



โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาบุคลากรส่งเสริมการออกกำลังกาย และการเต้นแอโรบิกเพื่อคุณภาพชีวิต รุ่นที่ 2 (ภาคเหนือ)  
 ระหว่างวันที่ 20 - 22 กันยายน 2562 ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย  
 สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

วัน/เวลา	8.00-8.30	8.30-9.00	9.00-9.15	9.15-10.10	10.10-12.00	12.00-13.00	13.00-14.00	14.00 16.00		
ศุกร์ 20 กันยายน 2562	ลงทะเบียน	สอบ ภาคทฤษฎี	พิธีเปิด	หลักและวิธี การออกกำลังกาย และการเสริมสร้าง สมรรถภาพ ร่างกาย	จิตวิทยา การออกกำลังกาย	พัก รับประทานอาหาร กลางวัน	แอโรบิกแดนซ์ รูปแบบ ขั้นตอน หลัก สำคัญของ การเต้นแอโรบิก	ฝึกทักษะเคลื่อนไหว ในการเต้นแอโรบิก		
วัน/เวลา	8.00-8.30	8.30-10.00		10.00 -12.00			13.00-15.00		15.00-16.00	
เสาร์ 21 กันยายน 2562	ลงทะเบียน	การป้องกันการบาดเจ็บ ที่เกิดจาก การเต้นแอโรบิกและ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น		การเชื่อมต่อทำ และการประกอบท่า สำหรับการเต้นแอโรบิก			อาหารและโภชนาการ กับการออกกำลังกาย		การเชื่อมต่อทำ และการประกอบท่า สำหรับ การเต้นแอโรบิก	
วัน/เวลา	8.00-8.30	8.30-9.00	9.00-10.00		10.00-12.00		13.00 15.00		15.00-16.00	16.00 - 17.00
อาทิตย์ 22 กันยายน 2562	ลงทะเบียน	สอบ ภาคทฤษฎี	การสร้าง ความแข็งแรง และความอ่อนตัว		กติกาศและ การประกอบท่า สำหรับการแข่งขัน แอโรบิกแดนซ์		การวัดและประเมินผล สมรรถภาพร่างกาย		Circuit Training	ร่วมกันเต้น Medley Dance และพิธีปิด

หมายเหตุ : - รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มเวลา 10.00 น. และ 15.00 น.

- เนื้อหาในการอบรมสามารถเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม