



การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

พัชราภรณ์ ปินทิพย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
ธันวาคม 2561



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6



พัชรภรณ์ ปินทิพย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
ธันวาคม 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

Development of Thai Massage for Health Training Curriculum
for Prathomsuksa 4-6 Students

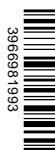


Patcharaporn Pinthip

A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements for
Master of Education Program in Curriculum and Instruction
Uttaradit Rajabhat University

December 2018

Copyright of Uttaradit Rajabhat University



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ของ

พัชราภรณ์ ปินทิพย์

ได้รับการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการที่ปรึกษาและคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุดม คำขาด)

ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุดม คำขาด)

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษาประจำหลักสูตร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิมพ์กา ธรรมสิทธิ์)

คณบดีคณะครุศาสตร์

(ดร.เชาวฤทธิ์ จันจัน)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรืองเดช วงศ์หล้า)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์



บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
ผู้วิจัย	นางพัชราภรณ์ ปินทิพย์
ปริญญา	หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน)
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุดม คำขาด

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตร และศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ประชากรเป้าหมาย ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง จำนวน 1 คน ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 3 คน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง จำนวน 3 คน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 30 คน รวม 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามความต้องการจำเป็น หลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ แบบทดสอบการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ แบบประเมินทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียน และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาดัชนีประสิทธิผล

ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย ประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย ทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทยและข้อควรระวังในการนวดแผนไทยตามจุดต่างๆ ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ข้อปฏิบัติหลังการนวดสำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ รวม 20 ชั่วโมง ประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมมีดัชนีเท่ากับ 70.88 โดยนักเรียนมีคะแนนด้านความรู้เฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ผลการประเมินทักษะการทำกิจกรรมในการฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 88.33 มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่เกิดขึ้นได้แก่ ความมีวินัย ความเป็นมิตร ชอบใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ความขยัน ความอดทน และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด



3966981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

คำสำคัญ : หลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ, ทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ



ABSTRACT

Title	Development of Thai Massage for Health Training Curriculum for Prathomsuksa 4-6 Students
Author	Patcharaporn Pinthip
Degree	Master of Education (Curriculum and Instruction)
Academic Year	2017
Advisor	Assistant Professor Dr. Udom Kamkad

This research aimed to develop a traditional Thai massage for health training curriculum for Prathomsuksa 4-6 students, to study the effectiveness of the curriculum and to investigate the student satisfaction. The target population included the director of Ban Phrao Klang School, 3 Prathomsuksa 4-6 homeroom teachers, 3 Basic Education committee members of Ban Phrao Klang School, and 30 Prathomsuksa 4-6 students, 37 people in total. The tools used in this research comprised a need assessment questionnaire, the Thai massage for health training course, a massage test, a massage skill evaluation form, a learner's desirable characteristics evaluation form, and a learner's satisfaction evaluation form. The data analysis and statistics used were percentage, average, standard deviation, and Effectiveness Index.

The study showed that the development of the 20-hour traditional Thai massage for health training curriculum for Prathomsuksa 4-6 students included 6 activities: an orientation, the history of traditional Thai massage, types and benefits, Thai massage basic skills, precautions of the body specific points, prohibitions and precautions in giving Thai massage, after massage guidelines for both givers and receivers, and the post training activity. The Effectiveness Index of the training curriculum was at 70.88 which students gained higher score in the part of knowledge after training. The skill evaluation average was at 88.33% with required desirable competences in discipline, responsibility, learning enthusiasm, working commitment,



3966981993

URU iThesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

diligence, and tolerance. The student satisfaction of the training curriculum was overall at the highest level.

Keyword : Traditional Thai Massage for Health Training Curriculum, Skills of Thai Traditional Massage for Health



กิตติกรรมประกาศ

การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี โดยความกรุณาช่วยเหลือและแนะนำจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดม คำขาด ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาสละเวลาให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์จนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ชลายุทธ์ ครูทเมือง อาจารย์ ดร.สุกัญญา รุจิเมธภาส และคุณสิทธิศักดิ์ กองมา ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์ และกรุณาให้คำแนะนำแก้ไขปรับปรุงเครื่องมือ และให้คำปรึกษาในการจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นอย่างดี และผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง ที่ให้ความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแต่ บิดา มารดา บุรณพจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

พัชรภรณ์ ปินทิพย์

สารบัญ

บทที่	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม.....	8
ความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนไทย.....	27
ความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจ.....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	32
บทที่ 3 ระเบียบวิธีดำเนินการวิจัย.....	39
ระยะที่ 1 การพัฒนาหลักสูตร.....	39



3966981993

URU :Thesiss 57551101225 thesiss / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

ระยะที่ 2 การใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้น ศึกษาปีที่ 4-6	45
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
ระยะที่ 1 ผลการพัฒนาหลักสูตร.....	47
ระยะที่ 2 ผลการศึกษาผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6	53
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	57
สรุปผลการวิจัย.....	58
การอภิปรายผล	59
ข้อเสนอแนะ	65
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก.....	71
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ.....	72
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	74
ภาคผนวก ค กิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรฝึกอบรม.....	106
ภาคผนวก ง หลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ.....	143
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6	143
ภาคผนวก จ แบบบันทึกคะแนน.....	149
ภาคผนวก ฉ ผลความพึงพอใจของหลักสูตรและผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม.....	154
ภาคผนวก ช การประเมินหลักสูตรฉบับร่างของผู้เชี่ยวชาญ.....	159
ภาคผนวก ซ วิธีการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ.....	161
ภาคผนวก ฅ ภาพกิจกรรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ.....	202

ประวัติย่อผู้วิจัย.....207



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงเกณฑ์การให้คะแนน	43
ตารางที่ 2 ความต้องการในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม.....	47
ตารางที่ 3 ขอบข่ายเวลาเรียนและเนื้อหาของการฝึกอบรม.....	50
ตารางที่ 4 แสดงผลคะแนนก่อนและหลังเรียนในการใช้หลักสูตรฝึกอบรม การวางแผนไทยเพื่อ สุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6.....	53
ตารางที่ 5 แสดงผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนในหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6.....	54
ตารางที่ 6 แสดงผลคะแนนทักษะปฏิบัติการนวดของนักเรียน	54
ตารางที่ 7 แสดงระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อ สุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6.....	55

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมตามกระแสโลกาภิวัตน์ทำให้เกิดผลกระทบอย่างมากกับวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ การศึกษา พฤติกรรมและวัฒนธรรมในด้านต่างๆ การเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดผลกระทบในทางลบกับเยาวชน ประชาชน และกระแสโลกาภิวัตน์ที่เกิดขึ้นนับวันจะทวีรุนแรงต่อเนื่องมากขึ้น ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีวัฒนธรรมประจำชาติที่โดดเด่นมาช้านานจนเป็นที่กล่าวขวัญทั่วโลก แต่เมื่อกระแสโลกาภิวัตน์เข้ามาครอบงำ ความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมจึงมีมากขึ้นทุกวัน ดังที่รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 มาตรา 80 ได้บัญญัติไว้ว่า รัฐต้องส่งเสริมและสนับสนุนความรู้ รักสามัคคีและการเรียนรู้ปลูกจิตสำนึก และเผยแพร่ ศิลปวัฒนธรรมประเพณีของชาติ ตลอดจนค่านิยมที่ดีงามและภูมิปัญญาท้องถิ่น (สำนักงานศาลรัฐธรรมนูญ, 2550, น. 33) และสอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาคณสู์สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืนของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พุทธศักราช 2555-2559 คือ พัฒนาเด็กวัยเรียนให้มีความรู้ทางวิชาการและสติปัญญาทางอารมณ์ที่เข้มแข็ง สามารถศึกษาหาความรู้และต่อยอดองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง โดยพัฒนาหลักสูตรและปรับกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้อต่อการพัฒนาผู้เรียนเชื่อมโยงกับภูมิสังคม โดยบูรณาการการเรียนรู้ให้หลากหลายทั้งด้านวิชาการ ทักษะชีวิต และนันทนาการที่ครอบคลุมทั้งศิลปะ ดนตรี กีฬา วัฒนธรรม ศาสนา ประชาธิปไตย ความเป็นไทย และเรื่องอาเซียนศึกษา ให้มีความสำคัญกับการเรียนรู้ในห้องเรียนและการเรียนรู้นอกห้องเรียน สร้างนิสัยใฝ่รู้ มีทักษะในการคิด เสริมสร้างทักษะชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และถูกต้องให้แก่เด็ก โดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถจัดการ ควบคุม ดูแล อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมพัฒนากำลังแรงงานระดับกลาง โดยเน้นการจัดการเรียนการสอนตามแนว ทฤษฎีการเรียนรู้ เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา การสร้างแรงจูงใจ ปลูกฝังค่านิยมในการเรียนสายอาชีพ และการประกอบอาชีพอิสระ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554, น. 46-47)

กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนจะต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เป็นเครื่องมือที่จะนำตนเองไปสู่เป้าหมายของหลักสูตร กระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน อาทิ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการทางสังคม กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติลงมือทำจริง กระบวนการจัดการ

กระบวนการวิจัย กระบวนการเรียนรู้ของตนเอง และกระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กระบวนการเหล่านี้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝนพัฒนา เพราะจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี บรรลุเป้าหมายของหลักสูตร ผู้สอนจึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ เพื่อนำความรู้ ความสามารถนำมาเลือกใช้ การจัดการกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552, น. 25)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จัดทำขึ้นสำหรับท้องถิ่นและสถานศึกษา ได้นำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานให้มีคุณภาพด้านความรู้ และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงและแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552, น. 3) และกิจกรรมนักเรียนเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความมีระเบียบวินัย ความเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี ความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน การรู้จักแก้ปัญหา การตัดสินใจที่เหมาะสม ความมีเหตุผล การช่วยเหลือแบ่งปันกัน เอื้ออาทรและสมานฉันท์ โดยจัดให้สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติด้วยตนเองในทุกขั้นตอน กิจกรรมนักเรียนประกอบด้วย 1. กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์และนักศึกษาวิชาทหาร 2. กิจกรรมชุมนุมซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความถนัด ความสนใจ ตามความต้องการของผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเติมเต็มความรู้ ความชำนาญ ทักษะชีวิตและประสบการณ์ของผู้เรียนให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพื่อค้นพบความถนัดความสนใจของตนเอง และพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ ตลอดจนการพัฒนาทักษะของสังคม และปลูกฝังจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคมมีหลักการสำคัญคือ 1. เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสมัครใจของผู้เรียน โดยมีครูเป็นที่ปรึกษา 2. เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนช่วยกันคิดช่วยกันทำ และช่วยกันแก้ปัญหา 3. เป็นกิจกรรมที่พัฒนาผู้เรียนตามสาระที่กำหนดนอกเหนือจากการเรียนการสอน 4. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน 5. เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพของสถานศึกษา หรือท้องถิ่น และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมชุมนุม ดังต่อไปนี้ 1. พัฒนาความรู้ ความสามารถ ด้านการคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อให้เกิดทักษะชีวิต ประสบการณ์ ทั้งวิชาการและวิชาชีพตามศักยภาพ 2. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ 3. มีสุขภาพและบุคลิกภาพด้านร่างกายและจิตใจที่ดี 4. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน สังคมและประเทศชาติ 5. มีมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในระบอบประชาธิปไตย (โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง, 2557, น. 19)

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับประวัติด้านสุขภาพร่างกายของนักเรียนโรงเรียนบ้านพร้าวกลางที่ผู้วิจัยสอนมาเป็นระยะเวลากว่า 20 ปี พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีอาการเจ็บป่วย เนื่องจากไม่ค่อยออกกำลังกาย มีความเครียดเมื่อประสบปัญหาต่างๆ แล้วไม่มาเรียนหนังสือ รวมทั้งติดสื่อเทคโนโลยีมากจนเกินไป ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย และมีอาการปวดเมื่อยตามบริเวณ

อวัยวะที่สำคัญที่ใช้งานหนัก เช่น ตา คอ สมอ ดั้งนั้นการดูแลสุขภาพและสุขภาพจิตของผู้เรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ครูและโรงเรียนตั้งใจหาแนวทางมาช่วยแก้ปัญหาของผู้เรียน (โรงเรียนบ้านพร้าว กลาง, 2557, น. 24) การดูแลสุขภาพร่างกายให้คลายเครียดมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีแบบง่ายๆ เพื่อลดความเมื่อยล้าสามารถทำได้หลายวิธี โดยเฉพาะการนวด เนื่องจากการนวดเป็นศาสตร์และศิลป์ที่แฝงด้วยความเอื้ออาทรเกิดผลทั้งผู้ให้และผู้รับ หมอนวดที่มีประสบการณ์มีทักษะในการนวดเป็นอย่างดี ย่อมปรับปรุงประยุกต์ให้เกิดคุณค่าอันจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้อยู่อย่างสมบูรณ์พูนสุข การเรียนรู้วิชานวด และฝึกฝนให้เกิดความชำนาญแล้วนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง จะให้คุณค่าต่อการดูแลสุขภาพชีวิตอย่างแท้จริงได้ การนวดให้ผลทั้งทางกายและจิตใจ สร้างเสริมสัมพันธภาพของมนุษย์ให้มีความเป็นอยู่อย่างเข้าใจกันมากขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจนั้นแยกกันไม่ออก ถ้าจิตใจรู้สึกสงบ ร่างกายก็จะรู้สึกปกติ ถ้าจิตใจถูกกระทบ ร่างกายก็จะรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปด้วย และในทางตรงกันข้าม เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจก็จะได้รับผลกระทบ นั้นด้วย นั้นเป็นเพราะกล้ามเนื้อที่ติดอยู่กับกระดูกส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการทำงานภายใต้การสั่งงานของจิตใจ ซึ่งหน้าที่ของกล้ามเนื้อทำได้เพียงสองอย่าง คือ หด และคลายตัวเท่านั้น อาการปวดเมื่อยโดยทั่วไป เกิดจากกล้ามเนื้อหดตัว และคลายตัวออกไม่หมด ทำให้มีของเสียคั่งค้างอยู่บริเวณกล้ามเนื้อ ข้อต่อ การไหลเวียนของเลือด น้ำเหลืองในร่างกายจึงเป็นไปอย่างติดขัด เมื่อเป็นเช่นนี้นานๆ ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ไม่เต็มที่ ความต้านทานโรคก็จะลดลง ในที่สุดก็เกิดการเจ็บป่วย (อานันทนา สินธนานาวัฒน์, 2537, น. 20-21) การดูแลสุขภาพของคนเมื่อเกิดการเจ็บป่วย จึงเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นของมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย ซึ่งการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย เป็นอีกวิธีหนึ่งของการดูแลสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ เป็นการสร้างความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ตลอดเวลา (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2547, น. 15)

การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์แผนไทย มีประวัติศาสตร์การใช้ประโยชน์ด้านสุขภาพมายาวนาน โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพด้วยการนวด การอบ การประคบ และการใช้สมุนไพรแบบเดี่ยวและแบบตำรับ สำหรับโรคที่พบบ่อยและโรคเรื้อรัง แต่การบริการแพทย์แผนไทยยังไม่มีการศึกษาอย่างเป็นระบบ และยังขาดแนวทางการบูรณาการทางการแพทย์แผนไทยเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพแห่งชาติ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกให้ความสำคัญกับการบูรณาการแพทย์แผนไทยสู่ระบบบริการสาธารณสุขอย่างเหมาะสม จะทำให้ระบบบริการสุขภาพของประเทศไทยมีคุณภาพมากขึ้น สอดคล้องกับสภาพสังคม วัฒนธรรมและความต้องการของประชาชนทำให้เกิดการพึ่งตนเอง และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสนองความต้องการด้านสุขภาพของประชาชนไทย (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2550, น. 65) การพลิกฟื้นภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยให้กลับมามีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพของคนไทย ภายหลังจากการถูกทอดทิ้งละเลย ลดทอนบทบาทความสำคัญมาเป็นระยะเวลายาวนานกว่า 100 ปี

นั้น เป็นเรื่องที่ต้องได้รับการสนับสนุนเชิงนโยบายที่เข้มแข็ง การสนับสนุนทรัพยากรและการสนับสนุนทางวิชาการ เพื่อรวบรวม รื้อฟื้นองค์ความรู้ ภูมิปัญญาที่กระจัดกระจาย คลาดเคลื่อน ถูกบิดเบือนและสูญหายไปเป็นจำนวนมาก จึงจำเป็นต้องประยุกต์ใช้องค์ความรู้ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยที่มีอยู่เดิม เพื่อให้ปรากฏผลเชิงประจักษ์ ถึงแม้ว่าวิวัฒนาการทางการแพทย์จะช่วยเหลือผู้ป่วยให้หายจากอาการเจ็บป่วยและช่วยให้รอดชีวิตอย่างได้ผล แต่ก็ยังมีการรักษาตามแบบแผนโบราณอย่างการนวด ซึ่งเป็นวิธีการบำบัดรักษาอีกแขนงหนึ่งและเป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่อาจมีผลข้างเคียงเป็นโทษต่อร่างกาย (อานันทนา สินธนานุวัฒน์, 2537, คำนำสำนักพิมพ์)

จากเหตุผลตลอดจนความสำคัญ บริบทของสถานศึกษา ปัญหาสภาวะความตึงเครียด สุขภาพของนักเรียนของดังที่กล่าวมา ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาหลักสูตรฝึกรอบม การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย การหาวิธีการคลายเครียด ลดความเมื่อยล้า โดยสามารถนำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ตลอดจนเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาไทย

คำถามการวิจัย

1. หลักสูตรฝึกรอบมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีองค์ประกอบและลักษณะอย่างไร
2. ผลของการใช้หลักสูตรฝึกรอบมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เป็นอย่างไร
3. ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกรอบมการนวดแผนไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อยู่ในระดับใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกรอบมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
2. เพื่อศึกษาผลการใช้หลักสูตรฝึกรอบมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรอบมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ ดังนี้

1. ประชากร

1.1 ประชากรเป้าหมาย ระยะที่ 1 ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา ครู คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 37 คน

1.2 ประชากรเป้าหมาย ระยะที่ 2 ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน จำนวน 30 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ หลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

2.2 ตัวแปรตาม

2.2.1 ผลการใช้หลักสูตรด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะ

2.2.2 ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทย

เพื่อสุขภาพ

3. เนื้อหา

เนื้อหาการฝึกอบรม ได้แก่ ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

4. ระยะเวลา

ระยะเวลาในการทดลองหลักสูตรฝึกอบรมครั้งนี้ ทำการทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 20 ชั่วโมง

นิยามศัพท์เฉพาะ

หลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ หมายถึง หลักสูตรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับการนวดซึ่งหลักสูตรฝึกอบรม การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ มีองค์ประกอบที่สำคัญได้แก่จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม การวัดประเมินผล

ทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญ และความคล่องแคล่วของนักเรียนในการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เพื่อคลายความเมื่อย ความเหนื่อย และเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต โดยใช้มือ นิ้วและส่วนต่างๆ ของมือ ประกอบด้วย วิธีการกด การบีบ การคลึง การครูด การหมุน การดึง การตัด การสั่นและการทุบ ตบ/สับ ได้ถูกต้อง

ผลการใช้หลักสูตร หมายถึง คะแนนด้านความรู้ ด้านทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ และด้านคุณลักษณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่เข้ารับการฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ โดยวัดจากการทำแบบทดสอบการใช้หลักสูตร เป็นแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก แบบประเมินทักษะการนวด และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะผู้วิจัยสร้างขึ้น

ความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม หมายถึง การแสดงความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ได้จากแบบสอบถามความพึงพอใจ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ โดยสามารถนำความรู้ ทักษะ และกระบวนการต่างๆ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
2. เป็นแนวทางให้ครูในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาผู้เรียนให้มี ความรู้ ทักษะ และกระบวนการต่างๆ และสามารถสร้างอาชีพได้
3. เป็นการส่งเสริมให้เยาวชนไทยได้อนุรักษ์สืบทอด และเห็นคุณค่าภูมิปัญญาไทย



3966981993

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ไว้ดังนี้

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานและแนวทางในการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม
2. ความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนไทย
3. ความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นวิธีการสำคัญในการพัฒนาบุคลากรของหน่วยงาน เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ความสามารถ และพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้น และเพื่อเพิ่มความเข้มเกี่ยวกับการฝึกอบรมมากขึ้น จึงขอกล่าวถึงรายละเอียดของการฝึกอบรม ดังต่อไปนี้

ความหมายของการฝึกอบรม

วิจิตร อวาทกุล (2540, น. 50) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า เป็นการพัฒนาหรือฝึกฝนอบรมบุคคลให้เหมาะหรือเข้ากับงาน หรือการทำงาน ส่วนการศึกษา หมายถึง การเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจ (Understanding) ทักษะ (Skill) ความชำนาญ ความสามารถ (Ability)

สุพล เพชรานนท์ (2542, น. 1) ได้กล่าวถึง การฝึกอบรม (Training) ว่าเป็นกระบวนการเสริมสมรรถภาพบุคลากรอย่างหนึ่งในงานพัฒนาบุคคลขององค์การ เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานในหน้าที่รับผิดชอบให้เกิดผลสำเร็จตามจุดประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรีช อัมโฆชน์ (2545, น. 2) กล่าวว่า การฝึกอบรม (Training) เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยกิจกรรมในระยะสั้นๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และความชำนาญในการปฏิบัติงาน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการอบรมที่จัดขึ้น

ปราโมทย์ จันทร์เรือง (2545, น. 21) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง การทำให้บุคคลมีความรู้ ความเชี่ยวชาญที่แท้จริง และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชัยรัตน์ หลายวัชรกุล (2547, น. 8) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง กิจกรรมหรือกระบวนการที่เป็นระบบ มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาให้บุคคลมีความรู้ทักษะความชำนาญและเกิดเจตคติหรือมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการทำงานของบุคลากร ให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชูชัย สมितिไกร (2548, น. 19) ได้สรุปว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ ทักษะความสามารถ และเจตคติอันจะช่วยปรับปรุงให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

กู๊ด (Good, 1973, p. 613) ให้ความหมายการฝึกอบรมว่า หมายถึง กระบวนการให้ความรู้และทักษะแก่บุคคลภายใต้เงื่อนไขบางประการ โดยการจัดฝึกอบรมไม่ได้จัดกระทำที่ใหญ่โตเหมือนกับจัดการเรียนการสอน

บีช (Beach, 1980, p. 193) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้ และมีความชำนาญ เพื่อวัตถุประสงค์ให้บุคคลรู้เรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะหรือเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในทางที่ต้องการ

แคลเบอะกอล (Kalburgal M. Srinivas, 1984, p. 196) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง วิธีการต่างๆ ในการถ่ายทอดเนื้อหา ความรู้ และทักษะเฉพาะด้านที่จำเป็นจะต้องใช้ในการปฏิบัติงาน ซึ่งได้รับการสั่งสอนและรำเรียนมา

จอห์น เคนนี และมาคาเร็ด ไรด์ (Kenney & Reid, 1986, p. 3) ได้ให้ทัศนะว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่ได้วางแผนไว้ เพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขทัศนคติ ความรู้ หรือความชำนาญงานให้ดีขึ้น โดยผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพในกิจกรรมหนึ่งหรือหลายกิจกรรม ซึ่งจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมในสถานการณ์การทำงาน คือการพัฒนาความสามารถของบุคคลให้ตรงกับความต้องการทั้งในปัจจุบันและในอนาคตขององค์กร

จากความหมายของการฝึกอบรมดังกล่าวข้างต้นของนักการศึกษา สรุปได้ว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการจัดกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้ ทักษะ การพัฒนาประสบการณ์อันเหมาะสม จนทำให้เกิดความชำนาญเฉพาะด้านตรงตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมนั้นๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการภายใต้เงื่อนไขของระยะเวลาที่กำหนดกิจกรรม

ความสำคัญของการฝึกอบรม

ความสำคัญของการฝึกอบรม การฝึกอบรม มีความสำคัญต่อองค์กรไม่ว่าจะเป็นองค์กรเล็กหรือใหญ่ โดยหน่วยงานจะต้องสามารถจัดโครงการฝึกอบรมให้ตรงกับความต้องการ ความจำเป็นของตน โดยกำหนดเป็นรูปแบบ เป็นแผนให้มีความเหมาะสมกับบุคลากร และงบประมาณของตน

ในบรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่จะสามารถทำให้บรรยากาศของการพัฒนาบุคคลขององค์การบรรลุเป้าหมาย ดังนั้นในการฝึกอบรมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เกี่ยวข้องหรือผู้จัดการฝึกอบรมควรให้ความสนใจและทำความเข้าใจให้ละเอียดอย่างชัดเจน การฝึกอบรม เป็นการถ่ายทอดความรู้เพื่อเพิ่มพูนทักษะ ความชำนาญ ความสามารถและทัศนคติในทางที่ถูกต้อง ซึ่งมีนักวิชาการสรุปความสำคัญไว้ดังนี้

สมคิด บางโม (2545, น. 15-16) กล่าวว่าองค์กรต่างๆ จำเป็นจะต้องจัดให้มีการฝึกอบรมเพราะสาเหตุสำคัญต่างๆ ดังนี้

1. เพื่อความอยู่รอดขององค์กรเอง เพราะปัจจุบันมีสภาพการแข่งขันระหว่างองค์กรรุนแรงมาก การฝึกอบรมจะช่วยให้องค์กรเข้มแข็ง และช่วยให้พนักงานมีประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้องค์กรเจริญเติบโต มีการขยายการผลิต การขาย และการขยายงานด้านต่างๆ ออกไป จึงจำเป็นต้องสร้างบุคคลที่มีความสามารถเพื่อที่จะรองรับงานเหล่านั้น
3. เมื่อรับพนักงานใหม่จำเป็นต้องให้เขารู้จักองค์กรเป็นอย่างดีในทุกๆ ด้าน และต้องฝึกอบรมให้รู้วิธีการทำงานขององค์กร แม้จะมีประสบการณ์มาจากที่อื่นแล้วก็ตาม เพราะสภาพการทำงานแต่ละองค์กรย่อมแตกต่างกัน
4. ช่วยให้ผู้บุคลากรใหม่เรียนรู้งานได้ดี แม้ว่าบุคลากรใหม่ที่รับเข้ามาทำงานจะมีคุณสมบัติเหมาะสม ผ่านการคัดเลือกมาแล้วก็ตาม แต่บุคลากรใหม่ยังไม่เข้าใจวิธีการปฏิบัติงานในองค์กรชัดเจน การฝึกอบรมก่อนการปฏิบัติงานจะช่วยให้บุคลากรใหม่เรียนรู้วิธีการปฏิบัติงาน และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ในองค์กรได้อย่างถูกต้อง และรวดเร็วขึ้น
5. ช่วยให้ผู้บุคลากรมีความมั่นใจในหน้าที่ใหม่ องค์กรที่ส่งเสริมความก้าวหน้าในอาชีพของบุคลากร มีการเปลี่ยนแปลงตำแหน่งหน้าที่ของบุคลากร การเลื่อนตำแหน่งใหม่ที่มีความรับผิดชอบสูงขึ้น การฝึกอบรมจะช่วยให้บุคลากรได้มีความรู้ แนวคิด วิธีการ และขั้นตอนการปฏิบัติงานในตำแหน่งใหม่ มีเจตคติที่ดี และมีความมั่นใจที่จะทำงานในหน้าที่ใหม่
6. ช่วยให้มีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น การฝึกอบรมเป็นการสร้างขวัญให้แก่บุคลากรได้มีความมั่นใจว่าองค์การให้ความสำคัญของการพัฒนาบุคลากร ช่วยกระตุ้นให้บุคลากรมีความกระตือรือร้น มีความพยายามที่จะปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติงานในหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

กริช อัมโภชน (2545, น. 45) กล่าวว่า การฝึกอบรมมีความสำคัญ ทำให้ผู้ปฏิบัติงานใหม่และผู้ที่มีประสบการณ์มาแล้วทำงานได้ดีขึ้น ทั้งทางคุณภาพและปริมาณ เพราะรู้วิธีทำงานที่ถูกต้อง รู้จักใช้เครื่องมือช่วยในการทำงาน สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการทำงานได้ดี ช่วยลดปัญหาในการปฏิบัติงาน ทำให้มีขวัญกำลังใจของคนทำงานดีขึ้น มีการควบคุมการกระทำโดยผู้ปฏิบัติเอง

ลดอุบัติเหตุ ลดความเสี่ยงและเป็นการเสริมสร้างความมั่นคงขององค์กร

น้อย ศิริโชติ (2546, น. 6-7) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีที่สำคัญและจำเป็นสำหรับหน่วยงานต่างๆ ที่จะบริหารงานด้านบุคคลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ช่วยแก้ปัญหาการขาดแคลนผู้มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะอย่าง การพัฒนาคนให้มีความรู้ความสามารถในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น อันจะมีผลไปสู่การพัฒนาประเทศในที่สุด ความสำคัญของการฝึกอบรมมีดังนี้

1. การฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีช่วยป้องกันปัญหาต่างๆ ตามปกติแล้วผู้สำเร็จการศึกษาใหม่ๆ รวมทั้งบุคคลบางกลุ่ม มักจะขาดความรู้ด้านทฤษฎีและขาดความชำนาญในการปฏิบัติจริงๆ จึงต้องจัดการฝึกอบรมขึ้น เพื่อแนะนำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในการปฏิบัติงานในหน่วยงานมากยิ่งขึ้น ช่วยให้มีความตั้งใจในการทำงานเพิ่มพูนประสิทธิภาพของงานให้สูงขึ้น

2. การฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีช่วยแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานของบุคลากร ในแต่ละหน่วยงานนั้น มักจะประสบปัญหาอยู่เสมอ เช่น ปัญหาการไม่รู้จักรใช้เครื่องมือเครื่องใช้อันทันสมัยที่นำมาใช้ การฝึกอบรมบุคลากรสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้

3. การฝึกอบรม เป็นการเสริมสร้างวิทยาการอันทันสมัยให้กับบุคลากรในปัจจุบัน วิทยาการเจริญก้าวหน้ามาก มีการปรับปรุงสิ่งใหม่ๆ ซึ่งบุคลากรเหล่านั้นไม่มีประสบการณ์หรือการเรียนรู้ การฝึกอบรมจึงมีบทบาทเข้ามาช่วยเหลือได้

4. การฝึกอบรมช่วยประหยัดรายจ่ายได้มาก เนื่องจากการฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีที่จัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้นภายใต้งบประมาณที่จำกัด และฝึกอบรมเฉพาะบางหัวข้อที่ต้องการเสริมความรู้ทักษะ และประสบการณ์เท่านั้นจึงไม่ต้องลงทุนมากเท่ากับการเรียนการสอน

5. การฝึกอบรม เป็นกรรมวิธีที่ช่วยให้บุคลากรมีการเรียนเพิ่มเติมประสบการณ์ ไม่ต้องเสียเวลาการทำงานปกติจนก่อให้เกิดการทิ้งงานหรือเสียหาย เนื่องจากการจัดการอบรมเป็นการจัดช่วงเวลาที่ยืดหยุ่น อาจจัดนอกเวลาการทำงานปกติ หรือวันหยุดสุดสัปดาห์จึงไม่มีการลงทุนมาก

6. การฝึกอบรมเป็นการสนับสนุนการศึกษาตลอดชีวิต สามารถสร้างองค์ความรู้และพัฒนาศักยภาพ พัฒนาทักษะความรู้ให้กับผู้ที่สนใจอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

จากความสำคัญของการฝึกอบรมสรุปได้ว่า การฝึกอบรมมีความสำคัญต่อการป้องกันปัญหาและการแก้ปัญหา อันเกิดจากความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการเสริมความรู้แก่บุคลากร เป็นการสร้างความเข้าใจร่วมกันระหว่างบุคลากร รวมทั้งยังเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในการทำงานให้แก่บุคลากร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน ทำให้บุคลากรเกิดความรักและผูกพัน มีเป้าหมายในการปฏิบัติงานร่วมกันในองค์กร มีผลทำให้การปฏิบัติงานในหน้าที่มีประสิทธิภาพ บรรลุวัตถุประสงค์หลักของหน่วยงานและส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต



3966981933

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

ในการจัดการฝึกอบรม ประการแรกต้องศึกษาและเข้าใจก่อนว่าจะฝึกอบรมไปทำไม ฝึกอบรมเพื่อใคร จะใช้เทคนิคการสอนอย่างไร ใช้ระยะเวลาเท่าไร อบรมแล้วให้ประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการอบรมอย่างไรบ้าง สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราสามารถสร้างโครงการฝึกอบรมที่เกิดประโยชน์สูงสุด มีนักการศึกษาได้ให้ความหมายของวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ดังนี้

พัฒนา สุขประเสริฐ (2541, น. 5) ได้ให้วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมโดยทั่วไป แล้วมีจุดมุ่งหมายเพื่อ

1. เพิ่มพูนความรู้ (Knowledge)
2. พัฒนาทักษะ (Skill)
3. เปลี่ยนแปลงเจตคติ (Attitude)

สมคิด บางโม (2545, น. 14) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถในการทำงานเฉพาะอย่าง อาจจำแนกวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมไว้ 4 ประการเรียกว่า Kusa ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge, k)
2. เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ (Understand, u)
3. เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skill, s)
4. เพื่อเปลี่ยนแปลงเจตคติ (Attitude, a)

สรุปวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมจากนักการศึกษา ได้ดังนี้ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ทักษะความชำนาญ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้อง ตรงตามขั้นตอน มีความพึงพอใจต่องานที่ทำ และมีเจตคติที่ดี

ประเภทของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมทำได้หลายวิธี หน่วยงานที่จัดการอบรม ได้แก่ โรงเรียน และสถาบันทางการศึกษาหรือหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ซึ่งนักการศึกษาได้แบ่งประเภทของการฝึกอบรมในรูปแบบต่างๆ ดังนี้

วิจิตร อวระกุล (2540, น. 82-87) ได้แบ่งประเภทของการฝึกอบรมออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. การฝึกอบรมก่อนการทำงาน (Pre-Service Training or Pre-Entry Training)

หมายถึง การศึกษาวิชาความรู้พื้นฐานในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ซึ่งจัดการศึกษาจัดหลักสูตรให้ตอบสนองความต้องการของตลาด เช่น การแพทย์ วิศวกร นักเคมี การศึกษาประเภทนี้ไม่ได้สอนให้นักศึกษาจบออกมาเพื่อทำงานหรือบริการประชาชนโดยตรง แต่เน้นการสอนหนักไปทางเชิงวิชาการ ทฤษฎี หลักการ เทคนิค ส่วนการทำงาน วิธีปฏิบัติดำเนินงานในโรงงาน สถาบันในชีวิตจริง

นั้นเป็นหน้าที่ของหน่วยงานและนักศึกษาต้องไปปฏิบัติหาประสบการณ์เอาเอง ซึ่งสิ่งนี้เป็นปัญหาที่องค์กรต้องจัดการฝึกอบรมให้

2. การอบรมปฐมนิเทศ (Orientation) เป็นการอบรมให้แก่ผู้ที่จะเข้าทำงานใหม่ที่ได้รับบรรจุเข้ามาทำงานในระยะแรก ยังไม่รู้อะไรเกี่ยวกับหน่วยงาน เป็นการแนะนำให้พนักงานที่บรรจุใหม่ได้ทราบเกี่ยวกับนโยบาย วัตถุประสงค์ ประวัติ กฎ ระเบียบ ความเป็นมาของหน่วยงาน ผู้บริหาร โครงสร้าง การทำงาน สภาพของการจ้าง เป็นการจัดข้อสงสัยต่างๆ ความลึกลับใจของผู้ปฏิบัติงานใหม่ การปฐมนิเทศจะเป็นหลักสูตรที่ตอบปัญหาของผู้เข้ารับการอบรมให้มากที่สุดอาจทำได้ตั้งแต่ 2-4 วัน หรือถึงหนึ่งสัปดาห์ก็ได้

3. การฝึกอบรมก่อนเข้าทำงาน (Induction Training) พนักงานก่อนได้รับการเข้าฝึกอบรมก่อนเข้าประจำการ (Pre-Service Training) จากโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย จากคณะต่างๆ สาขาต่างๆ ได้รับความรู้พื้นฐานเป็นหลัก หรือทฤษฎีที่ใช้กับงานได้กว้างๆ เช่น ผู้ที่จบทางวิทยาศาสตร์ (เคมี) ผู้ที่จะใช้วิชาเคมีทำงานกับโรงงานผงซักฟอกจะได้ไม่เสียเวลาศึกษางานด้วยตนเอง เกิดการผิดพลาดและไม่ค่อยได้ผล ย่อมต้องการฝึกอบรมก่อนเข้าทำงานที่แตกต่างกัน

4. การฝึกอบรมระหว่างการปฏิบัติการหรือประจำการ (In-Service Training or On the Job Training) หมายถึง การจัดการฝึกอบรม เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ ความชำนาญงานในหน้าที่ที่ตนทำให้มากยิ่งขึ้น ในขณะที่บุคคลยังดำรงตำแหน่งอยู่ ไม่ต้องลาออกไปเรียน ไม่เกิดความเสียหายแก่งานของหน่วยงานนั้น ในขณะที่รับการฝึกอบรม โดยหน่วยงานหรือทางราชการจัดขึ้นเอง เช่น การอบรมพัฒนาระยะสั้น การสัมมนา การประชุมเชิงปฏิบัติการที่หน่วยงานต่างๆ จัดให้มีขึ้นเป็นครั้งคราว เหล่านี้จัดเป็นการฝึกอบรม หรือพัฒนาบุคคลในระหว่างการปฏิบัติการทั้งสิ้น

5. การฝึกอบรมเฉพาะเรื่อง เฉพาะวิชา (Specific Training) เป็นการอบรมเทคนิค ปลีกย่อยหรือเป็นรายละเอียดเฉพาะเรื่อง เช่น การอบรมเทคนิค การตรวจการติดเชื้อในรังไข่ “การตรวจตัวอ่อน” “การนวด” ซึ่งเป็นการอบรมรายละเอียดเฉพาะเรื่อง ที่จัดทำเป็นพิเศษของหน่วยงาน เพื่อเสริมงานหลักให้ได้ดียิ่งขึ้น

6. การอบรมพิเศษ (Special Training) เป็นการอบรมรายการพิเศษที่นอกเหนือไปจากการอบรมหลักขององค์กร ทั้ง 5 ข้อ ดังกล่าวข้างต้น เช่น อบรมอาสาสมัครบรรเทาสาธารณสุข อบรมลูกเสือชาวบ้าน อบรมอาสาภาษา อบรมหน่วยบรรเทาทุกข์

ปราโมทย์ จันทรเรือง (2545, น. 24) ได้แบ่งประเภทของการฝึกอบรมออกเป็น 4 ประเภทดังต่อไปนี้

1. การฝึกอบรมประจำการ (Pre-Entry Training)
2. การฝึกอบรมระหว่างประจำการ (In-Service Training)
3. การฝึกอบรมในโครงการ (Project Related Training)

4. การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง (Self Development Training)

สุภาพร พิศาลบุตร และ ยงยุทธ เกษสาคร (2545, น. 74-75) ได้จำแนกประเภทของการฝึกอบรมโดยใช้หลักเกณฑ์ ดังนี้

1. การฝึกอบรมโดยยึดจุดประสงค์เป็นเกณฑ์ จำแนกได้ 2 ประเภท คือ

1.1 การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับงาน เหมาะอย่างยิ่งสำหรับองค์กรที่มีการปรับเปลี่ยนลักษณะงาน ระเบียบ ข้อบังคับ นโยบาย วิธีการต่างๆ หรือมีการนำเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ในการทำงาน

1.2 การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาประสบการณ์ บุคลากรในแต่ละระดับขององค์กร อาจต้องใช้ทักษะในการทำงานหรือต้องการทักษะเพิ่มขึ้นในการปฏิบัติหน้าที่

2. การฝึกอบรมโดยยึดระยะเวลาการทำงานเป็นเกณฑ์ จำแนกได้ 2 ประเภท คือ

2.1 การฝึกอบรมก่อนเข้าทำงาน เป็นความต้องการขององค์กร ที่มุ่งเสริมสร้างความรู้ ความสามารถ ความชำนาญเกี่ยวกับงานในส่วนที่บุคคลจะต้องรับผิดชอบ ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติงาน

2.2 การฝึกอบรมเมื่อได้ทำงานแล้ว เป็นการฝึกอบรมตั้งแต่แรกเริ่มที่บุคคลเข้าทำงานในองค์กร และเป็นการฝึกอบรมสำหรับผู้ที่กำลังปฏิบัติงานให้เกิดการเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและเจตคติของผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เป็นไปตามจุดประสงค์ที่ต้องการ นอกจากการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะเฉพาะเรื่องให้บุคลากรแล้ว ยังมีการอบรมในลักษณะอื่นๆ เช่น การอบรมเพื่อฟื้นฟูความรู้ใหม่ หรือการฝึกอบรมในลักษณะที่เป็นการศึกษาต่อเนื่อง ซึ่งรูปแบบของการฝึกอบรมจะแตกต่างกันไปตามความจำเป็นและลักษณะของงาน

จากการศึกษาที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปประเภทของการฝึกอบรม ออกเป็น 2 ประเภท คือ แบ่งตามทักษะที่ต้องการฝึกทักษะ ฝึกอบรม คือ การฝึกอบรมด้านเทคนิค และการฝึกอบรมด้านการจัดการ หรือการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง เป็นการฝึกอบรมเฉพาะเรื่องเฉพาะวิชา เป็นการอบรมเทคนิคปลีกย่อย หรือเป็นรายละเอียด เช่น การฝึกอบรม เรื่อง การนวดศีรษะแบบอินเดีย การนวดหน้ากดจุดคลายเครียด เป็นการฝึกทักษะขั้นพื้นฐานนำไปทดลองใช้กับบุคคลในครอบครัว และสามารถฝึกปฏิบัติเป็นทักษะขั้นสูง สามารถประกอบอาชีพได้

องค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม

ในการพัฒนาหลักสูตรต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบของหลักสูตร ซึ่งประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่มีความสอดคล้องกับ ทาบา (Taba, 1962, p. 10) ได้เสนอองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ว่า หลักสูตรไม่ว่าจะสร้างขึ้นในลักษณะใด ย่อมประกอบด้วยส่วนสำคัญ 4 ส่วน คือ

1. จุดมุ่งหมาย
2. เนื้อหาสาระ
3. กิจกรรมและรูปแบบการเรียนการสอน



4. การประเมินผล

องค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม ประกอบด้วย ชื่อหลักสูตร วัตถุประสงค์ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม ตารางการอบรม ข้อปฏิบัติและข้อห้ามในการเข้ารับการฝึกอบรม การประเมินผล รายละเอียดของหลักสูตร และแผนการจัดการอบรม (สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา, 2554, น. 5-9)

องค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ

1. หมวดหัวข้อวิชา ได้แก่ หัวข้อวิชาต่างๆ ที่กำหนดขึ้นมา โดยเห็นว่ามีความสำคัญที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องการหรือควรได้รับการเรียนรู้ในแต่ละหลักสูตรจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่าเป็นหลักสูตรอะไรหัวข้อวิชาเหล่านี้ หากเป็นเรื่องลักษณะเดียวกันหรือความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน จะจัดไว้เป็นพวกเดียวกัน เรียกว่า หมวดหัวข้อวิชา
2. วัตถุประสงค์ของแต่ละวิชา ได้แก่ จุดมุ่งหมาย หรือสิ่งที่มุ่งหวังว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อได้ผ่านการฝึกอบรมในหัวข้อวิชานั้นๆ แล้ว โดยทั่วไปวัตถุประสงค์นี้จะเขียนในรูปของวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพราะทำให้ง่ายต่อการจัดกิจกรรมและการประเมินผล
3. ประเด็นสำคัญ ได้แก่ เนื้อหาหรือหัวข้อย่อยที่สำคัญ ในแต่ละวิชา เพื่อให้ทราบในหัวข้อวิชานั้น น่าจะกล่าวถึงเรื่องอะไรบ้าง มีขอบข่ายครอบคลุมกว้างขวางเพียงใด
4. เทคนิคและวิธีการฝึกอบรม ได้แก่ เทคนิคหรือวิธีการฝึกอบรมต่างๆ ที่จะมาใช้ในหัวข้อวิชานั้นๆ เช่น การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง บทบาทสมมุติ กรณีศึกษา หรือการสาธิต เป็นต้น
5. ระยะเวลาแต่ละวิชา ได้แก่ กำหนดระยะเวลาที่จะใช้ในแต่ละหัวข้อในวิชานั้นๆว่าจะใช้เวลานานเพียงใด
6. วิทยากรในแต่ละวิชา ได้แก่ ชื่อผู้ทรงคุณวุฒิต่างๆ ที่เชิญมาเป็นผู้ถ่ายทอด หรือช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในหัวข้อนั้นๆ โดยอาจจะระบุตำแหน่ง สถานที่ทำงานของวิทยากรไว้ด้วย
7. กำหนดการฝึกอบรม ได้แก่ ตารางเวลาที่บอกว่าจะมีการอบรมหัวข้อวิชาใด ในวันเวลาใด ใช้เวลานานเท่าใด และโดยใคร ซึ่งคล้ายกับตารางสอนเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมวิทยากรและผู้จัดการโครงการทราบ

องค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วย จุดมุ่งหมายของการอบรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรม โครงสร้างหลักสูตรการอบรม ประกอบด้วยระยะเวลาในการฝึกอบรม การรับชมรายการ และวิธีการดำเนินการอบรม การประเมินผล ประกอบด้วย การติดตามประเมินผลการอบรม การประเมินผลครูที่เข้ารับการฝึกอบรม สาระในการจัดอบรม ตารางการออกอากาศ (สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2554, น. ก-จ)

จากการศึกษาองค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม ผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์ความหมายขององค์ประกอบหลักสูตรฝึกอบรม หมายถึง โครงการ แผนงาน หรือมวลประสบการณ์ที่สถานศึกษาจัดให้แก่ผู้เรียน โดยมีการจัดมวลประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถ ทักษะ การฝึกปฏิบัติการนวดศีรษะแบบอินเดีย ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างเนื้อหา กระบวนการฝึกอบรม ระยะเวลา สื่อ การวัดผลประเมินผล เกณฑ์การประเมินผล

กระบวนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

การฝึกอบรม เป็นกระบวนการที่มีการดำเนินงานตามลำดับขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง มีนักการศึกษาได้กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ดังนี้

เครือวัลย์ ลิ้มอภิชาติ (2537, น. 7-10) และ อาชญญา รัตนอุบล (2540, น. 51-59) ได้สรุปกระบวนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ดังนี้

ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์ปัญหาความจำเป็นในการฝึกอบรม

ก่อนการฝึกอบรมใดๆ ผู้จัดการฝึกอบรม ควรศึกษาข้อมูลของปัญหาและจำเป็น สาเหตุของปัญหา และทางที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาโดยวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้รับการฝึกอบรมในเรื่องของข้อมูลพื้นฐานทั่วไป เช่น อายุ เพศ ความสนใจ ซึ่งผู้ฝึกอบรมอาจใช้วิธีศึกษาข้อมูลต่างๆ เหล่านี้ และวิเคราะห์ถึงความต้องการจำเป็นได้ จากการใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ หรือการสัมภาษณ์ การวิเคราะห์หาความต้อการจำเป็นว่าเป็นประโยชน์ และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการจัดการฝึกอบรม เนื่องจากเป็นการจัดฝึกอบรมที่เกิดขึ้นจากความต้อการและความสนใจที่แท้จริงของผู้รับการฝึกอบรม ซึ่งจะทำให้การฝึกอบรมมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างแท้จริง

ขั้นที่ 2 สร้างหลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตร หมายถึง มวลประสบการณ์ ความรู้ เนื้อหาสาระ และประสบการณ์การฝึกอบรม ได้จัดเสนอให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับการพัฒนา โดยให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ดังเช่น อาชญญา รัตนอุบล (2540, น. 58) ได้เสนอลักษณะของวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ดังนี้

1. ต้องระบุพฤติกรรมที่คาดหวังให้เกิดขึ้นในตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรม หลังจากได้สอนวิชานั้นจบลงแล้ว
2. ต้องมุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นหลักสำคัญ
3. คำที่บ่งบอกพฤติกรรมต้องชัดเจน เช่น การเตรียมการสอน การใช้เทคนิคและอุปกรณ์ และระยะเวลาที่ใช้ในการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์
4. ต้องช่วยให้วิทยากรได้มองเห็นพฤติกรรม ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่จะแสดงออก ซึ่งจะไปสู่การจัดการเรียนการสอน และการประเมินผล โดยควรระบุเกณฑ์ขั้นต่ำของพฤติกรรมที่คาดหวัง เพื่อใช้ในการวัดผลประเมินผลการอบรม

ขั้นที่ 3 ดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นตอนนี้ เริ่มจากการสรรหาผู้เข้ารับการฝึกอบรม เตรียมการต่างๆ ให้มีความพร้อม เช่น การเชิญวิทยากร พิธีการ เตรียมกิจการ เตรียมสถานที่ อุปกรณ์ สื่อที่ใช้ในการอบรม เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ เอกสารประกอบการฝึกอบรม ตลอดจนการประเมินผล ขณะที่ดำเนินการฝึกอบรม บทบาทหน้าที่ของวิทยากรผู้ให้การฝึกอบรมมีความสำคัญทำให้การฝึกอบรมประสบความสำเร็จ คือ วิทยากรควรต้องมีความรู้ และประสบการณ์การจัดกิจกรรมอย่างแท้จริง มีการเตรียมการในการฝึกอบรมเป็นอย่างดี ตรงต่อเวลา มีความเป็นกันเอง มีมนุษยสัมพันธ์ มีปฏิภาณไหวพริบ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และมีความคิดสร้างสรรค์

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้จัดการฝึกอบรม วิทยากร เพื่อจะได้ทราบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกิดการเรียนรู้หรือพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความรู้ ทักษะ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมของการฝึกอบรมที่กำหนด จะทำให้ทราบว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่

การกำหนดขั้นตอนของการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม มี 5 ขั้นตอน

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ของหลักสูตร คือ เป็นการกำหนดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจ เพื่อเตรียมตัวให้ตรงกับจุดประสงค์ กำหนดเนื้อหาสาระวิชา และระยะเวลาเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้การสอนไปสู่เนื้อหาที่ยาก เรียงลำดับจากส่วนรวมไปหาส่วนย่อย จัดตามลำดับเวลา
2. การเลือกการจัดสรรเนื้อหาวิชา เทคนิคการฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ การสอนที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้ ควรจัดเนื้อหาที่ง่ายไปสู่เนื้อหาที่ยาก เรียงลำดับจากส่วนรวมไปหาส่วนย่อย จัดตามลำดับเวลา
3. การนำเอาหลักสูตรไปใช้ เมื่อกำหนดวัตถุประสงค์และเนื้อหาได้แล้ว เพื่อให้เกิดผลดี การประสานงานควรชี้แจงทำความเข้าใจกับวิทยากรผู้ให้การฝึกอบรม ที่จะประยุกต์เนื้อหาให้เหมาะสมกับการเรียนการสอนของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ตลอดจนการเตรียมสถานที่ วัสดุอุปกรณ์
4. การประเมินผลหลักสูตร เพื่อทำให้ทราบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีผลสัมฤทธิ์ตามที่ตั้งไว้หรือไม่เพียงใด โดยใช้เครื่องมือต่างๆ เช่น แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต และการติดตามการปฏิบัติเพื่อให้ได้ข้อมูลมาวิเคราะห์และรายงานผล
5. การปรับปรุงหลักสูตร หลังจากการประเมินผลของหลักสูตร จะทำให้เราทราบว่ามีส่วนใดที่ต้องแก้ไขปรับปรุง เพื่อให้มีประสิทธิภาพสูงสุด



สุพล เพชรานนท์ (2542, น. 23) กล่าวถึง กระบวนการของการฝึกอบรม หมายถึง ลำดับขั้นตอน การดำเนินงานของการฝึกอบรม เพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิภาพรรณ สุขตระกุล (2542, น. 9) ได้กล่าวถึงกระบวนการในการจัดฝึกอบรมจะต้องมีการจัดการที่เป็นระบบ ดังนั้น จึงต้องมีกระบวนการซึ่งเริ่มจากปัจจัยนำเข้า (Input) ที่จะป้อนเข้า ได้แก่ ความรู้ทักษะ ทักษะ ทักษะ แรงจูงใจ ค่านิยม บุคลิกภาพ ฯลฯ ของบุคลากรในองค์การจะแตกต่างกัน กระบวนการ (Process) ก็คือ หลักสูตรการฝึกอบรมต่างๆ ที่ทำให้บุคลากรมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการทำงาน ทักษะ ทักษะ มีผลลัพธ์ (Output) คือ องค์การมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือบรรลุวัตถุประสงค์ ดังนั้นกระบวนการฝึกอบรมจึงควรประกอบด้วย

1. การวิเคราะห์หาความต้องการความจำเป็นในการฝึกอบรม
2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม
3. สร้างหลักสูตรการฝึกอบรม
4. สร้างเครื่องมือการประเมินและติดตามผล
5. ทดลองใช้หลักสูตร
6. ปรับปรุงหลักสูตร
7. จัดดำเนินการฝึกอบรม
8. ประเมินผลการฝึกอบรม

จากที่กล่าวมาจึงพอสรุปได้ว่า กระบวนการของการฝึกอบรมมีองค์ประกอบที่สำคัญที่ควรนำมาพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมประกอบไปด้วย จุดประสงค์ของหลักสูตร เนื้อหาวิชา หรือ ประสบการณ์จัดประสบการณ์การเรียนรู้และการประเมินผล ซึ่งองค์ประกอบทุกขั้นตอนต้องมีความสัมพันธ์และสอดคล้องกัน เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ตามต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิควิธีการฝึกอบรม

เทคนิคการฝึกอบรม หมายถึง วิธีการที่ใช้ในการจัดประสบการณ์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ ทั้งในด้านความรู้ ความคิด เจตคติ และทักษะ ครบถ้วนตามจุดประสงค์ของการฝึกอบรม

สมคิด บางโม (2538, น. 82-91) ได้จำแนกเทคนิคการฝึกอบรมโดยยึดผู้ทำกิจกรรมเป็นเกณฑ์ ได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. ใช้วิทยากรเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ เช่น การบรรยาย การอภิปราย
2. ใช้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ เช่น การระดมสมอง กรณีศึกษา การแสดงบทบาทสมมติ การประชุมปฏิบัติการ

ดูแกน เลิร์ด (Laird, 1978, pp. 127-162 อ้างถึงในสุพล เพชรานนท์, 2542, น. 167-168) ได้จำแนกประเภทของเทคนิคการฝึกอบรม โดยยึดความมากน้อยในการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นเกณฑ์ จำแนกได้ 5 ประเภท ดังนี้

1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพียงได้ฟังและดูเท่านั้น เช่น การบรรยาย การสาธิต
2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพียงได้ดูและมีการเคลื่อนไหว เช่น ทักษะศึกษา
3. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีโอกาสได้พูด เขียน และโต้ตอบ เช่น การอภิปรายกลุ่มบทเรียน

สำเร็จรูป

4. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นผู้ลงมือทำ เช่น การฝึกปฏิบัติจริง การสาธิต โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรม

5. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เช่น การระดมสมอง การทำงานกลุ่ม การเล่นเกม การแสดงบทบาทสมมติ

สุพล เพชรานนท์ (2542, น. 169) ได้กล่าวถึงเทคนิคการฝึกอบรม ดังนี้

1. การบรรยาย (Lecture) เป็นการถ่ายทอดแนวคิด เนื้อหาสาระ และประสบการณ์โดยการพูดของวิทยากรให้แก่ผู้ฟัง เป็นเทคนิคหลักที่ใช้กันอย่างกว้างขวาง และใช้ประกอบกับเทคนิคอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี มีขั้นตอนปฏิบัติการบรรยายที่ดี มีดังนี้

- 1.1 ทำตัวให้เป็นพหูสูต เป็นการสั่งสมประสบการณ์ โดยการฟังการอ่าน และการฝึกฝนตนเองให้แตกฉาน มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาชีพของตนเอง
- 1.2 วิเคราะห์ผู้ฟังเพื่อเตรียมเนื้อหาสาระ เช่น เทคนิควิธีและสื่อประกอบการบรรยาย
- 1.3 การเตรียมเนื้อหาโดยศึกษาหลักการ ทฤษฎี จากตำรา ผลงานวิจัย
- 1.4 การเตรียมเอกสารบรรยาย ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ
 - 1.4.1 ส่วนนำเข้าสู่เรื่อง (Introduction) เป็นการกระตุ้นให้ผู้ฟังสนใจพร้อมที่จะตั้งใจฟัง

ตั้งใจฟัง

- 1.4.2 ส่วนเนื้อหา (Main Body) เป็นส่วนที่ให้แนวคิดสาระข้อมูล
- 1.4.3 ส่วนสรุป (Conclusion) เป็นการเน้นย้ำแนวคิดของเนื้อหาให้ชัดเจน
- 1.4.4 การเตรียมสื่อประกอบการบรรยาย

1.5 วิธีการบรรยาย การบรรยายที่ดีมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

- 1.5.1 ลักษณะการปรากฏกายของผู้บรรยาย
- 1.5.2 ให้ความสำคัญและสร้างความสัมพันธ์กับผู้ฟัง
- 1.5.3 การใช้เสียง
- 1.5.4 อิริยาบถและท่าทางที่ดี
- 1.5.5 ควรใช้ภาษาที่ชัดเจน เข้าใจง่าย

1.5.6 การเปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้มีการอภิปรายซักถาม

1.5.7 การวิเคราะห์และปรับสถานการณ์

2. การระดมสมอง ลักษณะสำคัญเป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ โดยเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างเสรีในประเด็นปัญหาที่ได้รับมอบหมาย เน้นปริมาณของความคิดเห็น หรือการสร้างทางเลือกอย่างหลากหลายมากกว่าคุณภาพของความคิดเห็น ทุกความคิดเห็นของสมาชิกทุกคนจะได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ไม่มีการวิจารณ์ หรือตัดสินว่าเป็นความคิดเห็นที่ดีหรือไม่เหมาะสมเพียงใด เมื่อระดมความคิดเห็นของสมาชิกทุกคนในกลุ่มครบถ้วนแล้ว จึงอภิปรายเพื่อประเมินทางเลือกที่เหมาะสมในการนำไปใช้แก้ปัญหาตามลำดับของความเป็นไปได้จริง มีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

2.1 จัดผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ 20 คน พร้อมทั้งประเด็นปัญหาในการอภิปรายของแต่ละกลุ่ม และเวลาในการอภิปราย

2.2 แต่ละกลุ่มจัดที่นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม ดำเนินการให้มีประธานกลุ่ม และเลขานุการกลุ่ม

2.3 ประธานกลุ่มเน้นขอบข่ายของประเด็นปัญหาที่ได้รับมอบหมายให้สมาชิกเข้าใจตรงกัน โดยเขียนบนกระดานดำ หรือกระดาษแผ่นใหญ่ หรือแผ่นใส

2.4 ประธานกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นที่ละคนไปตามลำดับที่นั่ง คนไหนคิดไม่ทันอาจข้ามไปก่อน โดยให้เสนอความคิดเห็นในภายหลัง ฝ่ายเลขานุการจะต้องเขียนทุกความคิดเห็นของสมาชิกทุกคนไปตามลำดับ จนครบถ้วนทุกคน

2.5 ประมวลความคิดเห็น โดยจัดกลุ่มของความคิดเห็นที่ใกล้เคียงกันและปรับปรุงให้ได้ใจความถูกต้องสมบูรณ์

2.6 ประเมินค่าของความคิดเห็น โดยให้สมาชิกพิจารณาเลือกเฟ้นความคิดเห็นที่เหมาะสมในการนำไปใช้แก้ปัญหาได้จริง ตามลำดับก่อน-หลัง

2.7 ผู้แทนกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย นำเสนอข้อสรุปต่อที่ประชุมใหญ่

3. การฝึกปฏิบัติ ลักษณะสำคัญเป็นการจัดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติจริงภายใต้การควบคุมดูแล และการแนะนำจากวิทยากร หลังจากที่ได้เรียนรู้แนวทางปฏิบัติจากวิทยากรแล้วซึ่งอาจฝึกปฏิบัติได้หลายรูปแบบ ได้แก่ ฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคลเป็นกลุ่ม ฝึกปฏิบัติทุกชั้นตอนหรือบางชั้นตอนที่สำคัญ แล้วแต่ความเหมาะสมของสถานการณ์มีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

3.1 วิทยากรชี้แจงจุดประสงค์ แนวทาง/ขอบเขต รวมทั้งเกณฑ์ในการตรวจสอบผล การฝึกปฏิบัติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจอย่างชัดเจน เป็นเบื้องต้น

3.2 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมลงมือฝึกปฏิบัติ ตามลำดับขั้นตอนในคู่มือการปฏิบัติหรือบัตรคำสั่ง วิทยากรคอยดูแล ช่วยเหลือโดยทั่วถึง



3969911933

3.3 ตรวจสอบผลการฝึกปฏิบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด วิทยากรให้ข้อมูลย้อนกลับโดยการชมในส่วนดีเป็นการเสริมแรงก่อน แล้วจึงเสนอแนะการแก้ไขในจุดบกพร่อง

วิภาพรรณ สุขกำเนิด (2542, น. 114-120) ได้กล่าวถึง เทคนิคการฝึกอบรม ไว้ดังนี้

1. การบรรยาย ใช้ผู้บรรยายคนเดียว มีการเตรียมการข้อมูลหรือเรื่องราวมาแล้วเป็นอย่างดีสามารถใช้กับกลุ่มคนจำนวนมากๆ ได้ และใช้ประกอบกับเทคนิควิธีอื่นได้ด้วย เช่น ก่อนการอภิปรายกลุ่ม แต่เป็นลักษณะการสื่อสารทางเดียว มีวิธีการ ดังนี้

- 1.1 นำเข้าสู่เรื่อง
- 1.2 เสนอเนื้อหาตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย อาจใช้สื่อประกอบ เช่น แผ่นใส
- 1.3 สรุปก่อนจบการบรรยาย เฉพาะสาระสำคัญ
- 1.4 ให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถาม

2. การประชุมปฏิบัติการ เป็นการอบรมที่ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติสามารถนำไปปฏิบัติงานจริงได้ ทำให้เกิดความรู้กว้างขวางขึ้น เพิ่มพูนประสิทธิภาพการทำงานโดยมีวิธีการดังนี้

- 2.1 วิทยากรบรรยายหรืออภิปราย เพื่อเสริมความรู้เรื่องเกี่ยวกับการประชุมปฏิบัติการ
- 2.2 แบ่งกลุ่มเพื่อปฏิบัติตามที่ได้รับมอบหมาย และสรุปผลเพื่อรายงาน
- 2.3 รายงานผลการปฏิบัติงานต่อที่ประชุมใหญ่ เพื่อให้ทราบและรับเป็นแนวทางการปฏิบัติต่อไป
- 2.4 สรุปการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน

นงนุช สอนงาม (2542, น. 175-191) ได้กล่าวถึง เทคนิคการฝึกอบรมว่าเป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เกิดการเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม เทคนิคการฝึกอบรมมีมากมายหลายวิธีซึ่งต้องเลือกให้เหมาะสมกับประเภทของการฝึกอบรม เพื่อให้เกิดผลมากที่สุด

1. การบรรยาย (Lecture) นับว่าเป็นวิธีที่นิยมใช้มากที่สุด เป็นการถ่ายทอดแนวคิดโดยผู้บรรยายจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถสูง ผู้สอนจะถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้อบรมทางเดียว จะเห็นว่าการบรรยายจะเป็นวิธีการฝึกอบรมที่มีลักษณะเป็นพิธีการ ซึ่งพยายามจะติดต่อและถ่ายทอดความนึกคิดต่างๆ ของผู้บรรยายให้ซึมซาบเข้าไปในสมองของผู้ฟังโดยวิธีการต่างๆ การบรรยายที่จะได้ผลดีนั้นขึ้นอยู่กับความรู้ความเชี่ยวชาญของผู้บรรยาย ขนาดของผู้เข้ารับการอบรมที่เหมาะสมกับผู้ฟังจำนวนมาก ความพร้อมในด้านเอกสาร เพื่อใช้ประกอบการบรรยาย จะทำให้การบรรยายให้ผลดียิ่งขึ้น

2. การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นกระบวนการประชุมกลุ่มย่อย ตั้งแต่ 6-20 คนที่มีความสนใจหรือมีผลประโยชน์ร่วมกันมาปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อหาทาง



3966981933

URU :Thesiss 57551101225 thesiss / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

แก้ปัญหา การอภิปรายเป็นการประชุมแบบไม่เป็นพิธีการ เพื่อหาข้อยุติภายใต้การนำของประธานกลุ่ม มีเลขานุการเป็นผู้บันทึก และสรุปข้อเสนอแนะ หลักสำคัญของการอภิปรายกลุ่มคือสมาชิกของกลุ่มทุกคนมีฐานะเท่าเทียมกัน มีสิทธิ์ที่จะแสดงความคิดเห็นได้โดยอิสระ ซึ่งวิธีนี้เป็นเทคนิคที่ใช้ในการฝึกอบรม และมักจะใช้ประกอบกับเทคนิคอื่นๆ ได้

3. การระดมความคิด (Brain Storming) เป็นเทคนิคที่เปิดโอกาสให้ทุกคนในกลุ่มแสดงความคิดเห็นอย่างเสรีในการประชุม หรือการฝึกอบรม เป็นวิธีช่วยกระตุ้นให้เข้ารับการอบรมเกิดความสร้างสรรค์ สามารถแสดงความคิดเห็น หรืออภิปรายได้อย่างเสรีโดยไม่คำนึงว่าจะถูกหรือผิด แล้วรวบรวมจัดลำดับตัดเอาเฉพาะข้อเสนอแนะที่เหมาะสม และกลุ่มยอมรับ วิธีนี้เหมาะสำหรับการแก้ปัญหาที่ยุ่งยาก และต้องการความคิดเห็นจากหลายๆ คน และเหมาะสำหรับการส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

4. การประชุม (Conference) เป็นเทคนิคที่ต้องใช้ผู้มีความรู้และประสบการณ์เพื่อร่วมหาแนวทางคำอธิบายข้อยุติในเรื่องที่ยังหาคำตอบไม่ได้ ผู้เข้าอบรมมีสิทธิแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี โดยผู้จัดประชุมต้องเตรียมเอกสารที่เกี่ยวข้องแจกให้ผู้เข้ารับการอบรมประกอบการแสดงความคิดเห็น

5. การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Work Shop) เป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกอบรมที่ต้องการให้ผู้เข้าอบรมเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม การฝึกอบรมวิธีนี้นับทั้งด้านวิชาการและด้านปฏิบัติโดยเน้นหนักในทางปฏิบัติมากกว่าการพูดสัมมนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือการบรรยาย เช่น การประชุมเชิงปฏิบัติ การทำโปรแกรมคอมพิวเตอร์การสัมมนาเชิงปฏิบัติการ มักคู่เทคนิคการประชุมเชิงปฏิบัติการนี้การประเมินผลและการติดตามผลมีความสำคัญ เพราะจะเป็นการประเมินผลว่าผู้ผ่านการฝึกอบรมได้นำความรู้ในการอบรมไปใช้เพื่อปรับปรุง หรือแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานได้มากน้อยเพียงใดและประสบความสำเร็จเพียงใด

6. การประชุมซินดิเคต (Syndicate) เป็นการประชุมเชิงปฏิบัติงานหรือพิจารณาแก้ไข ปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงของหน่วยงานผู้เข้าประชุมจะมาจากผู้มีประสบการณ์แตกต่างกันหรือความรู้ต่างสาขาอาชีพเพื่อนำความรู้และประสบการณ์มาใช้ให้ประโยชน์ในการศึกษาปัญหา

7. การสัมมนา (Seminar) มีลักษณะคล้ายกับการประชุมซินดิเคต แต่มีการพิจารณา ปัญหาที่กว้างกว่าการประชุมแบบซินดิเคต มุ่งแก้ปัญหาเป็นจุด การสัมมนาผู้เข้าอบรมร่วมกันศึกษาค้นคว้า เรื่องใดเรื่องหนึ่งภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ผู้เข้ารับการอบรมต้องศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร หนังสือ โดยการสังเกตการณ์หรือสัมภาษณ์ เพื่อนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่ม และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ซึ่งต้องอาศัยผู้เข้ารับการอบรมที่มีความรู้ ความสามารถและมีการเพิ่มพูนความรู้ให้แก่กันและร่วมประมวลปัญหา อุปสรรคต่างๆ ของการเกิดปฏิบัติงาน เพื่อหาวิธีการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง

8. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการจัดให้ผู้เข้ารับการอบรมได้แสดงบทบาทสถานการณ์จริงๆ ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้โดยการปฏิบัติ โดยมีการสร้างสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่คล้ายของจริง และเข้าร่วมในการพิจารณาแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวที่คิดว่า จะทำได้วิธีการนี้จึงนิยมใช้เกี่ยวกับการประชุมแก้ปัญหาการพัฒนาการทำงาน ฝึกฝน การวิเคราะห์ และวิจารณ์ความคิดเห็นของผู้อื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความเข้าใจระหว่างเพื่อนร่วมงาน

9. การสาธิต (Demonstration) เป็นเทคนิคหนึ่งที่ใช้ประกอบการบรรยายโดยการนำเอาของจริงมาประกอบทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เห็นกระบวนการและขั้นตอนการปฏิบัติงาน โดยตลอดแล้วให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติงาน จะเกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุดหรือไม่มีเลย

10. เกมการบริหาร (Management Games) เป็นการอบรมโดยใช้เกมในการตัดสินใจ การเรียนรู้วิธีการบริหารการเป็นผู้นำ การสังเกตการณ์สั่งการเป็นการสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ โดยใช้พฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม เป็นตัวแบบในการศึกษาถึงข้อดีข้อเสีย การแข่งขันมีการแพ้ชนะ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์

11. การฝึกอบรมแบบทีกรุป (T-group Training) การฝึกอบรมแบบทีกรุป มีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ การเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้ พฤติกรรมของกลุ่มผ่านกระบวนการมีกิจกรรมร่วมกันใหญ่ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้บทบาทของกลุ่ม และตนเองในฐานะสมาชิกของกลุ่ม จากสถานการณ์การฝึกอบรม เพื่อเชื่อมโยงสถานการณ์นำกลับมาใช้ปรับปรุงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองในกลุ่ม จะเน้นกระบวนการมากกว่าเนื้อหาโดยกำหนดวิธีการและเนื้อหาที่เริ่มจากการเสนอปัญหา หรือประเด็นที่น่าสนใจให้กลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้วิเคราะห์ และแสวงหาวิธีการหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับลักษณะของปัญหาที่จะแก้ไขมาสรุปกิจกรรม หรือเกมจะประกอบไปด้วยเกมต่างๆ ที่สอดคล้องกับลักษณะของปัญหาที่จะแก้ไขมาสรุปกิจกรรม หรือเกมจะนำไปสู่การสะท้อนให้เห็นข้อคิดและแนวทางในการแก้ปัญหาและการพัฒนาพฤติกรรมของบุคคลและงานที่ปฏิบัติ

12. การสอนงาน (Coaching) หรือการเสนอแนะเป็นวิธีการพัฒนาศักยภาพผู้เข้าฝึกอบรมแบบตัวต่อตัว เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ที่จะกำหนดให้หรือแทนหัวหน้างาน การสอนงาน จึงเป็นการมุ่งที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและเตรียมบุคลากรเข้าสู่ตำแหน่งงานที่สูงขึ้น เนื้อหาสาระตลอดจนเทคนิคในการปฏิบัติจึงต้องสอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กร หรือบริษัทจากการศึกษาเทคนิคฝึกอบรม พบว่า ในการจัดการฝึกอบรมที่ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดประสบการณ์ตรงซึ่งได้จากการฝึกปฏิบัติมากกว่า การพูดสัมมนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือฟังการบรรยาย รวมทั้งได้นำความรู้ในการอบรมไปใช้เพื่อปรับปรุง หรือแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานนั้น จะทำให้การดำเนินการฝึกอบรมมีประสิทธิภาพ และบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

ทั้งนี้ในการคัดเลือกเทคนิคการฝึกอบรมใดๆ ผู้ดำเนินการในการฝึกอบรมควรคำนึงถึงปัจจัยดังต่อไปนี้ ทองฟู บุญประเสริฐ (2536, น. 86-88) ได้พิจารณาเลือกเทคนิคการฝึกอบรม ดังนี้

1. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 วิทยากร คือ ผู้ที่มีความสามารถ ความรู้ และเข้าใจประเด็นปัญหาของการอบรมอย่างดี และสามารถคัดเลือกเทคนิคมาใช้สื่อข้อความ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเรียนรู้ นอกจากนี้บุคลิกภาพเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับ คุณสมบัติในการเลือกสื่อตามเกณฑ์ในการใช้โสตทัศนูปกรณ์ และต้องมีทักษะพิเศษบางด้าน เช่น การพูด จิตวิทยา มนุษย์สัมพันธ์ เป็นต้น

1.2 ผู้เข้ารับการอบรม ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่มซึ่งต้องแบ่งการอบรมตามอายุ เพศ ความรู้ ขนาดของกลุ่ม สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

2. วัตถุประสงค์ของการอบรม มีความต้องการผลทางด้านใดจะเป็นตัวกำหนดวิธีสรุปได้ว่าในการจัดการอบรมนั้น ผู้อบรมควรคำนึงถึงปัจจัยที่มีความเหมาะสมในการเลือกเทคนิคฝึกอบรม ได้แก่ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม นั่นคือ ความสามารถของวิทยากร วิทยากรผู้ถ่ายทอดความรู้ และพื้นฐานของผู้เข้ารับการอบรม และวัตถุประสงค์ของการอบรมซึ่งเป็นตัวกำหนดวิธีการจัดการฝึกอบรม

กริช อัมโภชน (2545, น. 55) ได้กล่าวว่า เทคนิคการฝึกอบรม (Training Technique) หมายถึง วิธีการที่ใช้ในการสื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้ ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ประสบการณ์ หรือข้อมูลต่างๆ ระหว่างผู้ให้การอบรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สมชาติ กิจยรรยง (2545, น. 137) ได้ให้ความหมายของเทคนิคการฝึกอบรมว่า หมายถึงวิธีการที่ใช้ในการสื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้ ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ประสบการณ์หรือข้อมูลต่างๆ ที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดทัศนคติที่ดีและมีความสามารถในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สมคิด บางโม (2547, น. 85-86) ได้แบ่งเทคนิคการฝึกอบรมออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. ใช้วิทยากรเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การบรรยาย การอภิปรายเป็นคณะ การประชุม ปาฐกถา หรือการประชุมทางวิชาการ การสาธิตการสอนงาน

2. ใช้ผู้เข้ารับการอบรมเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ได้แก่ การระดมสมอง การประชุมกลุ่มย่อยกรณีศึกษา การประชุมแบบฟอรัม เกมการบริหาร การแสดงบทบาทสมมุติ การสัมมนา การศึกษาดูงานนอกสถานที่ การประชุมปฏิบัติการ การฝึกการรับรู้ การใช้กิจกรรมนันทนาการ

จากการศึกษาเทคนิคฝึกอบรม สรุปได้ว่าเทคนิควิธีการฝึกอบรม หมายถึง วิธีการถ่ายทอดเนื้อหาสาระวิชาต่างๆ ที่สามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจในการเรียนรู้ ในจัดการฝึกอบรมที่ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดประสบการณ์ตรงซึ่งได้จากการฝึกปฏิบัติมากกว่าความ

พึงพอใจต่อหลักสูตร หรือมีทักษะอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กำหนดไว้ในหลักสูตร ฝึกอบรม เรื่อง การนวดศีรษะแบบอินเดีย การนวดหน้ากดจุดคลายเครียด การพูดสัมมนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือฟังการบรรยาย รวมทั้งได้นำความรู้ในการฝึกอบรมไปใช้เพื่อปรับปรุง หรือแก้ปัญหา ในการปฏิบัติงานนั้น จะทำให้การดำเนินการฝึกอบรมมีประสิทธิภาพ และบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

ประโยชน์ของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความชำนาญและมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติงาน นั้น ถือว่าสำคัญอย่างยิ่งที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ที่คุ้มค่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมตาม ความเห็นของวิจิตร อวะกุล (2540, น. 41) ดังนี้

1. เพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลการทำงานของบุคลากรจึงลดค่าใช้จ่ายขององค์กร
2. สนองความต้องการของบุคลากรที่แสวงหาความรู้ การศึกษา และความเจริญก้าวหน้า

ในหน้าที่การงาน

3. เพิ่มประสบการณ์ และทักษะการทำงานทางลัดของการทำงานและบริหารงาน
4. พัฒนาการทำงานขั้นพื้นฐานขององค์กรให้ถูกต้องและได้มาตรฐาน
5. เพิ่มขีดความสามารถและความรับผิดชอบในการทำงานของบุคลากร
6. เกิดความเคลื่อนไหวตำแหน่งหน้าที่ เป็นการปรับปรุงขวัญกำลังใจ
7. เพิ่มพูนคุณภาพประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถ วิทยุฉิมที่สูงขึ้นได้รวดเร็วขึ้น
8. สร้างความพร้อมแก่บุคคลกรในองค์กร เพื่อการสับเปลี่ยน หมุนเวียน โยกย้ายและการเข้ารับตำแหน่งใหม่

9. เมื่อทุกคนมีประสิทธิภาพ คนน้อยทำงานได้เท่ากับคนมาก จึงเป็นการลดอัตราการจ้างคนใหม่ การทดแทนคนเก่าที่ย้ายไปเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพ ลดค่าใช้จ่ายขององค์กร

สุพล เพชรานนท์ (2542, น. 16-17) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกอบรมไว้ 9 ประการ ดังนี้

1. ทำให้ผลผลิตในการทำงานสูงขึ้น การฝึกอบรมช่วยให้บุคลากรทั้งผู้ปฏิบัติงานใหม่ และผู้มีประสบการณ์แล้วทำงานได้ดีขึ้นทั้งด้านคุณภาพและปริมาณงาน
2. ทำให้เกิดการประหยัด การทำงานของพนักงานจะใช้เวลาน้อยลง สามารถลดขั้นตอนการทำงานลง ซึ่งมีผลต่อการลดค่าใช้จ่ายในการลงทุน ลดการสิ้นเปลืองต่างๆ การทำงานน้อยลงมีงานเสียน้อยลง อัตราการหมุนเวียนของพนักงานลดลง และความไม่พอใจระหว่างพนักงานลดน้อยลง
3. พัฒนาคุณภาพชีวิต ประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมช่วยให้เกิดความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง พัฒนาวิธีการทำงาน ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น
4. ทำให้ขวัญของคนงานดีขึ้น ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

5. ช่วยย่อระยะเวลาเรียนรู้งาน ในกรณีรับพนักงานใหม่ หรือเปลี่ยนหน้าที่การงานหากปล่อยให้เรียนรู้งานไปพร้อมกับการปฏิบัติงาน จะต้องใช้เวลามาก และอาจเกิดความเสียหายต่องาน การฝึกอบรมช่วยให้พนักงานปฏิบัติงานนั้นได้ถูกต้องทันทีหลังจากผ่านการฝึกอบรม

6. ช่วยแบ่งเบาภาระของผู้บริหาร ผู้ผ่านการฝึกอบรมจะมีความเข้าใจการปฏิบัติงานในหน้าที่เป็นอย่างดี ผู้บริหารไม่ต้องเสียเวลาให้คำแนะนำแก้ปัญหาจากการปฏิบัติงานที่ผิดพลาด หรือ ป้องกันความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ผู้บริหารจะได้ใช้เวลาสำหรับการคิดพัฒนางานในด้านอื่นๆ มากขึ้น

7. สร้างเสริมเจตคติที่ดีต่อองค์กร การฝึกอบรมจะช่วยสร้างความเข้าใจในด้านนโยบาย จุดประสงค์ และแนวทางในการดำเนินงานขององค์กรได้ถูกต้องตรงกัน อันจะส่งผลให้ได้รับความ สนับสนุนและการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน

8. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมทั้งด้าน ความรู้ความคิด ด้านเจตคติ และด้านทักษะปฏิบัติ จะช่วยให้การปฏิบัติงานได้ถูกต้อง เต็มความสามารถและมีความพึงพอใจในการปฏิบัติงานมากขึ้น

9. ส่งเสริมความมั่นคงและความยืดหยุ่นให้แก่องค์กร

วิภาพรรณ เจริญโรจน์ (2542, น. 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกอบรม ไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อองค์กร
2. ประโยชน์ต่อผู้บังคับบัญชา
3. ประโยชน์ต่อตัวบุคลากรเอง
4. ประโยชน์ต่อทุกฝ่าย

ชาญชัย อาจิมสมาจาร (2548, น. 23-24) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกอบรม

มี 6 ประการ ดังนี้

1. ลดเวลาเรียน
2. ปรับปรุงการปฏิบัติงาน
3. สร้างเจตคติที่ดี
4. ช่วยเหลือการแก้ปัญหาการปฏิบัติงาน
5. สนองความต้องการของแรงงาน
6. เป็นประโยชน์กับพนักงานเอง

จากประโยชน์ของการฝึกอบรมดังกล่าว สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการฝึกอบรมนั้น นอกจากจะเป็นการพัฒนาความรู้ ความสามารถของผู้เข้ารับการฝึกอบรมแล้ว ยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ จากการพัฒนาจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งของรัฐและเอกชน เพื่อ เพิ่มพูนความรู้ แสวงหาประสบการณ์การฝึกอบรม เพื่อให้ตนเองมีความชำนาญ โดยเฉพาะผู้เข้ารับ

การฝึกอบรม เรื่อง การนวดศีรษะแบบอินเดีย การนวดหน้ากดจุดคลายเครียด สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

ความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนไทย

การนวดแผนโบราณมีต้นตำรามาจากอินเดีย ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลคือมีมานานกว่า 2,500 ปี ผู้ค้นคิดริเริ่มการนวดแผนโบราณเพื่อรักษาผู้ป่วยคือหมอชีวกโกมารภัจจ์ ท่านหมอชีวกเป็นหมอประจำตัวของพระเจ้าพิมพิสารและพระพุทธเจ้า ท่านเป็นหมอที่มีความสามารถในการรักษาอย่างหาที่เปรียบไม่ได้ ท่านมีลูกศิษย์มากมาย หลังจากที่ท่านเสียชีวิตลูกศิษย์ทำการรักษาต่อและเผยแพร่กว้างขวางจนถึงระดับนานาชาติรวมทั้งประเทศไทย แต่ไม่มีหลักฐานแน่นอนว่าเข้ามาถึงเมืองไทยเมื่อใด เมื่อเข้ามาถึงเมืองไทยก็ได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมไทยจนเป็นรูปแบบที่เป็นมาตรฐานของไทยและถ่ายทอดมาจนถึงปัจจุบัน

ในเมืองไทยขุดพบหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่เก่าแก่ที่สุดชิ้นหนึ่งในป่ามะม่วง ที่จารึกเป็นรูปวิธีการรักษาด้วยการนวดบนศิลาจารึกสมัยพ่อขุนรามคำแหงและมีหลักฐานสำคัญอีกชิ้นหนึ่งเป็นบันทึกจดหมายเหตุของราชทูตฝรั่งเศสในสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราชกล่าวถึงการนวดเพื่อรักษาโรคของไทยว่า “ในกรุงสยามนั้นถ้าใครป่วยไข้ลงก็จะเริ่มทำเส้นสายยืด โดยให้ผู้ชำนาญในทางนี้ขึ้นไปนวดหลังแล้วใช้เท้าเหยียบ กล่าวกันว่า หญิงมีครรภ์มักใช้เด็กเหยียบ เพื่อให้คลอดบุตรง่าย”

หลังจากเสียกรุงให้พม่าสองครั้ง ตำราการแพทย์แผนไทยได้ถูกทำลายสูญหายไปเป็นจำนวนมาก ในสมัยรัตนโกสินทร์ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รัชกาลที่ 1 เมื่อครั้งย้ายราชธานีจากกรุงธนบุรีมาตั้งที่กรุงเทพฯ ทรงให้ปฏิสังขรณ์วัดโพธิ์ขึ้นเป็นอารามหลวงและได้รวบรวมตำรายา ตำรานวด แล้วให้แสดงไว้ตามศาลารายเพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาโดยทั่วกัน รวมทั้งทรงโปรดให้ปั้นรูปปั้นฤๅษีดัดตน 80 ท่า ซึ่งทำด้วยดีบุก ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 3 ได้ทรงให้หล่อใหม่เป็นโลหะและรวบรวมตำราการแพทย์แผนไทยและตำรานวดบันทึกไว้บนศิลาหินอ่อน 60 ภาพแสดงไว้ตามศาลารายเพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาและนำไปรักษาตัวเอง

ในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้เปิดให้มีการสอนวิชาการแพทย์แผนไทยและแบ่งตำราการนวดเป็นภาควิชาหัตถศาสตร์เรียกว่า “ตำรานวดฉบับหลวง”

ในสมัยรัชกาลที่ 7 ได้แบ่งการประกอบโรคศิลปะออกเป็น “แผนปัจจุบัน” และ “แผนโบราณ” โดยแบ่งแผนโบราณเป็น 4 สาขา ได้แก่

1. สาขาเวชกรรมแผนโบราณ
2. สาขาเภสัชกรรมแผนโบราณ
3. สาขาผดุงครรภ์แผนโบราณ

4. สาขานวดแผนโบราณ

ใน พ.ศ. 2479 ได้มีการตัดนวดแผนโบราณออกไป ต่อมาในปี พ.ศ. 2544 กระทรวงสาธารณสุขได้มีประกาศให้เพิ่มสาขาการนวดไทยเข้าไว้ในสาขาแพทย์แผนไทยอีก ปัจจุบันการนวดไทยแผนโบราณเป็นที่นิยมและมีชื่อเสียงไปทั่วโลก

การนวดแผนไทยได้มีการแบ่งออกเป็น 2 สาย คือสายราชสำนัก และสายเชลยศักดิ์

1. การนวดแบบสายราชสำนัก เป็นการนวดโดยใช้มือเท่านั้นท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสุภาพเรียบร้อยและมีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย เป็นการนวดที่ใช้ในระดับเจ้านายชั้นผู้ใหญ่
2. การนวดแบบสายเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ไม่มีพิธีรีตองมากนักในการนวด อีกทั้งยังสามารถใช้วิธีอื่น ๆ นอกจากมือในการนวดได้เช่น ศอก เข่า เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้าน

การนวดแบบสายราชสำนัก

เป็นการนวดแบบที่สืบต่อมาจากในวัง ใช้ขนาดสำหรับพระมหากษัตริย์ พระบรมวงศานุวงศ์ เจ้าขุนมูลนายทั้งหลาย การนวดเป็นการใช้นิ้วมือและฝ่ามือขนาดเท่านี้ เน้นบุคลิก ท่าทาง ความสุภาพของหมอนวดเป็นหลัก คำนึงความสวยงามในท่วงท่าการนวดการลงน้ำหนักมือในทิศทางของแรงอย่างถูกต้อง หน่วง เน้น นิ่ง มีความนุ่มนวล แต่มีพลังในการนวด สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงมุมและองศาในการนวด ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้

วัตถุประสงค์การนวด มี 2 ประการ คือ

1. หวังผลเฉพาะที่ เช่น การนวดตำแหน่งสัญญาณที่ถ่ายเลือดและพลังประสาทที่เกี่ยวกับข้อศอกในกรณีที่เกิดข้อศอก เพื่อหวังผลในการให้เลือดและพลังประสาทซ่อมแซมตัวเอง จะใช้ประมาณ 95%
2. หวังผลปฏิบัติย้อนกลับ เป็นการกระตุ้นปลายประสาท ทำให้เกิดปฏิกิริยาสะท้อนส่งผลให้ร่างกายปรับสมดุล โดยผ่านกระบวนการของระบบประสาท ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบฮอร์โมนของร่างกาย เช่น การนวดฝ่ามือ ฝ่าเท้า การวินิจฉัยโรคโดยการตรวจตา

ขั้นตอนการนวดสายราชสำนัก แบ่งเป็นดังนี้

1. ค้นหาสาเหตุการเกิดโรค
2. คัดกรองคนไข้
3. การวางแผนในการรักษา
4. การให้คำแนะนำที่ดีแก่ผู้ป่วย
5. สูตรการรักษา

สูตรการรักษาทั่วไปของหมอนวดสายราชสำนัก จะมี 5 สูตร คือ

1. สูตรจิว คือ การดึง ดัด ยืดเอ็นข้อต่อ หวังผลเฉพาะที่ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที



3966981993

2. สูตรเล็ก คือ การนวดเอาเลือดไปหล่อเลี้ยงเฉพาะที่ เป็นการแสดงอนุภาพของจุดพลังในการนวดให้มีประสิทธิภาพในการนวดมากขึ้น ให้ผลประมาณ 70-80%

3. สูตรกลาง เป็นการตักแต่งเส้น เอาจุดรองมาเสริมในสูตรเล็ก จะเพิ่มประสิทธิภาพอีก (ประมาณ 80-90%) การรักษาจะต้องพิจารณาอาการผู้ป่วยและโรคเป็นสำคัญ บางโรครักษาเฉพาะข้างที่เป็นเท่านั้น บางโรคทำให้เกิดอาการทั้ง 2 ข้าง จำเป็นต้องรักษาข้างที่เป็นประมาณ 70-80% และข้างที่มีอาการน้อยกว่าประมาณ 20-30%

4. สูตรใหญ่ จะนวดจุดที่มีปัญหาหาเรา เช่น เจ็บข้อศอก เจ็บเข่า เจ็บข้อเท้า จะแก้ทุกจุดเพราะบางทีก็สำคัญเกี่ยวเนื่องกับโรค เช่น โรคลำบอง โรคลมมะตอย จะปวดไปหมดพร้อมๆ กัน หลายข้อ พวกที่มีอาการปวดพร้อมๆ กันหลายๆ ข้อให้นึกถึงระบบทางเลือด เป็นลักษณะของเลือดที่มีการตกตะกอน จะแก้ตามสาเหตุของโรคและตามจุดต่างๆ

5. นวดเพื่อสุขภาพ แต่เน้นจุดที่เป็น คือ นวดทั้งตัว เพื่อเปิดทางเลือดทางลม หลักการในการนวดรักษา มีหลักใหญ่ๆ ดังนี้

1. สาเหตุการเกิดโรค
2. อาการหรืออาการแสดงโดยทั่วไป
3. วิธีการตรวจ
4. สูตรการรักษาโรคโดยจะเน้น สูตรกลางกับสูตรเล็กเป็นหลัก
5. คำแนะนำหลังการนวด

ศีลของผู้นวด

1. ไม่ดื่มสุรา หมายถึง ไม่ดื่มสุรารั้งก่อนและหลังการนวด รวมทั้งการรับประทานอาหารที่บ้านคนไข้

2. ไม่เจ้าชู้ หมายถึง ไม่แสดงกิริยาท่าทางลวนลาม หรือใช้คำพูดทะลอมกับคนไข้หญิง หรือไม่แสดงกิริยาช่วยยวนคนไข้ชาย

3. ไม่หลอกลวง หมายถึง ไม่เลี้ยงไขเพื่อหวังประโยชน์ ลาภยศ สรรเสริญ

สถานที่ที่ไม่ควรทำการนวด

1. โรงพยาบาล
2. โรงยาลัย ปัจจุบันอาจเปลี่ยนแปลงเป็นไนท์คลับ ผับ ดิสโก้เทค
3. โรงน้ำชา
4. บ่อนการพนัน
5. สถานที่สาธารณะต่างๆ เช่น ริมนอน ใต้โคนต้นไม้ เป็นต้น



3956981933

ระเบียบราชสำนักก่อนการนวด ทุกครั้งควรปฏิบัติดังนี้

1. นั่งคุกเข่าห่างจากปลายเท้าผู้ป่วยประมาณ 4 ศอก เดินเข้าในท่าเคารพเข้าหาผู้ป่วย (อย่างสามชুম)
 2. นั่งพับเพียบห่างจากผู้ป่วย 1 ศอก (1 หัตถบาท) ในระดับเข่าของผู้ป่วย หันปลายเท้าไปทางปลายเท้าผู้ป่วย ทำการคารวะขอภัยผู้ถูกนวด และเป็นการระลึกถึงครูบาอาจารย์
 3. จับชีพจรข้อมือ (ลมเบื้องสูง) และชีพจรข้อเท้า (ลมเบื้องต้น) เป็นการประเมินสภาพการไหลเวียนของเลือดลมว่าปกติหรือไม่ ถ้าเลือดลมเดินไม่สะดวก การนวดอาจทำให้ผู้ป่วยหมดสติได้
 4. ขณะนวดต้องไม่ก้มหน้าหายใจรดผู้ถูกนวด หรือแหงนหน้า สอดสายตาจนเป็นการไม่เคารพและไม่สำรวม
- สรุป การวิจัยในครั้งนี้เป็นการนวดแบบราชสำนักเพื่อส่งเสริมสุขภาพซึ่งนวดโดยวิธีการกด การบีบ การคลึง การครูด การหมุน การดึง การตัด การสับและทุบ ดบ/สับ

ความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจ

ความหมายของความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ความพึงพอใจ (Gratifications) เป็นทัศนคติที่เป็นนามธรรมไม่สามารถมองเห็นเป็นรูปร่างได้ การที่เราจะทราบว่าบุคคลมีความพึงพอใจหรือไม่ สามารถสังเกตจากการแสดงออกที่ค่อนข้างสลับซับซ้อน สามารถวัดได้โดยทางอ้อมจากการวัดความคิดเห็นของบุคคลเหล่านั้น และการแสดงความคิดเห็นนั้นจะต้องตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง จึงจะสามารถวัดความพึงพอใจนั้นได้ ราชบัณฑิตยสถาน (2546, น. 758) กล่าวว่า “พึง” เป็นคำช่วยกริยาอื่น หมายความว่า “ควร” เช่น พึงพ้อหมายความว่า พ้อใจ ชอบใจ และคำว่า “พ้อ” หมายความว่า เท่าที่ต้องการ เต็มความต้องการ ถูกชอบ เมื่อนำคำสองคำมาผสมกัน “พึงพอใจ” หมายถึง ชอบใจ ถูกใจ ถูกใจตามที่ต้องการ

ถวิล ธาราโกชน และ ศรัณย์ ดำริสุข (2541, น. 140) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นอารมณ์ของความรู้สึกที่มีความสุข ร่าเริง เป็นความสำเร็จหรือมีความสุข สดชื่นกับสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะ เป็นความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ

ราชบัณฑิตยสถาน (2546, น. 775) ได้ให้ความหมายพึงพอใจ หมายถึง พ้อใจ ชอบใจ

กูด (Good, 1973, p. 13) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ระดับความพึงพอใจซึ่งเป็นผลมาจากความสนใจและเจตคติของบุคคลที่มีผลต่อคุณภาพและสภาพของงานนั้นๆ

จากความหมายดังกล่าว สรุปความพึงพอใจ หมายถึง อารมณ์ที่สามารถแสดงออกผ่านทางสายตา คำพูด ให้เห็นถึงความสุข เจตคติของบุคคลที่มีต่อการทำงานหรือการปฏิบัติกิจกรรมในเชิงบวก ส่วนความพึงพอใจต่อหลักสูตร หมายถึง การแสดงความรู้สึก ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อ

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ ในด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรม ด้านระยะเวลา และด้านวิทยากร และการดำเนินการกิจกรรมจนบรรลุผลสำเร็จ ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถาม ความพึงพอใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

เรื่องความพึงพอใจ มีการศึกษาใน 2 มิติคือ ความพึงพอใจในงาน (Job Satisfaction) และความพึงพอใจในการบริการ (Service Satisfaction) ซึ่งเน้นการศึกษาในเชิงการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในลักษณะงานที่บริการ ประกอบไปด้วยบุคคล 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายมีหน้าที่ในการให้บริการ และฝ่ายผู้รับบริการ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2540, น. 141-144) ได้กล่าวถึงการแบ่งความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของแมคคลีแลนด์ (David McClelland) แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความต้องการผลสัมฤทธิ์ (Needs for Achievement) เป็นพฤติกรรมที่จะกระทำการใดๆ ให้เป็นผลสำเร็จมีมาตรฐานดีเลิศ เป็นแรงขับที่นำไปสู่ความเป็นเลิศ
2. ความต้องการสัมพันธ์ (Needs for Affiliation) เป็นความปรารถนาที่จะสร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น
3. ความต้องการอำนาจ (Needs for Power) เป็นความต้องการควบคุมผู้อื่น มีอิทธิพลต่อผู้อื่น และต้องการควบคุมผู้อื่น

การวัดความพึงพอใจ

การวัดความพึงพอใจนั้น สามารถทำได้หลายวิธี ดังต่อไปนี้

1. การใช้แบบสอบถาม เพื่อต้องการทราบความคิดเห็น ซึ่งสามารถจะกระทำได้ในลักษณะกำหนดคำตอบให้เลือกหรือตอบคำถามอิสระ อาจถามความพอใจในด้านต่างๆ
2. การสัมภาษณ์ เป็นวิธีวัดความพึงพอใจทางตรง ซึ่งต้องอาศัยเทคนิคและวิธีการที่ดีจึงจะได้ข้อมูลที่เป็นจริง
3. การสังเกต เป็นวิธีการวัดความพึงพอใจ โดยการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่เป้าหมาย ไม่ว่าจะแสดงออกจากการพูดจา กริยา ท่าทาง

ศจี อนันต์พคุณ (2542, น. 70-71) กล่าวถึง การวัดความพึงพอใจว่าสามารถใช้วิธีการสำรวจเป็นเครื่องมือวัดก็ได้ ซึ่งมีวิธีการ 4 วิธี คือ

1. การสังเกตโดยผู้บริหาร การสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงานจากการแสดงออก จากการฟัง จากการพูด สังเกตจากการกระทำ แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตมาวิเคราะห์
2. การสัมภาษณ์เป็นวิธีการวัดความพึงพอใจโดยการสัมภาษณ์จะต้องเผชิญหน้ากันเป็นการส่วนตัว หรือสนทนาโดยตรง

3. การออกแบบสอบถาม เป็นวิธีที่นิยมกันมาก โดยให้ผู้ปฏิบัติงานแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกลงในแบบสอบถาม

4. การเก็บบันทึก เป็นการเก็บประวัติเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของผู้ปฏิบัติงานแต่ละคน ในเรื่องเกี่ยวกับผลงาน การร้องทุกข์ การขาด การลางาน

สรุป การวัดความพึงพอใจ คือ การจัดความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้ถูกสอบถามโดยใช้เครื่องมือแบบสอบถาม กำหนดค่าเชิงประมาณ ในรูปของตัวเลขเป็นการประเมินค่า ตามระดับของเกณฑ์การวัดประเมินผล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

เมธีณัฐ รัตนกุล (2553, น. 80-82) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวิชาชีพระยะสั้น เรื่อง การจัดดอกไม้เพื่อการประกอบอาชีพ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวิชาชีพระยะสั้น เรื่องการจัดดอกไม้เพื่อการประกอบอาชีพ และศึกษาผลการใช้หลักสูตรในด้านความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการจัดดอกไม้ ความสามารถในการจัดดอกไม้ และความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรมที่มีต่อ หลักสูตร ผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ หลักสูตรฝึกอบรม วิชาชีพระยะสั้น คู่มือหลักสูตรฝึกอบรมวิชาชีพระยะสั้น เรื่อง การจัดดอกไม้เพื่อการประกอบอาชีพ แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจ แบบวัดความสามารถในการจัดดอกไม้ และแบบวัดความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรมที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ผลการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมวิชาชีพระยะสั้น มีระดับความเหมาะสมโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 4.40 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ผลการตรวจสอบคู่มือหลักสูตรฝึกอบรม วิชาชีพระยะสั้น เรื่องการจัดดอกไม้เพื่อการประกอบอาชีพที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับ มาก และมีค่าดัชนีความสอดคล้องสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ผลการประเมินคะแนนรวมของการทำ แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจ มีคะแนนเฉลี่ย 15.50 จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน และมีคะแนนส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.75 ผลการประเมินความสามารถในการจัดดอกไม้เพื่อการประกอบ อาชีพ มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่า 80 คะแนน ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด และผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตร ฝึกอบรมวิชาชีพระยะสั้น มีความคิดเห็นต่อหลักสูตรโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

นาริตา ชัยธิมา (2553, น. 54-55) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การจักสาน บ้านป่าบง ตำบลป่าบง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การจักสาน บ้านป่าบง ตำบลป่าบง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ของ หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การจักสาน บ้านป่าบง ตำบลป่าบง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ และเพื่อ

ศึกษาความคิดเห็นของผู้รับการอบรมที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การจักสาน บ้านป่าบง ตำบลป่าบง อำเภอสารภ จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจักสานบ้านป่าบง จำนวน 5 คน กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพจักสานบ้านป่าบง จำนวน 5 คน และผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านการจักสาน และผู้ประกอบการอาชีพจักสาน แบบสอบถามสำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านการจักสาน ผู้ประกอบการอาชีพจักสาน และผู้เข้ารับการอบรม การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การจักสาน บ้านป่าบง ตำบลป่าบง อำเภอสารภ จังหวัดเชียงใหม่ ใช้รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมแบบ Nolker and Schoenfeldt ประกอบด้วยเนื้อหา 5 ส่วน คือ 1. ประวัติความเป็นมาของบ้านป่าบงและเครื่องจักสาน 2. ความรู้พื้นฐานการจักสาน 3. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจักสาน 4. ขั้นตอนการจักสาน และ 5. การสืบทอดและการส่งเสริมภูมิปัญญาด้านการจักสาน ผลสัมฤทธิ์ของหลักสูตรฝึกอบรม อยู่ในระดับดี ผู้เข้ารับการอบรมเห็นด้วยในเรื่องการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม และมีความพึงพอใจในการจัดฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรม ในระดับดีมาก

ประไพ มะลิเสื่อ (2553, น. 75-77) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง ขนมหาสีเมืองสุพรรณ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร พัฒนาหลักสูตร ทดลองใช้หลักสูตร ประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนวัดโบสถ์ อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 28 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน แบบสอบถามความต้องการฝึกอบรม หลักสูตรฝึกอบรมเรื่องขนมหาสีเมืองสุพรรณ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.799 แบบสอบถามเจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรมได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.812 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาข้อมูลพื้นฐานพบว่า ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต้องการให้มีการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง ขนมหาสีเมืองสุพรรณ โดยเห็นความจำเป็นและความสำคัญของขนมหาสีสมควรให้มีการอนุรักษ์ไว้ การพัฒนาหลักสูตรพบว่า ได้หลักสูตรฉบับร่าง ซึ่งองค์ประกอบของหลักสูตรประกอบด้วย ความเป็นมา หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้าง ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ขอบข่ายเนื้อหา สาระ ระยะเวลาในการฝึกอบรม การจัดกิจกรรม สื่อและวัสดุอุปกรณ์ และการวัดผล ประเมินผล ผู้เชี่ยวชาญประเมินหลักสูตรฝึกอบรมพบว่า หลักสูตรมีความสอดคล้องและเหมาะสม การทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 2 วัน โดยการบรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติจริงตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พบว่า นักเรียนมีความสนใจ มีความกระตือรือร้นในการฝึกอบรมเป็นอย่างดี การประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรพบว่า นักเรียนมี

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลงานภาคปฏิบัติโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เจตคติที่นักเรียนมีต่อหลักสูตรฝึกอบรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และผลการปรับปรุงหลักสูตรได้ปรับปรุงในเรื่องเนื้อหาโดยการเพิ่มกิจกรรมให้สอดคล้องกับเนื้อหา

ชัยชนะ อินยัญญะ (2553, น. 86-87) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมมัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยว เมืองศรีเทพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมมัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมืองศรีเทพ พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมมัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมืองศรีเทพ ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมมัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมืองศรีเทพ และประเมินผล การใช้และปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมมัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมืองศรีเทพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ ทดลองได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนบ้านบึงนาจาน อำเภอสรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 23 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ใน การวิจัยได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ หลักสูตรฝึกอบรม แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.860 แบบประเมินทักษะการเป็นมัคคุเทศก์น้อย แบบประเมินความ พึงพอใจหลักสูตร การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม มีความต้องการให้มีการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมมัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยว เมืองศรีเทพ มีทักษะการเป็นมัคคุเทศก์ วิธีการฝึกอบรมใช้การบรรยาย และการปฏิบัติจริงในสถานที่ จริง มีการทดสอบทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การพัฒนาหลักสูตร พบว่า หลักสูตรฝึกอบรม มัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมืองศรีเทพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วย หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้าง ขอบข่าย เนื้อหาสาระ กิจกรรมในการฝึกอบรม วัสดุ สื่อแหล่งเรียนรู้ ประกอบการฝึกอบรม ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม แผนการจัดการฝึกอบรม เอกสารประกอบ หลักสูตร การวัดประเมินผล การทดลองใช้หลักสูตร นำหลักสูตรฝึกอบรมมัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมือง ศรีเทพ ไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านบึงนาจาน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 3 แผน ระยะเวลา 3 วันๆ ละ 6 ชั่วโมง รวมเวลา 18 ชั่วโมง พบว่านักเรียนมีความ สนใจ และมีความตั้งใจในการเรียนรู้การเป็นมัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมืองศรีเทพ และมีความ สนุกสนานในการฝึกอบรม การประเมินผลและการปรับปรุงหลักสูตร พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนตามหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านทักษะการเป็นมัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมืองศรีเทพ พบว่า นักเรียนสามารถปฏิบัติตนได้อยู่ใน ระดับดี ด้านความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตร พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมใน ระดับมากที่สุด และควรปรับปรุงเรื่องระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้มีความยืดหยุ่นสอดคล้องกับ เนื้อหา

สายฝน บัวหลวง (2553, น. 78-79) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การทำสบู่จากสมุนไพรเพื่อใช้เป็นของชำร่วย กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม เรื่องการทำสบู่จากสมุนไพรเพื่อใช้เป็นของชำร่วย กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การทำสบู่จากสมุนไพรเพื่อใช้เป็นของชำร่วย กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม และประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/2 โรงเรียนอนุบาลพัฒนานิคม ปีการศึกษา 2553 จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามแบบสัมภาษณ์ แบบทดสอบวัดความรู้มีค่าความเชื่อมั่น 0.906 แบบประเมินทักษะการปฏิบัติงาน แบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตร การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความต้องการในการฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมการประกอบอาชีพเสริมรายได้ของนักเรียน และทำให้นักเรียนมีแนวคิดในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น หลักสูตรฝึกอบรม ประกอบด้วย หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างและขอบข่ายเนื้อหา เวลาในการฝึกอบรม กิจกรรมในการฝึกอบรม สื่อประกอบการฝึกอบรม การวัดและประเมินผล การทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมกับนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 วัน ทำการทดสอบ ประเมินทักษะปฏิบัติงาน สอบถามความคิดเห็น ดำเนินการฝึกอบรมโดยการบรรยาย สาธิต ศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติงานและไปกิจกรรม การประเมินผลและการปรับปรุงหลักสูตร นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การประเมินทักษะปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการฝึกอบรมอยู่ในระดับดี ความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมอยู่ในระดับมากที่สุด

วิรุณรักษ์ ลิขิตานุกาพ (2556, น. 68-69) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 โดยใช้เวลาดทดลอง 16 ชั่วโมง โดยการสุ่มแบบง่าย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังใช้ชุดหลักสูตรฝึกอบรม ศึกษาทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนก่อนและหลังใช้ชุดฝึกอบรม และศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดฝึกอบรม เรื่อง การทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา กรุงเทพมหานคร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนจากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแบบวัดทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ โดยใช้สถิติ t-test ผลการวิจัยพบว่า ชุดฝึกอบรม เรื่อง การทดสอบสารปนเปื้อนใน

อาหาร มีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ 80 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังการฝึกอบรมสูงกว่า ก่อนการฝึกอบรม นักเรียนมีทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรมในระดับพึงพอใจมาก

สุพรรณษา ทัดซัง (2558, น. 65-66) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง ข้าวหลามเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนเทวัญอำนวยการวิทยาลัย ตำบลสามเรือน อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรม และศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง ข้าวหลามเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 32 คน โดยความสนใจที่จะเข้ารับการฝึกอบรม การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง ข้าวหลามเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีประสิทธิผลทางการเรียนหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตรฝึกอบรม มีค่าร้อยละจากแบบทดสอบระหว่างเรียน เท่ากับร้อยละ 81.83 นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการใช้หลักสูตรฝึกอบรม อยู่ในระดับพึงพอใจมาก

วรรณกร อยู่สุน (2560, น. 71-72) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง อาหารปลอดภัยตามวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนโรงเรียนบ้านป่าลาน อำเภอป่า จังหวัดน่าน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ศึกษาผลการใช้หลักสูตร และศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง อาหารปลอดภัยตามวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนโรงเรียนบ้านป่าลาน ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านป่าลาน ปีการศึกษา 2559 จำนวน 36 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็น หลักสูตรฝึกอบรม แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ แบบประเมินทักษะการผลิตและประกอบอาหารปลอดภัย และแบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง อาหารปลอดภัยตามวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนโรงเรียนบ้านป่าลาน ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้จำนวน 5 หน่วย ใช้เวลาในการฝึกอบรม 18 ชั่วโมง ตามโครงสร้างของหลักสูตรอย่างครบถ้วน มีเนื้อหา ดังนี้ อาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ประเภทของสารอาหารที่อยู่ในอาหาร อาหารดีมีประโยชน์ โภชนบัญญัติ 9 ประการ ความหมายและหลักแนวคิดของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การดำเนินชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง มาตรฐาน พืชผักสวนครัว การเตรียมดินและวิธีการขยายพันธุ์พืชผักสวนครัว การประกอบอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ การปฏิบัติการประกอบอาหารตามวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง การประกอบอาหารประเภทแกง ประเภท คั่ว ประเภทหนึ่ง โดยผลการใช้หลักสูตร นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีทักษะกระบวนการในการทำกิจกรรม การผลิต

และการประกอบอาหารปลอดภัยเฉลี่ยร้อยละ 85.60 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการใช้หลักสูตร ฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

สุทธิชัย ไบยา (2560, น. 84-85) ได้พัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ทักษะศิลป์ไถลื้อบ้านหนองบัว สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านท่าวังผาประชารัฐวิทยาการ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา ประเมินผลการใช้หลักสูตร และศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อ หลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ทักษะศิลป์ไถลื้อบ้านหนองบัว สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน บ้านท่าวังผาประชารัฐวิทยาการ ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านท่าวังผา ประชารัฐวิทยาการ จังหวัดน่าน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 60 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 35 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัย ได้แก่ หลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ทักษะศิลป์ไถลื้อบ้านหนองบัว แบบประเมินหลักสูตร แบบทดสอบวัด ผลสัมฤทธิ์แบบประเมินทักษะการวาดภาพ แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน และ แบบสอบถาม ความพึงพอใจ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ การทดสอบที ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรที่พัฒนาเป็นหลักสูตรแบบบูรณาการ มีความเหมาะสมใน การจัดการเรียนรู้แก่นักเรียน ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ทั้งหมด 4 หน่วย ใช้เวลาเรียน 20 ชั่วโมง ผลการใช้หลักสูตรนักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ 0.05 มีทักษะการวาดภาพเฉลี่ยร้อยละ 81.23 มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ มีวินัย ความ รับผิดชอบ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ความขยัน และความอดทน และ นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการใช้หลักสูตรท้องถิ่นอยู่ในระดับมาก

งานวิจัยต่างประเทศ

อู๋ เหยินเซ่า (2001, p. 123-124) ได้ศึกษาวิธีการรักษาโรคด้วยการจัดทำ ซึ่งศาสตร์การ แก้ไขปัญหาสุขภาพ ที่เกิดจากกล้ามเนื้อถูกยึดออกเป็นเวลานาน ทำให้การไหลเวียนของโลหิตน้อยลง ศาสตร์นี้เกิดจากการประยุกต์องค์ความรู้การแพทย์แผนตะวันตก ในเรื่องกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ผนวกกับองค์ความรู้จากการจัดทำในศาสตร์เรื่องฤาษีตัดตนของการแพทย์แผนไทย และการนวดทำ เพื่อให้การไหลเวียนของลมปราณดีขึ้น ผลการศึกษาการจัดทำ ผู้มีอาการสามารถนำไปปฏิบัติเองที่ บ้านได้ การรักษาด้วยการจัดทำ จึงเป็นศาสตร์ที่ง่าย ประหยัดในการดูแลความผิดปกติของกล้ามเนื้อ และยังสามารถสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

เบนเนท (Bennett, 2003, pp. 145-147) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของครูในการพัฒนา หลักสูตร พบว่าครูอาจารย์ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรมากยิ่งขึ้นในด้านการเสนอ แนวความคิด มีการนำเสนอผลการวิจัยและผลงานทางศึกษามาใช้กันอย่างแพร่หลาย

แฮร์ทัน (Harthun, 2008, pp. 435-454) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาหลักสูตร ฝึกอบรมการป้องกันวัฒนธรรมแห่งชาติที่ใช้พัฒนาความสามารถในการสอนของครูชำนาญการ ผล

การฝึกอบรมได้รับการประเมินข้อมูล 3 ด้าน คือ 1. การฝึกอบรมที่เน้นกระบวนการทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีของนักเรียน 2. การระดมความคิดด้านวัฒนธรรมจากหลายฝ่าย 3. การสร้างหลักสูตรป้องกันวัฒนธรรมของชาติและเน้นความจงรักภักดีเป็นความจำเป็น โดยมีพี่เลี้ยงเป็นผู้กำกับ ผลการศึกษาพบว่า 1. ครูผู้สอนได้เรียนรู้ร่วมกันในการสร้างรูปแบบของหลักสูตรการป้องกันวัฒนธรรมและนำทฤษฎีที่ซับซ้อนและเข้มงวดด้านวิชาการมาใช้ 2. ครูเป็นแบบอย่างทางวัฒนธรรมของนักเรียน ซึ่งเป็นปัจจัยในการป้องกันความปลอดภัยให้กับเยาวชน และ 3. ครูส่งมอบหลักสูตรฝึกอบรมการป้องกันวัฒนธรรมประจำชาติให้กับนักเรียนเกรด 7 ในเมืองทางตะวันตกเฉียงใต้ที่มีขนาดใหญ่และมีข้อมูลเชิงลึกในการออกแบบการฝึกอบรม และมีการรายงานผลการประเมินผลการฝึกอบรม

จากการศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หลักสูตรฝึกอบรมเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการจัดการศึกษา เพราะหลักสูตรฝึกอบรมเป็นตัวกำหนดแนวทางในการปฏิบัติการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และมีประสิทธิภาพ การส่งเสริมการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีความสอดคล้องความต้องการของผู้เรียน และความต้องการของท้องถิ่นโดยใช้แหล่งเรียนรู้ในท้องถิ่นจะทำให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ได้ฝึกปฏิบัติหาความรู้และสรุปความรู้ได้ด้วยตนเอง ฝึกปฏิบัติได้ และเกิดการใฝ่รู้ใฝ่เรียนอย่างต่อเนื่อง มีความสุขในการเรียน เพราะมีโอกาสเรียนรู้นอกห้องเรียน เป็นการสร้างประสบการณ์ตรงต่อการดำรงชีวิตประจำวัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์แนวคิดของ ทาบ่า (Taba, 1962, pp. 454-455) เพื่อนำมากำหนดเป็นรูปแบบในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ในการพัฒนาหลักสูตรดำเนินการเป็น 7 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ศึกษาวิเคราะห์ความต้องการ 2. กำหนดจุดมุ่งหมาย 3. เลือกรื้อเนื้อหาสาระ 4. จัดรวบรวมเนื้อหาสาระ 5. คัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ 6. จัดประสบการณ์เรียนรู้ 7. กำหนดสิ่งที่ประเมินและวิธีการประเมินผล โดยเนื้อหาหลักสูตรการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพในงานวิจัยนี้ ได้แก่ เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ



3969911993

บทที่ 3

ระเบียบวิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ระยะดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาหลักสูตร

1.1 การศึกษาความต้องการจำเป็น

1.2 การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ระยะที่ 2 การใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ระยะที่ 1 การพัฒนาหลักสูตร

1.1 การศึกษาความต้องการจำเป็น

ประชากร

ประชากรเป้าหมาย ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง จำนวน 1 คน ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 3 คน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง จำนวน 3 คน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 30 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 37 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความต้องการจำเป็น

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความต้องการจำเป็น ได้แก่ แบบสอบถามความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครู คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดน่าน

การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ร่างแบบสอบถามการศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ทำการประเมินผลตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะ คำแนะนำ
2. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประเมินความสอดคล้อง และความเหมาะสมของแบบสอบถาม



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับผู้บริหารสถานศึกษา ครู คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 37 คน

4. นำผลการใช้แบบสอบถามมาวิเคราะห์ และแปลผลเพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์เพื่อทำหนังสือขออนุญาตกับผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน เพื่อใช้แบบสอบถามการศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (μ)

1.2 การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ประชากร

ประชากรเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังต่อไปนี้

1. แบบประเมินโครงสร้างหลักสูตร
2. แบบประเมินกิจกรรมการฝึกอบรม
3. หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
4. แบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตร เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

5. แบบประเมินทักษะกระบวนการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

6. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

1.1 นำผลการศึกษาสภาพปัญหา และความต้องการจำเป็น ที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 กำหนดเป็นความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

1.2 ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาหลักสูตร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตร เพื่อกำหนดรูปแบบในการพัฒนาหลักสูตร และองค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม นำผลมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นและเป็นแนวทางการสร้างเอกสารประกอบหลักสูตรฝึกอบรม

1.3 คัดเลือกรูปแบบการสร้างหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรฉบับร่าง ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แนวทางการพัฒนาหลักสูตรของ Tabo ที่มีขั้นตอน 7 ขั้นตอน ได้แก่ ศึกษาวิเคราะห์ความต้องการ กำหนดจุดมุ่งหมาย เลือกเนื้อหาสาระ จัดรวบรวมเนื้อหาสาระ คัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ จัดประสบการณ์เรียนรู้ และกำหนดสิ่งที่จะประเมินและวิธีการประเมินผล แล้วดำเนินการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม

1.4 จัดทำหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยหลักสูตรฝึกอบรมดังกล่าวมีองค์ประกอบ ได้แก่ ความเป็นมาและความสำคัญ หลักการของหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตร เนื้อหาของหลักสูตร วิธีการฝึกอบรม แนวทางดำเนินการจัดกิจกรรม แนวทางการวัดและประเมินผล เกณฑ์การผ่านหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตรฝึกอบรม จำนวน 20 ชั่วโมง ในแผนประกอบด้วย สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ การดำเนินกิจกรรม แหล่งการเรียนรู้และสื่อประกอบ และการวัดและประเมินผล

1.5 นำหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ทำการประเมินตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข

1.6 ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประเมินความสอดคล้อง ความเหมาะสมของโครงสร้างหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตร

1.7 นำผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และนำผลการวิเคราะห์เทียบกับเกณฑ์ (ระพีพันธ์ โพธิ์ศรี, 2551, น. 32) ดังนี้

4.51-5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด/มีความพึงพอใจมากที่สุด

3.51-4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก/มีความพึงพอใจมาก

2.51-3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง/มีความพึงพอใจปานกลาง

1.51-2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย/มีความพึงพอใจน้อย

1.00-1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด/มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ผลการประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ มีความเหมาะสมมากที่สุด

เท่ากับ 5

1.8 ปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล

2. แบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตร เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

การสร้างและการหาคุณภาพของแบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตรตามหลักสูตรฉบับร่าง ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

2.1 ศึกษาเนื้อหาสาระที่จะใช้ในการฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และคัดเลือกเนื้อหาสาระเพื่อสร้างแบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตรตามหลักสูตรฝึกอบรม

2.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตรตามหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

2.3 จัดทำแบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตร เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ฉบับร่าง ซึ่งเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ

2.4 นำแบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตร เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ฉบับร่าง ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ทำการประเมินตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข

2.5 ปรับปรุงแก้ไขแบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตร เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.6 นำแบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตร เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ประเมินความสอดคล้อง

2.7 นำผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญประเมินแล้วมีค่าเท่ากับ 1.00

2.8 ปรับปรุงแก้ไขแบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตร เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.9 นำแบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตรตามหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้กับนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน จำนวน 30 คน

3. แบบประเมินทักษะการวาดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง ซึ่งมีการดำเนินวิธีการสร้างตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการสร้างแบบประเมินทักษะการวาดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

3.2 สร้างแบบประเมินทักษะการวาดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีลักษณะการประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) จำนวน 5 แบบฝึก คือ

1. นวดแขนและมือ
2. นวดเอวและหลัง
3. นวดคอ
4. นวดไหล่
5. นวดขาและเท้า

ตารางที่ 1 แสดงเกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนเฉลี่ย	ความสามารถในระดับ
16-20	ดีมาก
11-15	ดี
6-10	พอใช้
1-5	ปรับปรุง

3.3 นำแบบประเมินทักษะกระบวนการที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไข เมื่อผ่านแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ประเมินความเหมาะสมของแบบประเมินทักษะ

3.4 นำผลการทดลองใช้แบบประเมินทักษะในการฝึกอบรมมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญประเมินแล้วมีค่าเท่ากับ 1.00

3.5 นำแบบประเมินทักษะกระบวนการที่ได้ไปจัดพิมพ์เพื่อนำไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลางต่อไป

4. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม การสร้างและการหาคุณภาพของแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มี ต่อหลักสูตรฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้
- 4.1 กำหนดกรอบเนื้อหาความพึงพอใจ ได้แก่ ความพึงพอใจทางด้านเนื้อหาที่จะอบรม และกระบวนการฝึกอบรม
 - 4.2 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจ
 - 4.3 เลือกประเด็นที่จะวัดความพึงพอใจจากกรอบเนื้อหาที่กำหนดไว้ และกำหนด วิธีการวัด
 - 4.4 จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจแบบร่าง โดยมีลักษณะรูปแบบมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ และประเด็นความพึงพอใจเป็นทางบวก (ระพีพันธ์ โปธิศรี, 2551, น. 195) ดังนี้
 - 5 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด
 - 4 หมายถึง พึงพอใจมาก
 - 3 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง
 - 2 หมายถึง พึงพอใจน้อย
 - 1 หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด
 - 4.5 นำแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ให้อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ทำการประเมินตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข
 - 4.6 ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
 - 4.7 นำแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทย เพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ประเมินความ สอดคล้อง
 - 4.8 นำผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของ แบบสอบถามความพึงพอใจ โดยผู้เชี่ยวชาญประเมินแล้วมีค่าเท่ากับ 1.00
 - 4.9 ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามความพึงพอใจตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้ว จัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามความพึงพอใจฉบับสมบูรณ์
 - 4.10 นำผลการทดลองใช้แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อ หลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ระยะที่ 2 การใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ ผู้วิจัยได้นำหลักสูตรที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้วไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

ประชากรเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดอำนาจเจริญ จำนวน 30 คน

ขั้นตอนการใช้หลักสูตร

ขั้นตอนการใช้หลักสูตรเป็นขั้นตอนนำหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดอำนาจเจริญ จำนวน 30 คน รวม 20 ชั่วโมง โดยดำเนินการดังนี้

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำแบบทดสอบ เพื่อวัดประเมินผลด้านความรู้ความเข้าใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนการฝึกอบรม
2. ดำเนินการใช้หลักสูตรโดยนำหลักสูตรฝึกอบรมที่ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมของหลักสูตรจากผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว ไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดอำนาจเจริญ จำนวน 30 คน ที่ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
2. แบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
3. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียน
4. แบบประเมินทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
5. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรม ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ประเมินทักษะกระบวนการทำกิจกรรมในการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 นำผลการประเมินทักษะกระบวนการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ มาวิเคราะห์ด้วยสถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคำนวณหาค่าร้อยละ เพื่อเปรียบเทียบเกณฑ์ร้อยละ 80 ที่กำหนดไว้

2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำแบบทดสอบ เพื่อวัดประเมินผลด้านความรู้ความเข้าใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลังการฝึกอบรม
3. ให้ผู้เข้าฝึกอบรมตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง นวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 นำผลการใช้แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง นวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการฝึกอบรมมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และสถิติที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

1. ร้อยละ (%)
2. ค่าเฉลี่ย (μ)
3. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)
4. ความเหมาะสมของหลักสูตร ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale)
 - 5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด
 - 4 หมายถึง เหมาะสมมาก
 - 3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง
 - 2 หมายถึง เหมาะสมน้อย
 - 1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด
5. ดัชนีประสิทธิผล (E.I.)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ระยะดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ผลการพัฒนาหลักสูตร

1.1 ผลการศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

1.2 ผลการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ระยะที่ 2 ผลการศึกษาผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ระยะที่ 1 ผลการพัฒนาหลักสูตร

1.1 ผลการศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ผลการศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ จากผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน จำนวน 37 คน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความต้องการในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

หัวข้อฝึกอบรม	ระดับความต้องการ					μ
	5	4	3	2	1	
1. อาชีพตัดผม	3	15	14	3	2	3.38
2. อาชีพเสริมสวย	2	20	10	2	3	3.43
3. การเพาะเห็ด	3	12	12	6	4	3.43
4. การนวดแผนไทย	24	5	5	2	1	4.32

ตารางที่ 2 (ต่อ)

หัวข้อฝึกอบรม	ระดับความต้องการ					μ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
5. การทอผ้า	2	21	10	2	2	3.51
6. การจักสานไม้ไผ่	1	14	18	2	2	3.27
7. การแปรรูปผ้า	2	19	8	7	1	3.38

จากตารางที่ 2 พบว่า ความต้องการในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ 4.32 รองลงมาคือ การทอผ้า มีค่าเฉลี่ย 3.51 ส่วนการจักสานไม้ไผ่ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ 3.27

1.2 ผลการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

จากผลการศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ผู้วิจัยได้นำมา กำหนดเป็นองค์ประกอบของหลักสูตรดังนี้ หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างเนื้อหา กระบวนการ ฝึกอบรม ระยะเวลา สื่อ การวัดและประเมินผล เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม และแผนการจัดการเรียนรู้มีรายละเอียดดังนี้

1. หลักการ

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน เป็นหลักสูตรที่พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ การฝึกทักษะปฏิบัติการนวดแผนไทยที่ถูกต้องตามหลักการ ขั้นตอน กระบวนท่า เป็นการส่งเสริม ทักษะการนวดของวงการแพทย์แผนไทย มุ่งอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นและเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงของตนเองและบุคคลในครอบครัว เกิดทักษะกระบวนการทำงาน มีความรับผิดชอบต่องานอาชีพ มีหลักการดังต่อไปนี้

1.1 เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะปฏิบัติการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

1.2 เป็นหลักสูตรที่สนองความต้องการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ตรงตาม เป้าหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

1.3 เป็นหลักสูตรที่มีความยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้ฝึกทักษะปฏิบัติการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ตามความสนใจ ความถนัด สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวได้

1.4 เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาให้นักเรียนได้นำความรู้และประสบการณ์ไปสู่การประกอบอาชีพได้เป็นอย่างดี

2. จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เกิดทักษะในการปฏิบัติงาน และมีความพึงพอใจต่ออาชีพสุจริต โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับประวัติการนวดแผนไทย การไหว้ครู จรรยาบรรณของหมอนวด ข้อห้ามของการนวด ประโยชน์และโทษของการนวด

2.2 เพื่อให้ นักเรียนมีความสามารถในการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ และสามารถ ปฏิบัติการนวดแผนไทยให้กับสมาชิกในครอบครัวได้

2.3 เพื่อให้ อยุ่ต่าง ๆ ได้มีการเคลื่อนไหว ระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เกิดความสมดุลภายในร่างกาย

2.4 เพื่อให้ นักเรียนใช้เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของตนเอง สมาชิกใน ครอบครัวสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

2.5 เพื่อให้ ผู้เข้ารับการอบรม มีความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการนวดแผน ไทยเพื่อสุขภาพ

3. โครงสร้างหลักสูตร

โครงสร้างของการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ประกอบด้วยเนื้อหาสาระดังนี้

3.1 กิจกรรมปฐมนิเทศ

3.2 ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย

3.3 ประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย

3.4 ทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทยและข้อควรระวังในการนวดแผนไทยตามจุดต่างๆ

3.5 ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ข้อปฏิบัติหลังการนวดสำหรับผู้นวด และผู้ถูกนวด

3.6 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

4. กระบวนการฝึกอบรม

เพื่อให้การจัดการศึกษาตามหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เป็นไป ตามจุดมุ่งหมายข้างต้น จึงกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละหน่วย ดังต่อไปนี้



4.1 ขั้นนำ เป็นการเร้าความสนใจ และขั้นนำสู่กิจกรรมการฝึกอบรม โดยบอกให้ทราบวัตถุประสงค์ของการอบรมแต่ละหน่วย หรือการสรุปทบทวนความรู้เดิม เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมสามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมให้สัมพันธ์กับความรู้ใหม่

4.2 ขั้นการฝึกอบรมหรือขั้นสอน เป็นการเรียนรู้ภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติ โดยเน้นทักษะการปฏิบัติ รวมทั้งการใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น เพลง เกม การสาธิต และการปฏิบัติจริง

4.3 ขั้นสรุปและวัดผล เป็นการสรุปเนื้อหา เกี่ยวกับการจับคู่ฝึกทักษะการนวดแผนไทย เกี่ยวกับจุดต่างๆ เทคนิค ขั้นตอน กระบวนการนวด และประโยชน์ของแต่ละจุดในการนวดแผนไทย เพื่อสุขภาพ

5. เวลาเรียน

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 กำหนดระยะเวลาฝึกอบรมจำนวน 20 ชั่วโมง ซึ่งเวลาเรียนโดยประมาณ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 ขอบข่ายเวลาเรียนและเนื้อหาของการฝึกอบรม

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม	เนื้อหา	ทฤษฎี/ชั่วโมง	ปฏิบัติ/ชั่วโมง
1	กิจกรรมปฐมนิเทศ	1 ชม.	-
2	ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย	1 ชม.	-
3	ประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย	1 ชม.	-
4	ทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทย และข้อควรระวังในการนวดแผนไทยตามจุดต่างๆ		
	- นวดแขนและมือ	-	3 ชม.
	- นวดเอวและหลัง	-	3 ชม.
	- นวดคอ	-	3 ชม.

ตารางที่ 3 (ต่อ)

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม	เนื้อหา	ทฤษฎี/ชั่วโมง	ปฏิบัติ/ชั่วโมง
	- นวดไหล่	-	3 ชม.
	- นวดขาและเท้า	-	3 ชม.
5	ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ข้อปฏิบัติหลังการนวดสำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด	1 ชม.	-
6	กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ	1 ชม.	-
	รวม	5 ชม.	15 ชม.

6. สื่อประกอบการฝึกอบรม

- 6.1 หลักสูตรการฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ (สำหรับวิทยากร)
- 6.2 โพรเจคเตอร์/จอฉาย
- 6.3 คอมพิวเตอร์, VCD-CD
- 6.4 Power point (งานนำเสนอภาพการนวดแผนไทย)
- 6.5 อุปกรณ์นวด เช่น
 - 6.5.1 ครีมบำรุงผิวยาหม่อง
 - 6.5.2 ผ้าเช็ดตัว
 - 6.5.3 สำลี
 - 6.5.4 แอลกอฮอล์
 - 6.5.5 แป้งฝุ่น
 - 6.5.6 แก้วน้ำแข็งเล็ก

7. การวัดผลและประเมินผล

ได้ดำเนินการวัดและประเมินผลเป็น 2 ระยะ คือ การประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตร และการประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร ดังมีรายละเอียด ดังนี้

- 7.1 การประเมินผลก่อนการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบทดสอบวัดผล (Pre-Test)
- 7.2 การประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

7.2.1 วัดความรู้ความเข้าใจ โดยใช้แบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตร (Post-Test) เพื่อศึกษาความก้าวหน้าของการเรียนรู้

7.2.2 ประเมินคุณลักษณะ โดยใช้แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียน

7.2.3 ประเมินทักษะปฏิบัติ โดยใช้แบบประเมินทักษะการวาดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

7.2.4 ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตร และข้อเสนอแนะอื่นๆ

8. เกณฑ์การผ่านหลักสูตรอบรม

8.1 ผู้เข้ารับการอบรมต้องเข้าอบรมตามเวลาที่กำหนดและมีเวลาอบรมไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของเวลาทั้งหมด

8.2 ได้คะแนนผ่านเกณฑ์ของแบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติทักษะการวาดแผนไทย ร้อยละ 75

การปรับปรุงหลักสูตรฉบับร่าง

ผลการประเมินหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการวาดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน พบว่า ผู้เชี่ยวชาญ ประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5 บางท่านให้ความเห็นว่า หลักสูตรควรปรับเปลี่ยนเนื้อหาเกี่ยวกับเวลาให้มีความเหมาะสม ควรจัดให้มีการฝึกปฏิบัติการวาดแผนไทยให้มากกว่าทฤษฎี ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการประเมินหลักสูตรฉบับร่างในเรื่องเวลา จากเดิมภาคทฤษฎี เป็น 5 ชั่วโมง และภาคปฏิบัติเป็น 7 ชั่วโมง จึงได้ปรับเวลาภาคทฤษฎีเป็น 5 ชั่วโมงและภาคปฏิบัติเป็น 15 ชั่วโมง และแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 และ 3 มีผู้เชี่ยวชาญบางท่านให้ความเห็นว่ากิจกรรมการเรียนรู้ควรเรียงลำดับขั้นตอนให้ง่ายต่อการจดจำ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการประเมินหลักสูตรฉบับร่างแล้ว จึงได้ปรับขั้นตอนการฝึกการวาดมือโดยเริ่มจากจุดฝ่ามือ ข้อมือ แขนงเส้นแขน ฝ่ามือและนิ้วตามลำดับ และได้ปรับขั้นตอนการฝึกการวาดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นการฝึกทบทวนตามขั้นตอนที่สมบูรณ์ ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ หลักสูตรฝึกอบรมมีความสอดคล้องและเหมาะสม สามารถนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายต่อไป



3956981993

URU :Thesiss 57551101225 thesiss / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

ระยะที่ 2 ผลการศึกษาผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

จากการนำหลักสูตรฝึกอบรม การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ใช้กับนักเรียนจำนวน 30 คน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์โดยนำคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม แล้วหาค่าร้อยละ นำไปเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรม ดังนี้

ผลการทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผู้วิจัยนำผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรมมาเปรียบเทียบกับคะแนนจากการทดสอบก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.43 คะแนน และคะแนนจากการทำแบบทดสอบหลังเรียนโดยใช้หลักสูตรฝึกอบรมการวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.30 แสดงว่านักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้สูงขึ้น ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงผลคะแนนก่อนและหลังเรียนในการใช้หลักสูตรฝึกอบรม การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

การทดสอบ	จำนวน นักเรียน (n)	คะแนน เต็ม	μ	σ	E.I.
ก่อนการใช้หลักสูตร	30	30	13.43	3.75	-
หลังการใช้หลักสูตร	30	30	21.30	4.19	70.88

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลักสูตรฝึกอบรม การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีค่าเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 13.43 คะแนน และค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 21.30 คะแนน โดยหลังจากการฝึกอบรมตามหลักสูตรมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตรที่ 7.87 คะแนน และมีค่าดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 70.88

ผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนที่เกิดขึ้นระหว่างเรียนของการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรฝึกอบรม การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งนักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ตามแผนการจัดกิจกรรมการอบรมจำนวน 6 กิจกรรม เวลา 20 ชั่วโมง แสดงผลดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนในหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

รายการประเมิน	นักเรียนที่มีคุณลักษณะ		นักเรียนที่ไม่มีคุณลักษณะ	
	อันพึงประสงค์		อันพึงประสงค์	
	จำนวนนักเรียน	ร้อยละ	จำนวนนักเรียน	ร้อยละ
1. มีวินัย	30	100.00	-	-
2. ความรับผิดชอบ	28	93.33	2	6.67
3. ใฝ่เรียนรู้	30	100.00	-	-
4. มุ่งมั่นในการทำงาน	29	96.67	1	3.33
5. ความขยัน	28	93.33	2	6.67
6. ความอดทน	27	90.00	3	10.00

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนที่เรียนหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทย เพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยภาพรวมนักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด 6 ด้าน โดยนักเรียนมีวินัยและใฝ่เรียนรู้ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมา นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 96.67 นักเรียนมีความรับผิดชอบและมีความขยัน จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33 ส่วนนักเรียนมีความอดทน จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90.00

ผลการประเมินทักษะการทำกิจกรรมในหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ แสดงผลดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงผลคะแนนทักษะปฏิบัติการนวดของนักเรียน

นักเรียน	กระบวนท่านวด					คะแนน	คิดเป็น
	จุดที่ 1	จุดที่ 2	จุดที่ 3	จุดที่ 4	จุดที่ 5		
จำนวน	4	4	4	4	4	20	ร้อยละ
30 คน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	คะแนน	
รวม	108	107	103	105	108	531	88.33

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลการประเมินทักษะปฏิบัติการนวดของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 88.33 แสดงว่านักเรียนมีคะแนนทักษะกระบวนการในการนวดเพื่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทย เพื่อสุขภาพ แสดงผลดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทย เพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

รายการประเมิน	μ	σ	การแปลผล
1. เนื้อหาของหลักสูตรตรงกับความต้องการของผู้เรียน	4.47	0.57	มาก
2. การจัดกิจกรรมทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.70	0.46	มากที่สุด
3. สื่อ/เอกสารประกอบการฝึกอบรมมีความเหมาะสม	4.43	0.56	มาก
4. ระยะเวลาและกิจกรรมในการฝึกอบรมมีความเหมาะสม	4.43	0.50	มาก
5. มีการวัดและประเมินผลตรงตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้	4.63	0.55	มากที่สุด
6. สถานที่ฝึกอบรมมีความสะอาด มีความเหมาะสมกับการฝึกอบรม	4.70	0.46	มากที่สุด
7. ความพร้อมของอุปกรณ์ โสตทัศนูปกรณ์และเอกสารประกอบการฝึกอบรมเพียงพอ	4.63	0.49	มากที่สุด
8. เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการฝึกอบรมมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด	4.57	0.50	มากที่สุด
9. การอำนวยความสะดวกในการฝึกอบรม	4.73	0.45	มากที่สุด
10. วิทยากรมีความรู้ ความสามารถในการฝึกอบรม เรื่องการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ	4.83	0.37	มากที่สุด
11. วิทยากรมีการเตรียมตัว และมีเทคนิคกระบวนการในการจัดกิจกรรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ	4.70	0.46	มากที่สุด
12. วิทยากรถ่ายทอดความรู้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย และใช้สื่อที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้	4.73	0.45	มากที่สุด

ตารางที่ 7 (ต่อ)

รายการประเมิน	μ	σ	การแปลผล
13. วิทยากรเอาใจใส่ สังเกต การเรียนรู้ของนักเรียนและให้ความช่วยเหลือทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ หรือปฏิบัติได้	4.73	0.45	มากที่สุด
14. การถ่ายทอดทักษะการวาดเพื่อสุขภาพได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วนและใช้เวลาตามที่กำหนด	4.77	0.43	มากที่สุด
15. นักเรียนได้รับความรู้และทักษะการวาดแผนไทยเพื่อสุขภาพและนำไปปฏิบัติได้	4.70	0.46	มากที่สุด
16. นักเรียนได้รับความรู้ที่มีประโยชน์ นำความรู้และทักษะการวาดแผนไทยไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว	4.50	0.50	มากที่สุด
17. นักเรียนมีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดและเผยแพร่ได้	4.47	0.50	มาก
18. นักเรียนมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาทักษะการวาดแผนไทยเพื่อสุขภาพให้ชำนาญถูกต้องตามขั้นตอน	4.67	0.47	มากที่สุด
19. นักเรียนมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมการฝึกอบรมทักษะการวาดแผนไทยเพื่อสุขภาพในครั้งนี้	4.83	0.37	มากที่สุด
รวม	4.64	0.47	มากที่สุด

จากตารางที่ 7 พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 4.64 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด โดยความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามไม่แตกต่างกันมาก ($\sigma = 0.47$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าวิทยากรมีความรู้ ความสามารถในการฝึกอบรม เรื่องการวาดแผนไทยเพื่อสุขภาพ และนักเรียนมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมการฝึกอบรมทักษะการวาดแผนไทยเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.83, \sigma = 0.37$) รองลงมาได้แก่ การถ่ายทอดทักษะการวาดเพื่อสุขภาพได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วนและใช้เวลาตามที่กำหนด ($\mu = 4.77, \sigma = 0.43$)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยการศึกษาความต้องการจำเป็น การพัฒนา และศึกษาประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งสรุปสาระสำคัญของการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
2. เพื่อศึกษาผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรอบรมการนวดแผนไทย เพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ประชากร

ประชากรเป้าหมายระยะที่ 1 ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง จำนวน 1 คน ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 3 คน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียน บ้านพร้าวกลาง จำนวน 3 คน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 30 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 37 คน ประชากรเป้าหมายระยะที่ 2 ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียน บ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จัดขึ้นภายใต้กรอบแนวคิดตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย

1. หลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
2. แบบทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตร หลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เป็นแบบทดสอบปรนัย ชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ
3. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียน
4. แบบประเมินทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
5. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียน บ้านพร้าวกลาง ที่มีต่อการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
2. สร้างหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ประกอบไปด้วย หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างเนื้อหา กระบวนการฝึกอบรม ระยะเวลา สื่อ การวัดและประเมินผล เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม และแผนการจัดกิจกรรมการอบรม จำนวน 6 กิจกรรม ใช้เวลา 20 ชั่วโมง
3. ดำเนินการฝึกอบรมกับประชากรเป้าหมายโดยใช้หลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
4. ระหว่างฝึกอบรม มีการประเมินทักษะการปฏิบัติ
5. หลังจากฝึกอบรมเสร็จแล้ว ทำการทดสอบวัดผลการใช้หลักสูตรและตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และดัชนีประสิทธิผล

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ไว้ดังนี้

1. ผลการพัฒนาหลักสูตร
 - 1.1 ผลการศึกษาความต้องการจำเป็น โดยใช้แบบสอบถามความต้องการจำเป็นจากผู้บริหารสถานศึกษา คณะครู นักเรียน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง พบว่า มีความจำเป็นและความต้องการในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นแผนงานโครงการ แนวทางในการจัดการเรียนการสอน และพัฒนาท้องถิ่น หน่วยงานของรัฐควรมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอน ในการจัดกิจกรรมชุมนุมนวดแผนไทย กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน สถานศึกษาควรมีหลักสูตรรองรับ เพื่อเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพ เป็นการฝึกทักษะในการประกอบอาชีพในอนาคต และมีค่าเฉลี่ยในการต้องการฝึกอบรมเรื่องการนวดแผนไทยมากที่สุด คือ 4.32 ระยะเวลาในการฝึกอบรม จำนวน 20 ชั่วโมง
 - 1.2 ผลการพัฒนาหลักสูตร พบว่า การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัด

นาน ประกอบด้วยหลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างเนื้อหา กระบวนการฝึกอบรม ระยะเวลา สื่อ การวัด และประเมินผล เกณฑ์การผ่านหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้ 6 แผน ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมปฐมนิเทศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทยและข้อควรระวังในการนวดแผนไทยตามจุดต่างๆ ได้แก่ การนวด แขนและมือ นวดเอวและหลัง นวดคอ นวดไหล่ และนวดขาและเท้า แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ข้อปฏิบัติหลังการนวดสำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด และ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ รวมใช้เวลา 20 ชั่วโมง

2. ผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน พบว่า

2.1 นักเรียนมีคะแนนด้านความรู้เฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเท่ากับ 13.43 มีคะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกอบรมเท่ากับ 21.30 และมีค่าดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 70.88

2.2 ผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนที่เกิดขึ้นระหว่างเรียนของการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ พบว่านักเรียนร้อยละ 90 ถึงร้อยละ 100 มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ความรับผิดชอบ ความขยัน และความอดทน

2.3 ผลการประเมินทักษะการทำกิจกรรมในการฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 88.33 พบว่านักเรียนมีคะแนนทักษะการทำกิจกรรมในการฝึกอบรมสูงกว่าเกณฑ์ โดยมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

2.4 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 4.64 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด

การอภิปรายผล

ผลการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ มีความเหมาะสมที่จะจัดทำเป็นหลักสูตรฝึกอบรม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง มีประเด็นอภิปรายดังนี้

1. การพัฒนาหลักสูตร

1.1 การศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง จำนวน 37 คน โดยภาพรวม พบว่า ความต้องการให้จัดหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดน่าน มีค่าเฉลี่ย 4.32 จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่เกี่ยวข้องกับวงการศึกษานักเรียน มีความต้องการให้มีหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่สถานศึกษาหลายแห่งได้จัด กิจกรรมการเรียนการสอน มีชุมชนนวดแผนไทย และนักเรียนสามารถนำทักษะที่ได้รับการอบรมไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้จริง และสามารถนำไปประกอบอาชีพในอนาคตได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประไพ มะลิเสื่อ (2553, น. 75-77) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง ชนมสาลีเมืองสุพรรณ สำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 พบว่า ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต้องการให้มีการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง ชนมสาลีเมืองสุพรรณ โดยเห็นความจำเป็นและความสำคัญของชนมสาลี สมควรให้มีการ อนุรักษ์ไว้ และยังสอดคล้องงานวิจัยของเยาวรัตน์ เชี่ยวชาญ (2552, น. 129-138) ที่ได้พัฒนา หลักสูตรท้องถิ่น เรื่องข้าวไทย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า สถานศึกษาควรจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมในท้องถิ่น เพื่อให้นักเรียนได้ เรียนรู้ชีวิตจริงของตนเองและท้องถิ่น ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดความรักและหวงแหน และภาคภูมิใจ ในท้องถิ่นของตน

1.2 การพัฒนาหลักสูตรการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดน่าน มีองค์ประกอบ คือ หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างเนื้อหา กระบวนการฝึกอบรม ระยะเวลา สื่อ การวัดประเมินผล เกณฑ์การผ่าน หลักสูตรฝึกอบรม เนื่องจากผู้วิจัยได้สังเคราะห์มาจากการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมดังที่อ้าง บัวศรี (2542, น. 8-9) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ดังนี้ 1. เป้าประสงค์และนโยบายการศึกษา 2. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 3. รูปแบบและโครงการสร้างหลักสูตร 4. จุดประสงค์ของวิชา 5. เนื้อหา 6. จุดประสงค์ของการเรียนรู้ 7. ยุทธศาสตร์การเรียนการสอน 8. การประเมินผล 9. วัสดุอุปกรณ์ และสื่อการเรียนการสอน และทาบ (Taba, 1962, p. 10) ได้เสนอองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ว่า ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 4 ส่วน คือ 1. จุดมุ่งหมาย 2. เนื้อหาสาระ 3. กิจกรรมและรูปแบบการเรียน การสอน และ 4. การประเมินผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายฝน บัวหลวง (2553, น. 78-79) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การทำสบู่จากสมุนไพรเพื่อใช้เป็นของขวัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพและเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า องค์ประกอบของ หลักสูตรฉบับร่างประกอบด้วย หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างและขอบข่ายเนื้อหา เวลาอบรม กิจกรรมในการฝึกอบรม สื่อประกอบการฝึกอบรม การวัดผลประเมินผล

1.3 การประเมินหลักสูตรฉบับร่างโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ทุกข้อได้ค่าเท่ากับ 5 ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากหลักสูตรมีความชัดเจน เหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะของผู้เรียน และผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าหลักสูตรฉบับร่างที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถให้ความรู้และนักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติจริง สอดคล้องกับงานวิจัยของเยาวรัตน์ เชี่ยวชาญ (2552, น. 129-138) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่องข้าวไทย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า หลักสูตรฉบับร่างมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.80-1.00

1.4 การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบของการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเป็น 7 ขั้นตอน คือ 1. ศึกษาวิเคราะห์ความต้องการ 2. กำหนดจุดมุ่งหมาย 3. เลือกเนื้อหาสาระ 4. จัดรวบรวมเนื้อหาสาระ 5. คัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ 6. จัดประสบการณ์เรียนรู้ 7. กำหนดสิ่งที่จะประเมินและวิธีการประเมินผล ที่เป็นเช่นนี้เพราะหลักสูตรที่เหมาะสมกับสถานศึกษา บริบทของสถานศึกษา แหล่งเรียนรู้ในชุมชน และเป็นขั้นตอนที่สามารถพัฒนาหลักสูตรให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประไพ มะลิเสื่อ (2553, น. 45) งานวิจัยของนาริตา ชัยธิดา (2553, น. 54) และงานวิจัยของสายฝน บัวหลวง (2553, น. 24) ที่ได้ศึกษาวิจัยการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นและหลักสูตรฝึกอบรมออกเป็น 7 ขั้นตอน คือ 1. ศึกษาวิเคราะห์ความต้องการ 2. กำหนดจุดมุ่งหมาย 3. เลือกเนื้อหาสาระ 4. จัดรวบรวมเนื้อหาสาระ 5. คัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ 6. จัดประสบการณ์เรียนรู้ 7. กำหนดสิ่งที่จะประเมินและวิธีการประเมินผล

2. การทดลองใช้หลักสูตร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความสนใจ ตั้งใจและกระตือรือร้นในการฝึกอบรม มีการจดบันทึกและร่วมสนทนา-ซักถาม ในประเด็นที่นักเรียนต้องการทราบ ร่วมฝึกปฏิบัติทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ที่เป็นเช่นนี้เพราะหลักสูตรฝึกอบรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสนใจ ต้องการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ ตอบสนองความถนัดของตนเองซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชัยชนะ อินันัญะ (2553, น. 86-87) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมมัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมืองศรีเทพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ผลทดลองใช้หลักสูตร นักเรียนมีความสนใจ และมีความตั้งใจในการเรียนรู้การเป็นมัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมืองศรีเทพและมีความสุขสนุกสนานในการฝึกอบรม สอดคล้องกับงานวิจัยของเยาวรัตน์ เชี่ยวชาญ (2552, น. 129-138) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่องข้าวไทย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจมาก มีความกระตือรือร้น สนใจและตั้งใจเรียนมาก บรรยากาศในการเรียนสนุกสนาน ครูจัดกิจกรรมที่หลากหลาย โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ดี และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของประไพ มะลิเสื่อ (2553, น. 75-77) ที่ได้พัฒนา

หลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง ขนมหาลีเมืองสุพรรณ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 พบว่า นักเรียนมีความสนใจ มีความกระตือรือร้นในการฝึกอบรมเป็นอย่างดี

3. การประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร มีรายละเอียดดังนี้

3.1 ผลการใช้หลักสูตร พบว่า ผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านพร้าวกลาง อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตร โดยมีค่าดัชนีประสิทธิผล 70.88 ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกอบรมในครั้งนี้ มีวิทยากรและครูภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ มีสื่อที่ใช้ประกอบการฝึกอบรมทำให้เข้าใจทำการฝึกนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ และเปิดโอกาสให้มีการอภิปรายซักถามและให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประไพ มะลิเสื่อ (2553, น. 75-77) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง ขนมหาลีเมืองสุพรรณ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของสง่า แดงวงษ์ (2552, น. 129-138) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรการทอผ้าจากภูมิปัญญาท้องถิ่นบ้านหนองกระทุ่ม สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการทอผ้าจากภูมิปัญญาท้องถิ่นบ้านหนองกระทุ่มหลังทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนทดลองใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของสายฝน บัวหลวง (2553, น. 89) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การทำสบู่จากสมุนไพรเพื่อใช้เป็นของขวัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า การประเมินผลและการปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของวิรุณรักษ์ ลิขิตานภาพ (2556, น. 68-69) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา กรุงเทพมหานคร พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม สอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณกร อยู่สุน (2560, น. 71-72) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง อาหารปลอดภัยตามวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนโรงเรียนบ้านपालาน อำเภอปัว จังหวัดน่าน พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของสุทธิชัย ไบยา (2560, น. 84-85) ได้พัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ทศนศิลป์ไทลื้อบ้านหนองบัว สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านท่าวังผาประชารัฐวิทยาคาร พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพรรณษา ทัดซัง (2558, น. 65-66) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง ข้าวหลามเพื่อสุขภาพ



สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนเทวัญอำนวยการวิทย์ ตำบลสามเรือน อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย พบว่า การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม มีประสิทธิภาพทางการเรียนหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตรฝึกอบรม

3.2 ด้านการปฏิบัติทักษะการวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ พบว่า การปฏิบัติทักษะการวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ย 88.33 ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่านักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจริงจากวิทยากรผู้มีความรู้และมีประสบการณ์ด้านการวางแผนไทย และการฝึกทักษะการวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ มีลำดับขั้นตอนที่ง่ายต่อการจดจำและการฝึกปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เมธินันท์ รัตนกุล (2553, น. 80-82) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น เรื่อง การจัดดอกไม้เพื่อการประกอบอาชีพ พบว่า ผลการประเมินความสามารถในการจัดดอกไม้เพื่อการประกอบอาชีพ มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่า 80 คะแนน ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด สอดคล้องกับงานวิจัยของสายฝน บัวหลวง (2553, น. 67) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การทำสบู่จากสมุนไพรเพื่อใช้เป็นของชำร่วย กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า การประเมินทักษะปฏิบัติงานของผู้เข้ารับการอบรมอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประไพ มะลิเสื่อ (2553, น. 75-77) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง ขนมสาลี่เมืองสุพรรณ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 พบว่า ผลงานภาคปฏิบัติของนักเรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของชัยชนะ อินันญะ (2553, น. 86-87) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม มัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมืองศรีเทพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนสามารถปฏิบัติตนได้อยู่ในระดับดี สอดคล้องกับงานวิจัยของวิรุณรักษ์ ลิขิตานุกภาพ (2556, น. 68-69) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม สอดคล้องกับงานวิจัยของสุทธิชัย ไบยา (2560, น. 84-85) ได้พัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ทักษะศิลป์ทอผ้าบ้านหนองบัว สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านท่าวังผาประชารัฐวิทยาคาร พบว่า นักเรียนมีทักษะการวาดภาพเฉลี่ยร้อยละ 81.23 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณกร อยู่สุน (2560, น. 71-72) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง อาหารปลอดภัยตามวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนโรงเรียนบ้านपालาน อำเภอปัว จังหวัดน่าน พบว่า นักเรียนมีทักษะกระบวนการในการทำกิจกรรม การผลิตและการประกอบอาหารปลอดภัยเฉลี่ยร้อยละ 85.60

3.3 การประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนที่เรียนหลักสูตรฝึกอบรมการวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 พบว่า ผู้เรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านวินัย ความรับผิดชอบ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ความขยัน และความอดทน และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข เนื่องจากนักเรียนได้เรียนรู้วิธีการวางแผนจาก

วิทยาการและครุภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีความรู้ทางด้านนวดแผนไทย นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจริง มีความกระตือรือร้น และสนใจที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา มีความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกรมวิชาการ (2540, น. 1) ที่ได้วิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน พบว่า การจัดการเรียนการสอนให้สนองความต้องการของท้องถิ่น ควรให้ชุมชนได้มีส่วนร่วม นับตั้งแต่การวางแผนจัดการเรียนการสอน

การจัดกิจกรรม เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน จะทำให้นักเรียนเรียนอย่างมีความสุข เห็นคุณค่า มีเจตคติที่ดีต่อศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และชุมชนมีความสามัคคีกันมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระอานาจ อตถกามา (2554, น. 89) ที่ได้ศึกษาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี พบว่า คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนอยู่ในระดับสูง เนื่องจากนักเรียนเป็นผู้มีคุณลักษณะที่เป็นไปตามความคาดหวังของผู้ใหญ่ในสังคม เป็นไปตามเป้าหมายของการจัดการศึกษา

3.4 การประเมินด้านความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า โดยภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้เพราะหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทย เพื่อสุขภาพ ตรงตามความต้องการของผู้เรียน ชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา บริบทของสถานศึกษาและหลักสูตรมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายฝน บัวหลวง (2553, น. 74) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การทำสบู่จากสมุนไพรเพื่อใช้เป็นของชำร่วย กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของเมธินัฐ รัตนกุล (2553, น. 80-82) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวิชาชีพระยะสั้น เรื่องการจัดดอกไม้เพื่อการประกอบอาชีพ พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรระยะสั้น มีความคิดเห็นต่อหลักสูตรโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของประไพ มะลิเสื่อ (2553, น. 75-77) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง ขนมสาเล่เมืองสุพรรณ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 พบว่า เจตคติที่นักเรียนมีต่อหลักสูตรฝึกอบรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของชัยชนะ อินยันนุยะ (2553, น. 86-87) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมมัดคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมืองศรีเทพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

จากการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผู้วิจัยสรุปเป็นข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำหลักสูตรไปใช้

1. ถ้าจะให้หลักสูตรฝึกอบรมนี้ได้ผลดียิ่งขึ้น เมื่อจบหลักสูตรไปแล้ว ควรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความชำนาญ
2. การนวดแผนไทย มีหลายรูปแบบที่เป็นภูมิปัญญาไทยที่ชาวต่างชาติชื่นชอบมาก ดังนั้นทางโรงเรียนควรสนับสนุนส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องการนวดแผนไทยในรูปแบบอื่นๆ ด้วย เช่น การนวดประคบสมุนไพร การนวดหน้า
3. ควรจัดทำคู่มือการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพให้กับนักเรียนไปฝึกฝนในเวลาว่างหรือที่บ้าน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ที่คงทน
4. โรงเรียนควรสนับสนุนให้นักเรียนได้มีการปฏิบัติจริงภายในโรงเรียน และหาโอกาสให้นักเรียนออกฝึกฝนทักษะการนวดเพิ่มเติมจนเกิดความชำนาญ นำไปสู่การหารายได้เสริมระหว่างเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำวิจัยในเรื่องการนวดแผนไทยในรูปแบบอื่นๆ เพื่อให้สอดคล้องกับหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ซึ่งนักเรียนที่ได้รับการเรียนการสอนไปแล้ว สามารถปฏิบัติได้แล้ว ดังนั้นควรทำการพัฒนาหลักสูตรอื่นๆ เช่น การนวดประคบด้วยสมุนไพร การนวดหน้า เป็นการต่อยอดขึ้นไป
2. ควรวิจัยโดยนำหลักสูตรฝึกอบรม การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ไปใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่น เช่น ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2-3 และระดับชั้นมัธยมศึกษา และปรับหลักสูตรให้เหมาะสมกับวัย และบริบทของท้องถิ่นของสถานศึกษา



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2550). *พระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: สุพีเรีย พรินติ้งเฮาส์ จำกัด.
- กรมวิชาการ. (2540). *แนวทางการสอนที่เน้นทักษะกระบวนการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรีช อัมโภชน. (2545). *การสร้างหลักสูตรและโครงการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- เครือวัลย์ ลิมอภิชาติ. (2537). *หลักและเทคนิคการจัดการฝึกอบรมและการพัฒนา : แนวทางการวางแผน การเขียนโครงการ และการบริหารโครงการ*. กรุงเทพฯ: สยามศิลป์การพิมพ์.
- ชัยชนะ อินันนง. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมมัคคุเทศก์น้อยนำเที่ยวเมืองศรีเทพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- ชัยรัตน์ หลายวัชระกุล. (2547). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างภาวะผู้นำทางการเรียนการสอน สำหรับผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชาญชัย อาจิมสมาจาร. (2548). *สู่ทิศทางใหม่ของการบริหารการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ก้าวใหม่.
- ชูชัย สมितिไกร. (2548). *การพัฒนาอบรมบุคลากรในองค์กร. (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถวิล ธาราโกชน และ ศรันย์ ดำริสุข. (2541). *จิตวิทยาทั่วไป. (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธ์.
- อึ้ง บัวศรี. (2542). *ทฤษฎีหลักสูตรการออกแบบและการพัฒนา*. กรุงเทพฯ: คุรุสภา.
- น้อย ศิริโชติ. (2546). *เทคนิคการฝึกอบรม (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- นาริตา ชัยธิดา. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การจักสาน บ้านป่าบาง ตำบลป่าบาง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประไพ มะลิเสื่อ. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง ขนมหาลีเมืองสุพรรณ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- ปราโมทย์ จันทร์เรือง. (2545). *การพัฒนาหลักสูตรและเทคนิคการฝึกอบรม*. ลพบุรี: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเทพสตรี.

- ปราโมทย์ จันทน์เรือง. (2545). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการพัฒนาหลักสูตรและเทคนิคการฝึกอบรม*. สถาบันราชภัฏเทพสตรี: คณะครุศาสตร์.
- พระอำนาจ อดตกาโม. (2555). *การศึกษาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัฒนา สุขประเสริฐ. (2541). *กลยุทธ์ในการฝึกอบรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2540). *การจัดระบบการศึกษา หน่วยที่ 7-10*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- เมธีณัฐ รัตนกุล. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น เรื่อง การตัดดอกไม้เพื่อการประกอบอาชีพ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- เยาวรัตน์ เชี่ยวชาญ. (2552). *การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นเรื่องข้าวไทย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดสุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- ระพีพันธ์ โพธิ์ศรี. (2551). *เอกสารประกอบการบรรยาย รายวิชาการวิจัยทางการศึกษา*. อุดรดิตถ์: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วรรณกร อยู่สุน. (2560). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง อาหารปลอดภัยตามวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนโรงเรียนบ้านป่าลาน อำเภอป่า จังหวัดน่าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.
- วิจิตร อวาทะกุล. (2540). *การฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากร*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิรุณรักษ์ ลิขิตานุภาพ. (2556). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศจี อนันต์นพคุณ. (2542). *กลวิธีการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพ*. สงขลา: ชลบุตรกราฟฟิก.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. (2547). *คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2554). *หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานคณิตศาสตร์ เล่ม 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้ คณิตศาสตร์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: ครูสภาลาดพร้าว.

- สมคิด บางโม. (2538). *เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม*. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.
- _____. (2545). *องค์การและการจัดการ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- _____. (2547). *องค์การและการจัดการ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชาติ กิจยรรยง. (2545). *เทคนิคการเป็นวิทยากรฝึกอบรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มัลติมีเดียเทคโนโลยี.
- สำนักงานศาลรัฐธรรมนูญ. (2550). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับคณะกรรมการรัฐธรรมนูญ*. กรุงเทพฯ: พี. เพรส.
- สายฝน บัวหลวง. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการทำสบู่จากสมุนไพรเพื่อใช้เป็นของชำร่วย กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยีสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. (2554). *การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาวิชาชีพและผู้ประกอบการวิชาชีพทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานนโยบายและแผน สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา.
- สุทธิชัย ไบยา. (2560). *การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ทักษะคิดแก้ปัญหาที่บ้านหนองบัว สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านท่าวังผาประชารัฐวิทยาคาร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- สุพรรณษา ทัดซัง. (2558). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง ข้าวหลามเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนเทวัญอำนวยการวิทย์ ตำบลสามเรือน อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- สุพล เพชรานนท์. (2542). *เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม*. สงขลา: คณะวิทยาการจัดการ สถาบันราชภัฏสงขลา.
- สุภาพร พิศาลบุตร และ ยงยุทธ เกษศาสตร์. (2545). *การพัฒนาบุคลากรและฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: หจก. วี. เจ. พรินติ้ง.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2540). *กระบวนการฝึกอบรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ประชาชน.
- อานันทนา สิ้นธนานุวัฒน์. (2537). *การนวดเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ*. กรุงเทพฯ: สภาพฟ็อกเก็ตบุ๊ก.
- อู๋ เหยินเช่า. (2000). *รักษาโรคด้วยการจัดท่า*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊ก.
- Beach. (1980). *Personnel : The Management of People at Work*. (4 th ed). New York: Macmillan Publishing Co., Inc.

- Bennett. (2003). *Teacher Participation in curriculum development : A history of Theidea and practice*. Retrieved from <http://www.libl.uni.com/Dossertatation/fullcit/3094409.html>.
- Good. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw-Hill.
- Kenney & Reid. (1986). *Training Interventions*. Great Britain: Institute of Personnel Management.
- Laird. (1978). *Approaches to Training and Development*. Massachusetts: Addison Wesley Publishing Company.
- Taba. (1962). *Curriculum Development Theory and Practice*. New York: Harcourt Brace and World.





ภาคผนวก



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7



ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- | | | |
|------------------------|-------------|----------------------------|
| 1. อาจารย์ ดร.ชลายุทธ์ | ครุฑเมือง | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ |
| | | มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ |
| 2. อาจารย์ ดร.สุกัญญา | รุจิเมธาภาส | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ |
| | | มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ |
| 3. นายสิทธิศักดิ์ | กองมา | ผู้เชี่ยวชาญ |



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7



ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq: 7

แบบสอบถามความต้องการจำเป็น

คำชี้แจง ด้วยทางโรงเรียนบ้านพร้าวกลาง จะจัดฝึกอบรมเพื่อเสริมศักยภาพความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ให้แก่นักเรียน จึงขอให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความต้องการของนักเรียน

หัวข้อฝึกอบรม	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. อาชีพตัดผม					
2. อาชีพเสริมสวย					
3. การเพาะเห็ด					
4. การนวดแผนไทย					
5. การทอผ้า					
6. การจักสานไม้ไผ่					
7. การแปรรูปผ้า					
8. การสร้างผลิตภัณฑ์					
9. อื่นๆ (โปรดระบุ)					

แบบทดสอบ เรื่อง
หลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
จำนวน 20 ข้อ 20 คะแนน เวลา 30 นาที

คำสั่ง

1. ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย × ลงในตัวเลือก ก, ข, ค, ง ที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด
2. ห้ามขีดเขียนหรือทำสัญลักษณ์ใดๆ ลงในแบบทดสอบ
3. นักเรียนสามารถออกห้องสอบได้หลังจากเวลาผ่านไป 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อวัดความรู้ ความเข้าใจและความสามารถของนักเรียนที่เรียน เรื่อง หลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
2. เพื่อประเมินด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียน เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6



แบบทดสอบ เรื่อง

หลักสูตรฝึกอบรมการวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย × ลงในช่องที่เลือกในกระดาษคำตอบที่เตรียมให้

1. ในอดีตการวางแผนไทยเริ่มต้นมาจากอะไร
 - ก. การวางแผนเพื่ออาชีพ
 - ข. การวางแผนเพื่อรักษา
 - ค. การวางแผนเพื่อสร้างความอบอุ่น
 - ง. การวางแผนเพื่อช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว
2. การวางแผนไทยมีหลักฐานพบว่าเริ่มตั้งแต่สมัยใด
 - ก. สมัยกรุงสุโขทัย
 - ข. สมัยกรุงรัตนโกสินทร์
 - ค. สมัยกรุงศรีอยุธยา
 - ง. สมัยก่อนประวัติศาสตร์
3. บทสวดไหว้ครูโดยย่อก่อนลงมือทำการวัดคือข้อใด
 - ก. โอม นะโมตัสสะ
 - ข. สหะมุติ สมุทคโต เสมตัง
 - ค. โอม นะโน ชิว โกมารภักโจ ปุชายะ
 - ง. โอม พุทัง ปัจจักขามิ ธัมมัง ปัจจักขามิ
4. บทไหว้ครูสำหรับหมออนวดแผนไทยเป็นการกล่าวสรรเสริญบุคคลใด
 - ก. พระฤาษีตาไฟ
 - ข. หมอชีวกะ โกมารภักจน์
 - ค. สมเด็จพระนารายณ์มหาราช
 - ง. พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว
5. การนวดแบบราชสำนัก เป็นการนวดพื้นฐานต่างๆ ได้แก่ข้อใด
 - ก. พื้นฐานขา พื้นฐานหลัง
 - ข. พื้นฐานขา พื้นฐานหลัง พื้นฐานแขน
 - ค. พื้นฐานหลัง พื้นฐานแขน
 - ง. พื้นฐานขา พื้นฐานหลัง พื้นฐานแขน พื้นฐานบ่า การนวดกล้ามเนื้อคอ การนวดศีรษะ

6. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
 - ก. ระบบการไหลเวียนของโลหิต
 - ข. ระบบกล้ามเนื้อ
 - ค. ระบบทางเดินอาหาร
 - ง. ถูกทุกข้อ
7. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการนวดแผนไทยต่อระบบทางเดินอาหาร
 - ก. เพิ่มความตึงของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ กระเพาะอาหารและ ลำไส้
 - ข. เกิดการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร
 - ค. ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
 - ง. ช่วยขจัดรอยเหี่ยวย่นตามใบหน้า
8. ประโยชน์ของการนวดเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย ความบกพร่องของร่างกายหมายถึงข้อใด
 - ก. ความผิดปกติต่างๆ ของกล้ามเนื้อและทรวงอก
 - ข. ความผิดปกติต่างๆ ของร่างกายและทรวงอก
 - ค. ความผิดปกติต่างๆ ของ กระดูกและกล้ามเนื้อ และทรวงอก
 - ง. ข้อต่อหัวเข่าผิดปกติ
9. ลักษณะต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวผิดท่าทาง ทำให้ความคล่องตัวลดลง และเป็นปัญหาในการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ท่าทางต่างๆ อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย คือข้อใด
 - ก. หลังโกง
 - ข. เท้าแบน
 - ค. ไหล่เอียง
 - ง. ถูกทุกข้อ
10. การนวดพื้นฐานขา ปฏิบัติเริ่มจากข้อใด
 - ก. การนวดตามแนวกระดูกขาข้างซ้าย จากหน้าหัวเข่าลงไปถึงข้อเท้า และจากเหนือเข่าขึ้นไปจนถึงต้นขา (หัวตะคาก) แล้วกลับมือนวดกลับ ด้านล่างของขา จากต้นขา (หัวตะคาก) ถึงข้อเท้า
 - ข. การนวดตามแนวกระดูกขาข้างซ้าย จากหน้าหัวเข่าลงไปถึงข้อเท้า และจากเหนือเข่าขึ้นไปจนถึงสะโพก แล้วกลับมือนวดกลับ ด้านล่างของขา จากต้นขา (หัวตะคาก) ถึงข้อเท้า
 - ค. การนวดตามแนวกระดูกขาข้างซ้าย จากหน้าแข้งลงไปถึงข้อเท้า และจากเหนือเข่าขึ้นไปจนถึงต้นขา (หัวตะคาก) แล้วกลับมือนวดกลับ ด้านล่างของขา จากต้นขา (หัวตะคาก) ถึงข้อเท้า
 - ง. การนวดตามแนวกระดูกขาข้างซ้าย จากหน้าหัวเข่าลงไปถึงข้อเท้า และจากเหนือเข่าขึ้นไปจนถึงสะโพก แล้วกลับมือนวดกลับ ด้านล่างของขา จากเอวถึงข้อเท้า

11. ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานหลังข้อใดถูกต้อง

- ก. ในกรณีคนใช้กระดูกสันหลังงอ ควรกดด้วยความระมัดระวัง
- ข. ในกรณีคนใช้กระดูกสันหลังโก่ง ควรกดด้วยความระมัดระวัง
- ค. ในกรณีคนใช้กระดูกสันหลังหัก ควรกดด้วยความระมัดระวัง
- ง. ในกรณีคนใช้กระดูกสันหลังคด งอ ควรกดด้วยความระมัดระวัง

12. การนวดพื้นฐานแขน ปฏิบัติเริ่มจากข้อใดถูกต้อง

- ก. การนวดตำแหน่งแขนด้านใน 4 จุด ช่วยให้รายที่เป็นอัมพาตแขน แขนอ่อนแรง ข้อมือและข้อนิ้วต่างๆ เคลื่อนและมีการอักเสบจากอุบัติเหตุ
- ข. การนวดตำแหน่งแขนด้านใน 5 จุด ช่วยให้รายที่เป็นอัมพาตแขน แขนอ่อนแรง ข้อมือและข้อนิ้วต่างๆ เคลื่อนและมีการอักเสบจากอุบัติเหตุ
- ค. การนวดตำแหน่งแขนด้านใน 6 จุด ช่วยให้รายที่เป็นอัมพาตแขน แขนอ่อนแรง ข้อมือและข้อนิ้วต่างๆ เคลื่อนและมีการอักเสบจากอุบัติเหตุ
- ง. การนวดตำแหน่งแขนด้านใน 7 จุด ช่วยให้รายที่เป็นอัมพาตแขน แขนอ่อนแรง ข้อมือและข้อนิ้วต่างๆ เคลื่อนและมีการอักเสบจากอุบัติเหตุ

13. ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานหัวไหล่

- ก. ไม่ควรกดแรงเพราะมีเส้นประสาทไปเลี้ยงที่แขน ถ้ากดแรงทำให้แขนไม่มีแรง ยกแขนไม่ขึ้น
- ข. กรณีคนไข้เป็นโรคหัวไหล่ ควรอยู่ในความควบคุมของผู้ชำนาญ
- ค. กรณีหัวไหล่หลุด เคลื่อน ไม่ควรนวด
- ง. ถูกทุกข้อ

14. ทักษะการนวดพื้นฐานบ่าการนวดบริเวณบ่า เพื่อให้กล้ามเนื้อที่เกร็งเกิดการอ่อนตัว และทำให้การไหลเวียนเลือดบริเวณบ่าดีขึ้น โดยวางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดลงบนกล้ามเนื้อบ่า เริ่มจากชิดร่องข้อต่อกระดูกข้อไหล่ด้านบน กดไล่ไปจนถึงปุ่มกระดูกต้นคอ โดยผู้นวดยืนในท่าใดถูกต้องที่สุด

- ก. ท่าหงส์ใช้น้ำหนัก 20 ปอนด์ (1/2 ของกำลังผู้นวด)
- ข. ท่าหงส์ใช้น้ำหนัก 30 ปอนด์ (1/2 ของกำลังผู้นวด)
- ค. ท่าหงส์ใช้น้ำหนัก 40 ปอนด์ (1/2 ของกำลังผู้นวด)
- ง. ท่าหงส์ใช้น้ำหนัก 50 ปอนด์ (1/2 ของกำลังผู้นวด)

15. การนวดพื้นฐานศีรษะ การนวดโดยใช้นิ้วหัวแม่มือด้านใด กดลงบริเวณท้ายทอยด้านขวา มืออีกข้างแตะบริเวณหน้าผากคนไข้

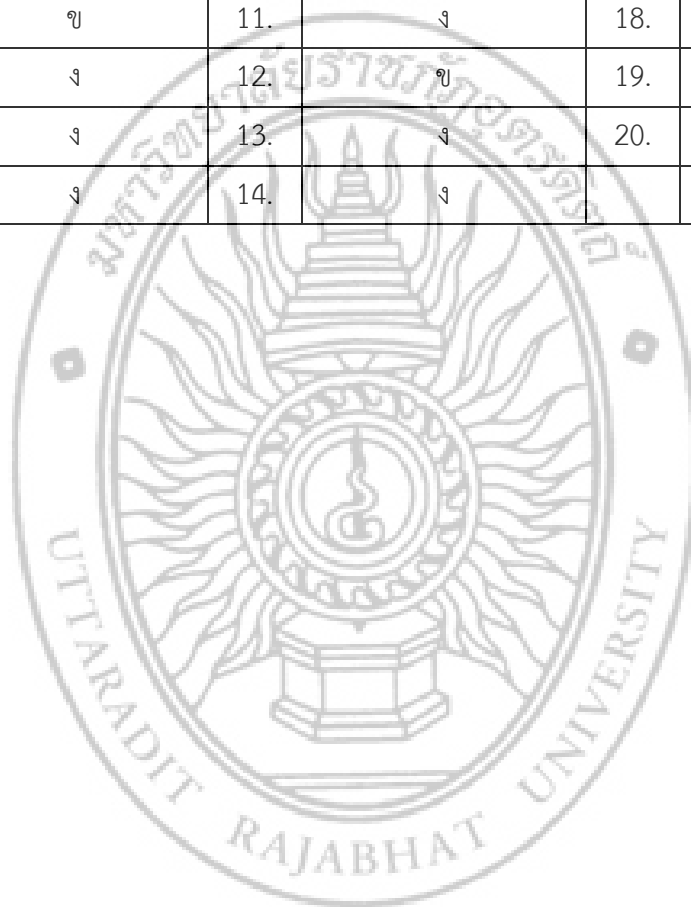
- ก. ด้านซ้าย
- ข. ด้านขวา
- ค. ทั้งสองด้าน
- ง. ไม่มีข้อถูก



16. ข้อใดเป็นห้ามในการนวดที่ถูกต้องที่สุด
- ห้ามนวดบริเวณที่มีหลอดเลือดดำไหล
 - ห้ามนวดบุคคลที่เป็นโรคกระดูกพรุน
 - ห้ามนวดบุคคลที่เป็นไข้
 - ห้ามนวดผู้ที่มีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส
17. ข้อควรระวังในการนวดข้อใดถูกต้องที่สุด
- นวดให้เกิดการฟกช้ำมากขึ้น หรือมีอาการอักเสบซ้ำซ้อน
 - นวดผู้ที่หลังประสบอุบัติเหตุใหม่ๆ เพราะควรได้รับการช่วยเหลือขั้นต้น
 - นวดท้องไม่ควรนวดผู้ที่รับประทานอาหาร อิ่มใหม่ๆ (ไม่เกิน 30 นาที)
 - นวดผู้มีอาการอักเสบ ติดเชื้อ คือ มีไข้มากกว่า 38 องศาเซลเซียส ปวด บวม แดง ร้อน เพราะจะช่วยให้
18. ข้อห้ามหรือข้อควรระวังอื่นๆ ที่กล่าวไว้เฉพาะแต่ละโรค หรืออาการข้อใดถูกต้องทั้งหมด
- หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุและเด็ก ความดันโลหิตสูง
 - หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุและเด็ก ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และกระดูกพรุน
 - ผู้สูงอายุและเด็ก
 - ข้อหลวม/ข้อเลื่อน
19. ทักษะปฏิบัติหลังการนวดข้อใดถูกต้องที่สุด
- คำแนะนำนวดสำหรับผู้นวด หากผู้นวดมีอาการปวดนิ้วให้แช่มือในน้ำเย็นเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
 - คำแนะนำนวดสำหรับผู้นวด หากผู้นวดมีอาการปวดนิ้วให้แช่มือในน้ำธรรมดาเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
 - คำแนะนำนวดสำหรับผู้นวด หากผู้นวดมีอาการปวดนิ้วให้แช่มือในน้ำร้อนปานกลางเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
 - คำแนะนำนวดสำหรับผู้นวด หากผู้นวดมีอาการปวดนิ้วให้แช่มือในน้ำอุ่นเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
20. คำแนะนำนวดสำหรับผู้ถูกนวดข้อใดปฏิบัติได้ถูกต้องที่สุด
- งดอาหารแสลง เช่น อาหารมัน อาหารทอด หน่อไม้
 - งดผลไม้ทุกชนิด
 - งดอาหารแสลง เช่น อาหารมัน อาหารทอด หน่อไม้ ข้าวเหนียว เครื่องในสัตว์ เหล้า เบียร์
- ของหมักดอง
- งดอาหารประเภทแป้ง

เฉลยแบบทดสอบ

ข้อที่	เลือก	ข้อที่	เลือก	ข้อที่	เลือก
1.	ข	8.	ข	15.	ข
2.	ก	9.	ง	16.	ง
3.	ค	10.	ก	17.	ค
4.	ข	11.	ง	18.	ข
5.	ง	12.	ข	19.	ง
6.	ง	13.	ง	20.	ค
7.	ง	14.	ง		



แบบบันทึกคะแนนทักษะการปฏิบัติการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

ครั้งที่	ชื่อ-สกุล	จุดที่ 1 นวดแขนและมือ (4)	จุดที่ 2 นวดเอวและหลัง (4)	จุดที่ 3 นวดคอ (4)	จุดที่ 4 นวดไหล่ (4)	จุดที่ 5 นวดขาและเท้า (4)	รวมคะแนน (20)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							



3966981936

URR iThesis 57551101225 thesis / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

ชื่อ-สกุล	จุดที่ 1 นวดแขนและมือ (4)	จุดที่ 2 นวดเอวและหลัง (4)	จุดที่ 3 นวดคอ (4)	จุดที่ 4 นวดไหล่ (4)	จุดที่ 5 นวดขาและเท้า (4)	รวมคะแนน (20)
11						
12						
13						
14						
15						

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

()

ผู้ช่วยผู้วิจัย (วิทยาการ)

เกณฑ์การประเมินดังนี้

รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
จุดที่ 1 การวาง แขนและมือ การ ขนาดตำแหน่ง แขนด้านใน การ ัดแขน การดึง แขน การกดมือ กดข้อมือ คลึง ข้อมูล และกดฝ่า มือ	1. การวางมือ ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือ เน้นหนักหน้า 3. ขั้นตอนการ ขนาดตามจุด ถูกต้อง และ ครบถ้วน	1. การวางมือ ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือ เน้นหนัก-เบาไม่ สม่ำเสมอ 3. ขั้นตอนการ ขนาดตามจุด ถูกต้อง แต่ไม่ ครบถ้วน	1. การวางมือ ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเบา 3. ขั้นตอนการ ขนาดตามจุดไม่ ถูกต้อง แต่ ครบถ้วน	1. การวางมือไม่ ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเบา มาก 3. ขั้นตอนการ ขนาดตามจุดไม่ ถูกต้อง และไม่ ครบถ้วน
จุดที่ 2 ขนาดเอว และหลัง แนว ขนาดไปบนร่อง กล้ามเนื้อซี่ด กระดูกสันหลังทั้ง 2 ข้าง จากบั้น เอว (ตรงกับหัว ตะคาก) ถึงปุ่ม กระดูกต้นคอ และจากซี่ดปุ่ม กระดูกต้นคอลง มาจนถึงบั้นเอว	1. การวางมือ ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือ เน้นหนักหน้า 3. ขั้นตอนการ ขนาดตามจุด ถูกต้อง และ ครบถ้วน	1. การวางมือ ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือ เน้นหนัก-เบาไม่ สม่ำเสมอ 3. ขั้นตอนการ ขนาดตามจุด ถูกต้อง แต่ไม่ ครบถ้วน	1. การวางมือ ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเบา 3. ขั้นตอนการ ขนาดตามจุดไม่ ถูกต้อง แต่ ครบถ้วน	1. การวางมือไม่ ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเบา มาก 3. ขั้นตอนการ ขนาดตามจุดไม่ ถูกต้อง และไม่ ครบถ้วน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
จุดที่ 3 การนวดคอ การนวดบริเวณคอโดยวางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดลงบนท้ายทอย ไปจนถึงปุ่มกระดูกต้นคอ โดยผู้นวดยืนในท่าหกสูงใช้นิ้วหัวแม่มือ 50 ปอนด์ (1/2 ของกำลังผู้นวด)	1. การวางนิ้วหัวแม่มือถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเน้นหนักห้วง 3. ขั้นตอนการนวดตามจุดถูกต้อง และครบถ้วน 4. ผู้นวดยืนในท่าหกสูงใช้นิ้วหัวแม่มือ 50 ปอนด์ (1/2 ของกำลังผู้นวด) ถูกต้อง	1. การวางนิ้วหัวแม่มือถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเน้นหนัก-เบาไม่สม่ำเสมอ 3. ขั้นตอนการนวดตามจุดถูกต้อง และแต่ไม่ครบถ้วน 4. ผู้นวดยืนในท่าหกสูงใช้นิ้วหัวแม่มือ 50 ปอนด์ (1/2 ของกำลังผู้นวด) ถูกต้อง	1. การวางนิ้วหัวแม่มือถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเบา 3. ขั้นตอนการนวดตามจุดไม่ถูกต้อง แต่ครบถ้วน 4. ผู้นวดยืนในท่าหกสูงใช้นิ้วหัวแม่มือ 50 ปอนด์ (1/2 ของกำลังผู้นวด) ถูกต้อง	1. การวางนิ้วหัวแม่มือไม่ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเบา 3. ขั้นตอนการนวดตามจุดไม่ถูกต้อง และไม่ครบถ้วน 4. ผู้นวดยืนในท่าหกสูงใช้นิ้วหัวแม่มือ 50 ปอนด์ (1/2 ของกำลังผู้นวด) ไม่ถูกต้อง
จุดที่ 4 การนวดไหล่ แนวการนวด ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้าด้านข้าง คนไข้ใช้นิ้วหัวแม่มือต่ำลง (ข้างที่อยู่ใกล้กับคนไข้) กดลงที่ร่องต่อกระดูกหัวไหล่ประมาณกึ่งกลางสะบัก	1. การวางนิ้วหัวแม่มือถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเน้นหนักห้วง 3. ขั้นตอนการนวดตามจุดถูกต้อง และครบถ้วน	1. การวางนิ้วหัวแม่มือถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเน้นหนัก -เบาไม่สม่ำเสมอ 3. ขั้นตอนการนวดตามจุดถูกต้อง และไม่ครบถ้วน	1. การวางนิ้วหัวแม่มือถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเบา 3. ขั้นตอนการนวดตามจุดไม่ถูกต้อง แต่ครบถ้วน	1. การวางนิ้วหัวแม่มือไม่ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเบา 3. ขั้นตอนการนวดตามจุดไม่ถูกต้อง และไม่ครบถ้วน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
มืออีกข้างจับ ข้อมือคนไข้ ยกขึ้นประมาณ ระดับสายตา				
จุดที่ 5 นวดขา และเท้า แนว นวดกระดูกขา ด้านข้าง จาก หน้าแข้งลงไปถึง ข้อเท้า และจาก เหนือเข่าขึ้นไป จนถึงต้นขา (หัว ตะคาก) แล้ว กลับมือนวดกลับ ด้านล่างของขา จากต้นขา (หัว ตะคาก) ถึงข้อ เท้า	1. การวางมือ ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือ เน้นหนักหน่วง 3. ขั้นตอนการ นวดตามจุด ถูกต้อง และ ครบถ้วน	1. การวางมือ ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือ เน้นหนัก-เบาไม่ สม่ำเสมอ 3. ขั้นตอนการ นวดตามจุด ถูกต้อง และไม่ ครบถ้วน	1. การวางมือ ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเบา 3. ขั้นตอนการ นวดตามจุดไม่ ถูกต้อง แต่ ครบถ้วน	1. การวางมือไม่ ถูกต้อง 2. น้ำหนักมือเบา มาก 3. ขั้นตอนการ นวดตามจุดไม่ ถูกต้อง และไม่ ครบถ้วน

การแปลความหมายของการให้คะแนน ดังนี้

16-20 คะแนน หมายถึง ดีมาก

11-15 คะแนน หมายถึง ดี

6-10 คะแนน หมายถึง พอใช้

1-5 คะแนน หมายถึง ปรับปรุง

แบบบันทึกคะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

ลำดับที่	รายการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์					
	มีวินัย	มีความ รับผิดชอบ	ใฝ่เรียนรู้	มุ่งมั่นใน การทำงาน	ขยัน	อดทน
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

ลำดับที่	รายการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์					
	มีวินัย	มีความ รับผิดชอบ	ใฝ่เรียนรู้	มุ่งมั่นใน การทำงาน	ซื่อสัตย์	อดทน
25						
26						
27						
28						
29						
30						



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

แบบประเมินกิจกรรมหลักสูตรฝึกอบรม
เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รายการ					
1. กิจกรรมหลักสูตรฝึกอบรม					
1.1 กิจกรรมหลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสมและครอบคลุมสาระสำคัญ เนื้อหา จุดประสงค์ กิจกรรม แหล่งเรียนรู้ และการวัดและการประเมินผล					
1.2 ระยะเวลาในกิจกรรมนี้มีความเหมาะสมและเพียงพอ					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
2. สาระสำคัญ					
2.1 สาระสำคัญมีรายละเอียดที่ชัดเจน					
2.2 สาระสำคัญมีความสัมพันธ์กับจุดประสงค์					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
3. จุดประสงค์					
3.1 จุดประสงค์มีความชัดเจนและมีความเหมาะสม					
3.2 จุดประสงค์มีความสอดคล้องกับกิจกรรมหลักสูตรฝึกอบรม					
3.3 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถปฏิบัติการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพเพื่อให้บรรลุผลตามจุดประสงค์ได้					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รายการ					
4 เนื้อหา					
4.1 เนื้อหาที่มีความสมบูรณ์ ถูกต้องและเหมาะสม					
4.2 เนื้อหาเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
5. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
5.1 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นสามารถที่จะปฏิบัติได้					
5.2 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม					
5.3 กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติบทบาทหน้าที่อย่างหลากหลาย					
5.4 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นเพียงพอที่จะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมบรรลุผลตามจุดประสงค์ได้					
5.5 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นมีความสมบูรณ์ถูกต้อง					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
6. แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบ					
6.1 แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบมีความสอดคล้องเหมาะสมกับจุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและการประเมินผล					
6.2 แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบเพียงพอที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
7. การวัดและการประเมินผล					
7.1 วิธีการวัดผลมีความสอดคล้องเหมาะสมกับจุดประสงค์เนื้อหาและกิจกรรม					
7.2 วิธีการวัดผลมีความหลากหลาย					

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รายการ					
7.3 เครื่องมือวัดผลมีความสอดคล้องกับวิธีวัดผล					
7.4 การกำหนดเกณฑ์ในการประเมินผลมีความเหมาะสม					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					



ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)



3956981993

แบบประเมินกิจกรรมหลักสูตรฝึกอบรม
เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 ประเภทและประโยชน์ของการวางแผนไทย

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รายการ					
1. ชื่อกิจกรรม					
1.1 ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสมและครอบคลุมสาระสำคัญเนื้อหา จุดประสงค์ กิจกรรม แหล่งเรียนรู้ และการวัดและการประเมินผล					
1.2 ระยะเวลาในกิจกรรมนี้มีความเหมาะสมและเพียงพอ					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
2. สาระสำคัญ					
2.1 สาระสำคัญมีรายละเอียดที่ชัดเจน					
2.2 สาระสำคัญมีความสัมพันธ์กับจุดประสงค์					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
3. จุดประสงค์					
3.1 จุดประสงค์มีความชัดเจนและมีความเหมาะสม					
3.2 จุดประสงค์มีความสอดคล้องกับชื่อกิจกรรม					
3.3 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถปฏิบัติให้บรรลุผลตามจุดประสงค์ได้					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
4. เนื้อหา					
4.1 เนื้อหา มีความสมบูรณ์ ถูกต้องและเหมาะสม					

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4.2 เนื้อหาเป็นประโยชน์ต่อผู้ต่อผู้เข้ารับการศึกษา ฝึกอบรม					
4.3 เนื้อหามีการกำหนดจากง่ายไปหายาก					
4.4 เนื้อหามีความทันสมัยและตรงกับสภาพการณ์ ในปัจจุบัน					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
5. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
5.1 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นสามารถที่จะปฏิบัติได้					
5.2 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นมีลำดับขั้นตอนที่ เหมาะสม					
5.3 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นเพียงพอที่จะทำให้ผู้รับ การฝึกอบรมบรรลุผลตามจุดประสงค์ได้					
5.4 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นมีความสมบูรณ์ ถูกต้อง					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
6. แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบ					
6.1 แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบมีความ หลากหลาย					
6.2 แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบมีความทันสมัย สอดคล้องกับสภาพในปัจจุบัน					
6.3 แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบมีความสอดคล้อง เหมาะสมกับจุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและการ ประเมินผล					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
7. การวัดและการประเมินผล					
7.1 วิธีการวัดผลมีความสอดคล้องเหมาะสมกับ จุดประสงค์ เนื้อหาและกิจกรรม					

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7.2 วิธีการวัดผลมีความหลากหลาย					
7.3 เครื่องมือวัดผลมีความสอดคล้องกับวิธีวัดผล					
7.4 การกำหนดเกณฑ์ในการประเมินผลมีความเหมาะสม					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)



แบบประเมินกิจกรรมหลักสูตรฝึกอบรม
เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทย
และข้อควรระวังในการนวดแผนไทยตามจุดต่างๆ

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รายการ					
1. ชื่อกิจกรรม					
1.1 ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสมและครอบคลุมสาระสำคัญ เนื้อหา จุดประสงค์ กิจกรรม แหล่งเรียนรู้ และการวัดและการประเมินผล					
1.2 ระยะเวลาในกิจกรรมนี้มีความเหมาะสมและเพียงพอ					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
2. สาระสำคัญ					
2.1 สาระสำคัญมีรายละเอียดที่ชัดเจน					
2.2 สาระสำคัญมีความสัมพันธ์กับจุดประสงค์					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
3. จุดประสงค์					
3.1 จุดประสงค์มีความชัดเจนและมีความเหมาะสม					
3.2 จุดประสงค์มีความสอดคล้องกับชื่อกิจกรรม					
3.3 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถปฏิบัติให้บรรลุผลตามจุดประสงค์ได้					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
4 เนื้อหา					
4.1 เนื้อหา มีความสมบูรณ์ ถูกต้องและเหมาะสม					

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รายการ					
4.2 เนื้อหาเป็นประโยชน์ต่อผู้ต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม					
4.3 เนื้อหามีการกำหนดอย่างเป็นลำดับขั้น					
4.4 เนื้อหามีการกำหนดจากง่ายไปหายาก					
4.5 เนื้อหามีความทันสมัยและตรงกับสภาพการณ์ในปัจจุบัน					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
5. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
5.1 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นสามารถที่จะปฏิบัติได้					
5.2 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม					
5.3 กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติอย่างหลากหลาย					
5.4 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นเพียงพอที่จะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมบรรลุผลตามจุดประสงค์ได้					
5.5 กิจกรรมที่กำหนดส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติตามความถนัดของตนเอง					
5.6 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นมีความสมบูรณ์ถูกต้อง					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
6. แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบ					
6.1 แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบมีความหลากหลาย					
6.2 แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบมีความทันสมัยสอดคล้องกับสภาพในปัจจุบัน					
6.3 แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบมีความสอดคล้องเหมาะสมกับจุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและการ					

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รายการ					
ประเมินผล					
6.4 แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบเพียงพอที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
7. การวัดและการประเมินผล					
7.1 วิธีการวัดผลมีความสอดคล้องเหมาะสมกับจุดประสงค์ เนื้อหาและกิจกรรม					
7.2 วิธีการวัดผลมีความหลากหลาย					
7.3 เครื่องมือวัดผลมีความสอดคล้องกับวิธีวัดผล					
7.4 การกำหนดเกณฑ์ในการประเมินผลมีความเหมาะสม					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					

ลงชื่อ..... ผู้ประเมิน
(.....)

แบบประเมินกิจกรรมหลักสูตรฝึกอบรม
เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวดแผนไทย
ข้อปฏิบัติหลังการนวด สำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รายการ					
1. ชื่อกิจกรรม					
1.1 ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสมและครอบคลุมสาระสำคัญ เนื้อหา จุดประสงค์ กิจกรรม แหล่งเรียนรู้ และการวัดและการประเมินผล					
1.2 ระยะเวลาในกิจกรรมนี้มีความเหมาะสมและเพียงพอ					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
2. สาระสำคัญ					
2.1 สาระสำคัญมีรายละเอียดที่ชัดเจน					
2.2 สาระสำคัญมีความสัมพันธ์กับจุดประสงค์					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
3. จุดประสงค์					
3.1 จุดประสงค์มีความชัดเจนและมีความเหมาะสม					
3.2 จุดประสงค์มีความสอดคล้องกับชื่อกิจกรรม					
3.3 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถปฏิบัติให้บรรลุผลตามจุดประสงค์ได้					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
4 เนื้อหา					
4.1 เนื้อหา มีความสมบูรณ์ ถูกต้องและเหมาะสม					

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รายการ					
4.2 เนื้อหาเป็นประโยชน์ต่อผู้ต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม					
4.3 เนื้อหามีการกำหนดอย่างเป็นลำดับขั้น					
4.4 เนื้อหามีการกำหนดจากง่ายไปหายาก					
4.5 เนื้อหามีความทันสมัยและตรงกับสภาพการณ์ในปัจจุบัน					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
5. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
5.1 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นสามารถที่จะปฏิบัติได้					
5.2 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม					
5.3 กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติอย่างหลากหลาย					
5.4 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นเพียงพอที่จะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมบรรลุผลตามจุดประสงค์ได้					
5.5 กิจกรรมที่กำหนดส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติตามความถนัดของตนเอง					
5.6 กิจกรรมที่กำหนดขึ้นมีความสมบูรณ์ถูกต้อง					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
6. แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบ					
6.1 แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบมีความหลากหลาย					
6.2 แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบมีความสอดคล้องเหมาะสมกับจุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและการประเมินผล					

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รายการ					
6.3 แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบเพียงพอที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					
7. การวัดและการประเมินผล					
7.1 วิธีการวัดผลมีความสอดคล้องเหมาะสมกับจุดประสงค์เนื้อหาและกิจกรรม					
7.2 วิธีการวัดผลมีความหลากหลาย					
7.3 เครื่องมือวัดผลมีความสอดคล้องกับวิธีวัดผล					
7.4 การกำหนดเกณฑ์ในการประเมินผลมีความเหมาะสม					
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....					

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
(.....)

แบบประเมินโครงร่างหลักสูตร
หลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รายการ					
1. ความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร					
1.1 มีการกล่าวถึงเหตุผลที่ต้องมีการจัดทำหลักสูตร					
1.2 มีการกล่าวถึงข้อเท็จจริงที่มีความสำคัญและเชื่อมโยงกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล					
1.3 มีการกล่าวถึงความต้องการจำเป็นที่มีความสมบูรณ์เพียงพอและน่าสนใจ					
1.4 มีการกล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ที่จะเข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรนี้					
2. หลักการของหลักสูตร					
2.1 หลักการของหลักสูตรมีความชัดเจนเข้าใจได้ง่าย					
2.2 หลักการของหลักสูตรมีความครอบคลุมจุดมุ่งหมาย					
3. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร					
3.1 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกล่าวถึงลักษณะของผลผลิตที่ต้องการให้เกิดขึ้นอย่างชัดเจน					
3.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรมีความสำคัญ					
3.3 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรมีความครอบคลุม					
3.4 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรสามารถทำให้เกิดผลที่เป็นจริงได้					
4. เนื้อหาสาระ					
4.1 มีการอธิบายถึงสภาพสังคมและชุมชนที่หลักสูตรจะนำไปใช้					

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4.2 โครงสร้างเนื้อหาสาระสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร					
4.3 เนื้อหาสาระของหลักสูตรมีความครอบคลุมและชัดเจน					
4.4 เนื้อหาสาระของหลักสูตรมีความเหมาะสมกับผู้เข้ารับการศึกษา					
4.5 เนื้อหาสาระของหลักสูตรมีความเพียงพอให้เกิดผลตามจุดมุ่งหมาย					
4.6 เนื้อหาสาระมีประโยชน์ต่อผู้ที่ใช้หลักสูตรนี้					
5. เวลาในการฝึกอบรม					
5.1 ระยะเวลาในการฝึกอบรมโดยรวมมีความเหมาะสมเพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายของได้					
5.2 ระยะเวลาที่กำหนดในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสมเพียงพอต่อการปฏิบัติกิจกรรมให้บรรลุผลตามจุดประสงค์					
6. แนวดำเนินการ					
6.1 แนวดำเนินการจัดกิจกรรมมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร					
6.2 แนวดำเนินการจัดกิจกรรมมีรายละเอียดชัดเจนสามารถปฏิบัติตามได้					
6.3 แนวดำเนินการจัดกิจกรรมมีขั้นตอนอย่างเป็นลำดับขั้น					
6.4 แนวดำเนินการจัดกิจกรรมแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดสมบูรณ์และสามารถนำไปใช้จัดการฝึกอบรมได้					

หัวข้อที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6.5 แนวการดำเนินการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ					
6.6 แนวดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดคุณลักษณะตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรได้					
7. การวัดและประเมินผล					
7.1 วิธีการวัดผลมีความหลากหลาย					
7.2 วิธีการวัดผล ง่ายและสะดวกต่อการดำเนินการ					
7.3 วิธีการวัดผลมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร					
7.4 การกำหนดเกณฑ์การประเมินไว้ชัดเจน					

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
(.....)

แบบประเมินความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตร
หลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

คำชี้แจง โปรดประเมินความสอดคล้องของโครงร่าง ว่าโครงร่างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 หลักสูตรดังกล่าวมีความสอดคล้องตามรายการประเมินมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง

- ระดับความสอดคล้อง 5 หมายถึง มีความสอดคล้องในระดับมากที่สุด
 ระดับความสอดคล้อง 4 หมายถึง มีความสอดคล้องในระดับมาก
 ระดับความสอดคล้อง 3 หมายถึง มีความสอดคล้องในระดับปานกลาง
 ระดับความสอดคล้อง 2 หมายถึง มีความสอดคล้องในระดับน้อย
 ระดับความสอดคล้อง 1 หมายถึง มีความสอดคล้องในระดับน้อยที่สุด

ที่	รายการประเมิน	ระดับความสอดคล้อง เหมาะสม				
		5	4	3	2	1
1	ความสอดคล้องระหว่างแนวคิด วัตถุประสงค์ และเนื้อหากิจกรรม					
2	เนื้อหาสาระสอดคล้องกับความต้องการ					
3	กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมน่าสนใจ					
4	กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม					
5	กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมทำให้เข้าใจหลักการ แนวปฏิบัติ					
6	กิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน					
7	สื่อและอุปกรณ์การฝึกอบรมมีเพียงพอและเหมาะสม					
8	สื่อและอุปกรณ์การฝึกอบรมมีความสอดคล้องกับเนื้อหาและ กิจกรรม					
9	สื่อและอุปกรณ์การฝึกอบรมมีความน่าสนใจ และช่วยให้เกิด ความเข้าใจในเนื้อหาและกิจกรรมมากขึ้น					

ที่	รายการประเมิน	ระดับความสอดคล้อง เหมาะสม				
		5	4	3	2	1
10	เอกสารประกอบการฝึกอบรมมีเพียงพอและมีคุณภาพเหมาะสม					
11	เอกสารประกอบการฝึกอบรมให้รายละเอียดเนื้อหาและมีความชัดเจน					
12	เอกสารประกอบการฝึกอบรมสะดวกต่อการใช้ปฏิบัติกิจกรรม					
13	กระบวนการ / วิทยากร มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้					
14	กระบวนการ / วิทยากร มีบุคลิกภาพและการแต่งกายเหมาะสม					
15	สัดส่วนเวลาที่กำหนดในแต่ละกิจกรรม					
	รวม					

ลงชื่อ

(.....)

ผู้ประเมิน



ภาคผนวก ค
กิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรฝึกอบรม



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

กิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตรฝึกอบรม การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

กิจกรรมปฐมนิเทศ	การรายงานตัวและลงทะเบียน พิธีเปิดและบรรยายพิเศษ
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1	ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2	ประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3	ทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทย และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ตามจุดต่างๆ
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4	ข้อห้าม และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ข้อปฏิบัติหลังการนวด สำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด
กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ	พิธีปิดการฝึกอบรม

กิจกรรมปฐมนิเทศ
การรายงานตัวและลงทะเบียน พิธีเปิดและบรรยายพิเศษ

(เวลา 1 ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การปฐมนิเทศนักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยการรายงานตัวและลงทะเบียน พิธีเปิดและการบรรยายพิเศษ เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทราบความเป็นมา รายละเอียด และขั้นตอนกระบวนการฝึกอบรม เนื้อหาสาระและแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างการฝึกอบรม

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทราบรายละเอียดของการฝึกอบรม

เนื้อหา

1. การรับเอกสารประกอบการฝึกอบรม
2. พิธีเปิดการฝึกอบรม
3. การบรรยายพิเศษความสำคัญของการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. วิทยากรทำหน้าที่รับรายงานตัวนักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามเวลาที่กำหนด
2. ดำเนินการแจกเอกสารประกอบการฝึกอบรมให้กับนักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรม
3. นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนชื่อ-สกุลลงในป้ายชื่อของตนเอง และติดที่เสื้อเพื่อความสะดวกต่อการเรียกชื่อในการฝึกอบรม
4. การเตรียมการก่อนพิธีเปิด
 - 4.1 การจัดเตรียมสถานที่ฝึกอบรมล่วงหน้า 1 วัน เตรียมป้ายแผ่นผ้า เครื่องประกอบพิธีเปิดการฝึกอบรม เครื่องเสียง คำกล่าวรายงานและคำกล่าวเปิดการฝึกอบรม ฯลฯ
 - 4.2 เตรียมเชิญประธานในพิธีเปิด
5. พิธีเปิด
 - 5.1 ประกอบพิธีทางศาสนา
 - 5.2 ผู้รับผิดชอบกล่าวรายงานต่อประธาน
 - 5.3 ประธานกล่าวเปิดการฝึกอบรมและกล่าวต้อนรับวิทยากร
 - 5.4 วิทยากรกล่าวแนะนำวิทยากรพิเศษและเชิญวิทยากรพิเศษบรรยาย
 - 5.5 วิทยากรกล่าวขอบคุณวิทยากรพิเศษ

แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบ

1. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
2. ป้ายกระดาษสำหรับเขียนชื่อและนักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรม
3. โຕ้ะสำหรับรับรายงานตัว
4. เอกสารการลงทะเบียนของนักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรม
5. โຕ้ะหมุ่บูชาและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกั้พิธีเปิดการฝึกอบรม
6. คำกล่าวรายงาน คำกล่าวเปิดงาน
7. สไลด์ประกอบการบรรยาย เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
8. วิทยากรพิเศษ

การวัดผลและการประเมินผล

การวัดผล

วิธีการ สังเกตจากความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

เครื่องมือ แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

การประเมินผล

เกณฑ์ นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม อยู่ในระดับ มาก คำนวนค่าเฉลี่ยจากมาตรประเมินค่า 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แล้วเปรียบเทียบตามเกณฑ์ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.51 – 5.00	มากที่สุด
3.51 – 4.50	มาก
2.51 – 3.50	ปานกลาง
1.51 – 2.50	น้อย
1.00 – 1.50	น้อยที่สุด

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

เรื่องที่ 1 ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย

(1 ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การนวดแผนไทยเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของชาวไทยมีประวัติที่สืบทอดมาแต่โบราณ คนไทยเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือกันเมื่อปวดเมื่อย รู้จักการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดไทยนับเป็น ภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนไทย ที่มีประวัติและเรื่องราวสืบทอดกันมาช้านาน ดังจะเห็นได้ว่ามีบทบาท สำคัญในการรักษาโรค ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การนวดแผนไทยมีหลักฐานพบว่าเริ่มตั้งแต่สมัยกรุง สุโขทัย จนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบอกประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทยสมัย กรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา และกรุงรัตนโกสินทร์และบอกบทไหว้ครูได้ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนสรุปประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย แผนไทยสมัยกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา และกรุงรัตนโกสินทร์และบอกบทไหว้ครูได้ถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยึดถือและรักความเป็นไทย

เนื้อหา

ประวัติความเป็นมาของการนวดแผนไทย สมัยสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา และกรุงรัตนโกสินทร์ บทไหว้ครู

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นสร้างความสนใจ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร้องเพลงนวดแผนไทยโดยดูแผนภูมิเพลง แล้วฟังการร้องจากวิทยากร จากนั้นจึงร้องตาม
2. ขั้นให้ความรู้
 - 2.1 วิทยากรนำเสนอวีดิทัศน์การนวดตามจุด เช่น ขา, หลัง, แขน, หัวไหล่, บ่า และ ศีรษะ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดู สังเกตการนวดท่าต่างๆ และวิทยากรตั้งคำถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกี่ยวกับความรู้การนวดแผนไทยและซักถามการนวดให้บุคคลในครอบครัว
 - 2.2 วิทยากรนำเสนอวีดิทัศน์ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทยตาม ช่วงเวลา ดังนี้
 - 2.2.1 ก่อนประวัติศาสตร์
 - 2.2.2 สมัยกรุงสุโขทัย

2.2.3 สมัยกรุงศรีอยุธยา

2.2.4 สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ สมัยรัชกาลที่ 1 และสมัยรัชกาลที่ 3

2.3 วิทยาการจัดเตรียมเอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่องที่ 1 ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย

2.4 ผู้เข้ารับการฝึกอบรม แบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มให้มีจำนวนเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน โดยให้เข้ากลุ่มด้วยความสมัครใจ แล้วเลือกประธาน รองประธาน และเลขานุการกลุ่ม หลังจากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มมารับเอกสารจากวิทยากร ดังนี้

2.4.1 บัตรคำชี้แจง

2.4.2 เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่องที่ 1 ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทยกลุ่มละ 2 ชุด

2.4.3 แบบบันทึกผลการศึกษาค้นคว้า (องค์ความรู้)

2.5 สมาชิกทุกคนในกลุ่มช่วยกันทำความเข้าใจบัตรคำชี้แจง วิทยากรซักถามความเข้าใจ ว่าแต่ละกลุ่มเข้าใจหรือไม่ ถ้ายังไม่เข้าใจวิทยากรอธิบายให้ฟังซ้ำอีก จนเข้าใจดี แล้วให้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยวิทยากรดูแล และอำนวยความสะดวกให้

2.6 ตัวแทนกลุ่มมารับใบงานที่ 1 เรื่อง ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทยจากวิทยากร เท่าจำนวนสมาชิกในกลุ่ม แล้วให้ทุกคนปฏิบัติตามใบงานที่ 1

3. ขั้นตอนตัวอย่าง

วิทยากรกล่าวบทไหว้ครูอย่างย่อ “โอม นะโม ชีวะกะโกมารภักโจ ปุชายะ” บทสวดไม่ให้เข้าตัว ตั้งนะโม 3 จบ แล้วกล่าวว่า “พุทฺธัง ปัจจาขามิ ธรรมมัง ปัจจาขามิ สังฆัง ปัจจาขามิ” และคาถาสวดก่อนนอนตั้งนะโม 3 จบ “ สหะมุติ สมุทคโต เสมตัง พัทธะสมายัง สหะนิตัมโป เอวังเอหิ นะถอต, โมถอน, พุทฺธคอน, ธาเคลื่อน, ยะเลือน หลุดสอยหาย

4. ขั้นสู่การปฏิบัติจริง

4.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพนมมือระหว่างอก แล้วกล่าวบทไหว้ครูอย่างย่อพร้อมกันกับวิทยากร

4.2 ตั้งชั้น 5 นำนักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมกล่าวบทไหว้ครู

4.3 คัดเลือกตัวแทนออกมาฝึกปฏิบัติการกล่าวบทสวดมนต์อย่างย่อทีละคู่ อย่างน้อย

3 คู่

5. ขั้นอ้างอิงนำไปใช้

5.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้และทักษะการนวดแผนไทยที่ได้รับไปใช้ในครอบครัว

5.2 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมและวิทยากรร่วมกันสนทนาทบทวนความรู้ ที่แต่ละกลุ่มสรุป เป็นองค์ความรู้ เพื่อให้ได้รับความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบ

1. แผนภูมิเพลงนวดแผนไทย
2. วีดิทัศน์ เรื่องประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย
3. เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่องที่ 1 ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย
4. บัตรคำชี้แจง
5. แบบบันทึกผลการศึกษาค้นคว้า (องค์ความรู้)
6. ใบงานที่ 1 เรื่อง ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย
7. อุปกรณ์บูชาครู (ชั้น 5 เงิน 6 บาท)

การวัดผลและการประเมินผล

การวัดผล

วิธีการ สังเกตความสนใจในการทำงานกลุ่ม สังเกตพฤติกรรมการถามตอบคำถาม

เครื่องมือ แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การผ่านจุดประสงค์
1. บอกประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทยแผนไทยสมัยกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา และกรุงรัตนโกสินทร์และบอกบทไหว้ครูได้ถูกต้อง	- ทำแบบฝึกหัด	- ใบงานที่ 1 - แบบสังเกต	ได้คะแนนร้อยละ 60 ขึ้นไป
2. เขียนสรุปประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทยแผนไทยสมัยกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา และกรุงรัตนโกสินทร์และบอกบทไหว้ครูได้ถูกต้อง			
3. ยึดถือและรักความเป็นไทย			

การประเมินผล

เกณฑ์ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรมการทำงานกลุ่มและการถามตอบคำถาม อยู่ในระดับมาก คำนวณค่าเฉลี่ยจากมาตรประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แล้วเปรียบเทียบตามเกณฑ์ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.51 - 5.00	มากที่สุด
3.51 - 4.50	มาก
2.51 - 3.50	ปานกลาง
1.51 - 2.50	น้อย
1.00 - 1.50	น้อยที่สุด



เอกสารประกอบแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อฝึกอบรม
เรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6
เรื่องที่ 1 ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย



จัดทำโดย
นางพัชราภรณ์ ปินทิพย์

แผนภูมิเพลง

เพลง นวดแผนไทย คำร้อง/ทำนอง นายอนงค์ ราชรี

นวดแผนไทย ภูมิปัญญาไทย	ให้จดจำ ลูกหลานนำ ความรู้ สู่จุดหมาย
อนุรักษ์ ภูมิปัญญาของคนไทย	ดำรงไว้ คู่ไทย ให้มั่นคง
เคล็ด ชัดยอก ปวดหลัง ท้วร่างกาย	นวดแผนไทย รักษาไว้ให้ยืนยง
ห่วง เน้น นิ่ง องศา ทำยืนตรง	หมออิน คงได้ชื่อหมอเทวดา
ไม่โกหก เจ้าผู้ ตีมัสสุรา	ต้องรักษา ศีลไว้ ในใจมั่น
นวดรักษาโรคภัยหายเจ็บพลัน	อัศจรรย์นวดไทย ใครก็ชม
แนวการนวดราชสำนักรู้จักดี	ผู้นวดมีมารยาท อย่าขาดหาย
โอมนะโม ชีวะโก จิตผ่องคลาย	นวดให้หาย อโรคา สุขมา โหมิ



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

ใบความรู้ที่ 1 ประวัติการนวดแผนโบราณ

การนวดแผนโบราณ เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่มีมาตั้งแต่โบราณกาล เกิดขึ้นจากสัญชาตญาณเบื้องต้นของการอยู่รอดเมื่อมีอาการปวดเมื่อยและเจ็บป่วย ตนเองหรือผู้อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าวทำให้อาการปวดเมื่อยคลายลง ที่แรกก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุดหรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อๆ มาหลายคน การนวดจึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการหรือโรคร้ายบางอย่าง

เชื่อกันว่ารากฐานของการนวดแผนโบราณจากประเทศอินเดีย โดยหมอชีวกโกมารภัก แพทย์ประจำราชวงศ์สัณย และแพทย์ประจำองค์พระพุทธเจ้าผู้เริ่มขึ้นในสมัยพุทธกาล ได้แพร่หลายเข้ามาสู่ประเทศไทยเมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัด พบว่ามีกรนวดกันเฉพาะในรั้วในวัง โดยจะนวดแต่พระเจ้าแผ่นดินหรือข้าราชการชั้นผู้ใหญ่เท่านั้น ต่อมาภายหลังจึงเริ่มกระจายสู่บุคคลทั่วไป จากการที่ผู้นวดดังกล่าวอายุมากขึ้นเกษียณราชการกลับไปอยู่บ้านแล้วถ่ายทอดวิชาให้ลูกหลาน ให้เพื่อนบ้านใกล้เคียงสืบทอดกันมา

การนวดเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในแผ่นดินสมัยอยุธยา ประมาณปี พ.ศ.2300 ได้เริ่มมีการเขียนตำราเกี่ยวกับการนวดไว้ในโบลานโดยจารึกไว้เป็นภาษาบาลี ในปี 2310 กรุงศรีอยุธยาถูกพม่าเผาจนเสียหายหนักตำราเกี่ยวกับการนวดเหล่านี้ก็พลอยสูญหายไปด้วย (ถูกเผา) คงเหลือเล็กน้อย (บางส่วน) จึงได้มีการประมวลความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนโบราณอย่างเป็นทางการต่อมารัชกาลที่ 1 ในปี พ.ศ.2331 ได้ทรงโปรดให้มีการจารึกตำรายาและตำราฤกษ์ดีดัดตนไว้ตามศาลารายในสมัยรัชกาลที่ 3 ได้โปรดให้มีการรวบรวมและสลักไว้บนผนังที่วัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) ตำราในส่วนนี้เองที่เป็นรากฐานของการนวดแผนโบราณในปัจจุบัน

ในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้ทรงโปรดเกล้าฯ ใช้คัมภีร์แพทย์ทั้งมวลให้เป็นที่ยึดถือและจดบันทึกไว้ในสมุดข่อยเก็บไว้ ในครั้งนั้นกรมหมื่นภูดิศราชฤทธิย์ร่วมกับกรมหมื่นอักษรสาสน์โสภณและหลวงสารประเสริฐได้ชำระตำราแผนนวดเป็น “ตำราแผนนวดฉบับหลวง” นอกจากนั้นในสมัยรัชกาลที่ 5 นี้ยังมีการสอนวิชาหมอนวดให้กับนักเรียนแพทย์ชั้นปีที่ 3 ในโรงเรียนราชแพทยาลัยแห่งแรกของประเทศไทยด้วย แต่ภายหลังเลิกสอนไปโดยไม่ทราบสาเหตุ

ในรัชกาลที่ 5 และรัชการที่ 6 นั้น ผู้มีชื่อเสียงมากในการนวดขณะนั้นคือ หมออินทเวทดา ซึ่งเป็นหมอนวดในราชสำนัก ได้ถ่ายทอดวิชานวดทั้งหมดให้แก่บุตรชายคือ หมอชิต เดชพันธ์ ซึ่งต่อมาได้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ลูกศิษย์ ความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนโบราณนั้นเริ่มแพร่หลายและเปิดกว้างสำหรับบุคคลทั่วไปเมื่อประมาณ 30 ปีมานี้

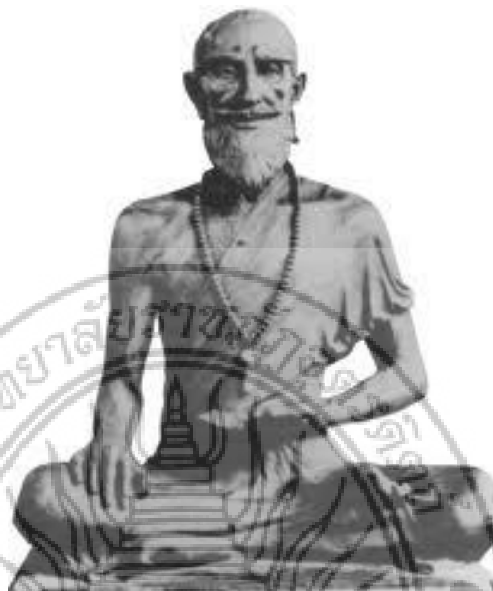
ต่อมาในปี พ.ศ.2475 ได้มีการริเริ่มตั้งสถานที่ขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ในด้านการรักษาโดยใช้ยาสมุนไพรและการนวดขึ้นเป็นครั้งแรก ต่อมาผู้สนใจมาเรียนการนวดกันมากขึ้นจนได้มีการจัดตั้งสมาคมแพทย์แผนโบราณแห่งประเทศไทยขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทย โดยมี อาจารย์ใหญ่ สีตวาทีน เป็นนายกสมาคมคนแรก และเป็นผู้ถ่ายทอดวิชานวดในครั้งนั้นด้วย



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

ใบความรู้ที่ 2 บทไหว้ครู



บรมครูแพทย์ ชิวโกมารภัก

การบูชาบรมครูแพทย์ ชิวโกมารภัก

นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
 นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
 นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
 โอมนะโม ชิวะโก สิริสาอะหัง การุณิโก สัพพะสัตตตานัง
 โอสะณะ ทิพพะมันตัง ประภาโสสิริยาจันทัง โอมาระภักโจ
 ปะกาเสสิ วันทามิ ปันตีโต สุขะระโส อะโรคา สุขะนาโหม

คำไหว้ครู
ของเจ้าพระยาเสด็จพระสุเรนทราธิบดี
ม.ร.ว.เปีย มาลากุล

ข้าพเจ้า (ชื่อ – นามสกุล) ขอประณตน์อม ศิริวันทาการ แต่ท่านอาจารย์ผู้ทรงคุณปฎิการุภาพ ในศิษย์สาธุศิษย์ทั้งปวง ว่าโดยย่อเป็นสามประการ คือ

เมตากรุณา มีจิตปรารภณา และพยายามเพื่อชักนำให้ศิษย์ประพฤติดีมีสันดานมัน้อยู่ในทางที่ชอบและประกอบแต่ล้วนประโยชน์ ประการหนึ่ง

กรุณาคุณ มีจิตปรารภณาและพยายามเพื่อขัดเกลาสันดานศิษย์ คือกำจัดความชั่วอันมัวหมอง และเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ โทษภัยทั้งปวง ให้ล่วงเสียประการหนึ่ง

อนุสสิฏฐิคุณ มีจิตปรารภณาและพยายาม แจกแจงแสดงเวทย์ขจัดเหตุสงสัยความสว่าง ประดุจนำไปด้วยดวงประทีป เพื่อปลูกฝังความรู้ไปไว้ในสันดานแห่งศิษย์ให้เป็นผู้ฉลาดแหลมคมด้วยปัญญา ประการหนึ่ง

ขอท่านอาจารย์รับเครื่องสักการะ อันข้าพเจ้าน้อมนำมา และจิตสำแดงซึ่งปฎิคุณูปการ แก่ข้าพเจ้าประดุจนายช่างหม้อ ผู้พยายามกล่อมเกลาเพื่อให้หม้อมีรูปร่างอันดีอันหนึ่ง ข้าพเจ้าขอแสดงแก่ท่าน อาจารย์พร้อมทั้งกายและใจว่า ข้าพเจ้าจะเป็นผู้ตั้งอยู่ในความสดับ เพื่อให้ได้รับโอวาทด้วยความเคารพอยู่ทุกเมื่อ

ขอเดชะปุชเชนีธาธิฐานอันนี้ จงดลบันดาลให้ สติปัญญาของข้าพเจ้าแตกประดุจหย้าแพรกดอกมะเขือ และให้้งอกงามเจริญขึ้นโดยเร็วพลัน นับแต่กาลวันนี้ ให้การศึกษาของข้าพเจ้าเป็นผลสำเร็จอันดีดุจคำอธิฐานฉะนี้เทอญ



ใบงานที่ 1 ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นประถมศึกษาปีที่.....

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การนวดแผนไทย มีจุดเริ่มต้นมาอย่างไร

.....

2. จงอธิบายการแบ่งส่วนราชการให้กรมหมอนวด ในสมัยพระบรมไตรโลกนาถ

.....

3. จงอธิบายถึงการดำเนินงาน การนวดแผนไทยสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

.....

4. หลักฐานจากจดหมายเหตุของราชทูตลา ลูแบร์ ประเทศฝรั่งเศส ได้บันทึกเรื่องหมอนวดในแผ่นดินสยาม มีความว่าอย่างไร

.....



3956981993

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

ประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย

(1 ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การนวดแผนไทยนับเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนไทย ที่มีประวัติและเรื่องราวสืบทอดกันมาช้านาน ดังจะเห็นได้ว่ามีบทบาทสำคัญในการรักษาโรคตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การนวดแผนไทยมีประโยชน์ได้แก่ ประโยชน์ของการนวดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เช่น มีผลต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ ต่อผิวหนัง มีต่อระบบทางเดินอาหาร ต่อจิตใจ ต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย และต่อสุขภาพด้านโรคร้าย ใช้เจ็บและประโยชน์ของการนวดเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย ความบกพร่องของร่างกาย

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้และเข้าใจลักษณะการนวดแผนไทยแต่ละประเภท
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้และเข้าใจประโยชน์ของการนวดแผนไทย
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบอกลักษณะการนวดแผนไทยแบบราชสำนัก และแบบ

เคล็ดลับดี

4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบอกประโยชน์ของการนวดแผนไทย
5. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

เนื้อหา

1. ลักษณะการนวดแผนไทยของแต่ละประเภท
2. ประโยชน์ของการนวดแผนไทย

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นสร้างความสนใจ
 - 1.1 วิทยากรนำเสนอวีดิทัศน์ลักษณะการนวดแผนไทยของแต่ละประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทยและวิทยากรซักถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกี่ยวกับลักษณะการนวดแผนไทยของแต่ละประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทยว่ามีอะไรบ้าง
 - 1.2 วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันระดมความคิดเกี่ยวกับลักษณะการนวดแผนไทยของแต่ละประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย
2. ขั้นให้ความรู้
 - 2.1 วิทยากรแจกใบความรู้ เรื่องประเภทและประโยชน์การนวดแผนไทย
 - 2.2 วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับลักษณะการนวดแผนไทยของแต่ละประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย

2.3 วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นลักษณะการวางแผนไทยของแต่ละประเภทและประโยชน์ของการวางแผนไทย

2.4 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาจากใบความรู้และบันทึกผลการศึกษาค้นคว้า (องค์ความรู้) และนำเสนอหน้าชั้นเรียน

3. ขั้นตอนตัวอย่าง

3.1 วิทยากรสาธิตการวางแผนไทยแบบราชสำนัก และแบบเชลยศักดิ์ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดูและสังเกต

3.2 วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกปฏิบัติการดู และสังเกต และเขียนบันทึกการวางแผนไทยแบบราชสำนัก และแบบเชลยศักดิ์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง

3.3 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสอบถามการสังเกตและบันทึกข้อมูล

4. ขั้นสู่การปฏิบัติจริง

4.1 วิทยากรอธิบายและสาธิตการวางแผนทั้งสองแบบให้ผู้เข้ารับการอบรมและผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่ทดลองฝึกทักษะปฏิบัติการวางแผนไทยแบบราชสำนัก และแบบเชลยศักดิ์ไปพร้อมๆ กัน

4.2 วิทยากรแนะนำแนวการสังเกตและบันทึกข้อมูลเพิ่มเติม

5. ขั้นอ้างอิงนำไปใช้

5.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้และทักษะการวางแผนไทยแบบราชสำนัก และแบบเชลยศักดิ์และประโยชน์ของการวางแผนไทยที่ได้รับไปใช้ในครอบครัว

5.2 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชั้นเรียนของตนเองและชุมชน

แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบ

1. วิดีทัศน์
2. ใบความรู้ เรื่อง ประเภทและประโยชน์ของการวางแผนไทย
3. บันทึกผลการศึกษาค้นคว้า (องค์ความรู้)

การวัดผลและการประเมินผล

การวัดผล

วิธีการ สังเกตความสนใจและความมุ่งมั่นในการทำงานรายบุคคลและรายคู่และการซักถาม ระดมความคิดเห็น

เครื่องมือ แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคลและรายคู่

การประเมินผล

เกณฑ์ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานรายบุคคลและรายคู่ อยู่ในระดับมาก คำนวณค่าเฉลี่ยจากมาตรประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แล้วเปรียบเทียบตามเกณฑ์ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.51 - 5.00	มากที่สุด
3.51 - 4.50	มาก
2.51 - 3.50	ปานกลาง
1.51 - 2.50	น้อย
1.00 - 1.50	น้อยที่สุด



เอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

ใบความรู้

ประเภทและประโยชน์การนวดแผนไทย

สถาบันการแพทย์แผนไทย ได้แบ่งประเภทการนวดไทย ออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. การนวดแบบราชสำนัก หมายถึง การนวดเพื่อถวายกษัตริย์และเจ้านายชั้นสูงของราชสำนัก ผู้นวดต้องเดินเข้าหาผู้ป่วยที่นอนอยู่บนพื้น เมื่ออยู่ห่างผู้ป่วย 2 ศอก จึงนั่งพับเพียบและคารวะขอภัยผู้ป่วย หลังจากนั้นหมอมจะคลำชีพจรที่ข้อมือ และหลังเท้าข้างเดียวกัน เมื่อตรวจดูอาการของโรคแล้ว จึงเริ่มทำการนวดแบบทั่วไป ต่างกันที่ตำแหน่งการวางมือ องศาที่แขนของผู้นวดเท่ากับตัวของผู้ป่วย และท่าทางของผู้นวด ซึ่งต้องกระทำอย่างสุภาพยิ่ง การนวดแบบราชสำนักพิจารณาถึงคุณสมบัติ ของผู้เรียนอย่างประณีตถี่ถ้วน การสอนมีขั้นตอนเน้นจรรยา มารยาทของการนวด การนวดต้องสุภาพมาก ใช้อวัยวะได้น้อย และต้องตรงตามจุด จึงกล่าวได้ว่าการฝึกมือและการนวดมีเอกลักษณ์ เฉพาะการนวดแบบราชสำนัก เป็นการนวดพื้นฐานต่างๆ เช่น พื้นฐานขา พื้นฐานหลัง พื้นฐานแขน พื้นฐานบ่า การนวดกล้ามเนื้อคอ การนวดศีรษะ เป็นต้น

2. การนวดแบบทั่วไป (แบบเชลยศักดิ์) หมายถึง การนวดแบบสามัญชน มีการสืบทอดฝึกฝนแบบแผนการนวด ตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งเหมาะสมสำหรับชาวบ้าน นวดกันเอง ใช้สองมือและอวัยวะส่วนอื่น โดยไม่ต้องใช้ยาในปัจจุบัน เป็นที่รู้จักแพร่หลายในสังคมไทย การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดบริเวณกล้ามเนื้อ และข้อต่างๆ ของร่างกาย การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ปรากฏอยู่ในวัดและสังคมโดยทั่วไป มีการสอนแบบสืบทอดกันมาจากคนรุ่นเก่า และมีแบบแผนการนวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ก่อนเริ่มนวด ผู้นวดต้องพนมมือไหว้ครูเสียก่อน ในขณะที่ผู้ป่วยนอนบนพื้น หลังจากนั้นผู้นวดจึงเริ่มนวดจากเท้า ขึ้นไปยังหัวเข่า แล้วไปสู่โคนขา มีการนวดท้อง ไหล่ ต้นคอ และแขน จนทั่วทั้งตัวการนวดแบบเชลยศักดิ์รู้จักกันทั่วไปว่า “จับเส้น” เพื่อให้เลือดลมเดินได้สะดวกขึ้น ซึ่งตรงกับแพทย์แผนปัจจุบัน คือ การนวดเพื่อเพิ่มหรือส่งเสริมการไหลเวียนของเลือด และน้ำเหลือง นอกจากนี้ยังมีผลสะท้อนให้การทำงานของอวัยวะที่อยู่ห่างออกไปจากบริเวณนวด ซึ่งเดิมมีน้อยกลับเพิ่มขึ้นจนกลับสู่สภาวะปกติ ฉะนั้นข้อบ่งชี้ของการนวดจึงมีมากมาย เช่น รักษาหรือบรรเทาอาการเคล็ด ขัดยอก ชัน คอแข็งจากการตกหมอน รักษาอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืดเฟ้อ ท้องผูก ปวดหลัง เจ็บเอว ปวดเข่า ตะคริว ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ อาการวิงเวียน ช่วยคลายความเครียดทางกายและใจ และช่วยให้ข้อที่เคลื่อนกลับเข้าที่ เป็นต้น

ประโยชน์ของการนวดแผนไทย มีดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ของการนวดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในการที่จะทราบว่าอะไรมีคุณค่ามีประโยชน์เพียงไรนั้น อาจต้องดูจากองค์ประกอบหลายๆ อย่าง เช่น มีการนำมาใช้แพร่หลายหรือไม่

สิ่งนั้นมีความคงทนต่อการพิสูจน์จากบุคคล และกาลเวลายาวนานแค่ไหน ซึ่ง "การนวด" นั้น เป็นที่ยอมรับแพร่หลายในชนชาติต่างๆ แทบทุกวัฒนธรรมทั่วโลก โดยประโยชน์ของการนวดนั้น มีมากมายหลายประการ ดังจะขอกกล่าวโดยรายละเอียด ดังนี้

1.1 มีต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต

1.1.1 เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดและน้ำเหลืองถูกบีบออกจากบริเวณนั้น และมีเลือดและน้ำเหลืองใหม่มาแทน ระบบไหลเวียนจึงทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.1.2 ช่วยลดอาการบวม

1.1.3 ทำให้บริเวณที่นวดมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น กระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียน

1.2 มีต่อระบบกล้ามเนื้อ

1.2.1 ทำให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น เพราะมีเลือดมาเลี้ยงเพิ่มขึ้น

1.2.2 ช่วยขจัดของเสียในกล้ามเนื้อได้เร็วขึ้น ลดอาการเมื่อยล้า

1.2.3 ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนลง ผ่อนคลายความเกร็ง

1.2.4 ลดอาการบวมและบรรเทาความเจ็บปวด

1.2.5 บรรเทาอาการขัดขอก

1.2.6 ช่วยขจัดของเสียที่คั่งค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ

1.2.7 ช่วยให้กล้ามเนื้อคงรูปได้สัดส่วน ไม่ห่อเหี่ยว

1.2.8 ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น โดยทำให้เนื้อเยื่อส่วนนั้นแข็งแรงและ ยึด

เกาะติดกันแน่น

1.2.9 ช่วยลดสาเหตุของการปวดหัวขั้นของบาดเจ็บ

1.2.10 ในรายที่มีพังผืดเกิดภายในกล้ามเนื้อ การนวดจะทำให้พังผืดอ่อนตัวลง ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้นอาการเจ็บปวดจะลดลง

1.3 มีต่อผิวหนัง

1.3.1 ทำให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้ผิวหนังเต่งตึง

1.3.2 ทำให้ตัวขาดุดูดีขึ้นทางผิวหนัง หลังการนวดที่นานพอควร

1.3.3 การคลึงในรายที่มีแผลเป็น ช่วยไปเลือดไปเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้แผลเป็นอ่อนตัวลงหรือเล็กลง

1.3.4 ช่วยขจัดรอยเหี่ยวย่นตามใบหน้าและส่วนต่างๆ เพราะการนวด ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

1.4 มีต่อระบบทางเดินอาหาร

1.4.1 เพิ่มความตึงของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ กระเพาะอาหารและ ลำไส้

1.4.2 เกิดการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร



3966981993

URU :Thesiss 57551101225 thesiss / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

1.4.3 ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

1.4.4 ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นระบบ

1.5 มีต่อจิตใจ

1.5.1 ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายและใจ

1.5.2 ทำให้รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉง

1.5.3 ลดความเครียดและความวิตกกังวล

1.5.4 มีความรู้สึกมั่นใจต่อการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

1.6 มีต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยทั่วไป เช่น

1.6.1 ไหล่แข็ง อาการนี้ค่อนข้างจะอักเสบและเจ็บปวด การนวดจะช่วยทำให้ การไหลเวียนและการเคลื่อนไหวของน้ำเหลืองเป็นไปด้วยดี และนอกจากนี้การนวดกล้ามเนื้อรอบข้อต่อ จะช่วยกล้ามเนื้อที่ตึงตัว

1.6.2 คอแข็งและไหล่เคล็ด อาการทั้งสองนี้ ช่วยได้ด้วยการกดคอและไหล่ โดยเฉพาะการบีบ นวดไหล่

1.6.3 เจ็บที่ปีกไหล่ สาเหตุนี้เนื่องมาจากสารพิษที่สะสมเป็นผลทำให้การไหลเวียน ลำบาก การนวดแบบกดลึกที่บริเวณนั้นจะช่วยให้ดีมาก

1.6.4 เอ็นอักเสบ เนื่องมาจากการยกของ การนวดช่วยในการไหลเวียนของโลหิต และน้ำเหลืองไปยังบริเวณนั้น และผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่อยู่รอบๆ

1.6.5 การปวดน่อง, ปวดสะโพก การนวดจะช่วยได้ดีมาก ทำให้การไหลเวียนของ โลหิตดีขึ้น

1.7 มีต่อสุขภาพด้านโรคภัยไข้เจ็บ

1.7.1 โรคหืด อาการเช่นนี้มีผลต่อหน้าอกส่วนบนและทำให้หายใจลำบาก ดังนั้น การนวดโดยการกดเบาๆ บริเวณหน้าอกจะช่วยบรรเทากล้ามเนื้อหน้าอกได้

1.7.2 ไซนัส ไซนัสอักเสบนำไปสู่อาการเจ็บปวดในศีรษะและหน้า การนวดจะ ช่วยได้มากโดยการนวดลากลงไปตามจมูกแล้วข้ามไปที่แก้ม

1.7.3 การพักผ่อนของผู้ป่วย หากผู้ป่วยอยู่ในช่วงพักฟื้นหลังการผ่าตัดหัวใจ แต่ ยังคงมีความรู้สึกวิตกกังวลและเครียด การนวดโดยการกดอย่างนุ่มนวลเป็น จังหวะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบและผ่อนคลาย แต่ควรได้รับความเห็นจากแพทย์ก่อนที่จะทำการนวด

1.7.4 เป็นลม การไหลเวียนของโลหิตไปยังร่างกายถูกขัดขวาง ทำให้กล้ามเนื้อ เกร็งและตึง การนวดสามารถช่วยได้อย่างมาก

1.7.5 เส้นเลือดอุดตัน เส้นเลือดอุดตันจะมีอาการเจ็บปวด และรู้สึกปวดๆ เมื่อยๆ ขา บวม ซึ่งสามารถช่วยได้โดยการนวดขาเบาๆ ให้กล้ามเนื้ออ่อนคลายตัว

2. ประโยชน์ของการนวดเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย ความบกพร่องของร่างกาย หมายถึง ความผิดปกติต่างๆ ของร่างกายและทรวดทรง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่างๆ เป็นเรื่องของอาการ ผิดปกติทางร่างกาย กลไกการวิ่งการเดินที่ผิดปกติ การเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้อง การนวดที่นำมาใช้ประโยชน์เกี่ยวกับการแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย ซึ่งเป็น ประโยชน์กับผู้ป่วยในโรคต่างๆ ได้มากมายหลายโรค โดยโรคและอาการที่พบกันบ่อยๆ มีดังนี้

2.1 โรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

2.1.1 หลังโค้ง

2.1.2 แขนโค้ง

2.1.3 ไหล่เอียง

2.1.4 ข้อต่อหัวเข่าผิดปกติ

2.1.5 เท้าแบน

ลักษณะต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวผิดท่าทาง ทำให้ความคล่องตัวลดลง และเป็นปัญหาในการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ท่าทางต่าง ๆ อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ดังนั้น เมื่อได้มีการรักษาทางกายภาพบำบัด ผู้ป่วยที่ปวดกล้ามเนื้อปวดข้อ หรือกระดูกหัก เป็นต้น ก็จะค่อยๆ สร้างสมรรถภาพในการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ซึ่งจะต้องทำการนวดหรือทำกายภาพบำบัดเป็นประจำ เพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้มีการกระตุ้นและพัฒนาขึ้นตลอดเวลา

2.2 โรคทางระบบประสาท ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ป่วยอัมพาต ไม่ว่าจะเป็นอัมพาตครึ่งซีก อัมพาต ครึ่งท่อน หรืออัมพาตที่ใบหน้า ตลอดจนการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ จากสาเหตุทางปลายประสาทถูกรบกวน หรืออัมพาตต่างๆ

2.2.1 โรคอัมพาตครึ่งซีก อาการอัมพาตครึ่งซีก หมายถึง การที่แขนด้านใดด้านหนึ่งของร่างกาย เกิดหย่อนสมรรถภาพไม่สามารถทำงานได้ สาเหตุเนื่องมาจากสมองส่วนที่ควบคุมด้านนั้นเกิดการผิดปกติหรือพิการ โดยมีสาเหตุมาจากโรคหลอดเลือดในสมองอุดตัน กะโหลกศีรษะถูกกระทบกระเทือนอย่างแรง โรคติดเชื้อ มะเร็งหรือเนื้องอกในสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นต้นเหตุให้สมองถูกทำลาย โดยตรง หรืออาจเกิดแบบชั่วคราว ผู้มีอาการอัมพาตครึ่งซีก จะเริ่มมีอาการปวดศีรษะมาก เวียนหัว บางครั้งปวดศีรษะข้างเดียว ปวดเสียวแขนขา อ่อนเพลียทั้งแขนขา บางรายมีอาการลิ้นแข็ง พูดไม่ชัดหรือพูดไม่ได้เลย ระบบขับถ่ายควบคุมไม่ได้ เมื่อมีอาการต่างๆ เหล่านี้ กล้ามเนื้อจะเกิดการเกร็งตัว ทำให้ขยับแขนขาได้ แต่มีลักษณะเกร็ง ไม่ใช่เกิดจากกลไกการทำงานของกล้ามเนื้อ ไหล่จะหุบไปด้านหลัง แขนจะหนีบชิดลำตัว ข้อศอกงอขึ้น กระดูกเกร็งผิดปกติ บางรายมีอาการเกร็งเฉพาะที่ แล้วแต่อาการที่เป็น กระดูกข้อมือ นิ้วมือ จะเกร็งเข้าหากัน ตะโพกเหยียดไปข้างหลัง ขาแบะออก ข้อเข่าจะเหยียดตึง ซึ่งเรียกว่าความพิการของอัมพาตครึ่งซีก ในระยะหดเกร็ง การบำบัดรักษา การบริหารข้อต่อ จะช่วยให้มีการเคลื่อนไหว และ

ช่วยให้โลกดีขึ้น รวมทั้งอาจใช้การนวดร่วมด้วย เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ถูกกระตุ้น และทำให้กล้ามเนื้อที่อ่อนแอ นั้น เพิ่มความแข็งแรงขึ้นมาได้บ้าง



กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

ทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทย และข้อควรระวังในการนวดแผนไทยตามจุดต่าง ๆ

(15 ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การนวดแผนไทยให้ถูกต้อง และปลอดภัย ผู้นวดต้องมีความรู้ตามแนวการนวดแผนไทยพื้นฐาน ในส่วนต่างๆ ทั้งขา, หลัง, แขน, หัวไหล่, บ่า, ศีรษะ และข้อควรระวังในการนวด จะทำให้การนวดได้ผลดีต่อสุขภาพ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการนวดแผนไทยพื้นฐาน และข้อควรระวังในการนวด ขา, หลัง, แขน, หัวไหล่, บ่า และศีรษะ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถบอกการนวดแผนไทยพื้นฐาน และข้อควรระวังในการนวด ขา, หลัง, แขน, หัวไหล่, บ่า และศีรษะ
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการนวดแผนไทย
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีเจตคติที่ดีต่อการนวดแผนไทย
5. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรักความเป็นไทย

เนื้อหา

1. ทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทย
 - 1.1 การนวดพื้นฐานขา
 - 1.2 การนวดพื้นฐานหลัง
 - 1.3 การนวดพื้นฐานแขน
 - 1.4 การนวดพื้นฐานหัวไหล่
 - 1.5 การนวดพื้นฐานบ่า
 - 1.6 การนวดพื้นฐานศีรษะ
2. ข้อควรระวังในการนวดแผนไทย
 - 2.1 ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานขา
 - 2.2 ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานหลัง
 - 2.3 ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานแขน
 - 2.4 ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานหัวไหล่
 - 2.5 ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานบ่า
 - 2.6 ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานศีรษะ

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นสร้างความสนใจ

วิทยากรนำรูปภาพส่วนต่างๆ ของร่างกายมาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดูและสังเกตตามจุดต่างๆ พร้อมทั้งอธิบายส่วนต่างๆ ของร่างกายประกอบด้วย

2. ขั้นให้ความรู้

2.1 วิทยากรแจกใบความรู้ เรื่องทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทย และข้อควรระวังในการนวดแผนไทยตามจุดต่างๆ และบรรยายทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทย และข้อควรระวังในการนวดแผนไทยที่ละจุด

2.2 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาจากใบความรู้เพิ่มเติมและร่วมกันระดมความคิดและบันทึกผลการเรียนรู้

3. ขั้นดูตัวอย่าง

3.1 วิทยากรอธิบายขั้นตอนการนวดแต่ละจุดพร้อมทั้งสาธิตการนวดที่ละจุดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดูและสังเกตและแนะนำข้อควรระวังในการนวดของแต่ละจุด ดังนี้

จุดที่ 1 การนวดพื้นฐานขา

การนวดตามแนวกระดูกขาข้าง จากหน้าแข้งลงไปถึงข้อเท้า และจากเหนือเข่าขึ้นไปจนถึงต้นขา (หัวตะคาก) แล้วกลับมือนวดกลับ ด้านล่างของขา จากต้นขา (หัวตะคาก) ถึงข้อเท้า ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานขา

1. ในกรณีที่มีการหัก แตก ร้าวของกระดูก ไม่ควรนวด
2. ในกรณีมีการฉีกขาดของมัดกล้ามเนื้อ บริเวณขาท่อนบน ไม่ควรนวด
3. ด้านข้างของกระดูกหน้าแข้ง ด้านในและด้านนอก ไม่ควรกดแรง เพราะจะมีระบบเส้นประสาทที่ใช้ในการกระดกข้อเท้า ขึ้น-ลง ถ้ากดแรงทำให้เส้นประสาทซ้ำข้อเท้าอาจกระดกขึ้นลงไม่ได้

จุดที่ 2 การนวดพื้นฐานหลัง

การนวดไปบนแนวร่องกล้ามเนื้อซิดกระดูกสันหลังทั้ง 2 ข้าง จากบั้นเอว (ตรงกับหัวตะคาก) ถึงปุ่มกระดูกต้นคอ และจากซิดปุ่มกระดูกต้นคอลงมาจนถึงบั้นเอว เพื่อให้हारไหลเวียนของเลือดบริเวณกระดูกสันหลังดีขึ้น

ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานหลัง

1. ในกรณีคนไข้กกระดูกสันหลังคด งอ ควรกดด้วยความระมัดระวัง
2. กรณีคนไข้มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกทับเส้นประสาท ให้ผู้ที่มีความชำนาญ แนะนำ

ควบคุมในขณะนวด

จุดที่ 3 การนวดพื้นฐานแขน

การนวดตำแหน่งแขนด้านใน 5 จุด ช่วยให้การคลายที่เป็นอัมพาตแขน แขนอ่อนแรง ข้อมือ และข้อนิ้วต่างๆ เคลื่อนและมีการอักเสบจากอุบัติเหตุ ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานแขน

1. กรณีที่มีการแตก หัก ร้าว ของกระดูกแขน ไม่ควรนวด
2. กรณีที่มีการฉีกขาดของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ไม่ควรกด
3. บริเวณแขนด้านนอกท่อนล่าง ไม่ควรกดแรง อาจทำให้เส้นประสาทซ้ำ ทำให้กำมือ

แบมือไม่ได้ หรือกระดูกข้อมือไม่ได้

4. บริเวณแขนด้านในท่อนล่าง และบริเวณข้อพับศอก มีเลือดแดงใหญ่

จุดที่ 4 การนวดพื้นฐานหัวไหล่

แนวการนวด ผู้บาดเจ็บท่าพรหมสี่หน้าด้านข้างคนไข้ ใช้นิ้วหัวแม่มือต่ำลง (ข้างที่อยู่ใกล้กันคนไข้) กดลงที่ร่องต่อกระดูกหัวไหล่ประมาณกึ่งกลางสะบัก มืออีกข้างจับข้อมือคนไข้ยกขึ้น ประมาณระดับสายตา

ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานหัวไหล่

1. ไม่ควรกดแรงเพราะมีเส้นประสาทไปเลี้ยงที่แขน ถ้ากดแรงทำให้แขนไม่มีแรง ยก

แขนไม่ขึ้น

2. กรณีคนไข้เป็นโรคหัวไหล่ ควรอยู่ในความควบคุมของผู้ชำนาญ

3. กรณีหัวไหล่หลุด เคลื่อน ไม่ควรนวด

จุดที่ 5 การนวดพื้นฐานบ่า

การนวดบริเวณบ่า เพื่อให้กล้ามเนื้อที่เกร็งเกิดการอ่อนตัว และทำให้การไหลเวียนเลือด บริเวณบ่าดีขึ้น โดยวางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดลงบนกล้ามเนื้อบ่า เริ่มจากขีตร่องข้อต่อกระดูกข้อไหล่ ด้านบน กดไล่ไปจนถึงปุ่มกระดูกต้นคอ โดยผู้บาดเจ็บในท่าหงายใช้น้ำหนัก 50 ปอนด์ (1/2 ของกำลังผู้บาดเจ็บ)

ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานบ่า

1. ไม่ควรกดถ้ากล้ามเนื้อบ่า ไปด้านหน้า เพราะบริเวณนั้น เต็มไปด้วยหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ถ้ากดอาจทำให้คนไข้เป็นลม คลื่นไส้อาเจียนได้

2. กรณีผู้ป่วยมีความดันโลหิตสูงไม่ควรกดแรง

จุดที่ 6 การนวดพื้นฐานศีรษะ

การนวดโดยใช้นิ้วหัวแม่มือด้านขวา กดลงบริเวณท้ายทอยด้านขวา มืออีกข้างแตะบริเวณหน้าผากคนไข้

- 3.2 วิทยาการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามจากการสาธิตการนวดแต่ละจุดอีกครั้งก่อนการฝึกปฏิบัติจริง



3966981993

4. ขั้นสู่การปฏิบัติจริง

4.1 วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่ฝึกทักษะปฏิบัติการนวดแผนไทยพื้นฐาน พร้อมกันกับวิทยากร โดยผลัดเปลี่ยนกับคู่ของตนเองให้ฝ่ายหนึ่งเป็นหมคนวดและอีกฝ่ายหนึ่งเป็นคน ถูคนวด ในขณะที่ฝึกปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนับ 1-3 หรือ 1-10 พร้อมกัน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนานในการฝึก

4.2 วิทยากรคัดเลือกตัวแทนผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกมาฝึกปฏิบัติทักษะปฏิบัติการ นวดทีละคู่ จำนวน 5 คู่ โดยฝึกทักษะปฏิบัติการนวดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนอื่นประเมินทักษะ ปฏิบัติการนวดที่ถูกต้อง

5. ขั้นอ้างอิงนำไปใช้

5.1 แนะนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้และทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทย และข้อควรระวังในการนวดแผนไทยที่ได้รับไปทดสอบให้กับผู้ปกครองนักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรม

5.2 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชั้นเรียนของตนเองและชุมชน

แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบ

1. รูปภาพ
2. ใบความรู้ เรื่อง ทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทย และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ตามจุดต่างๆ
3. บันทึกผลการเรียนรู้ (องค์ความรู้)

การวัดผลและการประเมินผล

การวัดผล

วิธีการ สังเกตความสนใจในการฝึกอบรม ซักถามและประเมินทักษะการนวดแผนไทย

พื้นฐาน

เครื่องมือ แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการฝึกอบรมและแบบประเมินทักษะการนวดแผนไทย

พื้นฐาน

การประเมินผล

เกณฑ์ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรมกรรมการฝึกอบรมและทักษะการนวดแผนไทยพื้นฐาน อยู่ในระดับมาก คำนวณค่าเฉลี่ยจากมาตราประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.51 - 5.00	มากที่สุด
3.51 - 4.50	มาก
2.51 - 3.50	ปานกลาง

1.51 - 2.50

น้อย

1.00 - 1.50

น้อยที่สุด



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

เอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

ใบความรู้

ทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทย และข้อควรระวังในการนวดแผนไทยตามจุดต่างๆ

การนวดพื้นฐานขา คือ การนวดตามแนวกระดูกขาข้าง จากหน้าแข้งลงไปถึงข้อเท้า และจากเหนือเข่าขึ้นไปจนถึงต้นขา (หัวตะคอก) แล้วกลับมือนวดกลับ ด้านล่างของขา จากต้นขา (หัวตะคอก) ถึงข้อเท้า

ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานขา

1. ในกรณีที่มีการหัก แดง ร้าวของกระดูก ไม่ควรนวด
2. ในกรณีมีการฉีกขาดของมัดกล้ามเนื้อ บริเวณขาท่อนบน ไม่ควรนวด
3. ด้านข้างของกระดูกหน้าแข้ง ด้านในและด้านนอก ไม่ควรกดแรง เพราะจะมีระบบเส้นประสาทที่ใช้ในการกระดกข้อเท้า ขึ้น-ลง ถ้ากดแรงทำให้เส้นประสาทข้อเท้าอาจกระดกขึ้นลงไม่ได้

การนวดพื้นฐานหลัง คือ การนวดไปบนแนวร่องกล้ามเนื้อขีตกระดูกสันหลังทั้ง 2 ข้าง จากบั้นเอว (ตรงกับหัวตะคอก) ถึงปุ่มกระดูกต้นคอ และจากขีตปุ่มกระดูกต้นคอลงมาจนถึงบั้นเอว เพื่อให้हारไหลเวียนของเลือดบริเวณกระดูกสันหลังดีขึ้น

ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานหลัง

1. ในกรณีคนใช้กระดูกสันหลังคด งอ ควรกดด้วยความระมัดระวัง
2. กรณีคนไข้มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกทับเส้นประสาท ให้ผู้ที่มีความชำนาญ แนะนำควบคุมในขณะนวด

การนวดพื้นฐานแขน เน้นการนวดตำแหน่งแขนด้านใน 5 จุด ช่วยให้การไหลเวียนเป็นอัมพาต แขน แขนอ่อนแรง ข้อมือและข้อนิ้วต่างๆ เคลื่อนและมีการอักเสบจากอุบัติเหตุ

ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานแขน

1. กรณีที่มีการแตก หัก ร้าว ของกระดูกแขน ไม่ควรนวด
2. กรณีที่มีการฉีกขาดของกล้ามเนื้อต่างๆ ไม่ควรกด
3. บริเวณแขนด้านนอกท่อนล่าง ไม่ควรกดแรง อาจทำให้เส้นประสาทข้อเท้า ทำให้กำมือ แบมือไม่ได้ หรือกระดกข้อมือไม่ได้
4. บริเวณแขนด้านในท่อนล่าง และบริเวณข้อพับศอก มีเลือดแดงใหญ่

การนวดพื้นฐานหัวไหล่ แนวการนวดคือ ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้าด้านข้างคนไข้ ใช้ นิ้วหัวแม่มือต่ำลง (ข้างที่อยู่ใกล้กันคนไข้) กดลงที่ร่องต่อกระดูกหัวไหล่ประมาณกึ่งกลางสะบัก มืออีกข้างจับข้อมือคนไข้ยกขึ้นประมาณระดับสายตา

ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานหัวไหล่

1. ไม่ควรกดแรงเพราะมีเส้นประสาทไปเลี้ยงที่แขน ถ้ากดแรงทำให้แขนไม่มีแรง ยกแขนไม่ขึ้น
2. กรณีคนไข้เป็นโรคหัวไหล่ ควรอยู่ในความควบคุมของผู้ชำนาญ
3. กรณีหัวไหล่หลุด เคลื่อน ไม่ควรนวด

การนวดพื้นฐานบ่า แนวการนวด คือการนวดบริเวณบ่า เพื่อให้กล้ามเนื้อที่เกร็งเกิดการอ่อนตัว และทำให้การไหลเวียนเลือดบริเวณบ่าดีขึ้น โดยวางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดลงบนกล้ามเนื้อบ่า เริ่มจากขีตร่องข้อต่อกระดูกข้อไหล่ด้านบน กดไล่ไปจนถึงปุ่มกระดูกต้นคอ โดยผู้นวดยืนในท่าหงายสูง ใช้น้ำหนัก 50 ปอนด์ (1/2 ของกำลังผู้นวด)

ข้อควรระวังในการนวดพื้นฐานบ่า

1. ไม่ควรกดกล้ามเนื้อบ่าไปด้านหน้า เพราะบริเวณนั้น เต็มไปด้วยหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ถ้ากดอาจทำให้คนไข้เป็นลม คลื่นไส้อาเจียนได้
2. กรณีผู้ป่วยมีความดันโลหิตสูงไม่ควรกดแรง

การนวดพื้นฐานศีรษะ คือ การนวดโดยใช้นิ้วหัวแม่มือด้านขวา กดลงบริเวณท้ายทอย ด้านขวา มืออีกข้างแตะบริเวณหน้าผากคนไข้

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

ข้อห้าม และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ข้อปฏิบัติหลังการนวด สำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด
(1 ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การนวดแผนไทย ได้มีข้อกำหนดในเรื่องข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด ทั้งก่อนการนวด และหลังการนวด ซึ่งผู้นวดและผู้ถูกนวดต้องพึงปฏิบัติและให้ความสำคัญ เพื่อให้การนวดแผนไทยปลอดภัย และได้ประโยชน์สูงสุด

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ข้อปฏิบัติหลังการนวดสำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถอธิบายข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวดแผนไทยได้
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถอธิบายข้อปฏิบัติหลังการนวดสำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวดได้
5. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีเจตคติที่ดี

เนื้อหา

1. ข้อห้าม และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย
 - 1.1 ข้อห้ามในการนวด
 - 1.2 ข้อควรระวังในการนวด
2. ข้อปฏิบัติหลังการนวด สำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด
 - 2.1 คำแนะนำสำหรับผู้นวด
 - 2.2 คำแนะนำสำหรับผู้ถูกนวด

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ขึ้นสร้างคามสนใจ

วิทยากรนำรูปภาพส่วนต่างๆ ของร่างกายมาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดูและสังเกตตามจุดต่างๆ พร้อมทั้งอธิบายตามจุดต่างๆ ของร่างกายประกอบด้วยและซักถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่าแต่ละจุด

2. ขึ้นให้ความรู้

2.1 วิทยากรแจกใบความรู้ เรื่องข้อห้าม และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย

ข้อปฏิบัติหลังการนวด สำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด



3969811933

URU :Thesisis 57551101225 thesisis / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

2.2 วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับข้อห้าม และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ข้อปฏิบัติ หลังการนวด สำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด

2.3 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาจากใบความรู้เพิ่มเติมและร่วมกันระดมความคิดและ บันทึกผลการเรียนรู้

3. ขั้นตอนตัวอย่าง

3.1 วิทยากรทบทวนโดยการศึกษาจากใบความรู้ทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทย และ ข้อควรระวังในการนวดแผนไทยตามจุดต่างๆ ทีละจุด

3.2 วิทยากรทบทวนวิธีการนวด โดยการสาธิตวิธีการนวดทีละจุด ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ปฏิบัติทักษะการนวดแผนไทยแต่ละจุด โดยเริ่มจากจุดที่ 1 การนวดพื้นฐานขา จุดที่ 2 การนวด พื้นฐานหลัง จุดที่ 3 การนวดพื้นฐานแขน จุดที่ 4 การนวดพื้นฐานหัวไหล่ จุดที่ 5 การนวดพื้นฐานบ่า และจุดที่ 6 การนวดพื้นฐานศีรษะ

4. ขั้นสู่การปฏิบัติจริง

4.1 วิทยากรสรุปการนวดแต่ละจุดตามลำดับขั้นและเข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติทักษะ การนวดแผนไทยแต่ละจุด โดยเริ่มจากจุดที่ 1 การนวดพื้นฐานขา จุดที่ 2 การนวดพื้นฐานหลัง จุดที่ 3 การนวดพื้นฐานแขน จุดที่ 4 การนวดพื้นฐานหัวไหล่ จุดที่ 5 การนวดพื้นฐานบ่า และจุดที่ 6 การ นวดพื้นฐานศีรษะ อีกครั้ง

4.2 วิทยากรแนะนำข้อห้าม และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย และข้อปฏิบัติหลัง การนวด สำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด

4.3 วิทยากรให้ผู้เข้ารับการจับคู่ฝึกอบรมฝึกปฏิบัติจริง โดยผลัดกันเป็นหมอนวดและ เป็นคนที่ถูกนวด โดยนับ 1-3 หรือ 1-10 พร้อมกัน

5. ขั้นอ้างอิงนำไปใช้

5.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปใช้ในครอบครัว

5.2 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชั้นเรียนของตนเองและชุมชน

แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบ

1. รูปภาพ
2. ใบความรู้ เรื่องทักษะพื้นฐานการนวดแผนไทย และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ตามจุดต่างๆ
3. ใบความรู้ เรื่องข้อห้าม และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ข้อปฏิบัติหลังการนวด สำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด
4. บันทึกผลการเรียนรู้ (องค์ความรู้)

การวัดผลและการประเมินผล

การวัดผล

วิธีการ สังเกตความสนใจในการฝึกอบรมเป็นรายบุคคล และการฝึกปฏิบัติเป็นรายคู่ และการซักถาม

เครื่องมือ แบบสังเกตพฤติกรรมการสังเกตความสนใจในการฝึกอบรมเป็นรายบุคคล และการฝึกปฏิบัติเป็นรายคู่

การประเมินผล

เกณฑ์ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรมการสังเกตความสนใจในการฝึกอบรมเป็นรายบุคคล และการฝึกปฏิบัติเป็นรายคู่ อยู่ในระดับมาก คำนวณค่าเฉลี่ยจากมาตรประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แล้วเปรียบเทียบตามเกณฑ์ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.51 - 5.00	มากที่สุด
3.51 - 4.50	มาก
2.51 - 3.50	ปานกลาง
1.51 - 2.50	น้อย
1.00 - 1.50	น้อยที่สุด

เอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

ใบความรู้

ข้อห้าม และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ข้อปฏิบัติหลังการนวด สำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด

ข้อห้ามในการนวด

1. ห้ามนวดผู้ที่มีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส
2. ห้ามนวดบริเวณที่มีกระดูกแตก หัก ปรี ร้าว ที่ยังไม่ติดดี
3. ห้ามนวดบริเวณที่เป็นมะเร็ง
4. ห้ามนวดผู้ที่มีความดันโลหิตสูง Systolic สูงกว่าหรือเท่ากับ 160 mmHg และ/หรือ Diastolic สูงกว่าหรือเท่ากับ 100 mmHg ที่มีอาการหน้ามืด ใจสั่น ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้อาเจียน
5. ห้ามนวดบริเวณที่เป็นแผลเปิด แผลเรื้อรัง หรือบริเวณที่มีรอยโรคผิวหนัง ที่สามารถติดต่อได้
6. ห้ามนวดบริเวณที่มีการบาดเจ็บภายในเวลา 48 ชั่วโมง
7. ห้ามนวดบริเวณที่ผ่าตัดภายในระยะเวลา 1 เดือน
8. ห้ามนวดบริเวณที่มีหลอดเลือดดำอักเสบ
9. ห้ามนวดบุคคลที่เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลัน
10. ห้ามนวดบุคคลที่เป็นโรคกระดูกพรุนรุนแรง

ข้อควรระวังในการนวด

1. ในกรณีที่นวดท้องไม่ควรนวดผู้ที่รับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ (ไม่เกิน 30 นาที)
2. ไม่นวดให้เกิดการฟกช้ำมากขึ้น หรือมีอาการอักเสบซ้ำซ้อน
3. กรณีผู้สูงอายุ โรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ต้องระมัดระวัง
4. ไม่ควรนวดผู้มีอาการอักเสบ ติดเชื้อ คือ มีไข้มากกว่า 38 องศาเซลเซียส ปวด บวม แดง ร้อน
5. ไม่ควรนวดผู้ที่หลังประสบอุบัติเหตุใหม่ๆ ควรได้รับการช่วยเหลือขั้นต้น และตรวจวินิจฉัยภาวะแทรกซ้อนต่างๆ หากเกินความสามารถ ควรประสานความร่วมมือกับแพทย์แผนปัจจุบัน
6. ข้อห้ามหรือข้อควรระวังอื่นๆ ที่กล่าวไว้เฉพาะแต่ละโรค หรืออาการ ดังนี้
 - 6.1 หญิงตั้งครรภ์
 - 6.2 ผู้สูงอายุและเด็ก
 - 6.3 โรคของหลอดเลือด เช่น หลอดเลือดแดงโป่ง หลอดเลือดอักเสบ

6.4 ความดันโลหิตสูง (Systolic สูงกว่าหรือเท่ากับ 160 mmHg และ/หรือ Diastolic สูงกว่าหรือกับ 100 mm/Hg) ที่ไม่มีอาการหน้ามืด ใจสั่น ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้อาเจียน

6.5 เบาหวาน

6.6 กระดูกพรุน

6.7 มีความผิดปกติของการแข็งตัวของหลอดเลือด มีประวัติเลือดออกผิดปกติรวมทั้ง กินยาละลายลิ่มเลือด

6.8 ข้อหลวม/ข้อเลื่อน

6.9 บริเวณที่มีการผ่าตัด ใส่เหล็ก หรือข้อเทียม

6.10 บริเวณที่แผลหายยังไม่สนิท

6.11 ผิวที่แตกง่าย

6.12 บริเวณที่ปลูกถ่ายผิวหนัง

ข้อปฏิบัติหลังการนวด

คำแนะนำสำหรับผู้นวด หากผู้นวดมีอาการปวดนิ้วให้แช่มือในน้ำอุ่นเพื่อช่วยให้ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบมือ และนวดคลึงบริเวณเนิน กล้ามเนื้อ ฝ่ามือ และรอบข้อนิ้วมือ

คำแนะนำสำหรับผู้ถูกนวด

1. งดอาหารแสลง เช่น อาหารมัน อาหารทอด หน่อไม้ ข้าวเหนียว เครื่องในสัตว์ เหล้า เบียร์ ของหมักดอง
2. ห้ามสัลด บีบ ดัด ส่วนที่มีอาการเจ็บปวด
3. ทำกายบริหารเฉพาะโรคหรืออาการ
4. คำแนะนำอื่นๆ เช่น หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค

กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

พิธีปิดการฝึกอบรม

(1 ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

พิธีปิดการฝึกอบรม เป็นพิธีการที่ทำให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักในความสำคัญของการฝึกอบรมในครั้งนี้ และเป็นการสรุปองค์ความรู้จากการฝึกอบรม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไป

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นคุณค่าและประโยชน์ขององค์ความรู้ที่รับจากการฝึกอบรมการนวดแผนไทย และสามารถนำกระบวนการวิธีการที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปใช้กับตนเองและครอบครัวได้
2. เพื่อให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำเอาองค์ความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย
3. เพื่อให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีเจตคติที่ดีการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

เนื้อหา

1. แบบประเมินเจตคติที่ดีต่อการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
2. พิธีปิดการฝึกอบรม

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. แจกแบบประเมินเจตคติที่ดีต่อการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ที่จัดเตรียมไว้ให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบแบบประเมินเจตคติที่ดีต่อการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
3. การเตรียมการก่อนพิธีปิด
 - 3.1 การจัดเตรียมสถานที่ฝึกอบรม เตรียมเครื่องเสียง เตรียมคำกล่าวรายงานและคำกล่าวปิดการฝึกอบรม ฯลฯ
 - 3.2 เตรียมเชิญประธานในพิธีปิด
4. พิธีปิด
 - 4.1 วิทยากรกล่าวรายงานต่อประธาน
 - 4.2 ประธานกล่าวปิดการฝึกอบรมและให้ข้อคิดจากการฝึกอบรม



แหล่งเรียนรู้และสื่อประกอบ

1. แบบประเมินเจตคติที่ดีต่อการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
2. วัสดุอุปกรณ์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม
3. คำกล่าวรายงาน และคำกล่าวปิดงาน

การวัดผลและการประเมินผล

การวัดผล

วิธีการ คำนวณคะแนนเฉลี่ยของแบบประเมินเจตคติที่ดีต่อการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรม

เครื่องมือ แบบประเมินเจตคติที่ดีต่อการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรม

การประเมินผล

เกณฑ์ นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีเจตคติที่ดีต่อการฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับ มาก





ภาคผนวก ง
หลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง การวางแผนไทยเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร

ปัจจุบันประเทศไทยประสบปัญหาสุขภาพ 2 ประการ ได้แก่ ปริมาณผู้ป่วยที่มีแนวโน้มสูงมากขึ้นและค่าใช้จ่ายในการรักษาด้านการเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น สุขภาพคนไทยในปัจจุบันได้ฝากไว้กับภูมิปัญญาทางการแพทย์ของชาติตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ อาจเป็นเพราะความก้าวหน้าของต่างประเทศเจริญรุดหน้าไปเร็วกว่า แต่การใช้เทคโนโลยีระดับสูงเริ่มมีปัญหากับประชาชนคนไทย เพราะต้องใช้ค่ารักษาพยาบาลสูงมากขึ้นตามลำดับ จากสถิติธนาคารแห่งประเทศไทยได้ทำการสำรวจเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขของคนไทย พบว่า ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น 16,656 ล้านบาท จาก 182,641 ล้านบาท ในปี พ.ศ.2552 เป็น 199,297 ล้านบาท ส่วนใหญ่ถูกใช้ไปกับการรักษาพยาบาลมากกว่าการส่งเสริมสุขภาพ

การรักษาแพทย์ทางเลือกจึงเป็นอีกทางหนึ่งที่ถูกนำมาพิจารณาเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว ซึ่งแพทย์ทางเลือกนั้นมีอยู่หลายอย่าง เช่น แพทย์แผนไทย แพทย์แผนจีน แพทย์แผนพื้นบ้านไทย แพทย์แผนทางเลือกวิทย์บูรณาการ เป็นต้น แต่ในงานวิจัยนี้ได้ศึกษาแพทย์แผนไทย เพราะกำลังได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากสะดวก ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเอง ซึ่งเหมาะสมกับวิถีชีวิตของประชาชนในปัจจุบันมากที่สุดและเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ

การนวดเป็นศาสตร์หนึ่งของแพทย์แผนไทย สามารถรักษาอาการเจ็บป่วยได้ดีไม่แพ้ของต่างชาติ อาชีพหลักของคนไทยในชนบท ประกอบอาชีพเกษตรกรรมซึ่งใช้แรงงานแบกหามอยู่เป็นประจำ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่ไปพบแพทย์ พบว่าอาการป่วยเริ่มต้นเกิดจากกระดูกของร่างกายเสื่อม ทำให้เจ็บปวดไม่สามารถทำงานประกอบอาชีพจากปกติได้การนวดเพื่อสุขภาพตามแบบแพทย์แผนไทยได้จะมีประโยชน์กับตัวเอง ครอบครัว และประชาชนทั่วไปเป็นอย่างยิ่ง จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับประวัติด้านสุขภาพร่างกายของนักเรียนโรงเรียน บ้านพร้าวกลาง ที่ผู้วิจัยสอนมาเป็นระยะเวลากว่า 20 ปี พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เกิดอาการเจ็บป่วยเนื่องจากไม่ค่อยออกกำลังกาย เครียดเมื่อประสบปัญหาต่างๆ แล้วไม่มาเรียนหนังสือ รวมทั้ง ติดสื่อเทคโนโลยีตัวมากจนเกินไป ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย และมีอาการปวดเมื่อยตามบริเวณอวัยวะที่สำคัญที่ใช้งานหนัก เช่น ตา คอ สมอ ดังนั้นการดูแลสุขภาพและสุขภาพจิตของผู้เรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ครูและโรงเรียนตั้งใจที่หาแนวทางมาช่วยแก้ปัญหาของนักเรียน

หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เป็นหลักสูตรที่ใช้กระบวนการฝึกปฏิบัติในการที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้และทักษะในการนวด โดยมีหลักการดังนี้

1. เป็นหลักสูตรฝึกอบรมที่เน้นความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการนวดแผนไทย เพื่อสุขภาพ
2. เป็นหลักสูตรฝึกอบรมที่เน้นกิจกรรมฝึกปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
3. ทักษะการนวดแผนไทยและประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อดูแลตนเองและครอบครัว
4. เป็นหลักสูตรฝึกอบรมที่ส่งเสริมให้เยาวชนได้อนุรักษ์ สืบทอด และเห็นคุณค่า ภูมิปัญญาไทย

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มุ่งจัดการฝึกอบรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีคุณลักษณะ ดังนี้

1. มีความรู้ ความเข้าใจในการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ และนำความรู้ไปใช้เพื่อดูแลตนเองและครอบครัว
2. มีทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ และนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไป
3. มีเจตคติที่ดีและมีความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัตินวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

เนื้อหาของหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ โดยมีโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรและระยะเวลาในการฝึกอบรมตามกิจกรรม ดังนี้

เนื้อหา / กิจกรรม	ระยะเวลา
1. กิจกรรมปฐมนิเทศ	1 ชั่วโมง
2. กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 ประวัติและความ เป็นมาของการนวดแผนไทย	1 ชั่วโมง
3. กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 ประเภทและ ประโยชน์ของการนวดแผนไทย	1 ชั่วโมง
4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะพื้นฐานการ นวดแผนไทย และข้อควรระวังในการนวดแผน ไทยตามจุดต่างๆ	15 ชั่วโมง
5. กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 ข้อห้าม และข้อ ควรระวังในการนวดแผนไทย ข้อปฏิบัติหลังการ นวด สำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด	1 ชั่วโมง
6. กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ	1 ชั่วโมง
รวม	20 ชั่วโมง

วิธีการในการฝึกอบรม

วิธีการในการฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ใช้เทคนิคการฝึกอบรม ดังต่อไปนี้

1. บรรยาย เป็นเทคนิคการฝึกอบรมที่ถ่ายทอดแนวคิด เนื้อหาสาระ และประสบการณ์ โดยการพูดของวิทยากร ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาชีพของตนเองโดยใช้สื่อประกอบการบรรยายให้แก่ผู้ฟัง เพื่อให้ นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหา
2. สาธิต เป็นเทคนิคการฝึกอบรม เพื่อให้ นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง
3. ฝึกปฏิบัติจริง เป็นเทคนิคการฝึกอบรม เพื่อให้ นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติจริงภายใต้การเรียนรู้จากวิทยากร หลังจากที่ได้เรียนรู้แนวทางปฏิบัติจากวิทยากรแล้วสามารถฝึกปฏิบัติได้ โดยการจับคู่ฝึกปฏิบัติ และฝึกปฏิบัติทุกขั้นตอนตามวิทยากร

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มุ่งเน้นให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ

เกี่ยวกับประวัติการแพทย์แผนไทย และมีทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ตลอดจนมีเจตคติที่ดี และมีความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และจับคู่ฝึกปฏิบัติจริง โดยกำหนดแนวดำเนินการจัดกิจกรรมตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นสร้างความสนใจ

เป็นการนำเสนอปัญหาด้วยกันซักถาม การให้ตัวอย่างสถานการณ์ รูปภาพ กิจกรรมหรือสื่อประกอบต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความสนใจและตระหนักถึง

ความสำคัญของการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

2. ขั้นให้ความรู้

เป็นขั้นการเรียนรู้ของนักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรม ที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเองจากการฟังบรรยายและการสาธิตของวิทยากร เพื่อให้ นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้อย่างเข้าใจและสรุปเป็นความคิดรวบยอดของตนเองและนำความรู้ความเข้าใจไปใช้จริง

3. ขั้นดูตัวอย่าง

เป็นขั้นที่ให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ดูตัวอย่างจากการสาธิตการนวดแผนไทย เริ่มจากการนวด ขา, หลัง, แขน, หัวไหล่, บ่า และศีรษะ

4. ขั้นสู่การปฏิบัติจริง

เป็นขั้นที่ให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติจริงการนวดแผนไทยเริ่มจากการนวด ขา, หลัง, แขน, หัวไหล่, บ่า และศีรษะ

5. ขั้นอ้างอิงนำไปใช้

เป็นขั้นที่ให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้นำทักษะที่ได้จากการเรียนรู้ขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นไปใช้ได้จริง เช่น งานนวดกรรมวิชาการของโรงเรียน ซึ่งจะเป็นการพัฒนาให้นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เกิดความมั่นใจที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเจตคติของตนเองที่มีต่อการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ และมีความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติไปสู่การประกอบอาชีพเสริมระหว่างเรียนได้

การวัดและประเมินผล

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนานักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ มีทักษะการปฏิบัติการนวดแผนไทย และมีเจตคติที่ดีและมีความมุ่งมั่นในการนวดแผนไทย ดังนั้นจะใช้การประเมินผล ดังต่อไปนี้

1. การทดสอบวัดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
2. การประเมินทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ จากการปฏิบัติการนวดตามจุดต่างๆ

3. การประเมินความพึงพอใจต่อการใช้หลักสูตรการฝึกอบรม โดยใช้แบบสอบถามของนักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผลตามหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ดังต่อไปนี้

1. แบบทดสอบวัดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
2. แบบประเมินทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
3. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้หลักสูตรฝึกอบรม การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ใช้เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม ดังนี้

1. นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้ารับการฝึกอบรมตามเวลาที่กำหนดไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาทั้งหมด
2. นักเรียนเข้ารับการฝึกอบรมมีคะแนนจากการทดสอบความรู้ ความเข้าใจในการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ คะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
3. นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีคะแนนทักษะการปฏิบัติการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพจากการประเมินทักษะการนวดรายคู่ คะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
4. นักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะในการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ตามจุดต่างๆ ได้ไม่น้อยกว่า 4 จุด



ภาคผนวก จ
แบบบันทึกคะแนน



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

ตารางแสดงคะแนนทักษะการทำกิจกรรมในหลักสูตรฝึกอบรมการวาดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

คู่มือที่	กระบวนการทำนวด					คะแนนรวม 20 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ
	จุดที่ 1 4 คะแนน	จุดที่ 2 4 คะแนน	จุดที่ 3 4 คะแนน	จุดที่ 4 4 คะแนน	จุดที่ 5 4 คะแนน		
1	4	3	3	3	4	17	85.00
1	3	4	3	4	4	18	90.00
2	4	3	3	4	3	17	85.00
2	4	4	3	3	4	18	90.00
3	3	4	4	3	4	18	90.00
3	4	3	4	4	3	18	90.00
4	4	4	3	4	3	18	90.00
4	3	3	4	4	3	17	85.00
5	4	3	3	4	3	17	85.00
5	3	4	4	3	4	18	90.00
6	4	4	3	3	4	18	90.00
6	3	4	4	3	4	18	90.00
7	4	3	3	3	4	17	85.00
7	3	4	3	4	3	17	85.00
8	3	4	3	4	4	18	90.00
8	4	3	3	4	3	17	85.00
9	4	3	4	3	4	18	90.00
9	4	3	4	4	3	18	90.00
10	4	4	3	3	4	18	90.00
10	4	4	3	3	4	17	85.00
11	4	3	3	4	4	18	90.00
11	4	4	3	3	4	18	90.00
12	3	4	4	3	4	18	90.00



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

จุดที่	กระบวนทำนวด					คะแนน รวม คะแนน	คิด เป็น ร้อยละ
	จุดที่ 1 4 คะแนน	จุดที่ 2 4 คะแนน	จุดที่ 3 4 คะแนน	จุดที่ 4 4 คะแนน	จุดที่ 5 4 คะแนน		
12	3	4	4	4	3	18	90.00
13	4	3	4	3	3	17	85.00
13	4	3	3	4	4	18	90.00
14	3	4	3	4	3	17	85.00
14	4	3	4	3	4	18	90.00
15	3	4	4	3	4	18	90.00
15	3	4	4	4	3	18	90.00
รวม	108	107	103	105	108	531	
ค่าเฉลี่ย						17.70	88.33

ตารางแสดงคะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

ลำดับที่	รายการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์					
	มีวินัย	มีความ รับผิดชอบ	ใฝ่เรียนรู้	มุ่งมั่นใน การทำงาน	ขยัน	อดทน
1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	0	1
3	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1
8	1	0	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	0
12	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1
16	1	0	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	0	1
19	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	0
22	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1

ลำดับที่	รายการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์					
	มีวินัย	มีความ รับผิดชอบ	ใฝ่เรียนรู้	มุ่งมั่นใน การทำงาน	ซื่อสัตย์	อดทน
25	1	1	1	1	1	1
26	1	1	1	0	1	1
27	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	0
30	1	1	1	1	1	1
รวม	30	28	30	29	28	27
ร้อยละ	100	93.33	100	96.67	93.33	90.00



ภาคผนวก ฉ

ผลความพึงพอใจของหลักสูตรและผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

**สรุปผลการสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม
เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6**

ข้อความ	μ	σ	แปลผล
เนื้อหาของหลักสูตรตรงกับความต้องการของผู้เรียน	4.47	0.57	มาก
การจัดกิจกรรมทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	4.70	0.46	มากที่สุด
สื่อ/เอกสารประกอบการฝึกอบรมมีความเหมาะสม	4.43	0.56	มาก
ระยะเวลาและกิจกรรมในการฝึกอบรม มีความเหมาะสม	4.43	0.50	มาก
มีการวัดและประเมินผลตรงตามวัตถุประสงค์การ เรียนรู้	4.63	0.55	มากที่สุด
สถานที่ฝึกอบรมมีความสะอาด มีความเหมาะสมกับ การฝึกอบรม	4.70	0.46	มากที่สุด
ความพร้อมของอุปกรณ์ โสตทัศนูปกรณ์และเอกสาร ประกอบการฝึกอบรมเพียงพอ	4.63	0.49	มากที่สุด
เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการฝึกอบรมมีความเหมาะสม มากน้อยเพียงใด	4.57	0.50	มากที่สุด
การอำนวยความสะดวกในการฝึกอบรม	4.73	0.45	มากที่สุด
วิทยากรมีความรู้ ความสามารถในการฝึกอบรม เรื่อง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ	4.83	0.37	มากที่สุด
วิทยากรมีการเตรียมตัว และมีเทคนิคกระบวนการใน การจัดกิจกรรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ	4.70	0.46	มากที่สุด
วิทยากรถ่ายทอดความรู้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย และใช้ สื่อที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้	4.73	0.45	มากที่สุด
วิทยากรเอาใจใส่ สังเกต การเรียนรู้ของนักเรียนและให้ ความช่วยเหลือทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ หรือปฏิบัติได้	4.73	0.45	มากที่สุด
การถ่ายทอดทักษะการนวดเพื่อสุขภาพได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วนและใช้เวลาตามที่กำหนด	4.77	0.43	มากที่สุด

ข้อความ	μ	σ	แปลผล
นักเรียนได้รับความรู้และทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพและนำไปปฏิบัติได้	4.70	0.46	มากที่สุด
นักเรียนได้รับความรู้ที่มีประโยชน์ นำความรู้และทักษะการนวดแผนไทยไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว	4.50	0.50	มากที่สุด
นักเรียนมีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดและเผยแพร่ได้	4.47	0.50	มาก
นักเรียนมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพให้ชำนาญถูกต้องตามขั้นตอน	4.67	0.47	มากที่สุด
นักเรียนมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมการฝึกอบรมทักษะการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพในครั้งนี้	4.83	0.37	มากที่สุด
ภาพรวม	4.64	0.47	มากที่สุด

ผลการทดสอบก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม

คนที่	คะแนนก่อนเรียน	คะแนนหลังเรียน	หมายเหตุ
1	11	16	
2	12	17	
3	12	16	
4	10	16	
5	11	16	
6	10	16	
7	13	18	
8	12	18	
9	10	18	
10	10	16	
11	13	18	
12	11	16	
13	12	16	
14	13	18	
15	12	18	
16	12	18	
17	13	18	
18	14	18	
19	12	18	
20	12	18	
21	11	18	
22	12	18	
23	14	18	
24	13	18	
25	14	18	
26	11	18	
27	12	18	



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

คนที่	คะแนนก่อนเรียน	คะแนนหลังเรียน	หมายเหตุ
28	10	15	
29	13	16	
30	12	17	
รวม	315	517	

$$\text{Effective Index} = \frac{(\text{ผลรวมของคะแนนหลังเรียนทุกคน} - \text{ผลรวมของคะแนนก่อนเรียนทุกคน})}{(\text{จำนวนนักเรียน} \times \text{คะแนนเต็ม}) - \text{ผลรวมของคะแนนก่อนเรียนทุกคน}}$$

$$\text{Effective Index} = \frac{517 - 315}{(30 \times 20) - 315}$$

$$\text{Effective Index} = \frac{202}{285}$$

แสดงว่าหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมแล้วผู้เรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 70.88



ภาคผนวก ช
การประเมินหลักสูตรฉบับร่างของผู้เชี่ยวชาญ



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

การประเมินหลักสูตรฉบับร่างของผู้เชี่ยวชาญ

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความหมาย
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	ด้านที่ 5		
1. ความสอดคล้องของ ส่วนประกอบในหลักสูตรฉบับร่าง ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างเนื้อหา กระบวนการ ฝึกอบรม ระยะเวลาการวัดผล ประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. ความสอดคล้องของ ส่วนประกอบในแผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 1 ได้แก่ สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ/แหล่ง เรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. ความสอดคล้องของ ส่วนประกอบในแผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 2 ได้แก่ สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ/แหล่ง เรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4. ความสอดคล้องของ ส่วนประกอบในแผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 3 ได้แก่ สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ/แหล่ง เรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5. ความสอดคล้องของเนื้อหากับ เวลาเรียนของแต่ละแผนการ จัดการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง



ภาคผนวก ซ
วิธีการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

วิธีการนวดเพื่อสุขภาพ

วิธีการนวดเพื่อสุขภาพ

เราสามารถนวดบนร่างกาย โดยใช้วิธีการนวดต่างๆ ดังนี้

การนวด การใช้น้ำหนักกดลงบนส่วนต่างๆ ของร่างกาย น้ำหนักที่กดจะทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืดคลาย การนวดไทยเน้นมักจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงกด

การบีบ เป็นการใช้น้ำหนักกดลงบนส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในลักษณะ 2 แรงกดเข้าหากัน

การคลึง การใช้น้ำหนักกดคลึง เป็นการกระจายน้ำหนักกดบนส่วนนั้น การคลึงให้ผลในการคลาย ใช้กับบริเวณที่ไวต่อการสัมผัส เช่น กระดูก ข้อต่อ

การถู การใช้น้ำหนักถู เพื่อทำให้ผิวหนังเกิดการยืดขยายรูขุมขนเปิด วิธีนี้นิยมใช้กับยาหรือน้ำมันเพื่อให้ตัวยายซึมเข้าได้ดี

การกลิ้ง การใช้น้ำหนักหมุนกลิ้ง ทำให้เกิดแรงกดต่อเนื่องไปตลอดอวัยวะ ทั้งยังเป็นการยืดกล้ามเนื้ออีกด้วย

การหมุน การใช้น้ำหนักหมุนส่วนที่เคลื่อนไหวได้คือ ข้อต่อ เพื่อให้พังผืด เส้นเอ็นรอบๆ ข้อต่อยืดคลาย การเคลื่อนไหวดีขึ้น

การบิด จะมีลักษณะคล้ายกับการหมุน

การตัด การใช้น้ำหนักยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพังผืดให้ยืดกว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้นหย่อนคลาย

การทุบ การใช้น้ำหนักทุบ ตบ สับ ลงบนกล้ามเนื้อให้ทั่ว

การเขย่า การใช้น้ำหนักเขย่ากล้ามเนื้อ เพื่อกระจายความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทั่ว

ลักษณะการนวดเพื่อสุขภาพ

แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การนวดยืด ดัด ลักษณะการนวดแบบนี้คือ การยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด ให้ยืดคลาย

2. การนวดแบบจับเส้น ลักษณะการนวด คือ การใช้น้ำหนักกดลงตลอดลำเส้นไปตามอวัยวะต่างๆ การนวดชนิดนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญของผู้นวด ซึ่งได้ทำการนวดมานานและสังเกตถึงปฏิกิริยาของแรงกดที่เล่นไปตามอวัยวะต่างๆ

3. การนวดแบบกดจุด ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลงไปบนจุดของร่างกาย การนวดนี้เกิดจากประสบการณ์และความเชื่อว่าอวัยวะของร่างกายมีแนวสะท้อนอยู่บนส่วนต่างๆ และเราสามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะนั้น โดยการกระตุ้นจุดสะท้อนที่อยู่บนส่วนต่างๆ บนร่างกาย



เทคนิคการนวดเพื่อสุขภาพ

1. นวดด้วยนิ้วหัวแม่มือ วิธีกदनวดแบบนี้ ใช้ผิวหน้าของนิ้วหัวแม่มือส่วนบน ไม่ใช่ปลายนิ้วหรือปลายเล็บจิกลงไป
2. นวดด้วยฝ่ามือ เหมาะสำหรับการนวดบริเวณที่มีพื้นที่กว้าง น้ำหนักตัวที่ทิ้งลงไปฝ่ามือ จะช่วยทำให้การนวดด้วยวิธีนี้ได้ผลดียิ่งขึ้น ซึ่งสามารถนวดได้ 3 ลักษณะ กล่าวคือ
 - 2.1 นวดด้วยท่าประสานมือ
 - 2.2 นวดด้วยท่าผีเสื้อบิน
 - 2.3 นวดโดยวางมือห่างจากกันเล็กน้อย
3. นวดด้วยนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างพร้อมกัน วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นเส้นพลังต่างๆ โดยการเลื่อนนิ้วไปตามแนวเส้น เว้นช่องว่างระหว่างนิ้วทั้งสองข้างประมาณ 2-3 ซม.
4. กदनวดด้วยเท้า นิยมใช้วิธีการกदनวดบริเวณที่กว้างและมีส่วนเว้าส่วนโค้งอย่างน่องขาหรือต้นขาที่ค่อนข้างแข็งแรงของผู้รับการนวด ในขณะที่การใช้ส้นเท้าจะเหมาะสำหรับการนวดในท่าที่ต้องการแรงกดมากๆ
5. กदनวดด้วยเข่า การกदनวดด้วยเข่า มักจะนิยมใช้ในท่าที่มีมือจำเป็นต้องไปจับอวัยวะส่วนอื่นอยู่ ซึ่งจะถ่ายเทน้ำหนักได้ดี นิยมใช้ในการนวดต้นขาส่วนล่างและสะโพก
6. ยืนกด การใช้ท่างานี้จะต้องระวังการยืนให้ดี ควบคุมให้ได้ว่าจะทิ้งน้ำหนักตัวไปส่วนไหน จึงไม่เป็นอันตรายและเกิดประโยชน์กับผู้รับการนวดมากที่สุด มักนิยมยืนคร่อมต้นขาของผู้รับการนวด
7. กदनวดด้วยข้อศอก นิยมใช้ปลายข้อศอกแหลมๆ กดลงไป มักกदनวดบริเวณต้นขา สะโพก และไหล่ ที่มีกล้ามเนื้อค่อนข้างหนา มีไขมันสะสมมาก
8. กदनวดด้วยท่อนแขน ถ้าหากผู้รับการนวดรู้สึกเจ็บ ให้ใช้วิธีการนวดด้วยท่อนแขนแทน เพราะจะรู้สึกนุ่มนวลขึ้น

วิธีการนวดแผนเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน “นวดแขนและมือ”

ทำนวดแขนและมือขั้นพื้นฐาน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ลดอาการเคล็ดขัดยอก ช่วยในการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น มีผลต่อผิวหนังพรรณช่วยให้ผิวหนังพรรณเปล่งปลั่งสดใสและผ่อนคลาย ความเครียด ประกอบด้วย 19 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1 สับแขน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแขน ลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อแขน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ หงายฝ่ามือขึ้นเหยียดแขนตรง ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ไหล่ขวา ให้มือทั้งสองข้างตั้งขึ้น นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน สันมือด้านนี้ก็อ้อมสัมผัสกับส่วนที่นวด สับมือทีละข้างจากไหล่จนถึงข้อมือโดยสับขวางกล้ามเนื้อ ทำสลับไปมาจากไหล่จนถึงข้อมือแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 2 กดแขน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแขน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ หงายฝ่ามือขึ้นเหยียดแขนตรง ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างบนแขนซ้ายของผู้ถูกนวด โดยให้สันมือวางอยู่ที่แขน

ด้านใน กดน้ำหนักลงที่สันมือโดยเริ่มจากกตเบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักการกด กดแล้วคลาย ทำสลับไปมาจากข้อมือจนถึงไหล่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 3 บีบแขน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแขน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ วางฝ่ามือตั้งขึ้นเหยียดแขนตรง ผู้นวดใช้มือทั้งสองลงที่ข้อมือขวาของผู้ถูกนวด โดยให้นิ้วทั้งสี่อยู่ที่แขนด้านใน และนิ้วหัวแม่มืออยู่ที่แขนด้านนอก บีบกล้ามเนื้อโดยกดน้ำหนักลงทุกนิ้ว เริ่มบีบจากข้อมือจนถึงไหล่ โดยเริ่มจากบีบเบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักการบีบ บีบแล้วคลาย ทำสลับไปมาจากข้อมือจนถึงไหล่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 4 บีบยกแขนส่วนล่าง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแขนส่วนล่าง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ หายฝ่ามือขึ้นเหยียดแขนตรง ผู้นวดใช้มือซ้ายจับที่ข้อมือขวาของผู้ถูกนวด ใช้มือขวาวางลงที่ข้อพับด้านในข้อศอก บีบกล้ามเนื้อโดยกดน้ำหนักลงทุกนิ้ว เริ่มบีบจากข้อพับด้านในจนถึงข้อมือ โดยเริ่มจากบีบเบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักการบีบ บีบแล้วคลาย ทำสลับไปมาจากข้อพับด้านในจนถึงข้อมือแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 5 บีบยกแขนส่วนบน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแขนส่วนบน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ หายฝ่ามือขึ้นเหยียดแขนตรง ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างจับที่ต้นแขนขวาของผู้ถูกนวดแล้วบีบกล้ามเนื้อโดยกดน้ำหนักลงทุกนิ้ว เริ่มบีบจากกล้ามเนื้อต้นแขนจนถึงศอก โดยเริ่มบีบเบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักการบีบ บีบแล้วคลาย ทำสลับไปมาจากกล้ามเนื้อต้นแขนจนถึงข้อศอกแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 6 บิดแขน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแขนส่วนบน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ ปล่อยแขนตามสบาย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างจับที่ต้นแขนขวาของผู้ถูกนวด โดยใช้หัวแม่มือทั้งสองกดลงที่ท้องแขนด้านใน อีกส้นนิ้วที่เหลือจับแขนด้านนอก ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองอยู่ชิดกัน บิดนิ้วหัวแม่มือซ้ายลงและนิ้วหัวแม่มือขวาบิดขึ้น ทำสลับไปมาตั้งแต่ต้นแขนจนถึงข้อมือ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป





ท่าที่ 7 คลึงแขนส่วนบน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อไหล่และแขน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ เหยียดแขนตรง ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างจับที่ต้นแขนขวาของผู้ถูกนวด โดยมือซ้ายจับที่กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า มือขวาจับที่ต้นแขนด้านใน (รักแร้) คลึงไล่ลงมาจนถึงข้อศอก ทำสลับไปมาตั้งแต่ต้นแขนจนถึงข้อศอก แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 8 คลึงแขนส่วนล่าง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแขน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ ปล่อยแขนตามสบาย ผู้นวดใช้มือซ้ายจับที่ข้อมือขวาของผู้ถูกนวด มือขวาจับที่กล้ามเนื้อด้านนอกของข้อศอก โดยทำมือเป็นรูปตัวซี (C) ให้หลังมือและเนินมือด้านนิ้วก้อยสัมผัสกับส่วนที่นวด กลิ้งมือรูปตัวซีจากข้อศอกจนถึงข้อมือ ออกแรงกดโดยการเกร็งข้อมือที่ใช้นวด ทำสลับไปมาตั้งแต่ข้อศอกจนถึงข้อมือ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป





ท่าที่ 9 ลูบแขน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแขน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ เหยียดแขนตรง ผู้นวดวางมือทั้งสองลงบนต้นแขนขวาของผู้ถูกนวด โดยกางมือออกเป็นรูปตัววี (V) ให้มือทั้งสองข้างโอบรอบต้นแขน ลูบจากต้นแขนไล่ลงมาจนถึงปลายนิ้ว โดยออกแรงเบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักการลูบให้มากขึ้น ทำสลับไปมาตั้งแต่ต้นแขนจนถึงปลายนิ้ว แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 10 ลูบและคลึงนิ้วมือ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมือ ลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อนิ้วมือ

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ เหยียดแขนตามสบายและคว่ำฝ่ามือลง ผู้นวดใช้มือซ้ายจับที่นิ้วก้อยขวาของผู้ถูกนวดแล้ว ใช้มือขวาจับที่นิ้วหัวแม่มือของผู้ถูกนวด ลูบจากโคนนิ้วจนถึงปลายนิ้ว ขณะที่ลูบให้ใช้นิ้วหัวแม่มือของผู้นวดคลึงที่นิ้วของผู้ถูกนวด ลูบและคลึงจนครบทุกนิ้ว ส่วนนิ้วนางและนิ้วก้อยของผู้ถูกนวด ให้ใช้มือซ้ายของผู้นวดลูบและคลึง ทำสลับไปมาให้ครบทุกนิ้วแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 11 ลูบและคลึงด้านหลังมือ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมือ ลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อนิ้วมือ

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ เหยียดแขนตามสบายและคว่ำฝ่ามือลง ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายและขวาลูบไล่ลงมาตามร่องกระดูกมือขวาที่อยู่ระหว่างนิ้วก้อยกับนิ้วนาง และนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ของผู้ถูกนวด โดยลูบจากฝ่ามือลงไปจนถึงข้อมือ ออกแรงกดแล้วคลึงกลับขึ้นมาถึงโคนนิ้ว ลูบลงไปแล้วคลึงขึ้นมาใหม่ แล้วเปลี่ยนไปนวดที่ร่องกระดูกแนวถัดไปที่อยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วกลางและนิ้วกลางกับนิ้วนาง ลูบและคลึงในลักษณะเดียวกัน ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 12 คลึงข้อมือ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อข้อมือ ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากข้อมือแพลง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ เหยียดแขนตามสบายและคว่ำฝ่ามือลง ผู้นวดใช้มือทั้งสองจับที่ข้อมือขวาของผู้ถูกนวด โดยวางนิ้วหัวแม่มือไว้ที่ข้อมือด้านบน ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองคลึงเป็นวงกลมในร่องข้อต่อระหว่างปลายกระดูกแขนรอบข้อมือและกระดูกมือ ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 13 คลึงฝ่ามือ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อนิ้วมือ

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ เหยียดแขนตามสบายและหงายฝ่ามือขึ้น ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายและขวาออกแรงกดแล้วหมุนนิ้วเป็นกันหอยบริเวณเนินฝ่ามือใต้ข้อมือเล็กน้อย แล้วลูบไล่ลงมาตามร่องกระดูกมือขวาที่อยู่ระหว่างนิ้วก้อยกับนิ้วนางและนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ของผู้ถูกนวด โดยลูบจากฝ่ามือลงไปจนถึงโคนข้อนิ้วมือ ออกแรงกดแล้วหมุนนิ้วเป็นกันหอย แล้วคลึงกลับขึ้นมาถึงข้อมือ แล้วเปลี่ยนไปนวดที่ร่องกระดูกแนวถัดไปที่อยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วกลางและนิ้วกลางกับนิ้วนาง กด ลูบและคลึงในลักษณะเดียวกัน ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 14 กดฝ่ามือ ช่วยยืดกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้ ให้แขนของผู้ถูกนวดงอ ข้อศอกตั้งเป็นมุมฉากหงายฝ่ามือขึ้น ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างจับมือผู้ถูกนวดไว้ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงบนเนินมือทั้งสองข้าง กดน้ำหนักลงให้ฝ่ามือของผู้ถูกนวดกางออกและตึง กดแล้วคลาย ค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักในการกด ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 15 กดมมือ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยแขน ข้อศอกและไหล่ ช่วยให้โลหิตไหลเวียนบริเวณแขนได้ดีขึ้น

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้เหยียดแขนตามสบาย ผู้นวดใช้มือซ้ายจับข้อมือขวาของผู้ถูกนวดไว้ ใช้นิ้วหัวแม่มือขวากดลงจุดกึ่งกลางระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ที่เป็นง่ามมือบนเนินมือทั้งสองข้าง กดแล้วคลาย ค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักในการกด ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 16 กดข้อมือ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยแขน ข้อศอกและไหล่ ช่วยให้โลหิตไหลเวียนบริเวณแขนได้ดีขึ้น

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะไว้เหยียดแขนตามสบาย ผู้นวดใช้มือซ้ายจับข้อมือขวาของผู้ถูกนวด ส่วนมือขวาจับฝ่ามือของผู้ถูกนวดไว้ ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายของผู้นวดกดลงที่ปลายแขนห่างจากข้อมือด้านบนประมาณ 1 นิ้ว กดแล้วคลาย ค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักในการกด ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

หมายเหตุ ท่าที่ 1-16 ให้เริ่มต้นนวดที่แขนข้างขวาของผู้ถูกนวดก่อน นวดจนครบทุกท่าแล้วจึงเริ่มต้นท่าที่ 1 ใหม่ที่แขนซ้ายของผู้ถูกนวด



ท่าที่ 17 ดัดแขน ช่วยลดอาการเคล็ดขัดยอกกล้ามเนื้อไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนอยู่ด้านข้างของผู้ถูกนวด ผู้นวดใช้มือขวาจับที่ไหล่ขวาของผู้ถูกนวด มือซ้ายของผู้นวดจับที่ข้อศอกขวาของผู้ถูกนวด ไขว้แขนผู้ถูกนวดมาไว้ด้านหลัง ออกแรงดึงเบาๆ แล้วค่อยเพิ่มแรงดึงมากขึ้นแล้วคลายมือ ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนมาทำแขนข้างซ้าย

ท่าที่ 18 กดรักแร้ ช่วยลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้และปล่อยแขนตามสบาย ผู้นวดยืนอยู่ด้านข้างของผู้ถูกนวด ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือขวาวางที่ร่องรักแร้ด้านหน้า และวางนิ้วหัวแม่มือซ้ายที่ร่องรักแร้ด้านหลัง ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดดันเข้าหาไหล่ โดยเริ่มกดเบาๆ แล้วค่อยเพิ่มแรงกดมากขึ้น กดแล้วคลาย ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนมาทำที่รักแร้ด้านซ้าย



3956981993



ท่าที่ 19 ดึงแขน ช่วยลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้และปล่อยแขนตามสบาย ผู้นวดยืนอยู่ด้านหลังของผู้ถูกนวด ผู้นวดใช้มือขวาจับที่ไหล่ขวาของผู้ถูกนวด มือซ้ายจับแขนขวาของผู้ถูกนวดมาวางบนไหล่ซ้ายของผู้ถูกนวด ดึงแขนขวาของผู้ถูกนวดมาทางด้านหลัง ออกแรงดึงเบาๆ แล้วค่อยเพิ่มแรงดึงมากขึ้น ดึงแล้วปล่อย ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนมาทำที่แขนด้านซ้าย



3956981993

วิธีการนวดแผนเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน “นวดเอวและหลัง”

ท่านวดเอวและหลัง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ลดอาการเคล็ดขัดยอก ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ปรับสมดุลของฮอร์โมน กระตุ้นให้ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้น และผ่อนคลายความเครียด เพื่อสุขภาพที่ดีและอารมณ์ดี ประกอบด้วย 14 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1 ลูบข้างลำตัว ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางไว้ข้างลำตัวของผู้ถูกนวดบริเวณช่วงเอว ให้นิ้วทั้งสองอยู่ด้านข้างลำตัว นิ้วหัวแม่มือวางบนแผ่นหลัง ลูบจากเอว ขึ้นไปจนถึงใต้รักแร้ ลูบขึ้นไปอย่างช้าๆ ออกแรงกดที่มือทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 2 ลูบแนวกระดูกสันหลัง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนกระดูกสันหลังของผู้ถูกนวดบริเวณก้นกบ ใช้ปลายนิ้วทั้งสอง (นิ้วหัวแม่มือ) สัมผัสกับส่วนที่นวด ลูบจากก้นกบขึ้นไปจนถึงท้ายทอย ลูบขึ้นไปอย่างช้าๆ ออกแรงกดที่ปลายนิ้วทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 3 ลูกกล้ำมเนื้อหลัง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนหลังของผู้ถูกนวดบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มืออยู่ใกล้กับแนวกระดูกสันหลังห่างออกมาเล็กน้อย นิ้วทั้งสี่อยู่กลางหลังนิ้วชิดกัน ลูกจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบ ลูกลงไปอย่างช้าๆ ออกแรงกดที่มือทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 4 คลึงกล้ามเนื้อหลัง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดกางมือทั้งสองข้างออกให้กว้างที่สุด แล้ววางลงบนท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือคลึงจากท้ายทอยลงมาตามแนวกล้ามเนื้อหลังจนถึงก้นกบให้กดน้ำหนักลงที่นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง คลึงจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบ คลึงลงไปอย่างช้าๆ ทำสลับไปมาจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 5 คลึงแนวกระดูกสันหลัง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ-หลัง ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการนอนตกหมอน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนท้ายทอย ให้มือทั้งสองข้างตั้งขึ้น นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน ใช้มือทั้งสองคลึงจากท้ายทอยลงมาตามแนวกระดูกสันหลังจนถึงก้นกบ ให้ออกแรงกดโดยเหยียดข้อศอกให้ตรง เมื่อถึงก้นกบให้ลดแรงกด คลึงลงไปอย่างช้าๆ ทำสลับไปมาจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 6 แยกกล้ามเนื้อหลัง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทั้งสองข้างของกระดูกสันหลัง ช่วยยืดกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดวางนิ้วมือทั้งสองให้อยู่ที่เอวด้านซ้ายใกล้กระดูกสันหลังบีบกล้ามเนื้อบริเวณเอว โดยใช้นิ้วหัวแม่มือบีบเข้าหาตัวทั้งสองข้าง บีบกล้ามเนื้อจากเอวมาจนถึงท้ายทอยตามแนวกระดูกสันหลัง ทำสลับไปมาจากเอวจนถึงท้ายทอยแล้วจึงเปลี่ยนไปบีบเอวด้านขวา ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 7 บิดกล้ามเนื้อปีก ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อไหล่และหลัง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างบนกล้ามเนื้อปีกด้านซ้าย โดยให้นิ้วทั้งสี่อยู่ด้านบน นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านล่าง บีบแรงๆ แล้วบิดกล้ามเนื้อขึ้นๆ ลงๆ แล้วคลาย ทำสลับกันไป แล้วจึงเปลี่ยนไปบิดกล้ามเนื้อปีกด้านขวาต่อไป ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 8 ลูบเอว ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณเอวและหลัง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้เนื้อมือวางไขว้ให้ข้อมือหันเข้าหากันแล้ววางลงบนสะบักของผู้ถูกนวด ออกแรงกดแล้วลูบไปด้านตรงข้าม กดแล้วลูบลับมาตำแหน่งเดิม ทำไล่ตั้งแต่บริเวณเอวไปจนถึงใต้รักแร้ สลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 9 บิดเอว ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณท้องและช่วยลดไขมันบริเวณเอว

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างลงบนเอวด้านขวาของผู้ถูกนวด โดยให้นิ้วทั้งสี่แยกออกจากนิ้วหัวแม่มือ บิดกล้ามเนื้อบริเวณเอวให้แน่นแล้วบิดกล้ามเนื้อเอวไปมา โดยเริ่มบิดจากส่วนเอวจนถึงสะโพก บิดแล้วคลายทำสลับกันไป แล้วจึงเปลี่ยนไปบิดเอวด้านซ้ายต่อไป ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 10 ตัดสะโพก ช่วยยืดกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสะโพก

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือซ้ายกดลงที่กระดูกสันหลังด้านล่างเอวเล็กน้อย มือขวาจับขาซ้ายของผู้ถูกนวดบริเวณเหนือหัวเข่าเล็กน้อย ให้ขาซ้ายของผู้ถูกนวดพาดลงบนข้อศอกขวาของผู้นวด ให้ตั้งต้นขาของผู้ถูกนวดให้เหยียดไปทางด้านหลังและมือซ้ายกดลงที่กระดูกสันหลังด้านล่างเอว โดยให้ขาชี้ขึ้นจนลำตัวช่วงหลังแอ่นขึ้น โดยเริ่มตัดเบาๆ ก่อนแล้วจึงค่อยเพิ่มแรงตัด ตัดแล้วคลายทำสลับไปมา แล้วจึงเปลี่ยนไปตัดสะโพกด้านขวาต่อไป ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 11 สับหลังแนวกระดูกสันหลัง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลัง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนท้ายทอย ให้มือทั้งสองตั้งขึ้น นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน สันมือด้านนิ้วก้อยสัมผัสกับส่วนที่นวด สับมือทั้งสองข้างสลับกันไป จากท้ายทอยมาที่ไหล่แล้วย้อนมาที่กลางหลังและให้สับลงมาตามแนวกระดูกสันหลังจนถึงก้นกบ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 12 สับหลังแนวขวางกระดูกสันหลัง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลัง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนท้ายทอย ให้มือทั้งสองตั้งขึ้น นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน สันมือด้านนิ้วก้อยสัมผัสกับส่วนที่นวด สับมือทั้งสองข้างสลับกันไป จากก้นกบมาจนถึงท้ายทอยโดยสับขวางแนวกระดูกสันหลัง แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 13 ประบมือที่หลัง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลัง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก วางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างลงบนไหล่ของผู้ถูกนวด โดยทำมือเป็นรูปสามเหลี่ยมพีระมิด ให้นิ้วทั้งสี่วางชิดกันกับนิ้วหัวแม่มือ ประบมือบริเวณไหล่ผ่านหลังไปจนถึงก้นกบ ประบมือสลับไปมา เวลาประบจะมีเสียงเหมือนเสียงประบมือแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 14 ยึดและดึงหลัง ช่วยยึดกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังและสะโพก

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ วางแขนของผู้ถูกนวดขนานกับลำตัว ผู้นวดจับขาทั้งสองข้างของผู้ถูกนวด งอและพับขึ้นมาวางที่บนลำตัว ดันเข้าให้ชิดกันมากที่สุด โดยเริ่มกดเบาๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มแรงกด กดแล้วคลาย ทำสลับไปมาสักครู่



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7

วิธีการนวดแผนเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน “นวดคอ”

ทำนวดคอขั้นพื้นฐาน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการนอนตกหมอน บรรเทาอาการปวดศีรษะ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ปรับสมดุลของฮอร์โมน กระตุ้นให้ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและผ่อนคลายจากความเครียด ประกอบด้วย 10 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1 บีบต้นคอ ช่วยลดอาการปวดศีรษะ ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการนอนตกหมอน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านหลังของผู้ถูกนวด ใช้มือซ้ายจับที่หัวไหล่ยึดไว้ แล้วใช้มือขวาวางที่ท้ายทอย บีบกล้ามเนื้อที่ท้ายทอยไล่ลงมาจนถึงต้นคอ โดยกดน้ำหนักทุกนิ้ว

ท่าที่ 2 กดท้ายทอย ช่วยลดอาการปวดศีรษะและปวดต้นคอ ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการนอนตกหมอน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านหลังของผู้ถูกนวด ใช้มือซ้ายจับที่ขมับทั้งสองข้างโดยอ้อมมือไปทางด้านหน้า แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือขวาและนิ้วชี้ทำเป็นรูปตัววี (V) แล้วกด

ตรงที่เป็นรอยบุ๋มตรงกลางระหว่างท้ายทอยกับกระดูกคอชั้นที่หนึ่ง ออกแรงกดทั้งนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้



ท่าที่ 3 กดต้นคอ ช่วยลดอาการปวดศีรษะและปวดต้นคอ ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการนอนตกหมอน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านหลังของผู้ถูกนวด ใช้มือทั้งสองจับที่คอของผู้ถูกนวด โดยนิ้วหัวแม่มือกดที่กล้ามเนื้อข้างๆ แนวกระดูกสันหลังให้ต่ำจากต้นคอลงมาประมาณ 1 นิ้ว ส่วนนิ้วมือที่เหลือให้จับด้านตรงข้ามในตำแหน่งเดียวกัน ออกแรงกดลงที่นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้



ท่าที่ 4 คลึงต้นคอและบ่า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอและบ่า

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านหลังของผู้ถูกนวด ให้ทำมือเป็นรูปตัวซี (C) โดยให้หลังมือและเนินมือด้านนิ้วก้อยสัมผัสกับส่วนที่นวด มืออีกข้างหนึ่งให้จับไหล่ของผู้ถูกนวดเอาไว้ กลิ้งและคลึงมือรูปตัวซี ไปตรงบริเวณต้นคอและไล่มาจนถึงช่วงไหล่ ออกแรงโดยการเกร็งข้อมือที่ใช้นวด



ท่าที่ 5 กดคอ ช่วยลดอาการปวดศีรษะ ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการนอนตกหมอน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านหลังของผู้ถูกนวด ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกดที่กล้ามเนื้อตรงบริเวณท้ายทอยทั้งสองข้าง ส่วนนิ้วทั้งสี่ที่เหลือวางแนบกับศีรษะ ออกแรงกดลงที่นิ้วหัวแม่มือ ส่วนนิ้วทั้งสี่ใช้ประคองศีรษะไม่ให้เคลื่อนไหว

ท่าที่ 6 บีบไหล่และคอ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อไหล่และคอ ลดอาการเคล็ดขัด

ยอกบริเวณไหล่และคอ

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านหลังของผู้ถูกนวด ให้วางมือทั้งสองข้างลงที่ต้นคอของผู้ถูกนวด บีบกล้ามเนื้อที่ต้นคอไล่ลงมาที่บ่าจนมาถึงไหล่ โดยกดน้ำหนักลงทุกนิ้ว



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7



ท่าที่ 7 สับต้นคอ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการนอนตกหมอน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนแบนวางสอดใต้ลำตัวช่วงท้อง ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางที่ต้นคอ ให้มือทั้งสองตั้งขึ้น นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน สันมือด้านนิ้วก้อยสัมผัสกับส่วนที่นวด สับมือจากต้นคอมาจนถึงท้ายทอย โดยสับขวางแนวกระดูกสันหลัง



ท่าที่ 8 บิดคอ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการนอนตกหมอน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนแบนวางสอดใต้ลำตัวช่วงท้อง ผู้นวดกางนิ้วมือออกเป็นรูปตัววี (V) ใช้มือบีบกล้ามเนื้อคอขึ้นมาแล้วบิดกล้ามเนื้อไปมา โดยออกแรงทุกนิ้ว



ท่าที่ 9 บีบและยกคอ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการนอนตกหมอน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนแบนวางสอดใต้ลำตัวช่วงท้อง ผู้นวดกางนิ้วมือออกเป็นรูปตัววี (V) ใช้มือบีบกล้ามเนื้อคอขึ้นมา โดยเริ่มจากท้ายทอยไล่มาจนถึงบ่า โดยบีบแล้วคลายทำสลับไปมา แล้วเริ่มต้นที่ท้ายทอยใหม่

ท่าที่ 10 ลูบคอ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ ลดอาการเคล็ดขัดยอกที่คอและไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนแบนวางสอดใต้ลำตัวช่วงหน้าอก ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางที่ท้ายทอย แล้วลูบหนักๆ จากท้ายทอยลงมาที่ด้านข้างลำคอ ให้มาถึงสิ้นสุดที่หัวไหล่ โดยกดน้ำหนักลงที่มือทั้งสองข้าง



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

วิธีการนวดแผนเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน “นวดไหล่”

ท่านวดไหล่ขั้นพื้นฐาน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบ่า ไหล่และต้นแขน ลดอาการเคล็ดขัดยอก กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ปรับสมดุลของฮอร์โมน กระตุ้นให้ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้น ช่วยผ่อนคลายความเครียดและเพื่อสุขภาพที่ดี ประกอบด้วย 14 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1 หมุนไหล่ ช่วยลดอาการเคล็ดขัดยอกกล้ามเนื้อไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านข้างของผู้ถูกนวด ผู้นวดใช้มือซ้ายจับที่บ่าขวาของผู้ถูกนวด มือขวาจับที่ต้นแขนเหนือข้อศอก ให้แขนส่วนล่างวางพักบนแขนผู้ถูกนวด จับแขนผู้ถูกนวดหมุนเป็นวงกลม โดยหมุนตามเข็มนาฬิกา และหมุนทวนเข็มนาฬิกา โดยเริ่มหมุนลงแคบๆ ก่อน แล้วค่อยขยายวงใหญ่ขึ้น ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 2 กดไหล่นานหลัง ลดอาการปวดเมื่อยแขนและไหล่ ลดอาการเคล็ดขัดยอกไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านข้างของผู้ถูกนวด ผู้ถูกนวดกางแขนให้เป็นมุมฉากขนานกับลำตัว ผู้นวดใช้มือขวาจับต้นแขนขวาผู้ถูกนวดไว้ ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดลงที่ไหล่นานหลัง ตรงข้อไหล่นานหลังของกระดูกปลายบ่า โดยเริ่มกดเบาๆ กดแล้วคลาย แล้วจึงค่อยเพิ่มแรงกด ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 3 กดไหล่ ลดอาการปวดเมื่อยแขนและไหล่ ลดอาการเคล็ดขัดยอกไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านข้างของผู้ถูกนวด ผู้ถูกนวดกางแขนให้เป็นมุมฉากขนานกับลำตัว ผู้นวดใช้มือขวาจับต้นแขนขวาของผู้ถูกนวดไว้ ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดลงที่ไหล่ ตรงร่องระหว่างกิ่งกลางปลายปากกับปุ่มกระดูกต้นแขน โดยเริ่มกดเบาๆ กดแล้วคลาย แล้วจึงค่อยเพิ่มแรงกด ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 4 ดันไหล่ ช่วยลดอาการเคล็ดขัดยอกกล้ามเนื้อต้นแขนและไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านข้างของผู้ถูกนวด ผู้นวดประสานมือเข้าหากัน แล้ววางลงบนไหล่ขวาของผู้ถูกนวด บีบมือเข้าหากันแล้วใช้สันมือดันกล้ามเนื้อไหล่ขึ้น เลื่อนมือบีบไล่จากไหล่จนถึงต้นแขน ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป





ท่าที่ 5 คลึงบ่า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบ่าและไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านหลังของผู้ถูกนวด ผู้ถูกนวดนั่งหลังตรง ผู้นวดใช้มือซ้ายจับไหล่ซ้ายของผู้ถูกนวดไว้ มือขวาทำเป็นรูปตัวซี (C) โดยให้หลังมือและเนินมือด้านนิ้วก้อยสัมผัสกับส่วนที่นวด กลิ้งมือเป็นรูปตัวซีจากบ่าถึงต้นแขน ออกแรงกดและกลิ้งมือโดยการเกร็งข้อมือเอาไว้ ทำสลับไปมาจากบ่าถึงต้นแขนแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 6 ลูบบ่าและไหล่ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบ่าและไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านหลังของผู้ถูกนวด ผู้ถูกนวดนั่งหลังตรง ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างบนบ่าของผู้ถูกนวด แล้วลูบจากบ่าจนถึงไหล่ ออกแรงลูบเบาๆ แล้วค่อยเพิ่มน้ำหนักมากขึ้น ทำสลับไปมาจากบ่าถึงไหล่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq: 7



ท่าที่ 7 บีบไหล่ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบ่า ไหล่และต้นแขน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านหลังของผู้ถูกนวด ผู้ถูกนวดนั่งหลังตรง ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างบนบ่าของผู้ถูกนวด แล้วบีบกล้ามเนื้อ โดยการบีบแล้วยกกล้ามเนื้อบริเวณบ่าไล่ลงมาจนถึงไหล่ การบีบให้ใช้น้ำหนักทุกนิ้ว ทำสลับไปมาจากบ่าจนถึงไหล่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 8 ตีไหล่ ช่วยลดอาการเคล็ดขัดยอกกล้ามเนื้อไหล่และต้นแขน ช่วยให้โลหิตไหลเวียนบริเวณไหล่และต้นแขนได้ดีขึ้น

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านหลังของผู้ถูกนวด ผู้ถูกนวดนั่งหลังตรง ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างบนบ่าของผู้ถูกนวด โดยทำมือเป็นรูปสามเหลี่ยมพีระมิด ให้นิ้วทั้งห้าเรียงชิดกัน ประบมือโดยเริ่มจากบ่าผ่านไหล่ไปจนถึงต้นแขน ทำสลับไปมาจากบ่าจนถึงต้นแขน เวลาประบจะมีเสียงเหมือนประบมือ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

หมายเหตุ ท่าที่ 1-8 ให้เริ่มต้นนวดที่ไหล่ข้างขวาของผู้ถูกนวดก่อน นวดจนครบทุกท่าแล้วจึงเริ่มต้นท่าที่ 1 ใหม่ที่ไหล่ข้างซ้ายของผู้ถูกนวด



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7



ท่าที่ 9 กดบ่าด้านหลัง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบ่าและไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านหลังของผู้ถูกนวด ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างจับที่ตรงกึ่งกลางระหว่างกระดูกคอกับกระดูกปลายบ่า ส่วนส้นนิ้วที่เหลือจับไหล่ผู้ถูกนวดเอาไว้ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองกดลงไป โดยเริ่มกดเบาๆ ก่อน จากนั้นค่อยๆ เพิ่มน้ำหนัก กดแล้วคลายทำสลับกันไปแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 10 กดสะบัก ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อสะบัก ไหล่ แขน ลดอาการเคล็ดขัด

ยอกหลังและไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ ผู้นวดยืนด้านหลังของผู้ถูกนวด ผู้ถูกนวดนั่งหลังตรง ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างจับที่ตรงกึ่งกลางของแอ่งสะบักด้านล่าง ส่วนส้นนิ้วที่เหลือจับไหล่ผู้ถูกนวดเอาไว้ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองกดไว้ โดยเริ่มจากเบาๆ แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มน้ำหนัก กดแล้วคลาย ทำสลับไปมา การบีบให้ใช้น้ำหนักทุกนิ้ว ทำสลับไปมาจากบ่าจนถึงไหล่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 11 บีบและยกไหล่ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อไหล่และต้นแขน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดแขนตรง ผู้นวดใช้มือขวาจับต้นแขนขวาด้านในของผู้ถูกนวดเอาไว้ ส่วนมือซ้ายกางออกเป็นรูปตัววี (V) แล้วบีบกล้ามเนื้อหัวไหล่ บีบไล่ลงมาจนถึงต้นแขนโดยออกแรงบีบทุกนิ้ว ทำสลับไปมาจากหัวไหล่จนถึงต้นแขน แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 12 บิดไหล่ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อไหล่และต้นแขน ลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดแขนตรง ผู้นวดใช้มือทั้งสองจับที่หัวไหล่ขวาของผู้ถูกนวด โดยหันนิ้วหัวแม่มือเข้าหากันวางไว้ด้านบนส่วนนิ้วที่เหลือจับอยู่ด้านล่างของหัวไหล่ บิดกล้ามเนื้อโดยดันหัวแม่มือซ้ายลง นิ้วหัวแม่มือขวาดันขึ้น ทำสักรุ่นแล้วเลื่อนไปบิดที่ไหล่ส่วนกลางและส่วนหลัง ทำซ้ำแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 13 คลึงไหล่ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อไหล่และต้นแขน ลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อไหล่

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดแขนตรง ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างลงบนไหล่ขวาของผู้ถูกนวด โดยให้มือทั้งสองประกบอยู่กับหัวไหล่ คลึงมือทั้งสองข้างลงมาให้สุดกล้ามเนื้อไหล่ คลึงซ้ำๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มแรงคลึง แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 14 ลูกไหล่ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อไหล่และต้นแขน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดแขนตรง ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างลงบนไหล่ขวาของผู้ถูกนวด มือซ้ายจับด้านล่าง มือขวาจับด้านบน ลูกจากส่วนล่างของกล้ามเนื้อไหล่ โล่มาทางหัวไหล่เลยไปจนถึงรักแร้ ออกแรงลูกเบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มน้ำหนัก ทำสลับไปมาจากไหล่ถึงรักแร้ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

หมายเหตุ ท่าที่ 11-14 ให้เริ่มต้นนวดที่ไหล่ข้างขวาของผู้ถูกนวดก่อน นวดจนครบทุกท่า แล้วจึงเริ่มต้นท่าที่ 1 ใหม่ที่ไหล่ข้างซ้ายของผู้ถูกนวด

วิธีการนวดแผนเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน “นวดขาและเท้า”

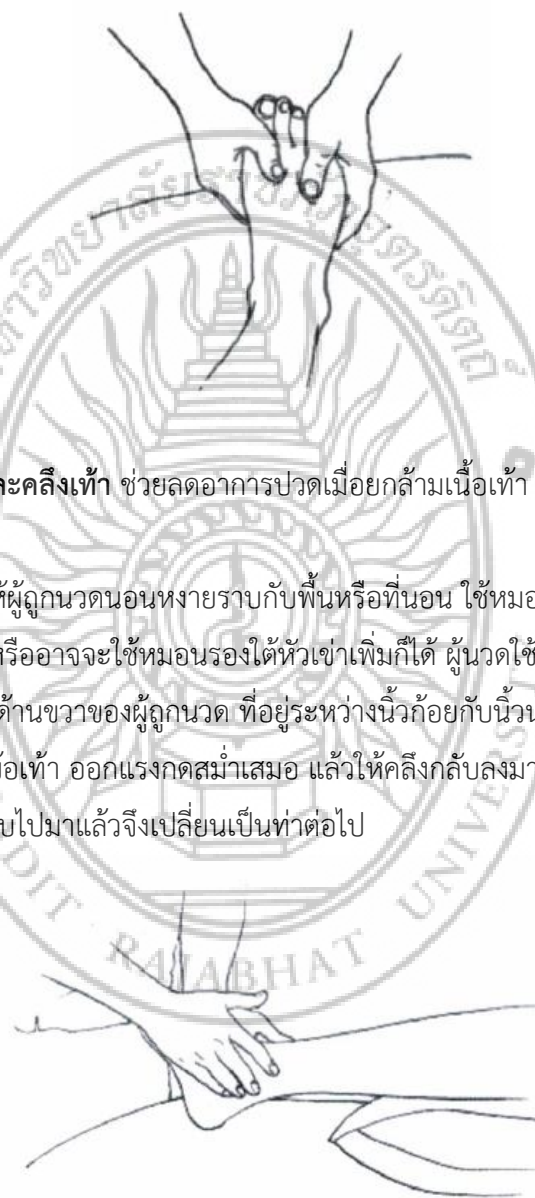
นวดขาและเท้าขั้นพื้นฐาน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอกและผ่อนคลายความเครียด ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ปรับสมดุลของฮอร์โมนและกระตุ้นให้ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้น ประกอบด้วย 18 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1 ลูบเท้า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อนิ้วเท้า ข้อเท้า ส้นเท้า

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือพนักนอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบาย หรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้มือทั้งสองประสานกันไว้ โดยให้มือซ้ายอยู่บนปลายนิ้วเท้าด้านบนใกล้ข้อเท้าขวาของผู้ถูกนวด มือขวาอยู่ใต้ปลายนิ้วเท้า ด้านล่างใกล้ส้นเท้า ลูบขึ้นไปอย่างช้าๆ ออกแรงกดและลูบสม่ำเสมอ ลูบจากส้นเท้าและข้อเท้าได้ ขึ้นมาจนถึงปลายนิ้วเท้า ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 2 คลึงเท้า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อฝ่าเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อนิ้วเท้า

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบาย หรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้มือทั้งสองประสานกันไว้ โดยให้มือซ้ายอยู่ด้านหลังเท้าด้านขวาของผู้ถูกนวด มือขวาอยู่ใต้ฝ่าเท้า โดยออกแรงคลึงอย่างสม่ำเสมอ ให้คลึงขึ้นลงจนทั่วเท้า ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 3 ลูกและคลึงเท้า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อนิ้วเท้า

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบาย หรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองลูบไล่ลงมาตามร่องกระดูกเท้าด้านขวาของผู้ถูกนวด ที่อยู่ระหว่างนิ้วก้อยกับนิ้วนางและนิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้ โดยลูบขึ้นไปจนถึงข้อเท้า ออกแรงกดสม่ำเสมอ แล้วให้คลึงกลับลงมาถึงโคนนิ้วเท้า ลูบขึ้นไปแล้วคลึงลงมาใหม่ ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 4 คลึงข้อเท้า ช่วยลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อเท้า

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบาย หรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้นิ้วกลาง นิ้วนางและ

นิ้วก้อยทั้งสองมือวางไว้ใต้ตาตุ่มเท้าขวาของผู้ถูกนวด ให้มือซ้ายอยู่ที่ตาตุ่มด้านนอก มือขวาอยู่ตาตุ่มด้านใน โดยคลึงรอบๆ ตาตุ่ม ให้ออกแรงคลึงสม่ำเสมอ คลึงสักครู่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 5 บิดเท้า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเท้า ลดอาการปวดตึงเอ็นร้อยหวาย

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบาย หรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้มือจับที่เท้าขวาของผู้ถูกนวด หมุนข้อเท้าออก ใช้มือซ้ายอ้อมสันเท้ามาจับที่เอ็นร้อยหวาย มือขวาจับเอ็นร้อยหวายข้างฝ่าเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดลง นิ้วหัวแม่มือขวาดันขึ้น ดันลง แล้วเลื่อนมือบิดไปตลอดแนวของเส้นเอ็น ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



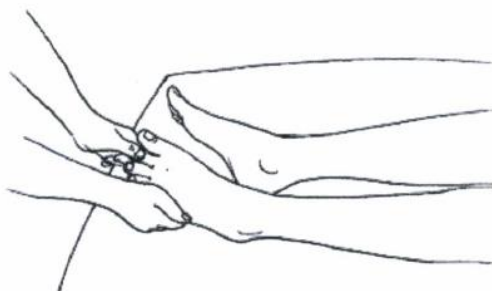
ท่าที่ 6 ดึงเท้า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยเท้าและฝ่าเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกเท้าหรือเป็นตะคริว

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบาย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างจับที่เท้าขวาของผู้ถูกนวด โดยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่บนหลังเท้าและนิ้วที่เหลือจับที่ฝ่าเท้า ออกแรงดึงและใช้โคนนิ้วหัวแม่มือทั้งสองกดน้ำหนักลง ส่วนนิ้วที่เหลือที่อยู่ใต้ฝ่าเท้าออกแรงดึงให้ฝ่าเท้าห่อเข้าหากัน แล้วคลายออก ทำสลับไปมาสักครู่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7



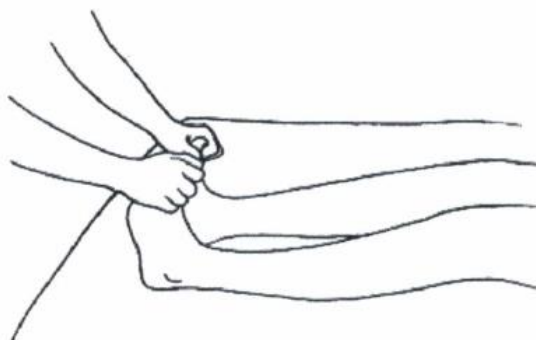
ท่าที่ 7 ดึงนิ้วเท้า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยนิ้วเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกนิ้วเท้าหรือนิ้วเท้าติดขัด

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบาย ผู้นวดใช้มือซ้ายจับที่เท้าขวาของผู้ถูกนวดไว้ไม่ให้เคลื่อนไหว ใช้นิ้วขวาคลึงแล้วดึงนิ้วเท้าทีละนิ้ว เริ่มจากนิ้วหัวแม่เท้าไล่มาจนครบ โดยคลึงนิ้วเท้าจากโคนนิ้วถึงเล็บเท้าแล้วออกแรงดึงให้เต็มที่ มือซ้ายจะจับยึดเท้าให้แน่นแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

หมายเหตุ ท่าที่ 1-7 ให้เริ่มต้นนวดที่เท้าข้างขวาของผู้ถูกนวดก่อน นวดจนครบทุกท่าแล้วจึงเริ่มต้นท่าที่ 1 ใหม่ที่เท้าข้างซ้ายของผู้ถูกนวดต่อไป และควรล้างเท้า เล็บ ให้สะอาดก่อนการนวดเท้า

ท่าที่ 8 กดนิ้วเท้า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการเดินหรือวิ่ง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบาย ผู้นวดใช้มือจับเท้าขวาของผู้ถูกนวดวางซ้อนทับเท้าซ้าย โดยให้ปลายนิ้วซ้อนกัน ผู้นวดใช้มือทั้งสองวางคว่ำลงซ้อนกัน แล้วออกแรงกดที่ปลายเท้าและนิ้วเท้าของผู้ถูกนวด แขนเหยียดตรง กดน้ำหนักลงที่มือทั้งสองข้างโดยเริ่มจากเบาๆ แล้วจึงค่อยเพิ่มน้ำหนัก กดแล้วคลาย ทำสักครู่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นเท้าซ้ายวางทับเท้าขวา แล้วทำตามขั้นตอนดังกล่าว จากนั้นจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 9 ตัดนิ้วเท้า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการเดินหรือวิ่ง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบาย ผู้นวดใช้มือขวาจับนิ้วเท้าทั้งห้าของผู้ถูกนวดเท้าขวา และใช้มือซ้ายจับนิ้วเท้าทั้งห้าของผู้ถูกนวดเท้าซ้าย แล้วออกแรงกดที่โคนนิ้วเท้าของผู้ถูกนวดพร้อมตัดนิ้วเท้าให้เอนไปจนสุด โดยให้นิ้วเท้าตั้ง โดยใช้สันมือกดเท้าให้แขนเหยียดตรง กดน้ำหนักลงที่สันมือทั้งสองข้าง โดยเริ่มจากเบาๆ แล้วจึงค่อยเพิ่มน้ำหนัก กดแล้วคลาย ทำสักครู่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 10 สับขาส่วนล่าง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อขาส่วนล่าง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบายหรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ใต้เข่าขวาของผู้ถูกนวด โดยให้มือทั้งสองข้างตั้งขึ้น นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบนสันมือด้านนิ้วก้อยสัมผัสกับส่วนที่นวด สับมือทีละข้างสลับไปมา เริ่มจากใต้หัวเข่าขวาด้านในไล่ลงมาจนถึงข้อเท้า ให้สับขวางกล้ามเนื้อขา ทำสลับไปมาจากใต้หัวเข่าขวาด้านในไล่ลงมาจนถึงข้อเท้าแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 11 สับขาส่วนบน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อขาส่วนบน

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบายหรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ใต้เข่าขวาของผู้ถูกนวด โดยให้มือทั้งสองข้างตั้งขึ้น นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบนสันมือด้านนิ้วก้อยสัมผัสกับส่วนที่นวด สับมือที่ละข้างสลับไปมา เริ่มจากโคนขาขวาด้านในไล่ลงมาจนถึงเหนือเข่า ให้สับขวางกล้ามเนื้อขา ทำสลับไปมาจากโคนขาขวาด้านในไล่ลงมาจนถึงเหนือเข่าแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 12 คลึงขาส่วนล่าง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อน่องและขาส่วนล่าง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบาย ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางลงบนกล้ามเนื้อขาในด้านในต่ำลงมาจากหัวเข่า โดยออกแรงคลึงที่นิ้วหัวแม่มือเป็นรูปก้นหอยลงมาตามแนวกล้ามเนื้อลงมาถึงข้อเท้า ทำสลับไปมาจากใต้หัวเข่าขวาด้านในไล่ลงมาจนถึงข้อเท้าแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



3956981993



ท่าที่ 13 คลึงหัวเข่า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยเข่า ลดอาการเคล็ดขัดยอกเข่า

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เขยียดขาตรงปล่อยขาตามสบาย ผู้นวดใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ วางมือทั้งสองข้างที่บริเวณหัวเข่าขวาของผู้ถูกนวด ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่คลึงรอบๆ กระดูกสะบ้าโดยให้หมอนเป็นวงกลมรอบๆ หมุนโดยไม่ต้องยกนิ้วขึ้นระหว่าง การนวด ทำสักครู่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 14 คลึงต้นขา ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นขา ช่วยให้โลหิตไหลเวียน บริเวณต้นขาได้ดี

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ งอเข่าข้างขวาขึ้น ผู้นวดใช้มือขวาจับที่หัวเข่าข้างขวาของผู้ถูกนวด ใช้มือซ้ายคลึงกล้ามเนื้อด้านนอกจาก บริเวณใต้สะโพกไล่ลงมาจนถึงด้านข้างเข่าขวา ออกแรงคลึงมากๆ หนักๆ เพราะกล้ามเนื้อส่วนนี้จะ เชื่อมต่อกับเส้นเอ็นที่เหนียวมาก คลึงสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 15 บิดต้นขาด้านใน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นขา

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ งอขาเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างบีบกล้ามเนื้อขาด้านในข้างขวาของผู้ถูกนวด โดยวางมือให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองหันเข้าหากันและใช้แรงดันให้หัวเข่าเอียงไปทางด้านขวาเล็กน้อย บิดและยกกล้ามเนื้อขึ้น โดยบิดขึ้นบิดลงทำสลับไปมาไล่จากเหนือเข่าด้านในจนถึงโคนขาด้านใน แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 16 บิดต้นขาด้านนอก ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นขา

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ งอขาเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างบีบกล้ามเนื้อขาด้านนอกข้างขวาของผู้ถูกนวด โดยวางมือให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองหันเข้าหากัน และใช้แรงดันให้หัวเข่าเอียงไปทางด้านซ้ายเล็กน้อย บิดและยกกล้ามเนื้อขึ้น โดยบิดขึ้นบิดลงทำสลับไปมาไล่จากเหนือเข่าด้านนอกจนถึงโคนขาด้านนอก แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

หมายเหตุ ท่าที่ 10-16 ให้เริ่มต้นนวดที่ขาข้างขวาของผู้ถูกนวดก่อน นวดจนครบทุกท่าแล้วจึงเริ่มต้นใหม่ที่ขาข้างซ้ายของผู้ถูกนวดต่อไป



3956981993

URU :Thesiss 57551101225 thesiss / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7



ท่าที่ 17 กัดข้อเท้า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อขาและหลัง

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนแบนวางใต้ลำตัวช่วงท้อง ให้ปลายเท้าทั้งสองข้างเลยพื้นขอบเตียง ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดเบาๆ ที่กึ่งกลางระหว่างเอ็นร้อยหวายกับตาตุ่ม ที่เท้าทั้งสองของผู้ถูกนวด จากนั้นค่อยๆ เพิ่มแรงกดค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วคลาย ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 18 กัดขา ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อน่องและขา

วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนแบนวางใต้ลำตัวช่วงท้อง ให้ปลายเท้าทั้งสองข้างเลยพื้นขอบเตียง ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดเบาๆ ที่กล้ามเนื้อเหนือข้อเท้าทั้งสองข้างของผู้ถูกนวด กดไล่มาจนถึงกล้ามเนื้อน่อง เว้นข้อพับบริเวณน่อง กดจนถึงโคนขา บริเวณใต้สะโพก โดยออกแรงกดเบาๆ จากนั้นค่อยๆ เพิ่มแรงกด กดค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วคลายทำสลับไปมา



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq: 7



ภาคผนวก ฉ
ภาพกิจกรรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ



3956981993

URU :Thesis 57551101225 thesis / recv : 03032562 16:18:17 / seq : 7

ภาพกิจกรรมการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ



3956981993
URU iThesis 57551101225 thesis / recv: 03032562 16:18:17 / seq: 7







ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางพัชราภรณ์ ปินทิพย์
วัน เดือน ปี เกิด 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2513
สถานที่เกิด จ.นครราชสีมา
วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี (คบ.) การประถมศึกษา
 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
ที่อยู่ปัจจุบัน 12/1 หมู่ 11 ตำบลเปือ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดอำนาจเจริญ 55160

