



ที่ ศธ ๐๔๑๑๔ /ว ๗๕

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร
อำเภอเมืองมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร ๔๙๐๐๐

๒๖ มกราคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ส่งเสริมกิจกรรมกายบริหารหน้าเสาธง

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัด ทุกโรงเรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดกิจกรรมกายบริหารหน้าเสาธง

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้ประชุมติดตามการบูรณาการการดำเนินงานร่วมกับ กระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๗ เวลา ๐๙.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ๑ ชั้น ๒ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และมอบหมายให้กรมพลศึกษาดำเนินการจัดทำต้นแบบกายบริหารหน้าเสาธง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษาได้ทำกิจกรรมกายบริหารหน้าเสาธงอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ อันจะเป็นผลดีต่อสุขภาพของนักเรียนและบุคลากรต่อไป

กรมพลศึกษาจึงได้จัดทำวีซีดีออกกำลังกายกับกรมพลศึกษา ชุด “กายบริหารหน้าเสาธง” โดยมีท่ากายบริหาร ๔ รูปแบบ ได้แก่ ๑) กายบริหารแบบมวยไทย ๒) กายบริหารแบบบราซิล ๓) กายบริหารแบบแอโรบิกดิ้นขึ้น และ ๔) กายบริหารหน้าเสาธงของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ในกรณีนี้ หากโรงเรียนสนใจท่ากายบริหาร ๔ รูปแบบ สามารถนำแผ่นมาทาบได้ทีละกลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา เนื่องจากกรมพลศึกษาส่งแผ่นต้นฉบับมาแค่ ๓ แผ่น หรือสามารถดาวน์โหลดได้ ตามรายละเอียดสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

นายสมศักดิ์ ชัยชนะ
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร
ผู้แทนกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

โทร. ๐๔๒ ๖๑๑๕๓๒

โทรสาร ๐๔๒ ๖๑๒๒๘๔

รายละเอียดกิจกรรมกายบริหารหน้าเสาธง

วิธีดีออกกำลังกายกับกรมพลศึกษา ชุด “กายบริหารหน้าเสาธง” จัดทำโดยสำนักวิทยาศาสตร์ การกีฬา กรมพลศึกษา ใช้สำหรับเป็นต้นแบบการนำบริหารกายหน้าเสาธงให้กับนักเรียนและบุคลากร ในสถานศึกษา โดยจัดให้มีท่ากายบริหาร ๔ รูปแบบ ได้แก่

- ๑) กายบริหารแบบมวยไทย
- ๒) กายบริหารแบบราชนาวี
- ๓) กายบริหารแบบแอโรบิกด้านซ์
- ๔) กายบริหารหน้าเสาธงของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

ในการนี้ กรมพลศึกษาขอเชิญชวนสถานศึกษานำไปเป็นต้นแบบการนำบริหารกายหน้า เสาธงให้กับนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา โดยกรมพลศึกษาได้เผยแพร่ผ่านสื่อออนไลน์ Youtube เพื่อประชาสัมพันธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายและสุขภาพ ซึ่งผู้สนใจสามารถดาวน์โหลดได้ที่

- ๑) กายบริหารแบบมวยไทย
<http://www.youtube.com/watch?v=iKdboS2Nprw>
- ๒) กายบริหารแบบราชนาวี
<http://www.youtube.com/watch?v=e8LikuqHZ00>
- ๓) กายบริหารแบบแอโรบิกด้านซ์
<http://www.youtube.com/watch?v=NekBpn5tDCw>
- ๔) กายบริหารหน้าเสาธงของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
<http://www.youtube.com/watch?v=wdiJdwAPQwI>

ทั้งนี้ กรมพลศึกษาจะจัดประกวดกายบริหารหน้าเสาธง ในปี พ.ศ.๒๕๕๘ และจะได้แจ้งให้ทราบ ในโอกาสต่อไป
