

แบบเสนอโครงการคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีงบประมาณ 2569

1. ชื่อโครงการ

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Contemporary Approaches to Running Injury Prevention and Rehabilitation for Physical Therapy

2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

งานบริการวิชาการ

กรณีเป็นคณะกรรมการ โปรดระบุชื่อคณะกรรมการ

ผู้รับผิดชอบหลัก

อ.ดร.ภก.ธนยศ สกฤตกรณา

ผู้มีส่วนร่วมในโครงการ

รศ.ดร.ภก.วรรณะ ชลาชนเดชะ

รศ.ดร.ภก.คมศักดิ์ สิ้นสุรินทร์

อ.ดร.ภก.กานต์ธีรา อารีรักษ์

อ.ดร.ภก.พงษ์ชัย วัชรเชื้อนขัน

อ.ภก.พิรุณ นันทะ

3. ลักษณะโครงการ

3.1 โครงการใหม่

3.2 งานพัฒนา

4. ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์

4.1 แผนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยมหิดล ระยะ 4 ปี พ.ศ. 2567-2570

ยุทธศาสตร์ที่ 2 Innovative Education and Authentic Learning

4.2 แผนยุทธศาสตร์ของคณะกายภาพบำบัดประจำปี พ.ศ. 2564-2567

ยุทธศาสตร์ 3 การบริการสุขภาพและบริการวิชาการเพื่อเป็นผู้นำทางวิชาชีพสู่ระดับสากล

4.3 การพัฒนาอย่างยั่งยืน ESG.

S:Social/สังคม

5. หลักการและเหตุผล

การวิ่งซึ่งได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นวิ่งเพื่อการแข่งขันหรือวิ่งเพื่อสุขภาพ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติได้ง่ายไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์ที่มากมาย อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อระบบภายในร่างกายอย่างมากได้แก่ ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ซึ่งนำไปสู่การป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ลดระดับไขมันในเลือด รวมทั้งเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานดีขึ้น ควบคุมน้ำหนัก รูปร่าง และช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน

อย่างไรก็ตาม การบาดเจ็บสามารถเกิดขึ้นได้จากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นการบาดเจ็บทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต นอกจากนี้การสูญเสียน้ำในร่างกายขณะวิ่งก็สามารถทำให้เกิดอันตรายได้เช่นกัน ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อการวางแผนการฝึกซ้อมและประสิทธิภาพการวิ่งของนักวิ่งในขณะแข่งขัน

นักกายภาพบำบัดจึงมีบทบาทสำคัญในการวิเคราะห์ถึงสาเหตุการบาดเจ็บ ไม่ว่าจะเป็นเกิดจากการฝึกซ้อมที่ไม่เหมาะสม ความแข็งแรงของนักวิ่ง รูปแบบการวิ่งที่ไม่เหมาะสม อีกทั้งความรู้ด้านการสูญเสียน้ำและการชดเชยน้ำและสารอาหารต่างๆในขณะหรือหลังจากการวิ่ง

ดังนั้นทางผู้รับผิดชอบโครงการเล็งเห็นถึงการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการที่เผยแพร่องค์ความรู้ที่เป็นปัจจุบันเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการวิ่งและการจัดการทางกายภาพบำบัด เพื่อให้ให้นักกายภาพบำบัดนำองค์ความรู้ไปต่อยอดเพื่อป้องกัน แนะนำ รักษา และฟื้นฟูในผู้ที่บาดเจ็บจากการวิ่งได้ ทั้งนี้ทางฝ่ายบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยมหิดล จึงได้จัดกิจกรรมนี้ขึ้น

6. วัตถุประสงค์

- 6.1 เผยแพร่องค์ความรู้ที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการวิ่ง
- 6.2 เผยแพร่องค์ความรู้ที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับการฝึกซ้อมกีฬาที่ถูกต้อง
- 6.3 เผยแพร่องค์ความรู้ที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับการรักษาทางกายภาพบำบัดในผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บจากการวิ่ง

7. กลุ่มเป้าหมาย

- 7.1 นักกายภาพบำบัดทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ
- 7.2 นักกายภาพบำบัดทางการกีฬา

8. แผนการดำเนินงาน

ขั้นตอน/กิจกรรม	ปีงบประมาณ 2569												งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.		
1. ขั้นเตรียมการ														
- วางแผนโครงการ	←→													อ.ดร.ภ.ณยศ สกฤตกรูณา และทีมวิทยากร
- จัดตั้งงบประมาณ		←→												อ.ดร.ภ.ณยศ สกฤตกรูณา และทีมวิทยากร
- ติดต่อวิทยากร				←→										อ.ดร.ภ.ณยศ สกฤตกรูณา
- ดำเนินการรับสมัคร					←→									อ.ดร.ภ.ณยศ สกฤตกรูณา คุณชนิตา ฝ่าย ประชาสัมพันธ์
2. ขั้นดำเนินงาน														
- ขออนุมัติโครงการ							←→							คุณชนิตา
- ส่งโครงการให้หน่วยคะแนน สภากายภาพบำบัดพิจารณาคะแนน						↔							2,000	คุณชนิตา
- เตรียมห้องและอุปกรณ์									↔					อ.ดร.ภ.ณยศ สกฤตกรูณา คุณอวิรุทธ์ คุณชนิตา
- จัดการอบรม (วิทยากร สถานที่ อาหารกลางวัน อาหารว่าง และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ)										↔			50,920	อ.ดร.ภ.ณยศ สกฤตกรูณา คุณอวิรุทธ์ คุณชนิตา ทีมวิทยากร
3. ขั้นประเมินผล														
- แจกแบบประเมิน										↔				อ.ดร.ภ.ณยศ สกฤตกรูณา คุณชนิตา
- สรุปผลแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม											←→			อ.ดร.ภ.ณยศ สกฤตกรูณา คุณชนิตา
- ประเมินผล และรายงานผลการดำเนินการ โครงการ											←→			อ.ดร.ภ.ณยศ สกฤตกรูณา คุณชนิตา

9. เป้าหมายและตัวชี้วัดผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	เป้าหมาย
เชิงปริมาณ		
- จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม (นักร่างกายภาพบำบัด)		
- Online 1 วัน	คน	100
- On site 1 วัน	คน	34
เชิงคุณภาพ		
-ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการต่อความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ของโครงการ	ร้อยละ	80
-ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการต่อโครงการในภาพรวม	ร้อยละ	80

10. สถานที่ดำเนินงาน คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

11. ระยะเวลาในการดำเนินการ

ตั้งแต่วันที่ 2 กรกฎาคม 2569 ถึงวันที่ 3 กรกฎาคม 2569

รูปแบบ Hybrid - Online ร่วมกับ Onsite Workshop 2 วัน คือ วันที่ 2 - 3 กรกฎาคม 2569

Online 1 วัน คือ วันที่ 2 กรกฎาคม 2569

Onsite Workshop 1 วัน คือ วันที่ 3 กรกฎาคม 2569

12. การติดตามและประเมินผล

จัดทำแบบประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการ

13. ผลที่คาดว่าจะได้รับ (พิจารณาจากตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย งบประมาณ และประโยชน์ที่องค์กร/สังคมได้รับ)

14.1 นักร่างกายภาพบำบัดทราบถึงการบาดเจ็บและสาเหตุจากการวิ่ง

14.2 นักร่างกายภาพบำบัดทราบถึงผลกระทบต่อร่างกายในขณะวิ่งและการฝึกซ้อม

14.3 นักร่างกายภาพบำบัดสามารถรักษาและแนะนำการปรับเปลี่ยนรูปแบบการวิ่งและการฝึกซ้อมได้

☒ อนุมัติ ☐ ไม่อนุมัติ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ภก.จารุกูล ตรีไตรลักษณ์)

คณบดีคณะกายภาพบำบัด

...../...../.....

กำหนดการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Contemporary Approaches to Running Injury
Prevention and Rehabilitation for Physical Therapy
ระหว่างวันที่ 2 – 3 กรกฎาคม 2569
รูปแบบ Hybrid (Online และ Onsite Workshop)

2 ก.ค. 2569 (Online)		
เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
08.20-08.40 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมการอบรม	
08.40-08.50 น.	พิธีเปิดงานอบรมโดยคณบดี	
08.50-09.50 น.	บรรยาย: Trend running in Thailand and prevalence	อ.ดร.ภ.พงษ์ชัย วัชรเชื่อนขันธ
09.50-10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.00-11.00 น.	บรรยาย: injury and pathomechanics	อ.ดร.ภ.พงษ์ชัย วัชรเชื่อนขันธ
11.00-12.00 น.	บรรยาย: Footwear for running injury prevention	ผศ.ดร.ภ.ภาวิณี หฤทัยชื่น
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-14.00 น.	บรรยาย: Cardiovascular adaptation, movement efficiency and running economy	รศ.ดร.ภ.วรรณชะ ชลายนเดชะ
14.00-14.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
14.10-15.10 น.	บรรยาย: Body temperature and heat management	ผศ.ดร.ภ.จุฑามาศ สุระพงษ์ชัย
15.10-16.10 น.	บรรยาย: Running nutrition and supplement	ผศ.ดร.ภ.จุฑามาศ สุระพงษ์ชัย

3 ก.ค.2569 (Onsite Workshop) Exercise room		
เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
08.30-08.50 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมการอบรม	
08.50-09.50 น.	ปฏิบัติ: Overtraining and periodization training	อ.ดร.ภ.ธนยศ สกุลกรุณา
09.50-10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.00-12.00 น.	ปฏิบัติ: Training for prevention บรรยายและปฏิบัติการ	อ.ดร.ภ.พงษ์ชัย วัชรเชื่อนพันธ์
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-14.00 น.	ปฏิบัติ: ปฏิบัติการ 3 กลุ่ม 1. Isokinetic muscle performance 2. VO2 analysis in running economy 3. FDM-T	อ.ดร.ภ.ธนยศ สกุลกรุณา อ.ภ.พิรุณ นันทะ ผศ.ดร.ภ.จุฑามาศ สุระพงษ์ชัย
14.00-14.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
14.10-15.10 น.	ปฏิบัติ: ปฏิบัติการ 3 กลุ่ม 1. Isokinetic muscle performance 2. VO2 analysis in running economy 3. FDM-T	ผศ.ดร.ภ.จุฑามาศ สุระพงษ์ชัย อ.ดร.ภ.ธนยศ สกุลกรุณา อ.ภ.พิรุณ นันทะ
15.10-16.10 น.	ปฏิบัติ: ปฏิบัติการ 3 กลุ่ม 1. Isokinetic muscle performance 2. VO2 analysis in running economy 3. FDM-T	อ.ภ.พิรุณ นันทะ อ.ดร.ภ.ธนยศ สกุลกรุณา ผศ.ดร.ภ.จุฑามาศ สุระพงษ์ชัย
16.10-16.30 น.	พิธีปิด และมอบใบประกาศนียบัตร	