

หลักสูตรวิชากายบริหารด้วยผ้าขาวม้า
จำนวน ๓ ชั่วโมง
กศน.อำเภอเกาะสมุย
สำนักงาน กศน.จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		จำนวน เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ	ชื่อวิทยากร
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
๑	กายบริหารด้วย ผ้าขาวม้า	เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกาย แข็งแรง สุขภาพจิตดี	๑. เรียนรู้เรื่องการออกกำลัง กายโดยใช้ผ้าขาวม้าทำแบบ ง่ายๆ ๒. ฝึกการออกกำลังกาย พร้อมทำประกอบโดยใช้เพลง		๓			
รวมทั้งสิ้น ๓ ชั่วโมง					๓			