



รายงาน
การปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาบอลเลย์บอล
PROJECT EXERCISE IN THE WATER BY VOLLEYBALL SPORT

นางสาวรุ่งทิวา เจริญลาภ รหัสนักศึกษา 6340211105
นางสาววีรอร ขยายแสง รหัสนักศึกษา 6340211106

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ปีการศึกษา 2566

รายงาน
การปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาบอลเลย์บอล
PROJECT EXERCISE IN THE WATER BY VOLLEYBALL SPORT

นางสาวรุ่งทิวา เจริญลาภ รหัสนักศึกษา 6340211105
นางสาววีรอร ขยายแสง รหัสนักศึกษา 6340211106

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ปีการศึกษา 2566

ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาวอลเลย์บอล
PROJECT EXERCISE IN THE WATER BY VOLLEYBALL SPORT

ผู้จัดทำ : นางสาวรุ่งทิวา เจริญลาภ
นางสาววีรอร ขยายแสง

สาขาวิชา : วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาคภูมิ พิลึก

พนักงานที่ปรึกษา : นายสมพร อรรคบุตร ตำแหน่ง Manager Sport & Recreation

ปีที่ดำเนินการ : ปีการศึกษา 2567

บทคัดย่อ

การศึกษาโครงการครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้ลูกค้าสมาชิกโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์มีراجบีชรี สอร์ท พักยามีความรู้ความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น 2.เพื่อให้ลูกค้าสมาชิกโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์มีراج บีชรี สอร์ท พักยามีที่เข้าร่วมโครงการเกิดความสนุกสนานและพึงพอใจ กลุ่มเป้าหมาย คือ ลูกค้าสมาชิกโรงแรมที่สนใจเข้าร่วมโครงการได้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มลูกค้าสมาชิกโรงแรมที่สนใจเข้าร่วมโครงการเพื่อใช้ในการประเมินความพึงพอใจและข้อเสนอแนะก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการสำหรับนำไปปรับปรุงในเรื่องการให้บริการกิจกรรมการออกกำลังกายแก่สมาชิก

กิตติกรรมประกาศ

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาบอลเลย์บอลคณะผู้จัดทำโครงการขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชา ฟิลิปปินส์ ที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการให้คำแนะนำ เสนอแนะแนวทาง ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องและให้กำลังใจแก่คณะผู้จัดทำโครงการ โดยตลอด อีกทั้งขอขอบคุณสมาชิกฟิตเนส โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ มิวราบีชริสอร์ท พัทยา และลูกค้าโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ มิวราบีชริสอร์ท พัทยา ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าโครงการ รวมไปถึงพี่ๆพนักงานแผนกสปอร์ตทุกคน ที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือเป็นอย่างดีในการทำโครงการครั้งนี้ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านและรวมถึงบุคลากรท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวถึง ที่ได้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำโครงการที่มีส่วนในการให้ข้อมูล เป็นที่ปรึกษาในการจัดทำโครงการฉบับนี้จนสมบูรณ์ตลอดจนการดูแลให้ความร่วมมือ เพื่อให้ข้าพเจ้าเข้าใจและรู้วิธีการปฏิบัติการใช้ชีวิตในการทำงานจริงข้าพเจ้าขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	
กิตติกรรมประกาศ	
บทที่ 1 หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	1
เป้าหมายตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	2
กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์	2
สถานที่ดำเนินการ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการดำเนินการ	3
กิจกรรมที่ดำเนินการ	3
การดำเนินการ	4
องค์ความรู้ที่นำมาใช้	5
บทที่ 3 สรุปผลดำเนินงาน	9
สรุปผลและอภิปราย	9
องค์ความรู้ที่เกิดจากการดำเนินโครงการ	10
ปัญหาอุปสรรค	11
ข้อเสนอแนะ	11
บรรณานุกรม	12
ภาคผนวก	13
ก.ภาพกิจกรรม	13
ข.แบบสำรวจความพึงพอใจ	16

บทที่ 1

1.1 โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาวอลเลย์บอล

1.2 หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันจังหวัดที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวมีโรงแรมเกิดขึ้นมากมายเพื่อบริการให้กับนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติทำให้มีการแข่งขันค่อนข้างสูง แต่ละโรงแรมได้คิดกลยุทธ์ทางธุรกิจที่หลากหลายในการบริการเพื่อเป็นแรงจูงใจในการเข้าพักโรงแรมนั้นๆ เช่น กิจกรรมในร่มและในน้ำเพื่อเป็นการสร้างความบันเทิงและการผ่อนคลายให้กับลูกค้าที่เข้ามาพัก กิจกรรมทางน้ำเป็นสิ่งที่ได้รับความนิยมโดยเฉพาะกีฬา วอลเลย์บอลที่เป็นกิจกรรมสร้างความสนุกสนานผ่อนคลายสามารถเล่นได้หลายคน วอลเลย์บอล เป็นกีฬาประเภททีมที่ได้รับความนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายไม่ว่าชายหรือหญิง เด็กหรือผู้ใหญ่คนไทยหรือชาวต่างชาติก็สามารถเล่นได้ ทั้งนี้กีฬา วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นได้ง่ายเล่นได้ทั้งในที่กลางแจ้ง ในร่ม และในน้ำ ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการเล่นมากนัก เพราะอุปกรณ์การเล่นมีราคาถูกวอลเลย์บอลจึงเป็นกีฬายอดนิยมที่คนทั่วไปเล่นกันอย่างกว้างขวางมาเป็นเวลานาน ปัจจุบันกีฬา วอลเลย์บอลในประเทศไทยถือได้ว่าเป็นกีฬาหนึ่งในกีฬาแนวหน้าที่ประชาชนให้ความสนใจอย่างมาก จะเห็นได้ว่ากีฬา วอลเลย์บอลแทบทุกนัดจะมีผู้ให้ความสนใจและเข้าชมกีฬานี้อย่างล้นหลาม โรงแรมเช่น ทาราแกรนด์มีราจ บีช รีสอร์ท พัทยา เป็นโรงแรมที่มีสวนน้ำค่อนข้างใหญ่ และลูกค้าส่วนใหญ่ได้ใช้บริการสวนน้ำเป็นจำนวนมาก จุดประสงค์ของโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬา วอลเลย์บอลเพื่อดึงดูดลูกค้าของโรงแรม ให้เกิดความสนุกสนานผ่อนคลายรวมถึงการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้องปลอดภัย

1.3 วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ลูกค้าโรงแรมเช่น ทาราแกรนด์มีราจ บีช รีสอร์ท พัทยา มีความรู้ความเข้าใจเรื่องขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี
- 2) เพื่อเพื่อให้ลูกค้าโรงแรมเช่น ทาราแกรนด์มีราจ บีช รีสอร์ท พัทยา ที่เข้าร่วมเกิดความสนุกสนานและพึงพอใจ

1.4 เป้าหมายตัวชี้วัดความสำเร็จ

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

1. เสิ้งปริมาณ

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
สมาชิกและลูกค้าโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์มิราจบีชรีสอร์ท พัทยา	ร้อยละ 80

2. เสิ้งคุณภาพ

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
สมาชิกและลูกค้าโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์มิราจบีชรีสอร์ท พัทยา มีความพึงพอใจมากกว่า 4.00	≥ระดับมาก

1.5 กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์

กลุ่มลูกค้าโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์มิราจบีชรีสอร์ท พัทยา และกลุ่มลูกค้าที่ซื้อ บัตร Day Pass เข้ามาเล่นน้ำรายวัน

1.6 สถานที่ดำเนินการ

สระว่ายน้ำใหญ่ Main Pool โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์มิราจบีชรีสอร์ท พัทยา

บทที่ 2

รายละเอียดการดำเนินงาน

2.1 กิจกรรมของโครงการ

1. แบ่งเป็น 2 ทีม ทีมละ 6 คน หรือทีมละเท่าๆกันตามสถานการณ์ตอนนั้นๆ จะทำการตัดสินใจการแข่งขันต้องชนะ 3 เซ็ต จาก 5 เซ็ต เซ็ตละ 25 แต้ม

1.1 เซ็ตที่ 1 ถึง 4 ทีมใดทำคะแนนได้ 25 คะแนนก่อน จึงเป็นฝ่ายชนะในเซตนั้น

1.2 หากได้คะแนน 24 - 24 จะต้องเล่นต่อไปจนกว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดนำมากกว่าอีกฝ่าย 2

คะแนน เรียกว่า ดิวซ์ (Deuce)

1.3 เซ็ตที่ 5 ทีมที่ทำคะแนนได้ 15 คะแนนก่อน จะเป็นฝ่ายชนะในเซตที่ 5 แต่ถ้าคะแนน 14 - 14 ต้องเล่นดิวซ์

2. กรรมการจะทำการเสียงทายแดนผู้เล่น เพื่อหาทีมที่เริ่มเล่นก่อนและเลือกฝั่งสนามก่อน

3. ทีมที่ได้เล่นก่อนต้องยื่นเสิร์ฟชิดเส้นหลังของสนาม (ประยุกต์ใช้จากการเสิร์ฟหลังเส้นหลังของสนามเนื่องจากการจัดกิจกรรมในน้ำ เนื่องจากอาจจะเคลื่อนที่มาไม่ทัน)

4. เมื่อทีมตรงข้ามรับบอลไม่ได้ โดยบอลตกอยู่ในแดนคู่แข่ง หรือคู่แข่งพยายามรับบอล แต่บอลตกในสนาม เรียกว่า เอซ (Ace) ทีมเสิร์ฟจะได้คะแนน

5. บอลต้องไม่ตกในแดนของตนเอง และผู้เล่นแต่ละทีมมีสิทธิ์ต่อบอลไม่เกิน 3 ครั้ง แล้วต้องส่งบอลไปทีมคู่แข่ง

6. ทีมที่ได้คะแนนจะเป็นทีมที่เสิร์ฟในรอบต่อไป

7. เมื่อทีมเสียคะแนน ก็ต้องเปลี่ยนตำแหน่งเสิร์ฟในสนามหมุนรอบตามเข็มนาฬิกา

2>1>6>5>4>3>2>1 ตามตำแหน่ง

8. จบแต่ละเซต จะเปลี่ยนแดน 1 ครั้ง ส่วนเซตที่ 5 จะเปลี่ยนแดนเมื่อทีมใดทีมหนึ่งคะแนนถึง 8

2.2 การดำเนินการ

- 1.ผู้จัดทำโครงการเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการ
- 2.ผู้จัดทำโครงการขอความอนุเคราะห์การประชาสัมพันธ์ไปยังโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์มีราจบีชรีสอร์ท พัทยา ถึงการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาวอลเลย์บอล และดำเนินการหาสมาชิกที่สนใจเข้าร่วมโครงการ
- 3.ผู้จัดทำโครงการและผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้อธิบายวิธีปฏิบัติในการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาวอลเลย์บอล
- 4.ดำเนินการการออกกำลังกายต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ จัดให้มีผู้นำในการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาวอลเลย์บอล
ให้ความรู้และสอนหลักการการเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง โดยมีผู้นำการเล่นวอลเลย์บอลครั้งละ 2 คน โครงการจะจัดขึ้นทุกวันจันทร์- วันพุธ เวลา 14:00 – 16:00 น. เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ระหว่าง วันที่ 1 – 29 กุมภาพันธ์ พ.ศ 2567
- 5.บันทึกจำนวนผู้มาเข้าร่วมกิจกรรมทุกวันที่มีกิจกรรม

2.3 องค์ความรู้ที่นำมาใช้

การออกกำลังกายในน้ำ (Aqua Exercise) เป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่มีข้อดีมากมาย เพราะจะช่วยเสริมความแข็งแรงของร่างกายทั้งด้านสุขภาพและการรักษาโรค ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย การทรงตัว อีกทั้งยังลดการบาดเจ็บจากแรงกระแทกได้ดีกว่าการออกกำลังกายบนพื้นราบ รวมถึงช่วยเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและระบบหมุนเวียนเลือด ทำให้น้ำมีคุณสมบัติที่เหมาะสมกับการบำบัดและฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

หากลูกค้าสมาชิก โรงแรมอยากได้สุขภาพดีต้องหมั่นดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์และจิตใจสบายไม่เครียดแล้ว การออกกำลังกายให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง แต่มักจะมีข้อแก้ตัวบ่อยๆ ว่าไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ความจริงแล้วไม่ต้องใช้เวลามากมายเพียงแค่วันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งก็พอ จะเกิดผลดีต่อหัวใจและปอด และก็ไม่ต้องใช้พื้นที่มากมายหรือเครื่องมือราคาแพงอะไร มีเพียงพื้นที่ในการเดินก็พอแล้ว วิธีที่ดีที่สุดคือการเดิน

- **ตัวตั้ง หรือ ตัวเซต (Setter)** มักต่อบอลในบอลที่สองโดยการตั้งบอลไปยังตัวรุกเพื่อทำคะแนน ตัวเซตต้องมีลักษณะที่ปราดเปรียวว่องไว ไหวพริบดี มียุทธวิธีในการเลือกตัวรุกเพื่อทำคะแนน
- **ตัวบล็อกกลาง หรือ ตัวตีกลาง (Middle blocker / Middle hitter)** คือผู้เล่นที่สามารถรุกได้อย่างรวดเร็วโดยมักอยู่ใกล้ตัวเซต รวมทั้งมีการบล็อกที่ดี นอกจากนี้ยังต้องสามารถขึ้นบล็อกคู่ด้านข้างของสนามได้เป็นอย่างดี แต่ละทีมมักจะมีผู้เล่นตำแหน่งนี้ 2 คน
- **ตัวตีด้านนอก หรือ ตัวตีด้านซ้าย (Outside hitter / Left side hitter)** บางครั้งเรียกว่า ตัวตีหัวเสา ทำหน้าที่บุกจากเสาอากาศด้านซ้าย มักจะเป็นตัวตบที่ลงเส้นคงวาที่สุดของทีมและมักจะได้อบอลจากตัวเซตมากที่สุด กรณีรับบอลแรกไม่เข้าจุด ตัวเซตจำเป็นต้องเซตลูกโด่งท้ายที่สุดมักจะเซตบอลมาให้ตำแหน่งนี้ แต่ละทีมมักจะมีผู้เล่นตำแหน่งนี้ 2 คน
- **ตัวตีตรงข้าม หรือ ตัวตีด้านขวา (Opposite hitter / Right side hitter)** รับหน้าที่เป็นแนวหน้าปกป้องเกมรุกของกลุ่มเป็นหลัก อยู่บริเวณเสาอากาศด้านขวา โดยคอยบล็อกตัวตีด้านซ้ายของกลุ่ม และยังเป็นคั้งตัวเซตสำรองด้วย
- **ตัวรับอิสระ หรือ ลิเบโร (Liberero)** คือผู้เล่นที่ชำนาญเกมรับเป็นพิเศษและไม่จำเป็นต้องตัวสูง ถือเป็นตัวที่ต่อบอลได้ดีที่สุดของทีม และจะต้องสวมชุดที่ต่างจากผู้เล่นคนอื่นในทีม ลิเบโรไม่มีสิทธิ์บล็อกหรือตีบอลขณะบอลอยู่เหนือตาข่ายได้ เมื่อเกมหยุด ลิเบโรสามารถเปลี่ยนตัวกับผู้เล่นแดนหลังได้โดยไม่ต้องแจ้งผู้ตัดสินและจะไม่นับรวมว่าเป็นการเปลี่ยนตัวของทีม ลิเบโรสามารถเซตบอลเหนือศีรษะคล้ายตัวเซตได้ก็ต่อเมื่อยืนอยู่หลังเส้นรุกเท่านั้น นอกจากนี้ลิเบโรไม่มีสิทธิ์เสิร์ฟบอล (ยกเว้นในบางองค์กร เช่น NCAA อนุญาตให้เสิร์ฟได้)

การเล่น

ตำแหน่งผู้เล่นวอลเลย์บอล

- กรรมการผู้ตัดสินจะเสียงเหรียญเพื่อหาทีมที่จะได้เลือกระหว่าง เสิร์ฟ/รับเสิร์ฟ หรือเลือกแดน โดยจะทำการเสียงเหรียญในเซตแรกและเซตตัดสิน
- ผู้เสิร์ฟ จะต้องเสิร์ฟจากด้านหลังของสนามโดยยืนไม่เลยแนวเส้นข้างและห้ามเหยียบเส้นหลัง โยนบอลและตีกลางอากาศให้บอลข้ามตาข่ายไปยังแดนของกลุ่มภายใน 8 วินาทีหลังกรรมการให้สัญญาณ
- ขณะที่มีการเสิร์ฟโดยถูกต้อง แต่มีผู้เล่นยื่นมือเข้ามาในขณะนั้น ทีมที่ยื่นมือเข้ามาจะเสียคะแนน แต่หากคนเสิร์ฟทำผิดกติกาแม้จะมีการยื่นมือเข้ามาในขณะนั้นก็จะถือว่าทีมที่เสิร์ฟเป็นฝ่ายเสียคะแนน
- ห้ามผู้เล่นที่รับเสิร์ฟทำการบล็อกหรือตบบอลที่ถูกเสิร์ฟมา
- บอลสามารถสัมผัสตาข่ายได้ทั้งในการเสิร์ฟและระหว่างเล่น แต่ผู้เล่นไม่มีสิทธิ์สัมผัสตาข่ายในขณะที่บอลยังถูกเล่นอยู่ตามกติกา
- เมื่อเสิร์ฟบอลข้ามตาข่าย แล้วบอลลงในแดนคู่แข่งทันที หรือคู่แข่งพยายามรับบอลจนบอลออกนอกสนามไป เรียกว่า เอซ (Ace) ทีมที่เสิร์ฟจะได้คะแนนนั้น
- ผู้เล่นที่รับเสิร์ฟ จะต้องพยายามรับบอลแรกโดยไม่ปล่อยให้บอลตกลงพื้นในแดนของตน และตบบอลไปยังผู้เล่นที่เรียกว่าตัวเซต เพื่อตั้งบอลให้กับผู้เล่นที่จะตี
- บอลรุกไปยังแดนตรงข้ามเพื่อทำคะแนน เมื่อบอลตกลงพื้นหรือเกิดความผิดพลาดต่างๆ จะถือว่าการเล่นคะแนนนั้นได้สิ้นสุดลง
- ผู้เล่นแต่ละทีม มีสิทธิ์ตบบอลได้ไม่เกิน 3 ครั้งก่อนตีไปยังแดนคู่แข่ง (ไม่นับรวมการบล็อก) โดยผู้เล่นแต่ละคนไม่มีสิทธิ์ตบบอลติดต่อกัน 2 ครั้ง ยกเว้นมีผู้เล่นคนอื่นมาตบบอลคั่นก่อน 1 ครั้งจึงจะตบบอลได้อีก
- ผู้เล่นตำแหน่งแดนหลังและลิเบโร ไม่มีสิทธิ์กระโดดตีบอลหรือบล็อกบอลได้ ยกเว้นผู้เล่นแดนหลังกระโดดมาจากหลังเส้น 3 เมตรเพื่อตีบอล
- ผู้เล่นไม่มีสิทธิ์ใช้ผู้เล่นคนอื่นในการส่งตัวเองเพื่อให้เข้าถึงบอล
- ผู้เล่นไม่มีสิทธิ์เล่นบอลหากบอลยังอยู่ในแดนของกลุ่ม

- เมื่อบอลสัมผัสพื้นสนามหรือมีความผิดพลาดในการเล่น ฝ่ายที่ไม่ได้ทำผิดพลาดจะได้คะแนนนั้นไป และทีมที่ได้คะแนนจะต้องเป็นฝ่ายเสิร์ฟในคะแนนต่อไป
- เมื่อทีมที่เสิร์ฟสามารถทำคะแนนได้ ผู้ที่เสิร์ฟในคะแนนถัดไปต้องเป็นผู้เล่นในตำแหน่งเดิม แต่สามารถเปลี่ยนตัวผู้เล่นมาเสิร์ฟได้
- เมื่อทีมที่เสิร์ฟเสียคะแนนนั้น ผู้เล่นอีกฝ่ายจะได้สิทธิ์เสิร์ฟคะแนนถัดไปแทน แต่ต้องหมุนตำแหน่งไปตามเข็มนาฬิกาเพื่อเปลี่ยนคนไปเสิร์ฟ กล่าวคือ ผู้เล่นตำแหน่งที่ 2 ต้องหมุนลงมาตำแหน่งที่ 1 เพื่อเสิร์ฟ และตำแหน่งอื่นๆต้องหมุนตามมาเช่นกัน คือ $2 > 1 > 6 > 5 > 4 > 3 > 2$
- เปลี่ยนแดนเมื่อจบแต่ละเซต ส่วนเซตที่ 5 หรือเซตตัดสินจะเปลี่ยนแดนเมื่อทีมใดทีมหนึ่งถึงคะแนนที่ 8 ก่อน

การนับคะแนนในเกมต์

กำหนดจำนวนเซต (Set) เพื่อตัดสินทีมที่ชนะการแข่งขัน โดยมักกำหนดไว้ที่ชนะ 3 ใน 5 เซต ยกเว้นในบางการแข่งขันที่กำหนดเองเฉพาะกิจ

- เซตที่ 1 ถึงเซตที่ 4 ทีมใดทำได้ 25 คะแนนก่อนจะเป็นฝ่ายชนะในเซตนั้น แต่ถ้าคะแนนเสมอกันที่ 24-24 จะต้องเล่นต่อไป เรียกว่า ดิวซ์ (Deuce) จนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำคะแนนได้มากกว่าอีกฝ่าย 2 คะแนน จึงจะจบเซต
- เซตที่ 5 ซึ่งเป็นเซตตัดสินผู้ชนะการแข่งขัน ทีมที่ทำได้ 15 คะแนนก่อน จะเป็นฝ่ายชนะในเซตนั้น แต่ถ้าคะแนนเสมอกันที่ 14-14 จะต้องเล่นดิวซ์ จนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำคะแนนได้มากกว่าอีกฝ่าย 2 คะแนน จึงจะจบการแข่งขัน^[2]

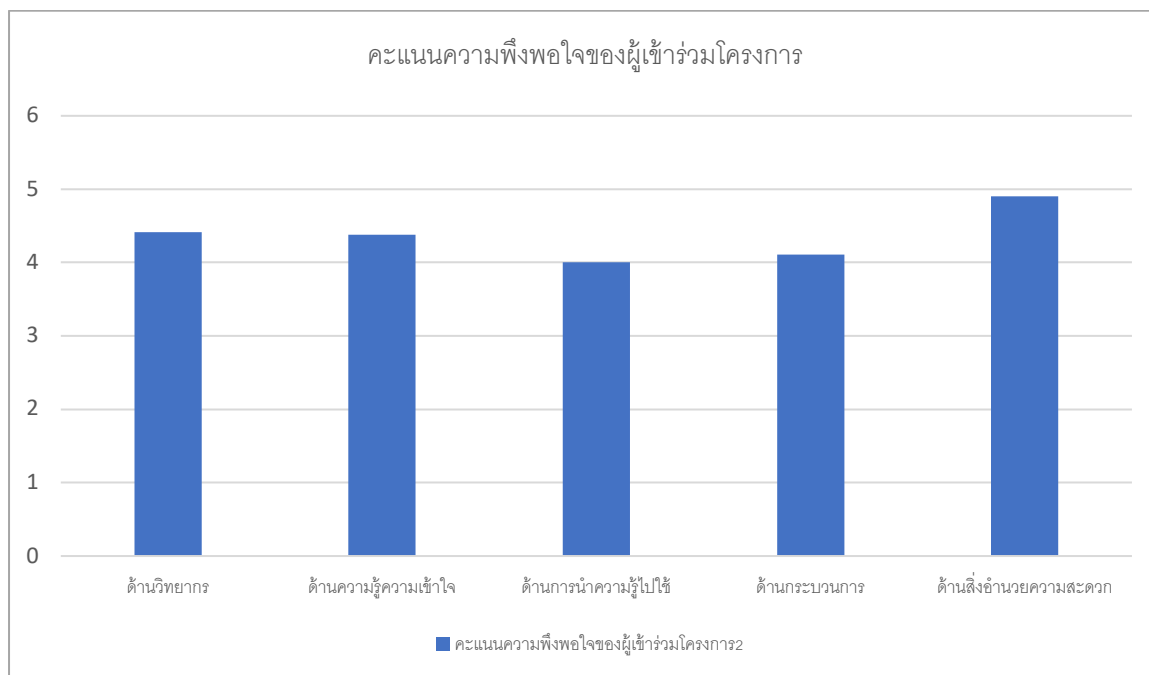
บทที่ 3

สรุปผลดำเนินงาน

3.1 สรุปผล

การจัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ครั้งนี้ มีจำนวนผู้ใช้บริการที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอตลอดทั้งโครงการ กำหนดเป้าหมายคิดเป็นร้อยละ 80 จากจำนวน 25 คน พบว่า มีผู้มาใช้บริการ จำนวน 20 คน บรรลุเป้าหมายของโครงการประเมินความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาวอลเลย์บอล การประเมินระดับความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ “ส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาวอลเลย์บอล” ภาพรวมคือ ด้านวิทยากร อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.41 ด้านความรู้ความเข้าใจ อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.38 ด้านการนำความรู้ไปใช้ อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.00 ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.11 และด้านสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดถึง 4.90

คะแนนความพึงพอใจ	ค่าเฉลี่ยคะแนน
ด้านวิทยากร	4.41
ด้านความรู้ความเข้าใจ	4.38
ด้านการนำความรู้ไปใช้	4.00
ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ	4.11
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	4.90
ภาพรวม	4.36



3.2 อภิปรายผล

การประเมินระดับความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ “ส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬา วอลเลย์บอล” ระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจ และการนำไปใช้ต่อการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมออก กกำลังกายในน้ำด้วยกีฬา วอลเลย์บอล ของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย อยู่ ในระดับความพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุดถึง 4.41 เมื่อพิจารณาพบว่า วิทยากรมีความรู้ความสามารถ ในเนื้อหาของกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย 4.00 ด้านความรู้ความเข้าใจพบว่าลูกค้าสมาชิกโรงแรมมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องนี้ ก่อน การสอบปฏิบัติ เฉลี่ย 4.25 หลังการสอบปฏิบัติ เฉลี่ย 4.50 ซึ่งมากกว่าก่อนเข้าฝึกปฏิบัติ และ ภาพรวมด้านการนำความรู้ไปใช้อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.00 ภาพรวมด้าน กระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการอยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีความเฉลี่ย 4.11 เมื่อพิจารณาพบว่า การ ประชาสัมพันธ์ทั่วถึง หลากหลายรูปแบบ และความเหมาะสมของรูปแบบการจัดโครงการ มีค่าเฉลี่ย 4.20 ภาพรวมด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการอยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุดถึง 4.51 เมื่อ พิจารณาพบว่า กิริยามารยาท และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.85 รองลงมาคือการอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับ ความพึงพอใจมากที่สุดเฉลี่ย คือ 4.80 เมื่อพิจารณาพบว่าความเหมาะสมความ พร้อมของสถานที่จัด

โครงการและโสตทัศนูปกรณ์มีความพร้อมและเพียงพอต่อความต้องการมีค่าเฉลี่ยสูงสุด 4.90 ลูกค้ามีความพึงพอใจและสนุกสนานกับกิจกรรมที่จัดขึ้น โดยให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เป็นกิจกรรมที่สร้างปฏิสัมพันธ์และได้ทำความรู้จักกันของสมาชิกที่มาใช้บริการ

3.3 องค์ความรู้ที่เกิดจากการดำเนินโครงการ

ทำให้ทราบถึงรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาบอลเลย์บอลเป็นการประยุกต์กิจกรรม เนื่องจากกิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถประยุกต์ใช้ได้สถานการณ์ความพร้อมของสถานที่นั้นๆ ได้ทันสมัย ได้เรียนรู้การจัดกิจกรรม สันทนาการ บริการลูกค้าทำให้ลูกค้าที่มาใช้บริการ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ม็อบ บีช รีสอร์ท พัทยา เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลาย

3.4 ปัญหาอุปสรรค

- 1). ผู้เข้าร่วมโครงการบางท่านเห็นว่ามิดีเล่นก็จะไม่เข้าร่วมกิจกรรม
- 2). ผู้เข้าร่วมโครงการบางท่านเข้าร่วมได้ไม่จบการแข่งขันเนื่องจากต้องไปดูบุตร
- 3). ผู้เข้าร่วมโครงการบางท่านอยากขยายเวลาให้นานกว่านี้

3.5 ข้อเสนอแนะ

- 1). ควรมีงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
- 2). กระตุ้นให้หน่วยงานมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
- 3). รณรงค์ให้ลูกค้าสมาชิกโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ม็อบ บีช รีสอร์ท พัทยาให้ความสำคัญในกิจกรรมการออกกำลังกายให้มากขึ้น

การทำโครงการครั้งนี้มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาบอลเลย์บอลซึ่งโครงการฉบับนี้มีรายละเอียดที่อาจจะไม่สมบูรณ์ เนื่องจากกีฬาบอลเลย์บอลมีทักษะรูปแบบการเล่นที่กว้างขวางมาก ผู้ที่สนใจในกีฬาบอลเลย์บอลในน้ำจึงควรศึกษาเพิ่มเติม จากหนังสือ และตำรา เป็นต้น

บรรณานุกรม

- นายบาสรี มะคาอู. (2560). โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยกีฬาบอลเลย์บอล
ยะลา: โรงเรียนเทศบาล4(บ้านกำแพงะฮูลู).
- นางสาวมะลิวัลย์ มุกเสื่อ. (2564). การพัฒนาทักษะปฏิบัติวอลเลย์บอลพื้นฐาน โดยใช้กิจกรรม
เรียนรู้ตามแนวคิดของเดวีส์ร่วมกับเทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6 (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏ
มหาสารคาม.
- นายเมธี แก้วสนิท. (2558). ผลของการฝึกออกกำลังกายในน้ำที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
ขาในนักกีฬาฟุตบอล (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยทักษิณ

ภาคผนวก
รูปภาพโครงการ





ภาคผนวก ข
แบบสำรวจความพึงพอใจ

แบบสำรวจความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ
สรุปผลการประเมินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาบอลเลย์บอล
ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567 - วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2567
ณ สระว่ายน้ำใหญ่ Main Pool
โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์มิราจบีชรีสอร์ท พัทยา

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบประเมิน

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1.1 เพศ		
ชาย	13	65
หญิง	7	35

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย(ร้อยละ 65) รองลงมาคือเพศหญิง(ร้อยละ 35)

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ

การประเมินผลการจัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาบอลเลย์บอล

(PROJECT EXERCISE IN THE WATER BY VOLLEYBALL SPORT : 2024) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้หาค่าเฉลี่ย (Mean) จากค่าคะแนนของผู้เข้าร่วมโครงการที่ได้ตอบแบบประเมินการออกกำลังกายและนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลความหมายโดยแบ่งคะแนนตามช่วงแยกออกเป็น 5 ระดับความพึงพอใจ โดยมีค่าเฉลี่ยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์ดังนี้

ช่วงคะแนนค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	ระดับความพึงพอใจมากที่สุด
3.50 – 4.49	ระดับความพึงพอใจมาก
2.50 – 3.49	ระดับความพึงพอใจปานกลาง
1.50 – 2.49	ระดับความพึงพอใจน้อย
1.00 – 1.49	ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจการนำไปใช้ต่อการเข้าร่วมโครงการและความคิดเห็น
เกี่ยวกับการสอนปฏิบัติ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ (%)						ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
ด้านวิทยากร							4.41	มาก
1. วิทยากรมีความรู้ความสามารถ ในเนื้อหาของกิจกรรม	28.80	60.20	0	0	0	4.30	มาก	
2. การถ่ายทอดของวิทยากรอธิบาย และเชื่อมโยงชัดเจน	86.40	8.60	0	0	0	4.90	มากที่สุด	
3. การเชื่อมโยงของอิริยาบถในการทำกิจกรรม	48.00	43.00	0	0	0	4.50	มากที่สุด	
4. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการทำกิจกรรม	72.00	21.5	0	0	0	4.75	มากที่สุด	
5. ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม	9.60	77.40	0	0	0	4.10	มาก	
6. ใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย	0	73.10	9.30	0	0	3.85	มาก	
7. การตอบข้อซักถามในการบรรยาย	48.00	43.00	0	0	0	4.50	มากที่สุด	
ด้านความรู้ความเข้าใจ							4.38	มาก
1. ท่านมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>ก่อน</u> การทำกิจกรรม	24.00	64.50	0	0	0	4.25	มาก	
2. ท่านมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>หลัง</u> การทำกิจกรรม	48.00	43.00	0	0	0	4.50	มากที่สุด	
ด้านการนำความรู้ไปใช้							4.00	มาก
1. สามารถนำความรู้และประสบการณ์จากการปฏิบัติไปใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานได้	0	48.00	43.00	0	0	3.50	มาก	
2. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	48.00	43.00	0	0	0	4.50	มากที่สุด	

ตอนที่ 3 ระดับความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในน้ำด้วยกีฬาบอลเลย์บอล

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ (%)							
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ค่าเฉลี่ย	ความหมาย	
ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ							4.11	มาก
1. การประชาสัมพันธ์ทั่วถึงหลากหลายรูปแบบ	19.20	68.80	0	0	0	4.20	มาก	
2. ช่วงเวลา/ระยะเวลาในการจัดโครงการ	24.00	55.90	6.20	0	0	3.85	มาก	
3. ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดโครงการ	28.80	60.20	0	0	0	4.30	มาก	
ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ							4.51	มากที่สุด
1. การได้รับการอธิบายชี้แจงแนะนำที่ดีจากบุคลากรให้บริการ	28.80	51.60	6.20	0	0	3.90	มาก	
2. การอำนวยความสะดวกของผู้ให้บริการ	76.80	17.20	0	0	0	4.80	มากที่สุด	
3. กิริยามารยาท และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	81.60	12.90	0	0	0	4.85	มากที่สุด	
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก							4.90	มากที่สุด
1. ความเหมาะสมความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ	96.00	0	0	0	0	5.00	มากที่สุด	
2. วัสดุ/อุปกรณ์ มีเพียงพอต่อความต้องการ	86.40	8.60	0	0	0	4.90	มากที่สุด	
3. โสตทัศนูปกรณ์มีความพร้อมและเพียงพอต่อความต้องการ	76.80	17.2	0	0	0	4.80	มากที่สุด	