**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. | พิธีเปิดการอบรมประธาน  ดร.อุไร จเรประพาฬ รองคณบดีสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์กล่าวรายงาน 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 กลุ่มกลุ่มที่ 1.รองศาตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม ผู้ริเริ่มการสอนเต้นแอโรบิกในประเทศไทย ตั้งแต่ปี 2526-ปัจจุบันกลุ่มที่ 2 อาจารย์อนุวัต เยาว์ขันธ์ อาจารย์สอนเต้นแอโรบิก ชมรมแอโรบิกแห่งประเทศไทยกลุ่มที่ 3.อาจารย์ธีรพงศ์ สุขสวัสดิ์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงกลุ่มที่ 4.อาจารย์กำไล สมรักษ์ อาจารย์สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์กลุ่มที่ 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 นาทีวิทยากรเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางนำไปปฏิบัติที่ลานแอโรบิกของผู้เข้าร่วมการอบรมใน จังหวัดนครศรีธรรมราช |
| 14.45 - 15.00 น. | รับประทานอาหารว่าง |
| 15.00 – 16.00 น. | จัดทำแผนงานการออกกำลังกายแอโรบิก ชมรมแอโรบิกภาคีเครือข่าย มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ เพื่อสร้างสุขภาวะชุมชนสู่สังคมสุขภาพ จังหวัดนครศรีธรรมราช |
| 16.00 น. | พิธีปิดการอบรมดร.อุไร จเรประพาฬรองคณบดีสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ |