

PHYSICAL ACTIVITY

รายงานการสำรวจกิจกรรมทางกาย
ในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558

Thailand Physical Activity
Children Survey (TPACS) 2015

สสส
PARC Thaihealth
THE UNIVERSITY OF WESTERN AUSTRALIA

รายงานการสำรวจกิจกรรมทางกาย ในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558

Thailand Physical Activity Children Survey 2015

เขียนและเรียบเรียง
อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล
วีรนุช ว่องวรรธนะกุล

พิสูจน์อักษร
ระวีวรรณ มาพงษ์
วิลาสิณี คีตวัฒนานนท์

รายชื่อผู้ทบทวนร่างรายงาน

บทสรุปผู้บริหาร	ผศ.ดร. เกษม นครเขตต์
บทที่ 1 ภาพรวมของการมีกิจกรรมทางกาย	ผศ.ดร.อัจฉรา ปุราคม, ดร. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา, และ ผศ.ดร.ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล
บทที่ 2 การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	ผศ.ดร. สนธยา สีละมาด และ อ. ทิพวรรณ แก้วมณี
บทที่ 3 กิจกรรมนันทนาการ	ดร. คุรุศาสตร์ คนหาญ และ ดร. อโนมา สันติวรกุล
บทที่ 4 การเดินทาง ไป-กลับ ระหว่างบ้านและโรงเรียน	อ. อารยา ญาณกาย
บทที่ 5 คาบเรียนวิชาพลศึกษา	ดร. ชัยรัตน์ ชูสกุล และ ผศ.ดร.อัจฉรา ปุราคม
บทที่ 6 พฤติกรรมเนือยนิ่ง	ดร. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และ ผศ.ดร.ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล
ภาคผนวก	อ. อารยา ญาณกาย และ ดร. ชัยรัตน์ ชูสกุล

รายชื่อคณะวิจัย

ดร.อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล	หัวหน้าโครงการสำรวจร่วม
ผศ.ดร. เกษม นครเขตต์	หัวหน้าโครงการสำรวจร่วม
ดร. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา	หัวหน้าคณะสำรวจภาคกลางและกรุงเทพมหานคร
ผศ.ดร. สนธยา สีละมาด	หัวหน้าคณะสำรวจภาคตะวันออก
ผศ.ดร. อัจฉรา ปุราคม	หัวหน้าคณะสำรวจภาคตะวันตก
ผศ.ดร. ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล	หัวหน้าคณะสำรวจภาคเหนือตอนบน
อ. อารยา ญาณกาย	หัวหน้าคณะสำรวจภาคเหนือตอนล่าง
อ. ทิพวรรณ แก้วมณี	หัวหน้าคณะสำรวจภาคใต้ตอนบน
ดร. อโนมา สันติวรกุล	หัวหน้าคณะสำรวจภาคใต้ตอนล่าง
ดร. คุรุศาสตร์ คนหาญ	หัวหน้าคณะสำรวจภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน
ดร. ชัยรัตน์ ชูสกุล	หัวหน้าคณะสำรวจภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

ที่ปรึกษาคณะวิจัย
Professor Fiona Bull, PhD
Associate Professor Michael Rosenberg, PhD

ข้อแนะนำในการอ้างอิง
อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล, วีรนุช ว่องวรรธนะกุล, เกษม นครเขตต์, ปิยวัฒน์ เกตุวงศา, ชัยรัตน์ ชูสกุล, ทิพวรรณ แก้วมณี, คุรุศาสตร์ คนหาญ, อัจฉรา ปุราคม, อโนมา สันติวรกุล, ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล, สนธยา สีละมาด, อารยา ญาณกาย (2560). รายงานการสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558.

Suggested Citation
Amornsriwatanakul A., Wongwatanakul W., Nakornkhet K., Katewongsa P., Choosakul C., Kaewmanee T.,... Yankai, A (2017). Thailand Physical Activity Children Survey 2015.

ผู้ออกแบบรูปเล่ม
พลอยณิชชา กมลทอง
ชนาธินาถ ทวีวงษ์

พิมพ์ครั้งที่2 : มิถุนายน 2562

Index สารบัญ

I คำนำ 1-10

II กิตติกรรมประกาศ 11-28

III-VI บทสรุปผู้บริหาร 29-46

VII นิยามศัพท์ 47-54

บทที่ 1 ภาพรวมของการมีกิจกรรมทางกาย 1-10

บทที่ 2 การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย 11-28

บทที่ 3 กิจกรรมนันทนาการ 29-46

บทที่ 4 การเดินทางไป-กลับระหว่างบ้าน 47-54

บทที่ 5 คาบเรียนวิชาพลศึกษา 55-58

บทที่ 6 พฤติกรรมเนือยนิ่ง 59-95

ระเบียบวิจัย 96-98

ภาคผนวก 99

Preface
คำนำ

รายงานการสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558 ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558 (Thailand Physical Activity Children Survey 2015) ซึ่งเป็นครั้งแรกในระดับประเทศที่มีการสำรวจกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยการสำรวจฯ นี้เก็บข้อมูลจากเด็กนักเรียนจำนวน 16,788 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 6-17 ปี จาก 336 โรงเรียนใน 27 จังหวัด จาก 9 ภูมิภาคทั่วประเทศและกรุงเทพมหานคร

การสำรวจฯ นี้ ครอบคลุมกิจกรรมทางกายในทุกหมวดกิจกรรม และครอบคลุมปัจจัยที่เกี่ยวข้องในทุกระดับตั้งแต่ปัจจัยส่วนบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งในโรงเรียนและชุมชน ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกาย การสำรวจประกอบด้วยข้อมูลที่เก็บจากเครื่องมือในการวิจัย 3 ส่วนหลัก คือ

1) แบบสอบถามนักเรียน
2) แบบสอบถามผู้อำนวยการสถานศึกษา
3) แบบสำรวจสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน

โดยรายงานฉบับนี้นำเสนอเฉพาะผลจากการสำรวจด้วยแบบสอบถามนักเรียนในส่วนการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยเท่านั้น ทั้งนี้ การรายงานผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลได้รับการเรียบเรียงเป็นรายงานภาพรวมของการมีกิจกรรมทางกาย และรายงานโดยแบ่งตามหมวดหลักของกิจกรรมทางกาย อันได้แก่ การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย, กิจกรรมนันทนาการ, การเดินทาง, และพลศึกษา นอกจากนี้รายงานฉบับนี้ยังได้รวมการนำเสนอผลสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมเนือยนิ่ง (เคลื่อนไหวน้อย) ไว้ด้วย

ผลจากการสำรวจนี้ได้นำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญในการผลิตรายงานกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทยปี พ.ศ. 2558 (Thailand's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth) ซึ่งประเทศไทยเป็นส่วนหนึ่งของโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนระดับโลก Global Matrix 2.0: Report Card Grades on the Physical Activity of Children and Youth ทั้งนี้รายงานดังกล่าวได้รับการเผยแพร่และได้รับการนำไปผลักดันในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กไทยในปัจจุบัน

ความพิเศษอีกประการหนึ่งของโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558 คือ ปรากฏการณ์ในความร่วมมือร่วมแรงของนักวิจัยและนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศเพื่อร่วมกันทำงานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชนและช่วยกันเก็บข้อมูลอย่างแข็งขันจนสำเร็จลุล่วงแม้จะมีความท้าทายหลายประการเกือบตลอดระยะเวลา 2 ปี

ท่ามกลางกระแสของการต่อสู้กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอันเกิดจากวิถีชีวิตสมัยใหม่ซึ่งเป็นวาระเร่งด่วนของการสาธารณสุขในระดับประเทศและระดับโลกในขณะนี้นั้น กิจกรรมทางกายถือเป็นอาวุธหลักหนึ่งในการต่อสู้ที่พวกเรามีอยู่ในมือ คณะผู้วิจัยจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลการสำรวจที่เป็นข้อมูลทางวิชาการที่สำคัญนี้จะเป็นพื้นฐานของการสร้างงานวิชาการด้านนี้ในอนาคต และเป็นประโยชน์ในการสนับสนุนการวางแผนเชิงนโยบายในระดับประเทศเพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มประชากรเด็กและเยาวชนต่อไป

ธันวาคม พ.ศ 2560

Acknow-ledgement

การสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558 นี้จะสำเร็จลุล่วงไม่ได้หากไม่ได้รับการสนับสนุนอันดีจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ฟิโอนา บูล ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยด้านสิ่งแวดล้อมสรรค์สร้างและสุขภาพ และรองศาสตราจารย์ ไมเคิล โรเซนเบิร์ก ผู้อำนวยการหน่วยประเมินผลด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา การออกกำลังกายและสุขภาพ แห่งมหาวิทยาลัยเวสเทิร์นออสเตรเลียที่ให้คำชี้แนะและความร่วมมือด้านบุคคลากรเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาโครงการ

ขอขอบคุณนักวิจัยและเจ้าหน้าที่ภาคสนามกว่า 300 ท่านทั่วประเทศที่ได้อดทน ทุ่มเทกำลังกาย และกำลังความสามารถอย่างเต็มที่เพื่อให้การเก็บข้อมูลลุล่วงตามกรอบระยะเวลาที่กำหนด และขอขอบพระคุณโรงเรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาและนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั่วประเทศที่ได้ให้ความกรุณาและความร่วมมืออันดีในการสำรวจครั้งนี้

The Thailand Physical Activity Children Survey 2015 would have not been possible without kind support from Thai Health Promotion Foundation, Thailand Physical Activity Research Center, and The Office of Basic Education Commission, Ministry of Education.

We thank Professor Fiona Bull, the Director of the Center for Built Environment and Health and Associate Professor Michael Rosenberg, The Director of Health Promotion Evaluation Unite, School of Sport Science, Exercise and Health, University of Western Australia for their advices, cooperation, and support.

We appreciate hard work from all co-researchers and more than 300 field staff in all regions across the country who tirelessly assisted us during the data collection. We feel gratitude to kind cooperation and understanding from all School Principals, teachers, and students participating in this survey. This study could have not been successful without them.

กิตติกรรมประกาศ

บทสรุปจากผู้บริหาร

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี พ.ศ. 2558 (Thailand Physical Activity Children Survey 2015) ซึ่งเป็นครั้งแรกในระดับประเทศที่ทำการสำรวจกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชน อายุ 6-17 ปี โดยการสำรวจในครั้งนี้เก็บข้อมูลจากเด็กนักเรียนจำนวน 16,788 คน จาก 27 จังหวัด ใน 9 ภูมิภาคและกรุงเทพมหานคร รายงานฉบับนี้นำเสนอผลการสำรวจทั้งในภาพรวมและในรายละเอียด กล่าวคือคือจำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ (6-9, 10-13 และ 14-17 ปี) และภูมิภาค โดยในเด็กกลุ่มอายุ 10-13 ปี จะมีการรายงานเกี่ยวกับความถี่ที่ใช้ในการทำกิจกรรมทางกาย และกลุ่มอายุ 14-17 ปี จะมีการรายงานทั้งความถี่และระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมทางกายด้วย

ในภาพรวมของการมีกิจกรรมทางกาย จากการสำรวจฯ พบว่า ร้อยละ 23.2 ของเด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี มีกิจกรรมทางกายรวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาทีทุกวัน ซึ่งหมายความว่า มีเด็กและเยาวชนไทยไม่ถึง 1 ใน 4 ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกได้แนะนำไว้ว่าเด็กและเยาวชนอายุ 5-17 ปี ควรมี**กิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนัก (Moderate to Vigorous Physical Activity (MVPA) intensity)** รวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ พบว่าเด็กและเยาวชนชายมีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายทุกวันตามเกณฑ์สูงกว่าเด็กและเยาวชนหญิงในทุกกลุ่มอายุ และเมื่อจำแนกตามเพศและกลุ่มอายุพบว่า เด็กและเยาวชนชายอายุ 10-13 ปี มีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายทุกวันตามเกณฑ์สูงที่สุด คือ ร้อยละ 31.7 และเยาวชนหญิงอายุ 14-17 ปี มีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายทุกวันตามเกณฑ์ต่ำที่สุด คือ ร้อยละ 12.1

นอกจากนี้ เมื่อจำแนกตาม**ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)** พบว่า กว่าครึ่งของเด็กที่มีน้ำหนักปกตินั้นมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ร้อยละ 53.4) และพบว่า เด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิงที่มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนนั้น มีกิจกรรมทางกายทุกวันเพียงพอไม่ถึง ร้อยละ 20 ซึ่งถือว่าต่ำกว่าร้อยละการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในภาพรวม

ในหมวดการมีกิจกรรมทางกายโดย **การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (Sport/Exercise)** ชนิดของกีฬาและการออกกำลังกายที่มีเด็กและเยาวชนเล่นมากกว่าร้อยละ 50 คือ การวิ่ง/วิ่งออกกำลัง และ การปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกาย/กีฬา สำหรับ 5 อันดับแรกของชนิดกีฬาและการออกกำลังกายที่มีร้อยละของผู้เล่นมากที่สุด ได้แก่ การวิ่ง/วิ่งออกกำลังกายถึง ร้อยละ 70.2 อันดับรองลงมา ได้แก่ การปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกาย/กีฬา (ร้อยละ 60.0) ฟุตบอล (ร้อยละ 41.9) กีฬาที่ใช้ไม้ตี (ร้อยละ 37.4) และ กีฬาที่เล่นเป็นทีม (ร้อยละ 32.7) สำหรับเยาวชนกลุ่มอายุ 14-17 ปี มีระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายอยู่ในช่วง 12-35 นาที/วัน (โดยเฉลี่ยทุกชนิดกีฬาคือ 21.4 นาที/วัน) ทั้งนี้ มีหลายชนิดกีฬาและการออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยประมาณเกือบครึ่งชั่วโมงต่อวัน ได้แก่ ฟุตบอล, ฟุตซอล, และกีฬาประเภทศิลปะการต่อสู้ ทั้งยูโด/ไอคิโด/เทควันโด/คาราเต้ และมวยไทย/มวยคาดเชือก/มวยไชยา/มวยทะเล

ในหมวด**กิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activity)** ชนิดกิจกรรมที่มีร้อยละของผู้เล่นมากที่สุด ได้แก่ เดินเล่นคนเดียว/กับเพื่อน/สัตว์เลี้ยง (ร้อยละ 62.4) ปั่นจักรยานเล่น (ร้อยละ 63.2) วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ/เล่นต่อสู้กับเพื่อน (ร้อยละ 55.7) การละเล่นพื้นบ้าน (ร้อยละ 38.0) และ เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น (ร้อยละ 37.2) สำหรับระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่ใช้ในการเล่นกิจกรรมนันทนาการนั้น เยาวชนอายุ 14-17 ปี ใช้เวลา 9-39 นาที/วัน (โดยเฉลี่ยทุกชนิดกิจกรรมนันทนาการคือ 19.3 นาที/วัน) โดยกิจกรรมนันทนาการที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยมากที่สุด คือ เล่นวิดีโอเกม/เกมอิเล็กทรอนิกส์/เกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย (เช่น เต้น ชก ต่อย ตี) ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ย 39 นาที/วัน

การมีกิจกรรมทางกายในส่วนของ**การเรียนวิชาพลศึกษา (Physical Education)** พบว่า เด็กและเยาวชนไทยส่วนใหญ่มีเรียนในคาบเรียนวิชาพลศึกษา (ร้อยละ 87.2) โดยเกือบ 1 ใน 3 ของเด็กและเยาวชนไทยรายงานว่าตนเองมีระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬาในคาบเรียนวิชาพลศึกษาในระดับมากหรือเกือบตลอดเวลา

ในหมวดการมีกิจกรรมทางกายโดย**การเดินทางที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง (Active Transport)** พบว่า ร้อยละ 51.2 ของเด็กและเยาวชนไทยมีการเดินทางไป-กลับระหว่างบ้านและโรงเรียนในรูปแบบดังกล่าว ซึ่งสัดส่วนระหว่างชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้ วิธีการเดินทางที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงมากที่เด็กและเยาวชนไทยใช้เพื่อเดินทางไป-กลับโรงเรียนมากที่สุดคือ กลุ่มการเดินทางโดยใช้รถสาธารณะ (เช่น การใช้รถประจำทาง รถตู้ สองแถว รถแท็กซี่ รถโรงเรียน) ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 31.0

นอกจากการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายแล้ว การสำรวจฯ ครั้งนี้ยังได้มีการสำรวจ **พฤติกรรมเนือยนิ่ง** ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมที่การเคลื่อนไหวน้อยหรือนั่งอยู่กับที่ โดยมีชนิดกิจกรรมที่สำรวจ 2 หมวดหลัก ได้แก่ **กิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity) และ กิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-Down Activity)** ซึ่งพบว่า ในภาพรวมนั้น ร้อยละ 32.1 ของเด็กและเยาวชนไทย มีพฤติกรรมที่เนือยนิ่งมากกว่า 2 ชม. ต่อวันทุกวัน (เกณฑ์มาตรฐานสากลและเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำคือ ไม่ควรเกินวันละ 2 ชั่วโมง) โดยเด็กและเยาวชนชายและหญิงมีสัดส่วนดังกล่าวไม่แตกต่างกันมากนัก (ร้อยละ 32.4 และ 31.9 ตามลำดับ) เมื่อจำแนกตามเพศและกลุ่มอายุพบสัดส่วนของพฤติกรรมเคลื่อนไหวน้อยหรือนั่งอยู่กับที่ มากกว่า 2 ชม. ต่อวันทุกวัน สูงที่สุด คือ ในเยาวชนหญิงในกลุ่มอายุ 14-17 ปี (ร้อยละ 39.4) และสัดส่วนที่ต่ำที่สุด คือ ในเด็กและเยาวชนชายในกลุ่มอายุ 6-9 ปี (ร้อยละ 25.4)

เมื่อพิจารณาแยกตามหมวดกิจกรรม ชนิด**กิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity)** ที่มีผู้เล่นมากที่สุดใน 3 อันดับแรก คือ ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ (ร้อยละ 91.4) ดูหนัง ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลงผ่านทางอินเทอร์เน็ต (ร้อยละ 67.9) เล่นเฟสบุ๊ค/อินสตาแกรม/ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน (ร้อยละ 63.9) โดยการสำรวจฯ พบว่า เด็กและเยาวชนไทยใช้เวลาโดยเฉลี่ยในการทำกิจกรรมที่อยู่หน้าจอประมาณ 40 นาที ถึงเกือบ 2 ชม./วัน (โดยเฉลี่ยทุกชนิดกิจกรรมคือ 70 นาที/วัน) ทั้งนี้ กิจกรรมที่อยู่หน้าจอที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยมากที่สุดสำหรับเยาวชนอายุ 14-17 ปี คือ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ (เล่นเฟสบุ๊ค/อินสตาแกรม/ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน) โดยมีระยะเวลาโดยเฉลี่ย 1.8 ชม./วัน

สำหรับชนิด**กิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)** ที่มีสัดส่วนของเด็กและเยาวชนมากที่สุดใน 3 อันดับแรก คือ ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม (ร้อยละ 87.3) อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ (ร้อยละ 65.4) และโดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน (ร้อยละ 60.1) โดยการสำรวจฯ พบว่า เด็กและเยาวชนไทยอายุ 14-17 ปี ใช้เวลาโดยเฉลี่ยในการทำกิจกรรมที่นั่งอยู่กับที่ในช่วง ประมาณ 15 นาที ถึงเกือบ 2.2 ชม./วัน (โดยเฉลี่ยทุกชนิดกิจกรรมคือ 48 นาที/วัน) ซึ่งกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยมากที่สุด คือ ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 2.2 ชม./วัน

การสำรวจฯ ชี้ให้เห็นว่า มีเด็กและเยาวชนไทยจำนวนไม่มากนักที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาร้อยละของผู้เล่นกิจกรรม พบว่าเด็กและเยาวชนในกลุ่มที่อายุน้อยกว่ามีกิจกรรมทางกายผ่านการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการในสัดส่วนที่มากกว่ากลุ่มเด็กที่มีอายุมากกว่า ในขณะที่เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุที่มากกว่ามีกิจกรรมทางกายโดยการเดินทางที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในสัดส่วนที่มากกว่ากลุ่มเด็กที่มีอายุที่น้อยกว่า นอกจากนี้ ในภาพรวมพบว่า เด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมเนือยนิ่งสูงกว่าการมีกิจกรรมทางกายโดยการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการค่อนข้างมาก โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ 14-17 ปี ที่ใช้เวลาโดยเฉลี่ยในพฤติกรรมเนือยนิ่ง (ทั้งกิจกรรมที่อยู่หน้าจอและกิจกรรมนั่งอยู่กับที่) รวมประมาณ 120 นาที/วัน หรือ 2 ชม./วัน ซึ่งมากกว่าระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ถึง 3 เท่า (ประมาณ 40 นาที/วัน)

SUMMARY

This survey report was produced as part of the Thailand Physical Activity Children Survey (TPACS) conducted in 2015. It was the first national survey on physical activity in a representative sample of Thai children and youth aged 6-17 years. TPACS collected data from 16,788 students from 28 provinces in 9 regions across Thailand, including Bangkok. This report presented key findings of the TPACS by gender, age group (6-9, 10-13 and 14-17 years old), and regions. Prevalence of overall physical activity levels and participation in different physical activity domains (i.e. physical education, sports/exercise, active transport), including sedentary behavior, was reported for all of the age groups. Due to the limited recall ability and capability of the youngest age group, frequencies of doing physical activities were only reported for the two older age groups, while time spent on physical activity was only available in the 14-17 year group.

TPACS revealed that only 23.2% of Thai children and youth met the World Health Organization guidelines of at least 60 minute moderate to vigorous physical activity daily. Disparities existed between genders, age groups, and regions. Boys achieved the WHO PA guidelines more than girls in all of the age groups, with the 10-13 year-old boys having the highest prevalence of 31.7%. Girls in the 14-17 year group had the lowest prevalence of 12.1%. Data on regional disparities are available online. Additionally, about half (53.4%) of children with normal weight met the PA guidelines, while less than 20% of those who are overweight and obese could achieve the guidelines.

For **sport and exercise activities**, there were more than 50% of children and youth who did running/jogging and cycling for exercise as one of their physical activities. The top five of the sport and exercise activities reported were running/jogging (70.2%), cycling for exercise (60.0%), soccer (41.9%), racquet sports (37.4%), and team sports (32.7%). The 14-17 year-old children spent an average time of 21.4 minutes/day doing all sport and exercise activities. There were several sport and exercise activities on which Thai children in this age group spent more than 30 minutes/day playing. They were soccer, futsal, martial arts, and Thai boxing.

The five highest prevalence rates of children participation in **recreational activities** were taking a walk (alone or with friends or pets) (62.4%), cycling for enjoyment (63.2%), running or chasing with friends (55.7%), playing Thai traditional games (38.0%), and playing at child playgrounds (37.2%). Children aged 14-17 years spent an average time of 19.3 minutes/day on recreational activities, and they spent the longest average time of 39 minutes/day playing interactive or virtual VDO games/electronic games/computer games requiring body movement.

A majority of Thai children (87.2%) attended **physical education class**. One third of them reported that they were very active most of the time during the class. Well over half (51.2%) of Thai children and youth traveled actively to and from schools and there were small disparities between age groups. Children reported using public transportation (i.e. bus, van, and school bus) as their usual mode of transportation (31.0%).

The sedentary behaviors investigated in this survey were classified into two groups; **screen-time and sitting-down activities.** The Thai Ministry of Public Health recommends that children spend no more than two hours per day on sedentary behaviors. The survey disclosed that 32.1% of Thai children failed to meet these sedentary guidelines. The proportion of boys (32.4%) and girls (31.9%) who failed to meet the sedentary guidelines was slightly different. The top three most popular **screen-time activities** among Thai children were watching TV/VCD/ DVD/Movies on TV (91.4%), watching TV programs/movies or listening music through an Internet connection (67.9%), and using Facebook/Instragram or chatting via social applications on iPad/tablet/mobile phone/computer (63.9%). The 14-17 year-old girls had the highest prevalence (39.4%) of sedentary behaviors, whereas their boy counterparts had the lowest prevalence (25.4%). The average time that children in the oldest age group spent on all screen devices ranged from 40 minutes to 2 hours/day (70 minutes/day on average), and they spent the longest average time (1.8 hours/day) using Facebook/Instragram.

The top three sitting-down activities on which Thai children spent the most time were doing homework/report/group working (87.3%), reading books/cartoons/novels/magazines (65.4%), and traveling in motor vehicles (60.1%). Among 14-17 year-old children, the average time spent on sitting-down activities ranged from 15 minutes to 2.2 hours/day (48 minutes/day on average). They spent the longest time, approximately 2.2 hours/day, doing homework/report/group working.

TPACS showed that a low proportion of Thai children and youth were sufficiently active. Generally, the younger age groups were more physically active through sport and exercise participation, but the older age groups engaged more in active transport. In contrast to the low prevalence of physical activity, a large proportion of Thai children and youth were highly sedentary. The time children aged 14-17 years spent on sedentary behaviors (2 hours/day) were three times greater than that spent on physical activity (40 minutes/day).

Defina-tion
นิยามศัพท์

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)
การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ การเรียนในวิชาพลศึกษา หรือแม้แต่การเคลื่อนไหวออกแรงในการเดินทาง สำหรับรายงานฯ ฉบับนี้ "**การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ**" หมายถึง การมีกิจกรรมทางกายตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำสำหรับเด็กและเยาวชนอายุ 5-17 ปี ในการมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนัก (Moderate to Vigorous Physical Activity (MVPA) intensity) เช่น วิ่งเล่น ปั่นจักรยาน รวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาที

การเดินทางที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง (Active Transport)
การเคลื่อนไหวออกแรงในการเดินทางวิธีต่างๆ เช่น เดิน ปั่นจักรยาน การขึ้นสะพานลอย เป็นต้น

พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behaviors)
เป็นพฤติกรรมที่เคลื่อนไหวน้อยหรือนั่งอยู่กับที่ ในรายงานฯฉบับนี้ แบ่งพฤติกรรมเนือยนิ่งออกเป็น 2 หมวด หมวดแรกคือ กิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity) เช่น ใช้คอมพิวเตอร์/อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ การใช้โซเชียลมีเดีย ดูโทรทัศน์ เป็นต้น สำหรับหมวดที่สองคือ กิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-Down Activity) เช่น อ่านหนังสือ ทำการบ้าน/ทำรายงาน นั่งเย็บปักถักร้อย เป็นต้น โดยรายงานฯ ฉบับนี้ ใช้ คำว่า "**พฤติกรรมเนือยนิ่งเกินกว่าเกณฑ์ฯ ที่กำหนด**" สำหรับการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเกินกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่กำหนดโดยกระทรวงสาธารณสุข

หมายเหตุ:

1. ด้วยเหตุผลทางด้านความสามารถในการคำนวณ และวุฒิภาวะของเด็กและเยาวชน การสำรวจฯ นี้ ได้สำรวจความถี่และระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมทางกายชนิดต่างๆ ในช่วง 1 สัปดาห์ ทั้งการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมที่อยู่หน้าจอ และกิจกรรมที่นั่งอยู่กับที่ โดยความถี่ในการทำกิจกรรมนั้น ได้สำรวจในเด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี และ 14-17 ปี ส่วนระยะเวลาในการทำกิจกรรมสำรวจเฉพาะกลุ่มอายุ 14-17 ปี
2. รายงานการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558 ฉบับนี้ รายงานข้อมูลจากการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณา (Descriptive Statistics) โดยมีการใช้ค่าถ่วงน้ำหนัก (Weight) เพื่อวิเคราะห์ผลการสำรวจให้เป็นตัวแทนประชากรในระดับประเทศ

บทที่ 1
ภาพรวมของการมีกิจกรรมทางกาย

HIGHLIGHTS

- การสำรวจในปี 2558 พบว่าเด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี ร้อยละ 23.2 มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
- ในภาพรวม เด็กและเยาวชนชายมีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอสูงกว่าเด็กและเยาวชนหญิงในทุกกลุ่มอายุโดยเด็กและเยาวชนชายมีกิจกรรมทางกายเพียงพอร้อยละ 29.3 เด็กและเยาวชนหญิงร้อยละ 17.1 ซึ่งสัดส่วนดังกล่าวของด็กและเยาวชนชายสูงกว่าหญิงเกือบเท่าตัว
- เด็กและเยาวชนชายอายุ 10-13 ปี มีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอสูงที่สุด คือ ร้อยละ 31.7
- เด็กและเยาวชนหญิงอายุ 14-17 ปี มีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่ำที่สุด คือ ร้อยละ 12.1

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเด็กและเยาวชนไทย

การสำรวจกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558 นี้ มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 16,788 คน ในช่วงอายุระหว่าง 6-17 ปี โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มอายุ ได้แก่ กลุ่มอายุ 6-9 ปี , 10-13 ปี และ14-17 ปี ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือประมาณ 1 ใน 3ของทั้งหมด ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีสัดส่วนชายและหญิงใกล้เคียงกันในทุกกลุ่มอายุประมาณร้อยละ 50 ดังแสดงใน **ตาราง 1. 1**

กลุ่มตัวอย่างในแต่ละภูมิภาคมีสัดส่วนค่อนข้างใกล้เคียงกันที่ร้อยละ 9-11 โดยกลุ่มตัวอย่างในกรุงเทพมหานคร มีสัดส่วนประมาณร้อยละ 5 และกลุ่มตัวอย่างมีสัดส่วนชายและหญิงใกล้เคียงกันในทุกภูมิภาค ดังแสดงใน **ตาราง 1. 2**

ตาราง 1.1 กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
6-9 ปี	5,808	34.6	2,987	35.0	2,821	34.2
10-13 ปี	5,444	32.4	2,777	32.5	2,667	32.3
14-17 ปี	5,536	33.0	2,774	32.5	2,762	33.5
รวม	16,788	100	8,538	100	8,250	100

ตาราง 1.2 กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภูมิภาค

ภูมิภาค	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
ภาคกลาง	1,834	10.9	944	11.1	890	10.8
ภาคตะวันออก	1,654	9.9	855	10.0	799	9.7
ภาคตะวันตก	1,814	10.8	952	11.2	862	10.4
ภาคเหนือ ตอนบน	1,780	10.6	888	10.4	892	10.8
ภาคเหนือ ตอนล่าง	1,869	11.1	925	10.8	944	11.4
ภาคใต้ ตอนบน	1,787	10.6	902	10.6	885	10.7
ภาคใต้ ตอนล่าง	1,824	10.9	914	10.7	910	11.0
ภาคตะวันออก เฉียงเหนือตอนบน	1,575	9.4	815	9.5	760	9.2
ภาคตะวันออก เฉียงเหนือตอนล่าง	1,822	10.9	921	10.8	901	10.9
กรุงเทพมหานคร	829	4.9	422	4.9	407	4.9
รวม	16,788	100	8,538	100	8,250	100

กลุ่มตัวอย่างทั้งชายและหญิง มากกว่าร้อยละ 90 นับถือศาสนาพุทธ มีกลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนาอื่นในสัดส่วนน้อย เช่น อิสลาม (ร้อยละ 5) และ คริสต์ (ร้อยละ 1) (**ตาราง 1. 3**)

และกลุ่มตัวอย่างทั้งชายและหญิง โดยส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับพ่อและแม่ (ประมาณร้อยละ 80 และ ร้อยละ 70 ตามลำดับ) ดังแสดงใน **ตาราง 1. 4**

ตาราง 1.3 กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามศาสนา

ศาสนา	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
พุทธ	15,761	93.9	8,022	94.0	7,739	93.8
คริสต์	164	1.0	86	1.0	78	0.9
อิสลาม	845	5.0	416	4.9	429	5.2
อื่นๆ	14	0.1	11	0.1	3	0.0
รวม	16,784	100.0	8,535	100.0	8,249	100.0

ตาราง 1.4 กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามบุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย

	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
พ่อ	11,994	71.4	6,245	73.1	5,749	69.7
แม่	13,396	79.8	6,874	80.5	6,522	79.1
พี่น้อง	9,807	58.4	4,987	58.4	4,820	58.4
ปู่ ย่า หรือ ตา ยาย	6,852	40.8	3,458	40.5	3,394	41.1
ญาติ	2,798	16.7	1,409	16.5	1,389	16.8
เพื่อน	200	1.2	140	1.6	60	0.7
อื่นๆ	122	0.7	68	0.8	54	0.7

สำหรับค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ที่จัดกลุ่มตามเกณฑ์ของคนเอเชีย พบว่า ร้อยละ 49.9 มีน้ำหนักปกติ ร้อยละ 15.3 ของกลุ่มตัวอย่างนั้นมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และมีผู้ที่น้ำหนักเกินและโรคอ้วนรวมร้อยละ 34.9 ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างชายและหญิงมีสัดส่วนของผู้ที่มี BMI ในกลุ่มน้ำหนักเกินใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 17.1 และ ร้อยละ 18.1) และ กลุ่มตัวอย่างชายมีสัดส่วนของผู้ที่มี BMI ในกลุ่มเป็นโรคอ้วนสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างหญิงเล็กน้อย (ร้อยละ 19.2 และ ร้อยละ 15.3) รายละเอียดตาม **ตาราง 1. 5**

ตาราง 1. 5 ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ของกลุ่มตัวอย่าง ตามเกณฑ์ของคนเอเชีย จำแนกตามเพศ

BMI ตามเกณฑ์คนเอเชีย	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2,559	15.3	1,230	14.4	1,329	16.1
น้ำหนักปกติ	8,367	49.9	4,200	49.2	4,167	50.5
น้ำหนักเกิน	2,953	17.6	1,463	17.1	1,490	18.1
โรคอ้วน	2,897	17.3	1,638	19.2	1,259	15.3
รวม	16,776	100	8,531	100	8,245	100

หากจำแนกตามกลุ่มอายุของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มอายุ 10-13 ปี มีสัดส่วนของ BMIในกลุ่มต่างๆ ในแบบเดียวกับภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด กล่าวคือ สัดส่วนสูงที่สุดในกลุ่มน้ำหนักปกติ โดยมีสัดส่วนของกลุ่มน้ำหนักเกินและกลุ่มโรคอ้วนที่ใกล้เคียงกัน และมีสัดส่วนน้อยที่สุดในกลุ่มน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ทั้งนี้ กลุ่มอายุ 14-17 ปี นั้นมี BMI ในกลุ่มน้ำหนักปกติสูงที่สุด (ร้อยละ 52.9) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 6-9 ปี มีสัดส่วนของผู้มี BMI ในกลุ่มน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์สูงที่สุด (ร้อยละ 17.3) กลุ่มอายุ 10-13 ปี มีสัดส่วนรวมกันของผู้มี BMI ในกลุ่มน้ำหนักเกินและโรคอ้วนสูงที่สุด (ร้อยละ 19.7 และ ร้อยละ 20.2 ตามลำดับ) รายละเอียดใน **ตาราง 1. 6**

ตาราง 1. 6 ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ของกลุ่มตัวอย่าง ตามเกณฑ์ของคนเอเชีย จำแนกตามกลุ่มอายุ

BMI ตามเกณฑ์คนเอเชีย	6-9 ปี		10-13 ปี		14-17 ปี		รวม	
	n	%	n	%	n	%	n	%
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	1,002	17.3	749	13.8	808	14.6	2,559	15.3
น้ำหนักปกติ	2,918	50.2	2,524	46.4	2,925	52.9	8,367	49.9
น้ำหนักเกิน	846	14.6	1,070	19.7	1037	18.8	2,953	17.6
โรคอ้วน	1,041	17.9	1,096	20.2	760	13.7	2,897	17.3
รวม	5,807	100	5,439	100	5,530	100.0	16,776	100

BMI ของกลุ่มตัวอย่าง ตามเกณฑ์ของคนเอเชีย จำแนกตามภูมิภาค (แสดงใน **ตาราง 1. 7**) พบว่า โดยรวมมีรูปแบบที่คล้ายคลึงกันคือ สัดส่วนสูงที่สุดในกลุ่มน้ำหนักปกติ และมีสัดส่วนของกลุ่มที่น้ำหนักเกินและโรคอ้วนใกล้เคียงกัน ส่วนกลุ่มน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มีสัดส่วนที่น้อยที่สุด โดยเมื่อเปรียบเทียบระหว่างภูมิภาค ภูมิภาคที่มีสัดส่วนของ BMI ผู้ที่น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์สูงที่สุดคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนล่าง (ร้อยละ 17.1) ทั้งนี้ ภาคตะวันตกเป็นภูมิภาคที่มีสัดส่วน BMI ผู้ที่น้ำหนักเกินสูงที่สุด (ร้อยละ 21.2) และภาคกลางเป็นภูมิภาคที่มีสัดส่วนของ BMI ของผู้ที่เป็นโรคอ้วนสูงที่สุด (ร้อยละ 20.6)

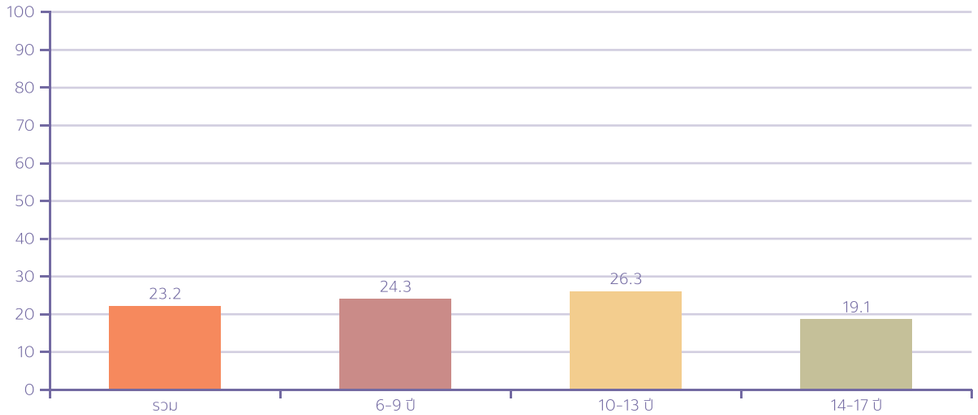
ตาราง 1. 7 ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ของกลุ่มตัวอย่าง ตามเกณฑ์ของคนเอเชีย จำแนกตามภูมิภาค

BMI ตามเกณฑ์คนเอเชีย	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์		น้ำหนักปกติ		น้ำหนักเกิน		โรคอ้วน		รวม	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ภาคกลาง	285	15.5	838	45.7	332	18.1	378	20.6	1,833	100
ภาคตะวันออก	225	13.6	838	50.8	277	16.8	310	18.8	1,650	100
ภาคตะวันตก	274	15.1	833	45.9	384	17.4	322	17.8	1,813	100
ภาคเหนือตอนบน	237	13.3	946	53.1	310	7.4	287	16.1	1,780	100
ภาคเหนือตอนล่าง	287	15.4	927	49.6	314	18.8	341	18.2	1,869	100
ภาคใต้ตอนบน	297	16.6	831	46.6	336	16.8	321	18.0	1,785	100
ภาคใต้ตอนล่าง	275	15.1	861	47.2	342	18.8	345	18.9	1,823	100
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน	251	15.9	849	53.9	266	16.9	208	13.2	1,574	100
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง	311	17.1	1,043	57.3	249	13.7	217	11.9	1,820	100
กรุงเทพมหานคร	117	14.1	401	48.4	143	17.2	168	20.3	829	100
รวม	2,559	15.0	8,367	50.0	2,953	18.0	2,897	17.3	16,776	100

ภาพรวมของการมีกิจกรรมทางกาย

การรายงานผลสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ในปี 2558 วิเคราะห์ผลการสำรวจโดยมีการใช้ค่าถ่วงน้ำหนัก (Weight) เพื่อวิเคราะห์ผลการสำรวจให้เป็นตัวแทนประชากรในระดับประเทศ

ตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เด็กและเยาวชนอายุ 5-17 ปี มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนัก (Moderate to Vigorous Physical Activity (MVPA) intensity) รวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาที จากการสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558 พบว่า ร้อยละ 23.2 ของเด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี มีกิจกรรมทางกาย ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกแนะนำ การสำรวจฯ พบว่า เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มอายุ 10-13 ปี มีสัดส่วนของการมีกิจกรรมทางกายทุกวันเพียงพอสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น คือ ร้อยละ 26.3 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 6-9 ปี (ร้อยละ 24.3) และกลุ่มอายุ 14-17 ปี (ร้อยละ 19.1) แสดงใน **รูป 1. 1**



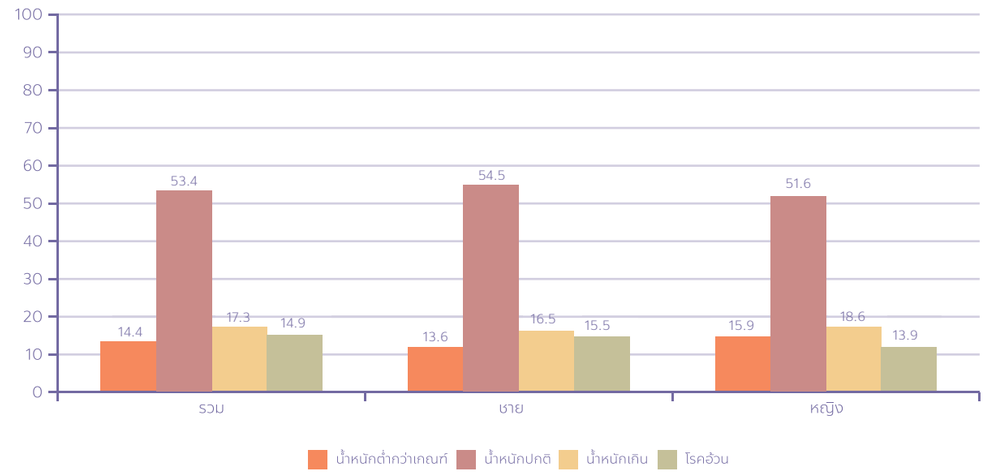
รูป 1. 1 การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอของเด็กและเยาวชนไทย ตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ จำแนกตามกลุ่มอายุ

หากจำแนกตามเพศพบว่า เด็กและเยาวชนชายมีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ สูงกว่าเด็กและเยาวชนหญิงในทุกกลุ่มอายุ โดยในภาพรวมสัดส่วนดังกล่าวสูงกว่าเกือบเท่าตัว (ร้อยละ 29.3 และร้อยละ 17.1 ตามลำดับ) หากจำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ พบว่า เด็กและเยาวชนชายอายุ 10-13 ปี มีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอสูงที่สุด คือ ร้อยละ 31.7 และเด็กและเยาวชนหญิงอายุ 14-17 ปี มีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่ำที่สุด คือ ร้อยละ 12.1 รายละเอียดแสดงใน **รูป 1. 2**

เมื่อจำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) พบว่า กว่าครึ่งของเด็กที่มีน้ำหนักปกตินั้นมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ร้อยละ 53.4) นอกจากนี้ พบว่า เด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิงที่มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนนั้น มีกิจกรรมทางกายทุกวันเพียงพอไม่ถึงร้อยละ 20 ซึ่งถือว่าต่ำกว่าร้อยละการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในภาพรวม (ร้อยละ 23.2 ดังแสดงในรูป 1.1) **รูป 1. 3**



รูป 1. 2 ภาพรวมการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ

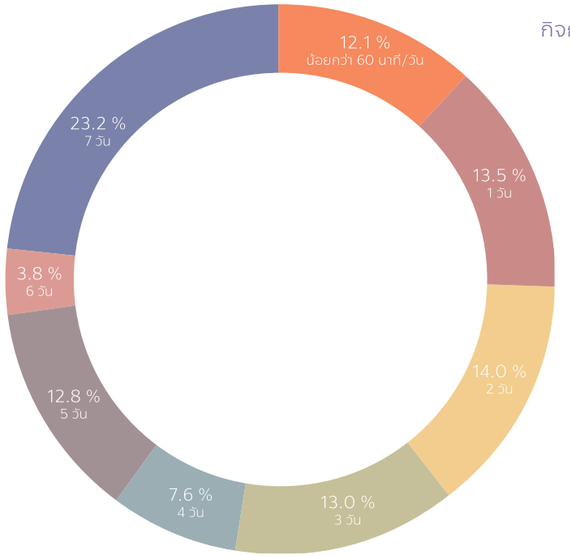


รูป 1. 3 การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จำแนกตาม BMI

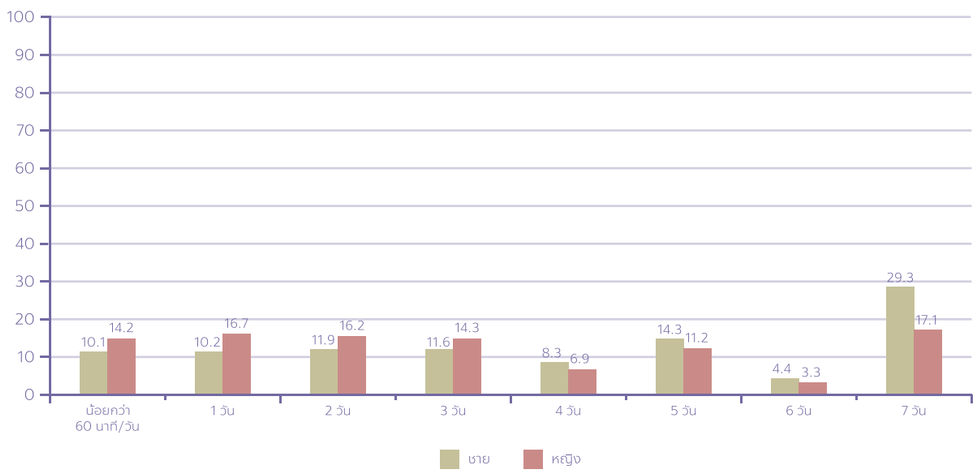
จำนวนวัน ในหนึ่งสัปดาห์ ที่มีกิจกรรมทางกาย

เด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกาย รวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาที จำนวน 5-6 วันต่อสัปดาห์ประมาณร้อยละ 16.6 โดยมีผู้ที่มีกิจกรรมทางกายไม่ถึง 60 นาทีต่อวันอยู่ร้อยละ 12.1 **(รูป 1. 4)**

หากจำแนกตามเพศพบว่า เด็กและเยาวชนชายมีจำนวนวันในสัปดาห์ที่มีกิจกรรมทางกายหลายวันมากกว่าเด็กและเยาวชนหญิง กล่าวคือ การมีกิจกรรมทางกาย รวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน, 6 วัน, 5 วัน, 4 วัน นั้นมีสัดส่วนที่มากกว่าหญิง ในขณะที่เด็กและเยาวชนหญิงการมีกิจกรรมทางกาย รวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาที 3 วัน, 2 วัน, 1 วัน, ไม่ถึง 60 นาทีต่อวัน นั้นมีสัดส่วนที่มากกว่าชาย หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ เด็กและเยาวชนชายมีกิจกรรมทางกายแอกทีฟมากกว่า **(รูป 1. 5)**



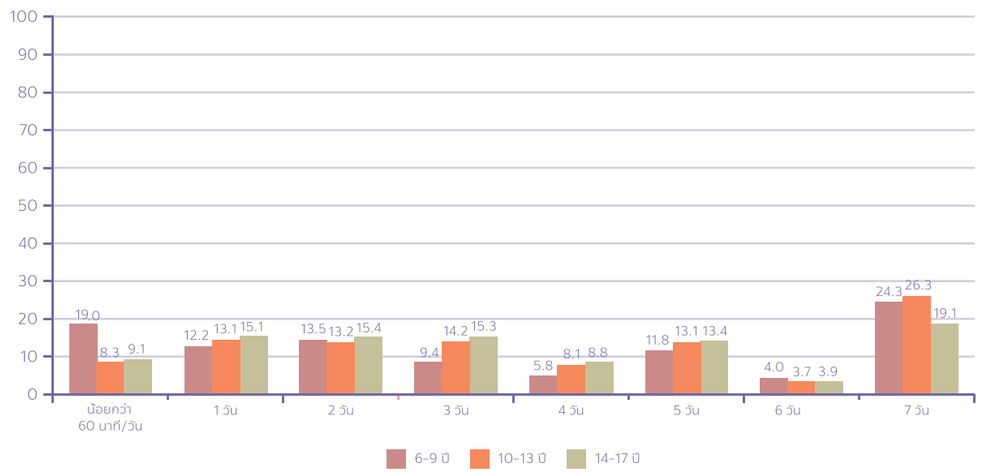
รูป 1. 4 กิจกรรมทางกาย (รวมกันอย่างน้อย 60 นาที) ตามจำนวนวันใน 1 สัปดาห์



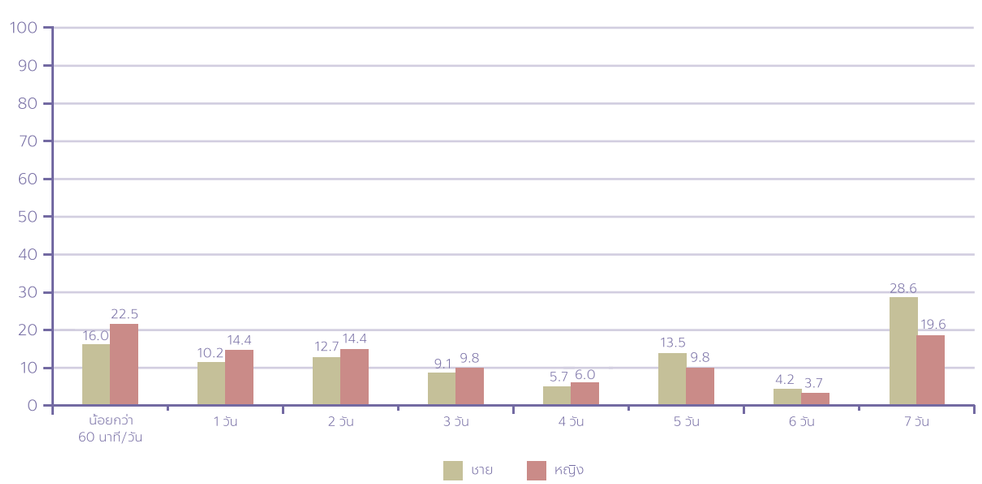
รูป 1. 5 กิจกรรมทางกาย (รวมกันอย่างน้อย 60 นาที) ตามจำนวนวันใน 1 สัปดาห์ จำแนกตามเพศ

หากเปรียบเทียบตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุที่มีกิจกรรมทางกายรวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาที จำนวน 5-7 วันต่อสัปดาห์ ในสัดส่วนที่สูงที่สุดคือกลุ่มอายุ 10-13 ปี ซึ่งรวมเป็นร้อยละ 43.1 อย่างไรก็ตาม กลุ่มอายุที่มีสัดส่วนของผู้ที่มีกิจกรรมทางกายไม่ถึง 60 นาทีต่อวันสูงที่สุดคือกลุ่มอายุ 6-9 ปี ที่ร้อยละ 19.0 รายละเอียดแสดงใน**รูป 1. 6**

สำหรับกลุ่มอายุ 6-9 ปี นั้น เด็กชายเกือบครึ่งมีกิจกรรมทางกายรวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาที จำนวน 5-7 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 13.5, 4.2, 28.6 รวมร้อยละ 46.4) และเด็กหญิงประมาณ 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายรวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาที จำนวน 5-7 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 9.8, 3.7, 19.5 รวมร้อยละ 33.0) อย่างไรก็ตาม มีเด็กชายที่มีกิจกรรมทางกายไม่ถึงวันละ 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 16.0 และเด็กหญิงร้อยละ 22.5 **(รูป 1. 7)**



รูป 1. 6 กิจกรรมทางกาย (รวมกันอย่างน้อย 60 นาที) ตามจำนวนวันใน 1 สัปดาห์ จำแนกตามคลุ่มอายุ



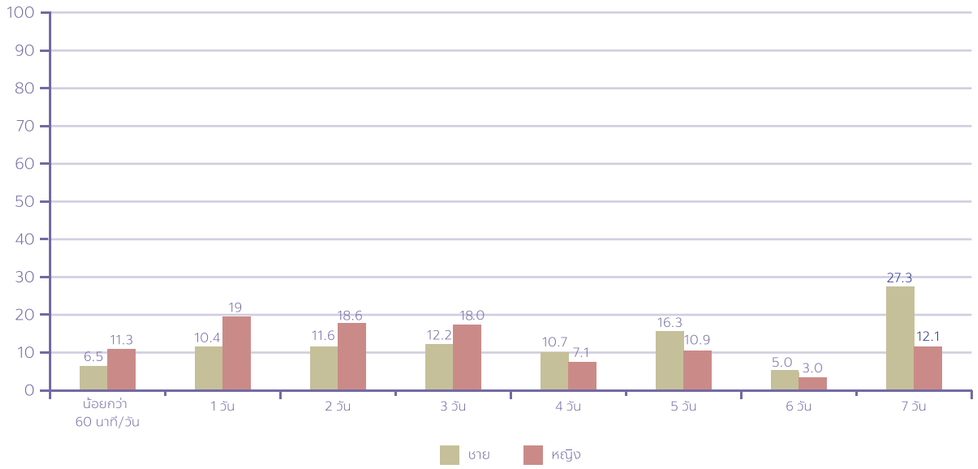
รูป 1. 7 กิจกรรมทางกาย (รวมกันอย่างน้อย 60 นาที) ตามจำนวนวันใน 1 สัปดาห์ คลุ่มอายุ 6-9 ปี

สำหรับกลุ่มอายุ 10-13 ปี พบว่า เด็กชายประมาณครึ่งหนึ่งมีกิจกรรมทางกายรวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาที จำนวน 5-7 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 13.3, 4.0, 31.7 รวมร้อยละ 48.9) และเด็กหญิงร้อยละ 36.7 มีกิจกรรมทางกายรวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาที จำนวน 5-7 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 12.9, 3.3, 20.5 ตามลำดับ) ทั้งนี้ มีสัดส่วนของผู้ที่มีกิจกรรมทางกายไม่ถึง 60 นาทีต่อวันไม่สูงนัก คือร้อยละ 7.2 ในชาย และร้อยละ 9.4 ในหญิง รายละเอียดใน**รูป 1. 8**

สำหรับกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า จำนวนวันในสัปดาห์ที่มีกิจกรรมทางกายของเยาวชนชายและหญิงต่างกันอย่างชัดเจน โดยสัดส่วนของจำนวนวัน 5-7 วันต่อสัปดาห์ที่มีกิจกรรมทางกายรวมกันอย่างน้อย 60 นาทีต่อวันในเยาวชนชายมีถึงร้อยละ 48.6 และร้อยละ 25.9 ในหญิง ในขณะที่การมีกิจกรรมทางกายรวมกันเป็นจำนวน 1-2 วันต่อสัปดาห์ของเยาวชนชายมีเพียงร้อยละ 22.0 ซึ่งน้อยกว่าเยาวชนหญิงเกือบครึ่ง (ร้อยละ 37.7) ส่วนที่มีกิจกรรมทางกายไม่ถึง 60 นาทีต่อวัน ในเยาวชนชายมีเพียงร้อยละ 6.5 และในเยาวชนหญิงร้อยละ 11.3 ซึ่งมากกว่าเกือบเท่าตัว **(รูป 1. 9)**



รูป 1. 8 กิจกรรมทางกาย (รวมกันอย่างน้อย 60 นาที) ตามจำนวนวันใน 1 สัปดาห์ กลุ่มอายุ 10-13 ปี



รูป 1. 9 กิจกรรมทางกาย (รวมกันอย่างน้อย 60 นาที) ตามจำนวนวันใน 1 สัปดาห์ กลุ่มอายุ 14-17 ปี

บทที่ 2

การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

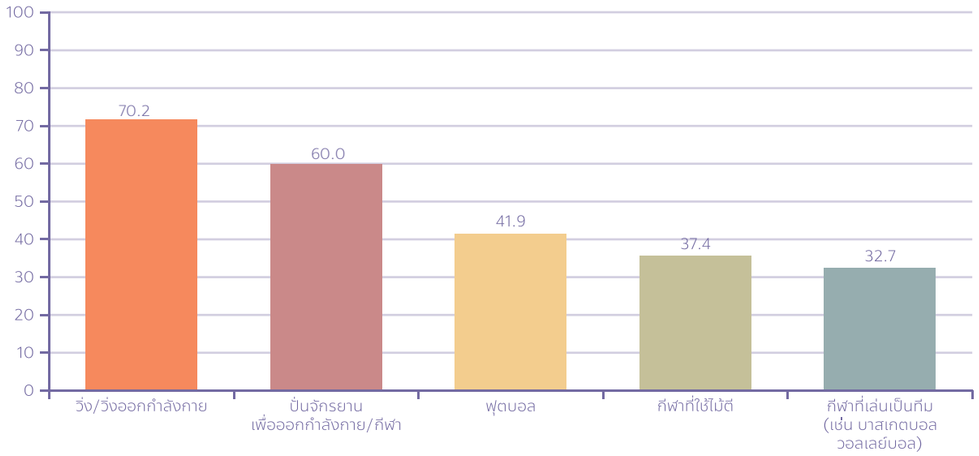
HIGHLIGHTS

- ชนิดกีฬาและการออกกำลังกายที่มีเด็กและเยาวชนเล่นมากกว่าร้อยละ 50 คือ วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย และการปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกาย/กีฬา
- 5 อันดับแรกของชนิดกีฬาและออกกำลังกายที่เด็กและเยาวชนไทยนิยมเล่นมากที่สุด ได้แก่ วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย (ร้อยละ 70.2), ปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกาย/กีฬา (ร้อยละ 60.0) ฟุตบอล (ร้อยละ 41.9) กีฬาที่ใช้ไม้ตี (ร้อยละ 37.4) และ กีฬาที่เล่นเป็นทีม (ร้อยละ 32.7)
- ชนิดกีฬาและการออกกำลังกายที่เยาวชนอายุ 14-17 ปี ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยมากกว่า 30 นาที/วัน (200 นาที/สัปดาห์) ได้แก่ ยูโด/ไอคิโด/เทควันโด/คาราเต้,ฟุตบอล, ฟุตซอล, และมวยไทย/มวยคาดเชือก/มวยไชยา/มวยทะเล

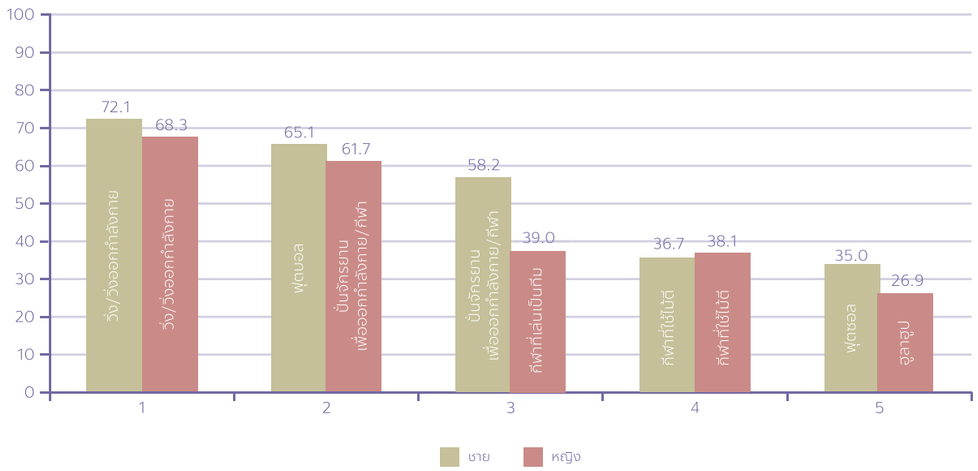
ภาพรวมของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

การสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558 ในส่วนของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายนั้น พบว่า เด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี มีกิจกรรมทางกายด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายหลากหลายชนิด โดยเด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายด้วยการวิ่ง/วิ่งออกกำลังกายถึงร้อยละ 70.2 อันดับรองลงมา ได้แก่ การปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกาย/กีฬา (ร้อยละ 60.0) ฟุตบอล (ร้อยละ 41.9) กีฬาที่ใช้ไม้ตี (ร้อยละ 37.4) และ กีฬาที่เล่นเป็นทีม (ร้อยละ 32.7) แสดงใน **รูป 2. 1**

ใน 5 อันดับแรกของชนิดกีฬาและออกกำลังกายที่มีผู้เล่นมากที่สุดของทั้งเด็กและเยาวชนชายและหญิงนั้น มีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน คือ การวิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย การปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกาย/กีฬา และ กีฬาที่ใช้ไม้ตี ซึ่งชนิดกิจกรรมดังกล่าวมีร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมที่แตกต่างกันไป ดังรายละเอียดใน **รูป 2. 2**



รูป 2. 1 ชนิดกีฬาและการออกกำลังกาย 5 อันดับแรก (ร้อยละ)



รูป 2. 2 ชนิดกีฬาและการออกกำลังกาย 5 อันดับแรก (ร้อยละ) จำแนกตามเพศ

ร้อยละของผู้เล่นกีฬาและออกกำลังกายตามชนิดกิจกรรม

เด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในหลากหลายชนิดกิจกรรม บางชนิดมีผู้เล่นกิจกรรมค่อนข้างมาก บางชนิดมีผู้เล่นกิจกรรมน้อย จากการสำรวจฯ พบว่า เด็กและเยาวชนมีการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากกว่า 1 ชนิดกิจกรรม โดยใน 5 อันดับแรกมีผู้เล่นมากกว่าร้อยละ 30 ในขณะที่อันดับ 6-10 นั้น มีผู้เล่นประมาณร้อยละ 20-26 ส่วนอันดับอื่นๆ นั้นมีผู้เล่นไม่ถึงร้อยละ 20 และมีข้อสังเกตว่า ชนิดกีฬาและออกกำลังกายที่เป็นศิลปะการป้องกันตัว มีผู้เล่นไม่มาก กล่าวคือ ไม่ถึงร้อยละ 10 รายละเอียดภาพรวมแสดงใน **ตาราง 2. 1** และ ร้อยละดังกล่าว จำแนกตามเพศ แสดงใน **ตาราง 2. 2**

ตาราง 2. 1 ร้อยละของผู้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตามชนิดกิจกรรม เรียงจากมากไปน้อย

อันดับ	ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย	ร้อยละ
1	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	70.2
2	ปั่นจักรยาน เพื่อออกกำลังกาย/กีฬา	60.0
3	ฟุตบอล	41.9
4	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	37.4
5	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	32.7
6	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	26.3
7	ฮูลาฮูป	24.1
8	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	22.2
9	กระโดดเชือก	21.6
10	ฟุตซอล	20.5
11	กรีฑาประเภทลู่และลาน (เพื่อการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม)	19.4
12	เต้นแอโรบิก	18.0
13	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ/ตะกร้อลอดห่วง	16.7
14	เปตอง	10.7
15	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ/หรือมวยทะเล	5.8
16	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	4.3
17	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	3.8
18	มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น	1.8

ร้อยละของผู้เล่นกีฬาและออกกำลังกายตามชนิดกิจกรรม

ตาราง 2. 2 ร้อยละของผู้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตามชนิดกิจกรรม เรียงจากมากไปน้อย จำแนกตามเพศ

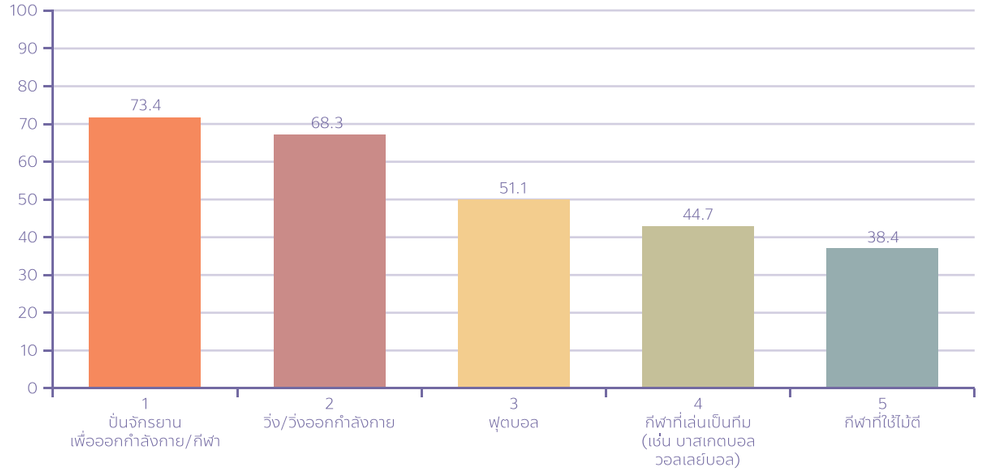
ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย	ร้อยละ
1	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	72.1	1	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	68.3
2	ฟุตบอล	65.1	2	ปั่นจักรยาน เพื่อออกกำลังกาย/กีฬา	61.7
3	ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/กีฬา	58.2	3	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	39.0
4	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	36.7	4	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	38.1
5	ฟุตซอล	35.0	5	ฮูลาฮูป	26.9
6	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	29.8	6	กระโดดเชือก	26.7
7	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	26.4	7	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	23.0
8	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ/ตะกร้อลอดห่วง	23.7	8	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	22.8
9	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เต้นระบำ	21.3	9	เต้นแอโรบิก	22.0
10	กรีฑาประเภทลู่และลาน(เพื่อการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม)	21.3	10	ฟุตบอล	19.1
11	ฮูลาฮูป	21.3	11	กรีฑาประเภทลู่และลาน(เพื่อการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม)	17.5
12	กระโดดเชือก	16.5	12	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ/ตะกร้อลอดห่วง	9.8
13	เต้นแอโรบิก	14.0	13	เปตอง	8.4
14	เปตอง	13.0	14	ฟุตซอล	6.2
15	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ/หรือมวยทะเล	8.3	15	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ/หรือมวยทะเล	3.3
16	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	5.6	16	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	3.1
17	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	4.7	17	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	2.9
18	มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น	2.5	18	มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น	1.0

กลุ่มอายุ 6-9 ปี

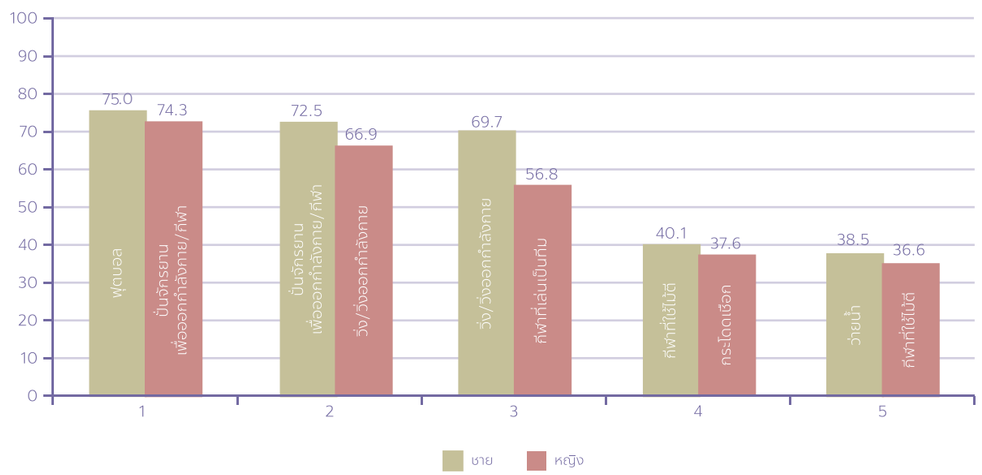
5 อันดับแรกของชนิดกีฬาและออกกำลังกายจำแนกตามกลุ่มอายุ

เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 6-9 ปี มีกิจกรรมทางกายโดยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย โดยมีชนิดกิจกรรมที่มีร้อยละของผู้เล่นมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/กีฬา (ร้อยละ 73.4) วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย (ร้อยละ 68.3) ฟุตบอล (ร้อยละ 51.1) กีฬาที่เล่นเป็นทีม เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล (ร้อยละ 44.7) และ กีฬาที่ใช้ไม้ตี (ร้อยละ 38.4) **รูป 2. 3**

ใน 5 อันดับแรกของชนิดกีฬาและออกกำลังกายของเด็กและเยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุนี้ มีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน คือ การวิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย การปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกาย/กีฬา และ กีฬาที่ใช้ไม้ตี โดยรายละเอียดแสดงใน **รูป 2. 4**



รูป 2. 3 ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย 5 อันดับแรก กลุ่มอายุ 6-9 ปี จำแนกตามเพศ

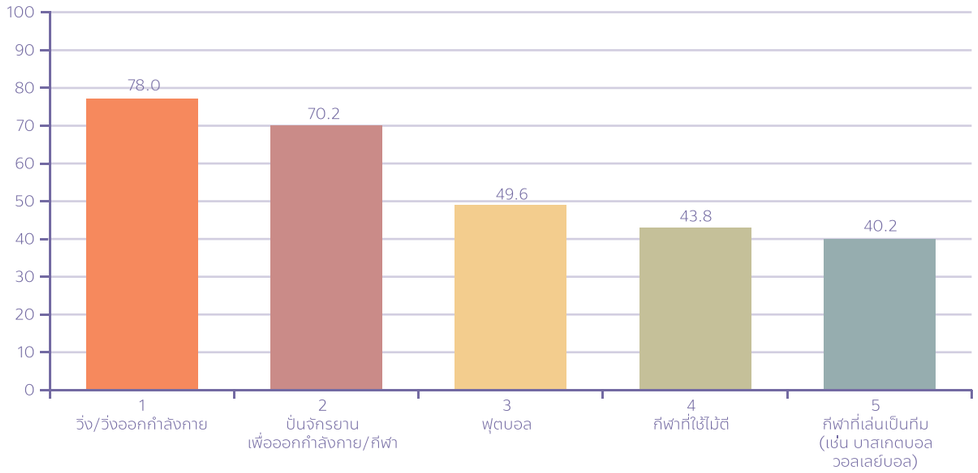


รูป 2. 4 ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย 5 อันดับแรก กลุ่มอายุ 6-9 ปี จำแนกตามเพศ

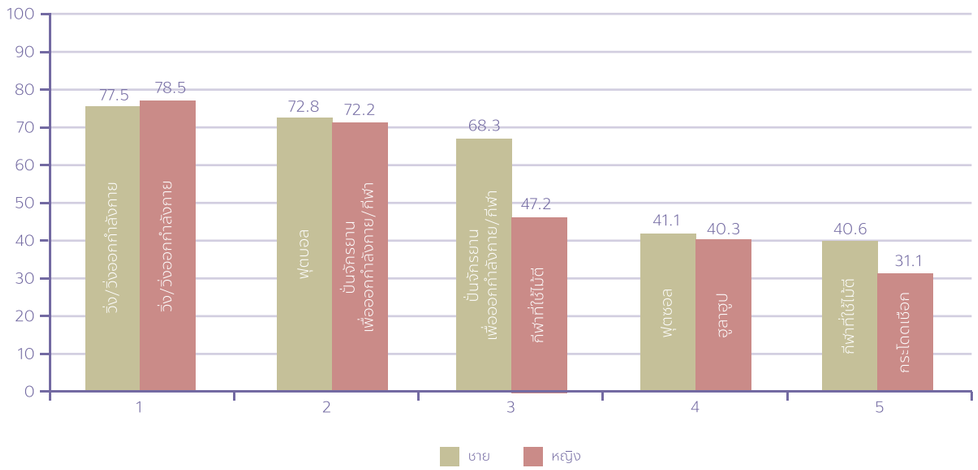
กลุ่มอายุ 10-13 ปี

เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี มีกิจกรรมทางกายโดยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย โดยชนิดกิจกรรมที่มีร้อยละของผู้เล่นมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย (ร้อยละ 78.0) ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/กีฬา (ร้อยละ 70.2) ฟุตบอล (ร้อยละ 49.6) กีฬาที่ใช้ไม้ตี (ร้อยละ 43.8) และ กีฬาที่เล่นเป็นทีม เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล (ร้อยละ 40.2) รายละเอียดใน **รูป 2. 5**

ใน 5 อันดับแรกของชนิดกีฬาและออกกำลังกายของเด็กและเยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุนี้ มีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน คือการวิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย การปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกาย/กีฬา และกีฬาที่ใช้ไม้ตี โดยรายละเอียดแสดงใน **รูป 2. 6**



รูป 2. 5 ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย 5 อันดับแรก
กลุ่มอายุ 10-13 ปี จำแนกตามเพศ

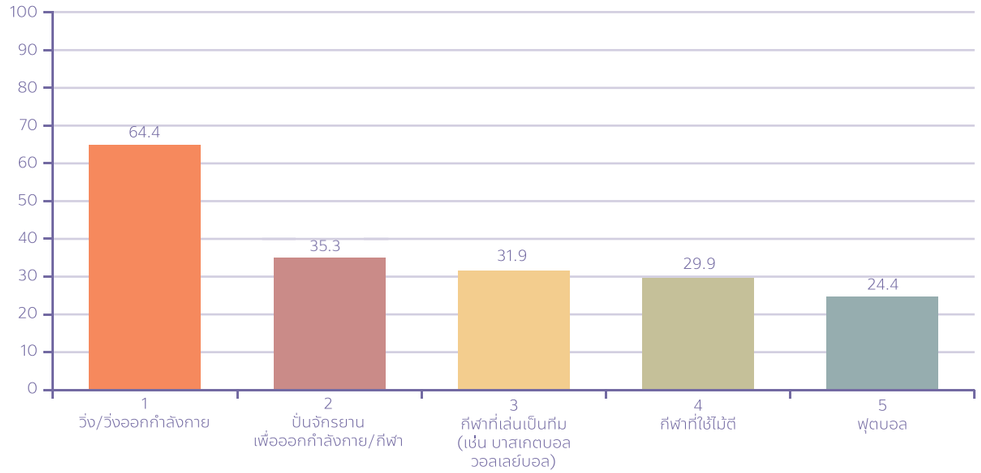


รูป 2. 6 ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย 5 อันดับแรก
กลุ่มอายุ 10-13 ปี จำแนกตามเพศ

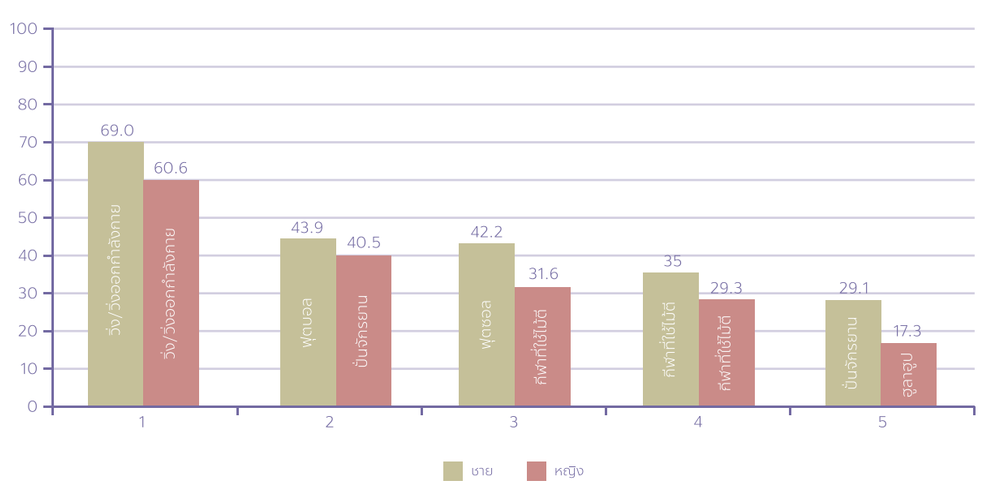
กลุ่มอายุ 14-17 ปี

เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี มีกิจกรรมทางกายด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย โดยชนิดกิจกรรมที่มีร้อยละของผู้เล่นมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย (ร้อยละ 64.4) ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/กีฬา (ร้อยละ 35.3) กีฬาที่เล่นเป็นทีม เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล (ร้อยละ 31.9) กีฬาที่ใช้ไม้ตี (ร้อยละ 29.9) และ ฟุตบอล (ร้อยละ 24.4) **(รูป 2. 7)**

ใน 5 อันดับแรกของชนิดกีฬาและออกกำลังกายของเด็กและเยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุนี้ มีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน คือการวิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย การปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกาย/กีฬา และ กีฬาที่เล่นเป็นทีม โดยรายละเอียดแสดงใน **รูป 2. 8**



รูป 2. 7 ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย 5 อันดับแรก
กลุ่มอายุ 14-17 ปี จำแนกตามเพศ



รูป 2. 8 ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย 5 อันดับแรก
กลุ่มอายุ 14-17 ปี จำแนกตามเพศ

ร้อยละของผู้เล่นกีฬาและออกกำลังกายตามชนิดกิจกรรม จำแนกตามกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ 6-9 ปี

ใน 5 อันดับแรกของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายชนิดต่างๆ ของเด็กกลุ่มอายุ 6-9 ปี มีผู้เล่นมากกว่าร้อยละ 38 ในขณะที่อันดับ 6-10 นั้น มีผู้เล่นมากกว่าร้อยละ 20 ส่วนอันดับอื่นๆ นั้นมีผู้เล่นไม่ถึงร้อยละ 20 **(ตาราง 2. 3)** โดยรายละเอียด จำแนกตามเพศ สำหรับกลุ่มอายุ 6-9 ปี แสดงไว้ใน **ตาราง 2. 4**

ตาราง 2. 3 ร้อยละของผู้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตามชนิดกิจกรรม เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 6-9 ปี

อันดับ	ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย	ร้อยละ
1	ปั่นจักรยาน เพื่อออกกำลังกาย/กีฬา	73.4
2	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	68.3
3	ฟุตบอล	51.1
4	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	44.7
5	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	38.4
6	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	35.6
7	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	30.8
8	กระโดดเชือก	30.3
9	เต้นแอโรบิก	24.4
10	ฮูลาฮูป	24.3
11	ครีฑาประเภทลู่และลาน (เพื่อการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม)	19.2
12	เปตอง	17.7
13	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ/ตะกร้อลอดห่วง	17.7
14	ฟุตซอล	15.1
15	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ/หรือมวยทะเล	9.5
16	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	6.8
17	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	6.3
18	มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น	3.7

กลุ่มอายุ 6-9 ปี

ตาราง 2. 4 ร้อยละของผู้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตามชนิดกิจกรรม เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 6-9 ปี จำแนกตามเพศ

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย	ร้อยละ
1	ฟุตบอล	75.0	1	ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/กีฬา	74.3
2	ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/กีฬา	72.5	2	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	66.9
3	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	69.7	3	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	56.8
4	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	40.1	4	กระโดดเชือก	37.6
5	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	38.5	5	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	36.6
6	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	33.4	6	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	32.6
7	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	29.7	7	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	32.0
8	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ/ตะกร้อลอดห่วง	25.4	8	เต้นแอโรบิก	27.8
9	ฮูลาฮูป	24.0	9	ฟุตบอล	25.2
10	ฟุตซอล	23.4	10	ฮูลาฮูป	24.6
11	กระโดดเชือก	23.5	11	ครีฑาประเภทลู่และลาน (เพื่อการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม)	16.0
12	ครีฑาประเภทลู่และลาน (เพื่อการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม)	22.1	12	เปตอง	14.7
13	เต้นแอโรบิก	21.3	13	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ/ตะกร้อลอดห่วง	9.3
14	เปตอง	20.5	14	ฟุตซอล	6.2
15	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ/หรือมวยทะเล	14.4	15	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	4.8
16	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	9.1	16	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ/หรือมวยทะเล	4.1
17	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	8.7	17	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	3.3
18	มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น	5.4	18	มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น	1.8

กลุ่มอายุ 10-13 ปี

เด็กกลุ่มอายุ 10-13 ปี มี 5 อันดับแรกของชนิดกีฬาและการออกกำลังกายที่มีผู้เล่นมากกว่าร้อยละ 40 ในขณะที่อันดับ 6-10 นั้นมีผู้เล่นร้อยละ 23-37 โดยรายละเอียดแสดงใน**ตาราง 2. 5**) และรายละเอียด จำแนกตามเพศ แสดงไว้ใน **ตาราง 2. 6**

ตาราง 2. 5 ร้อยละของผู้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย
ตามชนิดกิจกรรม เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 10-13 ปี

อันดับ	ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย	ร้อยละ
1	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	78.0
2	ปั่นจักรยาน เพื่อออกกำลังกาย/กีฬา	70.2
3	ฟุตบอล	49.6
4	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	43.8
5	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	40.2
6	ฮูลาฮูป	37.6
7	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	32.9
8	ฟุตซอล	24.7
9	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	24.0
10	กระโดดเชือก	23.1
11	กรีฑาประเภทลู่และลาน (เพื่อการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม)	22.9
12	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ/ตะกร้อลอดห่วง	17.7
13	เต้นแอโรบิก	17.3
14	เปตอง	9.5
15	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ/หรือมวยทะเล	4.9
16	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	3.9
17	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	3.3
18	มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น	1.0

กลุ่มอายุ 10-13 ปี

ตาราง 2. 6 ร้อยละของผู้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย
ตามชนิดกิจกรรม เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 10-13 ปี จำแนกตามเพศ

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย	ร้อยละ
1	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	77.5	1	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	78.5
2	ฟุตบอล	72.8	2	ปั่นจักรยาน เพื่อออกกำลังกาย/กีฬา	72.2
3	ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/กีฬา	68.3	3	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	47.2
4	ฟุตซอล	41.1	4	ฮูลาฮูป	40.3
5	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	40.6	5	กระโดดเชือก	31.1
6	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	36.1	6	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	29.5
7	ฮูลาฮูป	35.0	7	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	29.0
8	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ/ตะกร้อลอดห่วง	24.5	8	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	26.0
9	กรีฑาประเภทลู่และลาน(เพื่อการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม)	23.2	9	ฟุตบอล	24.8
10	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	22.1	10	กรีฑาประเภทลู่และลาน (เพื่อการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม)	22.6
11	กระโดดเชือก	15.6	11	เต้นแอโรบิก	22.1
12	เต้นแอโรบิก	12.9	12	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ/ตะกร้อลอดห่วง	10.5
13	เปตอง	11.9	13	ฟุตซอล	7.1
14	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	11.2	14	เปตอง	6.9
15	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ/หรือมวยทะเล	6.0	15	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ/หรือมวยทะเล	3.8
16	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	4.3	16	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	3.4
17	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	3.6	17	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	3.0
18	มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น	1.1	18	มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น	0.9

กลุ่มอายุ 14-17 ปี

5 อันดับแรกของชนิดกีฬาและออกกำลังกายของเยาวชนกลุ่มอายุ 14-17 ปี มีผู้เล่นมากกว่าร้อยละ 25 ในขณะที่อันดับ 6-10 นั้น มีผู้เล่นเพียงร้อยละ 11-16 **(ตาราง 2. 7)** ทั้งนี้ กลุ่มอายุ 14-17 ปี ทั้งชายและหญิง มีร้อยละของชนิดกีฬาและการออกกำลังกาย ชนิดต่างๆ น้อยกว่ากลุ่มอายุที่อายุน้อยกว่า ทั้งกลุ่มอายุ 10-13 ปี และ 6-9 ปี ทั้งนี้ รายละเอียดของร้อยละผู้เล่น ตามชนิดกีฬาและออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ แสดงไว้ใน **ตาราง 2. 8**

ตาราง 2. 7 ร้อยละของผู้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตามชนิดกิจกรรม เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 14-17 ปี

อันดับ	ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย	ร้อยละ
1	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	64.4
2	ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/กีฬา	35.3
3	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	31.9
4	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	29.9
5	ฟุตบอล	24.4
6	ฟุตซอล	22.2
7	กรีฑาประเภทลู่และลาน (เพื่อการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม)	16.2
8	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ /ตะกร้อลอดห่วง	14.6
9	เต้นแอโรบิก	11.8
10	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	11.1
11	กระโดดเชือก	10.8
12	ฮูลาฮูป	10.5
13	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	9.5
14	เปตอง	4.3
15	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ/หรือมวยทะเล	2.7
16	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	2.6
17	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	1.0
18	มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น	0.6

กลุ่มอายุ 14-17 ปี

ตาราง 2. 8 ร้อยละของผู้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตามชนิดกิจกรรม เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 14-17 ปี จำแนกตามเพศ

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกีฬาและออกกำลังกาย	ร้อยละ
1	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	69.0	1	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	60.6
2	ฟุตบอล	43.9	2	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	40.5
3	ฟุตซอล	42.2	3	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	31.6
4	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	35.0	4	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	29.3
5	ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/กีฬา	29.1	5	ฮูลาฮูป	17.3
6	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	27.9	6	เต้นแอโรบิก	16.5
7	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ/ตะกร้อลอดห่วง	20.6	7	กรีฑาประเภทลู่และลาน(เพื่อการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม)	14.3
8	กรีฑาประเภทลู่และลาน(เพื่อการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม)	18.4	8	กระโดดเชือก	12.4
9	ว่ายน้ำหรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	12.0	9	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	11.8
10	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	10.2	10	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ/ตะกร้อลอดห่วง	9.7
11	กระโดดเชือก	8.9	11	ฟุตบอล	8.2
12	เต้นแอโรบิก	6.2	12	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	7.5
13	เปตอง	4.9	13	ฟุตซอล	5.6
14	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ/หรือมวยทะเล	3.2	14	เปตอง	3.9
15	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	2.6	15	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	2.6
16	ฮูลาฮูป	2.3	16	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ/หรือมวยทะเล	2.2
17	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	1.0	17	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	1.0
18	มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น	0.6	18	มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น	0.5

ความถี่สูงสุดของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (Mode)

ความถี่สูงสุดของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (Mode) ในกลุ่มอายุ 10-13 ปี

การสำรวจฯ ในครั้งนี้ มีการสอบถามความถี่หรือจำนวนครั้งในการทำกิจกรรมต่างๆ ในเด็กและเยาวชนกลุ่มอายุ 10-13 ปี และกลุ่มอายุ 14-17 ปี กล่าวคือ ในการกีฬาและออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมนั้น เล่นกี่ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) และช่วงวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์)

สำหรับเด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี พบว่า ในช่วงวันธรรมดาซึ่งต้องไปโรงเรียน การเล่นกีฬาและออกกำลังกายในชนิดกิจกรรมต่างๆ โดยส่วนใหญ่นั้น มีความถี่สูงสุด (Mode) 1 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ในขณะที่ มีเพียงบางชนิดกิจกรรมที่เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุนี้ มีความถี่สูงสุด (Mode) ถึง 5 ครั้ง ในช่วงวันธรรมดา หรือโดยเฉลี่ยคือเล่นกิจกรรมนั้นๆ วันละครั้ง ชนิดกีฬาเหล่านั้น ได้แก่ วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย, ฟุตบอล, ฟุตซอล, ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/เล่นกีฬา ทั้งนี้ สำหรับจำนวนครั้งที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายชนิดต่างๆ ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า โดยส่วนใหญ่ของเด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี มีความถี่สูงสุดในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายชนิดกิจกรรมต่างๆ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง **(ตาราง 2. 9)**

หากจำแนกตามเพศ พบว่า ในเด็กและเยาวชนชายกลุ่มอายุ 10-13 ปีนั้น ชนิดกีฬาและออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่ มีความถี่สูงสุดในการเล่นกิจกรรม (Mode) 1 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ในขณะที่บางชนิดกีฬาและออกกำลังกายมีความถี่สูงสุด (Mode) ถึง 5 ครั้ง ในช่วงวันธรรมดา หรือโดยเฉลี่ยคือเล่นวันละครั้ง ซึ่งชนิดกีฬาเหล่านั้น ได้แก่ วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย, ฟุตบอล, ฟุตซอล, ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/เล่นกีฬา, และมวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น สำหรับความถี่สูงสุดในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า โดยส่วนใหญ่ของเด็กและเยาวชนชายในกลุ่มอายุ 10-13 ปี มีความถี่สูงสุดในการเล่นกิจกรรมชนิดต่างๆ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง **(ตาราง 2. 10)**

สำหรับเด็กและเยาวชนหญิงกลุ่มอายุ 10-13 ปี พบว่า ชนิดกีฬาและออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่ มีความถี่สูงสุดในการเล่นกิจกรรม (Mode) 1 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) และมีเพียงกิจกรรมการกระโดดเชือกเท่านั้น ที่มีความถี่สูงสุด (Mode) ถึง 5 ครั้ง ในช่วงวันธรรมดา หรือโดยเฉลี่ยคือเล่นวันละครั้ง สำหรับในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า โดยส่วนใหญ่ของเด็กและเยาวชนหญิงในกลุ่มอายุ 10-13 ปี มีความถี่สูงสุดในเล่นกิจกรรมชนิดต่างๆ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง **(ตาราง 2. 11)**

ความถี่สูงสุดของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (Mode) ในกลุ่มอายุ 14-17 ปี

สำหรับเยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า ในภาพรวมมีหลายชนิดกีฬาและออกกำลังกายที่มีความถี่สูงสุด (Mode) ไม่แตกต่างจากกลุ่มอายุ 10-13 ปี โดยเยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี นั้น มีชนิดกีฬาและออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่ ที่มีความถี่สูงสุด (Mode) 1 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ในขณะที่ มีเพียงบางชนิดกิจกรรมที่เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุนี้ มีความถี่สูงสุด (Mode) ถึง 5 ครั้ง ในช่วงวันธรรมดา หรือโดยเฉลี่ยคือเล่นกิจกรรมนั้นๆ วันละครั้ง ชนิดกีฬาเหล่านั้น ได้แก่ วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย, ฟุตบอล, ฟุตซอล, ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/เล่นกีฬา สำหรับในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า เยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี เล่นกีฬาและออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง **(ตาราง 2. 9)**

หากจำแนกตามเพศ พบว่า มีจำนวน 8 ใน 18 ชนิดกีฬาและออกกำลังกายที่เด็กและเยาวชนชายกลุ่มอายุ 14-17 ปี มีความถี่ในการทำกิจกรรมสูงสุด (Mode) ถึง 5 ครั้ง ในช่วงวันธรรมดา หรือโดยเฉลี่ยคือเล่นกิจกรรมนั้นๆ วันละครั้ง ชนิดกีฬาเหล่านั้น ได้แก่ กระโดดเชือก, กรีฑาประเภทลู่และลาน, วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย, ฟุตบอล, ฟุตซอล, กีฬาที่เล่นเป็นทีม, มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น, และปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/เล่นกีฬา สำหรับในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า เยาวชนชายในกลุ่มอายุ 14-17 ปี มีความถี่สูงสุดในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง **(ตาราง 2. 10)**

สำหรับเยาวชนหญิงกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า ชนิดกีฬาและออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่มีความถี่สูงสุด (Mode) 1 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) โดยมีเพียงกิจกรรมฮูลาฮูปเท่านั้น ที่มีความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรม (Mode) ถึง 3 ครั้ง ในช่วงวันธรรมดา ทั้งนี้ พบว่า ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ชนิดกีฬาและออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่มีความถี่สูงสุด 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง **(ตาราง 2. 11)**

การสำรวจฯ ในครั้งนี้ มีการสอบถามเยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี ถึงระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ทั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) และช่วงวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์) โดยรายงานฉบับนี้จะรายงานระยะเวลาโดยเฉลี่ย (Mean) ที่เล่นกิจกรรมนี้ในเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งรวมช่วงเวลาวันธรรมดาและวันหยุดสุดสัปดาห์

สำหรับกิจกรรมทางกายในส่วนของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายใน 18 ชนิดกิจกรรมในการสำรวจฯ นี้ พบว่า ชนิดกีฬาและออกกำลังกายที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการเล่นกิจกรรมมากที่สุดสำหรับเยาวชนอายุ 14-17 ปี คือกีฬายูโด/ไอคิโด/เทควันโด/คาราเต้ ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 35 นาที/วัน (241.6 นาที/สัปดาห์) ส่วนชนิดกีฬาที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ กระบี่กระบอง ดาบไทย และ/หรือสากล ใช้เวลา 12 นาที/วัน (81.1 นาที/สัปดาห์) ทั้งนี้ ชนิดกีฬาและออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่ มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์อยู่ในช่วง 100-200 นาที สำหรับชนิดกีฬาและการออกกำลังกายที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยมากกว่า 200 นาที/สัปดาห์ ได้แก่ ยูโด/ไอคิโด/เทควันโด/คาราเต้, ฟุตบอล, ฟุตซอล, และมวยไทย/มวยคาดเชือก/มวยไชยา/มวยทะเล **(ตาราง 2. 9)**

อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตว่า ชนิดกีฬาและการออกกำลังกายที่มีร้อยละผู้เล่นมากกว่าร้อยละ 30 (การวิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย, กีฬาที่เล่นเป็นทีม, ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/กีฬา) มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยในช่วง 17-24 นาที/วัน (116.9-171.0 นาที/สัปดาห์) โดยรายละเอียดแสดงใน**ตาราง 2. 9**

สำหรับเยาวชนชายกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า ชนิดการเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการกิจกรรมมากที่สุดคือ ฟุตบอล ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 38 นาที/วัน (264.8 นาที/สัปดาห์) ส่วนชนิดกีฬาที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ เต้นแอโรบิก ใช้เวลา 12 นาที/วัน (85.9 นาที/สัปดาห์) ทั้งนี้ ชนิดการเล่นกีฬาและออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์อยู่ในช่วง 100-200 นาที สำหรับชนิดการเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยมากกว่า 200 นาที/สัปดาห์ ได้แก่ ฟุตบอล, ยูโด/ไอคิโด/เทควันโด/คาราเต้, ฟุตซอล, กีฬาที่เล่นเป็นทีม, และมวยไทย/มวยคาดเชือก/มวยไชยา/มวยทะเล **(ตาราง 2. 10)**

ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายสำหรับกลุ่มอายุ 14-17 ปี

ชนิดการเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่มีร้อยละผู้เล่นกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 30 (การวิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย, ฟุตบอล, ฟุตซอล, กีฬาที่เล่นเป็นทีม) สำหรับเยาวชนชายกลุ่มอายุ 14-17 ปี นั้น ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในช่วง 23-38 นาที/วัน (159.3-264.8 นาที/สัปดาห์) **(ตาราง 2. 10)**

สำหรับเยาวชนหญิงกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า ชนิดกีฬาและออกกำลังกายที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการกิจกรรมมากที่สุดคือ ยูโด/ไอคิโด/เทควันโด/คาราเต้ ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 34 นาที/วัน (239.4 นาที/สัปดาห์) ส่วนชนิดกีฬาที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ กระบี่กระบอง ดาบไทย และ/หรือสากล ใช้เวลา 11 นาที/วัน (74.7 นาที/สัปดาห์) ทั้งนี้ ชนิดกีฬาและการออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่ มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์อยู่ในช่วง 100-150 นาที สำหรับกีฬาที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยมากกว่า 150 นาที/สัปดาห์ ได้แก่ ยูโด/ไอคิโด/เทควันโด/คาราเต้, มวยสากลอาชีพ/สมัครเล่น, และมวยไทย/มวยคาดเชือก/มวยไชยา/มวยทะเล **(ตาราง 2. 11)**

ชนิดกีฬาและออกกำลังกายที่มีร้อยละผู้เล่นมากกว่าร้อยละ 30 (การวิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย, ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย/กีฬา) ในเยาวชนหญิงกลุ่มอายุ 14-17 ปี มีการใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในช่วง 15-19 นาที/วัน (106.7-131.7 นาที/สัปดาห์) **(ตาราง 2. 11)**

ตาราง 2. 9 ความถี่สูงสุดในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (Mode) และระยะเวลาโดยเฉลี่ย ตามชนิดกิจกรรม

	ชนิดกิจกรรม	ผู้เล่นกิจกรรมนี้ทั้งหมด (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนี้ใน 1 สัปดาห์ (นาที)
		10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	14-17 ปี
1	กระโดดเชือก	23.1	10.8	1 (24.2)	5 (24.1)	2 (45.2)	2 (47.9)	101.0
2	เต้นแอโรบิก	17.3	11.8	1 (44.3)	1 (36.7)	2 (44.5)	2 (55.0)	102.5
3	ครีฑาประเภทลู่และลาน(ทั้งเพื่อการแข่งขันและ/หรือการฝึกซ้อม)	22.9	16.2	1 (25.2)	1 (24.9)	2 (44.8)	2 (45.3)	158.3
4	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	78.0	64.4	5 (26.3)	5 (24.2)	2 (49.0)	2 (50.5)	132.9
5	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	43.8	29.9	1 (35.2)	1 (34.1)	2 (44.1)	2 (49.8)	150.9
6	ฟุตบอล	49.6	24.4	5 (30.8)	5 (32.3)	2 (52.8)	2 (57.4)	235.7
7	ฟุตซอล	24.7	22.2	5 (26.8)	5 (31.4)	2 (49.9)	2 (53.6)	207.5
8	ฮูลาฮูป	37.6	10.5	1 (36.5)	3 (24.0)	1 (42.1)	2 (51.5)	104.6
9	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	40.2	31.9	1 (26.9)	1 (39.8)	2 (42.9)	2 (50.9)	171.0
10	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ /ตะกร้อลอดห่วง	17.7	14.6	1 (34.8)	1 (44.6)	1 (42.1)	2 (49.0)	119.3
11	เปตอง	9.5	4.3	1 (41.5)	1 (55.4)	1 (43.0)	1 (50.0)	128.1
12	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ /หรือมวยทะเล	4.9	2.7	1 (37.6)	1 (46.2)	2 (41.6)	2 (52.6)	200.8
13	มวยสากลอาชีพ /สมัครเล่น	1.0	0.6	1 (25.5)	1 (34.5)	2 (40.5)	2 (54.5)	193.5
14	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	3.9	2.6	1 (68.1)	1 (83.1)	1 (41.1)	1,2 (46.7)	81.1
15	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	3.3	1.0	1 (36.6)	1 (33.3)	2 (50.7)	1 (48.7)	241.6
16	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก และ/หรือ เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	24.0	11.1	1 (36.3)	1 (47.0)	1 (48.6)	1 (63.8)	140.3
17	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	32.9	9.5	1 (40.1)	1 (49.0)	1 (50.3)	1 (58.9)	110.0
18	ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย /กีฬา	70.2	35.3	5 (36.5)	5 (24.7)	2 (55.8)	2 (56.2)	116.9

ตาราง 2. 10 ความถี่สูงสุดในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (Mode) และระยะเวลาโดยเฉลี่ย ตามชนิดกิจกรรม (ชาย)

	ชนิดกิจกรรม	ผู้เล่นกิจกรรมนี้ทั้งหมด (ร้อยละ)		ในช่วงวันจันทร์-ศุกร์		ในช่วงวันหยุด		ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนี้ใน 1 สัปดาห์ (นาที)
				ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		
		10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	14-17 ปี
1	กระโดดเชือก	15.6	8.9	1 (29.2)	5 (33.8)	2 (42.8)	2 (51.8)	102.4
2	เต้นแอโรบิก	12.9	6.2	1 (55.2)	1 (50.7)	2 (46.2)	2 (50.0)	85.9
3	ครีฑาประเภทลู่และลาน(ทั้งเพื่อการแข่งขันและ/หรือการฝึกซ้อม)	23.2	18.4	1 (25.4)	1 (30.1)	2 (45.9)	2 (49.8)	183.6
4	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	77.5	69.0	5 (31.4)	5 (30.3)	2 (50.5)	2 (53.2)	159.3
5	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	40.6	27.9	1 (32.4)	1 (30.2)	2 (44.2)	2 (47.7)	177.2
6	ฟุตบอล	72.8	43.9	5 (35.0)	5 (37.4)	2 (54.2)	2 (59.9)	264.8
7	ฟุตซอล	41.1	42.2	5 (28.3)	5 (34.3)	2 (49.9)	2 (54.8)	222.9
8	ฮูลาฮูป	35.0	2.3	1 (34.5)	1 (34.6)	1 (42.3)	1 (46.9)	91.0
9	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	11.2	35.0	1 (34.7)	5 (30.0)	2 (44.6)	2 (56.2)	213.7
10	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ /ตะกร้อลอดห่วง	24.5	20.6	1 (32.0)	1 (35.2)	1 (43.0)	2 (50.5)	134.0
11	เปตอง	11.9	4.9	1 (40.4)	1 (57.0)	1 (46.2)	2 (49.0)	120.9
12	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ /หรือมวยทะเล	6.0	3.2	1 (34.1)	1 (38.7)	2 (40.3)	2 (53.2)	206.5
13	มวยสากลอาชีพ /สมัครเล่น	1.1	0.6	5 (29.6)	1,5 (33.3)	1,2 (35.0)	2 (62.5)	196.7
14	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	4.3	2.6	1 (60.2)	1 (82.5)	1 (42.2)	2 (55.6)	88.9
15	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	3.6	1.0	1 (32.4)	1 (45.0)	2 (54.5)	2 (56.3)	245.5
16	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก และ/หรือ เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	22.1	10.2	1 (38.5)	1 (44.9)	1 (46.3)	1 (66.5)	146.2
17	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ	36.1	12.0	1 (38.3)	1 (54.1)	1 (46.7)	1 (56.1)	110.6
18	ปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย /กีฬา	68.3	29.1	5 (37.9)	5 (31.2)	2 (56.0)	2 (57.5)	134.0

ตาราง 2. 11 ความถี่สูงสุดในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (Mode) และระยะเวลาโดยเฉลี่ย ตามชนิดกิจกรรม (หญิง)

	ชนิดกิจกรรม	ผู้เล่นกิจกรรมนี้ทั้งหมด (ร้อยละ)		ในช่วงวันจันทร์-ศุกร์		ในช่วงวันหยุด		ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนี้ใน 1 สัปดาห์ (นาที)
				ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		
		10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	14-17 ปี
1	กระโดดเชือก	31.1	12.4	1 (21.8)	2 (26.3)	2 (46.3)	2 (45.6)	100.2
2	เต้นแอโรบิก	22.1	16.5	1 (37.5)	1 (32.3)	2 (43.9)	2 (56.0)	129.8
3	กรีฑาประเภทลู่และลาน(ทั้งเพื่อการแข่งขันและ/หรือการฝึกซ้อม)	22.6	14.3	1 (25.1)	1 (32.4)	2 (43.6)	1 (47.4)	131.3
4	วิ่ง/วิ่งออกกำลังกาย	78.5	60.6	1 (23.1)	1 (27.3)	2 (47.3)	2 (47.6)	107.9
5	กีฬาที่ใช้ไม้ตี	47.2	31.6	1 (37.8)	1 (37.0)	2 (44.0)	2 (51.3)	131.7
6	ฟุตบอล	24.8	8.2	1 (44.3)	1 (53.9)	2 (47.8)	1 (48.3)	106.5
7	ฟุตซอล	7.1	5.6	1 (44.1)	1 (62.6)	2 (50.6)	1 (44.2)	109.6
8	ฮูลาฮูป	40.3	17.3	1 (38.5)	3 (23.7)	2 (43.1)	2 (53.0)	106.0
9	กีฬาที่เล่นเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล)	29.0	29.3	1 (23.9)	1 (51.2)	2 (42.3)	1 (46.6)	128.8
10	ตะกร้อ/เซปักตะกร้อ /ตะกร้อลอดห่วง	10.5	9.7	1 (41.6)	1 (61.6)	2 (41.3)	1 (49.0)	93.5
11	เปตอง	6.9	3.9	1 (43.6)	1 (53.6)	1,2 (38.0)	1 (55.6)	136.0
12	มวยไทย มวยคาดเชือก มวยไชยา และ /หรือมวยทะเล	3.8	2.2	1 (43.0)	1 (56.1)	2 (44.3)	2 (51.7)	194.9
13	มวยสากลอาชีพ /สมัครเล่น	0.9	0.5	1,2 (25.0)	1 (35.7)	2 (47.1)	1 (66.7)	195.4
14	กระบี่กระบอง ดาบไทยและ/หรือสากล	3.4	2.6	1 (77.4)	1 (83.5)	1 (38.7)	1 (66.7)	74.7
15	ยูโด ไอคิโด เทควันโด หรือคาราเต้	3.0	1.0	1 (41.7)	1,2,3 (24.0)	2 (45.6)	1 (56.5)	239.4
16	ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก และ/หรือ เต้นระบำในสระว่ายน้ำ	26.0	11.8	1 (34.4)	1 (48.4)	1 (50.8)	1 (61.9)	136.1
17	ว่ายน้ำ หรือเล่นน้ำใน แหล่งน้ำธรรมชาติ	29.5	7.5	1 (42.6)	1 (42.5)	1 (54.9)	1 (62.4)	109.2
18	ปั่นจักรยาน เพื่อออกกำลังกาย /กีฬา	72.2	40.5	5 (35.1)	2 (24.4)	2 (55.6)	2 (55.3)	106.7

บทที่ 3

กิจกรรมนันทนาการ

HIGHLIGHTS

- กิจกรรมนันทนาการชนิดที่มีผู้เล่นมากที่สุด 5 อันดับแรก มีผู้เล่นกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 35 (ปั่นจักรยาน เดินเล่น วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับหรือเล่นต่อสู้กับเพื่อน การละเล่นพื้นบ้าน และ เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น) ในขณะที่อันดับรองลงไปนั้น มีผู้เล่นกิจกรรมประมาณ ร้อยละ 15-35 โดยมีเพียง 2 กิจกรรมที่มีผู้เล่นกิจกรรม ไม่ถึงร้อยละ 15

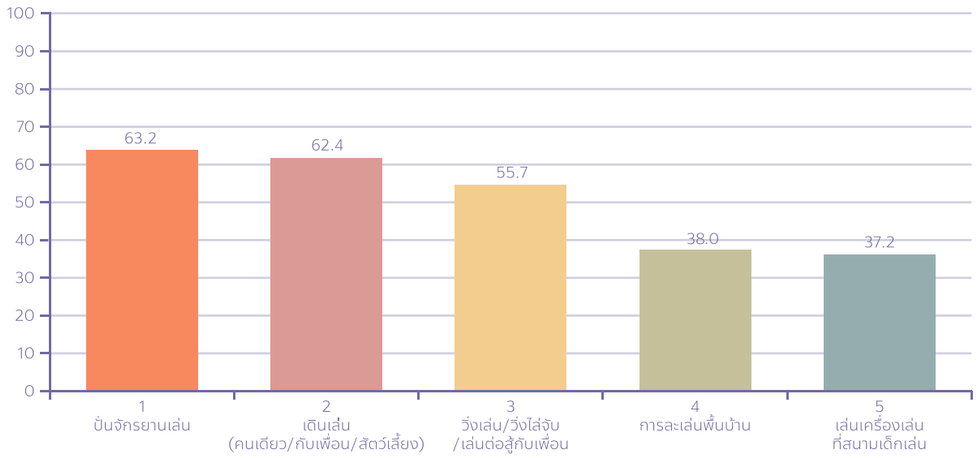
- เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี ที่เล่นกิจกรรมนันทนาการชนิดต่าง ๆ มีจำนวนครั้งที่เล่นกิจกรรมที่มีสัดส่วนสูงที่สุด (Mode) 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) หรือโดยเฉลี่ยวันละครั้ง

- กิจกรรมนันทนาการที่เยาวชนอายุ 14-17 ปี ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยมากที่สุด คือ เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย (เช่น เต้น ชก ต่อย ตี) ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 39 นาที/วัน (271.2 นาที/สัปดาห์)

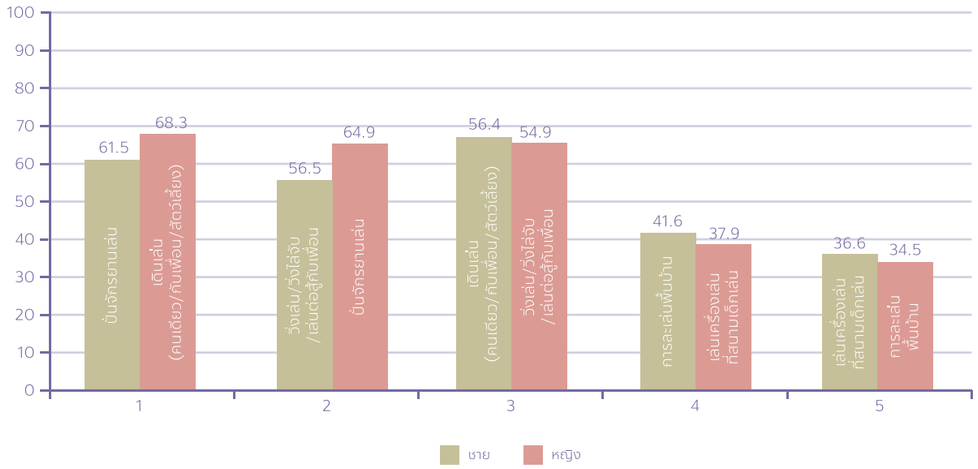
ภาพรวมของกิจกรรมนันทนาการ

การสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558 ในส่วนของ **กิจกรรมนันทนาการ (Recreational activity)** พบว่า เด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี มีกิจกรรมทางกายด้วยกิจกรรมนันทนาการหลากหลายชนิด โดยเด็กและเยาวชนมีกิจกรรมนันทนาการชนิดที่มีผู้เล่นมากที่สุดคือ “เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ (เช่น สุนัข แมว เป็นต้น)” คิดเป็นร้อยละ 62.4 ของทั้งหมด อันดับรองลงมา ได้แก่ ปั่นจักรยานเล่น (ร้อยละ 63.2) วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้ กับเพื่อน (ร้อยละ 55.7) การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักคะเย่อ (ร้อยละ 38.0) และ เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น (ร้อยละ 37.2) **(รูป 3. 1)**

ชนิดกิจกรรมนันทนาการ 5 อันดับแรก ที่มีผู้เล่นมากที่สุดของทั้งเด็กและเยาวชนชายและหญิงนั้น มีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน แต่แตกต่างที่ลำดับและร้อยละของผู้เล่น ดังรายละเอียดใน **รูป 3. 2**



รูป 3. 1 ชนิดกิจกรรมนันทนาการ 5 อันดับแรก (ร้อยละ)



รูป 3. 2 ชนิดกิจกรรมนันทนาการ 5 อันดับแรก
จำแนกตามเพศ (ร้อยละ)

ร้อยละของผู้เล่นตามชนิดกิจกรรมนันทนาการ

เด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายด้วยกิจกรรมนันทนาการหลากหลายชนิด บางชนิดมีผู้เล่นกิจกรรมค่อนข้างมาก บางชนิดมีผู้เล่นกิจกรรมน้อย จากการสำรวจฯ พบว่า เด็กและเยาวชนเล่นกิจกรรมนันทนาการมากกว่า 1 ชนิดกิจกรรม โดยใน 5 อันดับแรกมีผู้เล่นกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 35 ในขณะที่อันดับรองลงไปนั้น มีผู้เล่นกิจกรรมประมาณร้อยละ 15-35 โดยมีเพียง 2 กิจกรรมที่มีผู้เล่นกิจกรรมไม่ถึงร้อยละ 15 ดังรายละเอียดแสดงใน **ตาราง 3. 1** สำหรับรายละเอียดจำแนกตามเพศ แสดงใน **ตาราง 3. 2**

ตาราง 3. 1 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรม
ตามชนิดกิจกรรมนันทนาการ เรียงจากมากไปน้อย

อันดับ	ชนิดกิจกรรมนันทนาการ	ร้อยละ
1	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น หมา แมว เป็นต้น	62.4
2	ปั่นจักรยานเล่น	63.2
3	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้ กับเพื่อน	55.7
4	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตีจับ ชักคะเย่อ	38.0
5	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	37.2
6	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	35.1
7	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง)	27.6
8	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี เป็นต้น	26.9
9	กระโดดยาง	18.5
10	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	15.5
11	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	11.8
12	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง	9.7

ร้อยละของผู้เล่นตามชนิดกิจกรรมนันทนาการ

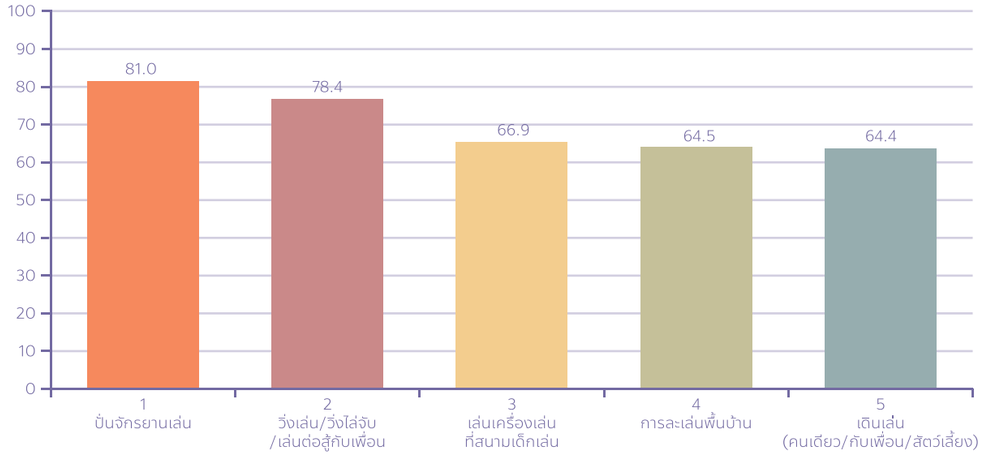
ตาราง 3. 2 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมตามชนิดกิจกรรมนันทนาการ เรียงจากมากไปน้อย จำแนกตามเพศ

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกิจกรรมนันทนาการ	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกิจกรรมนันทนาการ	ร้อยละ
1	ปั่นจักรยานเล่น	61.5	1	เดินเล่นคนเดียวหรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น หมา แมว เป็นต้น	68.3
2	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้ กับเพื่อน	56.5	2	ปั่นจักรยานเล่น	64.9
3	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น หมา แมว เป็นต้น	56.4	3	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้กับเพื่อน	54.9
4	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักคะเย่อ	41.6	4	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	37.9
5	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	36.6	5	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักคะเย่อ	34.5
6	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	36.2	6	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	34.0
7	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี เป็นต้น	29.5	7	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง)	29.6
8	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง)	25.6	8	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี เป็นต้น	24.2
9	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	14.2	9	กระโดดยาง	23.1
10	กระโดดยาง	13.9	10	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	16.9
11	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	11.0	11	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง	13.3
12	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง	6.1	12	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	12.7

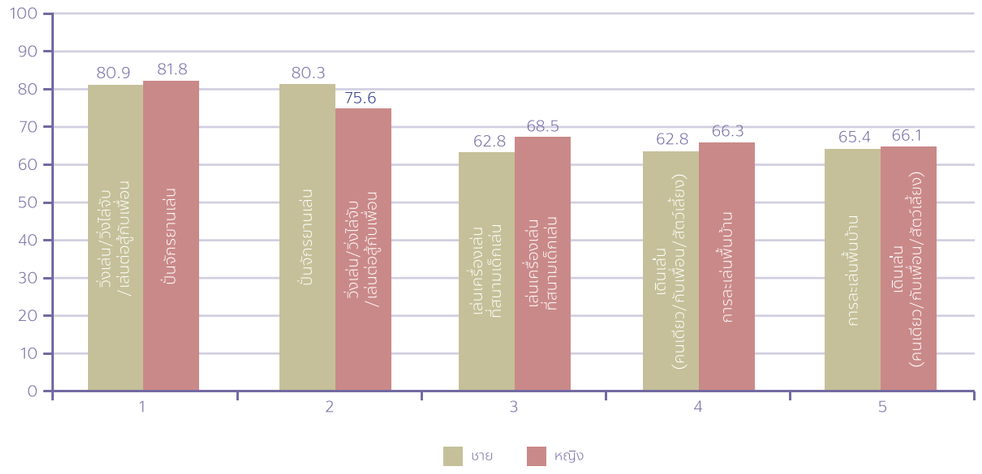
กลุ่มอายุ 6-9 ปี

5 อันดับแรกของชนิดกิจกรรมนันทนาการจำแนกตามกลุ่มอายุ

ชนิดกิจกรรมนันทนาการในเด็กและเยาวชนกลุ่มอายุ 6-9 ปี ที่มีร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ปั่นจักรยานเล่น (ร้อยละ 81.0) วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือ เล่นต่อสู้กับเพื่อน (ร้อยละ 78.4) เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น (ร้อยละ 66.9) การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักคะเย่อ (ร้อยละ 64.5) และ เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น สุนัข แมว (ร้อยละ 64.4) **(รูป 3. 3)** ทั้งนี้ ใน 5 อันดับแรกของชนิดกิจกรรมนันทนาการของชายและหญิงในกลุ่มอายุ 6-9 ปี มีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน แต่แตกต่างที่ลำดับและร้อยละของผู้เล่น ดังรายละเอียดแสดงใน **รูป 3. 4**



รูป 3. 3 ชนิดกิจกรรมนันทนาการ 5 อันดับแรก กลุ่มอายุ 6-9 ปี



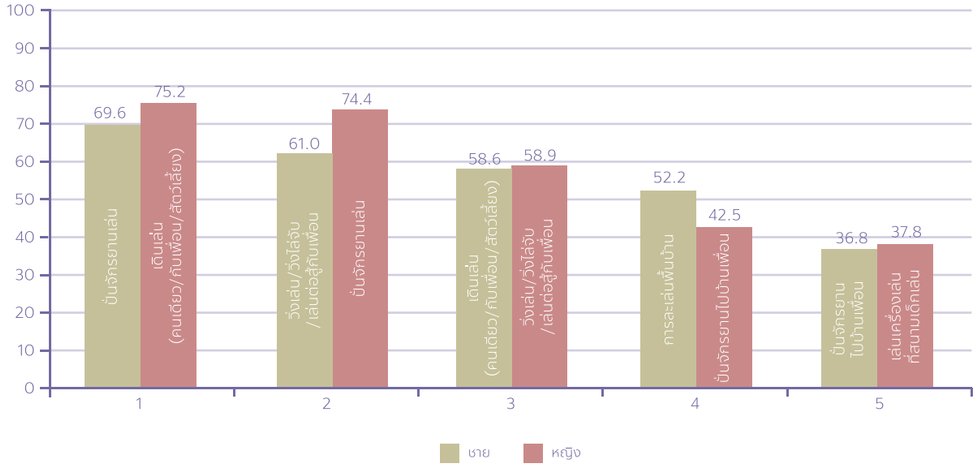
รูป 3. 4 ชนิดกิจกรรมนันทนาการ 5 อันดับแรก กลุ่มอายุ 6-9 ปี จำแนกตามเพศ

กลุ่มอายุ 10-13 ปี

เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี มีกิจกรรมทางกายโดยการเล่นกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งชนิดกิจกรรมที่มีร้อยละของผู้เล่นมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ปั่นจักรยานเล่น (ร้อยละ 71.9) เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น สุนัข แมว (ร้อยละ 66.6) วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้ กับเพื่อน (ร้อยละ 60.0) การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักคะเย่อ (ร้อยละ 43.6) และ ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน (ร้อยละ 39.6) ดังรายละเอียดใน **รูป 3. 5** ทั้งนี้ ใน 5 อันดับแรกของชนิดการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของเด็กและเยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุนี้ มีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกันถึง 4 ชนิดกิจกรรม ได้แก่ ปั่นจักรยานเล่น, วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ/เล่นต่อสู้กับเพื่อน, เดินเล่น (คนเดียว/กับเพื่อน/กับสัตว์เลี้ยง) และ ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน โดยรายละเอียดแสดงใน **รูป 3. 6**



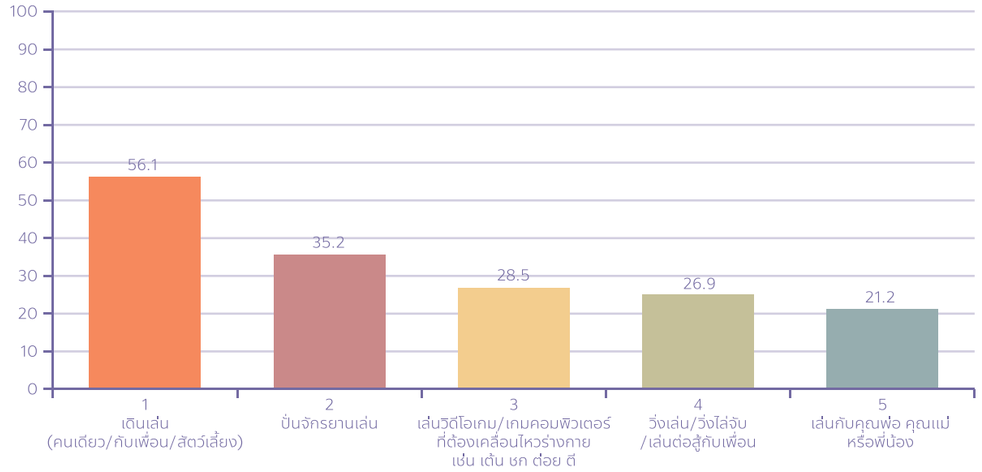
รูป 3. 5 ชนิดกิจกรรมนันทนาการ 5 อันดับแรก กลุ่มอายุ 10-13 ปี



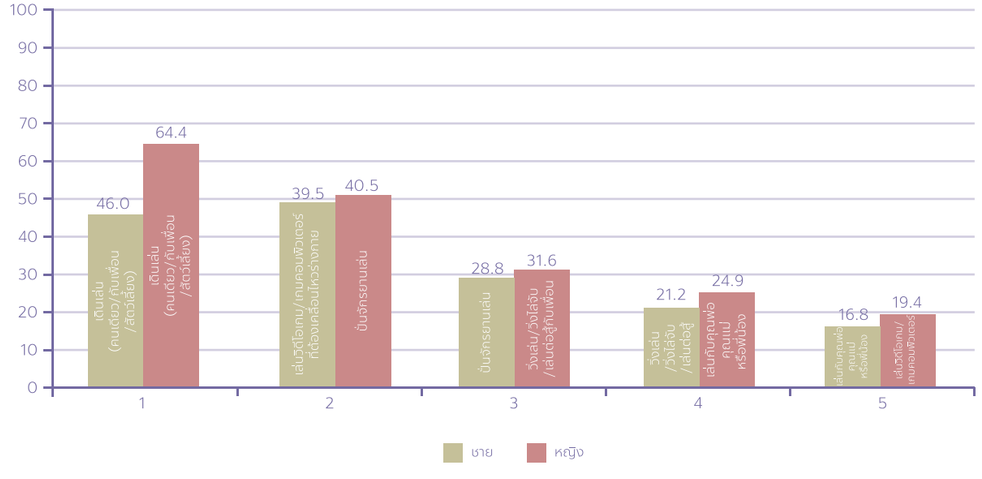
รูป 3. 6 ชนิดกิจกรรมนันทนาการ 5 อันดับแรก กลุ่มอายุ 10-13 ปี จำแนกตามเพศ

กลุ่มอายุ 14-17 ปี

เยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี มีชนิดกิจกรรมนันทนาการที่มีร้อยละของผู้เล่นมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ เดินเล่น (คนเดียว/กับเพื่อน/กับสัตว์เลี้ยง) (ร้อยละ 56.1) ปั่นจักรยานเล่น (ร้อยละ 35.2) เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี (ร้อยละ 28.5) วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้กับเพื่อน (ร้อยละ 26.9) เล่นกับคุณพ่อ/คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง)(ร้อยละ 21.2) **(รูป 3. 7)** ทั้งนี้ เยาวชนชายและหญิงมีชนิดกิจกรรมนันทนาการใน 5 อันดับแรกเหมือนกัน แต่แตกต่างกันที่ลำดับและร้อยละของผู้เล่นกิจกรรม โดยรายละเอียดแสดงใน **รูป 3. 8**



รูป 3. 7 ชนิดกิจกรรมนันทนาการ 5 อันดับแรก กลุ่มอายุ 14-17 ปี



รูป 3. 8 ชนิดกิจกรรมนันทนาการ 5 อันดับแรก กลุ่มอายุ 14-17 ปี จำแนกตามเพศ

ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมนันทนาการจำแนกตามกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ 6-9 ปี

จากการสำรวจพบว่า กิจกรรมนันทนาการ 5 อันดับแรกที่ เด็กกลุ่มอายุ 6-9 ปี นิยมนั้นมีเด็กเล่นกิจกรรมเหล่านี้มากกว่าร้อยละ 60 และมีเพียง 4 กิจกรรมที่มีผู้เล่นน้อยกว่าร้อยละ 30 (**ตาราง 3. 3**) โดยรายละเอียดของร้อยละผู้เล่นกิจกรรมนันทนาการ จำแนกตามเพศ สำหรับกลุ่มอายุ 6-9 ปี แสดงไว้ใน **ตาราง 3. 4**

ตาราง 3. 3 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมนันทนาการ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 6-9 ปี

อันดับ	ชนิดกิจกรรมนันทนาการ	ร้อยละ
1	ปั่นจักรยานเล่น	81.0
2	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้ กับเพื่อน	78.4
3	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	66.9
4	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักกะเย่อ	64.5
5	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น หมา แมว เป็นต้น	64.4
6	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	53.3
7	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง)	50.6
8	กระโดดยาง	46.8
9	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี เป็นต้น	29.4
10	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	20.4
11	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	14.3
12	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง	10.9

กลุ่มอายุ 6-9 ปี

ตาราง 3. 4 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมนันทนาการ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 6-9 ปี จำแนกตามเพศ

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกิจกรรมนันทนาการ	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกิจกรรมนันทนาการ	ร้อยละ
1	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้ กับเพื่อน	80.9	1	ปั่นจักรยานเล่น	81.8
2	ปั่นจักรยานเล่น	80.3	2	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้กับเพื่อน	75.6
3	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น หมา แมว เป็นต้น	62.8	3	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	68.5
4	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักกะเย่อ	62.8	4	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักกะเย่อ	66.3
5	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	65.4	5	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น หมา แมว เป็นต้น	66.1
6	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	57.3	6	กระโดดยาง	60.0
7	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง)	47.4	7	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง)	54.2
8	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี เป็นต้น	36.3	8	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	48.9
9	กระโดดยาง	34.6	9	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี เป็นต้น	21.9
10	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	22.4	10	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง	21.2
11	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	10.7	11	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	18.2
12	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง	7.9	12	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	11.1

กลุ่มอายุ 10-13 ปี

5 อันดับแรกของกิจกรรมนันทนาการที่มีผู้เล่นมากที่สุดในเด็กและเยาวชนกลุ่มอายุ 10-13 ปี นั้นมีผู้เล่นกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 39 โดยมีบางชนิดกิจกรรมที่มีผู้เล่นไม่ถึงร้อยละ 10 (รายละเอียดใน **ตาราง 3. 5**) โดยรายละเอียดของร้อยละผู้เล่นกิจกรรมนันทนาการชนิดต่าง ๆ จำแนกตามเพศ แสดงไว้ใน **ตาราง 3. 6**

ตาราง 3. 5 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมนันทนาการ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 10-13 ปี

อันดับ	ชนิดกิจกรรมนันทนาการ	ร้อยละ
1	ปั่นจักรยานเล่น	71.9
2	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น หมา แมว เป็นต้น	66.6
3	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้ กับเพื่อน	60.0
4	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักคะเย่อ	43.6
5	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	39.6
6	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	35.1
7	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	28.0
8	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี เป็นต้น	22.5
9	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	13.6
10	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง)	9.2
11	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง	7.5
12	กระโดดยาง	2.8

กลุ่มอายุ 10-13 ปี

ตาราง 3. 6 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมนันทนาการ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 10-13 ปี จำแนกตามเพศ

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกิจกรรมนันทนาการ	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกิจกรรมนันทนาการ	ร้อยละ
1	ปั่นจักรยานเล่น	69.9	1	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น หมา แมว เป็นต้น	75.2
2	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้ กับเพื่อน	61.0	2	ปั่นจักรยานเล่น	74.4
3	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น หมา แมว เป็นต้น	58.6	3	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้ กับเพื่อน	58.9
4	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักคะเย่อ	52.2	4	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	42.5
5	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	36.8	5	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	37.8
6	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	32.6	6	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักคะเย่อ	34.4
7	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	26.1	7	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี เป็นต้น	32.2
8	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี เป็นต้น	13.3	8	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	30.0
9	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง)	9.8	9	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	20.4
10	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	7.3	10	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง	9.4
			11	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง)	8.7
11	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง	5.7			
12	กระโดดยาง	2.1	12	กระโดดยาง	3.4

กลุ่มอายุ 14-17 ปี

ใน 5 อันดับแรกของกิจกรรมนันทนาการที่มีผู้เล่นกิจกรรมมากที่สุด สำหรับเยาวชนกลุ่มอายุ 14-17 ปี นั้น มีผู้เล่นกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 20 โดยชนิดกิจกรรมในอันดับรองลงไปนั้น ส่วนใหญ่มีผู้เล่นต่ำกว่าร้อยละ 10 (**ตาราง 3. 7**) ทั้งนี้ เยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุนี้ มีร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมที่น้อยกว่ากลุ่มอายุที่เด็กกว่าทั้งกลุ่ม 10-13 ปี และ 6-9 ปี โดยรายละเอียดของร้อยละผู้เล่นตามชนิดกิจกรรมนันทนาการจำแนกตามเพศ ของกลุ่มอายุ 14-17 ปี แสดงไว้ใน **ตาราง 3. 8**

ตาราง 3. 7 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมนันทนาการ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 14-17 ปี

อันดับ	ชนิดกิจกรรมนันทนาการ	ร้อยละ
1	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น หมา แมว เป็นต้น	56.1
2	ปั่นจักรยานเล่น	35.2
3	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี เป็นต้น	28.5
4	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้ กับเพื่อน	26.9
5	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง	21.2
6	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	11.0
7	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	8.2
8	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	7.4
9	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง	7.0
10	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักคะเย่อ	3.8
11	กระโดดยาง	3.4
12	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	0.9

กลุ่มอายุ 14-17 ปี

ตาราง 3. 8 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมนันทนาการ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 14-17 ปี จำแนกตามเพศ

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกิจกรรมนันทนาการ	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกิจกรรมนันทนาการ	ร้อยละ
1	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น หมา แมว เป็นต้น	46.0	1	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น หมา แมว เป็นต้น	64.4
2	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี เป็นต้น	39.5	2	ปั่นจักรยานเล่น	40.5
3	ปั่นจักรยานเล่น	28.8	3	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้ กับเพื่อน	31.6
4	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้ กับเพื่อน	21.2	4	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง)	24.9
5	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง)	16.8	5	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี เป็นต้น	19.4
6	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	9.4	6	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	12.3
7	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	5.4	7	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	10.9
8	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	4.9	8	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง	9.2
9	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง	4.4	9	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	9.0
10	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักคะเย่อ	3.1	10	กระโดดยาง	5.1
11	กระโดดยาง	1.4	11	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักคะเย่อ	4.4
12	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	1.1	12	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	0.7

ความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรมนันทนาการ (Mode)

ความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรมนันทนาการ (Mode) ในกลุ่มอายุ 10-13 ปี

การสำรวจฯ ในครั้งนี้ มีการสอบถามเด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี และกลุ่มอายุ 14-17 ปี ถึงความถี่ในการเล่นกิจกรรมนันทนาการแต่ละชนิด ว่าเล่นเป็นจำนวนกี่ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) และช่วงวันหยุด(เสาร์-อาทิตย์)

สำหรับเด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี พบว่า ในช่วงวันธรรมดาซึ่งต้องไปโรงเรียนนั้นการเล่นกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่ มีความถี่สูงสุด (Mode) 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) หรือโดยเฉลี่ย วันละครั้ง โดยรายละเอียดแสดงใน **ตาราง 3. 9**

สำหรับความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรมนันทนาการชนิดต่างๆ ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี มีความถี่สูงสุดในเล่นกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง **(ตาราง 3. 9)**

หากจำแนกตามเพศ พบว่า เด็กและเยาวชนชายกลุ่มอายุนี้ มีกิจกรรมนันทนาการถึง 6 ชนิดกิจกรรม (ซึ่งนับเป็นจำนวนครึ่งหนึ่งของจำนวนชนิดกิจกรรมที่มีการสำรวจในครั้งนี้) ที่มีจำนวนครั้งที่เล่นที่มีสัดส่วนสูงที่สุด (Mode) 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) (โดยชนิดกิจกรรมเหล่านั้นได้แก่ เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น, เดินเล่น (คนเดียว/กับเพื่อน/กับสัตว์เลี้ยง), วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้กับเพื่อน, ปั่นจักรยานเล่น, ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน, และ การละเล่นพื้นบ้าน) รายละเอียดแสดงใน **ตาราง 3. 10**

สำหรับความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรมนันทนาการในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า โดยส่วนใหญ่ของเด็กและเยาวชนชายในกลุ่มอายุ 10-13 ปี เล่นกิจกรรมชนิดต่างๆ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือ วันละครั้ง **(ตาราง 3. 10)**

สำหรับเด็กและเยาวชนหญิงกลุ่มอายุ 10-13 ปี พบว่า ชนิดกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่ มีความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรม (Mode) 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) หรือโดยเฉลี่ยคือเล่นกิจกรรมวันละครั้ง สำหรับความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรมนันทนาการชนิดต่างๆ ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า เด็กและเยาวชนหญิงในกลุ่มอายุนี้เล่นกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง **(ตาราง 3. 11)**

ความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรมนันทนาการ (Mode) ในกลุ่มอายุ 14-17 ปี

สำหรับเยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า มี 4 ชนิดกิจกรรมนันทนาการ ที่มีความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรม (Mode) ถึง 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา หรือโดยเฉลี่ยคือเล่นกิจกรรมนั้นๆ วันละครั้ง ชนิดกีฬาเหล่านั้น ได้แก่ เดินเล่น (คนเดียว/กับเพื่อน/กับสัตว์เลี้ยงอื่น), วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้กับเพื่อน, เล่นกับคุณพ่อคุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง), เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย (รายละเอียดแสดงใน **ตาราง 3. 9**)

สำหรับความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรมนันทนาการชนิดต่างๆ ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า เยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี เล่นกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง (**ตาราง 3. 9**)

หากจำแนกตามเพศ พบว่า เยาวชนชายกลุ่มอายุ 14-17 ปี มีชนิดกิจกรรมนันทนาการประมาณครึ่งหนึ่งของชนิดกิจกรรมที่ทำการสำรวจ ที่มีความถี่สูงสุด (Mode) ถึง 5 ครั้ง ในช่วงวันธรรมดา หรือโดยเฉลี่ยคือเล่นกิจกรรมนั้นๆ วันละครั้ง ซึ่งชนิดกิจกรรมเหล่านั้น ได้แก่ เดินเล่น (คนเดียว/กับเพื่อน/กับสัตว์เลี้ยงอื่น), วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้กับเพื่อน, ปั่นจักรยานเล่น, เล่นกับคุณพ่อคุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง), เล่น สเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์), และเล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี (**ตาราง 3. 10**)

สำหรับจำนวนครั้งที่เล่นกิจกรรมนันทนาการชนิดต่างๆ ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่าเยาวชนชายในกลุ่มอายุ 14-17 ปี เล่นชนิดกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง ดังรายระเอียดแสดงใน **ตาราง 3. 10**

สำหรับเยาวชนหญิงกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า มี 4 ชนิดกิจกรรมนันทนาการที่มีจำนวนครั้งที่เล่นกิจกรรมในสัดส่วนสูงที่สุด (Mode) 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) หรือโดยเฉลี่ยคือเล่นกิจกรรมนั้นๆ วันละครั้ง โดยชนิดกิจกรรมเหล่านั้น ได้แก่ เดินเล่น (คนเดียว/กับเพื่อน/กับสัตว์เลี้ยง), วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้กับเพื่อน, เล่นกับพ่อ/แม่/พี่น้อง (ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง), เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ชก ต่อย ตี ทั้งนี้ ชนิดกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ นั้น มีความถี่สูงสุด (Mode) เพียง 1-2 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) สำหรับในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ชนิดกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่มีความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรมคือ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง **(ตาราง 3. 11)**

การสำรวจฯ ในครั้งนี้ มีการสอบถามเยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี ถึงระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นแต่ละกิจกรรมนันทนาการทั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) และช่วงวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์) โดยรายงานฉบับนี้จะรายงานระยะเวลาโดยเฉลี่ย (Mean) ที่เล่นกิจกรรมนี้ในเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งรวมช่วงเวลาวันธรรมดาและวันหยุดสุดสัปดาห์

สำหรับกิจกรรมทางกายในส่วนของกิจกรรมนันทนาการ พบว่า กิจกรรมนันทนาการที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการเล่นกิจกรรมมากที่สุดสำหรับเยาวชนอายุ 14-17 ปี คือ เล่นวิดีโอเกม เกมส์อิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมส์คอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย (เช่น เต้น ชก ต่อย ตี) ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 39 นาที/วัน (271.2 นาที/สัปดาห์) ส่วนชนิดกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การปั่นจักรยานไปบ้านเพื่อน ใช้เวลา 9 นาที/วัน (63.8 นาที/สัปดาห์) ทั้งนี้ ชนิดกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่ ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์อยู่ในช่วง 100-200 นาที ทั้งนี้ มีข้อสังเกตว่า ชนิดกิจกรรมนันทนาการที่มีร้อยละผู้เล่นกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 50 (เดินเล่น (คนเดียว/กับเพื่อน/กับสัตว์เลี้ยง)) มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยในช่วง 23 นาที/วัน (159.2 นาที/สัปดาห์) **(ตาราง 3. 9)**

สำหรับเยาวชนชายกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า ชนิดกิจกรรมนันทนาการที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการเล่นมากที่สุดคือ เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย (เช่น เต้น ชก ต่อย ตี) ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 43 นาที/วัน (301.2 นาที/สัปดาห์) ส่วนชนิดกิจกรรม

ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย สำหรับกลุ่มอายุ 14-17 ปี

ที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การปั่นจักรยานไปบ้านเพื่อน ใช้เวลาเกือบ 10 นาที/วัน (67.2 นาที/สัปดาห์) ทั้งนี้ ชนิดกิจกรรมนันทนาการโดยส่วนใหญ่ ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์อยู่ในช่วง 100-200 นาที สำหรับชนิดกิจกรรมนันทนาการที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยมากกว่า 200 นาที/สัปดาห์ ได้แก่ เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย (เช่น เต้น ชก ต่อย ตี), เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล (เช่น ลีลาศ บัลเลต์ โมเดิร์นดานซ์ บีบอย ฮิปฮอป แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์), และเต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย (เช่น ฟ้อนรำ รำวง) โดยรายละเอียดแสดงใน **ตาราง 3. 10**

สำหรับเยาวชนหญิงกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า ชนิดกิจกรรมนันทนาการที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการกิจกรรมมากที่สุดนั่นเป็นชนิดกิจกรรมเดียวกันกับเยาวชนชาย นั่นคือ เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย (เช่น เต้น ชก ต่อย ตี) ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 32 นาที/วัน (220.8 นาที/สัปดาห์) ส่วนชนิดกีฬาที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การปั่นจักรยานไปบ้านเพื่อน ใช้เวลา 9 นาที/วัน (61.6 นาที/สัปดาห์) ทั้งนี้ ชนิดกิจกรรมโดยส่วนใหญ่ มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์อยู่ในช่วง 100-200 นาที และมีหลายชนิดกิจกรรมที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่ำกว่า 100 นาที/สัปดาห์ **(ตาราง 3. 11)**

ชนิดกิจกรรมนันทนาการที่มีร้อยละผู้เล่นกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 30 (เดินเล่น (คนเดียว/กับเพื่อน/กับสัตว์เลี้ยง), วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้กับเพื่อน, ปั่นจักรยานเล่น) ในเยาวชนหญิงกลุ่มอายุ นี้ มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยในช่วง 12-22 นาที/วัน (86.8-154.1 นาที/สัปดาห์) **(ตาราง 3. 11)**

ตาราง 3. 9 ความถี่สูงสุด (mode) และระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนันทนาการ ตามชนิดกิจกรรม

	ชนิดกิจกรรม	ผู้เล่นกิจกรรมนี้ทั้งหมด (ร้อยละ)		ในช่วงวันจันทร์-ศุกร์		ในช่วงวันหยุด		ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนี้ใน 1 สัปดาห์ (นาที)
				ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		
		10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	14-17 ปี
1	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	35.1	7.4	5 (28.8)	2 (39.6)	1 (43.4)	1 (46.5)	73.8
2	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น สุนัข แมว เป็นต้น	66.6	56.1	5 (40.5)	5 (41.2)	2 (57.9)	2 (65.2)	159.2
3	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้กับเพื่อน	60.0	26.9	5 (28.8)	5 (31.1)	2 (46.5)	2 (47.7)	97.7
4	ปั่นจักรยานเล่น	71.9	35.2	5 (36.7)	2 (24.2)	2 (56.6)	2 (54.6)	95.6
5	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	39.6	11.0	1 (26.8)	2 (28.0)	2 (49.8)	2 (51.2)	63.8
6	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการออกแรง)	9.2	21.2	1 (30.9)	5 (33.0)	2 (44.8)	2 (58.6)	108.0
7	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	13.6	0.9	1 (55.2)	2,3 (23.3)	1 (51.3)	1 (48.6)	158.0
8	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง เป็นต้น	7.5	7.0	1 (40.8)	1 (48.0)	2 (42.1)	1 (51.5)	190.1
9	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ บีบอย แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	28.0	8.2	1 (32.1)	1 (38.7)	1 (46.4)	2 (53.9)	189.3
10	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักกะเย่อ เป็นต้น	43.6	3.8	5 (32.0)	1 (42.3)	2 (53.3)	1,2 (42.1)	104.5
11	เล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ต่อย ตี เป็นต้น	22.5	28.5	5 (26.3)	5 (40.1)	2 (46.5)	2 (68.5)	271.2
12	เต้นแอโรบิก	2.8	3.4	5 (22.8)	1 (38.2)	2 (43.2)	1 (39.8)	113.1

ตาราง 3. 10 ความถี่สูงสุด (mode) และระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนันทนาการ ตามชนิดกิจกรรม (ชาย)

	ชนิดกิจกรรม	ผู้เล่นกิจกรรมนี้ทั้งหมด (ร้อยละ)		ในช่วงวันจันทร์-ศุกร์		ในช่วงวันหยุด		ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนี้ใน 1 สัปดาห์ (นาที)
				ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		
		10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	14-17 ปี
1	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	32.6	5.4	5 (31.9)	1 (35.7)	1 (43.3)	2 (46.5)	77.9
2	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น สุนัข แมว เป็นต้น	58.6	46.0	5 (40.0)	5 (43.5)	2 (57.9)	2 (66.3)	168.0
3	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้กับเพื่อน	61.0	21.2	5 (29.9)	5 (35.7)	2 (46.9)	2 (49.7)	103.6
4	ปั่นจักรยานเล่น	69.6	28.8	5 (38.7)	5 (29.2)	2 (57.4)	2 (56.4)	110.7
5	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	36.8	9.4	5 (29.2)	2 (28.5)	2 (50.8)	2 (48.6)	67.2
6	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการออกแรง)	9.8	16.8	1 (31.2)	5 (36.8)	2 (43.6)	2 (59.2)	111.2
7	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	7.3	1.1	1 (70.7)	5 (35.0)	1 (51.9)	1,2 (45.0)	193.9
8	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง เป็นต้น	5.7	4.4	1 (42.0)	1 (55.2)	2 (50.0)	2 (64.7)	222.0
9	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ บีบอย แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	26.1	4.9	1 (33.8)	1 (43.0)	1 (48.2)	2 (48.8)	201.7
10	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักกะเย่อ เป็นต้น	52.2	3.1	5 (35.2)	1 (37.3)	2 (55.6)	2 (55.8)	109.2
11	เล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ต่อย ตี เป็นต้น	13.3	39.5	1 (26.0)	5 (44.4)	2 (46.9)	2 (70.5)	301.0
12	กระโดดยาง	2.1	1.4	1 (23.5)	1 (29.4)	2 (38.1)	2 (47.6)	171.3

ตาราง 3. 11 ความถี่สูงสุด (mode) และระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนันทนาการ ตามชนิดกิจกรรม (หญิง)

	ชนิดกิจกรรม	ผู้เล่นกิจกรรมนี้ทั้งหมด (ร้อยละ)		ในช่วงวันจันทร์-ศุกร์		ในช่วงวันหยุด		ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนี้ใน 1 สัปดาห์ (นาที)
				ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		
		10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	14-17 ปี
1	เล่นเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น	37.8	9.0	5 (25.8)	2 (42.4)	1 (43.6)	1 (47.2)	71.6
2	เดินเล่นคนเดียว หรือกับเพื่อน หรือสัตว์เลี้ยงอื่นๆ เช่น สุนัข แมว เป็นต้น	75.2	64.4	5 (41.0)	5 (39.8)	2 (57.9)	2 (64.6)	154.1
3	วิ่งเล่น วิ่งไล่จับ หรือเล่นต่อสู้กับเพื่อน	58.9	31.6	5 (27.5)	5 (28.4)	2 (46.1)	2 (46.8)	94.5
4	ปั่นจักรยานเล่น	74.4	40.5	5 (34.7)	2 (25.4)	2 (55.8)	2 (53.5)	86.8
5	ปั่นจักรยานเพื่อไปบ้านเพื่อน	42.5	12.3	5 (24.6)	1 (28.3)	2 (49.0)	2 (53.2)	61.6
6	เล่นกับคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่น้อง (ที่มีการออกแรง)	8.7	24.9	1 (30.6)	5 (30.8)	2 (46.1)	2 (58.2)	106.2
7	เล่นสเก็ต สเก็ตบอร์ด โรลเรอเบลด หรือสกูตเตอร์ (แบบไม่มีเครื่องยนต์)	20.4	0.7	1 (48.9)	2,3 (30.0)	1 (51.1)	1 (52.9)	115.8
8	เต้นรำแบบพื้นบ้าน หรือนาฏศิลป์ไทย เช่น ฟ้อนรำ รำวง เป็นต้น	9.4	9.2	1 (40.0)	1 (45.0)	1 (45.9)	1 (55.0)	184.3
9	เต้นรำแบบนาฏศิลป์สากล เช่น ลีลาศ บัลเลต์ บีบอย แจ๊ส คัฟเวอร์แดนซ์ เต้นเชียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น	30.0	10.9	1 (30.5)	1 (37.1)	1 (44.8)	2 (55.3)	184.8
10	การละเล่นพื้นบ้าน เช่น ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ตี่จับ ชักกะเย่อ เป็นต้น	34.4	4.4	5 (27.1)	1 (45.0)	2 (49.4)	1 (45.3)	101.3
11	เล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้น ต่อย ตี เป็นต้น	32.2	19.4	5 (27.7)	5 (32.9)	2 (46.4)	2 (60.5)	220.8
12	กระโดดยาง	3.4	5.1	5 (28.9)	1 (40.7)	2 (47.2)	1 (40.2)	98.1

บทที่ 4

การเดินทางไป-กลับระหว่างบ้านและโรงเรียน

HIGHLIGHTS

- เด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี มีการเดินทาง ไป-กลับระหว่างบ้านและโรงเรียนในแบบที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง (เช่น เดิน ปั่นจักรยาน เป็นต้น)ร้อยละ 51.2 ซึ่งสัดส่วนระหว่างชายและหญิงไม่แตกต่างกันมากนัก
- เด็กและเยาวชนเกินครึ่งหนึ่งที่เดินทางไป-กลับบ้าน และโรงเรียนด้วยตัวเอง กลุ่มเด็กที่อายุมากกว่า มีสัดส่วนของการเดินทางไป-กลับ ระหว่างบ้านและโรงเรียนด้วยตัวเองสูงกว่ากลุ่มที่อายุน้อยกว่า
- เด็กและเยาวชนมีวิธีการเดินทางไป-กลับ ระหว่างบ้านและ โรงเรียนมากกว่า 1 วิธี โดยวิธีการเดินทางที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงมากที่เด็กและเยาวชนไทย ใช้เป็นวิธีเดินทางไป-กลับโรงเรียนมากที่สุด คือ กลุ่มการเดินทางโดยใช้รถสาธารณะ เช่น รถประจำทาง รถตู้ สองแถว คิดเป็นร้อยละ 31.0

การสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทยในปี 2558 สำหรับการมีกิจกรรมทางกายในส่วนของการเดินทางที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง (Active Transport) เช่น การเดินหรือปั่นจักรยานนั้น การสำรวจฯ พบว่า เด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี มีการเดินทาง ไป-กลับระหว่างบ้านและโรงเรียนในแบบที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงร้อยละ 51.2 โดยเด็กและเยาวชนชายและหญิงมีร้อยละดังกล่าวไม่แตกต่างกันมากนัก หากจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มเด็กโต ทั้งกลุ่มอายุ 10-13 ปี และ 14-17 ปี มีการเดินทางในแบบที่เคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าค่าเฉลี่ยของภาพรวม (ร้อยละ 59.6 และ ร้อยละ 52.7 ตามลำดับ) รายละเอียดแสดงใน **ตาราง 4. 1**

ตาราง 4. 1 การเดินทางที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง สำหรับการเดินทาง ไป-กลับระหว่างบ้านและโรงเรียน จำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ

การเดินทางที่มีการออกแรง (Active Transport)	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
รวม	8,599	51.2	4,226	50.7	4,372	51.7
6-9 ปี	2,477	42.1	1,340	43.9	1,137	40.2
10-13 ปี	3,247	59.6	1,721	61.1	1,526	57.9
14-17 ปี	2,875	52.7	1,166	47.2	1,709	57.3

เด็กและเยาวชนเกินครึ่งหนึ่งที่เดินทางไป-กลับบ้านและโรงเรียนด้วยตัวเอง (ร้อยละ 54.9) ซึ่งไม่แตกต่างกันมากนักระหว่างชายและหญิง หากจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มเด็กที่โตกว่ามีสัดส่วนการเดินทางไป-กลับ ระหว่างบ้านและโรงเรียนด้วยตัวเองสูงกว่ากลุ่มที่อายุน้อยกว่า โดยกลุ่มอายุ 14-17 ปี ส่วนใหญ่เดินทางไป-กลับบ้านและโรงเรียนเอง (ร้อยละ 81.6) ในขณะที่กลุ่มอายุ 10-13 ปี ประมาณครึ่งหนึ่งเดินทางไป-กลับเอง (ร้อยละ 56.5) และกลุ่มอายุ 6-9 ปี เพียงร้อยละ 28.8 (รายละเอียดใน **ตาราง 4. 2 และ ตาราง 4. 3)**

ตาราง 4. 2 นักเรียนที่เดินทางไป-กลับระหว่างบ้านและโรงเรียนด้วยตนเอง

	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
ได้รับอนุญาตเฉพาะขาไปหรือขากลับเท่านั้น	1,176	7.0	551	6.6	625	7.4
ได้รับอนุญาต	8,038	47.9	4,131	49.6	3,907	46.3
ไม่ได้รับอนุญาต	7,566	45.1	3,655	43.8	3,911	46.3
รวม	16,780	100	8,337	100	8,443	100

หากจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า เด็กและเยาวชนชายและหญิงในแต่ละกลุ่มอายุมีร้อยละของการเดินทางไป-กลับบ้านและโรงเรียนด้วยตนเองไม่แตกต่างจากค่าเฉลี่ยของกลุ่มอายุตนเองมากนัก โดยเด็กและเยาวชนชายในทุกกลุ่มอายุได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครองให้เดินทางไปโรงเรียนด้วยตนเองสูงกว่าหญิง (รายละเอียดใน **ตาราง 4. 4, ตาราง 4. 5, ตาราง 4. 6**)

ตาราง 4. 3 นักเรียนที่เดินทางไป-กลับระหว่างบ้านและโรงเรียนด้วยตนเอง จำแนกตามกลุ่มอายุ

	รวม		6 - 9 ปี		10 - 13 ปี		14 - 17 ปี	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ได้รับอนุญาตเฉพาะขาไป/ขากลับเท่านั้น	1,176	7.0	274	4.7	428	7.9	474	8.7
ได้รับอนุญาต	8,038	47.9	1,416	24.1	2,645	48.6	3,976	72.9
ไม่ได้รับอนุญาต	7,566	45.1	4,193	71.3	2,372	43.6	1,001	18.4
รวม	16,780	100	5,883	100	5,445	100	5,451	100

หมายเหตุ: [1]

ตาราง 4. 4 นักเรียนที่เดินทางไป-กลับระหว่างบ้านและโรงเรียนด้วยตนเอง กลุ่มอายุ 6-9 ปี

	6 - 9 ปี					
	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
ได้รับอนุญาตเฉพาะขาไปหรือขากลับเท่านั้น		4.7	153	5.0	121	4.3
ได้รับอนุญาต	1,416	24.1	786	25.7	630	22.3
ไม่ได้รับอนุญาต		71.3	2,116	6.93	2,077	73.4
รวม	5,883	100	3,055	100	2,828	100

หมายเหตุ: [2]

[1] รายงานฯ ฉบับนี้ ใช้ค่าถ่วงน้ำหนัก (Weight) ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ผลของการสำรวจเป็นตัวแทนประชากรในระดับประเทศ และมีการปัดเศษหลังทศนิยม ดังนั้น จำนวนรวมของตัวอย่าง (n) ในบางคอลัมน์ของตาราง จึงอาจรวมกันแล้วไม่เท่ากันกับผลรวมทั้งหมดของตัวอย่าง

[2] รายงานฯ ฉบับนี้ ใช้ค่าถ่วงน้ำหนัก (Weight) ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ผลของการสำรวจเป็นตัวแทนประชากรในระดับประเทศ และมีการปัดเศษหลังทศนิยม ดังนั้น จำนวนรวมของตัวอย่าง (n) ในบางคอลัมน์ของตาราง จึงอาจรวมกันแล้วไม่เท่ากันกับผลรวมทั้งหมดของตัวอย่าง

ตาราง 4. 5 นักเรียนที่เดินทางไป-กลับระหว่างบ้านและโรงเรียนด้วยตนเอง กลุ่มอายุ 10-13 ปี

	10 - 13 ปี					
	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
ได้รับอนุญาต เฉพาะขาไปหรือขากลับเท่านั้น	428	7.9	222	7.9	205	7.8
ได้รับอนุญาต	2,645	48.6	1,411	50.2	1,234	46.9
ไม่ได้รับอนุญาต	2,372	43.6	1,180	41.9	1,192	45.3
รวม	5,445	100	2,813	100	2,631	100

หมายเหตุ: [1]

ตาราง 4. 6 นักเรียนที่เดินทางไป-กลับระหว่างบ้านและโรงเรียนด้วยตนเอง กลุ่มอายุ 14-17 ปี

	14 - 17 ปี					
	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
ได้รับอนุญาต เฉพาะขาไปหรือขากลับเท่านั้น	474	8.7	176	7.1	298	10.0
ได้รับอนุญาต	3,976	72.9	1,933	78.3	2,042	68.5
ไม่ได้รับอนุญาต	1,001	18.4	359	14.5	642	21.5
รวม	5,451	100	2,468	100	2,982	100

หมายเหตุ: [2]

[1] รายงานฯ ฉบับนี้ ใช้ค่าถ่วงน้ำหนัก (Weight) ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ผลของการสำรวจเป็นตัวแทนประชากรในระดับประเทศ และมีการปัดเศษหลังทศนิยม ดังนั้น จำนวนรวมของตัวอย่าง (n) ในบางคอลัมน์ของตาราง จึงอาจรวมกันแล้วไม่เท่ากันกับผลรวมทั้งหมดของตัวอย่าง

[2] รายงานฯ ฉบับนี้ ใช้ค่าถ่วงน้ำหนัก (Weight) ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ผลของการสำรวจเป็นตัวแทนประชากรในระดับประเทศ และมีการปัดเศษหลังทศนิยม ดังนั้น จำนวนรวมของตัวอย่าง (n) ในบางคอลัมน์ของตาราง จึงอาจรวมกันแล้วไม่เท่ากันกับผลรวมทั้งหมดของตัวอย่าง

ในส่วนของวิธีการเดินทาง ไป-กลับ ระหว่างบ้านและโรงเรียนนั้น เด็กและเยาวชนมีวิธีการเดินทางมากกว่า 1 วิธี โดยสามารถแบ่งเป็นทั้งวิธีการที่มีการเคลื่อนไหวมากและเคลื่อนไหวน้อย สำหรับวิธีการเดินทางที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงมากที่เด็กและเยาวชนไทยใช้เป็นวิธีเดินทางไป-กลับโรงเรียนมากที่สุดคือ กลุ่มที่ใช้การเดินทางสาธารณะ เช่น รถประจำทาง รถตู้ สองแถว คิดเป็นร้อยละ 31.0 และรองลงมาคือการเดิน (ร้อยละ 14.3) และการปั่นจักรยานด้วยตนเอง (ร้อยละ 10.5) สำหรับวิธีการเดินทางในแบบที่เคลื่อนไหวออกแรงน้อยที่เด็กและเยาวชนไทยใช้มากที่สุดคือการใช้รถจักรยานยนต์ (ร้อยละ 46.5) หากจำแนกตามเพศพบว่า ทั้งเด็กชายและหญิงมีสัดส่วนไม่แตกต่างกันมากในแต่ละวิธีการ และไม่แตกต่างจากค่าเฉลี่ยในภาพรวมมากนัก (ตาม **ตาราง 4. 7**)

ตาราง 4. 7 วิธีการเดินทาง ไป-กลับโรงเรียน จำแนกตามเพศ

	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
เคลื่อนไหวออกแรงมาก						
รถประจำทาง รถตู้ สองแถว รถแท็กซี่ รถโรงเรียน	5,162	31.0	2,336	28.2	2,826	33.7
เดิน	2,386	14.3	1,204	48.5	1,182	14.1
ปั่นจักรยาน (ด้วยตัวเอง)	1,746	10.0	1,048	12.7	698	8.4
เรือ	120	0.7	60	0.7	60	0.7
รถไฟ รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน	79	0.5	48	0.6	31	0.4
เคลื่อนไหวออกแรงน้อย						
ขี่หรือนั่งซ้อนรถจักรยานยนต์	7,738	40.5	3,911	47.3	3,827	45.7
นั่งรถยนต์	3,438	20.6	1,704	20.6	1,734	24.7
นั่งซ้อนรถจักรยาน (มีคนปั่นจักรยานให้)	628	3.8	336	4.1	292	3.5

[1] รายงานฯ ฉบับนี้ ใช้ค่าถ่วงน้ำหนัก (Weight) ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ผลของการสำรวจเป็นตัวแทนประชากรในระดับประเทศ และมีการปัดเศษหลังทศนิยม ดังนั้น จำนวนรวมของตัวอย่าง (n) ในบางคอลัมน์ของตาราง จึงอาจรวมกันแล้วไม่เท่ากันกับผลรวมทั้งหมดของตัวอย่าง

[2] รายงานฯ ฉบับนี้ ใช้ค่าถ่วงน้ำหนัก (Weight) ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ผลของการสำรวจเป็นตัวแทนประชากรในระดับประเทศ และมีการปัดเศษหลังทศนิยม ดังนั้น จำนวนรวมของตัวอย่าง (n) ในบางคอลัมน์ของตาราง จึงอาจรวมกันแล้วไม่เท่ากันกับผลรวมทั้งหมดของตัวอย่าง

ตาราง 4. 8 วิธีการเดินทาง ไป-กลับโรงเรียน จำแนกตามกลุ่มอายุ

	รวม		6 - 9 ปี		10 - 13 ปี		14 - 17 ปี	
	n	%	n	%	n	%	n	%
เคลื่อนไหวออกแรงมาก								
รถประจำทาง รถตู้ สองแถว รถแท็กซี่ รถโรงเรียน	5,162	31.0	1,039	17.7	1,792	33.2	2,330	43.2
เดิน	2,386	14.3	817	13.9	903	16.8	666	12.4
ปั่นจักรยาน (ด้วยตัวเอง)	1,746	10.0	799	13.6	806	16.0	86	1.6
เรือ	120	0.7	36	0.6	51	0.9	33	0.6
รถไฟ รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน	79	0.5	31	0.5	34	0.6	13	0.2
เคลื่อนไหวออกแรงน้อย								
ขี่หรือนั่งซ้อนรถจักรยานยนต์	7,738	40.5	3,054	52.1	2,022	37.6	2,661	49.2
นั่งรถยนต์	3,438	20.6	1,260	21.5	1,210	22.4	968	17.9
นั่งซ้อนรถจักรยาน (มีคนปั่นจักรยานให้)	628	3.8	341	5.8	220	4.1	66	1.2

ตาราง 4. 9 วิธีการเดินทาง ไป-กลับโรงเรียน กลุ่มอายุ 6-9 ปี

	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
เคลื่อนไหวออกแรงมาก						
รถประจำทาง รถตู้ สองแถว รถแท็กซี่ รถโรงเรียน	1,039	17.7	545	17.9	494	17.5
เดิน	817	13.9	425	13.9	392	13.9
ปั่นจักรยาน (ด้วยตัวเอง)	799	13.6	488	16.0	311	11.0
เรือ	36	0.6		0.6	19	0.7
รถไฟ รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน	31	0.5	20	0.7	11	0.4
เคลื่อนไหวออกแรงน้อย						
ขี่หรือนั่งซ้อนรถจักรยานยนต์	3,054	52.1	1,561	51.3	1,493	52.8
นั่งรถยนต์	1,260	21.5	629	20.7	631	22.4
นั่งซ้อนรถจักรยาน (มีคนปั่นจักรยานให้)	341	5.8	182	6.0	159	5.6

หากจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า ทุกกลุ่มอายุมีวิธีการเดินทางที่เคลื่อนไหวออกแรงน้อยมากกว่าแบบที่เคลื่อนไหวออกแรงมาก โดยกลุ่มเด็กเล็กสุดซึ่งกลุ่มอายุ 6-9 ปี มีวิธีการเดินทางที่มีสัดส่วนมากที่สุดคือการใช้รถจักรยานยนต์ รองลงมาคือรถยนต์ (ร้อยละ 52.1 และร้อยละ 21.5 ตามลำดับ) ส่วนการเดินทางวิธีที่ใช้การเคลื่อนไหวออกแรงมากที่มีสัดส่วนมากที่สุดคือ การใช้รถในกลุ่มรถประจำทาง รถตู้ สองแถว รถแท็กซี่ รถโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 17.7 **(ตาราง 4. 9)**

ในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่โตกว่าในกลุ่มอายุ 10-13 ปี นั้น มีปี มีวิธีการเดินทางที่เคลื่อนไหวออกแรงน้อยมากกว่าแบบที่เคลื่อนไหวออกแรงมาก เช่นเดียวกับกลุ่มอายุ 6-9 ปี โดยเยาวชนอายุ 10-13 ปี วิธีที่มีสัดส่วนมากที่สุดคือการใช้รถจักรยานยนต์ รองลงมาคือรถยนต์ (ร้อยละ 37.6 และร้อยละ 22.4 ตามลำดับ) ส่วนการเดินทางวิธีที่ใช้การเคลื่อนไหวออกแรงมากที่มีสัดส่วนมากที่สุดคือประมาณ 1 ใน 3 ของเยาวชนกลุ่มนี้ใช้รถในกลุ่มรถประจำทาง รถตู้ สองแถว รถแท็กซี่ รถโรงเรียน (ร้อยละ 33.2) **(ตาราง 4. 10)**

สำหรับเด็กและเยาวชนกลุ่มที่โตที่สุดคือกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า วิธีการเดินทางที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงน้อยที่มีสัดส่วนมากที่สุดคือการใช้รถจักรยานยนต์ (ร้อยละ 49.2) และวิธีการเดินทางที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงมากที่มีสัดส่วนมากที่สุดคือ การใช้รถในกลุ่มรถประจำทาง รถตู้ สองแถว รถแท็กซี่ รถโรงเรียน (ร้อยละ 43.2) ซึ่งกล่าวได้ว่า สัดส่วนของทั้งสองแบบนั้นไม่แตกต่างกันมากนัก **(ตาราง 4. 11)**

ตาราง 4. 10 วิธีการเดินทาง ไป-กลับโรงเรียน กลุ่มอายุ 10-13 ปี

	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
เคลื่อนไหวออกแรงมาก						
รถประจำทาง รถตู้ สองแถว รถแท็กซี่ รถโรงเรียน	1,792	33.2	913	32.8	879	33.7
เดิน	903	16.8	458	16.4	445	17.2
ปั่นจักรยาน (ด้วยตัวเอง)	860	16.0	506	18.2	354	13.6
เรือ	51	0.9	26	0.9	25	1.0
รถไฟ รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน	34	0.6	22	0.8	12	0.5
เคลื่อนไหวออกแรงน้อย						
ขี่หรือนั่งซ้อนรถจักรยานยนต์	2,022	37.6	1,018	36.6	1,004	38.7
นั่งรถยนต์	1,210	22.4	636	22.8	574	22.0
นั่งซ้อนรถจักรยาน (มีคนปั่นจักรยานให้)	220	4.1	119	4.3	101	3.9

ตาราง 4. 11 วิธีการเดินทาง ไป-กลับโรงเรียน กลุ่มอายุ 14-17 ปี

	รวม		ชาย		หญิง	
	n	%	n	%	n	%
เคลื่อนไหวออกแรงมาก						
รถประจำทาง รถตู้ สองแถว รถแท็กซี่ รถโรงเรียน	2,330	43.2	878	35.9	1,452	49.3
เดิน	66	12.4	321	13.2	345	11.7
ปั่นจักรยาน (ด้วยตัวเอง)	86	1.6	53	2.2	33	1.1
เรือ	33	0.6	17	0.7	16	0.5
รถไฟ รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน	13	0.2	6	0.2	7	0.2
เคลื่อนไหวออกแรงน้อย						
ขี่หรือนั่งซ้อนรถจักรยานยนต์	2,661	49.2	1,331	54.3	1,330	44.9
นั่งรถยนต์	968	17.9	439	18.0	529	17.9
นั่งซ้อนรถจักรยาน (มีคนปั่นจักรยานให้)	66	1.2	35	1.4	31	1.1

บทที่ 5

คาบเรียนวิชาพลศึกษา

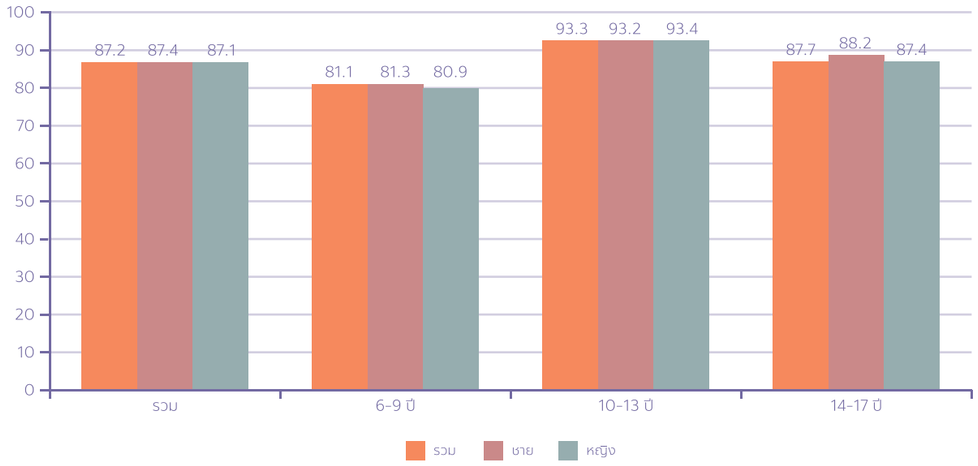
HIGHLIGHTS

- เด็กและเยาวชนไทยส่วนใหญ่ ร้อยละ 87.2 เรียนในคาบเรียนวิชาพลศึกษา
- เด็กในกลุ่มอายุ 6-9 ปี มีสัดส่วนของการมีคาบเรียนวิชาพลศึกษาร้อยละ 81.1 ซึ่งน้อยกว่ากลุ่มวัยอื่น
- เกือบ 1 ใน 3 ของเด็กและเยาวชนไทย รายงานว่าตนเองมีระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา ในระดับมาก/เกือบตลอดเวลา
- กลุ่มอายุที่มีสัดส่วนของระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา ในระดับที่มาก/เกือบตลอดเวลา สูงที่สุด คือ กลุ่มอายุ 6-9 ปี (ร้อยละ 35.2)

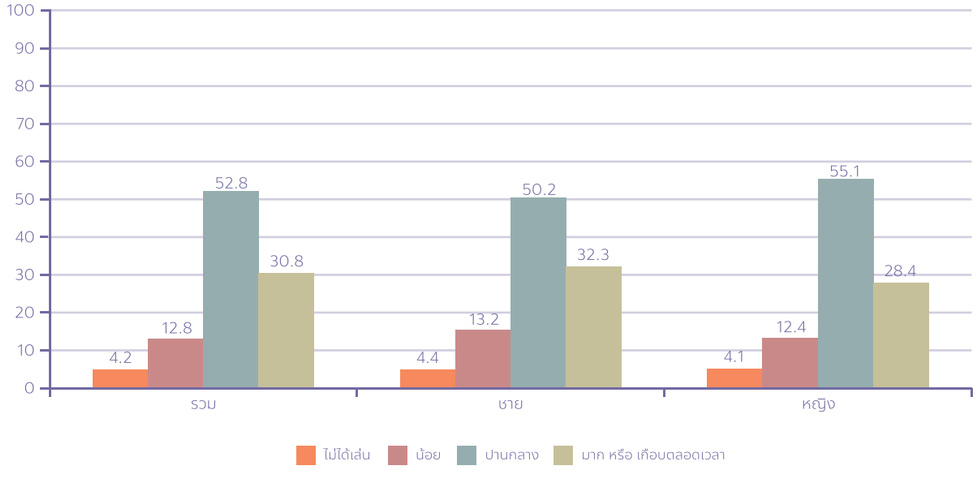
ระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา

การสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทยปี 2558 ในส่วนของการเรียนวิชาพลศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีเรียนในคาบเรียนวิชาพลศึกษา (ร้อยละ 87.2) ซึ่งเป็นสัดส่วนที่แทบไม่แตกต่างกันระหว่างเด็กและเยาวชนชายและหญิง ทั้งนี้กลุ่มอายุ 10-13 ปี มีสัดส่วนของการมีคาบเรียนวิชาพลศึกษาสูงที่สุดคือ ร้อยละ 93.3 และน้อยที่สุดคือร้อยละ 81.1 ในกลุ่มอายุ 6-9 ปี **(รูป 5. 1)**

สำหรับระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา พบว่า ในภาพรวม ประมาณครึ่งหนึ่งเด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี (ร้อยละ 52.7) รายงานว่าตนเองมีระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษาในระดับปานกลาง สำหรับระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษาในระดับที่มาก/เกือบตลอดเวลานั้นคิดเป็นร้อยละ 30.3 ของเด็กและเยาวชนทั้งหมด **(รูป 5. 2)**

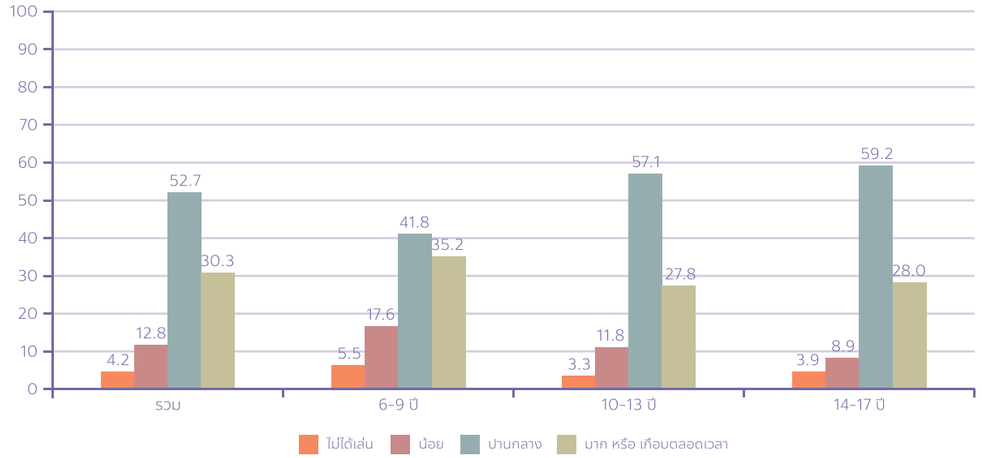


รูป 5. 1 คาบเรียนวิชาพลศึกษา จำแนกตามเพศ



รูป 5. 2 ระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา

หากจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า ในทุกกลุ่มอายุมีสัดส่วนของระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษาที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือ มีสัดส่วนมากที่สุดในระดับปานกลาง รองลงมาคือ ระดับมาก/เกือบตลอดเวลา ระดับน้อย และ ระดับที่ไม่ได้เล่นเลย ทั้งนี้กลุ่มอายุที่มีสัดส่วนของระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา ในระดับที่ มาก/เกือบตลอดเวลา สูงที่สุด คือ กลุ่มอายุ 14-17 ปี (ร้อยละ 59.2) รายละเอียดใน **รูป 5. 3**

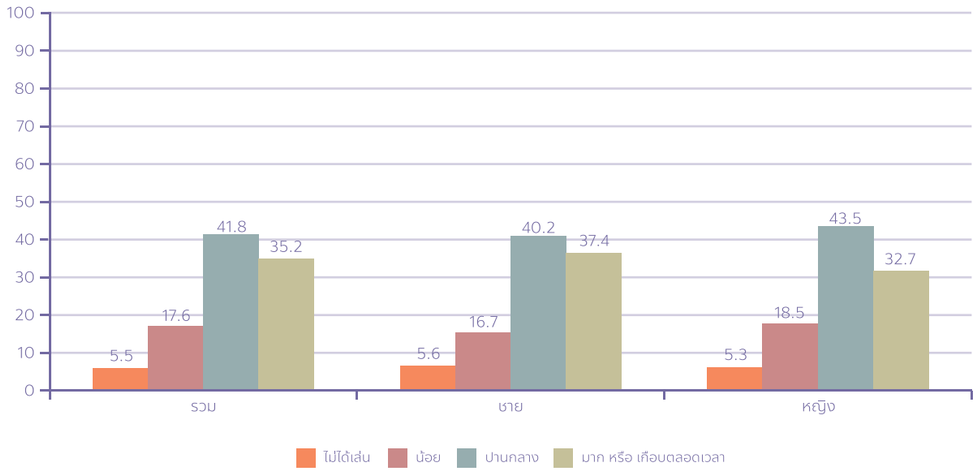


รูป 5. 3 ระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา จำแนกตามกลุ่มอายุ

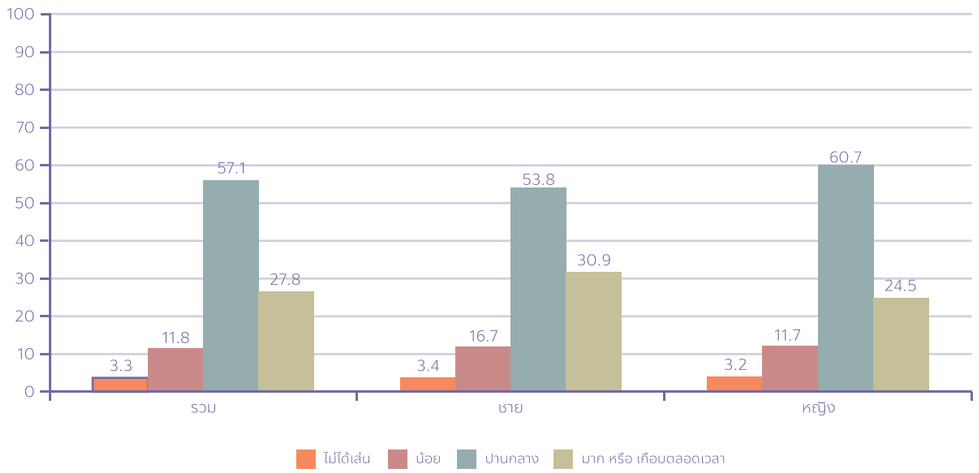
ระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา จำแนกในกลุ่มอายุ

สำหรับกลุ่มอายุ 6-9 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีอายุน้อยที่สุดนั้น พบว่า สัดส่วนที่มากที่สุดของระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา คือระดับปานกลาง (ร้อยละ 41.8) ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าระดับมาก/เกือบตลอดเวลาไม่มากนัก (ร้อยละ 35.2) ทั้งนี้ ในเด็กชายกลุ่มอายุ 6-9 ปี มีระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษาในระดับปานกลางและมาก/เกือบตลอดเวลา ในสัดส่วนที่ค่อนข้างใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 40.2 และ 37.4 ตามลำดับ) ในขณะที่เด็กหญิงมีสัดส่วนดังกล่าวแตกต่างกันเกินร้อยละ 10 (รายละเอียดแสดงใน **รูป 5. 4**)

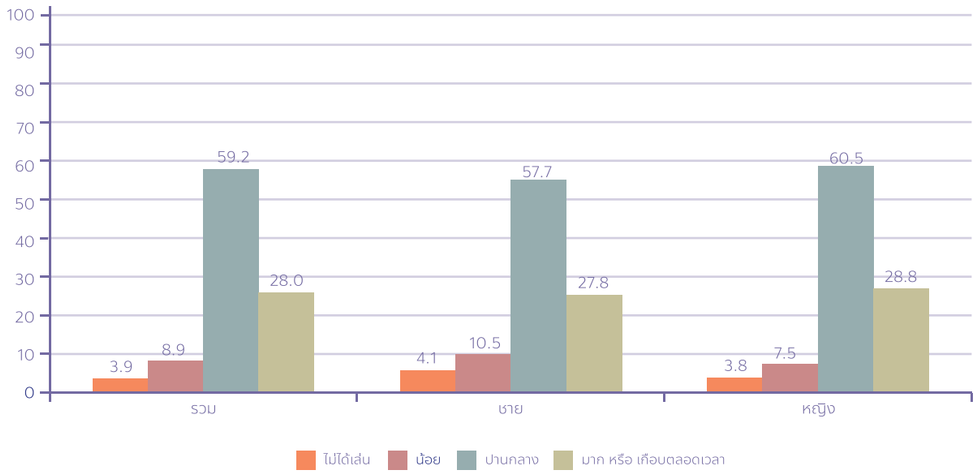
สำหรับกลุ่มอายุ 10-13 ปี พบว่า สัดส่วนที่มากที่สุดของระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา คือระดับปานกลาง (ร้อยละ 57.1) ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าระดับมาก/เกือบตลอดเวลาค่อนข้างมาก (ร้อยละ 27.8) ทั้งนี้ ในเด็กชายและหญิงมีรูปแบบของระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬา ในคาบเรียนวิชาพลศึกษาที่คล้ายกันคือ มีระดับปานกลางในสัดส่วนที่ค่อนข้างสูง และสูงกว่าในระดับอื่นๆ ค่อนข้างมาก (รายละเอียดแสดงใน **รูป 5.5**)



รูป 5. 4 ระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬาในคาบเรียนวิชาพลศึกษา กลุ่มอายุ 6-9 ปี



รูป 5. 5 ระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬาในคาบเรียนวิชาพลศึกษา กลุ่มอายุ 10-13 ปี



รูป 5. 6 ระดับของการร่วมเล่น/ฝึกปฏิบัติ/เล่นกีฬาในคาบเรียนวิชาพลศึกษา กลุ่มอายุ 14-17 ปี

บทที่ 6

พฤติกรรมเนือยนิ่ง

HIGHLIGHTS

- ในภาพรวมเด็กและเยาวชนไทย (อายุ 6-17 ปี) ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งมาก โดยมีเด็ก และเยาวชนไทยเพียง ร้อยละ 22.7 เท่านั้นที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (การเคลื่อนไหวน้อยหรือนั่งอยู่กับที่) ไม่เกิน 2 ชม.ต่อวัน ตามคำแนะนำ ของกระทรวงสาธารณสุขและองค์การอนามัยโลก

- กิจกรรมหน้าจอ (Screen-time Activity) ที่เด็กและเยาวชน ใช้เวลามากที่สุด 3 อันดับแรก คือ
  - ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ (ร้อยละ 91.4)
  - ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลงผ่านทางอินเทอร์เน็ต (ร้อยละ 67.9)
  - เล่นเฟซบุ๊ค/อินสตาแกรม/ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์ คุยกับเพื่อน(ร้อยละ 63.9)

- กิจกรรมหน้าจอที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยมากที่สุด คือ เล่นเฟซบุ๊ค/อินสตาแกรม/ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน โดยมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 752.7 นาที/ สัปดาห์ หรือ 1.8 ชั่วโมง/วัน

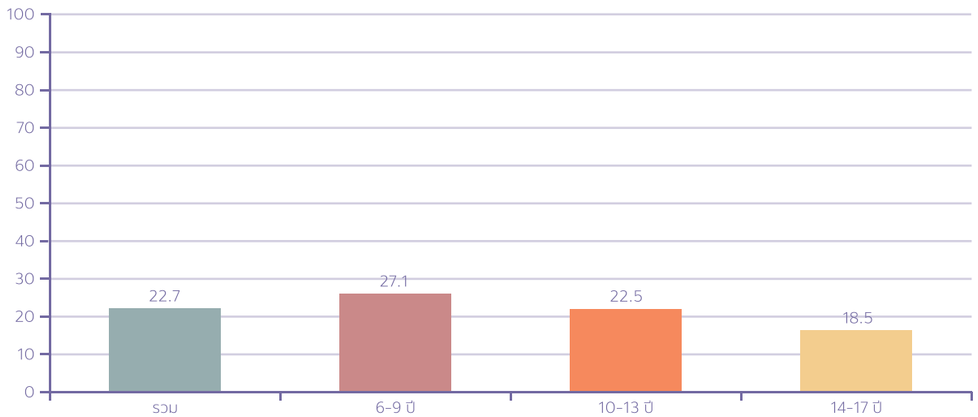
- กิจกรรมนั่งอยู่กับที่(Sitting-down Activity) ที่เด็กและเยาวชนใช้เวลามากที่สุด 3 อันดับแรก คือ
  - ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม (ร้อยละ 87.3)
  - อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสาร (ร้อยละ 65.4)
  - โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน (ร้อยละ 60.1)

- กิจกรรมนั่งอยู่กับที่ที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยมากที่สุด คือ ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 930.2 นาที/สัปดาห์ หรือ 2.2 ชั่วโมง/วัน

ภาพรวมของพฤติกรรมเนือยนิ่ง

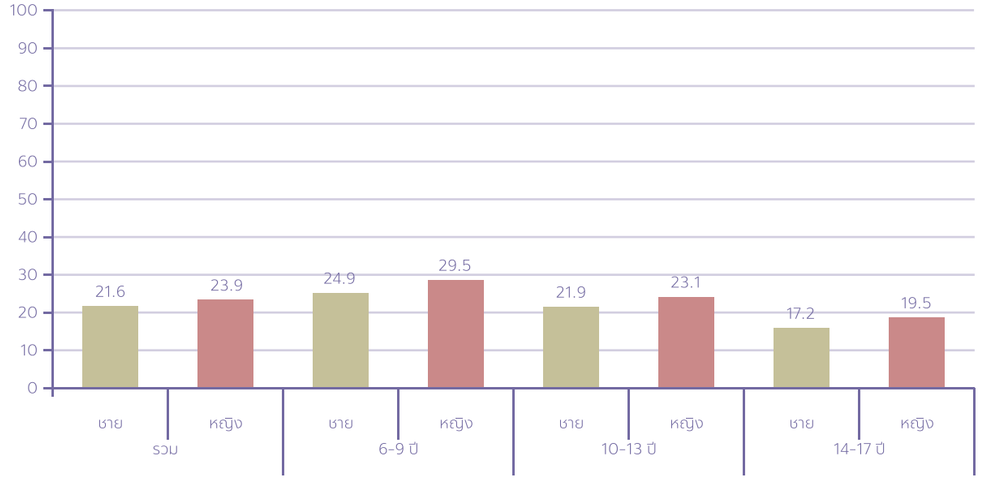
การสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558 มีการสำรวจพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่การเคลื่อนไหวน้อยหรือนั่งอยู่กับที่ โดยมีชนิดกิจกรรมที่สำรวจ 2 หมวดหลัก ได้แก่ กิจกรรมหน้าจอ (Screen-time Activity) และกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-Down Activity) โดยรายงานฯ ฉบับนี้จะรายงานเฉพาะในส่วนของพฤติกรรมเนือยนิ่งเกินกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (มีพฤติกรรมเนือยนิ่งเกินกว่า 2 ชั่วโมง/วันทุกวัน)

การสำรวจพบว่ามีเพียงร้อยละ 22.7 ของเด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี มีพฤติกรรมเนือยนิ่งตามคำแนะนำคือไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวันทุกวัน หากจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 14-17 ปี มีพฤติกรรมเนือยนิ่งไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวันทุกวันตามเกณฑ์ที่กำหนดน้อยที่สุด ร้อยละ 18.5 ตามด้วย กลุ่มอายุ 10-13 ปี (ร้อยละ 22.5) และกลุ่มอายุ 6-9 ปี ร้อยละ 27.1 (แสดงใน **รูป 6. 1**) ซึ่งหมายความว่าเด็กที่มีอายุมากกว่ามีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากกว่าเด็กที่มีอายุน้อยกว่า



รูป 6. 1 พฤติกรรมเนือยนิ่ง ไม่เกิน 2 ชม. ต่อวันทุกวัน ตามกลุ่มอายุ

หากจำแนกตามเพศพบว่า เด็กและเยาวชนชายและหญิงมีสัดส่วนของพฤติกรรมที่เคลื่อนไหวน้อยหรือนั่งอยู่กับที่ตามคำแนะนำไม่เกิน 2 ชม. ต่อวันทุกวัน ไม่แตกต่างกันมากนัก (ชายร้อยละ 21.6 และหญิง 23.9 ตามลำดับ) ในทุกกลุ่มอายุ ยกเว้นกลุ่มอายุ 6-9 ปี (ชายร้อยละ 24.9 และหญิง 29.5 ตามลำดับ) หากจำแนกตามเพศและกลุ่มอายุพบว่า เยาวชนชายในกลุ่มอายุ 14-17 ปี มีสัดส่วนของพฤติกรรมที่เคลื่อนไหวน้อยหรือนั่งอยู่กับที่ ไม่เกิน 2 ชม. ต่อวันทุกวัน น้อยที่สุด คือ ร้อยละ 17.2 ในขณะที่เด็กและเยาวชนหญิงในกลุ่มอายุ 6-9 ปี มีสัดส่วนของพฤติกรรมที่เคลื่อนไหวน้อยหรือนั่งอยู่กับที่ ไม่เกิน 2 ชม. ต่อวันทุกวัน มากที่สุด คือ ร้อยละ 29.5 ดังรายละเอียดแสดงใน **รูป 6. 2**

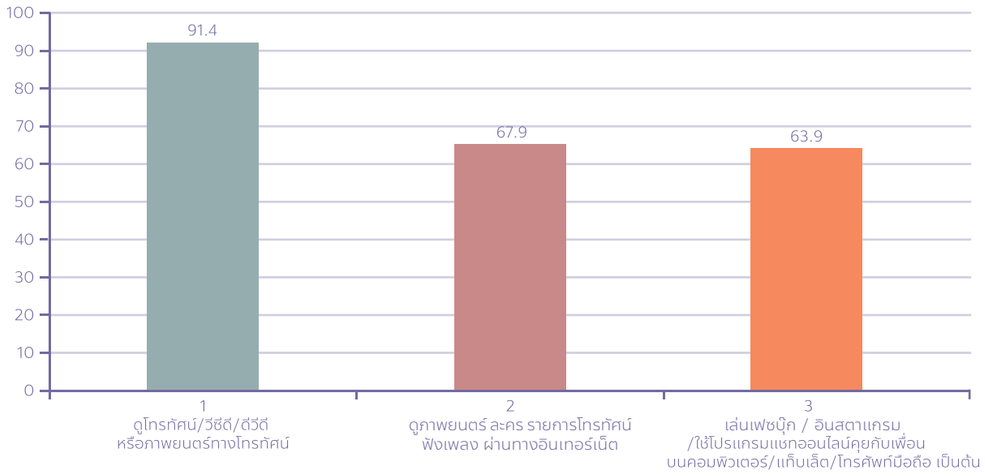


รูป 6. 2 พฤติกรรมเนือยนิ่งไม่เกิน 2 ชม. ต่อวันทุกวัน จำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ

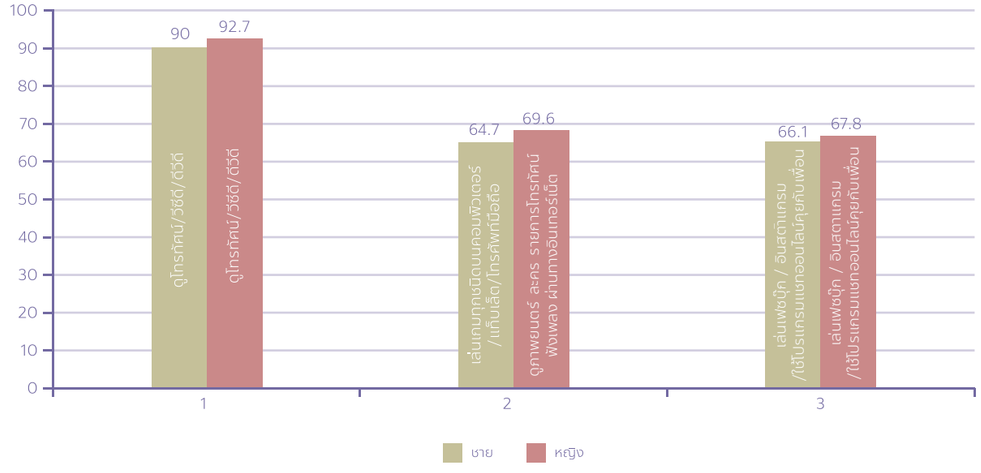
ภาพรวมของกิจกรรมหน้าจอ (Screen-time Activity)

การสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2559 ในส่วนของพฤติกรรมเนือยนิ่งในหมวดกิจกรรมหน้าจอ (Screen-time Activity) พบว่า เด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี ทำกิจกรรมหน้าจอหลากหลายชนิด โดยกิจกรรมที่อยู่หน้าจอที่มีผู้เล่นมากที่สุดคือ ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ ซึ่งเป็นจำนวนมากถึงร้อยละ 91.4 และอันดับรองลงมาได้แก่ ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต (ร้อยละ 67.9) และ เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม/ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน (เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์) หรือโปรแกรมอื่นๆ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ (ร้อยละ 63.9) **(รูป 6. 3)**

ชนิดกิจกรรมหน้าจอ 3 อันดับแรก ที่มีผู้เล่นมากที่สุดของทั้งเด็กและเยาวชนชายและหญิงนั้น มีชนิดที่มีผู้เล่นมากที่สุดเหมือนกันคือ ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ (ร้อยละ 90.0 และ 92.7 ตามลำดับ) โดยรายละเอียดอื่นๆ แสดงใน **รูป 6. 4**



รูป 6. 3 ร้อยละของชนิดกิจกรรมหน้าจอ (Screen-time Activity) 3 อันดับแรก



รูป 6. 4 ร้อยละของชนิดกิจกรรมหน้าจอ (Screen-time Activity) 3 อันดับแรก จำแนกตามเพศ

ร้อยละของผู้เล่นตามชนิดกิจกรรมหน้าจอ (Screen-time Activity)

โดยส่วนใหญ่ของทั้งเด็กและเยาวชนชายและหญิงอายุ 6-17 ปี ทำกิจกรรมหน้าจอหลากหลายชนิดกิจกรรม ทั้งนี้ โดยกิจกรรมหน้าจอที่มีผู้เล่นมากที่สุด 3 อันดับแรกนั้น มีผู้เล่นกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 60 (รายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 1**) หากพิจารณาตามเพศพบว่า แม้ลำดับของร้อยละผู้เล่นกิจกรรมจะแตกต่างกัน แต่ร้อยละผู้เล่นของในแต่ละกิจกรรมโดยส่วนใหญ่ไม่แตกต่างกันมากนัก (ต่างกันไม่เกินร้อยละ 10) ส่วนชนิดกิจกรรมที่มีร้อยละผู้เล่นค่อนข้างแตกต่างกันมากในชายและหญิง คือ เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ และ เล่นวิดีโอเกม หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยที่ไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน (รายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 2**)

ตาราง 6. 1 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรม ตามชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ เรียงจากมากไปน้อย

อันดับ	ชนิดกิจกรรมหน้าจอ	ร้อยละ
1	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	91.4
2	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	67.9
3	เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม /ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	63.9
4	เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	55.9
5	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม	51.3
6	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ เป็นต้น	26.0
7	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	18.7

ตาราง 6. 2 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมตามชนิดกิจกรรมหน้าจอ เรียงจากมากไปน้อย จำแนกตามเพศ

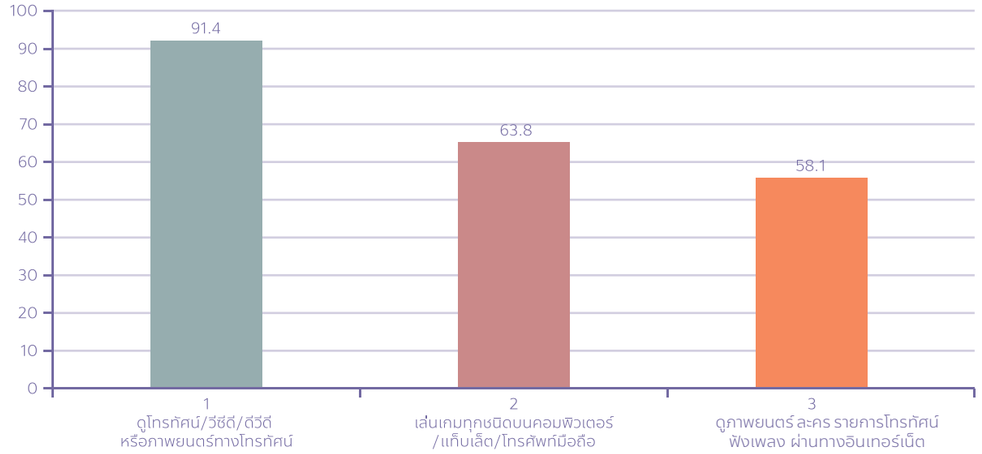
ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity)	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity)	ร้อยละ
1	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	90.0	1	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	92.7
2	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	66.1	2	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	69.6
3	เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	64.7	3	เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม /ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์ คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	67.8
4	เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม /ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์ คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	59.9	4	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม	53.0
5	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม	49.5	5	เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	47.3
6	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ เป็นต้น	35.8	6	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	16.9
7	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	20.5	7	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ เป็นต้น	16.7

3 อันดับแรกของชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity) จำแนกตามกลุ่มอายุ

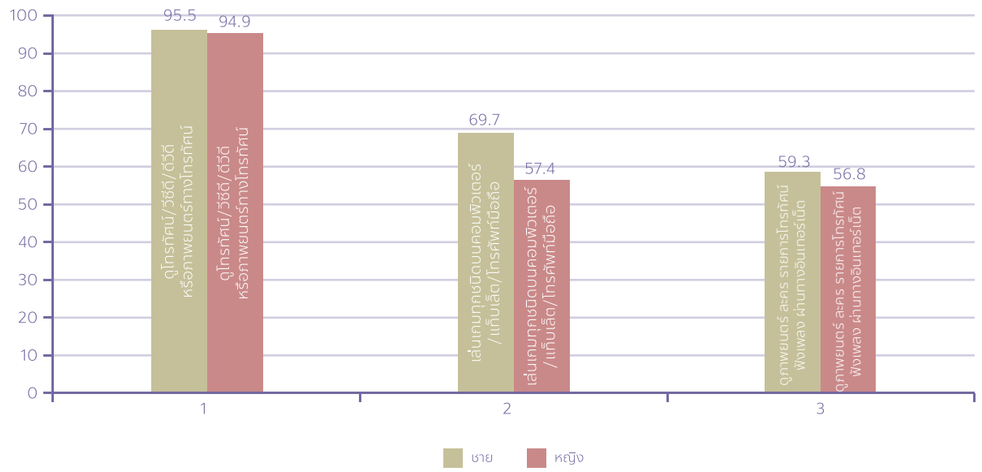
กิจกรรมหน้าจอ (Screen-time Activity) ที่ทุกช่วงวัยมีความนิยมเหมือนกันคือ ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ และ ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต และ เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม/ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน (เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์) หรือโปรแกรมอื่นๆ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ โดยอายุ 6-9 ปี และ 10-13 ปี อันดับแรกคือ ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ แต่14-17ปีอันดับแรกคือ เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม/ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน (เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์) หรือโปรแกรมอื่นๆ บน คอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ

กลุ่มอายุ 6-9 ปี

ชนิดกิจกรรมหน้าจอที่มีร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมมากที่สุด 3 อันดับแรก สำหรับเด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 6-9 ปี ได้แก่ ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ (ร้อยละ 95.2) เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ (ร้อยละ 63.8) ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต (ร้อยละ 58.1) ซึ่งทั้ง 3 อันดับนี้ มีผู้เล่นกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 50 (**รูป 6. 5**) ทั้งนี้ ใน 3 อันดับแรกของชนิดกิจกรรมหน้าจอของชายและหญิงในกลุ่มอายุ 6-9 ปี มีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน แต่แตกต่างที่ลำดับและร้อยละของผู้เล่น ดังรายละเอียดแสดงใน **รูป 6. 6**



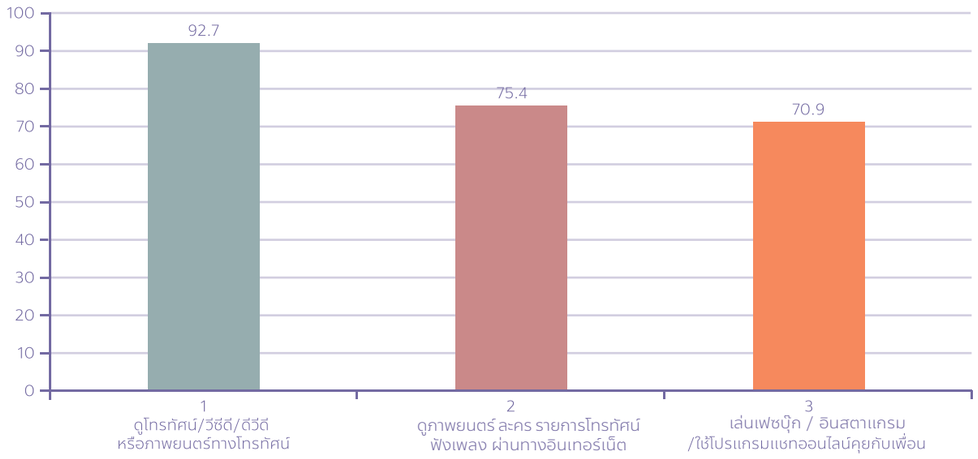
รูป 6. 5 ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity) 3 อันดับแรก กลุ่มอายุ 6-9 ปี



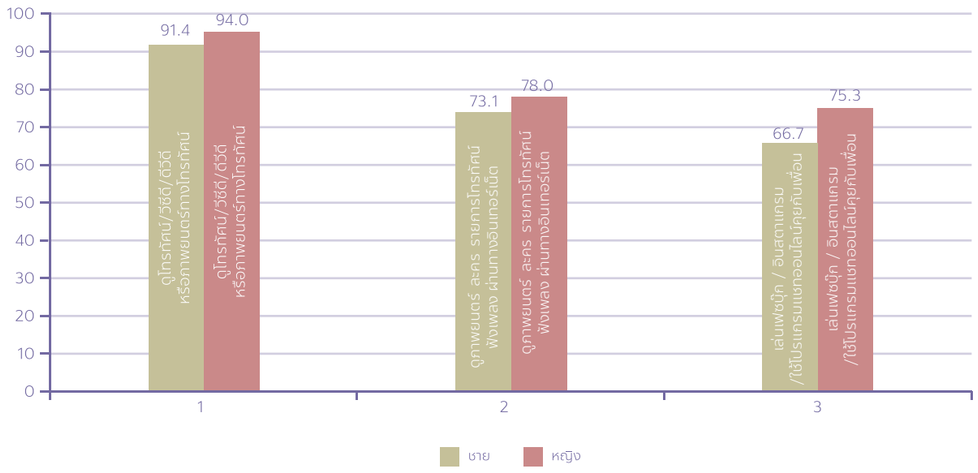
รูป 6. 6 ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity) 3 อันดับแรก กลุ่มอายุ 6-9 ปี จำแนกตามเพศ

กลุ่มอายุ 10-13 ปี

กิจกรรมหน้าจอ ที่เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี มีร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมมากที่สุดใน 3 อันดับแรก ได้แก่ ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ (ร้อยละ92.7) ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต (ร้อยละ 75.4) และ เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม/ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น (ร้อยละ 70.9) **(รูป 6. 7)** โดยใน 3 อันดับแรกของชนิดกิจกรรมหน้าจอของเด็กและเยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุนี้ มีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน แต่แตกต่างกันที่ร้อยละของผู้เล่น ดังรายละเอียดแสดงในรูป **6. 8**



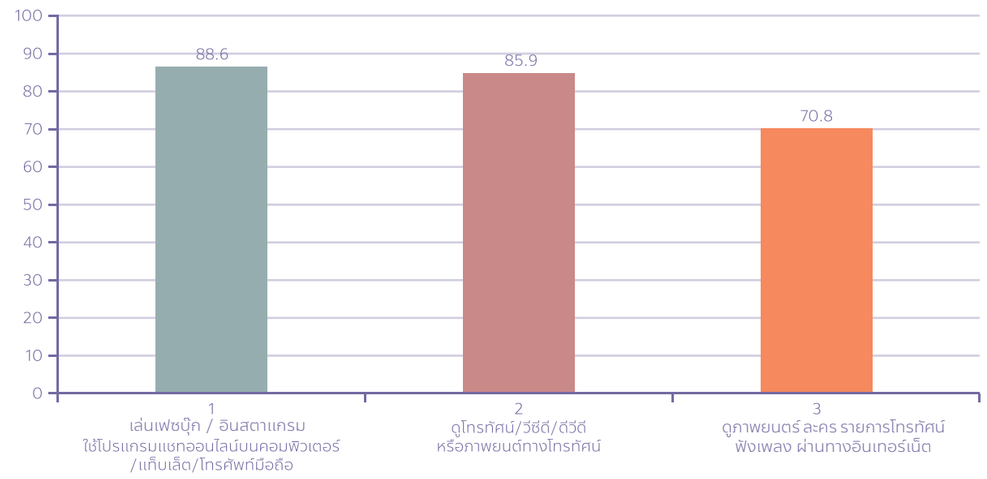
รูป 6. 7 ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity) 3 อันดับแรก กลุ่มอายุ 10-13 ปี



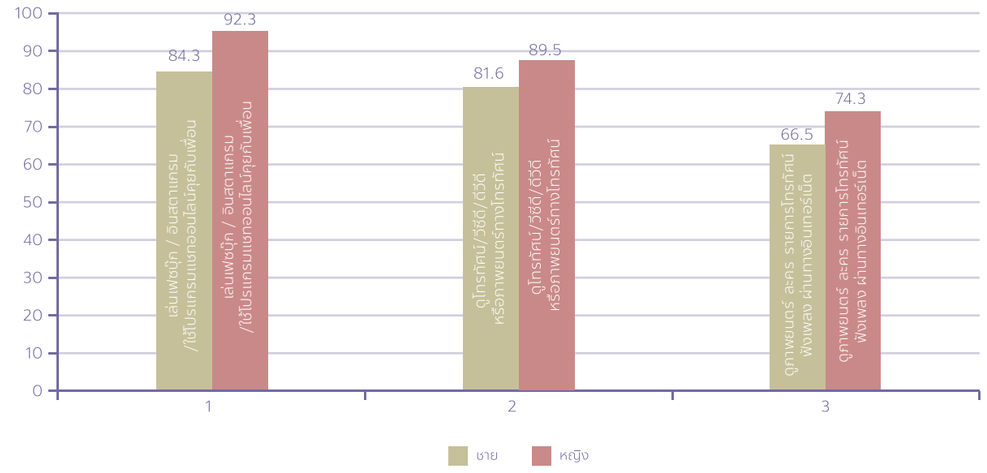
รูป 6. 8 ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity) 3 อันดับแรก กลุ่มอายุ 10-13 ปี จำแนกตามเพศ

กลุ่มอายุ 14-17 ปี

เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี ใช้เวลากับกิจกรรมหน้าจอ (Screen-time Activity) มากกว่า 1 ชนิด โดยชนิดกิจกรรมที่มีร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม/ใช้โปรแกรม แชทออนไลน์คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ (ร้อยละ 88.6) ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ (ร้อยละ 85.9) ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต (ร้อยละ 70.8) (**รูป 6. 9**) ใน 3 อันดับแรกของชนิดกิจกรรมหน้าจอของเยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุ 14-17 ปี มีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน แต่แตกต่างกันที่ลำดับและร้อยละของผู้เล่นกิจกรรม โดยรายละเอียดแสดงใน **รูป 6. 10**



รูป 6. 9 ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ 3 อันดับแรก กลุ่มอายุ 14-17 ปี



รูป 6. 10 ชนิดกิจกรรมหน้าจอ (Screen-time Activity) 3 อันดับแรก กลุ่มอายุ 14-17 ปี จำแนกตามเพศ

ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมหน้าจอจำแนกตามกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ 6-9 ปี

จากการสำรวจ พบว่า กิจกรรม 3 อันดับแรกที่มีผู้เล่นมากที่สุดในเด็กกลุ่มอายุ 6-9 ปี มีผู้เล่นกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 50 และพบว่า มีเพียง 2 กิจกรรมเท่านั้นที่มีผู้เล่นกิจกรรมน้อยกว่าร้อยละ 30 (**ตาราง 6. 3**) โดยรายละเอียดของร้อยละผู้เล่นกิจกรรมหน้าจอจำแนกตามเพศ แสดงไว้ใน **ตาราง 6. 4**

ตาราง 6. 3 ร้อยละของผู้เล่นตามชนิดกิจกรรมหน้าจอ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 6-9 ปี

อันดับ	ชนิดกิจกรรมหน้าจอหน้าจอ	ร้อยละ
1	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	95.2
2	เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	63.8
3	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	58.1
4	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือ แท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทางานกลุ่ม เป็นต้น	37.1
5	เล่นเฟซบุ๊ค/อินสตาแกรม /ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	34.4
6	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ เป็นต้น	26.0
7	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	20.3

กลุ่มอายุ 6-9 ปี

ตาราง 6. 4 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมตามชนิดกิจกรรมหน้าจอ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 6-9 ปี จำแนกตามเพศ

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity)	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity)	ร้อยละ
1	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	95.5	1	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	94.9
2	เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	69.7	2	เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	57.4
3	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	59.3	3	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	56.8
4	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม	38.0	4	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม	36.0
5	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ เป็นต้น	34.6	5	เล่นเฟซบุ๊ค/อินสตาแกรม /ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์ คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	35.0
6	เล่นเฟซบุ๊ค/อินสตาแกรม /ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์ คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	33.9	6	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	17.5
7	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	22.79	7	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ เป็นต้น	16.7

กลุ่มอายุ 10-13 ปี

ชนิดกิจกรรมหน้าจอที่มีผู้เล่นมากที่สุด 3 อันดับแรก สำหรับเด็กกลุ่มอายุ 10-13 ปี นั้นมีผู้เล่นกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 70 อย่างไรก็ตาม โดยมีเพียงชนิดกิจกรรมเดียวที่มีผู้เล่นกิจกรรมเพียงประมาณร้อยละ 20 (รายละเอียดใน **ตาราง 6. 5**) ทั้งนี้ รายละเอียดของร้อยละผู้เล่นกิจกรรมชนิดต่างๆ จำแนกตามเพศ สำหรับกลุ่มอายุนี้แสดงไว้ใน **ตาราง 6. 6**

ตาราง 6. 5 ร้อยละของผู้เล่นตามชนิดกิจกรรมหน้าจอ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 10-13 ปี

อันดับ	ชนิดกิจกรรมหน้าจอ	ร้อยละ
1	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	92.7
2	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	75.4
3	เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม /ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	70.9
4	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม	57.5
5	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ เป็นต้น	56.1
6	เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	47.5
7	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	20.2

กลุ่มอายุ 10-13 ปี

ตาราง 6. 6 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมตามชนิดกิจกรรมหน้าจอ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 10-13 ปี จำแนกตามเพศ

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity)	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity)	ร้อยละ
1	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	95.5	1	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	94.9
2	เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	69.7	2	เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	57.4
3	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม	38.0	3	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม	36.0
4	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ เป็นต้น	34.6	4	เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม /ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์ คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	35.0
5	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	59.3	5	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	17.5
6	เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม /ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์ คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	33.9	6	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	56.8
7	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	22.79	7	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ เป็นต้น	16.7

กลุ่มอายุ 14-17 ปี

ชนิดกิจกรรมหน้าจอ (Screen-time Activity) ที่เยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี เล่นนั้น เกือบทุกกิจกรรมมีผู้เล่นมากกว่าร้อยละ 50 และมีเพียง 2 กิจกรรมเท่านั้นที่มีผู้เล่นกิจกรรมไม่ถึงร้อยละ 25 (เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ และดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ) รายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 7** ทั้งนี้ มากกว่าร้อยละ 50 ของเยาวชนทั้งชายและหญิงในกลุ่มอายุ 14-17 ปี ทำกิจกรรมหน้าจอเกือบทุกชนิด โดยมีเพียงบางกิจกรรมที่มีผู้เล่นต่ำกว่าร้อยละ 20 โดยรายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 8**

ตาราง 6. 7 ร้อยละของผู้เล่นตามชนิดกิจกรรมหน้าจอ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 14-17 ปี

อันดับ	ชนิดกิจกรรมหน้าจอ	ร้อยละ
1	เล่นเฟซบุ๊ค/อินสตาแกรม /ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	88.6
2	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	85.9
3	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	70.8
4	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม	60.4
5	เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	55.9
6	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ เป็นต้น	21.7
7	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	15.4

กลุ่มอายุ 14-17 ปี

ตาราง 6. 8 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมตามชนิดกิจกรรมหน้าจอ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 14-17 ปี จำแนกตามเพศ

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity)	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Screen-time Activity)	ร้อยละ
1	เล่นเฟซบุ๊ค/อินสตาแกรม /ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์ คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	84.3	1	เล่นเฟซบุ๊ค/อินสตาแกรม /ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์ คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	92.3
2	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	81.6	2	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	89.5
3	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	66.5	3	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	74.3
4	เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	65.2	4	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม	63.2
5	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม	56.9	5	เล่นเกมทุกชนิดบนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	48.2
6	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ เป็นต้น	32.6	6	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	15.1
7	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	15.7	7	เล่นวิดีโอเกม เกมอิเล็กทรอนิกส์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน นินเท็นโด้ เป็นต้น	12.6

ความถี่สูงสุดในการทำกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Mode)

ความถี่สูงสุดในการทำกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Mode) ในกลุ่มอายุ 10-13 ปี

การสำรวจฯ ในครั้งนี้ มีการสอบถามเด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี และกลุ่มอายุ 14-17 ปี เกี่ยวกับความถี่ในการทำกิจกรรมที่อยู่หน้าจอแต่ละชนิด ทั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) และช่วงวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์)

สำหรับเด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี พบว่า ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอโดยส่วนใหญ่ มีความถี่หรือจำนวนครั้งที่ทำกิจกรรมนั้นในสัดส่วนที่สูงสุด (Mode) 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) หรือโดยเฉลี่ยคือทำกิจกรรมวันละครั้ง โดยมีเพียง 2 กิจกรรมที่มีความถี่สูงสุดที่ทำกรรมเพียง 1 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ, ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม) ดังรายละเอียด **ตาราง 6. 9**

สำหรับความถี่สูงสุด ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า เด็กและเยาวชนกลุ่มอายุ 10-13 ปี มีจำนวนครั้งที่ทำกิจกรรมที่อยู่หน้าจอโดยส่วนใหญ่ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง โดยมีเพียง 2 กิจกรรมที่มีจำนวนครั้งที่เล่นกิจกรรมที่มีสัดส่วนสูงที่สุดเพียง 1 ครั้งในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ (ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ, ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน/หาข้อมูล/ทำงานกลุ่ม) ซึ่งเป็นชนิดกิจกรรมเดียวกันกับที่มีความถี่สูงสุดเพียง 1 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (**ตาราง 6. 9**)

หากจำแนกตามเพศ พบว่า เด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิงในกลุ่มอายุ 10-13 ปี โดยส่วนใหญ่ มีความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมที่อยู่หน้าจอคือ (Mode) 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) หรือโดยเฉลี่ยวันละครั้งในช่วงวันธรรมดา ดังรายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 10** และ **ตาราง 6. 11**

สำหรับความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมที่อยู่หน้าจอในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า เยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุ 10-13 ปี มีจำนวนครั้งในทำกิจกรรมที่อยู่หน้าจอโดยส่วนใหญ่ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง (**ตาราง6.10** และ ตาราง **6. 11**)

ความถี่สูงสุดในการทำกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ (Mode) ในกลุ่มอายุ 14-17 ปี

ในส่วนของความถี่สูงสุด (Mode) ในการทำกิจกรรมที่อยู่หน้าจอตามชนิดกิจกรรมต่างๆ ทั้งในช่วงวันธรรมดาและวันหยุดสุดสัปดาห์ พบว่า เยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี มีพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกับกลุ่มอายุ 10-13 ปี กล่าวคือ โดยส่วนใหญ่ของการเล่นกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ มีความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรม (Mode) 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) หรือโดยเฉลี่ยวันละครั้งในช่วงวันธรรมดา โดยมีเพียง 1 กิจกรรมเท่านั้นที่มีจำนวนครั้งที่เล่นกิจกรรมที่มีสัดส่วนสูงที่สุดเพียง 1 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ) รายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 9**

สำหรับความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรมที่อยู่หน้าจอชนิดต่างๆ ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า เยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี เล่นกิจกรรมที่อยู่หน้าจอโดยส่วนใหญ่ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง และมีเพียงกิจกรรมดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ เท่านั้นที่มีความถี่สูงสุดเพียง 1 ครั้งในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ **ตาราง 6. 9**

หากจำแนกตามเพศ พบว่า เยาวชนทั้งชายและหญิงในกลุ่มอายุนี้ มีความถี่สูงสุดที่เล่นกิจกรรมที่อยู่หน้าจอในชนิดกิจกรรมโดยส่วนใหญ่คือ 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) หรือเปรียบเทียบได้ว่า เล่นวันละครั้งในช่วงวันธรรมดา ความแตกต่างอยู่ที่ร้อยละของความถี่ของจำนวนครั้งที่เล่น และสำหรับจำนวนครั้งที่เล่นกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า ทั้งเยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุนี้ เล่นกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง ดังรายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 10** และ **ตาราง 6. 11**

การสำรวจฯ ในครั้งนี้ มีการสอบถามเยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี ถึงระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมที่อยู่หน้าจอแต่ละชนิด ทั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) และช่วงวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์) โดยรายงานฉบับนี้จะรายงานระยะเวลาโดยเฉลี่ย (Mean) ที่ทำกิจกรรมนี้ในเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งรวมช่วงเวลาวันธรรมดาและวันหยุดสุดสัปดาห์

สำหรับพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งคือการเคลื่อนไหวน้อยหรือนั่งอยู่กับที่ ในหมวดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ พบว่า ชนิดกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการทำกิจกรรมมากที่สุดสำหรับเยาวชนอายุ 14-17 ปี คือ เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม/ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน (เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ) บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 1.8 ชั่วโมง/วัน (752.7 นาที/สัปดาห์) ส่วนชนิดกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ ใช้เวลา 37 นาที/วัน (259.5 นาที/สัปดาห์) ทั้งนี้ ชนิดกิจกรรมโดยส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ประมาณ 500 นาที หรือประมาณ 71 นาที/วัน **(ตาราง 6. 9)**

ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่ทำกิจกรรมที่อยู่หน้าจอ ในกลุ่มอายุ 14-17 ปี

สำหรับเยาวชนชายกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการทำกิจกรรมมากที่สุด คือ เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม/ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน (เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ) บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 1.6 ชั่วโมง/วัน (678.4 นาที/สัปดาห์) ส่วนชนิดกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ ใช้เวลา 37 นาที/วัน (260.2 นาที/สัปดาห์) ทั้งนี้ ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอโดยส่วนใหญ่ ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์อยู่ในช่วงประมาณ 500-600 นาที หรือ 71-86 นาที/วัน **ตาราง 6. 10**

สำหรับเยาวชนหญิงกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า ชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการทำกิจกรรมมากที่สุดและน้อยที่สุดเป็นชนิดกิจกรรมเดียวกันกับเยาวชนชาย โดยกิจกรรมที่ใช้เวลาโดยเฉลี่ยมากที่สุดคือ เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม/ใช้โปรแกรมแชทออนไลน์คุยกับเพื่อน (เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ) บนคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 1.9 ชั่วโมง/วัน (808.3 นาที/สัปดาห์) ส่วนชนิดกิจกรรมที่อยู่หน้าจอที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ ใช้เวลา 37 นาที/วัน (259.3 นาที/สัปดาห์) ทั้งนี้ ชนิดกิจกรรมโดยส่วนใหญ่ มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อวันอยู่ในช่วงประมาณ 57-71 นาที (ประมาณ 400-500 นาที/สัปดาห์) **(ตาราง 6. 11)**

ตาราง 6. 9 ความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมหน้าจอ (Mode) และระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่ทำกิจกรรม ตามชนิดกิจกรรม

	ชนิดกิจกรรม	ผู้เล่นกิจกรรมนี้ทั้งหมด (ร้อยละ)		ในช่วงวันจันทร์-ศุกร์		ในช่วงวันหยุด		ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนี้ใน 1 สัปดาห์ (นาที)
				ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		
		10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	14-17 ปี
1	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	92.7	85.9	5 (50.9)	5 (52.9)	2 (60.3)	2 (67.9)	527.8
2	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	20.2	15.4	1 (44.8)	1 (61.8)	1 (60.1)	1 (73.8)	259.5
3	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน	57.5	60.4	1 (20.3)	5 (31.0)	1 (48.5)	2 (58.5)	367.4
4	เล่นเกมบนคอมพิวเตอร์ /แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	47.5	55.9	5 (34.0)	5 (46.2)	2 (54.6)	2 (53.2)	535.7
5	เล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน	56.1	21.7	5 (30.6)	5 (42.9)	2 (57.3)	2 (63.4)	528.5
6	เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม / แชทออนไลน์คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ	70.9	89.6	5 (42.3)	5 (53.2)	2 (54.9)	2 (66.8)	752.7
7	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	75.4	70.8	5 (38.9)	5 (42.6)	2 (56.0)	2 (63.0)	463.1

ตาราง 6. 10 ความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมหน้าจอ (Mode) และระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่ทำกิจกรรม ตามชนิดกิจกรรม (ชาย)

	ชนิดกิจกรรม	ผู้เล่นกิจกรรมนี้ทั้งหมด (ร้อยละ)		ในช่วงวันจันทร์-ศุกร์		ในช่วงวันหยุด		ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนี้ใน 1 สัปดาห์ (นาที)
				ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		
		10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	14-17 ปี
1	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	91.4	81.6	5 (51.1)	5 (55.0)	2 (60.3)	2 (68.4)	512.5
2	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	22.2	15.7	1 (46.7)	1 (65.3)	1 (62.4)	1 (73.5)	260.2
3	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน	55.6	56.9	1 (25.4)	5 (33.8)	1 (48.8)	2 (60.7)	379.8
4	เล่นเกมบนคอมพิวเตอร์ /แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	58.8	65.2	5 (35.7)	5 (50.4)	2 (56.9)	2 (66.8)	607.4
5	เล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน	64.0	32.6	5 (33.0)	5 (45.8)	2 (56.4)	2 (65.0)	574.0
6	เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม / แชทออนไลน์คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ	66.7	84.3	5 (42.0)	5 (54.8)	2 (55.0)	2 (68.9)	678.4
7	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	73.1	66.5	5 (40.3)	5 (48.0)	2 (58.1)	2 (67.2)	454.0

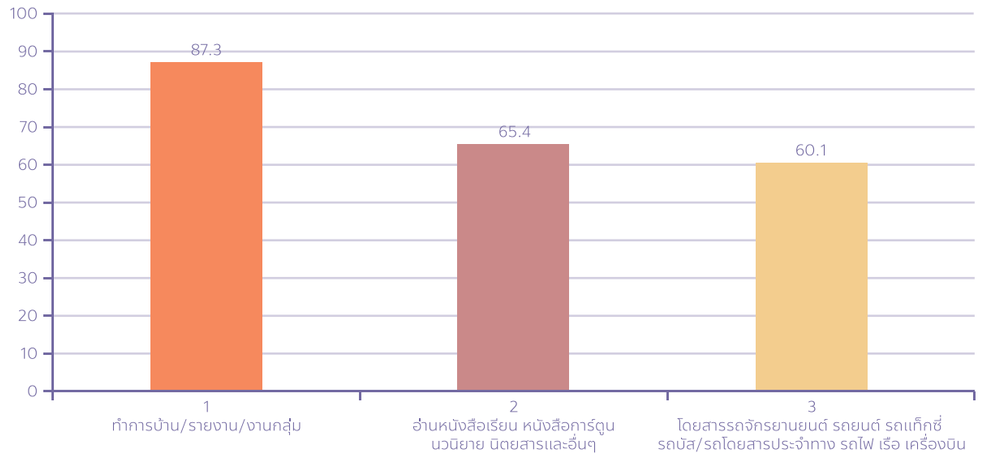
ตาราง 6. 11 ความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมหน้าจอ (Mode) และระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่ทำกิจกรรม ตามชนิดกิจกรรม (หญิง)

	ชนิดกิจกรรม	ผู้เล่นกิจกรรมนี้ทั้งหมด (ร้อยละ)		ในช่วงวันจันทร์-ศุกร์		ในช่วงวันหยุด		ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนี้ใน 1 สัปดาห์ (นาที)
				ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		
		10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	14-17 ปี
1	ดูโทรทัศน์/วีซีดี/ดีวีดี หรือภาพยนตร์ทางโทรทัศน์	94.0	89.5	5 (50.7)	5 (51.3)	2 (60.3)	2 (67.5)	539.2
2	ดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ โรงละคร หรือการแสดงมหรสพอื่นๆ	18.1	15.1	1 (42.0)	1 (58.6)	1 (57.3)	1 (74.1)	259.3
3	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน	59.5	63.2	2 (23.2)	5 (28.9)	1 (48.3)	2 (56.8)	358.3
4	เล่นเกมบนคอมพิวเตอร์ /แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	35.4	48.2	5 (30.8)	5 (41.5)	2 (50.2)	2 (63.7)	455.0
5	เล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน	48.0	12.6	5 (27.3)	5 (36.4)	2 (58.7)	2 (60.3)	429.9
6	เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม / แชทออนไลน์คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ	75.3	92.3	5 (42.5)	5 (52.0)	2 (54.8)	2 (65.4)	808.3
7	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	78.0	74.3	5 (37.5)	5 (38.6)	2 (54.0)	2 (59.9)	469.7

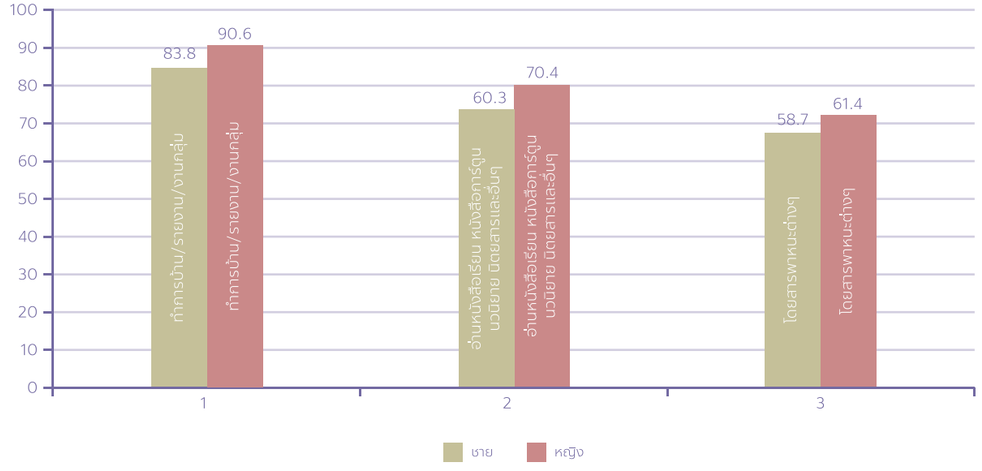
ภาพรวมของกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)

การสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2559 ในส่วนของพฤติกรรมเนือยนิ่งในหมวดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity) พบว่า เด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่หลากหลายชนิด โดยชนิดของกิจกรรมนั่งอยู่กับที่มีสัดส่วนของเด็กและเยาวชนทำมากที่สุดคือ ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 87.3 ส่วนอันดับรองลงมาได้แก่ อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ (ร้อยละ 65.4) และ โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน (ร้อยละ 60.1) **(รูป 6. 11)**

โดยชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ 3 อันดับแรก ที่มีสัดส่วนของผู้ทำกิจกรรมมากที่สุดของทั้งเด็กและเยาวชนชายและหญิงนั้นมีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน แต่แตกต่างที่ลำดับและร้อยละของผู้ทำกิจกรรมดังกล่าว ดังรายละเอียดแสดงใน **รูป 6. 12**



รูป 6. 11 ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-Down Activity) 3 อันดับแรก



รูป 6. 12 ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-Down Activity) 3 อันดับแรก จำแนกตามเพศ

ร้อยละของ ผู้ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่

พฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กและเยาวชนไทยในส่วนของการทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity) พบว่าเด็กและเยาวชนใช้เวลาไปกับการทำกิจกรรมดังกล่าวมากกว่า 1 ชนิดกิจกรรม ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีสัดส่วนของเด็กและเยาวชนที่ทำกิจกรรมนั้นๆ ค่อนข้างมาก โดยใน 3 อันดับแรกมีสัดส่วนเด็กและเยาวชนที่ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่มากกว่าร้อยละ 60 ในขณะที่อันดับรองลงไปนั้น มีสัดส่วนของทำกิจกรรมประมาณ ร้อยละ 40-50 ดังรายละเอียดแสดงใน**ตาราง 6. 12**

สำหรับภาพรวมของเด็กและเยาวชนชายอายุ 6-17 ปี พบว่าใน 3 อันดับแรกมีการทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่มากกว่าร้อยละ 55 สำหรับเด็กและเยาวชนหญิงนั้น พบว่า ใน 3 อันดับแรกมีผู้ทำกิจกรรมมากกว่า ร้อยละ 60 เมื่อเปรียบเทียบชายและหญิงพบว่าโดยส่วนใหญ่อันดับที่จัดโดยร้อยละของผู้ที่ใช้เวลาทำกิจกรรมดังกล่าวมีลำดับที่คล้ายกันเกือบทั้งหมด ทั้งนี้ ร้อยละของผู้ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ชนิดต่างๆ นั้นไม่แตกต่างกันมากนัก กล่าวคือ โดยส่วนใหญ่ต่างกันไม่เกินร้อยละ 10 (รายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 13**)

ตาราง 6. 12 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมตามชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ เรียงจากมากไปน้อย

	ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)	ร้อยละ
1	ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม	87.3
2	อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ	65.4
3	โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/ รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน	60.1
4	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์	55.5
5	ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ	55.4
6	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	50.0
7	ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์ เป็นต้น	42.8

ตาราง 6. 13 ร้อยละของผู้เล่นกิจกรรมตามชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ เรียงจากมากไปน้อย จำแนกตามเพศ

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)	ร้อยละ
1	ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม	83.8	1	ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม	90.6
2	อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ	60.3	2	อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ	70.4
3	โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/ รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน	58.7	3	โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/ รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน	61.4
4	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์	53.3	4	ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ	57.7
5	ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ	53.1	5	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์	57.6
6	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	44.5	6	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	55.4
7	ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์	39.4	7	ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์	46.1

3 อันดับแรกของชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity) จำแนกตามกลุ่มอายุ

พฤติกรรมเนือยนิ่งในส่วนของกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-Down Activity) พบว่ากิจกรรมที่เป็นที่นิยมมากที่สุด มี 2 ชนิดกิจกรรมคือ

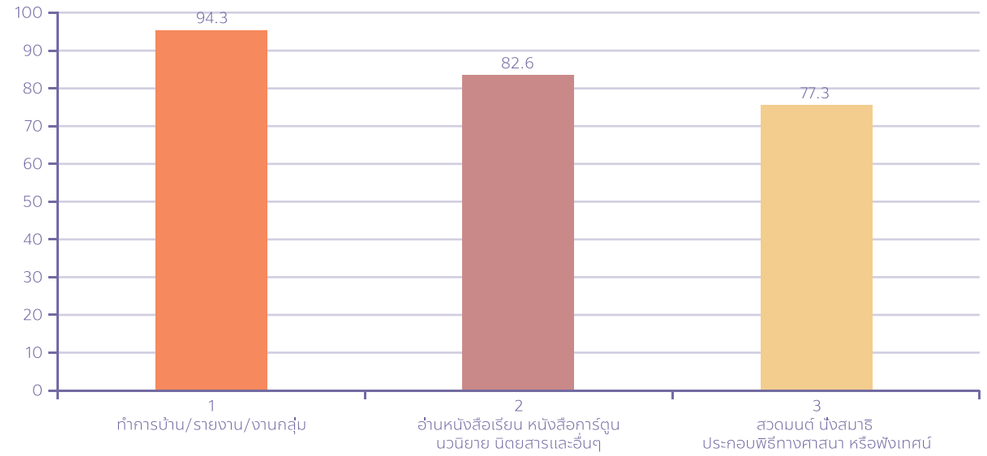
1) ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม

2) อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ

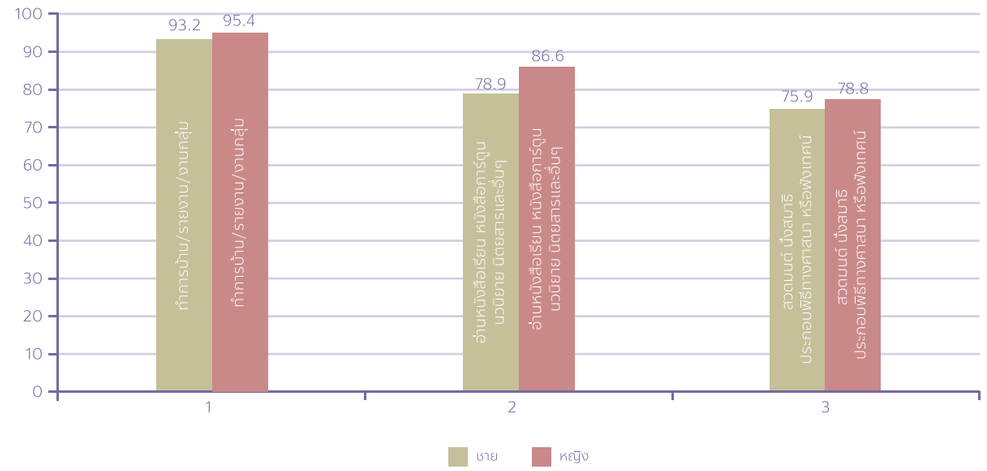
ทั้งนี้ สำหรับกลุ่มอายุ 6-9 ปี มีอีกกิจกรรมที่เป็นที่นิยมคือ สวดมนต์ และสำหรับกลุ่มอายุ 14-17 ปี นั้น มีเยาวชนจำนวนมากที่ทำกิจกรรมที่นั่งอยู่กับที่โดยการเดินทางโดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน โดยรายละเอียดจำแนกตามกลุ่มอายุ ดังนี้

กลุ่มอายุ 6-9 ปี

เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 6-9 ปี ใช้เวลาทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ โดยมีชนิดกิจกรรมที่มีร้อยละของผู้ทำกิจกรรมดังกล่าวมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม (ร้อยละ 94.3) อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ (ร้อยละ 82.6) และ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์ (ร้อยละ 77.3) (**รูป 6. 13**) ทั้งนี้ ใน 3 อันดับแรกของชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ ของชายและหญิงในกลุ่มอายุ 6-9 ปี มีลำดับชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน แต่ร้อยละของผู้ทำกิจกรรมแตกต่างกันเล็กน้อย ดังรายละเอียดแสดงใน **รูป 6. 14**



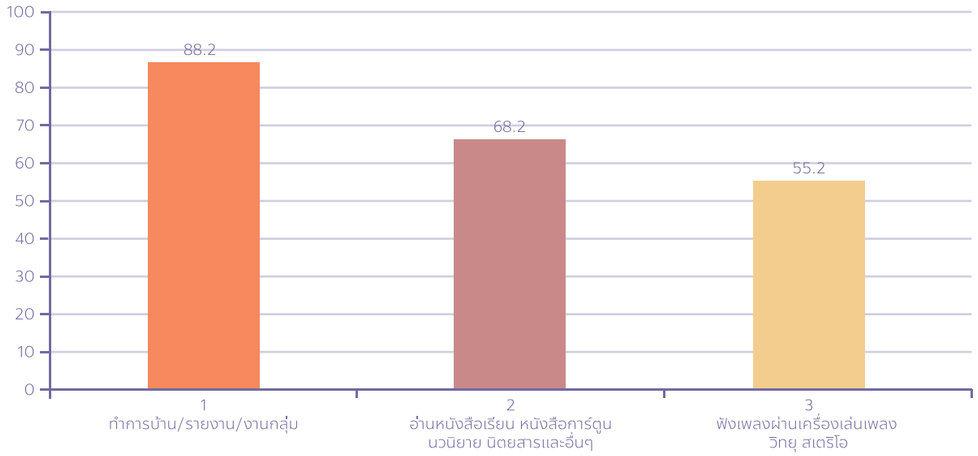
รูป 6. 13 ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-Down Activity) 3 อันดับแรก กลุ่มอายุ 6-9 ปี



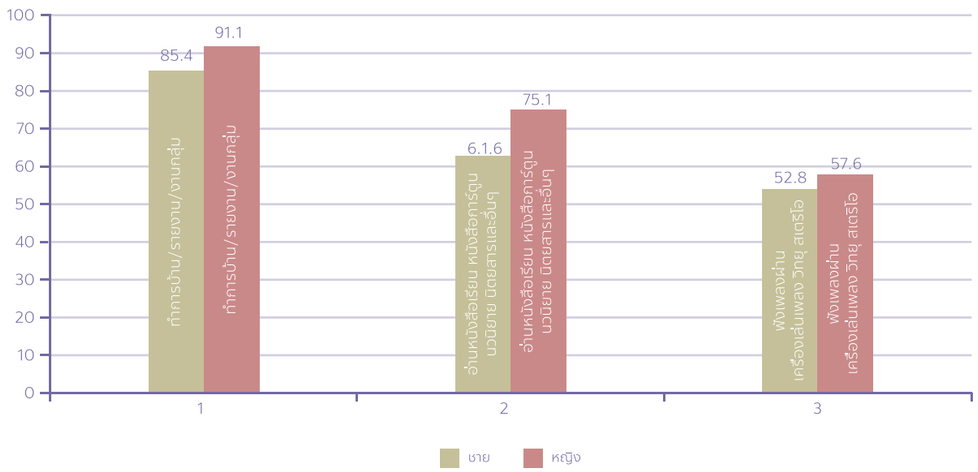
รูป 6. 14 ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-Down Activity) 3 อันดับแรก กลุ่มอายุ 6-9 ปี จำแนกตามเพศ

กลุ่มอายุ 10-13 ปี

3 อันดับแรกของกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ที่เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี ใช้เวลาทำกิจกรรมมากที่สุด ได้แก่ ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม (ร้อยละ 88.2) อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ (ร้อยละ 68.2) ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ (ร้อยละ 55.2) ดังแสดงใน **รูป 6. 15** ทั้งนี้ ใน 3 อันดับแรกของชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ของเด็กและเยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุนี้ มีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน แต่แตกต่างกันที่ร้อยละของผู้ใช้เวลาทำกิจกรรม โดยรายละเอียดแสดงใน **รูป 6. 16**



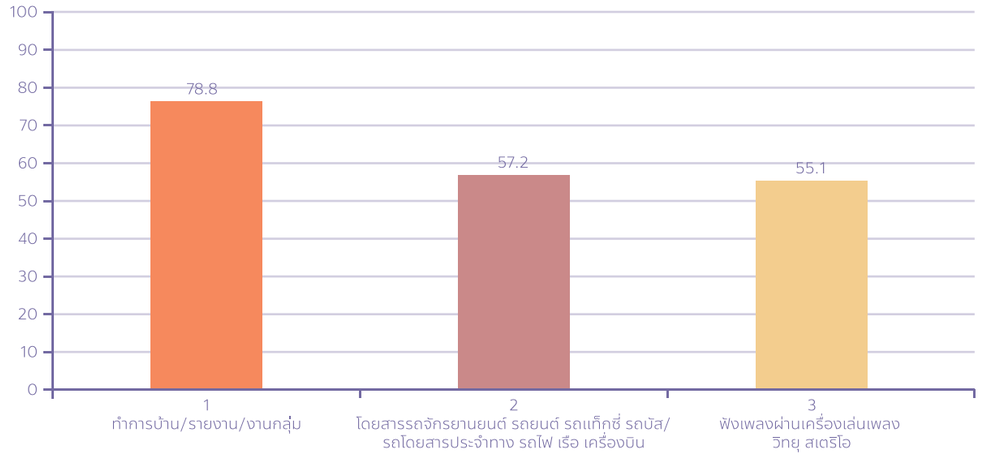
รูป 6. 15 ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ 3 อันดับแรก กลุ่มอายุ 10-13 ปี



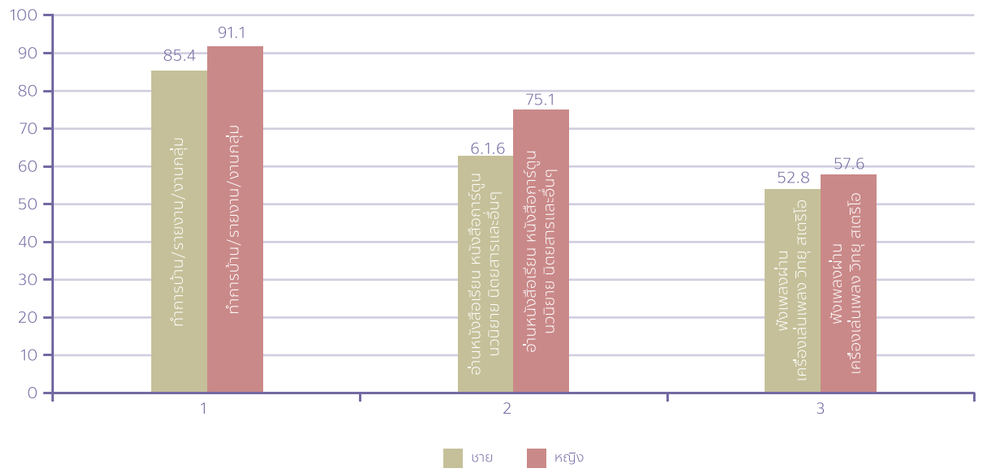
รูป 6. 16 ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ 3 อันดับแรก
จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ 10-13 ปี

กลุ่มอายุ 14-17 ปี

เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี ใช้เวลาทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ โดยมีชนิดกิจกรรมที่มีมีร้อยละของผู้ทำกิจกรรมมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม(ร้อยละ 78.8) โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน (ร้อยละ 57.2) และฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ (ร้อยละ 55.1) ดังที่แสดงไว้ใน **รูป 6. 17** ทั้งนี้ ใน 3 อันดับแรกของชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ของเยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุ 14-17 ปี มีชนิดกิจกรรมที่เหมือนกัน แต่แตกต่างกันที่ลำดับและร้อยละของผู้ใช้เวลาในการทำกิจกรรม โดยรายละเอียดแสดงใน **รูป 6. 18**



รูป 6. 17 ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ 3 อันดับแรก กลุ่มอายุ 14-17 ปี



รูป 6. 18 ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ 3 อันดับแรก
จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ 14-17 ปี

ร้อยละของผู้ใช้เวลาทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่จำแนกตามกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ 6-9 ปี

กิจกรรมนั่งอยู่กับที่ที่เด็กกลุ่มอายุ 6-9 ปี ใช้เวลาทำกิจกรรมมากที่สุดใน 3 อันดับแรกนั้นมีร้อยละของผู้ทำกิจกรรมดังกล่าว มากกว่าร้อยละ 70 ทั้งนี้ ไม่มีชนิดกิจกรรมใดเลยที่มีผู้ใช้เวลาทำกิจกรรมน้อยกว่าร้อยละ 50 (**ตาราง 6. 14**) หากจำแนกตามเพศ พบว่า แม้ลำดับที่เรียงตามร้อยละผู้ใช้เวลาทำกิจกรรมจะแตกต่างกันเล็กน้อย แต่ร้อยละของผู้ใช้เวลาทำแต่ละกิจกรรมไม่แตกต่างกันมากนัก โดยรายละเอียดแสดงไว้ใน **ตาราง 6. 15**

ตาราง 6. 14 ร้อยละของผู้ทำกิจกรรมตามชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 6-9 ปี

	ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)	ร้อยละ
1	ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม	94.3
2	อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ	82.6
3	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์	77.3
4	โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/ รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน	68.8
5	ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์ เป็นต้น	68.3
6	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	59.0
7	ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ	56.0

กลุ่มอายุ 6-9 ปี

ตาราง 6. 15 ร้อยละของผู้ทำกิจกรรม ตามชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ เรียงจากมากไปน้อย จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ 6-9

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)	ร้อยละ
1	ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม	93.2	1	ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม	95.4
2	อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ	78.9	2	อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ	86.6
3	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์	75.9	3	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์	78.8
4	โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/ รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน	68.8	4	ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์	71.5
5	ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์	65.2	5	โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/ รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน	68.7
6	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	56.9	6	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	61.3
7	ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ	56.3	7	ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ	55.6

กลุ่มอายุ 10-13 ปี

สำหรับกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ที่มีเด็กกลุ่มอายุ 10-13 ปี ใช้เวลาทำกิจกรรมเหล่านั้นมากที่สุด พบว่าโดยส่วนใหญ่มีผู้ทำกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 50 (รายละเอียดใน **ตาราง 6. 16**) หากจำแนกตามเพศพบว่าทั้งชายและหญิงในกลุ่มอายุนี้ มีอันดับที่เรียงจากร้อยละผู้ใช้เวลาทำกิจกรรมที่เหมือนกัน แต่แตกต่างที่ร้อยละของผู้ทำกิจกรรมดังกล่าว

โดยมี 3 กิจกรรมที่มีร้อยละของผู้ใช้เวลาทำกิจกรรมที่แตกต่างกันระหว่างชายและหญิงเกินร้อยละ 10 ซึ่งได้แก่ อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ และทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์ ดังรายละเอียดแสดงไว้ใน **ตาราง 6. 17**

ตาราง 6. 16 ร้อยละของผู้ทำกิจกรรม ตามชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 10-13 ปี

	ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)	ร้อยละ
1	ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม	88.2
2	อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ	68.2
3	ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ	55.2
4	โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/ รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน	53.6
5	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนาหรือฟังเทศน์	52.4
6	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	44.0
7	ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์ เป็นต้น	39.4

กลุ่มอายุ 10-13 ปี

ตาราง 6. 17 ร้อยละของผู้ทำกิจกรรม ตามชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ เรียงจากมากไปน้อย จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ 10-13 ปี

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)	ร้อยละ
1	ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม	85.4	1	ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม	91.1
2	อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ	61.6	2	อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ	75.1
3	ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ	52.8	3	ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ	57.6
4	โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/ รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน	52.3	4	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์	55.7
5	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์	49.4	5	โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/ รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน	55.1
6	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	37.7	6	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	50.8
7	ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์	33.7	7	ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์	45.5

กลุ่มอายุ 14-17 ปี

ใน 3 อันดับแรกที่มีผู้ใช้เวลาทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่มากที่สุดในเยาวชนกลุ่มอายุ 14-17 ปี นั้น มีกิจกรรมนั่งอยู่กับที่มีผู้ใช้เวลาทำกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 50 โดยชนิดกิจกรรมในอันดับรองลงไปนั้น ส่วนใหญ่มีผู้ทำกิจกรรมประมาณร้อยละ 35-50 โดยมีเพียงกิจกรรมเดียวที่มีร้อยละผู้ใช้เวลาทำกิจกรรมต่ำกว่าร้อยละ 20 (ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์) ดังรายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 18**

ร้อยละของผู้ใช้เวลาทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ในกลุ่มอายุ 14-17 ปี ทั้งชายและหญิง มีลำดับที่เรียงตามร้อยละของผู้ใช้เวลาทำกิจกรรมที่เหมือนกัน และโดยส่วนใหญ่มีร้อยละดังกล่าวแตกต่างกันไม่เกินร้อยละ 10 แต่มี 3 กิจกรรมที่มีร้อยละผู้ใช้เวลาทำกิจกรรมแตกต่างกันเกินร้อยละ 15 ซึ่งได้แก่ ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ และ อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ **(ตาราง 6. 19)**

ตาราง 6. 18 ร้อยละของผู้ทำกิจกรรม ตามชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ เรียงจากมากไปน้อย กลุ่มอายุ 14-17 ปี

	ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)	ร้อยละ
1	ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม	78.8
2	โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/ รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน	57.2
3	ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ	55.1
4	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	46.2
5	อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ	44.0
6	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์	35.0
7	ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์ เป็นต้น	18.7

กลุ่มอายุ 14-17 ปี

ตาราง 6. 19 ร้อยละของผู้ทำกิจกรรม ตามชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ เรียงจากมากไปน้อย จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ 14-17 ปี

ชาย			หญิง		
อันดับ	ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)	ร้อยละ	อันดับ	ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity)	ร้อยละ
1	ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม	70.5	1	ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม	85.7
2	โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/ รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน	53.6	2	โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถแท็กซี่ รถบัส/ รถโดยสารประจำทาง รถไฟ เรือ เครื่องบิน	60.1
3	ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ	49.3	3	ฟังเพลงผ่านเครื่องเล่นเพลง วิทยุ สเตริโอ	59.9
4	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	36.9	4	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	53.9
5	อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ	35.6	5	อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ	51.0
6	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์	29.9	6	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์	39.3
7	ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์	14.0	7	ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์	22.5

ความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Mode)

ความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Mode) ในกลุ่มอายุ 10-13 ปี

การสำรวจฯ ในครั้งนี้ มีการสอบถามเด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี และกลุ่มอายุ 14-17 ปี ว่าทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Sitting-down Activity) แต่ละชนิด เป็นจำนวนกี่ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) และช่วงวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์)

สำหรับเด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี พบว่า มีความถี่สูงสุดของกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Mode) คือ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) หรืออาจกล่าวได้ว่า ทำกิจกรรมดังกล่าววันละครั้งในช่วงวันธรรมดา ในชนิดกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีเพียงกิจกรรมเดียวที่มีความถี่สูงสุดเพียง 1 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (ทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์ เป็นต้น) ดังรายละเอียดใน **ตาราง 6. 20**

สำหรับความถี่สูงสุดที่ใช้ในการทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ชนิดต่างๆ ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า ทุกชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ของเด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี มีจำนวนครั้งในทำกิจกรรมชนิดต่างๆ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง (รายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 20**)

หากจำแนกตามเพศ พบว่า เด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิงในกลุ่มอายุ 10-13 ปี มีความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่โดยส่วนใหญ่ 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) หรือเปรียบเทียบได้ว่า ทำกิจกรรมวันละครั้งในช่วงวันธรรมดา ดังรายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 21** และ **ตาราง 6. 22** สำหรับความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ โดยภาพรวมพบว่า ในทุกกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ที่เด็กและเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-13 ปี ใช้เวลาทำนั้น มีจำนวนครั้งในทำกิจกรรมชนิดต่างๆ 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง **ตาราง 6. 20** สำหรับรายละเอียดจำแนกตามเพศแสดงไว้ใน**ตาราง 6. 21** และ **ตาราง 6. 22**

ความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Mode) ในกลุ่มอายุ 14-17 ปี

สำหรับเยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า โดยส่วนใหญ่ของการทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ มีความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรม (Mode) 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) หรือเปรียบเทียบได้ว่า ทำกิจกรรมวันละครั้งในช่วงวันธรรมดา โดยมีเพียง 2 กิจกรรมเท่านั้นที่มีความถี่สูงสุดเพียง 1-2 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (อ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่นๆ และทำงานอดิเรกที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมาก เช่น นั่งวาดเขียน เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานประดิษฐ์) **(ตาราง 6. 20)**

สำหรับจำนวนครั้งที่ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ชนิดต่างๆ ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่า ทุกชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ที่เยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี เล่นนั้น มีความถี่สูงสุด (Mode) 2 ครั้ง **(ตาราง 6. 20)**

หากจำแนกตามเพศ พบว่า เยาวชนทั้งชายและหญิงในกลุ่มอายุ14-17 ปี โดยส่วนใหญ่ของการทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ชนิดต่างๆ ความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรม (Mode) คือ 5 ครั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) หรือเปรียบเทียบได้ว่า ทำกิจกรรมวันละครั้งในช่วงวันธรรมดา ความแตกต่างอยู่ที่ร้อยละของจำนวนครั้งที่เล่นและสำหรับจำนวนครั้งที่เล่นกิจกรรมนันทนาการชนิดต่างๆ ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่าโดยส่วนใหญ่ของชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ของทั้งเยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุ 14-17 ปีทำกิจกรรมนั้น มีความถี่สูงสุดในการทำกิจกรรม 2 ครั้งในช่วงวันหยุด หรือโดยเฉลี่ยคือวันละครั้ง ดังรายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 21** และ **ตาราง 6. 22**

ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่ใช้ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ ในกลุ่มอายุ 14-17 ปี

เยาวชนชายและหญิงในกลุ่มอายุ 14-17 สำหรับเยาวชนชายพบว่า ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ที่มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการทำกิจกรรมมากที่สุดคือ ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยประมาณ 2.2 ชั่วโมง/วัน (906.0 นาที/สัปดาห์) ส่วนชนิดกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยน้อยที่สุด สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที/วัน (105.9 นาที/สัปดาห์) ทั้งนี้ ชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่โดยส่วนใหญ่ ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อวันประมาณ 30-43 นาที (200-300 นาที/สัปดาห์) **(ตาราง 6. 21)**

สำหรับเยาวชนหญิงกลุ่มอายุ 14-17 ปี พบว่า กิจกรรมนั่งอยู่กับที่ที่ใช้เวลาโดยเฉลี่ยมากที่สุดซึ่งคือ ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 2.3 ชั่วโมง/วัน (946.7 นาที/สัปดาห์) ส่วนชนิดกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์ ใช้เวลา ประมาณ 15 นาที/วัน (102.6 นาที/สัปดาห์) ทั้งนี้ ชนิดกิจกรรมโดยส่วนใหญ่ มีระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อวันประมาณ 21-50 นาที (150-350 นาที/สัปดาห์) ดังรายละเอียดแสดงใน **ตาราง 6. 22**

การสำรวจฯ ในครั้งนี้ มีการสอบถามเยาวชนในกลุ่มอายุ 14-17 ปี ถึงระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่แต่ละชนิด ทั้งในช่วงวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) และช่วงวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์) โดยรายงานฉบับนี้จะรายงานระยะเวลาโดยเฉลี่ย (Mean) ที่ใช้ในการทำกิจกรรมเหล่านี้ในเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งรวมช่วงเวลาวันธรรมดาและวันหยุดสุดสัปดาห์

สำหรับพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งคือการเคลื่อนไหวน้อยหรือนั่งอยู่กับที่ ในส่วนของกิจกรรมนั่งอยู่กับที่พบว่า กิจกรรมนั่งอยู่กับที่ที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการทำกิจกรรมมากที่สุดสำหรับเยาวชนอายุ 14-17 ปี คือ ทำการบ้าน/รายงาน/งานกลุ่ม ซึ่งมีระยะเวลาโดยเฉลี่ยคือ 2.2 ชั่วโมง/วัน (930.2 นาที/สัปดาห์) ส่วนชนิดกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ประกอบพิธีทางศาสนา หรือฟังเทศน์ ใช้เวลา 15 นาที/วัน (103.9 นาที/สัปดาห์) ทั้งนี้ ชนิดกิจกรรมโดยส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อวันประมาณ 30-50 นาที (ประมาณ 200-350 นาที/สัปดาห์) **(ตาราง 6. 20)**

ตาราง 6. 20 ความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Mode) และระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่ทำกิจกรรม ตามชนิดกิจกรรม

	ชนิดกิจกรรม	ผู้เล่นกิจกรรมนี้ทั้งหมด (ร้อยละ)		ในช่วงวันจันทร์-ศุกร์		ในช่วงวันหยุด		ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนี้ใน 1 สัปดาห์ (นาที)
				ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		
		10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	14-17 ปี
1	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	44.0	46.2	5 (28.3)	5 (37.1)	2 (49.7)	2 (57.7)	327.1
2	ทำการบ้าน รายงาน งานกลุ่ม	88.2	78.8	5 (42.9)	5 (40.9)	2 (52.5)	2 (56.5)	930.2
3	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน	68.2	44.0	5 (27.5)	2 (26.4)	2 (49.6)	2 (51.3)	258.1
4	เล่นเกมบนคอมพิวเตอร์ /แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	53.6	57.2	5 (38.9)	5 (43.2)	2 (51.3)	2 (53.4)	248.5
5	เล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน	52.4	35.0	5 (40.9)	5 (43.8)	2 (47.4)	2 (61.5)	103.9
6	เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม / แชทออนไลน์คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ	39.4	18.7	1 (29.8)	1 (29.1)	2 (48.0)	2 (49.9)	190.8
7	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	55.2	55.1	5 (38.8)	5 (44.7)	2 (56.9)	2 (65.7)	302.0

ตาราง 6. 21 ความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Mode) และระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่ทำกิจกรรม ตามชนิดกิจกรรม (ชาย)

	ชนิดกิจกรรม	ผู้เล่นกิจกรรมนี้ทั้งหมด (ร้อยละ)		ในช่วงวันจันทร์-ศุกร์		ในช่วงวันหยุด		ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนี้ใน 1 สัปดาห์ (นาที)
				ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		
		10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	14-17 ปี
1	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	91.4	81.6	5 (51.1)	5 (55.0)	2 (60.3)	2 (68.4)	303.3
2	ทำการบ้าน รายงาน งานกลุ่ม	22.2	15.7	1 (46.7)	1 (65.3)	1 (62.4)	1 (73.5)	906.0
3	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน	55.6	56.9	1 (25.4)	2 (26.4)	1 (48.8)	2 (60.7)	234.3
4	เล่นเกมบนคอมพิวเตอร์ /แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	58.8	65.2	5 (35.7)	5 (50.4)	2 (56.9)	2 (66.8)	234.0
5	เล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน	295.9	32.6	5 (33.0)	5 (45.8)	2 (56.4)	2 (65.0)	105.9
6	เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม / แชทออนไลน์คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ	66.7	84.3	5 (42.0)	5 (54.8)	2 (55.0)	2 (68.9)	207.1
7	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	73.1	66.5	5 (40.3)	5 (48.0)	2 (58.1)	2 (67.2)	295.9

ตาราง 6. 22 ความถี่สูงสุดที่ทำกิจกรรมนั่งอยู่กับที่ (Mode) และระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่ทำกิจกรรม ตามชนิดกิจกรรม (หญิง)

	ชนิดกิจกรรม	ผู้เล่นกิจกรรมนี้ทั้งหมด (ร้อยละ)		ในช่วงวันจันทร์-ศุกร์		ในช่วงวันหยุด		ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่เล่นกิจกรรมนี้ใน 1 สัปดาห์ (นาที)
				ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		ความถี่สูงสุด จำนวนครั้ง (ร้อยละ)		
		10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	10-13 ปี	14-17 ปี	14-17 ปี
1	คุยโทรศัพท์ทั้งเสียงและภาพ	94.0	89.5	5 (50.7)	5 (51.3)	2 (60.3)	2 (67.5)	340.7
2	ทำการบ้าน รายงาน งานกลุ่ม	18.1	15.1	1 (42.0)	1 (58.6)	1 (57.3)	1 (74.1)	946.7
3	ใช้คอมพิวเตอร์ เช่น คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ค หรือแท็บเล็ต เพื่อทำการบ้าน	59.5	63.2	2 (23.2)	5 (28.9)	1 (48.3)	2 (56.8)	271.7
4	เล่นเกมบนคอมพิวเตอร์ /แท็บเล็ต/โทรศัพท์มือถือ	35.4	48.2	5 (30.8)	5 (41.5)	2 (50.2)	2 (63.7)	259.1
5	เล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เอ็กซ์บ็อก เพลย์สเตชัน	48.0	12.6	5 (27.3)	5 (36.4)	2 (58.7)	2 (60.3)	102.6
6	เล่นเฟซบุ๊ก/อินสตาแกรม / แชทออนไลน์คุยกับเพื่อน เช่น ไลน์ วีแชท วอตส์แอปป์ หรือโปรแกรมอื่นๆ	75.3	92.3	5 (42.5)	5 (52.0)	2 (54.8)	2 (65.4)	182.2
7	ดูภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต	78.0	74.3	5 (37.5)	5 (38.6)	2 (54.0)	2 (59.9)	306.1

ระเบียบวิธีวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัยของการสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558

การสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558 เป็นการสำรวจครั้งแรกในระดับประเทศที่ทำการสำรวจในประชากรกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยมีเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูล 3 ชิ้น

ประกอบด้วย

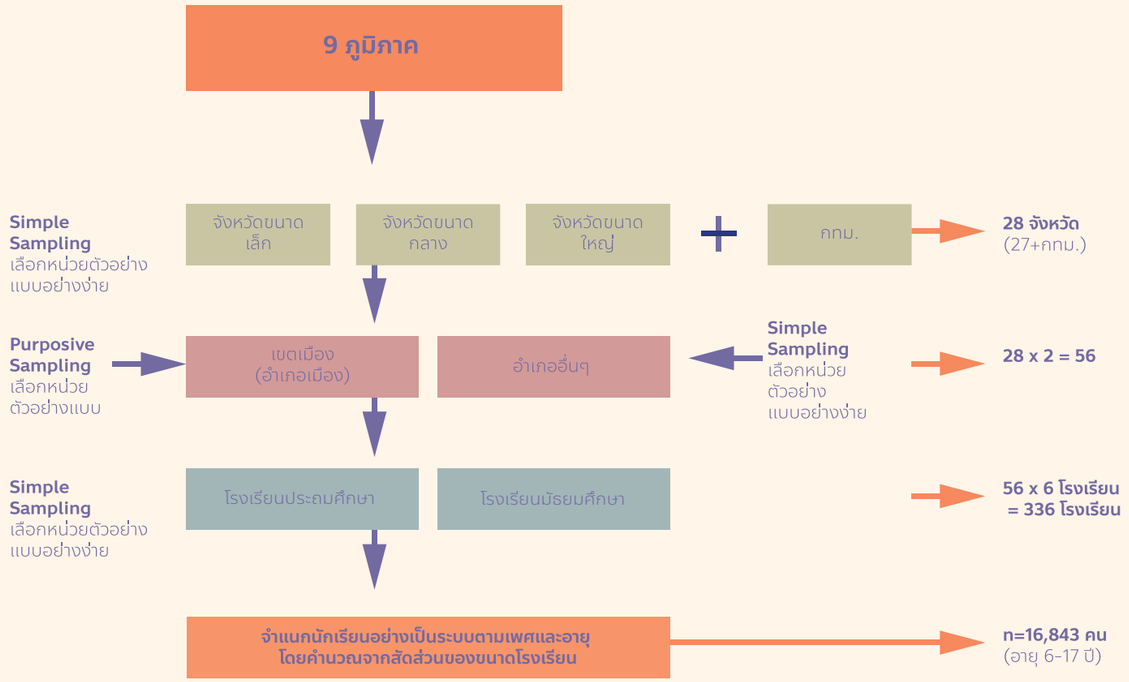
1. แบบสอบถามนักเรียน
2. แบบสอบถามผู้อำนวยการสถานศึกษา
3. แบบสำรวจสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน

รายงานฉบับนี้นำเสนอผลการสำรวจเฉพาะประเด็นสำคัญเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

ดังนั้น รายงานนี้จะกล่าวถึงระเบียบวิธีวิจัยของการสำรวจเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องเท่านั้น

การสำรวจครั้งนี้เป็นการสำรวจแบบภาคตัดขวางโดยใช้แบบสอบถาม (Cross-sectional survey design) มีแผนการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่มหลายขั้นแบบมีชั้นภูมิ (Multi-stage stratified cluster sampling) โดยเก็บข้อมูลจากเด็กนักเรียนจำนวน 16,788 คน ที่มีอายุระหว่าง 6-17 ปี ใน 27 จังหวัด จาก 9 ภูมิภาคและกรุงเทพมหานคร ในเดือนมิถุนายนถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2558

โดยมีอัตราตอบกลับแบบสอบถาม (Response rate) ที่ร้อยละ 84.3 โดยคำนวณจากการตอบรับเข้าร่วมของโรงเรียน การสำรวจนี้ได้รับการอนุมัติด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันพัฒนาการคุ้มครองการวิจัยในมนุษย์ (The Institution for the Development of Human Research Protections, Thailand) และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์(Human Research Ethics- HRE) จากมหาวิทยาลัย เวสเทิร์น ออสเตรเลีย



การวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558

แบบสอบถามนักเรียนแบ่งเป็น 3 รูปแบบ (Version) จำแนกตามกลุ่มอายุ 6-9 ปี, 10-13 ปี, และ 14-17 ปี จากข้อจำกัดด้านความสามารถในการคำนวณและวุฒิภาวะของเด็ก (รายละเอียดโปรดสืบค้นจาก (Amornsriwatanakul, Lester, Bull, & Rosenberg, 2017; Amornsriwatanakul et al., 2016) โดยแบบสอบถามแต่ละชุดนั้นได้รับการพัฒนาจากข้อคำถามที่ออกแบบมาสำหรับการประเมินกิจกรรมทางกายในเด็กโดยเฉพาะ และได้รับทดสอบค่าความตรง (Validity) และค่าความเที่ยง (Reliability) อันเป็นที่ยอมรับแล้ว (Amornsriwatanakul et al., 2017; Karawa J, Konharn K, Laoprasert S, Suksang S, & Maneetam T, 2017; Telford, Salmon, Jolley, & Crawford, 2004)

ข้อมูลที่ทำการสำรวจมี 4 ประเด็นหลักที่สำคัญ ได้แก่ 1) การมีกิจกรรมทางกาย 2) ปัจจัยด้านจิตวิทยาและความคิดเห็นของนักเรียนในด้านการสนับสนุนจากครอบครัวในการมีกิจกรรมทางกาย 3) การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน และ 4) สิ่งแวดล้อมที่บ้านและชุมชน

รายงานฉบับนี้วิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558 โดยเป็นการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณา (Descriptive Statistics) โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (PASW Statistics 18) ทั้งนี้ การวิเคราะห์มีการใช้ค่าถ่วงน้ำหนัก (Weight) เพื่อวิเคราะห์ผลการสำรวจให้เป็นตัวแทนประชากรในระดับประเทศ โดยอ้างอิงจากฐานข้อมูลของกระทรวงศึกษาธิการ (National Education Information System, 2010)

REFERENCE

Amornsriwatanakul, A., Lester, L., Bull, F. C., & Rosenberg, M. (2017). "Are Thai children and youth sufficiently active? prevalence and correlates of physical activity from a nationally representative cross-sectional study". International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 72. doi:10.1186/s12966-017-0529-4

Amornsriwatanakul, A., Nakornkhet, K., Katewongsa, P., Choosakul, C., Kaewmanee, T., Konharn, K., . . . Bull, F. C. (2016). Results From Thailand's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Journal of physical activity & health, 13, S291-S298.

Karawa J, Konharn K, Laoprasert S, Suksang S, & Maneetam T. (2017). Validity and Reliability of the Physical Activity Questionnaire among Thai Children and Youth 2015 in Aged 14-17 Years. KKU Research Journal, 2 (April–June, 2017).

National Education Information System. (2010). Number of students by level and province in 2010. Retrieved January 20, 2016, from Ministry of Education http://www.mis.moe.go.th/mis-th/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=186

Telford, A., Salmon, J., Jolley, D., & Crawford, D. (2004). Reliability and validity of physical activity questionnaires for children: The Children's Leisure Activities Study Survey (CLASS). Pediatr Exerc Sci, 16.

เอกสารอ่านเพิ่มเติม

Amornsriwatanakul, A., Nakornkhet, K., Katewongsa, P., Choosakul, C., Kaewmanee, T., Konharn, K., . . . Bull, F. C. (2016). Results from Thailand's 2016 Report Card on physical activity for children and youth. Journal of physical activity & health, 13, S291-S298.

Amornsriwatanakul, A., Lester, L., Bull, F. C., & Rosenberg, M. (2017). "Are Thai children and youth sufficiently active? prevalence and correlates of physical activity from a nationally representative cross-sectional study". International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 72. doi:10.1186/s12966-017-0529-4

ควบคุมงานเทคนิคและวิชาการ

โครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน

อีเมล: areekulk@gmail.com

ประสานงานและบริหารการวิจัย

ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (PARC)

ห้อง 308, ชั้น 3, คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยาเขตศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

โทร: 0 2441 5025 อีเมล: parc409@gmail.com

www.parc.padatabase.net

สนับสนุนการออกแบบและจัดพิมพ์

โครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน