



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

ชื่อหลักสูตรการนวดแผนไทย
จำนวน ...๕๐.... ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

สกร.ระดับอำเภอนาเชือก จากการมุ่งเน้นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนทุกช่วงวัย “สกร.เพื่อประชาชน” โดยการจัดการเรียนวิชาชีพระยะสั้นให้กับประชาชนที่สอดคล้องกับความต้องการของ ตลาดแรงงาน บริบทของพื้นที่ จัดการศึกษาเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับประชาชนหรือกลุ่มผู้สูงอายุ และ การพัฒนาทักษะชีวิตในการเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และเพิ่มศักยภาพการแข่งขันยุคดิจิทัล ที่จะต้อง “จับต้องได้ ส่งเสริมสนับสนุนการฝึกอาชีพเพื่อการ มีงานทำ Reskill Upskill ” และออกใบรับรองตามความรู้ความสามารถ Reskill คือการสร้างทักษะใหม่ที่ จำเป็นในการทำงาน ให้สอดคล้องกับความต้องการขณะที่ Upskill คือ การพัฒนาเพื่อยกระดับทักษะเดิมให้ดีขึ้น การเข้าสู่สังคมเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ประชาชนใช้เวลาว่างหลังดูกาลเก็บเกี่ยวผลผลิตทาง การเกษตร โดยการรวมกลุ่มกันประกอบอาชีพเสริม ได้แก่ การนวดแผนไทย เพื่อบริการเด็บโต ในอนาคตสามารถสร้างรายได้ สามารถต่อยอด และส่งเสริมการขายออนไลน์รองรับตลาดที่กว้างขึ้น ให้กับกลุ่มการนวดแผนไทย อำเภอนาเชือก ได้เป็นอย่างดี ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานสนองกับนโยบายและภารกิจเร่งด่วน ดังกล่าว สกร.อำเภอนาเชือก ได้เห็น ความสำคัญของการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ระยะสั้นตามความสนใจของกลุ่มเป้าหมายประชาชนในพื้นที่ สกร.อำเภอนาเชือก จัดกิจกรรมการเรียนการสอนการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพระยะสั้นรูปแบบกลุ่มสนใจให้กับ ประชาชนทั่วไปในเขตอำเภอนาเชือกตามความสนใจ เพื่อลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ในครัวเรือน สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และเป็นการสร้างอาชีพให้เกิดความมั่นคงต่อไป

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ความเป็นมา	๑
จุดประสงค์การเรียนรู้	๑
เป้าหมาย	๒
ระยะเวลา	๒
เนื้อหาหลักสูตร	๒
การจัดกระบวนการเรียนรู้	๖
สื่อการเรียนรู้	๖
การวัดและประเมินผล	๖
การจบหลักสูตร	๙
เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร	๙
การเทียบโอน	๙
แบบทดสอบก่อนเรียน	๑๐
ใบความรู้	๑๑
แบบประเมินผลงาน	๑๔
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๕

หลักสูตรการนวดแผนไทย
จำนวน ๔๐ ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพความคิดสร้างสรรค์

๑. ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจ ชุมชน ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดยุทธศาสตร์ ๒๕๕๕ ภายใต้กรอบเวลา ๒ ปี ที่จะพัฒนา ๕ ศักยภาพของพื้นที่ใน ๕ กลุ่มอาชีพใหม่ให้สามารถแข่งขันได้ใน ๕ ภูมิภาคหลักของโลก ให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำ อย่างยั่งยืนสภาพสังคมปัจจุบันได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่นด้านเศรษฐกิจ การเมืองสังคมและ สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างรวดเร็วและไม่เพียงพอกับ จำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น มนุษย์จึงประสบปัญหาต่างๆตามมามากมาย โดยเฉพาะด้าน การดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ ของมนุษย์ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างสิ่งทดแทนเพื่อการอยู่รอดโดยวิธีการต่างๆการนวดแผนไทย เป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาตั้งแต่โบราณกาลเกิดขึ้นจากสาเหตุปัญหาเบื้องต้น ของการอยู่ รอดเมื่อมีอาการปวดเมื่อยและเจ็บป่วย ตนเองหรือผู้อื่นใกล้เคียงมักจะลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าว ท าให้อาการปวดเมื่อย คลายลง ทีแรกก็เป็นไปโดยไม่ได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุดหรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็น ประสบการณ์และกลายเป็น ความรู้ที่สืบทอดกันต่อมาหลายคน การนวดจึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาท บำบัดรักษาอาการหรือโรคภัยบางอย่างนวดแผนไทยเป็นศาสตร์และศิลปะประจ ชาติซึ่งมีบทบาท ในการแก้ไขปัญหา ความเจ็บปวดต่างๆ ของคนไทย ตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน การด าเนินการฟื้นฟู การนวดแผนไทยที่ผ่านมา ในภาคประชาชนภาครัฐ ได้ท าให้การนวดไทย เป็นที่ยอมรับของสังคม การแพทย์แผนไทย ที่มีบทบาทในการดูแลสุขภาพ และบ ำบัดรักษาอาการป่วยของประชาชนมากยิ่งขึ้น ด้วยเห็นความสำคัญนี้ ท าให้ผู้สอนจัดท าศาสตร์วิชาชีพแพทย์แผนไทย ประเภทการนวด ศรีษะ และนวดใบหน้า กตจุด คลายเครียด สำหรับการอบรม และการถ่ายทอดความรู้ในสถาบัน เพื่อให้เป็นมาตรฐานในการเรียน การสอน การ ประเมินผล และการทดสอบ ความรู้ความสามารถ ซึ่งผู้เรียน สามารถนำไปประกอบอาชีพ พร้อมทั้งสร้างรายได้ อาชีพการนวดนวดแผนไทยจึงเป็นอาชีพหนึ่งที่มีความสำคัญในชุมชนและเป็นอาชีพหนึ่งที่สามารถสร้างรายได้ ให้กับบุคคลและครอบครัวได้อย่างมั่นคง หลักสูตรอาชีพการนวดนวดแผนไทยนี้ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการเลือกเรียน อาชีพในกลุ่มพาณิชยกรรม

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไป กับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม
๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพและ การศึกษา ดูงาน
๓. เป็นหลักสูตรที่ผู้เรียนสามารถนำผลการเรียนรู้ไปเทียบโอนเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษา ชั้น พื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในรายวิชาเลือกของสาระการประกอบอาชีพ
๔. เป็นหลักสูตรที่เน้นการใช้ศักยภาพ ๕ ด้านในการประกอบอาชีพ ได้แก่ ศักยภาพด้านทรัพยากร ภูมิอากาศ ภูมิ ประเทศ และทำเลที่ตั้ง ศิลปวัฒนธรรมประเพณีและวิถีชีวิต และด้านทรัพยากรมนุษย์

๔. จุดหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

๑. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง
๒. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม
๓. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ
๔. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๕. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

๕. กลุ่มเป้าหมาย

๑. ประชาชนทั่วไป ผู้สนใจ

๖. ระยะเวลา

ระยะเวลาตลอดหลักสูตร จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๑๐ ชั่วโมง
๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๓๐ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	ช่องทางการประกอบอาชีพ ขนาดขนาดแผน ขนาดขนาดแผน ไทย	๑.บอกความสำคัญของการประกอบอาชีพขนาดขนาดแผนไทย ๒.วิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ ขนาดขนาดแผนไทย (การตลาด ประเภทการบริการ ความ ต้องการรับบริการ) ๓.บอก แหล่งการเรียนรู้ / ภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับอาชีพขนาดขนาดแผนไทย(ภูมิ ปัญญาท้องถิ่น/สถานประกอบการของ ภาครัฐและภาคเอกชน) ๔.ตัดสินใจในการเลือกประกอบอาชีพ ขนาดขนาดแผนไทย	๑.ความสำคัญของการประกอบอาชีพ ๒.ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ ขนาดขนาดแผนไทย (การตลาดประเภทการบริการ ความต้องการของผู้รับบริการ) ๓.แหล่งการเรียนรู้ / ภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับอาชีพขนาดขนาดแผนไทย(ภูมิปัญญาท้องถิ่น/สถานประกอบการของภาครัฐและภาคเอกชน) ๔.การตัดสินใจในการเลือกประกอบอาชีพขนาดขนาดแผนไทย	๑	-

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๒	ทักษะการประกอบอาชีพ การนวดนวดแผนไทย มี ๓ เรื่อง ย่อย ได้แก่ ๑.การนวด ศีรษะ แบบ อินเดีย และ นวด หน้ากดจุด คลาย เครียด ๒.การนวด สลาย ไขมัน ๓.การนวดฝ่า มือ นิ้วมือ	๒. การทำน้ำมันนวดสลายไขมัน ๒.๑สามารถทำน้ำมันนวดได้ ๒.๒บอกเทคนิคการนวดสลายไขมัน หน้าท้องได้ ๒.๓บอกอาการที่เหมาะสมของ การ ลด เซลลูไลท์ และการนวดสลายไขมัน ที่ต้นแขน ๒.๔บอกเทคนิคการสลายไขมันที่ ต้นขาและปฏิบัติการณ์นวดสลายไขมัน ที่ วิธีการลดน้ำหนักในการนวด โดยต้นขา ได้ ๒.๕ สามารถทำน้ำมันให้เป็นครีม นวดได้	วชิรภักดิ์ ศึกษาการเดินทางของเส้นประธาน๑๐ ประเภทของจุด ความสัมพันธ์ ระหว่างทางเดินของเส้นประธาน กับ จุดโรค จุดแก้ตามเส้นประธาน ๑๐ วิธีการกดจุด และ การลงน้ำหนักมือ - เรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของการนวดของประเทศแถบภาค ตะวันออก เช่น อินเดีย จีน เป็นต้น - เรียนรู้เกี่ยวกับจริยธรรมและ วิชาชีพของการนวด ผู้เรียนต้องมี จรรยาบรรณ แพทย์แผนไทย เช่น จะต้องมีความเมตตาจิต แนะนำ ดูแลสุขภาพผู้ป่วย หรือมีความอ่อนน้อม ถ่อมตน เช่นมีความสะอาดเรียบร้อย ๒. เรียนรู้เกี่ยวกับ กายวิภาค ศาสตร์ /สรีระวิทยาของมนุษย์ - เรียนรู้เกี่ยวกับสรีระของศีรษะ คอ บ่าไหล่ หัวไหล่ - เรียนรู้เกี่ยวกับสรีระทั่วร่างกาย เกี่ยวกับกระดูกต่างๆ และ กล้ามเนื้อ - เรียนรู้เกี่ยวกับ ฝ่ามือ นิ้วมือ ว่า จุดสะท้อนของแต่ละจุดของฝ่ามือ และนิ้วมือ ๓.เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคการนวด ศีรษะแบบอินเดีย คอ บ่า ไหล่ ว่า แต่ละจุดบนศีรษะ มีขั้นตอนอะไร แล้วสามารถกระทบกับจุดต่างๆ ที่ รักษาคนไข้ได้ เช่น ปวดไมเกรน (ลมปะกัง) ฯลฯ ผู้ที่มีอาการ สันนิษฐาน หนัก ก็ยังสามารถรักษา ได้ ๔.เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิค การนวด ใบหน้า กดจุดคลายเครียด	๓	๓๐

			<p>- การกดจุดใบหน้าสามารถสะท้อนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ เช่น จุดหน้าผาก จะสะท้อนถึงจุดสมอง ฯลฯ</p> <p>๕. ทบทวนการนวดศีรษะแบบอินเดีย นวดใบหน้า กดจุดคลายเครียดทดสอบภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ</p> <p>- โดยน าบุคคลภายนอกท การสอบปฏิบัติ</p> <p>๑. การนวดน้ำมันนวดสลายไขมัน</p> <p>- การนวดสลายไขมัน จะต้องประกอบด้วยน้ำมันในการ นวด ซึ่งเป็นน้ำมันสมุนไพรรวมด้วย น้ำมัน มะพร้าว น้ำมันงา พริกชี้หนู พริกไทย สด และน้ำมันหอมระเหย</p> <p>๒. เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคการนวดสลายไขมันหน้าท้อง</p> <p>- วิธีการลดน้ำหนักในการ นวด จะต้องวอร์ม ก่อนนวดทุกครั้ง ซึ่งจะแยกเทคนิคการนวดของแต่ละส่วน เช่น หน้าท้อง ต้นแขน ฯลฯ</p> <p>- ก่อนการนวดสลายไขมัน จะให้ได้ประสิทธิภาพ ที่ดีจะต้องมีการอบสมุนไพร ก่อนเพื่อจะช่วยให้การนวดหน้าท้องง่ายขึ้น</p> <p>๓. สอนทฤษฎีเกี่ยวกับอาการที่เหมาะสมของการลดเซลลูไลท์ และการนวดสลายไขมันที่ต้นแขน</p> <p>- การนวดสลายไขมัน ทุกครั้งจะต้องมีการอบสมุนไพร ก่อนและหลังการนวด เพื่อจะช่วยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ที่ได้รับจากการนวด ได้ผลดียิ่งขึ้น</p> <p>๔. เทคนิคการสลายไขมันที่ต้นขา โดยจะเริ่มจากการอบสมุนไพร ก่อน แล้วก็ท การนวดสลายไขมัน</p>		
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			<p>ที่ต้นขาแล้วก็จับด้วยการอบสมุนไพร</p> <p>๕.สอนการทำน้ำมันให้เป็นครีม นวดการใช้น้ำมันนวดสามารถนำมาใช้เป็นครีมนวดได้</p> <p>๖.การสอบภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ</p> <p>-โดยการนำบุคคลภายนอกมาทำการสอบปฏิบัติ</p>		
		<p>๓.การนวดฝ่ามือ นิ้วมือ</p> <p>๓.๑บอกเทคนิคการนวดฝ่ามือและนิ้วมือ</p> <p>๓.๒ปฏิบัติการนวดฝ่ามือและนิ้วมือได้</p> <p>๓.๓สามารถนวดต้นแขนจนถึงฝ่ามือ นิ้วมือ</p>	<p>นวดฝ่ามือ นิ้วมือจะช่วยในการรักษาพวกไหล่ติด</p> <p>๓.สอนเทคนิคการนวดรักษา หรือแก้อาการต่าง ๆ เช่น นิ้วล็อค มือชา นิ้วชา เป็นต้น</p> <p>๔.การสอบทฤษฎีและการสอนภาคปฏิบัติ</p> <p>-โดยการนำบุคคลภายนอกมาทำการสอบ</p>	๑	-
๓	<p>การบริหารจัดการ</p> <p>ในการประกอบอาชีพ</p> <p>นวดเพื่อสุขภาพ</p>	<p>๑.บอกวิธีการประชาสัมพันธ์และจัดทำ</p> <p>ฐานข้อมูลของผู้รับบริการได้</p> <p>๒.สามารถกำหนดราคาในการให้เพื่อสุขภาพ</p> <p>๓.วิเคราะห์ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น และมีแนวทางในการจัดการความเสี่ยง ในการประกอบธุรกิจการนวดเพื่อสุขภาพ ได้</p> <p>๔.วิเคราะห์ข้อมูลการตลาดและวิเคราะห์ความต้องการของตลาดได้</p>	<p>การบริหารจัดการอาชีพนวดเพื่อสุขภาพ</p> <p>๑.การประชาสัมพันธ์และจัดทำ ฐานข้อมูลของผู้รับบริการ</p> <p>๒.กำหนดราคาในการให้บริการนวดเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓.ศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยความเสี่ยง ที่ความเสี่ยง ในการประกอบธุรกิจการนวดเพื่อสุขภาพนวด</p> <p>๔.ศึกษาข้อมูลการตลาดและวิเคราะห์ความต้องการของตลาด</p> <p>๕.กำหนดเป้าหมายและแผนการตลาดของธุรกิจเพื่อสุขภาพ</p> <p>๖.วางแผนการลงทุนในธุรกิจ การส่งเสริมการให้บริการนวดเพื่อสุขภาพ</p>	๒	-

๔	โครงการการประกอบอาชีพ นวัตกรรมเพื่อสุขภาพ	๔.๑บอกความสำคัญของโครงการอาชีพ ได้ ๔.๒บอกประโยชน์ของโครงการอาชีพ ๔.๓บอกองค์ประกอบของโครงการอาชีพได้ ๔.๔ อธิบายความหมายขององค์ประกอบของโครงการอาชีพได้ ๔.๕ อธิบายลักษณะการเขียนโครงการ ที่ดีตามองค์ประกอบของโครงการอาชีพ ได้ ๔.๖เขียนโครงการในแต่ละองค์ประกอบให้เหมาะสมและถูกต้องได้ ๔.๗ประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพได้	๔.๑ความสำคัญของโครงการการประกอบอาชีพนวัตกรรมเพื่อสุขภาพ ๔.๒ประโยชน์ของโครงการการประกอบอาชีพนวัตกรรมเพื่อสุขภาพ ๔.๓องค์ประกอบของโครงการการประกอบอาชีพนวัตกรรมเพื่อสุขภาพ ๔.๔การเขียนโครงการการประกอบอาชีพนวัตกรรมเพื่อสุขภาพ ๔.๕ การประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการการประกอบอาชีพนวัตกรรมเพื่อสุขภาพอาชีพที่ดี	๓	-
รวม				๑๐	๓๐

๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

วิธีจัดการกระบวนการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้

- ๑.การบรรยาย (Lecture)
- ๒.การระดมสมอง (Brainstorming)
- ๓.การอภิปราย (Discussion Method)
- ๔.การชมคลิปวิดีโอ การบรรยาย และการสาธิต
- ๕.การฝึกปฏิบัติ

๘. สื่อการเรียนรู้

การจัดการกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร มีการใช้สื่อการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัยและ สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่

๑. ภาพประกอบการเรียนการสอน
๒. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน
๓. คลิปวิดีโอประกอบการบรรยาย

๙. การวัดผลประเมินผล

การวัดผลประเมินผลหลักสูตร เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้า โดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

๑. การสังเกต
๒. การประเมินผลงาน/ชิ้นงาน

๑๐. การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานที่มีคุณภาพ

๑๑. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

๑. หลักฐานการประเมินผล
๒. ทะเบียนคุณวุฒิปัตร์
๓. วุฒิปัตร์ออกโดยสถานศึกษา

๑๒. การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรสามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

ใบความรู้

การนวดแผนไทย คืออะไร?

การนวดแผนไทย เป็นการนวดแผนโบราณซึ่งเป็นหนึ่งในการแพทย์แผนโบราณที่มีมานาน บางตำราบันทักไว้ว่าการนวดแผนไทยมีตั้งแต่สมัยสุโขทัย แต่ในบางตำราก็มีที่นักประวัติศาสตร์บันทึกไว้ว่า การนวดแผนไทยอาจจะมีตั้งแต่เมื่อ ๒,๕๐๐ ปีก่อน โดยการนวดแผนไทยสมัยนั้นมาจากชาวอินเดียคนหนึ่งที่มาวิธีการนวดมาเผยแพร่ทั่วเอเชียใต้

วิธีนวดแผนไทย

จะใช้การบีบอัด การดัน การกด และการยืดเพื่อกระตุ้นและปรับสมดุลของร่างกาย การนวดแผนไทยไม่ได้เป็นเพียงแค่การนวดผ่อนคลายเท่านั้น มันยังเป็นศาสตร์แห่งการบำบัดที่เน้นเรื่องการสร้างสมดุลในร่างกาย อารมณ์ รวมไปถึงจิตใจ

ทำไมต้องนวดแผนไทย?

การนวดมีกี่ประเภท?

การนวดแผนไทยมีหลากหลายประเภท หากแบ่งตามสรรพคุณจะสามารถแบ่งได้เป็น ๓ ประเภท ดังนี้

นวดเพื่อสุขภาพ

การนวดเพื่อสุขภาพ สามารถนวดได้ทุกคน การนวดแบบนี้เน้นเรื่องการกระตุ้นระบบของร่างกายให้ผ่อนคลาย เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และช่วยให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

นวดเพื่อรักษา

การนวดเพื่อการรักษาเป็นการนวดแบบมุ่งเน้นบรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น ปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่

ปวดกล้ามเนื้อ

นวดฟื้นฟูสมรรถภาพ

สำหรับการนวดฟื้นฟูสมรรถภาพ จะเหมาะกับผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์-อัมพาต และโรคพาร์กินสัน

นวดแผนไทยมีกี่แบบ?

นอกจาก ๓ ประเภทหลักของการนวดแผนไทยแล้ว ยังสามารถเลือกการนวดแผนไทยด้วยวิธีต่าง ๆ เหล่านี้ได้

๑. นวดน้ำมัน

การนวดน้ำมัน หรือนวด อโรมา เป็นการนวดที่ใช้ น้ำมันธรรมชาติเป็นส่วนประกอบ น้ำมันที่ใช้จะมีกลิ่นหอมธรรมชาติหรือกลิ่นอโรมา เหมาะกับผู้ที่ต้องการผ่อนคลายความเครียด กลิ่นหอมจากน้ำมันจะช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น และน้ำมันยังทำให้ผิวชุ่มชื้น นอกจากนี้ยังสามารถช่วยกระตุ้นระบบได้อีกด้วย

๒. นวดผ่อนคลาย

เป็นการนวดเพื่อกระตุ้นระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบการไหลเวียนของเลือด คลายกล้ามเนื้อ และข้อกระดูกต่าง ๆ และยังสามารถช่วยลดความเครียดของกล้ามเนื้อลงได้

๓. นวดฝ่าเท้า

การนวดฝ่าเท้าจะเน้นเรื่องของการกดจุด เพราะที่ฝ่าเท้าของเรามีจุดสำคัญที่เกี่ยวกับอวัยวะภายในร่างกายของเรา เป็นการปรับสมดุล เพิ่มการไหลเวียนเลือดให้ดียิ่งขึ้น ช่วยขจัดเซลล์ที่เสื่อมสภาพและสารพิษออกจากร่างกาย การกดจุดที่ฝ่าเท้ายังช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยจากโรคได้อีกด้วย

๔. นวดสำหรับนักกีฬา

การนวดสำหรับนักกีฬาหรือนวดแนวสปอร์ต เหมาะกับคนที่ชอบทำกิจกรรม ออกกำลังกาย คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ อาจทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกจะมีปัญหาในบางครั้ง รวมไปถึงความเหนื่อย ความล้าจากการออกกำลังกาย การนวดสปอร์ตจะช่วยบรรเทาอาการตึงของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น ช่วยลดอาการปวดหลังจากเล่นกีฬา

๕. นวดจับเส้น

การนวดประเภทนี้ เน้นที่การจับจุดในร่างกาย เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายตามข้อต่อ ฟังผืด รวมไปถึงแก้อาการอักเสบของกล้ามเนื้อ การนวดนี้จะเจ็บกว่าการนวดแบบอื่น ๆ บางคนจะเรียกว่านวดแก้อาการ ซึ่งนวดเพียงครั้งเดียวก็สามารถรู้สึกได้เลยว่าอาการปวดเมื่อยดีขึ้น แต่ต้องนวดเป็นประจำ อาการถึงจะหายไป

๖. นวดคลายไขมัน

การนวดคลายไขมัน เน้นเรื่องความสวยงาม นอกจากจะทำให้สัดส่วนเข้ารูปแล้ว ยังได้การผ่อนคลายเป็นของแถมอีกด้วย

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ – สกุล.....

หลักสูตร..... กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (๑๐ คะแนน)
๑. ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระ (๒๐ คะแนน)	
๑.๑ ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
๑.๒ สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
๒. ทักษะการปฏิบัติ (๔๐ คะแนน)	
๒.๑ สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
๒.๒ ประเมินโดยให้สาธิต	
๒.๓ แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
๒.๔ ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม	
๓. คุณภาพผลงาน ผลการปฏิบัติ	
๓.๑ สังเกตผลงาน	
๓.๒ ตรวจสอบผลงาน	
๓.๓ มีความคิดสร้างสรรค์	
๓.๔ ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
รวมคะแนน (๑๐๐ คะแนน)	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ

วิทยากร

(

)

