



กิจกรรมปิดเทอมนี้มี SIX PACKS ONLINE

หลักการและเหตุผล

การรณรงค์ให้คนไทยหันมาออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีเป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างให้บุคลากรภายในชาติมีความเข้มแข็ง ลดปัญหาการเจ็บป่วยจากโรคภัยไข้เจ็บ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ผู้ที่ออกกำลังกายได้มีรูปลักษณ์ที่ดีเหมาะสมตามวัยอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียน นักศึกษาและเยาวชน ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยภายใต้โครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเผยแพร่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก (weight training) ให้แก่กลุ่มเป้าหมายในทุกภาคส่วน และได้พิจารณาเห็นความสำคัญของช่วงเวลาปิดภาคการศึกษาของนักเรียน นักศึกษา และเยาวชน ระหว่าง เดือนเมษายน - เดือน พฤษภาคม 2563 จึงได้จัดทำกิจกรรม “ปิดเทอมนี้มี Six Packs Online” ขึ้น ซึ่งเป็นกิจกรรมการแนะนำการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างร่างกาย และเสริมสร้างบุคลิกภาพด้วยอุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก หรือ Weight training เพื่อให้ผู้เข้าร่วมในกิจกรรมได้พัฒนาให้เป็นเยาวชนต้นแบบในการรักษาสุขภาพ โดยการใช้เวลาว่างในช่วงปิดเทอมมาเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ตามนโยบายเคลอริ์เครดิตของคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา

การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเรียนรู้วิธีการสร้างร่างกายแบบง่ายๆ ได้จากทีมผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสทีมชาติไทย ในรูปแบบการเรียนการสอนผ่านช่องทางออนไลน์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียน นักศึกษา และเยาวชนในช่วงอายุ 13-20 ปี ได้ใช้เวลาว่างในช่วงปิดภาคเรียนให้เกิดประโยชน์ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และยังส่งผลให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ และไม่เจ็บป่วยได้ง่าย
2. เพื่อส่งเสริมให้ นักเรียน นักศึกษา และเยาวชนมีความรู้ในการออกกำลังกายและได้เรียนรู้ด้านการโภชนาการขั้นพื้นฐานที่สามารถฝึกปฏิบัติได้เองที่บ้านหรือภายในพื้นที่ของตนเอง
3. เพื่อเป็นการปลูกฝังและสร้างพื้นฐานการออกกำลังกายให้แก่ นักเรียน นักศึกษา และเยาวชน ได้อย่างถูกต้อง และสามารถพัฒนาต่อยอดนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อเป็นการร่วมรณรงค์และบูรณาการตามโครงการเคลอริ์เครดิตของ คณะกรรมการการศึกษา วุฒิสภา

การดำเนินการ

1. รับสมัครนักเรียน นักศึกษาและเยาวชน ทั้งเพศชายและหญิง ช่วงอายุระหว่าง 13-20 ปี จากทั่วประเทศ ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ ผ่านช่องทาง เว็บไซต์และเพจของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย
2. สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยกำหนดให้นักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสทีมชาติไทยที่มีผลงานจากการแข่งขันระดับประเทศและนานาชาติเข้าร่วมเป็นผู้ให้คำแนะนำ(Coach) การออกกำลังกายและการโภชนาการขั้นพื้นฐาน แก่ นักเรียน นักศึกษาและเยาวชน ผู้เข้าร่วมโครงการ ในรูปแบบการฝึกสอนผ่านระบบ Online
3. นักเรียน นักศึกษาและเยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้วิธีการสร้าง Six Packs ทั้งในด้านการฝึกร่างกายและโภชนาการควบคู่กันไปตลอดโครงการ ผ่านระบบ Online โดยสามารถปฏิบัติได้เองที่บ้านหรือในสถานที่พักอาศัย
4. การดำเนินการในกิจกรรม “ปิดเทอมนี้มี Six Packs Online” จะใช้เวลาทั้งสิ้น 45 วัน เพื่อเป็นการประเมินผลสัมฤทธิ์โดยจะมีการติดตามความคืบหน้าในทุกสัปดาห์

คุณสมบัติการเข้าร่วมโครงการ

1. นักเรียน นักศึกษา และเยาวชน ทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 13-20 ปี
2. หลักฐานการสมัคร บัตรประจำตัวนักเรียน-นักศึกษาหรือบัตรประชาชนที่ยังไม่หมดอายุ พร้อมสำเนาทะเบียนบ้าน

กำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรม

เริ่มโครงการวันที่ 1 เมษายน - 15 พฤษภาคม 2563 (45วัน)

ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม “ปิดเทอมนี้มี Six Packs Online” ทุกคนจะได้รับเกียรติบัตรการเข้าร่วมกิจกรรมจากคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา

รางวัลทุนการศึกษา สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม “ปิดเทอมนี้มี Six Packs Online” ที่ประสบ

ความสำเร็จ และมีรูปร่างที่ดีที่สุดตามหลักเกณฑ์ของคณะกรรมการ

- อันดับที่ 1 ได้รับทุนการศึกษา จำนวน 10,000 บาท
- อันดับที่ 2 ได้รับทุนการศึกษา จำนวน 8,000 บาท
- อันดับที่ 3 ได้รับทุนการศึกษา จำนวน 6,000 บาท
- อันดับที่ 4 ได้รับทุนการศึกษา จำนวน 4,000 บาท
- อันดับที่ 5 ได้รับทุนการศึกษา จำนวน 2,000 บาท
- อันดับชมเชย ได้รับทุนการศึกษา จำนวน 1,000 บาท จำนวน 20 คน

เปิดรับสมัคร วันที่ 16 มีนาคม 2563

ปิดรับสมัคร วันที่ 27 มีนาคม 2563

สถานที่ติดต่อและสมัคร

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย
286 การกีฬาแห่งประเทศไทย อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ
ชั้น 19 ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ
โทรศัพท์ 0-2170-9602 / 092-2786-816

ดาวน์โหลดใบสมัคร รายละเอียดโครงการและส่งใบสมัครได้ที่

<http://tbpa.or.th/downloads/>

(ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น)