

# ชุดฝึกอบรม

เรื่อง

## กิจกรรมฝึกอบรมภาคเช้า

ของ



ว่าที่ ร.ท. มณฑล อุทัยรังศรีเลิศ

ผู้ขอรับการประเมินเพื่อแต่งตั้งให้ดำรง

ตำแหน่ง นักพัฒนาทรัพยากรบุคคล 6 ว.

สถาบันพัฒนาการแรงงานและสวัสดิการสังคม

สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม

กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม

06578



12.05.6  
11220  
2542



ห้องสมุดกระทรวงแรงงาน

06578

กิจกรรมฝึกอบรมภาคเช้า

22 34 31 44 45

46

- มติ ครม. ๑๓/๑๐/๖๕ เรื่อง อนุมัติ

- มติ ครม. ๑๓/๑๐/๖๕ เรื่อง อนุมัติ

- มติ ครม. ๑๓/๑๐/๖๕ เรื่อง อนุมัติ

4 เล่ม

## คำนำ

กระบวนการฝึกอบรมที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพักอยู่ร่วมกันแบบค้างแรม หรือเรียกอีกอย่างว่า “ การเข้าค่าย ” นั้น นับว่าเป็นการฝึกอบรมอีกรูปแบบหนึ่งที่เกิดผลสัมฤทธิ์ โดยมีกิจกรรมฝึกอบรมภาคเช้า เป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของการฝึกอบรมดังกล่าว ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมสภาพร่างกายให้มีความพร้อมก่อนเข้าสู่ภาควิชาการ หากได้ศึกษาควบคู่ไปกับหลักจิตวิทยาแล้ว จะพบว่า ภายในเวลา 2 ชั่วโมง ของทุก ๆ เช้า รวม 5 วัน ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะได้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างมากมาย ซึ่งสามารถจดจำและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ชุดฝึกอบรม เรื่อง กิจกรรมฝึกอบรมภาคเช้าฉบับนี้ ได้รวบรวมจากประสบการณ์ในการฝึกอบรมหลักสูตรต่าง ๆ โดยเฉพาะการฝึกอบรมระบบค่ายพักแรม ( Camp Training ) ทั้งภาครัฐและเอกชน จัดทำขึ้นสำหรับนักพัฒนาทรัพยากรบุคคลของสถาบันพัฒนาแรงงานและสวัสดิการสังคมไว้ใช้พัฒนาบุคลากร หรือฝึกเป็นวิทยากรฝึกอบรมในหลักสูตรการฝึกอบรม หรือการสัมมนาที่ต้องใช้เวลาพักอยู่ร่วมกัน เป็นเวลา 5 วัน ถึง 3 สัปดาห์ โดยมีเนื้อหาสำคัญซึ่งประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

- ส่วนที่ 1 กิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคลากร
- ส่วนที่ 2 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ
- ส่วนที่ 3 กิจกรรมเพื่อพัฒนาการบริหาร
- ส่วนที่ 4 ภาคผนวก

ผู้เขียนหวังว่า ชุดฝึกอบรมฉบับนี้ จะเป็นชุดฝึกอบรมเบื้องต้นในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลทั้งผู้เข้ารับการฝึกอบรมและวิทยากรฝึกอบรมได้เป็นอย่างดี หากผู้ใช้สามารถนำไปฝึกใช้งานเกิดประโยชน์แล้ว ความดีทั้งหลายผู้เขียนขอมอบ แต่ รศ.ดร.โสภณ ภูเก้าล้วน และครูบาอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา และให้คำแนะนำแก่ผู้เขียนจนทำให้ชุดฝึกอบรมฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ด้วยดี

ว่าที่ ร.ท. มณฑล อุทัยรังศรีเลิศ  
มีนาคม 2542

## สารบัญ

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