**การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการนวดทางการกีฬา**

**ตัวอย่างการเขียนโครงการ**

**หลักการและเหตุผล**

 ปัจจุบันการกีฬาได้รับความนิยมมากขึ้นจะเห็นได้ว่ามีการจัดการแข่งขันมหกรรมกีฬา ตลอดจนการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพ นอกจากเป็นการส่งเสริมให้เยาวชน ประชาชนหรือนักกีฬาได้แสดงทักษะความสามารถแล้ว สิ่งหนึ่งที่มักจะเกิดขึ้นขณะแข่งขันหรือภายหลังการแข่งขัน คือการบาดเจ็บ จากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา และการนวดทางการกีฬาก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สร้างสามารถช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นได้เพื่อช่วยในการแสดงความสามารถทางการกีฬาได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังมีส่วนช่วยป้องกันและดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาที่จะเกิดขึ้นได้

 วิทยาศาสตร์การกีฬาในยุคปัจจุบันถือว่ามีความก้าวหน้าเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ทางการกีฬา ที่สนับสนุน ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูการบาดเจ็บทางการกีฬา สังเกตได้จากทีมหรือชนิดกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา จะมีนักวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำทีมหรือประจำแต่ละชนิดกีฬาที่มีความสามารถในเรื่องของการนวด เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อเกิดความพร้อมก่อนการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน การนวดเพื่อลดอาการตึงของกล้ามเนื้อในระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน และการนวดผ่อนคลายภายหลังการฝึกซ้อมและแข่งขัน เพื่อให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดการแข่งขันและพร้อมสำหรับการแข่งขันในรายการต่อๆ ไป

 ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการนวดทางการกีฬามีบทบาทและความสำคัญในการเล่นกีฬา ซึ่งจะช่วยป้องกัน ลดอาการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเล่นกีฬา กล่าวคือ นักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่จะสามารถนวดทางการกีฬาได้นั้นควรจะมีประสบการณ์และความรู้ความชำนาญ การพัฒนาตนในการนวด เพื่อให้มีประสิทธิผลยิ่งขึ้น จากหลักการและเหตุผลดังกล่าวคณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการนวดทางการกีฬา จึงเห็นควรจัดดำเนินการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการนวดทางการกีฬา เพื่อพัฒนาอาจารย์ นักศึกษา ศิษย์เก่าและบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาให้มีความรู้ สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์กับผู้ที่ออกกำลังกายหรือนักกีฬาต่อไป

 **วัตถุประสงค์**

 ๖.๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนวดทางการกีฬาและนำไป

 ประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

 ๖.๒) เพื่อให้บุคลากรที่เข้าร่วมโครงการได้ฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญในการนวดทางการกีฬา

 ๖.๓) เพื่อให้บุคลากรที่เข้าร่วมโครงการสามารถนำไปปฏิบัติได้ในสถานการณ์จริงขณะฝึกซ้อมและ

 แข่งขันในผู้ที่ออกกำลังกายหรือนักกีฬา

**ตัวบ่งชี้วัดความสำเร็จ**

 **เชิงปริมาณ**

 - นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา และผู้สนใจ เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วม

 - ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

 **เชิงคุณภาพ**

 - นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา และผู้สนใจ ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการนวดทางการกีฬา จำนวน ๖๖ คนนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการเรียนการสอนได้ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ในสถานการณ์จริง

**กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ**

 นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาชั้นปีที่ ๓ จำนวน ๖๖ คน

**วัน/เดือน/ปี ที่ดำเนินโครงการ**

วันที่ ๑๗ – ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

**สถานที่ดำเนินโครงการ**

ณ อาคารวิทยาศาสตร์สุขภาพ ชั้น ๒ ห้อง ๒๒๐๒๐๖

**งบประมาณ**

|  |  |
| --- | --- |
| **รายการ** | **งบประมาณ (บาท)** |
| ค่าตอบแทนวิทยากร  |  |
| ค่าที่พัก  |  |
| ค่าเดินทาง  |   |
| ค่าวัสดุ |  |
| รวม |  |

**หมายเหตุ:** ขอถัวเฉลี่ยจ่ายทุกรายการ

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

 ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการเรียนได้ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ในสถานการณ์จริง

 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมโดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า ๓.๕๑ ขึ้นไป (อยู่ในระดับมาก)

ผู้เข้าร่วมโครงการผ่านการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการนวดทางการกีฬา จำนวน ๖๖ คน

 ลงชื่อ .ผู้เสนอโครงการ

 (อาจารย์วรีรัตน์ ก่อกิตติพงศ์)

 อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

 ลงชื่อ .ผู้เห็นชอบโครงการ

 ( ผู้ช่วยศาสตราจารย์กริชเพชร นนทโคตร )

 หัวหน้าสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

 ลงชื่อ .ผู้อนุมัติโครงการ

 ( ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาพร ชื่นชูจิตร )

 คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

**โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการนวดทางการกีฬา**

**วันที่ ๑๗ – ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒**

**ณ อาคารวิทยาศาสตร์สุขภาพ ชั้น ๒ ห้อง ๒๒๐๒๐๖**

**วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒**

๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น. ลงทะเบียน

๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น. พิธีเปิด

๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. วิทยากร โดย อาจารย์นิโลบล ปัญญาสุทธากุล

 - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกายวิภาคพื้นฐาน

 - ความรู้เกี่ยวกับการนวดทางการกีฬา (ภาคทฤษฎี)

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ – ๑๘.๐๐ น. วิทยากร โดย อาจารย์นิโลบล ปัญญาสุทธากุล

 - ความรู้เกี่ยวกับการนวดทางการกีฬา (ช่วงการฝึกซ้อม)

**วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒**

๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วิทยากร โดย อาจารย์นิโลบล ปัญญาสุทธากุล

 - ความรู้เกี่ยวกับการนวดทางการกีฬา (ช่วงการแข่งขัน)

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. วิทยากร โดย อาจารย์นิโลบล ปัญญาสุทธากุล

 - ความรู้เกี่ยวกับการนวดทางการกีฬา (การผ่อนคลาย)

๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น. ทดสอบข้อเขียนวัดความรู้

๑๘.๐๐ พิธีปิด

……………………………………………………………………………………………………..