

13 พฤศจิกายน 2567

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Corrective Exercise for Lower Extremities

เรียน ผู้อำนวยการ/คณบดี/หัวหน้างาน

สิ่งที่แนบมาด้วย เอกสารโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Corrective Exercise for Lower Extremities

ด้วยคลินิกกายภาพบำบัดรักษากายรั้งใจ (โดย รักษา ศูนย์บูรณาการสุขภาพและการแพทย์แบบองค์รวม ร่วมกับ อาร์เอ็กซ์วี สหคลินิก และคณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Corrective Exercise for Lower Extremities เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้เรียนรู้การออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์เพื่อปรับความสมดุลของโครงสร้างร่างกายและปรับการเคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกต้องตามหลักวิธีการของ NASM โดย corrective exercise จะเน้นปรับแก้ไขความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ (Muscle Imbalance) ลดการใช้กล้ามเนื้อที่มาชดเชยการเคลื่อนไหว (Compensation) ปรับรูปแบบการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องผ่านวิธีการ ขั้นตอน อย่างเป็นระบบ

ในการนี้จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Corrective Exercise for Lower Extremities ระหว่างวันที่ วันที่ 8-9 กุมภาพันธ์ 2568 ณ ห้องบางรัก1 อาคาร 345 ถ.สุขุมวิท เขตบางรัก โดยมีค่าลงทะเบียนดังนี้

1. ค่าลงทะเบียนแบบปกติ คนละ 5,300 บาท
2. ค่าลงทะเบียนแบบคู่ (2 คนพร้อมกัน) คนละ 5,000 บาท
3. ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน อาจารย์ของ คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต หรือผู้ที่เคยเรียนในหลักสูตรที่ทางคลินิกกายภาพบำบัดรักษากายรั้งใจจัดขึ้นแล้ว ลงทะเบียนแบบเดี่ยว คนละ 5,000 บาท

ขอให้ผู้เข้าร่วมประชุมมีสิทธิ์เข้าร่วมประชุมโดยไม่ถือเป็นวันลาเมื่อได้รับอนุมัติจากต้นสังกัดแล้ว

ผู้ที่สนใจสามารถลงทะเบียนสมัครเข้าร่วมประชุมและแนบเอกสารการชำระเงินได้ที่ <https://forms.gle/Q8HgV4pZZSvKuhud9> สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณทิพย์วัลย์ โทร 081-373-4663

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและสนับสนุนให้บุคลากรในสังกัดเข้าร่วมประชุม จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

T. Meenam

(ทิพย์วัลย์ มีแต้ม)

ผู้บริหารสถาบัน

คลินิกกายภาพบำบัดรักษากายรั้งใจ

และอาร์เอ็กซ์วี สหคลินิก

1. ชื่อโครงการ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Corrective Exercise for Lower Extremities

2. หน่วยงานผู้รับผิดชอบ คลินิกกายภาพบำบัดรักษากายรักษใจ (โดยรักษ ศูนย์บูรณาการสุขภาพและการแพทย์แบบองค์รวม) ร่วมกับอาร์เอ็กซ์วี สหคลินิก และคณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยรังสิต

3. หลักการและเหตุผล

Corrective Exercise เป็นการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์เพื่อปรับความสมดุลของโครงสร้างร่างกายและปรับการเคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกต้องตามหลักวิธีการของ NASM (National Academy of Sports Medicine) โดยก่อนที่จะออกกำลังกายประเภทนี้ ผู้ฝึกสอนจะต้องตรวจร่างกาย ประเมิน วิเคราะห์การเคลื่อนไหว เพื่อที่จะทราบถึงปัญหาและวางแผนการแก้ไขก่อนการออกกำลังกายเสมอ corrective exercise จะเน้นปรับแก้ไขความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ (Muscle Imbalance) ลดการใช้กล้ามเนื้อที่มาชดเชยการเคลื่อนไหว (Compensation) ปรับรูปแบบการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องผ่านวิธีการ ขั้นตอน อย่างเป็นระบบ ได้แก่ ยับยั้ง (Inhibition), ยืดเหยียด (Lengthen), กระตุ้น (Activate) และ ผสมผสาน (Integrate) โดยใช้หลากหลายเทคนิค เช่น PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) เป็นต้น ในทางปฏิบัติ นักกายภาพบำบัดสามารถนำความรู้เหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการรักษาคนไข้ได้

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมรู้หลักการ corrective exercise
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมนำความรู้จากการฝึกปฏิบัติ corrective exercise ไปประยุกต์ใช้หรือวางแผนการออกกำลังกายได้

5. วิธีการอบรม การบรรยายและปฏิบัติการ

6. วิทยากร

1. นายศักดิ์ดา แสงเดือน

B.Sc. (Physical education), Kasetsart University

NASM Certified personal trainer and corrective exercise specialist

Fitness educator and senior fitness instructor ประจำคลินิกกายภาพบำบัดรักษากาย
รักษารักใจ

2. นายจิรภัทร พงษ์สาดี

B.Sc. (Sport and Exercise) 1st class honors, Mahidol University

NASM Certified personal Trainer and corrective exercise specialist

Senior fitness instructor ประจำคลินิกกายภาพบำบัดรักษากายรักษารักใจ

3. กภ. คมชาญ ตริเทพชาญชัย

B.Sc. (Physical Therapy) 1st class honors, Srinakharinwirot University

Certified Pilates instructor from Polestar Academy

Physio educator, Physiotherapist and Pilates instructor ประจำคลินิก
กายภาพบำบัดรักษากายรักษารักใจ

7. ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 35 คน

- | | |
|--|-------------|
| 1. วิทยากรและทีมงาน | จำนวน 10 คน |
| 2. บุคลากรของคลินิกกายภาพบำบัดรักษากายรักษารักใจ | จำนวน 5 คน |
| 3. ผู้เข้าร่วมอบรม | จำนวน 30 คน |

8. ระยะเวลาที่ดำเนินการ

8-9 กุมภาพันธ์ 2568

9. สถานที่จัดการอบรม

อาคาร 345 ถ.สุรวงศ์ ห้องบางรัก 1

10. การลงทะเบียน

1. ผู้สนใจเข้าร่วมอบรมสามารถดาวน์โหลดเอกสารโครงการประชุมที่

https://drive.google.com/drive/folders/16OULq7CCufC0N2gt4_jtu3zJwFyRZyYG?usp=sharing

หรือ



และลงทะเบียนออนไลน์และแนบหลักฐานการชำระเงินได้ที่

<https://forms.gle/Q8HgV4pZZSvKuhud9>

หรือ



2. ผู้เข้าร่วมอบรมชำระเงินค่าลงทะเบียน

2.1 ค่าลงทะเบียนแบบปกติ คนละ 5,300 บาท

2.2 ค่าลงทะเบียนแบบคู่ (2 คนพร้อมกัน) คนละ 5,000 บาท

2.3 ศิษย์เก่าและปัจจุบัน, อาจารย์ของ คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัย
รังสิต ลงทะเบียนแบบเดี่ยว คนละ 5,000 บาท

2.4 ผู้ที่เคยลงทะเบียนเรียนในหลักสูตรต่างๆที่ทางคลินิกกายภาพบำบัดรักษากายรักษาใจ (โดยรักษ
ศูนย์บูรณาการสุขภาพและการแพทย์แบบองค์รวม) จัดขึ้น ลงทะเบียนแบบเดี่ยว คนละ 5,000 บาท

โดยโอนเงินเข้าบัญชี

ชื่อบัญชี บริษัท อาร์เอ็กซ์ เวลเนส จำกัด

ธนาคาร ธนาคารไทยพาณิชย์

เลขที่บัญชี บัญชีออมทรัพย์เลขที่ 063-2-56470-5

3. เมื่อเจ้าหน้าที่ตรวจสอบหลักฐานแล้วจะแจ้งยืนยันกลับทางอีเมลที่ท่านแจ้งไว้ว่าการสมัครเข้าร่วมอบรม
นั้นสมบูรณ์ (ภายใน 7 วัน) โดยหากท่านไม่ได้รับอีเมลตอบกลับภายใน 7 วัน โปรดติดต่อสอบถามเพิ่มเติมที่

081-373-4663

11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมอบรมรู้หลักการ corrective exercise
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมนำความรู้จากการฝึกปฏิบัติ corrective exercise ไปประยุกต์ใช้หรือวางแผนการออกกำลังกายได้

12. ตัวชี้วัด

1. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เกี่ยวกับหลักการ corrective exercise
2. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถปฏิบัติ, นำความรู้จากการฝึกปฏิบัติ corrective exercise ไปประยุกต์ใช้หรือวางแผนการออกกำลังกายได้

13. การประเมินโครงการ

วิทยากรและผู้เข้าร่วมโครงการทำแบบสอบถามภายหลังเสร็จสิ้นโครงการ ผลสรุปการประเมินในทุกด้านไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ผลสรุปและข้อเสนอแนะอื่นๆจะถูกนำไปปรับปรุงพัฒนาต่อไป

14. คณะกรรมการดำเนินงาน

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. คุณปิยรัตน์ ตัญญาพัฒนกุล | ที่ปรึกษา |
| 2. อ.กม.อภิญญาจารย์ เจริญลาภ | ที่ปรึกษา (คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต) |
| 3. ดร.กบ.ทิพวัลย์ มีแต้ม | ฝ่ายวิชาการและประสานงาน |
| 4. กบ. คมชาญ ตริเทพชาญชัย | ฝ่ายวิชาการและประสานงาน |
| 5. นายศักดา แสงเดือน | ฝ่ายวิชาการและประสานงาน |
| 6. นายจิรภัทร พงษ์สาลี | ฝ่ายวิชาการและประสานงาน |

ลงชื่อ

T. Meenam

ผู้เสนอโครงการ

(ดร.ทิพวัลย์ มีแต้ม)

ผู้บริหารสถาบัน

คลินิกกายภาพบำบัดรักษากายรักษาใจ

กำหนดการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง Corrective Exercise for Lower Extremities
วันที่ 8-9 กุมภาพันธ์ 2568
อาคาร 345 ถ.สุรวงศ์ ห้องบางรัก 1

วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2568	
08.45 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 10.00 น. (1 ชม.)	บรรยาย Biomechanics of Lower Extremities (Review) โดย : ภก. คมชาญ ตริเทพชาญชัย

10.00 - 10.45 น. (45 นาที)	บรรยาย Functional Fitness Assessment: Seven Functions (Review) โดย : คุณศักดา แสงเดือน
10.45 - 11.00 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
11.00 - 12.00 น. (1 ชม.)	บรรยาย หลักการ Corrective Exercise โดย: คุณศักดา แสงเดือน
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. (1 ชม. 30 นาที)	ปฏิบัติการ Corrective Exercise for Lower Extremities โดย: คุณศักดา แสงเดือน คุณจิรภัทร พงษ์สาลี กก. คมชาญ ตรีเทพชาญชัย
14.30 - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.45 - 16.30 น. (1 ชม. 15 นาที)	ปฏิบัติการ Corrective Exercise for Lower Extremities โดย: คุณศักดา แสงเดือน คุณจิรภัทร พงษ์สาลี กก. คมชาญ ตรีเทพชาญชัย

วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2568	
08.45 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 10.30 น. (1 ชม. 30 นาที)	ปฏิบัติการ Corrective Exercise for Lower Extremities โดย: คุณศักดา แสงเดือน คุณจิรภัทร พงษ์สาลี กก. คมชาญ ตรีเทพชาญชัย
10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.45 - 12.00 น.	ปฏิบัติการ Corrective Exercise for Lower Extremities

(1 ชม. 15 นาที)	โดย: คุณศักดา แสงเดือน คุณจิรภัทร พงษ์สาลี กก. คมชาญ ตรีเทพชาญชัย
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น. (1 ชม. 30 นาที)	ปฏิบัติการ Corrective Exercise for Lower Extremities โดย: คุณศักดา แสงเดือน คุณจิรภัทร พงษ์สาลี กก. คมชาญ ตรีเทพชาญชัย
14.30 - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.45 - 16.30 น. (1 ชม. 15 นาที)	ปฏิบัติการ Corrective Exercise for Lower Extremities โดย: คุณศักดา แสงเดือน คุณจิรภัทร พงษ์สาลี กก. คมชาญ ตรีเทพชาญชัย

** อยู่ในระหว่างการยื่นขอคะแนนจากสภากายภาพบำบัด (ประมาณ 12 หน่วยคะแนน)

แบบสอบถามความพึงพอใจ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “Corrective Exercise for Lower Extremities”

คำชี้แจงแบบสอบถาม

โปรดเติมเครื่องหมาย / และกรอกข้อความให้สมบูรณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ 21-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51 ปีขึ้นไป
3. วุฒิการศึกษา ☐ ปริญญาตรี สาขา

○ สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

- นักกายภาพบำบัด เชี่ยวชาญ (โปรดระบุ)
 ○ อาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัย
 ○ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา/การเคลื่อนไหว
 ○ อื่นๆ..... (โปรดระบุ)

5. สังกัด

- โรงพยาบาลรัฐ/สถานพยาบาลของรัฐ
 ○ โรงพยาบาลเอกชน/สถานพยาบาลของเอกชน
 ○ คลินิกกายภาพบำบัด (โปรดระบุ)
 ○ อื่นๆ..... (โปรดระบุ)

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อโครงการ (ระดับคะแนน 1-5 หมายถึง น้อยที่สุดหรือต้องปรับปรุง-มากที่สุดหรือดีมาก)

รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การประชาสัมพันธ์และรับสมัคร					
1.1 การประชาสัมพันธ์โครงการและระยะเวลาการรับสมัคร					
1.2 วิธีการรับสมัคร					
2. วิทยากร/เนื้อหา					
2.1 Functional Fitness Assessment: Seven Functions (Review)					
2.2 หลักการ Corrective Exercise					
2.3 Corrective Exercise for Lower Extremities					
3. คุณภาพและการนำไปประยุกต์ใช้					
3.1 สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในงาน					
3.2 ตรงตามความคาดหวังของท่าน					
4. ความพึงพอใจต่อภาพรวมของโครงการ					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

1.

เรียน งานบริหารบุคคล ว.แพทย์
ข้าพเจ้า นายสุวัฒน์ชัย เกษศิริ ตำแหน่งนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ
มีความประสงค์เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการตามรายละเอียดที่แนบมานี้
โดยใช้งบฯ พัฒนาตนเอง
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายสุวัฒน์ชัย เกษศิริ)
นักกายภาพบำบัด ปฏิบัติการ
13 ม.ค. 2568 13:41:21

3.

เรียน คณบดี (ผ่านรองคณบดีฝ่ายบริหาร)
- เพื่อโปรดพิจารณา
- เห็นควรอนุมัติให้ นายสุวัฒน์ชัย เกษศิริ
ตำแหน่งนักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง Corrective Exercise for Lower Extremities ระหว่างวันที่ 8-9
กุมภาพันธ์ 2568 ณ อาคาร 345 ถ.สุรวงศ์ ห้องบางรัก 1
โดยใช้งบพัฒนาตนเอง ประจำปีงบประมาณ 2568


(แพทย์หญิงวินิตา วณิชกุลธาดา)
รองคณบดีฝ่ายโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
17 ม.ค. 2568 08:39:19

5.

อนุมัติ


(นายประวิ อัมพันธ์)
คณบดีวิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข
20 ม.ค. 2568 16:39:04

2.

เรียน คณบดี (ผ่านรองคณบดีฝ่ายโรงพยาบาลฯ)
ด้วย นายสุวัฒน์ชัย เกษศิริ
มีความประสงค์ขออนุมัติเข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง
Corrective Exercise for Lower Extremities ระหว่างวันที่ 8-9
กุมภาพันธ์ 2568 ณ อาคาร 345 ถ.สุรวงศ์ ห้องบางรัก 1
โดยค่าใช้จ่ายในครั้งนีขอใช้งบพัฒนาตนเอง ประจำปีงบประมาณ 2568 นั้น
งานบริหารบุคคล
ได้ตรวจสอบคุณสมบัติของบุคคลดังกล่าวแล้วเป็นไปตามที่ประกาศกำหนด
และมีเงินงบประมาณในการเข้าร่วมอบรม จำนวน 10,000 บาท
จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ
และพิจารณาการอนุมัติเข้าร่วมและการขอใช้งบประมาณดังกล่าว


(นางสาวจิราภรณ์ ศรีสุวรรณ)
ผู้ปฏิบัติงานบริหาร ปฏิบัติงาน
15 ม.ค. 2568 13:02:32

4.

เรียน คณบดี
เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ


(รศ.มารุตพงศ์ ปัญญา)
17 ม.ค. 2568 09:56:30