

หลักสูตรวิชา.....การรำกระบองเพื่อสุขภาพ.....จำนวน 3 ชั่วโมง

กศน.อำเภอ.....เกาะพะงัน.....

สำนักงาน กศน. จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		จำนวนเป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	ชื่อวิทยากร
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
1	การดูแลสุขภาพร่างกายในวัยผู้สูงอายุ การรำกระบองเพื่อสุขภาพ	1.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถออกกำลังกายอย่างง่ายด้วยตนเองเป็นประจำ 2.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรำกระบองเพื่อสุขภาพได้ 3.เพื่อให้ผู้เรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	1.การดูแลสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ 2.ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 3. การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ 4. การฝึกปฏิบัติการรำกระบองเพื่อสุขภาพ	1	2	20		

ลงชื่อ.....เจ้าหน้าที่โครงการ
(นางสาวอารีสา ผ่องศรี)

ลงชื่อ.....ผอ.กศน.อำเภอ
(นางสาวรัชฎา โสมเพชร)