



## กิจกรรม “ปั้นหุ่นสวย ด้วยเพาะกาย” ปิดเทอมนี้มี Six - pack 2024

### หลักการและเหตุผล

การรณรงค์ให้คนไทยหันมาออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีเป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างให้บุคลากรภายในชาติมีความเข้มแข็ง ลดปัญหาการเจ็บป่วยจากโรคภัยไข้เจ็บ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ผู้ที่ออกกำลังกายได้มีรูปปลักษณ์ที่ดีเหมาะสมตามวัยอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียน นักศึกษาและเยาวชน ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยภายใต้โครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเผยแพร่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก (weight training) ให้แก่กลุ่มเป้าหมายในทุกภาคส่วน และได้พิจารณาเห็นความสำคัญของช่วงเวลาปิดภาคการศึกษาของนักเรียน นักศึกษา และเยาวชน ระหว่าง เดือนเมษายน - เดือนพฤษภาคม 2567 จึงได้จัดทำกิจกรรม “ปั้นหุ่นสวย ด้วยเพาะกาย” ปิดเทอมนี้มี Six - pack 2024 ขึ้น ซึ่งเป็นกิจกรรมการแนะนำการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างร่างกาย และเสริมสร้างบุคลิกภาพด้วยอุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก หรือ Weight training เพื่อให้ผู้เข้าร่วมในกิจกรรมได้พัฒนาให้เป็นเยาวชนต้นแบบในการรักษาสุขภาพโดยการใช้เวลาว่างในช่วงปิดเทอมมาเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเรียนรู้วิธีการสร้างร่างกายแบบง่ายๆ ได้จากทีมผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสที่มชาติไทย ในรูปแบบการเรียนการสอนผ่านช่องทางออนไลน์

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียน นักศึกษาและเยาวชนในช่วงอายุ 13-19 ปี ได้ใช้เวลาว่างในช่วงปิดภาคเรียนให้เกิดประโยชน์ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและยังส่งผลให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ และไม่เจ็บป่วยได้ง่าย
2. เพื่อส่งเสริมให้ นักเรียน นักศึกษา และเยาวชนมีความรู้ในการออกกำลังกายและได้เรียนรู้ด้านการโภชนาการขั้นพื้นฐานที่สามารถฝึกปฏิบัติได้เองที่บ้านหรือภายในพื้นที่ของตนเอง
3. เพื่อเป็นการปลูกฝังและสร้างพื้นฐานการออกกำลังกายให้แก่ นักเรียน นักศึกษาและเยาวชนได้อย่างถูกต้องและสามารถพัฒนาต่อยอดนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

## การดำเนินการ

1. รับสมัครนักเรียน นักศึกษาและเยาวชน ทั้งเพศชายและหญิง ช่วงอายุระหว่าง 13-19 ปี จากทั่วประเทศ ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ ผ่านช่องทางเพจเฟซบุ๊กของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย
2. สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยกำหนดให้คณะผู้ฝึกสอนนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสทีมชาติไทย ให้การแนะนำการออกกำลังกายและการโภชนาการขั้นพื้นฐาน แก่นักเรียน นักศึกษาและเยาวชน ผู้เข้าร่วมโครงการ ในรูปแบบการฝึกสอนผ่านระบบ Online
3. นักเรียน นักศึกษาและเยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้วิธีการสร้าง Six Packs ทั้งในด้านการฝึกร่างกายและโภชนาการควบคู่กัน ไปตลอดโครงการ ผ่านระบบ Online โดยสามารถปฏิบัติได้เอง ที่บ้านหรือในสถานที่พักอาศัย
4. การดำเนินการในกิจกรรม “ปั้นหุ่นสวย ด้วยเพาะกาย” ปิดเทอมนี้มี Six - pack 2024 ใช้เวลาทั้งสิ้น 45 วัน เพื่อเป็นการประเมินผลสัมฤทธิ์โดยจะมีการติดตามความคืบหน้าในทุกสัปดาห์

## คุณสมบัติการเข้าร่วมโครงการ

1. นักเรียน นักศึกษา และเยาวชน ทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 13-19 ปี
2. หลักฐานการสมัคร บัตรประจำตัวนักเรียน-นักศึกษาหรือบัตรประชาชนที่ยังไม่หมดอายุ

## กำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรม

เริ่มโครงการวันที่ 1 เมษายน - 15 พฤษภาคม 2567 (45วัน)

## ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน ต้อง ส่งภาพถ่ายของตัวเองแบบเต็มตัว ทั้งด้านหน้า ด้านหลัง ด้านซ้าย ด้านขวา ในครั้งแรกที่สมัคร
2. ต้องส่งคลิปการออกกำลังกายไม่เกิน 120 วินาที เพื่อให้คณะกรรมการ ได้ทราบวิธีการออกกำลังกายของผู้เข้าแข่งขัน โดยส่งในทุกสัปดาห์ ติดต่อกันครบทั้ง 6 สัปดาห์ (45วัน)
3. ส่งรูปถ่ายของผู้แข่งขันในวันที่ 46 เพื่อให้คณะกรรมการประเมินการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง ภายหลังจากที่ได้ออกกำลังกายมาครบ 45 วัน โดยเป็นภาพถ่ายแบบเต็มตัว 4 ภาพ ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านซ้าย และด้านขวา

คณะกรรมการจะพิจารณาตัดสินจากผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงของรูปร่างในระยะเวลา 45 วันและคลิปที่แสดงการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายประกอบ

**\*\*\* ผลการตัดสินของคณะกรรมการเป็นที่สิ้นสุด \*\*\***

**รางวัลทุนการศึกษา สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม “ปั้นหุ่นสวย ด้วยเพาะกาย” ปิดเทอมนี้มี Six - pack 2024**

**ที่ประสบความสำเร็จ และมีรูปร่างที่ดีที่สุดตามหลักเกณฑ์ของคณะกรรมการ**

อันดับที่ 1	ได้รับเกียรติบัตร และทุนการศึกษา จำนวน 10,000 บาท
อันดับที่ 2	ได้รับเกียรติบัตร และทุนการศึกษา จำนวน 8,000 บาท
อันดับที่ 3	ได้รับเกียรติบัตร และทุนการศึกษา จำนวน 6,000 บาท
อันดับที่ 4	ได้รับเกียรติบัตร และทุนการศึกษา จำนวน 4,000 บาท
อันดับที่ 5	ได้รับเกียรติบัตร และทุนการศึกษา จำนวน 2,000 บาท
อันดับชมเชย	ได้รับเกียรติบัตร และทุนการศึกษา จำนวน 1,000 บาท จำนวน 5 รางวัล

**วันเปิดรับสมัคร** วันที่ 16 มีนาคม 2567 - วันที่ 30 มีนาคม 2567

**วิธีการสมัคร**

สมัครผ่านลิงก์ <https://forms.gle/XYxCFxWXA2E1CoVA>

หรือ สมัครผ่านคิวอาร์โค้ด



**\*\*\* ไม่เสียค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น \*\*\***