

- การใช้เท้าและเข่า

7.5 กิจกรรมการไหว้ครุมวย

7.6 กิจกรรมสอนการพนันมือแบบมวยไทย

จากการจัดกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆให้ความสนใจและมีส่วนร่วมในทุกๆ กิจกรรม มีการซักถามหากมีสิ่งที่ไม่ชัดเจนสงสัยหรือทำไม่ได้ มีการโต้ตอบกันระหว่างผู้ดำเนินโครงการและผู้เข้าร่วมอย่างสนุกสนาน กิจกรรมในโครงการดำเนินด้วยบรรยากาศที่ดี เป็นกันเอง ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน อีกทั้งผู้เข้าร่วมบางส่วนหันมาให้ความสนใจในการฝึกฝนสมรรถภาพร่างกายด้วยกีฬามวยไทยอย่างจริงจัง บางส่วนหันมาให้ความสำคัญต่อสุขภาพตนเองมากขึ้น และหลังจากจบกิจกรรมสามารถนำทักษะและความรู้ที่ได้ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของตนเองได้จริง

8. ปัญหาและอุปสรรค

8.1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางส่วนมีเวลาว่างไม่ตรงกัน

8.2 สมรรถภาพร่างกายของแต่ละบุคคลแตกต่างกันทำให้ในการฝึกทักษะบางอย่างอาจทำได้ไม่มากพอ

8.3 ยังขาดแคลนอุปกรณ์และสื่อบางประเภทอยู่

9. ข้อเสนอแนะ

9.1 ผู้เข้าร่วมมีความประสงค์ให้มีการดำเนินโครงการนี้อีก

9.2 ควรจัดกิจกรรมให้มีความหลากหลายมากขึ้น

9.3 ควรจัดสรรงบประมาณให้แก่วิทยากรในกิจกรรมเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการจัดกิจกรรมดีๆนี้