



ASSUMPTION SAMUTPRAKARN SCHOOL



# ATHLETICS

ประถมศึกษาปีที่ 1 - 6

ม.ปัญญา อติคุณรังมเบอร์ โทร 064-269-8254



# Athletics Activity

ปัจจุบันการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า เป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรง ทางโรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการเห็นความสำคัญข้อนี้ จึงได้ทำการส่งเสริมให้นักเรียนออกกำลังกาย โดยผ่านกีฬา เพราะว่าการกีฬาเป็นการออกกำลังกายที่เด็กเล็กสามารถทำได้ทุกคน นอกจากง่ายและมีสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว ยังช่วยปรับโครงสร้างร่างกายให้แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น และที่สำคัญกีฬายังเป็นพื้นฐานของกีฬาทุกชนิดด้วย ดังนั้นโรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการจึงได้จัดตั้ง Athletics Academy ขึ้นเพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนมีนิสัยรักการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้แสดงออกถึงความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาได้อย่างเต็มศักยภาพ ตลอดจนสามารถพัฒนาทักษะของตนเองให้มีความชำนาญในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นนักกรีฑา และนักกีฬาอาชีพต่อไปในอนาคต

## ทักษะที่ฝึกสอน

- ปรับท่าทางการวิ่งให้ถูกต้อง
- ท่าเริ่มต้นออกวิ่งแบบฮินและใช้ Starting Blocks
- วิธีการวิ่งเข้าเส้นชัย
- การฝึก Step Running Drills
- วิธีส่ง-รับไม้คทาแบบผลิต
- Body Weigth เสริมความแข็งแรง



## เปิดรับสมัคร : นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 6

เรียนวันอังคาร และ วันพฤหัสบดี เวลา : 16:30-18:00 น. (1.30 ชั่วโมง)

เฉลี่ยเรียน 8 ครั้ง / เดือน ราคา 800 บาท

◆◆◆ พิเศษ เหน่าจ่ายทั้งเทอม ราคาเหลือเพียง 3000 บาท / เทอม ◆◆◆



## รับจำกัดเพียง 30 คน / คอร์ส



โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ  
 419/1389 หมู่ 5 ต.เทพารักษ์ ต.เทพารักษ์ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10270  
 โทร 02-384-7491-6 [www.acsp.ac.th](http://www.acsp.ac.th)