

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
จำนวน ๖ ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองบุรีรัมย์

ความเป็นมา

ในโลกแห่งสังคมดิจิทัล ที่คนในสังคมมีแต่การเร่งรีบแข่งขัน เพื่อความอยู่รอดในชีวิต มีการเรียนรู้ และใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในชีวิตประจำวันมากขึ้น เพื่อความสะดวกสบายของตนเอง และครอบครัว เช่น มีการใช้ลิฟท์แทนการเดินขึ้นบันได มีการใช้ E-mail แทนการส่งจดหมาย การรับประทานอาหาร และเครื่องดื่ม ที่ไม่มีประโยชน์ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารบรรจุกระป๋อง เป็นต้น ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีเหล่านี้ ล้วนทำให้มนุษย์เรามีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง เมื่อคนมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ร่างกายก็ไม่ได้ออกกำลังกายเท่าที่ควร จึงเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคอ้วน เป็นต้น ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้ เกิดจากพฤติกรรมของคนที่ขาดความใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งวิธีการหนึ่งที่คนทั่วโลกยอมรับว่าสามารถป้องกัน และรักษาโรคเหล่านี้ได้ คือ การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย จะเป็นกิจกรรมที่เสริมหรือคงสภาพสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรง และสุขภาพทั่วไป ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี และลดความเครียด การออกกำลังกายมีหลากหลายวิธี แต่การออกกำลังกายที่ประชาชนทุกช่วงวัยสามารถปฏิบัติได้ง่าย และช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิต คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ต้องการอากาศ หรือออกซิเจนไปช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ทำให้ร่างกายสามารถแปลงพลังงานที่สะสมอยู่มาใช้งานได้ ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ การทำงานของระบบหัวใจ และหลอดเลือดดีขึ้น ลดความเสี่ยงการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิต และคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยเพิ่มระดับไขมันดีให้กับร่างกาย ส่งเสริมการทำงานของสมอง ชะลอความเสื่อมของเซลล์สมอง ลดความเสี่ยงโรคความจำเสื่อม ช่วยให้อารมณ์ดี ลดความเครียด ทำให้อ่อนหลับสนิทต่อเนื่อง และช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รวมถึงโรคมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ ด้วย

สำนักงาน กศน. ได้มีนโยบายให้ส่งเสริมด้านสุขภาพแก่ประชาชน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี โดยกำหนดไว้ในกรอบของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้สถานศึกษา ได้นำไปจัดกิจกรรมให้แก่ประชาชน ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองบุรีรัมย์ จึงได้ทำหลักสูตรการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงเป็นการช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคของประชาชนด้วย

หลักการของหลักสูตร

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายสามารถแปลงพลังงานที่สะสมอยู่มาใช้งานได้ ช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจ และหลอดเลือดดีขึ้น ลดความเสี่ยงการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิต และคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยส่งเสริม

การทำงานของสมอง ทำให้อารมณ์ดี ลดความเครียด และทำให้อ่อนหลับสนิทต่อเนื่อง หลักการของหลักสูตร การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ประกอบด้วย

๑. เป็นหลักสูตรที่บอกให้ทราบถึงปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค และประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อช่วยป้องกันโรค

๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการบูรณาการเนื้อหาสาระ ภาควิชาที่ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง

๓. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย และความสามัคคีในหมู่คณะ

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย รู้วิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เข้าใจประโยชน์ของแอโรบิค และสามารถนำไปปฏิบัติได้

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑. โรค และ ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค	- เพื่อให้ทราบถึง ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค - เพื่อให้รู้วิธี หลีกเลี่ยง และ ป้องกันการเกิดโรค	ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค ๑. หลอดเลือดหัวใจ ๒. ความดันโลหิตสูง ๓. เบาหวาน ๔. ไขมันในเลือดสูง ๕. การป้องกันโรค	- บรรยาย	๒๐ นาที	
๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	เพื่อให้ทราบ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	- บรรยาย	๑๐ นาที	
เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
๓. การออกกำลังกายแบบแอโรบิค	- เพื่อให้ทราบหลักสำคัญของแอโรบิค - เพื่อให้ทราบ วิธีการยืดกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	(๑) หลักสำคัญของ แอโรบิค (๒) การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ จำนวน ๕ ท่า ๑. Hamstring Stretch	- บรรยาย - สาธิต และนำ ออกกำลังกายแบบ แอโรบิค	๑๕ นาที	๕ ชั่วโมง ๑๕ นาที

	แบบแอโรบิก - เพื่อให้มีทักษะใน การออกกำลังกาย ด้วยแอโรบิกอย่าง ถูกวิธี	๒. Chest Opener With Forward Bend ๓. Runner's Lunge ๔. Shoulder Stretch ๕. Triceps Stretch (๓) การออกกำลังกาย ด้วยการเต้น แอโรบิก จำนวน ๑๖ ท่า ๑. การย่ำเท้า Marching ๒. การเดิน (Walking) ๓. ก้าวรูปสี่เหลี่ยม (Easy Walk) ๔. การก้าวแตะ สแต็ปทัช (Step Touch) ๕. ส้นเท้าแตะ ฮีลทัช (Hell Touch) ๖. ปลายเท้าแตะ ด้านข้าง ไซด์แทป (SideTap) ๗. การยกส้นเท้า เล็กเคอ (Lek Curl)			
เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการ เรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		๘. ก้าวไขว้ ก้าวแตะ (Grapevine) ๙. แมมโบ้ (Membo) ๑๐. ยกเข่า(Knee Up) ๑๑. การเตะขา (Kick) ๑๒. ก้าวซิด ก้าวแตะ (Two Step) ๑๓. สควอท (Squats) ๑๔. ช่า ช่า ช่า (Cha Cha Cha) ๑๕. สายสะโพก(Twis) ๑๖. Step Knee			

สื่อการเรียนรู้

๑. วิทยากรบรรยาย/สาธิตการปฏิบัติ
๒. วีดิทัศน์ประกอบการเดินแอโรบิค

การวัดประเมินผล

๑. การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้/การรับรู้/การมีส่วนร่วม
๒. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ

เงื่อนไขการจบหลักสูตร

๑. เรียนครบตามเนื้อหาหลักสูตร
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐