สารบัญ

		หน้า
คำนำ		
บทนำ		
กิจกรรมการฝึกอบรมภาคเช้า		6
ส่วนที่ 1	**กิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคลากร**	7
	- การใช้สัญญาณเสียงจากนกหวีดและการบริหารเวลา	9
	- กระบวนการฝึกอบรมการรับ – ฟังคำสั่ง	12
ส่วนที่ 2	**กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ**	17
	2.1 **กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ 1**	18
	- กายบริหารประกอบเพลง	19
	- การอบอุ่นร่างกาย	29
	- การวิ่งเหยาะ	35
	2.2 **กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ 2**	38
	- โยคะเพื่อเตรียมร่างกาย	40
	- พลังจักรวาลเพื่อสุขภาพ	42
	- แกว่งแขนบำบัดร่างกาย	45
	- แอโรบิคดานซ์	48
ส่วนที่ 3	**กิจกรรมเพื่อพัฒนาการบริหาร**	57
	- ลมเพลมพัด	59
	- เกมการจัดการในสนาม	63
	- การคลายกล้ามเนื้อ	
ส่วนที่ 4	**ภาคผนวก**	83
	- เอกสารประกอบการฝึกอบรม	85
	- ที่มาของกิจกรรมภาคเช้า	98
	- ภาพประกอบสรีระร่างกายบางส่วน	99
บทสรุป		103
บรรณานุกรม		104