

รายการสอนการเดินแบบ

ระยะเวลา

รวมตลอดหลักสูตรใช้เวลาเรียน 48 ชั่วโมง

พื้นฐานความรู้ของผู้เรียน

1. วุฒิการศึกษาสามารถอ่านออกเขียนได้
2. อายุ 5 ปีขึ้นไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพทางร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
3. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักการสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพ

อัตราเวลาเรียน

สอนสัปดาห์ละ 1 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง

คิดเป็นเดือน ๆ ละ 8 ชั่วโมง = 1 คอร์ส 16 ชั่วโมง = 2 เดือน

รวมตลอด 3 หลักสูตรใช้เวลาเรียน 48 ชั่วโมง = 6 เดือน

ลำดับชั่วโมง	เนื้อหา (หลักสูตรที่ 1)	เวลาที่ใช้สอน/นาที
1	➤ แนะนำครูและนักเรียน (ORIENTATION) ➤ ความหมายของวิชาเดินแบบ ➤ การวางเท้า/การจัดการวางเท้า ก่อนและหลังการเดิน ➤ สรุปการวางเท้า	🕒 15 นาที 🕒 10 นาที 🕒 10 นาที 🕒 10 นาที
2	➤ การวางเท้า ➤ การเดินแบบธรรมชาติ ➤ การเดินแบบธรรมชาติและการจัดลำตัว/แขน/ขา/หน้า ➤ สรุปการจัดลำตัวและการเดินแบบธรรมชาติ	🕒 10 นาที 🕒 10 นาที 🕒 15 นาที 🕒 20 นาที
3	➤ การวางและการหมุน ➤ การเดินแบบธรรมชาติและการจัดลำตัว ➤ การหมุน ➤ สรุปการวางเท้า และการหมุน การเดินแบบธรรมชาติ การจัดลำตัว	🕒 10 นาที 🕒 10 นาที 🕒 15 นาที 🕒 20 นาที

4	➤ ฝึกซ้อม ○ การวางเท้าและการหมุน ○ การเดินแบบธรรมชาติ	⌚ 60 นาที
5	➤ ฝึกการวางเท้าและการหมุน ➤ การเดินแบบธรรมชาติ และการจัดวาง ➤ การหมุนสะบัดหน้า ➤ การเดินแบบ ON LINE	⌚ 10 นาที ⌚ 10 นาที ⌚ 10 นาที ⌚ 30 นาที
6	➤ การวางเท้า/การหมุน/การหมุน การสะบัดหน้า ➤ การเดิน ON LINE (ต่อ) ➤ การหมุนครึ่งรอบ ➤ สรุป การเรียน	⌚ 10 นาที ⌚ 20 นาที ⌚ 20 นาที ⌚ 10 นาที
7	➤ การเดิน S LINE กับ การหมุน ➤ การเดิน S LINE กับ การหมุนครึ่งรอบ ➤ การหมุนครึ่งรอบ ➤ สรุป การเรียน	⌚ 20 นาที ⌚ 20 นาที ⌚ 15 นาที ⌚ 5 นาที
8	➤ การเดิน HEAD LINE กับ การหมุนสะบัดหน้า ➤ การเดิน HEAD LINE กับ การหมุนครึ่งรอบ ➤ การเดิน HEAD LINE กับ การหมุนหนึ่งรอบ ➤ การหมุนรอบครึ่ง	⌚ 10 นาที ⌚ 15 นาที ⌚ 15 นาที ⌚ 20 นาที
9	➤ การเดิน HEAD LINE กับ การหมุนครึ่งรอบพร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดิน HEAD LINE กับ การหมุนหนึ่งรอบพร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดิน HEAD LINE กับ การหมุนรอบครึ่งพร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดิน CROSS LINE	⌚ 15 นาที ⌚ 15 นาที ⌚ 15 นาที ⌚ 15 นาที
10	➤ การเดิน HEAD LINE กับ การหมุนครึ่งรอบ/หนึ่งรอบและรอบครึ่งพร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดิน CROSS LINE กับ การหมุนครึ่งรอบพร้อมการสะบัดหน้า ➤ สรุปความแตกต่างระหว่างการเดิน HEAD LINE และการเดิน CROSS LINE	⌚ 20 นาที ⌚ 20 นาที ⌚ 20 นาที

11	➤ การเดิน HEAD LINE กับการหมุนครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสับัดหน้า ➤ การเดิน CROSS LINE กับการหมุนครึ่งรอบพร้อมการ สบัดหน้า ➤ การเดิน CROSS LINE กับการหมุนหนึ่งรอบพร้อมการ สบัดหน้า	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
12	➤ การเดิน CROSS LINE กับการหมุนครึ่งรอบพร้อมการ สบัดหน้า ➤ การเดิน CROSS LINE กับการหมุนหนึ่งรอบพร้อมการ สบัดหน้า ➤ การเดิน CROSS LINE กับการหมุนรอบครึ่งพร้อมการ สบัดหน้า	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
13	➤ การเดิน HEAD LINE กับการหมุนครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ และรอบครึ่ง พร้อมการสบัดหน้า ➤ การเดิน CROSS LINE กับการหมุนครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสบัดหน้า ➤ การเดิน NON STOP	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
14	➤ การเดิน HEAD LINE กับการหมุนครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสบัดหน้า ➤ การเดิน CROSS LINE กับการหมุนครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสบัดหน้า ➤ การเดิน NON STOP ➤ การเดิน NON STOP กับการหมุนครึ่งรอบ	🕒 15 นาที 🕒 15 นาที 🕒 10 นาที 🕒 20 นาที
15	➤ การเดินแบบ HEAD LINE กับการหมุนครึ่งรอบ/หนึ่ง รอบ และรอบครึ่งพร้อมการสบัดหน้า ➤ การเดิน CROSS LINE กับการหมุนครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสบัดหน้า ➤ การเดิน NON STOP กับการหมุนครึ่งรอบ ➤ การเดิน NON STOP กับการหมุนหนึ่งรอบ	🕒 15 นาที 🕒 15 นาที 🕒 15 นาที 🕒 15 นาที
16	➤ การเดิน HEAD LINE กับการหมุนครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสบัดหน้า ➤ การเดิน CROSS LINE กับการหมุนครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ	🕒 10 นาที 🕒 10 นาที

	และรอบครึ่งพร้อมการสะบัดหน้า	
	➤ การเดิน NON STOP กับการหมุนครึ่งรอบ และหนึ่งรอบ	🕒 20 นาที
	➤ การเดิน NON STOP กับการหมุนรอบครึ่ง	🕒 20 นาที

ลำดับชั่วโมง	เนื้อหา (หลักสูตรที่ 2)	เวลาที่ใช้สอน/นาที
17	➤ ทบทวนหลักสูตร 1	🕒 20 นาที
	➤ สอบภาคปฏิบัติและทฤษฎีพร้อมแสดงผลงานหลักสูตร 1	🕒 40 นาที
18	➤ ทบทวนการเดิน HEAD LINE / CROSS LINE และ NON STOP แบบครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสะบัดหน้า	🕒 20 นาที
	➤ การเดิน SOMBY	🕒 20 นาที
	➤ การเดิน SOMBY กับการหมุนครึ่งรอบ	🕒 20 นาที
19	➤ ทบทวนการเดิน HEAD LINE/CROSS LINE และ NON STOP แบบครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสะบัดหน้า	🕒 20 นาที
	➤ การเดิน SOMBY	🕒 20 นาที
	➤ การเดิน SOMBY กับการหมุนหนึ่งรอบ	🕒 20 นาที
20	➤ การเดิน HEAD LINE/CROSS LINE/NON STOP แบบหมุนครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสะบัดหน้า	🕒 20 นาที
	➤ การเดิน SOMBY กับการหมุนครึ่งรอบ	🕒 10 นาที
	➤ การเดิน SOMBY กับการหมุนหนึ่งรอบ	🕒 10 นาที
	➤ การเดิน SOMBY กับการหมุนรอบครึ่ง	🕒 20 นาที
21	➤ การเดิน HEAD LINE/CROSS LINE/NON STOP แบบหมุนครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสะบัดหน้า	🕒 20 นาที
	➤ การเดิน SOMBY กับการหมุนครึ่งรอบ/หนึ่งรอบ และรอบครึ่ง	🕒 20 นาที
	➤ การเดิน และหมุนชักเท้ากลับ	🕒 20 นาที
22	➤ การเดิน HEAD LINE / CROSS LINE / NON STOP	🕒 20 นาที

	แบบหมุนครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดิน SOME BY กับการหมุนครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่ง ➤ การเดินและหมุนชักเท้ากับการหมุนครึ่งรอบ	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
23	➤ การเดิน HEAD LINE / CROSS LINE / NON STOP แบบหมุนครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดิน SOME BY กับการหมุนครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่ง ➤ การเดินและหมุนชักเท้ากลับครึ่งรอบ และรอบครึ่ง	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
24	➤ การเดิน HEAD LINE / CROSS LINE / NON STOP แบบ SOME BY แบบหมุนครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดินและการหมุนชักเท้ากลับครึ่งรอบ และหนึ่งรอบ ➤ การเดินหมุนชักเท้ากลับหมุนหนึ่งรอบครึ่ง	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
25	➤ การเดิน HEAD LINE / CROSS LINE / NON STOP แบบ SOME BY แบบหมุนครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมสะบัดหน้า ➤ การเดินและการหมุนชักเท้ากลับครึ่งรอบ และหนึ่งรอบรอบครึ่ง พร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดิน และการหมุนชักเท้ากลับสวิง	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
26	➤ การเดิน HEAD LINE / CROSS LINE / NON STOP แบบ SOME BY แบบหมุนครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดินและการหมุนชักเท้ากลับครึ่งรอบ และหนึ่งรอบรอบครึ่ง ➤ การเดินและการหมุนชักเท้ากลับครึ่งรอบ และหนึ่งรอบรอบครึ่ง	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
27	➤ การเดิน HEAD LINE / CROSS LINE / NON STOP แบบ SOME BY แบบหมุนครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่งพร้อมสะบัดหน้า	🕒 20 นาที

	➤ การเดินและการหมุนชักเท้ากลับครึ่งรอบ และหนึ่งรอบ รอบครึ่ง พร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดิน และการหมุนชักเท้ากลับสวิงแบบหมุนครึ่ง	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
28	➤ การเดิน HEAD LINE / CROSS LINE / NON STOP แบบ SOME BY แบบหมุนครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่ง ➤ การเดินและการหมุนชักเท้ากลับครึ่งรอบ และหนึ่งรอบ รอบครึ่ง พร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดิน และการหมุนชักเท้ากลับสวิงแบบหมุนครึ่ง	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
29	➤ การเดิน HEAD LINE / CROSS LINE / NON STOP แบบ SOME BY การเดินและการหมุนชักเท้ากลับครึ่งรอบ และหนึ่งรอบ รอบครึ่ง ➤ การเดินและการหมุนชักเท้ากลับครึ่งรอบ และหนึ่งรอบ รอบครึ่ง พร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดินหันกลับสวิง	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
30	➤ การเดิน HEAD LINE / CROSS LINE / NON STOP แบบ SOME BY การเดินและการหมุนชักเท้ากลับครึ่งรอบ และหนึ่งรอบ รอบครึ่ง ➤ การเดินและการหมุนชักเท้ากลับครึ่งรอบ และหนึ่งรอบ รอบครึ่ง พร้อมการสะบัดหน้า ➤ การเดินสะบัดสวิงแบบหมุนครึ่งรอบ	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
31	➤ การเดิน HEAD LINE / CROSS LINE / NON STOP แบบ SOME BY การเดินและการหมุนชักเท้ากลับครึ่งรอบ และหนึ่งรอบ รอบครึ่ง ➤ การเดินและการหมุนชักเท้าสวิงกลับครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และหนึ่งรอบครึ่ง ➤ การเดินและหันกลับสวิงแบบครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่ง	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
32	➤ ทบทวนหลักสูตรที่ 2 ทั้งหมด ➤ เตรียมการแสดงเพื่อการประเมินผลงานหลักสูตรที่ 2	🕒 60 นาที

ลำดับชั่วโมง	เนื้อหา (หลักสูตรที่ 3)	เวลาที่ใช้สอน/นาที
33	➤ การแสดงผลงานหลักสูตรที่ 2 และสอบภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ	🕒 60 นาที
34	➤ ทบทวนหลักสูตรที่ 2 ทั้งหมด ➤ การเดิน และการหมุนก้ามสวิง	🕒 30 นาที 🕒 30 นาที
35	➤ การเดินและหันกลับสวิงแบบครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และหนึ่งรอบครึ่ง ➤ การเดินและหมุนชักเท้าสวิงแบบหมุนครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และหนึ่งรอบครึ่ง ➤ การเดินและหมุนก้ามสวิงแบบครึ่งรอบ	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
36	➤ การเดิน และหันกลับสวิงแบบครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และหนึ่งรอบครึ่ง ➤ การเดินและหมุนชักเท้าสวิง / แบบครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และหนึ่งรอบครึ่ง	🕒 30 นาที 🕒 30 นาที
37	➤ การเดินหันกลับสวิง และการเดินหมุนชักเท้าสวิง แบบครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่ง ➤ การเดินหมุนก้ามสวิงแบบครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่ง ➤ การเดินและโพสค์โดยใช้สรีระร่างกาย	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
38	➤ การเดินหันกลับสวิงและการเดินหมุนชักเท้าสวิง และการเดินหมุนก้ามสวิงแบบครึ่งรอบ / หนึ่งรอบ และรอบครึ่ง ➤ การเดินและโพสค์โดยใช้สรีระร่างกาย ➤ การเดินแบบยุโรป และฟรีสไตล์	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
39	➤ การเดินและโพสค์โดยใช้สรีระร่างกาย ➤ การเดินแบบยุโรป และฟรีสไตล์ ➤ การเดินบนเวทีรูปตัว I และฟินาเร่	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
40	➤ การเดินและโพสค์โดยใช้สรีระร่างกาย และการเดินแบบยุโรป และฟรีสไตล์ ➤ การเดินบนเวทีรูปตัว I และฟินาเร่ ➤ การเดินบนเวทีรูปตัว T และฟินาเร่	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที 🕒 20 นาที
41	➤ การเดินบนเวทีรูปตัว I และฟินาเร่ ➤ การเดินบนเวทีรูปตัว T และฟินาเร่	🕒 20 นาที 🕒 20 นาที

	➤ การเดินบนเวทีรูปตัว T (ตัวทีคว่ำ) และพินาเร่	🕒 20 นาที
42	➤ การเดินบนเวทีรูปตัว I T และพินาเร่	🕒 30 นาที
	➤ การเดินแบบเสนอเสื้อแจ็คเก็ต และหมวก	🕒 30 นาที
43	➤ การเดินเสื้อแจ็คเก็ตและหมวก	🕒 20 นาที
	➤ การเดินแบบเสนอแว่นตา และร่ม	🕒 20 นาที
	➤ การเดินแบบเสนอลูกบอล และกระเป๋า	🕒 20 นาที
44	➤ เทคนิคการเดินเปลี่ยนอุปกรณ์ 6 ชิ้น	🕒 60 นาที
45	➤ เทคนิคการเดินเปลี่ยนชุด 2 ชุด	🕒 60 นาที
46	➤ เทคนิคการเปลี่ยนชุด และอุปกรณ์ครบทุกอุปกรณ์	🕒 60 นาที
47	➤ ทบทวน และเตรียมงานแสดงผลงาน	🕒 30 นาที
	➤ สอบ	🕒 30 นาที
48	➤ การแสดงผลงานหลักสูตรที่ 3	🕒 60 นาที