



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

นวดแผนไทย
จำนวน ๑๕ ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ด้วย สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม เป็นหน่วยที่ส่งเสริมการจัดฝึกอบรมด้านอาชีพหลักสูตรนวดแผนไทย รวมถึงการสนับสนุนประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการศึกษาอาชีพให้มีความสร้างรายได้ให้ตนเองและครอบครัว

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานที่เน้นเรื่องการมีอาชีพเพื่อการมีงานทำมีรายได้ จึงได้คัดเลือกหลักสูตรนวดแผนไทย มาจัดทำเป็นหลักสูตรเพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไป

ขอขอบคุณวิทยากรวิชาชีพ และคณะดำเนินงานการจัดการศึกษาต่อเนื่อง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตรและจัดทำแผนการเรียนรู้รวมทั้งสื่อต่างๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวิทยากรและผู้เรียนต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการนวดแผนไทย	๑
ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการนวดแผนไทย	๓
หลักสูตรการนวดแผนไทย	๔
ความเป็นมา	๔
จุดประสงค์การเรียนรู้	๕
กลุ่มเป้าหมาย	๕
ระยะเวลา	๕
เนื้อหาหลักสูตร	๖
การจัดการเรียนรู้	๗
สื่อการเรียนรู้	๗
การวัดและประเมินผล	๗
การจบหลักสูตร	๗
เอกสารหลักฐานการศึกษา	๘
การเทียบโอน	๘
แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการการนวดแผนไทย	๙
ใบความรู้ ความเป็นมาของการนวดแผนไทย	๑๐
ใบความรู้ วัสดุและข้อควรระวัง	๑๑
ใบงาน แบบบันทึกการนวดแผนไทย	๑๓
ใบความรู้ คุณประโยชน์การนวดแผนไทย	๑๔
ใบความรู้ การคำนวณต้นทุน – กำไร	๑๖
ใบงาน การคิดต้นทุน กำไร	๑๗
ใบความรู้ ช่องทางการตลาด	๑๘
แบบวัดและประเมินผลการนวดแผนไทย	๑๙
ใบงาน แบบประเมินผลงานผู้เรียน	๒๐
บรรณานุกรม	๒๑
รายชื่อผู้จัดทำหลักสูตร	

หลักสูตรการนวดแผนไทย

จำนวน ๑๕ ชั่วโมง

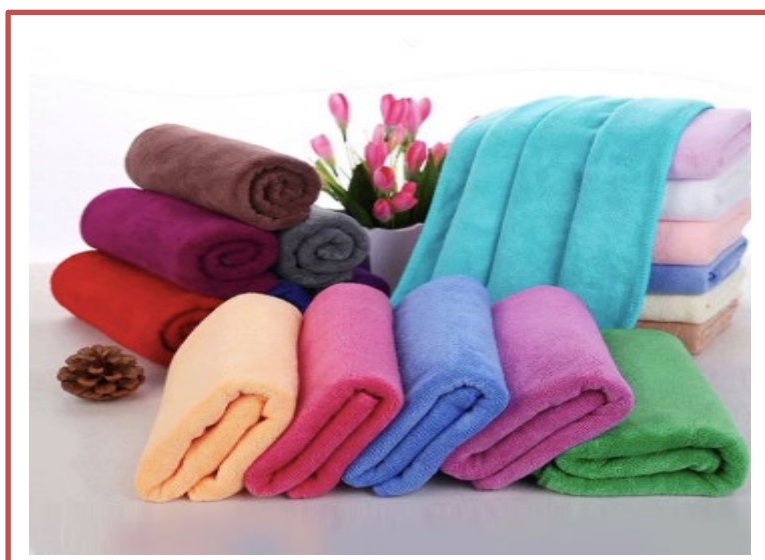
กลุ่มอาชีพ พาณิชยกรรมและการบริการ
สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม

ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการนวดแผนไทย

๑. วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการนวดแผนไทย

- ก่อนที่ผู้เรียนจะเข้าสู่การเริ่มต้นการนวดแผนไทย ผู้เรียนควรเรียนรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการนวดแผนไทย ได้แก่ ผ้าขนหนู, น้ำมันนวดตัว, ไม้กดจุด, ลูกประคบสมุนไพร ที่จำเป็นต้องใช้ก่อน โดยมีวิธีการเลือกซื้อ การเก็บรักษา โดยมีวิธีการเลือกดังนี้

ผ้าขนหนู



น้ำมันนวดตัว



ไม้กดจุด



ลูกประคบสมุนไพร



ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการนวดแผนไทย

นวดไทย การนวดแผนไทย หรือ การนวดแผนโบราณ เป็น การนวด ชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัด และรักษาโรคแขนงหนึ่งของ การแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การดัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติ มาจาก ประเทศอินเดีย โดยเชื่อว่าน่าจะมีการนำการนวดเข้ามาพร้อมกับการเผยแพร่พระพุทธศาสนา และมีการ นำเข้ามาใน ประเทศไทย เมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับ กับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน ในปัจจุบันผู้คนมักจะสับสนระหว่างการนวดแบบรักษา และการนวดเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย) ซึ่งทั้งสอง รูปแบบมีการนวดที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

การนวดแบบรักษา เป็นการกระทำเพื่อการตรวจ วินิจฉัย บำบัด รักษา ป้องกันโรค และส่งเสริมฟื้นฟูร่างกาย โดยใช้ศิลปะการนวดไทย รวมไปถึงกรรมวิธีการแพทย์แผนไทยด้วย และเป็นผู้ที่มีใบประกอบวิชาชีพแพทย์ แผนไทย ประเภทการนวดไทย (พท.น.) หรือใบประกอบวิชาชีพแพทย์แผนไทย ประเภทเวชกรรมไทย (พท.ว.) ที่ออกโดยสภาการแพทย์แผนไทยเท่านั้น

การนวดรักษาแบ่งเป็น ๒ สาย คือ *สายราชสำนัก* และ *สายเชลยศักดิ์*

- การนวดแบบราชสำนัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มี ยศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้ นิ้วมือ และ มือ เท่านั้น และ ท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสวยงามเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทาง วิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอลาง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง
- การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองใน การนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่น ๆ เช่น เข่า ศอก เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็น ข้อแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว

การนวดเพื่อสุขภาพ รู้จักกันในชื่อ *นวดผ่อนคลาย* หรือมักเรียกติดปากกันว่า *นวดแผนไทย* เป็นการนวด เพื่อฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น ไม่มีผลกับการบำบัดหรือรักษาโรค โดยผู้นวดอาจจะจบจากการ อบรมนวดเพื่อสุขภาพ ๑๕๐ ชั่วโมง หรือสถาบันอื่น ๆ ที่ไม่มีใบประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณ เกิดจากสัญชาตญาณเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมี อาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวด เมื่อยลดลง เริ่มแรก ๆ ก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุด หรือบางวิธีที่ ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อ ๆ มา จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่าย ๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อน จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลายมา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการและโรคบางอย่าง



หลักสูตรการนวดแผนไทย

ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดยุทธศาสตร์ ๒๕๕๕ ภายใต้กรอบเวลา ๒ ปี ที่จะพัฒนา ๕ ศักยภาพของพื้นที่ใน ๕ กลุ่มอาชีพใหม่ ให้สามารถแข่งขันได้ใน ๕ ภูมิภาคหลักของโลก ให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืน

สภาพสังคมปัจจุบันได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างรวดเร็วและไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น มนุษย์จึงประสบปัญหาต่างๆตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างสิ่งทดแทนเพื่อการอยู่รอดโดยวิธีการต่างๆ

การนวดแผนไทย เป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาตั้งแต่โบราณกาลเกิดขึ้นจากสัญชาตญาณเบื้องต้นของการอยู่รอดเมื่อมีอาการปวดเมื่อยและเจ็บป่วย ตนเองหรือผู้อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยผ่อนคลายลง ที่แรกก็เป็นไปโดยไม่ตั้งใจต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบีบนวดในบางจุดหรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์และกลายเป็น ความรู้ที่สืบทอดกันต่อๆ มาหลายคน การนวดจึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการหรือโรคร้ายบางอย่าง

การนวดแผนไทยเป็นศาสตร์และศิลปะประจำชาติซึ่งดีซึ่งมีบาท ในการแก้ไข้ปัญหา ความเจ็บปวดต่างๆ ของคนไทยตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน การดำเนินการฟื้นฟู การนวดแผนไทยที่ผ่านมา ในภาคประชาชน ภาครัฐ ได้ทำให้การนวดไทยเป็นที่ยอมรับของสังคม การแพทย์แผนไทย ที่มีบทบาทในการสุขภาพ และบำบัดรักษาอาการป่วยของประชาชนมากยิ่งขึ้น ด้วยเห็นความสำคัญนี้ ทำให้ผู้สอนจัดทำหลักสูตรวิชาชีพ แพทย์แผนไทย ประเภทการนวดศีรษะ และนวดใบหน้า กดจุดคลายเครียด สำหรับการอบรม และการถ่ายทอดความรู้ในสถาบัน เพื่อให้เป็นมาตรฐานในการเรียน การสอน การประเมินผลและการทดสอบความรู้ความสามารถ ซึ่งผู้เรียน สามารถนำไปประกอบอาชีพ พร้อมทั้งสร้างรายได้

อาชีพการนวดนวดแผนไทยจึงเป็นอาชีพหนึ่งที่มีความสำคัญในชุมชนและเป็นอาชีพหนึ่งที่สามารถสร้างรายได้ให้กับบุคคลและครอบครัวได้อย่างมั่นคง หลักสูตรอาชีพการนวดนวดแผนไทยนี้ จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการเลือกเรียนอาชีพในกลุ่มพาณิชยกรรม

หลักการของหลักสูตร

๑.เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม

๒.เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพและการศึกษาดูงาน

๓.เป็นหลักสูตรที่ผู้เรียนสามารถนำผลการเรียนรู้ไปเทียบโอนเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในรายวิชาเลือกของสาระการประกอบอาชีพ

๔. เป็นหลักสูตรที่เน้นการใช้ศักยภาพ ๕ ด้านในการประกอบอาชีพ ได้แก่ ศักยภาพด้านทรัพยากร ภูมิอากาศ ภูมิประเทศและทำเลที่ตั้ง ศิลปวัฒนธรรมประเพณีและวิถีชีวิต และด้านทรัพยากรมนุษย์

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

๑. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง
๒. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมี

คุณธรรมจริยธรรม

๓. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ
๔. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๕. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคือประชาชนที่อยู่นอกระบบโรงเรียน

๑. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
๒. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา จำนวน ๑๕ ชั่วโมง แยกเป็น

ทฤษฎี ๕ ชั่วโมง

ปฏิบัติ ๑๐ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร จำนวน ๑๕ ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.ช่องทางการประกอบอาชีพ	๑.๑ บอกความสำคัญของการประกอบอาชีพ ๑.๒ บอกขั้นตอนและวิธีการนวดแผนไทยได้	๑.๑ ความสำคัญ และประโยชน์ของ การนวดแผนไทย ๑.๒ วิเคราะห์ ตนเองในการ ประกอบอาชีพนวดแผนไทยและ คุณธรรม จริยธรรม สำหรับอาชีพ ๑.๓ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนวดแผนไทย -การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ -วิธีการนวดแผนไทย - วิธีการเก็บ รักษา วัสดุ อุปกรณ์ -ขั้นตอนการนวดแผนไทย	๑.๑ ผู้เรียน ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อของจริง สื่อบุคคลในชุมชน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และใช้ในการประกอบอาชีพที่มีความเป็นไปได้ในชุมชน ๑.๒ ผู้เรียน วิเคราะห์อาชีพที่จะสามารถเลือกประกอบอาชีพได้ในชุมชน จากข้อมูลต่าง ๆ ๑.๓ ผู้เรียน ศึกษาดูงานในสถานประกอบการ แหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ในอาชีพที่ตัดสินใจเลือก ๑.๔ ครู ผู้เรียน และผู้รู้ ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับทิศทางการประกอบอาชีพการนวดแผนไทย ในรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง	๒	-
๒.ทักษะการประกอบอาชีพ	๒.๑ สามารถบอกวัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการนวดแผนไทยได้	๑. การเตรียมความพร้อม ๒. การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์เครื่องมือ ๓. วิธีการนวดแผนไทย ๔. อันตรายจากการใช้เครื่องมือในการนวดแผนไทย ๕. วิธีการเก็บรักษา วัสดุอุปกรณ์	๒.๑ ทบทวนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนวดแผนไทย ๒.๒ อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ๒.๓ จัดผู้เรียนไปศึกษาดูงานในแหล่งเรียนรู้ชุมชน พร้อมจดบันทึก ๒.๔ จัดทำแผนการเรียนรู้ ๒.๕ ดำเนินการจัดการเรียนรู้และฝึกทักษะอาชีพตามหลักสูตร และตามแผนการเรียนรู้ ๒.๖ ครูและผู้เรียนร่วมกันจัดกระบวนการเรียนรู้ ๒.๗ จดบันทึกผลการเรียนรู้ ๒.๘ ดำเนินการวัดและประเมินผลตามหลักสูตรกำหนด ๒.๙ ผู้เรียนปฏิบัติจริง	๒	๑๐

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๓. การบริหารจัดการจัดการในการประกอบอาชีพ	สามารถบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการนวดแผนไทยได้	๑. การคำนวณ ต้นทุนในการนวดแผนไทย ๒. การประชาสัมพันธ์และการหาลูกค้า ๓. การควบคุม มาตรฐานของการ บริการ ๔. การเจรจาต่อรอง ราคา กับลูกค้า	๓.๑ การบริหารจัดการอาชีพการนวดแผนไทย ๓.๑.๑ สํารวจและศึกษาแหล่งวัสดุอุปกรณ์ และการใช้ประโยชน์ของแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ และทุนต่างๆ ๓.๒ การบริหารจัดการการตลาด ๓.๓ การวางแผนการดำเนินงาน	๑	-

การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. จัดกิจกรรมสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง ทรัพยากร อาชีพ และความต้องการของตลาด เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นช่องทางการประกอบอาชีพ

๒. จัดกิจกรรมวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้กระบวนการ SWOT รวมทั้งการศึกษาดูงาน เพื่อกำหนดทิศทางการพัฒนาประกอบอาชีพ

๓. ฝึกทักษะการประกอบอาชีพ

- เรียนรู้จากวิทยากร

- เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง

สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสารความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนไทย

๒. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ

๓. วัสดุอุปกรณ์

การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร

๒. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้ และจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

๓. มีผลงานที่มีคุณภาพ

เอกสารหลักฐานการศึกษา

๑. หลักฐานการประเมินผล
๒. ทะเบียนคุมวุฒิปัตร์
๓. วุฒิปัตร์การศึกษา ออกโดยสถานศึกษา

การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรนี้สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

แผนการจัดกระบวนการการเรียนรู้หลักสูตรการวัดแผนไทย

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑. ความเป็นมาการ วัดแผนไทย	๑. อธิบายความเป็นมา ของการวัดแผนไทย	๑. วัดแผนไทย ความเป็นมา	๑. วิทยากรอธิบายความเป็นมา การวัดแผนไทย	๑. ใบความรู้เรื่องความ เป็นมาของการวัด แผนไทย ๒. รูปภาพ ๓. สื่อออนไลน์	๑. สังเกตความ สนใจ ๒. ชักถาม ๓. การมีส่วนร่วม ๔. ชิ้นงาน/ผลงาน ๕. ประเมินผลงาน ผู้เรียน โดยใช้ใบงาน ที่กำหนด	๕	๑๐
๒. วัสดุอุปกรณ์และการ เลือกใช้	๑.อธิบายวัสดุ อุปกรณ์ และเลือกใช้ได้อย่าง เหมาะสม	๒. วัสดุ อุปกรณ์ และการเลือกใช้	๑.วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการ วัดแผนไทย ๒. วิทยากรอธิบายวัสดุที่ใช้ใน การการวัดแผนไทย ๓. ให้ผู้เรียนเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์	๑. ตัวอย่างวัสดุ อุปกรณ์ ๒. สื่อออนไลน์			
๓. ขั้นตอนการทำงาน วัดแผนไทย	๑. อธิบายขั้นตอนการ วัดแผนไทย	๓. ขั้นตอนการ วัดแผนไทย	๑. วิทยากรอธิบายการเตรียม อุปกรณ์และขั้นตอนการวัดแผน ไทย	๑.ใบความรู้ เรื่องการ วัดแผนไทย ๒. สื่อออนไลน์ ๓.วัสดุ อุปกรณ์ของ จริง			
๔. การปฏิบัติการวัด แผนไทย	๑.ปฏิบัติการวัดแผน ไทย	๔. การปฏิบัติการ วัดแผนไทย	๑.วิทยากรสาธิตวิธีการวัดแผน ไทย	๑.ใบงาน การวัดแผน ไทย			

ใบความรู้

ความเป็นมาการนวดแผนไทย

นวดไทย การนวดแผนไทย หรือ การนวดแผนโบราณ เป็น **การนวด** ชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของ **การแพทย์แผนไทย** โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การดัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" โดยมีหลักฐานว่า นวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจาก **ประเทศอินเดีย** โดยเชื่อว่าน่าจะมีการนำการนวดเข้ามาพร้อมกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาใน **ประเทศไทย** เมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน

ในปัจจุบันผู้คนมักจะสับสนระหว่างการนวดแบบรักษา และการนวดเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย) ซึ่งทั้งสองรูปแบบมีการนวดที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

การนวดแบบรักษา เป็นการกระทำเพื่อการตรวจ วินิจฉัย บำบัด รักษา ป้องกันโรค และส่งเสริมฟื้นฟูร่างกาย โดยใช้ศิลปะการนวดไทย รวมไปถึงกรรมวิธีการแพทย์แผนไทยด้วย และเป็นผู้ที่มีใบประกอบวิชาชีพแพทย์แผนไทย ประเภทการนวดไทย (พท.น.) หรือใบประกอบวิชาชีพแพทย์แผนไทย ประเภทเวชกรรมไทย (พท.ว.) ที่ออกโดยสภาการแพทย์แผนไทยเท่านั้น

การนวดรักษาแบ่งเป็น ๒ สาย คือ **สายราชสำนัก** และ **สายเชลยศักดิ์**

- การนวดแบบราชสำนัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้ **นิ้วมือ** และ **มือ** เท่านั้น และท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสวยงามเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอหลวง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง
- การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่น ๆ เช่น **เข่า ศอก เท้า** เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว

การนวดเพื่อสุขภาพ รู้จักกันในชื่อ **นวดผ่อนคลาย** หรือมักเรียกติดปากกันว่า **นวดแผนไทย** เป็นการนวดเพื่อฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น ไม่มีผลกับการบำบัดหรือรักษาโรค โดยผู้นวดอาจจะจบจากการอบรมนวดเพื่อสุขภาพ ๑๕๐ ชั่วโมง หรือสถาบันอื่น ๆ ที่ไม่มีใบประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณ เกิดจากสัจจะญาณเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมีอาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยลดลง เริ่มแรก ๆ ก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุด หรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อ ๆ มา จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่าย ๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อน จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการและโรคบางอย่าง



ใบความรู้

วัสดุและข้อควรระวังในการนวดแผนไทย

วัสดุ/อุปกรณ์

๑. ผ้าขนหนู
๒. น้ำมันนวดตัว
๓. ไม้กดจัด
๔. ลูกประคบสมุนไพร

ข้อควรระวังและความเสี่ยงในการนวด

แม้ว่าประโยชน์ของการนวดนั้นจะช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า การนวดจะเหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของทุกคน เพราะยังพบว่าในบางกลุ่มที่มีอาการดังต่อไปนี้ ควรระวังข้อควรระวังในการนวด เนื่องจากสามารถทำให้เกิดอันตรายหรือส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

• ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวร้ายแรง

ข้อควรระวังในการนวดที่สำคัญสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด เป็นต้น ผู้ที่เป็นโรคความดัน เมื่อได้รับแรงกดหนักๆ ตามเส้นของร่างกายจะส่งผลให้ความดันขึ้นจนเส้นเลือดในสมองแตกได้ หรือผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน เมื่อเข้ารับการนวดอาจเกิดแผลฟกช้ำ ดำเขียว เสี่ยงต่อการเกิดแผลได้ง่าย

• ผู้ป่วยที่มีโรคเมรั้งทุกชนิด

ผู้ที่เป็นเมรั้งไม่ควรเข้ารับการนวด เพราะจะทำให้เซลล์เมรั้งกระจายตัวได้อย่างรวดเร็วมากยิ่งขึ้น สาเหตุที่เซลล์กระจายตัวได้เร็วขึ้นมาจากการกด รูด คลึงไปตามเส้นและกล้ามเนื้อ ส่งผลให้เซลล์เมรั้งสามารถกระจายเข้าไปยังเส้นเลือดและน้ำเหลืองได้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคเมรั้งทุกชนิดก่อนการนวดจึงควรขอคำปรึกษาจากแพทย์อีกครั้ง

• ผู้ป่วยกระดูกพรุน

ข้อควรระวังในการนวดก่อนเข้ารับบริการ ควรตรวจสอบอีกครั้งว่าคุณไม่ได้เป็นผู้ป่วยโรคกระดูกพรุน เพราะถ้าผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนได้รับการนวดอาจทำให้กระดูกหักหรือบาดเจ็บสาหัส โดยเฉพาะการนวดบริเวณต้นคอ สันหลัง ซี่โครง เป็นจุดที่ต้องระวัง รวมทั้งผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องข้อต่อหลวมหรืออาการเจ็บตามข้อก็ไม่ควรได้รับการนวดเช่นกัน

• สตรีมีครรภ์ สตรีมีประจำเดือน

สาเหตุที่สตรีมีครรภ์ไม่ควรได้รับการนวดเพราะอาจจะมีผลต่อลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งหากได้รับการนวดที่ไม่ถูกวิธี หรือถูกประเภท เช่น การนวดแผนไทย หรือการนวดสะท้อนจุด อาจเกิดอาการแท้งลูกได้ หรือผู้ที่มีประจำเดือนอยู่ในขณะนั้นเมื่อได้รับการนวดจะเกิดไข้ต่ำๆ เนื่องจากการนวดส่งผลให้เลือดออกผิดปกติซึ่งเกิดจากการแปรปรวนภายในร่างกาย

• ผู้ที่มีปัญหาเลือดไม่แข็งตัว

สำหรับผู้ที่มีปัญหาเลือดไม่แข็งตัว เช่น โรคฮีโมฟีเลีย ควรหลีกเลี่ยงการนวด เพราะการนวดช่วยให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น และปรับอุณหภูมิสมดุลต่างๆ ภายในร่างกาย อาจจะทำให้ผู้ที่มีปัญหาเลือดไม่แข็งตัวเกิดอาการเลือดออกภายในตามจุดต่างๆ เช่น ใต้ผิวหนัง กล้ามเนื้อ จนเกิดอาการช็อกและถึงขั้นเสียชีวิตได้

• ผู้ที่มีปัญหากับกระดูกสันหลัง

แม้ว่าการนวดจะสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ แต่คุณจำเป็นต้องรู้ว่าอาการปวดหลังนั้นมาจากสาเหตุใด หากเป็นอาการปวดหลังที่เกิดจากการบาดเจ็บทางกระดูก การนวดจะไม่สามารถช่วยได้ และยังเกิดอันตรายต่อสุขภาพอีกด้วย เพราะวิธีการนวดที่เน้นแรงหนักบีบ กดไปยังบริเวณที่ปวด ทำให้กระดูกสันหลังเคลื่อนหรือข้อกระดูกสันหลังอักเสบได้

• ผู้ป่วยที่มีไข้สูงและป่วยติดเชื้อ

ข้อควรระวังในการนวดขณะที่เป็นไข้สูง มีอาการติดเชื้อทางร่างกายหรือผิวหนัง เช่น โรคอีสุกอีใส โรคฉีษโรค ควรทำการรักษาให้หายขาดก่อนที่จะเข้ารับการนวด เพื่อความปลอดภัยของคุณเองและนักบำบัด รวมทั้งหากคุณได้รับการผ่าตัดมาเมื่อไม่นานมานี้ก็ไม่ควรเข้ารับการนวด เพราะอาจจะเกิดการแผลฉีกขาดจากการกดทับได้

• ผู้ป่วยกระดูกหัก

ถึงแม้ว่าในอดีตเคยมีประวัติกระดูกหักและทำการรักษาหายแล้ว หรือเป็นผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคกระดูก ก็ไม่ควรเข้ารับการนวด เพราะอาจจะเกิดการกระดูกเคลื่อน กระดูกปรี หรือกระดูกร้าได้ และผู้ที่มีอาการบาดเจ็บที่กระดูกจะเกิดภาวะลิ่มเลือดได้ง่ายกว่า หากได้รับการนวดจะมีอาการลิ่มเลือดอุดตันในเส้นเลือดทันที จึงควรหลีกเลี่ยงการนวดโดยเด็ดขาด

• ผู้ที่บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

หากมีอาการบาดเจ็บร้ายแรง มีรอยช้ำ เจ็บที่เส้นเอ็นหรือเป็นแผลจากการเล่นกีฬา การตัดสินใจไปนวดจะเกิดอันตรายได้และยังทำให้ร่างกายเจ็บปวดมากยิ่งขึ้น สิ่งที่คุณควรทำ คือ การพักฟื้นร่างกายในช่วง ๑-๒ อาทิตย์ ก่อนเพื่อรอดูอาการ เมื่ออาการดีขึ้นคุณก็สามารถเข้ารับการนวดได้ แต่หากอาการแย่ลงหรือไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

ใบงาน
แบบบันทึก การวางแผนไทย
ให้ผู้เรียนจดบันทึก ขั้นตอน การวางแผนไทย ระหว่างที่วิทยากรบรรยาย
แบบบันทึก

วัสดุอุปกรณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อควรระวังในการวางแผนไทย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็นส่วนตัว

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

คุณประโยชน์ของการนวดแผนไทย

คุณประโยชน์ของการนวดแผนไทย

๑. กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ

หลังจากที่ได้ใช้กล้ามเนื้ออย่างหนักเป็นเวลานาน ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือแม้แต่นั่งทำงาน กล้ามเนื้อช่วงไหล่และคอจะเป็นจุดที่สามารถเกิดอาการเส้นตึงได้ง่าย ยิ่งถ้านั่งไม่ถูกวิธีจะกลายเป็นปัญหาเรื้อรังและแสดงอาการปวดออกมาอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งหากคุณได้รับการนวดกล้ามเนื้อ จุดที่ตึงจะถูกกระตุ้นจนเกิดความยืดหยุ่น และยังสามารถลดอาการปวดบริเวณนั้นๆ ได้

๒. ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย

ด้วยความเครียดและปัจจัยต่างๆ ในการทำงานส่งผลให้ร่างกายและจิตใจต้องคอยแบกรับความตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา จนมีอาการปวดตามร่างกาย เช่น อาการปวดขมับ ท้ายทอย หรือปวดตา เป็นต้น ดังนั้น การนวดที่ต้องคลึงและบีบเบาๆ ไปตามรอยเส้นและกล้ามเนื้อบวกกับมีกลิ่นหอมของน้ำมันระเหยในการนวด จะทำให้รู้สึกสดชื่น สุขภาพจิตดี สามารถช่วยให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย สบายตัว และคลายเครียดได้

๓. การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

ประโยชน์ของการนวดที่กระตุ้นระบบการทำงานของเลือดให้สามารถไหลเวียนได้ดีขึ้นทั่วทั้งร่างกาย ยังส่งผลต่อการทำงานของระบบน้ำเหลืองให้มีการหมุนเวียนที่ดีขึ้น และเมื่อทั้ง ๒ อย่างได้รับการกระตุ้นจากการนวด จะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง และช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย พร้อมทั้งรักษาสมดุลของน้ำ

๔. บรรเทาอาการปวดตามร่างกาย

อาการเจ็บปวดตามร่างกายสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกวัย แม้ว่าจะอายุน้อยก็เกิดอาการเช่นนี้ได้ สาเหตุอาจจะมาจากการนั่งที่ผิดท่า เช่น การนั่งเก้าอี้ที่ไม่รองรับสรีระของร่างกาย การนั่งหลังค่อม หรือผู้ที่ต้องยืนเดินเป็นเวลานานจะเกิดอาการปวดบริเวณเท้า ปวดช่วงขา และเพื่อบรรเทาอาการปวดตามร่างกาย ทำให้หลายคนเลือกที่จะเข้ารับการนวดเพราะสามารถช่วยลดอาการปวดได้ดี

๕. ปรับเปลี่ยนสมดุลภายใน

การนวดเพื่อกระตุ้นและปรับการทำงานของอวัยวะภายใน ช่วยให้การทำงานของเส้นประสาทและระบบต่างๆ ดีขึ้น เลี่ยงปัญหาอาการเจ็บปวดตามข้อ กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น ทำให้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และไม่มีอาการเจ็บปวดที่กล้ามเนื้อ

๖. ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย

ภาวะเสื่อมสภาพของร่างกายเกิดขึ้นได้หลังจากการทำงานหนัก อาการเครียด และส่งผลในระยะยาวทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย ภูมิคุ้มกันไม่ดี ทั้งนี้ การนวดจะช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟูอย่างเต็มที่ และสำหรับผู้ที่เล่นกีฬา หรือผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตก็สามารถช่วยให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น ลดอาการกล้ามเนื้อเกร็งได้

๗. ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น

ปัญหานอนหลับยากหรือเกิดอาการนอนไม่หลับบ่อยๆ จะดีขึ้นหากได้รับการนวดที่ถูกต้อง โดยรูปแบบของการนวดที่สามารถช่วยให้หลับอย่างมีประสิทธิภาพจะเป็นการนวดเพื่อสร้างความผ่อนคลาย เช่น การนวดน้ำมันโรมาเทอราพี การนวดสวีดิช เป็นต้น แต่ทั้งนี้ ก็ยังมีการนวดที่นิยมเหมาะสำหรับคนที่หลับยาก คือ การนวดกดจุดบนใบหน้า เพราะบนใบหน้าจะมีต่อมไพบีอยู่ระหว่างหัวคิ้ว เมื่อกดลงไปจะไปกระตุ้นสารโมโนเมลาโทนิน สามารถช่วยให้หลับสบายมากยิ่งขึ้น

ใบความรู้
การคำนวณต้นทุนกำไร การวางแผนไทย
ตัวอย่างการคิดต้นทุน กำไร การผลิตและค่าใช้จ่ายในการวางแผนไทย

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย(ต้นทุน)			การกำหนดราคา คิดจากต้นทุน+ กำไรที่ต้องการ
	การวางแผนไทย	ผ้าขนหนู ๒๐ บาท ไม้กวาดจุด ๒๐ บาท น้ำมันนวด ๓๕ บาท ลูกประคบสมุนไพร ๖๐ บาท	๑๓๕.-	
	รวมค่าใช้จ่าย	๑๓๕	๑๓๕.-	
	รายได้	๒๐๐.-		

กำหนดราคาขายต่อหน่วย ดังนี้

- กำหนดกำไรที่ต้องการได้จากต้นทุน X (กำไรที่ต้องการหารด้วย ๑๐๐)

ตัวอย่างเช่น

คิดค่าบริการ ๒๐๐ จากต้นทุน ๑๓๕ บาท ต้องการกำไรร้อยละ ๓๐

ดังนั้น กำไรที่ต้องการ = ๒๐๐×๓๐ หาร ๑๐๐ = ๖๐

- การกำหนดราคา ได้มาจากต้นทุน + กำไร หารด้วยจำนวนหน่วย

ตัวอย่าง

ขนาด ๑ ชั่วโมง จากต้นทุน ๑๓๕ บาท และกำไรที่ต้องการ ๖๕ บาท

ฉะนั้น ราคานวดต่อชั่วโมง = $๑๓๕ \text{ บาท} + ๖๕ \text{ บาท}$ หารด้วย ๑ ชั่วโมง = ๒๐๐ บาท

หมายเหตุ

การกำหนดกำไรที่ต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย เช่น ราคาสตลาด ลักษณะของสินค้าและบริการ

การตั้งราคาให้สามารถแข่งขันได้นั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของกลุ่มลูกค้า หรือมีฤดูกาลเข้ามาเกี่ยวข้องก็สามารถที่จะกำหนดกำไรที่ต้องการสูง การตั้งราคาให้สามารถแข่งขันได้นั้นต้องอยู่บนพื้นฐานความสมดุลระหว่างความพึงพอใจของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการด้วย ถ้ามีร้านนวดแผนไทยแพร่หลายในชุมชน มีคู่แข่งมากต้องกำหนดกำไรน้อยลงไป

ใบงาน
การคิดต้นทุน กำไร

ผู้เรียน/กลุ่ม.....

เรื่อง.....

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย(ต้นทุน)			๑.ให้กำหนด ราคากำไร ต้องการเป็นร้อยละก่อน ๒. แล้ว คำนวณหาราคา ต่อหน่วยจึงจะ ทราบรายได้ ๓. นำรายได้ที่ได้ ได้มาใส่ตารางนี้
	รวมค่าใช้จ่าย			
	รายได้จากการขาย			
	รวมรายได้			

๑. กำไรที่ต้องการ=ต้นทุน X (รายละเอียดของกำไรที่ต้องการหารด้วย ๑๐๐)

๒. การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ต้นทุน + กำไร =.....จำนวนหน่วย

ใบความรู้

ช่องทางการตลาด

ช่องทางจำหน่ายทางตรงมีช่องทางขายมีดังนี้

หน้าร้าน : มีการให้บริการจากผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนไทย

ช่องทางการจำหน่ายโดยอ้อมมีช่องทางการขายมีดังนี้

ทางออนไลน์ : ขายบนเพจ Facebook เป็นช่องทางที่ง่ายที่สุด คนขายนิยมสูงสุด และก็เข้าถึงกลุ่มลูกค้าเราได้มากที่สุดเช่นกัน เพราะสมัยนี้ใครๆ ก็เล่น Facebook กันทั้งนั้นทำให้สินค้าเราเข้าถึงกลุ่มลูกค้าได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ปัจจุบัน Facebook สามารถตั้งบที่โฆษณาและกำหนดกลุ่มเป้าหมายเองด้วยทำให้เปิดเพจขายของบน Facebook อีกช่องทางหนึ่ง

แบบวัดและประเมินผลการนวดแผนไทย

ประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๑. จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ

- ๑.๑ เลือกใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ ได้เหมาะสมกับประเภทและปริมาณ
- ๑.๒ ทำความสะอาดบำรุงรักษาและจัดเก็บอุปกรณ์เครื่องมือได้อย่างถูกต้อง

๒. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์

- ๒.๑ เลือกใช้วัสดุและอุปกรณ์ได้อย่างเหมาะสม
- ๒.๒ เตรียมวัสดุและอุปกรณ์ได้อย่างเหมาะสม
- ๒.๓ จัดเก็บวัสดุและอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้องตามประเภทของการนวด

๓. ทักษะการเลือกวิธีนวดแผนไทย

- ๓.๑ เลือกวิธีการนวดแผนไทยตรงตามอาการของผู้รับบริการ

๔. ทักษะการนวดแผนไทย

- ๔.๑ ทำได้ถูกต้องตามขั้นตอนและวิธีการนวดแผนไทย

ใบงาน
แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ-นามสกุล.....

หลักสูตร.....กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (๑๐ คะแนน)
๑. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ (๒๐ คะแนน)	
๑.๑ ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
๑.๒ สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
๒. ทักษะการปฏิบัติ (๔๐ คะแนน)	
๒.๑ สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
๒.๒ ประเมินโดยให้สาธิต	
๒.๓ แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
๒.๔ ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม (ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา)	
๓. คุณภาพของผลงาน ผลการปฏิบัติงาน (๔๐ คะแนน)	
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 จึงจะผ่านเกณฑ์การ

ประเมิน

ลงชื่อ

วิทยากร

(

)

แบบทดสอบ
หลักสูตรวิชานวดแผนไทย

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นหลักการสำคัญของการนวดแผนไทย?

- ก) การใช้แรงกดที่รุนแรงเสมอ
- ข) การกดจุด ยืดเหยียด และคลึงตามแนวเส้นพลังงาน
- ค) การนวดเฉพาะบริเวณที่ปวดเท่านั้น
- ง) การใช้เพียงน้ำมันหอมระเหยในการรักษา

๒. การนวดแผนไทยมีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย?

- ก) เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและลดความเครียด
- ข) ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นเหมือนออกกำลังกาย
- ค) ลดความดันโลหิตสูงโดยทันที
- ง) ช่วยรักษาโรคทุกชนิดได้ ๑๐๐%

๓. จุดสำคัญที่ห้ามนวดในร่างกายคือบริเวณใด?

- ก) กล้ามเนื้อแขนและขา
- ข) กระดูกสันหลังและเส้นเลือดใหญ่
- ค) ฝ่ามือและฝ่าเท้า
- ง) หัวไหล่และสะโพก

๔. การนวดแผนไทยมีกี่ประเภทหลัก?

- ก) ๒ ประเภท
- ข) ๓ ประเภท
- ค) ๔ ประเภท
- ง) ๕ ประเภท

๕. บุคคลใดไม่ควรรับการนวดแผนไทย?

- ก) ผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทั่วไป
- ข) หญิงตั้งครรภ์ที่อายุต่ำกว่า ๓ เดือน
- ค) นักกีฬาที่ต้องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ง) ผู้ที่ต้องการลดความเครียด

เฉลย ๑. ข ๒. ก ๓. ข ๔. ก ๕. ข

บรรณานุกรม

https://www.google.com/search?q=%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%AA%E0%B8%94%E0%B8%B8%E0%B8%94%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%94%E0%B8%A1%E0%B8%84%E0%B8%84%E0%B8%B1%E0%B8%84%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%8C&ca_esv=3480d6ac24ef8f&sca_upv=1&sxsrf=ADLYWJHlqlyeoU_r4qSO1xor2efR2c4KO%3A0101044674687&ei=SpBZZrS8KeyRnesPn86s

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

นายรัฐพล พันธุ์โพธิ์
นางอภิขญา ดีผาย
นายธีระพล ตะนัยศรี
นางธนวรรณ ไชยโหวาร
นางสาวเอนอัสชา ปักขาเหน่ง
นางเยาวรัตน์ โคตรธาดา
นางพรพิรุณ ชาแท่น
นางสาววิจิตรา คลังพระศรี
นางจินดารัตน์ ภูเฮืองแก้ว
นายฐาปกรณ์ ไชยะดา
นายจิรวุฒน์ เขียวเพชร
นางโสภา สว่างพรม
นางสาวนิสรดา ดวงสีทา
นางสาวพรณี ถาแสง
นางสุนันท์ฤทธิการญจน์ ทับผา

ครู รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ สกร.อำเภอภูตรัง
ครู
ครูอาสาสมัครฯ
ครู กศน.ตำบล
ครู กศน.ตำบล
ครู กศน.ตำบลก
ครู กศน.ตำบล
ครู กศน.ตำบล
ครู ศรช.
ครู ศรช.
ครู ศรช.
ครู ศรช.
ครู ศรช.
ครู ศรช.
ครู ศรช.
ครู ศรช.

ออกแบบกราฟฟิค ปก/รูปเล่ม

นางพรพิรุณ ชาแท่น

ครู กศน.ตำบล

พิสูจน์อักษร

นางอภิขญา ดีผาย
นายธีระพล ตะนัยศรี
นางเยาวรัตน์ โคตรธาดา

ครู
ครูอาสาสมัครฯ
ครู กศน.ตำบล