



บันทึกข้อความ

คณวณศาสตร์ รับที่ 3912
ครั้งที่ 1 17.4.2 16.03.1
ครั้งที่ 2 18.11.69 9.51

ส่วนงาน กองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โทร. ๐-๒๙๔๒-๘๗๗๒ ภายใน ๑๕๘๓

ที่ อว ๖๕๐๑.๐๒๑๓/ ๑ ๕๑๕

วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญท่านและบุคลากร นิสิตเข้าร่วมโครงการพุทธรชา เกษตรศาสตร์มาออกกำลังกาย ปีที่ ๙

๑) เรียน คณบดีคณวณศาสตร์

ตามที่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้มอบหมายให้กองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรมจัดดำเนิน โครงการ พุทธรชา เกษตรศาสตร์มาออกกำลังกาย ปีที่ ๙ ซึ่งได้จัดกิจกรรมทุกวันพุธ ตั้งแต่วันพุธที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ - วันพุธที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๙ ตั้งแต่เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. ณ สนามอินทรีจันทร์สถิตย์ นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ กองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม จึงขอเรียนเชิญท่านและบุคลากร นิสิตเข้าร่วมโครงการดังกล่าว โดยมีพิธีเปิดใน วันพุธที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ เวลา ๑๖.๓๐ น.เป็นต้นไปโดยแนบรายละเอียดมาพร้อมแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายสุริยา แก้วรอดฟ้า)

ผู้อำนวยการกองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม

๒) เรียน หัวหน้าสำนักงานเลขานุการ
เพื่อโปรดพิจารณาเห็นควรเสนอ

ขอพิจารณา เมื่อ ๑๗ พ.ย. ๒๕๖๘

๕/๑

17 พ.ย. ๖๙

๓) เรียน รองคณบดีฝ่ายบริหารแผนและยุทธศาสตร์
เพื่อโปรดพิจารณา

ขอพิจารณา วว.

17 พ.ย. 2568

๔) เรียน อธิการบดี

เพื่อโปรดพิจารณา

วว. ๑๐/๑

17 พ.ย. 2568

ประเภทการแข่งขัน

โครงการพุดธรรมา เกษตรศาสตร์มาออกกำลังกาย ปีที่ 9

รายละเอียดโครงการ

1. พิธีเปิดวันพุธที่ 26 พฤศจิกายน 2568 (แจกของที่ระลึก)
 2. กำหนดเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม 17.00 – 18.00 น. นิสิต 16.30 - 18.30 น.
 3. ผู้ที่มาออกกำลังกายครบ 15 Credit จะได้รับแจกเสื้อโครงการฯ เป็นรางวัล การออกกำลังกาย 30 นาทีเท่ากับ 1 Credit (รับเสื้อมีจำนวนจำกัด)
 4. ลักษณะกิจกรรมเป็นการวิ่งหรือเดินเก็บระยะทางเป็นประเภทบุคคล/ประเภทหน่วยงาน
 5. การแจ้งระยะทาง มีข้อกำหนดดังต่อไปนี้ถึงจะสามารถแจ้งระยะทางเพื่อเครดิต และระยะทางสะสมได้
 - 5.1 จะต้องใช้ Application หรือนาฬิกาข้อมือที่สามารถบอกระยะทางและเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายได้
 - 5.2 ต้องอยู่ในสนามอินทรีจันทร์สถิตย์เท่านั้น
 - 5.3 ต้องอยู่ระยะเวลาของโครงการฯ 17.00 – 18.00 น. (ไม่เกิน 1 ชั่วโมง)
 - 5.4 นิสิตเวลา 16.30 - 18.30 น
 - 5.4 ต้องมีแคลอรีมากกว่า 100 แคลอรี และออกกำลังกาย 30 นาทีขึ้นไป
 6. สำหรับผู้ที่ไม่สามารถใช้ Application กำหนดให้เป็นครั้ง 15 ครั้ง ถึงจะมีสิทธิรับเสื้อ โดยมีจำนวนจำกัด
- ประเภทผู้บริหารรักษาสภาพ** Over all ที่มาเกิน 20 ครั้งมอบโล่ (จำนวน 3 รางวัล)

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)

รางวัลพิเศษ BMI ลดเยอะที่สุด ลำดับที่ 1 - 3

น้องใหม่ไฟแรง ของรางวัลลำดับที่ 1-5 รางวัล

ประเภทหน่วยงาน/สโมสรนิสิต

ระยะทางสะสม รวมแล้วได้มากที่สุด (สโมสรนิสิตที่รักษาสภาพ อันดับที่ 1 – 3)

ระยะทางสะสม รวมแล้วได้มากที่สุด (มอบโล่รางวัลองค์กรสุขภาพดีเด่น อันดับที่ 1 - 5)

หมายเหตุ : การแข่งขันเก็บระยะทางประเภทบุคคล นับเป็นปี พ.ศ. และจะต้องใช้ Application หรือนาฬิกาข้อมือที่สามารถบอกระยะทางและเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่เกิน 1 ชม. เป็นลักษณะกิจกรรมกลางแจ้งเท่านั้น โดยการตัดสินใจของกองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรมถือเป็นที่สุด สามารถติดตามข่าวสารและรูปภาพกิจกรรม ทุกสัปดาห์ได้ที่ FB: KU Sports, Art, and Culture Division / line

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 : กรมแพทยทหารเรือ