

## โครงการอบรมวิชาการระยะสั้น

เรื่อง ธาราพลานามัยในผู้สูงวัย: เสริมสร้างมวลกระดูกและการทรงท่า (ระดับพื้นฐาน) C3

(Aquatic fitness in Aging : Increase Bone Density and Balance – Basic level) C3

1. ชื่อกิจกรรม : ธาราพลานามัยในผู้สูงวัย: เสริมสร้างมวลกระดูกและการทรงท่า (ระดับพื้นฐาน) C3

2. หน่วยงานรับผิดชอบ คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง อำเภอดง จังหวัดเชียงใหม่

ผู้รับผิดชอบโครงการ ผศ.ดร.ภก. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง

### 3. หลักการและเหตุผล

ธาราพลานามัย เป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายในน้ำนอกเหนือไปจากการว่ายน้ำทั่วไป ซึ่งให้ผลดีต่อสุขภาพร่างกายทั้งกายและใจ ผลที่ได้รับคือ การผ่อนคลายความเครียด การลดปัญหาหรือชะลอความเสื่อมของกล้ามเนื้อและข้อต่อ การเพิ่มความแข็งแรงหรือความทนทานของกล้ามเนื้อ ปัจจุบันผู้รักสุขภาพมีวิธีการหลากหลายรูปแบบที่เลือกตามความถนัดและความพอใจ การออกกำลังกายในน้ำเป็นรูปแบบหนึ่งที่กระทำได้ทุกเพศทุกวัยโดยไม่จำเป็นต้องว่ายน้ำเป็น ซึ่งการรู้ถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพตามเป้าหมาย แต่ในปัจจุบันผู้รักสุขภาพส่วนมากยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในรายละเอียดในวิธีปฏิบัติและค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งอาจได้ข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์หรือผิด อาจก่อให้เกิดสิ่งไม่พึงประสงค์ตามมาภายหลัง

ผู้สูงวัยทุกคนมีการเสื่อมของมวลกระดูก จะมากน้อยแตกต่างกันตามปัจจัยของแต่ละบุคคล กล้ามเนื้อในการทรงท่าและเคลื่อนไหวอ่อนแรงจากการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ อาการทั้งสองนี้เกิดกับทุกคนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเสริมสร้างมวลกระดูกและชะลอการลีบของกล้ามเนื้อจำเป็นต้องกระทำในวัยกลางคนเพื่อเตรียมความพร้อมของกายสู่วัยสูงอายุ ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุยังจำเป็นต้องคงสภาพความแข็งแรงของกระดูกและข้อต่อเพื่อการกระทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง คนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจวิธีการสร้างเสริมมวลกระดูกและกล้ามเนื้อที่ถูกต้องและจะหันไปพึ่งพาอาหารเสริมที่มีจำหน่ายในท้องตลาดอย่างแพร่หลาย วิธีหนึ่งที่ปลอดภัยและไม่ก่ออันตรายต่อโครงสร้างร่างกายและกล้ามเนื้อของผู้กระทำคือ การออกกำลังกายในน้ำ การอบรมเชิงปฏิบัติการขั้นพื้นฐานนี้เหมาะสำหรับทุกคนทุกอาชีพทุกวัยที่สนใจ ไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานทางพลศึกษา การแพทย์หรือฟิสิกส์ของไหล วิทยากรที่มากประสบการณ์จะให้ความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็นต้องทราบตลอดจนการปฏิบัติที่ถูกต้องในน้ำอย่างจริง

คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิงตระหนักถึงความสำคัญและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของผู้กระทำ จึงจัดการอบรมเรื่องนี้เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปปฏิบัติต่อตนเองหรือถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิผลที่ดีต่อผู้รับบริการต่อไป

**4. วัตถุประสงค์** เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. อธิบายพลศาสตร์ของของไหลและประยุกต์ใช้ในงานธาราพลานามัยได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายผลของสรีรวิทยาการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายรูปแบบตามหลักการธาราพลานามัยได้อย่างถูกต้อง
4. ปฏิบัติท่าทางกายบริหารและออกกำลังกายในน้ำพื้นฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาพได้
5. เลือกวิธีการและท่าทางการออกกำลังกายขึ้นพื้นฐาน ตามวัตถุประสงค์ได้อย่างถูกต้อง

**5. วิธีการดำเนินการ** บรรยาย ปฏิบัติการในสระน้ำ อภิปรายและนำเสนอรายงานกลุ่ม

**6. วิทยากร** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กภ. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์  
ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่  
อดีตอาจารย์ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**7. คุณสมบัติและจำนวนผู้เข้าอบรม**

ผู้สนใจทั่วไปมีคุณสมบัติขั้นต่ำระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักวิชาชีพ อาทิเช่น แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักพละ นักวิทยาศาสตร์การกีฬาและรวมจำนวน 20 คน การตอบรับขึ้นอยู่กับลำดับก่อนหลังของการสมัครที่สมบูรณ์

**8. ระยะเวลา** วันอาทิตย์ที่ 6 กันยายน 2569 1 วัน รวม 8 ชั่วโมง

**9. สถานที่** อาควา แอคทีฟ (Aqua Active)  
218 ซอยประเสริฐมนูกิจ 29 ถนนประเสริฐมนูกิจ  
แขวงจระเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230  
[https://maps.app.goo.gl/Msa9HeALB4iS3Fw96?g\\_st=il](https://maps.app.goo.gl/Msa9HeALB4iS3Fw96?g_st=il)



**10. งบประมาณ** ค่าลงทะเบียน คนละ 3,500 บาท รวมค่าเอกสาร ค่าลงสระน้ำ ค่าอาหารว่าง 2 มื้อและอาหารกลางวัน 1 มื้อ

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

การยกเลิกการสมัครเรียน ให้ผู้สมัครแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร

ก่อนกำหนดเรียน 20 วัน ได้รับคืนจำนวน 2,000 บาท

ก่อนกำหนดเรียน 10 วัน ได้รับคืนจำนวน 1,000 บาท

ก่อนกำหนดเรียน น้อยกว่า 10 วัน ไม่ได้รับค่าลงทะเบียนคืน

ซึ่งเงินที่ถูกหักเป็นค่าดำเนินโครงการที่ได้จัดเตรียมไปแล้วล่วงหน้า

## 11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประหยัดงบประมาณค่าใช้จ่ายและเวลาในการเดินทางไปเชียงใหม่ มีโอกาสได้เรียนรู้องค์ความรู้จากวิทยากรที่มีประสบการณ์
2. มีโอกาสได้ฝึกประสบการณ์เกี่ยวกับธาราพลานามัย (Aquatic fitness) เบื้องต้นจากวิทยากรและได้มีโอกาสซักถามแลกเปลี่ยนแนวคิด ฝึกทักษะด้านการคิดและการจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ได้แนวทางที่ถูกต้องทางธาราพลานามัย นำไปปฏิบัติด้วยความมั่นใจได้อย่างถูกต้องปลอดภัย

## 12. ตัวชี้วัด

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ทางทฤษฎีและปฏิบัติการเพิ่มขึ้น มีจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

## 13. การประเมินการดำเนินงาน

**การประเมินการเรียนรู้** ผู้เรียน จะถูกทดสอบก่อนและหลังการอบรม รวมทั้งประเมินระหว่าง การปฏิบัติการในน้ำ

**การประเมินการจัดกิจกรรม** โดยการประเมินจากวิทยากร ด้วยการสังเกตระหว่าง การอบรมและโดยการประเมินจากผู้เข้ารับการอบรมด้วยแบบสอบถาม ผลสรุปการประเมินมีค่าเฉลี่ยทุกด้านไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ซึ่งผลและข้อเสนอแนะต่างๆจะนำมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป



