

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการ

โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป ณ ศูนย์การออกกำลังกาย 333 Fitness Centre ครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre เพื่อบริการและส่งเสริมสนับสนุนด้านสุขภาพแก่ผู้มาใช้บริการในศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre โดยมีวิธีการดำเนินการดังนี้

1. ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ศึกษาค้นคว้ารายละเอียดเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายจากคู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป
2. ปรึกษาอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดทำโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป
3. ประชุมขออนุมัติจัดทำโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไปเพื่อประชาสัมพันธ์โครงการ
4. วางแผนดำเนินกิจกรรม จัดหาสถานที่ เตรียมอุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
5. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้เพื่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็วในการปฏิบัติงาน
6. เริ่มดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการและบันทึกหลักฐานในการปฏิบัติโครงการ
7. สรุปผลการจัดกิจกรรมโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป

2.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

ระยะเวลามาดำเนินงาน/กิจกรรม (พฤศจิกายน – กุมภาพันธ์ 2563)

กิจกรรม	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
1.ขออนุมัติโครงการ	←→			
2.แต่งตั้งคณะทำงาน	←→			
3.ประชาสัมพันธ์โครงการ	←→	←→	←→	←→
4.วางแผนดำเนินกิจกรรม	←→			
4.1 จัดหาสถานที่	←→			
4.2 เตรียมอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	←→			
4.3 เตรียมผู้ทำทดสอบให้พร้อม	←→			
5.ดำเนินกิจกรรม		←→	←→	←→
6.สรุปผลกิจกรรม				←→

3. เครื่องมือและอุปกรณ์

อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เครื่องชั่งน้ำหนัก (Weighing scale)

เครื่องวัดความดัน (Blood Pressure Monitor)

เครื่องวัดไขมันใต้ผิวหนัง (Skin Fold Caliper)

เครื่องวัดแรงบีบมือ (Grip Dynamometer)

เครื่องวัดความอ่อนตัว (Sit and Reach Box) และเบาะรองพื้น

เครื่องวัดแรงเหยียดขา (Leg Dynamometer)

เครื่องวัดความจุปอด (Spirometer)

นาฬิกาจับเวลา (Stop Watch)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การจัดทำโครงการในครั้งนี้ผู้จัดทำโครงการได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชน ณ ศูนย์การออกกำลังกาย 333 Fitness Centre ตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชน ณ ศูนย์การออกกำลังกาย 333 Fitness Centre
2. ดำเนินการจัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับสมาชิกศูนย์การออกกำลังกาย 333 Fitness Centre
3. ประเมินโครงการโดยการกรอกแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
4. สรุปผลในการจัดกิจกรรมโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป ณ ศูนย์การออกกำลังกาย 333 Fitness Centre