**กำหนดการ**

**อบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชน (ผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกเพื่อสุขภาพ)**

**โครงการร่วมสร้างสุขภาวะชุมชนสู่สังคมสุขภาพ จังหวัดนครศรีธรรมราช**

**วันที่ 22-23 กันยายน 2560**

**ณ ห้องประชุม 203 อาคารศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช**

|  |  |
| --- | --- |
| **วันที่ 22 กันยายน 2560** | |
| 12.00 – 13.00 น. | ลงทะเบียน |
| 13.00 – 13.30 น. | พิธีเปิดการอบรม  ประธาน  ดร.อุไร จเรประพาฬ  รองคณบดีสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์  กล่าวรายงาน  อาจารย์กำไล สมรักษ์  อาจารย์สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ |
| 13.30 – 14.30 น. | แลกเปลี่ยนเรียนรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  วิทยากร 1.รศ.สุกัญญา พานิชเจริญนาม  ผู้ริเริ่มการสอนเต้นแอโรบิกในประเทศไทย ตั้งแต่ปี 2526-ปัจจุบัน  2.อาจารย์อนุวัต เยาว์ขันธ์  อาจารย์สอนเต้นแอโรบิก ชมรมแอโรบิกแห่งประเทศไทย |
| 14.30 - 14.45 น. | รับประทานอาหารว่าง |
| 14.45 - 17. 00 น. | ฝึกปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และปลอดภัย  วิทยากร 1.รศ.สุกัญญา พานิชเจริญนาม  ผู้ริเริ่มการสอนเต้นแอโรบิกในประเทศไทย ตั้งแต่ปี 2526-ปัจจุบัน  2.อาจารย์อนุวัต เยาว์ขันธ์  อาจารย์สอนเต้นแอโรบิก ชมรมแอโรบิกแห่งประเทศไทย  3.อาจารย์ธีรพงศ์ สุขสวัสดิ์  คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง  4.อาจารย์กำไล สมรักษ์  อาจารย์สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์  5.นางสาวเสาวนิต กิตติดำรงศักดิ์  ผู้นำแอโรบิก ชมรมแอโรบิกเทศบาลตำบลท่าศาลา |
| **วันที่ 23 กันยายน 2560** | |
| 09.00 – 10.30 น. | แบ่งกลุ่มฝึกทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้องและปลอดภัยตามโซนพื้นที่ ในเขตจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็น 5 กลุ่ม  กลุ่มที่ 1.รองศาตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม  ผู้ริเริ่มการสอนเต้นแอโรบิกในประเทศไทย ตั้งแต่ปี 2526-ปัจจุบัน  กลุ่มที่ 2 อาจารย์อนุวัต เยาว์ขันธ์  อาจารย์สอนเต้นแอโรบิก ชมรมแอโรบิกแห่งประเทศไทย  กลุ่มที่ 3.อาจารย์ธีรพงศ์ สุขสวัสดิ์  คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง  กลุ่มที่ 4.อาจารย์กำไล สมรักษ์  อาจารย์สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์  กลุ่มที่ 5 นางสาวเสาวนิต กิตติดำรงศักดิ์  ผู้นำแอโรบิก ชมรมแอโรบิกเทศบาลตำบลท่าศาลา |
| 10.30 – 10.45 น. | รับประทานอาหารว่าง |
| 10.45 – 12.00 น. | แบ่งกลุ่มฝึกทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้องและปลอดภัยตามโซนพื้นที่ ในเขตจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็น 5 กลุ่ม (ต่อ) |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารเที่ยง |
| 13.00 – 14.45 น. | นำเสนอผลการฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 นาที  วิทยากรเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางนำไปปฏิบัติที่ลานแอโรบิกของผู้เข้าร่วมการอบรมใน จังหวัดนครศรีธรรมราช |
| 14.45 - 15.00 น. | รับประทานอาหารว่าง |
| 15.00 – 16.00 น. | จัดทำแผนงานการออกกำลังกายแอโรบิก ชมรมแอโรบิกภาคีเครือข่าย มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ เพื่อสร้างสุขภาวะชุมชนสู่สังคมสุขภาพ จังหวัดนครศรีธรรมราช |
| 16.00 น. | พิธีปิดการอบรม  ดร.อุไร จเรประพาฬ  รองคณบดีสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ |