

(Aqua exercises for Knee)

คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปั๋งตระหนักถึงความสำคัญและวิธีการออกกำลังที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของผู้กระทำ จึงจัดการอบรมเรื่องนี้เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปปฏิบัติต่อตนเองหรือถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพที่ดีต่อผู้รับบริการต่อไป

4. วัตถุประสงค์ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างของข้อเข่าและภาวะข้อเข่าเสื่อมได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อเพิ่มพูนความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับพลศาสตร์ของข้อไหล่และประยุกต์ใช้ในการออกกำลังภายในน้ำได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อเพิ่มพูนความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังภายในน้ำได้สำหรับผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมได้อย่างถูกต้อง
4. ปฏิบัติท่าทางกายบริหารและออกกำลังภายในน้ำสำหรับผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมได้อย่างถูกต้อง อธิบายพลศาสตร์ของข้อไหล่และประยุกต์ใช้ในงานธาราพลานามัยได้อย่างถูกต้อง

5. วิธีการดำเนินการ บรรยาย ปฏิบัติการในสระน้ำ อภิปรายและนำเสนอรายงานกลุ่ม

6. วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง อำเภอลำปาง จังหวัดเชียงใหม่
อดีตอาจารย์ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

7. คุณสมบัติและจำนวนผู้เข้าอบรม

ผู้สนใจทั่วไปมีคุณสมบัติขั้นต่ำระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักวิชาชีพ อาชีพเช่น แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักพลศึกษา นักวิทยาศาสตร์การกีฬาและรวมจำนวน 20 คน การตอบรับขึ้นอยู่กับลำดับก่อนหลังของการสมัครที่สมบูรณ์

8. ระยะเวลา วันอาทิตย์ที่ 14 กันยายน 2568 รวม 1 วัน

9. สถานที่ อาควา แอคทีฟ (Aqua Active)
218 ซอยประเสริฐมนูกิจ 29 ถนนประเสริฐมนูกิจ
แขวงจรัลเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230
https://maps.app.goo.gl/Msa9HeALB4iS3Fw96?g_st=il



10. งบประมาณ ค่าลงทะเบียน คนละ 4,000 บาท รวมค่าเอกสาร ค่าลงสระน้ำ ค่าอาหารว่าง 2 มื้อและอาหารกลางวัน 1 มื้อ

เมื่อชำระค่าลงทะเบียนเรียบร้อยแล้วการสมัครสมบูรณ์และจะได้รับหนังสือตอบรับ จัดส่งทางอีเมลตามลำดับการลงทะเบียนที่สมบูรณ์ ผู้ประสานงานในการลงทะเบียน ได้แก่ นายธีรภัทร พุ่มทอง (คอม) หมายเลขโทรศัพท์ 053-441942 และ 094-5898348

การยกเลิกการสมัครเรียน ให้ผู้สมัครแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร
ก่อนกำหนดเรียน 15 วัน ได้รับคืนจำนวน 1500 บาท

ก่อนกำหนดเรียน น้อยกว่า 15 วัน ไม่ได้รับค่าลงทะเบียนคืน
ซึ่งเงินที่ถูกหักเป็นค่าดำเนินโครงการที่ได้จัดเตรียมไปแล้วล่วงหน้า

11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างของข้อเช่าและภาวะข้อเช่าเสื่อมได้อย่างถูกต้อง
2. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับพลศาสตร์ของของไหลและประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายในน้ำได้อย่างถูกต้อง
3. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายในน้ำสำหรับผู้ที่มีภาวะข้อเช่าเสื่อมหรือป้องกันได้อย่างถูกต้อง
4. ปฏิบัติท่าทางกายบริหารและออกกำลังกายในน้ำสำหรับผู้ที่มีภาวะข้อเช่าเสื่อมหรือป้องกันได้อย่างถูกต้องและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

12. ตัวชี้วัด

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ทางทฤษฎีและปฏิบัติการเพิ่มขึ้น มีจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

13. การประเมินการดำเนินงาน

การประเมินการเรียนรู้ ผู้เรียน จะถูกทดสอบก่อนและหลังการอบรม รวมทั้งประเมินระหว่างการศึกษาปฏิบัติการในน้ำ

การประเมินการจัดกิจกรรม โดยการประเมินจากวิทยากร ด้วยการสังเกตระหว่างการอบรมและโดยการประเมินจากผู้เข้ารับการอบรมด้วยแบบสอบถาม ผลสรุปการประเมินมีค่าเฉลี่ยทุกด้านไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ซึ่งผลและข้อเสนอแนะต่างๆจะนำมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป



กำหนดการอบรมวิชาการระยะสั้น
เรื่อง ธาราพลานามัย: การออกกำลังกายในน้ำสำหรับข้อเข่า
วันที่ 14 กันยายน 2568

วันที่ 14 กันยายน 2568

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30-08.45 น.	ทดสอบก่อนเรียน	0.25 ชม
08.45-10.00 น.	บรรยายเรื่อง หลักการสุขธารา (Aquatic wellness concept)	1.25 ชม.
10.00-10.15 น.	พัก อาหารว่าง	
10.15-12.15 น.	บรรยาย เรื่อง ชีวกลศาสตร์และพยาธิสภาพของข้อเข่า (Biomechanics and pathology of knee joint)	2.0 ชม.
12.15-13.00 น.	พัก อาหารกลางวัน	
13.00-14.00 น.	บรรยาย เรื่อง ปัญหาของข้อเข่าที่พบบ่อย	1.0 ชม.
14.00-15.30 น.	ปฏิบัติการในสระน้ำ พลศาสตร์ของไหล (Fluid mechanics effects) Basic 7-11 dynamic movement patterns	1.0 ชม.
15.30-15.45 น.	พัก อาหารว่าง	
15.45-16.45 น.	ปฏิบัติการในสระน้ำ หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายเสริมความแข็งแรงข้อเข่า	1.5 ชม
16.45-17.15 น.	ทดสอบหลังเรียน และ สรุป	0.5 ชม.

