สรุปผลการดำเนินงาน

กิจกรรมวิ่งเก็บระยะ

ซีซั่น 2

กองพัฒนานักศึกษา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

Rajamangala University Of Technology Phra Nakhon

คำนำ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีนโยบายสนับสนุนและส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีการจัดกิจกรรมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยมุ่งเน้นให้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการพัฒนาเยาวชนให้มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ประกอบกับสถานการณ์การแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID 19) ทำให้มีการเว้นระยะห่างทางสังคมและยังควรหลีกเลี่ยงการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมกีฬาที่ต้องเจอกับบุคคลจำนวนมาก แต่สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดูแลรักษาในช่วงเวลานี้มากที่สุด นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว การออกกำลังกายยังมีความสำคัญมากเช่นกัน ในช่วงนี้การปลดล็อกสถานที่ที่สามารถใช้ได้นั้น หนึ่งในนั้นคือสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และเป็นกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ไม่เล่นกันเป็นกลุ่ม ซึ่งการเดินและวิ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติคนเดียวได้ สามารถปฏิบัติที่ใดก็ได้ เช่น วิ่งบนลู่ไฟฟ้า วิ่งบริเวณในหมู่บ้าน วิ่งในสวนสาธารณะใกล้บ้าน หรือวิ่งสวนสาธารณะของหมู่บ้าน เป็นต้น

มหาวิทยาลัย จึงเล็งเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพของนักศึกษา จึงได้จัดทำโครงการวิ่งเก็บระยะทางขึ้นเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกายมากกว่าการอยู่บ้านแล้วไม่มีการขยับตัวอาจทำให้เกิดผลกระทบตามหลังจากสถานการณ์นี้จบลง เช่น น้ำหนักเกิน เป็นโรคต่างๆเนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย หรือสายตาเสียจากการดูสื่ออิเล็กทรอนิกส์มากจนเกินไป เป็นต้น และส่งเสริมให้นักศึกษาใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด

วัตถุประสงค์ของการจัดโครงการกิจกรรมนี้ คือ

๑. เพื่อให้นักศึกษาใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด
๒. เพื่อให้นักศึกษามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
๓. เพื่อให้นักศึกษาได้เริ่มต้นออกกำลังกายด้วยการวิ่ง
๔. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกการวางแผนในการเก็บระยะทางให้ได้ตามที่กำหนด

งานกีฬา กองพัฒนานักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. แบบรายงานผลการดำเนินโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2	4
2. สรุปการประเมินผลโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2	6
3. ภาพกิจกรรม	11
4. ภาคผนวก	12

- รายชื่อผู้ที่ได้รับของรางวัล
- แบบประเมินผลการเข้าร่วมโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2

แบบรายงานผลการดำเนินงานโครงการ

ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อโครงการ กิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2

ผู้รับผิดชอบโครงการ

หน่วยงาน กีฬา กองพัฒนานักศึกษา

หัวหน้าโครงการ นายนเรศ ภูคะฮาต

สถานที่ดำเนินการ

สวนสาธารณะและบริเวณใกล้บ้านของผู้เข้าร่วมโครงการ

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมิถุนายน – สิงหาคม ๒๕๖๔

มีผลการดำเนินงาน ดังนี้

- ดำเนินโครงการแล้วเสร็จ โดยมีผลการดำเนินงาน ดังนี้

1. วัน/สถานที่ดำเนินการ

   ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 14 มิ.ย. - 14 ส.ค. 64

   สถานที่ สวนสาธารณะและบริเวณใกล้บ้านของผู้เข้าร่วมโครงการ

2. ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

   ตัวชี้วัดความสำเร็จระดับผลผลิต

   <u>เชิงปริมาณ</u>:

เป้าหมาย	ผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ 85 ของ 100 คน = 85 คน
ผลการดำเนินงาน	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 277 คน

   <u>เชิงคุณภาพ</u>:

เป้าหมาย	การบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ ร้อยละ 85
ผลการดำเนินงาน	การบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ ร้อยละ 87
เป้าหมาย	ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 85
ผลการดำเนินงาน	ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 86

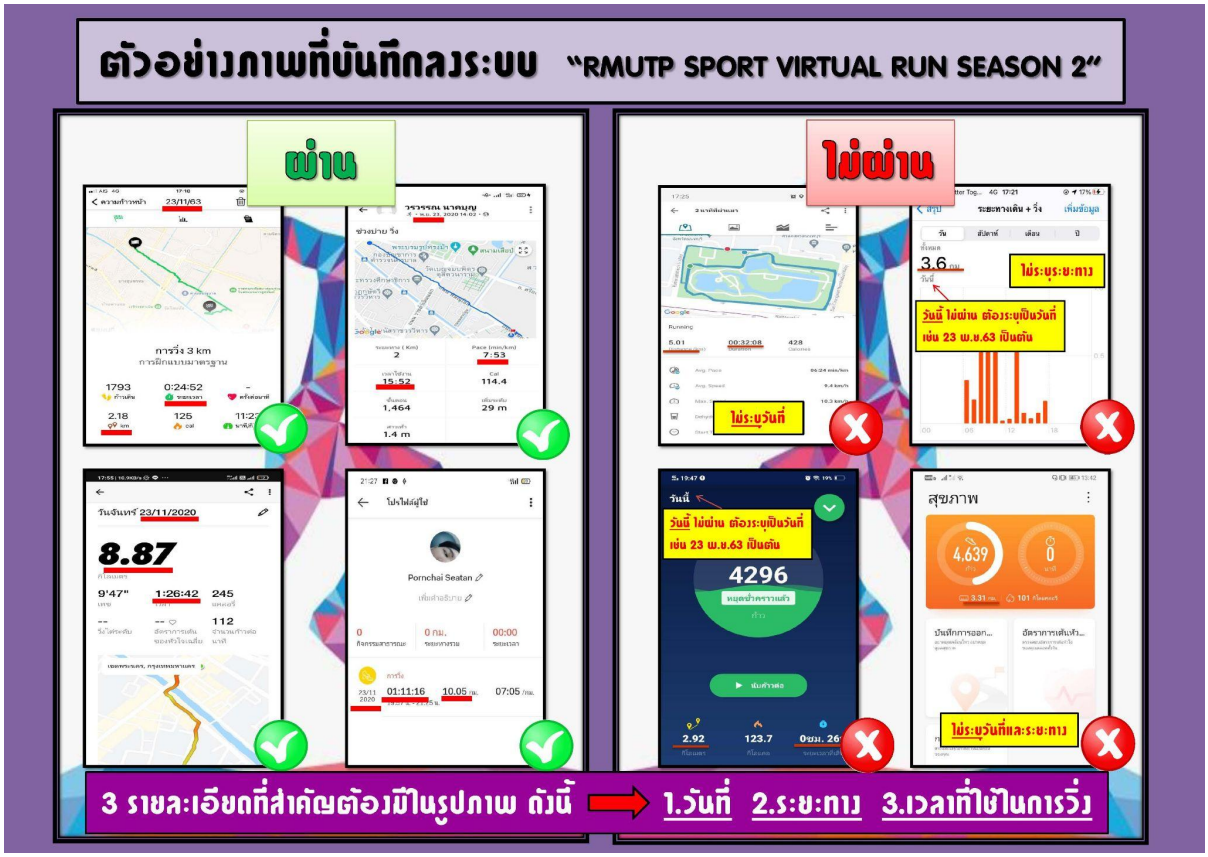
   <u>เชิงเวลา</u>:

เป้าหมาย	โครงการแล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด ร้อยละ 90
ผลการดำเนินงาน	โครงการแล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด ร้อยละ 100

5. ปัญหา/อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

1. เนื่องจากติดสถานการณ์ของโรคระบาด โคโรนา 2019 ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่กล้าที่จะออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าระยะเวลาในการเก็บระยะทางน้อยเกินไป จึงอยากให้เพิ่มระยะเวลามากขึ้น

6. ภาพกิจกรรม



ขอรับรองว่าข้อความดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ ..... ผู้รับผิดชอบโครงการ/ผู้รายงาน

(นายนเรศ ภูคะฮาต)

วันที่ .....

โทรศัพท์ 02-665-3777 ต่อ 6963

ลงชื่อ ..... หัวหน้าหน่วยงาน

(นางสาวมัลลิกา วีระสัย)

ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

สรุปการประเมินผล

กิจกรรมเดินเก็บระยะ (กล้าที่จะก้าว ซีซั่น 1)

.....

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2 เพื่อทดแทนกิจกรรมกีฬาที่ไม่สามารถจัดได้ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019

ฝ่ายประเมินผลได้ดำเนินการจัดทำแบบประเมินผลโครงการฯ และขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมโครงการฯ ครั้งนี้ทำแบบประเมินเพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาและปรับปรุงในครั้งต่อไป

เจ้าหน้าที่ฝ่ายประเมินผล ได้ทำการแจกแบบประเมินผลโครงการฯ และได้รับแบบประเมินผลกลับคืนมาทั้งหมด 92 ชุด โดยจะนำเสนอผลการรวบรวมแบบประเมินผล ดังต่อไปนี้

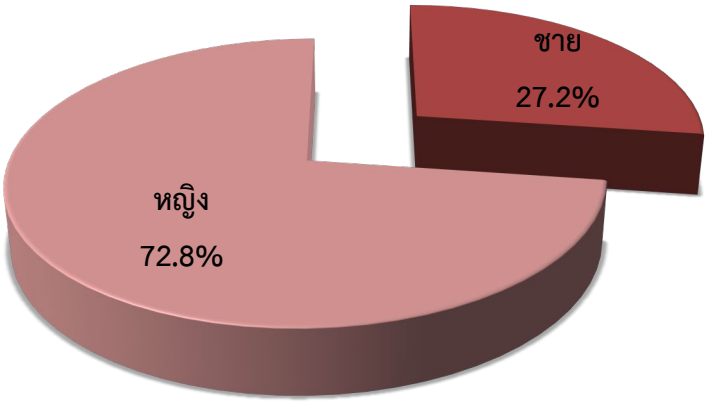
<u>ตอนที่ 1</u> ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1.1 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2 โดยจำแนกตามเพศ

ลำดับที่	เพศ	รวม	ร้อยละ
1.	ชาย	25	27.2
2.	หญิง	67	72.8
รวม		**92**	**100.0**

จากตารางที่ 1.1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเข้าร่วมโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2 โดยจำแนกตามเพศ แบ่งเป็นเพศชาย 25 คน คิดเป็นร้อยละ 27.2 และเพศหญิง 67 คน คิดเป็นร้อยละ 72.8

<u>แผนภูมิที่ 1</u> แสดงจำนวนของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2 โดยจำแนกตามเพศ

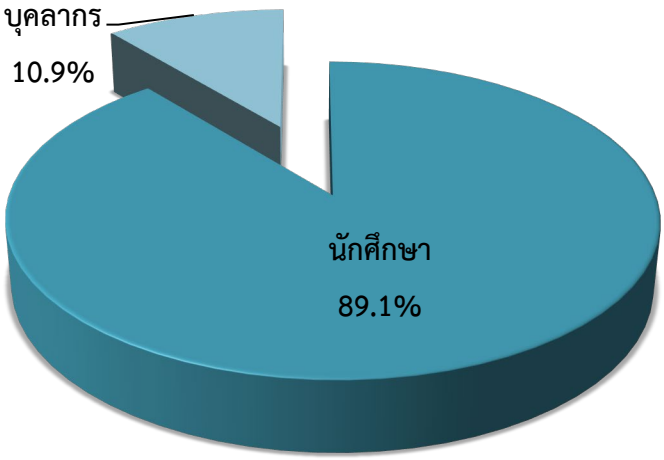


ตารางที่ 1.2 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2 โดยจำแนกตามสถานะ

ลำดับที่	สถานะ	รวม	ร้อยละ
1.	นักศึกษา	82	89.1
2.	บุคลากร	10	10.9
รวม		**92**	**100.0**

จากตารางที่ 1.1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเข้าร่วมโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2 โดยจำแนกตามสถานะ ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา 82 คน คิดเป็นร้อยละ 89.1 เป็นบุคลากร 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.9

<u>แผนภูมิที่ 2</u> แสดงจำนวนของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2 โดยจำแนกตามสถานะ

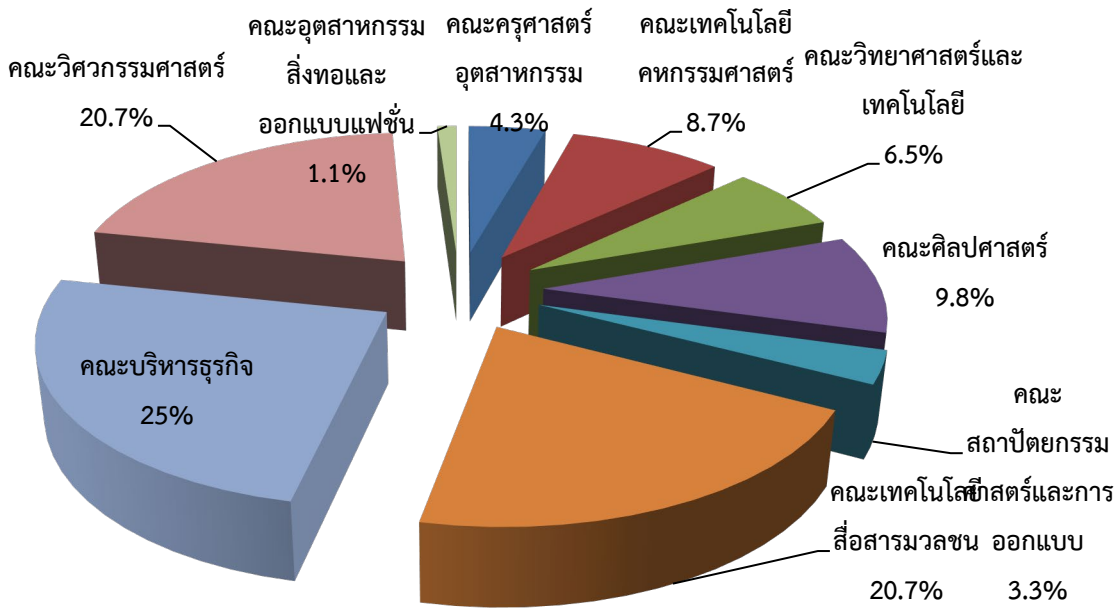


ตารางที่ 1.3 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมเดินเก็บระยะ ซีซั่น 2 โดยจำแนกตามคณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับที่	คณะ	จำนวน	ร้อยละ
1.	คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	4	4.3
2.	คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	8	8.7
3.	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	6	6.5
4.	คณะศิลปศาสตร์	9	9.8
5.	คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ	3	3.3
6.	คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	19	20.7
7.	คณะบริหารธุรกิจ	23	25.0
8.	คณะวิศวกรรมศาสตร์	19	20.7
9.	คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น	1	1.1
	รวม	**92**	**100.0**

จากตารางที่ 1.3 คณะที่ผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2 ศึกษาอยู่มากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง คือ คณะบริหารธุรกิจ มีจำนวนทั้งหมด 23 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 อันดับที่สอง คือ วิศวกรรมศาสตร์และคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มีจำนวนทั้งหมด 19 คน คิดเป็นร้อยละ 20.7 อันดับที่สาม คือ คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8 และอันดับที่สี่ คือ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7

<u>แผนภูมิที่ 3</u> แสดงจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2 โดยจำแนกตามคณะที่เข้าร่วมกิจกรรม



ตอนที่ 2 ความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

การประเมินความพึงพอใจในโครงการกิจกรรมเดินเก็บระยะ (กล้าที่จะก้าว ซีซั่น 1) โดยผู้ประเมินได้ใช้เกณฑ์การวัดระดับความพึงพอใจเป็นแบบมาตรส่วนประเมินค่า แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. พึงพอใจน้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน
2. พึงพอใจน้อย ให้ 2 คะแนน
3. พึงพอใจปานกลาง ให้ 3 คะแนน
4. พึงพอใจมาก ให้ 4 คะแนน
5. พึงพอใจมากที่สุด ให้ 5 คะแนน

เกณฑ์การแปรผลค่าเฉลี่ยแต่ละคะแนนใช้สูตร ดังนี้

$$\text{สูตร} = \frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนตัวเลือก}}$$

$$\text{แทนค่า} = \frac{5 - 1}{5}$$

$$= 0.80$$

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึงมีระดับความสำคัญมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึงมีระดับความสำคัญมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึงมีระดับความสำคัญปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึงมีระดับความสำคัญน้อย

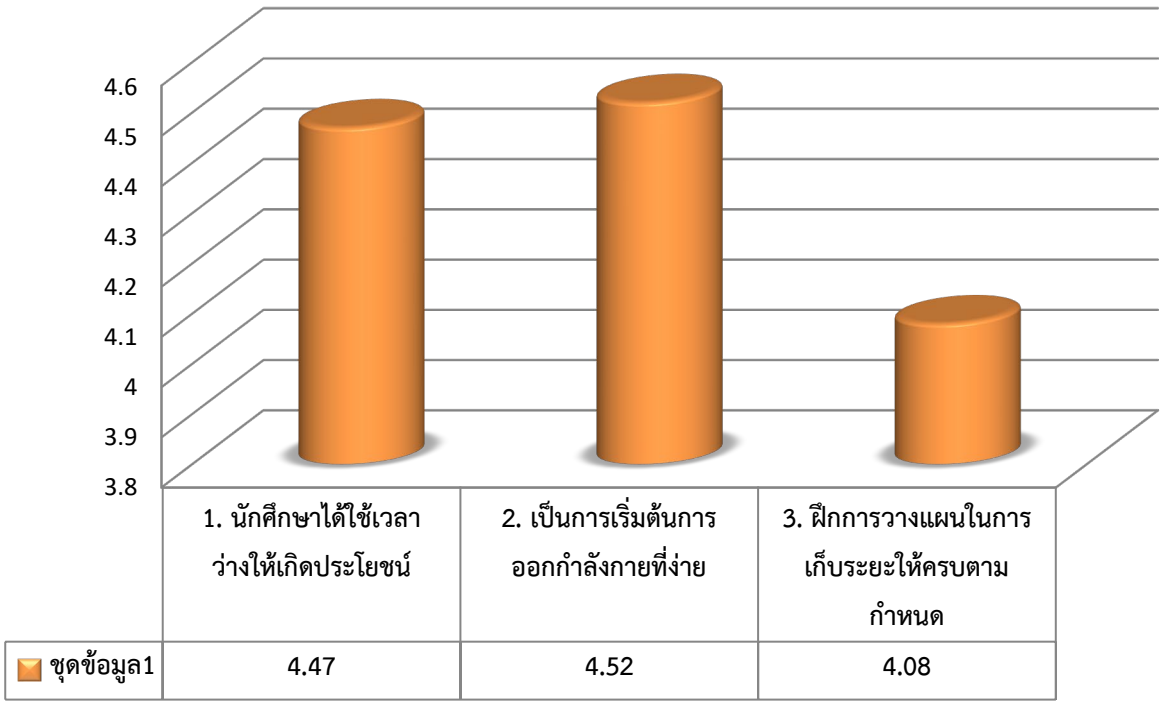
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึงมีระดับความสำคัญน้อยที่สุด

ตารางที่ 2.1 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ตามวัตถุประสงค์ของโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2

ประเด็นพิจารณา	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	4.47	0.62	มากที่สุด
2. เป็นการเริ่มต้นการออกกำลังกายที่ง่าย	4.52	0.58	มากที่สุด
3. ฝึกการวางแผนในการเก็บระยะให้ครบตามกำหนด	4.08	0.93	มาก
รวมค่าเฉลี่ย	**4.36**	**0.60**	มากที่สุด

จากตารางที่ 2.1 พบว่าการจัดโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2 สิ่งที่บรรลุตรงตามวัตถุประสงค์มากที่สุด คือ การวิ่งเป็นการเริ่มต้นการออกกำลังกายที่ง่าย ($\bar{x}$=4.52,S.D.=0.58) อันดับสอง คือ นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ($\bar{x}$=4.47,S.D.=0.62) และอันดับที่สาม คือ ฝึกการวางแผนในการเก็บระยะให้ครบตามกำหนด ($\bar{x}$=4.08,S.D.=0.93)

<u>แผนภูมิที่ 4</u> แสดงค่าเฉลี่ย ตามวัตถุประสงค์ของโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2

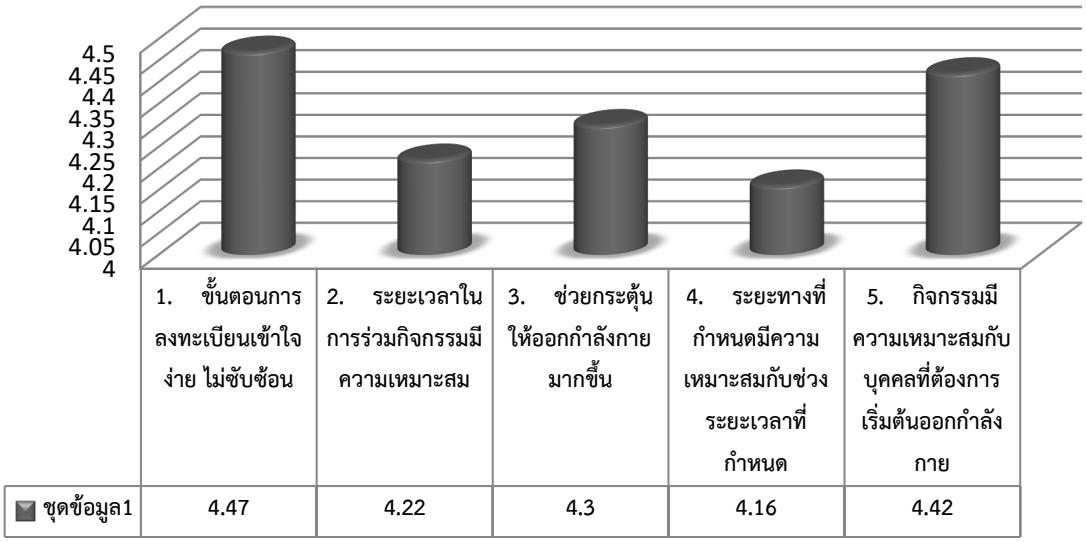


ตารางที่ 2.2 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย และระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2

ประเด็นพิจารณา	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ขั้นตอนการลงทะเบียนเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน	4.47	0.61	มากที่สุด
2. ระยะเวลาในการร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.22	0.92	มากที่สุด
3. ช่วยกระตุ้นให้ออกกำลังกายมากขึ้น	4.30	0.76	มากที่สุด
4. ระยะทางที่กำหนดมีความเหมาะสมกับช่วงระยะเวลาที่กำหนด	4.16	0.86	มาก
5. กิจกรรมมีความเหมาะสมกับบุคคลที่ต้องการเริ่มต้นออกกำลังกาย	4.42	0.69	มากที่สุด
รวมค่าเฉลี่ย	**4.31**	**0.64**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 2.2 พบว่าการจัดโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2 ได้รับความพึงพอใจจากผู้เข้าร่วมเป็นอย่างดี หากเรียงตามลำดับความพึงพอใจจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด 3 อันดับแรก สิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง คือ ขั้นตอนการลงทะเบียนเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน ($\bar{x}$=4.47,S.D.=0.61) รองลงมา คือ กิจกรรมมีความเหมาะสมกับบุคคลที่ต้องการเริ่มต้นออกกำลังกาย ($\bar{x}$=4.42,S.D.=0.69) และอับดับที่สาม คือ ช่วยกระตุ้นให้ออกกำลังกายมากขึ้น ($\bar{x}$=4.30,S.D.=0.76)

<u>แผนภูมิที่ 4</u> แสดงค่าเฉลี่ย และระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมเดินเก็บระยะ ซีซั่น 2



ภาพกิจกรรม

วิ่งเก็บระยะ ซีซั่น 2

วันที่ 14 มิถุนายน – 14 สิงหาคม **2564**

ภาคผนวก

Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

RMUTP

RMUTP SPORT

VIRTUAL RUN SEASON 2

ประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับของที่ระลึก

รายชื่อบุคลากรและนักศึกษา 10 อันดับแรก ได้แก่

บุคลากร

1. นายทวีศักดิ์	สาสงเคราะห์	คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น	ระยะทาง 555.39	กิโลเมตร
2. ดร.คมเขต	เพ็ชรรัตน์	คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ	ระยะทาง 433.32	กิโลเมตร
3. นายชัยวุฒิ	ชัยฤกษ์	คณะศิลปศาสตร์	ระยะทาง 415.46	กิโลเมตร
4. นางสาวนริศรา	นาคเมธี	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ระยะทาง 367.41	กิโลเมตร
5. นายศุภสิทธิ์	วราศิลป์	คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	ระยะทาง 313.59	กิโลเมตร
6. นางสาวเปรมระพี	อุยมาวีรหิรัญ	คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	ระยะทาง 306.73	กิโลเมตร
7. ผศ.กมลทิพย์	วัฒกีกำธร	คณะวิศวกรรมศาสตร์	ระยะทาง 302.10	กิโลเมตร
8. นางสาวธิดาวรร	คล้ายศรี	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ระยะทาง 275.25	กิโลเมตร
9. นางสาวจิราภัทร	โอทอง	คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	ระยะทาง 70.48	กิโลเมตร
10. ผศ.สุนีย์	สัมมาทัต	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ระยะทาง 48.22	กิโลเมตร

นักศึกษา

1. นายสรกฤช	เอี่ยมสอาด	คณะวิศวกรรมศาสตร์	ระยะทาง 713	กิโลเมตร
2. นายอุซามะฮ์	แดงหยัง	คณะวิศวกรรมศาสตร์	ระยะทาง 538.33	กิโลเมตร
3. นายศิวกร	สมทุ่ง	คณะวิศวกรรมศาสตร	ระยะทาง 515.05	กิโลเมตร
4. นายสิทธันต์	เซียวประเสริฐ	คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	ระยะทาง 343.37	กิโลเมตร
5. นายวีรภัทร	แสงจันทร์	คณะวิศวกรรมศาสตร์	ระยะทาง 332.17	กิโลเมตร
6. นายธนวันต์	ประจง	คณะวิศวกรรมศาสตร์	ระยะทาง 302.47	กิโลเมตร
7. นางสาวธีรดา	ตระกูลวงษ์	คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ	ระยะทาง 284.12	กิโลเมตร
8. นางสาวเฌอกชกร	สังสุด	คณะวิศวกรรมศาสตร์	ระยะทาง 247.21	กิโลเมตร
9. นางสาวศศิวิมล	ลือชัย	คณะบริหารธุรกิจ	ระยะทาง 236.95	กิโลเมตร
10. นางสาวกานติมา	ไกรสะรัมย์	คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	ระยะทาง 226.42	กิโลเมตร

ติดต่อขอรับของที่ระลึกได้ที่ Facebook : Sport Rmutp หรือ LINE

http://std.rmutp.ac.th SPORT RMUTP Sport Rmutp

แบบประเมินผล

โครงการเดิน - วิ่งเก็บระยะ

ระหว่างวันที่ 14 มิถุนายน – 14 สิงหาคม 2564

.....

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ☐ลงในช่อง ☐

ตอนที่ 1 สถานภาพ

1.1 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

1.2 สถานภาพ ☐ นักศึกษา ☐ บุคลากร

1.3 คณะ ☐ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ☐ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน

☐ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ☐ คณะบริหารธุรกิจ

☐ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ☐ คณะวิศวกรรมศาสตร์

☐ คณะศิลปศาสตร์ ☐ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น

☐ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ ☐ สำนัก/สถาบัน/กอง

ตอนที่ 2 ประเมินวัตถุประสงค์ของโครงการ

รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักศึกษาและบุคลากรได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์					
2. เป็นการเริ่มต้นการออกกำลังกายที่ง่าย					
3. ฝึกการวางแผนในการเก็บระยะให้ครบตามกำหนด					

ตอนที่ 3 ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ขั้นตอนการลงทะเบียนเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน					
2. ระยะเวลาในการร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม					
3. ช่วยกระตุ้นให้ออกกำลังกายมากขึ้น					
4. ระยะทางที่กำหนดมีความเหมาะสมกับช่วงระยะเวลาที่กำหนด					
5. กิจกรรมมีความเหมาะสมกับบุคคลที่ต้องการเริ่มต้นออกกำลังกาย					

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....