

จับตารักระจ่างฟ้า

www.chandra.ac.th

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๗ ประจำวันที่ ๑๐ - ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๐

มจช.เดินหน้าเป็นมหา'ลัยสีขาว รณรงค์ กวดขันปราบยาเสพติด

กองพัฒนานักศึกษา จัดกิจกรรมรณรงค์ กวดขัน และปราบปรามยาเสพติดในมหาวิทยาลัยหวังลดจำนวนผู้เสพหน้าใหม่ มุ่งสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสีขาว

นางสาวพรทิพย์ ไกรถาวร ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา กล่าวว่า กิจกรรมรณรงค์ กวดขัน และปราบปรามยาเสพติดในมหาวิทยาลัย เป็นภารกิจหนึ่งของกองพัฒนานักศึกษา ที่จะต้องรณรงค์และเผยแพร่ข้อมูลพิษภัยของยาเสพติด ตลอดจนการรณรงค์ให้สังคมรู้จักป้องกันปัญหา ยาเสพติดเพื่อสุขภาพจิตที่ดีขึ้นสู่สังคมและชุมชน

นอกจากนี้กองพัฒนานักศึกษายังให้การสนับสนุนกิจกรรมต่อหน่วยงานองค์การต่าง ๆ เพื่อการมีส่วนร่วมในการป้องกันการระบาดของยาเสพติด โดยส่งองค์การนักศึกษา สภานักศึกษา ร่วมกิจกรรม ประชุม สัมมนา เพื่อนำความรู้ที่ได้มา

เผยแพร่ให้แก่กลุ่มนักศึกษาด้วยกันได้รับรู้ และเข้าใจถึงพิษภัยยาเสพติดอีกทางหนึ่ง

“กิจกรรมที่ได้เริ่มดำเนินการไปแล้วคือ มหาวิทยาลัยได้เข้าร่วมโครงการมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนทรรัตน์ พลเดช รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา และกองพัฒนานักศึกษา ได้มีส่วนร่วมผลักดันรณรงค์ และเข้าร่วมโครงการกับ กรมควบคุมโรค, สมาพันธ์เครือข่ายแห่งชาติเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ ร่วมกับภาคีเครือข่ายฯ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) จาก การรณรงค์ดังกล่าว กองพัฒนานักศึกษา ได้ส่งบุคลากรกองพัฒนานักศึกษา องค์การนักศึกษา และสภานักศึกษา ร่วมรณรงค์ให้ความรู้แก่ชุมชนรอบมหาวิทยาลัย อาทิ ชุมชนนครหลวง, ชุมชนเสื่อใหญ่



เดินในฉบับ ๕

กระโดดไกล คว่าเหรียญทอง
ฝึกซ้อม + ตั้งใจ = ความสำเร็จ

ผู้อำนวยการฯ กล่าวต่อ เรื่องของยาเสพติด เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ทุกคนควรให้ความสำคัญ และกวดขันบุตรหลานในปกครองให้รับรู้ถึงพิษ และโทษของยาเสพติด เพราะหากมีใครคนใดคนหนึ่งเผลอเข้าไปยุ่งเกี่ยวแล้วไม่เพียงแต่จะผิดกฎหมาย ตนเอง และครอบครัว จะได้รับความเดือดร้อน และเป็นที่น่ารังเกียจของสังคมรอบข้าง

“ในฐานะที่เราเป็นมหาวิทยาลัยที่สามารถขับเคลื่อนการป้องกันปัญหานี้ได้ โดยการให้ความรู้ และประชาสัมพันธ์ถึงพิษภัยจากการเสพ และนอกจากนี้ขอความร่วมมือบุคลากร และผู้ที่เข้ามาประกอบการภายในมหาวิทยาลัย ในการละ เลิก หรือกระทำการที่เป็นตัวอย่างให้ นอง ๆ ได้เห็น จะเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่จะช่วยให้มหาวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ได้” ผู้อำนวยการฯ กล่าว

ผู้อำนวยการฯ กล่าวต่ออีกว่า สำหรับบทลงโทษ เมื่อกรณีพบสิ่งผิดกฎหมาย สิ่งเสพติด อาทิ กระเทียม สีค้อนร้อย บุหรี่ไฟฟ้า สุราฯ ในเบื้องต้นเจ้าหน้าที่ จะเข้าทำความเข้าใจกับนักศึกษา ให้การตักเตือน เก็บรวบรวมหลักฐาน ถ่ายภาพ ทำรายงาน มหาวิทยาลัยเพื่อรับทราบปัญหา และดำเนินการตามระเบียบของมหาวิทยาลัยตามต่อไป

“ทั้งนี้ สิ่งที่เรามุ่งหวังในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อลดจำนวนผู้เสพหน้าใหม่ และคาดหวังที่จะได้รับความร่วมมือจากบุคลากรเพื่อก้าวสู่การเป็นมหาวิทยาลัยที่ปลอดยาเสพติด และเป็นมหาวิทยาลัยสีขาวอย่างแท้จริง” ผู้อำนวยการฯ กล่าว

ห้องสมุด เอาใจนอนหนังสือ จัดโปรฯ ปิดเทอมยาว ๑๒๐ วัน

ห้องสมุด สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ เอาใจนอนหนังสือ ในช่วงปิดเทอมภายใต้กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน “ใจดีให้ยืม นานานาน” ซึ่งถือได้ว่าเป็นโครงการที่สนับสนุน และส่งเสริมให้นักศึกษามาใช้บริการห้องสมุดมากขึ้น และรักการค้นคว้าหาความรู้ สามารถยืมหนังสือได้ระยะเวลาอันเป็นพิเศษ ในช่วงปิดภาคการศึกษา ตั้งแต่ ๒๔ พ.ค. ๖๐ และนำหนังสือมาคืนในวันที่ ๒๖ ก.ค. ๖๐

นางอุรารม รัสตูล บรรณารักษ์ งานบริการทรัพยากรสารสนเทศ กล่าวว่า โครงการนี้จัดขึ้นตามนโยบายการให้บริการทรัพยากรสารสนเทศของสำนักวิทยบริการฯ ที่ให้ งดยืมหนังสือและสื่อสารสนเทศ สำหรับนักศึกษาภาคปกติ ในช่วงปิดเทอมนั้น ส่งผลถึงนักศึกษาภาคปกติ บางสาขาวิชาที่ต้องทำวิจัย โครงการนี้ รวมถึงการไปฝึกสอน และฝึกประสบการณ์ในช่วงเวลาดังกล่าว ที่มีความจำเป็นต้องใช้หนังสือและสื่อสารสนเทศ เพื่อประกอบการทำงาน ไม่สามารถ ยืม - คืน หนังสือ และสื่อสารสนเทศ ได้ จึงทำให้นักศึกษาเสียโอกาสในการใช้บริการและการเข้าถึงสื่อสารสนเทศ ของ

สำนักวิทยบริการฯ “ด้วยเหตุดังกล่าว สำนักวิทยบริการฯ จึงมอบหมายให้ งานวิทยบริการ เปิดการให้บริการ ยืม - คืน หนังสือ และสื่อสารสนเทศ ให้กับนักศึกษาภาคปกติ ในช่วงปิดเทอม ภายใต้กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน “ใจดีให้ยืม นานานาน” ด้วยการ ขยายเวลา ในการให้บริการ ยืม - คืน หนังสือและสื่อสารสนเทศ ให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา

แต่ทั้งนี้ ต้องไม่เกิน ๑๒๐ วัน ตามนโยบายการให้บริการทรัพยากรสารสนเทศ ของสำนักวิทยบริการฯ โดยดูจาก ตารางการเรียน การสอน และขอบเขตเวลาในการ เปิด - ปิดเทอมของแต่ละปีการศึกษา” นางอุรารม กล่าว

นางอุรารม กล่าวต่อว่า กิจกรรมส่งเสริมการอ่านเป็นกิจกรรมของหน่วยงาน สำนักวิทยฯ เป็นการพัฒนางานให้บริการในเชิงรุก เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของนักศึกษาให้มีนิสัยรักการอ่าน รักการค้นคว้า เพิ่มปริมาณการเข้าใช้บริการสมาชิกห้องสมุดรวมไปถึงความต้องการยืมหนังสือ



BOOK in my mind



การอ่านยิ่งอ่านยิ่งเกิดความรู้ เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี ถือเป็นกาเปิดโลกทัศน์ให้แก่ตนเองอีกด้วย ยิ่งด้วยเรื่องของภูมิศาสตร์ประวัติศาสตร์ด้วยแล้ว ยิ่งจำเป็นต้องมีการศึกษาค้นคว้า เพราะเป็นเรื่องของอดีต และเป็นสิ่งที่เราอาจไม่เคยพบเจอในปัจจุบัน

เช่นเดียวกับคอลัมน์หนังสือในสัปดาห์นี้ที่จะมาพูดคุยแชร์การเรียนรู้ในเรื่องของหนังสือ ตำราภูมิศาสตร์ประวัติศาสตร์กับอาจารย์ท่านนี้กันค่ะ

“ตำราเทคโนโลยีอวกาศ และภูมิสารสนเทศศาสตร์ เป็นตำราที่ค่อนข้างสมบูรณ์ คลอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ” ประโยคแรกที่อาจารย์สุพรรณิ ปลัดศรีช่วย อาจารย์ประจำสาขาวิชาภูมิศาสตร์และประวัติศาสตร์เชิงท่องเที่ยว ภาคสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ บอกถึงหนังสือที่ตนเองชอบอ่านได้อย่างน่าสนใจ และยังเล่าถึงเนื้อหาภายในหนังสือเล่มนี้โดยสรุปด้วยว่า

“เนื้อหาที่น่าสนใจเกี่ยวกับหลักการและพื้นฐานของภูมิสารสนเทศที่จะนำไปสู่ความเข้าใจทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ โดยเสนอกรณีตัวอย่างที่ได้จากประสบการณ์ของนักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญในการประยุกต์ใช้หลากหลายสาขา ไม่ว่าจะเป็นด้านเกษตร ป่าไม้ แหล่งน้ำ และการทำแผนที่ ทรัพยากรธรรมชาติ ภัยพิบัติ ความมั่นคง การใช้ประโยชน์ที่ดิน และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนมีแผนที่ และสถิติที่เกี่ยวข้องแสดงไว้ด้วย”

“การที่ได้ศึกษาหาความรู้จากตำราเล่มนี้ ทำให้อาจารย์ได้เรียนรู้ทั้งเรื่องหลักการ ความรู้พื้น

การที่ได้ศึกษาหาความรู้จากตำราเล่มนี้ ทำให้อาจารย์ได้เรียนรู้ทั้งเรื่องหลักการ ความรู้พื้นฐานของภูมิสารสนเทศ และการประยุกต์ใช้ข้อมูลภูมิสารสนเทศที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งยังสามารถทำให้อาจารย์นำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน นักศึกษาได้อีกด้วย

ฐานของภูมิสารสนเทศ และการประยุกต์ใช้ข้อมูลภูมิสารสนเทศที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งยังสามารถทำให้อาจารย์นำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนนักศึกษาได้อีกด้วย” อาจารย์สุพรรณิ เล่าถึงสิ่งที่ได้รับและนำไปประยุกต์ใช้ และยังเล่าถึงหนังสือเล่มอื่นที่อ่านและทิ้งท้ายแนะนำการอ่านอีกว่า

“นอกจากหนังสือเล่มนี้แล้ว ยังสนใจอ่านวารสาร บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีภูมิสารสนเทศด้วย ถือเป็นการศึกษาค้นคว้างานวิจัยในแต่ละประเด็น ๆ ให้เกิดข้อพิสูจน์ ซึ่งมีประโยชน์มากค่ะ

อยากให้ทุกคนหันมารักการอ่าน และชวนกันอ่านหนังสือมาก ๆ ค่ะ อาจจะเริ่มด้วยการส่งรายละเอียดของหนังสือให้แก่คนที่รักการอ่านเหมือนกับเราก็ได้ค่ะ”



He&She
said

บอลโลก+เด็มพัน ที่รอดอง?

๔ ปีเวียนมาบรรจบ เหล่าคอบลูกหนังต่างรอคอยศึกฟุตบอลโลก 2018 รอบสุดท้าย ที่ประเทศรัสเซีย ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 14 มิ.ย.-15 ก.ค. ที่จะถึงนี้ หากสาวกคอบบอลสนุกกับเกมกีฬาอย่างถูกวิธีก็จะมีสุขไม่น้อย แต่หลายคนอาจมองเป็นเรื่องของการพนัน เด็มพันที่ผิดกฎหมายเรามาฟังความคิดเห็นชาวจันทร์เกษมกันดูค่ะ เขามองเรื่องเกมกีฬากับการพนันอย่างไรบ้าง

นายวิษณุ จิตตรุ่งเรือง (ก๊ก)
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาการจัดการ

เรื่องของเกมกีฬากับการพนัน ส่วนตัวแล้วมองเป็นเรื่องปกติครับ เพราะหากพูดถึงเรื่องความผิดหรือถูกแล้วละก็ การพนันถือว่าเป็นสิ่งที่ผิดครับ หากทราบเช่นนี้แล้ว ยังชมฟุตบอลหรือกีฬาอะไรก็ตามและเล่นการพนันด้วย ก็ขึ้นอยู่กับทัศนคติและความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลครับ เพราะผลที่ตามมาจะกระทบกับผู้เล่นโดยตรง ทั้งเรื่องเงิน หนี้สิน ครอบครัว หากไปก่อเหตุปล้นชิงทรัพย์อีกก็ถูกดำเนินคดีครับ

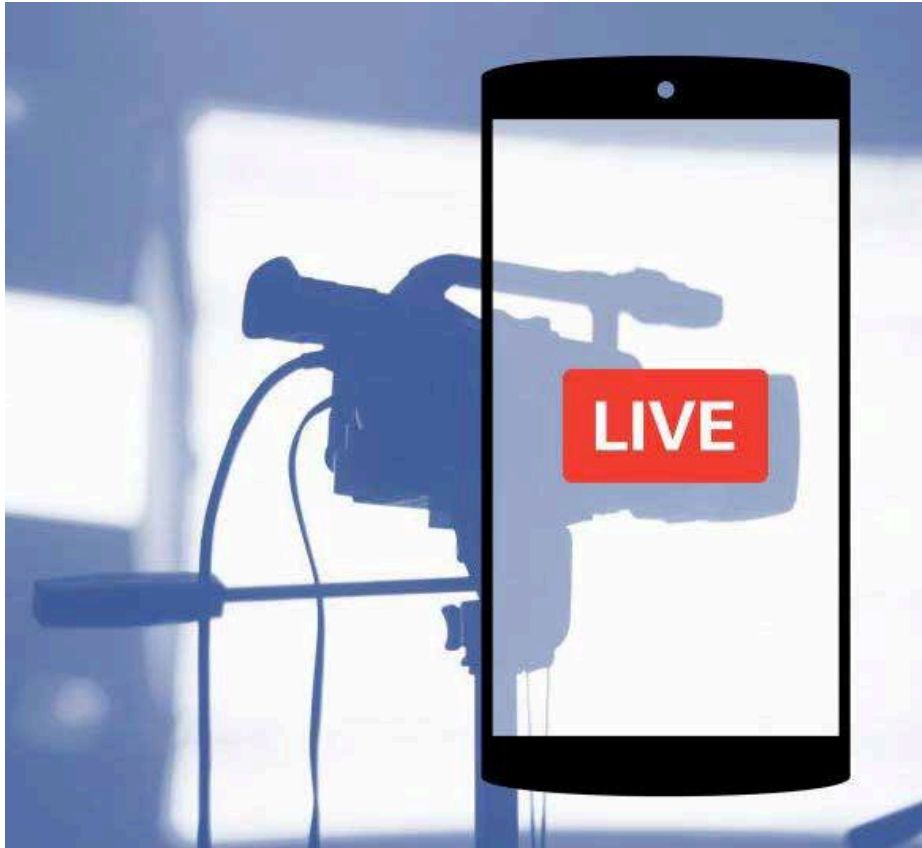
นางสาวภัทราพร นิกรดิณชาติ (แอน)
นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี

เราจะได้ยินหรืออ่านข่าวอยู่เสมอ ๆ ว่า มักจะมีการพนันเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ตลอด ส่วนตัวแล้วมองว่าเป็นเรื่องที่ไม่ดีอย่างยิ่ง เพราะการพนันจะส่งผลหลายอย่างต่อคนที่เล่นการพนัน เช่น เสียสุขภาพจิต การแข่งขันไม่สนุก เพราะเราไปเน้นเรื่องของการได้หรือเสียเงินจากการพนัน เสียทรัพย์สิน บางคนอาจร้ายแรงที่ขึ้นหมัดตัว และเราก็จะพบเห็นข่าวที่มีบางคนฆ่าตัวตายเพราะหนี้หนี้ที่เกิดจากการพนัน มาเชียร์บอลให้สนุกไว้ซึ่งการได้เสียบ้างดีกว่าค่ะ



เฉลยข้อสอบอัตนัยด้วย FACEBOOK LIVE

พ.ศ.รัฐสภา ๙๙๙๙๙๙
www.kroobannok.com



เป็นที่ทราบกันดีว่าวันนี้สมาร์ทโฟนถูกใช้งานกันอย่างแพร่หลายมีการใช้ Social-Media ในชีวิตประจำวันจนเป็นเรื่องปกติ หลายคน “ติด Facebook” จนแทบจะเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันไปแล้ว รวมถึงนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาจนทำให้ครูอาจารย์ที่สอนจำนวนไม่น้อยที่อาจมองว่า Facebook เป็น “วิกฤติ” ที่ดึงความสนใจของศิษย์ไปจากการเรียน

แต่จากวิกฤติดังกล่าวก็มีอาจารย์บางคนที่สามารถพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสด้วยการนำ Facebook ไปเป็นเครื่องมือให้ลูกศิษย์เรียนรู้ได้อย่างง่ายดาย เป็นที่ทราบกันดีว่าวันนี้สมาร์ทโฟนถูกใช้งานกันอย่างแพร่หลายมีการใช้ SocialMedia ในชีวิตประจำวันจนเป็นเรื่องปกติ หลายคน “ติด Facebook” จนแทบจะเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันไปแล้ว รวมถึงนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาจนทำให้ครูอาจารย์ที่สอนจำนวนไม่น้อยที่อาจมองว่า Facebook เป็น “วิกฤติ” ที่ดึงความสนใจของศิษย์ไปจากการเรียนแต่จากวิกฤติดังกล่าวก็มีอาจารย์บางคนที่สามารถพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสด้วยการนำ Facebook ไปเป็นเครื่องมือให้ลูกศิษย์เรียนรู้ได้อย่างง่ายดาย

การใช้ FacebookGroup ในการจัดการเรียนการสอนเป็นเรื่องธรรมดาไปเสียแล้วสำหรับครุอาจารย์ยุคใหม่การเปิด FacebookGroup ขึ้นมาเพื่อใช้สื่อสารกับผู้เรียนสามารถทำได้โดยทั่วไปแต่ถ้าไม่มีเทคนิควิธีในการออกแบบการใช้ FacebookGroup ก็จะเป็นเพียงแหล่งข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่ผู้เรียนจะเข้ามาอ่านข้อความที่อาจารย์ “ประกาศ” แต่ถ้าหากอาจารย์ผู้สอนออกแบบระบบการเรียนการสอน(Instructional Design System) ให้ดี และใช้ Facebookเป็นสื่อปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารสองทางกับลูกศิษย์

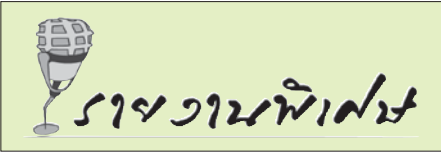
FacebookLIVE จะเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำได้ง่ายและรวดเร็ว

เพียงแค่อาจารย์มี “ใจ” ที่อยากสอนอยากพูดคุยกับลูกศิษย์เมื่อนอกเวลาเรียนเท่านั้น

ตัวอย่างที่เป็นแนวปฏิบัติในการใช้ LIVE-Facebook ในการสอนที่สำคัญและใช้ได้ผล คือ “การเฉลยข้อสอบอัตนัย” ด้วย VideoClip ที่อาจารย์ LIVE สดทาง FacebookGroup เรียน ซึ่งข้อสอบอัตนัยเป็นข้อสอบที่ตรวจด้วยตัวอาจารย์ ความเที่ยงตรง หรือความโปร่งใสจะเกิดขึ้นได้เมื่ออาจารย์มี “ธง” หรือ มี “Keyword” เป็นแนวทางการตรวจ ซึ่งตามหลักทฤษฎีการเฉลยข้อสอบต้องสามารถเปิดเผยให้ผู้เรียนรับทราบได้ด้วยว่า แนวการให้คะแนนของของอาจารย์เป็นแบบใด แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากข้อสอบเป็นแบบอัตนัยอาจารย์มีอาชีพควรตระหนักเสมอว่านักศึกษาจะตอบเบี่ยงออกจากธงได้ บางอย่างไม่จำเป็นที่จะต้องตอบตามที่อาจารย์คิดเท่านั้นถึงจะถูกต้อง

การ LIVEfacebook เฉลยแนวธง(ก่อนรับข้อสอบมาตรวจ)จึงมีประโยชน์อย่างยิ่งเพราะอาจารย์จะได้บอกถึงแนวทางของคำตอบที่จะได้คะแนนจากความคิดของอาจารย์และได้รับฟังลูกศิษย์ด้วยว่าถ้าเขาเขียนแบบนี้ไม่เหมือนที่อาจารย์เฉลยมาจะได้คะแนนหรือไม่ ซึ่งอาจารย์จะได้ว่าตอบแบบไหนได้ ไม่ได้ เพราะเหตุใดอย่างไร หรือ ถ้าตอบแบบอื่นก็มีส่วนได้คะแนนได้ขึ้นอยู่กับเหตุผลที่ศิษย์ให้มาอาจารย์มีโอกาสได้สอนได้ Coach และจะได้ฟังเสียงสะท้อนจากผู้เรียนขณะที่ผู้เรียนก็จะรู้สึกสบายใจและรู้สึกว่าอาจารย์โปร่งใสชัดเจน ด้วยซึ่งเรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสอนให้ผู้เรียนสร้างสรรค์ในยุค Thailand 4.0

การเฉลยแนวทางการตรวจข้อสอบอัตนัย ด้วย FACEBOOKLIVE เป็นแนวปฏิบัติใหม่ของอาจารย์มีอาชีพซึ่งเข้ากับยุคสมัยและลักษณะพฤติกรรมของผู้เรียนในยุคปัจจุบันอาจารย์มีอาชีพที่ออกข้อสอบใหม่ทุกปี และ นิยมในความโปร่งใสสามารถทำได้เพื่อลูกศิษย์เพียงอุทิศเวลาพักผ่อนส่วนตัว มาสอนและเฉลยแนวทางการความรู้ซึ่งจะทำให้ครูอยู่ทุกที่ทั้งในโทรศัพท์มือถือและในใจของผู้เรียนตลอดไป



suwa

กระโดดไกล คว้าเหรียญทอง ฝึกซ้อม + ตั้งใจ = ความสำเร็จ



ซึ่งเป็นสิ่งดีในการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ อีกอย่างคือเป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพอของตัวเอง ด้วยความเป็นอาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา จะคอยพร่ำสอนลูกศิษย์ทั้งในสาขาและต่างสาขายุ่ตลอดว่าการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นสิ่งดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง ควรตระหนักและเห็นความสำคัญ รวมถึงแบ่งเวลาในการออกกำลังกายดูแลสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ การที่เราได้เข้าร่วมแข่งขันและมีผลงานอยู่ในระดับที่น่าพอใจนี้จะช่วยแสดงให้เห็นว่าตัวอย่างที่ดีมีค่ามากกว่าคำสอน สิ่งที่เราพร่ำสอนเขานั้นเราเองก็ทำและเป็นสิ่งที่ควรทำจริง ๆ เพราะทั้งหมดนี้ไม่ใช่เพื่อใคร เพื่อสุขภาพที่ดีของเราเอง

Q : อยากให้อาจารย์ได้พูดถึงกรีฑาประเภทการกระโดดไกล ครบว่ามีวิธีการหรือเคล็ดลับอย่างไร

A : กระโดดไกล เป็นกรีฑาลานประเภทหนึ่ง ขั้นตอนของทักษะการกระโดดไกลสามารถแบ่งออกเป็นทักษะย่อยได้ ๔ ทักษะ ได้แก่ ๑) การวิ่งก่อนกระโดด คล้ายกับการวิ่งระยะสั้น ต้องอาศัยความเร็วในการวิ่งเข้าหา

ก่อนอื่นเลยนะคะต้องขอขอบคุณผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม คณะศึกษาศาสตร์ และสาขาวิชาพลศึกษาที่เปิดโอกาสให้บุคลากรได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาครั้งนี้ ทำให้ได้พบเจอกับเพื่อนใหม่จากต่างสถาบัน ได้สร้างมิตรภาพที่ยาวนานกว่าการได้รับชัยชนะ ขอขอบคุณชาวจันทรเกษมทุกคนที่เป็นกำลังใจให้กันอย่างอบอุ่น ขอขอบคุณทีมกรีฑาที่ดูแลเป็นอย่างดี ขอขอบคุณทีมงานประชาสัมพันธ์ที่ตามมารอเก็บภาพสวย ๆ และเป็นกำลังใจให้ด้วยค่ะ

ผ่านพ้นไปแล้ว สำหรับการแข่งขันกีฬาบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ครั้งที่ ๓๗ มอดินแดงเกมส์ ระหว่างวันที่ ๒ - ๙ มิ.ย. ที่ผ่านมา ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ซึ่งการแข่งขันในครั้งนี้ ทางมหาวิทยาลัยได้ส่งตัวแทนนักกีฬา เข้าร่วมและสามารถคว้าเหรียญรางวัลกลับมาสู่มหาวิทยาลัยได้อีกด้วย

ในฉบับนี้ ทางทีมงานจันทร์กระจ่างฟ้าได้มีโอกาสพูดคุยกับเจ้าของเหรียญทองแรก กับอาจารย์พกวาดิ ไวกสิกรรม หรืออาจารย์ออย

Q : อยากให้อาจารย์ได้กล่าวคร่าว ๆ ถึงการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ว่าอาจารย์ได้เข้าร่วมมากี่ครั้ง และแต่ละครั้งมีความแตกต่างอย่างไร

A : ในการแข่งขันกีฬา สกอ. ครั้งนี้นับเป็นครั้งที่ ๔ แล้ว ในแต่ละครั้งจะจัดในสถานที่ที่แตกต่างกัน ก็มีความประทับใจที่แตกต่าง

กันออกไป ถือว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ดีมาก ๆ เพราะทำให้เพื่อน ๆ ที่อยู่ต่างสถาบันได้สร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แม้การแข่งขันจะสิ้นสุดลง แต่มิตรภาพยังคงอยู่ ยังคงสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งกันและกันได้อยู่เสมอ อีกทั้งยังได้เห็นสถานที่และระบบการทำงานของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่เป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขัน รวมถึงสถาบันอื่น ว่ามีการทำงานอย่างไร และมีอะไรบ้างที่สามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้

Q : อยากให้อาจารย์พูดถึงการเข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้ ในมุมมองของอาจารย์ในเรื่องของการส่วนร่วมของการเข้าร่วมการแข่งขัน ได้ประโยชน์ในด้านใดบ้าง

A : สิ่งสำคัญที่สุดที่ได้จากการเข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้ คือ การได้สร้างสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน ๆ จากต่างสถาบัน จันทระเกษมได้รู้จักกับสถาบันอื่น สถาบันอื่นก็ได้รู้จักจันทรเกษม



ไม้กระดานเริ่ม

๒) การกระโดดจากพื้นเป็นทักษะที่สำคัญที่สุด โดยจะต้องตะบปเท้าอย่างรวดเร็ว และต้องกระดกให้พอดี เพราะหากเหยียบเลย กระดานเริ่มจะถือว่าเป็นการทำพาล์วทำให้เสียโอกาสในครั้งนั้นไป ๓) การลอยตัว แต่ละคนก็จะมีท่าที่แตกต่างกันไป แต่สำหรับท่าพื้นฐาน ก็จะเป็นการรวบขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า ๔) การลงสู่พื้น ต้องพยายามพับตัวโน้มไปทางด้านหน้า และเดินออกไปทางด้านหน้า เนื่องจากในการแข่งขันนั้นจะวัดจากรอยที่อยู่ใกล้กับกระดานเริ่มมากที่สุด

Q : เทคนิคการซ้อมในปีนี้มีเทคนิคอย่างไร

A : สำหรับการฝึกซ้อมในปีนี้เป็นรูปแบบการฝึกซ้อมที่คล้าย ๆ กับปีที่ผ่านมามีคือจะใช้เวลาในช่วงเย็นหลังเสร็จสิ้นภารกิจต่างๆ ไปวิ่งออกกำลังกายฝึกซ้อมที่สนาม โปรแกรมการวิ่งในแต่ละวันก็จะแตกต่างกันออกไป บางวันก็เป็นการวิ่งยาวๆ บางวันก็วิ่งสปีดสั้น ๆ แต่ส่วนใหญ่หลังจากอบอุ่นร่างกายแล้วก็จะเน้นไปที่การฝึกสปีดเป็นส่วนใหญ่เนื่องจากลงแข่งขันในรายการวิ่งระยะสั้น 100 เมตร ด้วย ส่วนโปรแกรมการฝึกที่แตกต่างเพิ่มเติมจากปีที่ผ่าน ๆ มา ก็คือ มีการฝึกด้วยน้ำหนักหรือ weight training ด้วย เพราะต้องการที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

Q : จากผลการแข่งขันที่ได้ มีความรู้สึกอย่างไร

A : รู้สึกดีใจและค่อนข้างพอใจในผลงาน เนื่องจากสถิติที่ทำได้ในปีนี้ดีกว่าที่ทำได้ในปีที่แล้ว อีกอย่างคือ ปีนี้ได้เหรียญทองด้วย จากที่ปีก่อน ๆ ติด ๑ ใน ๓ จะได้แค่เหรียญเงิน ไม่ก็ทองแดง ยิ่งทำให้รู้สึกประทับใจและพึงพอใจ

ในการแข่งขันครั้งนี้เป็นอย่างมาก และอีกอย่างอยากจะทำเหรียญไปฝากให้กับ พี่ น้อง

รู้สึกดีใจและค่อนข้างพอใจในผลงาน เนื่องจากสถิติที่ทำได้ในปีนี้ดีกว่าที่ทำได้ในปีที่แล้ว อีกอย่างคือ ปีนี้ได้เหรียญทองด้วย จากที่ปีก่อน ๆ ติด ๑ ใน ๓ จะได้แค่เหรียญเงิน ไม่ก็ทองแดง ยิ่งทำให้รู้สึกประทับใจและพึงพอใจในการแข่งขันครั้งนี้เป็นอย่างมาก และอีกอย่างอยากจะทำเหรียญไปฝากให้กับ พี่ น้อง ชาวจันทร์เกษมด้วยค่ะ

ชาวจันทร์เกษมด้วยค่ะ

Q : จากสถิติในปีนี้เป็นไปตามเป้าหมายที่อาจารย์ได้ตั้งไว้ไหมครับ

A : เป้าหมายที่ตั้งไว้สำหรับปีนี้ คือพยายามจะทำให้ได้ไม่น้อยกว่าสถิติเดิมที่ทำได้ และหากทำลายสถิติเดิม

ได้จะยิ่งดี ซึ่งก็เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยกระโดดไกลปีที่แล้วทำสถิติได้ดีที่สุด

คือ ๔.๑๗ เมตร ส่วนปีนี้ทำได้ดีที่สุด ๔.๒๗ เมตร โดยหลัก ๆ ที่ทำสถิติได้ คือการฝึกซ้อมค่ะ ถ้าเราตั้งใจที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ก็จะกลับมาหาเราเอง และจะประสบความสำเร็จได้ด้วยค่ะ

Q : อยากให้อาจารย์ได้พูดถึงวัยแต่ละช่วง ของการออกกำลังกาย ว่าควรจะมีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไร ในฐานะที่อาจารย์เป็นอาจารย์ด้านพลศึกษา

A : บุคคลในแต่ละช่วงวัย มีพัฒนาการและการเจริญเติบโตที่แตกต่างกัน ยิ่งเมื่อเลยช่วงวัยรุ่นไปแล้ว อายุที่เพิ่มขึ้นย่อมมีผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้น การดูแลสุขภาพจึงเป็นเรื่องจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการรับประทานอาหารให้เหมาะสมได้รับสารอาหารครบถ้วนและพอเหมาะ มีการพักผ่อนเพียงพอ มีการเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัยและชีพจรเป้าหมายของตนเอง รวมไปถึงการลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีได้

Q : อยากให้อาจารย์ได้กล่าวถึงท้ายชักรเล็กน้อยถึง พี่ น้องชาวจันทร์เกษม

A : ก่อนอื่นเลยนะค่ะต้องขอขอบคุณผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร์เกษม คณะศึกษาศาสตร์ และสาขาวิชาพลศึกษาที่เปิดโอกาสให้บุคลากรได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาครั้งนี้ ทำให้ได้พบเจอกับเพื่อนใหม่จากต่างสถาบัน

ได้สร้างมิตรภาพที่ยาวนานกว่าการได้รับชัยชนะ ขอขอบคุณชาวจันทร์เกษมทุกคนที่เป็นกำลังใจให้กันอย่างอบอุ่น ขอขอบคุณทีมนักกรีฑาที่ดูแลเป็นอย่างดี ขอขอบคุณทีมงานประชาสัมพันธ์ที่ตามมารอเก็บภาพสวย ๆ และเป็นกำลังใจให้ด้วยคะ นอกจากนี้กีฬาที่อาจารย์อ้อย ได้รับจากการแข่งขันกีฬานักกรีฑา ประเภทกระโดดไกลแล้ว ยังได้รับเหรียญทองอีกหนึ่งเหรียญ จากกีฬานักกรีฑา



ประเภท ๑๐๐ เมตรหญิง อีกด้วย สำหรับการแข่งขันในครั้งนี้ จากการสรุปเหรียญรางวัลจากการแข่งขันกีฬา สกอ. มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร์เกษม จบอันดับการสรุปเหรียญรางวัลที่ ๓๑ โดยได้รับ ๒ เหรียญทอง ๒ เหรียญเงิน และ ๓ เหรียญทองแดง ได้แก่ เหรียญทอง จากการแข่งขันกรีฑา ประเภทกระโดดไกล หญิง และ ๑๐๐ เมตร หญิง เหรียญเงิน จากการแข่งขันกีฬา กอล์ฟ บุคคลชาย , วอลเลย์บอลชาย และปิดท้ายด้วยเหรียญทองแดง จากการแข่งขันกีฬา กรีฑา ประเภทขว้างจักร และทุ่มน้ำหนัก และการแข่งขันแบดมินตัน ประเภทหญิงคู่

การแข่งขันกีฬามูลสาร สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ครั้งที่ ๓๗ “มอดินแดงเกมส์” ๑๒ - ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น





เอาใจนอนหนังสือ

ต่อจากหน้า ๑

ไปอ่านในช่วงปิดเทอม ให้แก่นักศึกษาที่ทำวิจัย หรือโครงการงาน

“ทางห้องสมุด มองเห็นประโยชน์ที่จะให้กับนักศึกษาทั้งการค้นคว้าหาข้อมูล การทำวิจัย ทำโครงการ ซึ่งจะเป็นทางออกที่ดีอย่างหนึ่งกับนักศึกษาทั้งการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และการรักการอ่านเพิ่มมากขึ้นด้วย”

นางอุรวรา กล่าวต่ออีกว่า จากการจัดกิจกรรมครั้งนี้ มีความคาดหวังที่จะต้องการให้มีสถิติการ ยืม- คืนหนังสือ หรือใช้บริการเพิ่มขึ้น รวมถึงต้องการให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดี ต่อสำนักวิทยบริการฯ เพราะการผ่อนปรนระเบียบการให้บริการ ที่เอื้อต่อความต้องการของนักศึกษา

“อยากจะขอเชิญชวนคณาจารย์ บุคลากร นักศึกษาหันมาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การเข้าห้องสมุดก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เพราะเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่เพิ่มเติมที่จะทำให้เรามีความรู้ไม่สิ้นสุด และทำให้ได้รับสิ่งใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น เพราะปัจจุบันนักศึกษาในยุคศตวรรษที่ ๒๑ ต้องมีการเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนตามสถานะสังคมหรือสิ่งแวดล้อมค้นหา ค้นคว้าข้อมูลให้แก่ตัวเองมากที่สุด”



มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
CHANDRAKASEM
RAJABHAT
UNIVERSITY

เลือกในสิ่งที่ชอบ เป็นในสิ่งที่ใช่

ก้าวไกลสู่มืออาชีพ

**รับสมัคร
นักศึกษาใหม่**
www.chandra.ac.th
หรือที่ศูนย์รับสมัครนักศึกษา มจร.

☎ 0 2942 5800, 0 2942 6800

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์



จันทร์กระจ่างฟ้า

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๗ ประจำวันที่ ๑๑ - ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๑

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ ๑/๒๕๓๕
ปทพ.จันทรเกษม