

ที่ ศธ ๐๔๒๖๔.๐๒/๗๑

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนค่ายพระเจ้าตากสงเคราะห์ ๒
ตำบลนาโบสถ์ อำเภอวังเจ้า
จังหวัดตาก

๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากร

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. หนังสือตอบรับการเป็นวิทยากร จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนค่ายพระเจ้าตากสงเคราะห์ ๒ ได้จัดโครงการกายพร้อมใจพร้อม เฟิร์ม ฟิต พิชิตโรค เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ผ่านกิจกรรมการ สาธิต การฝึกปฏิบัติจริง และการเรียนรู้เชิงบูรณาการ โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับวัยและสมรรถภาพร่างกายของตนเอง อีกทั้งยังเป็นการปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกาย ลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง พร้อมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจให้มีความมั่นใจ ร่าเริง และมีแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ในวันที่ ๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๙ เวลา ๐๘.๓๐ น. – ๑๖.๓๐ น. ณ อาคารเอนกประสงค์โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนค่ายพระเจ้าตากสงเคราะห์ ๒ โดยอบรมให้กับนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๑๐๐ คน เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนให้ “แข็งแรงทั้งกาย สดใสทั้งใจ เฟิร์ม ฟิต และพิชิตโรคได้ด้วยตนเอง” อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีและการเป็นเยาวชนที่พร้อมเติบโตเป็นพลเมืองที่มีสุขภาวะสมบูรณ์ในอนาคต

ในการนี้ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนค่ายพระเจ้าตากสงเคราะห์ ๒ จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่าน นางสาวลัดดาวัลย์ แก้วใส ตำแหน่ง อาจารย์โปรแกรมวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร และนักศึกษาโปรแกรมวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน ๕ คน ได้แก่ ๑. นายพัชรพล โพธิ์เทพ ๒. นายศุภวิชญ์ กุลบุตร ๓. นายศิวกร พิลาลี ๔. นายศราวุธ เกิดยอด และ ๕. นายธเนศ อินกลัด มาเป็นวิทยากรในการดำเนินการตามกำหนดการโครงการฯ ที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ และขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายปิยสิทธิ์ เดชะวงษ์)
ผู้อำนวยการโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนค่ายพระเจ้าตากสงเคราะห์ ๒

กำหนดการ

โครงการกายพร้อม ใจพร้อม เฟิร์ม ฟิต พิชิตโรค ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

วันที่ ๓ กันยายน ๒๕๖๙

ณ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนค่ายพระเจ้าตากสงเคราะห์ ๒

วัน เดือน ปี / เวลา	รายละเอียดกิจกรรม	หมายเหตุ
๓ กันยายน ๒๕๖๙		
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ	
๐๙.๐๐-๐๙.๓๐ น.	พิธีเปิดโครงการ	
๐๙.๓๐-๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Warm Up)	
๑๐.๐๐-๑๐.๓๐ น	กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และการป้องกันโรค	
๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๐.๔๕-๑๑.๐๐ น.	กิจกรรมสันทนาการ	
๑๑.๐๐-๑๑.๔๕ น.	กิจกรรมฐานส่งเสริมสุขภาพ ๔ ฐาน ฐานที่ ๑ ฟุตบอล : ทักษะการเคลื่อนไหวและความคล่องตัว ฐานที่ ๒ ไม้ปิงปอง : การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา ฐานที่ ๓ รั้วกระโดด : ความคล่องตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฐานที่ ๔ พื้นกระโดดไกล : พลังกล้ามเนื้อและสมรรถภาพทางกาย	
๑๑.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down) และสรุปผลการทำกิจกรรมภาคเช้า	
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๓.๑๕ น.	กิจกรรมนันทนาการและสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย	
๑๓.๑๕ - ๑๔.๑๕ น.	กิจกรรมทดสอบและส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรง ความคล่องตัว ความยืดหยุ่น และความอดทน	
๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรม “กายพร้อม ใจพร้อม” การสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพ	
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	สรุปผลการดำเนินกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น	
๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	พิธีปิดโครงการ	

หมายเหตุ ๑. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

๒. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

ช่วงเช้าเวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. ช่วงบ่ายเวลา ๑๔.๑๕-๑๔.๓๐ น.

แบบตอบรับเป็นวิทยากร
โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนค่ายพระเจ้าตากสงเคราะห์ ๒

วันที่ .....

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร
เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์
อ้างถึง หนังสือโรงเรียน ตชด.ค่ายพระเจ้าตากสงเคราะห์ ๒ ที่ ศธ ๐๔๒๖๔.๐๒/๗๑
ลงวันที่ ๒๔ สิงหาคม๒๕๖๙

ตามหนังสือที่อ้างถึง โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนค่ายพระเจ้าตากสงเคราะห์ ๒ ได้เชิญข้าพเจ้ามาเป็นวิทยากร โครงการกายพร้อม ใจพร้อม เฟิร์ม ฟิต พิชิตโรค ในวันที่วันที่ ๓ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๙ ณ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนค่ายพระเจ้าตากสงเคราะห์ ๒ นั้น

ในการนี้ ข้าพเจ้า
☐ ยินดีมาเป็นวิทยากร ตามวัน เวลา และสถานที่กำหนดไว้
○ ไม่มีผู้ติดตาม
○ มีผู้ติดตาม จำนวน ๕ คน รายชื่อดังนี้
๑) นายพัชรพล โพธิ์เทพ
๒) นายศุภวิชญ์ กุลบุตร
๓) นายศิวกร พิลาลี
๔) นายศราวุธ เกิดยอด
๕) นายธเนศ อินกลัด

☐ ไม่สามารถมาเป็นวิทยากร ตามวัน เวลา และสถานที่กำหนดไว้
○ ขอส่งผู้แทน.....
☐ อื่นๆ .....
จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....
(นางสาวลัดดาวัลย์ แก้วใส)

กรุณาส่งคืน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนค่ายพระเจ้าตากสงเคราะห์ ๒
หมู่ ๒ ตำบลนาโบสถ์ อำเภอวังเจ้า จังหวัดตาก ๖๓๑๘๐
โทรศัพท์ ๐๖๒-๑๒๕๒๕๓๖