



ขอเชิญเข้าร่วม

การอบรมเชิงปฏิบัติการ

“ผู้นำต้นแอรบิกสร้างสังคมสุขภาพ ภาคใต้ตอนบน ประเทศไทย”

โครงการ บริการวิชาการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน บูรณาการพันธกิจสัมพันธ์เพื่อสังคม (Social Engagement) สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

วันที่ 24 – 26 สิงหาคม 2561

ณ ห้องประชุม 203 อาคารศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ผู้สมัครเข้าร่วมอบรมมีคุณลักษณะ ดังนี้

1. เป็นผู้นำต้นแอรบิกในพื้นที่ภาคใต้ตอนบน
2. เข้าร่วมการอบรมได้ครบทั้ง 3 วัน

รายละเอียดการสมัคร

1. สมัครฟรี ไม่มีค่าลงทะเบียน ได้ที่ นายมะฮัฎยี่ จำปีพันธ์ โทร 090-4429457 E-mail mah.dee304@hotmail.com
2. รับสมัคร จำนวน 100 คน เท่านั้น
3. ผู้จัดการอบรมสนับสนุนค่าอาหาร และค่าวิทยากร
4. ผู้จัดการอบรมไม่สนับสนุนค่าเดินทางและค่าที่พัก
5. ผู้สมัครที่เบิกจ่ายค่าที่พักและค่าเดินทางจากต้นสังกัด ให้แจ้งความประสงค์การขอรับหนังสือเชิญเข้าร่วมอบรมเพื่อนำไปเบิกจ่ายได้

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ “ผู้นำเดินแอโรบิกสร้างสังคมสุขภาพ ภาคใต้ตอนบน ประเทศไทย”
โครงการ บริการวิชาการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน บูรณาการพันธกิจสัมพันธ์เพื่อสังคม (Social Engagement) สำนักวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
วันที่ 24 – 26 สิงหาคม 2561 ณ ห้องประชุม 203 อาคารศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

คณะวิทยากร

- | | |
|------------------------------|--|
| 1) รศ.สุกัญญา พานิชเจริญนาม | นายกสมาคมแอโรบิกนานาชาติประเทศไทย ครูผู้บุกเบิกการเดินแอโรบิกในประเทศไทย |
| 2) ผศ.ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร | ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา |
| 3) ศ.ดร.กัลยา กิจบุญชู | ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการกับการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ |
| 4) ผศ.ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล | ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย |
| 5) อาจารย์อนุวัต เยาว์จันทร์ | ครูผู้สอนทักษะการเป็นผู้นำเดินแอโรบิก สมาคมแอโรบิกนานาชาติประเทศไทย |

วัน/เวลา	08.00-08.30	08.30 - 9.00	09.00 - 12.30	12.30 - 13.00	13.00 - 18.00		18.30-20.00
วันศุกร์ 24 สิงหาคม 2561	ลงทะเบียน	ทดสอบภาคทฤษฎี	หลักการและวิธีการ ออกกำลังกายและการ เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย	พักรับประทานอาหาร	แอโรบิกแดนซ์ รูปแบบ ขั้นตอน หลักสำคัญของการเต้นแอโรบิก การเชื่อมท่าการเคลื่อนไหว การคำนวณหาชีพจรเป้าหมายขณะเต้นแอโรบิก		ฝึกทักษะการเคลื่อนไหว ในการเต้นแอโรบิก
วัน/เวลา	08.00-08.30	08.30 - 12.30			13.00-15.00	15.00 -18.00	18.30-20.00
วันเสาร์ 25 สิงหาคม 2561	ลงทะเบียน	สาเหตุของการบาดเจ็บที่เกิดจากการเต้นแอโรบิก การป้องกันและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น			อาหารและโภชนาการกับ การออกกำลังกาย	การเชื่อมต่อและการประกอบ ท่าสำหรับการเต้นแอโรบิก	ฝึกทักษะการเคลื่อนไหว ในการเต้นแอโรบิก
วัน/เวลา	08.00-08.30	08.30 - 9.30	09.30 - 12.30		13.00-16.30	16.30-18.00	
วันอาทิตย์ 26 สิงหาคม 2561	ลงทะเบียน	การวัดและประเมินผล สมรรถภาพร่างกาย	จิตวิทยาการออกกำลังกาย		การบริหารกายและการ ออกกำลังกายประกอบเก้าอี้ การประกอบท่าเต้นแอโรบิก	ร่วมกันเต้น MEDLEY DENCE และฟิรียิด	

หมายเหตุ - พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.00-10.15,15.00-15.15 - เนื้อหาในการอบรมสามารถเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม