

หลักสูตรวิชา “ การออกกำลังกายจินตลีลาผ้าขาวม้ารายรำ ”
(หลักสูตร ๕ ชั่วโมง)

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้ผ้าขาวม้า 2. การใช้ท่าวงท่าที่เหมาะสมและถูกต้องเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ	2	
2.	- การฝึกทักษะการออกกำลังกายในท่าต่างๆประกอบเพลง	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และมีทักษะการออกกำลังกายประกอบเพลง การใช้อารมณ์ให้มีความสุขสนานส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุ	1. การออกกำลังกายโดยใช้เพลงประกอบใช้ผ้าขาวม้าเป็นอุปกรณ์ และการใช้ท่าในการออกกำลังกายส่วนต่างๆ โดยมีกระบวนการขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่1 อบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (warm up) ขั้นที่2 การออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง ขั้นที่3 ระยะเวลาผ่อนคลาย (cool down)		3