นอย่างดี	4.90	.30	มากที่สุด
7	จัดการเรียนรู้ตามเครื่องมือการสอนได้อย่าง เหมาะสม	4.54	.52	มากที่สุด
8	นักเรียนเข้าใจการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอน	4.81	.40	มากที่สุด
9	นักเรียนมีความสุขในการจัดการเรียนรู้ตาม รูปแบบการฝึกโยคะ	4.81	.40	มากที่สุด
10	มีการประเมินผลที่เกิดขึ้นกับตัวเด็กตามสภาพจริง	4.81	.40	มากที่สุด
	รวม	4.86	.80	มากที่สุด

จากตารางที่ 13 พบว่า ผลการนิเทศครูผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด 11 คน ( $\bar{X} = 4.86$ , S.D.= .80) แปลความหมายได้เท่ากับ มากที่สุดมีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 5.00-4.54 ตามลำดับ

ตารางที่ 14 แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบวัดความรู้ในการเข้ารับการอบรมก่อนและหลัง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 11 คน

N=11

ลำดับที่	คะแนนเต็ม	คะแนนก่อนเข้ารับการอบรม	คะแนนหลังเข้ารับการอบรม	คะแนนเพิ่มขึ้น	คะแนนเฉลี่ย
1	30	20	22	2	21
2	30	19	22	3	20.5
3	30	17	24	7	20.5
4	30	14	22	10	23
5	30	17	24	7	20.5
6	30	16	25	9	20.5
7	30	15	24	9	19.5
8	30	18	23	5	20.5
9	30	16	22	6	19
10	30	14	19	5	16.5
11	30	17	24	7	20.5
รวม		183	251	70	222
$\bar{X}$		16.63	22.81	6.36	20.19

จากตารางที่ 14 พบว่า จากทดสอบวัดความรู้ก่อนและหลังในการเข้ารับการอบรม การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการ

บูรณาการกิจกรรม โยคะที่มีผลต่อต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีดังนี้ ครูที่เข้ารับการอบรม จำนวน 11 ท่าน ได้ทำแบบทดสอบการอบรมโดยคะแนนหลังการทดสอบการอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมทุกท่านซึ่งคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนการเข้ารับการอบรมเท่ากับ 16.63 คะแนนค่าเฉลี่ยหลังการเข้ารับการอบรมเท่ากับ 22.81 คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเท่ากับ 6.36 คะแนน รวมคะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นเท่ากับ 20.19 คะแนน

ตารางที่ 15 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย(ก่อนการทดลอง) นักเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามจากครูที่เข้ารับการอบรมนำไปทดลองครู 1คน ต่อนักเรียน 3 คน

N=33

ลำดับ	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
	วิ่ง50เมตร (วินาที)	กระโดดไกล (เซนติเมตร)	ลูกนั่ง30 (วินาที)	นั่งงอตัว (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ (วินาที)
1	9.16	133	19	10.56	9.32
2	10.14	156	20	12.46	9.49
3	10.64	155	22	13.47	9.77
4	9.12	136	21	10.9	9.42
5	8.46	139	18	11.4	11.03
6	8.11	132	14	4.6	8.54
7	9.45	143	24	12.6	9.05
8	8.79	139	22	13.44	9.41
9	9.15	152	21	12.53	9.36
10	9.21	136	20	12.05	9.01
11	9.73	141	19	13.46	8.98
12	9.65	139	22	16.53	9.21
13	9.33	136	20	12	12.48
14	10.11	135	21	12	13.15
15	9.85	140	19	13	10.53



ลำดับที่	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
	วิ่ง50เมตร (วินาที)	กระโดดไกล (เซนติเมตร)	ลูกนั่ง30 (วินาที)	นั่งจตัว (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ (วินาที)
16	8.79	143	18	12	11.51
17	8.80	147	21	11	12.11
18	9.15	138	22	15	11.63
19	09.78	145	18	13	11.78
20	09.98	143	19	14	12.43
21	10.15	149	18	12	12.43
22	09.16	145	18	13	10.36
23	10.15	141	19	16	10.32
24	11.12	152	17	14	10.67
25	10.15	140	15	12	09.89
26	10.89	142	14	13	09.77
27	11.15	145	12	15	10.98
28	12.44	140	15	12	12.43
29	12.22	135	17	13	13.11
30	11.15	141	14	16	11.76
31	11.14	125	14	12.5	12.41
32	11.47	135	16	12.7	11.53
33	12.49	142	15	13.6	12.01
$\bar{X}$	10.03	141.21	18.30	12.57	10.78
S.D	11.13	6.68	2.97	2.05	1.38

จากตารางที่ 15 พบว่าข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย(ก่อนการทดลอง) การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามมีดังนี้  
วิ่ง 50 เมตร ใช้หน่วยวัดเป็น (วินาที) ใช้นักเรียนทดลอง 33 คนผลปรากฏว่า  
( $\bar{X}$  = 10.06, S.D.=11.13)

กระโดดไกล ใช้หน่วยวัดเป็น(เซนติเมตร) ใช้นักเรียนทดลอง 33 คนผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 141.21, S.D.=6.68$ )

ลูกน้่ง 30 (วินาที) ใช้วัดจำนวนครั้ง ใช้นักเรียนทดลอง 33 คนผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 18.30, S.D.=2.97$ )

นั่งงอตัว (เซนติเมตร) ใช้หน่วยวัดเป็น(เซนติเมตร) ใช้นักเรียนทดลอง 33 คนผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 12.75, S.D.=2.05$ )

วิ่งเก็บของใช้หน่วยวัดเป็น (วินาที) ใช้นักเรียนทดลอง 33 คนผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 10.78, S.D.=1.38$ )

ตารางที่ 16 ข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางการ (หลังการทดลอง) ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามจากครูที่เข้ารับการอบรมนำไปทดลองครู 1คน ต่อนักเรียน 3 คน

N=33

ลำดับที่	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
	วิ่ง50เมตร (วินาที)	กระโดดไกล (เซนติเมตร)	ลูกน้่ง 30 (วินาที)	นั่งงอตัว (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ (วินาที)
1	9.03	140	22	12.43	8.99
2	10.09	161	23	13.79	9.22
3	10.06	162	24	14.35	9.03
4	9.09	148	23	12.3	9.30
5	8.07	145	11	11.21	9.45
6	8.02	140	16	6.13	9.28
7	9.01	152	25	13.44	8.95
8	8.45	143	23	13.79	9.03
9	8.95	155	23	13.10	8.95
10	9.01	138	22	12.75	8.85
11	9.23	145	21	14.35	8.73
12	9.32	142	23	17.42	8.49
13	9.21	139	22	13	11.89
14	10.02	142	23	14	12.92

ลำดับที่	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
	วิ่ง50เมตร (วินาที)	กระโดดไกล (เซนติเมตร)	ลูกนั่ง30 (วินาที)	นั่งงอตัว (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ (วินาที)
15	9.10	145	20	14	10.11
16	8.51	158	21	7.3	10.80
17	8.76	161	23	7.2	11.70
18	8.79	163	25	7.5	11.04
19	09.78	154	21	14	11.01
20	09.98	151	23	15	12.03
21	10.15	153	20	14	11.74
22	09.01	147	21	15	09.67
23	10.04	145	20	17	09.11
24	10.74	156	19	16	09.84
25	10.89	145	17	14	09.12
26	09.98	151	16	15	09.02
27	10.30	156	15	17	10.15
28	11.26	145	17	13	11.10
29	11.31	139	19	15	12.46
30	10.29	149	19	16	11.02
31	11.01	135	16	11.2	11.01
32	10.67	141	17	10.5	11.03
33	11.49	153	18	11.5	11.21
$\bar{X}$	43.61	148.45	20.24	13.09	10.18
S.D	195.20	7.72	3.25	2.82	1.25

จากตารางที่ 16 พบว่า ข้อมูลคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย(หลังการทดลอง)การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการมีดังนี้  
 วิ่ง 50เมตร ใช้หน่วยวัดเป็น (วินาที) ใช้นักเรียนทดลอง 33 คนผลปรากฏว่า  
 $(\bar{X} = 43.16, S.D.=195.20)$

กระโดดไกล ใช้หน่วยวัดเป็น (เซนติเมตร) ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 148.45$ ,  
S.D.=7.72)

ลูกนั่ง 30 (วินาที) ใช้วัดจำนวนครั้ง ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 20.24$ , S.D.=3.25)

นั่งงอตัว (เซนติเมตร) ใช้หน่วยวัดเป็น (เซนติเมตร) ผลปรากฏว่า  
( $\bar{X} = 13.09$ , S.D.=2.82)

วิ่งเก็บของใช้หน่วยวัดเป็น (วินาที) ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 10.18$ , S.D.=1.25)

ตารางที่ 17 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนน (T-score) การทดสอบปัญหาด้านการรับรู้  
ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย (ก่อนการทดลอง) นักเรียนในเขตเทศบาลเมือง  
มหาสารคาม

N=33

ลำดับ	การทดสอบปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย			
	การยืนทรงตัวอยู่ กับที่ (วินาที)	การเดินทรงตัว (วินาที)	การรับรู้ภาวะการ เคลื่อนไหวของแขน เชิงเส้นโค้ง (สเกลวัด)	การคาดคะเน ระยะทาง (สเกลวัด)
1	13.24	12.56	25	15.36
2	10.25	9.32	16	9.46
3	16.25	8.35	25	13.16
4	14.65	10.75	29	14.5
5	11.25	9.45	17	8.5
6	13.25	9.41	27	13.5
7	14.67	13.74	28	15
8	12.20	9.35	19	9
9	13.25	10.47	25	12
10	12.15	12.50	26	13
11	16.13	11.74	19	15
12	11.41	12.95	26	10
13	13.24	12.33	26	14.50
14	12.44	9.41	17	8

ลำดับ	การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกาย			
	การยืนทรงตัวอยู่ กับที่ (วินาที)	การเดินทรงตัว (วินาที)	การรับรู้ภาวะการณ์ เคลื่อนไหวของแขน เชิงเส้นโค้ง(สเกลวัด)	การคาดคะเน ระยะทาง (สเกลวัด)
15	11.27	9.38	26	12.5
16	12.51	12.47	17	35
17	11.32	13.13	19	42
18	10.26	14.72	25	53
19	11.12	14.12	12.5	22.5
20	12.43	13.31	11.5	22.30
21	12.37	14.47	13	25.30
22	13.24	12.33	26	14.50
23	12.24	10.43	23	14.32
24	13.22	12.57	20	13.57
25	12.98	12.11	34	147
26	13.74	12.98	37	135
27	13.54	13.71	42	127
28	10.13	12.15	12	14.5
29	12.44	12.76	12	13.10
30	11.34	12.24	14	14.5
31	12.51	12.72	24	35
32	11.42	12.48	27	25
33	12.57	12.39	32	49
$\bar{X}$	12.57	11.90	22.78	29.88
S.D	1.46	1.69	7.84	36.10

จากตารางที่ 17 พบว่าข้อมูลคะแนน (T-score) การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกาย (ก่อนการทดลอง) การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์

เคลื่อนไหวของร่างกายทั้งหมด 4 รายการผลการทดสอบนักเรียนในเขตเทศบาลเมือง  
มหาสารคามมีดังนี้

การยืนทรงตัวอยู่กับที่ใช้การวัดเป็น (วินาที) ใช้นักเรียนทดลอง 33 คน  
ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 12.57, S.D.=1.46$ )

การเดินทรงตัวใช้การวัดเป็น (วินาที) ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 11.90, S.D.=1.69$ )

การรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้น โค้ง ใช้การวัดเป็น (สเกล)  
ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 22.78, S.D.=7.84$ )

การคาดคะเนระยะทางใช้การวัดเป็น (สเกล) ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 29.88,$   
 $S.D.=36.10$ )

ตารางที่ 18 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนน (T-score) การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้  
ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย (หลังการทดลอง) นักเรียนในเขตเทศบาลเมือง  
มหาสารคาม

N=33

ลำดับ	การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย			
	การยืนทรงตัวอยู่ กับที่ (วินาที)	การเดินทรงตัว (วินาที)	การรับรู้ภาวะการ เคลื่อนไหวของแขน เชิงเส้นโค้ง (สเกลวัด)	การคาดคะเน ระยะทาง (สเกลวัด)
1	13.44	10.46	22	13.50
2	13.47	7.69	13	8.55
3	17.98	7.68	21	10.75
4	16.49	10.21	26	12
5	15.29	8.27	15	7
6	12.92	8.99	25	10.5
7	15.02	12.15	22	13
8	13.48	8.75	16	8
9	14.98	9.08	17	10
10	13.41	11.98	24	11
11	16.65	11.03	17	12

ลำดับ	การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาพการณ์เคลื่อนไหวของร่างกาย			
	การยืนทรงตัวอยู่ กับที่ (วินาที)	การเดินทรงตัว (วินาที)	การรับรู้ภาพการณ์ เคลื่อนไหวของแขน เชิงเส้นโค้ง (สเกลวัด)	การคาดคะเน ระยะทาง (สเกลวัด)
12	13.01	12.04	24	9
13	14.55	11.05	24	13
14	13.12	8.96	15	7
15	12.84	9.05	23	11
16	12.01	12.11	15	32
17	09.78	12.43	16	38
18	09.02	12.86	21	49
19	12.25	13.53	11.23	18.50
20	14.10	12.84	10.34	20.35
21	14.07	13.87	11.10	21.25
22	14.14	11.78	23	12.50
23	13.59	13.46	21	12.45
24	14.67	13.81	19	12.41
25	11.76	11.78	31	142
26	12.36	11.54	24	129
27	12.92	12.46	29	121
28	09.14	11.05	10	13.10
29	09.42	11.24	11	12
30	09.37	10.15	12	14
31	11.71	11.74	21	31
32	10.69	12.02	23	22
33	11.84	11.96	26	37
$\bar{X}$	13.01	11.15	19.35	27.08
S.D.	2.18	1.76	5.74	34.81

จากตารางที่ 18 พบว่าข้อมูลคะแนน (T-score) การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ ภาวะอารมณ์เคลื่อนไหวของร่างกาย (หลังการทดลอง) การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะอารมณ์เคลื่อนไหวของร่างกายทั้งหมด 4 รายการ ผลการทดสอบนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม มีดังนี้

การยืนทรงตัวอยู่กับที่ใช้การวัดเป็น (วินาที) ใช้นักเรียนทดลอง 33 คน ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 13.01, S.D.=2.18$ )

การเดินทรงตัวใช้การวัดเป็น (วินาที) ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 11.15, S.D.=1.76$ )

การรับรู้ภาวะอารมณ์เคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้งใช้การวัดเป็น (สเกล) ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 19.35, S.D.=5.74$ )

การคาดคะเนระยะทางใช้การวัดเป็น (สเกล) ผลปรากฏว่า ( $\bar{X} = 27.08, S.D.=34.81$ )

ตารางที่ 19 แสดงการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. วิ่ง 50 เมตร	10.03	1.13	43.61	195.20	.990
2. กระโดดไกล	141.21	6.68	148.45	7.72	8.985
3. ลูกนั่ง 30 (วินาที)	18.30	2.97	20.24	3.25	6.068
4. นั่งงอตัว	12.75	2.05	13.09	2.82	.917
5. วิ่งเก็บของ	10.78	1.38	10.18	1.25	7.939

จากตารางที่ 19 พบว่าการเปรียบเทียบ ค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม การทดลองการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการวิ่ง 50 เมตร แปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 10.03, S.D.=1.13$ )



ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 9.79, S.D. = .89$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลองการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการวิ่ง กระโดดไกล แปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 141.21, S.D. = 6.68$ ) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 148.45, S.D. = 7.72$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลองการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการ ลูกนั่ง 30 (วินาที) แปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 18.30, S.D. = 2.97$ ) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 20.24, S.D. = 3.25$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลองการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการนั่งงอตัว แปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 12.75, S.D. = 2.05$ ) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 13.09, S.D. = 2.82$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลองการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการ วิ่งเก็บของ แปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 10.78, S.D. = 1.38$ ) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X} = 10.18, S.D. = 1.25$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 20 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกาย นักเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. การยืนทรงตัวอยู่กับที่	12.57	1.46	13.01	2.18	1.633
2. การเดินทรงตัว	11.90	1.69	11.15	1.76	4.598
3. การรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของแขนเชิงเส้นโค้ง	22.78	7.48	19.35	5.74	6.383
4. การคาดคะเนระยะทาง	29.88	36.10	27.08	34.81	7.319

จากตารางที่ 20 พบว่า การเปรียบเทียบ ค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามพบว่าจากตารางที่ 19 การเปรียบเทียบ ค่า “ที” (t-test) จากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายมีดังนี้

การทดลองการยืนทรงตัวอยู่กับที่ แปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X}=12.57, S.D.=1.46$ ) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X}=13.01, S.D.=2.18$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลอง การเดินทรงตัว แปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X}=11.90, S.D.=1.69$ ) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X}=11.15, S.D.=1.76$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลอง การรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้ง แปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายก่อนฝึก โยคะพบว่าคะแนนทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X}=22.78$ , S.D.=7.48) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X}=19.35$ , S.D.=5.74) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดลองการคัดคะแนนระยะทาง แปลความหมายได้ว่าจากการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของคะแนนการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายก่อนฝึกโยคะพบว่าคะแนนทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายก่อนทดลองฝึกโยคะ ( $\bar{X}=29.88$ , S.D.=36.10) ส่วนผลคะแนนหลังการฝึกโยคะ ( $\bar{X}=27.08$ , S.D.=34.81) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกโยคะและหลังฝึกโยคะพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

