



บันทึกข้อความ

กพท.01

ส่วนราชการ ชมรมวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.....

ที่ วันที่ 20 ธันวาคม 2559

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เสริมสร้างทักษะและความรู้ในการเรียนวอลเลย์บอลเพื่อการออกกำลังกาย สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา

ข้าพเจ้า นายชิตพิพัทธ์ เอียดชูทอง รหัสนักศึกษา 58E148068 สังกัดหน่วยงาน ชมรมวอลเลย์บอล มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ขออนุมัติจัดกิจกรรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เสริมสร้างทักษะและความรู้ในการเรียน วอลเลย์บอลเพื่อการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี วันที่ 19-23 ธันวาคม 2559

ณ โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยใช้เงินในโครงการทั้งสิ้น 11,275 บาท โดยไม่ขอเบิกงบประมาณจาก มหาวิทยาลัยใดๆทั้งสิ้นดังรายละเอียดโครงการที่แนบมาแล้วนั้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

ลงชื่อ ชิตพิพัทธ์ เอียดชูทอง ผู้ขออนุญาต โทรศัพท์.....099-6075878..... วันที่ 20 / ธ.ค. / 59

(นายชิตพิพัทธ์ เอียดชูทอง...)

ลงชื่อ ดร.ทวีสินธุ์ ตั้งแข่ง อาจารย์/เจ้าหน้าที่ที่ปรึกษาโครงการ วันที่ 20 / ธ.ค. / 59

(ดร.ทวีสินธุ์ ตั้งแข่ง...)

ลงชื่อ นางสาวศศิวิมล ณะวาโย ประธานสภานักศึกษา วันที่ 21 / ธ.ค. / 59

(นางสาวศศิวิมล ณะวาโย...)

ลงชื่อ นายก้องเกียรติ ฤทธิชู นายกองค่านักศึกษา วันที่ 21 / ธ.ค. / 59

(นายก้องเกียรติ ฤทธิชู...)

| | |
|--|---|
| <p>ความเห็นของฝ่ายกิจกรรมนักศึกษา</p> <p><u>เห็นชอบ</u></p> <p>ลงชื่อ.....<u>[Signature]</u>.....นักวิชาการศึกษา (นางสาวจุฑามาศ แก้วศรี)</p> | <p>ความเห็นของฝ่ายพัสดุ</p> <p><u>เห็นชอบ</u></p> <p>ลงชื่อ.....<u>[Signature]</u>.....เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป (นางสาวสุภาพร ชุนทอง)</p> |
| <p>ความเห็นของฝ่ายการเงินและบัญชี</p> <p><u>เห็นชอบ</u></p> <p>ลงชื่อ.....<u>[Signature]</u>.....นักวิชาการการเงินและบัญชี (นางสาวภาวิดา ตูลาธน)</p> | <p>ความเห็นของผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา</p> <p><u>[Signature]</u></p> <p>ลงชื่อ.....<u>[Signature]</u>.....รักษาการผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา (นายศุภกร หนูสม)</p> |
| <p>ความเห็นของรองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> อนุมัติ <input type="checkbox"/> ไม่อนุมัติ.....</p> <p>ลงชื่อ.....<u>[Signature]</u>..... (ผู้ช่วยศาสตราจารย์อ้อยทิพย์ พลศรี) รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา</p> | |

1.4 ความสอดคล้องกับบริบทที่เกี่ยวข้อง

| ความสอดคล้อง | ประเภท | ข้อที่ | รายละเอียด |
|------------------------|------------|--------|---|
| มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา | ยุทธศาสตร์ | 1 | ผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน |
| | กลยุทธ์ | 11 | ส่งเสริมการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษา |
| กองพัฒนานักศึกษา | ยุทธศาสตร์ | 1 | ส่งเสริมนักศึกษาให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา และสอดคล้องตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย |
| | กลยุทธ์ | 1 | ส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อพัฒนานักศึกษาให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา |
| | | 2 | พัฒนานักศึกษาให้เป็นคนดี มีทักษะชีวิต มีจิตสาธารณะ |
| | | 3 | ส่งเสริมสนับสนุนนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนานักศึกษาให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา |
| | ยุทธศาสตร์ | 2 | การส่งเสริม สนับสนุนด้านการกีฬาและนันทนาการ นักศึกษาได้รับการพัฒนามุ่งสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬา และกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย |
| | กลยุทธ์ | 1 | พัฒนาสมรรถภาพของนักกีฬาให้มีมาตรฐานเพื่อเข้าสู่การแข่งขันในทุกระดับ |
| | | 2 | สนับสนุนการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาอย่างต่อเนื่องทั้งภายในและภายนอก |
| | | 3 | สนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย |
| | | 4 | พัฒนาและปรับปรุงสนามกีฬา จัดหาอุปกรณ์การกีฬา และนันทนาการอย่างเหมาะสม |

1.5 ความสอดคล้องกับระบบประกันคุณภาพ

| ระบบ | ประเภท | ข้อที่ | เรื่อง |
|--|--------------------|--------|--|
| ระบบการประกันคุณภาพการศึกษาภายในของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) | องค์ประกอบ | 1 | การผลิตบัณฑิต |
| | ตัวบ่งชี้ | 1.5 | กิจกรรมนักศึกษาระดับปริญญาตรี |
| | เป้าหมายที่คาดหวัง | | เป้าหมายมี 6 ข้อ มีการดำเนินงาน 4 ข้อ ดังนี้ |
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาในภาพรวมของสถาบัน โดยให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการจัดทำแผนและการจัดกิจกรรม 2. ในแผนการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาให้ดำเนินกิจกรรมในประเภทต่อไปนี้ให้ครบถ้วน <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ที่กำหนดโดยสถาบัน - กิจกรรมกีฬา หรือการส่งเสริมสุขภาพ 4. ทุกกิจกรรมที่ดำเนินการ มีการประเมินผลความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและนำผลการประเมินมาปรับปรุงการดำเนินงานครั้งต่อไป 5. นำผลการประเมินไปปรับปรุงแผนหรือปรับปรุงการจัดการเพื่อพัฒนานักศึกษา |

2. หลักการและเหตุผล

ความเจริญเติบโตทั้งทางด้านเศรษฐกิจสังคมความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีปัจจุบันส่งผลต่อการดำรงชีวิตมนุษย์ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศดังนั้นคุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นกลไกหลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้าการเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมสิ่งหนึ่งที่เราสามารถจะส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นก็คือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและใจเพราะหากสองสิ่งนี้มีความเข้มแข็งก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพจากเหตุผลดังกล่าวจึงควรมีการส่งเสริมและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ถูกต้องกรอบปัจจุบันกีฬาบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมจากนักเรียนนักศึกษาและประชาชนในประเทศไทยเป็นอย่างมากแต่ยังไม่มีทักษะและความรู้ในการเล่นเพื่อออกกำลังกายให้เหมาะสม

ดังนั้นชมรมวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจึงเห็นว่าบรมเชิงปฏิบัติการเสริมสร้างทักษะและความรู้ในการเรียนวอลเลย์บอลเพื่อการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความสำคัญต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาและเพื่อเป็นแรงจูงใจให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มีความรู้ความสามารถและทักษะการเล่นกีฬาบอลอย่างถูกต้องและเหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายจึงจำเป็นต้องดำเนินโครงการดังกล่าวขึ้นประกอบกับยังเป็นการพัฒนาการทำงานเป็นทีมส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะของชมรมวอลเลย์บอลภายใต้กิจกรรมที่มีความถนัดและเชี่ยวชาญของนักศึกษาในชมรมตามคำกล่าวที่ว่า สุขภาพดีไม่มีขาย ใครอยากได้ออกกำลังกายด้วยตนเอง

3. วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจและทักษะการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
- 3.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความเชี่ยวชาญในการเล่นวอลเลย์บอล เพื่อใช้ออกกำลังกายส่งเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรง
- 3.3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีสุขภาพแข็งแรงจากการเล่นวอลเลย์บอล

4. กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการ

มีผู้เข้าร่วมโครงการ 75 คน ประกอบด้วยอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา

5. ตัวชี้วัด/ค่าเป้าหมาย (กรณีอบรม, สัมมนา)

- 5.1 ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ : มีผู้เข้าร่วมโครงการ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 90
- 5.2 ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ :
 - 5.2.1 ฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจและทักษะการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อออกกำลังกายไม่น้อยกว่า ค่าเฉลี่ย 3.51
 - 5.2.2 ผู้เข้าร่วมอบรมมีความเชี่ยวชาญในการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อใช้ออกกำลังกาย ส่งเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่น้อยกว่า ค่าเฉลี่ย 3.51
 - 5.2.3 ผู้เข้าร่วมอบรมมีสุขภาพแข็งแรงจากการเล่นวอลเลย์บอลไม่น้อยกว่า ค่าเฉลี่ย 3.51

6. วัน เวลา สถานที่ และระยะเวลาในการดำเนินงาน

จัดโครงการ ระหว่างวันที่ 19-23 ธันวาคม 2559 ณ โรงแรมมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จังหวัดสงขลา

โดยมีแผนการดำเนินงาน ดังนี้

1. จัดประชุมหารือผู้เกี่ยวข้องเพื่อนำเสนอโครงการ
2. นำเสนอโครงการเพื่อพิจารณาอนุมัติ
3. ในการดำเนินโครงการฯ เตรียมวัสดุ เอกสารการดำเนินการจัดโครงการฯ
4. ดำเนินการจัดโครงการฯ
5. ประเมินผลสรุป และจัดทำรายงานการดำเนินโครงการฯ

7. วิทยากร (กรณีอบรม, สัมมนา) จำนวน 3 คน ภายใน ภายนอก

- | | |
|----------------------------|---|
| 7.1 ดร. ทวีสินธุ์ ตั้งเซ่ง | อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมวอลเลย์บอล มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา |
| 7.2 นายภานุ นิยมชื่น | ผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 7.3 นายชวพันธ์ สุภาเร | นักกีฬา วอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยมหิตล |

8. คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ (กรณีอบรม, สัมมนา)

- 4.1 ผู้ควบคุมทีมผู้ฝึกสอนผู้ช่วยผู้ฝึกสอนวิทยากรและนักกีฬา วอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
- 4.2 คณาจารย์เจ้าหน้าที่และสมาชิกชมรมวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

9. วิธีการจัดโครงการ (บรรยาย, สัมมนา, ประชุม)

- | | | |
|---|-------------------------------|----------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> บรรยาย | จำนวน 10 หัวข้อๆ ละ 1 ชั่วโมง | รวมเวลา 10 ชม. |
| <input checked="" type="checkbox"/> ฝึกปฏิบัติการ | จำนวน 10 หัวข้อๆ ละ 1 ชั่วโมง | รวมเวลา 10 ชม. |

10. ค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการ เป็นเงินทั้งสิ้น 11,275 บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันสองร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน) ทั้งนี้ ไม่ขอเบิกงบประมาณจากมหาวิทยาลัยใดๆ ทั้งสิ้น

- 10.1 ค่าตอบแทน 9,000 บาท ✓
- ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย 2 คน ๆ ละ 5 ชั่วโมงๆ ละ 300 บาท 3,000 บาท ✓
 - ค่าตอบแทนวิทยากรสาธิตและปฏิบัติ 2 คน ๆ ละ 5 ชั่วโมง ๆ ละ 300 บาท 3,000 บาท ✓
 - ค่าตอบแทนวิทยากรสาธิตและปฏิบัติ 1 คน 10 ชั่วโมงๆ ละ 300 บาท 3,000 บาท ✓
- 10.2 ค่าวัสดุ 2,275 บาท /
- ค่าจัดทำป้ายไวนิลโครงการ ขนาด 1.75 x 2 x 150 บาท 525 บาท ✓
 - ค่าจัดทำเอกสารประกอบการอบรม 75 เล่มๆ ละ 20 บาท 1,500 บาท ✓
 - ค่าจัดทำเอกสารรายงานสรุปการอบรม 5 เล่มๆ ละ 50 บาท 250 บาท ✓

หมายเหตุ ขอถัวเฉลี่ยจ่าย

11. หลักสูตรและหัวข้อในการฝึกอบรม (กรณี อบรม, สัมมนา)

- 11.1 ความรู้ ความเข้าใจ และบทบาทหน้าที่ของผู้เล่นวอลเลย์บอล
- 11.2 หลักทั่วไปของการฝึกทักษะการรับบอล (Receive) และการต่อบอล (Set Pass)
- 11.3 หลักทั่วไปของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะการรับบอล (Receive) และการต่อบอล (Set Pass)
- 11.4 หลักทั่วไปของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะการเล่นวอลเลย์บอล
- 11.5 หลักทั่วไปของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทักษะบอลเซิร์ฟ (Serve)
- 11.6 หลักทั่วไปของการฝึกทักษะบอลเซิร์ฟ (Serve)
- 11.7 หลักทั่วไปของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะบอลรุก (Attack) และการสกัดกั้น (Block)
- 11.8 หลักทั่วไปของการฝึกทักษะบอลรุก (Attack) และการสกัดกั้น (Block)
- 11.9 หลักทั่วไปของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะบอลป้องกันการ (Defend)
- 11.10 หลักทั่วไปของการฝึกทักษะบอลป้องกันการ (Defend)

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับเชิงปริมาณ/เชิงคุณภาพ

- 12.1 ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจและทักษะการเล่นวอลเลย์บอลในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
- 12.2 ผู้เข้าร่วมอบรมมีความเชี่ยวชาญในการเล่นวอลเลย์บอล
- 12.3 ผู้เข้าร่วมอบรมมีสุขภาพแข็งแรงจากการเล่นวอลเลย์บอล

13. การประเมินผลโครงการประเมินตามวัตถุประสงค์ของโครงการด้วยตัวชี้วัด

| วัตถุประสงค์ของโครงการ | ตัวชี้วัด | รายละเอียด | ค่าเป้าหมาย | เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน |
|--|------------------------------|--|-------------|--|
| 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจและทักษะการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อออกกำลังกายอย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความเชี่ยวชาญในการเล่นวอลเลย์บอล เพื่อใช้ออกกำลังกายส่งเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรง 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความสุขแข็งแรงจากการเล่นวอลเลย์บอล | - เชิงคุณภาพ - เชิงปริมาณ | ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจและทักษะการเล่นวอลเลย์บอลมีความเชี่ยวชาญในการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อใช้ออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพแข็งแรง | ระดับดี | 1. แบบทดสอบก่อนและหลังอบรม 2. แบบประเมิน 3. โปรแกรมสำหรับวิเคราะห์ข้อมูล |

14. ข้อเสนอแนะ

-

15. แนวทางปรับปรุง

-

16. หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบโครงการ

นายชิตีพัทธ์เอื้อยทอง ประธานชมรมวอลเลย์บอล

โทร. 099-6075878 ,062-3127021

กำหนดการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการ
เสริมสร้างทักษะและความรู้ในการเรียนวอลเลย์บอลเพื่อการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี
ระหว่างวันที่ 19-23 ธันวาคม 2559 ณ โรงเรียนมหาวิทาลัยราชภัฏสงขลา

วันที่ 19 ธันวาคม 2559

- 16.45น. - ผู้เข้าร่วมโครงการพร้อมกัน ณ โรงเรียน มหาวิทาลัยราชภัฏสงขลา
- 16.45 – 17.00น. - พิธีเปิด โดย นายชิตพิพัทธ์ เอียดชูทอง (ประธานชมรม) กล่าวรายงาน
ดร.ทวีสินธุ์ ตั้งแข็ง (อาจารย์ที่ปรึกษา) กล่าวเปิดงาน
- 17.00 – 18.00 น. - บรรยายหัวข้อ “ความรู้ ความเข้าใจ และบทบาทหน้าที่ของผู้เล่นวอลเลย์บอล
โดย นายภานุ นิยมชื่น ผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 18.00 – 19.00 น. - สาธิตและฝึกปฏิบัติ หัวข้อ “บทบาทหน้าที่ของผู้เล่นวอลเลย์บอลภายในสนามตาม
ตำแหน่ง” โดย ดร.ทวีสินธุ์ ตั้งแข็ง อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมวอลเลย์บอล
นายภานุ นิยมชื่น ผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 19.00 – 20.00น. - บรรยาย หัวข้อ “หลักทั่วไปของการฝึกทักษะการรับบอล (Receive) และการต่อบอล
(Set Pass)” โดย นายชวนันท์ สุภเร นักกีฬา วอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยมหิดล
- 20.00 – 21.00 น. - สาธิตและฝึกปฏิบัติ หัวข้อ “การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อ
ทักษะการรับบอล (Receive) และการต่อบอล (Set Pass)”
โดย ดร.ทวีสินธุ์ ตั้งแข็ง อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมวอลเลย์บอล
นายชวนันท์ สุภเร นักกีฬา วอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยมหิดล
- 21.00 น. - เดินทางกลับที่พักโดยสวัสดิภาพ

วันที่ 20 ธันวาคม 2559

- 17.00 – 18.00 น. - บรรยาย หัวข้อ “หลักทั่วไปของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีผล
ต่อทักษะการรับบอล (Receive) และการต่อบอล (Set Pass)”
โดย นายภานุ นิยมชื่น ผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 18.00 – 19.00 น. - สาธิต หัวข้อ “หลักทั่วไปของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีผล
ต่อ
ทักษะการรับบอล (Receive) และการต่อบอล (Set Pass)”
โดย ดร.ทวีสินธุ์ ตั้งแข็ง อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมวอลเลย์บอล
นายภานุ นิยมชื่น ผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 19.00 – 20.00 น. - บรรยาย หัวข้อ “หลักทั่วไปของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีผล
ต่อ ทักษะการเล่นวอลเลย์บอล” โดย นายชวนันท์ สุภเร นักกีฬา วอลเลย์บอล
มหาวิทยาลัยมหิดล
- 20.00 – 21.00 น. - สาธิตและฝึกปฏิบัติ หัวข้อ “หลักทั่วไปของการฝึกเพื่อเสริมสร้าง
สมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะการเล่นวอลเลย์บอล”
โดย ดร.ทวีสินธุ์ ตั้งแข็ง อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมวอลเลย์บอล
นายชวนันท์ สุภเร นักกีฬา วอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยมหิดล

21.00 น. - เดินทางกลับที่พักโดยสวัสดิภาพ

วันที่ 21 ธันวาคม 2559

17.00 – 18.00 น. - บรรยาย หัวข้อ “หลักทั่วไปของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทักษะบอลเสิร์ฟ (Serve)” โดยนายภานุ นิยมชื่น ผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

18.00 – 19.00 น. - สาธิตและปฏิบัติ หัวข้อ “การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีผล ต่อทักษะ บอลเสิร์ฟ (Serve)” โดย ดร.ทวิสินธุ์ ตั้งแข่ง อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมวอลเลย์บอล นายภานุ นิยมชื่น ผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

19.00 – 20.00 น. - บรรยาย หัวข้อ “หลักทั่วไปของการฝึกทักษะบอลเสิร์ฟ (Serve)” โดย นายชวพันธ์ สุภเรนิกกีฬาวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยมหิดล

20.00 – 21.00 น. - สาธิตและฝึกปฏิบัติ หัวข้อ “การฝึกทักษะบอลเสิร์ฟ (Serve)” โดย ดร.ทวิสินธุ์ ตั้งแข่ง อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมวอลเลย์บอล นายชวพันธ์ สุภเร นักรกีฬาวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยมหิดล

21.00 น. - เดินทางกลับที่พักโดยสวัสดิภาพ

วันที่ 22 ธันวาคม 2559

17.00 – 18.00 น. - บรรยาย หัวข้อ “หลักทั่วไปของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ที่มีผลต่อ ทักษะบอลรุก (Attack) และการสกัดกั้น (Block)” โดย นายภานุ นิยมชื่น ผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

18.00 – 19.00 น. - สาธิตและปฏิบัติ หัวข้อ “การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีผล ต่อทักษะ

บอลรุก (Attack) และการสกัดกั้น (Block)”

โดย ดร.ทวิสินธุ์ ตั้งแข่ง อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมวอลเลย์บอล

นายภานุ นิยมชื่น ผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

19.00 – 20.00 น. - บรรยาย หัวข้อ “หลักทั่วไปของการฝึกทักษะบอลรุก (Attack) และการสกัดกั้น (Block)” โดย นายชวพันธ์ สุภเร นักรกีฬาวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยมหิดล

20.00 – 21.00 น. - สาธิตและฝึกปฏิบัติ หัวข้อ “การฝึกทักษะบอลรุก (Attack) และการสกัดกั้น (Block)” โดย ดร.ทวิสินธุ์ ตั้งแข่ง อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมวอลเลย์บอล

นายชวพันธ์ สุภเร นักรกีฬาวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยมหิดล

21.00 น. - เดินทางกลับที่พักโดยสวัสดิภาพ

วันที่ 23 ธันวาคม 2559

- 17.00 – 18.00 น. - บรรยาย หัวข้อ “หลักทั่วไปของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะบอลปองการ (Defend)” โดย นายภานุ นิยมชื่น
ผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 18.00 – 19.00 น. - สาธิตและปฏิบัติ หัวข้อ “การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะ บอลปองการ (Defend)” โดย ดร.ทวีสินธุ์ ตั้งแข่ง
อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมวอลเลย์บอล นายภานุ นิยมชื่น ผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 19.00 – 20.00 น. - บรรยาย หัวข้อ “หลักทั่วไปของการฝึกทักษะบอลปองการ (Defend)”
โดย นายชวนันท์ สุภเร นักกีฬา วอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยมหิดล
- 20.00 – 21.00 น. - สาธิตและฝึกปฏิบัติ หัวข้อ “การฝึกทักษะบอลปองการ (Defend)”
โดย ดร.ทวีสินธุ์ ตั้งแข่ง อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมวอลเลย์บอล
นายชวนันท์ สุภเร นักกีฬา วอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยมหิดล
- 21.00 น. - ปิดโครงการ
- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ