

โครงการอบรมธาราพลานามัย

หลักสูตร อควาฟิตโค้ช ระดับ 1 “

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 วันอาทิตย์ที่ 19 และจันทร์ที่ 20 ตุลาคม 2568 เรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติการ
การในน้ำ รวม 16.5 ชั่วโมง (2 วัน) เรียน แบบปกติ ห้องบรรยาย onsite และปฏิบัติการในสระน้ำ

ค่าลงทะเบียน

โปรแกรมระดับละ 9,900 บาท รับจำนวนจำกัด 20 คนเพื่อคุณภาพการสอน

อควา แอคทีฟ (Aqua Active)

218 ซอยประเสริฐมนูกิจ 29 ถนนประเสริฐมนูกิจ

แขวงจรัลเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230

https://maps.app.goo.gl/Msa9HeALB4iS3Fw96?g_st=il

