

บทนำ

กิจกรรมการฝึกอบรม เป็นส่วนประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของการพัฒนาองค์กรสมัยใหม่ เป็นการฝึกอบรมที่เน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ การนำกิจกรรมหรือเทคนิคการฝึกอบรมแบบต่าง ๆ มาผสมผสาน นอกจากจะเป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมแล้ว ยังเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน นำมาซึ่งประสิทธิภาพของการเรียนรู้ได้อย่างดี

กิจกรรมการฝึกอบรมภาคเช้า เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการฝึกอบรมในระบบค่ายพักแรม เป็นบทเบื้องต้นของการฝึกและพัฒนาบุคลากรเพื่อสร้างวิทยากรในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นหลักสูตรปฐมนิเทศข้าราชการบรรจุใหม่ หลักสูตรพัฒนาข้าราชการ หลักสูตรผู้บังคับบัญชาระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง ที่มีลักษณะการพักอยู่ร่วมกันแบบค้างแรม เพื่อสร้างความรัก ความผูกพัน ความสามัคคี และความมีวินัย ในศูนย์ฝึกอบรม เป็นเวลา 5 วัน ถึง 3 สัปดาห์

ชุดฝึกอบรมกิจกรรมภาคเช้านี้ จะใช้เวลาวันละ 2 ชั่วโมง ช่วงเวลาระหว่าง (05.30 น. ถึง 07.30 น.) โดยแบ่งเนื้อหาออกได้ ดังนี้

ส่วนที่ 1 กิจกรรมเพื่อการพัฒนาบุคลากร เป็นกิจกรรมที่มุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปรับตัว สามารถอยู่ร่วมกันในกรอบ ในสังคมที่มีระเบียบวินัย ซึ่งจะเน้นหลักการทางด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย การใช้สัญญาณจากเสียงนกหวีด การบริหารเวลาเพื่อการอยู่ร่วมกัน และกระบวนการรับและฟังคำสั่ง ส่วนนี้จะใช้เวลาทั้งสิ้น 30 นาที ช่วงเวลาระหว่าง (05.30 น. ถึง 06.00 น.)

ส่วนที่ 2 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ บุคลากรส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยให้ความสนใจกับการป้องกันและลดอุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นอยู่เสมอ กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการเตรียมพร้อมของร่างกาย และการพัฒนาร่างกาย เพื่อใช้งานในแต่ละวัน ส่วนนี้จะใช้เวลาทั้งสิ้น 45 นาที ช่วงเวลาระหว่าง (06.00 น. ถึง 06.45 น.) สามารถแบ่งออกเป็น ส่วนที่ 2.1 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ 1 การอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ได้แก่ การทำกายบริหารประกอบเพลง การยืดและคลายกล้ามเนื้อ ก่อนทำงานหนัก เพื่ออบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ โดยมีจังหวะและเสียงเพลงประกอบ เพื่อควบคุมจังหวะในการหายใจ และทำให้ไม่รู้สึกเหนื่อย เหตุที่ต้องนำกายบริหารประกอบเพลงขึ้นก่อนการอบอุ่นร่างกาย เพราะกายบริหารประกอบเพลงได้อธิบายขั้นตอนการสอนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติตามอย่างเป็นลำดับ รวมถึงการอธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายต่ออวัยวะส่วนต่าง ๆ ครบสมบูรณ์ ซึ่งเมื่อต่อด้วยทำอบอุ่นร่างกายแล้วจะสามารถทำได้อย่างพร้อมเพรียง

หากเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น ฝนตก น้ำท่วมสนามหญ้า ไม่สามารถฝึกตามโปรแกรมนี้ได้ ผู้เขียนได้รวบรวมกิจกรรมที่สามารถนำมาทดแทน และเพิ่มเติมในกิจกรรมส่วนนี้สามารถใช้ห้องประชุมแทนได้ บรรจุไว้ใน ส่วนที่ 2.2 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ 2 ซึ่งประกอบด้วย โยคะเพื่อเตรียมร่างกาย เป็นกิจกรรมอบอุ่นร่างกายและการยืดเส้นยืดสาย ใช้เวลา 10 นาที **พลังจักรวาลเพื่อสุขภาพ** เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาอวัยวะ กล้ามเนื้อ และต่อมที่สำคัญ ๆ 7 แห่ง ใช้เวลา 10 นาที **แกว่งแขนบำบัดรักษาโรค** เป็นกิจกรรมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้ทุกเวลาที่ว่างโดยแนะนำลักษณะที่ควรคำนึงถึง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้เวลา 10 นาที **แอโรบิคแดนซ์** เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้สถานที่มาก สามารถปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยใช้จังหวะดนตรี จะเริ่มจากท่าที่ง่าย ๆ ซ้ำ ๆ ไปสู่ท่าที่ยาก และขึ้นเร็วขึ้น แล้วค่อย ๆ ลดความเร็วลง เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 15 นาที

ส่วนที่ 3 กิจกรรมเพื่อพัฒนาการบริหาร โดยเฉพาะที่ใช้กับภาคสนาม เนื่องจากต้องใช้สนามหญ้าที่มีบริเวณกว้างพอ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้น ส่วนนี้จะใช้เวลาทั้งสิ้น 45 นาที ช่วงเวลาระหว่าง (06.45 - 07.30) เนื้อหาที่จะได้รับเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำงานร่วมกัน การทำงานเป็นทีม การพัฒนาทีมงาน และการพัฒนาผู้นำ - ผู้ตาม ซึ่งมีหลายกิจกรรม ดังต่อไปนี้ **กิจกรรมแรก** ได้แก่ **กิจกรรมลมเพลมพัด** เป็นกิจกรรมเพื่อคั่นจังหวะ (Buffer Activity) หลังจากได้ทำกิจกรรมการออกกำลังกายมาเหนื่อย ๆ โดยเฉพาะการวิ่ง ให้ได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเพิ่มความสุขสนุกรวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระตุ้นประสาท โดยการตั้งการทำโปะไว้ (Sensitivity Check) ใช้เวลา 15 นาที **กิจกรรมต่อมา** ได้แก่ **เกมการจัดการในสนาม (Management Games)** เป็นกิจกรรมที่ใช้เทคนิคการฝึกอบรมจำลองสถานการณ์ (Simulation) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วม ได้รับความสนุกสนานและเกิดการจดจำ สามารถนำไปใช้ได้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน วันละ 1 เกม ใช้เวลาเกมละ 20 นาที จำนวน 8 เกม **กิจกรรมสุดท้าย** ได้แก่ **การคลายกล้ามเนื้อ** เป็นกิจกรรมที่นำท่าอบอุ่นร่างกายทั้ง 40 ท่ามาใช้ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ยืดและคลายเข้าสู่ภาวะปกติ ใช้เวลา 10 นาที

ส่วนที่ 4 ภาคผนวก เป็นการรวบรวมเอกสารประกอบการฝึกอบรมที่น่าสนใจและไม่สามารถอธิบายได้ในช่วงเวลาหรือกระบวนการที่กำหนด จำนวน 9 หัวข้อ ต่อด้วยที่มาของกิจกรรมภาคเช้า และภาพประกอบสรีระร่างกายบางส่วน โดยเฉพาะภาพตำแหน่งที่ตั้งของต่อมที่สำคัญต่าง ๆ เช่น ต่อมพิทูอิตารี ที่ผลิตน้ำหล่อเลี้ยงสมองชนิดพิเศษ ซึ่งได้รวบรวมไว้อยู่ในฉบับนี้แล้ว

กิจกรรมฝึกอบรมภาคเช้า

(2 ชั่วโมง)

(ระหว่างเวลา 05.30 น. ถึง 07.30 น.)

เป็นกิจกรรมที่ปลุกกระตุ้นกล้ามเนื้อ อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และความรู้สึก ประสานให้เกิดการตื่นตัว (Alert) เพื่อสร้างพฤติกรรมกระตือรือร้นที่จะรับรู้ และเรียนรู้ในบทเรียน เพื่อสร้างความพร้อม ความมีระเบียบวินัย และพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงก่อนที่จะทำภารกิจในกิจวัตรประจำวัน โดยไม่รู้สึเหนื่อยล้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ หรืออวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดความพร้อม เพื่อที่จะเข้าสู่กิจกรรมต่าง ๆ โดยให้เกิดการบาดเจ็บน้อยที่สุด
2. เพื่อเป็นการกระตุ้นสมองให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์ในตอนเช้า เป็นการสร้างความกระตือรือร้น และพร้อมที่จะเข้าสู่บทเรียนในแต่ละวัน
3. เพื่อสร้างเสริมนิสัยให้อยู่ในระเบียบและมีวินัย

เนื้อหา ประกอบด้วย ส่วนที่สำคัญ 3 ส่วน

- ส่วนที่ 1 กิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคลากร
- ส่วนที่ 2 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ 1 และ 2
- ส่วนที่ 3 กิจกรรมเพื่อพัฒนาการบริหาร

สื่ออุปกรณ์การฝึกอบรม

1. นกหวีด
2. โทรโฆง

ส่วนที่ 1 กิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคลากร

(30 นาที)

(ระหว่าง 05.30 ถึง 06.00 น.)

เป็นกิจกรรมเพื่อปลูกฝังความคิด จิตใต้สำนึกให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย ให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบการจัดสรรเวลา บริหารเวลา และการรับฟังคำสั่งด้วยความตั้งใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความมีระเบียบวินัย
2. เพื่อฝึกการบริหารเวลา
3. เพื่อสร้างแบบอย่าง และบุคลิกที่ดี

เนื้อหา

1. การใช้สัญญาณเสียงของนกหวีด และ การบริหารเวลาเพื่อการปรับตัว (15 นาที)
2. กระบวนการฝึกการรับ - ฟังคำสั่ง (15 นาที)

สื่ออุปกรณ์การฝึกอบรม

1. นกหวีด
2. โทรซิ่ง

กิจกรรมที่ 1 การใช้สัญญาณเสียงจากนกหวีดและการบริหารเวลา (15 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
05.30 -05.45 น. 00 - 15 นาที	<p>กิจกรรม การใช้สัญญาณเสียงจากนกหวีด</p> <p>เพื่อ ใช้เป็นสื่อกระตุ้นให้ระบบประสาทตื่นตัว ลูกขึ้นจากที่นอน เพื่อปฏิบัติกิจวัตรส่วนตัวให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด คือ 15 นาที เมื่อพร้อมแล้วก็ให้มารวมกันที่จุดนัดพบ เช่น หน้าตึกที่มีแสงไฟสว่างพอเพื่อใช้ทำกิจกรรมได้</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p>	นกหวีด
05.30 น.	<p>1. สัญญาณนกหวีดเป่าปลุก (AROUSAL WHISTLE) มีลักษณะ ดังนี้</p> <p>“ ปรี๊ด ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ (หายใจเข้า) ปรี๊ด ……… ”</p> <p>เป็นสัญญาณเพื่อปลุกให้เกิดการตื่นตัวและใช้กับการเชิญธงชาติ</p> <p>เทคนิคการเป่านกหวีด “ ปลุก ” มีดังนี้</p> <p>ก่อนอื่น ให้คว่านกหวีดให้ช่องเสียงนกหวีดคว่ำลง วิธีนี้จะทำให้น้ำลายไม่พ่นใส่หน้า</p> <p>การเป่า หายใจเข้าปอดให้มากที่สุด อัดลมให้แน่นแล้วปล่อยลมออกเป็นระยะ ๆ จนหมดลมให้ ครั้งที่หนึ่ง หายใจเข้าปอดให้ลึก อัดลมให้แน่นแล้วปล่อยลมออกให้เป็นเสียงยาวจนหมดลมใน ครั้งที่สอง</p>	
05.45 น.	<p>2. สัญญาณนกหวีดเรียกแถว (WARNING WHISTLE) มีลักษณะ ดังนี้</p> <p>“ ปรี๊ด ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ” ต่อท้ายด้วยคำสั่งเรียกแถว</p> <p>เป็นสัญญาณให้คนสนใจฟัง หรือเป็นเสียงสัญญาณเตือน</p> <p>เทคนิคการเป่านกหวีด “ เรียกแถว ” มีดังนี้</p> <p>ให้สูดหายใจเข้าปอดลึกที่สุดอัดลมให้แน่น แล้วปล่อยลมออกเป็นระยะ ๆ จนหมดลมครั้งเดียว</p> <p>สำหรับสัญญาณนกหวีดอีก 4 ลักษณะ จะใช้ในโอกาสอื่นดังนี้</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>3 สัญญาณห้ามปราม (BITTEN WISTLE) มีลักษณะ ดังนี้ “ ปรี๊ด ยาว ” ดังนี้</p> <p>เป็นสัญญาณเพื่อให้คนหยุดการกระทำที่กำลังทำอยู่</p> <p>เทคนิคการเป่านกหวีด “ ห้าม หรือ ปราม ” มีดังนี้ ให้สุดลมหายใจเข้าปอดให้ลึก อัดลมให้แน่นแล้วปล่อยออกไป ยาว ๆ จนหมด ครั้งเดียว</p> <p>4. สัญญาณขอแทรก ขอเวลา (INTERVENTION WHISTLE) มีลักษณะ ดังนี้ “ ปรี๊ด ๆ , ปรี๊ด ๆ ”</p> <p>เป็นสัญญาณเพื่อขอแทรก ขอเวลา เพื่อให้ตนเองพูดขัดจังหวะ เช่น ในระหว่างเล่นเกม ผู้เข้ารับการอบรมกำลังพูดคุยกัน และ วิทยากรต้องการอธิบายแทรกก็ใช้สัญญาณนี้</p> <p>เทคนิคการเป่านกหวีด “ ขอแทรก , ขอเวลา ” มีดังนี้ ให้สุดหายใจเข้าปอด อัดลมแล้วปล่อยออกมาสองจังหวะสั้น ๆ แล้วหยุด ปล่อยอีกสองจังหวะแล้วหยุด</p> <p>5. สัญญาณ “ เร่งรัด ” (ACCELERATION WHISTLE) มี ลักษณะ ดังนี้ “ ปรี๊ด ปรี๊ด ,หายใจ ปรี๊ด ปรี๊ด ”</p> <p>เป็นสัญญาณเร่งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเร่งความเร็ว เช่น ใน ขณะเล่นเกมต้องการเร่งให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติ หรือวิ่งให้เร็ว ขึ้น เพื่อให้ควบคุมเกมให้เป็นไปตามที่กำหนด</p> <p>เทคนิคการเป่านกหวีด “ เร่งรัด ” มีดังนี้ ให้สุดหายใจเข้าปอดอัดลมแล้วปล่อยออกมาครั้งละสองจังหวะ ยาว ๆ แล้วหยุดหายใจ เป่าอีกสองจังหวะแล้วหยุด</p> <p>6. สัญญาณคลาย (RELAX WHISTLE) มีลักษณะดังนี้ “ ปรี๊ด ปรี๊ด ปรี๊ด ปรี๊ด</p> <p>เป็นสัญญาณเพื่อผ่อนคลาย บอกให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบว่า ควรจะพักผ่อน นอนหลับได้แล้ว ไม่ควรทำกิจกรรมอื่น ๆ</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>หมายเหตุ สัญญาณคล้ายนี้ใช้ช่วงเวลา 22.00 น. เพื่อเป็นสัญญาณให้ทุกคนหลับนอนพักผ่อน</p> <p>เทคนิคการเป่านกหวีด “ คลาย ”</p> <p>ให้สูดหายใจเข้าปอด แล้วปล่อยลากเสียงยาว ๆ ต่อเนื่องเป็นชุด ๆ สักประมาณ 3 ครั้ง</p> <p>อนึ่ง การใช้สัญญาณเสียงนกหวีด เหล่านี้อาจจะเหมือน หรือไม่เหมือนกับกิจกรรมของทหาร หรือกิจกรรมลูกเสือ ขึ้นอยู่กับการตกลงใช้ ในหน่วยงานของตน แต่ต้องอยู่บนหลักมาตรฐานสากลทั่ว ๆ ไปที่สามารถเข้าใจได้อย่างเดียวกัน</p> <p>หลักสำคัญ อยู่ที่การอัดลมเข้าปอดแล้วบีบ หรือ ปล่อยออกมาเป็นช่วง ๆ เป็นจังหวะ ๆ ในการวิ่งก็ได้ นำสัญญาณนกหวีดมาใช้ เพื่อให้การลงเท้าเป็นจังหวะ</p> <p>เหตุที่นำเอาสัญญาณนกหวีดมาใช้ เนื่องจากที่พักแต่ละหน่วยอยู่ไกลกัน การใช้เสียงตะโกนจากคนไม่สามารถไปได้ทั่วถึง และทันเวลาที่กำหนดในการฝึกอบรม โดยเฉพาะห้องพักที่ติดแอร์จะไม่สามารถได้ยินเสียงตะโกนเรียก จึงจำเป็นต้องนำนกหวีดมาใช้ในค่ายพักแรม ซึ่งเป็นการสร้างมาตรฐานและส่งผลทางด้านจิตวิทยาด้วย</p> <p>ส่วนการบริหารเวลาเพื่อปฏิบัติกิจวัตรส่วนตัวนั้น</p> <p>เพื่อเป็นการฝึกให้แต่ละคนรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ การควบคุมตัวเอง และการจัดแบ่งเวลาให้กับเพื่อนในการใช้ห้องน้ำ รวมถึงการบริหารเวลา เพื่อให้เหมาะกับกิจกรรมแต่ละประเภท เช่น ตื่นขึ้นมาไม่จำเป็นต้องอาบน้ำก็ได้ แค่ล้างหน้า แปรงฟัน เปลี่ยนเครื่องแต่งกายในชุดกีฬา เข้าห้องสุขา ก็เพียงพอแล้ว เพราะการอาบน้ำทันทีที่ลุกขึ้นจากเตียง จะทำให้ร่างกายสูญเสียความอบอุ่น และไม่สามารถปรับอุณหภูมิในร่างกายได้ทัน</p> <p>การปฏิบัติตัวอย่างรวดเร็ว นำมาถึงบุคลิกภาพของผู้นำ การพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมอยู่ตลอดเวลา รวมไปถึงการอยู่อย่างนอนง่าย บุคลิกดังกล่าว ล้วนแล้วเป็นที่ปรารถนาของหน่วยงาน และเพื่อนร่วมงานเสมอ</p>	

กิจกรรมที่ 2 กระบวนการรับ - ฟังคำสั่ง

(15 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
05.46 - 06.00 น. 00 - 15 นาที	<p>กิจกรรม การฝึกการรับ - ฟัง คำสั่ง</p> <p>เพื่อ สร้างความมีระเบียบวินัย การเรียงลำดับ การจัดแถวเพื่อให้เกิดความรวดเร็ว และ เพื่อจัดกระบวนการไปสู่กิจกรรมอื่นต่อไป</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม การฝึกการรับ - ฟังคำสั่ง โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <p>1. การเรียกแถว</p> <p>คำสั่ง “ ทั้งหมด ๆ แถวหน้ากระดานสี่แถวมาหาข้าพเจ้า ”</p> <p>เพื่อ เป็นการรวมพลให้มาอยู่รวมกันในรูปของแถวไม่ว่าจะเป็นแถวหน้ากระดาน หรือแถวตอน ซึ่งแล้วแต่วัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะดำเนินต่อไป</p> <p>รูปแบบของแถวที่ใช้ มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แถวหน้ากระดาน 2. แถวตอน <p>รูปแบบอื่น ๆ ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การจัดแถวโค้งครึ่งวงกลม 2. การจัดแถววงกลม 3. การจัดแถวรูปตัว U 4. การจัดแถวรูปตัว V <p>แถวหน้ากระดาน 4 แถว</p> <p>ลักษณะ ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมยืนเรียงถัดไปทางซ้าย ทุกคนหันหน้าเข้าหาวิทยากรเป็นแถวที่ 1 และทำเช่นเดียวกันอยู่หลังแถวแรกอีก 3 แถว</p> <p>แถวตอนเรียง 4</p> <p>ลักษณะ ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 1 ยืนอยู่ตรงหน้าวิทยากร ให้คนอยู่ถัดไป ยืนต่อด้านหลังของคนแรก เป็นแถวที่ 1 ทำเช่นเดียวกันนี้ แต่ให้มายืนอยู่ทางซ้ายมือของแถวแรกเป็นแถวที่ 2 - 3 - 4</p>	โทรโข่ง

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>2. ทำเตรียมพร้อม</p> <p>คำสั่ง “ ทั้งหมด แถว ตรง ” หรือ “ ทั้งหมด นิ่ง ”</p> <p>เพื่อ ให้เกิดความพร้อมที่จะส่งคำสั่งต่อไป</p> <p>อธิบาย เมื่อวิทยากรสั่งว่า “ ทั้งหมด ... แถว ” ให้ทุกคนสุดท้ายใจเข้าไปให้เต็มปอด ลึก ๆ ยืดอกขึ้น หยอนเข้าซ้าย และเมื่อวิทยากรสั่งคำว่า “ ตรง ” ให้กระตุกเข้าซ้าย ลำตัวนิ่ง อยู่ในท่าตรง ไม่พูด ไม่คุยกัน</p> <p>3. การจัดแถว</p> <p>คำสั่ง “ หัวแถวเป็นหลัก (ซ้าย)จัดแถว ”</p> <p>เพื่อ 1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนในแถว ชยับตัวไปด้านหลัง เพื่อให้เกิดช่องว่าง เป็นแถว เป็นแนว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถมองเห็นวิทยากรได้จากทุก ๆ ตำแหน่ง</p> <p>2. ฝึกให้มีระเบียบและรู้จักการรับ - ฟังคำสั่ง</p> <p>อธิบาย “ การจัดแถวแต่ละครั้งจะเริ่มจากคนที่อยู่ตรงหน้าวิทยากร ทั้ง 4 คนเป็นหลักอยู่กับที่ ให้แต่ละคนยกข้อศอกซ้ายขึ้น เพื่อให้เพื่อนที่อยู่ทางซ้ายเอาแขนขวามาชนข้อศอกของเรา เราเรียกว่า “ ระยะเวลา ” จากนั้นให้แถวที่ 2 - 3 - 4 ยกมือขวาขึ้น ยืนมือขวาไปแตะไหล่ขวาของคนที่อยู่ด้านหน้า แล้วหันหน้าไปทางขวามองให้ตรงคนที่อยู่ทางขวา เราเรียกว่า “ ระยะเวลา ”</p> <p>การจัดแถวทุกครั้งเราจะจัดให้ได้ระยะทั้งระยะต่อ และระยะเคียง มือค้างไว้จนกว่าทุกคนจะจัดแถวเสร็จ รอวิทยากรสั่งต่อไป</p> <p>4. การสิ้นสุดคำสั่ง</p> <p>คำสั่ง “ ทั้งหมด นิ่ง ”</p> <p>เพื่อ เป็นการสิ้นสุดกระบวนการสั่งนั้น ๆ</p> <p>อธิบาย เมื่อวิทยากรสั่งว่า “ ทั้งหมด นิ่ง ” ให้ทุกคนสะบัดหน้ามาในท่าตรง พร้อมทั้งลดมือลงมาอยู่ข้างลำตัว</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>5. ฝึกปฏิบัติ</p> <p>คำสั่ง " ทั้งหมด ๆ หัวแถวเป็นหลัก ๆ... จัดแถว "</p> <p>อธิบาย เป็นการรับทราบคำสั่ง ให้ทุกคนตอบรับว่า " เช้า "</p> <p>เพื่อ เตือนให้เพื่อน ๆ ที่ยังไม่ได้ยินได้ทราบ</p> <p>หมายเหตุ เหตุที่ต้องย้ำคำสั่งว่า " ทั้งหมด ๆ " ในแต่ละตอน เพื่อเป็นการเรียกสมาธิ และความสนใจ ซึ่งการจัดกระจายอยู่ให้กลับมา</p> <p>6. การหัน</p> <p>คำสั่ง " ทั้งหมด ซ้าย หัน " , " ขวา หัน , กลับหลัง ..หัน "</p> <p>เพื่อ ให้คนในแถวสามารถเปลี่ยนทิศทางการหัน เพื่อทำกิจกรรมขั้นต่อไป</p> <p>อธิบาย การทำซ้ายหัน ให้ทุกคนกอดสันเท้าซ้าย จิกด้วยปลายเท้า ขวา บิดตัวไปทางซ้าย 90 องศา กดปลายเท้าขวาเพื่อทรงตัว นับ 1 จากนั้นชิดเท้าขวาอยู่ในท่าตรง นับ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทำขวาหัน ก็เช่นเดียวกัน คือ กอดสันเท้าขวา จิกด้วยปลายเท้าซ้าย บิดตัวไปทางขวา 90 องศา กดปลายเท้าซ้ายเพื่อทรงตัว นับ 1 จากนั้นชิดเท้าซ้าย อยู่ในท่าตรง นับ 2 - การทำกลับหลังหัน ทำเช่นเดียวกับการทำขวาหัน แต่บิดตัวไปข้างหลัง <p>การทำซ้ายหัน ขวาหัน หรือกลับหลังหันเราจะนับพร้อม ๆ กัน</p> <p>หมายเหตุ การหัน ทำไม่จำเป็นต้องย้ำคำสั่ง " ทั้งหมด " อีก เพราะคนเริ่มมีสมาธิแล้ว และเหตุที่ต้อง นับ 1 และ 2 ก็เพื่อให้เกิดความพร้อมเพียง โดยเสียงที่นับจะเป็นตัวกำหนดนั่นเอง</p> <p>7. ฝึกปฏิบัติ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทั้งหมด ซ้าย หัน (2 ครั้ง) - ทั้งหมด ขวา หัน (2 ครั้ง) - ทั้งหมดกลับหลัง หัน (2 ครั้ง) <p>อธิบาย เหตุผลที่ต้องทำซ้ายหัน หรือขวาหัน</p> <p>ประการแรก ทำให้ผู้เรียนสามารถเห็นระดับความสูง - ต่ำของเพื่อน ๆ แต่ละแถวว่ายังไม่เป็นระเบียบ</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ประการที่สอง เป็นการทราบ ว่า คนข้าง ๆ ของเราเป็นใคร ข้างหน้า - ข้างหลังของเราเป็นใคร ?</p> <p>ประการสุดท้าย เสียงที่นับออกมาเป็นการกระตุ้นเพื่อน ๆ ที่ยังไม่ตื่นได้รู้ว่า ขณะนี้เรากำลังทำซ้ายหัน ขณะนี้เรากำลังทำขวาหัน</p> <p>หมายเหตุ เหตุที่ต้องสั่งซ้ำ ๆ กัน เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสรับทราบเท่ากัน</p> <p>8. การพักอยู่ในแถว</p> <p>คำสั่ง " ทั้งหมด ... พัก "</p> <p>เพื่อ เป็นการผ่อนคลาย อริยาบทในระหว่างรอ หรือเปลี่ยนกิจกรรมอื่น ๆ ด้วยการหย่อนเข้าได้</p> <p>9. การเลิกแถว</p> <p>คำสั่ง " ทั้งหมด ... แถว ... ตรง " " เลิก ... แถว "</p> <p>เพื่อ เลิกภารกิจ สลายตัวแยกย้ายไปจากแถว</p> <p>อธิบาย ให้ปฏิบัติต่อจากท่าตรง คือ สุดหายใจเข้า หย่อนเข้าซ้าย อยู่ในท่าตรง ทำกึ่งซ้ายหันก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้าประมาณครึ่งก้าว ปรบมือ 3 ครั้ง ร้อง" เฮ้ "ดัง ๆ 1 ครั้ง พร้อม ๆ กันจากนั้นให้แยกออกจากแถว</p> <p>10. การขยายแถว</p> <p>คำสั่ง " ทั้งหมด ขยาย แถว "</p> <p>เพื่อ ปรับแถวให้เกิดช่องว่างกว้างพอสำหรับทำกายบริหาร เพื่อไม่ให้ชนชนกัน และผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเห็นการสาธิตท่าทางจากวิทยากร และพี่เลี้ยงได้ทั่วถึง เนื่องจากการทำกายบริหารจะเป็นกระบวนการที่ต้องทำไปพร้อม ๆ กับวิทยากรได้</p> <p>หมายเหตุ " การขยายแถว " จะมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การขยายแถวหนึ่งช่วงแขน วิธีการให้ยกแขนซ้าย เอามือมาแตะไหล่คนทางซ้าย 2. การขยายแถวสองช่วงแขน วิธีการให้ยกทั้งสองแขนให้ปลายนิ้วชนกันไม่เกยกัน 	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>11. การแก้ไขคำสั่ง</p> <p>คำสั่ง “ ผิดหยุด ”</p> <p>เพื่อ บอกให้ทราบว่สิ่งที่พูดไปแล้วนั้น ” ผิด ” จะทำการออกคำสั่งที่ถูกต้องใหม่</p> <p>หมายเหตุ สามารถยกคำสั่งไปใช้ในวันที่ 2 - 3 ได้ หรือในช่วงที่ต้องการใช้เพื่อให้เวลากระชับขึ้น</p> <p>12. การทักทายแถว</p> <p>คำสั่ง “ ทั้งหมด แถว ตรง ” หรือ “ ทั้งหมด นิ่ง ”</p> <p>ทักทาย “อรุณสวัสดิ์ สถาบันพัฒนาแรงงานการและสวัสดิการสังคม ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่กิจกรรมภาคเช้า ”</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทุก ๆ เข้าเราจะพบกันที่นี่ และเวลาเดียวกันนี้ - เมื่อคืนหลาย ๆ คนคงจะนอนหลับสบายดี ส่วนบางคนอาจจะนอนไม่หลับ อาจเป็นเพราะผิดแปลกต่อสถานที่ หรือผิดแปลกต่อกระบวนการของเรา บางคนตื่นเต้นมาก นอนไม่ค่อยหลับ ตื่นทุก ๆ 2 ชั่วโมง บางคนตื่นตั้งแต่ตี 4 ลุกขึ้นมาเข้าห้องน้ำ พอเหลืออบดูนาฬิกา ตี 4 ก็จึงนอนต่อ - สิ่งเหล่านี้ท่านไม่ต้องตกใจ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่ประการใด พอวันที่ 2 -3 ท่านก็จะเริ่มรู้สึกคุ้นเคยมากขึ้น เที่ยงนอนของท่านจะรู้สึกน่ารักมาก ขนาดนกหวีดเป่าปลุกแล้ว ยังไม่อยากตื่นเลย - เราจะมาพบกันเพื่อทำกายบริหารประกอบเพลงกัน เราจะทำกันวันละ หนึ่งเพลง วันที่สองจะเพิ่มเป็น 2 เพลง วันที่ 3 ก็เพิ่มเป็น 3 เพลง - สำหรับประโยชน์ของกายบริหาร จะเป็นอย่างไรนั้น ก็ขอให้พวกเราติดตามต่อไป <p>หมายเหตุ ทำไมจะต้องกล่าวทักทาย ไม่ทักทายไม่ได้หรือ ?</p> <p>คำตอบ ก็คือ นี่คือการบวนการทางจิตวิทยาเพื่อจะอธิบายให้ผู้เข้ารับการศึกษาอบรมได้รู้ว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เราเห็น (WE SEE) 2. เราเข้าใจ (WE UNDERSTAND) 3. เราชื่นชมยินดี (WE APPRECIATE) 	

ส่วนที่ 2.1 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ 1

(45 นาที)

(ระหว่างเวลา 06.00 – 06.45 น.)

เป็นกิจกรรมประเภทการอบอุ่นร่างกาย และกายบริหาร ที่มีสนามหญ้าที่กว้างและมีถนนสำหรับใช้วิ่งออกกำลังกายพร้อม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมร่างกายให้มีความพร้อม และให้มีการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้เกิดการจดจำของท่าการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ได้
3. เพื่อสร้างความพร้อมเพรียง และมีระเบียบวินัย

เนื้อหา ประกอบด้วย กิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. แนะนำกิจกรรม และกายบริหารประกอบเพลง (15 นาที)

(MORNING EXERSICE)

เพลงที่ใช้ประกอบท่ากายบริหาร 5 เพลง ได้แก่

- | | | | |
|----------|--------------------|----------|---------------------|
| วันที่ 1 | เพลง แหงนมองดูฟ้า | วันที่ 2 | เพลง กังหันต้องลม |
| วันที่ 3 | เพลง จับปูดำขำปูนา | วันที่ 4 | เพลง ยิ่งยักยิ่งมัน |
| วันที่ 5 | เพลง กำมือหมุน | | |

2. การอบอุ่นร่างกาย (WARM UP) (15 นาที)

ท่าบริหาร 40 ท่า

3. การวิ่งเหยาะ (JOGGING) (15 นาที)

เพลงที่ใช้ประกอบการวิ่ง 6 เพลง

- | | | | |
|-----------|---------------|-----------|--------------|
| เพลงที่ 1 | อยู่ร่วมกัน | เพลงที่ 2 | ไม่มีใครเก่ง |
| เพลงที่ 3 | พระรามเดินดง | เพลงที่ 4 | กังหันต้องลม |
| เพลงที่ 5 | จับปูดำขำปูนา | เพลงที่ 6 | ดอกกลิ่นหอม |

สื่ออุปกรณ์การฝึกอบรม

1. นกหวีด
2. โทร์โซ่ง

กิจกรรมที่ 3 กายบริหารประกอบเพลง

(15 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
<p>เข้าวันแรก 06.00 - 06.15 น 00 - 15 นาที</p>	<p>กิจกรรม กายบริหารประกอบเพลง</p> <p>เพื่อ นำเอาเพลงมาประกอบกับท่าทางการเคลื่อนไหว รวมถึงการส่งเสียงร้อง เพื่อประโยชน์ต่อร่างกายที่จะได้รับ</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม กายบริหารประกอบเพลง โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <p>- การแนะนำกิจกรรม (Activity Introduction)</p> <p>ทุก ๆ เช้า เราจะมาทำการบริหารประกอบเพลงกันวันละ 1 เพลง วันที่ 2 จะเพิ่มเป็น 2 เพลง วันที่ 3 เพิ่มเป็น 3 เพลง ทุกวัน สำหรับประโยชน์จะเป็นอย่างไรนั้นเราสามารถติดตามได้ดังนี้</p> <p>หมายเหตุ การที่เริ่มต้นวันละ 1 เพลง ส่วนในวันถัดไป เพิ่มอีกวันละ 1 เพลง</p> <p>เนื่องจาก ถ้าเริ่มต้นวันแรกหลายเพลง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะจดจำยาก แล้วจะรู้สึกเบื่อ คิดว่าตนทำไม่ได้ ถ้าใช้เพียงเพลงเดียวโดยไม่มีเพิ่มเพลงขึ้นวันละ 1 เพลง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึกว่ “ ไม่มีคุณค่า ”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกชื่อเพลง กายบริหารประกอบเพลงแรก มีชื่อว่า “ แหงนมองดูฟ้า ” 2. บอกเนื้อเพลง เนื้อเพลงมีอยู่ว่า “ แหงนมองดูฟ้า ก้มหน้าดูดิน หมูวิหกไผ่ผิน บินไปก็บินมา เหลียวมองทางซ้าย แล้วก็ย้ายไปทางขวา สายเอวไปมาเห็น ดาราพร่างพราย ” 3. ร้องและท่าทำประกอบ ต่อไปก็จะร้องไปด้วยและท่าทำทางประกอบไปด้วย โดยมีพี่เลี้ยงและผู้ช่วยวิทยากรมาเป็นแบบให้ดู 1 - 2 - 3 (เริ่มร้องเพลงและท่าทำประกอบ 1 เที้ยว) 4. ให้ดูภาพซ้ำ เราจะมาดูภาพซ้ำกัน 	<p>นกหวีด โทรโข่ง</p>

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ก่อนอื่นให้แยกเก้าอี้ไปข้าง ๆ เพื่อการทรงตัว ยื่นแขนไปข้างหน้าขนานกับพื้น ข้อศอกไม่งอ</p> <p>“ <u>แขนมองดูฟ้า</u> ” ให้ก้มตัวลงเอามือทั้งสองชี้ไปที่ปลายเท้า พร้อมทั้งหายใจออก ก้มได้แค่ไหนเอาแค่นั้น อย่าฝืน ชูมือขึ้น แอนไปข้างหลัง หายใจเข้า “ <u>ก้มหน้าดูดิน</u> ” ก้มตัวลงหายใจออก</p> <p>“ <u>หมุนหัวผผผผ</u> ” กางแขนไปด้านข้าง กระทบแขนขึ้นลง บิดตัวไปทางซ้าย “ <u>บินไปก็บินมา</u> ” กระทบแขนขึ้นลง บิดตัวไปทางขวา “ <u>เหลียวมองทางซ้าย</u> ” ยกมือซ้ายขึ้นเหนือหน้าผากพองาม มือขวาเท้าสะเอว ลำตัวนั้นตรงไม่บิด ดันเอวไปทางซ้าย “ <u>แล้วก็ย้ายไปทางขวา</u> ” เปลี่ยนเป็นยกมือขวาขึ้นเหนือหน้าผากพองาม มือซ้ายเท้าสะเอว ลำตัวตั้งตรง ดันเอวไปทางขวา “ <u>ส่ายเอวไปมา</u> ” ลดมือขวาเท้าสะเอวดันเอวไปทางซ้ายที่ ทางขวาที่ และทางซ้ายอีกที่ “ <u>เห็นดาวพร่างพราย</u> ” ยื่นแขนไปข้างหน้า ก้มตัวลงหายใจออก ชูแขนขึ้นหายใจเข้า ก็เป็นการจบเพลง</p> <p>5. ดูภาพเต็มอีกครั้ง 1 - 2 - 3</p> <p>6. ฝึกปฏิบัติ เราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 1 เที้ยว ก่อนอื่นต้องขยายแถวก่อน เพื่อให้แขนแต่ละคนไม่ชนกัน 1 - 2 - 3 เริ่มเพลง</p> <p>7. แก้ไข - ทำทางให้ถูกต้อง เป่านกหวีดหยุด เพื่อแก้ไขทำทางให้ถูกต้อง ดังนี้ “ <u>หมุนหัวผผผผ บินไปก็บินมา</u> ” ให้กางแขน การกระทบแขนขึ้นลง ข้อศอกต้องไม่งอ แขนตรง บิดตัวไปทางซ้ายก่อน แล้วบิดตัวไปทางขวา “ <u>เหลียวมองทางซ้าย</u> ” เอามือซ้ายมาวางเหนือหน้าผากพองาม มือขวาเท้าสะเอว ลำตัวตรงไม่บิดตาม ดันเอวไปทางซ้ายก่อน “ <u>แล้วก็ย้ายไปทางขวา</u> ” เปลี่ยนเป็นยกมือขวาเหนือหน้าผากพองาม เริ่มใหม่ 1 - 2 - 3</p> <p>8. บอกถึงประโยชน์ที่จะได้รับ สำหรับประโยชน์ของกายบริหารประกอบเพลงนี้ มีอยู่ว่าเวลาที่เรากำ “ <u>แขนมองดูฟ้า ก้มหน้าดูดิน</u> ” เป็นการบริหาร</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ปอด ซีโครง กระดุกสันหลัง เวลาที่มดตัวลง ซีโครงก็ไปบีบปอด เพื่อขับเอาคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ชูแขนขึ้นหายใจเข้า ซีโครง ขยาย ปอดก็ขยาย เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ในตอนเช้า ๆ พอที่ลมหายใจออก ซีโครงก็ไปบีบปอด เพื่อขับเอาคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาจนหมดอีกครั้ง " หมูวิทโทไผ่ผิน " เป็นการบริหารหัวไหล่ ต้นแขน ซีโครง และกล้ามเนื้อกระดุกสันหลัง " บินไปที่บินมา " เปลี่ยนจากทางซ้ายเป็นทางขวา " เหลียวมองทางซ้ายแล้วก็ย้ายไปทางขวา " เป็นการบริหารกระดุกสันหลังและเส้นประสาทที่อยู่คู่กับบริเวณกระดุกสันหลังให้ได้รับการออกกำลังกาย " สายเอวไปมา " เป็นการสลับเลือดลมจากข้างบนลงไปข้างล่าง และจากข้างล่างขึ้นไปข้างบน " เห็นอรวรพรางพราว " เป็นการบริหารปอด ซีโครง กระดุกสันหลัง อีกครั้ง</p> <p>เราจะเห็นว่า ปอด ซีโครง กระดุกสันหลัง และเส้นประสาทที่อยู่คู่กับกระดุกสันหลัง จะได้รับการออกกำลังกาย ซึ่งก็เป็นกายบริหารธรรมดา ๆ ไม่แตกต่างอะไรเลย</p> <p>แต่จากการค้นคว้าทางด้านจิตวิทยา และสรีระวิทยา พบว่าการร้องเพลงเสียงดัง ๆ นอกจากจะเป็นการบริหารปอดแล้ว เสียงที่เปล่งออกมาผ่านลำคอ จะทำให้หลอดลมสันสะเทือน เสียงที่เปล่งออกมาผ่านลำคอก้องออกมาทางปาก ก้องเข้าไปในช่องแก้วหู ทำให้กระดุกในช่องแก้วหูเกิดการสันสะเทือน กระดุกในช่องแก้วหูเกิดการสันสะเทือน</p> <p>การสันสะเทือนของหลอดลม การสันสะเทือนของกระดุกในช่องแก้วหู บวกกับการโยกตัวไปมาของลำตัวและเส้นสาย จะทำให้ต่อมใต้สมองที่อยู่บริเวณส่วนกลางของสมองที่มีชื่อว่า Pituitary Gland ที่มีลักษณะสีชมพูให้ผลิตน้ำหล่อเลี้ยงสมองชนิดพิเศษออกมาทีละน้อย ๆ น้ำหล่อเลี้ยงสมองชนิดพิเศษนี้มีชื่อว่า เอ็นโดฟิน หรือ ผื่นที่ร่างกาย ผลิตขึ้นมา ผื่นที่ผลิตขึ้นมาจะมีประสิทธิภาพมากกว่าผื่นที่ปลูกขึ้นตามดอยถึง 200 - 300 เท่า คุณสมบัติของ เอ็นโดฟิน จะไปขับไล่ความเมื่อย หรือสิ่งที่ไปกดเส้นประสาทให้หายได้</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>สำหรับผู้ที่ตื่นขึ้นมาในตอนเช้าแล้วรู้สึกมีแรง หากได้ทำกายบริหารประกอบเพลงสัก 3 - 4 เซ้ ความรู้สึกมีแรง หรือสิ่งที่ไปกดเส้นประสาทก็จะหายไป น้ำหล่อเลี้ยงสมองชนิดพิเศษนี้ ยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพสมองในแง่ของความริเริ่มสร้างสรรค์อีกด้วย</p> <p>ในประเทศตะวันตก เช่น สหรัฐอเมริกา ในยุโรป ญี่ปุ่น ได้ทำกายบริหารประกอบเพลงมาเป็นเวลาประมาณ 30 กว่าปีมาแล้ว ประชาชนในประเทศดังกล่าวจึงมีประสิทธิภาพของสมองที่เหนือกว่าประชาชนในประเทศอื่นโดยเฉพาะในแง่ของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์</p> <p>ในประเทศไทยได้นำเอากายบริหารประกอบเพลงมาใช้แต่ในในรูปแบบของแอโรบิคแดนซ์แต่ไม่ได้ส่งเสียงร้องออกมาจึงไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร</p> <p>9. ฝึกปฏิบัติ</p> <p>เมื่อเราทราบถึงประโยชน์ของกายบริหารประกอบเพลงนี้แล้ว เราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 2 เที้ยว เราจะทำท่าอย่างทะมัดทะแมง และร้องเพลงเสียงดัง ๆ เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p>	
<p>เข้าวันที่ 2 06.00 น. 00 - 15 น.</p>	<p>ทบทวนกายบริหารประกอบเพลงที่ 1</p> <p>“ แหงนมองดูฟ้า ”</p> <p>- ก่อนอื่นทำการขยายแถวก่อน เพื่อไม่ให้แขนชนกัน</p> <p>คำสั่ง “ ทั้งหมดหัวแถวเป็นหลัก (ซ้ำ) ขยายแถว ”</p> <p>กายบริหารประกอบเพลงที่ 1</p> <p>“ แหงนมองดูฟ้า ” 1 - 2 - 3</p> <p>1. นอกชื่อเพลง</p> <p>กายบริหารประกอบเพลง สำหรับวันที่ 2 มีชื่อว่า</p> <p>“ <u>กัณฑ์ต้องลม</u> ”</p> <p>2. นอกเนื้อเพลง เนื้อเพลงมีอยู่ว่า</p> <p>“ ยามกัณฑ์ต้องลม เป็นวงกลมเมื่อลมโชยมา (ซ้ำ) มองดูโนนสุรียา (ซ้ำ) ลมโชยมากัณฑ์ต้องลม (ซ้ำ) ”</p>	<p>นกหวีด โทรโข่ง</p>

*
มาจาก
ตัวอักษร

เวลา	ขั้นตอนการทำงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>3. ร้องและทำท่าประกอบ ต่อไปจะร้องไปด้วย และทำท่าประกอบไปด้วย โดยมีพี่เลี้ยง และ ผู้ช่วยวิทยากรมาเป็นแบบให้ดู 1 - 2 - 3 (เริ่มร้องเพลงและทำท่าประกอบ 1 เที้ยว)</p> <p>4. ให้ดูภาพซ้ำ เราจะมาดูภาพซ้ำกัน ก่อนอื่นให้แยกเท้าซ้ายไปข้าง ๆ เพื่อการทรงตัว โยนแขนซ้ายจากข้างล่างไปข้างหน้า และไปข้างหลังเป็นวงกลม " ยามกัณฑ์ต้องลมเป็นวงกลมเมื่อลมโถม " พอ เป็นวงกลมเมื่อลมโถม ครั้งที่ 2 ให้เปลี่ยนจากแขนซ้ายมาเป็นแขนขวาโยนจากข้างล่างขึ้นข้างบนและไปด้านหลัง " มองดูโน้มนสุริยา " ยกแขนซ้ายขึ้นไปด้านหลังให้สูงจากพื้นประมาณ 60 องศา สายตามองไปที่ปลายนิ้วชี้ มือขวาเท้าสะเอว ดันเอวไปทางซ้าย " มองดูโน้มนสุริยา " เปลี่ยนเป็นยกแขนขวาขึ้นไปด้านหลังให้สูงจากพื้นประมาณ 60 องศา สายตามองไปที่ปลายนิ้วชี้ มือซ้ายเท้าสะเอว ดันเอวไปทางขวา " ลมโถมกัณฑ์ต้องลม " (ซ้ำ) โยนแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าขึ้นข้างบน และไปด้านหลัง จนจบเพลง</p> <p>5. ดูภาพเดิมอีกครั้ง 1 - 2 - 3</p> <p>6. ฝึกปฏิบัติ เราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 1 เที้ยว 1 - 2 - 3</p> <p>7. บอกประโยชน์ที่จะได้รับ ประโยชน์ของกายบริหารประกอบเพลง " กัณฑ์ต้องลม " ดังนี้ เวลาที่เราทำท่า " ยามกัณฑ์ต้องลม เป็นวงกลมเมื่อลมโถม " (ซ้ำ) เป็นการบริหารต้นแขน หัวไหล่ ปอด และซี่โครง จากแขนซ้ายเป็นแขนขวา " มองดูโน้มนสุริยา " (ซ้ำ) การบริหารต้นแขน หัวไหล่ ปอด ซี่โครง และกระดูกสันหลังให้ได้รับการออกกำลังกายจากแขนซ้ายเป็นแขนขวา " ลมโถมกัณฑ์ต้องลม " (ซ้ำ) เป็นการบริหารต้นแขน หัวไหล่ ปอด และซี่โครง อีกครั้ง เป็นการจบเพลง</p> <p>8. ฝึกปฏิบัติ เมื่อเราทราบถึงประโยชน์ของกายบริหารประกอบเพลงนี้แล้ว เราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 2 เที้ยว ทำอย่างทะมัดทะแมง และร้อง</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
<p>เช้าวันที่ 3 06.00 น. 00 - 15 นาที</p>	<p>เสียงดัง ๆ เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p>-----</p> <p>ทบทวนกายบริหารประกอบเพลงที่ 1 " เหนงมองดูฟ้า "</p> <p>คำสั่ง " ทั้งหมด แถว ... ตรง หัวแถวเป็นหลัก ขยาย ...แถว "</p> <p>เราจะมาทำกายบริหารประกอบเพลง " เหนงมองดูฟ้า " พร้อม ๆ กัน 2 เที้ยวทำอย่างทะมัดทะแมง ร้องเสียงดัง ๆ เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p>ทบทวนกายบริหาร ประกอบเพลงที่ 2 " กังหันต้องลม "</p> <p>เราจะต่อด้วยเพลง " กังหันต้องลม " โดยมาทำพร้อม ๆ กัน 2 เที้ยว เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <ol style="list-style-type: none"> บอกชื่อเพลง กายบริหารประกอบเพลงสำหรับวันที่ 3 มีชื่อว่า " จับปูดำ ขยำปูนา " บอกชื่อเพลง เนื้อเพลงมีอยู่ว่า " จับปูดำ ขยำปูนาจับปูม้าคว่าปูทะเล (ซ้ำ) จับกุ้งจับหอยจับปู จับไม่ว่า โดนปูทะเล " ร้องและทำท่าประกอบ ต่อไปจะร้องไปด้วย และทำท่าประกอบไปด้วย โดยมีพี่เลี้ยงและผู้ช่วยวิทยากรมาเป็นแบบให้เราดู 1 - 2 - 3 (เริ่มร้องเพลง และทำท่าประกอบ 1 เที้ยว) ให้ดูภาพซ้ำ เราจะมอดูภาพซ้ำกัน ก่อนอื่นขยับสันเท้าให้เข้ามาชิดกัน เขย่งสันเท้าขึ้นลง กางแขนทั้งสองข้าง กำมือ และตีดนิ้วออกไปแล้วร้องว่า " จับปูดำ ขยำปูนา จับปูม้าคว่าปูทะเล (ซ้ำ) " พอถึง " จับกุ้ง " ให้พับข้อศอกซ้ายมาที่หน้าอก " จับหอย " ตีดข้อศอกซ้ายพับข้อศอกขวาที่หน้าอกแทน " จับปู " ตีดข้อศอกขวา พับข้อศอกซ้ายอีกที " จับไม่ว่า โดนปูทะเล " ให้ย่อตัวลง แล้วลุกขึ้น เป็นการจบเพลง 	<p>นกหวีด โทรโข่ง</p>

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>5. ดูภาพเต็มอีกครั้ง 1 - 2 - 3</p> <p>6. ฝึกปฏิบัติ เราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 1 เทียว 1 - 2 - 3</p> <p>7. บอกประโยชน์ที่จะได้รับ ประโยชน์ของกายบริหารประกอบเพลง “ จับปูดำ ขยำปูนา จับปู ม้าคว่ำทะเล ” มีดังนี้ เวลาที่เราทำทำ จับปูดำ ขยำปูนา เป็นการ บริหารสะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง และข้อเท้า “ จับกุ้ง จับหอย จับปู ” เป็นการบริหารหัวไหล่ ต้นแขน ข้อศอก “ จับไม้ดู โอนปู ทะเล ” เป็นการบริหารสะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง และข้อศอก อีกครั้ง เป็นการจบเพลง</p> <p>8. ฝึกปฏิบัติ เมื่อเราทราบถึงประโยชน์ของกายบริหารประกอบเพลงนี้แล้ว เรา จะมาทำพร้อม ๆ กัน 2 เทียว ทำอย่างทะมัดทะแมง และช่วยกัน ร้องเสียงดัง ๆ 1 - 2 - 3</p> <p>-----</p>	
<p>เข้าวันที่ 4 06.00 - 06.15 น. 00 - 15 นาที</p>	<p>ทบทวนกายบริหารประกอบเพลงที่ 1 “ แหงมองดูฟ้า ” คำสั่ง “ ทั้งหมด แแถว ตรง ” “ หัวแถวเป็นหลัก (ซ้ำ) ขยายแถว ” “ แหงมองดูฟ้า ” จำนวน 1 เทียว 1 - 2 - 3</p> <p>ทบทวนกายบริหารประกอบเพลงที่ 2 “ กังหันต้องลม ” จำนวน 1 เทียว 1 - 2 - 3</p> <p>ทบทวนกายบริหารประกอบเพลงที่ 3 “ จับปูดำ ขยำปูนา ” จำนวน 2 เทียว 1 - 2 - 3</p> <p>1. บอกชื่อเพลง กายบริหารประกอบเพลงสำหรับวันที่ 4 มีชื่อว่า “ ยิ่งยัก ยิ่งมัน ”</p> <p>2. บอกเนื้อเพลง เนื้อเพลงมีอยู่ว่า</p>	<p>นกหวีด โทรโข่ง</p>

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>“ ยิงยักษ์เราก็ยิงมัน ยิงมันเราก็ยิงยักษ์ เรามายักษ์ ๆ ๆ เรามายักษ์ให้มันสาเฮ โปรดจงหมุนตัวไปให้รอบ ก่อนแล้วจึงย้อนคืนมา เรายักษ์เอาไปทางซ้าย แล้วย้ายเอาไปทางขวา เรามายักษ์ซ้ายขวา เรามายักษ์ให้มันสาเฮ</p> <p>3. ร้องและทำท่าประกอบ</p> <p>ต่อไปจะร้องต่อไปด้วยและทำท่าประกอบไปด้วย โดยมีพี่เลี้ยงและผู้ช่วยวิทยากรมาเป็นแบบให้เราดู 1 - 2 - 3 (เริ่มร้องเพลงและทำท่าประกอบ 1 เที้ยว)</p> <p>4. ให้ดูภาพซ้ำ</p> <p>เราจะมาดูภาพซ้ำกัน เริ่มด้วยการเอามือเท้าสะเอว ดันเอาไปทางซ้าย ดันเอาไปทางขวา พร้อมทั้งเขย่งส้นเท้าขึ้นลงสลับกันไป ร้องว่า “ ยิงยักษ์เราก็ยิงมัน ยิงมันเราก็ยิงยักษ์ เรามายักษ์ ยักษ์ ยักษ์ เรายักษ์ให้มันสาเฮ ” “ โปรดจงหมุนตัว ๆ ไปให้รอบ ก่อนแล้วจึงย้อนคืนมา ” ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ หมุนข้อมือ พร้อมทั้งหมุนตัวไปทางขวาครบ 1 รอบ แล้วหมุนตัวกลับไปทางซ้ายครบอีก 1 รอบ “ เรายักษ์เอาไปทางซ้าย ” เป็นการดันเอาไปทางซ้ายซ้ำ ๆ กัน “ แล้วย้ายเอาไปทางขวา ” เป็นการดันเอาไปทางขวาซ้ำ ๆ กัน “ เรามายักษ์ซ้ายขวา ” ลดมือมาเท้าสะเอว ดันเอาไปทางซ้าย ที่หนึ่ง ทางขวา ที่หนึ่ง และทางซ้ายอีกที่หนึ่ง “ เรามายักษ์ให้สาเฮ ” จบเพลง</p> <p>5. ดูภาพเต็มอีกครั้ง</p> <p>เมื่อพร้อมแล้วเราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 1 เที้ยว เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p>6. ฝึกปฏิบัติ</p> <p>เราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 1 เที้ยว เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p>7. บอกประโยชน์ที่จะได้รับ</p> <p>การที่เราทำ “ ยิงยักษ์ยิงมัน ยิงมันเราก็ยิงยักษ์ เรามายักษ์ ยักษ์ ยักษ์ เรามายักษ์ให้มันสาเฮ ” เป็นการบริหารข้อเท้า น่อง และสะโพก “ โปรดจงหมุนตัวไปให้รอบ ก่อนแล้วจึงย้อนคืนมา ” เป็นการหมุนเพื่อการทรงตัว เป็นการฝึกประสาทของการทรงตัว ทั้งไปและ</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>4. ให้ดูภาพซ้ำ</p> <p>เราจะมาดูภาพซ้ำกัน ยืนแขนออกมาข้างหน้าหมุนข้อมือออกจากลำตัว พร้อมร้องว่า “ กำมือขึ้นแล้วหมุน ๆ ข้อมือขึ้นโบกไปมา ” โยกตัวโยกแขนจากขวาไปซ้ายและไปขวา “ กางแขนขึ้นและลง ” เปลี่ยนแขนมาเป็นกางแขน ยกแขนขึ้นและลดมือลงมา “ ขูแขนมือแตะไหล่ ” ยกแขนขึ้นขู แล้วลดมือลงมาแตะที่ไหล่ ซ้ำท่า “ กางแขนขึ้นและลง ” อีกครั้ง “ ขูขึ้นตรงหมุนไปรอบตัว ” ขูแขนขึ้นตรงไปตามความยาวของลำตัว หมุนตัวขอยเท้าไปทางขวาจนครบหนึ่งรอบ</p> <p>5. ดูภาพเดิมอีกครั้ง เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p>6. ฝึกปฏิบัติ</p> <p>เราจะทำพร้อม ๆ กัน 1 เที้ยว เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p>7. บอกประโยชน์ที่จะได้รับ</p> <p>ก. กายบริหารประกอบเพลงนี้ เป็นเพลงที่ง่าย สามารถนำไปสอนให้กับเด็กเล็ก หรือลูกหลานได้ ถ้านำกลับไปสอนที่บ้าน ลูกหลานของท่านก็จะเกิดศรัทธา และชอบมาก โดยคิดว่าเราสามารถทำได้ เหมือนเป็นคุณครูของเขา</p> <p>ข. เนื้อเพลง “ กำมือขึ้นแล้วหมุน ๆ ข้อมือขึ้นโบกไปมา ” เป็นกายบริหาร ข้อมือ “ กางแขนขึ้นและลง พับแขนมือแตะไหล่ ” เป็นกายบริหารหัวไหล่ ต้นแขน และข้อศอก “ กางแขนขึ้นและลง ขูขึ้นตรงหมุนไปรอบตัว ” เป็นการบริหารเพื่อการทรงตัว</p> <p>8. ฝึกปฏิบัติ</p> <p>เราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 2 เที้ยว 1 - 2 - 3 ทำอย่างทะมัดทะแมง และร้องเสียงดัง ๆ เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p>หมายเหตุ การเลือกใช้เพลง 1. เพลงบางเพลงสามารถนำไปใช้ประกอบการวิ่งเหยาะ ๆ ได้ แต่เพลงบางเพลงไม่สามารถนำไปใช้ประกอบการวิ่งได้ จึงจำเป็นต้องให้ได้เพลงที่คละกัน 2. อาจแต่งเพลงขึ้นมาใหม่ได้ แต่เพลงต้องสามารถนำมาประกอบท่าทางได้โดยง่าย เพราะจะต้องดัดแปลงร่างกายซับซ้อนเกินไป จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมไม่ให้ความร่วมมือ</p> <p style="text-align: center;">-----</p>	

กิจกรรมที่ 4 การอบอุ่นร่างกาย (WARM UP)

(15 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
06.16 - 06.30 น. 00 - 15 นาที	<p>กิจกรรม การอบอุ่นร่างกาย</p> <p>เพื่อ ยืดและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้มีความพร้อมก่อน และ หลังการออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำงานหนัก</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม “ การอบอุ่นร่างกาย ” โดยมี ขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <p>ก่อนอื่นแยกเท้าไปข้าง ๆ พอประมาณเพื่อการทรงตัวก่อน</p> <p>ท่าที่ 1 “ ประสานมือกดต้นคอ ”</p> <p>อธิบาย ประสานมือขึ้นเหนือศีรษะ เลื่อนมือมากดที่ต้นคอ</p> <p style="text-align: right;">นับ 20...นับ</p> <p>ท่าที่ 2 “ มือโพล่หลังเงย ”</p> <p>อธิบาย มือโพล่หลังเงยศีรษะไปด้านหลัง</p> <p style="text-align: right;">นับ 20...นับ</p> <p>ท่าที่ 3 “ หูชิดไหล่ซ้าย ”</p> <p>อธิบาย เอียงศีรษะไปทางซ้าย ให้หูชิดไหล่ซ้าย</p> <p style="text-align: right;">นับ 20...นับ</p> <p>ท่าที่ 4 “ หูชิดไหล่ขวา ”</p> <p>อธิบาย เอียงศีรษะไปทางขวา ให้หูชิดไหล่ขวา</p> <p style="text-align: right;">นับ 20...นับ</p> <p>ท่าที่ 5 “ คางชิดไหล่ซ้าย ”</p> <p>อธิบาย หันศีรษะไปทางซ้าย ให้คางชิดไหล่ซ้าย</p> <p style="text-align: right;">นับ 20...นับ</p> <p>ท่าที่ 6 “ คางชิดไหล่ขวา ”</p> <p>อธิบาย หันศีรษะไปทางขวา ให้คางชิดไหล่ขวา</p> <p style="text-align: right;">นับ 20...นับ</p> <p>ท่าที่ 7 “ หมุนคอไปทางซ้าย ”</p> <p>อธิบาย หมุนศีรษะเป็นวงกลมจากขวาเป็นซ้ายช้า ๆ</p> <p style="text-align: right;">นับ 10...นับ</p> <p>ท่าที่ 8 “ หมุนคอไปทางขวา ”</p> <p>อธิบาย หมุนศีรษะเป็นวงกลมจากซ้ายเป็นขวาช้า ๆ</p> <p style="text-align: right;">นับ 10...นับ</p> <p>ท่าที่ 9 “ กังหันต้องลม ”</p> <p>อธิบาย โยนแขนทั้งสอง จากล่างไปข้างหน้าขึ้นข้างบน ไปข้างหลัง (ลักษณะเหมือนท่าว่ายน้ำ กระเรียนเรือ)</p> <p style="text-align: right;">นับ 20...นับ</p>	<p>นกหวีด</p> <p>โทรโข่ง</p>

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>หมายเหตุ การที่ตั้งชื่อท่าบริหารว่า “ กึ่งหันต้องลม ” เนื่องจากเป็นท่าที่มีลักษณะคล้าย ๆ กับกายบริหารประกอบเพลง วัตถุประสงค เพื่อให้จดจำง่าย ซึ่งจะตั้งชื่ออย่างอื่นก็ได้</p> <p>ท่าที่ 10 “ หมุนกลับ ”</p> <p>อธิบาย โยนแขนทั้งสอง จากล่างไปข้างหลังขึ้นข้างบน ไปข้างหน้า (ลักษณะเหมือนท่าว่ายน้ำแบบผีเสื้อ) นับ 20 ... นับ</p> <p>ท่าที่ 11 “ ควงข้อศอกไปข้างหน้า ”</p> <p>อธิบาย หัวแม่มือกดหัวไหล่ ควงหัวไหล่ไปข้างหน้า นับ 20 ... นับ</p> <p>ท่าที่ 12 “ ควงข้อศอกไปข้างหลัง ”</p> <p>อธิบาย หัวแม่มือกดหัวไหล่ ควงหัวไหล่ไปข้างหลัง นับ 20 ... นับ</p> <p>ท่าที่ 13 “ กางแขนนกบินไปทางซ้าย ”</p> <p>อธิบาย กางแขนทั้งสองข้าง บิดตัวไปทางซ้าย นับ 20 ... นับ</p> <p>ท่าที่ 14 “ กางแขนนกบินไปทางขวา ”</p> <p>อธิบาย กางแขนทั้งสองข้าง บิดตัวไปทางขวา นับ 20 ... นับ</p> <p>ท่าที่ 15 “ หักลำตัวไปทางซ้าย ”</p> <p>อธิบาย มือเท้าส่วเอว หักลำตัวเฉียงตัวไปทางซ้าย นับ 20 ... นับ</p> <p>ท่าที่ 16 “ หักลำตัวไปทางขวา ”</p> <p>อธิบาย มือเท้าส่วเอว หักลำตัวเฉียงตัวไปทางขวา นับ 20 ... นับ</p> <p>ท่าที่ 17 “ โยกตัวไปทางซ้าย ”</p> <p>อธิบาย ประสานมือขึ้นเหนือศีรษะ มือซ้ายดึงมือขวา โยนตัวไปทางซ้าย นับ 20 ... นับ</p> <p>ท่าที่ 18 “ โยกตัวไปทางขวา ”</p> <p>อธิบาย ประสานมือขึ้นเหนือศีรษะ มือขวาดึงมือซ้าย โยนตัวไปทางขวา นับ 20 ... นับ</p> <p>ท่าที่ 19 “ ก้มหน้าดูดิน ”</p> <p>อธิบาย ประสานมือขึ้นเหนือศีรษะ ก้มตัวลง มือแตะพื้น นับ 20 ..นับ</p> <p>ท่าที่ 20 “ แหงนมองดูฟ้า ”</p> <p>อธิบาย ประสานมือ ชูแขนขึ้นข้ามศีรษะ แอ่นไปข้างหลัง นับ 20.. นับ</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ท่าที่ 21 “ ก้มหน้าดูดิน อีกครั้ง ”</p>	
	<p>อธิบาย ประสานมือ ก้มตัวลงมือแตะพื้น นับ 20...นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 22 “ ไหว้เท้าซ้าย ”</p>	
	<p>อธิบาย ยกเท้าขวาอ้อมมาไว้ด้านข้างของเท้าซ้าย เท้าชิดติดกัน เข่าตั้ง น่องแนบหน้าแข้ง ก้มตัวลง นับ 20...นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 23 “ ไหว้เท้าขวา ”</p>	
	<p>อธิบาย เปลี่ยนเป็นยกเท้าอ้อมมาไว้ด้านข้างของเท้าขวา เท้าชิดติดกัน เข่าตั้ง น่องแนบหน้าแข้ง ก้มตัวลง นับ 20...นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 24 “ หนุนนวดขายแหวน ”</p>	
	<p>อธิบาย มือขวาอ้อมมาจับปลายเท้าซ้าย ยกแขนซ้ายขึ้นทรงตัว ตั้งมือขวาขึ้น นับ 20...นับ</p>	
	<p>หมายเหตุ การที่ตั้งชื่อท่าบริหารว่า “ หนุนนวดขายแหวน ” เนื่องจากเป็นท่าที่มีลักษณะคล้าย ๆ กับท่าไหนในเรื่อง <u>รามเกียรติ์</u></p>	
	<p>วัตถุประสงค์ ที่ตั้งชื่อให้แปลกเพื่อให้เกิดการขบขัน และสร้างบรรยากาศให้สนุกสนานเท่านั้น ซึ่งจะตั้งชื่ออย่างอื่นก็ได้</p>	
	<p>ท่าที่ 25 “ หนุนนวดขายแหวน ”</p>	
	<p>อธิบาย มือขวาอ้อมมาจับปลายเท้าขวา ยกแขนขวาขึ้นทรงตัว ตั้งมือซ้ายขึ้น นับ 20...นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 26 “ กอดเข้าซ้าย ”</p>	
	<p>อธิบาย ยกเข้าซ้าย กอดเข้าซ้ายแนบหน้าอกย่อเข้าขวา นับ 20...นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 27 “ กอดเข้าขวา ”</p>	
	<p>อธิบาย ยกเข้าขวา กอดเข้าขวาแนบหน้าอกย่อเข้าขวา นับ 20...นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 28 “ คารวะฮ่องเต้ ”</p>	
	<p>อธิบาย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ย่อเข่าลง เข่าขวาตั้ง โน้มตัวไปข้างหน้า เอาข้อศอกซ้ายมาวางบนหัวเข้าซ้าย นับ 20...นับ</p>	
	<p>หมายเหตุ การที่ตั้งชื่อท่าบริหารว่า “ คารวะฮ่องเต้ ” เนื่องจากเป็นท่าที่มีลักษณะคล้าย ๆ กับการคารวะในภาพยนตร์จีน</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ท่าที่ 29 “ การระยองเต้ ” อธิบาย ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อเข่าลง เข่าซ้ายตั้งโน้มตัวไปข้างหน้า เอาข้อศอกขวามาวางบนหัวเข่าขวา นับ 20... นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 30 “ นั่งทับสันเท้าซ้าย ” อธิบาย เท้าทั้งสองอยู่กับที่ โยกตัวมานั่งทับสันเท้าซ้าย เขย่งสันเท้า ซ้ายขึ้น เข่าขวาตั้ง เอื้อมมือขวามาแตะปลายเท้าขวา โน้มตัว ไปแตะ นับ 20... นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 31 “ นั่งทับสันเท้าขวา ” อธิบาย เท้าทั้งสองอยู่กับที่ โยกตัวมานั่งทับสันเท้าขวา เขย่งสันเท้า ซ้ายขึ้น เข่าซ้ายตั้ง เอื้อมมือซ้ายมาแตะปลายเท้าซ้าย โน้มตัว ไปแตะ นับ 20... นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 32 “ จิกทุเรียน ” (ตั้งชื่อเพื่อให้จำ และสามารถจดจำได้ง่าย) อธิบาย แยกเท้าซ้ายไปข้างหน้าให้สุดก้าว กางแขน ก้มตัวลง เอื้อมมือมาจับตาตุ่ม นับ 20... นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 33 “ ประพลงฝ่ามือ ” อธิบาย หันหน้าเข้าหากัน นำฝ่ามือมาชนกัน ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า จิกด้วยปลายเท้าขวา ทิ้งน้ำหนักลงไปที่ฝ่ามือ ให้แขนขนาน กับพื้น เดินกำลังภายในเต็มที ดัน นับ 20... นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 34 “ ประพลงฝ่ามือ ” อธิบาย เปลี่ยนเป็นก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า จิกด้วยปลายเท้าซ้าย ทิ้ง น้ำหนักลงไปที่ฝ่ามือ ให้แขนขนานกับพื้น เดินกำลังภายใน เต็มที ดัน นับ 20... นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 35 “ ประพลงฝ่ามือ ” อธิบาย ถอยเท้าขวาไปให้เสมอกับเท้าซ้าย จิกปลายเท้าทั้งสองข้าง ทิ้งน้ำหนักลงไปที่ฝ่ามือ ให้แขนขนานกับพื้น เดินกำลังภายใน ในเต็มที ดัน นับ 20... นับ</p>	
	<p>ท่าที่ 36 “ ก้าวเท้าซ้าย ก้ม ” อธิบาย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า มือเท้าสะเอว ก้มตัวลง เข่าตั้ง พยายามให้ศีรษะชิดเท้าซ้าย นับ 20... นับ</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ท่าที่ 37 “ เหยียดตัวขึ้น ”</p> <p>อธิบาย เหยียดศีรษะแอ่นไปข้างหลัง นับ 20...นับ</p> <p>ท่าที่ 38 “ ก้าวเท้าขวา ก้ม ”</p> <p>อธิบาย ก้าวเท้าขวาไปหน้า มือเท้าสะเอว ก้มตัวลง เข้าดึงพยายามให้ศีรษะชิดเข่าขวา นับ 20...นับ</p> <p>ท่าที่ 39 “ เหยียดตัวขึ้น ”</p> <p>อธิบาย เหยียดศีรษะแอ่นไปข้างหลัง นับ 20...นับ</p> <p>ท่าที่ 40 “ จับคู่หันหลังชนกัน ”</p> <p>อธิบาย จับคู่หันหลังให้กัน นำแขนมาคล้องเกี่ยวกัน ผลัดกันก้มตัว นับ 20...นับ</p> <p>หมายเหตุ การที่ต้องสั่ง นับ 20...นับ เพื่อให้สามารถลงจังหวะได้พร้อม ๆ กัน</p>	
	<p>เหตุผลของการทำการอบอุ่นร่างกาย</p> <p>ก่อนที่เราจะไปออกกำลังกาย หรือ ก่อนที่เราจะไปทำงานหนัก เราจำเป็นต้องทำการยืดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความพร้อม และเพื่อให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น เราจะทำการอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อ หรือที่เรียกกันว่า “ การยืดเส้น การยืดสาย ” (WARM UP) และเราจะทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย หรือทำงานหนักด้วยท่าอบอุ่นร่างกายเดียวกัน เรียกว่า “ การคลายกล้ามเนื้อ ” (COOL DOWN)</p> <p>เหตุผลของการนับจังหวะ</p> <p>พวกเราเองจะเกิดความสงสัยว่า เวลาที่เราทำการอบอุ่นร่างกาย ทำไมเราจึงต้องนับ ไม่นับไม่ได้หรือ และเมื่อเรานับ ทำไมเราจึงต้อง นับ 20.....นับ อย่างอื่นไม่ได้หรือ</p> <p>เหตุที่ต้องนับ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เกิดความพร้อมเพียงกัน ในแต่ละขั้นตอน โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนสามารถปฏิบัติได้พร้อม ๆ กัน 2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปล่งเสียงออกมา เป็นการบริหารปอดและสมอง 	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>เหตุที่ต้อง นับ 20 นับอย่างอื่นไม่ได้หรือ</p> <p>หลักการอบอุ่นร่างกาย มีหลักการอยู่ 2 ประการ คือ</p> <p>ประการที่ 1 กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ควรจะได้รับการยืดและหด ด้วยเวลาที่เท่า ๆ กัน ถ้าเราไม่นับ กล้ามเนื้อส่วนที่ยืดก่อนเมื่อยก่อนก็จะหดตัวก่อน กล้ามเนื้อส่วนที่ยืดทีหลังเมื่อยทีหลังก็จะหดทีหลัง กล้ามเนื้อที่ยืด และหดตัวในเวลาที่ไม่เท่ากัน มาเรียงกันหรือเบียดกันจะเป็นตะปุ่มตะป่ำ ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดมากที่เรียกว่า อาการ “ รองขี้ ”</p> <p>ประการที่ 2 เวลานับทำไมต้อง นับ 20...นับอย่างอื่นไม่ได้หรือ จากการศึกษา ค้นคว้าตามหลักกีฬาเวชศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่า การยืดและหดกล้ามเนื้อในเวลาเท่า ๆ กัน ในแต่ละส่วนนั้น ควรใช้เวลาส่วนละประมาณ <u>10 นาที</u> คนที่เคยเป็นทหาร คนที่เคยเรียนรักษาดินแดนคงจะทราบวิธีนับวินาทีเขานับกันดังนี้ “ หนึ่งพันหนึ่ง หนึ่งพันสอง หนึ่งพันสาม หนึ่งพันสี่ ” แต่เราไม่ใช่ทหาร เราจะฝึกนับวินาทีกันในค่ายฝึกอบรมด้วย การนับ 1 ถึง 20 ถ้าเราลองนับดูจะพบว่า 2 นับจะเท่ากับ 1 วินาทีพอดี ๆ ถ้านับ 20 ก็จะได้ครบ 10 วินาที อีกทั้งยังเป็นการฝึกบริหารปอดและเป็นการสร้างความพร้อมเพรียงในหมู่คณะอีกด้วย</p> <p>หมายเหตุ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ท่าทางและสิ่งที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ไม่ได้คิดขึ้นเอง แต่เราจะหาอ่านได้จากหนังสือที่มีชื่อว่า “ วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ ” เขียนโดย นายแพทย์ อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม นายแพทย์ที่หายจากการเป็นโรคหัวใจและได้ชวนคนไทยทั่วประเทศหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ ที่ถูกต้อง การวิ่งที่ถูกต้องหรือการวิ่งเพื่อสุขภาพ ซึ่งเราจะหาอ่านได้ในห้องสมุดของหน่วยงานต่าง ๆ หรือหาซื้อได้จากสำนักพิมพ์ “ มูลนิธิหมอชาวบ้าน ” 2. การอบอุ่นร่างกายในวันที่ 2 - 3 - 4 การสั่งให้นับ ในแต่ละท่าไม่จำเป็นต้อง นับ 20 บอกเพียงแค่ว่า นับ เท่านั้น ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะนับ 1 - 20 ได้เองอย่างต่อเนื่อง 	

กิจกรรมที่ 5 การวิ่งเหยาะ (Jogging)

(15 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
06.45 - 07.00 น. 00 - 15 นาที	<p>กิจกรรม การวิ่งเหยาะ</p> <p>เพื่อ พัฒนาสุขภาพ , สอนการเป็นผู้นำ , ให้อำนาจการทำงานเป็นทีม</p> <p>วิธีการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. จัดแถวเป็นแถวตอนเรียงสี่ หรือ ปรับรูปแถวจากหน้ากระดาน 4 แถว แล้วทำซ้ายหัน จะได้แถวตอนเรียงสี่ 2. วิทยากรหันหน้าออกจากแถว สั่งว่า " <u>ทั้งหมด ...หน้า ..เดิน</u> " วิทยากรก้าวเท้าซ้าย เดินหน้าห่างจากหัวแถวประมาณ 4 ก้าว 3. เดินได้ประมาณ 10 เมตร สั่งว่า " <u>ทั้งหมดวิ่ง ..หน้า ..วิ่ง</u> " ก้าวเท้าซ้ายก่อน ร้องว่า " <u>ซ้าย , ซ้าย , ซ้าย - ขวา - ซ้าย</u> " พี่เลี้ยงช่วยเลี้ยงรับ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนร้องตามวิทยากรเป่านกหวีดตามจังหวะที่ร้อง เมื่อวิ่งได้ 200 เมตร ก็เปลี่ยนเป็นเดิน 4. วิทยากรกลับหลังวิ่งถอยหลัง สั่งว่า " <u>ทั้งหมด ..เดิน ..ท่า</u> " แล้วบอกให้ " <u>ชูแขนขึ้น หายใจเข้า เอามือลงหายใจออก</u> " เดินประมาณ 100 เมตร ก็เริ่มวิ่งใหม่ วิ่งและเดินประมาณ 3 ครั้ง ก็จะได้ 1 รอบสนาม หรือ 1 กิโลเมตรมายังจุดเดิม 5. ในรอบแรกจะยังไม่ร้องเพลง จะใช้เสียงนกหวีด และพี่เลี้ยงช่วยบอกเป็นจังหวะ " <u>ซ้าย , ซ้าย , ซ้าย - ขวา - ซ้าย</u> " ในรอบที่สอง เริ่มใช้เพลง " <u>กั๊กันต้องลม</u> " และรอบที่สามใช้เพลง " <u>จับปุด้า ขย่ำปุด้า</u> " จนครบหนึ่งรอบ 6. วิทยากรสั่ง " <u>ทั้งหมด ...แถว ..หยุด</u> " ทำ <u>ขวา ...หัน ..จัดแถว</u> เพื่อเข้าสู่กิจกรรมต่อไป <p>สรุปประเด็นของกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กิจกรรมการวิ่ง จะเห็นได้ว่า จะเริ่มด้วยการเดินก่อน แล้ววิ่งเหยาะด้วยระยะทางไม่กี่กิโลเมตร เพราะ เราเข้าใจว่าช่วงไหนควรจะวิ่ง และช่วงไหนควรจะเดิน เพื่อไม่ให้เหนื่อยมากเกินไป ในการทำงานก็เช่นเดียวกัน ควรเริ่มอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป บางจังหวะควรเร่ง บางจังหวะควรผ่อน 	นกหวีด โทรโข่ง

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ผู้นำต้องมีประสบการณ์มาก่อน</p> <p>2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมก็เหมือนกับสมาชิกทั่วไป ซึ่งผู้นำยังไม่ทราบ คักยภาพ หรือความพร้อมของแต่ละคนย่อมไม่เท่ากัน เช่น บางคนเคยวิ่งมาบ้าง บางคนไม่เคยวิ่ง บางคนมีความอดทนมากกว่าอีกคน ดังนั้นในระยะทางที่เท่ากันย่อมทำให้แต่ละคนเหนื่อย ไม่เท่ากัน ฉะนั้นผู้นำจึงต้องรู้จัก ผ่อนผัน เพื่อให้สมาชิกได้พักบ้างก่อนจะเริ่มงานต่อไป</p> <p>ผู้นำจะต้องรู้จักผ่อนผัน</p> <p>3. ในตอนแรก สมาชิกยังไม่สามารถวิ่งให้ลง จังหวะเท้า ได้พร้อม ๆ กัน ต้องใช้เวลาฝึกฝนอีกนาน ทำบ่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ ก็จะทำให้สมาชิกก้าวไปพร้อม ๆ กันได้ ดังนั้นผู้นำจึงต้องมีความอดทน รอคอยและฝึกฝนสมาชิกของท่านจนกว่าจะวิ่งไปพร้อมๆ กันได้</p> <p>ผู้นำจะต้องรู้จักจังหวะ , อดทน รอคอย</p> <p>4. การร้องเพลงนอกจากจะเป็นการสร้างเสริมความฮึกเหิมแล้ว ยังทำจิตใจให้เป็นสมชหรืออยู่กับเพลงแล้วทำให้เราวิ่งไม่รู้จักเหนื่อย หรือเหนื่อยมากเกินไป เพลงบางเพลงนอกจากจะสนุกแล้วยังให้ข้อคิดอีกด้วย เช่น เรื่องความสามัคคี ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน</p> <p>ผู้นำจะต้องรู้จักการจูงใจ</p> <p>5. สมาชิกทุกคนในทีมจะทราบความรู้สึกถึงการทำงานร่วมกัน ไปด้วยกัน พร้อม ๆ กันอย่างเป็นจังหวะ ดังนั้นปัญหาการล่าหน้า ก็จะไม่เกิด ความไม่เข้าใจก็จะมีในหน่วยงาน</p> <p>ผู้นำจะต้องรู้จักประสานสัมพันธ์ สร้างความเข้าใจ</p> <p>ข้อควรระวังในการทำกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พี่เลี้ยงควรอยู่ข้างแถว ซ้ายหรือขวาก็ได้ แต่ควรอยู่ข้างเดียวกัน เพื่อคอยดูแลผู้ที่จะเป็นลม หน้ามืด เมื่อพบก็ให้นำออกมา และให้เดินเป็นเพื่อนจนครบรอบเช่นกัน 2. พี่เลี้ยงคอยดูแลให้ผู้เรียนวิ่งตามแถวหน้าอย่างไม่ขาดตอน 3. ควรให้คนที่อยู่ท้ายแถว (ตัวเล็ก) ออกวิ่งก่อน 	

เวลา	ขั้นตอนการทำงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p style="text-align: center;">เพลงที่ใช้ประกอบการร้อง สำหรับวันที่ 2 - 3 - 4 ดังนี้</p> <p>1. อยู่ร่วมกัน</p> <p>--- เราอยู่ร่วมกัน ไม่มีริ้วมาขวางกั้นกลาง ความรักของเรามีใจ เบิกบานอยู่คู่เคียงกัน เราอยู่กันคนละกอง เหมือนดังพี่น้องร่วมท้องเดียวกัน อย่างให้เขาเหยยหยัน ว่าเรานั้นไม่สามัคคี อยู่ด้วยกันนั้นดี แสนจะสุขซึ่งจริงเอย</p> <p>2. ไม่มีใครเก่งเกิน</p> <p>.....ของเรานี้เอ๋ย ไม่นึกเลยว่าจะมีคนเก่ง คนอื่นก็อย่างนั้น อย่างนั้นเอง (ซ้ำ) ไม่มีใครเก่งเหมือน ไม่มีใครเก่งเท่า.....</p> <p>3. พระรามเดินดง</p> <p>ไอ้พระรามเดินดง , เดินดง อ้าองค์โสภาค แสนเป็นห้วง แสนเป็นห้วงสีดา , ห่วงสีดาอยู่ทุกคืนวัน ตั้งแต่ไปอยู่เมืองยักษ์ , ถูกลักโดยทศกัณฐ์ ปานจะหนี สีดาคงลืมนั้น (ซ้ำ) สีดานั้นนับวัน จะโรยรา</p> <p>เทคนิคการนำร้อง</p> <p>ให้ร้องตามเป็นท่อน ๆ ตามจังหวะการร้องจากนั้นจึงให้ร้อง พร้อม ๆ ไปด้วยกัน</p> <p>เหตุที่จะต้องให้ร้องตามเป็นจังหวะ</p> <p>เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหยุดฟังประโยคสั้น ๆ และร้อง ประโยคนั้นตาม จนสามารถจดจำได้</p>	

ส่วนที่ 2.2 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ 2

(45 นาที)

(ระหว่าง เวลา 06.00 - 06.45 น.)

เป็นกิจกรรมที่ใช้ในกรณีที่เกิดฝนตกระหว่างการฝึกอบรม หรือสถานที่ไม่เอื้ออำนวย
เช่น ไม่มีสนามหญ้าสำหรับทำกิจกรรม หรือไม่มีถนนสำหรับวิ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นกิจกรรมสำรองสำหรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด
2. เพื่อเป็นกิจกรรมสอดแทรกถ้าหากมีเวลาเหลือ
3. เพื่อเป็นกิจกรรมเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพื้นฐานด้านการพัฒนาสุขภาพ

เนื้อหา

1. โยคะเพื่อเตรียมร่างกาย (10 นาที)
2. พลังจักรวาลเพื่อสุขภาพ (10 นาที)
3. แถวแกนนำบำบัดรักษาโรค (10 นาที)
4. แอโรบิคแดนซ์ (15 นาที)

สื่ออุปกรณ์การฝึกอบรม

1. นกหวีด
2. โทร์ซิ่ง
3. เทปเพลง และเครื่องเล่นเทป (สำหรับแอโรบิคแดนซ์)

กิจกรรมที่ 6 โยคะเพื่อเตรียมร่างกาย

(10 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
06.00 - 06.10 น. 00 - 10 นาที	<p>กิจกรรม โยคะเพื่อเตรียมร่างกาย</p> <p>เพื่อ การเตรียมร่างกาย อวัยวะส่วนต่าง ๆ และจิตใจให้เกิดความพร้อม เกิดความสมดุลของร่างกายในการปรับส่วงพลังในร่างกายให้มีประสิทธิภาพ</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรมกายบริหารแบบโยคะ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อม โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <p>ท่าที่ 1 เป็นท่านอนอยู่บนที่นอนก่อนลุกขึ้นในตอนเช้า ให้แขนทั้งสองอยู่ข้างลำตัวหงายฝ่ามือขึ้น แยกขาเล็กน้อยตามสบาย หลังตาเพ่งสมาธินี้กไปตามจักระทุกจุด ทีละจักระ หายใจเข้าออกตามปกติก่อน ไส้ไปตามจักระที่ 1 - 7 , 7 - 1</p> <p>ท่าที่ 2 เป็นท่านั่งเหยียดเท้าตรงมียันพื้นด้านหลัง ตาเพ่งไปที่ปลายเท้า ขยับเท้าขึ้นลง 10 ครั้ง (เมื่อกดปลายเท้าซ้าย ดึงเท้าขวาเข้า ให้เข่ากลมปรารถออก คืบสลับปลายเท้าตรงกันข้ามหายใจเข้า)</p> <p>ท่าที่ 3 เป็นท่านั่งเหยียดเท้าตรง งอหัวเข้าข้างซ้าย เอามือซ้ายโอบหัวเข่าที่งอเข้ามาแนบลำตัวซ้าย มือขวาจับข้อเท้าซ้ายดึงแนบหน้าอก หายใจออกคลาย เหยียดเข้าหายใจ เข้า ออก 10 ครั้ง เปลี่ยนเป็นขวา หายใจเข้า - ออก 10 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 4 เป็นท่านั่งไขว่เท้าวางบนเข่าขวา ดึงเข่าซ้ายเข้าหาตัว หายใจเข้า - ออก 10 ครั้ง เปลี่ยนเข่าขวาดึงหายใจเข้า ดันหายใจออก 10 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 5 เป็นท่านั่งเหยียดเท้าตรง ยืนแขนตรงไปด้านหลังให้ขนานกับพื้น หงายมือขึ้น กำมือโดยเอาหัวแม่มืออยู่ด้านหลังใน กำให้แน่น หายใจออก คลายมือหายใจเข้า 10 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 6 เป็นท่านั่งเหยียดเท้าตรง ยืนแขนออกไปข้างหน้าขนานกับพื้น คว่ำมือซ้ายลงสลับมือขวาขึ้นลง , กดข้อมือซ้าย หงายมือขวาขึ้นหายใจออก แล้วเปลี่ยนเป็นการหายใจเข้า 10 ครั้ง</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่อการสอน
	<p>ท่าที่ 7 เป็นท่านั่งขัดสมาธิ ยืนเขนตรงไปข้างหน้า แมมือขนานกับพื้น พับศอกซ้ายเอามืออ้อมมาแตะที่จักระที่ 5 หายใจออก แล้วเปลี่ยนเป็นการพับศอกขวา เอามืออ้อมมาแตะที่ต้นคอ หายใจเข้า 10 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 8 เป็นท่านั่งขัดสมาธิมือสองข้างแตะเข่า และยกศอกขึ้น มือชูขึ้น - ลง 10 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 9 เป็นท่านั่งขัดสมาธิมือสองข้างแตะเข่า หมุนหรือควงแขนไปข้างหน้า 10 ครั้ง หมุนทวน 10 ครั้ง</p> <p>หมายเหตุ การสูดลมปราณ หายใจเข้าทางจมูก หายใจออกจากปาก</p> <p>ที่มา : เอกสารประกอบการฝึกอบรมวิชาชีพร่างกายทิพย์ ระดับพัฒนา จักระ คุณเยาวเรศ บุนนาค ศูนย์พลังกายทิพย์เพื่อสุขภาพ</p>	

กิจกรรมที่ 7 พลังจักรวาลเพื่อพัฒนาสุขภาพ

(10 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
06.16 -06.20 น. 00 - 10 นาที	<p>กิจกรรม พลังจักรวาลเพื่อพัฒนาสุขภาพ</p> <p>เพื่อ ให้รู้จักความสำคัญของต่อมฮอร์โมนที่สำคัญ ๆ และการที่จะพัฒนา ต่อมต่าง ๆ ด้วยท่ากายบริหารที่สามารถฝึกฝนและปฏิบัติได้</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรมพลังจักรวาลเพื่อพัฒนาสุขภาพ โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <p>ความรู้เกี่ยวกับจักระ</p> <p>จักระหรือต่อมฮอร์โมนในร่างกายของคนมีลักษณะเป็นวงกลมเล็ก ๆ เรืองแสง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3 นิ้ว จักระนี้จะหมุนวนอยู่ตลอดเวลา มีจักระที่สำคัญ ๆ 7 จักระ ดังนี้</p> <p>จักระที่ 1 มีชื่อว่า “ มุลลัดดา ” เป็นรากฐานของระบบจักระ (ROOT CHAKRA) ตั้งอยู่ระหว่างอวัยวะสืบพันธุ์ และทวารหนัก เป็นกลไกที่จะทำให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ได้</p> <p>จักระที่ 2 มีชื่อว่า “ สวัสดีธนา ” เป็นจุดศูนย์กลางเกี่ยวกับพลังงานทางเพศ (ทั้งผู้ให้และผู้รับ) และความเชื่อมั่นในตนเอง ตั้งอยู่ที่ปลายกระดูกสันหลังใต้ก้นกบ</p> <p>ต่อม : GONADS (ต่อมเพศ)</p> <p>จักระที่ 3 มีชื่อว่า “ มถึปุระ ” เป็นศูนย์กลางของ “ อารมณ์เบื้องต้น ” ที่ไม่ได้ผ่านการควบคุม ตั้งอยู่ที่บริเวณสันหลังตรงกับเอว ตรงข้ามสะดือ มีหน้าที่ควบคุมระบบทางเดินอาหาร ผลิตเม็ดโลหิต ในขณะที่เราตกใจกลัว กล้ามเนื้อบริเวณนี้จะหดตัวลง</p> <p>ต่อม : ADRENAL GLAND (ต่อมหมวกไต)</p> <p>จักระที่ 4 มีชื่อว่า “ อนิตตา ” เป็นศูนย์รวมของความรักที่แท้จริงอย่างไม่มีเงื่อนไข รวมทั้งการพัฒนาจิตใจ ความเมตตากรุณา และความเสียสละ ตั้งอยู่ที่บริเวณตรงกลางกระดูกสันหลังระดับที่ตรงกับหัวใจ ควบคุมหัวใจ และระบบการหมุนเวียนโลหิต</p> <p>ต่อม : THYMUS</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>จักษะที่ 5 มีชื่อว่า “ วิสุทธิ ” เป็นจักษะที่ทำหน้าที่ควบคุมเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ปอด หลอดลม ผิวหนัง ตั้งอยู่ตรงกระดูกต้นคอ</p> <p>ต่อม : THYROID GLAND</p> <p>จักษะที่ 6 มีชื่อว่า “ อัชฌา ” เป็นจักษะที่เปรียบเสมือนดวงตาแห่งปัญญา เป็นจุดญาณวิเศษ ญาณหยั่งรู้ ที่สามารถติดต่อกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบน ตั้งอยู่บริเวณกลางหน้าผาก ควบคุมสมองส่วนล่าง และระบบประสาท</p> <p>ต่อม : PITUITARY GLAND</p> <p>จักษะที่ 7 มีชื่อว่า “ สหัสรา ” เป็นศูนย์กลางควบคุมทุกจักษะในร่างกาย เป็นศูนย์รวมพลังจากจักรวาล และส่งกระจายพลังงานไปทั่วร่างกาย ตั้งอยู่บริเวณกระหม่อม เปรียบเสมือนมงกุฎดอกบัว (CROWN CHAKRA) มีความสามารถรักษาอาการเจ็บป่วยที่จักษะอื่น ๆ ไม่สามารถจะรักษาได้โดยตรง เช่น ระบบประสาท ระบบโครงสร้าง ระบบหมุนเวียนโดยทั่วไปของร่างกาย</p> <p>ต่อม : PINEAL GLAND</p> <p>การพัฒนาจักษะ</p> <p>ทุกจักษะสามารถพัฒนาได้ด้วยตัวเองเป็นการฝึกสมาธิไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นวิธีดั้งเดิมของพวกโยคี และพวกที่ทำสมาธิแต่โบราณ เพื่อทำการรับพลังจักรวาลเข้าสู่ตนเอง เป็นทำโยคะที่กำหนดสมาธิทุกจักษะโดยจะใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติไม่นานนัก แต่ต้องสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้อะตอมต่าง ๆ ในร่างกายไม่ว่างเปล่ามีพลังเต็ม</p> <p>จักษะที่ 1 จะไม่สอน เพราะการพัฒนาจักษะที่ 2 จะส่งผลถึงจักษะที่ 1 ด้วย</p> <p>จักษะที่ 2 ยืนแยกเท้าห่างกันพอสมควรกว้างเสมอไหล่ มือเท้าสะเอว พร้อมหายใจเข้า 10 วินาที ย่อเข่าลงหายใจออก ลุกขึ้นหายใจเข้า จำนวน 10 ครั้ง</p> <p>(จิตกำหนดอยู่ที่จักษะ 2)</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>จักระที่ 3 ทำยื่นมือท้าวสะเอว บิดตัวไปทางซ้ายให้มากที่สุด หน้าตรง ท้องตึง หายใจออก บิดตัวไปทางขวาให้มากที่สุด การหายใจเข้า จำนวน 10 ครั้ง</p> <p>(จิตกำหนดอยู่ที่จักระ 3)</p> <p>จักระที่ 4 ใช้มือทั้ง 2 เท้ายกกันให้แน่นตรงระดับหัวใจ กางข้อศอก และดึงแขนให้หมุนกอดข้อศอกซ้ายลงให้มากที่สุด ยกข้อศอกขวาขึ้น หายใจออกแล้วเปลี่ยนเป็นการกอดข้อศอกขวาลง ยกข้อศอกซ้ายขึ้น การหายใจเข้า จำนวน 10 ครั้ง</p> <p>(จิตกำหนดอยู่ที่จักระ 4)</p> <p>จักระที่ 5 นั่งหรือยืนตามสบาย ก้มศีรษะลงคางชิดอก ตามองตรง หายใจออก เหยศีรษะไปด้านหลังหายใจออก จำนวน 10 ครั้ง</p> <p>(จิตกำหนดอยู่ที่จักระ 5)</p> <p>จักระที่ 6 ใช้มือทั้งสองเท้ายกกันให้แน่นยกขึ้นตรงหน้าผาก ยกไหล่ กางข้อศอก ยกมือขึ้นจนสุดแขน หายใจออก แขนตั้ง ข้อศอกไม่งอและดึงมือเข้ามาเสมอหน้าผากหายใจเข้า 10 ครั้ง</p> <p>(จิตกำหนดอยู่ที่จักระ 6)</p> <p>จักระที่ 7 ใช้มือทั้งสองประสานกันที่หน้าอกให้แน่น โดยให้นิ้วชี้ทั้งสองข้างชี้ขึ้น และยกมือทั้งสองขึ้นจนสุดเหนือกระหม่อม สันมือไม่แยกจากกัน วางบนกระหม่อมที่จักระ 7 ดันมือขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออก ดึงมือเข้ามาหายใจเข้าจำนวน 10 ครั้ง</p> <p>(จิตกำหนดอยู่ที่จักระ 7)</p> <p>ที่มา : เอกสารประกอบการฝึกอบรมวิชาพลังจักรวาล ระดับปฐมจักระ คุณเยาวเรศ บุนนาค ศูนย์พลังกายทิพย์เพื่อสุขภาพ</p>	

กิจกรรมที่ 8 แกว่งแขนบำบัดโรค

(10 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
06.20- 06.30 น. 00 - 10 นาที	<p>กิจกรรม แกว่งแขนบำบัดโรค</p> <p>เพื่อ เป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ แขน เพื่อให้กล้ามเนื้อหัวใจ หลอดเลือด สามารถทำหน้าที่ปั๊ม และสูบฉีดโลหิตได้ดี อากาศและอาหารสามารถส่งไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ตามร่างกายได้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรมกายบริหารด้วยการแกว่งแขน โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <p>การออกกำลังกายด้วยวิธีแกว่งแขนนี้ ได้ปฏิบัติกันมาแล้วในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนจีน นับว่าได้ผลเกินคาด เนื่องจาก ทำง่าย หัดง่าย เป็นเร็ว และทำได้ทุกเมื่อที่มีโอกาส แต่ต้องมีความอดทน และพยายามอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>ผลที่เกิดสามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บ โรคเรื้อรัง ให้สามารถหายขาดได้อย่างน่ามหัศจรรย์</p> <p>ท่าทาง เริ่มจากการยืนตรง ให้ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง แยกเท้าห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ เข้าไม่งอ ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างออกแรงจิกอยู่กับพื้น แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง ข้อศอกไม่งอ สายตามองไปข้างหน้า ทำจิตให้เป็นสมาธิ ไม่วอกแวก แล้วแกว่งแขนทั้งสองไปข้างหน้า และข้างหลังพร้อม ๆ กัน ขณะที่แกว่งแขนไปข้างหลังให้ออกแรงมากหน่อย ส่วนการแกว่งแขนไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง คือ ใช้แรงเหวี่ยงกลับไปเอง นับ 1 - 2 - 3 จนถึง 200 - 300 ครั้ง ในระยะแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งถึง 1,000 - 2,000 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที วันละ 3 ครั้ง คือ เช้า - กลางวัน และก่อนนอน (แกว่ง 500 ครั้ง จะใช้เวลาประมาณ 10 นาที)</p> <p>หลักการ “ ส่วนบนว่างและเบา ส่วนล่างแน่นและหนัก การเคลื่อนไหว อ่อนโยนละมุนละไม ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ ” ร่างกายที่เคยอ่อนแอ จะแข็งแรงยิ่งขึ้น และส่วนบนกระชุ่มกระชวย</p>	* *

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>โรคภัยทั้งหลายก็จะถูกขจัดให้หายขาดไปเองหลายก็จะถูกขจัดให้หายขาดไปเอง</p> <p>ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกปฏิบัติ 50 ครั้ง</p> <p>เคล็ดลับ 16 ประการ ของกายบริหารด้วยการแกว่งแขน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ส่วนบนปล่อยให้ว่าง หมายถึง ส่วนบนของร่างกาย คือ ศีรษะ ควรปล่อยให้ว่างเปล่า อย่าคิดฟุ้งซ่าน ควรทำอย่างตั้งอกตั้งใจ มีสมาธิแน่วแน่ 2. ส่วนล่างให้แน่น หมายถึง ส่วนล่างของร่างกายตั้งแต่ใต้บั้นเอวลงไปต้องให้ลมปราณเดินได้สะดวก เพื่อให้เกิดพลังสมบูรณ์ 3. ศีรษะแขวนลอย หมายถึง ศีรษะของท่านจะต้องปล่อยสบาย ๆ ประหนึ่งแขวนลอยไว้ในอากาศ กล้ามเนื้อคอจะต้องปล่อยให้ผ่อนคลายไม่เกร็ง ไม่ควรโน้มไปข้างหน้า หายไปข้างหลัง หรือเอียงไปข้าง ๆ 4. ปากปล่อยให้เรียบสงบตามปกติ หมายถึง ไม่ควรหุบปาก หรืออ้าปากตามจังหวะที่ออกแรงแกว่งแขนไม่ควรให้อ้าตามใจชอบ ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และหุบปากเพียงเล็กน้อย คือ ไม่เฝ้มริมฝีปากจนแน่น 5. ทรวงอกเหมือนนุ้ยฝ้าย หมายถึง กล้ามเนื้อทุกส่วนบนทรวงอก ต้องให้ผ่อนคลายแบบธรรมชาติ เมื่อกกล้ามเนื้อไม่เกร็ง ก็จะอ่อนนุ่มเหมือนนุ้ยฝ้าย 6. หลังยึดตรงให้ตระหง่าน หมายถึง ไม่แอ่นหน้า แอ่นหลัง หรือก้มตัวจนหลังโก่ง ต้องปล่อยแผ่นหลังให้ยึดตรงตามธรรมชาติ 7. บั้นเอวตั้งตรงเป็นแกนเพชร หมายถึง บั้นเอวต้องให้เหมือนเพชรถต้องให้อยู่ในลักษณะตรง 8. ลำแขนแกว่งไกว หมายถึง แกว่งแขนทั้งสองข้างไปมา 9. ข้อศอกปล่อยให้ลดต่ำตามธรรมชาติ หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าและข้างหลังนั้น อย่าให้แขนแข็งที่ข้อศอกให้ข้อศอกเล็กน้อยตามธรรมชาติ 	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>10. ข้อมือปล่อยให้หนักหน่วง หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนทั้งสองนั้น ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>11. สองมือพายไปตามจังหวะแกว่งแขน หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนนั้นท่าคล้ายกับท่าพายเรือ</p> <p>12. ข้อมือปล่อยตามสบาย หมายถึง เมื่อก้ามเนื้อต้องถูกปล่อยให้ผ่อนคลายแล้ว จะรู้สึกว่ายแข็งแรงขึ้น</p> <p>13. ช่วงขาผ่อนคลาย หมายถึง ขณะที่ยืนให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันนั้น ควรผ่อนกล้ามเนื้อที่ช่วงขา</p> <p>14. ก้นให้งอขึ้นเล็กน้อย หมายถึงระหว่างท่ากายบริหารนั้น ต้องหดก้น (ชมบ) ท้ายยกสูงให้หดหายไปในลำไส้</p> <p>15. สันเท้ายื่นถ่วงน้ำหนักเสมือนก้อนหิน หมายถึง การยืนด้วยสันเท้าที่มั่นคง ยึดแน่นเหมือนก้อนหิน ไม่มีการสั่นคลอน</p> <p>16. ปลายนิ้วเท้าจิกแน่นกับพื้น หมายถึง ขณะที่ยืนนั้น ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้าง ควรจิกแน่นกับพื้นเพื่อยึดให้มั่นคง</p> <p>หมายเหตุ</p> <p>ให้ทุกท่านฝึกปฏิบัติ คนละ 200 ครั้ง เพื่อให้เกิดทักษะและสามารถนำไปปฏิบัติได้เอง</p> <p>ที่มา : กายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรค</p>	

กิจกรรมที่ 9 แอโรบิคแดนซ์

(20 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
07.00 - 07.20 น. 00 - 20 นาที 00 - 05 นาที	<p>กิจกรรม แอโรบิคแดนซ์</p> <p>เพื่อ ทำให้ระบบการหายใจและการหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงได้สัดส่วน กล้ามเนื้อกระชับและมีความคล่องตัว ช่วยทำให้น้ำหนักลดลง เมื่อประกอบกับการควบคุมอาหารอย่างถูกต้อง และช่วยชะลอความแก่</p> <p>วิธีการ</p> <p>ขั้นตอนการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ มี 3 ขั้นตอน คือ</p> <p>1. ขั้นการอบอุ่นร่างกาย (WARM UP)</p> <p>เป็นการบริหารข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างช้า ๆ ประกอบเพลงจังหวะช้า โดยเริ่มจาก</p> <p>ท่าที่ 1 บริหารคอ</p> <p>: ก้มศีรษะ นับ 1 , ตั้งตรง นับ 2 , เงยไปด้านหลัง นับ 3 , กลับตั้งตรง นับ 1 จำนวน 4 ยก</p> <p>: เอียงคอหูชิดไหล่ซ้าย นับ 1 , ตั้งตรง นับ 2 , เอียงคอหูชิดไหล่ขวา นับ 3 , ตั้งตรง นับ 1 จำนวน 4 ยก</p> <p>: หันหน้าคางชิดไหล่ซ้าย นับ 1 , ตั้งตรง นับ 2 , หันหน้าคางชิดไหล่ขวา นับ 3 , ตั้งตรง นับ 1 จำนวน 4 ยก</p> <p>: หมุนคอไปทางซ้ายช้า ๆ จำนวน 4 ครั้ง</p> <p>: หมุนคอไปทางขวาช้า ๆ จำนวน 4 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 2 บริหารหัวไหล่</p> <p>: ยกไหล่ซ้ายขึ้น และปล่อยลง นับ 1 , 2 , 3 , 1 จำนวน 4 ยก</p> <p>: ยกไหล่ขวาขึ้น และปล่อยลง นับ 1 , 2 , 3 , 1 จำนวน 4 ยก</p> <p>: ยกไหล่ทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกันและปล่อยลง นับ 1 , 2 , 3 , 1 จำนวน 4 ยก</p> <p>: หมุนหัวไหล่ไปข้างหลัง ช้า ๆ จำนวน 4 ครั้ง</p> <p>: หมุนหัวไหล่ไปข้างหน้า ช้า ๆ จำนวน 4 ครั้ง</p>	เทปเพลง เครื่องเล่นเทป

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ท่าที่ 3 บริหารลำตัว</p> <p>: กางแขนซ้ายขึ้น ขนานกับพื้น - ฝ่ามือซ้ายคว่ำลง นับ 1 ดันหัวไหล่ไปข้างหน้าพร้อมหงายมือไปด้านหลัง นับ 2 จำนวน 4 ครั้ง</p> <p>: กางแขนขวาขึ้น ขนานกับพื้น - ฝ่ามือขวาคว่ำลง นับ 1 ดันหัวไหล่ไปข้างหน้าพร้อมหงายมือไปด้านหลัง นับ 2 จำนวน 4 ครั้ง</p> <p>: ยืดแขนซ้ายออกไปให้สุด นับ 1 ดึงกลับเข้ามา นับ 2 จำนวน 4 ครั้ง</p> <p>: ยืดแขนขวาออกไปให้สุด นับ 1 ดึงกลับเข้ามา นับ 2 จำนวน 4 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 4 บริหารข้อศอก</p> <p>: กางแขนพับข้อศอกหมุนเข้าหาลำตัว จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>: หมุนข้อศอกออกจากลำตัว จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 5 บริหารข้อมือ</p> <p>: ยกแขนขึ้นหมุนข้อมือเข้าหาลำตัว จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>: หมุนข้อมือออกจากลำตัว จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 6 บริหารเอว</p> <p>: เอามือเท้าสะเอว ก้มตัวไปข้างหน้า</p> <p>: เหยียดศีรษะหมุนไปทางซ้าย จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>: เหยียดศีรษะหมุนไปทางขวา จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 7 บริหารสะโพก</p> <p>: ยกหัวเข่าซ้ายขึ้นให้เท้าลอยจากพื้น หมุนไปด้านหลัง 4 ครั้ง หมุนไปด้านหน้า 4 ครั้ง</p> <p>: ยกหัวเข่าขวาขึ้นให้เท้าลอยจากพื้น หมุนไปด้านหลัง 4 ครั้ง หมุนไปด้านหน้า 4 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 8 บริหารหัวเข่า</p> <p>: ย่อเข่าลง เอามือจับหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง หมุนไปด้านซ้าย 4 ครั้ง หมุนไปด้านขวา 4 ครั้ง</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
05 - 15 นาที	<p>ท่าที่ 9 บริหารข้อเท้า</p> <p>: มือเท้าสะเอว ยกเข่าซ้ายขึ้นให้ปลายเท้าซ้ายจิกที่พื้น หมุนข้อเท้าซ้ายออก 4 ครั้ง หมุนข้อเท้าซ้ายทาลำตัว 4 ครั้ง</p> <p>: ยกเข่าขวาขึ้นให้ปลายเท้าขวาจิกที่พื้น หมุนข้อเท้าขวาออก 4 ครั้ง หมุนข้อเท้าขวาทาลำตัว 4 ครั้ง</p> <p>2. ขั้นการออกกำลังกาย (EXERCISE)</p> <p>เป็นการออกกำลังกายที่ใช้จังหวะดนตรีเร็วขึ้น สามารถแบ่งออก ได้ 2 ประเภท คือ</p> <p>2.1 แบบเต้น (DANCE EXERCISE)</p> <p>เป็นการยืนเต้นเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เป็นการผสมผสานระหว่างท่า ออกกำลังกายกับจังหวะดนตรี เพื่อ มุ่งบริหาร ข้อเท้า ขา หัวเข่า สะโพก เอว หลัง หัวไหล่ และแขน</p> <p>ท่าเตรียม เริ่มด้วยการวิ่งสลับปลายเท้าให้เข้ากับจังหวะดนตรี เพื่อปรับจังหวะให้เกิดความพร้อม ก่อนเข้าสู่ท่าทางต่าง ๆ ต่อไป</p> <p>ท่าที่ 1 แยกเท้าให้ห่างกันพอประมาณ มือเท้าสะเอว ย่อเข่าลง แล้วลุกขึ้น นับ 1 , 2 , 3 ... จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 2 ย่อเข่าขึ้น - ลง พร้อมทั้งบิดตัวไปทางซ้าย ดันหัวไหล่ ขวาไปทางหน้า นับ 1 , 2 , 3 ... จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 3 ย่อเข่าขึ้น - ลง พร้อมทั้งบิดตัวไปทางขวา ดันหัวไหล่ ซ้ายไปทางหน้า นับ 1 , 2 , 3 ... จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 4 โยนแขนขวาไปทางซ้าย ย่อเข่าโยกตัว ยืดตัวขึ้น นับ 1 กลับสู่ท่าตรง เหยียดมือไปทางขวา (ลักษณะเหมือนลูก ตุ้มนาฬิกา) จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 5 เปลี่ยนเป็นโยนแขนซ้ายไปทางขวา ย่อเข่าโยกตัว ยืดตัว ขึ้น นับ 1 กลับสู่ท่าตรง เหยียดมือไปทางขวา จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 6 โยนตัวทั้งสองข้างไปทางซ้าย ย่อเข่าโยกตัว ยืดตัวขึ้น นับ 1 กลับสู่ท่าตรงเหยียดมือไปทางขวา จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 7 โยนตัวทั้งสองข้างไปทางขวา ย่อเข่าโยกตัว ยืดตัวขึ้น นับ 1 กลับสู่ท่าตรง เหยียดมือไปทางซ้าย จำนวน 8 ครั้ง</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ท่าที่ 8 ย่อเข้าขึ้น - ลง ลำตัวตรง เอาแขนมาแนบลำตัว กำมือ หมายฝ่ามือออกนอกตัว ย่อเข้าลง พับแขนขึ้น นับ 1 ปล่อยแขนลงยืนขึ้น จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 9 ยืนตรง ชกหมัดซ้ายกำมือ ดึงมือขวาไว้ที่สะเอว กำมือ หมายขึ้น เปลี่ยนชกหมัดขวากำมือ ดึงมือซ้ายไว้ที่สะเอว นับ 1 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 10 กำหมัดซ้ายชกอากาศขึ้นเหนือศีรษะ มือขวาลดมือลงมา แขนพับปล่อยหมัดขวา ชกอากาศขึ้นเหนือศีรษะ มือซ้าย ลดลงมาแขนพับ นับ 1 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 11 ปล่อยหมัดซ้าย บิดตัวไปทางขวาไว้ด้านหลัง กลับคืน เปลี่ยนเป็นปล่อยหมัดขวา บิดตัวไปทางซ้าย มือซ้ายดึง เข้ามาในท่าแขนพับ นับ 1 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 12 กางแขนซ้ายให้ขนานกับพื้น พับแขนขวาเข้ามาที่หน้าอก สปริงแขนซ้าย ยืดหน้าอก เปลี่ยนเป็นกางแขนขวาให้ ขนานกับพื้น พับแขนซ้ายเข้ามาที่หน้าอก สปริงแขนไป ข้างหน้า นับ 1 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 13 ยกแขนขึ้น พับข้อศอก ดึงข้อศอกไปข้างหลัง สปริงแขน ย้ายืดหน้าอก ปล่อยแขนไปข้างหลัง นับ 1 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 14 กางแขนซ้ายขนานกับพื้น นำมือขวาหันไปตามมือซ้าย ลดมือเหวี่ยงมือลง อ้อมไปทางขวาขึ้นเหนือศีรษะกลับมา สู่อ้าเดิม นับ 1 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 15 กางแขนขวาขนานกับพื้น นำมือขวาหันไปตามมือขวา ลดมือเหวี่ยงมือลง อ้อมไปทางซ้ายขึ้นเหนือศีรษะกลับมา สู่อ้าเดิม นับ 1 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 16 ก้าวเท้าซ้าย นับ 1 เท้าขวาชิด นับ 2 ก้าวเท้าซ้าย นับ 3 เท้าขวาชิด นับ 1 เปลี่ยนทิศเป็นก้าวเท้าขวา นับ 1 เท้า ซ้ายชิด นับ 2 ก้าวเท้าขวา นับ 3 เท้าซ้ายชิด นับ 2 จำนวน 4 ยก</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ท่าที่ 17 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า นับ 1 เท้าขวาชิด นับ 2 ก้าวเท้าซ้าย นับ 3 เท้าขวาชิด 1 ถอยเท้าขวา นับ 1 เท้าซ้ายชิด นับ 2 ถอยเท้าขวา นับ 3 เท้าซ้ายชิด 2</p> <p style="text-align: right;">จำนวน 4 ยก</p> <p>ท่าที่ 18 ก้าวเท้าซ้าย นับ 1 เท้าขวาชิด นับ 2 ก้าวเท้าซ้าย นับ 3 เท้าขวาชิด พร้อมกับปรบมือ 1 เปลี่ยนเป็นก้าวเท้าขวา นับ 1 เท้าซ้ายชิด นับ 2 ก้าวเท้าขวา นับ 3 เท้าซ้ายชิด พร้อมทั้งปรบมือ 2</p> <p style="text-align: right;">จำนวน 4 ยก</p> <p>ท่าที่ 19 ก้าวเท้า 4 จังหวะ บิดตัว ยืนมือขวาไปทางซ้าย ก้าวเท้า 4 จังหวะ บิดตัว ยืนมือซ้ายไปทางขวา จำนวน 4 ยก</p> <p>ท่าที่ 20 กระโดด ยกเข่าขึ้นสลับเท้า ตามจังหวะดนตรี ยกเข่าซ้าย เปลี่ยนเป็นยกเข่าขวา 1, 2, 3 ... จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 21 ก้าวเท้า 4 จังหวะ ไปทางซ้าย ยกเข่าขวา ตั้งคอกซ้าย 1 ก้าวเท้า 4 จังหวะ ไปทางขวา ยกเข่าซ้าย ตั้งคอกซ้าย 2</p> <p style="text-align: right;">จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 22 ขูแขนขึ้นเหนือศีรษะทั้งสองแขน โยกซ้าย - ขวา พร้อมกับโยกสะโพกไปตรงข้ามกัน นับ 1, 2, 3 ...</p> <p style="text-align: right;">จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 23 เหยียดมือให้เป็นวงกลม (เหมือนเช็ดกระจก) ซ้าย - ขวา นับ 1, 2, 3 ... จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>2.2 แบบอยู่บนพื้น (FLOOR EXERCISE)</p> <p>เป็นท่าที่ต้องนั่ง หรือนอนอยู่บนพื้น เพื่อ มุ่งบริหารบริเวณหน้าท้อง เอว และสะโพก</p> <p>ก. ท่าเตรียม นั่งบนพื้น เหยียดเท้าทั้งสองข้างตรงไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างยื่นพื้นอยู่ด้านหลัง ปลายมือหันไปทางเดียวกับปลายเท้า ลำตัวเอนไปข้างหลังเล็กน้อย</p> <p>ท่าที่ 1 - ยกเข่าซ้ายดึงเข้าหาลำตัว นับ 1 กลับสู่ท่าเดิม นับ 2 - ยกเข่าขวาดึงเข้าหาลำตัว นับ 3 กลับสู่ท่าเดิม นับ 4</p> <p style="text-align: right;">จำนวน 4 ยก</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ท่าที่ 2 - ยกเท้าซ้ายขึ้น พร้อมกับกดแขนทั้งสองข้างลงระหว่างเท้าซ้าย นับ 1 กลับสู่ท่าเดิม นับ 2</p> <p>- ยกเท้าขวาขึ้น พร้อมกับกดแขนทั้งสองข้างลงระหว่างเท้าขวา นับ 3 กลับสู่ท่าเดิม นับ 4 จำนวน 4 ยก</p> <p>ท่าที่ 3 - ยกเท้าและลำตัวเข้าหากันเป็นรูปตัววี</p> <p>- กลับสู่ท่าเดิม แต่ไม่วางเท้าลงบนพื้นให้ยกไว้ตลอดเวลา</p> <p>ท่าที่ 4 - ยกปลายเท้าขึ้นสูงจากพื้น ประมาณ 1 ฟุต</p> <p>เตะสลับขึ้นลง ซ้าย - ขวา จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>- แยกเท้า และชิดเท้า จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>- เตะเท้าทั้งสองสลับกรรไกร จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าเตรียม นิ่งบนพื้น ตัวเข่าขึ้นทั้งสองข้าง เข่าและปลายเท้าชิดกัน สันเท้าห่างกันประมาณ หนึ่งฟุต มือทั้งสองข้างยันพื้นอยู่ด้านหลังเหนือสะโพก ยกปลายเท้าขึ้น ประมาณครึ่งฟุต</p> <p>ท่าที่ 5 - ปล่อยให้ปลายเท้าแตะพื้น 2 ครั้ง</p> <p>- เขยียดเข่า และปลายเท้าออกไปข้างหน้า 2 ครั้ง ในลักษณะปลายเท้าลอยอยู่</p> <p>ท่าที่ 6 - กางแขนทั้งสองข้างออกเสมอไหล่ ยกฝ่าเท้าขึ้น ห่างจากพื้นประมาณ ครึ่งฟุต</p> <p>- กลับสู่ท่าเดิม</p> <p>ท่าที่ 7 - กำมือทั้งสอง งอแขนอยู่ระดับอก หมุนแขนทั้งสองข้างสลับกัน ในลักษณะหมุนเข้าออก สลับพร้อมกับเอนตัวลงนอนราบกับพื้น</p> <p>- ยกลำตัวขึ้นสู่ทำนั่ง แขนยังหมุนอยู่ในท่าเดิม</p> <p>ข. ท่าเตรียม นอนหงายราบกับพื้น</p> <p>ท่าที่ 8 เท้าทั้งสองรวบชิดกันไว้ มือทั้งสองเหยียดตรงเหนือศีรษะ</p> <p>- เหวี่ยงแขนทั้งสองสลับกรรไกร พร้อมกับยกตัวขึ้นหนึ่งแขนเหยียดสลับอยู่ด้านหน้าขนานกับพื้น</p> <p>- เอนลำตัวลงนอนราบกับพื้น พร้อมกับเหยี่ยงแขนสลับขึ้นเหนือศีรษะ</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ท่าที่ 9 ตั้งเข่าทั้งสองขึ้น ให้ปลายเท้าห่างจากกันประมาณ 2 ฟุต แขนทั้งสองข้างวางอยู่ข้างลำตัว มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย มือขวาจับข้อเท้าขวา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ยกสะโพกให้ลอยขึ้นจากพื้น แอ่นหน้าท้องขึ้นให้สูงที่สุด ทั้งหลัง และสะโพกลอยขึ้นจากพื้น 3 วินาที - กลับสู่ท่าเดิม 3 วินาที <p>ท่าที่ 10 - เขยียดเท้าตรง แขนทั้งสองข้างอยู่ข้างลำตัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ยกเท้าซ้ายตั้งชันเข้าไว้ ยื่นปลายเท้าออกใช้สันเท้าดีที่โคนขาหลาย ๆ ครั้ง วางเท้าขวาลงเหยียดตามปกติ 4 ครั้ง - ยกเท้าขวาดังชันเข้าไว้ ยื่นปลายเท้าออกใช้สันเท้าดีที่โคนขาหลาย ๆ ครั้ง วางเท้าซ้ายลงเหยียดตามปกติ 4 ครั้ง <p>ท่าที่ 11 - ยกเข่าชันสูงทั้งสองข้าง</p> <ul style="list-style-type: none"> - เตะเท้าซ้าย 3 ที แล้วเอามาวางตั้งไว้ - เตะเท้าขวา 3 ที แล้วเอามาวางตั้งไว้ - เตะสลับไป สลับมา 5 รอบ - เขยียดเท้าทั้งสองลงกับพื้น <p>ท่าที่ 12 - ถีบจักรยานบนอากาศ ช้า ๆ 20 รอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เขยียดเท้าทั้งสองลงกับพื้น <p>ค. ท่าเตรียม นอนตะแคง</p> <p>ท่าที่ 13 นอนตะแคงด้านซ้าย ใช้ข้อศอกแขนซ้ายและมือขวายันพื้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - เตะเท้าขวาขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว กลับสู่ท่าเดิม <p style="text-align: right;">จำนวน 8 ครั้ง</p> <ul style="list-style-type: none"> - เปลี่ยนเป็นนอนตะแคงด้านขวา ใช้ข้อศอกแขนขวา และมือซ้ายยันพื้น - เตะเท้าซ้ายขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว กลับสู่ท่าเดิม <p style="text-align: right;">จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 14 - นอนตะแคงด้านซ้าย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ยกเข่าทั้งสองข้างให้พ่นพื้น เข่าชิดกันไว้ - เตะเท้าทั้งสองสลับกรรไกร <p style="text-align: right;">จำนวน 8 ครั้ง</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
15 -20 นาที	<ul style="list-style-type: none"> - งอเข้าให้สันเท้าแตะต้นขา ด้านหลัง จำนวน 8 ครั้ง เปลี่ยนเป็นนอนตะแคงด้านขวา - เตะเท้าทั้งสองสลับกรรไกร จำนวน 8 ครั้ง - งอเข้าให้สันเท้าแตะต้นขาด้านหลัง จำนวน 8 ครั้ง <p>ท่าที่ 15 นอนตะแคงด้านซ้าย ใช้คอกแขนซ้าย และมือขวายันพื้นเท้าขวาซ้อนเท้าซ้าย เท้าซ้ายงอเข้า 90 องศา</p> <ul style="list-style-type: none"> - เตะเท้าขวาตั้งฉากกับลำตัว นับ 1 กลับสู่ท่าเดิม นับ 2 - ยกลำตัวท่อนบนขึ้นสู่ท่านั่ง พร้อมกับชูแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ และกลับสู่ท่าเดิม จำนวน 8 ครั้ง <p>เปลี่ยนเป็นนอนตะแคงด้านขวา เท้าซ้ายซ้อนเท้าขวา เท้าขวางอเข้า 90 องศา</p> <ul style="list-style-type: none"> - เตะเท้าซ้าย ตั้งฉากกับลำตัว นับ 1 กลับสู่ท่าเดิม นับ 2 - ยกลำตัวท่อนบนขึ้นสู่ท่านั่ง พร้อมกับชูแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ และกลับสู่ท่าเดิม จำนวน 8 ครั้ง <p>หมายเหตุ ทำอยู่บนพื้นจะเหมาะกับสถานที่ เช่น ห้องประชุม หรือห้องเรียนที่นำโต๊ะ - เก้าอี้ออก และถูกพื้นทำความสะอาดแล้ว</p>	
	<p>3. ขั้นการผ่อนคลาย (COOL DOWN)</p> <p>เป็นการออกกำลังกายแบบช้า ๆ ใช้เพลงจังหวะช้า เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายหลังจากทำงานหนัก</p> <p>ท่าที่ 1 บริหารข้อมือ , หัวไหล่</p> <p>ยืนอยู่กับที่ ยกมือขึ้นทั้งสองข้าง สะบัดข้อมือไปมา วาดออกไปข้าง ๆ จากข้างล่างขึ้นไปข้างบน นับ 1 แล้วลงมาอยู่ในท่าเดิม นับ 2 (เวลายกมือขึ้นหายใจเข้า เอามือลงหายใจออก) เป็นการช่วยหายใจ จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 2 ต่อจากท่าที่ 1 แต่ไม่ต้องสะบัดข้อมือ เอามือไขว้กัน ด้านหลัง กางแขน วาดมือออกจากลำตัว ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้า นับ 1 วาดมือลงมากอยู่ท่าเดิม หายใจออก นับ 2 จำนวน 8 ครั้ง</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>บริหารหัวไหล่ , หลัง</p> <p>ท่าที่ 3 กางแขนทั้ง 2 ข้าง บิดแขนทั้งสองข้างขึ้นจนฝ่ามือหงายขึ้น พร้อมกับแอ่นลำตัวช่วงอกไปข้างหลัง แขนงหน้าขึ้น นับ 1 บิดแขน กลับสู่ท่าเดิม นับ 2 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 4 กางแขนทั้ง 2 ข้าง บิดแขนทั้ง 2 ข้างลงจนฝ่ามือหงายขึ้น พร้อมกับก้มลำตัวไปข้างหน้า เล็กน้อย ตามองพื้น นับ 1 บิดแขน กลับสู่ท่าเดิม นับ 2 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 5 ประสานมือทั้งสองอยู่ด้านหลัง เขยียดแขนให้ตรง ก้มตัวลงไปข้างหน้าให้ขนานกับพื้น พร้อมกับดึงแขนทั้งสองขึ้น ด้านหลังให้สูง นับ 1 กลับสู่ท่าเดิม นับ 2 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 6 ดึงมือเงยหน้าแอ่นไปข้างหลัง นับ 1 กลับสู่ท่าเดิม นับ 2 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 7 ประสานมือทั้งสองอยู่ด้านหน้า เขยียดแขนให้ตรง ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ แอ่นไปข้างหลัง นับ 1 กลับสู่ท่าเดิม นับ 2 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 8 ก้มตัวลง พยายามเอามือแตะพื้น นับ 1 กลับสู่ท่าเดิม นับ 2 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>บริหารหัวเข่า , ต้นขา และสะโพก</p> <p>ท่าที่ 9 แยกเท้าไปข้าง ๆ ให้กว้างพอ - โยกตัว ย่อเข่าซ้าย เข่าขวาตั้ง นับ 1 กลับสู่ท่าเดิม นับ 2 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 10 โยกตัวย่อเข่าขวา เข่าซ้ายตั้ง นับ 1 กลับสู่ท่าเดิม นับ 2 จำนวน 8 ครั้ง</p> <p>หมายเหตุ "การนับยก" เช่น นับ 4 ต่อหนึ่งยก จำนวน 2 ยก จะนับดังนี้ 1 , 2 , 3 เปลี่ยน 4 เป็น 1 (หนึ่งยก) ต่อด้วย 1 , 2 , 3 2 (สองยก) เพื่อ จะได้ให้นับจังหวะครบตามที่กำหนด และเป็นไปด้วยความพร้อมเพรียง</p> <p>ที่มา : แอโรบิคแดนซ์ - การบริหารเพื่อสุขภาพ ดร. ชิตพงษ์ ไชยวสุ และคณะ</p>	

ส่วนที่ 3 กิจกรรมเพื่อพัฒนาการบริหาร

(45 นาที)

(ระหว่างเวลา 06.45 – 07.30 น.)

เป็นกิจกรรมคั่นจังหวะเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และความเหนื่อยล้า (Buffer Activity) ได้แก่ กิจกรรมลมเพลมพัด หรือ (Sensitivity Check) เพื่อกระตุ้นเซลล์ประสาท ด้วยการกำหนดการลงโทษ และให้เกิดความสนุกสนานก่อนเข้าสู่เกมการจัดการ (Management Games) ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อสร้างความรู้ความสามารถในการทำงาน ที่ไม่สามารถสอนได้ในห้องเรียน เนื่องจากจำเป็นต้องใช้สถานที่ที่มีหญ้าและมีความกว้างพอที่จะป้องกันอุบัติเหตุที่ อันจะเกิดกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ และปิดท้ายด้วยการคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งใช้ท่าทางเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย 40 ท่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อนำกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาคั่นจังหวะก่อนเข้าสู่เกมการจัดการ
2. เพื่อให้เกิดความสนุกสนานก่อนการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
3. เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ด้วยการยืดเส้นยืดสาย

เนื้อหา ประกอบด้วย

1. กิจกรรมลมเพลมพัด (Sensitivity Check) (15 นาที)
2. เกมการจัดการในสนาม (Management Games) (20 นาที)
3. กิจกรรมคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) (10 นาที)
(ทำเหมือนการอบอุ่นร่างกาย)

เกมการจัดการในสนาม ประกอบด้วย

- เรื่องที่ 1 มอญซ่อนผ้า
- เรื่องที่ 2 แมงู หรือ งูกินหาง
- เรื่องที่ 3 เสือกินวัวล้อมคอก
- เรื่องที่ 4 วีรชีวารสาร
- เรื่องที่ 5 ซ่อนผ้าหาคำตอบ
- เรื่องที่ 6 วิ่งเปี้ยว
- เรื่องที่ 7 วิ่งเปี้ยวขยายหลัก
- เรื่องที่ 8 ขี่ม้าส่งเมือง

กิจกรรมที่ 10 ลมเพลมพัด

(15 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
06.45 - 07.00 น. 00 - 15 นาที	<p>กิจกรรม ลมเพลมพัด</p> <p>เป็นการตรวจสอบความพร้อมของระบบประสาทการรับรู้ (Sensitivity Check) และการสั่งงานด้วยการตั้งการลงโทษเอาไว้</p> <p>เพื่อ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตื่นตัว และเป็นกิจกรรมขั้นจังหวะ (Buffer Activity) พักคลายกล้ามเนื้อ ก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมอื่นต่อไป เนื่องจากกิจกรรมก่อนหน้านี้เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังมาก และเหนื่อยมาจากการวิ่งหรือออกกำลังกาย</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม “ลมเพลมพัด” โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรยืนอยู่กลางสนามให้พี่เลี้ยงนำผู้เล่นวิ่งเป็นแถวเข้ามาในสนาม จัดให้เป็นรูปร่างกลม 2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหันหน้าเข้ามาในวง ต่างจับมือกันตั้งให้ตั้ง แล้วเคลื่อนวงไปทางซ้าย ลัก 2 - 3 รอบ ซ้าย ๆ แล้วเปลี่ยนเป็นเคลื่อนไปทางขวา ลัก 2 - 3 รอบ เพื่อเป็นการคลายกล้ามเนื้อหลังจากการวิ่งมาเหนื่อย ๆ 3. แนะนำกิจกรรม “ต่อไปเราจะมาทำกิจกรรม ลมเพลมพัดกัน ” 4. อธิบาย เมื่อวิทยากรถามขึ้นว่า “ลมเพลมพัด” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ถามต่อว่า “พัดอะไร ” วิทยากรจะถามต่อว่า “พัดคนใส่แว่นตา ” ใช้เวลา 5 วินาที ให้คนที่ใส่แว่นตาวิ่งเปลี่ยนที่กัน ถ้าใครไม่วิ่งเปลี่ยนที่ หรือว่าไปแทรกผู้ที่เปลี่ยนที่แล้ว หรือวิ่งไปเปลี่ยนที่ไม่ทัน เมื่อนกหวีดเป่าหมดเวลา ให้ออกมาทำกิจกรรมกลางวง 5. วิทยากรจะถาม และตอบไปลัก 2 - 3 รอบ เช่นนี้ จนได้ผู้อยู่กลางวงมากพอสมควร จากนั้นก็โยนคำถามแก่ผู้อยู่ในรอบวงว่า “จะให้เพื่อนทำอะไรดี ? ” เมื่อเพื่อนตอบมา เช่น “ให้เดินเปิด ” ก็ให้ออกมาทำทำให้ออกแล้วให้ผู้ที่อยู่กลางวง 	นกหวีด โทรโข่ง

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ทำท่าตามลักร 2 รอบ ทุกคนช่วยกันร้องเพลงเดินเบ็ด เป็นต้น</p> <p>6. รอบที่ 2 , 3 ก็ถามสิ่งที่จะต้องค้นหายากขึ้น ๆ ทำลักร 3 รอบ ก็หยุดกิจกรรมได้</p> <p>สรุปประเด็นของกิจกรรม ดังนี้</p> <p>การทำกิจกรรม “ ลมเพลมพัด ” เป็นกิจกรรมกระตุ้นเซลล์ประสาท หรือเรียกว่า (Sensitivity Check) เป็นกิจกรรมที่ตั้งการลงโทษเอาไว้ เพื่อให้แต่ละคนสำรวจตัวเอง ถ้าทำท่าผิดกติกา ก็จะถูกทำโทษ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความกระตือรือร้น</p> <p>เราจะเห็นว่าในรอบแรก ๆ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมักจะวิ่งไม่ค่อยทัน เพราะว่าประสาทรับรู้ สัญกร ยังไม่พร้อม ยังไม่ว่องไว แต่เมื่อมาถึงรอบที่ 2 - รอบที่ 3 จะมีคนออกมากกลางวงลดน้อยลง แสดงว่า ประสาทเริ่มตื่น พร้อมทั้งจะทำงานได้เป็นปกติ หลังจากที่ยังไม่ตื่นจากที่นอน “ บางคนวิ่งเหยาะไป 1 รอบกลับมาก็ยังไม่ตื่นเลย ”</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ตัวอย่างเพลง ที่ใช้ประกอบท่าทางในกิจกรรม “ ลมเพลมพัด ”</p> <p>1. ราวดาวใต้ เดียมวง เดียมวง ด่าวใต้ ด่าวใต้ ด่าวใต้ ใต้ ตี ดง หม่อมเอ๋ย สาวเอ๋ย เรามาเดียมวง กันด่าว ด่าว (ซ้ำ)</p> <p>ท่าประกอบ แยกเท้ากางออก ย่อเข่าลง ยกมือขึ้น ทำมือหงิก ปาก เบี้ยว ตาเหล่ เอียงคอ</p> <p>2. เดินเบ็ด ก้าบ ก้าบ ก้าบ เบ็ดอาบน้ำในคลอง ตากก็จ้องแลมอง เพราะในคลองมีหอย ปู ปลา (ซ้ำ)</p> <p>ท่าประกอบ เท้ากางออก ย่อเข่าลง เข่าชิดกัน กันเบ็ดยื่นไปข้าง หลัง ปากเบ็ดยื่นไปข้างหน้า ยกข้อศอกขึ้น นำหลัง มือมาเท้าสะเอวเป็นปีกเบ็ด ชยับไปมา</p> <p>3. อึ่งอ่าง อึ่งอ่างมานั่งข้างโอง มานั่งหลังโอง จะคอยกินมด หนูจ๋า อย่ามาพุดปด (ซ้ำ) จะกลายเป็นมด เป็นเหยื่ออึ่งอ่าง อึ่งอ่าง อึ่งอ่าง</p> <p>ท่าประกอบ นั่งยอง ๆ เข่าข้างหนึ่งวางบนพื้น เข่าอีกข้างหนึ่งชันขึ้นเพื่อ กันขมำ ก้มตัวลงเอามือท้าวพื้น โยกตัวโน้มไปข้างหน้า ทาง ซ้ายที่ทางขวาที่ พอพุดว่า “ หนูจ๋า อย่ามาพุดปด ” (ซ้ำ) ให้ยกนิ้วชี้มาที่บริเวณหน้า เคลื่อนจากซ้ายไปขวา และจาก ขวาไปซ้าย “ จะกลายเป็นมด เป็นเหยื่ออึ่งอ่าง ” ให้โยก ตัวไปข้างหน้า พร้อมทั้งแลบลิ้นออกมายาว ๆ จนจบเพลง</p> <p>4. ข้าง ข้าง ข้าง ข้าง ข้าง ข้าง น้องเคยเห็นข้างหรือเปล่า ข้างมันตัว โตไม่เบา จมูกยาว ๆ เรียกว่า ขวง สองเขี้ยวไต้ดวง เรียก ว่า ขา มีหู มีตา หางยาว</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>ทำประกอบ</p> <p>จัดแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 2 คนขึ้นไป จะเป็น 4 - 5 คนก็ได้ ให้คนหัวแถวชูแขนขวาขึ้นทำท่าคล้ายวงช้าง แล้วเลื่อนมือซ้ายลอดใต้ระหว่างขา เพื่อให้คนถัดไปนำมือขวาของตนมาจับมือซ้ายของตนจับต่อ ๆ กัน จนถึงคนสุดท้ายนำมือซ้ายโพล่ด้านหลัง ทำในลักษณะเป็นทางกำหนดให้เดินก้าวเท้าพร้อม ๆ กัน โดยจะเริ่มขาซ้าย หรือ ขาขวาก่อนก็ได้</p> <p>5. ระบำชาวเกาะ</p> <p>รำระบำชาวเกาะ ไพเราะเสนาะจับใจ สายน้ำหลังไหล (ซ้ำ) กระบหนาดทรายดังคลื่น ๆ (ซ้ำ)</p> <p>ทำประกอบ</p> <p>ให้ยืนเป็นวงกลม ทำขวาหัน เดินหมุนเป็นวงกลม ชูแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ หมุนข้อมือสลับกันไปมา “ สายน้ำหลังไหล ” ลดมือลงมาหมุนข้อมือม้วนออกไปด้านข้าง ๆ ทางซ้ายแล้วเปลี่ยนเป็นทางขวา “ กระบหนาดทรายดังคลื่น ๆ ” นำมือมาจับเอว โยกเอวไปทางซ้าย 2 ครั้ง ทางขวา 2 ครั้ง</p> <p>6. จิ้งหรีด</p> <p>จิ้งหรีด ตูแฉ้ ตูแฉ้ ตัวแก่ ตะงัด ตะงัด อะโรมันอยู่ในรู เอาไม้เหยียด มันร้องจืด ๆ</p> <p>ทำประกอบ</p> <p>นั่งยอง ๆ ชูนิ้วชี้ , นิ้วกลาง ออกมากระดิกไปมา นำมือมาวางไว้บนหัวเข่า แล้วกระโดดด้วยการสปริงปลายเท้าไปข้างหน้า จนจบเพลง</p>	

กิจกรรมที่ 11 เกมการจัดการในสนาม

(20 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
07.00 - 07.20 น. 00 - 20 นาที	<p>กิจกรรม เกมการจัดการในสนาม</p> <p>เพื่อ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เป็นการจำลองสถานการณ์ เพื่อให้เกิดการจดจำ</p> <p>เนื้อหา ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้</p> <p>เรื่องที่ 1 เกมมอญซ่อนผ้า</p> <p>เรื่องที่ 2 เกมแมงมุม หรืองูกินหาง</p> <p>เรื่องที่ 3 เกมเลือกกินกล้วยล่อมคอก</p> <p>เรื่องที่ 4 เกมปริศนาคำสาร</p> <p>เรื่องที่ 5 เกมซ่อนผ้าหาคำตอบ</p> <p>เรื่องที่ 6 เกมวิ่งเปี้ยว</p> <p>เรื่องที่ 7 เกมวิ่งเปี้ยวขยายหลัก</p> <p>เรื่องที่ 8 เกมขี่ม้าส่งเมือง</p>	<p>นกหวีด</p> <p>โทรโข่ง</p>

เรื่องที่ 1 เกมมอญซ่อนผ้า

(20 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
07.00 – 07.20 น. 00 – 20 นาที	<p>กิจกรรม เกมมอญซ่อนผ้า</p> <p>เพื่อ ให้ทราบถึงพื้นฐานแห่งการเรียนรู้ ความสามารถในการจดจำที่ไม่เท่ากัน เทคนิคการเป็นผู้นำ ทักษะการนำความรู้ไปพัฒนา</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม เกมมอญซ่อนผ้า โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับมือกันล้อมเป็นวงกลม ให้แต่ละคนยืนอยู่ห่างกันพอสมควร หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีจำนวนมากให้เดินเข้ามาเพื่อให้วงแคบเข้า ไม่กว้างจนเกินไป เมื่อได้ระยะแล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งลงกับพื้นสนาม 2. วิทยากรทำหน้าที่ถามหาผ้าเช็ดหน้าผืนขนาดใหญ่พอสมควร หากได้ผืนเล็กมาก็หาเพิ่มอีกหนึ่งผืนผูกต่อกัน 3. เมื่อได้ผ้าเช็ดหน้าเรียบร้อยแล้ว ก็เชิญเจ้าของผ้าออกมาในวงแล้วแจ้งว่า “ เราจะเล่นมอญซ่อนผ้ากัน ” ทุกคนรู้จักการเล่นมอญซ่อนผ้าแล้วใช่ไหม จากนั้นก็ยื่นผ้าให้เจ้าของผ้าดำเนินการเป็นคนแรก 4. วิทยากรและพี่เลี้ยงเป็นผู้นำในการร้องเพลง “ มอญซ่อนผ้า ” ดังนี้ “ <u>มอญซ่อนผ้า ดูกตาอยู่ข้างหลัง ไว้ไหนไว้นี้ ฉันจะตีกันเธอ</u> ”. ร้องไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะจบเกม เล่นประมาณ 3 ครั้ง หรือสังเกตว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเริ่มจับภาพได้ หรือเกิดข้อสงสัย เช่น อาจมีการชี้แนะบอกผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่าจะต้องทำอย่างไร ทำอย่างไร โดยวิทยากรจะไม่ใช่ผู้อธิบายใด ๆ 	<p>นกหวีด โทรโข่ง</p>

เวลา	ขั้นตอนการทำงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>สรุป ประเด็นจากกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อย่าคิดว่ามีอะไรเล็กน้อยเกินไป แล้วละเลยไม่ทำการชี้แจง ไม่บอกกล่าว ไม่อธิบายให้ลูกน้อง ผู้บังคับบัญชา หรือเพื่อนร่วมงานได้เข้าใจ เนื่องจากต่างคนต่างคิด และต่างคนต่างมีความเข้าใจไม่เหมือนกัน เรามีอาจทราบได้ว่า เขามีความรู้เหล่านี้บ้างหรือไม่ หรือเข้าใจลึกซึ้งแค่ไหน หากลูกน้องไม่มีความรู้มาก่อน จะไม่สามารถปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับเราได้ จะส่งผลเสียหายต่อการปฏิบัติงาน หรือ ผิดเพี้ยนต่างไปจากที่เราคาดหวัง <p style="padding-left: 40px;">ดังนั้น ในการทำงานจะต้องมีการชี้แจงและทำความเข้าใจทุกครั้ง และสม่ำเสมอจนเกิดเป็นความเคยชิน</p> 2. หากจำเป็นต้องเข้าร่วมทีมงานกันในภายภาคหน้า และไม่สามารถเข้าใจในรายละเอียดของโครงการได้ เราไม่ควรแสดงความคิดเห็น หรือทำการทักท้วงขึ้นมาทันที เพราะอาจจะทำให้งานเสียหายได้ 3. ความเจ็บปวดของเพื่อนร่วมงานที่ได้ประสบพบเห็น เป็นบ่อเกิดแห่งความหวาดกลัวของผู้พบเห็นที่ไม่อาจทนดูได้ ทำให้เกิดอาการหวาดระแวง และข้อสงสัยไปต่าง ๆ นานา ว่าควรจะทำอย่างโน้น ควรจะทำอย่างนี้ และไม่ควรทำอย่างนั้น ไม่ควรทำอย่างนี้ สันติสุขในที่ทำงานก็จะหมดไป <p>ข้อควรระวังในการเล่นเกม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรจะต้องไม่อธิบายวิธีเล่นเป็นอันขาด เพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปตามเงื่อนไขที่กำหนด 2. ผู้ช่วยวิทยากรหรือพี่เลี้ยงช่วยกันกระจายไปรอบ ๆ วงและร้องเพลง ฯ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนในวงช่วยกันร้อง 3. การสรุปบทเรียนจะต้องพยายามโยนคำถามให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม 4. ถ้าการดำเนินกิจกรรมไม่สามารถดำเนินไปตามเงื่อนไขที่กำหนด ก็ให้อธิบายไปตามพฤติกรรมที่เกิดขึ้น 	

เรื่องที่ 2 เกมแม่งู หรือ งูกินหาง

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
07.00 - 07.20 น. 00 - 20 นาที	<p>กิจกรรม เกมแม่งู หรือ แม่งูกินหาง</p> <p>เพื่อ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และสร้างความสนุกสนาน เป็นการประยุกต์การเล่นของไทย ให้เข้ามาสู่บทเรียน สร้างการจดจำให้เกิดความคิด และนำเทคนิคในการเป็นผู้นำ และผู้ตามในการทำงาน</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม เกม แม่งู หรือ งูกินหาง โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน 2. กำหนดให้กลุ่มที่ 1 เป็นทีม ก. และกลุ่มที่ 2 เป็นทีม ข. 3. ตั้งแถวเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งทั้งสองทีม ให้แต่ละทีมคัดเลือกหัวหน้าทีมที่มีลักษณะร่างกายกำยำ ลำสัน ออกมาอยู่หัวแถว เราจะเรียกว่า " แม่งู " 4. ให้แม่งูทั้งสองหันหน้าเข้าหากัน ส่วนลูกทีม หรือ " ลูกงู " ของแต่ละทีมเอามือมาเกาะเอวคนที่อยู่ด้านหน้าโดยให้กอดให้แน่น หากไม่แน่นแล้วเวลาหลบหลีกกันอาจเกิดการล้มและบาดเจ็บได้ 5. บอกลูกทีม เมื่อสิ้นเสียงนกหวีดลงให้แม่งูทั้งสองวิ่งเข้ามาตัดลูกงูของฝ่ายตรงข้าม ลูกงูที่ถูกตัดก็จะมาเป็นสมาชิกของฝ่ายตนเพิ่มขึ้น จะตัดตั้งแต่ส่วนไหนก็ได้ 6. ก่อนเล่น วิทยากรจะถามว่า " แม่งูเอ๋ย กินน้ำป๋อไหน " ให้แม่งูเลือกตอบว่าจะกินน้ำป๋อไหน เช่น กินน้ำป๋อหิน , ป๋อทราย , หรือป๋อโศก เมื่อแม่งูเลือกตอบแล้วให้ลูกงู ร้องตาม เช่น กินน้ำป๋อหิน ลูกงูก็ตอบว่า บินไปก็บินมา , กินน้ำป๋อทราย ย้ายไปก็ย้ายมา , กินน้ำป๋อโศก โยกไปก็โยกมา 7. วิทยากรจะถามต่อว่า " กินหัว หรือกินหาง " แม่งูและลูกงูตอบพร้อมกันว่า " กินกลางตลอดตัว " จากนั้นเสียงนกหวีดก็ดังขึ้นเป็นการเริ่มต้นกิจกรรม 	นกหวีด โทรโข่ง

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>8. วิทยากรจะดำเนินกิจกรรมประมาณ 3 ครั้ง หรือจนกว่า เหตุการณ์จะเข้าสู่บทเรียน จึงหยุดเกมลง</p> <p>สรุป ประเด็นจากกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะ หรือพิชิตเป้าหมายนั้นเป็นสิ่งที่ดียิ่ง แต่การมุ่งเอาชนะโดยขาดการระวังหลัง หรือไม่ประเมินว่าผู้ตามของเราเข้าใจตามเราได้ หรือมีความคล่องตัวเพียงพอ ในการที่จะร่วมดำเนินการไปสู่ความมุ่งมั่นนั้น จะเป็นผลให้ ทีมแตก อ่อนกำลังลง และพ่ายแพ้ในที่สุด 2. ความสำเร็จที่ผู้ร่วมทีมทุกคนร่วมประสบความสำเร็จด้วย ถึงแม้ว่าจะไม่ได้ตามเป้าหมายในอุดมคติที่แท้จริงก็ตาม แต่ ทีมก็ยังมีแรงที่จะต่อสู้ไปได้ เพื่อมุ่งสู่ชัยชนะในครั้งต่อไป 3. ความพยายามที่จะปกป้องทีมของตน มิได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้นำแต่อย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความเข้าใจ ความสามารถ และความสมัครใจของผู้ตามอีกด้วย <p>ข้อควรระวังในการเล่นเกม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำเกมจะต้องแจ้งให้ลูกงูกอดเอวกันให้แน่น ต้องจัดให้แมงอูอยู่ห่างจากกันประมาณ 10 ก้าว ในรอบแรก และควบคุมเกมให้เป็นไปตามกำหนด 2. พี่เลี้ยงกระจายอยู่ห่าง ๆ โดยรอบ เพื่อคอยระมัดระวังอุบัติเหตุ และพร้อมที่จะวิ่งเข้าไปให้การช่วยเหลือ 	

เรื่องที่ 3 เกมเสือกินวัวล้อมคอก

(20 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
07.00 - 07.20 น. 00 - 20 นาที	<p>กิจกรรม เกมเสือกินวัวล้อมคอก</p> <p>เพื่อ ให้ทราบถึงภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้น การปกป้องลูกน้อง การพัฒนาตนเอง และความระแวดระวัง ไทวพริบ และปฏิภาณ</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม เกมเสือกินวัวล้อมคอก โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <p>ครั้งที่ 1 ให้ผู้เล่นทั้งหมดล้อมกันเป็นวงกลม จับมือกันในลักษณะ “ มัดข้าวต้ม ” เพื่อป้องกันการบาดเจ็บคัดเลือกตัวแทนผู้เล่น เป็นหญิง 2 คน เป็นเสือหนึ่ง และวัวหนึ่ง ใช้เวลา 5 นาที หรือจนกว่าเสือจะสามารถจับวัวได้ โดยให้เสืออยู่นอกวง และให้วัวอยู่ในวง ผู้เล่นในวงเป็นรั้วของวัวคอยป้องกันไม่ให้เสือวิ่งเข้ามาได้</p> <p>ครั้งที่ 2 คัดเลือกตัวแทนผู้เล่นสองคน เป็นชายหนึ่งเป็นเสือ และหญิงหนึ่งเป็นวัว ใช้เวลา 5 นาที หรือจนกว่าเสือจะสามารถจับวัวได้</p> <p>ครั้งที่ 3 คัดเลือกตัวแทนผู้เล่นสองคน เป็นชายหนึ่ง หญิงหนึ่ง ให้ชายเป็นวัว หญิงเป็นเสือ ใช้เวลา 5 นาที เช่นกัน</p> <p>ครั้งที่ 4 คัดเลือกตัวแทนผู้เล่นสองคน ชายทั้งคู่ คนหนึ่งเป็นเสือ และอีกคนหนึ่งเป็นวัว ใช้เวลา 5 นาที เช่นกัน</p> <p>ครั้งสุดท้าย คัดเลือกจากผู้เล่นที่เล่นแล้วเป็น ชายหนึ่ง หญิงหนึ่ง เป็นเสือ ส่วนที่เหลือให้เป็นวัวในอยู่ในวง และให้เสืออยู่นอกวง ใช้เวลา 5 นาที หรือจนกว่าเสือสามารถจับวัวได้หมด</p> <p>สรุป ประเด็นจากกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่มีใครปกป้องคุ้มครองเราได้นานนัก อย่าให้ใครชะล่าใจ คิดว่าจะมีใครปกป้องคุ้มครองเราได้นาน เพราะแม้แต่พ่อและแม่ของเรา ก็ไม่สามารถปกป้องคุ้มครองลูกได้นานนัก วันหนึ่งท่านก็จะต้องจากเราไป 	<p>นกหวีด</p> <p>โทรโข่ง</p>

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>2. ผู้ที่คิดว่าจะมีใครปกป้องคุ้มครองเราได้ก็จะประมาท เกิดความชะล่าใจ จนกลายเป็นเหยื่อของภัยพิบัติได้ เพราะภัยพิบัติมิใช่มืออยู่แต่เฉพาะนอกบ้าน ภัยพิบัติมีทั้งภายในบ้านและนอกบ้าน ในที่ทำงานและนอกที่ทำงาน ภัยพิบัติมีอยู่รอบตัวเราเสมอ เราจึงต้องระมัดระวังตัวเองอยู่ตลอดเวลา</p> <p>ผู้นำที่มุ่งหวังฐานอำนาจ มักอ้างตัวจะคุ้มครองสมาชิกในทีม จะทำให้สมาชิกในทีมชะล่าใจ และเป็นการทำลายทีมงานโดยอัตโนมัติ</p> <p>3. สิ่งที่จะปกป้องคุ้มครองคนได้จริง ก็คือ ฝีมือ ผลงาน ความรู้ความสามารถ ผู้ที่มีฝีมือ ผู้ที่มีผลงาน ผู้ที่มีความรู้ความสามารถ บวกกับประสบการณ์ และความชำนาญเฉพาะตัวเท่านั้นที่จะปกป้องคุ้มครองเราได้จริง โดยไม่ต้องคอยให้ผู้อื่นปกป้องคุ้มครองเราแต่ประการใด</p> <p>4. ความฉลาดที่ปราศจากความเฉลียว ความรู้ที่ไร้ประสบการณ์ วุฒิการศึกษาที่ไร้ฝีมือ ไม่เป็นประโยชน์ ต่อการสร้างผลงาน และความสำเร็จของตนมากนัก เพราะความฉลาดจะนำมาซึ่งความประมาท</p> <p>5. ผู้ที่หมั่นเพียรไต่หาประสบการณ์ ฝึกฝนตนเองให้มีผลงาน และความเข้าใจในมุมกว้างจะกลายเป็นคนที่มีทั้งความฉลาดและความเฉลียว สามารถพาชีวิตและงานไปสู่ความสำเร็จได้</p> <p>สมอดังคำที่ว่า “ ไม่มีความจนในหมู่คนขยัน ”</p> <p>ข้อควรระวังในการเล่นเกม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ควรพิจารณาคัดเลือกผู้ที่เหมาะสมออกมาเป็นเสือ และวัว 2. ให้พี่เลี้ยงช่วยกันส่งเสียงเชียร์ และดูแลระมัดระวังผู้เล่นที่อยู่รอบวง 	

เรื่องที่ 4 เกมรีรีข้าวสาร

(20 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
07.00 – 07.20 น. 00 – 20 นาที	<p>กิจกรรม เกมรีรีข้าวสาร</p> <p>เพื่อ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้เรื่องวัฏจักรการทำงาน การทำงานเป็นทีมจะต้องทำงานในหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด แล้วส่งมอบให้กับคนถัดไป การทำงานร่วมกับผู้อื่น</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม เกมรีรีข้าวสาร โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับมือเป็นวงกลม ตั้งมือเดินเข้ามา ให้แต่ละคนอยู่ห่างกัน 1 ข้อศอก จากนั้นให้นับ 2 เพื่อแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้คนนับ 2 ก้าวเข้ามาในวงกลม หลังหัน แล้วขยับไปทางซ้าย จะได้วงกลม 2 วง หันหน้าเข้าหากัน 2. รอบที่ 1 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่ ประสานมือยกขึ้น ทำเป็นซุ้ม 3. บอกกติกา “ เราจะเล่นรีรีข้าวสาร ” จะมีเสียงนกหวีด 3 ครั้ง ครั้งที่ 1 เป็นจังหวะเริ่มเล่นจะให้คู่แรก ทำการหุบซุ้ม วิ่งรอดซุ้มไปตามเข็มนาฬิกา คู่ที่ 2 – คู่ที่ 3 ก็ทำเช่นเดียวกัน ตามกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะมีเสียงนกหวีด ครั้งที่ 2 เป็นจังหวะ ดัดตอนผู้ที่อยู่ภายในซุ้มก็ยังคงวิ่งอยู่ ส่วนผู้ที่หลุดจากซุ้มแล้วให้มาตั้งซุ้มใหม่ เพื่อให้เพื่อนรอด เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ครั้งที่ 3 (ครั้งสุดท้าย) ให้ทำการหุบซุ้ม ผู้ที่ติดอยู่ที่ซุ้มออกมากลางวง ผู้ที่ไม่ได้รอดซุ้ม และผู้ที่ไม่ตั้งซุ้มให้เพื่อนก็ออกมากลางวง เช่นกัน 4. ให้ผู้ที่อยู่กลางวง ออกมาแสดงท่าทาง 5. รอบที่ 2 ปฏิบัติเช่นเดียวกัน แล้วจับผู้ทำผิดกติกาออกมากลางวง 6. รอบที่ 3 ปฏิบัติเช่นเดียวกัน แต่ไม่ต้องทำโทษ 	นกหวีด โทรโข่ง

เวลา	ขั้นตอนการทำงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>สรุป ประเด็นจากกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="459 405 1117 1243"> <p>1. ในกระบวนการทำงานร่วมกันภายในหน่วยงาน ทุก ๆ งานจะประสานต่อเนืองกันเป็นวัฏจักร ทุก ๆ จุดในกระบวนการต่างก็มีความสำคัญ มีค่าและมีอิทธิพลต่อความสำเร็จขององค์กร โดยส่วนรวมทั้งสิ้น หากเกิดการสะดุดหยุดลง ณ จุดหนึ่งจุดใด จะก่อให้เกิดปัญหาลูกโซ่ตามมา และส่วนผลกระทบต่อดูอื่น ๆ ในกระบวนการ และจะพาให้ติดขัดกันทั้งระบบเสมอ</p> <p>เราจึงต้องตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของงานที่กำลังกำลัง</p> <p>รับผิดชอบอยู่ และทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดตลอดเวลา</p> <li data-bbox="459 981 1117 1646"> <p>2. ในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น การจับมือวิ่งไปด้วยกันกับผู้อื่น อาจจะมีดีแต่ไม่สะดวกใจ และไม่คล่องตัว เหมือนกับการทำงานคนเดียว แต่ผู้ที่สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้จะเป็นความสำเร็จที่มีคุณค่ากว่า ยิ่งใหญ่กว่า และยาวนานกว่าเสมอ</p> <p>ผู้ที่ประสบความสำเร็จจึงจำเป็นต้องเป็นผู้ที่เรียนรู้การทำงานร่วมกันกับผู้อื่น และปรับตัวให้สามารถทำงานร่วมมือกับผู้อื่นได้ ด้วยการลดทิฐิมานะ และอารมณ์ส่วนตัวลงไปบ้าง เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน</p> <p>“ มีแต่งานเล็ก ๆ เท่านั้นที่เราทำได้เพียงคนเดียว งานใหญ่ ๆ เราต้องอาศัยคนอื่นช่วยเราทำเสมอ ” คนจีนสอนว่า “ นกไม่มีขน คนไม่มีเพื่อน ขึ้นสู่ที่สูงไม่ได้ ”</p> <li data-bbox="459 1675 1117 1825"> <p>3. การทำงานจำเป็นต้องมีการวางแผน และเตรียมการไว้ล่วงหน้าเสมอ พร้อมทั้งปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม เพื่อสร้างความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพในชีวิต</p> <li data-bbox="459 1854 1117 2004"> <p>4. เวลาที่คุณทำความผิดแล้วไม่ทักท้วงในเวลานั้น ต่อมาเมื่อใครจริงหรือความผิดขึ้นมากทัก เรียกว่า “ ปลอຍให้ทำความผิด จนนี้กว่าถูกแล้วกลายเป็นความถูกต้องที่ผิด ๆ ”</p> 	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>5. การเริ่มต้นที่ถูกต้องในครั้ง นี้ จะกลายเป็นความถูกต้องในครั้งต่อไป จนเกิดเป็นความเคยชินในความถูกต้องนั้น ในทางตรงกันข้าม หากจะปล่อยให้มีการทำความผิดเสียตั้งแต่ต้น จะโดยช้อยกเว้นก็ดี หรือ ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี แล้วถูกปล่อยปละละเลยไม่มีการปฏิบัติซ้ำ ผลที่ได้รับ ก็คือการปฏิบัติผิดกฎนั้น " จะกลายเป็นความถูกต้องที่ผิด ๆ ตลอดไป "</p> <p>6. กฎเกณฑ์ที่ได้วางไว้ต้องเข้าใจง่าย และทุกคนสามารถปฏิบัติตามได้ นอกจากจะทำให้เกิดความมีระเบียบแล้ว ยังทำให้เกิดความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย</p> <p>ข้อควรระวังในการดำเนินเกม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พี่เลี้ยงคอยดู ผู้ที่ทำผิดกติกา แล้วยืนอยู่ประจำ ณ จุดที่ทำผิดนั้น 2. พี่เลี้ยงช่วยกันร้องเชียร์ เร่งให้วิ่งเร็ว ๆ 3. พี่เลี้ยงคอยระมัดระวังดูแลความปลอดภัย 	

เรื่องที่ 5 เกมซ่อนผ้าหาคำตอบ

(20 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
07.00 - 07.20 น. 00 - 20 นาที	<p>กิจกรรม เกมซ่อนผ้าหาคำตอบ</p> <p>เพื่อ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้จากสถานการณ์จำลอง เรื่องการหาข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการสื่อสาร</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม เกมซ่อนผ้าหาคำตอบ โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน กำหนดให้เป็นทีม ก. และทีม ข. 2. ให้แต่ละทีมตั้งแถวหันหน้าเข้าหากัน เลือกหัวหน้าทีมและเลขานุการอย่างละคน มายืนอยู่หัวแถว ด้านวิทยากร 3. ให้หัวหน้าทีมเลือกโยนหัว - ก้อย ผู้ชนะจะเป็นทีมซ่อนก่อน 4. ให้ทีมผู้ซ่อนผ้า ประชุมปรึกษาหารือกันว่าจะนำผ้าไปซ่อนกับสมาชิกคนใด โดยสมาชิกทุกคนต้องทราบ 5. ให้อีกทีมไปประชุมปรึกษาหารือเพื่อหาคำตอบ 6. ให้เวลา 3 นาที เมื่อหมดเวลาวิทยากรเป่านกหวีดเรียกเข้าแถว หันหน้าเข้าหากัน ตรงคู่ของตน 7. บอกกติกา <ol style="list-style-type: none"> 7.1 ทีมที่จะถาม จะถามได้คนละ 1 คำถาม โดยลงท้ายด้วยคำว่า "ใช่หรือไม่" เช่น ผ้าอยู่กับคนใส่แหวน ใช่หรือไม่ 7.2 ทีมที่ซ่อนตอบได้เพียงว่า ใช่ หรือ ไม่ เท่านั้น ถ้าถามมากกว่า 1 คำถาม ทีมที่ซ่อนมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบ 7.3 และเมื่อตอบแล้วให้ผลักออกไป คนหนึ่งคนถามได้เพียง 1 คำถามเท่านั้น ผู้ตอบสามารถตอบได้เพียง ใช่ หรือ ไม่ เท่านั้น 8. ให้ทีมหาคำตอบ ประชุม ประมวลคำตอบ ส่วนทีมซ่อนผ้า ทำหน้าที่แซว เพื่อทำลายบรรยากาศการประชุมฝ่ายตรงข้าม และสร้างความสนุกสนาน 	<p>ผ้าเช็ดหน้าผืนเล็ก</p> <p>นกหวีด</p> <p>โทรโข่ง</p>

เวลา	ขั้นตอนการทำงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>9. เมื่อทีมหาคำตอบประชุมได้ผลแล้วให้เดินตรวจแถวทีมซ่อนผ้า 1 รอบ เมื่อมั่นใจแล้วให้เดินไปจูงมือผู้ที่มีความคิดว่ามีผ้าซ่อน</p> <p>10. ถ้าผู้ที่มีความคิดว่ามีผ้าซ่อนอยู่ มีผ้าอยู่จริงให้แสดงผ้าออกมา ทีมที่ทายได้ 1 คะแนน แต่ถ้าผู้ที่เชิญออกมาไม่มีผ้า วิทยากรถามต่อว่า ผ้าซ่อนอยู่ที่ใคร แล้วให้เชิญผู้นั้นแสดงผ้าออกมา ทีมที่ซ่อนจะได้ 1 คะแนน</p> <p>11. การปฏิบัติจะสลับกันซ่อน และหากัน ทีมละ 3 ครั้ง ทีมใดได้คะแนนสูงกว่าอีกทีมเป็นผู้ชนะ</p> <p>12. กรณีที่มีข้อโต้แย้งให้วิทยากรพิจารณาตัดสินว่า เป็นเจตนาหรือตั้งใจจะสร้างข้อมูลให้ผิดเพี้ยนแล้วตัดสินใจว่า มีความผิดพลาดเกินร้อยละ 3 ให้ถือว่า ฟาล์ว</p> <p>สรุป ประเด็นจากกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> เมื่อสมาชิกในทีมได้มีส่วนร่วมในการรวมพลัง ความคิดเพียงคนละหนึ่ง และความคิดบางความคิดก็มีส่วนเพียงเพื่อตัดประเด็นบางประการออกไป ก็ยังสามารถทำให้เกิดพลังในการแก้ปัญหา หรือหาคำตอบที่มีประสิทธิภาพได้ ในการทำงานเป็นทีม ทุกคนต่างก็ได้รับบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบ หากแต่ละคนปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบนั้นอย่างจริงจัง และมีประสิทธิภาพก็จะทำให้ผลงานโดยรวมประสบผลสำเร็จ ถ้าพนักงานซึ่งเป็นสมาชิกในทีมตั้งใจปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบแล้ว หัวหน้าทีมหรือผู้บังคับบัญชา ก็จะสะดวกในการตัดสินใจ และนำทีมไปสู่ความสำเร็จ ในทางตรงกันข้าม หากสมาชิกในทีมไม่ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ก็จะก่อให้เกิดความลำบากใจในการตัดสินใจนำทีมของท่าน และอาจส่งผลให้เกิดความผิดพลาด และความล้มเหลวต่องานได้ 	

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>4. เมื่อใดที่กลุ่มคนรู้สึกว่ามี ศัตรูร่วม (Common Enemy) คนก็จะรวมตัวกัน เพื่อผนึกกำลังต่อสู้ จะทำให้พลังการรวมตัวของคนเหนียวแน่น และยากที่จะทำลายได้</p> <p>5. การหาข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจใด ๆ เจาะตรงเกินไป จะเป็นการบุกรุกทางด้านจิตใจ ทำให้ข้อมูลที่ได้บิดเบือน เนื่องจากหาความมั่นใจของผู้ที่ต้องเผชิญหน้าไม่ได้</p> <p>ข้อควรระวังในการดำเนินการเกม</p> <p>1. ส่งพี่เลี้ยงเข้าไปสังเกตการณ์ การประชุมทีมละ 1 คน เพื่อควบคุม หรือแนะนำบางประการให้ทีมสามารถดำเนินไปโดยไม่มี ความสับสน แต่อย่าให้เป็นการชี้นำ</p> <p>2. ในระหว่างที่ทีมหาคำตอบประชุม พี่เลี้ยงจะต้องช่วยกัน กระตุ้นให้ทีมซ่อนผ้าคิ่กักสนุกสนาน เพื่อไม่ให้เกิดพิรุณ และสร้างบรรยากาศ</p>	

เรื่องที่ 6 เกมวิ่งเปี้ยว

(20 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
07.00 - 07.20 น. 00 - 20 นาที	<p>กิจกรรม เกมวิ่งเปี้ยว</p> <p>เพื่อ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้ ถึงการส่งมอบงาน ความสามารถของสมาชิกในทีมที่มีความแตกต่างกัน การทำงานเป็นทีม และการจัดกำลัง</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม เกมวิ่งเปี้ยว โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน กำหนดให้เป็นทีม ก. และทีม ข. 2. ให้แต่ละทีมจัดเป็นแถวตอนให้หัวแถวแต่ละทีมยืนอยู่ห่างกัน ประมาณ 10 ก้าว 3. ให้พี่เลี้ยงคนที่ 1 เป็นหลักหน้าแถวทีม ก. และให้พี่เลี้ยงคนที่ 2 เป็นหลักหน้าแถวทีม ข. 4. พี่เลี้ยงคนที่ 3 เป็นกรรมการปล่อยผ้าทีม ก. พี่เลี้ยงคนที่ 4 เป็นกรรมการปล่อยผ้าทีม ข. 5. ให้แต่ละทีมจัดสมาชิกของตนในทีม 6. กำหนดพี่เลี้ยงคนที่ 5 และ 6 คอยควบคุมปลายแถว ห้ามมีการแซงกันหรือสับตำแหน่งกันของแต่ละทีม 7. บอกกติกา <ol style="list-style-type: none"> 7.1 เมื่อแต่ละทีมจัดตำแหน่งสมาชิกในทีมแล้ว ห้ามเปลี่ยนตำแหน่ง หรือสลับที่เป็นอันตราย 7.2 ให้แต่ละทีมวิ่งอ้อมหลังหลักเท่านั้น ห้ามวิ่งตัดหน้าหลัก 7.3 ห้ามตีผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามด้านหน้า ตีได้เฉพาะด้านหลังเท่านั้น 7.4 ทีมใดที่วิ่งไล่ตาม แล้วใช้ผ้าผูกหลังอีกฝ่าย ทีมนั้นเป็นผู้ชนะ 7.5 ถ้าทีมใดล้มลงไม่พาล้ว ให้ลุกขึ้นวิ่งต่อไปได้ 8. แพ้ชนะกันประมาณ 3 รอบ หรือ เมื่อเข้าเงื่อนไขของเกม 	ผ้าเช็ดหน้าผืนใหญ่ 2 ผืน นกหวีด โทรโข่ง

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>สรุป ประเด็นจากกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="454 347 1109 795"> <p>1. ในการทำงานเป็นทีม การมีคนเก่งเพียงคนสองคน ไม่สามารถจะทำให้ทีมงานประสบความสำเร็จได้ เพราะแต่ละคนสามารถปฏิบัติงานได้ตามขอบเขต หน้าที่ ความรับผิดชอบของตนเท่านั้น แล้วจำเป็นจะต้องส่งมอบงานนั้นให้กับผู้ที่ได้รับผิดชอบต่อไป</p> <p>ทีมงานที่ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง จำเป็นจะต้องมีสมาชิกในทีมที่มีฝีมือ ทัดเทียมกัน สามารถรับช่วงงานต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <li data-bbox="454 817 1109 1131"> <p>2. ในการทำงานเป็นทีม เมื่อเราผิดพลาดและพ่ายแพ้ เราจะรู้สึกเสียใจ และเมื่อเราประสบความสำเร็จหรือมีชัยชนะ เราจะรู้สึกดีใจ แต่เมื่อไรก็ตามที่เราแพ้ ทีมงานทั้งทีมจะพ่ายแพ้ไปกับเราด้วย และเมื่อเราชนะ ทีมงานทั้งทีมก็จะชนะไปกับเราด้วย เราจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด เพื่อประสิทธิภาพของทีมงานโดยรวม</p> <li data-bbox="454 1153 1109 1422"> <p>3. การจัดกำลังทีม ให้เหมาะสมกับการแข่งขัน และสภาพการต่อสู้ของคู่แข่ง เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อทีมงานที่มุ่งหวังความสำเร็จ การเปลี่ยนแปลงโยกย้ายพนักงาน เพื่อให้มีความเหมาะสมกว่า ในการต่อสู้แต่ละครั้งจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งต่อทีมงานที่มุ่งหวังความสำเร็จ</p> <p>ข้อควรระวังในการดำเนินเกม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="454 1500 1109 1601">1. การเปลี่ยนตำแหน่งผู้วิ่ง จะมีบางคนเมื่อวิ่งไป 1 รอบแล้วจะไม่ยอมวิ่ง หรืออาจเป็นเพราะสุขภาพ พี่เลี้ยงต้องคอยสังเกต <li data-bbox="454 1624 1109 1724">2. ควบคุมให้เกมเป็นไปตามกติกาที่กำหนด เพราะอาจจะถูกผู้เข้ารับการฝึกอบรมมองว่า ลำเอียงได้ <p>หมายเหตุ เหมาะกับหลักสูตรผู้ได้บังคับบัญชา</p>	

เรื่องที่ 7 เกมวิ่งเปี้ยวขยายหลัก

(20 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
07.00 - 07.20 น. 00 - 20 นาที	<p>กิจกรรม เกมวิ่งเปี้ยวขยายหลัก</p> <p>เพื่อ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้ เรื่อง การทำงานเป็นทีม การขยายเป้าหมาย บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน และการรับช่วงงานให้กับคนต่อไป</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม เกมวิ่งเปี้ยวขยายหลัก โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน กำหนดให้เป็นทีม ก. และทีม ข. 2. ให้แต่ละทีมจัดเป็นแถวตอน ให้หัวแถวแต่ละทีมยืนอยู่ห่างกันประมาณ 10 ก้าว 3. ให้พี่เลี้ยงคนที่ 1 เป็นหัวหน้าแถวทีม ก. และให้พี่เลี้ยงทีมที่ 2 เป็นหัวหน้าทีม ข. 4. พี่เลี้ยงคนที่ 3 เป็นกรรมการปล่อยผ้าทีม ก. พี่เลี้ยงคนที่ 4 เป็นกรรมการปล่อยผ้าทีม ข. 5. ให้แต่ละทีมจัดสมาชิกของตนในทีม 6. กำหนดพี่เลี้ยงคนที่ 5 และ 6 คอยควบคุมปลายแถวแต่ละทีม ห้ามมีการแข่งกัน หรือสับตำแหน่งกันของแต่ละทีม 7. บอกกติกา <ol style="list-style-type: none"> 7.1 เมื่อแต่ละทีมจัดตำแหน่งสมาชิกในทีมแล้ว ห้ามเปลี่ยนตำแหน่ง หรือสลับที่เป็นอันขาด 7.2 ให้แต่ละทีมวิ่งอ้อมหลังหลักเท่านั้น ห้ามตัดหน้าหลัก 7.3 ห้ามตีผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามด้านหน้า ตีได้เฉพาะด้านหลังเท่านั้น 7.4 ทีมใดที่วิ่งไล่ตาม แล้วใช้ผ้าผูกหลังอีกฝ่ายทีมนั้นเป็นผู้ชนะ 7.5 ถ้าทีมใดล้มลงไม่พาล้ว ให้ลุกขึ้นวิ่งต่อไปได้ 8. แพ้ชนะกันประมาณ 3 รอบ หรือเมื่อเข้าเงื่อนไขของเกม 9. ถ้าหลักถูกชน หรือเหนี่ยวจนเซ ให้ขยับตำแหน่งได้เล็กน้อย 	<p>นกหวีด</p> <p>โทรโข่ง</p>

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>สรุป ประเด็นจากกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ในการเพิ่มเป้าหมายการขยายผลงาน เพิ่มผลผลิต หรือ พิชิตประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นนั้น จำเป็นต้องหาจังหวะดำเนินการ ในขณะที่สภาพจิต และความคิดของผู้ร่วมทีม อีกทีม ก็ถูกลอยอย่างเพิ่มเป้าหมายเร็วเกินไป หรือขยายผลจนผิดสังเกต เพราะจะทำให้ผู้ร่วมทีมเสียกำลังใจได้ 2. ในการทำงานเป็นทีม การแพ้-ชนะไม่ได้ขึ้นอยู่กับ “ คนเก่ง ” หรือ “ พระเอก ” เพียงคน หรือสองคนแต่จะประสพชัยชนะได้ ถ้าคนทั้งทีมสามารถจับมือกันได้ ทั้งนี้เพราะแต่ละคนมีบทบาทเพียงหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบเท่านั้น จำเป็นต้องส่งมอบ “ งานที่ทำ ” ให้กับสมาชิกคนอื่นต่อไป และรับช่วงงานต่อไปได้ โดยไม่หลุดหล่น 3. เมื่อสมาชิกคนใด คนหนึ่งล้มลง หรือพ่ายแพ้ ไม่ได้หมายความว่า “ เราแพ้ ” หรือแพ้เพียงคนเดียวเท่านั้น แต่หมายถึง “ ทีมทั้งทีมแพ้ ” และเมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งไล่ตีอีกทีมหนึ่งจนประสพชัยชนะได้ หมายถึง “ ทีมทั้งทีมชนะ ” เช่นเดียวกัน หากทุกคนทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด ชัยชนะก็จะเป็นของทีมได้ <p>ข้อควรระวังในการดำเนินเกม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กำหนดให้หลักเมื่อถูกชน หรือเหนี่ยวรั้งจนเซ ค่อย ๆ ชยับในรอบที่ 2 หรือขณะที่มีการแข่งขันกันอย่างสนุกสนาน 2. หลีกเลี่ยงการปกป้องร่างกายที่จะถูกผู้เล่นกระทำ เช่น ถูกชน หรือถูกกระชากจนล้มได้ <p>หมายเหตุ เหมาะกับหลักสูตรผู้บังคับบัญชา</p>	

เรื่องที่ 8 เกมซีม่าส่งเมือง

(20 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
07.00 – 07.20 น. 00 – 20 นาที	<p>กิจกรรม เกมซีม่าส่งเมือง</p> <p>เพื่อ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และเกิดความรู้อีกถึงการแข่งขันซึ่งจำลองจากสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในการทำงาน เพื่อให้เกิดการเตรียมตัว และเตรียมใจ</p> <p>วิทยากร อธิบายการดำเนินกิจกรรม เกมซีม่าส่งเมือง โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน กำหนดให้เป็นทีม ก. และทีม ข. 2. กำหนดแนวเขต จัดพีเลียง 3 คนแรก (คนที่ 1 คนที่ 2 และคนที่ 3) ยืนห่างกันประมาณ 4 เมตร เป็นแนวเส้นแบ่งเขต พีเลียงคนที่ 4 , คนที่ 5 ยืนอยู่ระหว่างคนที่ 1 ห่างจากคนที่ 1 ประมาณ ช่วงละ 4 เมตร เป็นแนวขวาง ดังนี้ (คนที่ 4 , คนที่ 1 และคนที่ 5) พีเลียงคนที่ 6 , คนที่ 7 ยืนอยู่ระหว่างคนที่ 3 ห่างจากคนที่ 3 ช่วงละประมาณช่วงละ 4 เมตร เป็นแนวขวางดังนี้ (คนที่ 6 , คนที่ 3 และคนที่ 7) 3. ให้ทีม ก. ยืนอยู่บริเวณหลังเส้น พีเลียงคนที่ 1 กับคนที่ 4 ให้ทีม ข. ยืนอยู่บริเวณหลังเส้น พีเลียงคนที่ 3 กับคนที่ 7 4. เส้นเริ่มต้นของทีม ก. คือ เส้นระหว่างพีเลียงคนที่ 1-คนที่ 4 เส้นชัยของทีม ก. คือ เส้นระหว่างพีเลียงคนที่ 3 – คนที่ 6 5. เส้นเริ่มต้นของทีม ข. คือ เส้นระหว่างพีเลียงคนที่ 3-คนที่ 7 เส้นชัยของทีม ข. คือ เส้นระหว่างพีเลียงคนที่ 1 – คนที่ 5 6. แต่งตั้งกรรมการกำกับเส้นชัยทีม ก. คือ พีเลียงคนที่ 4 แต่งตั้งกรรมการกำกับเส้นชัยทีม ข. คือ พีเลียงคนที่ 7 7. แต่งตั้งกรรมการนับคะแนนทีม ก. คือ พีเลียงคนที่ 6 แต่งตั้งกรรมการนับคะแนนทีม ข. คือ พีเลียงคนที่ 5 8. ให้แต่ละทีมเลือกสมาชิก 2 คน สานมือเข้าหากัน ทำให้สาแทรก เพื่อให้สมาชิกในทีมนั่ง 	<p>นกหวีด โทรโข่ง</p>

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>9. วิธีการทำสาหร่าย ให้แต่ละคนยื่นแขนซ้ายไปข้างหน้า นำมือขวามาจับแขนซ้าย เลื่อนมือซ้ายไปเกาะแขนขวาของคนฝั่งตรงข้าม คนตรงข้ามก็ทำเช่นเดียวกัน</p> <p>10. บอกกติกา</p> <p>10.1 อนุญาตให้แต่ละทีมมีสาหร่ายในลูได้ไม่เกิน 2 ชุด เท่านั้น</p> <p>10.2 ให้สมาชิกนั่งบนสาหร่ายหลังเส้นเริ่มต้น แล้วให้สาหร่ายนำไปส่งยังหลังเส้นชัย แล้วกลับไปรับสมาชิกคนใหม่ จนกว่าจะหมด ทีมใดหมดก่อนทีมนั้นเป็นผู้ชนะ</p> <p>10.3 ถ้าสาหร่ายหลุดจากกัน แต่สมาชิกยังเกาะคอก้อยโดยเท้าไม่ถูกพื้น ไม่พาล้ว ต้องพาสมาชิกให้ถึงหลังเส้นชัยได้</p> <p>10.4 ถ้าทำสมาชิกถูกพื้นก่อนถึงเส้นชัย ถือว่าพาล้ว ต้องไปเริ่มต้นใหม่</p> <p>11. วิทยากรเป่านกหวีดเริ่มเล่น ให้เวลารอบละ 3 นาที พักนับคะแนน ประมาณ 3 รอบหรือจนกว่าสมาชิกในทีมใดทีมหนึ่งหมด</p> <p>สรุป ประเด็นจากกิจกรรม ดังนี้</p> <p>1. ในสภาวะที่ธุรกิจรุกรานกัน ทุกคนต้องโหมกำลังเข้าช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างความสำเร็จและชัยชนะ จะก่อให้เกิดความอ่อนล้า สภาพจิตใจแปรปรวน และหมดกำลังใจได้ง่าย ทุกคนจำเป็นจะต้องมีความอดทน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ไม่ถือสาหาความในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ พยายามพามารกิจไปสู่ความสำเร็จให้ได้ การกระทบกระทั่งที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นของธรรมดา ก็จะไม่มียุติผลในการทำผลงานแต่ประการใด</p> <p>2. ทีมงานที่จะประสบความสำเร็จได้ จำเป็นต้องมีการวางแผนและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ การทำงานโดยขาดการวางแผน และการเตรียมพร้อมจะทำได้แต่งานเล็ก ๆ เท่านั้น ไม่สามารถจะทำงานใหญ่ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า</p> <p>“ มีแต่งานเล็ก ๆ เท่านั้นที่สามารถทำคนเดียวได้ งานใหญ่ ๆ จะต้องอาศัยคนอื่นมาช่วยกันทำงานให้ ”</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำงาน	สื่ออุปกรณ์
	<p>ข้อควรระวังในการดำเนินเกม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พี่เลี้ยงช่วยส่งเสียงเชียร์ เร่งเร้าให้สนุกสนานคึกคัก 2. พี่เลี้ยงเตรียมยามดม ป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิด เช่น สาแหรกส่งสมาชิกแรงทำให้สมาชิกล้ม เท้าแพลง เป็นต้น 3. การฝึกเตรียมทำสาแหรกก่อนจะเริ่มเล่น 	

บทสรุป

จากสภาพปัญหาการขาดสมานธิในการเข้ารับการฝึกอบรม **แบบเข้าไปเป็นกลับ** ความไม่มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกันในสังคม สุขภาพของพนักงานอ่อนแอเพราะไม่ได้ออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ในหน่วยงานที่ต่างคนต่างอยู่ ไม่ช่วยเหลือพึ่งพาค้ำค้ำกันและอื่น ๆ นำมาซึ่งการฝึกอบรมที่เป็นระบบแบบพักค้างแรมร่วมกัน มีกิจกรรมเพื่อปลูกฝังความมีระเบียบวินัย พัฒนาสุขภาพให้แข็งแรง รักและเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน การทำงานเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายร่วมกัน ดังคำพูดที่ว่า “ **รวมกันเป็นหนึ่ง เป็นที่พึ่งของประชาชน** ” กิจกรรมฝึกอบรมภาคเช้า จึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญส่วนหนึ่งในระบบการฝึกอบรมแบบค่ายพักแรม ที่มุ่งหวังพัฒนาคุณภาพคน การใช้กระบวนการกลุ่มในการฝึกอบรม ที่สามารถควบคุมเนื้อหา ควบคุมงบประมาณ ควบคุมเวลา และควบคุมพฤติกรรมได้อยู่ในขณะนี้ บทบาทของวิทยากรจึงต้องเข้มข้น เอาจริงเอาจัง กำหนดขั้นตอนได้แบบอัตโนมัติ ปฏิบัติการอย่างต่อเนื่อง และเต็มไปด้วยเหตุและผล โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริงใจแก่กันและกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งคนที่มีคุณภาพและงานที่มีประสิทธิภาพดังที่หน่วยงานต้องการ

บรรณานุกรม

- ชิดพงษ์ ไชยวสุ และคณะ. แอโรบิคแดนซ์ - การบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2528.
- ดำรง กิจกุลส. คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2530.
- มานพ ประภาชานนท์. ยืดเส้นยืดสายคลายสารพัดโรค. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2534.
- มูลนิธิแพร์อุปถัมภ์. กายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรค. ม.ป.ท. : ม.ป.ป.
- เยาวเรศ บุญนาค. วิชาพลึงกายทิพย์เพื่อสุขภาพ. ระดับปฐมจักระ. ศูนย์พลึงกายทิพย์เพื่อสุขภาพ. ม.ป.ท. : ม.ป.ป.
- เยาวเรศ บุญนาค. วิชาพลึงกายทิพย์เพื่อสุขภาพ. ระดับพัฒนาจักระ. ศูนย์พลึงกายทิพย์เพื่อสุขภาพ. ม.ป.ท. : ม.ป.ป.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย . คู่มือการวิ่งเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977), 2528.
- สำเนียง เจริญลาภ. บริหารกายรักษาโรคด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร : สุทธิสารการพิมพ์, 2539.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2528.

