

# 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

## 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 ซึ่งเมื่อต่อด้วยท่าอบอุ่นร่างกายแล้วจะสามารถทำได้อย่างพร้อมเพรียง

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. โทรโข่ง

**กิจกรรมที่ 1** การใช้สัญญาณเสียงจากนกหวีดและการบริหารเวลา ( 15 นาที )

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



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

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p><b>หมายเหตุ</b> สัญญาณคล้ายนี้ใช้ช่วงเวลา 22.00 น. เพื่อเป็นสัญญาณให้ทุกคนหลับนอนพักผ่อน</p> <p><b>เทคนิคการเป่านกหวีด “ คลาย ”</b></p> <p>ให้สุดท้ายใจเข้าปอด แล้วปล่อยลากเสียงยาว ๆ ต่อเนื่องเป็นชุด ๆ ลักประมาณ 3 ครั้ง</p> <p><b>อนึ่ง</b> การใช้สัญญาณเสียงนกหวีด เหล่านี้อาจจะเหมือน หรือไม่เหมือนกับกิจกรรมของทหาร หรือกิจกรรมลูกเสือ ขึ้นอยู่กับการตกลงใช้ ในหน่วยงานของตน แต่ต้องอยู่บนหลักมาตรฐานสากลทั่ว ๆ ไปที่สามารถเข้าใจได้อย่างเดียวกัน</p> <p><b>หลักสำคัญ</b> อยู่กับการอัดลมเข้าปอดแล้วบีบ หรือ ปล่อยออกมาเป็นช่วง ๆ เป็นจังหวะ ๆ ในการวิ่งก็ได้ นำสัญญาณนกหวีดมาใช้ เพื่อให้การลงเท้าเป็นจังหวะ</p> <p><b>เหตุที่นำเอาสัญญาณนกหวีดมาใช้</b> เนื่องจากที่พักแต่ละหน่วยอยู่ไกลกัน การใช้เสียงตะโกนจากคนไม่สามารถไปได้ทั่วถึง และทันเวลาที่กำหนดในการฝึกอบรม โดยเฉพาะห้องพักที่ติดแอร์จะไม่สามารถได้ยินเสียงตะโกนเรียก จึงจำเป็นต้องนำนกหวีดมาใช้ในค่ายพักแรม ซึ่งเป็นการสร้างมาตรฐานและส่งผลทางด้านจิตวิทยาด้วย</p> <p><b>ส่วนการบริหารเวลาเพื่อปฏิบัติกิจวัตรส่วนตัวนั้น</b></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><b>กิจกรรม</b> การฝึกการรับ - ฟัง คำสั่ง</p> <p><b>เพื่อ</b> สร้างความมีระเบียบวินัย การเรียงลำดับ การจัดแถวเพื่อให้ เกิดความรวดเร็ว และ เพื่อจัดกระบวนการไปสู่กิจกรรมอื่นต่อไป</p> <p><b>วิทยากร</b> อธิบายการดำเนินกิจกรรม การฝึกการรับ - ฟังคำสั่ง โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <p><b>1. การเรียกแถว</b></p> <p><b>คำสั่ง</b> “ ทั้งหมด ๆ แถวหน้ากระดานสี่แถวมาหาข้าพเจ้า ”</p> <p><b>เพื่อ</b> เป็นการรวมพลให้มาอยู่รวมกันในรูปของแถวไม่ว่าจะเป็นแถว หน้ากระดาน หรือแถวตอน ซึ่งแล้วแต่วัตถุประสงค์ของ กิจกรรมที่จะดำเนินต่อไป</p> <p><b>รูปแบบของแถวที่ใช้</b> มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แถวหน้ากระดาน</li> <li>2. แถวตอน</li> </ol> <p><b>รูปแบบอื่น ๆ</b> ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การจัดแถวโค้งครึ่งวงกลม</li> <li>2. การจัดแถววงกลม</li> <li>3. การจัดแถวรูปตัว U</li> <li>4. การจัดแถวรูปตัว V</li> </ol> <p><b>แถวหน้ากระดาน 4 แถว</b></p> <p><b>ลักษณะ</b> ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมยืนเรียงถัดไปทางซ้าย ทุกคนหัน หน้าเข้าหาวิทยากรเป็นแถวที่ 1 และทำเช่นเดียวกันอยู่หลัง แถวแรกอีก 3 แถว</p> <p><b>แถวตอนเรียง 4</b></p> <p><b>ลักษณะ</b> ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 1 ยืนอยู่ตรงหน้าวิทยากร ให้ คนอยู่ถัดไป ยืนต่อด้านหลังของคนแรก เป็นแถวที่ 1 ทำ เช่นเดียวกันนี้ แต่ให้มายืนอยู่ทางซ้ายมือของแถวแรกเป็น แถวที่ 2 - 3 - 4</p>	โทรโข่ง

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p><b>2. ทำเตรียมพร้อม</b></p> <p>คำสั่ง “ ทั้งหมด แถว ..... ตรง ” หรือ “ ทั้งหมด ..... นิ่ง ”</p> <p>เพื่อ ให้เกิดความพร้อมที่จะส่งคำสั่งต่อไป</p> <p>อธิบาย เมื่อวิทยากรสั่งว่า “ ทั้งหมด ... แถว ” ให้ทุกคนสุดท้ายใจเข้าไปให้เต็มปอด ลึก ๆ ยึดอกขึ้น หยอนเข้าซ้าย และเมื่อวิทยากรสั่งคำว่า “ ตรง ” ให้กระตุกเข้าซ้าย ลำตัวนิ่ง อยู่ในท่าตรง ไม่พูด ไม่คุยกัน</p> <p><b>3. การจัดแถว</b></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 “ <b>ระยะเคียง</b> ” จากนั้นให้แถวที่ 2 - 3 - 4 ยกมือขวาขึ้น ยืนมือขวาไปแตะไหล่ขวาของคนที่อยู่ด้านหน้า แล้วหันหน้าไปทางขวามองให้ตรงคนที่อยู่ทางขวา เราเรียกว่า “ <b>ระยะต่อ</b> ”</p> <p>การจัดแถวทุกครั้งเราจะจัดให้ได้ระยะทั้งระยะต่อ และระยะเคียง มือค้างไว้จนกว่าทุกคนจะจัดแถวเสร็จ รอวิทยากรสั่งต่อไป</p> <p><b>4. การสิ้นสุดคำสั่ง</b></p> <p>คำสั่ง “ ทั้งหมด ..... นิ่ง ”</p> <p>เพื่อ เป็นการสิ้นสุดกระบวนการสั่งนั้น ๆ</p> <p>อธิบาย เมื่อวิทยากรสั่งว่า “ ทั้งหมด ..... นิ่ง ” ให้ทุกคนสะบัดหน้ามาในท่าตรง พร้อมทั้งลดมือลงมาอยู่ข้างลำตัว</p>	

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

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

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

## 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 EXERCISE )

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. โทร์ซิ่ง



### กิจกรรมที่ 3 กายบริหารประกอบเพลง

( 15 นาที )

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
<p>เข้าวันแรก</p> <p>06.00 – 06.15 น</p> <p>00 – 15 นาที</p>	<p><b>กิจกรรม</b> กายบริหารประกอบเพลง</p> <p><b>เพื่อ</b> นำเอาเพลงมาประกอบกับท่าทางการเคลื่อนไหว รวมถึงการส่งเสียงร้อง เพื่อประโยชน์ต่อร่างกายที่จะได้รับ</p> <p><b>วิทยากร</b> อธิบายการดำเนินกิจกรรม กายบริหารประกอบเพลง โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <p>- <b>การแนะนำกิจกรรม</b> ( Activity Introduction )</p> <p>ทุก ๆ เช้า เราจะมาทำการบริหารประกอบเพลงกันวันละ 1 เพลง วันที่ 2 จะเพิ่มเป็น 2 เพลง วันที่ 3 เพิ่มเป็น 3 เพลง ทุกวัน สำหรับประโยชน์จะเป็นอย่างไรนั้นเราสามารถติดตามได้ดังนี้</p> <p><b>หมายเหตุ</b> การที่เริ่มต้นวันละ 1 เพลง ส่วนในวันถัดไป เพิ่มอีกวันละ 1 เพลง</p> <p><b>เนื่องจาก</b> ถ้าเริ่มต้นวันแรกหลายเพลง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะจดจำยาก แล้วจะรู้สึกเบื่อ คิดว่าตนทำไม่ได้ ถ้าใช้เพียงเพลงเดียวโดยไม่มีเพิ่มเพลงขึ้นวันละ 1 เพลง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะรู้สึกว่ “ ไม่มีคุณค่า ”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>บอกชื่อเพลง</b> กายบริหารประกอบเพลงแรก มีชื่อว่า “ แหงนมองดูฟ้า ”</li> <li>2. <b>บอกเนื้อเพลง</b> เนื้อเพลงมีอยู่ว่า “ แหงนมองดูฟ้า ก้มหน้าดูดิน หมูวิหกไผผืน บินไปก็บินมา เหลียวมองทางซ้าย แล้วก็ย้ายไปทางขวา สายเอวไปมาเห็น ดาราพร่างพราย ”</li> <li>3. <b>ร้องและท่าทำประกอบ</b> ต่อไปก็จะร้องไปด้วยและท่าทำทางประกอบไปด้วย โดยมีพี่เลี้ยงและผู้ช่วยวิทยากรมาเป็นแบบให้ดู 1 - 2 - 3 ( เริ่มร้องเพลงและท่าทำประกอบ 1 เที้ยว )</li> <li>4. <b>ให้ดูภาพซ้ำ</b> เราจะมาดูภาพซ้ำกัน</li> </ol>	<p>นกหวีด</p> <p>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>หมูวิหกโผผิน</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>เห็นคาราวางพราย</u> ” ยื่นแขนไปข้างหน้า ก้มตัวลงหายใจออก ชูแขนขึ้นหายใจเข้า ก็เป็นการจบเพลง</p> <p>5. <b>ดูภาพเต็มอีกครั้ง</b> 1 - 2 - 3</p> <p>6. <b>ฝึกปฏิบัติ</b> เราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 1 เที้ยว ก่อนอื่นต้องขยายแถวก่อน เพื่อให้แขนแต่ละคนไม่ชนกัน 1 - 2 - 3 เริ่มเพลง ....</p> <p>7. <b>แก้ไข - ทำทางให้ถูกต้อง</b> เป่านกหวีดหยุด เพื่อแก้ไขทำทางให้ถูกต้อง ดังนี้ “ <u>หมูวิหกโผผิน 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. <b>บอกถึงประโยชน์ที่จะได้รับ</b> สำหรับประโยชน์ของกายบริหารประกอบเพลงนี้ มีอยู่ว่าเวลาที่เรากำ “ <u>แขนมองดูฟ้า ก้มหน้าดูดิน</u> ” เป็นการบริหาร</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำงาน	สื่ออุปกรณ์
	<p>ปอด ซีโครง กระดุกสันหลัง เวลาที่มันตัวลง ซีโครงก็ไปบีบปอด เพื่อขับเอาคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ชูแขนขึ้นหายใจเข้า ซีโครง ขยาย ปอดก็ขยาย เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ในตอนเช้า ๆ พอที่มันลง หายใจออก ซีโครงก็ไปบีบปอด เพื่อขับเอาคาร์บอนไดออกไซด์ ออกมาจนหมดอีกครั้ง " หมูวิทโทไผ่ผิน " เป็นการบริหารหัวไหล่ ต้นแขน ซีโครง และกล้ามเนื้อกระดุกสันหลัง " บินไปที่บินมา " เปลี่ยนจากทางซ้ายเป็นทางขวา " เหลียวมองทางซ้ายแล้วก็ย้ายไป ทางขวา " เป็นการบริหารกระดุกสันหลังและเส้นประสาทที่อยู่คู่กับ บริเวณกระดุกสันหลังให้ได้รับการออกกำลังกาย " สายเอวไปมา " เป็นการสลับเลือดลมจากข้างบนลงไปข้างล่าง และจากข้างล่างขึ้นไปข้างบน " เห็นอรวรพรางพราย " เป็นการบริหารปอด ซีโครง กระดุกสันหลัง อีกครั้ง</p> <p>เราจะเห็นว่า ปอด ซีโครง กระดุกสันหลัง และเส้นประสาทที่อยู่คู่กับกระดุกสันหลัง จะได้รับการออกกำลังกาย ซึ่งก็เป็นกายบริหารธรรมดา ๆ ไม่แตกต่างอะไรเลย</p> <p>แต่จากการค้นคว้าทางด้านจิตวิทยา และสรีระวิทยา พบว่า การร้องเพลงเสียงดัง ๆ นอกจากจะเป็นการบริหารปอดแล้ว เสียงที่เปล่งออกมาผ่านลำคอ จะทำให้หลอดลมสันสะเทือน เสียงที่เปล่งออกมาผ่านลำคอก้องออกมาทางปาก ก้องเข้าไปในช่องแก้วหู ทำให้กระดุกในช่องแก้วหูเกิดการสันสะเทือน กระดุกในช่องแก้วหูเกิดการสันสะเทือน</p> <p>การสันสะเทือนของหลอดลม การสันสะเทือนของกระดุกในช่องแก้วหู บวกกับการโยกตัวไปมาของลำตัวและเส้นสาย จะทำให้ต่อมใต้สมองที่อยู่บริเวณส่วนกลางของสมองที่มีชื่อว่า Pituitary Gland ที่มีลักษณะสีชมพูให้ผลิตน้ำหล่อเลี้ยงสมองชนิดพิเศษ ออกมาทีละน้อย ๆ น้ำหล่อเลี้ยงสมองชนิดพิเศษมีชื่อว่า <b>เอ็นโดฟิน</b> หรือ ผื่นที่ร่างกาย ผลิตขึ้นมา ผื่นที่ผลิตขึ้นมาจะมีประสิทธิภาพมากกว่าผื่นที่ปลูกขึ้นตามดอยถึง 200 - 300 เท่า คุณสมบัติของ <b>เอ็นโดฟิน</b> จะไปขับไล่ความเมื่อย หรือสิ่งที่ไปกดเส้นประสาทให้ หายได้</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><b>9. ฝึกปฏิบัติ</b></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><b>ทบทวนกายบริหารประกอบเพลงที่ 1</b></p> <p>“ แหงนมองดูฟ้า ”</p> <p>- ก่อนอื่นทำการขยายแถวก่อน เพื่อไม่ให้แขนชนกัน</p> <p><b>คำสั่ง “ ทั้งหมดหัวแถวเป็นหลัก ( ซ้ำ ) ขยายแถว ”</b></p> <p>กายบริหารประกอบเพลงที่ 1</p> <p>“ แหงนมองดูฟ้า ” 1 - 2 - 3</p> <p><b>1. นอกชื่อเพลง</b></p> <p>กายบริหารประกอบเพลง สำหรับวันที่ 2 มีชื่อว่า</p> <p>“ <u>กั๊กันต้องลม</u> ”</p> <p><b>2. นอกเนื้อเพลง</b> เนื้อเพลงมีอยู่ว่า</p> <p>“ ยามกั๊กันต้องลม เป็นวงกลมเมื่อลมโซยมา ( ซ้ำ ) มองดูโนนสุรียา ( ซ้ำ ) ลมโซยมากั๊กันต้องลม ( ซ้ำ ) ”</p>	<p>นกหวีด โทรโข่ง</p>

\*  
มาจาก  
ตัวแรก

เวลา	ขั้นตอนการทำงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>3. <b>ร้องและทำท่าประกอบ</b> ต่อไปจะร้องไปด้วย และทำท่าประกอบไปด้วย โดยมีพี่เลี้ยง และ ผู้ช่วยวิทยากรมาเป็นแบบให้ดู 1 - 2 - 3 ( เริ่มร้องเพลงและทำท่าประกอบ 1 เที้ยว )</p> <p>4. <b>ให้ดูภาพซ้ำ</b> 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. <b>ดูภาพเดิมอีกครั้ง</b> 1 - 2 - 3</p> <p>6. <b>ฝึกปฏิบัติ</b> เราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 1 เที้ยว 1 - 2 - 3</p> <p>7. <b>บอกประโยชน์ที่จะได้รับ</b> 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. <b>ฝึกปฏิบัติ</b> 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><b>ทบทวนการบริหารประกอบเพลงที่ 1</b> " เหนงมองดูฟ้า "</p> <p><b>คำสั่ง</b> " ทั้งหมด แถว ... ตรง หัวแถวเป็นหลัก ขยาย ...แถว "</p> <p>เราจะมาทำกายบริหารประกอบเพลง " เหนงมองดูฟ้า " พร้อม ๆ กัน 2 เที่ยวทำอย่างทะมัดทะแมง ร้องเสียงดัง ๆ เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p><b>ทบทวนการบริหาร ประกอบเพลงที่ 2</b> " กังหันต้องลม "</p> <p>เราจะต่อด้วยเพลง " กังหันต้องลม " โดยมาทำพร้อม ๆ กัน 2 เที่ยว เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>บอกชื่อเพลง</b> กายบริหารประกอบเพลงสำหรับวันที่ 3 มีชื่อว่า " จับปูดำ ขยำปูนา "</li> <li><b>บอกชื่อเพลง เนื้อเพลงมีอยู่ว่า</b> " จับปูดำ ขยำปูนาจับปูม้าคว่าปูทะเล ( ซ้ำ ) จับกุ้งจับหอยจับปู จับไม่ว่า โดนปูทะเล "</li> <li><b>ร้องและทำท่าประกอบ</b> ต่อไปจะร้องไปด้วย และทำท่าประกอบไปด้วย โดยมีพี่เลี้ยงและผู้ช่วยวิทยากรมาเป็นแบบให้เราดู 1 - 2 - 3 ( เริ่มร้องเพลง และทำท่าประกอบ 1 เที่ยว )</li> <li><b>ให้ดูภาพซ้ำ</b> เราจะมอดูภาพซ้ำกัน ก่อนอื่นขยับสันเท้าให้เข้ามาชิดกัน เขย่งสันเท้าขึ้นลง กางแขนทั้งสองข้าง กำมือ และตีดนิ้วออกไปแล้วร้องว่า " จับปูดำ ขยำปูนา จับปูม้าคว่าปูทะเล ( ซ้ำ ) " พอถึง " จับกุ้ง " ให้พับข้อศอกซ้ายมาที่หน้าอก " จับหอย " ตีดข้อศอกซ้ายพับข้อศอกขวาที่หน้าอกแทน " จับปู " ตีดข้อศอกขวา พับข้อศอกซ้ายอีกที " จับไม่ว่า โดนปูทะเล " ให้ย่อตัวลง แล้วลุกขึ้น เป็นการจบเพลง</li> </ol>	<p>นกหวีด โทรโข่ง</p>

เวลา	ขั้นตอนการทำงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>5. <b>ดูภาพเต็มอีกครั้ง</b> 1 - 2 - 3</p> <p>6. <b>ฝึกปฏิบัติ</b> เราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 1 เทียว 1 - 2 - 3</p> <p>7. <b>บอกประโยชน์ที่จะได้รับ</b> ประโยชน์ของกายบริหารประกอบเพลง “ จับปูดำ ขยำปูนา จับปู ม้าคว่ำทะเล ” มีดังนี้ เวลาที่เราทำทำ จับปูดำ ขยำปูนา เป็นการ บริหารสะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง และข้อเท้า “ จับกิ้ง จับหอย จับปู ” เป็นการบริหารหัวไหล่ ต้นแขน ข้อศอก “ จับไม่ดู โยนปู ทะเล ” เป็นการบริหารสะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง และข้อศอก อีกครั้ง เป็นการจบเพลง</p> <p>8. <b>ฝึกปฏิบัติ</b> 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><b>ทบทวนกายบริหารประกอบเพลงที่ 1</b> “ แหงมองดูฟ้า ” <b>คำสั่ง</b> “ ทั้งหมด แแถว ..... ตรง ” “ หัวแถวเป็นหลัก ( ซ้ำ ) ขยายแถว ” “ แหงมองดูฟ้า ” จำนวน 1 เทียว 1 - 2 - 3</p> <p><b>ทบทวนกายบริหารประกอบเพลงที่ 2</b> “ กังหันต้องลม ” จำนวน 1 เทียว 1 - 2 - 3</p> <p><b>ทบทวนกายบริหารประกอบเพลงที่ 3</b> “ จับปูดำ ขยำปูนา ” จำนวน 2 เทียว 1 - 2 - 3</p> <p>1. <b>บอกชื่อเพลง</b> กายบริหารประกอบเพลงสำหรับวันที่ 4 มีชื่อว่า “ ยิ่งยัก ยิ่งมัน ”</p> <p>2. <b>บอกเนื้อเพลง</b> เนื้อเพลงมีอยู่ว่า</p>	<p>นกหวีด โทรโข่ง</p>

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>“ ยิงยักษ์เราก็ยิงมัน ยิงมันเราก็ยิงยักษ์ เรามายักษ์ ๆ ๆ เรามายักษ์ให้มันฮาเฮ โปรดจงหมุนตัวไปให้รอบ ก่อนแล้วจึงย้อนคืนมา เรายักษ์เอวไปทางซ้าย แล้วย้ายเอวไปทางขวา เรามายักษ์ซ้ายขวา เรามายักษ์ให้มันฮาเฮ</p> <p>3. <b>ร้องและทำท่าประกอบ</b></p> <p>ต่อไปจะร้องต่อไปด้วยและทำท่าประกอบไปด้วย โดยมีพี่เลี้ยงและผู้ช่วยวิทยากรมาเป็นแบบให้เราดู 1 - 2 - 3 ( เริ่มร้องเพลงและทำท่าประกอบ 1 เที้ยว )</p> <p>4. <b>ให้ดูภาพซ้ำ</b></p> <p>เราจะมาดูภาพซ้ำกัน เริ่มด้วยการเอามือเท้าสะเอว ดันเอวไปทางซ้าย ดันเอวไปทางขวา พร้อมทั้งเขย่งส้นเท้าขึ้นลงสลับกันไป ร้องว่า “ ยิงยักษ์เราก็ยิงมัน ยิงมันเราก็ยิงยักษ์ เรามายักษ์ ยักษ์ ยักษ์ เรายักษ์ให้มันฮาเฮ ” “ โปรดจงหมุนตัว ๆ ไปให้รอบ ก่อนแล้วจึงย้อนคืนมา ” ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ หมุนข้อมือ พร้อมทั้งหมุนตัวไปทางขวาครบ 1 รอบ แล้วหมุนตัวกลับไปทางซ้ายครบอีก 1 รอบ “ เรายักษ์เอวไปทางซ้าย ” เป็นการดันเอวไปทางซ้ายซ้ำ ๆ กัน “ แล้วย้ายเอวไปทางขวา ” เป็นการดันเอวไปทางขวาซ้ำ ๆ กัน “ เรามายักษ์ซ้ายขวา ” ลดมือมาเท้าสะเอว ดันเอวไปทางซ้าย ที่หนึ่ง ทางขวา ที่หนึ่ง และทางซ้ายอีกที่หนึ่ง “ เรามายักษ์ให้ฮาเฮ ” จบเพลง</p> <p>5. <b>ดูภาพเต็มอีกครั้ง</b></p> <p>เมื่อพร้อมแล้วเราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 1 เที้ยว เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p>6. <b>ฝึกปฏิบัติ</b></p> <p>เราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 1 เที้ยว เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p>7. <b>บอกประโยชน์ที่จะได้รับ</b></p> <p>การที่เราทำ “ ยิงยักษ์ยิงมัน ยิงมันเราก็ยิงยักษ์ เรามายักษ์ ยักษ์ ยักษ์ เรามายักษ์ให้มันฮาเฮ ” เป็นการบริหารข้อเท้า น่อง และสะโพก “ โปรดจงหมุนตัวไปให้รอบ ก่อนแล้วจึงย้อนคืนมา ” เป็นการหมุนเพื่อการทรงตัว เป็นการฝึกประสาทของการทรงตัว ทั้งไปและ</p>	





เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p>4. <b>ให้ดูภาพซ้ำ</b></p> <p>เราจะมาดูภาพซ้ำกัน ยืนแขนออกมาข้างหน้าหมุนข้อมือออกจากลำตัว พร้อมร้องว่า “ กำมือขึ้นแล้วหมุน ๆ ข้อมือขึ้นโบกไปมา ” โยกตัวโยกแขนจากขวาไปซ้ายและไปขวา “ กางแขนขึ้นและลง ” เปลี่ยนแขนมาเป็นกางแขน ยกแขนขึ้นและลดมือลงมา “ ขูแขนมือแตะไหล่ ” ยกแขนขึ้นขู แล้วลดมือลงมาแตะที่ไหล่ ซ้ำท่า “ กางแขนขึ้นและลง ” อีกครั้ง “ ขูขึ้นตรงหมุนไปรอบตัว ” ขูแขนขึ้นตรงไปตามความยาวของลำตัว หมุนตัวขอยเท้าไปทางขวาจนครบหนึ่งรอบ</p> <p>5. <b>ดูภาพเดิมอีกครั้ง</b> เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p>6. <b>ฝึกปฏิบัติ</b></p> <p>เราจะทำพร้อม ๆ กัน 1 เที้ยว เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p>7. <b>บอกประโยชน์ที่จะได้รับ</b></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. <b>ฝึกปฏิบัติ</b></p> <p>เราจะมาทำพร้อม ๆ กัน 2 เที้ยว 1 - 2 - 3 ทำอย่างทะมัดทะแมง และร้องเสียงดัง ๆ เมื่อพร้อมแล้ว 1 - 2 - 3</p> <p><b>หมายเหตุ</b> 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><b>กิจกรรม</b> การอบอุ่นร่างกาย</p> <p><b>เพื่อ</b> ยืดและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้มีความพร้อมก่อน และ หลังการออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำงานหนัก</p> <p><b>วิทยากร</b> อธิบายการดำเนินกิจกรรม “ การอบอุ่นร่างกาย ” โดยมี ขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <p>ก่อนอื่นแยกเท้าไปข้าง ๆ พอประมาณเพื่อการทรงตัวก่อน</p> <p><b>ท่าที่ 1</b> “ ประสานมือกดต้นคอ ”</p> <p>อธิบาย ประสานมือขึ้นเหนือศีรษะ เลื่อนมือมากดที่ต้นคอ</p> <p style="text-align: right;"><b>นับ 20...นับ</b></p> <p><b>ท่าที่ 2</b> “ มือโพล่หลังเงย ”</p> <p>อธิบาย มือโพล่หลังเงยศีรษะไปด้านหลัง</p> <p style="text-align: right;"><b>นับ 20...นับ</b></p> <p><b>ท่าที่ 3</b> “ หูชิดไหล่ซ้าย ”</p> <p>อธิบาย เอียงศีรษะไปทางซ้าย ให้หูชิดไหล่ซ้าย</p> <p style="text-align: right;"><b>นับ 20...นับ</b></p> <p><b>ท่าที่ 4</b> “ หูชิดไหล่ขวา ”</p> <p>อธิบาย เอียงศีรษะไปทางขวา ให้หูชิดไหล่ขวา</p> <p style="text-align: right;"><b>นับ 20...นับ</b></p> <p><b>ท่าที่ 5</b> “ คางชิดไหล่ซ้าย ”</p> <p>อธิบาย หันศีรษะไปทางซ้าย ให้คางชิดไหล่ซ้าย</p> <p style="text-align: right;"><b>นับ 20...นับ</b></p> <p><b>ท่าที่ 6</b> “ คางชิดไหล่ขวา ”</p> <p>อธิบาย หันศีรษะไปทางขวา ให้คางชิดไหล่ขวา</p> <p style="text-align: right;"><b>นับ 20...นับ</b></p> <p><b>ท่าที่ 7</b> “ หมุนคอไปทางซ้าย ”</p> <p>อธิบาย หมุนศีรษะเป็นวงกลมจากขวาเป็นซ้ายช้า ๆ</p> <p style="text-align: right;"><b>นับ 10...นับ</b></p> <p><b>ท่าที่ 8</b> “ หมุนคอไปทางขวา ”</p> <p>อธิบาย หมุนศีรษะเป็นวงกลมจากซ้ายเป็นขวาช้า ๆ</p> <p style="text-align: right;"><b>นับ 10...นับ</b></p> <p><b>ท่าที่ 9</b> “ กังหันต้องลม ”</p> <p>อธิบาย โยนแขนทั้งสอง จากล่างไปข้างหน้าขึ้นข้างบน ไปข้างหลัง ( ลักษณะเหมือนท่าว่ายน้ำ กรรเชียงเรือ )</p> <p style="text-align: right;"><b>นับ 20...นับ</b></p>	<p>นกหวีด</p> <p>โทรโข่ง</p>

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

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p><b>ท่าที่ 21</b> “ ก้มหน้าดูดิน อีกครั้ง ”</p>	
	<p>อธิบาย ประสานมือ ก้มตัวลงมือแตะพื้น <b>นับ 20...นับ</b></p>	
	<p><b>ท่าที่ 22</b> “ ไขว้เท้าซ้าย ”</p>	
	<p>อธิบาย ยกเท้าขวาอ้อมมาไว้ด้านข้างของเท้าซ้าย เท้าชิดติดกัน เข่าตึง น่องแนบหน้าแข้ง ก้มตัวลง <b>นับ 20...นับ</b></p>	
	<p><b>ท่าที่ 23</b> “ ไขว้เท้าขวา ”</p>	
	<p>อธิบาย เปลี่ยนเป็นยกเท้าอ้อมมาไว้ด้านข้างของเท้าขวา เท้าชิดติดกัน เข่าตึง น่องแนบหน้าแข้ง ก้มตัวลง <b>นับ 20...นับ</b></p>	
	<p><b>ท่าที่ 24</b> “ หมุนานถวายแหวน ”</p>	
	<p>อธิบาย มือขวาอ้อมมาจับปลายเท้าซ้าย ยกแขนซ้ายขึ้นทรงตัว ตึงมือขาขึ้น <b>นับ 20...นับ</b></p>	
	<p><b>หมายเหตุ</b> การที่ตั้งชื่อท่าบริหารว่า “ หมุนานถวายแหวน ” เนื่องจากเป็นท่าที่มีลักษณะคล้าย ๆ กับท่าโชนในเรื่อง รามเกียรติ์</p>	
	<p><b>วัตถุประสงค์</b> ที่ตั้งชื่อให้แปลกเพื่อให้เกิดการขบขัน และสร้างบรรยากาศให้สนุกสนานเท่านั้น ซึ่งจะตั้งชื่ออย่างอื่นก็ได้</p>	
	<p><b>ท่าที่ 25</b> “ หมุนานถวายแหวน ”</p>	
	<p>อธิบาย มือขวาอ้อมมาจับปลายเท้าขวา ยกแขนขาขึ้นทรงตัว ตึงมือซ้ายขึ้น <b>นับ 20...นับ</b></p>	
	<p><b>ท่าที่ 26</b> “ กอดเข้าซ้าย ”</p>	
	<p>อธิบาย ยกเข้าซ้าย กอดเข้าซ้ายแนบหน้าอกย่อเข้าขวา <b>นับ 20...นับ</b></p>	
	<p><b>ท่าที่ 27</b> “ กอดเข้าขวา ”</p>	
	<p>อธิบาย ยกเข้าขวา กอดเข้าขวาแนบหน้าอกย่อเข้าขวา <b>นับ 20...นับ</b></p>	
	<p><b>ท่าที่ 28</b> “ คารวะฮ่องเต้ ”</p>	
	<p>อธิบาย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ย่อเข่าลง เข่าขวาตึง โน้มตัวไปข้างหน้า เอาข้อศอกซ้ายมาวางบนหัวเข้าซ้าย <b>นับ 20...นับ</b></p>	
	<p><b>หมายเหตุ</b> การที่ตั้งชื่อท่าบริหารว่า “ คารวะฮ่องเต้ ” เนื่องจากเป็นท่าที่มีลักษณะคล้าย ๆ กับการคารวะในภาพยนตร์จีน</p>	

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

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

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



## กิจกรรมที่ 5 การวิ่งเหยาะ ( Jogging )

( 15 นาที )

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
06.45 - 07.00 น. 00 - 15 นาที	<p><b>กิจกรรม</b> การวิ่งเหยาะ</p> <p><b>เพื่อ</b> พัฒนาสุขภาพ , สอนการเป็นผู้นำ , ให้อำนาจการทำงานเป็นทีม</p> <p><b>วิธีการ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดแถวเป็นแถวตอนเรียงสี่ หรือ ปรับรูปแถวจากหน้ากระดาน 4 แถว แล้วทำซ้ายหัน จะได้แถวตอนเรียงสี่</li> <li>2. วิทยากรหันหน้าออกจากแถว สั่งว่า " <u>ทั้งหมด ...หน้า ..เดิน</u> " วิทยากรก้าวเท้าซ้าย เดินหน้าห่างจากหัวแถวประมาณ 4 ก้าว</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>5. ในรอบแรกจะยังไม่ร้องเพลง จะใช้เสียงนกหวีด และพี่เลี้ยงช่วยบอกเป็นจังหวะ " <u>ซ้าย , ซ้าย , ซ้าย - ขวา - ซ้าย</u> " ในรอบที่สอง เริ่มใช้เพลง " <u>กั๊กันต้องลม</u> " และรอบที่สามใช้เพลง " <u>จับปุด้า ขย่ำปุด้า</u> " จนครบหนึ่งรอบ</li> <li>6. วิทยากรสั่ง " <u>ทั้งหมด ...แถว ..หยุด</u> " ทำ <u>ขวา ...หัน ..จัดแถว</u> เพื่อเข้าสู่กิจกรรมต่อไป</li> </ol> <p><b>สรุปประเด็นของกิจกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กิจกรรมการวิ่ง จะเห็นได้ว่า จะเริ่มด้วยการเดินก่อน แล้ววิ่งเหยาะด้วยระยะทางไม่กี่กิโลเมตร เพราะ เราเข้าใจว่าช่วงไหนควรจะวิ่ง และช่วงไหนควรจะเดิน เพื่อไม่ให้เหนื่อยมากเกินไป ในการทำงานก็เช่นเดียวกัน ควรเริ่มอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป บางจังหวะควรเร่ง บางจังหวะควรผ่อน</li> </ol>	นกหวีด โทรโข่ง

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p><b>ผู้นำต้องมีประสบการณ์มาก่อน</b></p> <p>2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมก็เหมือนกับสมาชิกทั่วไป ซึ่งผู้นำยังไม่ทราบ คักยภาพ หรือความพร้อมของแต่ละคนย่อมไม่เท่ากัน เช่น บางคนเคยวิ่งมาบ้าง บางคนไม่เคยวิ่ง บางคนมีความอดทนมากกว่าอีกคน ดังนั้นในระยะทางที่เท่ากันย่อมทำให้แต่ละคนเหนื่อย ไม่เท่ากัน ฉะนั้นผู้นำจึงต้องรู้จัก <b>ผ่อนผัน</b> เพื่อให้สมาชิกได้พักบ้างก่อนจะเริ่มงานต่อไป</p> <p><b>ผู้นำจะต้องรู้จักผ่อนผัน</b></p> <p>3. ในตอนแรก สมาชิกยังไม่สามารถวิ่งให้ลง <b>จังหวะเท้า</b> ได้พร้อม ๆ กัน ต้องใช้เวลาฝึกฝนอีกนาน ทำบ่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ ก็จะทำให้สมาชิกก้าวไปพร้อม ๆ กันได้ ดังนั้นผู้นำจึงต้องมีความอดทน รอคอยและฝึกฝนสมาชิกของท่านจนกว่าจะวิ่งไปพร้อมๆ กันได้</p> <p><b>ผู้นำจะต้องรู้จักจังหวะ , อดทน รอคอย</b></p> <p>4. การร้องเพลงนอกจากจะเป็นการสร้างความฮึกเหิมแล้ว ยังทำจิตใจให้เป็นสมชหรืออยู่กับเพลงแล้วทำให้เราวิ่งไม่รู้จักเหนื่อย หรือเหนื่อยมากเกินไป เพลงบางเพลงนอกจากจะสนุกแล้วยังให้ข้อคิดอีกด้วย เช่น เรื่องความสามัคคี ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน</p> <p><b>ผู้นำจะต้องรู้จักการจูงใจ</b></p> <p>5. สมาชิกทุกคนในทีมจะทราบความรู้สึกถึงการทำงานร่วมกัน ไปด้วยกัน พร้อม ๆ กันอย่างเป็นจังหวะ ดังนั้นปัญหาการล่าหน้า ก็จะไม่เกิด ความไม่เข้าใจก็จะมีในหน่วยงาน</p> <p><b>ผู้นำจะต้องรู้จักประสานสัมพันธ์ สร้างความเข้าใจ</b></p> <p><b>ข้อควรระวังในการทำกิจกรรม</b></p> <p>1. พี่เลี้ยงควรอยู่ข้างแถว ซ้ายหรือขวาก็ได้ แต่ควรอยู่ข้างเดียวกัน เพื่อคอยดูแลผู้ที่จะเป็นลม หน้ามืด เมื่อพบก็ให้นำออกมา และให้เดินเป็นเพื่อนจนครบรอบเช่นกัน</p> <p>2. พี่เลี้ยงคอยดูแลให้ผู้เรียงวิ่งตามแถวหน้าอย่างไม่ขาดตอน</p> <p>3. ควรให้คนที่อยู่ท้ายแถว ( ตัวเล็ก ) ออกวิ่งก่อน</p>	

เวลา	ขั้นตอนการทำงานกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p style="text-align: center;"><b>เพลงที่ใช้ประกอบการร้อง</b> สำหรับวันที่ 2 - 3 - 4 ดังนี้</p> <p>1. <b>อยู่ร่วมกัน</b></p> <p>--- เราอยู่ร่วมกัน                    ไม่มีริ้วมาขวางกั้นกลาง  ความรักของเรามีใจ                เบิกบานอยู่คู่เคียงกัน  เราอยู่กับคนละกอง                เหมือนดังพี่น้องร่วมท้องเดียวกัน  อย่างให้เขาเหยยหยัน                ว่าเรานั้นไม่สามัคคี  อยู่ด้วยกันนั้นดี                    แสนจะสุขซึ่งจริงเอย</p> <p>2. <b>ไม่มีใครเก่งเกิน</b></p> <p>.....ของเรานี้เอ๋ย                    ไม่นึกเลยว่าจะมีคนเก่ง  คนอื่นก็อย่างนั้น                    อย่างนั้นเอง ( ซ้ำ )  ไม่มีใครเก่งเหมือน                    ไม่มีใครเก่งเท่า.....</p> <p>3. <b>พระรามเดินดง</b></p> <p>ไอ้พระรามเดินดง , เดินดง อ้าองค์โสภาค  แสนเป็นห้วง แสนเป็นห้วงสีดา , ห่วงสีดาอยู่ทุกคืนวัน  ตั้งแต่ไปอยู่เมืองยักษ์ , ถูกลักโดยทศกัณฐ์  ปานจะหนี สีดาคงลืมนั้น ( ซ้ำ )  สีดานั้นนับวัน จะโรยรา</p> <p><b>เทคนิคการนำร้อง</b></p> <p>ให้ร้องตามเป็นท่อน ๆ ตามจังหวะการร้องจากนั้นจึงให้ร้อง พร้อม ๆ ไปด้วยกัน</p> <p><b>เหตุที่จะต้องให้ร้องตามเป็นจังหวะ</b></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. แกว่งแขนบำบัดรักษาโรค ( 10 นาที )
4. แอโรบิคแดนซ์ ( 15 นาที )

### **สื่ออุปกรณ์การฝึกอบรม**

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

### กิจกรรมที่ 6 โยคะเพื่อเตรียมร่างกาย

( 10 นาที )

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

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

## กิจกรรมที่ 7 พลังจักรวาลเพื่อพัฒนาสุขภาพ

( 10 นาที )

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

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



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

## กิจกรรมที่ 8 แกวงแขนบำบัดโรค

(10 นาที)

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
06.20- 06.30 น.  00 - 10 นาที	<p><b>กิจกรรม</b> แกวงแขนบำบัดโรค</p> <p><b>เพื่อ</b> เป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ แขน เพื่อให้กล้ามเนื้อหัวใจ หลอดเลือด สามารถทำหน้าที่ปั๊ม และสูบฉีดโลหิตได้ดี อากาศและอาหารสามารถส่งไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ตามร่างกายได้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น</p> <p><b>วิทยากร</b> อธิบายการดำเนินกิจกรรมกายบริหารด้วยการแกวงแขน โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <p>การออกกำลังกายด้วยวิธีแกวงแขนนี้ ได้ปฏิบัติกันมาแล้วในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนจีน นับว่าได้ผลเกินคาด เนื่องจาก ทำง่าย หัดง่าย เป็นเร็ว และทำได้ทุกเมื่อที่มีโอกาส แต่ต้องมีความอดทน และพยายามอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>ผลที่เกิดสามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บ โรคเรื้อรัง ให้สามารถหายขาดได้อย่างน่ามหัศจรรย์</p> <p><b>ท่าทาง</b> เริ่มจากการยืนตรง ให้ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง แยกเท้าห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ เข้าไม่งอ ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างออกแรงจิกอยู่กับพื้น แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง ข้อศอกไม่งอ สายตามองไปข้างหน้า ทำจิตให้เป็นสมาธิ ไม่วอกแวก แล้วแกวงแขนทั้งสองไปข้างหน้า และข้างหลังพร้อม ๆ กัน ขณะที่แกวงแขนไปข้างหลังให้ออกแรงมากหน่อย ส่วนการแกวงแขนไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง 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 ( แกวง 500 ครั้ง จะใช้เวลาประมาณ 10 นาที )</p> <p><b>หลักการ</b> “ ส่วนบนว่างและเบา ส่วนล่างแน่นและหนัก การเคลื่อนไหว อ่อนโยนละมุนละไม ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ ” ร่างกายที่เคยอ่อนแอ จะแข็งแรงยิ่งขึ้น และส่วนบนกระชุ่มกระชวย</p>	* *

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

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

## กิจกรรมที่ 9 แอโรบิคแดนซ์

( 20 นาที )

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
07.00 - 07.20 น. 00 - 20 นาที  00 - 05 นาที	<p><b>กิจกรรม</b> แอโรบิคแดนซ์</p> <p><b>เพื่อ</b> ทำให้ระบบการหายใจและการหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงได้สัดส่วน กล้ามเนื้อกระชับและมีความคล่องตัว ช่วยทำให้น้ำหนักลดลง เมื่อประกอบกับการควบคุมอาหารอย่างถูกต้อง และช่วยชะลอความแก่</p> <p><b>วิธีการ</b></p> <p>ขั้นตอนการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ มี 3 ขั้นตอน คือ</p> <p>1. <b>ขั้นการอบอุ่นร่างกาย ( WARM UP )</b></p> <p>เป็นการบริหารข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างช้า ๆ ประกอบเพลงจังหวะช้า โดยเริ่มจาก</p> <p><b>ท่าที่ 1 บริหารคอ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>: ก้มศีรษะ <b>นับ 1</b> , ตั้งตรง <b>นับ 2</b> , เงยไปด้านหลัง <b>นับ 3</b> , กลับตั้งตรง <b>นับ 1</b> <span style="float: right;"><b>จำนวน 4 ยก</b></span></li> <li>: เอียงคอหุซิดไหล่ซ้าย <b>นับ 1</b> , ตั้งตรง <b>นับ 2</b> , เอียงคอหุซิดไหล่ขวา <b>นับ 3</b> , ตั้งตรง <b>นับ 1</b> <span style="float: right;"><b>จำนวน 4 ยก</b></span></li> <li>: หันหน้าคางซิดไหล่ซ้าย <b>นับ 1</b> , ตั้งตรง <b>นับ 2</b> , หันหน้าคางซิดไหล่ขวา <b>นับ 3</b> , ตั้งตรง <b>นับ 1</b> <span style="float: right;"><b>จำนวน 4 ยก</b></span></li> <li>: หมุนคอไปทางซ้ายช้า ๆ <span style="float: right;"><b>จำนวน 4 ครั้ง</b></span></li> <li>: หมุนคอไปทางขวาช้า ๆ <span style="float: right;"><b>จำนวน 4 ครั้ง</b></span></li> </ul> <p><b>ท่าที่ 2 บริหารหัวไหล่</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>: ยกไหล่ซ้ายขึ้น และปล่อยลง <b>นับ 1 , 2 , 3 , 1</b> <span style="float: right;"><b>จำนวน 4 ยก</b></span></li> <li>: ยกไหล่ขวาขึ้น และปล่อยลง <b>นับ 1 , 2 , 3 , 1</b> <span style="float: right;"><b>จำนวน 4 ยก</b></span></li> <li>: ยกไหล่ทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกันและปล่อยลง <b>นับ 1 , 2 , 3 , 1</b> <span style="float: right;"><b>จำนวน 4 ยก</b></span></li> <li>: หมุนหัวไหล่ไปข้างหลัง ช้า ๆ <span style="float: right;"><b>จำนวน 4 ครั้ง</b></span></li> <li>: หมุนหัวไหล่ไปข้างหน้า ช้า ๆ <span style="float: right;"><b>จำนวน 4 ครั้ง</b></span></li> </ul>	เทปเพลง เครื่องเล่นเทป

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

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

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



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

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

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

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

เวลา	ขั้นตอนการทำกิจกรรม	สื่ออุปกรณ์
	<p><b>บริหารหัวไหล่ , หลัง</b></p> <p><b>ท่าที่ 3</b> กางแขนทั้ง 2 ข้าง บิดแขนทั้งสองข้างขึ้นจนฝ่ามือหงายขึ้น พร้อมกับแอ่นลำตัวช่วงอกไปข้างหลัง แขนงหน้าขึ้น <b>นับ 1</b>          บิดแขน กลับสู่ท่าเดิม <b>นับ 2</b> <b>จำนวน 8 ครั้ง</b></p> <p><b>ท่าที่ 4</b> กางแขนทั้ง 2 ข้าง บิดแขนทั้ง 2 ข้างลงจนฝ่ามือหงายขึ้น พร้อมกับก้มลำตัวไปข้างหน้า เล็กน้อย ตามองพื้น <b>นับ 1</b>          บิดแขน กลับสู่ท่าเดิม <b>นับ 2</b> <b>จำนวน 8 ครั้ง</b></p> <p><b>ท่าที่ 5</b> ประสานมือทั้งสองอยู่ด้านหลัง เขยียดแขนให้ตรง ก้มตัวลงไปข้างหน้าให้ขนานกับพื้น พร้อมกับดึงแขนทั้งสองขึ้นด้านหลังให้สูง <b>นับ 1</b> กลับสู่ท่าเดิม <b>นับ 2</b> <b>จำนวน 8 ครั้ง</b></p> <p><b>ท่าที่ 6</b> ดึงมือเงยหน้าแอ่นไปข้างหลัง <b>นับ 1</b> กลับสู่ท่าเดิม <b>นับ 2</b> <b>จำนวน 8 ครั้ง</b></p> <p><b>ท่าที่ 7</b> ประสานมือทั้งสองอยู่ด้านหน้า เขยียดแขนให้ตรง ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ แอ่นไปข้างหลัง <b>นับ 1</b> กลับสู่ท่าเดิม <b>นับ 2</b> <b>จำนวน 8 ครั้ง</b></p> <p><b>ท่าที่ 8</b> ก้มตัวลง พยายามเอามือแตะพื้น <b>นับ 1</b> กลับสู่ท่าเดิม <b>นับ 2</b> <b>จำนวน 8 ครั้ง</b></p> <p><b>บริหารหัวเข่า , ต้นขา และสะโพก</b></p> <p><b>ท่าที่ 9</b> แยกเท้าไปข้าง ๆ ให้กว้างพอ          - โยกตัว ย่อเข่าซ้าย เข่าขวาตั้ง <b>นับ 1</b> กลับสู่ท่าเดิม <b>นับ 2</b> <b>จำนวน 8 ครั้ง</b></p> <p><b>ท่าที่ 10</b> โยกตัวย่อเข่าขวา เข่าซ้ายตั้ง <b>นับ 1</b> กลับสู่ท่าเดิม <b>นับ 2</b> <b>จำนวน 8 ครั้ง</b></p> <p><b>หมายเหตุ</b> "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><b>ที่มา :</b> 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 วีรชีวาร
- เรื่องที่ 5 ซ่อนผ้าหาคำตอบ
- เรื่องที่ 6 วิ่งเปี้ยว
- เรื่องที่ 7 วิ่งเปี้ยวขยายหลัก
- เรื่องที่ 8 ซี่ม้าส่งเมือง