

กำหนดการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดขั้นพื้นฐาน

สำหรับครูและบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ประจำปีงบประมาณ 2566

ระหว่างวันที่ 5 – 8 ตุลาคม 2565

ณ ห้องประชุม 103 (ประชาราษฎร์ธำรง) โรงเรียนโยธินบูรณะ กรุงเทพมหานคร

เวลา	เนื้อหาสาระ	วิทยากร
วันพุธ ที่ 5 ตุลาคม 2565		
08.00 – 09.00 น.	ลงทะเบียนและรับเอกสารการอบรม	เจ้าหน้าที่สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
09.00 – 09.30 น.	ประธานกล่าวเปิดการอบรมผู้ฝึกสอน	พล.อ.สุรชาติ จิตต์แจ้ง นายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
09.30 – 11.00 น.	ความรู้เบื้องต้นของการแข่งขันประเภทท่ารำและ กติกาการแข่งขันประเภทท่ารำ	อ.ณัฐภาส ภูสว่าง ผู้ตัดสินสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
11.00 – 11.15 น.	พัก	
11.15 – 12.15 น.	ความรู้เบื้องต้นของการแข่งขันประเภทท่ารำและ กติกาการแข่งขันประเภทท่ารำ	อ.ญาณิศา ต่อรัตน์วัฒนา หัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดทีมชาติไทย
12.15 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.15 น.	ความรู้เบื้องต้นของการแข่งขันประเภทต่อสู้และ กติกาการแข่งขันประเภทต่อสู้	อ.ณัฐภาส ภูสว่าง ผู้ตัดสินสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
14.15 – 14.30 น.	พัก	
14.30 – 16.30 น.	ความรู้เบื้องต้นของการแข่งขันประเภทต่อสู้และ กติกาการแข่งขันประเภทต่อสู้	อ.ดร.พลวดีน สารธรรม ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดทีมชาติไทย
วันพฤหัสบดี ที่ 6 ตุลาคม 2565		
08.00 – 09.00 น.	รายงานตัว	เจ้าหน้าที่สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
09.00 – 10.15 น.	โภชนาการกับนักกีฬาคาราเต้โด	อ.นวรรตน์ วิทวัสศุก
10.15 – 10.30 น.	พัก	
10.30 – 12.00 น.	จิตวิทยาการกีฬา	อ.ดร.ชูศักดิ์ พัฒนมะมนตรี
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.15 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทท่ารำ (โกจูริว) (เบื้องต้น)	อ.พนา เลิศเชิดชูพงศ์ เลขาธิการสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
14.15 – 14.30 น.	พัก	
14.30 – 16.30 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทท่ารำ (โชโตกัน) (เบื้องต้น)	อ.เชมภัทร์ อธิวิวัฒน์จารุกรณ์ กรรมการบริหารสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย

วันศุกร์ ที่ 7 ตุลาคม 2565		
08.00 – 09.00 น.	รายงานตัว	เจ้าหน้าที่สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
09.00 – 10.00 น.	สมรรถภาพทางกายพื้นฐานสำหรับกีฬาคาราเต้โต	อ.ดร.มานิช บุตรเมือง
10.15 – 10.30 น.	พัก	
10.30 – 12.00 น.	สมรรถภาพทางกายพื้นฐานสำหรับกีฬาคาราเต้โต	อ.ดร.มานิช บุตรเมือง
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.15 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทต่อสู้ (เบื้องต้น)	อ.พนา เลิศเชิดชูพงศ์ เลขาธิการสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
14.15 – 14.30 น.	พัก	
14.30 – 16.30 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทต่อสู้ (เบื้องต้น)	อ.ดร.พลวศิน สารธรรม ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โตทีมชาติไทย
วันเสาร์ ที่ 8 ตุลาคม 2565		
08.00 – 16.30 น.	ศึกษาดูงานการแข่งขันกีฬาคาราเต้โตโรงเรียน สพฐ ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2565 ซึ่งถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ กรุงเทพมหานคร	

ผู้ดำเนินการในการอบรม

อ.ดร.พลวศิน สารธรรม ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โตทีมชาติไทย

ผู้ประสานงาน

เจ้าหน้าที่สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม