

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงาน

การโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระรน รีสอร์ท ภูเก็ต ในครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายให้กับนักท่องเที่ยวและบุคลากรภายในโรงแรมเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายและให้มีสุขภาพที่ดี โดยมีวิธีการดำเนินงานดังนี้

ขั้นเตรียมการโครงการ

1. ศึกษาค้นคว้ารายละเอียดเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากอินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นแนวทางในการ สอนการออกกำลังกาย
2. ปรึกษาอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดตั้งโครงการการออกกำลังกาย
3. ประชุมขออนุญาตจัดโครงการเพื่อขอใช้สถานที่ อุปกรณ์ ในการดำเนินโครงการ
4. ได้รับคำอนุญาตให้จัดทำโครงการขึ้น
5. วางแผนและเรียงลำดับขั้นตอนการดำเนินงานเพื่อให้เป็นระบบระเบียบและเข้าใจง่าย

ขั้นปฏิบัติโครงการ

1. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้เพื่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็วในการปฏิบัติงาน
2. เริ่มดำเนินงานจัดการโครงการและบันทึกหลักฐานในการปฏิบัติโครงการ
ตั้งแต่เวลา 16.00 - 18.00 น.
3. จัดเก็บของและทำความสะอาดสถานที่หลังปฏิบัติโครงการ

ขั้นประเมินโครงการ

1. ทำแบบประเมินและนำแบบประเมินไปให้ผู้เข้าร่วมโครงการประเมินผลงาน
2. สรุปผลการจัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดย
ฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระรน รีสอร์ท ภูเก็ต

สถานที่ดำเนินการ

1. ห้องประชุมชั้น 9 ตึกเทอร์เรส โรงแรมเซ็นทารากระบุน รีสอร์ท ภูเก็ต ต.กระบุน อ.เมือง จ.ภูเก็ต
2. ห้องโยคะ ในฟิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทารากระบุน รีสอร์ท ภูเก็ต ต.กระบุน อ.เมือง จ.ภูเก็ต

อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินโครงการ

1. เสื่อโยคะ Mat Yoga
2. ลำโพงและเครื่องเสียง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินโครงการ

1. กล้องบันทึกภาพ
2. แบบประเมินเข้าร่วมโครงการ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การจัดโครงการในครั้งนี้ผู้จัดโครงการได้ดำเนินการสอนการออกกำลังกายให้กับนักท่องเที่ยวและบุคลากรภายในโรงแรมเซ็นทารากระบุน รีสอร์ทภูเก็ต ตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระบุน รีสอร์ท ภูเก็ต
2. ดำเนินการสอนการออกกำลังกายให้กับนักท่องเที่ยวและบุคลากรภายในโรงแรมเซ็นทารากระบุน รีสอร์ทภูเก็ต
3. ประเมินและสอบถามนักท่องเที่ยวและบุคลากรว่ามีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด