



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กศน. ตำบลนาแก้ว

ที่ ศธ 0210.6702(07)/ 148 วันที่ 18 เดือน กันยายน พ.ศ. 2555

เรื่อง รายงานการจัดกิจกรรมนวดคลายเส้น

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

ด้วย กศน. ตำบลนาแก้ว ได้ดำเนินการจัดการศึกษาหลักสูตรระยะสั้น นวดคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง ให้กับประชาชนตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ระหว่างวันที่ 10-11,13-19,21 สิงหาคม 2555 ระหว่างเวลา 09.00-15.00 น. ณ ศูนย์นวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง มีผู้เรียนจำนวน 15 คน นั้น

บัดนี้ การจัดกิจกรรมดังกล่าวได้เสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว กศน. ตำบลนาแก้ว ขอรายงานผลการศึกษาหลักสูตรระยะสั้น วิชา นวดคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง รายละเอียดดังเอกสารแนบท้าย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางสุมาไร แป้นน้อย)

ครู กศน.ตำบล

รายงานการจัดกิจกรรมนวดคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง



ระหว่างวันที่ 10-21 สิงหาคม 2555
ณ ศูนย์นวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง
ตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง
กศน.ตำบลนาแก้ว
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
อำเภอเกาะคา

คำนำ

การนวดคลายเส้น เป็นการเริ่มต้นสู่แนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งการใช้ยา ฉีดยา หรือ ผ่าตัดในภาวะปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การนวดมีจุดประสงค์เพื่อรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเป็นหลัก ซึ่งอาจเกิดจากการอยู่นิ่งๆ จนการไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก หรือจากการใช้งานมากเกินไป และอาการอื่นๆ อาจเกิดขึ้นตามหลังความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ เหล่านั้น อาทิ เช่น การปวดศีรษะที่มีต้นเหตุจากการดึงตัวของกล้ามเนื้อคอมาก แต่ไม่ได้มุ่งที่รักษาที่มีต้นเหตุจากข้อโดยตรง หรือความผิดปกติของกล้ามเนื้อที่มีสาเหตุจากที่อื่น เช่น ปลายประสาท สมอ หรือโรคอื่นๆ เช่น เบาหวานโรคติดเชื้อ การนวดคลายเส้น เป็นวิธีนวดและบริหารข้อต่อ ได้แก่ส่วนศีรษะ คอ ไหล่ แขน หลัง เข่า ขา

กศน.ตำบลนาแก้ว ดำเนินการอบรมหลักสูตรระยะสั้นวิชานวดคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง ให้กับประชาชนตำบลนาแก้ว ระหว่างวันที่ 10-11,13-19,21 สิงหาคม 2555 เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ฝึกทักษะอาชีพ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้จริง หวังว่ารายงานนี้คงเป็นประโยชน์ให้กับผู้ที่สนใจในการนวดคลายเส้นต่อไป

กศน.ตำบลนาแก้ว

สิงหาคม 2555

	๗
สารบัญ	
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
รายงานการจัดกิจกรรมนวดคลายเส้น	1
สรุปผลการประเมิน	
ภาคผนวก	

รายงานการจัดกิจกรรม
วิชานวดคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง
ระหว่างวันที่ 10-11,13-19,21 สิงหาคม 2555 ระหว่างเวลา 09.00-15.00
น. ณ ศูนย์นวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิงตำบลนาแก้ว
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

กศน.ตำบลนาแก้ว ดำเนินการจัดอบรมหลักสูตรระยะสั้น วิชา นวดคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 10-11,13-19,21 สิงหาคม 2555 ระหว่างเวลา 09.00-15.00 น. ณ ศูนย์นวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง ตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง โดยมีภูมิปัญญานวดแผนไทย นางบัวเรียม มาทา เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ ซึ่งได้ดำเนินการดังนี้

1. การวางแผน

ได้ดำเนินการจัดประชุม เรื่องการจัดการศึกษาหลักสูตรระยะสั้น วิชา นวดคลายเส้น เพื่อเป็นการค้นหาสภาพปัญหา ความต้องการในการพัฒนาอาชีพ และเพื่อให้ประชาชนตำบลนาแก้ว เกิดทักษะกระบวนการในการเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทางด้านอาชีพ โดยครู กศน.ตำบลนาแก้ว นางสุมาโร แป้นน้อย ได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่ม โดยมีผู้เข้าร่วม ประชุมในครั้งนี้ จำนวน 10 คน

2. การปฏิบัติ

วันที่ 10 สิงหาคม 2555 กศน.ตำบลนาแก้ว ดำเนินการจัด อบรม เรียนรู้และฝึกปฏิบัติวิชานวดคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง ณ ศูนย์นวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง ตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง วิทยากรโดย ภูมิปัญญานวดแผนไทย นางบัวเรียม มาทา มีผู้เรียนจำนวน 15 คน รายละเอียดดังนี้

วัน เดือน ปี	รายละเอียด
10 สิงหาคม 2555	บรรยาย – ให้ความรู้/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ -หลักพื้นฐานการนวดคลายเส้น -ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ -ความรู้ในการค้นหาสมุฏฐาน(ที่ตั้งที่เกิด)ของโรค -คุณธรรมพื้นฐานของหมอนวดไทย -การปฏิบัติตนของหมอ/ผู้นวด -มารยาทในการนวด -หลักการพื้นฐานและปฏิบัติของการนวด - หลักการพื้นฐานการค้นหาจุดนวด/ตำแหน่งต่างๆ
11-19 สิงหาคม 2555	เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ การนวดคลายเส้น 1. การนวดตัวเองแก้ปวดเมื่อย 7 อาการ - การนวดตนเองแก้ปวดศีรษะ -การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยคอ -การนวดตนเองแก้ปวดแก้ปวดเมื่อยไหล่ -การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยแขน -การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยหลัง -การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยเข่า -การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยขา

	2. การนวดถอนอมสายตาด้วยตนเอง 7 ท่า
20-21 สิงหาคม 2555	1. เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนวดคลายเส้น - แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วน ขา เข้า - แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนหลัง - แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนแขน ไหล่ - แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนคอ ศีรษะ 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันแลกเปลี่ยน เรียนรู้การนวดคลายเส้น

3. การตรวจสอบ/นิเทศ

วันที่ 10 สิงหาคม 2555 นางสุมาไร แบนน้อย ได้ตรวจเยี่ยมและนิเทศการจัดกิจกรรมนวดคลายเส้น โดยมีผู้เรียนจำนวน 13 คน ซึ่งในวันนี้ ผู้เรียน ได้เรียนรู้ ในเรื่องหลักพื้นฐานการนวดคลายเส้น ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ ความรู้ในการค้นหาสมุฏฐาน(ที่ตั้งที่เกิด)ของโรค คุณธรรมพื้นฐานของหมอนวดไทย

การปฏิบัติตนของหมอ/ผู้นวด มารยาทในการนวด หลักการพื้นฐานและปฏิบัติของการนวด หลักการพื้นฐาน การค้นหาจุดนวด/ตำแหน่งต่างๆ

วันที่ 21 สิงหาคม 2555 นางสุมาไร แบนน้อย ได้นิเทศ และตรวจเยี่ยม การจัดกิจกรรม นวดคลายเส้น มีผู้เรียนจำนวน 15 คน ซึ่งในวันนี้ ได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนคอ ศีรษะ และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิทยากรและผู้เรียนในการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ นวดคลายเส้น ซึ่งผู้เรียนมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมนวดคลายเส้น และในครั้งนี้ได้ประชุมเพื่อจะดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ นวดกดจุด

4. การปรับปรุงแก้ไข

ในการจัดกิจกรรม นวดคลายเส้น ผู้เรียนทั้ง 15 คน เป็นผู้เรียนที่เพิ่งเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนวดคลายเส้น ทำให้ค่อนข้างใช้เวลาในการอธิบาย เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนวดคลายเส้น ดังนั้น นางสุมาไร แบนน้อย ผู้นิเทศ กศน.ตำบลนาแก้ว จึงได้สรุปในการจัดกิจกรรมนวดกดจุด จะต้องจัดทำหลักสูตรให้เหมาะสมกับผู้เรียน

จากผลการดำเนินการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่าผู้เรียนมีความพึงพอใจ การเข้าร่วมกิจกรรม สังเกตได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้เรียน พบว่าผู้เรียนกระตือรือร้น สอบถามวิทยากรถึงท่าทางในการนวดคลายเส้นที่ถูกต้องและถูกวิธี

สรุปผลการประเมินความพึงพอใจ
นวดคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง

.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้ารับการอบรม
ผลการประเมิน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ผู้เข้ารับการอบรม จำนวนตามเพศ (N=15)

เพศ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ชาย	-	-
หญิง	15	100.00
รวม	15	100.00

จากตารางที่ 1 แสดงว่า ผู้เข้ารับการอบรมเป็นหญิง คือร้อยละ 100

ตารางที่ 2 ผู้เข้ารับการอบรมจำแนกตามอายุ (N=15)

อายุ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 15 ปี	-	-
15-39 ปี	3	20.00
40-59 ปี	11	73.33
60 ปีขึ้นไป	1	6.67
รวม	15	100.00

จากตารางที่ 2 แสดงว่า ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40-59 ปีขึ้นไป คือร้อยละ 73.33
รองลงมา คืออายุ 15-39 ปี ร้อยละ 20.00 และน้อยที่สุดมีอายุ 60 ปี ร้อยละ 6.67

ตารางที่ 3 ระดับการศึกษา (N=15)

ระดับการศึกษา	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ประถมศึกษา	4	26.67
มัธยมศึกษาตอนต้น	6	40.00
มัธยมศึกษาตอนปลาย	3	10.00
อื่น ๆ	2	36.00
รวม	15	100

จากตารางที่ 3 ระดับการศึกษา ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่จบระดับการศึกษาประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 26.67 รองลงมา อื่น ๆ (จากการสอบถาม ประกอบไปด้วย ปริญญาตรี , ป.4 ,และไม่จบการศึกษา) คิดเป็นร้อยละ 36.00 และน้อยที่สุดจบระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 10.00

ตารางที่ 4 อาชีพ (N=15)

อาชีพ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
รับราชการ	-	-
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	-	-
ค้าขาย	1	6.67
เกษตรกรรม	4	26.67
รับจ้าง	8	53.33
ไม่ระบุ	-	-
อื่น ๆ	2	13.33
รวม	15	100

จากการตารางที่ 4 ด้านอาชีพ ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่ประกอบ อาชีพรับจ้างคิดเป็นร้อยละ 53.33 อาชีพเกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 26.67 รองลงมาประกอบอาชีพอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 13.33 และประกอบ อาชีพน้อยสุด คืออาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 6.67

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

ตารางที่ 5 ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม(N=15)

รายการ	ระดับความคิดเห็น					
	ระดับมากที่สุด	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	15 (100)	12 (80)	3 (20)	-	-	-
2. สถานที่ดำเนินการในการจัดกิจกรรม	15 (100)	13 (86.67)	2 (13.33)	-	-	-
3. วัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม	15 (100)	13 (86.67)	2 (13.33)	-	-	-
4. เนื้อหาหลักสูตรในการจัดกิจกรรม	15 (100)	11 (73.33)	4 (26.67)	-	-	-
5. ความรู้ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมวิทยากร	15 (100)	12 (80)	3 (20)	-	-	-
6. วิธีการหรือรูปแบบของการจัดกิจกรรม	15 (100)	11 (73.33)	4 (26.67)	-	-	-
7. บรรยากาศของการจัดกิจกรรม	15 (100)	13 (86.67)	2 (13.33)	-	-	-
8. ประโยชน์ที่ได้รับในการฝึกอบรม	15 (100)	13 (86.67)	2 (13.33)	-	-	-

ความพึงพอใจของผู้เรียน

จากตาราง แสดงว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้หลักสูตรระยะสั้น การเรียนนวดคลายเส้น มีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้คิดค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 100 โดยมีหัวข้อในการประเมินดังนี้ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมคิดเป็นร้อยละ 100 สถานที่ดำเนินการในการจัดกิจกรรมคิดเป็นร้อยละ 100วัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 100 เนื้อหาหลักสูตรในการจัดกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 100ความรู้ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมวิทยากร คิดเป็นร้อยละ 100 วิธีการหรือรูปแบบของการจัดกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 100บรรยากาศของการจัดกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ100 ประโยชน์ที่ได้รับในการฝึกอบรม คิดเป็นร้อยละ 100

ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะในการจัดอบรมครั้งต่อไป

- 1.อยากให้มีการจัดกิจกรรมต่อเนื่องอีก
- 2.ควรมีการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึงในการจัดกิจกรรม

สรุปผลโครงการ อบรมหลักสูตรการนวดคลายเส้น จำนวน 50 ชั่วโมง

ผู้เข้าร่วมหลักสูตรระยะสั้น การเรียนนวดคลายเส้น จำนวน 15 คน หญิง 15 คน เรียนจบหลักสูตรการฝึกอบรม จำนวน 15 คน ผลการเรียนรู้อยู่ในระดับดี ผู้เรียนมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นวดคลายเส้น คิดเป็นร้อยละ 100 การดำเนินการจัดกิจกรรม สำเร็จบรรลุตามวัตถุประสงค์

ผลการทดสอบผู้เรียนในการฝึกปฏิบัติ นวดคลายเส้น

ดำเนินการหลักสูตร 50 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 10-21 สิงหาคม 2555 ระหว่างเวลา 09.00-15.00 น.

ณ ศูนย์นวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง ตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบ						รวมคะแนน (100)	หมายเหตุ
		ขั้นตอนการนวดคลายเส้น(10)	การนวดตัวเองแก้ปวดเมื่อย 7 อาการ(30)	การนวดนอมสายตาด้วยตนเอง 7 ท่า(30)	แนวทวนและจุดนวดพื้นฐาน (30)				
1	นางพนิดา สีนจักร์	8	25	27	28			88	ผ่าน
2	นางลำพรรณ ต๊ะถีน	8	28	27	28			91	ผ่าน
3	นางวิไลวรรณ อินบุญส่ง	9	28	27	28			92	ผ่าน
4.	นางแสงดาว ธิยา	9	26	28	28			91	ผ่าน
5.	นางมานี แข่งขัน	8	26	28	29			91	ผ่าน
6.	นางจินตนา ทิพย์มูล	9	27	28	29			93	ผ่าน
7.	นางพรศรี ปลุกใจเสือ	9	28	27	28			92	ผ่าน
8.	นางเทียมจันทร์ เด่นวิไลรุ่งโรจน์	9	26	28	28			91	ผ่าน
9.	นางอรุณศรี ศรีพรม	9	28	27	29			93	ผ่าน
10	นางอารีย์ แสงแก้ว	8	29	27	29			93	ผ่าน
11	นางปิ่นแก้ว สุริกัน	9	26	28	28			91	ผ่าน
12	นางศิริลักษณ์ ชูมีลัง	8	26	28	29			91	ผ่าน
13	นางมะลิวัลย์ สารสิงห์	9	27	28	29			93	ผ่าน
14	นางลักขณา สิงห์ทร	9	28	27	28			92	ผ่าน
15	นางพวงเพชร โอสถ	9	26	28	28			91	ผ่าน

หมายเหตุ ผู้เรียนได้คะแนน 50 ขึ้นไป จึงจะผ่านการประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ขั้นตอนการวัดคลายเส้น(10)

2. การวัดตัวเองแก้ปวดเมื่อย 7 อาการ(30)

ประกอบด้วย

- การวัดตนเองแก้ปวดศีรษะ
- การวัดตนเองแก้ปวดเมื่อยคอ
- การวัดตนเองแก้ปวดแก้ปวดเมื่อยไหล่
- การวัดตนเองแก้ปวดเมื่อยแขน
- การวัดตนเองแก้ปวดเมื่อยหลัง
- การวัดตนเองแก้ปวดเมื่อยเข่า
- การวัดตนเองแก้ปวดเมื่อยขา

3. การวัดถนอมสายตาด้วยตนเอง 7 ท่า(30)

4. แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน (30)

ประกอบด้วย

- แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วน ขา เข่า
- แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนหลัง
- แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนแขน ไหล่
- แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนคอ ศีรษะ

รายชื่อผู้ผ่านการอบรม นวดคลายเส้น

หลักสูตร 50 ชั่วโมง

ระหว่างวันที่ 10-21 สิงหาคม 2555 ระหว่างเวลา 09.00-15.00 น.

ณ ศูนย์นวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง ตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ที่	ชื่อ-สกุล	อายุ	อาชีพ	การศึกษา	ที่อยู่	หมายเหตุ
1	นางพนิดา สีนจักษ์	39	รับจ้าง	ม.ปลาย	33 หมู่ 8 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
2	นางลำพวรรณ ต๊ะถีน	40	รับจ้าง	ป.6	36 หมู่ 8 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
3	นางวิไลวรรณ อินบุญส่ง	39	รับจ้าง	ม.ปลาย	122/1 หมู่ 8 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
4	นางแสงดาว ธียา	39	รับจ้าง	ม.ต้น	66 หมู่ 6 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
5	นางมานี แข่งขัน	58	ทำนา	ม.ต้น	47/1 หมู่ 6 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
6	นางจินตนา ทิพย์มูล	42	รับจ้าง	ม.ปลาย	141 หมู่ 5 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
7	นางพรศรี ปลุกใจเสื่อ	48	รับจ้าง	ปวส.	59 หมู่ 6 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
8	นางเทียมจันทร์ เด่นวิไล รุ่งโรจน์	51	ทำนา	ป.4	82/1 หมู่ 8 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
9	นางอรุณศรี ศรีพรม	29	ทำนา	ป.6	82/3 หมู่ 8 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
10	นางอารีย์ แสงแก้ว	52	ทำนา	ป.6	92/2 หมู่ 5 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
11	นางปิ่นแก้ว สุริกัณ	51	ทำนา	ม.ศ 3	181 หมู่ 5 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
12	นางศิริลักษณ์ ชูมีลิ่ง	35	รับจ้าง	ปริญญาตรี	57/1 หมู่ 7 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
13	นางมะลิวัลย์ สารสิงห์	44	รับจ้าง	ม.ต้น	116 หมู่ 6 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
14	นางลักขณา สิงห์ทร	44	รับจ้าง	ม.ต้น	99/1 หมู่ 6 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	
15	นางพวงเพชร โอสธ	41	รับจ้าง	ม.3	5 หมู่ 7 ตำบลนาแก้ว อ. เกาะคา	

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรมการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ
การนวดคลายเส้น
หลักสูตร 50 ชั่วโมง



ก่อนการจัดกิจกรรมมีการนั่งสมาธิไหว้พระสวดมนต์
ก่อนจัดการเรียนการสอน



ภาพกิจกรรมการนิเทศและตรวจเยี่ยม
กิจกรรมการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนวดคลายเส้น



นางสุมาไร แป้นน้อย ครู กศน.ตำบล นายกเทศมนตรีตำบลนาแก้ว
กรรมการตรวจเยี่ยมและนิเทศ ร่วมตรวจเยี่ยม นิเทศ การจัด
กิจกรรมการเรียนรู้และฝึกปฏิบัตินวดคลายเส้น



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กศน.ตำบลนาแก้ว

ที่ ศธ. 0210.6702(07)/ วันที่ 1 เดือน สิงหาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเปิดสอนหลักสูตรระยะสั้น วิชาวนคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาณอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

1. เรื่องเดิม

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมานานกว่า 25 ปี ตั้งแต่ก่อนวิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจ และภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขปัญหเพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ตามนโยบายสำนักงานการศึกษาณอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย นโยบายด้านการศึกษาณอกระบบ ข้อ 1.3 การศึกษาต่อเนื่อง การศึกษาต่อเนื่อง 1) มุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาการงานและอาชีพ โดยให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาการงานและอาชีพระดับพื้นฐาน ระดับกึ่งฝีมือ และระดับฝีมือที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์จริงในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ ให้พัฒนาหลักสูตรที่หลากหลาย และทันสมัยสามารถให้บริการได้อย่างกว้างขวาง

2. ข้อเท็จจริง

กศน.ตำบลนาแก้ว ได้ร่วมกับกลุ่มนวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง และประชาชนตำบลนาแก้วที่มีความสนใจ ใฝ่เรียนใฝ่รู้ร่วมจัดเวที ณ ศูนย์นวดแผนไทย เพื่อวิเคราะห์ถึงสภาพปัญหาและความต้องการ ของกลุ่มนวดแผนไทย หมู่ 8 บ้านพระธาตุจอมปิง ตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ในการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรการนวดคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง ให้กับกลุ่มนวดแผนไทย จำนวน 15 คน

3. ข้อพิจารณา

กศน. ตำบลนาแก้ว มีความประสงค์ขออนุญาตเปิดอบรมการนวดคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง ให้กับกลุ่มนวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง และประชาชนตำบลนาแก้วที่มีความสนใจ ใฝ่เรียนใฝ่รู้ ที่ต้องการเรียนรู้ฝึกปฏิบัติการนวดคลายเส้น จำนวน 15 คน ตั้งแต่วันที่ 10-11,13-19,21 สิงหาคม 2555 ระหว่างเวลา 09.00 – 15.00 น ณ ศูนย์นวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง หมู่ 8 ตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง วิทยากร ได้แก่นางบัวเรียม มาทา โดยอนุมัติเบิกจ่ายจากเงินงบประมาณปี 2555 แผนงานโครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน รหัส 02070101 ดังนี้

1. ค่าตอบแทนวิทยากรในอัตราชั่วโมงละ 150 บาท จำนวน 50 ชั่วโมง เป็นเงิน 7,500 บาท(เจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน)

2. ค่าวัสดุดำเนินการ เป็นเงิน 1,565 บาท (หนึ่งพันห้าร้อยหกสิบห้าบาทถ้วน)

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 9,065 บาท (เก้าพันหกสิบห้าบาทถ้วน)

4. ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

1. อนุญาต

- เบิกจ่ายค่าวัสดุดำเนินการ จำนวนเงิน 1,565 บาท
- เบิกจ่ายค่าตอบแทนวิทยากร จำนวนเงิน 7,500 บาท

2. ลงนามคำสั่งแต่งตั้งวิทยากร

(นางสุมาไร แป้นน้อย)

ครู กศน.ตำบลนาแก้ว

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการฯ

(นางสาวนัตยา วุฒิธนูทอง)

ครูชำนาญการรักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

แบบขออนุญาตเปิดสอนหลักสูตรระยะสั้น

เขียนที่ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

วันที่ 1 สิงหาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเปิดสอนหลักสูตรระยะสั้น วิชาวนคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. ใบสมัครผู้เรียน | จำนวน 15 ชุด |
| 2. แผนการจัดการเรียนรู้ | จำนวน 1 ชุด |
| 3. ใบสมัครวิทยากร | จำนวน 1 ชุด |

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวไธสยา แปนน้อย ครู กศน.ตำบลนาแก้ว สังกัดศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา รับผิดชอบปฏิบัติงานในพื้นที่ตำบลนาแก้ว มีความประสงค์ขออนุญาตเปิดสอนหลักสูตรระยะสั้น วิชาวนคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการวนคลายเส้น และนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการชีวิตประจำวันและงานอาชีพ โดยขออนุญาตดำเนินการ ดังนี้

1.ขออนุญาตเปิดสอนกิจกรรมหลักสูตรระยะสั้น วิชาวนคลายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 10-11,13-19,21 สิงหาคม 2555 ระหว่างเวลา 09.00 -15.00 น. สถานที่ดำเนินการ ศูนย์นวดแผนไทย บ้านพระธาตุจอมปิง หมู่ที่ 8 ตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง โดยมีนางบัวเรียม มาทา เป็นวิทยากรผู้สอน

2. อุปกรณ์การเรียนการสอนที่มีอยู่แล้ว คือ

- | | |
|-----------------|---|
| 2.1 เบาะนวด | ได้จาก ศูนย์นวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง ตำบลนาแก้ว |
| 2.2 แก้วพลาสติก | ได้จาก ศูนย์นวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง ตำบลนาแก้ว |

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าจะดำเนินการเปิดสอนหลักสูตรระยะสั้น ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของทางราชการทุกประการ จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวไธสยา แปนน้อย)

ครู กศน.ตำบลนาแก้ว



คำสั่งศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา
ที่ /2555
เรื่อง แต่งตั้งวิทยากรหลักสูตรระยะสั้น วิชาวนดคล้ายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง

ด้วย ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา จะเปิดสอนหลักสูตรระยะสั้น วิชาวนดคล้ายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง ณ ศูนย์นวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง หมู่ที่ 8 ตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ฉะนั้น อาศัยระเบียบสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยการจัดการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรระยะสั้น ที่ 489/2551 ลงวันที่ 21 เมษายน 2551 เรื่องการมอบอำนาจให้ผู้อำนวยความสะดวกสถานศึกษา ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ ปฏิบัติราชการแทน จึงแต่งตั้งให้ นางบัวเรียม มาทา เป็นวิทยากรผู้สอน หลักสูตรระยะสั้นวิชาวนดคล้ายเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 10-11, 13-19, 21 สิงหาคม 2555 ระหว่างเวลา 09.00-15.00 น. โดยได้รับค่าตอบแทนตามหนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0526.7/17844 ลงวันที่ 14 พฤษภาคม 2550

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 10 - 21 สิงหาคม 2555

สั่ง ณ วันที่ สิงหาคม พ.ศ. 2555

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการฯ

(นางสาวนาตยา วุฒินุทอง)

ครูชำนาญการรักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

หลักสูตรวิชา นวดคลายเส้น

ข้อมูลพื้นฐานและเหตุผลความจำเป็นในการจัดหลักสูตร

การนวดคลายเส้น เป็นการเริ่มต้นสู่แนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งการใช้ยา ฉีดยา หรือ ผ่าตัดในภาวะปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การนวดมีจุดประสงค์เพื่อรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเป็นหลัก ซึ่งอาจเกิดจากการอยู่นิ่งๆ จนการไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก หรือจากการใช้งานมากเกินไป และอาการอื่นๆ อาจเกิดขึ้นตามหลังความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ เหล่านั้น อาทิ เช่น การปวดศีรษะที่มีต้นเหตุจากมีการดึงตัวของกล้ามเนื้อคอมาก แต่ไม่ได้มุ่งที่รักษาที่มีต้นเหตุจากข้อโดยตรง หรือความผิดปกติของกล้ามเนื้อที่มีสาเหตุจากที่อื่น เช่น ปลายประสาท สมอง หรือโรคอื่นๆ เช่น เบาหวานโรคติดเชื้อ การนวดคลายเส้น เป็นวิธีนวดและบริหารข้อต่อ ได้แก่ ส่วนศีรษะ คอ ไหล่ แขน หลัง เข่า ขา

หลักการของหลักสูตร

1. ศึกษาหลักพื้นฐานการนวดคลายเส้น
2. เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนวดคลายเส้น

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

1. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการนวดคลายเส้น
2. ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันและงานอาชีพ

โครงสร้างหลักสูตร การนวดคลายเส้น

ที่	ชื่อหน่วย (หรือวิชา/หัวข้อ/หัวเรื่อง)	เวลาเรียน (ชั่วโมง)
1.	หลักพื้นฐานการนวดคลายเส้น -ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ -ความรู้ในการค้นหาสมุฏฐาน(ที่ตั้งที่เกิด)ของโรค -คุณธรรมพื้นฐานของหมอนวดไทย -การปฏิบัติตนของหมอ/ผู้นวด -มารยาทในการนวด -หลักการพื้นฐานและปฏิบัติของการนวด - หลักการพื้นฐานการค้นหาจุดนวด/ตำแหน่งต่างๆ	3
2.	1.คำแนะนำการฝึก เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนวด 2.การนวดตัวเองแก้ปวดเมื่อย 7 อาการ - การนวดตนเองแก้ปวดศีรษะ -การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยคอ -การนวดตนเองแก้ปวดแก้ปวดเมื่อยไหล่ -การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยแขน -การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยหลัง -การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยเข่า -การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยขา	21

	3. การนวดถอนมสายตาด้วยตนเอง 7 ท่า	
ที่	ชื่อหน่วย (หรือวิชา/หัวข้อ/หัวเรื่อง)	เวลาเรียน (ชั่วโมง)
3.	เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนวด 1 แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วน ขา เข่า 2 แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนหลัง 3 แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนแขน ไหล่ 4 แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนคอ ศีรษะ	26
รวม		50

คำอธิบายรายวิชา / หัวเรื่อง

1. หลักพื้นฐานการนวดคลายเส้น
 - ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์
 - ความรู้ในการค้นหาสมุฏฐาน(ที่ตั้งที่เกิด)ของโรค
 - คุณธรรมพื้นฐานของหมอนวดไทย
 - การปฏิบัติตนของหมอ/ผู้นวด
 - มารยาทในการนวด
 - หลักการพื้นฐานและปฏิบัติของการนวด
 - หลักการพื้นฐานการค้นหาจุดนวด/ตำแหน่งต่างๆ
2. คำแนะนำการฝึก
- 3.การนวดตัวเองแก้ปวดเมื่อย 7 อาการ
 - การนวดตนเองแก้ปวดศีรษะ
 - การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยคอ
 - การนวดตนเองแก้ปวดแก้ปวดเมื่อยไหล่
 - การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยแขน
 - การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยหลัง
 - การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยเข่า
 - การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยขา
4. การนวดถอนมสายตาด้วยตนเอง 7 ท่า
- 5.เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนวด
 - 5.1 แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วน ขา เข่า
 - 5.2 แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนหลัง
 - 5.3 แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนแขน ไหล่
 - 5.4 แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนคอ ศีรษะ

รายละเอียดคำอธิบาย รายวิชานวดคลายเส้น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการนวดคลายเส้น
2. เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันและงานอาชีพ

ขอบเขตเนื้อหา

1. หลักพื้นฐานการนวดคลายเส้น
 - ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์
 - ความรู้ในการค้นหาสมุฏฐาน(ที่ตั้งที่เกิด)ของโรค
 - คุณธรรมพื้นฐานของหมอนวดไทย
 - การปฏิบัติตนของหมอ/ผู้นวด
 - มารยาทในการนวด
 - หลักการพื้นฐานและปฏิบัติของการนวด
 - หลักการพื้นฐานการค้นหาจุดนวด/ตำแหน่งต่างๆ
2. คำแนะนำการฝึก
3. การนวดตัวเองแก้ปวดเมื่อย 7 อาการ
 - การนวดตนเองแก้ปวดศีรษะ
 - การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยคอ
 - การนวดตนเองแก้ปวดแก้ปวดเมื่อยไหล่
 - การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยแขน
 - การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยหลัง
 - การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยเข่า
 - การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยขา
4. การนวดถอนอมสายตาด้วยตนเอง 7 ท่า
5. เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนวด
 - 5.1 แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วน ขา เข่า
 - 5.2 แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนหลัง
 - 5.3 แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนแขน ไหล่
 - 5.4 แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนคอ ศีรษะ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขึ้นกำหนดสภาพปัญหาความต้องการในการเรียนรู้

- กำหนดประเด็นปัญหาเรื่องความหมาย ความสำคัญของการนวดคลายเส้น
- วิทยากรและผู้เรียนร่วมสร้างความเข้าใจ หลักพื้นฐานการนวดคลายเส้น ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ ความรู้ในการค้นหาสมุฏฐาน(ที่ตั้งที่เกิด)ของโรค คุณธรรมพื้นฐานของหมอนวดไทย การปฏิบัติตนของหมอ/ผู้นวด มารยาทในการนวด หลักการพื้นฐานและปฏิบัติของการนวด และหลักการพื้นฐานการค้นหาจุดนวด/ตำแหน่งต่างๆ

2. ขั้นแสวงหาความรู้และการจัดการเรียนรู้

-นำข้อมูลรายละเอียดการนวดคลายเส้น มาวางแผนร่วมกัน

-เปิดโอกาสให้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หลักพื้นฐานการนวดคลายเส้น

3. ขั้นปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนวดคลายเส้น ดังนี้

1.การนวดตัวเองแก้ปวดเมื่อย 7 อาการ

- การนวดตนเองแก้ปวดศีรษะ

-การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยคอ

-การนวดตนเองแก้ปวดแก้ปวดเมื่อยไหล่

-การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยแขน

-การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยหลัง

-การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยเข่า

-การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยขา

2.. การนวดถอนอมสายตาด้วยตนเอง 7 ท่า

3. แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วน ขา เข่า

4. แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนหลัง

5. แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนแขน ไหล่

6. แนวนวดและจุดนวดพื้นฐาน ส่วนคอ ศีรษะ

3. ผู้เรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การนวดคลายเส้น

4.. ร่วมกันสรุปผล การนวดคลายเส้น

4. ขั้นประเมินผลการเรียนรู้

-วิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมสร้างเกณฑ์การประเมินการเรียนรู้

-วิทยากรตัดสินผลการเรียนรู้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

สื่อการเรียนการสอน

1. คู่มือการนวดคลายเส้น

2. หนังสือ สื่อ สิ่งพิมพ์ ตำราเรียน แบบเรียน อินเทอร์เน็ต และแหล่งเรียนรู้ต่างๆ

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ
- สังเกตการให้ความร่วมมือในการจัดกระบวนการเรียนรู้ - การซักถาม - การตอบคำถาม - การแสดงความคิดเห็น -การทดสอบการนวดคลายเส้นในท่าต่างๆ	แบบสังเกตพฤติกรรม รายบุคคล

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาขนาดกลางเส้น หลักสูตร 50 ชั่วโมง

ระหว่างวันที่ 10-21 สิงหาคม 2555 ระหว่างเวลา 09.00-15.00 น.

ณ ศูนย์นวดแผนไทยบ้านพระธาตุจอมปิง ตำบลนาแก้ว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ว/ด/ป	เวลาจัด (ชั่วโมง)	รายละเอียดเนื้อหาวิชาที่จัด	วัตถุประสงค์	วิธีสอนและกิจกรรม	สื่อ	วัดผล	ผลงาน
10-11 ส.ค. 55	09.00-15.00 น.	-ความรู้ที่ ผู้นวดควรทราบ - ความรู้ในการเป็นหมอนวด -อุปกรณ์ที่ใช้ในการนวด - จรรยาบรรณผู้นวด	- เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ การเป็นผู้นวดที่ดี	-วิทยากรแนะนำ สถานที่วัสดุอุปกรณ์ ในการนวด บรรยายให้ความ ความรู้เกี่ยวกับ การ เป็นผู้นวดที่ดี -การแต่งกายและ บุคลิกภาพ -การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ ดี -ข้อควรปฏิบัติของผู้ นวด -มารยาทขณะนวด	- รูปภาพ โปสเตอร์ -เอกสาร ประกอบการ เรียนรู้	สังเกต -ความตั้งใจ -ความสนใจ -ใบบันทึกผล การเรียนรู้ บรรยายจุดบน ฝ่าเท้า	-แบบบันทึก สรุปการจุดบน ฝ่าเท้า

แผนการเรียนรู้ การนวดแผนไทย จำนวน 50 ชั่วโมง

ว/ด/ป	เวลาจัด (ชั่วโมง)	รายละเอียดเนื้อหาวิชาที่	จัด วัตถุประสงค์	วิธีสอนและกิจกรรม	สื่อ	วัดผล	ผลงาน
12 ส.ค 55	09.00-15.00 น.	-อวัยวะในกายของมนุษย์	- เพื่อ ใ้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจอวัยวะภายในของร่างกาย	-วิทยากร บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับอวัยวะภายในของร่างกาย -อวัยวะภายในส่วนต้น -อวัยวะภายในส่วนลึก	โปสเตอร์ - รูปภาพอวัยวะภายในส่วนต้น -อวัยวะภายในส่วนลึก -โครงสร้างกระดูก	สังเกต -ความตั้งใจ -ความสนใจ -ใบบันทึกผลการเรียนรู้	-แบบบันทึกผลการเรียนรู้
13 ส.ค 55	09.00-15.00 น.	-ข้อระวังและข้อห้ามในการนวด - หลักสำคัญในการนวด	เพื่อ ใ้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจข้อห้ามและข้อระวังในการนวด	วิทยากร บรรยาย -หลักสำคัญในการนวด ข้อระวังและข้อห้ามในการนวด จุดอ่อนต่างๆ ศีรษะ ใบหน้า คอ ไหล่ รักแร้ ต้นแขน ข้อศอก ข้อมือ หลัง ท้อง สะโพก ข้อเท้า หน้า แข้ง ข้อเท้าและเท้า	เอกสาร ประกอบการเรียนรู้	สังเกต -ความตั้งใจ -ความสนใจ -ใบบันทึกผลการเรียนรู้	-แบบบันทึกผลการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้ การนวดแผนไทย จำนวน 50 ชั่วโมง

ว/ด/ป	เวลาจัด (ชั่วโมง)	รายละเอียดเนื้อหาวิชาที่	จัด วัตถุประสงค์	วิธีสอนและกิจกรรม	สื่อ	วัดผล	ผลงาน
14 ส.ค 55	09.00-15.00 น.	เส้นเอ็นในร่างกาย -เส้นเอ็นใหญ่ ในร่างกาย 10 เส้น	เพื่อให้ผู้เรียนมี ความรู้ความเข้าใจ เส้นเอ็นใหญ่ ใน ร่างกาย 10 เส้น	วิทยากร บรรยาย -เส้นเอ็นใหญ่ ในร่างกาย 10 เส้น 1.เส้นอิทาฝ่ายซ้าย .เส้นอิทาฝ่ายขวา 2.เส้นปิงคลาฝ่ายซ้าย .เส้นปิงคลาฝ่ายขวา 3.เส้นสุมนา 4.เส้นกาลธารี 5.เส้นสหสังขะ(จักรมุ ซ้าย 6.เส้นทวาริ (จักรมุขวา) 7.เส้นจันทฐังโสตซ้าย 8.เส้นรุทังโสตขวา 9.เส้นลิจินิ 10.เส้นสุขุมัง	เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้	สังเกต -ความตั้งใจ -ความสนใจ -ใบบันทึกผล การเรียนรู้	-แบบบันทึก ผลการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้ การวาดแผนไทย จำนวน 50 ชั่วโมง

ว/ด/ป	เวลาจัด (ชั่วโมง)	รายละเอียด เนื้อหาวิชาที่	วัตถุประสงค์	วิธีสอนและกิจกรรม	สื่อ	วัดผล	ผลงาน
15 ส.ค 55	09.00-15.00 น	จุดและหลักการ กดบีบนวด -การนวดเท้า -การนวดเท้าถึง ข้อเข่า	เพื่อให้ผู้เรียนมี ความรู้และเข้าใจ ทักษะในการนวด เท้า	วิทยากร บรรยาย -ขั้นตอนวิธีการนวดเท้า วิทยากร สาธิต -การนวด -การวางมือ -ตำแหน่งที่ จะนวด -แรงที่ ใช้ในการนวด -เวลาในการนวด ผู้เรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติ โดยวิทยากรคอยให้คำแนะนำ	เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้ -รูปภาพ ขั้นตอนการ นวดเท้า	สังเกต -ความตั้งใจ -ความสนใจ -ใบบันทึกผล การเรียนรู้	-แบบบันทึก ผลการเรียนรู้
16 ส.ค 55	09.00-15.00 น	การนวดคลาย เส้นขาด้านใน การนวดคลาย เส้นขาด้านนอก	เพื่อให้ผู้เรียนมี ความรู้และเข้าใจ ทักษะในการนวด คลายเส้นขาด้านใน และด้านนอก	วิทยากร บรรยาย -ขั้นตอนวิธีการนวด วิทยากร สาธิต -การนวด -การวางมือ -ตำแหน่งที่ จะนวด ผู้เรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติโดยวิทยากรคอยให้คำแนะนำ	-รูปภาพ ขั้นตอนการ นวดคลายเส้น ขาด้านใน การนวดคลาย เส้นขาด้าน นอก	สังเกต -ความตั้งใจ -ความสนใจ -ใบบันทึกผล การเรียนรู้	-แบบบันทึก ผลการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้ การวาดแผนไทย จำนวน 50 ชั่วโมง

ว/ด/ป	เวลาจัด (ชั่วโมง)	รายละเอียด เนื้อหาวิชาที่ จัด	วัตถุประสงค์	วิธีสอนและกิจกรรม	สื่อ	วัดผล	ผลงาน
17 ส.ค 55	09.00-15.00 น	การวาดเส้นผ่าน หัวเข่าถึงประตูลม การวาดเข่า ถึงขา สะโพก ลำตัว การวาดแขน - ฝ่า มือ	เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ และเข้าใจทักษะใน การวาดเส้นผ่านหัวเข่า ถึงประตูลม	วิทยากร บรรยาย -ขั้นตอนวิธีการวาด วิทยากร สาธิต -การวาด -การวางมือ -ตำแหน่งที่ จะวาด -แรงที่ ใช้ในการวาด -เวลาในการวาด ผู้เรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติ โดยวิทยากรคอยให้คำแนะนำ	เอกสารประกอบ การเรียนรู้ -รูปภาพขั้นตอน การวาด	สังเกต -ความตั้งใจ -ความสนใจ -ไบบันทึก ผลการ เรียนรู้	-แบบบันทึก ผลการเรียนรู้
18 ส.ค 55	09.00-15.00 น	การวาดท่านอน ตะแคง การวาดตัดท่า นอนหงาย	เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจและมี ทักษะในการวาดท่า นอนตะแคง	วิทยากร บรรยาย -ขั้นตอนวิธีการวาด วิทยากร สาธิต -การวาด -การวางมือ -ตำแหน่งที่ จะวาด -แรงที่ ใช้ในการวาด -เวลาในการวาดผู้เรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติ โดยวิทยากรคอยให้คำแนะนำ	เอกสารประกอบ การเรียนรู้ -รูปภาพขั้นตอน การวาด	สังเกต -ความตั้งใจ -ความสนใจ -ไบบันทึก ผลการ เรียนรู้	-แบบบันทึก ผลการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้ การวัดแผนไทย จำนวน 50 ชั่วโมง

ว/ด/ป	เวลาจัด (ชั่วโมง)	รายละเอียดเนื้อหาวิชาที่	จัด	วัตถุประสงค์	วิธีสอนและกิจกรรม	สื่อ	วัดผล	ผลงาน
19 ส.ค 55	09.00-15.00 น	การวัดตัดทำนอนคว่ำ การวัดทำนั่ง		เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และมีทักษะในการ วัดตัดทำนอนคว่ำ และมีทักษะในการ วัดตัดทำนั่ง	วิทยากร บรรยาย -ขั้นตอนวิธีการวัด วิทยากร สาธิต -การวัด -การวางมือ -ตำแหน่งที่ จะวัด ผู้เรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติโดย วิทยากรคอยให้คำแนะนำ	เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้ -รูปภาพ ขั้นตอนการ วัด	สังเกต -ความตั้งใจ -ความสนใจ -ใบบันทึกผล การเรียนรู้	-แบบบันทึก ผลการเรียนรู้
20 ส.ค 55	09.00-15.00 น	วัดและประเมินผลทักษะการ วัด		1.เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการวัดแผน ไทย 2. ทดสอบ วัดและ ประเมินผลทักษะ การวัด	วัดและประเมินผลผลการ เรียน ทดสอบความรู้การวัด แผนไทย	แบบ ทดสอบ	สังเกต -ความตั้งใจ -ความสนใจ	-แบบทดสอบ -ทักษะการ วัดแผนไทย

ผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายจรณชัย วรรณทอง

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอเกาะคา

ผู้รวบรวม/เรียบเรียง

นางสุมาไร แป้นน้อย

ครู กศน.ตำบล

นางบัวเรียม มาทา

วิทยากร

ผู้ออกแบบปก

นางสุมาไร แป้นน้อย

ครู กศน.ตำบล

ผลิตโดย

กศน.ตำบลนาแก้ว

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเกาะคา

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดลำปาง

