



67 ปี

28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวจากหนังสือพิมพ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000

ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามกีฬา ฉบับประจำวันที 3 เดือนมิถุนายน พุทธศักราช 2560 หน้า 5

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



เปิดอบรม นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์ รองอธิบดีกรมพลศึกษา ศึกษาราชการแทนอธิบดีกรมพลศึกษา เป็นประธานพิธีเปิดการอบรมผู้นำโยคะและผู้นำแอโรบิกชั้นกลาง โดยมีผู้บริหารกรมพลศึกษา และผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 180 คน ร่วมด้วย เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2560 ที่โรงแรมบางกอกพาเลส

กรมพลศึกษาอบรมผู้นำโยคะ-แอโรบิกชั้นกลาง

นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์ รองอธิบดีกรมพลศึกษา ศึกษาราชการแทนอธิบดีกรมพลศึกษา เป็นประธานพิธีเปิดการอบรมผู้นำโยคะและผู้นำแอโรบิกชั้นกลาง ที่โรงแรมบางกอกพาเลส เมื่อวันที่ 2 มิ.ย. ที่ผ่านมา โดยมีผู้บริหารกรมพลศึกษา และผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 180 คน ร่วมด้วย

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา จัดการอบรมผู้นำโยคะและผู้นำแอโรบิกชั้นกลาง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครือข่ายชมรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ พัฒนาความรู้ ทักษะของผู้นำการออกกำลังกายแบบโยคะและแอโรบิกและโยคะ ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีวิทยากรที่มีความสามารถ นำออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกเพศวัย และส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึง ซึ่งมีการบรรยายภาคทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติจริงในการออกกำลังกาย จากวิทยากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในด้านการออกกำลังกาย เช่น ศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภกรณ์ อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, รศ.ดร.สิริรัตน์ หิรัญรัตน์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ว่าที่ร้อยตรี สุเมธ สุจริยวงศ์ โรงเรียนจามนัง (แผน-ทันอุทิศ) สำนักงานเขตประเวศ และวิทยากรจากสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา โดยจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 1-4 มิถุนายน 2560 ณ โรงแรมบางกอกพาเลส มีผู้ร่วมอบรมในครั้งนี้นับจำนวน 180 คน

สำหรับการอบรมผู้นำโยคะและผู้นำแอโรบิกชั้นกลาง มีหลักสูตรที่น่าสนใจให้กับผู้เข้าร่วมอบรมได้นำความรู้ไปพัฒนาบุคลากรในท้องถิ่น ให้ได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เช่น สรีรวิทยาการออกกำลังกาย, โยคะเพื่อสุขภาพองค์รวม, โยคะบำบัด, โยคะเพื่อเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางและขา, การออกกำลังกายแบบแอโรบิกและโยคะ, หลักการสอนและเทคนิคการนำสื่อการเรียนแอโรบิก, ท่าแอโรบิกและทิศทางวิ่งเคลื่อนไหว

นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์ รองอธิบดีกรมพลศึกษา กล่าวว่า การอบรมครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่จะพัฒนาผู้นำการออกกำลังกายให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงได้มีการพัฒนาศักยภาพของผู้นำการออกกำลังกายให้มีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายให้กับสมาชิกภายในชมรมและประชาชน ได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสม ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดูแลสุขภาพและการได้นำการออกกำลังกายมาเป็นสื่อหรือเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพนั้นจะทำให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัวให้เป็นผู้ที่มีความสุข ที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และยังเป็นการสร้างเครือข่ายการออกกำลังกายไปสู่ชุมชนอย่างทั่วถึงอีกด้วย

