

โครงการอบรมวิชาการระยะสั้น

เรื่อง ธาราพลานามัยในผู้สูงอายุ: เสริมสร้างมวลกระดูกและการทรงท่า (ระดับพื้นฐาน) รุ่น 2
(Aquatic fitness in Aging : Increase Bone Density and Balance – Basic level)

1. **ชื่อกิจกรรม :** ธาราพลานามัยในผู้สูงอายุ: เสริมสร้างมวลกระดูกและการทรงท่า (ระดับพื้นฐาน) รุ่น 2

2. **หน่วยงานรับผิดชอบ** คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง อำเภอบางคนที จังหวัดเชียงใหม่

ผู้รับผิดชอบโครงการ ผศ.ดร.กภ. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง

3. **หลักการและเหตุผล**

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

ผู้สูงอายุทุกคนมีการเสื่อมของมวลกระดูก จะมากขึ้นแตกต่างกันตามปัจจัยของแต่ละบุคคล กล้ามเนื้อในการทรงท่าและเคลื่อนไหวอ่อนแรงจากการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ อาการทั้งสองนี้เกิดกับทุกคนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเสริมสร้างมวลกระดูกและชะลอการลีบของกล้ามเนื้อจำเป็นต้องกระทำในวัยกลางคนเพื่อเตรียมความพร้อมของกายสู่วัยสูงอายุ ในขณะที่วัยสูงอายุจำเป็นต้องคงสภาพความแข็งแรงของกระดูกและข้อต่อเพื่อการกระทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง คนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจวิธีการสร้างเสริมมวลกระดูกและกล้ามเนื้อที่ถูกต้องและจะหันไปพึ่งพาอาหารเสริมที่มีจำหน่ายในท้องตลาดอย่างแพร่หลาย วิธีหนึ่งที่ปลอดภัยและไม่ก่ออันตรายต่อโครงสร้างร่างกายและกล้ามเนื้อของผู้กระทำคือ การออกกำลังกายในน้ำ การอบรมเชิงปฏิบัติการขั้นพื้นฐานนี้เหมาะสำหรับทุกคนทุกอาชีพทุกวัยที่สนใจ ไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานทางพลศึกษา การแพทย์หรือฟิสิกส์ของไหล วิทยากรที่มากประสบการณ์จะให้ความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็นต้องทราบตลอดจนการปฏิบัติที่ถูกต้องในน้ำอย่างจริง

คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิงตระหนักถึงความสำคัญและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของผู้กระทำ จึงจัดการอบรมเรื่องนี้เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปปฏิบัติต่อตนเองหรือถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิผลที่ดีต่อผู้รับบริการต่อไป

4. **วัตถุประสงค์** เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ
1. อธิบายพลศาสตร์ของของไหลและประยุกต์ใช้ในงานธาราพลานามัยได้อย่างถูกต้อง
 2. อธิบายผลของสรีรวิทยาการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
 3. อธิบายรูปแบบตามหลักการธาราพลานามัยได้อย่างถูกต้อง
 4. ปฏิบัติท่าทางกายบริหารและออกกำลังกายในน้ำพื้นฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาพได้
 5. เลือกวิธีการและท่าทางการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน ตามวัตถุประสงค์ได้อย่างถูกต้อง
5. **วิธีการดำเนินการ** บรรยาย ปฏิบัติการในสระน้ำ อภิปรายและนำเสนอรายงานกลุ่ม
6. **วิทยากร** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก. 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 9 มีนาคม 2568 รวม 1 วัน

9. **สถานที่** อakwa แอคทีฟ (Aqua Active)
218 ซอยประเสริฐมนูกิจ 29 ถนนประเสริฐมนูกิจ
แขวงจรัลเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230
https://maps.app.goo.gl/Msa9HeALB4iS3Fw96?g_st=il



10. **งบประมาณ** ค่าลงทะเบียน คนละ 3,000 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 2,000 บาท
ก่อนกำหนดเรียน 10 วัน ได้รับคืนจำนวน 1,000 บาท
ก่อนกำหนดเรียน น้อยกว่า 10 วัน ไม่ได้รับค่าลงทะเบียนคืน
ซึ่งเงินที่ถูกหักเป็นค่าดำเนินโครงการที่ได้จัดเตรียมไปแล้วล่วงหน้า

11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

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

12. ตัวชี้วัด

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ทางทฤษฎีและปฏิบัติการเพิ่มขึ้น มีจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

13. การประเมินการดำเนินงาน

การประเมินการเรียนรู้ ผู้เรียน จะถูกทดสอบก่อนและหลังการอบรม รวมทั้งประเมินระหว่าง การปฏิบัติการในน้ำ

การประเมินการจัดกิจกรรม โดยการประเมินจากวิทยากร ด้วยการสังเกตระหว่างการอบรมและโดยการประเมินจากผู้เข้ารับการอบรมด้วยแบบสอบถาม ผลสรุปการประเมินมีค่าเฉลี่ยทุกด้านไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ซึ่งผลและข้อเสนอแนะต่างๆนำมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป



กำหนดการอบรมวิชาการระยะสั้น

เรื่อง เรื่อง ธาราพลานามัยในผู้สูงอายุ: เสริมสร้างมวลกระดูกและการทรงท่า (ระดับพื้นฐาน) รุ่น 2
(Aquatic fitness in Aging : Increase Bone Density and Balance – Basic level)

วันที่ 9 มีนาคม 2568

วันที่ 9 มีนาคม 2568

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30-10.00 น.	บรรยายเรื่อง หลักการสุขธารา (Aquatic wellness concept)	1.50 ชม.
10.00-10.15 น.	พัก อาหารว่าง	
10.15-12.15 น.	บรรยาย เรื่อง ชีวกลศาสตร์และพยาธิสภาพของกระดูกและกล้ามเนื้อ (Biomechanics and pathology of bone and muscle)	2.0 ชม.
12.15-13.00 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	1.5 ชม.
15.30-15.45 น.	พัก อาหารว่าง	
15.45-16.45 น.	ปฏิบัติการในสระน้ำ หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายเสริมสร้างมวลกระดูก	1.0 ชม
16.45-17.45 น.	หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ	1.0 ชม.
17.45-18.00 น.	สรุป และ ปิดการอบรม	



สำหรับนักกายภาพบำบัด กิจกรรม เลขที่ 101xxxx หน่วยคะแนน 8 PTCEU