

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวด
สปาเกลือและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. อาจารย์ ดร.กฤษฎา วรพิน | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี |
| 2. อาจารย์กาญจนา สังข์ผาด | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี |
| 3. อาจารย์ลาวัณย์ น้อยวงศ์ | เจ้าหน้าที่การแพทย์ทางเลือก (การนวดแผนไทย)
โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี
และอาจารย์สมาคมแพทย์แผนไทยศูนย์เพชรบุรี-ประจวบคีรีขันธ์ |

ที่ ศธ ๐๕๕๕.๑๑/ว ๔๔๐



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
๗๖๐๐๐

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.กฤษฎา วรพิน

ด้วย นางสาวศรินยา นามมัน รหัสนักศึกษา ๕๗๕๑๔๗๐๐๗ เป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นเรื่องการนวดสปาเกลือ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา ทองนิล เป็นประธานที่ปรึกษา ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์แล้วนั้น

ในการนี้ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบไปด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา ทองนิล)
คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

สำนักงานคณบดี
โทร. ๐๓๒-๗๐๘-๖๒๑

ที่ ศธ ๐๕๕๕.๑๑/ ๖ ๔๔๐



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
๗๖๐๐๐

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์กาญจนา สังข์ผาค

ด้วย นางสาวศรินยา นามมัน รหัสนักศึกษา ๕๗๔๑๔๗๐๐๗ เป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นเรื่องการนวดสปาเกลือ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา ทองนิล เป็นประธานที่ปรึกษา ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์แล้วนั้น

ในการนี้ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา ทองนิล)
คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

สำนักงานคณบดี

โทร. ๐-๓๒๔๔-๓๓๐๐

โทรสาร ๐-๓๒๔๔-๓๒๖๗

ที่ ศธ ๐๕๕๕.๑๑/ ๖ ๔๔๐



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
๗๖๐๐๐

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาววันย์ น้อยวงศ์

ด้วย นางสาวศรินยา นามมัน รหัสนักศึกษา ๕๗๔๑๔๗๐๐๗ เป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นเรื่องการนวดสปาเกลือ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา ทองนิล เป็นประธานที่ปรึกษา ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์แล้วนั้น

ในการนี้ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา ทองนิล)
คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

สำนักงานคณบดี
โทร. ๐-๓๒๔๔-๓๓๐๐
โทรสาร ๐-๓๒๔๔-๓๒๖๗

ตารางที่ 1 ค่าความเหมาะสม (IOC) ของแบบประเมินหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง การนวดสปาเกลือ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือและการเห็นคุณค่าของตนเอง ของ นักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ			$\frac{\sum R}{N}$	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง การนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างทักษะอาชีพและการเห็นคุณค่าของตนเอง ของนักเรียนในโรงเรียนบางขุนไทร						
1.1	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรท้องถิ่นมีความชัดเจนเข้าใจง่าย	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
1.2	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรท้องถิ่นสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
1.3	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรท้องถิ่นสอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
1.4	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรส่งเสริมการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
1.5	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรเหมาะสมกับวัยผู้เรียน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
1.6	จุดมุ่งหมายของหลักสูตรส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ ความรู้ ความรู้สึก และการปฏิบัติ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2. โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง การนวดสปาเกลือ เพื่อเสริมสร้างทักษะอาชีพและการเห็นคุณค่าของตนเอง ของนักเรียนในโรงเรียนบางขุนไทร						
2.1	โครงสร้างของหลักสูตร มีความเหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
2.2	โครงสร้างของหลักสูตรสอดคล้องกับแนวทางการจัดการเรียนการสอน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.3	โครงสร้างของหลักสูตรสามารถทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.4	โครงสร้างของหลักสูตรจัดได้เหมาะสมกับเวลาเรียน	+1	+1	0	0.67	สอดคล้อง

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ			$\frac{\sum R}{N}$	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
2.5	โครงสร้างของหลักสูตรจัดได้เหมาะสมกับเนื้อหา	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.6	เนื้อหาของหลักสูตรจัดได้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.7	เนื้อหาที่กำหนดไว้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.8	เนื้อหาของหลักสูตรมีความชัดเจน ไม่สับสนและน่าสนใจ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.9	เนื้อหาความหลักสูตรมีความยากง่ายเหมาะสมกับวัย	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
2.10	การแบ่งเนื้อหาของหลักสูตรสอดคล้องกับแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

3. การจัดการเรียนการสอน

3.1	เรียงลำดับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้เหมาะสม	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.2	กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.3	กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมกับเนื้อหา	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.4	กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมกับเวลา	+1	+1	0	0.67	สอดคล้อง
3.5	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
3.6	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ			$\frac{\sum R}{N}$	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
3.7	จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักสูตรการนวดสปาเกลือสอดคล้องกับสภาพท้องถิ่นและชุมชน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.8	จัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยให้ผู้เรียนได้ไปปฏิบัติจริง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.9	จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักสูตรการนวดสปาเกลือนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

4. สภาพแวดล้อม สื่อ อุปกรณ์ของหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง การนวดสปาเกลือ เพื่อเสริมสร้างทักษะอาชีพ และการเห็นคุณค่าของตนเอง ของนักเรียนในโรงเรียนบางขุนไทร

4.1	สภาพแวดล้อมของชุมชนหรือท้องถิ่นมีความต้องการต่อการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรนี้ อาคารสถานที่เอื้อต่อการจัดการเรียนการสอน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4.2	เอกสารประกอบหลักสูตรจัดทำได้เหมาะสมและเพียงพอต่อการจัดการเรียนการสอน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4.3	สื่อและวัสดุอุปกรณ์การเรียนการสอน จัดได้เหมาะสมกับเนื้อหา	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4.4	สื่อและวัสดุอุปกรณ์การเรียนการสอน จัดได้เหมาะสมกับวัยผู้เรียน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

5. การวัดและการประเมินผลของหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง การนวดสปาเกลือ เพื่อเสริมสร้างทักษะอาชีพ และการเห็นคุณค่าของตนเอง ของนักเรียนในโรงเรียนบางขุนไทร

5.1	การวัดและการประเมินผลการเรียนเหมาะสมกับโครงสร้างหลักสูตร	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
5.2	การวัดและการประเมินผลการเรียนเหมาะสมกับเนื้อหา	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ			$\frac{\sum R}{N}$	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
5.3	การวัดและการประเมินผลการเรียน เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน	0	+1	+1	0.67	สอดคล้อง
5.4	การวัดและการประเมินผลการเรียน สอดคล้องกับจุดประสงค์	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
5.5	ใช้เครื่องมือวัดและประเมินผลได้ เหมาะสม	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตารางที่ 2 ค่าความเหมาะสม (IOC) ของแบบประเมินความสามารถในการนวดสปาเกลือของ
นักเรียนโรงเรียน วัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ			$\frac{\sum R}{N}$	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	การเตรียมวัสดุอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2	การปฏิบัติตามขั้นตอนการนวด	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3	การปฏิบัติตามขั้นตอนการกดจุด	0	+1	+1	0.67	สอดคล้อง
4	ใช้เวลาในการนวดได้เหมาะสม	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5	การจัดเก็บวัสดุ อุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตารางที่ 3 ค่าความเหมาะสม (IOC) แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียน
วัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ			$\frac{\sum R}{N}$	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2	ฉันรู้ลึกว่าฉันทำอะไรสำเร็จเสมอ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3	ฉันเป็นคนที่มีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4	ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5	ครอบครัวของฉันใส่ใจในความรู้สึกของฉัน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6	ครอบครัวเห็นความสำคัญในกิจกรรมที่ฉันทำ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7	ฉันเป็นคนที่ไม่เคียดแค้นกับครอบครัว	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8	ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดทุกคนในครอบครัวจะนึกถึงฉันเสมอ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9	ฉันเต็มใจที่จะปฏิบัติตามกฎของโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10	ฉันให้ความร่วมมือกับกิจกรรมของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
11	ฉันมีผลการเรียนอยู่ในระดับน่าพอใจ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
12	ฉันเป็นคนกล้าแสดงออก	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
13	เพื่อน ๆ นิยมชมชอบความสามารถของฉัน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
14	ความประพฤติของฉันเป็นที่ไว้วางใจของครู	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
15	ครูมักมอบหมายให้ฉันทำงานสำคัญของโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตารางที่ 4 ค่าความเหมาะสม (IOC) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน หลังใช้หลักสูตร
เรื่องการนวดสปาเกลือ

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ			$\frac{\sum R}{N}$	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1. ด้านวัตถุประสงค์						
1.1	ความชัดเจนของวัตถุประสงค์และหลักการ	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
1.2	ความสอดคล้องกับวิสัยทัศน์และ วัตถุประสงค์ของโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
1.3	ความสอดคล้องกับพันธกิจของโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
1.4	ความสอดคล้องกับความต้องการของ นักเรียน	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
1.5	ความสอดคล้องกับสภาพสังคมปัจจุบัน	+1	+1	+1	0.67	สอดคล้อง
2. ด้านเนื้อหา						
2.1	เนื้อหาที่ใช้ประกอบการสอนมี ความสอดคล้องกับชุมชน ท้องถิ่น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.2	เนื้อหาที่ใช้ประกอบการสอนมี ความสอดคล้องกับหลักสูตร	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.3	เนื้อหาที่สอนมีความน่าสนใจและทันสมัย	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
2.4	เนื้อหาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่าง เหมาะสม	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.6	ใช้เป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพได้	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3. ด้านการจัดกิจกรรม						
3.1	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเน้น ผู้เรียนเป็นสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.2	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเน้นให้ นักเรียนได้ทำงานร่วมกัน	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
3.3	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทำให้ นักเรียนเชื่อมโยงความรู้ทางทฤษฎีสู่ การปฏิบัติจริง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ			$\frac{\sum R}{N}$	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
3.4	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเน้นให้นักเรียนคิดเป็น ทำเป็น และรู้จักแก้ปัญหา	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.5	มีการสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมและจรรยาบรรณในวิชาชีพ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

4. ด้านการวัดและการประเมินผล

4.1	การวัดผลและประเมินผลก่อนเรียนระหว่างเรียน และหลังเรียน เพื่อพัฒนาความสามารถของผู้เรียน	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
4.2	การวัดผลและประเมินผลการเรียนการสอนเหมาะสมกับผลการเรียนรู้	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
4.3	การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
4.4	การวัดผลและประเมินผลการเรียนตามศักยภาพของผู้เรียนและตามสภาพจริง	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
4.5	การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้เครื่องมือวัดประเมินได้เหมาะสม	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง

ตารางที่ 5 ค่าความเหมาะสม (IOC) ของแบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้ เรื่อง การนวดสปาเกลือ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้	ผู้เชี่ยวชาญ			$\frac{\sum R}{N}$	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
ข้อที่ 1	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 2	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 3	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
ข้อที่ 4	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 5	1+	0	+1	0.67	สอดคล้อง
ข้อที่ 6	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 7	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 8	0	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 9	0	+1	+1	0.67	สอดคล้อง
ข้อที่ 10	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
ข้อที่ 11	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 12	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 13	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
ข้อที่ 14	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 15	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 16	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 17	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 18	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 19	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
ข้อที่ 20	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง

ตารางที่ 6 การหาค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผล
การเรียนรู้ เรื่อง การนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือ
ของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

ค่าความยาก (Difficulty) และ ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)

ข้อ ค่าความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) ข้อ ค่าความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r)

1	0.69	0.38	11	0.75	0.50
2	0.75	0.38	12	0.75	0.50
3	0.75	0.38	13	0.56	0.38
4	0.75	0.38	14	0.75	0.38
5	0.69	0.25	15	0.50	0.25
6	0.75	0.50	16	0.69	0.25
7	0.75	0.25	17	0.75	0.38
8	0.69	0.38	18	0.69	0.25
9	0.75	0.25	19	0.75	0.25
10	0.75	0.25	20	0.69	0.63

ค่าความยากง่าย (p) 0.50 – 0.75 ค่าอำนาจจำแนก (r) 0.25 – 0.63

ค่าความเชื่อมั่น (สูตร KR-20) = 0.81

ตารางที่ 7 ผลการประเมินผลการเรียนรู้ เรื่อง การนวดสปาเกลือ

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00001	15.5714	14	.85163	.22761
	VAR00002	25.5714	14	.51355	.13725

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	VAR00001 & VAR00002	14	.075	.798

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig.
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00001 - VAR00002	10.0000	.96077	.25678	10.5547	9.4453	38.944	13	.000

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือเก็บเครื่องมือ

ที่ ศธ ๐๕๕๕.๓๑/๐๐๑



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
๗๖๐๐๐

๔ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

จำนวน ๑๔ ฉบับ

ด้วย นางสาวศรินยา นามมัน รหัสนักศึกษา ๕๗๔๑๔๗๐๐๗ เป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นเรื่องการนวดสปาเกลือ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือ และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)" โดยมี ผศ.ดร.ปัญญา ทองนิล เป็นประธานที่ปรึกษา ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์แล้วนั้น

ในการนี้ นักศึกษาได้ดำเนินการถึงขั้นเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน อนุญาตให้นักศึกษาได้เก็บข้อมูล และขอสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยกับบุคลากรในหน่วยงานของท่าน ซึ่งผลการเก็บ ข้อมูลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา ทองนิล)
คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

สำนักงานคณบดีคณะครุศาสตร์
โทร. ๐-๓๒๔๔-๓๓๐๐ ต่อ ๑๒๐๒

ภาคผนวก ค

หลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือ
และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

หลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถ
ในการนวดสปาเกลือและการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)



นางสาวศรินยา นามมัน
โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี
สำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาเพชรบุรี เขต 1

**หลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถ
ในการนวดสปาเกลือและการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)**

.....

1. ข้อมูลพื้นฐาน

โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) ที่ตั้ง หมู่ที่ 10 ตำบลบางขุนไทร อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรีเขต 1 เขตพื้นที่บริการ 5 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1, 2, 3, 8 และ 10 เปิดสอนในระดับชั้นอนุบาล 1 ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา) มีผู้บริหาร 1 คน ครูประจำการ 18 คน และอัตราจ้าง 5 คน

2. วิสัยทัศน์

โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) มุ่งมั่นในการจัดการศึกษาเพื่อให้นักเรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษา มีคุณธรรมนำความรู้ รักความเป็นไทย มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถเรียนรู้เทคโนโลยีที่จำเป็นตามศักยภาพ ครูมีมาตรฐานวิชาชีพ และชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา

3. พันธกิจ

1. พัฒนาและส่งเสริม สนับสนุนการจัดการศึกษาให้ประชากรวัยเรียนทุกคนได้รับการศึกษาอย่างมีคุณภาพโดยการพัฒนาผู้เรียนเป็นสำคัญเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต ให้เป็นบุคคลที่มีความรู้ คุณธรรม ความสามารถตามมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐานและการพัฒนาสู่คุณภาพระดับสากล
2. ส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
3. ส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
4. ส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย
5. ส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

6. ส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์ และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

7. ส่งเสริมพัฒนาให้ครูทุกคนสามารถจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างครูมืออาชีพ

8. ส่งเสริมให้ผู้ปกครองชุมชนท้องถิ่นให้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา

9. ส่งเสริมการพัฒนาสื่อ เทคโนโลยีและแหล่งเรียนรู้ในโรงเรียนและชุมชนให้เอื้อต่อการพัฒนาผู้เรียน

**หลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถ
ในการนวดสปาเกลือและการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)**

แนวคิด

การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นมีความสำคัญและจำเป็นว่าควรจัดการเรียนรู้อย่างไร เพื่อให้การจัดการศึกษาบรรลุผลตามจุดหมายที่กำหนดไว้ เพราะการจัดการศึกษาที่พัฒนามาจากท้องถิ่น ชุมชน ที่เป็นการสนองความต้องการทั้งชุมชน และผู้เรียน ที่สามารถพัฒนาองค์ความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาท้องถิ่นตนเอง จนเกิดการสนับสนุนท้องถิ่น ชุมชน ส่งผลด้านสังคม และเศรษฐกิจ การประกอบอาชีพมีความสำคัญในวิถีชีวิตและการดำรงชีพในปัจจุบันอย่างมาก เพราะอาชีพเป็นการสร้างรายได้เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว การมีอาชีพที่ดีและมั่นคงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สร้างครอบครัวได้โดยปกติสุข และทำให้เกิดความน่าเชื่อถือในสังคม ทำให้กิจกรรมสังคมมีการเคลื่อนไหวไปได้อย่างต่อเนื่อง ความสำคัญของการจัดการเรียนรู้การอาชีพที่มีต่อผู้เรียนนั้นทำให้ผู้เรียนรู้จักอาชีพต่าง ๆ ที่มีอยู่ รู้จักตนเองในด้านของความสามารถและความสนใจ และทำให้ผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานในการทำงานมากยิ่งขึ้น โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) อยู่ในเขตอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งถือเป็นแหล่งผลิตเกลือที่ใหญ่ที่สุดของประเทศไทย เกลือ มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อรา และแบคทีเรีย โดยเฉพาะดอกเกลือ ซึ่งมีความเข้มข้นอยู่ 20% ทำให้ไม่เกิดระคายเคืองต่อผิวหนัง แต่ถ้าเป็นเกลือจะมีความเข้มข้น 25% และจากการศึกษาแหล่งเรียนรู้ในท้องถิ่นร้านเกลือทะเลกังหันทองผลิตภัณฑ์ชุมชน ต.บางแก้ว อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี มีผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเกลือ และยังอยู่ใกล้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางขุนไทรซึ่งมีหมอนวด และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบลบางขุนไทรซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) ที่สามารถถ่ายทอดความรู้ ทักษะการนวดสปาเกลือให้กับนักเรียนได้ เพื่อเป็นการสร้างทักษะอาชีพโดยใช้ทรัพยากร และแหล่งเรียนรู้ในชุมชน จึงได้จัดทำหลักสูตรท้องถิ่นเรื่อง การนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) ซึ่งได้พัฒนาขึ้นตามหลักเกณฑ์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 กระทรวงศึกษาธิการ โดยจัดทำในกิจกรรมชุมนุมการนวดสปาเกลือ ซึ่งจะเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริง จนเกิดทักษะการทำงาน และมีเจตคติที่ดีในการทำงานและการประกอบอาชีพในชุมชนของตนเองอย่างมีความสุข และมีองค์ประกอบหลักสูตร ดังนี้ แนวคิด หลักการ จุดหมาย ผลการเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชา โครงสร้างหลักสูตร ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ เวลาเรียน แนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ และแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อมุ่งพัฒนาความรู้และทักษะปฏิบัตินวดสปาเกลือ จนเกิดเจตคติที่ดี ใน

การเห็นคุณค่าและตระหนักถึงความสำคัญของท้องถิ่น จนเกิดความภาคภูมิใจในท้องถิ่น จนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

หลักการ

หลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือ และการเห็นคุณค่าของตนเอง ของนักเรียน โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) มีหลักการเหมือนกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ที่สำคัญคือ

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสดำเนินการศึกษ้อย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัยครอบคลุม ทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

จุดหมาย

มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ มีทักษะในการทำงาน มีเจตคติที่ดีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่องการนวดสปาเกลือและเห็นคุณค่าความสำคัญของท้องถิ่น จนเกิดความภาคภูมิใจ ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะพื้นฐานในการนวดสปาเกลือ มีนิสัยรักการทำงาน และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะการนวดสปาเกลือไปใช้ประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการนวดสปาเกลือและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าและตระหนักถึงความสำคัญของท้องถิ่น จนเกิดความภาคภูมิใจในท้องถิ่น

คำอธิบายกิจกรรมชุมนุมการนวดสปาเกลือ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 20 ชั่วโมง ภาคเรียนที่ 2/2561

.....

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาของการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ คุณธรรมและจรรยาบรรณของวิชาชีพสำหรับผู้นวด อธิบายวิธีการ ขั้นตอนกระบวนการจุดสะท้อนฝ่าเท้าและความสัมพันธ์กับอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ประโยชน์และข้อควรระวังของการนวดฝ่าเท้า

วิเคราะห์ ขั้นตอน กระบวนการทำงานเลือกใช้ วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ ได้อย่างเหมาะสมกับงาน โดยคำนึงถึงความคุ้มค่า มีประสิทธิภาพ ปฏิบัติการนวดสปาเกลือตามขั้นตอน ตามกระบวนการกลุ่ม การนำเสนอผลงาน และมีแนวทางการประกอบอาชีพเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและเพิ่มรายได้ระหว่างเรียน มีนิสัยรักการทำงาน นำความรู้ไปสู่การปฏิบัติเป็นแนวทางในการช่วยเหลือตนเองและพึ่งตนเองได้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ เจตคติ ที่ดีในการประกอบอาชีพ เห็นความสำคัญของการสร้างอาชีพ ทำงานด้วยความตั้งใจ อดทน รู้จักแก้ปัญหาหาอย่างมีเหตุผล จนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

1. บอกประวัติความเป็นมาของการนวดฝ่าเท้า
2. อธิบายความหมายของการนวดฝ่าเท้าและการนวดสปาเกลือ
3. อธิบายประโยชน์ของการนวดสปาเกลือ
4. อธิบายคุณธรรมและจรรยาบรรณของวิชาชีพสำหรับผู้นวด
5. บอกส่วนประกอบ โครงสร้างฝ่าเท้าและจุดสะท้อนฝ่าเท้า
6. อธิบายจุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า
7. เห็นประโยชน์ของการกดจุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า
8. เลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์ และบำรุงรักษาเครื่องมือที่ใช้ในการนวดสปาเกลือ
9. อธิบายขั้นตอนในการนวดสปาเกลือ
10. ปฏิบัติการนวดสปาเกลือ

ตารางที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้/ผลการเรียนรู้/เวลาเรียน

แผน การจัดการเรียนรู้ เรื่อง	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
			ความรู้	ปฏิบัติ
1.ตามรอยเท้า	1.บอกประวัติ ความเป็นมา ของการนวดฝ่าเท้า 2.อธิบายความหมาย ของการนวดฝ่าเท้า และการนวดสปาเกลือ 3.อธิบายประโยชน์ ของการนวดสปาเกลือ 4.อธิบายคุณธรรม และจรรยาบรรณของ วิชาชีพสำหรับผู้นวด	(ทดสอบวัดผลการเรียนรู้ก่อน เรียนหลักสูตร เรื่องการนวดสปา เกลือ) - ประวัติความเป็นมาของการนวด ฝ่าเท้า - ความหมายของการนวดฝ่าเท้า และการนวดสปาเกลือ - ประโยชน์ของการนวดสปาเกลือ - คุณธรรมและจรรยาบรรณของ วิชาชีพสำหรับผู้นวด	1 1	
2.เจาะสะท้อนร่าง	5.บอกส่วนประกอบ โครงสร้างฝ่าเท้าและ จุดสะท้อนฝ่าเท้า 6.อธิบายจุดสะท้อน อวัยวะของร่างกายบน ฝ่าเท้า 7.เห็นประโยชน์ ของการกดจุดสะท้อน อวัยวะของร่างกาย บนฝ่าเท้า	- ส่วนประกอบของโครงสร้าง ฝ่าเท้าและจุดสะท้อนฝ่าเท้า - จุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบน ฝ่าเท้า - ประโยชน์ของการกดจุดสะท้อน อวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า	1	1

ตารางที่ 1 (ต่อ)

แผน การจัดการเรียนรู้ เรื่อง	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
			ความรู้	ปฏิบัติ
3.วางเครื่องมือ	8.เลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์ และ บำรุงรักษาเครื่องมือที่ ใช้ในการนวดสปา เกลือ	- การเลือกใช้ บำรุงรักษาและ การจัดเก็บวัสดุที่ใช้ในการนวด สปาเกลือ	1	
4.สื่อด้วยมือ และไม้	9.อธิบายขั้นตอนใน การนวดสปาเกลือ 10.ปฏิบัติการนวด สปาเกลือ	- ขั้นตอนของการนวดสปาเกลือ ตามหลักวิธีการ - ปฏิบัติการนวดสปาเกลือ (ทดสอบวัดผลการเรียนรู้หลัง เรียน หลักสูตร เรื่องการนวดสปา เกลือ)		15
รวม			20 ชั่วโมง	

แนวทางการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 โดยพัฒนาผู้เรียนให้เกิดสมรรถนะ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรให้สอดคล้องกับผลการเรียนรู้
2. การจัดการเรียนรู้และกิจกรรม ควรจัดให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. การจัดการเรียนรู้แบบสาธิต และเน้นการฝึกทักษะ กระบวนการคิด การวางแผนจัดการ และประยุกต์ความรู้มาใช้ โดยจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ จนเกิดความชำนาญ รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และการเห็นคุณค่าในตนเอง

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ ใบงาน
2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีความรู้เกี่ยวกับการนวด
3. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การนวดสปาเกลือ

การวัดและการประเมินผล

ในการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้การสอนหลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือ และการเห็นคุณค่าของตนเองของนักเรียน โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) ให้ครูผู้สอนประเมินผลเมื่อสอนจบในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ถ้าผู้เรียนไม่สามารถผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ จะต้องจัดให้มีการสอนซ่อมเสริมและประเมินซ้ำอีกครั้งหนึ่ง การวัดผลประเมินผลเพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนเน้นให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติงานเป็นกระบวนการตามผลการเรียนรู้ในแผนการสอนและบันทึกผลการประเมินไว้ เพื่อสรุปผลการประเมินในการวัดระดับคุณภาพ โดยใช้วิธีการสังเกตผลการปฏิบัติงาน ดังนี้

การสังเกตผลการปฏิบัติงาน ใช้แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนในเรื่องต่อไปนี้

การนวดเป็น มืองค์ประกอบ ดังนี้

1. มีความสามารถในการนวด คือการรู้จักเตรียมความพร้อมก่อนลงมือนวด และดำเนินการนวดตามขั้นตอนได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

2. มีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น คือการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

มีนิสัยรักการทำงาน มืองค์ประกอบดังนี้

1. มีความรู้ความสามารถในการทำงาน เช่น รู้จักงาน วางแผนและวิธีการแก้ปัญหา
2. มีเจตคติที่ดีต่องาน หมายถึง มีความสนใจ ตั้งใจ เอาใจใส่และสนุกกับการทำงาน ทำงานเองโดยไม่ต้องรอคำสั่งและมีวิธีทำงานที่ประสิทธิภาพ

3. มีนิสัยในการทำงาน ได้แก่ มีความรับผิดชอบ ขยัน ซื่อสัตย์ อดทน มีระเบียบวินัยและพึ่งตนเอง

หน่วยที่ 1 ตามรอยเท้า

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ประวัติความเป็นมาของการนวดสปาเกลือ เวลา 2 ชั่วโมง
วันที่ เดือน พ.ศ. 2561 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระสำคัญ

การนวดสปาเกลือ มีประวัติความเป็นมาที่คนไทยได้นำศาสตร์และศิลป์เพื่อใช้ในการบำบัด
สุขภาพในสังคมไทย มาช้านาน ปัจจุบันได้มีองค์กร หน่วยงานหลายแห่งได้ริเริ่มฟื้นฟูการนวดสปาเกลือ
ให้แพร่หลายให้มีความยั่งยืนสืบไป

ผลการเรียนรู้

1. บอกประวัติความเป็นมาของการนวดฝ่าเท้า
2. อธิบายความหมายของการนวดฝ่าเท้าและการนวดสปาเกลือ
3. อธิบายประโยชน์ของการนวดสปาเกลือ
4. อธิบายคุณธรรมและจรรยาบรรณของวิชาชีพสำหรับผู้นวด

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้
 - 1.1 ประวัติความเป็นมาของการนวดฝ่าเท้า
 - 1.2 ความหมายของการนวดฝ่าเท้าและการนวดสปาเกลือ
 - 1.3 ประโยชน์ของการนวดสปาเกลือ
 - 1.4 คุณธรรมและจรรยาบรรณของวิชาชีพสำหรับผู้นวด
2. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด
 - 2.1 ทักษะการแสวงหาความรู้
 - 2.2 กระบวนการคิด การให้เหตุผล การจำแนก การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

สรุปความรู้

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์
ใฝ่เรียนรู้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เรื่อง การนวดสปาเกลือ
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนากับบริบทโรงเรียน ชุมชน วิสัยทัศน์ จุดหมายของโรงเรียน
3. สนทนาถึงอาการเจ็บป่วยที่สามารถรักษาได้ด้วยการนวด หรือที่บ้านของนักเรียนเคยนวดกันเองภายในครอบครัวหรือไม่
4. ผู้สอนเล่าเรื่องการนวดที่ใช้ในการรักษาโรคในสมัยโบราณ

ขั้นสอน

1. แบ่งกลุ่มให้นักเรียนศึกษาเกี่ยวกับประวัติและความเป็นมา ความหมาย และประโยชน์ของการนวดสปาเกลือ คุณธรรมและจรรยาบรรณของวิชาชีพสำหรับผู้นวด แล้วร่วมแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
 - การนวดเข้ามามีบทบาทในประเทศไทยได้อย่างไร
 - การนวดมีประโยชน์อย่างไร
 - การนวด หมายถึงอะไร
 - การนวดในปัจจุบันมีกี่ประเภท อะไรบ้าง
 - คุณธรรมและจรรยาบรรณ หมายถึงอะไร
 - คุณธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพสำหรับผู้นวด มีความสำคัญอย่างไร
2. ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในห้องเรียน

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ดังนี้ การนวดในประเทศไทย ประโยชน์ของการนวดสปาเกลือต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และ คุณธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพสำหรับผู้นวด

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง ประวัติความเป็นมา ความหมายและประโยชน์ของการนวดสปาเกลือ และ คุณธรรมและจรรยาบรรณของวิชาชีพสำหรับผู้นวด
2. ใบงาน เรื่อง ประโยชน์ของการนวดสปาเกลือ คุณธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพสำหรับผู้นวด
3. แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้ก่อนเรียน เรื่อง การนวดสปาเกลือ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ทดสอบวัดผลการเรียนรู้ก่อนเรียน
2. ประเมินผลงานกลุ่ม
3. ตรวจใบงาน

เครื่องมือ

1. แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้ก่อนเรียน
2. แบบประเมินผลงานกลุ่ม
3. แบบประเมินใบงาน

เกณฑ์การประเมิน

ผลการเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1.บอกประวัติความเป็นมาของการนวดฝ่าเท้า 2.อธิบายความหมายของการนวดฝ่าเท้าและการนวดสปาเกลือ 3.อธิบายประโยชน์ของการนวดสปาเกลือ 4.อธิบายคุณธรรมและจรรยาบรรณของวิชาชีพสำหรับผู้นวด	1. ทดสอบวัดผลการเรียนรู้ก่อนเรียน 2. ประเมินผลงานกลุ่ม 3. ตรวจใบงาน	1. แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้ก่อนเรียน 2. ใบงานกลุ่ม 3. ใบงาน	- การให้คะแนน 2 เนื้อหาถูกต้องครบถ้วน 1 เนื้อหาถูกต้องบางส่วน 0 เนื้อหาไม่ถูกต้องเลย

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน (ระบุนรายชื่อนักเรียนที่เป็นปัญหาหรือต้องได้รับการแก้ไข)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวศรินยา นามมัน)

...../...../.....

ใบความรู้
เรื่อง ประวัติความเป็นมาของการนวดสปาเกลือ



กิจกรรมชุมนุม การนวดสปาเกลือ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 เวลา 1 ชั่วโมง

ประวัติ ความเป็นมาของการนวด

การนวดนับเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนไทยที่สืบทอดกันมา ซึ่งจะเห็นว่าการนวดมีบทบาทในการรักษาโรคตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยมีจุดเริ่มต้นมาจากการช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว เช่น สามีนวดให้ภรรยา ภรรยาช่วยนวดให้สามี ลูกหลานนวดให้พ่อแม่ หรือปู่ย่า ตายาย มีการใช้วิธีต่าง ๆ หรืออุปกรณ์ในการนวด เพื่อช่วยให้ใช้น้ำหนักได้มากขึ้น เช่น นมสาว ไม้กดจุดจนได้รับความนิยมและเชื่อถือจนเกิดอาชีพหมอนวดในที่สุด จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์เกี่ยวกับการนวดที่เก่าแก่ที่สุด คือ ศิลาจารึกสมัยสุโขทัยที่ขุดพบที่ป่ามะม่วง ตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหง มีรอยจารึกเป็นรูปการรักษาโดยการนวด เมื่อถึงยุคสมัย กรุงศรีอยุธยา รัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช การแพทย์แผนไทยเจริญรุ่งเรืองมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนวดไทย จนมีปรากฏในทำเนียบศักดินา ข้าราชการฝ่ายทหารและพลเรือนที่ตราขึ้นในปี พ.ศ. 1998 มีการแบ่งกรมหมอนวดเป็นฝ่ายขวา – ซ้าย เป็นกรมๆ ที่ค่อนข้างใหญ่ มีหน้าที่ความรับผิดชอบมากและต้องใช้หมอนมากกว่ากรมอื่น ๆ ต่อมาในสมัยรัตนโกสินทร์ การแพทย์แผนไทยได้สืบทอดรูปแบบต่อจากสมัยอยุธยา แต่เอกสารและวิชาความรู้บางส่วนได้สาบสูญไป เนื่องจากภาวะสงครามทั้งถูกจับไปเป็นเชลย อีกส่วนหนึ่งด้วยแต่อย่างไรก็ตาม หมอกลางบ้านและหมอพระที่อยู่ตามหัวเมืองยังมีอีกเป็นจำนวนมาก จึงถ่ายทอดระดมในชั้นหลังพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ทรงโปรดปั้นรูปถวายคัดค้น ซึ่งเป็นรูปหล่อด้วยสังกะสีผสมดินบุก เพิ่มเติมจนครบ 80 ท่าและจารึกสรรพวิชาการนวดไทยลงบนแผ่นหินอ่อน 60 ท่า แสดงถึงจุดนวดอย่างละเอียดระดับบนผนังศาลารายและบนเสาหินภายในวัดโพธิ์ ต่อมารัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จากหลักฐานการแบ่งส่วนราชการยังคงมีกรมหมอนวดเช่นเดียวกับสมัยอยุธยา และทรงโปรดให้หมอยาและหมอนวดถวายการรักษาความเจ็บป่วยยามทรงประจวร แม้เสด็จประพาสแห่งใดจะต้องมีหมอดวยงานนวดทุกครั้ง ได้ชำระตำราการนวดไทยและเรียกตำราแพทย์หลวงหรือแพทย์ในพระราชสำนัก ครั้งเมื่อการแพทย์แผนตะวันตกเข้ามาในสังคมไทยการนวดจึงหมดบทบาทจากราชสำนักในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวส่วนหมอนวดแบบชาวบ้านยังคงใช้การนวดแบบดั้งเดิมที่ได้รับการเรียนรู้สืบทอดจากบรรพบุรุษ

ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเป็นศาสตร์ที่ถือกำเนิดมาจากชาวอียิปต์และชาวจีนโบราณกว่า 5,000 ปีมาแล้ว และได้แพร่หลายไปยังหลายๆ ประเทศในเวลาต่อมา จนมาถึงประเทศไทยซึ่งเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา สืบเนื่องมาจากประชาชนชาวไทยเริ่มให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้นและหันมาพึ่งพิงวิธีการรักษาแบบแผนโบราณอันได้แก่ การรักษาโดยใช้ยาสมุนไพร การฝังเข็ม ประคบสมุนไพร นวดไทย นวดกดจุดสะท้อนเท้า และวิธีอื่นๆ อีกมากมาย แทนการรับประทานยาปฏิชีวนะ ซึ่งการรักษาดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นเป็น

ทางเลือกหนึ่งในการรักษาตนเองที่เป็นที่ยอมรับกันมากในหมู่ประชาชนชาวไทยโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนวดเท้า นั้นมีผู้ให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะถึงเห็นได้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการนวดเท้า และสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การนวดเท้าเป็นวิธีการทางธรรมชาติโดยมิได้ใช้อุปกรณ์ใด ๆ จึงไม่ก่อให้เกิดอันตราย ประหยัดและปลอดภัย เป็นที่ประจักษ์กันมานานหลายปีแล้วว่า การนวดให้ผลการรักษาได้ ปัจจุบันการนวดกดจุดสะท้อนเท้าจึงจัดอยู่ใน “แพทย์ทางเลือก” (สมบุญ รุ่งโรจน์สกุลพร, 2560)

ความหมายและประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า

การนวดฝ่าเท้า คือ การนวดหรือการกระทำที่ฝ่าเท้าเพื่อป้องกันและรักษาโรคที่เกิดขึ้นในร่างกาย

ผลจากการนวดเท้า

อันดับแรกต้องตรวจสอบดูตำแหน่งที่มีปมใต้ผิวหนังบริเวณเท้าเรียกปมนี้ว่า “Crystalline” หรือ “Gritty” อยู่ใต้ผิวหนังลึกลงไป ถ้าอยู่ตำแหน่งตรงใดก็จะ หมายถึงอวัยวะตามแผนผังบนฝ่าเท้านั้นมีปัญหา ซึ่งปมเหล่านี้เมื่อกดลงไปจะรู้สึกเจ็บมากแม้จะกดเบาๆ ก็ตาม

การกดเพื่อรักษา ใช้ขอบของนิ้วกดลงไปแล้วหมุนนิ้วตามเข็มนาฬิกา กดลงไปลึก ๆ โดยมีทำให้เจ็บ แล้วเน้นจุดที่เจ็บอย่างสั้น ๆ แล้วพัก ในการใช้นิ้วกดบางคนใช้กำมือให้นิ้วกางยื่นออกมา ใช้ข้อนิ้วกดแทนนิ้วหัวแม่มือและบางรายใช้ไม้ทำเป็นแท่งกาะบาด ใช้ปลายม้นเรียบกดแทนนิ้ว เป็นเครื่องทุ่นแรง แต่กรณีดังกล่าวต้องควบคุมน้ำหนักให้ดี อาจทำให้เจ็บมาก และเป็นอันตรายต่อเส้นเอ็นที่เท้าได้

ประโยชน์ของการนวด

1. สามารถจัดความกดดันและเมื่อยตึงของกล้ามเนื้อ
2. ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย และคลายเครียด
3. เป็นเสมือนการล้างพิษทางผิวหนัง ช่วยกระตุ้นให้เกิดการขับของเสียออกมาทางผิวหนัง
4. ช่วยกระตุ้นให้เลือดมีการไหลเวียนได้ดีไปยังทั่วทุกส่วน
5. กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท
6. ปรับความสมดุลให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ
7. เพิ่มพลังงานและสมรรถภาพการทำงานภายในของอวัยวะต่าง ๆ
8. กระตุ้นเซลล์ผิวหนัง จึงมีผลให้ผิวพรรณแข็งแรงเปล่งปลั่งกระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์ มีผลต่อฮอร์โมนและอารมณ์ของคนเราช่วยให้สมองคลายเครียด ทำให้อ่อนหลับได้ง่ายขึ้น
9. เพิ่มพลังสมอง แก้ไขปัญหาความจำ
10. มีผลต่อข้อและเอ็นต่าง ๆ ทำให้เคลื่อนไหวดี มีความยืดหยุ่นพอเหมาะ

11. บำบัดหรือบรรเทาความเจ็บไข้ไม่สบายต่าง ๆ

12. ปรับความสมดุลของฮอร์โมน

คุณธรรมและการแต่งกายสำหรับผู้นวด

1. มีเมตตาจิตต่อคนไข้

2. ไม่โลภ

3. ไม่โอ้อวดวิชา

4. ไม่ปิดบังความเขลาของตนเอง

5. ไม่ปิดบังความดีของผู้อื่น

6. ไม่หวังหรือกีดกันหมออื่น

7. ไม่ลู่อำนาจแก่อกติทั้ง 4 คือ ฉันทาคติ (รักใคร่พอใจ) โมหาคติ (หลง) โทสาคติ (โกรธ)

ภยากติ (กลัว)

8. ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม 8

9. มีความละเอียดรอบาป

10. ไม่เป็นคนเกียจคร้าน เพอเธอ มั่งง่าย

11. มีความละเอียดสุขุม มีสติใคร่ครวญ

12. ไม่มัวเมาบายนมุข

หมอนวดไทยจกต้องมีมารยาทในขณะปฏิบัติหน้าที่ ดังนี้

ข้อ 1. ก่อนทำการนวดผู้ป่วย ควรสำรวจจิตใจให้เป็นสมาธิ ระลึกคุณครูอาจารย์ การวะผู้ป่วย แล้วซักถามอาการ ตรวจวินิจฉัย (จับชีพจร นับการหายใจ ฯลฯ) แล้วจึงทำการนวดตามแบบแผน

ข้อ 2. มีจิตใจเมตตา ตั้งปณิธานที่จะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์

ข้อ 3. ควรแต่งกายให้สะอาด รัดกุม และสุภาพเรียบร้อย

ข้อ 4. ให้รักษาความสะอาดของมือ ทั้งก่อนและหลังนวด รวมทั้งรักษาความสะอาดของเครื่องมือเครื่องใช้ในการนวด

ข้อ 5. เวล่านวดให้นั่งห่างจากผู้ป่วยพอสมควร เมื่อนวดข้างซ้ายควรนั่งข้างซ้าย นวดข้างขวาควรนั่งข้างขวา ไม่ควรคร่อมตัวผู้ป่วยถ้าไม่จำเป็น

ข้อ 6. อย่าหายใจรดตัวผู้ป่วย

ข้อ 7. ขณะทำการนวดผู้ป่วย ห้ามสูบบุหรี่ ห้ามรับประทานอาหารหรือสิ่งใด ๆ

ข้อ 8. ขณะทำการนวด ควรระมัดระวังในการนวดให้เหมาะสม เช่น ไม่พุดให้ผู้ป่วยตกใจ สะเทือนใจหรือหวาดกลัว ต้องสังเกตและซักถามอาการในขณะนวดเป็นนิจ ควรหยุดนวดเมื่อผู้ป่วยบอกให้พัก

ข้อ 9. ไม่ควรนวดผู้ป่วยที่เพิ่งรับประทานอาหารมาไม่ถึง 30 นาที

ข้อ 10. ไม่รังเกียจผู้มารับการกดจุด ต้องทำให้เต็มความสามารถของตน

ผู้ที่รับการกดจุดสะท้อนควรปฏิบัติอย่างไร

เวลาที่มีอาการเจ็บป่วย ทุกคนย่อมจะมีความวิตกกังวลและไม่สบายใจ สภาพจิตใจในขณะนั้นเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งในการรักษา ดังนั้นเพื่อให้การกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าเกิดผลดีต่อร่างกาย ทุกคนจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ต้องมีความเชื่อมั่น

การกดจุดฝ่าเท้า เป็นการรักษาแบบธรรมชาติ ไม่มีการใช้ยาหรือสารเคมีใด ๆ ที่จะเข้าไปในร่างกาย และทำให้เกิดอาการแพ้ต่าง ๆ ขึ้นจึงขอให้ทำจิตใจให้สบาย ไม่ต้องวิตกกังวล ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองและวิชาการกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้านี้ว่า จะช่วยปรับความสมดุลของธาตุประจำอวัยวะภายในร่างกาย สุขภาพก็จะดีขึ้น

2. ต้องมีความอดทน

อวัยวะใดในร่างกายที่เจ็บป่วยจะมีผลถึงจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้า ดังนั้นเมื่อมีการกดจุดสะท้อนของอวัยวะนั้น จึงมีความเจ็บปวดมากขึ้นอยู่กับอาการของโรคมามากหรือน้อยเช่นกัน ผู้ที่มารับการกดจุดสะท้อนไม่นานนักเพราะหลังการกดจุดสะท้อน ก็ไม่มีอาการใด ๆ ในบริเวณที่ถูกกด จะมีแต่ความสบายเกิดขึ้น ยิ่งกดบ่อย ๆ อาการเจ็บปวดจะหายไปไม่ใช่เพราะความเคยชิน แต่เพราะอวัยวะของจุดสะท้อนนั้นดีขึ้น

3. ต้องมีเวลาและความกระตือรือร้น

อาการของโรคบางอย่าง การกดจุดสะท้อนไม่สามารถรักษาให้หายได้ในครั้งเดียว จะต้องใช้เวลารักษาอย่างต่อเนื่อง ผู้ที่รับการกดจุดสะท้อนจะต้องมีเวลาให้กับตนเอง และมีความกระตือรือร้นที่จะรักษาตนเองให้หายขาดจากโรคร้ายไข้เจ็บ มิใช่เพียงแต่รู้สึกสบายขึ้นบ้าง ก็ไม่มีเวลาหรือเลิกรักษาถ้าอาการของโรคมีมากขอแนะนำให้เรียนรู้วิธีการกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้านี้ด้วยตนเองและหมั่นทำให้กับตนเองอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง จะเป็นผลดีแก่ตนเองอย่างรวดเร็ว

ใบงาน

ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประวัติและความเป็นมา ความหมาย และประโยชน์ของการนวดสปาเกลือ คุณธรรมและจรรยาบรรณของวิชาชีพสำหรับผู้นวด เป็นแผนภาพความคิด พร้อมส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ชื่อ..... เลขที่

ชื่อ..... เลขที่

ชื่อ..... เลขที่

หน่วยที่ 2 เกษะท่อนร่าง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ส่วนประกอบของโครงสร้างฝ่าเท้าและจุดสะท่อนฝ่าเท้า เวลา 1 ชั่วโมง

วันที่ เดือน พ.ศ. 2561

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

.....

สาระสำคัญ

ในการนวดสปาเกื่อนั้น สิ่งที่สำคัญอยู่ที่ลักษณะการนวดด้วยมือ และไม่กดจุดบนจุดสะท่อนฝ่าเท้า เพราะการนวดแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการนวดด้วย ดังนั้นเพื่อให้ผลของการนวดมีประสิทธิภาพ ผู้นวดจึงต้องมีความรู้เรื่องจุดสะท่อนฝ่าเท้าที่มีความสัมพันธ์กับร่างกายมนุษย์

ผลการเรียนรู้

1. บอกส่วนประกอบโครงสร้างฝ่าเท้าและจุดสะท่อนฝ่าเท้า

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้
 - 1.1 ส่วนประกอบของโครงสร้างฝ่าเท้า
2. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด
 - 2.1 ทักษะการแสวงหาความรู้
 - 2.2 กระบวนการคิด การให้เหตุผล การจำแนก การจัดระบบความคิดเป็นความรู้
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์
ใฝ่เรียนรู้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนดูภาพเกี่ยวกับลักษณะการนวดฝ่าเท้าแบบต่าง ๆ ให้นักเรียนคนละภาพ
2. สนทนาซักถามเกี่ยวกับภาพโดยใช้คำถาม ดังนี้
 - นักเรียนเคยเห็นภาพแบบนี้หรือไม่
 - ที่บ้านของนักเรียนเคยนวดฝ่าเท้าให้กันบ้างหรือไม่ ถ้าเคยนวดให้กันนิยมนวดกัน

แบบใด

ขั้นตอน

1. นักเรียนทุกคนร่วมกันร้องเพลงจุดสะท้อนบนฝ่าเท้าพร้อมแสดงท่าทางประกอบ
2. นักเรียนจับคู่ ศึกษาเอกสารใบความรู้ เรื่อง ส่วนประกอบของโครงสร้างฝ่าเท้า และทดลองฝึกปฏิบัติจุดสะท้อนฝ่าเท้าด้วยตนเองให้ครบทุกขั้นตอนจนคิดว่าสามารถปฏิบัติได้คล่องแคล่วและเป็นแบบอย่างกับผู้อื่นได้ ครบทุกขั้นตอนโดยไม่ต้องดูแบบ เพื่อออกไปนำเสนอหน้าชั้นเรียนโดยครูสุ่มตัวแทนแค่ 1 คน
3. ให้นักเรียนแต่ละคู่ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน จนคิดว่าจะสามารถปฏิบัติขั้นตอนลักษณะการกดจุดตำแหน่งเขตสะท้อนฝ่าเท้า ได้ถูกต้อง และสามารถเป็นแบบอย่างได้

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ดังนี้ ส่วนประกอบของโครงสร้างฝ่าเท้าและจุดสะท้อนบนฝ่าเท้าโดยร้องและแสดงท่าประกอบเพลง

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง ส่วนประกอบของโครงสร้างฝ่าเท้า

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

เครื่องมือ

แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน

เกณฑ์การประเมิน

ผลการเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1.บอกส่วนประกอบ โครงสร้างฝ่าเท้าและ จุดสะท้อนฝ่าเท้า	1. ตรวจใบงาน	1. ใบงาน	การให้คะแนน 2 เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วน 1 เนื้อหาถูกต้อง บางส่วน 0 เนื้อหาไม่ถูกต้องเลย

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน (ระบุนรายชื่อนักเรียนที่เป็นปัญหาหรือต้องได้รับการแก้ไข)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

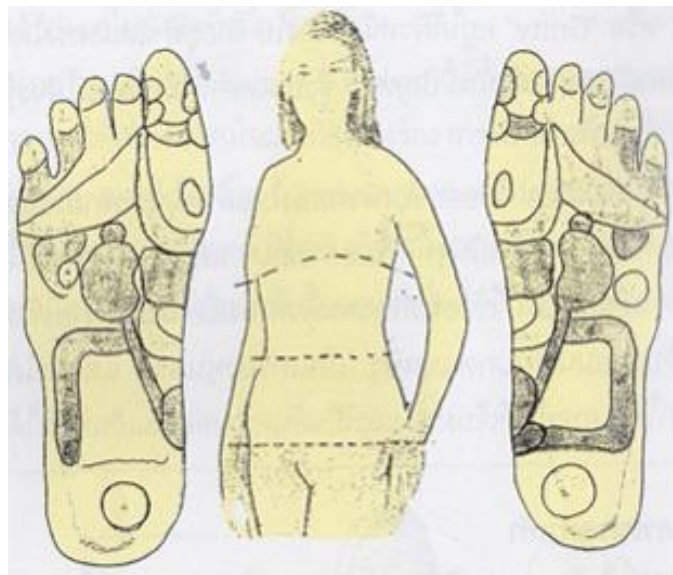
.....

ลงชื่อ.....

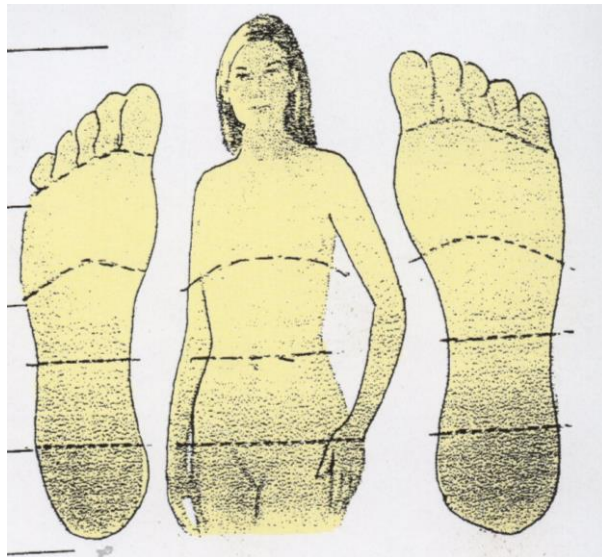
(นางสาวศรินชา นามมั่น)

...../...../.....

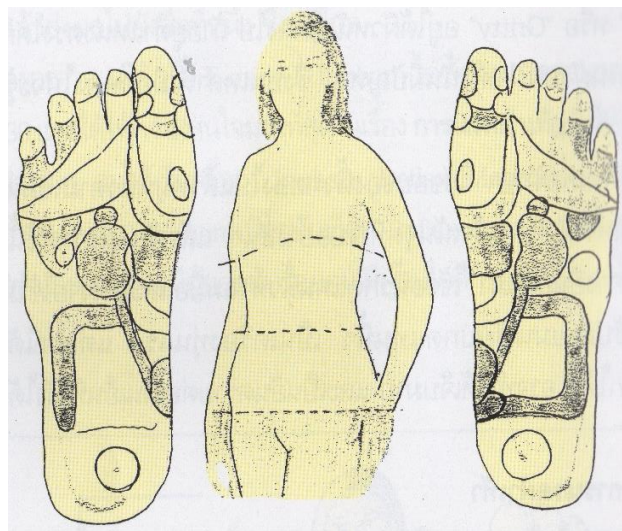
ใบความรู้
เรื่อง ส่วนประกอบโครงสร้างฝ่าเท้า

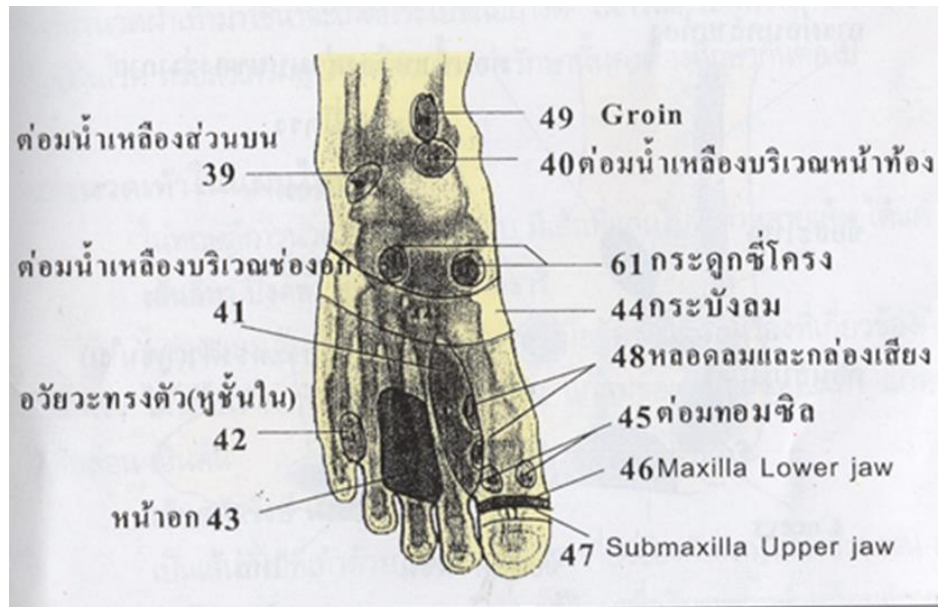


กิจกรรมชุมนุม การนวดสปาเกลือ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 เวลา 1 ชั่วโมง

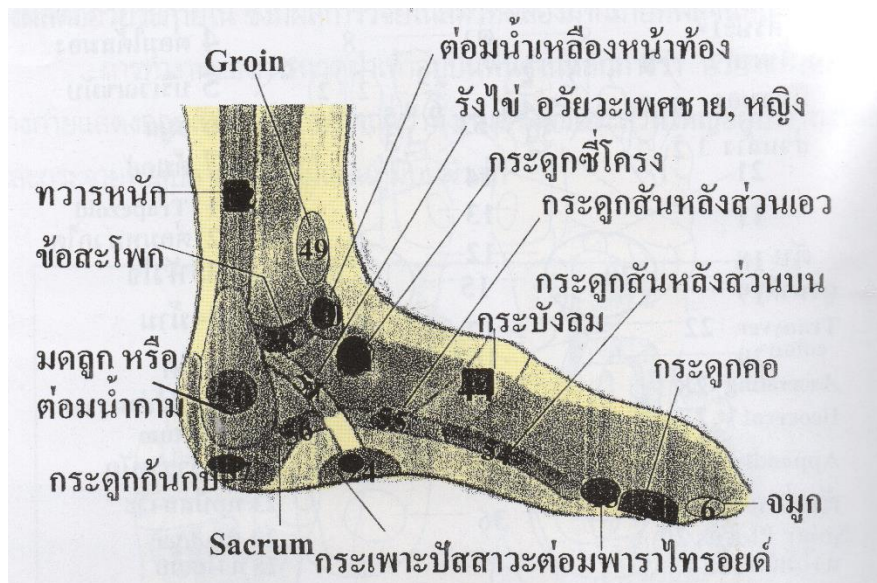


แสดงรายละเอียดฝ่าเท้าสัมพันธ์กับอวัยวะ

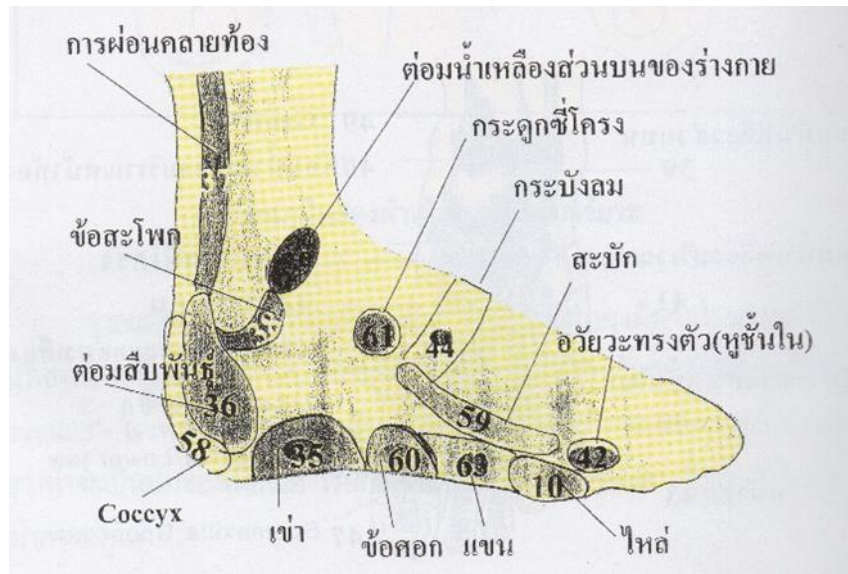




แสดงจุดเกี่ยวกับอวัยวะบนหลังเท้า



แสดงจุดเกี่ยวกับอวัยวะบนเท้าด้านใน



แสดงจุดเกี่ยวกับอวัยวะบนเท้าด้านนอก

ที่มา : มุลินธิแพทย์แผนไทยพัฒนา. (2544). คู่มืออบรมการนวดไทย. กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

ใบงาน

ให้นักเรียนเขียนแผนภาพเกี่ยวกับจุดอวัยวะบนหลังเท้า

ชื่อ..... เลขที่

หน่วยที่ 2 เจาะท่อนร่าง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 จุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า

เวลา 1 ชั่วโมง

วันที่ เดือน พ.ศ. 2561

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระสำคัญ

ในการนวดสปาเกื่อนั้น สิ่งที่สำคัญอยู่ที่ลักษณะการนวดด้วยมือ และไม่กดจุดบนจุดสะท้อนฝ่าเท้า เพราะการนวดแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการนวดด้วย ดังนั้นเพื่อให้ผลของการนวดมีประสิทธิภาพ ผู้นวดจึงต้องมีความรู้เรื่องจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่มีความสัมพันธ์กับร่างกายมนุษย์

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายจุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า
2. เห็นประโยชน์ของการกดจุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้
 - 1.1 จุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า
2. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด
 - 2.1 ทักษะการแสวงหาความรู้
 - 2.2 กระบวนการคิด การให้เหตุผล การจำแนก การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

สรุปความรู้

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์
ใฝ่เรียนรู้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนดูภาพเกี่ยวกับลักษณะจุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า
2. สนทนาซักถามเกี่ยวกับภาพโดยใช้คำถาม ดังนี้
 - นักเรียนคิดว่าจุดสะท้อนบนฝ่าเท้ามีผลต่ออวัยวะของร่างกายอย่างไร
 - นักเรียนคิดว่ามีวิธีใดบ้างที่สามารถกดจุดสะท้อนที่ส่งผลต่ออวัยวะของร่างกายอีกบ้าง

3. ให้สัมนักเรียนนำเสนอหน้าชั้นเรียนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในห้องเรียน
ชั้นสอน

1. นักเรียนจับคู่ ศึกษาเอกสารใบความรู้ เรื่อง จุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้าและทดลองฝึกปฏิบัติกดจุดสะท้อนด้วยตนเองให้ครบทุกขั้นตอนจนคิดว่าสามารถปฏิบัติได้คล่องแคล่วและเป็นแบบอย่างกับผู้อื่นได้ ครบทุกขั้นตอนโดยไม่ต้องดูแบบ เพื่อออกไปนำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยครูสุ่มตัวแทนแค่ 1 คน

2. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนแผนภาพ เรื่อง จุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้าและให้นำเสนอผลงานของนักเรียน

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ดังนี้ จุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง จุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า
2. ใบงาน เรื่อง จุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน

เครื่องมือ

1. ใบงาน

เกณฑ์การประเมิน

ผลการเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1.อธิบายจุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า 2.เห็นประโยชน์ของการกดจุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า	1. ตรวจใบงาน	1. ใบงาน	การให้คะแนน 2 เนื้อหาถูกต้องครบถ้วน 1 เนื้อหาถูกต้องบางส่วน 0 เนื้อหาไม่ถูกต้องเลย

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน (ระบุนรายชื่อนักเรียนที่เป็นปัญหาหรือต้องได้รับการแก้ไข)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

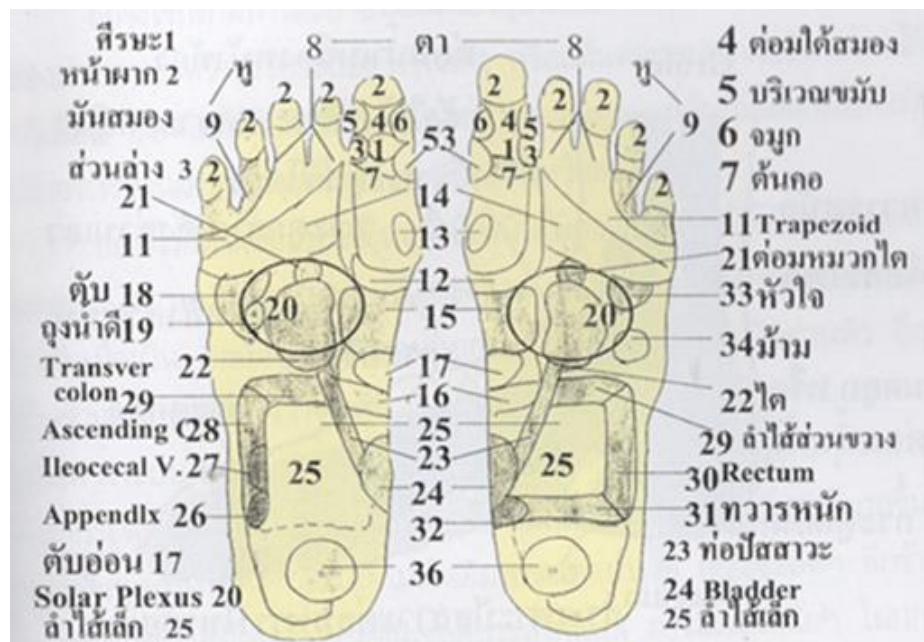
.....

ลงชื่อ.....

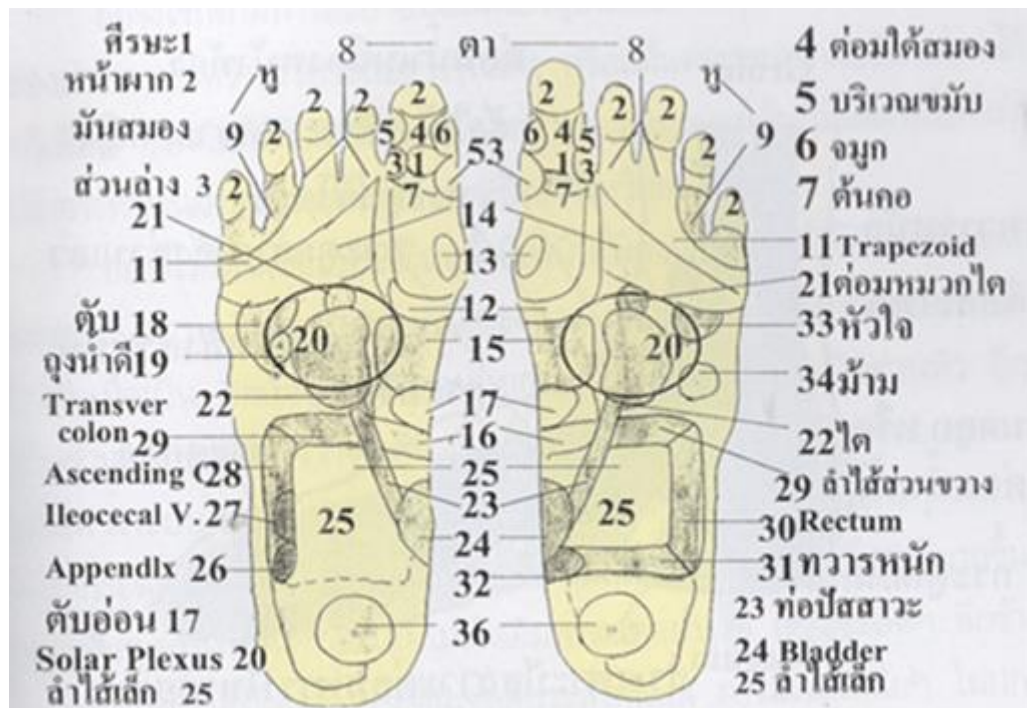
(นางสาวศรินชา นามมั่น)

...../...../.....

ใบความรู้
เรื่อง จุดตำแหน่งเขตสะท้อนฝ่าเท้า



กิจกรรมชุมนุม การนวดสปาเกลือ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 เวลา 1 ชั่วโมง



จุดตำแหน่งเขตสะท้อนฝ่าเท้า

ที่มา : มูลนิธิแพทย์แผนไทยพัฒนา. (2544). คู่มืออบรมการนวดไทย. กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์(กรุงเทพ) จำกัด

ใบงาน

ให้นักเรียนเขียนแผนภาพ เรื่อง จุดสะท้อนอวัยวะของร่างกายบนฝ่าเท้า

ชื่อ ชั้น

หน่วยที่ 3 วางเครื่องมือ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 วัสดุอุปกรณ์และการดูแลรักษาเครื่องมือวัดสปาลือ เวลา 1 ชั่วโมง

วันที่ เดือน พ.ศ. 2561

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

.....

สาระสำคัญ

ในการวัดสปาลือนั้น สิ่งที่สำคัญอยู่ที่ลักษณะการวัดด้วยมือ และไม่กดจุดบนจุดสะท้อนฝ่าเท้า เพราะการวัดแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการวัดด้วย ดังนั้นเพื่อให้ผลของการวัดมีประสิทธิภาพ ผู้วัดจึงต้องมีความรู้เรื่องจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่มีความสัมพันธ์กับร่างกายมนุษย์

ผลการเรียนรู้

1. เลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์ และบำรุงรักษาเครื่องมือที่ใช้ในการวัดสปาลือ

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้
 - 1.1 ชนิดและลักษณะของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการวัดสปาลือ
 - 1.2 การเลือกใช้ บำรุงรักษาและการจัดเก็บวัสดุที่ใช้ในการวัดสปาลือ
2. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด
 - 2.1 ทักษะการแสวงหาความรู้
 - 2.2 กระบวนการคิด การให้เหตุผล การจำแนก การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

สรุปความรู้

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์
ใฝ่เรียนรู้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนดูภาพเกี่ยวกับลักษณะห้องวัดสปาลือ
2. สนทนาซักถามเกี่ยวกับภาพโดยใช้คำถาม ดังนี้
 - นักเรียนคิดว่าการจัดห้องวัดสปาลือมีลักษณะอย่างไร
 - นักเรียนคิดว่าการจัดบรรยากาศห้องวัดสปาลือให้ความรู้สึกับนักเรียนอย่างไร

- นักเรียนลองสังเกตว่ามีการจัดวางอุปกรณ์การนวดอย่างไรบ้าง
- 3. ให้ผู้เรียนนำเสนอหน้าชั้นเรียนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในห้องเรียน

ขั้นสอน

1. นักเรียนดูครูสาธิตการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้สำหรับการนวดสปาเกลือ เช่น เกลือสปา มะกรูด น้ำมัน ไม้กดจุด น้ำมันนวด กะละมัง แก้วสำหรับนวด และสาธิตการห่อเท้าด้วยผ้า โดยให้นักเรียนจับคู่ เตรียมความพร้อมด้วยตนเองให้ครบทุกขั้นตอนจนถึงฝึกการห่อเท้า จนคิดว่าสามารถปฏิบัติได้คล่องแคล่วและเป็นแบบอย่างกับผู้อื่นได้ ครบทุกขั้นตอนโดยไม่ต้องดูแบบ เพื่อออกไปนำเสนอหน้าชั้นเรียนโดยครูสุ่มตัวแทนแค่ 1 คน

2. ให้นักเรียนแต่ละคู่ ฝึกการห่อเท้าด้วยผ้า และให้ทุกคนมาทดสอบการห่อเท้าด้วยผ้า โดยจับเวลาพร้อมกันทั้งห้องและหาตัวแทนที่ห่อเท้าได้เร็วและสวยงาม ว่ามีเทคนิคอย่างไรบ้างถึงห่อเท้าได้เร็วและสวยงาม

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ดังนี้ การจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์สำหรับการนวดสปาเกลือ การห่อเท้าด้วยผ้า และการดูแลรักษาวัสดุ อุปกรณ์สำหรับการนวดสปาเกลือ
2. นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และการดูแลรักษาอุปกรณ์นวดสปาเกลือ

สื่อการเรียนรู้

1. ภาพห้องนวด
2. ครูสาธิต เรื่อง การจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์สำหรับการนวดสปาเกลือ และสาธิตการห่อเท้าด้วยผ้า
3. วัสดุ อุปกรณ์การนวด เช่น เกลือสปา มะกรูด น้ำมัน ไม้กดจุด น้ำมันนวด กะละมัง แก้วสำหรับนวด ผ้าห่อเท้า

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลงานนักเรียน

เครื่องมือ

1. ใบงาน

เกณฑ์การประเมิน

ผลการเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
8.เลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์ และ บำรุงรักษาเครื่องมือที่ ใช้ในการนวดสปา เกลือ	ประเมินผลงาน นักเรียน	ใบงาน	การให้คะแนน 2 เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วน 1 เนื้อหาถูกต้อง บางส่วน 0 เนื้อหาไม่ถูกต้องเลย

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน (ระบุนรายชื่อนักเรียนที่เป็นปัญหาหรือต้องได้รับการแก้ไข)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวศรินยา นามมั่น)

...../...../.....

ใบงาน

ให้นักเรียนอธิบายการจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และการดูแลรักษาอุปกรณ์นวดสปาเกลือ

ชื่อ..... เลขที่

หน่วยที่ 4 สื่อด้ามมือและไม้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ขั้นตอนในการนวดสปาเกลือ เวลา 5 ชั่วโมง

วันที่ เดือน พ.ศ. 2561

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

.....

สาระสำคัญ

ในการนวดสปาเกลือ นั้น สิ่งที่สำคัญอยู่ที่ลักษณะการนวดด้วยมือ และไม้กดจุดบนจุดสะท้อนฝ่าเท้า เพราะการนวดแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการนวดด้วย ดังนั้นเพื่อให้ผลของการนวดมีประสิทธิภาพ ผู้นวดจึงต้องมีความรู้เรื่องจุดสะท้อนฝ่าเท้า และปฏิบัติการนวดตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1 – ขั้นตอนที่ 6 ให้มีความสัมพันธ์กับร่างกายมนุษย์ด้วย

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายขั้นตอนในการนวดสปาเกลือ

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้
 - 1.1 อธิบายขั้นตอนในการนวดสปาเกลือ
2. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด
 - 2.1 ทักษะการแสวงหาความรู้
 - 2.2 กระบวนการคิด การให้เหตุผล การจำแนก การจัดระบบความคิดเป็นความรู้
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์
ใฝ่เรียนรู้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนดูภาพกิจกรรมเกี่ยวกับการนวดสปาเกลือ ของวิทยากร
2. ให้นักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการนวดสปาเกลือจากวิทยากร

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนดูวิทยากรสาธิตการนวดสปาเกลือตั้งแต่เริ่มนวด จนถึงสิ้นสุดการนวดสปาเกลือ
2. ให้นักเรียนจับคู่ ฝึกปฏิบัติตั้งแต่การพันฝ่าเท้าด้วยผ้า จนถึงการนวดสปาเกลือ ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1 แสดงรายละเอียดขั้นตอนการกระตุ้นเท้า (ภาพที่ 1- ภาพที่ 10) และขั้นตอนที่ 2 (ภาพที่

11 - ภาพที่ 26) ตามใบความรู้ โดยมีวิทยากร และครูคอยให้คำแนะนำ จนคิดว่าสามารถปฏิบัติได้คล่องแคล่วและเป็นแบบอย่างกับผู้อื่นได้แล้ว ให้สลับคู่ของตนให้เพื่อนได้ฝึกปฏิบัติบ้าง ครบทุกขั้นตอนโดยไม่ต้องดูแบบในใบความรู้

3. ให้นักเรียนดูวิทยากรสาธิตการนวดสปาเกลือตั้งแต่ ขั้นตอนที่ 3 (ภาพที่ 27 - ภาพที่ 48) และ ให้นักเรียนจับคู่ ฝึกปฏิบัติตั้งแต่พ่นฝ้ายเท้าด้วยผ้า และ ท่าที่ 1 จนถึง ท่าที่ 48 ตามใบความรู้ โดยมีวิทยากร และครูคอยให้คำแนะนำ จนคิดว่าสามารถปฏิบัติได้คล่องแคล่วและเป็นแบบอย่างกับผู้อื่นได้แล้ว ให้สลับคู่ของตนให้เพื่อนได้ฝึกปฏิบัติบ้าง ครบทุกขั้นตอนโดยไม่ต้องดูแบบในใบความรู้

4. ให้นักเรียนดูวิทยากรสาธิตการนวดสปาเกลือตั้งแต่ ขั้นตอน การกดจุด 36 จุด จนถึง ขั้นตอนที่ 4 (ภาพที่ 49- ภาพที่ 56 เข้า แข็ง ข้อเท้า) และ ขั้นตอนที่ 5 (ภาพที่ 57 – ภาพที่ 67 การกระตุ้นเท้าก่อนแกะผ้าพันเท้า) และให้นักเรียนจับคู่ ฝึกปฏิบัติตั้งแต่การพ่นฝ้ายเท้าด้วยผ้า จนถึง การนวดสปาเกลือ ตั้งแต่ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนที่ 5 ตามใบความรู้ โดยมีวิทยากร และครูคอยให้คำแนะนำ จนคิดว่าสามารถปฏิบัติได้คล่องแคล่วและเป็นแบบอย่างกับผู้อื่นได้แล้ว ให้สลับคู่ของตนให้เพื่อนได้ฝึกปฏิบัติบ้าง ครบทุกขั้นตอนโดยไม่ต้องดูแบบในใบความรู้

ขั้นสรุป

1. วิทยากร ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ดังนี้ ขั้นตอนการนวดสปาเกลือ ขั้นตอน ที่ 1 (ปั่น ลูบ) ขั้นตอนที่ 2 (มะเหงก) ขั้นตอนที่ 3 นวดเท้าด้านใน-ด้านนอก กดจุด 36 จุด ขั้นตอน ที่ 4 (เข้า แข็ง ข้อเท้า) ขั้นตอนที่ 5 การกระตุ้นเท้าก่อนแกะผ้าพันเท้า

2. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ขั้นตอนการนวดสปาเกลือ

สื่อการเรียนรู้

1. ภาพกิจกรรมการนวดสปาเกลือ
2. วิทยากรสาธิต เรื่องขั้นตอนการนวดสปาเกลือ
3. วัสดุ อุปกรณ์การนวด เช่น เกลือสปา มะกรูด น้ำมัน ไม้กดจุด น้ำมันนวด กะละมัง แก้วสำหรับนวด ผ้าห่อผ้าเท้า
4. ใบความรู้ เรื่องขั้นตอนการนวดสปาเกลือ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลงานนักเรียน

เครื่องมือ

1. ใบงาน เรื่องขั้นตอนการนวดสปาเกลือ

เกณฑ์การประเมิน

ผลการเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1.อธิบายขั้นตอนในการนวดสปาเกลือ	1. ประเมินผลงานนักเรียน	1. ใบงานเรื่องขั้นตอนการนวดสปาเกลือ	การให้คะแนน 2 อธิบายได้ถูกต้องครบถ้วน 1 อธิบายได้บางส่วน 0 อธิบายไม่ได้เลย

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน (ระบุนรายชื่อนักเรียนที่เป็นปัญหาหรือต้องได้รับการแก้ไข)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวศรินชา นามมั่น)

...../...../.....

ใบความรู้
ขั้นตอนการนวดสปาเกลือ



กิจกรรมชุมนุม การนวดสปาเกลือ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 เวลา 14 ชั่วโมง

บัญญัติ 10 ประการ ข้อควรระวังในการกดจุด

1. ผู้กดจุดจะต้องศึกษาวิธีการกดจุดให้ถูกต้อง การกดผิดทิศทางจะมีผลเสีย เกิดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อและลมปราณติดขัดได้ และห้ามกดกระดูก เพราะไม่ใช่จุดสะท้อน
2. ในการเริ่มต้นกดจุด จะต้องทำที่จุดหัวใจก่อน โดยเริ่มกดแต่เบา ๆ และสังเกตสีหน้าของลูกค่าน้ำหน้าซีด หรือมีอาการคล้ำจะเป็นลมหรือไม่ ถ้าจะเป็นลม จะต้องหยุดแล้วให้นั่งพัก
3. หลังจากรับประทานอาหารอิ่มแล้ว ภายใน 1 ชั่วโมงควรพักผ่อนไม่ควรทำงานใด ๆ แม้กระทั่งงานที่ต้องใช้ความคิด เพราะจะมีผลกระทบกระเทือนต่อกระเพาะอาหารซึ่งมีเส้นประสาทอยู่ที่ผนังกระเพาะมากมาย การกดจุดจึงควรเว้น
4. หลังจากการกดจุดฝ่าเท้าแล้ว ควรดื่มน้ำอุ่นปริมาณ 250-500 ซี.ซี. (สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคไต ให้ดื่มน้ำอุ่นไม่เกิน 150 ซี.ซี.) เพราะร่างกายเมื่อมีการกดจุดสะท้อน จะทำให้เกิดกรดแลคติก (ตัวที่ทำให้กล้ามเนื้อตึงเครียด) ถูกขับออกมาผิวหนังบริเวณนั้นจะมีความร้อนและบางรายจะรู้สึกล้าเป็นไข้ จึงจำเป็นต้องใช้น้ำเป็นตัวช่วยในการขับกรดแลคติกนั้นออกมา
5. สตรีมีครรภ์ ห้ามกดจุดโดยเด็ดขาด และสตรีที่มีประจำเดือนก็ควรหลีกเลี่ยงการกดจุด เพราะจะทำให้มีประจำเดือนมากขึ้น
6. ในภาวะที่ร่างกายกำลังมีเลือดออกทั้งภายในและภายนอก เช่น บาดเจ็บมีบาดแผลอยู่ หรือฟกช้ำบวมจากอุบัติเหตุทันที ห้ามกดจุดในบริเวณนั้นโดยเด็ดขาด ควรเลือกวิธีการรักษาที่ถูกต้องก่อน เป็นต้นว่า ทำแผลให้เรียบร้อย หรือใช้ความเย็นในการประคบส่วนที่บาดเจ็บ เพื่อหยุดเลือดที่เกิดจากการแตกของเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ใต้ผิวหนังก่อน
7. หลังการกดจุด ห้ามล้างมือ ล้างเท้า อาบน้ำ หรือสระผม ภายใน 1 ชั่วโมง (ทั้งผู้กดจุดและผู้มารับการบำบัด) เพราะจะทำให้ลมปราณภายในร่างกายต้องสูญเสีย หรือเดินช้าลง อันมีผลมาจากการถูกระทบจากความเย็นภายนอก
8. การกดจุดฝ่าเท้าทั้งสองข้างควรใช้เวลาไม่เกิน 45 นาที และสามารถทำได้ทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอาการป่วยมาก เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต แต่ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจควรกดจุดโดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที และกดด้วยความระมัดระวัง
9. ผู้กดจุดจะต้องมีความเชื่อมั่น อดทน ตั้งใจจริงและปรารถนาจะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ไม่หุนหันดุเดือด โกรธ หรือรังเกียจผู้มารับบำบัด เพื่อให้ผู้กดจุดมีพลังปราณที่ดีในการกดจุดด้วย
10. ผู้กดจุดจะต้องหมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมให้กับตนเองเสมอ ไม่หลงตนเอง หรือทะเยอทะยานว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถสูงสุด เพราะร่างกายของเรามีความละเอียดอ่อนและซับซ้อนมาก ไม่อาจเรียนรู้ได้ทั้งหมด ควรพิจารณาอาการของโรคด้วยความรอบคอบอย่างมาก

อาการโรคที่ห้ามกดจุดโดยเด็ดขาด

การกดจุด แม้ว่าจะเกิดผลดี ไม่มีผลข้างเคียง สร้างความอบอุ่นให้แก่ผู้มาบำบัด เพราะได้รับการดูแลเอาใจใส่ แต่ก็มีอาการ โรคบางอย่างที่ไม่เหมาะกับการกดจุดในทันที

1. ผู้ที่มีอาการปวดท้องรุนแรง ซึ่งเกิดจากการอักเสบของอวัยวะภายในช่องท้อง อาจเป็นไส้ติ่งอักเสบเฉียบพลัน หรือลำไส้ทะลุ ฯลฯ ไม่ควรกดจุด เพราะจะทำให้มีเลือดออกมากขึ้น
2. ผู้ที่มีอาการไข้สูงมาก เป็นอยู่ตลอดเวลา
3. ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุ กระดูกหัก หรือหลุด
4. ผู้ที่ได้รับการผ่าตัด โรคบางอย่างจะต้องรอให้ภายในร่างกายไม่มีเลือดออกก่อน รอให้แผลผ่าตัดประสานกันให้สนิทด้วย

5. ผู้ที่เป็นโรคผิวหนัง หรือได้รับการติดเชื้อจากภายนอกสู่อวัยวะภายใน
6. ผู้ที่ถูกสัตว์มีพิษกัด
7. ผู้มีอาการหัวใจกำเริบ อาการไตเสื่อม หรือเลือดคั่งในสมอง
8. ผู้ที่ดื่มยาพิษ หรือเสพลิงเสพติด

ข้อปฏิบัติในการนวด

1. ก่อนทำการนวดฝ่าเท้า ให้ทำความสะอาดเท้าด้วยสบู่ น้ำอุ่นหรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ทุกครั้ง
2. การนวดเท้าจะเริ่มตั้งแต่เท้าซ้ายก่อนเนื่องจากเป็นตำแหน่งของหัวใจเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด
3. ในขณะนวดผู้นวดจะต้องโยกตัวตามจังหวะการลงน้ำหนักการกดหรือการครูดแต่ละครั้งเพื่อช่วยไม่ให้เกิดการปวดตามร่างกายของผู้นวด
4. การกดจุดตามตำแหน่งจุดต่าง ๆ ควรหนัก เน้น นิ่ง นับ 1-10
5. ระหว่างการนวด ควรใช้โลมครีมเป็นระยะ เพื่อการหล่อลื่นในการสัมผัส
6. เท้าด้านในหมายถึงบริเวณด้านข้างฝ่าเท้าด้านนิ้วหัวแม่เท้า ส่วนเท้าด้านนอกหมายถึงบริเวณด้านข้างฝ่าเท้าด้านนิ้วก้อย

ข้อควรปฏิบัติการนวดของผู้ถูกนวด

1. ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพรหลังจากการนวด เพื่อขับของเสียในร่างกาย
2. ไม่ควรอาบน้ำ สระผม ดื่มน้ำเย็น หรือล้างทันทีหลังนวด ควรรอนานอย่างน้อย 1 ชม.

ไม่ควรนวดเท้าในกรณี ดังนี้

1. หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ควรรอประมาณครึ่งชั่วโมงไปแล้ว
2. ร่างกายอ่อนเพลียมาก หรือเป็นไข้

3. หญิงตั้งครรภ์
4. ขณะมีประจำเดือน
5. โรคหลอดเลือด/ หลอดน้ำเหลืองอักเสบหรืออุดตัน

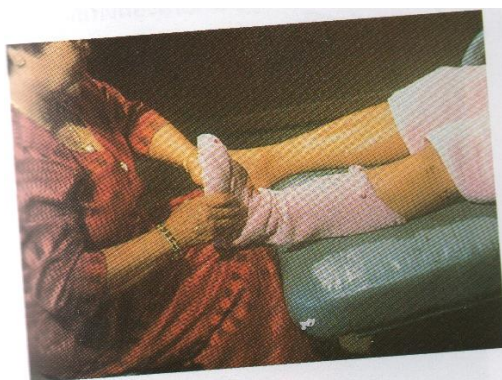
การเตรียมเท้าก่อนการนวด

1. ทำความสะอาดเท้าของผู้ถูกนวด และแช่เท้าในน้ำอุ่นที่มีส่วนผสมของดอกเกลือ และมะกรูดประมาณ 15 นาที
2. ใช้ผ้าขนหนูพันห่อเท้าข้างขวาของผู้ถูกนวดก่อน (การห่อผ้าเท้าเพื่อทำให้บริเวณเท้ามีความอบอุ่น และทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี)
3. เริ่มขั้นตอนในการนวด โดยการนวดเท้าซ้ายก่อนเสมอ

ขั้นตอนในการนวด

1. ทำความสะอาดเท้าของผู้ถูกนวด และแช่เท้าในน้ำอุ่นโดยผสมดอกเกลือ ประมาณ 10-15 นาที
2. ใช้ผ้าขนหนูพันห่อเท้าข้างขวาของผู้ถูกนวดก่อน (การห่อผ้าเท้าเพื่อทำให้บริเวณเท้ามีความอบอุ่น และทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี)
3. เริ่มขั้นตอนในการนวด โดยการนวดเท้าซ้ายก่อนเสมอ

ขั้นตอนที่ 1 แสดงรายละเอียดขั้นตอนการกระตุ้นเท้า



ภาพที่ 1 ใช้ผ้าขนหนูพันห่อเท้า (ข้างที่นวดทีหลัง) ของผู้ถูกนวด



ภาพที่ 2 ใช้สันมือทั้งสองข้าง วางบริเวณใต้ตาตุ่มทั้งสองข้าง พร้อมใช้สันมือปั่นข้อเท้า 10 ครั้ง



ภาพที่ 3 เลื่อนมือทั้งสองมาที่ปลายเท้า แล้วปั่นปลายเท้า 10 ครั้ง



ภาพที่ 4 ขโลมครีมและบาล์มที่บริเวณหลังเท้าและฝ่าเท้า ด้วยใช้สองมือถูบสลับเข้าหาตัวผู้นวด 10 ครั้ง



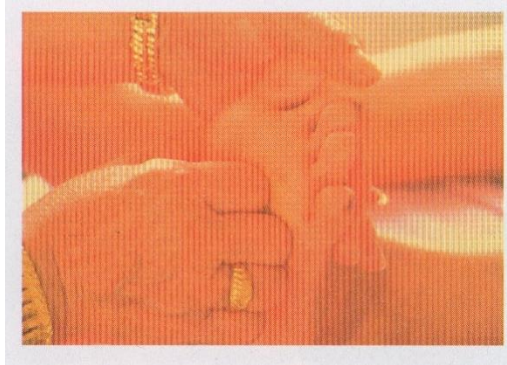
ภาพที่ 5 มือขวาคลึงสันเท้าบริเวณเอ็นร้อยหวาย แล้วใช้มือทั้งสองข้างนวดตีสลับมือที่เอ็นร้อยหวาย พร้อมกับลูบเข้าหาตัวผู้นวด 10 ครั้ง



ภาพที่ 6 วางนิ้วมือทั้งสองจรดกึ่งกลางสันเท้า จรดนิ้วทั้งสองเป็นเส้นตรงไปยังปลายนิ้วกลาง ทำซ้ำแต่จรดไปยังซอกนิ้วอื่น ๆ ทำต่อเนื่องกันไป 10 ครั้ง



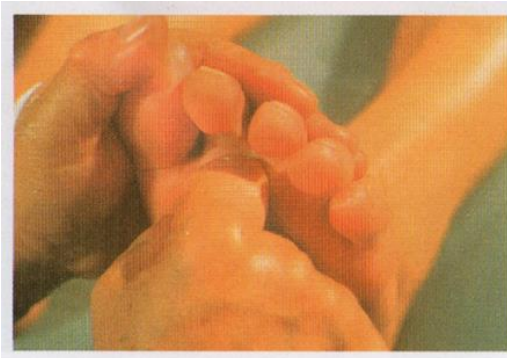
ภาพที่ 7 วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองเกยกันที่ตำแหน่งสันเท้า แล้วดึงนิ้วนอกพร้อมสลับนิ้วบนล่าง นวดไล่จากตำแหน่งสันเท้าไปจนถึงโคนนิ้วกลาง ขึ้นลง 10 ครั้ง



ภาพที่ 8 มือซ้ายจับปลายนิ้วเท้าประคองให้ตั้งไว้ กำมือขวาในลักษณะมะเหงกกว่ากดสันนิ้วบน เนินอุ้งเท้าด้านบน ครูดลงมาจนถึงสันเท้าครูดลง 10 ครั้ง



ภาพที่ 9 จับเท้าและกำมือขวาในลักษณะเดิม ใช้มะเหงกครูดจากเนินอุ้งเท้า ได้นิ้วก้อยผ่านมาที่เนินอุ้งเท้าได้นิ้วหัวแม่เท้า โดยใช้นิ้วหัวแม่มือขวา เป็นจุดหมุน ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพที่ 10 จับเท้าและกำมือในลักษณะเดิม ครูดแนวคอนิ้ว จากนิ้วก้อยมายังนิ้วหัวแม่เท้าครูดไปในทางเดียวกันตลอด ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 2 แสดงรายละเอียดขั้นตอนการใช้ไม้นวดเท้า



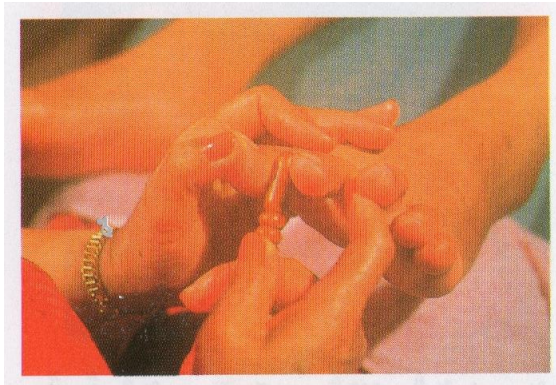
ภาพที่ 11 มือซ้ายจับไม้(สำหรับนวดฝ่าเท้า) โดยให้นิ้วชี้ยื่นแนวเดียวกับไม้ประคองไม้ไว้ และใช้มือขวาจับปลายเท้าประคองไว้ ใช้ไม้ครูดตรงข้างฝ่าเท้าด้านใน ตั้งแต่ข้างนิ้วหัวแม่เท้าถึงส้นเท้า ได้ตาคุ่ม ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพที่ 12 มือซ้ายจับนิ้วหัวแม่เท้าในลักษณะบีบล็อกด้วยนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ ใช้ไม้ปาดคลาดจาก ปลายนิ้วหัวแม่เท้า ไปทางนิ้วก้อย ปาดไปในทางเดียวกันตลอด ทำซ้ำนิ้วละ 5 ครั้ง



ภาพที่ 13 เปลี่ยนเป็นนิ้วอื่น ๆ ทุกนิ้วจนถึงนิ้วก้อยแล้วปาดย้อนกลับจากนิ้วก้อยจนถึงนิ้วหัวแม่เท้า



ภาพที่ 14 มือซ้ายจับนิ้วหัวแม่เท้า มือขวาจับไม้ แล้วสอดนิ้วชี้ไประหว่างร่องนิ้วชี้กับนิ้วกลาง ใช้ไม้กดลงอย่างเดียวที่บริเวณข้างนิ้วหัวแม่เท้า 10 ครั้ง และข้างนิ้วชี้ 10 ครั้ง แล้วใช้ไม้กดลงที่ซอกนิ้วพร้อมกับหมุนตามเข็มนาฬิกา 10 รอบ



ภาพที่ 15 เปลี่ยนเป็นนิ้วอื่น ๆ เรื่อยไปจนถึงนิ้วก้อย



ภาพที่ 16 มือซ้ายจับปลายเท้า มือขวาจับไม้ กดที่ข้างฝ่าเท้าด้านนอก ตั้งแต่นิ้วก้อยจนถึงตาตุ่ม ด้านนอกกดลงอย่างเดียว



ภาพที่ 17 มือซ้ายจับนิ้วหัวแม่เท้า มือขวาจับไม้ นิ้วชี้ประคองนิ้วก้อยด้านนอก ใช้นิ้วสอดเข้าไป
ชอนนิ้วก้อย ครูดข้างนิ้วก้อย 10 ครั้ง ข้างนิ้วนาง 10 ครั้ง แล้วใช้นิ้วกดที่ชอนนิ้วพร้อมกับหมุนตาม
เข็มนาฬิกา 1 รอบ ทำเรื่องไปจนถึงชอนนิ้วหัวแม่เท้า



ภาพที่ 18 นิ้วหัวแม่มือซ้าย จับปลายนิ้วโป้ง มือขวาจับไม้ครูดลงที่บริเวณจุดถึงกลางหน้า
นิ้วหัวแม่เท้า ครูดลงมาถึงนิ้วหัวแม่เท้า โดยใช้นิ้วล็อกที่จะครูดเอาไว้เบะออก ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพที่ 19 เปลี่ยนเป็นนิ้วอื่นทุกนิ้ว แล้วย้อนกลับมาที่นิ้วหัวแม่เท้าอีก ครูดนิ้วละ 5 ครั้ง



ภาพที่ 20 ใช้ไม้คาคอนิ้วตั้งแต่นิ้วหัวแม่เท้า โดยใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายช่วยยันไม้จากนั้นคาคอนิ้วทุกนิ้ว แล้วย้อนกลับมาที่นิ้วหัวแม่เท้า ครูดไป 5 ครั้ง มา 5 ครั้ง



ภาพที่ 21 มือขวากำไม้หงายมือ ปลายไม้แตะที่จุดชอกนิ้วหัวแม่เท้า มือซ้ายประคองหลังเท้า ให้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดพยุงไม้ แล้วครูดโค้งอ้อมอุ้งเท้าด้านบน ทำ 5 ครั้ง



ภาพที่ 22 เปลี่ยนเป็นตำแหน่งกึ่งกลางเนินเท้า ครูดตรงลงมาทางเนินด้านนิ้วก้อย 5 ครั้ง



ภาพที่ 23 เปลี่ยนเป็นตำแหน่งฝ่าเท้าด้านใน (ห่างจากกลางฝ่าเท้าประมาณ 2 ซม.) กรูดลงมาเป็น
แนวนานเส้นกลางฝ่าเท้า



ภาพที่ 24 ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นตำแหน่งฝ่าเท้าด้านนอก (ห่างจากกลางฝ่าเท้าประมาณ
2 ซม.)



ภาพที่ 25 มือขวาจับไม้ นิ้วหัวแม่มือซ้ายช่วยพยุง กดขวางซีกแซก จากกลางส้นเท้าสลับซ้ายขวาลง
ไปกลางเนินฝ่าเท้า ขึ้น 1 รอบ ลง 1 รอบ



ภาพที่ 26 มือซ้ายประคองเท้าไว้ ใช้ไม้ครูดเฉียงลงบริเวณเนินส้นเท้า มาบริเวณหน้าเท้าด้านใน และจากเนินส้นเท้าตำแหน่งเดิมมาบริเวณข้างเท้าด้านนอก กดครูดลงจนทั่วเนินส้นเท้า

ขั้นตอนที่ 3 แสดงรายละเอียดขั้นตอนการนวดเท้าด้านใน-ด้านนอก



ภาพที่ 27 มือซ้ายคว่ำประคองหลังเท้า มือขวาประสานสอดนิ้วมือกับนิ้วเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือ กดนวดบริเวณข้างนิ้วหัวแม่เท้าด้านใน นวดมาทางเท้าด้านในและโค้ง อ้อมเนินฝ่าเท้าด้านบน วกลงมาที่ซอกนิ้วหัวแม่เท้า ใช้นิ้ว 4 นิ้วเป็นจุดหมุน



ภาพที่ 28 มือซ้ายกำมือลักษณะมะเหงกกว่า มือขวาจับประคองปลายนิ้วเท้าตั้ง ครูดมะเหงกลงที่ข้างฝ่าเท้าด้านใน จากค่อนิ้วโป้งลงมาที่ได้ตามุ่ม โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดเป็นเส้นตรงแนวกลางฝ่าเท้า



ภาพที่ 29 กำมือซ้ายลักษณะมะเหงกกว่า แล้วกางนิ้วหัวแม่มือกดเป็นจุดหมุนที่กึ่งกลางสันเท้า ใช้นิ้วมะเหงกหมุนคลึงได้ตามมุ่มเป็นส่วนโค้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพที่ 30 มือขวาจับเท้ายกขึ้นให้ฝ่าเท้าตั้งตรง มือซ้ายกำมือลักษณะมะเหงกแบบหงายใช้ร่องนิ้วชี้กับกลางของมะเหงก ครูดบริเวณเอ็นร้อยหวายจากน่องมายังสันเท้า ทำซ้ำ 10 ครั้ง วางเท้าลง



ภาพที่ 31 มือซ้ายจับปลายเท้าเกือบจะให้เท้าคว่ำลง มือขวากำมือแบบมะเหงกกว่าครูคลงที่ข้าง ฝ่าเท้าด้านนอกแนวนิ้วก้อยถึงส้นเท้า โดยนิ้วหัวแม่มือขวาแตะยึดอยู่ได้ฝ่าเท้าทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพที่ 32 มือซ้ายจับส้นเท้ายกไว้ มือขวากำลักษณะมะเหงกกว่า ใช้นิ้วหัวแม่มือเป็นจุดหมุน แตะที่จุดกึ่งกลางส้นเท้า ครูดมะเหงกเป็นแนวโค้งได้ตาคู่มด้านนอกมาทางส้นเท้าทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพที่ 33 มือซ้ายจับส้นเท้ายกไว้ มือขวากำลักษณะมะเหงกแบบหงาย ครูดจากเอ็นร้อยหวาย บริเวณน่องมายังส้นเท้า 10 ครั้ง และวางส้นเท้าลง



ภาพที่ 34 มือซ้ายจับปลายเท้าและคว่ำข้อเท้า มือขวากำมือแบบมะเหงกลคว่ำ ใช้น้ำนึ่งมือกด แล้ววนเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกาให้ทั่วหลังเท้า



ภาพที่ 35 มือซ้ายจับปลายเท้าและคว่ำข้อเท้า มือขวากำมือแบบมะเหงกลคว่ำ ข้อมือเข้ามาทางด้านนิ้วก้อย ทำซ้ำ 3 ครั้ง



ภาพที่ 36 มือซ้ายจับพุงที่ได้ฝ่าเท้าด้านบน ใช้นิ้วมะเหงมือขวาถูจากข้อเท้ามาปลายนิ้วเท้า ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพที่ 37 มือซ้ายจับพุงปลายเท้าไว้ มือขวากำมือในลักษณะมะเหงกกว่า นิ้วหัวแม่มือขวาแตะ
ได้นิ้วหัวแม่เท้า ใช้สันนิ้วชี้ข้อสุดท้ายกดแตะที่สันนิ้วหัวแม่เท้าข้อสุดท้าย ในลักษณะกำปูหนีบ
แล้ววนคว่ำ 3 ครั้ง



ภาพที่ 38 เปลี่ยนเป็นนิ้วอื่น ๆ จนถึงนิ้วก้อย แล้ววกกลับมาทางนิ้วหัวแม่เท้า นิ้วละ 5 ครั้ง



ภาพที่ 39 ใช้ 2 มือ จับพุงที่ข้อเท้า นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 บรรจบกันที่จุดกึ่งกลางสันเท้าจรูดขึ้น
ตามแนวกึ่งกลางฝ่าเท้าจนถึงปลายนิ้ว โดยใช้นิ้วมือที่เหลือประคองและออกแรงจรูดขึ้นเมื่อถึงปลาย
นิ้วเท้า หลังมือทั้ง 2 จะชิดกัน ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพที่ 40 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลือคบริเวณกึ่งกลางเนินฝ่าเท้าด้านบนที่ร่องกระดูกข้อนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ และร่องกระดูกนิ้วนางกับนิ้วก้อย นับหนึ่งถึงสิบแล้วปล่อย



ภาพที่ 41 มือทั้งสองข้างแยกนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือลักษณะกีบ กีบจับบริเวณข้อเท้าให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองกดลงที่จุดเหนือกึ่งกลางสันเท้า รูดมือทั้งสองข้างพร้อมกันมาทางปลายเท้าทำซ้ำ 10 ครั้ง



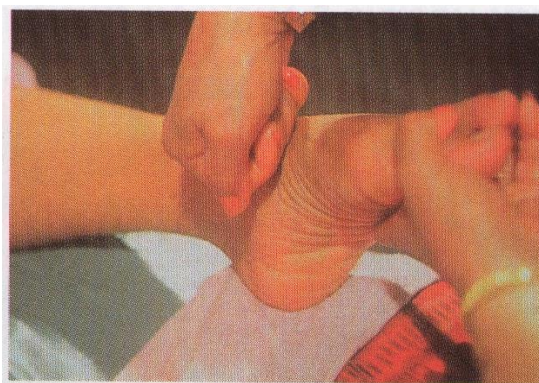
ภาพที่ 42 ใช้นิ้วทั้งสองกำหวม ๆ ยึดนิ้วชี้ทั้งสองแนบข้างเท้า นิ้วหัวแม่มือทั้งสองแตะกันที่คอนิ้วกลาง รูดนิ้วหัวแม่มือพร้อมกันลงมาถึงข้อเท้า แล้วรูดอ้อมได้ตามตุ่มทั้งสองด้านทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพที่ 43 กำมือลักษณะมะเหงก ตั้งนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างแตะที่ร่องข้อเท้า ครูดสลับซ้ายขวาและสลับขึ้นลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



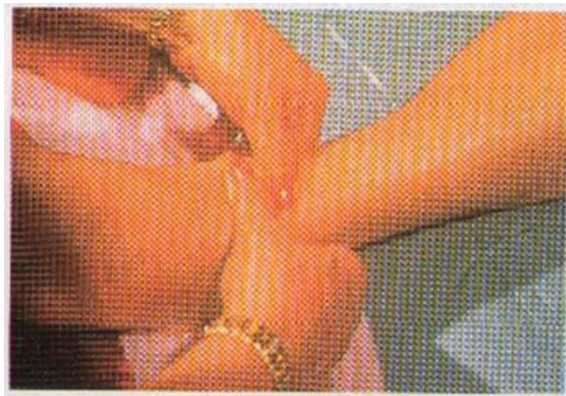
ภาพที่ 44 มือขวาผลักปลายเท้าให้เท้าคว่ำ มือซ้ายจับข้อเท้า และใช้นิ้วหัวแม่มือกดครูดที่ตาตุ่มด้านนอกมาที่สันข้อเท้า เคลื่อนที่เฉพาะนิ้วหัวแม่มือเท่านั้น จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือนวนรอบตาตุ่มด้านนอก ตามเข็มนาฬิกา ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพที่ 45 มือซ้ายผลักเท้าให้แบะหงาย ใช้นิ้วหัวแม่มือมือขวาวนรอบตาตุ่มด้านในทวนเข็มนาฬิกา 10 รอบ และตามเข็มนาฬิกา 10 รอบ



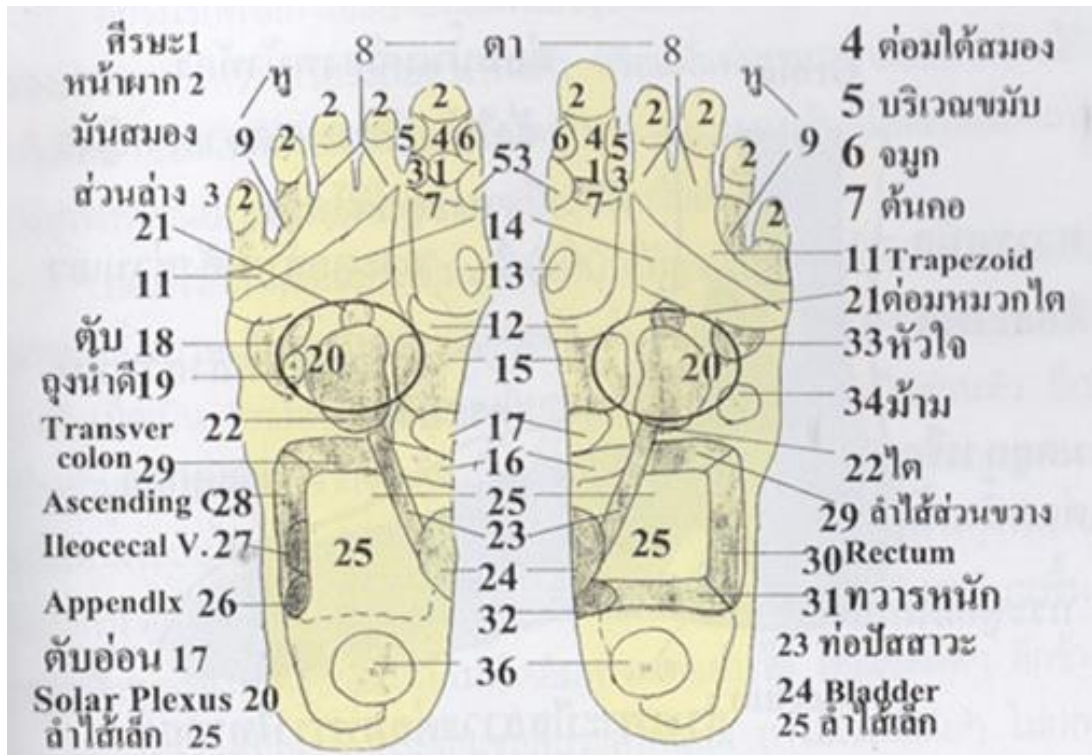
ภาพที่ 46 มือซ้ายจับปลายเท้า ให้นิ้วหัวแม่มือมือขวาแตะลงบนจุดข้อเท้าด้านบน กดและดันไปด้านบนทางแนวร่องหน้าแข้ง 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมือสลับกันดันขึ้นอีก 10 ครั้ง



ภาพที่ 47 มือทั้งสองข้างจับข้อเท้า วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองลงบนร่องข้อเท้าด้านบนนิ้วที่เหลือประคองไว้ด้านล่าง ดึงและดันนิ้วหัวแม่มือทั้งสองสลับบนล่าง 10 ครั้ง



ภาพที่ 48 ชโลมครีม นวดคลายกล้ามเนื้อโดยใช้มือขวา นวดบนหลังเท้า มือซ้ายหงายมือรองที่ฝ่าเท้า ดึงมือทั้งสองเข้าหาตัวพร้อมครูดและสลับมือ นวดจนทั่ว



ภาพแสดงรายละเอียดจุดต่าง ๆ บนฝ่าเท้า

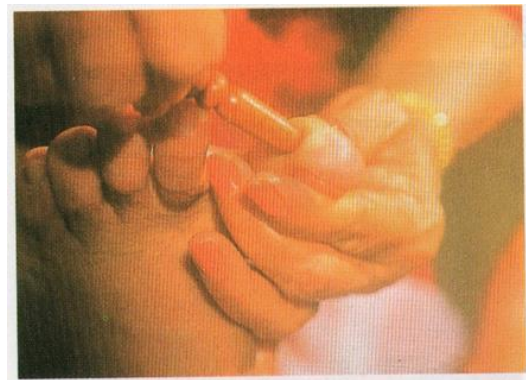
ขั้นตอนที่ 4 แสดงรายละเอียดขั้นตอนการกดจุดด้วยไม้



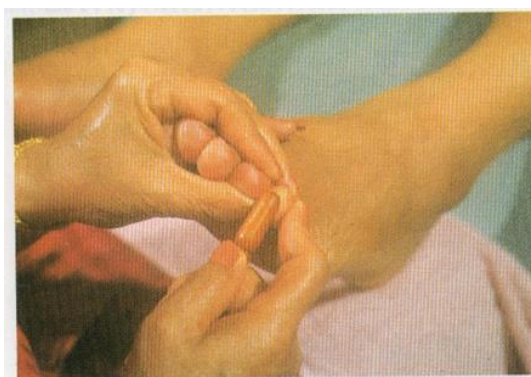
ภาพที่ 49 มือซ้ายจับนิ้วหัวแม่เท้าตั้งไว้ มือขวาจับไม้กดที่จุดปลายนิ้วหัวแม่เท้า นิ้วชี้ประคองไว้ นับหนึ่งถึงสิบ



ภาพที่ 50 เปลี่ยนเป็นกดที่จุดกึ่งกลางหน้านิ้วหัวแม่เท้า (ต่อมใต้สมอง) นับหนึ่งถึงสิบ



ภาพที่ 51 เปลี่ยนเป็นกดที่จุดข้างนิ้วหัวแม่เท้าด้านใน(จมูกขวา) นับหนึ่งถึงสิบ



ภาพที่ 52 เปลี่ยนมากดที่จุดปลายนิ้วชี้ กลาง นาง และก้อย



ภาพที่ 53 มือซ้ายจับปลายเท้า มือขวาใช้ไม้กดเป็นเส้นตรงห่างกันประมาณ 2 ซม. ตั้งแต่กึ่งกลางเนินฝ่าเท้าถึงกึ่งกลางส้นเท้า



ภาพที่ 54 ใช้ไม้กดเป็นเส้นตรงห่างกันประมาณ 2 ซม. ตั้งแต่เนินได้นิ้วหัวแม่เท้าลงมาข้างเนินส้นเท้าด้านในโดยขนานกับเส้นกึ่งกลางฝ่าเท้า

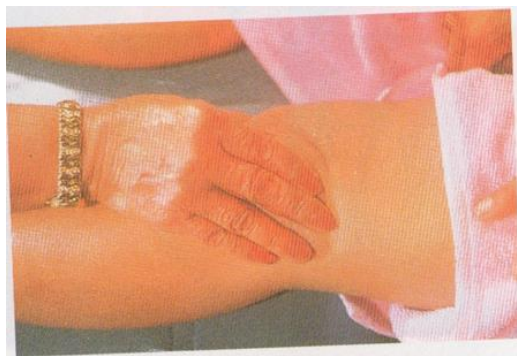


ภาพที่ 55 จากนั้นใช้ไม้กดเป็นเส้นตรงประมาณ 2 ซม. ตั้งแต่เนินได้นิ้วก้อยลงมาที่ข้างเนินส้นเท้าด้านนอก กดขนานกับเส้นกึ่งกลางฝ่าเท้า

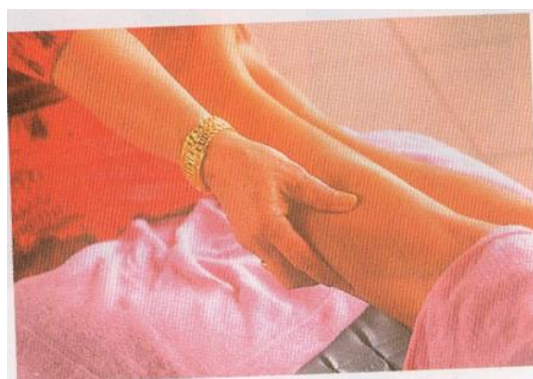


ภาพที่ 56 ชโลมครีม แล้วใช้มือทั้งสองคลึงดูบคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้า

ขั้นตอนที่ 5 แสดงขั้นตอนการนวดเข้า นวดหน้าแข้ง และน่อง



ภาพที่ 57 มือซ้ายจับปลายเท้า มือขวาแตะบาล์ม นวดบริเวณหัวเข่า คลึงเป็นวงรอบ ๆ สะบ้า
เน้นที่ได้สะบ้า แล้วสลับเปลี่ยนมือ นวดบริเวณขาพับด้านใน นวดจนทั่ว



ภาพที่ 58 มือซ้ายจับส้นเท้ายกไว้ มือขวาลูบคลึง แล้วกำมือนวดเป็นวงกลมที่บริเวณหน้าแข้งและ
น่องจนทั่วแล้วสลับใช้มือซ้ายจับข้อเท้า มือขวากำมือใช้ส้นนิ้วลูบขึ้นที่กล้ามเนื้อขาคอด้านหน้า
แข้งตลอดแนว แล้วสลับมือ



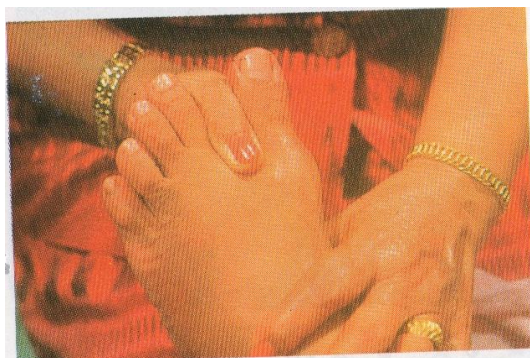
ภาพที่ 59 ให้ผู้ถูกนวตตั้งเข่า ผู้นวตใช้มือทั้งสองข้างบีบคลายกล้ามเนื้อที่น่อง คบสลับกันแล้วรูดลงมาที่ข้อเท้า ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพที่ 60 วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชิดกันบนกึ่งกลางหน้าแข้ง ใช้สันนิ้วมือทั้งสองคลึงเป็นวงกลมที่น่อง โดยนิ้วหัวแม่มือเป็นจุดหมุน แล้วกดมือทั้งสองเข้าหากัน หมุนให้ตัวข้างหนึ่งฝ่ามือลงมาสู่ข้อเท้า แล้วกดมือทั้งสองข้างทิ้งระยะหนึ่งฝ่ามือจากใต้ข้อเข่าลงมาที่ข้อเท้า



ภาพที่ 61 นวดคลายกล้ามเนื้อโดยดูบให้ทั่วบริเวณน่องตลอดจนปลายเท้า



ภาพที่ 62 มือซ้ายคว้าจับข้อเท้าด้านบน มือขวากำหลวม ๆ ให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างซอกนิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้ 5 ครั้ง



ภาพที่ 63 จากนั้นเปลี่ยนเป็นนิ้วอื่น ๆ แล้ววนกลับ



ภาพที่ 64 มือซ้ายจับข้อเท้า มือขวากำหลวม ๆ ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางคีบนิ้วหัวแม่เท้านิ้วโป้งช่วยนิ้วชี้กด ดึงกระดูกที่นิ้วหัวแม่เท้า ชี้ กลาง นาง ก้อย

ขั้นตอนที่ 6 แสดงรายละเอียดขั้นตอน การกระตุ้นเท้าก่อนแกะผ้า



ภาพที่ 65 คลายกล้ามเนื้อน่องและกล้ามเนื้อหน้าแข้ง ตลอดจนฝ่าเท้า โดยใช้หลังมือขวาทุบเบา ๆ จนทั่วน่องและฝ่าเท้า สลับกับการนวดทั้งสองมือ ระยะเวลาตามความเหมาะสม



ภาพที่ 66 ใช้ผ้าห่อเท้าพันและคลุมจนถึงข้อเข่า จากนั้นให้นวดผ่านผ้า กดให้ทั่วเท้าก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นนวดเท้าขวา เริ่มต้นทำซ้ำใหม่



ภาพที่ 67 เมื่อนวดเท้าทั้งสองข้างครบทุกขั้นตอนแล้ว ให้ดึงนิ้วเท้าผ่านผ้าทีละนิ้ว แกะผ้าออก ให้ทำความสะอาดเท้าทั้งสองด้วยผ้า สลับกับการนวดไปด้วย

ที่มา : มูลนิธิแพทย์แผนไทยพัฒนา. (2544). คู่มืออบรมการนวดไทย. กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด

ใบงาน
ให้นักเรียนเขียนแผนภาพความคิดอธิบายขั้นตอนการนวดสปาเกลือ

ชื่อ เลขที่

หน่วยที่ 4 สื่อด้ามมือและไม้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ปฏิบัติการนวดสปาเกลือ

เวลา 10 ชั่วโมง

วันที่ เดือน พ.ศ. 2562

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระสำคัญ

ในการนวดสปาเกลือ นั้น สิ่งที่สำคัญอยู่ที่ทักษะการนวดด้วยมือ และไม้กดจุดบนจุดสะท้อนฝ่าเท้า เพราะการนวดแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการนวดด้วย ดังนั้นเพื่อให้ผลของการนวดมีประสิทธิภาพ ผู้นวดจึงต้องมีความรู้เรื่องจุดสะท้อนฝ่าเท้า และปฏิบัติการนวดตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1 – ขั้นตอนที่ 5 ให้มีความสัมพันธ์กับร่างกายมนุษย์ด้วย

ผลการเรียนรู้

1. ปฏิบัติการนวดสปาเกลือ

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้
 - 1.1 ปฏิบัติการนวดสปาเกลือ
2. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด
 - 2.1 ทักษะการแสวงหาความรู้
 - 2.2 กระบวนการคิด การให้เหตุผล การจำแนก การจัดระบบความคิดเป็นความรู้
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์
ใฝ่เรียนรู้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนดูภาพกิจกรรมเกี่ยวกับอาชีพการนวดสปาเกลือ
2. ให้นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับแนวโน้มของอาชีพการนวดสปาเกลือในอนาคต

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนจับคู่ ฝึกปฏิบัติตั้งแต่การห่อเท้า จนถึงการนวดสปาเกลือ ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1 – ขั้นตอนที่ 5 จนคิดว่าสามารถปฏิบัติได้คล่องแคล่วและเป็นแบบอย่างกับผู้อื่นได้แล้ว ให้สลับคู่

ของตนให้เพื่อนได้ฝึกปฏิบัติบ้าง ครบทุกขั้นตอนโดยไม่ต้องดูแบบในใบความรู้ โดยมีครูคอยให้คำแนะนำ

2. ให้นักเรียนเปลี่ยนสลับคู่ใหม่ฝึกปฏิบัติจนคล่องให้ครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1 –ขั้นตอนที่ 5 โดยไม่ต้องดูแบบในใบความรู้ โดยสามารถปรับทำการนวดให้เหมาะสมกับตนเองได้และปฏิบัติการนวดอย่างน้อย 2 คนขึ้นไป

3. ให้นักเรียนจับคู่ เพื่อสอบปฏิบัติตั้งแต่ การจัดเตรียมอุปกรณ์ การห่อเท้า จนถึงการนวดสปาเกลือ ครบทุกขั้นตอนโดยไม่ต้องดูแบบในใบความรู้ ในเวลา 1 ชั่วโมง เมื่อเสร็จแล้วให้สลับคู่ของตนได้สอบปฏิบัติบ้าง

4. ขออาสาสมัครตัวแทนห้อง 2- 3 คน เล่าความรู้สึกและประสบการณ์ที่ได้จากการนวดสปาเกลือให้เพื่อนในห้องฟัง

5. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง การนวดสปาเกลือ
ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ดังนี้ ขั้นตอนการนวดสปาเกลือ

สื่อการเรียนรู้

1. ภาพกิจกรรมการนวดสปาเกลือ
2. วิทียากราชาธิต เรื่อง ขั้นตอนการนวดสปาเกลือ
3. วัสดุ อุปกรณ์การนวด เช่น เกลือสปา มะกรูด น้ำมัน น้ำอุ่น ไม้กดจุด น้ำมันนวด กะละมัง แก้วสำหรับนวด ผ้าห่อผ้าเท้า
4. ใบความรู้ เรื่องขั้นตอนการนวดสปาเกลือ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ประเมินความสามารถในการนวดสปาเกลือ
2. ทดสอบวัดผลการเรียนรู้หลังเรียน

เครื่องมือ

1. แบบประเมินความสามารถในการนวดสปาเกลือ
2. แบบวัดผลการเรียนรู้หลังเรียน

เกณฑ์การประเมิน

ผลการเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
10.ปฏิบัติการนวดสปา เกลือ	1. ประเมิน ความสามารถ ในการนวดสปาเกลือ	1. แบบประเมิน ความสามารถในการ นวดสปาเกลือ	การให้คะแนน 2 ปฏิบัติได้ถูกต้อง ครบถ้วน 1 ปฏิบัติได้บางส่วน 0 ปฏิบัติไม่ได้เลย
	2. ทดสอบวัดผลการ เรียนรู้หลังเรียน	2. แบบวัดผลการ เรียนรู้หลังเรียน	เปรียบเทียบคะแนน ก่อนและหลังเรียน หลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือ

องค์ประกอบที่ ประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	2	1	0
1.การเตรียมวัสดุอุปกรณ์	เตรียมวัสดุอุปกรณ์ครบ สะอาด เป็นระเบียบ พร้อมใช้งาน	เตรียมวัสดุอุปกรณ์ ไม่ครบ แต่สามารถใช้งานได้	ไม่เตรียมวัสดุอุปกรณ์
2.การปฏิบัติตาม ขั้นตอนการนวด	ปฏิบัติตามนวดได้ถูกต้อง ตามขั้นตอน อย่างคล่องแคล่วและ สามารถเป็นแบบอย่างได้	ปฏิบัติตามนวดได้ ตามขั้นตอน แต่ไม่คล่องแคล่วและ ไม่สามารถ เป็นแบบอย่างได้	ไม่สามารถปฏิบัติ การนวดได้
3.การปฏิบัติตาม ขั้นตอนการกดจุด	ปฏิบัติตามนวดโดยใช้ไม้ กดจุดได้ถูกต้อง ตามขั้นตอน อย่างคล่องแคล่ว และสามารถ เป็นแบบอย่างได้	ปฏิบัติตามนวดโดยใช้ ไม้กดจุดได้ แต่ไม่คล่องแคล่ว และไม่สามารถเป็น แบบอย่างได้	ไม่สามารถปฏิบัติ การกดจุดได้
4.ใช้เวลาใน การนวดได้ เหมาะสม	ปฏิบัติตามนวดเสร็จ ทันเวลาที่กำหนด 1 ชั่วโมง	ปฏิบัติตามนวดได้แต่ เลยเวลา 20 นาที	ปฏิบัติตามนวดได้ บางส่วนแต่เลยเวลามา 30 นาที
5.การจัดเก็บวัสดุ อุปกรณ์	จัดเก็บวัสดุอุปกรณ์ครบ สะอาด เป็นระเบียบ	จัดเก็บวัสดุอุปกรณ์ ไม่ครบ ขาดระเบียบ	ไม่จัดเก็บวัสดุ อุปกรณ์

ใช้เกณฑ์การประเมินเพื่อให้ระดับคุณภาพดังต่อไปนี้

คะแนน 8 – 10 คะแนน หมายถึง มีความสามารถในการนวดสปาเกลืออยู่ในระดับดี

คะแนน 4 – 7 คะแนน หมายถึง มีความสามารถในการนวดสปาเกลืออยู่ในระดับ
ปานกลาง

คะแนน 0 – 3 คะแนน หมายถึง มีความสามารถในการนวดสปาเกลืออยู่ในระดับ
ปรับปรุง

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน (ระบุนรายชื่อนักเรียนที่เป็นปัญหาหรือต้องได้รับการแก้ไข)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวศรินชา นามมั่น)

...../...../.....

ภาคผนวก ง

แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้ เรื่องการนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถ
ในการนวดสปาเกลือของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

แบบทดสอบ
เรื่อง การนวดสปาเกลือ

คำชี้แจง แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้ เรื่องการนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ 20 คะแนน ให้นักเรียนอ่านคำถามแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมาย x ลงในกระดาษคำตอบให้ตรงกับข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. หลักฐานทางประวัติศาสตร์เกี่ยวกับการนวดแผนไทยที่เก่าแก่ที่สุดอยู่ในสมัยใด
 - ก. สมัยอยุธยา
 - ข. สมัยกรุงรัตนโกสินทร์
 - ค. สมัยสุโขทัย
 - ง. สมัยกรุงธนบุรี
2. การนวดมีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งใด
 - ก. เกิดจากการบำบัดอาการเจ็บป่วยภายในครอบครัว
 - ข. เกิดจากรับจ้างนวดให้บุคคลอื่น
 - ค. เกิดจากกรมวิชาการทางการแพทย์
 - ง. เกิดจากตำราการแพทย์แผนไทย
3. การนวดสปาเกลือหมายถึงข้อใด
 - ก. การบำบัดการป้องกันโรค
 - ข. การกระตุ้นระบบต่าง ๆ ผ่านฝ่าเท้า
 - ค. การเข้าใจตนเองและผู้อื่น
 - ง. การฝึกทำงานร่วมกับผู้อื่น
4. ข้อใดเป็นคุณธรรมจริยธรรมสำหรับผู้นวด
 - ก. รู้จักประหยัดและอดออม
 - ข. ขยันทำการนวด
 - ค. ยึดมั่นในความซื่อสัตย์ สุจริต มีความเมตตากรุณา
 - ง. มีความเคารพผู้ที่มีฐานะ

5. การเป็นผู้หมวดที่ดีนั้น ควรมีลักษณะอย่างไร
- ก. เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว
 - ข. เป็นคนมักง่าย เห็นแก่ลาภของผู้อื่น
 - ค. มีจิตใจอ่อนไหวต่อสิ่งเร้าใจ
 - ง. ความอ่อนน้อมถ่อมตนไม่ยกตนข่มท่าน
6. ข้อใดคือประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า
- ก. กระตุ้นการทำงานของผิวหนัง
 - ข. กระตุ้นการทำงานของเส้นเอ็น
 - ค. กระตุ้นการทำงานของกระดูก
 - ง. กระตุ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย
7. ข้อใดคือในคุณธรรม 10 ประการ
- ก. ไม่โลภไม่เห็นแก่ลาภ
 - ข. ไม่ลุแก่อำนาจอคติ 4
 - ค. ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่เป็นโลกธรรม
 - ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
8. ผู้หมวดควรยึดหลักการในการลงน้ำหนักในการนวดอย่างไร
- ก. ลงน้ำหนักจากหนักไปหาเบา
 - ข. ลงน้ำหนักจากเบาไปหาหนัก
 - ค. ลงน้ำหนักให้มากที่สุดเพื่อให้เกิดความรู้สึก
 - ง. ใช้ปลายนิ้วกดลงน้ำหนัก
9. กระดุกนิ้วเท้า จัดเป็นกระดูกที่มีรูปร่างอย่างไร
- ก. กระดุกยาว
 - ข. กระดุกแบน
 - ค. กระดุกสั้น
 - ง. กระดุกรูปร่างแปลก
10. การเตรียมตัวของผู้หมวดข้อสำคัญควรฝึกส่วนใดให้แข็งแรง
- ก. ฝึกกำลังขา
 - ข. ฝึกกำลังแขน
 - ค. ฝึกกำลังฝ่ามือ
 - ง. ฝึกกำลังนิ้วมือ

11. การนวดฝ่าเท้าต้องเริ่มนวดจากเท้าข้างไหนก่อน
- ก. เท้าไหนก่อนก็ได้
 - ข. ปลายนิ้วเท้า
 - ค. เท้าซ้าย
 - ง. เท้าขวา
12. ข้อใดไม่ใช่อุปกรณ์การนวดสปาเกลือ
- ก. กระดาษม้วน
 - ข. ผ้าขนหนู
 - ค. ขัน
 - ง. ไม้อาจารย์ใหญ่
13. การห่อฝ่าเท้าด้วยผ้ามีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร
- ก. เพื่อทำความสะอาดเท้า
 - ข. เพื่อความสวยงาม
 - ค. เพื่อความเรียบร้อย
 - ง. เพื่อความอบอุ่น และทำให้ เลือดไหลเวียนได้ดี
14. การกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ควรลงน้ำหนักอย่างไร
- ก. หนัก เน้น นิ่ง นับ 1-10
 - ข. หนัก นิ่ง เน้น นับ 1-10
 - ค. เน้น นิ่ง หนัก นับ 1-10
 - ง. เน้น หนัก นิ่ง นับ 1-10
15. ผู้นวดเน้นกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า จุดที่ 1,5,6,7,8 เพื่อส่งผลต่ออวัยวะใดของร่างกาย
- ก. ขมับ(กกหู)
 - ข. โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก
 - ค. ตับอ่อน
 - ง. ก้านคอ
16. ผู้นวดเน้นกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า จุดที่ 15 เพื่อส่งผลต่ออวัยวะใดของร่างกาย
- ก. ต่อมหมวกไต
 - ข. จอรวมประสาท
 - ค. กระเพาะปัสสาวะ
 - ง. ต่อมใต้สมอง

17. เอมมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ ผู้ตรวจควรเน้นกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าจุดใด

ก. จุดที่ 14

ข. จุดที่ 21

ค. จุดที่ 23

ง. จุดที่ 25

18. เมื่อทำการนวดเสร็จแล้ว ควรให้คำแนะนำกับผู้นวดอย่างไร

ก. ควรอาบน้ำทันทีหลังการนวด

ข. ควรดื่มน้ำสมุนไพรทันที หลังการนวด เพื่อช่วยในการไหลเวียนโลหิต

ค. ควรสระผมและดื่มน้ำเย็น และล้างเท้าหลังการนวด

ง. ควรดื่มน้ำอุ่น เพื่อขับของเสียในร่างกาย

19. ข้อใดเรียงลำดับขั้นตอนการนวดสรีระได้ถูกต้องตามขั้นตอน

ก. กระตุ้นฝ่าเท้าด้วยมือ-ไม้นวด, ห่อเท้า, นวดเข้าและขา, กดจุด, นวดเท้าด้านใน- ด้านนอก
กระตุ้นเท้าก่อนแกะผ้าพันเท้า

ข. กระตุ้นฝ่าเท้าด้วยมือ-ไม้นวด, ห่อเท้า, กดจุด, นวดเท้าด้านใน- ด้านนอก, นวดเข้าและขา,
กระตุ้นเท้าก่อนแกะผ้าพันเท้า

ค. ห่อเท้า, กระตุ้นฝ่าเท้าด้วย มือ- ไม้นวด, นวดเท้าด้านใน- ด้านนอก, กดจุด, นวดเข้าและขา,
กระตุ้นเท้าก่อนแกะผ้าพันเท้า

ง. กระตุ้นฝ่าเท้าด้วยมือ-ไม้นวด, ห่อเท้า, นวดเท้าด้านใน- ด้านนอก, กดจุด, นวดเข้าและขา,
กระตุ้นเท้าก่อนแกะผ้าพันเท้า

20. เมื่อเพื่อนมีอาการเท้าแพลง ควรทำอย่างไร

ก. ทำการนวดสรีระเหลือทันที

ข. ทำการนวด เน้นการนวดบริเวณข้อเท้า

ค. ประคบเย็น ใช้ผ้าพันบริเวณที่บวมผ่านไป 24 ชม. ค่อยทำการนวด

ง. สังเกตอาการ ยกปลายเท้าให้สูงๆ

เฉลยแบบทดสอบ

ข้อที่	เฉลย	ประเภทคำถาม
1	ก	ความรู้ความจำ
2	ก	ความรู้ความจำ
3	ข	ความเข้าใจ
4	ค	ความเข้าใจ
5	ง	ความเข้าใจ
6	ง	ความเข้าใจ
7	ง	ความรู้ความจำ
8	ข	การนำไปใช้
9	ก	ความรู้ความจำ
10	ง	การนำไปใช้
11	ค	การนำไปใช้
12	ค	ความรู้ความจำ
13	ง	การนำไปใช้
14	ก	การนำไปใช้
15	ข	การวิเคราะห์
16	ข	การวิเคราะห์
17	ค	การนำไปใช้
18	ง	การนำไปใช้
19	ค	ความเข้าใจ
20	ค	การวิเคราะห์

ภาคผนวก จ

แบบประเมินความสามารถในการนวดสปาเกลือของนักเรียน
โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

แบบประเมินความสามารถในการนวดสปาเกลือของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) จำนวน 5 ด้าน

[illegible]

ภาคผนวก จ

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) ซึ่งไม่มีข้อถูกหรือผิดเป็นเพียงการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้ ตามความเป็นจริง

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีทั้งหมด 2 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน จำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามแบบตัวเลือก 15 ข้อ ให้นักเรียนพิจารณาว่าตัวเลือกใดตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนมากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดยแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

- 1 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำที่สุด
- 2 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ
- 3 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง
- 4 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง
- 5 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงที่สุด

โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อเพื่อจะนำผลไปวิเคราะห์ข้อมูลได้ นักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ตอบของนักเรียนไม่มีข้อใดถูกผิดและไม่มีผลกระทบต่อการเรียนแต่อย่างใด คำตอบทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ และไม่มีเปิดเผยข้อมูลให้ผู้อื่นทราบ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ 13-14 ปี ☐ 15-16 ปี ☐ มากกว่า 16 ปี

ตอนที่ 2 คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นพฤติกรรมของนักเรียน ถ้าข้อความใดตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

ข้อ	รายการ	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง				
		5	4	3	2	1
1	ฉันเป็นคนที่ไม่ดีจริง					
2	ฉันภาคภูมิใจในตัวฉัน					
3	ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี					
4	ฉันเป็นคนกล้าแสดงออก					
5	ฉันเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป					
6	ฉันเป็นเพื่อนกับทุก ๆ คน					
7	ฉันเป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น					
8	ฉันเป็นคนมีความกระตือรือร้น					
9	ฉันให้ความร่วมมือกับทุกคนเสมอ					
10	ฉันรู้สึกว่าการทำอะไรสำเร็จเสมอ					
11	ฉันมีความสุขเมื่อได้พบเพื่อนใหม่ ๆ					
12	ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น					
13	ฉันเป็นคนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง					
14	โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตัวเอง					
15	ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น					

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

หลังใช้หลักสูตร

แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

หลังใช้หลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือ

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดความพึงพอใจของนักเรียนหลังใช้หลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง การนวดสปาเกลือ แบบตัวเลือก 20 ข้อ ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตนเองมากที่สุด เป็นเพียงการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง โดยแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

- 1 หมายถึง ความพึงพอใจต่อหลักสูตรในระดับต่ำที่สุด
- 2 หมายถึง ความพึงพอใจต่อหลักสูตรในระดับต่ำ
- 3 หมายถึง ความพึงพอใจต่อหลักสูตรในระดับระดับปานกลาง
- 4 หมายถึง ความพึงพอใจต่อหลักสูตรในระดับสูง
- 5 หมายถึง ความพึงพอใจต่อหลักสูตรในระดับระดับสูงที่สุด

แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน หลังใช้หลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง การนวดสปาเกลือ

.....

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
	<u>ด้านการจัดกิจกรรม</u>					
1	สภาพของชุมชนมีแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับการนวดสปาเกลือให้นักเรียนได้ศึกษา					
2	เนื้อหาที่จัดให้นักเรียนมีความสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน					
3	เนื้อหาที่จัดให้นักเรียนสามารถนำไปประกอบอาชีพได้ในอนาคต					
4	หลักสูตรท้องถิ่นทำให้นักเรียนคิดเป็น ทำเป็นและรู้จักการแก้ปัญหา					
5	การเรียนรู้ตามหลักสูตรท้องถิ่นนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					
6	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเน้นนักเรียนเป็นสำคัญ					
7	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริง					
8	วิทยากรและครูผู้สอนมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการนวดสปาเกลือ					
9	เนื้อหาที่ใช้ประกอบการสอนมีความสอดคล้องกับหลักสูตร					
10	นักเรียนมีการวางแผนการทำงานและได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ					

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
	<u>ด้านประโยชน์ที่ได้รับ</u>					
11	นักเรียนได้ประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น					
12	นักเรียนได้ความรู้เรื่องการนวดสปาเกลือไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน					
13	นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการวางแผนและแก้ปัญหาในการทำงาน					
14	นักเรียนปรับปรุงกระบวนการทำงานให้ดีขึ้นกว่าเดิม					
15	นักเรียนมีทักษะการใช้มือและไม่กดจุดในการนวดสปาเกลือได้อย่างถูกต้อง					
	<u>ด้านระยะเวลา</u>					
16	โครงสร้างเวลาเรียนมีความเหมาะสมกับหลักสูตร					
17	โครงสร้างเวลาเรียนมีความเหมาะสมกับเนื้อหา					
18	โครงสร้างเวลาเรียนมีความเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน					
	<u>ด้านการวัดและประเมินผล</u>					
19	การวัดและประเมินผลการเรียนเหมาะสมกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
20	การวัดและประเมินผลการเรียนเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน					
	การวัดและประเมินผลการเรียนใช้เครื่องมือวัดและประเมินได้เหมาะสม					

ภาคผนวก ข
แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน

แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน
การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง การนวดสปาเกลือ
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือและการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความต้องการของผู้บริหารโรงเรียน วัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือและการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) โดยให้ผู้บริหารโรงเรียนตอบแบบสอบถาม 2 ตอน จำนวน 5 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1 ความต้องการของผู้บริหารเกี่ยวกับหลักสูตรท้องถิ่น การจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น

- ## ตอนที่ 2

1. ข้อมูลความต้องการอื่น ๆ

[illegible]