

เกินไป ควรทำทุกวันศุกร์ กิจกรรมเหมาะสำหรับคนที่ไม่มีเวลาไปออกกำลังกายนอกบ้าน อยากทำกิจกรรมแบบนี้นอกสถานที่

ตารางที่ ๒ ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมวอลเลย์บอลในร่ม

	รายการประเมิน	ต่ำสุด	สูงสุด	เฉลี่ย
๑	วันและระยะเวลาในการจัดกิจกรรมเหมาะสม	๑	๕	๔.๓๒
๒	บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมระหว่างร่วมกิจกรรม	๓	๕	๔.๔๔
๓	การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม	๔	๕	๔.๖๔
๔	การอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมของวิทยากรประจำฐาน			
	๔.๑ ฐานที่ ๑ กิจกรรมวัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณ BMI วัดความดันโลหิต	๓	๕	๔.๗๒
	๔.๒ ฐานที่ ๒ กิจกรรมคำนวณพลังงานจากการออกกำลังกาย	๓	๕	๔.๔๘
	๔.๓ ฐานที่ ๓ กิจกรรมสร้างสรรค์เมนูอาหารแคลอรีต่ำ	๔	๕	๔.๖๐
	๔.๔ ฐานที่ ๔ กิจกรรมก้าวอย่างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	๓	๕	๔.๕๒
	๔.๕ ฐานที่ ๕ กิจกรรมร้องเพลง และ Dancer เพื่อสุนทรีย์ภาพของชีวิต	๔	๕	๔.๗๒
	๔.๖ ฐานที่ ๖ กิจกรรมความเครียด: จัดการได้อย่างไร	๔	๕	๔.๖๐
๕	ความพึงพอใจต่อการดำเนินกิจกรรมในภาพรวม	๔	๕	๔.๗๒
	เฉลี่ย	๔	๕	๔.๕๗

