



Siriraj Fitness Center

ข้อมูลติดต่อของสถานที่ฝึก ประสบการณ์วิชาชีพ

ชื่อสถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ : Siriraj Fitness Center
ที่อยู่ : อาคารจอดรถ 2 แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพมหานคร 10700
เบอร์โทรศัพท์ : 02 419 9668
email : sirirajfitnesscenter@hotmail.com

ชื่อ-สกุล รหัสประจำตัวนิสิต ที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพในหน่วยงาน

กิ่งแก้ว กอบธัญกิจ 6330005439
สุดารัตน์ พินทรัพย์ 6330113539
อารียา นึกปิด 6330129639
อารียา วงษ์เมือง 6330130139

ตำแหน่งงาน/หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

นักศึกษาฝึกงาน หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายดูแลการเข้ามาใช้
บริการของลูกค้า ตอบคำถามและแนะนำการเข้าใช้บริการ
ดูแลความเรียบร้อยบริเวณพื้นที่การออกกำลังกายและหน้า
เคาท์เตอร์ ทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกาย

ประสบการณ์การฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ได้รับ

1. เรียนรู้ระบบเคาน์เตอร์ การแลกคีย์การ์ดสำหรับสมาชิก การออกไปเสิร์ฟสำหรับลูกค้ารายครั้ง การให้ข้อมูลเกี่ยวกับ ฟิตเนส เรียนรู้ที่จะเข้าหาลูกค้าและอธิบายการเล่นเครื่องเวท ต่างๆ
2. เรียนรู้การนำคลาสการออกกำลังกาย body challenge, core x, aerobic, step, aero boxing, zumba ,low impact ฝึกการเป็นผู้นำคลาสต่างๆ ประสบการณ์การเข้าคลาส ทุกคลาสของฟิตเนส ได้เรียนรู้ถึง ข้อแตกต่างของแต่ละคลาส เพราะทุกคลาสมีความแตกต่างกันถึงแม้ชื่อคลาสเดียวกันแต่คนนำคลาสคนละคน คลาสก็มีความแตกต่างกันออกไปตามรูปแบบการสอนของแต่ละคน
3. เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น การประสานงานระหว่าง หน่วยงาน
4. เรียนรู้วิธีการเทรนทั้งบุคคลทั่วไปและสำหรับคนที่กำลังตั้ง ครรภ์ วิธีการเทรนอย่างไรให้มีความเหมาะสมและปลอดภัย ที่สุด
5. ประสบการณ์ในการจัดงานวิ่งมาราธอนประจำปีของโรงพยาบาล
6. ได้ประสบการณ์ในการไปออกบูธให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ความรู้เกี่ยวกับ anatomy ที่ช่วยในการเทรนและการ ออกกำลังกาย
2. ความรู้เกี่ยวกับข้อมูลการทำงานเกี่ยวกับและได้ พัฒนาการติดต่อสื่อสาร
3. ความรู้การนำคลาส ขั้นตอนการนำคลาส ขั้นตอนการ เลือกกล้ามเนื้อที่ใช้ในการนำคลาส
4. ความรู้ด้าน aerobic และ step เริ่มตั้งแต่การนับจังหวะ ทำเดิน basic aerobic, step จนถึงการคิดบล็อกสำหรับการ สอนคลาสแอโรบิก
5. ความรู้เกี่ยวกับ basic zumba จังหวะเริ่มต้นของการ เต้นzumba
6. ความรู้เกี่ยวกับการนวดผ่อนคลาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ (ที่เป็นประโยชน์สำหรับนิสิตรุ่นต่อไป)

1. สอบถามสถานที่ฝึกงานอย่างชัดเจนว่ามีจำนวนนักศึกษา ฝึกงานต่อรุ่นจำนวนกี่คนเพราะหากมีจำนวนนักศึกษา ฝึกงานมากเกินไปอาจจะเกิดการทำงานที่ไม่ชัดเจนได้ รับ ความรู้อย่างไม่ทั่วถึง
2. ควรเพิ่มความรู้อีกเรื่องการนับจังหวะหรือเรื่องการเต้นเข้า จังหวะเพราะมีการสอบเต้น aerobic

ภาพประกอบ

