

โครงการอบรมธาราพลานามัย

หลักสูตร อควาฟิตโค้ช ระดับ 1 “Aquafit Coach by MPPT” Level 1 (รุ่น 3)

ปรัชญาหลักสูตร

สุขภาพร่างกายของคนทุกเพศทุกวัยพัฒนาด้วยตนเองมาตั้งแต่กำเนิดจนเข้าสู่วัยเบญจเพส จากนั้นก็เริ่มลดถอยลงตามวัยและการใช้งานของร่างกายตน หากคนเราหมั่นสำรวจและดูแลตนเองเป็นระยะ ก็จะชะลอความเสื่อมได้และคงไว้ซึ่งสมรรถภาพร่างกาย การบริหารกายและการออกกำลังกายในน้ำเป็นรูปแบบหนึ่งที่ให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติ แนวทางและรูปแบบการปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ สระน้ำเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับการบริหารกายและการออกกำลังกายสำหรับคนทุกวัย ไม่เสี่ยงต่อการล้มและการบาดเจ็บจากการฝึก ทั้งเป็นการผ่อนคลายความเครียด คุณสมบัติของน้ำในด้านแรงพยุงลอยตัวและแรงดันน้ำจะช่วยให้การเป็นแรงต้านหรือแรงช่วยทำได้เป็นอย่างดี ธาราพลานามัย หรือ Aquatic Fitness จึงเป็นทางเลือกอีกรูปแบบหนึ่งสำหรับการเสริมสร้างสุขภาพกายใจ

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร เมื่อสิ้นสุดการอบรมหลักสูตรนี้ ผู้เข้าอบรมสามารถปฏิบัติ ดังนี้ คือ

1. แนะนำ กำกับ ดูแล ผู้รับบริการได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย ตามมาตรฐานและหลักวิชาการธาราพลานามัย
2. ทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างมาตรฐาน หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกในแต่ละช่วงระยะ
3. วางแผนโปรแกรมการฝึกเป็นรายบุคคล และหรือ รายกลุ่มได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง
4. วิเคราะห์และประเมินผล ตรงตามเป้าหมายของการฝึก และปรับเปลี่ยนพัฒนารูปแบบการฝึกได้อย่างถูกต้อง
5. แนะนำและส่งต่อผู้รับบริการให้แก่นักกายภาพบำบัดหรือแพทย์ เพื่อการตรวจประเมินร่างกายได้ในกรณีที่มีปัญหาจากเปลี่ยนแปลงตามวัยและพฤติกรรมการใช้งานของร่างกาย

คุณสมบัติของผู้เข้าอบรม สำหรับผู้ที่ประสงค์เป็นผู้นำหรือพี่เลี้ยง ในการบริหารและการออกกำลังกายในน้ำสำหรับคนรักสุขภาพและรักน้ำ 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 เคยได้รับพิจารณาลงโทษในคดีความ

เนื้อหาของหลักสูตร รวมทั้งสิ้น 16.5 ชั่วโมง อบรม 2 วัน ดังนี้

ระดับพื้นฐาน **อควาฟิตโค้ช ระดับ 1** Aquafit Coach I

เนื้อหาครอบคลุมเรื่อง

- 1.1. แนวคิดสุขภาพ
- 1.2. กายวิภาคศาสตร์ที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน
- 1.3. คุณสมบัติของน้ำและประโยชน์การใช้
- 1.4. ชีวกลศาสตร์ของเนื้อเยื่อและกระดูก
- 1.5. หลักการของการเคลื่อนไหวที่และเคลื่อนไหว
- 1.6. โปรแกรมการยืดหยุ่น
- 1.7. โปรแกรมเสริมสร้างมวลกระดูกและการทรงท่า
- 1.8. โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อร่างกาย
- 1.9. โปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ
- 1.10. โปรแกรมกระตุ้นการควบคุมการเคลื่อนไหว ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

กำหนดการ และ เนื้อหา



วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กภ. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง และนักกายภาพบำบัดอาวุโส
อดีตอาจารย์ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง 225/182 หมู่ 13 ถนนเชียงใหม่-ฮอด ตำบล บ้านแหวน
อำเภอ หางดง จังหวัด เชียงใหม่ 50230

อีเมล prapascmu@hotmail.com / cc: eblmppt@gmail.com มือถือ 094-589-8348

วันเวลาอบรม วันพฤหัสบดีที่ 17 และศุกร์ที่ 18 กันยายน 2569 เรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
การในน้ำ รวม 16.5 ชั่วโมง (2 วัน) เรียน แบบปกติ ห้องบรรยาย onsite และปฏิบัติการในสระน้ำ

ค่าลงทะเบียน

โปรแกรมระดับละ 8,000 บาท รับจำนวนจำกัด 10 คนเพื่อคุณภาพการสอน

คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง

225/182 ซอยธารจันทร์ฉาย 2 หมู่ 13 ถนนเชียงใหม่-หางดง

ตำบล บ้านแหวน อำเภอ หางดง จังหวัด เชียงใหม่ 50230

<https://maps.app.goo.gl/SfAr61LH5qzEyqKu6>



โครงการอบรม ธาราพลานามัย

เรื่อง อควาฟิต โค้ช ระดับ 1 (Aquafit Coach by MPPT L1) รุ่น 3

วันพฤหัสบดี ที่ 17 กันยายน 2569

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 ชักถาม และ ยุติการอบรม		
รวม		8.25	ชม.

วันศุกร์ที่ 18 กันยายน 2569

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.	Combined patterns in function movement	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 ชักถาม และ ยุติการอบรม		
รวม		8.25	ชม.