หลักสูตร วิชา การรำไม้พลอง จำนวน ๕ ชั่วโมง

กศน.อำเภอกาญจนดิษฐ์

สำนักงาน กศน.จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		จำนวนเป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	ชื่อวิทยากร
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
๑	การดูแลสุขภาพผู้สูงวัย (การรำไม้พลอง)	๑.เพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายแบบไม้พลอง ๒.เพื่อป้องกันโรคต่างๆแก่ผู้สูงอายุ	- ข้อควรระวังในการออกกำลังกายโดยใช้ไม้ -ท่าบริหารร่างกายด้วยไม้พลอง ๑. ท่าเหลี่ยวแขน ๒. ท่าพายเรือ ๓. ท่าหมุนกาย หรือหมุนเอว ๔. ท่าตาชั่ง ๕.ท่าว่ายน้ำด้านหน้า (ฟรีสไตล์) ๖.ท่ากรรเชียงถอยหลัง ๗.ท่านกบิน ๘.ท่าทศกัณฑ์ หรือท่าโยกตัว ๙.ท่ายกน้ำหนัก หรือจับไม้ข้ามหัว ๑๐.ท่านวด /๑๑ . ท่าดาวดึงษ์	๑	๔			