

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบการขออนุมัติโครงการ

แบบนำเสนอขออนุมัติโครงการ

ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายแบบกลุ่มมีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท

ระยะเวลาในการดำเนินการ : วันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2562 - วันที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 (1 ครั้ง/สัปดาห์)

สถานที่ดำเนินการ : ณ ห้องประชุมอันดามัน ชั้น 9 และห้องโยคะ โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท

ผู้รับผิดชอบโครงการ 1. นายวัชรพงษ์ บรรจงปรุ

2. นายอรรถพล บุคชา

3. พีรพงษ์ เจียรกลาง

ความคิดเห็น

อนุมัติ ไม่อนุมัติ ทบทวน

ดีเยี่ยมครับที่ดำเนินการ

Good feedback from the management

ลงชื่อ.....

~~สมศักดิ์ เสงฆ์~~
(.....)

ตำแหน่ง

(Pool and Sport Manager)

เซ็นทรัล โรงแรมกระนวน จำกัด
KARON PHUKET HOTEL CO., LTD.

ภาคผนวก ข

อุปกรณ์และเครื่องมือประกอบการสอน

โยคะท่านอน

โยคะท่านอนหงาย

ท่าครึ่งสะพานโค้ง



ท่าศพอาสนะ



ท่าดิงขา



ท่านอนหงายบิดตัว (Supta Parivartanasana)



โยคะท่านอนคว่ำ

ท่างู Bhujangasana (Cobra Pose)



ท่าสุนัขยี่ดลง (Downward-Facing Dog)



ท่าสุนัขยี่ดขึ้น (Upward-Facing Dog)



ท่าดันพื้น (Padasana)



โยคะทำยีน

ท่าต้นไม้ Vrksasana (Tree Pose)



ท่านกเต้นรำประยุกต์ Natarajasana



ท่าตรีโกณ Trikonasana



ท่านักรบ 2 (Warrior II Pose)



ท่าตรีโกณหมุนกลับ (Extended Triangle Pose)



ท่าอินทรี Garuda-asana



ท่าเก้าอี้ Utkatasana (Chair Pose)



ท่ายืนขาเดียวตัวที่ Virabhadrasana



โยคะทำนอง

ท่าเรือ Paripurna Navasana (Full Boat Pose)



ท่าวีระ Virasana (Hero Pose)



ท่าศีรษะถึงเข่า Janu Sirsasana



ทำนองพนมมือ Anjali Mudra (Salutation Seal)



ทำนองก้มตัว Paschimottasana



ท่าหน้าวัว Gomukhasana (Cow Face Pose)



ท่าสิทธะ Siddhasana



ท่าบิดตัวขาเหยียด Marichyasana



เสื่อโยคะ (Mat Yoga)



ลำโพงและเครื่องเสียง



กล้องบันทึกภาพ



ภาคผนวก ค.

แบบประเมินโครงการ

การประเมินผลโครงการแบบความพึงพอใจ

ส่วนที่ 1 วัตถุประสงค์

แบบประเมินนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำความคิดเห็นของท่านไปพิจารณาปรับปรุงโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มมีส่วนร่วมโดยพิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทาราอะราวัน รีสอร์ท ภูเก็ต ในปีต่อไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลของผู้ตอบแบบประเมิน

เพศชาย เพศหญิง

ส่วนที่ 3 รายการประเมิน

กรุณาใส่เครื่องหมาย ลงในช่องที่ท่านต้องการ

5 = เห็นด้วยมากที่สุด 4 = เห็นด้วยมาก 3 = เห็นด้วยปานกลาง

2 = เห็นด้วยน้อย 1 = เห็นด้วยน้อยที่สุด

รายการ	ระดับความพึงพอใจ					ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	5	4	3	2	1	
1. ท่านพึงพอใจกับโครงการนี้เพียง						
1.1 ความเหมาะสมของโครงการ						
1.2 การบริการของผู้นำโครงการ						
1.3 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมในการออกกำลังกาย						
2. การประชาสัมพันธ์โครงการ						
2.1 ประชาสัมพันธ์ทางสื่อออนไลน์						
2.2 ประชาสัมพันธ์ปากต่อปากแบบบอกต่อ						
2.3 ประชาสัมพันธ์แบบโบรชัวร์						
3. อุปกรณ์และสถานที่ในการจัดโครงการ						
3.1 เสื่อโยคะในการออกกำลังกาย						
3.2 ลำโพงและความดังของเสียง						
3.3 สถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม						

4. ได้รับประโยชน์จากโครงการนี้มากน้อยเพียงใด					
4.1 ช่วยรักษาอาการการบาดเจ็บมากน้อยเพียงใด					
4.2 ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและระบบไหลเวียนโลหิตมากน้อยเพียงใด					
4.3 ช่วยทำให้ผ่อนคลายและเพิ่มความสนุกสนานมากน้อยเพียงใด					
5. ความถูกต้องและแหล่งข้อมูลของโครงการ					
5.1 ทำนำเดินในคลาสแอโรบิค					
5.2 ทำโยคะในการออกกำลังกาย					
5.3 บล็อกและจังหวะของเพลงในการออกกำลังกาย					
6. ควรมีโครงการเช่นนี้ในปีต่อไปหรือไม่					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง เหมาะสมน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง เหมาะสมมาก

คะแนนเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

ภาคผนวก ง.

ภาพในการปฏิบัติโครงการ

รูปภาพกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ

ทำนั่งเก้าอี้



ทำศพอาสนะ



ทำสุนัขยี่ดลง



ทำธนู



ทำงู



ทำอินทรี



ท่าครึ่งสะพานโค้ง



ท่าผีเสื้อ



ท่าสุนัขยืดขึ้น



ท่านอนหงายบิดตัว



ท่าต้นไม้ By พี่ป๊อป



รูปภาพกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค



รูปภาพการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



รูปภาพรวมหลังจบกิจกรรมการออกกำลังกาย



ภาคผนวก จ.

ประวัติผู้จัดทำโครงการ

ประวัติส่วนตัวของผู้เขียนโครงการ



ชื่อ-นามสกุล นายวัชรพงษ์ บรรจงปรุ

ชื่อเล่น บาส

วันเกิด วันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2541

อายุ 22 ปี

อาศัยอยู่ที่ บ้านใหม่สมบูรณ ต.บ้านใหม่ อ.หนองบุญมาก จ.นครราชสีมา 30410

เบอร์โทร 090-8321415

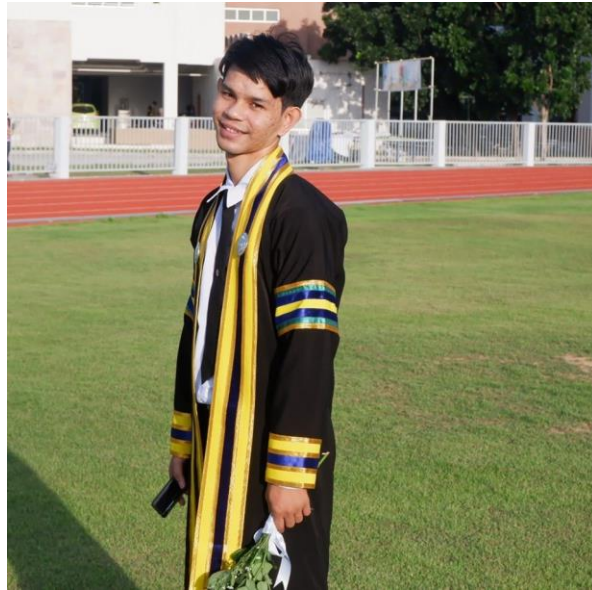
เคยศึกษาอยู่ที่ โรงเรียนณัฐฤาศึกษา อนุบาลศึกษาที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาที่ 6

โรงเรียนโชคชัยสามัคคี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

ปัจจุบันศึกษาอยู่ที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 4

งานอดิเรก เล่นเกม ฟังเพลง เล่นกีฬา

ประวัติส่วนตัวของผู้เขียนโครงการ



ชื่อ-นามสกุล นายอรรถพล บุตชา

ชื่อเล่น พีท

วันเกิด วันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2540

อายุ 22 ปี

อาศัยอยู่ที่ บ้านเลขที่ หมู่ 16 ต.หนองสาหร่าย อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130

เบอร์โทร 0886260292

เคยศึกษาอยู่ที่ โรงเรียนบ้านหินเพิง ชั้นอนุบาลศึกษาที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาที่ 6

โรงเรียนปากช่อง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

ปัจจุบันศึกษาอยู่ที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 4

งานอดิเรก เล่นเกม ฟังเพลง

ประวัติส่วนตัวของผู้เขียนโครงการ



ชื่อ-นามสกุล นายพีรพงษ์ เจียรกลาง

ชื่อเล่น บอล

วันเกิด วันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2540

อายุ 22 ปี

อาศัยอยู่ที่ บ้านเลขที่ 212 บ้านวังไทรพัฒนา ต.สารภี อ.หนองบุญมาก จ.นครราชสีมา 30410

เบอร์โทร 088-3366305

เคยศึกษาอยู่ที่ โรงเรียนบ้านพระ อนุบาลศึกษาที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

โรงเรียนโชคชัยสามัคคี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ปัจจุบันศึกษาอยู่ที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 4

งานอดิเรก เล่นเกม ฟังเพลง เล่นกีฬา

