

โครงการอบรมวิชาการแบบทางไกล

เรื่อง สุขธารา : ธาราบำบัดและธาราพลานามัย รุ่น 3

Aquatic Wellness : Aquatic Therapy and Aquatic Fitness (AQW) Gr3

1. ชื่อกิจกรรม Aquatic wellness : Aquatic therapy and Aquatic fitness (AQW) Gr3

2. หน่วยงานรับผิดชอบ คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

ผู้รับผิดชอบโครงการ ผศ.ดร.ภก. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง

3. หลักการและเหตุผล

สุขธารา (Aquatic wellness) เป็นรูปแบบหนึ่งของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ ด้วยหลากหลายวิธีการเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพทางกายและจิตใจ ตลอดจนการสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกาย เพื่อลดปัญหาทางกายของระบบสรีรวิทยาและป้องกันโรค เป็นการบริหารกายและการออกกำลังกายในน้ำนอกเหนือไปจากการว่ายน้ำทั่วไป ผลที่ได้รับคือ การผ่อนคลายความเครียด การชะลอความเสื่อมของกล้ามเนื้อและข้อต่อ การเพิ่มความแข็งแรงหรือความทนทานของกล้ามเนื้อ ปัจจุบันผู้รักสุขภาพมีวิธีการหลากหลายรูปแบบที่เลือกตามความถนัดและความพอใจ การออกกำลังกายในน้ำเป็นรูปแบบหนึ่งที่สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัยโดยไม่จำเป็นต้องว่ายน้ำเป็น ซึ่งการรู้ถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพตามเป้าหมาย แต่ในปัจจุบันผู้รักสุขภาพส่วนมากยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในรายละเอียดในวิธีปฏิบัติและค้นคว้าหาความรู้ผ่านระบบ EBL ซึ่งอาจได้ข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์หรือผิด อาจก่อให้เกิดสิ่งไม่พึงประสงค์ตามมาภายหลัง

คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง เห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการบริหารกายและการออกกำลังกายในน้ำให้แก่พนักงานกายภาพบำบัด นักวิทยาศาสตร์การกีฬา นักพลและผู้ที่สนใจที่มีความรู้ความสามารถพื้นฐานด้านการออกกำลังกาย เพื่อนำไปแนะนำวิธีการที่ถูกต้องตามหลักวิชาการให้แก่ผู้รักสุขภาพทั่วไป คลินิกามีวิทยากรผู้มากประสบการณ์ด้านธาราบำบัดและธาราพลานามัยที่ได้รับการถ่ายทอดวิชาความรู้จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านธาราพลานามัยที่เป็นต้นแบบในวงการต่างประเทศ คลินิกฯจึงจัดการอบรมเรื่องนี้เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปปฏิบัติต่อตนเอง ผู้อื่นหรือในหน่วยงานของตนได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิผลที่ดีต่อผู้รับบริการต่อไป

4. วัตถุประสงค์ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. อธิบายพลศาสตร์ของของไหลและประยุกต์ใช้ในงานธาราพลานามัยได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายผลของสรีรวิทยาการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายรูปแบบตามหลักการธาราพลานามัยได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายท่าทางปฏิบัติการในน้ำพื้นฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาพได้
5. เลือกวิธีการและท่าทางการออกกำลังกายตามวัตถุประสงค์ได้อย่างถูกต้อง

5. วิธีการดำเนินการ

การอบรมครั้งนี้เป็นการเรียนรู้ทางไกลผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในรูปแบบผสมผสานโดยมีชั่วโมงบรรยายสดผ่านสื่อออนไลน์ โดยผู้เข้าอบรมต้องเข้าสู่ระบบการเรียนรู้ตามกำหนดเวลานัดหมาย ภายใต้การกำกับควบคุมจากทีมงานของวิทยากรซึ่งจะทำการตรวจสอบผู้เข้าอบรมได้ตลอดเวลา ทั้งยังต้องเรียนรู้จากสื่อวีดิทัศน์และมีการประเมินวัดผลหรือส่งงานที่ได้รับมอบหมาย ตามกำหนดเวลา

ผู้เข้าอบรมสามารถสื่อสารโดยตรงออนไลน์กับวิทยากรตลอดเวลาที่ทำการบรรยายและซักถามปัญหาต่อวิทยากรผู้สอนได้ผ่านระบบ ZOOM และนอกเวลาบรรยายด้วยการสื่อสารระบบไลน์ LINE ได้ในช่วงระยะเวลาเปิดการอบรม

หากผู้เข้าอบรม มิได้เข้าระบบตามเวลากำหนดและ/หรือไม่ผ่านการประเมินวัดผล และ/หรือ ขาดส่งงานที่มอบหมายคืนภายในกำหนดเวลา หรือมิได้รับฟังการบรรยายสดตามวันเวลานัดหมาย ทีมงานผู้จัดตรวจสอบและบันทึกหลักฐานแล้ว วิทยากรขอสงวนสิทธิ์ในการงดส่งรายชื่อเพื่อขึ้นคะแนนต่อศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง

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

7. คุณสมบัติและจำนวนผู้เข้าอบรม

นักกายภาพบำบัด และผู้สนใจทั่วไปมีคุณสมบัติขั้นต่ำระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 รวมจำนวน 50 คน การตอบรับขึ้นอยู่กับลำดับก่อนหลังของการสมัครที่สมบูรณ์

8. ระยะเวลา วันที่ 2-16 สิงหาคม 2568 เป็นช่วงเวลาอบรม ซึ่งมีทั้งแบบประชุมทางไกลผ่านระบบวิดีโอหรือเสมือนจริง Video (Virtual) conference 2 ครั้ง และแบบออนไลน์ (เรียนรู้ผ่านระบบ EBL ได้ตลอดเวลาที่เปิดระบบ)

แบบ Video (Virtual) conference วันที่ 2 และ 16 สิงหาคม 2568 ช่วงเวลา 13.30-16.15 น.

แบบ ออนไลน์ online 24 ชั่วโมง เข้าระบบได้ช่วงวันที่ 2 สิงหาคม ตั้งแต่เวลา 16.30 น. เป็นต้นไปจนถึงวันที่ 16 สิงหาคม 2568 เวลา 24.00 น. ระบบจะปิดทำการอบรม

9. สถานที่แพร่สื่อ คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง ตั้งอยู่เลขที่ 225/182 หมู่ 13 ถนนเชียงใหม่-ฮอด ตำบลบ้านแหวน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ 50230

10. งบประมาณ ค่าลงทะเบียน คนละ 3,000 บาท

เมื่อชำระค่าลงทะเบียนเรียบร้อยแล้วการสมัครสมบูรณ์และจะได้รับหนังสือตอบรับ จัดส่งทางอีเมลภายใน 5 วันทำการ จำนวนผู้เข้าอบรมเป็นไปตามลำดับการลงทะเบียนที่สมบูรณ์

ผู้ประสานงานในการลงทะเบียน ได้แก่ นายธีรภัทร พุ่มทอง หมายเลขโทรศัพท์ 053-441942 และ 094-589-8348

การยกเลิกการสมัครเรียน ให้ผู้สมัครแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร

ก่อนวันที่ 2 กรกฎาคม 2568 วัน ได้รับคืนจำนวน 2,500 บาท

หลังวันที่ 2 กรกฎาคม 2568 ได้รับค่าลงทะเบียนคืน จำนวน 2,000 บาท

ซึ่งเงินที่ถูกหักเป็นค่าดำเนินโครงการที่ได้จัดเตรียมไปแล้วล่วงหน้า

11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประหยัดค่าใช้จ่ายและเวลาที่มีโอกาสได้เรียนรู้องค์ความรู้จากวิทยากรที่มีประสบการณ์
2. มีโอกาสได้รับความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับธาราบำบัด (Aquatic therapy) และธาราพลาเนติก (Aquatic fitness) เบื้องต้นจากวิทยากรผู้มากประสบการณ์และได้มีโอกาสซักถามแลกเปลี่ยนแนวคิด ผักกักขะด้านการคิดและจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ได้แนวทางที่ถูกต้องทางสุขภาพ (Aquatic wellness) นำไปปฏิบัติด้วยความมั่นใจได้อย่างถูกต้องปลอดภัย

12. ตัวชี้วัด

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ทางทฤษฎีและปฏิบัติการเพิ่มขึ้น มีจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

13. การประเมินการดำเนินงาน

การประเมินการเรียนรู้ ผู้เรียน จะถูกทดสอบก่อนและหลังการอบรมด้วยแบบทดสอบ ในระบบออนไลน์ที่คลินิกจัดไว้ให้ ตามช่วงวันเวลาที่กำหนดซึ่งจะประกาศให้ทราบ โดยต้องกระทำในวันแรกที่เข้าเรียนและภายในวันสุดท้ายของการเปิดสอนออนไลน์ ผู้เรียนต้องทำให้ครบทั้งสองครั้งและต้องเข้าเรียนแบบ Video (Virtual) conference สัมนาสดทั้ง 2 วัน นอกจากนี้ ผู้เรียนต้องชมวิดีโอที่วิทยากรจัดไว้ให้ครบทุกเรื่อง ตามเวลาที่กำหนดไว้ จึงจะมีสิทธิ์ได้รับคะแนนการศึกษาต่อเนื่อง

การประเมินการจัดกิจกรรม โดยการประเมินจากวิทยากร ด้วยการสังเกตระหว่างการอบรมและโดยการประเมินจากผู้เข้ารับการอบรมด้วยแบบสอบถาม ผลสรุปการประเมินมีค่าเฉลี่ยทุกด้านไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ซึ่งผลและข้อเสนอแนะต่างๆจะนำมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป



กำหนดการอบรมวิชาการแบบทางไกล
สุขธารา : ธาราบำบัดและธาราพลานามัย รุ่น 3

Aquatic Wellness : Aquatic Therapy and Aquatic Fitness (AQW) Gr 3

วันที่ 2 สิงหาคม 2568 รูปแบบ บรรยายสัมมนาสด (Video conference)

13.00 น.	เปิดห้อง เข้าระบบรับฟังคำชี้แจง / ทดสอบก่อนเรียน	
13.30-14.30 น.	บรรยายเรื่อง หลักการสุขธารา (Aquatic wellness concept)	1.0 ชม.
14.30-15.00 น.	บรรยาย เรื่อง คุณสมบัติของไหลกับการเคลื่อนไหว (Fluid property and movement)	0.5 ชม.
15.00-15.10 น.	พัก	
15.10-16.10 น.	บรรยายเรื่อง หลักการเคลื่อนไหวในน้ำ (Principle of aqua movements)	1.0 ชม.

วันที่ 16 สิงหาคม 2568 รูปแบบ บรรยายสัมมนาสด (Video conference)

13.00 น.	เปิดห้อง เข้าระบบ	
13.30-14.30 น.	บรรยาย เรื่อง เทคนิคการฝึกและฟื้นฟูด้วยน้ำ (Training and rehabilitation by aqua)	1.0 ชม.
14.30-14.40 น.	พัก	
14.40-15.40 น.	บรรยาย เรื่อง รูปแบบของธาราพลานามัยที่มีประสิทธิภาพ (Type of effective aquatic fitness programs)	1.0 ชม.
15.40-16.10 น.	คำถาม/ ทบทวน / ทดสอบหลังเรียน	0.5 ชม.
รวม		5.0 ชม.

ช่วงวันที่ 2-16 สิงหาคม 2568 รูปแบบเรียนออนไลน์เรียนได้ตลอดเวลา ผ่านระบบ EBL

1. เรียนรู้ผ่านระบบ EBL	Basic 7-11 dynamic movement patterns	1.0 ชม
2. เรียนรู้ผ่านระบบ EBL	Aquatic Therapy Halliwick 10 point program	1.0 ชม.
3. เรียนรู้ผ่านระบบ EBL	Bad Ragaz Ring Method	1.0 ชม.
4. เรียนรู้ผ่านระบบ EBL	10 Aquatic exercise doing in the pool	1.0 ชม.
5. เรียนรู้ผ่านระบบ EBL	Aquatic Fitness Programs : Basic patterns	1.5 ชม.
6. เรียนรู้ผ่านระบบ EBL	Aquatic Fitness Programs with tools	1.5 ชม.
		รวม 7.0 ชม.
รวมเวลาทั้งสิ้น		12.0 ชม.

สำหรับนักกายภาพบำบัด

กิจกรรม เลขที่ 102xxxx หน่วยคะแนน 12 PTCEU