

บทที่ 4

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายและจุดประสงค์ของโครงการที่ตั้งไว้ ดังนี้ เริ่มจากการที่ฟิตเนสของทางโรงแรมเซ็นทารากระรอน รีสอร์ท ภูเก็ต และนักศึกษาฝึกงานได้ขอเสนอให้จัดทำกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงแรมเซ็นทารากระรอน รีสอร์ท ภูเก็ต กับทางบอร์ดบริหาร โดยทางเราเล็งเห็นว่าควรมีการจัดโครงการการออกกำลังกายให้กับนักท่องเที่ยวและบุคคลากรภายในโรงแรมเซ็นทารากระรอน รีสอร์ท ภูเก็ต ให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีในขณะที่อยู่กับทางโรงแรมของเรา ทางด้านฟิตเนสของโรงแรมและนักศึกษาฝึกงานได้ทำการศึกษาค้นคว้ารายละเอียดเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากอินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นแนวทางในการสอนการออกกำลังกาย และได้ทำการปรึกษาอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดตั้งโครงการการออกกำลังกาย ประชุมขออนุญาตจัดโครงการเพื่อขอใช้สถานที่ อุปกรณ์ ในการดำเนินโครงการนี้ให้กับหัวหน้า Pool And Sport Manager และได้รับอนุญาตให้ดำเนินการจัดทำกิจกรรมการออกกำลังกาย ทางด้านฟิตเนสของโรงแรมและนักศึกษาฝึกงานได้วางแผนและเรียงลำดับขั้นตอนการดำเนินงานเพื่อให้เป็นระบบระเบียบและเข้าใจง่าย โดยกิจกรรมการออกกำลังกายมีระยะเวลานับตั้งแต่วันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2562 - วันที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 จัดขึ้นในวันศุกร์ของทุกสัปดาห์ เวลา 16.00 – 18.00 น. (วันและเวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลง) สถานที่ดำเนินโครงการ ณ ห้องประชุมอันทามัน ชั้น 9 และห้องโยคะ โรงแรมเซ็นทารากระรอน รีสอร์ท ภูเก็ต ฟิตเนสของโรงแรมและนักศึกษาฝึกงานได้จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้เพื่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็วในการปฏิบัติงาน เสื้อโยคะ ลำโพง เครื่องเสียง กล้องบันทึกภาพและแบบประเมินเข้าร่วมโครงการไว้ให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ โดยผู้นำสอนการออกกำลังกายได้แก่ นายวัชรพงษ์ บรรจงปฐุ นายอรรถพล บุตษา และนายพีรพงษ์ เจียรกลาง นักศึกษาฝึกงานจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 4 ได้ทำการสอนการออกกำลังกายแบบแอโรบิค โดยมีท่าประกอบการออกกำลังกาย ได้แก่ Marching, Step touch, Leg curl, Knee up, Basic step, Eazy walk, X-step, Side tap, Two step, Grapvine, Kick up, Pendulum, Membo, Chasse, Pony, Jumping jack เป็นต้น. และได้ทำการสอนการออกกำลังกายแบบโยคะ โดยมีท่าประกอบการออกกำลังกาย ได้แก่ ท่าครึ่งสะพานโค้ง, ท่างู, ท่านอนหงายบิดตัว, ท่าสุนัขยัดลง, ท่าต้นไม้, ท่าตรีโกณ, ท่านักเดินรำประยุกต์, ท่านักรบ, ท่าบิดตัวขาเหยียด, ท่านั่งก้มตัว, ท่าวีระ, ท่าเรือ เป็นต้น. หลังจากจบโครงการการออกกำลังกายทางฟิตเนสของโรงแรมและนักศึกษาฝึกงานได้จัดทำแบบประเมินและนำแบบประเมินไปให้ผู้เข้าร่วมโครงการประเมินผลงานความ

พึงพอใจในการจัดโครงการในครั้งนี้ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการมีความสุขร่างกายที่ดีขึ้น มีความสนุกสนานกับการเข้าร่วมโครงการที่ได้จัดขึ้นและมีผลการตอบรับที่ดีจากผู้บริหาร

ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายและจุดประสงค์ของโครงการที่ตั้งไว้ การออกกำลังกายแบบกลุ่มเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อีกทั้งยังใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และยังสามารถนำท่าทางของการออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ที่มาเข้าร่วมโครงการ

สรุปผล และอภิปรายผล

จากการทำโครงการ “โครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยพิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทารากระรอน รีสอร์ท ภูเก็ต” นั้น

1. สามารถนำเนื้อหาที่ได้ศึกษาไปเผยแพร่แก่บุคคลอื่นที่สนใจ
2. สามารถทำให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการมีความสุขสนุกสนานคล้ายเครียดได้
3. สามารถช่วยให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการมีความสุขร่างกายที่ดีขึ้น
4. สามารถช่วยให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการนำท่าทางการออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน
5. สามารถช่วยให้ผู้นำการออกกำลังกายมีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น
6. สามารถฝึกประสบการณ์ในการวางแผนการทำงานเป็นกลุ่มให้เสร็จทันเวลา

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้รับความรู้ความเข้าใจทางด้าน การออกกำลังกายสามารถนำไปเผยแพร่ให้ผู้ที่สนใจได้เข้าไปศึกษาต่อได้
2. ได้รับการฝึกทักษะในการออกกำลังกายแบบกลุ่มกลางแจ้งตลอดจนรู้ขั้นตอนในการเตรียมงาน วางแผน และการนำเสนอผลงานในรูปแบบ ต่าง ๆ ตามโครงการการออกกำลังกาย
3. ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของการออกกำลังกายว่ามีความเป็นมาอย่างไร

4. ได้เรียนรู้การวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ กระบวนการการออกกำลังกายและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด

5. ได้รับการฝึกทักษะในการทำงานเป็นทีมตลอดจนรู้ขั้นตอนในการเตรียมงานวางแผนและการนำเสนอผลงานในรูปแบบต่าง ๆ ตามโครงการ

6. ได้เรียนรู้การวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ กระบวนการกลุ่มและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ปัญหาและอุปสรรค

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมาเข้าร่วมโครงการมาไม่ตรงเวลา
2. ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นระดับ Manager ของแผนกต่างๆ บางส่วนติดงานในสัปดาห์นั้น จึงขอเลื่อนไปจัดในวันอื่น
3. กิจกรรมการออกกำลังกายมี 1 วัน/สัปดาห์ เท่านั้นทำให้ 1 สัปดาห์สอนได้แค่ 1 คลาส/สัปดาห์
4. เชื้อไวรัส Covid 19 แพร่ระบาด ทำให้ไม่ค่อยมีผู้เข้าร่วมโครงการ

ข้อเสนอแนะและแนวทางในการพัฒนา

ควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายจาก 1 วัน/สัปดาห์ เป็น 2 วัน/สัปดาห์ เพื่อเพิ่มคลาสในการสอนให้หลากหลายขึ้นในแต่ละสัปดาห์ของแต่ละเดือน จากเดิม 1 วัน/สัปดาห์ สอนได้เพียง 1 คลาส