



บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

คำตอบจากแบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์นี้ จำนวน 370 ชุด จากจำนวนแบบสอบถามที่ส่งไปยังบิดามารดาเด็กก่อนวัยเรียนทั้งหมด 370 ชุด คิดเป็นร้อยละร้อยละ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์โดยแบ่งเป็นตอน ๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	137	37.03
	หญิง	233	62.97
อายุ	ต่ำกว่า 25 ปี	8	2.16
	25 - 30 ปี	70	18.92
	31 - 35 ปี	148	40.00
	36 - 40 ปี	108	29.19
	41 - 45 ปี	23	6.22
	46 - 50 ปี	11	2.97
	มากกว่า 50 ปี	2	0.54
การศึกษาสูงสุด	ประถมศึกษาหรือเทียบเท่า	29	7.84
	มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	97	26.22
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	60	16.22
	ปริญญาตรี	147	39.73
	ปริญญาโท	27	7.30
	ปริญญาเอก	10	2.70

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		
โสด (กรณีที่มีบุตรบุญธรรม)	11	2.97
สมรส	342	92.43
อยู่ด้วยกัน	313	91.52
แยกกันอยู่	15	4.39
ไม่ระบุ	14	4.09
หย่า	8	2.34
หม้าย	9	2.43
จำนวนบุตรรวม		
มีบุตรจำนวน 1 คน	124	33.51
มีบุตรจำนวน 2 คน	184	49.73
มีบุตรจำนวน 3 คน	43	11.62
มีบุตรจำนวน 4 คน	5	1.35
มีบุตรจำนวน 5 คน	4	1.08
ไม่ระบุ	10	2.70
เด็กก่อนวัยเรียนเป็นบุตร		
เป็นบุตรคนที่ 1	168	45.41
เป็นบุตรคนที่ 2	101	27.30
เป็นบุตรคนที่ 3	28	7.57
เป็นบุตรคนที่ 4	3	0.81
เป็นบุตรคนที่ 5	2	0.54
ไม่ระบุ	68	18.38
เพศของบุตร		
เพศชาย	196	58.16
เพศหญิง	116	34.42
ไม่ระบุ	58	17.21

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ		
รับราชการ	184	49.73
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	16	4.32
พนักงานบริษัทเอกชน	23	6.22
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	64	17.30
รับจ้าง	55	14.86
อื่น ๆ เช่น พนักงานธนาคาร แม่บ้าน ครูโรงเรียนเอกชน ลูกจ้างประจำ	28	7.57
รายได้ของครอบครัวประมาณ (บาท/เดือน)		
ต่ำกว่า 3,000 บาท	37	10.00
3,000 - 5,000 บาท	79	21.35
5,001 - 7,000 บาท	46	12.43
7,001 - 9,000 บาท	36	9.73
9,001 - 11,000 บาท	45	12.16
11,001 บาทขึ้นไป	125	33.78
ไม่ระบุ	2	0.54
สุขภาพ		
สมบูรณ์แข็งแรงดี	347	93.78
ไม่ค่อยสมบูรณ์แข็งแรง	22	5.95
ไม่ระบุ	1	0.27
ปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่		
ไม่ได้ออกกำลังกาย	99	26.76
ได้ออกกำลังกาย	268	72.43
ไม่ระบุ	3	0.81
ท่านออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด		
สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง	124	46.27
สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง	64	23.88



## ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
โดยปกติบุตรของท่านออกกำลังกายกับใคร		
บิดาหรือมารดา	197	27.06
พี่น้อง	162	22.25
เพื่อน	210	28.85
คนเดียว	66	9.07
จ้างครูมาฝึก	13	1.79
ส่งไปฝึกกับศูนย์ฝึกกีฬา	7	0.96
พี่เลี้ยง	46	6.32
อื่น ๆ เช่น ครูที่โรงเรียน คนรู้จักญาติพี่น้อง	27	3.71

จากตารางที่ 1 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.97 มีอายุอยู่ในช่วง 31 - 35 ปี ร้อยละ 40.00 การศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี ร้อยละ 39.73 สถานภาพสมรส สมรส ร้อยละ 92.43 และอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 91.52 มีบุตรจำนวน 2 คน ร้อยละ 49.73 เด็กก่อนวันเรียนเป็นบุตรคนที่ 1 ร้อยละ 45.41 เป็นบุตรเพศชาย ร้อยละ 58.16 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ ร้อยละ 49.73 มีรายได้ของครอบครัวประมาณ 11,001 บาท ขึ้นไปต่อเดือน ร้อยละ 33.78 สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี ร้อยละ 93.78 ปัจจุบันได้ออกกำลังกาย ร้อยละ 72.43 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 46.27 ออกกำลังกายโดยการเดิน ร้อยละ 28.62 ปัจจุบันได้ส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ร้อยละ 94.32 ได้ส่งเสริมสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 42.98 โดยปกติบุตรได้ออกกำลังกายกับเพื่อน ร้อยละ 28.85

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละเกี่ยวกับวัน ช่วงเวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย

รายการ	ไม่ได้ส่งเสริม		ส่งเสริม		ไม่ระบุ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ในวันจันทร์ ถึง วันศุกร์	50	13.51	320	86.49	-	-
2. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ในวันเสาร์ และวันอาทิตย์	12	3.24	358	96.76	-	-
3. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ในช่วงเวลาเช้า	95	25.68	275	74.32	-	-
4. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ในช่วงเวลาบ่าย	124	33.51	246	66.49	-	-
5. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ในช่วงเวลาเย็น	25	6.76	345	93.24	-	-
6. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายโดยใช้ ระยะเวลาครั้งละประมาณ 10 ถึง 20 นาที	36	9.73	333	90.00	1	0.27
7. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายโดยใช้ ระยะเวลาครั้งละประมาณ 20 ถึง 30 นาที	55	14.86	314	84.86	1	0.27
8. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายโดยใช้ ระยะเวลาครั้งละประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง	91	24.59	278	75.14	1	0.27
9. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายโดยใช้ ระยะเวลาครั้งละมากกว่า 1 ชั่วโมง	133	35.95	233	62.97	4	1.08

จากตารางที่ 2 แสดงว่าบิดามารดาส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายในวัน ช่วงเวลา และระยะเวลาต่าง ๆ โดยเฉพาะวัน ช่วงเวลา และระยะเวลาที่บิดามารดาส่วนใหญ่ส่งเสริมค่อนข้างมาก ได้แก่ ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ร้อยละ 96.76 ในช่วงเวลาเย็น ร้อยละ 93.24 ใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 10 ถึง 20 นาที ร้อยละ 90.00

ตารางที่ 3 ค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย

รายการ	ไม่ได้ส่งเสริม		ส่งเสริม		ไม่ระบุ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ภายในบริเวณบ้าน	13	3.51	356	96.22	1	0.27
2. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ภายในบริเวณบ้านของเพื่อนบ้านหรือญาติพี่น้อง	103	27.84	266	71.89	1	0.27
3. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สนามกลางแจ้ง	34	9.19	335	90.54	1	0.27
4. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สนามของที่ทำงาน	173	46.76	196	52.97	1	0.27
5. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ บริเวณลานวัด	214	57.84	155	41.89	1	0.27
6. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สนามเด็กเล่นของโรงเรียนที่บุตรของท่านเรียน	32	8.65	337	91.08	1	0.27
7. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่	179	48.38	190	51.35	1	0.27
8. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สวนสนุกในห้างสรรพสินค้า	119	32.16	250	67.57	1	0.27
9. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สถานที่ของสมาคมหรือสโมสร	186	50.27	183	49.46	1	0.27
10. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สวนสุขภาพห้วยแก้ว	161	43.51	207	55.95	2	0.54
11. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สวนสุขภาพสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชชนนี บริเวณมหาวิทยาลัยเชียงใหม่	151	40.81	219	59.19	-	-

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	ไม่ได้ส่งเสริม		ส่งเสริม		ไม่ระบุ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
12. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ ณ สระว่ายน้ำของส่วนราชการหรือเอกชน	121	32.70	249	67.30	-	-
13. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สนามของสถานศึกษา	75	20.27	295	79.73	-	-
14. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สนามของส่วนราชการหรือเอกชน	151	40.81	219	59.19	-	-

จากตารางที่ 3 แสดงว่าบิดามารดาส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สถานที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะสถานที่ที่บิดามารดาส่วนใหญ่ส่งเสริมค่อนข้างมาก ได้แก่ ภายในบริเวณบ้าน ร้อยละ 96.22 สนามเด็กเล่นของโรงเรียน ร้อยละ 91.08 และสนามกลางแจ้ง ร้อยละ 90.54

สำหรับสถานที่บริเวณลานวัด ร้อยละ 57.84 และสถานที่ของสมาคมหรือสโมสร ร้อยละ 50.27 นั้น บิดามารดาส่วนใหญ่ไม่ได้ส่งเสริม



ตารางที่ 4 ค่าร้อยละเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ไม่ได้ส่งเสริม		ส่งเสริม		ไม่ระบุ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเดิน	21	5.68	349	94.32	-	-
2. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ	18	4.86	352	95.14	-	-
3. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการกระโดดในรูปแบบต่าง ๆ	50	13.51	320	86.49	-	-
4. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกาย	36	9.73	334	90.27	-	-
5. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเกี่ยวกับการทรงตัว	80	21.62	290	78.38	-	-
6. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมยิมนาสติกขั้นพื้นฐาน	160	43.24	210	56.76	-	-
7. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมประเภทการเล่นเลียนแบบ	118	31.89	251	67.84	1	0.27
8. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเล่นกับลูกบอล	29	7.84	341	92.16	-	-
9. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานสองล้อหรือจักรยานสามล้อ	32	8.65	338	91.35	-	-
10. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก	92	24.86	278	75.14	-	-
11. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการห้อยโหนเชือก	143	38.65	227	61.35	-	-

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	ไม่ได้ส่งเสริม		ส่งเสริม		ไม่ระบุ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
12. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเล่น เครื่องเล่น สนาม เช่น ซิงซ์ กระดานลื่น ฯลฯ	19	5.14	351	94.86	-	-
13. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเล่นโยนลูกทราย ลูกแก้ว	219	59.19	151	40.81	-	-
14. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเล่นห่วงยาง	170	45.95	200	54.05	-	-
15. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำเบื้องต้น	97	26.22	273	73.78	-	-
16. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเล่นปาเป้า	185	50.00	185	50.00	-	-
17. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเล่นของเล่นที่จำลองด้วยพลาสติกที่เป็นอุปกรณ์กีฬา เช่น ปิงปอง กอล์ฟ ฯลฯ	103	27.84	264	71.35	3	0.81

จากตารางที่ 4 แสดงว่าบิดามารดาส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะกิจกรรมที่บิดามารดาส่วนใหญ่ส่งเสริมค่อนข้างมาก ได้แก่ การวิ่งเหยาะ ร้อยละ 95.14 การเล่นเครื่องเล่นสนาม เช่น ซิงซ์ กระดานลื่น ฯลฯ ร้อยละ 94.86 การเดิน ร้อยละ 94.32 การเล่นกับลูกบอล ร้อยละ 92.16 การขี่จักรยานสองล้อหรือจักรยานสามล้อ ร้อยละ 91.35 และการบริหารร่างกาย ร้อยละ 90.27

สำหรับกิจกรรมการเล่นโยนลูกทราย ลูกแก้ว ร้อยละ 59.19 และการเล่นปาเป้า ร้อยละ 50.00 นั้น บิดามารดาส่วนใหญ่ไม่ได้ส่งเสริม

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคที่บิดามารดาประสบในการส่งเสริม  
การออกกำลังกาย

ตารางที่ 5 ค่าร้อยละของปัญหาเกี่ยวกับบุตร

รายการ	ไม่เป็นปัญหา		เป็นปัญหา		ไม่ระบุ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. บุตรของท่านไม่ชอบออกกำลังกาย	251	67.84	119	32.16	-	-
2. บุตรของท่านมีความผิดปกติทางด้านร่างกาย	292	78.92	78	21.08	-	-
3. บุตรของท่านติดยาเสพติด	96	25.95	274	74.05	-	-
4. บุตรของท่านไม่มีทักษะเชิงกีฬา	191	51.62	179	48.38	-	-
5. บุตรของท่านขาดเพื่อนร่วมกิจกรรม การเล่นที่สนุกสนาน	192	51.89	178	48.11	-	-
6. บุตรของท่านสุขภาพไม่สมบูรณ์แข็งแรง	278	75.14	92	24.86	-	-
7. บุตรของท่านเคยประสบอุบัติเหตุจากการเล่น	202	54.59	168	45.41	-	-
8. บุตรของท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว ในการเล่นกับคนอื่น	240	64.86	130	35.14	-	-
9. บุตรของท่านชอบเล่นในลักษณะที่เป็นอันตราย แปลกพิสดาร	183	49.46	187	50.54	-	-
10. บุตรของท่านต้องทำการบ้านมากจึงไม่มีเวลา ออกกำลังกาย	225	60.81	143	38.65	2	0.54

จากตารางที่ 5 แสดงว่า บิดามารดาส่วนใหญ่เห็นว่า ปัญหาเกี่ยวกับบุตรในการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นไม่เป็นปัญหา ยกเว้นปัญหาในเรื่อง บุตรติดยาเสพติด ร้อยละ 74.05 และบุตรชอบเล่นในลักษณะที่เป็นอันตรายแปลกพิสดาร ร้อยละ 50.54 ที่บิดามารดาส่วนใหญ่เห็นว่า เป็นปัญหา

สำหรับปัญหาในเรื่อง บุตรไม่มีทักษะเชิงกีฬา ร้อยละ 48.38 บุตรขาดเพื่อนร่วมกิจกรรมการเล่นที่สนุกสนาน ร้อยละ 48.11 และบุตรเคยประสบอุบัติเหตุจากการเล่น ร้อยละ 45.41 นั้น บิดามารดาส่วนใหญ่เห็นว่า เป็นปัญหาเช่นกัน

ตารางที่ 6 ค่าร้อยละของปัญหาเกี่ยวกับบิดามารดา

รายการ	ไม่เป็นปัญหา		เป็นปัญหา		ไม่ระบุ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ท่านมีภาระกิจในการหาเลี้ยงครอบครัวมากจนไม่มีเวลาส่งเสริมบุตรให้ออกกำลังกาย	163	44.05	207	55.95	-	-
2. สุขภาพของท่านไม่เหมาะสมที่จะออกกำลังกายร่วมกับบุตร	253	68.38	116	31.35	1	0.27
3. ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับฐานะทางการเงินในการส่งเสริมบุตรให้ออกกำลังกาย	239	64.59	130	35.14	1	0.27
4. ท่านมีบุตรจำนวนมากทำให้การดูแลเอาใจใส่ให้บุตรได้ออกกำลังกายไม่ทั่วถึง	273	73.78	96	25.95	1	0.27
5. ท่านขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับบุตร	216	58.38	153	41.35	1	0.27
6. ท่านขาดผู้แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับบุตร	207	55.95	162	43.78	1	0.27
7. ท่านขาดทักษะในการร่วมกิจกรรมที่จัดให้บุตรได้ออกกำลังกาย	193	52.16	176	47.57	1	0.27
8. สภาพครอบครัวของท่านไม่เอื้ออำนวยในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับบุตร	215	58.11	155	41.89	-	-
9. ท่านมีภาระกิจภายในครอบครัวมาก	160	43.24	208	56.22	2	0.54

จากตารางที่ 6 แสดงว่าบิดามารดาส่วนใหญ่เห็นว่า ปัญหาเกี่ยวกับบิดามารดาในการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นไม่เป็นปัญหา ยกเว้นปัญหาในเรื่องมีภาระกิจภายในครอบครัวมาก ร้อยละ 56.22 และมีภาระกิจในการหาเลี้ยงครอบครัวมากจนไม่มีเวลาส่งเสริมบุตรให้ออกกำลังกาย ร้อยละ 55.95 ที่บิดามารดาส่วนใหญ่เห็นว่า เป็นปัญหา

สำหรับปัญหาในเรื่อง ขาดทักษะในการร่วมกิจกรรมที่จัดให้บุตรได้ออกกำลังกาย ร้อยละ 47.57 นั้น บิดามารดาส่วนใหญ่เห็นว่า เป็นปัญหาเช่นกัน

ตารางที่ 7 ค่าร้อยละของปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์

รายการ	ไม่เป็นปัญหา		เป็นปัญหา		ไม่ระบุ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. สถานการณ์ที่ออกกำลังกายสำหรับเด็ก	210	56.76	160	43.24	-	-
2. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็กคับแคบ	202	54.59	168	45.41	-	-
3. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ	203	54.86	167	45.14	-	-
4. สถานที่ออกกำลังกายไม่ถูกสุขลักษณะ	195	52.70	175	47.30	-	-
5. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล ไป-มาไม่สะดวก	186	50.27	184	49.73	-	-
6. สถานที่ออกกำลังกายมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไป	186	50.27	184	49.73	-	-
7. สถานที่ออกกำลังกายของเอกชนเก็บค่าบริการแพงเกินไป	168	45.41	202	54.59	-	-
8. อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ	135	36.49	235	63.51	-	-
9. อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กไม่ปลอดภัยขาดการซ่อมแซม	124	33.51	246	66.49	-	-
10. อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กไม่เหมาะสมกับวัย	156	42.16	214	57.84	-	-
11. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายส่วนตัวมีราคาแพง	111	30.00	247	66.76	12	3.24

จากตารางที่ 7 แสดงว่า บิดามารดาส่วนใหญ่เห็นว่า ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นไม่เป็นปัญหา ยกเว้นปัญหาในเรื่องอุปกรณ์ในการออกกำลังกายส่วนตัวมีราคาแพง ร้อยละ 66.76 อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กไม่ปลอดภัยขาดการซ่อมแซม ร้อยละ 66.49 อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ ร้อยละ 63.51 อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กไม่เหมาะสมกับวัย ร้อยละ 57.84 และสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนเก็บค่าบริการแพงเกินไป ร้อยละ 54.59 ที่ บิดามารดาส่วนใหญ่เห็นว่า เป็นปัญหา

สำหรับปัญหาในเรื่องสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล ไป-มาไม่สะดวก และสถานที่ออกกำลังกายมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไป ร้อยละ 49.73 เท่ากันนั้น บิดามารดาส่วนใหญ่เห็นว่า เป็นปัญหาเช่นกัน

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการส่งเสริมการออกกำลังกายของบิดามารดา เกี่ยวกับวัน ช่วงเวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. ทำนส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายในวันจันทร์ ถึง วันศุกร์	320	2.46	0.87
2. ทำนส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายในวันเสาร์ และวันอาทิตย์	358	3.16	0.77
3. ทำนส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า	275	1.99	0.95
4. ทำนส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายในช่วงเวลาบ่าย	246	1.80	0.80
5. ทำนส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น	345	3.19	0.80
6. ทำนส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 10 ถึง 20 นาที	333	2.92	0.87
7. ทำนส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 20 ถึง 30 นาที	314	2.52	0.97
8. ทำนส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง	278	2.05	1.04
9. ทำนส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาครั้งละมากกว่า 1 ชั่วโมง	233	1.69	0.92

จากตารางที่ 8 แสดงว่าบิดามารดาส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายในวัน ช่วงเวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ในช่วงเวลาเย็น โดยออกกำลังกายครั้งละประมาณ 10 ถึง 20 นาที หรือ 20 ถึง 30 นาที

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการส่งเสริมการออกกำลังกายของบิดา มารดา เกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ภายในบริเวณบ้าน	356	3.25	0.85
2. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ภายในบริเวณบ้านของเพื่อนบ้านหรือญาติพี่น้อง	266	2.18	0.93
3. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สนามกลางแจ้ง	335	3.16	0.84
4. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สนามของที่ทำงาน	196	1.84	0.91
5. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ บริเวณลานวัด	155	1.54	0.81
6. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สนามเด็กเล่นของโรงเรียนที่บุตรของท่านเรียน	337	3.25	0.85
7. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่	190	1.77	1.01
8. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สวนสนุกในห้างสรรพสินค้า	250	2.06	0.94
9. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สถานที่ของสมาคมหรือสโมสร	183	1.88	1.00
10. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สวนสุขภาพห้วยแก้ว	207	1.98	1.03
11. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สวนสุขภาพสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชประชานุ สรณ์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	219	2.16	1.13



## ตารางที่ 9 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
12. ทานส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ ณ สระว่ายน้ำของส่วนราชการหรือเอกชน	249	2.52	1.07
13. ทานส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สนามของสถานศึกษา	295	3.00	0.99
14. ทานส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย ณ สนามของส่วนราชการหรือเอกชน	219	2.30	1.04

จากตารางที่ 9 แสดงว่า สถานที่ที่บิดามารดาส่งเสริมโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยให้บุตรใช้เป็นที่ออกกำลังกาย ได้แก่ ภายในบริเวณบ้าน สนามเด็กเล่นของโรงเรียนที่บุตรเรียน สนามกลางแจ้ง สนามของสถานศึกษา และสระว่ายน้ำของส่วนราชการหรือเอกชน ตามลำดับ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการส่งเสริมการออกกำลังกายของบิดา มารดา เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
1. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเดิน	349	3.10	0.82
2. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ	352	3.01	0.86
3. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการกระโดดในรูปแบบต่าง ๆ	320	2.97	0.88
4. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกาย	334	2.84	0.90
5. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเกี่ยวกับการทรงตัว	290	2.48	0.89
6. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมยิมนาสติกขั้นพื้นฐาน	210	1.95	0.94
7. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมประเภทการเล่นเลียนแบบ	251	2.32	0.91
8. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเล่นกับลูกบอล	341	2.98	0.87
9. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานสองล้อหรือจักรยานสามล้อ	338	3.13	0.88
10. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก	278	2.38	0.96
11. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการห้อยโหนเชือก	227	2.12	0.88

## ตารางที่ 10 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
12. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเล่น เครื่องเล่น สนาม เช่น ชิงช้า กระดานลื่น ฯลฯ	351	3.09	0.86
13. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเล่นโยนลูกทราย ลูกแก้ว	151	1.81	0.83
14. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเล่นห่วงยาง	200	2.01	0.90
15. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำเบื้องต้น	273	2.70	1.06
16. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเล่นปาเป้า	185	1.84	0.85
17. ท่านส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายด้วยการเล่นของเล่นที่จำลองด้วยพลาสติกที่เป็นอุปกรณ์กีฬา เช่น บิงปอง กอล์ฟ ฯลฯ	264	2.40	0.99

จากตารางที่ 10 แสดงว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่บิดามารดาส่งเสริมโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การขี่จักรยานสองล้อ หรือจักรยานสามล้อ การเดิน การเล่นเครื่องเล่นสนาม เช่น ชิงช้า กระดานลื่น ฯลฯ การวิ่งเหยาะ การเล่นกับลูกบอล การกระโดดในรูปแบบต่าง ๆ การบริหารร่างกาย และการว่ายน้ำเบื้องต้น ตามลำดับ

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัญหาเกี่ยวกับบุตรที่บิดามารดา  
ประสบในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
1. บุตรของท่านไม่ชอบออกกำลังกาย	119	1.77	0.91
2. บุตรของท่านมีความผิดปกติทางด้านร่างกาย	78	1.60	0.89
3. บุตรของท่านติดรายการโทรทัศน์	274	2.60	0.92
4. บุตรของท่านไม่มีทักษะเชิงกีฬา	179	2.09	0.82
5. บุตรของท่านขาดเพื่อนร่วมกิจกรรม การเล่นที่สนุกสนาน	178	2.12	0.98
6. บุตรของท่านสุขภาพไม่สมบูรณ์แข็งแรง	92	1.63	0.85
7. บุตรของท่านเคยประสบอุบัติเหตุจากการเล่น	168	1.62	0.76
8. บุตรของท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว ในการเล่นกับคนอื่น	130	1.87	0.84
9. บุตรของท่านชอบเล่นในลักษณะที่เป็นอันตราย แปลกพิสดาร	187	1.78	0.97
10. บุตรของท่านต้องทำการบ้านมากจึงไม่มีเวลา ออกกำลังกาย	143	1.99	0.98

จากตารางที่ 11 แสดงว่า บิดามารดาประสบปัญหาเกี่ยวกับบุตรในการส่งเสริมการ  
ออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ บุตรติดรายการโทรทัศน์

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัญหาเกี่ยวกับบิดามารดาที่บิดามารดา  
 ประสบในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
1. ท่านมีภาระกิจในการหาเลี้ยงครอบครัวมาก จน ไม่มีเวลาส่งเสริมบุตรให้ออกกำลังกาย	207	2.44	1.01
2. สุขภาพของท่านไม่เหมาะสมที่จะ ออกกำลังกายร่วมกับบุตร	116	1.97	0.91
3. ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับฐานะทางการเงิน ในการส่งเสริมบุตรให้ออกกำลังกาย	130	2.02	0.94
4. ท่านมีบุตรจำนวนมากทำให้การดูแลเอาใจใส่ ให้บุตรได้ออกกำลังกายไม่ทั่วถึง	96	1.75	0.88
5. ท่านขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการ ส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับบุตร	153	2.06	0.90
6. ท่านขาดผู้แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สำหรับบุตร	162	2.33	0.99
7. ท่านขาดทักษะในการร่วมกิจกรรมที่จัด ให้บุตรได้ออกกำลังกาย	176	2.30	0.93
8. สภาพครอบครัวของท่านไม่เอื้ออำนวยใน การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับบุตร	155	2.28	0.98
9. ท่านมีภาระกิจภายในครอบครัวมาก	208	2.72	0.96

จากตารางที่ 12 แสดงว่า บิดามารดาประสบปัญหาเกี่ยวกับบิดามารดาในการ  
 ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ มีภาระกิจภายในครอบครัวมาก

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ที่บิดามารดาประสบในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. ชาดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็ก	160	2.49	0.97
2. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็กค้ำแคบ	168	2.52	1.00
3. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ	167	2.59	1.05
4. สถานที่ออกกำลังกายไม่ถูกสุขลักษณะ	175	2.41	0.97
5. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล ไป-มาไม่สะดวก	184	2.75	1.02
6. สถานที่ออกกำลังกายมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไป	184	2.58	1.03
7. สถานที่ออกกำลังกายของเอกชนเก็บค่าบริการแพงเกินไป	202	2.68	1.00
8. อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ	235	2.86	0.97
9. อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กไม่ปลอดภัยขาดการซ่อมแซม	246	2.74	1.01
10. อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กไม่เหมาะสมกับวัย	214	2.53	0.99
11. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายส่วนตัวมีราคาแพง	247	2.87	1.00

จากตารางที่ 13 แสดงว่า บิดามารดาประสบปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายส่วนตัวมีราคาแพง อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล ไป-มา ไม่สะดวก อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กไม่ปลอดภัยขาดการซ่อมแซม สถานที่ออกกำลังกายของเอกชนเก็บค่าบริการแพงเกินไป สถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไป อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กไม่เหมาะสมกับวัย และสถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็กค้ำแคบ ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของบิดามารดาในการส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนได้ออกกำลังกาย

4.1 การออกกำลังกายมีความสำคัญมากเพราะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้นควรส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนได้ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจนติดเป็นนิสัยของเด็กที่จะชอบออกกำลังกาย จนเด็กได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต

4.2 ในฐานะมารดาของเด็กปรารถนาที่จะส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและพละทานามัยที่สมบูรณ์ แต่สภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้ไม่มีเวลามากนักในการร่วมกิจกรรมกับเด็กในการออกกำลังกาย แต่ก็พยายามส่งเสริมเท่าที่จะทำได้และโอกาสอันน้อย และคิดว่าจะดีมากถ้าครูที่โรงเรียนช่วยแนะนำและส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่

4.3 แต่ละชุมชนหรือหมู่บ้านควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็ก โดยมีอุปกรณ์การเล่นอย่างเพียงพอ และอยู่ในสภาพที่ปลอดภัย และควรแยกกับสถานที่ออกกำลังกายของผู้ใหญ่ เพื่อจะได้ไม่เกิดอันตรายแก่เด็กและไม่ขัดขวางการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ อุปกรณ์สำหรับการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ควรมีราคาต่ำกว่าที่เป็นอยู่ปัจจุบัน เพื่อช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายให้มากขึ้น

4.4 เห็นควรได้มีการสนับสนุนจากทางราชการให้มากขึ้น เกี่ยวกับอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและสถานที่ พร้อมทั้งวิทยากรที่จะให้ความรู้และคำแนะนำ เพราะปัจจุบันในจังหวัดเชียงใหม่อุปกรณ์ยังไม่เพียงพอต้องไปใช้บริการจากสถานที่ของเอกชน ซึ่งคิดค่าบริการด้วยราคาที่ค่อนข้างสูง

4.5 อยากให้ทางจังหวัดหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับอนุบาลมีการจัดการแข่งขัน กีฬา กรีฑา สำหรับเด็กอนุบาลหรือเด็กก่อนวัยเรียน เพื่อให้เด็กได้แสดงออกถึงความสามารถของเด็กและจะทำให้เด็กเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

4.6 ควรมีการแนะนำหรือสาธิตจากผู้มีประสบการณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน โดยผ่านสื่อทางโทรทัศน์

4.7 จัดให้มีการอบรมครู ผู้ปกครองในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับวัยของเด็ก