

หลักสูตรการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์ หลักสูตร 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

ความเป็นมา

เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อมทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย อ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการใช้ชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงทำให้สุขภาพอ่อนแอ และอาจจะประสบปัญหาโรคร้ายต่างๆ ตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเมะเร็ง โรคเครียด จึงได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บตามที่รัฐบาลกำหนด นโยบาย 5 อ. เป็นหลักการสร้างสุขภาพให้กับประชาชน ประกอบด้วยการออกกำลังกาย อาหารที่มีประโยชน์ปลอดภัย อารมณ์ดี มีความสุข สุขภาพจิตดีมีอนามัย ชุมชน อโรคยา ซึ่งสิ่งแรกให้เริ่มจากการออกกำลังกายเป็นเรื่องแรก และบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของคนในครอบครัว ชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้ และทักษะที่จำเป็นในการสร้าง และพัฒนาความเข้มแข็งของประชาชนที่จะร่วมมือร่วมใจในการแก้ปัญหาสุขภาพของตนเอง และชุมชน โดยมีเป้าหมายส่งเสริมให้คนไทยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดิน วิ่ง การปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค เป็นต้น การเต้นแอโรบิคเป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกัน มีการพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเป็นกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพกาย และจิต และเป็นการสร้างกระแสให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลเขาศรีส จึงได้จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิตของคนในชุมชนด้วยแอโรบิคแดนซ์ เพื่อเป็นการทำตามนโยบายของรัฐบาลโดยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิต นโยบาย 5 อ.

ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลเขาศรีส ได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดโครงการให้ความรู้ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิต ของคนในชุมชนด้วยแอโรบิคแดนซ์ ให้กับประชาชนในตำบลเพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด

หลักการของหลักสูตร

- 1.เป็นหลักสูตรที่เน้นเพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นเพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพจิตที่ดีโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี

จุดมุ่งหมาย

- 1.เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี
- 2.เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพจิตที่ดีโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี
- 3.เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

รวมจำนวน 3 ชั่วโมง

เนื้อหาหลักสูตร

1 ถอดรหัสลับ 5 อ. เพื่อสุขภาพ

2 การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์

3 ความหมายของการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์

4 ข้อดี / ข้อเสีย ของการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์

5 การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์ ร่างกายจะต้องมีการปรับตัวอย่างไร

6 การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์มีอะไรบ้าง

7 ไปด้วยแอโรบิคแดนซ์ จำนวน 16 ท่าเต้น

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	ถอดรหัสลับ 5 อ. เพื่อสุขภาพ	1. อธิบายความหมายของรหัสลับ 5 อ. เพื่อสุขภาพ	1 ความหมายของรหัสลับ 5 อ. เพื่อสุขภาพ 1. อ. อาหาร 2. อ. ออกกำลังกาย 3. อ. อารมณ์ 4. อ. อติเรก 5. อ. อนามัย	1. วิทยากรอธิบายความหมายของรหัสลับ 5 อ. เพื่อสุขภาพ 1. อ. อาหาร 2. อ. ออกกำลังกาย 3. อ. อารมณ์ 4. อ. อติเรก 5. อ. อนามัย	30 นาที	-
2	ความหมายของการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์	2. อธิบาย 1 การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์	1 การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์ 2 ความหมายของการออกกำลังกาย	3. วิทยากรอธิบาย 1 การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์ 2 ความหมายของการออกกำลังกาย	30 นาที	-

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		2 ความหมายของการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์ 3 ข้อดี / ข้อเสียของการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์	ด้วยแอโรบิคแดนซ์ 3 ข้อดี / ข้อเสียของการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์	กำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์ 3 ข้อดี / ข้อเสียของการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์		
3	การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์	3. อธิบาย- การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์ ร่างกายจะต้องมีการปรับตัวอย่างไร - การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์มีอะไรบ้าง - การเต้นท่าพื้นฐาน - การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์ จำนวน 16 ท่าเต้น	4.การจัดหาหรือการบรรจุหีบห่อ	1.วิทยากรอธิบาย /สาธิต/ ผู้เรียนปฏิบัติ - การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์ ร่างกายจะต้องมีการปรับตัวอย่างไร - การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์มีอะไรบ้าง - การเต้นท่าพื้นฐาน - การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคแดนซ์ จำนวน 16 ท่าเต้น 1 การย่ำเท้า Marching 2 การเดิน Walking 3 ก้าวรูปสี่เหลี่ยม Easy walk 4 การก้าวแตะ Step Touch 5 ส้นเท้าแตะ Hell Touch 6 ปลายเท้าแตะด้านข้าง Side Tap 7 การยกส้นเท้า Lek Cur 8 การไขว้ก้าวแตะ Grapevine 9 แมมโบ้ Membo 10 ยกเข่า Knee Up	-	2 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
				11 การเตะขา Kick 12 ก้าวชิด ก้าวเตะ Two Step 13 สควอท Squats 14 ซ่า ซ่า ซ่า Cha Cha Cha 15 สายสะโพก Twis 16 Step Knee		

การจัดการเรียนรู้

การบรรยายให้ความรู้ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

- สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์
- สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้ ภูมิปัญญา
- แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติจากการสอบถาม การสังเกต การมีส่วนร่วมและจากชิ้นงาน/ผลงาน

เกณฑ์การจบหลักสูตร

- มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านหลักเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

เอกสารหลักฐานการศึกษา

วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษา

การเทียบโอน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

.....งานหลักสูตร

(นางสาวอนุสตรา เลี่ยมสุวรรณ)

งานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(.....)

ครูผู้สอน/วิทยากร

.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นายรามินทร์ มูลไธสง)

ครูชำนาญการ

.....ผู้อนุมัติ

(นายกำจร หัดไทย)

ผู้อำนวยการ สกร. ระดับอำเภอพรานกระต่าย

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิต ของคนในชุมชนด้วยแอโรบิคแดนซ์ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิต ของคนในชุมชนด้วยแอโรบิคแดนซ์

จุดเน้นการดำเนินงาน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

3. ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคตสู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ

3.1 ยกระดับศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษาให้เป็นแหล่งเรียนรู้คุณภาพ บูรณาการวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมเข้ากับวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาทักษะคิดเชิงวิเคราะห์ ทดลอง และแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ สำหรับประชาชนทุกช่วงวัย

3.2 มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย (Multi Skill) และความยืดหยุ่น (Resilience) ให้ประชาชน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ทักษะ การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์

3.3 ปลุกฝังความเป็นพลเมืองคุณภาพ ผ่านการบูรณาการการเรียนรู้ด้านประวัติศาสตร์ หน้าที่พลเมือง ศีลธรรม ประชาธิปไตย และสถาบันหลักของชาติ ในบริบทที่ร่วมสมัย ควบคู่กับการปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรม จิตสำนึกสาธารณะ และความเป็นพลเมืองดี เพื่อสร้างสังคมที่เข้มแข็งและอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อมทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย อาจไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการใช้ชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงทำให้สุขภาพอ่อนแอ และอาจจะประสบปัญหาโรคร้ายต่างๆ ตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคมะเร็ง โรคเครียด จึงได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บตามที่รัฐบาลกำหนด นโยบาย 5 อ. เป็นหลักการสร้างสุขภาพให้กับประชาชน ประกอบด้วยการออกกำลังกาย อาหารที่มีประโยชน์ปลอดภัย อารมณ์ดีมีความสุข สุขภาพจิตดีมีอนามัย ชุมชน อโรคยา ซึ่งสิ่งแรกให้เริ่มจากการออกกำลังกายเป็นเรื่องแรก และบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของคนในครอบครัว ชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้ และทักษะที่จำเป็นในการสร้าง และพัฒนาความเข้มแข็งของประชาชนที่จะร่วมมือร่วมใจในการแก้ปัญหาสุขภาพของตนเอง และชุมชน โดยมีเป้าหมายส่งเสริมให้คนไทยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดิน วิ่ง การปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค เป็นต้น การเต้นแอโรบิคเป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกัน มีการพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเป็นกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพกาย และจิต และเป็นการสร้างกระแสให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลเขาศิรีสี จึงได้จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิตของคนในชุมชนด้วยแอโรบิคแดนซ์ เพื่อเป็นการทำตามนโยบายของรัฐบาลโดยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิต นโยบาย 5 อ.

ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลเขาคีรีส ได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดโครงการให้ความรู้ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิต ของคนในชุมชนด้วยแอโรบิคแดนซ์ ให้กับประชาชนในตำบล เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี และใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์สูงสุด

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี
- 2.เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพจิตที่ดีโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี
- 3.เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

ประชาชนทั่วไป จำนวน 6 คน

เชิงคุณภาพ

ผู้รับบริการ มีความรู้ ความเข้าใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการ ออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย และจิตใจ และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และปฏิบัติตนอยู่ใน สังคมอย่างมีสุข

วิธีดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1.ประชุมครูวางแผน	- เพื่อวางแผนการ ดำเนินโครงการ	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ พรานกระต่าย	11 สิงหาคม 2569	2,400 บาท
2.ประสานงาน วิทยากร/ผู้เรียน	- จัดทำโครงการ นำเสนอ	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ พรานกระต่าย	17 สิงหาคม 2569	
3.เสนอโครงการเพื่อ ขออนุมัติจัดกิจกรรม	- เตรียมโครงการ/ เตรียมแผน	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ พรานกระต่าย	18 สิงหาคม 2569	
4.ดำเนินจัดกิจกรรม ตามโครงการ	- จัดกิจกรรมตาม แผนที่กำหนด	ประชาชน ทั่วไปตำบล เขาคีรีส	6 คน	ศกร.ระดับ ตำบล เขาคีรีส	20 สิงหาคม 2569	
5.นิเทศติดตาม/ ประเมินผล	- เพื่อทราบปัญหา อุปสรรคผลการ ดำเนินงาน	ข้าราชการครู	2 คน	ศกร.ระดับ ตำบล เขาคีรีส	20 สิงหาคม 2569	
6.สรุปผลการ ดำเนินงานรายงานผล	- สรุปผลการ ดำเนินงาน	ครู ศกร.	1 คน	สกร.ระดับอำเภอ พรานกระต่าย	21 ธันวาคม 2565	

ระยะเวลาดำเนินโครงการ/กิจกรรม

วันที่ 20 สิงหาคม 2569

สถานที่ดำเนินงาน

แผนงาน ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน รายงานกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ 203343320050002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 ไตรมาส 4 ด้านการพัฒนาสังคมและชุมชน

- | | |
|--|------------------|
| 1.ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมง ะ ละ 300 บาท | เป็นเงิน 900 บาท |
| 2.ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 1 มื้อ ะ ละ120 บาท จำนวน 6 คน | เป็นเงิน 720 บาท |
| 3.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 1 มื้อ ะ ละ 35 บาท จำนวน 6 คน | เป็นเงิน 210 บาท |
| 4.ค่าวัสดุฝึก | เป็นเงิน 570 บาท |

รวมเป็นเงิน 2,400 บาท

แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรม	ไตรมาส 1	ไตรมาส 2	ไตรมาส 3	ไตรมาส 4
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิต ของคนในชุมชนด้วยแอโรบิคแดนซ์	-	-	-	2,400

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางธนัชพร เอี่ยมม่วง

ครู ศกร.ระดับตำบลเขาคีรีส

เครือข่าย/ผู้ที่เกี่ยวข้อง

- ผู้นำชุมชน
- เทศบาล
- โรงเรียนบ้านคุยป่ายาง
- สำนักงานพัฒนาชุมชน
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบล

โครงการที่เกี่ยวข้อง

- โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
- โครงการการจัดการศึกษาเศรษฐกิจพอเพียง
- โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- ร้อยละ 80 ของผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจการดูแลสุขภาพทั้งกาย ใจ และสมองดีขึ้น
- ร้อยละ 80 ของผู้ร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจระดับดีขึ้น

การประเมินโครงการ

- การสังเกตผู้เข้าร่วมโครงการ
- แบบสอบถามความคิดเห็น

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางธนัชพร เอี่ยมม่วง)

ครู ศกร.

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายรามินทร์ มูลโสง)

ครูชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายกำจร หัดไทย)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย

