



บันทึกข้อความ

คณะบดีคณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัย อุบลราชธานี
เลขที่ 1352
วันที่ 1 มิ.ย. 2552
เวลา 14.30

ส่วนราชการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี โทร. 3732

ที่ ศธ 0529.9.1/ ๑ ๕๗๑

วันที่ 26 พ.ค. 2552

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการฝึกโยคะสำหรับอาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

เรียน คณะบดีคณะศิลปศาสตร์

ด้วย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี กำหนดจัดโครงการ “ฝึกโยคะสำหรับอาจารย์และบุคลากร มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี” โดยกำหนดจัดโครงการตั้งแต่วันที่ 10 มิถุนายน 2552 – 30 กันยายน 2552 เวลา 17.15 – 18.15 น. ณ ห้อง ILC 204 คณะศิลปศาสตร์

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรให้แข็งแรง และสามารถถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับแก่บุคลากรในสังกัดต่อไป จึงขอได้โปรดแจ้งให้ผู้เกี่ยวข้องในสังกัดทราบโดยทั่วกัน จักขอบคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

อัทธ์ งามศรี

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อินทิรา ชาฮีร์)

คณะบดีคณะศิลปศาสตร์

รับทราบ
- น.ส. อรุณรัตน์
- น.ส. อรุณรัตน์

16/5/52

ประจักษ์ สอนวิชา

1/6/52

โครงการเรียนโยคะสำหรับ อาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

หลักการและเหตุผล

โยคะเป็นกิจกรรมกายบริหารที่กำลังเป็นที่นิยมในหมู่ประชาชนทั่วไป ทั้งกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด เพราะเป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพกายและจิต ตัวอย่างเช่น ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ความอ่อนตัว ทำให้สมาธิดีขึ้น ผ่อนคลายและลดความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้น โยคะจึงเป็นกิจกรรมที่น่าจะส่งเสริมให้อาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีได้มีการฝึก เพราะว่าการฝึกโยคะไม่ต้องใช้อุปกรณ์การฝึกมาก ไม่เปลืองพื้นที่ ฝึกได้ทุกเวลา และสามารถปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ด้วยเหตุนี้ กลุ่มพลศึกษา กีฬา และนันทนาการ คณะศิลปศาสตร์ จึงเห็นความสำคัญของการฝึกโยคะเป็นอย่างมาก จึงเสนอโครงการเรียนโยคะ สำหรับอาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เพื่อให้บุคลากร มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการฝึกโยคะและมีสุขภาพกายและจิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้อาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีมีสุขภาพทางกายและจิตที่แข็งแรง
2. เพื่อให้อาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีสามารถปฏิบัติหรือฝึกโยคะได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผู้รับผิดชอบโครงการ

กลุ่มพลศึกษา กีฬา และนันทนาการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ผลผลิตของโครงการ

อาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติโยคะ

ผลลัพธ์ของโครงการ

อาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีที่เข้ารับการฝึกสามารถฝึกโยคะด้วยตนเองอย่างถูกต้องและปลอดภัย ไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

กลุ่มเป้าหมาย

ประมาณ 50 คน

ระยะเวลาดำเนินการ

ทุกวันพุธ เวลา 17.15-18.15 น.

เดือนมิถุนายน-กันยายน 2552

สถานที่

คณะศิลปศาสตร์ ห้อง ILC 204 (ตึกสีเขียว)

ประสิทธิ์ ปัทม

(อาจารย์ประสิทธิ์ ปัทม)

ผู้เสนอโครงการ

พิสิทธิ์ กอบบุญ

(ดร.พิสิทธิ์ กอบบุญ)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและกิจการพิเศษ

อินทิรา ชาญชัย

(ผศ.ดร.อินทิรา ชาญชัย)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์