

โครงการอบรมวิชาการระยะสั้น

เรื่อง ธาราพลานามัย : โค้ช อควาฟิต (Aquafit Coach)

1. ชื่อกิจกรรม : ธาราพลานามัย: โค้ช อควาฟิต (Aquafit Coach)

2. หน่วยงานรับผิดชอบ คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปั๋ง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

- ผู้รับผิดชอบโครงการ** ผศ.ดร.ภก. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

- ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง

3. หลักการและเหตุผล

สุขภาพร่างกายของคนทุกเพศทุกวัยพัฒนาด้วยตนเองมาตั้งแต่กำเนิดจนเข้าสู่วัยเบญจเพส จากนั้นก็เริ่มลดถอยลงตามวัยและจากการใช้งานของร่างกายตน หากคนเราหมั่นสำรวจและดูแลตนเองเป็นระยะ ก็จะสามารถดูแลสุขภาพได้และคงไว้ซึ่งสมรรถภาพร่างกาย การบริหารกายและการออกกำลังกายในน้ำเป็นรูปแบบหนึ่งที่ให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติ แนวทางและรูปแบบการปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ สระน้ำเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับการบริหารกายและการออกกำลังกายสำหรับคนทุกวัย ไม่เสี่ยงต่อการล้มและการบาดเจ็บจากการฝึก ทั้งเป็นการผ่อนคลายความเครียด คุณสมบัติของน้ำในด้านแรงพยุงลอยตัวและแรงดันน้ำจะช่วยในการเป็นแรงต้านหรือแรงช่วยทำได้อย่างดี ธาราพลานามัย หรือ Aquatic Fitness เป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายในน้ำนอกเหนือไปจากการว่ายน้ำทั่วไป ซึ่งให้ผลดีต่อสุขภาพร่างกายทั้งกายและใจ ผลที่ได้รับคือ การผ่อนคลายความเครียด การลดปัญหาหรือชะลอความเสื่อมของกล้ามเนื้อและข้อต่อ การเพิ่มความแข็งแรงหรือความทนทานของกล้ามเนื้อ จึงเป็นทางเลือกอีกรูปแบบหนึ่งสำหรับการเสริมสร้างสุขภาพกายใจและการป้องกันปัญหาทางกายโดยเฉพาะวัยทำงานและวัยก่อนเกษียณด้วยการบริหารกายและออกกำลังกายที่ถูกต้องจากผู้ฝึกหรือที่เรียกว่า โค้ช ที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน มีประสบการณ์และผ่านการอบรมด้านการออกกำลังกายในน้ำหรือธาราพลานามัย มีองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพตามเป้าหมาย

คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิงตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมในการรองรับความต้องการบุคคลที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานในงานบริการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพร่างกายในกลุ่มวัยทำงาน กลุ่มวัยก่อนเกษียณ กลุ่มปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ ที่เรียกว่า NCD และกลุ่มผู้สูงอายุ จึงจัดการอบรมเรื่องนี้เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปปฏิบัติต่อตนเองหรือถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพที่ดีต่อผู้รับบริการต่อไป

4. **วัตถุประสงค์** เมื่อสิ้นสุดการอบรมหลักสูตรนี้ ผู้เข้าอบรมสามารถปฏิบัติ ดังนี้ คือ

1. แนะนำ กำกับ ดูแล ผู้รับบริการได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย ตามมาตรฐานและหลักวิชาการธรรมา
พละนามัย

2. ทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างมาตรฐาน หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกในแต่ละช่วงระยะ

3. วางแผนโปรแกรมการฝึกเป็นรายบุคคล และหรือ รายกลุ่มได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง
4. วิเคราะห์และประเมินผล ตรงตามเป้าหมายของการฝึก และปรับเปลี่ยนพัฒนารูปแบบการฝึกได้อย่างถูกต้อง
5. แนะนำและส่งต่อผู้รับบริการให้แก่ร่างกายภาพบำบัดหรือแพทย์ เพื่อการตรวจประเมินร่างกายได้ในกรณีที่มีปัญหาจากเปลี่ยนแปลงตามวัยและพฤติกรรมการใช้งานของร่างกาย

5. **วิธีการดำเนินการ** บรรยาย ปฏิบัติการในสระน้ำ อภิปรายและนำเสนอรายงานกลุ่ม

6. **วิทยากร** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กม. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
นักกายภาพบำบัดอาวุโส และผู้มากประสบการณ์ด้านธาราบำบัด
ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่
อดีตอาจารย์ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

7. คุณสมบัติและจำนวนผู้เข้าอบรม

นักวิชาชีพ อาทิตื่น แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักพละ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และผู้ที่ประสงค์เป็นผู้นำฝึกหรือโค้ช ในการบริหารและการออกกำลังกายในน้ำสำหรับคนรักสุขภาพและรักน้ำวมจำนวน 20 คน สำหรับ และมีคุณสมบัติดังนี้

1. อายุตั้งแต่ 18 ปี ขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ สามารถยืนในระดับลึกเท่าศีรษะ
 2. สำเร็จวุฒิการศึกษาขั้นต่ำ คือ มัธยมศึกษาปีที่ 6
 3. มีสุขภาพดี ปกติทั่วไป ไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรงหรือข้อห้ามในการลงสระน้ำ
 4. กล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม
 5. มีบุคลิกภาพสุภาพ อ่อนโยน
 6. กระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง ใฝ่เรียนรู้
 7. ไม่เป็นบุคคลที่สังคมรังเกียจ หรือ เคยได้รับพิจารณาโทษในคดีความ
- การตอบรับขึ้นอยู่กับลำดับก่อนหลังของการสมัครที่สมบูรณ์

8. **ระยะเวลา** จำนวนเรียนทั้งหมด 50 ชั่วโมง รวม 6 วัน แบ่งระยะการอบรมเป็น 3 ช่วง คือ
วันที่ 1-2/ 8-9/ 15-16 พฤศจิกายน 2568

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 29,700 บาท รวมค่าเอกสาร ค่าลงสระน้ำ ค่าอาหารว่าง 12 มื้อ

และอาหารกลางวัน 6 มื้อ

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

การยกเลิกการสมัครเรียน ให้ผู้สมัครแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร

ก่อนกำหนดเรียน 15 วัน ได้รับคืนจำนวน 20,000 บาท

ก่อนกำหนดเรียน น้อยกว่า 15 วัน ไม่ได้รับค่าลงทะเบียนคืน

ซึ่งเงินที่ถูกหักเป็นค่าดำเนินโครงการที่ได้จัดเตรียมไปแล้วล่วงหน้า

11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างและสรีรวิทยาของมนุษย์ได้อย่างถูกต้อง
2. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับพลศาสตร์ของของไหลและประยุกต์ใช้ในกายบริหารและการออกกำลังกายในน้ำได้อย่างถูกต้อง
3. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายในน้ำสำหรับระบบที่เกี่ยวข้องในการเคลื่อนไหวและการทรงท่า โครงสร้างเพื่อการส่งเสริมและป้องกันปัญหาได้อย่างถูกต้อง
4. ปฏิบัติทางกายบริหารและออกกำลังกายในน้ำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้องและสามารถแนะนำผู้อื่นให้สามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพได้

12. ตัวชี้วัด

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ทางทฤษฎีและปฏิบัติการเพิ่มขึ้น มีจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

13. การประเมินการดำเนินงาน

การประเมินการเรียนรู้ ผู้เข้าอบรมจะถูกทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรม รวมทั้งประเมินภาคปฏิบัติการในน้ำ

การประเมินการจัดกิจกรรม โดยการประเมินจากวิทยากร ด้วยการสังเกตระหว่างการอบรมและโดยการประเมินจากผู้เข้ารับการอบรมด้วยแบบสอบถาม ผลสรุปการประเมินมีค่าเฉลี่ยทุกด้านไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ซึ่งผลและข้อเสนอแนะต่างจะนำมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป



โครงการอบรมวิชาการระยะสั้น

เรื่อง ธาราพลานามัย : โค้ช อควาฟิต (Aquafit Coach by MPPT)

วันที่ 1 พฤศจิกายน 2568

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30-09.30 น.	Concepts of Aquatic Wellness and approaches	1.0 ชม.
09.30-09.45 น.	พัก อาหารว่าง	
09.45-11.15 น.	Gross anatomy for functional movement	1.5 ชม.
11.15-12.00 น.	Fluid mechanics and usages	0.75 ชม.
11.45-13.00 น.	พักเที่ยง อาหารกลางวัน	

ภาคบ่าย ปฏิบัติการในสระน้ำ // 12.45 น. เตรียมตัว พร้อมลงสระ

13.00-14.00 น.	Principle of movements : foot poses, planes, Static and dynamics	1.0 ชม.
14.00-15.00 น.	Flexibility program with/ without devices	1.0 ชม.
15.00-15.15 น.	พัก อาหารว่าง	
15.15-16.15 น.	Balancing program with/ without devices	1.0 ชม.
16.15-18.15 น.	Strengthening program with/ without devices	2.0 ชม.
18.15 น.	ทบทวน ซักถาม และ ยุติการอบรม	
		รวม 8.25 ชม.

วันที่ 2 พฤศจิกายน 2568

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30-09.30 น.	Biomechanics of soft tissues in basic uses	1.0 ชม.
09.30-10.30 น.	Biomechanics of Bones in basic uses	1.0 ชม.
10.30-10.45 น.	พัก อาหารว่าง	
10.45-12.00 น.	Neuromuscular control of movement	1.25 ชม.
12.00-13.00 น.	พักเที่ยง อาหารกลางวัน	

ภาคบ่าย ปฏิบัติการในสระน้ำ // 12.45 น. เตรียมตัว พร้อมลงสระ

13.00-14.00 น.	Balancing program with/ without devices	1.0 ชม.
14.00-16.00 น.	JUN basic dynamic patterns for fitness	2.0 ชม.
16.00-16.15 น.	พัก อาหารว่าง	
16.15-18.15 น.	Cardiorespiratory program with/ without devices	2.0 ชม.
18.15 น.	ทบทวน ซักถาม และ ยุติการอบรม	
		รวม 8.25 ชม.

ช่วงที่ 2

วันที่ 8 พฤศจิกายน 2568

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30-10.00 น.	Effective exercise regimen	1.5 ชม.
10.00-10.15 น.	พัก อาหารว่าง	
10.15-12.15 น.	Type of aquatic fitness programs	2.0 ชม.
12.15-13.00 น.	พักเที่ยง อาหารกลางวัน	
ภาคบ่าย ปฏิบัติการในสระน้ำ // 12.45 น. เตรียมตัว พรอมลงสระ		
13.00-14.00 น	Waterpower warm down	1.0 ชม.
14.00-16.00 น.	Upper & lower limb/ trunk patterns	2.0 ชม.
16.00-16.15 น.	พัก อาหารว่าง	
16.15-18.15 น.	High intensity interval training	2.0 ชม.
18.15 น.	ทบทวน ซักถาม และ ยุติการอบรม	
		รวม 8.5 ชม.

วันที่ 9 พฤศจิกายน 2568

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30-09.30 น.	Workout intensity	1.0 ชม.
09.30-10.30 น.	Effective leadership	1.0 ชม.
10.30-10.45 น.	พัก อาหารว่าง	
10.45-12.00 น.	Physical measurement and evaluation	1.25 ชม.
12.00-13.00 น.	พักเที่ยง อาหารกลางวัน	
ภาคบ่าย ปฏิบัติการในสระน้ำ // 12.45 น. เตรียมตัว พรอมลงสระ		
13.00-14.00 น	High intensity interval training	1.0 ชม.
14.00-16.00 น.	Upper & lower limb/ trunk patterns	2.0 ชม.
16.00-16.15 น.	พัก อาหารว่าง	
16.15-18.15 น.	Power training	2.0 ชม.
18.15 น.	ทบทวน ซักถาม และ ยุติการอบรม	
		รวม 8.25 ชม.

ช่วงที่ 3

วันที่ 15 พฤศจิกายน 2568

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30-10.00 น.	Water workout	1.5 ชม.
10.00-10.15 น.	พัก อาหารว่าง	
10.15-11.45 น.	Deep water workout	1.5 ชม.
11.45-13.00 น.	พักเที่ยง อาหารกลางวัน	

ภาคบ่าย ปฏิบัติการในสระน้ำ // 12.45 น. เตรียมตัว พร้อมลงสระ

13.00-14.00 น.	NCD aquatic fitness : systemic problems	1.0 ชม.
14.00-15.00 น.	Recreational aqua activities	1.0 ชม.
15.00-15.15 น.	พัก อาหารว่าง	
15.15-16.15 น.	Overweight aquatic fitness	1.0 ชม.
16.15-18.15 น.	Optimal loading for upper and lower limb Injury prevention	2.0 ชม.

18.15 น. ทบทวน ชักถาม และ ยุติการอบรม

รวม 8.0 ชม.

วันที่ 16 พฤศจิกายน 2568

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30-09.30 น.	Bone and joint promotion	1.0 ชม.
09.30-10.30 น.	Sport-specific waterpower workout	1.0 ชม.
10.30-10.45 น.	พัก อาหารว่าง	
10.45-12.00 น.	Cognitive aqua training	1.25 ชม.
12.00-13.00 น.	พักเที่ยง อาหารกลางวัน	

ภาคบ่าย ปฏิบัติการในสระน้ำ // 12.45 น. เตรียมตัว พร้อมลงสระ

13.00-14.00 น.	Aqua no fall training	1.0 ชม.
14.00-15.30 น.	NCD aquatic fitness : posture corrections	1.5 ชม.
15.30-15.45 น.	พัก อาหารว่าง	
15.45-18.45 น.	Assignment presentation	3.0 ชม.
18.45 น.	ทบทวน ชักถาม และ ยุติการอบรม	

รวม 8.75 ชม.