ที่ กก ๑๓๐๒/ ๒๔๑๔



ศาลากอางจังหวัดพังภา รับเลขที่ ๑๙๙๗ ๑๙๘ วันที่ ๗ สี.คี. ๒๕๖๒ เวลา

กรมพลศึกษา ๑๕๔ ถนนพระราม ๑ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง โครงการส่งเสริมอาสาสมัครกีฬาและผู้นำการออกกำลังกาย ประจำปังบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา

สิ่งที่ส่งมาด้วย

๑. ตารางการฝึกอบรม

๒. ใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน ๑ ฉบับ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้ดำเนินโครงการส่งเสริมอาสาสมัคร กีฬาและผู้นำการออกกำลังกาย ประจำปึงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ กิจกรรม การอบรมผู้นำการออกกำลังกาย โยคะ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเวล อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เพื่อสร้างเสริม ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในระดับท้องถิ่น และสามารถ ทำหน้าที่อาสาสมัครทางการกีฬาและผู้นำการออกกำลังกายได้ ดังตารางการฝึกอบรม (ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑)

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าวบรรลุตามวัตถุประสงค์ กรมพลศึกษา ขอความอนุเคราะห์จากท่านมอบหมายให้สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด ดำเนินการประสานกับ อาสาสมัครกีฬาและผู้นำการออกกำลังกายที่ผ่านการอบรมจากกรมพลศึกษา จำนวน ๒ คน เข้ารับการฝึกอบรม ตามวัน และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยกรอกใบสมัครพร้อมติดรูปถ่าย (ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒) และจัดส่งทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๒๑๖ ๖๙๙๖ หรือทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ ที่ nattasit_ketkaen@yahoo.com ภายในวันพฤหัสบดีที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๒ โดยกรมพลศึกษาได้มอบหมายให้ นายอภิกฤช บัวขาว เป็นผู้ประสานงาน หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๙๘๑๔ ๔๙๖๖ ทั้งนี้ กรมพลศึกษา เป็นผู้รับผิดชอบค่าที่พัก และค่าอาหารระหว่างการฝึกอบรม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสันติ ป่าหวาย) อธิบดีกรมพลศึกษา



สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา กรมพลศึกษา โทรศัพท์ 0 2214 1737 .โทรสาร 0 2214 1737

http://ipeshd.dpe.go.th

รูปถ่าย

ใบสมัครเข้ารับการอบรมผู้นำการออกกำลังกายโยคะ

1.	ข้อมูลผู้สมัคร						
	ชื่อ (นาย / นาง / นางสาว)	เลขบัตรประชาชน					
	ชื่อภาษาอังกฤษ (Mr. /Mrs. / Miss.)						
	เกิดวันที่พ.ศ	ปี ส่วนสุ	รูง น้ำหนัก				
	วุฒิการศึกษาสูงสุด อาชีพ		ศาสนา				
2.	สถานที่ติดต่อ						
	2.1 ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ หมู่ที่ ถนา	Jตำบล/แขวง	พื้นที่ 0 เทศบาล				
	อำเภอ/เขต จังหวัด	รหัสไปรษณีย์ร	О อบต				
	โทรศัพท์						
	2.2 สถานที่ทำงาน (ถ้ามี)	สังกัด					
	เลขที่ หมู่ที่ ถนน	ตำบล/แขวง					
	อำเภอ/เขตจังหวัด	รหัสไปรษณีย์					
	โทรศัพท์						
3.	หลักฐานการสมัคร						
	3.1 สำเนาบัตรประชาชน 1 แผ่น						
	3.2 รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว 1 รูป						
4.	าารเปิดเผยข้อมูลบุคคลสำหรับการเผยแพร่อาสาสมัครกี _้	งาของกรมพลศึกษา					
	🗆 ยินยอม 🔲 ไม่ยินยอม เพราะ						
	ข้าพเจ้ายินดีเข้ารับการฝึกอบรมด้วยความสมัครใจ						
		ลงชื่อผู้สมัคร					
		()				
		νω					
		ผู้รับรอง					

โครงการส่งเสริมอาสาสมัครกีฬาและผู้นำการออกกำลังกาย ประจำปังบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ ตารางการอบรมผู้นำการออกกำลังกายโยคะ ณ โรงแรมเวล อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒

ž. /	1.387		ह <u>ज</u> ह ब ज	න ල ව ලේ	5 5 6 5 5 6	2 3 E
೦ಜೆ.೯೦ ಟಿ.	1	ಂದ.೦೦ ಬಿ.	รายงานตัว และ ลงทะเบียน	อาหารบำบัด ระบบย่อยอาหาร วิถีชีวิตแบบโยศี ทำโยคะ ท่านั่ง ท่ายึน กับคนวัยต่าง ๆ	ระบบ การทำงาน วินยาล ท่ากล (ยะมะ ก	งานวิจัย/การ์ โยคะในน้ำ ปร การเขียนแผน
ಂದ.೦೦ ಬಿ.	•	രാ.00 പ്ര	บรรยาย เรี่		ระบบกล้ามเนื้อ การทำงานของกล้ามเนื้อ วินยาสะ ปราณ ท่ากลุ่มอื่น ๆ (ยะมะ กริยะ เนติ)	งานวิจัย/การฝึกพัดสอนโยคะ โยคะในน้ำ ปราณ/สมาชิบาบัด การเขียนแผนการสอน ๑ ซม.
@0.00 U.	•	തെ.ഠഠ വ	บรรยาย เรื่อง หลักการเป็นผู้นำ การออกกำลังกาย	ท่านอนควำ/นอนหงาย ท่ากลับศีรษะลง ท่านอนตะแคง ท่าชิกง บทเรียนย่อย (Micro Lesson)	หลักการเลือกและเชื่อมท่าโยคะ การสอน ๑ คาบ และการให้ฟัดแบค ระบบทั่วใจ	ระบบหายใจและการหายใจ (ปราณ/Pranayama) ประเมินผู้เรียน
88.00 H.		മെ.ഠഠ പ്ര.	พิธีเปิด การอบรม	ท่ากลับศีรษะลง บทเรียนย่อย อก)	เซเซื่อมท่าโยคะ ๑ คาบ บค ระบบทั่วใจ	ละการหายใจ nayama) ผู้เรียน
ം ലം.റാ പ്ര	•	ണെ.ഠഠ പ്ര.	พักรับประทานอาหารกลางวัน/นั้นทนาการ			
മെറഠ പ്ര.	1	®⊈.00 U.	Yoga rules/Routines/โยคะ ศาสตร์แห่ง Body/Mind/Spirit/ ผู้นำ/ผู้สอบโยคะ การแต่งกาย จรระบุ/มารยาทของครูโยคะ	ระบบกระดูก/กล้ามเนื้อ การวิเคราะห์ท่าการสอบ ที่ถูกต้อง โยคะบำบัด โยคะบิทรา	การออกแบบและประยุกต์ ท่าการสอนท่ายาก การป้องกัน การบาดเจ็บ ปราณ/พันธะ	การเริ่มสอน (Initial Pray) การเลือกท่านั่ง/ยืน ขั้นตอนการสอน ท่านั่ง งอเข่า และท่ายืนในชีวิตประจำวัน ปราณ Peer Teachine (๓ & ๒)
@ c.00 u.	,	®€.00 'ಟ.	utines/โยคะ /Mind/Spirit/ การแต่งกาย ของครูโยคุะ	กล้ามเนื้อ เทการสอน วัด โยคะนิทรา	ละประยุกต์ า การป้องกัน กณ/พันธะ	itial Pray) นั่ง/ยืน ท่านั้ง งอเข่า ตประจำวัน
oc.00 u.	1	මව.00 14.	ระดับการหายใจ นมัสการ พระอาทิตย์ โยคะบำบัด และศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง (ซิกง ไท้จี ฯลฯ) หลักการ ๘ ข้อ	การช่วยเหลือผู้เรียน (Passive Stretch/Yoga) สอบ ๓ การเป็นผู้นำโยคะและ	การใช้อุปกรณ์ ช่วยฝึกโยคะในสำนักงาน โยคะกับกล้ามเนื้อแกนกลาง สอบ ๔ ข้อเพียน	พิธีปิดการอบรมและมอบวุฒิบัตร
øb.00 ц.	T.	തെ.ഠഠ വ.	ใจ นมัสการ เยคะบำบัด นี้เกี่ยวข้อง หลักการ ๘ ข้อ บน ๔ ข้อ	ลือผู้เรียน ttch/Yoga) ผู้นำโยคะและ เบงทำ	ากรณ์ นลำนักงาน มั้อแกนกลาง อเชียน	ละมอบวุฒิบัตร
®™.00 11.	1	ಿದೆ.oo <u>ಬ</u> .	พักผ่อนตามอัธยาศัย			
®€.00 H.	•	೧೮೮೦ ಗಿ.	พักรับประทานอาหารเย็น			
ತಿನ್.೦೦ ಬಿ.		Bo.00 U.	- 1 8 - 1	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ กิจกรรมนับทนาการสัมพันธ์	โยคะในชีวิตประจำวัน การออกแบบท่า ๕๐ - ๖๐ นาที	
ВO.00 U.		ത്രം വ	เปฏิบัติ เอบ	ปฏิบัติ การสัมพันธ์	ารา ระจำวัน บบท่า นาที	

หมายเหตุ : ๑. ตารางการอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น. และ ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.

๓. ผู้เข้าร่วมการอบรมต้องเตรียมขุดฝึกกีฬาและรองเท้ากีฬามาด้วย