

โครงการพัฒนาทักษะกำลังคนของประเทศ (Reskill / Upskill/Newskill)
เพื่อการมีงานทำและเตรียมความพร้อมรองรับการทำงานในอนาคตหลังวิกฤตการ
ระบาดของโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)
หลักสูตรประกาศนียบัตร (Non-Degree)

ชื่อหลักสูตร การอบรมการเป็นผู้แนะนำด้านการออกกำลังกาย (เทรนเนอร์)
๕๐ ชั่วโมง

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะ ครุศาสตร์

๑. ชื่อหลักสูตร

การอบรมการเป็นผู้แนะนำด้านการออกกำลังกาย (เทรนเนอร์) ๕๐ ชั่วโมง

๒. กลุ่มหลักสูตร

- ☐ Smart Innovation Entrepreneur
- ☐ Smart Farming
- ☐ Care Giver
- ☐ Smart Tourism
- ☐ Data Science
- ☐ Creative content
- ☐ Food for the future
- ☐ Robotic / AI
- ☒ อื่น ๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของประเทศ โปรดระบุ ด้านสุขภาพ.

๓. ทักษะเป้าหมายของหลักสูตร

๑. สามารถให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการและทฤษฎีได้
๒. พัฒนาคำแนะนำความรู้และทักษะการออกกำลังกายให้อยู่ในระดับมาตรฐานที่องค์ต่าง ๆ ยอมรับ

๔. เหตุผลและความจำเป็น

ปัจจุบันประชาชนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้นซึ่งจะเห็นได้จากจำนวนของประชาชนที่ไปออกกำลังกายตามส่วนสาธารณะต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นแล้ว ยังมีสถานประกอบการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น ศูนย์การดูแลสุขภาพแบบครบวงจร สปอร์ต คลับ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ต่าง ๆ และเมื่อมีความต้องการของผู้บริโภคในด้านการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย ย่อมมีผู้ให้บริการที่มากขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะในธุรกิจฟิตเนส ที่ปัจจุบันเป็นจุดกำเนิดของเหล่าผู้แนะนำการออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal Trainer) เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งในกลุ่มของผู้แนะนำการออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal Trainer) เหล่านี้ไม่ได้มาจากการการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา หรือด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยตรง บางส่วนผันตัวเองมาจากประสบการณ์การออกกำลังกายของตน แล้วไปถ่ายทอด ซึ่งบางครั้งอาจจะผิดจากหลักการและทฤษฎีที่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดผลเสียต่อผู้ที่ได้รับคำแนะนำในระยะยาวต่อไป

ดังนั้นเพื่อเป็นการพัฒนาผู้แนะนำการออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal Trainer) ให้มีมาตรฐานตามที่สถานประกอบการต่าง ๆ ต้องการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ในฐานะที่เป็นหน่วยงานทางการศึกษา จึงได้จัดทำหลักสูตรอบรมเพื่อพัฒนาทักษะการเป็นผู้แนะนำการออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal Trainer) ๕๐ ชั่วโมง เพื่อผลิตบุคลากรที่มีความรู้ ทักษะและการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักการและทฤษฎี เพื่อผลประโยชน์แก่สุขภาพของประชาชนอันจะเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศต่อไป

๕. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อผลิตผู้แนะนำการออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal Trainer) ที่มีคุณภาพ
๒. เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เข้าอบรมให้เป็นผู้แนะนำการออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal Trainer) ที่มีความรู้ความสามารถ ถูกต้องตามหลักการและทฤษฎี

๖. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง (Expected Learning Outcome)

๑. ผู้อบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและทฤษฎีที่สำคัญในการเป็นผู้แนะนำการออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal Trainer)
๒. ผู้อบรมสามารถบูรณาการความรู้ และทักษะการเป็นผู้แนะนำการออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal Trainer) ไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลได้
๓. ผู้อบรมสามารถสื่อสารกับบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น และสามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม

๗. กลุ่มเป้าหมาย

๑. ผู้ออกกำลังกายเองอย่างสม่ำเสมอที่ต้องการจะเป็นผู้แนะนำการออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal Trainer)
๒. ผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานทางด้านฟิตเนสหรือมีประสบการณ์การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องอย่างน้อย ๓ เดือน ขึ้นไป

๘. จำนวนผู้เข้ารับอบรมต่อรุ่น

รุ่น ละ ๕๐ คน

๙. อาชีพเป้าหมาย

ผู้แนะนำการออกกำลังกายส่วนบุคคล (Personal Trainer)

๑๐. ความร่วมมือกับสถาบันอื่น

หลักสูตรเฉพาะของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยความร่วมมือกับสถานประกอบการทางด้านสุขภาพและการออกกำลังกายเครือข่าย

๑๑. สถานที่จัดการเรียนการสอน

๑๑.๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ๑๐๖๑ ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

๑๑.๒ สถานประกอบการทางด้านสุขภาพและการออกกำลังกายเครือข่าย

๑๒. รูปแบบการจัดการศึกษา

๑. จัดการเรียนการสอนแบ่งเป็นการเรียนภาคทฤษฎีออนไลน์ (๑๐ ชั่วโมง)
๒. ฝึกปฏิบัติในห้องเรียน ออฟไลน์ (๔ วัน วันละ ๘ ชั่วโมง รวม ๓๒ ชั่วโมง)
๓. ฝึกประสบการณ์ สถานประกอบการ (๘ ชั่วโมง)

๑๓. การดำเนินหลักสูตร

๑๓.๑ วัน – เวลาในการดำเนินการเรียนการสอน

วันจันทร์ – พฤหัสบดี เวลา ๘.๐๐ – ๑๘.๐๐ น *

*หมายเหตุ สามารถปรับเปลี่ยนตารางการอบรมได้ตามความเหมาะสมตามบริบทพื้นที่

๑๓.๒ ระยะเวลา

- ๑) เรียนภาคทฤษฎีออนไลน์ ๑๐ ชั่วโมง ก่อนการฝึกปฏิบัติ
- ๒) วันจันทร์ – พุธสัปดาห์ เวลา ๘.๐๐ – ๑๘.๐๐ น วันละ ๘ ชั่วโมง ในการทบทวนความรู้ภาคทฤษฎีและฝึกภาคปฏิบัติปฏิบัติ
- ๓) ฝึกประสบการณ์ สถานประกอบการ จำนวน ๘ ชั่วโมง หลังจากรเรียนภาคทฤษฎีและฝึกภาคปฏิบัติปฏิบัติแล้ว

๑๔. โครงสร้างและเนื้อหาสาระของหลักสูตร

ออนไลน์

- | | |
|---|-------------|
| ๑. อุตสาหกรรมการดูแลสุขภาพ (Healthcare Industrial) | ๑๐ ชั่วโมง |
| - การบริหารจัดการสถานประกอบการออกกำลังกาย (Gym setting and Organization) | ๑.๕ ชั่วโมง |
| - แนวโน้มทางธุรกิจการออกกำลังกาย (Trends) | |
| ๒. การทำงานกับสหสาขาวิชาชีพ (Multidisciplinary work) | ๑.๕ ชั่วโมง |
| - การทำงานร่วมกับทีมแพทย์ นักกายภาพบำบัด หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำงาน | |
| ๓. การทำงานของผู้แนะนำด้านการออกกำลังกาย (Personal Trainer job description) | ๑.๕ ชั่วโมง |
| - ลักษณะการทำงานของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคล | |
| ๔. ทักษะพื้นฐานของผู้แนะนำด้านการออกกำลังกาย (Basic Skills of Personal Trainer) | ๔ ชั่วโมง |
| ความรู้ทางกายวิภาคศาสตร์ (Anatomy) สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (Exercise physiology) การประเมินโครงสร้างและการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Physical Screening) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ (First Aid) การนวด (Massage) การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) โภชนาการ (Nutrition) | |
| ๕. จิตวิทยาการออกกำลังกาย (Psychology of Exercise) | ๑.๕ ชั่วโมง |
| - การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย | |
| - การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ออกกำลังกาย | |

ออฟไลน์

- | | |
|--|------------|
| ๑. อุตสาหกรรมการดูแลสุขภาพ (Healthcare Industrial) | ๓๒ ชั่วโมง |
| - การบริหารจัดการสถานประกอบการออกกำลังกาย (Gym setting and Organization) | ๒ ชั่วโมง |
| - แนวโน้มทางธุรกิจการออกกำลังกาย (Trends) | |
| ๒. การทำงานกับสหสาขาวิชาชีพ (Multidisciplinary work) | ๑ ชั่วโมง |
| - การทำงานร่วมกับทีมแพทย์ นักกายภาพบำบัด หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำงาน | |
| ๓. การทำงานของผู้แนะนำด้านการออกกำลังกาย (Personal Trainer job | ๒ ชั่วโมง |

description)	
- ลักษณะการทำงานของผู้ฝึกสอนออกกำลังกายนส่วนบุคคล	
๔. กายวิภาคศาสตร์ (Anatomy)	๒ ชั่วโมง
โครงสร้างร่างกายมนุษย์ รูปร่าง ลักษณะ ตำแหน่ง และหน้าที่การทำงานของอวัยวะในร่างกาย	
๕. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (Exercise physiology)	๒ ชั่วโมง
ระบบโครงร่างระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนโลหิต และการทำงานของระบบสอดคล้องกันของระบบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	
๖. การประเมินโครงสร้างและการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Physical Screening)	๓ ชั่วโมง
การประเมินการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย	
๗. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	๓ ชั่วโมง
การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย	
๘. การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ (First Aid)	๔ ชั่วโมง
การปฏิบัติเมื่อเกิดการบาดเจ็บ การป้องกันการบาดเจ็บ และการดูแลร่างกายหลังการบาดเจ็บ	
๙. การนวด (Massage)	๔ ชั่วโมง
- การนวดเพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อสำหรับการออกกำลังกาย	
- การนวดเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	
๑๐. การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)	๖ ชั่วโมง
การฝึกโดยใช้แรงต้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ ขนาดและรูปร่างของกล้ามเนื้อ การนำหลักการของการฝึกโดยใช้แรงต้านในการให้คำแนะนำกับ ผู้ออกกำลังกายโดยทั่วไป และการนำหลักการของการฝึกโดยใช้แรงต้านไปพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ	
๑๑. โภชนาการ (Nutrition)	๓ ชั่วโมง
โภชนาการ บทบาทของสารอาหารขณะออกกำลังกายและควบคุมน้ำหนัก การประเมินภาวะโภชนาการและองค์ประกอบของร่างกาย การวิเคราะห์การสลายสารอาหารเพื่อสร้างพลังงาน การจัดอาหาร เครื่องดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	
ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ	๘ ชั่วโมง
การฝึกปฏิบัติหน้าที่ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายส่วนบุคคลในสถานประกอบการ เครือข่าย	
รวม	๕๐ ชั่วโมง

๑๕. วิทยากร

ที่	ชื่อ-นามสกุล	คุณวุฒิ(สาขาวิชา)	สถาบัน และปีพ.ศ.ที่สำเร็จการศึกษา
๑	นายวิกรม สุขธณี	ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สุขศึกษาและพลศึกษา) ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) ศิลปศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๓
๒	นายสุรศักดิ์ เครือหงษ์	บริหารธุรกิจดุษฎีบัณฑิต (การจัดการกีฬา) ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) ศิลปศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, ๒๕๕๙ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๓
๓	นางสาวกอบกุล ชินชัยภูมิ	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) ศิลปศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗
๔	นางสาวอรพิมล กิตติธีรโสภณ	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์-พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๒ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๙
๕	นายวิเชียร ทวีลา	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) ครุศาสตรบัณฑิต (ประถมศึกษา)	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๕ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, ๒๕๔๙
๖	นางสาวการะเกด หัตถกิจวิไล	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (นันทนาการ) ศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๒ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๖
๗	นางสาวนงค์ณภัส ปาแก้ว	ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษาและพลศึกษา) วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑
๘.	นายณัฐ ณ สงขลา	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด)	มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๕๒

๑๖. ค่าลงทะเบียนฝึกอบรม

เหมาจ่ายตลอดหลักสูตร ๕,๐๐๐ บาทต่อคน รวมค่าเล่าเรียน อุปกรณ์ในการเรียนการสอน และ ค่าอาหารกลางวันในช่วงเรียนภาคทฤษฎีและฝึกภาคปฏิบัติ

๑๗. งบประมาณ

งบประมาณที่ใช้ตลอดโครงการทั้งสิ้น จำนวน ๓๕๐,๐๐๐ บาท (สามแสนห้าหมื่นบาทถ้วน) โดยแบ่งงบประมาณโครงการได้ ดังนี้

กิจกรรม	งบประมาณ (บาท)
๑. หลักสูตรการอบรมการเป็นผู้แนะนำด้านการออกกำลังกาย (เทรนเนอร์) หลักสูตร ๕๐ ชั่วโมง	๓๕๐,๐๐๐
ค่าตอบแทน	
๑.๑ ค่าตอบแทนวิทยากร การสอนแบ่งเป็นการเรียนภาคทฤษฎีออนไลน์ จำนวน ๑ คน x ๑๐ ชั่วโมง x ๑,๒๐๐ บาท	๑๒,๐๐๐
๑.๒ ค่าตอบแทนวิทยากร การสอนแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติในห้องเรียน ออฟไลน์ จำนวน ๗ คน x ๘ ชั่วโมง x ๖๐๐ บาท x ๔ วัน	๑๓๔,๔๐๐
จำนวน ๒ คน x ๘ ชั่วโมง x ๑,๒๐๐ บาท x ๔ วัน	๗๖,๘๐๐
๑.๓ ค่าตอบแทนวิทยากร ฝึกประสบการณ์ สถานประกอบการ จำนวน ๗ คน x ๘ ชั่วโมง x ๖๐๐ บาท	๓๓,๖๐๐
๑.๔ ค่าตอบแทนผู้ปฏิบัติงานนอกเวลาราชการ จำนวน ๒ คน x ๒,๖๐๐ บาท	๕,๒๐๐
ค่าใช้จ่าย	
๒.๑ อาหารกลางวัน จำนวน ๖๒ คน x ๑ มื้อ x ๑๐๐ บาท x ๔ วัน	๒๔,๘๐๐
๒.๒ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๖๒ คน x ๒ มื้อ x ๓๕ บาท x ๔ วัน	๑๗,๓๖๐
ค่าวัสดุ อื่น ๆ	
๓.๑ ค่าจ้างจัดทำสื่อออนไลน์	๒๐,๐๐๐
ค่าวัสดุ	๒๕,๘๔๐
รวม	๓๕๐,๐๐๐

หมายเหตุ ขออภัยขออนุญาต

๑๘. การประเมินผลการเรียนรู้

การวัดผลและการประเมินผล

๑. วัดผลและประเมินผลโดยทำการทดสอบภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
๒. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องมีคะแนนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างละ ๘๐ % ขึ้นไป
๓. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๘๐ %
๔. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องฝึกประสบการณ์ในสถานประกอบการ อย่างน้อย ๘ ชั่วโมง

๑๙. ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ติดต่อประสานงานหลักสูตร

อาจารย์ ดร.สุรศักดิ์ เครือหงษ์

สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

/

๒๐. ภาคผนวก

-