

## แหล่งเรียนรู้ : กลุ่มแอโรบิก (ทุนระดับกลุ่ม)

### ส่วนที่ ๑ ข้อมูลแหล่งเรียนรู้

#### ๑.๑ ที่มาและความสำคัญ

แหล่งเรียนรู้กลุ่มแอโรบิก มีประธานกลุ่มแอโรบิก นำโดย นางมยุรีย์ มหาวงศนันท์ เป็นเจ้าภาพหลักในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยมีกลุ่มเป้าหมายในการทำงาน คือ สมาชิกกลุ่ม จำนวน ๕๐ คน และประชาชนทั่วไปที่สนใจ

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเทิงได้จัดการอบรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เพื่อหาเครือข่ายผู้นำการเดินแอโรบิก ซึ่งตำบลเวียงมีแกนนำเข้าร่วมการอบรมจำนวน ๔ คน ซึ่งเมื่อจบโครงการแล้วทั้ง ๔ คนได้ตระหนักถึงการรักษาสุขภาพของตนเองมากขึ้น และอยากเผยแพร่ให้กับบุคคลรอบข้างให้หันมาสนใจดูแลสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิก โดยเริ่มต้นจากการเชิญชวนคนรู้จักมาทำกิจกรรมร่วมกัน จากนั้นได้รับการบอกต่อกันปากต่อปากจึงมีผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น เกิดการตั้งกลุ่มแอโรบิกและมีการทำกิจกรรมร่วมกันมาจนถึงปัจจุบัน

#### ๑.๒ เส้นทางการพัฒนา



ในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเทิงได้จัดการอบรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เพื่อหาเครือข่ายผู้นำการเดินแอโรบิก ซึ่งตำบลเวียงมีแกนนำเข้าร่วมการอบรมจำนวน ๔ คน ซึ่งเมื่อจบโครงการแล้วทั้ง ๔ คนได้ตระหนักถึงการรักษาสุขภาพของตนเองมากขึ้น และอยากเผยแพร่ให้กับบุคคลรอบข้างให้หันมาสนใจดูแลสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิก โดยเริ่มต้นจากการเชิญชวนคนรู้จักมาทำกิจกรรมร่วมกัน จากนั้นได้รับการบอกต่อกันปากต่อปากจึงมีผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น จึงได้จัดตั้งกลุ่มแอโรบิกและมีการทำกิจกรรมโดยใช้สถานที่ของที่ว่าการอำเภอเทิงในการออกกำลังกาย จนเมื่อเกิดปัญหาในด้านสถานที่ที่ใช้อยู่ เนื่องจากเวลาทำกิจกรรมตรงกับช่วง

การทำวัตรเย็นของวัดพระนาคแก้วจึงเปลี่ยนสถานที่เป็นหลังเทศบาลตำบลเวียงเทิง แต่เป็นพื้นที่ราชการจึงไม่สะดวก ในการทำกิจกรรม จึงย้ายสถานที่เป็นลานขนส่งอำเภอเทิง และมีปัญหาเรื่องความไม่สะดวกที่มีรถโดยสารเข้าออกอยู่ ตลอด ประกอบกับที่ทางเทศบาลตำบลเวียงเทิงได้มีการจัดสร้างลานสวนเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ทางกลุ่มจึงได้ ย้ายที่ทำกิจกรรมมาจัดที่สวนเฉลิมพระเกียรติฯ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ ซึ่งมีการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้นอกจากการ ออกกำลังกายแล้ว สมาชิกกลุ่มที่เดินแอโรบิคเป็นประจำยังสามารถเข้าร่วมการแข่งขันแอโรบิคแดนซ์จนประสบความสำเร็จจากการได้รับรางวัลจากการแข่งขันมากมาย ในช่วงเริ่มต้นที่มีการเข้าประกวดการแข่งขันนั้น มีปัญหาการ ขาดงบประมาณในการซื้ออุปกรณ์ที่ใช้ทำกิจกรรม เพราะต้องใช้งบประมาณในการตัดชุด เครื่องเสียง จึงได้มีการจัด งาน (งานบอล) เพื่อหารายได้เข้ากลุ่ม ซึ่งงบประมาณที่ได้รับเป็นเงินจำนวน ๖๐,๐๐๐ บาท โดยเงินส่วนนี้ได้นำมาซื้อ เครื่องเสียง และจัดทำชุดสำหรับใช้ในการแข่งขันในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ จนปัจจุบันนี้กลุ่มแอโรบิคได้ทำกิจกรรมมาแล้ว ร่วม ๑๕ ปี ซึ่งสิ่งที่ทำให้กลุ่มดำเนินงานมาอย่างยาวนานนั้น เกิดจากความตั้งใจจริงที่จะดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และด้วยลักษณะของกลุ่มแอโรบิคเป็นกลุ่มเปิดทำให้คนทั่วไปสามารถเข้าร่วมได้การรักษาสุขภาพได้ตามความต้องการ

### ๑.๓ กระบวนการดำเนินงาน

๑) เริ่มต้นจากการเข้าร่วมจัดการอบรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของอำเภอเทิง ซึ่งใน ส่วนของตำบลเวียง ๕ หมู่บ้านมีผู้สนใจเข้าร่วมอบรมจำนวน ๔ คน และ ๔ คนดังกล่าวได้เป็นผู้นำต้น และคณะกรรมการ กลุ่มในปัจจุบัน

๒) มีการประชาสัมพันธ์ของกลุ่ม โดยเริ่มต้นจากการเชิญชวนคนรู้จักก่อน และเมื่อเกิดความประทับใจในการ ทำกิจกรรม มีการบอกต่อกันมากขึ้น นอกจากนี้ยังจัดกิจกรรมบนพื้นที่สาธารณะ ทำให้ผู้ที่สนใจสามารถเข้าร่วมได้ ตามความสะดวก สมาชิกจึงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

๓) ปัจจุบันมีผู้นำต้นจำนวน ๖ คน ที่จะปลัดกันนำต้นแอโรบิคคนละ ๑ วัน มีการเดินตั้งแต่วันที่ ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. ซึ่งท่าทางการเดิน ความยากง่าย ก็จะแตกต่างกันออกไป ส่งผลให้จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละวัน แตกต่างกันไป และผู้นำต้นดังกล่าวทำด้วยจิตอาสา ไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆ

๔) เกิดความเชื่อมโยงกับแหล่งเรียนรู้อื่นที่ได้รับประโยชน์ร่วมกัน คือ แหล่งเรียนรู้กลุ่มบาสโลบ, แหล่งเรียนรู้ กลุ่มร่ายย้อยยุค และแหล่งเรียนรู้กองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

### ๑.๔ ผลที่เกิดขึ้น

๑) มีพื้นที่สำหรับออกกำลังกายในชุมชนเพิ่มมากขึ้น มีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น โดยเริ่มต้นมีผู้สนใจจำนวน ๑๐ - ๑๕ คน ปัจจุบันมีจำนวนผู้สนใจเพิ่มขึ้นถึง ๕๐ คน

๒) เกิดสุขภาพที่ดีขึ้นจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค เช่น (๑) นางธีรรัตน์ สิทธิยศ ผู้ป่วยโรค ความดันโลหิต/โรคเบาหวาน สามารถลดการใช้ยารักษาให้น้อยลงได้ (๒) นางเฉลียง เปลี่ยนวิถี ผู้ป่วยโรคหืดหอบ การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ช่วยให้อาการหอบหืดมีความถี่ลดลง สามารถควบคุมการกำเริบของอาการได้ และ (๓) นางมยุรีย์ มหาวงศ์นันท์ ที่มีอาการป่วยโรคไมเกรนบ่อยครั้ง มีอาการดีขึ้น อาการปวดมีความถี่ลดลง ฯลฯ

๓) เป็นกำลังสำคัญและตัวแทนของเทศบาลฯ ในการเผยแพร่ทุนและศักยภาพการรวมกลุ่มทางสังคม และ สร้างเครือข่ายด้านสุขภาพให้กับท้องถิ่นอื่นๆ

๔) จากความสุขที่ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองรัก ทำให้กลุ่มแอโรบิค สามารถดำรงอยู่ได้นานถึง ๑๕ ปี นับตั้งแต่มี การเริ่มก่อตั้งกลุ่ม สมาชิกมีความตั้งใจที่จะทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

๕) ได้รับรางวัลมากมายจากการเดินแอโรบิค ดังนี้

- รางวัลชมเชยการประกวดแอโรบิคแดนซ์ รวมพลังสร้างสุขภาพ จังหวัดเชียงราย ในปี พ.ศ. ๒๕๔๕
- รางวัลชนะเลิศอันดับ ๑ การแข่งขันแอโรบิคผสมผสาน วิถีไทย มหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพระดับ จังหวัด ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖
- รางวัลชนะเลิศการแข่งขันแอโรบิค ประเภทขั้นพื้นฐานทั่วไป กลุ่มประชาชนทั่วไป ปี พ.ศ. ๒๕๔๗

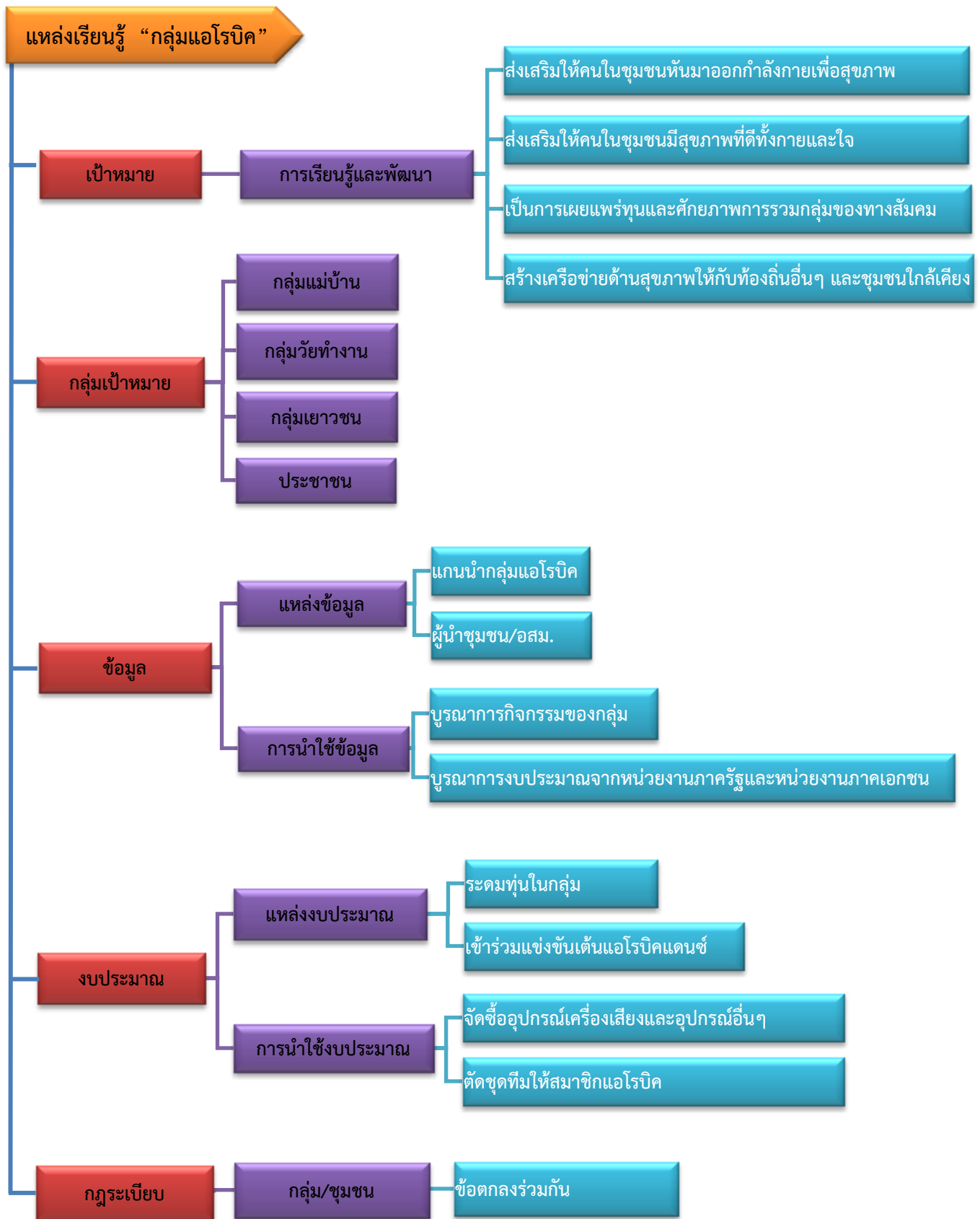
- รองชนะเลิศอันดับ ๒ การประกวดแอโรบิครุ่นประชาชน งานมหกรรมอาหารและการแข่งขัน มหกรรมกีฬาท้องถิ่น “ไทคัพ” ครั้งที่ ๓ ระดับเขตภาคเหนือตอนบน ในปี พ.ศ.๒๕๔๗
- รางวัลชมเชยการประกวดแอโรบิคแดนซ์ งานเทศกาลลำไยและผลไม้จังหวัดเชียงราย ในปีพ.ศ.๒๕๔๗
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ การประกวดแข่งขันแอโรบิคแบบวิถีไทย มหกรรมภูมิปัญญาชุมชน คน เชียงรายแข็งแรง เทิดพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เนื่องในวโรกาส ๑๐๕ พรรษา ในปี พ.ศ. ๒๕๔๘
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ การแข่งขันแอโรบิคแดนซ์มาราธอน ถนนคนม่วน มหกรรมภูมิปัญญา ท้องถิ่น คนเชียงรายแข็งแรง ในปี พ.ศ. ๒๕๕๐

#### ๑.๕ การขยายผลการดำเนินงาน

๑) มีการขยายการดำเนินงานของกลุ่มและเพิ่มแกนนำในการออกกำลังกายทั้งระดับกลุ่ม ระดับอำเภอ และ ระดับจังหวัด

๒) เพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมและสนใจในการออกกำลังด้วยการเต้นแอโรบิคเพิ่มมากขึ้น

๑.๖ Typology



## ส่วนที่ ๒ กระบวนการเรียนรู้

### ๒.๑ ชื่อวิทยากรแหล่งเรียนรู้

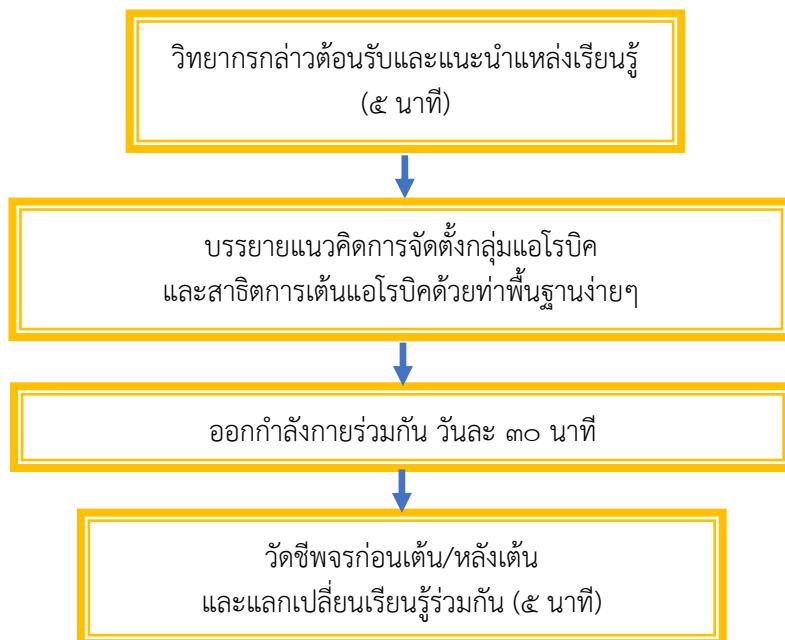
| ชื่อ - สกุล                 | ตำแหน่ง             | เบอร์โทรศัพท์ |
|-----------------------------|---------------------|---------------|
| ๑. นางมยุรีย์ มหาวงศนันท์   | ประธานแหล่งเรียนรู้ | ๐๘๙-๒๖๕๖๗๐๖   |
| ๒. นางสุเจียร คู่พิทักษ์ขจร | เหรียญญิกกลุ่ม      | -             |
| ๓. นางนิตยา สมอินทร์        | เลขานุการกลุ่ม      | -             |
| ๔. นางทองหัน ทนทาน          | ครูสอนเต้น          | -             |
| ๕. นางบุญยวีร์ เพิ่มมี      | ครูสอนเต้น          | -             |
| ๖. นายภัทรนันท์ กอติวี      | นวก.ประจำแหล่ง      | ๐๘๒-๔๔๑๙๖๔๔   |

### ๒.๒ จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๑) เพื่อเรียนรู้การสร้างพื้นที่สำหรับออกกำลังกายในชุมชน
- ๒) เพื่อเรียนรู้การดำเนินงานที่ทำให้กิจกรรมสามารถดำรงอยู่ในชุมชนได้ยาวนาน
- ๓) เพื่อเรียนรู้การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ที่ทำให้การดำเนินการของกลุ่มที่มีมาอย่างต่อเนื่อง

### ๒.๓ กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้เวลา ๓๐ นาที)

การเรียนรู้แหล่งเรียนรู้ กลุ่มแอโรบิก ดังนี้



### ๒.๔ สื่อหรืออุปกรณ์ประกอบการเรียนรู้

- ๑) แผ่นพับแสดงประวัติความเป็นมา/คณะกรรมการ/รูปภาพกิจกรรม
- ๒) รางวัดจากการแข่งขันการเต้นแอโรบิก
- ๓) ผู้เรียนชมการสาธิตการทำกิจกรรม
- ๔) ไมโครโฟน/เครื่องขยายเสียง

๒.๕ กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการสร้างการเรียนรู้ (ผู้เรียนจำนวน ๖๐ คน)

- ๑) ผู้นำชุมชน เช่น ผู้ใหญ่บ้าน, แกนนำกลุ่ม
- ๒) ผู้สนใจในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- ๓) เครือข่ายเทศบาลตำบลเวียงเทิง