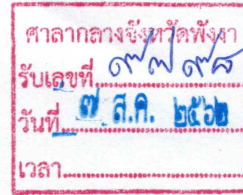


ที่ กก ๐๓๐๒/๒๕๖๓



กรมพลศึกษา

๑๕๔ ถนนพระราม ๑ เขตปทุมวัน

กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง โครงการส่งเสริมอาสาสมัครกีฬาและผู้นำการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ตารางการฝึกอบรม

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้ดำเนินโครงการส่งเสริมอาสาสมัครกีฬาและผู้นำการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ กิจกรรม การอบรมผู้นำการออกกำลังกาย โดยระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ โรงแรมเวล อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เพื่อสร้างเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในระดับท้องถิ่น และสามารถทำหน้าที่อาสาสมัครทางการกีฬาและผู้นำการออกกำลังกายได้ ดังตารางการฝึกอบรม (ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑)

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าวบรรลุตามวัตถุประสงค์ กรมพลศึกษา ขอความอนุเคราะห์จากท่านมอบหมายให้สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด ดำเนินการประสานกับอาสาสมัครกีฬาและผู้นำการออกกำลังกายที่ผ่านการอบรมจากกรมพลศึกษา จำนวน ๒ คน เข้ารับการฝึกอบรม ตามวัน และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยกรอกใบสมัครพร้อมติดรูปถ่าย (ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒) และจัดส่งทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๒๑๖ ๖๙๙๖ หรือทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ที่ nattasit_ketkaen@yahoo.com ภายในวันพฤหัสบดีที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๒ โดยกรมพลศึกษาได้มอบหมายให้นายอภิฤกษ์ บัวขาว เป็นผู้ประสานงาน หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๙๘๑๔ ๔๙๖๖ ทั้งนี้ กรมพลศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบค่าที่พัก และค่าอาหารระหว่างการฝึกอบรม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสันติ ป่าห้วย)

อธิบดีกรมพลศึกษา

สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๒๒๑๖ ๖๙๙๖



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.)
เกิดวันที่..... เดือน พ.ศ. อายุ.....ปี ส่วนสูง..... นิ้ว น้ำหนัก.....
วุฒิการศึกษาสูงสุด..... อาชีพ ศาสนา

2. สถานที่ติดต่อ

2.1 ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ หมู่ที่ ถนน.....ตำบล/แขวง..... พื้นที่ O เทศบาล.....
อำเภอ/เขต จังหวัด รหัสไปรษณีย์..... O 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. การเปิดเผยข้อมูลบุคคลสำหรับการเผยแพร่อาสาสมัครกีฬาของกรมพลศึกษา

☐ ยินยอม ☐ ไม่ยินยอม เพราะ.....

ข้าพเจ้ายินดีเข้ารับการฝึกอบรมด้วยความสมัครใจ

ลงชื่อผู้สมัคร.....
(.....)

ผู้รับรอง.....
(.....)

ตารางการอบรมผู้นำการออกกำลังกายโยคะ
โครงการส่งเสริมอสาสมัครกีฬาและผู้นำการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒
ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒
ณ โรงแรมเวล อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

วัน / เวลา	๐๘.๓๐ น.	๐๙.๐๐ น.	๑๐.๐๐ น.	๑๑.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น.	๑๔.๐๐ น.	๑๕.๐๐ น.	๑๖.๐๐ น.	๑๗.๐๐ น.	๑๘.๐๐ น.	๑๙.๐๐ น.	๒๐.๐๐ น.
๒๐ ส.ค. ๖๒	รายงานตัว และลงทะเบียน	บรรยาย เรื่อง หลักการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย	๑๐.๐๐ น.	๑๑.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น.	๑๔.๐๐ น.	๑๕.๐๐ น.	๑๖.๐๐ น.	๑๗.๐๐ น.	๑๘.๐๐ น.	๑๙.๐๐ น.	๒๐.๐๐ น.
๒๑ ส.ค. ๖๒	อาหารบำบัด ระบบย่อยอาหาร วิธีชีวิตแบบโยคี ทำโยคะ ทำนั่ง ทำยืน กับคนวัยต่าง ๆ	ทำนอนคว่ำ/นอนหงาย ทำกลับริชจะลง ทำนอนตะแคง ทำซิงก์ บทเรียนย่อย (Micro Lesson)	๑๐.๐๐ น.	๑๑.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น.	๑๔.๐๐ น.	๑๕.๐๐ น.	๑๖.๐๐ น.	๑๗.๐๐ น.	๑๘.๐๐ น.	๑๙.๐๐ น.	๒๐.๐๐ น.
๒๒ ส.ค. ๖๒	ระบบกล้ามเนื้อ การทำงานของกล้ามเนื้อ วิดโยคะ ปราณ ทำกลุ่มอื่น ๆ (ยะมะ กริยะ เนติ)	หลักการเลือกและเชื่อมท่าโยคะ การสอน ๑ คาบ และการให้ฟีดแบค ระบบหัวใจ	๑๐.๐๐ น.	๑๑.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น.	๑๔.๐๐ น.	๑๕.๐๐ น.	๑๖.๐๐ น.	๑๗.๐๐ น.	๑๘.๐๐ น.	๑๙.๐๐ น.	๒๐.๐๐ น.
๒๓ ส.ค. ๖๒	งานวิจัย/การฝึกหัดสอนโยคะ โยคะในน้ำ ปราณ/สมาธิบำบัด การเขียนแผนการสอน ๑ ชม.	ระบบหายใจและการหายใจ (ปราณ/Pranayama) ประเมินผู้เรียน	๑๐.๐๐ น.	๑๑.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น.	๑๔.๐๐ น.	๑๕.๐๐ น.	๑๖.๐๐ น.	๑๗.๐๐ น.	๑๘.๐๐ น.	๑๙.๐๐ น.	๒๐.๐๐ น.

หมายเหตุ : ๑. ตารางการอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
 ๒. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น. และ ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.
 ๓. ผู้เข้าร่วมการอบรมต้องเตรียมชุดฝึกกีฬาและรองเท้ากีฬามาด้วย