

โครงการอบรมวิชาการระยะสั้น

เรื่อง ธาราพละนามัย : คลื่นพลิวเหนือเอว

1. ชื่อกิจกรรม : ธาราพละนามัย : คลื่นพลิวเหนือเอว
Aquatic fitness : Moving wave above waist (AQF-AWM)

2. หน่วยงานรับผิดชอบ : คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่
ผู้รับผิดชอบโครงการ : ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง

3. หลักการและเหตุผล

หลักการและเทคนิคของธาราพละนามัย เป็นรูปแบบการบริหารกายและการออกกำลังกายในน้ำ เพื่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติ การเรียนรู้ด้านทฤษฎีหรือการบรรยายจากสื่อต่างๆในปัจจุบันหรือจากการอบรมเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้ผู้เรียนรับรู้และสัมผัสความรู้สึกที่ได้รับจากอิทธิพลของน้ำและรูปแบบการเคลื่อนไหวในน้ำได้ ประสพการณ์ที่ได้รับจากการปฏิบัติในน้ำจะทำให้ทราบถึงการประเมินสมรรถภาพตนเองได้เป็นอย่างดี การอบรมครั้งนี้เกี่ยวกับหลักการและท่าทางที่ใช้บริหารและออกกำลังกายในน้ำของส่วนแขนและลำตัวทั้งหมดที่อยู่ในเหนือระดับเอว เพื่อให้ได้รับประสิทธิผลของการกระทำและให้เรียนรู้วิธีการที่ถูกต้อง สามารถนำไปพัฒนาตนเองและแนะนำผู้อื่นได้อย่างถูกต้องต่อไป ตลอดจนเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเองด้านความคิดสร้างสรรค์ในท่าทางและวิธีที่เหมาะสมและได้มาตรฐานตามหลักวิชาการ

คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง เห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการออกกำลังกายในน้ำให้แก่ นักกายภาพบำบัด นักวิทยาศาสตร์การกีฬา นักพล และผู้สนใจที่มีความรู้ความสามารถพื้นฐานด้านการออกกำลังกาย เพื่อนำไปแนะนำวิธีการที่ถูกต้องตามหลักวิชาการให้แก่ผู้รักสุขภาพทั่วไปและมีวิทยากรผู้มีประสบการณ์ด้านสุขธาราของคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง ที่ได้รับการถ่ายทอดวิชาความรู้จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านธาราบำบัดและธาราพละนามัย ผู้เป็นต้นแบบในวงการวิชาชีพ คลินิกจึงจัดการอบรมเรื่องนี้ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปปฏิบัติต่อตนเองหรือในหน่วยงานของตนได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิผลที่ดีต่อผู้รับบริการต่อไป

4. วัตถุประสงค์ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. ปฏิบัติการตามหลักวิชาการด้านทฤษฎีได้อย่างถูกต้อง
2. สัมผัสอิทธิพลของน้ำในการเคลื่อนไหวบริหารกายและออกกำลังกายตลอดจนประโยชน์นำมาใช้
3. ทราบท่าทางและแนวการเคลื่อนไหวแบบพื้นฐานและนำมาประยุกต์ทำบริหารใหม่ได้ด้วยตนเอง
4. กำหนดโปรแกรมออกกำลังกายในน้ำของส่วนแขนสำหรับตนเองและผู้อื่นได้อย่างปลอดภัย

5. วิธีการดำเนินการ

ในสถานการณ์ยุคโรคระบาดของไวรัส COVID-19 ที่ไม่ทราบว่าอาจจะเบาบางลงหรือยุติการแพร่ระบาดอย่างถาวร และสังคมทั่วโลกจะเข้าสู่รูปแบบ New Normal ที่มีการปรับเปลี่ยนแนวปฏิบัติของพฤติกรรมและระบบใหม่ในการดำเนินชีวิตของมวลมนุษยชาติ ดังนั้น คลินิกกายภาพบำบัดคิดจัดระบบการอบรมวิชาการในแนวใหม่ คือ การอบรมนอกห้องบรรยาย เรียนรู้แบบไร้ขอบเขตด้วยการใช้เทคโนโลยีสื่อสารทันสมัยที่ทุกคนคุ้นเคยและเริ่มเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตใหม่ในกิจวัตรประจำวัน

การอบรมครั้งนี้เป็นรูปแบบผสมผสานโดยมีชั่วโมงบรรยายสดผ่านสื่อออนไลน์ โดยผู้เข้าอบรมต้องเข้าสู่ระบบการเรียนตามกำหนดเวลานัดหมาย ภายใต้การกำกับควบคุมจากทีมงานของวิทยาการซึ่งจะทำการตรวจสอบผู้เข้าอบรมได้ตลอดเวลา ทั้งยังต้องเรียนรู้จากสื่อวีดิทัศน์และทำแบบทดสอบหรือส่งงานที่ได้รับมอบหมาย ตามกำหนดเวลา

ผู้เข้าอบรมสามารถสื่อสารโดยตรงออนไลน์กับวิทยากรตลอดเวลาที่ทำการบรรยายและซักถามปัญหาต่อวิทยากรผู้สอนได้นอกเวลาบรรยายด้วยการสื่อสารระบบข้อความและเสียงได้ ในช่วงระยะเวลาเปิดการอบรม

หากผู้เข้าอบรม มิได้เข้าระบบตามเวลากำหนดและ/หรือไม่ทำแบบทดสอบและส่งงานที่มอบหมายคืนภายในกำหนดเวลา หรือมิได้รับฟังการบรรยายสดตามวันเวลานัดหมาย ทีมงานวิทยาการตรวจสอบและบันทึกหลักฐานแล้ว วิทยาการขอสงวนสิทธิ์ในการงดส่งรายชื่อเพื่อขึ้นคะแนนต่อศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง

6. วิทยาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์
ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง อำเภอลำปาง จังหวัดเชียงใหม่
อดีตอาจารย์ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

7. คุณสมบัติและจำนวนผู้เข้าอบรม

นักกายภาพบำบัด นักวิทยาศาสตร์การกีฬาและผู้สนใจทั่วไปมีคุณสมบัติขั้นต่ำ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 รวมจำนวน 150 คน การตอบรับขึ้นอยู่กับลำดับก่อนหลังของการสมัครที่สมบูรณ์

8. ระยะเวลา จัด 2 รุ่น โดยจัดแบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ แบบ video conference และ online

8.1 เรียนแบบสัมมนาสด Video conference

รุ่นที่ 1 คือ วันที่ 3,10,17 กุมภาพันธ์ 2565 ช่วงเวลา 18.30-20.00 น.

รุ่นที่ 2 คือ วันที่ 7,14,21 กรกฎาคม 2565 ช่วงเวลา 18.30-20.00 น.

8.2 เรียนรู้ด้วยตนเอง แบบออนไลน์ online 24 ชั่วโมง เข้าระบบได้ช่วงวันที่

รุ่นที่ 1 คือ วันที่ 3-17 กุมภาพันธ์ 2565

รุ่นที่ 2 คือ วันที่ 7-21 กรกฎาคม 2565

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

10. งบประมาณ ค่าลงทะเบียน คนละ 1,500 บาท

เมื่อชำระค่าลงทะเบียนเรียบร้อยแล้วการสมัครสมบูรณ์และจะได้รับหนังสือตอบรับ จัดส่งทางอีเมลล์ตามลำดับการลงทะเบียนที่สมบูรณ์

ผู้ประสานงานในการลงทะเบียน ได้แก่ นางสาวณัฐธิดา เฟื่องบุญ (เป็อบ) หมายเลขโทรศัพท์ 053-441942 และ 094-5898348

การยกเลิกการสมัครเรียน ให้ผู้สมัครแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร

ก่อนกำหนดเรียน 20 วัน ได้รับคืนจำนวน 1,000 บาท

ก่อนกำหนดเรียน 10 วัน ได้รับคืนจำนวน 800 บาท

ก่อนกำหนดเรียน น้อยกว่า 10 วัน ไม่ได้รับค่าลงทะเบียนคืน

ซึ่งเงินที่ถูกหักเป็นค่าดำเนินโครงการที่ได้จัดเตรียมไปแล้วล่วงหน้า

11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประหยัดงบประมาณค่าใช้จ่ายและเวลาที่มีโอกาสได้เรียนรู้องค์ความรู้จากวิทยากรที่มีประสบการณ์
2. มีโอกาสได้รับความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับธาราพลานามัย (Aquatic fitness) เบื้องต้นจากวิทยากรผู้มีประสบการณ์และได้มีโอกาสซักถามแลกเปลี่ยนแนวคิด ฝึกทักษะด้านการคิดและจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ได้แนวทางที่ถูกต้องทางธาราพลานามัย นำไปปฏิบัติด้วยความมั่นใจได้อย่างถูกต้องปลอดภัย

12. ตัวชี้วัด

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ทางทฤษฎีและปฏิบัติการเพิ่มขึ้น มีจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

13. การประเมินการดำเนินงาน

การประเมินการเรียนรู้ ผู้เรียน จะถูกทดสอบก่อนและหลังการอบรมด้วยแบบทดสอบ ในระบบออนไลน์ที่คลินิกฯจัดไว้ให้ ตามช่วงวันเวลาที่กำหนดซึ่งจะประกาศให้ทราบ โดยต้องกระทำในวันแรกที่เข้าเรียนและภายในวันสุดท้ายของการเปิดสอนออนไลน์ ผู้เรียนต้องทำให้ครบทั้งสองครั้งและต้องเข้าเรียนแบบสัมมนาสดทั้ง 3 วัน นอกจากนี้ ผู้เรียนต้องชมวิดีโอทัศน์ภาคปฏิบัติที่วิทยากรจัดไว้ให้ครบทุกเรื่อง ตามเวลาที่กำหนดไว้ จึงจะมีสิทธิ์ได้รับคะแนนการศึกษาต่อเนื่อง

การประเมินการจัดกิจกรรม โดยการประเมินจากวิทยากร ด้วยการสังเกตระหว่างการอบรมและโดยการประเมินจากผู้เข้ารับการอบรมด้วยแบบสอบถาม ผลสรุปการประเมินมีค่าเฉลี่ยทุกด้านไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ซึ่งผลและข้อเสนอแนะต่างๆจะนำมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป



กำหนดการอบรมวิชาการแบบทางไกล
 ธาราพลานามัย : คลื่นพลิวเหนือเอว

Aquatic fitness : Moving wave above waist (AQF-AWM)

รุ่นที่ 1 AQF-AWM1

รูปแบบ บรรยายสัมมนาสด (Video conference)

วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2565	เรื่อง กายวิภาคศาสตร์ส่วนแขน หลักการและรูปแบบเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ	1.5 ชม.
วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2565	เรื่อง การปฏิบัติสู่ผลสำเร็จตามเป้าหมาย ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง ความอดทน และกำลัง	1.5 ชม.
วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2565	เรื่อง กรณีศึกษา และ อภิปราย แบบทดสอบหลังเรียน	1.5 ชม.
	รวม	4.5 ชม.

รูปแบบเรียนออนไลน์ 24 ชั่วโมง ศึกษาด้วยตนเอง (Online learning) วันที่ 3-17 กุมภาพันธ์ 2565

เนื้อหาประกอบด้วย

1 ปฏิบัติการในสระน้ำ 1	Basic 7-11 dynamic movement patterns Effect of fluid mechanics in movement	1.0 ชม.
2 ปฏิบัติการในสระน้ำ 2	Upper limb movement patterns	1.5 ชม.
3 ปฏิบัติการในสระน้ำ 3	Upper limb and upper trunk patterns	1.0 ชม.
	รวม	3.5 ชม.

สำหรับนักกายภาพบำบัด

กิจกรรม เลขที่ 101XXXX หน่วยคะแนน 8 PTCEU

กำหนดการอบรมวิชาการแบบทางไกล

ธาราพลานามัย : คลื่นพลิวเหนือเอว

Aquatic fitness : Moving wave above waist (AQF-AWM)

รุ่นที่ 2 AQF-AWM2

รูปแบบ บรรยายสัมมนาสด (Video conference)

วันที่ 7 กรกฎาคม 2565	เรื่อง กายวิภาคศาสตร์ส่วนแขน หลักการและรูปแบบเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ	1.5 ชม.
วันที่ 14 กรกฎาคม 2565	เรื่อง การปฏิบัติสู่ผลสำเร็จตามเป้าหมาย ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง ความอดทน และกำลัง	1.5 ชม.
วันที่ 21 กรกฎาคม 2565	เรื่อง กรณีศึกษา และ อภิปราย แบบทดสอบหลังเรียน	1.5 ชม.
	รวม	4.5 ชม.

รูปแบบเรียนออนไลน์ 24 ชั่วโมง ศึกษาด้วยตนเอง (Online learning) วันที่ 7-21 กรกฎาคม 2565

เนื้อหาประกอบด้วย

1 ปฏิบัติการในสระน้ำ 1	Basic 7-11 dynamic movement patterns Effect of fluid mechanics in movement	1.0 ชม.
2 ปฏิบัติการในสระน้ำ 2	Upper limb movement patterns	1.5 ชม.
3 ปฏิบัติการในสระน้ำ 3	Upper limb and upper trunk patterns	1.0 ชม.
	รวม	3.5 ชม.

สำหรับนักกายภาพบำบัด

กิจกรรม เลขที่ 101XXXX หน่วยคะแนน 8 PTCEU