

หัวข้อรายงาน	:	โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป ณ ศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre
คณะผู้จัดทำ	:	นางสาวสุพิชญา สีแวงนอก รหัสนักศึกษา 5940211147 นายณัฐดนัย พลเยี่ยม รหัสนักศึกษา 5940211219 นายศรัณยู กรมวงษ์ รหัสนักศึกษา 5940211236
คณะที่ศึกษา	:	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
สาขาวิชา	:	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
อาจารย์นิเทศ	:	1. อาจารย์ ธีชวัสส์ ตั้งตรงขันติ 2. อาจารย์ วรวิทย์ รัตน์เสถียรกิจ
พนักงานที่ศึกษา	:	1. ดร. สราวุธ กุสุมภ์ 2. นายชัยรัช เชี่ยวสกุล 3. นายวานรภักษ์ ตีนิงวงษ์ 4. นายจิรพงษ์ นาคศรี 5. นายณัฐพล หมุดจันทิก

บทคัดย่อ

โครงการการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จัดทำเพื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับสมาชิก 333 Fitness Centre ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและให้ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายแก่ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นแรงจูงใจหรือแรงกระตุ้นในการปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพของตนเองที่มีผลการทดสอบที่ดีขึ้นในด้านต่างๆ

จากการจัดทำกิจกรรมโครงการ “โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป ณ ศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre” นั้นผลที่ได้จากการทดสอบพบว่า ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจกับโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1. ด้านกระบวนการขั้นตอนการให้บริการอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ4.37) คือ มีความเหมาะสมของช่วงเวลา(16.30 - 19.30 น.) (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34) รองลงมาคือมีความเหมาะสมของระยะเวลา (จำนวนชั่วโมง,จำนวนวัน)การจัดลำดับขั้นตอนของกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19) มีความเหมาะสมของสถานที่(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ4.17) และมีการประชาสัมพันธ์โครงการ(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.02) ตามลำดับ

2. ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ4.31)คือ มีความเหมาะสมของผู้ให้บริการในภาพรวม(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40) รองลงมาคือมีความสามารถในการถ่ายทอดวิธีการทดสอบของผู้ให้บริการ(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31) และมีความรอบรู้ ในเนื้อหาการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ให้บริการ

(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25)

3.ด้านการอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45) คือเจ้าหน้าที่สนับสนุนการให้บริการ(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45) รองลงมาคือการลงทะเบียนเข้ารับบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายรวดเร็วชัดเจน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44) ตามลำดับ

4 . ด้านคุณภาพการให้บริการอยู่ในระดับมาก(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57)คือประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกายของท่าน(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44) รองลงมาคือความรู้ความ เข้าใจ เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เพิ่มขึ้นหลังการทดสอบ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ4.44) ตามลำดับ

คณะผู้จัดทำได้ใช้อุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพทางด้านดัชนีมวลกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรง ความอดทน ระบบไหลเวียนเลือด และความสามารถในการใช้ออกซิเจน ในการทดสอบสมรรถภาพให้แก่ประชาชนทั่วไป