

โครงการอบรมวิชาการระยะสั้น

เรื่อง ธาราพลานามัย: เสริมสร้างมวลกระดูกและกล้ามเนื้อ (ระดับพื้นฐาน) G1

(Aquatic fitness : Increase Bone Density and Muscle Mass – Basic level) G1

1. ชื่อกิจกรรม ธาราพลานามัย: เสริมสร้างมวลกระดูกและกล้ามเนื้อ (ระดับพื้นฐาน) G1
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

เมื่อวัยเปลี่ยนสูงขึ้น ทุกคนมีการเสื่อมของมวลกระดูกและสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ จะมากขึ้นแตกต่างกันตามปัจจัยของแต่ละบุคคล กล้ามเนื้อในการทรงท่าและเคลื่อนไหวอ่อนแรง อาการทั้งสองนี้เกิดกับทุกคนเมื่ออายุเข้าสู่วัยสูงอายุ การเสริมสร้างมวลกระดูกและชะลอการลีบของกล้ามเนื้อจำเป็นต้องกระทำในวัยกลางคนเพื่อเตรียมความพร้อมของกายสู่วัยสูงอายุในการกระทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง คนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจวิธีการสร้างเสริมมวลกระดูกและกล้ามเนื้อที่ถูกต้องและจะหันไปพึ่งพาอาหารเสริมที่มีจำหน่ายในท้องตลาดอย่างแพร่หลาย วิธีหนึ่งที่ปลอดภัยและไม่ก่ออันตรายต่อโครงสร้างร่างกายและกล้ามเนื้อของผู้กระทำคือ การออกกำลังกายในน้ำ การอบรมเชิงปฏิบัติการขั้นพื้นฐานนี้เหมาะสำหรับทุกคนทุกอาชีพทุกวัยที่สนใจ ไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานทางพลศึกษา การแพทย์หรือฟิสิกส์ของไหล วิทยากรที่มากประสบการณ์จะให้ความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็นต้องทราบตลอดจนการปฏิบัติที่ถูกต้องในน้ำอย่างจริง

คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิงตระหนักถึงความสำคัญและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของผู้กระทำ จึงจัดการอบรมเรื่องนี้เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปปฏิบัติต่อตนเองหรือถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพที่ดีต่อผู้รับบริการต่อไป

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 วันจันทร์ที่ 30 มีนาคม 2569 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 3,500 บาท รวมค่าเอกสาร ค่าลงสระน้ำ ค่าอาหารว่าง 2 มื้อและอาหารกลางวัน 1 มื้อ

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

การยกเลิกการสมัครเรียน ให้ผู้สมัครแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร

ก่อนกำหนดเรียน 20 วัน ได้รับคืนจำนวน 2,500 บาท

ก่อนกำหนดเรียน 10 วัน ได้รับคืนจำนวน 1,500 บาท

ก่อนกำหนดเรียน น้อยกว่า 10 วัน ไม่ได้รับค่าลงทะเบียนคืน

ซึ่งเงินที่ถูกหักเป็นค่าดำเนินการที่ได้จัดเตรียมไปแล้วล่วงหน้า

11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประหยัดงบประมาณค่าใช้จ่ายและเวลาในการเดินทางไปอบรมที่เชียงใหม่ มีโอกาสได้เรียนรู้องค์ความรู้จากวิทยากรที่มากประสบการณ์
2. มีโอกาสได้ฝึกประสบการณ์เกี่ยวกับธาราพลานามัย (Aquatic fitness) เบื้องต้นจากวิทยากรและได้มีโอกาสซักถามแลกเปลี่ยนแนวคิด ฝึกทักษะด้านการคิดและการจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ได้แนวทางที่ถูกต้องทางธาราพลานามัย นำไปปฏิบัติด้วยความมั่นใจได้อย่างถูกต้องปลอดภัย

12. ตัวชี้วัด

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ทางทฤษฎีและปฏิบัติการเพิ่มขึ้น มีจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

13. การประเมินการดำเนินงาน

การประเมินการเรียนรู้ ผู้เรียน จะถูกทดสอบก่อนและหลังการอบรม รวมทั้งประเมินระหว่างการปฏิบัติการในน้ำ

การประเมินการจัดกิจกรรม โดยการประเมินจากวิทยากร ด้วยการสังเกตระหว่างการอบรมและโดยการประเมินจากผู้เข้ารับการอบรมด้วยแบบสอบถาม ผลสรุปการประเมินมีค่าเฉลี่ยทุกด้านไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ซึ่งผลและข้อเสนอแนะต่างๆจะนำมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป



กำหนดการอบรมวิชาการระยะสั้น
เรื่อง ธาราพลานามัย: เสริมสร้างมวลกระดูกและกล้ามเนื้อ (ระดับพื้นฐาน) G1
(Aquatic fitness: Increase Bone Density and Muscle Mass– Basic level) G1
วันที่ 30 มีนาคม 2569

วันที่ 30 มีนาคม 2569

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30-10.00 น.	บรรยายเรื่อง หลักการสุขธารา และพลศาสตร์ของไหล (Aquatic wellness and fluid mechanics concept)	1.50 ชม.
10.00-10.15 น.	พัก อาหารว่าง	
10.15-12.15 น.	บรรยาย เรื่อง สภาวะมวลกระดูกและกล้ามเนื้อเมื่อวัยเปลี่ยน (Changes in bone and muscle mass in aging)	2.00 ชม.
12.00-13.00 น.	พัก อาหารกลางวัน	
13.00-14.00 น.	บรรยาย เรื่อง ท่าพื้นฐานและการเคลื่อนไหว 7-11 (Basic 7-11 and dynamic movement patterns)	1.0 ชม.
14.00-15.30 น.	ปฏิบัติการในสระน้ำ พลศาสตร์ของไหล (Fluid mechanics effects) Basic 7-11 and dynamic movement patterns หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายเสริมสร้างมวลกระดูก	1.5 ชม.
15.30-15.45 น.	พัก อาหารว่าง	
15.45-17.45 น.	ปฏิบัติการในสระน้ำ (ต่อ) หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ สรุป และ ปิดการอบรม	2.0 ชม
รวมจำนวน		8.0 ชม.



การเตรียมตัวที่ต้องปฏิบัติ

ชุดลงสระน้ำ เนื้อผ้ามิใช่ทำจากฝ้าย และหมวกว่ายน้ำ สำหรับผู้ที่ผมยาวเกินไหล่
อุปกรณ์อาบน้ำและผ้าขนหนูเช็ดตัว