คณะวนศาสตร์ รับที่ 4125
ครั้งที่ 1 10 พ.ย. 2569
ครั้งที่ 2 .....

บันทึกข้อความ

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

ที่ อว ๖๕๐๑.๐๒๑๓/ ๑ ๔๘๓ **วันที่** ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญท่านและบุคลากร เข้าร่วมโครงการพุธหรรษา เกษตรศาสตร์มาออกกำลังกาย ปีที่ ๑๐

เรียน คณบดีคณะวนศาสตร์

ตามที่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้มอบหมายให้กองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรมจัดดำเนิน โครงการพุธหรรษา เกษตรศาสตร์มาออกกำลังกาย ปีที ๑๐ ***ซึ่งได้จัดกิจกรรมทุกวันพุธ*** ตั้งแต่วันพุธที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๙ - วันพุธที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๗๐ ตั้งแต่เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. ณ สนามอินทรีจันทรสถิตย์ นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ กองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม จึงขอเรียนเชิญท่านและบุคลากร เข้าร่วมโครงการดังกล่าว โดยมีพิธีเปิดใน วันพุธที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๙ ณ สนามอินทรีจันทรสถิตย์ เวลา ๑๖.๓๐ น.เป็นต้นไปโดยแนบรายละเอียดมาพร้อมแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายสุริยา แก้วรอดฟ้า)
ผู้อำนวยการกองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม

ประเภทการแข่งขัน

โครงการพุธหรรษา เกษตรศาสตร์มาออกกำลังกาย ปีที่ 10

รายละเอียดโครงการ

1. พิธีเปิดวันพุธที่ 2 ธันวาคม 2569 (จับรางวัลของที่ระลึก)

2. กำหนดเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม 17.00 – 18.00 น. นิสิต 16.30 - 18.30 น.

3. ผู้ที่มาออกกำลังกายครบ 12 Credit จะได้รับแจกเสื้อโครงการฯ เป็นรางวัล การออกกำลังกาย 30 นาทีเท่ากับ 1 Credit (เสื้อมีจำนวนจำกัด)

4. ลักษณะกิจกรรมเป็นการวิ่งหรือเดินเก็บระยะทางเป็นประเภทบุคคล/ประเภทหน่วยงาน

5. การแจ้งระยะทาง มีข้อกำหนดดังต่อไปนี้ถึงจะสามารถแจ้งระยะทางเพื่อเครดิต และระยะทางสะสมได้
   - 5.1 จะต้องใช้ Application หรือนาฬิกาข้อมือที่สามารถบอกระยะทางและเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายได้
   - 5.2 ต้องอยู่ภายในสนามอินทรีจันทรสถิตย์เท่านั้น
   - 5.3 ต้องอยู่ระยะเวลาของโครงการฯ 17.00 – 18.00 น. (ไม่เกิน 1 ชั่วโมง)
   - 5.4 นิสิตเวลา 16.30 - 18.30 น
   - 5.4 ต้องมีแคลอรี่มากกว่า 100 แคลอรี่ และออกกำลังกาย 30 นาทีขึ้นไป

6. สำหรับผู้ที่ไม่สามารถใช้ Application กำหนดให้เป็นครั้ง 12 ครั้ง ถึงจะมีสิทธิ์รับเสื้อ โดยมีจำนวนจำกัด<u>ประเภทผู้บริหารรักษ์สุขภาพ</u> Over all ที่มาเกิน 20 ครั้งมอบโล่ (จำนวน 3 รางวัล)

นิสิตชายและหญิง (มอบโล่รางวัล ในลำดับที่ 1 – 3)

<u>ประเภทบุคคล บุคลากร</u>

1. บุคคล แบ่งเป็นช่วงอายุไม่เกิน 35 ปี ชายและหญิง

2. บุคคล แบ่งเป็นช่วงอายุ 36 - 50 ปี ชายและหญิง

3. บุคคล แบ่งเป็นช่วงอายุ 51 - 60 ปี ชายและหญิง (มอบโล่รางวัล ในลำดับที่ 1 – 3)

4. น้องใหม่ไฟแรง ของรางวัลลำดับที่ 1- 5 รางวัล

<u>ประเภทรักษ์สุขภาพ หน่วยงาน/สโมสรนิสิต</u>

ระยะทางสะสม รวมแล้วได้มากที่สุด (สโมสรนิสิตที่รักษ์สุขภาพ อันดับที่ 1 – 3)

ระยะทางสะสม รวมแล้วได้มากที่สุด (มอบโล่รางวัลองค์กรสุขภาพดีเด่น อันดับที่ 1 - 7)

หมายเหตุ : การแข่งขันเก็บระยะทางประเภทบุคคล นับเป็นปี พ.ศ. และจะต้องใช้ Application หรือนาฬิกาข้อมือที่สามารถบอกระยะทางและเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่เกิน 1 ช.ม. เป็นลักษณะกิจกรรมกลางแจ้งเท่านั้น โดยการตัดสินของกองกีฬา ศิลปะและวัฒนธรรมถือเป็นที่สิ้นสุด 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 แคลอรี่

2. เดินปกติ 30 นาที เผาผลาญประมาณ 130-150 แคลอรี่

3. เดินปกติ 1 ชั่วโมง เผาผลาญประมาณ 265-300 แคลอรี่

อ้างอิงจาก : กรมแพทย์ทหารเรือ

สามารถสมัครเรียน การเรียนรู้การวิ่งขั้นพื้นฐาน (เรียนฟรี ทางออนไลน์) สำนักพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิต มก.