

หลักสูตรวิชา “ การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ”
(หลักสูตร ๕ ชั่วโมง)

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้ตาราง 9 ช่อง 2. การใช้ท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมและถูกต้องเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ	2	
2.	- การฝึกทักษะการออกกำลังกายในท่าต่างๆประกอบเพลง	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และมีทักษะการออกกำลังกายประกอบเพลง การใช้อารมณ์ให้มีความสุขสนุกสนานส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุ	1. การออกกำลังกายโดยใช้เพลงประกอบใช้แผ่นป้ายตาราง 9 ช่องเป็นอุปกรณ์และการใช้ท่าในการออกกำลังกายส่วนต่างๆ ของร่างกาย		3