

รายงานสรุปผลสะท้อนคิด

ในตัวแทน นักศึกษา อาจารย์ ที่เข้าร่วมกิจกรรม

“แอโรบิคล้านนา” ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

(วัน พุธที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๖) จำนวน ๔๓ คน

ประกอบด้วย

๑.นางคณินนิตย์	สุบรรพวงศ์	รองผู้อำนวยการกลุ่มกิจการนักศึกษา
๒.นางชมพูนุท	แสงวิจิตร	หัวหน้างานพัฒนานักศึกษาและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
๓.นายจักรวาล	เรณูรส	งานพัฒนานักศึกษาและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
๔.นางสาวกรรณิการ์	กองบุญเกิด	งานพัฒนานักศึกษาและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
๕.นางสาวปนัดดา	สวัสดี	งานพัฒนานักศึกษาและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
๖.นายเพชร	วิวุฒิ	งานพัฒนานักศึกษาและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
๗.นางสาวอนุรักษ์	แสงจันทร์	งานพัฒนานักศึกษาและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
๘.นางสาวธิดารัตน์	องค์การ	งานพัฒนานักศึกษาและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
๙.นางสาวกฤษณา	มุกดาพันธ์กุล	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๑
๑๐.นายกิตติกานต์	พริ้งเพระ	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๑
๑๑.นางสาวนฤกร	กัลจาก	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๑
๑๒.นางสาวปนัดดา	คำขาว	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๑
๑๓.นางสาวพรพิมล	บุญคง	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๑
๑๔.นางสาวสุกัญญา	คำเรือง	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๑
๑๕.นางสาวรณัญญา	มาตพินนา	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๑
๑๖.นางสาวกิริติสุดา	เวชศาสตร์	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๑
๑๗.นางสาวสุธาสินี	พันธ์แก่น	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๑
๑๘.นางสาวภัศรา	นวนศรี	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๑
๑๙.นางสาวจันทร์จิรา	เรือนตุ่น	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๒๐.นางสาวธนาพร	รสหอม	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๒๑.นางสาวเนตรลดา	ไชยเมืองขึ้น	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๒๒.นางสาวเมธิณี	บุญคำ	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒

๒๓.นางสาววิภาดา	มงคล	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๒๔.นางสาวจรรวรณ์	มหายศนันท์	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๒๕.นางสาวทิพภา	พันชน	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๒๖.นางสาวปกรณจิต	ชินวงศ์	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๒๗.นางสาวมณฑิรา	แซ่แจ้ว	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๒๘.นางสาววิศรา	ศรีวิชัยลำพรรณ	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๒๙.นางสาวขวัญฤดี	รัตนเทพ	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๓๐.นางสาวชลิตา	คำฟองเครือ	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๓๑.นางสาวธิดา	ชัยชมพู	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๓๒.นางสาวพรนภา	สังขนาค	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๓๓.นางสาวมธุรส	นันทะภาพ	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒
๓๔.นายเกษภา	ศรีริน	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๓
๓๕.นายเจษฎา	แก้วกันหา	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๓
๓๖.นางสาวณัฐินี	วงศ์พันธ์	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๓
๓๗.นางสาวนันทพร	ม้าวุตส่าห์	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๓
๓๘.นายพิชิตชัย	พรหมมาวัน	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๓
๓๙.นางสาวโกศล	สืบต่างใจ	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๔
๔๐.นางสาวจุฑาทิพย์	คำฟูบุตร	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๔
๔๑.นางสาวทยา	วงศ์แพทย์	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๔
๔๒.นางสาวนฤมล	ปันปัน	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๔
๔๓.นางสาวพวงประภา	อินผง	นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๔

สรุปการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมการบูรณาการการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมกับกิจกรรมกิจกรรมเสริมหลักสูตร

“แอโรบิคล่านนา” การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

(วัน พฤหัสบดี ที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๖) จำนวน ๔๓ คน

สิ่งที่นักศึกษาแต่ละคนได้เรียนรู้	สิ่งที่ได้จากการแลกเปลี่ยนในกลุ่ม
ประเด็น การบูรณาการระหว่างการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมกับกิจกรรมนักศึกษา - รู้สึกดีที่ได้ร่วมกิจกรรมดีๆที่วิทยาลัยจัดให้ - รู้สึกดีที่ได้แสดงออกถึงความเป็นล่านนา - ทำเดินก็ทำได้ง่าย ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ - เป็นกิจกรรมที่ดี ทำให้ได้ปลูกฝัง วัฒนธรรมที่ดีงาม แบบล่านนา - ตั้งแต่โตมายังไม่เคยได้ทำกิจกรรมแบบนี้ ที่โรงเรียนเดิมก็ไม่มีกิจกรรมแบบนี้ เป็นครั้งแรกที่ได้ทำกิจกรรมแบบนี้ เป็นการบูรณาการระหว่างทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม กับกิจกรรมนักศึกษา อยากที่จะให้มีการจัดกิจกรรมแบบนี้ให้กับนักศึกษา ตลอดไป - เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ - เป็นกิจกรรมที่ดีมากคะ ที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ได้บูรณาการระหว่างการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมกับกิจกรรมนักศึกษา เพราะเป็นกิจกรรมที่คอยปลูกฝังให้นักศึกษาได้อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม	ประเด็น การบูรณาการระหว่างการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมกับกิจกรรมนักศึกษา การจัดกิจกรรม แอโรบิคล่านนา เป็นกิจกรรมที่ดี ทำให้นักศึกษาได้แสดงออกในทางที่ดี ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการแสดงถึงเอกลักษณ์ความเป็นล่านนา ผ่านทางกิจกรรมนักศึกษา มีการดำเนินการโดยฝ่ายกิจการนักศึกษา ซึ่งทำให้บรรลุพันธกิจที่สำคัญทั้งทางด้าน ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและกิจกรรมนักศึกษา

สิ่งที่นักศึกษาแต่ละคนได้เรียนรู้	สิ่งที่ได้จากการแลกเปลี่ยนในกลุ่ม
ประเด็น ประโยชน์ของการออกกำลังกายแอโรบิค ล้านนา - การออกกำลังกายแอโรบิค ล้านนา เป็นกิจกรรมที่ดี หนูออกกำลังกายทุกเย็นเลยคะ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง - สุขภาพดีหาซื้อไม่ได้ อยากได้ต้องทำเอง หนูทำได้ คุณก็ทำได้ - การจัดกิจกรรมนี้ทำให้ได้เห็นว่ นักศึกษาเห็น ความสำคัญของการดูแลและรักษาสุขภาพ - หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้เราได้รู้จัก วิธีการออกกำลังกายง่ายๆ และหนูอยาคนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่คนที่หนูรู้จัก - รู้สึกว่ากิจกรรมครั้งนี้สนุกดีครับ และอยากที่จะให้มีการจัดกิจกรรมแบบนี้ตลอด ได้ทั้ง สนุกสนานและมี ประโยชน์ต่อร่างกายดี	ประเด็น ประโยชน์ของการออกกำลังกายแอโรบิค ล้านนา การออกกำลังกายแอโรบิค ล้านนาถือว่าเป็นกิจกรรมอีกกิจกรรมหนึ่ง สำคัญที่ทำให้ได้แสดงออกถึงความเป็น ล้านนา เป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และที่สำคัญเป็นการส่งเสริมและปลูกฝัง ให้นักศึกษา ดูแลและรักษาสุขภาพ ฝ่าย กิจกรรมนักศึกษาจึงเห็นถึงความสำคัญ จึง ได้จัดกิจกรรมนี้ขึ้นมา เพื่อส่งเสริมและ ปลูกฝังให้นักศึกษา ดูแลและรักษา สุขภาพ

สิ่งที่นักศึกษาแต่ละคนได้เรียนรู้	สิ่งที่ได้จากการแลกเปลี่ยนในกลุ่ม
ประเด็นคุณค่าความเป็นไทย - ทำเดินประกอบเพลง ประยุกต์ทำรำทางล้านนา ทำทางที่อ่อนช้อย จดจำง่าย และได้ประโยชน์กับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย - เพิ่งรู้่านักศึกษา เดินประกอบเพลงได้คล่องแคล่ว และมีอารมณ์ร่วมในการเต้นมาก มีความสุขสนุกสนาน - ตอนแรกๆก็อายๆ เพราะเดินไม่เป็นค่ะ แต่พอได้รับเข้าร่วมกิจกรรมแล้วก็รู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนสามารถทำได้ เป็นท่าเต้นที่ง่ายๆค่ะ และที่สำคัญเพลงที่ประกอบการเต้นเป็นเพลงคำเมือง ไพเราะ และสนุกดี - ดีใจค่ะที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ ตอนแรกทุกคนอาย แต่ทุกคนร่วมมือกันเต้น เดินพร้อมกันแล้ว ทำให้มีอารมณ์ร่วมในกิจกรรม บรรยากาศสนุกสนาน ทำให้ดิฉันคิดว่า หากเราร่วมกันทำอะไร มีความสามัคคีแล้ว งานนั้นๆก็จะออกมาดี และ รู้สึกว่าดีใจที่ได้เห็นทุกคนร่วมกันอนุรักษ์ความเป็นพื้นเมือง - ภูมิใจค่ะที่ได้มาเรียนที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง แห่งนี้ค่ะ ที่นี่ให้อะไรแก่ดิฉันหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน หรือด้านกิจกรรม ที่สำคัญคอยปลุกฝังให้ทุกคนอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม - รู้สึกดีใจ เพราะวัยรุ่นสมัยนี้ไม่ค่อยฟังเพลงพื้นเมือง วัยรุ่นสมัยนี้ก็ฟังเพลง ร้องเพลงไวๆว้าๆ ส่วนน้อยที่จะมาสนใจฟังเพลงคำเมือง วันนี้ดีใจมาก ที่ได้มาร่วมกิจกรรมและยังอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมด้วย	ประเด็นคุณค่าความเป็นไทย การออกกำลังกาย แอร์โรบิคล้านนา เป็นกิจกรรมที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของความเป็นล้านนา ทั้งการทำเดินประกอบเพลง ประยุกต์ทำรำทางล้านนา ทำทางที่อ่อนช้อย งดงาม และจดจำง่าย และเพลงที่ใช้ในการประกอบการเต้นเป็นเพลงที่ใช้ภาษาคำเมือง เพลงพื้นเมืองมีความไพเราะ ซึ่งได้บรรยากาศแบบชาวล้านนา หรือแบบคนเมือง