หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
หลักสูตรการเต้นแอโรบิคและการเต้นบาสโลบเพื่อสุขภาพ จำนวน ๖ ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองสุรินทร์

ความเป็นมา

ในโลกแห่งสังคมดิจิตอลที่คนในสังคมมีแต่การเร่งรีบแข่งขัน เพื่อความอยู่รอดในชีวิต มีการเรียนรู้และใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในชีวิตประจำวัน มากขึ้น เพื่อความสะดวกสบายของตนเองและครอบครัว เช่น มีการใช้ลิฟท์ แทนการเดินขึ้นบันได มีการใช้ e-mail แทนการส่งจดหมาย การรับประทานอาหาร และเครื่องดื่ม ที่ไม่มีประโยชน์ เช่นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารบรรจุกระป๋อง เป็นต้น ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีเหล่านี้ล้วนทำให้มนุษย์เรามีการเคลื่อนไหว ร่างกายน้อยลง เมื่อคนมีการเคลื่อนไหวน้อยลงร่างกายก็ไม่ได้ออกกำลังกาย เท่าที่ควร จึงเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคอ้วน เป็นต้น ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้เกิดจากพฤติกรรมของคนที่ขาดความใส่ใจในการ ดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งวิธีการหนึ่งที่คนทั่วโลกยอมรับว่าสามารถป้องกัน และรักษาโรคเหล่านี้ได้คือ การออกกำลังกาย และการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคนั่นเอง

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระ ภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง

๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย และความสามัคคีในหมู่คณะ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในการเต้นแอโรบิคและการเต้นบาสโลบเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน ๖ ชั่วโมง แบ่งเป็น

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๔ ชั่วโมง

๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๒ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	หลักสำคัญของการเต้นแอโรบิค	๑. อธิบายหลักสำคัญของการเต้นแอโรบิคได้	- อธิบายหลักสำคัญของการเต้นแอโรบิคและการเต้นบาสโลบ - ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคและ การเต้นบาสโลบเพื่อ สุขภาพ	๑. วิทยากรให้ความรู้ ๒. ศึกษาจากเอกสารประกอบการ เรียน ๓. วิเคราะห์ ทบทวนกระบวนการ เรียนรู้	๑	-
๒	หลักสำคัญของการเต้นบาสโลบ	๑. อธิบายหลักสำคัญของการเต้นบาสโลบได้	- อธิบายหลักสำคัญของ การเต้นบาสโลบ - ออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลบเพื่อสุขภาพ	๑. วิทยากรให้ความรู้ ๒. ศึกษาจากเอกสารประกอบการเรียน ๓. วิเคราะห์ ทบทวนกระบวนการ เรียนรู้	๑	-
๓	การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกำลังกายแบบการเต้นแอโรบิคและการเต้นบาสโลบ	๑. บอกการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายแบบการเต้นแอ-โรบิคและการเต้นบาสโลบได้	๑. ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการ บาดเจ็บจากการออก กำลังกายแบบการเต้น แอโรบิคและการเต้น บาสโลบ - ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคและ การเต้นบาสโลบเพื่อ สุขภาพ	๑. วิทยากรให้ความรู้ ๒. ศึกษาจากเอกสารประกอบการ เรียน/ศึกษาจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ๓. วิเคราะห์ ทบทวนกระบวนการ เรียนรู้	๑	-
๔	การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	- อธิบายการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้	- ให้ความรู้เรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	๑. วิทยากรให้ความรู้ ๒. ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน ๓. สรุปผลการปฏิบัติงาน	๑	๑
๕	การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคและการเต้นบาสโลบ	- ออกกำลังกายด้วย การเต้นแอโรบิคและการเต้นบาสโลบอย่างถูกวิธีได้	ฝึกออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคและการเต้นบาสโลบอย่างถูกวิธีได้	๑. วิทยากรให้ความรู้ ๒. ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน ๓. สรุปผลการปฏิบัติงาน	-	๑
รวม					**๔**	**๒**

กระบวนการเรียนรู้

๑. ฝึกปฏิบัติจริง
๒. วิทยากรบรรยาย
๓. แลกเปลี่ยนเรียนรู้
๔. ศึกษาจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์

สื่อการเรียนรู้

๑. วิทยากร

๒. เอกสารประกอบการบรรยาย

๓. ภาพประกอบการเรียนการสอนเต้นแอโรบิคและการเต้นบาสโลบ

๔. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ วีดีทัศน์,โปรเจ็คเตอร์

การวัดผลประเมินผล

๑. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติ

๒. แบบประเมินความพึงพอใจ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

เข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

คณะกรรมการจัดทำหลักสูตร

๑. นายสุนทร จันทร์เปล่ง ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

๒. นายวรชน หมั่นกิจ ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนชุมชน

๓. นายวิรากร หมายมี ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนชุมชน

๔. นายกีฬาวรรธ สาภูเมือง ตำแหน่ง ครู กศน.ตำบล

หมายเหตุ สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการจัดการศึกษาต่อเนื่อง พ.ศ. ๒๕๕๔ ลงวันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔ (ข้อ ๙) การจัดทำและพัฒนาหลักสูตร ให้ผู้อำนวยการสถานศึกษาสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นผู้อนุมัติหลักสูตร โดยความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร

(นายสุนทร จันทร์เปล่ง)

ครูผู้ช่วย

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นายสมพงษ์ สมทิพย์)

ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายพิเชษฐ์ ดียิ่ง)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองสุรินทร์

กำหนดการจัดอบรม

โครงการ.....

หลักสูตรการเต้นแอโรบิคและการเต้นบาสโลบเพื่อสุขภาพ จำนวน ๖ ชั่วโมง

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ.....

ณ..... หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัดสุรินทร์

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองสุรินทร์

เวลา	๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
	๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการ โดย .....
	๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง หลักสำคัญของการเต้นแอโรบิค และหลักสำคัญของการเต้นบาสโลบ โดยวิทยากร .....
	๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย แบบการเต้นแอโรบิคและการเต้นบาสโลบ โดยวิทยากร .....
	๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อและแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยวิทยากร .....
	๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มและฝึกออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค และการเต้นบาสโลบอย่างถูกวิธี โดยวิทยากร .....
	๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	อภิปรายความรู้และสรุปกิจกรรม พิธีปิด โดย .....

หมายเหตุ : ๑. กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

๒. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๓๐ น.