



แผนวทาศตร เลขรับที่

3575

ครั้งที่ 1 วันที่ 30 ต.ค. 2567 เวลา ... น.  
ครั้งที่ 2 วันที่ ... เวลา ... น.  
ครั้งที่ 3 วันที่ ... เวลา ... น.

# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โทร. 0-๒๙๔๒-๘๗๗๒ ภายใน ๑๕๘๓

ที่ อว ๖๕๐๑.๐๒๑๓/ ๑ ๕๗๕

วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญท่านและบุคลากร นิสิตเข้าร่วมโครงการพุทธรक्षा เกษตรศาสตร์มาออกกำลังกาย ปีที่ ๘

เรียน คณบดีคณะวนศาสตร์

ตามที่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้มอบหมายให้กองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรมจัดดำเนิน โครงการ พุทธรक्षा เกษตรศาสตร์มาออกกำลังกาย ปีที่ ๘ ซึ่งได้จัดกิจกรรมทุกวันพุธ ตั้งแต่วันพุธที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ - วันพุธที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๘ ตั้งแต่เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. ณ สนามอินทรีจันทร์สถิตย์ นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ กองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม จึงขอเรียนเชิญท่านและบุคลากร นิสิตเข้าร่วมโครงการดังกล่าว โดยมีพิธีเปิดโครงการฯ วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ เวลา ๑๗.๐๐ น.เป็นต้นไปโดยแนบรายละเอียดมาพร้อมแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายสุริยา แก้วรอดฟ้า)

ผู้อำนวยการกองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม

๑) อีเมล มีเอกสารแนบ  
เพื่อโปรดพิจารณา  
ขอ ๓๐๐ คน  
๒/๑๕  
๕๐๑.๑.๖๗

1504

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กอบศักดิ์ วันธงไชย)

คณบดีคณะวนศาสตร์

0 1 พ.ย. 2567

เรียน คณบดี

เพื่อโปรดพิจารณา

อ.ว.ส.บ. ๒๐๒๑

31 ต.ค. 2567

## ประเภทการแข่งขัน

### โครงการพุทธธรรษา เกษตรศาสตร์มาออกกำลังกาย ปีที่ 8

#### รายละเอียดโครงการ

1. พิธีเปิดวันพุธที่ 27 พฤศจิกายน 2567 (200 คน แรกแจกของที่ระลึก)
2. กำหนดเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม 17.00 – 18.00 น.
3. ผู้ที่มาออกกำลังกายครบ 12 Credit จะได้รับแจกเสื้อโครงการฯ เป็นรางวัล การออกกำลังกาย 30 นาทีเท่ากับ 1 Credit (รับเสื้อมีจำนวนจำกัด)
4. ผู้ที่มาออกกำลังกายครบ 20 Credit จะได้รับแจกเสื้อโครงการฯ เป็นรางวัล การออกกำลังกาย 30 นาทีเท่ากับ 1 Credit (รับเสื้อมีจำนวนจำกัด)
5. ลักษณะกิจกรรมเป็นการวิ่งหรือเดินเก็บระยะทางเป็นประเภทบุคคล/ประเภทหน่วยงาน
6. การแจ้งระยะทาง มีข้อกำหนดดังต่อไปนี้ถึงจะสามารถแจ้งระยะทางเพื่อเครดิต และระยะทางสะสมได้
  - 6.1 จะต้องใช้ Application (แนะนำ Application : Calories Credit Challenge : CCC ) หรือนาฬิกาข้อมือที่สามารถบอกระยะทางและเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายได้
  - 6.2 ต้องอยู่ภายในสนามอินทรีจันทร์สถิตย์เท่านั้น
  - 6.3 ต้องอยู่ระยะเวลาของโครงการฯ 17.00 – 18.00 น. (ไม่เกิน 1 ชั่วโมง)
  - 6.4 ต้องมีแคลอรีมากกว่า 100 แคลอรี และออกกำลังกาย 30 นาทีขึ้นไป
7. สำหรับผู้ที่ไม่สามารถใช้ Application กำหนดให้เป็นครั้ง 17 ครั้ง ถึงจะมีสิทธิ์รับเสื้อ โดยมีจำนวนจำกัด

#### ประเภทบุคคล

##### นิสิตชายและหญิง

บุคคล แบ่งเป็นช่วงอายุไม่เกิน 30 ปี ชายและหญิง

บุคคล แบ่งเป็นช่วงอายุ 31 - 40 ปี ชายและหญิง

บุคคล แบ่งเป็นช่วงอายุ 41 - 50 ปี ชายและหญิง

บุคคล แบ่งเป็นช่วงอายุ 51 ขึ้นไป ชายและหญิง (มอบโล่รางวัล ในลำดับที่ 1 – 3 )

#### ประเภทหน่วยงาน/สโมสรนิสิต

ระยะทางสะสม รวมแล้วได้มากที่สุด (สโมสรรนินิตที่รักษสุขภาพ อันดับที่ 1 - 3)

ระยะทางสะสม รวมแล้วได้มากที่สุด (มอบลอว์รางวัลองค์กรสุขภาพดีเด่น อันดับที่ 1 - 5)

หมายเหตุ : การแข่งขันเก็บระยะทางประเภทบุคคล นับเป็นปี พ.ศ. และจะต้องใช้ Application แนะนำ Application Calories Credit Challenge (CCC) ) หรือนาฬิกาข้อมือที่สามารถบอกระยะทางและเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่เกิน 1 ชม. เป็นลักษณะกิจกรรมกลางแจ้งเท่านั้น โดยการตัดสินของกองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม ถือเป็นที่สุด สามารถติดตามข่าวสารและรูปภาพกิจกรรมกรรมทุกสัปดาห์ได้ที่ FB: KU Sports, Art, and Culture Division

ข้อสังเกต : การเดินปกติ

โดยการเดินปกติ ค่า Heart Rate จะอยู่ที่ 50% – 60% (104 -114 bpm)

1. เดินปกติ 1 นาที เผาผลาญประมาณ 5 แคลอรี
2. เดินปกติ 30 นาที เผาผลาญประมาณ 130-150 แคลอรี
3. เดินปกติ 1 ชั่วโมง เผาผลาญประมาณ 265-300 แคลอรี

อ้างอิงจาก : กรมแพทย์ทหารเรือ