

บทที่ 4

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

1.สรุปผลการดำเนินกิจกรรม

สรุปผลการประเมินความพึงพอใจ “โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย”

ระหว่างวันที่ 2 ธันวาคม 2562 – 28 กุมภาพันธ์ 2563

ณ ศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre และลานหน้าศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	ร้อยละ
เพศ	
ชาย	34.13
หญิง	65.87
อายุ	
ต่ำกว่า 15 ปี	10.92
16-20 ปี	66.61
21-25 ปี	16.15
26-30 ปี	1.38
31-35 ปี	1.56
35 ปีขึ้นไป	3.39
อาชีพ	
นักเรียน / นักศึกษา	93.67
ครู / อาจารย์	1.47
บุคลากร	1.01
ประชาชนทั่วไป	3.85

สรุปข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

เพศ พบว่าผู้ใช้บริการส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.87 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 34.13

อายุ พบว่าผู้ใช้บริการส่วนใหญ่มีอายุ 16 – 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 66.61 รองลงมามีอายุ 21-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.15 ช่วงอายุต่ำกว่า 15 ปี เป็นร้อยละ 8.02 ช่วงอายุ 35 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 3.14 ช่วงอายุ 31-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 0.81 และช่วงอายุ 26-30 ปีคิดเป็นร้อยละ 0.58

สถานะ พบว่าผู้ใช้บริการส่วนใหญ่มีสถานะเป็นนักเรียน/นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 93.49 รองลงมา เป็นประชาชนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 4.53 ครู/อาจารย์ คิดเป็นร้อยละ 1.28 และเป็นบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 0.70

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจกับโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. กระบวนการขั้นตอนการให้บริการ (ค่าเฉลี่ยรวม = 4.25)								
1.1 การประชาสัมพันธ์โครงการ	2.63	59.65	17.56	1.16	0.0	4.02	0.66	มาก
1.2 ความเหมาะสมของสถานที่	31.98	54.17	13.14	0.81	0.0	4.17	0.67	มาก
1.3 ความเหมาะสมของระยะเวลา (จำนวนชั่วโมง, จำนวนวัน)	42.67	48.60	8.26	0.35	0.12	4.33	0.65	มาก
1.4 ความเหมาะสมของช่วงเวลา (16.30 - 19.30 น.)	45.35	48.49	5.58	0.47	0.12	4.38	0.63	มาก
1.5 การจัดลำดับขั้นตอนของกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพ	45.58	45.47	8.37	0.47	0.12	4.36	0.66	มาก

2. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ (ค่าเฉลี่ยรวม = 4.31)								
2.1 ความรอบรู้ในเนื้อหาการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ให้บริการ	36.40	53.02	10.23	0.23	0.12	4.25	0.65	มาก
2.2 ความสามารถในการถ่ายทอดวิธีการทดสอบของผู้ให้บริการ	39.42	51.86	8.49	0.12	0.12	4.30	0.63	มาก
2.3 ความเหมาะสมของผู้ให้บริการในภาพรวม	44.77	49.42	5.58	0.12	0.12	4.39	0.61	มาก
3. การอำนวยความสะดวก (ค่าเฉลี่ยรวม=4.44)								
3.1 การลงทะเบียนเข้ารับบริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวดเร็ว ชัดเจน	51.56	41.93	5.92	0.50	0.09	4.44	0.64	มาก
3.2 เจ้าหน้าที่สนับสนุนการให้บริการ	50.50	44.77	3.90	0.60	0.23	4.45	0.62	มาก
4. คุณภาพการให้บริการ (ค่าเฉลี่ยรวม= 4.37)								
4.1 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เพิ่มขึ้นหลังการทดสอบ	0.09	51.28	39.82	0.32	0.09	4.44	0.60	มาก
4.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกายของท่าน	49.36	46.01	4.17	0.37	0.09	4.44	0.64	มาก

จากตอนที่ 2 พบว่า ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจกับโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพทั้ง 4 ด้านในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1 .ด้านกระบวนการขั้นตอนการให้บริการอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37) คือ มีความเหมาะสมของช่วงเวลา(16.30 - 19.30 น.) (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34) รองลงมาคือมีความเหมาะสมของ

ระยะเวลา (จำนวนชั่วโมง,จำนวนวัน)การจัดลำดับขั้นตอนของกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ4.25)(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19) มีความเหมาะสมของสถานที่(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ4.17) และมีการ ประชาสัมพันธ์โครงการ(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.02) ตามลำดับ

2. ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ4.31) คือมีความเหมาะสมของผู้ ให้บริการในภาพรวม(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40) รองลงมาคือมีความสามารถในการถ่ายทอดวิธีการทดสอบของผู้ ให้บริการ(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31) และมีความรอบรู้ ในเนื้อหาการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ให้บริการ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25)

3.ด้านกรอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45) คือเจ้าหน้าที่สนับสนุนการ ให้บริการ(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45) รองลงมาคือการลงทะเบียนเข้ารับบริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวดเร็ว ชัดเจน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44) ตามลำดับ

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

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

- 1 . เป็นกิจกรรมที่ดีมาก มีประโยชน์สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป ควรจัดขึ้นอีกในปีต่อๆ ไป
- 2 . ต้องการให้เผยแพร่กิจกรรมนี้สู่ชุมชนเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนทั่วไป
- 3 . มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพน้อยมาก
- 4 . ควรบอกจุดประสงค์ของแต่ละสถานีทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วย
- 5 . สถานที่จัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายนี้ควรจัดในห้องแอร์
- 6 . สถานที่จัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายควรมีบริเวณที่กว้างกว่านี้
- 7 . ควรมีเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบที่หลากหลายกว่านี้

2. สรุปผล และอภิปรายผล

จากการจัดทำกิจกรรมโครงการ “โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป ณ ศูนย์ ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre” นั้นผลที่ได้จากการทดสอบสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนด รูปแบบและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ผลที่ได้จากการทดสอบทั้งก่อน และหลังการออกกำลังกายสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อประเมินผลถึงความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพทาง

ภายใต้ ผลที่ได้จากการทดสอบสามารถนำไปวินิจฉัยเบื้องต้นถึงความบกพร่องทางด้านร่างกายที่มีแนวโน้มที่
อาจจะเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ

3.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบระดับความสามารถของตนเองหรือผู้ที่ถูกทดสอบว่าระดับสมรรถภาพทางกายที่ทดสอบนั้นอยู่ในระดับดีมากน้อยเพียงเมื่อเทียบเกณฑ์มาตรฐาน
2. เพื่อให้ทราบถึงการพัฒนาของสมรรถภาพทางกายและสามารถนำไปปรับประยุกต์ไปแกการฝึกหรือการออกกำลังกายได้
3. เพื่อให้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายที่ได้จากการทดสอบจะเป็นตัวกำหนดหรือข้อพิจารณาในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

4.ปัญหาและอุปสรรค

- อุปกรณ์ในการทดสอบไม่เพียงพอในการจัดกิจกรรม เพราะมีใช้ที่ต้องใช้อุปกรณ์ในการทดสอบไปทดสอบนักกีฬาเยาวชน 20 จังหวัดในภาคอีสานทำให้เกิดการหยุดทดสอบในประมาณ 1 เดือน
- สถานที่ในการจัดกิจกรรมกิจกรรมมีน้อย จึงทำให้การจัดกิจกรรมวุ่นวายไปบ้าง
- ในช่วงระยะเวลาจัดทำกิจกรรมผู้ให้บริการไม่เพียงพอ ในช่วงประชาชนมาจำนวนเยอะ

5.ข้อเสนอแนะและแนวทางในการแก้ไข

ควรมีการจัดกิจกรรมแบบนี้ขึ้นอีก เพื่อให้ประชาชนที่ต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ทดสอบให้รู้ว่ตนเองมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใด ควรเพิ่มอุปกรณ์ในการทดสอบขึ้นมาเพิ่ม เพิ่มฐานทดสอบให้หลายหลายมากกว่านี้

